

# သုတဓမ္မဒီပလိုမာ Level (1) အတွက် မေးခွန်းနှင့်အဖြေများ

## စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

၁။ စိတ်ညစ်နွမ်းခြင်း၏ အပြစ်နှင့် စိတ်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်း၏ အကျိုးကိုဖော်ပြပါ။

စိတ်ညစ်နွမ်းခြင်း၏ အပြစ်များမှာ- စိတ်ညစ်နွမ်းလျှင် အခြေအနေဆိုးကို ရင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

“စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိ ပါဠိကင်္ခါ ”

(၁) ဘဝဒုဂ္ဂတိ - ဟူသော အပါယ်ငရဲကျနိုင်သည်။

(၂) လွဲမှားသောအကျင့် (ပဋိပတ္တိ ဒုဂ္ဂတိ) ကြောင့် - ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်နိုင်သည်။

စိတ်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်း၏ အကျိုးမှာ- “စိတ္တေ အသံကိလိဋ္ဌေ သုဂတိ ပါဠိကင်္ခါ”

စိတ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လျှင် -

(၁) ဘဝသုဂတိ - ဟူသော သုဂတိဘုံ ရောက်နိုင်သည်။

(၂) မှန်ကန်သောအကျင့် (ပဋိပတ္တိ သုဂတိ) ကြောင့် ချမ်းသာသုခ ဖြစ်နိုင်သည်။

အချုပ်ဆိုရသော် - စိတ်ညစ်နွမ်းလျှင် ဒုက္ခရောက်နိုင်ပြီး စိတ်ဖြူစင်လျှင် ချမ်းသာသုခ ရနိုင်ပါသည်။

၂။ ဗုဒ္ဓဝါဒသည် (Idealism) နာမ်သာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသော ဝါဒလား။ (Materialism) ရုပ်သာ

အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသောဝါဒလား၊ ရှင်းပြခဲ့ပါ။

### ဗုဒ္ဓဝါဒသည်

(Idealism) နာမ်သာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသော ဝါဒလည်း မဟုတ်ပါ။

(Materialism) ရုပ်သာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသောဝါဒလည်း မဟုတ်ပါ။

(၁) ဗုဒ္ဓသည် - စိတ်သာရှိသည်ဟု မဟောခဲ့ပါ။

စိတ်ကို ပြုပြင်ရမည်။ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် လုပ်ရမည်- ဟု စိတ်ကိုအဓိကထား မဟောခဲ့ပါသည်။

(၂) ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များကို လေ့လာကြည့်လျှင်-

- ရုပ်သာ အရှိတရား မဟုတ်။

- ရုပ်လည်းရှိသည်၊ နာမ်လည်းရှိသည်။

- ရုပ်ချည်းသက်သက် (သို့) နာမ်ချည်းသက်သက် စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိချေ။

ရုပ်နှင့်နာမ် ပေါင်းစပ်သောအခါမှ လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်သတ္တိများ ရနိုင်သည်။

### ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၌-

(က) ရှုပ် နိတ္တေဇံ - ရုပ်သည် ရုပ်ချည်းသက်သက် မည်သည့်စွမ်းရည်မျှ မရှိပါ။ ရုပ်ချည်းသက်သက် စကားလည်း မပြောနိုင်၊ စားလည်းမစားနိုင်၊ သွားလည်းမသွားနိုင်ပါ။

(ခ) နာမမ္မိ နိတ္တေဇံ - နာမ်တရားများသည်လည်း နာမ်ချည်းသက်သက် စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိပါ။ နာမ်ချည်းသက်သက် စကားလည်း မပြောနိုင်၊ စားလည်းမစားနိုင်၊ သွားလည်းမသွားနိုင်ပါ။

(ဂ) နာမ်နှင့်ရုပ် ပေါင်းစပ်သောအခါမှသာ-

နာမ်၏ဆန္ဒအတိုင်း ရုပ်က စကားပြောပေး၊ စားပေး၊ သွားပေးစသော လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်သတ္တိများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

