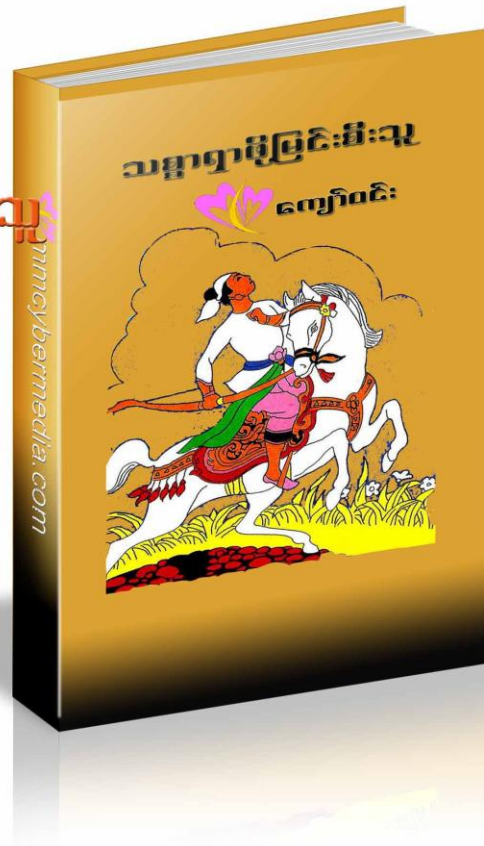


သစ္စာရာဇ်မြင်းစီးသူ ကျော်စင်

mmcybermedia.com
- ကို sayathan ရိုက်တင်သည်။
- ကိုညီစေမင်းစာစစ်သည်။
- design by wannar

credit to ပန်းချီဆွဲပုံ



သစ္စာရှာဖွေ မြင်းစီးသူ

ကျော်ဝင်း

တကောင်းစာအုပ်တိုက်

အမှတ်(၅) ဇေယျာသီရိလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ဖုန်း - ၅၂၆၀၂၉

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်

၂၀၀၅ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ (တကောင်းစာအုပ်တိုက်)

ထုတ်ဝေသူ

ဦးနေမျိုးသူရ

တကောင်းစာအုပ်တိုက်

အမှတ်(၅) ဇေယျာသီရိလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ဖုန်း - ၅၂၆၀၂၉

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကျော်လှိုင် (၀၅၅၇၃)၊ စေတနာ OFFSET

အမှတ်-၅၉ ၊ ၁၉လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

မျက်နှာဖုံး

ကိုဇော်ဦး

အုပ်စု

၂၀၀၀

စာအုပ်ချုပ်

ကိုတင်အေး

တန်ဖိုး

၁၂၀၀-ကျပ်

အဖေ၊ အမေနှင့်
ဦးလေး၊ ဒွေးလေးသို့

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူ၏ ဝန်ခံစကား

ကျေးဇူးစကားနှင့် ကျမ်းကိုးစာရင်း

အခန်း(၁) ဖြစ်တော်စဉ်

အခန်း(၂) အမှန်မွန်လေးပါးနှင့် အလယ်လမ်း

အခန်း(၃) ဒုက္ခ၏ လောကလုံးသဘော

အခန်း(၄) ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်း

အခန်း(၅) သိမှုဖြစ်စဉ်

အခန်း(၆) ကြောင်းကျိုးဆက် ဖြစ်ပေါ်မှု အယူအဆ

အခန်း(၇) ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း

အခန်း(၈) ဒုက္ခတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ

အခန်း(၉) လွတ်မြောက်ရာလမ်း

အခန်း(၁၀) သီလလမ်း

အခန်း(၁၁) သမာဓိလမ်း

ဘာသာပြန်သူ၏ ဝန်ခံစကား

ဝန်ခံရလျှင် ကျွန်တော်မှာ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာ တစ်ဦးမျှသာ
ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားတွေလျှင် ရှိခိုးသည်။ ဘုန်းကြီးတွေလျှင် ဝတ်ချသည်။
အခါကြီး ရက်ကြီးများဆိုလျှင် (စိတ်လိုလက်ရ ရှိပါက)
ဥပုသ်စောင့်သည်။ ထို့ထက်မပိုပါ။

ဗုဒ္ဓစာပေကိုမူ အနည်းအကျဉ်း မြည်းစမ်းဖူးသည်။ ကွယ်လွန်သူ
ဖခင်ကြီးက “မုံရွာသားမှန်လျှင် လယ်တီစာတော့ တီးမိခေါက်မိ
ရှိသင့်သကဲ့” ဟု ဆိုသောကြောင့် လယ်တီဒီပနီတွေကို
ကြိုးစားဖတ်ကြည့်သည်။ နားမလည်သည်က များပါသည်။
ရှင်ဇနကာဘိဝံသ စာတွေ ဖတ်ရတော့ နည်းနည်း
နားလည်သလိုရှိလာသည်။ ချမ်းမြေ့ဆရာတော့ စာတွေနှင့် တွေ့ကာမှ
တော်တော်လေးနားလည်လာသည်ဟု ထင်သည်။ နောက်ပိုင်း
ဦးရွှေအောင်စာတွေကိုတော့ တစ်ခုတ်တစ်ရပင် ရှာဖတ်ဖြစ်သည်။
ထို့ထက်တော့ မပိုခဲ့ပါ။

ယခုစာအုပ် (Buddhism Made Plain) ကိုလည်း
အပျင်းပြေကောက်ဖတ်ရင်းက စွဲသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
မူရင်းစာရေးဆရာ နှစ်ဦး Antony Fernando နှင့် Leonard Swidler
တို့မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များတော့ မဟုတ်ကြပါ။ ပင်ဆာလ်ဗေးနီးယား
တက္ကသိုလ်မှ Theology ပညာရှင်များ ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ ရည်ရွယ်သော
ပရိသတ်မှာလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ မဟုတ်။ ဘာသာခြားများ
(အထူးသဖြင့် ခရစ်ယာန်နှင့် ဂျူးများ) အတွက် ဖြစ်သည်။



ကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးများ အကြား အပြန်အလှန် နားလည်စေရေး အတွက်
ရည်ရွယ်ပြုစုခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

သို့အတွက်ရေးဟန်က ရှင်းသည်။ ခေတ်မီသည်။ ဗုဒ္ဓစာပေပိဋကတ်နှင့်
အလှမ်းဝေးသော ကျွန်တော့်လို ခပ်ညံ့ညံ့ပုထုဇဉ်များအတွက်
အတော်လေး ဟန်ကျသွားသည်။ သည်လိုနှင့်စာအုပ်က ကျွန်တော့်ကို
ဆွဲခေါ်သွားတော့သည်။

မိမိဖတ်ရ မှတ်ရသည်ထဲမှ အရသာတစ်ခုခုရသွားလျှင်
စာဖတ်ပရိသတ်ဆီမျှဝေလိုသော
ဝါသနာမှာစာရေးသူတော်တော်များများတွင် ရှိကြလိမ့်မည်ထင်ပါသည်။
ဤဝါသနာကြောင့်ပင် ယခုစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်မိခြင်း ဖြစ်သည်။
ထို့ထက် မူရင်း စာရေးသူနှစ်ဦး၏ အမှာထဲမှ စာတစ်ပိုဒ်ကို
ခိုက်သွားကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ ဝန်ခံစကားကို အဆိုပါ
စာပုဒ်ဖြင့် အဆုံးသတ်လိုက်ပါသည်။

“စာရေးဆရာကြီး ကပ်ပလင် က ဤသို့ရေးဖူးသည်။ အရှေ့သည်
အရှေ့၊ အနောက်သည် အနောက်၊ သူတို့ချင်း ဘယ်တော့မှ မဆုံ ..”
ဟူ၏။ ယခု ကပ်ပလင်ပြောသလို မဟုတ်တော့ပါ။ အရှေ့နှင့်
အနောက်မှာ ကြုံကြဆုံကြရုံမျှမက၊ အပြန်အလှန် နားလည်နိုင်ဖို့ပင်
ကြိုးစားလျက် ရှိနေကြပါပြီ။ ယခုစာအုပ်သည်လည်း
ဤကြိုးစားအားထုတ်မှုထဲမှ သဲတစ်ပွင့်၊ အုတ်တစ်ချပ်မျှသာ
ဖြစ်ပါကြောင်း”



ကျေးဇူးစကားနှင့် ကျမ်းကိုးစာရင်း

၁။ ယခုစာစု၏ခေါင်းစဉ်မှာ မူရင်းစာအုပ်အမည်ကို တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော် နှစ်သက်စွဲလမ်းသော ကဗျာရှည်ကြီးတစ်ပုဒ်မှ စာသားကိုယူထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အခန်းအသီးသီးမှ အဖွင့်ကဗျာများမှာလည်း မူရင်း စာအုပ်တွင် မပါပါ။ အဆိုပါ ကဗျာရှည်ကြီးထဲမှပင်ဖြစ်ပါသည်။ “ဆာအက်ဒွင်အန်းလင်”ရေး၍ မောင်သာနိုး ဘာသာပြန်သော “အာရှတိုက်ရဲ့ အလင်းရောင်” ကဗျာရှည်ကြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ “ဆာအက်ဒွင်အန်းလင်”နှင့် ဆရာဦးသာနိုးတို့ကို ဦးစွာ ပထမ ကျေးဇူးစကားဆိုအပ်ပါသည်။

၂။ ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း မူရင်းစာရေးသူနှစ်ဦးမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ မဟုတ်ကြပါ။ သုတေသီပညာရှင်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် ပတ်သက်သည်တို့ကို ဘာသာပြန်ရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ထေရဝါဒ ဆရာတော်ကြီးများနှင့် မြန်မာပညာရှင်များ၏ ကျမ်းစာအုပ်များနှင့် လက်လှမ်းမီသမျှ တိုက်ဆိုင်ညှိနှိုင်းရသည်များ ရှိပါသည်။ ဤသည်တို့ကို ကျမ်းကိုးစာရင်း အဖြစ် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

(၁) အနတ္တဒီပနီ (ပထမလယ်တီဆရာတော်)

(၂) ဥရောပ ဗုဒ္ဓဘာသာ

အလင်းပြကျမ်း(ပထမလယ်တီဆရာတော်)

(၃) နိဗ္ဗာနဒီပနီ(ပထမလယ်တီဆရာတော်)

(၄) ဓမ္မစကြာတရားတော်နှင့် အနတ္တလက္ခဏသုတ်

တရားတော် (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

(၅) ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

(၆) တက္ကသိုလ် ဓမ္မသဘင်(ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ

ဆရာတော်)

(၇) ချမ်းမြေ့အခြေပျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာ(ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ

ဆရာတော်)

(၈) တက္ကသိုလ်တရားတော် (အရှင်ဉာဏိဿရ)

(၉) မဟာလူသားဗုဒ္ဓ (ပါရဂူ)

(၁၀) အတ္တဝါဒမှ အနတ္တဝါဒသို့ (ဦးရွှေအောင်)

သို့ပါ၍ ဆိုခဲ့ပါသော ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ပညာရှင်ကြီးများ၏ ကျေးဇူးတရားကိုလည်း ဦးစိုက်အပ်ပါသည်။

၃။ ပါဠိဝေါဟာရများနှင့် ဘာသာရေးစကားလုံးများကို တည်းဖြတ်ပြုပြင်ပေးသော အရှင်ဝိစိတ္တသာရ(သာသနာ့တက္ကသိုလ်)နှင့် စာအုပ်အဖြစ်ထုတ်ဝေပေးသော တကောင်းစာပေတို့ကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ကျော်ဝင်း

အခန်း (၁)

ဖြစ်တော်စဉ်

ငြိမ်တော့ ကဏ္ဍက၊ ငြိမ် ... ၊

မြင်းသည်တော် စီးဖူးသမျှ အဝေးဆုံးခရီး၊

ငါ့ကို ခုပဲ သယ်တော့ ။

ဒီည

သစ္စာရှာဖို့၊ ငါမြင်းစီးမယ် ။

သမိုင်းဝင်ထင်ရှားသော ပညာရှင်များ၏ဒဿနကို မိတ်ဆက်ရာတွင် သူ့ဘဝကိုဖွင့်ပြလိုက်ခြင်းက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ဖွယ်ရှိပါသည်။ အကြောင်းမူ သူ့ဘဝ၏အဖြစ်သနစ်များမှာ သူ့ဒဿနနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်စပ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓကို မိတ်ဆက်ရာတွင်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ ဖြစ်တော်စဉ်မှ အစပြုသည်က ပို၍ အဆင်ပြေလိမ့်မည်ထင်သည်။

ခက်နေသည်မှာ ဗုဒ္ဓ၏လူပုဂ္ဂိုလ်ဘဝကို ကျွန်တော်တို့အနေနှင့် တိတိပပသိခွင့်မရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓသည် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်က အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့သူ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ “ယေရှု”ထက် နှစ်ပေါင်း၅၀၀ ကျော် အသက်ကြီးသည်။ သူ့အကြောင်းတစ်ပိုင်းတစ်စ သိရသည်မှာ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများမှဖြစ်သည်။ ဤကျမ်းစာများမှာလည်း အဓိကအနေနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒကိုသာ ဖွင့်ဆိုခြင်းဖြစ်ရာ ဗုဒ္ဓအကြောင်းကို

အလျဉ်းသင့်မှ ထုတ်နှုတ်ဖော်ပြကြသည်က များသည်။ ထို့ထက် ကျမ်းစာပါဌဒွဝင်မှာ သမိုင်းအထောက်အထားနှင့် ညှိမရသည်များလည်း ရှိသလောက် ရှိနေသေးသည်။

ဤသို့ဆိုသည်နှင့် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများကို အပြစ်တင်နေသည်ဟု မယူဆစေလိုပါ။ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာသာမဟုတ်၊ အခြားဘာသာရေး ကျမ်းစာများသည်လည်း ထိုနည်းနှင့်နှင်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာကျမ်းစာဟောင်းမှ “မောရေ”၏ ဇာတ်လမ်းသည်လည်းကောင်း၊ ကျမ်းစာသစ်မှ ယေရှု၏ဖြစ်တော်စဉ်သည်လည်းကောင်း၊ သမိုင်းအထောက်အထားများနှင့် တိတိကျကျ ဖော်ထုတ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သူတို့၏ ဘဝ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို မှန်းဆနိုင်ရုံမျှသာ ရှိပါသည်။ သို့နှင့်တိုင် ဤမျှ သိခွင့်ရခြင်းသည်ပင် ကျွန်တော်တို့ အတွက် ကျေးဇူးများလှပြီဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။

မင်းပျိုမင်းလွင်ဘဝ

ပထမဆုံး “ဗုဒ္ဓ”ဆိုသောဝေါဟာရမှ စတင်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ “ဗုဒ္ဓ”ဆိုသည်မှာ ဉာဏ်အလင်းရသူ (Enlightened)၊ သို့မဟုတ် စိတ်အာရုံ နိုးကြားနေသူ (Mentally awakened) ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ (ချမ်းမြေ့ဆရာတော်က “အမှန်တရားလေးပါးကို ကိုယ်တော်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်သော အမြတ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်”ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။)

စင်စစ် ဗုဒ္ဓဆိုသည်မှာ သူ၏ လူပုဂ္ဂိုလ်အမည်မဟုတ်ပါ။ ယေရှုကို ခရစ်ခေါ်သလိုမျိုး ဘွဲ့အမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏မျိုးရိုးအမည်မှာ ဂေါတမဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်ပိုင်အမည်မှာ သိဒ္ဓတ္ထ ဖြစ်ပါသည်။ ဂေါတမ သိဒ္ဓတ္ထကို သူ့ခေတ်၏ အဆင့်မြင့်အသိုင်းအဝန်းမှ မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ သူ့ဖခင်မှာ “သာကိယ” မျိုးနွယ်စု၏အကြီးအကဲ ဖြစ်သည်။ ယခုခေတ် အိန္ဒိယ-နီပေါနယ်စပ် ကပိလဝတ္ထုဒေသကို အုပ်ချုပ်ရသူဖြစ်ရာ “ဘုရင်”ဟု ခေါ်နိုင်သော်လည်း ဧကရာဇ်မင်း သဘောထိ မရောက်ပါ။ ကပိလဝတ္ထုနှင့် မနီးမဝေးမှာပင် မျိုးနွယ်စု အမြောက်အမြားရှိနေပါသည်။ သိဒ္ဓတ္ထ၏မယ်တော် “မဟာမာယာ”သည်လည်း ကောလိယမျိုးနွယ်စု အကြီးအကဲ၏ သမီးတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ ထိုခေတ်က သူတို့ အသိုင်းအဝိုင်းကို “ခတ္တိယ”ဟု ခေါ်ကြသည်။

ဤနေရာတွင် ရှေးဟောင်း အိန္ဒိယ၏ လူမှုဖွဲ့စည်းပုံကို အကျဉ်းမျှ မိတ်ဆက်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ ပုဂ္ဂားမျိုး(ဗြာဟ္မဏ)၊ မင်းမျိုး သို့မဟုတ် စစ်သားမျိုး (ခတ္တိယ)၊ ကုန်သည်မျိုး(ဝဿ)နှင့် ဆင်းရဲသားမျိုး (သုဒ္ဓ)ဟူ၍ အမျိုးလေးပါး ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ “ဇာတ်ခွဲခြားမှု”ဟု ခေါ်ကြပါသည်။ သိဒ္ဓတ္ထမှာ ဗြာဟ္မဏမျိုး မဟုတ်ပဲ၊ ခတ္တိယမျိုးဖြစ်သည်ကိုက သူ့အဘိဓမ္မာအတွက် ထူးခြားသော ကျေးဇူးပြုမှု ဖြစ်နိုင်သည်။ အကြောင်းမူ ဗြာဟ္မဏတို့၏ဝေဒကျမ်းက ဖန်ဆင်းရှင် “ဂေါ်ဒါ”(ဗြဟ္မာ)ကို ယုံကြည်သည်။ ဂေါ်ဒါ၏ဦးခေါင်းမှလာသော မိမိတို့၏ ဗြာဟ္မဏမျိုးကိုသာ

အမြတ်ဆုံးဟုခံယူပြီး ဇာတ်ခွဲခြားမှုကို နှစ်သက်လိုလားသည်။ ဗုဒ္ဓဝါဒမှာ ဂေါ်ဒါကို ပယ်ပါသည်။ ဇာတ်ခွဲခြားမှုကို ဆန့်ကျင်သည်။

ဤသည်တို့ကို အသာထား၍ ဗုဒ္ဓ၏ဖြစ်တော်စဉ်ကို ဆက်ပါမည်။ သိဒ္ဓတ္ထဖွားမြင်ရာအရပ်မှာ သူ၏စံအိမ် သို့မဟုတ် နန်းတော်မဟုတ်ပါ။ သူ၏ မိခင် မဟာမာယာ၏ ကပိလဝတ္ထုမှ သူမဇာတိ ဒေဝဒဟသို့သွားသော ခရီးစဉ်အတွင်း လမ်းခုလတ်တွင် သူ့ကိုမွေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကျမ်းစာများ၏အဆိုအရ လုမ္ဗိနီဥယျာဉ်တော်ရှိ အင်ကြင်းပင်တစ်ပင်အောက်တွင် ဖွားမြင်သည်ဟု သိရသည်။ ထိုခေတ်က အမျိုးသမီးများမှာ သားဦးကို မိဘရပ်ရွာသို့ ပြန်မွေးကြသည့် ထုံးစံရှိပါလိမ့်မည်။ သိဒ္ဓတ္ထမှာ မိခင်အရင်း၏ ရင်ခွင်တွင် ကြီးပြင်းခွင့်မရခဲ့ပါ။ သူ့ကိုမွေးပြီး ၇ရက်အရတွင် သူ့မိခင်နတ်ရွာစံခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြင့် သူ့မိခင်၏ ညီမ၊ သူ့မိထွေးတော် “ပဇာပတိဂေါတမီ”က သူ့ကို မွေးမြူကြီးပြင်းစေခဲ့ရသည်။

သိဒ္ဓတ္ထ၏ ပညာရေးမှာ ထိုခေတ် “ခတ္တိယ”တို့၏ ပညာရေး နယ်ပယ်အတွင်းမှ ဖြစ်ဖို့များပါသည်။ စစ်ဆင် စစ်တက်အတတ်နှင့် လေးအတတ်တို့ကို ကောင်းစွာ သင်ခဲ့ရဟန်ရှိပါသည်။ သိဒ္ဓတ္ထ ဆယ့်ခြောက်နှစ်သား အရောက်တွင် ညီမဝမ်းကွဲတော်သူ “ယသော်ရော”နှင့် လက်ဆက်သည်။ ယသော်ရောမှာ ဒေဝဒဟဘုရင်“သုပ္ပဗုဒ္ဓ”၏ တစ်ဦးတည်းသောသမီး ဖြစ်သည်။ သိဒ္ဓတ္ထ အိမ်ထောင်ကျပုံမှာလည်း သူ့ခေတ် ထုံးစံနှင့်ဆိုလျှင်



အတော်ထူးခြားသည်ဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ ထိုခေတ်က အိမ်ထောင်ရေးကို နှစ်ဖက်မိဘများက စီစဉ်လေ့ရှိပါသည်။ ကျမ်းစာပါ ဗုဒ္ဓဝင်အလိုအရ ယောက္ခမလောင်း သုပ္ပဗုဒ္ဓက သိဒ္ဓတ္ထကို သူ့သမီးနှင့် သဘောမတူဟု သိရသည်။ သို့အတွက် သိဒ္ဓတ္ထကိုယ်တိုင်မိမိ၏ဘုန်းလက်ရုံး (အထူးသဖြင့်လေးအတတ်) ကို ပြ၍ ကြင်ရာတော်ကို ကိုယ်တိုင်ရွေးခဲ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။

ထွက်တော်မူနန်းကရွာ

သိဒ္ဓတ္ထ၏ဖခင်မှာ သူ့သားနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ရည်ရွယ်ချက်တော်တော်ကြီးဟန် တူပါသည်။ သူက သူ့သားကို ဘုန်းတေဇာအရောင်ဖြာနေသည့် နိုင်ငံရေးလမ်းကို လျှောက်စေချင်သည်။ သူတို့ခေတ်၏ အမြင့်ဆုံးအာဏာကိုကိုယ်စားပြုသည့် စကြာဝတေးမင်းအရာကို မျှော်လင့်ထားသည်။ ခက်နေသည်က သူ့သား၏ အကဲမရလှသော အပြုအမူများပင်။ ထက်မြက်သောလူငယ်ပီပီ သိဒ္ဓတ္ထမှာ လက်ရှိဘဝနှင့် လက်ရှိအနေအထားကို ကျေနပ်သာယာနေသူ မဟုတ်။ အမွန်အမြတ်တရား တစ်ခုကို ရှာဖွေဖို့ အားသန်နေသူဖြစ်သည်။

သူကိုယ်တိုင် ချစ်ခင်မြတ်နိုး၍ မရအရယူခဲ့သည့် ဇနီးသည်ကိုပင် တစ်ဝက်ပဲ ချစ်တော့သလို၊ သားဦးလေးမွေးတော့လည်း သူ့မှာ ပျော်ရကောင်းမှန်း မသိ။ ခေါင်းတခါခါနှင့် ညီးညီးညူညူ ဆိုလိုက်သေးသည်။ “သွားပြီ၊ လကို ရာဟုဖမ်းသလို ငါလျှောက်မယ့်လမ်းကို ပိတ်မယ့်သူ လာပြီ ...”။ ဤစိတ်နှင့်ပင်

သူ့သားကို ရာဟုလာဟု သူကိုယ်တိုင် အမည်ပေးခဲ့သည်။

သို့ဖြင့် ဖခင်ကြီးမှာ သူ့သားသိဒ္ဓတ္ထကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဆွဲဆောင်ရတော့သည်။ ကာမဂုဏ်အာရုံများစွာဖြင့် သူ့ဘဝကို ယစ်မူးစေသည်။ ဘဝ၏အနိဗ္ဗာရုံများကို မမြင် မကြားရလေအောင် အထပ်ထပ် တံတိုင်းကာသည်။ သို့နှင့်တိုင် သူ့ကြိုးစားမှုများ မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။ ထက်မြက်သွက်လက်လှသော လူငယ်တစ်ယောက်၏ ရှေ့မှောက်တွင် အရှိတရားကို မည်သို့မျှ လှည့်ဖြားဖုံးကွယ်၍ မရနိုင်သလို၊ ခါးသီးသည့် အမှန်ကို သိဒ္ဓတ္ထတစ်ယောက် ဒုတ်ဒုတ်ထိ တွေ့လိုက်ရပါတော့သည်။

သူတွေ့ရှိခဲ့ရာ လူ့ဘဝ၏ အစစ်အမှန်တရားကို သင်္ကေတလေးပါးဖြင့် ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများက နိမိတ်ကြီးလေးပါးဟု ညွှန်းကြသည်။ ဤသည်တို့မှာ -

- (၁) ဇရာချဉ်း၍ အိုမင်းချည့်နဲ့နေသူတစ်ယောက် (သူအို)
- (၂) ရောဂါဝေဒနာ ဖိစီး၍ သေရာညောင်စောင်းတွင် လဲလျောင်းနေသူ တစ်ယောက် (သူနာ)
- (၃) သုသာန်တစ်ပြင်တွင် စွန့်ပစ်ခံထားရသော ပုပ်ပွနေသည့် အလောင်းကောင်တစ်ခု (သူသေ)
- (၄) တည်ငြိမ်သော အသွင်အပြင်နှင့် လွတ်မြောက်ရေးလမ်းပေါ်မှ သူတော်စင်တစ်ဦး (ရဟန်း)

ဤသင်္ကေတလေးပါးကိုသာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းသဘောပေါက်လျှင် နောင်ဗုဒ္ဓဟောကြားမည့် တရားတော်၏အခြေခံကို ကောင်းကောင်း



ဆုပ်ကိုင်နိုင်စရာရှိပါသည်။ ပထမသင်္ကေတ သုံးပါးမှာ ဘဝကို ကိုယ်စားပြုသည်။ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတို့၏ တည်ရာ မှီရာဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး သင်္ကေတက ဘဝကိုကျော်သွားသည်။ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းကင်းရာ လွတ်မြောက်ရေး လမ်းစဖြစ်သည်။ ဤသဘောများကို ရိပ်မိ သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သော သိဒ္ဓတ္ထအနေနှင့် မင်းယိုး မင်းလွင်ဘဝတွင် တာရှည် မနေနိုင်တော့ပါ။ တစ်ခုသောညတွင် ဇနီးသည်နှင့် သားငယ်ကို နောက်ဆုံးအကြည့်ဖြင့် သံယောဇဉ်ဖြတ်ပြီး သစ္စာရှာဖွေ မြင်းစီးထွက်ခဲ့ပါတော့သည်။

ထိုစဉ်က သိဒ္ဓတ္ထမှာ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်မဟုတ်တော့ပါ။ ပိုင်းခြားဝေဖန်တတ်သော နှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ် အရွယ် ရောက်နေပါပြီ။ သို့အတွက် တဒင်္ဂစိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် တောထွက်ခြင်း မဟုတ်တန်ရာ။ ထိုစဉ်က သိဒ္ဓတ္ထတွင် ဇနီး သားနှင့် မျှော်လင့်စရာ အနာဂတ်တစ်ခု ကောင်းကောင်းရှိပါသည်။ ဤအခြေမှ တောထွက်ခဲ့ခြင်းမှာ တော်ရုံ ပိုင်းဖြတ်မှုနှင့် မဟုတ်တန်ရာ။ ထိုစဉ်က အိန္ဒိယမှာ တောထွက်၍ တရားရှာသူတွေ များလှသော်လည်း သိဒ္ဓတ္ထမှာ အများယောင်၍ လိုက်ယောင်သူ မဟုတ်ပါ။ ဤအချက်ကို သူ၏ သစ္စာရှာပုံတော်ခရီးက အခိုင်အမာ ဖော်ပြလျက်ရှိပါသည်။

သစ္စာရှာခြင်း

သူ၏ပထမဆုံးသော စမ်းသပ်ချက်မှာ ယောဂ(သမထ)အကျင့်ဖြစ်သည်။ ထိုခေတ်က နာမည်အကြီးဆုံး ယောဂီဆရာကြီး နှစ်ဦးဖြစ်သော အာဠာရကာလာမနှင့် ဥဒကရာမပုတ္တ တို့ထံတွင် တပည့်ခံ

သင်ယူကျင့်ကြံခဲ့သည်။ ထိုဆရာကြီးနှစ်ဦးထံမှ သင်ယူစရာရှိသည်များကို အမြင့်ဆုံးထိ တတ်မြောက်ခဲ့သည့်တိုင်၊ သိဒ္ဓတ္ထမှာ ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှု မရနိုင် ဖြစ်နေရသည်။ ယောဂအကျင့်က ပေးနိုင်သော ဘဝင်ကျစိတ်မှာ တဒင်္ဂစိတ်တည်ငြိမ်မှုကိုသာ ရသည်။ သူလိုချင်သော လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစ မဟုတ်။ ဤနည်းဖြင့် ထာဝရစိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုမရနိုင်ဟု စဉ်းစားမိသည်။

စင်စစ်ယောဂအကျင့်မှာ နောင်ဗုဒ္ဓသာသနာတွင် အရေးကြီးလာမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းအတွက် ပါရမီအခြေခံကိုပေးနိုင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုနိုင်စရာရှိပါသည်။ သို့နှင့်တိုင် သိဒ္ဓတ္ထလိုချင်သည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ် (meditation for the sake of meditation)။ ထာဝရအေးငြိမ်းမှုကို ဦးတည်သွားနိုင်မည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးဖြစ်သည်။ ဘဝဆိုသော ဖြစ်တည်မှု၏ အနက်ရှိုင်းဆုံးနေရာအထိ မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုး ဖြစ်ရမည်။ (Insight Meditation) (ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆိုလိုဟန် ရှိပါသည်။) ယောဂအကျင့်တွင် ဤအခြင်းအရာမျိုး ရှာမတွေ့သည်နှင့် သိဒ္ဓတ္ထမှာ ဆရာနှစ်ဦးကို နှုတ်ဆက်ခွဲခွာကာ သူ၏သစ္စာရှာပုံတော်ခရီးကို ဆက်ခဲ့သည်။

သူ၏ ဒုတိယစမ်းသပ်ချက်မှာ “တပအကျင့်” (asceticism) ဖြစ်သည်။ ကောဏ္ဍည အမှူးပြုသော တပသီ (ascetic) ငါးဦး စုပေါင်းနေထိုင်ရာ ဥရုဝေလတောအုပ်အတွင်းရှိ တောရကျောင်းလေးသို့ ရောက်သွားသည်။



တပအကျင့်ဆိုသည်မှာ အလွန်အကျွံခြိုးခြံ ချွေတာခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို
နာကျင်ပင်ပန်းစေခြင်း စသောနည်းများဖြင့် လွတ်မြောက်ရေးကို
ရနိုင်လိမ့်မည်ဆိုသော ယုံကြည်မှု ဖြစ်သည်။ ဤသို့
ယုံကြည်ကျင့်ကြံသူမျိုးကို တပသီဟုခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။
စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာပြင်းထန်လှသော သိဒ္ဓတ္ထမှာ မူလရှိရင်းစွဲ
တပသီငါးဦးထက်ပင် လွန်ကဲ၍ တပအကျင့်ကို
အမြင့်ဆုံးထိရောက်အောင် ကျင့်တော့သည်။

သို့ဖြင့် သူ၏ရုပ်ခန္ဓာမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အိုမင်းရင့်ရော်ခဲ့ပြီဖြစ်သော
သစ်ပင်အို၏ မြစ်ဖျားများကဲ့သို့ ဖုထစ်ယိုယွင်းလာသည်။ သို့နှင့်တိုင်
ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းနှင့် သတိလစ်မေ့မျောခြင်းမှ လွဲ၍ သူလိုချင်သော
လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစကို မမြင်။ ထာဝရအေးငြိမ်းမှု ဆိုသည်မှာ
မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုမျိုးဖြင့် မရနိုင်။ မိမိကိုယ်ကို
အောင်နိုင်မှုဖြင့်သာ ရနိုင်စရာရှိသည်ဟု တွေးမိသည်။ သို့ဖြင့်
တပသီငါးဦးနှင့် လမ်းခွဲခဲ့ရပြန်သည်။ ဤအချိန်တွင်တော့
စတင်လမ်းခွဲသူမှာ သူ မဟုတ်။ သူ့အပေါ်
မျှော်လင့်ချက်မထားတော့သော တပသီငါးဦး ကိုယ်တိုင်ဖြစ်သည်။
ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ၏ အလိုအရ ယောဂနှင့်တပ အကျင့်များတွင်
သစ္စာကိုရှာရင်း ခြောက်နှစ်တာမျှ ကုန်ဆုံးခဲ့ရသည်ဟုဆိုပါသည်။

သည်လိုနှင့် ဥရုဝေလတောအုပ်အတွင်း နေရဉ္ဇရာမြစ်ဘေးရှိ၊ တစ်ခုသော
ညောင်ပင်ကြီးတစ်ပင်အောက်သို့ ရောက်သွားသည်။ ဤနေရာသည်

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများရန်အတွက် သင့်လျော်သောနေရာဟု
စဉ်းစားမိ၍ ၊ မထတမ်းထိုင်လိုက်တော့သည်။ မိမိ၏
မင်းပျိုမင်းလွင်ဘဝနှင့် ခြောက်နှစ်ကာလ အတွေ့အကြုံများကို
ပြန်လည်စိစစ် သုံးသပ်ရတော့သည်။ သူ့အနေနှင့် ဘဝ၏အချို့မြိန်ဆုံး
ကာမချမ်းသာကိုလည်း ခံစားခဲ့ဖူးပြီ။ ဘဝ၏ အခါးသီးဆုံး
အစွန်းရောက်အကျင့်များကိုလည်း ကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးပြီ။
စိတ်၏အေးငြိမ်းမှုကို မရ။ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစ မမြင်။ သစ္စာတရားသို့
သွားရာလမ်းသည်၊ အချို့ဆုံးလမ်းမဟုတ်သလို အခါးဆုံးလမ်းလည်း
မဖြစ်နိုင်။ ဤအစွန်းနှစ်ခုကြားမှ တတိယလမ်းသာ ဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်ဟု
ဆင်ခြင်မိသည်။

ဤအချိန်မှာပင် မိမိငယ်ဘဝမှ အဖြစ်အပျက်လေးတစ်ခုကို ဖျတ်ကနဲ
အမှတ်ရလိုက်သည်။ ထိုစဉ်က မိမိဖခင်မှာ လယ်ထွန်မင်္ဂလာပွဲသဘင်
ကျင်းပနေချိန်။ မိမိကို သပြေပင်ရိပ်တွင် သိပ်ထားခဲ့သည်။ ကလေး
အရွယ်မျှသာ ဖြစ်သော သိဒ္ဓတ္ထမှာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ အသံမျိုးစုံကို
လည်းကောင်း၊ သပြေရိပ်၏ အေးမြသော
အထိအတွေ့ကိုသော်လည်းကောင်း သတိမပြုမိပဲ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်သာ
သိစိတ်ကို စုစည်းထားလိုက်မိသည်။ ဤကာလငယ်အတွင်း ရခဲ့သော
ချမ်းသာပီတိကို မိမိဘဝတွင် နောက်ထပ်တစ်ခါမှ မကြုံဖူးတော့ပေ။
(ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများက ပထမဈာန်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။)

ဤအတွေ့အကြုံကို ဆင်ခြင်လိုက်မိသော သိဒ္ဓတ္ထမှာ၊ သစ္စာလမ်းစသည်



မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာပင် ရှိလိမ့်မည်ဟု သဘောရလာသည်။ သို့ဖြင့်
ယောဂဆရာကြီးများထံမှ ရခဲ့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်နှင့် အာရုံတို့ကို
စုစည်းကြည့်လိုက်ရာ ရုပ်ခန္ဓာသာမက၊ သိတိတ်အလျဉ်၏ မမြဲသော
သဘာဝကို ပထမဆုံး ဆင်ခြင်လိုက်မိသည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင်
မမြဲခြင်း၏ ဒုတိယအမြှာညီနောင်ဟု ဆိုနိုင်သော နှစ်လိုဖွယ်ရာ
မဟုတ်သည့် အဖြစ်ကို သတိပြုလိုက်မိသည်။
နောက်ဆုံးတွေ့ရှိလိုက်သော တတိယ အမြှာညီနောင်မှာ မိမိအလိုသို့
မလိုက်သည့်သဘော၊ မိမိဆန္ဒနှင့် မည်သို့မျှ မသက်ဆိုင်သည့် သဘော၊
အစိုးမရသည့် သဘော ဖြစ်တော့သည်။ (ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများအရ အနိစ္စ၊
ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုသော လက္ခဏာရေးသုံးပါး ဖြစ်ပါသည်။)

