

ခြိမ်းချမ်းသော လူသား

ပြုစု

ရေစကြို အရှင်ဇသိက

အရှင်ဇသိက (ဘုန်းနွယ်)
စာပေရောင်ခြည်ကျောင်း
အောင်မြေသာယာသူဌေးတိုက်
ရေစကြိုမြို့။

ငြိမ်းချမ်းသောလူသား

ရေစကြို အရှင်သေံက

ကမ္ဘာနှင့် လူသား

ကမ္ဘာမြေကြီး၏ သက်တမ်းကို သိပ္ပံပညာရှင်တို့က အမျိုးမျိုး ခန့်မှန်းပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ အချို့က နှစ်ပေါင်း သန်း ၄၅၀၀-မှ ၅၀၀၀-ခန့် ကြာခဲ့ပြီဟု ဆို၏။ အချို့ကမူ နှစ်သန်းပေါင်း ၃၅၀၀-မှ ၆၀၀၀-အတွင်း ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းကြ၏။ အများစုကမူ သန်းပေါင်း ၄၅၀၀-ကို အတည်ပြုထားကြလေသည်။

ဗုဒ္ဓစာပေတို့၌မူ ကမ္ဘာ၏ သက်တမ်းအစကို ဖော်ပြခြင်း မပြုပေ။ ကမ္ဘာတစ်ခု၏ ရှည်လျားသော သက်တမ်းကာလကိုမူ ဥပမာ အမျိုးမျိုးဖြင့် တင်စား ဖော်ပြထားလေသည်။

ထိုကမ္ဘာလောကကြီး အတွင်း၌ ပေါ်ပေါက်နေသော သတ္တဝါတို့၏ ဖြစ်တည်မှု အစကိုလည်း ဗုဒ္ဓစာပေ၌ ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေ။ ဘဝဖြစ်ပေါ်မှုအစ၊ ဝါ-သံသရာ၏ အစကို မသိနိုင်ကြောင်း အနမတဂ္ဂသံယုတ်၌ ဟောကြားချက် ရှိပါသည်။

သိပ္ပံသုတေသန ပညာရှင်တို့ကမူ သတ္တဝါ၏ သက်တမ်းအစကို နှစ်သန်းပေါင်း ၆၀၀-ခန့်ကဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။ ပေါ်ဦးစ ထိုသတ္တဝါများမှာ တန်းနိမ့်သော တိရစ္ဆာန်အသေးအမွှားများသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤတိရစ္ဆာန်များမှာ ရေ၌ ကျက်စားသော သတ္တဝါများသာ ဖြစ်ကြ၏။

ရေနေသတ္တဝါများမှ ရေတစ်ပိုင်း ကုန်းတစ်ပိုင်းသတ္တဝါများ၊ ကုန်းနေသတ္တဝါများဟူ၍ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့၏။ ထိုအထဲတွင် လူဟူသော သက်ရှိများမှာ နောက်ဆုံးမှ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်ဟု အဆိုရှိပေသည်။

လူသားအစ၊ လူသားမျိုးနွယ်နှင့် ပတ်သက်၍ သိပ္ပံပညာရှင်တို့ လေ့လာနေကြဆဲ ဖြစ်သည်။ ယနေ့အထိ လူသားမျိုးနွယ်၏ အစကို မြန်မာနိုင်ငံ ပုံတောင်နယ်မြေတစ်ဝိုက်၌ တွေ့ရှိရ၏။ ပုံတောင်နယ်မြေမှ တွေ့ရှိရသော ပရိုင်းမိတ်များမှာ နှစ်သန်းပေါင်း ၄၀-ခန့် ရှိပြီ။ ထို့ထက်စောသော လူသားမျိုးနွယ်အစကို မတွေ့ကြရသေးပေ။ ထို့ကြောင့် “ လူသားအစ မြန်မာက ” ဟူသော စကားကို ဖော်ထုတ် ပြောကြားနေကြလေသည်။

လူသားတို့သည် ပရိုင်းမိတ်ဘဝမှ စ၍ ခန္ဓာသုခအလိုငှာ ကြိုးစားခဲ့ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကြိုးစားမှုမှာ လူသားသတ္တဝါသာ မဟုတ်။ တိရစ္ဆာန်များသည်လည်း မိမိတို့ ဘဝသုခအတွက် ဖန်တီးခဲ့ကြရပါသည်။ ခွေးတစ်ကောင်သည် ချမ်းအေးသော ရာသီ၌ အနွေးဓာတ်ရှိသော ပြာပုံပေါ်၌ နေရာရှာ၍ နေတတ်၏။ ဤသည်မှာ မိမိခန္ဓာသုခကို ရှာဖွေ၍ နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ သစ်ပင်ထိပ်ဖျား၌ အိပ်တန်းဝင်ကြသော ငှက်တို့မှာလည်း မိမိတို့ ခန္ဓာငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် သဘာဝအသိဖြင့် ကာကွယ်နေထိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့စသည်ဖြင့် သက်ရှိသတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့ ချမ်းသာရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးတို့ အတွက် ဘဝပေးအသိတရားဖြင့် လှုပ်ရှားနေခဲ့ကြလေသည်။ ထိုအထဲတွင် လူသားဟူသော သတ္တဝါသည် ကမ္ဘာမြေပေါ်၌ ရပ်တည်လျက် ခန္ဓာသုခ အကျိုးကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ လူသားတို့သည် အခြားတိရစ္ဆာန်များထက် ထူးခြားသော ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ရှိသည့် အလျောက် ငြိမ်းချမ်းသော ဘဝများကိုလည်း ပုံဖော်နိုင်ကြသည်။

လူသားတို့သည် လူနေမှုဘဝ ပုံစံကို နည်းဟန်အမျိုးမျိုး၊ ပုံစံအသွယ်သွယ်ဖြင့် ဉာဏ်ခြယ်၍ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်မှာ ဘဝငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝငြိမ်းချမ်းရေး ဆိုသည်မှာ လည်း ဘဝလိုအပ်ချက်ကို သက်သာသော နည်းဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပုံစံအား

ဖြင့် ခြေကျင်ခရီးမှသည် လေယာဉ်စီးသည်အထိ ဆင့်ကဲတိုးတက်မှုမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

လူသားဘဝသို့ ရောက်ရှိလာသော လူတိုင်းသည် အခြေခံအကျဆုံးသော ဘဝလိုအပ်ချက်များ ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- ၁။ စားသောက်ရေး ၊
- ၂။ ဝတ်ဆင်ရေး ၊
- ၃။ နေထိုင်ရေး ၊
- ၄။ စိတ်ဖြေငြိမ်းရေး-

တို့ ဖြစ်ပေသည်။ ဤလိုအပ်ချက်တို့သည် လူသားဘဝ၏ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် သဘာဝလိုအပ်ချက်များ ဖြစ်၏။ လူသားဘဝ၏ အရေးလေးပါးဟုလည်း ဆိုနိုင်လေသည်။

၁။ စားသောက်ရေး

ကမ္ဘာ့သက်ရှိ သတ္တဝါတိုင်းသည် အာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်ကြရ၏။ အာဟာရပြည့်ဝမှသာလျှင် ခန္ဓာ၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိနိုင်ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့ရေးအတွက်လည်း အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက် ဖြစ်သည်။

လူသားမျိုးနွယ်တို့သည် ခေတ်အဆက်ဆက်တွင် အဓိကအကျဆုံးသော စားသောက်ရေးကိစ္စကို ဖြည့်ဆည်းခဲ့ကြရသည်။ ဝမ်းစာရရှိရေးကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြရသည်။ ကာလ ဒေသနှင့် လိုက်လျောသော အာဟာရတို့ကို ဖန်တီး၍ သုံးဆောင်ခဲ့ကြရသည်။

လူသားတို့သည် ခေတ်ဦးကာလမှာ စ၍ သားကောင်ဖမ်းသော လုပ်ငန်းအတွက် ကျောက်လုံ၊ ကျောက်ခားစသည်တို့ကို တီထွင်ခဲ့ကြရ၏။ စိုက်ပျိုးရေးအတွက်လည်း လက်နက်ကိရိယာတို့ကို တီထွင်ခဲ့ကြရ၏။ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ခန္ဓာငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ခေတ်အဆက်ဆက်၌ တိုးတက်တီထွင်၍ ထုတ်လုပ် စားသုံးခဲ့ကြရလေသည်။

၂။ ဝတ်ဆင်ရေး

ခန္ဓာကိုယ် လုံခြုံအေးချမ်းမှုအတွက် ဝတ်ဆင်မှု ကိစ္စသည်လည်း အဓိက လိုအင်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ဝတ်ဆင်မှု ဓလေ့သည် ကျောက်ခေတ်လယ်ကာလ ရောက်မှ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်ဟု ပညာရှင်တို့ ခန့်မှန်းထားကြသည်။

သို့သော်လည်း ကျောက်ခေတ်ဟောင်းမှ လူသားတို့သည်လည်း ဝတ်ဆင်မှု ရှိနိုင်ပေသည်။ သစ်ရွက်ကို စည်းနှောင်၍ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ သစ်ခေါက်ကို ထုနယ်၍ ဝတ်ဆင်ခြင်းတို့မှာ ကျောက်ခေတ်ဟောင်း၏ ဓလေ့များဟု ဆိုနိုင်သည်။

ရှေးဦးလူသားတို့သည် သားကောင်ဖမ်းရာမှ ရရှိလာသော သားရေတို့ကို အလဟဿမဖြစ်စေဘဲ အအေးဒဏ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ခြုံထည်အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။ သားရေခြုံထည်၊ လျှော်တေအဝတ်၊ သစ်ရွက်ခါးစည်းတို့မှာ လူသားတို့၏ သမိုင်းတွင် ရှေးရိုးဖြစ်သော ဝတ်ဆင်မှု ဓလေ့များ ဖြစ်ပေသည်။

ဝတ်ဆင်မှု သမိုင်းကို စတင်စဉ်က အရှက်အကြောက်နှင့် အလှအပကို အဓိကထား၍ ဝတ်ဆင်ခဲ့ကြသည် မဟုတ်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ် သက်သာငြိမ်းချမ်းမှုအတွက် ဖန်တီး၍ ဝတ်ဆင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကျောက်ခေတ်သစ်သို့ ရောက်သောအခါ လျှော်ပင်မှ အမျှင်များကို ထုတ်ယူလျက် ရက်ကန်းတင်၍ လျှော်ချည်အဝတ်အထည်တို့ကို ပြုလုပ်ဝတ်ဆင်လာကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် လူသားဘဝ၏ လိုအင်ဖြစ်သော ဝတ်ဆင်မှု လုပ်ငန်းသည် ကျယ်ပြော ပြန့်ကားလာခဲ့၏။ တိုးတက် စည်ဝေလာခဲ့၏။ လူသားတို့၏ စိတ်တွင်လည်း ဝတ်ဆင်မှု ကဏ္ဍနှင့် ပတ်သက်၍ ယုံကြည်မှုများ ပြောင်းလဲ

လာခဲ့၏။ ဝတ်ဆင်မှုသည် လုံခြုံမှု၊ နွေးထွေးမှုအတွက်သာမက အရှက်ကို ဖုံးလွှမ်းမှု၊ အလှအပ အတွက် တန်ဆာဆင်မှုဟူသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဆင်ယင်လာခဲ့ကြလေသည်။

၃။ နေထိုင်ရေး

ကျောက်ခေတ်ဟောင်း လူသားတို့သည် အဆောက်အအုံများကို ဆောက်လုပ်တတ်ခြင်း မရှိသေးပေ။ သို့ရာတွင် ကျောက်ခေတ်ဟောင်းက လူသားတို့သည်လည်း သဘာဝအန္တရာယ်ကို ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဘေးရန်မှ အေးငြိမ်းစေရန်အတွက် သဘာဝဂူများကို ရှာကြံ၍ ခိုအောင်းနေထိုင်ကြသည်။ သဘာဝကျောက်ဂူများသည် ကျောက်ခေတ်ဟောင်း လူသားတို့၏ နေအိမ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကျောက်ခေတ်ဟောင်းကို ကျော်လွန်လာသောအခါ လူသားတို့သည် အစာထုတ်လုပ်သူများ ဖြစ်လာကြသည်။ စိုက်ပျိုးရေးကို တွင်ကျယ်စွာ လုပ်ကိုင်လာကြသည်။ သို့အလျောက် မိမိတို့ စိုက်ခင်းလုပ်ကွက် ရှိရာ လွင်ပြင်များသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လာကြသည်။ ထိုအခါ နေထိုင်ရန် အတွက် အိမ်များကို ဆောက်လုပ်ကြရသည်။

ကျောက်ခေတ်လူသားတို့ ဆောက်လုပ်ခဲ့သော အိမ်များမှာ ကျောက်တုံးအိမ်၊ ကျူရီးအိမ်၊ သစ်ခက်အိမ်၊ ရွံ့စေးအိမ်စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ကျောက်ခေတ်လူနေအိမ်များမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ လုံခြုံငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျောက်ခေတ်ကို လွန်သောအခါတွင်မူ လူနေအိမ်များသည် ဘဝလုံခြုံရေးအတွက်သာ မဟုတ်တော့ဘဲ ခိုင်ခံ့ခြင်း၊ လှပစေခြင်းစသော မွမ်းမံမှုများဖြင့် တည်ဆောက်ခဲ့ကြသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင်မူ ခမ်းနား ထည်ဝါသော အဆောက်အအုံများကို ဖန်တီး၍ ငြိမ်းချမ်းသော လူနေမှုဘဝကို ဖော်ဆောင်ခဲ့ကြလေပြီ။

အထက်က ဖော်ပြခဲ့သော အရေးသုံးပါး လိုအင်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းသာယာ မှုအတွက် အဓိကဖြစ်သော သဘာဝတရားများ ဖြစ်သည်။ ဤအရေးသုံးပါး လိုအင်တရားကို မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျှ ပယ်ရှားနိုင်ခြင်း မရှိကြပေ။ လူသားတို့၏ သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ဤအရေး များကို နည်းနာအမျိုးမျိုးဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခဲ့ကြလေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား၏ ရုပ်ပိုင်းငြိမ်းချမ်းရေး

