

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓဘာသာနာပြု

အရှင်ဇောပုဂံ

ပစ္စုပ္ပန်အခြေခံ

THE FOUNDATIONS  
OF  
BUDDHISM



သောတာပန်

မြန်မာပြန်သည်

ဒီဇိုင်း - သန်းမြင့်အောင်

အကောင်းမြင်ဝါဒဟာ ဘဝအခြေအနေကို 'ပိုပြီး' တွက်ချက်စေသလို၊ အဆိုးမြင်ဝါဒဟာ 'လျှော့ပြီး' တွက်ချက်စေပါတယ်။

လူ့ဘဝဟာ အနေမှန်အောင် မနေတတ်ရင်၊ ပူဆွေးရမှု ဒုက္ခတွေနဲ့အတိ ပြည့်နှက်လို့နေပါလိမ့်မယ်။

လောဘဟာ လူ့ရဲ့တန်ဖိုးကို ပျက်ယွင်းစေပြီး ဒီလောဘကြောင့်ပဲ ပညာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားကို လွှမ်းမိုးထိခိုက်စေပါတယ်။

စွဲလမ်းမှု သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျိုးရှာ လိုချင်တပ်မက်မှု မရှိခြင်းဟာ၊ ဘဝရဲ့ အတားအဆီးမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ခြင်း မည်ပါတယ်။

အနှောင်အဖွဲ့များမှ လွတ်လပ်နေသူဟာ လောကရဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိနေသူဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်းအားထုတ်ခြင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ သိမြင်မှု အရည်အသွေးကို မြင့်မားလာစေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ လူသားတစ်ဦးချင်းစီ ကိုယ်စီကောင်းမွန်တိုးတက်ဖို့ လုပ်ဆောင်ရတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒရဲ့ အနှစ်သာရဟာ မွန်မြတ်တဲ့ကျင့်စဉ်တွေကို လက်တွေ့နယ်ပယ်မှာ လိုက်နာကျင့်သုံးကြရေး ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးကြီးတာက တွေးဆမျှော်မှန်းခြင်းထက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရေးဖြစ်ပါတယ်။ စာတွေ့ထက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးရေး ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဆန္ဒသာရှိပြီး ထိုက်တန်တဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုမရှိရင် ဘာမျှ အရာရောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်တွင်းမှာ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ မကိန်းအောင်သေး  
သမျှ၊ မိမိအနေနဲ့ ဒီမေတ္တာကို အခြားသူများထံ ဘယ်လို  
ပို့လွှတ်နိုင်ပါ့မလဲ။

မိမိ၏ ဒေါသ၊ မနာလိုဝန်တို့မှ စသည်တို့လောက်  
မည်သည့်ရန်သူကမျှ မိမိကိုမနှိပ်စက်နိုင်ပါ။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မိမိကိုယ်တွင်း၌ ရှာဖွေ၍မရနိုင်  
လျှင်၊ အခြား မည်သည့်နေရာတွင်မျှ ရှာဖွေ၍ရနိုင်လိမ့်မည်  
မဟုတ်ပါ။

လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်လျှင်၊  
ထိုသူသည် ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေ၍ ရနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

မိမိကိုယ်မိမိ လေ့ကျင့်ထားသူသည် သူတစ်ပါးကို  
အပြစ်တင်၏။ တစ်ပိုင်းတစ်စ လေ့ကျင့်ထားသူသည် မိမိကိုယ်  
မိမိ အပြစ်တင်၏။ အပြည့်အဝ လေ့ကျင့်ထားသူသည် မည်သူ  
အားမျှ အပြစ်မတင်ချေ။

မိမိက ကမ္ဘာလောကကြီးကို ကောင်းမွန် ကြင်နာစွာ  
ဆက်ဆံရင်၊ ကမ္ဘာလောကကြီးကလည်း မိမိကို ကောင်းမွန်  
ကြင်နာစွာ တုံ့ပြန်ဆက်ဆံပါလိမ့်မယ်။

သူတစ်ပါးက မိမိကို စပြီး ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံဖို့  
မမျှော်လင့်အပ်ပါဘူး။ မိမိကသာစပြီး ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံသင့်  
ပါတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင် မှန်ကန်တဲ့စိတ်ကို မပျိုးထောင်နိုင်ဘဲနဲ့  
တော့၊ လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို မှန်ကန်အောင် ပြုလုပ်ဖို့ဆိုတာ  
မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

တပ်မက်စွဲလမ်းမှု ရှိနေသမျှ ဒုက္ခဆိုတာ ကြုံတွေ့နေ  
ကြရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားဘာဝနာ ပွားများခြင်းအလုပ်ဟာ စိတ်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ ပြင်ပလေ့ကျင့်မှုတွေကို ဂရုစိုက်နေကြ တာကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ကိုယ်တွင်း (စိတ်)လေ့ကျင့်မှုကို မေ့နေကြပါ တယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမမှုများတွင်၊ မိမိကိုယ်မိမိ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဘယ်လိုကျင့်ကြံအားထုတ်ရမယ်ဆိုတာကို ပြည့်စုံထားပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ သူတစ်ပါးကို မကြာခဏ အပြစ်ဖို့ကြလေ့ ရှိပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့ သတိမရကြဘဲ၊ မိမိတို့သာလျှင် မှန်တယ်ရယ်လို့ အထင်ရှိတတ်ကြပါတယ်။

လူတွေဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာနေကြတာပါ။ ဒါပေမယ့် မရကြပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီပျော်ရွှင်မှုကို မှားယွင်းတဲ့ နေရာတွေမှာ သွားပြီး ရှာနေကြလို့ပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်ဘဲနဲ့တော့ လူတို့ရဲ့ သဘောထား ကြီးမှု၊ အစွဲအလမ်းမဖက်မှု ဆိုတဲ့ အရာတွေဟာ မြင့်မြင့်မားမား မဖြစ်နိုင်ကြပါဘူး။ အကြောင်းရင်းကတော့ လူတွေဟာ အရာရာ ကို ဆန္ဒစွဲနဲ့ ကြည့်ရှု၊ အကဲဖြတ်တတ်ကြလို့ပါ။

ဒေါသဟာ ဘယ်တော့မှ မှန်ကန်မှု၊ တရားမျှတမှုကို မဖြစ်စေပါဘူး။ ဒေါသဟာ ဒေါသထွက်သူကိုရော တစ်ပါး သူများကိုပါ ထိခိုက်နစ်နာစေပါတယ်။

မလိုမုန်းထားခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်တယ် ဆိုတာ မိမိကိုယ်တွင်းမှာ အဲဒီမလိုမုန်းထားမှုနဲ့ ဒေါသဆိုတဲ့စိတ် တွေ ရှိနေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားလာတာနဲ့ အမျှ၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကိုလုပ်ဖို့ အားနည်း လျော့ပါးလာ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းသောလုပ်ဆောင်ချက်လို့ လူတွေ ပြောနေကြ  
ပေမယ့်၊ တကယ်တော့ မိမိအတွက်သာကောင်းစေတဲ့အလုပ်၊  
မိမိရွှေထောင့်ကကြည့်ပြီး ကောင်းတယ်လို့ထင်ရတဲ့ အလုပ်တွေ  
သာ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းဆိုတာ စိတ်ရဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။  
စိတ်ကိုပြုပြင်လေ့ကျင့်ယူရင် အဲဒီပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရရှိနိုင်ပါ  
တယ်။

လူတွေဟာ စွဲလမ်းတပ်မက်မှုဆိုတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့  
အတွင်းမှာ ရှိနေကြရပေမယ့်၊ ဒီအနှောင်အဖွဲ့က ရုန်းထွက်နိုင်  
ကြဖို့ လိုပါတယ်။

လောကမှာ ကြောင်းကျိုး ဆင်ခြင်တတ်ကြဖို့ အမှန်လို  
အပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတွေဟာ များသောအား  
ဖြင့် အရာရာကို မိမိတို့ရဲ့ ခံစားချက် သို့မဟုတ် စိတ်အထင်နဲ့  
ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်လေ့ ရှိကြလို့ပါ။

တစ်စုံတစ်ခုဟာ မိမိအတွက် အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်  
စားစရာဖြစ်တယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီ 'အရာ' ရှိနေတဲ့ မည်သည့်အရပ်  
ကိုမဆို မိမိအရောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်အင်အား နည်းပါးမယ်ဆိုရင် ရုပ်ဝတ္ထု  
ပစ္စည်းကို တပ်မက်ခြင်း၊ အာရုံခံစားမှုအပေါ် သာယာခြင်းနဲ့  
ပျော်ရွှင်မှုကို ခုံမင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

တချို့သူများဟာ စာပေဖတ်ခြင်းနဲ့ လေ့လာခြင်းရဲ့  
တန်ဖိုးကို မသိကြဘဲ၊ အဲဒါတွေဟာ အချိန်ကုန်ပြီး ဘာမျှ  
အကျိုးမရှိဘူးလို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

လူ့စိတ်ဟာ အဲဒီလူ့စိတ် စိတ်ဆန္ဒအလျောက် 'နိဗ္ဗာန်'  
သို့ အရောက်ပို့ပေးနိုင်သလို၊ 'ငရဲ' သို့လည်း ပို့ပေးနိုင်ပါတယ်။

(ဗုဒ္ဓဝါဒ၏အခြေခံ...မှ)

ကမ္ဘာ့ပုဒ္ဒသသနာပြု  
အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက  
အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု  
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ ပထမကျော်

## အရှင်သေဠိလ

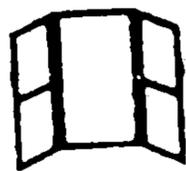


The Foundations of Buddhism

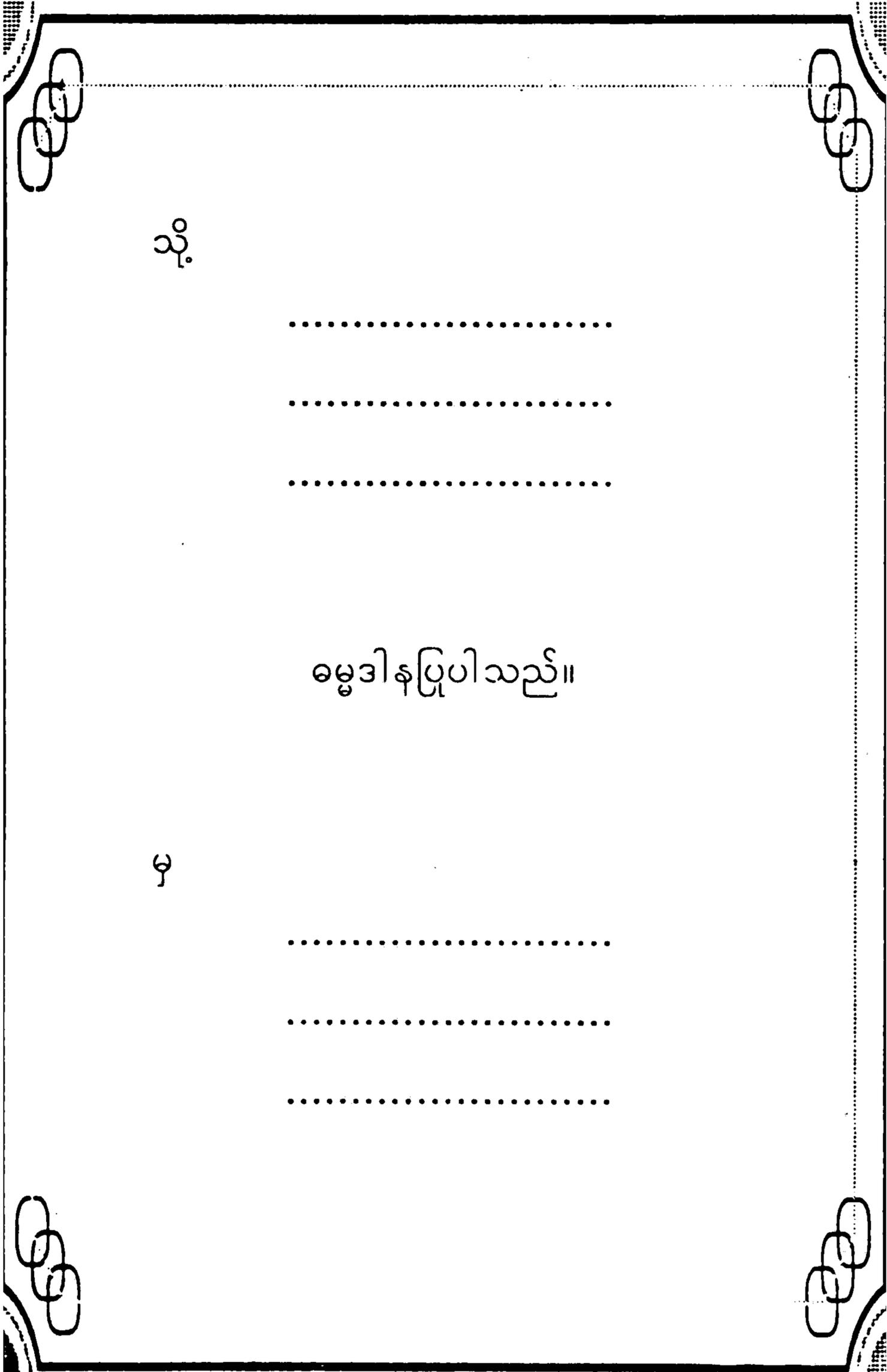
သဗ္ဗာရင်  
မြန်မာပြန်သည်

သာသနာ ၂၅၄၁၊ ကောဇာ ၁၃၅၉၊ ခရစ် ၁၉၉၇ ခုနှစ်

စာမူခွင့်ပြုအမှတ်	၈/၉၆(၁၁)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုအမှတ်	၂၀/၉၇(၄)
သုတ်ဝေသမှု	ဦးမြသန်း (၀,၁၅၀)
	အသိုင်းအဝိုင်းစာပေ
	၃၅၊ သမာဓိလမ်း၊ ဇွဲဆုံရပ်
	မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပလင်	ဦးထွန်းဆိုင်နှင့်အဖွဲ့
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်	ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း (၀၂၆၇၀)
	ကလျာအော့ဖ်စက်
	၁၅၂၊ ကျွန်းရွှေမြိုင်လမ်း၊
	သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	သန်းမြင့်အောင်
ကွန်ပျူတာစာစီ	ဇော်
စီစဉ်သူ	အေးမိုး
ပုံနှိပ်ခြင်း	၁၉၉၇
အုပ်ရေ	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	၁၄၀ ကျပ်



ပိုင်ဦးချိုစာပေ  
 ၂၃၃၊ ဒုတိယထပ်(ယံ)၊  
 ၂၉ (အထက်) လမ်း၊ ရန်ကုန်။  
 ဖုန်း - ၂၄၂၀၅၂



သို့

.....  
.....  
.....

ဓမ္မဒါနပြုပါသည်။

မှ

.....  
.....  
.....

ကျေးဇူးရှင်  
ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား  
ဤသို့  
စာပေဒါန ရေးသားဆက်ကပ်၍  
သဒ္ဓါညွတ်လျှိုး လက်စုံမိုး၍  
ခြေတော်ဦးခိုက်  
ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ဘုရား။  
ဇမောဓိ

ကျေးဇူးရှင်  
မိဘနှစ်ပါးတို့အား  
ဤစာအုပ်ဖြင့်  
ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏။  
သာဓကမောဓိ

## မာ တိ ကာ

- ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခွင့်ပြုချက် (က)
- ဆရာတော်အရှင်သေဋ္ဌိလ၏ သြဝါဒကထာ (ခ)
- ဆရာတော် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဟောကြားတော်မူခဲ့သော  
တရားတော်များမှကောက်နုတ်ချက် (ဃ)
- ဆရာတော်အပေါ် မစွပ်စွဲအစင်အကယ်ဒင်၏ အမြင် (စ)
- မြန်မာပြန်သူ၏ အမှာ (ဆ)
- မှတ်တမ်းတင်ခြင်း (ဋ)

## ဗုဒ္ဓဝါဒ၏အခြေခံ

(သမာဓိဆိုင်ရာတရားများ)

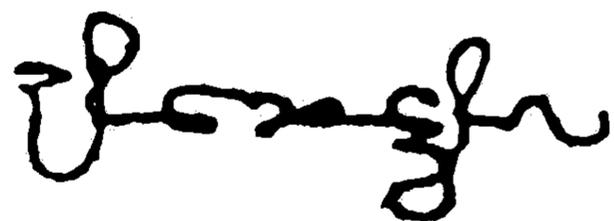
- |    |                             |     |
|----|-----------------------------|-----|
| ၁။ | အလယ်အလတ်လမ်း (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) | ၁   |
| ၂။ | ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များရဲ့ မေတ္တာ  | ၂၄  |
| ၃။ | သနားကြင်နာခြင်း             | ၅၃  |
| ၄။ | နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာလမ်း      | ၆၂  |
| ၅။ | အံ့ချီးဖွယ်ရာများ           | ၉၅  |
| ၆။ | ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း    | ၁၀၂ |
| ၇။ | ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ အခြေခံ            | ၁၂၀ |
| ၈။ | အမှန်တရားများ               | ၁၂၆ |

၉။	စိတ်အလုပ်လုပ်ပုံ	၁၃၅
၁၀။	အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပုံ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း တရားအားထုတ်ခြင်း ဆင်ခြင်ခြင်း	၁၄၉
၁၁။	စျာန်သမာဓိမှ ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းသို့	၁၇၆
၁၂။	စင်ကြယ်ခြင်းနှင့်ပညာဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်း	၁၉၄
	● ထွဋ်ခေါင်ဆရာတော်ဘုရား၏ကမ္မဋ္ဌာန်းသံပေါက်	
	● မြန်မာပြန်သူ၏ မေတ္တာပို့၊ ဆုတောင်း၊ အမျှဝေ	

## ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခွင့်ပြုချက်

ဘုန်းကြီး၏ Essential Themes of Buddhist Lectures စာအုပ်ပါ အခန်း (၂) ခန်းကို၊ ဦးမောင်မောင် (သစ္စာရှင်) အား မြန်မာပြန်၍ ‘ဗုဒ္ဓတရားအဆီအနှစ်များ’ ဟူသောအမည်ဖြင့် စာအုပ် ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေရန် ၁၉၉၂ ခုနှစ်က ခွင့်ပြုခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ မူရင်းစာအုပ်မှ ကျန်အခန်းများကို မြန်မာပြန်၍လည်းကောင်း၊ အချိန်အခါအားလျှော် စွာ လိုအပ်သလို ဆက်လက်ထုတ်ဝေသွားရန် ဘုန်းကြီး သဘော တူခွင့်ပြုပါသည်။



(ဦးသေဌိလ)

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ရှင်သေဌိလဗိမာန်  
၈၊ မိုးကောင်းလမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊  
ရန်ကုန်မြို့။

ရန်ကုန်မြို့၊

၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၁၁) ရက်။

## ဆရာတော်အရှင်သေဋ္ဌိလ၏ သြဝါဒကထာ

“အခုခေတ်မှာ ဘာသာရေးအဖွဲ့အသင်းတွေ အစည်းအဝေး ပြုလုပ်ကြတဲ့အခါ၊ အစည်းအဝေးပြီးစီးကြရင် ‘ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာ ကမ္ဘာနေသို့လင်းစေသော်’ လို့ သံပြိုင်ရွတ်ဆို ဆုတောင်းကြတယ် မဟုတ်လား။

ဒီလိုဆုတောင်းကြတာကတော့ ဟုတ်ပါပြီ၊ သာသနာတော် ကြီးကို ကမ္ဘာမှာ နေလိုထွန်းတောက်အောင် ဘယ်သူတွေက လုပ် ပေးကြမှာတုန်း။ ခုတင်က ဆုတောင်းနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှတစ်ပါး အခြားဘယ်သူကမှ လုပ်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ‘ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ ကမ္ဘာနေသို့လင်းစေသော်’ ဆိုတဲ့ ဆုတောင်းကို ဆုတောင်းရုံတင် ရပ်မနေကြနဲ့၊ လက်တွေ့ လည်း သာသနာတော်ကြီး ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာ လင်းစေအောင် ဆောင်ရွက်ကြရမယ်”

### မှတ်ချက်

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အထက်ပါသြဝါဒသည် ကာလ အတန်ကြာခဲ့လေပြီ။ ဆရာတော် ငယ်ရွယ်နုပျိုစဉ် အားမာန်အပြည့် နှင့် ကမ္ဘာတစ်လွှားသို့ စွန့်စွန့်စားစား ကြွရောက်သာသနာပြုခဲ့ စဉ်က မပြည့်စုံမှု၊ အားပေးခြင်းကင်းမှုများကို ပြန်ပြောင်း မြင် ယောင် (ကြားယောင်) မိတော့သည်။ မည်သို့ရှိစေ၊ ဆရာတော်သည်

မိမိ၏ သန္နိဋ္ဌာန်ပြုချက်ကိုကား အလျှော့မပေးခဲ့။ မဖြစ် ဖြစ်သည့် နည်းနှင့် စွမ်းဆောင်ကြိုးပမ်းခဲ့သည်။ ကြိုးပမ်းခဲ့သည့်အတိုင်းလည်း အောင်မြင်ခဲ့သည်ပင်။

ယခု ဆရာတော် သက်ရှိထင်ရှားရှိစဉ် ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ အကြာ၌ ဆရာတော်၏ ဆန္ဒပြည့်ဝလေပြီဟု ဆိုရမည်ထင်။ ဆရာတော်သည် မည်မျှ ပီတိသောမနဿ ဖြစ်နေမည်နည်း။

ယခုအခါ နိုင်ငံတော်၏ ဦးဆောင်မှုနှင့်လည်းကောင်း၊ ဒကာ ဒကာမများကိုယ်တိုင် သဒ္ဓါတရား ထက်သန်စွာနှင့်လည်းကောင်း၊ သာသနာတော်ကြီး တည်တံ့အောင်၊ ပိုမိုစည်ပင်အောင်၊ ပြန့်ပွားအောင် ပြုလုပ်နေကြသည်မှာ အားရစရာပင်။ ပျောသံ၊ စည်သံ၊ သာဓုခေါ်သံများ မစဲတော့လေပြီ။ ဘုရား၊ ကျောင်း၊ တန်ဆောင်း၊ ကန်များ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ အသစ်အသစ်များ တိုးချဲ့ဆောက်လုပ်ခြင်း၊ ဆွမ်းကွမ်း ဝေယျာဝစ္စမကျန် ပစ္စည်းလေးပါးများ လှူဒါန်းနေကြခြင်း၊ ပြည်ပသို့ ဖြန့်ကြက်၍ သာသနာပြုနေခြင်း စသည်တို့သည် နားနှင့်မဆန့်အောင် မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ပါတည်း။

ဤအောင်မြင်တိုးတက်မှုများအတွက် ကြည်နူးဝမ်းမြောက်စွာ သာဓုနုမော် ခေါ်လိုက်ရပါသည်။

ဆရာတော်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ငဲ့သောအားဖြင့် ဤစာအုပ်အတွက် သြဝါဒကထာ သီးခြားရေးပေးပါရန် မလျှောက်ထားဝံ့တော့ပြီ။ ထို့ကြောင့် အခြေအနေအချိန်အခါနှင့်ကိုက်ညီသော သြဝါဒကထာကို ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားခဲ့သော ‘လက်တွေ့အသုံးချ အဘိဓမ္မာတရားတော်’ မှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

(မြန်မာပြန်သူ)

ဆရာတော် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော  
တရားတော်များမှ ကောက်နုတ်ချက် \*

**"Metta is the world's supreme need today, greater, indeed, than ever before. As you know, in the world now there is sufficient material and money and, as you see, we have very advanced intellects, very clever and brilliant authors, philosophers, psychologists, scientists and also religious people, ministers of law, morality, religion and so on. In spite of all these brilliant people, there is no real peace and happiness in the world. It shows that there is something lacking."**

**"That is Metta, a Pali word which has been translated into English as 'Love'. We use the Pali word 'Metta' to mean Loving-kindness-not the ordinary, sensual, emotional, sentimental kind of love. As you know, the word 'Love' has been defined in many ways in the English language, according to the ideas in the minds of different people professing different religions."**

**"Compassion is the English translation of the Pali word 'karuna', which may be further expanded as: that which moves a good man's heart at the sight of suffering of other people. Its main characteristic is the desire to remove suffering from people; its chief function being the overcoming or discarding of cruelty. It is not just a feeling, but a principle, going**

**beyond mere wishing by the actual doing of kind and helpful actions. True compassion goes hand in hand with helpfulness and willingness to sacrifice self-interest in order to promote the welfare and happiness of mankind."**

**"Wisdom is the power of seeing what things truly are and how to act rightly when the problems of life come before us. The seeds of wisdom have lain latent in us, and when our hearts are soft and warm with love they grow into their powers. When a man has stilled the raging torrents or greed, anger and delusion, he becomes conscientious, full of sympathy, and he is anxious for the welfare of all living beings."**

---

\*

**Ashin Thittila, Essential Themes of Buddhist Lectures, 1992.**

## ဆရာတော်အပေါ် မစွပ်အစ်ဂယ်လ်ဒ်၏အမြင် \*

"As a skilled teacher, in accordance with the order of pariyatti, patipatti and pativeda (learning, practice and realization), he has always been at pains to deal with first things first. He has always realized that strangers, newcomers to the word Buddhism, having been brought up and educated from childhood in a totally different religious environment, would have absolutely no concept at all of the Buddhist Teaching. His method, therefore, has been first to explain very simply and gradually exactly what and who a Buddha is. Once such people have become acquainted with some knowledge and a correct idea of the nature of a Buddha, he later, still in very simple terms, gains the further interest of his listeners by the very reasonableness and logic of what he has to say in connection with right living in ordinary everyday life, and what in accordance with Buddhist teaching is required if one is to improve oneself morally, intellectually and spiritually."

"The inflexibility of his determination as a very young person to learn every aspect of the Buddhist Teaching absolutely thoroughly, and his inflexibility to live always appealing to the highest within himself, has enabled the spreading of the true Dhamma to reach large numbers in the world who otherwise may never have heard of it, nor had the chance to meet one of its most genuinely humble, compassionate and dedicated exemplars, one of its most profoundly learned exponents."

C.W. Iggleiden

---

\*

Ashin Thittila, *Essential Themes of Buddhist Lectures*, 1992.

## မြန်မာပြန်သူ၏အမှာ

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု၊ အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ သက်တော်ရှည် (၁၀၁) နှစ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်သေဋ္ဌိလ ကိုယ်တော်တိုင် အင်္ဂလိပ် ဘာသာဖြင့် စီရင်ရေးသားပြီး၊ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင် ဟောကြားတော် မူခဲ့သော **Essential Themes of Buddhist Lectures** စာအုပ် အခန်း (၁) ပါ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအခြေခံတရားများနှင့် အခန်း (၂) ပါ၊ သီလ ဆိုင်ရာ တရားများ ကို ကျွန်တော် မြန်မာပြန်ဆို၍ ‘ဗုဒ္ဓတရားအဆီ အနှစ်များ’ ဟူသော အမည်ဖြင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေများ စုပေါင်းပြီး၊ ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ်အဖြစ် စာအုပ်ရိုက်နှိပ် ဓမ္မဒါနပြုခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ယင်းစာအုပ်ကိုပင် တူမဖြစ်သူ မပိုင်ဦးချိုနှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေ တစ်ဦးဖြစ်သူ ကိုအေးမိုးတို့က၊ ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်သည် ယင်း ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များကို နိုင်ငံခြားသား များ နားလည်လွယ်အောင်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအပေါ် စိတ်ဝင်စား သက် ဝင်ယုံကြည်လာအောင်၊ ဥပမာများ၊ ဖြစ်ရပ်မှန်များ ထည့်သွားပြီး ရိုးရိုးစကားပြေနှင့် သာသနာပြု ဟောကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်သောကြောင့် လူအများ များစွာစိတ်ဝင်စားကြပါသည်။ ဖတ်ရှုမှတ်သားရ လွယ်ကူလှပါသည်။ ဆရာတော်၏ ဟောကြား

ချက်များသည် အခြေခံမှစ၍ အဆင့်ဆင့် တိုးမြှင့်ဟောကြားထားခြင်းဖြစ်သောကြောင့်၊ ဗုဒ္ဓ၏ တရားအဆီအနှစ်များကို တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်း နာကြားလေ့လာခွင့်ရရှိကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် အလွန်တရာသိမ်မွေ့နက်နဲသော လောက၏ ကြောင်းကျိုးတရားများ၊ ရုပ်-နာမ် (ခန္ဓာ) ၏ ပင်ကိုသဘာဝတရားများ၊ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲနေသည့် သင်္ခါရတရားများ၊ ကိလေသာ အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရာ၊ ထာဝရငြိမ်းချမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်စေကြောင်း လမ်းကောင်းလမ်းမြတ်များ၊ အကျင့်သီလ စင်ကြယ်စွာဖြင့် မှန်ကန်သော ဘဝထူထောင်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများ စသည်များအားလုံး ချုပ်၍ပါဝင်ပါသည်။

စာရှုသူ လူကြီး၊ လူရွယ်၊ လူငယ်များကို အမှန်တကယ် ကြီးစွာအကျိုးပြုသော တရားများ (စာအုပ်) ဖြစ်ပါသည်။ သို့မို့ကြောင့်လည်း မိတ်ဆွေများရော၊ စာရှုသူအချို့ကပါ ကျန်အခန်းများကို ဆက်လက် ဘာသာပြန်ရန် တိုက်တွန်းလာကြပါသည်။ ထိုသို့ တိုက်တွန်းကြသူများကို လေးစားသောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ လူအများ သိသင့်သိအပ်သည့် တရားများ ဖြစ်သောကြောင့် မျှဝေပေးလိုသော ဆန္ဒဖြင့်လည်းကောင်း၊ မြန်မာပြန်ဆို ထုတ်ဝေခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ သာသနာပြုရာရောက်သည်ဟု ယုံကြည်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မူရင်း Essential Themes of Buddhist Lectures စာအုပ်ပါ 'အခန်း (၃)၊ သမာဓိဆိုင်ရာ တရားများ' ကို ယခု ပြန်ဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို 'ဗုဒ္ဓတရားအဆီအနှစ်များ' ဟု ယခင်စာအုပ်ပါ အမည်ကို ပြန်လည်အသုံး

ပြုမည်ဆိုပါက စာရှုသူများအနေနှင့် ရောထွေးယှက်တင် ဖြစ်သွားမည်ကို ရှောင်ရှားလိုသောကြောင့် 'ဗုဒ္ဓဝါဒ၏အခြေခံ' ဟု အမည်တပ်လိုက်ရပါသည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ဤစာအုပ်သည် ယခင်စာအုပ်၏ အဆက်သာဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို တူမဖြစ်သူ မပိုင်ဦးချို (ပိုင်ဦးချိုစာပေ) ကပင် ဆက်လက် တာဝန်ယူရိုက်နှိပ် ဖြန့်ချိမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆန္ဒပြုလာပါသဖြင့် ဝမ်းမြောက်စွာ ခွင့်ပြုလိုက်ပါသည်။ သူမသည် 'ဗုဒ္ဓတရားအဆီအနှစ်များ' စာအုပ်မှစ၍ စာပေနယ်သို့ ခြေချခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သူမ၏ မူလရည်ရွယ်ချက်မှာ ထိုစာအုပ်ကို မေးမြန်းကြသူများပြားသဖြင့် ဓမ္မဒါနပြုသည့်သဘောဖြင့် စတင်ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့တွင်လည်း ယင်းစာအုပ်အများအပြားကို ဓမ္မဒါနပြုခြင်း၊ ရရှိသောအကျိုးအမြတ်များမှ လှူဒါန်းခြင်းတို့ကို ပြုခဲ့သည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စာဖတ်ပရိသတ်များ၏ အားပေးမှုကို ရရှိသောကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ဆက်လက်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ဆရာတော်၏ မူရင်းအင်္ဂလိပ်စာအုပ်ကို ဖတ်၍ မဝနိုင်အောင် ဖြစ်ရပါသည်။ ဖတ်ရှုလိုက်တိုင်း တရားတော်များ၏ အနှစ်သာရကို ပို၍ပို၍ သိရှိခံစားရပါသည်။ မသိနားမလည်သည်များ (ပို၍ သိစရာများ) ရှိနေသေးသည်ကိုသာ တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုအခါ ဆက်စပ်ရာ စာပေများကို ရှာဖွေလေ့လာရပါသည်။ ကျွန်တော် ဤစာအုပ်ကို မြန်မာပြန်ဆိုရာ၌ စာရှုသူများအနေနှင့် ကျွန်တော်ကဲ့သို့ မဖြစ်ကြရလေအောင်၊ ဖြည့်စွက်ဖော်ပြသင့်သည်များကို စေတနာတရား ရှေ့ထား၍ ဖြည့်စွက်ဖော်ပြထားရှိပါသည်။

စာရှုသူများ ကျေနပ်နှစ်သက်ပြီး အထောက်အကူရလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဆရာတော် ဟောကြားသည့် တရားတော်များကို ဆရာတော်၏ တပည့်ရင်း၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံသူ မစ္စစ်အစ်ဂယ်လ်ဒင်သာ ရှာဖွေစုဆောင်း၍ ဤသို့ စာတစ်အုပ်အဖြစ် မရိုက်နှိပ်ဖြစ်ခဲ့ပါက၊ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ဤတရားတော်များကို အများပြည်သူတို့ ဖတ်ရှုလေ့လာခွင့်ရရှိကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သူမသည် ဆရာတော်ကို လွန်စွာကြည်ညိုလေးစားသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်၏ အရည်အချင်း၊ ဇွဲ၊ လုံ့လ ဝီရိယတို့ကို အလွန်တန်ဖိုးထားသကဲ့သို့ သာသနာပြုမှုများ အပေါ်၌လည်း များစွာ အားရသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်အား ဖူးမြော်ခွင့်ရပြီးနောက်၊ ဆရာတော် လန်ဒန်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် ဆရာတော်၏ ဝေယျာဝစ္စမှန်သမျှကို တာဝန်ခံ ဖြည့်ဆည်းခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော် မြန်မာပြည်သို့ ပြန်လည်ကြွရောက်ပြီး နောက်ပိုင်းကာလ၊ ကျန်းမာရေးကောင်းနေစဉ်က ဆိုလျှင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း သူမက စရိတ်ခံ ပင့်ဖိတ်ပြီး၊ တရားဓမ္မများကို ဟောကြားဖြန့်ဖြူးနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးခဲ့ပါသည်။ သူမ၏ နေအိမ်၌ပင် ကျောင်းအဖြစ် သီတင်းသုံးတော်မူစေပြီး အစစ လိုလေသေးမရှိအောင် စောင့်ရှောက်ခဲ့ပါသည်။ နောက်ပိုင်း ဆရာတော်၏ အသက်တော်ထောက်လာပြီ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ခရီးမထွက်နိုင်တော့သောအခါ၊ ရန်ကုန်မြို့၌ ကျင်းပသော ဆရာတော်၏ မွေးနေ့ပွဲသို့ နှစ်စဉ်မပျက်မကွက် တက်ရောက်ဖူးမြော်ခဲ့ပါသည်။ ဤသည်မှာ မြန်မာဒကာ၊ ဒကာမများပင် ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သော အလုပ် ဖြစ်ပါ

သည်။ သူမမှာမူ ဝတ္တရားပျက် လစ်ဟင်းခြင်း လုံးဝမရှိခဲ့ပါ။ များစွာချီးကျူးထိုက်ပါသည်။ ဤမျှသဒ္ဓါတရားထက်သန်သူ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးစလုံးနှင့် ယုံကြည်သူ၊ စာပေကျမ်းဂန်များ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများ မပြတ်မလပ် အားထုတ်နေသူ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူမအား တစ်နည်းနည်းနှင့် ချီးကျူးဂုဏ်ပြု ထိုက်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ဆရာတော်၏ ဟောကြားချက်များ (တရားတော်များ) ကို၊ ဆရာတော်၏ ဆိုလိုရင်း အနှစ်သာရများ မပျက်ရအောင် တတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးစားပြန်ဆိုထားပါသည်။ ချို့ယွင်းအားနည်းချက်များ ပါရှိပါက ကျွန်တော်၏ ညံ့ဖျင်းမှုသာ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ဤတရားတော်များသည် ဖတ်ရှုသူများအား အကျိုးပြုသည်ဖြစ်ငြားအံ့၊ ကျွန်တော် ကြိုးစားရကျိုး နပ်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း။

သစ္စာရှင်  
၂၁-၈-၉၆

ဦးမောင်မောင် (သစ္စာရှင်)  
၅၇၊ မဇ္ဈလမ်းသွယ် (၂)၊ ပါရမီ၊  
ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

## မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

ဤတရားတော်များကို မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုပြီး အများပြည်သူများ ဖတ်ရှုလေ့လာခွင့်ရအောင်၊ ဆရာတော်၏ မူရင်းအင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များကို စုစည်းလျက်၊ စာအုပ်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သော မစ္စစ်အစ်ဂယ်လ်ဒင် (Mrs. Claudine W. Iggleden) အား အထူးကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။ သူမ၏ ရတနာမြတ်သုံးပါး အပေါ် နှစ်နှစ်ကာကာယုံကြည်မှုနှင့် ကြိုးပမ်းမှုများကိုလည်း ချီးကျူးဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုထားသော စာမူကို ဓမ္မပူဇာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဘုရားသာသနာတော် ပြန့်ပွားရေးကို ဦးထိပ်ထား၍လည်းကောင်း၊ အကျိုးအမြတ်ကို ပဓာနမထားဘဲ တာဝန်ယူ ထုတ်ဝေပေးကြသော တူမဖြစ်သူ မပိုင်ဦးချိုနှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေ ကိုအေးမိုးတို့အား ကျေးဇူးဥပကာရ အထူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ဘာသာပြန်ဆိုရာ၌ အောင်မြင်စွာ ပြီးမြောက်ရေးအတွက် အဖက်ဖက်မှ ဝိုင်းဝန်းကူညီကြသော ချစ်ဇနီး ဒေါ်သန်းသန်းနှင့် သမီးများဖြစ်ကြသော မသီသီမောင်နှင့် မကြူကြူမောင်တို့အားလည်း ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသာ ဤသို့ဟောကြား မှတ်တမ်းမတင်

ခဲ့ပါမူ၊ ဤမျှ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော တရားတော်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာ  
ခွင့် ရရှိကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော့်အနေနှင့်  
လည်း ဤသို့လက်ဆင့်ကမ်း အသိပေးနိုင်ခွင့် ရရှိလိမ့်မည်မဟုတ်  
ပါ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကြီးမားလှသော သီလဂုဏ်၊  
သမာဓိဂုဏ်နှင့် ပညာဂုဏ်များကို အာရုံပြု၍ အထပ်ထပ်အခါခါ  
ရိုသေစွာ ရှိခိုးကန်တော့အပ်ပါသည်။ ဆရာတော်၏ ပြောင်မြောက်  
သော၊ အောင်မြင်သော သာသနာပြုမှုများကိုလည်း ထပ်မံ၍ မှတ်  
ဟမ်းတင်အပ်ပါသည်။

သစ္စာရှင်  
၂၁-၈-၉၆

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

### အလယ်အလတ်လမ်း (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ)

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓဟာ ဘုရားအဖြစ် ရောက်တော်မူပြီး၊ ဦးစွာ ပထမဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားကတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းဘက်သက်သက်ကို ပြညွှန်တာ မဟုတ် သလို၊ အဆိုးဘက်ကြီးလည်း ညွှန်ပြတာမဟုတ်တဲ့အတွက်၊ အလယ် အလတ်လမ်း (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) ရယ်လို့ ထင်ရှားပါတယ်။ အကောင်း မြင်ဝါဒဟာ ဘဝအခြေအနေတွေကို ‘ပိုပြီး’ တွက်ချက်စေသလို၊ အဆိုးမြင်ဝါဒဟာ ‘လျော့ပြီး’ တွက်ချက်စေပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာ လူ့ဘဝရဲ့ သာယာတဲ့အာရုံခံစားမှုတွေကို လွန်ကဲစွာ ခံစားခြင်းဟာ ယုတ်ညံ့ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့စေသလို၊ ကျန်တစ်ဖက်မှာလည်း ပြင်း ထန်စွာ အလွန်အကျွံ ကျင့်ကြံပွားများခြင်းဟာ မှားယွင်းပြီး၊ အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့စေပြန်ပါတယ်။ စိတ်အလိုကိုလိုက်ခြင်းဟာ တရား တွေ့ဖို့ နှောင့်နှေးပြီး အဟန့်အတားဖြစ်စေသလို၊ စိတ်ကို လွန်ကဲ စွာ ထိန်းချုပ်ခြင်းဟာလည်း ပညာဉာဏ် ပွင့်လင်းမှုကို အားနည်း စေပြန်ပါတယ်။ အခုလမ်းကတော့ အစုံအစုံ ရှိကြတဲ့ အစွန်းတရား တွေရဲ့ အလယ်အလတ်လမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပြန်အလှန် မှီတွယ် ကြောင်းကျိုးပြုခြင်းသဘောကို နားလည်မှသာ၊ ဒီ‘လမ်း’ကို အမိအရ

ဆုပ်ကိုင်နိုင်ကြပါမယ်။ ဒီအစုံအစုံတို့ရဲ့ သဘောကို အပြန်အလှန် ချင့်ချိန်တွက်ဆခြင်း သို့မဟုတ် အလေးအနက်ထား ဂရုပြုခြင်းဖြင့်သာ တိုးတက်အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်ကြပါမယ်။ ဓားရေးသမားဟာ မိမိရဲ့ ခြေထောက်နှစ်ဖက်အပေါ် လိုသလောက်သာ ချင့်ချိန်ရပ်တည်ပြီး ဓားကို လွဲယူလှုပ်ရှားရသလို၊ ခရီးသွားသမားဟာလည်း လမ်းလျှောက် ရာမှာ မိမိရဲ့ကိုယ်ကို ထိန်းနိုင်ရုံသာ ချိန်ဆပြီး လမ်းကြောင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်အစွန်းတရားများကို တူညီစွာ ကြည့်ပြီး လျှောက်လှမ်း ရပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်အစွန်းတရားအားလုံး ထင်ရှားပေါ်လွင်လာပါတယ်။ အဲဒီအစွန်းတရား နှစ်ပါးစလုံးဟာ ဘယ်လိုမှ အကျိုးမပြုကြပါဘူး။

လောကကြီးမှာ လူသားများအဖို့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝရပ်တည် နိုင်အောင်ဆိုရင် အလယ်အလတ်လမ်းသာလျှင် အကောင်းမွန်ဆုံး၊ အလုံခြုံဆုံးလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓက ‘လူ့ဘောင်လောကကြီးကို စွန့်လွှတ်ပြီး မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝကို တက်လှမ်းကြတဲ့ ဘိက္ခု (ရဟန်း) တို့ဟာ ဒီအစွန်းတရားများ ကို မလိုက်ကြပါလေနှင့်’ လို့ မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒီတရားနှစ်ပါးဟာ ဘာတွေလဲ။

အာရုံခံစားမှုတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး နိမ့်ကျတဲ့၊ ယုတ်ညံ့တဲ့၊ သာမန်သဘောဖြစ်တဲ့၊ အသရေမဲ့စေတဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ ကိစ္စတွေရယ်၊ မိမိကိုယ်မိမိ ညှဉ်းဆဲခြင်း၊ နာကျင်စေခြင်း၊ အသရေ မဲ့စေခြင်း၊ အသုံးမကျစေခြင်းတို့နဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ ကိစ္စတွေဟာ အစွန်း တရားများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီအစွန်းတရားများကို ရှောင် ကြဉ်နိုင်လို့လည်း ဗုဒ္ဓဟာ အလယ်အလတ်လမ်းကို တွေ့ရှိအောင်

နိုင်ပြီး ပညာဉာဏ်များ ပွင့်လင်းတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာကို ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ကို ရရှိခဲ့တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် အရာရာကို ထိုးထွင်းသိမြင်စေတဲ့ အလယ်အလတ်လမ်း ဆိုတာကရော ဘာတွေလဲ။

အမှန်တရားကို သိခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ ကြံစည်ခြင်း၊ မှန်ကန်သော စကားကို ဆိုခြင်း၊ မှန်ကန်သောအမှုကိုပြုခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုပြုခြင်း၊ မှန်ကန်စွာလုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်း၊ မှန်ကန်သော သတိရှိခြင်း၊ မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု (သမာဓိ ထူထောင်နိုင်ခြင်း) ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ တရားရှစ်ပါးအနက် ပထမနှစ်ချက်ဟာ ဘဝခရီးရဲ့အစ တစ်နည်း အားဖြင့် စတင်တာထွက်ခြင်းသဘော ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်သုံးချက် ကတော့ ကိုယ်ပ (ဗဟိဒ္ဓ) အခြေအနေတွေနဲ့ ကျန်သုံးချက်ကတော့ ကိုယ်တွင်း (အဇ္ဈတ္တ) အခြေအနေတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ လိုရင်း အချက်ကတော့ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ (to attain control of the mind) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ထိန်းချုပ်နိုင်မှလည်း လူတိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှု (လောဘ) တွေကို ပယ်သတ်နိုင်ကြပါ မယ်။ ပယ်သတ်ဖြစ်ကြပါလိမ့်မယ်။ အဆုံးစွန် (အန္တိမ) ပန်းတိုင် ကို၊ လူတို့ရဲ့ မကျေနပ်ချက်တွေနဲ့ ဒုက္ခအပေါင်းကို ပယ်သတ်ပြီး၊ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ပညာဉာဏ်ပွင့်လင်းမှုနဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင် မှုတို့မှတစ်ဆင့်၊ တက်လှမ်းရောက်ရှိကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလမ်းရဲ့ ပန်းတိုင်ကို တက်လှမ်းရာမှာ ပထမအဆင့်ဟာ အမှန်တရားကို သိရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တရားဆိုတာ သစ္စာ

လေးပါးတရားကို ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ခန္ဓာငါးပါး  
ရဲ့ ခံစားမှု (ဒုက္ခသစ္စာ)၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်း  
ရင်းများ (သမုဒယသစ္စာ)၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းတို့ကို အကြွင်းမရှိ  
ပြီးစီးချုပ်ငြိမ်းမှု (နိရောဓသစ္စာ) နဲ့ နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်  
ရာ ကောင်းသောလမ်း (မဂ္ဂသစ္စာ)တို့ပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒါဖြင့် ပထမသစ္စာဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဆိုတာ ဘာလဲ။

ပဋိသန္ဓေနေခြင်း (ဇာတိ) ဟာ ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ အိုရခြင်း  
(ဇရာ) ဟာ ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ နာရခြင်း (ဗျာဓိ) ဟာ ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။  
သေရခြင်း (မရဏ) ဟာ ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရခြင်း၊  
ပူဆွေးငိုကြွေးရခြင်းနဲ့ စိတ်ပျက်အားငယ်ရခြင်းတို့ဟာလည်း ဒုက္ခတွေပဲ  
ဖြစ်ကြပါတယ်။ စိတ်နှလုံး ရွှင်ပြုံးချမ်းမြေ့စရာများနဲ့ ကင်းလွတ်ရခြင်းဟာ  
ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာများနှင့် ကြုံဆုံရခြင်းနဲ့ မိမိလိုလား  
တာတွေကို မရခြင်းဟာလည်း ဒုက္ခပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

လူ့ဘဝဟာ အနေမှန်အောင် မနေတတ်ရင် ပူဆွေးရမှုဒုက္ခ  
တွေနဲ့ အတိ ပြည့်နှက်လို့သာ နေပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိနေသမျှ  
ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်းတို့ကို ရှောင်  
ကွင်းလို့မရပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ဘဝမှာ အခြားပူဆွေးသောက  
ရောက်ရမှုတွေလည်း ရှိကြပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီပူဆွေးသောက  
ရောက်ရမှုတွေကိုတော့ အကြွင်းမရှိ ရှောင်ရှားနိုင်ကြပါတယ်။ လူ  
တစ်ယောက်ဟာ သာမန် (ရိုးရိုး) ဘဝမှာနေပြီး ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို  
တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် သူဟာ အမြဲတမ်း ပူဆွေးနေရတယ်  
လို့ မှတ်ယူရင် မှန်ကန်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ တစ်ခါ

တစ်ရံ စိုးရိမ်မှုဖြစ်ရပြီး လွန်မင်းစွာ ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းနဲ့ စိတ်  
 သောက ရောက်ခြင်း သဘောတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့  
 အကြောင်းဟာလည်း ကောက်ကျစ်တဲ့ သဘောမပါ၊ လိုချင်တပ်မက်  
 မှုအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ရခြင်းရယ်ပါ။ ဒီလိုချင်တပ်မက်မှုကြောင့်  
 သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တုပ်နှောင်ကန့်သတ်စေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ စွဲ  
 လမ်းတပ်မက်မှုကို ရရှိဖို့ အစဉ်ကြိုးစားအားထုတ်နေတတ်ပါတယ်။  
 ရပြန်ရင်လည်း လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားမှာကို စိုးရိမ်ရပြန်ပါတယ်။  
 ဒါဟာ ငွေကြေးသာမက ရာထူးဌာနန္တရ၊ အာဏာနဲ့ လူမှုတိုးတက်  
 ရေးများအားလုံး အကျုံးဝင်ပါတယ်။

အခြားလိုချင်တပ်မက်မှုတွေလည်း ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ  
 ယောက်ျား သို့မဟုတ် မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ သူတစ်ဦးတစ်ယောက်  
 က မပေးနိုင်တဲ့ မရနိုင်တဲ့ ခင်မင်နှစ်သက်မှု (affection) ကို  
 လိုချင်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုချင်တပ်မက်မှုကို မရတဲ့အတွက် ဝမ်း  
 နည်းခြင်း၊ မနာလိုခြင်းနဲ့ စိတ်ခုခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။  
 ဒီလိုချင်တပ်မက်မှုဟာ သဘာဝကျတယ်လို့ ပြောကောင်းပြောကြပါ  
 လိမ့်မယ်။ ဒါကို ငြင်းစရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ ဒီခင်မင်နှစ်သက်  
 မှုကို တုံ့ပြန်ရရှိမယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာ ဖြစ်ပါမယ်။ သို့  
 ပေမယ့် ဒီမရနိုင်တာကို တွန်းလှန်နိုင်တဲ့ အင်အားရှိပြီး၊ ပေါ်ပေါက်  
 လာတဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ် ဝမ်းနည်းခြင်း မဖြစ်ဘဲ လက်ခံ  
 နိုင်ရပါမယ်။ အဲဒီလိုချင်တပ်မက်မှုဟာ သဘာဝကျတယ်လို့ ဆိုရာ  
 မှာလည်း၊ သူလိုငါလိုလူအတွက် ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့်  
 ဗုဒ္ဓဘာသာကို ယုံကြည်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူလိုငါလို လူ

တစ်ယောက်ထက် အဆင့်မြင့်နိုင်ရပါမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် သူတစ်ပါးကို ဘယ်လို ကူညီနိုင်ပါတော့မလဲ။ ဒီလို အဆင့်မြင့်စွာ ထားနိုင်မှလည်း မိမိအနေနဲ့ သူတစ်ပါးကို လက်ကမ်းကူညီနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယသစ္စာတရားကတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းများဟာ လိုချင်တပ်မက်မှုနဲ့ လက်ဝယ်ရရှိပြီးဖြစ်တဲ့ အရာများကို လက်မလွှတ်ဘဲ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရေး ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ခဲ့ကြရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ‘လိုချင်တပ်မက်မှုဟာ လူတို့ရဲ့ အကြီးမားဆုံးရန်သူ ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သည်လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ များလာရင် (အားကောင်းလာရင်)၊ လူရဲ့ အသိတရားနဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားတွေကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေတတ်တယ်’ လို့ မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို တပ်မက်စွဲလမ်း (သံယောဇဉ်) ငြိမ့်ပြီဆိုရင် အဲဒီပစ္စည်းဆုံးရှုံးသွားတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါတယ်။ အကြောင်းတစ်ခုခုအပေါ် အထင်အမြင် သေးပြီး မလိုမုန်းထားဖြစ်မိပြီဆိုရင် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ကိုယ်ကျိုးရှာ လိုချင်တပ်မက်မှု လောဘ (selfish desire) ဖက်လာပြီဆိုရင်လည်း တန်ဖိုးအားဖြင့် ဘယ်လောက်ပဲနည်းပေမယ့်၊ ဒီအရာဝတ္ထုကို ရလိုမှုကြောင့် မိမိရဲ့ တန်ဖိုးကြီးမားလှတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုပါ ထိခိုက်လာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လောဘဟာ လူ့ရဲ့တန်ဖိုး (ဂုဏ်သိက္ခာ) ကို ပျက်ယွင်းစေပြီး၊ ဒီလောဘကြောင့်ပဲ ပညာဉာဏ်နဲ့ မူများ (ဥပဒေသများ)ကို

ဗုဒ္ဓဝါဒ၏အခြေခံ

လွမ်းမိုးထိခိုက်စေပါတယ်။

တချို့လူများဟာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ အိုမင်းရင့်ရော်လာတဲ့အခါ ငယ်စဉ်ကလို မသန်မာတဲ့အခါ စိတ်မချမ်းမြေ့ကြောင်း ပြောဆို တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်စဉ် အခါက ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်များ လုပ်နိုင်ခဲ့တာတွေကို အမှတ်ရ ပြီး ဝမ်းမြောက်ကြဖို့၊ အရင်ကလို မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ပြောင်းလဲလာတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေအပေါ် ပူပင်သောက မဖြစ်ကြဖို့အတွက် ညင်သာစွာနဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ ထိန်းသိမ်းသွားကြဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ပြုနိုင်ဖို့ရာ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့ မိမိတို့ရဲ့ လောဘကိုသတ်ပြီး အများတကာကို တတ်စွမ်းသမျှ ကူညီစောင့်ရှောက် ကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယသစ္စာတရားဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းတို့ကို အကြွင်းမရှိ ချုပ်ငြိမ်းအောင် ပြုလုပ်ရေး ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့အနေနဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုကို ပျောက်စေပြီး စိတ်အေးချမ်းမှုကို ဘယ်လိုရယူရ မယ်ဆိုတာ သိခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ တွေးခေါ်ကြံ စည်မှုမှန်သမျှဟာ မြင့်မြတ်နေကြဖို့ လိုအပ်တယ် ဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ အရာဝတ္ထုအပေါ်မှာ စွဲလမ်းတပ်မက်မှု မရှိရင် မိမိတို့ဟာ လောကကြီးမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်ကြပါမယ်။ မိမိတို့ဟာ ဒီအနှောင်အဖွဲ့အတွင်းမှာ ရှိနေကြရပေမယ့် ဒီအနှောင်အဖွဲ့က ရန်းထွက်နိုင်ကြပါမယ်။ အနည်းဆုံးအားဖြင့် ပူပင်သောက မရောက်ကြဖို့၊ ဒုက္ခမတွေ့ကြဖို့၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု မဖြစ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ အခြားသူတို့ ရင်ဆိုင်နေကြရတဲ့ ပူပင်သောကများနဲ့

ဒုက္ခများကို ကူညီကြဖို့ မိမိတို့မှာ မလွဲမသွေ တာဝန်ရှိကြပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီတာဝန်ကို ထိရောက်စွာ အကျိုးပြုနိုင်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ကျိုးရှာ လိုချင်တပ်မက်မှု၊ လောဘများ ကင်းရှင်းကြရပါမယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ဘဝကို ဒဿနဗေဒ ရှုထောင့်အရ ယူမယ်ဆိုရင် ဝမ်းနည်းကြကွဲမှု များအားလုံးနည်းပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားနိုင်တာကို တွေ့ကြရပါလိမ့်မယ်။ တချို့ကတော့ ဒီသဘောထားဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောကောင်း ပြောကြပါလိမ့်မယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ ဒီအယူအဆဟာ မမှန်ကန် ပါဘူး။ ဖြစ်ကိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်အောင်လည်း လုပ်ကြရပါမယ်။ ဒါမှလည်း ညီနောင်လူသားအချင်းချင်းအပေါ် အမှန်တကယ် အကျိုးပြု နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### နိဗ္ဗာန်

စွဲလမ်းမှုတဏှာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျိုးရှာ လိုချင်တပ်မက်မှု မရှိခြင်းဟာ ဘဝရဲ့ အတားအဆီးမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ခြင်းမည်ပါတယ်။ အလုံးစုံတို့ရဲ့ အရင်းအမြစ်၊ အောင်နိုင်မှုရလဒ်ကို နိဗ္ဗာန (နိဗ္ဗာန်) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပါဠိစကားဖြစ်တဲ့ ‘နိဗ္ဗာန’ ဟာ ‘နိ’ နဲ့ ‘ဗာန’ ကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ‘နိ’ က မရှိခြင်းဖြစ်ပြီး ‘ဗာန’ ကတော့ စွဲလမ်းမှုတဏှာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျိုးရှာ လိုချင်တပ်မက်မှုလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ယေဘုယျအားဖြင့် စွဲလမ်းမှုတဏှာကင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆန္ဒ ပြင်းပြခြင်း (lust)၊ မုန်းတီးခြင်း (hatred) နဲ့ ပညာဉာဏ်မဲ့ခြင်း (ignorance) တို့မှ ကင်းရှင်းခြင်းလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အလွန်တရာ သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့၊ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ ယုံကြည်ကြ တဲ့ ဒီ ‘နိဗ္ဗာန-မရှိခြင်း’ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ‘ဘာမှ

မရှိခြင်း’ (Nothingness) သို့မဟုတ် ‘သုတ်သင်ခြင်း’ (Annihilation) လို့ မှားယွင်းစွာ ယူဆတတ်ကြပါတယ်။ ‘နိဗ္ဗာန်’ကို ပိဋကတ်တော်များမှာ တိကျစွာ ဖွင့်ဆိုထားတာကတော့ အမြင့်မားဆုံး ခိုလှုံမှု-ပရာယန (Highest Refuge), ကာကွယ်မှု-တာဏ (Safety), ထူးခြားခြင်း-ကေဝလ (Unique), အထူးစင်ကြယ်ခြင်း-ဝိသုဒ္ဓိ (Absolute Purity), လောကမှထွက်မြောက်ခြင်း-လောကုတ္တရာ (Supramundane), လုံခြုံမှု-ခေမ (Security), အချုပ်အချယ်များမှ ကင်းလွတ်ခြင်း-မုတ္တိ (Emancipation), ငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်း-သန္တိ (Peace) စသည်ဖြင့် ဖြစ်ကြပါတယ်။

သက္ကတဘာသာအရတော့ ‘ဝါ’ ဆိုတာ ‘မှုတ်ထုတ်ခြင်း’ (blow) နဲ့ ရှေ့တပ်စကား (prefix) ‘နာ’ ကတော့ ‘ပြင်ပသို့ (off or out), လက်တင်ဘာသာ (ex) နဲ့ တူညီပါတယ်။ ဒီတော့ ‘နိဝါန’ (နိဗ္ဗာန်) ဟာ သက္ကတဘာသာအားဖြင့် ပြင်ပသို့ မှုတ်ထုတ်ခြင်းလို့ နားလည်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ‘နိဗ္ဗာန်’ ဟာ မရှိခြင်းသဘော မဟုတ်ပါ။ လူတို့ရဲ့စွဲလမ်းမှုများမှ တွန်းလှန်နိုင်စွမ်း မရှိသော အရာများကို ပြင်ပသို့ မှုတ်ထုတ်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လွတ်လပ်ခြင်းသဘော ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီလွတ်လပ်ခြင်းဟာ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုမှ လွတ်လပ်တဲ့သဘော မဟုတ်ဘဲ၊ မိမိကိုယ်ကို အခြေအနေအရပ်ရပ်ဖြင့် နှောင်ဖွဲ့ခံထားရမှုမှ လွတ်မြောက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘ဘာပဲဖြစ်လာ ဖြစ်လာ အကောင်းချည်းပဲလို့ ကျုပ်လက်ခံတယ်’ ရယ်လို့ ရဲဝံ့စွာ ပြောဆိုလက်ခံနိုင်သူဟာ လွတ်လပ်မှုကို ရရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့ဘဝရဲ့ တရွေ့ရွေ့ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုအဆင့်ဆင့်ကို ကိုယ်ရေး (အတ္တ) သက်သက်မကြည့်ဘဲ၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စွာ ဒီဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုများ

ကို ခံနိုင်ရည်ရှိလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လွတ်လပ်ခြင်းဆိုရာမှာ မိမိစိတ်ကူးပေါက်သလို တစ်နည်းအားဖြင့် ကင်မြင်ယူဆသလို ဘာမဆို လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဟုတ်ပါဘူး။ လွတ်လပ်ခြင်းသဘောကို သေချာစွာ နားလည်သဘောပေါက်မယ်ဆိုရင် ခြင်္သေ့တစ်ကောင်ကို မိမိလက်နဲ့ ရိုက်ပြီး အနိုင်ယူမယ်ဆိုတဲ့ ရန်လိုမှု အယူအဆမျိုး မပါဝင်ပါဘူး။ တချို့ကလည်း လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ မိမိဆန္ဒအရ ဘာမဆို လုပ်နိုင်ခွင့်ရှိခြင်းလို့ ဆိုတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီဆန္ဒတွေဟာ အဲဒီလွတ်လပ်မှုကို ပြန်ပြီး ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်ထားတယ်ဆိုတာကို မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မည်သည့်အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အကျိုးရှိအောင် လွတ်လပ်စွာ လုပ်နိုင်ခွင့်ရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (ဘဝအနှောင်အဖွဲ့များမှ) လွတ်လပ်နေသူတစ်ယောက်ကို ကျေးကျွန်အဖြစ် မည်သည့်အရာကမျှ ချုပ်ကိုင်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ ကင်းနေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒီလိုချင်တပ်မက်မှုမှ ပေါက်ဖွားလာတဲ့ နာကြည်းမှု၊ ဒေါသဖြစ်မှု၊ မာန်မာနထောင်လွှားမှု၊ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုနဲ့ သည်းမခံနိုင်မှုများ ကင်းရှင်းနေလို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဘဝတဏှာတွေ တုတ်နှောင်ခံထားရတဲ့ စိတ်အစဉ်တွေဟာ ဖယောင်းတိုင်မီးများကို ငြိမ်းသတ်လိုက်ပြီးသလို ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အနှောင်အဖွဲ့များမှ လွတ်လပ်ခြင်းကြောင့် သူဟာ လောကရဲ့နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိနေသူ ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

အလွန်တရာ သိမ်မွေ့နက်နဲသော ‘နိဗ္ဗာန်’ ကို စာရှုသူများ ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ကြစေရန် အလို့ငှာ သာသနာရေး ဦးစီးဌာနမှ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေသော (ဗုဒ္ဓဘာသာ လက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃) မှ အောက်ပါများကို ကောက်နုတ် ပြီး ဖြည့်စွက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဟူသည် ‘သန္တိလက္ခဏာ’ ဟု ခေါ်ဆိုသော ကိလေသာ ဝဋ်ဆင်းရဲတို့၏ ငြိမ်းခြင်းသဘော ရှိ၏။ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်၊ နာမ်၊ သင်္ခါရတို့မှ ကင်းဆိတ် နေ၏။ (စာ-၆၂၅)

ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်နှင့် သင်္ခါရတို့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်ပုံ၊ ဖြောင့် ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ပုံကို ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်၌ ဤသို့ ဟောကြား တော်မူသည်-

- ဖြစ်ခြင်းရှိသော တရားသည် သင်္ခါရတည်း၊  
ဖြစ်ခြင်းကင်းသော တရားသည် နိဗ္ဗာန်တည်း၊
- မပြတ်ဖြစ်သော ရုပ်၊ နာမ် အစဉ်သည် သင်္ခါရတည်း၊  
မပြတ်ဖြစ်သော ရုပ်၊ နာမ် အစဉ်ကင်းသော တရားသည်  
နိဗ္ဗာန်တည်း၊
- ပုံသဏ္ဍာန်၊ အထည်ကိုယ် ထင်ပေါ်သောတရားသည် သင်္ခါရ  
တည်း၊  
ပုံသဏ္ဍာန်၊ အထည်ကိုယ် မထင်ပေါ်သော တရားသည်  
နိဗ္ဗာန်တည်း၊
- ချမ်းသာကောင် ဘုရန် ရည်သန်အားထုတ်ခြင်းသည် သင်္ခါရ  
တည်း၊

ချမ်းသာကောင်းစားရန် အားထုတ်ခြင်းကင်းသော တရားသည် နိဗ္ဗာန်တည်း။

- ဂျေးဘဝ၊ ရှေးစိတ်နှင့်စပ်၍ ဖြစ်ခြင်းသည် သင်္ခါရတည်း။  
ဂျေးဘဝ၊ ရှေးစိတ်နှင့်စပ်၍ ဖြစ်ခြင်းကင်းသော တရားသည် နိဗ္ဗာန်တည်း။ (စာ-၆၂၅၊ ၆၂၆)