မိမိခန္ဓာမှရသော အဆိုပါလမ်းစကို ဆွဲဆန့်ကြည့်ရာ
လူဖြစ်တည်မှုတစ်ခုလုံး၏ အခြင်းအရာများမှာ တစ်စစီ
ပြင်လာတော့သည်။ ဘဝ၏ တကယ့်အနှစ် အခြင်းအရာ။
ဤအခြင်းအရာ၏ တွန်းအားများ၊ ဤအခြင်းအရာမှ
လွတ်မြောက်ရာလမ်း၊ ဤလမ်း၏အဆုံး ထာဝရ ငြိမ်းအေးမှု ... ။
ဤသည်ပင် မိမိရှာဖွေနေသည့် သစ္စာတရားပင် ဖြစ်တော့သည်။ (
ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများအရ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ၊
နိရောဓသစ္စာဆိုသော သစ္စာလေးပါး ဖြစ်ပါသည်။)

အစစ်အမှန် ငြိမ်းအေးမှု (True joy of existence) ကို
မျက်မှောက်ပြုနေပြီ ဖြစ်သည့်တိုင်၊ ဗုဒ္ဓမှာ နေရဉ္စရာအနီးမှ

မခွာနိုင်သေးပါ။ နောက်ထပ်ရက်သတ္တ ခုနစ်ခုလုံး ဤအနီးအနားမှာပင်
ကျင်လည်ကျက်စားရင်း လတ်တလောရခဲ့ပြီးသော
မိမိ၏ဉာဏ်အလင်းကို အနုလုံ ပဋိလုံ ပြန်လည်သုံးသပ်နေခဲ့သည်။
ဤကာလအတွင်း မိမိဉာဏ်အလင်းရခဲ့ရာ ညောင်ပင်ကြီးကိုလည်း
မမှီဝဲသောမျက်စိဖြင့် ကြည့်နေမိသည်။ (ဤသည်ကို ရည်စူး၍
အဆိုပါညောင်ပင်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များက “ဗောဓိ”ဟု
အမှတ်အသားပြုခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ “ဉာဏ်အလင်း သစ်ပင်” Tree
of enlightenment သို့မဟုတ် ဉာဏ်ပညာသစ်ပင် Tree of wisdom
ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်)

ဤသည်ပင် နယူတန်၏ ကမ္ဘာ့ဆွဲအား၊ ပတ်စ်ချာ၏ ပိုးမွှားပေဒ၊
အိုင်းစတိုင်း၏ နှိုင်းရသဘောတရား စသော ခေတ်သစ်တွေ့ရှိချက်များ
အားလုံးထက် နှစ်ပေါင်းများစွာစောပြီး အဆပေါင်းများစွာ
ကျယ်ပြန့်နက်ရှိုင်းလှသော မဟာတွေ့ရှိမှုကြီး ဖြစ်ပါသည်။

မစ်ရှင်

မိမိရရှိပြီးသော ဉာဏ်အလင်းကို ပထမဆုံး မည်သူ့ကို
ဖြန့်ဝေရမည်နည်းဟု စဉ်းစားလိုက်ရာ ဗုဒ္ဓ၏ အာရုံတွင်
သူနှင့်အတူ ၆ နှစ်နီးပါးမျှ ဒုက္ခခံဖော် ခံဖက်ဖြစ်သည့်
တပသီငါးဦးကို ပြေးမြင်လိုက်သည်။ ဤအချက်သည်ပင် ဗုဒ္ဓ၏
ပညာရှင်ပီသမှုဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ သူသည် တပသီတို့၏
တပအကျင့်ကို လက်မခံနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သူတို့ကြားတွင်
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာ မရှိ။ သစ္စာလမ်းကြောင်း၏



အလင်းရောင်အောက်တွင် ရိုးသားစွာ အမှန်ရှာဖွေလိုသူ
(ပါရမီအခံရှိသူ) အားလုံးစုစည်းနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သည်။
သို့ဖြင့် တပည့်သီတင်းရုံရာ မိဂဒါဝန် (ဣသိပတန) သို့သွားပြီး၊
တရားဦး ဟောတော့သည်။

ထိုလေးဦး (ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္ထန) မှစ၍ ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မစကြာမှာ နောင်
၄၅ နှစ်တာမျှ မပြတ်လည်ပတ်နေတော့သည်။ အရှင်ကောဏ္ဍည
အမှူးပြုသော တပည့်ဟောင်း ငါးဦးတို့ပင် ဗုဒ္ဓဦးဆောင်သော
သံဃာ့အဖွဲ့အစည်း၏ ပထမဆုံးအဖွဲ့ဝင်များ ဖြစ်လာတော့သည်။
ဤအချိန်မှစ၍ နောက်ဆုံးထွက်သက် တိုင်သည်အထိ
ကာလရှည်ကြီးသည်ပင် ဗုဒ္ဓ၏ မစ်ရှင်ခရီး ဖြစ်တော့သည်။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများနှင့် သမိုင်းအထောက်အထားများအရ အဆိုပါ
မစ်ရှင်ခရီးရှည်ကြီးကို ဤသို့မှတ်တမ်းတင်နိုင်ပါသည်။

- | | | |
|-----|----------|------------------------------|
| (၁) | ဘီစီ ၅၂၈ | - ဣသိပတန (ယခု-
ဆာရနာတ်) |
| (၂) | ဘီစီ ၅၂၇ | - ရာဇဂြိုဟ် |
| (၃) | ဘီစီ ၅၂၆ | - ရာဇဂြိုဟ် |
| (၄) | ဘီစီ ၅၂၅ | - ရာဇဂြိုဟ် |
| (၅) | ဘီစီ ၅၂၄ | - ဝေသာလီ |
| (၆) | ဘီစီ ၅၂၃ | - မကုဋတောင် (ယခု -
ဗိဟာရ) |
| (၇) | ဘီစီ ၅၂၂ | - တာဝတိံသာ -? |
- (ကျမ်းစာအရ)

- | | | |
|--------------------|--------------|-----------------------------|
| (၈) | ဘီစီ ၅၂၁ | - သုသုမာရတောင် |
| (ယခု - ကျနာရ) | | |
| (၉) | ဘီစီ ၅၂၀ | - ကောသမ္ဘီ (ယခု -
ဣလဟာဗ) |
| (၁၀) | ဘီစီ ၅၁၉ | - ပါလိလေယျက |
| (ယခု - မိရ်-ဂျာပူ) | | |
| (၁၁) | ဘီစီ ၅၁၈ | - နာဠာ (ယခု -
ဗိဟာရ) |
| (၁၂) | ဘီစီ ၅၁၇ | - ဝေရဇ္ဈာ (ယခု -
မထုရာ) |
| (၁၃) | ဘီစီ ၅၁၆ | - စာလိယတောင် |
| (ယခု - ဗိဟာရ) | | |
| (၁၄) | ဘီစီ ၅၁၅ | - သာဝတ္ထိ (ယခု -
ဂေါက္က) |
| (၁၅) | ဘီစီ ၅၁၄ | - ကပိလဝတ္ထု |
| (၁၆) | ဘီစီ ၅၁၃ | - အာလဝီ (ယခု -
အာရုံဝလိ) |
| (၁၇) | ဘီစီ ၅၁၂ | - ရာဇဂြိုဟ် |
| (၁၈) | ဘီစီ ၅၁၁ | - စာလိယတောင် |
| (၁၉) | ဘီစီ ၅၁၀ | - စာလိယတောင် |
| (၂၀) | ဘီစီ ၅၀၉ | - ရာဇဂြိုဟ် |
| (၂၁)မှ (၄၅) | ဘီစီ ၅၀၈-၄၈၄ | - သာဝတ္ထိ |
| (၄၆) | ဘီစီ ၄၈၃ | - ဝေသာလီ |

အကျဉ်းချုပ်ပြောရလျှင် အိန္ဒိယမြောက်ပိုင်းနှင့် အလယ်ပိုင်းဟု



ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ခရီးရှည်ကြီးကို နှင်ခဲ့ပြီး၊ ဘီစီ ၄၈၃
 ခုနှစ် သက်တော် ရှစ်ဆယ်အရွယ်တွင် ကုသိနာရုံပြည်
 အင်ကြင်းဥယျာဉ်တစ်ခုဝယ် ဗုဒ္ဓကွယ်လွန် (ပရိနိဗ္ဗာန်စံ)
 ခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ နောက်ဆုံးအချိန်တွင်
 နောက်ဆုံးမှာကြားခဲ့သော အမှာစကားမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ
 အတွက်သာ မက၊ လူသားအားလုံးအတွက်ပင်
 အထူးအဓိပ္ပာယ်ရှိလှသည်ဟု နှောင်းခေတ် ပညာရှင်များက
 အမှတ်အသားပြုခဲ့ရပါသည်။

ဤအမှာစကားမှာ

“ဝယမ္မော သင်္ခါရာ

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ”

ဟူသော ပါဠိဂါထာတိုလေး တစ်ပုဒ် ဖြစ်သည်။

ဤသို့နားလည်ရပါသည်။

“ဘဝသည် မမြဲ

မမေ့မလျော့သော ကိုယ်စိတ်နှလုံးရှိစေ ။”

အခန်း (၂)

အမှန်မွန်လေးပါးနှင့် အလယ်လမ်း

“အမှားကအမှန်
ကာမစစ်ပွဲက ထာဝရ
ငြိမ်းမှုဆီပျံ့၊ ဒီမှာ ငြိမ်ဆိတ်နေသတဲ့”

ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မကို နားလည်ဖို့ ကြိုးစားရမည်ဆိုလျှင် “အမှန်မွန်လေးပါး”
(သစ္စာလေးပါး) တရားတော်မှာ စိတ်အချရဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး
တရားအနှစ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤတရားမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
ပထမဆုံးဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာတော်လည်း ဖြစ်သည်။
ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သမျှ ဓမ္မက္ခန္ဓာ အစုစုတို့၏ အနှစ်ချုပ်ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း
သုတေသီ အားလုံးတို့က တညီတညွတ်တည်း လက်ခံထားကြသည်။
ဤမျှအခြေခံကျ၍ ဤမျှအရေးပါသော တရားတော်ကို လေ့လာရာတွင်
ဗုဒ္ဓ၏မူရင်း ဟောကြားချက်မှစတင်သည်က သဘာဝကျပါလိမ့်မည်။
ဝိနည်း ပိဋကတော်တွင် ဤသို့ ပါရှိသည်။

၁။ ရဟန်းတို့ ၊ သံသရာမှ လွတ်မြောက်လိုသူသည်
အစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်အပ်၏။ ပထမအစွန်းမှာ တဏှာဖြင့်
ရစ်ပတ်ဆက်စပ်နေသော အပျော်လမ်းဖြစ်သည်။ ဤလမ်းမှာ
စွဲလမ်းနှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သည့်တိုင် ယုတ်ညံ့၏။ ယဉ်ကျေးမှု
ရေချိန်နိမ့်သူများ၊ အသိအလိမ္မာ ကင်းသူများ၊ အညံ့စား လူသားများ၏
အကျင့်စရိုက် ဖြစ်ချေ၏။ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းကို မတွေ့နိုင်။
အကျိုးမရှိ။
(ကာမသုခလိဒကာနယောဂ)

ဒုတိယအစွန်းမှာ မိမိကိုယ်ကို အလွန်အမင်း အပင်အပန်း
အဆင်းရဲခံသော အကြမ်းလမ်းဖြစ်သည်။ နာကျင်ပင်ပန်းမှုနှင့်
အရင်းတည်ရသည့်တိုင် ပညာဉာဏ်ကင်းမဲ့ရာ ရောက်၏။
ဤနည်းသည်လည်း လွတ်မြောက်ရေးလမ်းကို မတွေ့နိုင်။ အကျိုးမရှိ။
(အတ္တကိလ မထာနယောဂ)

ဤအစွန်းနှစ်ပါးမှကင်းသော အလယ်လမ်းသည်သာ
ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်းသော၊ အစစ်အမှန်ပညာနှင့်
အစစ်အမှန်တည်ငြိမ်မှုကိုပေးနိုင်သော ဉာဏ်အလင်း လမ်းကြောင်းမှန်
ဖြစ်ပေ၏။

၂။ ရဟန်းတို့၊ ဒုက္ခသည် ပထမအမှန်မွန်ဖြစ်သည်။
စင်စစ်မွေးဖွားခြင်း (သံသရာ၌ကျင်လည်ရခြင်း) သည်ပင် ဒုက္ခဖြစ်၏။
အိုမင်းရခြင်း၊ ဖျားနာရခြင်း၊ သေဆုံးရခြင်း၊ မနှစ်မမြို့ဖွယ်ရာများနှင့်
ခွဲခွာကွေးကွင်းရခြင်းတို့သည်လည်း ဒုက္ခသာ ဖြစ်၏။ အချုပ်ဆိုရလျှင်
ခဏတာယာယီအိမ်မှုဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါးကြီးသည်ပင် ဒုက္ခတို့၏
အစုအဝေး ဖြစ်ပေ၏။ (ဒုက္ခသစ္စာ)

ရဟန်းတို့၊ ဒုက္ခ၏တည်ရာဖြစ်ကြောင်း၊ ဒုက္ခ၏အရင်းအမြစ်သည်
ဒုတိယအမှန်မွန်ဖြစ်သည်။ ကာမဂုဏ် အာရုံတို့တွင် ငြိတွယ်ခြင်း
(ကာမတဏှာ)၊ ဘဝကို တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း (ဘဝတဏှာ)၊
ဘဝပြတ်ပြီဆိုသော အယူတွင် ကျေနပ်သာယာနေခြင်း (ဝိဘဝတဏှာ)
ဆိုသေယသံသရာ ဒုက္ခလမ်းကို ရှည်စေတတ်သည့် အခုအခံ
အစွဲအလမ်းများ ဖြစ်ပေ၏။ (သမုဒယ သစ္စာ)

ရဟန်းတို့ ...၊ ဒုက္ခတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ၊ ဒုက္ခ၏အကြောင်းတရားတို့ကင်းရာ ကုန်ရာသည် တတိယအမှန်မွန်ဖြစ်သည်။ အဆုံးစွန်လွတ်မြောက်ခြင်း မည်ပေ၏။ (နိရောဓသစ္စာ)

ရဟန်းတို့၊ အဆုံးစွန်လွတ်မြောက်ခြင်းသို့ သွားရာလမ်းသည် စတုတ္ထအမှန်မွန်ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းကြောင်းတွင် လမ်းသွယ်ရှစ်ခု ရှိပေ၏။ ဤသည်တို့မှာ ကောင်းစွာနားလည်ခြင်း (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)၊ ကောင်းစွာနုလုံးသွင်းခြင်း (သမ္မာ သင်္ကပ္ပ)၊ ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း (သမ္မာဝါစာ)၊ ကောင်းစွာပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း (သမ္မာကမ္မန္တ)၊ ကောင်းစွာအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုခြင်း (သမ္မာအာဇီဝ)၊ ကောင်းစွာ အားထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်း (သမ္မာဝါယာမ)၊ ကောင်းစွာနိုးကြားခြင်း (သမ္မာသတိ)နှင့် ကောင်းစွာ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်း (သမ္မာသတိ) တို့ ဖြစ်သည်။ (မဂ္ဂသစ္စာ)

၃။ ရဟန်းတို့၊ ဤအမှန်မွန်လေးပါးကို အပြည့်အစုံ ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီးသည်နှင့် ၊ ငါသည် အမြင့်မားဆုံးဉာဏ်အလင်းကို ရရှိလိုက်ပေပြီ။ ငါ၏စိတ်အစဉ်သည် အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်ခဲ့ပေပြီ။ ဒုက္ခပြွမ်းသော ဖြစ်တည်မှုတို့ ဆုံးခန်းတိုင်ခဲ့ပြီ။ နောင်သံသရာရှည်စေမည့် နောက်ထပ်ဖြစ်တည်မှုတို့ကို ငါအလိုမရှိပြီ။

တရားအနှစ်

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော စာပိုဒ်သုံးပိုဒ်မှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အနှစ်ချုပ်ဟု ဆိုသည့်တိုင် ဤစာပိုဒ် သုံးပိုဒ်ကို ဖတ်လိုက်ရုံနှင့် ဗုဒ္ဓဓမ္မတစ်ခုလုံး

အပြည့်အစုံ နားလည် သွားလိမ့်မည်ဟု မမျှော်မှန်းအပ်ပါ။ နားလည်ဖို့ မဆိုနှင့်၊ ဆက်စပ်တွေးခေါ်မှု ကွင်းဆက်ကိုပင် ခြေရာခံနိုင်ဖို့ လွယ်မည်မဟုတ်ပါချေ။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ ပထမဆုံးမှာ ဘာသာစကားအတားအဆီး ဖြစ်သည်။ ရှေးအကျဆုံး ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများမှာ ပါဠိ (သို့မဟုတ်) သင်္သကရိုက်ဘာသာနှင့် မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်တို့ကို ခေတ်သုံး အင်္ဂလိပ်စာနှင့် ပြန်ရေးထားရခြင်း ဖြစ်သည်။ (ယခုစာစုမှာ အဆိုပါ အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှ မြန်မာဘာသာ ပြန်ထားရခြင်းဖြစ်သည်) ဤသို့ဘာသာစကား အကူးအပြောင်းတွင် မူလအသိပညာအားလုံး အတိအကျ ပါကောင်းမှ ပါနိုင်ပါလိမ့်မည်။

နောက်ထပ် ဖြစ်နိုင်စရာရှိသော အကြောင်းအရာများမှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မကိုယ်တိုင်၏ နက်နဲသိမ်မွေ့မှုနှင့် ဆိုင်သလို၊ စာဖတ်သူဘက်မှ ဘာသာရပ်နှင့်မနီးစပ်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည်ပင် မူလပါဠိဘာသာနှင့် နှုတ်တိုက်အာဂုံဆောင်နိုင်သည့်တိုင် အဓိပ္ပာယ်အပြည့်အဝ နားလည်ချင်မှ နားလည်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ထက် ပိုအရေးကြီးသည်မှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က ဟောကြားချက်များဖြစ်သည်ကို နုလုံးသွင်းကြဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် အပြည့်အဝနားမလည်သော်မှ ယေဘုယျသဘောပေါက်နိုင်စေရန် ခေတ်အမြင် ခေတ်အတွေးနှင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။

ပထမစာပိုဒ်မှာ ဗုဒ္ဓ၏ “အခြေခံတွေးခေါ်စဉ်းစားပုံ” basic way of thinking ဖြစ်ပါသည်။ အစွန်းများကို ရှောင်ဖို့လိုသော အလယ်လမ်း (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ)ဟု ဟောပါသည်။ မဖြူလျှင် မည်းရမည်။



မမှန်လျှင်မှားရမည် ဟူသော 'တစ် မဟုတ်နှစ်လောဂျစ်' (either-or logic) ကိုပယ်လိုက်ရမည့် သဘောဟု နားလည်ရသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာတော် တစ်ခုဖြစ်သော 'ဆက်စပ်မှုကြီး နှစ်ဆယ့်လေးမျိုး'(နှစ်ဆယ့်လေးပစ္စည်း)တွင် ဤသဘောများကို တွေ့ရပါသည်။ ဥပမာ - ကုသိုလ်အကြောင်းကြောင့် ကုသိုလ်အကျိုး ဖြစ်ရမည်ဟု တရားသေ မဟော။ ကုသိုလ်ကြောင့် အကုသိုလ် ဖြစ်နိုင်သလို၊ အကုသိုလ်ကြောင့်လည်း ကုသိုလ်ဖြစ်တန်ရာ အခြေအနေများကိုပါ ဟောသည်။ (ပဋ္ဌာန်းတရားတော်၊ ဥပနိဿယပစ္စယော)

ဒုတိယစာပိုဒ်တွင် ပါရှိသော 'အမှန်မွန် လေးပါး'မှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ တရားအနှစ်ဖြစ်ပါသည်။ 'အဘိဓမ္မာကိုယ်ထည်' Pholosophical frame work ဟု ယူဆနိုင်မည် ထင်ပါသည်။ ဒဿနပညာတွင် ခိုင်မာသော ကျိုးကြောင်းဆက်နွယ်မှုများ ရှိဖို့လိုပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မကို ဒဿနရှုထောင့်မှ ချဉ်းကပ်ကြည့်လိုက်ရာ၊ အကွက်စေ့လှသော အဆက်အစပ်တို့ကို အထင်အရှားတွေ့ရသည်။ ဗုဒ္ဓက လောကကို ဒုက္ခဟုမြင်သည်။ (what ဆိုသော မေးခွန်း၏ အဖြေ) ဒုက္ခ၏အရင်းခံမှာ သမုဒယဟု ဟောသည်။ (why ဆိုသော မေးခွန်း၏ အဖြေ) သမုဒယကို မဂ္ဂနှင့်ဖြတ်ရမည်ဟု လမ်းညွှန်သည်။ (what is to be done ဆိုသည်၏ အဖြေ) မဂ္ဂလမ်း၏အဆုံးပန်းတိုင်မှာ နိရောဓဟု နိဂုံးချုပ်ပြသည်။ (what happen အတွက် အဖြေ) ဗုဒ္ဓ၏ ဒဿနမှာ လောကကို ဖွင့်ဆိုရုံမျှသာ တန်ရပ်မနေပဲ၊ လောကကို ပြောင်းလဲစေရေးအထိ ဦးတည်ချက်ထားသော 'ရှင်သန်နေသည့် ဒဿန'Live pholosophy ဟု နားလည်ရပါသည်။

တတိယစာပိုဒ်မှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အခြားသောဘာသာရေးများနှင့် မတူသောလမ်းခွဲထွက်ပုံ ဖြစ်သည်။ ဘာသာတရား အများစုမှာ 'ယုံကြည်သက်ဝင်ရန်'(to believe) 'ဆည်းကပ်ကိုကွယ်ရန်' (to worship) နှင့် 'ဆုတောင်းရန်' (to pray) ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓက အမှန်မွန်လေးချက်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်လျှင် လွတ်မြောက်မှုဉာဏ်အလင်းကို ရလိမ့်မည်ဟု ဟောသည်။ သို့အတွက် 'လေ့လာရန်' (to learn) 'ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန်' (to practice) နှင့် 'ထိုးထွင်းသိမြင်ရန်'(to penetrate) တို့ကို ဦးတည်ချက်ထားသည်ဟု နားလည်ရပါသည်။ (ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓ တို့ကို ဆိုလိုဟန် ရှိပါသည်)

ဤမျှဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏တရားအနှစ်ကို အထိုက်အသင့် ဆဝါး နိုင်လိမ့်မည်ထင်ပါသည်။

အလယ်လမ်း၏ တော်လှန်ရေးမျက်နှာစာ

အလယ်လမ်းဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်ကို ခေတ်ပြိုင်နားလည်ချက်များနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြည့်လိုက်လျှင် အလျှော့ပေးစေ့စပ်သည့် သဘောများ ပါဝင်နေ၍ ခွန်အားမရှိသလို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လက်ဝဲစွန်း၊ လက်ယာစွန်း အယူအဆများက မီးရှူးမီးပန်းလွှတ်လေ့ရှိသော တော်လှန်ရေးအငွေ့အသက်များ မပါဝင်၍ အားမလို အားမရ ဖြစ်ရသည်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မကို ဤသို့သော ခေတ်ပြိုင်နားလည်ချက်များနှင့် ချဉ်းကပ်ပြီး ဗုဒ္ဓ၏အလယ်လမ်းကို ဘောင်ခတ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်၍ ရနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ စင်စစ် တော်လှန်ရေးဝိညာဉ်ဆိုသည်မှာ စကားလုံးများထဲတွင်ထက်



တရားအနှစ်ထဲတွင်သာ ကိန်းဝပ်တတ်မြဲဖြစ်သည်။
ဗုဒ္ဓ၏အလယ်လမ်းကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်လျှင်
မည်သည့်ဘာသာရေးတွင်မှမတွေ့နိုင်သော တော်လှန်ရေးမျက်နှာစာကို
အထင်အရှား ဆုပ်ကိုင်မိနိုင်စရာ ရှိပါသည်။

ပြောရလျှင် 'အလယ်လမ်း' ဆိုသော ဝေါဟာရထဲမှာပင်
တွေးခေါ်မြော်မြင်မှုသဘောသာမက မဟာဗျူဟာသဘောရော၊
ဒဿနသဘောများပါ အကျုံးဝင်လျက် ရှိနေသည်။
တွေးခေါ်မြော်မြင်မှုသဘော (အခြေခံစဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ) ကိုရှေ့ပိုင်းတွင်
အထိုက်သင့်ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ယခု မဟာဗျူဟာသဘောတွင်
အလယ်လမ်း အကောက်အယူများ ရှိနေသည်ကို
ဆက်လက်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါမည်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏မဟာဗျူဟာမှာ
လမ်းကြောင်းမှန်ရှစ်ပါး (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး) ဟု ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။
ဤလမ်းကြောင်းရှစ်ခုလုံးမှာပင် ဗုဒ္ဓခေတ်က အဓိကအကျဆုံးသော
အစွန်းနှစ်ခုလုံး ကင်းလွတ်နေသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။
ကာမဂုဏ်အာရုံတို့တွင်တွယ်ငြိနေသော အပျော်လမ်း (ခေတ်စကားနှင့်
ဆိုလျှင် လက်ယာစွန်း) နှင့် နာကျင်ပင်ပန်းမှုကို အရင်းတည်သော
အကြမ်းလမ်း (ခေတ်စကားနှင့်ဆိုလျှင် လက်ဝဲစွန်း) တို့ ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓခေတ် အနေအထားအရဆိုလျှင် လက်ယာစွန်းလမ်းကြောင်းနှင့်
တရားထူးမရနိုင်သည်မှာ 'အများသိ' ဖြစ်ပါသည်။ လူအများ
အလွယ်နှင့်လက်ခံနိုင်စရာ ရှိပါသည်။ သို့နှင့်တိုင် လက်ဝဲစွန်းကိုမူ
လူများစုက အထင်ကြီးအားကျနေချိန် ဖြစ်သည်။ ထိုခေတ်က
ဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်တိုင်းမှာ တပည့်ကျင့်ကို သူ့ထက်ငါ
အပြိုင်ကျင့်ပြကြသည်ဖြစ်ရာ၊ တရားထူး တွေ့မတွေ့ အသာထား၊

မွန်မြတ်သောလမ်းကြောင်းဟု ယေဘုယျလက်ခံထားကြချိန်ဖြစ်သည်။
ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်လည်း တပည့်ငါးဦးနှင့်အတူ ဤအကျင့်ကို
အဆုံးစွန်အထိကျင့်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့အတွက် လက်ဝဲစွန်းတပည့်ကျင့်
ကို လမ်းမှန်မဟုတ်ဟု ဖော်ထုတ်ရန်မှာ လွယ်ကူလှသော
အလုပ်မဟုတ်ပါ။ ဤသို့ မလွယ်ကူသောအလုပ်ကိုပင်
ဗုဒ္ဓကရွေးချယ်ခဲ့ပါသည်။ သူကိုယ်တိုင် ဉာဏ်အလင်းရပြီး
ပထမဆုံးရွေးချယ်ခဲ့သော တရားနာပရိသတ်မှာ တပည့်ငါးဦးဖြစ်သည်။
အစွဲကြီးသောတပည့်ငါးဦးရှေ့မှာပင် တပည့်ကျင့်၏ အားနည်း
ချို့ယွင်းချက်များကို ဖွင့်ချလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်ပင်
ပညတ်သဘော (စကားလုံးအရ) အလယ်လမ်း ဖြစ်သော်လည်း
ပရမတ်သဘော (အနှစ်သဘော) အရ
တော်လှန်ရေးသဘောဖြစ်နေသည့် သာဓကဖြစ်တော့သည်။

ဗုဒ္ဓ၏အလိုအရ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစသည် ပြင်ပမှလာသည်မဟုတ်။
အတွင်းမှ လာခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိ၏အတွင်းစိတ် သန့်စင်ရေးတွင်
ပြင်ပဖိအားများဖြင့် ဇွတ်အတင်းဖန်တီး၍ မရနိုင်။
မိမိကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှလာသော ဉာဏ်အလင်းဖြင့်သာ
အစစ်အမှန်သန့်စင်မှုကို ရနိုင်သည်ဟု ဟောသည်။
ဤအဓိပ္ပာယ်အရအကဲဖြတ်လျှင် ဗုဒ္ဓဓမ္မမှာ 'အတွင်းပိုင်း ချဉ်းကပ်မှု'
(Intrinsic approach) ကို ပထမဆုံးဖော်ထုတ်လိုက်သော
မဟာအိုင်ဒီယာကြီးဟူ၍ပင် ဆိုနိုင်စရာ ရှိသည်။ ဗုဒ္ဓခေတ်မတိုင်မီ
ဘာသာရေးများသည်လည်းကောင်း၊ ဒဿနဂိုဏ်းများသည်
လည်းကောင်း 'ပြင်ပချဉ်းကပ်နည်း' (Extrinsic approach) ကိုသာ
အဓိကထားခဲ့ကြသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ အမှန်မွန်လေးပါးမှ စတုတ္ထ အမှန်မွန်လာ
လမ်းကြောင်းရှစ်ခုလုံးမှာ 'မိမိကိုယ်ကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး'



(Selfrenewal) ကို အခြေခံသော အတွင်းမှချဉ်းကပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

အလယ်လမ်း၏ အရေးကြီးဆုံးဟုယူဆရသော
တော်လှန်ရေးလက္ခဏာတစ်ခုမှာ ဒဿနသဘောတွင် ရှိသည်။
သမိုင်းပညာရှင်များ၊ မနုဿဗေဒ ပညာရှင်များနှင့်
ဒဿနပညာရှင်များက ဗုဒ္ဓနှင့်ပတ်သက်လျှင် 'ဝေဒကို တော်လှန်သူ' ဟု
အမှတ်ပေးကြသည်။ ဝေဒမှာထိုခေတ် အိန္ဒိယတိုက်ငယ်တစ်ခုလုံးတွင်
ဩဇာအကြီးဆုံးဖြစ်သော ဖန်ဆင်းရှင်အယူအဆ၏ ကိန်းရာ
တည်ရာဖြစ်သည်။ လက်ရှိကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးငါးခုထဲတွင်
ဖန်ဆင်းရှင်အယူအဆနှင့် အပြီးတိုင်လမ်းခွဲနိုင်သည်မှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မသာလျှင်
ရှိပါသည်။ စင်စစ်ဖန်ဆင်းရှင် အယူအဆကို ပယ်လိုက်နိုင်ခြင်းမှာ
ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံဟောင်းများကို မှောက်လှန်လိုက်ရုံသာသက်သာမှု
မဟုတ်။ လူ၏သိမှုဖြစ်စဉ်တွင် လူသား၏ 'ဖန်တီးမှုစွမ်းအား' (creative
power) အတွက် တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

အနှစ်ချုပ်ဆိုရလျှင် ဗုဒ္ဓညွှန်းခဲ့သော အလယ်လမ်း၏ဝိညာဉ်မှာ
မည်သည့်အရာကိုမှ အစွန်းမရောက်၊ အရမ်းအကန်းမယုံကြည်ပဲ၊
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ အဖြေရှာခြင်း (ဝိဘဇ္ဇဝါဒ) ဟု ဆိုနိုင်လိမ့်မည်
ထင်ပါသည်။ စင်စစ် ဗုဒ္ဓ၏အမှန်မွန်လေးပါးဆိုသည်မှာ လူ့ဘဝခရီး
(သံသရာ)ကို အလယ်လမ်းဝိညာဉ်ဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာရာမှ
ထွက်ပေါ်လာသော တွေ့ရှိချက်များ ဖြစ်ပါသည်။



အခန်း(၃)

ဒုက္ခ၏လောကလုံး သဘော

(ပထမ အမှန်မွန်)

ဒုက္ခ၊ ဘဝရဲ့ အရိပ်
ဘဝရွေ့လေရာ လိုက်ရွေ့တယ် ... ၊
မွေးဖွားမှု၊ ကြီးထွားမှု၊ ပျက်မှု ...
အချစ်၊ အမှန်း ။

ဗုဒ္ဓ၏အလိုအရ 'ဘာသာတရား'မှာ 'ကုထုံး' ဖြစ်သည်။ ဘာသာတရားတို့
ရှင်သန်ခြင်း၏အကြောင်းရင်းခံနှင့် အခြေခံဆောင်တာမှာ လူသားတို့၏
ခံစားမှုဝေဒနာများကို ကုစားပေးနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။
ခံစားမှုဝေဒနာဆိုရာတွင်လည်း ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဌာန်တွင် ကပ်ငြိသော
ရောဂါမျိုးစုံဆိုသည်ထက် လူ့ဖြစ်တည်မှုနှင့်ဆက်စပ်နေသည့်
အဇ္ဈတ္တဝေဒနာများကို ရည်ညွှန်းလိုဟန်ရှိသည်။ ဤသဘောကို
သူ၏တရားတော်မှာပင် 'ဒုက္ခ'ဟု ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဤသည်ပင်
ပထမအမှန်မွန်ဟု ဆိုပါသည်။

ဓမ္မစက္ကပဝတ္ထနတရားတော်တွင် ဗုဒ္ဓက ဤသို့ ဟောကြားခဲ့သည်။
"ရဟန်းတို့၊ ပထမအမှန်မွန်မှာ ဒုက္ခဖြစ်၏။ မွေးဖွားခြင်း၊
အိုမင်းခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့သည် ဒုက္ခမည်၏။
မနစ်မြို့ဖွယ်ရာများနှင့် ပတ်သက်ဆက်စပ်ခြင်း၊ နစ်မြို့ဖွယ်ရာများနှင့်
ခွဲခွာကွေ့ကွင်းခြင်းနှင့် မဖြည့်ဆည်းနိုင်သော
လိုအပ်ဆန္ဒများသည်လည်း ဒုက္ခမည်ပေ၏။ အချုပ်ဆိုရလျှင်

ကို sayathan ရိုက်တင်ပြီးကိုညီစေမင်းစာစစ်သည်။

design by wannar

လိုချင်တပ်မက်မှုနှင့်ပြီးသော၊ ခဏတာယာယီအိမ်မျှသာ ဖြစ်သည့်
ခန္ဓာငါးပါးကြီးသည်ပင်လျှင် ဒုက္ခတို့၏ အစုအဝေးဖြစ်ပေ၏"

ဒုက္ခ၏ အသွင်အပြင်များ

'ဒုက္ခ'ဆိုသောဝေါဟာရမှာ ကျွန်တော်တို့နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးဖြစ်ရာ
အလွယ်နှင့်နားလည်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ထင်စရာရှိပါသည်။ စင်စစ်ဤမျှ
လွယ်ကူလှသည် မဟုတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဗုဒ္ဓညွှန်းသော
လူ့ဖြစ်တည်မှုနှင့်ယှဉ်သောဒုက္ခကို အပြည့်အဝနားလည်ရန်မှာ
ထင်သည်ထက်ပို၍ ခက်ခဲနက်နဲပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ
အကြောင်းနှစ်ခုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

ပထမအကြောင်းမှာ ဒုက္ခ၏သဘောသဘာဝနှင့် ဆိုင်သည်။ ဒုက္ခမှာ
ဆင်ခြင်တုံတရားတွင်မရှိ။ အတွေ့အကြုံနယ်ပယ်တွင်သာ ရှိသည်။
ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ချဉ်းကပ်နိုင်သော ရုပ်သဘောများကို
အလွယ်တကူရှင်းပြနိုင်သည့်တိုင် ကိုယ်တိုင်ခံစားမှ
သိရှိနားလည်နိုင်သော နာမ်သဘောကို အတိအကျရှင်းပြနိုင်သည်
မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ- ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် 'သွား'ဆိုသော
အမာထည်ရုပ်ကို 'ဒါပဲ'ဟု လက်ညှိုးထိုးပြနိုင်သည့်တိုင်၊
'သွား'ကိုကံဝေဒနာဆိုသည့် ခံစားမှုကို အပီအပြင်ဖော်ပြနိုင်ဖို့
မလွယ်သလိုဖြစ်သည်။ သွားကိုကံဝေဒနာဆိုသည်မှာ
တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ထပ်တူကျနိုင်သည်မျိုး မဟုတ်။
လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အာရုံခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော
သီးခြားကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခနှင့် ပတ်သက်လျှင်လည်း
ဤအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ "ဒုက္ခဆိုတာ ဒါပဲ"ဟု လက်ဖဝါးပေါ်တင်ပြ၍
မရ။ ဒုက္ခကို ပုံဆွဲပြ၍ မရ။ တင်စားမှု သင်္ကေတတစ်ခုခုဖြင့်



