



ချစ်ပီယံ ပေါ်ဆန်းလွှား



# ဟိရူ

ဝေဒနာ

ဂုဏ်ကြီး၊ အက်စ်အင် ဂိုဏ်းကလေး 'ဆဲလေနာ' ကို ဟိန္ဒူဘာသာမှ တိုက်ရိုက်ပြန်ဆိုသည်

# စာအုပ်

ဝေဒနာ

'ဝေဒနာ' ဟူသော စကားလုံး၌လည်း  
အရပ်သုံး အနက်အဓိပ္ပါယ် နှင့်  
ဓမ္မလုံး အနက်အဓိပ္ပါယ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်။ ။

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ၏ အဆင့်သုံးဆင့်အနက်  
ပညာ အဆင့်၌ 'ဝေဒနာ' သည် အလွန်တရာ အရေးကြီးသည်။ ။

ဝေဒနာကို နည်းလမ်းတကျ သုံးသပ်နိုင်မှသာ  
ပညာ အဆင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိလိမ့်မည်။ ။

ဝိပဿနာ ဆရာကြီး အက်စ်အင် ဂိုအင်ကာသည်

'ဆံဗေဒနာ' အမည်ဖြင့်  
ဝေဒနာအကြောင်း ရှင်းလင်းချက် ၁၁ - ပုဒ်ကို  
ဟိန္ဒူဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသည်။ ။

ဤစာအုပ်သည်

ဝိပဿနာ ဆရာကြီး အက်စ်အင် ဂိုအင်ကာ ရေးသားထားသော

'ဆံဗေဒနာ' ၏ ပြန်ဟုပြန်ဖြစ်သည်။ ။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် [၆၃/၂၀၀၂ (၁) ]

မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် [၂၃၃/၂၀၀၂ (၄) ]



ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်



အုပ်ရေ ၁၀၀၀



အတွင်းစာသား နှင့် မျက်နှာပုံခွင့်ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ခင်လှ၊ အမှတ် (၁၇၃)၊ ၃၃ လမ်း၊

စာပေလောကပုံနှိပ်တိုက်



ထုတ်ဝေသူ

ဦးလှကြိုင် (လောကစာပေ)

အမှတ် (၃)၊ ငါးထပ်ကြီးဘုရားလမ်း၊

ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။



ဖလင် - ထွန်းဆိုင်

စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး

တန်ဖိုး - ၂၅၀ ကျပ်

၆၀၃၆၅

ပါရဂူ

**ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး**

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

**နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်**

- \* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- \* အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- \* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- \* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

**စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်**

- \* စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- \* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- \* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- \* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင် ရှိရေး

**လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်**

- \* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- \* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- \* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- \* တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး

## အမှာစကား

အနက်အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးနှစ်စားထွက်သော ပါဠိ စကားလုံး တချို့ရှိသည်။ အရပ်သုံး အနက်အဓိပ္ပာယ် သို့မဟုတ် ရိုးရိုးအနက်အဓိပ္ပာယ်က တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဓမ္မသုံး အနက် အဓိပ္ပာယ်က တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဓမ္မနှင့် ပတ်သက်၍ အသုံးပြုထားသော တချို့ပါဠိစကားလုံးကို အရပ်သုံး အနက်အဓိပ္ပာယ် သို့မဟုတ် ရိုးရိုးအနက် အဓိပ္ပာယ် သို့မဟုတ် အများသိရှိနေသော အနက်အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူလျှင် အမှန်နှင့် ဝေးကွာသွားလိမ့်မည်။

‘ဥပေက္ခာ’သည် အရပ်သုံး အနက်အဓိပ္ပာယ် သို့မဟုတ် ရိုးရိုးအနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဓမ္မသုံး အနက် အဓိပ္ပာယ် ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုး ထွက်သည့် ပါဠိစကားလုံး ဖြစ်သည်။ အရပ်သုံး အနက်အဓိပ္ပာယ် သို့မဟုတ် ရိုးရိုး အနက်အဓိပ္ပာယ်က ‘လျစ်လျူရှုခြင်း’ (Indifference) ဖြစ်သည်။ ‘ဥပေက္ခာ’၏ ‘လျစ်လျူရှုခြင်း’ ဟူသော အနက်အဓိပ္ပာယ်သည် လွဲမှားသော အနက် အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်သည်ဟူ၍ မဆိုနိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း ဓမ္မနှင့် ပတ်သက်ရာ၌ ‘ဥပေက္ခာ’ကို ‘လျစ်လျူရှုခြင်း’ ဟူ၍ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကောက်လျှင်မူ အနက်အဓိပ္ပာယ် တလွဲ ကောက်ယူခြင်းသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။



ဓမ္မ၌ အသုံးပြုသော 'ဥပေက္ခာ' ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်သည် 'တပြေးတညီတည်းရှိခြင်း' (Equanimity) ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာဘာဝနာ၏ တတိယအဆင့်ဖြစ်သော ပညာအဆင့်၌ ဝေဒနာသုံးမျိုးကို 'ဥပေက္ခာ' သဘောဖြင့် ရှုရသည်။ ယင်း၌ 'ဥပေက္ခာ' ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ 'လျစ်လျူရှုခြင်း' (Indifference) မဟုတ်ပေ။ 'တပြေးတညီတည်း ရှိခြင်း' သို့မဟုတ် 'တညီတညာတည်း ဖြစ်ခြင်း' (Equanimity) သာ ဖြစ်သည်။

'ဝေဒနာ' ဟူသော ပါဠိစကားလုံးလည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ 'ဝေဒနာ' ဟူသော စကားလုံး၌ လည်း အရပ်သုံး အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဓမ္မသုံး အနက်အဓိပ္ပာယ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်။ အရပ်သုံး အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ 'နာကျင်ခြင်း' (Pain for illness) ဖြစ်သည်။ ရောဂါဝေဒနာဟူ၍ပင် ဝေဒနာကို ရောဂါနှင့် တွဲဖက်၍ ခေါ်ကြသည်။ ဓမ္မသုံး 'ဝေဒနာ' ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကား ထိုသို့ မဟုတ်ပေ။ ဓမ္မ၌ အသုံးပြုသော 'ဝေဒနာ' ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိအတွေ့အကြုံအရ သိခြင်း (Sensation) ဖြစ်သည်။ မနှစ်သက် မလိုအပ်သည်ကို မိမိအတွေ့အကြုံအရသိခြင်း (Unpleasant sensation) ကို ဒုက္ခဝေဒနာဟုခေါ်သည်။ နှစ်သက် လိုလားအပ်သည်ကို မိမိအတွေ့အကြုံအရသိခြင်း (Pleasant sensation) ကို 'သုခဝေဒနာ' ဟုခေါ်သည်။ မနှစ်သက် မလိုလားအပ်သည်လည်း မဟုတ်၊ နှစ်သက်

လိုလားအပ်သည်လည်း မဟုတ်သည်ကို မိမိအတွေ့အကြုံအရ သိခြင်းကို 'အဒုက္ခ မသုခဝေဒနာ'ဟုခေါ်သည်။

အရပ်သုံး 'ဝေဒနာ'၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ မနှစ်သက် မလိုလားအပ်ခြင်း (Unpleasant) ဒုက္ခနှင့်သာဆိုင်ပြီး ဓမ္မသုံး 'ဝေဒနာ'၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်က မနှစ်သက် မလိုလားအပ်ခြင်း (Unpleasantဒုက္ခ)နှင့်လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်လိုလားအပ်ခြင်း (Pleasant-သုခ)နှင့်လည်းကောင်း နှစ်မျိုးလုံးနှင့် ပတ်သက်နေသည်။

ဝိပဿနာဘာဝနာ၏ အဆင့်သုံးဆင့်အနက် ပညာအဆင့်၌ 'ဝေဒနာ'သည် အလွန်တရာ အရေးကြီးသည်။ ဝေဒနာကို နည်းလမ်းတကျ သုံးသပ်နိုင်မှသာ ပညာအဆင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိလိမ့်မည်။ ဝိပဿနာဆရာကြီး အက်စ်အင် ဂိုအင်ကာသည် 'ဆံဗေဒနာ'အမည်ဖြင့် ဝေဒနာအကြောင်း ရှင်းလင်းချက် ၁၁-ပုဒ် ဟိန္ဒူဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဝိပဿနာဆရာကြီး အက်စ်အင်ဂိုအင်ကာ ရေးထားသော 'ဆံဗေဒနာ'၏ မြန်မာပြန်ဖြစ်သည်။

ပါရဂူ

၁၄-၉-၉၇





# ၈၀၃၃

(၁)

အနန္တကောင်းကင်၌ လေအမျိုးမျိုး တိုက်ခတ်သည်။  
 စတင် တိုက်ခတ်သည်။ ထန်လာသည်။ ဝှေ့ယမ်းသွား  
 သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အရှေ့လေ တိုက်သည်။ တစ်ခါ  
 တစ်ရံ အနောက်လေ တိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြောက်  
 လေတိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တောင်လေတိုက်သည်။  
 တစ်ခါတစ်ရံ လေပူတိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လေအေး  
 တိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြူမှုန်အပြည့် ပါလာသော  
 လေတိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြူမှုန်ကင်းစင်သောလေ  
 တိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အနံ့အသက်ဆိုးသောလေ  
 တိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အနံ့အသက် ကောင်းသော  
 လေ တိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လေမုန်တိုင်း တိုက်  
 သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လေပြည်လေညင်း တိုက်သည်။  
 အာကာသကောင်းကင်သည် မည်သည့်လေမျိုး တိုက်  
 တိုက် သူနှင့် မဆိုင်သလိုပင် ရှိနေသည်။ လေအမျိုးမျိုး  
 တိုက်ခတ်လာသည်။ အရှိန်အဟုန် တိုးလာသည်။  
 ထို့နောက် အချိန်မကြာမီ ပျောက်သွားသည်။

# ၈၀၃နာ

(၁)

အနန္တကောင်းကင်၌ လေအမျိုးမျိုး တိုက်ခတ်သည်။  
 စတင် တိုက်ခတ်သည်။ ထန်လာသည်။ ဝှေ့ယမ်းသွား  
 သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အရှေ့လေ တိုက်သည်။ တစ်ခါ  
 တစ်ရံ အနောက်လေ တိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြောက်  
 လေတိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တောင်လေတိုက်သည်။  
 တစ်ခါတစ်ရံ လေပူတိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လေအေး  
 တိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြူမှုန်အပြည့် ပါလာသော  
 လေတိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြူမှုန်ကင်းစင်သောလေ  
 တိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အနံ့အသက်ဆိုးသောလေ  
 တိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အနံ့အသက် ကောင်းသော  
 လေ တိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လေမုန်တိုင်း တိုက်  
 သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လေပြည်လေညင်း တိုက်သည်။  
 အာကာသကောင်းကင်သည် မည်သည့်လေမျိုး တိုက်  
 တိုက် သူနှင့် မဆိုင်သလိုပင် ရှိနေသည်။ လေအမျိုးမျိုး  
 တိုက်ခတ်လာသည်။ အရှိန်အဟုန် တိုးလာသည်။  
 ထို့နောက် အချိန်မကြာမီ ပျောက်သွားသည်။

ဧရပ်တစ်ခုခု၌ ဓမ္မသာလာတစ်ခုခု၌ ဟိုတယ်တစ်ခု  
 ခု၌ မိုတယ်တစ်ခုခု၌ လူအမျိုးမျိုး သွားလာဝင်ထွက်နေ  
 ကြသည်။ အရှေ့အရပ်ကလူလည်း ပါသည်။ အနောက်  
 အရပ်က လူလည်း ပါသည်။ မြောက်အရပ်ကလူလည်း  
 ပါသည်။ တောင်အရပ်ကလူလည်း ပါသည်။ အသားဖြူ  
 သူလည်း ပါသည်။ အသားမည်းသူလည်း ပါသည်။  
 အသားဝါသူလည်း ပါသည်။ အသားညိုသူလည်း ပါ  
 သည်။ အရပ်ပုသူလည်း ပါသည်။ အရပ်ရှည်သူလည်း  
 ပါသည်။ ဝသူလည်း ပါသည်။ ပိန်သူလည်း ပါသည်။  
 အားရှိသူလည်း ပါသည်။ အားမရှိသူလည်း ပါသည်။  
 ရုပ်ချောသူလည်း ပါသည်။ ရုပ်ဆိုးသူလည်း ပါသည်။  
 ဧရပ်သည်၊ ဓမ္မသာလာသည် မည်သူလာလာ မည်ကဲ့သို့  
 သော အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုးမှ ရှိမလာပေ။ ခရီးသည်  
 တို့သည် ရောက်ရှိလာကြသည်။ အချိန်အခိုက်အတံ့မျှ  
 တည်းခို နေထိုင်ကြသည်။ ထို့နောက် အနှေးနှင့် အမြန်  
 ပြန်လည် ထွက်ခွာသွားကြသည်။

ထိုနည်းအတိုင်းပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်  
 လည်း ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။ အချိန်  
 အခိုက်အတံ့မျှ ရပ်နားနေကြသည်။ ထို့နောက် အနှေး  
 နှင့်အမြန် ထွက်ခွာသွားကြသည်။ အပိုင်းအခြား မရှိသော  
 အချိန်ကာလအတွက် နေရန် ရောက်လာကြခြင်း မဟုတ်  
 ပေ။

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယင်းဝေဒနာများ၏  
 သြဇာသက်ရောက်မှု ခံနေကြရသည်။ တုံ့ပြန်မှု ပြုလုပ်  
 နေကြသည်။ ရာဂတုံ့ပြန်မှု ဒေါသတုံ့ပြန်မှု ပြုလုပ်နေ  
 ကြသည်။ ယင်းကဲ့သို့ အဘယ့်ကြောင့် ဖြစ်နေသနည်း။  
 အကြောင်းမူကား ကျွန်ုပ်တို့၏ သညာက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏  
 အမှတ်အသားက ယင်းဝေဒနာများကို တန်ဖိုးဖြတ်နေကြ  
 သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ လွဲမှားစွာ တန်ဖိုးဖြတ်နေသော  
 ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာတစ်ခုကို သုခဝေဒနာဟု ပြောနေကြသည်။  
 သုခဖြစ်ပေါ်စေသော ဝေဒနာဟု ပြောနေကြသည်။  
 အခြားဝေဒနာတစ်ခုကို ဒုက္ခဝေဒနာဟု ပြောနေကြ  
 သည်။ ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်စေသော ဝေဒနာဟု ပြောနေကြ  
 သည်။ နောက်ဝေဒနာတစ်ခုကို အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာ  
 ဟု ပြောနေကြသည်။ သုခကိုလည်းကောင်း၊ ဒုက္ခကို  
 လည်းကောင်း မဖြစ်ပေါ်စေသော ဝေဒနာဟု ပြောနေကြ  
 သည်။

သုခဝေဒနာဟု ပြောသော ဝေဒနာကို နှစ်သက်  
 လိုလားအပ်သည်ဟု ထင်မှတ်ပြီးလျှင် ထိုဝေဒနာအား  
 နှစ်သက်လိုလားသော ရာဂတုံ့ပြန်မှုကို ပြုလုပ်ကြသည်။  
 ဒုက္ခဝေဒနာဟု ပြောသော ဝေဒနာကို မလိုလား မနှစ်  
 သက်အပ်ဟု ထင်မှတ်ပြီးလျှင် ထိုဝေဒနာအား မလိုလား  
 မနှစ်သက်သော ဒေါသတုံ့ပြန်မှုကို ပြုလုပ်ကြသည်။

သုခဝေဒနာဖြစ်လျှင် ယင်းဝေဒနာ တည်မြဲနေစေ  
 ရန်အတွက် တိုးပွားများပြားလာစေရန်အတွက် တုံ့ပြန်  
 မှု ပြုလုပ်ကြသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်လျှင် ယင်းဝေဒနာ  
 အလျင်အမြန် ပျောက်ကွယ်သွားစေရန်အတွက် တုံ့ပြန်  
 မှု ပြုလုပ်ကြသည်။ အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာဖြစ်လျှင်လည်း  
 ယင်းဝေဒနာကို ပယ်ဖျောက်ပစ်ရန်အတွက် ဒေါသ  
 တုံ့ပြန်မှုကိုလည်းကောင်း၊ အခြားသုခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်  
 လာစေရန်အတွက် ရာဂတုံ့ပြန်မှုကိုလည်းကောင်း ပြုလုပ်  
 ကြသည်။

အကယ်၍ သညာ၏ နေရာ၌ ပညာကို အသုံးပြု  
 လျှင် လွဲမှားသော တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ကြတော့  
 မည် မဟုတ်ပေ။ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့အဆင့်ကို အခြေခံ  
 လျက် ဝေဒနာ၏ သဘာဝအမှန်ကို ဉာဏ်အမြင်ဖြင့်  
 သိရှိ နားလည်ပြီးလျှင် ဝေဒနာအားလုံးကို မှန်ကန်စွာ  
 တန်ဖိုးဖြတ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ရာဂတုံ့ပြန်မှုကိုလည်း  
 ကောင်း၊ ဒေါသတုံ့ပြန်မှုကိုလည်းကောင်း ပြုလုပ်ခြင်း  
 ရပ်တန့်သွားလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ပညာဖြင့် မှန်ကန်စွာ တန်ဖိုးဖြတ်လျှင်  
 “သုခဝေဒနာဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်စေ၊ အဒုက္ခ မသုခ  
 ဝေဒနာဖြစ်စေ၊ ကြမ်းတမ်းခက်မာသော ဝေဒနာဖြစ်စေ၊  
 နူးညံ့သိမ်မွေ့သော ဝေဒနာဖြစ်စေ၊ နှစ်သက်လိုလားအပ်  
 သော ဝေဒနာဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက် မလိုလားအပ်သော  
 ဝေဒနာဖြစ်စေ ဝေဒနာအားလုံးသည် အနိစ္စတရား ဖြစ်

၏။ ပျက်စီးတတ်သော သဘောရှိ၏။ ဝိပရိကာမတရား  
 ဖြစ်၏။ ပြောင်းလဲတတ်သော သဘောဖြစ်၏” ဟူ၍ သိ  
 မြင်လာလိမ့်မည်။ အာကာသကောင်းကင်က လေကဲ့သို့၊  
 သာလာယံဇရပ်က ခရီးသည်ကဲ့သို့ သွားဖို့ရန်အတွက်  
 ရောက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး နေထိုင်ရန်အတွက် ရောက်လာ  
 ခြင်း မဟုတ်ဆိုသည်ကို သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်။

ယင်းဝေဒနာများအပေါ်၌ မိမိတို့၏ မည်ကဲ့သို့သော  
 ပိုင်ဆိုင်မှုမျိုးမှ မရှိပေ။ မည်ကဲ့သို့သော စိုးပိုင်မှုမျိုးမှ  
 မရှိပေ။ ဝေဒနာတစ်ခုခုကို ‘လာပါ’ဟု ခေါ်၍လည်း  
 မရပေ။ ဝေဒနာတစ်ခုခုကို တားဆီးပိတ်ပင်ထား၍လည်း  
 မရပေ။ ဝေဒနာတစ်ခုခုကို ထုတ်ပစ်၍လည်း ထွက်  
 မသွားပေ။ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဝေဒနာသည် သဘာဝအရ  
 ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် အနိစ္စ  
 ဖြစ်သော၊ အနတ္တဖြစ်သော ဝေဒနာကိုကြည့်လျက် တစ်စုံ  
 တစ်ခု သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် တံဆိပ်တပ်ခြင်း  
 သည် အနိစ္စဖြစ်သော အနတ္တဖြစ်သော ဝေဒနာနှင့်  
 ပတ်သက်၍ ရာဂတုံ့ပြန်မှု၊ ဒေါသတုံ့ပြန်မှု ပြုလုပ်ခြင်း  
 သည် ဒုက္ခကိုသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်စေသည်မှာ အမှန်ဖြစ်  
 သည်။

ပညာဖြင့် ယင်းကဲ့သို့ တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းသည် မှန်ကန်  
 သော တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ တန်ဖိုးဖြတ်  
 သည့်အတွက် ယောဂီသည် တစ်ဖက်စောင်းနင်း ဖြစ်  
 မသွားဘဲ တပြေးတညီတည်း၌ ရပ်တည်ပြီးလျှင် ဒုက္ခ



အားလုံးမှ လွတ်မြောက်မှုရရှိသော နည်းလမ်းကို တွေ့မြင်  
သိရှိပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဝိပဿနာ  
ဖြစ်သည်။ စိတ်ကို ဆေးကြောသော ဓမ္မဂင်္ဂါဖြစ်သည်။  
လွတ်မြောက်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးသောဓမ္မဂင်္ဂါဖြစ်သည်။

ယင်းဝိပဿနာ ဓမ္မဂင်္ဂါထဲတွင် ရေငုပ်ပြီးလျှင် ရေ  
ချိုးပြီးလျှင် ဒုက္ခအားလုံးမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ကြ  
စို့။ မှန်ကန်သော အနက်အဓိပ္ပာယ်အရ မိမိတို့၏ ကောင်း  
ကျိုးမင်္ဂလာအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြစို့။



(၂)

ကိုယ်ခန္ဓာ၌ မကြာမကြာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်  
ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်နေကြသည်။ ရောဂါ  
အမျိုးမျိုးသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်  
လာအောင် ပြုလုပ်နေကြသည်။ သွေးလေ မမှန်လျှင်  
လည်းကောင်း၊ သည်းခြေသလိပ်ဖောက်ပြန်လျှင် လည်း  
ကောင်း ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာကြ  
သည်။ သွေးလေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဖောက်ပြန်သော  
ကြောင့် သွေးလေမမှန်ဖြစ်ပြီး အဖျားဝင်လာလျှင် ကိုယ်  
ခန္ဓာ၌ ဝေဒနာများ ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။ ထိုနည်း  
အတိုင်းပင် အခြားရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့်လည်း ကိုယ်  
ခန္ဓာတွင် ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။

ရာသီဥတုကြောင့်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဝေဒနာ  
အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်နေကြသည်။ နွေဥတုအပူရှိန်ကြောင့်  
လည်းကောင်း၊ ဆောင်းဥတုအအေးဒဏ်ကြောင့်လည်း  
ကောင်း၊ မိုးဥတု မိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ  
တွင် ပြောင်းလဲမှု ရှိလာပြီးလျှင် ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်  
နေကြသည်။

မိမိတို့၏ ပေါ့ဆမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ မသိနားမလည်မှုကြောင့်လည်းကောင်း ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ပေါက်ဖွားလာကြသည်။ တစ်စုံ တစ်ယောက်သောသူသည် မသိနားမလည်မှုကြောင့် သဘာဝနိယာမတရားတို့ကို ဖောက်ဖျက်သည်။ မအိ မသာဖြစ်စေသော၊ အစာမကြေသော၊ အော့အန်စေတတ် သော၊ မတည့်သည့်အစားအစာများကို တရားလွန်စား လျှင် ဝမ်းပျက်လာပြီးလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်လာသည်။

နမောနမဲ့ လမ်းသွားလျှင် ခြေထောက်တွင် ဆူးစူး သည်။ ခလုတ်တိုက်သည်။ လဲသည်။ ခြေထောက်ရိုး ကျိုးသည်။ တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ဆောင့်မိ၍ ဦးခေါင်းကွဲသည်။ သတိမထားသဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မထိန်းနိုင်ဖြစ်ပြီးလျှင် အမြင့်မှ လိမ့်ကျသည်။ အရိုး ကျိုးသွားသည်။ ယင်း အကြောင်းများကြောင့်လည်း ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာ ကြသည်။ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ လုပ်သည့်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုတွင် ဓားထိသွားလျှင်လည်း ဝေဒနာ များ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ အမှတ်တမဲ့ မြွေကို ဖြစ်စေ၊ ကင်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသတ္တဝါတစ်ဦးဦးကိုဖြစ်စေ တက်နင်းမိသည့်အတွက် ယင်းသတ္တဝါများ အုကိုက်ခံရ လျှင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာ ကြသည်။

ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဘာဝနာတစ်ခုခု ပွားများ  
 အားထုတ်သည့်အတွက်ကြောင့်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာတွင်  
 ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ယောဂီအချို့သည်  
 လျှာအရသာ ခံကြသည်။ တရားအားထုတ်လိုကြသော်  
 လည်း လျှာ၏ ကျေးကျွန်အဖြစ်ကို မစွန့်လွှတ်ချင်ကြပေ။  
 တရားစခန်းများကို အပြောအပါး ပစ်ကနစ် ထွက်သည့်  
 နေရာအဖြစ် ထင်မှတ်ယူဆထားကြသည်။ အစား  
 အသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ အနည်းငယ်မျှ ထိန်းချုပ်မှု  
 မပြုလုပ်ကြပေ။ မြက်မြက်ကလေး စားလိုသည့် အာသာ  
 ဆန္ဒ၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်နေကြသည်ဖြစ်၍ ကြေခဲသော  
 အဆီအစိမ့် အစားအသောက်များကို စားသောက်ကြ  
 သည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာတွင်  
 ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

ယောဂီတချို့ကမူ ထိုယောဂီများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်  
 အားဖြင့် တရားအားထုတ်ရာ၌ လွန်လွန်ကျွံကျွံလုပ်ပြီး  
 တစ်ဖက်စွန်း ရောက်ရှိသွားကြသည်။ အစာမစားဘဲနေ  
 သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို အငတ်ထားပြီး ခြောက်ခန်းသွား  
 အောင် လုပ်သည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့်လည်း ကိုယ်  
 ခန္ဓာ၌ ဝေဒနာများ ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။

ဇိမ်ကျကျနေလိုသော ယောဂီသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို  
 ချမ်းသာသုခရှိနေအောင် လုပ်သည်။ မပူမအိုက်အောင်  
 လေအေးစက် တပ်ထားသော အခန်းထဲတွင် ထိုင်သည်။

ချွေးမထွက်အောင် ပန်ကာအောက်တွင် တရားထိုင်  
 သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအား အနည်းငယ်မျှပင် အခက်အခဲ  
 မရှိစေရန် မွေ့ရာနှင့် အခင်းမှီအုံး၏ အကူအညီဖြင့်  
 တစ်ဝက်လဲလျောင်း၍ သို့မဟုတ် လုံးလုံးလဲလျောင်း၍  
 တရားထိုင်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု၌  
 အနည်းငယ်မျှ နာကျင်မှုရှိလာလျှင် ထိုင်သည့် အနေ  
 အထား ချက်ချင်း ပြောင်းလဲပစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်  
 အပိုင်းတစ်ခု၌ ယားယံလျှင် ချက်ချင်းကုတ်သည်။  
 အယားပျောက်သွားအောင် လုပ်သည်။ ယင်းသို့အားဖြင့်  
 ကိုယ်ခန္ဓာကို ချမ်းချမ်းသာသာထားသည့် တစ်ဖက်စွန်း  
 သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။

တချို့သောယောဂီများကမူ ထိုယောဂီမျိုးနှင့်  
 ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် တရားထိုင်နေစဉ် တစ်ဖက်စွန်း  
 ရောက်သွားကြသည်။ မိမိတို့၏ မသိနားမလည်မှုကြောင့်  
 ကိုယ်ခန္ဓာကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်လေလေ၊ ညှဉ်းပန်း  
 လေလေ၊ ကိလေသာတရားများ ကုန်ခန်းလာလေလေဟု  
 မှတ်ထင်အောက်မေ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် နည်းအမျိုးမျိုး  
 ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်သည်။ ညှဉ်းပန်း  
 သည်။ နာကျင်အောင်လုပ်သည်။ တစ်နေရာတည်းတွင်  
 နေ့ရက်များစွာကြာအောင် ထိုင်နေခြင်းအားဖြင့်လည်း  
 ကောင်း တစ်နေရာတည်းတွင် နေ့ရက်များစွာကြာသည်  
 အထိ ရပ်နေခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အခြားနည်း

တစ်မျိုးမျိုးအားဖြင့်လည်းကောင်း ကိုယ်ခန္ဓာကို ဒုက္ခ  
ရောက်အောင် လုပ်ကြသည်။ ယင်းကျင့်စဉ် ကျင့်နည်း  
ကြောင့်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာဝေဒနာအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်  
လာကြသည်။