သို့ရာတွင် နိဗ္ဗာန်သည် ဘာမျှမရှိခြင်း အဘာဝပညတ်ကဲ့သို့ လုံးဝမရှိသည်ကား မဟုတ်ချေ။ သုညမဟုတ်ချေ။ သင်္ခါရတို့၏ ငြိမ်းခြင်း၊ ကင်းဆိတ်ခြင်း၊ မဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ မရှိခြင်း စသောအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသည် သာတည်း။ ထို့ကြောင့် ထိုသင်္ခါရတရားတို့၏ ငြိမ်းခြင်း စသော သဘောကို မျက်မှောက်ပြု တွေ့သိလျက် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ (စာ-၆၂၇)

(မြန်မာပြန်သူ)

စတုတ္ထမြောက် သစ္စာတရားဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းတို့ကို အကြွင်းမရှိ ပြီးစီးချုပ်ငြိမ်းစေသောလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလမ်းကတော့ အလယ်အလတ်လမ်း (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြေကွဲဝမ်းနည်းစရာများ ချုပ်ငြိမ်းရာဆီသို့ ဦးတည်တဲ့ လမ်းကောင်းလမ်းမြတ်ဟာ အလယ်အလတ်လမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုဆက်ပြီး ဒီလမ်းကောင်းလမ်းမြတ်ရဲ့ အဆင့်များကို ကြည့်ကြရအောင်။ ပထမအဆင့်ကို အထက်၌ ရှင်းလင်းခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယအဆင့်ဟာ မှန်ကန်စွာ ကြံစည်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းတွေကိုပဲ စဉ်းစားကြံစည်ကြပြီး၊ မကောင်းတဲ့၊ မမှန်တဲ့ အကြောင်းတွေကို ရှောင်ရှားကြရပါမယ်။ မိမိတို့မှာ အစဉ်သဖြင့် ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်တဲ့ စဉ်းစားကြံစည်မှုတွေ ရှိနိုင်ကြပါ

တယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ကြံစည်မှုဆိုတာ ဆိုးယုတ်တဲ့၊ မှားယွင်းတဲ့ စိတ်များ တစိုးတစေ့မျှ မပါဝင်စေရပါဘူး။ တချို့သူများဟာ မသန့်စင်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် ဆိုးဝါးတဲ့ အကြံအစည်များကို တမင်သက်သက် စဉ်းစားကြတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ဆိုးယုတ်တဲ့ သဘော အတိအကျမဟုတ်တဲ့တိုင်အောင် သံသယရှိစရာများ မသိ မသာပါဝင်မိတတ်ကြပါတယ်။ အကယ်လိုများ အဲဒီလို သံသယဝင် စရာ သို့မဟုတ် ကြင်နာမှုကင်းမဲ့တဲ့ ကြံစည်မှုများ ပါရှိလာမယ် ဆိုရင် ရပ်ဆိုင်းပစ်ကြရပါမယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ကြံစည်မှုဟာ ကြင်နာမှု နဲ့ မှန်ကန်ကောင်းမွန်မှုတွေသာ ဖြစ်ကြရပါမယ်။

မှန်ကန်သော ကြံစည်မှု (right thought) ဆိုရာမှာ နောက် အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု ထပ်ဖွင့်နိုင်ပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ မှန်ကန် အောင် ကြံစည်မှု (correct thought) ပဲဖြစ်ပါတယ်။ မကြာခဏ ဆိုသလို မိမိတို့ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် အစွဲအလမ်း တစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မျက်နှာလိုက်၍ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အမှန်ကို မသိလိုဖြစ်စေ၊ မှားယွင်းစွာ သို့မဟုတ် မမှန်မကန် အထင်ရှိတတ် ကြပါတယ်။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဒီလူဟာ လူကောင်းမဟုတ် ဘူးလို့ ထင်မြင်ယူဆပြီး သူ လုပ်ကိုင်သမျှကို အကောင်းမမြင်တတ် ကြပါဘူး။ အကြောင်းတရား လုံးဝမခိုင်လုံဘဲ သူ့အပေါ် မှားယွင်း စွာ ထင်မြင်ယူဆမိကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သည်တော့ သူ့အပေါ် မိမိတို့ရဲ့ တွေးထင်မှုဟာ မှားယွင်းသွားပါတော့တယ်။ တစ်ဖက်ပဲ ကြည့်ပြီး ကျန်တစ်ဖက်ကို ဥပေက္ခာပြုမိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အကောင်းမမြင်ဘဲ သူလုပ်ကိုင်သမျှကို မကောင်းမြင် နေတဲ့အတွက် မိမိတို့ဟာ အဲဒီအမှားကို ပိုပြီး အားဖြည့်ရာ၊ ပိုပြီး အားပေးရာ ရောက်စေပါတယ်။ ဒီလို မဟုတ်ဘဲ မှန်ကန်စွာ တွေး

ခေါ်စဉ်းစားမိကြမယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ အကောင်းပြုလုပ်မှုဘက်ကို အားပေးရာ ရောက်စေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဟင်္ဂလိပ်အဆင့်ကတော့ မှန်ကန်သောစကားကိုဆိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာလည်း မိမိတို့ဟာ အစဉ်သဖြင့် မှန်ကန်တဲ့စကားကိုသာ ပြောကြရပါမယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အမှာပြုမှုတွေကို မိမိတို့အနေနဲ့ ထပ်ဆင့်ပြောဆိုဖို့ အကြောင်း ဘာမျှမရှိပါဘူး။ များသောအားဖြင့် သူတစ်ဦးရဲ့အကြောင်း (သတင်း) ဟာ မိမိတို့ဆီ အမှန်အတိုင်း ရောက်မလာတတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိမိတို့အနေနဲ့ ထပ်ဆင့်ပြောကြမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ ပြောကြားချက်တွေဟာ အမှားတွေပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အကယ်လိုများ အကြောင်းအရာဟာ မှန်ကန်တဲ့ တိုင်အောင် ထပ်ဆင့် ဖောက်သည်ချခြင်းဟာ မှားယွင်းတဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်စုတစ်ခုမှာ လင်ယောက်ျားကဖြစ်စေ၊ ဇနီးမယားကဖြစ်စေ၊ သားကဖြစ်စေ၊ ညီအစ်ကိုထဲကဖြစ်စေ အမှားတစ်ခုခု လုပ်မိလို့ အဲဒီလုပ်ဆောင်ချက်သတင်းကို ဖြန့်လိုက်မိရင် မိမိတို့ ချစ်ခင်တွယ်တာရတဲ့သူရဲ့ မသိသင့် မသိအပ်တဲ့ မှားယွင်းမှုကို အများစုက သိသွားကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမပြုလုပ်မိကြဖို့ အမှန်တကယ် ရှောင်ရှားကြရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ဘာအတိုင်းပဲ မိမိတို့အတွင်း ဖြစ်ပျက်မှုများကို မပေါက်ကြားစေချင်သလို အခြားသူများအပေါ်မှာလည်း တူညီစွာ ပြုကျင့်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

တချို့သူများဟာ ဒါတွေကို လက်ခံတတ်၊ ချဲ့ထွင်တတ်၊ မမှန်သတင်းပြောတတ်၊ အသေးအမွှားတွေကို ပုံကြီးချဲ့တတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့စကား မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ကျတော့ မိမိရဲ့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ ကြုံဆုံတဲ့အခါ စကားအဆက်မပြတ် ပြောရမယ်၊ ဒီလိုမှ မပြောရင် သူ့အနေနဲ့ စိတ်မကောင်း

ဖြစ်၍ လိမ္မိမယ်ရယ်လို့ အထင်ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိကို အထင်ကြီးအောင်၊ ရယ်ရွှင်ဖွယ်ရာစကားများ သို့မဟုတ် ငေါ့လုံး ထေ့လုံးစကားများကို အမျှင်မပြတ် ထည့်သွင်းပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုပြက်ရယ်ပြုတဲ့ ရယ်စရာစကားများ သို့မဟုတ် ရွှင်လန်းနှစ်သက်ဖွယ် စကားများ အမြဲရှိရမယ်လို့လည်း ယူဆတတ်ကြပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ စကားပြောကြပြီဆိုရင် အနည်းဆုံးအားဖြင့် အသုံးဝင်မယ့် စကားနဲ့ အကျိုးရှိမယ့် စကားများ ဖြစ်ရပါမယ်။ ပြောဆိုကြတဲ့အခါမှာလည်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ကြရပါမယ်။ အမြော်အမြင်မရှိ၊ သိမ်ဖျင်းတဲ့စကားများ မပါဘဲ အကျိုးရှိပြီး ချက်ကျကျ စိတ်ပါလက်ပါ ရှိကြရပါမယ်။

စတုတ္ထအဆင့်ဟာ မှန်ကန်သောအမှုကို ပြုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အထက်မှာ ရှင်းပြခဲ့တဲ့ အဆင့်သုံးဆင့်ဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်လို ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာ ချက်ချင်းတွေ့သိနိုင်ပါတယ်။ မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားကြံစည်နေကြမယ်ဆိုရင် မမှန်ကန် အကျိုးမရှိတဲ့ စကားတွေကို ပြောမိကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ ကြံစည်တွေးထင်မှုနဲ့ ပြောဆိုမှုတွေ မှန်ကန်နေရင် ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုတွေဟာလည်း မှန်ကန်နေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပြုမူလုပ်ဆောင်မှုဟာ မြန်ဆန်ထိရောက်ရမှာ ဖြစ်သလို သေချာစွာ ချင့်ချိန်တွက်ဆပြီး တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်စေရပါဘူး။ မိမိတို့ဟာ တတ်နိုင်သမျှ သူတစ်ပါးကို ကူညီရာ ရောက်ရပါမယ်။ မိမိတို့ဟာ တစ်ကိုယ်တည်း၊ ထီးတည်းကြီးနေသူများမဟုတ်ကြပါဘူး။ အများနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေကြရတာ ဖြစ်လို့ ဘာကိုပဲဆို စာ စဉ် စာ၊ ဘာကိုပဲပြောပြော၊ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် အများတကတက် အကျိုးသက်ရောက်စေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့စဉ် စာ ကြံစည်သမျှ၊ ပြောဆိုသမျှနဲ့ ပြုမူလုပ်ကိုင်

သမျှအားလုံးဟာ အရည်အချင်းသာမက စွမ်းပကားလည်း ရှိရပါမယ်။ အကျိုးလည်း ပြုနိုင်ရပါမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် မိမိတို့တာဝန် ပျက်ကွက်ရာ ရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။

ပဉ္စမမြောက်အဆင့်ကတော့ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း မှုပြုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စဟာ မိမိတို့အများစုနဲ့ ထိတွေ့ပတ်သက် နေပါတယ်။ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုတာ ဘယ် သတ္တဝါကိုမှ မထိခိုက် မနစ်နာစေရပါဘူး။ ဒီသဘောဟာ သား သတ်သမားများနဲ့ တံငါသည်များကိုပါ အကျိုးဝင်စေပါတယ်။ ဒီမျှမကသေးပါဘူး။ မိမိတို့ဘဝ ရပ်တည်ရေးအတွက် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းကြရာမှာ အခြားသူကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မျှ မထိခိုက် မနစ်နာစေသင့်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရက်သေစာ ရောင်းချခြင်း အလုပ်ဟာ မှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်စေတဲ့အလုပ်နဲ့ ရပ်တည် နေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမျှမကသေးပါဘူး။ ကုန်သည်တစ်ယောက်ဟာ မိမိရဲ့ အရောင်းအဝယ် လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ရာမှာ ရိုးသားမှု မရှိ ဘူးဆိုကြပါစို့။ သူ့ကိုလည်း မှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု ပြုသူလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သူဟာ တရားမျှတမှု မရှိဘဲ အခြားသူကို လိမ်လည်နေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ မိမိဟာ ဆရာဝန်တစ်ယောက် သို့မဟုတ် ဥပဒေပညာရှင်တစ်ယောက် ကို ယုံကြည်အားကိုးစွာ ချဉ်းကပ်ရင်၊ သူ့အနေနဲ့ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန် စွာ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးလိမ့်မယ် (တုံ့ပြန်လိမ့်မယ်) လို့ မျှော်လင့် မိမှာပါ။ ဒီအတိုင်းပဲ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဥပဒေပညာရှင်ဟာ မိမိ ရဲ့ လူနာ သို့မဟုတ် အမှုသည်ကို ရိုးသားစွာ ကုသ,ဆောင်ရွက် ပေးသလို၊ ကုန်သည်တစ်ယောက်ဟာလည်း မိမိရဲ့ ဈေးဝယ်သူ

တစ်ယောက်အပေါ် ရိုးသားစွာဆက်ဆံရောင်းချရပါမယ်။ မိမိတို့ ဟာ ထိုက်သင့်တဲ့ အမြတ်အစွန်းယူခွင့် ရှိပေမယ့် သူတစ်ဦးအပေါ် ရိုးသားပြီး တာဝန်ကျေရပါမယ်။

မှတ်ချက်

စာရှုသူများအနေနှင့် မှန်ကန်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု ကို ပြည့်စုံစွာ သိရှိကြစေရန် အောက်ပါများကို ဖြည့်စွက်ဖော်ပြ အပ်ပါသည်။

အဓမ္မိကဝါဏိဇ္ဇ-ကုန်သွယ်ခြင်းငါးပါး

- (၁) လူကိုရောင်းခြင်း၊
- (၂) အဆိပ်ကိုရောင်းခြင်း၊
- (၃) ယစ်မျိုးကိုရောင်းခြင်း၊
- (၄) သတ္တဝါတို့ကိုသတ်၍ အသားကိုရောင်းခြင်း၊
- (၅) လက်နက်ကိုရောင်းခြင်း။

(မြန်မာပြန်သူ)

ဆဋ္ဌမအဆင့်ဟာ မှန်ကန်စွာ လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ မကောင်းမှုပြုခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ရုံမက၊ ကောင်းသောအလုပ်များကို အမှန်တကယ် လုပ်ကြဖို့လိုပါတယ်။ ဒါနဲ့စပ်လျဉ်းလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ‘မကောင်းမှု ပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါလေ’ လို့ မိန့်ကြားပြီး၊ ‘ကောင်းမှုပြုရန်လည်း ကြိုးစားပါလေ’ လို့ အတိုချုံးပြီး ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းပကားများ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ စွမ်းပကားများဟာ ကာယစွမ်းအားသာမက ဉာဏ (စိတ်ဓာတ်) စွမ်းအားလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ မိတ်ဆွေများ

နဲ့ ဆွေမျိုးဉာတကာများအပေါ် အထိုက်အလျောက် သြဇာညောင်းကြပါတယ်။ သြဇာဆိုတာ စွမ်းပကားဖြစ်ပြီး၊ အဲဒီစွမ်းပကားများကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုကြဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။ မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကလေးသူငယ်များ၊ ဆွေမျိုးဉာတကာများနဲ့ အလုပ်သမားများ ရှိကြပြီး၊ သူတို့အပေါ် သြဇာသက်ရောက်မှု အထိုက်အလျောက် ရှိပါတယ်။ အနည်းဆုံးအားဖြင့် နမူနာကောင်းများ ပြခြင်းအားဖြင့် သြဇာသက်ရောက်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့လုပ်ကိုင်သမျှ ပြောဆိုသမျှ အားလုံးကို သတိချုပ်ပြီး ပြုလုပ်ကြရပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိလုပ်သမျှကို အများတကာက အတုယူပြုလုပ်ကြမှာမို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တမမြောက်အဆင့်ကတော့ မှန်ကန်သော သတိရှိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နိုးကြားတဲ့ သတိဝီရိယရှိမှုဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားများကို ခွဲခြား သိရှိပြီး အမှန်တရားကို တွေ့သိရရှိစေပါတယ်။ နိုးကြားတဲ့ သတိဝီရိယကို အလေ့အကျင့်မပြုသူ တစ်ယောက်ဟာ ထိတွေ့ကြရမယ့် များပြားလှတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ သြဇာလွှမ်းမိုးမှုကို ခံကြရတတ်ပါတယ်။ လှိုင်းတံပိုးရဲ့ဒဏ်ကို အလူးအလိမ့် ခံနေရတဲ့၊ မျောပါနေတဲ့ ဖော့တုံးနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဆွဲဆောင်မှု နောက်ကို ပါပြီး မသိမသာ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်နေမိတတ်ကြပါတယ်။

မိမိရဲ့စိတ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာတို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို သတိရှိမှုက ကပ်နေကြရပါမယ်။ မိမိရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု မှန်သမျှကို အမှတ်မထား၊ သတိလက်လွတ် မဖြစ်စေရပါဘူး။ မိမိတို့ ခံစားကြရသမျှအပေါ် သတိထားပြီး မှတ်သားနေကြရပါမယ်။ ဒီသတိရှိမှု အားကောင်းပြီး မိမိတို့ ဖြစ်ပျက်ခံစားရသမျှကို သတိကပ်ထားနိုင်

ကြမယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီဖြစ်ပျက်မှုအလုံးစုံတို့ရဲ့ အကြောင်းတရားများကို ဆန်းစစ်ဖွေရှာနိုင်ကြပါမယ်။ ဒေါသဖြစ်မိရင်၊ ဒီဒေါသဖြစ်မှုကို သိရှိပြီး ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းတရားများကို ဖွေရှာအဖြေထုတ်ယူရပါမယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် ခံစားချက်များ၊ မလိုမုန်းထားဖြစ်မှုများ၊ ကာမဂုဏ် ခံစားမှုများ၊ စိုးရိမ်မှုများ စသည်တို့ကို ဆန်းစစ်မိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ သူဟာ ကောင်းမှုတစ်ခုခုကို လုပ်ရင်လည်း ဘယ်အကြောင်းကြောင့် လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဆန်းစစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆန်းစစ်မှုရဲ့ ရလဒ်ဟာ မကောင်းတဲ့ စိတ်များ ယုတ်လျော့သွားစေဖို့ အလွန် ထက်မြက်တဲ့ သြဇာသက်ရောက်မှု ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ပြီးပြည့်စုံတဲ့ သတိရှိမှုရဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ သိရှိခြင်း၊ မိမိနေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းကို သိရှိခြင်းနဲ့ မှန်ကန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒီခေါင်းစဉ်ရဲ့အောက်မှာ အကျုံးဝင်တဲ့ လေ့ကျင့်မှုနောက်တစ်ခု ကတော့ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းရေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးချိန်မှာ မိမိလုပ်ကိုင်ခဲ့သမျှ၊ ခံစားခဲ့သမျှ၊ တွေးတောကြံစည် ခဲ့သမျှတွေကို ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဆန်းစစ် တဲ့အခါ၊ နောက်ပြန်စဉ်းစားပြီး တစ်နေ့တာရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်ကူး ကြံစည်ခဲ့တာတွေကစပြီး နံနက်အိပ်ရာက နိုးထချိန်အထိ ပြုလုပ် ခဲ့သမျှတွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုလေ့ကျင့်မှုဟာ တစ်နေ့တာ ခံစားခဲ့ရတာတွေ၊ စိတ်အစဉ်မှာ တွေးထင်ခဲ့တာတွေ ကို သိရှိပြီး၊ အမှားများကို ပြုပြင်နိုင်ကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှတ် ဉာဏ်လေ့ကျင့်မှုအားကောင်း ပြည့်စုံလာတာနဲ့အမျှ အတိတ်ဘဝများ ကိုပါ သိရှိနိုင်တဲ့ စွမ်းအားများ ရရှိနိုင်ကြပါမယ်။

အဋ္ဌမမြောက်အဆင့်ဟာ မှန်ကန်သောအာရုံစူးစိုက်ခြင်း (သမာဓိ

ထူထောင်ခြင်း) ဖြစ်ပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုအပေါ် မှန်ကန်စွာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး သတိကပ်နေစေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ စီးဖြန်းအားထုတ်ခြင်း (meditation) ကို၊ အာရုံစူးစိုက်မှု (concentration) နဲ့ စကြာရပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုဟာ သာမန် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်စူးစိုက် ဂရုပြုမှုက စရပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်းခြင်းကတော့ အဲဒီအရာဝတ္ထုရဲ့ ဖြစ်ပျက် မှုအစုစုကို မြင့်မားတဲ့စိတ်နဲ့ ထက်မြက်တဲ့ ပညာဉာဏ် ပွင့်လင်းပြီး သိမြင်စေပါတယ်။ ပိုပြီး ရှင်းအောင်ပြောရရင် ရေကရားထဲသို့ ရေ လောင်းထည့်တယ် ဆိုကြပါစို့။ 'အကယ်လို့ အဲဒီကရားရဲ့ အောက် ပိုင်းနဲ့ ဘေးတွေမှာ အပေါက်တွေရှိနေမယ်ဆိုရင်၊ ရေတွေ ယိုထွက် သွားမှာ ဖြစ်သလို၊ အပေါက်တွေသာ မရှိဘဲ ပိတ်နေမယ်ဆိုရင် ကရားဟာ ရေပြည့်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ များသောအား ဖြင့် အပေါက်ပါတဲ့ ရေကရားလို ယိုထွက်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေတတ် ပြီး၊ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်ကြပါဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်းခြင်းဟာ ရေလောင်းခြင်းနဲ့ အလား သဏ္ဍာန်တူသလို၊ (စိတ်) အာရုံစူးစိုက်မှုကတော့ အပေါက်များမရှိ ခြင်းနဲ့ တူပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုဟာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ကို မပျံ့လွင့် စေဘဲ တည်ငြိမ်စေပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်းခြင်းကတော့ ရေများယိုစီးမထွက်ဘဲ ပြည့်စေသလို၊ အမှန်တရားကို တွေ့မြင်ပြီး ပညာဉာဏ် တိုးပွားစေပါတယ်။ အရာတစ်ခုခုအပေါ် အာရုံစူးစိုက် ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်းအားထုတ်ကြမယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီ အရာ ဝတ္ထုကို ကြည်လင်ပီပြင်စွာ တွေ့ရပြီး အခြားအရာဝတ္ထုတွေနဲ့ ဆက်စပ်ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ သဘောကို ကောင်းစွာနားလည် တွေ့သိ လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်းအားထုတ်

ခြင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ ပညာဉာဏ်နဲ့ သိမြင်မှု အရည်အသွေးတွေကို မြင့်မားလာစေပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်းအားထုတ်မှု အားကောင်းပြီး တိုးတက်ပြည့်ဝလာတာနဲ့အမျှ အသိဉာဏ်များ ပွင့်လင်းပြီး၊ တန်ခိုးအဘိညာဉ်များ (အလွန်အကြူး အထူးသိသော ဉာဏ်-ဉာဏ်ထူး) ကို ရရှိစေပါတယ်။ ဒါကို တချို့သူများက မှော်အတတ် (occult) လို့ ပြောဆိုတတ်ကြပါတယ်။ ဒီတန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေကို နိဗ္ဗာန်မရောက်မီ (မရမီ) မှာဘဲ ရရှိနိုင်ကြပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဒီတန်ခိုးအဘိညာဉ်တွေကို မှော်အတတ်လို့ ဆိုတာလည်း မှန်သယောင် ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်စွမ်းပကားများ မတိုးတက် မဖွံ့ဖြိုးသေးသူများအတွက် ဒီတန်ခိုးအဘိညာဉ်များဟာ ဖုံးကွယ်တိမ်မြုပ်နေကြလို့ပါပဲ။ တကယ်ကတော့ ဒီတန်ခိုးအဘိညာဉ်တွေဟာ မှော်အတတ် လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာများကို မှန်ကန်စွာနဲ့ ပင်ပန်းကြီးစွာ အားထုတ်ပြီးသူများအတွက် ဒီတန်ခိုးအဘိညာဉ်များဟာ ဖုံးကွယ်မနေတော့ဘဲ၊ သာမန်ဘဝရဲ့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်များအဖြစ် တိုးပွားစေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေကြောင့် သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တာတွေကို မြင်စေပါတယ်။ ဒါဟာလည်း မိမိရဲ့ သတိနဲ့ တွေးထင်ကြံစည်မှုတွေဟာ အလွန်ပဲ သန့်စင်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန် တူသလဲဆိုရင် ကြည့်မှန်တစ်ချပ်ဟာ မကြည့်လင်ရင်၊ ဘာကိုမှ ထင်ထင်ရှားရှား ပီပီပြင်ပြင် တွေ့မြင်နိုင်ကြမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ အလားတူပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ မစီးဖြန်း၊ အာမထုတ်ကြသူတို့အဖို့ မိမိရဲ့ သတိရှိမှုနဲ့ တွေးထင်ကြံစည်မှုတွေဟာ လိုချင်တပ်မက်မှုတဏှာ၊ မလိုမှန်းထားမှု၊ ထင်မှတ်မှားမှုများနဲ့

ရောနှောနေပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမယ့် ဒါတွေအားလုံး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာမယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်းအားထုတ်ပြီး တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာမယ်ဆိုရင်၊ အရာရာကို ပကတိ တည်ရှိတဲ့အတိုင်း တွေ့သိကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ပညာဉာဏ်များလည်း ပွင့်လင်းတောက်ပလာကြမှာ ဖြစ်ကြောင်းပါ။

မှတ်ချက်

ဤအပိုင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စာရှုသူများ ပိုမို ပြည့်စုံစွာသိရှိနိုင်ကြစေရန် သာသနာရေးဦးစီးဌာနမှ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေသော ‘ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃’ ပါ အောက်ပါများကို ဖြည့်စွက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု (သမာဓိထူထောင်နိုင်ခြင်း) ဟူသည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတို့မှ လည်းကောင်း၊ ကိလေသာစိတ်မှ လည်းကောင်း ကင်းဆိတ်၍သာ လျှင်၊ အကုသိုလ်တရားမှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင်၊ ထိုကင်းဆိတ်မှုကြောင့် ပီတိသုခတို့ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုပီတိသုခရှိသော ဝိတက်၊ ဝိစာရရှိသော ပထမဈာန်ကို ဝင်စား၍ နေ၏။

ထို့နောက် ဝိတက်၊ ဝိစာရ ငြိမ်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော မိမိကိုယ်တွင်း၌ ရှိသော စိတ်ကို ကြည်လင်စေ၍ နှစ်သက်မှု၊ ချမ်းသာမှုနှင့် ပြည့်စုံသော ဒုတိယဈာန်ကို ဝင်စား၍ နေ၏။

တစ်ဖန် သတိပညာနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ နှစ်သက်မှု ပီတိကင်းသော ချမ်းသာသုခကို နာမကာယဖြင့် ခံစားလျက် တတိယ

ဈာန်ကို ဝင်စား၍ နေ၏။

ထို့နောက် သုခ ဒုက္ခနှစ်ပါးကိုပယ်၍ သောမနဿ ဒေါမနဿ တို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် ဥပေက္ခာ ဝေဒနာနှင့် ယှဉ်သော စင်ကြယ်သော သတိရှိသော စတုတ္ထဈာန်ကို ဝင်စား၍ နေ၏။

ဤသို့ ဈာန်လေးပါးကို ဝင်စားနေခြင်းသည် သမ္မာသမာဓိ မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှုဖြစ်၏။

ဤသို့လျှင် သစ္စာလေးပါးတရားတို့ကို မိမိသန္တာန်၌ လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးသန္တာန်၌ လည်းကောင်း၊ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့သန္တာန်၌ လည်းကောင်း၊ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်၍ နေ၏။ ဤ သစ္စာတရားတို့၏ ဖြစ်ကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ ပျက်ကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းကို လည်းကောင်း ရှုမှတ်၍ နေ၏။ သစ္စာတရားတို့သည် ယောဂီ၏ ဉာဏ်၌ ရှေးရှုထင်၍ အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်၏။ တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့ကို စွဲမီခြင်းမပြု၊ ဘာကိုမျှ ငါ၊ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ မစွဲလမ်း၊ ဤသို့လျှင် သစ္စာလေးပါးတရားတို့ကို အဖန်တလဲလဲ ရှုဆင်ခြင်၍ နေရမည်။

(စာ-၅၃၈၊ ၅၃၉)  
(မြန်မာပြန်သူ)



### ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များရဲ့မေတ္တာ

‘မေတ္တာ’ ထားရှိ (ပွားများ)ရေးဟာ ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာ အမြင့်မားဆုံး လိုအပ်ချက် တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်တုန်းကထက်ပိုပြီး အမှန်တကယ် လိုအပ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း ပဲ လောကကြီးမှာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့ ငွေကြေးတွေ အလုံအလောက်ရှိကြပါတယ်။ အလွန်တရာ တိုးတက်တဲ့ အတတ်ပညာ ရှင်တွေ၊ အလွန်တရာကျွမ်းကျင် ထက်မြက်တဲ့ စာပေပညာရှင်တွေ၊ ဒဿနပညာရှင်တွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ဥပဒေပညာရှင်တွေလည်း ရှိနေကြပါတယ်။ ဒါတွေတင်မက လူ့ကျင့်ဝတ်တွေ၊ ဘာသာတရားတွေ စသည်တို့လည်း ရှိကြ ပါတယ်။ ဒီလို ထူးချွန်ပြောင်မြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိနေကြပါ လျက်နဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုများ ကင်းနေပါသေးတယ်။ ဒါဟာ တစ်ခုခုလိုအပ်နေ တယ်ဆိုတာကို ပြညွှန်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုအပ်ချက်ကတော့ ‘မေတ္တာ’ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပါဠိ ဝေါဟာရကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာအားဖြင့် ‘ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း’ (Love) လို့ ပြန်ဆိုကြပါတယ်။ ဒီစကားလုံး ‘ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း’ ကို သုံးစွဲကြတဲ့အခါမှာ စိတ်ကူး (ထင်မြင်ချက်) အမျိုးမျိုးနဲ့ ပြန်ဆိုတတ်

ကြပြီး အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီစကားလုံးကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် အသုံးပြုနေကြပြီး တစ်ခါတစ်ရံ လွဲမှားစွာ သို့မဟုတ် သရုပ်သကန်ပျက်ယွင်းစွာ လိုသလိုဆွဲပြီးသုံးတတ်ကြလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း အကြောင်း ပြောကြတဲ့အခါ လူတွေမှာ ခံယူချက်အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့အနေနဲ့ ပါဠိစကား ‘မေတ္တာ’ကိုပဲ ခံယူပွားများ (ထားရှိ) ကြပါတယ်။ သာမန် ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ဆိုင်တဲ့၊ စိတ်အာရုံနဲ့ဆိုင်တဲ့၊ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းသဘော မဟုတ်ဘဲ၊ ‘ချစ်ခင်ကြင်နာမှု’ (Loving-kindness) လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အများသိကြတဲ့အတိုင်းပဲ ‘ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း’ (Love) ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာအားဖြင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များဟာ မိမိတို့ထင်မြင် ယူဆကြသလို အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြလေ့ရှိပါတယ်။

ဥပမာတစ်ခုကို ပြရမယ်ဆိုရင် မကြာသေးမီက ‘Love’ အမည်နဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေရာမှာ ဘုန်းကြီးကို ဖတ်ကြည့်ဖို့ ပေးလာပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်အကြောင်း နည်းနည်းရှင်းပြချင်ပါတယ်။ စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အချက်အလက်တွေကို မဆွေးနွေးတော့ဘဲ ‘ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း’ (Love) နဲ့ ‘မေတ္တာ’ ဆိုတာ ဘယ်လောက်ကွဲပြားခြားနားတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကိုပဲ နှိုင်းယှဉ်ပြချင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားသူဟာ ‘ထာဝရဘုရားကို ယုံကြည်တဲ့ အလွန်လေးစားခံရတဲ့ ဘာသာရေးဆရာ တစ်ယောက်’ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ပါဠိစကား ‘မေတ္တာ’ကို သုံးစွဲထားပြီး ‘ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း (မေတ္တာ) ဟူသည် ဘုရားဖြစ်၏။ ချစ်ခင်မြတ်နိုး

ခြင်းဟူသည် ဘုရားသခင်၏ ဖန်ဆင်းမှုပင် ဖြစ်၏။ ယင်းတို့ အနက် လူသားများကို ဦးစွာဖန်ဆင်းကုန်၏’ လို့ ရှင်းလင်းထား ပါတယ်။

အဲဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ တိရစ္ဆာန်များအပေါ် ထားရှိတဲ့ ချစ် ခင်မြတ်နိုးမှု (မေတ္တာ) အကြောင်းကို ကောက်နုတ်ပြီး ဖတ်ပြချင် ပါတယ်။ အဲဒါကတော့-

လူသားများသည် ဘုရားသခင်အား အလုပ်အကျွေးပြုနိုင်ရန် သန်စွမ်းသောခွန်အား သို့မဟုတ် ပြုလုပ်ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအား များရှိရန် လိုအပ်၏။ ဘုရားသခင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် ကမ္ဘာကြီးကို အောင်မြင်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင် ရန် ဖြစ်၏။ သန်စွမ်းပြီး ခွန်အားရှိရန် အာဟာရဖြစ်စေမည့် အစားအစာများကို စားသုံးရန် လို၏။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင် က လူသားများအား နွား၊ ကုလားအုတ် စသည့် တိရစ္ဆာန်များ ကို သတ်၍ စားရန် ညွှန်ကြားခဲ့၏။ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ ကိုမူကား သတ်ဖြတ်ရန် ခွင့်မပြုချေ။ ထိုသို့ သတ်ကြဘိမူ အချိန်ကာလတစ်ခုတွင် ထိုသူတို့သည် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ ကဲ့သို့ပင် ရိုင်းစိုင်းလာချိန်မည်။ မိမိတို့နှင့် လျောက်ပတ်သော တိရစ္ဆာန်များ၏ အသားများကို စားခြင်းဖြင့် ယင်းတိရစ္ဆာန်များ သည် လူတို့၏ဝိညာဉ်နှင့် ရောနှောမိမည်။ ဤနည်းအားဖြင့် နိဗ္ဗာန် (Heaven) သို့ သွယ်ဝိုက်သောနည်းအားဖြင့် ရောက် ရှိစေမည်ဖြစ်၏။ ဤသို့လုပ်ခြင်းသည် လူသားများက တိရစ္ဆာန် များကို ပြန်လည်၍ ကောင်းကျိုးပြုခြင်းမည်၏။ တိရစ္ဆာန်များ အပေါ် လူသားများ၏ သနားကြင်နာမှု-ကရုဏာထားမှု (com-

passion) ကို ပြခြင်းလည်း မည်ကုန်၏။ မိမိတို့ဘဝတာ၌ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရက်စက်ခြင်းမမည်ပါချေ။ လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးသူကို ရိုသေလေးစားပေမယ့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ကြစေဖို့အတွက်သာ ဒီစာပိုဒ်ကို ဖတ်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူဟာ ‘မေတ္တာ’ နဲ့ ‘ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း’ ကို တစ်တန်းတစ်စားတည်း ထားပြီး ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့အနေနဲ့တော့ ထူးခြားတဲ့ တက္ကဗေဒနည်းနဲ့ အချင်းအရာများအပေါ် ထူးခြားစွာ ရှုမြင်မှုတစ်ရပ်ရယ်လို့ပဲ သဘောထားပါတယ်။

ဒါဖြင့်ရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ပွားများကြတဲ့ (ထားရှိကြတဲ့) ‘မေတ္တာ’ ရဲ့ သဘောဟာ ဘာလဲ။

မျက်မှောက်ခေတ် ဘာသာပြန်သူများဟာ ‘မေတ္တာ’ ကို ‘စိတ်ကောင်းစေတနာထားမှု’ - ‘သဘောထားကြီးမှု’ (generous mindedness)၊ ‘ချစ်ခင်ကြင်နာမှု’ (loving-kindness)၊ ‘သူတစ်ပါးထံ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသော (စိတ်) ဆန္ဒပို့သမှု’ (sending out thoughts of love towards others) ရယ်လို့ ဘာသာပြန်ဆိုကြပါတယ်။ အမှန်စင်စစ် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ဆိုလိုရင်း ‘မေတ္တာ’ ဟာ ဒီထက်ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်လေးနက်ပါတယ်။ ပြဆိုခဲ့တဲ့ အချက်အလက်တွေထက်ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်နက်နဲပါတယ်။ ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း၊ ဘေးဥပါဒ်ကင်းခြင်း (အဟိံသ)၊ ကိုယ်ချင်းစာနာခြင်း (ကရုဏာ) စသည်တို့ထက်ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ မေတ္တာကို အလေးအနက်ထားပါတယ်။ ကောင်းသောစိတ်ထားဆိုတာထက် များစွာပိုပြီး နက်ရှိုင်းပါတယ်။ ဘေး

ဥပါဒ်ကင်းရေးဆိုတာလည်း အလွန်အလွန် ကောင်းမွန်ပါတယ်။ မြင့်မားတဲ့ မူတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီချစ်ခင်ကြင်နာမှုဆိုတဲ့ စကားဟာ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမ ဟောကြားချက်အရဆိုရင် အချက်နှစ်ချက် ပါဝင်ပါတယ်။ ပထမအချက်ကတော့ အဘိဓမ္မာ ကျမ်းမှာ ရှင်းပြထားတဲ့ အဒေါသ (amity) ဖြစ်ပြီး၊ မေတ္တာကို ရှင်းပြတာ ဖြစ်ပေမယ့် မလိုမုန်းထားမှုနဲ့ ရန်လိုမှုကင်းရမယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒီ မလိုမုန်းထားမှုကင်းခြင်းဆိုတဲ့ အချက်ဟာ အလွန်ကောင်းမွန်ပေမယ့် အကောင်းဘက်ကို ဆောင်ဖို့အချက် မပါဝင်ဘဲနဲ့တော့ ကောင်းသင့်သလောက် ကောင်းတယ်လို့ မဆိုနိုင် ပါဘူး။ အဲဒီအကောင်းဘက်ကို ဆောင်ဖို့အချက်ကတော့ ချစ်ခင် ကြင်နာမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မကောင်းမှု (အကုသိုလ်) များ မလုပ်ရဘူး ဆိုတဲ့အချက်ဟာ ကောင်းမွန်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီအချက်ဟာ အကောင်းဘက်ကိုဆောင်ဖို့အချက် မပါဝင်ပါဘူး။ ကောင်းမှု (ကုသိုလ်) ကို လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့အချက်ကတော့ အကောင်းဘက်ကို ဆောင်ဖို့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု (Love) ဆိုတာ ဘာလဲ။

(Love) ကို အောက်စဖို့ဒ်အဘိဓာန် (Oxford Dictionary) မှာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ သူ့ရဲ့အဆိုအရ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု (Love) ဆိုတာ နွေးထွေးစွာ နှစ်သက်မြတ်နိုးခြင်း (warm affection)၊ သံယောဇဉ်တွယ်ခြင်း (attachment)၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို အာရုံပြုခြင်း (affectionate devotion) စသည်တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဆင်တူတဲ့ ဖွင့်ဆိုချက် တွေချည်းပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားမှာ

‘မေတ္တာ’ ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရအတွက် ပြည့်ဝတဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ် (စကားလုံး) မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မေတ္တာဟာ သာမန် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု၊ နွေးထွေးစွာ (လှိုက်လှဲစွာ) ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု သဘောထက် သာလွန်လေးနက်လို့ပါပဲ။ ဒီပါဠိစကား ‘မေတ္တာ’ ဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဖော်ရွေခြင်း (friendliness) သာမက လိုချင်တပ်မက်မှု ကင်းသော ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု၊ လူသားများ၏ လူမှု ရေး ကောင်းမွန်မှုနဲ့ အကျိုးရှိမှုတို့အတွက် ကိုယ်ကျိုးကို မငဲ့ကွက် ဘဲကူညီဖေးမခြင်း (love without a desire to possess-but with a desire to help, to sacrifice self-interest for the welfare and well-being of humanity) စသည်တို့ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု (love) ရဲ့ သဘောဟာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူကို ရွေး ချယ်ပြီးမှ ဒါမှမဟုတ် မလိုမုန်းထားသူတွေကို ချန်လှပ်ပြီးမှ ချစ်ခင် မြတ်နိုးခြင်း အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ပါဘူး။ အကယ်လို့ မိမိချစ်ခင်စုံမက် သူတွေကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး၊ မကျေနပ် သဘောမကျသူတွေကို ချန် လှပ်ထားမယ်ဆိုရင်၊ မေတ္တာရဲ့ သဘော (အဓိပ္ပာယ်) မဆောင်တော့ ပါဘူး။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းဆိုရာမှာ အားလုံးအပေါ် ညီအစ်ကိုများ အလား ခံယူသဘောထားရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ လူတိုင်းအပေါ် လက်တွေ့ကျင့်သုံး ရမယ့် မူသာ ဖြစ်ရပါမယ်။ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သော သဘောမဟုတ်ဘဲ ကောင်းသောအမှုကို လုပ်ဆောင်ကူညီခြင်းသဘော ဖြစ်ရပါမယ်။ ဒီသဘောကို ပြော ဆိုနေကြရုံသက်သက် မဖြစ်စေဘဲ အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်ဖို့၊ အမှန်တကယ် ကူညီဖေးမကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ မချန်လှပ်ဘဲ ပြင်းပြတဲ့ စေတနာနဲ့ အားလုံးအပေါ် တူညီစွာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ချစ်ခင်

ကြင်နာမှုကို မွေးမြူဖေးမကြရပါမယ်။ အကယ်လို့ မိမိတို့ရဲ့ တွေးထင်ကြံစည်မှုတွေ ထက်သန် ပြင်းပြကြမယ်ဆိုရင် မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ (right action) ကို အလိုအလျောက်လုပ်ဖြစ်မိကြမှာ မလွဲပါဘူး။

လူတွေဟာ အခြားဒဿန (လောကအမြင်၊ သဘောတရား၊ အဆိုအမိန့်) များအကြောင်းကို အမျိုးမျိုးတွေးပြီး တုံ့ပြန်ကြဖို့ ပြောဆိုလေ့ ရှိကြပါတယ်။ မိမိတို့ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် ဒဿန အသစ်အဆန်းတွေ မလိုအပ်ပါဘူး။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမမှု တွေထဲမှာ အလုံအလောက်ပါရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား လေးပါးမှာ မေတ္တာဟာ တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အချက်ဟာ မွန်မြတ်တဲ့အလုပ်တွေ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးအလုပ် တွေကို မိမိတို့နေအိမ်မှာဖြစ်စေ၊ အသင်းအဖွဲ့အတွင်းမှာဖြစ်စေ၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်ကျင့်ကြံကြဖို့အတွက် ကောင်းမွန် လုံလောက်တဲ့ အဆုံးအမ ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါး တစ်နည်း ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး အကြောင်းကို စာရှုသူများ လွယ်ကူစွာ သိရှိနိုင်ကြစေရန် ဖြည့်စွက် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ ဗြဟ္မဝိဟာရ၊ ဗြဟ္မစရိယ၊ ဗြဟ္မစိုရ်ဟူသည် မြတ်သော အကျင့်ဖြစ်ပါသည်။ အတိုချုပ်အားဖြင့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနှင့် ဥပေက္ခာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ပိုမိုပြည့်စုံစွာ သိရှိပြီး ကျင့်ကြံပွားများနိုင်စိမ့်သော်ငှာ အကျယ်ကို ထပ်မံဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ပါဠိ

- (၁) သဗ္ဗေသတ္တာ - အဝေရာဟောန္တု။ အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု။  
အနိဿာဟောန္တု။ သုခီအတ္တာနံပရိဟရန္တု။ (မေတ္တာတရား)
- (၂) သဗ္ဗေသတ္တာ - ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု။ (ကရုဏာတရား)
- (၃) သဗ္ဗေသတ္တာ - ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု။  
(မုဒိတာတရား)
- (၄) သဗ္ဗေသတ္တာ - ကမ္မဿကာ။ (ဥပေက္ခာဟရား)

အနက်

မေတ္တာတရား။ အဝေရာ၊ ရန်မရှိကုန်သည်။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်စေကုန်သတည်း။ အဗျာပဇ္ဇာ၊ ကြောင့်ကြခြင်းမရှိကုန်သည်။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်စေကုန်သတည်း။ အနိဿာ၊ ဆင်းရဲခြင်းမရှိကုန်သည်။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်စေကုန်သတည်း။ သုခီ၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်၍။ အတ္တာနံ၊ မိမိကိုယ်ကို။ ပရိဟရန္တု၊ ဆောင်နိုင်စေကုန်သတည်း။

ကရုဏာတရား။ ဒုက္ခာ၊ ဆင်းရဲခြင်းမှ။ မုစ္ဆန္တု၊ ကင်းလွတ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

မုဒိတာတရား။ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော၊ အကြင်အကြင်ရအပ်ပြီးသော စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ခံစားခြင်းမှ။ မာဝိဂစ္ဆန္တု၊ မပျောက်မပျက်- အမြဲတည်ပါစေကုန်သတည်း။

ဥပေက္ခာတရား။ ကံသာလျှင် အကြောင်းရင်းမူလ ဖြစ်ကုန်၏။  
(မြန်မာပြန်သူ)

မေတ္တာ-စစ်မှန်သော ချစ်ခင်ကြင်နာမှု (pure loving-kindness) ဟာ သတ္တဝါအားလုံးအတွက် နေရာတိုင်းမှာ လိုအပ်

(အကျုံးဝင်) ပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဖြစ်စေ၊ ကောင်းကင်ယံမှာ ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် နိဗ္ဗာန်မှာဖြစ်စေ လိုအပ်ပါတယ်။ မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်စေ၊ နိမ့်ကျသူဖြစ်စေ လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးအားဖြင့် မကောင်း မှုပြုကြသူတွေ၊ မသိနားမလည်သူတွေ (ပညာဉာဏ် ကင်းမဲ့သူတွေ) အတွက် ပိုပြီး လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလူတွေ မှာ ဖော်ရွေမှု၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုများ ကင်းပြီး အသက်ရှင်လျက် သေနေကြသူတွေနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူလို့ပါပဲ။ ဒီမေတ္တာတရားဟာ သူတို့အတွက် သဲကန္တာရထဲမှာ အားနည်းစွာ စီးဆင်းနေတဲ့ စမ်းချောင်းပမာ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ဒီမေတ္တာဟာ ချစ်သူ၊ မုန်းသူ၊ ကောင်းသူ၊ ဆိုးသူ အားလုံးအတွက် လိုအပ်ပါတယ်။

‘တပည့်တော်တို့အနေနဲ့ မိုက်မဲသူများ လူမိုက်များကို ချစ်ခင် ကြရပါမည်လား ဘုရား’ လို့ မေးကောင်း မေးကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီ မေးခွန်းကို နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေမှာ အများဆုံးမေးကြလေ့ ရှိပါတယ်။ တချို့ ဥရောပအမျိုးသမီးတွေကျတော့ ‘တပည့်တော်မတို့ ကြွက်ကို ချစ်ခင်ကြရမှာလား ဘုရား’ လို့ မေးလျှောက်တတ်ကြ ပြန်ပါတယ်။ အမှန်က ဆရာဝန်များဟာ လူနာတစ်ယောက်ကို အမုန်းမပွားသလိုဘဲ မိမိတို့ဟာလည်း ဘယ်သတ္တဝါရဲ့အပေါ်မှ မုန်းမာန်မပွားသင့်ကြပါဘူး။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဟာ လူနာ တစ်ယောက် ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသဖို့၊ လူနာအတွင်းမှာရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့အရာ မှန်သမျှကို ထုတ်ပစ်ဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။ အလားတူပဲ လူသားတိုင်းဟာ သူတစ်ပါးအပေါ် မှာ ဒီသဘောထားကို တူညီစွာထားနိုင်ကြရပါမယ်။

ဒီမေတ္တာဟာ ဒီနေ့ ကမ္ဘာမှာ အသိအမှတ်ပြုနေကြတဲ့ ပြင်းပြ

တဲ့ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုစိတ်၊ အမွမ်းတင်ပြောဆိုနေကြတဲ့ စွဲလမ်းစွာ ချစ်ခင်ပါတယ်ဆိုတဲ့စိတ်တွေနဲ့ လုံးဝကွဲပြားခြားနားပါတယ်။ မေတ္တာ ဟာ ဒီလိုချစ်ခြင်းသဘောတွေထက် သာလွန်မြင့်မားပါတယ်။

အပြင်ပန်းအားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီအာရုံခံစားမှုနဲ့ ချစ်ခြင်း သဘောတွေဟာ နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်ပေမယ့် မီးနဲ့အလားသဏ္ဍာန် တူ ပါတယ်။ မီးထက်တောင် ပိုပြီးဆိုးပါလိမ့်ဦးမယ်။ ဒီအဖြစ် (စိတ်) ပေါ်ပေါက်မိပြီဆိုရင် မရပ်မနား ကြီးမားရှင်သန်လာပါလိမ့်မယ်။ တဒင်္ဂအတွက်တော့ ပန်းပွင့်နယ် လန်းဆန်းစွဲမက်စရာကောင်းပေ မယ့် အချိန်ကြာညောင်းလာတာနဲ့အမျှ ခြောက်သွေ့သွားသလိုပဲ၊ ထိုသူကို မီးနယ် လောင်ကျွမ်းပြီး အကျည်းတန်တဲ့ အနာများနဲ့ အမာရွတ်များအဖြစ် တင်ကျန်နေရစ်စေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာစကားမှာ ‘အချစ်ကြီးတော့ အမျက်ကြီး’ လို့ အဆိုရှိပါတယ်။ တပ်မက်စွဲလမ်းတဲ့ အချစ်နဲ့ ချစ်မိလေ အမုန်းတရား ပိုပြီးကြီးမား ပြီး ဒုက္ခပိုရောက်လေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မီးလို အလွယ်တကူလောင်ကျွမ်းနိုင်လို့ပါပဲ။ မေတ္တာကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘဲ အေးမြတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ လက်နဲ့ ကြင်နာယုယစွာ ကိုင်တွယ်တဲ့သဘော၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်း တယ်ဆိုပေမယ့် ပြောင်းလဲမှုမရှိတဲ့ ကရုဏာတရားပါရှိလို့ အင်မတန် ခိုင်မြဲစေပါတယ်။ ဒီတော့ အရာရာကို တည်ငြိမ်စေပြီး ဘဝင် ချမ်းမြေ့အောင် ဖန်တီးစေနိုင်ပါတယ်။

မိမိချစ်ခင်မြတ်နိုးသူများအတွက် ပူဆွေဝမ်းနည်းကြရခြင်းဟာ မေတ္တာရဲ့ သင်္ကေတ မဟုတ်ပါဘူး။ မေတ္တာတည်းဟူသော ချစ်ခင် ကြင်နာခြင်းသဘောဟာ အင်အားဖြစ်ပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခင်

ကြင်နာခြင်းဖြစ်လို့ အင်အားယုတ်လျော့မယ့်အစား အင်အားကို တောင် တိုးပွားစေပါတယ်။

ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ မေတ္တာသုတ်ထဲက အပိုဒ်တစ်ပိုဒ်ကို ရွတ်ပြ ချင်ပါတယ်။ ပါဠိလို မဟုတ်ဘဲ ဘာသာပြန်ကို ရွတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသုတ္တန်ဟာ အင်မတန်အဖိုးတန်တဲ့သုတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသုတ္တန် ကို အခမ်းအနားတိုင်းမှာ ဆရာတော်\* များက ပါဠိလို ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ကြတာကို ကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာပိုဒ်ဟာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဥပမာပေး ဖော်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းကို မိခင်၏ ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း (မေတ္တာ) နဲ့ ပီပြင်အောင် ဥပမာဆောင်ပြီး ရှင်းပြထားပါတယ်။ ‘မိခင်တစ်ယောက်သည် သူ၏ အသက်အန္တရာယ် ကို အမှုမထား၊ သူ၏ တစ်ဦးတည်းသော ကလေးငယ်ကို ချစ်ခင် ကြင်နာစွာ ကာကွယ်ဘိသကဲ့သို့၊ လူသားများသည်လည်း ဤသို့သော ချစ်ခြင်းတရားကို စကြဝဠာတစ်တိုက်လုံး အောက်၊အထက်၊ဘေးဝန်း ကျင်တစ်ခွင်လုံးသို့ တွန့်တိုခြင်းကင်းစွာ ဆန့်ကျင်ဘက် ခံစားမှု များ ရောနှောခြင်းကင်းစွာ မွေးမြူကြရာ၏။ ဤစိတ်ဓာတ်ကို မတ် ရပ်လျက်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ လျှောက်လှမ်းလျက် သွားနေစဉ်ဖြစ်စေ၊ ထိုင်လျက်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ လဲလျောင်းလျက်နေစဉ်ဖြစ်စေ မိမိ၏

---

\* ဆရာတော်-မြန်မာလို မဟာထေရ်ဟုခေါ်ပါသည်။ ထေရ်ဆိုသည်မှာ ရဟန်းအဖြစ်နှင့် သိက္ခာတော် (၁၀) ဝါရပြီးသူ ဖြစ်ပြီး၊ မဟာထေရ် ဆိုသည်မှာ ရဟန်းဝတ်ဖြင့် သိက္ခာတော် ဝါ (၂၀) ရရှိပြီးသူ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်သဏ္ဍာန်၌ ထာဝရကိန်းအောင်းနေကြရာ၏။ ဤစိတ်ထားသည် သာလျှင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး၌ အကောင်းမွန်ဆုံးသော စိတ်ထား တည်း’ လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက ဤစိတ်ထားကို ကမ္ဘာ ‘စံ’ အဖြစ် ထားရှိခဲ့ ပါတယ်။ ဒီစိတ်ထားဟာ လူသားတစ်ဦးက လူသားတစ်ဦးအပေါ် အမြဲထားရှိရမယ့် မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထား ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားတိုင်း ရဲ့ နှလုံးသည်းပွတ်ထဲမှာ အမြဲထားရှိကြဖို့လည်း တိုက်တွန်းနှိုးဆော် ခဲ့ပါတယ်။ အချုပ်ကတော့ မိခင်ရဲ့ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုပမာ မွေးမြူ ချစ်ခင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်တစ်ယောက်ဟာ ကလေးငယ်ကို အချစ်တစ်ခုတည်းနဲ့ ကြီးပြင်းအောင် မွေးမြူကြပါသလား။ အသက် ကို မငဲ့ကွက်ဘဲနဲ့ ကလေးငယ်ကို မွေးမြူစောင့်ရှောက်တဲ့ မိခင်ရဲ့ အသည်းနှလုံးထဲမှာ ဘာတွေကိန်းဝပ်နေမယ်ဆိုတာကို သရုပ်ပေါ် အောင် ရှင်းပြနိုင်ကြပါ့မလား။ မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ ကလေးငယ် အပေါ် ထားရှိတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်မယ် ဆိုရင် အတိုင်းအဆ၊ အကန့်အသတ်မရှိဘူး ဆိုတာကို တွေ့ကြရ ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ပါဠိလို အပ္ပမာဏ (အတိုင်းအဆမရှိ) လို့ ဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တစ်ဦးတည်းသော ကလေးငယ် ရှိတဲ့ မိခင်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဥပမာဆောင်ပြီး ပြခဲ့ပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ ချစ်ခြင်း မေတ္တာကို ဆန်းစစ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကလေးငယ်ဆာလောင်တဲ့ အခါ ကလေးငယ်ကိုယ်၌က မတောင်းရဘဲနဲ့၊ ကျွေးမွေးပြုစုဖို့ မိခင် ဟာ အစဉ်သတိထား စောင့်လင့်နေလေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးငယ်မှာ အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာ ကြုံပြီဆိုပြန်ရင်လည်း မိခင်ဟာ သူ့ရဲ့

အသက်ကိုတောင် စွန့်လွှတ်ပြီး ကာကွယ်တတ်ပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် ကလေးငယ်အတွက် အရာရာကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပြုစုလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက မိခင်တစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ကလေးငယ်ကို ချစ်ခင်ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့အလား၊ လူသားများဟာ အခြားသူများကို ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ကူညီကြဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ အကယ်လို့များ မိမိတို့ဟာ သူတစ်ပါးအပေါ် ဒီနည်းအတိုင်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်နိုင်ကြမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ တစ်မူထူးခြားလာပါလိမ့်မယ်။ ပိုပြီးပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာ၊ ပိုပြီးငြိမ်းချမ်းသာယာရာ ကမ္ဘာကြီးလည်း ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ဘုန်းကြီး ထင်မြင်ယူဆပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းအကြောင်း ပြောပြီး ‘သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု၊’ စသည်ဖြင့် ဗြဟ္မစိုရ်တရားများကို ရွတ်ဆိုပွားများနေကြပေမယ့် ဒီအတိုင်း မချစ်နိုင်ကြရင် ဘယ်မှာထိရောက်မှု ရှိကြပါ့မလဲ။ ဒီဂါထာဟာ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရုံသက်သက်အတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓက ‘ငါဘုရား၏ သွန်သင်ဆုံးမမှုနှင့် သုတ္တန်တရား (ဓမ္မ)များကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရုံသက်သက်အတွက်သာ ကျက်မှတ်ကြရန် မဟုတ်ကြောင်း’ မှာကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒီတရားတွေဟာ ဆေးအညွှန်းနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူပါတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဟာ လူနာရဲ့ ဝေဒနာကို ဆန်းစစ်ပြီး ရောဂါကို ရှာဖွေပါတယ်။ တွေ့သိရတဲ့အတိုင်း ဆေးညွှန်းကို ပေးပါတယ်။ ဒီဆေးညွှန်းကို အပြန်အလှန် ဖတ်နေရုံနဲ့ ဒီရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ပါ့မလား။ မိမိတို့မှာ အစားအစာများ ချက်ပြုတ်နည်း၊ ဟင်းချက်နည်းတွေ ရှိကောင်းရှိကြပါမယ်။ ဒီချက်ပြုတ်နည်းတွေကို

ရှေ့နောက်အပြန်အလှန် ရွတ်ဖတ်နေရုံနဲ့တော့ ဘာမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရွတ်ဖတ်ခြင်းဆိုတာ လက်တွေ့သဘော (လုပ်ဆောင်ခြင်း) မဟုတ်ပါဘူး။ သီဝရီဟာ၊ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြည့်စုံမှု မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သီဝရီဟာ အစပဲဖြစ်ပြီး အဆုံး မဟုတ်လို့ပါပဲ။ ဒီသဘောအတိုင်းပဲ မေတ္တာသုတ်ဟာ ကောင်းမွန်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဗုဒ္ဓက ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြဖို့ သက်သက် ရည်ရွယ်ခဲ့တာ မဟုတ်ဘဲ သွန်သင်ဆုံးမလမ်းညွှန်တဲ့ အတိုင်း မေတ္တာတရားကို အမှန်တကယ် မွေးမြူပွားများကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ကမ္ဘာမှာ အသည်းနှလုံးအတွက် အကောင်းမွန်ဆုံး အခြေအနေကို ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သုတ္တန်ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်နေကြရုံနဲ့ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မနေကြဘဲ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သိအောင်လုပ်ပြီး အမှန်တကယ် ကျင့်ကြံပွားများကြဖို့၊ သုတ္တန်လာအတိုင်း ပျံ့နှံ့ဖြစ်မြောက်စေဖို့ ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အဓိက လိုအပ်ချက်ပါပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာပွားများရေး ဆိုရာမှာလည်း တွေးထင်စဉ်းစားနေကြဖို့ မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျင့်သုံးပွားများကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တရာ နာပရိသတ်အားလုံး မေတ္တာဘာဝနာ (ဘာဝနာ-ကုသိုလ်တရားတို့ကို ပွားစေကြောင်း၊ ဖြစ်စေကြောင်း) ကို လက်တွေ့ပွားများကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။ ဘာဝနာပွားများနည်းကို သိအောင်၊ ရောက်ရာအရပ်မှာ ပွားများတတ်အောင် ပွားများနည်းကို ဘုန်းကြီးအနည်းငယ် ရှင်ပြပါမယ်။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများကြမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ဟာ မိခင်က

သူ့ရဲ့ တစ်ယောက်တည်းသော ကလေးငယ်အပေါ် ထားရှိတဲ့ အချစ် (မေတ္တာ) မျိုးနဲ့ အားလုံးအပေါ် တူညီစွာထားရှိကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မေတ္တာဆိုတာမှာ သူတစ်ဦးကို ကူညီဖေးမခြင်း၊ စေတနာထားခြင်း၊ အများကောင်းကျိုးအတွက် မိမိအကျိုးကို မငဲ့ ကွက်ဘဲလုပ်ဆောင်ခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်ထားများ ပါရှိရပါမယ်။

မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်ကျိုးမငဲ့ခြင်း (unselfishness)၊ ချစ်ခင် လေးစား ကိုယ်ချင်းစာခြင်း (loving sympathy) နဲ့ ချစ်ခင်ကြင် နာခြင်း (loving-kindness) စတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်အချင်း တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ မေတ္တာစိတ်ကို အမှန်တကယ် ထားနိုင်ကြ မယ်ဆိုရင် အရာရာကို ကျော်လွန်ပြီးမြောက် အောင်မြင်စေနိုင်ပါ တယ်။ မွန်မြတ်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖြန့်ကြက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီ မေတ္တာကပဲ အတားအဆီးမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်လို့ ရှင် တော်ဗုဒ္ဓက ဒီဃနိကာယ်မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မေတ္တာဟာ အရာရာကို ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်တဲ့ အခြေခံမူ ဝါဒဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သံသယရှိကောင်းရှိကြပါလိမ့်မယ်။ လူ အတော်များများဟာ ဒီချစ်ခြင်း (မေတ္တာ) သဘောဟာ မိန်းမတွေ ရဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်အချင်း (feminine virtue) တစ်ရပ်ရယ်လို့ သဘောထားတတ်ကြပါတယ်။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ မိန်းမတို့ရဲ့ အရည်အချင်းလို့လည်း ဆိုတတ်ကြပါတယ်။ အမှန်က စစ်မှန်တဲ့ အချစ် (မေတ္တာ) ဟာ အတားအဆီးမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း ရှိတဲ့ ယောက်ျားတို့ရဲ့ ထက်မြက်တဲ့ စွမ်းအားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာလ အတန်ကြာ ကျော်ကြားခိုင်မာခဲ့တဲ့ အင်ပါယာ (နိုင်ငံ)ကြီး တွေကို ဘယ်သူတွေ တည်ဆောက်ခဲ့ကြသလဲ။ အယ်လက်စ်ဇန္ဒာ

(Alexander)၊ ဆီဇာ (Caesar) သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓလား။ မိမိတို့ဟာ ရိုမင်အင်ပါဟာ၊ ပြင်သစ်အင်ပါယာ၊ ရုရှအင်ပါယာတွေအကြောင်းကို မကြာခဏ ပြောကြလေ့ရှိပါတယ်။ အခု အဲဒီအင်ပါယာကြီးတွေ ဘယ်ရောက်ကုန်ကြပြီလဲ။ အဲဒီအင်ပါယာကြီးတွေဟာ ယာယီသာ ခံတဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုအပေါ် အခြေမခံဘဲ မလိုမုန်းထားခြင်း၊ မာန်မာနထောင်လွှားခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးခြင်းတို့အပေါ် အခြေခံပြီး တည်ဆောက်ခဲ့ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်း (မေတ္တာ) တရားအပေါ် အခြေမခံတဲ့ မူဝါဒဟာ ဘယ်တော့မှ ကြာရှည်မခံပါဘူး။ မတည်မြဲပါဘူး။

ဒါနဲ့ဆက်စပ်ပြီး ဥပမာတစ်ခုကို တင်စားပြီး ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ မရပ်မနား လည်ပတ်နေတဲ့ ဘီးကြီးနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူပါတယ်။ ဒီဘီးကြီးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဘီးငယ်ကလေးတွေ အမြောက်အမြား ရှိကြပါတယ်။ ဘီးကြီးနဲ့ ဘီးငယ်ကလေးတွေ-စကြဝဠာကြီးနဲ့ လူသားတွေဟာ လှုပ်ရှားနေနိုင်မှု၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်မှုနဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့အတွက် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် မှီတွယ်နေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့တာဝန်ဟာ မိမိတို့ တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့စွမ်းရည်တွေကို ဖော်ထုတ် (အသုံးပြု) ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ပုံစံနဲ့ ဟန်ချက်ညီ လိုက်ဖက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီဘီးတွေအားလုံး ဟန်ချက်ညီညီ လည်ပတ်နိုင်ဖို့ဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းတွေကို ထုတ်နုတ်အသုံးပြုကြရပါလိမ့်မယ်။ ပမာအားဖြင့် မော်တော်ယာဉ်တစ်စီးကို မောင်းနှင်နိုင်အောင် အဲဒီမော်တော်ယာဉ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ ကောင်းမွန်လည်ပတ်

နေနိုင်ရပါမယ်။ ဒီသဘောအတိုင်းပဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ အိမ်ထောင် စုတစ်စု၊ နေအိမ်တစ်ခုကို ဖန်တီးချင်တယ်ဆိုရင် အိမ်တွင်းမှာ နေထိုင်ကြသူတိုင်း တစ်နည်းအားဖြင့် အိမ်ထောင်စုဝင် အများစုကြီး ဟာ ကောင်းမွန်နေကြဖို့ (စွမ်းဆောင်နေကြဖို့) လိုပါတယ်။ မိမိတို့ အချင်းချင်း အဆင်ပြေချင်တယ်ဆိုရင် အများစုကြီး အဆင်ပြေကြမှ (ညီညွတ်ကြမှ) ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အများစုကြီး အဆင်ပြေညီညွတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီနေရာ ဒီအချိန်ကစပြီး မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရပ်တွေ၊ နာရီနဲ့အမျှ ထမ်းဆောင်ကြရမယ့်တာဝန်တွေကို ချစ်ခင်ကြင်နာစွာ ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့စွာနဲ့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ လုပ်ဆောင်ကြရပါမယ်။