ဗုဒ္ဓဘုရား လက်ထက်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများမှာ ကျယ်ပြောများပြားနေပြီ။ ရုပ်ပိုင်းချမ်းသာမှုအတွက် အတတ်ပညာများစွာ ပေါ်ပေါက်လျက် ရှိနေပြီ။ ရှေးခေတ်စာပေများ၌ ဖော်ပြထားသော ၁၈-ရပ်သော အတတ်ပညာ ဆိုသည်မှာ ထိုခေတ်၏ အတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖော်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား လက်ထက်တွင် အတတ်ပညာမျိုးစုံ ထွန်းကားနေသကဲ့သို့ ထိုအတတ်ပညာဖြင့် စား ဝတ် နေမှုကို ဖြည့်ဆည်းနေကြသော လူများလည်း ရှိနေကြသည်။ ထိုအတတ်ပညာဖြင့် ဘဝတိုးတက်မှုကို ဆောင်ရွက်နေကြသည်။ စီးပွားစနစ် တိုးတက်ရေးကို ဆောင်ရွက်နေကြသည်။ လူသားတို့သည် စီးပွားစနစ် တိုးတက်မှသာ စား ဝတ် နေရေး ပြည့်စုံကြမည်။ သို့မှသာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းမှုလည်း ပြည့်စုံမည် ဖြစ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် လူသားတို့အတွက် စား ဝတ် နေမှု ပြည့်စုံရေး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းရေး အတွက်လည်း ဒေသနာဓမ္မဖြင့် ဟောပြောခဲ့ပါသည်။

သမ္မဒါတရား လေးပါး

ဗုဒ္ဓဘုရားက ရုပ်ပိုင်းချမ်းသာမှုအတွက် အခြေခံလိုအပ်သော တရားလေးပါးကို ဟောကြား ထားခဲ့ပါသည်။ ထိုတရားများကို ‘ သမ္မဒါတရားလေးပါး ’ ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

ဥဋ္ဌာနသမ္မဒါ။ ။ ထကြွလုံ့လနှင့် ပြည့်စုံခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါသည်။ လူတို့သည် ဘဝရပ်တည်မှု အတွက် အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတို့ဖြင့် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နေကြရ သည်။ ဤသို့ လုပ်ကိုင်ကြရာတွင် မိမိတို့ လုပ်ငန်းအပေါ်၌ လုံ့လဝီရိယဖြင့် လုပ်ကိုင်ရမည်။ ကုန်သွယ်သူသည် ကုန်သွယ်အလုပ်၌ ဝီရိယဖြင့် လုပ်ကိုင်ရမည်။ လယ်ယာလုပ်သားတို့သည် မိမိတို့ လယ်ယာလုပ်ငန်း၌ မပျင်းရိဘဲ လုံ့လအားသည်း၍ လုပ်ကိုင်ရမည်။ ဤသို့ လုပ်ကိုင်မှ သာလျှင် စီးပွားဥစ္စာလည်း တိုးတက်လာမည်။

ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုသည်မှာ ဝီရိယရှိသူတို့ အတွက်သာ ဖြစ်၏။ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်၌လည်း “ဝီရိယရှိသူသည် ဥစ္စာကို ရ၏။” ဟု ဆိုထားပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ချမ်းသာ ကောင်းစားရေးအတွက် စီးပွားရှာရာတွင် လုံ့လဝီရိယ ရှိမှုသည် အဓိက အကြောင်းတစ်ရပ်အဖြစ် ပါဝင်ပေသည်။

အာရက္ခသမ္မဒါ။ ။ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်တတ်မှုကို ဆိုပါသည်။ လုံ့လဝီရိယဖြင့် ရှာဖွေစု ဆောင်းထားသော ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို ရေ မီး ခိုသား ဓားပြစသည်တို့ မဖျက်ဆီးနိုင်အောင် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ မိမိငွေကြေး ပစ္စည်းတို့ကို မစောင့်ရှောက်နိုင်လျှင်လည်း “ တစ်သက်မွေးသည့်ကြက် တစ်မနက် နှင့်သေ ” ဆိုသကဲ့သို့ တစ်သက်တာ စုဆောင်းမှုသည် တစ်ချိန်တည်းဖြင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုတို့ကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်းသည်လည်း ဘဝငြိမ်းချမ်းမှုကို ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကလျာဏမိတ္တသမ္မဒါ။ ။ မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်းကို ဆိုပါသည်။ တိုးတက်ကြီးပွားရေး လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိတ်ဆွေကောင်း ရှိဖို့လည်း လိုအပ် ပါသည်။ မိတ်ဆွေကောင်း ဆိုသည်မှာ မိမိအကျိုးကို လိုလားသော မိတ်ဆွေကို ဆိုပါသည်။ မိတ်ဆွေကောင်းတို့သည် မိမိအကျိုးရှိမှုအတွက် အစစ အရာရာ ကူညီရှင်းပင်းကြသဖြင့် စီးပွား ဥစ္စာ တိုးတက်ရရှိနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဘဝတိုးတက်မှုကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိတ်ဆွေကောင်း ရှိဖို့လည်း အဓိက လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပေသည်။

သမဇီဝိတသမ္မဒါ။ ။ ညီမျှစွာ အသက်မွေးခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။ မိမိဝင်ငွေကို ကြည့်၍ သုံး စွဲတတ်မှုကို ‘ သမဇီဝိတာ ’ ဟု ခေါ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူတို့သည် မိမိတို့ ဝင်ငွေပမာဏကို မကြည့်ဘဲ ကြမ်းတမ်းစွာ သုံးစွဲ၍ မဖြစ်ပေ။ ငွေတစ်သောင်းကို အရင်းအနှီးပြုသော အရောင်းသမား တစ်ယောက်သည် တစ်သောင်း ထက် ပိုလာသော အမြတ်အစွန်းသာလျှင် မိမိသုံးစွဲပိုင်ခွင့် ရှိသည်။ ဤသို့ မဟုတ်ဘဲ ရင်းနှီးငွေထဲက ထုတ်ယူသုံးစွဲမိမိမည်ဆိုလျှင် ညီမျှသော ခွဲဝေသုံးစွဲမှု မဖြစ်တော့ပေ။ ဤကဲ့သို့ သုံးစွဲမည်ဆိုလျှင် ငွေရင်းပြုတ်၍ ဒုက္ခရောက်နိုင်လေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားကမူ ငွေကြေးဓန အသုံးချနည်းကို သိင်္ဂီလသုတ်၌ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ရရှိလာသော ဝင်ငွေကို လေးပုံပြု၍ တစ်ပုံကို စား၊ နှစ်ပုံကို ရင်း၊ တစ်ပုံကို သိမ်းဆည်းထားရန် မိန့်ကြားပါသည်။ ဤဟောမိန့်ချက်မှာ သာမန်အရင်းအနှီးဖြင့် အလုပ်လုပ် သူတို့အတွက် သင့်လျော်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ယေဘုယျနည်းဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ငွေရင်းကြီးသော

လုပ်ငန်းအတွက်မှာကား အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေ သုံးစွဲရပါလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓဘုရား ဟောကြားသော သမ္မဒါတရား လေးပါးနှင့်အညီ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက် သူမှာ ဧကန်မုချ ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်ပါသည်။ လက်တွေ့ ကြီးပွားတိုးတက်ရေး လမ်းညွှန်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာသဖြင့် ကြီးပွားတိုးတက်လာပြီဆိုလျှင် စား ဝတ် နေရေးဟူသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူနိုင်ကြပြီ။ လူ့လောက၏ သုခချမ်းသာကို ပိုင်နိုင်စွာ ခံစားနိုင်ကြလေပြီ။

ဗုဒ္ဓဘုရားက အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ အာနဏျသုတ်၌ လောကချမ်းသာ လေးမျိုးကို ဟောပြထား ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- ၁။ အတ္ထိသုခ = ပိုင်ဆိုင်မှု ချမ်းသာ ၊
- ၂။ ဘောဂသုခ = ခံစားမှု ချမ်းသာ ၊
- ၃။ အာနဏျသုခ = ကြွေကင်းမှု ချမ်းသာ ၊
- ၄။ အနဝဇ္ဇသုခ = အပြစ်ကင်းမှု ချမ်းသာ-

တို့ ဖြစ်ပေသည်။

၁။ အတ္ထိသုခ = ပိုင်ဆိုင်မှု ချမ်းသာ

လူတို့သည် သမ္မဒါတရားကို လက်ကိုင်ထားလျက် ရိုးသားစွာ ကြိုးစား လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသဖြင့် ပစ္စည်းဥစ္စာများ ကြွယ်ဝ ချမ်းသာလာကြသည်။ တိုက်တာ အိမ်ခြေ ရွှေငွေများစွာကို ပိုင်ဆိုင်လာ ကြသည်။ မိမိတို့ ပိုင်ဆိုင်မှု အဝဝကို ရှုကြည့်လျက် နှစ်သက်ကြည်နူးကြရသည်။ ရွှေတွေကို ကြည့်၍ ပီတိဖြစ်ရသည်။ ငွေတွေကို ရေတွက်၍ နှစ်သက်ကြရသည်။ အချို့ ချမ်းသာသူများသည် ငွေတွေကို ရေတွက်နေလျှင် ထမင်းမေ့နေတတ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ကုလားသူဌေး အချို့တို့သည် ဘဏ်၌ အပ်နှံထားသော မိမိပိုင် ငွေကြေးများကို ခေတ္တမျှ ထုတ်ယူ၍ ငွေပုံကို ကိုင်တွယ် ပွတ်သပ်ကာ ကျေနပ်နေတတ်ကြသည်ဟု သိရဖူးပါသည်။ ပြီးမှ ဘဏ်သို့ ပြန်လည် အပ်နှံသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ရှေးခေတ်က မြေပေါ် ကုဋေ ၄၀၊ မြေအောက် ကုဋေ ၄၀ ကြွယ်ဝသည့် သူဌေးကြီးများ ရှိကြပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့ ဥစ္စာကို ကုန်အောင် စားသုံးနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပါ။ မိမိတို့ ပိုင်ဆိုင်မှုအတွက် စိတ်ချမ်းသာ နေကြရုံသာ ရှိပါသည်။

မျက်မှောက်ခေတ်တွင်လည်း ကမ္ဘာကျော်သူ ဌေးကြီး ဘီးလ်ဂိတ်၏ ဝင်ငွေမှာ တစ်နာရီတိုင်းတွင် ဒေါ်လာ ၄ , ၅၆၆ , ၀၀၀ ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ ဝင်ငွေချမ်းသာမှု သည် ၂၀၀၀-ခုနှစ်ခန့်က အခြေအနေအရ စင်ကာပူနိုင်ငံ၊ အစ္စရေးနိုင်ငံတို့၏ တစ်နှစ်လုံး အမျိုးသားဝင်ငွေ ဂျီဒီပီနှင့် ညီမျှသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝသော ဘီလျံနာ သူဌေးကြီးများ ကမ္ဘာပေါ်တွင် များစွာရှိပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း မိမိတို့ ပိုင်ဆိုင်မှု အရှိတရား အပေါ်၌ စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိနေကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

၂။ ဘောဂသုခ = ခံစားမှု ချမ်းသာ

လူတို့သည် မိမိတို့ ငွေကြေးခန ပိုင်ဆိုင်မှုကို အခြေပြု၍ အာရုံတရားတို့ကို ခံစားကာ သုခချမ်းသာကို ရယူကြသည်။ ခံစားနေနိုင်ကြသည်။ ရုပ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုမှာ ငွေကြေးခန ပြည့်စုံမှုကို အခြေခံကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

လူသားတို့ ခံစားခွင့်ရှိသော အာရုံတရားတို့ကို လေ့လာသောအခါ မူလအာရုံနှင့် ဆင့်ပွားအာရုံဟု ခွဲခြားနိုင်ပေသည်။ မူလအာရုံများမှာ-

- ၁။ အဆင်းအာရုံ (ရူပါရုံ) ၊
- ၂။ အနံ့အာရုံ (ဂန္ဓာရုံ) ၊
- ၃။ အရသာအာရုံ (ရသာရုံ) ၊
- ၄။ တွေ့ထိမှုအာရုံ (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ) -

တို့ ဖြစ်သည်။ ဤအာရုံလေးပါးသည် ပင်ကိုယ်သဘာဝအားဖြင့် စွဲလမ်းနှစ်သက်ဖွယ်များ ပါရှိနေပေသည်။

လူသားတို့သည် လူမှုဆက်ဆံရေးအတွက် နှုတ်ထွက်အသံများကို သင်္ကေတပြုပြီးလျှင် ဘာသာစကားကို တီထွင်ခဲ့ကြ၏။ လူမျိုးတိုင်းတွင် ဘာသာစကား ရှိနေကြသည်။ လူတို့သည် မိမိတို့ ဘာသာစကားကို အမှီပြု၍ အသံထွက်ဝေါဟာရတို့ကို ခံစားမှု ပစ္စည်းအဖြစ် တီထွင်ကြပြန်သည်။ ဘာသာစကားကို သံရှည် သံတိုစသည်ဖြင့် စည်းကမ်းချက်များ သတ်မှတ် လျက် တေးသီချင်းဟူ၍ ပေါ်ပေါက်လာသည်။

လူသားတို့သည် တေးသီချင်းကို တီထွင်ပြီးနောက် တေးသံနှင့် လိုက်ဖက်သော တူရိယာ ပစ္စည်းတို့ကို တီထွင်ကြပြန်သည်။ ထိုအခါမှ စ၍ လူသားတို့အတွက် ခံစားမှုအာရုံတစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ထိုအာရုံကား ‘အသံအာရုံ’ ပင် ဖြစ်သည်။ အသံအာရုံကို ‘ဆင့်ပွားအာရုံ’ ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။ မူလအာရုံနှင့် ဆင့်ပွားအာရုံကို ပေါင်း၍ အာရုံငါးပါးဟူသော သဘောတရား ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား ပွင့်ထွန်းလာချိန်တွင် အာရုံငါးပါးသဘောတရားသည် အမြစ်စွဲ၍ ခိုင်မြဲလေပြီ။

