



# ရှောင်ကြဉ်မလမ်းစဉ်

ရေးသားပြုစုသူ

ရေစကြို အရှင်ဇသိက

အရှင်ဇသိက (ဘုန်းနွယ်)

စာပေဂျော့စ်ဗြစ်ကျောင်း

အောင်မြေသာယာသုဋ္ဌေးတိုက်

၆၇ • ကြို့မြို့။

မာတိကာ  
အကြောင်းအရာ

(၁)	ရုပ်တို့၏ သဘာဝ	၃
(၂)	အသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်မှု	၇
(၃)	ပုထုဇဉ်လူသား	၁၁
(၄)	သဘာဝကို ရှုမြင်ခြင်း	၁၆
(၅)	နိဗ္ဗာန်သဘောတရား	၂၀
(၆)	ဖြစ်-ချုပ်-ငြိမ်း တရား	၂၅
(၇)	လွတ်မြောက်မှုကို ခံစားခြင်း	၂၉
(၈)	နှောင်ကြီးမဲ့ လမ်းစဉ်	၃၄
(၉)	နှောင်ကြီးမဲ့ ဘဝ	၃၈

### ၁/၂ ရုပ်တို့၏ သဘာဝ

သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် ရုပ်ပိုင်းဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာရာ၌ အမှုန်ကလေးများမှ စတင်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ခေတ်အဆက်ဆက် ပညာရှင်တို့သည် ထိုအမှုန်ကလေးများကိုပင် ထပ်မံခွဲစိတ်ပြီး လေ့လာကြရာမှ ရုပ်တို့၏ အခြေခံသဘာဝကို တိုး၍ တိုး၍ သိရှိလာကြရသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းစာများ၌လည်း ရုပ်ပိုင်း ဖြစ်စဉ်ကို မြူမှုန်ကလေးများမှ စတင်၍ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာခဲ့ကြသည်။ ထိုခွဲခြမ်းချက်များတွင် မြူမှုန်တို့၏ ပမာဏကို ဤသို့ သတ်မှတ်ထားပါသည်။

- (၁) **ရထရေမြူ** ။ ။ ရထားလှည်း သွားသောအခါ ထသောမြူမှုန်မျိုး ၊
- (၂) **တဇ္ဇာရီမြူ** ။ ။ ရထရေမြူ ၃၆-စိတ် တစ်စိတ် ၊
- (၃) **အဏုမြူ** ။ ။ တဇ္ဇာရီမြူ ၃၆-စိတ် တစ်စိတ် ၊
- (၄) **ပရမာဏုမြူ** ။ ။ အဏုမြူ ၃၆-စိတ် တစ်စိတ် ၊

ဤခွဲခြမ်းချက်အရ ပရမာဏုမြူကို ပကတိမျက်စိဖြင့် ကြည့်မြင်နိုင်ရန် မစွမ်းသာတော့ချေ။ အလွန်သေးငယ်သော မြူမှုန်ကလေးအဖြစ် ဉာဏ်မျက်စိဖြင့်သာ မြင်နိုင်လေတော့သည်။

### **ရုပ်၏ မူလ ဓာတ်လေးဝ**

ပရမာဏုမြူခေါ်သော ရုပ်မြူမှုန်လေး အတွင်း၌ သဘာဝဓာတ် ၄-မျိုးတို့ စုစည်းဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ယင်းဓာတ်လေးမျိုးတို့မှာ=

- (၁) မြူမှုန်ဓာတ် (ပထဝီဓာတ်) ၊
- (၂) ဖွဲ့စည်းဓာတ် (အာပေါဓာတ်) ၊
- (၃) အငွေ့ဓာတ် ( တေဇောဓာတ်) ၊
- (၄) လှုပ်ရှားဓာတ် (ဝါယောဓာတ်) ၊-

တို့ ဖြစ်ပေသည်။

**မြူမှုန်ဓာတ်** ။ ။ မြူမှုန်ဓာတ် (ပထဝီဓာတ်) ကို ‘ မြေဓာတ် ’ ဟုလည်း ပြန်ဆိုခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ မြေဓာတ်သည် မြူမှုန်တို့ဖြင့် ပေါင်းစုဖွဲ့စည်းထားရာမှ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသော ဓာတ်ဖြစ်သည်။ အခြေခံအကျဆုံးမှာ မြူမှုန်ဓာတ်သာလျှင်ဖြစ်ပေသည်။

မြူမှုန်တို့သည် ပေါင်းစု ခဲတွေမှု ဖြစ်လာသောအခါ ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်၍ ရသော ရုပ်ဓာတ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ မြူမှုန်ခဲတစ်ခု၏ ကြမ်းတမ်းမှု၊ နူးညံ့မှုဟူသော အတွေ့ဓာတ်ကို ရနိုင်ပြီ။ ဤသို့ ကိုင်တွယ် စမ်းသပ်၍ ရနိုင်ရန်အတွက် အခြားဓာတ်များကလည်း ကူညီပံ့ပိုးပေးရလေသည်။

**ဖွဲ့စည်းဓာတ်** ။ ။ ဖွဲ့စည်းဓာတ် (အာပေါဓာတ်) ကို ‘ ရေဓာတ် ’ ဟုလည်း ပြန်ဆို ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ မြူမှုန်ဓာတ်ကို ဖွဲ့စည်းမှုဓာတ်က ပေါင်းစည်းပေးထားသောကြောင့် ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်၍ ရကောင်းသော ရုပ်တစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ ဤကဲ့သို့ ရေဓာတ်က ဖွဲ့စည်းမပေးလျှင် မြူမှုန်ဓာတ်ကို စမ်းသပ်၍ မရနိုင်ချေ။

**အငွေ့ဓာတ်** ။ ။ အငွေ့ဓာတ် (တေဇောဓာတ်) ကို ‘ မီးဓာတ် ’ ဟုလည်း ပြန်ဆို ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ မီးဓာတ်သည် ပူလောင်ခြင်းကိုသာ အဓိပ္ပာယ်ဆောင်နေ၏။ အငွေ့ဓာတ်၏ သဘောမှာ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း နှစ်မျိုးနှင့် ပတ်သက်သည်။ ရုပ်မှန်သမျှတို့၌ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း ဟူသော အငွေ့ဓာတ်များ ပါဝင်ပေသည်။

**လှုပ်ရှားဓာတ်** ။ ။ လှုပ်ရှားဓာတ် (ဝါယောဓာတ်) ကို ‘လေဓာတ်’ ဟုလည်း ပြန်ဆိုခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ လေဓာတ်၏ စွမ်းရည် သတ္တိကား ရုပ်တရားတို့ကို လှုပ်ရှားစေနိုင်သော သဘာဝ ရှိပေသည်။

လေဓာတ်ကို ပကတိမျက်စိဖြင့် ရှုမြင်နိုင်စွမ်း မရှိပေ။ သို့ရာတွင် ထင်ရှားစမ်းသပ်၍ ရကောင်းသော ရုပ်ဓာတ် အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ ဤလှုပ်ရှားဓာတ်သည် ရုပ်ဓာတ်အစုအဝေးတို့ကို ရွေ့လျားစေရန် ထောက်ကန်ပေးနိုင်သော ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

**ဆန်းကြယ်ပေစွ ရုပ်လောက**

ဖော်ပြပါ ဓာတ်ကြီး ၄-မျိုးတို့သည် ရုပ်ပစ္စည်း မှန်သမျှတို့၌ ခွဲခြမ်း၍ မရဘဲ ယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ မိမိတို့၏ သဘာဝလုပ်ငန်းတာဝန်များကို ဆောင်ရွက်လျက် ရုပ်လောကကြီးကို စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနေကြလေသည်။

ဓာတ် ၄-ပါးတို့ဖြင့် စုစည်း ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်လောကကြီးသည် လွန်စွာ ဆန်းကြယ်လှသည်။ တော တောင် ရေ မြေ သမုဒ္ဒရာ စသည်တို့သည် ဓာတ် ၄-ပါး စုဝေးရာမှ ပေါ်ပေါက်လာသော ရုပ်စု ရုပ်ခဲများ ဖြစ်သည်။ ဤရုပ်အစုအဝေးတို့၏ ဖြစ်တည်နေဟန် ပုံသဏ္ဍာန်များမှာ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံဖြင့် စုပုံတွေခဲနေကြသည်။

အချို့ရုပ်ဓာတ်များမှာ မြူမှုန်ဓာတ် အားကောင်းသည်။ အချို့မှာမူ ဖွဲ့စည်းဓာတ် အားကောင်းသည်။ အချို့မှာမူ အငွေ့ဓာတ် အားကောင်းသည်။ အချို့မှာမူ လှုပ်ရှားဓာတ် အားကောင်းသည်။ ဤအားကောင်းသော ဓာတ်တို့ကို အခြေခံလျက် ရုပ်လောက၏ ဖြစ်တည်မှုများ တိုးများကျယ်ပွားနေလေသည်။

ရုပ်လောက၏ ဖြစ်တည်ခန်းသည် ဆန်းကျယ်ထွေပြားလှသည်။ အံ့ဘနန်းလည်း ရှိလှသည်။ ထိုရုပ်လောကကြီးကို အခြေခံ၍ ပိုမိုထူးဆန်းသော ရုပ်လောက တစ်ခုကိုလည်း တွေ့ရှိလာရသည်။ ဤသည်မှာ သက်ရှိလောက (သတ္တလောက) ဖြစ်စေရန် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်စု ရုပ်ခဲများပေတည်း။

ရုပ်လောကမှ မွေးဖွားပေးလိုက်သော သို့မဟုတ် ဓာတ်ကြီး၄-ပါးမှ ဖွေးဖွားပေးလိုက်သော သက်ရှိရုပ်လောကသည်လည်း ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ရပ်အသွယ်သွယ်ဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော အံ့ဖွယ်သဘာဝကြီး ဖြစ်ပေသည်။

ရုပ်သဘာဝကို မှီ၍ ဖြစ်တည်နေသော သက်ရှိလောကမှ သတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ပုံလွှာ (သဏ္ဍာနပညတ်)တို့သည် အလွန်ဆန်းကြယ်ကြ၏။ တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးတို့၏ ရုပ်ပုံလွှာများသည် သဏ္ဍာန်အသွယ်သွယ်ဖြင့် ဆန်းကြယ်ကြ၏။ တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုးတည်း၏ ရုပ်ပုံလွှာသည်ပင် အချင်းချင်း မတူညီကြပေ။

သက်ရှိ ရုပ်လောကအနက် လူသား၏ ရုပ်ပုံလွှာသည် ပို၍ ထူးခြားသော ရုပ်ဒြပ်တို့ဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည်။ အခြားသော တိရစ္ဆာန်တို့ထက်လည်း ထူးခြားလှသည်။ ရုပ်သဏ္ဍာန် ၁၀၀၀-ခန့်ကိုနှိုင်းယှဉ်လျှင် ပုံသဏ္ဍာန်လည်း ၁၀၀၀-မျှပင် ဖြစ်နေသည်။ မည်သည့် ပန်းချီ ပန်းပုဆရာမှ ဤမျှ ခြားနားအောင် ရေးဆွဲ ထုလုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

ဤသို့ရုပ်ပုံလွှာ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်နေသည်မှာ မိမိတို့၏ အကျိုးဆက်တရားများကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဗုဒ္ဓဒေသနာက အဖြေရှာပေးထားလေသည်။

**သက်ရှိခန္ဓာ ရုပ်ပုံလွှာ**

ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးဟု ဆိုသော မိခင်ရုပ်ဓာတ်ကြီး ၄-ခုတို့သည် သက်ရှိရုပ်လောကကြီး

ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် ထူးခြားသော ရုပ်ဒြပ်ခဲများကို မွေးဖွားပေးကြသည်။ ပြင်ပဖြစ်သော ဗဟိဒ္ဓ ရုပ်လောကနှင့် ဆက်သွယ်လှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ရုပ်ခဲအသီးသီးကို ဖန်တီးပေးရသည်။

ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးမှ မွေးထုတ်ပေးလိုက်သော သက်ရှိရုပ်များမှာ ၂၄-ခုမျှ ရှိသည်။ တစ်နည်းဆိုလျှင် ၂၄-ခုမျှသော ရုပ်တို့သည် ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးကို မှီ၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြသော (ဥပါဒါ) ရုပ်များ ဖြစ်ပေသည်။

ဥပါဒါရုပ် ၂၄-ပါးတို့တွင်လည်း ရုပ် ၁၀-ခုတို့မှာ ထင်ရှား မရှိသော အဇာတရုပ်များ ဖြစ်သည်။ ရုပ် ၁၄-မျိုးသည်သာလျှင် သက်ရှိဘဝကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် (ဇာတ) ရုပ်များ ဖြစ်ပေသည်။ ဇာတရုပ်များကို ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ၌ ဤသို့ ဖော်ပြထားလေသည်။

- (၁) **မျက်စိ အကြည်ရုပ်။** ။ မျက်စိအကြည် (စက္ခုပသာဒ) သည် အဆင်းအာရုံ ခံယူနိုင်ရန် အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်စုတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- (၂) **နား အကြည်ရုပ်။** ။ နားအကြည် (သောတပသာဒ) သည် အသံအာရုံ ခံယူနိုင်ရန် အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်စုတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- (၃) **နှာခေါင်း အကြည်ရုပ်။** ။ နှာခေါင်းအကြည် (ဃာနပသာဒ) သည် အနံ့အာရုံ ခံယူနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်စုတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- (၄) **လျှာ အကြည်ရုပ်။** ။ လျှာအကြည် (ဇိဝှာပသာဒ) သည် ရသာရုံ ခံယူရန်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်စုတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- (၅) **ကိုယ် အကြည်ရုပ်။** ။ ကိုယ်အကြည် (ကာယပသာဒ) သည် အတွေ့အာရုံ ခံယူရန် အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်စုတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- (၆) **အဆင်းရုပ်။** ။ အဆင်း (ရူပါရုံ) သည် မျက်စိအကြည်ရုပ်ဖြင့် မြင်နိုင်ရန် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်စု ဖြစ်သည်။
- (၇) **အသံရုပ်။** ။ အသံ (သဒ္ဒါရုံ) သည် နားအကြည်ရုပ်ဖြင့် ကြားနိုင်ရန် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်စု ဖြစ်သည်။
- (၈) **အနံ့ရုပ်။** ။ အနံ့ (ဂန္ဓာရုံ) သည် နှာခေါင်း အကြည်ရုပ်ဖြင့် အနံ့ခံနိုင်ရန် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်စု ဖြစ်သည်။
- (၉) **ရသာရုပ်။** ။ ရသာ (ရသာရုံ) သည် လျှာအကြည်ဖြင့် ရသာ ၆-ပါး ခံစားနိုင်ရန် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်စု ဖြစ်သည်။
- (၁၀) **အတွေ့ရုပ်။** ။ အတွေ့ (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ) သည် ကိုယ်အကြည်ဖြင့် တွေ့ထိနိုင်ရန်ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်စု ဖြစ်သည်။ ( မြူမှုန်၊ အငွေ့၊ လှုပ်ရှားဓာတ် ၃-မျိုးကို ပေါင်းစည်းထားသော အာရုံဖြစ်သည်။ )
- (၁၁) **အမရုပ်။** ။ အမရုပ် (ဣတ္ထိဘာဝ) သည် အမ သတ္တဝါတို့၌ ထားခြားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်စု ဖြစ်သည်။
- (၁၂) **အထီးရုပ်။** ။ အထီးရုပ် (ပုရိသဘာဝ) သည် အထီးသတ္တဝါတို့၌ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်စု ဖြစ်သည်။
- (၁၃) **စိတ်မှီရုပ်။** ။ စိတ်မှီရုပ် (ဟဒယရုပ်) သည် စိတ် ၇၅-ပါးတို့၏ မှီခိုရန် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်စု ဖြစ်သည်။
- (၁၄) **ကိုယ်စောင့်ရုပ်။** ။ ကိုယ်စောင့်ရုပ် (ဇီဝိတရုပ်) သည် ကံကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်တို့ကို စောင့်ရှောက်ရန် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်စု ဖြစ်သည်။
- (၁၅) **အာဟာရရုပ်။** ။ အာဟာရရုပ် (အားဖြစ်ရုပ်) သည် ရသာ ၆-ပါး အာဟာရများ၌ ပါဝင်သော အဆီအနှစ် ဩဇာဓာတ် ဖြစ်သည်။

ဖော်ပြပါ ရုပ်စု ရုပ်ခဲများသည် သက်ရှိလောကကြီး ဖြစ်တည်ပေါ်ပေါက်လာစေရန်အတွက် ဓာတ်ကြီး၄-ပါးတို့က စုခဲပေးလိုက်သော သဘာဝရုပ်စု ရုပ်ခဲများ ဖြစ်ပေသည်။

**ပညတ်ငါးပါး ဖုံးကွယ်ထား**

သက်ရှိ ရုပ်လောက ဖြစ်တည်နေနိုင်ရန်အတွက် ရုပ်ပုံလွှာ အသီးသီးကို ရုပ် အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် တပ်ဆင် တည်ဆောက်ပေးထားသည်။ ထိုရုပ်များ တည်တံ့သကဲ့သို့ ဖြစ်နေစေရန် ပညတ်တရားများက ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ပေးထားကြသည်။ ပညတ်တရားလည်း ၅-မျိုးမျှ ရှိသည်။

- (၁) **ဖြစ်စဉ်ပညတ်**။ ။ ရုပ်ပစ္စည်းတို့မှာ ပရမာဏုမြူမှုန်တို့ဖြင့် စုခဲ တည်ဆောက်ထား၏။ ထိုရုပ်တို့သည် သဘာဝအလျောက် မကြာမတင် ချုပ်ပျောက်သွားကြရသည်။ ချုပ်ပျက် သောနေရာတွင် ရုပ်သစ်များ အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ခဲများ တည်တံ့နေသကဲ့သို့ ထင်ရသည်။ ဤသဘောတရားကို ဖြစ်စဉ်ပညတ် (သန္တတိပညတ်) ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။
- (၂) **ပေါင်းစည်းပညတ်**။ ။ ပရမာဏုမြူမှုန်တို့သည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြား အာကာသ ဓာတ်ခေါ် ကြားကာလ ရှိသော်ငြားလည်း အကြားမထင်သကဲ့သို့ ပူးကပ်နေမှုကိုပေါင်း စည်းပညတ် (သမူဟပညတ်) ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။
- (၃) **စုခဲပညတ်**။ ။ ဖြစ်စဉ်ပညတ်နှင့် ပေါင်းစည်းပညတ်တို့၏ ဖန်တီးပေးမှုကြောင့် ရုပ်တို့ သည် တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းကဲ့သို့ ထင်ရအောင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ပညတ်ကို စုခဲပညတ် (ဃနပညတ်) ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။
- (၄) **ရုပ်သွင်ပညတ်**။ ။ အထက်ပါ ပညတ် ၃-မျိုးကို အခြေခံလျက် ရုပ်ပစ္စည်း ပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ထိုသက်ရှိ သက်မဲ့ ရုပ်ပုံလွှာအမျိုးမျိုးကို ရုပ်သွင်ပညတ် (သဏ္ဍာနပညတ်) ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။
- (၅) **နာမည်ပညတ်**။ ။ လူတို့၏ ဖန်တီးမှုကို အခြေပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပညတ်ဖြစ် သည်။ လူတို့သည် ရုပ်သွင်ပညတ် အမျိုးမျိုးကို အမှီပြုပြီးလျှင် လူ၊ ခွေး၊ နွား၊ သစ်ပင်၊ တော၊ တောင် စသည်ဖြင့် အမည်နာမများ မှည့်ခေါ်ပေးကြ၏။ ဤသို့ ကမ္မည်းတပ်၍ သတ်မှတ်ပေးထားမှုကို နာမည်ပညတ် (နာမပညတ်) ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။

**သက်ရှိမြေလွှာ လူ့ကမ္ဘာ**

ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးတို့သည် ဤကမ္ဘာမြေပေါ်၌ သက်ရှိလောကကို ထူထောင်နိုင်ရန် အတွက် လိုအပ်သော ရုပ်စု ရုပ်ခဲများကို ဖန်တီးပေးခဲ့ပြီ။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ အသက်ရှင်နေနိုင်ရန် အတွက်လည်း စားသောက်ဖွယ် သစ်သီး သစ်ရွက်စသော အာဟာရရုပ်ပစ္စည်းများကို ဖန်တီးပေး ထားပြီ။ ဤအခြေအနေကောင်းကို အကြောင်းပြု၍ ကမ္ဘာမြေအပြင်ပေါ်၌ သက်ရှိရုပ်လောကကြီး ပေါ်ပေါက်လာခဲ့လေသည်။

သက်ရှိလောကသည် ဓာတ် ၄-ပါးတို့ စုခဲတည်ဆောက်ထားသော ရုပ်ပစ္စည်းတို့ကို အခြေခံ၍ အသိစိတ် (ဝိညာဉ်) များ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ အသိစိတ်ရှိသောသတ္တဝါများသည် ကမ္ဘာမြေပေါ်၌ လှုပ်ကြွရုပ်များ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ဖြစ်တည်မှု အမျိုးမျိုး၊ ပုံသဏ္ဍာန်အဖြာဖြာ၊ ရုပ် လွှာအစားစားဖြင့် ကမ္ဘာတန်ဆာများ ဖြစ်လာခဲ့လေသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဖြစ်တည်လာသော သက်ရှိ လှုပ်ကြွရုပ်များအနက် လူသားဟူသော သက်ရှိ လှုပ်ကြွရုပ်များသည် ထူးခြားစွာ ဖြစ်တည်ရန် ပေါ်ပေါက်လာသော ရုပ်စိုင် ရုပ်ခဲများ ဖြစ် သည်။ အခြားသော လှုပ်ကြွရုပ်များထက် စွမ်းရည် မြင့်မားကြသည်။ ထက်မြက်ကြသည်။ ဤသို့

ထက်မြက်လာရသည်မှာ အသိတရားကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

သဘာဝဓာတ်ကြီးတို့သည် လူသားတို့အား အသိဉာဏ် ထက်မြက်ရေးအတွက် ရုပ်ပစ္စည်းများကို ထူထောင်ပေးခဲ့သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုလျှင် ကမ္မသဘာဝသည် ထူးခြား ထက်မြက်သော လူသားဘဝ ရုပ်ပုံလွှာကို ဖော်ဆောင် ဖန်းဆင်းပေးလိုက်၏။ ဤထက်မြက်သော လူသားဘဝ ရုပ်ပုံလွှာသည် အဓိကမ္မာမြေကို ဦးဆောင်လှုပ်ရှားနေကြ၏။ ခြယ်လှယ်စိုးမိုးနေကြ၏။ နောင်အခါတွင် ဤကမ္မာကြီးသည် လူသားတို့ စိုးပိုင်ရာ ကမ္မာကြီး ဖြစ်လာလေတော့သည်။

**ရေစကြို အရှင်ဇော်က**

(၁၉၉၆-ခု၊ ဇန်နဝါရီလထုတ် ဓမ္မရံသီမဂ္ဂဇင်း မှ)

**အသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်မှု**

လူသားတို့သည် ကမ္မာကို လွှမ်းမိုးလာနိုင်ကြသည်မှာ အသိတရားကြောင့် ဖြစ်သည်။ အသိတရားဟူသည် စိတ်စွမ်းရည်ပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်စွမ်းရည် ထက်မြက်မှုသည် လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့ကို ခြားနားစေခဲ့သည်။

တိရစ္ဆာန်တို့၏ သဘာဝ၌ ပုံမှန်ဖြစ်တည်မှု သဘောရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ တိရစ္ဆာန်တို့၏ စိတ်ဖြစ်စဉ်သည်လည်း ပုံမှန်သဘော ရှိ၏။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာတရား၌ တိရစ္ဆာန်တို့၏ ရုပ်အစုကို မှီခိုနေသော စိတ်များမှာ ၃၇-မျိုးမျှ ရှိပေသည်။

လူသားတို့ကား ဤမျှမကသော အသိစိတ်တို့ကို ခံယူနိုင်ကြသည်။ ပိုင်စိုးနိုင်ကြသည်။ အဘိဓမ္မာဒေသနာ၌ စိတ်အမျိုးအစားတို့ကို ၈၉-ပါး၊ သို့မဟုတ် ၁၂၁-ပါးမျှ ဖော်ပြထားသည်။ ဤစိတ်များမှာ စိတ်စွမ်းရည် မြင့်မားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်သော အသိစိတ်များ ဖြစ်ပေသည်။

လူတို့သန္တာန်၌ ဤမျှများပြားသော အသိစိတ်တို့ကို ရရှိခဲ့သည်မှာ လူ၏ အဇ္ဈတ္တခံယူမှု ၆-ပါးနှင့် ဗဟိဒ္ဓပုံပိုးမှု ၆-ပါးတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ လူသားတို့၌ အသိစိတ် ဟူသော သဘောတရားတို့သည် မည်သို့ မည်ပုံ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်သနည်း။