**သို့ဖြစ်၍** - ဗုဒ္ဓဝါဒသည် နာမ်သာ အရှိတရား (Idealism) အဖြစ် လက်ခံသော ဝါဒလည်း မဟုတ်။ ရုပ်သာ အရှိတရား (Materialism) အဖြစ် လက်ခံသောဝါဒလည်း မဟုတ်။ ၎င်း ဗုဒ္ဓဝါဒသည် အမှန်ကိုဖော်ပြသောဝါဒ၊ လက်တွေ့အရှိကိုသာလျှင် ဟောကြားသောဝါဒ (Realism) သာ ဖြစ်ပါသည်။

**၃။ အမှန်တရားသိအောင်လုပ်ရန် ဘယ်အရာက အရေးကြီးသနည်း။ ဥပမာနှင့်တကွ ရှင်းပြပါ။**

အမှန်တရား သိအောင်လုပ်ရန် စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်ဖို့က အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ - စိတ်သည် မှန် (ကြေးမုံ) နှင့် တူသည်။ မိမိကြည့်မည့် မှန်ကြည်လင်လေလေ မိမိ၏ပုံရိပ်ကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရလေ ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ကိုယ့်စိတ် စင်ကြယ်လေလေ မိမိသန္တာန်၌ရှိသော သဘာဝတရားများကို ပီပီပြင်ပြင်မြင်ရလေ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမှန်တရားသိအောင် စိတ်ကိုကြည်လင်ဖြူစင်အောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

**၄။ မဟာအဿပူရသုတ်လာ - စိတ်ကြည်လင်ရန်အတွက် အခြေခံ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက် ၈-ချက်ကို အကျဉ်းမျှ တင်ပြခဲ့ပါ။**

**စိတ်ကြည်လင်ရန် အခြေခံ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက် ၈ ချက် အကျဉ်းမှာ -**

- (၁) **ဟိရိ ဩတ္တပ္ပ** - ကိုယ်ကျင့်သီလ၏ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ (အကုသိုလ်အမှုတို့ကို ပြုရန် ရှက်တတ်၊ ကြောက်တတ်သော **ဟိရိ ဩတ္တပ္ပ** တရားကို ရှေးဦးစွာ တည်ဆောက်ရမည်။)
- (၂) **ပရိသုဒ္ဓကာယသမာစာရ** - ကိုယ်နှင့် ပြုရမည့်အကျင့်များ(ကာယကံအမှု) စင်ကြယ်ရမည်။
- (၃) **ပရိသုဒ္ဓ ဝစီသမာစာရ** - နှုတ်ကပြောသောကိစ္စများ (ဝစီကံမှု) စင်ကြယ်ရမည်။
- (၄) **ပရိသုဒ္ဓ မနောသမာစာရ** - စိတ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး (မနောကံ) စင်ကြယ်ရမည်။
- (၅) **ပရိသုဒ္ဓါဇီဝ** - **ပရိသုဒ္ဓအာဇီဝ** အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်ရမည်။ (သမ္မာအာဇီဝ )
- (၆) **ဣန္ဒြိယေသု ဂုတ္တဒ္ဓါရ** - ဣန္ဒြေ ၆ ပါး ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။ (သတိ)

(၇) ဘောဇနေ မတ္တညူတာ - အစာအာဟာရကို ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် စားရမည်။

**မတ္တညူ -** (၁) မှန်ကန်သောရည်ရွယ်ချက်ကို သိပြီး စားခြင်း

(ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့/ အသက်ရှည်/အလုပ်လုပ်နိုင်) ဖို့

(၂) အတိုင်းအတာသိပြီး စားခြင်း

(၈) ဇာဂရိယာ နုယောဂ - နိုးနိုးကြားကြား (သတိ) ကြိုးစားရမည် (ဝီရိယ)ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

**၅။ အရေးကြီးသောအညစ်အကြေး (နီဝရဏ) ၅ မျိုးကိုဖော်ပြပြီး အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဖြေဆိုခဲ့ပါ။**

အရေးကြီးသော အညစ်အကြေး (နီဝရဏ) ၅-မျိုးမှာ- (၁) ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ (၂) ဗျာပါဒ နီဝရဏ (၃) ထိန မိဒ္ဓ နီဝရဏ (၄) ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ (၅) ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏ တို့ ဖြစ်ပါသည်။ထိုနီဝရဏတရားတို့သည် စိတ်ကို ပူပင်ဆင်းရဲစေတတ်ပြီး ပညာဉာဏ်ကို အားပျော့စေသောကြောင့် ဖယ်ရှားပစ်ရန် လိုအပ်သည့် အရေးကြီးသော အညစ်အကြေးများဖြစ်ပါသည်။