လူသားတို့သည် အာရုံငါးပါး ရုပ်တရားတို့ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အသုံးချကာ ခံစား စံစား၍ ဘဝငြိမ်းချမ်းမှုကို သရုပ်ဖော်နေကြလေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားက အာရုံငါးပါးတို့ကို ကာမဂုဏ်တရားများဟူ၍သတ်မှတ်ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါသည်။ ကာမဂုဏ်တရားများသည် လူသားတို့၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးဝေနေသော သုခတရားဟူ၍ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓခေတ် မတိုင်မီက ပေါ်ပေါက်နေသော သမဏဂိုဏ်းနှင့် ဗြာဟ္မဏဂိုဏ်းသားတို့သည် လည်း ကာမဂုဏ်သုခကို ငြိမ်းချမ်းသာယာစေသော ‘ဒိဋ္ဌဓမ္မချမ်းသာ’ (လောကီနိဗ္ဗာန်) အဖြစ် လက်ခံနေခဲ့ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုဂိုဏ်းသားတို့ကမူ အတ္တတရားက ခံစားသည်ဟု လက်ခံ ယုံကြည်နေခဲ့ကြသည်။

လူသားတို့သည် မည်သည့်အယူဝါဒကို လက်ကိုင်ထားသည်ဖြစ်စေ၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဟူသော ရုပ်ပသာဒပိုင်ရှင် မှန်သမျှတို့သည် အာရုံတရားများကို ခံစားကြရမည်သာ ဖြစ်သည်။ လှုပ်ကြွရုပ်ကောင် မှန်သမျှသည် ခံစားမှုတရားကို ပယ်မြစ်၍ မရချေ။

ထို့ကြောင့် လူသားတိုင်းသည် စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ အာရုံခံစားရေးဟူသော ခံစားမှု ချမ်းသာ (ဘောဂသုခဖြင့်) ဘဝငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိနိုင်ရန် သမ္ပဒါတရားနှင့် အညီ ရိုးသားစွာ ကြိုးစားကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ အာနဏျသုခ = ကြွေးကင်းမှု ချမ်းသာ

လောက၌ ကိုယ်ပိုင်ငွေကြေးဥစ္စာ မရှိသူသည် ကြွေးမြီနှင့် ကင်း၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။ သူတစ်ပါး ထံမှ ကြွေးမြီကို ယူ၍ စား ဝတ် နေမှုကို ဖန်တီးကြရ၏။ ကြွေးမြီကို ယူ၍ ဘဝရပ်တည်မှုကို ဖန်တီးကြရာတွင် အကြွေးနှစ်မျိုးကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့မြင်ကြရပါသည်။

ပတမအမျိုးအစားမှာ ငွေကို ကြွေးယူခြင်း ဖြစ်သည်။ ငွေကို ယူရာတွင်လည်း ပစ္စည်းအာမခံဖြင့် ချေးယူလျှင် ငါးကျပ်တိုးဖြင့် ရ၏။ ပစ္စည်းအာမခံ မပေးနိုင်လျှင် ၁၀-ကျပ်တိုး ပေးရသည်။ ငွေတစ်သိန်းယူ၍ ရင်းနှီးလျှင် လစဉ် တစ်သောင်းကျပ် အတိုးပေးနေရသည်။

တစ်သောင်းထက် ပို၍ မြတ်စွန်းအောင် လုပ်နိုင်မှသာလျှင် မိမိတို့ အသုံးစရိတ် ရမည်။ ဤသို့ မရသဖြင့် အတိုးယူထားသော ငွေကြေးအရင်းထဲက ဖွဲ့၍ စားမိမည်။ ထိုအခါ ကြွေးရှင်ကလည်း အတိုးတောင်း၏။ အတိုးကို အရင်းငွေထဲက နုတ်၍ ပေးသည်။ ကြာသော် ငွေရင်းကုန်သွားသဖြင့် ကြွေးရှင်ကို ငွေရင်းပြန်ဆပ်စရာ မကျန်တော့ဘဲ လုံးလုံးမြုပ်၍ ဒုက္ခရောက်ကြရလေသည်။

ကြွေးရှင်ကလည်း လစဉ် ငွေတိုး တောင်း၏။ အတိုးလည်း မဆပ်နိုင်တော့။ အတိုးမဆပ်နိုင် သဖြင့် အရင်းငွေကို ပြန်တောင်းသည်။ အရင်းငွေလည်း မရှိတော့ပြီဖြစ်၍ မဆပ်နိုင်။ ထိုအခါ ကြွေးရှင်နှင့် ပြဿနာဖြစ်ကာ စိတ်ရော လူပါဒုက္ခ ရောက်ကြရတော့သည်။

ဒုတိယနည်းမှာ ငွေကို ချေး၍ မရသောကြောင့် ကုန်ပစ္စည်းကို ကြွေးယူ၍ ရောင်းသောစနစ် ဖြစ်သည်။ လက်ကားကုန်သည်ထံမှ ကုန်ပစ္စည်းကို အကြွေးယူပြီးလျှင် ရောင်းပြီးချေစနစ်၊ သို့မဟုတ် ပြန်ခါချေစနစ်ဖြင့် အခြားအရပ်သို့ ယူ၍ ရောင်းချကြသည်။ အချို့လည်း လဆိုင်းစနစ်ဖြင့် ရောင်း ဝယ်ကြသည်။

ထိုကုန်ကြွေးစနစ်ဖြင့် ရောင်းဝယ်ရာမှာလည်း သတ်မှတ်ထားသော ကတိစကားအတိုင်း ဖြစ်လျှင် ပြဿနာ မရှိပေ။ ရောင်းထားသော ကုန်ဖိုးများကို မိမိတို့ အသုံးစရိတ်ထဲ ထည့်မိပြီဆိုလျှင် ကြွေးရှင်ထံ အချိန်မှန် မပေးဆပ်နိုင်တော့။ ထိုအခါမျိုးတွင် လက်ကားပေးသူ ကုန်သည်နှင့် ပြဿနာဖြစ်ကာ ဒုက္ခရောက်ရတော့သည်။ ဤနည်းဖြင့် ဝယ်ရောင်းလုပ်သူများမှာ အကြွေး ပတ်လည် ဝိုင်းနေသဖြင့် ပုန်းရှောင်၍လည်း နေကြရသည်။ ထွက်ပြေးသူတို့လည်း ရှိသည်။ သူတစ်ပါး၏ ကြွေးမြီဖြင့် ရင်နှီး၍ အသက်မွေးရသူတို့မှာ အလွန် ဒုက္ခရောက်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘုရားက ကြွေးကင်းစွာ နေရခြင်းသည် ချမ်းသာတစ်ပါးဟု ဟောကြားထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကြွေးယူသူသည် ဒုက္ခဖြစ်ရသကဲ့သို့ ကြွေးပေးသူ၏ ဒုက္ခလည်း မသေးလှချေ။ ကြွေးပေး သောသူသည်-

- ငွေပေါ်က အတိုးရရှိရေး ၊
- ကုန်ပစ္စည်းပေါ်က အမြတ်ရရှိရေး-

ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။

ငွေတိုးယူသူက အရင်းရော၊ အတိုးပါ မပေးနိုင်လျှင်လည်းကောင်း၊ ကုန်ပစ္စည်းယူသူက ပစ္စည်းတန်ဖိုးကို မပေးချေလျှင်လည်းကောင်း ဒုက္ခရောက်ကြရပြန်သည်။ ကြွေးယူသူနှင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြရသည်လည်း ရှိ၏။ ဆုံးရှုံးခံရသူလည်း ရှိသည်။

မကြာမီက ဝန်တမ်းတစ်ယောက်သည် ရရှိသော လစာဖြင့် မလောက်သောကြောင့် အမွေရရှိထားသော ဆွဲကြိုးကလေးကို တစ်သိန်းဖြင့် ပေါင်သည်။ ထိုငွေကို အညာသို့ ဖောင်ချသွား သူအား ၁၀-တိုးဖြင့် အလွတ်ချေးလိုက်သည်။ တစ်လကြာလျှင် မိမိအတွက် ငါးထောင်တော့ ကျန်မည်ဟု တွက်ထားသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မြီစား မြီရှင် နှစ်မျိုးလုပ်ထားသည်။

နှစ်လခန့်ကြာလျှင် ဖောင်သမားလည်း ပြန်ရောက်လာသည်။ သို့သော် ဖောင်ကား ပါမလာပေ။ အညာမှ ဖောင်ဖြင့် စုန်ဆင်းလာရာ လမ်းခရီးတွင် လေမုန်တိုင်း မိသဖြင့် ဖောင်ပျက် သွားခဲ့ရသည်။ ငွေရင်းရော၊ အတိုးပါ မပေးနိုင်တော့ချေ။ ဤလည်း ဒုက္ခပင် မဟုတ်ပါလား။

ထို့ကြောင့် ကြွေးကင်းမှု ချမ်းသာ၏ သဘောကို-

၁။ ကြွေးဆပ်ရခြင်းမှ ကင်းသော ချမ်းသာ ၊

၂။ ကြွေတောင်းရခြင်းမှ ကင်းသော ချမ်းသာ-

ဟူ၍ ခွဲခြားလျှင် ပို၍ ပြည့်စုံပါလိမ့်မည်။

၄။ အနဝဇ္ဇသုခ = အပြစ်ကင်းမှု ချမ်းသာ

လောက၌ မကောင်းမှုကို အပြစ်ဟု သတ်မှတ်၏။ ကောင်းမှုကို အပြစ်မဲ့ဟု သတ်မှတ်၏။

ဤတွင် ကောင်းမှု မကောင်းမှုဟူသော သဘောတရားကို ခေတ်တစ်ခေတ်နှင့် တစ်ခေတ် သတ်မှတ်ပုံချင်း မတူညီကြ။ ကျောက်ခေတ်က လူသားတို့ အမြင်ဖြင့် သားကောင်များများကို ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်နိုင်သူကို ကောင်းမှုများများ ပြုနိုင်သူဟု သတ်မှတ်မည်။ ထိုအတူ မိမိတို့ အုပ်စုဝင် မဟုတ်သူများကို တိုက်ခိုက် သတ်ဖြတ်နိုင်သူကို ကောင်းမှု ပြုနိုင်သူဟု သတ်မှတ်မည်။

ဤသို့ဖြင့် လူ့သမိုင်းကြီး တစ်လျှောက်တွင် ယဉ်ကျေးမှု ပုံသဏ္ဍာန်ချင်း ခြားနားကုန် ကြသည်။ ကောင်းမှု မကောင်းမှု သဘောတရားများ ကွဲပြားကုန်ကြသည်။

လူ့ယဉ်ကျေးမှုကြီး တိုးတက်လာပြီးနောက်တွင် အချို့ယဉ်ကျေးမှု၌ ကောင်းမှု မကောင်းမှု ပုံဖော်မှုများ ပြောင်းလဲလာသည်လည်း ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ယေဘုယျအားဖြင့်မူ ယနေ့ခေတ်အထိ ခြားနားချက်များ ရှိနေကြပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား ပွင့်ထွန်းလာချိန်တွင် ကောင်းမှု မကောင်းမှုကို ပုံဖော်မှု အမျိုးမျိုးဖြင့် တွေ့ရှိ ရသည်။ ထင်ရှားသော သာဓကမှာ အခြားသော ဘာသာကြီးက ယဇ်ပူဇော်ခြင်းကို ကောင်းမှုဟု သတ်မှတ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားက မကောင်းမှုဟု သတ်မှတ်ဟောကြားထားလေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားက မကောင်းမှု၊ ၀ါ-အပြစ်ရှိမှုများကို ၁၀-ပါးမျှ ဟောပြထား၏။ ထို၁၀-ပါးကို စရိုက်ဆိုးတရားများဟူ၍ မိန့်ဆိုပါသည်။ ယင်း၁၀-ပါးမှာ-

- ၁။ ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော စရိုက်ဆိုး သုံးပါး ၊
- ၂။ နှုတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော စရိုက်ဆိုး လေးပါး ၊
- ၃။ စိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော စရိုက်ဆိုး သုံးပါး-

တို့ ဖြစ်ပေသည်။

- ၁။ ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော စရိုက်ဆိုး သုံးပါးမှာ-
 - (က) သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်း ၊
 - (ခ) သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း ၊
 - (ဂ) ကာမမှု၌ ဖောက်ပြန်ခြင်း တို့ ဖြစ်သည်။

- ၂။ နှုတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော စရိုက်ဆိုး လေးပါးမှာ-
 - (က) မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း ၊
 - (ခ) ခင်မင်သူချင်း စိတ်ဝမ်းကွဲအောင် ကုန်းတိုက်စကား ပြောခြင်း ၊
 - (ဂ) မိမိ သူတစ်ပါး အကျိုးမရှိသော စကားကို ပြောခြင်း ၊
 - (ဃ) ကြမ်းတမ်းသောစကားကို ပြောခြင်း တို့ ဖြစ်သည်။

- ၃။ စိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော စရိုက်ဆိုး သုံးပါးမှာ-
 - (က) သူတစ်ပါး ပစ္စည်းကို မိမိရယူနိုင်ရန် မတရားနည်းဖြင့် ကြံစည်ခြင်း ၊
 - (ခ) သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ဖျက်ဆီးရန် ကြံစည်ခြင်း ၊
 - (ဂ) အယူအမြင် မှားယွင်းခြင်း တို့ ဖြစ်သည်။

ဖော်ပြပါ စရိုက်ဆိုးတရား ၁၀-ပါးကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်နေသူကို စရိုက်ကောင်းသူ ၀ါ-အပြစ်မဲ့သူဟု ခေါ်ဆိုထားပါသည်။

လူသည် ဘဝရပ်တည်မှုအတွက် စီးပွားဥစ္စာကို ရှာမှီးရာတွင်လည်း စရိုက်ဆိုးများဖြင့် ရှာမှီးခြင်း မပြုပေ။ သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်း၊ ခိုးဝှက်ခြင်း၊ လိမ်ညာခြင်းစသော မတရားမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ခဲ့သည်။ ဤသို့ ရှောင်ကြဉ်ခဲ့သဖြင့် လူမှုဘဝရသကို ခံစားရာ၌လည်း ကိုယ်၏ လုံခြုံမှု၊ စိတ်၏ လုံခြုံမှုကို ရရှိသည်။ နောင်တ၊ရစရာဟူ၍ မရှိချေ။ အကယ်၍သာ မတရားသော နည်းလမ်းဖြင့် စီးပွားရှာထားခဲ့လျှင် မိမိ၏ မကောင်းမှုကံက ခြောက်လှန့်နေသဖြင့် လူမှုရသကို

ပြည့်ဝစွာ ခံစားရမည် မဟုတ်။ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သူက လက်တုံ့ပြန်မည်လဲဟု စိုးထိတ်ကြောက်ရွံ့နေရမည်။