**မြင်သိဖြစ်မှု စိတ်အစု**

ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးတို့သည် အဆင်းအာရုံကို ခံယူနိုင်ရန်အတွက် မျက်စိအကြည်ရုပ် (စက္ခုပဿာဒ) ဟူသော ရုပ်ဓာတ်တစ်ခုကို ပူးခဲပေးထားပြီ။ မြင်စရာ (ရူပါရုံ) အဆင်းအာရုံလည်း ရှိနေပြီ။ ဤရုပ် ၂-ပါးသည် မြင်စိတ် (စက္ခုဝိညာဉ်) ဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် အခွင့်ရလာ၏။ သို့ရာတွင် ဤမျှဖြင့် မြင်စိတ် ဖြစ်မလာနိုင်သေး။

မြင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် အခြားသော ကူညီပံ့ပိုးမှုများလည်း လိုအပ်၏။ ယင်းတို့မှာ အရောင်အလင်း (အာလောက) နှင့် ဆင်ခြင်စိတ် (မနသီကာရ) တို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မြင်စိတ်အသိ ဖြစ်လာရန်အတွက်-

- (၁) မျက်စိအကြည်ရုပ် ၊
- (၂) အဆင်းရုပ် ၊
- (၃) အရောင်အလင်း ၊
- (၄) ဆင်ခြင်စိတ်-

ဟူသော အကြောင်းတရား ၄-ပါး လိုအပ်လေသည်။ ဤ ၄-ပါး ဆုံဆည်းလာပြီဆိုလျှင် မြင်သိ

စိတ်အစဉ် (စက္ခုဒွါရဝိထိ) တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတော့သည်။

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ၌ မြင်သိစိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် စိတ် ၁၇-မျိုး ဖြစ်ပေါ်ပေးရသည်ဟု စိတ်ဖြာပြထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖြူ၊ အနီ၊ အပြာ စသော အဆင်းရုပ်ကို ကြည့်လိုက်လျှင် ချက်ချင်းပင် အဖြူပဲဟု သိရ၏။ အနီပဲဟု သိရ၏။ ဤသို့ သိနိုင်ရန်အတွက် စိတ် ၁၇-မျိုး ဖြစ်ပေးသည်။

အဘိဓမ္မာသဘောအရ အဖြူရုပ်ကို ကြည့်လိုက်လျှင် ခဏချင်း မြင်သိစိတ် မရသေး။ မြင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော စိတ်များ ရှေးဦးစွာ ထွက်ပေါ်လာ၏။ ထိုစိတ်ခဏများကို ဘဝင်စိတ်ဟု ခေါ်သည်။ ခြုံ၍ဆိုရလျှင် မြင်သိစိတ် တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် အောက်ပါ စိတ်အစဉ်များ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

- (၁) လွန်ဘဝင်စိတ် (အတိတဘဝင်) ၊
- (၂) လှုပ်ဘဝင်စိတ် (ဘဝင်စလန) ၊
- (၃) ပြတ်ဘဝင်စိတ် (ဘဝင်ပစ္စေဒ) ၊
- (၄) ဆင်ခြင်စိတ် (ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း) ၊
- (၅) **(မြင်စိတ်) (စက္ခုဝိညာဉ်) ၊**
- (၆) လက်ခံစိတ် (သမ္ပဋိစ္ဆိင်း) ၊
- (၇) စုံစမ်းစိတ် (သန္တိရဏ) ၊
- (၈) ဆုံးဖြတ်စိတ် (ဝုဋ္ဌော) ၊
- (၉ မှ ၁၅) ထိ ခံစားစိတ် ( ဇော) ၊
- (၁၆ မှ ၁၇) ထိ ဇောမှီအာရုံစိတ် (တဒါရုံ ၂-ကြိမ်) ၊

အထက်ပါစိတ် ၁၇-မျိုး ဖြစ်ပြီးမှ ‘**မြင်စိတ်**’ တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထို့အတူ က-အက္ခရာ၊ ခ-အက္ခရာစသည်တို့ကို ကြည့်ရှုရာ၌လည်း ဤသို့ပင် စိတ် ၁၇-မျိုး ဖြစ်ပေါ်ပေးရသည်။ မည်သည့် ရုပ်အဆင်းကို ကြည့်သည်ဖြစ်စေ ဤစိတ်အစဉ်မှာ ထာဝရဖြစ်ပေါ်ရမြဲဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းသည် စိတ်တို့၏ မြဲသောသဘာဝ (စိတ္တနိယာမ) တရား ဖြစ်ပေသည်။

### ကြားသိစသည် အလီလီ

လူသားတို့အား ကြားသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးတို့က နားအကြည်ရုပ်ကို စုခဲပေးထား၏။ ဤအကြည်ရုပ်ဖြင့် အသံအာရုံကို နားထောင်ခံယူနိုင်ကြသည်။ အသံအာရုံကိုခံယူရာ၌လည်း အကြောင်းတရား ၄-ပါး ဖြည့်စုံရန် လိုအပ်သည်။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) နားအကြည်ရုပ် ( သောတပသာဒ) ၊
- (၂) အသံရုပ် ( သဒ္ဓါရုံ) ၊
- (၃) ဟင်းလင်းပေါက် ( အာကာသ) ၊
- (၄) ဆင်ခြင်စိတ် (မနသိကာရ) -

တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤ ၄-ပါး ပြည့်စုံလျှင် မြင်သိစိတ် ဖြစ်သကဲ့သို့ စိတ် ၁၇-မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မြင်စိတ် (စက္ခုဝိညာဉ်) နေရာတွင် ကြားစိတ် (သောတဝိညာဉ်) ထည့်သွင်းလျက် ကြားသိစိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

**အနံ့သိစိတ် ဖြစ်ပုံ** ။ ။အနံ့သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်ရာ၌လည်း အကြောင်းတရား ၄-ပါးတို့ ဆုံဆည်းပေးရသည်။ ယင်းတို့မှာ-



- (၁) နှာခေါင်းအကြည်ရုပ် ( ဃာနုပသာဒ ) ၊
- (၂) အနံ့ရုပ် (ဂန္ဓာရုံ) ၊
- (၃) လေဓာတ် (ဝါယော) ၊
- (၄) ဆင်ခြင်စိတ် (မနသိကာရ) -

တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤ ၄-ပါး ပြည့်စုံလျှင် အနံ့စိတ် ( ဃာနုပသာဒ ) ကို ထည့်သွင်းလျက် စိတ် ၁၇-ခု ဖြစ်ကာ အနံ့သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

**စားသိစိတ် ဖြစ်ပုံ။** ။ စားသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်ရာ၌လည်း အကြောင်းတရား ၄-ပါးတို့ ဆုံဆည်း ပေးရသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) လျှာအကြည်ရုပ် (ဇိဝှာပသာဒ) ၊
- (၂) ရသာရုပ် ( ရသာရုံ ) ၊
- (၃) စိုစွတ်မှု ( အာပေါ ) ၊
- (၄) ဆင်ခြင်စိတ် (မနသိကာရ) -

တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤ ၄-ပါး ပြည့်စုံလျှင် စားစိတ် (ဇိဝှာပသာဒ) ကို ထည့်သွင်းလျက် စိတ် ၁၇-ခု ဖြစ် ကာ စားသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

**အတွေ့သိစိတ် ဖြစ်ပုံ။** ။ အတွေ့သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်ရာ၌လည်း အကြောင်းတရား ၄-ပါးတို့ ဆုံဆည်းပေးရသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) ကိုယ်အကြည်ရုပ် ( ကာယပသာဒ ) ၊
- (၂) အတွေ့ရုပ် (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ) ၊
- (၃) ကြမ်း နှ သဘော ( ပထဝီ ) ၊
- (၄) ဆင်ခြင်စိတ် (မနသိကာရ) -

တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤ ၄-ပါး ပြည့်စုံလျှင် အတွေ့စိတ် (ကာယပသာဒ) ကို ထည့်သွင်းလျက် စိတ် ၁၇-မျိုး ဖြစ်ကာ အတွေ့သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

ဖော်ပြခဲ့သော အဆင်းအရုံ၊ အသံအာရုံ၊ အနံ့အာရုံ၊ ရသာအာရုံ၊ အတွေ့အာရုံ ၅-မျိုး တို့ကို အာရုံ ၅-ပါး (ပဉ္စာရုံ) ဟု ခေါ်ရ၏။ ဤပဉ္စာရုံမှ ရရှိလာသော အသိတရား ၅-မျိုးကို ပဉ္စ ဝိညာဉ် ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။

### ငါးဝရုပ်စုံ ပဉ္စာရုံ

လူတို့သည် အမိဝမ်းမှ မွေးဖွားပြီးကတည်းက ပဉ္စာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံတိုက်ဆုံနေကြရ သည်။ မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ် စသည်တို့နှင့် အလှည့်အကြိမ် ကြုံတိုင်း တွေ့သိနေကြရသည်။ ဤအသိ အမျိုးမျိုးတို့သည် သိပြီးခဏ၌ ချုပ်ပျောက်သွားကြ၏။ ထာဝရသိနေသည်ဟူ၍ မရှိချေ။

လူသည် အဖြူကို မြင်သောအခါ ဖြူသိစိတ် ပေါ်၏။ ခဏချင်းပင် ဖြူသိစိတ် ပျောက် သွား၏။ ကြားသိစိတ် ပေါ်သောအခါ၌လည်း ချက်ချင်းပင် ကြားသိစိတ် ပျောက်ကွယ်သွား၏။ ထို့အတူ အခြားသိစိတ်များလည်း ဖြစ်ပေါ်ပြီးတိုင်း ချုပ်ပျောက်သွားမြဲတည်း။ ဤသို့ ဖြစ်ပြီးတိုင်း ချုပ်ပျောက်သွားကြသည်မှာလည်း စိတ်တို့၏ နိယာမသဘောပင်။

အာရုံ ၅-ပါးနှင့် စိတ်တံခါး (ပဉ္စဒွါရ) များသည် လုပ်ငန်းတာဝန် ၅-မျိုးကို လုပ်ကိုင် ရန်အတွက် ကမ္မသဘာဝက ဖန်ဆင်းပေးထားသော ရုပ်တုံးရုပ်ခဲများ ဖြစ်သည်။ မြင်သိစိတ်တစ်ခု

အတွက် မဟုတ်။ ထို့အတူ ကြားသိစိတ် တစ်ခုအတွက်လည်း မဟုတ်။ အာရုံတစ်ခုကို စူးစိုက်၍ အစဉ်ထာဝရ မှတ်သိမနေနိုင်ပေ။ အခြေအနေ ပေးသလို မြင်သိ၊ ကြားသိ၊ နံသိ၊ စားသိ၊ ထိသိ စိတ်များ အလှည့်အကြိမ်အလျောက် ပေါ်ပေါက်နေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာ၌ အလှည့်အကြိမ်ဆိုသော စကားကို သတိထားရပေမည်။ စိတ်သည် တစ်ကြိမ်တည်း၌ ၂-မျိုး ဖြစ်ရိုး မရှိ။ မြင်စိတ်နှင့် ကြားစိတ်တို့မှာ တစ်ပြိုင်နက် မဖြစ်နိုင်ပေ။ အမြင်အာရုံသိ ဝင်ချိန်၌ အကြားအာရုံသိ စသည်တို့ မဝင်နိုင်၊ ထိုအတူ အနံ့အာရုံသိ ဝင်ချိန်၌ ရသာရုံအသိ မဝင်နိုင်ချေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရုပ်မြင်သံကြားကို ကြည့်ရှုစဉ်အတွင်း အဆင်းအာရုံကိုလည်းကောင်း၊ အသံအာရုံကိုလည်းကောင်း သိနေရ၏။ တစ်ပြိုင်နက်ကဲ့သို့ ထင်ရ၏။ ဤသို့ ထင်မြင်နေရသည်မှာ စိတ်တို့၏ လျင်မြန်မှု သဘောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အမှန်မူ မြင်စိတ်နှင့် ကြားစိတ်တို့သည် လျင်မြန်သော အလှည့်အကြိမ်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

စိတ်တို့၏ ဖြစ်ချုပ်မှုသည် လက်ဖြစ်တစ်ချက်အတွင်း၌ ကုဋေတစ်သိန်းမျှ ချုပ်ပျောက်နေသည်ဟု ဝိဘင်္ဂအဋ္ဌကထာ၌ ရေးဆိုထားလေသည်။

### သိစိတ်အချုပ် စိတ်မှီရုပ်

မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ စားသိစိတ်၊ ထိသိစိတ် ဟူသော ပဉ္စာရုံအသိစိတ်တို့သည် မိမိတို့ ဆိုင်ရာ ရုပ်ပဿာဒများကို မှီ၍ ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ ရုပ်ပဿာဒ၌ပင် ပျောက်ကွယ်ချုပ်ပျက်သွားကြ၏။ သို့သော်လည်း ဤပဉ္စာရုံအသိများကို ထိန်းချုပ်ထားရှိသော ရုပ်တရားသည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ရှိသည်။ ဤရုပ်ကား ‘စိတ်မှီရုပ်’ ပင် ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား၏ တိုက်ရိုက်ဒေသနာ၌ စိတ်မှီရုပ်၏ အမည်၏နာမကို ထင်ရှားပြ၍ မဟောခဲ့ပေ။ ဒေသနာတော်၌ ဤသို့ ဟောကြားထား၏။

**“အကြင်ရုပ်ကို မှီ၍ မနောဓာတ်နှင့် မနောဝိညာဏဓာတ်တို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထိုမနောဓာတ် နောဝိညာဏဓာတ်နှင့် စေတသိက်တို့အား ထိုရုပ်က နိဿယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်။ ”**

ဤဟောမိန့်ချက်ကို အဖွင့်ကျမ်းပြု ပညာရှင်တို့က ‘ဟဒယဝတ္ထု’ ဟူ၍ ကောက်ချက်ချ ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ ဤဖွင့်ဆိုချက်အရ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို အတွေးအာရုံ ဝါ-သဘောတရားအာရုံ (ဓမ္မာရုံ) တို့၏ မှီရာရုပ်အဖြစ် ခံယူထားကြလေသည်။

ပါဠိအဘိဓာန်တို့၌ ဟဒယပုဒ်ကို အနက်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။ ဤနေရာ၌ ဟဒယသဒ္ဒါသည် စိတ်ကို ဟောသောအနက်နှင့် အံဝင်ဝင်ကျ ဖြစ်နေသောကြောင့် ‘စိတ်မှီရုပ်’ ဟူ၍ ပြန်ဆို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

### အာရုံပေါင်းစုံ ဓမ္မာရုံ

စိတ်မှီရုပ်သည် သဘောတရားအာရုံ များစွာတို့ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိ ရှိသည်။ စွမ်းရည်ကြီးမားသော ရုပ်စိုင် ရုပ်ခဲလည်း ဖြစ်သည်။ သဘောတရားအာရုံ၊ ဝါ-အတွေးအာရုံတို့သည်လည်း အမျိုးအစားအားဖြင့် ကျယ်ပြော များပြားလှသည်။

- ဖြစ်ပြီး ရုပ်နာမ် တရားများ ၊
- ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ် တရားများ ၊
- ဖြစ်မည့် ရုပ်နာမ် တရားများ ၊
- ထင်ရှားမရှိသော ပညတ်တရားများ ၊

- လွတ်မြောက်မှု နိဗ္ဗာန် တရား-  
တို့သည် သဘောတရား အာရုံများ ဖြစ်သည်။

တွေ့သိဖူးသော ပဉ္စာရုံအသိတရားများသည် ထိုစိတ်မှီရုပ်၌ပင် ကပ်ခို ကိန်းဝပ်နေကြ  
သည်။ ဤစိတ်မှီရုပ်ကြီးကား အတွေးအာရုံ များစွာကို ထုတ်ဝေပေးနေသော အာရုံဘဏ်တိုက်ကြီး  
ဖြစ်ပေသည်။

အာရုံဘဏ်တိုက်ကြီးမှ ပေါ်ထွက်လာသော အတွေးအာရုံတို့သည် ဘဝအမျိုးမျိုးတို့ကို  
ပုံထုတ် ပေးနေ၏။ ဝါဒအမျိုးမျိုးကို တံဆိပ်ရိုက်ပေးနေ၏။

ကမ္ဘာကို စိုးမိုးနိုင်သော စွမ်းရည်သည်လည်း ဤအတွေးအာရုံ ထက်မြက်မှုကြောင့်ပင်  
ဖြစ်ပေသည်။

### တွေ့သိအာရုံ ဖြစ်ပေါ်ပုံ

တွေ့သိအာရုံ ဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် အကြောင်း ၄-ပါး ဆုံဆည်းရသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) စိတ်မှီရုပ် (ဟဒယဝတ္ထု) ၊
- (၂) သဘောတရားအာရုံ (ဓမ္မာရုံ) ၊
- (၃) မနောအကြည် (ဘဝင်စိတ်) ၊
- (၄) ဆင်ခြင်စိတ် (မနသိကာရ)-  
တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤ ၄-ပါး ပြည့်စုံလျှင် မနောအာရုံ နိမိတ်ပုံ ထုတ်လုပ်ရေးအတွက် အင်္ဂါရပ် စုံပြီ။ ထို  
အခါ မနောစိတ်အစဉ် (မနောဒွါရဝီထိ) ဖြစ်ပေါ်လာတော့သည်။ အနောစိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ်မှုကို  
ဤသို့ သတ်မှတ်ထားသည်။

- (၁) လျှပ်ဘဝင်စိတ် တစ်ကြိမ် (ဘဝင်္ဂစလန) ၊
- (၂) ပြတ်ဘဝင်စိတ် တစ်ကြိမ် (ဘဝင်္ဂပစ္ဆေဒ) ၊
- (၃) ဆင်ခြင်စိတ် တစ်ကြိမ် (မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း) ၊
- (၄) ခံစားစိတ် ခုနစ်ကြိမ် ( ဇော ) ၊
- (၅) ဇောမှီအာရုံစိတ် နှစ်ကြိမ် ( တဒါရုံ ) ၊

ထင်ရှားသော မနောစိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ်လေတိုင်း အထက်ပါ အစဉ်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လေ  
ရှိကြသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ပေါ်နေရသည်မှာလည်း စိတ္တနိယာမ သဘောတရားပင်။

လူသားတို့၏ ဘဝဖြစ်စဉ် အသိစိတ်အစဉ်ကို လေ့လာရာတွင် ဖော်ပြခဲ့သော မြင်သိ၊  
ကြားသိ၊ နံသိ၊ စားသိ၊ ထိသိ၊ တွေးသိ ဟူသော အသိစိတ် ၆-မျိုးကိုသာ ဖော်ထုတ် ရရှိပေသည်။  
လူသားတို့သည် ဤအသိစိတ် ၆-မျိုးတို့ကို အသုံးပြုလျက် သက်ရှိ လှုပ်ကြွရုပ်များအဖြစ် ရှင်သန်  
နေခဲ့ကြလေသည်။

### ရေစကြို အရှင်သေက

( ၁၉၉၆-ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် ဓမ္မရုံသီမဂ္ဂဇင်း မှ )

### ပုထုဇဉ်လူသား

လူသားတို့သည် ဗဟိဒ္ဓပုံပိုးမှု အာရုံများနှင့် အဇ္ဈတ္တခံယူမှု ၆-ပါးတို့ တိုက်ဆုံသဖြင့်  
အသိစိတ် ၆-မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ဤအသိစိတ်များသည် လူ၏ မနောစိတ်၌ ပူးကပ်လာပြီးလျှင်

အတွေ့.ဓာတ် တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုဓာတ်သဘောကို ‘တွေ့.ထိဓာတ်’ (ဖဿ) ဟု ခေါ်၏။

အဆင်းအာရုံ၊ မျက်စိအကြည်ရုပ်၊ မြင်သိစိတ် သုံးခု ပေါင်းစုမိသောအခါ မြင်သိနှင့် စပ်သော အတွေ့.ဓာတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုဓာတ်သဘောကို ‘မြင်သိအတွေ့.’ ( စက္ခုသမ္ပဿ) ဟု ဆိုရပေသည်။

ထို့အတူ အသံအာရုံ၊ နားအကြည်ရုပ်၊ ကြားသိစိတ် သုံးခု ပေါင်းစုမိသောအခါ ‘ကြားသိအတွေ့.’ (သောတသမ္ပဿ) ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

အနံ့အာရုံ၊ နားအကြည်ရုပ်၊ ကြားသိစိတ် သုံးခု ပေါင်းစုမိသောအခါ ‘နံ့သိအတွေ့.’ (ဃာနသမ္ပဿ) ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ရသာရုံ၊ လျှာအကြည်ရုပ်၊ စားသိစိတ် သုံးခု ပေါင်းစုမိသောအခါ ‘စားသိအတွေ့.’ (ဇိဝှာသမ္ပဿ) ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

အတွေ့.အာရုံ၊ ကိုယ်အကြည်ရုပ်၊ တွေ့.သိစိတ် သုံးခု ပေါင်းစုမိသောအခါ ‘ထိသိအတွေ့.’ (ကာယသမ္ပဿ) ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

အတွေးအာရုံ၊ မနှောအကြည်၊ မနှောဝိညာဉ် သုံးခု ပေါင်းစုမိသောအခါ ‘စိတ်အတွေ့.’ (မနှောသမ္ပဿ) ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

သက်ရှိလူသာတိုင်းသည် အာရုံများနှင့် ရုပ်အကြည်တို့ တိုက်ဆုံမိတိုင်း တွေ့.ထိစိတ် ဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဖြစ်ပေါ်မှု သဘောတရားကို မည်သူမျှ ဟန့်တား၍ မရနိုင်ပါချေ။

**ခံစားမှုဝေဒနာ အဖြာဖြာ**

လူသားတို့ သန္တာန်၌ တွေ့.ထိဓာတ် ၆-မျိုးကိုသည် အခြေအနေ ပေးသလို ပေါ်ပေါက်နေ၏။ ဤတွေ့.ထိဓာတ်သည် စိတ်သဘာဝ၏ ဖြစ်ရပ်အဆုံး နိဂုံးတရား မဟုတ်ပေ။ တွေ့.ထိဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် ‘ခံစားမှု’ (ဝေဒနာ) ဟူသော တရားလည်း မလွဲမသွေ ပေါ်ပေါက်လာရ၏။ ဤခံစားမှု ဝေဒနာသည်လည်း ၆-မျိုးပင် ထွက်ပေါ်လာ၏။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) အဆင်းအာရုံ ခံစားမှု ၊
- (၂) အသံအာရုံ ခံစားမှု ၊
- (၃) အနံ့အာရုံ ခံစားမှု ၊
- (၄) အရသာအာရုံ ခံစားမှု ၊
- (၅) တွေ့.ထိအာရုံ ခံစားမှု ၊
- (၆) အတွေးအာရုံ ခံစားမှု ၊

တို့ ဖြစ်ပေသည်။

ဤခံစားမှု ဝေဒနာတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် ကြိုက် မကြိုက်ကို အခြေပြု၍ ခံစားမှု ၃-မျိုး ကွဲပြားလာ၏။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) ချမ်းသာခံစားမှု (သုခဝေဒနာ) ၊
- (၂) ဆင်းရဲခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ) ၊
- (၃) ချမ်းသာ ဆင်းရဲ မဟုတ်သော ခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေဒနာ)-

တို့ ဖြစ်ပေသည်။

လူသားတို့သည် ဖော်ပြပါ ဝေဒနာ ၃-မျိုးကို အစဉ်ထာဝရ ခံစားနေကြရသည်။ ရှောင်ကွင်း၍ မရပေ။ ရုပ်နာမ်တရားတို့၌ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်နေသော အရှိခံစားမှုလည်း ဖြစ်သည်။ အဇ္ဈတ္တရုပ်တုံး ရုပ်ခဲကလေးများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်သည် ဝေဒနာခေါ် ခံစားမှုတွင် ပြီးဆုံး၏။ နိဂုံး

ကမ္ဘာ့ အဆုံးသတ်၏။

သို့ပါသော်လည်း သာမန်လူသား (ပုထုဇဉ်) တို့၏ စိတ်သန္တာန်၌ ခံစားမှု ဝေဒနာဖြင့် နိဂုံးမချုပ်ကြပေ။ ခံစားမှု ဝေဒနာကို အကြောင်းပြု၍ အတွေးရုပ်များကို ဖော်ထုတ်ကြသည်။ အတွေးစိတ်များကို ချဲ့ဖြန့်ကြသည်။ အတွေးစိတ်များ ကျယ်ပြန့်သလောက်လည်း အတွေးအမြင်များ ကျယ်ပွား ပြန့်ကားနေလေသည်။

### အတွေးရုပ်လွှာ စိတ်တဏှာ

လူသားတို့၏ သန္တာန်၌ အာရုံ ၆-ပါးကို အကြောင်းပြု၍ ခံစားမှု ဝေဒနာ ၆-ပါး ပေါ်ပေါက် လာရ၏။ ထိုဝေဒနာ တစ်မျိုးတွင်လည်း ခံစားမှုကို အခြေခံ၍ ဝေဒနာ ၃-ခု ဆင့်ပွားလာပြန်သည်။