အရိပ်အမြွက်မျှသာ ဖော်ပြနိုင်စရာရှိသည်။

ဒုတိယ အကြောင်းမှာ ဒုက္ခနှင့်ပတ်သက်သော
ကျွန်တော်တို့၏ခံယူပုံတွင် ရှိသည်။ များသောအားဖြင့်
ကျွန်တော်တို့တစ်တွေမှာ အထည်ခြပ်ဖြင့် ထင်သာ မြင်သာသော
ကပ်ဘေးကြီးများကိုသာ ဒုက္ခဟု နားလည်ထားကြသည်။
သတင်းစာတစ်စောင်ကို ဖတ်လိုက်လျှင် စစ်ပွဲများ၊ မုန်တိုင်းဘေး၊
ရေဘေးများ၊ အစာရေစာ ပြတ်လပ်မှုများ၊ အလုပ်လက်မဲ့ပြဿနာများ
စသည်တို့ကို တွေ့ရပြီး ...၊ 'ဪ' .. ဒုက္ခ .. ဒုက္ခ'ဟု စိတ်ထဲမှ
မြည်တမ်းမိကြပါလိမ့်မည်။ စင်စစ် ဤသည်တို့မှာ
အကြမ်းထည်သဘောမျှသာ ဆောင်သည့် ရုပ်ပိုင်း
ဒုက္ခများသာဖြစ်ပါသည်။ ပို၍နူးညံ့သိမ်မွေ့သည်နှင့် အမျှ၊
ပို၍လည်းနက်ရှိုင်းသော ဒုက္ခများလည်း ရှိပါသေးသည်။ ဒုက္ခ၏
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျက်နှာစာဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ လူ့ဖြစ်တည်မှုနှင့်အတူ
ကျွဲကူးရေပါ ဖြစ်တည်လာသော ရှောင်မရသည့် ဒုက္ခများဖြစ်ပါသည်။
ဤဒုက္ခများကမူ မြင်သာထင်သာ ရှိကောင်းမှ ရှိပါလိမ့်မည်။
အနှစ်သဘောအရ ဒုက္ခဖြစ်သည့်တိုင် သုခဝတ်ရုံခြုံ၍လည်း
လာတတ်သည်။ ထို့ထက် ခံစားသူဘက်မှ ပညာအသိနှင့် အာရုံ
ခံစားနိုင်စွမ်းတို့ မတူကြသည့်အလျောက် နားလည်ခံယူပုံ
အနက်အရှိုင်းတွင်လည်း ကွာနိုင်သည်။ ဥပမာ - အရိယာတစ်ဦးနှင့်
သာမန်ပုထုဇဉ်တစ်ဦးတို့ ဒုက္ခအပေါ်နားလည်ပုံချင်း မတူနိုင်သလိုမျိုး
ဖြစ်သည်။

ပြောကြစတမ်းဆိုလျှင် ဒုက္ခ၏ အဆိုပါစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျက်နှာစာကို
နားမလည်လျှင် ပထမအမှန်မွန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သေး ဟူ၍သာ

ဆိုရပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မွေးဖွားခြင်းသည် ဒုက္ခ၊ အိုမင်းခြင်းသည်
ဒုက္ခ၊ သေဆုံးခြင်းသည် ဒုက္ခဆိုသော ဗုဒ္ဓ၏ဟောကြားချက်များကို
အပြည့်အဝ ဘဝင်ကျနိုင်ဖွယ် မရှိပါ။ (အိုခြင်းနှင့်သေခြင်းကို ဒုက္ခဟု
ခံယူနိုင်သည့်တိုင် မွေးဖွားခြင်းကိုမူ သုခဟု ထင်နိုင်စရာရှိပါသည်)
အလားတူပင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း ကင်းရာဆိုသော ဗုဒ္ဓ၏
လွတ်မြောက်ရေး လမ်းစကိုလည်း လွဲလွဲမှားမှား
သဘောပေါက်သွားနိုင်သည်။ စင်စစ် ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်သည်ပင် အို၊ နာ၊
သေဘေးနှင့် မလွတ်ကင်းနိုင်ခဲ့ပါ။ ဗုဒ္ဓရည်ညွှန်းသော အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊
သေခြင်း ကင်းရာ ဆိုသည်မှာ မအို မနာ မသေ ဆိုကာ အရှိတရားကို
ငြင်းပယ်လိုက်ခြင်းသက်သက်မျှ မဟုတ်။ ထို့ထက် အဆပေါင်းများစွာ
သိမ်မွေ့နက်ရှိုင်းသည်။

ဤနေရာတွင် စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ လှည့်ဖျားမှုမှ
မလွတ်တတ်နိုင်သေးသော သာမန်ပုထုဇဉ်တို့၏ သဘာဝကို
သတိပြုဆင်ခြင်ဖို့ လိုမည်ထင်ပါသည်။ ဥပမာ- လူတစ်ယောက်ကို
သူ၏အမည်မေးလျှင် အလွယ်တကူ အဖြေပေးပါလိမ့်မည်။ သို့နှင့်တိုင်
'အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ'ဟုမေးလိုက်လျှင် ရုတ်တရက်
အဖြေထွက်ချင်မှ ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ အမေးခံရသူမှာ
လေးဆယ်ကျော် ငါးဆယ်အတွင်း ရောက်နေမည်ဆိုပါက
စကားလမ်းကြောင်းပြောင်းဖို့ ကြိုးစားချင် ကြိုးစားပါလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံး
စကားလွဲ၍ မရတော့လျှင် ရှိရင်းစွဲ အသက်ထက်လျော့၍
ပြောဖို့များပါသည်။ အလားတူပင် မိမိဆံပင်တွင် ပထမဆုံး
ဆံပင်ဖြူတွေ့လိုက်ရသူအနေနှင့် အထိတ်တလန့် ဖြစ်မိဖို့များပါလိမ့်မည်။
ဤအချက်များက ဘာကို ဖော်ပြပါသနည်းဆိုလျှင် လူ၏ဘဝတကယ့်ဖြင့်
ဘဝဒုက္ခကို မေ့လျော့ထားရန် ကြိုးစားလိုသည့်သဘော ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ ပထမအမှန်မွန် ဖွင့်ဆိုချက်တွင် အို၊ နာ၊ သေ ဘေးသာမက
မနစ်မြို့ဖွယ်ရာများနှင့် ပတ်သက်ဆက်စပ်ခြင်း၊ နှစ်မြို့ဖွယ်ရာများနှင့်
ခွဲခွာကွေ့ကွင်းခြင်း၊ အလိုဆန္ဒမပြည့်ဝခြင်း စသည်တို့လည်း
ပါဝင်သည်။ အချစ်အမုန်းစသော ဘဝ၏ ခံစားမှုများ ဖြစ်ပါသည်။
'ပြည်ထဲရေးနှင့် ဝမ်းရေးတို့ထက် လွမ်းရေးခက်၏'ဆိုသော
စကားပင်ရှိရာ ဤဒုက္ခများကိုမူ ပို၍နားလည် သဘောပေါက်နိုင်စရာ
ရှိပါသည်။ လောကီထုပ္ပတ် လူတို့ဇာတ် ဆိုသည်မှာ အချစ်နှင့်
အမုန်းတို့ကြောင့်ကျရသော မျက်ရည်တို့ဖြင့် ပြည့်လျှမ်းနေတတ်ရာ
အဆိုပါ ဒုက္ခများကို သာဓကတင်နေစရာပင် လိုတော့မည်မဟုတ်ပါ။
သို့နှင့်တိုင် ဤနေရာတွင်လည်း လူသည် လှည့်စားခံဝဲဂယက်မှ
ထွက်နိုင်သည်မဟုတ်ဟု ဆိုပါလိမ့်မည်။ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ဆုံစည်းခြင်း၊
ခွဲခွာခြင်း စသည်တို့မှာ ဘဝ၏ရှောင်မရသောအခြင်းအရာများ
ဆိုသည်ကို နှလုံးမသွင်းနိုင်ဖြစ်ကြရပါသည်။ ချစ်ခွင့် ဆုံခွင့်ရလျှင်
အပျော်တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်၍ မုန်းရ ခွဲရပြီဆိုလျှင် အနာ၊
အလွမ်းစသည်တို့နှင့် တုံ့ပြန်လေ့ရှိသည်။

ဗုဒ္ဓ၏အလိုအရဆိုလျှင် အဆိုပါ ဒုက္ခအားလုံးသည်
လိုချင်တပ်မက်မှုနှင့်ပြီးသော၊ ခဏတာယာယီအိမ်မျှဖြစ်သည့်
ခန္ဓာငါးပါးအစုအဝေးကြီး၏ သရုပ်သကန် အစစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။
ဤသဘောကို ဗုဒ္ဓက 'ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ'ဟူသော ပါဠိစကားဖြင့်
ဖွင့်ဆိုပြသည်။ ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းများကြောင့် ဖြစ်တည်ရသော ရုပ်-
နာမ် တို့၏ အစုအဝေးဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ပြောရလျှင်
ခန္ဓာငါးပါးလုံးသည်ပင် ဒုက္ခတို့၏အစုအဝေးဟု ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။

ဤသဘောကို ရှင်းရှင်းပြတ်ပြတ်နားလည်မှသာလျှင် ပထမအမှန်မွန်ကို
သဘောပေါက်ရာရောက်ပါသည်။

ဒုက္ခတို့၏ သရုပ်သကန်များ

ပထမအမှန်မွန်ကို နားလည်သိမြင်ဖို့ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့အနေနှင့်
'ဗဟိဒ္ဓသဘော (အပြင်ပန်းသဘော) ဆောင်သည့် 'ရုပ်ပိုင်း
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး' (External physical personality) နှင့်
'အဇ္ဈတ္တသဘော (အတွင်းသဘော) ဆောင်သည့် မမြင်ရသည့်
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး' (Inner invisible personality) နှစ်မျိုးကို
ခွဲခြားမြင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ လူကို အပြင်ပန်းမှ ကြည့်လိုက်လျှင်
အစစအရာရာ ပြီးပြည့်စုံနေသည်ဟု ထင်ချင်စရာ ရှိသည်။ သို့နှင့်တိုင်
ဉာဏ်မျက်စိနှင့် ထိုးဖောက်ကြည့်မြင်လိုက်လျှင်မူ ပြီးပြည့်စုံသည်၊
တင့်တယ် သပ္ပာယ်သည်ဟု ထင်ရသော အရာအားလုံးသည်ပင်
ပျက်ဆီးယိုယွင်းလျက် ရှိနေသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဤသို့
ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် အရှိကို အရှိအတိုင်း ကြည့်မြင်နိုင်သူ (တနည်း)
ဉာဏ်အလင်းရပြီးသူသာ ကိုယ်ပိုင်အလင်းဖြင့် ရပ်တည်နိုင်သူ
ဖြစ်ပါသည်။ (ဖော်ပြပါပုံကိုကြည့်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်)



ပထမအမှန်မွန်၏သရုပ်သကန်ကို ခေတ်သစ်
လူ့အဖွဲ့အစည်းအားလုံးတွင် အလွယ်တကူတွေ့နိုင်စရာ ရှိပါသည်။
ယခုထုတ်နှုတ်ဖော်ပြမည့် စာပိုဒ်မှာ ဂျွန်ပိုဝဲလ် အမည်ရှိ
လူမှုဗေဒပညာရှင် တစ်ဦး၏ သူကျင်လည်ကျက်စားနေရသော
အမေရိကန်လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လူသားအမှတ်အသားသရုပ် ရှာပုံတော်
ဖြစ်ပါသည်။

“လူသဘာဝက လေဟာနယ်ကို မုန်းပါသည်။ သို့နှင့်တိုင် ယနေ့
အမေရိကန်လူမျိုး တော်တော်များများ၏ အဇ္ဈတ္တတွင်မူ အနှစ်မပါ
ဗလာသက်သက်ဖြစ်နေသည့် လေဟာနယ်ကြီး တစ်ခုက
ကြီးစိုးနေတော့သည်။ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ် ကောင်းလှသော
အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေးစာရင်းဇယားများကို တစ်ချက်မျှ
ကြည့်လိုက်ပါ။ ယနေ့ဆေးရုံတက် ကုသခံနေကြရသော လူနာများ၏

သုံးပုံ နှစ်ပုံမှာ စိတ်ရောဂါ ခံစားနေရသူများဖြစ်နေသည်။ ယနေ့
အမေရိကန်လူမျိုး ဆယ်ယောက်တွင် တစ်ယောက်ကျော်မှာ
စိတ်ကုဆရာဝန်နှင့် မကင်းနိုင် ဖြစ်နေရသည်။ ယနေ့
တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ဆယ်ဦးတွင် တစ်ဦးမှာ ပညာဆုံးခန်းတိုင်
သင်နိုင်လောက်သော စိတ်ကျန်းမာမှု မရှိဟု သိရပါသည်။
ဤအခြေအနေတွင် အမေရိကန်တို့၏ အမှတ်အသား သရုပ်မှာ
စိတ်လေဟာနယ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်နေလေပြီလားဟု မတွေးပဲ
မနေနိုင်အောင် ဖြစ်ရတော့သည်”

အမေရိကန်ကဲ့သို့ စီးပွားရေးအရ ရှေ့တန်းအရောက်ဆုံး
နိုင်ငံကြီးတစ်ခုမှာပင် လူ့စိတ်၏အနက်ရှိုင်းဆုံးနေရာတွင်
ကွက်လပ်ကြီးတစ်ခု ရှိနေပြီဆိုလျှင် ပြဿနာ၏အနက်အရှိုင်းကို
ခန့်မှန်းနိုင်လောက်ပါသည်။ စီးပွားရေးအရ တစ်စုံတစ်ရာနောက်ကျနေဆဲ
ဖြစ်သော အာဖရိကနိုင်ငံများတွင်လည်း စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းမှုကိုမရနိုင်
ဖြစ်နေပြန်ရာ ပြဿနာမှာ ချမ်းသာ ဆင်းရဲဆိုသော
စီးပွားရေးကိစ္စသက်သက် မဟုတ်တန်ရာ။ စီးပွားရေးအပါအဝင်
နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေးစသော ပြင်ပ အခြင်းအရာများထက်၊ လူ့ဖြစ်တည်မှု၏
အဇ္ဈတ္တနှင့် ပို၍ဆိုင်လိမ့်မည်ဟုယူဆသည်။ ဤသည်မှာ တိုင်းပြည်၊
လူမျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှု စသော အရာအားလုံးကို ဖြန့်ကျက်
ကျော်လွန်နေသည့် လောကလုံးသဘော ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓ၏အလိုအရ
ဤသည်ပင် လူ့ဖြစ်တည်မှုနှင့် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဆက်စပ်
တည်ရှိနေသော ဒုက္ခဟု ဆိုပါသည်။

အတိအကျ မတူသည့်တိုင် အခြားဘာသာများတွင်လည်း ဗုဒ္ဓ၏
ဒုက္ခသစ္စာ သဘောများကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-



ခရစ်ယာန်ဘာသာတွင် အာဒမ်နှင့် ဧဝကစတင်ခဲ့သော 'မူလဒုစရိုက်'
 (Original sin) ကြောင့် ပြန်လည် ပေးဆပ်ရသည်များ ရှိသည်။
 ဂျူးဘာသာတွင်လည်း 'မိစ္ဆာစေ့ဆော်မှု' (Evil impulse) ကိုတွေ့ရသည်။
 သိပ္ပံပညာမှာပင် ဒါဝင်၏ ဆင့်ကဲ ဖြစ်စဉ် သဘောတရားကို
 မပြည့်စုံသေးသော အဆင့်တစ်ခုအဖြစ် သဘောယူကြသည်များလည်း
 ရှိသည်။ အသစ်အသစ်သော အကြောင်းတရားများ ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့
 ရှိနေသေးရာ လူဖြစ်တည်မှု ဆိုသည်ကို တည်ငြိမ်မှုနဲ့ဝေးနေဆဲ
 ခရီးတစ်ဝက်ဟု လက်ခံကြသည်များ ရှိနေသည်။ ဤအချက်များက
 ဘာကိုဖော်ပြသနည်းဆိုလျှင် လူဖြစ်တည်မှုကိုယ်တိုင်မှာပင်
 အမှားအယွင်းတစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေသည်ဆိုသောသဘောဟု
 နားလည်ရပါသည်။

ဤသို့သော အရှိတရားကို သိမြင်နားလည်ခြင်းသည်ပင်လျှင်
 ပထမအမှန်မွန် (ဒုက္ခသစ္စာ) ကို မျက်မှောက်ပြုလိုက်ခြင်း မည်ပါသည်။
 ဤသည်ပင် လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစတင်ရာ ဖြစ်တော့သည်။ ဗုဒ္ဓ၏
 တရားဦး ဓမ္မစကြာတွင် ဤသဘောကို 'ဒုက္ခ အရိယ သစ္စာ'ဟု
 ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။



အခန်း(၄)

ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်း

(ဒုတိယ အမှန်မွန်)

တချို့ချို့၊ တချို့ခါး

ဘဝတိုက်ပွဲက လာတဲ့ ဒုစရိုက်တွေ

ဒီလိုနဲ့ ဘဝအာသာဟာ

သောက်လေ ... နှစ်ဆတိုး ငတ်လေ ...။

ဘဝဖြစ်တည်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေသော ဝေဒနာအားလုံးကို 'ဒုက္ခ'ဆိုသော ဝေါဟာရနှင့် အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြခဲ့သလို ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်းကိုလည်း 'တဏှာ' ဟူသော ဝေါဟာရဖြင့် စုစည်းဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ဤဝေါဟာရမှာပင် တပ်မက်သည့်သဘော (Desire)၊ နှစ်သက်သည့်သဘော (Craving)၊ တွယ်ငြိသည့်သဘော (Voluptuous)၊ အလိုမပြည့်သည့်သဘော (Greed)တို့ အကျုံးဝင်ပြီးဖြစ်သည်။ အဆိုပါ တဏှာ၏ တပ်မက်၊ နှစ်သက်၊ တွယ်ငြိ၊ အလိုမပြည့်နိုင်သော သဘာဝ (သမုဒယ) သည်ပင်လျှင် ဗုဒ္ဓညွှန်းဆိုသော ဒုတိယအမှန်မွန် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသဘောကို ဗုဒ္ဓက ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနတရားတော်တွင် ဤသို့ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

"ရဟန်းတို့၊ ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ရာဖြစ်ကြောင်း၊ ဒုက္ခ၏ အရင်းအမြစ်သည် ဒုတိယ အမှန်မွန် ဖြစ်သည်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွင် ငြိတွယ်ခြင်း (ကာမတဏှာ)၊ ဘဝဖြစ်တည်မှုကို တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း (ဘဝတဏှာ)၊

ကို sayathan ရိုက်တင်ပြီးကိုညီစေမင်းစာစစ်သည်။

design by wannar

ဘဝဖြစ်တည်မှု ပြတ်ပြီဆိုသော အယူတွင် ကျေနပ်သာယာခြင်း (ဝိဘဝတဏှာ) တို့ဖြစ်သည်။ ဤတဏှာ သုံးမျိုးလုံးသည်ပင် ဒုက္ခကို အဖန်တလဲလဲ ဖြစ်စေတတ်သော၊ သံသရာလမ်းကို ရှည်စေတတ်သော၊ အခုအခံ အစွဲအလမ်းများ (သမုဒယ) ဖြစ်ပေသည်။

တဏှာသုံးမျိုး

အထက်ပါ အဆိုအမိန့်အရ ဒုက္ခ၏ အရင်းအမြစ်မှာ ပုံသဏ္ဌာန် သုံးမျိုးနှင့်တည်ရှိနိုင်သည်ဟု နားလည်ရပါသည်။ အာရုံခံစားမှုနှင့်ယှဉ်သော ပျော်ရွှင်မှုကို တပ်မက်သည့်စိတ်၊ ဘဝဖြစ်တည်မှုကို တွယ်ငြိသည့်စိတ်နှင့် ဘဝဖြစ်တည်မှု ပြတ်ပြီဆိုသော အယူကို ကျေနပ်သာယာသည့်စိတ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မလာ ဝေါဟာရများနှင့်ဖော်ပြရလျှင် ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာတို့ ဖြစ်သည်။

စင်စစ်ဤတဏှာသုံးမျိုးလုံးသည်ပင် သူတို့ချည်းသက်သက်ဆိုလျှင် သမုဒယဟု အပြည့်အဝဆိုနိုင်သေးသည် မဟုတ်ပါ။ အသိပညာမဲ့ခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) နှင့် လူ့အပြုအမူ (ကံ)ဆိုသော အဖော်သဟဲ နှစ်ဦးနှင့်ပေါင်းဖက်မိမှသာ ဒုက္ခကိုဖန်တီးနိုင်သည့် သမုဒယနယ်ပယ်သို့ အပီအပြင်ရောက်ပါသည်။ အဝိဇ္ဇာကြောင့် အမြင်မှောက်မှားမှုများ ဖြစ်လာပြီး၊ အဆိုပါ အမြင်မှား အထင်မှားများက လူ့အပြုအမူ (တစ်နည်း လူ၏ကံကြမ္မာ) ကို ဖန်တီးပြဋ္ဌာန်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကာမတဏှာ (Greed for sense pleasure)



လူသည် အာရုံခြောက်ပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသောသတ္တဝါ ဖြစ်သည်။ လူ၏ အာရုံခံကိရိယာ ခြောက်ခု (မျက်လုံး၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်) နှင့် ပြင်ပ အာရုံများ (မြင်စရာ၊ ကြားစရာ၊ အနံ့ရရာ၊ အရသာရှိရာ၊ ထိတွေ့ရာ၊ ကြည်မွေ့ရာ) ထိတွေ့သည်နှင့် လိုချင်တပ်မက်မှုတို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤလိုချင်တပ်မက်မှု သည်ပင်လျှင် ကာမ တဏှာ ဖြစ်ပါသည်။

လူ၏ အထင်ရှားဆုံးနှင့် ပြင်းအားအကြီးဆုံး ကာမတဏှာနှစ်ခုမှာ အစာအာဟာရအပေါ် တပ်မက်မှုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် တပ်မက်မှုတို့ ဖြစ်သည်။ ဤနှစ်ခုမှာ လူ့ဘဝ ရှင်သန်ရေးနှင့် လူ့မျိုးနွယ် အခွန်ရှည်စေရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များလည်း ဖြစ်နေသည်။ ထို့ထက် မည်သူမှ သင်ပေးစရာမလိုသော မွေးရာပါ ဇာတိစိတ်၊ ပဋိသန္ဓေစိတ်လည်း ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် ဤလိုအပ်ချက်နှစ်ရပ်ကိုတပ်မက်ခြင်း ကာမတဏှာသက်သက်ကို လောကီအရဆိုလျှင် အပြစ်ဟူ၍ ယူဆဖွယ်မရှိပါ။ လူသာမန်တို့ ရှောင်နိုင်ခဲ့သော အပြုအမူများလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့နှင့်တိုင် သံသရာကိုရှည်စေသော အကြောင်းတရားများ ဖြစ်သည့်အတွက် လောကုတ္တရာအတွက်မူ အဟန့်အတား ဖြစ်ပါသည်။

အစားကျူးခြင်း၊ ကာမလွန်ကျူးခြင်း စသော အမှုတို့သည်ကား လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်စေ၍ လောကီရေး၊ လောကုတ္တရာအတွက်ပါ အပြစ်စစ်စစ် ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ လူတွင် အာရုံခြောက်ပါးက စေ့ဆော်သောလိုအပ်ချက်များ ရှိရှိမျှမက လူ့အဖွဲ့အစည်းကတောင်းဆိုသော စောင့်ထိန်းမှုများလည်း ရှိနေသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် အကြမ်းစားတဏှာကို

ပယ်သတ်နိုင်ရန် လူမှုရေးကျင့်ဝတ်များ ရှိရပါသည်။ အနစားတဏှာကို ပယ်သတ်ရန်အတွက်မူ ကျင့်ဝတ်သီလမျှနှင့် မရ။ အမှန်မွန်လေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သော ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ဦးတည်သည့် မြတ်သောအကျင့် (ဝိပဿနာအကျင့်) နှင့်သာ ရနိုင်စရာ ရှိပါသည်။

ဘဝတဏှာ (Greed for individual existence)

ဗုဒ္ဓ၏ မူလဟောကြားချက်များတွင် “ဖြစ်တည်မှု” (Existence) ဆိုသော ဝေါဟာရကို မသုံးပါ။ “ဘဝ”(Bhava) ဟူ၍သာ သုံးပါသည်။ အနောက်တိုင်းဒဿနနှင့် နိစ္စဓူဝ ဘဝများတွင် သုံးနေသော “ဖြစ်တည်မှု” ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဘဝကို အပြည့်အဝ အဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ “ဖြစ်တည်မှု” ဆိုသည်မှာ ယေဘုယျ သဘောသာ ဖြစ်၍၊ ဝိသေသဂယက် အနက်မရှိပါ။ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ သစ်ပင် မခွဲခြားသလို အကောင်း၊ အဆိုး၊ အမှန်၊ အမှား သတ်မှတ်ထားသည်လည်း မဟုတ်ပါ။ “ဘဝ”ဆိုရာတွင်မူ ယေဘုယျ သဘောမျှသာ မက ဝိသေသ သဘောလည်း ပါဝင်ပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် လူ၏ ဖြစ်တည်မှုကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။ ပို၍တိတိကျကျဆိုရလျှင် ပိုင်ဆိုင်လိုမှုနှင့်ယှဉ်သည့် လူဖြစ်တည်မှုကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ (Human existence with the tendency to be possessive) ဟုဖော်ပြပါသည်။

ဤအချက်ကိုပင် ဆက်လက်ဖွင့်ဆိုလိုက်လျှင် ပိုင်ဆိုင်လိုမှု (တနည်း) တဏှာ၏ အကန့်အသတ်မဲ့သဘာဝကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင် တဏှာကို ဆားငန်ရေနှင့် နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြသည်။ “သောက်လေ-သောက်လေ- ငတ်မပြေ”ဆိုသည့် သဘောဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ မနေ့က သစ်သားကုလားထိုင်အကြမ်းနှင့် ထိုင်နေရသောသူသည်



ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ထိုင်လိုပါလိမ့်မည်။ နက်ဖြန်ဆိုလျှင် ဆိုဖာနှင့်ထိုင်ဖို့ အားထုတ်လိုပါလိမ့်မည်။ ဤအဓိပ္ပာယ်အရ ဆိုလျှင် လူ့ဘဝဆိုသည်မှာ တကယ့်အခိုင်းစေချက်အတိုင်း အချိန်နှင့်အမျှ လှုပ်ရှားနေရသော ခရီးစဉ်ကြီးပင် ဖြစ်တော့သည်။ သို့နှင့်တိုင် လူသည် မောရ ပန်းရမှန်းမသိ။ ဘဝကို သာယာနေသည်။ ကျေနပ်နေသည်။ စွဲလမ်းနေတတ်ပါသည်။ “မောတော့ မောတာပေါ့ ... ဒါပေမယ့် မမောဘူး” ဆိုသလိုမျိုးပင်။ ဤသည်ပင် ဘဝတကယ့် ဖြစ်တော့သည်။ “လောဘနှင့်ယှဉ်သော ဖြစ်တည်မှု” (Greedful existence) သို့မဟုတ် “အာရုံများနှင့် လှုပ်ရှားနေသော ဖြစ်တည်မှု” (Emotional existence) ဟု ယူနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဘဝတကယ့်အဓိပ္ပာယ်ကို ဆုပ်ကိုင်မိစေရန် “being” ဆိုသော စကားထက် “becoming” ဆိုသော လှုပ်နေသည့်ဝေါဟာရက ပို၍ ဆီလျော်ပါလိမ့်မည်။

ဝိဘဝတကယ့် (Greed for nonexistence)

ကာမတကယ့်နှင့် ဘဝတကယ့်ကို လူအများနားလည်သဘောပေါက်နိုင်စရာ ရှိသော်လည်း ဝိဘဝတကယ့်ကိုမူ အလွယ်တကူနားလည်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓခေတ် အိန္ဒိယတိုက်ငယ်မှာ ဒဿနတိုက်ပွဲနောက်ခံနှင့် ဆက်စပ်နိုင်မှသာ ဝိဘဝတကယ့်သဘောကို မှန်းဆနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယူဆရပါသည်။

ပြောရလျှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က အိန္ဒိယတိုက်ငယ်မှာ ဒဿနဂိုဏ်းပေါင်းများစွာ အပြိုင်ဖြစ်ထွန်း ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိသည့် ပန်းပေါင်းတစ်ရာကာလကြီး ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဒဿနဂိုဏ်း အသီးသီးတွင် ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မနှင့်အပြိုင် ဩဇာကြီးမားလှသော အယူအဆကြီး နှစ်ခုရှိသည်။ “သဿတဒိဋ္ဌိ”ဂိုဏ်းနှင့် “ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ”ဂိုဏ်းဟူ၍

ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင် ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။ သဿတဒိဋ္ဌိဂိုဏ်းက ထာဝရ အယူအဆကို ဟောသည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ဖြစ်တည်မှု၏ အမြဲတေအဖြစ် မည်သည့်အခါမျှ မပျက်ဆီးနိုင်သော အတ္တကောင်လေးရှိသည်။ လူ၏ ရုပ်ခန္ဓာသေလွန်သော်လည်း အဆိုပါ အတ္တက မသေ။ ခန္ဓာသစ်သို့သာ ပြောင်းသွားသည်။ သို့အတွက် “ဘဝသည် မြဲ၏” ဟု ယူဆပါသည်။ စင်စစ်ဘဝတကယ့်မှာ ဤဂိုဏ်း၏ အကောက်အယူဟု ဆိုနိုင်သည်။

ဝိဘဝတကယ့်မှာ အခြားဆန့်ကျင်ဘက် ဂိုဏ်းတစ်ခု ဖြစ်သော ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဂိုဏ်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ဤဂိုဏ်းက ဘဝတွင်အစ ရှိသလို အဆုံးလည်းရှိသည်။ မွေးဖွားခြင်းမှာ အစ ဖြစ်ပြီး သေလွန်ခြင်းမှာ အဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဟောသည်။ သေပြီးလျှင် ဘာမှ မဖြစ်။ ဘဝပြတ်ပြီဟု ယူဆခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအယူအဆကို သက်ဝင်ယုံကြည် စွဲလမ်းကျေနပ်နေခြင်းကိုပင် ဝိဘဝတကယ့်ဟု ယူဆရပါသည်။ ဘဝဖြစ်စဉ်ကို “မျဉ်းတန်းသဘော” (linear) ဟုယူဆလျှင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိမှာ ယုတ္တိနည်းကျ အယူအဆဟု ဆိုနိုင်စရာ ရှိပါသည်။ ဗုဒ္ဓက ဘဝဖြစ်စဉ်ကို မျဉ်းတန်းသဘောသက်သက်နှင့် ဘောင်ခတ်မထား။ non-linear သဘောဖြင့်ကြည့်မြင်ပြီး သံသရာခရီးအဖြစ် ဆွဲဆန့်သည်။ (နယူတန်ခေတ် နောက်ပိုင်းမှ စ၍ ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာကိုယ်တိုင်က non-linear သဘောသို့ ရွေ့လာသည်ကို သတိချပ်ရာသည်)

ဝိဘဝတကယ့်နှင့် ပတ်သက်သော နောက်ထပ် ဖြစ်နိုင်ခြေတစ်ခုမှာ ဗုဒ္ဓခေတ်က ရေပန်းစားခဲ့သော “တပအကျင့်”နှင့် ဆိုင်ပါသည်။ “တပအကျင့်”က ဘဝ၏ အမြိုက်အရသာ အားလုံးကို ငြင်းပယ်သည်။ အလွန်အကျွံခြိုးခြံခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို နှိပ်စက်ခြင်း စသောနည်းများဖြင့်



ဘဝမှ ထွက်ပြေးဖို့ ကြိုးစားသည်။ ဤသည်ကိုလည်း ဝိဘဝတဏှာ
သဘောဟု ယူဆနိုင်စရာ ရှိပါသည်။ ဆိုခဲ့ပြီးသည့် အတိုင်း
ဗုဒ္ဓရွေးချယ်ခဲ့သော လမ်းကြောင်းမှန်မှာ 'အလယ်လမ်း' ဖြစ်ပါသည်။
ကာမတဏှာနှင့် ဘဝတဏှာတို့မှာ ကာမနှင့် ဘဝကို ရှေ့တင်သော
'အချို့လမ်း' ဖြစ်သည်။ ဝိဘဝတဏှာမှာ ဘဝကို ငြင်းပယ်သော
'အခါးလမ်း' ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏အလိုအရ ဤလမ်းနှစ်ခုလုံး၏ ဦးတည်ရာမှာ
သံသရာကိုရှည်စေသော ဒုက္ခလမ်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆုံလည်နွား

ပထမ အမှန်မွန် (ဒုက္ခ)သည် အကျိုးဖြစ်၍၊ ဒုတိယ အမှန်မွန် (သမုဒယ)သည် အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသဘောကို မသိလျှင်လူသည် အဝိဇ္ဇာနယ်ထဲမှ ထွက်နိုင်စရာ မရှိပါ။ သမုဒယကြီးတန်းလန်းနှင့် တဏှာ၏ ကျေးကျွန်သာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဤသည်ကိုအောက်ဖော်ပြပါပုံနှင့် သရုပ်ဖော်နိုင်ပါလိမ့်မည်။



အဝိဇ္ဇာနယ်မှ မထွက်နိုင်သေးသူ (သာမန် ပုထုဇဉ်) အတွက် ကာမတဏှာသည်လည်းကောင်း၊ ဘဝတဏှာသည်လည်းကောင်း၊ ဝိဘဝတဏှာသည် လည်းကောင်း၊ နှစ်သက် တပ်မက်ဖွယ်ရာ ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် စိန်ပွင့်နှင့် သင်္ကေတယူထားသည်။ လူသည်အဆိုပါစိန်ပွင့်ကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ရေးအတွက် မပြတ်အားထုတ်ရသည်ဖြစ်ရာ စိန်ပွင့်နှင့်လူအသိဉာဏ်ကြားတွင်

ကို sayathan ရိုက်တင်ပြီးကိုညီစေမင်းစာစစ်သည်။

design by wannar

သမုဒယကြီးနှင့်တုပ်နှောင်ထားသလိုဖြစ်နေတော့သည်။ ဤသည်ကို သံကြိုးနှင့်သင်္ကေတယူထားပါသည်။

ဤသဘောကို ဗုဒ္ဓ၏ဟောကြားချက် တစ်ရပ်တွင် ဤသို့ တွေ့ရပါသည်။

“ရဟန်းတို့ ... သမုဒယကြီးထက် ပို၍ ခိုင်သော ကြိုးဆို၍ ငါမမြင် ... ။ ဤမျှခိုင်သော ကြိုးနှင့် တုပ်နှောင်ခံထားရသော လူမှာ တဏှာ၏ ခိုင်းစေရာအတိုင်း စိုက်စိုက်ပါအောင် လိုက်ပါရင်း၊ သံသရာခရီးတွင် တဝဲလည်လည် ကျင်လည်နေရတော့သည်။ ပမာဆိုလျှင် ဆုံလည်နွားနယ်သာ ဖြစ်ချေတော့သည်”
(သုတ္တန်ပိဋကမှ)

အခန်း(၅)
သိမှုဖြစ်စဉ်

မပြောင်းမလဲ စီးသွား၊
မြစ်တစ်စင်းလို အဆက်အစပ်နဲ့၊
လှိုင်းတစ်သုတ်နောက်၊ လှိုင်းတစ်သုတ်လိုက်
နေချည် .. မြန်ချည်။

ယခုအခါ ဗုဒ္ဓ၏ အမှန်မွန်လေးပါးထဲမှ ရှေ့နှစ်ပါးကို ဖော်ပြပြီးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအမှန်မွန် (ဒုက္ခ၏လောကလုံးသဘော)နှင့် ဒုတိယအမှန်မွန် (ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်း)တို့ ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်လာ ဝေါဟာရနှင့်ဆိုလျှင် “ဒုက္ခသစ္စာ”နှင့် “သမုဒယသစ္စာ”တို့ ဖြစ်ပါသည်။ “သမုဒယကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်” ဆိုသော အမှန်မွန်နှစ်ပါး၏



အဆက်အစပ်ကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ သို့ဖြစ်၍ တတိယအမှန်မွန် (ဒုက္ခ၏ ကင်းရာ ကုန်ရာ)ကို ဆက်ဖို့ရှိပါသည်။ သို့နှင့်တိုင် ချက်ချင်းဆက်၍ မဖြစ်သေးပါ။ တတိယအမှန်မွန် (နိရောဓသစ္စာ)ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ဗုဒ္ဓ၏သင်ကြားချက်အချို့နှင့် မိတ်ဆက်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်ဦးမည်။