ထို့ကြောင့် လူ့ဘဝ၌ နေထိုင်ရစဉ်ကာလတွင် အပြစ်ကင်းစွာ နေထိုင်ရခြင်းသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ငြိမ်းချမ်းစေသော အကြောင်းတရားအဖြစ် ဟောကြားထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အလားတူပင် နိုင်ငံတော်က ချမှတ်ထားသော ဥပဒေများကို မကျူးလွန်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ နိုင်ငံ့ဥပဒေကို ဖောက်ဖျက်လျှင်လည်း ပြစ်မှု ကျူးလွန်ရာ ရောက်၏။ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူသည် ပြစ်ဒဏ်ကျခံခြင်းကို ခံယူရမည်။ နိုင်ငံ့ဥပဒေကို ဖောက်ဖျက် ကျူးလွန်ထားသူသည်လည်း မိမိ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး လုံခြုံမှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါသည်။ မည်သည့်နေ့တွင် အမှုပေါ်၍ လာရောက်ဖမ်းဆီးမည်နည်းဟု ပူပန်မှု ရှိနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်ရေးအတွက် လောကဥပဒေ အပြစ်ရော၊ ဓမ္မဥပဒေအပြစ်ပါ ကင်းရှင်းနေဖို့ လိုအပ်လှပေသည်။

၄။ စိတ်ဖြေငြိမ်းရေး

စိတ်ဖြေငြိမ်းရေး၏ သမိုင်းအစကို ဗုဒ္ဓစာပေတို့၌ မတွေ့ရပေ။ ခေတ်သစ် ရှေးဟောင်း သုတေသန ပညာရှင်တို့ကမူ စိတ်ဖြေငြိမ်းရေး၏ အစကို သုတေသန ပြုခဲ့ကြသည်။

စိတ်ဖြေမှုသည် လူသား၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ လူသားသည် သက်ရှိသတ္တဝါများအနက် ထူးခြားသော သတ္တဝါအမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်တို့၏ ဘဝကို လေ့လာ၍ အတည်ပြုနိုင်သော်လည်း လူသားတို့၏ ဘဝကို အတည်ပြု၍ မရပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လူသားတို့၏ လူနေမှုဘဝ စီမံချက်များ ခြားနားနေသောကြောင့်ပေတည်း။

လူသားသည် စားမှု၊ ဝတ်မှု၊ နေမှုဟူသော လိုအင်များ ပြည့်စုံနေသော်လည်း ထိုမျှဖြင့် အားမရနိုင်သော သဘာဝရှိပေသည်။ စိတ်ဖြေသိမ့်မှုအတွက် တွေးတောကြံဆသည်။ ထိုတွေးတောကြံဆချက်များဖြင့် လူနေမှု ဘဝသစ်ကို ပုံဖော်ကြသည်။ ထိုပုံဖော်ချက်များသည် လူသားတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့လေသည်။

လူသားတို့သည် မိမိတို့ ကာလ ဒေသအခြေအနေအရ စိတ်ဖြေငြိမ်းမှုကိုလည်း နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖော်ဆောင်ခဲ့ကြ၏။ ဤသို့ဖြင့် လူသားတို့ နေရာ မြေကမ္ဘာ၌ စိတ်ဖြေငြိမ်းမှု လုပ်ငန်းများ အတိုင်းမသိ ကျယ်ပွား ပြန့်ကားနေလေပြီ။

စိတ်ဖြေငြိမ်းမှု လက္ခဏာများကို လူသားတို့၏ ခေတ်ဦးကပင် တွေ့ရှိရကြောင်း သုတေသန ပညာရှင်တို့က လေ့လာတင်ပြခဲ့ကြ၏။ နီအန်ဒါတယ်ခေါ် လူသားမျိုးနွယ်စုတို့သည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း တစ်သိန်းလေးသောင်းခန့်က ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ ထိုလူမျိုးတို့သည် လူသေကို မြှုပ်နှံရာတွင် ရုပ်အလောင်းကို တစောင်းထား၍ ခြေနှစ်ချောင်းကို ခပ်ကွေးကွေး ပြုလုပ်ကာ မြှုပ်နှံကြ၏။ အလောင်းဘေးတွင် ကျောက်လက်နက် ပစ္စည်းများနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသားတုံးများကိုပါ ထည့်သွင်း မြှုပ်နှံထားကြသည်။ ဤသို့ မြှုပ်နှံခြင်းမှာ အနာဂတ်ဘဝအတွက် ပြည့်စုံစေရန် ရည်သန်ထားဟန်ရှိကြောင်း ကောက်ချက်ချ ခန့်မှန်းခဲ့ကြသည်။

ကျောက်ကြမ်းခေတ် နောက်ပိုင်း၌ လူသေမြှုပ်နှံရာတွင် လူသေ၏ အလောင်းကို မြေနီများဖြင့် လိမ်းကျံကြသည်။ ဤသို့ လိမ်းကျံပေးကြသည်မှာ သေသူကို သွေးရောင်လွမ်းခြုံပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ဆုံးသွားသော အသက်လည်း ပြန်လည် ရောက်ရှိလာမည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ခန့်မှန်းခဲ့ကြသည်။ ဤခေတ်မှာ လူသားတို့၏ တွေးကြံမှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ဖြေမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ဖြေမှု လုပ်ငန်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သော အနုပညာလုပ်ငန်းကို ကျောက်ခေတ်

ကပင် တွေ့ရှိကြရသည်။ ကျောက်ခေတ်လယ် အချိန်က ဥရောပတိုက်မှ မုဆိုးတို့သည် ပန်းပု ထုခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ ဆေးရေးခြင်းအနုပညာတို့ကို ပြုလုပ်နေကြပြီ။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း တစ်သောင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်သောင်းငါးထောင်လောက်ကဟု ခန့်မှန်းရသော ရေခဲသမင်ရုပ်၊ မြင်ရိုင်းခေါင်း၊ အမျိုးသမီးရုပ်ပုံ၊ ကျွဲရိုင်းပုံ စသည်တို့ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

အာရှတိုက် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပြဒါလင်းဂူ၌လည်း လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း တစ်သောင်း တစ်ထောင်လောက်က ရေးဆွဲခဲ့သည့် တက်နေဝန်းပုံ၊ နွားသားအမိပုံ၊ လက်ဝါးပုံများ၊ သမင်ပုံ၊ ဆင်ပုံ၊ တောဝက်ပုံ ပန်းချီလက်ရာတို့ကို တွေ့မြင်ကြရပေသည်။

ယနေ့ဆိုလျှင် ကမ္ဘာ့လူသားတို့၏ စိတ်ဖြေမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းသည် အတိုင်းအဆမရှိ ကျယ်ပြောနေပြီ။ လူမျိုးအသီးသီး၊ ဘာသာအသွယ်သွယ်တို့၏ နယ်ပယ်တွင် နည်းအမျိုးမျိုး မူအသွယ်သွယ်ဖြင့် နက်ကျယ်နေလေပြီ။

ဗုဒ္ဓခေတ် စိတ်ဖြေငြိမ်းရေး

ဗုဒ္ဓဘုရား ပွင့်ပေါ်လာချိန်တွင် စိတ်ဖြေငြိမ်းမှု လုပ်ငန်းပမာဏလည်း များစွာ ကျယ်ပြော နေ၏။ ကမ္ဘာ့အခြားသော နိုင်ငံများကို ထားဘိဦး။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ တစ်ခုတည်းမှာပင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု လုပ်ငန်းများကို အမြောက်အမြား တွေ့နေကြရသည်။

ဗုဒ္ဓမပွင့်မီက ရှိနေခဲ့သော ဣသိခေါ် ရသေ့များ၊ ဗြာဟ္မဏခေါ် ပုဏ္ဏားဆရာများ၊ သမဏများ၊ တိတ္ထိယများ၊ ပုရပိုဇ်များသည် စိတ်ဖြေမှု လုပ်ငန်းကို ဖန်တီးဖော်ဆောင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ပေသည်။ သူတို့သည် မိမိတို့ ဒဿနအမြင်ဖြင့် ဖော်ဆောင်လျက် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးဝေနေကြသည်။ နယ်မြေအနံ့သို့ ခြေဆန်၍ ဟောပြောနေကြသည်။ ၎င်းတို့၏ ဟောပြော ချက်များအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပြုလုပ်နေကြသည်။ ဤကျင့်ကြံအားထုတ်မှုများသည် နောင်အခါ၌ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စိတ်ဖြေမှု ကျင့်ထုံးများ ဖြစ်လာလေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား ပွင့်ထွန်းလာချိန်၌ အိန္ဒိယနိုင်ငံ တစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စိတ်ဖြေကျင့် စဉ်များ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ စိတ်ဖြေကျင့်စဉ်များစသည်ဖြင့် တိုးများ ကျယ်ပွားလျက် ရှိပေသည်။ စိတ်ဖြေရေးလုပ်ငန်းများတွင်-

- ငါးပါးအာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း ၊
- သင်ကြားမှု အာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း ၊
- မျှော်လင့်မှု အာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း ၊
- တွေးထင်မှု အာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း ၊
- လုပ်ငန်း အာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း ၊
- တည်ငြိမ်မှု အာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း -

စသည်တို့မှာ ထင်ရှားသော ငြိမ်းချမ်းမှု ဖော်ဆောင်ချက်များ ဖြစ်ပေသည်။

ငါးပါးအာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း

ငါးပါးအာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်းမှာ အထက်က ဖော်ပြခဲ့သည့် ဘောဂသုခခေါ် ခံစားမှု ချမ်းသာဖြင့် စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

- လှပသော အဆင်းကို ရှုကြည့်၍ မျက်စိ၏ ငြိမ်းချမ်းမှု အရသာကို ခံစား၏။
- သာယာသော အသံကို နားထောင်၍ နား၏ ငြိမ်းချမ်းမှု အရသာကို ခံစား၏။
- မွှေးသော ရနံ့ကို ရှုရှိုက်၍ နှာခေါင်း၏ ငြိမ်းချမ်းမှု အရသာကို ခံစား၏။
- စားသောက်ဖွယ်တို့ကို သုံးဆောင်၍ လျှာ၏ ငြိမ်းချမ်းမှု အရသာကို ခံစား၏။

- နှစ်သက်ဖွယ် အတွေ့တို့ကို တွေ့ထိ၍ ကိုယ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှု အရသာကို ခံစား၏။
ဤအာရုံတရားများကို ခံစား၍ စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစေခြင်းမှာ လူသားတိုင်း၏ မွေးရာပါ ခံစားမှု ဖြစ်ပေသည်။ လူတို့သည် အာရုံခံစားမှုဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းလိုသောသောကြောင့်-

- တစ်ရွာမှ တစ်ရွာသို့လည်းကောင်း ၊
- တစ်မြို့မှ တစ်မြို့သို့လည်းကောင်း ၊
- တစ်နိုင်ငံမှ တစ်နိုင်ငံသို့လည်းကောင်း ၊
- လူ့ကမ္ဘာမှ လူကမ္ဘာသို့လည်းကောင်း-

လှည့်လည် သွားလာနေကြသည်မှာ အာရုံသစ် အရသာကို ခံစားလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ယနေခေတ်တွင်မူ အာရုံဖြင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းများမှာ ပို၍ တိုးများလာ၏။ အာရုံခံစားမှု ငှားရမ်းရေး၊ အာရုံခံစားမှု ရောင်းချရေး လုပ်ငန်းများ တွင်ကျယ်လာခဲ့သည်။

အဆိုပွဲ၊ အငြိမ့်ပွဲ၊ ဇာတ်ပွဲ၊ ရုံပွဲ၊ မျက်လှည့်ပွဲ၊ ရုပ်ရှင်ပွဲ၊ ဆပ်ကပ်ပွဲ၊ ဗီဒီယိုပွဲစသည်တို့မှာ အာရုံကို ငှားရမ်း၍ စိတ်ငြိမ်းချမ်းရသော ဖြေဖျော်မှုများ ဖြစ်သည်။

ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်၊ ဗီစီစီစက်၊ ရုပ်မြင်သံကြားစက်စသည်တို့ကို ဝယ်ယူ၍ အာရုံသစ် အရသာကို ခံစားကာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူခဲ့ကြသည်။

အလားတူပင် အနံ့အာရုံ၊ အရသာအာရုံ၊ တွေ့ထိမှုအာရုံ ငှားရမ်းရေး၊ ရောင်းဝယ်ရေး လုပ်ငန်းများလည်း ထွန်းကားခဲ့လေသည်။

ဤသို့စသည်ဖြင့် လူသားတို့ ကမ္ဘာတွင် ငါးပါးအာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း လုပ်ငန်းသည် နည်းဟန်အသွယ်သွယ်ဖြင့် ဆန်းကြယ်စွာ ပေါ်ပေါက်နေလေသည်။

သင်ကြားမှုအာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း

လူ့ဘဝ၏ အစ ငယ်ရွယ်စဉ်မှ စ၍ စာပေအတတ်ကို သင်ယူရသော ကိစ္စသည်လည်း အရေးအရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ စာပေမပေါ်မီကာလက ဤလုပ်ငန်းမျိုးမရှိခဲ့သော်လည်း စာပေပေါ်ပြီးသည့် နောက်တွင် စာပေသင်ယူရသော ကိစ္စလည်း လူ့ဘဝအတွက် ပဓာနလုပ်ငန်း ဖြစ်လာသည်။ သို့မှသာ လူမှုရေး နယ်ပယ်၌ လွယ်ကူစွာ ဆက်ဆံနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကလေးသူငယ် သင်ကြားမှု အရွယ်၌ စာပေသင်ကြားမှု၌ စိတ်ကို မြှုပ်နှံထား ရခြင်းလည်း တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ နောင်အခါတွင် စာပေသင်ကြားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းစနစ်များ ရှိလာသည်။ အင်းဝခေတ် စာဆိုတော် ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ ဆုံးမစာလင်္ကာ၌ စာပေသင်ကြားသူတို့ အတွက် လိုက်နာရမည့် နည်းစနစ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးဖွဲ့ထားလေသည်။