သို့ရာတွင် နားလည်မှုရှိသော ယောဂီသည် သဘာဝ  
၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကိုလည်းကောင်း၊ ဓမ္မကိုလည်းကောင်း၊  
ရာသီဥတုကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာသိရှိနားလည်  
သည်ဖြစ်၍ မစ္စိုမပဋိပဒါ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်ကို  
သာလျှင် အသုံးပြုသည်။ ရာသီဥတု၊ ရောဂါ စသော  
အကြောင်းတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ သတိမပြုမိသော  
ကြောင့်လည်းကောင်း ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဝေဒနာများ ဖြစ်  
ပေါ်လာလျှင် ယင်းဝေဒနာများကို တပြေးတညီတည်း  
ကြည့်ရှုသည်။ -

ရာဂနှင့်ဒေါသ သင်္ခါရအသစ်တွေ ပေါ်မလာစေရန်  
တရားထိုင်နေစဉ် တစ်ဖက်စွန်း ရောက်မသွားစေဘဲ  
သင်္ခါရ အဟောင်းများ၏ အကျိုးတရားအသွင်ဖြင့် ကိုယ်  
ခန္ဓာတွင် ပေါ်ပေါက်လာကြသော ဝေဒနာများကိုလည်း  
ဥပေက္ခာသဘောဖြင့် တပြေးတညီတည်း ကြည့်ရှုသည်။

သုခဝေဒနာဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ဖြစ် အဒုက္ခ  
မသုခဝေဒနာဖြစ်ဖြစ် မည်သည့်ဝေဒနာကိုမဆို အနည်း  
ငယ်မျှပင် တုံ့ပြန်မှု မပြုလုပ်ပေ။ မည်သည့် ဝေဒနာနှင့်  
ပတ်သက် ပတ်သက် အနိစ္စတရားကိုသာလျှင် ဆင်ခြင်  
သုံးသပ်နေသည်။ ရာဂကင်းအောင်နေလျှင် ဒေါသကင်း



အောင်နေလျှင် မောဟကင်းအောင်နေလျှင် ရှေးရှေးကမ္မ  
 များ အမှန်တကယ် ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်သွားပြီးလျှင်  
 ဒုက္ခ ကင်းငြိမ်းသည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။

ဝေဒနာအားလုံးကို တပြေးတညီတည်း အကြည့်  
 ဖြင့် ဥပေက္ခာအကြည့်ဖြင့် ကြည့်ပြီးလျှင် ဒုက္ခ ကင်းငြိမ်း  
 စေတတ်သည့် ဤသဘာဝကျသော သိပ္ပံနည်းကျသော  
 လမ်းမပေါ်တွင် လျှောက်သွားလျက် မိမိတို့၏ ကောင်း  
 ကျိုးမင်္ဂလာအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြစို့။



(၃)

ဤသုံးတောင်ခွဲမျှ ပမာဏရှိသော ကိုယ်ကာယတွင်  
ကမ္ဘာလောကတစ်ခုလုံး စုပေါင်းပါဝင်နေသည်။ ဤ  
ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဘဝစက်ရှိနေသည်။ ဘဝစက်၏ အကြောင်း  
တရား ရှိနေသည်။ ဘဝစက်မှ လွတ်မြောက်မှု ရှိနေ  
သည်။ ဘဝစက်မှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း  
နည်းလမ်း ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် လွတ်မြောက်မှုကို  
လိုလားသော ယောဂီအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကို စူးစမ်း  
လေ့လာဖို့ရန်မှာ ဤမျှထူးထူးခြားခြား အရေးတကြီး  
ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြေခံပေါ်၌ ဖြစ်ပျက်နေသော  
အဖြစ်အပျက်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်ဖြင့် မှန်မှန်ကန်ကန်  
မသိမမြင်လျှင် မိမိ၏အတွင်းသန္တာန်၌ ဘဝစက် ဖြစ်ပေါ်  
နေလိမ့်မည်သာ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြေခံပေါ်၌  
ဖြစ်ပေါ်နေသော အဖြစ်အပျက်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်ဖြင့်  
မှန်မှန်ကန်ကန်သိမြင်ပါမူကား ဘဝစက်ချုပ်ငြိမ်းသွား  
ပြီး ဘဝမှ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားခြင်းကို မျက်မှောက်  
ပြုရပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးသည် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ပေါ်မှာ အခြေတည်နေကြသည်။ ယင်း ဣန္ဒြေခြောက်ပါး တံခါးပေါက်များမှလွဲ၍ တခြားတံခါးပေါက်များမှ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကမ္ဘာလောကနှင့် ဆက်သွယ်မှု မပြုလုပ်နိုင်ကြပေ။ ယင်းဣန္ဒြေခြောက်ပါးနှင့် ဆက်သွယ်မှု ရှိလာသည့်အခါ ကမ္ဘာလောကသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကမ္ဘာလောက ဖြစ်လာသည်။ ထိုသို့ မဟုတ်လျှင်ကား ထိုကမ္ဘာလောကသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တည်ရှိနေသော ကမ္ဘာလောက မဟုတ်ပေ။

ရူပါရုံ တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အဆင်းတစ်ခုခုသည် မျက်စိနှင့် ဆက်သွယ်မှု ရှိလာမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ရူပါရုံ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အဆင်းဖြစ်လာနိုင်သည်။ ယင်းသို့ မဟုတ်လျှင်ကား ထိုရူပါရုံ၊ ထိုအဆင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တည်ရှိနေသော ရူပါရုံ သို့မဟုတ် အဆင်း မဟုတ်ပေ။ ထိုနည်းတူစွာ သဒ္ဒါရုံ တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အသံတစ်ခုခုသည် နားနှင့် ဆက်သွယ်မှု ရှိလာမှသာလျှင်လည်းကောင်း၊ ဂန္ဓာရုံ တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အနံ့တစ်ခုခုသည် နှာခေါင်းနှင့် ဆက်သွယ်မှု ရှိလာမှသာလျှင်လည်းကောင်း၊ ရသာရုံတစ်ခုခု သို့မဟုတ် အရသာတစ်ခုခုသည် လျှာနှင့် ဆက်သွယ်မှုရှိလာမှသာလျှင် လည်းကောင်း၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ တစ်ခုခုသည် သို့မဟုတ် အထိအတွေ့ တစ်ခုခုသည် အရေပြား နှင့် ဆက်သွယ်မှု ရှိလာမှလျှင်လည်းကောင်း၊ အတွေးအကြံစသည်တို့သည်

စိတ်နှင့်ဆက်သွယ်မှု ရှိလာမှသာလျှင်လည်းကောင်း  
 ယင်းအာရုံများသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိလိမ့်မည်။ ထိုသို့မဟုတ်  
 လျှင်ကား ယင်းအာရုံများ၏တည်ရှိမှု မဖြစ်နိုင်ပေ။  
 ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကမ္ဘာလောကတစ်ခုလုံး၏ တည်ရှိ  
 မှုသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် တည်ရှိနေသော ယင်းဣန္ဒြေ  
 ခြောက်ပါးများ၌သာလျှင် ပေါ်ပေါက်နေသည်။  
 ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာလောကတစ်ခုလုံး သည် ဤသုံးတောင်  
 ခွဲမျှ ပမာဏရှိသော ကိုယ်ကာယ၌ စုပေါင်းပါဝင်နေသည်  
 ဟု ပြောဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။

ပရမတ္ထသစ္စာကို ရှာမှီးသော အမှန်တရားကို  
 သုတေသနပြုလုပ်သည့် သိပ္ပံနည်းကျ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်  
 တစ်ဦးသည် စိတ်ကူးစိတ်သန်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော  
 အသုံးမဝင် အချည်းနှီး အလဟဿဖြစ်သည့် ဒဿန  
 ဆိုင်ရာ အယူအဆများကို ဘေးဖယ်ထားပြီးလျှင် အတွေ့  
 အကြုံအရ သိရှိရသော အမှန်တရားကိုသာ လက်ခံလျက်  
 သုတေသနအလုပ်ကို စတင် ပြုလုပ်သည်ဆိုပါက ထို  
 ယောဂီအတွက် သဘာဝသည် မိမိ၏လျှို့ဝှက်ချက်  
 အားလုံးကို လှစ်ပြလေသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်ကို အာရုံ  
 ပြုပါက ခက်မာသော ဩဋ္ဌာရီကဖြစ်သော အမှန်တရား  
 များမှ အစပြုလျက် သိမ်မွေ့သော သုခုမဖြစ်သော အမှန်  
 တရားများကို သိရှိနားလည်သွားပြီးလျှင် ကိုယ်နှင့်စိတ်၏  
 သဘောတရားအားလုံး၊ အဖြစ်အပျက်အားလုံး ရှင်းလင်း

ပြတ်သားသွားသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။  
 ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မျက်စိနှင့်အဆင်း ဆက်သွယ်မှု  
 ကြောင့် စက္ခုနှင့် ရူပါရုံဆက်သွယ်မှုကြောင့် စက္ခုဝိညာဏ်  
 ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဆိုသည်ကို မြင်တွေ့ရသည်။ သို့မဟုတ်  
 စက္ခုနှင့် ရူပါရုံ ဆက်သွယ်မှု အမှန်တရားကို သိအောင်  
 လုပ်သော စိတ်၏ အပိုင်းကဏ္ဍသည် ပြတ်ပြတ်သားသား  
 ပေါ်လာသည်။

ယင်းဆက်သွယ်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်  
 နက် လှိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်း၊ သို့မဟုတ်  
 ကြေးခွက်တစ်ခွက်ကို ခေါက်လိုက်သည့်အခါ ညှိုးညှိုး  
 ညံ့ညံ့ အသံထွက်ပေါ်လာသကဲ့သို့ ဝေဒနာပေါ်ပေါက်  
 လာသည်ကိုလည်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သိရှိရသည်။

ထိုအခိုက် သညာ သို့မဟုတ် စိတ်၏ အပိုင်းကဏ္ဍ  
 တစ်ခု နိုးကြားလာသည်။ ယင်း၏ အလုပ်မှာ မျက်စိနှင့်  
 သို့မဟုတ် စက္ခုနှင့် ဆက်သွယ်မှု ရှိလာသော အဆင်း  
 ကို သို့မဟုတ် ရူပါရုံကို သိအောင်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။  
 မိန်းမလား၊ ယောက်ျားလား၊ အမည်းလား၊ အဖြူလား၊  
 လှသလား၊ မလှဘူးလား ယင်းကဲ့သို့ သိရှိမှုအခြေခံ  
 အရသာအာရုံကို အကဲဖြတ်သည်။

သညာက သိအောင်လုပ်သည့်အလုပ်၊ အကဲဖြတ်  
 သည့် အလုပ်လုပ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စက္ခုနှင့် ရူပါရုံ  
 ဆက်သွယ်မှုကြောင့် ကိုယ်ကာယ၌ ပေါ်လာသော  
 ဝေဒနာတွင် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်လာသည်။ စိတ်၏ခံစား

သော အပိုင်းကဏ္ဍသည် သူ့အလုပ်ကို လုပ်ပေးတော့သည်။ အကောင်းဟု အကဲဖြတ်လျှင် ဝေဒနာသည် သုခဝေဒနာ ဖြစ်လာသည်။ အဆိုးဟု အကဲဖြတ်လျှင် ဝေဒနာသည် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်လာသည်။

ထိုအခါ၌ စိတ်၏ စတုတ္ထအပိုင်းကဏ္ဍသည် သူ့အလုပ်ကို စတင်လုပ်လေတော့သည်။ ကိုယ်ကာယ၏ ဝေဒနာသည် သုခဝေဒနာဖြစ်လျှင် ရာဂတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လျှင် ဒေါသတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် စိတ်၏အပိုင်းကဏ္ဍ မည်သို့မည်ပုံ အလုပ်လုပ်သည်ဆိုသည်ကို ပြတ်ပြတ် သားသား သိရှိလာပေလိမ့်မည်။

ရာဂကြောင့် သုခဝေဒနာ တိုးပွားများပြားလာသည်။ သုခဝေဒနာကြောင့် ရာဂတိုးပွား များပြားလာသည်။ ဒေါသကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာ တိုးပွား များပြားလာသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် ဒေါသတိုးပွားများပြားလာသည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် ဝေဒနာများအပေါ်တွင် အခြေခံထားလျက် ရာဂ-ဒေါသစက်ဝန်း လည်နေသည်ကို လည်းကောင်း၊ ရာဂ-ဒေါသ တိုးပွားများပြားလာသည်ကိုလည်းကောင်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် နားလည်သဘောပေါက်သွားလိမ့်မည်။

မျက်စိနှင့် အဆင်း ဆက်သွယ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာပေါ် အခြေခံပြီးလျှင် သုခနှင့် ဒုက္ခတရားများ ဖြစ်ပေါ်လာသကဲ့သို့ပင် နှာခေါင်းနှင့်အနံ့



ဆက်သွယ်မှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ နားနှင့်အသံ ဆက်  
 သွယ်မှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ လျှာနှင့်အရသာ ဆက်  
 သွယ်မှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ အရေပြားနှင့် ထိတွေ့မှု  
 ဖဿဆက်သွယ်မှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်နှင့်  
 အတွေးအကြံများ ဆက်သွယ်မှုကြောင့်လည်းကောင်း  
 ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာများအပေါ် အခြေခံပြီးလျှင်  
 သုခနှင့် ဒုက္ခတရားများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် ရာဂဒေါသ  
 ဘဝစက်၏ တိုးပွားရာ တိုးပွားကြောင်းဖြစ်လာပေသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အကျိုးမရှိ အချည်းနှီးသော  
 ဒဿနဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ် အရှုပ်အရှင်းများထဲ  
 ရောက်မသွားဘဲ ယင်းသဘာဝတရားများကို ဥပေက္ခာ  
 သဘောဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်လျှင် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်  
 ရင်း ပြုလုပ်ရင်းနှင့် ရာဂဒေါသဘဝစက်က လွတ်မြောက်  
 မှု ရရှိသွားပေလိမ့်မည်။

ကိုယ်ကာယတွင် ပေါ်လာသော ဝေဒနာအားလုံးကို  
 လည်းကောင်း၊ ယင်းဝေဒနာများမှ ပေါ်ပေါက်လာသော  
 သဘာဝအဖြစ်မှန်များကိုလည်းကောင်း ဥပေက္ခာ  
 သဘောဖြင့် ကြားနေအဖြစ်မျိုးနှင့် ကြည့်တတ်အောင်  
 သင်ကြားလေ့လာသင့်သည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်မှသာလျှင်  
 ဘဝစက်က ဘဝစက်ကွင်းက လွတ်မြောက်ကြပေလိမ့်  
 မည်။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ခြင်း၌သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စစ်မှန်  
 သော ကောင်းကျိုး ရှိပေလိမ့်မည်။



(၄)

ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာသည် သုခ  
ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ဖြစ် အကယ်၍ ကျွန်ုပ်  
တို့သည် ဝေဒနာ၏သုခကို ဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခကိုဖြစ်စေ  
မခံစားဘဲ ကြားနေသဘောဖြင့်၊ ဥပေက္ခာသဘောဖြင့်  
ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အမှန်တရားများစွာတို့သည် သူ့  
အလိုလိုပင် ပေါ်ပေါက်လာကြလိမ့်မည်။

အမှန်တရားတစ်ခုမှာ ထိတွေ့မှုရှိလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ  
တွင် ဝေဒနာပေါ်လာသည် ဆိုသည့်အချက် ဖြစ်သည်။  
မျက်စိနှင့် အဆင်း ထိတွေ့လျှင်၊ နားနှင့် အသံ ထိတွေ့  
လျှင်၊ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့ တွေ့ထိလျှင်၊ လျှာနှင့် အရသာ  
ထိတွေ့လျှင်၊ ကိုယ်ကာယနှင့် ဖဿ တစ်ခုခု ထိတွေ့  
လျှင်၊ စိတ်နှင့် အတွေးအကြံတစ်ခုခု ထိတွေ့လျှင်  
ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယင်းမှာ သဘာဝတရား၏  
ကျိုးပျက်သွားခြင်း မရှိသော နိယာမတရား ဖြစ်သည်။  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ယင်းအမှန်တရားကို ဝိပဿနာ  
ဘာဝနာ အားထုတ်ရင်းနှင့် ကိုယ်တွေ့အဆင့်ဖြင့်  
ကောင်းစွာ သိရှိ သဘောပေါက်နိုင်သည်။

ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်လျက်  
 ဝေဒနာများကို ကြားနေဥပေက္ခာသဘောဖြင့် ကြိုးစား၍  
 ရှုနေသော်လည်း စိတ်ထဲက သဘော သဘာဝအဟောင်း  
 များကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် များသောအားဖြင့်  
 ကြားနေ ဥပေက္ခာသဘောကို မေ့သွားပြီးလျှင် တစ်ဖန်  
 ခံစားမှုထဲတွင် မြုပ်နှစ်သွားတတ်သည်။

ထို့နောက် တစ်ခဏမျှ ရေပေါ် ပြန်တက်လာ  
 သည်။ သို့သော်လည်း တစ်ဖန် ရေအောက် ပြန်ဆင်းသွား  
 ပြီးလျှင် မမြင်ရသော ရေအလျင်ထဲတွင် မျောပါသွား  
 သည်။ မကြာမကြာ ရေပေါ် ဦးခေါင်းထောင်လာသော်  
 လည်း ချက်ချင်း ရေအောက် ပြန်မြုပ်သွားပြီး ရေ  
 အလျင်ထဲတွင် ယက်ကန် ယက်ကန် ဖြစ်သွားပြန်သည်။

ယင်းသို့ မကြာခဏ တွေ့ကြုံရသည့် အတွေ့အကြုံ  
 အရ စိတ်သည် ခံစားတတ်သည့် အလေ့အကျင့် ဖြစ်နေ  
 သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာ၏အရသာကို ခံစား  
 တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ပါနေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း  
 တွေ့မြင်သိရှိနေရသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်  
 ဒုက္ခကို ခံစားကြသည်။ သုခဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်  
 သုခကို ခံစားကြသည်။

စိတ်၏ ယင်းသဘောသဘာဝကို ထပ်ခါထပ်ခါ  
 ရှုမြင်သုံးသပ်လျှင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ခံစားခြင်း၏  
 အပြစ်ကိုလည်း သို့မဟုတ် ဆိုးကျိုး၏ အန္တရာယ်ကို  
 လည်း နားလည် သဘောပေါက်လာသည်။

ခံစားခြင်းဟူသမျှသည် ရာဂ သို့မဟုတ် ဒေါသကို ဖြစ်ကား ပေါ်ပေါက်စေသည်ဖြစ်၍ ဝေဒနာများသည် ပိုမို ပြင်းထန် အားကောင်းလာကြသည်။ ယင်း၏ အကျိုး ဆက်အားဖြင့် ရာဂနှင့် ဒေါသ ပိုမိုဖြစ်ပွားလာသည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် ဒုက္ခစက်လည်နေသည်။ ယင်းမှာ 'ဒုက္ခ သမုဒယ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ'ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခ ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းသို့ သွားသောလမ်း ဖြစ်သည်။

ယင်းပဋိပဒါတွင် သွားရင်းနှင့်၊ ယင်းလမ်းမတွင် လျှောက်သွားရင်းနှင့်၊ ကြာမြင့်သော အချိန်ကာလက စပြီး ဒုက္ခပွားများအောင် လုပ်လာခဲ့သည်ဆိုသည့် အကြောင်းကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သိမြင်နားလည်လာ သည်။

ထို့နောက် ယင်းခံစားသော အရသာခံသော သဘောကို ပယ်စွန့်လျက် ဥပေက္ခာ အဆင့်၌၊ ကြားနေ အဆင့်၌ တည်ရှိနေမည်ဆိုလျှင် ဒုက္ခစက် ရပ်တန့်သွား ပြီး ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းသွားသည်ကို သိမြင်လာလိမ့်မည်။ ယင်း သည်ပင်လျှင် 'ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ'ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခကို ချုပ်ငြိမ်းစေသောလမ်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာသည် လမ်းနှစ်လမ်းဖြာထွက်သွားသော 'ဂျန်း ရှင်း' ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပြတ်ပြတ် သားသားသား သိမြင်လာသည်။ လမ်းတစ်လမ်းက 'ဒုက္ခ

သမုဒယ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ'ဖြစ်ပြီး အခြားလမ်းတစ်လမ်း  
မှာ 'ဒုက္ခ နိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ'ဖြစ် သည်။

ယင်းအရိယာသစ္စာ နှစ်ပါးကို ကိုယ်တွေ့အဆင့်အရ  
နားလည်သဘောပေါက်လာသောအခါ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်  
သည် သတိတရားရှိလာလျှင် 'သမုဒယ ဂါမိနီ'လမ်းကို  
စွန့်ပယ်လျက် 'နိရောဓ ဂါမိနီ'လမ်းတွင် လျှောက်သွား  
လေသည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် ကြားနေ ဥပေက္ခာဖြင့်  
ကြည့်သည့် ဝိပဿနာနည်းကို ကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင်  
ယင်းဝေဒနာများပေါ် အခြေခံလျက် ရာဂဒေါသ တုံ့ပြန်  
မှု ပြုလုပ်သော သဘောသဘာဝမှ လွတ်မြောက်သွားနိုင်  
ပေသည်။

တရားအားထုတ်သည့် ရှေးဦးအစ ပထမအဆင့်များ  
၌ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ဦးခေါင်းသည် များသောအားဖြင့်  
ရေအောက်တွင် ရှိနေတတ်သည်။ သို့ရာတွင် အလေ့  
အကျင့်လုပ်ရင်း လုပ်ရင်းနှင့် ရေပေါ်တွင်နေသည့် အဆင့်  
ရောက်ရှိသွားသည်။ ဥပေက္ခာသဘော၊ ကြားနေသဘော  
ခိုင်မာအားကောင်းသွားသည်။ ရာဂအသစ်၊ ဒေါသ  
အသစ် ဖြစ်မလာတော့ပေ။ ရာဂအဟောင်း၊ ဒေါသ  
အဟောင်းများလည်း ပျောက်ကွယ်ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။  
ယင်း၏ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်  
နိရောဓသမာပတ် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားပြီးလျှင်  
ဣန္ဒြေတို့မှ လွန်သွားသော ဣန္ဒြေတို့၏ အပဖြစ်သော  
နိဗ္ဗာန်အဆင့်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သူ ဖြစ်သွားသည်။

ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ရင်းနှင့် အကြင်မျှလောက်သော အချိန်ကာလအထိ ယင်းနိဗ္ဗာန် အဆင့်တွင် ရောက်ရှိနေ၏။ ထိုမျှလောက်သော အချိန် ကာလအထိ နာမ်နှင့် ရုပ် ပြတ်တောက်နေသည်။ ကိုယ် နှင့် စိတ်၏ဆက်စပ်မှု ပြတ်တောက်နေသည်။ ထို့ကြောင့် နာမ်နှင့်ရုပ် သို့မဟုတ် ကိုယ်နှင့် စိတ်၏ ထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာများ ချုပ်ငြိမ်းသွားကြသည်။

ယင်းနိဗ္ဗာန်အဆင့်သည် ဣန္ဒြေတို့မှ လွန်သွားသော ကြောင့် ဣန္ဒြေတို့မှအပ ဖြစ်သောကြောင့် ထိုအချိန်၌ ဣန္ဒြေ ခြောက်ပါးတို့သည် အလုပ်မလုပ်ကြတော့ပေ။ ယင်း၏ အကျိုးဆက် ဣန္ဒြေများနှင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အာရုံများထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာတို့ သည် ချုပ်ငြိမ်းသွားကြသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝေဒနာများကို ခံစားသည့် သဘောသဘာဝမှ လွတ်မြောက်သွားပြီးလျှင် ဝေဒနာ များနှင့် ပတ်သက်၍ ထားရှိရမည့် ဥပေက္ခာသဘော၊ ကြားနေသဘောကို ခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်လျက် ဝေဒနာ များ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားသည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွား သည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် ဒုက္ခလုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ ဘဝစက်ရဟတ် ပြတ်တောက်သွားသည်။

ကျွန်ုပ်တို့လည်း ယင်းကဲ့သို့ လုံ့လဝီရိယဖြင့်၊ ယင်း ကဲ့သို့သော ကြိုးစားအားထုတ်မှုဖြင့်၊ ယင်းကဲ့သို့သော ယုံကြည်ချက်ဖြင့်၊ ယင်းကဲ့သို့သော စွမ်းအားဖြင့် 'ဒုက္ခ

နိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ'လမ်းစဉ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး  
လျှင် မိမိတို့၏ ကောင်းကျိုးမင်္ဂလာအတွက် ရှေ့သို့  
တက်လှမ်းကြစို့။



(၅)

ဝမ်းတွင်းကန်းလူတစ်စုကို ဆင်ယဉ်တစ်ကောင်၏ အနီး  
သို့ ခေါ်သွားပြီးလျှင် ဆင်သတ္တဝါသည် မည်သည့် အရာ  
မျိုး ဖြစ်သနည်းဟူ၍ မေးသည်။ ထိုလူစုထဲက မည်သူမှ  
ဆင်ကို မမြင်ဖူးပေ။ ဘယ်မှာ မြင်ဖူးမည်နည်း။ ဝမ်းတွင်း  
ကန်းနေကြသည့် မဟုတ်လား။ ထို့ကြောင့် လက်ဖြင့်  
စမ်း၍ ဆင်သတ္တဝါသည် မည်သည့်အရာမျိုး ဖြစ်သနည်း  
ဟု စူးစမ်းကြည့်ကြသည်။

ပထမလူ၏ လက်က ဆင်၏ ခြေထောက်ကို သွား  
ထိသည်။ ခြေထောက်ကို သွားစမ်းမိသူက ဆင်သတ္တဝါ  
သည် တိုင်နှင့် တူ၏ ဟူ၍ ပြောပြသည်။ နောက်  
တစ်ယောက်၏ လက်ထဲ ဆင်အမြီးရောက်လာသည်။  
ထိုလူက ဆင်သတ္တဝါသည် တံမြက်စည်းနှင့်တူ၏ ဟူ၍  
ပြောပြသည်။ တတိယလူ၏ လက်က ဆင်၏ နားရွက်  
ကို သွားထိသည်။ ထိုလူက ဆင်သတ္တဝါသည် ယပ်  
တောင်နှင့် တူ၏ ဟူ၍ ပြောပြသည်။ စတုတ္ထလူ၏



လက်ထဲအစွယ် ရောက်လာသောအခါ ဆင်သတ္တဝါသည် သံကောက်နှင့် တူသည်ဟူ၍ အဆုံးအဖြတ်ပေးလေသည်။

လူလေးယောက်သည် သူတို့ နားလည်သဘော ပေါက်သည့်အတိုင်း ဆင်အကြောင်းကို ပြောပြကြသည်။ သို့ရာတွင် လူလေးယောက်လုံးသည် တစ်ဝက်တစ်ပျက် အမှန်တရားကိုသာလျှင် သိရှိနားလည်ကြသည်။ အမှန်တရား အပြည့်အဝကို မသိရှိ နားမလည်ကြပေ။

ထို့ကြောင့် လူလေးယောက်လုံး၏ ပြောပြချက်သည် တကယ့်အမှန်တရားနှင့် အလွမ်းဝေးကွာနေသည်။ တစ်ဝက်တစ်ပျက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အမှန်တရားသည် အခါခပ်သိမ်း အမှားဖြစ်နေတတ်သည်။ အပြည့်အဝ အမှန်တရားဆီ တိုးသွားလေလေ အမှားသည် ဝေးကွာသွားလေလေ ဖြစ်သည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်ပိုင်းတစ်ပျက် အမှန်တရား၏ ဘဝဖြင့် နေသွားသမျှ ကာလပတ်လုံး အမှားဘဝဖြင့် နေသွားရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ တစ်စုံတစ်ခုသော အရာဝတ္ထုကို တစ်ဖက်သတ်အမြင်ဖြင့် ကြည့်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး၊ ဘက်စုံထောင့်စုံ အမြင်ဖြင့် မကြည့်သမျှ ကာလပတ်လုံး၊ မပြည့်စုံသော အင်္ဂါမစုံသော အမှန်တရားကိုသာလျှင် မြင်ရပေလိမ့်မည်။ ချို့တဲ့နေသော အမှန်တရားကိုသာလျှင် မြင်ရပေလိမ့်မည်။

