မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း-သီရိလင်္ကာ (MSAS)

BUDDHIST DOCTRINES OF THE PĀLI NIKĀYAS: ANALYSIS AND INTERPRETATION

မိတ်ဆက်

အရှင် ဉာဏဝရ (ပါရမီ)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

MSAS ၏ အမှာစာ

မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း – သီရိလင်္ကာ (MSAS) သည် ဗုဒ္ဓဘာသာလေ့လာရေး မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွန် (MA) တန်းအတွက် သင်ခန်းစာများကို မြန်မာဘာသာဖြင့် မိတ်ဆက်ပေးသည့် ဘာသာရပ်မိတ်ဆက် စာအုပ်လေးများကို စာဖတ်သူတို့၏ လက်ထဲသို့ ထည့်ပေးနိုင်ပါတော့မည်။ မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း – သီရိလင်္ကာ (MSAS) သည် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ငါးရပ်တို့ဖြင့် ဗုဒ္ဓစာပေလေ့လာရေး မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွန်တန်းအတွက် သင်ခန်းစာများကို မြန်မာကျောင်းသားများအား မြန်မာဘာသာဖြင့် မိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်ငါးရပ်တို့တွင် စာဖတ်သူများအတွက် ရည်ရွယ်ချက် (၂) ခုရှိပါသည်။ စာရေးသူများအတွက် ရည်ရွယ်ချက်သုံး (၃) ခု ရှိပါသည်။ စာဖတ်သူများအတွက် ရည်ရွယ်ချက်နှစ်(၂)ခုတို့မှာ ၁။ မြန်မာကျောင်းသားရဟန်းတော်များနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင်ဆရာလေးများ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် ချဉ်းကပ်လေ့လာသည့် ဗုဒ္ဓစာပေလေ့လာရေး နည်းစနစ်များ (methodology) ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ နားလည်၍ လက်တွေ့နေ့စဉ်ဘဝတွင် အကျိုးရှိရှိအသုံးချနိုင်စေရန်နှင့် ၂။ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွန်တန်းကို တက်ရောက်လေ့လာနေကြသော မြန်မာရဟန်းတော်များနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင် ဆရာလေးများအတွက် ပညာရှင်များပို့ချပေးကြသည့် ဘာသာရပ်ကို စနစ်တကျ ပိုမိုနားလည်လာစေရန်နှင့် စာမေးပွဲအောင်မြင်မှုကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက အထောက်အကူပြုစေရန်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

စာရေးသူများအတွက် အဓိကရည်ရွယ်ချက် (၃) ခုတို့မှာ ၁။ ဘာသာရပ်တစ်ခုကို “ကျောင်းသားစိတ်" မှ "ပညာရှင်စိတ်"သို့ ကူးပြောင်းကာ ပညာရှင်ဆန်သည့် ချဉ်းကပ်နည်း (professional approach) ဖြင့် လေ့လာ၍ လူမှန်နေရာမှန်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု (professionalism) ကို တည်ဆောက်နိုင်စေရန်၊ ၂။ စာရေးသူများသည် စိတ်ဝင်စားရာနယ်ပယ်ကို စူးစမ်းရေးသားခြင်းဖြင့် သုတေသနစွမ်းရည် (research skills) မြှင့်တင်၍ အနာဂတ်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော သုတေသနစာတမ်းများ ရေးသားနိုင်စေရန်နှင့် ၃။ မြန်မာစာဖြင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ရေးသားနိုင်စွမ်းတိုးတက်စေရန်၊ ခေတ်ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်း၊ မှန်ကန်၊ ကျစ်လျစ်သော မြန်မာစကားပြေအရေးအသားဖြင့် ရေးသားတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက် စာအုပ်လေးများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးကြသော ဆရာတော်များအားလုံးတို့၏ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ အများအတွက် အချိန်ပေး၍ ကိုယ်ကျိုးစွန့်မှု၊ မအားလပ်သည့်ကြားမှ မလျှော့တမ်း ကြိုးစားအားထုတ်မှုတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကျိုးရလဒ်ဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာရပ် အသီးသီးကို အချိန်ပေး၍ စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ရေးသားပေးကြသည့် စာရေးသူဆရာတော်များ အားလုံးကို MSAS အဖွဲ့အစည်းက အထူးပင်ကျေးဇူး တင်ရှိပါသည်။ မြန်မာကျောင်းသား ရဟန်းတော်များနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင်ဆရာလေးများ မဟာဝိဇ္ဇာတန်းကို တက်ရောက် လေ့လာရင်း အကြောင်းအရာများကို မြန်မာစာဖြင့် တစ်ဖက်တစ်လမ်းက အလွယ်တကူ လေ့လာနိုင်ရန် အချိန်မီ ဖြန့်ဝေနိုင်ခြင်းအတွက် MSAS တစ်ဖွဲ့လုံးက အထူးပင်ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ ဤသင်္ခန်းစာမိတ်ဆက်စာအုပ်လေးများသည် မြန်မာနိုင်ငံက စာသင်သားရဟန်းတော်များ သာသနာ့နွယ်ဝင်ဆရာလေးများနှင့် ဗုဒ္ဓစာပေကို စိတ်ဝင်စားကြသည့်

လူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်လည်း ဗုဒ္ဓစာပေကို ပညာရှင်ဆန်ဆန် လေ့လာချဉ်းကပ်နည်း၊ ခေတ်အမြင်ဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်းများအတွက် တစ်ထောင့်တစ်နေရာက အကျိုးပြုလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ဤဘာသာရပ်မိတ်ဆက်စာအုပ်လေးများ၏ မူပိုင်ခွင့်အားလုံး (copyright) သည် စာရေးသူအသီးသီးကသာ ပိုင်ဆိုင်ကြပါသည်။ စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်း၊ ပြန်လည်ကူးယူဖော်ပြခြင်း၊ အခြားသော စီးပွားဖြစ်အသုံးပြုမှုများအတွက် စာရေးသူများကို email မှတဆင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်၍ ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံပေးကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက်များတွင် ပါရှိသည့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းအချို့သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အစဉ်အလာစာပေလေ့လာရေးပုံစံနှင့် အနည်းငယ်ကွဲလွဲနေနိုင်ပါသည်။ စာပေလေ့လာပုံ၊ ချဉ်းကပ်ပုံ၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပုံ၊ စာပေအယူအဆ အနည်းငယ်ကွဲလွဲမှုများလည်း တွေ့ရှိရနိုင်ပါသည်။ ထိုကွဲလွဲမှုများ၏ နောက်ကွယ်က အဓိကအကြောင်းတရားကိုပါ ဝေဖန်ဆန်းစစ်၍ စိတ်နှလုံးတံခါးဖွင့်ကာ ဖတ်ရှုလေ့လာကြစေချင်ပါသည်။

စာရေးသူဆရာတော်လေးများသည် ပညာရှင်စာရေးဆရာများ မဟုတ်ကြပါ။ မိမိတို့၏ ပါရဂူ (PhD) သုတေသနကျမ်းကို ပြုစုကြလျက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းက မြန်မာကျောင်းသားများ အဆင်ပြေစေရန် စေတနာအရင်းခံဖြင့် ဤသင်ခန်းစာ မိတ်ဆက်များကို ရေးသားကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်အဖြစ် ဖြန့်ဝေသည့်အခါတွင်လည်း မိမိတို့သုတေသနကျမ်းကိစ္စကို အချိန်ပေးနေရသည့်အတွက် ပြန်လည်မွမ်းမံခြင်း စသည်တို့ကို အချိန်လုံလုံလောက်လောက် မပေးနိုင်ခဲ့ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက် စာအုပ်လေးများတွင် အချို့သော အားနည်းချက်များကို

တွေ့မြင်ရနိုင်ပါသည်။ ထိုအားနည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက်များကို ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးကြပါရန် စာဖတ်သူများကို မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာဘိက္ခုသောပါက (ကထိက)

ဥက္ကဋ္ဌ

မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း – သီရိလင်္ကာ (MSAS)

26.06.2026.

အမှာစာနှင့် ကျေးဇူးတင်လွှာ

မဟာဝိဇ္ဇာ (Master of Arts in Buddhist Studies) တက်ရောက်ကြမည့် ကျောင်းသားများသည် ပညာသင်နှစ်အတွက် ကြေညာထားသော ဘာသာရပ်များထဲမှ ဘာသာရပ် (Course Units) ၇ ခုကို ရွေးချယ်တက်ရောက်ရပါမည်။ ထိုဘာသာရပ် ၇ ခု အနက် MABS 01 နှင့် MABS 72 တို့သည် မယူမနေရ (Compulsory) ဘာသာရပ်နှစ်ခု ဖြစ်ကြပါသည်။

"MABS 01: Buddhist Doctrines of the Pāli Nikāyas: Analysis and Interpretation" (ပါဠိနိကာယ်လာ ဗုဒ္ဓဒေသနာများ - ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း) ဘာသာရပ်သည် အစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာ (Early Buddhism) ၏ အနှစ်သာရများကို ပါဠိနိကာယ် သုတ္တန်များ အပေါ် အခြေခံ၍ လေ့လာရမည့် ဘာသာရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ထူးခြားချက်မှာ သုတ္တန်များကို နှိုင်ယှဉ် ပေါင်းစပ်ဆက်စပ် ဖတ်ရှုရသည့်အပြင် ခေတ်သစ်ပညာရှင်များ၏ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုအမြင် (Analysis) များ၊ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် (Interpretation) များနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ ဗုဒ္ဓ၏ မူရင်းဒေသနာများကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လေ့လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာများအနေဖြင့် အစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံအကျဆုံး တရားတော်များ အပြင်၊ လောကသဘာဝအပေါ် မြတ်ဗုဒ္ဓအမြင်များကိုပါ ထည့်သွင်း သင်ကြားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် သုတ္တန်ပိဋကတ်ကို အခြေခံထားသော်လည်း လိုအပ်သည့် နေရာအချို့တွင် အဘိဓမ္မာနှင့် အဋ္ဌကထာများကိုပါ ညှိနှိုင်း၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လေ့လာသွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဘာသာရပ်သည် MA တန်းတစ်ခုလုံး၏ အခြေခံကျောရိုးသဖွယ် အရေးပါပါသည်။ ထို့ကြောင့် မယူမနေရ ဘာသာရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်အတွက် Bhikkhu Bodhi, Bhikkhu Analayo, Bhikkhu Sujato, K.N. Jayatilleke, Rhys Davids, David J. Kalupahana, Y. Karunadassa, W. Rahula စသည့် နိုင်ငံတကာ ပညာရှင်များ၏ စာအုပ်များကို ကိုးကား သင်ကြားရမည်ဖြစ်သဖြင့် အစဉ်အလာ ယုံကြည်မှု သက်သက်ထက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ၊ ဒဿနဆိုင်ရာ အမြင်များကိုပါ ရရှိစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

အချိန်အားဖြင့် နာရီ (၃၀) စာ လေ့လာသင်ကြားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အမှတ်ပေး စည်းမျဉ်းအနေဖြင့်လည်း စာမေးပွဲကြီးတစ်ခုတည်းကို အားကိုး၍မရပါ။ Assignment ရေးသားရမည့်အပြင်၊ အတန်းတွင်း ဆွေးနွေးမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းကိုပါ ထည့်သွင်း အကဲဖြတ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

စာအုပ်သည် ဦးဇင်း ရေးသားထားသော 2022 MA Topic Book မှ MABS 01 နှင့် သက်ဆိုင်သည်များကို သင့်လျော်သလို ဘာသာပြန်၍ စာမူအသစ်အချို့ ထည့်သွင်းကာ ပြုပြင် မွမ်းမံထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို https://t.me/NyanaDhammaNote/349 တွင် downloadယူ၍ တွဲဖက် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

MABS 01: Buddhist Doctrines of the Pāli Nikāyas ပါဠိနိကာယ်ဘာသာရပ်ကို သေချာစွာနားလည်ပါက ဆက်စပ်နေသည့် အခြားသော ဘာသာရပ်များအတွက်ပါ အခြေခံအဖြစ် အထောက်အကူပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် ဤစာအုပ်သည် MA အတွက် Extended Essay ရေးသားရာတွင် လည်ကောင်း၊ Mpil Proposal ရေးရာတွင် သဲလွန်စ ရပါစေရန်လည်းကောင်း အထူးသဖြင့် (Textual, Doctrinal ဆိုင်ရာအတွက်) ရည်ရွယ်ပြီး ကြိုးစား ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