- လူတို့သည်-
  - မိမိနှစ်သက်သော အာရုံကို ခံစားရလျှင် ‘ ချမ်းသာခံစားမှု ’ (သုခဝေဒနာ) ဖြစ်ပေါ်လာ သည်။
  - မိမိ မနှစ်သက်သော အာရုံကို ခံစားရလျှင် ‘ ဆင်းရဲခံစားမှု ’ (ဒုက္ခဝေဒနာ) ဖြစ်ပေါ်လာ သည်။
  - နှစ်သက်သည်လည်း မဟုတ်၊ မနှစ်သက်သည်လည်း မဟုတ်သော အာရုံကို ခံစားရလျှင် ‘ ချမ်းသာ ဆင်းရဲ မဟုတ်သော ခံစားမှု ’ (ဥပေက္ခာဝေဒနာ) ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ပုထုဇဉ်လူသားတို့သည် ချမ်းသာခံစားမှုနှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ ဝမ်းမြောက်စကား ပြောကြားကြ၏။ ရမ္မက်အာရုံကို မျိုသိပ်ထားကြ၏။ ချမ်းသာမှု အာရုံကို တွယ်တာသော (တဏှာ) စိတ်တို့သည် စိတ်အသိ၌ စွဲငြိနေလေသည်။

မိမိမနှစ်သက်သော ဆင်းရဲခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် တွေ့သောအခါ စိုးရိမ်သောက ဖြစ် ရသည်။ ပင်ပန်းမှု ကြီးကြရသည်။ ရင်ကိုတီး၍လည်း ငိုညည်းကြရ၏။ ထို့ကြောင့် ဆင်းရဲဝေဒနာ ကို မကြိုက်သော အသိကလည်း စွဲငြိနေပြန်လေသည်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာ ခံစားမှုနှင့် တွေ့ကြုံရသော အခါ၌လည်း ထိုခံစားမှု၏ အဖြစ် အပျက် သဘောကို မသိနိုင်။ ခံစားမှု၌ သာယာမှု ဖြစ်တတ်၏။ ထိုခံစားမှု၏ အပြစ်ကိုမသိ။ လွတ်မြောက် မှုကို မသိသဖြင့် မသိမှု (မောဟ) တရား၏ ဖိစီးမှုကို ခံယူနေရပြန်လေသည်။

ဤစွဲငြိမှုတို့သည် လူသားတို့၏ စိတ်သန္တာန်၌ အမြဲတမ်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကား မဟုတ်ပေ။ သို့ပါသော်လည်း အခါအခွင့်သင့်လျော်လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာရန်အတွက် အဆင်သင့် ရှိနေ သော စိတ်အညစ်အကြေးများ ဖြစ်သည်။

### တဏှာလက်သယ် သူခြယ်လှယ်

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် စိတ်အညစ်အကြေးများ ကပ်ငြိတွယ်တာနေသူတို့အား သာမန်လူသား (ပုထုဇဉ်) ဟု ဟောကြားထား၏။ ဗုဒ္ဓ၏ သက်တမ်းကာလ တစ်လျှောက်လုံးတွင် ဟောကြားခဲ့

သော ဓမ္မဒေသနာများမှာလည်း ဤစိတ်အညစ်အကြေးကို တိုက်ဆေး ချေချွတ်ပေးသော ဒေသနာ များသာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

တကယ်တမ်း သုံးသပ်သောအခါ စိတ်အညစ်အကြေးများမှာ စိတ်ကို မှီတွယ်၍ ဖြစ် ပေါ်နေသော စွဲလမ်းမှု အာရုံများသာ ဖြစ်သည်။ စိတ်အတွေး၌သာ ဖန်ဆင်းထားသော နိမိတ်ပုံ ရုပ် (ပိယရုပ်၊ သာတရုပ်) များ ဖြစ်သည်။ ဤအတွေးစိတ်၌ စွဲငြိနေသော အာရုံများကို တဏှာဟု ခေါ်ဆိုလေသည်။

လူသားတို့သည် မိမိနှစ်သက်သော အာရုံကို တပ်မက်၏။ စွဲလမ်း၏။ မိမိစွဲလမ်းသော ချမ်းသာအာရုံ ခံစားမှုအတွက် ရမ္မက်ကြီးစွာ ရှာမှီးကြ၏။ မိမိနှစ်သက်သော အာရုံကိုမူ မတပ် မက်။ မစွဲလမ်း။ ဤဆင်းရဲအာရုံကို မရရှိရေးအတွက် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် တားဆီးနေကြရသည်။ လူတို့သည် ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးတွင် -

- ချမ်းသာကို ရှာမှီးရသော ဒုက္ခ ၊
- ဆင်းရဲကို ကာဆီးရသော ဒုက္ခ-

တို့ကို အချိန်ပြည့်မျှ ဆောင်ရွက်နေကြရလေသည်။

လူတို့သည် ချမ်းသာခံစားမှုကို စွဲမက်သောစိတ်၏ စေ့ဆော်မှုကြောင့် ဘဝအမျိုးမျိုးကို ဖော်ဆောင်လာကြသည်။ ဘဝတစ်ခုထက် ချမ်းသာမှု သာလွန်သော ဘဝမျိုးကို ရှာဖွေကြသည်။ ထိုဘဝမျိုး ရရှိရေးအတွက် ကျင့်ဝတ် ကျင့်ထုံး အမျိုးမျိုးကိုလည်း ရှာဖွေကြသည်။ ရူပဘဝ၊ အရူပ ဘဝ စသည်တို့မှာ ချမ်းသာမှုကို ရှာဖွေကျင့်သုံးရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော ဘုံဘဝများ ဖြစ်ပေ၏။

### လူ့စိတ်သန္တာန် ဥပါဒါန်

လူတို့သည် ကာမစွဲ (ကာမတဏှာ)၊ ဘဝစွဲ (ဘဝတဏှာ)၊ တို့ကို ဖော်ဆောင်လာကြ ရာမှ ထိုအစွဲအာရုံအတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးရသော ဝါဒစွဲများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုစွဲလမ်းမှုကို ‘အားကြီးသော စွဲလမ်းမှု’ (ဥပါဒါန်) ဟု ခေါ်ရ၏။ တဏှာအစွဲထက် ပြင်းထန်သော စွဲလမ်းမှု ဖြစ်သည်။ ဤပြင်းပြသော စွဲလမ်းမှုတရားလည်း ၄-ပါး ရှိသည်။

- (၁) ကာမုပါဒါန်။ ။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ ဆိုသော ကာမအာရုံ တို့၌ ပြင်းထန်စွာ စွဲလမ်းမှုစိတ်ဓာတ် ဖြစ်သည်။
- (၂) ဒိဋ္ဌုပါဒါန်။ ။ အယူဝါဒ၌ ပြင်းထန်စွာ စွဲလမ်းမှုစိတ်ဓာတ် ဖြစ်သည်။ တဏှာကို အခြေခံ၍ ချမ်းသာမှုကို ရှာဖွေရာမှ အယူဝါဒ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုအယူမျိုးကို ဒိဋ္ဌိဟု ခေါ်ရသည်။ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တွင် ဒိဋ္ဌိအယူဝါဒ ၆၂-မျိုးမျှ ပေါ်ပေါက်နေသည်။
- (၃) သီလဗ္ဗတုပါဒါန်။ ။ အလေ့အကျင့်၌ ပြင်းထန်စွာ စွဲလမ်းမှု ဖြစ်သည်။ အယူဝါဒကို အခြေခံသော ကျင့်ဝတ် ကျင့်ထုံးများလည်း ပေါများလှသည်။ ခွေးလိုကျင့်ခြင်း၊ နွားလို ကျင့်ခြင်း၊ အဝတ်မဝတ်ဘဲ ကျင့်ခြင်း၊ စကားပြောဘဲ ကျင့်ခြင်း၊ အသားလွတ်စား၍ ကျင့်ခြင်း၊ မီးလွတ်စား၍ ကျင့်ခြင်း၊ သစ်သီး သစ်ရွက်စား၍ ကျင့်ခြင်း စသည်ဖြင့် များ ပြားလှသည်။ ဤကျင့်ဝတ် ကျင့်ထုံးများမှာ ဒိဋ္ဌိကို အခြေခံသော ကျင့်ဝတ်များဖြစ် သောကြောင့် အကျင့်စွဲအမှားဟု ဆိုရသည်။

- (၄) အတ္တဝါဒုပါဒါန်။ ။ အတ္တဝါဒ၌ ပြင်းထန်စွာ စွဲလမ်းမှုစိတ်ဓာတ် ဖြစ်သည်။ ဤဝါဒသည် ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မမူမီကပင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ ပေါ်ပေါက်ကြီးပွားနေသော အယူဝါဒ ဖြစ်၏။ အတ္တ ခေါ် ဝိညာဉ်ကို အခြေပြု၍ ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့် အတ္တဝါဒဟု ခေါ်ကြသည်။

အတ္တနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ အတ္တဝါဒနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်များ အလွန်များပြားလှသည်။ အတ္တဝါဒ၏ မူလသဘောမှာ လူ၏

သန္တာန်၌ အတ္တခေါ် ဝိညာဉ်ကောင်လေး ရှိသည်။ ဤဝိညာဉ်ကောင်လေးမှာ လူသေသော်လည်း မသေဘဲ ဘဝတစ်ခုမှ ဘဝတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟု ယုံကြည်ကြလေသည်။

### လူ၌စွဲလာ စိတ်ရောဂါ

လူသားတို့သည် ဘဝအာသာ ပြည့်စုံရေးအတွက် ပြင်းထန်သော ဥပါဒါန်လုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်နေကြ၏။ ဥပါဒါန်ကျင့်ထုံးများကို ကျင့်သုံး ဆောက်တည်နေကြသည်။ အချို့က ကာမဂုဏ်ခံစားရေးကို အဓိကထား၍ ကာမအရသာ တိုးပွားရေးကျင့်ထုံး (ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ) ကို ကျင့်သုံးနေကြသည်။ အချို့ကမူ ကာမဂုဏ်မုန်းတီးရေး၊ ပြတ်တောက်ရေးအတွက် လူ၏ ရုပ်ခန္ဓာကို ညှဉ်းပန်းရသော ကျင့်ထုံး ( အတ္တကိလမထာနုယောဂ) ကို ကျင့်သုံးနေကြသည်။

ဤသို့ ကျင့်သုံးကြသည်မှာ ပုထုဇဉ်တို့ အမြင်ဖြင့် စိတ်ရောဂါကို ကုစားကြခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကုစားနည်းသည် မှန်ကန်သော ကုထုံးမျိုး မဟုတ်ပေ။ စိတ်ရောဂါအတွက် ဝန်လေးစေသော ကုစားမှုမျိုး ဖြစ်သည်။ လူ၏ စိတ်ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေရန် အားဖြည့်ပေးနေသော ကျင့်ဝတ်ကျင့်ထုံးများ ဖြစ်ပေသည်။

ပုထုဇဉ်လူသားတို့ သန္တာန်ဝယ် ဘဝအာသာ စိတ်ရောဂါများ အစဉ်ထာဝရ လွမ်းမိုးနှိပ်စက်နေ၏။ ခဏမလပ် တရစပ် ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ထိုအကြောင်းကို ဗုဒ္ဓက အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ရောဂသုတ်၌ ဤသို့ ဟောပြောတော်မူခဲ့၏။

“ ရဟန်းတို့၊ ရောဂါတို့သည် ဤနှစ်မျိုးတို့တည်း။ အဘယ်နှစ်မျိုးတို့နည်းဟူမူ-

- ကိုယ်၌ ဖြစ်သော ရောဂါ ၊
- စိတ်၌ ဖြစ်သော ရောဂါ-

တို့တည်း။ ရဟန်းတို့၊ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကိုယ်၌ ဖြစ်သောရောဂါ မရှိခြင်းကို ဝန်ခံကုန်သော သတ္တဝါ၊ နှစ်နှစ်တို့ ပတ်လုံး၊ သုံးနှစ်တို့ ပတ်လုံး၊ လေးနှစ်တို့ ပတ်လုံး၊ ငါးနှစ်တို့ ပတ်လုံး၊ ဆယ်နှစ်တို့ ပတ်လုံး၊ အနှစ်နှစ်ဆယ်တို့ ပတ်လုံး၊ အနှစ်ငါးဆယ်တို့ ပတ်လုံး၊ သို့မဟုတ် အနှစ်တစ်ရာလွန် ကာလပတ်လုံး ရောဂါမရှိခြင်းကို ဝန်ခံကုန်သော သတ္တဝါတို့ကို တွေ့မြင်ရကုန်၏။ ရဟန်းတို့၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှတစ်ပါး ခဏမျှလည်း စိတ်၌ဖြစ်သောရောဂါ မရှိခြင်းကို ဝန်ခံကုန်သော သတ္တဝါတို့ကို မူကား လောက၌ အလွန်တွေ့မြင်ရခဲကုန်၏။ ”

ဖော်ပြပါ ဒေသနာအရ လူသားတို့မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကိုယ်ကာယ၌ ဖြစ်သော ရောဂါ မရှိသူကို တွေ့မြင်နိုင်၏။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှ တစ်ပါးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာမူ ခဏမလပ်ပင် စိတ်ရောဂါကို ခံစားနေကြရလေသည်။

### အားကိုးရှာကြ လူ့ဘဝ

သာမန်ပုထုဇဉ်လူသားတို့သည် ဘဝအာသာ စိတ်ရောဂါအတွက် ဆရာဆရာကြီးများထံကို ရှာဖွေဆည်းကပ်ကြသည်။ ထိုဆရာကြီးများက တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်ဖြင့် မိမိဘဝကို ကယ်မနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

ကမ္ဘာဦးမှစ၍ ယနေ့အထိ လူသားတို့ ဖော်ဆောင်ခဲ့ကြသော ဣဒ္ဓိပါဒ်ဆရာများကား များလှစွာ၏။ နေ လ နက္ခတ် တာရာ သစ်ပင် တော တောင် ကျောက်တုံး ကျောက်ခဲ စသော သက်မဲ့ပစ္စည်းများကိုလည်း ကိုးကွယ်ရာအဖြစ် ဆည်းကပ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုသက်မဲ့ဆရာကြီးများ၏ ရှေ့မှောက်တွင် ရှိခိုးဦးတင်လျက် တောင်းဆုပန်ဆင်ခြင်း အမှုကို ပြုကြကုန်၏။

လူတို့သည် သက်ရှိ သက်မဲ့မှ အပဖြစ်သော စိတ်ကူးယဉ်ဆရာကြီးများကိုလည်း စိတ်အတွေးဖြင့် မွေးထုတ်ပူဇော်ခဲ့ကြကုန်၏။ ဒြပ်မဲ့ဝိညာဉ်တို့၏ အနန္တတန်ခိုး အမျိုးမျိုးကိုလည်း မြှင့်

တင်ပေးကြသည်။ ထိုဒြပ်မဲ့ဝိညာဉ် ဆရာရှင်တို့၏ ကယ်တင်စောင်မမှုကို မျှော်လင့်လျက်စိတ်ကူး ဖြင့် ရူးကြရသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားက “**မိမိကိုယ်ကို အားကိုးပါ**” ဟု ဒေသနာတရားဖြင့် ဟောကြားခဲ့သည်။ သို့ပါသော်လည်း လူတို့သည် ဒေသနာတရားစစ်ကို လျစ်လျူရှုထားကြသည်။ ဒေဝါ ဒေဝီ အလီလီ တို့၏ ကူညီမှုကို မျှော်လင့်ကြ၏။ ဇော်ဂျီ၊ ဝိဇ္ဇာ၊ စေဆရာ၊ သိဒ္ဓိရှင်၊ မဟိဒ္ဓိရှင်၊ ဘိုးတော်၊ မယ်တော်၊ ထွက်ရပ်ပေါက်၊ မှော်ဆရာစသော ဘဝတူ လူတန်းစားတို့၏ ရှေ့မှောက်တွင် ခူးထောက် လျက် သိဒ္ဓိတန်ခိုး အမျိုးမျိုးကို မျှဝေပေးပါရန် ကန်တော့ပွဲအဖိုးတန်ဖြင့် တောင်းခံခဲ့ကြကုန်၏။

ထိုအခါ ဆရာကြီးဆိုသူတို့ကလည်း အင်းအိုင် အမျိုးမျိုး၊ မန်းဆေး မှတ်ဆေး အစားစား၊ ဓာတ်လုံး ဓာတ်ခဲ အဖုံဖုံ၊ ခါးလှဲ့ လက်ဖွဲ့ အစုံစုံ၊ ဥုံ ဩောင်း ဂါထာ အဖြာဖြာတို့ကို ကရုဏာ ရှေ့ထားကာ ပေးသနားခဲ့ကြကုန်၏။

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် အားနုသည့် ပုထုဇဉ်လူသားတို့သည် ဤကဲ့သို့ သက်ရှိဆရာ၊ သက်မဲ့ဆရာ၊ စိတ်ကူးဆရာ၊ စိတ်ရူးဆရာတို့ကို စိတ္တဇအတွေးရပ်ဖြင့် ပုံထုတ်ပြီးလျှင် ပူဇော်သက္ကာရအမှုကို ပြုခဲ့ကြကုန်၏။

ဤသို့ ဘဝအာသာ ဘဝတဏှာအတွက် ဆရာရှာ၍ မေ့မော မိန်းမူးနေသူတို့ကိုပင် ပုထုဇဉ်ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ ဗုဒ္ဓဘုရားကလည်း -

**“အထူးထူး အပြားပြားသော ကိုးကွယ်ရာ ဆရာတို့၏ မျက်နှာကို တမော့မော့ ကြည့် နေတတ်သောကြောင့် ပုထုဇဉ် မည်၏။”-**

ဟု ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၌ ပုထုဇဉ်၏ သဘာဝကို အနက်ဖွင့် ပြခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ပုထုဇဉ်လူသားဆိုသည်မှာ စိတ်တဏှာရမ္မက်လမ်းကို အာသာငမ်းငမ်းဖြင့် စမ်းတဝါးဝါး လျှောက်လှမ်းနေသူများ ဖြစ်လေသည်။

**ရေစကြို အရှင်သေက**

(၁၉၉၆-ခု၊ မတ်လထုတ် ဓမ္မရုံသီမဂ္ဂဇင်း မှ)

**သဘာဝကို ရှုမြင်ခြင်း**

ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အခြေခံ သဘာဝကို ရှုမြင်သော ပညာရပ်ကို ဝိပဿနာဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ ဝိပဿနာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပညာရှင်တို့က “ဝိသေသေန ပဿတီတိ ဝိပဿနာ” ဟူ၍ ပါဠိဝိဂြိုဟ်ဖြင့် ဖွင့်ဆိုပြကြသည်။ ဝိသေသေန= ထူးခြားသောအားဖြင့်၊ ပဿတိ= ရှုတတ် သိမြင်တတ်၏၊ ဣတိ = ထို့ကြောင့် ၊ ဝိပဿနာ = ဝိပဿနာမည်၏ -ဟု မြန်မာအနက် ပြုရသည်။ ဤဝိဂ္ဂဟအဆိုအရ ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ “**ထူးထူးခြားခြား ရှုမြင်တတ်သောပညာ**” ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ် ရပေသည်။

တကယ်တော့ ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ သဘာဝအရှိတရားကို ရိုးသားစွာ ကြည့်မြင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း သာမန်လူသားတို့ အမြင်ဖြင့်မူ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ထူးခြားသော ရှုမြင်ချက်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြ၏။ ဤသို့ သတ်မှတ်ထားသည်မှာလည်း ဝိပဿနာအမြင်သည် သာမန်လူသားတို့၏ ခံယူမှု၊ ခံစားမှု၊ တွေးမြင်မှုတို့နှင့် မတူဘဲ တစ်မူထူးခြားနေသောကြောင့်ပေ တည်း။

**အာရုံ ခြောက်စုံ စွဲလမ်းပုံ**

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် လူထိုထိုတို့သည် အရှိကို အရှိအတိုင်း မထားနိုင်ကြ။ နဂိုသဘာဝကို



အပိုအာသဝဖြင့် ဖက်တွယ်နေကြ၏။ အရှိသဘာဝကို အငြိအာသဝဖြင့် တပ်မက်နေကြ၏။ လူတို့သည် အာရုံ ၆-ပါး ဝေဒနာတရားကို စိတ်အသိ၌ စွဲငြိနေကြသည်။ စွဲငြိမှု ဝေဒနာတရား၏ ဖိစီးမှုကို ခံယူနေကြရသည်။ ပင်ပန်းနေကြရသည်။ သို့သော်လည်း ပင်ပန်းသည်ဟု မထင်နိုင်ကြပေ။ တကယ်တမ်း မရှိသော ဝေဒနာအာရုံ နိမိတ်ပုံကို အသည်းထိအောင် စွဲငြိနေကြသည်။ ဤသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာ နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးလံလှသည်ဟု သဗ္ဗာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ မာလုကျသုတ်၌ ဤသို့ဟောပြထားသည်။

“ အဆင်းကို မြင်သော် နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံဟု နှလုံးသွင်းသော သူအား သတိမေ့ပျောက်သည်ဖြစ်၍ ပြင်းစွာ စွဲလမ်းသော စိတ်ရှိလျက် ခံစား၏။ ထိုအဆင်းအာရုံကိုလည်း လွှမ်းမိုး၍ တည်၏။ ထိုသူအား အဆင်းအာရုံကြောင့် ဖြစ်သော များစွာသော ဝေဒနာတို့သည် တိုးပွားကုန်၏။ သူတစ်ပါး စည်းစိမ်ကို ရှေးရှုကြံစည်မှု အဘိဇ္ဈာသည်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုသည်လည်းကောင်း ထိုသူ၏ စိတ်ကို ကပ်၍ ညှဉ်းဆဲအပ်၏။ ဤသို့ ဆင်းရဲကို ဆည်းပူးနေသော သူအား နိဗ္ဗာန်မှ ဝေးလှ၏။ ”

လူတို့သည် အဆင်းအာရုံကိုသာ မဟုတ်။ အသံအာရုံ၊ အနံ့အာရုံ၊ အရသာအာရုံ၊ အတွေ့အထိအာရုံ၊ အတွေးစိတ်အာရုံတို့၌လည်း ဤသို့ပင် စွဲမက်နေကြသည်။ ဖိစီးမှုခံနေကြရသည်။ ထိုလူတိုင်းပင် နိဗ္ဗာန်နှင့် အလှမ်းကွာလှပေသည်။

### စွဲငြိခန္ဓာ ရုပ်ပုံလွှာ

လူတို့သည် အာရုံ ၆-ပါး တွေ့ထိမှုတရားတို့ကို ဘာကြောင့် စွဲလမ်းနေကြသနည်း။ သဘာဝ၏ အမှန်တရားကို မသိကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် သမ္မုတိသစ္စာနယ်ပယ်၌သာ လျှင် ကျင်လည်ကျက်စားနေကြသောကြောင့်လည်း သဘာဝအမှန်တရားကို မသိမမြင်နိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လူသားတို့ ကျင်လည် ကျက်စားရာ သဘာဝနယ်ပယ်၌ အမှန်တရားခေါ် သစ္စာ ၂-ပါး ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) သမုတ်ရှိ အမှန်တရား ၊
- (၂) အဟုတ်ရှိ အမှန်တရား-

တို့ ဖြစ်ပေသည်။

သမုတ်ရှိ အမှန်တရား။ ။ သမုတ်ရှိ အမှန်တရားဆိုသည်မှာ လူသားတို့က မှည့်ခေါ်ထားသော သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ ရုပ်ပုံလွှာများတည်း။

ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးတို့ စုဝေးတည်ဆောက်ထားသော ရုပ်တုံး ရုပ်ခဲကလေးများသည် ရုပ်သွင်ပညတ် (သဏ္ဍာနပညတ်) အမျိုးမျိုးဖြင့် စုခဲနေကြသည်။ ဤတွင် လူသားတစ်ဦး၏ ရုပ်သွင်ကို ရှုမြင်ကြည့်ကြစို့။

မျက်စိရုပ်သွင်၊ နားရုပ်သွင်၊ နှာခေါင်းရုပ်သွင်၊ လျှာရုပ်သွင်၊ ကိုယ်ရုပ်သွင်၊ စိတ်မှီရုပ်သွင်တို့ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ဤရုပ်သွင် ၆-ပါးကို စုပေါင်းတပ်ဆင်ပြီးနောက် သက်ရှိလှုပ်ကြွရုပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ အသိစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

လူတို့သည် အသိစိတ်ဖြင့် ရုပ်စုရုပ်ခဲများကို နာမည်တပ်မှတ် ပေးကြ၏။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ခွေး၊ နွား၊ သစ်ပင်၊ တော၊ တောင်၊ ရေ၊ မြေ စသည်ဖြင့် နာမည်သတ်မှတ်ချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤသို့ ရုပ်ပစ္စည်းတို့၏ ဖြစ်တည်မှု အပေါ်၌ သတ်မှတ်ပေးထားသော အမှန်တရားကို သမုတ်ရှိ အမှန်တရားဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