အမြင်နှစ်မျိုး

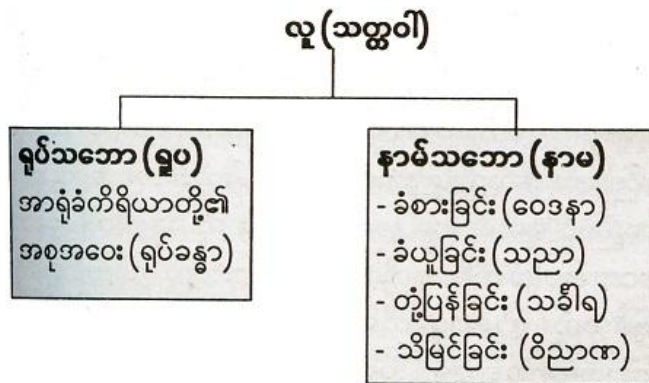
ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မသည် အကြွင်းမဲ့သဘော၊ ပကတိသဘော၊ မဖောက်မပြန်အမြဲမှန်သည့်သဘောဖြစ်သည်။ ပရမတ္ထသစ္စာ (Absolute true) ဖြစ်ပါသည်။ သို့နှင့်တိုင် ယာယီသဘော၊ နှိုင်းရသဘော၊ အများ သတ်မှတ်ချက်သဘောတို့ကိုလည်း မပစ်ပယ်ပါ။ သမုတိသစ္စာ (Relative true) ဖြစ်ပါသည်။ ပြောရလျှင် သမုတိသစ္စာမှာ အများအမြင်၊ သာမန်အမြင် ဖြစ်ပြီး ပရမတ္ထသစ္စာမှာ ပညာအမြင်၊ ဗုဒ္ဓအမြင်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မကို လေ့လာရခြင်းမှာ သာမန်အမြင်ကိုကျော်၍ ပညာအမြင်ကို ဆိုက်အောင် အသိဉာဏ်မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းကို ချဲ့ကြည့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သာမန်အမြင်အရ ကြည့်လိုက်လျှင် သတ္တလောကတွင် ရှိသမျှကို လူ တိရိစ္ဆာန်၊ ယောက်ျား-မိန်းမ၊ ကလေး-လူကြီး၊ သူဌေး-ဆင်းရဲသား၊ ဆရာဝန်၊ စစ်ဗိုလ်၊ ပါမောက္ခ၊ သူတောင်းစား စသည်ဖြင့် ခွဲခြားမြင်နိုင်စရာရှိသည်။ ဤသို့မြင်နေသမျှလည်း အဆင့်အတန်း၊ ဂုဏ်အင်္ဂလက္ခဏာ စသော ခွဲခြားသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကင်းနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓ၏ပညာ အမြင်အရဆိုလျှင် လူအပါအဝင် သတ္တဝါအပေါင်းတို့မှာ သဘောသဘာဝနှစ်ရပ်၏ အစုအဝေးမျှသာဖြစ်သည်။ ရုပ်သဘောနှင့် နာမ်သဘောတို့ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များက “နာမရူပ”ဟု ညွှန်းဆိုပါသည်။

ရုပ်သဘောဆိုရာတွင် အာရုံခံကိရိယာများ (Sense organs)စုစည်းထားသော ခန္ဓာကိုယ်အစုအဝေးကြီးကို ဆိုလိုသည်။ နာမ်သဘောတွင် ခံစားခြင်း (Feeling or sensation)၊ ခံယူခြင်း (Perception)၊ တုံ့ပြန်ခြင်း (Emotional reaction)နှင့် သိမြင်ခြင်း (Consciousness) တို့ပါဝင်သည်။ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင် ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု သုံးနှုန်းပါသည်။ သို့အတွက် လူ (သတ္တဝါ)တို့၏ ဖြစ်တည်မှုဆိုသည်မှာ ရုပ်ခန္ဓာ(ရူပက္ခန္ဓာ)နှင့် နာမ်ခန္ဓာ (ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ) တို့၏ အစုအဝေးပင်ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကိုပင် “ခန္ဓာငါးပါး”(five aggregates)ဟုခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤခန္ဓာငါးပါးတို့ အလုပ်လုပ်ပုံသည်ပင် “လူ၏သိမှုဖြစ်စဉ်” (the act of human cognition) ဖြစ်တော့သည်။

ခန္ဓာငါးပါးအလုပ်လုပ်ပုံ

ခန္ဓာငါးပါးအလုပ်လုပ်ပုံကို မလေ့လာမီ ၎င်းတို့၏ ဖွဲ့စည်းပုံကို အလွယ်သိမြင်စေရန် ဖော်ပြပါဇယားကို နှလုံးသွင်းထားစေလိုပါသည်။



ဤနေရာတွင် ပထမဆုံးကြိုပြောထားဖို့လိုသည်မှာ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အစုအဝေးသည် သာမန်ရောစပ်ထားရုံသက်သက် (ဒြပ်နောသဘော မဟုတ်သည့်အချက်) ဖြစ်ပါသည်။ တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်ထားသော ဒြပ်ပေါင်းသဘောဖြစ်သည်။ သို့အတွက် (ရှင်းလင်းရာတွင် လွယ်ကူစေရန်၊ တစ်ကန်စီပြောသွားမည် ဖြစ်သော်လည်း) တစ်ခုစီ ခွဲထုတ်ရလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ စင်စစ် ပဋိသန္ဓေအစကပင်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်တို့ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်တည်ခဲ့သည်ဖြစ်ရာ ရုပ်က မူလ၊ နာမ်ကအဓိက စသည်ဖြင့်ခွဲခြားကြည့်စရာမလိုဟူ၍ပင် ယူဆရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ရုပ်ခန္ဓာ (ရူပ)

ရုပ်ခန္ဓာဆိုသည်မှာ မြေဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ လေဓာတ်တို့၏ အစုအဝေးသာဖြစ်သည်။ (ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ ဆိုသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး။) ဤနေရာတွင် အဆိုပါ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ခေတ်ပေါ် ဓာတုဗေဒနည်းအရကြည့်ပြီး ဒြပ်စင်မဟုတ်၊ ဒြပ်ပေါင်းများဟု စောဒက မတက်စေလိုပါ။ ပထဝီမှာ စုဖွဲ့ခြင်းသဘော၊ တေဇောမှာ

ပူခြင်း-အေးခြင်းသဘော၊ အာပေါမှာ စီးမျောခြင်းသဘော၊ ဝါယောမှာ တွန်းတိုက်သည့်သဘော တို့ကိုသာ ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။ ဤဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ အစုအဝေး ရုပ်ခန္ဓာသည်ပင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်နှင့်စိတ် (မနော)ဆိုသော အာရုံခံကိရိယာတို့ကို စုစည်းထားသည့် ကွန်တင်နာကြီးပင်ဖြစ်သည်။ ဤအာရုံခံကိရိယာများနှင့် အာရုံရုပ်များ (မြင်စရာ၊ ကြားစရာ၊ အနံ့ရစရာ၊ အရသာခံစရာ၊ ထိတွေ့စရာ၊ စဉ်းစားတွေးတောစရာ) ထိတွေ့သည်နှင့် အာရုံတို့ရလာသည်။ အဆိုပါအာရုံတို့နာမ်သဘောများ (နာမပိုင်း)ကို အဆင့်ဆင့်ဖြတ်သန်းခြင်းသည်ပင် သိမှုဖြစ်စဉ် ဖြစ်တော့သည်။

၂။ ခံစားခြင်း(ဝေဒနာ)

အာရုံတို့၏ ပထမဆုံးဖော်ပြချက်မှာ ခံစားမှုပင်ဖြစ်သည်။ အာရုံခံကိရိယာနှင့် အာရုံရုပ်တို့ ထိတွေ့သည်နှင့်ခံစားမှုပေါ်လာသည်။ သိမှုဖြစ်စဉ်၏ ပထမအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ခံယူခြင်း(သညာ)

ဒုတိယအဆင့်မှာ သိမှတ်ခံယူခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ- နှင်းဆီတစ်ပွင့်မြင်လျှင် နှင်းဆီဟုခံယူလိုက်သည်။ ကင်းမြီးကောက်တစ်ကောင်တွေ့လျှင် ကင်းမြီးကောက်ဟုခံယူလိုက်သည်။ သို့နှင့်တိုင် ဤအဆင့်တွင် ခံယူရုံသက်သက်မျှနှင့် တန်ဖန်တေတတ်ပါ။ သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုခု တွေ့ပါလာတတ်ပါသည်။ ဥပမာ-"နှင်းဆီ"ဟု ခံယူလိုက်သည်နှင့် "လှလိုက်တာ"ဆိုသောသတ်မှတ်ချက် တွေ့ပါလာတတ်သည်။ "ကင်းမြီးကောက်"ဟု ခံယူလိုက်သည်နှင့် "ရွံ့ရှာစရာကြီး"ဆိုသော သတ်မှတ်ချက် တွေ့ပါလာတတ်သည်။ "သညာ"၏အလုပ်မှာ



ကင်မရာလိုမှတ်တမ်းတင်ရုံ သက်သက်မျှမဟုတ်။ သတ်မှတ်ချက် (သိစိတ် တစ်စွန်းတစ်စ)ပါလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။

၄။ တုံ့ပြန်ခြင်း (သင်္ခါရ)

သိမှုဖြစ်စဉ်၏ အရေးအကြီးဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ (ယခုစာအုပ်ကို မူလအင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့်ရေးသူက ဤအဆင့်ကို Emotional reactions ဟုရေးပါသည်။ အချို့ဆရာများကမူ “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွဲ့စည်းမှု” (mental formations)ဟု ဘာသာပြန်ကြသည်များ ရှိသည်။ emotion ဆိုသောလက်တင်ဝေါဟာရမှာ to move out (လှုပ်ရှားစေခြင်း)ဟု အဓိပ္ပာယ်ထွက်ရာ ပါဠိစာပေမှ သင်္ခါရနှင့် ပိုနီးလိမ့်မည်ထင်ပါသည်။)ဤအဆင့်တွင် ခံယူရုံ၊ သတ်မှတ်ရုံမျှနှင့် ရပ်နေတော့ပါ။ တုံ့ပြန်ချက်ပါလာပါသည်။ ဥပမာ-နှင်းဆီကိုမြင်လျှင် “ဟင်...နှင်းဆီပွင့်လေး ပါလား”(ခံယူ)၊ “လှလိုက်တာ”(သတ်မှတ်)၊ “ချစ်တယ်”/“လိုချင်တယ်”(တုံ့ပြန်)၊ အလားတူပင် ကင်းမြီးကောက်ကိုမြင်လျှင်လည်း “ဟင် ကင်းမြီးကောက်ကြီး ” (ခံယူ)၊ “ရွံ့စရာကြီး” (သတ်မှတ်)၊ “ ရွံ့တယ်/မမြင်ချင်ဘူး” (တုံ့ပြန်)၊ ပြောလိုသည်မှာ သင်္ခါရတွင် အချစ်-အမုန်း၊ ကြိုက်-မကြိုက် ဆိုသောတုံ့ပြန်မှုများပါဝင်လာပြီ ဆိုသည့်အချက်ကို ထင်ရှားစေလို၍ဖြစ်ပါသည်။ “စိတ်လှုပ်ရှားမှု”(emotion) ပါလာပြီဟု ဆိုလိုပါသည်။ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် နှင်းဆီဆိုလျှင် ခူးလိုက်မည်။ ကင်းမြီးကောက်ဆိုလျှင် လွှင့်ပစ်မည်ဆိုသော လက်တွေ့တုံ့ပြန်မှုများပင် လိုက်လာနိုင်သည်။

၅။ သိမြင်မှတ်သားခြင်း (ဝိညာဏ)

သိမှုဖြစ်စဉ်၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ အာရုံခံ ကိရိယာနှင့် အာရုံရုပ်တို့၏ ထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်လာသော အာရုံသည် ခံစားခံယူ၊

တုံ့ပြန်ပြီးသကာလ၊ သိမှတ်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်၏ အနက်ရှိုင်းဆုံးနေရာထိ သိမှတ်စွဲကပ်(memorize)လိုက်ပြီ ဖြစ်ရာ၊ ဘဝတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ကူးသည်အထိပင် “အတည်စွမ်းအင်” (potential energy)အဖြစ် ပါဝင်သွားနိုင်သည်။ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များက “အထုံ”၊ “ပါရမီ” စသဖြင့် ညွှန်းလေ့ရှိကြပါသည်။ (ဤနေရာတွင် အတ္တကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်လေး အရာမယွင်းဘဲ ခန္ဓာအိမ်အသစ်ထဲသို့ ဝင်သွားသလို မျဉ်းတန်းသဘော (linear)နှင့် မရောထွေးစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဝိညာဉ်မှ နာမ်ရုပ်အသစ်သို့ ကူးပြောင်းသောဆက်ထုံးမှာ non-linear သဘောနှင့် နီးပါလိမ့်မည်)

“ အာရုံသိ ” မှ “ ပညာသိ ” သို့

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည်မှာ လူ(သတ္တဝါ) တို့၏ သိမှုဖြစ်စဉ်ဟု ယေဘုယျဆိုနိုင်သော်လည်း လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် သိမြင်မှတ်သားပုံချင်း တူကြလိမ့်မည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ- မိန်းမငယ်တစ်ယောက်တည်းကိုပင် တစ်ယောက်က “လှသည်”ဟုမြင်သော်လည်း ကျန်တယောက်က “အရုပ်ဆိုးသည်”ဟု ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပါသည်။ သို့နှင့်အမျှ “ချစ်လိုက်တာ”၊ (သို့မဟုတ်) “စာမလိတ်၊စိတ်မလာ” စသော မတူသည့် တုံ့ပြန်မှုများလည်း ရှိလာပါလိမ့်မည်။ အလားတူပင် “စွဲလမ်းမှု”၊ “မေ့လျော့မှု”စသော မတူသည့် သိမှတ်မှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ သို့အတွက် မည်သည့်သိမြင်မှုကိုမှ “အမှန်”ဟု အခိုင်အမာ မပြောသာပါချေ။ ဤသည်ပင် အာရုံမှလာသော “အာရုံသိ” (emotional knowledge)တို့၏ မသေချာမရေရာမှု ဖြစ်ပါသည်။

သို့နှင့်တိုင် လူမှန်လျှင် ခန္ဓာငါးပါးနှင့်မကင်းနိုင်ပါ။ ခန္ဓာငါးပါးသည် ပင်ဘဝဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာငါးပါးအလုပ်လုပ်ပုံ(တစ်နည်း) အာရုံသိတို့၏



သိမှုဖြစ်စဉ်သည်ပင် ဘဝဖြစ်တည်မှုဟု ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤနေရာတွင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က ဗုဒ္ဓ၏တွေးခေါ်ချ်မြင်ပုံမှာ၊ လွန်ခဲ့သောအနှစ် ၃၀၀ ဝန်းကျင်ကမှ ပေါ်ထွက်ခဲ့သော “ဒေးကား”နှင့် နီးစပ်တူညီနေသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ “ဒေးကား”က “ငါတွေးသည်၊ ဒါကြောင့် ငါရှိသည်” (I think , therefore I exist)ဟုဆိုခဲ့ဖူးသည်။ သို့နှင့်တိုင် ဗုဒ္ဓ၏အမြင်က ဒေးကားထက်ပိုနက်ပါသည်။ “ငါချစ်သည်၊ ငါမုန်းသည်၊ ဒါကြောင့်ငါရှိသည်”(I love, I hate, therefore I exist)ဆိုသော သဘောဖြစ်သည်။ အချစ်၊ အမုန်းစသော သမုဒယနယ်မှ မထွက်နိုင်သေးသရွေ့ ဘဝရှိနေဦးမည်။ သံသရာလည်နေဦးမည်ဟု နားလည်ရပါသည်။

စင်စစ် အာရုံသိမှာ ဘဝ၏အခြင်းအရာ ဖြစ်သည်။ အာရုံသိ သက်သက်မျှနှင့် ဘဝကိုမလွန်နိုင်ချေ။ ဖြစ်တည်မှု အကျဉ်းထောင်ကို ဖောက်ထွက်နိုင်စရာမရှိပါချေ။ ဗုဒ္ဓအာရုံသိမှ “ပညာသိ” (insightful knowledge) သို့ တိုးတက် ပွားစီးနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓအလိုအရ ပညာသိဆိုသည်မှာ “အမှန်မွန်လေးပါး”ကို ဆုပ်ဆုပ်ကိုင်ကိုင်နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၆)

ကြောင်းကျိုးဆက်ဖြစ်ပေါ်မှုအယူအဆ
(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ)

မမြင်ရတဲ့ဒီစက်လည်စဉ်
မရပ်မနား၊ မငြိမ်းချမ်း
တန့်ရပ်ရာမရှိ
တက်သူကျ၊ ကျသူ တက်

နောက်ခံကား

ဗုဒ္ဓခေတ် အိန္ဒိယတွင် ဒဿနဂိုဏ်း အများအပြားရှိသလို
ဒဿနငြင်းခုံပွဲများလည်း အတော်လေးရှိခဲ့ဟန် တူပါသည်။ ဗုဒ္ဓအနေနှင့်
ဤသို့သော ငြင်းခုံပွဲများကို မိမိကအစပြုခြင်းမျိုး မလုပ်ခဲ့သော်လည်း
အကျိုးရှိတန်ရာသည်ဟု ယူဆသောဆွေးနွေးမှုအချို့ကိုမူ
လက်ခံတုံ့ပြန်ခဲ့သည်။ ပြောရလျှင် အဆိုပါဒဿန ဆွေးနွေးပွဲများမှပင်
ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အရေးအကြီးဆုံး အကောက်အယူအချို့
ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်ဟု ဆိုနိုင်စရာရှိသည်။ ယခုဖော်ပြမည့်
အယူအဆသည်လည်း ဤအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါသော် ကဿပအမည်ရှိ တပည့်တစ်ဦးက ဗုဒ္ဓထံချဉ်းကပ်၍
မေးခွန်းသုံးခုမေးလာသည်။ (ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင်မူ ဥရူဝေလကဿပ၊
နဒီကဿပ နှင့် ဂယာကဿပ ဆိုသော
ရသေ့ညီနောက်သုံးဦးဟုညွှန်းသည်) သူ၏ မေးခွန်းသုံးခုမှာ
ဤသို့ဖြစ်သည်။

“အရှင်ဂေါတမ၊ ဒုက္ခသည် မိမိပယောဂကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်လာသောအရာလော၊ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါး၏ ပယောဂကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာလော..၊ သို့တည်းမဟုတ် အကြောင်းရင်းခံမရှိဘဲ
ရှောင်တခင်ဖြစ်ပေါ်လာသောအရာလော....”

ကဿပ၏မေးခွန်းမှာ သုံးမျိုးဖြစ်သော်လည်း ဗုဒ္ဓပေးသော အဖြေမှာ
မေးခွန်းအားလုံးအတွက် တစ်မျိုးတည်းသာဖြစ်သည်။

“ဤသို့မဟုတ် ကဿပ”

မေးခွန်းတိုင်းကို “ဤသို့မဟုတ်” ချဉ်းဖြေနေသောအခါ ကဿပမှာ
စိတ်ရှုပ်ထွေးလာသည်။ သည်တော့မှ ဗုဒ္ဓက သမုဒယကြောင့်
ဒုက္ခဖြစ်ရသောဖြစ်စဉ်ကို အနုစိတ်ရှင်းပြသည်။ ဤဖြစ်စဉ်၏
မူလဆက်ထုံး ဉာဏ်ပညာကင်းမဲ့မှု (အဝိဇ္ဇာ)ကိုလည်း ဖြေရာခံပြသည်။
သို့ဖြင့် ဘဝခန္ဓာ ရုပ်နာမ်တို့၏ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေမှုမှာ တစ်စုံလုံး
သရုပ်ထင်လာရတော့သည်။

နှောင်းခေတ် ဗုဒ္ဓစာပေသုတေသီများက ဤတရားတော်ကို “
ကြောင်းကျိုးဆက်ဖြစ်ပေါ်မှု အယူအဆ” (Doctrine of Dependent
Origination)ဟု ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ အချို့ကလည်း “သံကြီးကွင်းဆက်
ကြောင်းကျိုးပြန့်ယာမ” (Law of Chain of Causality)ဟု
ဝိဂြိုဟ်ပြုကြသည်။ ပါဠိစာပေတွင်မူ “ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ” ဟု ဖော်ပြပြီး၊
ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာတို့က “ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်” ဟု နားစွဲထားကြသည်။



ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒကို ပုဒ်ခွဲကြည့်လိုက်ရင် ပဋိစ္စ(စွဲမှီ၍)၊ သံ(အတူတကွ)၊
ဥပ္ပါဒ(ဖြစ်စေခြင်း)ဟုရရာ၊ Dependent Origination ဆိုသော အင်္ဂလိပ်
ဘာသာပြန်ကပို၍ အနက်ထင်လိမ့်မည်ဟု ယူဆရပါသည်။

တရားကိုယ်

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ တရားကိုယ်တွင် ဆက်ထုံး ဆယ့်တစ်ခုပါသည်။
ဤဆက်ထုံးဆယ့်တစ်ခုတည်းပင် အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်တို့၏
အဆက်အစပ်ဖြစ်ပြီး၊ သတ္တဝါတို့၏ သံသရာစက်ဝန်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ဉာဏ်ပညာကင်းမဲ့မှု (အဝိဇ္ဇာ)ကြောင့် တုံ့ပြန်စီရင်မှု
(သင်္ခါရ)တို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်။(အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ)

(၂) တုံ့ပြန်စီရင်မှုများကြောင့် အချစ် အမုန်းတို့နှင့် သိမ်းထုပ်ထားသော
သိမြင်မှတ်သားမှု (ဝိညာဏ်)ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
(သင်္ခါရပစ္စယော၊ ဝိညာဏံ)

(၃) သိမြင်မှတ်သားမှုများ၏ ထုတ်လွှင့်ပို့ပေးမှုကြောင့် နာမ်ရုပ်တို့၏
အစုအဝေး(နာမရူပ)ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
(ဝိညာဏပစ္စယော နာမရူပံ)

(၄) နာမ်ရုပ်တို့၏ အစုအဝေး ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့်အာရုံခံ
ကိရိယာ ၆ မျိုး (သဠာယတန)ဖြစ်ပေါ်လာသည်
(နာမရူပပစ္စယော သဠာ ယတနံ)

(၅) အာရုံခံကိရိယာ ၆ မျိုး လှုပ်ရှားလာသည်နှင့် အာရုံရုပ်များ နှင့်

ထိတွေ့မှု (ဖဿ)ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
(သဠာယတနပစ္စယော ဖဿော)

(၆) ထိတွေ့မှုကြောင့် ခံစားမှု (ဝေဒနာ)ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
(ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ)

(၇) ခံစားမှုရင့်မှည့်လာသည်နှင့် တပ်မက်မှု (တဏှာ)ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
(ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ)

(၈) တပ်မက်မှု ရင့်မှည့်လာသည်နှင့် စွဲလမ်းမှု
(ဥပါဒါနံ)ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
(တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ)

(၉) စွဲလမ်းမှုကို အရင်းခံ၍ပင် နောက်ထပ်ဖြစ်တည်မှု အသစ်(ဘဝ)သို့
ဦးတည်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။
(ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ)

(၁၀) ဘဝဆိုသော ဖြစ်တည်မှုနှင့်ကြုံလာရသည်နှင့်မွေးဖွားခြင်း(ဇာတိ)
ဖြစ်ပေါ်လာ၏။
(ဘဝပစ္စယော ဇာတိ)

(၁၁) မွေးဖွားခြင်းပေါ်လာသည်နှင့် အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း
စသော ဒုက္ခဆင်းရဲတို့ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။
(ဇာတိပစ္စယော ဇရာ၊ မရဏံ၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ)



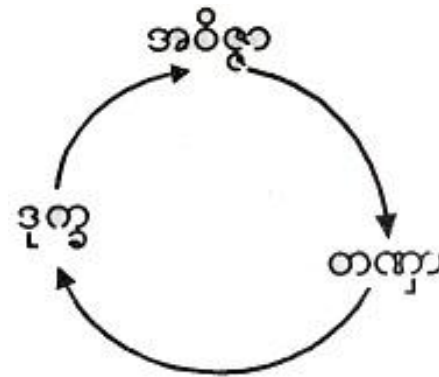
အနောက်တိုင်းသုတေသီအချို့၏ အလိုအရ ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မအများစုမှာ လူအများနားလည်လွယ်အောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖွင့်ဆိုသည်က များသည်။ ယခု ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်တွင်မူ အချို့သော ဆက်ထုံးများမှာနားလည်ဖို့ ခက်ခဲနိုင်သည်။ အထင်အရှား သက်သေပြဖို့လည်း မလွယ်။ သို့အတွက် ဗုဒ္ဓ၏ မူရင်းဟောကြားချက် ဟုတ်-မဟုတ် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြသည်များရှိသည်။ အချိန်ကာလ၏ တိုက်စားမှုကြောင့် မူရင်းနှင့်ကွာသလောက် ကွာသွားသည်များ ရှိနိုင်-မရှိနိုင် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ကြသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သုတေသီများကမူ အဆိုပါထောက်ကွက်ကို လက်မခံကြပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအနေနှင့် တရားတော်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ဟောကြားခဲ့သည်မှာ မှန်သော်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မ(အထူးသဖြင့် အဘိဓမ္မာ)မှာ သိမ်မွေ့နက်ရှိုင်းလှသည်။ ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာနှင့် သက်သေမပြနိုင်သလို ဒဿနပညာနှင့်လည်း ချဉ်းကပ်၍မလွယ်ဟုဆိုသည်။ ဤသဘောကို ရည်ရွယ်၍ ပထမလယ်တီဆရာတော်က ဆက်ထုံးအမှတ် ၉ (ဥပါဒိန်ကြောင့် ဘဝသစ်ဖြစ်သည်ဆိုသော ဆက်ထုံး)ကို ကျော်လွန်ဖို့မလွယ်လှသော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဆက်ထုံးဟု ဆိုခဲ့ဖူးသည်။ စင်စစ် ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မကို အပြည့်အဝနားလည်ခံယူနိုင်ရေးမှာ ဝိပဿနာလမ်းမှလွဲ၍ အခြားမရှိဟု ဆိုပါသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဆက်ထုံးဆယ့်တစ်ခုတွင် အချို့သောအခြင်းအရာများ ထပ်ကျော့ပါဝင်နေသည်ကိုလည်း ထောက်ပြကြသည်များရှိသည်။ ဤသည်ကို အနောက်တိုင်း သုတေသီအချို့က ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြစ်စဉ်မှာ

ဘဝသက်တမ်းတစ်ခုတည်းကို ဖော်ပြထားသည်မဟုတ်။ သက်တမ်းသုံးခုကို ဆက်စပ်ရှင်းပြထားသည်ဟု ဖွင့်ဆိုကြသည်။ ဤအချက်ကိုလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သုတေသီများက လက်မခံကြပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအနေနှင့် သံသရာလည်ပတ်ပုံကို ထင်ရှားစေလို၍ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် အနာဂတ် ကာလသုံးပါးလုံးကို ဆက်စပ်ပြခြင်းဖြစ်သည်ဟု ခံယူကြသည်။ ဆက်ထုံး ၁ နှင့် ၂ မှာ အတိတ်ဘဝ၊ ဆက်ထုံး ၃ နှင့် ၉ အထိမှာ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၊ ဆက်ထုံး ၁၀ နှင့် ၁၁ မှာ အနာဂတ်ဘဝဟု ခွဲခြားဖွင့်ဆိုကြသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်မှာ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ တစ်စုံလုံး၏ အရေးကြီးသော အခြေခံအုတ်မြစ် နှစ်ရပ်ကိုမူ ပီပီပြင်ပြင်ဖော်ပြနိုင်သည်ဟု သုတေသီအများစု အမှတ်ပေးကြပါသည်။ ပထမအခြေခံမှာ “ဒုက္ခ၏ အရင်းခံတဏှာ”ဆိုသော ဓမ္မနှင့်၊ ဒုတိယအခြေခံမှာ “တဏှာ၏ အရင်းခံအဝိဇ္ဇာ”ဆိုသော ဓမ္မတို့ဖြစ်သည်။ စင်စစ် ဤအခြေခံနှစ်ရပ်သည်ပင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်ကြီးတစ်ခုလုံး၏ အနှစ်ချုပ်တရားကိုယ်ဟု ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤသည်ကိုအောက်ပါ စက်ဝိုင်းငယ်လေးနှင့်သရုပ်ဖော်နိုင်ပါလိမ့်မည်။



လူသည် ဉာဏ်ပညာကင်းမဲ့မှုကြောင့် တဏှာ၏ကျေးကျွန်ဖြစ်ရသည်။
တဏှာစေစားရာ လိုက်ပါလှုပ်ရှားရင်းမှ ဒုက္ခန္ဓာထဲက မရုန်းနိုင်ဖြစ်ရသည်။
ဤသို့ မရုန်းနိုင်သည်နှင့်အမျှ ဉာဏ်ပညာနှင့် ဝေးရတော့သည်။
ဤသည်ပင် သတ္တဝါတို့၏ သံသရာလည်ပုံဖြစ်ပါသည်။

အဝိဇ္ဇာ မှ ဝိဇ္ဇာသို့

ပထမအမှန်မွန် (ဒုက္ခသစ္စာ)နှင့် ဒုတိယအမှန်မွန် (သမုဒယသစ္စာ)၏
အဆက်အစပ်ကို ဗုဒ္ဓက “ဒုက္ခ၏ဖြစ်ရာဖြစ်ကြောင်း သမုဒယ”ဟု
ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ “ဒုက္ခ၏ အရင်းခံတဏှာ”ဆိုသည်နှင့်
အဓိပ္ပာယ်တူပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြောင်းကို ဆိုခဲ့ပြီးပြီ။

သို့နှင့်တိုင် ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မမှာ ဤမျှနှင့်ရပ်တန့်မနေပါ။ တဏှာ၏ အရင်းခံကို
ဆက်လက်ရှာဖွေခဲ့ပါသည်။ စင်စစ် တဏှာကို
နှစ်သက်မြတ်နိုးကြသည်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီ၏ အပြစ်ဟု မဆိုနိုင်။
လူသားတစ်ရပ်လုံး(သတ္တဝါအားလုံး)၏
သဘာဝကမ္မဇနိတီးပေးလိုက်သော အားနည်းချက်သာဖြစ်သည်။
တဏှာမှာ တမင်ပွားစည်းယူရသည်မဟုတ်ဘဲ လူ့ဖြစ်တည်မှုက
မွေးထုတ်ပေးလိုက်သည့် ရှောင်မရသော သဘာဝတစ်ရပ်သာဖြစ်သည်။
ပြဿနာ၏ အရင်းခံမှာ တဏှာ မဟုတ်။ တဏှာ၏
အစစ်အမှန်သဘောကို မသိ မမြင်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားကိုယ်လာ တဏှာ၏ဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်လျှင်ပင်
ဤသဘောကို အခြေခံမိနိုင်စရာ ရှိပါသည်။ တဏှာကို ဆားငန်ရေလို
အဆတ်မပြတ်သောက်သုံးမိရာမှ စွဲလမ်းမှုဥပါဒ်အဖြစ်သို့

ရောက်လာသည်။ ဤဥပါဒ်အစွဲဖြင့်ပင် အချစ်၊ အမုန်း၊ အကောင်း၊
အဆိုး စသော အပြုအမူများကို ပွားစည်းစေသည်။ ဤသို့ဖြင့် တဏှာနှင့်
ဥပါဒ်တို့၏ အစေ့စားခံဖြစ်နေသော လူ(သတ္တဝါ)မှာ တံလျှပ်ကို
ရေထင်လာသည်။ ဘဝဖြစ်တည်မှုကို အခိုင်အမာသဘော၊
ကိုယ်ပိုင်သဘောဟု ထင်လာသည်။ ဤသည်ကို ဗုဒ္ဓက “အတ္တ”ဟု
အမည်ပေးပါသည်။ စင်စစ် ဘဝဖြစ်တည်မှုမှာ အခိုင်အမာသဘော
မဟုတ်။ အနှစ်မဲ့သည်။ ကိုယ်ပိုင်သဘောမဟုတ်။ အစိုးမရရှိသည်။
ဤသို့ အနှစ်မဲ့သည့်သဘော၊ အစိုးမရသည့်သဘောကို ဗုဒ္ဓက
“အနတ္တ”ဟု အမည်ပေးသည်။ ဤသို့ အနတ္တကို အတ္တအဖြစ်
ထင်မှတ်မှားခြင်းသည်ပင် ဉာဏ်ပညာကင်းမဲ့မှု(အဝိဇ္ဇာ)ဖြစ်ပါသည်။
တဏှာကိုမွေးထုတ်လိုက်သည့် အရင်းခံတရားခံအစစ်မှာ ထို
အဝိဇ္ဇာပင်ဖြစ်သည်။

ပြောရလျှင် အနတ္တမှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အရေးအကြီးဆုံးအရာဖြစ်သလို
နားလည်ဖို့အခက်ခဲဆုံး၊ အသိမ်မွေ့အနက်ရှိုင်းဆုံးလည်းဖြစ်ပါသည်။
အခြားမည်သည့် ဘာသာတရား၊ မည်သည့်ဒဿနတွင်မှ မတွေ့နိုင်သော
ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ ထူးခြားချက်လည်းဖြစ်ပါသည်။ (အနတ္တသဘောကို
သီးခြားအခန်းတစ်ခန်းဖွင့်၍ ရေးပါမည်)

ဗုဒ္ဓ ဓမ္မသည် နံပါတ်တစ်တရားခံ (အဝိဇ္ဇာ)ကို ဆွဲထုတ်ပြပြီးသည်နှင့်
ပြီးပြည့်စုံပြီဟု မယူဆသေးပါ။ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်သတ်နိုင်သည့်
ဉာဏ်ပညာ(ဝိဇ္ဇာ)အထိ ဦးတည်ထားပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ အလိုအရ
အစစ်အမှန် ဉာဏ်ပညာ(ဝိဇ္ဇာ)ဆိုသည်မှာ အမှန်မွန်လေးပါးကို
သိမြင်ခံယူနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤဝိဇ္ဇာအမြင်ကို မရသေးသရွေ့
လူ(သတ္တဝါ)သည် အဝိဇ္ဇာနယ်ပယ်တွင်သာ



ဆက်လက်လှုပ်ရှားနေဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ တဏှာ၏ အစေစားခံသာ
 ဆက်လက်ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ သို့နှင့်အမျှ သံသရာခရီးမှ
 ရုန်းမထွက်နိုင်သော ဆုံလည်နွားနယ်သာ ကျင်လည်နေကြရပါလိမ့်မည်။

ဤအဓိပ္ပာယ်စုတို့ကို ချုံငုံ၍ ပထမလယ်တီဆရာတော်က ဤသို့
 အစချီကာ လင်္ကာဖွဲ့ခဲ့ဖူးပါသည်။

“ အမှန်လေးချက်၊ သဘောနက်ကို၊ ဖုံးဝှက်ကွယ်ကာ၊ အဝိဇ္ဇာဟု၊
 မဟာတမ၊ မှောင်ကြီးကျ၍၊ ဘဝမြဲသိုက်၊ ရှိန်ရှိန်အိုက်သား၊ အမှိုက်မီးစာ၊
 ဤခန္ဓာကို၊ တွယ်တာသမျှ၊ အကြောင်းပြု၍၊ အကုသလ၊ ဓမ္မညစ်ဆိုး၊
 အပြစ်မျိုးကို၊ ကြိုးကြိုးပမ်းပမ်း၊ နေ့စဉ်ထမ်းသည် ” စသဖြင့်။

အခန်း (၇)

ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်း နှင့် ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း

“ ကမ္မ ” နှင့် “ သံသရာ ”

“ စိုက်တာကို ရိတ်တာပဲ

ဟို-လယ်တွေကိုကြည့်။

နှမ်းဟာနှမ်း၊ စပါးဟာစပါး

ဆိတ်ငြိမ်မှုနဲ့ အမှောင်ထုတို့-သိရဲ့...”