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက ပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို ထူထောင်တည်ဆောက်ချင် တယ်ဆိုရင် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ရိုင်းပင်းကြဖို့၊ အပြန်အလှန် ဖေးမကြဖို့၊ အပြန်အလှန် ကူညီကြဖို့၊ တစ်ဦးရဲ့ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို မျှဝေခံစားကြဖို့ လိုတယ်လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ နိကာယ် ထဲမှာ လုပ်ကိုင်နည်း သုံးရပ်ကို ပြညွှန်ထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် များ လုပ်ကိုင်ကြရမယ့် နည်းလမ်းသုံးရပ်ကတော့ ပါဠိလို ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယာ၊ ဉာတတ္ထစရိယာ၊ လောကတ္ထစရိယာ (ဘုရားအဖြစ်ကို ရအောင်ကျင့် ခြင်း၊ အဆွေအမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေများ၏ အကျိုးကို ဆောင်ကြဉ်း ခြင်း၊ လောကကြီးတစ်ခုလုံး၏ အကျိုးကို လုပ်ဆောင်ခြင်း) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူပဲ လူသားတစ်ဦးချင်းစီ ကျင့်ကြံကြရမယ့် အလုပ်သုံးရပ်ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အတ္တစရိယာ-မိမိ ကိုယ်ကိုကောင်းအောင် ကျင့်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ပျော် ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၊ လိမ္မာယဉ်ကျေးမှုနဲ့ အရာရာအောင်မြင်မှုတို့ ရရှိနိုင်

ကြပါမယ်။ ဒုတိယအလုပ်က ဉာတတ္ထစရိယာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ ရဲ့ ဆွေမျိုးဉာတကာများနဲ့ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေများရဲ့ ကောင်းကျိုးကို ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ကြရပါမယ်။ တတိယအလုပ်ကတော့ လောကတ္ထစရိယာ-လူမျိုး (ဇာတ်)၊ အသားအရောင် သို့မဟုတ် အယူဝါဒမခွဲခြားဘဲ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားအားလုံးရဲ့ အကျိုးကို ထမ်းဆောင်ကူညီကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဒီလုပ်ငန်း သုံးရပ်ကို လုပ်ဆောင်ဖြည့်ဆည်းဖို့ မှာကြားခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ လူသားတစ်ဦးချင်းစီ၊ ကိုယ်စီကောင်းမွန် တိုးတက်ဖို့ လုပ်ဆောင်ရတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်နှလုံး (နာမ်) ဖြူစင်သန့်စင်စေဖို့ ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့တာဝန်ဟာ ဗုဒ္ဓချမှတ်ခဲ့တဲ့ ကျင့်စဉ် (မူ) တွေကို လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေ တောက်ပြောင်လာစေဖို့၊ မိမိတို့ရဲ့ဘဝ တိုးတက်မြင့်မားကောင်းမွန်လာစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်မှောက်ခေတ် ပညာရေးဟာ အများသိရှိကြတဲ့အတိုင်းပဲ ငွေကြေးရှာဖို့၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်ဖို့ ပညာရေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒကတော့ နှလုံးသား (နာမ်) အတွက် ပညာရေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာသာရေးကို (စိတ်) ယုံကြည်မှုသက်သက် အဖြစ် ခံယူကြမယ်ဆိုရင် ဘာစွမ်းအင်မှ မရှိပါဘူး။ ဘာသာရေးကို မလိုက်နာ၊ မကျင့်ကြံ၊ မပွားများဘဲနဲ့တော့ ဘာလဒ်မှ ထွက်ပေါ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဓမ္မပဒမှာ 'အဆင်းသာ ရှိ၍ အနံ့မရှိသော တင့်တယ်လှပသည့် (ပေါက်ပွင့်စသော) ပန်းသည် ပန်ဆင်သူအား အနံ့တည်းဟူသော အကျိုးကို မဆောင်နိုင်သကဲ့သို့၊

ကောင်းစွာ ဟောကြားတော်မူအပ်သော (ပိဋကတ်) စကားတော် သည် မလိုက်နာ၊ မကျင့်ကြံသူအား အကျိုးကို မဆောင်နိုင်' လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးတာက တွေးဆ မျှော်မှန်းခြင်းထက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရေး ဖြစ်ပါတယ်။ စာတွေ့ (သီဝရီ) ထက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မပဒရဲ့ အဆိုအရ စိတ်ဆန္ဒသာရှိပြီး ထိုက်တန်တဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု မရှိရင် ဘာမျှ အရာရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ ရဲ့ အနှစ်သာရဟာ မွန်မြတ်တဲ့ကျင့်စဉ်တွေ (မှုတွေ) ကို လက်တွေ့ နယ်ပယ်မှာ လိုက်နာကျင့်သုံးကြရေး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ဆက်စပ်ပြီး ဘုန်းကြီးပြောချင်တာက မေတ္တာ-စကြဝဠာ တစ်တိုက်လုံးကို လွှမ်းခြုံတဲ့ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် အများတကာနဲ့ သက်ဆိုင်သယောင် ထင်မှတ်မှားကြပါတယ်။ တကယ်က မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ချစ်ခြင်းဟာ ဦးစွာပထမ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘောဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သဘော မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်မိမိချစ်ခြင်း-စစ်မှန်သော ချစ်ခြင်းဟာ ပထမဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများကြတဲ့အခါ မိမိကိုယ်မိမိ ဦးစွာ မေတ္တာပို့ (မွေးမြူ) ကြရပါတယ်။ (အဟံ အဝေရော ဟောမိ စသည်ဖြင့်- ငါသည် ဘေးရန်အပေါင်းမှ ကင်းဝေးပါစေ)။ မေတ္တာတည်းဟူ သော စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ခဲ့ရင် တစ်ကိုယ် ကောင်းဆန်မှု၊ မလိုမှန်းထားမှုနဲ့ ဒေါသဖြစ်မှုတွေ အားလုံး လျော့ နည်းပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်တွင်းမှာ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာ မကိန်းအောင်းသေးသမျှ၊ မိမိတို့အနေနဲ့ ဒီမေတ္တာကို အခြားသူများထံ ဘယ်လို ပို့လွှတ်နိုင်ကြပါ့မလဲ။ ဘယ်လိုဖြန့်ကြက်

နိုင်ကြပါမလဲ။ ဘယ်လိုမျှဝေခံစားနိုင်ကြပါမလဲ။ ဆိုကြပါစို့။ မိမိထံမှာ ငွေကြေးမရှိခဲ့ရင် အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုဝေပေးနိုင်ကြပါတော့မလဲ။ ဒါကြောင့် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများမယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်မိမိ စတင်ပြီး ပွားများ (ထားရှိ) ကြရပါလိမ့်မယ်။ လူတွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်တယ်လို့ ပြောကြပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တကယ် ချစ်တယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်ဒေါသဖြစ်ပြီး ဘေးဥပါဒ် ပြန်ပေးမတဲ့လား။ အလားတူပဲ သူတစ်ပါးကို ချစ်ခင်ကြင်နာတယ်ဆိုရင် အဲဒီသူကို ဒုက္ခပေးမတဲ့လား။ မပေးကြတော့ပါဘူး။ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ခြင်းဆိုတာ မနာလိုဝန်တို့မျှ၊ မလိုမုန်းထားမှုနဲ့ ဒေါသဖြစ်မှု အစရှိသည်တို့ ကင်းရှင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို မလိုလားအပ်တဲ့ စိတ်တွေ ကင်းရှင်းအောင် မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ခင်ကြင်နာကြရပါမယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ခြင်းဟာ ပထမလာပါတယ်။ အရာရာကို မိမိက စပြီးကျင့်သုံးရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီမှု (ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားမှ) အများတကာကို ထိရောက်စွာ ကူညီနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီရန် တာဝန်ရှိတယ်လို့ လူတွေပြောကြလေ့ ရှိပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာမကူညီနိုင်သူဟာ အခြားသူကို ကောင်းစွာ ကူညီနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက ‘ရှေးဦးစွာသာလျှင် မိမိကိုယ်ကို သင့်လျော်သော အကျင့်၌ တည်စေရာ၏။ ထို့နောက်မှ သူတစ်ပါးကို ဆုံးမရာ၏။ ပညာရှိသည် သူတစ်ပါးကဲ့ရဲ့ခြင်းဖြင့် မညစ်နွမ်းစေရာ’ လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ‘ခိုးသူတစ်ယောက်သည် ခိုးသူတစ်ယောက်ကို မြင်သော် ပျက်စီးအောင် ပြုရာ၏။ ရန်သူတစ်ယောက်သည် ရန်သူတစ်ယောက်ကို

မြင်သော် ပျက်စီးအောင် ပြုရာ၏။ မကောင်းသဖြင့် ထားအပ်သော စိတ်သည်လား ထိုစိတ်ရှိသူကို ထို့ထက်ပင် ယုတ်ညံ့အောင် ပြုနိုင်၏။’\*\* လို့လည်း ဟောကြားခဲ့ပါသေးတယ်။ မိမိ၏ ဒေါသ၊ မနာလိုဝန်တို့မှ စသည်တို့လောက် မိမိကို မည်သည့်ရန်သူကမျှ မနှိပ်စက်နိုင်ပါ။ အကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မိမိကိုယ်တွင်း၌ ရှာလို့မရနိုင်ရင် အဲဒီပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို အခြားမည်သည့်နေရာတွင်မျှ ရှာလို့ရနိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ‘လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ မိမိကိုယ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာကြံ၍ မရနိုင်’ လို့လည်း ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ လူမှုဝန်ထမ်းဌာနမှာ လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်သားများလို့ ခေါ်ဆိုနေကြသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုစိတ်တွေ တည်ငြိမ်မှု မရှိဘဲနဲ့တော့ ဒီလုပ်ငန်းတွေကို ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိခဲ့ရင် သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကိုလည်း စွမ်းဆောင်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မိမိတို့ဟာ ပြင်ပလုပ်ငန်းတွေသာမက၊ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းစိတ်ကိုပါ စနစ်တကျ သေချာစွာ လေ့ကျင့်ထားကြဖို့ လိုပါတယ်။ လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်သားများလို့ ခေါ်ဆိုနေကြတဲ့ ဒီလူအများစုဟာ အမှန်တကယ်တော့ သူတစ်ပါးကို အာဏာရှင်ပမာ ဘယ်လိုလုပ်ကိုင်နေထိုင်ကြရမယ်လို့ ပြောဆိုလမ်းညွှန်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ကပဲ ‘ကျုပ်တို့ကတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီတာပဲ။ ဒါပေမယ့် လူတွေက ကျုပ်တို့ရဲ့ ကူညီမှုကို လက်မခံလိုကြဘူး’ လို့

\* ဓမ္မပဒ - ၁၅၈  
 \*\* ဓမ္မပဒ - ၄၂

ပြောတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ပေးချင်တဲ့ အကူအညီမျိုးထက် လူတွေလိုလားတဲ့ အကူအညီမျိုးကိုသာ ပေးမယ်ဆိုရင် လူတိုင်း လိုလိုလားလားရှိကြမှာပါ။ ဒါကြောင့် တကယ့်လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်သား များဟာ ဦးစွာပထမ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမျိုးနဲ့ မဟုတ်ဘဲ စစ်မှန်တဲ့ချစ်ခြင်းမျိုးနဲ့ ချစ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတော့မှလည်း စစ်မှန်တဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်တဲ့ ချစ်ခြင်းတရားကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ခံစားနိုင်ပြီး သူတစ်ပါးကိုလည်း စစ်မှန်စွာ ကူညီနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိကြပါမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အခြားသူများကိုပါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင် ဖန်တီးနိုင်ကြပါမယ်။

ဘုရားအလောင်းတော် ဗောဓိသတ်ရဲ့ ဇာတက (ဇာတ်တော်) တွေမှာ အများတကာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင်၊ အများတကာကို မိမိစွမ်းအားနဲ့အမျှ ပို၍ပို၍ ကူညီနိုင်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ ဦးစွာ အားမွေးပုံအကြောင်းများကို မှတ်မိကြပါလိမ့်မယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ မှန်ကန်စွာ မရပ်တည်နိုင်ဘဲ နဲ့တော့ အများတကာကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင် လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်က မိမိရဲ့ အတတ်ပညာကို ကျွမ်းကျင်အောင် ဦးစွာကြိုးကုတ်ပြီးမှ လုပ်ငန်း တစ်ရပ်ကို မှန်ကန်စွာ ဖော်ဆောင်နိုင်သလို ဖြစ်ရပါမယ်။ သဘော ကတော့ လေ့ကျင့်မှုပြည့်ဝတဲ့အတွက် လုပ်ငန်းများ အဆင်ချောပြီး အောင်မြင်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ဦးဟာ မိမိမှာ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်း မပြည့်ဝဘဲနဲ့ သူ့ရဲ့လူနာကို ကူညီ (ကုသ) ခဲ့ရင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သလိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး၊

ဘာသာရေး စတဲ့ ဘယ်လိုခေါင်းဆောင်မျိုးမဆို သူ့ရဲ့စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုး  
မြင့်မားအောင် (culture) ပြုလုပ်မထားရင် မိမိရဲ့နောက်လိုက်များ  
ကို မှားယွင်းစွာ ဦးဆောင် (မှားယွင်းတဲ့လမ်းကြောင်း) နေမိလိမ့်မယ်  
ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ ပြင်ပလေ့ကျင့်မှုများကို အမြဲဂရုစိုက်နေကြတဲ့  
အတွက် ကိုယ်တွင်း (စိတ်) လေ့ကျင့်မှုကို မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။  
နောက်ပြီး မိမိတို့ဟာ သူတစ်ပါးကိုသာ လေ့ကျင့်မှုတွေပေးပြီး  
မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်ကြဖို့ကိုတော့ မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။  
မိမိတို့ဟာ မိမိကိုယ်ကို မှန်တယ်ရယ်လို့ အထင်ရှိတတ်ပြီး၊ သူ  
တစ်ပါးကိုတော့ မှားတယ်ရယ်လို့ အထင်ရှိကြပါတယ်။ လူတို့ရဲ့  
ထူးခြားတဲ့ အကျင့်တစ်ခုဟာ သူတစ်ပါးကို အပြစ်ဖို့လေ့ရှိခြင်း  
ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အချိန်နောက်ကျတဲ့တိုင်အောင် ဇနီး  
မယားကို အကြောင်းပြုလို့ဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် အခြားသူ  
တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အကြောင်းပြုလို့ဖြစ်စေ၊ အခြားအကြောင်းများ  
ကို အကြောင်းပြုလို့ဖြစ်စေ သူတစ်ပါးကိုပဲ အပြစ်တင်ကြလေ့  
ရှိပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုသာမိမိ အပြစ်တင်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ တရုတ်ပညာရှင် ကွန်ဖြူးရှပ်စ် (Confucius) က  
'မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လေ့ကျင့်မထားသူသည် သူတစ်ပါးကို အပြစ်ဖို့၏။  
တစ်ပိုင်းတစ်စ လေ့ကျင့်ထားသူသည် မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်၏။  
အပြည့်အဝ လေ့ကျင့်ထားသူသည် မည်သူ့အားမျှ အပြစ်မတင်ချေ'  
လို့ အမြော်အမြင်ကြီးစွာ အလွန်တရာ မှတ်သားဖွယ်ကောင်းတဲ့  
အုဆိုးအမိန့်ကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ပြဿနာရဲ့အဖြေက 'မည်သူ  
မည်ဝါ မှားယွင်းသည်ဆိုသည့်အချက်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန် မဟုတ်ဘဲ၊

အဘယ်အကြောင်းတရားများကြောင့် မှားယွင်းရသည်’ ဆိုတဲ့အချက်ကို ရှာဖွေတတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ကတော့ မိမိကိုယ်မိမိ လေ့ကျင့်ရေးဟာ ပထမ။ လူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အရည်အချင်းပြည့်ဝရေးဟာ ပထမ။ ဒါမှလည်း သတ္တဝါအားလုံး အရည်အချင်းပြည့်ဝနေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပလောကရဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ဟာ မိမိတို့အတွင်းစိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားပွဲကို အဆုံးမသတ်မီ မိနစ်အနည်းငယ်မျှ မေတ္တာဘာဝနာများ ပွားများကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း မိမိတို့ရဲ့ ကြံစည်မှု၊ လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ ပြောဆိုမှု မှန်သမျှဟာ ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း (မေတ္တာ) တရားနဲ့ ပြည့်လျှမ်းလာကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ထားတဲ့ စိတ်ရှိမှသာ မှန်ကန်တဲ့ ကြံစည်မှု၊ မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ပြောဆိုမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မေတ္တာဘာဝနာပွားများကြတဲ့အခါ ဦးစွာပထမ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ မေတ္တာစိတ်များ ပြည့်လျှမ်းနေပါစေ။ ‘ငါ့အား သုခိချမ်းသာခြင်းသည် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း’ ဆိုပြီး ပွားကြပါ။ ဒီနောက် ဝေနေယျသတ္တဝါများကို မေတ္တာပို့ကြပါ။ ‘စကြဝဠာတစ်တိုက်လုံးရှိ ဝေနေယျသတ္တဝါအပေါင်း အားလုံးချမ်းသာကြပါစေကုန်သတည်း’ လို့ စိတ်ထဲက ရေရွတ်ပြီး မေတ္တာပို့ကြပါ။ တကယ်မေတ္တာထားပြီး ပို့သကြပါ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ခံစားကြည့်ကြပါ။ မိမိပို့သတဲ့ မေတ္တာဟာ ကမ္ဘာတစ်လွှားကို ပျံ့နှံ့သွားပြီလို့လည်း ခံစားကြည့်ကြပါ။ သတ္တဝါအားလုံးကို တကယ်ချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ်

မွေးကြပါ။ မိခင်တစ်ယောက်က မိမိရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော ကလေးငယ် အပေါ် ထားရှိတဲ့ မေတ္တာမျိုး ဖြစ်ကြပါစေ။

မိမိတို့ ညအိပ်ရာမဝင်မီ ဒီလိုမေတ္တာပို့ခြင်းအလုပ်ကို ပွားများ ကြမယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ ပြောရဲပါတယ်။ တစ်မူထူးခြားပြီး ငြိမ်းအေးစွာ အိပ်စက်ကြရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ဒီမေတ္တာ ဘာဝနာကိုသာ မှန်မှန်ပွားများနိုင်ကြမယ်ဆိုရင်၊ စိတ်ကြည်လင် တည်ငြိမ် ငြိမ်းချမ်းပြီး မိမိက သူတစ်ပါးအပေါ် မေတ္တာထားတဲ့ အတွက် သူတစ်ပါးရဲ့ မေတ္တာကိုလည်း တုံ့ပြန်ရရှိကာ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုများ မုချရရှိကြပါလိမ့်မယ်။ လောကကြီးဟာ ကြည့်မှန် တစ်ချပ်နဲ့ အလားသဏ္ဍာန် တူပါတယ်။ အဲဒီမှန်ကို ပြီးရွှင်တဲ့ မျက်နှာနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ ပြီးရွှင်လှပတဲ့ မျက်နှာကို တွေ့ မြင်ကြရမှာပါ။ အကယ်လို့ အင်္ဂလိပ်လူမျိုးများ ပြောကြလေ့ ရှိတဲ့ မသာမယာမျက်နှာ (long face) နဲ့ ကြည့်ကြမယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ အကျည်းတန်အရပ်ဆိုးတဲ့ မျက်နှာကို တွေ့ကြရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အချင်းချင်း တွေ့လို့ နှုတ်ခွန်းဆက်ကြရမှာ ‘ဘယ်လို လဲ သူငယ်ချင်း၊ ကမ္ဘာလောကကြီးက မင်းကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ဆက်ဆံ သလဲ’ လို့ မေးကြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအခါ များသောအားဖြင့် ‘အေး ကောင်းပါတယ်ကွာ’ လို့ ဖြေတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်က ‘အေး- ငါက ကမ္ဘာလောကကြီးကို ဆက်ဆံသလို ကမ္ဘာလောကကြီးက လည်း အလားတူ တုံ့ပြန်ပါတယ်’ လို့ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

အကယ်၍သာ မိမိက ကမ္ဘာလောကကြီးကို ကောင်းမွန်ကြင် နာစွာ ဆက်ဆံရင် ကမ္ဘာလောကကြီးကလည်း ကောင်းမွန်ကြင်နာ စွာ တုံ့ပြန်ဆက်ဆံပါလိမ့်မယ်။ သူတစ်ပါးက မိမိကိုစပြီး ကြင်နာ

စွာ ဆက်ဆံဖို့ မမျှော်လင့်အပ်ပါဘူး။ မိမိကသာ စပြီး ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံသင့်ကြကြောင်းပါ။

မှတ်ချက်

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အထက်ပါဟောကြားချက်များကို လေ့လာမည်ဆိုပါက ‘မေတ္တာ’ ၏ သဘောသဘာဝကို အတော် အဟန့် သိရှိနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စာရှုသူများအနေဖြင့် လိုရင်းအချုပ်ကို လည်းကောင်း၊ မေတ္တာဘာဝနာများ မပွားများမီ အပြစ်နှင့် အကျိုးများကို မည်သို့ဆင်ခြင်အပ်သည်ကို လည်းကောင်း၊ ဤသို့ပွားများခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးတရားများကို လည်းကောင်း သိရှိကြစေခြင်းငှာ သာသနာရေးဦးစီးဌာနက ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေသော ‘ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း (ဒုတိယတွဲ-၁၉၉၃)’ မှ အောက်ပါများကို ဖြည့်စွက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားပွားများခြင်း

‘ဗြဟ္မစိုရ်’ ဟူသော စကားသည် ‘ဗြဟ္မစရိယ’ ဟူသော ပါဠိဝေါဟာရမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောစကား ဖြစ်သည်။ (ဗြဟ္မ - မြတ်သော+စရိယ-အကျင့်။ ဗြဟ္မစရိယ-မြတ်သောအကျင့်။ ဗြဟ္မစိုရ်)။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာအားဖြင့် ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးရှိ၏။ ယင်းတရားလေးပါးကို ‘ဗြဟ္မဝိဟာရ’ ဟုလည်းခေါ်သည်။ (ဗြဟ္မ-ဗြဟ္မာတို့၏+ဝိဟာရ-နေခြင်း။ ဗြဟ္မ-မြတ်သော+ဝိဟာရ=နေခြင်း)။ (စာ-၂၃၃)

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး အဓိပ္ပာယ်

- (၁) မေတ္တာ = ချစ်ခင်ခြင်း၊ သတ္တဝါများ၏ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားခြင်း။
- (၂) ကရုဏာ = သနားကြင်နာခြင်း၊ ဒုက္ခရောက်နေသူများကို ကယ်တင်စောင့်ရှောက်လိုခြင်း။
- (၃) မုဒိတာ = ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ချမ်းသာသူများအပေါ် ဝမ်းမြောက်နေခြင်း။
- (၄) ဥပေက္ခာ = လျစ်လျူရှုခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းတို့၏ အလယ်၌ မယိမ်းမယိုင်နေနိုင်ခြင်း။ (စာ-၂၃၃၊၂၃၄)

အပြစ်နှင့်အကျိုးဦးစွာဆင်ခြင်

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများမည့် ယောဂီ (သူ) သည် မေတ္တာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော ဒေါသ၏ အပြစ်အမျိုးမျိုးနှင့် သည်းခံခြင်း၏ အကျိုးအမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းထားရမည်။ မှန်ပါသည်။ ဒေါသနှင့် မေတ္တာသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ဒေါသဖြစ်နေလျှင် မေတ္တာဓာတ် မကိန်းအောင်းနိုင်ပေ။ ဒေါသသည် ပူလောင်၍ မေတ္တာသည် အေးမြ၏။ အပူနှင့်အအေးသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ရာ အပူရှိလျှင် အအေးမလာနိုင်။ အအေးလာနိုင်ရန် အပူကို ငြိမ်းသတ်ရမည်။ ပယ်ထုတ်ထားရမည်။ ပယ်ထုတ်ထားရန်အတွက် အပြစ်ကိုမြင်မှ ပယ်နိုင်သည်။ အပြစ်မမြင်သမျှ ပယ်၍ရနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဒေါသ၏ အပြစ်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ထားရမည်။ (စာ-၂၃၅)

မေတ္တာဘာဝနာ

ဒေါသ၏ အပြစ်နှင့် သည်းခံခြင်း၏ အကျိုးများကို ဆင်ခြင် ပြီးသည့်အခါ စိတ်အစဉ်၌ အပြစ်ရှိသော ဒေါသများ ကင်းရှင်းစေ ရန်နှင့် အကျိုးများသော သည်းခံမှုခန္ဓိတရားများ အမြဲကိန်းနေစေရန် အတွက် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများကြရပေသည်။ (စာ-၂၃၈)

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုး  
(မေတ္တာစွမ်းအင် အာနိသင်)

- (၁) ချမ်းသာစွာ အိပ်ပျော်ရခြင်း။
- (၂) ချမ်းသာစွာ အိပ်ရာမှနိုးခြင်း။
- (၃) အိပ်မက်ဆိုး မမြင်မက်ခြင်း။
- (၄) လူအများ ချစ်ခင်ကြခြင်း။
- (၅) နတ်အများ ချစ်ခင်ကြခြင်း။
- (၆) နတ်များက စောင့်ရှောက်ခြင်း။
- (၇) မီးမလောင်၊ အဆိပ်မသင့်၊ လက်နက်မထိရောက်နိုင်ခြင်း။
- (၈) လျင်မြန်စွာ သမာဓိရလွယ်ခြင်း။
- (၉) မျက်နှာအဆင်း ကြည်လင်၍ ကျက်သရေရှိခြင်း။
- (၁၀) မတွေမဝေ ကြည်ကြည်လင်လင် ကွယ်လွန်ခြင်း။
- (၁၁) အရဟတ္တဖိုလ်ကို မရသေးမီ ဗြဟ္မာ့ပြည်၌ ဖြစ်ခြင်း။

(စာ-၂၅၅ မှ ၂၆၀)

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးအနက် မေတ္တာသည်လည်း မေတ္တာ စွမ်းအားအလျောက်၊ ကရုဏာသည်လည်း ကရုဏာစွမ်းအား အလျောက်၊ မုဒိတာသည်လည်း မုဒိတာစွမ်းအားအလျောက်၊

ဥပေက္ခာသည်လည်း ဥပေက္ခာစွမ်းအားအလျောက် အစွမ်းထက်ကြ  
 သည်။ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြီးမားကြသည်။ (၁၁) မျိုးသော အကျိုး  
 အာနိသင်တို့ကို ရရှိရာ၌လည်း တူညီကြသည်။ (စာ-၃၁၇)  
 (မြန်မာပြန်သူ)



### သနားကြင်နာခြင်း

ပါဠိစကား ‘ကရုဏာ’ ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့ (compassion) သနားကြင်နာခြင်းလို့ ပြန်ဆိုကြပါတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး အကျယ်ချဲ့မယ်ဆိုရင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက် အတိဒုက္ခရောက်နေတာကို မြင်ရတဲ့အခါ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းရှိသူ တစ်ယောက် အနေနဲ့ ခံစားရမှုလို့ ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိက ထူးခြားချက်က လူတစ်ဦးတစ်ယောက် ဒုက္ခရောက် ခံစားနေရမှုကို ဖယ်ရှားလိုခြင်း သဘောဖြစ်ပြီး အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်ကတော့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် ဒုက္ခရောက် ခံစားနေရမှုကို ကုစားခြင်း သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘောဟာ စိတ်၏ ခံစားရမှုသက်သက်သာ မဟုတ်ဘဲ မိမိရဲ့ဆန္ဒ (စိတ်တွင်းဖြစ်ပေါ်လာမှု) ကို တကယ် လက်တွေ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းနဲ့ရော၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပါ ကူညီဖြည့်စွမ်းခြင်း သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ သနားကြင်နာခြင်းဟာ လူသားများ ကောင်းစားရေးအတွက် ကူညီဖေးမခြင်းနဲ့ ကိုယ်ကျိုးကို စွန့်လွှတ်ပြီး လုပ်ဆောင်ဖြည့်စွမ်းပေးလိုမှုဆန္ဒတို့ အတူယှဉ်တွဲပါဝင်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါရဲ့ သွယ်ဝိုက်တဲ့ ရန်သူဟာ သောက (ကြီးစွာပူပန်ခြင်း) ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုကြရပါမယ်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ကြီးစွာပူပန်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းတို့ဟာ

သနားကြင်နာခြင်းသဘောနဲ့ ခြားနားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကြီးစွာပူပန်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းတို့ဟာ လက်တွေ့မပါ။ စိတ်ဓာတ်ရေးသက်သက်ဖြစ်လို့ ပျော့ပျောင်းတဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ သနားကြင်နာခြင်းကတော့ စိတ်ဓာတ်ရေးအရ အားကောင်းပြီး ကိုယ်ထိလက်ရောက် စွမ်းဆောင်မှုအားလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ မိမိတို့အနေနဲ့ ဒီသနားကြင်နာမှု စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူနိုင်ကြမယ်ဆိုရင် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုလုပ်ရပ်များကို ကျော်လွန်စေပါလိမ့်မယ်။ ဒီစိတ်ဓာတ် မွေးမြူခြင်းမှတစ်ဆင့် ပညာဉာဏ်များ (wisdom) တိုးပွားလာပါလိမ့်မယ်။ ပြည့်စုံတဲ့ ဉာဏ်ပညာဟာ သနားကြင်နာမှုရဲ့ အထွတ်အထိပ် (သရဖူ) ဖြစ်ပါတယ်။

ဗြဟ္မဝိဟာရတရား လေးပါးဟာ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခင်မှု (မေတ္တာ)၊ သနားကြင်နာမှု (ကရုဏာ)၊ စာနာဝမ်းမြောက်မှု (မုဒိတာ)၊ လျစ်လျူရှုမှု (ဥပေက္ခာ)တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီတရားလေးပါးဟာ လူသားများအတွက် ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စိတ်ဓာတ် (နာမ်) တို့ရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာလည်း ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးတို့အတွက် စစ်မှန်တဲ့ အခြေအမြစ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ပုထုဇဉ်လူသားများအဖို့ ဒီတရားလေးပါးကို ဘယ်လို ရယူကြမလဲ။

ရယူဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုကြရင် အဲဒါ မိမိတို့အနေနဲ့ မကြိုးစားချင်တဲ့သဘော သက်ရောက်ပါတယ်။ ပူဆွေးသောကကြောင့် ငိုကြွေးနေရမှုကို မကြားချင်လို့ နားပိတ်ထားတဲ့သူများနဲ့မခြား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ပူဆွေးရမှု၊

မိမိတို့ရဲ့ ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းရမှုတို့နဲ့သာ နစ်မွန်းနေကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မိမိတို့ရဲ့ ပူဆွေးရမှု၊ ရွှင်လန်းရမှုတို့နဲ့သာ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ခံနေကြရတဲ့ သူများအဖို့ သနားကြင်နာစိတ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ကြပါဘူး။ တချို့သူများအနေနဲ့ သနားကြင်နာစိတ် မွေးမြူကိန်းအောင်းနိုင်ကြပေမယ့် အများစုကြီးဟာ မမွေးမြူနိုင်ကြပါဘူး။

သနားကြင်နာစိတ်ဆိုတာ များသောအားဖြင့် တစ်ပါးသူများနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပေါ်ပေါက်လာတဲ့စိတ်လို့ အယူရှိကြပါတယ်။ တကယ်က စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခင်ခြင်းနဲ့ သနားကြင်နာခြင်းတို့ဟာ မိမိကိုယ်၌က စကြရတာပါ။ မိမိတို့ရဲ့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း အကြောင်းတရားများကို ပယ်သတ်ကြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်တဲ့အခါ (ဘာဝနာတရား ပွားများတဲ့အခါ) ဒီရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင်၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဒီသနားကြင်နာမှုစိတ်ကို မွေးကြရပါမယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေကို မိမိကိုယ်တိုင် ထိမိစွာ မမွေးမြူနိုင်ဘဲနဲ့တော့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ တစ်ပါးသောသူတို့ထံ ပို့သ (ပွားများ) နိုင်ကြလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်မိမိ အမှန်တကယ် ချစ်တယ်၊ အမှန်တကယ် သနားကြင်နာတယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်တိုင် စစ်မှန်တဲ့ ကြည်လင်သန့်စင်တဲ့ စိတ်များကို တရားထိုင်ပြီး မွေးမြူကြရပါမယ်။ ဒါမှလည်း ဒီစိတ်က ပေါက်ဖွားလာမယ့် ပြောဆိုမှုနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ စစ်မှန်သန့်စင်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ပါတယ်၊ သူတစ်ပါးအပေါ်လည်း သနားကြင်နာပါတယ်ဆိုတဲ့ စစ်မှန်တဲ့စိတ်ကို လူတွေ အမှန်တကယ် ထားနိုင်ကြပါ့မလားလို့ ဘုန်းကြီး တွေးမိပါတယ်။ တကယ်ထားနိုင်ကြတယ်ဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ တွေးထင်

(ကြံစည်မှု)၊ ပြောဆိုမှုနဲ့ လုပ်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် လိုလားတပ်မက်မှုတွေကို မညစ်နွမ်းစေသင့်ကြပါဘူး။ ဒေါသနဲ့ အထင်အမြင်လွဲမှားမှု (delusion)တွေ မပေါ်ပေါက်စေသင့်ကြပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလွဲမှားမှုတွေဟာ မိမိတို့ကိုယ်ကို အမှန်တကယ်ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးစွာ မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီခြင်း-ပြုမှု ပျိုးထောင်ခြင်း (self-help) သဘောဟာ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခင်ခြင်းနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ သနားကြင်နာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များရဲ့ ကျင့်ကြံပွားများနည်းကတော့ မိမိကိုယ်မိမိ စတင်ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှလည်း မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပြီး တစ်ပါးသူများအပေါ် နားလည်စွာနဲ့ ပိုမိုထိမိစွာ ကူညီဖေးမနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ ဒေါသဖက်တဲ့ တွေးထင် (ကြံစည်)မှုနဲ့ အထင်အမြင် လွဲမှားမှုတွေ ဖြစ်ကြရမှာလား။

ဒီလိုဖြစ်ကြမယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်မိမိသာမက တစ်ချိန်းတည်းမှာ တစ်ပါးသူများကိုပါ ထိခိုက်နစ်နာစေပါလိမ့်မယ်။ အချို့သူများဟာ ပြင်ပလုပ်ငန်းကိစ္စများနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ပြောဆိုဆက်ဆံရင်းက သူတစ်ပါးကို ကူညီဖေးမရတာဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်ပြီး ကူညီရတာထက် ပိုပြီး လွယ်ကူတယ်လို့ အထင်ရှိကြတာကို မကြာခဏ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိရောက်စွာ မကူညီနိုင်ဘဲ ( မိမိအတွက် ထိရောက်အောင် မလုပ်နိုင်ဘဲ) နဲ့တော့ သူတစ်ပါးကို ထိမိစွာ ကူညီနိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာပါတယ်။ ‘မိမိ၏ အကျိုးကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်သူသည် သူတစ်ပါး၏ အကျိုးကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကုန်၏’ ဟူသော စကား

ရှိသကဲ့သို့၊ ‘မိမိရဲ့ မကောင်းစိတ်နဲ့ မမှန်ကန်တဲ့ လိချင်တပ်မက်မှု စိတ်တွေထက် ပိုပြီး ဘယ်ပြင်ပရန်သူမှ မိမိကို အန္တရာယ်မပေး နိုင်ကြပါဘူး’ ဆိုတဲ့ အချက်ကိုလည်း စွဲမြဲစွာ မှတ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမကောင်းစိတ်တွေဟာ မိမိရဲ့နောက်ကို နေ့ညမပြတ် လိုက်ပါနေတဲ့ (တည်ရှိနေတဲ့) အတွင်းရန်သူတွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေကို ရှောင်ကြဉ် (ဖယ်ရှား) ကြရပါမယ်။ အကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ မိမိကိုယ်တွင်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မတည်ဆောက် နိုင်ခဲ့ရင် အခြားဘယ်နေရာမှာမှ ဒီပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းချုပ်နိုင်သူဟာ တစ်ပါးသူကို ကူညီဖေးမခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရရှိနိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိကိုယ်တိုင် တည်ငြိမ်မှုမရှိဘဲနဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မဖန်တီးနိုင်လို့ပါဘဲ။ လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ကူညီနေကြသူတွေဟာ သူတစ်ပါးကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်လို့ လမ်းညွှန်ပြောကြားနေကြပေမယ့်၊ သူတို့ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု မရှိကြတဲ့အတွက် တစ်ပါးသူများကို ‘ကျုပ်တို့ကတော့ အကောင်ဆုံးလုပ်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် လူတွေက ကျုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို လက်မခံလိုကြဘူး’ စသည်ဖြင့် ပြောဆို အပြစ်တင်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို လူစာမျိုးတွေဟာ ဒီလုပ်ငန်းမျိုး လုပ်ဖို့ မသင့်လျော်ကြပါဘူး။ နားလည်မှုရှိတဲ့ အခြေခံနဲ့ စစ်မှန်စွာ သနားကြင်နာစိတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ၊ လုပ်ငန်းနှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်းပြုလုပ်ခြင်း မည်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို ဖြူစင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက် သဘောထားနဲ့ မှန်ကန်စွာ ဖြည့်ဆည်းလုပ်ဆောင်ပေ တဲ့

အပြင်၊ သူကိုယ်၌က စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိတဲ့အတွက် သူကိုယ်တိုင်ရော၊ သူတစ်ပါးကို ကူညီရာမှာပါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရရှိပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် စစ်မှန်တဲ့ သနားကြင်နာမှုရှိအောင် (မွေးမြူကိန်းအောင်းအောင်) ပျိုးထောင်ရတဲ့ အလုပ်ဟာ အလွန်အားစိုက်ကြီးပမ်းရပါတယ်။ သို့ပေမယ့် တစ်ပါးသူကို ဘယ်လိုလုပ်ပါလို့ ညွှန်ပြရတာကတော့ စကားလုံးများပဲ (အပြောပဲ) လိုပါတယ်။ အလောင်းတော် ဗောဓိသတ်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီနိုင်ဖို့ (လုပ်ကိုင်ကျင့်ကြံနိုင်ဖို့) အတွက် ဘယ်လိုအားမွေးပြီး၊ မိမိကိုယ်မိမိ ဘယ်လိုတိုးတက်အောင် ပြုပြင်ပြီး၊ လူသားများ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိရေးအတွက် ဘယ်လိုတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ဇာတကများ (ဇာတ်တော်များ) မှာ တွေ့ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ထပ်ပြီး ရှင်းရမယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်တိုင် မှန်ကန်တဲ့စိတ် မပျိုးထောင်နိုင်ဘဲနဲ့တော့ လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို မှန်ကန်အောင် (ကောင်းမွန်အောင်) ပြုလုပ်ဖို့ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်ဟာ မိမိရဲ့အတတ်ပညာကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့် (သင်ယူ) ထားတဲ့အတွက် အရည်အသွေး ပြည့်ဝတဲ့၊ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ အလုပ်များကို လုပ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဟာ စိတ်ရင်းစေတနာ ဘယ်လောက်ကောင်းပေမယ့် အရည်အချင်း မပြည့်ဝခဲ့ရင် ဘယ်လိုပဲကူညီ (ကုသ) ပေးပေမယ့် လူနာကိုသာ ထိခိုက်ဒုက္ခရောက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူပါပဲ၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဟာ မိမိရဲ့ စိတ်နဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို မပြုစု မပျိုးထောင်ဘဲနဲ့တော့ သူ့ရဲ့ နောက်လိုက်တွေကို လမ်းမှန်အစား လမ်းမှားသို့ ဦးဆောင် (ခေါ်

ယူ) နေမိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားဘာဝနာ ပွားများခြင်းအလုပ်ဟာ စိတ်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားခြင်းကြောင့် မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအထင် (ကြံစည်မှု)၊ မှန်ကန်တဲ့ အပြောနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ ပေါ်ပေါက်လာရပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ ပြင်ပလေ့ကျင့်မှုတွေကို အမြဲ ဂရုစိုက်နေကြတာကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်း (စိတ်) လေ့ကျင့်မှုကို မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးကို မတွေးမိကြသလဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမမှု (တရား) မှာ မိမိကိုယ်မိမိ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဘယ်လိုကျင့်ကြံအားထုတ်ရမယ် ဆိုတာကို ဖွင့်လှစ်ပြညွှန်ထားပါတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ်စီ အရည်အချင်းပြည့်ဝကြမှသာ သတ္တဝါအားလုံး အရည်အချင်း ပြည့်ဝကြပါမယ်။ ကိုယ်တွင်းလောက (inner world) - စိတ် လေ့ကျင့်မှုဟာ ပထမ ဖြစ်ရပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြင်ပလောကဟာ ကိုယ်တွင်းလောကရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုတွေ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ မိမိတို့ဟာ သူတစ်ပါးကို မကြာခဏ အပြစ်ဖို့ကြလေ့ ရှိပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့ သတိရမကြဘဲ မိမိတို့သာလျှင် မှန်တယ်ရယ်လို့ အထင်ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ သနားကြင်နာရေးဟာ ပထမဖြစ်ရပါမယ်။ ဒါကို ကြည်လင်စွာတွေးထင် (စဉ်းစား) ခြင်းနဲ့ ကိုယ်တိုင် စည်းကမ်း ရှိခြင်းတို့ဖြင့် ရရှိအောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ရရှိအောင် မြင်နိုင်ရန် မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ မိမိရဲ့ သားသမီး တွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ နည်းလမ်းအမှန်ကို နားလည်သိရှိဖို့လိုပါတယ်။ ကြည်လင်စွာ တွေးထင် (စဉ်းစား) ခြင်းဟာ ငယ်စဉ်ဘဝက တည်းကစပြီး မလေ့ကျင့်

ခဲရင်၊ မပြည့်စုံဘဲ အပေါ်ယံသိ သာဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ သနားကြင်နာခြင်းဆိုရာမှာ တိရစ္ဆာန်များ အပါအဝင် သတ္တဝါအားလုံး အကျုံးဝင်ပါတယ်။ လူငယ်များကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ပညာပေးတဲ့အခါ ဘယ်လိုနားဝင်အောင် ပေးကြရမလဲဆိုတာ မိမိတို့အနေနဲ့ အင်မတန် ဂရုစိုက်ကြရပါလိမ့်မယ်။

ရှင်းလင်းပြပြီးခဲ့တဲ့အတိုင်းပါပဲ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမချက်တွေမှာ မိမိကိုယ်မိမိ သနားကြင်နာရေးဟာ ပထမဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မိမိအတွက် သနားခြင်း၊ မိမိအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း ဆိုတဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ် မွေးခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီကနေတစ်ဆင့် အထင်အမြင်လွဲမှားမှုနဲ့ ဒေါသဖြစ်မှုများ ပေါ်လာနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ မိမိကိုပြန်ပြီး ဒုက္ခပေးစေပါတယ်။ တချို့သူများဟာ ‘ငါ့ရဲ့ ဒေါသ’ (my anger) ဆိုပြီး ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ ပြောဆိုတတ်ကြပါတယ်။ ဒေါသဟာ ဘယ်တော့မှ မှန်ကန်မှု၊ တရားမျှတမှုကို မဖြစ်စေပါဘူး။ တကယ်က ဒေါသဟာ ဒေါသထွက်သူကိုရော၊ တစ်ပါးသူများကိုပါ ထိခိုက်နစ်နာစေပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ ဒီသနားကြင်နာမှု (မှုများ) ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပြီးရင် သူဟာ သူတစ်ပါးကို မျှဝေပေးနိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို လူတန်းစား၊ အသားအရောင်၊ ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ မခွဲခြားဘဲ မိမိရဲ့အဖွဲ့အစည်း၊ တစ်တိုင်းပြည်လုံးနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ပါ ပျံ့နှံ့သွားအောင် ဆက်လက်ကြိုးစားကြရပါမယ်။ ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါ ဘယ်လို လာဘ်လာဘမျိုးကိုမှ မမျှော်ကိုးရပါဘူး။ ဒီလိုမျှော်ကိုးမိမယ်ဆိုရင် စစ်မှန်တဲ့ သနားကြင်နာမှု မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်းအလုပ်ဟာ အလွန်ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်တဲ့အလုပ် ဖြစ်လို့ပါပဲ။ သို့ပေမယ့် ဒီတရားစခန်းတွေမှာ တက်ရောက်ပွားများနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ (ယောဂီတွေ) အနေနဲ့ သနားကြင်နာစိတ်ကိုပါ မွေးမြူပွားများနိုင်ကြမယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ အလွန်ပဲ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါမယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ ပို့ချ ဟောကြားချက်တွေကို လေ့လာသင်ယူနေကြတဲ့ သူတွေ အနေနဲ့လည်း သင်ပြ, ဟောကြားချက်တွေအပေါ် အလေးအနက်ခံယူပြီး ဒီအတိုင်း ကျင့်ကြံပွားများကြဖို့ စဉ်းစား (ကြိုးစား) ကြစေချင်ပါတယ်။ ဟောကြားချက်တွေကို မေ့မသွားကြဖို့လည်း တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

အဲဒီတော့ သနားကြင်နာစိတ် (တရား) ကို ဦးစွာပထမ မိမိရဲ့ အသည်းနှလုံးနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပျံ့နှံ့ကိန်းဝပ်နေအောင် ပွားများကြပါ။ အဲဒီနောက် ဒီသနားကြင်နာမှုတရားများကို တိုးချဲ့ပြီး စကြဝဠာတစ်တိုက်လုံးရှိ ဝေနေယျသတ္တဝါအားလုံးသို့ ပျံ့နှံ့အောင် ပွားများကြဖို့ ဖြစ်ကြောင်းပါ။



### နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာလမ်း

ဒီနေ့ ဟောကြားမယ့်တရားကတော့ ‘နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ရာ လမ်း-အမြင့်ဆုံး ချမ်းသာသုခဆီသို့ သွားရာလမ်း’ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမမှုတွေကို ဖော်ကျူးထားတဲ့ ဂါထာ တစ်ပုဒ်ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့-

မကောင်းတာမှန်သမျှကိုရှောင်၊

ကောင်းတာမှန်သမျှကိုဆောင်၊

စိတ်ကိုစင်ကြယ်အောင်ထား၊

အဲဒါ ဘုရားရှင်တို့ရဲ့ ဆုံးမစကား။

(ဓမ္မပဒ-၁၈၃)

ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဂါထာဟာ အလွန်တိုတောင်းပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ရှင်တော် မြတ်ဘုရားရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမချက်တွေအားလုံး ပါဝင်ပါတယ်။ အမြင့် ဆုံး ချမ်းသာသုခ ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ဆိုက်ရောက်စေမယ့် လမ်းမကြီး ရဲ့ အဆင့်သုံးဆင့်ကို ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဂါထာရဲ့ ပါဠိကို အများသိရှိကြပြီး ဖြစ်မယ်ထင်လို့ ဘုန်းကြီး ရွတ်မပြတော့ ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်စေဖို့၊ မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်စေဖို့၊ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြရမယ့် အဆင့်သုံးဆင့်

ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့အညီ (အဋ္ဌမဂ္ဂင်-မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ) ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမယ့် အဆင့်သုံးဆင့်ဖြစ်တဲ့ သီလ (ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှု)၊ သမာဓိ (စိတ်တည်ငြိမ်မှု) နဲ့ ပညာ (ပညာဉာဏ်ပွင့်လင်းမှု) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းရဲ့ ပထမနှစ်ချက်အနက် တစ်ချက်က မှန်ကန်စွာ နားလည်ခြင်း (တစ်နည်း သစ္စာလေးပါးတရားကို ကောင်းစွာမြင်ခြင်း) ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုရင်းက မိမိရဲ့ သဘာဝနဲ့ စကြဝဠာကြီးရဲ့ သဘာဝကို နားလည်ကြရပါမယ်။ ဒုတိယအချက်က ကောင်းသော အကြံကို ကြံခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်ချက်ဟာ ‘ပညာ’ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

နောက်သုံးချက်ဖြစ်တဲ့ ကောင်းသောစကားကို ဆိုခြင်း၊ ကောင်းသောအမှုကိုပြုခြင်းနဲ့ ကောင်းစွာ အသက်မွေးခြင်းတို့ဟာ ‘သီလ’ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံး သုံးချက်ဖြစ်တဲ့ ကောင်းစွာလုံ့လစိုက်ခြင်း၊ ကောင်းစွာအောက်မေ့ခြင်း-ရှုခြင်းနဲ့ ကောင်းစွာသမာဓိထူထောင်ခြင်းတို့ကတော့ ‘သမာဓိ’ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

‘သမာဓိ’ ဟူသော သဘောသဘာဝ (အဓိပ္ပာယ်) ကို စာရှုသူများ သိရှိနိုင်ကြစေရန် အကျဉ်းချုပ်၍ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

‘သမာဓိ-မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု’ ဟူသည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အာရုံငါ ပါ ကာမဂုဏ်တရားတို့မှ လည်းကောင်း၊ ကိလေသာစိတ်မှ လည်းကောင်း ကင်းဆိတ်၍သာလျှင်၊ အကုသိုလ်တရားမှ

ကင်းဆိတ်၍သာလျှင်၊ ထိုကင်းဆိတ်မှုကြောင့် ပီတိသုခတို့ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဈာန်လေးပါးကို ဝင်စားနေခြင်းသည် သမ္မာသမာဓိ-မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှုဖြစ်၏။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၅၃၈၊ ၅၃၉)

(မြန်မာပြန်သူ)

ဘာကြောင့် အဆင့်သုံးဆင့် ထားရပါသလဲဘုရား၊ ဘာကြောင့် အခြေခံရမယ့် အဆင့်တစ်ဆင့်တည်း မထားပါသလဲဘုရားလို့ တရားနာ ပရိသတ်များက မေးလျှောက်ကောင်း မေးလျှောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီမေးခွန်းကို မကြာခဏမေးကြလေ့ ရှိပါတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ လူတို့ကို ညစ်ညမ်းစေတတ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာသုံးဆင့် ရှိနေကြလို့ပါပဲ။ အားလုံး ကိလေသာ (၁၀) ပါး ရှိပါတယ်။ တစ်ပါးစီတိုင်းမှာ အဆင့်သုံးဆင့် ရှိကြပါတယ်။

မှတ်ချက်

ကိလေသာ (၁၀) ပါးမှာ အောက်ပါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်-

- (၁) လောဘ-တပ်မက်ခြင်း။
- (၂) ဒေါသ-အမျက်ထွက်ခြင်း။
- (၃) မောဟ-တွေဝေမိုက်မဲခြင်း။
- (၄) မာန-ထောင်လွှားခြင်း။
- (၅) ဒိဋ္ဌိ-အယူမှားခြင်း။
- (၆) ဝိစိကိစ္ဆာ-ယုံမှားခြင်း။
- (၇) ထိန-စိတ်၏ မခန့်ခြင်း။

- (၈) ဥဒ္ဓစ္စ-စိတ်၏ပြန့်လွင့်ခြင်း။
- (၉) အဟိရိက-မကောင်းမှုကို မရှက်ခြင်း။
- (၁၀) အနောတ္တပ္ပ-မကောင်းမှုမှ မထိတ်လန့်ခြင်း။

(လောကုတ္တရာအခြေပြကျမ်း)

(မြန်မာပြန်သူ)

ဥပမာအားဖြင့် လောဘ သို့မဟုတ် ဒေါသမှာ အဆင့်သုံးဆင့် ရှိပါတယ်။ ပထမအဆင့်ရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို ပါဠိလို 'အနုသယ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ အညစ်အကြေးများ ဖြစ်ကြတဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှုတဏှာ (လောဘ)၊ ဒေါသ စသည်များဟာ မိမိတို့ကိုယ်တွင်းမှာ ဖုံးကွယ်ကိန်းအောင်းနေကြပါတယ်။ ဒီကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာ တွေးထင်ကြံစည်မှု၊ ခံစားမှု၊ တွေ့ထိမှုမရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ မရှိကြပါဘူး။ ဒါကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် ပြရမယ်ဆိုရင် စိတ်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေတယ်ဆိုတာ မိမိတို့ကိုယ်တွင်း မှာ ဒီဒေါသတို့၊ မလိုမုန်းထားမှုတို့ ဆိုတဲ့ စိတ် (သဘော) တွေ ရှိနေကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို သာမန်အခြေအနေမှာ လူကောင် လို့ သတ်မှတ်လို့ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာလည်း အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်က သူ့ကို ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံလို့ သူက ပြန်ပြီး ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံတဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မဟုတ်ခဲ့ရင် ဒေါသထွက်ခြင်းတို့၊ စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချာခြင်း တို့ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါဟာ မိမိတို့ကိုယ်တွင်း မှာ ဒီစိတ်တွေ အမှန်တကယ် ကိန်းအောင် တည်ရှိနေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှား ပါတယ်။

အကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူဟာ လူ့ကျင့်ဝတ်သိက္ခာ

နဲ့အညီ ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် ကောင်းသောအမှုကို ပြုတယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ မိမိရဲ့ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ဟာ သူတစ်ပါးကို မထိခိုက်သည့်အပြင် ကူညီရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ မိမိကိုရော သူတစ်ပါးကိုပါ အကျိုးပြုတယ်ဆိုရင် ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို ကောင်းသော အမှုပြုခြင်းလို့ သတ်မှတ်ရပါမယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီလိုလုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ များသောအားဖြင့် ကောင်းသောလုပ်ဆောင်ချက်လို့ ထင်ကြရပေမယ့်၊ မိမိအတွက်သာ ကောင်းစေတဲ့အလုပ်၊ မိမိရှုထောင့်က ကြည့်ပြီး ကောင်းတယ်လို့ ထင်ရတဲ့အလုပ်တွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ကောင်းသော အမှုကို ပြုလုပ်နိုင်ဖို့ဆိုရင် မိမိရဲ့ စိတ်ဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ မကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့လုပ်မှု၊ မလိုမုန်းထားမှုနဲ့ မနာလိုဝန်တို့မှ စသည်တို့ ကင်းရှင်းကြရပါမယ်။ ရေအပြည့်ဖြည့်ထားတဲ့ ရေအိုးတစ်လုံးကို ဥပမာထားပြီး ကြည့်ကြရအောင်။ ဒီရေအိုးကို ဖြည့်ရာမှာ အောက်ပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်းနဲ့ အပေါ်ပိုင်းဆိုပြီး အဆင့်သုံးဆင့်စလုံးကို ဖြည့်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘အနုသယ’ ဆိုတဲ့ ပထမအဆင့်ဟာ အခြေခံ (အောက်ခြေ) ဖြစ်ပြီး အညစ်အကြေးများ (အနည်များ) ဖုံးကွယ်နေကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ဒေါသဖြစ်အောင် နှိုးဆွစေနိုင်တယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာ ဒေါသ တစ်နည်းအားဖြင့် ဒေါသရဲ့အမြစ် တွယ်ကပ် (ကိန်းအောင်း) ဖုံးအုပ်နေလို့ ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒီအဆင့်ဟာ ငြိမ်သက်နေလေ့ ရှိပါတယ်။ ဘယ်လောက်အထိ ငြိမ်သက်နေသလဲဆိုရင် ဘာဥပါဒ်အန္တရာယ်မျှ မပေးနိုင်ဘူးလို့တောင် ထင်ရပါတယ်။

ဒုတိယအဆင့်ဟာလည်း ‘ပရိယုဋ္ဌာန’-တွေ့ထင်ကြံစည်မှုနဲ့ ခံစားမှုဆိုတဲ့ ကိလေသာနယ်ပယ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘တိတ်ဆိတ်ငြိမ်

သက်နေခြင်းသည် ရွှေစင်ဖြစ်၏' ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားပုံဟာ အရာရာတိုင်းအတွက် မမှန်ကန်ပါဘူး။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေခြင်းဟာ တစ်ခါတစ်ရံ အသံကျယ်လောင်ခြင်းထက် ပိုပြီး အန္တရာယ်များစေပါတယ်။

နောက်ဆုံးအဆင့်ဟာ လူတို့ရဲ့ အပြောကိုရော၊ အလုပ်ကိုပါ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းစေပါတယ်။ ကြောက်မက်ဖွယ်လည်း အလွန်ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ကို မချုပ်တီးနိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်လာစေပါတယ်။ 'ဝိတိက္ကမ' ဒီအဆင့်ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကိလေသာ အပေါ်လွှာများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနုသယ၊ ပရိယုဋ္ဌာနနဲ့ ဝိတိက္ကမဆိုတာဟာ ကိလေသာသုံးဆင့်တွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ ဒီဖုံးကွယ်နေတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်ပြီး ဘယ်လို ကျော်လွှားအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းတွေကို ပြညွှန်ထားပါတယ်။ ဒါတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမယ့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ အဆင့်သုံးဆင့် ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ စိတ်ကိုစူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်အောင် ထူထောင်ခြင်းနဲ့ အမှန်တရားကို ထိုးထွင်းသိမြင်အောင်ဖွေရှာခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ပထမအဆင့်ကတော့ သီလ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပုသ်သီလကို ဆောက်တည်ကြမယ်ဆိုရင် အခြားအဆင့် နှစ်ဆင့်မပါ၊ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ ပြင်ပ သို့မဟုတ် မြင်သာတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို သိရှိပြီး ကျော်လွန်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူသလဲဆိုရင် သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်း အကိုင်းအခက်တွေကို ဖြတ်တောက်ပစ်တာနဲ့ တူပါတယ်။ ဒီလုပ်

ရပ်ဟာ ‘စိတ်’မပါသေးဘဲ မိမိရဲ့ ‘အပြော’နဲ့ ‘အလုပ်’ကိုသာ ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မိမိတို့ကို လောကအလယ်မှာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့သူများ ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးပေးပါတယ်။ ကောင်းမွန်ဖြောင့်မတ်တဲ့သူအဖြစ်တော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဥပုသ်သီလဆောက်တည်နေစဉ်မှာ ‘ဥပုသ်က ထွက်ရင် ငါ ဘယ်လိုလှလဲဆိုတာ မင်းသိရလိမ့်မယ်’ လို့ တစ်ခါတစ်ရံ ပြောတတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။ ဒီအဆင့်သုံးဆင့်ဟာ အမှန်တကယ် လိုအပ်ပါတယ်။ ပထမအဆင့်ကတော့ မြင်သာတဲ့ ပြင်ပကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် ကျန်အဆင့်နှစ်ဆင့်ကို မပယ်သတ်နိုင်ပါဘူး။ မိမိတို့ အခုပယ်သတ်ပြီးတဲ့ အညစ်အကြေးတွေဟာ ပြန်ပြီး ရှင်သန်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ မြန်လည်းမြန်ဆန်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သမာဓိထူထောင်မှု (စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် စူးစိုက်ပျိုးထောင်ခြင်း) သို့မဟုတ် ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများခြင်း အလုပ်ဟာ ဥပုသ်သီလဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် မပယ်သတ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကိုစူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဆိုတာ မိမိရဲ့စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနဲ့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူသလဲဆိုတော့ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ ပင်စည်ကြီးကို ဖြတ်တောက်ပစ်တာနဲ့ တူပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ပထမအဆင့် သို့မဟုတ် သစ်ပင်ရဲ့ အမြစ် ကျန်ရှိနေသေးတာမို့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာ ပြန်ပြီး ပေါက်ရောက်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုက ဒီကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ချက်

ချင်း ပြန်ပေါက်မလာနိုင်အောင်တော့ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ဥပုသ်သီလနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်တာကို ပါဠိလို တဒင်္ဂပဟာန် (ကိလေသာများကို ယာယီဖယ်ရှားခြင်း) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သစ်ကိုင်းတွေကို ဖြတ်တောက်ပစ်တဲ့ သဘောဟာ ယာယီသဘောသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အာရုံစူးစိုက်ပြီး ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ပယ်သတ်တဲ့ သမာဓိအလုပ်ကို ပါဠိလို ဝိက္ခမ္ဘန်ပဟာန် (ဈာန်သမာပတ်တရားဖြင့် ကိလေသာကို ပယ်ခြင်း) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီပွားများမှုဟာ အင်အားပိုပြီးမြင့်မားတဲ့ စိတ်လေ့ကျင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပုသ်သီလဆောက်တည်တာထက်ပိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။

နောက်ဆုံး တတိယအဆင့်၊ ပညာ ကတော့ အရာရာကို ထိုးထွင်းသိမြင်စေပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်မှုဟာ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ 'အနုသယ' အဆင့်ကို ပယ်သတ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ အမြစ်ကိုပါ ဖြတ်တောက်ဖယ်ရှားလိုက်တာနဲ့ ပမာတူပါတယ်။ ဒီသစ်ပင်ဟာ ဘယ်တော့မှ ပြန်ပြီး မရှင်သန်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကိလေသာတွေကို ပညာ (ဉာဏ်) နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ကြမယ်ဆိုရင် ဒီကိလေသာအညစ်အကြေးတွေဟာ ဘယ်တော့မှ ပြန်ပြီး ပေါ်ပေါက်လာတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို ပါဠိလို သမုဇ္ဈေဒပဟာန် (မဂ်တရား စသည်ဖြင့် ကိလေသာကို အကြွင်းမရှိ ပယ်ခြင်း) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအဆင့်သုံးဆင့်ဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြန်အလှန်မှီတွယ်နေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကို ခွဲခြား ခြင် မပြုဘဲ တစ်ချိန်တည်း ကျင့်ကြံပွားများကြဖို့ လိုပါတယ်။ တရားသဘော

(ဓမ္မ) အရ ဒီလိုအဆင့်များခွဲခြားပြသထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့မှာတော့ တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ဆက်တည်း ကျင့်ကြံပွားများကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထူထောင်ခြင်းဖြင့် မှန်ကန်စွာ နေထိုင်နိုင်မှုနဲ့ အရာရာကို မှန်ကန်စွာ သိနားလည်နိုင်မှုတို့ကို ရရှိစေပါတယ်။ အလားတူပဲ အရာရာကို မှန်ကန်စွာ ထိုးထွင်းသိမြင်အောင် ကျင့်ကြံပွားများခြင်းဖြင့် မှန်ကန်စွာ နေထိုင်နိုင်မှုနဲ့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထူထောင်နိုင်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီသဘောဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားထိုင်နေစဉ်သာ မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာပါ ကျင့်ကြံပွားများကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်တတ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ ဘဝပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုတွေကို အကြောင်းအကျိုးအားလျော်စွာ တုံ့ပြန်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ပင်ကိုစိတ်-အထင်သက်သက် သို့မဟုတ် ခံစားချက်နဲ့ တုံ့ပြန်ခြင်း မပြုအပ်ပါဘူး။

လောကမှာ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်တတ်ကြဖို့ အမှန်လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်မှု စွမ်းအားတွေကို လေ့ကျင့်ထားဖို့ ကြိုးစားကြရပါမယ်။ ဆိုးနေတာက လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် အရာရာကို မိမိရဲ့ခံစားချက် သို့မဟုတ် ပင်ကိုစိတ်အထင်နဲ့ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်နေကြခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့စိတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်အတန်းဟာ အလွန်ပဲ နိမ့်ကျနေကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြည်သူ့ပညာရေးစနစ်ဟာ မှားယွင်းနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ကြရာမှာလည်း လွဲမှားနေကြပါတယ်။ ဘယ်လောက်မှားယွင်းနေ