လူတို့သည် သမုတ်ရှိအမှန်ကို ဧကန်ဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ကာ စွဲလမ်းကြသည်။ တပ်

မက်ကြသည်။ ပရမာဏုမြူမှုန်တို့ဖြင့် စုခဲထားသော ရုပ်သွင်ပညတ်၏ လှည့်စားမှုကို မရိပ်စားမိ ကြချေ။ ထို့ကြောင့်ပင် -

- အဆင်းအာရုံ တွေ့ထိခံစားမှု ၊
- အသံအာရုံ တွေ့ထိခံစားမှု ၊
- အနံ့အာရုံ တွေ့ထိခံစားမှု ၊
- အရသာအာရုံ တွေ့ထိခံစားမှု ၊
- အတွေ့အာရုံ တွေ့ထိခံစားမှု ၊
- စိတ်ကူးအာရုံ တွေ့ထိခံစားမှု - ဟူသော နိမိတ်ကာမဂုဏ်တို့ကို စိတ်အာရုံ၌ သိမ်းဆည်း ထားကြလေသည်။

### ဝိပဿနာအစ ရုပ်နာမ်က

လောကသဘာဝကို ဝိပဿနာအမြင်ဖြင့် ဆင်ခြင်သူကား သမုတ်ရှိအမှန်တရား၌ ရုပ်တန်ဖမနေ။ အဟုတ်ရှိအမှန်တရားသို့ တက်လှမ်းရှာဖွေ၏။ စိတ်တို့၏ သဘာဝဖြစ်စဉ်၊ ရုပ်တို့၏ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့ ဆင်ခြင် ကြည့်ရှုရာမှ တွေ့သိလာသော အမှန်တရားကို အဟုတ်ရှိအမှန်တရား (ပရမတ္ထသစ္စာ) ဟု ဆိုရသည်။

သဘာဝဖြစ်စဉ်တရားကို ရှုမြင်သောအခါ အဟုတ်ရှိအမှန်တရား ၄-ပါးကို တွေ့ရှိကြရ သည်။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) အသိမဲ့တရား ( ရုပ်) ၊
- (၂) အသိရှိတရား (စိတ်) ၊
- (၃) စိတ်မှီတရား (စေတသိက်) ၊
- (၄) လွတ်မြောက်မှုတရား ( နိဗ္ဗာန်) - တို့ ဖြစ်ပေသည်။

အထက်ပါ အရှိတရား ၄-ပါးတို့တွင် စိတ်မှီတရားမှာ စိတ်နှင့် နီးနွယ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာ သော အခိုးအလျှံတရားများ ဖြစ်သည်။ လွတ်မြောက်မှု တရားမှာလည်း အဆင့်မြင့် စိတ်စွမ်းအား ရှင်တို့၏ သိမြင်ရာတရား ဖြစ်သည်။ ဤ ၃-ပါးကို ပေါင်းစည်း၍ **နာမ်တရား**ဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။ ဤ ၃-ပါးတို့အနက် လွတ်မြောက်မှုတရားမှာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်၏။ စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့သည်သာ လူတိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ လောက၏ အခြေခံတရားကို စိစစ်လိုက်လျှင် -

- (၁) အသိရှိတရား (နာမ်) ၊
- (၂) အသိမဲ့တရား (ရုပ်) - ဟူ၍ ၂-မျိုးသာ ရှိပေသည်။

လူဆိုသည်မှာ အသိရှိ၊ အသိမဲ့ နှစ်ခု (ရုပ်နာမ် နှစ်ခု)ကို ပေါင်းစု ဖွဲ့စည်းထားသော လှုပ်ကြွရုပ်ကောင် တစ်ဦးသာ ဖြစ်ပေသည်။

### ရုပ်နာမ်သဘာဝ အနိစ္စ

အသိရှိ အသိမဲ့ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တို့သည် မည်သည့်အရာမျှ တည်တံ့နေသည်ဟု မရှိ ပေ။ အမြဲမရှိသော အနိစ္စတရားများသာ ဖြစ်ကြသည်။ အဖြစ်တရားမှန်သမျှသည် ချုပ်ပျက်ခြင်း လျှင် နိဂုံးရှိ၏။

သာမန်အမြင်ဖြင့် ကြည့်လျှင် ထာဝရ ဖြစ်တည်နေသကဲ့သို့ ထင်မှတ်ကြရ၏။ ဤသို့ ထင်မှတ်နေရသည်မှာ ချုပ်ပျက်သွားသော နေရာတွင် ရုပ်သစ်များက အစားထိုးဝင်ရောက်နေ သောကြောင့်တည်း။

ရုပ်နာမ်တို့၏ အမြဲမရှိဘဲ ချုပ်ပျက်နေမှု သဘောတရားကို ၃-မျိုး ခွဲခြား၍ နားလည် နိုင်ကြသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) ဖြစ်တည်မှု မမြဲခြင်း (သမ္မုတိအနိစ္စ) ၊
- (၂) ဖြစ်စဉ် မမြဲခြင်း (သန္တတိအနိစ္စ) ၊
- (၃) ခဏတိုင်း မမြဲခြင်း (ခဏိကအနိစ္စ)- တို့ ဖြစ်ပေသည်။

**ဖြစ်တည်မှု မမြဲခြင်း။** ။ဖြစ်တည်မှု မမြဲခြင်း သဘောတရားမှာ သိသာထင်ရှားလှပေသည်။ ရုပ်တုံး ရုပ်ခဲများ ပျက်စီးသွားမှုကို ခေါ်ဆိုထားသော အမည်ဖြစ်သည်။

- လူတစ်ဦး သေဆုံးသွားခြင်း ၊
- အိုးတစ်လုံး ကွဲသွားခြင်း ၊
- သစ်တစ်ပင် လဲသွားခြင်း ၊
- အိမ်တစ်လုံး မီးလောင်ခြင်း ၊
- တောင်တစ်ခု ပြိုသွားခြင်း-

စသည်တို့မှာ ဖြစ်တည်မှု မမြဲခြင်း၏ သရုပ်ပြ နမူနာများ ဖြစ်ပေသည်။

**ဖြစ်စဉ် မမြဲခြင်း။** ။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ချုပ်ပျက်သွားမှုကို ခေါ်ဆိုထားသော အမည် ဖြစ်သည်။

လူတို့သည် အိပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း ဟူသော ဣရိယာပုထံ ၄-ပါးဖြင့် လှုပ်ရှားနေကြရ၏။ အခြေအနေပေးသလို အလှည့်အကြိမ်ဖြင့် နေထိုင်ကြရသည်။ ပူပြင်းသော အခါ၌ အေးစေရန် ဖန်တီးရ၏။ အေးသော အခါ၌လည်း နွေးစေရန် ဖန်တီးရ၏။ ဤသို့ နေထိုင် ကြရာတွင် ရုပ်ဖြစ်စဉ်များ ပြောင်းလဲသွားသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

- အိပ်နေသောရုပ် ထိုင်လျှင် ချုပ်၏။
- ထိုင်နေသောရုပ် ရပ်လျှင် ချုပ်၏။
- ရပ်နေသောရုပ် သွားလျှင် ချုပ်၏။
- ပူနေသောရုပ် အေးလျှင် ချုပ်၏။

ဤဖြစ်စဉ်စသည်တို့မှာ ရုပ်တို့၏ မမြဲသော ဖြစ်စဉ်များတည်း။

လူ၏ စိတ်သန္တာန်၌-

- အကြိုက်ကို တွေ့လျှင် လောဘစိတ် ဝင်လာ၏။
- မကြိုက်ကို တွေ့လျှင် ဒေါသစိတ် ဝင်လာ၏။
- သနားဖွယ်ကို တွေ့လျှင် ကရုဏာစိတ် ဝင်လာ၏။
- ကြည်ညိုဖွယ်ကို တွေ့လျှင် သဒ္ဓါစိတ် ဝင်လာ၏။

ဤကဲ့သို့ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို စိတ်ဖြစ်စဉ် မမြဲမှုဟု ဆိုရပေသည်။

**ခဏတိုင်း မမြဲခြင်း။** ။ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် လက်ဖျစ်တစ်ချက်အတွင်း ကုဋေပေါင်းများစွာ ချုပ်ပျက်နေကြ၏။ ဤချုပ်ပျက်နေမှု သဘောတရားမှာ ဗုဒ္ဓဘုရား၏ ဉာဏ် တော်ဖြင့်သာ ရှုမြင်နိုင်သောအရာ ဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝကို သိသော်လည်း ခဏမ လပ် ချုပ်ပျက်နေမှုကို တွေ့သိနိုင်ရန်မှာ အလွန်ခဲယဉ်းလှပေသည်။

သို့သော် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ချုပ်နေမှု သဘောတရားကို ဥပမာဆောင်၍ မြင်အောင် ကြည့်ရှုနိုင်ကြသည်။ ပိဋကစာပေတို့၌ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ချုပ်ဟန်ကို မြစ်ရေအလျဉ်နှင့်လည်း ကောင်း၊ ဆီမီးအလျှံနှင့်လည်းကောင်း ဥပမာပြထားသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စီးဆင်းနေသော မြစ်ရေအလျဉ်ကို ကြည့်လိုက်လျှင် တစ်သားတည်း ကဲ့သို့ မြင်တွေ့ရ၏။ အမှန်မူ ကြည့်ရှုနေသော ရေသည် ကြည့်နေစဉ်မှာပင် ရွေ့လျောစီးဆင်း၍ သွားကြပြီ။ နောက်ထပ် စီးဆင်းလာသော ရေအလျဉ်က ဝင်ရောက် နေရာယူလာသောကြောင့်

ရေအလျင်ကို တစ်ပြင်တည်းကဲ့သို့ ရှုမြင်နေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆီမီးအရောင်ကို ကြည့်မြင်ရာ၌လည်း ဤနည်းပင် ဖြစ်သည်။ ဆီမီးကို ကြည့်လျှင် မီးညွန့် တစ်ညွန့်တည်းကဲ့သို့ ရှုမြင်ရသည်။ အမှန်မူ ကြည့်နေစဉ်မှာပင် မီးညွန့်ကလေးများက ချုပ်ပျောက် ပျက်စီးသွားကြပြီ။ နောက်ထပ် ဆီ၏ ပုံပိုးမှုဖြင့် မီးညွန့်ရုပ်သစ်များ အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ ထိုအစားထိုး ရုပ်များကြောင့် မီးညွန့်တစ်ခုတည်းကဲ့သို့ ထင်မှတ်နေရလေသည်။

ထို့ပြင် စိတ်အစဉ်၏ ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်နေမှုကို ရထားလှည်းဘီး လည်ပတ်နေပုံဖြင့် လည်း ဥပမာ ပြထားသေးသည်။ သဘောသွားကား အတူသာတည်း။

### ဖြစ်ချုပ်ကိုမြင် ဒိဋ္ဌိစင်

နာမ်ရုပ်တို့ကို ခွဲခြားနားလည်မှုသည် ဝိပဿနာဉာဏ် (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်) ပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူသားတို့၏ ဖြစ်စဉ်သဘာဝကို လေ့လာရာ၌ ရုပ်နာမ်မှအပ ဘာမျှ မရှိ သည်ကို တွေ့မြင်ရပြီ။

ထိုရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ခြင်းသဘော (ဥဒယ) လည်း ရှိသည်။ ဖြစ်ပြီးခဏ၌ ချုပ်ခြင်း သဘော (ဝယ) လည်း ရှိသည်။ ဖြစ်ခြင်းသဘောတရားနှင့် ချုပ်ခြင်းသဘောတရားတို့၏ အားပြိုင် ဖြစ်ပေါ်နေမှုကို နားလည်လာပြီ။ ဤရှုမြင်တွေ့သိချက်ကို ‘**ဖြစ်ချုပ်သိအမြင်**’ (ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်) ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

ဤဖြစ်ချုပ်သိအမြင်ကို ပိုင်နိုင်စွာ သိရှိလာပြီဆိုလျှင် လောက၏ သဘာဝကိုလည်း နားလည်လာခဲ့ပြီ။ အရှိမှန်ကို အသိဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်နိုင်ပြီ။

- အပျက်ကို မမြင်၍ ဆက်ချင်နေသော (သဿတဒိဋ္ဌိ) အယူအဆများ ၊
- အဖြစ်ကို မမြင်၍ ဖြတ်ချင်နေသော (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ) အယူအဆများ -

ကိုလည်း အမှားမှောင်ကြောင့် နားမယောင်တော့ပြီ။

ဤဖြစ်ချုပ်သိဉာဏ်ကို သိသောသူမှာ ‘**ငြိမ်းချုပ်သိဉာဏ်**’ (မဂ်ဉာဏ်) သို့ တက်လှမ်း နိုင်ရန် လက်တစ်ကမ်းသာ လိုတော့၏။

**ရေစကြို အရှင်ဇေယျာ**  
(၁၉၉၆-ခု၊ ဧပြီလထုတ် ဓမ္မရုံသီမဂ္ဂဇင်း မှ )

## နိဗ္ဗာန်သဘောတရား

### နိဗ္ဗာန်ခေါ်ကြ ဝေါဟာရ

နိဗ္ဗာန်ဟူသော ဝေါဟာရသည် ပါဠိဘာသာမှ နိဗ္ဗာနပုဒ်ကို အသတ်သံပြု၍ ခေါ်ဆို ထားသော ဝေါဟာရ ဖြစ်သည်။ **နိဗ္ဗာန**ပုဒ်မှာလည်း **နိဝါန**ပုဒ်မှ ပြောင်းလဲနေသော ဝေါဟာရ ဖြစ်သည်။ မူလပုဒ်ကား နိဝါနသာတည်း။ ထိုဝေါဟာရမှာ ပုဒ် ၂-ခုကို ပေါင်းစပ်၍ ခေါ်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

- နိ = မရှိခြင်း ၊ ချုပ်ခြင်း ၊
- ဝါန = ဆက်စပ်ခြင်း (တဏှာ) -

ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ဝါနပုဒ်မှ ဝ အက္ခရာ အသံထွက်မှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှ Va အသံမျိုးဖြင့် ထွက်ဆိုရသည်။

အသံတို့မည်သည် နီးစပ်ရာ လွယ်ကူရာအသံသို့ ပြောင်းလဲတတ်သည်။ ဝါနပုဒ်မှ ၀- အက္ခရာအသံကိုလည်း နီးစပ်ရာ ဗအက္ခရာ အသံဖြင့် ပြောင်းလဲ ခေါ်ဆိုကြသည်။ အသံပြောင်း လာသဖြင့် ရေးထုံးလည်း ပြောင်းလဲလာသည်။ ထို့ကြောင့် နိဝါနမှ နိဗ္ဗာန ဖြစ်လာသည်။ ဤ ဝေါဟာရကို မြန်မာတို့က **နိဗ္ဗာန်**ဟု ခေါ်ဆိုကြလေသည်။

နိဗ္ဗာန်ဝေါဟာရကို မြန်မာဘာသာဖြင့် “ **တဏှာမှ ထွက်မြောက်ရာတရား**” ဟု ပြန်ဆို ရပါမည်။ နိဗ္ဗာန်၌ တဏှာမရှိဟု ဆိုလိုပေသည်။

ဤနေရာ၌ နိဗ္ဗာန်အာရုံနှင့် နိဗ္ဗာန်အာရုံပြုသူကို ခွဲခြား နားလည်ရပါမည်။ အရိယာ အောက်အဆင့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တဏှာအစွဲကို မဖြတ်နိုင်သေးပါ။ သို့သော် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လည်း နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု ချိန်၌ မည်သည့်တဏှာမျှ မရှိ။ လောကီကို အာရုံပြုချိန်၌မူ အစွဲမပြတ်သော တဏှာ ရှိနေသေး လျှင် ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်မြဲတည်း။

### နိဗ္ဗာန်အရို ဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်

နိဗ္ဗာန်သည် အာရုံပြုရသော အငြိမ်းဓာတ် သဘောသက်သက် ဖြစ်၏။ အာရုံဟု ဆိုထား သော်လည်း ကာမအာရုံများကဲ့သို့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားသော အာရုံ မဟုတ်ပေ။ ဤသို့ မထင်ရှား သည်မှာ နိဗ္ဗာန်သည် ရုပ်တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော အာရုံ မဟုတ်သောကြောင့်ပင်။ ထိုနိဗ္ဗာန်၌-

- မြူမှုန်ဓာတ် (ပထဝီ) မရှိ။
- ဖွဲ့စည်းဓာတ် (အာပေါ) မရှိ။
- အငွေ့ဓာတ် (တေဇော) မရှိ။
- လှုပ်ရှားဓာတ် (ဝါယော) မရှိ။

ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး မရှိသောကြောင့် ဓာတ်ကို မှီ၍ဖြစ်ပေါ်သော အခြားရုပ် (ဥပါဒါရုပ်) များလည်း ဘာမျှ မရှိပေ။

ဤနိဗ္ဗာန်သဘောတရားကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဥဒါန်းပါဠိတော်၌ ဖွင့်ဆို ဟောပြောခဲ့ပါ သည်။

နိဗ္ဗာန်သည် အရူပဘဝကဲ့သို့ ရုပ်မဲ့ဘဝလည်း မဟုတ်။ မျက်မှောက်လောကလည်း မရှိ။ တစ်ပါးလောကလည်း မရှိ။ လ နေ တို့လည်း မရှိ။ လူ့ဘုံစသည်တို့ကဲ့သို့ ဝင်ရောက်လာသူ မရှိ။ ပြောင်းရွှေ့သွားသူ မရှိ။ တည်တံ့နေခြင်းလည်း မရှိ။ စုတေ့ရွှေ့လျော့ခြင်းလည်း မရှိ။ တည် ရာလည်း မရှိ။ မပြတ်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်လည်း မရှိ။ အာရုံပြုခြင်း သဘောလည်း မရှိပေ။

နိဗ္ဗာန်သည် မဂ်ဉာဏ်၏ အာရုံဖြစ်သော အငြိမ်းဓာတ်တရားသဘောသာ ဖြစ်သည်။ ဤအငြိမ်းဓာတ်(နိဗ္ဗာန်)သည် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရဟူသော ဝဋ်ဒုက္ခ၏ အဆုံးတရား ဖြစ်ပေသည်။

ဤပါဠိတော်စကားအရ ကောက်ချက်ချလျှင် နိဗ္ဗာန်ဟူသော အာရုံသည် သဘောတရား အဖြစ်ဖြင့်သာ ရှိနေသော အာရုံဖြစ်ကြောင်း နားလည်နိုင်သည်။

### နိဗ္ဗာန်တည်ရာ ရှာသောခါ

နိဗ္ဗာန်သည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူသော အကြောင်းတရားတို့၏ ဖန်တီးချက် မဟုတ်ပေ။ ဒေသနာများ၌ နိဗ္ဗာန်ကို အဇာတ၊ အဘူတ၊ အကတ၊ အသင်္ခတ တရားဟူ၍အခါ မလပ် ဟောကြားထားသည်။

- နိဗ္ဗာန်သည် -
- အဖြစ်တရား မဟုတ် (အဇာတ) ၊

- ဒြပ်ရှိတရား မဟုတ် (အဘူတ) ၊
- အပြုတရား မဟုတ် (အကတ) ၊
- ပြုပြင်ခံတရား မဟုတ် (အသင်္ခတ) ၊
- ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို
- **အဖြစ်မဲ့ အရှိတရား ၊**
- **ဒြပ်မဲ့ အရှိတရား ၊**
- **အပြုမဲ့ အရှိတရား ၊**
- **အပြုခံမဲ့ အရှိတရား-**

ဟူ၍သဘောပေါက် ထားရပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်ရာ နိဗ္ဗာန်အာရုံသည် စိတ်အသိဖြင့်သာ တွေ့သိနိုင်သော သဘောတရားအာရုံ ဟူ၍ ဆင်ခြင် သိရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အဘိဓမ္မာတရား၌ နိဗ္ဗာန်ကို သဘောတရားအာရုံ၊ ဝါ-စိတ်ကူးအာရုံ၊ ဝါ-ဓမ္မာရုံအုပ်စု၌ ထည့်သွင်းထားလေသည်။

ထိုသဘောတရားအာရုံဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သည် မည်သည့်အရပ်၌ တည်ရှိနေသည်ဟူ၍ ပြောပြ၍ မရပေ။ ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ မိလိန္ဒမင်းက ရှင်နာဂသိန်မထေရ်အား လျှောက်ထား ခဲ့ဖူးသည်။

မိလိန္ဒ၊ ၊ “ နိဗ္ဗာန်တည်ရာ အရပ်သည် ရှိပါသလား ။ ”

ရှင်နာဂသိန်၊ ၊ “ နိဗ္ဗာန်၏ တည်ရာအရပ်သည် မရှိပါ။ ”

မိလိန္ဒ၊ ၊ “ တည်ရာ မရှိခဲ့လျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသည် ဆိုသောစကားသည် အမှား သာ ဖြစ်ရာပါ၏။ ”

ရှင်နာဂသိန်၊ ၊ “ တည်ရာအရပ် မရှိသော်လည်း နိဗ္ဗာန်သည် ရှိပါ၏။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသည် ဆိုသော စကားလည်း အမှန်ပင် ဖြစ်၏။ ဥပမာ မီးပွတ်သော ယောက်ျားသည် နှစ်ခုသော သစ်သားကို ပွတ်သည်ရှိသော် မီးကို ရ၏။ ထိုမီး၏ တည်ရှိနေသော နေရာအရပ်ဟူ၍ မရှိ။ ထိုအတူ တည်ရာ အရပ် မရှိသော်လည်း နိဗ္ဗာန်သည် ရှိ၏။ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်သော သူသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရသည် အမှန်ဖြစ်၏။ ”

နိဗ္ဗာန်သည် အဖြစ်မဲ့ အရှိတရား ဖြစ်သောကြောင့် ပြော၍မဖြစ်။ ပြ၍ မရသော အာရုံတရား ဖြစ်သည်။ ဥပမာဆောင်၍ ထင်မြင်အောင် ပြနိုင်ရန် အလွန် ခက်ခဲလှသည်။ ရှင်နာဂသိန်ကဲ့သို့ ပညာရှိတစ်ပါးကပင်-

“ နိဗ္ဗာန်နှင့် တူသော ဥပမာမည်သည် မရှိ။ နိဗ္ဗာန်၏ အရောင်အဆင်း၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ အရွယ်အစား၊ အတိုင်းအရှည်ကို ဥပမာဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အထောက် အထားအကြောင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ တိုက်ရိုက်အကြောင်းရင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းနည်းပညာဖြင့် သော်လည်းကောင်း ဆောင်ကပ်၍ ဖော်ပြခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်။ ”

ဟု ဝန်ခံခဲ့ရလေသည်။

ရှင်နာဂသိန်သည် နိဗ္ဗာန်တည်ရာကို ညွှန်းဆိုခြင်း မပြုခဲ့ပါ။ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်သူသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည်ဟု ဆိုထား၏။ ဤစကားရပ်တို့ကို ကောက်ချက်ချလျှင် **နိဗ္ဗာန်သည် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်သန္တာန်၌ တည်ရှိနေသည်** ဟု ဆိုရသော် လွန်အံ့မထင်ချေ။

### နိဗ္ဗာန်သဘာဝ နိုင်းယှဉ်ပြ

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် ပြ၍ မမြင်၊ ထင်၍ မဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို ဒေသနာအစားစား

ဖြင့် ဟောကြားပြခဲ့သည်။ ခြပ်မဲ့နိဗ္ဗာန်ကို ခြပ်ရို ရုပ်နာမ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၌ ဤသို့ ဟောပြထားသည်။

- ဖြစ်ခြင်းသဘောတရားသည် သင်္ခါရတရား မည်၏။ ဖြစ်ခြင်းကင်းသော တရားသည် နိဗ္ဗာန် မည်၏။
- မပြတ် ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်အစဉ်သည် သင်္ခါရ မည်၏။ မပြတ်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်အစဉ် ကင်းသော တရားသည် နိဗ္ဗာန် မည်၏။
- ပုံသဏ္ဍာန် အထည်ကိုယ် ရှိသကဲ့သို့ ထင်ပေါ်သော တရားသည် သင်္ခါရ မည်၏။ ပုံ သဏ္ဍာန် အထည်ကိုယ် မရှိသကဲ့သို့ မထင်ပေါ်သောတရားသည် နိဗ္ဗာန် မည်၏။
- ချမ်းသာ ကောင်းစားရန် ရည်သန်၍ အားထုတ်ခြင်းသည် သင်္ခါရ မည်၏။ အားထုတ် ခြင်း ကင်းသော တရားသည် နိဗ္ဗာန် မည်၏။