“ဒုတိယအမှန်မွန်” ကို နားလည်နိုင်ရန် နောက်ထပ် သိစရာနှစ်ခုရှိသေးသည်။ “ကမ္မ” နှင့် “သံသရာ”တို့ ဖြစ်ပါသည်။ စင်စစ် ဤဝေါဟာရနှစ်ရပ်လုံးမှာ ဗုဒ္ဓမပွင့်မီ၊ ရှေးအတိတေကတည်းက အိန္ဒိယလူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အမြစ်တွယ်ပြီးသား အကောက်အယူများ ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မတွင် ဤဝေါဟာရများကို ယူသုံးသောအခါ အဓိပ္ပာယ်တမျိုးတည်းနှင့် အသေတုပ်နှောင်မထားဘဲ ဆက်စပ်အခြေအနေများကို မူတည်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကွဲများရှိသည်ကို သတိပြုမိသည်။ ယေဘုယျသဘောပြောရလျှင် “သာမန်အသိ”(popular sense)နှင့် “အစစ်အမှန်အသိ”(authentic sense)ဟု ခွဲနိုင်လိမ့်မည် ထင်သည်။ အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာ စကားလုံးများနှင့် ဖလှယ်ကြည့်ရာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောဝေါဟာရများစွာ ရှိနေ၍ မူလပါဠိဘာသာအတိုင်းထားသည်က ပို၍ အဆင်ပြေလိမ့်မည်ဟု ယူဆရပါသည်။ သို့အတွက် “ကမ္မ နှင့် သံသရာ ” ဟူ၍ သုံးစွဲလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“ကမ္မ”

“ကမ္မ”ကို ဖွင့်ဆိုရာတွင် အနည်းဆုံး အဓိပ္ပာယ်ကွဲသုံးခုမျှ တွေ့ရသည်။

သို့နှင့်တိုင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လုံးဝဆန့်ကျင်နေသော

ဖွင့်ဆိုချက်များတော့လည်းမဟုတ်ပါ။ ဆက်စပ်အခြေအနေများအလိုက် အဓိပ္ပာယ် အကျဉ်းအကျယ် ကွာသွားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

(၁) နိရုတ္တိသဘောအရ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ရလျှင် “အလုပ်” (action)ဟုရပါသည်။ စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အိပ်စပ်ခြင်းစသော ပြုမူလုပ်ဆောင်ပုံအားလုံးကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဤသည်ကို ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင် သုံးစွဲလိုက်သောအခါ သာမန် “လုပ်ဆောင်မှု”မျှ မကတော့ဘဲ “ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများ” (moral value)နှင့် တွဲစပ်နေသော အဓိပ္ပာယ်ရလာသည်။ ကောင်းသောအလုပ် (သို့မဟုတ်) ဆိုးသော အလုပ် (good or bad action)ဆိုသော အနက်တွဲများ ပါဝင်လာသည်။ ပါဠိဘာသာနှင့် ဆိုလျှင် “ကုသလကမ္မ”နှင့် “အကုသလကမ္မ” တို့ဖြစ်သည်။

ဤတွင် မည်သို့သောအလုပ်ကို “အကောင်း”၊ မည်သည်ကို “အဆိုး” သတ်မှတ်မည်နည်းဆိုပြီး စောဒက တက်စရာရှိလာသည်။

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဆရာတော်က မိမိနှင့် သူတစ်ပါးအတွက် ထိခိုက် နှစ်နာမှုမရှိလျှင် “အကောင်း”၊ ထိခိုက် နှစ်နာမှုဖြစ်စေလျှင် “အဆိုး”ဟု ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးသည်။ “အပြစ်ကင်းသောအလုပ်” (meritorious action) နှင့် “အပြစ်မကင်းသောအလုပ်” (demeritorious action) ဟုနားလည်ရပါသည်။

ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင်မူ ဒုစရိုက်ဆယ်မျိုးနှင့် သုစရိုက်ဆယ်မျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲပြသည်။ “ဒုစရိုက်ဆယ်မျိုး” (မကောင်းသော၊ အပြစ်မကောင်းသောအလုပ်) ဆိုရာတွင် -

ကာယာဒုစရိုက် (၃)မျိုး

- (၁) သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်း (ပါဏာတိပါတ)
- (၂) သူတစ်ပါးဥစ္စာ ခိုးခြင်း (အဒိန္နာဒါန)
- (၃) သူတစ်ပါးသားမယား လွန်ကျူးခြင်း (ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ)

ဝစီဒုစရိုက် (၄)မျိုး

- (၁) လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်း (မုသာဝါဒ)
- (၂) ကုန်းတိုက်ခြင်း (ဝိသုကာဝါစာ)
- (၃) ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်း (ဖရုသဝါစာ)
- (၄) အကျိုးမဲ့ ပြန်ဖျင်းသောစကားဆိုခြင်း (သမ္မပ္ပလာပ)

မနောဒုစရိုက် (၃)မျိုး

- (၁) မနာလိုခြင်း (အဘိဇ္ဈာ)
 - (၂) သူတစ်ပါးအကျိုးပျက်ပြားစေလိုခြင်း (ဗျာပါဒ)
 - (၃) အတွေးမှား၊ အယုံမှား၊ အစွဲမှားခြင်း (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ)
- စုစုပေါင်း ဆယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဤဆယ်မျိုးနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဆယ်မျိုးမှာ “သုစရိုက်ဆယ်မျိုး”(ကောင်းသော၊ အပြစ်ကင်းသော အလုပ်)ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဒုတိယအဓိပ္ပာယ်မှာ စကားလုံးသဘောမျှ မကတော့ဘဲ နိယာမသဘောထိ ရောက်သွားသည်။ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင် ကမ္မနိယာမ (law of karma)ဟု ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ “မိမိလုပ်သော အလုပ်နှင့်တူညီသည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုကို တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်တွင် မလွဲမသွေ ပြန်လည်ပေးဆပ်ရမည်”ဟု

ဆိုပါသည်။ ဤသဘောကိုခြုံငုံ၍ ဘာသာခြားသုတေသီများက “ကမ္မ”ကို “ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်း” (retribution) ဟု ဘာသာပြန်ကြခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဤသို့ ပြန်လည်ပေးဆပ်ရာတွင် ချက်ချင်းလက်ငင်းပေးဆပ်ရသည်လည်းရှိသည်။ ကာလတစ်ခုကြာမှပြန်လည်ပေးဆပ်ရသည်လည်းရှိသည်။ ယခုဘဝတွင် အကျိုးပေးချိန် မရလိုက်၍ နောက်တမလွန်ဘဝမှ ပေးဆပ်ရသည်လည်းရှိသည်။ အချိန်ကာလချင်းမတူသည့်တိုင် မိမိလုပ်ခဲ့သော အပြုအမူအတွက် မိမိကိုယ်တိုင် ပြန်လည်ပေးဆပ်ရမည်ဆိုသော တရားသဘောကိုမူ မည်သူမျှ မလွန်ဆန်နိုင်ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါသည်။ သို့အတွက် သဘာဝသိပ္ပံမှ နယူတန်နိယာမကဲ့သို့ပင် လောကလုံးသဘောဆောင်သည်ဟု ယူဆနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) “အလုပ်” (ကမ္မ သို့မဟုတ် ကံ) တိုင်း ထိုက်သင့်သည့် ပြန်လည်ပေးဆပ်မှုရှိရမည်ဟု ဆိုသော်လည်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို “အလုပ်”ဟု ပီပီပြင်ပြင် သတ်မှတ်နိုင်သည်တော့ မဟုတ်ပါ။ အလုပ်အဖြစ် ပီပီသသ အဓိပ္ပာယ် ရောက်-မရောက် (ကံ မြောက်-မမြောက်) ကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားကြရပါမည်။

ဗုဒ္ဓ၏ အလိုအရ “ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော တက်ကြွထက်သန်သည့်စိတ် ဦးဆောင်ပြုလုပ်မှသာ အလုပ်(သို့မဟုတ်) ကံမြောက်သည်ဟု သတ်မှတ်သည်။ ဤသို့ “ ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော တက်ကြွထက်သန်သည့်စိတ်” ကို

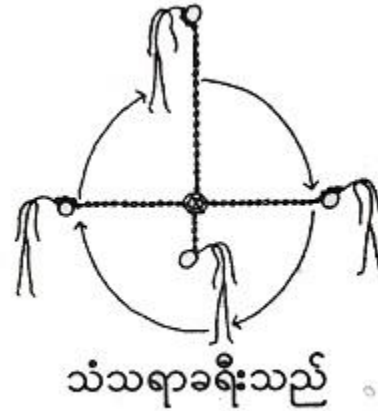


ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင် “စေတနာ”ဟု ဖော်ပြသည်။ အနောက်တိုင်း သုတေသီများက Motive သို့မဟုတ် Volition ဟု ဘာသာပြန်ကြသည်။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်ကမူ စေတနာသည်ပင် အလုပ်(ကမ္မ)ဟု ဟောပါသည်။

“ စေတနာ ဟံ၊ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝဒေမိ ”

(“ ရဟန်းတို့ - စေတနာကိုပင် ကံ-ဟု ငါဆိုသည် ”)

သို့အတွက် “ကမ္မ”ဆိုသော ဝေါဟာရတွင် “အလုပ်”၊ “ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်း”၊ “စေတနာ” စသော အဓိပ္ပာယ်များ ပါဝင်နေသည်ကို သတိချပ်၍ ဆင်ခြင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါသည်။



သံသရာနိရုတ္တိသဘောအရဆိုလျှင် သံသရာကို “တက်တိုက်သက်တိုက်ဖြစ်ခြင်း” (fluctuation) ဟု ဘာသာပြန်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဥပမာသဘော တင်စားရလျှင် ပင်လယ်လှိုင်းများပေါ်တွင် နိမ့်ချည်၊ မြင့်ချည် လွင့်မျောနေသော ဖော့တုံးကလေးတစ်ခုနယ် ဖြစ်သည်။ ဖော့တုံးကလေးမှာ သူ့အလိုလိုလွင့်မျောနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ လှိုင်းလေဘယ်ဆောင်ရာနောက်သို့ လိုက်ပါနေရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အလားတူပင် သံသရာခရီးကို ဖြတ်သန်းနေရသော သတ္တဝါမှာလည်း အာရုံရုပ်တို့၏ စေတနာ နောက်သို့လိုက်ပါနေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံရုပ်တို့ကို ဗဟိုပြု၍ စဉ်ဆက်မပြတ် လည်ပတ်နေရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသဘောကို ဗုဒ္ဓက “ဆုံလည်နွား” နှင့် ဥပမာပြခဲ့ပါသည်။ အောက်ပါပုံနှင့် ဆက်စပ်ဆင်ခြင်ကြဖို့ ဖြစ်သည်။

“ကမ္မ” ကဲ့သို့ပင် “သံသရာ” မှာလည်း ဗုဒ္ဓမပွင့်မီကတည်းက ရှိနှင့်နေခဲ့သော ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ သို့ဖြင့် “သံသရာ” ဆိုသော ဝေါဟာရမှာပင် ရှေးဟောင်းအိန္ဒိယဒဿနသဘောများ ကိန်းဝင်လျက်ရှိနေသည်။

ရှေးဟောင်း အိန္ဒိယဒဿန အလိုအရ သံသရာကို အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးနှင့် ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။ “ရုပ်ပိုင်းအသိ” (physical sense)နှင့် “ကျင့်ဝတ်ပိုင်းအသိ” (Moral sense)တို့ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းအသိမှာ အခိုင်အမာဖြစ်တည်မှုနှင့် ဆိုင်သည်။ အတိတ်ကဖြစ်တည်မှု၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်တည်မှုနှင့် နောင်အနာဂတ်ဖြစ်တည်မှုတို့ အကျုံးဝင်သည်။ “ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း”(Rebirth)ဆိုသောဝေါဟာရနှင့် ချုပ်ယူနိုင်စရာ ရှိပါသည်။ ကျင့်ဝတ်ပိုင်းအသိအရဆိုလျှင် လူ့စိတ်သန္တာန်တွင် ဖြစ်လိုက်ပျောက်လိုက် ပြန်ဖြစ်လိုက်ရှိနေသော အပြစ်မကင်းသည့် စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်များကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။ “ပန်းတိုင်မဲ့ ဝဲလည်လိုက်ခြင်း” (wandering about) ဆိုသော ဝေါဟာရနှင့် ချုပ်ယူနားလည်နိုင်စရာ ရှိပါသည်။

ရှေးဟောင်း အိန္ဒိယဒဿနက အလေးပေးသည်မှာ
“ရုပ်ပိုင်းအဓိပ္ပာယ်” ဟုဆိုနိုင်သည်။ ဤသဘောကို “ဆန္ဒောရ
ဥပနိသျှဒ်” ကျမ်းလာဖော်ပြချက်နှင့် မှန်းဆနိုင်ရာသည်။

“ကောင်းသောစိတ်ဆန္ဒ နှင့် ပြုမူလုပ်ဆောင်သူသည် ကောင်းသော
မွေးဖွားခြင်းကို ခံယူရပေမည်။ အထက်ဘုံတွင်သော်လည်းကောင်း
လူဖြစ်လျှင်လည်း သူတော်စင် ပုဂ္ဂားမျိုး (ဗြာဟ္မဏ)၊ မင်းမျိုး(ခတ္တိယ)၊
ကုန်သည်မျိုး(ဝဿ) စသည်တို့ဖြစ်သည်။ မကောင်းသောစိတ်ဆန္ဒနှင့်
ပြုမူလုပ်ဆောင်သူသည် မကောင်းသော မွေးဖွားခြင်းကိုခံယူရပေမည်။
ငရဲ၊ ပြိတ္တာ၊ တိရိစ္ဆာန်၊ အသူရကာယ် စသော
အပါယ်လေးပုံတွင်သော်လည်းကောင်း၊ လူဖြစ်လျှင်လည်း
ဆင်းရဲသားမျိုး(သုဒ္ဓိ)တွင်ဖြစ်မည်”

ဗုဒ္ဓအနေနှင့် မိမိ၏ဓမ္မကို လူအများနားလည်စေရန် ရှင်းပြ
ဟောကြားရာတွင် ဆိုခဲ့ပါအစဉ်အလာ အကောက်အယူကို
အသုံးပြုခဲ့သည်များရှိပါသည်။ ဗုဒ္ဓ ဇာတကလာ၊
ငါ့ရှာငါးဆယ်ဝတ္ထုတိုများမှာ ဤသဘောပင်ဖြစ်သည်။ သို့နှင့်တိုင်
ဗုဒ္ဓဓမ္မက အလေးပေးဖွင့်ဆိုသည်မှာ “ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာအသိ”ဟု
ယူဆရပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မသည် သံသရာလည်ခြင်းကို ရှင်းပြရုံမျှ နှင့်
တန်ဖိုးရန်၊ သံသရာပြတ်ခြင်း(သို့မဟုတ်) လွတ်မြောက်ရေးအထိ
ဦးတည်ထားသည်။ ပန်းတိုင်မဲ့ ဝဲလည်လိုက်ခြင်းကို ဆုံးခန်းတိုင်စေပြီး
(တစ်နည်းဆိုရလျှင်) သံသရာကို ဖောက်ထွက်ပြီး လွတ်မြောက်ရေးသို့
ဦးတည်ထားသော ဓမ္မဖြစ်ပါသည်။

ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း

သံသရာ၏ ရုပ်ပိုင်းအသိ၊ ရုပ်ပိုင်းအဓိပ္ပာယ်ကို
အလေးကဲသောရှေးဟောင်း အိန္ဒိယဒဿနတွင် “ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း”
ဆိုသော ဝေါဟာရမှာ အထူးပင်အရေးကြီးလှသည်။
အရေးကြီးသည်နှင့်အမျှ ရှုပ်ထွေးခြင်းများလည်းရှိသည်။ “ခဲတံ”၊
“ဖောင်တန်”၊ “စာအုပ်”စသော ဝေါဟာရများမှာ ရှင်းသည်။
အခြားမည်သည့်အရာနှင့်မှ ဆက်စပ်ရှင်းပြနေစရာမလိုပဲ သူ့ဟာနှင့်သူ
အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်ပြီးဖြစ်သည်။ “ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း”ဆိုသော
ဝေါဟာရကမူ ဤသို့မဟုတ်၊ “ဟုတ်၊မဟုတ်” (Yes, No)စသော
အဖြေစကားလုံးများနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်တူသည်။ အခြားဆက်စပ်
ရှင်းပြချက်များနှင့်အားဖြည့်မှ အဓိပ္ပာယ်ခံမိနိုင်စရာရှိသည်။
ဤနေရာတွင် “အဖြေစကားလုံး”ဟု ဆိုရသည့်တိုင်
မေးခွန်းတစ်ခုတည်း၏ အဖြေမဟုတ်။ မေးခွန်းပေါင်း
မြောက်မြားစွာအတွက် အဖြေဖြစ်သည်။ ပမာပြရလျှင် တံခါးများစွာကို
ဖွင့်နိုင်သော “သူခိုးသော့”(master key)သဘောမျိုးဟု
ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ရှေးဟောင်းအိန္ဒိယဒဿနနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ၏
အဆက်အစပ်ကို နားလည်စေရန် ဘဝဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ
မေးခွန်းတချို့ကို စဉ်းစားကြည့်ပါမည်။ ရှေးဟောင်း အိန္ဒိယ ဒဿနက
ပေးသော အဖြေနှင့် ဗုဒ္ဓဓမ္မကပေးသော အဖြေများကို တိုက်ဆိုင်
စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ဖြစ်သည်။
၁။ လူဖြစ်တည်မှုသို့ မည်သို့မည်ပုံ ရောက်ရှိလာသနည်း။

အိန္ဒိယဒဿနက ပေးသောအဖြေမှာ ဘဝအမျိုးမျိုး
ပြောင်းခဲ့ရသော်လည်း ပြောင်းလဲပျက်ပြားခြင်းမရှိသည့်



"အတ္တ"ကောင်လေး၏ အသစ်တစ်ဖန်ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ဤမေးခွန်းအတွက်ဗုဒ္ဓပေးသောအဖြေမှာ "ကြောင်းကျိုးဆက်ဖြစ်ပေါ်မှု အယူအဆ"(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ)ပင်ဖြစ်သည်။ (အခန်း ၆ တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်) ဗုဒ္ဓ၏အလိုအရ ဘဝတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ကူးရာတွင် မျဉ်းတန်းသဘော (linear)ဆောင်သော၊ အတ္တကောင်လေး၏သွားရာလမ်းကြောင်း မရှိပါ။ ဗုဒ္ဓက "အတ္တ"ဆိုသည်ကိုလည်း လက်မခံပါ။ ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မမှာ "အနတ္တ"ဝါဒ ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မက ရှေ့တရားတို့နှင့် နောက်တရားတို့၏ အဆက်အစပ်(ဘဝတစ်ခုမှ နောက်တစ်ခုသို့ကူးပုံ)ကို "မိလိန္ဒပဉ္စာ"ကျမ်းတွင် ဤသို့ဖွင့်ဆိုထားသည်။ မိလိန္ဒမင်းကြီးမေး။ ။ အရှင်နာဂသေနဘုရား တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ပဋိသန္ဓေတည်နေလာ၏။ ထိုသူသည် ရှေးဘဝက သူပင်ဖြစ်သလော။ သို့မဟုတ် အခြားသူပင် ဖြစ်သလော။

အရှင်နာဂသိန်ဖြေ။ ။ မဟာရာဇာ ရှေးဘဝက သူလည်းမဟုတ်။ အခြားသူလည်းမဟုတ်ပေ။

ဆက်လက်၍ နို့ရည်နှင့် နို့ဝမ်းဥပမာ၊ ဖယောင်းတိုင်နှင့် မီးတောက်ဥပမာတို့ဖြင့် ရှင်းပြပါသည်။ ဘဝတစ်ခုမှ ရုပ်နာမ်ချုပ်လျှင် ထိုဘဝတွင် ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်-အကုသိုလ်တို့၏ ခြေရာအဖြစ် "သတ္တိဓာတ်"မှလွဲ၍ ဘာမှမကျန်တော့ပါ။ အဆိုပါ သတ္တိဓာတ်ကို အကြောင်းပြု၍ ဘဝသစ်ဖြစ်သည်ဟု သဘောယူပါသည်။

၂။ လူဖြစ်တည်မှုတွင်ရှိသော ဇာတ်၊ ဥစ္စာ၊ ရုပ်အဆင်းစသည်တို့ ကွဲပြားခြားနားရသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်နည်း

အိန္ဒိယဒဿနကပေးသော အဖြေမှာ ပြန်လည်မမွေးဖွားခင် အတိတ်ဘဝဖြစ်တည်မှု (preexistence)ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအတိတ်ဘဝတွင်ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကြောင့် ယခုဘဝတွင် ကွဲပြားခြားနားရသည်ဟုဆိုသည်။ ဤနေရာတွင် ဗုဒ္ဓက "ကမ္မဥပဒေသ"ကို ဆက်လက်သယ်ဆောင်သော်လည်း လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝကိုပို၍ အလေးပေးပါသည်။ ဘက်ရှိဘဝမှာပင် ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်များကို ပယ်ရန်(သို့မဟုတ်)အားနည်းသွားစေရန် အားထုတ်နိုင်သည်။ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်များကို မဖြစ်ပေါ်စေရန်တားဆီးနိုင်သည်။ ဖြစ်ပြီးသောကုသိုလ်တို့ကို အဆင့်ဆင့် ပွားစီးစေနိုင်သည်ဟုဆိုပါသည်။ ထို့ထက် ဗုဒ္ဓသည် ဇာတ်ခွဲခြားမှု၊ နေဥစ္စာ နှင့် ရုပ်အဆင်းတို့ကိုလည်း ဘဝ၏ အပေါ်ယံအခြားအရာအဖြစ်သာ သတ်မှတ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓအလေးကဲသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၏ ကျင့်ဝတ်သီလနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝကို တက်လှမ်းနိုင်ရေးဖြစ်သည်။

ဤသဘောကို မာရ်နတ်နှင့် ရဟန်းတော်များ၏ အပြန်အလှန်စကားပြောပုံဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြသော ဇာတ်လမ်းတစ်ခုရှိသည်။ မာရ်နတ်။ ။ရဟန်းတို့.... သင်တို့ကား ငယ်ရွယ်နုပျိုကြသေးသည်။ ဘဝ၏အမြိုက်အရသာကို ခံစားဖို့အရွယ်ကောင်းများဖြစ်ပေသည်။ မရေရာသော တမလွန်ချမ်းသာအတွက် သေချာသော ယခုလက်ရှိ ချမ်းသာကို အဘယ်ကြောင့်စွန့်လွှတ်ကြပါသနည်း။ ရဟန်းများ။ ။အို...ပုဏ္ဏားကြီး (မာရ်နတ်မှာ ပုဏ္ဏားယောင်ဆောင်ထားသည်။) ငါတို့သည် လက်ရှိဘဝကို စွန့်လွှတ်ပစ်ပယ်ကြသည် မဟုတ်။ နောင်တမလွန်အတွက်



စိုးရိမ်ပူပန်နေကြသည်လည်းမဟုတ်။ ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာပင်ပို၍
ကောင်းသော ချမ်းသာအစစ်ကို ရှာဖွေနေကြခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ ဘဝဖြစ်တည်မှု၏ အဆုံးစွန်ပန်းတိုင်သည်
မည်သည့်အရာဖြစ်မည်နည်း။

ဤအတွက် အိန္ဒိယဒဿနက ပေးသောအဖြေမှာ မူလဖန်ဆင်းရှင်
ဗြဟ္မာကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော အတ္တကောင်လေးသည်
ဘဝအမျိုးမျိုးပြောင်းလဲပြီးသကာလ၊ မူလဗြဟ္မာကြီးထံသို့ ရောက်ချိန်တွင်
“အလုံးစုံပြီးပြည့်စုံခြင်း”(absolute perfection)သို့ ဆိုက်လိမ့်မည်ဟူ၍
ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မအလိုရမူ၊ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်မှာ သံသရာမှ
ဖောက်ထွက်နိုင်သော “လွတ်မြောက်ရေး” (liberation)ဖြစ်သည်။
အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်လျှင်
လုံးဝလွတ်မြောက်ရေးရလိမ့်မည်ဟု ဟောပါသည်။
ဤသဘောကို ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်လျှင်ရောက်ချင်း
ကျူးရင့်သောဥဒါန်းတွင် ဤသို့တွေ့နိုင်သည်။

“အို...တဏှာလက်သမား၊ သင့်ကိုမမြင်၍ သံသရာရှည်ခဲ့ရသည်။ ယခု
သင့်ကိုငါမြင်ပြီ၊ သံသရာလည်စေမည့် ခန္ဓာအိမ်အသစ်ကို
ဆောင်ခွင့်မပြုတော့။ ငါ့အတွက် သံသရာတံခါး ပိတ်ချေပြီ”

ပန်းပေါ်ရပ်ကြည့်ခြင်း

ရှေးဟောင်း အိန္ဒိယဒဿနနှင့် ဗုဒ္ဓဓမ္မတို့၏ မတူခြားနားပုံကို
အောက်ပါဇယားနှင့် အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

အိန္ဒိယဒဿန	ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ
<ul style="list-style-type: none"> - အတ္တ - မျဉ်းတန်းသဘော - အတိတ်ကိုဦးစားပေး - သံသရာအဆုံးနှင့်အစကို ပြန်လည်ထိတွေ့စေ - အလုံးစုံပြီးပြည့်စုံခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - အနတ္တ - မျဉ်းတန်းမဟုတ်သည့်သဘော - ပစ္စုပ္ပန်ကိုတည့်တည့်ရှု - သံသရာကိုဖောက်ထွက် - သံသရာမှလွတ်မြောက်ခြင်း

စင်စစ် ဗုဒ္ဓမှာ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦးမျှသာ မဟုတ်။
ပညာဖြန့်ဖြူးသူ (educator)တစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သော
ဖြန့်ဖြူးစည်းရုံးသူပီပီ၊ ရှိနှင့်ပြီးသားအစဉ်အလာ ဒဿနဟောင်း၏
ပရုံးထက်သို့ကျကျနန တက်ရပ်ပြီး ပို၍အဆင့်မြင့်သောဒဿနကို
ထူထောင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ သို့အတွင် အိန္ဒိယတိုက်ငယ်၏
မီးရှူးတန်ဆောင် (အာရှတိုက်၏ အလင်းရောင်)သာမက၊
လောကလူသားအားလုံးကို ဉာဏ်အလင်းပြသူဟု ဆိုနိုင်ကောင်းမည်
ထင်ပါသည်။

အခန်း(၈)

ဒုက္ခတို့ချုပ်ငြိမ်းရာ၊ တတိယအမှန်မှန်

“ဒုက္ခရဲ့အဆုံး၊ ဘဝရဲ့သေခြင်းပဲ
ဆီခန်းရင် ဆီမီး ဘယ်လိုလင်းလက်မလဲ
ဆွေးဖွယ် စာရင်းဟောင်း ရှင်းပြီ
အသစ်စင်ကြယ်ရဲ့...”



ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မကို “အဆိုးမြင်”ဟုဝေဖန်ကြသူများရှိပါသည်။
ဤသို့ဝေဖန်ကြသူများမှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏အဆုံးပန်းတိုင် (ယခုဖော်ပြမည့်
“တတိယအမှန်မွန်”) ကို သဘောမပေါက်သောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။
ပထမနှင့်ဒုတိယအမှန်မွန် (ဒုက္ခသစ္စာနှင့် သမုဒယသစ္စာ)တို့ကိုသာ
ကန့်သတ်၍ သိထားလျှင် ဗုဒ္ဓဟောကြားသော တရားတော်များမှာ
အဆိုးမြင်ကံသည်ဟု ထင်မှတ်မှားနိုင်စရာရှိပါသည်။ စင်စစ် ဗုဒ္ဓဓမ္မမှာ
ဒုက္ခကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြရုံမျှနှင့် တန့်ရပ်သွားသည်မဟုတ်။ ဒုက္ခ၏
အကြောင်းရင်း ဖြစ်မြစ်ကိုတူးဖော်ပြရုံမျှမက ဒုက္ခတို့ချုပ်ငြိမ်းရာကိုလည်း
လမ်းညွှန်ပြသည်။ ဤသို့သော ဒုက္ခတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းရာသည်ပင်
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၏ အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများစုက “နိဗ္ဗာန်” ဟု မှတ်သားထားကြသော
တရားဖြစ်ပါသည်။

နိဗ္ဗာန်

ဝိနည်းပိဋက၊ မဟာဝဂ်တွင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တတိယအမှန်မွန်ကို
ဤသို့ဖွင့်ဆိုခဲ့သည်။

“ရဟန်းတို့၊ တတိယအမှန်မွန်မှာ ဒုက္ခ၏ ကင်းရာကုန်ရာဖြစ်ပေသည်။
ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းဆိုသော ဝဋ်ဆင်းရဲတို့၏
အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သည် (နိရောဓ)၊ အဝိဇ္ဇာနှင့်
တဏှာကိုပယ်ခြင်း (စာဂ)ဖြစ်သလို၊
အပြီးအပိုင်စွန့်လွှတ်ခြင်း(ပဋိနိဿဂ)လည်းဖြစ်သည်။
နှောင်ဖွဲ့ချုပ်ငင်တတ်သော ကိလေသာအစွဲအလမ်းတို့မှ
လွတ်မြောက်ခြင်းဖြစ်သည်(မုတ္တိ)။ ဤသို့သော ကိလေသာ
အစွဲအလမ်းများကို တောင့်တခြင်း ကင်းသည်

သဘောတရားလည်းရှိသည်။ (အနာယူဟ)။”

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများစု နားစွဲထားကြသော “နိဗ္ဗာန်”ဆိုသည့်
ဝေါဟာရမပါသည်ကို သတိပြုမိကြပါလိမ့်မည်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်၏
မူလပါဠိ နိဗ္ဗာနကို ပုဒ်ခွဲကြည့်လျှင် (နိ+ဝါန)ဟူ၍ရသည်။ “ဝါန”မှာ
ချုပ်တတ်စပ်တတ်သော တရား(တဏှာ)ဖြစ်၍
“နိ”မှာလွတ်မြောက်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရရာ တဏှာမှလွတ်မြောက်ခြင်းဟု
ယူနိုင်ပါလိမ့်မည်။ စင်စစ်အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်
ဒေသနာတော်တွင်ပါသော နိရောဓစသည့်
ဝေါဟာရခြောက်မျိုးလုံးသည်ပင် ယေဘုယျအားဖြင့်
နိဗ္ဗာန်နှင့်အနက်တူသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ပြောရလျှင် ဤသို့အနက်တူ
ဝေါဟာရပေါင်း၊ ရှေးဟောင်းအိန္ဒိယဒဿနတွင် ၇၀ကျော်မျှရှိသော်လည်း
ဗုဒ္ဓ၏ နိဗ္ဗာန်အယူအဆမှာ ကိုယ်ပိုင်ထူးခြားသော
အနက်ရှိသည်သာဖြစ်သည်။ သုတေသီများ၏ အလိုအရဆိုလျှင်မူ
ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်က နိဗ္ဗာန်ဆိုသော ဝေါဟာရထက် သန္တိ(ငြိမ်းအေးခြင်း)
ဆိုသော စကားလုံးကိုသာ အကြိမ်အရေအတွက် ပိုသုံးစွဲခဲ့သည်ဟု
ဆိုပါသည်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုသော ဝေါဟာရတွင်လည်း “သံသရာ”ကဲ့သို့ပင်“ရပ်သိရွာသိ”
(vulgarized sense)နှင့် “အရိယာသိ” (authentic sense)ဟူ၍
နှစ်မျိုးရှိသည်သာဖြစ်သည်။

သာမန်ရပ်သိရွာသိအရပြောရလျှင် နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ
တမလွန်ဘဝတွင်သာရှိနိုင်သော ဆင်းရဲကင်းရာ၊
သာယာဖွယ်အတိပြီးသည့် ဘုံဗိမာန်ကြီးတစ်ခုလုံးဖြစ်နေတတ်သည်။



အခြားသော ဘာသာများရှိ “ကောင်းကင်နိုင်ငံ”နှင့်
ရောထွေးစရာဖြစ်နေသည်။ အရိယာသီအရဆိုလျှင်မူ ဤသို့မဟုတ်ပါ။
နက်ရှိုင်းသိမ်မွေ့သည်နှင့်အမျှ လူသာမန်တို့နားလည်ရန်
ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

ပြောရလျှင် တတိယအမှန်မွန် (နိဗ္ဗာန်)၏ သဘောကို ပထမနှင့်
ဒုတိယအမှန်မွန်များမှ ကင်း၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ဖွယ် မရှိပါ။
အဓိပ္ပာယ်ချင်း ဆက်စပ်နေသည်ဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ သမုဒယကို
အပြီးတိုင်ပယ်သတ်နိုင်၍ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းသွားသည့် အခြေအနေကို
နိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။ သို့အတွက် နိဗ္ဗာန်မှာ
တမလွန်သက်သက်မျှနှင့်သာ ဆိုင်သောတရားမဟုတ်။ ယခုဘဝမှာပင်
ထင်ရှားရှိနိုင်ပါသည်။ သို့အတွက် ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များက နိဗ္ဗာန်ကိုနှစ်မျိုးခွဲ၍
ရှင်းပြကြသည်။ သဠပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်နှင့် အနုပါဒိသေသ
နိဗ္ဗာန်တို့ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များတွင် သမုဒယကို
အပြီးတိုင်ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်ရာ ဒုက္ခလည်း အပြီးတိုင်ချုပ်ငြိဟု
ဆိုနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များသည် နိဗ္ဗာန်ကို
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပြီဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ ဤသည်ကို သဠပါဒိသေသ
နိဗ္ဗာန် ဟုဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ သို့နှင့်တိုင်ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရှိနေသေး၍
ခန္ဓာဝန်ကိုမူ ထမ်းနေရဆဲဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ်
ခန္ဓာအကြွင်းအကျန်ရှိသေးသော နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ရဟန္တာ
ပုဂ္ဂိုလ်များ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးသောအခါတွင်မူ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ
အကြွင်းအကျန်မရှိတော့ဘဲ၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ သန္တိသုဿာ
ကျန်ရစ်တော့သည်။ ဤသည်ကို အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ဟု

ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအကြွင်းမရှိတော့သော နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဒေသနာတော်တစ်ခုဖြစ်သော “ရောဟိတဿသုတ်”တွင်
သဠပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် (ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အကြွင်းအကျန်ရှိသေးသော
နိဗ္ဗာန်) ၏ သဘောကို ဤသို့တွေ့နိုင်ပါသည်။

“ရဟန်းတို့၊ စိတ်၊ စေတသိတ်တို့ဖြင့်ပြီးသော တစ်လံမျှသာရှိသည့်
ဤရုပ်ခန္ဓာထဲမှာပင် လောက(ဒုက္ခ)သည်ရှိ၏။
လောက၏ဖြစ်ရာဖြစ်ကြောင်း (သမုဒယ၊ တဏှာ)လည်းရှိ၏။
လောကမှလွတ်မြောက်ရာ (နိဗ္ဗာန်)လည်းရှိ၏။ လွတ်မြောက်ရေးကျင့်စဉ်
(မဂ္ဂ)လည်းရှိသည်သာဖြစ်၏”

ဤတရားကို အနှစ်ချုပ်လိုက်လျှင် “တရားရှိခန္ဓာတွင်တွေ့”ဟု
ဆိုနိုင်ကောင်းမည်ထင်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ အလိုအရ
လွတ်မြောက်ရေးလမ်းကြောင်းကို ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပမှာထက်၊
ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာသာ ရှာဖွေရမည်ဟုဆိုလိုဟန်ရှိပါသည်။ သို့နှင့်တိုင်
ဤတရားကိုယ်တိုင်သည်ပင် မချဒေသနာတော်သဘောထက်၊
ဥပစာဒေသနာတော်သဘော ဖြစ်ဖို့များပါသည်။ ဤအချက်ကို
ထင်ရှားစေရန် ဗုဒ္ဓ၏ နိဗ္ဗာန်သဘောသဘာဝ
(အထူးသဖြင့်အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်) ကို
ဆက်လက်ဆန်းစစ်ဖို့လိုလိမ့်မည်။

အဖြစ်တရားနှင့် အရှိတရား

ဗုဒ္ဓ၏ နိဗ္ဗာန်မှာ သမုဒယတဏှာတို့ အပြီးချုပ်ရာ ဒုက္ခဝေဒနာတို့
အပြီးငြိမ်းရာ “ထာဝရအငြိမ်းဓာတ်” ကြီးဖြစ်ပါသည်။

ဤအငြိမ်းဓာတ်တွင် “တည်ရာဌာနမရှိ” (အပတ်ဌာ)သလို၊
“အချိန်ကာလနှင့်လည်း တုပ်နှောင်မရပါ” (ကာလ ဝိမုတ္တိ)၊ ကာလနှင့်
အာကာသတို့မှ ကင်းလွတ်နေသောတရား (beyond time and
space)ဖြစ်ပါသည်။ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ဆိုလျှင်
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအကြွင်းပင် မရှိတော့၍ ခံစားမှုပင်ရှိတော့မည် မဟုတ်ပါ။
စင်စစ် သန္တိသုခဆိုသည်မှာ ခံစားမှုနှင့်ယှဉ်သော ချမ်းသာမဟုတ်။
ငြိမ်းအေးခြင်းသာဘာဝ အရှိတရားသာဖြစ်သည်။

ဤသဘောကို ဗုဒ္ဓက “ပဋိသန္တိဒါမင်”တွင်
ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့သည်များရှိသည်။

“ရဟန်းတို့ ငါ၏ဓမ္မကို၊ “အဖြစ်တရား” (သင်္ခတ)နှင့် “အရှိတရား”
(အသင်္ခတ) ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲ၍ နားလည်အပ်သည်။ ရုပ် နာမ် သင်္ခါရ
တို့သည် အဖြစ်တရားတွင် အကျုံးဝင်၏။ နိဗ္ဗာန်ကား
အရှိတရားပေတည်း။”