**၆။ အဘိဇ္ဈာလောကေ ပဟာယတွင် ပါသော လောကသည် ဘယ်အရာကို ဆိုလိုသနည်း။**

အဘိဇ္ဈာလောကေ ပဟာယတွင် ပါသော လောကသည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး ကိုဆိုလိုသည်။

**၇။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ-၅ ပါး ဆိုသည်မှာ ဘယ်အရာကို ခေါ်သနည်း။**

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ-၅ ပါး ဆိုသည်မှာ တဏှာ ဒိဋ္ဌိ တို့ဖြင့် စွဲလမ်းပြီး သိမ်းပိုက်ထားသော ခန္ဓာ (၅)ပါးကိုခေါ်သည်။ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲလမ်းပြီး တဏှာဒိဋ္ဌိများ ဖြစ်ပေါ်နေသော ခန္ဓာ (၅)ပါး၊ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ခန္ဓာ(၅)ပါးကို ခေါ်ပါသည်။

**၈။ အရပ်ပြော မနောကံ အရာမှာ ပါသော အဘိဇ္ဈာ (သူတစ်ပါးပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်ချင်မှု လောဘ) နှင့် အဘိဇ္ဈာလောကေ ပဟာယ ၌ ဆိုလိုသော အဘိဇ္ဈာ မတူပုံကို ရှင်းပြခဲ့ပါ။**

အရပ်ပြော မနောကံ အရာမှာပါသော အဘိဇ္ဈာ (သူတစ်ပါးပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်ချင်မှု လောဘ)သည် ဝိသမလောဘ ဖြစ်သည်။ အဘိဇ္ဈာလောကေ ပဟာယ ၌ဆိုလိုသော အဘိဇ္ဈာသည် မျက်စိဖြင့် အဆင်းအာရုံ တစ်ခုကို မြင်၍

(၁)ထိုအာရုံပေါ် တွေး၏။ ကြိုက်လျှင် လိုချင်လိုက်တာ ဟု တွေး၏။ (၂)နှုတ်ဖြင့်ပြော၏။

(၃) နောက်ဆုံး ရအောင် ကြိုးစား၏။ ထိုကဲ့သို့သော တဏှာမျိုး ကာမစ္ဆန္ဒ ဖြစ်ပါသည်။

**၉။ ကာမစ္ဆန္ဒ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆ မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။**

ကာမစ္ဆန္ဒပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုးမှာ -

- (၁) အသုဘနိမိတ်ကို မှတ်ယူရမည်။
- (၂) အသုဘဘာဝနာကို ပွားရမည်။
- (၃) ဣန္ဒြေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။
- (၄) အစာအဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ အတိုင်းအတာကို သိရမည်။
- (၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည်ဟု ဆိုပါသည်။

**၁၀။ ဗျာပါဒ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆- မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။**

ဗျာပါဒပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး မှာ -

- (၁) မေတ္တာနိမိတ် အာရုံယူရမည်။
- (၂) မေတ္တာဘာဝနာ ပွားရမည်။
- (၃) ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ရှိသည်ဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမည်။
- (၄) မေတ္တာ၏သဘော၊ ဒေါသ၏အပြစ်တို့ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမည်။
- (၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။

**၁၁။ ထိန မိဒ္ဓ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆- မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။**

ထိန မိဒ္ဓ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုးမှာ

- (၁) ဗိုက်တင်းအောင် အလွန်အကျွံမစားရပါ။
- (၂) ဣရိယာပုထ် ပြောင်းပေးရမည်။
- (၃) အလင်းရောင်ကို နှလုံးသွင်းပေးရမည်။
- (၄) အဆောက်အဦး အပြင်ဘက် ထွက်နေရမည်။
- (၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။