ဤသို့စသည်ဖြင့် လောကီဖြစ်အင်တို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ဟောပြခဲ့၏။ ဤဒေသနာတော်၏ အနှစ်သာရကို ကောက်ချက်ချလျှင်လည်း နိဗ္ဗာန်သည်-

- **အဖြစ်ကင်းသော တရား ၊**
- **ရုပ်နာမ်အစဉ် ကင်းသော တရား ၊**
- **ခြပ်ရုပ်သွင် ကင်းသော တရား ၊**
- **အားထုတ်ခြင်း ကင်းသော တရား -**

ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ် ရရှိပေသည်။

### သစ္စာထဲက နိရောဓ

ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာများတွင် သစ္စာ ၄-ပါး တရားသည် အထူးထင်ပေါ် ကျော်ကြားသော တရား ဖြစ်သည်။ ဟောသမျှသော တရားတို့မှာလည်း သစ္စာ ၄-ပါးမှ လွတ်သော တရားဟူ၍ မရှိပေ။ ဤ ၄-ပါးတို့မှာ-

- (၁) ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား (ဒုက္ခသစ္စာ) ၊
- (၂) ဆင်းရဲကြောင်း အမှန်တရား (သမုဒယသစ္စာ) ၊
- (၃) ငြိမ်းချုပ်ရာ အမှန်တရား (နိရောဓသစ္စာ) ၊
- (၄) ငြိမ်းချုပ်ကြောင်း အမှန်တရား (မဂ္ဂသစ္စာ) -

တို့ ဖြစ်ပေသည်။

သစ္စာ ၄-ပါးတို့တွင် နိဗ္ဗာန်ကို နိရောဓသစ္စာဟူ၍ နာမည်တပ် ဟောကြားထားသည်။ နိရောဓသစ္စာ၏ သဘောတရားကို ဤသို့ ရှင်းလင်း ဖွင့်ဆို၏။

“ နိရောဓသည် အမှန်သဘောအားဖြင့် အဘယ်သို့ သစ္စာမည်သနည်း။ နိရောဓ၏ နိရောဓ အနက် သဘောလေးပါးတို့သည် အမှန်တို့တည်း။ အမှား မဟုတ်ကုန်။ တစ်ပါးသော သဘောမဟုတ်ကုန်။ နိရောဓ၏ -

- **လွတ်မြောက်ခြင်း သဘော ၊**
- **ကင်းဆိတ်ခြင်း သဘော ၊**
- **မပြုပြင်ခြင်း သဘော ၊**
- **မသေခြင်း သဘော** ဟူသော နိရောဓ၏ အနက်သဘော လေးပါးတို့သည် အမှန်တို့ တည်း။ အမှား မဟုတ်ကုန်။ တစ်ပါးသော သဘော မဟုတ်ကုန်။ ဤသို့လျှင် နိရောဓသည် အမှန်သဘောအားဖြင့် သစ္စာမည်၏။ ”

ဤသစ္စာအနက် ၄-ချက်ကို ကြည့်လျှင်လည်း နိဗ္ဗာန်အာရုံသည် လောကီဖြစ်ချုပ်တရား တို့မှ လွတ်မြောက်သော သဘောကို တွေ့ရှိရ၏။ လောကီအာရုံတို့မှ ကင်းဆိတ်သော သဘောကို တွေ့ရှိရ၏။ ပြုပြင်မှု ကင်းသော သဘောကို တွေ့ရှိရ၏။ မပျက်စီးခြင်း သဘောကို တွေ့ရှိရ၏။

နိဗ္ဗာန်အာရုံ၏ သဘာဝကို ပေါင်းရုံး ဆင်ခြင်လျှင် နိဗ္ဗာန်အာရုံမှာ စိတ်အသိဖြင့် တွေ့ သိ ခံစားရသော ချုပ်ငြိမ်းနေသည့် အာရုံတစ်မျိုးသာ ဖြစ်သည်။ ဤခံစားမှုသည် ကာမဂုဏ်အာရုံ များကို ခံစားသကဲ့သို့ ဝေဒနာခံစားမှုမျိုး မရှိပေ။ ခံစားမှု ဆိုသည်မှာ-

- (၁) **လောကီချမ်းသာ ခံစားမှု** (ဝေဒယိတသုခ) ၊
  - (၂) **နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ခံစားမှု** (သန္တိသုခ)- ဟူ၍ ၂-မျိုး ရှိသည်။
- နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ခံစားမှု ဆိုသည်မှာ -
- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု လုပ်ငန်းများ ၊**
  - **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွေးတောမှု လုပ်ငန်းများ -**

ကို လျစ်လျူရှု၍ လောကီအာရုံ ဖြစ်ပေါ်မှု ကင်းသော၊ ငြိမ်းချုပ်နေသော အာရုံ၌ စိတ်ကို တည် ထားလျက် ငြိမ်းချမ်းစွာ တည်နေ ခံစားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

### ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်

တစ်ရံရောအခါ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်ကြီးသည် ရဟန်းတို့အား “ ငါ့ရှင်တို့၊ ဤ နိဗ္ဗာန်သည် ချမ်းသာပေစွ၊ ချမ်းသာလှပေစွ၊ ” ဟု ဆို၏။

ထိုစကားကို ကြားသဖြင့် ရှင်မဟာကောဠိက မထေရ်က “ ငါ့ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ နိဗ္ဗာန်ဟု သည် ခံစားမှု မရှိပါ။ ခံစားမှု မရှိသော နိဗ္ဗာန်သည် အဘယ်မှာ ချမ်းသာသုခ ရှိအံ့နည်း၊ ” ဟု ပြောသည်။

ထိုအခါ ရှင်သာရိပုတ္တရာက- “ ငါ့ရှင်ကောဠိက၊ နိဗ္ဗာန်၌ ခံစားမှု မရှိပါ။ ဤသို့ ခံစားမှု မရှိခြင်းသည်ပင် နိဗ္ဗာန်၏ ချမ်းသာသုခ ဖြစ်ပေ၏။ ” ဟု ဖြေကြားသည်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ စကားတော် အရလည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသည် ခံစားမှုဝေဒနာ မရှိ ကြောင်း သိသာလှပေသည်။ စိတ်၏ ချုပ်ငြိမ်းသော ချမ်းသာမှု (သန္တိသုခ) သဘောသာ ရှိ၏ဟု လည်း သိသာနိုင်ပြီ။

နိဗ္ဗာန်အာရုံကိ ခံစားသူအား မည်သည့် အာရုံများ ချုပ်ငြိမ်းနေသနည်း။ လောကီအာရုံ များ ချုပ်ငြိမ်းနေပါ၏။ ဤအာရုံများ ချုပ်ငြိမ်းနေသောကြောင့်လည်း နိဗ္ဗာန်ကို နိရောဓသစ္စာဟု ဆိုရပေသည်။

ဤချုပ်ငြိမ်းနေမှု နိဗ္ဗာန်အာရုံသည် အမြဲရှိနေသော (နိစ္စ) တရား ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာအသင်္ချေ မည်မျှပင် ပျက်သုဉ်းသွားသော်လည်း နိဗ္ဗာန်ဓာတ်သဘောကား ထာဝရတည်ရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဤထာဝရ တည်ရှိနေသော ချုပ်ငြိမ်းမှုနိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ စိတ်စွမ်းအားကို တည်ထားလျက် ငြိမ်းချမ်းစွာ အနားယူနိုင်သူအား မြတ်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ဆိုထားလေသည်။

နိဗ္ဗာန်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အထွတ်အထိပ် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ရည်မှန်း ချက် ပန်းတိုင်လည်း ဖြစ်သည်။ လောကမှ လွတ်မြောက်ရာ (လောကုတ္တရာ) တရားလည်း ဖြစ် သည်။ လောကုတ္တရာအာရုံ ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ရန်အတွက် လောကီအာရုံတရားတို့ကို စွန့် လွှတ်တတ်ရပေမည်။ ဤသို့ စွန့်လွှတ်ကြည့်တတ်လျှင် ပကတိအေးငြိမ်းနေသော သန္တိသုခနိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို တွေ့ရှိလာမည် ဖြစ်သတည်း။

### ရေစကြို အရှင်သေက



## ဖြစ်-ချုပ်-ငြိမ်း တရား

### ရုပ်နာမ် ဖြစ်ချုပ် မြင်အောင်လုပ်

နိဗ္ဗာန်အာရုံကို သိမြင်နိုင်ရေးအတွက် အခြေခံကျသော လုပ်ငန်းမှာ လောကီရုပ်နာမ် တို့၏ ဖြစ်ချုပ်အစဉ်ကိုကြည့်မြင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ချုပ်နေမှုကို သိမြင်ရာမှ ဖြစ် ချုပ်မှုကင်းသော နိဗ္ဗာန်ကို တိုးတက်၍ သိမြင်လာရသည်။

လောကီရုပ်နာမ်နှင့် နိဗ္ဗာန်တို့သည် ဝိရောဓိသဘော ဆောင်၏။ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ လင်းခြင်း၊ မှောင်ခြင်း တို့ကဲ့သို့ သဘာဝအားဖြင့် ခြားနားပေသည်။ သို့ရာတွင် အပူရှိ၍ အအေးရှိ သကဲ့သို့ ဖြစ်ချုပ်မှုတရား ရှိနေသောကြောင့် မဖြစ်ချုပ်မှုတရားလည်း ရှိနေရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် -

- ရုပ်နာမ်မှာ ဖြစ်ချုပ် ရှိခြင်း ၊
- နိဗ္ဗာန်မှာ ငြိမ်းချုပ် ရှိခြင်း -

ဟူသော သဘောတရားများ ပေါ်ပေါက်လာရလေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် ငြိမ်းချုပ်တရားကို ရှာဖွေပေးခဲ့၏။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ငြိမ်းချုပ်မှု အရသာကို ခံစားခဲ့၏။ လူသားတို့အားလည်း မျှဝေခံစားစေရန် ဒေသနာဓမ္မဖြင့် ဟောပြောခဲ့သည်။ ခံစားစေခဲ့သည်။

ဤငြိမ်းချုပ်ခြင်းဟူသော နိဗ္ဗာန်အရသာကို ခံစားနိုင်ရေးအတွက် ရှေးဦးစွာ ရုပ်နာမ်တို့ ၏ သဘာဝကို ကြည့်ရှုကြရ၏။ ဤသို့ကြည့်ရှုရသည်မှာ လူသားတို့သည် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အပေါ်၌ တွေးမြင်ယူဆမှု အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အယူအဆအမျိုးမျိုးကို အခြေခံ၍ ဝါဒအမျိုးမျိုးကိုလည်း ခံယူနေကြ၏။ ဤအယူအဆ (ဒိဋ္ဌိ) များ စင်ကြယ်ရေးအတွက် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဟုတ်မှန်သည့် သဘာဝကို သိမြင်စေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝကို စိစစ်ရာ၌ ဖြစ်ခြင်း (ဥဒယ) နှင့် ချုပ်ခြင်း (ဝယ) ၂-မျိုးသာ ရှိကြောင်း တွေ့သိလာရ၏။ ဤဖြစ်ချုပ်သဘောကို သိမြင်လျှင် မဖြစ်ချုပ်ရာ (နိရောဓသစ္စာ) ဟူ သော နိဗ္ဗာန်အာရုံ မြင်ရန် အပ်တစ်လိမ့်စာမျှ မခြားတော့ပေ။ **ဖြစ်ချုပ်အာရုံအသိ ပျောက်လျှင် ငြိမ်းချုပ်အာရုံအသိ ဝင်ရောက်လာတော့သည်။**

### ပေါက်ပင်ပမာ ဒေသနာ

ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မလမ်းကြောင်းတွင် ဝိပဿနာသည် အဓိကကျသည်။ ဝိပဿနာ၏ အဓိက မှာ ဖြစ်ချုပ်ကို ရှုမြင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ချုပ်တရားကို မြင်မှလည်း သဘာဝတရားမှန်ကို သိ သူ (သမ္မာဒိဋ္ဌိ) ဖြစ်၏။ စင်ကြယ်သော အသိရှိသူဟု ဆိုရ၏။

ဘုရားရှင် လက်ထက်က ရဟန်းတစ်ပါးသည် အခြားရဟန်းတစ်ပါးထံ ချဉ်းကပ်၍ - “ငါ့ရှင်၊ ဘယ်တရားကို သိ၍ အမြင်မှန် ရခဲ့ပါသနည်း၊ ” ဟုမေး၏။

ရဟန်းက “ ငါ့ရှင်၊ တွေ့ထိမှု တည်ရာ ခြောက်ပါးတို့၏ ဖြစ်ချုပ်တရားကို သိ၍ အမြင် မှန် ရခဲ့ပါသည်။ ” ဟု ဖြေဆို၏။

ရဟန်းသည် ထိုအဖြေကို မရောင့်ရဲသေးသဖြင့် အခြားရဟန်း တစ်ပါးထံသို့ သွား၍ မေးမြန်းပြန်သည်။

ထိုရဟန်းကမူ “ ငါ့ရှင်၊ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၏ ဖြစ်ချုပ်ကို သိ၍ အမြင်မှန် ရခဲ့ပါသည်။ ” ဟု ဖြေဆို၏။

ရဟန်းသည် ထိုအဖြေကိုလည်း မရောင့်ရဲသေးသဖြင့် အခြားရဟန်းတစ်ပါးထံ ချဉ်းကပ် မေးပြန်သည်။

ထိုရဟန်းက “ ငါ့ရှင်၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါး မဟာဘုတ်တရားတို့၏ ဖြစ်ချုပ်ကို သိ၍ အမြင်မှန် ရခဲ့ပါသည်။ ” ဟု ဖြေဆို၏။

ရဟန်းသည် ထိုအဖြေကိုလည်း မကျေနပ်ပြန်။ အခြားရဟန်းတစ်ပါးထံ ချဉ်းကပ်၍ မေးပြန်သည်။

ထိုရဟန်းကမူ “ ငါ့ရှင်၊ ဖြစ်ခြင်းသဘောတရား အားလုံးသည် ချုပ်ခြင်းသဘောရှိ၏ဟု သိမြင်ရာမှ အမြင်မှန် ရခဲ့ပါသည်။ ” ဟု ဖြေကြားသည်။

ရဟန်းသည် အဖြေအာလုံးကို မကျေနပ်သဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် ဗုဒ္ဓထံတော်မှောက်သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ အကျိုးအကြောင်းကို ဘုရားရှင်အား လျှောက်တင်သည်။ ထိုအခါ ဘုရားရှင် က ပေါက်ပင်ဥပမာ ဒေသနာတော်ကို ဟောပြုလေသည်။

ပေါက်ပင်ကို မမြင်ဖူးသော ယောက်ျားသည် မြင်ဖူးသူများထံ ချဉ်းကပ်၍ “ ပေါက်ပင် ဆိုသည် ဘယ်လို အပင်ပါနည်း၊ ” ဟု မေး၏။

ထိုအခါ တစ်ယောက်က “ ပေါက်ပင်ဆိုသည်မှာ မည်းနက်နေ၏။ ” ဟု ဆိုသည်။ တစ်ယောက်ကမူ “ သားနစ်ကဲ့သို့ နီရဲနေ၏။ ” ဟု ဆိုသည်။ တစ်ယောက်ကမူ “ ကုက္ကိုပင်ကဲ့ သို့ သန်လျက်အိမ်သဖွယ် တွဲရရွဲကျသော အသီးရှိ၏။ ” ဟု ဖြေဆို၏။ တစ်ယောက်ကမူ “ ပညောင် ပင်ကဲ့သို့ ထူထပ်သော ရွက်နု ရွက်ရင့်များ ရှိသည်။ ” ဟု ဖြေဆို၏။

ဘုရားရှင်သည် ရဟန်းအား “ အို-ရဟန်း ၊ ဤပေါက်ပင်ကို မြင်သူများအတိုင်း မှတ် လော့၊ အကြင်အကြင်သို့သော အခြင်းအရာအားဖြင့် နှလုံးသွင်းကုန်သော သူတော်ကောင်းတို့ အား အမြင် သန့်ရှင်း၏။ မိမိတို့ အမြင်အတိုင်းပင် ဖြေဆိုလိုက်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ” ဟု မိန့်တော် မူလေသည်။ (သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ကိသုကောပမသုတ်၊ )

### ဖြစ်ချုပ်မူလ ပဓာန

ဗုဒ္ဓဒေသနာများတွင် နိဗ္ဗာန်ဟူသော လွတ်မြောက်မှု (ဝိမုတ္တိ) တရားကို သိမြင်နိုင်ရန် အတွက် ဒေသနာအစားစားဖြင့် ဟောကြားသော တရားများသည် ဖြစ်ချုပ်တရား၌ ပေါင်းဆုံကြ ၏။ သမထမဖက် ဝိပဿနာနည်း သက်သက်ကို ရှုမြင်သူတို့မှာကား ဖြစ်ချုပ်တရားသာလျှင် ပဓာန အစစ် တရားနှစ် ဖြစ်သတည်း။

အထက်ဖော်ပြပါ ကိ သုကောပမသုတ်၌ ရဟန်း ၄-ပါးတို့၏ အမြင်စင်ကြယ်မှုများမှာ လည်း ဖြစ်ချုပ်ကိုသာ အခြေခံနေ၏။

- တွေ့ထိမှု ၆-ပါးတို့၏ ဖြစ်ချုပ်ကို သိသူ ၊
- ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့၏ ဖြစ်ချုပ်ကို သိသူ ၊
- မဟာဘုတ် ၄-ပါးတို့၏ ဖြစ်ချုပ်ကို သိသူ ၊
- ဖြစ်ခြင်း ချုပ်ခြင်း သဘောတရား အားလုံးကို သိသူ -

ဟူ၍ ရဟန်း ၄-ပါးတို့၏ အသိ ၄-မျိုးကို တွေ့ရှိရ၏။ အသိအားလုံးသည် ဖြစ်ချုပ်ကို အခြေခံ၏။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ချုပ်သဘောတရားသည် နိဗ္ဗာန်လမ်းအတွက် အားကောင်းသော ရှုမြင်ချက် ဖြစ် ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားကိုယ်တိုင်ကလည်း ဖြစ်ချုပ်သဘောတရားကို သိရှိရန် အခါမလပ် ဟော ကြားခဲ့သည်။ ဓမ္မပဒဒေသနာတော်၌ -

“ ရဟန်းသည် ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ချုပ်ခြင်းကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်သောအခါ ပညာ ရှိတို့ နှစ်သက်သော နိဗ္ဗာန်ကို ရ၏။ ” ဟု လည်းကောင်း၊

“ ဖြစ်ချုပ်သဘောတရားတို့ကို မမြင်ဘဲ နှစ်ပေါင်း တစ်ရာ နေရသည်ထက် ဖြစ်ချုပ်ကို မြင်၍ တစ်ရက်တာမျှ နေရခြင်းသည် မြတ်၏။ ” ဟုလည်းကောင်း ဟောပြထားသည်။

နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ဝေပုလ္လသုတ်၌ ဟောကြားထားသော ဒေသနာတော်မှာ ဖြစ်ချုပ်ဆုံး ရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို တိုက်ရိုက်ညွှန်ပြထားသော ဒေသနာတော် ဖြစ်သည်။

**“ ရဟန်းတို့၊ သင်္ခါရတရားတို့သည် အမြဲ မရှိကုန်စွ၊ ဖြစ်ခြင်း ချုပ်ခြင်း သဘော ရှိကုန်၏။ ဖြစ်ပြီး၍ ချုပ်တတ်ကုန်၏။ ထိုသင်္ခါရတရားတို့၏ ချုပ်ရာအမှန် နိဗ္ဗာန်သည်ကား အလွန် အေးချမ်းလှပေ၏။ ”**

ဤဒေသနာတော်အရ သင်္ခါရရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ချုပ်မှုနောက်တွင် ဖြစ်ချုပ်မှုကင်းသော နိဗ္ဗာန်ရှိကြောင်း သက်သေကောင်း ဖြစ်ပေသည်။

### စိတ်နားခိုရန် မြတ်နိဗ္ဗာန်

လူသားတို့သည် လူ့ဘဝကို ရရှိလာကတည်းက အာရုံတရားများနှင့် ဆုံဆည်းခဲ့ကြရ၏။ အာရုံများနှင့် ကင်းကွာသည်ဟု မရှိကြပေ။ မျက်စိ အလုပ်၊ နား အလုပ်၊ နှာခေါင်း အလုပ်၊ လျှာ အလုပ်၊ ကိုယ် အလုပ်၊ စိတ်အလုပ်များကို အလှည့်အကြိမ်ဖြင့် နားချိန်မရှိ လုပ်နေကြရသည်။ ဤတွင် သဘာဝ၏ စေခိုင်းချက်အရ အိပ်စက် နားနေခြင်းကို ပြုလုပ်ကြရ၏။

လူတို့သည် အိပ်စက် နားနေချိန်၌ ပသာဒရုပ်လုပ်ငန်းများ ရပ်ဆိုင်းနေ၏။ ပသာဒနှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ဖြစ်စဉ် (ဝီထိ) များလည်း မဖြစ်တော့။ ထိုအချိန်၌ ဘဝင်စိတ်ခေါ် နားနေ စိတ်များသာ ဖြစ်နေတော့သည်။ ဤနားနေခြင်းကို ‘အသိမဲ့ နားနေမှု’ ဟု ခေါ်ဆိုကြပါစို့။

အိပ်ရာမှ နိုးထလိုက်ပြီဆိုလျှင် အသိစိတ်များ ဝင်ရောက်လာကြ၏။ ဝီထိစိတ်များ ပေါ်ပေါက်လာကြ၏။

- မျက်စိ၌ တွေ့သော ခံစားမှုဝေဒနာ ၊
- နား၌ တွေ့သော ခံစားမှုဝေဒနာ ၊
- နှာခေါင်း၌ တွေ့သော ခံစားမှုဝေဒနာ ၊
- လျှာ၌ တွေ့သော ခံစားမှုဝေဒနာ ၊
- ကိုယ်၌ တွေ့သော ခံစားမှုဝေဒနာ ၊
- စိတ်၌ တွေ့သော ခံစားမှုဝေဒနာ -

တို့သည် အခြေအနေပေးသလို အလှည့်အကြိမ်ဖြင့် ဝင်ရောက်နေကြ၏။ ထိုဝေဒနာသင်္ခါရတရားတို့ ဝင်ရောက်နေမှုကို သာမန်ပုထုဇဉ်လူသားတို့မှာ ဟန့်တားနိုင်ခြင်း မရှိကြပေ။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ကား ဝေဒနာတရားကို ဟန့်တားနိုင်ကြ၏။ ဝေဒနာကို ဟန့်တားလျက် စိတ်ကို အနားယူနိုင်ကြ၏။ ဤသို့သော အနားယူခြင်းကို ‘အသိဖြင့် အနားယူမှု’ ဟု ခေါ်ဆိုကြပါစို့။

ဤအသိမှာ သာမန်အသိ မဟုတ်ပေ။ လောကီအာရုံမှ ထွက်မြောက်ရာကို သိသော အသိစိတ် (မဂ်အသိ) ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ဝင်စံခံစားနိုင်သော အသိ ဖြစ်သည်။ အသိဖြင့် အနားယူမှု ဆိုသည်မှာလည်း နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ စိတ်ကို တည်ထားနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

### ပေါ်ရာ ဖြစ်ချုပ် ရှုခွာထုတ်

လွတ်မြောက်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် တုပ်နှောင်ထားသော စိတ်များကို စွန့်ခွာရ လိမ့်မည်။ တုပ်နှောင်ထားသော စိတ်များကား မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိစိတ်၊ တွေး

စိတ်များပင်ဖြစ်သည်။ ဤစိတ်အသိများသည် အိပ်ရာထမှစ၍ အပ်ရာဝင်သည်အထိ တုပ်နှောင် တွယ်ငြိနေ၏။ ထွက်ပေါက်ကို မတွေ့ခဲ့ကြ။ လွတ်မြောက်အောင်လည်း မကြိုးစားကြပေ။

စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုအတွက် စိတ်ထွက်ပေါက်ကို ရှာသော အခါ၌လည်း ဤဒွါရ ၆-ပေါက်မှပင် ထွက်မြောက်ကြရသည်။ လူ၏စိတ်တွင် ဒွါရ ၆-ခုမှ အာရုံ ၆-ခုကို လက်ခံ၍ အသိ စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေ၏။

- မြင်သိစိတ်သည် မြင်သိပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်သွား၏။
- ကြားသိစိတ်သည် ကြားသိပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်သွား၏။
- နံ့သိစိတ်သည် နံ့သိပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်သွား၏။
- စားသိစိတ်သည် စားသိပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်သွား၏။
- ထိသိစိတ်သည် ထိသိပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်သွား၏။
- တွေးသိစိတ်သည် တွေးသိပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်သွား၏။