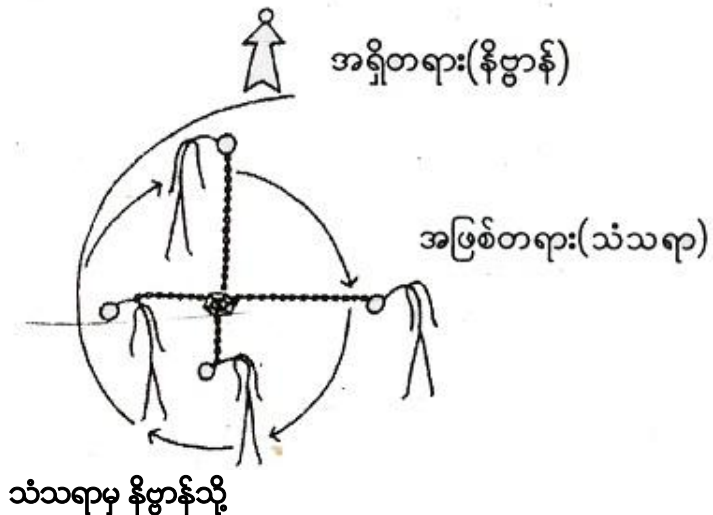
ဤနေရာတွင် အဖြစ်တရားနှင့် အရှိတရားတို့၏ သဘောကို
အကျဉ်းမူဖော်ပြဖို့လိုမည်ဟု ယူဆရပါသည်။ အဖြစ်တရား
(သင်္ခတတရား)ဆိုသည်မှာ အကြောင်းတို့စုပေါင်းပြုလုပ်ပေးရာမှ
ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။
အချိန်၊နေရာ စသောဒိုင်မင်းရှင်းများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်စရာရှိသည်။
ကမ္မနိယာမ၏ နယ်ပယ်ဖြစ်ပါသည်။

အရှိတရား(အသင်္ခတတရား)ဆိုသည်မှာ မူလသာဘာဝအတိုင်း ရှိနေခြင်း
(reality)ဖြစ်သည်။ ရုပ်-နာမ်သာဘာဝများပင် မရှိတော့သော

“ထာဝရငြိမ်းအေးမှု”(သန္တိသုခ)သာဘာဝဖြစ်ပါသည်။ အချိန်၊နေရာ
စသော ဒိုင်မင်းရှင်းများနှင့် ကင်းလွတ်နေသော တရားလည်းဖြစ်သည်။
ကမ္မဉပဒေသထက်ကျော်လွန်သွားသော “ဓမ္မနိယာမ”(law of
Dhamma)နယ်ပယ်ဖြစ်ပါသည်။

ပြောရလျှင် သံသရာသည် အဖြစ်တရားဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်မှာ
အရှိတရားဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်မှာအရှိတရားဖြစ်သည်နှင့်အညီ ရပ်သိ
ရွာသိမျှဖြင့်မချဉ်းကပ်နိုင်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနှင့်သာ ချဉ်းကပ်သိရှိနိုင်သော
အရိယာသိဖြစ်သည်။ အောက်ပါသရုပ်ဖော်ပုံနှင့်
ဆက်စပ်စဉ်းစားကြဖို့ဖြစ်ပါသည်။

အဖြစ်တရားမှ အရှိတရားသို့





သံသရာစက်ဝိုင်းကို ဖောက်ထွက်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ကူးရသည်မှာ အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာသော ဖြစ်စဉ်မဟုတ်ပေ။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု ဆိုသော ဒဿနနည်းဖြင့် ချဉ်းကပ်၍ရသည်လည်းမဟုတ်ပေ။ ဘဝ၏ အစစ်အမှန်တရားကို နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်းသိမြင်ရန် ကြိုးပမ်းရသော ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာလည်း နေ့ချင်းညချင်းနှင့် ရုတ်တရက်ရနိုင်သော အကျိုးရလဒ်ဟု ယူဆ၍ မရနိုင်ပါချေ။ (ပါရမီ ရင့်သန်ပြီးသူအချို့သာ ခြွင်းချက်အဖြစ်ရှိနိုင်သည်။) တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ရသည်က များပါသည်။

ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ သံသရာတွင် ကျင်လည်နေရသော လူ(သတ္တဝါ)တို့မှာ ကြိုးဆယ်ချောင်းဖြင့် နှောင်ကြီးတည်းခံထားရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤကြိုးဆယ်ချောင်းကို ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များက “ကိလေသာဆယ်ပါး”(Ten cords of bondage)ဟု ရေတွက်ပြပါသည်။ ဤသည်တို့မှာ-

- (၁) လိုချင်တက်မက် ငြိတွယ်ခြင်း (လောဘ)
 - (၂) စိတ်ဆိုး၊ အမျက်ထွက်ပူလောင်ခြင်း (ဒေါသ)
 - (၃) အမှန်အတိုင်း မသိမမြင်နိုင်ဘဲ တွေဝေခြင်း (မောဟ)
 - (၄) မိမိကိုယ်ကိုယ် အရှိထက်ပို၍ ထင်မှတ်မှားခြင်း (မာန)
 - (၅) အစွဲအလမ်းအခုအခံများဖြင့် အသိမှားအယူမှားခြင်း (ဒိဌိ)
 - (၆) အမှန်တရားအပေါ် ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း (ဝိစိကိစ္ဆ)
 - (၇) လေးလံထိုင်းမှိုင်းသောစိတ် (ထိနမိဒ္ဓ)
 - (၈) ပျံ့လွင့်သောစိတ် (ဥဒ္ဓစ္စ)
 - (၉) မကောင်းမှုလုပ်ရသည်ကို မရှက်တတ်ခြင်း (အဟိရိက)
- နှင့်
- (၁၀) မကောင်းမှုလုပ်ရသည်ကို မကြောက်လန့်ခြင်း (အနောတ္တပ္ပ)

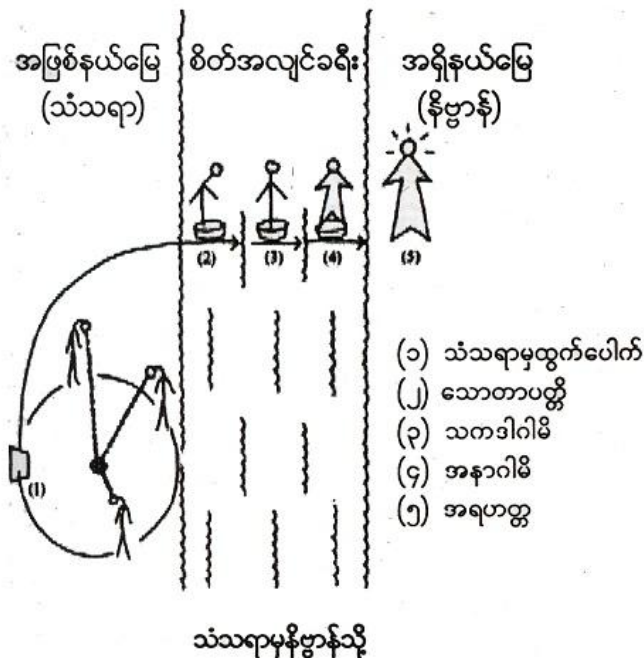
တို့ဖြစ်သည်။ ဤကြိုးဆယ်ချောင်းကို တပြိုင်တည်းဖြတ်၍ ရသည်မဟုတ်။ သူ့အကန့်နှင့်သူ ဖြတ်ရသည်မျိုးဖြစ်သည်။

ဤသို့ ကြိုးဆယ်ချောင်းကို ဖြတ်ရသည့်အတွက် လူသည် အဖြစ်တရားတို့၏ အစုအဝေး(သံသရာ)ဆိုသော တဖက်ကမ်းမှ “စိတ်၏ ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှု စိတ်အလျဉ်ခရီး” (Stream of mind purification)ကို ဖြတ်သန်းပြီးမှသာလျှင် အရှိတရားတို့၏နေရာ (နိဗ္ဗာန်) ဆိုသည့် အခြားတစ်ဖက်ကမ်းသို့ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ဤစိတ်အလျဉ်ခရီးတွင် အဆင့်လေးဆင့်ရှိသည်။ ပထမအဆင့် ကို “သောတာပတ္တိ”ဟုခေါ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် ကြိုးဆယ်ချောင်းထဲမှ ဒိဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆ ဆိုသော ကြိုးနှစ်ချောင်းကိုသာ အပြီးဖြတ်နိုင်ပါသေးသည်။ သို့အတွက် အပါယ်သို့မလားနိုင်တော့သည့်တိုင် သံသရာထဲမှ အပြီးတိုင်ထွက်နိုင်သေးသည် မဟုတ်ပါ။

ဒုတိယအဆင့်ကို “သကဒါဂါမိ” ဟုသတ်မှတ်သည်။ ကျန်ကြိုး ရှစ်ချောင်းထဲမှ ကြိုးနှစ်ချောင်းဖြစ်သော ဒေါသနှင့် လောဘတစ်ပိုင်း (ကာမရာဂ)ကို အားနည်းအောင် လျှော့ချနိုင်သည်။ သို့သော် အပြီးတိုင်မဖြတ်နိုင်ပေ။ သံသရာခရီးသို့ တစ်ကြိမ်ပြန်လည်နိုင်သေးသည်။ တတိယအဆင့်မှာ “အနာဂါမိ” ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါသနှင့် ကာမရာဂကို အပြီးတိုင် ဖြတ်နိုင်သည့်တိုင် ကြိုးခြောက်ချောင်း ကျန်ပါသေးသည်။ လောဘဆိုသောကြိုးမှာပင် ကာမရာဂဆိုသော အကြမ်းစားတဏှာကိုသာ ပယ်နိုင်သော်လည်း ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ ဆိုသည့် အနုစား တဏှာအချို့ကားကျန်သေးသည်။ သံသရာသို့ ပြန်လည်ထွက်ဖို့မှ အခွင့်အလမ်းနည်းသွားပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။



စတုတ္ထနှင့် နောက်ဆုံးဆင့်မှာ “အရဟတ္တ”ဖြစ်ပါသည်။ ကြိုးအားလုံးကို အပြီးတိုင်ဖြတ်တောက်ပြီးဖြစ်၍ တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ခြေချနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ သံသရာခရီးသို့ ပြန်လည်ထွက်ရန် အကြောင်းမရှိတော့ပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် အဖြစ်တရားနယ်ပယ်မှ အရှိတရားနယ်ပယ်သို့ဝင်ရောက်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်တော့သည်။ ဖော်ပြပါပုံနှင့် ဆက်စပ်လေ့လာကြည့်ဖို့ဖြစ်ပါသည်။



နိဗ္ဗာန်နှင့်ဘဝအရည်အသွေး

ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အဆုံးစွန်ပန်းတိုင်မှာ သံသရာမှလွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ရာလောကုတ္တရာ ရည်မှန်းချက်အဓိကဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဤသို့ဆိုသည့်အတွက် လောကီကိုပစ်ပယ်သည်ဟု ယူဆ၍မရပါ။ အဆုံးစွန် လွတ်မြောက်ရေးမဟုတ်သည့်တိုင် လောကတွင် နေတတ်ထိုင်တတ်၊ ပြုမူလုပ်ဆောင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်အောင်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မမှဆွဲယူ အသုံးပြုနိုင်သည်များ မနည်းမနောရှိပါသည်။ ပြောရလျှင် ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့်ယဉ်ပါးစေခြင်းသည် ဘဝအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးရာရောက်သည်ဟု ဆိုနိုင်စရာရှိပါသည်။

ဗုဒ္ဓဓမ္မလာ ပထမအမှန်မွန်အရ ဘဝ၏ အစစ်အမှန်တရားမှာ ဒုက္ခသာဖြစ်သည်။ ဘဝခရီးဆိုသည်မှာ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီးတို့ဖြင့် လောင်မြိုက်နေသည်သာဖြစ်သည်။ ဤသည်၏ အဆုံးစွန်လွတ်မြောက်ရာမှာ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သော်လည်း ပါရမီ မရင့်သန်သူများအတွက် ကြားအဆင့် လျော့ပါးသက်သာဖွယ်ရာများလည်းရှိပါသည်။ မီးကိုရေနင့် ငြိမ်းသတ်ရသလိုပင် လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီးတို့ကိုလည်း အလောဘ၊ အဒေါသ (မေတ္တာ)၊ အမောဟ (ပညာ)ဆိုသော ရေနင့်ငြိမ်းသတ်နိုင်ပါသည်။ အပြီးတိုင် မငြိမ်းလျှင်သော်မှ အထိုက်အသင့်အေးငြိမ်းရာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ငြိမ်းသတ်နိုင်ရန် အသုံးပြုရသည့်နည်းမှာ “မြင့်မြတ်စွာနေထိုင်နည်း” (ဗြဟ္မစိုရ်တရား) ဖြစ်ပါသည်။

ဗြဟ္မစိုရ် တရားလေးပါးရှိသည်။

- (၁) သူတစ်ပါးအပေါ် အကျိုးစီးပွားနှင့်ယှဉ်သော ချစ်ခင်စိတ်(မေတ္တာ)
- (၂) မိမိထက် နိမ့်ကျသူများအပေါ် စာနာထောက်ထားစိတ်(ကရုဏာ)
- (၃) မိမိထက် သာလွန်သူများအပေါ် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မှု (မုဒိတာ)



(၄) အချစ် အမုန်းတို့မှ ကင်းသော နှလုံးသွင်းနိုင်မှု (ဥပေက္ခာ)

- အရုံးကိုခံစားရခြင်းသည်လည်း မီးနှယ်ပူသည်သာ ဖြစ်၏။

တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဤတရားလေးပါးကိုသာ
လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်နိုင်လျှင် ကိလေသာမီးများ
(အားထုတ်ခံယူနိုင်မှု အတိုင်းအတာအရ)
လျော့ပါးငြိမ်းအေးသွားစရာရှိပါသည်။ ဤသည်ပင် ဗုဒ္ဓအလိုကျ
မြတ်သောနေနည်းဖြစ်သည်။ ကျင့်ဝတ်နှင့်ယှဉ်သော
ဘဝအရည်အသွေးလည်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသဘောကို “ဓမ္မဗေဒ” တွင် လင်္ကာတစ်ပုဒ်နှင့်
ဤသို့ဖော်ပြထားသည်ကိုတွေ့ရသည်။

(၁)

- မုန်းသူများကြားတွင် အမုန်းကင်းစွာနေပါ။
- ဝေဒနာခံစားနေရသူများကြားတွင် ဝေဒနာကင်းစွာနေပါ။
- သောကမကင်းသူများကြားတွင် သောကကင်းစွာနေပါ။
- ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ သင့်အတွက်သာဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

(၂)

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်အရှုံးသည် အမုန်းကိုသာ မွေးဖွားစေသည်။
- အနိုင်နှင့်အရှုံးကြားတွင် စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းမှု ရနိုင်ဖွယ်မရှိပါ။
- အနိုင်ယူလိုစိတ်သည် မီးနှယ်ပူ၏။

(၃)

- လောဘသည် ဆင်းရဲတွင်းမှ မတတ်နိုင်သောအရာ ဖြစ်သည်။
 - ဒေါသသည် မီးပုံထဲမှ မထွက်နိုင်သောအရာဖြစ်သည်။
 - မောဟသည် ဘယ်တော့မှ မနိုးသော မအိပ်ကြီးသူဖြစ်သည်။
- ဤလို လူမျိုးအတွက် ချမ်းသာသုခ လာလိမ့်မည်မဟုတ်။

(၄)

- ကျန်းမာခြင်းသည် အကြီးဆုံးဆုလာဘ်။
- ရောင့်ရဲခြင်းသည် အကြွယ်ဝဆုံး စည်းစိမ်။
- ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူသည် အကောင်းဆုံးဆွေမျိုး။
- နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်းသည်ကား
အရာအားလုံးထက်သာသော ချမ်းသာသုခ ဖြစ်ပေ၏။



အခန်း(၉)

လွတ်မြောက်ရာလမ်း - စတုတ္ထအမှန်မွန်

ပညာလမ်း

“ငြိမ်းမှုဝေးတဲ့ ရှစ်ရပ်လမ်း

လမ်းနိမ့်၊ လမ်းမြင့်တို့နဲ့ ပေါက်ရောက်နိုင်တယ်၊

စိတ်ခိုင်သူ-မြန်၊ ချည့်နဲ့သူ-နေ၊

နှင်းခတောင်ထိပ်ရောက်မယ် ..”

အမှန်မွန်လေးပါးတွင် သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတာဝန်များ
အသီးသီးရှိကြပါသည်။ ပထမအမှန်မွန် (ဒုက္ခသစ္စာ)မှာ နက်ရှိုင်းစွာ
သိမြင်ဖို့ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအမှန်မွန် (သမုဒယသစ္စာ)မှာ
စွန့်လွှတ်ငြင်းပယ်ရမည့်အပိုင်းဖြစ်သည်။ တတိယအမှန်မွန်
(နိရောဓသစ္စာ)မှာဆိုက်ရောက်မည့် လွတ်မြောက်ရေးပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။
ယခုဆက်လက်ဖော်ပြမည့် စတုတ္ထအမှန်မွန် (မဂ္ဂသစ္စာ)မှာ
ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ရမည့် လွတ်မြောက်ရာလမ်းဖြစ်ပါသည်။ (သိ-
ပယ်-ဆိုက်-ပွား-ဟု အတိုချုပ်မှတ်နိုင်ပါသည်။)

ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း စတုတ္ထအမှန်မွန်မှာ ကျင့်ကြံပွားများ
အားထုတ်ရမည့် လွတ်မြောက်ရာလမ်းဖြစ်ရာ၊
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တော်တိုင်ချမှတ်ပေးခဲ့သော
မဟာဗျူဟာအခင်းအကျင်းဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤအချက်ကိုကိုင်း၍
ဘာသာခြား သုတေသီများက စတုတ္ထအမှန်မွန်ကို အရေးအကြီးဆုံးဟု
သတ်မှတ်ကြသည်များရှိသည်။ ရှေ့ကအမှန်မွန်သုံးခုမှာ
စတုတ္ထအမှန်မွန်ကိုသာ တစ်ခုတည်းသော လွတ်မြောက်ရာလမ်းအဖြစ်

ကို sayathan ရိုက်တင်ပြီးကိုညီစေမင်းစာစစ်သည်။

design by wannar

ထင်ရှားသိသာစေသည့် အထောက်အကူရှင်းပြဖွင့်ဆိုချက်များဟု
ယူဆကြပါသည်။

ဗုဒ္ဓညွန့်ပြခဲ့သော လွတ်မြောက်ရာလမ်းတွင် လမ်းရှစ်သွယ်ရှိသည်။
သဘောသဘာဝချင်းတူညီရာတို့ကို စုစည်းလိုက်လျှင်
လမ်းမကြီးသုံးခုအဖြစ်လည်း ချုပ်ယူနိုင်ပါသည်။

ပညာလမ်း

(၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိ(ကောင်းစွာသိမြင်နားလည်ခြင်း)

ဘဝ၏ မမြဲသည့်သဘော၊ ဆင်းရဲသည့်သဘော၊ အစိုးမရသည့်
သဘောကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်နားလည်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၂) သမ္မာသင်္ကပ္ပ (ကောင်းစွာကြံစည်တွေးခေါ်ခြင်း)

ကောင်းမြတ်သော စိတ်ဆန္ဒနှင့်အစွဲအလမ်းအခုအခံများမပါဘဲ
သင့်မြတ်လျော်ကန်စွာ တွေးတောကြံစည်ခြင်းဖြစ်သည်။

သီလလမ်း

(၃) သမ္မာဝါစာ (ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း)

ကြမ်းတမ်းသောစကား၊ သိမ်ဖျင်းသောစကား၊ မမှန်သောစကား၊



အကျိုးမဲ့သောစကားကို မဆိုဘဲ၊ မှန်ကန်စွာပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဘဝ၏မမြဲသည့် သဘောကို နှလုံးသွင်း၍ မိမိခန္ဓာ၏ ဖြစ်ပျက်အားလုံးကို နိုးကြားစွာ အာရုံစိုက် ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၄) သမ္မာ ကမ္မန္တ (ကောင်းစွာပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း)

(၈) သမ္မာသမာဓိ (ကောင်းစွာ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်း)

သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်း၊ သူ့အသက်သက်ခြင်း၊

ထိုးထွင်း သိမြင်သော စိတ်အခံနှင့် အဖြစ်တရား၊

သူများသားမယားကျူးလွန်စော်ကားခြင်းစသော

အရှိတရားတို့အပေါ်တွင် စိတ်ကိုတင်းထားနိုင်သည့်

မကောင်းမှုမများကိုရှောင်ကြဉ်၍ မှန်ကန်စွာ ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း

စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှုဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်သည်။

(၅) သမ္မာအာဇီဝ (ကောင်းစွာအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုခြင်း)

ပညာလမ်း

သူတစ်ပါးကို မထိခိုက်စေသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကို ပြုခြင်းဖြစ်သည်။

(၁)ကောင်းစွာသိမြင်နားလည်ခြင်း

ဤသို့လမ်းသွယ် ရှစ်ခုရှိသည့်အနက်

ပထမလမ်းသွယ်(ကောင်းစွာသိမြင်နားလည်ခြင်း)မှာ

အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သလို သိမြင်နားလည်ဖို့ အခက်ခဲဆုံးလည်းဖြစ်ပါသည်။

သမာဓိလမ်း

လက္ခဏာရေးသုံးပါး

(၆) သမ္မာဝါယာမ (ကောင်းစွာအားထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်း)

ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အဆုံးပန်းတိုင်မှာ သံသရာမှလွတ်မြောက်ရေးဖြစ်ရာ

အကျင့်ဆိုး၊ အကြံဆိုးများ ပယ်ဖျောက်၍ အခုအခံ အစွဲအလမ်းကင်းစွာ၊

ဗုဒ္ဓ၏ရည်မှန်းချက်မှာ အဓိကအားဖြင့် ဘဝထဲတွင်မရှိပါ။

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်ပြီး အားထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘဝထက်ကျော်လွန်သည်ဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဗုဒ္ဓတွင်

ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော ရည်မှန်းချက်တစ်စုံတစ်ရာရှိသည်ဟု ယူဆလျှင်

(၇) သမ္မာသတိ (ကောင်းစွာသတိကပ်ရှုမှတ်ခြင်း)

၎င်းတစ်စုံတစ်ရာမှာဘဝကို

အမှန်အတိုင်းသိမြင်နားလည်နိုင်ရေးသာဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ (စင်စစ်

ဤသည်မှာလည်း ဘဝလွတ်မြောက်ရေးကို ဦးတည်နိုင်ဖို့သာ ဖြစ်သည်။



ဤသို့ အရင်းအတိုင်း အမှန်အတိုင်း သိမြင်နားလည်စေရန် ဗုဒ္ဓက စကားလုံးသုံးလုံးနှင့်အမြဲမပြတ်ဆုံးမလေ့ရှိသည်။ ဤသည်တို့မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း မပြတ်နလုံးသွင်းကြရသည့် သဘောသဘာဝများကို ဖော်ပြသော စကားလုံးများလည်းဖြစ်သည်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုသော “လက္ခဏာရေးသုံးပါး”(The Basic characteristic of life)ဖြစ်ပါသည်။

ပါဠိဘာသာတွင် “အ” ဆိုသည်မှာ အငြင်းအဓိပ္ပာယ်ထွက်သော ရှေ့ဆက်စကားဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရ “no” သို့မဟုတ် “non” ဆိုသည့် သဘောဖြစ်သည်။ နိစ္စမှာ “မြဲခြင်း” (permanent) ဟု အဓိပ္ပာယ်ရရာ “အနိစ္စ”ကို မမြဲခြင်းဟု တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်နိုင်ပါသည်။ ဤသဘောကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်သူများပင် အလွယ်နှင့်နားလည်နိုင်စရာရှိပါသည်။ “မွေးဖွားရှင်သန်၊ သေဆုံး” ဆိုသော ဘဝ မာတိကာ ကို လူတိုင်းရှောင်မရသည်ဖြစ်ရာ စောဒကတက်စရာမရှိလောက်ပါ။ အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာကြီး “တန်နီဆင်”ကပင် ဘဝ၏ အနိစ္စသဘောကို ကဗျာဖွဲ့ဖူးပါသည်။

“လူတွေ မွေးလာကြ၊ သေသွားကြ
စမ်းချောင်းလေးက စီးမြဲပ ... ” စသဖြင့်။

သို့နှင့်တိုင် ဗုဒ္ဓဓမ္မလာ အနိစ္စမှာ ဤသဘောမျှမကပါ။ ဗုဒ္ဓ၏အလိုအရ၊ လူ့ဘဝသာမက စမ်းချောင်းလေးလည်း မတည်မြဲပါ။ ကမ္ဘာကြီးသည် လည်းကောင်း၊ စကြဝဠာကြီးသည်လည်းကောင်း၊ ပြောရလျှင်

အဖြစ်တရားအားလုံး မတည်မြဲပါ။

ထို့ထက်ပို၍ အရေးကြီးသည်မှာ ဘဝတဏှာနှင့်ယှဉ်သော ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်၏ တဒင်္ဂသဘောဆောင်မှုဖြစ်ပါသည်။ fleeting nature of the pleasure ဖြစ်ပါသည်။ လူသည် ပျော်ရွှင်မှုကို တပ်မက်သည်။ ပျော်ရွှင်မှုကို အဆုံးစွန်ထိတည်တန့်လိုသည်။ ဤသည်မှာဘဝတဏှာမပြတ်နိုင်သော လူသားအားလုံး၏ ဆန္ဒပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဘဝမှာမမြဲသလို “အပျော်”ဆိုသည်ကလည်း မမြဲပါ။ ဗုဒ္ဓရည်ရွယ်သော အနိစ္စက ဤသဘောထိရောက်ပါသည်။

အနိစ္စကိုနားလည်သဘောပေါက်သွားလျှင် ဒုက္ခကို နားမလည်နိုင်စရာမရှိတော့ပါ။ စိတ်ဆန္ဒအလိုနှင့် လက်တွေ့အရှိတို့ တစ်ထပ်တည်းမဖြစ်သည်နှင့် လူမှာ “စိတ်ဝေဒနာခံစားမှု”(suffering)ကို ရှောင်မရနိုင်တော့ပါ။ ဤသည်ပင် ဒုက္ခ၏ သဘောဖြစ်ပါသည်။

နားလည်ဖို့ အခက်ခဲဆုံးမှာ တတိယစကားလုံး “အနတ္တ”ပင် ဖြစ်သည်။ ရှေးဟောင်း အိန္ဒိယဒဿနတွင် မရှိခဲ့သော ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် စတင်ခဲ့သည့်ဝေါဟာရဖြစ်ပါသည် အယူအဆသစ် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ထက် ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အရေးကြီးသည်နှင့်အမျှ သိမ်မွေ့နက်ရှိုင်းသော အကောက်အယူလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ပြောရလျှင် ဗုဒ္ဓဓမ္မကို အနှစ်ချုပ်လိုက်ပါက အနတ္တဝါဒ ဟူ၍ ပင် ဆိုနိုင်ကောင်းမည် ထင်ပါသည်။

အနတ္တကို ဖွင့်ဆိုခြင်း

“အနတ္တ”မှာ အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးမက ပေါင်းစပ်ပါဝင်နေသော ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ နိရုတ္တိသဘောအရပြောရလျှင် အနတ္တမှာ အတ္တ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဟု ယေဘုယျဆိုနိုင်သည်။ ခက်နေသည်မှာ အတ္တဆိုသော စကားလုံးကိုယ်တိုင်သည်ပင် အဓိပ္ပာယ်ထွေပြားနေခြင်းဖြစ်သည်။ ရပ်သုံးရွာသုံးရှိသလို ဒဿန (ရှေးဟောင်း အိန္ဒိယဒဿန)အကောက်အယူများလည်း ပါဝင်နေတတ်သည်။ သို့အတွက် အတ္တ၏ အဓိပ္ပာယ်အားလုံးကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုရုံနှင့် ဗုဒ္ဓဓမ္မလာ အနတ္တသဘောကို အပြည့်အဝ နားလည်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

“အတ္တ”တွင် အနည်းဆုံး အနက်ပွားသုံးခု ရှိနိုင်ပါသည်။ ပထမ အဓိပ္ပာယ်မှာ ခွဲဝေမှုသဘောပါသည့် “ပြန်ညွှန်းနာမ်စား” (reflexive pronoun)နှင့် နီးစပ်သည်။ အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရ 'one' 'oneself' 'each one' ဆိုသည်တို့နှင့် အဓိပ္ပာယ်တူနိုင်သည်။ ဤသည်ကို နာမဝိသေသနသဘာဝသုံးလိုက်လျှင် ပိုင်ဆိုင်မှုအနက်ပါ ထင်လာသည်။ “ငါ့ဟာ၊ သူ့ဟာ” စသော အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ “of one's own”ဟုဆိုရပါလိမ့်မည်။ ဤအဓိပ္ပာယ်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုလိုက်လျှင် “ငါ့ဟာ မဟုတ်၊ သူ့ဟာမဟုတ်” 'not of one's own' ဟုရပါလိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မလာ “အနတ္တ”၏ ပထမအဓိပ္ပာယ်မှာ ဤသည်ပင် ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓအလိုအရ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား မိန်းမဟူ၍ မရှိပါ။ အားလုံးသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ အစုအဝေးမျှသာဖြစ်သည်။ သို့အတွက် ငါ့ဟာ၊ သူ့ဟာ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ အလှ၊ အကျည်းတန် စသည်တို့မှာ အမှန်မရှိသည်ကို အရှိဟုထင်နေတာ “ဟုတ်ယောင်မှု”မျှသာဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုလျှင် “အတ္တအထင်”သာဖြစ်သည်။ ဤအထင်ကို ဗုဒ္ဓကပယ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ အနတ္တအမြင်က ငါ့ဟာမဟုတ်။ ငါ့အလိုမလိုက်ဟု ဟောသည်။ အစိုးမရသည့်သဘောဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် အနတ္တ၏ ပထမအဓိပ္ပာယ်မှာ ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်သည့်သဘော၊ အစိုးမရသည့်သဘောဖြစ်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရနှင့် “not of one's own”သို့မဟုတ် “no self”အနီးစပ် ဆုံး ပြန်ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အတ္တ၏ နောက်အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးမှာ ပုဂ္ဂလိကဝါဒသဘော(individuality)ဖြစ်ပါသည်။ အနတ္တ၏ အဓိပ္ပာယ်တွင် ဤအချက်ကိုမူ ဆန့်ကျင်ဘက်မယူပါ။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်က ပုဂ္ဂလိကအခန်းကဏ္ဍကို သမုတိသဘောနှင့်လက်ခံထားပါသည်။ ကမ္မဥပဒေသလာ “မိမိပြုသည့်ကံ(အလုပ်)ကိုမိမိကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူရမည်” ဆိုသည်မှာ ဤသဘောပင်ဖြစ်သည်။ ဓမ္မပဒတွင်ပါသော“အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော” (မိမိကိုယ်သာကိုးကွယ်ရာ) ဆိုသည်မှာလည်း ဤသဘောဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓက “အတ္တ”ကို ငြင်းပယ်သည်ဆိုရာတွင် အတ္တ၏ self အဓိပ္ပာယ်နှင့် permanent အဓိပ္ပာယ်တို့ကိုသာဖြစ်သည်။ individual သဘောမဟုတ်ဟု နားလည်ရပါသည်။



အတ္တတွင် နောက်ထပ်အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးရှိပါသေးသည်။
 ရှေးဟောင်းအိန္ဒိယဒဿနက် ဤအဓိပ္ပာယ်ကို အခြေခံသည်။
 “ထာဝရတည်မြဲသည့် ဝိညာဉ်”(eternal spirit)ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။
 ဤအဓိပ္ပာယ်ကိုမူ ဗုဒ္ဓကပြတ်ပြတ်သားသားငြင်းပယ်ပါသည်။ သို့အတွက်
 ဤသည်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုလိုက်လျှင်မူ အနတ္တ၏ နောက်ထပ်
 အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု ရနိုင်ပါသည်။ အနတ္တအမြင်က “ထာဝရတည်မြဲသည့်
 ဝိညာဉ်” ဆိုသည်ကို လက်မခံပါ။

ဤနေရာတွင် ရှေးဟောင်း အိန္ဒိယ ဒဿနတစ်ခုဖြစ်သော သဿတဒိဋ္ဌိ
 အယူအဆကို ပြည့်စုံဖို့လိုလိမ့်မည်။ ဤအယူက “မည်သည့်အခါမှ
 ပျောက်ပြယ် သေဆုံးခြင်းမရှိသော ဝိညာဉ်” (immortal
 soul)ကိုဟောသည်။ သေတတ်သည့် ခန္ဓာတွင်
 မသေသည့်ဝိညာဉ်ကိန်းနေသည်ဟုယူသည်။ ဤဝိညာဉ်ကိုပင်
 အတ္တဟုခေါ်ပါသည်။ အနတ္တမှာ ဤသို့သော အတ္တနှင့်
 ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ လူသေသည်နှင့်
 ရုပ်ရောနာမ်ရောချုပ်သွားသည်ဖြစ်ရာ အမြဲတေအတ္တ
 မကျန်ရစ်ဟုဟောပါသည်။ ဤသည်မှာ အနတ္တ၏
 ဒုတိယအဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်။
 မမြဲသည့်သဘော၊အနှစ်မရှိသည့်သဘောဖြစ်ပါသည်။
 အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် “Not permanent” သို့မဟုတ် “No sole”ဟု
 အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

စင်စစ် ဗုဒ္ဓ၏ ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော ဖွင့်ဆိုချက်ဖြစ်သည့်
 လက္ခဏာရေးသုံးပါးမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်နေသည်သာ
 ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝသည် မမြဲ (အနိစ္စ)၊ ဤသို့မမြဲသည့်အတွက်
 လိုအပ်မပြည့် (ဒုက္ခ)၊ သို့အတွက် အစိုးမရနိုင်(အနတ္တ)ဟု
 ချုပ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်

အနတ္တလက္ခဏသုတ်မှာ ဓမ္မစကြာတရားအပြီး ဟောကြားသော ဗုဒ္ဓ၏
 ဒုတိယတရားတော်ဖြစ်သည်။ တရားနာပရိသတ်မှာမူ
 ဓမ္မစကြာဟောစဉ်ကအတိုင်း အရှင်ကောဏ္ဍည အမှူးပြုသော
 တပဿီဟောင်းငါးဦးပင်ဖြစ်သည်။ ယခင်နှင့်မတူတော့သည်မှာ
 အနတ္တလက္ခဏသုတ်ကို နာယူစဉ်တပဿီဟောင်းများမှာ ပထမအဆင့်
 ဉာဏ်အလင်း (သောတာပန်)ရပြီးသူများဖြစ်နေခြင်းပင်။
 တစ်နည်းပြောရလျှင် ရင့်ကျက်သော ပညာအခံရှိနှင့်ပြီဟု
 ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အနတ္တ လက္ခဏသုတ် ဟောကြားပြီးသော အခါမှ
 တပဿီဟောင်းငါးဦးလုံး အမြင့်ဆုံးဉာဏ်အလင်း(အရဟတ္တ)
 ရသွားကြသည်ဟု အမှတ်အသားရှိသည်။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်မှာ ဓမ္မစကြာနှင့်အပြိုင်၊ အထူးအရေးကြီးသော
 တရားတော်ဖြစ်ရာ၊ ဗုဒ္ဓ၏မူလဟောကြားချက်များကို
 အရင်အတိုင်းလေ့လာဖို့လိုလိမ့်မည်။ ယခုစာစုတွင်မူ အဆိုပါသုတ်မှ
 အရေးအကြီးဆုံးဟု ယူဆရသည့် အပိုဒ် ၄ ပိုဒ် ကို



ထုတ်နုတ်ဖော်ပြသွားပါမည်။

(၁) ရဟန်းတို့-ရုပ်ခန္ဓာသည် မိမိကိုယ်ပိုင်မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ ရုပ်ခန္ဓာမှာမိမိကိုယ်ပိုင် ဖြစ်ရိုးမှန်လျှင် ဒုက္ခဝေဒနာတို့၏ ရေခံမြေခံ မဖြစ်သင့်ပါ။ “ဒီလိုဖြစ်စမ်း၊ ဒီလိုမဖြစ်နဲ့” စသဖြင့်လည်း အမိန့်ပေးစေခိုင်း၍ ရရှိကောင်းပါသည်။ သို့သော် ရုပ်ခန္ဓာမှာမိမိအလိုသို့မလိုက်၊ ဒုက္ခဝေဒနာတို့၏ ကိန်းရာတည်ရာသာဖြစ်သည်။ မိမိဆန္ဒနှင့်အစိုးမရ။ သူ့သဘော သူဆောင်သည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် ရုပ်ခန္ဓာသည် အတ္တမဟုတ်၊ အနတ္တဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