အမြင်အမျိုးမျိုးဖြင့် ကြည့်မှသာ ဘက်စုံထောင့်စုံ  
 က ကြည့်မှသာ အမှန်တရား အပြည့်အဝကို မြင်ရသည်။  
 ယင်းအမြင်သာလျှင် ပညာဖြင့် မြင်ရသော အမြင်ဖြစ်  
 သည်။ 'ပကာရေနဇာနာတီတိ ပညာ' အမျိုးမျိုး အပြား  
 ပြားအားဖြင့် သိရှိခြင်းသည်သာလျှင် ထောင့်စုံ ဘက်စုံ  
 သိရှိခြင်းသည်သာလျှင် ပညာဖြစ်သည်။ ယင်းအမြင်မျိုး  
 ဖြင့် မြင်မှသာလျှင် အမှားအယွင်းများ၊ အဝိဇ္ဇာတရားများ၊  
 မောဟတရားများ ကင်းကွာသွားလိမ့်မည်။

အပြင်ဘက်ကိုသာ မျက်မှောက်ပြုပြီး တစ်ဖက်  
 သတ် တစ်ကြောင်းဆွဲအမြင်ဖြင့် ကြည့်နေလျှင် တစ်ပိုင်း  
 တစ်ပျက် အမှန်တရားဘဝဖြင့်သာလျှင် သို့မဟုတ်  
 အမှားဘဝဖြင့်သာလျှင် နေသွားရပေလိမ့်မည်။ အတွင်း  
 ဘက်သို့ မျက်မှောက်ပြုပြီး ဘက်စုံထောင့်စုံ အမြင်ဖြင့်  
 ကြည့်မှသာ အမှားအယွင်း ကင်းလွတ်သော အပြည့်အဝ  
 အမှန်တရားဆီသို့ တိုးသွားပေလိမ့်မည်။

အတွင်းကို မျက်မှောက်ပြုသည့် အပြည့်အဝ အမှန်  
 တရားဆီသို့ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ မည်ပုံ ရောက်ရှိသွားနိုင်  
 သနည်း။ ယင်းအချက်ကို နားလည်အောင် လုပ်ရပေလိမ့်  
 မည်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ အရေပြား၊ စိတ်  
 ဣန္ဒြေ ခြောက်ပါးတို့၏ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ အနံ့  
 ခံခြင်း၊ အရသာ ခံခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း  
 အခြေခံများပေါ်၌သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်၊

အရာဝတ္ထုအဖြစ်အပျက် စသည်တို့ တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြင်ဘက်ကိုသာ မျက်မှောက်ပြုနေပါမူကား ယင်းအာရုံများကို ခံစားခြင်း၌ မည်မျှ မြုပ်နစ်နေမည်နည်းဆိုလျှင် ထိုအချိန်၌ ယင်း အာရုံများ၏ တည်ရှိမှု အခြေခံကို သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို လှည့်မကြည့်ကြတော့ပေ။ တစ်ဝက်တစ်ပျက် အမှန် တရား၏ အမှားထဲ၌သာ သတိမေ့မေ့လျော့လျော့ ဖြစ်နေ ကြလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓအာရုံများနှင့် ပတ်သက် ၍ နိုးနိုးကြားကြား ရှိနေပြီး အသိတရား ရှိနေပြီး မိမိ ကိုယ်ကို ကြည့်လျှင်မူ တစ်မျိုးတစ်မည် ဖြစ်လာနိုင် သည်။

အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓအာရုံများသည် အတွင်းသန္တာန်ထဲ က အတွေ့အကြုံကို မီးမောင်းထိုးပြမည်ဆိုလျှင်ကား အပြည့်အဝ အမှန်တရားကို သတိမူသည့်အလုပ် အစ ပြုလာပေလိမ့်မည်။ ‘မိမိ’တွင် တည်ရှိပြီး ကြည့်လျှင် သတိနှင့် ယှဉ်၍ ကြည့်ခြင်း မည်ပေလိမ့်မည်။ ခံစားခြင်း အဖြစ်က ထွက်လျက် ကြားနေအဖြစ်ဖြင့် ကြည့်သည့် အလုပ် စတင်ပေလိမ့်မည်။ မှားသော တစ်စိတ်တစ်ဒေသ အမှန်တရားမှ အပြည့်အဝ အမှန်တရားဆီသို့ ခြေလှမ်း လှမ်းပေလိမ့်မည်။

ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အာရုံဟူသမျှ၏ တည်ရှိမှုသည် ဣန္ဒြေတစ်ခုခု၏ တံခါးပေါက်(ခွါရ)နှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိသောကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ပြတ်ပြတ်သားသား သိရှိ နားလည်သွားပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်လာပါက ခန္ဓာငါးပါး၏ သဘော သရုပ်သည် ပြတ်သားသွားပေလိမ့်မည်။ မည်သည့် ဣန္ဒြေ၏ တံခါးပေါက်မဆို ထိုဣန္ဒြေနှင့် ပတ်သက်သော အာရုံနှင့် (ဥပမာ စက္ခုဣန္ဒြေဆိုလျှင် ရူပါရုံနှင့်) ဆက်စပ်မှု၊ ထိတွေ့မှု ရှိသွားလျှင် စိတ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသည် သိအောင် လုပ်သည့် အလုပ်ကို လုပ်သည်။

ဒုတိယ အစိတ်အပိုင်းက မှတ်မိအောင် လုပ်သည့် အလုပ်၊ အကဲဖြတ်သည့် အလုပ်ကို လုပ်သည်။ တတိယ အစိတ်အပိုင်းက ခံစားသည့်အလုပ်ကို လုပ်သည်။ စတုတ္ထအစိတ်အပိုင်းက တုံ့ပြန်သည့် အလုပ်ကို လုပ်သည်။

ဣန္ဒြေငါးပါးတို့သည် ကိုယ်ကာယ၌သာလျှင် စုဝေးနေသည်ကို တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ စိတ်လည်း ကိုယ်ကာယ၌သာလျှင် တည်ရှိနေသည်။ ကိုယ်ကာယနှင့် တသီးတခြား ကင်းကွာမနေပေ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ ဣန္ဒြေများနှင့် ပတ်သက်သော အာရုံဟူသမျှ၏ အမှန်တရားသည်လည်းကောင်း၊ ထိုနည်းအတိုင်းပင် စိတ်ဆိုင်ရာ အာရုံဟူသမျှ၏ အမှန်

တရားသည်လည်းကောင်း အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓ မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကာယ၏ နယ်နိမိတ်အတွင်း၌သာ ရှိနေသည်။

အမှန်တရား၏ ယင်းအရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းကို မေ့ထားလျှင် အမှန်တရား အပြည့်အဝကို ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓ၏ အမှန်တရားကို ကိုယ်ကာယ၏ နယ်နိမိတ်အတွင်း၌ ခံစားကြည့်ခြင်းသည် သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံရအောင် လုပ်ခြင်းသည် ယင်းဝေဒနာကို ကြားနေအဖြစ်ဖြင့် ကြည့်ခြင်းသည် အမှန်တရား အပြည့်အဝဆီသို့ တိုးသွားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓမှ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ တွေ့ထိစရာကိုလည်းကောင်း၊ အတွင်းသန္တာန်ထဲက အတွေးအကြံကိုလည်းကောင်း မျက်မှောက်ပြုမည် ဆိုလျှင် မိမိကိုယ်ကာယနှင့် စိတ်၏ ပေါင်းစပ်ထားသော မျက်နှာပြင်၌ ယင်းအာရုံများကို အတွေ့အကြုံအရ သိရှိရပေလိမ့်မည်။ ခံစားရပေလိမ့်မည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အတွေ့အကြုံအရ ယင်းခံစားမှုသည်၊ ယင်းဝေဒနာသည် သုခဝေဒနာ ဖြစ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သုခုမ (နူးညံ့သိမ်မွေ့သော)အရာ ဖြစ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဩဋ္ဌာရိက (ခက်မာသော အရာ)ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အချင်းခပ်သိမ်း အနိစ္စတရားဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း သိရှိ နားလည်

သည်။ အနိစ္စတရားသည် ဒုက္ခတရားသာလျှင် ဖြစ်သည်။ သဘာဝအရ အနိစ္စဖြစ်သော တရားအပေါ်၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိုးမိုးမှု မရှိပေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ချုပ်ပိုင်ခွင့် မရှိပေ။ ယင်းအနိစ္စတရားကို နိစ္စတရားလုပ်လိုသော်လည်း လုပ်၍ မရပေ။ ဒုက္ခတရားကို သုခတရား လုပ်လိုသော်လည်း လုပ်၍မရပေ။ အနတ္တနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

ယင်းကဲ့သို့ အပြင် သို့မဟုတ် အတွင်းက အာရုံများနှင့်ပတ်သက်၍ ပညာနှင့်ယှဉ်သော အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် သို့မဟုတ် ဝေဒနာဖြစ်လာလျှင် အနိစ္စအသိ၊ ဒုက္ခအသိ၊ အနတ္တအသိ ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ ပေါ်ပေါက်လာလျှင် သိပ်သည်းထူထပ်သော 'ငါစွဲ'၊ 'အတ္တစွဲ'လည်း အရည်ပျော်ကျသွားပေလိမ့်မည်။ အပြည့်အဝ အမှန်တရား ပြတ်ပြတ်သားသား ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား ထိုအခါ၌ အာရုံများ၏ ဣန္ဒြေများသာလျှင် အဓိက မဟုတ်တော့ဘဲ တစ်ပြိုင်နက် တည်းမှာပင် အာရုံများ၏ တည်ရှိမှု အခြေခံအမှန် သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်၏ ပေါင်းစပ်ထားသော မျက်နှာပြင်ကိုလည်း သိရှိနားလည်လာသည့်အတွက် ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ယင်းမျက်နှာပြင်ပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော လှုပ်လှုပ်ရွရွဖြစ်ခြင်းကိုလည်း သိရှိနားလည်လာသည်။

ယင်းအခြေအနေ၌ အမှန်တရားသည် တစ်စိတ် တစ်ဒေသ တစ်ဝက်တစ်ပျက် မဟုတ်တော့ဘဲ အပြည့် အဝဖြစ်လာသည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ အာရုံများ၏ တည်ရှိ ရာ ကိုယ်နှင့်စိတ် ဆက်စပ်ထားသော မျက်နှာပြင်ကို မသိရှိလျှင် အာရုံ၏ ယင်းအမှန်တရားသည် တစ်ဝက် တစ်ပျက် တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာ ဖြစ်ပြီး အမှားများကို ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက်စေလိမ့်မည်။

ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းမှာ တစ်စတစ်စ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဖြင့် သမ္မဇဉ်နှင့် ယှဉ် သော သို့မဟုတ် အပြည့်အဝ သိရှိနားလည်သော နိုးကြား မှု ဖြစ်နေသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

လျောင်းနေသည်ဖြစ်စေ၊ ထိုင်နေသည်ဖြစ်စေ၊ ရပ် နေသည် ဖြစ်စေ၊ သွားနေသည်ဖြစ်စေ၊ စားသောက်နေ သည်ဖြစ်စေ၊ ရေချိုးနေသည်ဖြစ်စေ၊ စကားပြောနေ သည်ဖြစ်စေ၊ စကားမပြောဘဲ နေသည်ဖြစ်စေ၊ နား ထောင်နေသည် ဖြစ်စေ၊ ကြည့်နေသည်ဖြစ်စေ၊ ရှုရှိုက်နေ သည်ဖြစ်စေ၊ ထိတွေ့နေသည် ဖြစ်စေ၊ အပြည့်အဝ နိုးကြားမှု၊ သတိထားမှု ရှိနေရမည်။ စဉ်းစား စိတ်ကူးနေ သော်လည်း စိတ်သည် အခါခပ်သိမ်း ကိုယ်နှင့် ဆက်စပ် နေသောကြောင့် စဉ်းစား စိတ်ကူးခြင်း၏ အခြေခံသည် စိတ်သာလျှင်မကဘဲ စိတ်နှင့် ကိုယ် ပေါင်းစပ်ထားသော မျက်နှာပြင် ဖြစ်သည်ဟူ၍ အတွေ့အကြုံအရ ပြတ်ပြတ် သားသား ရှိနေရမည်။

စဉ်းစားစိတ်ကူးချိန်၌ စိတ်သည် ကိုယ်၏ အပြင်  
 ဘက် မသွားပေ။ စိတ်သည် ထိုအချိန်၌ စိတ်ကူးနေသည့်  
 အရာကို စိတ်ဝင်စားနေသော်လည်း ကိုယ်၌သာ ရှိနေ  
 သည်။ သို့ရာတွင် မသိနားမလည်သောကြောင့်သာ မိမိ  
 ၏ အခြေခံ သို့မဟုတ် ကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပေါ်  
 ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝေဒနာများကိုလည်းကောင်း မေ့နေ  
 ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဝက်တစ်ပျက် တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း  
 အမှန်တရားကသာလျှင် ယင်းကဲ့သို့ အမှတ်မှားအောင်  
 ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် သတိရှိလာသောအခါ ချွတ်ယွင်းချက်  
 ကင်းရှင်းလာသည်။ ‘မိမိ’အပေါ်၌ ‘ကိုယ်’ပေါ်၌ တည်ရှိ  
 လာသည်။ ဝေဒနာများ၏ အခြေခံကို မစွန့်ပယ်လျှင်  
 အပြည့်အဝအမှန်တရားကို သိရှိနားလည်ခြင်း ခိုင်မြဲ  
 လာသည်။ ပညာခိုင်မြဲလာသည်။

ယင်းသို့ ဖြစ်လာသည့်အခါကျမှသာလျှင် အမှန်  
 တကယ် အရိယသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည်။  
 အရိယသစ္စာသည် ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုအရ လည်း  
 ကောင်း၊ အသိဉာဏ် ဗဟုသုတဆိုင်ရာ ဝေဖန်စောကြော  
 ခြင်းအရလည်းကောင်း သိရှိနားလည်ရမည့်အရာ  
 မဟုတ်ပေ။ သိမြင် သဘောပေါက်မှသာလျှင်၊ အတွေ့  
 အကြုံရှိမှသာလျှင်၊ ဝေဒနာနှင့် ယှဉ်မှသာလျှင် အရိယ  
 သစ္စာ မည်ပေမည်။



ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝေဒနာအခြေခံ အရသာလျှင် ဒုက္ခတရားသည် မျက်မှောက်ကြံ့တွေ့ရသော ဒုက္ခတရား ဖြစ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သုခ သို့မဟုတ် အဒုက္ခ မသုခ သည်လည်း အနိစ္စသာဖြစ်၍ နောက်ဆုံး၌ ဒုက္ခတရား သာဖြစ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း သိရှိနားလည်သည်။ အပြည့်အဝ နိုးကြားမှု၊ သတိရှိမှုအခြေခံအရသာ ယင်း ပထမ အရိယသစ္စာကို သိမြင်သည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အတွင်းအပြင် မည်သည့်အာရုံမျိုးဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နှင့်စိတ် ပေါင်းစပ်ထား သော မျက်နှာပြင်၌ ယင်းအာရုံကြောင့် နှစ်သက်လိုလား အပ်သော ဝေဒနာပေါ်လာလျှင် ရာဂတဏှာပေါ်လာပြီး ဒုက္ခဖြစ်ရသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မနှစ်သက် မလိုလား အပ်သော ဝေဒနာပေါ်လာလျှင်လည်း ဒေါသတဏှာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဒုက္ခဖြစ်ရသည်ဟူ၍လည်းကောင်း အတွေ့အကြုံအရ သိမြင်သဘောပေါက်လာသည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် ဒုက္ခ၏အကြောင်းတရားတည်းဟူသော ဒုတိယအရိယသစ္စာကိုလည်း ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက် ပြုသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အပြည့်အဝနိုးကြားမှု၊ သတိထားမှု ရှိ သောကြောင့်သာလျှင် ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်သည့် လမ်း ကို တွေ့မြင် သိရှိလာသည်။ လွတ်မြောက်မှုလမ်း၌ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းကို နိုးကြားမှု၊ သတိထားမှု အပြည့်အဝဖြင့် လှမ်းလာသည်။

ယင်းအဆင့်၌ ဒဿနသည် ဖိလိုဆိုဖီမျှသာ မဟုတ်  
 တော့ပေ။ ပညာသည် သုတမယပညာ၊ စိန္တာမယပညာမျှ  
 သာ မဟုတ်တော့ပေ။ ပညာ၏ တကယ့်အမှန်ဘဝဖြင့်  
 နေလာသည်။ ပညာကို အတွေ့အကြုံအဆင့်အရ ပွား  
 များလာသည်။ ထို့ကြောင့် ဘာဝနာမယပညာ ဖြစ်လာ  
 သည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်လာသောကြောင့် အမြင်သည်၊  
 ဒဿနသည် မှန်သောအမြင် ဖြစ်လာသည်။ သမ္မာ  
 ဒဿန ဖြစ်လာသည်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်လာသည်။ မှားသော  
 အမြင်၊ လွဲသော ဒဿန မဟုတ်တော့ပေ။

ယင်းသို့အားဖြင့် အတွေ့အကြုံသည် မှန်သော  
 အတွေ့အကြုံ ဖြစ်လာသည်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဖြစ်လာ  
 သည်။ မှားသော အတွေ့အကြုံ မဟုတ်တော့ပေ။ လွဲ  
 သော အတွေ့အကြုံ မဟုတ်တော့ပေ။

ယင်းကဲ့သို့ အပြည့်အဝ နိုးကြားမှု ရှိနေသော သတိ  
 ရှိနေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်စုံတစ်ခုသော စကား  
 ကို ဆိုလျှင် မှန်သောစကားကိုသာ ဆိုသည်။ မှားသော  
 စကားကို မဆိုပေ။ ချိုသော စကားကိုသာ ဆိုသည်။  
 ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော စကားကို မဆိုပေ။ အကျိုးရှိ  
 သော စကားကိုသာ ဆိုသည်။ အကျိုးမရှိသော စကားကို  
 မဆိုပေ။ ယင်းသို့အားဖြင့် စကားသည် မှန်သော စကား  
 ဖြစ်လာသည်။ သမ္မာဝါစာဖြစ်လာသည်။

ကိုယ်ကာယဖြင့် အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်လျှင်လည်း  
 မှန်သော အလုပ်ကိုသာလျှင် လုပ်သည်။ သူတစ်ပါးကို

ထိခိုက်နစ်နာစေမည့် မည်သည့်အလုပ်ကိုမှ မလုပ်ပေ။ သူတစ်ပါးကို မသတ်ဖြတ်ပေ။ အကျင့်ပျက် အလုပ်ကို မလုပ်ပေ။ သေရည် သေရက် မမှီဝဲပေ။ ယင်းသို့အားဖြင့် အလုပ်သည် သူ့အလိုလို မှန်သောအလုပ်ဖြစ်လာသည်။ သမ္မာကမ္မန္တ ဖြစ်လာသည်။

သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုသည် သူတစ်ပါးတို့၏ အကျင့်စာရိတ္တကို ချိုးဖျက်ပစ်ရန် အားပေးအားမြှောက် မဖြစ်စေသည့် သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုမျိုး ဖြစ်ရမည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှု ကျိုးပျက်မသွားစေသည့် သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုမျိုး ဖြစ် ရမည်။ သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်ရမည်။

အားလုံးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝါယမ သို့မဟုတ် မျက်မှောက် လုံ့လဝီရိယသည် မှန်သော ဝါယမဖြစ်ရ မည်။ ဒုစရိုက်အသစ်ကို မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်ထဲ ဝင်ခွင့် မပေးရပေ။ ဒုစရိုက်အဟောင်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ဒုစရိုက်ကို သတိထားရမည်။ သုစရိုက်ကို တိုးပွားအောင် လုပ်ရမည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် သမ္မာဝါယမ ဖြစ်လာ သည်။

အပြည့်အဝ သိမြင်နားလည်မှု ရှိသော နိုးကြားမှု ရှိလာသည့်အခါ မှန်သောသတိ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သမ္မာ သတိ ဖြစ်လာသည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ အပြည့် အဝ နိုးကြားမှု ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် ရရှိလာသော

စိတ်တည်ငြိမ်မှုသည်၊ သမာဓိသည် မှန်သော သမာဓိ ဖြစ်သည်။ သမ္မာသမာဓိ ဖြစ်လာသည်။ မှားသော သမာဓိ မဟုတ်ပေ။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ယင်းသို့အားဖြင့် အင်္ဂါရှစ်ပါး ရှိသော အရိယလမ်းစဉ် (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး)ကို အတွေ့အကြုံ အဆင့်အရ သိမြင်ပြီး ယင်းအရိယသစ္စာ၏ ဘဝဖြင့် နေထိုင်သွားပါလျှင် သင်္ခါရအသစ် ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ဘဲ သင်္ခါရအဟောင်းများလည်း ကုန်ဆုံးချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး ဤဘဝ၌ ဣန္ဒြေတို့ကို လွန်၍ သွားသော ဣန္ဒြေတို့မှ အပဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်အဆင့်ကို အတွေ့အကြုံအရ သိမြင် သဘောပေါက်လာပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် ဒုက္ခ နိရောဓ သစ္စာအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် အရိယသစ္စာတရားသည် မျက် ကန်း လိုအင်ဆန္ဒဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အသိဉာဏ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တွေးခေါ်ကြံဆမှုဖြင့် ဖြစ်စေ ရရှိသောအရာ မဟုတ်ဘဲ အတွေ့အကြုံအရ ရရှိသောအရာဖြစ်လာမှသာ အမြတ် ဆုံး အကျိုးထူးတရားကို ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်လာစေနိုင် သည်။

မိမိတို့ ကိုယ်နှင့် စိတ် ပေါင်းစပ်ထားသော မျက်နှာ ပြင်၌ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ပေါ်လာသော ဝေဒနာများ၏ အမှန်တရားကို အပြည့်အဝ သိရှိနားလည်အောင် ပြုလုပ် လျက် အမြဲမပြတ် နိုးကြားမှုရှိသော ဘဝဖြင့် နေသွား

သည့် အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ပြီးလျှင် မိမိအတွက်  
 အမြတ်ဆုံး အကျိုးထူးတရားရရှိအောင် ကြိုးစား  
 အားထုတ်ကြရမည်။ )



(၆)

အပြင်၌ရှိသော အမှန်တရားသည်သာလျှင် အတွင်း၌ ရှိသည်။ အတွင်း၌ရှိသော အမှန်တရားသည်သာလျှင် အပြင်၌ ရှိသည်။ အပြင်၌ရှိသော အမှန်တရားသည် ယုံကြည်မှုအဆင့်အရလည်းကောင်း၊ ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်မှုအဆင့်အရလည်းကောင်း လက်ခံရသည့် အမှန်တရား ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အမှန်တရားကို မျက်မှောက် အတွေ့အကြုံအရ သိအောင် လုပ်ရမည်ဆို လျှင် အတွင်း၌ ရှာဖွေရလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံ မှု သိမှုပြုလုပ်ခြင်းသည်သာလျှင် မျက်မှောက်အတွေ့ အကြုံအရ သိအောင်လုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံမှု သိမှုဖြင့် ရရှိသော အသိဉာဏ်သည်သာလျှင် ဝေဒနာ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံမှုဖြင့် မိမိအတွင်း၌ သိရှိရသော အမှန်တရားကိုသာလျှင် မိမိအတွင်းသန္တာန်ထဲက အမှန် တရား သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမှန်တရားဟု ခေါ် သည်။

အတွင်းသန္တာန်ထဲက အမှန်တရား သို့မဟုတ် စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ အမှန်တရားကို ရှာမှီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်

သည် ဦးစွာ သြဋ္ဌာရိကဖြစ်သော သို့မဟုတ် အထည်ခြပ်  
ရှိသော သို့မဟုတ် ခက်မာသော အမှန်တရားကိုသာလျှင်  
တွေ့ကြုံပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် မျက်မှောက်အတွေ့အကြုံအရ စူးစမ်း  
လေ့လာမှုကို ဆက်လက် ပြုလုပ်လေလေ သြဋ္ဌာရိကဖြစ်  
သော အမှန်တရားမှ သုခုမဖြစ်သော အမှန်တရားသို့၊  
သို့မဟုတ် ခက်မာသော အမှန်တရားမှ နူးညံ့သိမ်မွေ့  
သော အမှန်တရားသို့ တိုးသွားပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌  
အမြင့်ဆုံး အမှန်တရား သို့မဟုတ် ပရမတ္ထသစ္စာတရားကို  
မျက်မှောက်ပြုရပေလိမ့်မည်။ ပရမတ္ထသစ္စာတရားကို  
မိမိကိုယ်တိုင်၏ အတွေ့အကြုံ အဆင့်အရသာလျှင်  
သိရှိနိုင်သည်။

မိမိအတွင်းသန္တာန်ထဲက အမှန်တရားကို ရှာမှီးခြင်း  
သည်သာလျှင် ဝိပဿနာ ဖြစ်သည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်  
မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် မိမိနှင့်  
ပတ်သက်သော အမှန်တရားကို ရှာဖွေသည့်အခါ မိမိ  
မျက်မှောက်၌ နယ်ပယ်နှစ်ခု ပေါ်လာသည်။

ယင်းနယ်ပယ်နှစ်ခုမှာ ကာယနှင့်စိတ္တ သို့မဟုတ်  
ကိုယ်နှင့်စိတ် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်နှင့် ပတ်သက်၍ စူးစမ်း  
လေ့လာမှုပြုလုပ်ခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာ ဖြစ်သည်။  
စိတ်နှင့် ပတ်သက်၍ စူးစမ်းလေ့လာမှုပြုလုပ်ခြင်းသည်  
စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် ယင်းနှစ်ခုကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တသီး  
 တခြားစီ ပြုလုပ်ပြီး စူးစမ်းလေ့လာမှု ပြုလုပ်၍ မရပေ။  
 တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မှီနေသည်။ အညမည ဖြစ်နေသည်။  
 ဆက်စပ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ခုကို စူးစမ်းလေ့လာ  
 မှု ပြုလုပ်လျှင် အခြားတစ်ခုသည် အကူအညီ အထောက်  
 အပံ့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တစ်ခုမပါဘဲ တစ်ခုနှင့်ကင်း၍  
 အခြားတစ်ခုကို အပြည့်အဝ ရှာမှီး၍ မရနိုင်ပေ။

တကယ်အမှန်တရားစစ်စစ်ကို ရှာမှီးသူသည်  
 စိတ်ကူး၏ အကူအညီကို မယူပေ။ မျက်မှောက်အတွေ့  
 အကြုံ၏ အကူအညီဖြင့်သာလျှင် ရှေ့သို့ တိုးသွားသည်။  
 မျက်လုံးမှိတ်၍ ကာယာနုပဿနာ ရှုမြင်သုံးသပ်သော  
 ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီး  
 ဆီသို့ မိမိ၏ စိတ်နှလုံးကို ခေါ်ဆောင်သွားလျှင် စိတ်ကူး  
 မပါဘဲနှင့် ဤအရာသည် ဦးခေါင်းဖြစ်သည်။ ဤအရာ  
 သည် မျက်နှာဖြစ်၏။ ဤအရာသည် လက်ဖြစ်၏။  
 ဤအရာသည် ခြေဖြစ်၏။ ဤအရာသည် ကိုယ်ပိုင်း  
 ဖြစ်၏ဟု သိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့ရာတွင် စိတ်ကူးနေရုံမျှသည် ဝိပဿနာ မဖြစ်  
 နိုင်ပေ။ တကယ်အမှန်တရား အစစ်အမှန်မဖြစ်နိုင်ပေ။  
 မိမိအတွေ့အကြုံအရ မသိရှိနိုင်ပေ။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်  
 အပိုင်းတစ်ခုခု၌ ဝေဒနာတစ်ခုခုပေါ်နေသည်ကို သိမှသာ  
 လျှင် မိမိအတွေ့အကြုံအရ သိရှိနိုင်ပေသည်။



ထို့ကြောင့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု၏ တည်ရှိမှုကို သိအောင် လုပ်မည်ဆိုလျှင် ထိုအင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်း၌ ပေါ်လာသော ဝေဒနာများကို သိဖို့ အလွန်တရာ လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း မှန်သမျှ ၌၊ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတိုင်း၏ အဏုမြူမှန်သမျှ၌ ခဏ တိုင်းခဏတိုင်း ဝေဒနာတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နေ သည်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ အတွေ့အကြုံ အဆင့်အရ ယင်းကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်ပိုင်းများနှင့် ပတ်သက် ၍ အပြည့်အဝသိရှိအောင် လုပ်မည်ဆိုလျှင် ယင်းကိုယ် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ၌ ပေါ်လာသော ဝေဒနာများကို သိရှိအောင် လုပ်ရမည်။