ဤအာရုံ ၆-ပါးတို့၏ ဖြစ်ချုပ်နေမှုကို သတိဖြင့် ယှဉ်ကပ်၍ ကြည့်ရှုရပေမည်။ ထိုအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံတို့၏ ချုပ်ပျောက်သွားမှုကို သဘောပေါက်လာမည်။ ဤဖြစ်ချုပ်ကို သတိ ပြု၍ ကြည့်ရှုနေရသည်မှာ မဖြစ်ချုပ်ရာ၊ ဝါ- ငြိမ်းချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်အာရုံကို မြင်သိနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်၏။ ဖြစ်ချုပ်ကို ခင်မင်ပြီး ဖြစ်ချုပ်၌ သော်တင်နေရန် မဟုတ်ပေ။

**အာရုံ ၆-ပါး၏ ဖြစ်ချုပ်ကို ရှုမြင်နေစဉ်အတွင်း မည်သည့် ဖြစ်ချုပ်အာရုံမျှ မဝင်ဘဲ ငြိမ်းချုပ်နေသည့် သဘောကလေးကို တွေ့သိနိုင်ရန် အရေးကြီးလှသည်။ ဤလွတ်မြောက်နေ သော အငြိမ်းဓာတ်သဘောကို တွေ့သိလိုက်ပြီဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ကို တွေ့သိရလေပြီ။ နိဗ္ဗာန် အာရုံကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခဲ့လေပြီ။**

### ငြိမ်းချုပ်ကိုမြင် နိဗ္ဗာန်ဝင်

သိပ္ပံပညာရှင် အာခီမီးဒီးစ်သည် ရေစည်တစ်ခုထဲ၌ ရေချိုးရာမှ ရုပ်ပစ္စည်းတို့၏ သိပ် သည်းခြင်းနှင့် ဆိုင်သော နိယာမတစ်ရပ်ကို တွေ့သိသွားခဲ့သည်။

နယူတန်သည် သစ်သီးကြွေကျသည်ကို ကြည့်မြင်ရာမှ ကမ္ဘာမြေ၏ ဆွဲငင်အားနှင့်ဆိုင် သော နိယာမတစ်ရပ်ကို တွေ့သိသွားရသည်။

လွတ်မြောက်မှု အငြိမ်းဓာတ်ကိုလည်း ဖြစ်ချုပ်ကို သုံးသပ် သိမြင်ရာမှ သဘောပေါက် သွားရပေသည်။

ပဋ္ဌာစာရီသည် ခြေကို ရေဆေးရင်း အသိအမြင်ပေါက်ကာ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက် သွားခဲ့သည်။

ကိသာဂေါတမီသည် ဆီမီးညှို့ထွန်းစဉ်အတွင်း အသိအမြင် ပေါက်ကာ အရဟတ္တဖိုလ် သို့ ရောက်သွားခဲ့သည်။

ဤသို့ဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ချုပ်ကို နည်းမျိုးစုံ ရှုထောင့်မှ ရှုမြင် သုံးသပ်လျက် နိဗ္ဗာန် ကို မြင်သိခဲ့ကြလေသည်။

အာရုံ ၆-ပါးတို့တွင် မြင်စိတ်၏ ဖြစ်ချုပ်ကို သိမြင်ရင်းလည်း လွန်မြောက်မှု အငြိမ်း ဓာတ်ကို တွေ့သိသွားနိုင်၏။ ထို့အတူ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိစိတ်၊ တွေးစိတ် တို့၏ ဖြစ် ချုပ်ကို သုံးသပ်ရင်းလည်း လွတ်မြောက်မှု အငြိမ်းဓာတ်ကို တွေ့သိသွားနိုင်ပေသည်။

လူ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အစဉ်တို့ကို စူးစိုက် လေ့လာသောအခါ အမြဲတမ်း စိတ်အစဉ် (ဝီထိ) ဖြစ်ပေါ်နေသည် မဟုတ်ပေ။ စိတ်အစဉ် မဖြစ်ပေါ်ဘဲ လစ်ဟာနေသည့် ကြားကာလ ရှိနေ၏။ ဤလွတ်မြောက်နေသည့် ကြားကာလအာရုံကို တွေ့မြင်အောင် ကြည့်ရမည်။ ဤအာရုံသည်

အတွေးစိတ်ဖြင့်သာ သိရှိနိုင်သော အာရုံ (ဓမ္မာရုံ) ဖြစ်သည်။ ဤဖြစ်ချုပ်ကင်းနေသော လွတ်မြောက်မှုဓာတ်သည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သည်။ လွတ်မြောက်မှု အငြိမ်းဓာတ်ကို သိပြီးဆိုလျှင် လောကုတ္တရာစိတ် ခေါ်သော မဂ်စိတ်အသိကို ရရှိတော့သည်။ (ဤတွင် အိပ်ပျော်စဉ် စသည်၌ဖြစ်ပေါ်နေသော ဘဝင်စိတ်နှင့် မတူမှုကို သတိပြုရပါမည်။)

လောကီအာရုံသိစိတ်တို့ကို ရှုမြင် သုံးသပ်ရင်း ပြတ်သွားသော အချိန်ကလေးကို သိသည်။ ထိုအသိကို ‘**ပြတ်ဉာဏ်**’ (ဂေါတြဘူ) ဟု ဆိုရ၏။ လောကီအာရုံမှ လွတ်သွားမှုကို သိ၏။ ထိုဉာဏ်ကို ‘**လွတ်သိဉာဏ်**’ (မဂ်ဉာဏ်) ဟု ဆိုရ၏။ ထိုအသိအတိုင်း ငြိမ်းချမ်းမှု သဘောတရားကို ခံစားသော ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်လေတော့သည်။

ဤနေရာ၌ စိတ်ဖြစ်စဉ်ကို ပြောနေသဖြင့် အချိန်ကြာသည်ဟု ထင်ရသည်။ တကယ်တမ်း လွတ်မြောက်သွားပြီ ဆိုလျှင် **ပြတ်- သိ- ငြိမ်း** စိတ်များမှာ ခဏချင်းအတွင်း ဖြစ်သွားသော စိတ်များသာတည်း။

လူ၏ စိတ်သန္တာန်၌ မဂ်အသိခေါ်သော လောကီအာရုံမှ လွတ်မြောက်မှု အသိကို တစ်ကြိမ်သိပြီးဆိုလျှင် ဤအသိကို ဘယ်သောအခါမျှ မမေ့တော့ပေ။ ထပ်၍လည်း သိစရာ မလို။ သကြားမစားဖူးသော သူသည် ရှေးဦးစွာ စားစဉ် ချိုသည်ဟု တစ်ကြိမ်သာ သိ၏။ နောက်ထပ်စားသော အခါ၌မူ ချိုသည်ဟု သိစရာ မလိုတော့ဘဲ ချိုသည့်အရသာကိုသာ ခံစားတော့သည်။

ထိုအတူ လွတ်မြောက်မှု သဘောကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် တစ်ကြိမ်သိပြီးလျှင် နောက်ထပ် ဝင်စားသော အခါ၌ ဖိုလ်စိတ်ဖြင့်သာ လွတ်မြောက်မှု အငြိမ်းတရား အရသာကို ဝင်စား ခံစားလေတော့သည်။

**ရေစကြို အရှင်ဇော်က**

(၁၉၉၆-ခု၊ ဇွန်လထုတ်၊ ဓမ္မရံသီ မဂ္ဂဇင်း မှ )

**လွတ်မြောက်မှုကို ခံစားခြင်း**

နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ လောကီအာရုံ ခံစားမှုကဲ့သို့ ဝေဒနာ ခံစားမှုမျိုး မရှိပေ။ သန္တိသုခခေါ် ငြိမ်းချမ်းနေသော သဘောသက်သက်မျှသာ ရှိသည်။ ဤအငြိမ်းဓာတ် အာရုံပေါ်၌ စိတ်ကို တည်ထားလျက် ငြိမ်းချမ်းစွာ တည်နေမှုကို နိဗ္ဗာန်အာရုံ (လွတ်မြောက်မှုအာရုံ) ခံစားမှုဟု ဆိုရပေသည်။

ဤလွတ်မြောက်သောအာရုံ (နိဗ္ဗာန်) ကို တစ်ကြိမ် ဖြင့်သိဖူးသူသည် ထိုအာရုံ၌ ထပ်မံ ဝင်စားလိုမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ သို့အလျောက် လွတ်မြောက်မှု အာရုံ၌ ထပ်မံ ခံစားလေ့ ရှိကြသည်။ ဤသို့ ထပ်မံခံစားမှုကို လွတ်မြောက်မှု ခံစားခြင်း (ဖလသမာပတ်) ဟု ခေါ်ရသည်။ ဖိုလ် ဝင်စားသည် ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။

**စိတ်နားခိုရာ အေးရိပ်သာ**

အရိယာအသိကို ရရှိနေပြီဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် နိဗ္ဗာန်ဟူသော လွတ်မြောက်မှု လမ်းကြောင်းကို လွယ်ကူစွာ သိရှိနေပြီဖြစ်၏။ ရောက်ဖူးသော ဒေသသို့ လွယ်ကူစွာ သွားရောက်တတ်သလို နိဗ္ဗာန်အာရုံကိုလည်း လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်၍ ခံစား စံစားနိုင်ကြလေသည်။

လွတ်မြောက်မှု အာရုံကို မတွေ့မြင်စဉ်ကမူ ဖြစ်ချုပ်သဘောကို ရှုမြင်နေခဲ့ရ၏။ ဖြစ်ချုပ်နယ်မှာပင် ဝဲလည်နေရသည်။ ဖြစ်ချုပ်နယ်မှ လွတ်မြောက်၍ ငြိမ်းချုပ်နယ်ကို ဝင်ရောက်မိပြီ

ဆိုလျှင် ဖြစ်ချုပ်ကို မရှုမြင်ချင်တော့။ ငြိမ်းချုပ်နေသော လွတ်မြောက်မှု အာရုံကိုသာ ဝင်စားချင် တော့သည်။ ငြိမ်းချုပ်ရာ အာရုံ၌သာ လွတ်မြောက်မှု အရသာကို အပြည့်အဝ ခံစားလေတော့၏။

ဤလွတ်မြောက်မှု အာရုံ၌ -

- ခံစားဖွယ်အာရုံ ဝေဒနာစုံလည်း မရှိ ။
- တွေးသိမှုအာရုံ နိမိတ်ပုံလည်း မရှိ ။
- ရှုမှတ်မှု အဖုံဖုံ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံလည်း မရှိ ။

စိတ်ငြိမ်းချမ်းရာ၊ စိတ်နားခိုရာ မဟာအေးရိပ်သာ အစစ်ကြီးပေတည်း။

ထို့ကြောင့် လွတ်မြောက်မှုကို တွေ့သိသူတို့သည် လွတ်မြောက်မှု အာရုံ၌သာ ဝင်စား နားနေကြ၏။ ဖလသမာပတ်ခေါ် ငြိမ်းချမ်းမှု ဇောအစဉ်၌သာ ကိန်းဝပ်တည်နေကြလေသည်။

### သမာပတ်နယ် သိမှတ်ဖွယ်

ဗုဒ္ဓ၏ ကျင့်ဝတ် နယ်ပယ်၌ သမာပတ် ၂-မျိုး ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) **ဈာနသမာပတ် (ဈာန်ဝင်စားမှု) ၊**
- (၂) **ဖလသမာပတ် (ဖိုလ်ဝင်စားမှု) -** တို့ ဖြစ်သည်။

ဈာနသမာပတ်ခေါ် ဈာန်ဝင်စားမှုမှာ **မှတ်သိမှု** သမထလုပ်ငန်းကို အခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ် လာသော ဝင်စားမှု ဖြစ်သည်။ ဤနေရာ၌ သမထအမှုကို ဂရုမပြု။ လျစ်လျူရှုထား၏။ ဗုဒ္ဓ၏ ဝိပဿနာလမ်း သက်သက်ကိုသာ ညွှန်းဆို ရေးသားနေသောကြောင့် ဈာနသမာပတ်နှင့် မည်သို့မျှ မပတ်သက်။ မယှက်နွယ်ချေ။

လွတ်မြောက်မှုကို ခံစားသော ဖလသမာပတ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းလာ စကား များလည်း မှတ်သားဖွယ် ဖြစ်သည်။ ယင်းကျမ်း၌ ပါသော ဖလသမာပတ် အမေးအဖြေများ ကို လိုရင်း ထုတ်နုတ်ပြပါမည်။

(၁) ဖလသမာပတ် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ဖြစ်ချုပ်ရုပ်နာမ် သင်္ခါရများ ကင်းဆိတ်သော နိဗ္ဗာန်အာရုံထဲ၌ အရိယာ ဖိုလ်စိတ်၏ ဖြစ်ခြင်းသည် သမာပတ် မည်၏။

(၂) အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုသမာပတ်ကို ဝင်စားကုန်သနည်း။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝင်စားနိုင်၏။ သို့ရာတွင် မိမိတို့ ရရှိသော ဖိုလ်ကိုသာ ဝင်စား နိုင်ကြသည်။ အောက်ဖိုလ်ကို ရသူသည် အထက်ဖိုလ်ကို မဝင်စားနိုင်။

(၃) အဘယ်သူတို့သည် မဝင်စားနိုင်ကုန်သနည်း။

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မရဖူးသေးသောကြောင့် မဝင်စားနိုင်ကုန်။

(၄) အဘယ့်ကြောင့် သမာပတ်ကို ဝင်စားကြကုန်သနည်း။

မျက်မှောက်ဘဝဖြင့် ချမ်းသာစွာနေလိုသောကြောင့် ဝင်စားကြသည်။ ဥပမာ စကြဝ တေးမင်းသည် မင်း၏ စည်းစိမ် ချမ်းသာကို ခံစားသကဲ့သို့ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း မိမိတို့ ရရှိထားသော လောကုတ္တရာ ဖိုလ်ချမ်းသာကို ခံစားကြသည်။

(၅) သမာပတ်ကို အဘယ်သို့ ရောက်ရှိ ဝင်စားသနည်း။

ဤအမေးကို မဟာဝေဒလ္လသုတ်လာ တရားကို ကိုးကား၍ ဖြေဆိုထား၏။

(က) လောကီအာရုံကို စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်း ၊

(ခ) သင်္ခါရနိမိတ်ကင်းသော နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုခြင်း ၊

ထို ၂-ပါး ပြည့်စုံလျှင် ဖိုလ်ဝင်စားမှု (ဖလသမာပတ်) သို့ ရောက်၏။

(၆) အဘယ်သို့လျှင် သမာပတ်၌ တည်နေသနည်း။

- (က) ရူပနိမိတ်စသော လောကီနိမိတ်တို့ကို နှလုံးမသွင်းခြင်း၊
- (ခ) နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ နှလုံးစူးစိုက်ထားခြင်း၊
- (ဂ) ဝင်စားချိန်ကာလ သတ်မှတ်ထားခြင်း၊

ဤ ၃-ချက်သည် သမာပတ်၌ တည်နေခြင်း အကြောင်း ၃-မျိုး ဖြစ်သည်။

- (၇) အဘယ်သို့လျှင် သမာပတ်မှ ထသနည်း။
- (က) ရူပနိမိတ်စသော လောကီအာရုံတို့ကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊
- (ခ) နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ နှလုံးမသွင်းခြင်း၊

ဤ ၂-ပါးအနက် တစ်ပါးပါးပျက်လျှင် သမာပတ်မှ ထရတော့သည်။

### ဖိုလ်စိတ်အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်

ဖိုလ်ဝင်စားသူအတွက် အဓိကအချက် ၂-ရပ်ကို တွေ့ရပြီ ဖြစ်၏။ လောကီသင်္ခါရဖြစ်သော ဖြစ်-ချုပ်အာရုံတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး သင်္ခါရကင်းသည့် အငြိမ်းဓာတ်ပေါ်၌ နှလုံးသွင်းလိုက်လျှင် ဖိုလ်ဝင်စားမှုလုပ်ငန်း အောင်မြင်ပြီ။ လွတ်မြောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်သွားပြီ။ ထိုအချိန်တွင် မည်သည့် စိတ်အစဉ်မျှ မဖြစ်တော့။ လွတ်မြောက်မှုကို ခံစားသော ဖိုလ်ဇောများသာ ဖြစ်နေလေတော့သည်။

ဤဖိုလ်စိတ်၌ တည်နေချိန်ကာလကို အကြောင်း ၃-ချက်ပြု၍ ဖော်ပြထား၏။ ရူပနိမိတ်စသော အာရုံများကို နှလုံးမသွင်းသမျှ ဖိုလ်၌ တည်နေနိုင်၏။ နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ စူးစိုက် နေသမျှ ဝင်စားမှု မပျက်ပေ။ ဤသို့ သတ်မှတ်ချက် ထားရှိသော်လည်း အကြောင်း တစ်မျိုးပျက်က ဝင်စားမှုလည်း ပျက်ပြယ်သွားရတော့သည်။

မိမိသည် နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌သာ ဝင်စားနေ၏။ ထိုအချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင် ရုပ်နိမိတ်များက စူးရဲစွာ ဝင်ရောက်လာပါက ဝင်စားမှုလည်း ပျက်ပြယ်သွားရသည်။ နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ တည်ထား၍ မရတော့ပေ။ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ကဲ့သို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပင်လျှင် ဆင်အော်သံကြောင့် ဖလသမာပတ်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခဲ့ရပေသည်။

အာရုံ ၆-မျိုးရှိသည့်အနက် ဖလသမာပတ်ကို အများဆုံး နှောင့်ယှက်နိုင်သူမှာ အသံအာရုံနှင့် အတွေးအာရုံပင် ဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ကားသံ၊ ဟွန်းသံ၊ အသံချဲ့စက်သံ စသော အနှောင့်အယှက်များလည်း မြောက်မြားလှ၏။ ဗုဒ္ဓဘုရားလက်ထက်က ဤအသံမျိုးတွေ မရှိသေးချေ။ ဤဆူညံသံများသည် ပသာဒရုပ်ကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်လာပါက ဝင်စားမှုလည်း ပျက်ပြယ်သွားတတ်သည်။

ထို့ပြင် ပဉ္စာရုံအသိများ မရှိသော်လည်း လောကီဓမ္မာရုံအတွေးစိတ်များ ဝင်ရောက်လာလျှင်လည်း ဝင်စားမှုများ ပျက်စီးသွားရပေသည်။ ဤတွင် ဖိုလ်ဝင်စားမှု၌ စိတ်စွမ်းအား (ဝသီဘော်) အနု အရင့်လည်း ရှိပါသည်။ လေ့ကျင့်ဝင်စားမှု ရင့်ကျက်လျှင် သာမန်နိမိတ်များ ဝင်ရောက်မှုကို အံတုနိုင်ပြီး ဝင်စားမှု မပျက်ပြယ်ကြချေ။

ဖိုလ်ဝင်စားသူသည် တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းသော ရူပနိမိတ် အဖျက်အာရုံတို့ကို ဖြစ်ချုပ်ကိုရှု၍ ဖယ်ထုတ်ကြရသည်။ ထိုနောက် မိမိတို့ ဝင်စားနေသော ဖိုလ်စိတ်အာရုံကိုသာ ပုံမှန်ပြန်၍ တည်ထားဝင်စားကြရလေသည်။

### ဖိုလ်ဇောကာလ ပြောမရ

ဖိုလ်ဝင်စားချိန်ကာလကို သတ်မှတ်ပေးမှုသည် ဖိုလ်စိတ်တည်နေခြင်း အကြောင်းတစ်ရပ် အဖြစ် ပါဝင်၏။ ဤသတ်မှတ်ချက်ကား ဖိုလ်ဝင်စားသူသည် မိမိဆန္ဒဖြင့် အချိန်သတ်မှတ်မှု

ပင် ဖြစ်သည်။ ဆယ်မိနစ်၊ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ စသည်ဖြင့် အချိန် သတ်မှတ်၍ ဝင်စားမှု ဖြစ်၏။

ဖိုလ်ဝင်စားသူသည် တစ်နာရီ အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ဝင်စားလျှင် တစ်နာရီအပြည့် ဝင်စားနိုင် သူလည်း ရှိမည်။ မဝင်စားနိုင်သူလည်း ရှိမည်။ ရူပနိမိတ် စသည်တို့ ဝင်ရောက်နေလျှင် ဝင်စားမှု ပျက်စီးရသည်။

ထို့ကြောင့် တစ်နာရီ ဝင်စားသော်လည်း လွတ်မြောက်မှုကာလသည် ဆယ်မိနစ်ခန့် ရချင်ရမည်။ သို့မဟုတ် လောကီ ဖြစ်-ချုပ် အာရုံတစ်လည့်၊ လောကုတ္တရာငြိမ်းချုပ်အာရုံတစ်လည့် ဖြင့် ရှိချင်လည်း ရှိမည်။ ဝင်စားသူ၏ စိတ်စွမ်းရည်နှင့်သာ သက်ဆိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဖိုလ်ဝင်စားချိန်၌ ဖိုလ်ဇောအစဉ် မည်မျှ ဖြစ်ရမည်ဟု သတ်မှတ်ချက် မရှိ၊ (ဝီထိနိယမော နတ္ထိ)။ အချိန်များစွာလည်း ဝင်စားနေနိုင်ကြသည်။ (ဗဟူနိပိ လဗ္ဘန္တိ) ဟု သင်္ဂဟ အဋ္ဌကထာ၌ ပြဆိုထားပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ အချိန်သတ်မှတ်၍ ဝင်စားသူသည် သတ်မှတ်ချိန် အတွင်း၌ ငြိမ်းချုပ်မှုအာရုံ ကို အဓိကထား၍ ဝင်စားရသည်။ ပဓာနပြုထားရသည်။ ဤအတောအတွင်း လောကီအာရုံ နိမိတ်ပုံများ ဝင်လာလျှင်လည်း ဖြစ်ချုပ်ကို ရှု၍ ငြိမ်းချုပ်အာရုံ၌သာ ပြန်လည် ကိန်းဝပ်တည်ထား ရ၏။ ဤအငြိမ်းဓာတ်၌ ဝင်စား ခံစားသူတို့သည်-

**“ပေါ်ရာဖြစ်ချုပ်၊ ရှုခွာထုတ်၊ ငြိမ်းချုပ်နေရမည်။”** -

ဟူသော ဝိမုတ္တိဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်ပြုထားရပေလိမ့်မည်။

**အန္တရာယ်မူလ ပလိဗောဓ**

ဝိပဿနာတရားကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်သော အခါ၌လည်းကောင်း၊ အငြိမ်းဓာတ်တရား ကို ဝင်စံခံစားသော အခါ၌လည်းကောင်း အနှောင့်အယှက် အမှောင့်အဖျက်များကို တတ်နိုင်သရွေ့ ရှောင်ရှားကြရသည်။ ဤအနှောင့်အယှက်များကို ပလိဗောဓ ဟု ခေါ်သည်။ ပလိဗောဓ အမျိုး အစားလည်း ၁၀-ပါး ရှိသည်။

- (၁) **အာဝါသ ပလိဗောဓ**။ ။ ကျောင်း အိမ်တို့၌ ပြုလုပ်ရသော အနှောင့်အယှက်။
- (၂) **ကုလပလိဗောဓ**။ ။ ရဟန်းတို့ အတွက် ဒကာ၊ ဒကာမအပေါ် တွယ်တာမှု၊ လူတို့အ တွက် လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တို့အပေါ် တွယ်တာမှု အနှောင့်အယှက်။
- (၃) **လာဘပလိဗောဓ**။ ။ ရဟန်းများအတွက် အလှူပစ္စည်း ရလိုမှု၊ လူတို့အတွက် ငွေရရှိ အောင် လုပ်ကိုင်နေမှု အနှောင့်အယှက်။
- (၄) **ဂဏပလိဗောဓ**။ ။ ဂိုဏ်းဂဏစွဲ၊ ပါတီစွဲတို့ကို ကြောင့်ကြစိုက်နေရသော အနှောင့် အယှက်။
- (၅) **ကမ္မပလိဗောဓ**။ ။ လုပ်ငန်းတာဝန် တစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်နေရသည့် အနှောင့် အယှက်။
- (၆) **အဒ္ဓါနပလိဗောဓ**။ ။ ခရီးသွားလာနေရသည့် အနှောင့် အယှက်။
- (၇) **ဉာတိပလိဗောဓ**။ ။ မိသားစု ပြဿနာများ၊ ဆွေမျိုး ဉာတိတို့ ပြဿနာများ တွေ့ကြုံ နေရသည့် အနှောင့် အယှက်။
- (၈) **အာဗာပပလိဗောဓ**။ ။ အဖျား အနာ ခံစားနေရသည့် အနှောင့် အယှက်။
- (၉) **ဂန္ထပလိဗောဓ**။ ။ စာပေကျမ်းဂန် သင်ယူခြင်း၊ ပို့ချခြင်း၊ ရွတ်အံသရဇ္ဈာယ်နေခြင်း စသည့် အနှောင့်အယှက်။
- (၁၀) **ဣဒ္ဓိပလိဗောဓ**။ ။ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်လုပ်ငန်းအတွက် ဆောင်ရွက်ရသည့် အနှောင့် အယှက်။