“ သု စိ ပု ဘာ ၊ ဝိ လိ သိ ဓာ ၊
 အက္ခရာစွဲသုံး ၊ ဤရှစ်လုံးကို ၊
 သီကုံးပန်းသွင် ၊ နေ့တိုင်းဆင်လော့ ၊
 စာသင်ပျို့နု ၊ အခြေပြုတို့ ၊
 ဥဇုဘူတ ၊ လုံ့လပြင်းစွာ ၊
 သူ့ထက်ငါဟု ၊ နှုတ်မှာ ရွရွ ၊
 ကြိုးပမ်းကလျှင် ၊ သိပ္ပံကျေးဇူး ၊
 အထူးသိမြင် ၊ ပညာရှင်ဟု ၊
 မထင်မပေါ် ၊ မကျော်စောဘဲ ၊
 တီမှာလွဲအံ့ ၊.... ”

ဆရာတော်၏ စာပေသင်နည်း နိဿယဉ်းမှ အက္ခရာရှစ်လုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဤသို့ သိရှိရပါသည်။

- သု - သုဏေယျ = နာကြားရာ၏။
- စိ - စိန္တေယျ = ကြံစည်ရာ၏။
- ပု - ပုစ္ဆေယျ = မေးမြန်းရာ၏။
- ဘာ - ဘာသေယျ = ရွတ်ဖတ်ရာ၏။
- ဝိ - ဝိစာရေယျ = စိစစ်ရာ၏။
- လိ - လိက္ခေယျ = ရေးသားရာ၏။
- သိ - သိက္ခေယျ = သင်ကြားရာ၏။
- ဓာ - ဓာရေယျ = ဆောင်ထားရာ၏။

စာသင်သားတို့သည် အထက်ပါ အက္ခရာ ရှစ်လုံး၏ အဓိပ္ပာယ်အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံး လျက် မိမိတို့ သင်ကြားနေသော စာပေ၌ စိတ်ကို မြှုပ်နှံကာ ငြိမ်းစေခြင်းလည်း သင်ကြားမှု အာရုံ၌ စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

မျှော်လင့်မှု အာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း

မျှော်လင့်မှုဖြင့် စိတ်ကို ဖြေငြိမ်းမှုမှာ ဘဝတစ်ခုလုံးနှင့် ဆိုင်သည်။ ဘဝတစ်သက်တာနှင့် ပတ်သက်သည်။ ထာဝရရပ်တည်မှုအတွက် မျှော်လင့်ချက်လည်း ဖြစ်သည်။ ထိုမျှော်လင့်ချက် မျိုးကို မျှော်လင့်စိတ်ဖြေမှုဟု ခေါ်သည်။

- ဤတွင် မျှော်လင့်မှုသည်-
- တမလွန်ဘဝအတွက် မျှော်လင့်မှု ၊
- ပစ္စုပ္ပန်ဘဝအတွက် မျှော်လင့်မှု-

ဟူ၍ နှစ်မျိုး ခြားနားပြန်ပါသည်။

ဘာသာအယူဝါဒ များစွာတို့သည် တမလွန်ဘဝကို ယုံကြည်ကြသည်။ တမလွန်ကို ယုံကြည် သဖြင့် တမလွန်ဘဝ ကောင်းစားရေးအတွက် ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်ကြသည်။ ကုသိုလ်၏ အစွမ်းကြောင့် တမလွန်ဘဝ၌ ကောင်းသော အကျိုးတရားကို ရရှိမည်ဟု မျှော်လင့်လျက် စိတ်ငြိမ်းချမ်းကြရသည်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝအတွက် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစေကြ၏။ ထိုမျှော်လင့်မှုတွင်လည်း-

- ပစ္စုပ္ပန် အရှိဘဝ မျှော်လင့်မှု ၊
- ပစ္စုပ္ပန် မရှိဘဝ မျှော်လင့်မှု -

ဟူ၍ ခြားနားလာပြန်သည်။

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝအတွက် တကယ်တမ်း မျှော်လင့်၍ ရကောင်းသော ဘဝမျိုးကို မျှော်လင့်ခြင်း သည် အရှိဘဝ မျှော်လင့်မှု ဖြစ်သည်။ လူသားတို့သည် ငယ်စဉ်ဘဝကပင် မျှော်လင့်ချက်များ ကိန်းအောင်းလာခဲ့ကြသည်။ ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုကို ဦးတည်လျက် ဘဝငြိမ်းချမ်းမှုကို မျှော်လင့် ခဲ့ကြသည်။

ငါသည် နိုင်ငံခေါင်းဆောင် ဖြစ်ရမည်။ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းကောင်း ဖြစ်ရမည်။ ဝိဇ္ဇာပညာရှင် ဖြစ်ရမည်။ သိပ္ပံပညာရှင် ဖြစ်ရမည်။ စာပေပညာရှင် ဖြစ်ရမည်။ အနုပညာရှင် ဖြစ်ရမည်။ ဆရာဝန် ဖြစ်ရမည်။ အင်ဂျင်နီယာ ဖြစ်ရမည်စသည်ဖြင့် ဖြစ်နိုင်သော ဘဝမျိုးကို မျှော်လင့်၍ ကြိုးပမ်းကြ သည်။ မျှော်လင့်သည့်အလျောက် ဖြစ်မြောက်သွားကြသည်။ ဤသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်အရှိဘဝကို မျှော်လင့်၍ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူ့ကမ္ဘာတွင် တကယ်တမ်း မရှိဖူးသေးသော၊ ထူးခြား ဆန်းကြယ်သော၊ သဘာဝလွန် ဘဝမျိုးကို မျှော်လင့်၍ စိတ်ဖြေခြင်းသည် မရှိဘဝ မျှော်လင့်မှု ဖြစ်သည်။

လူသားတို့သည် ရုပ်နာမ်အစုအခဲဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော ဘဝဖြစ်တည်မှုကို ခုံမင်နေကြ၏။ ဤဘဝဖြင့် ခံစားမှု များစွာကို ရယူခံစားလိုကြ၏။ ဤဘဝစွဲ၊ အာရုံစွဲများကြောင့်ပင် သဘာဝလွန် ဘဝများ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ဤဘဝမျိုးကို ဖန်တီးလာကြသည်။ ဤဘဝမျိုးကား ဝိဇ္ဇာဘဝ၊ ပေါက်ဆရာဘဝ၊ စေဆရာဘဝ၊ ဘိုးတော် မယ်တော်ဘဝစသော ထူးဆန်းသည့် ဘဝများ ဖြစ်သည်။

ဤဘဝမျိုးကို ဖော်ဆောင် ဖန်တီးသူတို့မှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံသားများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ပြဒါး၊ သံ၊ အင်း၊ ဆေးစသည်တို့ကို အမျိုးမျိုး အသုံးချကာ အစွမ်းထက်သော ဘဝကို ရှာမှီးကြသည်။ အစွမ်းထက်သော ဘဝကို ရပြီဆိုလျှင် ပြီးစီးခြင်း ၁၀-မျိုးကို ရရှိသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ ထို၁၀-မျိုးကို သိဒ္ဓိ ၁၀-ပါးဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

- ၁။ စိတ်ကြံရာ ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း ၊
- ၂။ ရေပြင်ပေါ်၌ လျှောက်နိုင်၊ အိပ်နိုင်ခြင်း ၊
- ၃။ မြေကိုလျှိုးနိုင်ခြင်း၊ မြေကြော ရှုံ့နိုင်ခြင်း ၊
- ၄။ ရွှေငွေရတနာ လိုရာရနိုင်ခြင်း ၊
- ၅။ အသက်ရှည်၍ အရွယ်နုပျိုစွာ နေနိုင်ခြင်း ၊
- ၆။ ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် သွားလာနိုင်ခြင်း ၊
- ၇။ အနာရောဂါ ကင်းခြင်း ၊
- ၈။ ဓား လှံ သေနတ် မထိနိုင်ခြင်း ၊
- ၉။ သတ္တဝါအားလုံးတို့က ချစ်ခင်ကြခြင်း ၊
- ၁၀။ တန်ခိုးဖြင့် အထူးထူး ဖန်ဆင်းနိုင်ခြင်း ၊

အထက်ပါ သိဒ္ဓိ ၁၀-မျိုးမှာ သဘာဝလွန် အာရုံများကို ဖော်ပြထားသော မက်လုံးများ ဖြစ်ရာ လူတို့အဖို့ သွားရည်ယိုစရာများ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိဇ္ဇာဘဝရရှိရေးကို အားထုတ်သူတို့ ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မြန်မာတို့က ထွက်ရပ်ပေါက်ပုဂ္ဂိုလ်ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထွက်ရပ်ပေါက်ပုဂ္ဂိုလ် လုပ်သွားသူတို့လည်း ရှိသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို လူသာမန်တို့က ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ကြသည်။ ထွက်ရပ်ပေါက် ဘိုးတော်တို့က တန်ခိုးဖြင့် ကယ်မမည်ဟု ယုံကြည်သဖြင့် ကိုးကွယ်ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

တကယ်တော့ ဘိုးတော် မယ်တော်စသော ထွက်ရပ်ပေါက်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုသူတို့သည် သိဒ္ဓိ ၁၀-ပါးကို ရရှိနေသူလည်း မဟုတ်။ သိဒ္ဓိ ၁၀-ပါးအနက် အများစုမှာ မဖြစ်နိုင်၊ မရနိုင်သော စိတ်ကူးယဉ်သိဒ္ဓိများ ဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးယဉ်ဘဝများလည်း ဖြစ်သည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေသူတို့မှာလည်း အကျိုးရလဒ်ကောင်းများ ရရှိမည် မဟုတ်ပေ။ အချိန်ကုန် လူပန်း၊ ငွေကုန် စိတ်နှမ်းကာ အကျိုးမဲ့ကို ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် မိမိဘာသာ အယူဝါဒကို သက်ဝင်ယုံကြည်သူတို့အား ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာအစစ် ဖြစ်ရေးအတွက် ဥပဒေသငါးချက်ကို စံပြု၍ သတ်မှတ်ပေးထား၏။ ထိုအထဲတွင် သာသနာတော်ပြင်ပ ကိုးကွယ်မှုများကို မရှာမှီးရဟူသော အချက်လည်း ပါဝင်ပေသည်။ ပြင်ပကိုးကွယ်မှု ဆိုသည်မှာ နတ်။ သိကြား၊ ဗြဟ္မာ၊ ဂြိုဟ်နတ်၊ ထွက်ရပ်ပေါက်၊ ဘိုးတော် မယ်တော်စသော ကိုးကွယ်မှုများကို ဆိုလိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် မရှိဘဝကို မျှော်လင့်၍ စိတ်ဖြေနေသူတို့မှာ ဘဝတစ်ခုကို အကျိုးမဲ့လုပ်ငန်း၌ မြုပ်နှံထားခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ကြရာ၏။

တွေးထင်မှု အာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေခြင်း

တွေးထင်မှု အာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းမှုမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် လက်ထက်၌ ကျယ်ဝန်းနေသော အယူအဆများ ဖြစ်သည်။ ထိုအယူအဆများတွင်-

- ဗေဒင်မေး၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- ယတြာချေ၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- နတ်မေး၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- မန္တန်ရွတ်၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- သိဒ္ဓိတင်၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- ဓာတ်ရိုက်၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- ယဇ်ပူဇော်၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- ကန္ဓားပေး၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- ဂြိုဟ်စာကြွေး၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- စုန်းစာပေး၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- ခေါစာပေး၍ စိတ်ဖြေခြင်း ၊
- အတိတ်နိမိတ်ကောက်၍ စိတ်ဖြေခြင်း-

စသော လုပ်ရပ်များ ပါဝင်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား လက်ထက်၌ အထက်ပါ လုပ်ငန်းများဖြင့် စိတ်ကို ဖြေသိမ့်နေကြသူများ ပေါ်ပေါက်လျက် ရှိ၏။ ဤကဲ့သို့ ဖြေသိမ့်လျက် စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေသူများမှာ တွေးထင်မှုကို အခြေခံ၍ ဖြေသိမ့်နေသူများ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ အကြောင်းရပ်တို့၏ မူလဘူတ အယူအဆများသည် အတွေးစိတ်ကို အခြေခံ၍ ဖော်ဆောင်ထားသော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်သည်။ ပုံစံအားဖြင့် ဗေဒင်ဟောခြင်းဆိုသော ကိစ္စကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ဗေဒင်ဟောခြင်းမှာ ဂဏန်းသင်္ချာတို့ကို ပေါင်း၊ နုတ်၊ မြှောက်၊ စားလေးပါးသော လှုပ်ရှားမှုဖြင့် တွက်ချက်ပြီးလျှင် လူသားတို့၏ ဘဝကြမ္မာကို ဖြေရှင်းပေးနေသော လုပ်ငန်း ဖြစ်သည်။

လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ ကောင်းမှု ဆိုးမှုတို့ကို ဗေဒင်အတတ်က ပြုပြင်ပေးနိုင်သည် ဟူသော ကြားဖူးနားဝ ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ဗေဒင်မေးကြသည်။ ယတြာချေမှုကို ပြုလုပ်ကြသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်၍ စိတ်ကို ဖြေသိမ့်ငြိမ်းချမ်းစေကြခြင်းမှာ တကယ်စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုမျိုး မဟုတ်ပေ။ စိတ္တဇအယူအဆကို အမှီပြု၍ အနုမာနဖြင့် ဖြေသိမ့်နေကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားကလည်း ဗေဒင်ဟောခြင်းစသော အတတ်များကို ရှုတ်ချလျက် ‘တိရစ္ဆာနဝိဇ္ဇာ’ (တိရစ္ဆာန် အတတ်) ဟူ၍ ဟောမိန့်ခဲ့ပါသည်။ ရဟန်းတို့ကိုလည်း ဗေဒင်ဟောခြင်းအမှုကို မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်တော်မူခဲ့လေသည်။

လူတို့အတွက်လည်း ကောတုဟလမင်္ဂလာဖြစ်သော ဗေဒင်ဟောခြင်း၊ ယတြာချေခြင်း၊ ရက်ရာဇာ၊ ပြဿဒါး၊ နေကြတ်၊ လကြတ်စသော ယုံကြည်မှု အမှားများကို မယုံကြည်ကြရန် ဟောပြောခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်စုံ တွေးထင်မှု အာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းမှုကို သတိထားကာ ရှောင်ရှားကြကုန်ရာ၏။