ထို့ကြောင့် ကာယနယ်ပယ်၌ စူးစမ်းလေ့လာမှုပြု လုပ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာယာနုပဿနာကို ရှုမြင် သုံးသပ်ရင်း သုံးသပ်ရင်းနှင့် ကိုယ်ကာယပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာကို သိအောင်လုပ်သော ဝေဒနာ နုပဿနာကိုလည်း မရှုမြင် မသုံးသပ်၍ မဖြစ်ပေ။ ကိုယ် ကာယ အခြေခံပေါ်၌ ဝေဒနာကို အတွေ့အကြုံအရ သိ ရှိသည်။

ဝေဒနာ၏ အကူအညီဖြင့် ကိုယ်ကာယကို အပြည့် အဝ သိရှိနားလည်သည်။ ဝေဒနာသည် ကိုယ်ကာယနှင့် ဆက်စပ်သော အမှန်တရားမျှသာ မဟုတ်ပေ။ နာမ်ခန္ဓာ လေးပါး (ဝိညာဉ်၊ သညာ၊ ဝေဒနာ၊ သင်္ခါရ)တို့တွင်

လည်း တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာ၏ အကူ  
 အညီဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်ကာယကို စူးစမ်း  
 သုံးသပ်သောအခါ အတွေ့အကြုံအဆင့်အရ ကိုယ်  
 ကာယ၏ အနိစ္စသဘောတရား ပေါ်ပေါက်လာသည်။  
 ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဟူသမျှ၌ ဖြစ်ပျက် (ဥပပါဒ-  
 ဝယ)သဘောကို အတွေ့အကြုံအဆင့်အရ သိရှိနားလည်  
 သွားသည်။ အလွန်တရာ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော အဆင့်သို့  
 ရောက်ရှိသွားသောအခါ ကိုယ်ကာယ၏ အဏုမြူတိုင်း၌  
 အလွန်လျင်မြန်သော အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ပျောက်ကွယ်  
 ချုပ်ငြိမ်းသွားသော ဝေဒနာကို အတွေ့အကြုံအဆင့်အရ  
 သိရှိရသည်။

ဝေဒနာများပေါ်တွင် အခြေခံ၍သာလျှင် အဏုမြူ  
 များ၏ ပြောင်းလဲတတ်သော သဘောကို အတွေ့အကြုံ  
 အရ သိရှိရသည်။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော  
 တည်းဟူသော မဟာဘုတ်လေးပါးနှင့် ယှဉ်သော ကိုယ်  
 ကာယသည် အမှန်က လှုပ်ခါနေသည်သာလျှင် ဖြစ်  
 သည်။ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ဖြစ်နေသည်သာလျှင် ဖြစ်  
 သည်။ ဥဒယဗယဖြစ်နေသည်သာလျှင် ဖြစ်သည်။

အပေါ်ယံအားဖြင့် ပထဝီသဘော၊ ခက်မာသော  
 သဘောဟု ထင်ရသော ကိုယ်ကာယသည် အမှန်စင်စစ်  
 အားဖြင့် လှိုင်းများသာလျှင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာများ၏  
 အကူအညီဖြင့်သာလျှင် ယင်းအမှန်တရားကို အတွေ့  
 အကြုံအရ သိရှိရသည်။ အနိစ္စအသိ ခိုင်မြဲသွားသည်။

ကိုယ်ကာယနှင့် ပတ်သက်သည့် ပညတ်သဘော ကျိုး  
 ပြတ်သွားသည်။ ကိုယ်ကာယကို တွတ်တာကပ်ငြိခြင်း  
 မရှိတော့ပေ။ ကိုယ်ကာယကို ပတ်သက်၍ ပညာ ပေါ်  
 ပေါက်လာသည်။ ဝေဒနာကို အခြေခံလျက် ယောဂီ  
 ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်ကာယ၏ နောက်ဆုံးအမှန်တရားသို့  
 အထိ ရောက်ရှိသွားသည်။

ကိုယ်ကာယတွင် ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို အခြေခံ  
 လျက် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုမြင်  
 သုံးသပ်သည်။ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊ သုခဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊  
 အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊ မည်သည့်ဝေဒနာကိုမဆို  
 ကြားနေအဖြစ်ဖြင့် ဥပေက္ခာသဘောဖြင့် ကြည့်ရင်း  
 ဝေဒနာကို ခံစားသည့်သဘော ကင်းဝေးသွားအောင်  
 ပြုလုပ်သည်။ ဝေဒနာများ၏ ဥဒယဗယသဘောကို  
 အတွေ့အကြုံအဆင့်အရ နားလည်သဘောပေါက်လာ  
 ပြီးလျှင် ဝေဒနာများနှင့် ပတ်သက်၍ တွတ်တာကပ်ငြိမှု  
 ကင်းရှင်းခြင်းသဘောသည် ခိုင်မြဲအားကောင်းသွား  
 သည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် ကိုယ်ကာယတွင် ပေါ်လာသော  
 ဝေဒနာများကို အခြေခံလျက် ကာယာနုပဿနာနှင့်  
 ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရင်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်  
 သည် ကိုယ်ကာယနယ်ပယ်ကို နက်ရှိုင်းစွာ လေ့လာ  
 သည်။ စူးစမ်းသည်။ ဤကိုယ်ကာယသည် ဤဝေဒနာ  
 များသည် အတွေ့မှား အမြင်မှားများကို မည်မျှ ဖြစ်ပွား

ပေါ်ပေါက်စေသည် ဆိုသည်ကိုလည်းကောင်း၊ အရှုပ်  
အထွေးများကို မည်မျှဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်စေသည်ဆိုသည်  
ကို လည်းကောင်း သိမြင်သဘောပေါက်လာသည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် စိတ်ကိုစူးစမ်းလေ့လာရန်အတွက်  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ္တာနုပဿနာကို ရှုမြင်သုံးသပ်  
သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော လှုပ်ရှားမှု  
မတည်ငြိမ်မှုကို သဘောမပေါက်ဘဲနှင့် စိတ်နှင့်ပတ်သက်  
ပြီး အတွေ့အကြုံအဆင့်အရ သိရှိနားလည်ဖို့ မဖြစ်နိုင်  
ပေ။ ထို့ကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာနှင့် အတူတကွ ဓမ္မာ  
နုပဿနာကိုလည်း ရှုမြင်သုံးသပ်ရသည်။

ဘာဝနာနှင့် ပတ်သက်သော ရှေးဟောင်းဝေါဟာရ  
စကားလုံး၌ စိတ္တ သို့မဟုတ် စိတ်ကဆောင်ထားသော  
အရာကို ဓမ္မဟူ၍ ခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်တွင်  
ပေါ်နေသောအရာများကို ကြားနေအဖြစ်ဖြင့် ဥပေက္ခာ  
သဘောဖြင့် သိရှိနားလည်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဓမ္မာ  
နုပဿနာ ဖြစ်သည်။ စိတ်က ရာဂကို ဆောင်ထားလျှင်  
စိတ္တာနုပဿနာကို ရှုမြင်သုံးသပ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်  
သည် ယင်းစိတ်သည် ရာဂနှင့်ယှဉ်သော (သရာဂ)စိတ်  
ဖြစ်၏ဟူ၍ သိရှိနားလည်သည်။ ရာဂကင်းကွာသွားလျှင်  
ရာဂကင်းသော(ဝိတရာဂ)စိတ်ဖြစ်၏ဟူ၍ သိရှိနားလည်  
သည်။ ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဒေါသနှင့်ယှဉ်သော (သ  
ဒေါသ) စိတ်ဖြစ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဒေါသကင်း  
သော (ဝိတဒေါသ)စိတ်ဖြစ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း သိရှိ

နားလည်သည်။ မောဟနှင့်ယှဉ်သော (သမောဟ)စိတ်  
 ဖြစ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မောဟကင်းသော (ဝိတ  
 မောဟ)စိတ်ဖြစ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း သိရှိနားလည်  
 သည်။ စကားများသောစိတ်ဖြစ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊  
 ဆိတ်ဆိတ်နေသောစိတ်ဖြစ်၏ ဟူ၍လည်းကောင်း၊  
 မငြိမ်းချမ်းသောစိတ်ဖြစ်၏ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ငြိမ်းချမ်း  
 သောစိတ်ဖြစ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း ယင်းသို့စသည်ဖြင့်  
 ကောင်းစွာ သိရှိနားလည်သည်။

စိတ်က ဆောင်ထားသော၊ စိတ်ထဲတွင် ရှိနေသော  
 အရာကို ကြားနေအဖြစ်ဖြင့် ဥပေက္ခာသဘောဖြင့် သိမြင်  
 ခြင်းသည်သာလျှင် ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်သည်။

ယခုအချိန်၌ စိတ်တွင် မည်သည့်အရာ ဖြစ်ပေါ်နေ  
 သနည်း။ ရာဂဖြစ်ပေါ်နေသလော၊ ဒေါသဖြစ်ပေါ်နေ  
 သလော၊ ပျင်းရိခြင်းဖြစ်ပေါ်နေသလော၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်း  
 ဖြစ်ပေါ်နေသလော၊ နောင်တရခြင်း ဖြစ်ပေါ်နေသလော၊  
 ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ပေါ်နေသလော၊ မည်သည့် အရာ  
 ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဆိုသည်ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကြည့်  
 သည်။ ထိုနည်းအတိုင်းပင် စိတ်ထဲတွင် ပေါ်လာသော  
 အရာသည် သတိတရားရရှိခြင်းလော၊ ဓမ္မနှင့် ပတ်သက်  
 ပြီး တွေးခေါ်ခြင်းလော၊ လုံ့လဥဿာဟလော၊ ပီတိ  
 လော၊ သမာဓိလော၊ သဟဇာတလောဆိုသည်ကိုလည်း  
 ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကြည့်သည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် စိတ်တွင်ပေါ်လာသော အကောင်းကိုဖြစ်စေ၊ အဆိုးကိုဖြစ်စေ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကြားနေ ဥပေက္ခာသဘောဖြင့် ကြည့်လျက် ဓမ္မာနုပဿနာကို ရှုမြင် သုံးသပ်သည်။ စိတ်၌သာလျှင် ဓမ္မပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဓမ္မ၏ အကူအညီဖြင့် စိတ်၏ အခြေအနေကို ရှုမြင်သုံးသပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာနှင့် စိတ္တာနုပဿနာသည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်သည်။

ကြီးမားသောစိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုများ၊ ပျာယာခတ်မှုများကို မဆိုထားနှင့်၊ အသေးငယ်တကာ အသေးငယ်ဆုံး တွေးခေါ်ကြံစည်မှုများသည်ပင် စိတ်၌သာမကဘဲ စိတ်နှင့်ကိုယ် သို့မဟုတ် နာမ်နှင့် ရုပ်၏ ဆက်စပ်ထားသော မျက်နှာပြင်၌ ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။

ယင်းစိတ်နှင့်ကိုယ် သို့မဟုတ် နာမ်နှင့် ရုပ်တို့၏ ဆက်စပ်ထားသော မျက်နှာပြင်သည် ဝေဒနာများအဖြစ် ဖြင့်သာလျှင် ပေါ်ပေါက်လာသည်။ စိတ်နှင့်ကိုယ်၏ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထိတွေ့မှုသည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြုလုပ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဝေဒနာများကို အခြေခံလျက် ကာယာနုပဿနာနှင့် ဝေဒနာနုပဿနာ ဖြစ်လာရသကဲ့သို့ပင် ဝေဒနာများကို အခြေခံလျက် စိတ္တာနုပဿနာနှင့် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်လာရသည်။

စိတ်သည်၊ ခမ္မသည် သို့မဟုတ် စိတ်က ဆောင်  
 ထားသောအရာ၊ စိတ်၌ ရှိနေသောအရာသည် အနိစ္စဖြစ်  
 ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပျက်စီးတတ်သော သဘော  
 တရားဖြစ်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ခဏတိုင်းခဏတိုင်း  
 ပြောင်းလဲတတ်သော သဘောတရားဖြစ်၏ဟူ၍လည်း  
 ကောင်း ဝေဒနာများကို အခြေခံလျက် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်  
 သည် သိရှိနားလည်သည်။

ဝေဒနာများကို အခြေခံလျက်ပင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်  
 သည် ကိုယ်နှင့်စိတ်၏ ပေါင်းစပ်ထားသော ခန္ဓာကို  
 အပြည့်အဝ စူးစမ်းလေ့လာသည်။ ကြည့်ရှုသုံးသပ်သည်။  
 ယင်းသို့ ခန္ဓာအား အပြည့်အဝ စူးစမ်းလေ့လာကြည့်ရှု  
 သုံးသပ်ခြင်းကို သမ္မဇေယျဟု ခေါ်သည်။ ယင်းကိုပင်  
 သတိပဋ္ဌာနဟု ခေါ်သည်။ သို့မဟုတ် ပညာတွင် နိးကြား  
 မှု သတိတရား အပြည့်အဝ တည်မြဲသွားခြင်းဟု ခေါ်  
 သည်။

ဝေဒနာများအပေါ်တွင် အခြေခံပြီးလျှင် ယောဂီ  
 ပုဂ္ဂိုလ်သည် အနိစ္စဖြစ်သော ကိုယ်နှင့်စိတ်၏ အသိမ်မွေ့  
 ဆုံး နောက်ဆုံးပိတ် သစ္စာတရားများကို မျက်မှောက်ပြု  
 သည်။ ထို့နောက် ယင်းအမှန်တရားများကိုပင် ကျော်လွန်  
 သွားပြီးလျှင် ဣန္ဒြေကို လွန်သွားသော (ဣန္ဒြိယာ တီတ)၊  
 ဘဝကို လွန်သွားသော (ဘဝါတီတ)၊ လောကကို လွန်  
 သွားသော (လောကာတီတ)၊ နိဗ္ဗာန်၏ နိစ္စဖြစ်သော  
 သဿတဖြစ်သော၊ ဝုဝဖြစ်သော၊ အပရိဝတ္တနဖြစ်သော

(ပြောင်းလဲခြင်း မရှိသော) အစေ့ဖြစ်သော (မအိုသော)၊  
 အမတဖြစ်သော (မသေသော) ပရမတ္ထသစ္စာကို မျက်  
 မှောက်ပြုသည်။ ယင်းအဆင့်၌ ဣန္ဒြေများသည် အလုပ်  
 မလုပ်ကြတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာအားလုံးသည်  
 သူ့အလိုလိုပင် ချုပ်ငြိမ်းသွားကြသည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝေဒနာများ  
 ၏ အကူအညီဖြင့် ကိုယ်နှင့်စိတ်၏ အနိစ္စသဘောတရား  
 မျှကိုသာမက ဝေဒနာများကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရင်း ဝေဒနာ  
 များ ချုပ်ငြိမ်းသွားသောအခါ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို လွန်သွား  
 သော နိဗ္ဗာန်၏ နိစ္စသဘောတရားကိုလည်း မျက်မှောက်  
 ပြုသည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် ဓမ္မာနုပဿနာသည် ပြီးပြည့်စုံ  
 သွားသည်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ထမြောက်အောင်မြင်  
 သွားသည်။ ယောဂီ၏ ဘာဝနာအကျင့်တရားသည်  
 ထမြောက်အောင်မြင်သွားသည်။





(၇)

မည်သည့်ဘာသာတရား ဂိုဏ်းဂဏက ပုဂ္ဂိုလ်မဆို မိမိတို့  
ဘာသာတရား ဂိုဏ်းဂဏ၏ ဓမ္မကျမ်းဂန်များ၌ ဖော်ပြ  
ထားသည့် ဓမ္မအဆုံးအမ ဩဝါဒနှင့် ပတ်သက်သော  
စာများကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ရှုလေ့လာလျက် သီလကို  
ဇောင့်ထိန်းရမည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စိတ်အလို မလိုက်ရ  
ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဖောက်ပြန်မှုတရား သို့မဟုတ်  
ကိလေသာတရားများ ကင်းရှင်းသွားအောင် လုပ်ရမည်  
ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရား အဆင့်အရ  
ဖြစ်စေ၊ အသိဉာဏ်အဆင့်အရဖြစ်စေ လက်ခံ နာယူကြ  
သည်။

သို့ရာတွင် ဓမ္မကျမ်းဂန်များ၌ ဖော်ပြထားသော  
အချက်များကို အသိဉာဏ်အဆင့်အရ လက်ခံနာယူရုံမျှ  
ဖြင့် မည်ကဲ့သို့သော အကျိုးထူးတရား ဖြစ်ပေါ်လာမည်  
နည်း။ အမှန်တရား၏ အဆင့်အရ အကျိုးထူး ဖြစ်ပေါ်  
လာလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

စာအုပ်ထဲတွင် ရေးသားဖော်ပြထားသော ရေ  
 အကြောင်းကို ဖတ်ရုံမျှနှင့် ရေငတ်ပြေသွားနိုင်ပါမည်  
 လော။ စားသောက်ဆိုင်က မိချူးကတ်ပြားတွင် ဖော်ပြ  
 ထားသော အစားအသောက်အမည်နာမများအကြောင်း  
 ကို ဖတ်ကြည့်ရုံမျှနှင့် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း ပြေ  
 ပျောက်သွားနိုင်ပါမည်လော။ ဆရာဝန်၏ ဆေးအညွှန်း  
 စာရွက်ထဲတွင် ရေးသားဖော်ပြထားသော ဆေးအမည်  
 များကို ဖတ်ကြည့်ရုံမျှနှင့် လူနာတစ်ဦးဦးသည် အနာ  
 ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါမည်လော။

ရေငတ်သူသည် ရေငတ်နေသည့်အတွက် မရှုနိုင်  
 မရှိုက်နိုင် ဖြစ်နေပြီး ရေအကြောင်းရေးထားသည့်စာကို  
 ဖတ်လျက် မိမိစိတ်ကိုဖြေသိမ့်နေမည်ဆိုလျှင်၊ ဆာလောင်  
 မွတ်သိပ်နေသူသည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေသည့်  
 အတွက် ဗိုက်ထဲတွင် တကြုတ်ကြုတ်ဖြစ်နေပြီး မိချူး  
 ကတ်ပြားကို ဖတ်လျက် မိမိစိတ်ကို ဖြေသိမ့်နေမည်ဆို  
 လျှင်၊ လူနာသည် ရောဂါ၈၀၃နာခံစားနေရသည့်အတွက်  
 တညည်းညည်းတညူညူ ဖြစ်နေပြီး ဆေးညွှန်းကို ဖတ်  
 လျက် မိမိစိတ်ကို ဖြေသိမ့်နေမည်ဆိုလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ  
 သည် ကံဆိုးသူများသာ ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။

ဓမ္မအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောကြားခြင်းနှင့် ဓမ္မကို  
 ဆောင်ခြင်း၊ ဓမ္မအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း၌လည်း  
 ထိုမျှလောက်ပင် ကြီးမားသော ခြားနားချက် ရှိလေသည်။  
 ဆွေးနွေးရုံမျှ ဆွေးနွေးနေပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း

မပြုလုပ်သူသည်လည်း အမှန်တကယ်ပင် ကံဆိုးသူသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းသည် မလွယ်ပေ။ ဆွေးနွေးရုံသက်သက်ကမူ လွယ်ကူသည်။ လိုက်နာ ကျင့်သုံးရန်အတွက် စိတ်နှလုံး ညစ်ကြေးကင်းစင်အောင် လုပ်ရလိမ့်မည်။ အခါခပ်သိမ်း ဖောက်ပြန်မှုများ၊ ကိလေသာတရားများ ကင်းရှင်းနေအောင် လုပ်ရလိမ့် မည်။

အချိန်အတန်ကြာမျှ စိတ်ကို ထိမ်းချုပ်ထား၍ ရချင် ရမည် သို့မဟုတ်ကလည်း မိမိလိုလားသော အာရုံတစ်ခုခု ၏ အကူအညီဖြင့် အချိန်အတန်ကြာမျှ ဖောက်ပြန်မှုများ ကို မေ့ထား၍ ရချင်ရမည်။ သို့ရာတွင် အတွင်းသန္တာန် ထဲတွင် ဖောက်ပြန်မှုများ ကိလေသာတရားများ အပြည့် ရှိနေသရွေ့ အနာရောဂါ၏ စစ်မှန်သော ကုစားခြင်း မဟုတ်ပေ။

များသောအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်တချို့သည် ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အတွက် ဗျာများပြီး ဒုက္ခကို မေ့ပျောက် သွားရန်အတွက် ဒုက္ခရောက်နေသည့်အခြေအနေက တိမ်းရှောင်ထွက်ပြေးသွားကြသည်။ မျက်နှာလွှဲပစ်လိုက် သည်။ ဒုက္ခကြုံနေရသော စိတ်ကို တခြားအာရုံ ပြောင်း ပစ်သည်။ ဒုက္ခကို မေ့ပျောက်နေစေရန်အတွက် ပျော်ပွဲ ရွှင်ပွဲများ၊ ကစားခုန်စားပွဲများ၊ ရုပ်ရှင်ပြဇာတ်များဆီ အာရုံရောက်နေအောင် လုပ်ထားကြသည်။ သို့မဟုတ်က

လည်း စိတ်ပြေလက်ပျောက် အရက်သေစာနှင့် အဖော်  
လုပ်နေကြသည်။ ယင်းသို့ မလုပ်ပါကလည်း နတ်  
ကျောင်း၊ ဘုရားကျောင်းသွားပြီး အပေါ်ယံဘာသာရေး  
ခလေးထုံးစံများတွင် အာရုံရောက်နေအောင် လုပ်ကြ  
သည်။

ယင်းသို့ စိတ်ပြောင်းသွားအောင် လုပ်သဖြင့် ယခင်  
ကထက် အခြေအနေ ကောင်းသလိုလို ရှိလာမည် ဖြစ်  
သော်လည်း ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်သွားခြင်းသည် ထွက်  
ပြေးတိမ်းရှောင်သွားခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ အချိန်အတန်  
ကြာမျှ စိတ်သက်သာသလိုလို ရှိလာမည်ဖြစ်သော်လည်း  
အတွင်းသန္တာန်တွင် ပီနေသော ဒုက္ခသည် အချိန်ကျလာ  
သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပိုပြီး ကြီးမားသော အရှိန်အဟုန်  
ဖြင့် ပေါက်ကွဲလာပေလိမ့်မည်။ ဒုက္ခကင်းငြိမ်းမှု ရရှိ  
လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ပို၍ပင် ဒုက္ခ တိုးပွားကြီးထွား  
လာပေလိမ့်မည်။

အမှန်က ဒုက္ခသည် အတွင်းသန္တာန်၌သာ ပေါ်  
ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခအကြောင်းတရား အမှန်  
သည် အတွင်းသန္တာန်ထဲက ဖောက်ပြန်မှုများ ကိလေသာ  
တရားများ၌သာ တည်ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် အတွင်း  
သန္တာန်ထဲ၌သာ ကုစားရသည်။ အပြင်အပတွင် အာရုံ  
အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်လျှင် အခိုက်အတံ့ မေ့ပျောက်  
သလိုလို ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်ဖြစ်သော်လည်း ကုစားနည်း  
အမှန်မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် နားလည်မှုရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် နည်းမှန်  
 လမ်းမှန်ဖြင့် ဆင်ခြင် စဉ်းစားကြည့်သည်။ ငါ အဘယ့်  
 ကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေရသနည်း။ မလိုလားအပ်သော  
 ပုဂ္ဂိုလ်၊ မလိုလားအပ်သော အရာဝတ္ထု၊ မလိုလားအပ်  
 သော အဖြစ်အပျက်နှင့် ဆုံစည်းနေရသည့်အတွက် စိတ်  
 ထဲတွင် ဒေါသဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ယင်း မလိုလားအပ်  
 သည်များကို ဖယ်ရှားပစ်လိုသည့်ဆန္ဒ ပြင်းပြင်းထန်ထန်  
 ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယင်းဆန္ဒက ငါ့ကို အတွင်းလှိုက်ပြီး  
 ဗျာများအောင် လုပ်နေသည်။ ယင်းဒေါသဖြစ်ပေါ်လာ  
 ခြင်းမှာ မိမိလိုလားအပ်သည်ဟု ထင်သော အရာဝတ္ထု၊  
 ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် အခြေအနေကို ရရှိဖို့ရန်  
 အတွက် စိတ်ထဲတွင် ရာဂရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့်  
 ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း လိုလားအပ်သည်ကို မရဘဲ  
 ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် မလိုလားအပ်သည်နှင့် ရင်ဆိုင်  
 နေရလျှင် ဒေါသပြင်းထန်လာပြီး ပိုဗျာများသည်။ မိမိ  
 စိတ်ရာဂဖောက်ပြန်မှု၏ ဆုပ်ကိုင်ခြင်းကို ခံနေရလိမ့်  
 မည်။ ယင်းရာဂ ဒေါသ၏ ဆုပ်ကိုင်ခြင်း ခံနေရသရွေ့  
 ဒုက္ခရောက်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့အားဖြင့်  
 ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းသည် မှန်သောနည်းလမ်းဖြင့်  
 ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် ဆေးဝါးကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရုံ ဆင်ခြင်  
 စဉ်းစားနေလျှင် ဆေးဝါးကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေရုံမျှသာ  
 ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးကို မှီဝဲခြင်း မဟုတ်ပေ။ ရာဂနှင့်

ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ရမည်ဟူ၍ လက်ခံထားရုံမျှနှင့် မလုံလောက်ပေ။ ရာဂနှင့် ဒေါသတရားကို အမှန် တကယ် ပယ်ဖျောက်ပစ်မှသာလျှင် ကုစားနည်းအမှန် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အမှန်တကယ် ဒုက္ခကင်းငြိမ်းသွားပေ လိမ့်မည်။

ယင်းသို့ ဖြစ်လာရန်အတွက် ကြိုးစားအားထုတ် သော်လည်း အောင်မြင်ထမြောက်ခြင်း မရှိ ဖြစ်နေတတ် သည်။ မလိုလားအပ်သည်နှင့် ထပ်ခါထပ်ခါ ဆုံစည်းရ သောဒုက္ခကြောင့် ဒေါသမီး တောက်လောင်လာသည်။ လိုလားအပ်သည်နှင့် ဆုံစည်းရသော သုခအတွက် ရာဂ ပြင်းထန်လာသည်။ စိတ်နှလုံး ပျာယာခတ်လာသည်။ အားပျော့လာသည်။ ငါ့လို အားမဲ့သူသည် တခြားပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဦးက ဒုက္ခကင်းငြိမ်းအောင် လုပ်ပေးစေကာမူ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ကမ္ဘာလောက၏ ဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့ မလွယ်ပေ။ ထိုအခါ စွမ်းအားဥသံနှင့် ပြည့်စုံသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို တွေး ခေါ်ကြံဆပြီး ထိုစွမ်းအား ဥသံနှင့် ပြည့်စုံသူအား ‘အို ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်အား ဒုက္ခကင်းငြိမ်းအောင် လုပ်ပေး တော်မူပါ’ ဟူ၍ တောင်းပန်သည်။ ပတ္တနာပြုသည်။

လူပေါင်းများစွာတို့ထံမှ မကြာခဏ ကြားသိနေရ သည့်အတွက် ယင်းစွမ်းအားဥသံနှင့် ပြည့်စုံသူအား အောက်မေ့တသလျှင်၊ အာရုံပြုလျှင်၊ ယင်းစွမ်းအားဥသံ နှင့် ပြည့်စုံသူ၏ အမည်နာမကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်လျှင်

ယင်းစွမ်းအားဥသည့်နှင့် ပြည့်စုံသူက အမှန်မှချ ဒုက္ခကင်း  
ငြိမ်းအောင် လုပ်ပေးလိမ့်မည်ဟူသော မျက်ကန်းယုံကြည်  
ချက်သည် ခိုင်မြဲလာသည်။ အဆင်ခြင် အစဉ်းစားဉာဏ်  
သည် လမ်းမှားသို့ သွေထိုးသွားသည်။