ကြသလဲဆိုတာကို ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ သာဓကများ ထုတ်ပြနိုင်ပါတယ်။ ကလေးချောတေးတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ချစ်ခင်ကြင်နာမှု မွေးမြူတတ်လာအောင် မြူတစ်မှုန်မျှ မပါရှိဘဲ ကြမ်းတမ်းရက်စက်စေမယ့်၊ လူကိုပင် သတ်ဖြတ်စေမယ့် ပုံပြင်တွေကို ရေးစပ်ဖွဲ့သီထားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံက ကိုယ်ကျင့်တရား သင်ကြားသူ (moralists) လူတစ်စုဟာ ပညာသင်ကျောင်းတွေကို လှည့်လည်ပြီး ကလေးသူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်အခြေအနေတွေကို လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ ကလေးသူငယ်တစ်ယောက်ကို ‘မိခင်’ ‘ကလေး’ နဲ့ ‘ကြောင်’ ပါတဲ့ ဝါကျတစ်ခုကို ဖွဲ့ခိုင်းပါတယ်။ အဲဒီကလေးငယ်က ‘ကြောင်သည် ကလေးကိုကုတ်ခြစ်သောကြောင့် ထိုကလေး ငိုသည်။ ထိုအခါ မိခင်က ဒေါသထွက်ပြီး ကြောင်ကို ရိုက်နှက်လေတော့သည်’ လို့ သီကုံးလိုက်ပါတယ်။ ဒီမေးခွန်းကို ပြည်နယ်အတွင်းရှိ ကျောင်းများမှာ ဆက်ပြီးမေးတဲ့အခါ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကပဲ ‘ကြောင်သည် ကလေးငယ်နှင့် ကစား၏။ ဤသည်ကို မိခင်ဖြစ်သူက လွန်စွာနှစ်သက်သဘောကျသောကြောင့် ၎င်းကြောင်အား နွားနို့တိုက်ကျွေးလေ၏’ ဆိုတဲ့ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု ပြတဲ့ အဖြေကို ပေးခဲ့လို့ ဒီကလေးငယ်ကို ဆုချီးမြှင့်လိုက်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကြုံခဲ့ဖူးပါတယ်။ မိခင်လုပ်သူဟာ ကြိမ်လုံးတစ်ချောင်းကို ဝယ်ပြီး ကလေးငယ်ကစားဖို့ပေးပါတယ်။ ကလေးငယ်က အဲဒီကြိမ်လုံးနဲ့ သူ့ရဲ့မိခင်ကို ရိုက်ပါတော့တယ်။ မိဘအများစုဟာ မိမိရဲ့ သားသမီးတွေကို လိမ္မာစေဖို့၊ ယဉ်ကျေးစေဖို့၊ ပြောစကားကို နှာခံတတ်စေဖို့ သွန်သင်ဆုံးမကြရမယ့်အစား ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်တတ်ကြစေဖို့၊ ငြင်းခုံ

တတ်ကြစေဖို့၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်တတ်ကြစေဖို့ ကစားစရာ ခြောက်လုံး ပြူးသေနတ်၊ ဓား၊ တကယ့်လေသေနတ်တို့ကို ဝယ်ပေးနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုသိပ္ပံခေတ်မှာ ကလေးငယ်တွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြားတဲ့စနစ်ဟာ လွန်စွာမှားယွင်းနေကြပါတယ်။ ရုပ်ရှင်တွေ ဟာလည်း များသောအားဖြင့် ပစ်ခတ်မှုကို အားပေးတဲ့ လိမ်ညှာ ပြောဆိုမှုကို အားပေးတဲ့ ကားတွေပဲ အများဆုံးပြသလျက် ရှိကြပါတယ်။

ဒါဖြင့်ရင် ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမပုံက ဘယ်လိုလဲ။

ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဦးစားပေးပါတယ်။ ဒီကျင့်ဝတ်တွေဟာ အဦးဆုံး ငါးပါးသီလမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်ကို မသတ်ဖို့၊ သူတစ်ပါးရဲ့ ဥစ္စာကို မတရားမယူဖို့ (မခိုးဖို့)၊ မှားယွင်းတဲ့ ဖိုမဆက်ဆံရေး မပြုလုပ်ဖို့၊ မဟုတ်မမှန်မပြောဆိုဖို့ (မလိမ်ညှာဖို့)၊ မူးယစ်စေတတ်တဲ့ သေရည်သေရက်နဲ့ ဆေးများ မသုံးစွဲဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ ဒီအကျင့်သီလတွေကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရင် ကောင်းလေပြီလို့ များသောအားဖြင့် အထင်ရှိကြပါတယ်။ တကယ်က သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်ကို မသတ်ဖြတ်ရုံတင်မက တိရစ္ဆာန်များ အပါအဝင် သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် သနားကြင်နာစိတ်ထားရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုပါ အလေးအနက်ထားကြဖို့ လိုပါတယ်။

မေတ္တာအကြောင်း ရှင်းပြတဲ့အခါ မေတ္တာရဲ့ မကောင်းတဲ့ဘက်-ဒေါသမဖြစ်ရဘူး (အဒေါသ) လို့ ဆုံးမရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ သနားခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းဆိုတဲ့ သဘော၊ ဒီမေတ္တာကို စကြဝဠာတစ်တိုက်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့အောင် ထားရှိပွားများ

ကြရမယ်ဆိုတဲ့ သဘော ပါရှိရပါမယ်။ အလားတူ ငါးပါးသီလကို ကျင့်ကြံပွားများတဲ့အခါမှာလည်း မသတ်ဖြတ်ရဘူးဆိုတဲ့ အချက်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်ကို မသတ်ရဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကို အများအားလုံး နားလည်ကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ‘မသတ်ဖြတ်ရ’ ဆိုတဲ့စကား (သဘော) ကို အကျယ်ချဲ့လိုက်မယ်ဆိုရင် ကြင်နာခြင်းနဲ့ ချစ်ခင်ခြင်းတို့ပါ ပါဝင်ရပါမယ်။

ဒုတိယသီလတစ်ပါးက တစ်ပါးသူရဲ့ ဆန္ဒအလျောက် မပေးတဲ့ပစ္စည်းကို ယူခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာရှိကြတဲ့ လူကြီးတွေ အပါအဝင် လူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်အတန်းဟာ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တဲ့ (၁၂) နှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်ထက်တောင် များစွာနိမ့်ကျနေကြပါတယ်။ မျက်မှောက်ခေတ် လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာသဘာဝအရ တိရစ္ဆာန်များလို မနေထိုင်ကြပေမယ့်၊ အများစုရဲ့ ပြုမူလုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ တိရစ္ဆာန်တွေထက်တောင် ပိုဆိုးနေကြပါတယ်။ ဒီ ငါးပါးသီလရဲ့ ဒုတိယကျင့်စဉ်ဟာ မခိုးဝှက်ရရုံမဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း အကူအညီတွေကို ပါ တတ်နိုင်သမျှ ပေးကမ်းကူညီကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသာ ကျင့်ကြံနေထိုင်နိုင်ကြမယ်ဆိုရင် လောကကြီးမှာ ကြီးမားတဲ့ ပုလိပ်တပ်ဖွဲ့တွေ သို့မဟုတ် အမှုအခင်းစစ်ဆေးဖို့ တရားရုံးတွေ သို့မဟုတ် အထူးထောက်လှမ်းရေး တပ်ဖွဲ့တွေတောင် ထားဖို့လိုတော့မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

နောက်တစ်ချက်က မှောက်မှားတဲ့ လိင်ဆက်ဆံရေး ဖြစ်ပါတယ်။

နောက် သီလတစ်ပါးက မုသာဝါဒါ။ မမှန်မကန် လိမ်ညာပြောဆိုမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရတဲ့ အလုပ်ဟာ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ လိမ်ညာ

မပြောရဘူးဆိုတာဟာ အဆိုးမြင်ဘက်က ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းမြင်ဘက်က ပြောမယ်ဆိုရင် မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်တဲ့ စကားကိုသာပြောဆိုကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြားကြရသူများ အနေနဲ့ စိတ်နှလုံး ချမ်းမြေ့စေမယ့် နှစ်သိမ့်မှုဖြစ်စေမယ့် ကြင်နာမှုပါတဲ့ စကားများလည်း ဖြစ်ရပါမယ်။ အကယ်လိုများ လူအများစုဟာ လိမ်ညာစကား မပြောဆိုကြတော့ဘူးဆိုရင် တရားရုံးတွေလည်း လိုအပ်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ငါးပါးသီလထဲက နောက်ဆုံးသီလဟာ သေရည်သေရက်နဲ့ မူးယစ်ထုံထိုင်းစေတတ်တဲ့ ဆေးများ သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ ယဉ်ကျေးတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ရပ်မှာ အစား စားကြတိုင်း အရက်သောက်ခြင်းအမှုဟာ မပါမပြီးတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်လို့နေပါတယ်။ တကယ်က မိမိရဲ့စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ဖို့နဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားဖို့၊ ဘယ်လိုအရက်ကိုမှ သောက်ဖို့မလိုပါဘူး။ တစ်ခါတုန်းက အင်္ဂလန်နိုင်ငံသား တရားနာပရိသတ် တစ်ယောက်က ‘ဘုန်းကြီးဟာ အရက်တစ်ခါမျှ မသောက်ဖူးဘဲ လက်ဖက်ရည်ကိုသာ သောက်လေ့ရှိတဲ့အတွက် အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားတွေကို သိမှာမဟုတ်ပါဘူး’ လို့ ပြောဆိုငြင်းချက်ထုတ်ဖူးပါတယ်။ တကယ်က အရက်သောက်ခြင်းဟာ မိမိရဲ့ စိတ်ကို ခဏတာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိလွတ်စေပါတယ်။ များများ သောက်မိရင် သူရူးပမာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အရက်သောက်ခြင်းဟာ သဘာဝတရားနဲ့ ဆန့်ကျင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ချမှတ်ထားတဲ့ လမ်းစဉ်ကိုလည်း ဖောက်ဖျက်ရာရောက်ပါတယ်။ အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့စိတ်ကို ပျံ့လွင့်စေပါတယ်။ လူ့ရဲ့စိတ်ကို

ထုံထိုင်းစေပါတယ်။ အလွန်အကျွံသောက်မိရင် လူကို လုံးလုံး လျားလျား အရူးတစ်ယောက်ပမာ ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒ အရတော့ အရက်ဟာ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာများ၊ ဒုက္ခရောက်ဖွယ် ရာများနဲ့ ကြုံတွေ့စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အရက်မူးသမား တစ် ယောက်ဟာ အရက်ကြောင့် သူ့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားလာပြီး လိမ်ညာ ပြောဖို့ ဝန်မလေးတော့သလို လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို သတ်ဖြတ် တဲ့အထိတောင် စိတ်ဖောက်ပြားနိုင်ပါတယ်။

ဒီနေ့အဖို့ တရားပွဲ မသိမ်းမီ ဆရာတော်များ၊ ဥပါသကာ များ၊ ဥပါသိကာမများကို ဘုန်းကြီး သတိပေးချင်တာကတော့ ပဉ္စသီလဆိုတဲ့ ငါးပါးသော ကျင့်ဝတ်တို့ကို အလေးအနက်ထားကြ ဖို့၊ မိမိတို့ရဲ့ဘဝကို ထူထောင်ရာမှာ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓရဲ့ လမ်းစဉ်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ပြုစုပျိုးထောင်ရေး ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိနားလည်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ လူကောင်းဖြစ်ကြဖို့ မှန်ကန်တဲ့ဘဝ ထူထောင်ကြဖို့နဲ့ သာယာပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားခဲ့တာကတော့ ဘယ်သူမဆို ကောင်း တဲ့အမှုကို အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ပြုလုပ်မိကြပြီဆိုရင် ဒီအတိုင်း ဆက်ပြီး လုပ်ဖြစ်ကြဖို့ အလားအလာများတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ အကျင့် ရပြီး အလေ့အထတစ်ခု (habit) ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ လူဆိုတာ အလေ့အကျင့်ရဲ့ သားကောင်ဖြစ်တယ်။ အရက်စသောက်ရာက အလေ့အကျင့် ဖြစ်ပြီး အရက်ရဲ့ကျေးကျွန်ဖြစ်လာကြပါတယ်။ လောင်းကစားရင်းနဲ့ လောင်းကစားခြင်းရဲ့ ကျေးကျွန်ဖြစ်လာကြပါ တယ်။ အလားတူပဲ အလိုရမ္မက်ကြီးခြင်းဟာ အလေ့အကျင့် ဖြစ်

လာပြီး အလိုရမ္မက်ကြီးခြင်း၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း တို့ရဲ့ကျေးကျွန် ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ဒီသဘောဆောင်တဲ့ ဂျပန်စကားပုံတစ်ခုကို ရွတ်ပြချင်ပါတယ်။ ‘လူသည် ကနဦး အရက်ကိုစ၍သောက်၏။ ထို့နောက် အရက်က အရက်ကိုသောက်၏။ နောက်ဆုံး၌ အရက်က လူကို အနိုင်ယူ၏’ တဲ့။

ဘယ်အလုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ခဲ့ရင် အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလိုပဲ စိတ်ကူးကြံစည်မှုတစ်ခုကိုလည်း အဖန်ဖန်တလဲလဲ စဉ်းစားတွေးတောကြမယ်ဆိုရင် အကျင့်ဖြစ်လာပြီး ဒါကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ စဉ်းစားချင်တဲ့ အလေ့အထဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓရဲ့နည်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာ (ရုပ်) နဲ့ စိတ် (နာမ်) တို့ကို မရပ်မနား အာရုံစူးစိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် စွမ်းပကားများ မုချဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ်တို့ကို ကောင်းတဲ့ဘက်မှာ အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် အဖန်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပြည့်ဝဖွံ့ဖြိုးလာစေပါတယ်။ ဒါကို ပါဠိလို ‘ပါရမီ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က ဖြည့်ကျင့်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောမယ်ဆိုရင် ‘တန်ပြန်ကျင့်ခြင်း’ ပါပဲ။ ဥပမာ မိမိဟာ ဒေါသဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် ဒီဒေါသစိတ်ကို ချစ်ခင်တဲ့စိတ်၊ သနားကြင်နာတဲ့စိတ်တွေနဲ့ အစားထိုးမွေးမြူပြီး ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်လာပြီး မလိုမုန်းထားစိတ်၊ ဒေါသစိတ်နဲ့ မနာလိုဝန်တို့ စိတ် စတဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘဲ နောက်ဆုံးမှာ ပျောက်ကွယ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။ နံနက်အရုဏ်တက်လို့ လင်းရောင်ခြည်သန်းလာတဲ့အခါ ညရဲ့အမှောင်ထုဟာ တစ်စတစ်စ ပျောက်

ကွယ်သွားရတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒီနည်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်တွေကို ပြောင်းလဲစေပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေတဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့နည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

\* \* \*

ဒီနေ့ စိတ်ရဲ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအကြောင်းကိုပဲ ဆက်ပြီး ဟောကြားပါမယ်။ ဒါတွေကတော့ သီလ (ကိုယ်ကျင့်တရား)၊ သမာဓိ (စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း) နဲ့ ပညာ (ပညာဉာဏ် ပွင့်လင်းခြင်း) တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နေ့က ပထမအဆင့် (ကိုယ်ကျင့်တရားများအကြောင်း) ကို ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့ပြီး ဖြစ်လို့ အခု စိတ်တည်ငြိမ်စေမှု (သမာဓိ) တစ်နည်းအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများခြင်း (meditation) နဲ့ ပညာဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်း (wisdom) အကြောင်းတွေကို အတိုချုံးပြီး ဆက်လက်ဟောကြားပါမယ်။ ဒီကျင့်စဉ်တွေဟာ အမှန်တကယ် အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အာရုံကိုစူးစိုက်ခြင်းဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ ပျင်းစရာကောင်းတဲ့ကိစ္စရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်းဆိုတာဟာ ဟောပြောရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့လုပ်ရမယ့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် လူတွေဟာ အလုပ်တစ်ခု လုပ်ရမှာကို မလုပ်လိုကြပါဘူး။ အလုပ်တစ်ခု လုပ်နိုင်ဖို့ စီစဉ်ရတာဟာ လွယ်ကူပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဒီလို စီစဉ်ရတဲ့ အလုပ်ဟာ ထိုးထွင်းကြံစည်တတ်ဖို့ လိုတယ် (needs a genius to organize) လို့ အထင်ရှိကြပါတယ်။ တကယ်က လက်တွေ့လုပ်ခြင်းဟာ စီစဉ်ခြင်းထက် ပိုပြီးခက်ခဲပါတယ်။

ဒီနေ့တော့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကျင့်ကြံပွားများခြင်း ဆိုတဲ့

အကြောင်းအရာနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ဘုန်းကြီးစီရင်ရေးသား ပြုစုထားတဲ့ စာအုပ်ထဲကဖတ်ပြီး ဘယ်လိုကျင့်ကြံရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပြသွားပါမယ်။

**စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကျင့်ကြံပွားများခြင်း (သမာဓိ)**

စိတ် (နာမ်) ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အာရုံခံစားမှုတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ပြည့်စုံကြပါတယ်။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် စူးစိုက်လျက် သမာဓိထူထောင်ခြင်းဖြင့် လောကရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွေထက် လွန်ကဲတဲ့ မြင့်မားတည်မြဲတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုအပေါ် စိတ်ညွတ်ပြီး၊ လိုလားကြပါတယ်။ ဒါဟာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ရာလမ်းရဲ့ ဒုတိယ အဆင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်အောင် စူးစိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းဆိုတာ စိတ်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရဘဲနဲ့တော့ ပညာဉာဏ် ပွင့်လင်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် စူးစိုက်လေ့ကျင့်မှသာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု-လောကရဲ့ သာမန်ပျော်ရွှင်မှုများထက် ပိုမို မြင့်မားတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကရဲ့ ချမ်းသာမှုဆို တာ အမှီအခိုရှိရပါတယ်။ အပေါင်းအဖော်များရဲ့ အားပေးကူညီမှု ရဖို့ လိုပါတယ်။ မြင့်မားတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကတော့ ပြင်ပက ဘယ်သူရဲ့ အကူအညီမှ မလိုပါဘူး။ ဒီငြိမ်းချမ်းမှုကို ဈာန်အဘိညာဉ်များမှ တစ်ဆင့် ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဈာန်အဘိညာဉ်ဆိုတာ ‘သက္ကတ’ ဘာသာအားဖြင့် ‘ဈာယန’ ဖြစ်ပြီး ‘ဈေ’ ဆိုတဲ့ စကားမှ မြစ်ဖျားခံခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဈာန်ကို ဈာန်ဝင်စားခြင်း (trance), စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း (absorption) သို့မဟုတ် ပီတိသောမနဿဖြစ်ခြင်း (ecstasy) လို့

အဓိပ္ပာယ် ပြန်ဆိုကြပါတယ်။ လောကကြီးကို ကျော်လွန်လွတ်  
မြောက်ပြီး ခံစားရတဲ့ အတွေ့အကြုံထူးတစ်ခု (ultramundane  
experience) ပဲဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ‘ဈာန်’ အကြောင်းထက် ‘ဝိပဿနာ’  
အကြောင်းသာ အများဆုံးပြောကြပါတယ်။ ‘သမထ’ သို့မဟုတ်  
‘ဈာန်’ အကြောင်း သိပ်မပြောကြပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့  
မြန်မာလူမျိုးများက ‘ဈာန်’ ဆိုတာ ‘နိဗ္ဗာန်’ သို့ ဆိုက်ရောက်စေ  
မယ့်အဆင့် မဟုတ်ဘဲ ဒုတိယအဆင့်သာ ဖြစ်တယ်လို့ အထင်ရှိ  
ကြလို့ပါပဲ။ ဒါ ပထမအကြောင်းရင်းပါ။ နောက် အကြောင်း တစ်  
ကြောင်းကတော့ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန်သို့  
ဆိုက်ရောက်ရာ ဖြတ်လမ်းဖြစ်တယ်လို့ အထင်ရှိကြပါတယ်။ တချို့  
ကျတော့ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်မျှ ကျင့်ကြံပွားများရုံနဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့  
ဆိုက်ရောက်နိုင်တယ်လို့လည်း အထင်ရှိကြပါတယ်။ ကာလကြာရှည်  
စွာ မစောင့်ဆိုင်းရဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ထုတ်ချောက် ဆိုက်ရောက်လိုကြပါ  
တယ်။ သုံးရက်တရားစခန်း၊ ခုနစ်ရက်တရားစခန်းများ ရှိကြပါ  
တယ်။ ‘ဈာန်’ ရတယ်ဆိုရင် ရေပေါ်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လူသေ  
ကောင်ကို ကြွတက်လာအောင် မြောက်၍ပြခြင်း စတဲ့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်  
များကို အထင်အရှားပြနိုင်ဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ သို့ပေမယ့်  
နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်တဲ့ သောတာပန်တစ်ယောက်အဖို့ကတော့  
ဒါတွေကို အထင်အရှားပြဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါတွေကို ကျော်လွန်  
ပြီး ထူးကဲတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိအောင်နိုင်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။  
ဒါဟာ ဝိပဿနာကို စိတ်ဝင်စားစေတဲ့ နောက်ထပ်အကြောင်းရင်း  
တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

- (၁) ဘာဝနာ = ကုသိုလ်တရားများကို မှီဝဲခြင်း၊ ပွားများခြင်း။ တစ်နည်းအားဖြင့် တရားများ ပွားများအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- (၂) ဝိပဿနာ = ပညာဉာဏ် ပွင့်လင်းစေခြင်းငှာ (ထိုးထွင်းသိမြင်စေခြင်းငှာ) ရှုမှတ်ခြင်း။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပညာဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ သင်္ခါရတရား လက္ခဏာများကို ရှုမှတ်၍ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

(မြန်မာပြန်သူ)

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တော်တိုင် ဈာန်ချမ်းသာအမျိုးမျိုးကို ရရှိပါတယ်။ ဒီဈာန်ချမ်းသာများအကြောင်းကို ဘုန်းကြီးအနည်းငယ် ရှင်းပြပါဦးမယ်။ တချို့က ဗုဒ္ဓသာသနာ ကမ္ဘာကို ထိရောက်စွာ ပျံ့ပွားစေချင်တယ်ဆိုရင် အခုထက်ပိုပြီး ထူးခြားအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်လို့ အကြံပေးကြပါတယ်။ ဈာန်ချမ်းသာကိုရခဲ့ရင် လူတစ်ယောက်ဟာ ကောင်းကင်ထက် ပျံတက်နိုင်ပါတယ်။ လေထဲမှာ ကိုယ်ထည်ထင်ရှားပြနိုင်၊ ပျောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း တချို့က ဒီဈာန်ချမ်းသာကိုပြပြီး သိမ်းသွင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ အခုထက် ပိုပြီး လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့လိမ့်မယ်လို့ လျှောက်ထားကြပါတယ်။ ထားပါတော့။ ဒီဈာန်ချမ်းသာ ရရှိမှုဟာ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်လမ်းပြမှုတို့ရဲ့ တစ်စိတ်

တစ်ပိုင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဈာန်ချမ်းသာဆိုတာ အံ့နှောင့်အယှက် အဟန့်အတားအမျိုးမျိုးတို့မှာ ကျော်လွန်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခု အပေါ် အာရုံစူးစိုက်ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဈာန်ချမ်းသာဆိုတာ ရန်ဘက်များ-နိဝရဏ (နိဗ္ဗာန်ကို တားမြစ်ခြင်းအကြောင်း) ကို ရှိ မြှိုက်ပစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် နာမ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားများကို ပယ်သတ်ခြင်း လို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒီစကားလုံးက ဆင်းသက်လာတဲ့ စကားတစ်လုံးဖြစ်တဲ့ ‘ဈာပန’-သေခြင်း၊ အသုဘဆိုတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဈာန်ချမ်းသာကို ဈာန်ဝင်စားခြင်း၊ စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ ပီတိသောမနဿဖြစ်ခြင်းရယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ကြပါတယ်။ တကယ်ကတော့ နာမ်ရဲ့ခံစားမှု တစ်နည်းအားဖြင့် လောကကြီးကို ကျော်လွန်လွတ်မြောက်ပြီး ခံစားရတဲ့ အတွေ့အကြုံထူး တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဈာန်ချမ်းသာရအောင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ လာတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) အနက်က တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ရပါမယ်။ ဒီလိုရွေးချယ်လိုက် တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မူလသဘောသဘာဝစရိုက် (စိတ် ရဲ့ခံစားမှု၊ ဒေါသဖြစ်မှု စသည်တို့) နဲ့ ကိုက်ညီပြီး၊ အာထုတ်ရာမှာ ထိရောက်မှုရှိစေမယ့် အထောက်အကူပြုစေမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ရပါ မယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) ကို ပွားများသူများရဲ့ စရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီ အောင် အုပ်စုခြောက်ခု ခွဲခြား ထား ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ဟာ ဈာန်ချမ်းသာရရှိအောင် အာရုံစူးစိုက်၊ တရားထိုင်ကြမယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ စရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရွေးချယ်အာထုတ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

မှတ်ချက်

ဈာန်ချမ်းသာသည် လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ရနိုင်သော တရားမျိုး မဟုတ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများကို လုံ့လစိုက်ထုတ်၍ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ပွားများမှသာလျှင် ရရှိနိုင်သော တရားမျိုး ဖြစ်သည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၁၉)

ဈာန်ချမ်းသာသည် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကဲ့သို့ အချိန်အတို အတွင်း ဖောက်ပြန်ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းမရှိ။ သမာဓိစွမ်း အားအလျောက် တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ စသည် တောက်လျှောက် ချမ်းသာသုခကို ခံစားနိုင်၏။ ထို့ပြင် ဈာန်ချမ်းသာကို ခံစားနေရ သည့်အချိန်၌ မငြိမ်မသက် လှုပ်လက် ချောက်ချားမှုမရှိ။ မလှုပ် မယှက် ငြိမ်သက်စွာ ခံစားနိုင်သည်။ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ခံစား ရာ၌ ခန္ဓာကိုယ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ အရသာကို သိရှိခံစားနိုင် သည်။ အစားအသောက် အရသာကို ခံတွင်းနှင့်လည်ချောင်း တစ် ဝိုက်မှာသာ ခံစားရသည်။ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့စိမ့်ဝင်ခြင်းမရှိ။ ဈာန်ချမ်းသာမှာမူ ဆံပင်ဖျားမှ ခြေဖျား၊ လက်ဖျား၊ လက်သည်းဖျားပါ မကျန် ချမ်းသာမှုဖြင့် စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့ထိတွေ့ခံစားရသည်။ တစ်ကိုယ်လုံး ဈာန်ချမ်းသာဖြင့် မထိမတွေ့ မနဲ့သော အစိတ်အပိုင်းဟူ၍မရှိ။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၁၇)

နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာတွင် သမထယာနိကလမ်း၊ ဝိပဿနာယာနိက လမ်းဟု လမ်းနှစ်သွယ်ရှိသကဲ့သို့ ထိုလမ်းအရ ကျင့်ကြံအားထုတ် ရမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားသည်လည်း သမထကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပြန်၏။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းသည် (၄၀) ရှိ သည်-

(၁) ကသိုဏ်း	၁၀ ပါး
(၂) အသုဘ	၁၀ ပါး
(၃) အနုဿတိ	၁၀ ပါး
(၄) အပ္ပမညာ	၄ ပါး
(၅) အာဟာရေပဋိကူလသညာ	၁ ပါး
(၆) စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်	၁ ပါး
(၇) အာရပ္ပ	၄ ပါး
	<hr/>
ပေါင်း	၄၀ ပါး

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၁၉)  
 ကသိုဏ်း (၁၀) ပါးတွင် မြေ၊ ရေ၊ မီး၊ လေ၊ အရောင်  
 အမျိုးမျိုး၊ ဟင်းလင်းပြင်၊ အလင်းရောင်တို့ ပါဝင်ကြပါသည်။  
 အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် (၁၀) မျိုး ထပ်မံခွဲခြားထားပါသည်။ အနု  
 သတိကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာမှစ၍ အမျိုးပေါင်း  
 (၁၀) မျိုး ထပ်မံခွဲခြားထားပါသည်။ အာဟာရေပဋိကူလသညာ  
 ဆိုသည်မှာ-စားအပ်သော အာဟာရ၌ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ဟု ရှုမြင်  
 ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ဆိုသည်မှာ-ခန္ဓာကိုယ်၌  
 ရှိသော ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို  
 ဆိုလိုပါသည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၂၀ မှ ၂၄)  
 အာရပ္ပလေးပါးမှာ (၁) အဆုံးမရှိသော ကောင်းကင်ပညပ်လျှင်  
 အာရုံရှိသော အာကာသာနဉ္စာယတန။ (၂) အဆုံးမရှိသော ပထမာရပ္ပ  
 ဝိညာဉ်လျှင် အာရုံရှိသော ဝိညာနဉ္စာယတန။ (၃) စိုးစဉ်မျှ အကြွင်း  
 မရှိသော ပထမာရပ္ပဝိညာဉ်၏ မရှိခြင်းတည်းဟူသော နတ္ထိဘော

ပညပ်လျှင် အာရုံရှိသော အာကိဉ္ဇညာယတန။ (၄) ရုန့်ရင်းသော သညာမရှိ၊ သိမ်မွေ့သောသညာ မရှိသည်မဟုတ်၊ မနာယတန၊ ဓမ္မာယတန၌ အကျုံးဝင်သော နေဝသညာနာသညာယတနတို့ ဖြစ်ပါသည်။ (လောကုတ္တရာအခြေပြကျမ်း)

(မြန်မာပြန်သူ)

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများအားထုတ်နည်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြည့်စုံစွာ ပြညွှန်ထားပါသည်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း (သမာဓိမရမီ ရှေ့အဖို့၌ အထောက်အကူပြုနိုင်အောင် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်၊ အာရုံကိုစူးစိုက်စွဲကပ်ပြီး ရှုမှတ်ခြင်း) က ရွေးချယ်တဲ့ အရာဝတ္ထုကို ပရိကမ္မနိမိတ် (အစဦး အာရုံပြုရာဝတ္ထု- preliminary object) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအရာဝတ္ထုကို အချိန်အတန်ကြာအောင် အာရုံစူးစိုက်ပြီး ပွားများအားထုတ်ရပါတယ်။ မိမိရဲ့ သမာဓိအားအပေါ် မူတည်ပြီး ရက်၊ ရက်သတ္တပတ်၊ လ၊ နှစ်အတန်ကြာတဲ့အခါ အခက်အခဲမရှိတော့ဘဲ မိမိအာရုံမှာ ကပ်ငြိပြီး အထင်အရှား တွေ့မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအရာဝတ္ထုကို မျက်စိဖြင့် မကြည့်ဘဲ အာရုံမှာ ထိုးထွင်းတွေ့ထင် (ဥဂ္ဂဟနိမိတ်) လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစိတ်အာရုံထဲမှာ ရှိနေပြီဖြစ်တဲ့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ဆက်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ်ပွားများသွားမယ်ဆိုရင်၊ မူရင်း (ဝတ္ထု) နှင့်မခြား (conceptualized object) အာရုံမှာ စွဲကပ်လာတဲ့ (ပဋိဘာဂနိမိတ်) ထင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်ကိုရပြီဆိုရင် စိတ်တည်ကြည်မှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှု သမာဓိကို အနီးကပ်ဆုံး (proximate concentration-ဥပစာရသမာဓိ) ရပြီလို့ ဆိုရပါမယ်။ ဒီအခါမှာ အတားအဆီး အနှောင့်အယှက်များ (နိဝရဏငါးပါး) ဖြစ်ကြတဲ့ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုမှု (sensual desire)၊

ရန်လိုမှု၊ မကျေနပ်မှု (hatred)၊ ထိုင်းမှိုင်းငိုက်မျဉ်းမှု (sloth and torpor)၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ စိတ်ပူလောင်မှု (restlessness and worry)၊ သံသယဖြစ်မှု (doubts) တို့ကို ယာယီကျော်လွန်နိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ဟောကြားခဲ့ပြီးတာတွေကို ထပ်ပြီး ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင် ပထဝီ ကသိုဏ်းကို ရှုမှတ်ပွားမယ်ဆိုကြပါစို့။ ဦးစွာ မြေစေးနဲ့ စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ဒါကို ကသိုဏ်း (အလုံးစုံ) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့တော့ (hypnotic circle) စိတ်ညှို့ကွင်းလို့ ပြန်ဆိုကြပါတယ်။ ဒီပြန်ဆိုချက်ဟာ တကယ်တော့ သိပ်မမှန်ကန်ပါဘူး။ ဒီမြေစေးကွင်းဟာ အချင်းတစ်ထွာနဲ့ လက် လေးလုံးရှိရပါမယ်။ တတ်နိုင်သလောက် ချောမွေ့နေအောင် ပြုပြင် ပြီး နေအရုဏ်အရောင် (မဝါလွန်း၊ မနီလွန်းသောအရောင်) ဆေး ခြယ်လိုက်ပါ။ မိမိရဲ့ရှေ့ နှစ်တောင့်တစ်ထွာအကွာမှာ ထောင်ထား လိုက်ပါ။ အခု ဒီအလေ့အကျင့်ကို အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ပြုလုပ်နေ ကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အိန္ဒိယပြည်မှာတော့ အချိန်ကြာမြင့်စွာကပဲ ပြုလုပ်ခဲ့ကြလို့ ရိုးပြီး အကျင့်ရနေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အနောက် နိုင်ငံသားတွေကတော့ တကယ်ဖြစ်နိုင်ရဲ့လား ဆိုတာ သိရအောင် စမ်းသပ်တဲ့သဘောနဲ့ ပြုလုပ်နေကြခြင်းရယ်ပါ။ တချို့လူများဟာ ဒီလိုပြုလုပ်ကြရင်းနဲ့ သမာဓိအားတွေ ကောင်းလာကြပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီမြေစေးကွင်း ပြုလုပ်ပြီး မိမိရဲ့ရှေ့ ကြည့်ရလွယ်ကူ မယ့် သင့်လျော်ရာနေရာမှာ ထောင်ထားလိုက်ပါ။ ဒီကွင်းကို ကြည့် တဲ့အခါ မိမိရဲ့ဦးခေါင်း၊ လည်ကုပ်နဲ့ ခြေထောက်ကျောတွေကို မတ်မတ် ထားရပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ မိမိရဲ့ စိတ်အာရုံဟာ ဒီ

မြေကွင်းပေါ်မှာပဲ ရောက်ရှိနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် မိမိရဲ့စိတ်ကို ကပ်တွယ်စူးစိုက်ထားဘဲနဲ့တော့ စိတ်ဟာ ပျံ့လွင့်ပြီး ဘယ်ဆီကို ရောက်နေတယ်ဆိုတာ သိနိုင်ကြမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိရဲ့စိတ်အာရုံကို ဒီဝတ္ထုအပေါ်မှာသာ စူးစိုက်သတိကပ် (ပရိကမ္မနိမိတ်) တည်ရှိနေပါစေ။ စာအုပ်ထဲမှာ ရှင်းပြပြီး ဖြစ်တဲ့အတိုင်း အဲဒီအရာဝတ္ထု မရှိပေမယ့် ရှိနေတဲ့အလား မြင်တွေ့သည်အထိ နေ့၊ လ၊ နှစ်ကြာအောင် ဆက်တိုက် ရှုမှတ်ပွားများသွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓက ဘယ်အရာကိုပဲလုပ်လုပ် သိပ်ပြီး အလွန်အကျွံမလုပ်ကြဖို့၊ မပြုကြဖို့ ဆုံးမတော်မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့စိတ်ကို လွန်မင်းစွာ အပင်ပန်းမခံဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကို ဖြေသိမ့်နေတယ်လို့ သဘောထားကြရပါမယ်။ လူငယ်များဟာ ရုပ်ရှင်ကြည့်ပြီး မိမိရဲ့စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူနေကြသလို၊ မိမိရဲ့စိတ်ကိုလည်း လျှော့ပြီး ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေစေရပါမယ်။ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက တစ်ဖန် အရာရာမှာ မိမိရဲ့စိတ်ကို လျှော့ရိလျှော့ရဲ လွတ်မထားရဘူးလို့လည်း ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီတဲ့အခါ ထိုသူအား ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရရှိစေသလို၊ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရှိပါစေလို့ ဆုံးမတော်မူပါသေးတယ်။ ဒီသဘောအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ကြမယ်ဆိုရင် တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့ အလုပ်သည်ပင်လျှင် စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အလားတူပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပွားများအားထုတ်တဲ့အခါ မိမိရဲ့စိတ်ကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေတဲ့သဘောထားကြမယ်ဆိုရင် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ တကယ်

လိုအပ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေကြခြင်းဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီလိုမှ စိတ်ကို ကြည်လင်အောင် မလုပ်နိုင်ကြရင် ဗုဒ္ဓဝါဒရဲ့ အမြင့်ဆုံးပန်းတိုင်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မဆိုထားနဲ့၊ ဓမ္မ (တရားတော်) ရဲ့ ပထမအဆင့်ကိုတောင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ကျင့်ကြံပွားများနိုင်ကြလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီအရာဝတ္ထုတစ်ခုကို အာရုံစူးစိုက်ရင်းနဲ့ အဲဒီအရာဝတ္ထုမပါဘဲ အဲဒီအရာဝတ္ထုရဲ့ ပုံရိပ်ထင်လာအောင် စူးစိုက်အားထုတ်ကြရပါတယ်။ ဒီလို ထင် (မြင်) ခြင်းကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မူလ အရာဝတ္ထုနဲ့ ထပ်တူဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ကို ရောက်ပြီဆိုရင် မူရင်းအရာဝတ္ထုကို ထားဖို့ မလိုတော့ဘဲ၊ အာရုံထဲမှာ စွဲထင်နေတဲ့ အရာဝတ္ထုကိုပဲ ဆက်ပြီး စူးစိုက်ရှုမှတ်ရပါမယ်။ မူလအရာဝတ္ထုနဲ့ မိမိအာရုံမှာ ထင်တဲ့ ပုံရိပ်တို့ရဲ့ ကွာခြားချက်ကတော့ မူလအရာဝတ္ထု က တကယ်ရှိတာဖြစ်ပြီး ဒုတိယအရာဝတ္ထုကတော့ ပုံရိပ်ထင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာမှခြားနားခြင်း မရှိတဲ့ ပုံတူတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲဆက်ပြီး အာရုံစူးစိုက်ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင် အလင်းရောင် ထွက်လာပြီး ကြယ်ပွင့်တစ်ပွင့်ပမာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒုတိယ အဆင့် ထင်မြင်လာတာနဲ့ တတိယအဆင့် ထင်မြင်တာရဲ့ ခြားနား ချက်က ဒုတိယမြင်ရတဲ့ပုံရိပ်ဟာ ချို့ယွင်းမှုအနည်းငယ်ရှိပြီး တတိယအဆင့် မြင်ရတဲ့ပုံရိပ်ကတော့ ဘာအပြစ်အနာအဆာမှ မရှိ ဘဲ ပကတိကြယ်ပွင့်တစ်ပွင့်ပမာ တောက်ပလင်းလက်လို့နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ပဋိဘာဂနိမိတ် (ပုံတူ-ဆင်တူ) လို့ ခေါ်ပါ တယ်။ ဒီအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အာရုံစူးစိုက်မှု (သမာဓိ) ကို အနီး ကပ်ဆုံး (ဥပစာရ သမာဓိ) ရလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အတား အဆီးအနှောင့်အယှက်များ (နိဝရဏ) များ ဖြစ်ကြတဲ့ ကာမဂုဏ်

ခံစားလိုမှု၊ ရန်လိုမှု-မကျေနပ်မှု၊ ထိုင်းမှိုင်းငိုက်မျဉ်းမှု၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု-စိတ်ပူလောင်မှုနဲ့ သံသယဖြစ်မှုတို့ကို ယာယီကျော်လွန်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိဟာ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်မြင့်မားလာပြီး ဈာန်ရနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ဆိုက်ရောက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့် ရောက်ခြင်းကို အပ္ပမာဏသမာဓိရခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနောက် ဈာန်ငါးဆင့်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရရှိပါတော့တယ်။ ဒီအဆင့် ငါးဆင့်ကို ရပြီဆိုရင် တန်ခိုး (အဘိညာဉ်) များ ဖြစ်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ မျက်စိ-အရာရာကို မြင်နိုင်ခြင်း (ဒိဗ္ဗစက္ခု)၊ ထူးခြားတဲ့နား-အရာရာကို ကြားနိုင်ခြင်း (ဒိဗ္ဗသောတ)၊ ရှေးဘဝများကို သိနိုင်ခြင်း (ပုဗ္ဗေနိဝါသ)၊ တစ်ပါးသူရဲ့စိတ်ကို သိနိုင်ခြင်း (ပရိစိတ္တဝိဇာနန) နဲ့ ရုပ်အသွင်အမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်ခြင်း (ဣဒ္ဓိဝိဓ) ကို ရရှိစေပါတော့တယ်။ ဒီတန်ခိုးအဘိညာဉ်တွေကို ရတယ်ဆိုရင် သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့အရာတွေကို ဘယ်လောက်ပဲဝေးဝေး မြင်နိုင်ပါတယ်။ မမြင်စေတဲ့ ဘယ်အတားအဆီးမှ မရှိတော့ပါဘူး။ တောင်ကြီးတွေကို ဖောက်ထွင်းပြီး မြင်နိုင်သလို၊ အတားအဆီးတွေ ဘယ်လိုပဲရှိရှိ ခရီးဝေးကို လှမ်းပြီးမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့ထိ အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ယောဂီအချို့ဟာ ဒီတန်ခိုးအဘိညာဉ်တွေကို ရရှိနေကြဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်က ဒီဈာန်ကျင့်စဉ်ဟာ ဗုဒ္ဓဝါဒအတွက်သာ ကန့်သတ်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဟိန္ဒူဘာသာဝင်တွေလည်း ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်လျက် ရှိကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ဒီဈာန်ကျင့်စဉ်ဟာ နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်ဖို့ များစွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒီလို မြင့်မားတဲ့ ဈာန်အဘိညာဉ် ရကြသူတွေဟာ စိတ်အင်မတန် နူးညံ့

သိမ်မွေ့ကြတဲ့အတွက် လောကုတ္တရာနယ်ပယ်မှာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် အလွန်မြန်ဆန်လွယ်ကူပါတယ်။ သို့ပေမယ့် သူတို့တစ်တွေ တောင်မှ မကောင်းမှု (အကုသိုလ်)များ လုံးလုံးလျားလျား မကင်းရှင်းကြပါဘူး။ အကြောင်းရင်းကတော့ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ အာရုံစူးစိုက် တရားပွားများမှုတွေဟာ ဒုတိယအဆင့် အတားအဆီးများကို ယာယီသာ ပယ်သတ်နိုင်ကြသေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး စူးစိုက်အားထုတ်ရာမှာ အာရုံခံစားမှုများကို လုံးဝမထိရသေး၊ မပယ်သတ်ရသေးတဲ့အတွက် အချိန်မရွေး ပြန်ပြီး ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါသေးတယ်။

ဒီတန်ခိုးအဘိညာဉ် ငါးပါးကို မှော်အတတ် (occult) သို့မဟုတ် ငုပ်လျှိုးနေတဲ့ သို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်ထားတဲ့ စွမ်းအားတွေလို့ အင်္ဂလိပ်လို တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရတော့ ဒါကို မှော်အတတ်လို့ မဆိုပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတိုင်းအားစိုက်ပြီး ကျင့်ကြံပွားများရင် ရနိုင်ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ လူသားတွေရဲ့ အပြောနဲ့အလုပ်ကို နူးညံ့သိမ်မွေ့စေပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများအားထုတ်တဲ့အလုပ်ဟာ လူသားတွေရဲ့စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းကြည်လင်ပြီး တည်ကြည်စေပါတယ်။ ပညာဉာဏ် သို့မဟုတ် ထိုးထွင်းသိမြင်စေတဲ့ တတိယနဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်ကတော့ မကောင်းမှုအညစ်အကြေး (အနုသယ) မှန်သမျှကို လုံးဝပယ်သတ် ကျော်လွန်စေပါတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ အမြစ်ကို ဖယ်ရှားလိုက်ရင် အဲဒီသစ်ပင်ဟာ ပြန်ပြီးမရှင်သန်နိုင်တော့သလို၊ ပညာဉာဏ်နဲ့ ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ ဒီအညစ်အကြေးတွေဟာ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်ပေါ်လာတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မှတ်ချက်

အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ဖြစ်တတ်သော တရားများကို အနုသယ ဟုခေါ်၏။ အိမ်ရှင်သည် အလုပ်ကိစ္စရှိ၍ အခြားတစ်နေရာသို့ ခေတ္တခဏသွားသော်လည်း၊ ကိစ္စပြီးသောအခါ မိမိအိမ်သို့ ပြန်လာ၍ အိမ်မှာအမြဲနေ၏။ ထိုအိမ်သို့ အခြားသူများ ခေတ္တခဏ အလည် အပတ်လာကြသော်လည်း အမြဲမနေ၊ ကိစ္စပြီးစီးပါက ပြန်သွားကြ ၏။ အိမ်ရှင်သာလျှင် ထိုအိမ်၌ အမြဲနေ၏။ ထို့အတူ ဤအနုသယ တရား ခုနစ်ပါးတို့သည် သတ္တဝါ၏ သန္တာန်၌ အမြဲမပြတ် အဖန်ဖန် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောကြောင့် အမြဲကိန်းအောင်းသည် (အနုသယ) ဟု ခေါ်ဆိုရခြင်း ဖြစ်သည်။ မဂ်ဖြင့် မပယ်ရသေး သဖြင့် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာပါက ဖြစ်ပေါ်ရန် သေချာလှပေ သည်။ ထို့ကြောင့် အနုသယကို ဖြစ်ရန်အလားအလာရှိသော စွမ်း အားကြီးသော တရားဟု ဆိုလိုသည်။ ယင်းအနုသယခုနစ်ပါးတို့မှာ-

- (၁) ကာမရာဂါနုသယ - အင်အားကြီးမား၍ အဖြစ်များ သော ကာမတဏှာ။
- (၂) ဘဝရာဂါနုသယ - အင်အားကြီးမား၍ အဖြစ်များ သော ဘဝတဏှာ။
- (၃) ပဋိဃာနုသယ - အင်အားကြီးမား၍ အဖြစ်များ သော အမျက်ဒေါသ။
- (၄) မာနာနုသယ - အင်အားကြီးမား၍ အဖြစ်များ သော မာန။
- (၅) ဒိဋ္ဌာနုသယ - အင်အားကြီးမား၍ အဖြစ်များ သော ဒိဋ္ဌိ။

(၆) ဝိစိကိစ္ဆာနုသယ - အင်အားကြီးမား၍ အဖြစ်များ  
သော ဝိစိကိစ္ဆာ။

(၇) အဝိဇ္ဇာနုသယ - အင်အားကြီးမား၍ အဖြစ်များ  
သော အဝိဇ္ဇာ။

တို့ ဖြစ်ပါသည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၆၄၇)  
(မြန်မာပြန်သူ)

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ နိဗ္ဗာန်  
သို့ ဆိုက်ရန် ဒီတတိယအဆင့်ကို ရောက်ပြီဆိုရင်၊ ယေဘုယျအား  
ဖြင့် သူ့ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ သဘာဝတရားတွေကို သိရှိနားလည်နိုင်ပြီ  
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသန့်ရှင်းကြည်လင်နေတဲ့စိတ် ရှိလာတာနဲ့အမျှ  
သူဟာ ကိုယ်တွင်းမှာဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပမှာဖြစ်စေ၊ ‘ငါဆိုတဲ့အတ္တ’  
ဟာ အမှန်မရှိဘူးဆိုတာ သိရှိလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်  
ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ခန္ဓာရဲ့ မတည်မြဲမှုသဘောတရားမှန်များ  
ဖြစ်တဲ့ မတည်မြဲခြင်း (အနိစ္စ)၊ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ)၊ မိမိကိုယ်မိမိ  
မပိုင်စိုးခြင်း (အနတ္တ) ဆိုတဲ့ သင်္ခါရတရားတွေကို အထင်အရှား  
သိရှိလာပါတယ်။ လောကရဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာ မှန်သမျှဟာ ဒုက္ခ  
ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတရား ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သိမြင်လာ  
ပါတယ်။ ဒီလို အစဉ်ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သင်္ခါရတရားဟာ  
ထာဝရတည်မြဲစေမယ့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှု မဟုတ်ဘူး  
ဆိုတာကိုလည်း သိလာပါတော့တယ်။

ဒီအခါမှာ တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ အရာရာဟာ တည်မြဲ  
ခြင်းမရှိ (အနိစ္စ)၊ ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်၏ (ဒုက္ခ)၊ မိမိကိုယ်မိမိ မပိုင်စိုး

(အနတ္တ) ပါကလားလို့ အာရုံပြု စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများလာပါတယ်။ ဘာကိုမှ သံယောဇဉ်မထားဘဲ၊ လောကရဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာ မှန်သမျှအပေါ် တပ်မက်စွဲလမ်းမှုတွေ မထားဘဲ အရာရာကို စွန့်လွှတ်နိုင်ပါတော့တယ်။ ခန္ဓာတွင်း၊ ခန္ဓာပရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုတရားတွေကိုပဲ အာရုံစိုက်ကာ ပညာမျက်စိနဲ့ ရှုမှတ်ပွားပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ပျက်စီးစေတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ (သက္ကာရဒိဋ္ဌိ)၊ သံသယရှိမှုတွေ (ဝိစိကိစ္ဆာ)နဲ့ စွဲလမ်းတပ်မက်မှုတွေ (သီလပရမာသ) ကို ပယ်သတ်စေပါတယ်။ ဒီကိလေသာတွေကို အပြီးအပိုင် ပယ်သတ်နိုင်မှလည်း အဆုံးစွန် ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါမယ်။ ဒီအဆင့်ကို သောတာပန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်စေမယ့် လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ရောက်ရှိသူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက ဒီအဆင့်ကို-

မြေတပြင်လုံး၌ ဧကရာဇ်မင်း ဖြစ်ရသည်ထက်လည်းကောင်း၊  
 နတ်ပြည် ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်ရသည်ထက်လည်းကောင်း၊  
 တစ်လောကလုံးကို အစိုးရသည်ထက်လည်းကောင်း၊  
 သောတာပန်ဖြစ်ခြင်းသည် မြတ်၏။

(ဓမ္မပဒ-၁၇၈)

လို့ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

အခုလိုကျင့်ကြံအားထုတ်လို့ အရဟတ္တဖိုလ် ခေါ်တဲ့ ပထမအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသူကို ရေစီးကြောင်းအတွင်း ဝင်လေသူလို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရေဟာ မြစ်တစ်ခုရဲ့ ရေစီးကြောင်းအတွင်း စီးဆင်းမိပြီဆိုရင်၊ အထက်သို့ ပြန်ပြီးဆန်တက်ရိုး ထုံးစံမရှိဘဲ ရေစီးကြောင်းအတိုင်း လိုက်ပါလျက် နောက်ဆုံး၌ ပင်လယ်

သမုဒ္ဒရာထဲသို့ ရောက်ရှိသွားသလို ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီပုဂ္ဂိုလ် ဟာလည်း လျင်မြန်တဲ့ အဟုန်နဲ့ မလွဲမသွေ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိ မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် သူဟာ အနုသယခုနစ်ပါးကို လုံးဝ မပယ်သတ်ရသေးတဲ့အတွက် ကာမဘုံမှာ အများဆုံး ခုနစ်ကြိမ် ပဋိသန္ဓေနေရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုအားကောင်းပြီး၊ နောက်ထပ် အနုသယခုနစ်ပါး ဖြစ်ကြတဲ့ အင်အားကြီးမား အပြစ်များတဲ့ ကာမ တဏှာ (ကာမရာဂါ) နဲ့ အင်အားကြီးမား အပြစ်များတဲ့ အမျက် ဒေါသ (ပဋိဃာ) တရားများ လျော့ပါးလာမယ်ဆိုရင် သကဒါဂါမိဖိုလ် ရပါတယ်။ ဒီအခါကာမဘုံ၌ တစ်ကြိမ်သာ ပဋိသန္ဓေနေရပါတော့ မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီဘဝမှာ အပြီးသတ် မကျွတ်လွတ်သေး တဲ့အတွက် ကာမလောကသို့ တစ်ကြိမ် ပြန်ပြီး ပဋိသန္ဓေနေရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယအဆင့်ကတော့ အနာဂါမိဖိုလ် ဖြစ်ပြီး ကာမဘုံသို့ ပဋိသန္ဓေအားဖြင့် လာတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အထက်မှာ ဖော်ပြ ခဲ့တဲ့ အနုသယခုနစ်ပါး ကင် ရှင်းသွားလို့ပါပဲ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကာမဘုံမှာ ဘယ်တော့မှ ပဋိသန္ဓေမတည်တော့ပါဘူး။ သို့မဟုတ် ကာမဘုံနယ်ပယ်သို့ ပြန်ပြီးသက်ဆင်းတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် သူက ဒီဘဝမှာ အဆုံးစွန်တရားများကို မရခဲ့ရင်တော့ သေလွန်တဲ့နောက် သင့်လျော်ရာ အထက်ဘုံတစ်ခုခုကို ရောက်ရှိပြီး နောက်ဆုံး၌ နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထအဆင့်ကတော့ အရဟတ္တဖိုလ် (ရဟန္တာ) အဖြစ် ရောက်ရှိပြီး ကျန်တဲ့ အနုသယငါးပါးဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာအကြွင်းရှိ-

ကိလေသာငြိမ်းရာန်ဗ္ဗာန် (ရူပရာဂ)၊ ခန္ဓာအကြွင်းမရှိ-ကိလေသာ  
 ငြိမ်းရာန်ဗ္ဗာန် (အရူပရာဂ)၊ မာနထောင်လွှား-ဘဝင်မြင့်မှု (မာန)၊  
 စိတ်ပျံ့လွင့်မတည်ငြိမ်မှု (ဥဒ္ဓစ္စ) နဲ့ မသိနားမလည် (အဝိဇ္ဇာ)တို့  
 ကို အပြီးအပိုင် ပယ်သတ်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ဟာ ပဋိသန္ဓေနေ  
 ရခြင်း (နောက်တစ်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းရခြင်း) ချုပ်ငြိမ်းပြီဆိုတာကို  
 သိရှိပါတယ်။ ရဟန်းကိစ္စ ပြီးစီးတဲ့ ရဟန္တာအဖြစ် ရရှိသွားခြင်းပဲ  
 ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အမြင့်ဆုံး၊ အငြိမ်းချမ်းဆုံးဘဝကို ရရှိ အောင်  
 နိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်း  
 သာကို ရရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ကြောင်းပါ။



### အံ့ချီးဖွယ်ရာများ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ ဘုရားအဖြစ် ရောက်ရှိတော်မူပြီးနောက်၊ ရက်သတ္တလေးပတ်အကြာမှာ ကိုယ်တော်တိုင် တွေ့သိခဲ့တဲ့ ဓမ္မ (တရားတော်များ) ကို ဗောဓိပင်အနီးမှာ စေ့စေ့ကြည့်ရင်း အပြန်အလှန် ဆင်ခြင်တော်မူပါတယ်။ အဘိဓမ္မာပိဋကတ်တော်မှ မဟာပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကြီးကို နက်နက်နဲနဲ၊ စေ့စေ့စပ်စပ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်တော်မူလိုက်တဲ့အခါ၊ အလွန်တရာ သိမ်မွေ့နက်နဲပြီး နားလည်ရန်ခက်ခဲတဲ့ သဘာဝတရား အလုံးစုံ၊ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှု အလုံးစုံ၊ အပြန်အလှန်မှီတွယ်မှုအလုံးစုံ ဖြစ်တဲ့ (၂၄) ပစ္စည်းကို တွေ့ရှိတော်မူပါတယ်။ ဒီအခါ ရှင်တော်မြတ်ဟာ အထူးကျေနပ်၊ ပီတိသောမနဿ ဖြစ်တော်မူပါတယ်။ ဒီလို ပီတိဖြစ်မှု (စိတ်) ဟာ ဘယ်လောက်များ ကြီးမာသလဲဆိုရင်၊ သွေးများဟာ သန့်စင်ကြည်လင်ပြီး ကျန်းမာသန့်စွမ်း တဲ့ နှလုံးသာအတွင်း စီးဆင်းတာနဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ သနားကြင်နာစိတ်နဲ့ ပညာဉာဏ်အလင်းများပါ ပူးတွဲပါရှိလာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓရဲ့ ကိုယ်တော်မှ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ် ထွက်ပေါ်ကွန့်မြူးလာပါတော့တယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလိုမယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ရတာလဲ။ ရှင်တော်မြတ်ရဲ့ စိတ်တော်ဟာ ကြည်လင်သန့်စင်လျက် နှလုံး

သားဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး နွေးထွေးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာများပါ ကိန်းဝပ်နေပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ပညာဉာဏ်များ ပွင့်လင်း ကာ အသိတရားများပါ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာတာကြောင့် သွေးများရဲ့ အရည်အသွေးဟာ ပြည့်ဝအားကောင်းထွန်းတောက်ပြီး အသား အရေပြောင်းလဲလာတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူဆိုတာ အပြန်အလှန် မှီတွယ် အကျိုးပြုနေကြတဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ဖြင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ် (နာမ်) ရဲ့ အရည်အချင်း နူးညံ့တောက်ပြောင်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် (ရုပ်) ရဲ့ အရည်အချင်း ဟာလည်း ထပ်တူထပ်မျှ နူးညံ့သိမ်မွေ့တောက်ပြောင်လာခြင်း ဖြစ် ပါတယ်။

မှတ်ချက်

စာရှုသူများအနေနှင့် ဒီဖြစ်စဉ်ကို ပိုမိုပြည့်စုံစွာ သိရှိနိုင်ကြစေ ခြင်းငှာ မြန်မာပြန်သူ၏ မှတ်စုမှ အောက်ပါများကို ဖြည့်စွက်ဖော် ပြအပ်ပါသည်။

ဘုရားအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် ကဆုန်လပြည့် နေ့ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့) တွင် အပရာဇိတပလ္လင်ထက်ဝယ် မာရ်ငါးပါးကို အောင်တော်မူပြီးလျှင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပါသည်။ ‘အနေကဇာတိသံသာရံ’ အစချီသော ဥဒါန်းကို စိတ်တော်ဖြင့် ကျူးရင့် တော်မူပါသည်။

ထိုသို့ ဘုရားဖြစ်ပြီးနောက် ထိုပလ္လင်ထက်၌ပင် ဆက်လက်၍ ကဆုန်လပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့မှ (၇) ရက်နေ့တိုင်အောင် ခုနစ် ရက်ပတ်လုံး သီတင်းသုံးတော်မူလျက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်ကို

အပြန်အလှန် ဆင်ခြင်ကာ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားနေတော်မူပါသည်။ ဤသို့ ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး ရွှေပလ္လင်ထက်၌ စံနေတော်မူသောကြောင့် ‘ပလ္လင်သတ္တာဟ’ ဟု ခေါ်ပါသည်။

ထို့နောက် ပလ္လင်တော်မှ ဆင်းသက်ပြီး ကဆုန်လပြည့်ကျော် (၈) ရက်နေ့မှ (၁၄) ရက်နေ့အထိ ဗောဓိပင်၏ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ သီတင်းသုံးပြီး၊ ဤပလ္လင်ထက်၌ မာရ်ငါးပါးကို အောင်မြင်ကာ ဘုရားအဖြစ် ရတော်မူခြင်းကို မမှိတ်သောမျက်စိဖြင့် ရုပ်တော်မူလျက် ရှုတော်မူပါသည်။ ယင်းဌာနကို ‘အနိမိဿသတ္တာဟ’ (မျက်တောင်မခတ်-မျက်စိမမှိတ်ဘဲ) ဟု ခေါ်ပါသည်။

တစ်ဖန် ကဆုန်လကွယ်နေ့မှ နယုန်လဆန်း (၆) ရက်နေ့တိုင်အောင် ပလ္လင်၏ မြောက်ဘက်၌၊ နတ်တို့ဖန်ဆင်းသည့် ရတနာစင်္ကြံတော်မှာ စင်္ကြံလျှောက်လျက် တရားများ ဆင်ခြင်ခြင်း၊ အရဟတ္တဖလသမာပတ် ဝင်စားခြင်း ပြု၍ စံမြန်းနေတော်မူပါသည်။ ဤသည်ကို ‘စင်္ကြံသတ္တာဟ’ ဟု ခေါ်ပါသည်။

ထို့နောက် နယုန်လဆန်း (၇) ရက်နေ့မှ (၁၃) ရက်နေ့အထိ ဗောဓိပင်၏ အနောက်မြောက်ဘက် အရပ်၌၊ နတ်တို့ဖန်ဆင်းသော ရတနာအိမ်၌ စံတော်မူ၍ အဘိဓမ္မာတရားများကို ဆင်ခြင်တော်မူပါသည်။ ယင်းကို ‘ရတနာဃရသတ္တာဟ’ ဟု ခေါ်ပါသည်။

ရှင်တော်ဘုရားသည် ဤရတနာဃရ ရွှေအိမ်တော်၌ အဘိဓမ္မာခုနစ်ကျမ်းကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်တော်မူရာ၌၊ ရှေးဦးမြောက်ကျမ်းဖြစ်သော (၁) ဓမ္မသင်္ဂဏီ (၂) ဝိဘင်း (၃) ဓာတုကထာ (၄) ပုဂ္ဂလပညတ် (၅) ကထာဝတ္ထု (၆) ယမိုက်ကျမ်းတို့ကို ဆင်ခြင်တော်မူပါသည်။ နောက်ဆုံး (၇) ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကြီးကို သုံးသပ်

ဆင်ခြင်တော်မူသောအခါမှသာလျှင် ရှင်တော်မြတ်၏ ကိုယ်တော်မှ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်သွယ်တို့သည် ထွက်ပေါ်ကွန့်မြူးကာ အနန္တ စကြဝဠာသို့ ပျံ့နှံ့ထွန်းလင်း လွမ်းမိုးတော်မူပါသည်။ ထိုအခါ နတ် ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့က ‘ဘုရားရှင်၏ ဉာဏ်တော်တန်ခိုးတော်တို့သည် အတုမရှိ ပြိုင်ဘက်ကင်းသည့် အထွတ်အထိပ်ပါတကား’ ဟု ကျူး ရင့်ကြကာ ကြည်ညိုသဒ္ဓါလွန်ကြူးစွာဖြင့် ခြေတော်ဦးခိုက်ပူဇော်ကြ ပါသည်။ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကြီးကို သုံးသပ်သောအခါမှ ဘုရား ရှင်၏ ဉာဏ်တော်အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တကို သိကြပါလေ ကုန်သည်။

(မြန်မာပြန်သူ)

ဘုရားရှင်တော်မြတ်ရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာဟာ လူသားများကို ဆွဲဆောင်မှုအတိ ရှိပြီး၊ မေးခွန်းမှန်သမျှကို အလုံးစုံ ဖြေဆိုနိုင်လိမ့် မယ်လို့ အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ စိတ်စွမ်းအားများ တိုးတက်မြင့်မားပြီး၊ အတွင်းစိတ် ကို ထိုးထွင်းသိမြင်ဖို့ လိုတယ်လို့ ဗုဒ္ဓဝါဒက သွန်သင်ဆုံးမတော် မူပါတယ်။ ဒီအတွင်းစိတ် (ဓာတ်ခံ) ဟာ လူတို့ကို ရောဂါဘယ ဖြစ်စေနိုင် သို့မဟုတ် ပျောက်ကင်းအောင် ဖန်တီး (ကုသ) နိုင်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာ စိတ်အခြေအနေတစ် ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု သို့မဟုတ် စိတ်ညစ်ထွေးမှုရဲ့ ရေသောက်မြစ်ဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်အခြေအနေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်စီ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုအတွက် လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဟာ တစ်မျိုးသားလုံးရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုမှ

တစ်ဆင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ကျမ်းဂန်တွေအရ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမှာ အဆုံးအစမရှိတဲ့ အံ့ချီးဖွယ်ရာ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေ၊ သာမန်ထက် လွန်ကဲတဲ့ တန်ခိုးတွေ ရှိတော်မူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်ဟာ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေကို မလိုအပ်ရင် မပြပါဘူး။ မိမိတို့ရရှိထားတဲ့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေကို မပြကြဖို့ တပည့်သာဝကများကိုလည်း ဆုံးမတော်မူပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တော်တိုင်ကော ဒီတန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေကို မပြဘူးလားလို့ မေးကောင်းမေးကြပါလိမ့်မယ်။ ပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ အလွန်အံ့ချီးဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်အမြွှာ (Twin Miracle) ကို ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း မှားယွင်းတဲ့အယူအဆရှိသူများရဲ့ အစွဲကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့နဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမှာ အစွမ်းထက်တဲ့ သတ္တိထူးတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို ထင်ရှားစေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်အမြွှာဆိုတာ ဘာလဲ။

ရေနဲ့မီးကို အံ့ဖွယ်ရာပြသတဲ့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တော်ရဲ့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းမှ ရေများ စီးဆင်းစေပြီး၊ ကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ မီးတောက်မီးလျှံများ ထွက်ပေါ်စေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို တစ်ဖန် အပေါ်အောက်ပြောင်းပြီး ဖြစ်ပေါ်စေပြန်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ လက်ျာဘက်မျက်လုံးတော်မှ မီးတောက်မီးလျှံများ ထွက်ပေါ်စေပြီး၊ လက်ဝဲဘက်မျက်လုံးတော်မှ ရေများထွက်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ နှာခေါင်းတော်၊ နှာရွက်တော်တို့မှလည်း အရပ်လေးမျက်နှာသို့ လွှတ်ပြီး ပြသတော်မူပါတယ်။ ဒီလိုပြသရာ နှာ ရေနဲ့မီးကို မရောယှက်စေဘဲ သီးခြားစီ ဖြစ်တည်စေပါတယ်။ အလားတူ အံ့ဖွယ်ရာများကို ဆံခြည်တစ်ချောင်းစီမှ ထွက်ပေါ်စေ