MABS 01 ပါဠိနိကာယ်ဘာသာရပ်ကို စနစ်တကျ လေ့လာခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓဒေသနာများကို ပိုင်းခြားသုံးသပ်နိုင်စွမ်း၊ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်စွမ်း တို့သာမက အခြားဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ပညာရပ်များအတွက်ပါ အခြေခံကောင်း ရရှိစေသောကြောင့် MA ကျောင်းသားတိုင်း အထူးအလေးထားသင့်သော ဘာသာရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အားပေးတိုက်တွန်းပါသော "မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း - သီရိလင်္ကာ (MSAS)"၏ ဥက္ကဌဆရာတော် ဒေါက်တာဦးသောပါက၊ အတွင်းရေးမှူးဆရာတော် ဒေါက်တာဦးနန္ဒာစာရ၊ ပြန်ကြားရေးတာဝန်ခံ ဘိက္ခုသီလာစာရ၊ ဦးဓမ္မဒိန္နာ နှင့် အဖွဲ့ဝင်များ အားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

အရှင်ဉာဏဝရ (ပါရမီ)

NyanaDhammaNote

nyanavara3@gmail.com

+959250702823

မာတိကာ

MSAS ၏ အမှာစာ *၁*

မာတိကာ *၉*

(၁) သစ္စာလေးပါး နှင့် ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်း *၁၄*

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ၏ အနှစ်ချုပ် ၁၄

သစ္စာလေးပါးနှင့် ကိစ္စလေးရပ် ၁၅

ပြဿနာနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းလမ်း ၁၇

သစ္စာလေးပါး၏ လက်တွေ့အသုံးချမှုကဏ္ဍ ၁၈

တရားတော်သည် အချိန်တိုင်း သင့်တော် ဆီလျော်နေခြင်း ၁၉

သစ္စာလေးပါး အဆုံးအမသည် လူသားအားလုံးအတွက် ၂၀

(၂) ခန္ဓာငါးပါးနှင့် အနတ္တဒေသနာ *၂၃*

အနတ္တ ဘာသာပြန် ၂၉

၁။ "No self" ၂၉

၂။ "Non-self" ၃၀

၃။ "Not self" ၃၀

နည်းဗျူဟာမြောက် ရှုမြင်ပုံ (Strategy) နှင့် အရှိတရားဆိုင်ရာ ပြဿနာ (Ontology) ၃၁

(၃) အနတ္တဉာဏ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် *၃၄*

၁။ နာမ်ရုပ်ပိုင်းခြားဉာဏ် (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်) - "သိနေသူ" ကို စတင်ခွဲခြားမိခြင်း ၃၅

၂။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် (ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်) - "သိနေသူ" ၏ အကြောင်းတရား ကို သိမြင်ခြင်း ၃၅

၃။ သမ္မသနဉာဏ် - "သိနေသူ" ၏ သဘောကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း ၃၅

၄။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် - "သိနေသူ" ၏ ဖြစ်ပျက်ကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း မြင်ခြင်း ၃၆

၅။ ဘင်္ဂဉာဏ် - "သိနေသူ" ပါ မမြဲခြင်း၊ ပျက်ခြင်း ၃၆

၆။ ဘယဉာဏ် မှ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ၃၇

၇။ အနုလောမဉာဏ် - မဂ်ဉာဏ်၏ ရှေ့ပြေး ၃၇
(၄) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာ ၃၉
ဖြစ်စဉ်များ၏ သဘောသဘာဝကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း ၃၉
အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှု အထွေထွေမူ (The General Principle) ၄၀
သစ္စာလေးပါးနှင့် ဆက်စပ်မှု...၄၁
အစွန်းလွတ်သောလမ်းစဉ် (The Middle Doctrine) မဇ္ဈိမဒေသနာ ၄၂
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း ရှုထောင့်များ..၄၃
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပုံစံ ၃ မျိုး ၄၃
အခြားသော အသုံးချမှုများ...၄၄
(၅) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို သံသရာနှင့် စိတ်တစ်ခဏ ရှုထောင့်နှစ်မျိုးမှ သုံးသပ်ချက်.......... ၄၆
Macro level နှင့် Micro level ၄၆
၁။ သံသရာရှုထောင့် (Macro Level) - သုံးဘဝဆက် သံသရာစက်ဝန်း.................. ၄၇
အတိတ်ဘဝမှ အကြောင်းတရားများ (Past Causes) ၄၇
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၏ အကျိုးတရားများ (Present Effects) ၄၇
အနာဂတ်ဘဝ၏ အကျိုးတရားများ (Future Effects) ၄၈
၂။ စိတ်ခဏရှုထောင့် (Micro Level) - ယခုခဏအတွင်း ဖြစ်ပေါ်မှု ၄၉
နေ့စဉ်ဘဝ ဥပမာဖြင့် ရှင်းလင်းချက် ၄၉
အင်္ဂါ ဖြစ်စဉ်ရှင်းလင်းချက် ၅၀
၃။ ရှုထောင့်နှစ်ခု၏ ဆက်စပ်မှုနှင့် ထူးခြားချက် ၅၂
၄။ ပဋိလောမ (နောက်ပြန်အစဉ်) - သံသရာမှ ထွက်မြောက်ရာလမ်း...................... ၅၂
၅။ လက်တွေ့အသုံးချနည်း - သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်.. ၅၃
၆။ သုံးသပ်ချက်နှင့် နိဂုံးချုပ် ၅၅
(၆) သည်းခံခြင်း (ခန္တီ)သည် - အရှုံးပေးခြင်းလော၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူတို့၏ လက်နက်လော?...၅၇
(၁) ခန္တီ၊ တပေါ နှင့် ဖုဋ္ဌဿ - သဘောတရား (၃) ခု၏ ဆက်စပ်မှု.............................၅၈
(၂) EBT (နိကာယ်) လာ သည်းခံခြင်း (၄) မျိုး..၅၉
(၃) သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ အမြင် (Historical Context) ၆၀

(၄) Active Endurance (တက်ကြွသော သည်းခံခြင်း)... ၆၀

ခန္တီကို စွမ်းအား (ဗလ)တစ်ရပ်အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း ၆၂

အဓိဝါသနခန္တီ- ကာကွယ်ခြင်းနှင့် တည်ငြိမ်ခြင်း (The Shield of Endurance)....... ၆၂

အနုလောမခန္တီ- သိမြင်ခြင်းနှင့် လိုက်လျောခြင်း (The Bridge of Wisdom) ၆၃

ခန္တီဗလ၏ အဆုံးစွန်သော အကျိုးကျေးဇူး... ၆၃

(၇) သိက္ခာသုံးပါးနှင့် သတိတို့အကြား အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှုများ ၆၅

(၈) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဒုက္ခဆိုင်ရာ ဟောကြားချက်များ နှင့် ၇၅

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ.. ၇၅

(၉) ဗုဒ္ဓဘာသာ ကံတရားအယူအဆသည် အရာရာကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့် (နိယတိဝါဒ) မဟုတ်ပါ.. ၈၃

ကံတရားနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အဓိကသုတ္တန်များကို လေ့လာခြင်း............................ ၉၄

၁။ ကံသည်သာ မိမိပိုင်ဆိုင်သော အစစ်အမှန်ဥစ္စာ ၉၅

၂။ အရာခပ်သိမ်းသည် အတိတ်ကံကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသလော ၉၆

၃။ ကုသိုလ်ပြုပါလျက် အဘယ်ကြောင့် မချမ်းသာသေးသနည်း ၉၈

၄။ ကံဟူသည် အတိအကျ ပုံသေကားချပ် မဟုတ်ပေ... ၉၉

၅။ သို့ဆိုလျှင် ကံဟူသည် အမှန်စင်စစ် အဘယ်နည်း.. ၁၀၁

၆။ သေးငယ်သော ကံများကို အထင်မသေးအပ်ပေ.. ၁၀၂

၇။ ကမ္မ နှင့် ဝိပါက ၁၀၃

ဆုပေးဒဏ်ပေးစနစ် မဟုတ်သည့် ကံ၏ အကျိုးပေးမှု... ၁၀၃

(၁၀) သီလ (ကိုယ်ကျင့်တရားပညာ) ဆိုင်ရာ ဥပမာများ ၁၀၇

သီလ၏ အမျိုးအစား နှစ်မျိုး.. ၁၀၈

ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုယ်ကျင့်တရား၏ အခြေခံ ၁၀၉

ပညာနှင့် သီလ... ၁၁၁

(၁၁) စိတ်၏ သဘာဝ၊ အားနည်းချက်နှင့် စွမ်းဆောင်နိုင်ရည်များ........................... ၁၁၄

စိတ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း... ၁၁၄

စိတ်၏ သဘာဝ ၁၁၇

လူသားစိတ်၏ အားနည်းချက်နှင့် အစွမ်းသတ္တိများ ၁၁၉

(၁၂) သုတ္တန်လာ ဝိပဿနာရှုကွက် ၁၂၄

ယံကိဉ္စိ သမုဒယဓမ္မံ - ၁၂၆

ယေဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘာဝါ-...၁၂၆

ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ-...၁၂၆

သညာကို ပညာဖြင့် ပြောင်းလဲခြင်း (Cognitive Transformation) ၁၂၈

သုတ္တန်များမှ စံမှတ်ကျောက် ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် ၁၂၉

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဉာဏ်စဉ် (၁၆) ပါးနှင့် မူရင်းသုတ္တန်တို့၏ ဆက်စပ်မှု ၁၃၀

(၁၃) အဋ္ဌကထာ ဋီကာ နှင့် Academic Reading.. ၁၃၂

(၁၄) ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်တော်ကို အခြေခံ၍ ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း ၁၃၇

အတွေးလမ်းဆုံမှသည် ဗောဓိဉာဏ်အလင်းဆီသို့ ၁၃၇

ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်လာ ဘုရားအလောင်းတော်၏ ဝိတက်သုံးပါးအပေါ် အဋ္ဌကထာ၏ ဆန်းစစ်ဖွင့်ဆိုချက် ၁၄၅

ညွှန်းလိုသော စာအုပ်များ..၁၄၉

MABS 01: Buddhist Doctrines of the Pāli Nikāyas: Analysis and Interpretation

MABS 1125: Fundamental Doctrines of Buddhism

ပါဠိနိကာယ်လာ ဗုဒ္ဓဒေသနာများ (ဘာသာရပ်မိတ်ဆက်)

(၁) သစ္စာလေးပါး နှင့် ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်း

နိဒါန်း

သစ္စာလေးပါးသည် အရေးအကြီးဆုံးသော ဗုဒ္ဓဒေသနာ ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် မိမိ၏ တရားဟောကြားမှု သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးတွင် သစ္စာလေးပါးကိုသာ ကြေညာ ဟောကြားခြင်းနှင့် အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်းပြသခြင်းတို့ဖြင့် ကုန်ဆုံးစေခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကြီးသည် နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀ ကျော်အတွင်း သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားခဲ့သော်လည်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားဒေသနာများသည် ယနေ့တိုင် ဆီလျော်မှုရှိပြီး ထိရောက်ဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆောင်းပါးတွင် 'သစ္စာလေးပါး' တရားတော်သည် ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် အဘယ်ကြောင့်နှင့် မည်သို့ ဆီလျော်မှုရှိသည်ကို ဖော်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ၏ အနှစ်ချုပ်

မြတ်စွာဘုရား၏ ပထမဦးဆုံးသော တရားတော်ဖြစ်သည့် **ဓမ္မစကြာသုတ္တန်** တွင် မြတ်စွာဘုရားသည် ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမုဒယသစ္စာ၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ နိရောဓသစ္စာနှင့် ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာသို့ သွားရာလမ်းစဉ် မဂ္ဂသစ္စာတို့ကို ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။ ဤသစ္စာတရားများကို သင်ယူခြင်းအားဖြင့် ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့သည် တရားမျက်စိ (ဓမ္မစက္ခု) ကို ရရှိခဲ့ကြပြီး လွတ်မြောက်ရာလမ်းသို့ စတင်ဝင်ရောက်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ၏ အနှစ်ချုပ်မှာ သစ္စာလေးပါးဖြစ်ပြီး ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များရှိ မရေမတွက်နိုင်သော နေရာများတွင် ၎င်းတို့ကို ထပ်ခါတလဲလဲ ရှင်းလင်းဟောကြားထားပါသည်။