လုပ်ငန်းအာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေခြင်း

လူသားတို့သည် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းမှုအတွက် အတတ်ပညာများကို သင်ကြားကြရ၏။ သင်ကြားပြီးနောက် ထိုအတတ်ပညာဖြင့် အသက်မွေးမှုကို ပြုလုပ်ကြရသည်။

ရှေးခေတ်က အတတ်ပညာများကို ၁၈-မျိုးမျှ ဖော်ပြထား၏။ ထိုအမျိုးအစားများကို ဗိဿဏုပုရာဏ်ကျမ်း၊ မိလိန္ဒပဉ္စာပါဠိတော်၊ လောကနီတိကျမ်းတို့၌ အသီးသီး တွေ့ရှိရသည်။ အတတ်ပညာ ၁၈-မျိုးကို ဖော်ပြပုံချင်း အနည်းငယ် ခြားနားကြ၏။

ယနေ့ခေတ်တွင်မူ အတတ်ပညာ ၁၈-မျိုးမျှ မကတော့ပေ။ ပညာရပ်များစွာ တိုးပွားလာခဲ့ပြီ။ တီထွင်မှုများစွာ အောင်မြင်လာသည့်အလျောက် အတတ်ပညာများလည်း ဝေဖြိုးလာခဲ့သည်။ အတတ်ပညာများ တိုးပွားလာသည့်အလျောက် အတတ်ပညာဖြင့် အသက်မွေးသူများလည်း တိုးများလာခဲ့လေသည်။

လူသားတိုင်းသည် မိမိတို့ တတ်မြောက်ထားသော အတတ်ပညာအပေါ်၌ အာရုံထား၍ လုပ်အားပြုနေကြသည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် အခြားစိတ်အာရုံများ မဝင်တော့ဘဲ မိမိတို့၏ လုပ်ငန်း အာရုံ၌သာ စိတ်ထား၍ ငြိမ်းချမ်းနေကြသည်။

- စာရေးဆရာသည် စာပေရေးသားမှု၌ အာရုံထား၍ ငြိမ်းချမ်းနေ၏။
- ပန်းချီဆရာသည် ပုံဆွဲမှု၌ အာရုံထား၍ ငြိမ်းချမ်းနေ၏။
- ဂီတဆရာသည် သီဆိုမှု၌ အာရုံထား၍ ငြိမ်းချမ်းနေ၏။
- သိပ္ပံဆရာသည် သုတေသနမှု၌ အာရုံထား၍ ငြိမ်းချမ်းနေ၏။

ဤသို့ စသည်ဖြင့် မိမိတို့ ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဖြင့် စိတ်ကို ဖြေငြိမ်းခြင်းလည်း ရှိပါသည်။ ဤဖြေငြိမ်းမှုသည် လောကီ ဖြေငြိမ်းမှု ဖြစ်သည့်အလျောက် လောက၏ စည်ဝေမှုကို ဖြစ်စေခဲ့လေသည်။

တည်ငြိမ်မှု အာရုံဖြင့် စိတ်ဖြေငြိမ်းခြင်း

ဤနည်းမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် မပွင့်မီကပင် ပေါ်ပေါက်နေသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ အာရုံတစ်ခု အပေါ်၌ စိတ်ကို ငြိမ်သက်စွာ ထား၍ ရှုကြည့်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသည်ဟု ခေါ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အာရုံပေါ်၌ စိတ်ကို တည်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အိန္ဒိယသားတို့ ဖန်တီး ဖော်ဆောင်ထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း များစွာရှိသည်။ ထိုအထဲတွင် အထင်ရှားဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သည်။ အာနာပါနဆိုသည်မှာ ထွက်သက် ဝင်သက် (ထွက်လေ ဝင်လေ) ကို မှတ်သား၍ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူသည် ထွက်သက် ဝင်သက်အပေါ်၌ မှတ်သိနေချိန်တွင် အခြားအာရုံများ ဝင်ရောက် နိုင်ခြင်း မရှိပေ။ ရမ္မက်စိတ်၊ အဖျက်စိတ်စသော စိတ်ရိုင်း စိတ်မိုက်တို့မှ ကင်းငြိမ်းနေ၏။ ဤငြိမ်းချမ်းမှုဖြင့် စိတ်ကို ဖြေသိမ်နေကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ‘ယောဂီ’ ဟု ခေါ်သည်။ ဟိန္ဒူ ဝါဒ၌ ဤနည်းကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့် သံသရာမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည်ဟုလည်း ယုံကြည်ကြသည်။

ဟိန္ဒူဝါဒ၌ သံသရာမှ လွတ်မြောက်နည်း ခြောက်မျိုးကို တွေ့ရှိရ၏။ ထိုအထဲတွင် ‘ယောဂ နည်း’ လည်း အပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ယောဂနည်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာသူတို့မှာ ရှေးဦးစွာ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အကျင့်သီလကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းရ၏။ ထိုအကျင့်သီလများမှာ-

- သတ္တဝါတို့ကို မညှဉ်းဆဲခြင်း ၊
- မှန်သော စကားကိုသာ ဆိုခြင်း ၊
- စိတ်ထားဖြူစင် သန့်ရှင်းခြင်း ၊
- ခြိုးခြံရောင့်ရဲခြင်း ၊
- သစ္စာရှိခြင်း ၊

- ကာမမှု မပြုခြင်း -

စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအဆင့်တွင် မှန်ကန်သော အနေအထားဖြင့် ထိုင်၍ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို မှန်မှန် ရှုသွင်း ရှုထုတ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရသည်။

တတိယအဆင့်တွင် တစ်စုံ တစ်ခုကို အာရုံထားကာ စိတ်ကို မပျံ့လွင့်စေရန် အားထုတ် လေ့ကျင့်ရသည်။

စတုတ္ထအဆင့်တွင် သမာဓိရစေရန် လေ့ကျင့် အားထုတ်ရသည်။ သမာဓိရလာသောအခါ ယာယီအားခြင်း ချုပ်ငြိမ်းမှုကို ရရှိသည်။ ဤသို့ဖြင့် အဆင့်ဆင့်တက်ကာ ချုပ်ငြိမ်းမှုကို ရှည်ကြာ အောင် အားထုတ်ရာမှ နောက်ဆုံးတွင် ထာဝရ ချုပ်ငြိမ်းမှုကို ရရှိသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သံသရာမှ အပြီးအပိုင် လွတ်မြောက်သွားလေသည်။ ဤကား ဟိန္ဒူဝါဒ၌လာသော အာနာပါနကျင့်ထုံး ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား ပွင့်ထွန်းလာသော အခါ၌လည်း ဤအာနာပါနကျင့်စဉ်ကို လက်ခံ ကျင့်သုံး ခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဟိန္ဒူဝါဒ၌လာသော အာနာပါနနှင့် ခြားနားပါသည်။ ဟိန္ဒူအာနာပါန ကျင့်စဉ်သည် အတ္တဝါဒကို အခြေခံ၍ ကျင့်သုံးသော လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။ အတ္တကို အခြေခံ ထားသဖြင့် အတ္တမှ လွတ်မြောက်မှုကို ကြည့်မြင်ကာ သံသရာမှ လွတ်မြောက်စေခဲ့၏။ အတ္တကို အခြေခံ၍ ဈာန်တရားကို ဖြစ်စေခဲ့၏။ ဤသည်မှာ ဟိန္ဒူတို့၏ မူရင်းဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား၏ အာနာပါန ကျင့်စဉ်သည်လည်း ဈာန်ကို ရရှိစေပါသည်။ သို့ရာတွင် ဟိန္ဒူတို့က အတ္တအယူဝါဒဖြင့် ဈာန်ကို ဖြစ်စေခဲ့ကြ၏။ ဗုဒ္ဓဝါဒကမူ အနတ္တအယူဝါဒဖြင့် ဈာန်ကို ဖြစ်စေခဲ့သည်။ ဤသို့ ခြားနားပါသည်။

အာနာပါနဖြင့် ဈာန်ရမှုကို ဗုဒ္ဓဘုရားက လက်ခံခဲ့သော်လည်း ဈာန်ရမှုသည် ဗုဒ္ဓဘုရား၏ အထွတ်အထိပ်တရား မဟုတ်ပေ။ ဗုဒ္ဓဘုရားသည် အာနာပါနကို ဝိပဿနာခေါ် အထူးရှုမြင် ချက်ဖြင့် သိမြင်ရေးကို ဦးတည်ခဲ့ပါသည်။

ဝိပဿနာလမ်းစဉ်သည် ဗုဒ္ဓဘုရား၏ ကိုယ်ပိုင်လမ်းစဉ် ဖြစ်သည်။ အာနာပါနကျင့်စဉ်ကို ဗုဒ္ဓဘုရားက ရှေးဟောင်း ဗြာဟ္မဏတို့၏ လမ်းစဉ်ကို မှီခိုထားခြင်း မရှိပေ။ အာနာပါနကို ကျင့်သုံးရာ၌ ဝိပဿနာအမြင်ဖြင့် ချဉ်းကပ် ရှုမြင်ရန် ဟောကြားခဲ့၏။

ပါရာဇိကဏ်ပါဠိတော်၊ တတိယပါရာဇိက အဖွင့်၌-

“ အနိစ္စဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုလျက် (ထွက်လေကို) ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၍ ကျင့် ၏။ အနိစ္စဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုလျက် (ဝင်လေကိုကို) ရှုအံ့ဟု အားထုတ်၍ ကျင့်၏။ ”-

ဟု လည်းကောင်း ၊

မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်၌လည်း -

“ ကိလေသာကို စွန့်ရာ နိဗ္ဗာန်၊ စွန့်တတ်သော မဂ်ကို အဖန်တလဲလဲ ရှုလျက် (ထွက်သက်ကို) ဖြစ်စေ၏။ ကိလေသာကို စွန့်ရာ နိဗ္ဗာန်၊ စွန့်တတ်သော မဂ်ကို အဖန်တလဲ လဲ ရှုလျက် (ဝင်သက်ကို) ဖြစ်စေ၏။ ”-

ဟု လည်းကောင်း ၊

ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ အာနာပါနသတိသုတ်၌လည်း-

“ ရာဂကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် (ထွက်သက်ကို) ဖြစ်စေအံ့ဟု ကျင့်၏။ ရာဂကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် (ဝင်သက်ကို) ဖြစ်စေအံ့ဟု ကျင့်၏။ ”-

ဟု လည်းကောင်း ဟောကြားချက်များ ရှိပေသည်။

ထို့ပြင် မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်နှင့် မဟာဝဂ်ပါဠိတော်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တို့၌လည်း အာနာပါန ကျင့်စဉ်များ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုကျင့်စဉ်အားလုံးတို့သည် ဝိပဿနာအမြင်ဖြင့် ရှုမြင်

သုံးသပ်ထားသော အာနာပါန ကျင့်စဉ်များသာဖြစ်ကြောင်း တွေ့သိရလေသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ်ဖြင့် အာနာပါနကို ကျင့်ကြံကြရာတွင် ဝိပဿနာအမြင်ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်မှသာလျှင် ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ ဖြစ်မည်ဟု သိမှတ်ကြရပါလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓ၏ စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေး

ဗုဒ္ဓဘုရား ပွင့်ထွန်းချိန်တွင် ဝါဒရှင် အမျိုးမျိုးတို့သည် မိမိတို့ ဒဿနအမြင်ဖြင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်း နည်းများကို တင်ပြခဲ့ကြ၏။ ထိုအထဲတွင် ထင်ရှားသော ငြိမ်းချမ်းမှုများမှာ-

၁။ ကာမသုခဖြင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်း ၊

၂။ ဈာနသုခဖြင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်း -

တို့ ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် အထက်ပါ ငြိမ်းချမ်းမှုများကို ပစ်ပယ်ခြင်း မပြုခဲ့ပေ။ အတိုင်းအတာဖြင့် လက်ခံခဲ့ပါသည်။ ခံစားမှု ဝေဒနာသုခနှင့် ငြိမ်သက်မှု ဈာနသုခတို့ကို ငြိမ်းချမ်းသာယာစေသော ခံစားမှုများအဖြစ် ဟောပြောခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် သာမန်လူသားတို့၏ ခံစားမှုမျိုးဖြင့် ငြိမ်းချမ်းနေခြင်း သည် တကယ့်စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖော်ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိသေးကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤခံစားမှု သုခတို့သည် စိတ်ကို ပြန်လည်တုန်နှောင်စေသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

မှန်ပါသည်။ လူသားတို့သည် ဘဝတစ်ခုကို ရရှိလာကတည်းက အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံ တိုက်ဆုံလာခဲ့ရ၏။

- အဆင်းအာရုံနှင့် တွေ့ကြုံနေရ၏။

- အသံအာရုံနှင့် တွေ့ကြုံနေရ၏။

- အနံ့အာရုံနှင့် တွေ့ကြုံနေရ၏။

- အရသာအာရုံနှင့် တွေ့ကြုံနေရ၏။

- တွေ့ထိမှုအာရုံနှင့် တွေ့ကြုံနေရ၏။

- အတွေးအာရုံနှင့် တွေ့ကြုံနေရ၏။

လူသားတို့သည် အာရုံကို တွေ့ကြုံရတိုင်း ခံစားမှုဝေဒနာများ ပေါ်ပေါက်လာရမိ ဖြစ်သည်။ အာရုံကို ခံစားရာ၌ ဝေဒနာသုံးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာရပါသည်။

- အကြိုက်အာရုံကို ခံစားရလျှင် သုခဝေဒနာ ၊

- မကြိုက်အာရုံကို ခံစားရလျှင် ဒုက္ခဝေဒနာ ၊

- ကြိုက်-မကြိုက်မဟုတ်သော ခံစားမှုကို ဥပေက္ခာဝေဒနာ-

ဟူ၍ ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။

သက်ရှိလူသားတို့သည် နေ့စဉ် အာရုံတရားတို့ကို တွေ့ကြုံခံစားလျက် ကြီးပွား တိုးတက် ခဲ့ရသည်။ ဘဝဖြစ်တည်မှုကို ရရှိထားသော သတ္တဝါတိုင်းပင် အာရုံကို ငြင်းပယ်၍ မရပေ။ အသက်ရှင်နေသရွေ့ ခံစားနေရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် သာမန်လူသားတို့သည် အာရုံတွေကို ခံစား၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို စွဲလမ်းစိတ် နှစ်မျိုးဖြင့် မှတ်သားခဲ့ကြ၏။