ပြန်ရာ၊ စုဝေးရောက်ရှိလာကြသူ လူအများကို အံ့ဩသွားစေခဲ့ပါတယ်။ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်သွယ်ကိုလည်း ကိုယ်တော်မှ တောက်ပစွာ ကွန့်မြူးပြသခဲ့ပါတယ်။ လူအများအားလုံးကို ရှင်းမပြနိုင်လောက်အောင် တုန်လှုပ်သွားစေခဲ့ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဟာ ဒီလို ပြသတဲ့ကြားကာလမှာ တရား (ဓမ္မ) များ ဟောကြားတော်မူခဲ့ရာ၊ ပရိသတ်များအားလုံး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ချီးကျူးထောမနာ ပြုကြပါတယ်။ လူတို့ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာနဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးများအပေါ် တည်မီပြီး သူတို့နဲ့ လျော်ညီလိုက်ဖက်တဲ့ တရားများကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓရဲ့ အံ့ချီးဖွယ်ရာ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်နဲ့ တရားတော်များကို နာကြားရသူများ အကျွတ်တရားရပြီး တပည့်သာဝကများအဖြစ် ခံယူခဲ့ကြပါတယ်။ ရဟန်းတော်များရော၊ သာမန်လူများပါ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းကို ထက်သန်စွာ ယုံကြည်လာကြပါတော့တယ်။

အဲဒီနောက် ရှင်တော်မြတ်စွာဟာ နတ်ဗြဟ္မာများအပေါ် ကရုဏာရှေ့ထားပြီး တာဝတိံသာ ဒေဝလောကသို့ ကြွချီတော်မူလျက် မယ်တော်မိနတ်သား (သန္တုဿိတနတ်မင်း) အမှူးပြုတဲ့ နတ်ဗြဟ္မာတို့ကို သုံးလတိုင်တိုင် အဘိဓမ္မာတရား ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ အဆုံးစွန် တရားလေးပါး (four ultimate things) ကို သိရှိကြစေဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဟောကြားတော်မူတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သိနိုင်အောင် အဘိဓမ္မာတရားဟာ အမှန်လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လောကမှာ ဖြစ်တည်နေကြတဲ့အရာ မှန်သမျှ (ပညတ်သဘော) ထက်၊ အမြင့်ဆုံးနဲ့ အမြတ်ဆုံး အဆုံးစွန် တရားများကို ပြညွှန်ထားလို့ပဲ ဖြစ်ကြောင်းပါ။

မှတ်ချက်

အဘိဓမ္မာတရားတော်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ဆရာတော် အရှင် သေဋ္ဌိလကိုယ်တော်တိုင် ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလအတွင်းတွင် အဘိဓမ္မာပြန့်ပွားရေးအသင်းတိုက်၌ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ‘လက်တွေ့အသုံးချအဘိဓမ္မာတရားတော်’မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာသင်ကြားရတဲ့ဥစ္စာ၊ ဘာလုပ်ကြဖို့တုံးဆိုတော့ ရည်ရွယ်ချက်ကိုက ‘နိမ့်ရာက မြင့်ရာတက်ဖို့၊ မစင်ကြယ်သော နေရာက စင်ကြယ်သောအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် တက်လှမ်းဖို့၊ သေးသိမ်သောအဖြစ်မှ ကြီးကျယ်သောအဖြစ်သို့ ရောက်အောင်၊ ယုတ်နိမ့်သောအဖြစ်မှ မြင့်မြတ်သောအဖြစ်သို့ ရောက်အောင်၊ အမှိုက်မှောင် အဝိဇ္ဇာမှ အလင်းရောင်ဝိဇ္ဇာသို့ ရောက်အောင်’ ဟောတာ။ လေ့လာကြတာပဲ။ ဒါဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပဲ။

(အရှင်သေဋ္ဌိလ၊ လက်တွေ့အသုံးချအဘိဓမ္မာတရားတော်- ၁၉၉၆။ စာ-၁၀၉)

(မြန်မာပြန်သူ)



### ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းဆိုတာ စိတ်ရဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ပြုပြင်လေ့ကျင့်ယူရင် ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းဆိုတာ-ရုပ်ရဲ့ လိုလားတောင့်တချက် ဖြစ်တဲ့ စည်းစိမ် ဥစ္စာ၊ ဓန (wealth)၊ နာမည်ကြီးခြင်း (name)၊ ကျော်စောခြင်း (fame)၊ လူမှုအဆင့်အတန်း (social position) နဲ့ လူချစ်လူခင်များခြင်း၊ ထင်ပေါ်ခြင်း (popularity) တို့နဲ့ လုံးဝခြားနားပါတယ်။ ဒါတွေဟာ တကယ်တော့ ယာယီပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် လုပ်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို တချို့က ငွေကြေးချမ်းသာဖို့၊ အာဏာရှိဖို့လို့ ဆိုကောင်းဆိုကြပါလိမ့်မယ်။ အမှန်ကတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြရစေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာရေးကို ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စေဖို့ပဲ လုပ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက်ပဲ လုပ်နေကြတာ မဟုတ်ပါလား။ ဒါပေမယ့် ရကြရဲ့လား။ မရကြပါဘူး။ ဘာပြုလို့တုံး။ မိမိတို့ဟာ ဒီပျော်ရွှင်မှုကို မှားယွင်းတဲ့ နေရာတွေမှာ သွားပြီး ရှာနေကြလို့ပါပဲ။

လူတွေဟာ ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝရင် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်  
မယ်လို့ အထင်ရှိကြပါတယ်။ ဒီတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ငွေကြေးတွေ  
ရှာဖွေကြပါတယ်။ ချမ်းသာလာတော့ လူတွေ တကယ်ပျော်ရွှင်  
ချမ်းမြေ့ကြရဲ့လား။ အကယ်လို့ ငွေကြေးဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု  
ရဲ့ အရင်းအမြစ် ဖြစ်တယ်ဆိုရင်၊ ငွေကြေးချမ်းသာတဲ့ သူတွေဟာ  
လူဆင်းရဲတွေထက် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါမယ်။ ဒါပေမယ့် များ  
သောအားဖြင့် မပြည့်စုံတဲ့ သာမန်လူတွေကသာ ချမ်းသာတဲ့သူတွေ  
ထက် ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြပါတယ်။ သန်းကြွယ်  
သူဌေးတချို့ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေဖို့ ကြိုးစားကြတယ်လို့  
ကြားဖူးရပါတယ်။ အကယ်လို့ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်  
ချမ်းမြေ့ခြင်းရဲ့ အဓိကအရင်းအမြစ် ဖြစ်တယ်ဆိုရင်၊ သူတို့တစ်တွေ  
ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ကြလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။  
ဒါကြောင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရဲ့ တကယ်  
အရင်းအမြစ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

အလားတူပဲ အာဏာရှိမှု၊ နာမည်ကြီးမှုနဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်ကြား  
မှုတွေဟာလည်း ယာယီပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း သဘောသာ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ဒီနာမည်ကြီးမှု၊ ကျော်စောမှု သို့မဟုတ် အာဏာရှိမှုတွေ  
ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အခါ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနဲ့ စိတ်သောကရောက်ရမှုများ ဖြစ်  
ကြရပါတော့တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီနာမည်ကြီးခြင်း၊ ကျော်စောခြင်း၊  
သို့မဟုတ် အာဏာရှိခြင်းတို့ဟာလည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရဲ့ စစ်မှန်  
တဲ့ အရင်းအမြစ်တွေ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ပြည့်စုံနေပါတယ်။ ဘာ  
ကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါတွေဟာလည်း ပူပင်သောက ရောက်စေတဲ့  
အရင်းအမြစ်တွေ ဖြစ်ပြီး မတည်မြဲလို့ပါပဲ။

တချို့လူတွေက လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်၊ ဝါသနာတူတဲ့ အပေါင်း အသင်းဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်တယ်လို့ အထင် ရှိကြပါတယ်။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ မှန်ပေမယ့် အပြည့်အဝ မမှန်ကန်ပါဘူး။

တချို့ကလည်း သား၊သမီးများဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရဲ့ အရင်းအမြစ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကြောင်းအား လျော်စွာ ရုတ်တရက်ဖြစ်စေ၊ ကာလအတန်ကြာတော့မှဖြစ်စေ ခွဲခွာကြ ရတဲ့အခါ မပျော်နိုင်ကြပြန်ပါဘူး။

တချို့ကလည်း မြင်းပြိုင်ပွဲ၊ ခွေးပြိုင်ပွဲတွေဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ မှုရဲ့ အရင်းအမြစ်လို့ ထင်ကြပြန်ပါတယ်။ ဒီတော့ လောင်းကစား မှုကို ပြုကြပါတယ်။ နိုင်ရင်လည်း တဒင်္ဂပဲ ပျော်ရွှင်ကြရပါတယ်။ (ရှုံးပြီဆိုရင်တော့ ဘယ်မှာ စိတ်ပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါတော့မလဲ)။

တချို့က ပျော်ရွှင်မှုကို အရက်သောက်ပြီး ရှာကြပါတယ်။ ခဏပန်းတော့ ပျော်ရွှင်မှုရတယ် ထင်ရပေမယ့် နောက်ပိုင်းကျတော့ လည်း ပျော်ရွှင်မှုတွေဆိတ်သုဉ်းပြီး ဒုရင်းပြန်ရောက်ကြတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ပြင်ပအရင်းအမြစ်တွေဟာ (outside sources) တကယ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု အရင်းအမြစ်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ အဓိက ကတော့ စိတ်ပါပဲ။ ဒီစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပြုပြင်ပြီး စိတ်ကို ထိန်းနိုင်ကြမယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်ဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအပေါင်းရဲ့ အရင်းအမြစ် အစစ်အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် ဒီပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ဘယ်လိုရယူကြမလဲ။ ဒီပျော် ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြမလဲ။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာ အခြေအနေတစ်ရပ် (a state)

ပါပဲ။ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေ (mental state) ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ သဘောသဘာဝနဲ့ ဆီလျော်ကိုက်ညီရပါမယ်။ သို့မဟုတ် မိမိရဲ့ သဘာဝ (ဆန္ဒ) ကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်ရပါမယ်။ ဒီသဘောဟာ ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်း၊ ခံစားမှု၊ အသိတရားနဲ့ဘာသာရေးတွေ အပေါ်မှာလည်း တူညီစွာ ဖြည့်စွမ်းနိုင်ရပါမယ်။ စိတ်နဲ့ လိုက်လျောညီစွာ ဖြည့်စွမ်း နိုင်ရပါမယ်။

ပိုပြီးရှင်းအောင် ပြောရရင် အလွန်အရသာရှိတဲ့ နေ့လယ်စာ သို့မဟုတ် ညစာကို စားတယ်ဆိုကြပါစို့။

အကယ်လို အဲဒီလို မွန်မြတ်တဲ့ နေ့လယ်စာ သို့မဟုတ် ညစာ ကို စားဖို့ ကြိုကြိုက်ပြီး မိမိဟာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်ရေးကို အလေး ထားတဲ့သူ ဖြစ်ခဲ့ရင်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်မှုနဲ့ ကျန်းမာမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ ဒီအစာကို စားရတဲ့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်မှုရှုထောင့်က ကြည့်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုရပါလိမ့်မယ်။

အကယ်လို ကာလရှည်ကြာစွာ မိမိတောင့်တနေခဲ့တဲ့ အစား အစာ ဖြစ်ခဲ့ရင် ဆန့်ပြည့်မှုအတွက် (စိတ်ခံစားမှုအတွက်) ပျော် ရွှင်ချမ်းမြေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ 'ကြိုက်တယ်ဗျာ၊ သိပ်အရသာ ရှိတာပဲ' လို့ ပြောမိပြီး ဒီလိုအရသာရှိရှိ စားလိုက်ရတာကို တန်ဖိုး ထားပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းမှု၊ ကျန်းမာမှုထက် အရသာခံစားရမှုအပေါ် ကျေနပ်မိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်လို မိမိဟာ အသိတရား ရှိပြီး ဆင်ခြင်တတ်တဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်မယ်၊ ဓာတ်စာ (diet) စားနေသူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပါလိမ့်မယ်။ နောက် ပြီး 'ဒီအစားအစာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်လို့ သိပ်

ကောင်းတာပဲဗျာ’ လို့ ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ အစားအစာကို အကဲဖြတ်ပါလိမ့်မယ်။

အကယ်လို့ မိမိဟာ ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းတဲ့သူ (တရားထိုင် နေတဲ့သူ) တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို အများနည်းတူ ရရှိမှာပါပဲ။ သို့ပေမယ့် ‘အစားအစာဟာ သိပ် ကောင်းတာပဲ။ စိတ်ကိုရွှင်လန်းစေတယ်။ တရားဘာဝနာပွားများဖို့ အတွက် အထောက်အကူပြုတယ်’ လို့ ပြောမိပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ အစားစားကြတာခြင်း အတူတူ ဆင်ခြင်ပုံခြင်းဟာ ကွဲပြားကြပါတယ်။ အစားအစာတစ်မျိုးတည်းအပေါ်မှာပဲ မိမိတို့ရဲ့ သဘာဝ (စရိုက်), မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ထားများအပေါ် မူတည်ပြီး ပျော် ရွှင်ချမ်းမြေ့ပုံခြင်းဟာ ခြားနားကြပါတယ်။

လူသားတစ်ယောက်ရဲ့ အမြင့်ဆုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအဆင့် ဆိုတာ-မိမိစိတ်ရဲ့ အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ မိမိစိတ်ရဲ့ အခြေအနေ ကို ကျေနပ်မှုဖြစ်စေတဲ့ အဆင့်ကို ရရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးကို အမြဲရရှိဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီလို အဆင့် အားလုံးကို ကျေနပ်မှုဖြစ်စေတဲ့ အမြင့်ဆုံး ပျော်ရွှင်မှုကို မရနိုင်ဘူး ဆိုရင်တော့ မြင့်မားတဲ့ အဆင့်များနဲ့ အဆင်ပြေလိုက်ဖက်တဲ့ စိတ် အခြေအနေရှိဖို့ လိုပါတယ်။ မြင့်မားတဲ့အဆင့်များနဲ့ အဆင်ပြေ လိုက်ဖက်တဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ၊ နိမ့်ကျတဲ့ အဆင့်များနဲ့ အဆင် ပြေလိုက်ဖက်တဲ့ စိတ်အခြေအနေထက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ပိုမို ပေးနိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ အရာရာကို အကဲဖြတ်ကြရာမှာဖြစ်စေ၊ တုံ့ပြန် ကြရာမှာဖြစ်စေ၊ လက်ခံကြရာမှာဖြစ်စေ မိမိတို့ရဲ့ သဘာဝ (စရိုက်)

နဲ့အညီ လုပ်ကိုင်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ဟာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ သိဖို့လိုပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုအပေါ်၊ မိမိတို့ရဲ့ သဘာဝ (စရိုက်) အရ တုံ့ပြန်နေသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ အရာရာကို ဆန္ဒစွဲ-အရောင်ပါတဲ့ မျက်မှန် (coloured glasses of our own) နဲ့ ကြည့်တတ်ကြပါတယ်။ အကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ သဘောထားကြီးတယ်၊ အစွဲအလမ်းမရှိဘူးဆိုရင်တောင်မှ မိမိရဲ့ ပင်ကို သဘာဝ (စရိုက်) အလျောက် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်ဘဲနဲ့တော့ (တရားမရှိဘဲနဲ့တော့) မိမိတို့ရဲ့ သဘောထားကြီးမှု၊ အစွဲအလမ်းမဖက်မှုများဟာ မမြင့်မားနိုင်ကြပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုရင် မိမိတို့ဟာ အခြားသောသူရဲ့ အမြင်မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့ရဲ့ အမြင်အလျောက် အရာရာကို ဆန္ဒစွဲနဲ့ ကြည့်ရှုအကဲဖြတ်နေကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ 'ငါဟာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲ' ဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်ကြမလဲ။

ပြင်ပရိုက်ခတ်မှုများ၊ ပြင်ပရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများအပေါ် မိမိတို့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတာကို မိမိကိုယ်မိမိ လေ့လာခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ သတိထားခြင်းဖြင့် သိနိုင်ကြပါမယ်။ အဲဒီနည်းအားဖြင့် မိမိဟာ ဘယ်အမျိုးအစား (categories) မှာ ပါဝင်သလဲဆိုတာကို အကဲဖြတ်ကြရပါမယ်။

ပထမအမျိုးအစားက ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းကို အလေးထားတဲ့ အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ် (material or physical level)။ လူတစ်ယောက်ဟာ ဒီသဘော (အမျိုးအစားထဲမှာ) ရှိတယ်ဆိုရင် သူဟာ ရုပ်

ဝတ္ထုပစ္စည်းရရှိရေးကိုပဲ ခုံမင်တပ်မက် ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဝင်စားပါလိမ့် မယ်။ သူ့ရဲ့ အဓိကကြံစည်မှုနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုတို့ဟာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ သာ ဖြစ်ပြီး သက်သောင့် သက်သာနေနိုင်မှုကို သူ ဦးစားပေးပါလိမ့် မယ်။ ဒီလိုရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း ခုံမင်ကြသူများဟာ ဘာသာရေး သို့မဟုတ် ဒဿနိကဗေဒအပါအဝင် အရာရာမှာ လက်တွေ့သမားတွေ ဖြစ်ကြပါ တယ်။ တွေးခေါ်စဉ်းစားရတဲ့ အလုပ်၊ အာရုံစူးစိုက် ဆင်ခြင်ရတဲ့ အလုပ်တွေဟာ သူတို့ကို မဆွဲဆောင်နိုင်ကြပါဘူး။ သူတို့ဟာ ဘာသာရေး သို့မဟုတ် တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေး (ဒဿန) တို့ကို စိတ်ဝင်စားလေ့ မရှိဘဲ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာ ရရှိရေးနဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းရရှိရေး ကိုပဲ စိတ်ဝင်စားကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လူများစုဟာ ဘာသာရေး ဘက်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတာ ဘာမှအံ့ဩစရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အများသိကြတဲ့အတိုင်းပဲ၊ ဘာသာရေးဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဥစ္စာပစ္စည်းနဲ့ ဓန (ငွေကြေး) ကို တိုက်ရိုက်ပေးလေ့ မရှိလို့ပါဘဲ။ ဘာသာရေးဘက်မှာ စိတ်မဝင်စားကြသူတွေ၊ ဒီနေ့ ကမ္ဘာမှာ ဘယ်လောက်ရှိနေပြီလို့ ထင်ကြပါသလဲ။ လူများစုအတွက် ဥစ္စာပစ္စည်းရရေးဟာ သိပ်အရေးကြီးနေကြပါတယ်။ ‘အလုပ်သိပ်များ တာပဲဗျာ’ လို့ ပြောကြသူတွေဟာ ငွေကြေး (ဓန) ရရှိရေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေကြသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါဘာလုပ်ဖို့လဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ရွှင်လန်းသာယာရေး၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေး၊ စည်းစိမ်ခံစားနိုင်ရေး၊ အဝတ်၊ အစားအသောက်၊ နေအိမ်နဲ့ အခြားသက်သာချောင်ချိရေး ဆိုင်ရာများ ရရှိရေးအတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူများစုဟာ ရုပ်ဝတ္ထုသမားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

နောက်အမျိုးအစား ကတော့ စိတ်-အာရုံခံစားမှု (emotional

level) ကို အလေးပေးသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီလူစားတွေဟာ စိတ် (အာရုံ) ထိခိုက်လှုပ်ရှားလွယ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ပျော့ပျောင်းသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ နှစ်သက်မြတ်နိုးခြင်း၊ မနှစ်သက်မမြတ်နိုးခြင်း၊ နှစ်သက်ကျေနပ်ခြင်း၊ မနှစ်သက်မကျေနပ်ခြင်းဆိုတဲ့ ခံစားမှု (အာရုံခံစားမှု) ကိုပဲ အလေးထားတတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်အရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် မှန်တယ် မမှန်ဘူးဆိုတာထက် မိမိရဲ့ခံစားချက်အပေါ် မူတည်ပြီး အကဲဖြတ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလူစားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ် (ဆန္ဒ) နဲ့ လိုက်ဖက်ကိုက်ညီတဲ့ ဘာသာရေးကို စိတ်ဝင်စားတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ထက်သန်စွာ နှစ်မြှုပ်ကြလေ့ ရှိပါတယ်။ ပွဲလမ်းသဘင် (အခမ်းအနား) မပါတဲ့ ဘယ်ဘာသာရေးကိုမဆို ငြီးငွေ့တတ်ကြပါတယ်။

တတိယအမျိုးအစား ကတော့ ဉာဏ်အမြော်အမြင် (ပညာ) ရှိတဲ့ (intellectual level) လူစားမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလူစားတွေကတော့ အရာရာမှာ ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိကြပါတယ်။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးမှ အကဲဖြတ်ကြပါတယ်။ စာပေ (ဝိဇ္ဇာပညာ)၊ သိပ္ပံပညာ စသည်တို့နဲ့ ပျော်မွေ့လေ့ရှိကြပါတယ်။ ပညာဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရယူတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ဘက်မှာ ပိုပြီး အားသန်တဲ့အတွက် ကိုယ်ကာယနဲ့ လုပ်ဆောင်ရတဲ့ အလုပ်ဘက်မှာ တက်ကြွမှုအားနည်းတတ်ကြပါတယ်။ စာပေလိုက်စားခြင်း၊ လေ့လာခြင်း ပြုတဲ့အတွက် အရာရာကို နှစ်စပ်အောင် သိကြပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ယက်တွေ့မှာ သိပ်ပြီး တက်ကြွလေ့ မရှိကြပါဘူး။

စတုတ္ထအမျိုးအစား က မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ရှိသူ၊ တရားရှိသူ (spiritual or moral level) သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူများ

ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီလူစားတွေကျတော့ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်တတ်ကြတဲ့အပြင် ကြင်နာစိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ နားလည်မှုရှိသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မှန်ကန်မှုနဲ့ တရားမျှတမှုကို အလေးအမြတ်ထားကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အမှန်တရားသမားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူတွေဟာ အရာရာကို မိမိတို့ရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝ အဆင့်အတန်း (own particular nature) စိတ်ဓာတ်အခြေခံ-ဗီဇအပေါ် မူတည်ပြီး တုံ့ပြန်ကြ၊ ဝေဖန်ကြ၊ ခံစားကြ၊ အကဲဖြတ်ကြလေ့ ရှိတာကို တွေ့ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ အဘယ်အရာပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဘယ်လိုစဉ်းစားဆင်ခြင်ကြတယ်၊ ခံစားကြတယ်၊ အကဲဖြတ်ကြတယ်၊ ဘယ်လိုရှုမြင်သုံးသပ်ကြတယ်ဆိုတာကို သိပြီဆိုရင်၊ သူတို့ရဲ့ သဘာဝစရိုက်အလျောက် လုပ်ကိုင်ဖော်ဆောင်မှုများအပေါ် ခွင့်လွှတ်နိုင်ကြပါမယ်။ သည်းခံစိတ်ရှည်ကြပါမယ်။

မိမိတို့မှာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် နည်းပါးကြမယ်ဆိုရင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းကို တပ်မက်ခြင်း၊ အာရုံခံစားမှုအပေါ် သာယာခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းတို့ကို ခုံမင်တတ်ကြပါတယ်။ ခက်တာက အချို့သောသူများဟာ ဒီအကျင့်ဆိုးတွေကို ဖျောက်ဖို့ မကြိုးစားကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနိမ့်ကျတဲ့ အဆင့်ကိုပဲ အထင်ကြီး ခုံမင်တပ်မက်နေတတ်ကြပါတယ်။ မပြုပြင်ဘဲ ဖက်တွယ်နေတတ်ကြပါတယ်။ လောကရဲ့ သာယာမှုတွေကို ခံစားရတိုင်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရကြပြီလို့ အထင်မှားကြလေ့ ရှိပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သူတို့အတွက် ငြီးငွေ့စရာလို့တောင် ထင်မှတ်မှားနိုင်ကြပါတယ်။ ဒီလို ဘာကြောင့်

ဖြစ်ရသလဲ။ စိတ်အစဉ်ရဲ့ ဖြစ်တည်ပြောင်းလဲမှုတွေကို မသိကြလို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ရဲ့ သဘောကိုသာ အမှန်သိကြမယ် ဆိုရင် စာပေ၊ သိပ္ပံနဲ့ ဒဿနပညာများအပေါ် သူတို့စိတ်ဝင်စား လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့သူများဟာ စာပေဖတ်ခြင်းနဲ့ လေ့ လာခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးကို မသိကြဘဲ အဲဒါတွေဟာ အချိန်ကုန်ပြီး ဘာမျှအကျိုးမရှိဘူးလို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

အနောက်နိုင်ငံသား အများစုဟာ လက်တွေ့သမားတွေ ဖြစ် ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ (ရုပ်ဒြပ်အားဖြင့်) အလွန်အလုပ်များပြီး တက်ကြွနေကြပါတယ်။

တစ်ခါက ‘ချုပ်ချီအော့ဖ်အင်ဂလင်’ ဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီး တစ်ပါးက ဘုန်းကြီးကို နိဗ္ဗာန်အကြောင်း မေးဖူးပါတယ်။ ဘုန်း ကြီးအနေနဲ့ ‘နိဗ္ဗာန်အကြောင်းကို စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ အချိန်တို အတွင်းမှာ အဖြေပေးနိုင်စွမ်း မရှိဘူး’ လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါ သူဟာ အလွန်အလုပ်များသူတစ်ယောက် ဖြစ်ကြောင်း ဘုန်းကြီးကို ပြန်ပြောပါတယ်။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးက ‘အလုပ်များ တယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးကို အချိန်ဘယ်လောက်ပေးနိုင်မလဲ’ လို့ မေး တော့ သူက ‘အချိန်မပေးနိုင်ဘူး။ စကားလုံး နှစ်လုံး သုံးလုံးနဲ့ ရှင်းပြပါ’ လို့ အဆိုပြုတောင် ခံလာပါတယ်။ ဘုန်းကြီးက ‘နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ အိခြင်၊ နာခြင်၊ သေခြင်ကင်းတဲ့ အခြေအနေ၊ ဒုက္ခများ၊ စိတ်သောကများ၊ အခက်အခဲများ ကင်းတဲ့ အမြင့်မှာ ဆုံး ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုရတဲ့ အခြေအနေ’ ဖြစ်တယ်လို့ တိုတိုပဲရှင်းပြလိုက်ပါ တယ်။ ဒီတော့ သူက ‘ဒါဖြင့်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ပြီဆိုရင် ဘာမ လုပ်ဖို့မလိုတော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတာလား’ လို့ ထပ်ဆင့်မေး ပြန်ပါ

တယ်။ ဘုန်းကြီးကလည်း ‘ဟုတ်ပါတယ်’ လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။ ဒီအဖြေကို သူ မကျေနပ်ဘဲ ‘ဒီလိုဆိုရင် တပည့်တော်အနေနဲ့ သဘောမကျဘူးဘုရား။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တပည့်တော်ဟာ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်နေရမှာ ကျေနပ်တာဘုရား’ လို့ ပြန်လျှောက်ထားပါတယ်။

နောက်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကလည်း သူဟာ ကဗျာလင်္ကာတွေ၊ သိပ္ပံပညာတွေကို မခံစားတတ်ကြောင်း။ နှစ်မျိုးစလုံးဟာ လူတွေကို သာယာကြည်နူးမှုတစ်ခုခု ဖြစ်စေတာတော့ အမှန်ဖြစ်ကြောင်း လျှောက်ထားပါတယ်။ ဆက်ပြီးတော့လည်း သူဟာ အမျိုးသားအနုပညာပြတိုက်ကို သွားရောက်လေ့လာဖူးကြောင်း။ ချိတ်ဆွဲပြသထားတဲ့ ပုံတွေဟာ အလွန်ပဲလှပကြောင်း။ သို့ပေမယ့် ဒါတွေကို လေ့လာနေကြသူတွေကို အရူးတွေလို့ ထင်မိကြောင်း။ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ အလှအပကို ကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် လူတွေ ရေးဆွဲထားတဲ့ ပုံတူ (အတု) ကို ကြည့်ဖို့လိုမယ် မဟုတ်ကြောင်း။ ကဗျာလင်္ကာတွေဟာလည်း မူလစာပေကို ဖျက်ဆီးပစ်တယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆကြောင်း။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စာသားတွေဟာ ပုံမှန်အတိုင်း သီကုံးထားတာ မဟုတ်လို့ဘဲဖြစ်ကြောင်း လျှောက်ထားပါတယ်။ ဒီတော့ စာပေဆိုတာ သူ့အတွက် ဘာမှတန်ဖိုးမရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ပုံစံဟာ အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်ဆိုတာ အထင်အရှားတွေ့နိုင်ကြပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထား (ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းမှု) ဟာ စစ်မှန်တဲ့ အမြင့်ဆုံးပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာကို သိလာကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စစ်မှန်ပြီး

ကြာရှည်တည်မြဲလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူသားများဟာ သူ့ရဲ့ ဗီဇအရ လှုပ်ရှား တုံ့ပြန်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ သူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု သို့မဟုတ် စိတ်မချမ်းသာဖြစ်မှုကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီး နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိမ့်ကျတဲ့ အဆင့်မှ မြင့်မြတ်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်အောင် ပြုစု ပျိုးထောင် လေ့ကျင့်ယူရင် ရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်က သိပ်ပြီး ခက်ခဲတဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဘဝမှာပဲ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရအောင် လုပ်ယူလို့ရပါတယ်။ အများတကာ ထင်မြင်ယူဆနေ ကြသလို ခက်ခဲတယ်ဆိုရင် ဓမ္မ (တရားတော်) ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ ဘာကြောင့်ရှိနေရသလဲ။ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် တရားရဲ့ ဂုဏ်တော်စံချာက်ပါးကို အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ညွှန်ပြဟောကြားတော် မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီထဲက တစ်ပါးသော ဂုဏ်တော်ဟာ သန္နိဋ္ဌိက ဂုဏ်တော် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ အမှန်ဖြစ်လို့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မိမိတို့ ဘာကြောင့် မယူဘဲနေအပ်ကြပါသလဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို အချိန်အခါမရွေး ရယူနိုင်ပါတယ်။ အကာလိက, နက်ဖြန်ကျမှ ဆိုတာ မဖြစ်ရသလို နောက်လကျမှဆိုတာလည်း မဖြစ်စေရပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင် နာ လည်မှု၊ ကြို စားမှုတို့နဲ့ ရယူရရှိနိုင်ပါတယ်။

တချို့သူများက ဘုန်းကြီးကို 'လူဖြစ်ရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်' ရှိပါသလားဘုရားလို့ မေးမြန် လျှောက်တာ ကြပါတယ်။ ဘုန်းကြီး ကလည်း 'ဟုတ်တယ်၊ ရှိတယ်' လို့ ဖြေပါတယ်။ လူဖြစ်ရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ပညာဉာဏ်မဲ့မှုမှ ပညာဉာဏ် ပွင့်လင်းမှုသို့၊ စိတ် မချမ်းမြေ့မှုမှ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသို့ ဆီတဲ့ တိုးတက်မှုရအောင်

လုပ်ကြံဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တော်တိုင် ဒီလောကကို ရောက်လာတာဟာ သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော် ရယူဖို့ဖြစ်တယ်လို့ အမြဲမိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဂရိဒဿနပညာရှင်တစ်ဦးက 'သူ ဒီလောကကို ရောက်လာခြင်းဟာ အကြောင်းတစ်ခုပဲရှိတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်ဖို့ပဲ'လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို တိုးတက်အောင် လုပ်ကြံမယ်ဆိုရင် ဒီနေရာ၊ ဒီအချိန်ကစပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ယူရင် ရနိုင်ကြပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ကြွက်သားတွေကို သန်မာထွားကျိုင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ယူကြသလိုပဲ၊ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပြီး တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ယူကြရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ပဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၊ နိဗ္ဗာန်ကို လက်တွေ့ရယူနိုင်ကြပါတယ်။ ဗဟုသုတရှာဖွေခြင်းမှ တစ်ဆင့် ဉာဏ်ပညာ ကြွယ်ဝခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အာရုံခံစားခြင်းများကို ကောင်းတဲ့ဘက်မှာ အသုံးပြုပြီး စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ခြင်းမှ တစ်ဆင့် မှန်ကန်တဲ့ ခံစားမှု တည်ထောင်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို ထိန်းချုပ်ပြုပြင်ခြင်းမှ တစ်ဆင့် ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ကျန်းမာစေခြင်းကို လည်းကောင်း၊ လေ့ကျင့်ယူကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

ဆရာတော်ဘုရား၏ ဆိုလိုရင်းများကို ပိုမိုရှင်းလင်းသွားကြစေရန် အထက်ပါဟောကြားချက်၌ ပါရှိသော 'သန္နိဋ္ဌိက' နဲ့ 'အကာလိက' ဟူသော ပါဠိများ၏ အကျယ်ကို ဖြည့်စွက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

သန္တိဋ္ဌိက=သံ+ဒိဋ္ဌိက။ သံ=ကိုယ်တိုင်+ဒိဋ္ဌိက=သိမြင်အပ်သော တရားတော်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ (သူပြောလူပြော မဟုတ်ဘဲ) လက်တွေ့ဒိဋ္ဌိ (မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့) သိမြင်ရ သော တရားတော်ဖြစ်၏။ ဘုရားရှင် ဟောတော်မူထားသည့်အတိုင်း သာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြလျှင် ကျင့်တိုင်းပေါက်၍ မဂ်၊ဖိုလ်အထိ ဆိုက်ရောက်နိုင်၏။ မဂ်၊ဖိုလ်ရလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိမြင်နိုင်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် အရိယာအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ သည် သူတကာ အပြောကောင်း၍ ယုံကြည်ကျေနပ် ဆည်းကပ်ကြ ခြင်း မဟုတ်ဘဲ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသော လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးကို တပ်အပ်ထင်ထင် ကိုယ်တိုင်တွေ့ ကိုယ်တိုင်မြင်ပြီး ကိုယ်တိုင်ယုံကြည် ကျေနပ်ဆည်းကပ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ပထမတွဲ၊ ၁၉၉၂။ စာ-၁၄၅)

အကာလိက= အ+ကာလ+ဣက။ အ=မ+ကာလ=အချိန် (အကျိုးပေးဖို့ ငံ့လင့်ဖင့်နွဲ့နေသောအချိန်)+ဣက=ရှိသောတရားတော်၊ အကျိုးပေးဖို့ ငံ့လင့်ဖင့်နွဲ့နေသောအချိန် မရှိသော တရားတော်၊ အချိန်ဆွဲ၍ ငံ့လင့်ဖင့်နွဲ့နေခြင်း မရှိဘဲ အကျိုးကို ပေးတတ်သော တရားတော်။ ချက်ချင်းလက်ငင်း အခါမလင့် အကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ပထမတွဲ၊ ၁၉၉၂။ စာ-၁၄၉)

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး

- (၁) ဘဂဝတော - မြတ်စွာဘုရား၏။ သွာက္ခာကော၊ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ကောင်းခြင်း၊ ဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံစွာ ဟောကြားတော် မူအပ်သော။ ဓမ္မော၊ တရားတော်မြတ် သည်။
- (၂) သန္တိဋ္ဌိကော - ချီးမွမ်းအပ်သော မဂ်ပညာဖြင့်၊ ကိလေသာကို အောင်တတ်၏။
- (၃) အကာလိကော - အခါမလင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးတတ်၏။
- (၄) ဧဟိပဿိကော - လာလှည့်၊ ရှုလှည့်ဟူသော အစီအရင် ကို ခံထိုက်၏။
- (၅) ဩပနေယျိကော - မိမိစိတ်၌ ကပ်၍ဆောင်ခြင်းငှာ ထိုက်၏။
- (၆) ဝိညူဟိ - ပညာရှိတို့သည်။ ပစ္စတ္တံ၊ မိမိတို့စိတ် ၌။ ဝေဒိတဗ္ဗော၊ သိအပ်ခံစားအပ်၏။

(လောကုတ္တရာခြေပြကျမ်း)

(မြန်မာပြန်သူ)

ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကျိုးသက်ရောက်စေတဲ့ အတိတ်အကြောင်းတရား ရှိခဲ့သလို၊ အနာဂတ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်စေမယ့် အကြောင်း တရားအခံဟာ ဘယ်အဆင့်မှာမဆို ရှိကြစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ် ဆောင်မှုတစ်ခုဟာ စိတ်ရဲ့ကြံစည်မှုကြောင့် အထင်အရှား ဖြစ်ပေါ် လာရသလို၊ ဆန္ဒက စိတ်ကို စေ့ဆော်ကြံစည်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်တိုင်းမှာ လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ တန်ပြန်လုပ်ဆောင်မှုဆိုတာ ရှိပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အကြောင်းနဲ့အကျိုး (cause and effect) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုအပေါ် မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ကြရပါမယ်။ ဒီ ကြောင်းကျိုးတရားဟာ အဆင့်တိုင်းမှာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက်မှု၊ စိတ်ခံစားမှု၊ တွေးခေါ်ကြံစည်မှုနဲ့ ဆင်ခြင်မှု အဆင့်အားလုံးမှာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ အဆင့်တိုင်းမှာ ကောင်းတဲ့ဘက်၊ ဆိုးတဲ့ဘက်၊ အကောင်းမြင်၊ အဆိုးမြင်များ ရှိကြပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ရုပ်သဘာဝအရ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ အဆိုးဘက်က ပြောမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ လက်နက်တစ်ခုခုနဲ့ဖြစ်စေ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နာကျင်စေခြင်း။ ကောင်းတဲ့ဘက်ကတော့ ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ အကျိုးပြုတဲ့အလုပ်ကို ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ လူတိုင်းဟာ ကောင်းတဲ့၊ အကျိုးပြုတဲ့အလုပ်ကိုသာ လုပ်ကြပြီး၊ မိမိရောက်ရှိနေတဲ့ အဆင့်ကနေ ဒီထက်ပိုမိုမြင့်မားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိအောင် မွေးမြူတည်ဆောက်ကြရပါမယ်။

စိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုနဲ့ စိတ်ခံစားမှုတို့အရ ပြုလုပ်တဲ့အလုပ်တိုင်းဟာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပြုလုပ်ခြင်းအပေါ် အဖြေထွက်ပါတယ်။ ပုံပြင်တစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက အဝတ်လျှော်တဲ့ ကျောက်တုံးတစ်တုံး ရှိပါသတဲ့။ (ဒီကျောက်တုံးကို အနောက်နိုင်ငံသားတွေ သိနားလည်ကြလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ အင်္ဂလိပ်လူမျိုး၊ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သူ မကြားဖူးလို့ ‘အဝတ်လျှော်တဲ့ ကျောက်တုံးဆိုတာ ဘာပါလဲ ဘုရား’ လို့ ဘုန်းကြီးကို တစ်ခါက မေးလျှောက်ပါတယ်။ ဒီတော့

ဘုန်းကြီးက 'ဒကာမကြီး၊ အဝတ်လျှော်တဲ့ ကျောက်တုံးဆိုတာ မျက်နှာပြင်ညီပြီး ချောနေတဲ့ ကျောက်တုံးပြားဖြစ်ကြောင်း။ အရှေ့ နိုင်ငံများမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိကြောင်း။ ညစ်ပေနေတဲ့ အဝတ်အထည် တွေကို ဆပ်ပြာနဲ့ တိုက်ချွတ်ပြီး ဒီကျောက်တုံးပေါ် ရိုက်ပြီး ဖွပ် လျှော်ရကြောင်း ရှင်းပြရပါတယ်။) ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် ရွာ တစ်ရွာရဲ့ အပြင်မှာ ရွာသူရွာသားတွေ အဝတ်လျှော်ကြတဲ့ အဲဒီ ကျောက်တုံးကြီးကို တစ်နေ့မှာ (ဘူမိဗေဒ) ပညာရှင်တစ်ယောက်က တွေ့မြင်ပြီး၊ ဒီကျောက်တုံးအတွင်းမှာ အဖိုးအနုဂ္ဂတန်တဲ့ ကျောက်မျက် ရတနာတွေရှိတယ်ဆိုတာကို သိသွားပါသတဲ့။ ဒီလောက် အဖိုးတန် တဲ့ ကျောက်တုံးကို အဝတ်လျှော်ရာမှာ အသုံးပြုနေတာဟာ သူတို့ မသိကြလို့ပဲဖြစ်မယ်လို့ တွေးမိသတဲ့။ ဒီတော့ ဒီကျောက်တုံးဟာ ဟောင်းနွမ်းနေပြီဖြစ်ကြောင်းနဲ့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ကျောက်တုံးအသစ် တစ်တုံးနဲ့ လဲပြီးအသုံးပြုကြဖို့၊ ရွာလူကြီး အပါအဝင် ရွာသူရွာသား များကို တိုက်တွန်းပါသတဲ့။ အားလုံးသဘောတူကြတဲ့ အတွက် ပိုပြီးကြီးမားချောမွေ့တဲ့ ကျောက်တုံးတစ်တုံးကို အစားပေးပြီး၊ မူလ ကျောက်တုံးကိုတော့ ပညာရှင်က ယူလိုက်တယ်တဲ့။ အဲဒီအတွက် ရွာသူ ရွာသားအားလုံးက ကျေနပ်ပြီး သူ့ကို ကျေးဇူးလည်းတင်ကြတာ ပေါ့။ သူကလည်း အဖိုးတန်လှတဲ့ ကျောက်မျက်ရတနာတွေ ရမှာ မို့ ရွာသူရွာသားများကို ကျေးဇူးတင်ပါသတဲ့။

ဒါကို အကြောင်းပြုပြီး ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက လူတွေဟာ မသိနား မလည်တဲ့ ရွာသူရွာသားများလို မဖြစ်စေဘဲ၊ (ဘူမိဗေဒ) ပညာရှင်လို ဖြစ်ရမယ်လို့ သွန်သင်ဆုံးမတော်မူပါတယ်။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို အစဉ်ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာနေစေရပါမယ်။ အလောင်းတော် ဗောဓိသတ်

ဟာ ဘုရားအဖြစ်နဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်ထိ စိတ်ဓာတ်ရေးရာအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ကာယအားဖြင့်ဖြစ်စေ ထာဝရအကျိုးပြုခဲ့ပါတယ်။ မှတ်မိကြပါလိမ့်ဦးမယ်။ ပြုစုမယ့်သူ မရှိလို့ အညစ်အကြေးတွေကို တောင် မနိုင်ရှာတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးကို၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တော်နှင့် အဲဒီအညစ်အကြေးတွေကို သန့်စင်ပေးပြီး၊ ပေကျံနေတဲ့ သင်္ကန်းကို လျှော်ဖွပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီထက် ဂုဏ်သိက္ခာကျစေတဲ့အလုပ် လောကမှာ ဘာမှရှိတော့မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

လောကရှိ အရာခပ်သိမ်းဟာ မတည်မြဲကြပါဘူး။ ရုပ်ဝတ္ထု မှန်သမျှမှ ရရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဟာ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဒီလို မတည်မြဲတဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု တို့မှ လွတ်မြောက်ရာလမ်းရှိပြီး၊ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို အမှန်တကယ် ရရှိနိုင်မှန်း သိကြပါလျက်နဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တွေ မရှိသင့်ကြတော့ပါဘူး။

စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရရှိနိုင်ရေးအတွက် အဖြေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ပြုစုပျိုးထောင်ရေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပြုစုပျိုးထောင်ကြ ရာမှာ ကိုယ်ခန္ဓာကိုသာမက စိတ်ကိုပါ ပြုစုပျိုးထောင်ကြရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ကို မွေးမြူပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ အရောက် တက်လှမ်းသင့်ကြကြောင်းပါ။



### ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ အခြေခံ

ဗုဒ္ဓဝါဒရဲ့ အခြေခံဟာ သစ္စာလေးပါးဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ခံစားမှု (ဒုက္ခသစ္စာ)၊ ဆင်းရဲအပေါင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း တရားများ (သမုဒယသစ္စာ)၊ ဆင်းရဲအပေါင်းတို့ အကြွင်းမရှိ၊ ပြီး စီးချုပ်ငြိမ်းခြင်း (နိရောဓသစ္စာ) နဲ့ နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက် စေတဲ့ ကောင်းမြတ်သောလမ်း (မဂ္ဂသစ္စာ) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာ (ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ခံစားမှု) ဆိုတာ ဘာလဲ။

ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း (ဇာတိ) ဟာ ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ အိုရခြင်း (ဇရာ) ဟာ ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ နာရခြင်း (ဗျာဓိ) ဟာ ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ သေရခြင်း (မရဏ) ဟာ ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။

သမုဒယသစ္စာ (ဆင်းရဲအပေါင်းကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတရားများ) ဆိုတာ ဘာလဲ။

ဆင်းရဲအပေါင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားများဟာ တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း (တဏှာ) ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ သာယာပျော်ရွှင်မှုကို ဟိုနား၊ ဒီနားမှာ မရပ်မနား ရှာဖွေနေကြခြင်းဟာ တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံများရဲ့ ခံစားမှုကို တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းဟာ ကာမတဏှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝကို တပ်မက်ခြင်း၊ တောင့်တခြင်းဟာ ဘဝတဏှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိရောဓသစ္စာ (ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းတို့ အကြွင်းမရှိ ပြီးစီးချုပ်ငြိမ်းခြင်း) ဆိုတာ ဘာလဲ။

လိုချင်တပ်မက်မှု မှန်သမျှကို ဖယ်ရှားချုပ်ငြိမ်းစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လိုချင်တပ်မက်မှု မှန်သမျှမှ ကင်းလွတ်အောင်၊ အပြီးအပိုင်ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ္ဂသစ္စာ (နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်စေတဲ့ ကောင်းမြတ်သောလမ်း) ဆိုတာ ဘာလဲ။

သစ္စာလေးပါးတရားကို ကောင်းစွာမြင်ခြင်း (သမာဒိဋ္ဌိ)၊ ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသဝိတက်တို့မှ ကင်းပြီး ကောင်းသော အကြံကိုကြံခြင်း (သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ)၊ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးကို ကြဉ်ပြီး ကောင်းတဲ့စကားကိုဆိုခြင်း (သမ္မာဝါစာ)၊ ကာယဒုစရိုက် သုံးပါးကို ကြဉ်ပြီး ကောင်းတဲ့အမှုကိုပြုခြင်း (သမ္မာကမ္မန္တော)၊ ယုတ်မာတဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဖြစ်တဲ့ အဓမ္မိကဝါဏိဇ္ဇ-ကုန်သွယ်ခြင်းငါးမျိုးကိုကြဉ်၊ သီလကို နှလုံးသွင်းပြီး ကောင်းစွာ အသက်မွေးခြင်း (သမ္မာအာဇီဝေါ)၊ အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်စေရဘဲ အပြစ်မရှိတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို ဖြစ်အောင် လုံ့လပြုခြင်း (သမ္မာဝါယာမော)၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ နိဝရဏ စတဲ့တရားတွေကို အဖန်တလဲလဲ မဖြစ်ရအောင် ကောင်းစွာ အောက်မေ့ခြင်း-ရှုခြင်း (သမ္မာသတိ)၊ ဝတ္ထုကာမ၊ ကိလေသာကာမမှ ဆိတ်တဲ့၊ အကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့ တရားတွေကို ပယ်ပြီး ကုသိုလ်တရားတွေကို မဖောက်မပြန် အာရုံမှာ တည်ကြည်မြဲမြံစွာ ထားခြင်း (သမ္မာသမာဓိ)တို့ ပါဝင်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပွင့်တော်မူသည်ဖြစ်စေ၊ မပွင့်သည်ဖြစ်စေ ဒီသစ္စာ

လေးပါးတရားဟာ စကြဝဠာတစ်တိုက်လုံးမှာ တည်ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်နဲ့အမျှ မှောင်မှိုက်နေတဲ့ အသူတရာ ချောက်ကြီးထဲမှာ ဖုံးကွယ်နေတဲ့အလား ဖုံးကွယ်နေတဲ့ အဲဒီပကတိတည်ရှိနေတဲ့ သစ္စာတရားတွေကို၊ ဗုဒ္ဓက လှစ်ဟဖော်ထုတ်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓမ္မ (တရား) ကို သိပ္ပံနည်းကျ ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင် အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဥပဒေသ (Law of cause and effect) လို့ ပြန်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီဥပဒေသဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောဖော်မိန့်ကြားခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေ အားလုံး အကျုံးဝင်ပါတယ်။ တပ်မက်စွဲလမ်းမှုဟာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစေဖို့အကြောင်း ဖြစ်သလို၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲကြရခြင်းဟာလည်း တပ်မက်စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ကြရတာပါ။ ဒီအလယ်အလတ်လမ်း (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်း) ကိုသာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြမယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်စေမှာ အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်းဟာလည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းကို လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကကြီးမှာ ဒုက္ခအပေါင်း ခံစားနေကြရတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ ဖုံးကွယ်ထားလို့ မရပါဘူး။ လူအများပြောနေကြတဲ့ လောကရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု သို့မဟုတ် သာယာမှုဆိုတာဟာ၊ အချို့သောဆန္ဒ (လိုလားချက်) တို့အပေါ် ကျေနပ်နှစ်သက်နေကြတာ သက်သက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို ရရှိခံစားကြရပြီး မကြာမတင်မှာပဲ စတင်ပြောင်းလဲကုန်ကြတာချည်း (scomed) ဖြစ်ပါတယ်။ လောကရဲ့ ချမ်းသာသုခ (worldly bliss) ဆိုတာ ဒုက္ခရဲ့ အစသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းဆိုတာ အသက်ရှင်နေမှုနဲ့ ခွဲခြား မရသလို ရှောင်ကွင် လို့လည်း မရနိုင်ပါဘူး။ တပ်မက်စွဲလမ်းမှု ရှိနေကြသမျှ ဒုက္ခဆိုတာ ကြုံတွေ့နေကြရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးလမ်းနဲ့အညီ လိုက်နာကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြမှသာ ဒီဒုက္ခ အပေါင်းကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်နိုင်ပြီး၊ အမြင့်မားဆုံး သုခချမ်းသာ ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသစ္စာလေးပါးတရားကို ကိုယ်တွေ့များအရ ဟုတ်မှန်ကြောင်း ထင်ရှားပေါ်လွင်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဓမ္မ (တရား တော်) တွေဟာ အထင်အရှား မြင်သာစွာ တည်ရှိနေတဲ့ အဖြစ်မှန်တွေ (bedrock of facts) အရ ဟောကြားထားတာ ဖြစ်ပြီး စမ်းသပ်၊ အစစ်ဆေးခံနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ ကြောင်းကျိုးခိုင်လုံပြီး ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ဝါဒဖြစ်သလို၊ ရော်ရမ်း မျှော်မှန်းတဲ့ နည်း စနစ်များနဲ့ လုံးဝခြားနားဆန့်ကျင်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ခံစားမှုထက် ပညာဉာဏ် အရည်အသွေးတွေအပေါ်မှာ အခြေပြုပါတယ်။ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် သူတို့ရဲ့ ကျင့်ကြံပွားများမှုတို့အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အရေ အတွက်နဲ့ လုံးဝမပတ်သက်ပါဘူး။

တစ်ခါတုန်းက နိဂဏ္ဍရဲ့ နောက်လိုက်ဖြစ်သူ သူကြွယ်ဥပါလိဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မများကို များစွာနှစ်ခြိုက်သဘောကျတဲ့အတွက် ဗုဒ္ဓထံတော်ပါး ချဉ်းကပ်ပြီး တပည့်သာဝကအဖြစ် ခံယူခွင့်ပြုဖို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ ဒီအခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ‘အို...အရှင်၊ ဦးစွာ ပထမ သေချာစွာ စူးစမ်းလေ့လာပါဦးလော့။ အရှင်ကဲ့သို့သော

ထင်ရှားကျော်ကြားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အား သေချာစွာ စူးစမ်းပြီးမှ ဆုံး  
 ဖြတ်ရန် အကြံပြုဘိ၏' လို့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ဥပါလိဟာ  
 မမျှော်လင့်တဲ့စကားကို ကြားလိုက်ရတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ  
 ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။ ဆက်လက်ပြီး 'အို...ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊  
 တပည့်တော်သည် အခြားဘာသာဝင်တစ်ဦးအဖြစ် ခံယူခွင့်တောင်းဘိမူ၊  
 ထိုသူတို့သည် အခမ်းအနားများဖြင့် လမ်းတကာလှည့်၍ သူကြွယ်  
 မည်သူမည်ဝါသည် အဘယ်မည်သော ဘာသာကို စွန့်လွှတ်၍၊ ၎င်း  
 တို့ဘာသာသို့ ကူးပြောင်းလာလေပြီဟု ကြွေးကြော်ကြကုန်မည်  
 ဖြစ်၏။ ရှင်တော်မြတ်ကမူ ဦးစွာလေ့လာစူးစမ်းရန် တိုက်တွန်းနေ၏။  
 ဤသို့မိန့်ခြင်းကို ပို၍ ခံမင်ကျေနပ်မိပါသည်ဘုရား' လို့ လျှောက်ထား  
 ပြီး၊ ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် 'တပည့်တော်သည် ရှင်တော်မြတ်၊  
 ရှင်တော်မြတ်၏ တရားဓမ္မများနဲ့တကွ သံဃာတော်များကို ကိုး  
 ကွယ်ရာအဖြစ် ဆည်းကပ်ခိုလှုံခွင့်ပြုရန် တောင်းပန်ပါ၏' ဟု  
 လျှောက်ထားပါလေတယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ လွတ်လပ်စွာ စူးစမ်းကြမှုကို အပြည့်အဝ ခံနိုင်  
 ရည်ရှိပါတယ်။ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက လူယောက်ျား၊ လူမိန်းမနဲ့ သတ္တဝါ  
 အားလုံးရဲ့ အစစ်အဆေးခံနိုင်ကြောင်းကို ဖိတ်ခေါ်ကမ်းလှမ်းတော်  
 မူပါတယ်။ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓဟာ အိန္ဒိယပြည်မှာ အခိုင်အမာ အမြစ်  
 တွယ်နေပြီဖြစ်တဲ့ ကျေးကျွန်များဘဝကို အဦးဆုံး ဖျက်သိမ်းခဲ့ပြီး  
 အမျိုး (ဇာတ်) ခွဲခြားမှုစနစ်ကို ပြင်းပြစွာ ကန့်ကွက်တော်မူခဲ့ပါ  
 တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ...ဇာတ်မြင့်တဲ့ ပုဏ္ဏားမျိုး ဒါမှမဟုတ် လူ  
 အပယ်ခံအမျိုး ဖြစ်လာရခြင်းဟာ မွေးဖွားလာမှု အခြေခံအပေါ်  
 မတည်ဘဲ လူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ်သာ မူတည်တယ်။ အမျိုး

(ဇာတ်) အရဖြစ်စေ၊ အသားအရောင်အရဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အဖြစ် သို့မဟုတ် သံဃာအဖြစ် ခံယူခြင်းမှ မတားဆီ မပိတ်ပင်ရ။ ပန်းမှိုက်သွန်မျိုး၊ တံငါသည်များ၊ ပြည့်တန်ဆာများကို ပုဏ္ဏားမျိုး နဲ့ စစ်သည်များနည်းတူ ခံစားခွင့်များကို တူညီစွာ ခံစားခွင့် ရှိစေ ရမယ် ...လို့ မိန့်မြွက်တော်မူပါတယ်။ ဆတ္တာသည်ဖြစ်တဲ့ ဥပါလိ ဆိုရင် ဝိနည်းတော်များနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ဘက်မှာ အကြီးအမှူးအဖြစ် တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း ခံရသလို၊ ပန်းမှိုက်သွန်သမားဖြစ်တဲ့ သုနိဗော လည်း ရဟန်းအဖြစ်ကို ရှင်တော်ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် လက်ခံပြီး နောက်ဆုံး ရဟန္တာဖြစ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ လူဆိုးဓားပြဖြစ်တဲ့ အင်္ဂုလိမာလဟာ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ အာဠာဝကဟာ တပည့်သာဝကဖြစ်လာပြီး သောတပတ္တိဖိုလ်ဆိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ပြည့် တန်ဆာမဖြစ်တဲ့ အမွပါလိဟာလည်း ဘိက္ခုနီမ ဖြစ်ပြီး အရဟတ္တဖိုလ် ဆိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုအလားတူ အမျိုး (ဇာတ်)၊ အသားအရောင်၊ ရာထူးဌာနန္တ ရမရွေး၊ အားလုံးအတွက် တံခါးဖွင့်ခဲ့တာကို ပိဋက တော်များမှာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် မြောက်မြားစွာ တွေ့ရှိကြရမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

နောက်ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ အသားသတ်ပြီး ယဇ်ပူဇော်တဲ့ အလုပ်တွေကို မလုပ်ကြဖို့၊ အကောင်မည်မျှပင် သေးငယ်စေကာမူ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် ကြင်နာသနားကြဖို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက်ဟာ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုထားပြီး၊ အမျိုး(ဇာတ်)၊ အသားအရောင်၊ ကျား-မ မရွေး အားလုံးကိုတစ်တန်းတစ်စားတည်း ခံယူကြကြောင်းပါ။



### အမှန်တရားများ

အဘိဓမ္မာဒဿနအရ အမှန်တရားနှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာတော့ ယာယီမှန်ကန်ခြင်း (relative reality) နဲ့ အမြဲမှန်ကန်ခြင်း (ultimate reality) တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။ ယာယီမှန်ကန်ခြင်းဆိုတာ ကာလ၊ ဌာနနဲ့ ပယောဂအခြေအနေများကိုမှီပြီး မှန်ကန်တာ (သမုတိသစ္စာ) ဖြစ်ပါတယ်။ အမြဲမှန်ကန်ခြင်းဆိုတာ ကတော့ ထာဝရ မဖောက်မပြန် မှန်ကန်ခြင်း (ပရမတ္ထသစ္စာ) ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှန်ကန်ခြင်း နှစ်မျိုးအနက် ယာယီမှန်ကန်ခြင်းဆိုတာ ‘ပန် ကန်လုံးများရှိသည်’၊ ‘ပန်းကန်ပြားများရှိသည်’ စသည်ဖြင့် ထုံးစံအတိုင်း သာမန်ပြောရိုးပြောစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပရမတ္ထသဘော အရဆိုရင်တော့ ပန်းကန်လုံး၊ ပန်းကန်ပြားတို့ ဆိုတာ တကယ်ရှိတာ မဟုတ်ကြပါဘူး။ ရုပ်ဝတ္ထုအဖြစ် ထင်ရှားပေါ်လွင်အောင်၊ ဓာတ်များနဲ့ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထာဝရတည်မြဲနေတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကတော့-

- (၁) ဆန့်ခြင်းဓာတ် (Element of extension)။ ရုပ်ဝတ္ထုရဲ့ အခြေခံတရား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်ဟာ အရာဝတ္ထုမှန်သမျှ ကို နေရာယူစေပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတို့ရဲ့ မာခြင်းနဲ့ ပျော့ခြင်းသဘောတွေဟာ ဒီဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ဒါကို

မြေကြီး၊ ရေ၊ မီးနဲ့ လေတို့မှာလည်း တွေ့နိုင်ကြပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မြေကြီးမှာ ပိုပြီး အလေးသာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြေကြီးဓာတ် (ပထဝီဓာတ်) သို့မဟုတ် ခေတ်သစ်အခေါ် အရ ဆန့်ခြင်းဓာတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(၂) ဖွဲ့စည်းခြင်းဓာတ် (Element of cohesion)။ ဒီဓာတ်ဟာ အခြားဓာတ်ကြီးသုံးပါးဖြစ်တဲ့ မြေကြီး၊ မီးနဲ့ လေတို့မှာ လည်း ရှိပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ရေမှာ ပိုပြီးအလေးသာပါတယ်။ ပြန့်ကျဲနေတဲ့ အဏုမြူတွေကို စုစည်းပြီး အစိုင်အခဲဖြစ်စေပါတယ်။ (အာပေါဓာတ်)

(၃) ပူခြင်းဓာတ် (Element of heat)။ ဒီဓာတ်ဟာ အရာဝတ္ထုအားလုံးကို ရင့်ကျက်စေပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မီးဓာတ်မှာ ပိုပြီး အလေးသာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဓာတ်ကို အပူဓာတ်၊ မီး (တေဇောဓာတ်) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်မှာ အအေးဓာတ်လည်း ပါပါတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ပူခြင်း၊ အေးခြင်းဓာတ်ဆိုတာ ဓာတ်သဘာဝအရ ပြောင်းလဲမှုအဆင့် နှစ်ဆင့်ဖြစ်လို့ပါပဲ။

(၄) ရွေ့လျားခြင်းဓာတ် (Element of motion)။ အထောက်အကူပြုတဲ့ စွမ်းအား သို့မဟုတ် တွန်းကန်မှုအား ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာတိုင်းရဲ့ လှုပ်ရှားတုန်ခါမှုနဲ့ တွန်းကန်မှုတို့ဟာ ဒီဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ကြတာပါ။ (ဝါယောဓာတ်)

မှတ်ချက်

အထက်ပါ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ သဘောကို စာရုသူများ ပိုမို ပြည့်စုံစွာ သိရှိနိုင်ကြစေရန် အောက်ပါများကို ဖြည့်စွက်ဖော်ပြ အပ်ပါသည်။

ဓာတ်လေးပါးတို့၏ သဘောလက္ခဏာများ

ပထဝီဓာတ် သည် ခက်မာခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း သဘောလက္ခဏာ ရှိ၏။ ရုပ်ဝတ္ထုတစ်ခုကို ထိတွေ့စမ်းသပ်ကြည့်သည့်အခါ မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ နုခြင်း၊ ကြမ်းခြင်း သဘောကို တွေ့ရှိရမည်။ ဤကား ပထဝီဓာတ်ကို တွေ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အာပေါဓာတ် သည် စေးဖွဲခြင်း၊ ယိုစီးခြင်း၊ ရိခွဲခြင်း၊ ပျောင်းအိခြင်း၊ ဖွဲစည်းခြင်း သဘောလက္ခဏာရှိ၏။ အာပေါဓာတ် ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်၍ မရနိုင်။ ဉာဏ်ဖြင့်သာ ထောက်ဆသိမြင် နိုင်သည်။

တေဇောဓာတ် သည် ရင့်ကျက်စေခြင်း၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း သဘောလက္ခဏာရှိ၏။ ရုပ်ဝတ္ထုတစ်ခုကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ် စမ်း သပ်ကြည့်လျှင် ပူမှု၊ အေးမှုကို တွေ့ရမည်။ ဤကား တေဇောဓာတ် ကို တွေ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

ဝါယောဓာတ် သည် တောင့်တင်း ခိုင်ခံ့ ထောက်ကန်ခြင်း၊ ရွှေ့လျားလှုပ်ရှားခြင်း သဘောလက္ခဏာရှိ၏။ ရုပ်ဝတ္ထုတစ်ခုကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ် စမ်းသပ်ကြည့်သည့်အခါ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ငြိမ်သက် ခြင်း၊ ရွှေ့လျားခြင်း၊ ရပ်တည်ခြင်းသဘောကို တွေ့ရမည်။ ဤကား ဝါယောဓာတ်ကို တွေ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ ၃၄၇)  
(မြန်မာပြန်သူ)

ဒီဓာတ်ကြီးလေးပါးဟာ ခွဲခြားမရဘဲ တစ်ခန့်တစ်ခု မှီတွယ် ဆက်စပ်နေကြပါတယ်။ အရာဝတ္ထုမှန်သမျှဟာ မူလအခြေခံအားဖြင့် ဒီဓာတ်ကြီးများနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတိုင်းဟာ ဒီဓာတ်ကြီးတွေနဲ့ တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း ပေါင်းစပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် အဲဒီအရာဝတ္ထုရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်၊ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အရ မိမိရဲ့စိတ်ကို ထင်မှတ်စေရုံသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ မြေစေးကို ကြည့်ကြရအောင်။ ပန်းကန်လုံး၊ ပန်းကန်ပြား၊ အိုး၊ ရေတကောင်း စသည်များကို ပြုလုပ်ထားတယ် ဆိုကြပါစို့။ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ခွဲခြားပြီး ဖန်တီးပြုလုပ်ထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရာဝတ္ထုတွေကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာကြည့်မယ်ဆိုရင် အမှန်တရားဟာ မူလအခြေခံဓာတ်ကြီးများသာ ဖြစ်တာကို တွေ့ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းကန်လုံး၊ ပန်းကန်ပြားဆိုတဲ့ ဝေါဟာရတွေဟာ စိတ်ကို ထင်မှတ်စေရုံက လွဲလို့ အခြား ဘာဒြပ်ပစ္စည်းမှ မပါဝင်ကြပါဘူး။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ အစုအဝေးသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မပြောင်းလဲတဲ့ အမှန်တရားအရဆိုရင် ဒီဓာတ်ကြီးလေးပါးသာ ပါဝင်တာ ဖြစ်ပေမယ့် ပြောင်းလဲဖြစ်တည်မှု ဥပဒေသ (subject to the law of change) အရ ပြောင်းလဲခြင်းသဘောရှိပါတယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်အလိုက် ဘယ်လိုပဲ ပြောင်းလဲပေမယ့် အရာဝတ္ထုတိုင်းမှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဟာ ထာဝရ ရှိနေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမုတိသစ္စာဆိုတာ မြေကြီး၊ တောင် စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝအလျောက် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပြောင်းလဲဖြစ်တည်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်၊ မီးရထား၊ လှေ စသည်တို့ဟာ အရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုးနဲ့ တည်ဆောက်ဖန်တီး သတ်မှတ်ထားတာ ဖြစ်ကြပါ