(၆) သင့်လျော် လျှောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။

**၁၂။ ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆- မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။**

ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုးမှာ-

- (၁) ဗဟုသုတ ရှာမှီးရမည်။ သိချင်တာများကိုရှာဖွေ စူးစမ်းနေရမည်။
- (၂) မေးခွန်းမေးပါ။ မေးတတ်သော အလေ့အထရှိရမည်။
- (၃) ဆုံးမသည့်အချက်အလက်များ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ကျွမ်းကျင်အောင် လုပ်ရမည်။
- (၄) အသက်ကြီးသူ၊ လေးစားလောက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဆည်းကပ်ရမည်။
- (၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော် လျှောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။

**၁၃။ ဝိစိကိစ္ဆာပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။**

ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး မှာ

- (၁) ဗဟုသုတ ဆည်းပူးရမည်။
- (၂) ပရိပုစ္ဆကတာ-မေးမြန်းတတ်ရမည်။
- (၃) စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ရှိရမည်။
- (၄) ဆုံးဖြတ်တတ်မှု အလေ့အကျင့်ရှိရမည်။
- (၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော် လျှောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။

**၁၄။ နီဝရဏတရား တစ်ပါးစီသည် မည်သည့်အခြင်းအရာ အခြေအနေနှင့် တူကြောင်း မှတ်သားရမည့် ဥပမာ များဖြင့် ဖြေဆိုပါ။**

နီဝရဏတရား တစ်ပါးစီသည် အောက်ပါအခြင်းအရာ အခြေအနေနှင့် တူကြောင်းမှတ်သားရပါသည်။

- (၁) ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ သည် ကြွေး နှင့် တူ၏။
- (၂) ဗျာပါဒ နီဝရဏ သည် ရောဂါ နှင့် တူ၏။
- (၃) ထိန မိဒ္ဓ နီဝရဏ သည် ထောင် နှင့် တူ၏။

(၄) ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ သည် ကျွန်ဘဝနှင့်တူ၏။

(၅) ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏ သည် ကန္တာရခရီးသွား နှင့် တူ၏ ဟု ဆိုပါသည်။

**၁၅။ ကာမစ္ဆန္ဒသည် အဘယ်ကြောင့် ကြွေးနှင့်တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။**

ကာမစ္ဆန္ဒသည် ကြွေးနှင့်တူ၏။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော်- ကြွေးယူထားပြီး ပြန်မဆပ်နိုင်သောသူသည် ကြွေးရှင်ကို ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးရ၏။ ကြွေးရှင်ကို ကြောက်နေရ၏။ ထို့အတူ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုသော ကာမ အာရုံ၌ တွယ်တာသောသူသည် အရာရာကို အရှုံးပေးရ၏။ ကြွေးရှိနေသမျှ စိတ်မအေးရ။ ကြွေးဆပ်နိုင်ပြီးမှ စိတ်ချမ်းသာရသကဲ့သို့ ကာမစ္ဆန္ဒကို ဖယ်ရှား လိုက်လျှင် ကြွေးကင်းသွားသည့်သူလို ဝမ်းသာမှုမျိုး ခံစားရ ပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကာမစ္ဆန္ဒသည် ကြွေးနှင့်တူသည်ဟု ဆိုပါသည်။

**၁၆။ ဗျာပါဒ သည် အဘယ်ကြောင့် ရောဂါ နှင့်တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။**

ဗျာပါဒသည် ရောဂါနှင့်တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရောဂါရနေသူသည် စားမဝင်၊ စားလို့လည်းမကောင်း၊ စိတ်ထဲ၌လည်း မပျော်ရွှင်။ စိတ်ဆိုးနေသူမှာလည်း အစာစားရတာ အရသာမရှိ၊ ရောဂါပျောက်၍ ကျန်းမာ လာလျှင် စားချင်၏။ စားရတာ အရသာရှိ၏။ ပျော်ရွှင်ရ၏။ ထို့အတူ ဗျာပါဒ ဒေါသကို ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ရောဂါကင်းစင် ကျန်းမာသူကဲ့သို့ပျော်ရွှင်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ဗျာပါဒသည် ရောဂါနှင့် တူသည်ဟု ဆိုပါသည်။