မဟာဟတ္ထိပဒေါပမသုတ် တွင် မြတ်စွာဘုရား၏ လက်ယာရံ အဂ္ဂသာဝက အရှင်သာရိပုတ္တရာက “မြေပြင်ပေါ်တွင် သွားလာနေသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ခြေရာများသည် ဆင်ခြေရာထဲ၌ ဝင်နိုင်သကဲ့သို့၊ မည်သည့် ကုသိုလ်တရားမဆို သစ္စာလေးပါး အတွင်း၌ အားလုံး အကျုံးဝင်နိုင်သည်” ဟု ကြေညာ ခဲ့သည်။

သစ္စာလေးပါးကို ချဲ့ထွင်၍ ဟောကြားမည်ဆိုပါက မရေမတွက်နိုင်သော အသေးစိတ် အချက်အလက်များနှင့် အနက်အဓိပ္ပာယ်များ ရှိနေပါသည်။ **(သက်ာသနာသုတ်)** မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်သိမြင်တော်မူသော အရာများသည် တောအုပ်တစ်ခုလုံးရှိ သစ်ရွက်များကဲ့သို့ များပြားလှသော်လည်း၊ ဟောကြားတော်မူသော အရာများမှာမူ လက်ခုပ်ထဲရှိ သစ်ရွက်အနည်းငယ်ကဲ့သို့ နည်းပါးလှသည်။ ထို ဟောကြားထားသော အရာများမှာ ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်း၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်းနှင့် ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ လမ်းစဉ်တို့သာ ဖြစ်ပါသည်။ **(သီသပါဝနသုတ်)**

သစ္စာလေးပါးနှင့် ကိစ္စလေးရပ်

ဒုက္ခအရိယသစ္စာ - ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ အိုရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ နာရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ သေရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူတို့နှင့် အတူနေရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်သောသူတို့နှင့် ခွဲခွာရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ လိုချင်သောအရာကို မရရှိခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် စွဲလမ်းရာ အာရုံဖြစ်သော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်။ ဤဆင်းရဲခြင်းဖြစ်သော အရိယသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ **သိမြင်ရမည်** (ပရိညေယျ)

ဒုက္ခသမုဒယအရိယသစ္စာ - ၎င်းသည် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်းတို့နှင့်အတူ ဖြစ်သော အာရုံအမျိုးမျိုး၌ ပျော်မွေ့တတ်သော တဏှာဖြစ်သည်။ ထိုတဏှာသည် ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ ဟူ၍ သုံးပါးရှိသည်။ ဤဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော အရိယသစ္စာကို **ပယ်စွန့်ရမည် (ပဟာတဗ္ဗ)**။

ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ အရိယသစ္စာ သည် ထိုတဏှာကိုပင် အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းစေခြင်း၊ စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ ၎င်းမှ လွတ်မြောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ အရိယသစ္စာကို **မျက်မှောက်ပြုရမည် (သစ္ဆိကာတဗ္ဗ)**။

ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ အရိယသစ္စာသည် အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော မြတ်သော လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ၎င်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တို့မှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ နှင့် သမ္မာသမာဓိ တို့ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ သွားရာလမ်းစဉ်ဖြစ်သော အရိယသစ္စာ ကို **ပွားများ အားထုတ်ရမည် (ဘာဝေတဗ္ဗ)**။

အကယ်၍ ဒုတိယအချက် (ပယ်စွန့်ရမည်) နှင့် စတုတ္ထအချက် (ပွားများရမည်) တို့ကို လက်တွေ့ကျင့်စဉ်နှင့် သက်ဆိုင်သော ရှုထောင့်နှစ်ရပ်အဖြစ် ယူဆပါက၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၌

နားလည်မှု၊ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှုနှင့် မျက်မှောက်ပြုမှုဟူသော အဓိကကဏ္ဍသုံးရပ်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ တရားအဆုံးအမ အားလုံးကို ဤကဏ္ဍသုံးရပ်အောက်တွင် တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆရာကြီး ဝိုင်ကရုဏာဒသ က သုံးသပ်ထားပါသည်

ပြဿနာနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းလမ်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် သစ္စာလေးပါးကို အုပ်စုနှစ်ခု ခွဲခြားနိုင်ပါသည် - ဒုက္ခသစ္စာနှင့် သမုဒယသစ္စာကို အုပ်စုတစ်စု၊ နိရောဓသစ္စာနှင့် မဂ္ဂသစ္စာကို အခြားအုပ်စုတစ်စု ဖြစ်သည်။ အဓိက အယူအဆမှာ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခသစ္စာကို **"ပြဿနာ"** အဖြစ် လည်းကောင်း၊ သမုဒယသစ္စာကို **"ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်း သို့မဟုတ် မြစ်ဖျားခံရာ"** အဖြစ်လည်းကောင်း၊ နိရောဓသစ္စာကို **"ပြဿနာ ပြီးဆုံးခြင်း"** အဖြစ် လည်းကောင်း၊ မဂ္ဂသစ္စာကို **"ပြဿနာကို မည်သို့ ဖြေရှင်းရ မည်နည်း"** ဟူ၍ လည်းကောင်း ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။

ဤပြဿနာနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းလမ်းသည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ အသိုက်အဝန်း၊ စီးပွားရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ သိပ္ပံ၊ ဒဿနိကဗေဒ နှင့် စိတ်ပညာ စသည့် ကိစ္စရပ်တိုင်းတွင် ကိုက်ညီဆီလျော်မှု ရှိပါသည်။ ပထမဦးစွာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြဿနာကို နားလည်ရန် လိုအပ်သည်၊ ထို့နောက် ပြဿနာ၏ အရင်းအမြစ်ကို ဖယ်ရှားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ပြဿနာ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ရှိရန်နှင့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းရေးကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သစ္စာလေးပါး တရားတော်သည် ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်လည်း သင့်တော် ဆီလျော်မှု ရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ကာမဂုဏ်၌ ပျော်မွေ့ခြင်းဟူသော အစွန်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ပင်ပန်း ဆင်းရဲစေခြင်းဟူသော အစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ဟောကြားခဲ့သည်။ အမြင်မှန်ကို

ပေးစွမ်းနိုင်သော၊ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ နီးကြားမှုနှင့် နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သော အစွန်းလွတ်**လမ်းစဉ်(မဇ္ဈိမပဋိပဒါ)**ဖြစ်သည့် **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်**ကို ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။ ကိစ္စရပ်တိုင်းတွင် အစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်သို့ ဦးတည်လျှောက်လှမ်းရမည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဓနဥစ္စာသာမက မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကိုပါ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အစွန်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် မှန်ကန်သော လမ်းစဉ်သို့ လျှောက်လှမ်းခြင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေသော (Win-win) ရလဒ်များကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

သစ္စာလေးပါး၏ လက်တွေ့အသုံးချမှုကဏ္ဍ

အလယ်အလတ်လမ်းစဉ် (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) ခေါ် မဂ္ဂသစ္စာ (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်) သည် လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့်အရာ ဖြစ်ပြီး ဒုက္ခ၏သဘောကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ပညာရှိရန်နှင့် ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်းကို အမြစ်ပြတ်ချေမှုန်းရန်၊ နောက်ဆုံးတွင် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိရန်အတွက် ထပ်ခါတလဲလဲ ပျိုးထောင်ပွားများရမည့် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်များ ပါဝင်ပါသည်။ ဤမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို စူဠဝေဒလ္လသုတ်အရ သီလ၊ သမာဓိ နှင့် ပညာ ဟူ၍ သိက္ခာသုံးဖြာ ကဏ္ဍသုံးရပ်အဖြစ် ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

၎င်းတို့မှာ **ပညာသိက္ခာ** – သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ **သီလသိက္ခာ** – သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ **သမာဓိသိက္ခာ**– သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ တို့ ဖြစ်ကြသည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် သာမန်လူသားတို့ နေ့စဉ်ကျင့်သုံးသော **လောကီမဂ္ဂင်** နှင့် အရိယာမဂ်ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော **လောကုတ္တရာမဂ္ဂင်** ဟူ၍ အဆင့်နှစ်ဆင့်ရှိကြောင်း မဟာစတ္တာရီသကသုတ် ၌ ဟောကြားထားပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် တွင် သစ္စာလေးပါးကို ဓမ္မာနုပဿနာအပိုင်း၌ ဖော်ပြထားသည်။ ဤသုတ်တော်သည် "သတ္တဝါတို့ စင်ကြယ်စေရန်၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် သောကများကို ချုပ်ငြိမ်းစေရန်၊ မှန်ကန်သောလမ်းစဉ်ကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ရန်နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန်" အတွက် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ပြသထားပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် သတိ (Mindfulness)ဖြင့် တရားအားထုတ်ခြင်းသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ထင်ရှား ကျော်ကြားလျက်ရှိပါသည်။ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) နှင့် Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) နှင့် Compassion-Focused Therapy (CFT)တို့သည် ခေတ်သစ် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အလွန်ပင် ရေပန်းစားလျက် ရှိပါသည်။ တစ်ခုသတိပြုသင့်သည်မှာ ဤခေတ်သစ်ကုထုံးများသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်မှ သမာဓိအပိုင်းကိုသာ အဓိကထုတ်နုတ်၍ လောကီစိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးချထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ဗုဒ္ဓဒေသနာ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိ (မှန်ကန်သောအမြင်)၊ သီလ (ကိုယ်ကျင့်တရား) နှင့် သံသရာဝဋ်မှ လွတ်မြောက်ရာပန်းတိုင် (နိဗ္ဗာန်) တို့ ပါဝင်ခြင်း မရှိသဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကွဲပြားကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။

တရားတော်သည် အချိန်တိုင်း သင့်တော် ဆီလျော်နေခြင်း

မဟာပရိနိဗ္ဗာန်သုတ် တွင် မြတ်စွာဘုရားက "သုဘဒ္ဒ... အကြင်သာသနာနှင့် ကျင့်စဉ်၌ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မဂ္ဂင်လမ်းစဉ် ရှိနေသရွေ့ ထိုသာသနာ၌သာလျှင် စစ်မှန်သော ရဟန်းမြတ် (အရိယာ) များ ရှိနေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဤရဟန်းတို့သည် ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံ နေထိုင်ကြပါက ဤကမ္ဘာလောကကြီးသည် ရဟန္တာတို့မှ ဆိတ်သုဉ်းလိမ့်မည်

မဟုတ်" ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ခေတ်တွင်လည်း တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအတိုင်း ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံပါက အရိယာသူတော်စင် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် ကောင်းစွာ ဟောကြားထားခြင်းဖြစ်သည် (သွာက္ခာတ)၊ ကိုယ်တိုင်မြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည် (သန္ဒိဋ္ဌိက)၊ အခါမလင့် အကျိုးပေးခြင်းဖြစ်သည် (အကာလိက)၊ "လာ၍ ကြည့်လှည့်ပါ" ဟု ဖိတ်ခေါ်ထိုက်ခြင်းဖြစ်သည် (ဧဟိပဿိက)၊ မိမိ၏ စိတ်ထဲ၌ ဆောင်ထားထိုက်ခြင်းဖြစ်သည် (ဩပနေယျိက) နှင့် ပညာရှိတို့ ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည် (ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ)။

စတုတ္ထမြောက်သစ္စာသည် လွတ်မြောက်ရာလမ်းရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ထိုလမ်းကို လျှောက်လှမ်းခြင်းသည် တစ်သက်တာလုံးအတွက် ခရီးစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမများသည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ သည်းမခံနိုင်မှုနှင့် လူသားချင်း တန်ဖိုးထားမှုများ ကျဆင်းလာမှုတို့ဖြင့် ပျက်စီးနေသော ယနေ့ကမ္ဘာရှိ စိတ်မငြိမ်သက်မှုများကို တွန်းလှန်ရန်အတွက် ထိရောက်သော နည်းလမ်းများကို ပေးစွမ်း ပါသည်။