ယင်းစွမ်းအားဥသည့်နှင့် ပြည့်စုံသူသည် မည်ကဲ့သို့  
သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနည်း။ အားမဲ့သော ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့  
နေသော လူသား၏ စိတ်ကူးမှ ဖြစ်လာသူ မဟုတ်ဘူး  
လော။ အကယ်၍ အမှန်တကယ် စွမ်းအားဥသည့်နှင့်  
ပြည့်စုံပြီး အားလုံး၏အပေါ် အစိုးရနေသူဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်  
ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား မည်မျှ မထိမဲ့မြင် ပြုလုပ်နေသည် မသိပေ။  
ထိုသနားစရာ သူခမျာအား မည်မျှ လွဲလွဲမှားမှား အကဲ  
ဖြတ်နေသည် မသိပေ။

အကယ်၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘာမဆိုသိသူဖြစ်လျှင်  
ကမ္ဘာလောကရှိ သတ္တဝါအားလုံး ဒုက္ခရောက်နေသည်၊  
ဗျာများနေသည်ဆိုသည်ကို မသိဘဲနေမည် မဟုတ်ပေ။  
စွမ်းအားဥသည့်နှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်လျှင် အားလုံးအား ဒုက္ခ  
ကင်းဝေးသွားအောင် လုပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း  
သူ၏အသွင်အပြင်ကို အာရုံပြုသူအားသာလျှင် သူ့အမည်  
နာမကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်သူအားသာလျှင် ဒုက္ခကင်း  
ဝေးအောင် လုပ်မည်လော။

ယင်းစိတ်ကူးထဲက ဣဿရသည် မည်မျှ မာန်မာန  
၏ ရုပ်လုံးရုပ်သွင် ဖြစ်နေသနည်း။ ကရုဏာတရားဟူ၍  
အမည်နာမမျှပင် မရှိပေ။ မိမိ၏ အသွင်အပြင်ကို အာရုံ

ပြုသူအားသာလျှင် ချစ်ခင်နှစ်သက်သည်။ မကြာခဏ မိမိအမည်နာမ ကြားနေရခြင်းကိုသာလျှင် သဘောကျသည်။ မိမိကို အတိုင်းထက်အလွန် ဂုဏ်ပြု ချီးကျူးသူကိုသာလျှင် မြောက်ပင့် ပြောသူကိုသာလျှင် ကယ်တင်မည်လော။ ယင်းကဲ့သို့သော ဣဿရဖြစ်ပါသလော။

သို့ရာတွင် ဒုက္ခရောက်နေသောအားမဲ့သူ လူသားသည် ယင်းအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ပေ။ ဘယ်လောက်ပင် လွဲမှားနေစေကာမူ ရုပ်ပုံသွင်ပြင်ကို အာရုံပြုလိုက်လျှင် အမည်နာမကို ရွတ်ဆိုလိုက်လျှင် ဒုက္ခကင်းငြိမ်းသွားအောင် လုပ်ပေးသော ဣဿရ ရှိသည်ဟူ၍ ယုံကြည်ယူဆရသည်ကိုပင် မြတ်မြတ်နိုးနိုး ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းကဲ့သို့ပင် ပြုလုပ်နေကြသည်။

ဣဿရ၏ ရုပ်ပုံသွင်ပြင်ကို အာရုံပြုနေကြသည်။ မည်ကဲ့သို့သော ရုပ်ပုံသွင်ပြင်မျိုးနည်း။ ပန်းချီဆရာက ဣဿရ၏ ရုပ်ပုံသွင်ပြင်ကို စိတ်ကူးကြည့်သည်။ စုတ်တံနှင့် ဆေး၏အကူအညီဖြင့် ကြည့်ညိုစရာ ရုပ်ပုံ တစ်ပုံကို ရေးဆွဲသည်။ ထိုရုပ်ပုံကို မကြာခဏ ကြည့်ရှုသည်။ ပန်းပုဆရာ၊ ရုပ်ထုဆရာသည် ဣဿရ၏ ရုပ်ပုံသွင်ပြင်ကို စိတ်ကူးကြည့်သည်။ စူးဆောက်၏ အကူအညီဖြင့် ဣဿရ၏ ရုပ်တု လှလှကို ထုလုပ်သည်။ ထိုရုပ်တုကို ထပ်ခါထပ်ခါကြည့်ရှုသည်။ စကား လုံး အတတ်ပညာဆရာ စာပေပြုစုသူသည် ဣဿရ၏ ရုပ်ပုံသွင်ပြင်ကို



စိတ်ကူးကြည့်သည်။ ဣဿရ၏ အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ် စကားလုံးရုပ်ပုံကို ဖန်တီးသည်။ ထိုစကားလုံးရုပ်ပုံကို တစ်ကြိမ်ပြီး တစ်ကြိမ် ဖတ်ရှုသည်။

စိတ်ကူးထဲ ထည့်ကြည့်သော ထိုပန်းချီဆရာသည် လည်း ဣဿရကို မည်သည့်အခါကမှ မမြင်ဖူးပေ။ ရုပ်တုဆရာနှင့် စာရေးဆရာတို့လည်း ဣဿရကို တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးကြပေ။ ယင်းသို့ စိတ်ကူးထဲက ရုပ်ပုံကို မိမိ စိတ်ကူးအခြေခံပေါ်မှာ ရုပ်လျက် အာရုံပြုမည် ဆိုလျှင် အမှန်တရားနှင့် အလွန်တရာကွာလှမ်းနေလိမ့် မည်။ သို့ရာတွင် ယင်းစိတ်ကူးထဲက ရုပ်ပုံကို မြတ်နိုးကြ သည်။ ယင်းကဲ့သို့သော စိတ်ကူးထဲက ဣဿရကို အာရုံ ပြုရသည်မှာ လွယ်ကူသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုရုပ်ပုံ တွင် စိတ်ရောက်နေသည်။

ထိုနည်းအတိုင်းပင် မိမိမျှော်မှန်းချက်၏ ဗဟိုချက် ချာဖြစ်သော ထိုစိတ်ကူးဣဿရ၏ အမည်နာမကို ရွတ် ဖတ်သရဇ္ဈာယ်သည်။

စကားလုံးတစ်လုံးကို ထပ်ခါထပ်ခါ ရွတ်ဆိုလျှင် ယင်းစကားလုံး၏ အသံလှိုင်းဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လုပ်ယူ ထားသော လှိုင်းအတုကြောင့် ကိုယ်နှင့်စိတ်တွင် လှိုင်းထ လာသည်။ မိမိယုံကြည်မြတ်နိုးသော ဣဿရ၏ အမည် နာမကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိအလိုဆန္ဒ ပြည့်ဝလိုသည့် လောဘရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် လုံ့လ ထုတ်ပြီး အမည်နာမကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်သည်။

အမည်နာမကို ထပ်ခါထပ်ခါ ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ရင်း ပေါ်လာသော လှိုင်းများတွင် စိတ်နှလုံး ရောနှောပေါင်းဆုံ ပြီး မြုပ်နစ်သွားသည်။

ရုပ်ပုံသွင်ပြင်ကို အာရုံပြုခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အမည်နာမကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း အကျိုးထူးတစ်ခု ရှိသည်။ စိတ်နှလုံးသည် ဒုက္ခ ရောက်နေသည့်အခြေအနေမှ တိမ်းရှောင်ထွက်ပြေးသွားသည်။ စိတ်ကူးဖြစ်သော်လည်း လိုလားအပ်သည့် အာရုံ အတုဖြစ်သော်လည်း လိုလားအပ်သည့် လှိုင်းများထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ နစ်မြုပ်သွားသည်။ ထိုအခါ ဒုက္ခနှင့် ကင်းဝေးသွားသလို ထင်ရသည်။ သို့ရာတွင် ဒုက္ခ၏ အမြစ်အရင်းများမှာမူ ထွက်မသွားပေ။ အမြစ် အရင်း၌ ရှိနေသော ဖောက်ပြန်မှုများမှ ကိလေသာတရားများမှ လွတ်မြောက်မှု ရရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ဒုက္ခ၏ အမြစ်အရင်းများကို ဖယ်ထုတ်ပစ်မည်ဆိုလျှင် ဒုက္ခ၏ အမြစ်အရင်းများအထိ ရောက်အောင် သွားရမည်။ ဖောက်ပြန်မှုများ၏ ကိလေသာတရားများ၏ အမြစ်အရင်းအထိ ရောက်အောင်သွားပြီးလျှင် ယင်း အမြစ်အရင်းများကို နုတ်ပစ်ရလိမ့်မည်။ ဒုက္ခသစ္စာ၏ အမြစ်အရင်းအမှန်ကို သိရှိနားလည်ရန်အတွက် အမှန်တရားကိုသာ လေ့လာသုံးသပ်ရမည်။ စိတ်ကူးမှာ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေရုံမျှနှင့် အကျိုးထူးလာလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ဒုက္ခသည် အတွင်းသန္တာန်၌သာ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အတွင်းသန္တာန်၌သာ ဒုက္ခကို စူးစမ်းရမည်။ အပြင်အပက အာရုံဟူသမျှသည် ဒုက္ခ၏အကြောင်းဖြစ်သည်ဟု ထင်ရသည်။ သို့ရာတွင် ယောဂီအနေနှင့် စူးစမ်းကြည့်မည်ဆိုလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ဣန္ဒြေများ၏ တံခါးပေါက်များနှင့် သို့မဟုတ် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ အရေပြားနှင့် အာရုံများ ထိတွေ့မှုရှိမှသာလျှင် အာရုံများသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ထင်ရှားရှိသောအရာများ ဖြစ်လာနိုင်သည်ဆိုသည်ကို တွေ့မြင် သိရှိရပေလိမ့်မည်။ စိတ်တံခါးပေါက်၌ အာရုံများကို တွေးခေါ်ကြံစည်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဆိုလျှင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌သာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

အပြင်အပ အာရုံအားလုံး၏ အခြေခံကို ဖယ်ထားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းရှိ အမှန်တရားအခြေခံပေါ်တွင် ရပ်လျက် သစ္စာတရားကို ရှာဖွေရလိမ့်မည်။ သစ္စာတရားကို ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သောကြောင့် သစ္စာတရားကို ရှာမှီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်ကူးအာရုံများကို အတုအယောင်အာရုံများကို မည်မျှ လိုလားအပ်သည်ဟု ထင်ထင်၊ မည်မျှအစဉ်အလာ ယုံကြည်ချက်များပေါ်တွင် အခြေခံခံ ပယ်စွန့်ပစ်ရပေလိမ့်မည်။

မိမိအတွေ့အကြုံအရ သိရှိရသော အမှန်တရားကိုသာ လက်ခံလျက် ယင်းအမှန်တရားကို သိပ္ပံပညာ

သုတေသီတစ်ဦးကဲ့သို့ ဥပေက္ခာသဘော၊ ကြားနေသဘောဖြင့် ကြည့်လျက် သုတေသနပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် သဘာဝတရားသည် မိမိ၏ လျှို့ဝှက်ချက်ဟူသမျှကို သူ့အလိုလို ဖော်ထုတ်ပေးလိမ့်မည်။ သစ္စာတရားပေါ်လာပေးလိမ့်မည်။ ပညာပေါ်လာပေးလိမ့်မည်။ ဒုက္ခ၏ အကြောင်းတရား ရှင်းလင်းပြတ်သားလာပေးလိမ့်မည်။ သမုဒယသစ္စာ ရှင်းလင်းပြတ်သားလာလိမ့်မည်။ ဒုက္ခ၏ အကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှားသည့် ငြိမ်းသွားအောင် လုပ်သည့် နည်းလမ်းလည်း ထင်ရှား ပြတ်သားလာပေးလိမ့်မည်။

အတွင်းသန္တာန်ကို စူးစမ်းရှင်း စူးစမ်းရှင်းနှင့် ယင်းအကြောင်းတရားများသည် ယင်းကိလေသာတရားများသည် အမြစ်ပြုတ်သွားကြပေးလိမ့်မည်။ ယင်းအရာအားလုံးသည် အဇ္ဈတ္တိကသန္တာန်ထဲက အတွေ့အကြုံပေါ်၌သာ အခြေခံပေးလိမ့်မည်။ မိမိ၏ ဝေဒနာပေါ်၌သာ အခြေခံပေးလိမ့်မည်။

သစ္စာတရား ရှာမှီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒုက္ခဝေဒနာကို ဥပေက္ခာသဘော၊ ကြားနေသဘောဖြင့် ကြည့်ရှင်းကြည့်ရှင်း ယင်းဝေဒနာများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ရှင်း ကြည့်ရှင်း ယင်းဝေဒနာများ၏ အနိစ္စလက္ခဏာကို နားလည်အောင် လုပ်ရှင်းလုပ်ရှင်း ဒေါသ၏ ကြာမြင့်စွာ ကာလကစပြီး စုဆောင်း သိုမှီးလာခဲ့သော သင်္ခါရတရားများကို အမြစ်ဖြုတ်ပစ်ပေးလိမ့်မည်။

အတွင်းသန္တာန်နက်ရှိုင်းရာ၌ ပီနေသော ဖောက်ပြန်မှုများ၊ ကိလေသာတရားများသည် အားလုံးပင် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၌သာလျှင် အခြေခံနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကိလေသာတရားအားလုံးကို အမြစ်ဖြုတ်ပစ်မည်ဆိုလျှင် အကျိုးဆက်အားဖြင့် ကိလေသာတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒုက္ခများကိုလည်း အမြစ်ဖြုတ်ပစ်ရာ ရောက်သွားပေလိမ့်မည်။

အတွင်းသန္တာန်၌သာလျှင် ကြမ်းတမ်းခက်မာသော အခြေအနေများမှ သိမ်မွေ့နူးညံ့သော၊ အသိမ်မွေ့ အနူးညံ့ဆုံးဖြစ်သော အခြေအနေများသို့အထိ ရောက်အောင် ရုပ်ခန္ဓာနှင့် နာမ်ခန္ဓာ၏ အနိစ္စလက္ခဏာကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရင်း ကိလေသာတရားများ ကင်းရှင်းသွားပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ ကိုယ်နှင့်စိတ်မှအပ ဖြစ်သော၊ နာမ်နှင့်ရုပ်မှ အပဖြစ်သော နိစ္စဖြစ်သော၊ သဿတဖြစ်သော၊ ဓုဝဖြစ်သော၊ အမတဖြစ်သော၊ ဣန္ဒြေတို့ကို လွန်၍သွားသော ပရမတ္ထသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုပေလိမ့်မည်။

ယင်းအဆင့်အထိ ရောက်ရှိသွားသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပညာခိုင်မြဲသွားပေလိမ့်မည်။ တွယ်တာ တပ်မက်မှု ကင်းရှင်းသွားလိမ့်မည်။ အပြင်ဗဟိဒ္ဓဘဝ၌ သုခဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခဖြစ်စေ၊ လိုလားအပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မလိုလားအပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အခြေအနေမျိုးဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိမျက်မှောက်တွင် ပေါ်လာလျှင် စိတ်ချိန်ခွင်ညှာ တိမ်း

စောင်းသွားလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ တည့်မတ်၍သာ နေပေ  
လိမ့်မည်။ တပြေးတညီတည်းသာ ရှိနေပေလိမ့်မည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် မှန်ကန်သော အဓိပ္ပာယ်ဖြင့် ဒုက္ခ  
ကင်းငြိမ်းပြီး သုခနှင့် ပြည့်စုံသောဘဝဖြင့် နေထိုင်သွား  
ရပေလိမ့်မည်။ ယင်းအခြေအနေအထိ ရောက်အောင်  
သွားသော လမ်းမ၌ ရှေ့သို့ တိုးသွားလေလေ ဖောက်ပြန်  
မှုတရားများ၊ ကိလေသာတရားများ ကင်းရှင်းသွားလေ  
လေ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အဇ္ဈတ္တိက သန္တာန်အတွင်း မျက်နှာမူ  
လျက် စိတ်ကူး သို့မဟုတ် အတုအယောင် အာရုံ၏  
အကူအညီကို မယူဘဲ ယထာဘူတကျသော၊ သဘာဝကျ  
သော အတွေ့အကြုံများ၏ အကူအညီဖြင့် သစ္စာတရား  
ကို သုံးသပ်ပြီးလျှင် ကိလေသာတရား ချုပ်ငြိမ်းသွားမည့်  
လမ်းမ၌ လျှောက်သွားပြီးလျှင် မိမိတို့အတွက် ကောင်း  
ကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည်။



(၈)

ဒုက္ခရောက်နေသူသည် နားလည်မှု မရှိပါက ဒုက္ခ ၏ အကြောင်းကို အပြင်ဘက်တွင် ကြည့်သည်။ အပြင်ဘက်က ပုဂ္ဂိုလ်၊ အရာဝတ္ထု၊ အခြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက် စသည်တို့ကို ကြည့်သည်။ နားလည်မှု ရှိပါမူကား ဒုက္ခ ၏ အကြောင်း အတွင်းဘက်တွင် ကြည့်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ၏ စိတ်နှလုံး စင်ကြယ်သန့်ရှင်းမှု ပျောက်ဆုံးသွားအောင် လုပ်သည်ဟု သိမြင်သဘောပေါက်လာသည်။

စိတ်နှလုံးထဲတွင် ဖောက်ပြန်မှုများ ကိလေသာ တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဒေါသ ဒေါမနဿ စသော အကြောင်းတရားများဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဗျာများရခြင်း ဖြစ်သည်။

အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓအကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများသည် မိမိ မလိုလားအပ်သည့် အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများဖြစ်သည် အတွက်ကြောင့်လည်း ကောင်း၊ သို့မဟုတ်

မိမိလိုလားအပ်သည့် အကြောင်း အရာ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများ မဟုတ်သည့် အတွက် ကြောင့်လည်းကောင်း စိတ်နှလုံး မစင်မကြယ် ဖြစ်သွားရခြင်း ဖြစ်သည်။ ညစ်ညမ်းသွားရခြင်း ဖြစ်သည် ဟူ၍လည်း နားလည် သဘောပေါက်လာသည်။

ပို၍ ပို၍ နားလည်မှု ရှိပါလျှင်ကား မိမိ မလိုလားအပ်သော အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများ ကြောင့် ဒေါသ၊ ဒေါမနဿဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ မိမိလိုလားအပ်သော အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများနှင့် ပတ်သက်၍ တဏှာ၊ ရာဂ၊ တွယ်တာ ကပ်ငြိခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေသည့်အတွက်ကြောင့်ဟူ၍ နားလည်သဘောပေါက်သွားပေလိမ့်မည်။

မိမိ လိုလားအပ်သော အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများနှင့် ပတ်သက်၍ တွယ်တာကပ်ငြိမှုရှိခြင်းမှာ 'မိမိ' နှင့် ပတ်သက်၍၊ 'ငါ' နှင့် ပတ်သက်၍၊ 'အဟံ' နှင့် ပတ်သက်၍ နက်ရှိုင်းစွာ တွယ်တာကပ်ငြိနေသောကြောင့် ဟူ၍လည်း နားလည်သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်။ 'ငါ' နှင့် ပတ်သက်သော တွယ်တာ ကပ်ငြိခြင်းသည် ဒုက္ခကြီးစွာ ပေါ်ပေါက်လာအောင် ပြုလုပ် ဖန်တီးနေသည်။

နားလည်မှု ကြီးကြီးမားမား ရှိပါမူကား ယင်းဒုက္ခဖြစ်ပွားမှုပြဿနာ ဖြေရှင်းနည်းကို 'ငါ' ၌ ရှာဖွေရမည် ဟူ၍ နားလည် သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်။



'ငါ'ကို အတွင်း၌ ရှာဖွေရသည်။ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် သဒ္ဓါတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ယုံကြည်ချက် အခြေခံအရမ္မသာမကဘဲ တွေးခေါ် ကြံဆခြင်း၊ အခြေခံအရမ္မသာမကဘဲ မျက်မှောက်ကိုယ်တွေ့ အခြေခံအရ 'ငါ'ကို ရှာဖွေရသည်။

အစပထမတွင် သြဋ္ဌာရိကဖြစ်သော၊ ခက်မာသော၊ အထည်ခြပ် ရှိသော အာရုံ၏ အကူအညီဖြင့် အလုပ်စလုပ်ရလိမ့်မည်။

ဤအထည်ခြပ်ရှိသော ကိုယ်ကာယကို သိမှု၊ ထိတွေ့မှု ပြုလုပ်ရန်အတွက် ကိုယ်ကာယတွင် ပေါ်လာသော၊ ခက်မာသော၊ ထုနှင့်ထည်နှင့် ရှိသော၊ သြဋ္ဌာရိကဖြစ်သော ဝေဒနာများ ရှိနေကြသည်။ နာကျင်ခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ တင်းမာခြင်း၊ ဖိအားရှိနေခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း စသော ဝေဒနာများဖြစ်သည်။

ဇွဲနှင့် အဓိဋ္ဌာန်နှင့် ဥပေက္ခာသဘောဖြင့် တစ်ဖက်စောင်းနင်းမဖြစ်ဘဲ တပြေးတည်းညီစွာ ကိုယ်ကာယတစ်ခုလုံးရှိ ဝေဒနာများကို ရှုမြင်သုံးသပ်သွားမည်ဆိုပါလျှင် သိမ်မွေ့နူးညံ့၊ သုခုမဖြစ်သော အမှန်တရားများသည် သူ့အလိုလိုပေါ်လာလိမ့်မည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အထည်ကိုယ် ခြပ်သဘောသည် ကျိုးပျက်သွားလိမ့်မည်။ ပိုပြီး နူးညံ့သိမ်မွေ့သော၊ ပိုပြီး သုခုမဖြစ်သော ဝေဒနာများကို တွေ့ကြုံလာလိမ့်မည်။ ယားယံခြင်း၊ လှိုင်းထ

ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေးညင်းထခြင်းစသော ဝေဒနာများ ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ အားဖြင့် စိတ်နှင့် စိတ်အစဉ်ကို ရှုမြင် သုံးသပ်သည်နှင့်အမျှ စိတ်နှင့် စိတ်အစဉ်သည် ကိုယ်နှင့် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဝေဒနာများ နှင့် လည်းကောင်း နက်ရှိုင်းစွာ ဆက်စပ်မှုရှိသည် ဆို သည့်အချက်ကို သိမြင်လာလိမ့်မည်။

ခက်မာမှုရှိသော စိတ်စေတသိက်တို့၏ ဖောက်ပြန် မှုများသည် ခက်မာမှုရှိသော ကိုယ်ကာယ၏ ဝေဒနာများ နှင့် လည်းကောင်း၊ အထည်ဒြပ်ရှိသော စိတ်ကူးစိတ်သန်း လှိုင်းတံပိုးများသည် သိမ်မွေ့နူးညံ့သော ကိုယ်ကာယ၏ ဝေဒနာများနှင့်လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်သော အတွေးအကြံများသည် ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်သော ကိုယ် ကာယ၏ ဝေဒနာများနှင့်လည်းကောင်း၊ သုခကို ဖြစ်စေ တတ်သော အတွေးအကြံများသည် သုခကို ဖြစ် စေတတ် သော ကိုယ်ကာယ၏ ဝေဒနာများနှင့်လည်းကောင်း နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဆက်စပ်မှုရှိနေသည်။

ကိုယ်ကာယကို လည်းကောင်း၊ စိတ်ကိုလည်း ကောင်း၊ စိတ်အစဉ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဝေဒနာများ ပေါ်တွင် အခြေခံလျက် မျက်မှောက် ကိုယ်တွေ့သိအောင် လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းနှင့် အတွင်းပိုင်း၌ ရှိသော အမှန်တရား များကို နားလည်သဘောပေါက်လာသည်။ ဤလွဲမှား သော 'ငါ'စွဲ၊ သက္ကာယအစွဲသည် မည်သို့ မည်ပုံ အတွင်း

ပိုင်း နက်ရှိုင်းရာသို့အထိ အရိပ်ထိုးနေသည် ဆိုသည်ကို မြင်တွေ့ရလိမ့်မည်။

ဤ 'ငါ' မနှစ်သက်မလိုလားသည့်အရာကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်သော ဒေါသသည် လည်းကောင်း၊ ဤ 'ငါ' လိုလားနှစ်သက်သည့်အရာကို ရရှိဖို့ရန် အတွက်ရရှိသောအခါ ဖက်တွယ်ထားဖို့အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်သော ရာဂသည်လည်းကောင်း၊ အတွင်းသန္တာန်ထဲက ခွဲ၍မရသော၊ ကျိုးပျက်မသွားသော သဘောသဘာဝဖြစ်လာသည်။ ဝေဒနာများကို ရှုမြင်သုံးသပ်လျှင် ယင်းအမှန်တရားသည် အလွန်တရာ ပြတ်သားသွားလိမ့်မည်။

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေသည့် အချိန်၌လည်း ခြင်ကိုက်သည်။ မလိုလား မနှစ်သက်သော ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ချက်ချင်း ဒေါသနှင့် ယှဉ်သော တုံ့ပြန်မှု ပြုလုပ်သည်။ ခြင်ကို ပျံ့သွားအောင် လုပ်သည်။ သို့မဟုတ် သတ်ပစ်သည်။ ခြင်ကိုက်သော နေရာကို ကုတ်ပြီးလျှင် မလိုလား၊ မနှစ်သက်သည့် ဝေဒနာကို ဖယ်ရှားပစ်သည်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေရင်းက ပင် မှောက်လျက် အိပ်လိုက်သည်။ သို့မဟုတ် ဘယ်ညာစောင်းပြီး အိပ်သည်။ ကိုယ်ကာယပိနေသဖြင့် တစ်နေရာရာ၌ မလိုလား။ မနှစ်သက်အပ်သော ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် တစ်မဟုတ်ချင်း တုံ့ပြန်မှုပြုလုပ်သည်။ ယင်းဝေဒနာကို ဖယ်ရှားပစ်ရန် ဘယ်ညာပြောင်းပြီး စောင်း

အိပ်သည်။ ထို့နောက် မကြာမီ ကိုယ်ကာယ ပိလာပြန်  
 သဖြင့် မနှစ်သက် မလိုလားအပ်သော ဝေဒနာ ပေါ်လာ  
 ပြန်သည့်အတွက် တစ်ဖန် ဘယ်ညာပြောင်းပြီး တစောင်း  
 အိပ်ပြန်သည်။ ဘယ်နှစ်ကြိမ် ဘယ်နှစ်ခါ ဘယ်ညာ  
 ပြောင်းပြီး တစောင်း အိပ်နေသည်မသိပေ။

နံနက်မိုးလင်းခါနီး၌ ရာသီဥတုကြောင့် ကိုယ်ပေါ်  
 တွင် အေးသော ဝေဒနာ ပေါ်လာသည့်အခါ ယင်း  
 ဝေဒနာကို ဖယ်ရှားပစ်ရန်အတွက် ခြေရင်းတွင် ရှိနေ  
 သော စောင်ကို ဆွဲခြုံလိုက်သည်။ ယင်းအပြုအမူများ  
 သည် အိပ်ပျော်နေချိန်၌ ပြုလုပ်နေကြသော အပြုအမူ  
 များ ဖြစ်သည်။

မအိပ်ဘဲနေသည့်အခါ၌လည်း အလားတူပင် ဖြစ်  
 သည်။ ထိုင်နေရင်း ကိုယ်ကာယတွင် တစ်နေရာ၌ ဖိထိုင်  
 နေမိသည့်အခါ တစ်နည်းတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲထိုင်သည်။  
 ကိုယ်ကာယကို လှုပ်ရှားသည်။ တစ်နေရာရာ၌ ယားလာ  
 သောအခါ မဆိုင်းမတွဘဲ ကုတ်သည်။ အယား ပျောက်  
 သည်။ မျက်လုံးခြောက်လာသောအခါ ချက်ချင်း မျက်  
 တောင်ခတ်ပြီး မျက်လုံးစိုလာအောင် လုပ်သည်။ ယင်း  
 အပြုအမူများမှာ အမြဲတမ်း ဖြစ်နေသည်။

မိမိ၏ အာရုံများထဲတွင် စူးစိုက်မှုရှိနေသော စိတ်  
 နှလုံး၏အပေါ်ပိုင်းသည် အတွင်းသန္တာန်၌ ရာဂ၏  
 လိုလားနှစ်သက်အပ်သော အရာနှင့်ပတ်သက်၍၊ ဒေါသ

၏ မလိုလား မနှစ်သက်အပ်သော အရာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့မည်ပုံ အတားအဆီးမရှိဘဲ တုံ့ပြန်မှု အစုအစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဆိုသည်ကို မသိပေ။