တယ်။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ အစရှိတာတွေဟာ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ အစုအဝေးနဲ့ ဖြစ်တည်သတ်မှတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရှေ့၊ အနောက် စတဲ့ အရပ်မျက်နှာဆိုတာ ‘နေ’ ကို မှုတည်ပြီး သတ်မှတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘အချိန်’ အစရှိတာတွေဟာလည်း ‘လ’ ရဲ့ လှည့်ပတ်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး သတ်မှတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

ခန္ဓာငါးပါးကို စာရှုသူများ သိရှိနိုင်ကြစေရန် ဖြည့်စွက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်-

(၁) ရူပက္ခန္ဓာ - အချမ်းအပူ အစရှိသည်တို့ကြောင့် ထင်ရှားစွာ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတတ်သော ရုပ် (၂၈) ခုသည် ရူပက္ခန္ဓာမည်၏ (ရုပ်အစု)။

(၂) ဝေဒနာက္ခန္ဓာ - ဝေဒနာကို ခံစားတတ်သော ဝေဒနာစေတသိက်သည် ဝေဒနာက္ခန္ဓာမည်၏ (ခံစားမှုအစု)။

(၃) သညာက္ခန္ဓာ - သညာစေတသိက်သည် သညာက္ခန္ဓာမည်၏ (အမှတ်ပြု၍ သိမှုအစု)။

(၄) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ - ပြုပြင်တတ်၊ ဖြစ်တတ်၊ ပျက်တတ်၊ စေ့ဆော်တတ်သော (ဝေဒနာသညာမှ ကြွင်းသော) စေတသိက် (၅၀) သည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာဖြစ်၏ (စေ့ဆော်မှု၊ ပြုပြင်မှုအစု)။

(၅) ဝိညာဏက္ခန္ဓာ - အာရုံကို ခံစားတတ်သော၊ မိမိတို့ ရအပ်သော စိတ်၊ တစ်ခုယုတ် (၉၀) သည် (တစ်နည်းဝိညာဏ် ၆ ပါးတို့၏ အစုသည်) ဝိညာဏက္ခန္ဓာဖြစ်၏ (အာရုံကို ထွေထွေထူးထူး သိမှုအစု)။

(လောကုတ္တရာအခြေပြုကျမ်း)  
(မြန်မာပြန်သူ)

အခု ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့တာတွေဟာ အမြဲမှန်ကန်မှုတရား အရ ထာဝရ တည်ရှိနေတာတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ အကြောင်း အချင်းအရာတွေအပေါ် ဆက်စပ်ပြီး တည်ရှိနေတဲ့ အမှန်တရား တွေသာ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ ပညတ်ဝါဒ (nominalism) မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မြေကြီး၊ တောင် အစရှိတာတွေဟာ အမည်နာမ (ပညတ်) တွေသာ ဖြစ်ကြ လို့ပါပဲ။ အယူအဆဝါဒ (conceptualism) လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အခြား ဘယ်နေရာမှာမှ မရှိဘဲ၊ စိတ်အထင် မှာသာ ရှိတယ်လို့ ပြောကြားခြင်း မပြုတဲ့အတွက်ပါပဲ။ တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ အမှန်တရားဝါဒ (realism) ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ ဒီဓာတ်ကြီးလေးပါးဟာ အရာဝတ္ထုတိုင်းရဲ့ အခြေခံ အရည်အချင်းများအဖြစ် အမှန်တကယ် ရှိနေကြကြောင်း သွန်သင် ဆုံးမခဲ့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမြဲမှန်ကန်တဲ့ တရားလေးပါးကတော့ စိတ် (သတိရှိခြင်း)၊ စေတသိက်၊ ရုပ်နဲ့နိဗ္ဗာန်တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ ဆိုင်ရာ အားလုံးဟာ ဒီခေါင်းစဉ်လေးခုအောက်မှာ ပါဝင်အကျုံးဝင် ပါတယ်။ ခေါင်းစဉ်လေးခုအနက်က နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့လောကုတ္တရာ အမှန်တရားဟာ ထာဝရ မှန်ကန်ခြင်းတရား ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒရဲ့ အဆုံးစွန် ပန်းတိုင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်သုံးခုကတော့ မိမိရဲ့ ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပမှာရှိနေသမျှ မလျော့နိုင်၊ မပြောင်းလဲနိုင်၊ မဖယ် ရှားနိုင်တဲ့ အမှန်တရားများပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

လူလို့ခေါ်နေကြတဲ့ သတ္တဝါဟာ စိတ်နဲ့ရုပ်ကို ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်း ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ် (၂၈) ပါးရှိပြီး ရှေ့မှာ ရှင်းပြပြီးခဲ့တဲ့

လေးပါးဟာ အခြေခံဓာတ်ကြီးများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကျန်ရပ် (၂၄) ပါးဟာ သူ့အပေါ်မှီပြီး လှုပ်ရှားနေကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (၂၄) ပါး အနက်က (၆) ပါးဟာ-

(၁) အကြောင်းအခြေခံဖြစ်တဲ့ မျက်စိ။ အရာဝတ္ထုကို မျက်လုံး အိမ်အတွင်းရှိ အာရုံခံစားတတ်မှုအစု (အကြည်ဓာတ်) က တွေ့ရှိ ပြီး သိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(၂) အကြောင်းအခြေခံဖြစ်တဲ့ နားရွက်။ အသံကို နားအတွင်း ရှိ အာရုံခံစားတတ်မှုအစုက ကြားပြီး သိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(၃) အကြောင်းအခြေခံဖြစ်တဲ့ နှာခေါင်း။ အနံ့ကို နှာခေါင်း တွင်းရှိ အာရုံခံစားတတ်မှုအစုက အနံ့ခံမိပြီး သိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(၄) အကြောင်းအခြေခံဖြစ်တဲ့ လျှာ။ လျှာပေါ်ရှိ အာရုံခံစား တတ်မှုအစုက တွေ့ထိပြီး အရသာကို သိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(၅) အကြောင်းအခြေခံဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ။ ခေါင်းမှစပြီး ခြေ ဖျားအထိ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အာရုံခံစားတတ်မှုအစုက ထိတွေ့ သိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၆) အကြောင်းအခြေခံဖြစ်တဲ့ နှလုံးသား။ နှလုံးသားအတွင်း ရှိ အလွန်တရာ သိမ်မွေ့နူးညံ့တဲ့အစုက အသိတရားကို ဖော်ထုတ် ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အထက်ပါဟောကြားချက်ကို တစ် နည်းအားဖြင့် ရှင်းလင်းရမည်ဆိုပါက အောက်ပါများကို ဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အာရုံခြောက်ပါး

- (၁) ရူပါရုံ - အဆင်း။
- (၂) သဒ္ဓါရုံ - အသံ။
- (၃) ဂန္ဓာရုံ - အနံ့။
- (၄) ရသာရုံ - အရသာ။
- (၅) ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ - အတွေ့။
- (၆) ဓမ္မာရုံ - တရား။

ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံနှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ဤငါးပါးကို ကာမဂုဏ်ငါးပါးဟု ခေါ်သည်။ (လောကုတ္တရာအခြေပြကျမ်း)

(မြန်မာပြန်သူ)

အထက်မှာ ရှင်းလင်းခဲ့တဲ့ အာရုံခြောက်ပါးအနက် ပထမအာရုံ ငါးပါးကို အာရုံတံခါး (sense-door) ငါးပေါက်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီမှတစ်ဆင့် ပြင်ပလောကရဲ့ ခံစားမှုအစုစု (သတင်း) ကို ရရှိပါတယ်။ ဆဋ္ဌမမြောက်တံခါးကိုတော့ စိတ်တံခါး (mind-door) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီတံခါးမှတစ်ဆင့် ကိုယ်တွင်းလောက (inner world) ရဲ့ အကြောင်းတွေကို ရရှိပါတယ်။ စိတ်ကမ္ဘာ (world of the mind), အသိဉာဏ်ကမ္ဘာ (mental world) လို့လည်း ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

လူတွေဟာ မျက်စိတံခါးမှတစ်ဆင့် အရောင်အသွေး၊ တည်ရှိမှုနဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ဆိုတဲ့ သတင်းများကို ရရှိကြပါတယ်။ နားရွက်တံခါးမှတစ်ဆင့် အသံအမျိုးမျိုးကို ကြားသိကြရပါတယ်။ နှာခေါင်းတံခါးမှတစ်ဆင့် အနံ့အမျိုးမျိုးကို ရရှိကြပါတယ်။ လျှာတံခါးမှတစ်ဆင့် အရသာအမျိုးမျိုးကို သိရှိကြရပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ

တံခါးမှတစ်ဆင့် ခံစားမှုအမျိုးမျိုးကို သိရှိကြပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ထိတွေ့သမျှရဲ့ အာရုံ (ခံစားမှု) ကို သိရှိကြရပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ လူတွေဟာ ပြင်ပလောကရဲ့ အာရုံ (သတင်း) တွေကို အာရုံတံခါး ငါးပေါက်တို့မှတစ်ဆင့် ရရှိကြပါတယ်။ စိတ်တံခါးမှတစ်ဆင့် ကိုယ်တွင်းလောက (အသိဉာဏ်၊ တွေးတောဆင်ခြင်မှု၊ စိတ်ကူး ကြံစည်မှုများ၏ လောက) ရဲ့ သတင်းတွေကို ရရှိကြပါတယ်။ ဒီ ကိုယ်တွင်းလောကမှာ သတိရှိဖို့ (အသိတရားရှိဖို့) အတွက် ဘက်စုံ ထောင့်စုံကနေ ချက်ချင်းဖိတ်ခေါ်နေကြပါတယ်။

ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်ပ ဖြစ်ပျက်မှုအစုစုတို့ကို သိရှိခံစားနိုင်ကြ ဖို့ တံခါးခြောက်ပေါက် ရှိနေပေမယ့် လက်ခံသူကတော့ တစ် ယောက်တည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလက်ခံသူဟာ လူရဲ့စိတ်ပါပဲ။ ဒီလို ဖုံးကွယ်နေပေမယ့် စွမ်းအားထက်တဲ့ လူရဲ့စိတ်ဟာ သူ့ရဲ့ ဆန္ဒအလျောက် နိဗ္ဗာန်သို့ အရောက်ပို့ပေးနိုင်သလို ငရဲသို့လည်း ပို့ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘာနဲ့ ဥပမာနှိုင်းရမလဲဆိုရင် ပင့်ကူတစ်ကောင် နဲ့ သူဖွဲ့သီထားတဲ့ (ပင့်ကူ) အိမ်မှာ တွယ်ငြိနေတဲ့ အစာများလိုပါ ပဲ။ ပင့်ကူဟာ အိမ်မှာတွယ်ငြိနေတဲ့ အစာများအနက်မှ သူရွေးချယ် ထားတဲ့ အစာဆီကို အရောက်သွားရတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

ပင့်ကူလိုပါပဲ။ မိမိတို့ သွားမယ့်လမ်းကို မိမိတို့ဘာသာမိမိတို့ ရွေးချယ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ပကတိဖြစ်ပေါ် တည်ရှိ နေတဲ့အရာမှန်သမျှတို့ကို မှန်ကန်စွာ ကြည့်တတ်ကြဖို့နဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်စီကို အရောက်သွားနိုင်ကြဖို့ အတွက် မိမိတို့ရဲ့ အရည်အသွေးတွေကို တိုးတက်အောင် ပြုစုမွေးမြူကြရမှာ ဖြစ် ကြောင်းပါ။



### စိတ်အလုပ်လုပ်ပုံ

ဗုဒ္ဓဝါဒအရတော့ခံစားမှု (feeling)၊ အာရုံဖြင့်သိမှု (perception)၊ စေတသိက် (mental properties-concomitants) နဲ့ သိမှု (consciousness) ဆိုတဲ့တရားတွေ ပေါင်းရုံးထားခြင်းကို ‘စိတ်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်(ဒြပ်)ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူဆိုတာ စိတ်နဲ့ရုပ်ကို ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

#### မှတ်ချက်

စိတ်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှု (ဝါ) စိတ်ရဲ့ သဘောသဘာဝကို စာရှုသူများ ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ၊ ပိုမိုပြည့်စုံစွာ သိရှိသဘောပေါက်နိုင်ကြစေခြင်းငှာ၊ ဆရာတော် အရှင်သေဋ္ဌိလကိုယ်တော်တိုင် ၁၉၈၄ ခုနှစ် အတွင်းတွင် အဘိဓမ္မာပြန့်ပွားရေးအသင်းတိုက်၌ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ‘လက်တွေ့အသုံးချ အဘိဓမ္မာတရားတော်’ မှ ကောက်နုတ်ပြီး ဖြည့်စွက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင်ဖြင့် စိတ်ဆိုတာ အမှန်က သိတတ်တဲ့သဘော။ ဘယ်လိုသိကာတုံး။ (၁) မြင်တဲ့အခါ မြင်သိသိတဲ့ဥစ္စာ၊ အဲဒီသိတဲ့ သဘောဟာ စိတ်ပဲ။ (၂) ကြားတဲ့အခါ ကြားသိ သိတာ၊ ကြားလိုက်တာနဲ့ သိတာ အတူတူပဲမဟုတ်လား။

အဲဒီလို သိတဲ့သဘောဟာ သိတ်ပဲ။ (၃) နံတဲ့အခါ နံသိ သိတာ၊ အနံ့  
 ရလို့ရှိရင်ဖြင့် ဘာအနံ့ပဲ ဆိုတာ အနံ့လို့သိတာ၊ အဲဒါ စိတ်ပဲ။  
 (၄) လျှာပေါ် အရသာတင်လိုက်လို့ရှိရင်ဖြင့် ဒါအရသာပဲလို့  
 သိတာ၊ ဒါစိတ်ပဲ။ (၅) ထိသိ သိတာ၊ ထိမယ်ဆိုလို့ရှိရင်ဖြင့်  
 ဘယ်ထိထိ ထိတာသိတဲ့ သဘော။ အဲဒါငါးမျိုး။ နောက် ဒီပြင်တစ်ခု  
 ထည့်မယ်ဆိုရင်ဖြင့်ပေါ့၊ ကြံသိ၊ စိတ်ကူးသိ၊ သိတဲ့ဥစ္စာ၊ တွေးသိ  
 သိတဲ့ဥစ္စာ၊ ဒါက မနောဝိညာဏ်။ သဘောကတော့ စိတ်ဟာ  
 သိတတ်တဲ့သဘောတစ်ခုပဲ။ အဲဒီလို ဒွါရငါးပါး၊ ဝတ္ထုငါးပါး။  
 ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ငါးမျိုးဖြစ်သွားတယ်။ အမှန်ကတော့  
 သိတာပဲ။

(အရှင်သေဋ္ဌိလ၊ လက်တွေ့အသုံးချ အဘိဓမ္မာတရားတော်၊ ၁၉၉၆။  
 စာ-၄၂)

(မြန်မာပြန်သူ)

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားအရ စိတ်ဖြစ်တည်မှုကို ဥပမာပေးဖော်ပြ  
 ရာ၌ လူရဲ့စိတ်ကို မြစ်ရေအလျဉ် (လှိုင်း) နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ထားပါတယ်။  
 မြစ်ကမ်းပါးပေါ် ရပ်နေကြတဲ့ လူအများစုက မြစ်ရေဆိုတာ-အစမှ  
 အဆုံးအထိ ယေဘုယျအားဖြင့် အတူတူပဲလို့ ထင်မှတ်ကြပါလိမ့်  
 မယ်။ တကယ်က မြစ်ရေဟာ မရပ်မနားစီးဆင်းနေတာ ဖြစ်လို့၊  
 မကြာမီက မြင်လိုက်ကြရတဲ့ ရေဟာ တစ်စက်တောင်မှ မရှိတော့  
 ပါဘူး။ ဒီသဘောအတိုင်းပဲ၊ မြစ်ကြောင်းတစ်လျှောက်လုံးဟာ ရေသား  
 ပြင်ကြီးနဲ့အတိဖြစ်နေပေမယ့် ရေစီးဝင်ရာ မြစ်ဖျားနဲ့ ရေထွက်သွား  
 ရာ မြစ်ဝဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အလားတူပဲ စိတ် (သိမှု) ဟာလည်း  
 မိမိရဲ့တစ်သက်တာ တစ်လျှောက်လုံး အတူတူဖြစ်ပေမယ့် ဝင်ရာ

အစနဲ့ ထွက်ရာအဆုံး ရှိပါတယ်။ ဒါကို မွေးဖွားခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတရား ပေါ်ပေါက်လာတဲ့တိုင်အောင်၊ ဒီအစဉ်ဟာ မရပ်မနား ဖြစ်တည်ပြောင်းလဲနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့အလုပ်လုပ်ပုံသဘောကို နားလည်အောင်၊ အဘိဓမ္မာတရားအရ စိတ်ရဲ့အစဉ်ကို သိရှိကြဖို့လိုပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အလုပ်လုပ်ပုံ အသေးစိတ်ကို အဘိဓမ္မာတရားတော်မှာ ရှင်းပြထားပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ အရာဝတ္ထုများအပေါ် စိတ်ရဲ့အလုပ်လုပ်ပုံကို ဆန်းစစ်မှတ်တမ်းတင် ထားရှိပါတယ်။

ပုံစံအားဖြင့် လူတစ်ယောက်ဟာ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မောကျနေတယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့စိတ်ဟာ နားနေပါတယ်။ လစ်လပ် (vacant) နေပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် (ဘဝင်) ဘဝင်ကျနေတဲ့အခြေအနေ။ စိတ်ဟာ အရာဝတ္ထုများကို မတုံ့ပြန်တော့ဘဲ နေပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုဟာ စိတ်ကို ရိုက်ခတ်မိမယ်ဆိုရင် ဒီဘဝင်ကျနေတဲ့ အခြေအနေဟာ လှုပ်ရှားလာပါတော့တယ်။ စိတ်ကို တုန်ခါစေပြီး ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် မြင်တွေ့ဖြစ်ပေါ် (arising), ပျောက်ကွယ် (passing away) သွားချိန်မှာ စိတ်ဟာ အဲဒီအရာဝတ္ထုကို ဖမ်းချုပ်ပြီး စစ်ဆေးမှုပြုပါတယ်။ ဒီအခါ မြင်တွေ့လိုက်ရတဲ့ အရာဝတ္ထုဟာလည်း မူလအတိုင်းပဲ မြင်တွေ့ (ဖြစ်ပေါ်) ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားပြန်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီတစ်ခါ မြင်တွေ့လိုက်ရတဲ့ အရာဝတ္ထုကို စိတ်က ချက်ချင်း သတိထားသိရှိလိုက်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကွဲကွဲပြားပြား သိလိုက်တာတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြီး မြင်တွေ့

(ဖြစ်ပေါ်) တဲ့အခါမှာတော့ စူးစမ်းမှုစွမ်းရည်များ ထည့်ပြီး စစ်ဆေးမှု ပြုပါတော့တယ်။ ဒီအဆင့်ကို ရောက်တဲ့အခါ ပေါ်လွင်ထင်ရှားစွာ သိတဲ့အဆင့်ကို ရပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အဆုံးအဖြတ်ပြုတဲ့စိတ် (determining consciousness) ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ္တဗေဒအရ အမှန်အရေးကြီးတဲ့ အဆင့်ဖြစ်ပြီး တက်ကြွတဲ့စိတ် (active consciousness) အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီအဆင့်ဟာ ကောင်းမှု သို့မဟုတ် မကောင်းမှုပြုခြင်းအဆင့် (ကမ္မ) ဖြစ်လို့ပါပဲ။

မှတ်ချက်

ဆရာတော်ဘုရား၏ အထက်ပါ ဟောကြားချက်တွင် ‘စိတ်ကို လှိုင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ် ဥပမာပြထားပါတယ်’ ဟု ဟောကြားခဲ့သော်လည်း ယင်းဥပမာကို ရှင်းပြခြင်း ပြုမထားပါ။ ယင်းဥပမာကို ဆရာတော်ဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားသည့် ‘လက်တွေ့အသုံးချ အဘိဓမ္မာတရားတော်’ စာအုပ် (စာ-၅၇) တွင် ပါရှိပါသဖြင့် စာရှုသူများ ပြည့်စုံစွာ သိရှိနိုင်ကြစေရန် ဖြည့်စွက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ရှေးအစဉ်အဆက်ကပဲ ရေးလေ့ရှိကြတာကတော့ ‘ဥပါဒ်-ဋ္ဌိ-ဘင်၊ ဥပါဒ်-ဋ္ဌိ-ဘင်’ ဆိုပြီးတော့ပေါ့လေ။ သုညကလေးတွေ ရေးလေ့ရှိပါတယ်။

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
 ဥပါဒ် ဋ္ဌိ ဘင် ဥပါဒ် ဋ္ဌိ ဘင် ဥပါဒ် ဋ္ဌိ ဘင်

သုညကလေးတွေ ရေးကြတာလည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ ဥပါဒ်-ဋ္ဌိ-ဘင် ဆိုတဲ့ ခဏငယ် (၃) ချက်ဟာ သဘောသဘာဝအားဖြင့်

ဘာမှရှိတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ပါပဲ။

‘ဥပါဒ်’ ဖြစ်လိုက်တယ်။ ‘ဋ္ဌိ’ က ကြားထဲမှာ ခဏလေး။  
‘ဘင်’ ရောက်ပြီးချုပ်ကာ၊ ပျောက်ကာ ပျက်သွားပါရော။

နိုင်ငံခြားမှာ အဲဒီ ဥပါဒ်-ဋ္ဌိ-ဘင် ဆိုတဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့  
ရဲ့ သက်တမ်းတစ်ခု စိတ္တက္ခဏ (၁) ချက်ကို ပြတဲ့အခါ ဘာမှမရှိ  
ဘူးဆိုတဲ့ အနေနဲ့ သုညသင်္ကေတကို မသုံးဘဲ၊ လှိုင်း (wave) ရဲ့  
သင်္ကေတကို အသုံးပြုပြီးပြပါတယ်။ လှိုင်းတစ်ခုမှာ ကာလ (၃) ခု  
တစ်နည်းပြောရရင် (three instants) ခဏငယ် (၃) ချက်ရှိတာကိုး။

ဥပါဒ် (ဥပ္ပါဒ) ဆိုတာက အင်္ဂလိပ်လိုတော့ အရိုက်ဇင်း  
(arising) ဖြစ်ပေါ်တာကို ဆိုပါတယ်။ နောက် ဋ္ဌိ (ဋ္ဌိတိ) ပေါ့။  
တည်နေတာ၊ ရပ်တန့်နေတာ။ ပြီးတော့ ဘင် (ဘင်)၊ အင်္ဂလိပ်လို  
ပတ်ဇင်းအဝေး (passing away) ပျက်သွားတာ။ အဲဒီ ကြား  
ကာလလေး ဘာမှမကြာတဲ့ကာလလေးကို ဋ္ဌိ-ခဏပေါ့ (stand-  
ing) သို့မဟုတ် (developing) ဆိုပြီး လှိုင်းကလေးတွေနဲ့  
ရေးပြရတယ်။ အဲသလိုရေးတော့ ဘယ်လိုကျေးဇူးများသလဲဆိုရင်  
လှိုင်းကလေးဟာ အပုံပုံတက်လာတယ်၊ ပြေတယ်၊ ကျတယ်ဆိုလို့  
ရှိရင် ကျတာဟာ အကြောင်းပဲ။ ဥပမာ-ရာဘာဘောလုံးလေးဟာ  
ပစ်ချလိုက်ရင် ငြိမ်ပြီးတော့ မနေဘူး။ လေရှိတာဆိုတော့ ခုန်နေ  
တယ်။ တက်လိုက် ကျလိုက်ပေါ့။ တက်တာက ကျခြင်း၏  
အကြောင်း။ ကျတာက တက်ခြင်း၏အကြောင်းဆိုပြီးတော့ တစ်ခါ  
တည်း အားရှိသမျှ တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါလိုပဲ  
လှိုင်းဟာလည်း ပထမ တက်လာတယ်၊ ပြီးတော့ တည်တယ်၊  
နောက်ပြီးတော့ ကျတယ်ဆိုရင် နောက်တစ်ခါ ပြန်တက်ဖို့အတွက်

အားယူလိုက်တာပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် လှိုင်းတက်တာ ကျတာကို ဥပမာယူပြီး ဥပါဒ်-ဋီ-ဘင်နဲ့ နှိုင်းပြရပါတယ်။

နောက်ပြီး လှိုင်းကို ဥပမာထားပြီး ပြောရတဲ့ အကြောင်း တစ်ရပ်ကလည်း လှိုင်းဟာ တက်လိုက်၊ ကျလိုက်နဲ့ အရှိန်ရှိပြီး သူ့အလိုအလျောက် တာရှည်ဖြစ်နေတာကို သိစေချင်တာလည်း တစ်ချက်ပါ၊ပါတယ်။ ဒါဟာ ထွင်ပြောတာ၊ အဆန်းလုပ်ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နားလည်အောင်၊ အထူးသဖြင့် အနောက်နိုင်ငံသားတွေ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောရတာပါ။ သူတို့သဘောပေါက်တဲ့ ဥပမာပေးတော့ ပိုပြီး ထင်လွယ် မြင်လွယ်တာပေါ့။ ဒီမှာတော့ ဒါတွေက သိပြီးသားတွေပါ။

(မြန်မာပြန်သူ)

ပြင်ပလောကအကြောင်း သိမှုအစဉ်ကို အာရုံတံခါး ငါးပေါက် ဖြစ်တဲ့ မျက်စိ၊ နားရွက်၊ နှာခေါင်း၊ လျှာနဲ့ ထိတွေ့မှုတို့မှတစ်ဆင့် သိကြရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို အာရုံငါးပါးဖြင့် သိခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ ဆဋ္ဌမမြောက်တံခါး (စိတ်တံခါး) ဆိုတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီတံခါးကတစ်ဆင့် အရာဝတ္ထု မရှိဘဲ သို့မဟုတ် မြင်တွေ့ဖူးတဲ့ အရာဝတ္ထုကို မှတ်ဉာဏ်အရဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူးမှန်းဆချက်အရဖြစ်စေ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုကို ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ဒီအလုပ်ကို စိတ်တံခါးမှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

ဒီနှစ်မျိုးအနက် အာရုံငါးပါးတံခါးမှ တစ်ဆင့် ပြုလုပ်တဲ့ စိတ်အလုပ်ကို အကြမ်းဖြင်းအားဖြင့် ဥပမာပေး ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက် သရက်ပင်ခြေရင်းမှာ အိပ်ပျော်နေခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြရပါလိမ့်မယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ သရက်ပင်ခြေရင်းမှာ

အိပ်မောကျပြီး နေပါသတဲ့။ ဒီအချိန်မှာ သရက်သီးတစ်လုံး ကြွ ကျပြီး သူ့အနားကို လိမ်လာပါတယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော် နေရာမှ အခုလို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီးနိုးရတာ ဘာကြောင့်ပါလိမ့် ဆိုပြီး အကြောင်းတရားကို ရှာဖွေပါတယ်။ ဒီအခါ သရက်သီး တစ်လုံးကို တွေ့ရှိရတဲ့အတွက် ကောက်ယူနမ်းကြည့်ပြီး စစ်ဆေး လိုက်ပါတယ်။ သရက်သီးဟာ အကောင်းပကတိဖြစ်ပြီး မှည့်နေပြီ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရတဲ့အတွက် စားလိုက်ပါသတဲ့။

ဒီမှာ ဘာတွေ့ရသလဲဆိုတော့ (၁) နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်နေခြင်း ဟာ အနှောင့်အယှက် ဘာမျှမရှိ၊ စိတ်ငြိမ်သက်မှုရပြီး သူ့ဘာသာသူ တည်ရှိနေတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ (၂) အိပ်ပျော်ရာမှ ရုတ်တရက် နိုးခြင်းဟာ ဘဝင်ကို အနှောင့်အယှက်ပြုလုပ်တာ (လှုပ်ရှားစေလိုက် တာ) ဖြစ်ပါတယ်။ (၃) နိုးထခြင်းဟာ ဘဝင်ကို ဖမ်းချုပ်လိုက် တာ (bhavanga being arrested) နဲ့ တူပါတယ်။ (၄) မိမိကို ဘာကများ အနှောင့်အယှက် ပြုလိုက်သလဲဆိုတာကို ရှာဖွေတာ ဟာ စိတ်ကို မထင်မရှား မှုံ့မွှားသွားစေတဲ့ အခြေအနေ (hazy state of mind) ဖြစ်ပြီး၊ ဒီအကြောင်းတရားဟာ မျက်စိ သို့မဟုတ် နားရွက်၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ သို့မဟုတ် ထိတွေ့မှုတို့အနက် ဘယ်က ဖြစ်ပေါ်လာရတာလဲဆိုတာကို စူးစမ်းတာနဲ့တူပါတယ်။ ဒါကို အာရုံ ငါးပါးတံခါးပေါက်များနှင့် ဆင်တယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ (၅) သရက် သီးကို တွေ့လိုက်တာဟာ အာရုံများကို နိုးထစေပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တော့ မျက်စိအာရုံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမြင်တွေ့လိုက်ခြင်းဟာ သာမန်မြင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပြီးအရာဝတ္ထုရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု (တုံ့ပြန် မှုသဘော) မပါသေးပါဘူး။ (၆) သရက်သီးကို ကောက်ယူလိုက်

တာဟာ၊ ပြင်ပလောကရှိ အရာဝတ္ထုက မိမိရဲ့စိတ်ကို နှိုးဆွ (လှုပ်ရှားကြွတက်စေ) လှိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို စိတ်ဝင်စားမှု (စိတ်ရဲ့ ဆွဲဆောင်မှု) လို့ခေါ်ပါတယ်။ (၇) သရက်သီးကို နှမ်းကြည့်ပြန်ရင် ဆေးလိုက်တာဟာ အရာဝတ္ထုအပေါ် စိတ်က တုံ့ပြန် (ရောင်ပြန်ဟပ်) လိုက်ပြီး၊ မူလ တွေ့ရှိချက်တွေအပေါ် နားလည်အောင် ပြုလုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို စူးစမ်းတဲ့စိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (၈) သရက်သီးဟာ ကောင်းမွန်ပြီး မှည့်နေပြီလို့ သိလိုက်တာဟာ မိမိရဲ့အသိစိတ် (အသိတရား) ကို ကွဲပြားစွာ သိစေ (ထင်ဟပ်စေ) တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို အဆုံးအဖြတ်ပြုခြင်းစိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (၉) သရက်သီးကို စားခြင်းဟာ အရာဝတ္ထုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ အသုံးချဖို့ စဉ်းစားပြုလုပ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့တက်ကြွတဲ့ အခြေအနေဖြစ်ပြီး အရာဝတ္ထုတစ်ခုအပေါ် ပြည့်စုံစွာ သိရှိပြီး၊ မိမိဆန္ဒအလျောက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး လုပ်ဆောင်လိုက်တာ (စားလိုက်တာ) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို တက်ကြွတဲ့စိတ် (လုပ်ဆောင်မှု) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်တံခါးပေါက် (အသိတရား) ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကတော့ အရာဝတ္ထု (သရက်သီး) လို့ သိမှုသဘောဟာ ပြင်ပဝတ္ထုက နိုးထစေတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွင်း (စိတ်) က ဖြစ်ပေါ်လာ (သိလာ) တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တရားကို သိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို အရာဝတ္ထုအပေါ် စိတ်တံခါးမှတစ်ဆင့် သိမှုဖြစ်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီတော့ စိတ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်နဲ့ အဆင့်အလိုက် ခွဲခြားသိရှိမှုကို မြင်နိုင်ကြပါတယ်။ အဆင့်အလိုက် စိတ်ရဲ့ စဉ်းစား

ဆင်ခြင်ပုံတို့ဟာ ဘယ်လိုလုပ်သလဲဆိုတာကိုလည်း ကွဲကွဲပြားပြား သိရှိနိုင်ကြပါတယ်။ ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့တဲ့အတိုင်း စိတ်တက်ကြွမှု (လုပ်ဆောင်မှု) အဆင့်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီအဆင့်မှာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ် (စိတ်ရဲ့စေစားမှု)، ပြောဆိုမှု၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပြုလုပ်မှုတွေဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲနေသည်။ သို့မဟုတ် သဘောထားကြီးမှု (စိတ်မြင့်မြတ်မှု)، စိတ်ကောင်းစေတနာထားမှု၊ ကောင်းတဲ့-မှန်တဲ့စိတ်ထားရှိမှု၊ ထိုးထွင်း သိမြင်မှုတွေနဲ့ယှဉ်တွဲနေသည်။ အဲဒီအချက်တွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ရှေ့ရေး (အနာဂတ်)ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးလို့ပါပဲ။

ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားတာနဲ့အမျှ မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ခြင်းဟာ အားနည်းလျော့ပါးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ မကောင်းမှု လုံးဝမပြုလုပ်မိရအောင်၊ မကောင်းမှုမှန်သမျှကို လုံးဝဖြတ်တောက်နိုင်တဲ့ အဆင့်ထိ ရောက်ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ စိတ်သဘာဝကို လေ့လာသိရှိခြင်းဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ စိတ် (အလုပ်လုပ်မှု) ကို၊ ရွေ့ကျင်ရာမှာ ဆန်ခါချပြီး အမှိုက်သရိုက်များကို သန့်စင်ပစ်သလို လုပ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်ကြားသလို လေ့ကျင့်ခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်းဖြင့် စိတ်သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုကို မွေးမြူနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပြီး ဒုက္ခအပေါင်းမှ ကင်းဝေးကြမှာ ဖြစ်ကြောင်းပါ။

မုတ်ချက်

ဆရာတော်ဘုရားသည် အင်္ဂလိပ် တရားနာပရိသတ်များအား သရက်သီး ဥပမာပေး၍၊ ၎င်းတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် ကိုက်ညီပြီး၊ ၎င်းတို့ နားလည်အောင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် အထက်ပါ အတိုင်း ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော် ထိုစဉ်က ဟောကြားခဲ့သည့်အတိုင်း (စာအုပ်ပါအတိုင်း) မြန်မာပြန်ထားပါသည်။ အလားတူပင် မြန်မာ တရားနာပရိသတ်များအားလည်း အဆိုပါသရက်သီး ဥပမာကိုပင် ပေး၍ ဟောကြားခဲ့ပါသေးသည်။ ယင်းဟောကြားချက် နှစ်မျိုးစလုံးကို စာရှုသူများ ဖတ်ရှုရပါက ပိုမိုရှင်းလင်းပြီး ပိုမိုပြည့်စုံစွာ နားလည်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အချက်အလက်များ ထပ်နေလိမ့်မည် ဖြစ်သော်လည်း စာရှုသူများ ပိုမိုသဘောပေါက်ကြစေရန် ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်၊ အောက်ပါများကို ဖြည့်စွက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ ပိုမိုအကျိုးပြုလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင်ပါသည်။

အတီတဘဝင် ဆိုတဲ့ဥစ္စာဟာ အာရုံမထင်ခင်၊ မမြင်ခင်၊ အာရုံနဲ့ ဘဝင်တိုက်တဲ့အခါကျတော့ တစ်ခါတည်း မထိခင်၊ မထင်ရှားခင်၊ ခဏလေး တစ်ခဏလွန်သွားတဲ့ဥစ္စာ။ ဘုန်းကြီးတို့ သုံးလေ့ရှိတဲ့ ဥပမာတွေအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဓာတ်စက်ဖွင့်တဲ့ ဥပမာလည်း ရှိတယ်။ ရှေးတုန်းကတော့ အပ်ကလေးတွေနဲ့ ဓာတ်ပြားလေးတွေ၊ ဓာတ်ပြားခဲလည်း ရှိတာပေါ့။ အပ်သွားနဲ့ ဓာတ်ပြားဟာ ထိလိုက်မယ်ဆိုရင် ထိထိချင်း အသံမထင်ရှားဘူး။ ထိပြီးတော့ တစ်ခဏ တစ်ခဏလွန်မှ အသံက ပေါ်လာတယ်။ စ၊ဖွင့်လိုက်တဲ့ အခါကျလို့ရှိရင် ဖွင့်ဖွင့်ချင်း၊ အထင်အရှားကြီး မပေါ်သေးဘူး။

ဘာဖြစ်လို့တုံး။ အာနည်းသေးလို့။ အဲဒီခဏလေးကို အတိတ ဘဝင်လို့ ခေါ်တာကိုး။ အဲ ပြီးတော့ ခုတင်က မြင်စရာကို မြင် ပြီလားဆို မမြင်ရသေးဘူး။ အခြေပြတ်ရုံပဲရှိသေးတာ။

ပြီးတော့လည်း လှုပ်ရှားသွားတဲ့ဥစ္စာလေးကို ဘဝင်စလနလို့ ခေါ်တယ်။ ဘဝင်စလန ပြီးတော့မှ တစ်ခါ မြင်ဖို့ရာ အာရုံ၊ မမြင် ရသေးဘဲနဲ့ပေါ့၊ အချိန်ကာလ သုံးခဏလွန်သွားတယ်။ အတိတ လွန်တဲ့ခဏရယ်၊ လှုပ်ရှားတဲ့ခဏရယ်၊ ပြီးတော့ပြတ်တဲ့ခဏရယ်။ ဘဝင်ဆိုတာ ဘဝင်ပစ္စေဒ ဆိုပြီး ဘဝင်အဖြစ်က ရပ်စဲသွားပြီးတော့ ဘာဖြစ်သွားသလဲဆိုလို့ရှိရင်၊ ခုတင်က ငြိမ်နေတဲ့၊ ငြိမ်ငြိမ်လေး လှုပ်နေတဲ့သူက တစ်ခါတည်း အကြီးအကျယ် လှုပ်တော့မယ် ဆိုလို့ရှိရင်ဖြင့် ငြိမ်ငြိမ်လေးက ပြတ်သွားတဲ့ဥစ္စာဟာပေါ့လေ။ သုံး ခဏကြာသွားတယ်။ အဲ သုံးခဏရောက်တော့ ပြတ်သွားရော။ မြင် စရာအာရုံလည်း မြင်တော့မယ်နော်။ မြင်ချင်တဲ့ဟာကနေပြီး တော့ တန်းတန်းကြီး ထတော့မှာကိုး။ ငြိမ်ငြိမ်လေး ပြတ်သွားတာကို ဘဝင်ပစ္စေဒ။

ပြီးတော့ ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့ အာဝဇ္ဇနဆိုတော့မှ အပိုင်း သုံးခုပြီးသွားပြီ။ စတုတ္ထလှိုင်းကအာဝဇ္ဇန။ အာဝဇ္ဇနဆိုတဲ့ဥစ္စာ ဆင် ခြင်တယ်လို့ ဘာသာပြန်တယ်။ တစ်နည်း အာဝဇ္ဇန၊ အာဝဇ္ဇန အဲဒါလည်း မမှားဘူး။ အာဝဇ္ဇနဆိုတဲ့ဥစ္စာ၊ ဘဝင်အဖြစ်မှ ဝီထိ အဖြစ်သို့ သေချာပြောင်းတဲ့ဥစ္စာဟာပေါ့လေ။ အဲဒီဟာမှာ ပြောင်း တာ-အာဝဇ္ဇန။ ဆင်ခြင်တယ်၊ မြင်တဲ့အခါကျလို့ရှိရင်ဖြင့် ဘာပါ လိမ့်မလဲ။ ဘာပါလိမ့် စသည်ဖြင့်ပေါ့လေ။ ဘာမှမသိသေးခင်။ ‘ဟ၊ ဘာပါလိမ့်’။ အသံကြားလို့၊ ဟ၊ ဒါ ဘာပါလိမ့်လို့ ဆိုတာ

မျိုးလိုပဲ။ ပညာရှင်များက သရက်သီး ဥပမာလေးနဲ့ပြပါတယ်။ ဒါက ကြားဖူးနေမှလည်း ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒီ ဥပမာကလည်းပဲ ထည့်ပြောဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ဥပမာ လူတစ်ယောက်ဟာ အိပ်နေတယ်တဲ့။ ဒါ ဘဝင်စိတ်ကို ဘဝင်နဲ့ ဝီထိကို သူ ဥပမာပေးတဲ့ ဥစ္စာ။ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ခါတည်း သရက်ပင်ရင်းမှာ ခေါင်း မြီးခြုံပြီးတော့ အိပ်နေတယ်။ အိပ်တော့ သရက်သီးက ကြွေကျတယ်။ သူကလည်း အိပ်မောကျနေတုန်းပဲ။ သရက်သီးက ကြွေကျတော့ ‘ဟ၊ ဘာပါလိမ့်’။ အဲဒီအခါလေးဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် အာဝဇ္ဇန်းနဲ့ တူတယ်တဲ့။ သူက ငြိမ်ပြီးတော့ အိပ်နေတဲ့အချိန်။ ဘဝင်ကျနေတဲ့အချိန်။ ကြားတဲ့ ဖုတ်ခနဲဆို အသံကြားလိုက်တော့ လန့်နိုးသွားတယ်။ ဟာ၊ ဘာပါလိမ့်-သူက အာဝဇ္ဇနပဲ။

အာဝဇ္ဇနပြီးရင် ဘာတုံး။ စက္ခုဝိညာဉ်။ အာဝဇ္ဇနပြီးတော့ စက္ခု။ မြင်ပြီတဲ့။ ခုတင်က ခေါင်းမြီးခြုံတဲ့ ဥပမာလည်း ဆက်သုံး လို့ရတယ်။ ‘ဘာပါလိမ့်မတုံး’ ဆိုတော့ မျက်စိဖွင့်ကြည့်တဲ့အခါ ‘မြင်ပြီ’၊ ဘာမြင်တုံးဆိုတော့ သရက်သီးပါပဲ။ အဲဒါစက္ခုဝိညာဉ်က မြင်တာ။ ဒါတွေကတော့ ရိုးသွားပြီ။

ပြီးတော့ ဘာဆက်ဖြစ်သလဲဆိုရင် အဲဒါလေးကို ကောက်ယူပြီးတော့ အဲဒီလို ကောက်ယူစုံစမ်းတာကို သမ္ပဋိစ္ဆန၊ အာရုံကို မြင်တဲ့အခါကျပြီးလို့ရှိရင် ပထမဆုံး ဘာပါလိမ့်၊ စုံစမ်းလိုက်တယ်။ ကြည့်ပြီ။ မြင်ပြီ။ အဲ၊ မြင်ပေတဲ့၊ အဲဒီမြင်တာလေးကို မလွတ်သေးဘူး။ ဘာပါလိမ့်၊ ကိုင်ထားတယ်။ လက်မလွတ်သေးဘူး။ ဘာမှမသိသေးဘဲကိုး။ အဲဒါ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ခုတင်က အိပ်နေတဲ့ အနားမှာ သွားကျတယ်၊ သရက်သီးလေးဆိုပြီးတော့ ကောက်ယူတာနဲ့ တူတယ်တဲ့။

ဆက်ပြောဦးမယ်။ သမ္မုဒ္ဓိစ္ဆန ပြီးရင် သန္တိ ရုဏာ 'ဟ ဒိဥစ္စာဟာ မှည့်ပြီလား၊ မမှည့်ဘူးလား' စုံစမ်းတာ သန္တိ ရုဏာ။ မြင်တဲ့အခါမှာ လည်းပဲ 'ငါမြင်တဲ့ဥစ္စာ ဘာလေးပါလိမ့်မလဲ' စုံစမ်းတဲ့ သန္တိ ရုဏာ ဖြစ်တယ်။

ပြီးတော့ ဝုဋ္ဌောပန။ ဝုဋ္ဌောပနဆိုတာ ဝုဋ္ဌောပဲ။ ဆုံးဖြတ်တာ။ သရက်သီး ဥပမာမှာပဲ သန္တိ ရုဏာဆိုတာ စုံစမ်းတာ။ ဝုဋ္ဌောကျတော့ ဒါမှည့်တာပဲ၊ မမှည့်ဘူးလား စသည်အားဖြင့် စုံစမ်းလိုက်တော့ ဒါ မှည့်ပြီလို့ ဝုဋ္ဌောက ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဥပမာပေါ့။ မှည့်ပြီဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဟာ၊ မှည့်ပြီဆိုရင် စားရမှာပေါ့။ စားလိုက်တဲ့ဥစ္စာ ကံ ဇောနဲ့ တူတယ်တဲ့။ ကောင်းတယ်ဆိုရင် တစ်ခါတည်း တစ် လုံးလုံးကိုက်စားလို့ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ သဲရက်သီးတစ်လုံးဆိုတော့ နည်းနည်းချင်း သူက အရသာခံပြီးတော့စားတယ်။ အဲဒါဇောနဲ့ တူတယ်တဲ့။ စားပြီးတော့ အားရအောင် စားပြီးတော့ပေါ့။ တစ်ခါ တည်း ပြန်ပြီးတော့ အိပ်သွားပြန်ရော။ ခေါင်းမြီးခြုံပြီးတော့ တစ်ခါ ပြန်အိပ်ပြန်ရောတဲ့။

စောင်ခြုံတာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ပြန်အိပ်တာတော့ ဘဝင်ပဲ။ ခုတင်က သရက်သီး ဥပမာနဲ့ လှုပ်ရှားတာ အားလုံးဟာ စိတ္တက္ခဏ ပေါင်း၊ တစ်နည်း လှိုင်းပေါင်း (၁၇) ခု ကြာတယ်။ စိတ္တက္ခဏပေါင်း၊ စိတ်ခဏပေါင်း (၁၇) ချက်ပေါ့။ ခုတင်က ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရေအလျှင်လိုပဲ။

ရုပ်အကြောင်း ပြောပြဦးမယ်။ ရုပ်လည်း လှုပ်ရှားနေတာပဲ။ စိတ်လိုပဲ လှုပ်ရှားနေတယ်။ ဒါပေမယ့်စိတ်လောက် မမြန်ဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားပုံက 'ရုပ်ကြီးထဟေ့' ဆို ရုပ်ကြီးက ထပြီးတော့ လုပ်

ချင်တိုင်းလုပ်လို့မရဘူး။ စိတ်ကတော့ ထဆိုထပြီးပြီ။ သွားဆို ပြေးတောင်ပြေးပြီးပြီ။ သူက မြန်တာကိုး။ အဲ၊ ရုပ်ကျတော့ ခုတင်က စိတ်ပေါင်း (၁၇) ချက်နဲ့ သွားပြီးတော့ ညီမျှပြီး ‘ဥပါဒ်-ဋ္ဌိ-ဘင်’ ပဲ။ ‘ဥပါဒ်-ဋ္ဌိ-ဘင်’ ဆိုတော့ တစ်ခါတည်း ဋ္ဌိ၊ ခဏနဲ့ ပွားလာတဲ့အတွက်ကြောင့် နောက်ပိတ်ဆုံး ဘင်၊ ဆိုတဲ့ အချိန်ဖြစ်။ ဒီရုပ်ခဏကတော့ တစ်ခါတည်း ပျက်သွားတာပဲ။ ဒါ၊ စိတ်ခဏပေါင်း (၁၇) ခုနဲ့ ရုပ်ခဏ တစ်ခုနဲ့ ညီမျှတယ်ဆိုတဲ့ ဥစ္စာ။ အဲဒီကျတော့ ဘာဖြစ်သွားတုံး။ ခုတင်ကမြင်တဲ့ ရုပ်ဟာ အခုရုပ်မဟုတ်တော့ဘူး။ နောက်တစ်ခါ မြင်ရင်လည်း နောက်ထပ်ရုပ်အသစ်ပဲ။ တစ်ခါမြင်တဲ့ ရုပ်ကတော့ဖြင့် စိတ်ခဏပေါင်း (၁၇) ချက်ကြာမယ်။ အဲဒါက အဋ္ဌကထာမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

(အရှင်သေဋ္ဌိလ၊ လက်တွေ့အသုံးချ အဘိဓမ္မာတရားတော်၊ ၁၉၉၆။ စာ-၇၁)

(မြန်မာပြန်သူ)



### အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပုံ

လူဆိုတဲ့သတ္တဝါဟာ စိတ်နဲ့ရုပ် (နာမ်၊ ရူပ) တို့ကို ပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနှစ်သာရအားဖြင့်တော့ စိတ် (နာမ်) ဆိုတာဟာ လူရဲ့ခန္ဓာတွင်းမှာ သိမှုအစဉ်များ ပျံ့နှံ့တည်ရှိ နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစဉ်ကို စိတ်ကူးခြင်း (စဉ်းစားခြင်း) လို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီစိတ်ကူးခြင်း (စဉ်းစားခြင်း) အစဉ်ဟာ ဇီဝ သဘောအရ အလုပ်လုပ်နေခြင်း (physiological function) မျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့စွမ်းအားတစ်မျိုး (a kind of mental energy) သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူ သလဲဆိုရင် အလင်းရောင် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားနဲ့ တူပါ တယ်။ ကွာခြားတာက လျှပ်စစ်ဓာတ်အားဟာ ရုပ်ဝတ္ထု ဖြစ်တာ ပါပဲ။ စိတ်ကူးခြင်း (စဉ်းစားခြင်း) နဲ့ စိတ်ကူးခြင်းရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပျံ့ နှံ့မှုတို့ဟာ စိတ်ရဲ့ ဒြပ်စင်တွေ ဖြစ်ကြပြီး၊ ရုပ်ဝတ္ထုရဲ့ ဓာတ်ကြီး လေးပါးနဲ့ ပမာတူပါတယ်။ လူဆိုတာ စိတ်ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ ဒီစိတ်ရဲ့ အစဉ်အရ ရပ်တည်လှုပ်ရှားနေကြတယ်ဆိုတာ၊ ထင်ရှားပေါ်လွင်ပါ တယ်။ စိတ်ဟာ အပြောင်းအလဲရှိပေမယ့် ဘယ်အခါမှ ပျောက်ကွယ် သွားခြင်း မရှိပါဘူး။

အကယ်လို့ မိမိရဲ့စိတ်ကူး (စဉ်းစား) မှုတွေဟာ အာရုံခံစား

မှုရဲ့ ဆွဲငင်အား (ကမ္ဘာဝါစရဘူမိ) တွေကို ကျော်လွန်နိုင်မယ်ဆိုရင် စိတ်ကူးခြင်း (စဉ်းစားခြင်း) အလုပ်တွေဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး ပြီးပြည့်စုံတဲ့အဆင့် (ဒီဂရီ) ကို ရရှိကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစိတ် ဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး မြင့်မားတဲ့အဆင့်ကို ရပြီဆိုရင် ဒုက္ခခံစားရမှု၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးခြင်း (စဉ်းစားခြင်း) အစဉ်ဟာ အာရုံခံစားမှုတွေရဲ့ ဆွဲငင်အားကို မတွန်းလှန်နိုင်ကြရင် တော့ အဲဒီအာရုံခံစားမှုတွေရဲ့ ဆွဲငင်အားနယ်ပယ်မှာပဲ ကျက်စားနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလှည့်ပတ်မှု အဝန်းအဝိုင်းအတွင်းမှာပဲ ကျင်လည်နေပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီစိတ်အစဉ်ဟာ ပျောက်ကွယ်သွားမှာ မဟုတ်ဘဲ နောက်ဘဝသစ်တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်ကူးပြောင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အဆက်မပြတ် လှည့်ပတ်ပြီး သံသရာလည်နေကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့်ပဲ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မစိစစ်၊ မထိန်းသိမ်းနိုင်ကြသမျှ ကာလပတ်လုံး မွေးဖွားခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ အဆုံးအစမရှိတဲ့ အခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ဗုဒ္ဓရဲ့ဝါဒအရ စိတ်ကူး (စဉ်းစား) ခြင်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ အာရုံခံစားမှုအပေါ် တပ်မက်ခုံမင်ပြီး စိတ်ကူး (စဉ်းစား) ခြင်း၊ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်နဲ့ စိတ်ကူး (စဉ်းစား) ခြင်းနဲ့ လောကုတ္တရာရေးကို ရှေးရှုစိတ်ကူး (စဉ်းစား) ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီသုံးမျိုး အနက် အာရုံခံစားမှုအပေါ် တပ်မက်ခုံမင်ပြီး စိတ်ကူး (စဉ်းစား) ခြင်းဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့ဘက်နဲ့ လောကသံသရာမှ

လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း စိတ်ကူး (စဉ်းစား) ခြင်း ဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့ဘက်ရယ်လို့ နှစ်မျိုး ရှိပြန်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ် ကင်းရှင်းမှု၊ စိတ်ကောင်းစေတနာ ကောင်း ရှိမှုနဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့ အခြေခံ (အရင်း အမြစ်) တွေရှိကြမယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့စိတ်ကူးခြင်း (စဉ်းစားခြင်း) မည်ပါတယ်။ ဒီလိုကောင်းတဲ့စိတ်ကူး (စဉ်းစား) မှုနဲ့ ပြောဆိုလုပ် ကိုင်မှု မှန်သမျှ သို့မဟုတ် ကြင်နာမှု၊ ကူညီဖေးမမှု စတာတွေကို ကောင်းတဲ့အလုပ် (ကမ္မ) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ ကောင်းတဲ့အကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်သက်ရောက်စေပြီး philanthropic nature - အများအကျိုးကို ရည်စူးတဲ့အလုပ် (အလောဘ)၊ ကြင်နာ သနားခြင်းနဲ့ ချစ်မြတ်နိုးခြင်း (အဒေါသ)၊ ထက်မြက်ခြင်း အမှန်တရား ကို သိရှိနားလည်တဲ့ ပညာဉာဏ်ရည် ပြည့်ဝခြင်း (အမောဟ)တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဖက်တဲ့စိတ်ကူး (စဉ်းစား) ခြင်း အမျိုးအစားကိုတော့ မကောင်းတဲ့စိတ်ကူးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မကောင်း တဲ့ စိတ်ကူး (စဉ်းစား) ခြင်းနဲ့ လုပ်တဲ့ အသက်သတ်ခြင်း၊ ခိုးဝှက် ခြင်း၊ လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း စတဲ့ အလုပ်များကို မကောင်းတဲ့အလုပ် (ကမ္မ) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ မကောင်းကျိုး ဖြစ်တဲ့ အသက်တိုခြင်း၊ နှမြောတွန့်တိုခြင်း (လောဘ)၊ စိတ်ကို မချုပ်တည်း နိုင်တဲ့ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း (ဒေါသ)၊ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်း သို့ မဟုတ် အကောက်ကြံခြင်း (မောဟ) တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် တပ်မက်စွဲလမ်းစရာ (အာရုံခံစားစရာ) နဲ့ အတိ ပြည့်နှက်နေတဲ့ လောကကြီးမှာ အကောင်းနဲ့အဆိုးဆိုတဲ့ စိတ်ကူး

ခြင်း (စဉ်းစားခြင်း) နှစ်မျိုးရှိတဲ့အလျောက် ကောင်းတဲ့သူနဲ့ မကောင်းတဲ့သူဆိုပြီး လူနှစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်စေပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မိမိရဲ့ စိတ်ကူးမှု (စဉ်းစားမှု) ကို စင်ကြယ်စေပြီး၊ မကောင်းမှုရဲ့ အရင်းအမြစ် သုံးခုဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို ပယ်သတ်လျက်၊ နိမ့်ကျတဲ့စိတ်ထားကနေ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထား ရှိလာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ် မထားခြင်း၊ စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းရှိခြင်းနဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းဆိုတဲ့ အခြေခံကောင်းသုံးခုတို့ တည်ရှိလာအောင် မိမိကိုယ်မိမိ ပြုပြင်မွေးမြူနိုင်မယ်ဆိုရင်၊ မကောင်းတဲ့လူဟာ ကောင်းတဲ့လူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကောင်းနေတဲ့လူတွေဟာလည်း ဒီထက်ပိုကောင်းအောင် ပိုပြီး မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်တွေ ရှိလာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ကြရပါမယ်။

ဒီလို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လုပ်ရမယ့်အလုပ် သုံးဆင့် ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ကိုယ်ကျင့်တရား-သီလ (morality), စိတ်တည်ငြိမ်စေမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှု-သမာဓိ (concentration) နဲ့ ပညာဉာဏ်ပွင့်လင်းမှု-ပညာ (wisdom) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီလို အဆင့်ဆင့်တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းမှာ အုပ်စုသုံးစု ခွဲခြားထားရှိပါတယ်။

ပထမအုပ်စုဖြစ်တဲ့ သစ္စာလေးပါးတရားကို ကောင်းစွာမြင်ခြင်း နဲ့ ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသဝိတက်မှ ကင်း၍ ကောင်းသောအကြံကို ကြံခြင်း တို့ဟာ 'ပညာ' အုပ်စု ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်သုံးချက်၊ ဒုတိယအုပ်စုဖြစ်တဲ့ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ ကြဉ်၍ ကောင်းသောစကားကို ဆိုခြင်း၊ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးမှ ကြဉ်၍ ကောင်းသောအမှုကိုပြုခြင်း နဲ့ ယုတ်မာသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း

ဖြစ်သော အဓမ္မိကဝါဏီဇူ ကုန်သွယ်ခြင်းငါးမျိုးကို ကြည့်၍ သီလကို နှလုံးသွင်းလျက် ကောင်းစွာအသက်မွေးခြင်းတို့ဟာ ‘သီလ’ အုပ်စုမှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး သုံးချက်၊ တတိယအုပ်စု ဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်စေမူ၍ အပြစ်မရှိသော ကုသိုလ်တရားတို့ ဖြစ်အောင် လုံ့လပြုခြင်း၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ နိဝရဏစသောတရားတို့ကို အဖန်တလဲလဲ မဖြစ်ရအောင် ကောင်းစွာ အောက်မေ့ခြင်း၊ ရှုခြင်းနဲ့ ဝတ္ထုကာမ၊ ကိလေသာကာမတို့မှ ဆိတ်၍ အကုသိုလ်ဖြစ်ကုန်သော တရားတို့ကို ပယ်ပြီးလျှင် ကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖောက်မပြန် အာရုံ၌ တည်ကြည်မြဲမြံစွာ ထားနိုင်ခြင်း ဆိုတာ တွေကတော့ ‘သမာဓိ’ အုပ်စု ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် အခုလို အဆင့်သုံးဆင့် ထားရပါသလဲ။

လူတို့ကို ညစ်ညမ်းစေတဲ့ (ကိလေသာ) အဆင့် သုံးဆင့်ရှိလို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအဆင့်မှာတော့ ဒီကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာ ကိုယ်တွင်းမှာ ဖုံးအုပ်နေကြပါတယ်။ အပြောနဲ့ဖြစ်စေ၊ အလုပ်နဲ့ဖြစ်စေ ဒီကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို သိသာထင်ရှားစွာ ဖော်ပြလေ့ မရှိပါဘူး။ ဒုတိယအဆင့်မှာတော့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုက မိမိရဲ့စိတ်ကို လာရောက် လှုံ့ဆော် (သို့မဟုတ်) အနှောင့်အယှက်ပြုမှုကြောင့် နှစ်လိုဖွယ်ရာများနဲ့ တွေ့ရင်ဖြစ်စေ၊ မနှစ်မြို့မကျေနပ်ဖွယ်ရာများနဲ့ တွေ့ရရင်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူးမှု (စဉ်းစားမှု)، စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ခံစားမှုတို့ဟာ ဖြစ်ပေါ်နိုးထလာပါတော့တယ်။ တတိယအဆင့်မှာတော့ မိမိရဲ့စိတ်ဟာ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်လာပြီး မထိန်းသိမ်းနိုင်တော့ဘဲ ဆိုးသွမ်းတဲ့ သို့မဟုတ် အကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့ အပြောတို့၊ အလုပ်တို့ကို လုပ်မိကြပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့်

ဒီအဆင့်သုံးဆင့်ကို ထိန်းသိမ်းပယ်သတ်နိုင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

- ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ တတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ မကောင်းမှုပြုခြင်း မှ ယာယီသာ တားဆီးပိတ်ပင်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ပထမအဆင့်နဲ့ ဒုတိယအဆင့်တွေကိုတော့ ပြောင်းလဲသွားအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင် ပါဘူး။ ဒီတတိယအဆင့်ကို ကိုယ်ကျင့်တရားက အခိုက်အတန့်အား ဖြင့် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်နိုင်ပေမယ့် မကြာမတင်မှာပဲ ပြန်ပြီးပေါ် ပေါက်စေပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ယာယီဖယ်ရှားခြင်း ‘တဒဂံပဟာန်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (တဒဂံပဟာန်-ခဏမျှ ကိလေ သာကို ပယ်နိုင်ခြင်း)။

အာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ဒုတိယ အဆင့်ကို ယာယီဖယ်ရှား ပယ်သတ်နိုင်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ပထမ အဆင့်ကတော့ ရှိမြဲရှိနေဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မကောင်းမှု ပြုလုပ်လိုမှုတွေဟာ ပေါ်မြဲပေါ်လာဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက် ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားထက် စိတ်ကို ပိုပြီးပြုပြင်နိုင်တာဖြစ်လို့ ပိုပြီး စွမ်းပကားကြီးမားပါတယ်။ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာဦးတော့ သိပ်မြန်ဆန်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း ‘ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်- ဈာန်သမာပတ်တရားဖြင့် ကိလေသာကို ပယ်နိုင်ခြင်း)။

ပညာဉာဏ် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း ကသာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အာရုံစူးစိုက်တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် မပယ်သတ်နိုင်တဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ မကောင်းမှုများကို လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ မကောင်းမှု

ကိလေသာတွေဟာ ဘယ်တော့မှ ပြန်ပြီးပေါ်ပေါက်လာတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သစ်မြစ်ကို တူးထုတ်လိုက်တာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူပါတယ်။ ဒီလို ပညာဉာဏ်နဲ့ ဖယ်ရှားခြင်းကို ထာဝရပယ်သတ်ခြင်း ‘သမုစ္ဆေဒပဟာန်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (သမုစ္ဆေဒပဟာန်-မဂ်တရား စသည်ဖြင့် ကိလေသာကို အကြွင်းမရှိ ပယ်နိုင်ခြင်း)။

ဒီအဆင့်သုံးဆင့်ဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မှီတွယ်ဆက်စပ်နေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအဆင့်တွေကို တစ်ချိန်တည်း ပြိုင်တူ ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ-မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့ ဘဝကိုထူထောင်နေထိုင်ကြတဲ့အခါ၊ မှန်ကန်စွာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ဖို့နဲ့ အမှန်တရားကို မြင်ဖို့ ပိုပြီး လွယ်ကူပါတယ်။ အလားတူပဲ မှန်ကန်စွာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် ထူထောင်ကြမယ်ဆိုရင်၊ မှန်ကန်တဲ့ဘဝကို ထူထောင်ဖို့နဲ့ မှန်ကန်စွာ မြင်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တရားကို မြင်ကြပြီဆိုရင်၊ မှန်ကန်တဲ့ဘဝ ထူထောင်မှုနဲ့ မှန်ကန်စွာအာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် ပြုနိုင်မှုကို ကူညီအထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမယ့် မှန်ကန်တဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုနဲ့ စိတ်ကိုတည်ကြည်အောင် မပြုဘဲနဲ့တော့ (စိတ်ကို မထိန်းချုပ်ဘဲနဲ့တော့) မှန်ကန်တဲ့ ဘဝကို ထူထောင်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်မရှိဘဲနဲ့လည်း ရလဒ်ဟာ ထိရောက်မှုရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်မှတ်ရပေမယ့် တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်မြင်မိလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှာ အဲဒီအရာဝတ္ထုကို အကြောင်းပြုပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရပေမယ့် တစ်ချိန်ချိန်မှာ စိတ်မချမ်းမြေ့

စရာ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ ဒါ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ကင်းမဲ့လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်စွာ အာရုံစူးစိုက်မှုကို မှန်ကန်တဲ့အမြင်၊ မှန်ကန်တဲ့ နေထိုင်မှုဘဝ မရှိဘဲနဲ့ မရနိုင်သလို မှန်ကန်တဲ့အမြင်ကိုလည်း မှန်ကန်တဲ့နေထိုင်မှုဘဝနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ စူးစိုက်အာရုံပြုမှု မရှိဘဲနဲ့ မရနိုင်ပါဘူး။