- အကြိုက်အာရုံကို စွဲသောစိတ် ၊

- မကြိုက်အာရုံကို စွဲသောစိတ်-

တို့သည် လူ၏ သန္တာန်၌ ကိန်းတည်လာခဲ့၏။

ဤသို့ ကိန်းတည် နေသည်အလျောက် မိမိတို့ ဘဝအတွက် -

- အကြိုက်အာရုံနှင့် မဆုံမှာကို စိုးရိမ်သောစိတ် ၊
- မကြိုက်အာရုံနှင့် တွေ့ကြုံမှာကို စိုးရိမ်သောစိတ်-

ကလည်း အစွဲပေါ် အစွဲထပ်ကာ တရစပ် နှိပ်စက်လျက် ရှိပေသည်။

ဤစွဲလမ်းစိတ်၏ အကျိုးဆက်သည် သေးငယ်သည် မဟုတ်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အသက် အန္တရာယ်ကိုပင် ထိခိုက်သည်အထိ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ရူပသုတ်၌-

“ ရဟန်းတို့-

- အဆင်းအာရုံတို့၌ စွဲမက်မှု ၊
 - အသံအာရုံတို့၌ စွဲမက်မှု ၊
 - အနံ့အာရုံတို့၌ စွဲမက်မှု ၊
 - အရသာအာရုံတို့၌ စွဲမက်မှု ၊
 - အတွေ့အာရုံတို့၌ စွဲမက်မှု ၊
 - သဘောတရားအာရုံတို့၌ စွဲမက်မှု-
- တို့သည် စိတ်ကို ညစ်ညူးစေ၏။ ” -

ဟု ဟောကြားထားပါသည်။

ဘုရားရှင်က အကြိုက်စွဲ၊ မကြိုက်စွဲစိတ်တို့သည် လူကို တုပ်နှောင်ထားသဖြင့် စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းမှု မဟုတ်ကြောင်း ဒဿနအမြင်သစ်ဖြင့် တင်ပြဟောကြားထားခဲ့လေသည်။

စွဲလမ်းစိတ် ငြိမ်းချမ်းရေး

လူသားတို့၏ စိတ်သန္တာန်၌ အာရုံစွဲရောဂါ ဖြစ်နေကြသည်မှာ ကမ္ဘာဦးအစကပင် ဖြစ်သည်။ ဤအာရုံစွဲရောဂါကို ကုစားပေးသူဟူ၍ ရှားပါးလှပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားကမူ ဤအာရုံစွဲရောဂါကို အထူးအားဖြင့် ကုသပေးခဲ့၏။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အာရုံစွဲ စိတ်ဝေဒနာကို ပယ်ခွာထားပြီး ဖြစ်သည်။ ဤအစွဲစိတ်များ ကင်းကွာနေသူသာလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိသောသူဟု သတ်မှတ် ဟောကြားထားပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် ဘဂ္ဂတိုင်း၊ သုသုမာရဂိရမြို့၌ သီတင်းသုံးစဉ် နကုလပိတာသူကြွယ် သည် ဗုဒ္ဓဘုရားအား လျှောက်ထားသည်။

“ အရှင်ဘုရား- ဤလောက၌ အချို့သော သတ္တဝါတို့ မျက်မှောက်ဘဝ၌ စွဲလမ်းမှုမှ မငြိမ်းချမ်းနိုင်သော အကြောင်းကား အဘယ်ပါနည်း၊ စွဲလမ်းမှုမှ ငြိမ်းချမ်းနိုင်သော အကြောင်းကား အဘယ်ပါနည်း၊ ” -

ဟု လျှောက်ထားသည်။ ထိုအခါ ဘုရားရှင်က ဤသို့ ဖြေကြားပါသည်။

“ ဒါယကာသူကြွယ်- အလိုရှိအပ် နှစ်သက်အပ် စိတ်နှလုံးကို ပွားစေတတ်ကုန်သော ချစ်ခင်ဖွယ်သဘောရှိသော ကာမနှင့် စပ်ယှဉ်သော မျက်စိဖြင့် မြင်အပ်သော အဆင်းအာရုံ တို့သည် ရှိကြကုန်၏။ ထိုအဆင်းကို ရဟန်းသည် အလွန်နှစ်သက် စွဲလမ်းခဲ့မှု လွှမ်းမိုး၍ တည်ခဲ့မှု ထိုရဟန်းအား နှစ်သက်မှုကို မှီသော စွဲလမ်းသော ဝိညာဏ်ဖြစ်၏။ စွဲလမ်းမှု ရှိသော ထိုရဟန်းသည် စွဲလမ်းစိတ်မှ မငြိမ်းချမ်းနိုင်၊ ဒါယကာသူကြွယ်- ဤလောက၌ အချို့သော သတ္တဝါတို့ မျက်မှောက်ဘဝ၌ စွဲလမ်းစိတ်မှ မငြိမ်းချမ်းနိုင်သော အကြောင်း ကား ဤသည်ပင်တည်း၊-

“ ဒါယကာသူကြွယ်- အလိုရှိအပ် နှစ်သက်အပ် စိတ်နှလုံးကို ပွားစေတတ်ကုန်သော ချစ်ခင်ဖွယ်သဘောရှိသော ကာမနှင့် စပ်ယှဉ်သော မျက်စိဖြင့် မြင်အပ်သော အဆင်း အာရုံတို့သည် ရှိကြကုန်၏။ ထိုအဆင်းကို ရဟန်းသည် မနှစ်သက် မစွဲလမ်းမှု လွှမ်းမိုး၍

မတည်ခဲ့မှု ထိုရဟန်းအား နှစ်သက်မှုကို မှီသော စွဲလမ်းသော ဝိညာဏ်မဖြစ်၊ စွဲလမ်းမှု မရှိသော ရဟန်းသည် စွဲလမ်းစိတ်မှ ငြိမ်းအေးနိုင်၏။ ဒါယကာသူကြွယ်- ဤလောက၌ အချို့သော သတ္တဝါတို့ မျက်မှောက်ဘဝ၌ စွဲလမ်းစိတ်မှ ငြိမ်းချမ်းနိုင်သော အကြောင်းကား ဤသည်ပင်တည်း။ ”

အလားတူပင် ဘုရားရှင်က-

- အသံအာရုံကို စွဲလမ်းစိတ်သည် မငြိမ်းချမ်းနိုင်။
- အနံ့အာရုံကို စွဲလမ်းစိတ်သည် မငြိမ်းချမ်းနိုင်။
- အရသာအာရုံကို စွဲလမ်းစိတ်သည် မငြိမ်းချမ်းနိုင်။
- တွေ့ထိမှု အာရုံကို စွဲလမ်းစိတ်သည် မငြိမ်းချမ်းနိုင်။
- သဘောတရားအာရုံကို စွဲလမ်းစိတ်သည် မငြိမ်းချမ်းနိုင်-

ဟု ဆက်လက် ဟောကြားထားပါသည်။ အာရုံခြောက်ပါး စွဲလမ်းစိတ်များ ကင်းကွာမှသာလျှင် တကယ့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။

စွဲလမ်းစိတ်ကို ရှုကြည့်ခြင်း

ဤနေရာ၌ စွဲလမ်းစိတ်၏ သဘောကို ရှုကြည့်ရပါမည်။ စွဲလမ်းစိတ် ဆိုသည်မှာ အာရုံခံစားမှုကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

သူသားတို့သည် အာရုံတရားတို့ကို ခံစားသောအခါ၌ ချမ်းသာခံစားမှု (သုခဝေဒနာ)နှင့် ဆင်းရဲခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ) ဟူ၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု နှစ်မျိုးကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤခံစားမှု ဝေဒနာသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဖော်ဆောင်ပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွား၏။

- မြင်စိတ်သည် မြင်မှုအာရုံကို ခံစားပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွား၏။
- ကြားစိတ်သည် ကြားမှုအာရုံကို ခံစားပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွား၏။
- နံ့စိတ်သည် နံမှုအာရုံကို ခံစားပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွား၏။
- စားစိတ်သည် စားမှုအာရုံကို ခံစားပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွား၏။
- တွေ့ထိစိတ်သည် တွေ့ထိမှုအာရုံကို ခံစားပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွား၏။
- တွေးသိစိတ်သည် တွေးသိမှုအာရုံကို ခံစားပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွား၏။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အာရုံခံ ကိရိယာများ ဖြစ်ကြ၏။ အာရုံခံလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ပေးနေကြသည်။ အာရုံခံကိရိယာတို့သည် မိမိတို့ အလှည့်အကြိမ် ပေးသလို တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွားကြရ၏။ တည်တံ့နေသည်ဟူ၍ မရှိကြပေ။

လူသားသည် အလှည့်အကြိမ်ပေးသလို ခံစား၍ ပျောက်ကွယ်သွားသော အာရုံတရား တို့ကို စိတ်အသိ၌ သိမ်းဆည်းထားကြသည်။ အကြိုက်စွဲအာရုံစိတ်နှင့် မကြိုက်စွဲအာရုံစိတ်တို့သည် လူ၏ ခန္ဓာ၌ ကိန်းတည်နေပြီ။ ထိုကိန်းတည်နေသော စိတ်ကို စွဲလမ်းစိတ်ဟု ခေါ်ရ၏။ စွဲလမ်းစိတ်သည် ခံစားစိတ် မဟုတ်တော့ပေ။ ခံစားစိတ်သည် ခံစားပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်ခဲ့ပြီ။

လူသားတို့သည် ခံစားမှုအာရုံမှ ရရှိထားသော မှတ်သိမှုအာရုံကို စိတ်အတွေး၌ သိုလှောင်ကာ ခံစားမှု အတုအယောင်ကို ဖန်တီးနေကြသည်။ ဤအစွဲစိတ်၌ ပေါ်လာသော အာရုံတို့မှာ တကယ့် အစစ်အာရုံများ မဟုတ်ကြတော့ပေ။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ ဒေသနာ၌ ထိုရုပ်အမျိုး အစားကို ‘ အချစ်ရုပ် ’ (ပိယရုပ်) ဟု ခေါ်ဆိုထားသည်။ ပိယရုပ်ဟူသည် ဓာတ်လေးပါးဖြင့် စုခဲထားသော အစစ်ရုပ်များ မဟုတ်ဘဲ စိတ်အတွေး၌ ရေးခြယ်ထားသော မာယာရုပ်စုံ နိမိတ်ပုံ များသာ ဖြစ်လေသည်။

လူတို့သည် ထိုအတုအယောင် ရုပ်များကို စိတ်အသိ၌ သိမ်းဆည်းကာ သညုပါဒါနက္ခန္ဓာ (မှတ်သိမှုအစွဲ) ကို ပွားစည်စေခဲ့ကြသည်။ ဖြူစင်သော စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေခဲ့ကြသည်။ ဤညစ်နွမ်းမှု စိတ်မျိုးကို မပယ်နိုင်သေးလျှင် စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းမှုကို တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် မရနိုင်သေးပေ။ ဤစိတ်အတွေး၌ ကိန်းတည်နေသော ညစ်နွမ်းမှုကို အနုသယကိလေသာဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် ဤအနုသယကိလေသာဟူသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညစ်နွမ်းမှုကို ပယ်ခွာထားနိုင်သဖြင့် ဗုဒ္ဓဟူသော ဘွဲ့ထူးကို ခံယူခဲ့ပါသည်။ မိမိ၏ တပည့်သာဝကတို့ကိုလည်း စွဲလမ်းမှု စိတ်ဓာတ်ပယ်ခွာရေးကိုပင် တစ်သက်တာပတ်လုံး နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဟောမိန့်ခဲ့လေသည်။

စွဲလမ်းစိတ်မှ ထွက်မြောက်ရေး

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် စွဲလမ်းမှုအာရုံမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အခြေခံမှု သုံးချက်ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်ခဲ့ပါသည်။ ဤဓမ္မရတနာ ဒေသနာကို ပုဗ္ဗေသမ္မောသုတ်၌ ဟောပြထား၏။

“ ရဟန်းတို့- အဆင်းကို စွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ချမ်းသာမှု ဝမ်းမြောက်မှုသည် အဆင်းတို့၏ သာယာဖွယ်တည်း။ မမြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်း ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောရှိသော အဆင်းတို့သည် အဆင်း၏ အပြစ်တည်း။ အဆင်း၌ လိုချင် စွဲမက်မှု ‘ ဆန္ဒရာဂ ’ ကို ဖျောက်ခြင်း ပယ်ခြင်းသည် အဆင်းတို့၏ ထွက်မြောက်ရာတည်း။ -

“ အသံတို့ကို၊ အနံ့တို့ကို၊ အရသာတို့ကို၊ အတွေ့အထိတို့ကို၊ သဘောတရားတို့ကို စွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ချမ်းသာမှု ဝမ်းမြောက်မှုသည် သဘောတရားတို့၏ သာယာဖွယ်တည်း။ မမြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်း ဖောက်ပြန်ခြင်း သဘောရှိသော သဘောတရားတို့သည် သဘောတရားတို့၏ အပြစ်တည်း။ သဘောတရားတို့၌ လိုချင်စွဲမက်မှု ‘ ဆန္ဒရာဂ ’ ကို ဖျောက်ခြင်း ပယ်ခြင်းသည် သဘောတရားတို့၏ ထွက်မြောက်ရာတည်း။ ”

အထက်ပါ သုတ်တော်အရ အာရုံတို့ အပေါ်၌ ရှုမြင်ချက် သုံးမျိုးကို တွေ့ရှိရပါမည်။

- ၁။ အာရုံတို့၏ သာယာမှု ၊
- ၂။ အာရုံတို့၏ မမြဲမှု ၊
- ၃။ အာရုံတို့မှ လွတ်မြောက်မှု ၊

အာရုံများတွင် သာယာဖွယ်၊ နှစ်သက်ဖွယ်များ ပါရှိနေပါသည်။ ဤနှစ်သက်ဖွယ် အာရုံတို့ကို ဣဋ္ဌာရုံဟု ခေါ်ရသည်။ ဣဋ္ဌာရုံသတ်မှတ်ချက်သည်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခြားနားတတ်ကြ၏။ တစ်ဦးက ဣဋ္ဌာရုံဖြစ်သော်လည်း အခြားတစ်ဦးက အလိုမရှိသော အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဒူးရင်းသီးကို ကြိုက်သူက ဣဋ္ဌာရုံဖြစ်သော်လည်း မကြိုက်သူက အနိဋ္ဌာရုံဖြစ်နေပါသည်။