ဝေဒနာပေါ်တွင် အခြေခံလျက် ပွားများအားထုတ် သော ဝိပဿနာသည် ယင်းအမှိုက်မှောင်ကို ဖယ်ရှားပစ် သည်။ စိတ်နှလုံး၏ ယင်းသဘောသဘာဝကို လေ့လာ သုံးသပ်လျှင် အမှန်တရားများစွာ ပေါ်ပေါက် လာသည်။

အမှန်တရားတစ်ခုမှာ ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသည်၊ စိတ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသည်၊ စေတသိက်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသည် ဥပ္ပါဒသဘော ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော သဘောရှိ၏ ဟူသောအချက်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော 'ဥပ္ပါဒ' သဘောရှိသည့် အရာသည် ပျက်စီးချုပ်ငြိမ်းသွား တတ်သော 'ဝယ' သဘောလည်း ရှိသည်။ ဤရုပ်ခန္ဓာ သည် အထည်ခြပ်ရှိသော၊ ခက်မာသော၊ ဩဋ္ဌာရိက ဖြစ်သော အရာဖြစ်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း သိမ်မွေ့ နူးညံ့သော၊ သုခုမဖြစ်သော ပရမာဏုမြူ အစိတ် အပိုင်း များသည်ပင်လျှင် ဖြစ်ပျက်သဘော ဥဒယဝယသဘော ရှိကြသည်သာ ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဤနာမ်ခန္ဓာ ဝိညာဉ်၊ သညာ၊ ဝေဒနာ၊ သင်္ခါရ (သိခြင်း၊ မှတ်မိခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ တုံ့ပြန် ခြင်း) တို့သည်လည်း ဖြစ်ပျက်သဘော၊ ဥပ္ပါဒဝယ သဘော ရှိကြသည်သာ ဖြစ်သည်။ စိတ္တသန္တတိ-စိတ်

အစဉ်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ ထဲတွင် ဘယ်မှာ 'ငါ' ရှိသနည်း။ မည်သည့်အရာကို 'ငါ' ဟူ၍ မှတ်ရမည်နည်း။

သိမှုအလုပ်ကို ပြုလုပ်သော ဝိညာဉ် (ဝိညာနက္ခန္ဓာ) သည် အမှန်တကယ်ပင် နိစ္စဖြစ်၏။ သဿတဖြစ်၏။ ယင်းသည်ပင်လျှင် 'ငါ' ဖြစ်၏ဟူ၍ အချိန်အတန်ကြာ မျှ ထင်မှတ်မှားကြသည်။ သို့ရာတွင် စူးစမ်းလေ့လာမှု ပြုသောအခါ သုတေသန ပြုသောအခါ ယင်းအမှား လည်း ပျောက်ကွယ်သွားသည်။

သောတဝိညာဉ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော သဘော၊ ဥပ္ပါဒသဘောရှိသည့်အရာ ဖြစ်သည်။ သောတ ဝိညာဉ်၏ အဖြစ်သဘော ဥပ္ပါဒသဘောသည် သောတ နှင့် သဒ္ဓါရုံ သို့မဟုတ် နားနှင့်အသံ နှစ်မျိုး ထင်ရှား ရှိမှသာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ နှစ်မျိုးစလုံး မရှိလျှင် လည်း ကောင်း သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးထဲက တစ်မျိုးမရှိလျှင်လည်း ကောင်း သောတဝိညာဉ်ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်ပေ။

ထိုနည်းအတိုင်း စက္ခုဝိညာဉ်၏ အဖြစ်သဘော၊ ဥပ္ပါဒသဘောသည် မျက်စိနှင့် အဆင်း သို့မဟုတ် စက္ခု နှင့် ရူပါရုံ ရှိမှသာလျှင်လည်းကောင်း၊ ဃာနဝိညာဉ်၏ အဖြစ်သဘော၊ ဥပ္ပါဒသဘောသည် နှာခေါင်းနှင့် အနံ့ သို့မဟုတ် ဃာနနှင့် ဂန္ဓာရုံရှိမှသာလျှင် လည်း ကောင်း၊ ဇိဝှာဝိညာဉ်၏ အဖြစ်သဘော၊ ဥပ္ပါဒသဘောသည် လျှာ နှင့် အရသာ သို့မဟုတ် ဇိဝှာနှင့် ရသာရုံ ရှိမှသာလျှင်

လည်းကောင်း၊ ကာယ ဝိညာဉ်၏ အဖြစ်သဘော၊ ဥပ္ပါဒ သဘောသည် ကိုယ်နှင့်ထိတွေ့စရာ ပစ္စည်းဝတ္ထု သို့မဟုတ် ကာယနှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရှိမှသာလျှင် လည်းကောင်း၊ မနောဝိညာဉ်၏ အဖြစ်သဘော၊ ဥပ္ပါဒ သဘောသည် စိတ်နှင့် စိတ်၏ အလုပ်ဖြစ်သော အတွေးအကြံ စသည် သို့မဟုတ် မနောနှင့် ဓမ္မာရုံရှိမှသာလျှင် လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြသည်။

ဝိညာဉ်အားလုံးသည် အကြောင်းရှိမှသာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အကြောင်းမရှိသည်နှင့် ချုပ်ငြိမ်းသွားကြသည်။ အရာဝတ္ထုအားလုံးသည် ဖြစ်ပျက်သဘော ရှိကြသည်။ ဥပ္ပါဒ ဝယသဘော ရှိကြသည်။ အရာဝတ္ထုအားလုံးသည် အနိစ္စတရားများ ဖြစ်ကြသည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ယင်းဝေဒနာများပေါ် အခြေခံလျက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာဝတ္ထုမှန်သမျှ အမြဲမရှိ၊ အနိစ္စသဘောတရားများသာ ဖြစ်၏ဟု မိမိကိုယ်တွေ့အရ သိရှိနားလည်သွားသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် 'သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ'ဟူသော အမှန်တရား ထင်ရှား ပြတ်သားသွားသည်။

အနိစ္စဖြစ်သော တရားသည် သုခစစ် သုခမှန်ကို ပေးတတ်သောတရား မည်သည့်အခါမှ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ယင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခိုက်အတန့် သုခ၊ ယာယီသုခသည် ခဏမကြာ ပျက်စီး ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းအခိုက်အတန့် သုခ၊ ယာယီ

သုခ ပျက်စီး ချုပ်ငြိမ်းသွားသောအခါ ဒုက္ခသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် 'သဗ္ဗေသင်္ခါရာ ဒုက္ခာ' ဟူသော သဘောတရားသည် ထင်ရှား ပြတ်သား သွားသည်။

အကြင်အရာဝတ္ထုသည် အနိစ္စဖြစ်၏။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ပြောင်းလဲနေ၏။ အကြင်အရာဝတ္ထု၌ လျင်မြန်သော အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဖြစ်ပျက် အစူအစဉ်၊ ဥပ္ပါဒဝယ အစူအစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ အကြင်အရာဝတ္ထု အပေါ်၌ မိမိအစိုးမရ။ ထိုရုပ်သည်၊ ထိုစိတ်သည်၊ ထိုစေတသိက်သည် အဘယ်မှာ 'ငါ' ဖြစ်မည်နည်း။ ယင်း အခြေအနေ၌ သမ္ပုတိလောကအတွက် မည်မျှ 'ငါ' ဖြစ် နေစေကာမူ အမှန်စင်စစ်ကား 'ငါ' ဟူ၍ မရှိပေ။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား အားလုံးသည် 'ငါ' မဟုတ်ပေ။ 'ငါ' ဟာ မဟုတ်ပေ။ ငါ၏ 'အတ္တ' မဟုတ်ပေ။ 'သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တာ'

ယင်းသဘောတရားများသည် ဒဿနပညာနှင့် ပတ်သက်သော ယုံကြည်ယူဆချက်များ မဟုတ်တော့ ပေ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်သိရှိသော အတွေ့အကြုံ အဆင့်အရ ကိုယ်နှင့် စိတ်၏ နယ်ပယ် တစ်ခုလုံးကို စူးစမ်းလေ့လာသည်။ သုတေသန ပြုလုပ် သည်။ ယင်းနယ်ပယ်တစ်ခုလုံး၌ 'ငါ' ဟူ၍ ပြောရမည့် အရာဟူ၍ မည်သည့်နေရာမှာမှ မရှိပေ။



ယင်းအမှန်တရားကို မိမိကိုယ်တွေ့ပညာဖြင့် သိရှိ  
 နားလည်လျှင် အဝိဇ္ဇာ ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ အထင်  
 မှား၊ အမြင်မှား ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ မောဟကင်းစင်သွား  
 သည်။ ဖောက်ပြန်မှုများ ကိလေသာ တရားများအတွက်  
 နေရာမရှိတော့ပေ။ လွဲမှားသော 'ငါ'စွဲသည် အရည်ပျော်  
 သွားသည်။ ကိုယ်နှင့် စိတ်၏ နယ်ပယ်ကို လွန်မြောက်  
 သွားသော အဆင့်တစ်ဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသည်။

ယင်းအဆင့်၌ ဣန္ဒြေတို့ကို လွန်သွားသော ဣန္ဒြေ  
 တို့မှ အပဖြစ်သော အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။  
 ဣန္ဒြေတို့၏ နယ်ပယ်အတွင်းက အတွေ့အကြုံ၌သာ  
 လျှင် အားလုံး အနိစ္စ ဖြစ်၏။ အားလုံး ဒုက္ခဖြစ်၏ဟု  
 သိရခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဣန္ဒြေတို့ကို လွန်သွား  
 သော၊ ဣန္ဒြေတို့မှ အပဖြစ်သော အတွေ့အကြုံမျိုး ရှိလာ  
 လျှင်မူ ဣန္ဒြေတို့ကို လွန်သွားသော၊ ဣန္ဒြေတို့မှ အပ  
 ဖြစ်သော အခြေအနေသည် သို့မဟုတ် အဆင့်သည်  
 ကိုယ်၊ စိတ်၊ စိတ်အစဉ်တို့၏ အခြေအနေ သို့မဟုတ်  
 အဆင့်နှင့် တသီးတခြားဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊  
 ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း ထင်ရှား  
 ပြတ်သားလာပေလိမ့်မည်။

ယင်းအဆင့် သို့မဟုတ် အခြေအနေသည် အနိစ္စ  
 မဟုတ်ပေ။ နိစ္စဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပေ။ အမြဲ  
 တည်တံ့နေသည်။ အသဿတ မဟုတ်ပေ။ သဿတ

ဖြစ်သည်။ အဖြစ်တရား၊ ဥပ္ပါဒတရား မဟုတ်ပေ။  
 အနုပ္ပါဒတရား၊ အဇာတတရား ဖြစ်သည်။ ဝယတရား  
 မဟုတ်ပေ။ အဗ္ဗယတရားဖြစ်သည်။ ပျက်စီးတတ်သော  
 တရား မဟုတ်ပေ။ မပျက်စီးတတ်သောတရား ဖြစ်  
 သည်။ ချုပ်ငြိမ်းသော တရား မဟုတ်ပေ။ မချုပ်ငြိမ်း  
 သောတရား ဖြစ်သည်။ မရဏတရား မဟုတ်ပေ။  
 အမရဏတရား ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခ မဟုတ်ပေ။ ပရမသုခ  
 ဖြစ်သည်။ 'နိဗ္ဗာန် ပရမံ သုခံ'

သို့ရာတွင် ယင်းအဆင့် ယင်းအခြေအနေသည်  
 ပင်လျှင် အနတ္တတရားဖြစ်သည်။ အဆုံးအပိုင်း အခြားမရှိ  
 သော ယင်းအခြေအနေ၌လည်း 'ငါ'ဟု ပြောရမည့်  
 မည်သည့်အရာကိုမှ မတွေ့ရပေ။ ယင်းကိုယ်နှင့် စိတ်  
 အစဉ်မှအပဖြစ်သော ယင်းကိုယ်နှင့် စိတ်အစဉ်ကို လွန်၍  
 သွားသောအဆင့် သို့မဟုတ် အခြေအနေသည် လည်း  
 'ငါ'စွဲ 'ငါ'အဖြစ် ဆိတ်သုဉ်းနေသည်။ ယင်း၏ ဓမ္မ  
 သဘောသည်လည်း အနတ္တသာလျှင် ဖြစ်သည်။ ယင်း  
 အဆင့်၊ ယင်းအခြေအနေသည် 'ငါ'မဟုတ်ပေ။ 'ငါ  
 ဟာ'မဟုတ်ပေ။ 'ငါ၏ အတ္တ' မဟုတ်ပေ။ ဘောင်ခတ်  
 ထားသောအရာ မဟုတ်ပေ။ ဘောင်ခတ်မထားသော  
 အရာ ဖြစ်သည်။ အဆုံးအပိုင်းအခြား ရှိသော အရာ  
 မဟုတ်ပေ။ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိသော အရာ ဖြစ်  
 သည်။

ထိုအချိန်၌ လူ့န္တေတို့၏ ဤမှာဘက်၌ လည်းကောင်း၊ ဟိုမှာဘက်၌လည်းကောင်း ‘သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တာ’သာလျှင် ဖြစ်၏ဟူ၍ အပြည့်အဝ နားလည်သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် ‘ငါစွဲ’၊ ‘သက္ကာယစွဲ’ အပြည့်အဝ အရည်ပျော်ကျသွားပြီးလျှင် လွတ်မြောက် ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိလာပေလိမ့်မည်။

အသိဉာဏ် ဗဟုသုတ၏ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သော ဒဿန ပညာဆိုင်ရာ ယုံကြည်ယူဆချက် အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ပြီးလျှင် ယင်းဝေဒနာများ၏ အခြေခံအရ ကိုယ်နှင့် စိတ်၏ အနိစ္စ နယ်ပယ်ကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်အစဉ်၏ အနိစ္စနယ်ပယ်ကိုလည်းကောင်း ဩဠာရိကမှ သုခုမအထိ၊ ခက်မာသော အရာမှ သိမ်မွေ့သော အရာအထိ၊ ကိုယ်တိုင် စူးစမ်းလေ့လာပြီး လျှင် ထိုမှနောက်၌ ယင်းနယ်ပယ်၏ အပြင်ဘက်က နိစ္စဖြစ်သော လွတ်မြောက် ငြိမ်းချမ်းမှုအဆင့် သို့မဟုတ် အခြေအနေကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်ပြုသင့်ကြပေသည်။



(၉)

မျက်စိဖြင့် ရုပ်အဆင်းကို ကြည့်သည်။ မျက်စိဖြင့် မြင်ရ  
သော ရုပ်အဆင်းကို စိတ်က ကောင်းသည် ဆိုးသည်  
ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်လိုလားဖွယ်၊ မနှစ်သက်  
မလိုလားဖွယ်၍ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထင်မှတ် အောက်  
မေ့သည်ဖြစ်၍ သုခကိုဖြစ်စေတတ်သော ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခကို  
ဖြစ်စေတတ်သော ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် ရုပ်  
အဆင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရာဂ သို့မဟုတ် ဒေါသ ဖြစ်ပေါ်  
လာသည်။ အကြင်မျှလောက်သော အချိန်ကာလအတိုင်း  
အတာအထိ မျက်စိသည် ရုပ်အဆင်းကို ကြည့်နေ၏။  
ထိုမျှလောက်သော အချိန်ကာလအတိုင်းအတာအထိ  
ရူပါရုံထဲတွင် စိတ်ရောက်နေပြီးလျှင် ရာဂ သို့မဟုတ်  
ဒေါသကို ဖြစ်ပေါ် ပေါက်ဖွားလာအောင် ပြုလုပ်နေ  
သည်။ ကမ္မသင်္ခါရတရားများ ဖြစ်ပွားနေသည်။ ကမ္မ  
သင်္ခါရတရားများကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ ဖြစ်ပွားစေပြီးလျှင်  
ကမ္မသင်္ခါရတရားများသည် ကျောက်သားပေါ်တွင် ထွင်း

ထားသော မျဉ်းကြောင်းကဲ့သို့ အရာအကြောင်း နက်  
လာသည်။

နားဖြင့် အသံကို နားထောင်သောအခါ၌ လည်း  
ကောင်း၊ နှာခေါင်းဖြင့် အနံ့ကို ရှုသောအခါ၌လည်း  
ကောင်း၊ လျှာဖြင့် အရသာခံ သောအခါ၌လည်းကောင်း  
အရေပြားဖြင့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ထိတွေ့သောအခါ၌  
လည်းကောင်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်း  
ဣန္ဒြေငါးပါးဆိုင်ရာ ဒွါရ သို့မဟုတ် တံခါးပေါက်  
တစ်ခုခုထဲက မည်သည့် တံခါး ပေါက်နှင့်မှ ထိုတံခါး  
ပေါက်နှင့်ပတ်သက်သော အာရုံ ထိတွေ့ခြင်း၊ ဆက်သွယ်  
ခြင်း မရှိလျှင်လည်း မနိန္ဒြေ သို့မဟုတ် စိတ်သည် သူ  
အလုပ်ကိုသူလုပ်သည်။ ယခင်အခါက ထိတွေ့ခြင်း၊  
ဆက်သွယ်ခြင်းရှိခဲ့ဖူးသောရုပ်အဆင်းသည်လည်းကောင်း၊  
အသံသည်လည်းကောင်း၊ အနံ့သည်လည်းကောင်း၊  
အရသာသည်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်အရေပြားဖြင့် ထိတွေ့  
သော အရာဝတ္ထုသည်လည်းကောင်း စိတ်ထဲတွင် ပြန်  
ပေါ်လာပြီးလျှင် ယင်းတို့၏ အကူအညီဖြင့် စိတ်သည်  
အချိန်ကြာမြင့်စွာ အတိတ်တွင် ရောက်နေသည်။  
သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကာလတွင် ယင်းကဲ့သို့သော အာရုံ  
များနှင့် ထိတွေ့မှု ဆက်သွယ်မှု ရှိလာမလာ၊ ရှိမလာ  
ဘူးလားဟု တွေးခေါ် ကြံစည်လျှင်လည်း ယင်းတွေးခေါ်  
ကြံစည်ခြင်း၏ အကူအညီဖြင့် စိတ်သည် အနာဂတ်တွင်  
ရောက်နေသည်။

ယင်းတွေ့ခေါ်ကြံစည်ခြင်းသည် နှစ်သက်လိုလား  
ဖွယ်ဖြစ်လျှင် ရာဂဖြစ်ပေါ်လာသည်။ နှစ်သက်လိုလား  
ဖွယ် မဖြစ်လျှင် ဒေါသဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် ကမ္မသင်္ခါရတရားများဖြစ်ပေါ်လာ  
ပြီးလျှင် ကမ္မသင်္ခါရတရားများ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်ပေါ်  
လာသောကြောင့် ကျောက်သားပေါ်တွင် ထွင်းထားသော  
မျဉ်းကြောင်းကဲ့သို့ အရာအကြောင်း နက်လာသည်။  
ယင်းတရားများသည်ပင် ဥပါဒါနတရားဖြစ်လာပြီးလျှင်  
အချိန်ကြာလာသောအခါ အသစ်အသစ်ဘဝ၏  
အကြောင်းတရားများ ဖြစ်လာလျက် ဒုက္ခ အစုအပုံကို  
ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးတို့၏ ဒွါရသို့  
မဟုတ် တံခါးပေါက်များ၌ ရာဂ သို့မဟုတ် ဒေါသတို့၏  
ယင်းတုံ့ပြန်မှုကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်လည်း ဒုက္ခအပြည့် ဖြစ်နေ  
သည်။ အနာဂတ်လည်း ဒုက္ခအပြည့်ဖြစ်နေသည်။ ယခု  
စိုက်ပျိုးသော ရာဂနှင့်ဒေါသမျိုးစေ့များသည်လည်း ဒုက္ခ  
အပြည့်ဖြစ်သည်။ အချိန်ကြာလာပြီး အသီးသီးသော  
ယင်းအသီးများလည်း ဒုက္ခအပြည့်ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်  
လည်း အမှိုက်မှောင်အတိ ဖြစ်သည်။ အနာဂတ်လည်း  
အမှိုက်မှောင်အတိ ဖြစ်သည်။

ယင်းအစုအစဉ်သည် နေ့ညဉ့်မပြတ် တစ်သက်လုံး  
သွားနေသည်။ ဒုက္ခချည်းသာလျှင် ဖြစ်နေသည်။ အမှိုက်  
မှောင်ချည်းသာလျှင် ဖြစ်နေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်  
ယင်းသို့ဖြစ်နေသနည်း။ ဝိပဿနာနည်းအရ စိတ်

အလေ့အကျင့် မပြုလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။  
ဝိပဿနာနည်းအရ မဖွံ့ဖြိုး မတိုးတက်သည့်အတွက်  
ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရှေးဟောင်း ဘာသာစကားဖြင့် 'ပရိတ္တ စိတ္တ' သို့  
မဟုတ် သတ်မှတ်ဘောင်ခတ်ထားသော စိတ်ဟုခေါ်  
သော စိတ်၏အပေါ်ပိုင်းကို ယခုခေတ် အနောက်တိုင်း  
ဘာသာစကားဖြင့် 'Conscious mind' ဟုခေါ်သည်။  
အသိစိတ်ဟု ဆိုလိုသည်။ စိတ်တစ်ခုလုံး၏ အလွန်  
သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။

စိတ်၏ ယင်းအစိတ်အပိုင်းသည် အတွင်းပိုင်း  
နက်ရှိုင်းရာ၌ မည်သည့်အရာများဖြစ်နေသည်ကို မသိ  
ပေ။ ဣန္ဒြေတို့၏ ဒွါရသို့မဟုတ် တံခါးပေါက်များနှင့်  
အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓအာရုံများ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုရှိသော  
ကြောင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် စိတ်၏ ယင်းအပေါ်ပိုင်း၌  
အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓအာရုံများကို တွေးခေါ်ကြံစည်မှုဖြစ်  
လာသောကြောင့်ဖြစ်စေ 'ပရိတ္တစိတ္တ' သို့မဟုတ် အသိ  
စိတ်သည် ယင်းအာရုံများ၌ ကျက်စားနေသည်။ အလုပ်  
ရှုပ်နေသည်။ ယောက်ယက်ခတ်နေသည်။ စိတ်၏  
ကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည့် ကျန်အစိတ်အပိုင်း  
၌ မည်သည့်အရာတွေ ဖြစ်နေသည် ဆိုသည်ကို သတိ  
မပြုပေ။

အနောက်တိုင်းဘာသာစကားဖြင့် ပြောရလျှင် ယင်း  
အသိစိတ် (Conscious mind) သည် မိမိ၏အတွင်းထဲ

က မသိတသိစိတ်၊ မသိစိတ် (Sub-conscious, Un-conscious) ၌ မည်သည့်အရာတွေ ဖြစ်နေသည်ဆိုသည်ကို မည်သည့်အဖြစ်အပျက်တွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ဆိုသည်ကို မသိပေ။

ယင်းအရာများကို ယင်းအဖြစ်အပျက်များကို သတိပြုရန်အတွက် မိမိ၏ ရုပ်ခန္ဓာကို သိအောင်လုပ်ရမည်။ အကြောင်းမူကား စိတ်၏ ယင်းကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းသည် ကိုယ်ကာယနှင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကာယ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝေဒနာများနှင့်လည်းကောင်း ဆက်စပ်မှု ရှိနေပြီး ယင်းဝေဒနာများနှင့် ပတ်သက်၍ မျက်ကန်း တုံ့ပြန်မှု ပြုလုပ်လျက် ယင်းဝေဒနာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းအတွက် ‘မသိတသိစိတ်’ဟူသော စကားလုံးကို အသုံးမပြုပေ။

စိတ်၏ ယင်းကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းအတွက် ယခုခေတ် အများသုံးဘာသာစကားထဲက စကားလုံးတစ်လုံးလုံးကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် ပို၍ အဆင်ပြေပေလိမ့်မည်။ ယခင်က ‘ပရိတ္တစိတ္တ’ဟု ခေါ်သော အနောက်တိုင်းက လူများက ‘Conscious mind’ဟုခေါ်သော စိတ်ကို ဗဟိဒ္ဓစိတ် သို့မဟုတ် အပြင်စိတ်ဟု ခေါ်လျှင် ယခင်က အပရိမိတစိတ္တ သို့မဟုတ် မဟဂ္ဂတစိတ္တဟုခေါ်သော အနောက်တိုင်းဘာသာစကားဖြင့် ‘Sub-conscious mind’ဟူ၍လည်းကောင်း ‘Unconscious



mind' ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်သောစိတ်ကို အဇ္ဈတ္တစိတ္တ (Inner mind-အတွင်းစိတ်)ဟုခေါ်လျှင် ပို၍ ရှင်းလင်း ပြတ်သား ကောင်းသွားပေလိမ့်မည်။

အပြင်စိတ်နှင့် အတွင်းစိတ်၏အကြားတွင် နံရံခြား ထားသည်။ အတွင်းစိတ်တွင် မည်သည့်အရာများ ဖြစ် ပျက်နေသည် ဆိုသည်ကို အပြင်စိတ်က မသိပေ။ ယင်း နံရံကို ဝိပဿနာက ချိုးဖျက်ပစ်သည်။ အပြင်စိတ်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ကာယနှင့် ကိုယ်ကာယ၌ ဖြစ် ပေါ်သော ဝေဒနာများကို သတိမပြုပေ။ ဝိပဿနာက သတိပြုအောင် သင်ပေးသည်။ ယင်းကို ဝိပဿနာ ဝေါဟာရ စကားဖြင့် သတိနှင့် သမ္မဇောဟုခေါ်သည်။ သတိ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ နိုးနိုးကြားကြား ရှိနေခြင်း သတိ ရှိနေခြင်း ဖြစ်ပြီး သမ္မဇော၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကိုယ်ကာယ တွင် ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာများကိုလည်းကောင်း၊ ဝေဒနာ များ၏ အနိစ္စလက္ခဏာကိုလည်းကောင်း ရှုမြင် သုံးသပ် လျက် တပြေးတညီတည်း ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပါက စိတ်တစ်ခုလုံး၏ သဘာဝ သည် ပြောင်းလဲသွားသည်။ အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓအာရုံများ ၌ အခါခပ်သိမ်း ရောက်နေသော အပြင်စိတ်သည် ထို အခါ၌ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် အတွင်းကို ရှုမြင်လျက် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝေဒနာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး နိုးနိုးကြားကြားရှိလာသည်။ သတိပြုလာ

သည်။ မိမိ၏အမြစ်အရင်းနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိလာသည် ဟု ဆိုလိုသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝေဒနာများနှင့် ပတ်သက်၍ သတိရှိသော်လည်း ယင်းဝေဒနာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အခါခပ်သိမ်း မျက်ကန်းတုံ့ပြန်မှု ပြုလုပ် တတ်သည့်သဘာဝ ရှိနေသောကြောင့် အပြင်စိတ်၌ တည်ရှိနေသည့် 'ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု' ဟူသော စကား သည် မည်မျှပင် ကောင်းမွန်သော်လည်း လက်ခံနာယူ ခြင်း မရှိသော အတွင်းစိတ်သည် ထိုအခါ၌ ဘာဝနာပွား များ အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် 'ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု' ဟူ သော စကားကိုမျှသာမက မိမိအတွေ့အကြုံအရ ဖြစ်ပေါ် လာသော 'ပညာစကား' ကိုလည်း လက်ခံနာယူဖို့ အဆင် သင့် ဖြစ်လာသည်။

ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးနှင့်နာမ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသည် မည်မျှ အနိစ္စတရားဖြစ်သနည်း။ မည်မျှခဏမကြာ ပျက်စီးတတ် သော တရားဖြစ်သနည်းဆိုသည်ကို ပညာဖြင့် သိပြီးလျှင် ယင်းရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်၍ ရာဂ တုံ့ပြန်မှု ဒေါသတုံ့ပြန်မှု မပြုလုပ်တော့ဘဲ တပြေး တညီတည်း အဆင့်၌ ရပ်တည်လာသည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် ကောင်းကျိုးပြုသော ဝိပဿနာ နည်းကို အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိအပေါ်ပိုင်းက စိတ်၏ ဖောက်ပြန်မှုများကို ဆေးကြောသုတ်သင်ပစ်ရုံမျှသာမက အတွင်း စိတ်ဓာတ်