**၁၇။ ထိန မိဒ္ဓ သည် အဘယ်ကြောင့် ထောင်နှင့်တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။**

ထိန မိဒ္ဓသည် ထောင်ကြီးနှင့် တူပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထောင်ကျနေသူသည် ပွဲလမ်းသဘင် ပါဝင် ခွင့်မရ၊ ခံစားခွင့်မရှိ။ ငိုက်မည်းနေသူသည် ကောင်းတာတွေ မသိ၊ မခံစားရ။ ထောင်မှလွတ်လာသူသည် ပျော်စရာအားလုံး ခံစားနိုင်ပြီး ဝမ်းမြောက်ရသကဲ့သို့ ထိန မိဒ္ဓဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ် စရာများ ခံစားရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ထိန မိဒ္ဓသည် ထောင်နှင့် တူသည် ဟုဆိုပါသည်။

**၁၈။ ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ သည် အဘယ်ကြောင့် ကျွန် နှင့်တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။**

ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ သည် ကျွန်ဘဝနှင့်တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ဘဝသည် ဘာမျှမလွတ်လပ်၊ သခင်ခိုင်း ရာ လုပ်ရ၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မပိုင်၊ ခံစားခွင့်မရှိ၊ ထို့အတူ ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ လွမ်းမိုးသောသူမှာ စိတ်၏ ကျေး ကျွန်ဖြစ်၏။ တရားအရသာ မခံစားရ။ ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စဆိုသော စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ပူပန်မှုများ ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ကျွန်ဘဝမှလွတ်သကဲ့သို့ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခွင့် လွတ်လပ်ခွင့်ရကာ ဝမ်းမြောက်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ သည် ကျွန်ဘဝနှင့်တူ၏ ဟု ဆိုပါသည်။

**၁၉။ ဝိစိကိစ္ဆာ သည် အဘယ်ကြောင့် ကန္တာရခရီးသွား နှင့် တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။**

ဝိစိကိစ္ဆာသည် ကန္တာရခရီးသွားနှင့်တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကန္တာရခရီးကား အန္တရာယ်များ၏။

လူဆိုး သူဆိုး စားပြုများရှိ၏။ ထိုခရီးကို ဖြတ်သန်းသွားရသည့် ခရီးသည်သည် မိမိပစ္စည်းဥစ္စာ အလှခံရမှာ ကြောက်ရ၏။ ဘယ်နား ဘာတွေဖြစ်မလဲဟု အမြဲတမ်း သံသယဖြင့် မအေးချမ်း။ ဝိစိကိစ္ဆာ ရှိနေသူမှာလည်း သံသယများ ဖြင့်သွားနေရပြီး မအေးချမ်း။ ထိုကန္တာရခရီးမှ လွန်မြောက်သွားလျှင် ကြောက်စရာ သံသယဖြစ် စရာမလို။ စိတ်အေးချမ်းစွာ သွားနိုင်ပေမည်။ ထို့အတူ ဝိစိကိစ္ဆာ ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် သံသယများ မလွှမ်းမိုး တော့။ စိတ်အေးချမ်းသာ သွားရ၏။ ထို့ကြောင့် ဝိစိကိစ္ဆာသည် ပစ္စည်းဥစ္စာများနှင့် ကန္တာရခရီးဆိုးကို သွားရ တာနှင့်တူ၏ ဟုဆိုပါသည်။

---

**၂၀။ အဘယ်ကြောင့် နီဝရဏတရားများကို ဖယ်ရှားဖို့ လိုအပ်ပါသနည်း။**

နီဝရဏတရားများကို ဖယ်ရှားရန်လိုအပ်ခြင်းမှာ

(၁) **စေတသော ဥပက္ကိလေသ** - စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်၊ ပူလောင်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၏။ နီဝရဏ တရားတို့ဖြစ်လျှင် စိတ်မချမ်းသာ စိတ်ဆင်းရဲရ၏။

(၂) **ပညာယ ဒုပ္ပလီ ကရဏ** - အသိပညာကို အားပျော့စေ၏။ မှေးမှိန်စေ၏။

စိတ်ညစ်နွမ်းနေလျှင်၊ ကြည်ကြည်လင်လင်မရှိလျှင် မိမိသန္တာန်ရှိ ရုပ်နာမ်တို့၏ (သဘာဝ၊ သာမည) လက္ခဏာတို့ကို သိမြင်နိုင်သော အသိဉာဏ်ပညာများ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် နီဝရဏတရားများကို ဖယ်ရှားရမည်။