(ရုပ်ခန္ဓာကဲ့သို့ပင် ဝေဒနာ၊ ပညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ တို့ကို လည်း၍အတိုင်းပင် ဆက်ရှင်းသည်)

(၂) ရဟန်းတို့-ရုပ်ခန္ဓာသည် မြသလော၊ မမြသလော ...။ မမြပါဘုရား (အနိစ္စ)၊ ဤသို့မမြသည့်အတွက် နှစ်သက်ဖွယ်ဟုဆိုမည်လော၊ မနှစ်သက်ဖွယ်ဟု ယူမည်လော ...။ မနှစ်သက်ဖွယ်ပါဘုရား(ဒုက္ခ)၊ အစိုးလည်းမရ။ မြလည်းမမြ။ နှစ်သက်ဖွယ်ရာလည်း မဟုတ်ပါဘဲနှင့် ဤရုပ်ခန္ဓာကိုပင် ငါ့ဟာ၊ သူ့ဟာ၊ ငါပဲ၊ သူပဲ .. စသဖြင့် ထင်မှတ်မှားနေကြသည်မှာ ဖြစ်သင့်ပါသလော ...။ မဖြစ်သင့်ပါ ဘုရား။

(ရုပ်ခန္ဓာကဲ့သို့ပင် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးကိုလည်း ဤအတိုင်း ဆက်ရှင်းသည်။)

` (၃) ရဟန်းတို့-အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့သည် ရှိစေ၊ ပစ္စုပ္ပန်တွင်

ကို sayathan ရိုက်တင်ပြီးကိုညီစေမင်းစာစစ်သည်။

design by wannar

ရှိနေဆဲဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်တွင်ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ ကြမ်းသည်ဖြစ်စေ၊ နုသည်ဖြစ်စေ၊ အဆင့်နိမ့်သည်ဖြစ်စေ၊ အဆင့်မြင့်သည်ဖြစ်စေ၊ အနီးမှာရှိသည်ဖြစ်စေ၊ အဝေးမှာရှိသည်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်ခန္ဓာမှန်လျှင် လက္ခဏာရေးသုံးပါး (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)နှင့် မကင်း၊ ဤသဘောအမှန်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်လျှင် ငါ၊ သူ၊ ငါ့ဟာ၊ သူ့ဟာ စသဖြင့် အစွဲရှိတော့ မည်မဟုတ်။

(နာမ် ခန္ဓာလေးပါးကိုလည်း ဤအတိုင်းပင် ဆက်ရှင်းသည်။)

(၄) ဤသို့ အမှန်အတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီးဖြစ်သော ရဟန်းသည် ရုပ်ခန္ဓာကို မစွဲတော့။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ စသော ရုပ်ခန္ဓာများကိုလည်း မစွဲလမ်းတော့။

ဤသို့မစွဲလမ်းတော့သည်နှင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ အစုဝေးခန္ဓာငါးပါးအပေါ်တပ်မက်သော တဏှာမှ ဖယ်ခွာနိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖယ်ခွာနိုင်သည်နှင့် ထိုရဟန်းအတွက် လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစ ပွင့်ပေပြီ။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တော့မည် ဖြစ်ပေသည်။

“တရားရှာ ခန္ဓာမှာတွေ့” ဆိုသည့် စကားအတိုင်း ဗုဒ္ဓ၏ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းမှာ ခန္ဓာငါးပါးကို ဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အထက်ပါ စာပိုဒ်ငါးပိုဒ်မှာ အဆိုပါဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းကို အနှစ်ချုပ်ပြထားသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။



ပထမစာပိုဒ်မှာ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တွင် ပါရှိသော “ရူပ” ဘိက္ခဝေ အနတ္တာ” အစချီသော စုကိယပါဠိ (ပါဠိစကားပြေ)ကိုအနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာငါးပါးလုံး အနတ္တဖြစ်သည် ဆိုခြင်းကို ရှင်းပြပါသည်။

ဒုတိယစာပိုဒ်မှာ “တံကီ မညထ ဘိက္ခဝေ၊ ရူပံ နိစ္စံ ဝါ အနိစ္စံ ဝါတိ ” အစချီသော စုကိယပါဠိ (ပါဠိစကားပြေ)ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာငါးပါးပေါ်တွင် လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို တင်ကြည့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာပိုဒ်မှာ “တသ္မာတိဟဘိက္ခဝေ ယံ ကိစ္ဆိ ရူပံ အတိတာနာဂတ ပစ္စုပ္ပန္တံ ...” အစချီသော စုကိယပါဠိ(ပါဠိစကားပြေ)ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် တကုန်နှင့်မကြည့်ဘဲ ပညာနှင့်ကြည့်မြင်ရန် အသိပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စတုတ္ထစာပိုဒ်မှာ “နိဗ္ဗိန္တံ ဝိရဇ္ဇတိ” အစချီသော စုကိယပါဠိ (ပါဠိစကားပြေ)ဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်များကို အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပြောရလျှင် ဤစာပုဒ်လေးပုဒ်မှာ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်၏ အနှစ်ချုပ်ဖြစ်သလို၊ ပထမလမ်းသွယ်“ကောင်းစွာသိမြင်နားလည်ခြင်း”(သမ္မာဒိဋ္ဌိ)ကိုဖော်ပြရာ လည်းရောက်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မအလိုအရ အရာရာကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် ပိုင်းခြား သိမြင်ခြင်းသည်ပင် ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ သိမြင်နားလည်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပြောရလျှင် ဘဝနှင့်သံသရာကို ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်သိနားလည်ခြင်းဟု ဆိုနိုင်ကောင်းမည် ထင်ပါသည်။

(၂) ကောင်းစွာ ကြံစည်တွေးခေါ်ခြင်း

ပညာလမ်း၏ ဒုတိယလမ်းသွယ်မှာ “ကောင်းစွာကြံစည်တွေးခေါ်ခြင်း” (သမ္မာသင်္ကပ္ပ)ဖြစ်ပါသည်။ ပထမလမ်းသွယ် (သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ)နှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပမှာ မတူပါ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိက မရှိကိုအရှိအတိုင်း သိမြင်နားလည်ခြင်းဖြစ်သည်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပမှာ အတွင်းစိတ်၏ မျှော်မှန်းတမ်းတခြင်းသဘောဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ဤနှစ်ခုမှာ ဆက်စပ်နေရပါလိမ့်မည်။ စိတ်သည် လွတ်ထွက်တတ်သည့် သဘာဝရှိရာ ဤသို့လွတ်မသွားစေရန် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို နှလုံးသွင်းစေနိုင်ဖို့လိုပါသည်။ တစ်နည်းဆိုလျှင် သမ္မာသင်္ကပ္ပကို သမ္မာဒိဋ္ဌိပေါ်တွင် တင်ထားဖို့ဖြစ်သည်။ ဤသဘောကို ရည်ရွယ်၍ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင် သမ္မာသင်္ကပ္ပကို “အာရုံဆီသို့မှန်စွာ ရှေ့ရှုစေရန်တင်ပေးခြင်း”ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓညွှန်ပြသော ကောင်းစွာကြံစည်တွေးခေါ်ခြင်းမှာ -

- (၁) ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်စိတ် (အ- လောဘ)
- (၂) သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် ဖြန့်ကြက်ထားသော မေတ္တာစိတ် (အ- ဒေါသ)နှင့်
- (၃) သူတစ်ပါးအပေါ် ကြမ်းကြုတ်ရက်စက်သည့် သဘောမပါသောစိတ် (ဂရုဏာစိတ်)

ဤ စိတ်သုံးမျိုးကို အမြဲမပြတ် ကြံစည်နှလုံးသွင်းနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

ပထမစိတ်၊ ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်စိတ်ဆိုရာတွင် ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ အကျိုးစီးပွားများသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစွဲအလမ်းများကိုပါ စွန့်လွှတ်ဖို့ရည်ရွယ်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ သံဃာ့အဖွဲ့အစည်းတွင် သတ်မှတ်ထားသော ဦးပြည်းခေါင်းထုံး၊ ဖန်ရည်ဆိုး၊ သင်္ကန်း၊ ဆွမ်းတစ်နပ် စသည်တို့မှာ ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်စိတ်ကို

လက်တွေ့ကျင့်သုံးစေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့နှင့်တိုင်
ဤစိတ်မှာရဟန်းသံဃာတော်များအတွက်သာ
သတ်မှတ်ထားသည်မဟုတ်ပါ။ လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်လည်း
သက်ဆိုင်ပါသည်။ ဤသဘောကို -ဓမ္မပဒတွင် ဤသို့ဖွင့်ဆိုထားသည်။

မကောင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်သူသည် “ဗြဟ္မာ”(မြင့်မြတ်သူ)မည်၏။
နည်းသောအမှုကိုစွဲဖြင့် အေးချမ်းစွာနေသူသည်
“သာမဏ”(ဧကစာကျင့်သူ)မည်၏။
ကိလေသာကို ပယ်ခွာထားသူသည် “ပဗ္ဗဇိတ”(သန့်စင်သူ)မည်၏။

ဒုတိယစိတ် - မေတ္တာစိတ်မှာ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင်
ကြုံတွေ့နိုင်စရာရှိသော ပဋိပက္ခများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။
ဒေါသနှင့်ဆူဝေနေလျှင် အမှန်ကိုနှလုံးသွင်းနိုင်စရာ
မရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ တတိယစိတ် ကရုဏာစိတ်မှာလည်း
ဤသဘောပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစိတ်အခံသုံးမျိုးဖြင့် ကြံစည်နေမှသာ
ပထမလမ်းသွယ်လာ အမြင်မှန်ကို မျက်ခြည်မပြတ်
နှလုံးသွင်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤစိတ်အခံသုံးမျိုးကို
အပြည့်အဝမဟုတ်လျှင်သော်မှ၊ မထိုက်အသင့် နှလုံးသွင်းနိုင်လျှင်ပင်
အဆင်ပြေချောမွေ့သော လူမှုဆက်ဆံရေးဘဝ ရရှိနိုင်စရာရှိပါသည်။
သို့အတွက် ကောင်းစွာကြံစည်တွေးခေါ်ခြင်းကို “အပေါင်းလက္ခဏာ
စဉ်းစားနည်း” (positive thinking)ဟု ဆိုနိုင်လိမ့်မည် ထင်ပါသည်။

အခန်း (၁၀)
သီလလမ်း

“ ပြုသမျှ အမှုတိုင်းဟာ
အမှားကိုတိုက်၊ ကောင်းမှုကိုတိုးပွားနိုင်စေ
ပယ်ပယ်လုံးတို့ကြား၊ ငွေခြည်မြင်ရသလို
ကောင်းမှုကြား မေတ္တာပြစေ”

စတုတ္ထအမှန်မွန် (လွတ်မြောက်ရာလမ်း) ၏ ဒုတိယလမ်းမကြီးမှာ
“သီလလမ်း”ဖြစ်သည်။ သီလဆိုသည်မှာ ကောင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း
(တစ်နည်း)မကောင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မလာ
အဘိဓမ္မာ သဘောအရ ဝိရတီ စေတသိက်ဟု ဆိုနိုင်သည်။
မည်သည့်အရာများကိုရှောင်ရမည်နည်းဆိုလျှင် “ကိုယ်ဖြင့်
ကျူးလွန်သော လုပ်မှားကိုင်မှား” (ကာယဒုစရိုက်)နှင့်
“နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်သော ပြောမှားဆိုမှား (ဝစီဒုစရိုက်)တို့ကို
ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤသို့သဘာဝရှိသည့် သီလလမ်းတွင် လမ်းသွယ်သုံးခုပါဝင်သည်။
“ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း”(သမ္မာဝါစာ)၊ “ကောင်းစွာပြုမှု ဆောင်ရွက်ခြင်း”
(သမ္မာကမ္မန္တ)နှင့် “ကောင်းစွာအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုခြင်း”
(သမ္မာအာဇီဝ) တို့ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ဝစီဒုစရိုက်တစ်ပါးနှင့်
ကာယဒုစရိုက်နှစ်ပါးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြောရလျှင်
ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ “ကျင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများ” (ethical value)ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ ထူးခြားချက်မှာ ကျင့်ဝတ်တို့၏ လာရာနှင့်

ကို sayathan ရိုက်တင်ပြီးကိုညီစေမင်းစာစစ်သည်။

design by wannar

လားရာဟုဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဖန်ဆင်းရှင် အယူအဆကို လက်ခံသော
ဘာသာရေးများတွင် ကျင့်ဝတ်သီလမှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းပြင်ပမှ
တန်ခိုးတော်ရှင်တစ်ဦးဦး (ဥပမာ-ဂေါ်ဒ်)၏
သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ တန်ခိုးရှင်၏ ကောင်းချီးမင်္ဂလာ ရရေးသည်သာ
အဓိကရည်မှန်းချက်ဖြစ်၍ တန်ဖိုးနှင့် ယှဉ်သည်ဟု ပြောဖို့ခက်သည်။
ဗုဒ္ဓဓမ္မလာ ကျင့်ဝတ်သီလမှာ ဤသို့မဟုတ်။ ဘဝထဲမှာ အခြေခံသည်။
သံသရာခရီးမှလာသည်။ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းသို့ ဦးတည်နိုင်စေရန်
လိုအပ်ချက်များဖြစ်သည်။ တန်ဖိုးတစ်ခုသို့ ရည်ရွယ်ချက်ထားသော
သတ်မှတ်ချက်များဟုဆိုနိုင်သည်။
ဤသဘောကို သီလ၏ကြောင်းကျိုးဆက်တရားတွင်
ခြေရာခံနိုင်ပါသည်။

- သီလလုံလျှင် လိပ်ပြာသန့်သည်။ စိတ်ကြည်လင်သည်။ (အဝိပ္ပဋိသာရ)
- စိတ်ကြည်လင်လျှင် ဝမ်းမြောက်သည်။ (ပါမောဇ္ဇ)
- ဝမ်းမြောက်လျှင် နှစ်သက်အားရသည်။ (ပီတိ)
- နှစ်သက်အားရလျှင် ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းအေးသည်။ (ပဿဒ္ဓိ)
- ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းအေးလျှင် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာသည်။ (သုခ)
- ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာလျှင် စိတ်တည်ငြိမ်သည်။ (သမာဓိ)
- စိတ်တည်ငြိမ်လျှင် လွတ်မြောက်ရာလမ်းသို့ ဦးတည်သော
ဉာဏ်ပညာကိုရသည်။ (ယထာဘူတ ဉာဏဒဿန)

ပြောရလျှင် သီလ၏အကျိုးဆက်မှာ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုရေးအထိဟု
ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့အတွက် သီလကို “ကျင့်ဝတ်တန်ဖိုး”ဟု ဆိုနိုင်သလို
“ကိုယ်ကျင့် အဘိဓမ္မာ” ဟူ၍လည်း မှတ်ယူနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိန်းရမည်ဟု ဆိုပါသည်။

ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း

များသောအားဖြင့် လူသည် မိမိစိတ်ထဲတွင်
တွေးထင်ယူဆထားသည့်အတိုင်း ပြောဆိုကြသည်က များသည်။
သို့အတွက် ကောင်းစွာကြံစည်တွေးခေါ်ခြင်း၏ နောက်တွင်
ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်းက ကပ်လိုက်တက်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ အလိုအရ
ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း (သမ္မာဝါစာ)ဆိုသည်မှာ “မကောင်းသော
အပြောအဆို” (ဝစီဒုစရိုက်) လေးမျိုးကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။
ဤသည်တို့မှာ

- (၁) မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း (မုသာဝါဒ) (falsehood)
- (၂) ကုန်းချော ရန်တိုက်စကားကို ပြောဆိုခြင်း (ဝိသုဏ္ဍာဝါစာ)
(slander)
- (၃) ကြမ်းတမ်းရိုင်းစိုင်းသော စကားကိုပြောဆိုခြင်း (ဖရသဝါစာ)
(harsh words)
- (၄) အကျိုးမရှိ အနှစ်မပါသော စကားကိုပြောဆိုခြင်း (သမ္မပ္ပလာပ)
(gossip) တို့ဖြစ်သည်။

နံပါတ် (၁) ဝစီဒုစရိုက် (မမှန်သောစကားကိုပြောဆိုခြင်း)မှာ
အရေးအကြီးနှင့် အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သည်။ ဤသဘောကို ဗုဒ္ဓက
သူ၏သားတော် ရာဟုလာ ကိုရင်အား ဆုံးမရာတွင် ဤသို့ပြောခဲ့သည်။ “
ရာဟုလာ.....၊ မုသားပြောဖို့ မရှက်သောသူသည် ရေအိုးထဲမှ
ရေကိုတစ်စက်မကျန် သွန်ပစ်လိုက်သလို၊ မည်သည့်ကိုယ်ကျင့်သီလမှ
မရှိတော့ချေ။ မည်သို့သောမကောင်းမှုကိုမျှ ပြုလုပ်ရန်
ဝန်မလေးတော့ပေ ...” သို့အတွက် မမှန်သောစကားကို
မပြောဆိုမိစေရန် “ရိုးသားမှု” (honesty)ဆိုသော ကျင့်ဝတ်နှင့်

နံပါတ်(၂) ဝစီဒုစရိုက် (ဝိသုဏ္ဍာဝါစာ) ကို အကျယ်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်လှောင်
“ညီညွတ်ချစ်ခင်မှုကို ပြိုကွဲစေခြင်း” (breaking fellowship) ဟု
ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤသဘောကို ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင် ဓားသွားနှင့်
ဥပမာပြုကြသည်။ စည်းရုံးညီညွတ်မှု၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုတို့ကို
ထိရှုစေသော အကျင့်ဆိုးဖြစ်ပါသည်။ ဤအကျင့်ဆိုးကို
ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် “ချစ်ခင်ညီညွတ်မှုကို အထောက်အကူပြုရမည်”(must
be harmonious)ဟုဆိုပါသည်။

နံပါတ်(၃) ဝစီဒုစရိုက်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့်ယှဉ်၍ မကောင်းမှုဟု
သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မှန်သောစကားပင်ဖြစ်စေ၊
ကြမ်းတမ်းရိုင်းစိုင်းလျှင်၊ နားထောင်ရသူဘက်မှ နှစ်လိုဖွယ်ရာ
မရှိတတ်ပေ။ သို့နှင့်အမျှ ပြောသူရော နားထောင်သူအတွက်ပါ
အကျိုးများနိုင်စရာ မရှိ ဖြစ်တတ်သည်။ ဤသဘောကို “ခါးလျှင်
နားမဝင်၊ ချိုမှ နားဝင်လွယ်သည်” ဟု လောကနီတိတွင် ဆုံးမထားသည်။
သို့အတွက် ဖရသဝါစာကို ရှောင်နိုင်ရန် “ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု”
(politeness)ကို ဆောင်ရမည်ဟု ဆိုပါသည်။

နံပါတ်(၄) ဝစီဒုစရိုက် (သမ္မပ္ပလာပ)ကို အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရ gossip နှင့်
ဖလှယ်ထားသော်လည်း မပြည့်စုံပါ။ အတင်းအဖျင်း အပါအဝင်
အကျိုးမဲ့အနှစ်မဲ့ စကားအားလုံး အကျိုးဝင်ပါသည်။ ဤသို့ ပြန်ဖျင်းသော
စကားမှာ ပြောသူရော နာသူအတွက်ပါ အကျိုးမဲ့စေ၍
မကောင်းမှုဟုသတ်မှတ် ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသဘောကို “အနှစ်မဲ့၊
အကျိုးမဲ့ စကားအခွန်းတစ်ထောင်ဘက် အနှစ်ရှိ၊ အကျိုးရှိသော



စကားတစ်ခွန်းက ပိုမြတ်၏”ဟု မွေပဒတွင် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။
သို့အတွက် မိမိပြောစကားတစ်ခွန်းမှာ မိမိအတွက်ရော၊
နားထောင်သူအတွက်ပါ အကျိုးများစေရမည်။ (must be beneficial)ဟု
ကျင့်ဝတ်သတ်မှတ်ချက်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြရလျှင် ကောင်းစွာ ပြောဆိုခြင်းဆိုသည်မှာ...

- (၁) ရိုးဖြောင့်ရမည် (မှန်တာပြောရမည်)
 - (၂) ချစ်ခင်ညီညွတ်မှုကို အထောက်အကူပြုစေရမည်
 - (၃) ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရမည်
 - (၄) အကျိုးရှိစေရမည် -
- ဆိုသော ဂုဏ်အင်္ဂလိပ်နှင့် ပြည့်စုံသည့် စကားဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ဗုဒ္ဓ၏ “သမ္မာဝါစာ”မှာ “မိတ္တဗလဇီကာ”သက်သက်
မဟုတ်သည်ကို သတိချပ်ဖို့လိုလိမ့်မည်။ စင်စစ် ဗုဒ္ဓအနေနှင့် “မှန်-
မမှန်”၊ “နှစ်လိုဖွယ် ဖြစ်-မဖြစ်”၊ “အကျိုးရှိ-မရှိ”ဆိုသော နှုန်းစံသုံးရပ်နှင့်
ချင့်တွက်ပြီးမှ ပြောသင့်ပြောထိုက်သော စကားကို
ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤစံသုံးခုနှင့် ဖြန့်တွက်လိုက်လျှင် စကားခြောက်ခွန်းမျှ
အပြန်ကျယ်လာနိုင်ပါသည်။

- (၁) မှန်သည်၊ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သည်၊ အကျိုးရှိသည်။
- (၂) မှန်သည်၊ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သည်၊ အကျိုးမရှိ။
- (၃) မှန်သည်၊ နှစ်လိုဖွယ်မဖြစ်၊ အကျိုးရှိသည်။
- (၄) မှန်သည်၊ နှစ်လိုဖွယ်မဖြစ်၊ အကျိုးမရှိ။

- (၅) မှားသည်၊ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သည်၊ အကျိုးမရှိ။
- (၆) မှားသည်၊ နှစ်လိုဖွယ်မဖြစ်၊ အကျိုးမရှိ။

ဗုဒ္ဓက နံပါတ်(၁) နှင့် နံပါတ်(၃) ကိုသာ
ပြောသင့်ပြောထိုက်သောစကားဟု ယူဆသည်။ မှန်လည်းမှန်သည်။
အကျိုးလည်းရှိမည်ဆိုလျှင် နှစ်လိုဖွယ်မဖြစ်လည်း၊
ပြောသင့်ပြောထိုက်သည်ဟု ယူဆခြင်းမှာ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊
ကဲ့ရဲ့ခြင်း တို့ကို မတုန်လှုပ်သော ရိုးဖြောင့်ခိုင်မာသည့် စိတ်အခံကို
ဖော်ပြရာ ရောက်ပါသည်။

ကောင်းစွာပြုမှုဆောင်ရွက်ခြင်း

ကောင်းစွာပြုမှု ဆောင်ရွက်ခြင်း (သမ္မာကမ္မန္တ)ဆိုသည်မှာ ကာယဒုစရိုက်
သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသည်တို့မှာ ...

- (၁) သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်း (ပါဏာတိပါတာ) (Killing)
- (၂) သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်း (အဒိန္နာဒါန) (stealing)
- (၃) ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း (ကာမေသုမ္ဘိစ္ဆာစာရ)(Wrong sexual behavior)

သတ္တဝါ၏အသက်ကို သတ်ခြင်းဆိုရာတွင် များသောအားဖြင့်
သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းဟု နားလည်ထားကြသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင်မူ
လူကိုသာမက၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းသည်ပါ
ပါဏာတိပါတကံ ကျူးလွန်ရာရောက်သည်။ တိုက်ရိုက်အနက်အရ၊
သူတစ်ပါး၏ အသက်ကိုသတ်ခြင်းဟု ဆိုသော်လည်း သွယ်ဝိုက်သော
အနက်အရဆိုလျှင် သူတစ်ပါးကို နစ်နာအောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည်လည်း
ပါဏာတိပါတ၏ အနက်တွင်ပါဝင်သည်။ သူတစ်ပါးအသက်ကို



သတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို နစ်နာအောင်လုပ်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန်၊ လူသည် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုသော ဗြဟ္မစိုရတရားရှိဖို့လိုပါသည်။ ထို့ထက်သည်းခံခြင်း (tolerance) ဆိုသော စိတ်အခံကိုလည်း မွေးဖို့လိုပါသည်။ ဤသဘောကို ပါဠိဘာသာတွင် ခန္တိဆိုသော ဝေါဟာရဖြင့် ဖော်ပြသည်။ ယင်း ဝေါဟာရ၏ အနက်တွင် သည်းခံခြင်းသက်သက်သာမက၊ ဆန့်ကျင် ဘက်များကို နားလည်သိမှတ်နိုင်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရိုက်ခတ်လာသောဂယက်များပေါ် မတုန်မလှုပ်ခြင်း စသော သဘောများလည်းပါသည်။

အဒိန္နာဒါနဆိုရာတွင် ခိုးမှုဟူ၍သာ တိုက်ရိုက်အနက်ဖွင့်ထားသော်လည်း ထို့ထက်များစွာ ကျယ်ဝန်းပါသည်။ အဒိန္နာဒါန ၏ နယ်ပယ်တွင် စီးပွားဥစ္စာသဘော(လာဘ) လည်းပါသည်။ ရာထူး ဌာနန္တရသဘော (သက္ကာရ)လည်းပါသည်။ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးသဘော (သိလောက) သဘောလည်းပါသည်။ ဤအရာတစ်ခုခုဖြင့် သူတစ်ပါးအကျိုးကို ပျက်ပြားစေလျှင် အဒိန္နာဒါန ကျူးလွန်ရာရောက်ပါသည်။ ဤသီလကို စောင့်ထိန်းနိုင်ရန် “ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်း” (Contentment)၊ “စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံခြင်း” (Selflessness)စသော စိတ်အခံများ မွေးမြူဖို့လိုသည်။

သာမန် ကာမဂုဏ်အာရုံကို အပြစ်ဟုမြင်သည့်တိုင် သာမန်ပုထုဇဉ်တို့အတွက် ဗုဒ္ဓက တားဆီးပိတ်ပင်မထားပါ။ မှားယွင်းလွန်ကဲသော ကာမဂုဏ်အာရုံကိုသာ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စရာရှိပါသည်။

စင်စစ် ကာယဒုစရိုက်သုံးမျိုးလုံးမှာ တရားဥပဒေအကြောင်းအရ ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားရာ ကျင့်ဝတ်သီသဘောထက် အကြောက်တရားနှင့်ယှဉ်၍ ရှောင်ကြဉ်ကြသည်က များပါသည်။ ပြောရလျှင် ဤကာယဒုစရိုက်များမှာ လူ့လောကငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အဓိကအန္တရာယ်ဆိုးများလည်းဖြစ်ရာ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးမြတ်နိုးစိတ်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ကြလျှင်မူ အကောင်းဆုံးနှင့် စိတ်အချရဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ကောင်းစွာအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်း

သုတေသီ တော်တော်များများက ဗုဒ္ဓဘာသာကို လူ့ဘောင်မှ ခွာရှောင်လိုသူများအတွက်သာ ရည်ရွယ်သော လောကုတ္တရာတရားဟု နားလည်ထားကြသည်။ ဤသို့ထင်မည်ဆိုလျှင်လည်း ထင်စရာများ အမှန်ပင်ရှိနေပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအနေနှင့် သူတစ်သက်တာ၏ အရေးကြီးဆုံးအချိန်အများစုကို သူကိုယ်တိုင် တည်ထောင်ခဲ့သော သံဃာ့အစည်းအရုံးအတွက် အသုံးပြုခဲ့သည်က များသည်။ သူကိုယ်တိုင်သည်လည်း သံဃာ့အစည်းအရုံးကို ဦးဆောင်နေသည့်တိုင် အစည်းအရုံးဝင်တစ်ဦးသာ ဖြစ်သည်။ သို့နှင့်တိုင် ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မမှာ သံဃာ့အစည်းအရုံးဝင် (ရဟန်းသံဃာများ)အတွက်သာ ကန့်သတ်ထားသည် မဟုတ်ပါ။ လူဝတ်ကြောင်အားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်သော လွတ်မြောက်ရေး တရားတော်များဖြစ်သည်။

တစ်ခုတော့ရှိသည်။ ရဟန်းသံဃာများ လိုက်နာကျင့်ကြံရန် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ဝိနည်းပိဋကအဖြစ်၊ တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း သက်မှတ်ခဲ့သည့်တိုင်၊ လူဝတ်ကြောင်များအတွက်မူ ဤသို့သော

တစ်ပေါင်းတစ်စည်းသတ်မှတ်ထားသည်များ မရှိပေ။
သိင်္ဂီလောဝါဒသုတ်၊ ရာဟုလောဝါဒသုတ်၊ ဒီဃဇာတုသုတ်
စသည်တို့တွင်သာ ပြန့်ကျဲနေသည်။ သို့နှင့်တိုင် ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏
အခြေခံအကျဆုံးနှင့် အရေးအကြီးဆုံးဟု ဆိုနိုင်သော သစ္စာလေးပါးထဲမှ
စတုတ္ထသစ္စာတွင်မူ လူဝတ်ကြောင်များနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်သော
လမ်းသွယ်တစ်ခုကို တရားဝင်တည့်သွင်းထားသည်ကို တွေ့ရသည်။
ဤလမ်းသွယ်မှာ “ကောင်းစွာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်း” ဆိုသော
သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော သုတေသီများကမူ သမ္မာအာဇီဝကိုပင်
လူဝတ်ကြောင်များနှင့်မဆိုင်၊ ရဟန်းသံဃာတော်များအတွက်
သတ်မှတ်ချက်ဟု ယူဆကြသည်။ စင်စစ် ရဟန်းသံဃာတော်များမှာ
လူဝတ်ကြောင် ဒကာ၊ ဒကာမများ စေတနာသဒ္ဓါနှင့် လှူဒါန်းသော
ဆွမ်းဖြင့်သာလျှင် ဘဝကိုမျှတစေပြီး ဓမ္မအလုပ်ကို
ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြသူများဖြစ်ပါသည်။ သားကျွေးမှု၊
မယားကျွေးမှုနှင့်ဆိုသော ဝင်ငွေရရှိစေမည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊
အလုပ်မှာ ရဟန်းသံဃာများနှင့်မဆိုင်၊ လူဝတ်ကြောင်များနှင့်သာ
ပို၍ပတ်သက်နိုင်ပါသည်။ သို့အတွက် သမ္မာအာဇီဝ ဆိုသော
လမ်းသွယ်မှာ လူဝတ်ကြောင်များနှင့်သာ ပို၍သက်ဆိုင်လိမ့်မည်ဟု
ယူဆရပါသည်။

ဤသို့ သမ္မာအာဇီဝအလုပ်ကို လွတ်မြောက်ရေး လမ်းရှစ်သွယ်ထဲတွင်
နေရာပေးဖော်ပြထားခြင်းသည်ပင် ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အခြားသော
ဘာသာရေးများနှင့် မတူသော ထူးခြားချက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သမ္မာအာဇီဝအခြေခံမူများ

သမ္မာနှင့် မိတ္တူ၊ အကောင်းနှင့်အဆိုးဆိုသော သတ်မှတ်ချက်ကို ဗုဒ္ဓက
လူ့အဖွဲ့အစည်းအခြေခံပေါ်တင်၍ ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိပါသည်။
အခြားသူများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေလျှင်၊ အဆိုးဟု
သတ်မှတ်ပြီး ထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိလျှင် အကောင်းဟု
ယေဘုယျယူဆသည်။ ဤသည်မှာ
ဗုဒ္ဓ၏အခြေခံသတ်မှတ်ချက်ဖြစ်သည်။ ဤအခြေခံအယူအဆကို
ဗုဒ္ဓခေတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းပေါ် တင်ကြည့်လိုက်ရာ၊ မလုပ်သင့်
မလုပ်ထိုက်သော
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းငါးမျိုးထွက်လာပါသည်။

ဤသည်တို့မှာ ...