၏နက်ရာအပိုင်း၌ မည်သည့်အချိန်ကာလကစပြီး စုနေ  
 မှန်း၊ အောင်းနေမှန်း မသိသော၊ အိပ်ပျော်နေမှန်း မသိ  
 သော ဖောက်ပြန်မှုများကိုလည်း အမြစ်အရင်းပါ မကျန်  
 အောင် နုတ်ပယ်ပစ်သည်။ စိတ်တစ်ခုလုံးကို ပညာခွန်  
 အားဖြင့် ဖောက်ပြန်မှုများမှ လွတ်မြောက် ကင်းရှင်းသွား  
 အောင် လုပ်ပစ်သည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်လာရန်အတွက် ကိုယ်  
 ခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဒုက္ခဝေဒနာ၊ သုခဝေဒနာ၊  
 အဒုက္ခ မသုခဝေဒနာများကို ဝိပဿနာအမြင်ဖြင့် ရှုမြင်  
 သုံးသပ်ရမည်။

နည်း၏ ထမြောက်အောင်မြင်မှုကို ဖြစ်ထွန်းလာ  
 သော အကျိုးထူးတရားဖြင့် တိုင်းတာရသည်။ သီဝရီ  
 သက်သက် သဘောတရားသက်သက်ဖြင့် တိုင်းတာ၍  
 မရပေ။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ပေါ်နေသော ဝေဒနာများနှင့်  
 ပတ်သက်၍ သိသော အနိစ္စလက္ခဏာ အခြေခံပေါ်၌  
 တပြေးတညီတည်း တည်ရှိနေရန် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်  
 သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အခါခပ်သိမ်း ဖောက်ပြန်မှု  
 ရှိလာခဲ့သော မိမိ၏စိတ်သည် ယခုအခါ၌ တဖြည်းဖြည်း  
 တစ်စတစ်စ မည်သို့မည်ပုံ ပြောင်းလဲမှု ရှိလာသနည်း  
 ဟူ၍ မိမိ၏အတွေ့အကြုံအရ ရှုမြင် သုံးသပ်ကြည့်  
 သည်။ ရာဂနှင့် ဒေါသတရားများ လျော့နည်းလာသည်။  
 ရာဂနှင့်ဒေါသတရားများ လျော့နည်းလာသောကြောင့်  
 အကြောက်အလန့်၊ အာသာရမ္မက်၊ မရောင့်ရဲ မတင်းတိမ်

မူ ပူပန်သောက ယောက်ယက်ခတ်ခြင်း စသည်များ  
လျော့နည်းလာသည်။

ယင်းသို့ဖြစ်လာခြင်းမှာ မိမိ၏ မျက်ကန်းသဘော  
သဘာဝ၏ ခိုင်းစေရာ လုပ်ရသည့် ကျွန်ဖြစ်ခဲ့သော  
စိတ်၏ ဤမျှကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းသည် ယခု  
အခါ၌ ယင်းကျွန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်သွားသည့်အတွက်  
ဖြစ်သည်။ မောဟဖုံးလွမ်းနေသောကြောင့် ဝေဒနာများ  
နှင့် ပတ်သက်ပြီး တုံ့ပြန်မှု ပြုလုပ်နေရသော ကျွန်ဘဝသို့  
ရောက်နေခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ၌ ဝေဒနာများနှင့်  
ပတ်သက်ပြီး နိုးနိုးကြားကြားရှိနေအောင်၊ သတိရှိနေ  
အောင် တပြေးတညီတည်းရှိနေအောင် အလေ့အကျင့်  
ပြုခြင်းသည် ယင်းကျွန်ဘဝ၏ သံခြေချင်းများကို ဖြတ်  
တောက်ပစ်လိုက်သည်။

ဘာသာရေးဂိုဏ်းဂဏများ၏ ဒဿနအယူအဆ  
များ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုခံနေရသူတချို့သည် ဤအနိစ္စ  
ဖြစ်သော ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်  
အနိစ္စဖြစ်သော ဝေဒနာများကို ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့်  
မည်ကဲ့သို့သောအကျိုးကို ရရှိမည်နည်း ဟူ၍လည်း  
ကောင်း၊ နိစ္စဖြစ်သော၊ ဝေဒနာဖြစ်သော မြဲသောအရာကို  
ရှုမြင်သုံးသပ်မှ အကျိုးရှိမည်ဟူ၍လည်းကောင်း တစ်ခါ  
တစ်ရံ ယုံမှား သံသယဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြသည်။

သို့ရာတွင် ဤအနိစ္စဖြစ်သော ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကိုယ်  
ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝေဒနာများကို အကယ်၍ ရှာ

လွမ်းနေသော ဒေါသလွမ်းနေသော မောဟလွမ်းနေသော  
 အမြင်ဖြင့် ကြည့်ရှုသုံးသပ်မည်ဆိုလျှင် အမှန်တကယ်  
 ပင် မိမိ၏ ဒုက္ခနှောင်ကြီးကို ခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း  
 ပင် ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ဝိပဿနာတရား ပွားများ  
 အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကောင်းစွာ သိရှိနားလည်  
 သည်။

ဝိပဿနာသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်  
 အား ယင်းသဘောသဘာဝပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်အတွက်  
 သင်ကြားပေးသည်။ ဝိပဿနာနည်းအရ အတွင်းစိတ်  
 ရာဂနှင့်ဒေါသတုံ့ပြန်မှုပြုလုပ်သော သဘောသဘာဝ  
 ကင်းလွတ်သွားလျှင် ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းသည် ကောင်း  
 သော မှန်သော ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းလွတ်သွားလျှင် ကမ္မ  
 ကိလေသာတရားများ ပြတ်တောက်သွားသည်။ စိတ်  
 သည် ဖောက်ပြန်မှုအသစ်များကို မပြုလုပ်တော့ပေ။  
 ယင်း အကျိုးဆက်အရ ဖောက်ပြန်မှုအဟောင်းများလည်း  
 ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်သွားကြသည်။

ထိုအခါ၌ ဣန္ဒြေတို့၏ နယ်ပယ်ကို ကျော်လွန်သွား  
 သော နိစ္စဖြစ်သော သဿတဖြစ်သော ဓုဝဖြစ်သော  
 တရားကို မျက်မှောက်ပြုသည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွား  
 သည်။ နာမ်နှင့် ရုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို  
 လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာများကိုလည်းကောင်း၊ ဣန္ဒြေတို့  
 ၏ နယ်ပယ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာနည်းဖြင့်

ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းသည် ယင်းနယ်ပယ်များနှင့် တွယ်တာ  
 ကပ်ငြိခြင်း ကျိုးပြတ်သွားစေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။  
 ယင်းနယ်ပယ်များကို ကျော်လွန်သွားပြီး ယင်းနယ်ပယ်  
 များမှ အပဖြစ်သော၊ နိစ္စဖြစ်သော၊ သဿတဖြစ်သော  
 ဓုဝဖြစ်သော အမြိုက်တရားကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန်  
 အတွက်ဖြစ်သည်။ ဘေးဘယနှင့် ဒုက္ခတို့မှ လုံးဝ လွတ်  
 မြောက်မှု ရရှိနိုင်စေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။



(၁၀)

အာသဝဟူသည်မှာ စီးဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် ယိုစီးခြင်းကို ခေါ်သည်။ အာသဝ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ စီးဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် ယိုစီးခြင်းဖြစ်သည်။ အနာပေါက်မှ ပြည်အမြဲယိုစီးနေခြင်းကို အာသဝဟု ခေါ်သည်။ စိတ်အလျင်၌ ဖောက်ပြန်သော တရားများ သို့မဟုတ် ကိလေသာ တရားများ၏ အညစ်အကြေး ယိုစီးနေခြင်းသည်လည်း အနာပေါက်က ပြည်ယိုစီးနေသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အာသဝဟု ခေါ်သည်။ စိတ်အညစ်အကြေး ဖြစ်နေလျှင် စိတ်၌ အာသဝ ယိုစီးနေသည်။ အာသဝ ယိုစီးနေလျှင် စိတ်သည် ပို၍ ညစ်ကြေးသွားသည်။ အညစ်အကြေး ဖြစ်နေသော စိတ်သည် ဒုက္ခဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အာသဝဖြစ်နေသော သူသည် ဒုက္ခ ကြုံတွေ့နေရသည်။ အာသဝ မရှိသော သူကို ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်နေသူဟူ၍ ခေါ်သည်။

အာသဝသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်သည်။ သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မကြာခဏ စိတ်ထဲတွင် အာသဝများ သို့မဟုတ် အာသဝေါတရား

များ ဖြစ်ပေါ်လာစေပြီးလျှင် ဒုက္ခရောက်အောင် အာသဝ  
ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ခြင်းတို့သည်  
ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အလေ့အကျင့်တစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေ  
သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်တွင် အာသဝ၏ မူးယစ်ခြင်းတစ်ခု  
လွှမ်းနေသကဲ့သို့ ထင်နေရသည်။ အမှန်က အာသဝတို့  
ကိုယ်တိုင်တွင် မူးယစ်ခြင်းတစ်ခု ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့်  
မူးယစ်စေတတ်သော အရာဝတ္ထု၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်၌  
လည်း 'အာသဝ'ဟူသော စကားလုံးကို အသုံးပြုကြ  
သည်။

လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိသော ဖောက်ပြန်မှုများ  
သို့မဟုတ် ကိလေသာတရားများသည် မည်မျှ မူးယစ်  
ခြင်း လွှမ်းမိုးနေသနည်း။ ယင်းဖောက်ပြန်မှု တရားများ  
သည် သို့မဟုတ် ကိလေသာတရားများသည် ဒုက္ခဖြစ်  
စေတတ်သည်ဟူ၍ အသိဉာဏ်အဆင့်အရ ကောင်းစွာ  
နားလည်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းဖောက်ပြန်မှုတရား  
များ သို့မဟုတ် ကိလေသာတရားများကို ဖြစ်ပွားလာ  
အောင် လုပ်နေကြသည်။ ယင်းတရားများထဲက အပြင်  
ဘက် ထွက်လိုကြသော်လည်း မထွက်နိုင်ကြပေ။ ယင်း  
မှာ မူးယစ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အစွဲတစ်ခု ဖြစ်နေခြင်းသာ  
ဖြစ်သည်။ အလွန်တရာ နက်ရှိုင်းသော အစွဲဖြစ်သည်။

ယင်းမူးယစ်ခြင်းသည် ယင်းအစွဲသည် မူးယစ်စေ  
တတ်သော အရာဝတ္ထုများ၏ မူးယစ်ခြင်း သို့မဟုတ်



အစွဲ တစ်ခုကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် မူးယစ်စေ  
တတ်သော အရာဝတ္ထုထက်ပင် ပို၍ နက်ရှိုင်းသည်။

အရက်သမားဖြစ်စေ၊ ဆေးစွဲသူ ဖြစ်စေ၊ ဘိန်းစွဲသူ  
ဖြစ်စေ ထိုသနားစရာ ပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ၏ အစွဲကြောင့်  
မည်မျှ ပျာယာခတ်နေသနည်း။ ယင်းကဲ့သို့ ပျာယာခတ်  
နေခြင်းသည် ဖောက်ပြန်မှုတရားများ၏ မူးယစ်ခြင်း  
သည် အာသဝတရားရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်  
သည်။ မူးယစ်စေတတ်သော အရာဝတ္ထုများကြောင့်  
မူးယစ်နေသူ တချို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်စွမ်းအားကြောင့်  
တစ်ခါတစ်ရံ ယင်းအစွဲမှ လွတ်ကင်းသွားကြသည်။  
သို့ရာတွင် စိတ်ထဲတွင် ရှိနေသော ယင်းအာသဝတရား  
များ၏ မူးယစ်ခြင်းအစွဲက လွတ်မြောက်နိုင်ဖို့ရာ မလွယ်  
ပေ။

ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တစ်စုသည် သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးကဲ့သို့  
ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြိုးစားအားထုတ်လျက် မိမိ၏ နား  
လည်မှုဖြင့် အမှန် ၎င်းတို့ကို သုတေသနပြုရင်း အာသဝ  
ကင်းသော လမ်းတစ်ခုခုကို ရှာမှီးသည်။ နည်းတစ်ခုခုကို  
ရှာမှီးသည်။ ယင်းနည်းလမ်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို  
အာသဝတရား ကင်းအောင် လုပ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့သော  
ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ဘဝမှ လွတ်မြောက်သွားသော အရဟန္တာ  
ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကို  
ဗုဒ္ဓဟု ခေါ်သည်။

ယင်းကဲ့သို့ အာသဝတရားကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မဟာကရုဏာစိတ်ဖြင့် အာသဝတရား ယိုစီးနေသော ဒုက္ခရောက်နေကြသည့် လူများအား အာသဝ တရားမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင် အာသဝ တရားမှ လွတ်မြောက်သွားသော နည်းလမ်းကို ညွှန်ပြတော်မူသည်။ ယင်းနည်းလမ်းသည် ဝိပဿနာနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ယင်းနည်းလမ်းသည် အာသဝတရားကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်က လူ့လောကကောင်းကျိုးအတွက် ထုတ်ဖော် ညွှန်ကြားသော နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

မျက်ကန်း ဒဿနယုံကြည်ချက်များကို တစ်ဖက်တွင် ထားပြီးလျှင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ဝိပဿနာနည်းလမ်းကို ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် သုတေသန ပြုလုပ်သော သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးကဲ့သို့ အမှန်တရားကို စတင် သုတေသန ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။

ယခုခေတ် အမှန်တရား ရှာမှီးသော သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓ က အမှန်တရားတစ်ခုခုကိုသာလျှင် သုတေသနပြုလုပ်သည်။ အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓ က ပစ္စည်း ကိရိယာတစ်ခုခု အပေါ်၌သာလျှင် အခြေခံသည်။

သို့ရာတွင် အာသဝကင်းအောင်လုပ်သောဝိပဿနာနည်းကို သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသန ပြုလုပ်သူကမူ အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓက အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို သုတေသန မလုပ်ဘဲ မိမိအတွင်း သန္တာန်ထဲက အမှန်တရားကို သုတေသန

ပြုလုပ်သည်။ အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓက ပစ္စည်း ကရိယာ တစ်ခုခု၏ အကူအညီဖြင့် သုတေသန မလုပ်ဘဲ မိမိ ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်တွေ့မြင်သိရှိရသော အတွေ့အကြုံ ၏ အကူအညီဖြင့်သာလျှင် သုတေသန ပြုလုပ်သည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သုတေသန ပြုလုပ်ရန်အတွက် မိမိ၏ သုံးတောင့်ထွာမျှသော ကိုယ်ကာယအတွင်းရှိ ကိုယ်နှင့် စိတ်၏ ဆုံရာ နယ်ပယ်ကို ရရှိသည်။ အတွေ့ အကြုံအရ ဖြစ်ပေါ်လာသော ယထာဘူတ အမှန်တရား များကို ရှုရင်း ရှုရင်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အဆင့်တစ်ဆင့် သို့ ရောက်ရှိလာသည်။

ယင်းအဆင့်၌ စိတ်အလျင်တွင် ဖောက်ပြန်မှု တရား သို့မဟုတ် အာသဝတရားတစ်ခုခု ယိုစီးနေသကဲ့သို့ ကိုယ် ကာယ၌လည်း ဇီဝ ရသာယန (ဘိုင်အို ကယ်မီ ကယ်) တစ်ခုခု တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကိုယ်ကာယ၏ သွေးကြောများ၌ စီးဆင်းသော အရာတစ်ခုသည် သွေးနှင့် ရောလျက် စီးဆင်းသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကာယတွင် ဝေဒနာတစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထိုအခါ၌ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်က ဤကဲ့သို့ ရှုမြင်သည်။ ယင်းစီးဆင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာသည် စိတ်၏ ဖောက်ပြန်မှု များကို သို့မဟုတ် ကိလေသာတရားများကို အားရှိ အောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။

စိတ်၏ ဖောက်ပြန်မှုများသည် သို့မဟုတ် ကိလေ သာတရားများသည် ယင်းစီးဆင်းသော အရာ၏ စီးဆင်း

မူကိုလည်းကောင်း၊ ယင်းစီးဆင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ  
သော ဝေဒနာကိုလည်းကောင်း အားရှိအောင် ပြုလုပ်ပေး  
သည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မှီခိုနေသော အည  
မညဖြစ်နေသော ယင်းမကောင်းသော စက်ဝန်းသည်  
လည်ပတ်နေသည်။ ယင်းသို့အားဖြင့် စိတ်၏ ဖောက်ပြန်  
မှုတရားများ သို့မဟုတ် ကိလေသာတရားများ တိုးပွား  
များပြားနေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား အချိန်ကြာမြင့်အောင်  
ဝါးမျိုထားကြသည်။ ကျေးကျွန်ပြုလုပ်ထားကြသည်။  
သာဓကအားဖြင့် ပြောရလျှင် စိတ်ထဲတွင် ကာမတဏှာ  
စီးဆင်းနေလျှင် ယင်းကာမတဏှာသည် ရုပ်ခန္ဓာတွင်  
လည်း စီးဆင်းမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ဖန်တီးသည်။

ယင်းစီးဆင်းမှုသည် ကာမတဏှာ၏ သဘော  
သဘာဝကို ပိုမို၍ ခိုင်မာအားရှိအောင် ပြုလုပ်သည်။  
စိတ်သည် တဖြည်းဖြည်း ယင်းကာမတဏှာစီးဆင်းမှု  
ကာမာသဝနှင့် ပတ်သက်၍ မည်မျှ တွယ်တာကပ်ညီနေ  
သနည်းဆိုလျှင် ယင်းတွယ်တာ ကပ်ညီမှုကို ချိုးဖောက်  
ပစ်ရန် အလွန်တရာ ခက်ခဲသည့် အခြေအနေမျိုးအထိ  
ရောက်ရှိလာသည်။

ယင်းကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမတဏှာ စီးဆင်း  
မှု သို့မဟုတ် ကာမာသဝ၏ ကျေးကျွန် ဖြစ်သွားသည်။  
ကာမာသဝအလေ့အကျင့် ဖြစ်လာသည်။ ကာမသာဝ  
အစွဲဖြစ်လာသည်။ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့

ခြင်း၊ မာန်မာနရှိခြင်း စသော တခြားဖောက်ပြန်မှုများ နှင့် ပတ်သက်၍လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသော ဖောက်ပြန်မှု မှန် သမျှသည် သို့မဟုတ် ကိလေသာ မှန်သမျှသည် ကိုယ် ကာယတွင် ဇီဝ ရသာယန (ဘိုင်အိုကယ်မီကယ်) တုံ့ပြန် မှု တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယင်း တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ထိုဖောက်ပြန်မှုများ သို့မဟုတ် ကိလေ သာတရားများ တိုးပွားများပြားလာသည်ဟူ၍ လည်း ကောင်း သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် မသိ နားမလည်ပေ။

ဖောက်ပြန်မှုတရားမှန်သမျှသည် ကိလေသာတရား မှန်သမျှသည် စိတ်၏ တပြေးတညီတည်း ဖြစ်ခြင်းကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ ပျာယာခတ်အောင် လုပ်သည်။ ယင်း ပျာယာခတ်မှု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် တိုးပွားများပြားလာ ခြင်း အစုအစဉ်ကို သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မသိနားမလည် ပေ။ သို့သော်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ယင်းအစုအစဉ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး လက်ခံသည်ဆိုစေ ကာမူ ယင်းအနှောင်အဖွဲ့၏ အပြင်ဘက် မည်ကဲ့သို့ ထွက်နိုင်မည်နည်း။

ဝိပဿနာသည် ယင်းအစုအစဉ်ကို အတွေ့အကြုံ အရ ဖြစ်ပေါ်လာသော နားလည်မှုမျိုးဖြင့် နားလည် အောင် ပြုလုပ်သည့်အပြင် ယင်းမေ့ကင်းသော စက်ဝန်း ကို ချိုးဖျက်လျက် ယင်းစက်ဝန်း၏ အပြင်ဘက် ထွက်

သည့် လမ်းကိုလည်း ညွှန်ပြသည်။ ကိုယ်ကာယတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝေဒနာများပင် ယင်းလုပ်ငန်းတွင် အကူအညီ ဖြစ်ကြသည်။ ယင်းဝေဒနာများသည် ဇီဝ ရသာယန ဝေဒနာများ ဖြစ်ကြသည်။ ယင်းဝေဒနာ များကြောင့် ဖောက်ပြန်မှုတရား သို့မဟုတ် ကိလေသာ တရားနှင့် ဖောက်ပြန်မှုတရားကြောင့် သို့မဟုတ် ကိလေ သာတရားကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ယောက်ယက်ခတ် ခြင်းများ တိုးပွားများပြားလာသည်။ ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်သောအခါ၌ ယင်းဝေဒနာများသည် ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နှလုံး ဖောက်ပြန်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ယောက်ယက်ခတ်မှုများကို ပျောက် ကွယ်သွားအောင် လုပ်သည့်နည်း လမ်းဥပါယ် ဖြစ်လာ ကြသည်။

မကောင်းသော စက်ဝန်း လည်ပတ်ခြင်းကို ချိုးဖျက် ပစ်ရန်အတွက် ဝိပဿနာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ် ကာယတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝေဒနာများကို ဥပေက္ခာ သဘောဖြင့် တပြေးတညီတည်း ရှုခြင်းကို သင်ကြားပေး သည်။ ယခင်က ကျွန်ုပ်တို့အား တွယ်တာကပ်ငြိမှုဖြစ် စေသော ဝေဒနာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ သုံးဆောင် ခံစားမှုသည် အင်အားကြီးမားသည်။ ယခု အခါ၌ ယင်းဝေဒနာများကို ဥပေက္ခာ အကြည့် တစ်ပြေး တစ်ညီတည်း အကြည့်ဖြင့် ကြည့်ရှုသော အလေ့အကျင့် ကို ပြုလုပ်လာသည်။

အောင်မြင်မှု၊ မအောင်မြင်မှု အတက်အဆင်းကို ကျော်လွှားပြီးလျှင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တဖြည်းဖြည်း တစ်စတစ်စ ဝေဒနာများ၏ ချုပ်ကိုင်နှောင်ဖွဲ့မှုကို အားနည်းသွားအောင် လုပ်သည်။ ယခင်က ဝေဒနာများ နှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖောက်ပြန်မှုများ၏ နက်ရှိုင်းသော တုံ့ပြန်မှုသည် စိတ်နှလုံးတွင် ကျောက် သားပေါ်တွင် ထင်နေသော နက်ရှိုင်းသည့် အစင်း အကြောင်းမျိုးကို ပြုလုပ်ဖန်တီးခဲ့သည်။ ယခုအခါ၌ ကျောက်သားပေါ်တွင် ထင်နေသော နက်သည့် အစင်း အကြောင်းမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ သဲပေါ်က အစင်း အကြောင်းမျိုးဖြစ်လာသည်။ အချိန်ကျလာသောအခါ ရေပေါ်က အစင်းအကြောင်းမျိုးဖြစ်သွားသည်။ ဖောက် ပြန်မှုတရားများ သို့မဟုတ် ကိလေသာတရားများ၏ အရှိန်အဝါ ကုန်ဆုံးသွားသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ယင်းသို့အားဖြင့် အာသဝတရား များကို တွယ်တာကပ်ငြိခြင်းမှ လုံးဝလွတ်မြောက်သွား သည်။ ဖောက်ပြန်မှုတရားများ သို့မဟုတ် ကိလေသာ တရားများ ဖြစ်မလာလျှင် အာသဝတရားများ သို့မဟုတ် စီးဆင်းခြင်းသဘောတရားများ ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အာသဝတရားမရှိလျှင် မောဟတရားချုပ်ငြိမ်း ကွယ် ပျောက်သွားမည်။ ဖောက်ပြန်မှုတရား သို့မဟုတ် ကိလေသာတရား မရှိလျှင် အာသဝတရားရှိလိမ့်မည်

မဟုတ်ပေ။ ဘဝလွတ်မြောက်မှု ရှိလာမည်။ အချင်း  
ခပ်သိမ်း ဒုက္ခလွတ်ငြိမ်းမှု ဖြစ်လာမည်။

မူးယစ်စေတတ်သော သေရည်သေရက် စသည်တို့  
၏ မူးယစ်ခြင်းသည် ဝိပဿနာ ပွားများအားထုတ်ခြင်း  
ကြောင့် အနေးနှင့် အမြန် မည်သို့ မည်ပုံ ပျောက်ကွယ်  
သွားသည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်သိရှိရသည်။  
မူးယစ်ခြင်းဟူသမျှ၌ ကိုယ်ကာယတွင် ဖြစ်သည့် ထူးခြား  
သော ဝေဒနာတစ်ခု ရှိသည်။ အပြင်ပန်းအားဖြင့် ကြည့်  
မည်ဆိုလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤမည်သော မူးယစ်စေ  
တတ်သည့် အရာဝတ္ထုကို စွဲနေသည်ဟူ၍ ထင်ရသည်။  
သို့ရာတွင် အမှန်မှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤမည်သော ကိုယ်  
ကာယ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဝေဒနာကို စွဲနေခြင်း ဖြစ်  
သည်။ အကျင့်ပါနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းအကျင့်ပါ  
နေခြင်းသည် ကိုယ်ကာယ၏ ဝေဒနာနှင့် နက်နက်နဲနဲ  
ဆက်စပ်မှု ရှိနေသည်။

လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ဝေဒနာများကို ဥပေက္ခာ  
အမြင် တပြေးတညီတည်း ကြည့်သည်အမြင်ဖြင့် ကြည့်  
သော အလေ့အကျင့်ရရှိသောအခါ ယင်းအကျင့် ပါနေ  
ခြင်း၏ ယင်းအစွဲ၏ ဆုပ်ကိုင်မှုသည် လျော့နည်း သွား  
ပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ အစွဲကျွတ်သွားပေလိမ့်မည်။ အကျင့်  
ပါနေခြင်း ပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။

မူးယစ်စေတတ်သော အရာဝတ္ထုများ အစွဲကဲ့သို့ပင်  
ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိသော ဖောက်ပြန်မှုတရား



များအစွဲ သို့မဟုတ် ကိလေသာတရားများ အစွဲသည်  
 လည်းကောင်း၊ ကိလေသာတရားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်  
 လာသော အာသာဝတရား အစွဲသည်လည်းကောင်း၊  
 အာသာဝ တရားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကာယိက  
 ဝေဒနာ အစွဲသည်လည်းကောင်း မူးယစ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်  
 စေတတ်သော အရာဝတ္ထု အစွဲကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ ယင်း  
 ဖောက်ပြန်မှု တရားများအစွဲသည် သို့မဟုတ် ကိလေသာ  
 တရားအစွဲသည် ကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာများနှင့်  
 နက်နက်နဲနဲ ဆက်စပ်မှုရှိနေသည်။

ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းအား  
 ဖြင့် ဝေဒနာတို့၏ အနိစ္စသဘောကို မိမိအတွေ့အကြုံ  
 အရ ဥပေက္ခာသဘောဖြင့် ကြားနေအဖြစ်ဖြင့် ရှုရင်း၊  
 ရှုရင်း ယင်းဖောက်ပြန်မှုတရားများ၏ ယင်းကိလေသာ  
 တရားများ၏ ဆုပ်ကိုင်မှုသည် အားပျော့သွားသည်။  
 အားပျော့သွားပြီးလျှင် ကိလေသာတရားများကြောင့်  
 ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒုက္ခခံစားရမှုမှ လွတ်ကင်းသွားသည်။

ကိလေသာတရားများမှ အပြည့်အဝ လွတ်မြောက်  
 သွားနိုင်သည့်လမ်းသည် ရှည်လည်း ရှည်သည်။ ခက်  
 လည်း ခက်သည်။ သို့ရာတွင် မဖြစ်နိုင်မည့်အရာ မဟုတ်  
 ပေ။ အထမမြောက်နိုင်သည့်အရာ မဟုတ်ပေ။

ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းသည်မှာ ဝေဒနာများကို ရှုရင်း  
 ရှုရင်း ကိလေသာ တရားများ၏ ဆုပ်ကိုင်မှု လျော့ပါး  
 သွားသည်နှင့်အမျှ မိမိလည်း လွတ်မြောက်မှု ရှိလာသည်

ဟူ၍ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်သိရှိရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာများကို ရှုသည့် အလေ့အကျင့် နည်းနည်းလုပ်လျှင် နည်းနည်းပင် ဒုက္ခ လွတ်ငြိမ်းသည်ဟူ၍ သိရသည်။ အလေ့အကျင့် များများလုပ်လျှင် ကိလေသာတရားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်မှု ပို၍ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