ထိုအရာများကို မဖယ်ရှားဘဲ စိတ်ကြည်လင်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိနှင့် အသိဉာဏ်ပညာများ မဖြစ်နိုင်၊ ထိုအခါ သစ္စာ၄-ပါးကို မသိနိုင်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မမြင်နိုင်။

ထို့ကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို တားမြစ်ပိတ်ပင်သော၊ စိတ်၏စွမ်းဆောင်ရည်များကို ကျဆင်း သွားစေသော နီဝရဏတရားများကို

(၁) မိမိသန္တာန်၌ - ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမည်။

(၂) ဖယ်ရှားနိုင်သော နည်းစနစ်များကို မှတ်သားပြီး၊ ကုန်စင်အောင် မဖယ်ရှားနိုင်သေးပါက တဖြည်းဖြည်းချင်း အားပျော့သွားအောင်၊ ပါးသွားအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

---

**၂၁။ သီလ၏ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်း တရား ၂ ပါးကား အဘယ်နည်း။ ထို-၂ ပါး၏ အဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို အရပ် ပြောသဘောနှင့် ကွဲအောင် ဖြေဆိုခဲ့ပါ။**

သီလ၏ အနီးကပ်ဆုံးအကြောင်းတရား နှစ်ပါးမှာ **ဟိရီ**နှင့် **ဩတ္တပ္ပ**တို့ ဖြစ်ပါသည်။

**ဟိရီ** - ရှက်ခြင်းသည်

(၁) အရပ်ထဲ၌ပြောနေကြသော လူအများရှေ့ထွက်ပြီး စကားပြောရမည်ကိုရှက်ခြင်း၊ မလုံမခြုံဝတ်ခြင်း၊

လမ်းပေါ်ထွက်ပြီး ရန်ဖြစ်ရဲခြင်း၊ ရပ်ကွက်ထဲ၌ မြင်မကောင်း ရှုမကောင်း နေထိုင်ခြင်း၊ ကြားမကောင်း အောင် ဆဲဆိုကြခြင်း ဟူသော လောကလူအများကို အလေးထားပြီး ရှက်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။

- (၂) အကုသိုလ်ဖြစ်စေသော ကာယ၊ ဝစီ၊ မနော ဒုစရိုက်များ မိမိပြုလုပ်ရမည်ကို ရှက်ခြင်း၊ မိမိသန္တာန်မှာ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များ ဖြစ်နေမည်ကို စက်ဆုပ်ရွံရှာခြင်း ဟူသော ဓမ္မ (အကုသိုလ်) ကို အလေး ထားပြီးရှက်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။

**ဩတ္တပ္ပ - ကြောက်ခြင်းသည်**

- (၁) အရပ်ထဲပြောဆိုနေသော သူရဲကြောက် သူခိုးကြောက် လူကြားထဲ သွားရမှာ ကြောက်ခြင်း ဟူသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကို အလေးထားပြီးကြောက်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။
- (၂) အကုသိုလ်များ မိမိ သန္တာန်မှာ ဖြစ်မည့် ဒုစရိုက်မှုများကို ပြုရမှာ ပြောရမှာကို ကြောက်ခြင်း ရွံခြင်းဖြစ်ပြီး အကုသိုလ်အကျိုးဆက်ကို အလေးထားပြီး ကြောက်ရွံခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

**၂၂။ ကာယကံ ကို မည်သို့ စင်ကြယ်စေရမည်နည်း။**

ကာယကံ ကို စင်ကြယ်စေရန်

- (၁) ပါဏာတိပါတ -သူများအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ခြင်းသာမက သတ္တဝါများအပေါ် သနားကြင်နာခြင်း၊
- (၂) အဒိန္နာဒါန - သူများဥစ္စာ ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ခြင်း၊ မတရားနည်းဖြင့် မယူခြင်း၊
- (၃) ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ- သူ့အိမ်ရာမှ ရှောင်ခြင်း၊ ရှောင်ရုံသာမက စိတ်နှင့်တောင် မပြစ်မှားအောင် ဂရုစိုက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