**အာရုံစူးစိုက်ခြင်း**

အာရုံစူးစိုက်ခြင်းမှာလည်း အဆင့်သုံးဆင့်ရှိပါတယ်။ အဲဒါ တွေကတော့ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း (concentration)၊ တရား အားထုတ်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများခြင်း (meditation) နဲ့ ဆင်ခြင်ခြင်း (contemplation) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြရာမှာ ရောယှက်နေတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ ဘာသာ ပြန်သူများက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းကို ဆင်ခြင်ခြင်းလို့ ပြန်ဆိုကြသလို တချို့ကလည်း အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ တချို့ကျတော့ တရားအားထုတ် ခြင်းလို့ ပြန်ဆိုကြပါတယ်။ အပေါ်ယံအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ချင်း တူ သယောင်ရှိပေမယ့် အဆင့်ချင်းမှာ ကွဲပြားခြားနားကြပါတယ်။

အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဆိုတာ မိမိရဲ့သတိကို ကျဉ်းမြောင်း (ချုပ် တည်း) ပစ်တာ (narrowing of the field of your attention) ဖြစ်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် စိတ် (စိတ်ကူးမှု၊ စဉ်းစားမှု)ကို တစ်နေရာ တည်းမှာ စူးစိုက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှ မစူးစိုက်ကြရင် စိတ်တွေဟာ ပျံ့လွင့်နေပါလိမ့်မယ်။ နိုးထလျက်နေသူတစ်ယောက် ဟာ စိတ်ကို အအားမထား၊ စဉ်းစားတွေးတောနေတတ်ပါတယ်။ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် မိမိရဲ့စိတ်ဟာ အကြောင်းမရှိဘဲ မျောနေတတ်ပါ

တယ်။ ပျံ့လွင့်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ မိမိရဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်အရာကိုမှ ထိထိမိမိစူးစိုက်မှု (သမာဓိ) မရှိတော့ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ဒီစိတ်ကို အရာဝတ္ထုတစ်ခုအပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး ထားမယ်ဆိုရင် မိမိအာရုံ (စိတ်) ကို စူးစိုက်ထားလို့ရပါတယ်။ လူတိုင်းလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးအလေးပေးပြီး ပြောသလို ဖြစ်နေပေမယ့် တကယ်တော့ လူတိုင်း အချိန်နဲ့အမျှ လုပ်နေကျ အလုပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာတစ်စောင်ရေးတယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့စိတ်ကို မိမိရေးနေတဲ့ စာပေါ်မှာ စူးစိုက်ထားကြပါတယ်။ အစာစားနေချိန်ဆိုရင် အစားအစာအပေါ်မှာပဲ စူးစိုက်ထားကြလေ့ ရှိပါတယ်။ တချို့လူတွေဟာ အစာစားရင်း စာဖတ်တဲ့အလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ အလုပ်နှစ်ခုစလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအသောက်အပေါ်မှာ အရသာမခံစားနိုင်တော့သလို စာဖတ်ခြင်းကိုလည်း ကောင်းစွာမပြုလုပ်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အချိန်တစ်ချိန်မှာ တစ်နေရာ (တစ်ခုခု) အပေါ်မှာပဲ အာရုံစူးစိုက်သင့်ကြပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ အာရုံကို တစ်ခုခုအပေါ်မှာ စူးစိုက်ထားပြီး ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း နေထိုင်ကြရပါမယ်။ အရူးတစ်ယောက်ပမာ (lunatics) မလုပ်အပ်ရာကို လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတဲ့ အလုပ်နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက မိမိတို့ရဲ့စိတ် (စိတ်ကူး)، မိမိတို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ အာရုံကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ စားသောက်ရင်းနဲ့ က၊ကြ၊ သီချင်းဆိုကြ ဒါမှမဟုတ် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တစ်ခုခုကို လုပ်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအပြုအမူတွေဟာ မိမိအတွက်သာမက သူတစ်ပါးကိုပါ အကျိုးမပြုပါဘူး။ မိမိ

တို့တစ်တွေဟာလည်း မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ အနုစား အရူးတစ်ယောက်ပမာ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ မိမိတို့သာ ကြိုးစား ကြမယ်ဆိုရင် အာရုံစူးစိုက်ပြီး လုပ်နိုင်ကြပါမယ်။ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါမယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိတို့ဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးစားလေ့ မရှိတတ်ကြပါဘူး။ ပုံစံအားဖြင့် ဟောပြောပွဲတစ်ခုဟာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး နားထောင်ကြရမယ့် နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် အာရုံမစိုက်ဘဲ အခြားကိစ္စတစ်ခုခုကို စဉ်းစားနေမိတတ်ကြပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် အိမ်မှာဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ပြဿနာတစ်ရပ်ရပ် စီကို စိတ်ရောက်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကုန်သည် တစ်ယောက်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေအကြောင်း စဉ်းစား နေမိတတ်ပါတယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ဖတ်လိုက် မယ်ဆိုရင် အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ ပြီးဆုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ အာရုံမစိုက်ဘဲ ဖတ်နေမယ်ဆိုရင် စာအုပ်ဖွင့်ပြီး ဖတ်နေပေမယ့် ဘာကို ဖတ်လိုက်မိတယ်ဆိုတာတောင် မှတ်မိလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းဟာ ဒီအာရုံစူးစိုက်မှုကို အလေ့အကျင့်ရအောင် ကြိုးစားကြရပါမယ်။ အလုပ်တစ်ခုဟာ အရေးကြီးပြီး၊ ပြီးပြတ်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုရင် အဲဒီအလုပ်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ အာရုံမစူးစိုက်ဘဲနဲ့တော့ ဘာအလုပ်ကိုမှ သေချာကျနစွာ လုပ်နိုင် လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

မိမိရွေးချယ်တဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို အာရုံစိုက်ပြီး သတိကပ် ထားမယ်ဆိုရင် အဲဒီအရာဝတ္ထုကို ကြည်လင်စွာမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အရာဝတ္ထုကို ပီပြင်ပြတ်သားစွာ မြင်ရမှု (vividness) ဟာ အာရုံစူးစိုက်ထားမှုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်တယ်ဆိုတာ

အရာဝတ္ထုတစ်ခုအပေါ် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနဲ့ ထိုးထားသလို မိမိရဲ့စိတ်ကို စူးစိုက်ပြီး အာရုံပြုနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အာရုံစူးစိုက်တဲ့အခါမှာ အနှောင့်အယှက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံကြရတတ်ပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုအပေါ် အာရုံစူးစိုက်နေချိန်မှာ ဘေးလူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားပြောသံ၊ အလုပ်လုပ်သံ သို့မဟုတ် မနက်ဖြန်ဖြစ်လာနိုင်မယ့် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုက မိမိကို အနှောင့်အယှက် ပေးတတ်ပါတယ်။ ဒီအနှောင့်အယှက်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ မပြောပလောက်အောင် သေးငယ်ပေမယ့်လို့ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ ကြီးမားတတ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပြီး ဘာမျှလုပ်လို့မရတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ‘ငါအာရုံစူးစိုက်လို့ မရတော့ဘူး’ ဆိုပြီး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ဒီအနှောင့်အယှက်တွေကို တွန်းလှန်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒီအနှောင့်အယှက် (အာရုံပျံ့လွင့်မှု) ကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပြီး မိမိရဲ့စိတ်ကို အရာဝတ္ထုအပေါ်မှာပဲ သတိကပ်နေအောင် စူးစိုက်ထားနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ရမယ့်နည်းကတော့ ရိုးရိုးစင်းစင်းပါ။ အကယ်လို့ မိမိ အလုပ်သိပ်များနေချိန်မှာ လူတစ်ယောက်က မိမိကို တွေ့ချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုပြောလိုက်မလဲ။ ‘မအားဘူး။ သိပ်အလုပ်ရှုပ်နေတယ်’ လို့ ပြောမှာပါ။ တစ်ခါ မိမိအကြောင်း တစ်ယောက်ယောက်က အတင်းအဖျင်းပြောဆိုနေတာကို ကြားရပေမယ့် ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုရင် ‘မိမိ လျစ်လျူရှုလိုက်တယ်’ လို့ ဆိုလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့မဟုတ်ဘဲ မိမိအကြောင်း ပြောနေတာကို ဂရုစိုက်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒေါသထွက်ပြီး စိတ်တိုလာပါလိမ့်မယ်။ အာရုံစူးစိုက်ရာမှာလည်း ဒီနည်းကိုပဲ ကျင့်သုံးနိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတာ မှန်သမျှကို ဒီနည်းအတိုင်းပဲ ‘ငါ

သိပ်အလုပ်များနေသေးတယ်’ ဆိုပြီး တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ကြ  
 ရုံပါပဲ။ အကယ်လို့ အနှောင့်အယှက်တစ်ခုခုဟာ မိမိရဲ့ မျက်စိ  
 အာရုံထဲ ဝင်လာခဲ့မယ်ဆိုရင် ‘ငါ သိပ်အလုပ်ရှုပ်နေသေးတယ်’ ဆို  
 ပြီး လျစ်လျူရှုလိုက်ကြရုံပါပဲ။ မိမိစူးစိုက်နေတဲ့ အာရုံကို လွတ်  
 မသွားအောင် ဆက်ပြီးထိန်းသိမ်းထားလိုက်ကြရုံပါပဲ။ ဝင်လာတဲ့  
 အာရုံကို လက်ခံပြီး စဉ်းစားလိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့ကိုပိုပြီး အားပေးရာ  
 ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ လူတစ်ယောက်ယောက်က မိမိ  
 အကြောင်း ပြောနေတာ သို့မဟုတ် မိမိကို ကြည့်နေတာကို ဂရု  
 ထား တုံ့ပြန်လိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့ကို အားပေးရာ ရောက်သွားပါ  
 လိမ့်မယ်။ ဂရုမစိုက်ဘဲ မျက်နှာလွဲလိုက်မယ်ဆိုရင် သူ ရှက်ကိုး  
 ရှက်ကန်း ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီသဘောကို တိရစ္ဆာန်ဖြစ်တဲ့ ခွေး  
 တွေတောင် နားလည်ကြပါတယ်။ မိမိကို ဟောင်နေတဲ့ခွေးကို ဂရု  
 မစိုက်ဘဲနေလိုက်မယ်ဆိုရင် သူ ရှောင်ပြီး ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။  
 ဒီသဘောအတိုင်းပဲ မိမိရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုအထဲ ဝင်လာတဲ့ အနှောင့်  
 အယှက်မှန်သမျှကို ဂရုမစိုက်ဘဲ နေလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီအနှောင့်အယှက်  
 ဟာ ကွယ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

မိမိတို့ဟာ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုအပေါ်မှာ တည်ငြိမ်စွာ အာရုံ  
 စူးစိုက်မှု ပြုနိုင်ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မိမိရဲ့စိတ်ဟာ ကျင့်သားရပြီး  
 ဒီအရာဝတ္ထုတစ်ခုအပေါ်မှာပဲ တွယ်ကပ်ထားနိုင်တဲ့အထိ အကျင့်  
 (a habit of mind to keep on one object) ရလာပါလိမ့်မယ်။  
 စခါစမှာ ရိုးရိုးအရာဝတ္ထုတစ်ခုခု (simple object) ကိုပဲ အာရုံ  
 စူးစိုက်ရပါမယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဘယ်လောက်ခက်ခဲတဲ့ အရာ  
 ဝတ္ထုကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် အာရုံစူးစိုက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းများ ရှိလာပါ

လိမ့်မယ်။ အာရုံစူးစိုက်နိုင်သူ တစ်ယောက်ဟာ စာပေကို လျင်မြန်စွာ ကျက်မှတ်နိုင်ကြပါတယ်။

တရားအားထုတ်ခြင်း

စဉ်းစားခြင်း (thinking) နဲ့ တရားအားထုတ်ခြင်း (ကမ္မဋ္ဌာန်းစာရားပွားများခြင်း) တို့ရဲ့ ခြားနားချက်ကတော့ စဉ်းစားတယ်ဆိုတာ ယေဘုယျအားဖြင့် တိကျတဲ့ အရာဝတ္ထု (object) သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက် (purpose) မရှိပါဘူး။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ စဉ်းစားမှုဟာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သလို ဒုက္ခလည်းတွေ့နိုင်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ရွေးချယ်ထားတဲ့ အရာဝတ္ထုအပေါ် တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာကတော့ အကျိုးပြုစေပါတယ်။ တရားအားထုတ်ခြင်းဟာ မိမိရဲ့ အသိဉာဏ် (ပညာ) ကို ပွင့်လင်းမြင့်မားစေပြီး (enlarge your intellect) သိမှုစွမ်းအားကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေပါတယ် (develop your power of knowing)။ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများကို သူ့ရှိရင်းစွဲ ပကတိအတိုင်း မြင်စေပါတယ် (seeing things as they truly are)။

တရားအားထုတ်ခြင်းကို အာရုံစူးစိုက်မှု (စိတ်တည်ငြိမ်မှု) ရရှိပြီးမှ ပွားများကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့သူများဟာ အဆင့်ကျော်ပြီး တရားအားထုတ်ခြင်းကို ချက်ချင်း တန်းပြီးပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ခဲ့ရင် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ကြည်လင်စွာ တွေ့ (ထင်) နိုင်ကြလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး (fail to obtain a clear picture of the object)။ သို့မဟုတ် အာရုံစူးစိုက်မှုဖြင့် ရရှိနိုင်တဲ့ ကြည်လင်ပြတ်သားတဲ့ သိ (မြင်) မှုကို ရရှိလိမ့်မယ် မဟုတ်

ပါဘူး။ အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုတာ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို အရာဝတ္ထုတစ်ခု  
 အပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး ကြည့်တဲ့ သဘောပဲဖြစ်ပါတယ် (mere  
 focusing of our thoughts on the object)။ သို့ပေမယ့် တရား  
 အားထုတ်ခြင်းကတော့ အဲဒီစိတ်မှာ ထင်လာတဲ့ ကြည့်လင်တဲ့  
 အရာဝတ္ထုကို သတိကပ်ထားပြီး စောကြောခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒါတင်မကသေးဘဲ အဲဒီအရာဝတ္ထုကို တိုးချဲ့ပြီး ကြည့်ခြင်း၊ အသိ  
 ဉာဏ် (ပညာ) တိုးပွားအောင် ချဲ့၍ လေ့လာခြင်း ပြုပါတယ်။ ဒါ  
 ကြောင့် အာရုံစူးစိုက်မှု မပါတဲ့ တရားအားထုတ်မှုဟာ မအောင်မြင်  
 နိုင်ပါဘူး။ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ရိုးရိုးအရာဝတ္ထုက စ,ရပါမယ်။ သို့  
 ပေမယ့် တရားအားထုတ်မှုကျတော့ အဲဒီအရာဝတ္ထုရဲ့ ရိုးရိုးသဘောကို  
 မြင့်မားတဲ့ သိမှုအဆင့် ရရှိအောင် ဆင်ခြင်ရပါတယ်။ ပိုပြီးရှင်း  
 အောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ဟာ ရေတကောင်းအရှည်  
 တစ်ခုအတွင်းသို့ အမြင့်ကနေ ရေလောင်းပြီး ထည့်တယ်ဆိုကြပါ  
 စို့။ အကယ်လို့ အဲဒီ ရေတကောင်းရဲ့ အောက်ခြေနဲ့ ဘေးတွေမှာ  
 အပေါက်များ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ရေတွေ ယိုထွက်ကုန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
 အပေါက်တွေကို ပိတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ရေကို ပြည့်အောင်ဖြည့်  
 နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ အများစုဟာ အပေါက်တွေ ရှိနေတဲ့  
 ရေတကောင်းနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူကြပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်လို့  
 မရနိုင်အောင် အချိန်မရွေး ယိုစိမ့်ပြီး ထွက်သွားနိုင်ပါတယ်။ တရား  
 အားထုတ်ခြင်းကတော့ ရေလောင်းပြီး ဖြည့်တာနဲ့ တူပါတယ်။ မိမိ  
 တို့ရဲ့ စိတ် (သိမှု) ကို ဉာဏ် (ပညာ) နဲ့ ကြည့်လင်တဲ့အမြင်တို့  
 ဖြင့် ဖြည့်စည်းပေးတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုကတော့  
 အပေါက်တွေကို လုံသွားအောင် ပိတ်တာနဲ့ တူပြီး စိတ် (သိမှု) ကို

မယိုဖိတ်စေဘဲ တစ်စတစ်စ ပိုပြီး၊ ပိုပြီး သိလာအောင် တည်ငြိမ် လာအောင် (steady) လုပ်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ တရားအားထုတ် ခြင်းဟာ ရွေးချယ်ထားတဲ့ အရာဝတ္ထုကို ကြည်လင်စွာ မြင်စေပြီး အဲဒီအရာဝတ္ထုနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေ (သဘောတရားတွေ) ကို နားလည် (သဘောပေါက်) စေပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် မိမိ တို့ရဲ့ ဉာဏ် (ပညာ) နဲ့ သိမှုကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေပါတယ်။

အခုဆိုရင် စဉ်းစားခြင်းနဲ့ တရားအားထုတ်ခြင်းတို့ရဲ့ ကွဲပြား မှုကို သိရှိကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ စဉ်းစားတဲ့သဘောဟာ သတ်မှတ်ထား (ရွေးချယ်ထား) တဲ့ အရာဝတ္ထုမရှိဘဲ ဖြစ်နိုင်သလို၊ အရာဝတ္ထုပေါင်း (အကြောင်းအရာပေါင်း) များစွာ ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ရှင်းပြ ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်ခြင်းကျတော့ တိကျတဲ့ အရာ ဝတ္ထုကို စဉ်းစား (ဆင်ခြင်) တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရား အားထုတ်ခြင်းဆိုတာ တကယ့်အပြုသဘောနဲ့ စဉ်းစား (ဆင်ခြင်) လေ့ကျင့်ခြင်း (meditation is a real constructive practice of thinking) ဖြစ်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် အရာဝတ္ထုတစ်ခု အပေါ် အရှိအတိုင်း (ပကတိဖြစ်ပျက်မှုအတိုင်း) မြင်နိုင်တဲ့ စွမ်း အားများ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ တရားအားထုတ်မှု မရှိရင် အရာဝတ္ထု တစ်ခုရဲ့ ဖြစ်တည်မှု (အရာဝတ္ထုကို မြင်ရတဲ့အတိုင်း) ကိုပဲ တွေ့ ကြရမှာ ဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို ဘာမျှ သိကြမှာ မဟုတ် ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ခြင်းဆိုတာ အမှန်လိုအပ်ပါ တယ်။ လုပ်လည်းလုပ်ကြရပါမယ်။ တရားအားထုတ်ခြင်းဟာ မိမိ တို့ရဲ့ စဉ်းစား (ဆင်ခြင်) မှုတွေကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင် အကြောင်းအရာတွေ ရှုပ်ထွေးရောယှက်ပြီး

အထူးသဖြင့် မသိမှု၊ အဝိဇ္ဇာ (ignorance) က ဖုံးအုပ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ မသိမှုများရဲ့ အညှို့ခံနေကြရမယ် (ဖမ်းစားခံနေကြရမယ်) ဆိုရင် ဘာကိုမှ သေချာစွာ ကြည့်တတ်မှာ (မြင်မှာ) မဟုတ်တော့ပါဘူး။ တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် အရာဝတ္ထုများ ရဲ့ အမှန်တရားကို အရှိအတိုင်း မြင်တွေ့သိရှိနိုင်ကြပါမယ်။ မိမိတို့ရဲ့ တွေးထင်မှု (ဆင်ခြင်မှု) တွေဟာ သန့်ရှင်းပြီး (pure) မိမိတို့ရဲ့ ဉာဏ်ပညာ (wisdom) ဟာလည်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆင်ခြင်ခြင်း

ဆင်ခြင်ခြင်းဆိုတာကတော့ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းနဲ့ သိပ်ပြီး မကွာခြားလှပါဘူး။ အာရုံစူးစိုက်တာချင်း တူပေမယ့် ဆင်ခြင်ခြင်းမှာ မိမိရဲ့ သတိ (စိတ်) ဟာ ကပ်ပြီး တည်တံ့ခိုင်မြဲနေပါတယ်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဟာ အာရုံစူးစိုက်ရာမှ တစ်ဆင့် ပြည့်ဝစွာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပါတယ် (contemplation is the fully developed stage of concentration)။ အခုလို ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရှိလာတဲ့အခါ ပကတိဉာဏ် (intuition) နဲ့ မှော်အတတ် (occult) လို့ လူတွေ ပြောလေ့ရှိကြတဲ့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေကို ရရှိနိုင်ဖို့ အတွက် လမ်းပွင့်လာပါတယ်။ ဒီဈာန်သမာဓိ (တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်) တွေကို နိဗ္ဗာန်သို့ မဆိုက်ရောက်မီမှာဘဲ ရရှိနိုင်ကြပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဒီတန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေကို လူတို့ရဲ့ ခန္ဓာအတွင်းမှာ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ မှော်အတတ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလိုမကျင့်ကြံခဲ့ရင် (ဆင်ခြင်ခြင်း မပြုခဲ့ရင်)၊ တန်ခိုး

ဣဒ္ဓိပါဒ်အဖြစ် ပေါ်ထွက်မလာဘဲ လူတို့အတွင်းမှာပဲ တိမ်မြုပ်နေ  
 မှာမို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီဈာန်သမာဓိ (တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်)  
 တွေဟာ အလေးအနက်ထားပြီး အာရုံစူးစိုက် တရားအားထုတ်သူ  
 တွေအတွက်တော့ ဖုံးကွယ်တိမ်မြုပ်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူသာမန်  
 တို့ရဲ့ နေ့စဉ် ဘဝမှာ သုံးစွဲနေကြတဲ့ စွမ်းအားတွေ၊ တိုးချဲ့လာတဲ့  
 သဘော (extension of the powers) သာ ဖြစ်ပါတယ်။ မှော်  
 အတတ်ဆန်တယ်လို့ ပြောကြမလားပဲ။ တကယ်တော့ မဟုတ်ပါ  
 ဘူး။ ပုံစံအားဖြင့် ဒီလိုတန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်ကို ရတယ်ဆိုရင် အရာရာ  
 ကို သာမန်လူတွေထက် ပိုပြီး ကြားနိုင်၊ မြင်နိုင်လာပါတယ်။ ဘာ  
 ကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိရဲ့ အသိဉာဏ်၊ မိမိရဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်တို့  
 ဟာ ပြောင်လက်အောင် တိုက်ချွတ်ထားတဲ့ ကြည့်မှန်တစ်ချပ်လို  
 သန့်စင်ကြည်လင်နေလို့ပါပဲ။ မှန်သားပြင်ဟာ မကြည်လင်ရင်  
 ဘာကိုမှ သဲသဲကွဲကွဲမြင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ တရား  
 အားထုတ်ခြင်း မရှိဘဲနဲ့တော့ မိမိရဲ့ အသိဉာဏ်၊ မိမိရဲ့ စဉ်းစား  
 ဆင်ခြင်ဉာဏ်တွေဟာ မှန်မှိုင်းနေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့်  
 မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ မရောယှက်ဘဲ စိတ်ဟာ ကြည်လင်နေမယ်ဆို  
 ရင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ သာမန်အာရုံခံစားနိုင်တဲ့ အင်္ဂါအစိတ်  
 အပိုင်းတွေ (ordinary physical sense organs) က မဖြစ်နိုင်၊  
 မသိနိုင်တဲ့အရာများကို သူတကာထက် ပိုပြီး မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်၊  
 သိနိုင်လာပါတယ်။

ဒါဆိုရင် အာရုံစူးစိုက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ ဘယ်အရာဝတ္ထုကို  
 ရွေးချယ်ကြမလဲ။

မိမိတို့ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု

ကို ရွေးချယ်ကြရပါမယ်။ မိမိနဲ့ သင့်လျော်ကိုက်ညီတဲ့ အရာဝတ္ထုကို ရွေးကြမယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ အသိဉာဏ် တိုးတက်မြင့်မားလာဖို့ ပိုပြီးလွယ်ကူလာတာကို တွေ့ကြရပါလိမ့်မယ်။ မိမိနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အရာဝတ္ထုကို ရွေးချယ်မယ်ဆိုရင် မိမိအဖို့ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစိတ်ဝင်စားမှု ရှိလာပြီဆိုရင် လက်လွတ်ချင်စိတ် ရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့အား ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ရုပ်ပုံများကို မကြာခဏ သွားကြည့်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ရာဟာ အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ ‘အရာ’ ရှိရာဘယ်နေရာကိုမဆို မိမိတို့သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ မိမိနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် (မှန်ကန်တဲ့) အရာဝတ္ထုကို ဘယ်လို ရွေးချယ်ကြမလဲ။

ဦးစွာပထမ မိမိရဲ့ သဘောသဘာဝကို သိရပါမယ်။ ဒီအချက်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိနဲ့ မသင့်လျော် မကိုက်ညီတဲ့ အရာဝတ္ထုကို အာရုံစူးစိုက်ဖို့ (တရားအားထုတ်ဖို့) ရွေးမိမယ်ဆိုရင် အမောသာအဖတ်တင်ပြီး ဘာမှအကျိုးရှိလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိမှာ အားသာတဲ့အချက်နဲ့ အားနည်းတဲ့အချက်တွေ ရှိစမြဲပါ။ မှန်ကန်တဲ့ အရာဝတ္ထုကို ရွေးချယ်၊ အာရုံစူးစိုက်ပြီး တရားအားထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို ကူညီဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်မှာ ဖြစ်သလို၊ မှားယွင်းနေတဲ့ အားသာချက်များကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ပုံစံအားဖြင့် မိမိမှာ မကောင်းမှု (အကုသိုလ်) ဖြစ်စေမယ့် အလားအလာတွေ၊ အကျင့်တွေ (habits) ရှိနေခဲ့ရင် မှန်ကန်တဲ့ အရာဝတ္ထု ရွေးချယ်ပြီး အာရုံစူးစိုက် တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့်၊ အဲဒီမကောင်းမှုတွေဟာ တစ်စတစ်စ ပျောက်ကွယ်သွား

ပြီး ကောင်းတဲ့အလားအလာတွေ၊ အကျင့်တွေ ပေါ်ပေါက်ဖြစ်ထွန်းလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ မိမိရဲ့အခြေအနေမှန်ကို မိမိ သိရှိဖို့ လိုပါတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကို အမှန်အတိုင်း မသိကြပါဘူး။

မိမိတို့လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ မှားယွင်းနေကြောင်း သိကြတဲ့တိုင်အောင် အကျင့်ပါနေတဲ့အတိုင်း သူတစ်ပါးထံမှ မိမိတို့ရဲ့ဆန္ဒ၊ စဉ်းစားကြံစည်မှုတွေအပေါ် သဘောထား အတည်ပြုချက် (confirmation) တောင်းခံတတ်ကြပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မိမိတို့ဟာ အမှန်တကယ် တရားအားထုတ်ကြမယ် (meditate) ဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ ပကတိအခြေအနေကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သိကြဖို့လိုပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု၊ လုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ် အခြေတည်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာနဲ့ အကျင့်တွေကို အကဲဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ မိမိ ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုဟာ မိမိရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာပဲ ဖြစ်ပါတယ် (when you do certain things again and again, that is a sign of your character)။ မှန်ကန်တဲ့ အရာဝတ္ထုအပေါ် အာရုံစူးစိုက် တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် စရိုက်လက္ခဏာများကို တိုးတက် ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။

စရိုက်လက္ခဏာဆိုတာ လူကိုလိုက်လို့ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ မိမိရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာအမှန် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင် (ဘယ်လို အကဲဖြတ်နိုင်) မလဲ။ လူရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ ကွဲပြားတတ်လို့၊ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ (dominant character) ကို အကဲဖြတ်ရ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရတော့ စရိုက်လက္ခဏာခြောက်ပါး ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားရှိ

ပါတယ်။ လူတိုင်းရဲ့ အဓိက (ထင်ရှားတဲ့) စရိုက်လက္ခဏာဟာ အဲဒီခြောက်ပါးအနက်က တစ်ခုခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စရိုက်လက္ခဏာ ခြောက်ပါးကတော့-

- (၁) အလိုရမ္မက်ကြီးခြင်း။ လောဘကြီးခြင်း။ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း။
- (၂) ဒေါသထွက်ခြင်း။ စိတ်မရှည်ခြင်း။ လွယ်ကူစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်ခြင်း။ စိတ်တိုခြင်း။ စိတ်မြန်ခြင်း။
- (၃) တွေဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်း။ အသိပညာကင်းမဲ့ခြင်း။ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ထုံထိုင်းခြင်း။ ဆင်ခြင်တုံတရား မရှိခြင်း။
- (၄) ရိုး,အခြင်း။ တစ်ပါးသူ၏စကားကို ယုံလွယ်ခြင်း။
- (၅) ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ခြင်း။
- (၆) ဆင်ခြင် (သုံးသပ်) တတ်ခြင်း။

တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။

မိမိရဲ့ အကျင့်အကြံကိုကြည့်ပြီး မိမိရဲ့ ထင်ရှားပေါ်လွင်တဲ့ စရိုက်လက္ခဏာကို အကဲဖြတ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ ဘယ်လိုရှိသလဲဆိုတာ သိခဲ့ရင် တရားအားထုတ်ရာမှာ မိမိကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမယ့် အရာဝတ္ထုကို ရွေးနိုင်ကြပါမယ်။ စိတ်မြန်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ရင် စိတ်ရှည်စေမယ့် အရာဝတ္ထုကို ရွေးချယ်ရပါမယ်။ စိတ်ရှည်အောင်ဆိုရင် မိမိရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ထားကောင်းမှု (good-will) သို့မဟုတ် ငြိမ်းချမ်းမှု (peace) သို့မဟုတ် ချစ်ခင်ကြင်နာမှု (မေတ္တာ) စတာတွေကို ရွေးချယ်ရပါလိမ့်မယ်။ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ပြီး တရားထိုင်မယ်ဆိုရင် ချစ်ခင်ကြင်နာမှု အကြောင်းကို

အနည်းအပါး သိထားသင့်ကြပါတယ်။

ချစ်ခင်ကြင်နာမှုဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘာကြောင့် ဒီချစ်ခင်ကြင်နာမှုအပေါ် အခြေခံပြီး တရားထိုင်ရမှာလဲဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ မိမိရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေဖို့ မိမိကိုယ်၌က အမုန်းတရားများ ကင်းရှင်းရပါမယ်။ အဲဒီအခါကျရင် အရာရာကို ပကတိတည်ရှိတဲ့အတိုင်း မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုနည်းနဲ့ မလိုမုန်းထားမှု၊ စိတ်မရှည်မှုတို့ရဲ့ အပြစ်တွေကို မြင်လာပြီး ချစ်ခင်ကြင်နာမှုရဲ့ အကျိုးတွေကို တွေ့ထင်လာပါလိမ့်မယ်။

အခုလို ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း အကြောင်း သဘောပေါက်ပြီဆိုရင် အဲဒီချစ်ခင်ကြင်နာမှုအပေါ် အခြေခံပြီး အောက်ပါအတိုင်း တရားထိုင်လို့ရပါပြီ။

ပထမ . မိမိကိုယ်မိမိ မေတ္တာပွားရပါမယ်။ မိမိကိုယ်တွင်း၌ မေတ္တာမရှိဘဲနဲ့တော့ သူတစ်ပါးကို မေတ္တာပို့ (ဖြန့်ကြက်) လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ မိမိစိတ်ထဲကနေ မိမိကိုယ်မိမိ ဦးစွာ ‘ငါသည် ကျန်းမာ၍ ချမ်းသာပါစေ’ ဆိုပြီး မေတ္တာပွားပါ။ မိနစ်အနည်းငယ် အာရုံပြုလိုက်ပါ။ မိမိတစ်ကိုယ်လုံးမှာ ချစ်ခင်ကြင်နာတဲ့စိတ် ပျံ့နှံ့သွားစေပြီး အခြား ဘာစိတ်မှ ဝင်မလာပါစေနဲ့။ မိမိကိုယ်တိုင် တကယ့်ချစ်ခင်ကြင်နာစိတ် (မေတ္တာ) ကိန်းအောင်းလာတဲ့အထိ ပွားများပါ။ အဲဒီနောက် စကြဝဠာတစ်တိုက်လုံးရှိ သတ္တဝါမှန်သမျှကို ‘သတ္တဝါအပေါင်း ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ’ လို့ စိတ်ထဲက ရေရွတ်ပြီး မေတ္တာပို့ပါ။ ဒါကိုလည်း မိနစ်အတန်ကြာ ပြုလုပ်ပြီး စကြဝဠာတစ်တိုက်လုံးသို့ မေတ္တာပျံ့နှံ့သွားစေပြီး အခြား ဘာစိတ်မျှ ဝင်မလာအောင် သတိထားပွားများပါ။ မေတ္တာများ တသွင်သွင်

စီးဆင်းပြီး ပြည့်နှက်သွားပြီလို့ ယုံကြည်ရတဲ့အထိ ဆက်ခါဆက်ခါ ပွားများပါ။ ဒီလို ကြာမြင့်စွာ တရားထိုင် (ပွားများမေတ္တာပို့) ပြီး ရင် အောင်မြင်မှု ရရှိလာပါလိမ့်မယ်။ မခံစားဖူးတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာ သော စိတ်တည်ငြိမ်မှု (ငြိမ်းချမ်းမှု) ကို ရရှိခံစားရပြီး၊ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုနဲ့ မယုံကြည်နိုင်စရာကောင်းတဲ့ စိတ်အစဉ် (အခြေအနေ) ကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာပို့သ (ပွားများ) သူတိုင်း ဒီလိုစိတ် အစဉ်ကို အတိုင်းအဆမရှိ ခံစားကြရမှာ ဖြစ်ကြောင်းပါ။

မှတ်ချက်

(၁)

မေတ္တာပွားများရသော သဘော၊ မေတ္တာပွားများရပုံနှင့် မေတ္တာ ပွားများခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးတရားများကို စာရှုသူများ ပိုမိုပြည့်စုံစွာ သိရှိနိုင်ကြစေခြင်းငှာ အောက်ပါများကို ဖြည့်စွက် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဈာန်သမာဓိရအောင် မေတ္တာပွားများမည့် ယောဂီသည် မေတ္တာ ၏ အနီးရန်သူနှင့် အဝေးရန်သူဟူသော အစွန်းနှစ်ဖက်ကို လွန် မြောက်စေရမည်။

မေတ္တာကို ချစ်ခြင်းဟု မြန်မာပြန်ဆိုခဲ့ကြသည်။ တဏှာပေမ- သားချစ်၊ မယားချစ်၊ ဆွေမျိုးချစ် စသော သံယောဇဉ်မကင်းသည့် အချစ်များနှင့် ရောထွေးလျက်ရှိ၏။ ထိုအချစ်မျိုးကို ကျမ်းဂန်များ ၌ ဂေဟသိတပေမဟု ခေါ်သည်။ မေတ္တာအစစ်မဟုတ်ချေ။ (ဂေဟ+သိတ+ပေမ။ ဂေဟ=အိမ်+သိတ=မှီသော+ပေမ=အချစ်) အိမ်သူအိမ်သားအချစ်ဟု ခေါ်နိုင်သည်။ အိမ်တွင်းအချစ်ဟုလည်း

ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ မေတ္တာအစစ်မဟုတ်၊ မေတ္တာအတုသာ ဖြစ်သည်။

မေတ္တာအစစ်သည် ကုသိုလ်စိတ်၊ ကြိယာစိတ် တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်ရမည်။ တဏှာချစ်၊ သံယောဇဉ်ချစ်ကား လောဘ (အကုသိုလ်) ပင်ဖြစ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့် မခွဲနိုင်မခွာရက်နိုင်အောင် သံယောဇဉ်ဖြစ် ရသောအချစ်သည် တဏှာချစ်ဖြစ်သည်။ သံယောဇဉ် တွယ်တာငြိကပ် မှု မပါဘဲ အကျိုးစီးပွားလိုလားသော သဘောသည်သာ မေတ္တာ အစစ်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် တဏှာချစ် (ရာဂ) သည် မိတ်ဆွေဟန်ဆောင် သော ရန်သူနှင့် တူသောကြောင့် မေတ္တာ၏ အနီးကပ်ရန်သူမည် ၏။ ဒေါသသည် မေတ္တာ၏ အဝေးရန်သူမည်၏။

မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများရာ၌ မေတ္တာအတု (ရာဂ) တည်း ဟူသော အနီးကပ်ရန်သူ၊ ဒေါသတည်းဟူသော အဝေးရန်သူ၊ ဤ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ရှောင်ရှား၍ ပွားများကြရသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် အကျိုးစီးပွားကို မျှော်၍ ပွားများသော မေတ္တာ နှင့် ဒုက္ခပေးမည်ကို ကြောက်ရွံ့၍ ပွားများသော မေတ္တာများသည် ရာဂ၊ ဒေါသတည်းဟူသော အစွန်းနှစ်ဖက်မှ လွတ်ကင်းသော မေတ္တာ မဟုတ်သည်ကို သတိပြုသင့်ကြပေသည်။

ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပွားရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မိမိကိုယ်ကိုဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ‘ငါသည် ချမ်းသာပါစေ၊ ဆင်းရဲကင်းပါစေ’ ဟု ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အဟံအဝေရောဟောမိ၊ ‘ငါ ဘေးရန်ကင်းပါ စေ’။ အဗျာပဇ္ဇောဟောမိ၊ ‘စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပါစေ (စိုးရိမ်သောက ကင်းပါစေ)’။ အနိဿောဟောမိ၊ ‘ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပါစေ’။

သုခီအတ္တာနံပရိဟရာမိ၊ ‘ချမ်းသာစွာ မိမိခန္ဓာဝန်ကို ဆောင်ရွက် နိုင်ပါစေ (ကျန်းမာပါစေ)’ ဟု ဖြစ်စေ ပွားများရမည်။

ယခုကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ဦးစွာမေတ္တာပွားများခြင်းမှာ ကုသိုလ် ရရန်မဟုတ်။ သမာဓိရရန်လည်း မဟုတ်။ စင်စစ်အားဖြင့် အခြား သူများလည်း မိမိကဲ့သို့ ချမ်းသာချင်ကြသည်ဟု ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ထားတတ်ရန် ပွားများရခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာ ချမ်း သာစေလိုသူသည် သူတစ်ပါးကိုလည်း ကျန်းမာချမ်းသာစေရန် ကိုယ်ချင်းစာတရားထား၍ ရနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေချင် နေသူအား ကိုယ်ချင်းစာတရားထားပါဟု ဆိုလျှင် တစ်လောကလုံး သတ်ပစ်ရုံသာ ရှိတော့သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ လောဘ၊ ဒေါသများ ကင်းစင်စေရန် ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပို့ရာ ပွား ရသည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၂၄၃၊ ၂၄၆)

ဘုရားဟော ပါဠိတော်များ၌ မေတ္တာဘာဝနာ၏ အကျိုးကြီးမား ပုံနှင့် စပ်၍ ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသည့် သုတ်ပေါင်းများစွာရှိရာ ယင်းတို့အနက် အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ဧကာဒသကနိပါတ်၊ မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာအကျိုး (၁၁) မျိုးကို ရှင်လူအများ အသိများနေပြီး ဖြစ်၍ ဦးစွာဖော်ပြပေအံ့။

- (၁) ချမ်းသာစွာ အိပ်ပျော်ရခြင်း။
- (၂) ချမ်းသာစွာ အိပ်ပျော်ရာမှနိုးခြင်း။
- (၃) အိပ်မက်ဆိုး မမြင်မက်ခြင်း။
- (၄) လူအများ ချစ်ခင်ကြခြင်း။
- (၅) နတ်အများ ချစ်ခင်ကြခြင်း။

- (၆) နတ်များက စောင့်ရှောက်ခြင်း။
- (၇) မီးမလောင်၊ အဆိပ်မသင့်၊ လက်နက်မထိရောက်နိုင်ခြင်း။
- (၈) လျင်မြန်စွာ သမာဓိရလွယ်ခြင်း။
- (၉) မျက်နှာအဆင်း ကြည်လင်၍ ကျက်သရေရှိခြင်း။
- (၁၀) မတွေမဝေ ကြည်ကြည်လင်လင် ကွယ်လွန်ရခြင်း။
- (၁၁) အရဟတ္တဖိုလ်ကို မရသေးမီ ဗြဟ္မာ့ပြည်၌ဖြစ်ရခြင်း။

ယခု ပြဆိုခဲ့သည့် မေတ္တာအကျိုး (၁၁) မျိုးသည် မေတ္တာနှင့် စပ်၍ အသိများနေသော အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ဧကာဒသကနိပါတ်၊ မေတ္တာသုတ်လာ အကျိုးတရားများ ဖြစ်သည်။ မေတ္တာဘာဝနာ အကျိုးကြီးပုံနှင့် စပ်၍ နိဒါနသံယုတ်ဩက္ခာသုတ်၌ မြတ်စွာဘုရားက အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားထားပေသည်-

ထမင်းအိုးကြီးတစ်ရာဖြင့် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် ကျွေးမွေးလှူဒါန်းရခြင်းထက်၊ မေတ္တာစိတ်ကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် နွားနို့တစ်ညှစ်စာ အချိန်လောက် (သို့မဟုတ်) နံ့သာတစ်ကြိမ် နမ်းရှုချိန်မျှ ပွားများခြင်းက ပို၍ အကျိုးကြီးမားသည်။

ဟု ဟောကြားတော်မူသည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၂၅၅ မှ ၂၆၁)

(၂)

တစ်ဖန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားခဲ့သော ‘အာရုံစူးစိုက်ခြင်း’ ခေါင်းစဉ်အောက်၌ ရှင်းပြခဲ့သည့် (၁) အာရုံစူးစိုက်ခြင်း (၂) တရားအားထုတ်ခြင်းနှင့် (၃) ဆင်ခြင်ခြင်းဟူသော ခွဲခြားချက်များ

ကို စာရှုသူများ ပိုမိုရှင်းလင်းစေရန် ဖြည့်စွက်ဖော်ပြရမည် ဆိုပါက ‘ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၆၆၂’ ပါ ‘မဟာစည်နည်း’ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ (ကမ္မဋ္ဌာန်း) အားထုတ်နည်း အကျဉ်းပါ။ အောက်ပါများကို ဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဝင်သက် ထွက်သက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ရှုမှတ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ကို ပင်တိုင်အာရုံအဖြစ် ရှုမှတ်စေ၍ အကြားအကြား၌ ဖြစ် ပေါ်လာတတ်သော ယားယံမှု၊ နာကျင်မှု ဝေဒနာကိုလည်း ရှု မှတ်ရသည်။ စိတ်မငြိမ်မသက် ဖြစ်ပါကလည်း စိတ္တာနုပဿနာ နည်းဖြင့် စိတ်ကို ရှုမှတ်ရသည်။

ဤသို့ ရှုမှတ်၍ သမာဓိအား ကောင်းလာသောအခါ ရုပ် နာမ်တို့၏ တရိပ်ရိပ် ဖြစ်ပျက်နေမှု ဥဒယဗ္ဗယကို ရှုမှတ်လေ တော့သည်။

ထို့နောက် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် ဆယ်ပါးအတိုင်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ တက်လှမ်းရန်ဖြစ်သည်။

အထက်ပါများကို စောကြောကြည့်မည်ဆိုပါက-ပထမအပိုဒ် သည် ဝမ်းဗိုက်တည်းဟူသော အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် ထိုဗိုက်တည်း ဟူသော ပင်တိုင်အရာဝတ္ထုနှင့် ပေါ်ရာပေါ်ရာ အရာဝတ္ထုများကို အာရုံစူးစိုက်၍သတိကပ်၊ မှတ်ရသောကြောင့် ‘အာရုံစူးစိုက်ခြင်း’ ဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယအပိုဒ်မှာ ထိုသို့အာရုံစူးစိုက် သတိကပ်မှတ် ပြီးနောက် သမာဓိအား ကောင်းလာသောအခါ ရုပ်နာမ်တို့၏ တရိပ်ရိပ် ဖြစ်ပျက်နေမှု ဥဒယဗ္ဗယကို ရှုမှတ်သည်ဆိုခြင်းမှာ ‘ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများခြင်း’ တစ်နည်းအားဖြင့် ‘တရားအား

ထုတ်ခြင်း' ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆုံး တတိယအပိုဒ်မှာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်ဆယ်ပါးအတိုင်း မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် တက်လှမ်းခြင်း ဆိုသည်မှာ တွေ့မြင်ခံစားရသော သင်္ခါရတရားများကို 'ဆင်ခြင်ခြင်း' ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ဆင်ခြင်ခြင်းကြောင့် ပညာဉာဏ်များ ပွင့်လင်းလာပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရကာ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ရပါသည်။

(မြန်မာပြန်သူ)



### ဈာန်သမာဓိမှထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းသို့

ဝင်သက်, ထွက်သက်ကို ပင်တိုင်ထားပြီး တရားအားထုတ် (လေ့ကျင့်) ခြင်းဖြင့် ဈာန် (၄) မျိုးကို ရရှိစေပါတယ်။ ဈာန်ဝင်စားမိပြီဆိုရင် တရားအားထုတ်တဲ့သူရဲ့ စိတ်ဟာ တဏှာပေမ (လိုချင်တပ်မက်မှု) များ လုံးဝမကင်းရှင်းသွေးပေမယ့် အတော်အတန် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သွားကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဖြင့် မကောင်းမှု (အကုသိုလ်) အလားအလာများကို ယာယီပယ်သတ်နိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် မမျှော်လင့်တဲ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပြန်ပြီးပေါ်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ စည်းကမ်း (discipline) သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျင့်တရား (morality) ဟာ မိမိရဲ့ အပြောနဲ့အလုပ်ကို ကောင်းအောင် ထိန်းပေးပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှု (စိတ်တည်ငြိမ်မှု) က စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ပေးပါတယ်။ ထိုးထွင်းသိမြင်မှု (insight) ကတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုတို့ မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ တဏှာပေမကို လုံးဝငြိမ်းသတ်၊ ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ဈာန်သမာဓိကိုလည်း ရရှိစေပါတယ်။ ဒါဟာ အမြင့်ဆုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု (ဗြဟ္မာတို့ရဲ့ချမ်းသာ-happiness of a Brahma God) အရသာကို ခံစားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်ထက် မြင့်မားတဲ့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်လို့ ဆိုရပေမယ့် လောကီချမ်းသာပဲ ဖြစ်ပါသေးတယ်။ လောကုတ္တရာ

ချမ်းသာကို ရအောင်ကတော့ တရားအားထုတ်သူဟာ ရရှိထားပြီးတဲ့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ ဈာန်သမာပါဒ်နဲ့ စိတ်ထက်သန်စွာ ဆက်လက် အားထုတ်ရပါလိမ့်ဦးမယ်။ အရာရာ၏ ပကတိတည်ရှိ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောတွေကို ထိုးထွင်းသိမြင်အောင်၊ ဉာဏ်ပညာပြည့်ဝအောင် ကြိုးစားကြရပါလိမ့်ဦးမယ်။ ရုပ်နဲ့စိတ် (နာမ်)ရဲ့ အခြေခံ တရားသုံးပါးဖြစ်တဲ့ မမြဲခြင်း (အနိစ္စ)၊ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ)နဲ့ မပိုင်စိုးခြင်း (အနတ္တ) ဆိုတဲ့ သင်္ခါရတရားတွေကို ဆက်ခါ၊ ဆက်ခါ ရှုမှတ်ပွားများကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

စာရှုသူများအနေဖြင့် ဈာန်ဝင်စားခြင်းဟူသော သဘောကို ယေဘုယျအားဖြင့် သိရှိသဘောပေါက်နိုင်ကြစေရန် အောက်ပါများကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဈာန်၌ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ၅-ခု ပါရှိသည်။ ယင်းဈာန်အင်္ဂါ ၅-ပါးတို့မှာ-

- (၁) ဝိတက် - စိတ်ကို အာရုံသို့တင်ပေးခြင်း။ ဦးတည်ပေးခြင်း။ ပို့ဆောင်ပေးခြင်း။
- (၂) ဝိစာရ - စိတ်ကို အာရုံပေါ်၌ စွဲကပ်နေအောင် ရစ်ဝဲလှည့်လည်ပေးခြင်း။
- (၃) ပီတိ - စိတ်ကို နှစ်သက်မှုပီတိ အစာကျွေး၍ ကြီးထွားစေခြင်း။
- (၄) သုခ - စိတ်ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်စေခြင်း။
- (၅) ဧကဂ္ဂတာ - စိတ်ကို နိမိတ်အာရုံသို့ စူးစိုက်သက်ဝင် တည်စေခြင်း။

ပထမဈာန်ချမ်းသာ။ ပထမဈာန်ချမ်းသာကို နှစ်သက်မှုပါသော ချမ်းသာပီတိနှင့် တွဲနေသော သုခဖြင့် တွေ့ထိခြင်းဟူ၍ ဟောကြား တော်မူသည်။ ယင် ပီတိသုခသည် ကာမဂုဏ်မှ ကင်းဝေးခြင်း ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယဈာန်ချမ်းသာ။ ဒုတိယဈာန်ချမ်းသာသည် ဝိတက်၊ ဝိစာရ ကင် သောကြောင့် ကိုယ်တွင်း အဇ္ဈတ္တ၌ ကြည်လင်နေသည်။ စိတ် သည် အာရုံတစ်ခုတည်း စူးစိုက်နေသဖြင့် အလွန်သမာဓိအား ကောင်းသည်။ ယင်းသမာဓိကြောင့် ဖြစ်သော နှစ်သက်မှုပီတိနှင့် ချမ်းသာသုခသည် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့နေသည်။ တစ်ကိုယ်လုံး ပြည့်ဝနေသည်။ တစ်ကိုယ်လုံး ပီတိသုခဖြင့် စိုစွတ်နေသည်။

တတိယဈာန်ချမ်းသာ။ တတိယဈာန်ချမ်းသာသည် ပီတိမပါ၊ ပီတိကင်းကွာနေသောကြောင့် ငြိမ်သက်စွာ ချမ်းသာကို ခံစားနိုင် သည်။ ရှိသမျှ သုခအမျိုးမျိုးတွင် တတိယဈာန်၌ ရှိသော သုခသည် အဆင့်အမြင့်ဆုံး၊ အမွန်မြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်။ ဤတတိယဈာန်နှင့် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို သတိနှင့် ပြည့်စုံသူ၊ တည်ငြိမ်စွာ၊ ချမ်းသာ စွာနေလေ့ရှိသူဟူ၍ ဘုရား စသော အရိယာသူတော်ကောင်းတို့က ချီးမွမ်းကြကုန်၏။ ပီတိကင်း သော သုခဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ပြည့်ဝ ပျံ့နှံ့ထိတွေ့ နေတော့သည်။

စတုတ္ထဈာန်ချမ်းသာ။ စတုတ္ထဈာန်ချမ်းသာသည် သုခဝေဒနာ နှင့် ဒုက္ခဝေဒနာနှစ်ပါးကို ရှေးဦးကြိုတင် ပယ်ထားပြီး ဖြစ်သည်။ ဝမ်းမြောက်မှုနှင့် စိတ်နှလုံး မသာယာမှုတို့သည်လည်း ချုပ်ငြိမ်းခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤစတုတ္ထဈာန်သည် သတိ၏ စင်ကြယ် ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းတို့နှင့်အတူ ယှဉ်တွဲလျက်ရှိ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်

သည် ဤကိုယ်ကာယကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းသောစိတ်ဖြင့် ပျ.န့.ထိ တွေ့လျက် ရှိ၏။

စာရှုသူများ စျာန်ရသည် သဘောကို ပို၍သဘောပေါက်စိမ့်သော်ငှာ ရူပ (ရုပ်) ကို မှီ၍ရသော စျာန်အကြောင်းကို အနည်းငယ် ဖော်ပြပါဦးမည်။

ကသိုဏ်းဝန်းကို ကြီးရာမှ တဖြည်းဖြည်းငယ်အောင် စိတ်ဖြင့် အမိန့်ပေးရမည်။ ကြီးခြင်း၊ ငယ်ခြင်းကို အလျင်အမြန် အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ ဤကဲ့သို့ ပဋိဘာဂနိမိတ် ကသိုဏ်းဝန်းကို ကြီးမားကျယ်ပြန့်စေခြင်း၊ သေးငယ်စေခြင်း၊ ကျုံ့စေခြင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ အဝေးသို့ စေလွှတ်ခြင်း၊ အနီးသို့ခေါ်ယူခြင်း စသည်တို့ကို လိုသလို အမိန့်ပေး၍ ပြုလုပ်ခြင်းကို နိမိတ်ကစားသည်ဟု ခေါ်သည်။ ပထမစျာန်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝိတက်ကို အပြစ်မြင်၏။ ဝိတက်မပါသောစျာန်ကို လိုလားတောင့်တ၏။ ဝိတက်မပါစေလိုသော ဆန္ဒဖြင့် ဝိတက်ကသိုဏ်းဝန်း၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို စိတ်ဖြင့် ကြည့်ရှု၍ အဖန်ဖန် ပွားများသော အခါ ဝိတက်သည် တဖြည်းဖြည်း ငုပ်လျှိုး၍ ဝိတက်မပါသော စျာန်ဇောများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကသိုဏ်းဝန်းနိမိတ်အာရုံသို့ သူ့အလိုအလျောက် ကပ်ရောက်တော့သည်။ ယင်းဝိတက်မပါသော စျာန်စိတ်ကို ဒုတိယစျာန်ဟု ခေါ်သည်။

ဝိစာရကို မလိုလား မနှစ်သက်သောစိတ်ဖြင့်၊ ဝိစာရ မပါသော စျာန်တရားကို လိုလားတောင့်တလျက် ပထဝီကသိုဏ်းဝန်း၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အဖန်ဖန်ရှု၏။ ထိုအခါ ဝိစာရ၏သဘော (အာရုံနိမိတ်

ပေါ်၌ တစ်ရစ်ဝဲဝဲ လှည့်လည်သုံးသပ်မှု) သည် တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့သွား၍ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားကာ ဝိစာရမပါဘဲ ‘ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ’ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါသုံးပါး ပါဝင်သည့် ဈာန်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယင်းဈာန်ကို တတိယဈာန်ဟုခေါ်သည်။

‘ပီတိမပါစေလိုသော ဆန္ဒဖြင့် ကသိုဏ်းဝန်း၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ‘ပထဝီ၊ ပထဝီ - မြေ၊ မြေ’ ဟု စိတ်ထဲက မှတ်လျက် ပွားများ ကြည့်ရှုသောအခါ ပီတိသည် တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့ပျောက်ကွယ် သွားသည်။ ပီတိမပါဘဲ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ နှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသည့် စတုတ္ထဈာန် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤစတုတ္ထ ဈာန်သည် ပီတိမပါသော သုခသက်သက်ကိုသာ ခံစားရသဖြင့် ငြိမ်သက်မွန်မြတ်သော ချမ်းသာဖြစ်သည်။

ပထဝီကသိုဏ်းဝန်း၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ‘မြေ-မြေ’ဟု စိတ်ထဲ က မှတ်၍ အဖန်ဖန်ကြည့်ရှုသောအခါ သုခသည် တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ ကောင်း၊ မကောင်း အရသာနှစ် မျိုးကို ခံစားခြင်းမရှိဘဲ လျစ်လျူရှုခြင်း အလယ်အလတ်ခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေဒနာ) သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယင်းဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးသာ ရှိသော ပဉ္စမဈာန် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ယခု ပြဆိုခဲ့ပြီးသောနည်းမှာ ငါးပါးရေတွက်နည်း ဖြစ်သည်။ လေးပါးနည်းဖြင့် ရေတွက်ပုံမှာ ဒုတိယဈာန်နှင့် တတိယဈာန်နှစ်ခု ကို တစ်ခုတည်းပေါင်း၍ ဒုတိယဈာန်အဖြစ် ရေတွက်ရသည်။ ထို အခါ ယခုပြသထားသော စတုတ္ထဈာန်ကို တတိယဈာန်အဖြစ် သတ်မှတ်၍ ပဉ္စမဈာန်ကို စတုတ္ထဈာန်ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၅၂ မှ ၇၁)  
(မြန်မာပြန်သူ)

အားထုတ်နည်းကတော့-

(၁) ဆန်းစစ်စူးစမ်းခြင်း

(Examination)

တရားအားထုတ်သူဟာ မိမိအာရုံစူးစိုက်မှုမှတ်ပွားနေတဲ့ အရာဝတ္ထု (ကိုယ်ခန္ဓာ, ရုပ်အပေါ် အမှီပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်) နဲ့ ဈာန်ဝင်စားမှုတို့ကို ဆန်းစစ်, စူးစမ်းကြရပါတယ်။ အဲဒီလို စူးစမ်းလိုက်တဲ့အခါ အခုလို တွေ့ရှိကြရပါမယ်။

မိမိရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ (ရုပ်) ဟာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ အစုအဝေးဖြစ်တဲ့ (၁) ဆန့်ခြင်းဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်မပါရင် ဘယ်အရာဝတ္ထုမှ နေရာမယူနိုင်ကြပါဘူး (cannot occupy space)။ မာခြင်း-ပျော့ခြင်းဆိုတဲ့ အရည်အချင်းတွေဟာလည်း ဒီဓာတ်ရဲ့ ပြောင်းလဲဖြစ်တည်မှုတွေပါပဲ။ (၂) ဖွဲ့စည်းခြင်းဓာတ်ဟာ ပြန့်ကျဲနေတဲ့ အဏုမြူတွေကို စုစည်းစေပြီး ရုပ်သဏ္ဍာန် ပုံဖော်ပေးပါတယ်။ (၃) ပူခြင်းဓာတ် (ပူခြင်း-အေးခြင်း) ကတော့ မပျက်စီး မယိုယွင်းအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းနဲ့ ဆွေးမြည့်ပျက်စီးခြင်း (decay) တို့ဟာ ဒီဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ကြရပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အင်အား (energy) ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ (၄) ရွေ့လျားခြင်းဓာတ်ဟာ ရွေ့လျားမှု (movement) ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ရွေ့လျားခြင်းဓာတ်ကို တုန်ခါစေတဲ့ စွမ်းအား (vibratory force) လို့လည်း သတ်မှတ်ကြပါတယ်။

ဒီဓာတ်ကြီးလေးပါးဟာ ရုပ်ရဲ့အခြေခံများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဆင့်ပွားဖြစ်လာသည့် အရာလေးခုဖြစ်တဲ့ အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ခွန်အား ဖြစ်စေတဲ့ အနှစ်သာရများနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ ပေါင်းစပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံဓာတ်ကြီးလေးပါး

နဲ့ ဆင့်ပွား ဖြစ်လာတဲ့အရာတွေဟာ ခွဲခြားမရဘဲ အပြန်အလှန် မှီ  
 တွယ်နေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ရုပ်ဆိုတာ စွမ်းအား  
 များနဲ့ အရည်အချင်းတွေ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲ (ဖြစ်ပျက်) နေတဲ့  
 အခြေအနေတစ်ရပ် (matter consists of forces and qualities  
 which are in a state of constant flux) ဖြစ်တယ်လို့  
 ခံယူပါတယ်။

ဈာန်အဘိညာဉ်ရရှိအောင် အထောက်အကူပြုတာကတော့ စိတ်  
 ရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အစွမ်းသတ္တိပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဟာ လူရဲ့ အရေး  
 အကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဟာ ထိတွေ့ခံစားမှု  
 (feeling)၊ အာရုံခံသိမှု (perception)၊ စေတသိက် (စေ့ဆော်ကပ်ငြိမှု)  
 (mental concomitants) နဲ့ သိမှု (စိတ်) (consciousness)  
 စသည်များ ပေါင်စပ်ဖွဲ့စည်းပါဝင်ပြီး လျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားလေ့  
 ရှိပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်သိမှုဟာ ရုပ်ဒြပ်မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်  
 ဟာ ထာဝစဉ် အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေလေ့ရှိပါတယ်။ ပုထုဇဉ် လူ  
 သားတွေကို မှားယွင်းတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တည်ဟူသော ပိုက်  
 ကွန် (net of illusion) က ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အဆုံးမရှိ  
 ဘူးဆိုတဲ့ သဘောကို အဆက်မပြတ် အထင်ရှိကြပါတယ်။ အရာရာ  
 ကို ဖန်တီးတာ၊ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိတာဟာ မပြောင်းလဲတဲ့ ဝိညာဉ်  
 (အတ္တ) ပဲလို့ ယူဆတတ်ကြပါတယ်။

အကယ်လို့ ဒီဝိညာဉ် သို့မဟုတ် အတ္တကသာ စိတ်နဲ့ရုပ်ရဲ့  
 ဖြစ်တည်မှု-လွန်မြောက်မှုတို့ကို အမြဲထာဝရ လုပ်နေတဲ့သဘော  
 ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒီဝေါဟာရအပေါ် အငြင်းပွားကန့်ကွက်စရာ မရှိ  
 ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တော်တိုင်ကလည်း အတ္တဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ

ကို သုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ခန္ဓာရဲ့ အစုအဝေ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို ပြညွှန်ရုံသာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒက လူတွေဟာ အတွေ့အကြုံများအရ သိရှိဖြစ်တည်နေကြတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို လုံးဝမကန့်ကွက်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် အတ္တက အရာရာကို ဖန်တီးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ဖြစ်တည်ကြတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ပြညွှန်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ဒဿနအရ၊ လူကို သန္တတိ၊ အမြဲစီးဆင်းနေတယ် သို့မဟုတ် မပြတ်လည်ပတ်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူဟာ စိတ်နဲ့ရုပ်အစု ဖြစ်ပြီး ကမ္မ (အလုပ်) အင်အား (kammic force) က ဒီနှစ်ခုလုံးကို တုပ်နှောင်ပေါင်းစပ်ထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမပြောင်းလဲတဲ့ စီးဆင်းမှု သို့မဟုတ် မပြတ်လည်ပတ်နေမှု (စိတ်နဲ့ရုပ်အစု) ကို ကမ္မ (အလုပ်) က အခြေခံအားဖြင့် မောင်းနှင်ပေးပါတယ်။ အခု တစ်ဘဝအတွက်သာ ကန့်သတ်ထားတာ မဟုတ်ဘဲ အတိတ်ကံရဲ့ အကြောင်းတရားနဲ့ အနာဂတ် (တမလွန်) ဘဝကို ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါဟာ အခြားဘာသာများရဲ့ ထာဝရ၊ အတ္တဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာက အစားထိုးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ် (Buddhist substitute for the permanent ego of other religions)။

(၂) ရုပ်ရဲ့အကြောင်းတရားကို ရှာဖွေခြင်း  
(Seek out the Cause of Personality)

လူအပါအဝင် အရာအားလုံးတို့ကို ကြောင်း၊ ကျိုးတရားက ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရခြင်းဟာ-

- (၁) အတိတ်ဘဝက ဉာဏ်ပညာကင်းမဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ကြရတာပါ။

အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့ပြီး တပ်မက်စွဲလမ်းမှုကြောင့် ထပ်မံမွေး  
ဖွားလာကြရတာပါ။

- (၂) ဘဝကို တောင့်တခြင်းကြောင့် ဖြစ်တည်လာရတာပါ။
- (၃) ဘဝ၊ လူနဲ့ဥစ္စာပစ္စည်းတို့ကို စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ကြရတာပါ။
- (၄) အတိတ်ဘဝက မိမိရဲ့ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးလုံးရဲ့  
(ကမ္မ) အလုပ်ကြောင့် ဖြစ်ကြရတာပါ။
- (၅) အခုဘဝမှာ စားသောက်တဲ့ အစားအစာတွေကြောင့် ဖြစ်ကြ  
ရတာပါ။

မှတ်ချက်

(အချို့သော) စာရှုသူများအနေဖြင့် အထက်၌ ဖော်ပြထား  
သော ‘အစားအစာကြောင့် လူပြန်ဖြစ်ရသည်’ ဟူသော အချက်ကို  
နားရှင်းကြလိမ့်မည် မထင်ပါ။ မြန်မာပြန်သူကိုယ်တိုင်လည်း  
ကောင်းစွာ သဘောမပေါက်ပါ။ ထို့ကြောင့် မြန်မာပြန်သူသာမက  
မသိကြသေးသူများပါ ဆိုလိုရင်း (အဓိပ္ပာယ်) ကို သိရှိနိုင်ကြစေ  
ရန် ရှာဖွေလေ့လာမိပါသည်။ ထိုအခါ အစားအစာကို မှန်ကန်စွာ  
ဆင်ခြင်ပြီး မစားသောက်တတ်ကြပါက အကုသိုလ်ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့  
စွဲလမ်းတပ်မက်မှု တဏှာကြောင့် ဘဝသစ် တစ်ဖန်ကူးပြောင်း ဖြစ်  
တည်ရကြောင်း တွေ့ရှိမှတ်သားရပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မသိသေး  
သော စာရှုသူများ သဘောအားဖြင့် သိရှိနိုင်ကြစိမ့်သောငှာ ‘အာဟာရ  
(၄) မျိုးနှင့် အာဟာရ၏ ဘေး (၄) မျိုးတို့ကို ကောက်နုတ်၍  
ဖော်ပြသွားပါမည်။ ယင်းတို့၏ အကျယ်ကို သိရှိလိုကြပါက ဗုဒ္ဓ  
ဘာသာလက်စွဲကျမ်း (ဒုတိယတွဲ) တွင် ဆက်လက်လေ့လာကြပါကုန်။