ထိုအခါ၌ ဤလမ်းတွင် လျှောက်သွားရင်းနှင့် တစ်နေ့သောအခါ၌ ဖောက်ပြန်မှုတရား သို့မဟုတ် ကိလေသာတရား အားလုံးက လွတ်မြောက်မှု ရရှိလာလိမ့်မည်ဟူ၍ မိမိအတွေ့အကြုံအရ ယုံကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ကြီးမားသော ဇွဲဖြင့်၊ ကြီးမားသော အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့်၊ ကြီးမားသော လုံ့လ ဥဿာဟဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ထောက်ထားငဲ့ညှာမှုကြောင့် လွတ်မြောက် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ငဲ့ညှာထောက်ထားမှုသည် မိမိကိုယ်တိုင် သိမြင်နားလည်ထားသော လမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့အား ညွှန်ပြခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ယင်းလမ်းအတိုင်း လျှောက်သွားဖို့ရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။ လျှောက်သွားလေလေ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုရရှိလေလေ ဖြစ်သည်။



အတွင်းသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အဖြစ်အပျက်များကို ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုမြင်သုံးသပ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် တွင် ဘာဝနာမယပညာသည် အားကောင်းလာသည်။ ထိုအခါ ၌ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ပညာသည် သုတမယ ဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်မျှသာ မဟုတ်တော့ပေ။ အမှန်တရားကို မိမိအတွေ့အကြုံအရ သိရှိလာသည်နှင့် ပညာသည် ဘာဝနာမယ ပညာဖြစ်သွားသည်။

ယင်းကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိအတွေ့အကြုံအရ သဘာဝနိယာမတရားကို သို့မဟုတ် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားကို သို့မဟုတ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်မှု ရှိနေသော သဘာဝနိယာမတရားကို သို့မဟုတ် ဓမ္မကို ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်လာသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွင် ယင်းကောင်းကျိုး ပြုတတ်သော ပညာခိုင်ခံ့အားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ အကျိုးမရှိသော ထိခိုက်နစ်နာမှု ဖြစ်စေနိုင်သော အသုံးမဝင်သော ဒဿန ဆိုင်ရာ ယုံကြည်ယူဆချက်များ၏ ချုပ်ကိုင်မှုများမှ လည်း ကောင်း၊ ဘာသာရေး ဓလေ့ထုံးစံများမှလည်းကောင်း၊

ဂိုဏ်းဂဏ အစွဲ၊ လူမျိုးအစွဲ၊ ဒေသအစွဲ အဆိပ်မှ လည်း  
ကောင်း လွတ်မြောက်သွားပေလိမ့်မည်။

မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်၌တွေ့မြင်ရသော အမှန်  
တရားကိုပင် အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓနေရာအားလုံး၌လည်း  
တွေ့မြင်ရသည်။ မိမိတွင် ရှိနေသော သဘာဝနိယာမ  
တရားသည် သို့မဟုတ် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားသည်  
အားလုံးအပေါ်တွင်လည်း ရှိသည်ဟူ၍ သိမြင် သဘော  
ပေါက်လာသည်။ အတွင်း၌ဖြစ်နေသကဲ့သို့ပင် အပြင်၌  
လည်း ဖြစ်နေသည်။ အပြင်၌ ဖြစ်နေသကဲ့သို့ပင် အတွင်း  
၌လည်း ဖြစ်နေသည်။ သဘာဝနိယာမတရားသည်  
အားလုံးအတွက် အတူတူပင် ဖြစ်နေသည်။ မည်ကဲ့သို့  
သော ကွဲပြားခြားနားမှုမျိုးမှ မရှိပေ။

အဆင့်နိမ့်သော တိုင်းနိုင်ငံတစ်ခုခု၏ တရားဥပဒေ  
သည် သီးသန့် လူမျိုးတစ်မျိုးအတွက် သို့မဟုတ် သီးသန့်  
ဘာသာတရားဂိုဏ်းဂဏအတွက် သို့မဟုတ် သီးသန့်  
ဒေသတစ်ခုက လူများအတွက် ဘက်လိုက်သော တရား  
ဥပဒေမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အဆင့်မြင့်သော  
နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံ၏ တရားဥပဒေသည် အားလုံးအတွက်  
တညီတညာတည်း ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း တရား  
ဥပဒေတစ်မျိုးတည်း ဖြစ်စေကာမူ တရားဥပဒေကို  
ကျင့်သုံးသည့်နေရာ၌ ဘက်လိုက်မှု ဖြစ်လာနိုင်သည်။

သို့သော်လည်း ဝိပဿနာတရားကို ပွားများ အား  
ထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သဘာဝနိယာမ တရား

သည် ဘက်လိုက်မှု မရှိဟူ၍ သိမြင်သည်။ သဘာဝ  
 နိယာမတရားသည် မည်သူ့ကိုမှ မျက်နှာ မလိုက်ပေ။  
 မည်သူ့ကိုမှလည်း သာစေ နာစေဟူ၍ သဘောမထား  
 ပေ။ ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်သူသည် အပြစ်ဒဏ်ခံရပြီး  
 လိုက်နာသူသည် ဆုလာဘ်ချီးမြှင့်ခြင်း ခံရသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ဒေါသဖြစ်ပေါ်  
 လာသည့်အခါ၌ သဘာဝတရားက ထိုသူအားချက်ချင်း  
 အပြစ်ဒဏ်ပေးသည်။ စိတ်နှလုံးထဲတွင် ပေါ်လာသော  
 ယင်းဖောက်ပြန်မှုတရား သို့မဟုတ် ကိလေသာတရားနှင့်  
 အတူတကွပင် ထိုသူ၏ ကိုယ်ကာယ၌ ဇီဝရသာယန  
 တစ်မျိုး စီးဆင်းလာသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဇီဝရသာယန  
 တစ်မျိုး စီးဆင်းလာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာ  
 က ထိုသူအား အလွန်တရာ ပျာယာခတ်သွားအောင်  
 ပြုလုပ်သည်။ ယင်းအဖြစ်အပျက်၌ မည်သည့် နေရာတွင်  
 မှ မှားသည်ဟူ၍ မရှိပေ။ အချိန်ကြန့်ကြာလည်း မနေပေ။

သဘာဝ၏ ယင်းနိယာမတရားကို နားမလည်သော  
 ကြောင့် နားလည်မှု မရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး တစ်ယောက်  
 သည် ယင်းစီးဆင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒုက္ခ  
 ဝေဒနာဖြစ်လာသည့်အခါ၌ စိတ်ထဲက ဖောက်ပြန်မှုများ  
 သို့မဟုတ် ကိလေသာတရားများသည် တိုးပွား များပြား  
 လာသည်။ ထိုသူ၏ စိတ်နှလုံးထဲက ဖောက်ပြန် မှုတရား  
 သို့မဟုတ် ကိလေသာတရား တိုးပွား များပြားလာသော  
 အခါ စီးဆင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာ

သည် တိုးပွားကြီးထွားလာသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အချိန် ကြာမြင့်စွာ စိတ်နှလုံး ဖောက်ပြန် မှုစီးဆင်းခြင်း၌ မျောနေရသည်။ ယင်း၏အကျိုးဆက် အရ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဒုက္ခခံနေရသည်။ ဖောက်ပြန်မှု များ၏ အစုအစဉ် ဆက်လက်သွားနေသရွေ့ သဘာဝ နိယာမတရားအရ ဒုက္ခအပြစ်ဒဏ်ကို ခံနေရပေလိမ့်မည်။

အပြစ်ဒဏ်ပေးသော သဘာဝတရားက ထိုပုဂ္ဂိုလ် သည် မည်သည့်လူမျိုးဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မည်သည့်ဘာသာတရား၊ မည်သည့်ဂိုဏ်းဂဏက ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မည်ကဲ့သို့သော အရောင် အသွေး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မည်သည့် တိုင်းပြည်က ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မည်ကဲ့ သို့သော ဘာသာရေး ဓလေ့ထုံးစံကို ပြုလုပ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ မည်ကဲ့သို့သော ဒဿန အယူအဆများ ကို ယူဆသူဖြစ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း မကြည့်ပေ။ ဒေါသဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခဏ၌ပင် အပြစ်ဒဏ်ခံရလိမ့်မည်။

ထိုနည်းအတိုင်းပင် သဘာဝ၏ အခြားနိယာမ တစ်ခု ရှိသေးသည်။ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း ပေါ်လာ သည့်အခါ၌ ယင်းကဲ့သို့ပေါ်လာသည့်ခဏ၌ပင် သဘာဝ က ပေးသောဆုလာဘ်ကို ရရှိသည်။ သဘာဝက ပေး သော ဆုလာဘ်သည် အလွန်တရာချမ်းသာမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိသည်ဟု ထင်ရသည်။

ဝိပဿနာတရားများ ပွားများ အားထုတ်သော  
 ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သည် သဘာဝ၏ ယင်းနိယာမတရားကို  
 ကောင်းစွာ သိရှိနားလည်သည်။ မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်၌  
 ရှိသော ယထာဘူတတရားများကို ရှုမြင်သုံးသပ်သည့်  
 မည်သူမဆို သဘာဝ၏ ယင်းနိယာမတရားများကို  
 ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်လိမ့်မည်။

ဝိပဿနာဟူသည်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းသာ ဖြစ်  
 သည်။ ရှုမြင်သုံးသပ်သူသည် စိတ်နှလုံးကို ဒေါသဖြင့်  
 ညစ်ညမ်းအောင် ပြုလုပ်သောသူသည် စိတ်နှလုံး ညစ်  
 ညမ်းသောကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်လာရသည် ဟူ၍လည်း  
 ကောင်း၊ မေတ္တာဖြင့် စိတ်နှလုံးကို ညစ်ကြေးကင်းစင်  
 သွားအောင် ပြုလုပ်သောသူသည် စိတ်နှလုံး ဖြူစင်လာ  
 သည်ဖြစ်၍ သုခနှင့်ပြည့်စုံမှု ရှိလာသည်ဟူ၍လည်း  
 ကောင်း ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်လာပေ  
 လိမ့်မည်။

အားလုံးအတွက် အခြေခံဖြစ်သော စိတ်ကျန်းမာ  
 ရေးပညာ၏ ယင်းသဘာဝနိယာမတရားသည် အားလုံး  
 ၏ အပေါ်၌ ညီတူညာတူ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနေ  
 သည်။ ယင်းနိယာမသဘောတရားသည် အားလုံး  
 အတွက် အခြေခံ ဖြစ်သော ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာရေး  
 ပညာ၏ နိယာမတရားနှင့်အတူတူ ဖြစ်သည်။

ညစ်ညစ်ပတ်ပတ် စားသောက်ခြင်း၊ နေထိုင်ခြင်း  
 အားဖြင့် ရောဂါရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သန့်သန့်

ပြန့်ပြန့် နေထိုင်စားသောက်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းကျန်း  
 မာမာနေရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာ  
 မှု နိယာမ သဘောတရားများသည် မည်သူ့ မျက်နှာကိုမှ  
 မကြည့်ပေ။ အားလုံး၏ အပေါ်တွင် တညီတညာတည်း  
 အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။

ဟိန္ဒူဘာသာဝင်ဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်စေ၊  
 မွတ်ဆလင်ဖြစ်စေ၊ ခရစ်ယာန်ဖြစ်စေ၊ ဆစ်စ်ဖြစ်စေ၊  
 ဖာရစ်စ်ဖြစ်စေ၊ ဗြာဟ္မဏဖြစ်စေ၊ သုဒ္ဓဖြစ်စေ၊ ဗင်္ဂါလီ  
 ဖြစ်စေ၊ ဗိဟာရီဖြစ်စေ၊ ဟိန္ဒူစတာနီဖြစ်စေ၊ ပါကစ္စတာနီ  
 ဖြစ်စေ၊ အာဖဂန်နီဖြစ်စေ၊ အီရန်လူမျိုးဖြစ်စေ၊ တရုတ်  
 လူမျိုး ဖြစ်စေ အားလုံး၏ အပေါ်၌ ကျန်းမာမှု နိယာမ  
 တရားသည် တညီတညာတည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု  
 ရှိသည်။ ဘက်လိုက်ခြင်း မရှိပေ။

စိတ်နှလုံးကို ညစ်ညမ်းအောင် ပြုလုပ်သည်နှင့်  
 ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် မကျန်းမမာဖြစ်သွား  
 လိမ့်မည်။ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ စိတ်နှလုံးကို  
 အညစ်အကြေးကင်းအောင်ပြုလုပ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်  
 ကျန်းမာလာလိမ့်မည်။ ရွှင်လန်းလာလိမ့်မည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် အပြင်အပ ပုံ  
 သဏ္ဍာန်ကို မည်ကဲ့သို့ပင် ထားထား ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အပေါ်  
 တွင် သဘာဝနိယာမတရားသည် အကျိုးသက်ရောက်မှု  
 မရှိဘဲ နေလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်  
 မွေး ထားထား မထားထား၊ ဆံပင်ရှည်၊ ဆံပင်တို ထား



ထား မထားထား၊ ခေါင်းတုံးရိတ်ထားထား မထားထား၊  
 ဤအရောင်အသွေးအဝတ်ကို ဝတ်ဝတ်၊ ထို အရောင်  
 အသွေးအဝတ်ကို ဝတ်ဝတ်၊ ယင်းအပြင်အပ ပုံသဏ္ဍာန်  
 ကြောင့် သဘာဝတရားက ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား တစ်စုံတစ်ရာ  
 ဖြစ်ပေါ်လာစေလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ စိတ်နှလုံးကို  
 ညစ်ညမ်းအောင်ပြုလျှင် ကျန်းမာလန်းဆန်းမှု ကင်းမည်  
 သာ ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခရောက်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ စိတ်  
 နှလုံးကို အညစ်အကြေးကင်းစင်အောင် ထားလျှင်  
 ကျန်းမာလန်းဆန်းလာလိမ့်မည်။ သုခနှင့် ပြည့်စုံလာလိမ့်  
 မည်။

ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဤဘာသာရေး ဓလေ့ထုံးစံကို  
 ပြုလုပ်သူဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုဘာသာရေး ဓလေ့ထုံးစံကို ပြုလုပ်  
 သူ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဤဒဿန အယူအဆကို လက်ခံ ယုံကြည်  
 သူဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုဒဿနအယူအဆကို လက်ခံ ယုံကြည်သူ  
 ဖြစ်ဖြစ် သဘာဝနိယာမတရားကမူ ထိုနည်းအတိုင်းပင်  
 အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေပေလိမ့်မည်။ စိတ်နှလုံးကို  
 အညစ်အကြေးရှိနေအောင် လုပ်လျှင် ကျန်းမာလန်းဆန်း  
 မှု ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ဒုက္ခရောက်လာပေလိမ့်မည်။  
 စိတ်နှလုံးကို ညစ်ကြေးကင်းစင်အောင် ပြုလုပ်လျှင်  
 ကျန်းမာလန်းဆန်းလာလိမ့်မည်။ ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့လာ  
 လိမ့်မည်။

စိတ်နှလုံးထဲတွင် ဖောက်ပြန်မှုတရားများကို ဖြစ်  
 ပေါ်စေခြင်းနှင့် ကျန်းမာလန်းဆန်းမှု မရှိခြင်းသည်လည်း

ကောင်း၊ ဖောက်ပြန်မှုတရားများကို မဖြစ်ပေါ်စေခြင်း  
 နှင့် ကျန်းမာလန်းဆန်းစွာ နေရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊  
 မည်သည့် လူမျိုး၊ မည်သည့် အသွေးအရောင်၊ မည်သည့်  
 ဘာသာရေးဂိုဏ်းဂဏ၊ မည်သည့်ဒေသကာလအတွက်  
 မှ သီးသန့် သတ်မှတ်ပိုင်းခြားထားသော အရာများ  
 မဟုတ်ပေ။

စိတ်နှလုံးတွင် ဖောက်ပြန်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာပြီး  
 ကျန်းမာလန်းဆန်းမှု မရှိခြင်းသည် အားလုံး၏ ရောဂါ  
 ဖြစ်သည်။ စိတ်နှလုံးကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်  
 လျက် ကျန်းမာလန်းဆန်းမှု ရှိလာခြင်းသည် အားလုံး  
 အတွက် ပြုလုပ်၍ ရသော အရာဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ  
 ကား ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် လူအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်  
 သော၊ ဒေသအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော၊ ကာလအားလုံး  
 နှင့်သက်ဆိုင်သော နိယာမတရား ဖြစ်နေသည့် အတွက်  
 ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အစေ့ရှိသည့်အတိုင်းပင် အသီးသီး  
 လိမ့်မည်။ အကြောင်းရှိသည့်အတိုင်းပင် အကျိုး ဖြစ်ပေါ်  
 လာလိမ့်မည်။ ယင်းမှာ သဘာဝတရား၏ ကျိုးပြတ်ခြင်း  
 မရှိသော ဥပဒေဖြစ်သည်။ ယင်းကိုပင်လျှင် ဓမ္မဟူ၍  
 ခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် အကြောင်းတရားများကြောင့်  
 ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးတရားကို သိခြင်းသည် ဓမ္မကို  
 ကြည့်ခြင်း၊ သိခြင်းဖြစ်သည်ဟူ၍ ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။  
 'ယော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒံ ပဿတိ သော ဓမ္မံ ပဿတိ၊  
 ယော ဓမ္မံ ပဿတိ၊ သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒံ ပဿတိ'။

ဓမ္မကို ကြည့်ခြင်း၊ သိခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာကို  
 ကြည့်ခြင်း၊ သိခြင်း မဟုတ်ပေ။ ဟိန္ဒူဘာသာကို ကြည့်  
 ခြင်း၊ သိခြင်း မဟုတ်ပေ။ ဂျိန်းဘာသာကို ကြည့်ခြင်း၊  
 သိခြင်း မဟုတ်ပေ။ အားလုံးအတွက်ဖြစ်သော ဓမ္မကို  
 ကြည့်ခြင်း၊ သိခြင်း ဖြစ်သည်။ အားလုံးအတွက် ဖြစ်သော  
 သဘာဝနိယာမ တရားကို ကြည့်ခြင်း၊ သိခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်သော ယောဂီ  
 ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်၌ ရှိသော သဘာဝ  
 တရားကို ရှုမြင်သုံးသပ်သည်။ အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓအာရုံ  
 ကို နှစ်သက်ဖွယ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် မနှစ်  
 သက်ဖွယ်ဟူ၍လည်းကောင်း ထင်မှတ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်  
 နက် ကိုယ်ကာယတွင် မည်သို့မည်ပုံ သုခ ဝေဒနာ  
 သို့မဟုတ် ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်လာသည်ဆိုသည်ကို ရှုမြင်  
 သုံးသပ်သည်။

စိတ်နှလုံး ကျန်းမာလန်းဆန်းမှု မရှိလျှင် သဘာဝ  
 တရား၏ ယင်းနိယာမဥပဒေကို နားမလည်လျှင် ယင်း  
 ဝေဒနာတို့ကို အခြေခံလျက် တုံ့ပြန်မှု ပြုလုပ်ပြီးလျှင်  
 မိမိတို့၏ ကျန်းမာလန်းဆန်းခြင်း မရှိမှုကို တိုးပွားလာစေ  
 မည့် အလုပ်ကို ပြုလုပ်သည်။

သုခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် သုခဝေဒနာနှင့်  
 ပတ်သက်သည့် ရာဂဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် မိမိ၏ တပြေး  
 တညီတည်း ရှိမှု၊ သဟဇာတဖြစ်မှုလက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွား  
 အောင် ပြုလုပ်သည်။ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်၍

ဒေါသဖြစ်ပေါ်လာလျှင် မိမိ၏ တပြေးတညီတည်း ရှိမှု သဟဇာတဖြစ်မှုကို လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားအောင် ပြုလုပ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်သည် အခါခပ်သိမ်း မိမိ၏ မကျန်းမာ မလန်းဆန်းမှုကို တိုးပွားအောင် ပြုလုပ်နေသူ ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ ဒုက္ခကို တိုးပွားလာအောင် ပြုလုပ်နေသူ ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ယင်း အမှန်တရားကို ရှုမြင်သုံးသပ်သော မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မဆို စိတ်၏ ယင်းသဘောသဘာဝကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲသွားစေသည့်အလုပ်ကို ပြုလုပ်သည်။ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်၊ မည်သည့် ဝေဒနာပေါ်လာ ပေါ်လာ မိမိ၏အတွေ့အကြုံအရ ယင်း ဝေဒနာ၏ အနိစ္စလက္ခဏာကို ကြည့်ပြီးလျှင် ရာဂ ပေါ်မလာအောင် ဒေါသပေါ်မလာအောင် လုပ်ပါမူကား ကျန်းမာ လန်းဆန်းမှု မရှိသော စိတ်ကို ကျန်းမာ လန်းဆန်းလာအောင် လုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခဖြစ်နေသော စိတ်ကို သုခဖြစ်လာအောင် လုပ်ခြင်းပင် ဖြစ် သည်။

ဝိပဿနာတည်းဟူသော ယင်း စိတ်နှလုံး ကျန်းမာ ရေး လေ့ကျင့်မှုကို မည်သူမဆိုလုပ်နိုင်သည်။ မည်သူမဆို တညီတညွတ်တည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ မည်သည့် ဘာသာတရားဂိုဏ်းဂဏထဲတွင် ဝင်ဖို့ မလိုပေ။ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုးကို လုပ်လျက် ကိုယ်ကာယကျန်းမာမှု ရှိလာ

အောင် ပြုလုပ်သည့်အတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကာယ  
ကျန်းမာမှု ရှိလာအောင် ကျန်းမာရေး ပြုလုပ်သော သူ  
သည် ဘာသာရေးဂိုဏ်းဂဏတစ်ခုခုထဲတွင် ဝင် ရောက်ဖို့  
မလိုပေ။

စိတ်နှလုံးကို အပေါ်ပိုင်းမှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသွား  
အောင် လုပ်သည့်နည်းလမ်းများစွာ ရှိသည်။ ယင်းနည်း  
လမ်းများသည် အားလုံးအတွက် ဖြစ်နိုင်သည်လည်း ရှိ  
သည်။ အားလုံးအတွက် မဖြစ်နိုင်သည်လည်း ရှိသည်  
လည်း ရှိသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်နှလုံး၏ အမြစ်အရင်းမှ  
ဖောက်ပြန်မှုများကို ထုတ်ပစ်သော ဝိပဿနာနည်းမှာမူ  
အားလုံးအတွက် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား  
ဝိပဿနာနည်းသည် သဘာဝအရ ဖြစ်ပေါ်လာသော  
ဝေဒနာများ၏ အကူအညီကို ယူလျက် အလုပ်လုပ်သော  
ကြောင့် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်နှလုံး  
သည် အမြစ်အရင်းအထိ ဖောက်ပြန်မှုများမှ ကင်းလွတ်မှု  
မရှိလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အပြည့်အဝ ကျန်းမာလန်းဆန်း  
မှု ရှိသူ မဟုတ်ပေ။ ရောဂါအပေါ်ပိုင်း လက္ခဏာများ  
ကိုသာ ကင်းအောင် လုပ်သည့် အလုပ်ကို လုပ်နေပြီး  
အမြစ်အရင်းကိုမူ မေ့နေသူဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ယင်းကဲ့သို့  
သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ကျန်းမာသူ  
သို့မဟုတ် ရောဂါကင်းရှင်းသူ မဟုတ်ဘဲ ရောဂါသည်  
သာလျှင် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ဖောက်ပြန်မှုများ ရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်  
 ကိုသာ ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်သူ မဟုတ်ပေ။ အခြားသူ  
 များကိုလည်း ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်သူ ဖြစ်သည်။  
 တစ်ချိန်ချိန်၌ တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ဖောက်ပြန်မှု  
 တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး ကြွတက်လာသည့်အခါ ကိုယ်နှင့်  
 ဖြစ်စေ၊ နှုတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်  
 ခြင်း၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းဥစ္စာခိုးယူခြင်း၊ သူတစ်ပါး သား  
 မယားကို ပြစ်မှားခြင်း၊ လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချ  
 ခြင်း၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းစသော ဒုစရိုက် အလုပ်များဖြင့်  
 သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း ဒုက္ခရောက်အောင် ပြုလုပ်သည်။

ဖောက်ပြန်မှုတရားများ မရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်  
 နှလုံးတွင် ကျန်းမာလန်းဆန်းနေသည့်အတွက် ကြောင့်  
 မေတ္တာတရား ကရုဏာတရားစသော ဗြဟ္မစိုရ် တရား  
 များသာ ပေါ်ပေါက်လာပြီးလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်  
 ကိုသာလျှင် သုခနှင့် ပြည့်စုံအောင် ကျန်းမာ လန်းဆန်း  
 လာအောင် ပြုလုပ်သည်သာမကဘဲ တခြား ပုဂ္ဂိုလ်များ  
 အတွက် သုခနှင့် ပြည့်စုံလာစေရန်၊ ကျန်းမာ လန်းဆန်းမှု  
 ရှိလာစေရန်အကြောင်းလည်း ဖြစ်လာပေသည်။

ဖောက်ပြန်မှုများ ရှိနေသော မကျန်းမာ မလန်းဆန်း  
 သော စိတ်နှလုံးရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိအတွက်မျှသာ  
 မက လူလောကအတွက်လည်း ကျိန်စာတစ်ခုသဖွယ်  
 ဖြစ်နေသည်။ ဖောက်ပြန်မှုတရားမရှိသော၊ ကျန်းမာ  
 လန်းဆန်းသော စိတ်နှလုံးရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ မိမိအတွက်

မျှသာမက လူ့လောကအတွက်လည်း ဆုလာဘ်တစ်ခု သဖွယ် ဖြစ်နေသည်။

ဝိပဿနာတရားသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးအား ကျန်းမာလန်းဆန်းသည့် စိတ်ရှိအောင် ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ကျန်းမာလန်းဆန်းသော လူ့လောကတည်ဆောက်ရာ၌ အကူအညီ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်သော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အမှန်တကယ် တရားဘာဝနာပွားများ အားထုတ်မှု၌ တိုးတက်မှု ရှိသည်ဆိုပါက ဘာသာရေး ဂိုဏ်းဂဏ အနှောင်အဖွဲ့ အားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ ဒဿန အယူအဆ အရှုပ်အထွေးကိုလည်းကောင်း၊ လူမျိုးဇာတ်ကွဲပြားခြားနားခြင်း အားလုံးကိုလည်းကောင်း အကျိုးမရှိ အကာအတိသာ ဖြစ်၏ ဟူ၍ ထင်မြင်ယူဆ သည်။

ဟိန္ဒူဘာသာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဂျိန်းဘာသာ စသော ဘာသာရေးဂိုဏ်းဂဏ အမည်နာမများ၏ သြဇာလွှမ်းမိုး မှုများမှ ကင်းလွတ်သည့် ဓမ္မကိုသာလျှင် အထူးဦးစား ပေးသည်။ စိတ်နှလုံးစင်ကြယ်မှုကိုသာလျှင် ဘဝ၏ တစ်ခုတည်းသော ရည်မှန်းချက်အဖြစ် ထားသည်။ ဘာသာရေး ဂိုဏ်းဂဏဆိုင်ရာ အငြင်းပွားမှုများက လွတ် လွတ် ကင်းကင်း နေသည်။

အညစ်အကြေးရှိနေသော စိတ်နှလုံး၏ ရန်ငြိုး ရန်စ သည် ဖောက်ပြန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်းအားဖြင့်

ပျောက်ပျက်သွားလိမ့်မည် မဟုတ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊  
 မေတ္တာ တရား ဖြစ်ပေါ်လာစေမှသာလျှင် ပျောက်ကွယ်  
 သွားလိမ့်မည် ဆိုသည်ကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာ သိရှိ  
 နားလည်သည်။ ယင်းသည် ဓမ္မဖြစ်သည်။ ယင်းသည်  
 သနန္တန ဓမ္မ ဖြစ်သည်။ 'သေ ဓမ္မော သနန္တ နော'။

ဝိပဿနာသည် ရှေးဘုရားရှင်အဆူဆူတို့ ဟောအပ်  
 သော ရှေးရိုးအစဉ်အလာတရား ဖြစ်သည်။ ယင်းဓမ္မ  
 ကို ဆောင်ထားခြင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကောင်းကျိုး မင်္ဂလာ  
 အစစ်အမှန် ကိန်းအောင်းနေသည်။