သစ္စာလေးပါး အဆုံးအမသည် လူသားအားလုံးအတွက်

ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ခုသော တပ်မက် စွဲလမ်းမှုကို စွန့်လွှတ်လိုက်သောအခါ ဆင်းရဲဒုက္ခသည် ချုပ်ငြိမ်းသွားပါသည်။ လွတ်မြောက်မှုဟူသည် လောဘ၊ ဒေါသနှင့် မောဟ ကင်းစင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လူကြီး၊ လူငယ်မရွေး နည်းပညာပစ္စည်းများနှင့် အာရုံများနောက်သို့ အရူးအမူး လိုက်နေကြသဖြင့် ဘဝ၏ အဓိကရည်မှန်းချက်မှ လမ်းလွဲနေသော ဤ ၂၁ ရာစုတွင်၊ ဗုဒ္ဓ၏ ကိုယ်ပိုင်ထိန်းချုပ်မှု၊ စည်းကမ်းရှိမှု၊ သတိရှိမှုနှင့် ရောင့်ရဲမှု ဟူသော အခြေခံမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်နှင့် စိတ်ကို သန့်စင်ပေးရန်နှင့်

ဖိစီးမှုများသော ဘဝကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် အဆိပ်ဖြေဆေး (Antidote) တစ်ခုသဖွယ် အသုံးဝင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံမှာ သစ္စာလေးပါးကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင့်ကြံခြင်းပင် ဖြစ်သည် - ပထမသစ္စာသည် လူ့ဘဝတွင် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရှိနေသည်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ဒုတိယသစ္စာသည် ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ တဏှာလောဘမှ မြစ်ဖျားခံသည်ကို ရှာဖွေခြင်း၊ တတိယသစ္စာသည် ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရာကို ဖော်ပြခြင်းနှင့် စတုတ္ထသစ္စာသည် ဆင်းရဲဒုက္ခများကို မည်သို့ ဖယ်ရှားပြီး ပြီးပြည့်စုံသော ငြိမ်းချမ်းရေးသို့ ရောက်ရှိနိုင်မည်ကို ပြသခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

သစ္စာလေးပါးသည် စကြာဝဠာဆိုင်ရာ အမှန်တရားများ (Universal Truths) ဖြစ်သဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ ပေါ်လာသည်ဖြစ်စေ၊ မပေါ်လာသည်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့သည် ရှိနေမြဲဖြစ်သည်။ ကုထုံးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပထမသစ္စာသည် ရောဂါကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း (Diagnosis)၊ ဒုတိယသစ္စာသည် ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်း (Etiology)၊ တတိယသစ္စာသည် ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ခြေ (Prognosis) နှင့် စတုတ္ထသစ္စာသည် ပြဿနာအတွက် ကုသနည်းလမ်း (Treatment) ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် အတုမရှိသော ဆေးဆရာကြီး (**ဘိသက္ကော**) နှင့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး (သလ္လကတ္တော) ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အရာရာကို အဆိုးမြင်ဝါဒသက်သက်မဟုတ်သလို၊ အကောင်းမြင်ဝါဒသက်သက်လည်း မဟုတ်ဘဲ အရာရာကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း (ယထာဘူတ) ရှုမြင်သော လက်တွေ့ကျသောဝါဒ (Realistic) သာ ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမများသည် ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့်သာ အဆုံးသတ်သွားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ထိုဒုက္ခကို မည်သို့ ဖြေရှင်းနိုင်သည်ကို သင်ကြား

ပေးပါသည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်၊ ပျော်ရွှင်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် သဟဇာတဖြစ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းဆီသို့ လမ်းပြပေးပါသည်။

ဘဝကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပါ၊ စွဲလမ်းမှုကို အဆုံးသတ်ပါ၊ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်ပါ၊ တရားနှင့်အညီ ပြုမူဆောင်ရွက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သစ္စာလေးပါးကို စနစ်တကျ လက်တွေ့အသုံးချသောအခါ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပညာတို့သည် တိုးပွားကျယ်ပြန့်လာမည် ဖြစ်သည်။ အတွင်းစိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပညာမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ ပျော်ရွှင်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအရာများကို ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

နိဂုံး

ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများအပေါ် မကုန်ခမ်းနိုင်သော လိုအင်ဆန္ဒများကို ဖြည့်ဆည်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည့်စုံမှုသာ ဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်မှုသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်က အမှန်တရားကို သိမြင်သောအခါ ရရှိပြီး၊ ငြိမ်းချမ်းမှုသည် လောဘ၊ ဒေါသနှင့် မောဟတို့ကို ကင်းစင်စေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ကြံမှုမှတစ်ဆင့် ရရှိပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီမှစ၍ ပညာရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် နိုင်ငံရေး စသည့် နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် သဟဇာတဖြစ်ရေးကို သင်ကြား ပြသခဲ့သည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် သစ္စာတရား၏ မီးရှူးတန်ဆောင် ဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားသော်လည်း အမှန်တရား၏ ဆီမီးသည် ငြိမ်းမသွားဘဲ ယနေ့တိုင် လင်းထိန်နေဆဲ ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကြီးသည် နှစ်ပေါင်း ၂,၆၀၀ ကျော်အတွင်း သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားခဲ့သော်လည်း ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ၏ အနှစ်သာရမှာ ယနေ့ထက်တိုင် သင့်တော် ဆီလျော်နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များသည် လက်တွေ့ကျပြီး ခေတ်သစ် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အစဉ်အမြဲ ကောင်းကျိုးပြုနေပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

(၂) ခန္ဓာငါးပါးနှင့် အနတ္တဒေသနာ

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ပထမဆုံး တရားဦးဖြစ်သော ဓမ္မစကြာဒေသနာတွင် လူသားတို့၏ ဘဝဖြစ်တည်မှုကို ခန္ဓာငါးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားကြောင်းနှင့် ဥပါဒါန်တို့ဖြင့် စွဲလမ်းအပ်သော ထိုခန္ဓာငါးပါးသည်ပင် ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ)ဖြစ်ကြောင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ထိုခန္ဓာငါးပါးမှာ - ရုပ်အစု ၊ ဝေဒနာအစု၊ သညာအစု၊ သင်္ခါရအစု နှင့် ဝိညာဏ်အစု တို့ ဖြစ်ကြသည်။ 'သတ္တဝါ' ဟု ခေါ်ဆိုသောအရာသည် ဤခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးသာ ဖြစ်သည်။ (ပဉ္စက္ခန္ဓာ) ခန္ဓာငါးပါး ဟူသော ဝေါဟာရသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ သီးသန့် အသုံးအနှုန်း ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် အနတ္တ (အတ္တမရှိခြင်း)ဝါဒနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။

ဗုဒ္ဓဒဿနအရ ကျွန်ုပ်တို့က 'သတ္တဝါ'၊ 'ပုဂ္ဂိုလ်'၊ သို့မဟုတ် 'ငါ' ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြသည်မှာ အစဉ်မပြတ် ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်နှင့် နာမ်တို့၏ ပေါင်းစပ်မှုမျှသာ ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို အုပ်စုငါးခု သို့မဟုတ် ခန္ဓာငါးပါး အနေဖြင့် ခွဲခြားနိုင်သည်။ ဘုရားမပွင့်မီက 'ခန္ဓာ' ဟူသော

ပါဠိစကားလုံးသည် အစု၊ အပုံ၊ အသိုက် သို့မဟုတ် သစ်ပင်၏ ပင်စည် ဟူ၍သာ သာမန်အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ သို့သော် ပထမဆုံး တရားဦးတွင် ဘုရားရှင်က ၎င်းကို အဓိပ္ပာယ်သစ် ဖွင့်ဆိုခဲ့ပြီး ဒုက္ခအရိယာသစ္စာကို ရှင်းပြရာ၌ "ဉပါဒါနက္ခန္ဓာ" (စွဲလမ်းမှု ဉပါဒါန်၏ အာရုံဖြစ်သော ခန္ဓာများ) ဟု သုံးနှုန်းခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အတ္တ (Soul/Self) တည်ရှိခြင်းကို ငြင်းပယ်ခြင်းဖြင့် လူ့သမိုင်းတွင် ထူးခြားစွာ ရပ်တည်လျက်ရှိသည်။ ဗုဒ္ဓအလိုအရ 'အတ္တ' (ငါ) ဟူသော အယူအဆသည် စိတ်ကူးယဉ် သက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပြီး လက်တွေ့တွင် မရှိချေ။ ၎င်းသည် 'ငါ'၊ 'ငါ့ဟာ' ဟူသော အမှားများ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော ဆန္ဒများ၊ တပ်မက်မှု၊ စွဲလမ်းမှု၊ အမုန်းတရား၊ မာန၊ ထောင်လွှားမှုနှင့် အခြားသော ကိလေသာညစ်ညူးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပဋိပက္ခမှသည် နိုင်ငံအချင်းချင်း စစ်ပွဲများအထိ လောကတွင် ဖြစ်ပွားသမျှ ပြဿနာအားလုံး၏ အရင်းအမြစ်သည် ဤ 'အတ္တ'အစွဲပင်ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓခေတ်မတိုင်မီနှင့် ဗုဒ္ဓစာပေများတွင် ခန္ဓာ ဟူသော ဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ များပြားလှသည်။ သို့သော် ပါဠိပိဋကတ်တော်၌ အရေးပါဆုံးသော အသုံးအနှုန်းမှာ "ခန္ဓာငါးပါး" ပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မျိုးကို ရှေးခေတ် ဉပနိသျှဒ် (Upanishadic) သို့မဟုတ် ဝေဒ (Vedic) ကျမ်းများတွင် မတွေ့ရပေ။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါး သည် ဘုရားရှင်၏ သီးသန့်ဝေါဟာရ ဖြစ်သည်။ အနတ္တသဘောကို ရှာဖွေရာတွင် ကိရိယာတန်ဆာပလာအဖြစ် ခန္ဓာငါးပါးကို သုံးနှုန်းကြောင်း သုတ္တန်များစွာတွင် တွေ့ရသည်။ (အခြားသော အိန္ဒိယ ရှေးကျမ်းများတွင်လည်း အလားတူ သဘောတရားများ ရှိနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လုပ်ဆောင်ပုံ ကွာခြားပါသည်။ အယူမှားဖြင့် စွဲလမ်းမှု (view-clinging) ကို ဖြတ်တောက်ရန်အတွက် ခန္ဓာငါးပါးဒေသနာကို စနစ်တကျ

အသုံးပြုထားပုံမှာ ရှေးဦး ဗုဒ္ဓသုတ္တန်များတွင် ထူးခြားထင်ရှားသည့် ဝိသေသလက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်)

ရှေးဟောင်း ဗြာဟ္မဏနှင့် ဥပနိသျှဒ် ကျမ်းများတွင် လူသားတို့၏ ပင်ကိုသဘာဝကို အာတ္မ အတ္တ (Self) ငါးမျိုးဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခဲ့ကြသည်။ တိတ္တရိယ(Taittiriya)ဥပနိသျှဒ်တွင် ပုရိသျှ(Purusah) လူပုဂ္ဂိုလ်ကို-

(၁) အစာအာဟာရဖြင့် ဖြစ်သော အတ္တ (atmaannarasamayah) – Physical - အာတ္မအန္နရသမယာ၊

(၂) ထွက်သက်ဝင်သက် (ဇီဝကမ္မ) ဖြင့် ဖြစ်သော အတ္တ (atmapranamayah) – Energy - အာတ္မပရာဏမယာ၊

(၃) စိတ်ဖြင့် ဖြစ်သော အတ္တ(atmamanomayah) – Mind - အာတ္မမနောမယာ၊

(၄) အသိဉာဏ်ဖြင့်ဖြစ်သော အတ္တ (atmavijnanamayah) – Wisdom - အာတ္မဝိဇ္ဇာနမယာ (သို့) အာတ္မဝိညာဏမယာ နှင့်၊

(၅) ပီတိဖြင့် ဖြစ်သော အတ္တ (ဗြဟ္မာဟု ဆိုလိုသည်) (atmanandamayah)–the Bliss - အာတ္မနန္ဒမယာ ဟူ၍ ခွဲခြားပြသည်။ နောက်ပိုင်း ဟိန္ဒူဒဿနတွင် ဤအယူအဆသည် မာယာ (Maya) နှင့် ဆက်စပ်သော အလွှာ (ကောသျှ) ငါးခု အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားသည်။