ဖော်ပြပါ ပလိဗောဓကြီးများ အပြင် အငယ်စား ပလိဗောဓများလည်း ရှိသေးသည်။ လူသံ တိတ်ဆိတ်သောနေရာ၊ ခြင် ယင်စသည့် အန္တရာယ်များ ကင်းလွတ်ရာနေရာတို့ကို ရွေးချယ် ကြရသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားက အငြိမ်းဓာတ်ကို ခံစားလိုသူသည် ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ တစ်ဦးတည်း ကပ်၍ နေရမည်ဟု မိန့်မှာထားလေသည်။

### အိမ်တွင်းနိဗ္ဗာန် ဣထောင်ရန်

အထက်၌ ဖော်ပြထားသော ပလိဗောဓများမှာ ဝိပဿနာရှုဆင်ခြင်သူ၊ အငြိမ်းဓာတ်ကို ခံစားလိုသူတို့ အတွက် အစဉ်အမြဲလို ရှောင်ရှားရမည့် ပလိဗောဓများ ဖြစ်သည်။ လူသားတို့မှာမူ ပလိဗောဓအားလုံးကို ရှောင်ကွင်း၍ မရပေ။ ပလိဗောဓများ ရှိနေသောကြောင့် လူသားတို့မှာ အငြိမ်းဓာတ်ကို မရနိုင်ပြီလော။ ဤသို့ မဟုတ်ပေ။ အိမ်နေလူသားတို့လည်း ပလိဗောဓတွေ အကြား မှပင် အငြိမ်းဓာတ်သဘော (နိဗ္ဗာန်အာရုံ) ကို တွေ့သိသွားနိုင်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အိမ်နေလူသားတို့သည် အငြိမ်းဓာတ်ကို ရယူလိုသော ဆန္ဒသာ အရေးကြီး ပေသည်။ ဆန္ဒရှိလျှင် ဘယ်အရာမဆို ဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ယုံကြည်မှု ရှိရမည်။ “ ဒီ ဘဝမှာတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး၊ ” ဟု စိတ်ပျော့ အားလျှော့နေလျှင်ကား စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျဆုံးမှုကြောင့် ရနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

ဗုဒ္ဓဘုရား ရှာဖွေဟောပြထားသော အငြိမ်းဓာတ်သည် လူတိုင်းငြိမ်းချမ်းမှုအတွက် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်စီကိုယ်င ခံစားနိုင်သော (ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗ) တရား ဖြစ်သည်။ မဖြစ်နိုင်သော ခံစားမှုမျိုး မဟုတ်ပေ။ မတွေ့နိုင်သော ဓာတ်သဘာဝလည်း မဟုတ်။ ဗုဒ္ဓဘုရား လက်ထက်က သုတ္တန် တစ်ခုကို ဟောကြားလျှင် လူပေါင်းများစွာ ကျွတ်တန်းဝင်ကြသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ကြသည်။ ယနေ့ လူတို့သည်လည်း ဘာကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်ဘဲ ရှိမည်နည်း။ အငြိမ်းဓာတ်ကို တွေ့မြင်ရမည်ဟူသော အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်ရန်သာ အရေးကြီးသည်။ ထိုအခါ-

- လောကီအာရုံတို့၏ ဖြစ်- ချုပ် သဘောကို မြင်လာမည်။
- လောကီအာရုံမှ လွတ်မြောက်သော အငြိမ်းဓာတ်ကို တွေ့သိလာမည်။

ထိုသဘောတရား ၂-ပါးကို တွေ့သိပြီဆိုလျှင် အရိယာဟူသော အသိုင်းအဝိုင်းသို့ ချဉ်း နင်း ဝင်ရောက်မိပြီ။

ဗုဒ္ဓ၏ တရားဓမ္မကို အကျဉ်းဆုံး စိစစ်သောအခါ လောကီနှင့် လောကုတ္တရာဟု ၂-မျိုးသာ ရှိပေသည်။

- လောကီ၌ ဖြစ်ချုပ် ရှိသည်။
- လောကုတ်၌ ငြိမ်းချုပ် ရှိသည်။

သဘာဝတရားတို့ကို အရည်စစ်၍ အနှစ်ပြုသော အခါ “ ဖြစ်- ချုပ်- ငြိမ်း ” သာလျှင် ရှိပေသည်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဆိုသည်မှာလည်း ဤ ဖြစ်-ချုပ်-ငြိမ်း တရားကို သိရှိနေသူသာ ဖြစ်ပေ သည်။

အိမ်နေသူ လူသားများသည် ဤအငြိမ်းဓာတ်ကို သတိမလပ် ဉာဏ်ဖြင့် ကပ်၍ ဆင် ခြင်သုံးသပ်လျှင် တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်သာ ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်ဟူသော အငြိမ်းဓာတ် အာရုံသည် လူ၏ ခန္ဓာနှင့် စပ်၍ ရှိနေပါသည် ဆိုသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဋီကာ၌ ဆိုစကားကို လူသားတိုင်း အားထားအပ် လှပေသည်။

ထို့ကြောင့် အိမ်နေသူ လူသားတို့သည် အငြိမ်းဓာတ်သဘောတရားကို တွေ့သိအောင် ကြည့်ရှုအပ်၏။ တွေ့မြင်အောင် ဆင်ခြင်အပ်၏။ ဤအငြိမ်းဓာတ်ကို တွေ့သိပြီဆိုလျှင် မိမိနိဗ္ဗာန်

ကို မိမိအိမ်တွင်းမှာပင် ထူထောင်ပြီးပြီဟု မှတ်ယူအပ်၏။ မိမိအိမ်တွင်းမှာပင် နေထိုင်ရင်းအငြိမ်း ဓာတ်ချမ်းသာဖြင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ စိတ်အနားယူနိုင်ကြပြီ။ ဝင်စားနိုင်ကြပြီ။

**အချိန်ရတိုင်း အချိန်အားတိုင်း ပေါ်ရာ ဖြစ်ချုပ် ရှုခွာထုတ်လျက် ငြိမ်းချုပ် နေနိုင်ကြ လေပြီ။**

**ရေစကြို အရှင်သေက**

(၁၉၉၆-ခု၊ ဇူလိုင်လထုတ် ဓမ္မရုံသီမဂ္ဂဇင်း မှာ )

**နှောင်ကြိုးမဲ့ လမ်းစဉ်**

**ဘဝန်းတိုင် စိတ်မထွိုင်**

“ရဟန်းတို့၊ ဤသို့လျှင် သာသနာတော်သည် လာဘ်သပ်ပကာအကျော်အစော ဟူ သော အကျိုးရှိမှုအတွက် မဟုတ်။ အကျင့်သီလ ပြည့်စုံခြင်းအတွက်ဟူသော အကျိုးရှိမှု အတွက်လည်း မဟုတ်။ တည်တံ့ခြင်း သမာဓိအတွက်ဟူသော အကျိုးရှိမှုအတွက်လည်း မဟုတ်။ (ဒိဗ္ဗစက္ခု) ဉာဏ်အမြင် ဟူသော အကျိုးရှိမှု အတွက်လည်း မဟုတ်။ ရဟန်းတို့၊ အကြင် မပျက်စီးနိုင်သော စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုသည် ရှိ၏။ ဤသာသနာတော်သည် ဤ မပျက်စီးနိုင်သော စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုအတွက်သာ ဖြစ်၏။ ဤမပျက်စီးနိုင်သော စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုသည် အနှစ်သာရပေတည်း။ ဤမပျက်စီးနိုင်သော စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှု သည် အဆုံး (ပန်းတိုင်) ပေတည်း။ ” (မူလပဏ္ဏာသ၊ မဟာသာရောပမသုတ်)

ဖော်ပြပါ ဗုဒ္ဓစကားတော်ကို ကြည့်လျှင် စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုသည် သီလ၊ သမာဓိ၊ အဘိညာဉ် ဟူသော တရားတို့ထက် အရေးကြီးကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ စိတ်လွတ်မြောက် မှုသည်သာ ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆိုထားလေသည်။

မှန်ပါသည်။ သီလသည် ရုပ်ကို ထိန်းချုပ်၍ စောင့်စည်းရသဖြင့် အပေါ်ယံလွှာ လွတ် မြောက်မှု ဖြစ်သည်။ သမာဓိသည် သမထလုပ်ငန်းစသော အစားထိုးအာရုံ၌ စိတ်ကို စူးစိုက်စေ သဖြင့် ဝိက္ခမ္ဘနအားဖြင့်သာ လွတ်မြောက်မှုကို ရသည်။ စိတ်၏ ထာဝရလွတ်မြောက်မှုကား ပညာ ဟူသော အသိဉာဏ်ဖြင့်သာ ရရှိနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘုရားသည် ပညာကို အလေးထား၍ ဟောကြားခဲ့၏။ သီလ၊ သမာဓိ တို့ကိုမူ ပညာ၏ နောက်၌သာ ထားခဲ့သည်။ ပညာသည်သာ အနုသယကိလေသာ အစွဲတို့ကို အကြွင်းမဲ့ (သမုစ္ဆေဒ) အားဖြင့်ပယ်သတ်နိုင်လေသည်။ ပညာဖြင့် လွတ်မြောက်ပြီဆိုလျှင် သမထ စသော အစားထိုးအာရုံ၌ မေ့ပျောက်၍ လွတ်မြောက်စရာ မလိုတော့။ သီလတရားဖြင့်လည်း တားဆီးစရာ မလိုတော့ချေ။

ဗုဒ္ဓ၏ မြတ်တရားကို ပွားများကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုကို ပဓာန ထား၍ အားထုတ်ကြရသည်။ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရသည်။ ဤသို့ ဆင်ခြင် ရှုမြင်ရာမှ တွေ့သိလာ သော အသိတို့ဖြင့် ဘဝလွတ်မြောက်မှုကို ရရှိကြ၏။ အရိယာအဆင့်သို့ ကူးရောက်ကြရသည်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင်လည်း လွတ်မြောက်မှု စိတ်စွမ်းအားကို အခြေခံထား၍ ပုဂ္ဂိုလ် ၄-စား ကွဲပြား လာသည်။ ယင်း ၄-မျိုးမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်သည်။

- (၁) ပထမအဆင့် လွတ်မြောက်သူ (သောတာပန်) ၊
- (၂) ဒုတိယအဆင့် လွတ်မြောက်သူ (သကဒါဂါမ်) ၊

- (၃) တတိယအဆင့် လွတ်မြောက်သူ (အနာဂါမ်) ၊
- (၄) စတုတ္ထအဆင့် လွတ်မြောက်သူ (ရဟန္တာ) ၊

**ခန္ဓာထဲက အနုသယ**

အရိယာအဆင့် ၄-မျိုးကို ခွဲခြားရာ၌ အနုသယကိလေသာ ပယ်မှုကို အခြေခံ၍ ခွဲခြားလျှင် လုံလောက်ပေသည်။ သံယောဇဉ်၊ ဥပါဒါန်စသည်တို့ကို ဖော်ပြနေလျှင် နားဝေ၍ ထွေးရှုပ်ကုန်တော့မည်။

အနုသယကိလေသာ ဆိုသည်မှာ “ **စိတ်၌ အစဉ်ကိန်းဝပ်နေသော ညစ်နွမ်းမှု တရားများ** ” ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ဤအနုသယများသည် စိတ်အစဉ်၌ အမြဲတမ်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကား မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းတိုက်ဆုံ ကြိုက်ကြိုသောအခါတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ရန် အဆင်သင့် ရှိနေသော ညစ်နွမ်းမှုများ ဖြစ်သည်။ ထိုအနုသယတို့သည် ၇-ပါးမျှ ရှိပေသည်။

- (၁) **ဒိဋ္ဌာနုသယ**။ ။ အယူမှားစိတ် ကိန်းအောင်းခြင်း ၊
- (၂) **ဝိစိကိစ္ဆာနုသယ**။ ။ ယုံမှားသံသယစိတ် ကိန်းအောင်းခြင်း ၊
- (၃) **ကာမရာဂါနုသယ**။ ။ ကာမဂုဏ်၌ တပ်မက်မှု စိတ်ဓာတ် ကိန်းအောင်းခြင်း ၊
- (၄) **ပဋိဃာနုသယ**။ ။ အားကြီးသော ဒေါသစိတ် ကိန်းအောင်ခြင်း ၊
- (၅) **ဘဝရာဂါနုသယ**။ ။ ဘဝ၌ တပ်မက်မှု စိတ်ဓာတ် ကိန်းအောင်ခြင်း ၊
- (၆) **မာနာနုသယ**။ ။ ထောင်လွှားမှု စိတ်ဓာတ် ကိန်းအောင်းခြင်း ၊
- (၇) **အဝိဇ္ဇာနုသယ**။ ။ မသိမှု စိတ်ဓာတ်ကိန်းအောင်းခြင်း ၊

ဤအနုသယ ၇-မျိုးကို အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အဆင့် ၄-ဆင့်ခွဲ၍ ပယ်သတ် လွတ်မြောက်ကြရသည်။ ဤတွင် လွတ်မြောက်မှု သဘောကို ၂-မျိုးခွဲ၍ နားလည်ကြရပေလိမ့်မည်။  
ယင်း ၂-မျိုးမှာ-

- (၁) **နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ လွတ်မြောက်မှု ( အဖြစ်ငြိမ်း နိဗ္ဗာန် )** ၊
- (၂) **အနုသယမှ လွတ်မြောက်မှု (အစွဲငြိမ်း နိဗ္ဗာန်)-**

တို့ ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ လွတ်မြောက်သူတို့မှာ ပုဂ္ဂိုလ် အဆင့်အတန်း မရှိပေ။ သောတာပန်အာရုံပြုရာ၌လည်း ဤနိဗ္ဗာန်ပင် ဖြစ်သည်။ အထက်ဆင့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အာရုံပြုရာ၌လည်း ဤနိဗ္ဗာန်ပင် ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်သည် ပုဂ္ဂိုလ်အဆင့်ကိုလိုက်၍ ၄-မျိုး မရှိချေ။ အနုသယစိတ်ဓာတ်မှ လွတ်မြောက်ရာ၌ကား အဆင့်အတန်း ခြားနားလေသည်။

**ဒိဋ္ဌိတော်လှန် သောတာပန်**

အရိယာ ၄-ဆင့် ရှိသည့်အနက် ပထမအဆင့်သို့ ဝင်ရောက်လာသူကား သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မဂ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍ ၂-မျိုး ရှိသည်။ မဂ်ပုဂ္ဂိုလ် အဖြစ်ဖြင့်ကား တည်တံ့နေခြင်း မရှိပေ။ စိတ္တက္ခဏ တစ်ချက်မျှဖြင့် မဂ်ပုဂ္ဂိုလ်သက်တန်း ကုန်ဆုံးသွားသည်။ ထိုနောက် ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ် အဖြစ်ဖြင့်သာ တည်တံ့နေလေတော့သည်။

ဤပထမအဆင့် လွတ်မြောက်သူ (သောတာပန်) သည် မည်သည့်အနုသယစိတ်ဓာတ်ကို ပယ်သတ်သနည်း။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ပယ်သတ်နိုင်သော စိတ်စွမ်းရည်ကို ဘုရားကိုယ်တိုင် ဤသို့ ဟောပြထားသည်။

“ သောတာပတ္တိဖိုလ်ခဏ၌ မြင်ခြင်းသဘောအားဖြင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမှ လွတ်မြောက်ပြီးဖြစ်၏။ ထိုသို့ လိုက်၍ ဖြစ်ကုန်သော ကိလေသာတို့မှ လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာတို့မှ လည်းကောင်း၊ အပ၌ ဖြစ်သော နိမိတ်အားလုံးတို့မှ လွတ်မြောက်ပြီး ဖြစ်၏။ ( သမ္မာဒိဋ္ဌိ )

ဝိမုတ္တိသည် (နိဗ္ဗာန်) ဝိမုတ္တိလျှင် အာရုံ ရှိ၏။ ” ( ပဋိသန္ဓိဒါမဂ်ပါဠိ၊ ဝိရာဂကထာ၊ )

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုသည်မှာ အမှားကို မမြင်တော့ဘဲ အမှန်ကို မြင်၍ လွတ်မြောက်မှု နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သိနေသူ ဖြစ်သည်။ အနုသယ ၇-မျိုးအနက် အယူမှားစိတ်ဓာတ် (ဒိဋ္ဌာနုသယ) ကို ယုံမှားသံသယ (ဝိစိကီစ္ဆာနုသယ) ကင်းစွာ ပယ်သတ်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

### ဒိဋ္ဌိဝါဒ ဆန်းစစ်ကြ

ဤနေရာ၌ အယူမှား စိတ်ဓာတ်ကို စစ်ကြောရန် ရှိလာပါသည်။ ဗုဒ္ဓလက်ထက်က အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ အယူဝါဒ အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်နေ၏။ အယူဝါဒကို အခြေခံ၍ ကျင့်ဝတ် ကျင့်ထုံးလည်း အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လျက် ရှိသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား ပွင့်လာသောအခါ ဤအယူဝါဒဟောင်းများကို ချေဖျက်ပေးရသည်။ အယူမှား အမြင်မှားများကို သန့်စင်အောင် ချေချွတ်ပေးရသည်။ ပြီးမှ အသိမှန်အောင်၊ ဘဝမှန်အောင် ဟောပြောရသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားသည် ဝေနေယျတို့အား -

- အသိမှန် ရရှိရေး ၊

- လွတ်မြောက်မှု ရရှိရေး-

ဟူသော လုပ်ငန်း ၂-ခုကို တစ်ပြိုင်နက် ဆောင်ရွက် ပေးရလေသည်။

ဗုဒ္ဓလက်ထက်က အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အယူဝါဒ (ဒိဋ္ဌိ) ပေါင်း ၆၂-ပါးမျှ ရှိနေသည်။ အယူဝါဒကို အခြေခံ၍ ကျင့်သုံးနေကြသော ကျင့်ထုံး ကျင့်ဝတ်များလည်း ၃၄-မျိုးမျှ ရှိနေသည်။ နှစ်ရပ်ပေါင်း ၉၆-မျိုးမျှ ရှိနေ၏။ ဤအယူအကျင့်များကို ပါသဏ္ဍအယူဟု ခေါ်ကြသည်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် ဤဒိဋ္ဌိအယူဝါဒများကို ချေဖျက်၍ ဟောကြားရသောကြောင့် ဒိဋ္ဌိအယူအဆများလည်း ဗုဒ္ဓဒေသနာထဲ၌ ပါဝင်နေရ၏။ ဒေသနာကိုကြည့်၍ ဒိဋ္ဌိသဘောတရားများကို သိရှိကြရ၏။ ဤဒိဋ္ဌိများမှာ မြန်မာလူမျိုးတို့နှင့် ဆက်သွယ် ယှက်နွယ်ခြင်း မရှိချေ။

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် တိဗက်ကုန်းမြေမြင့်မှ ဆင်းသက်လာကြပြီး ခရစ်နှစ် (၅၀၀) စုခန့်တွင် မြန်မာပြည် မြေပြန့်ဒေသ၌ အခြေချခဲ့ကြသည်။ မြေပြန့်ဒေသသို့ ရောက်လာစဉ်က မည်သည့် အယူဝါဒမျှ ပါလာခဲ့သည် မဟုတ်။ ရိုးရာနတ်ကိုးကွယ်မှုများ ရှိသော်လည်း အိန္ဒိယက အယူအဆမျိုး ဖြစ်သော -

- သဿတကို အခြေခံသော အတ္တဝါဒ အယူအဆများ ၊

- ဥစ္ဆေဒကို အခြေခံသော ဝိဘဝဒိဋ္ဌိ အယူအဆများ ၊

ပါလာခဲ့သည် မဟုတ်ပေ။ သဿတနှင့် ဥစ္ဆေဒကို အခြေခံ၍ ဆင့်ပွားလာသော ဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါးတို့ကိုလည်း အသံမျှပင် မကြားဖူးကြချေ။

မြန်မာတို့သည် မြေပြန့်ဒေသသို့ ရောက်သောအခါတွင် ပျူလူမျိုးတို့ထံမှလည်းကောင်း၊ မွန်လူမျိုးတို့ ထံမှလည်းကောင်း ဗုဒ္ဓဝါဒကို ခံယူရရှိခဲ့ကြ၏။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုကို ထူထောင်ခဲ့ကြ၏။ ထိုအခါမှ ၆၂-ပါးသော ဒိဋ္ဌိများ၊ ၃၄-ပါးသော ကျင့်ဝတ် အမှားများကို တွေ့ရှိကြရသည်။ အမှန်မူ ဤပါသဏ္ဍအယူ ၉၆-ပါးတို့မှာ မြန်မာလူမျိုးတို့နှင့် မည်သို့မျှ ပတ်သက်မှု မရှိချေ။

ဤသို့ မိမိတို့နှင့် မည်သို့မျှ မပတ်သက်သော ဒိဋ္ဌိအယူအဆများကို ဒေသနာထဲက ထုတ်ယူလျက် သင်တန်းပေးသည့်အလား ပြောကြားနေကြ၏။ ဟောကြားနေကြ၏။ နာကြားနေကြရ၏။ ရေးသားနေကြ၏။ ပြီးမှတစ်ဖန် ဤဒိဋ္ဌိများသည် အမှားများ ဖြစ်ပါသည်ဟု ဆိုကာ ချေဖျက်ပစ်ကြပြန်သည်။ ဆန်နှင့် ပဲ တစ်ခြားစီနေသည်ကို ရောနှောပြီးမှ တစ်ဖန် ရွေးကောက်နေရသည်နှင့် တူချေတော့သည်။

### ဒိဋ္ဌိပယ်စဉ် ဒိဋ္ဌိဝင်

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤဒိဋ္ဌိသင်တန်းကြီးကို ကြားနာသိရှိပြီးကာမှ သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကို မခွဲခြားတတ်တော့ပေ။ မိစ္ဆာအယူ ပါသဏ္ဍာအကျင့် အမှုတို့၌ သောင်တင်၍ ကျင့်ကြံနေသူများလည်း ရှိပေသည်။

- မီးလွတ်စား၍ ကျင့်ခြင်း ၊
- အသားလွတ် (သက်သတ်လွတ်) စား၍ ကျင့်ခြင်း ၊
- စကားမပြော တုဏှိဘော (ဝစီပိတ်) ကျင့်ခြင်း ၊
- သစ်သီး သစ်ရွက် စား၍ ကျင့်ခြင်း ၊
- ရသေ့အသွင် ပြု၍ ကျင့်ခြင်း -

စသည့် ကျင့်ထုံးများမှာ ဒိဋ္ဌိကို တော်လှန်ရင်း အမွေကျန်နေခဲ့သော ကျင့်စဉ် အမှားများ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာတို့ အပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိသင်တန်းကို တခမ်းတနား ပို့ချပေးရန် မလိုပေ။ ယခုအချိန်တွင် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု အရပင် ဗုဒ္ဓဝါဒ၌ သက်ဝင်ယုံကြည်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဟောကြားသော သမ္မာဒိဋ္ဌိတရားတော်ကိုသာ တိုက်ရိုက်ဟောကြားရန် လိုအပ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ်မှ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှန်ဆိုသည်ကား အဘယ်နည်း။ သဘာဝတရားတို့၌ ရုပ်ရှိသည်။ နာမ်ရှိသည်။ ရုပ် နာမ်တရားတို့သည် ဖြစ်ပြီးတိုင်း ချုပ်ပျက်နေကြသည်။ ဖြစ်-ချုပ်အစဉ်သာ ရှိသည်။ ဖြစ်-ချုပ်တရားတို့၏ အားပြိုင်နေမှုကို လောကဟု ဆိုရ၏။ ဤ ဖြစ်-ချုပ် တို့၏ တစ်ဖက်တွင် ငြိမ်းချုပ်နေသော (နိရောဓသစ္စာ) နိဗ္ဗာန် ရှိ၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်ကို သိ၏။ ဤသို့-

- လောက၏ ဖြစ်-ချုပ် သဘောကို သိသူ ၊
- လောကမှ လွတ်မြောက်ရာကို သိသူ-

သည် သမ္မာဒိဋ္ဌိပုဂ္ဂိုလ် မည်၏။ အရိယာ ၄-ဆင့်အနက် ပထမအဆင့် ဖြစ်သော သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ပေတည်း။

### အထက်ဆင့်ပယ်မှု စွမ်းအားစု

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အနုသယ ၇-ပါးအနက် ဒိဋ္ဌာနုသယ နှင့် ဝိစိကိစ္ဆာနုသယတို့ကို ပယ်ခွာပြီးပြီ။ အမှားသိ အမှားစိတ်ဓာတ်များ မကိန်းဝပ်တော့ပြီ။

သကဒါဂါမ်အဆင့် ရောက်သောအခါတွင်မူ ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်းသော ကာမရာဂ အစွဲအလမ်းများ၊ ပြင်းထန်သော ဒေါသစိတ်များကို ပယ်သတ်နိုင်လေသည်။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၌-