အာဟာရသည် လေ မျိုးရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ-

- (၁) ကဗဠိကောရဟာရ - စာမျိုးအပ်သော အစာအာဟာရ၊
  - (၂) ဖဿာဟာရ - အာရုံနှင့် ထိတွေ့မှု အစာအာဟာရ၊
  - (၃) မနောသဉ္ဇေတနာဟာရ - စေတနာဟူသော အစာအာဟာရ၊
  - (၄) ဝိညာဏာဟာရ - ဝိညာဉ်ဟူသော အစာအာဟာရ၊
- တို့ဖြစ်သည်။

ထိုအစာအာဟာရတို့သည် သတ္တဝါတို့အတွက် အသက်ရှည်ခြင်း စသော အကျိုးတရားများကို ဖြစ်ပွားစေသကဲ့သို့ ဘေ အန္တရာယ်တို့ကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေတတ်၏။ ထိုဘေတို့သည်-

- (၁) နိကန္တိတဏှာဘေး - အစားအစာ၌ တပ်မက်ခြင်း၊
  - (၂) ဥပဂမနဘေး - အာရုံသို့ကပ်ရောက်ခြင်း၊
  - (၃) ဥပပတ္တိဘေး - ထိုထိုဘဝ၌ဖြစ်ရန်ပစ်ချခြင်း၊
  - (၄) ပဋိသန္ဓိဘေး - အခြားဘဝများနှင့် ဆက်စပ်ခြင်း၊
- တို့ဖြစ်သည်။

ထိုဘေးလေးမျိုးတို့သည် အာဟာရလေးမျိုးတို့နှင့် အစဉ်လိုက် တွဲဖက်လျက် အာဟာရကို သုံးဆောင်သော သတ္တဝါတို့အား ဘေးအန္တရာယ်ကို ပေးနေကြ၏။

(မြန်မာပြန်သူ)

လူပြန်ဖြစ်ရခြင်းဟာ ဒီအကြောင်းငါးပါးကြောင့် ဖြစ်ကြရတာပါ။ အတိတ်ဘဝရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ အခုမျက်မှောက်ဘဝ (ပစ္စုပ္ပန်) မှာ အကျိုးသက်ရောက်စေပြီး ခုဘဝရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာလည်း နောင်ဘဝ (တမလွန်) ကို ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုလို ကြောင်း၊ ကျိုးတရားတွေကို သိရှိပြီးဆိုရင်

အတိတ်, ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်ဘဝ ဖြစ်တည်မှုသဘောကို သံသယ ဝင်စရာ အကြောင်း ရှိကြတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

(၃) တရားထိုင်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများခြင်း (Meditation)

တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အရာခပ်သိမ်း ပြောင်းလဲနေကြောင်း၊ ဒုက္ခနဲ့ မပြတ်ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ကြောင်းနဲ့ ထာဝရတည်မြဲတဲ့ ဝိညာဉ်ရှိတယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့ကြောင်းတို့ကို ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ဒီလိုသိရှိနိုင် (ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်) ဖို့ရာ၊ မိမိနဲ့ သင့်လျော်မယ့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ပြီး အခြေခံတရား သုံးပါး (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ) ကို မပြတ်ရှုမှတ်ပွားရပါမယ်။ အနိစ္စဟာ လူတိုင်းအတွက် သင့်လျော်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်ရာမှာ ဒုက္ခဝေဒနာဟာ တချို့လူများအတွက် အလွန်စိတ်ဓာတ်ကျစေပါတယ်။ မတည်မြဲတာတွေကို တွေ့ကြရလို့ရှိရင် ‘အရာခပ်သိမ်းဟာ မတည်မြဲကြဘူး၊ မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံးဟာ မတည်မြဲကြဘူး’ လို့ စိတ်ထဲက ရေရွတ်ကြပါလိမ့်မယ်။ မိမိခန္ဓာ (ရုပ်) အတွင်းရှိတဲ့ စဉ်းစား၊ တွေးထင်မှု၊ ခံစားမှု စတာတွေဟာလည်း မတည်မြဲကြပါဘူး။ ဒီနည်းအားဖြင့် အခြားအာရုံတစ်ခုက ဆွဲဆောင်ဝင်ရောက်မလာမချင်း ရွတ်ဆိုနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခြေအနေကို ရောက်ပြီဆိုရင် မိမိရဲ့စိတ်ကို ပိုစူးစိုက်ပြီး အားထုတ်လိုက်ပါ။ ဒီအခါ ထိုးထွင်းသိမြင်လာပြီး ရှင်းမပြနိုင်လောက်အောင် ဝမ်းမြောက် (ပီတိ) ရတဲ့ (နေ့) အထိ ဆက်လက်အားထုတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါကျရင်

ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အဖြစ် အဆုံးစွန်ပန်းတိုင် ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ကို သိမြင် (သဘောပေါက်) လာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီနောက် မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တွေ၊ သံသယတွေ၊ အခမ်းအနားတွေ (rites and ceremonies) အပေါ် ယုံကြည်မှုဟာ လုံးဝချုပ်ပျောက်ပြီး သာမန်ပုထုဇဉ်လူသား မဟုတ်တော့ဘဲ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်ပြီး (ရဟန္တာ) ဖြစ်ပါတော့တယ်။ ဒီအခါ ပညာဉာဏ်ပွင့်လင်းပြီး ဝမ်းနည်းခြင်းနဲ့ စိတ်ညစ်ညူးခြင်းတို့မှ ကင်းရှင်းသွားကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မပဒ-၁၃ မှာ ‘အိမ်ကို မကောင်းသဖြင့် မိုးအပ်သည်ရှိသော်၊ မိုးရေသည် ဖောက်ဝင်နိုင်သကဲ့သို့ စိတ်ကို (သမုထဝိပဿနာတို့ဖြင့်) ကောင်းစွာ မပွားထုံအပ်သည်ရှိသော် ရာဂသည် ဖောက်ဝင်နိုင်၏’ ဟု ဖော်ပြထားပြီး ဓမ္မပဒ-၁၇၈ မှာ ‘မြေတပြင်လုံး၌ ဧကရာဇ်မင်း ဖြစ်ရသည်ထက် လည်းကောင်း၊ နတ်ပြည်ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်ရသည်ထက် လည်းကောင်း၊ တစ်လောကလုံးကို အစိုးရသည်ထက် လည်းကောင်း သောတာပန်ဖြစ်ရခြင်းသည် မြတ်၏’ လို့ ဆိုထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ကြရပါတယ်။ အဲဒီအတွေ့အကြုံဟာ ဒီဘဝမှာ တုနှိုင်းမရအောင် လက်တွေ့ခံစားလိုက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဈာန်နဲ့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်များကို ရရှိသူဟာ အလွန်အဖိုးတန်တဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုကို ရရှိသူ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ တကယ်တော့ ဒါတွေဟာ အရဟံတ္တဖိုလ်ဆိုက်ဖို့ မလွဲမသွေ လိုအပ်တဲ့ အရာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ သုက္ခဝိပဿကတွေဟာ ဈာန်သမာပါဒ်မရဘဲ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုနဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်ကြသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(၄) ရုပ်ခန္ဓာကိုရှုမှတ်၍ တရားထိုင်ခြင်း  
(Meditation on the Body)

အခြေခံအာ ဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာကို ရှုမှတ်ပြီး တရားထိုင်တဲ့ အလုပ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံများရှိ လူငယ် (ကျား၊ မ)များရဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရုပ် (ခန္ဓာ) ကို လူတိုင်းသိနေ ကြလို့ပါပဲ။ ဒီတရားပွားများခြင်းနည်းဟာ သိရှိပြီးဖြစ်တဲ့ အချက်တွေ မှ တစ်ဆင့် မသိရသေးတဲ့ အချက်တွေကို ဆင်ခြင်ကြခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ စိတ်နဲ့ ပြင်ပလောက (စကြဝဠာ) ရဲ့ အလုပ်လုပ်မှုတွေ ကို သတိကပ်ပြီး စောင့်ကြည့်စေဖို့ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုတရားများ ကျင့်ကြံပွားများခြင်းဖြင့် အခြေခံတရားသုံးပါး အနက်က တစ်ခုဖြစ်တဲ့ မတည်မြဲခြင်း (အနိစ္စ) သဘောကို အနည်း ဆုံးအားဖြင့် သိမြင်လာစေပါတယ်။ ဒီသဘောကို အရာမှန်သမျှမှာ တွေ့ရှိနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကိုသိရှိနားလည်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မိမိ တို့ရဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတွေကို ပယ်သတ်ပစ်စေပါတယ်။ မတည်ငြိမ်တဲ့ သဘော၊ မတည်မြဲတဲ့သဘော၊ အဆုံး၊ အစမရှိတဲ့ သဘော၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောတွေဟာ တည်မြဲ တဲ့ ငြိမ်းချမ်း ရေး (lasting peace) နဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေး တို့ကို အာမ,မခံနိုင်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားစေပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာအပေါ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်ပြီး တရားထိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ ဟာ ခန္ဓာငါးပါး နဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတယ်ဆိုတာကို ထင် ရှားစေပါတယ်။ အမြဲမပြတ် ပြောင်းလဲနေတဲ့ ခန္ဓာဖြစ်ပြီး ဒီငါးပါး နဲ့ စုစည်းထားတဲ့ 'အတ္တ' လို့ အယူရှိနေကြတဲ့ ခန္ဓာ (ရုပ်)သာ ဖြစ်ပြီး မတည်မြဲဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကို ထင်ရှားပေါ်လွင်စေပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့်တော့ ‘အတ္တ’ အစွဲရှိသူတွေ (ego - centric) အဖို့ စိတ်ဓာတ်ကျ စရာဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကြောင်း၊ ကျိုးတရားကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေသူများအတွက်တော့ ဘာမျှ ပြဿနာ မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီရုပ်ရဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ကျော်လွန်ပြီး သာမန်ထက် မြင့်မားတဲ့ အခြေအနေ (transcendental state) ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာတွေ့နိုင်ကြောင်း သိရှိကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၅) ရုပ်, ကိုယ်ဟန်အနေအထားအပေါ် ရှုမှတ်၍ တရားထိုင်ခြင်း  
(Meditation on the Body by way of the Postures)

ကလေးငယ်များ အပါအဝင် လူတွေဟာ မိမိတို့ လမ်းလျှောက် ကြတဲ့အခါ လျှောက်လှမ်းနေကြတာကို သတိထားမိကြပါတယ်။ သိနေကြပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီလို အပေါ်ယံသိရုံနဲ့ လူ (ခန္ဓာ) ရဲ့ သဘောသဘာဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံခံ သိနဲ့ သိကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားပွားများနေတာလည်း မဟုတ် ပါဘူး။ မိမိကိုယ်ကို သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေတာလည်း မဟုတ် ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် တရားထိုင်တဲ့ ယောဂီများကျတော့ ဒီလို လမ်း လျှောက်တဲ့အခါ သတိကပ် ရှုမှတ်ပြီး လျှောက်ကြတဲ့အတွက် လှုပ် ရှားမှု မှန်သမျှကို အာရုံသိနဲ့ သိကြပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်းခြင်းနဲ့ အာရုံစိုက် သတိကပ်ထားခြင်းတို့ကို တစ်ချိန်တည်း လေ့ကျင့်ပွားများကြပါတယ်။

(၆) ဆန်းစစ်၊ စူးစမ်းခြင်း

(Examination)

ဘယ်သူလျှောက်လှမ်းတာလဲ။ လူ၊ သတ္တဝါက လျှောက်လှမ်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့် လျှောက်လှမ်းနေကြတာလဲ။ စိတ် (ဆန္ဒ) ဖြစ်ပေါ်မှုနဲ့ ရွေ့လျားခြင်းဓာတ်ရဲ့ တွန်းအားပေးမှု (By reason of mind-activity and the spread of the element of motion) ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ တရားပွားများတဲ့ ယောဂီတစ်ယောက်ဟာ ခုလို နားလည်ပါတယ်။

‘ငါ လမ်းလျှောက်ချင်တယ်’ လို့ စိတ်ကဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဒီအခါ ရွေ့လျားမှုဓာတ်ကို နိုးထစေတယ်။ ဒီရွေ့လျားမှုဓာတ်က ရုပ် (ခန္ဓာ) ကို လှုပ်ရှား လျှောက်လှမ်းစေတယ်။ ဒီတော့ လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုတာ စိတ် (ဆန္ဒ) နဲ့ ရွေ့လျားခြင်းဓာတ်ရဲ့ ပျံ့နှံ့မှုမှ တစ်ဆင့်၊ ရုပ် (ခန္ဓာကိုယ်) ကို ရှေ့သို့ရွေ့လျားလျှောက်လှမ်းစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ခြင်းဆိုတာလည်း ဒီသဘောတရားအတိုင်းပါပဲ။ ‘ငါ ရုပ်ချင်တယ်’၊ ‘ငါ လှဲချင်တယ်’ (ကိုယ်ကို ဆန့်ဆန့်လှဲအိပ်ခြင်း) ဆိုတာဟာလည်း စိတ် (ဆန္ဒ) က စတင်တာကိုးလို့ သဘောပေါက်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ‘သူ လမ်းလျှောက်နေတယ်၊ သူ ရုပ်နေတယ်လို့ ပြောကြလေ့ ရှိပေမယ့်၊ တကယ်တော့ လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါ လမ်းလျှောက်တယ် သို့မဟုတ် ရုပ်တယ်ဆိုတာတွေဟာ အခြေခံ သဘောအရ မရှိကြပါကလား’ လို့လည်း စဉ်းစား (ဆင်ခြင်) မိပါတယ်။ အလားတူ ‘မြင်းလှည်းသွားနေတယ်၊ မြင်းလှည်း ရုပ်နေတယ်လို့ လည်း လူတွေက ပြောတတ်ကြတယ်။ တကယ်အခြေခံသဘောအရ

မြင်းလှည်းသွားတယ်၊ မြင်းလှည်းရပ်တယ်ဆိုတာ မရှိပါလား။ မြင်းတစ်ကောင်ကို လှည်းမှာ တပ်ပြီး မြင်းလှည်းသမားက မောင်းနှင်လိုက်တဲ့အခါကျမှသာ မြင်းလှည်းသွားနေတယ်၊ မြင်းလှည်းရပ်နေတယ်ရယ်လို့ သမားရိုးကျ ပြောနိုင်တာပါကလား’ လို့လည်း ဆင်ခြင်မိပါတယ်။

ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း လှည်းနဲ့ပမာတူပါတယ်။ သူ့ပင်ကို သဘောအရ လှုပ်ရှားမှု အင်အားဟာ မဝင်သေးပါဘူး။ မြင်းဟာ စိတ် (ဆန္ဒ) အရ လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်ခဲ့ရင်၊ မြင်းလှည်းသမားဟာ စိတ်ဖြစ်ပါမယ်။ လူတွေဟာလည်း ‘ငါ လမ်းလျှောက်ချင်တယ်၊ ငါ ရပ်ချင်တယ်’ ဆိုတဲ့ စိတ်က စေ့ဆော်တဲ့အခါ လှုပ်ရှားမှုဓာတ်က ကိုယ်ခန္ဓာကို လှုပ်ရှားစေပြီး လမ်းလျှောက်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပေါ်မှုနဲ့ လှုပ်ရှားမှုဓာတ်ရဲ့ ပျံ့နှံ့မှုကြောင့် သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာရတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ သမားရိုးကျအတိုင်း ‘သွားတယ်၊ ရပ်တယ်။ ငါ သွားတယ်၊ ငါ ရပ်တယ်’ ရယ်လို့ ယူဆကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ပကတိ မြင်နေရတဲ့ နွားတစ်ကောင်ကို နွားသတ်သမားက သတ်ပြီး အပိုင်းပိုင်းမဖြတ်သေးသမျှ နွားရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ဟာ ပျောက်မသွားသေးပါဘူး။ ခုတ်ထစ်ပိုင်းဖြတ်ပြီးပြီဆိုမှ အမဲသားဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ လမ်းဆုံလမ်းခွဲသို့သွား၊ မိမိထိုင်တဲ့ရှေ့မှာ (နွား) အသားများကိုချပြီး ရောင်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီရောင်းချခြင်းဟာ နွားကို ရောင်းတာ မဟုတ်ဘဲ အသား (အမဲသား) ကို ရောင်းချခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ ယောဂီတစ်ယောက်အဖို့ လူ့

သတ္တဝါဆိတ် ရပ် (ပုံသဏ္ဍာန်) ဆိုတာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ အစုအဝေး ဖြစ်တယ်။ ဒီဓာတ်ကြီး လေးပါးရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် ဖြစ်တည်လှုပ်ရှား နေတာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိမြင်တွေ့သိလာတဲ့အခါ ရုပ်ခန္ဓာဟာ မိမိသဏ္ဍာန်မှာ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ သဘော မြင်သိပါတော့တယ်။

ပမာဆောင်ပြုရမယ်ဆိုရင် သာသတ်သမားဟာ ယောဂီနဲ့ ပမာတူပါတယ်။ နွားသတ္တဝါဟာ လူ (ရုပ်) နဲ့ ပမာတူပါတယ်။ လမ် မကြီးရဲ့ လမ် လေးခွဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ ပမာတူပါတယ်။ ခုတ်ထစ်ထားတဲ့ အသားတွေကို မိမိရှေ့မှာထားပြီး ရောင်ချနေခြင်းဟာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ လှုပ်ရှားမှု (ရောင်ပြန်ဟပ်မှု) နဲ့ တူကြောင်ပါ။

မှတ်ချက်

စာရှုသူများ ပိုမိုရှင်းသွားစေခြင်းငှာ အောက်ပါများကို ဖြည့်စွက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

သွားခြင် ၊ ရပ်ခြင် ၊ ထိုင်ခြင် ၊ လဲလျောင်းခြင်း ဤလေးမျိုးကို ဣရိယာပုတ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

သွားသည်ဟု ဆိုရာ၌ ရှေးဦးစွာ သွား လိုစိတ်ဖြစ်၏။ ထိုသွားလိုစိတ်သည် တွန်ကန်မှု ဝါယောဓာတ်ကို ဖြစ်စေ၏။ ဝါယောဓာတ်သည် လိုအပ်သည့် ကိုယ်ကာယအစိတ်အပိုင်းကို ထောက်ကန် တောင့်တင် ခိုင်မာစေ၍၊ ရှေ့သို့ သယ်ဆောင်ခြင်း ချလှမ်းခြင်း ပြုသည်ကို သွားသည်၊ လမ်းလျှောက်သည်ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

ဥပမာအားဖြင့် နွားလှည့်သည် ရပ်ခြင် ၊ သွားခြင်အမှုကို

ပျံ့တတ်သော်လည်း နွားများတပ်၍ မောင်းနှင်သူက မောင်းနှင်သည်ရှိသော် လည်း သွားသည်၊ လှည်း ရပ်သည်ဟု ပြောဆိုရသကဲ့သို့၊ စိတ်က မောင်းနှင်သောအခါ ဝါယောဓာတ်၏ ရှန်ကန်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် သတ္တဝါသည် သွားသည်၊ ရပ်သည်ဟု ပြောဆိုကြရသည်။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ အာဟာရတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ၏ဟု ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း ရှု၏။ ဣရိယာပုတ်လေးပါး အခိုက်အတန့်၌ ချုပ်ပျက်ကုန်ဆုံးသွားသော ရုပ်တရားများ၏ မမြဲခြင်း၊ အနိစ္စသဘောကိုလည်း သိမြင်လာ၏။ အနိစ္စဖြင့် နှိပ်စက်အပ်သော ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခသဘော၊ အစိုးမရခြင်း အနတ္တသဘောကိုလည်း သိမြင်လာ၏။ ထိုအခါ ဣရိယာပုတ်လေးပါး၌ အကျုံးဝင်သော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား အားလုံးတို့သည် ဆင်းရဲခြင်း အစစ်အမှန် ဒုက္ခသစ္စာတည်း။ ယင်းကို ဖြစ်စေကတ်သော ရှေးရှေးသော တဏှာတို့သည် သမုဒယသစ္စာတည်း။ ထိုဒုက္ခ၊ သမုဒယနှစ်ပါး၏ မဖြစ်ခြင်းသည် နိရောဓသစ္စာတည်း။ ဒုက္ခကို ပိုင်းခြားသိ၍ သမုဒယကို ပယ်စွန့်၍ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် မဂ္ဂသစ္စာမည်၏။ ဤသို့လျှင် အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်အောင် ရောက်ရှိနိုင်တော့သည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၅၀၇ မှ ၅၁၁)  
(မြန်မာပြန်သူ)



### စင်ကြယ်ခြင်းနှင့်ပညာဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်း

အခု ချုပ်ပြီး ဟောကြားမယ့် တရားအားဖြင့်၊ တရားနာ ပရိသတ်များကို ရှင်းပြခဲ့တဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးပုံအဆင့်ဆင့်နဲ့ မိမိတို့ ရရှိပြီးတဲ့ အတွေ့အကြုံများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ မိမိတို့ရဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုအဆင့်ဟာ ဘယ်အဆင့် ရောက်ရှိနေပြီလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြပါမယ်။

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပွားများကြတဲ့ သူများဟာ အဆင့်အမျိုးမျိုးကို ဖြတ်သန်းကြရပါတယ်။ ဒီအဆင့် တွေကတော့-

- (က) ဝိသုဒ္ဓိတရား ခုနစ်ပါး (စင်ကြယ်မှုတရား ခုနစ်ပါး)
- (ဝိ-အထူး+သုဒ္ဓိ-စင်ကြယ်ခြင်း)

- (ခ) ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ ပညာဉာဏ်အဆင့် (၁၇) ဆင့်
- (ဝိပဿနာဉာဏ်)

တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါးကို (က) အဖြစ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် (၁၇) ဆင့်ကို (ခ) အဖြစ်နဲ့ ရှင်းလင်းဟောကြား (ဖော်ပြ) သွားပါမယ်။

(က-၁)။ သီလစင်ကြယ်ခြင်း (သီလဝိသုဒ္ဓိ)။ ပုထုဇဉ်လူသားများနဲ့ ရဟန်းများအတွက် ချမှတ်ထားတဲ့ ဥပဒေသများ၊ စည်း

ကမ်းများကို တစ်သဝေမတိမ် လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း ဖြင့် ရရှိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(က-၂)။ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ)။ စိတ်စင်ကြယ်အောင် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုအပေါ် စိတ်မပျံ့လွင့်စေဘဲ သတိကပ် စူးစိုက်ပြီး တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၁)။ ရုပ်နဲ့နာမ်ခွဲခြားသိခြင်း (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်)။ တရား ပွားများခြင်းဖြင့် ရုပ်နဲ့နာမ်သာ ရှိကြောင်း ဆင်ခြင်မိ ရင် ဒါဟာ ပထမဉာဏ်ကို ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(က-၃)။ အယူ၊ အမြင်စင်ကြယ်ခြင်း (ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ)။ တရားပွားများ သူများဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ပြုလုပ်မှုက တခြား၊ ဒီလိုလုပ် ဆောင်ကြောင်း သိမှုကတခြား၊ ဒါမှလွဲလို့ ဘာမျှ မရှိ ကြောင်း ခွဲခြားသိခဲ့ရင် အယူ၊ အမြင် စင်ကြယ်ခြင်းကို ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၂)။ ကြောင်း၊ ကျိုးသိခြင်း (ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်)။ တရားပွားများ အားထုတ်ရင်းဖြင့် အကြောင်းကြောင့် အကျိုး ဖြစ်ပေါ်ရ တယ်ဆိုတာကို သတိပြုမိရင်၊ ဒါဟာ ဒုတိယဉာဏ်ကို ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(က-၄)။ ယုံမှားသံသယကို လွန်မြောက်တဲ့ ဉာဏ်ရဲ့ စင်ကြယ်ခြင်း (ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ)။ တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ အထက် မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကြောင်း၊ ကျိုးတရားများကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်ပြီး၊ အတိတ်၊ အနာဂတ်တို့မှာ ဒီတရားနှစ်ပါးမှ အပ အခြားအကြောင်းမရှိပြီလို့ ထင်ရှားစွာမြင်ခဲ့ရင် သံသယကို လွန်မြောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၃)။ ရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်မှု၊ ဒုက္ခခံစားရမှုနဲ့ ဝိညာဉ် မရှိကြောင်း သိခြင်း-သင်္ခါရသုံးပါးကို သိခြင်း (သမ္မသန ဉာဏ်)။ တရားပွားများတဲ့အခါ အရာရာဟာ ဖြစ်ပေါ်လာ ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားကြကြောင်း သတိပြုမိပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားတို့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို သိရှိ နား လည်ခြင်းဟာ တတိယဉာဏ်ကိုရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၄)(၁)။ ရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်မှု သိခြင်း (ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်)။ ရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်မှုရဲ့ အခြေခံအဆင့် (initial stage) ကို သိကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်သူတစ် ယောက်ဟာ အလေ့အကျင့်ရပြီး အဆင့်မြင့်မားလာပြီ ဆိုရင် အရာဝတ္ထုများအပေါ် ပင်ပန်းခြင်းမရှိဘဲ အာရုံ စူးစိုက်ပွားများနိုင်ပါတော့တယ်။ ဒီအဆင့်ကို ရောက်ပြီ ဆိုရင် သာမန်ထက်တောက်ပတဲ့ အလင်းရောင်ကို မြင် ရခြင်း (ဩဘာသ)၊ နှစ်သက်အားရခြင်း (ပီတိ)၊ ငြိမ်း အေးခြင်း (ပဿဒ္ဓိ)၊ အလွန်သဒ္ဓါကြည်လင်ခြင်း (အဓိ မောက္ခ)၊ ဝီရိယကြီးခြင်း (ပဂ္ဂဟ)၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း (သုခ)၊ ဉာဏ်ထက်မြက် လျင်မြန်ခြင်း (ဉာဏ)၊ အသိ ကောင်းခြင်း (ဥပဂ္ဂာန)၊ အားမစိုက်ရဘဲ ဟန်ချက်ညီ စွာ ဝိပဿနာရှုမှတ်နိုင်ခြင်း (ဥပေက္ခာ)၊ ဝိပဿနာ၌ သာယာငြိမ့်ကပ်ခြင်း (နိကန္တိ) တို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ရှုမှတ်ရာမှာလည်း ပေါ်ပေါက်လာပုံနဲ့ ပျောက်ကွယ်သွား ပုံတို့ကို လွယ်ကူစွာ သတိထား မှတ်နိုင်လာပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် စတုတ္ထဉာဏ်ရဲ့ အခြေခံအဆင့်ကို ရရှိ ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(က-၅)။ လမ်းမှန်၊ မမှန်ကို သိသော ဉာဏ်အမြင်၏စင်ကြယ်ခြင်း (မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ)။ ဒီအဆင့်ကိုရပြီး ထူ ခြား တောက်ပတဲ့ အလင်းရောင်ကို မြင်ရခြင်း ၊ အခြား ထူခြားမှုများကို တွေ့ရှိခံစားရခြင်းတို့ဟာ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှု မဟုတ်သေးဘူး။ မရပ်မနား ဆက်ပြီး တရားအားထုတ်ဦးမှလို့ ပညာဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်လာပါတယ်။ ဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တာဟာ လမ်းမှန်ကိုသိတဲ့ ဉာဏ်အမြင်စင်ကြယ်ခြင်းကို ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၄)(၂)။ ရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်မှုကို သိခြင်း (ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်) ရဲ့ အပြီးသတ်အဆင့် (final stage) ကိုရခြင်း။ အခုလို တွေ့သိခံစားရမှုတွေအပေါ် ကျေနပ်မနေဘဲ ဆင်ခြင်တဲ့တရားနဲ့ ဆက်ပြီးအားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ၊ ရုပ် နာမ်တို့ ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်မှုတွေရဲ့ အစနဲ့ အဆုံးကို သိရှိပါတော့တယ်။ ဒါဟာ စတုတ္ထဉာဏ်ရဲ့ အပြီးသတ် အဆင့်ကို ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(က-၆)။ မဂ်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ် ခြင်း (ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)။ စတုတ္ထဉာဏ်ရဲ့ အပြီးသတ်အဆင့်ကို ရတဲ့ (ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်) မှ (၁၃) ခုမြောက်ဉာဏ်ဖြစ်တဲ့ ညီညွတ်တဲ့ (conformity) ဉာဏ် အထိ မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ ပွားများအားထုတ်နိုင်ပါ တော့တယ်။

(ခ-၅)။ ပျက်ခြင်း၊ ပျောက်ခြင်းများကို သိခြင်း (ဘင်္ဂဉာဏ်)။ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်တာနဲ့အမျှ အရာဝတ္ထု အားလုံးဟာ ဆက်ခါဆက်ခါ ပျက်၊ ပျက်သွားသွားကြတာ ကို အထင်အရှားသိခြင်းဟာ ပဉ္စမဉာဏ်ကိုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

ဤသဘောကို စာရှုသူများ ရှင်းလင်းစွာ သိနိုင်ကြစေရန် အောက်ပါများကို ဆက်လက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ရှုရပ်၊ ရှိုက်ရပ်၊ ဖောင်းရပ်၊ ပိန်ရပ်၊ ထိုင်ရပ်၊ ထရပ်၊ ကွေးရပ်၊ ဆန့်ရပ်၊ မျက်စိအကြည်ရပ်၊ နားအကြည်ရပ်၊ အဆင်းရပ်၊ အသံရပ် စသည်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၌ ရှုမှတ်စဉ် ထိုရပ်တို့ ကုန်ဆုံးသွားသည်၊ ပျောက်ကွယ်ပျက်စီးသွားသည်ဟု သိမြင်၏။ ဤသိမြင်မှုသည် အာရုံ၏ အပျက်သဘောကို သိသော ပထမဘင်္ဂဉာဏ်မည်၏။ ထိုသိမြင်မှု ပထမဘင်္ဂဉာဏ်သည်လည်း ကုန်ဆုံးသွားသည်၊ ကွယ်ပျောက်ပျက်စီးသွားသည်ဟု တစ်ဖန်သိမြင်ပြန်၏။ ဤသို့ ပထမဘင်္ဂဉာဏ်၏ အပျက်သဘောကို တစ်ဖန်သိသောဉာဏ်သည် ဒုတိယဘင်္ဂဉာဏ် မည်၏။ အပျက်ကို အပျက်ဟု ထပ်ဆင့်၍ ဝိပဿနာရှုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ရပ်အာရုံတစ်ခု ထင်ရှားတိုင်း ထင်ရှားတိုင်း ထိုရပ်၏ အပျက်ကိုသိမြင်သော ပထမဘင်္ဂဉာဏ်နှင့် ထိုသိမှု၏ အပျက်ကို ထပ်ဆင့်သိမြင်သော ဒုတိယဘင်္ဂဉာဏ်ဟူ၍ ဘင်္ဂဉာဏ်နှစ်ဆင့်၊ နှစ်ဆင့်ဖြစ်၏။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၅၆၃)  
(မြန်မာပြန်သူ)

(ခ-၆)။ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ကို ကြောက်ခြင်း (ဘယညဉာဏ်)။ တရားဆက်လက်ပွားများခြင်းဖြင့် ရုပ်နာမ်တွေဟာ စဉ်ဆက်မပြတ်ပျောက် ပျောက်သွားကြတဲ့အတွက် ပျက်တဲ့သဘောကို တွေ့သိလာပါတယ်။ ဒီအခါ တံကယံဖြစ်ပျက်မှုတွေကို သိရှိပြီး ကြောက်ရွံ့လာပါတော့တယ်။ ဒါဟာ ဆဋ္ဌမညဉာဏ်ကို ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၇)။ စက်ဆုပ်ရွံရှာခြင်းနဲ့ ကြောက်လန့်ခြင်း (အာဒိနဝညဉာဏ်)။ တရားဆက်ထိုင်တာနဲ့အမျှ ရုပ်နာမ်အားလုံးဟာ အမြဲပျောက်ပျက်သွားကြတာကို တွေ့ရလို့ ပျက်တဲ့သဘာဝကို သိရှိပြီး အရာအားလုံးအပေါ် စက်ဆုပ်ရွံရှာလာပါတယ်။ ကြောက်လန့်လာပါတယ်။ ဒါဟာ သတ္တမညဉာဏ်ကို ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၈)။ ငြီးငွေ့လာခြင်း (နိဗ္ဗိဒါညဉာဏ်)။ တရားရှုမှတ်သူ အနေနဲ့ အရာရာဟာ ပျောက်ပျက်နေတဲ့သဘောကို တွေ့သိရပြီး စိတ်များ ငြီးငွေ့လာပါတော့တယ်။ ဒါဟာ အဋ္ဌမညဉာဏ်ကို ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၉)။ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ကို စွန့်လွှတ်လိုခြင်း (မုစ္ဆိတုကမျတာညဉာဏ်)။ ရှုမှတ်ရင်းနဲ့အရာရာဟာ ပျက်တဲ့သဘောရှိတဲ့ အတွက် စိတ်တွေညစ်လာပြီး ဒီအဖြစ်များက ကင်းလွတ်ချင်တာဟာ နဝမညဉာဏ်ကိုရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၁၀)။ အထူးအားစိုက်ပွားများခြင်း (special effort) , လက္ခဏာသုံးရပ် ထပ်မံပွားခြင်း (ပဋိသင်္ခါညဉာဏ်)။ အဖြစ်မှန်များကို သိရှိလာတဲ့အခါ တရားမှတ်ပွားများသူဟာ ဒီအဖြစ်များက

ကင် လွတ်ဖို့အတွက် အထူးအားစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများ ပါတော့တယ်။ ဒါဟာ ဒသမဉာဏ်ကို ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(၁-၁၁)။ ရှုမှတ်စရာရှိ၍သာ ရှုမှတ်နေပြီး၊ ဘာအစွဲအလမ်းမှ မထားတော့ခြင်း (သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်)။ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်တော့ဘဲ သင်္ခါရတရားတို့ကို အလိုအလျောက် အစဉ်မပြတ် သိမြင်ခြင်း ၊ သိမ်မွေ့စွာဖြစ်နေတဲ့ဉာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်ပွားများခြင်း (The disciple is now in a state of equanimity and proceeds with his meditation automatically) ဟာ (၁၁) ခုမြောက် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကို ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရှုမှတ်စရာရှိ၍သာ ရှုမှတ်နေပြီး ဘာအစွဲအလမ်းမှ မထားတော့ခြင်း (သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်) ရဲ့ အရည်အချင်းခြောက်ရပ်။

ဒီအရည်အချင်းတွေကတော့-

- (၁) စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုလည်း မရှိ၊ ကြောက်ရွံ့မှုလည်းမရှိတော့ခြင်း။
- (၂) ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုအပေါ် သာယာမှုလည်း မဖြစ်၊ စိတ်ညစ်ညူးမှုလည်း မဖြစ်တော့ခြင်း။
- (၃) တရားများကို အလိုအလျောက် အားထုတ်နေပြီး၊ အားမစိုက်ရတော့ခြင်း။
- (၄) ဆင်ခြင်တဲ့တရားဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရှုမှတ်ပွားနိုင်ခြင်း။
- (၅) ကြာမြင့်စွာတရားထိုင်နိုင်တာနဲ့အမျှ ပို၍ပို၍ နူးညံ့သိမ်မွေ့လာခြင်း။
- (၆) တရားအားထုတ်ရာမှာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်စွာ ရှု

မှတ်နိုင်ခြင်းနဲ့ စိတ်မပျံ့လွင့်တော့ခြင်း။

တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(ခ-၁၂)။ **ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ဉာဏ် (knowledge of emergence)** ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ် အခြေအနေနဲ့ ဖြစ်တည်နေတဲ့ အရာများမှ-လွတ်မြောက်ရာလမ်း။ (ဝုဠာနဂမိနီဉာဏ်)။ တရားအားထုတ်ရာမှာ တည်ငြိမ်တဲ့ အခြေအနေမှ တစ်ဆင့် မိမိဘယ်ဆီသို့ ကူးပြောင်းနေတယ်ဆိုတာကို လျင်မြန်စွာ သိရှိလာပါတော့တယ်။ ဒါဟာ (၁၂) ခုမြောက်ဉာဏ်ကို ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

ဤအချက်ကိုလည်း စာရှုသူများ ရှင်းသွားစေရန် အောက်ပါများကို ဖြည့်စွက်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

သင်္ခါရတရားတို့ကို အနိစ္စ စသောအခြင်းအရာအားဖြင့် ညီတူညီမျှ ရှုမှတ်၍ နောက်ဆုံးဖြစ်သော သဒ္ဓိဿနပဿနာဝိထိ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်တို့၌ ပါဝင်သော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်သည် အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိတော့၏။ ထို့ကြောင့် ယင်းဉာဏ်သည် ‘သိခါပတ္တသင်္ခါရပေက္ခာ’ မည်၏။ (သိခါ-အထွတ် အထိပ်+ပတ္တ-ရောက်ခြင်း)။ ထိုသင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်သည်ပင် မဂ်နှင့်ဆက်စပ်လျက် မဂ်သို့ ရောက်တတ်သောကြောင့် ‘ဝုဠာန ဂါမိနီဝိပဿနာ’ လည်း မည်၏။ (ဝုဠာန-ထမြောက်သော၊ လွတ်မြောက်သောမဂ်သို့+ဂါမိနီ-သွားတတ်သောတရား)။

မဂ်တရားသည် ဝိပဿနာ၏ အာရုံဖြစ်သောသင်္ခါရနိမိတ်တို့

ကိုလည်း အာရုံမပြု၊ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သော သက်ဆိုင်ရာ ကံ၊ ကိလေသာ၊ ဝိပါက်တို့ကိုလည်း နောက်တစ်ဖန် မဖြစ် စေတော့ဘဲ ငြိမ်းအေးစေတတ်၏။ ထိုသို့သင်္ခါရနိမိတ်တို့ကို အာရုံမပြုခြင်း၊ ကံ၊ ကိလေသာ၊ ဝိပါက်တို့ကို နောက်တစ်ဖန် မဖြစ်စေဘဲ ငြိမ်းအေးစေခြင်းကို ထမြောက်မှု (ဝါ) လွတ်မြောက်မှု ဝုဋ္ဌာနဟု ခေါ်သည်။ မဂ်တရားသည် ထိုနှစ်မျိုးလုံးတို့မှ ထမြောက်သောကြောင့် ဝုဋ္ဌာနမည်၏။

အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်သော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၊ အနုလောမဉာဏ်နှင့် ဂေါတြဘူဉာဏ်၊ ဤသုံးပါးတို့သည် ဝုဋ္ဌာန ဟု ခေါ်သောမဂ်နှင့် တစ်ဆက်တည်း၊ တစ်စပ်တည်းဖြစ်သော ကြောင့် မဂ်သို့ဆိုက်ရောက်သော ဝုဋ္ဌာနဂါမိနိဝိပဿနာ မည်၏။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း - ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၅၇၈၊ ၅၇၉)  
(မြန်မာပြန်သူ)

(ခ-၁၃)။ ညီညွတ်တူညီတဲ့ဉာဏ် (knowledge of conformity) အာရုံတစ်ခုခုကို စဉ်းစားမိရင် မူလအာရုံပျောက်သွားပေမယ့် ချက်ချင်းဆင်ခြင်မိပြီး၊ မူလအာရုံပြန်ပေါ်လာစေတဲ့ဉာဏ် (အနုလောမဉာဏ်)။ လောကီနယ်ပယ်မှာ ရှိနေကြတဲ့ လူတို့ရဲ့စိတ်ကို နောက်ဆုံးအဆင့်အနေနဲ့ မပြောင်းလဲတော့တဲ့စိတ် (ဝါ) တူညီတဲ့၊ ညီညွတ်နေတဲ့စိတ်ကို ရရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ (၁၃) ခုမြောက် ဉာဏ်ကိုရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၁၄)။ လောက (ဘဝ) ကို စွဲမက်ခင်တွယ်ခြင်းမှ လွတ်မြောက် စေတဲ့ဉာဏ်။ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကိုဖြတ်ပြီး အရိယာအနွယ်ကို

ရစေတဲ့ဉာဏ် (ဂေါတြဘူဉာဏ်)။ အရိယာမဂ်လမ်းပေါ်သို့ ရောက်ခြင်း၊ လောကီဉာဏ်များကို ပြတ်စေတဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်၊ လောကီဘဝကို လွန်မြောက်ပြီး လောကုတ္တရာနယ်ပယ်သို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ (၁၄) ခုမြောက်ဉာဏ်ကို ရရှိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အခုရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတွေကတော့ လောကီနယ်ပယ်ကနေ လောကုတ္တရာနယ်ပယ်သို့ ကူးပြောင်းတဲ့အဆင့်များပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သောတာပန်

(ခ-၁၅)။ ညစ်ညမ်းမှု (ကိလေသာ) များကို ပယ်သတ်စေတဲ့ လမ်းကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ သင်္ခါရတရားများ ချုပ်ငြိမ်းစေတဲ့ဉာဏ် (မဂ်ဉာဏ်)။ ဒီဉာဏ်ဟာ လမ်းကောင်းလမ်းမြတ်ကို သိရုံမက ရရှိနိုင်မယ့်အသီးအပွင့်များကိုပါ သိစေလို့ ဉာဏ်နှစ်မျိုးစလုံးကို ရရှိတဲ့ (၁၅) ခုမြောက်ဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

(က-၇)။ လမ်းကောင်းလမ်းမြတ်ကို သိရုံမျှမက ရရှိနိုင်တဲ့ အသီးအပွင့်များကိုပါ သိစေတဲ့ အမြင်စင်ကြယ်ခြင်း၊ သစ္စာလေးပါးကို သိသောဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း (ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်စေတဲ့အကြောင်းကို ကြည်လင်စွာ မြင်တွေ့စေတဲ့ အပြင်၊ သစ္စာလေးပါးတရားကိုပါ ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်တဲ့ အသိဉာဏ်နှစ်မျိုးစလုံးကို စင်ကြယ်စွာ ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ-၁၆)။ ပြန်လည်ဆင်ခြင်ခြင်းဉာဏ် (knowledge of retro-

spect) (ပစ္စဝေက္ခဏဉာဏ်)။ တရားရှုမှတ်ပွားသူဟာ မိမိ ရှုမှတ်ခဲ့တဲ့ အစဉ်တစ်ခုလုံးကို ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ကို ဘယ်လိုရောက်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်လို ပြန်ရောက်နိုင် တယ်လို့ ဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ်ဟာ (၁၆) ခု မြောက်ဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ချက်

စာရှုသူများ ပိုမိုရှင်းသွားစေရန် အောက်ပါများကို ဖြည့်စွက် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ မဂ္ဂဝီထိဖြစ်ပြီးသောအခါ (၀၁) မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရပြီးသောအခါ အောက်ဖော်ပြပါ ဆင်ခြင်သည့်စိတ်အစဉ် (ပစ္စဝေက္ခ ဏာဝီထိ) ငါးမျိုး ဖြစ်လေသည်-

- (၁) မိမိရပြီးသော မဂ်ကိုဆင်ခြင်ခြင်း။
- (၂) မိမိရရှိထားသောဖိုလ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။
- (၃) နိဗ္ဗာန်ကိုဆင်ခြင်ခြင်း။
- (၄) ပယ်အပ်ပြီးသော ကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။
- (၅) မပယ်အပ်သေးသော ကြွင်းကျန်သော ကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။

ယင်းဆင်ခြင်မှုငါးမျိုးအနက် အမှတ်စဉ် (၄) နှင့် (၅)- ပယ် အပ်ပြီးသော ကိလေသာကို ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် မပယ်အပ်သေးသော ကိလေသာကို ဆင်ခြင်ခြင်းတို့သည် အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်အား ဖြစ် လေ့ဖြစ်ထမရှိချေ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အားမူ ကိလေသာမှန်သမျှ အကြွင်းအကျန်မရှိ

ပယ်အပ်ပြီးသောကြောင့်၊ အမှတ်စဉ် (၅) ဖြစ်သည့် မပယ်ရသေးသော ကြွင်းကျန်သော ကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်မှု (ပစ္စဝေက္ခဏာဝီထိ) မဖြစ်တော့ချေ။ ဆင်ခြင်မှုလေးမျိုးသာဖြစ်ခွင့်ရှိသည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၅၈၄)

(မြန်မာပြန်သူ)

(ခ-၁၇)။ ရရှိပြီးတဲ့ အသီးအပွင့်များကို ပြန်လည်ပွားများခြင်း (ဖလသမာပတ္တိ)။ တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိပွားများခဲ့တဲ့ တရားများကို ပြန်ပြီးပွားများခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုအပေါ် လုံလောက်တဲ့စွမ်းအား ရရှိတဲ့အခါ သူဟာ မူလကအတိုင်းပဲ ပြန်ပြီးအောင်မြင်စွာ ပွားများနိုင်ပါတော့တယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် သူဟာ ရရှိခဲ့ပြီးတဲ့ အတွေ့အကြုံများကို ထပ်ခါထပ်ခါ ခံစားအောင်မြင်စေပါတယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အရည်အချင်းများ

(သောတပန္နာအင်္ဂါ)

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက ဓမ္မဓါသသုတ်တော်မှာ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အရည်အချင်းလေးရပ်ကို ထုတ်ဖော်ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ကြည့်မှန် (mirror) သို့မဟုတ် မျက်မှန် (looking glass) လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ရင့်ကျက်တဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုကို ပိုင်နိုင်ပြီဆိုရင် ပထမလမ်းကြောင်းဖြစ်တဲ့ သောတာပန်ဖြစ်ပြီဆိုတာ သေချာပါတယ်။

အဲဒီအရည်အချင်းတွေကတော့-

(၁) ဘုရားရတနာ၌ မတုန်မလှုပ်သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း။

(၂) တရားရတနာ၌ မတုန်မလှုပ်သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း။

(၃) သံဃာရတနာ၌ မတုန်မလှုပ်သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း။

(၄) မြတ်သောအကျင့်ဖြစ်တဲ့ ငါးပါးသီလကို မကျိုးမပေါက်  
မပြောက်မကြား ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း။

သူဟာ မှားယွင်းတဲ့ အယူ၊ အမြင် (ဒိဋ္ဌိ) တို့မှ ကင်းရှင်းပြီး  
ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ အစုအဝေးဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊  
လူ၊ သက္ကဝါ စသည်ဖြင့် မမြင်တော့ပါဘူး။

သူဟာ သံသယဖြစ်မှု (ဝိစိကိစ္ဆာ) မှ ကင်းရှင်းပြီး ဘုရားတရား  
နဲ့ သံဃာတော်များအပေါ်မှာ မတုန်မလှုပ်ယုံကြည်ပါတော့တယ်။

သူဟာ အခမ်းအနားများနဲ့ စပ်ဆိုင်တဲ့ ယုံကြည်မှု (သီလ  
ဘတ္တပရာမသ) မှန်သမျှ ကင်းစင်ပြီး၊ ထာဝရငြိမ်းချမ်းစေတဲ့ သစ္စာ  
လေးပါးတရား အောင်နိုင်ရေးဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းမှတစ်ပါး၊ အခြား  
လမ်းမရှိဘူးဆိုတာကိုလည်း သိရှိပါတော့တယ်။

သူဟာ မနာလိုခြင်း (ဣဿာ)၊ ဝန်တိုခြင်း (မစ္ဆရိယ) စိတ်  
တို့မှလည်း ကင်းရှင်းပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ‘မြေတပြင်လုံး၌ ဧကရာဇ်မင်း ဖြစ်ရသည်  
ထက် လည်းကောင်း၊ နတ်ပြည်ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်ရသည်ထက်  
လည်းကောင်း၊ တစ်လောကလုံးကို အစိုးရသည်ထက် လည်းကောင်း  
သောတာပန်ဖြစ်ရခြင်းသည် မြတ်၏။’ လို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။  
အခုလက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး အောင်ပွဲခံယူခြင်းဖြင့် မိမိတို့  
အစွမ်းကုန် စိတ်ကူးယဉ်ကြံစည်ခြင်းများထက် အဆပေါင်းများစွာ  
သာလွန်တဲ့အဖြစ်ကို သိရှိခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်

နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

(၁) လက္ခဏာ

နိဗ္ဗာန်သို့ဆိုက်ရောက်ခြင်း လက္ခဏာဆိုတာအမြဲမပြတ် တသွင် သွင် စီးဆင်းနေတဲ့ နာမ-ရူပဆိုတဲ့ စမ်းချောင်းနဲ့ တူတဲ့ စိတ်နဲ့ရုပ် တို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှု (အလုပ်) တွေကို ဖြတ်တောက်ခြင်း (သန္တိလက္ခဏာ) ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ရသ

နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပင်ကိုစွမ်းရည်သတ္တိဟာ ပြောင်းလဲ၊ ယိုယွင်း၊ ဆွေး မြည့်မှုတို့မှ လွတ်ကင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ပစ္စုပ္ပန်

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ နိမိတ် (sign)၊ လက္ခဏာ (symptom) နဲ့ ရုပ်ဒြပ် (form) မရှိပါဘူး။

မှတ်ချက်

နိဗ္ဗာန်သည် တင်စားခေါ်ဝေါ်ထားသကဲ့သို့ ရွှေဘုံ ရွှေနန်း ရွှေ ပြည်စခန်း မဟုတ်ပေ။ မြို့ကြီးပြကြီး ပြည်ကြီးလည်း မဟုတ်ပေ။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဟူသည် ‘သန္တိလက္ခဏာ’ ဟု ခေါ်ဆို သော ကိလေသာဝဋ်ဆင်းရဲတို့၏ ငြိမ်းခြင်းသဘော ရှိ၏။ အမြဲ မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့မှ ကင်းဆိတ်နေ၏။

နိဗ္ဗာန်သည် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရ ဝဋ်ဒုက္ခဆင်းရဲဟူသမျှတို့၏

ကင်းငြိမ်းခြင်း သဘောမျှသာ ဖြစ်၍ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ နိမိတ်အပိုင်း အခြား၊ အထည်ကိုယ်ဒြပ် ကင်းသည့် အနေအားဖြင့်သာလျှင် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဉာဏ်၌ ရှေးရှုထင်ပေါ်၏။

သို့ရာတွင် နိဗ္ဗာန်သည် ဘာမျှမရှိခြင်း၊ အဘာဝပညတ်ကဲ့သို့ လုံးဝမရှိသည်ကား မဟုတ်ချေ။ သုညမဟုတ်ချေ။ သင်္ခါရတို့၏ ငြိမ်းခြင်း ကင်းဆိတ်ခြင်း၊ မဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ မရှိခြင်း စသောအားဖြင့် ထင်ရှား ရှိသည်သာတည်း။ ထို့ကြောင့် ထိုသင်္ခါရတရားတို့၏ ငြိမ်းခြင်း စသော သဘောကို မျက်မှောက်ပြု တွေ့သိလျက် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

ထိုနိဗ္ဗာန်ဟူသော အေးငြိမ်းဓာတ်သဘောသည် အကယ်၍ ‘မရှိ’ ပါမူ၊ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ အစဉ်၏ ပြတ်စဲခြင်းမည်သည်လည်း မရှိနိုင်တော့ပြီ။ သို့သော် ထိုအေးငြိမ်း ဓာတ် နိဗ္ဗာန်သဘောတရားသည် မရှိသည် မဟုတ်ချေ။ မဂ်ဖိုလ် ၏ မျက်မှောက်အာရုံဖြစ်လျက် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိနေ၏။ ထိုသို့ထင်ရှားရှိသောကြောင့်သာ အကျင့်မြတ်ကို မှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံ သူ၏ သန္တာန်၌ မပြတ်ဖြစ်နေသော ရုပ်ခန္ဓာအစဉ် နာမ်ခန္ဓာ အစဉ် သည် ပရိနိဗ္ဗာန်စုတိမှ နောက်ကာလ၌ တစ်ဖန်ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ ဘဲ အမြဲတမ်း ငြိမ်းသွားလေသည်။ ထိုသို့ငြိမ်းခြင်းဓာတ်သဘော တရား (နိဗ္ဗာန်) သည် ထင်ရှားရှိနေသည်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း-ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၉၃။ စာ-၆၂၅ မှ ၆၂၇)  
(မြန်မာပြန်သူ)

သစ္စာလေးပါး

သစ္စာလေးပါးဟူသည်-

- (၁) ဖြစ်ပျက်၊ ပျောက်ကွယ်သွားကြတဲ့ သင်္ခါရမှန်သမျှဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စေတဲ့အတွက် (ဒုက္ခ) ဖြစ်ပါတယ်။
- (၂) ကောင်းတယ်အထင်နဲ့ ဒီသင်္ခါရတွေကို တပ်မက်စွဲလမ်းနေကြခြင်းဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စေတဲ့အတွက် (ဒုက္ခသမုဒယ) ဖြစ်ပါတယ်။
- (၃) ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ရဲ့ အမြဲတသွင်သွင် စီ ဆင်နေတဲ့အလုပ် (နာမ-ရူပ) ကို ပယ်သတ်ခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန် (ဒုက္ခနိရောဓ) ဖြစ်ပါတယ်။
- (၄) ပညာဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းနဲ့ ထိန်းချုပ်ပွားများပြီးနိရောဓကို ရယူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (အသင်္ခါရိဂမဂ္ဂင်၊ ဒုက္ခနိရောဓ၊ ဂါမိနိပဋိပဒါ)။

သစ္စာလေးပါးတရားကို ဆင်ခြင်ပွားများပုံ

မေး။ သစ္စာလေးပါးတရားကို တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း ဘယ်လိုဆင်ခြင်ပွားများကြရမှာလဲ။

ဖြေ။ ပညာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ အရောက် တက်လှမ်းကြမယ်ဆိုရင် (တတိယသစ္စာတရား)၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စေတဲ့ တပ်မက်စွဲလမ်းမှု (ကိလေသာ၊ တဏှာပေမ) ကို ပိုင်းခြားသိရှိရပါမယ် (ပထမသစ္စာတရား)။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဒီတပ်မက်စွဲလမ်းမှု အကြောင်းတရားတွေကို ပယ်သတ်ပစ်ရပါမယ် (ဒုတိယသစ္စာတရား)။ ဒီသစ္စာတရားသုံးပါး

ကို လိုအပ်တဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်မှု ပညာဉာဏ်နဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး  
 လမ်းအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့်သာ အောင်နိုင်ပါ  
 မယ် (စတုတ္ထသစ္စာတရား)။ ဒီနည်းအားဖြင့် သစ္စာလေးပါး  
 တရားကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း ဆင်ခြင်ပွားများ  
 ခြင်း မည်ကြောင်းပါ။



ထွဋ်ခေါင်ဆရာတော်ဘုရား၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းသံပေါက်  
ကောက်နုတ်ချက်

ဤစာအုပ်ပါ ဆရာတော် (အရှင်သေဋ္ဌိလ) ၏ ဟောကြားချက်များနှင့် ဆက်စပ်နေသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ရှေးရှေးဆရာတော်များ၏ သွန်သင်ဆုံးမချက်များကို သိရှိနိုင်ကြစေရန် လည်းကောင်း၊ အမှန်တရားကို မြင်ကြစေရန် လည်းကောင်း၊ ဤစာအုပ် ပါတရားတော်များ၏ နက်နဲသိမ်မွေ့မှုများ ပို၍ပေါ်လွင်စေရန် လည်းကောင်း ရည်ရွယ်၍၊ ထွဋ်ခေါင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သွန်သင်ဆုံးမနှိုးဆော်ချက်ဖြစ်သော ‘ကမ္မဋ္ဌာန်းသံပေါက်များ’ အနက်မှ အောက်ပါများကို ဖော်ပြ ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်-

- (၁) သဗ္ဗေသတ္တာ ဝေနေယျာ သံသာရည်လှပြီ။
- (၂) အတည်ကျကျ ဘယ်ဘဝ ရကြမရှိပြီ။
- (၃) ရအံ့နိုးနိုး လောဘမျိုး အကျိုးယုတ်လှပြီ။
- (၄) သုံးပါးညီးညီး လောင်မီးကြီး ဖိစီးလှလေပြီ။
- (၅) မတော်မလျား ကျင့်ဖောက်ပြား မိုက်အားကြီးလှပြီ။
- (၆) အလိုမလိုက် သည်အမိုက် ပယ်ထိုက်သင့်လှပြီ။
- (၇) မပယ်မချိုး ဆင်ကန်းတိုး ဟုတ်နိုးထင်လှပြီ။
- (၈) ဟုတ်နိုးသမှု ထင်တိုင်းပြု ယခုတိုင်ခဲ့ပြီ။
- (၉) တရားလက်လွတ် ငှက်တောင်ကျွတ် ဝဋ်နှင့်မကင်းပြီ။

- (၁၀) မနုဿတ္တ ဒုလ္လဘ မရများလှပြီ။
- (၁၁) အရတော်စွ သည်ဘဝ လှလှကျင့်ထိုက်ပြီ။
- (၁၂) တစ်နေ့တစ်နေ့ နက်ဖြန်ရွှေ့ မမေ့ကောင်းသင့်ပြီ။
- (၁၃) ငါးခုခန္ဓာ ရုပ်နာမ်မှာ မှန်စွာမှတ်သင့်ပြီ။
- (၁၄) သမသန ဉာဏ်အစ ထင်လှသင့်ကြပြီ။
- (၁၅) နင်ဖြင့်နှင့်ကိုယ် ဆုံးမဆို နင့်ကိုယ်အမှုသည်။
- (၁၆) နင်မဆုံးမ နင့်တာပ ဘယ်ကခံလိမ့်မည်။
- (၁၇) နင်နှင့်နှင့်ကံ စီရင်ဖန် အမှန်ဖြစ်တော့သည်။
- (၁၈) နင့်ကိုယ်နှင့်အား နင်မသနား နင်မှားရှာတော့သည်။
- (၁၉) ဒါနသီလာ ဘာဝနာ နင်သာပြုသင့်သည်။
- (၂၀) ဇာတိ ဇရာ မရဏာ မကြာနှင့်တွေ့မည်။
- (၂၁) မျက်တောင်တစ်ယှက် လျှပ်တစ်ပြက် နင့်သက်သေလိမ့်မည်။
- (၂၂) နိဗ္ဗာန်သာခေါင် ဘေးမဲ့တောင် ရောက်အောင်ပြုသင့်ပြီ။

(လောကုတ္တရာအခြေပြကျမ်း)

(မြန်မာပြန်သူ)



မြန်မာပြန်သူ၏ မေတ္တာပို့၊ ဆုတောင်း၊ အမျှဝေ

မေတ္တာပို့

ဒုက္ခပုတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပုတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ၊  
သောကပုတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တုသဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

ဒုက္ခပုတ္တာ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြကုန်သော။ သဗ္ဗေပိ၊  
ကြွင်းမဲ့ဥသယံ အလုံးစုံလည်း ဖြစ်ကြကုန်သော။ ပါဏိနော၊ တိုင်း  
သူပြည်သား ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများတို့သည်။ နိဒ္ဒါက္ခာစ၊  
ဆင်းရဲဒုက္ခ ကင်းဝေးကြကုန်သည်။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်  
သတည်း။

ဘယပုတ္တာ၊ ကြောက်လန့်မအေး ဘေးနှင့်ရင်ဆိုင်တွေ့နေကြရ  
ကုန်သော။ သဗ္ဗေပိ၊ ကြွင်းမဲ့ဥသယံ အလုံးစုံလည်း ဖြစ်ကြကုန်သော။  
ပါဏိနော၊ တိုင်းသူပြည်သား ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများ  
တို့သည်။ နိဗ္ဗယာစ၊ ကြောက်လန့်ကင်းကွာ ဘေးဘယမရှိကြကုန်  
သည်။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သောကပုတ္တာ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါရသို့ ရောက်၍ နေကြ  
ကုန်သော။ သဗ္ဗေပိ၊ ကြွင်းမဲ့ဥသယံ အလုံးစုံလည်း ဖြစ်ကြကုန်သော။  
ပါဏိနော၊ တိုင်းသူပြည်သား ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများ  
တို့သည်။ နိဿောကာစ၊ ကြောင့်ကြမဲ့လျှင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းကင်းကြကုန်  
သည်။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဆုတောင်း၊ အမျှဝေ

ဣဒံပုညံ၊ ကုသလံ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်စေသော။ မမပုညံ၊ ဝေနေယျံ၊  
သမံဝေဋ္ဌသော။ ကြားတွေ့ဖတ်ရှု၊ နတ်လူစု၊ သာဓုနုမော် ခေါ်စေသော်။

ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု



ဓမ္မ (တရားတော်)

- ယောဓမ္မော ... အကြင်တရားတော်သည်၊
- သတ္တာနံ ... သတ္တဝါတို့၏ ဆင်းရဲအပေါင်းကို၊
- သရိတိတိံသတိ ... ဖယ်ရှား၊ ကာကွယ်တတ်၏။
- ဣတိ ... ထို့ကြောင့်၊
- သောဓမ္မော ... ထိုတရားတော်သည်၊
- သရဏံ သရဏ ... ကိုးကွယ်ရာ၊ ဆည်းကပ်ရာ၊  
အားကိုးရာမည်၏။

# ပိုင်ဦးချိုစာပေမှထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

လက်တွေ့အသုံးချ အဘိဓမ္မာတရားတော်

အရှင်သေဋ္ဌိလ

သံသရာတစ်ခွင်မှာ ဒါန မပါလို့ရှိရင် ဘယ်ချမ်းသာနိုင်ပါ့မလဲ။  
သီလဆိုတဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားမှ မရှိတဲ့လူက စိတ်စင်ကြယ်အောင်  
မတတ်နိုင်ဘူး။

မောဟက မသိတာ။ ဒိဋ္ဌိက အမှားသိတာ။ မောဟ မသိတာက  
မသိတာရိုးရိုးပဲ။ ဒိဋ္ဌိက မှားတာကြီးကို အမှန်သွားထင်ပြီးတော့ သိတာ။  
သူက ပိုဆိုးတာပေါ့။

မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်မှာ လောဘဟာ ထိပ်ဆုံးကပဲ။  
အလိုဆန္ဒတစ်ခု မပြည့်လို့ရှိရင် ဒေါသ ပေါ်လာတာပေါ့။  
နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သီလပြည့်စုံနေအောင်ကြိုးစားရမယ်။



အရှင်သေဋ္ဌိလ၏ ဗုဒ္ဓတရားအဆီအနှစ်များ

သစ္စာရှင်မြန်မာပြန်သည်။

ဗုဒ္ဓက မိမိတို့ဘဝလွတ်မြောက်ဖို့ မိမိတို့တစ်ဦးချင်းအပေါ်မှာတည်  
တယ်။ ဘဝသန့်စင်အောင်ရော၊ ဘဝညစ်ညမ်းအောင်ပါ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်  
လုပ်နေကြတာဖြစ်တယ်လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ပညာဉာဏ်ကင်းမဲ့မှု(အဝိဇ္ဇာ)ဟာ လူမှုဒုက္ခအပေါင်းရဲ့အစ ရေသောက်  
မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။

မကောင်းမှုတို့ရဲ့ အရင်းအမြစ်တွေဟာ လိုချင်တပ်မက်မှု လောဘ၊  
စိတ်ဆိုးမှု- ဒေါသနဲ့ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့မှု- မောဟတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

# ဝဇ္ဇ ဝ ပုညေးချိုစာပေ့ဓပတံလညံသထံပးသပုတံ

- ဘာသာများစွာဖြင့် ပြန်ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် လူ့ဘဝဆိုင်ရာစာအုပ်။
- ဘဝတည်ဆောက်ရာ၌ သိထားရမည့် ဆင်ခြင်စရာ၊ မှတ်သားစရာ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို တင်ပြထားသည့် အတွေးအမြင်စာအုပ်။

သစ္စာရှင်

# လူသားဘဝ

PERSONHOOD

LEO F. BUSCAGLIA

- ဘဝရှုံးတဲ့သူတွေ၊ ဘဝကို လျစ်လျူရှုထားကြတဲ့သူတွေကို နေ့စဉ်လိုပဲ တွေ့ကြုံနေရပါတယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ သူတို့ရဲ့ လူသားဘဝကို လုံးဝတန်ဖိုးမထားကြခြင်းဘဲဖြစ်ပါတယ်။
- ဤလောကတွင် လူသားတစ်ယောက်အဖို့ မိမိ၏ဘဝပန်းတိုင်ဆီသို့ အရောက်တက်လှမ်းရန်မှတစ်ပါး၊ ခုံမင်တွယ်တာစရာ အခြားဘာမျှ မရှိတော့ပြီကို ယနေ့ ကျွန်ုပ်သိပြီ။
- မိမိ၏လက်ရှိအခြေအနေသည် ပြည့်စုံသောလူသားတစ်ယောက်ဖြစ် နိုင်ရန်အတွက်လိုအပ်သည့် အစွမ်းသတ္တိများနှင့် အတိဖြစ်၏။

ဓမ္မ(တရားတော်)

- ယောဓမ္မော . . . အကြင်တရားတော်သည်၊
  - သတ္တာနံ . . . သတ္တဝါတို့၏ ဆင်းရဲအပေါင်းကို
  - သရိတိတိ သတိ . . . ဖယ်ရှား၊ တာက္ခယတတ်၏။
  - ဣတိ . . . ထို့ကြောင့်၊
  - ယောဓမ္မော . . . ထိုတရားတော်သည်၊
  - သရဏံ သရဏာ . . . ကိုးကွယ်ရာ၊ ဆည်းကပ်ရာ
- အားတိုးရာမည်၏။