ဗုဒ္ဓအလိုအရမူ အောက်ပါ အစုအဝေး (၅) ခုဖြင့် ခွဲခြားထားသည်- (၁) ရုပ် (၂) ဝေဒနာ (ခံစားမှု) (၃) သညာ (မှတ်သားမှု) (၄) သင်္ခါရ (ပြုပြင်စီရင်မှု/စေတနာ) (၅) ဝိညာဏ် (သိမှု၊ စိတ်)။

ကျွန်ုပ်တို့ 'ပုဂ္ဂိုလ်' သတ္တဝါ ဟု သမုတ်ထားသည်မှာ ဤခန္ဓာငါးပါး ပေါင်းစပ်မှုသာ ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် အမြဲမပြတ် ပြောင်းလဲနေသော သဘောတရားများ (Phenomena) မျှသာ

ဖြစ်သည့်အတွက် မြဲမြံသော အရာဟု မယူဆသင့်ပေ။ ခန္ဓာငါးပါးကို နားမလည်ဘဲနှင့် လွတ်မြောက်မှုကို မရနိုင်ပေ။

ဓမ္မစကြာသုတ္တန် (SN 56.11) နှင့် ခန္ဓသုတ္တန် (SN 22.48) တို့တွင် ဘုရားရှင်က "အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်း၊ အပြင်၊ အကြမ်း၊ အနု၊ အယုတ်၊ အမြတ်၊ အဝေး၊ အနီး ရှိရှိသမျှသော ရုပ်တရားဟူသမျှသည် ရုပ်ခန္ဓာမည်၏" ဟု ဟောကြားခဲ့သည်။ ကျန်ခန္ဓာလေးပါးအတွက်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင် ဖြစ်သည်။ ခဇ္ဇနီယသုတ္တန် (SN 22.79) တွင် ခန္ဓာငါးပါးကို ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။

ဥပါဒါနပရိပဝတ္တသုတ္တန် (SN 22:56) တွင် ခန္ဓာငါးပါး၏ အကြောင်းအရာကို အသေးစိတ် ရှင်းပြထားသည်။

ရူပက္ခန္ဓာ သည် မဟာဘုတ်ကြီးလေးပါး (မဟာဘူတရုပ်) နှင့် ၎င်းတို့ကို မှီ၍ဖြစ်သော ရုပ်များ (ဥပါဒါရုပ်) ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာက္ခန္ဓာ သည် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် အတွေ့ (ဖဿ) ကြောင့် ဖြစ်သော ဝေဒနာ ခြောက်မျိုးဖြစ်သည်။ (အဘိဓမ္မာအခေါ် ဝေဒနာစေတသိက်)

သညာက္ခန္ဓာ သည် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ ဓမ္မသဘော (Mental objects) တို့ကို မှတ်သားခြင်း ခြောက်မျိုးဖြစ်သည်။ (အဘိဓမ္မာအခေါ် သညာစေတသိက်)

သင်္ခါရက္ခန္ဓာ သည် အဆင်း၊ အသံ စသည်တို့အပေါ် စေ့ဆော်မှု (စေတနာ) ခြောက်မျိုး ဖြစ်သည်။ (အဘိဓမ္မာ သဘောအရ သင်္ခါရက္ခန္ဓာတွင် စေတနာအပြင် အခြားသော စေတသိက် ၅၀ (ဖဿ၊ မနသိကာရ စသည်) ပါဝင်သည်)။

ဝိညာဏက္ခန္ဓာ သည် မျက်စိအသိစိတ်၊ နားအသိစိတ်၊ နှာခေါင်းအသိစိတ်၊ လျှာအသိစိတ်၊ ကိုယ်အသိစိတ်၊ မနောအသိစိတ် ဟူသော အသိစိတ် ခြောက်မျိုး ပါဝင်သည်။ (အဘိဓမ္မာအခေါ်စိတ္တ)

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တန် (SN 22.59) တွင် ခန္ဓာများကို အတ္တ (ငါ) အဖြစ် စွဲလမ်းမှုကို ပယ်ဖျက်ရန် ရှုထောင့်နှစ်ခုကို တင်ပြထားသည်။ ပထမအချက်မှာ ခန္ဓာတစ်ခုစီသည် နှိပ်စက်ခြင်းကို ခံရသော သဘောရှိသည်။ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘဲ ပြောင်းလဲခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း သဘောရှိသဖြင့် ၎င်းတို့ကို "ငါ"၊ "ငါ့ဟာ" ဟု မယူဆနိုင်ပေ (အကယ်၍ ငါ့ဟာသာ စစ်မှန်ပါက မိမိအလိုကျ ဖြစ်ရပေမည်)။ ဒုတိယအချက်မှာ ခန္ဓာများသည် မမြဲခြင်း (Impermanent) ဖြစ်သည်။ မမြဲသောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို "ငါ"၊ "ငါ့ဟာ"၊ "ငါ့ကိုယ်" ဟု သတ်မှတ်ရန် မသင့်လျော်ပေ။

ဘိက္ခုနီ ဝဇီရာ (SN 5.10) က "ရထားအစိတ်အပိုင်းများ စုစည်းထားမှုကို 'ရထား' ဟု ခေါ်ဆိုသကဲ့သို့ ခန္ဓာများ ရှိနေခြင်းကြောင့် 'သတ္တဝါ' ဟူသော သမုတ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်" ဟု မိန့်ဆိုခဲ့သည်။ သတ္တဝါ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်သောအရာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာကြည့်ပါက ခန္ဓာငါးပါးသာ ရှိပြီး၊ ၎င်းတို့၏ နောက်ကွယ်တွင် 'ငါ'၊ 'အတ္တ'၊ သို့မဟုတ် မပြောင်းလဲသော အနှစ်သာရ ဟူ၍ မရှိကြောင်း တွေ့ရမည်။ ဤခန္ဓာငါးပါးသည် အကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဆက်စပ်မှီခိုနေခြင်းတို့ကြောင့် အနတ္တ မည်သည်။

ဘုရားရှင်သည် ခန္ဓာတို့အပေါ် စွဲလမ်းမှုကို ဖြတ်တောက်ရန် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟူသော အဆင့်သုံးဆင့်ကို အသုံးပြုလေ့ရှိသော်လည်း အချို့သုတ္တန်များတွင်မူ အနိစ္စမှ ကိလေသာကုန်ခမ်းခြင်းသို့ တန်း၍ ရှုမှတ်နည်းများကို လည်းကောင်း၊ အချို့တွင် အဆင့်ဆင့်မသွားဘဲ ခန္ဓာငါးပါးကို အနတ္တဟု တိုက်ရိုက် ရှုမြင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း ဟောကြားထားသည်။

ဖေဏပိဏ္ဍူပမသုတ္တန် (SN 22.95) တွင် ခန္ဓာငါးပါး၏ ပင်ကိုသဘော သုညတဖြစ်ပုံ (Emptiness) ကို ရေမြှုပ်ခဲ၊ ရေပွက်၊ တံလျှပ်၊ ငှက်ပျောတုံး နှင့် မျက်လှည့်ပြကွက် တို့ဖြင့် အသီးသီး ဥပမာပေးထားသည်။ သာမန်မျက်စိဖြင့် ကြည့်လျှင် ခိုင်မာသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ဉာဏ်ဖြင့် သေချာစွာ စိစစ်ကြည့်ပါက အနှစ်သာရကင်းမဲ့ကာ (Void)၊ အခေါင်းပေါက်သဖွယ်ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရမည်။

ဘာရသုတ္တန် (SN 22.22) တွင် ဘုရားရှင်က "ခန္ဓာငါးပါးသည် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ ဖြစ်ကြပြီး၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည် ဝန်ကို ထမ်းရွက်ထားသူ ဖြစ်သည်။ ဝန်ကို ယူဆောင်ထားရခြင်းသည် လောက၌ ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဝန်ကို ချထားလိုက်နိုင်ခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်း ဖြစ်သည်။ တဏှာကို အမြစ်ပါမကျန် နုတ်ပယ်ပြီး ဝန်ကို ချကာ နောက်ထပ် ဝန်သစ်ကို မယူတော့သူသည် ဆာလောင်မှုကင်း၍ ငြိမ်းအေးလေပြီ" ဟု ဟောကြားခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာက အတ္တ (Soul) ကို ငြင်းပယ်သည်" ဟူသော အချက်နှင့် ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်အချက်မှာ - သုတ္တန်များတွင် ဘုရားရှင်၏ နည်းလမ်းမှာ ခန္ဓာတစ်ခုချင်းစီ သို့မဟုတ် ခန္ဓာအစုအဝေးသည် အတ္တ (attā) ဟု ယူဆရန် မသင့်လျော်ကြောင်း (နေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊ န မေသော အတ္တာ) ဝေဖန်ထောက်ပြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ဆန်သော "အတ္တမရှိဝါဒ (Nihilism)မျိုး မဟုတ်ပါ။ အနတ္တလက္ခဏာ (Not-self Strategy) မှာ "အတ္တဟု မရှုမြင်ရန်၊ မည်သည့် သဘောတရားကိုမျှ အတ္တဟု မစွဲလမ်းရန် (Strategy of Not-self) ဖြစ်ပါသည်။ (ယမကသုတ် SN 22.85) (အဂ္ဂိဝစ္ဆသုတ် MN 72, (ဆန္နသုတ် SN 22.90) ကစ္စာနဂေါတ္တသုတ် SN 12.15)။

ခန္ဓာတို့၏ အနတ္တသဘောကို မြင်သောအခါ ငြီးငွေ့လာပြီး ၊ တပ်မက်မှု ကင်းကွာလာသည် ။ ထိုမှတဆင့် လွတ်မြောက်သွားသည်။ ထိုသို့ လွတ်မြောက်သောအခါ "လွတ်မြောက်ပြီ၊

ဇာတိကုန်ပြီ၊ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ၊ ပြုဖွယ်ကိစ္စ ပြီးပြီ၊ နောက်ထပ် ဖြစ်တည်မှု မရှိတော့" ဟူသော အသိဉာဏ် ပေါ်ပေါက်လာသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ဘုရားရှင်၏ ခန္ဓာငါးပါး ဒေသနာတော်သည် အနတ္တဝါဒနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ လမ်းခရီးကို စတင်ရှာဖွေတွေ့ရှိသူ အနေဖြင့် ဘုရားရှင်သည် ခန္ဓာငါးပါး၏ နှောင်ဖွဲ့မှုမှ ဦးစွာ လွတ်မြောက်ခဲ့ပြီး ဝေနေယျသတ္တဝါတို့ကို လွတ်မြောက်ရာလမ်းသို့ လမ်းညွှန်ပြသခဲ့သည်။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသူများသည် ပညာဖြင့် လွတ်မြောက်ကြပြီး ခန္ဓာဝန်မှ ကျွတ်လွတ်ကြသည်။ လွတ်မြောက်ခြင်း တရားကို ဟောကြားရာတွင် ဘုရားရှင်၏ ကြွေးကြော်သံသည် ရဲရင့်သော ခြင်္သေ့ဟောက်သံ (သီဟနာဒ) နှင့် တူလှသည်။ ထို့ကြောင့် အနတ္တ တရားတော်သည် မှားယွင်းသော အယူဝါဒ အမှောင်တိုက်ကို ဖယ်ရှားပြီး ပညာအလင်းရောင်ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပေသည်။

The Teaching of Five aggregates entails the doctrine of non-self (*Anatta*) (2022 Exam)

အနတ္တ ဘာသာပြန်

အနတ္တဟူသော သဘောတရားကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရာတွင် ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်း ကွဲပြားမှုအပေါ် မူတည်၍ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်နှင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှုပုံစံများ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ ထိုကွဲပြားမှုများကို အစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာများ (EBT) လာ အထောက်အထားများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ အချက် (၃) ချက်ဖြင့် သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

၁။ "No self"

"No self" ဟု ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းသည် အနတ္တသဘောကို အစွန်းတစ်ဖက်သို့ ရောက်ရှိသွားစေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ EBT ကျမ်းစာများတွင် မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် "အတ္တ

မရှိဘူး" (There is no self) ဟု အပြတ် ဟောကြားခဲ့ခြင်း မရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ "အတ္တ ရှိသည်" ဟူသော အမြင်နှင့် "အတ္တ မရှိပါ" ဟူသော အမြင် နှစ်မျိုးလုံးသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဖြေကြားတော်မမူခဲ့သော "အဗျာကတ" ပုစ္ဆာများတွင်သာ ပါဝင်နေပါသည်။