“ သကဒါဂါမ်ဖိုလ်ခဏ၌ မြင်ခြင်းသဘောအားဖြင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် ။ ပ ။ ရုန့်ရင်းသော ကာမရာဂနုသယ၊ ပဋိဃာနုသယတို့မှ လွတ်မြောက်ပြီး ဖြစ်၏။ ”-

ဟု ဟောပြထား၏။ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၌ ကာမရာဂနှင့် ဒေါသအကြမ်းစား စိတ်ဓာတ်မျိုး မကိန်းဝပ်တော့ပြီ။

အနာဂါမ်အဆင့် ရောက်သောအခါ၌မူ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော ကာမရာဂအစွဲ စိတ်ဓာတ်နှင့် နူးညံ့သော ဒေါသအစွဲ စိတ်ဓာတ်များကို ပယ်သတ်နိုင်သွားပြီ။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၌-

“ အနာဂါမ်ဖိုလ်ခဏ၌ မြင်ခြင်းသဘောအားဖြင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် ။ ပ ။ သိမ်မွေ့သော ကာမရာဂါနုသယ၊ ပဋိဃာနုသယတို့မှ လွတ်မြောက်ပြီး ဖြစ်၏။ ” -

ဟု ဟောပြထား၏။ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၌ ကာမရာဂနှင့် ဒေါသအစွဲအလမ်းများ (စွဲလမ်းစိတ်များ) မကိန်းဝပ်တော့ပြီ။

ရဟန္တာအဆင့် ရောက်သောအခါတွင်မူ ထောင်လွှားမှုစိတ်ဓာတ် (မာနာနုသယ)၊ ဘဝ

၌ တပ်စွန်းသော စိတ်ဓာတ် (ဘဝရာဂါနုသယ)၊ တွေဝေမှု စိတ်ဓာတ် (အဝိဇ္ဇာနုသယ)တရားများကို ပယ်သတ်နိုင်ပြီ။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၌-

“ အရဟတ္တဖိုလ်ခဏ၌ မြင်ခြင်းသဘောအားဖြင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် ။ ပ ။ မာနာနုသယ၊ ဘဝရာဂါနုသယ၊ အဝိဇ္ဇာနုသယမှ လွတ်မြောက်ပြီး ဖြစ်၏ ။ ” -  
ဟောပြထား၏။

အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရှိသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည် အဆင့် အမြင့်ဆုံး (ရဟန္တာ)ဖြစ်သည်။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီ ဆိုလျှင် အနုသယဟူသော စွဲလမ်းမှုစိတ်ဓာတ်အားလုံး စိတ်သန္တာန်၌ ကိန်းဝပ်တည်နေခြင်း မရှိတော့ချေ။ စိတ်စွဲမှု အညစ်ကြေးများ လုံးဝ ကင်းစင်နေတော့သည်။

### ဘဝပုံစံ တိုင်းတာရန်

ဤတွင် အရိယာအဆင့်ဆင့်ကို လွတ်မြောက်မှု အဆင့်ဆင့်ဖြင့် ခွဲခြားပြခဲ့ပြီ။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ရှုပွားဆင်ခြင်သော ဓမ္မဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ စိတ်စွမ်းအားကို အနုသယတရားဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။ မိမိစိတ်စွမ်းအင်သည် မည်မျှ အနုသယကင်းစင်ပြီဟု မိမိသာလျှင် သိ၏။ ကင်းစင်ပြီးသော အနုသယတို့ကို သုံးသပ်လျက် ဘဝအဆင့်ကို သတ်မှတ်နိုင်၏။ မိမိသည်-

- သောတာပန်အဆင့် လွတ်မြောက်သူလား။
- သကဒါဂါမ်အဆင့် လွတ်မြောက်သူလား။
- အနာဂါမ်အဆင့် လွတ်မြောက်သူလား။
- ရဟန္တာအဆင့် လွတ်မြောက်သူလား -

ဟူသော မေးခွန်းကို မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင် ရိုးသားစွာ ဖြေဆိုရမည် ဖြစ်ပေသတည်း။

ရေစကြို အရှင်ဇော်က

( ၁၉၉၆-ခု၊ သြဂုတ်လထုတ်၊ ဓမ္မရံသီမဂ္ဂဇင်း မှ )

## နှောင်ကြီးမဲ့ ဘဝ

အနုသယဟူသော အညစ်အကြေးများ၊ သံယောဇဉ်ဟူသော တုပ်နှောင်ထားသည့် တရားများသည် လွတ်မြောက်သူ၏ စိတ်သန္တာန်၌ မကိန်းဝပ်တော့ပြီ။ မတုပ်နှောင်တော့ပြီ။

အနုသယနှင့် သံယောဇဉ်ဆိုသော တရားများသည် အခေါ်ကွဲပြားနေသော်လည်း စိတ်ကြည်လင်မှုကို ရှုပ်ထွေးအောင် လုပ်ထားသော တရားများသာ ဖြစ်သည်။ လွတ်မြောက်သူတစ်ဦးသည် ဤရှုပ်ထွေးနောက်ကျနေသော စိတ်တို့ကို မွေးမြူမထားတော့။ လွတ်မြောက်သူ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အကျဉ်းဆုံး ဖွင့်ဆိုလျှင် ‘ စိတ်ရှင်းသူ ’ ဟုဆိုရပေမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ‘ စိတ်ဒုက္ခကင်းသူ ’ ဟု ဆိုရသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ဟောကြားသော ဒေသနာစဉ် အမြောက်အမြားကို လေ့လာလျှင်လည်း စိတ်ဒုက္ခကင်းရေး၊ စိတ်၏ လွတ်မြောက်ရေးကိုသာ ပဓာနပြု၍ ဟောကြားထား၏။

စိတ်ဒုက္ခလွတ်မြောက်မှုအတွက် စိတ်အစွဲကိုပင် စွန့်ခွာကြရ၏။ တကယ်တော့ စိတ်အစွဲဆိုသည်မှာ တကယ်တမ်းရှိသော တရားများ မဟုတ်။ စိတ်အစဉ်၌ ထင်ဟပ် ဖြစ်ပေါ်နေသော အတုအယောင်တရားများသာ ဖြစ်သည်။ ဤအတုအယောင် တရားများကို စိတ်သန္တာန်၌ ကြံဖန်ပြီး စွဲငြိနေကြသည်။ သိမ်းဆည်း နေကြသည်။ ဤစွဲငြိရုပ်၊ စွဲငြိသဘောတရားတို့မှာ စိတ်ကို မှီတွယ်၍ ပေါ်ပေါက်နေသော ဒုက္ခအပိုတရားများ ဖြစ်သည်။ ဤအငြိရုပ်၊ အငြိစိတ်များမှာ -

- ချမ်းသာ ခံစားမှု (သုခဝေဒနာ) လည်း မဟုတ်။
- ဆင်းရဲ ခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ) လည်း မဟုတ်။
- ဆင်းရဲ ချမ်းသာ မဟုတ်သော ခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေဒနာ) လည်း မဟုတ်။

စိတ်ရှုပ်အောင် တုပ်နှောင်ထားသော နှောင်ကြီးများသာတည်း ။ ဤတုပ်နှောင်ထားသော နှောင်ကြီးများကို ရှင်းထုတ် ဖြေဖြုတ်နိုင်သူကို ‘**နှောင်ကြီးမဲ့သူ**’ ဟု ဆိုရ၏။

**ခံစားမှု သဘာဝ ပယ်မရ**

ဤနေရာ၌ လွတ်မြောက်နေသူ (နှောင်ကြီးမဲ့သူ) သည် အာရုံတရား ဝေဒနာများကို မခံစားတော့ပြီလောဟု မေးစရာ ရှိပါသည်။ ခံစားမှု ဝေဒနာတရားကား မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျှ စွန့်ပယ်နိုင်ခြင်း မရှိကြပေ။ ပုထုဇဉ်တို့ ခံစားသကဲ့သို့ လွတ်မြောက်သူ အရိယာတို့လည်း ခံစားကြရသည်။ အသိစိတ် ရှိသော လှုပ်ကြွရပ်မှန်သမျှ ခံစားမှု ဝေဒနာကို ပယ်စွန့်ရိုး ထုံးစံ မရှိချေ။ ပယ်၍ ဖြစ်သော တရားလည်း မဟုတ်။ ရုပ်သည် မပယ်အပ်သော (အပ္ပဟာတဗ္ဗ) တရား မဟုတ်တုံလော။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘုရားက ဣတိဝုတ်ပါဠိတော်၌-

“ ရဟန်းတို့၊ လွတ်မြောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ် ဟူသော ဣန္ဒြေငါးပါးတို့သည် ထင်ရှား ရှိနေသေးသည်သာလျှင်တည်း။ အကြင်ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ ရှိသေးသောကြောင့် နှစ်လိုဖွယ် မနှစ်လိုဖွယ်သော အာရုံငါးပါးကို သုံးဆောင်ရ၏။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲဟူသော ခံစားမှု နှစ်ပါးကို ခံစားရသေး၏။ ” ဟု ဟောကြားထားပေသည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရုပ်ခန္ဓာရှိနေသေးသဖြင့် ခန္ဓာနှင့်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာ အာရုံတို့ကို ခိုလှုံခံစားကြသည်။ အာရုံတရားတို့၏ ကောင်း မကောင်းကို သိရှိကြ၏။ နားလည်ကြ၏။ ခံစားကြ၏။

- အဆင်းအာရုံ လှ-မလှကို သိရှိ ခံစားကြ၏။
- အသံအာရုံ သာယာမှု- မသာယာမှုကို သိရှိ ခံစားကြ၏။
- အနံ့အာရုံ မွှေး- မမွှေးကို သိရှိ ခံစားကြ၏။
- ရသာရုံ ခြောက်မျိုးကို သိရှိ ခံစားကြ၏။
- တွေ့ထိမှုအာရုံ ကောင်း- မကောင်းကို သိရှိ ခံစားကြ၏။

လွတ်မြောက်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အာရုံ ၅-ပါးတရားတို့ကို ကာမဂုဏ်အဖြစ် သဘောမထားဘဲ ခံစားကြလေသည်။

**ဝေဒနာလမ်းဆုံး စိတ်နိဂုံး**

ဤဝေဒနာခံစားမှုသည် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် လွတ်မြောက်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ တူညီရာ ‘ဝေဒနာလမ်းဆုံး’ ဖြစ်သည်။ ပုထုဇဉ်တို့နှင့် ကွဲပြား ခြားနားသွားသော ‘ဝေဒနာလမ်းခွဲ’ လည်း ဖြစ်သည်။ လွတ်မြောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝေဒနာလမ်းခွဲသို့ ရောက်သောအခါ ပုထုဇဉ်တို့ နောက်သို့ မလိုက်ပါကြတော့ပေ။ လွတ်မြောက်သူတို့သည် ဝေဒနာလမ်းမှ မည်ကဲ့သို့ ခွဲထွက်ကြသနည်း။

“ ရဟန်းတို့၊ အကြင်အခါ ရဟန်းအား သုခဝေဒနာ၌ စွဲမက်မှု ‘ရာဂါနုဿယ’ကိုပယ်ပြီး ဖြစ်၏။ ဒုက္ခဝေဒနာ၌ အမျက်ထွက်မှု ‘ပဋိဃာနုဿယ’ ကို ပယ်ပြီး ဖြစ်၏။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ၌ မသိမှု ‘အဝိဇ္ဇာနုဿယ’ကို ပယ်ပြီး ဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့၊ ထိုအခါ ဤရဟန်းကို (အနုဿယ) ကင်းကွာသူ၊ ကောင်းစွာမြင်ပြီးသူဟု ဆိုရ၏။ (ထိုရဟန်းသည်) တပ်မက်မှု တဏှာကို ဖြတ်တောက်လေပြီ။ အနှောင်အဖွဲ့ သံယောဇဉ်ကို ဖြေချွတ်လေပြီ။ မာနကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်

ခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲ၏ အဆုံးကို ပြုလေပြီ။ ” ( ဝေဒနာသံယုတ်၊ ပဟာနသုတ်၊ )

လွတ်မြောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ချမ်းသာခံစားမှု (သုခဝေဒနာ) နှင့် တွေ့ကြုံသော အခါ အကြိုက်ကို စွဲလမ်းမှု (ရာဂါနုသယ) မဖြစ်ကြ။ ဆင်းရဲခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ) နှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ မကြိုက်သည်ကို စွဲလမ်းမှု (ပဋိဃာနုသယ) မဖြစ်ကြ။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲ မဟုတ်သော ခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေဒနာ) နှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ ထိုဝေဒနာ၌ နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု (အဝိဇ္ဇာနုသယ) ဖြစ်ကြပေ။

လွတ်မြောက်သူတို့သည် ကောင်း မကောင်းသော အာရုံတို့ကို ခံစားသော်လည်း ခံစားမှု၌သာလျှင် စိတ်ကို အဆုံးသတ်လိုက်ကြသည်။ ဝေဒနာကို ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းဟူသော နောက်ဆက်တွဲ မိတ်ပုံကို စိတ်အာရုံ၌ သိမ်းဆည်း၍ မထားကြ။ ထို့ကြောင့် လွတ်မြောက်သူတို့မှာ-

- ခံစားမှုကြောင့် ဖြစ်သော စွဲလမ်းမှု၊
- စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်သော ခံစားမှု-

တရားများ မရှိတော့။ စွဲလမ်းမှု စိတ်ဒုက္ခများ လွတ်ငြိမ်းလေပြီ။

ဤကဲ့သို့ လွတ်မြောက်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို အစေးခြောက်သော ညောင်ပင်နှင့် ဥပမာ ထား၍ မိန့်ကြားခဲ့သည်။

“ ရဟန်းတို့၊ ခြောက်သွေ့ ပုပ်ဆွေး၍ မိုးစိုစွပ်ပြီးသော ညောင်ပုဒ္ဒဟေပင် ဖြစ်စေ၊ ညောင်ကြပ်ပင် ဖြစ်စေ၊ ရေသဖန်းပင် ဖြစ်စေ၊ အစေးယိုထွက်သည့် သစ်ပင်သည် ရှိရာ၏။ ထိုသစ်ပင်ကို ယောက်ျားသည် ထက်လှစွာသော ဓားဖြင့် ခုတ်ထစ်ရာ၏။ ခုတ်လေရာ အရပ်မှ အစေးယိုထွက်ရာသလော။ ”

“ မယိုထွက်ပါ အရှင်ဘုရား။ ”

“ ထိုမထွက်ခြင်းသည် အဘယ့်ကြောင့်နည်း၊ အစေးမရှိသောကြောင့်တည်း။ ” ( သဠာယတနသံယုတ်၊ ဒီရရက္ခောပမသုတ်၊ )

### နှောင်ကြီးမဲ့သူ စိတ်မပူ

နှောင်ကြီးမဲ့သူသည် စိတ်ပူပန်မှုလည်း မရှိတော့ပြီ။ လုပ်ဆောင်မှု ကိစ္စ မှန်သမျှကိုလည်း အပူအပင်ကင်းစွာ လုပ်ဆောင်ကြသည်။ နှောင်ကြီးမဲ့စွာ မျှော်လင့်ချက်ကင်းစွာ ပြုလုပ်ကြသည်။ အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု အလုပ်ကိုပင် လွတ်မြောက်မှု အမြင်ဖြင့် ပြုလုပ်ကြလေသည်။

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရာ၌ အစွဲအလမ်းကို အခြေခံလျက် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ပြုလုပ်ကြ၏။ မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်ကြခြင်းမှာလည်း အစွဲအလမ်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ပုထုဇဉ်လူသားတို့သည်-

- ကောင်းကျိုး မရမှာကို ပူပန်ကြသည်။
- မကောင်းကျိုး ရမှာကို ပူပန်ကြသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ကြ၏။ မကောင်းမှုကို ရှောင်ရှားကြ၏။

မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ပြုလုပ်သော ကောင်းမှုများမှာ စွဲလမ်းမှုကို အခြေခံ၏။ စွဲလမ်းမှုဖြင့် ပြုလုပ်သော ကောင်းမှုများမှာ စွဲလမ်းမှုဟူသော အကျိုးတရားတို့ကိုသာ ပြန်လည် ဖြစ်ပေါ်စေသဖြင့် ‘ ဝဋ်လည်အလုပ် ’ ( ဝဋ်နိဿိတဒါန ) ဟု ဆိုရ၏။

လွတ်မြောက်သူတို့ကား ကာမအာသာ၊ ဘဝအာသာ ဟူသော အစွဲများ မရှိတော့ပြီ။ သို့ဖြစ်၍ မျှော်လင့်ချက်ဘဝများလည်း မရှိတော့ပြီ။ လွတ်မြောက်သူတို့သည် မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်ကြ။ ကောင်းမှုကိုမူ ပြုလုပ်ကြ၏။ မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်သည်မှာ မိမိဘဝအတွက် မကောင်း



သော အကျိုးတရားကို မျှော်လင့် ကြောက်လန့်၍ မဟုတ်။ မကောင်းမှု ဖြစ်သောကြောင့် မလုပ်သင့်။ မလုပ်သင့်၍ မလုပ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရာ၌လည်း မိမိဘဝအတွက် ကောင်းသော အကျိုးခံစားမှုကို မျှော်လင့်၍ ပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်။ ကောင်းမှုဖြစ်သောကြောင့် လုပ်သင့်၏။ လုပ်သင့်သောကြောင့် လုပ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် လွတ်မြောက်သူတို့ ပြုလုပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို “ ပြုလုပ်ကာမျှ သဘောတရား” (ကိရိယာစိတ်) ခေါ်ဆိုရပေသည်။

လွတ်မြောက်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှုကို အခြေခံသော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် အမည်ခံ အလုပ်များကိုပင် မပြုလုပ်။ မဆောင်ရွက်ကြတော့ပြီ။ ဤအစွဲစိတ် ဓာတ်များ ကျွတ်လွတ်နေသောကြောင့်လည်း ‘**နှောင်ကြီးမဲ့ဘဝ**’ ဟု ဆိုရလေသည်။

**ပစ်ပယ်မရ ရုပ်ဒုက္ခ**

လွတ်မြောက်သူတို့သည် စိတ်အရှုပ်၊ စိတ်ဒုက္ခများကိုသာ ပယ်သတ်နိုင်၏။ ရုပ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်ဒုက္ခကိုမူ ပယ်သတ်နိုင်ခြင်း မရှိကြပေ။ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် တွေ့ကြုံလာလျှင် ပုထုဇဉ်နှင့်တူစွာ ဆင်းရဲမှုကို ခံစားရသည်။ သုခဝေဒနာနှင့် တွေ့ကြုံလာလျှင်လည်း ချမ်းသာမှုကို ခံစားကြရသည်။ ဤဝေဒနာ ခံစားမှုကို ဘုရားရှင်သည်ပင် ကုစားနိုင်သည် မဟုတ်ပေ။

ဘုရားရှင်သည်လည်း မိမိ၌ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရသော ရုပ်ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆရာဇီဝကကဲ့သို့ ရုပ်ကို ကုစားသူဖြင့် ကုသခဲ့ရသည် မဟုတ်လော။

လူသားဘဝသည် အမိဝမ်းမှ မွေးဖွားပြီးကတည်းက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တိတွေ့နေကြရသည်။ သဘာဝဘေးဒဏ်နှင့် ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ ရုပ်ခန္ဓာဒုက္ခကို ဖြေရှင်း ပေးနေကြရသည်။ သဘာဝတာဝန်၊ သဘာဝအလုပ်ဟု ဆိုရ၏။ ငြင်းဆို၍ မရ၊ ပစ်ပယ်၍ မဖြစ်သော သဘာဝဒုက္ခဖြစ်သည်။ ဤသဘာဝရုပ်ဒုက္ခကို တားဆီးရန်အတွက်-

- အစားအစာကို စားသုံးနေကြရ၏။
- အဝတ်အထည်ကို ဝတ်ဆင်နေကြရ၏။
- အမိုးအကာဖြင့် နေထိုင်ကြရ၏။
- ကျန်းမာရန် ဆေးကုသကြရ၏။

ဤသို့စသည်ဖြင့် သမိုင်းစဉ်ဆက်မှ လူသားတို့သည် ရုပ်ဒုက္ခဖြေရှင်းရေး၊ သုခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြံဆလုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသည်။ ရုပ်ဒုက္ခကို ကုစားပေးကြသည်။ စား ဝတ် နေ ရေး၊ ကျန်းမာရေး စသည်တို့အတွက် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေရန် ဖန်တီးပေးကြသည်။ ပူလျှင် အေးစေရန်၊ အေးလျှင် နွေးစေရန်အတွက် နည်းအမျိုးမျိုးကို ရှာကြံလျက် ရုပ်ဒုက္ခဘေးရန်ကို တော်လှန်ခဲ့ကြလေသည်။

**ဘဝချမ်းသာ ရှာသောခါ**

လူသားတစ်ဦး၏ ဘဝအတွက် အဓိကလိုအပ်ချက် ဖြစ်သော ချမ်းသာတရားကို ရှာဖွေသောအခါ -

- (၁) စိတ်ချမ်းသာမှု ၊
- (၂) ရုပ်ချမ်းသာမှု -

ဟူ၍ ၂-မျိုးကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို စိတ္တသုခဟု ခေါ်၏။ ရုပ်ချမ်းသာမှုကို ကာယသုခဟု ခေါ်၏။

လူတို့သည် -

- စိတ်ချမ်းသာမှု အတွက် ဒေသနာကို နာကြရသည်။
- ရုပ်ချမ်းသာမှု အတွက် ငွေအသပြာကို ရှာကြရသည်။

ဤနေရာ၌ ငွေအသပြာသည် ရုပ်ဒုက္ခကို ဖြေရှင်းရေးအတွက် အဓိကလို ဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အမှန်မူ ငွေအသပြာဖြင့် ဝယ်ယူရရှိသော အသုံးအဆောင် ရုပ်ပစ္စည်းများသာ လျှင် အဓိကဖြစ်သည်။

လူတို့သည် ရုပ်ချမ်းသာသော်လည်း စိတ်မချမ်းသာကြ။ စိတ်ချမ်းသာသော်လည်း ရုပ်မချမ်းသာကြ။ ရုပ်ရော စိတ်ပါ ချမ်းသာရေးသည် လူတစ်ဦးအတွက် အရေးပါဆုံး ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် စိတ်ဒုက္ခဝေဒနာကို ဒေသနာဖြင့် ကုစားပေးထား၏။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို လေ့လာရှုမြင်ခြင်းဖြင့် စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုကို ရနိုင်ကြပြီ။ စိတ်ဒုက္ခကို ဖြေရှင်းနိုင်ကြပြီ။

ရုပ်ဒုက္ခကို ဖြေရှင်းရန်မှာမူ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လုပ်အား စွမ်းပကားဖြင့် လှုပ်ရှားရမည် ဖြစ်၏။ စွဲလမ်းမှုကင်းသော အသိတရားဖြင့် ရိုးသားစွာ ကြိုးစားကြရမည် ဖြစ်သည်။ ဤနည်းမှာ အရိယာတို့၏ ဘဝနေနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အရိယာတို့၏ ဘဝနေနည်းကို အောက်ပါ ဆောင်ပုဒ် အနှစ်ချုပ်ဖြင့် မှတ်သားနိုင်ကြပါသည်။

- ဒြပ်ရှိ ရုပ်ကို မပယ်ပါနှင့် ၊
- ကပ်ငြိ ရုပ်ကို မတွယ်တာနှင့် ၊
- ဒြပ်ရှိ ရုပ်က နဂိုသဘာဝ ၊
- ကပ်ငြိ ရုပ်က အပိုအာသဝ ၊
- ဒြပ်ရှိ ရုပ်က အသုံးချစရာ ၊
- ကပ်ငြိ ရုပ်က မုန်းရမှာ ၊
- သုံးစရာကို ရှာရမည် ၊
- မုန်းစရာကို ခွာရမည် ။

အနှစ်ချုပ်

**“ အသုံးကိုရှာ၊ အစွဲခွာ၊ ဉာဏ်မှာမြင်ကြ မြတ်ဓမ္မ ”**

တရားဓမ္မဖြင့် ဘဝဖြစ်တည်မှုကို အလိုရှိသော ဓမ္မဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဖော်ပြပါ ဘဝနေနည်း အကျဉ်းချုပ် ဆောင်ပုဒ်ကို ရတနာထုပ်သဖွယ် နှလုံးပိုက်လျက် နှစ်ခြိုက်စွာ ခံယူကျင့်သုံးနိုင်ကြပါသတည်း။ ။

(ပြီးပါပြီ)

(jyKpka&;om;ol a&pBudK t&Sif{odu)

( ၂၀၀၁-ခု၊ မတ်လ ၂၄-ရက်နေ့တွင် ကွန်ပျူတာတွင်းသို့ ထည့်သွင်း ပြီးစီးသည်။)

မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၆၂-ခု၊ နှောင်းတန်ခူးလဆန်း ၁-ရက်နေ့။