**၂၃။ ဝစီသမာစာရ (ဝစီကံ စင်ကြယ်အောင်) ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်များကို ဖော်ပြခဲ့ပါ။**

ဝစီကံ စင်ကြယ်စေရန် ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်မှာ -

- (၁) မုသာဝါဒ - လိမ်ညာ စကားမပြောဘဲ မှန်တာကိုသာပြောခြင်း၊
- (၂) ပိသုဏ္ဍဝါစာ - သူတပါးတို့ မတည့်အောင် ကုန်းတိုက်စကား သွေးခွဲစကား မပြောဘဲ စေ့စပ်ညီညွတ်စကား သာ ပြောခြင်း
- (၃) ဖရုသဝါစာ - ဆဲရေးတိုင်းထွာ ရိုင်းပျစကားမပြောဘဲ ယဉ်ကျေးသော စကားသာ ပြောဆိုခြင်း
- (၄) သမ္မပ္ပလာပ - အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီး စကားကို မပြောဘဲ အကျိုးရှိသော တရားစကားမျိုးကိုသာ ပြောခြင်း



**၂၄။ မနောကံ စိတ်စင်ကြယ်အောင် မိမိသန္တာန်၌ မဖြစ်စေရမည့် တရားများကို ဖော်ပြပါ။**

မနောကံ စိတ်စင်ကြယ်စေရန်မှာ -

- (၁) သူများပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်း ဖြစ်လိုသော လောဘ (အဘိဇ္ဈာ) အတွေးကို မတွေးမကြံစည်ရ၊
- (၂) တစ်ဘက်သား ဒုက္ခရောက် ပျက်စီးသွားရင် ကောင်းမှာပဲ ဆိုသော ဒေါသ (ဗျာပါဒ) အတွေးမျိုး မိမိသန္တာန် မှာမဖြစ်စေရ၊
- (၃) ကံ၏အကျိုးကိုငြင်းပယ်သော (နတ္ထိကဝါဒ)၊ ကံကို ငြင်းပယ်သော (အကရိယ ဝါဒ)၊ ကံရော အကျိုးကိုပါ ငြင်းပယ်သော (အဟေတုက ဝါဒ) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမျိုး မိမိသန္တာန်မှာ မရှိစေရ တို့ ဖြစ်ပါသည်။

**၂၅။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်လိုသော ဣန္ဒြေ ၆ ပါးကိုဖော်ပြပြီး မည်သို့ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်ကို အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြခဲ့ပါ။**

ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်လိုသော ဣန္ဒြေ ၆ ပါး မှာ -

- (၁) စက္ခုဣန္ဒြေ (၂) သောတိဣန္ဒြေ (၃) ဃာနိဣန္ဒြေ (၄) ဇီဝိဣန္ဒြေ (၅) ကာယိဣန္ဒြေ (၆) မနိဣန္ဒြေတို့ ဖြစ်ပါသည်။

စက္ခုဣန္ဒြေ ထိန်းသိမ်းခြင်းမှာ - မျက်စိက ကြည့်ချင်တာ မကြည့်ရဟု မဆိုလို။ မျက်စိက ကြည့်စရာကြည့်ပြီး လောဘ ဒေါသ မဖြစ်စေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်စိက နှစ်သက်စရာမြင်လျှင် လောဘဖြစ်လိုက်၊ မုန်းစရာမြင်လျှင် ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့လျှင် မောဟဖြစ်လိုက်နှင့် စက္ခုတံခါးပေါက်မှ အကုသိုလ်များ မဖြစ်အောင် သတိဖြင့်ဆိုပိတ်ပြီး အသိပညာနှင့် ဖယ်ရှားပစ်လျှင် စက္ခုဣန္ဒြေကို စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ် စိတ် တို့ကိုလည်း မျက်စိနည်းတူ စောင့်ရှောက်ရပါမည်။

**၂၆။ မျက်လွှာချပြီး (တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့် မကြည့်ဘဲ) နေသူကို ဣန္ဒြေရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။။ တရားသဘောဖြင့် ဝေဖန်ဆွေးနွေးဖြေဆိုခဲ့ပါ။**