- (၁) လက်နက်အရောင်းအဝယ် (Weapon trading)
- (၂) အဆိပ်အရောင်းအဝယ် (Poison trading)
- (၃) မူးယစ်ဆေးအရောင်းအဝယ် (Intoxicating trading)
- (၄) လူအရောင်းအဝယ် (Human trading) နှင့်
- (၅) သားသတ်လုပ်ငန်း (Slaughter of animals)တို့ဖြစ်သည်။

ဤငါးမျိုးကိုသာ မမှန်သော၊ မကောင်းသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
(မိတ္တူအာဇီဝ)ဟု သတ်မှတ်ထားရာ၊ ကျန်လုပ်ငန်းအားလုံးမှာ
သမ္မာအာဇီဝ ဟု ယူဆနိုင်စရာရှိပါသည်။ အဆိုပါ သတ်မှတ်ချက်
ငါးမျိုးမှာလည်း ထိုခေတ်လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်ယှဉ်၍
ရွေးထုတ်ထားခြင်းဖြစ်ရာ၊ ခေတ်အလိုက်အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါသည်။
အခြေခံအရ မပြောင်းလဲသည်မှာ မည်သည့်ခေတ် မည်သည့်ကာလမဆို



မိမိအလုပ်ကြောင့် အခြားသူများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို
မထိခိုက်စေရေးဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်ပင် ဗုဒ္ဓဓမ္မကပြဋ္ဌာန်းထားသော
စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်ဟု ယူဆနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ခေတ်သစ်စီးပွားရေးဘဝတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
အလုပ်အကိုင်အများစု၏ အဓိကရည်မှန်းချက်မှာ ဝင်ငွေရဖို့ဖြစ်သည်။
စားသုံးသူဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရေးဆိုသည်မှာ အဆိုပါ
မဟာဗျူဟာရည်မှန်းချက်မျှသာဖြစ်သည်။ သို့ဖြင့်
လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်၊ သူတစ်ပါးအတွက် အကျိုးပြုရေးဆိုသည်မှာ
အဓိကနေရာတွင်မရှိနိုင်သော ကျွဲကူးရေပါသဘောသာ
ရှိနေတော့သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ သမ္မာအာဇီဝကမူ
ဤသည်နှင့်ပြောင်းပြန်ဟုဆိုနိုင်သည်။ သူတစ်ပါးအတွက်
အဖွဲ့အစည်းအတွက်ဆိုသော စေတနာနှင့်အစပြုသည်။ စေတနာကို
အရင်းခံသည်။ ဝင်ငွေမှာ ရင်းနှီးလိုက်သော စေတနာ၏ တုံ့ပြန်မှုသာ
ဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာအာဇီဝနှင့် သမ္မာအာဇီဝတို့၏ သဘောကို ဗုဒ္ဓက
ဥပမာနှစ်ရပ်နှင့်ပြသည်။ မိစ္ဆာအာဇီဝက “ခြင်”နှင့်တူသည်။ ခြင်က
သွေးစုပ်သည်။ သွေးစုပ်ခံရသော လူအတွက် ဘာအကျိုးမှမပေး။
နာကျင်မှုနှင့်ရောဂါဘယသာ ယူဆောင်လာသည်။ သမ္မာအာဇီဝက
“ပျား”နှင့်တူသည်။ ပျားကဝတ်ရည်စုပ်သည်။
(ပျားရည်စုပ်ဆောင်းပေးသည်)။ ဝတ်ရည်စုပ်ခံရသော
ပန်းတို့အတွက်လည်း ဝတ်မှုန်ကူးပေးသည်။ (ပန်းတို့မျိုးပွားစေရန်
ဖူးစာဖက်ပေးသည်) ယခုခေတ် ဂိမ်းသီအိုရီအရပြောရလျှင်
မိစ္ဆာအာဇီဝမှာ အရှုံးအနိုင်ကိုဦးတည်သော “အကြွင်း သုညဂိမ်း”(Zero-

Sum Game) ဖြစ်သည်။ သမ္မာအာဇီဝမှာ အပြန်အလှန်အကျိုးရှိရေးကို
ရှေးရှုသော “သုည မဟုတ်ဂိမ်း”(Non-Zero-Sum-Game)ဖြစ်သည်။

ယေဘုယျသဘောဆိုရလျှင် သမ္မာအာဇီဝ၏ နောက်ကွယ်မှ
အခြေခံကျင့်ဝတ်တန်ဖိုးမှာ “မည်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်မနစ်နာစေသော
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု” (earning without disserving) ဟု
ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓအလိုကျ ဘောဂဗေဒ

သမားရိုးကျအမြင်နှင့်ပြောရလျှင် ဘာသာရေးနှင့် ဘောဂဗေဒမှာ
ဘာမှမပတ်သက်ဟု ဆိုချင်စရာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျမ်းစာနှင့်ပိုက်ဆံအိတ်
အတူယှဉ်တွဲမတည်ရှိနိုင်ဟူ၍ ယူဆထားကြသူများ ရှိသည်။
ဘောဂဗေဒသမိုင်းကြောင်းကို ပြန်ကြည့်လိုက်လျှင်လည်း
စိန့်သောမတ်အက်ကီနပ်(စ)လောက်အထိ ပညာရှင်အားလုံးလိုလိုက
“ကုန်သွယ်ရေး”ကို တူးတူးခါးခါးဆန့်ကျင်ခဲ့ကြသည်က များသည်။
သို့နှင့်တိုင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က ဗုဒ္ဓ၏ အမြင်တွင်မူ
ကုန်သွယ်မှုကို သမ္မာအာဇီဝအဖြစ်အလေးထား ဖော်ပြခဲ့သည်။ ထိုခေတ်
အိန္ဒိယလူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လူဦးရေအများဆုံးဖြစ်သော၊ လယ်သမားများ၊
ကုန်သည်များကို ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် “ကုန်သည် လယ်လုပ်”(ဝဿ)ဟု
အလေးပေးဖော်ပြခဲ့သည်များရှိသည်။ သူတို့၏
သမ္မာအာဇီဝလုပ်ငန်းများကိုလည်း လွတ်မြောက်ရေးလမ်းသွယ်တစ်ခု
အဖြစ်နေရာပေးဖော်ပြခဲ့သည်။ ဤအခြင်းအရာများမှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏
ထူးခြားမှုဖြစ်ရုံမျှမက အံ့ဩဖွယ်ရာ ရှေ့တန်းရောက်မှုဟုလည်း
ဆိုရပါလိမ့်မည်။

ဤအချက်ကို စတင်အသိအမှတ်ပြုဖော်ထုတ်ခဲ့သော
ခေတ်သစ်ဘောဂဗေဒ ပညာရှင်မှာ အီးအက်(ဖ)ရွန်းအာချာ ဖြစ်ပါသည်။
သူ၏ “ငယ်သော်လှ၏” (Small is Beautiful)စာအုပ်တွင် ရွန်းအာချာက
သမ္မာအာဇီဝလမ်းသွယ်ကို အခြေခံပြီး “ဗုဒ္ဓအလိုကျ
ဘောဂဗေဒ”(Buddhist Economics)အခြေခံကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။
နောက်ပိုင်းပညာရှင် အဆက်ဆက်က ရွန်းအာချာ၏ အခြေခံပေါ်တွင်
ဆက်လျှောက်ရင်း၊ ခေတ်သစ်ဘောဂဗေဒပညာအတွက်
ဗုဒ္ဓ၏အကျိုးပြုချက်များကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။ အထူးသဖြင့်
ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်(အရင်းရှင်စနစ်)၏မွေးရာပါ
ချို့ယွင်းချက်ဟုဆိုနိုင်သော “ကျင့်ဝတ်ပိုင်း”အားနည်းချက်ကို
ဗုဒ္ဓအလိုကျဘောဂဗေဒနည်းဖြင့် ဖြည့်ဆည်းနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းလာကြသည်။

ခေတ်ပြိုင်၊ သက်ရှိထင်ရှားဘောဂဗေဒပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ
မက်ဆာချူးဆက်နည်းပညာတက္ကသိုလ်(MIT)မှ ပါမောက္ခ
လက်စတာသာရီးမှာ အဆိုပါပညာရှင်များထဲမှ ထင်ရှားသူတစ်ဦး
ဖြစ်သည်။ သူ၏ “ဥစ္စာနေတည်ဆောက်ရေး”(Building
Wealth)ကျမ်းတွင် ပါမောက္ခသာရီးက ဗုဒ္ဓ၏ “ဒီဃဇာတုသုတ်”လာ၊
“ဖွံ့ဖြိုးရေးပိရမစ်” (wealth pyramid)တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။
စင်စစ် ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော “ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းတရားလေးပါး”မှာ
သမ္မာအာဇီဝကို လက်တွေ့စီမံခန့်ခွဲပုံဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို
ပါမောက္ခသာရီးက ခေတ်သစ်အဓိပ္ပာယ်များဖြင့်
ပြန်ဖွင့်ပြသည်။

(၁) ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါဒ- (ကျွမ်းကျင်သော၊ ပညာဉာဏ်၊ စူးစမ်းမြော်မြင်မှုနှင့်
တက်ကြွလုံ့လဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း)ဤသည်ကို ပါမောက္ခသာရီးက

“စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ဟန်” (enterperneur-ship)ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။
ပညာနှင့်စွန့်စားလုပ်ကိုင်သော ခေတ်သစ်စီးပွားရေးလုပ်ဟန်ဖြစ်ပါသည်။

(၂) အာရက္ခသမ္ပဒါ (မိမိပိုင် စည်းစိမ်ဥစ္စာကို
ရန်သူမျိုးငါးပါးမဖျက်ဆီးရအောင်
လုံခြုံစွာစောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း) ဤသည်ကို
“ပုဂ္ဂလိကပိုင်ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်ခွင့်” (property right)အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်
ဖွင့်သည်။

(၃) ကလျာဏမိတ္တာ (သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ စာဂ၊ ပညာ ပြည့်စုံသော
မိတ်ဆွေကောင်းများရှိခြင်း။) ဤအချက်ကို “ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်သော
လူမှုပတ်ဝန်းကျင်” (trustworthy social institution) ဟု
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။

(၄) သမဇီဝိတာ (ဝင်ငွေထွက်ငွေကို မျှတစွာ စီမံနိုင်ခြင်း)ဤသည်ကို
ပါမောက္ခသာရီးက ဘတ်ဂျက်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု (budget
management)ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။

ဤလေးချက်ကို ဆင့်ထပ်နိုင်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်သာ
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အမှန်တကယ်ရနိုင်လိမ့်မည်ဟုဆိုသည်။ ဤသည်ပင်
ပါမောက္ခသာရီး သရုပ်ဖော်လိုက်သော ဖွံ့ဖြိုးရေးပိရမစ် ဖြစ်ပါသည်။



**အခန်း(၁၁)
သမာဓိလမ်း**

“သူက တို့ကိုချစ်သလို
သခင်ကို ချစ်တဲ့ငါ ... ရေးတာ
ဒီမှာပဲ ဆုံးပြီ ...။
နည်းနည်းပဲ သိသမို၊ နည်းနည်းပဲပြောခဲ့ရဲ့။
ဆရာမြတ်ရဲ့ ငြိမ်းမှုလမ်းအကြောင်း ...”။

စတုတ္ထအမှန်မွန်(လွတ်မြောက်ရာလမ်း)၏ တတိယလမ်းမကြီးမှာ
သမာဓိလမ်းဖြစ်သည်။ နိရုတ္တိသဘောအရပြောရလျှင် သမာဓိဆိုသည်မှာ
“မိမိ၏စိတ်အတွေးကို မှန်ကန်သည့်နေရာတွင် ထိန်းသိမ်းထားခြင်း”
(keeping one's thought in the right place)ဖြစ်ပါသည်။
အဆိုပါသမာဓိလမ်းမကြီးကိုပင် နောက်ထပ်လမ်းသွယ်သုံးခု
ထပ်မံခွဲခြားထားသည်။ ဤသည်တို့မှာကောင်းစွာ အားထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်း
(သမ္မာဝါယာမ)ကောင်းစွာ သတိကပ်ရှုမှတ်ခြင်း (သမ္မာသတိ)နှင့်
ကောင်းစွာတည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်း (သမ္မာသမာဓိ)တို့ဖြစ်သည်။

ကောင်းစွာအားထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်း

လူ့သမိုင်းရှိ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်မှုအားလုံးမှာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊
ပိုင်းဖြတ်မှုနှင့် ဇွဲလုံ့လဝီရိယတို့၏ အကျိုးဆက်ဖြစ်ပါသည်။
ဤသဘောကိုခေတ်ပြိုင်ကမ္ဘာ(အထူးသဖြင့် အနောက်တိုင်း
လူ့အဖွဲ့အစည်းများ)အနေနှင့် လက်ခံယုံကြည်ပြီးဖြစ်ရာ
အသစ်အဆန်းဟုမဆိုနိုင်ပါ။ သို့နှင့်တိုင် ဗုဒ္ဓဓမ္မက ညွှန်းသော
ကောင်းစွာကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမှာ သံသရာမှလွတ်မြောက်ရေးဖြစ်ရာ၊

ကို sayathan ရိုက်တင်ပြီးကိုညီစေမင်းစာစစ်သည်။

design by wannar

ဗုဒ္ဓလိုလားသော အမြင့်ဆုံးကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမှာလည်း
ဤရည်မှန်းချက်ကို ဦးတည်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆိုသည်နှင့် “ကောင်းစွာကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု” ဆိုသော
လမ်းသွယ်မှာ လောကီနှင့်မဆိုင်၊ လောကုတ္တရာလမ်းသက်သက်ဟု
ယူဆနိုင်သည်တော့ မဟုတ်ပြန်ပေ။ လူတို့၏ ပါရမီအနုအရင့်အလိုက်
အားထုတ်ကြိုးပမ်းဖွယ်ရာများကို အဆင့်သုံးဆင့်ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါသည်။
ပထမဆုံး အခြေခံလမ်းမှာ “လူကောင်း”(ဖြစ်ရေး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု (to
be good person)ဖြစ်သည်။ ဤအတွက် သီလကို
ထိန်းသိမ်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယအဆင့်မှာ “လူမှန်ဖြစ်ရေး
ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု”(to be right person)ဖြစ်သည်။ ဤအတွက်
စိတ်ကို တည်ကြည်အောင်လေ့ကျင့်ယူရန်ဖြစ်ပါသည်။
“သမထကမ္မဋ္ဌာန်း” (Tranquility meditation)ဖြစ်သည်။ တတိယနှင့်
အမြင့်ဆုံးမှာ အမှန်မွန်လေးပါးကို အရှိအတိုင်း
အဖြစ်အတိုင်းထိုးထွင်းသိမြင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ “လွတ်မြောက်သူ
သို့မဟုတ် မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်ရေးလမ်းကြောင်း (to be nobel person)
ဖြစ်ပါသည်။ ဤအတွက် “ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း” (Insight meditation)
နည်းဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။
အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓညွှန်ပြသော
ကောင်းစွာကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုသည်မှာ “မိမိစိတ်ကို အောင်နိုင်ရေး”(to
conquer one's mind)ဟု ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤအတွက်
လက်တွေ့ကျင့်ကြံနိုင်သည့် နည်းလမ်းကို “အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ” တွင်
အချက်လေးချက်ခွဲ၍ ဖော်ပြထားသည်။

(၁) မကောင်းမှုကို ဖြစ်ပွားစေသော စိတ်အတွေးဟူသမျှ မိမိစိတ်ထဲသို့

ဝင်မလာစေရန် တားဆီးရမည်။

(၂) အကယ်၍ ဤသို့ ဝင်မလာစေရန် မတားဆီးနိုင်လျှင်
ဝင်ရောက်လာသော အဆိုပါစိတ်အတွေးများကို တတ်နိုင်သမျှ
ဖယ်ရှားရမည်။

(၃) တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ဖယ်ရှားပြီးသော
မကောင်းသည့်စိတ်အတွေးများနေရာတွင်
ကောင်းသည့်စိတ်အတွေးများဖြင့် အစားထိုးပွားစီးစေရမည်။

(၄) အဆိုပါကောင်းသည့် စိတ်အတွေးများကို အတတ်နိုင်ဆုံးထာဝရ
တည်တံ့နေစေရန် ထိန်းသိမ်းရင်း ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးစေရမည်။

အလားတူပင် “မဇ္ဈိမနိကာယ”တွင်လည်း အချက်သုံးချက်ဖြင့်
အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြထားသည်ကို ဤသို့တွေ့ရသည်။

(၁) အကယ်၍ အာရုံရုပ်တစ်ခုသည် မကောင်းသောစိတ်အကြံကို
ဖြစ်ပေါ်စေလျှင် ကောင်းသောစိတ်အကြံကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်
အခြားအာရုံရုပ်တစ်ခုနှင့် အစားထိုးကြည့်ပါ။

(၂) မကောင်းသောစိတ်အကြံကိုပေးသည့် အာရုံရုပ်က စိတ်သန္တာန်မှ
မထွက်ဘဲ တောင့်ခံနေလျှင်
၎င်းကပေးနိုင်သည့်မကောင်းသောအကျိုးဆက်များကို
မြင်အောင်ကြည့်၍ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

(၃) ဤသို့မှ မအောင်မြင်လျှင် သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို
ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါ။

ဤသည်တို့မှာ ဗုဒ္ဓညွှန်ပြခဲ့သော အလွန်လက်တွေ့ကျသည့်
နည်းနာများထဲမှ အချို့ဖြစ်ပါသည်။

ကောင်းစွာသတိကပ်ရှုမှတ်ခြင်း

ဗုဒ္ဓဓမ္မတွင် အတွေ့ရများသော “သတိ”ဆိုသည့် ဝေါဟာရကို
mindfulness သို့မဟုတ် attentiveness ဆိုသော
အင်္ဂလိပ်စကားလုံးများနှင့် ဘာသာပြန်လေ့ရှိပါသည်။
အနီးစပ်ဆုံးမြန်မာမှုပြုရလျှင် မိမိ၏ လှုပ်ရှားမှု၊ ခံစားမှုအစုစုကို
သတိကပ်ရှုမှတ်ခြင်းဟု ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓညွှန်းသော
“ကောင်းစွာသတိကပ် ရှုမှတ်ခြင်း” (သမ္မာသတိ)မှာ ပထမဆုံးလမ်းသွယ်
“ကောင်းစွာသိမြင်နားလည်ခြင်း” (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။
မိမိကောင်းစွာသိမြင်နားလည်ထားသည်တို့ကို မမေ့မလျော့စေရန်
အမြဲသတိကပ်ရှုမှတ်နေဖို့ဖြစ်သည်။ ပြောရလျှင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊
အနတ္တဆိုသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မပြတ်
သတိပေးနေဖို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ သတိကပ်ရှုမှတ်နိုင်ရန် ဗုဒ္ဓက ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ညွှန်းပါသည်။
ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် သတိတို့၏ အဆက်အစပ်ကို လေ့နှင့်ဆိပ်ကမ်းဖြင့်
ဥပမာပြသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ လေ့နှင့်တူသည်။ နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
သတိမှာဆိပ်ကမ်းဖြစ်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသဘောကို
ပြဆိုသည့် ဗုဒ္ဓ၏နာမည်ကျော် ကျမ်းတစ်စောင်မှာ
“မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်” (Satipatthana Sutta)ဖြစ်သည်။
ဤသည်ပင်ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုအပိုင်းအတွက်
လက်စွဲကျမ်းလည်းဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါကျမ်း၏ အဖွင့်စာမျက်နှာမှာပင် ဗုဒ္ဓက ဤသို့ဟောကြားခဲ့သည်။
“ရဟန်းတို့ သတ္တဝါတို့၏ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေရန်၊ ဒုက္ခနှင့် ပရိဝေဒများမှ



လွတ်မြောက်ရန်၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကို ချုပ်ငြိမ်းရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးပင်ဖြစ်သည်။ “သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုသည်မှာ ရုပ်ကိုရှုမှတ်ခြင်း (ကာယာနုပဿနာ)၊ ဝေဒနာကိုရှုမှတ်ခြင်း (ဝေဒနာနုပဿနာ) စိတ်ကိုရှုမှတ်ခြင်း (စိတ္တာနုပဿနာ)၊ မေ့ကိုရှုမှတ်ဆင်ခြင်ခြင်း (မော္ဗ္ဗာနုပဿနာ) တို့ဖြစ်သည်။

ဤကျမ်းမှာပင် ဗုဒ္ဓက သတိကပ်ရှုမှတ်နည်းများကို အဆင့်သုံးဆင့်ခွဲခြား၍ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဤသည်တို့မှာ -
 (၁) မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို မိမိပြုသမျှကို သတိကပ်ရှုမှတ်ရန်။
 (၂) ဘဝ၏ အစစ်အမှန်တရား (အထူးသဖြင့် ဖြစ်တည်မှု၏ ယာယီသဘော၊ ခဏပန်းသဘော)ကို သတိကပ်ရှုမှတ်ရန်။
 (၃) အဇ္ဈတ္တစေ့ဆော်မှု (inner impulses)များကို ရှုမှတ်ရန် တို့ဖြစ်သည်။

(၁) မိမိပြုသမျှ သတိကပ်ရှုမှတ်

“ငါသာလျှင် ငါ့ဘဝ၏ အရှင်သခင်စိတ်ဓာတ်”ကို မွေးမြူပွားစီးပြီးသူသည် မိမိလုပ်သမျှ အပြုအမူတိုင်းကို မပြတ်သတိကပ်ရှုမှတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ လူတော်တော်များများအတွက်မူ ဤသို့သတိကပ်ရှုမှတ်နိုင်ရန် လွယ်ချင်မှလွယ်ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ သူတို့အနေနှင့်မိမိတို့၏ အာရုံနှင့်စိတ်ကို လိုအပ်သလောက်ညှိနှိုင်းမဆောင်ရွက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ-ကျောင်းသားတစ်ယောက် စာဖတ်နေသည်ဆိုပါစို့။ သူ့မျက်စိ(အမြင်အာရုံ)က စာရွက်ပေါ်တွင် ရှိနေသော်လည်း သူ့စိတ်က ဘောလုံးပွဲရောက်ချင် ရောက်နေတတ်သလိုမျိုး ဖြစ်သည်။

စင်စစ်ဤသို့ သတိကပ်ရှုမှတ်နိုင်သည့်အကျင့်မှာ များသောအားဖြင့် မွေးရာပါမဟုတ်သည်က များပါသည်။ စနစ်တကျမွေးမြူလေ့ကျင့်ရသော အကျင့်ကောင်းဖြစ်သည်။ ဤအတွက် ဗုဒ္ဓညွန့်ပြသောနည်းမှာ ထိရောက်လွယ်ကူ၍ အကျိုးလည်းများစေပါသည်။ လူတစ်ယောက်အနေနှင့် တစ်နေ့တွင် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး မိမိအပြုအမူများကို သတိကပ် ရှုမှတ်စေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခါစတွင် သတိပြတ်မသွားစေရန် အပြုအမူကိုလိုက်ပြီး စိတ်ထဲမှရွတ်ဆိုပေးနိုင်သည်။

ဥပမာ-လမ်းလျှောက်နေလျှင် “ငါအခု လမ်းလျှောက်နေတယ်”၊ ထိုင်နေလျှင် “ငါအခု ထိုင်နေတယ်”၊ စာဖတ်နေလျှင် “ငါအခုစာဖတ်နေတယ်”စသဖြင့် စိတ်ထဲမှရွတ်ဆိုကြည့်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစိတ်လေ့ကျင့်ခန်းကိုသာ တဖြည်းဖြည်းအချိန်တိုး၍ လုပ်သွားလျှင် ၂၄ နာရီပတ်လုံး သတိမြဲသူ ဖြစ်နိုင်စရာရှိပါသည်။

ဗုဒ္ဓညွန့်သော အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ပို၍ပင် ထိရောက်သေးသည်။ “ထွက်သက်ဝင်သက်ကို သတိကပ်ရှုမှတ်ခြင်းနည်း” (Exercise of in-and-out breathing)ဖြစ်သည်။ (ဤသည်ကို နောက်ပိုင်းမှဆက်၍ရှင်းပါမည်)

(၂) ဘဝ၏အစစ်အမှန်တရားကို သတိကပ်ရှုမှတ်

ဤနေရာတွင် ဘဝ၏အစစ်အမှန်တရားဆိုသည်မှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။ သာမန်ပုထုဇဉ်များအနေနှင့် ဘဝ၏အစစ်အမှန်တရားကို မြင်နိုင်ကြသည်



မဟုတ်ပါ။ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ အဆင့်နေရာ စသည်တို့နှင့် ၎င်းတို့အပေါ်
အခြေပြုဖြစ်ပေါ်လာသော ပျော်ရွှင်မှုတို့ကိုသာ
ဘဝဟုနားလည်ကြသည်ကများသည်။

စင်စစ် ဤအရာအားလုံးသည် ဘဝ၏ အပေါ်ယံ
အခြင်းအရာများသာဖြစ်ပါသည်။
လက္ခဏာရေးသုံးပါးပေါ်တင်ကြည့်လိုက်သည်နှင့် မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊
အစိုးမရခြင်းတို့နှင့် မကင်းသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဤသည်ပင်
ကောင်းစွာသိမြင်နားလည်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
ဤသို့ကောင်းစွာသိမြင်နားလည်ပြီးသောအရာကို
သတိကပ်ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် မပြတ်နုလုံးသွင်းကြရမည်ဖြစ်သည်။

ဤအတွက် ဗုဒ္ဓညွန့်ပြသော ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ
“အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း”(Cemetery meditation)ဖြစ်သည်။ နှစ်သက်ဖွယ်၊
တပ်မက်ဖွယ်၊ စွဲလမ်းဖွယ်ဟု ထင်မှတ်မှားနေကြသော ရုပ်ခန္ဓာကြီး၏
သေလွန်ပြီးနောက်ပိုင်း စက်ဆုပ်ရွံ့ရှာဖွယ် အနှစ်မရှိသည့်သဘောကို
ကိုယ်တွေ့ဆင်ခြင်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤသို့တစ်စစ
ပုတ်သိုးယိုယွင်းလာသော ခန္ဓာကိုကြည့်ပြီး မိမိခန္ဓာကို
လက္ခဏာရေးသုံးပါးပေါ်တွင် တင်ကြည့်နိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ပထမအဆင့်
(သတိကပ်ရှုမှတ်သည့်အဆင့်)တွင် အရှိကို
အရှိအတိုင်းမှတ်ရန်သာဖြစ်ပြီး၊ ယခုအဆင့်တွင်
ဘဝ၏အစစ်အမှန်တရားကို ထိုးထွင်းသိမြင်ဖို့ လိုလာသည်။
သမထသဘောကို ကျော်၍ ဝိပဿနာသဘော ထိရောက်လာသည်ဟု
ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

(၃) အဇ္ဈတ္တစေ့ဆော်မှုကို သတိကပ်ရှုမှတ်

ပို၍ အဆင့်မြင့်လာသော ရှုမှတ်နည်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုးထွင်း
သိမြင်ရုံမျှမက၊ စိစစ်ဝေဖန်သည့်သဘောများပါလာသည်။
ဤအတွက်နည်းလမ်းမှာ အထူးအထွေမဟုတ်။ “မိမိစိတ်ကို
အသိနှင့်ယှဉ်၍ပြန်ဖတ်ခြင်း” (Contemplation of the
mind)ပင်ဖြစ်သည်။ ဤသဘောကို “မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်”တွင်
စိတ္တာနုပဿန” အဖြစ် ဤသို့ရှင်းပြသည်။

“ရဟန်းတို့စိတ်ကို မည်သို့အကြိမ်ကြိမ်ရှုမှတ်ကြမည်နည်း၊
ရာဂနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို ရာဂနှင့်ယှဉ်သောစိတ်၊ ရာဂကင်းသောစိတ်ကို
ရာဂကင်းသောစိတ်၊ ဒေါသနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကိုဒေါသနှင့်
ယှဉ်သောစိတ်၊ ဒေါသကင်းသောစိတ်ကို ဒေါသကင်းသောစိတ်၊
မောဟနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို မောဟနှင့်ယှဉ်သောစိတ်၊
မောဟကင်းသောစိတ်ကို မောဟကင်းသောစိတ် စသဖြင့် စိတ်ကို
အရှိအတိုင်း ဆင်ခြင်ကြည့်ကြရမည်ဖြစ်သည်

စင်စစ် ဤသို့ စိစစ်ဝေဖန်နိုင်ရန်မှာ သာမန်ပုထုဇဉ်များအတွက်
လွယ်လှသည်တော့မဟုတ်ပါ။ ဤသည်မှာ စိတ်၏ လှည့်စားတတ်သော
သဘာဝကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သဘာဝအရဆိုလျှင်
စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် အစစ်အမှန်အရှိတရားကို
ဖုံးကွယ်ထားလေ့ရှိပါသည်။ ဤသို့သော ဖုံးကွယ်ထားမှုများကို
ဖယ်ခွာကြည့်နိုင်မှသာ ဆင်ခြင်တုံတရားတို့ နေရယူနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



ဤသည်တို့မှာ ကောင်းစွာသတိကပ် ရှုမှတ်နိုင်ရန်
အဆင့်ဆင့်ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့်
အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် အမှန်တကယ်
ရနိုင်သည့်စိတ်အကျင့်များဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤစိတ်လေ့ကျင့်ခန်းကိုပင်
ဗုဒ္ဓက သူ၏လွတ်မြောက်ရေးလမ်းအတွက်
အထူးအလေးထားခဲ့ဟန်ရှိသည်။ ဗုဒ္ဓပရိနိဗ္ဗာန်မစံမီ၊
နောင်ဆုံးပြောခဲ့သော “မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်
မပြတ်နှလုံးသွင်းနိုင်စေ....” (အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ) ဆိုသည်မှာ
ဤသဘောပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကောင်းစွာတည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်း

ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း သမာဓိ၏ နိရုတ္တိအဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိစိတ်အတွေးကို
မှန်ကန်သည့်နေရာတွင် ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
သမာဓိကိုမည်သည့် တန်ခိုးရှင်ကမှ ဖန်တီးပေးနိုင်မည်မဟုတ်။
မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာ ရယူနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်
သမာဓိကိုပင် “မိမိကိုယ်တိုင်စုစည်းထားသောစိတ်”(Self - collected
mind)ဟု ခေါ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့မိမိစိတ်ကို
စုစည်းထားနိုင်သူအတွက် ပြင်ပအာရုံများ၏ နှောင့်ယှက်မှုကို
မခံရတော့ပါ။ မိမိလိုလားသည့် အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်တွင်သာ စိတ်ကို
တင်ထားနိုင်ပြီဖြစ်ရာ တည်ငြိမ်သော စိတ်အခံကို ရရှိပါသည်။

သို့နှင့်တိုင် သမာဓိ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားလည်ဖို့ဆိုလျှင်
ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် ညွှန်ပြခဲ့သော သမာဓိရနိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို
လေ့လာဖို့လိုပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဤနည်းကို ကမ္မဋ္ဌာန်း
(meditation)ဟု ခေါ်သည်။

ဘာဝနာဟုလည်းသုံးနှုန်းကြသည်များရှိပါသည်။ယခုအခါ
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်သူများ (အထူးသဖြင့်
အနောက်တိုင်းသုတေသီများ)ကိုယ်တိုင်က ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို
စိတ်ဝင်စားလာကြသည်။ ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ် တရားထိုင်ကြသူများပင်
တော်တော်များများရှိသည်။ သို့သော် အဆိုပါသုတေသီများပင်လျှင်
ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မကို မှားမှားယွင်းယွင်း နားလည်နေကြသည်များရှိနိုင်ပါသည်။
သူတို့ထဲမှ အချို့ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သက်သက်ဟု
နားလည်နေကြသည်။ စင်စစ် ကမ္မဋ္ဌာန်းပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးမှာ ဗုဒ္ဓ
မတိုင်မီကတည်းကပင် အိန္ဒိယ ဒဿနဂိုဏ်းများတွင် ရှိနေခဲ့ပြီဖြစ်ရာ
ဗုဒ္ဓဘာသာကို ဆိုခဲ့ပါအတိုင်း အလွယ်ချို့ယူနားလည်ရုံမျှနှင့်
မလုံလောက်ပါ။

ပြောရလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းနှစ်မျိုးရှိပါသည်။ ပထမအမျိုးအစားမှာ “စိတ်ကို
တည်ငြိမ်စေသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း”(Tranquility meditation)ဖြစ်သည်။
သမထဘာဝနာ ဟုခေါ်ပါသည်။ သမာဓိထူထောင်နိုင်သည့်
အဆင့်ထိသာ စွမ်းပါသည်။ ပညာအဆင့်ထိ မကူးနိုင်ပါ။ ဗုဒ္ဓမတိုင်မီ
အိန္ဒိယလူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်ရှိခဲ့ပြီးသား ကမ္မဋ္ဌာန်း အမျိုးအစားဖြစ်သည်။
ဒုတိယအမျိုးအစားမှာ “ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း”(Insight
meditation) ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာဘာဝနာဟုခေါ်ပါသည်။
ပညာနှင့်ယှဉ်သော သမာဓိကို အမှန်ရစေသည်မှာ
အဆိုပါဝိပဿနာဘာဝနာပင် ဖြစ်သည်။ အဆုံးစွန်လွတ်မြောက်ရေး
(နိဗ္ဗာန်)ကို မျက်မှောင်ပြုနိုင်ရေးအတွက် ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်ဖော်ထုတ်
တီထွင်ခဲ့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။

(၁) သမထဘာဝနာ



စိတ်၏ သဘာဝမှာ အလုပ်အယမ်းများတတ်ပါသည်။ သို့နှင့်အမျှ လူသည်စိတ်ပျက်ခြင်း၊ သောကရောက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း စသော ဝေဒနာမျိုးစုံ၏ သားကောင်ဖြစ်ရတော့သည်။ ဤသို့သော စိတ်ဖိစီးမှုများကို မခံနိုင်တော့ရာမှ မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံသူများပင်ရှိတတ်သည်။ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးစသည်တို့မှာလည်း အဆိုပါစိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ပါးသက်သာစေရန် မှီဝဲကြခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သို့နှင့်တိုင် ဤသို့သောစိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသည့်အရာများမှာ တဒင်္ဂ သက်သာမှုကိုသာ ရနိုင်ပါသည်။ ရေရှည်ခိုင်မာသော တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိစေသည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။

သမထဘာဝနာ၏ အဓိကတာဝန်မှာ ပျံ့လွင့်နေသောစိတ်ကို ဆွဲစုယူသည့်ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဖယောင်းတိုင် မီး၊ ရေ၊ အရောင် စက်ဝိုင်းစသော ရုပ်ဝတ္ထုတစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် ထွက်သက် ဝင်သက်၊ သို့မဟုတ် စိတ်ထဲမှ တီထွင်ထားသော သင်္ကေတတစ်ခုခုပေါ်သို့ စိတ်ကို တင်းထားနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် အလေ့အကျင့်များလာလျှင် စိတ်ဖိစီးမှုအားလုံးခွာသွားပြီး၊ မိမိအာရုံပြုရာ တစ်ခုခုပေါ်တွင်သာ စိတ်ကိုစုစည်းလာနိုင်၍ တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရလာနိုင်ပါသည်။ ဤသဘောကို အောက်ပါပုံဖြင့်သရုပ်ဖော်နိုင်သည်။



သမထ ဘာဝနာမှာ သမာဓိကိုဖြစ်စေ၍၊ ဉာဏ်အလင်းရရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်မှာ မှန်သည်။ သို့သော် သမထမှရသော သမာဓိကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာအဆင့်သို့ ကူးနိုင်မှသာလျှင် အမှန်တကယ်လွတ်မြောက်ရာလမ်းသို့ ဦးတည်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဝိပဿနာ ဘာဝနာ

ဝိပဿနာ ဆိုသည်မှာ ဘဝ(ရုပ်နှင့်နာမ်) တို့၏ အစစ်အမှန်တရားကို မြင်အောင်ကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပို၍ တိတိကျကျ ဆိုရလျှင် ရုပ်၊ နာမ်၊ တို့၌ရှိသော အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတို့ကို ရှု သိသောဉာဏ်ကို ဝိပဿနာဟုဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရရှိစေရေးအတွက် အားထုတ်ကျင့်ကြံခြင်းသည်ပင် ဝိပဿနာ ဘာဝနာဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာတွင်



ဝိပဿနာနှစ်မျိုးရှိနိုင်သည်။ သမထနှင့် သမာဓိထူထောင်ပြီးမှ
 ဝိပဿနာသို့ ကူးလျှင် သမထရှေ့သွားရှိသော
 ဝိပဿနာ(သမထပုဗ္ဗင်္ဂမဝိပဿနာ)ဟုခေါ်သည်။ စတင်အားထုတ်စဉ်
 ကတည်းက ဝိပဿနာဆိုလျှင် (သုဒ္ဓဝိပဿနာ) ဟုခေါ်သည်။

ဝိပဿနာကို ရှုသည်ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ခန္ဓာ(ရုပ်နှင့်နာမ်)ကို
 အရှိအတိုင်းမြင်အောင် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
 ထိုင်လျက်သော်လည်းကောင်း၊ လမ်းလျှောက်ရင်းသော်လည်းကောင်း၊
 လျောင်းစက်၍သော်လည်းကောင်း မည်သည့်ပုံသဏ္ဌာန်နှင့်မဆို
 ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအသုံးများသည့် ရှုမှတ်နည်းမှာ
 ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုရှုမှတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကိုနာသီးဖျား၊
 သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်အရေပြားပေါ်တွင်တင်ပြီး
 ထွက်လေဝင်လေမှတ်လေ့ရှိကြသည်။
 ဤသို့အကြိမ်ကြိမ်ရှုမှတ်ရင်းနှင့်ပင် စိတ်မှာစင်ကြယ်လာပြီး
 (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ)၊တဖြည်းဖြည်းတည်ငြိမ်မှု သမာဓိရလာသည်။
 ထို့နောက်တွင်ကား ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြားသိသည့်ဉာဏ်
 (နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်)၊ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို
 ဆက်စပ်နိုင်သည့်ဉာဏ် (ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်)၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို
 ဆင်ခြင်နိုင်သည့်ဉာဏ် (သမ္မသနဉာဏ်)စသည်ဖြင့်
 ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်တက်လာပါသည်။ နောက်ဆုံး သစ္စာလေးပါးကို
 အမှန်အတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ပြီး
 နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုလာနိုင်သည်ဟု အဆိုရှိသည်။

စင်စစ် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နည်းမှာ တစ်ခုမက အမျိုးမျိုးရှိသည်သာ ဖြစ်သည်။
 အဆိုပါကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုးနှင့် အဓိကအကျိုးသက်ရောက်ပုံများကို ဗုဒ္ဓ၏

သူ၏သားတော် ရာဟုလာသို့ ဟောကြားသောတရားတွင်
 ဤသို့တွေ့ရသည်။

- ရာဟုလာ မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပါ။ အမုန်းတို့
 ကွယ်ပျောက်လိမ့်မည်။
- ရာဟုလာ ကရုဏာ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပါ။
 ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သောစိတ်တို့ ကွယ်ပျောက်လိမ့်မည်။
- ရာဟုလာ မုဒိတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပါ။ မနာလိုဝန်တိုစိတ်ကို
 ကွယ်ပျောက်လိမ့်မည်။
- ရာဟုလာ ဥပေက္ခာ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပါ။ ပူပင်သောကတို့
 ကွယ်ပျောက်လိမ့်မည်။
- ရာဟုလာ အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပါ။ တဏှာရမ္မက်တို့
 ကွယ်ပျောက်လိမ့်မည်။
- ရာဟုလာ အနိစ္စ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပါ။ အတ္တသဘော
 ကွယ်ပျောက်လိမ့်မည်။

ဤသည်ကို ကြည့်လျှင်ပင် ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မမှာ သံသရာမှ
 လွတ်မြောက်ရေးအတွက်သာမက၊ ဘဝရှင်သန်ရေးအတွက်ပါ
 အကျိုးများစေကြောင်းထင်ရှားပါသည်။

တရားအနှစ်

ယခုထိဖော်ပြခဲ့ပြီးသည်တို့မှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အခြေခံတရားကိုယ်ဟု
 ဆိုနိုင်သော အမှန်မွန်လေးပါးကို အကျဉ်းမျှ
 မိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နိဂုံးချုပ်အနေနှင့် ဤသည်တို့ကို

ပြန်၍အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြပါမည်။

ပထမအမှန်မွန် - မည်သည့်သတ္တဝါမှ ရှောင်လွှဲ၍ မရသော
ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်ပါသည်။ သိမှတ်လက်ခံ၍ မြင်သာအောင်
ကြည့်ဖို့လိုပါသည်။

ဒုတိယအမှန်မွန် - ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ရာဖြစ်ကြောင်း၊
အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ(သမုဒယသစ္စာ)ဖြစ်ပါသည်။
တတ်နိုင်မျှပယ်သတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယအမှန်မွန် - ဒုက္ခ၏ ကင်းရာကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်
(နိရောဓသစ္စာ)ဖြစ်ပါသည်။ အဆုံးစွန် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဖြစ်ပါသည်။

စတုတ္ထအမှန်မွန် - နိရောဓသို့သွားရာလမ်း (မဂ္ဂသစ္စာ)ဖြစ်ပါသည်။
သီလကို လုံခြုံစေ၍၊ သမာဓိတို့ကို ထူထောင်ကာ ပညာကို
ပွားစီးစေရေးဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏အလိုအရ အမြင့်ဆုံးပညာဆိုသည်မှာ သစ္စာလေးပါးကို ကိုယ်တိုင်
ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်းဖြစ်ပါသည်။ ။

ကျော်ဝင်း