* ဝစ္ဆဂေါတ္တသုတ် (Vacchagotta Sutta) - ပရိဗိုဇ် ဝစ္ဆဂေါတ္တက "အတ္တ ရှိသလား၊ မရှိဘူးလား" ဟု မေးမြန်းသည့်အခါ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဆိတ်ဆိတ်နေတော်မူခဲ့သည်။ "အတ္တမရှိပါ" ဟု ဖြေကြားလိုက်ပါက ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ (Annihilationism) ဘက်သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပြီး၊ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးနှင့် သံသရာလည်ပတ်မှု ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို ငြင်းပယ်ရာ ရောက်သွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

* သဗ္ဗာသဝသုတ် (Sabbasava Sutta) - ဤသုတ်တွင် "ငါ့မှာ အတ္တ လုံးဝမရှိဘူး" (နတ္ထိ မေ အတ္တာ) ဟု နှလုံးသွင်းခြင်းသည် မှားယွင်းသော နှလုံးသွင်းမှု (အယောနိသောမနသိကာရ) ဖြစ်ကြောင်းနှင့် သံသရာကို ရှည်စေတတ်သော ဒိဋ္ဌိ (၆) မျိုးတွင် တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြထားပါသည်။

၂။ "Non-self"

ဤဝေါဟာရသည် ပါဠိဘာသာ "Anattā" ကို သဒ္ဒါနည်းအရ တိုက်ရိုက်ပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်သော်လည်း၊ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်မှုအပိုင်း၌ အနည်းငယ် ငြိမ်သက် (Passive ဖြစ်) နေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ (Bhikkhu Bodhi က non self ဟု ဘာသာပြန်ပါသည်)

၃။ "Not self"

"Not self" ဟူသော အသုံးအနှုန်းသည် EBT လာ အနတ္တလက္ခဏသုတ်ပါ ရှုပွားနည်းနှင့် အလွန်ကိုက်ညီပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ခန္ဓာငါးပါးကို တစ်ပါးစီ ထောက်ပြ၍ "ဤအရာသည် ငါမဟုတ်" (Not self) ဟု ရှုမြင်ရန် တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။

* ပါဠိတော်လာ အထောက်အထား - "Netam mama, neso hamasmi, na meso attā" (ဤအရာသည် ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဤအရာသည် ငါမဟုတ်၊ ဤအရာသည် ငါ၏အတ္တမဟုတ်) ဟူသော ဟောကြားချက်နှင့်အညီ "Not self" ဟူသော အသုံးသည် အတိကျဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ (Bhikkhu Sujāto က not self ဟု ဘာသာပြန်ပါသည်)

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အနတ္တဒေသနာကို ဟောကြားရာတွင် ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဟူသော ခန္ဓာငါးပါး၌ မည်သည့်အရာမျှ ခိုင်မြဲမှုမရှိကြောင်း၊ အကြောင်းတရား ကင်း၍ မိမိအလိုအလျောက် တည်ရှိနေခြင်း မဟုတ်ကြောင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် "အတ္တ မဟုတ်ကြကြောင်း" ကိုသာ အဓိကထား ညွှန်ပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

နည်းဗျူဟာမြောက် ရှုမြင်ပုံ (Strategy) နှင့် အရှိတရားဆိုင်ရာ ပြဿနာ (Ontology)

အချို့ပညာရှင်များက အနတ္တကို "အတ္တ ရှိခြင်း/မရှိခြင်း" ဟူသော အရှိတရားဆိုင်ရာ ပုစ္ဆာ (Metaphysical/Ontological question) အဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ၊ စွဲလမ်းမှုကို ဖြတ်တောက်ရန် အသုံးပြုရမည့် "ဗျူဟာမြောက် ရှုမြင်ပုံ" (Strategy of perception) တစ်ရပ်အဖြစ် ရှုမြင်ကြပါသည်။ ၎င်းသည် တစ်စုံတစ်ခုကို ဆုပ်ကိုင်မိသည့်အခါတိုင်း "ဒါ ငါမဟုတ်ဘူး" (This is not self) ဟု နှလုံးသွင်းကာ လွှတ်ချလိုက်သော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

"ငါ့မှာ အတ္တမရှိပါတကား" (နတ္ထိ မေ အတ္တာ) ဟု နှလုံးသွင်းခြင်းကို ဒိဋ္ဌိဟု ဟောကြားရခြင်းမှာ အလွန်နက်နဲသော အကြောင်းရင်း ရှိပါသည်။

* သဿတဒိဋ္ဌိ (Eternalism)- "အတ္တ ရှိသည်" ဟု စွဲလမ်းခြင်းသည် ခိုင်မြဲသော အရာတစ်ခုကို ရှာဖွေနေခြင်း ဖြစ်သည်။

* ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ (Annihilationism)- "အတ္တ မရှိဘူး" ဟု ဆိုရာတွင်လည်း "မရှိခြင်း" (Non-existence) ဟူသော အစွန်းသို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ "ငါ မရှိဘူး" ဟု ပြောဆိုနေသရွေ့ "ငါ" ဟူသော အယူအဆ (Concept) ကို အခြေခံ၍ ငြင်းပယ်နေရခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် အတ္တဗဟိုပြုမှု (Self-reference) မှ လွတ်မြောက်ခြင်း မရှိသေးပေ။

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အနတ္တဒေသနာသည် "အတ္တ ရှိ/မရှိ" ဟူသော ဒဿနပြဿနာကို ဖြေဆိုရန်ထက်၊ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် မိမိအဖြစ် မှတ်ယူထားမှုများကို ဖြုတ်ချရန် (Disidentification) ကိုသာ ဦးတည်ပါသည်။

အပြင်ပန်း ရုပ်ဝတ္ထုခန္ဓာများအပေါ် အနတ္တဟု ရှုမြင်ရန် လွယ်ကူသော်လည်း၊ အတွင်းသန္တာန်၌ "သိနေသူ" (The Knower/The Observer) ကို "ငါ" ဟု မစွဲလမ်းရန်မှာ အခက်ခဲဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အရှင်ဆန္နမထေရ်၏ သာဓကအရ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နားမလည်ပါက "ရှိခြင်း/မရှိခြင်း" ဟူသော ဒိဋ္ဌိဝဲသြဃထဲ၌သာ လည်ပတ်နေမည် ဖြစ်သည်။ အရှင်အာနန္ဒာသည် အရှင်ဆန္နအား ကစ္စာနဂေါတ္တသုတ်လာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်ကို ဟောကြားခြင်းဖြင့် ထိုဒိဋ္ဌိများမှ လွတ်မြောက်စေခဲ့ပါသည်။

အနှစ်ချုပ်ရသော် -

* No self သည် "ငါမရှိဘူး" ဟူသော အယူဝါဒ (View) ဘက်သို့ ယိုင်လဲသွားနိုင်ပါသည်။

* Non-self , Not self သည်သာလျှင် "ငါမဟုတ်ဘူး" ဟူသော ဉာဏ်အမြင် (Insight) ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဝိပဿနာအလုပ်ကို ထိရောက်စေပါသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နားလည်ခြင်းဖြင့်သာ "ရှိခြင်း/မရှိခြင်း" အစွန်းနှစ်ဖက်မှ လွတ်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့် နောင်လာမည့် အပိုင်းတွင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သဘောတရားကို ဆက်လက် ဆွေးနွေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) အနတ္တဉာဏ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်

ဆက်လက်၍ သိနေသူ (The Knower) ကို ငါဟု မစွဲလမ်းရန် အခက်ခဲဆုံး" ဟူသော အချက်ကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်နှင့် ချိတ်ဆက်၍ ရှင်းလင်းတင်ပြပါမည်။ အနတ္တသုံးသပ်ချက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် ဟူသော ခန္ဓာငါးပါးတို့၌ အနတ္တဟု ရှုမြင်ရန် လွယ်ကူသော်လည်း၊ ယင်းခန္ဓာတို့ကို "သိနေသူ" (The Knower/The Observer) ကိုယ်နှိုက်ကို "ငါ" ဟု မစွဲလမ်းရန်မှာ အခက်ခဲဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်၏ အစောပိုင်းအဆင့်များတွင် ဤ "သိနေသူ" သည် တည်ငြိမ်မြဲမြံသော အရာတစ်ခုအဖြစ် ထင်မှတ်လွယ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤဆောင်းပါးတွင် ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တွင် "သိနေသူ" ကို အနတ္တအဖြစ် ထိုးထွင်းသိမြင်လာပုံကို အဆင့်ဆင့် ရှင်းလင်းတင်ပြပါမည်။

၁။ နာမ်ရုပ်ပိုင်းခြားဉာဏ် (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်) - "သိနေသူ" ကို စတင်ခွဲခြားမိခြင်း

ဝိပဿနာဉာဏ်၏ ပထမဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည်။ ယခင်က "ငါ" ဟု စွဲယူခဲ့သော ခန္ဓာအစုအဝေးသည် အမှန်တကယ်တွင် ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားဟူ၍ နှစ်မျိုးသာရှိကြောင်း ပိုင်းခြားသိမြင်လာသည်။ ဤအဆင့်တွင် "သိနေသူ" သည် နာမ်တရားများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သော ဝိညာဏ် (စိတ်) သို့မဟုတ် သင်္ခါရ (စေတသိက်) တို့၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုမျှသာဖြစ်ကြောင်း စတင်နားလည်လာသည်။ သို့သော် ဤအဆင့်၌ "သိနေသူ" ကို ငါဟု စွဲလမ်းမှုမှာ လုံးဝပြတ်ခြင်း မရှိသေးပေ။

၂။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် (ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်) - "သိနေသူ" ၏ အကြောင်းတရား ကို သိမြင်ခြင်း

ဤဉာဏ်အဆင့်တွင် ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားတို့သည် အကြောင်းတရားကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်နေရကြောင်း သိမြင်လာသည်။ "သိနေသူ" ဟု ထင်မှတ်နေသော စိတ်သည်လည်း အာရုံရှိမှသာ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အာရုံမရှိပါက "သိနေသူ" လည်း မရှိကြောင်း သိမြင်လာသည်။ ဤသို့ဖြင့် "သိနေသူ" သည် အမှီပြု၍ဖြစ်သော (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်) သဘောတရားမျှသာဖြစ်ကြောင်း ရှုမြင်လာနိုင်သည်။

၃။ သမ္မသနဉာဏ် - "သိနေသူ" ၏ သဘောကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

ဤအဆင့်တွင် ယောဂီသည် ရုပ် နာမ်တို့ကို အစုလိုက် (ကလာပ်စည်းလိုက်) ခြုံငုံ၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါး တင်ကာ ရှုမှတ်ပါသည်။ "သိနေသူ" ဟု ထင်ရသော စိတ်သည်လည်း မြဲမြံခြင်းမရှိ၊ ဆင်းရဲခြင်းသာဖြစ်ပြီး၊ မိမိအလိုသို့ မလိုက်ပါသော သဘောတရားမျှသာဖြစ်ကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်ဆင်ခြင်နိုင်လာသည်။ သို့သော်

ဖြစ်ပျက်မှုကို တရစပ် မမြင်နိုင်သေးသဖြင့် "သိနေသူ" အပေါ် သိမ်မွေ့သော စွဲလမ်းမှု ကျန်ရှိနေနိုင်သေးသည်။

၄။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် - "သိနေသူ" ၏ ဖြစ်ပျက်ကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း မြင်ခြင်း

ဤဉာဏ်အဆင့်တွင် ယောဂီသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်း (ဥဒယ) နှင့် ပျက်ခြင်း (ဝယ) ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်တွေ့လာရသည်။ "သိနေသူ" ဟု ထင်မှတ်နေသော စိတ်သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်းပင် ပျက်ပြားသွားသည်ကို တစ်လှည့်စီ အဆက်မပြတ် မြင်တွေ့လာရသည်။ ဤအဆင့်တွင် "သိနေသူ" သည် ခိုင်မြဲသော အရာမဟုတ်မှန်း သိသာလာသော်လည်း၊ ထိုအသိကို ခံစားနေရသည့် "ငါ" ဟူသော ခံစားချက်မှာ ကျန်ရှိ နေသေးသည်။ သတိပြုရန်မှာ-