မျက်လွှာချပြီး (တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့်မကြည့်ဘဲ) နေသူကို ဣန္ဒြေရှိသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ တရားသဘော ဖြင့် ဝေဖန်ရသော် မျက်လွှာချထား၍ မမြင်ရသော်လည်း နားမှအသံ၊ နှာခေါင်းမှ အနံ့၊ လျှာမှ အရသာ၊ ခန္ဓာ ကိုယ်မှ အထိအတွေ့၊ စိတ်မှ စိတ်ကူးများကို အကြောင်းပြု၍ လောဘ ဒေါသစသော ကိလေသာများ မဝင်အောင် သတိ ပညာ ဉာဏ်တို့ဖြင့် ပိတ်ဆိုတားဆီး နေပါက ဣန္ဒြေရှိသူဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။ မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ် စိတ် တံခါးပေါက်များကို အကုသိုလ်တရားများမဝင်အောင် သတိ၊ အသိပညာတို့ဖြင့် မစောင့်ရှောက်ပါက မျက်လွှာချထားရုံဖြင့် ဣန္ဒြေရှိသူဟု မဆိုနိုင်ပါ။

**၂၇။ အစာစားခြင်း၏ မှန်ကန်သောရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ပြပြီး မည်သို့ စားသင့်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါ။**

အစာစားခြင်း၏ မှန်ကန်သောရည်ရွယ်ချက်မှာ - "သဗ္ဗသတ္တာ အာဟာရ ဌိတိကာ" ဆိုသဖြင့် အာဟာရ ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့ အသက်ရှည်ဖို့၊ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ စားခြင်းဖြစ်ရပါမည်။ စားသင့်ပုံမှာ ကြိုက်လို့စား တာမဟုတ်ဘဲ စားသင့်လို့ စားတာ ဖြစ်ရမည်။ အတိုင်းအတာနှင့် စားရမည်။

**၂၈။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မသေခင်လည်း " အသုဘ " ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြခဲ့ပါ။**

ကျွန်ုပ်တို့သည် မသေခင်လည်း " အသုဘ " ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အ-သုဘဆိုသည်မှာ လူသေကောင်မဟုတ်။ မတင့်တယ်ခြင်း သဘောဖြစ်သည်။ အသက်ရှင်စဉ် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ပြုနေကျ ဖြစ် သော မျက်နှာသစ် ရေချိုး အညစ်အကြေး သုတ်သင်ခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ဘဲ နေကြည့်ပါက ရက်အနည်းငယ် အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်သည် အညစ်အကြေးများဖြင့် မသတိစရာဖြစ်ကာ မတင့်တယ်နိုင်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှင်စဉ် မသေခင်၌လည်း အသုဘများဖြစ်ပါသည်။

**၂၉။ အမေး နွားကျောင်းသား အဖြေ ဘုရားလောင်းဆိုသော စကားရပ်ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ပြခဲ့ပါ။**

အမေး နွားကျောင်းသား အဖြေ ဘုရားလောင်းဆိုသော စကားရပ်ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ရသော် ထိုစကားပုံသည် မေးရတာ လွယ်သည်။ နွားကျောင်းသားတောင် မေးတတ်သည်။ ဖြေဆိုရန်ကား ခက်ခဲလှသည်။ ဘုရား လောင်းမှသာ ဖြေနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုဟန်ရှိသည်။ အမေးလွယ်သော်လည်း အဖြေခက်သည်။ မေးရန်လွယ် သည် ဆိုသော်လည်း ပရိပုစ္ဆကတာ မေးမြန်းတတ်ခြင်းသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ မမေးတတ်။ မေးခွန်းထုတ် နိုင်သော အရည်အချင်းသည် မသေးလှပေ။ နွားကျောင်းသားမေးသလို အဆင့်မရှိသော အမေးများကား မေးရန် လွယ်၏။ အဆင့်ရှိသော တရားဓမ္မ နှင့် ပတ်သက်သော အမေးမျိုး မေးတတ်ရန် မလွယ်လှပေ။ အဆင့်ရှိသော မေးခွန်းအတွက် ဘုရားလောင်း ပညာရှိ၏အဖြေကား တန်ဖိုးရှိလှပေမည်။