ဤနေရာ၌ လူသားတိုင်းအတွက် မိမိတို့၏ သာယာဖွယ် အာရုံများကို ဣဋ္ဌာရုံဟု ဆိုရပါသည်။ ဤသာယာဖွယ် ခံစားမှုတရားသည် အာရုံတို့၏ တွေ့ထိမှုကြောင့် ရရှိလာသော သုခဝေဒနာ အရှိတရား ဖြစ်ပါသည်။

သာယာဖွယ် အာရုံတို့သည် ကြာရှည်တည်တံ့၍ မနေပါ။ ခံစားပြီးလျှင် ပျောက်ကွယ်သွားကြ၏။ အာရုံတို့၏ မမြဲမှုကို ဖော်ပြနေခြင်း ဖြစ်၏။ လူ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အာရုံတရားတို့သည် မြင်သိပျက်၊ ကြားသိပျက်၊ နံသိပျက်၊ စားသိပျက်၊ ထိသိပျက်၊ တွေးသိပျက်နေကြသည်။ ဤဖြစ်၍ ပျက်နေကြသော သဘာဝသည်လည်း နိယာမတရား ဖြစ်သည်။

ဖြစ်ပျက်မှု နိယာမကို မမြင်နိုင်ဘဲ အာရုံတွေကို စွဲလမ်းစိတ်ဖြင့် သိမ်းပိုက်နေခြင်းမှာ အပိုဒုက္ခတရားကို သိမ်းဆည်းထားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ဤသဘောတရားကို သိမြင်လျက် အာရုံတို့ အပေါ်၌ စွဲမက်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်လျှင် အာရုံစွဲရောဂါမှ လွတ်မြောက်၍ ငြိမ်းချမ်းသောလူသား အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်လေသည်။

အာရုံခံစားမှုနှင့် စွဲလမ်းစိတ်

ဤတွင် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ ခံစားမှု အမြင်နှင့် သာမန်လူသားတို့၏ ခံစားမှု အမြင်နှစ်ရပ်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရပါမည်။ လူသားတို့သည် အာရုံတို့နှင့် ထိတွေ့ ဆက်ဆံကြရာတွင်-

၁။ အာရုံ ခံစားမှု ၊

၂။ အာရုံစွဲလမ်းမှု -

ဟူသော စိတ်နှစ်မျိုးဖြင့် လက်ခံနေခဲ့ကြပါသည်။ ဤခံယူချက်ဖြင့် သာမန်လူသားတို့သည် အာရုံတရားများကို-

- ခံစားမှုကြောင့်လည်း စွဲလမ်းကြ၏။

- စွဲလမ်းမှုကြောင့်လည်း ခံစားကြ၏။

ဗုဒ္ဓဘုရားကမူ ခံစားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စွဲလမ်းမှုမှာ အတွေးရုပ် အတွေးအာရုံ များသာ ဖြစ်သောကြောင့် ပယ်မြစ်ထားခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘုရား၏ ဓမ္မအမြင်၌ -

- ခံစားမှုကြောင့်လည်း မစွဲလမ်း။

- စွဲလမ်းမှုကြောင့်လည်း မခံစား။

ဤခံစားမှု အမြင်များသည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်နှင့် သာမန်လူသားတို့၏ ခြားနားချက်များ ဖြစ်ပေသည်။

ခံစားမှုသာဘာဝ ပယ်မရ

အာရုံခံစားမှုကား သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ လိုအပ်သော ခံစားမှု ဖြစ်၏။ သတ္တဝါတို့သည် အာရုံကို မှီ၍ အသက်ရှင်သန်နေကြရ၏။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်လည်း အာရုံခံစားမှုကို ရှောင်လွှဲ၍ မရ သကဲ့သို့ တပည့်သား အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း မရှောင်လွှဲနိုင်ကြပေ။ ခန္ဓာကိုယ်၌ တပ်ဆင် ထားသော အာရုံခံ ကိရိယာတို့ဖြင့် သုံးဆောင်ခံစားကြရပေသည်။ ထိုအကြောင်းကို ဣတိဝုတ် ပါဠိတော်၌ ဤသို့ ဟောကြားထား၏။

“ စွဲလမ်းလမ်းစိတ်မှ လွတ်မြောက်ပြီးသော ရဟန်းအား မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဟူသော ငါးပါးသော ဣန္ဒြေတရားတို့ မပျက်စီးသေးသောကြောင့် နှစ်သက်ဖွယ်သော အာရုံ၊ မနှစ်သက်ဖွယ်သောအာရုံတို့ကို ခံစားရ၏။ ချမ်းသာသော ဝေဒနာကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲသော ဝေဒနာကိုလည်းကောင်း ခံစားရ၏။ ”

ဘုရား ရဟန္တာ သူတော်စင်အရိယာတို့သည် အာရုံတရားကို ခံစားရာ၌ သာမန်လူသား တို့ကဲ့သို့ပင် အပိုအလိုမရှိ ခံစားရပါသည်။ အနိဋ္ဌာရုံနှင့် ကြုံတွေ့ရာ၌ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားရ၏။ ဣဋ္ဌာရုံနှင့် ကြုံတွေ့ရာ၌ သုခဝေဒနာကို ခံစားကြရ၏။

- ဒုက္ခဝေဒနာသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆင်းရဲစေ၏။

- သုခဝေဒနာသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ချမ်းသာစေ၏။

ထို့ကြောင့် သုခဝေဒနာရရှိရေးမှာ လူသားတိုင်းအတွက် မွေးရာပါ လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းမှုအတွက် အဓိကထား၍ ဟောပြောပေးသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်မှာမူ မိမိတို့၏ ကာယစွမ်းအား၊ ဉာဏစွမ်းအားဖြင့် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။

ခေတ်အဆက်ဆက်မှ လူသားတို့သည် ရုပ်ပိုင်းငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် နည်းလမ်းအသွယ်သွယ် ဖြင့် တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။

- စားသုံးစရာ အာဟာရများ ၊

- ဝတ်ဆင်စရာ အထည်များ ၊

- နေထိုင်စရာ အဆောက်အအုံများ-

ကို တီထွင်၍ သုံးဆောင်ခံစားခဲ့ကြသည်။ ယနေ့ လူသားတို့အတွက် သုံးဆောင်စရာ ပစ္စည်းများ မှာ အံ့ဘနန်းမျှ တိုးတက်နေခဲ့ပြီ။ သုခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရေး လုပ်ငန်းများမှာ အလွန်အောင်မြင် နေခဲ့ပြီ။ ဤသုခဝေဒနာ ခံစားရေးအတွက် ရုပ်ပစ္စည်းများကို သုံးဆောင်နိုင်ရန် အတ္ထိသုခခေါ် ငွေကြေးပိုင်ဆိုင်မှု လိုအပ်ပါသည်။ ပိုင်ဆိုင်မှု ရှိမှသာလျှင် ဘောဂသုခခေါ် ချမ်းသာသုခကို ခံစားနိုင်ကြပါမည်။ ဘောဂသုခဖြင့် နေနိုင်မှသာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိနိုင်ကြပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပိုင်းငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သမ္မဒါလေးပါးဖြင့် တိုးပွားအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြရပေလိမ့်မည်။

လူသားသည် ဗုဒ္ဓဟောကြားသော သမ္မဒါတရားဖြင့် ကြိုးစားသောကြောင့် သုခဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ရုပ်ပစ္စည်း အသုံးအဆောင်များကို သုံးဆောင်ခံစားလျက် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင် ကြပြီ။ ဤခံစားမှုကို ပိုင်ဆိုင်ပြီးနောက် ဗုဒ္ဓဟောကြားသော ဓမ္မအမြင်ဖြင့် တွဲယှဉ်၍ ကျင့်သုံး တတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရား၏ အလိုတော်အရ-

- အသုံးတရားကို ခံစားရပါမည်။
- အစွဲတရားကို ရှောင်ရှားပါမည်။

အသုံးတရားဆိုသည်မှာ ခြပ်ရိုသော ရုပ်စွည်း အသုံးအဆောင်များ ဖြစ်ပါသည်။ အစွဲတရားမှာ ထိုရုပ်ပစ္စည်းများ အပေါ်၌ စွဲလမ်းကပ်ငြိစိတ် ဖြစ်သည်။ စွဲလမ်းစိတ်ကိုပယ်၍ ခံစားမှသာလျှင် ရုပ်ရော စိတ်ပါ ငြိမ်းချမ်းနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မအမြင်ဖြင့် လူနေမှုဘဝကို ဖော်ဆောင်လိုသူတိုင်းသည် အောက်ပါဆောင်ပုဒ်ကို နှုတ်ငုံဆောင်ကာ လိုက်နာ ကျင့်သုံးသင့်ကြပါသည်။

ဘဝနေနည်း

- ခြပ်ရိုရုပ်ကို မပယ်ပါနှင့် ၊
- ကပ်ငြိရုပ်ကို မတွယ်တာနှင့် ၊
- ခြပ်ရိုရုပ်က နဂိုသဘာဝ ၊
- ကပ်ငြိရုပ်က အပိုအာသဝ ၊
- ခြပ်ရိုရုပ်က အသုံးချစရာ ၊
- ကပ်ငြိရုပ်က မုန်းရမှာ ၊
- သုံးစရာကို ရှာရမည်။
- မုန်းစရာကို ခွာရမည်။

(အနှစ်ချုပ်)

အသုံးကို ရှာ၊ အစွဲ ခွာ ၊
ဉာဏ်မှာမြင်ကြ မြတ်ဓမ္မ ။

အထက်ပါ ဓမ္မဖြင့် ဘဝနေနည်းဆောင်ပုဒ်မှာ သဗ္ဗာယတနသံယုတ်၊ ကောဠိကသုတ်လာ တရားနှင့်လည်း အံဝင်ဝင်ကျ ဖြစ်ပါသည်။ ကောဠိကသုတ်၌ ဤသို့ ဟောကြားထားပါသည်။

“ ငါ့ရှင်- မြတ်စွာဘုရားအား မျက်စိတော် ရှိ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် မျက်စိဖြင့် အဆင်းကို ရှုကြည့်တော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရားအား လိုချင်စွဲမက်မှု ‘ ဆန္ဒရာဂ ’ သည်မရှိ။ မြတ်စွာဘုရားသည် ကိလေသာဟူသော စွဲလမ်းမှုမှ ကောင်းစွာ လွတ်မြောက်သော စိတ် ရှိတော်မူ၏။ -

“ ငါ့ရှင်- မြတ်စွာဘုရားအား နားတော် ရှိ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် နားဖြင့် အသံကို နားထောင်တော်မူ၏ မြတ်စွာဘုရားအား လိုချင်စွဲမက်သော ‘ ဆန္ဒရာဂ ’ သည် မရှိ။-

မြတ်စွာဘုရားသည် ကိလေသာဟူသော စွဲလမ်းမှုမှ ကောင်းစွာ လွတ်မြောက်သောစိတ် ရှိတော်မူ၏။-

“ ငါ့ရှင်- မြတ်စွာဘုရားအား နှာခေါင်းတော်သည် ရှိ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် နှာခေါင်းတော်ဖြင့် အနံ့ကို ရှုတော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရားအား လိုချင်စွဲမက်မှု ‘ ဆန္ဒရာဂ ’ သည် မရှိ။ မြတ်စွာဘုရားသည် ကိလေသာဟူသော စွဲလမ်းမှုမှ ကောင်းစွာ လွတ်မြောက်သောစိတ် ရှိတော်မူ၏။-

“ ငါ့ရှင်- မြတ်စွာဘုရားအား လျှာတော်သည် ရှိ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် လျှာတော် ဖြင့် အရသာကို လျက်တော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရားအား လိုချင်စွဲမက်မှု ‘ ဆန္ဒရာဂ ’ သည် မရှိ။ မြတ်စွာဘုရားသည် ကိလေသာဟူသော စွဲလမ်းမှုမှ ကောင်းစွာ လွတ်မြောက်သောစိတ် ရှိတော်မူ၏။-

“ ငါ့ရှင်- မြတ်စွာဘုရားအား ကိုယ်ရှိတော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ကိုယ်ဖြင့် အတွေ့အထိကို တွေ့ထိတော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရားအား လိုချင်စွဲမက်မှု ‘ ဆန္ဒရာဂ ’ သည် မရှိ။ မြတ်စွာဘုရားသည် ကိလေသာဟူသော စွဲလမ်းမှုမှ ကောင်းစွာ လွတ်မြောက်သောစိတ် ရှိတော်မူ၏။-

“ ငါ့ရှင်- မြတ်စွာဘုရားအား စိတ်ရှိတော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် စိတ်တော်ဖြင့် သဘောတရားကို သိတော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရားအား လိုချင်စွဲမက်မှု ‘ ဆန္ဒရာဂ ’ သည် မရှိ။ မြတ်စွာဘုရားသည် ကိလေသာမှကောင်းစွာ လွတ်မြောက်သောစိတ်ရှိတော်မူ၏။ ”

ဤတရားတော်ကို ထောက်လျှင်လည်း ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာတို့သည် အာရုံတရားတို့ကို အသုံးချနေသော်လည်း စွဲလမ်းစိတ်ဟူသော အပိုတရားကို ပယ်သတ်ထားကြကြောင်း သက်သေ ကောင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းနေသူကို အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ဆို ထားပါသည်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။

- လောကငြိမ်းချမ်းရေးသည် ကိုယ်ချမ်းသာမှု၌ အဆုံးသတ်ပါသည်။
- ဓမ္မငြိမ်းချမ်းရေးသည် စိတ်ချမ်းသာမှု၌ အဆုံးသတ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် လောကီငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် လည်းကောင်း ဒေသနာအစားစားဖြင့် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ လမ်းညွှန်မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်မှာကြားချက်တို့ကို လိုက်နာကျင့်ပွားလျက် ကြိုးစားအားထုတ်ရန် လိုအပ်လှပေသည်။ သို့မှသာ တကယ့်ငြိမ်းချမ်းသော လူသားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာမည် ဖြစ်ပေသတည်း။ ။

(ပြီးပါပြီ)

ရေစကြို အရှင်ဇော်က
(၈ | ၈ | ၂၀၀၄)