ဤအဆင့်တွင် အန္တရာယ်တစ်ခု ရှိသည်။ "သိနေသူ" ၏ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ရသော်လည်း၊ ထိုဖြစ်ပျက်ကို "မြင်နေသူ" (The one who sees) ကိုယ်နှိုက်ကို "ငါ" ဟု ထပ်မံ စွဲလမ်းမိတတ်သည်။ ဤသည်မှာ "သိနေသူ" ၏ နောက်ကွယ်တွင် ပိုမို၍ သိမ်မွေ့သော "ငါ" တစ်ခု အတ္တစ်ခုကို ထပ်မံတည်ဆောက်မိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၅။ ဘင်္ဂဉာဏ် - "သိနေသူ" ပါ မမြဲခြင်း၊ ပျက်ခြင်း

ဤအဆင့်တွင် အာရုံ၏ ဖြစ်ခြင်းကို သတိမပြုမိတော့ဘဲ၊ ပျက်ခြင်း (ဘင်) ကိုသာ အထူးထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့လာရသည်။ အထူးခြားဆုံးမှာ ရှေ့က အာရုံပျက်သွားသည်ကို မြင်ပြီးနောက်၊ ထိုအာရုံကို သိလိုက်သည့် "သိစိတ်" (သိနေသူ) သည်လည်း နောက်မှ ထပ်ကြပ်မကွာ ပျက်စီးသွားသည်ကိုပါ ထွင်းဖောက်မြင်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ "အာရုံရော၊

အာရုံကို သိသူပါ မကျန်အောင် ပျက်စီးပါလား" ဟု မြင်လာသောအခါ "ငါ" ဟု စွဲလမ်းမိစရာ ခြေကုပ်စခန်း ပျောက်ဆုံးသွားတော့သည်။

ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့်တွင် "ဉာတ" (သိအပ်သော အာရုံ) ပျက်ခြင်းကို သိမြင်သလို၊ ထိုအာရုံကို သိလိုက်သော "ဉာဏ" (သိနေတဲ့ဉာဏ်/စိတ်) သည်လည်း နောက်မှ ထပ်ကြပ်မကွာ ပျက်သွားခြင်းကို သိမြင်ပါသည်၊

၆။ ဘယဉာဏ် မှ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်

"သိနေသူ" အပါအဝင် ဖြစ်ပျက်နေသော သင်္ခါရတရားများကို ကြောက်မက်ဖွယ် အရာများအဖြစ် မြင်လာပြီး (ဘယ/အာဒီနဝ)၊ ငြီးငွေ့လာကာ ထိုမှတစ်ဆင့် လွတ်မြောက်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကာ နောက်ဆုံးတွင် "သိနေသူ" ကိုပါ ပြုပြင်စီရင်အပ်သော သင်္ခါရသဘောမျှသာဟု ရှုမြင်၍၊ နှစ်သက်ခြင်းလည်းမရှိ၊ ငြီးငွေ့ခြင်းလည်း မရှိဘဲ လျစ်လျူရှုနိုင်သော (Equanimity) အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသည်။ သိခြင်း ဖြစ်စဉ်သည်လည်း အတ္တမဟုတ်သော "သဘာဝဖြစ်စဉ်" တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်ဆိုသော အနတ္တလက္ခဏာ အထွတ်အထိပ် ရောက်သွားပါသည်။

၇။ အနုလောမဉာဏ် - မဂ်ဉာဏ်၏ ရှေ့ပြေး

ဤသည်မှာ မဂ်ဉာဏ်မဖြစ်မီ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်၌ ယောဂီ၏ ဉာဏ်သည် သင်္ခါရအားလုံး၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကို လျင်မြန်စွာ ရှုမြင်သွားသည်။

၈။ မဂ်ဉာဏ် - အနတ္တကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း

မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ သင်္ခါရနယ်ပယ်မှ လွတ်မြောက်ကာ ငြိမ်းအေးသော နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုမိသွားသည်။ ဤအခိုက်တွင် "သိနေသူ" ကို "ငါ" ဟု ထင်မှတ်မှားစေသော

အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ ပြတ်စဲသွားသည်။ "ငါက သိသည်"၊ "ငါက မြင်သည်" ဟူသော အမြင်များ ချုပ်ငြိမ်းပြီး၊ သဘာဝတရား၏ ဖြစ်စဉ်မျှသာ ဖြစ်ကြောင်း အပြီးသတ် သဘောပေါက်သွား တော့သည်။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာရှုမှတ်နေသူတိုင်း "သိနေသူ" ကို အနတ္တဟု ရှုမြင်ရန် ကြိုးစား အားထုတ်ရာတွင် စိတ်ရှည်ရှည်ထားကာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ကို လိုက်၍ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှုမြင်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၄) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာ

အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်မှု ဒေသနာတော်

ဖြစ်စဉ်များ၏ သဘောသဘာဝကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (မှီခိုဆက်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း သို့မဟုတ် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှု) သည် ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အလွန်အရေးပါသော ဒေသနာတော်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အားလုံးသော ဓမ္မများသည် အခြားသော ဓမ္မများကို အမှီသဟဲပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ယင်းက ဆိုသည်။ ဘုရားရှင်က *"ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မြင်သူသည် ဓမ္မကို မြင်၏။ ဓမ္မကို မြင်သူသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မြင်၏။"* ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့သည် (မဇ္ဈိမနိကာယ် ၂၈)။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဖြစ်စဉ်များ၏ သဘောသဘာဝကို ဤ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှု ဒေသနာတော်ဖြင့် ထူးခြားစွာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြခဲ့သည်။

ပညာရှင်များနှင့် စာရေးဆရာများသည် ဤဝေါဟာရကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် "dependent origination," "dependent co-arising," အစရှိသဖြင့် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့ကြသည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ရှေးဦးဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာများ တစ်လျှောက်လုံးတွင် တွေ့မြင်ရပြီး ထေရဝါဒ သံယုတ္တနိကာယ်ရှိ နိဒါနသံယုတ်၏ အဓိကအကြောင်းအရာလည်း ဖြစ်သည်။ ယင်းနှင့်အလားတူ ဟောကြားချက်များကို တရုတ် သံယုတ္တာအာဂမ တွင်လည်း တွေ့ရှိရသည်။

မဟာနိဒါနသုတ် (ဒီဃနိကာယ် ၁၅) တွင် အရှင်အာနန္ဒာအား ဘုရားရှင်က *"ဤပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားသည် နက်နဲလှ၏၊ နက်နဲသော သဘောအဆင်းလည်း ရှိ၏။ ဤတရားကို မသိနားမလည်ခြင်း၊ ထိုးထွင်း၍ မသိမြင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဤသတ္တဝါအပေါင်းသည် ရှုပ်ထွေးနေသော ချည်ထွေးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အထုံးအဖွဲ့ ခံရသော ချည်လုံးကဲ့သို့လည်းကောင်း .. ဖြစ်ကာ အပါယ်လေးပါး သံသရာမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ကြချေ။"* ဟု မိန့်ခွန်းတုံ့ပြန်တော်မူခဲ့သည်။

အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှု အထွေထွေမူ (The General Principle)

အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှု၏ အထွေထွေမူမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ဤအရာရှိလျှင်၊ ထိုအရာရှိ၏။

ဤအရာ ဖြစ်ပေါ် ခြင်းကြောင့်၊ ထိုအရာ ဖြစ်ပေါ်၏။

ဤအရာ မရှိလျှင်၊ ထိုအရာ မရှိ။

ဤအရာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့်၊ ထိုအရာ ချုပ်ငြိမ်း၏။

(ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ၊ ဣမဿ ဥပ္ပါဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊

ဣမသ္မိံ အသတိ ဣဒံ န ဟောတိ၊ ဣမဿ နိရောဓာ ဣဒံ နိရုဇ္ဈတိ)

ဤအခြေခံသဘောတရားမှာ အရာခပ်သိမ်းသည် အခြားအရာများကို ဆက်စပ်မှီခို၍သာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ - မီးရှိလျှင် အပူရှိသည်၊ မီးဖြစ်ပေါ်လာခြင်း နှင့်အတူ အပူဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မီးမရှိလျှင် အပူမရှိ၊ မီးငြိမ်းသွားသည်နှင့် အပူလည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ လောကတွင် ဖြစ်ပေါ်သမျှသော အရာတိုင်းအတွက် အကြောင်းတရား ရှိပြီး ထိုအကြောင်းတရား ဖယ်ရှားခံရသောအခါ အကျိုးတရားလည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။

သစ္စာလေးပါးနှင့် ဆက်စပ်မှု

သစ္စာလေးပါးနှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တို့၏ အလွန်နီးကပ်သော ဆက်စပ်မှုကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ (တိတ္ထာယတနသုတ်) အကြောင်းနှင့်အကျိုး၊ လုပ်ရပ်နှင့် အကျိုးဆက်ဟူသော အကြောင်းတရား သဘောတရားများမှာ တူညီကြသည်။ **အင်္ဂါ (၁၂)ပါးအစဉ်** သည် ပထမနှင့် ဒုတိယသစ္စာ (ဒုက္ခသစ္စာနှင့် သမုဒယသစ္စာ) ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ဤဒေသနာတော်တွင် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ပေါ်လာပုံ (အနုလောမ) နှင့် ၎င်းအစဉ်ကို မည်သို့ပြောင်းပြန်လှန်၍ ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်ပုံ (ပဋိလောမ) တို့ ပါဝင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သစ္စာလေးပါးကို မသိခြင်းသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မသိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ (၁၂) ပါးမှာ -

အဝိဇ္ဇာ (မသိမှု/ အသိမှားမှု)

သင်္ခါရ (ပြုပြင်စီရင်မှု)

ဝိညာဏ် (သိစိတ်)

နာမ်ရုပ် (နာမ်နှင့် ရုပ်)

သဠာယတန (အာယတန ခြောက်ပါး)

ဖဿ (တွေ့ထိမှု)

ဝေဒနာ (ခံစားမှု)

တဏှာ (တပ်မက်မှု)

ဥပါဒါန် (စွဲလမ်းမှု)

ဘဝ (ဖြစ်တည်မှု)

ဇာတိ (မွေးဖွားမှု)

ဇရာ-မရဏ (အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပြင်းစွာပူပန်ခြင်း)

အနုလောမ (Forward Order) - အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်၏၊ သင်္ခါရကြောင့် ဝိညာဏ်ဖြစ်၏... စသည်ဖြင့် ဇာတိကြောင့် အို၊ သေ၊ ပူဆွေး၊ ငိုကြွေးရခြင်းဟူသော ဆင်းရဲဒုက္ခများ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ဖော်ပြသည်။

ပဋိလောမ (Reverse Order) - အဝိဇ္ဇာ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် သင်္ခါရချုပ်၏၊ သင်္ခါရချုပ်ခြင်းကြောင့် ဝိညာဏ်ချုပ်၏... စသည်ဖြင့် ဇာတိချုပ်ခြင်းကြောင့် အို၊ သေ၊ ပူဆွေး၊ ငိုကြွေးရခြင်း ဒုက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းသွားပုံကို ဖော်ပြသည်။

အစွန်းလွတ်သောလမ်းစဉ် (The Middle Doctrine) မဇ္ဈိမဒေသနာ

ဗုဒ္ဓ၏ အစွန်းလွတ်သောတရားသည် မြဲသည်ဟူသော သဿတဒိဋ္ဌိ (Spiritual eternalism) နှင့် ပြတ်သည်ဟူသော ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ (material annihilationism) နှစ်ခုလုံးကို ပယ်ချပြီး အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်မှုကို ဖော်ပြသည်။ ဖန်ဆင်းရှင်က ဖန်ဆင်းသည်၊ ကြိုတင် သတ်မှတ်ထားသည်ဟူသော အယူဝါဒများ (ပုဗ္ဗေကတဟေတု၊ ဣဿရနိမ္မာနဟေတု) နှင့် အကြောင်းမဲ့သက်သက် ဖြစ်လာသည်ဟူသော အယူဝါဒ (အဟေတုအပ္ပစ္စယာ)

တို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာက လက်မခံပေ။ **“အရာအားလုံးသည် သင့်လျော်သော အကြောင်းတရားများ ပြည့်စုံမှသာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်”** ဟု ဖော်ပြသည်။

ကစ္စာယနဂေါတ္တသုတ် (သံယုတ္တနိကာယ် ၁၂.၁၅) တွင် *“ဤလောကသည် များသောအားဖြင့် ရှိသည်၊ မရှိဘူး ဟူသော အစွန်းနှစ်ပါး (အတ္ထိတာ နှင့် နတ္ထိတာ) အပေါ်တွင် အခြေခံနေသည်။... ရှိသည်ဟူသည်မှာ အစွန်းတစ်ပါး ဖြစ်၏၊ မရှိဘူး ဟူသည်မှာလည်း အစွန်းတစ်ပါး ဖြစ်၏။ ထိုအစွန်းနှစ်ပါးသို့ မကပ်ဘဲ မြတ်စွာဘုရားသည် အလယ်အလတ် အားဖြင့် တရားဟောတော်မူ၏။”* (တထာဂတော မဇ္ဈေန ဓမ္မံ ဒေသေတိ) ဟု မိန့်တော်မူခဲ့သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း ရှုထောင့်များ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အမျိုးအစား (၂) ခုဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ နိုင်ပါသည်။

Macro Level (သံသရာစက်ဝန်း) - အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ဟူသော ဘဝသုံးပါးကို အခြေခံသည်။ အင်္ဂါ ၁၂ ပါးအနက် ပထမ ၂ ပါးသည် အတိတ်ဘဝ၊ အလယ် ၈ ပါးသည် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၊ နောက်ဆုံး ၂ ပါးသည် အနာဂတ်ဘဝကို ရည်ညွှန်းသည်။

Micro Level (စိတ်တစ်ခဏတည်း၌ ဖြစ်ပေါ်မှု) - ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အခိုက်အတန့်တိုင်း၌ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေမှုကို ဆိုလိုသည်။ အတွေ့အကြုံတိုင်းတွင် အင်္ဂါ (၁၂) ပါးစလုံး အလုပ်လုပ်နေပြီး “ငါ သို့မဟုတ် အတ္တ” ဟူသော ဇာတိ (မွေးဖွားမှု) သည် စိတ်ထဲတွင် အလွန်လျင်မြန်စွာ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း ဝိဘင်္ဂအဋ္ဌကထာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပုံစံ ၃ မျိုး

(က) စံပုံစံ (Standard version) - အင်္ဂါ ၁၂ ပါး အစဉ်အတိုင်း။ (များစွာသော သုတ္တံများ)

(ခ) အပြန်အလှန် လှည့်ပတ်နေသော ပုံစံ (Loop version) - မဟာနိဒါနသုတ်၊ နဂရသုတ်၊ သံယုတ္တနိကာယ်၊ နဠကလာပီသုတ် စသည်တို့တွင် တွေ့ရသည်။ ဥပမာ- "ကျူပင်နှစ်ပင် အချင်းချင်း မှီခိုရပ်တည်နေသကဲ့သို့ နာမ်ရုပ်ကြောင့် ဝိညာဏ်ဖြစ်၏၊ ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်၏။"

(ဂ) အကိုင်းအခက်ပုံစံ (Branched version) - အထူးအားဖြင့် ဉာတိကသုတ်၊ နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်နှင့် သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ် စသည်တို့တွင် တွေ့ရသည်။ "မျက်စိနှင့် အဆင်းကို အကြောင်းပြု၍ စက္ခုဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုသုံးပါး ပေါင်းဆုံမှုသည် ဖဿဖြစ်သည်။ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်၏..." (Sense-sphere dependent origination) ကို မဇ္ဈိမနိကာယ် မဓုပိဏ္ဍိကသုတ် (MN 18) သို့မဟုတ် ဆဆက္ကသုတ် (MN 148) တို့တွင်လည်း ထင်ရှားစွာလေ့လာနိုင်ပါသည်။

အခြားသော အသုံးချမှုများ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကို ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအတွက် အဓိက သုံးသော်လည်း အခြားနယ်ပယ်များတွင်လည်း သုံးနိုင်သည်။

သဘာဝလောက ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် - အဂ္ဂညသုတ် တွင် သတ္တဝါများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်ပုံ၊ သတ္တဝါများ၏ တဏှာနှင့် မာနသည် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင် ကို မည်သို့ပြောင်းလဲစေပုံကို ရှင်းပြထားသည်။

လူမှုရေး ပြဿနာများ - သက္ကပဉှသုတ်တွင် ပဋိပက္ခများ၏ မြစ်ဖျားခံရာကို ရှင်းပြထားသည်. ချဲ့ထွင်တတ်သော ပပဉ္စတရားများ (ပပဉ္စသညာသင်္ခါ) မှ ကြံစည်မှု

(ဝိတက်)၊ ထိုမှ ဆန္ဒ၊ ထိုမှတဆင့် ခွဲခြားမှု (ပိယာပ္ပိယ)၊ ထိုမှ ငြူစူခြင်းနှင့် ဝန်တိုခြင်း (ဣဿာမစ္ဆရိယ) ဖြစ်ပေါ်လာကာ စစ်ပွဲများနှင့် ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

ပပဉ္စတရားများ - ချဲ့ထွင်ရေး သညာအစုများ - သက္ကပဉ္စသုတ်နှင့် မဓုပိဏ္ဍိကသုတ်။

နိဂုံး

စကြဝဠာကြီးသည် အတ္တသဘောမှ ဆိတ်သုဉ်းသည် (သုညတ)။ အရာအားလုံးသည် အခြားအရာတစ်ခုခုအပေါ် မှီခိုနေပြီး အကြောင်းတရားပေါင်းများစွာ (အနေကဟေတု) ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထို့ကြောင့် "ပထမဆုံး အကြောင်းတရား (First Cause)" ဟူ၍ မရှိနိုင်ပါပေ။ ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းနှင့် ဒုက္ခငြိမ်းအေးရာ နည်းလမ်းနှစ်ခုလုံးကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင် ရှင်းပြထားပါသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကွင်းဆက်ကို မည်သည့်နေရာတွင် ဖြတ်တောက် နိုင်သနည်း။ **ဝေဒနာ (ခံစားမှု) နှင့် တဏှာ (တပ်မက်မှု)** ကြားတွင် ဖြစ်ပါသည်။ ခံစားမှုမှတဆင့် တပ်မက်မှုသို့ မကူးပြောင်းစေရန် ထိုအရေးကြီးသော အချိုးအကွေ့တွင် သတိထား၍ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများရပါမည်။ သို့မှသာ အဝိဇ္ဇာ ပျောက်ကွယ်ပြီး ပညာအလင်း ရောက်ရှိလာကာ ဒုက္ခကွင်းဆက် ပြတ်တောက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဖြစ်စဉ်တို့၏ သဘောသဘာဝကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြသည့် ဤ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်ကို မဟာကရုဏာတော်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါသည်။

The doctrine of Causal-dependence (*Paṭiccasamuppādanaya*) analyzes the nature of phenomena

(၅) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို သံသရာနှင့် စိတ်တစ်ခဏ ရှုထောင့်နှစ်မျိုးမှ သုံးသပ်ချက်

Macro level နှင့် Micro level

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်သည် မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာ၏ နှလုံးသားသဖွယ် အနက်ရှိုင်းဆုံးသော တရားတော်များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပြီး သံသရာ၏ ဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် ချုပ်ငြိမ်းမှုကို ရှင်းလင်းဖော်ပြသော အဆုံးအမဖြစ်ပါသည်။ ဤတရားတော်ကို လေ့လာရာတွင် ရှုထောင့်နှစ်မျိုးဖြင့် ချဉ်းကပ်နိုင်ပါသည်။

ပထမတစ်ခုမှာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ဟူသော ကာလသုံးပါးကို ဆက်စပ်ကြည့်ရှုသည့် သံသရာရှုထောင့် (Macro Level) ဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယတစ်ခုမှာ မျက်မှောက်ပစ္စုပ္ပန် စိတ်တစ်ခဏအတွင်း၌ပင် အင်္ဂါ (၁၂) ပါးစလုံး လည်ပတ်သွားသည့် စိတ်ခဏရှုထောင့် (Micro Level) ဖြစ်ပါသည်။ ဤရှုထောင့်နှစ်ခုလုံးကို နားလည်ခြင်းဖြင့် ဘဝ၏ သဘောသဘာဝကို ပိုမိုထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်ကြံရာတွင်လည်း အထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ သံသရာရှုထောင့် (Macro Level) - သုံးဘဝဆက် သံသရာစက်ဝန်း

ဤရှုထောင့်သည် ဘဝတစ်ခုနှင့် တစ်ခု မည်သို့ဆက်စပ်နေသည်၊ သံသရာထဲတွင် ကျင်လည်နေရသော သတ္တဝါများ၏ ခရီးစဉ်ရှည်ကြီးကို ပုံဖော်ပြသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အင်္ဂါ (၁၂) ပါးကို အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ဟူ၍ အပိုင်း (၃) ပိုင်း ခွဲခြားထားပါသည်။ ဤအယူအဆသည် ပါဠိနိကာယ်များကို စတင် အခြေခံကာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းတွင်မူ စနစ်တကျ ပိုင်းခြားထားသော စံတစ်ခု ဖြစ်လာပါသည်။

အတိတ်ဘဝမှ အကြောင်းတရားများ (Past Causes)

အဝိဇ္ဇာ - သစ္စာလေးပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားတို့ကို မသိခြင်း၊ မှန်ကန်သော ဉာဏ်ပညာဖြင့် မတွေ့မြင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သင်္ခါရ - အဝိဇ္ဇာ၏ အခြေခံမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတ ပြုပြင်စီရင်မှုများ ဖြစ်သည်။ ကာယသင်္ခါရ၊ ဝစီသင်္ခါရ၊ စိတ္တသင်္ခါရဟူ၍လည်း ခွဲခြားနိုင်သည်။

ဤအင်္ဂါနှစ်ပါးသည် အတိတ်ဘဝက ပြုလုပ်ခဲ့သော အကြောင်းတရားများ ဖြစ်ပြီး ယခုဘဝ၏ ဖြစ်တည်မှုအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၏ အကျိုးတရားများ (Present Effects)

အတိတ်က အကြောင်းတရားများကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင် အောက်ပါ အကျိုးတရား (၅) ပါး ဖြစ်ပေါ်လာသည်-

ဝိညာဏ် - ပဋိသန္ဓေနေချိန်မှ စတင်သော စိတ်သန္တာန်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟူသော ဝိညာဏ်ခြောက်ပါး ပါဝင်သည်။ (စိတ်သန္တာန်ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပြီးချုပ်၊

ချုပ်ပြီးဖြစ်နေသော စိတ်အစဉ် (Stream of consciousness) မျှသာဖြစ်ပြီး အမြဲတည်သော အတ္တမဟုတ်ပေ)

နာမ်ရုပ် - ဝိညာဏ်နှင့် တပြိုင်နက်ဖြစ်သော နာမ်တရား (ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ) နှင့် ရုပ်တရား (မဟာဘုတ်လေးပါးနှင့် ရုပ်အစု)။

သဠာယတန - အာရုံခံတံခါးခြောက်ပေါက် (မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်)။

ဖဿ - အာရုံ၊ အာရုံခံတံခါး၊ ဝိညာဏ် သုံးခုဆုံမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိတွေ့မှု။

ဝေဒနာ - ထိုထိတွေ့မှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု (သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ)။

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင် ထပ်မံပြုလုပ်သော အကြောင်းတရားများ (Present Causes)

ရရှိလာသော ခံစားမှု (ဝေဒနာ) အပေါ်တွင် သတိမကပ်နိုင်သောအခါ အောက်ပါ အကြောင်းတရားသစ်များ ထပ်မံဖြစ်ပေါ်လာသည်-

တဏှာ - ခံစားမှုကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော သာယာတပ်မက်မှု (ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ)။

ဥပါဒါန် - တဏှာ ပြင်းထန်လာသောအခါ ဖြစ်ပေါ်သော စွဲလမ်းမှု (ကာမုပါဒါန်၊ ဒိဋ္ဌုပါဒါန်၊ သီလဗ္ဗတုပါဒါန်၊ အတ္တဝါဒုပါဒါန်)။

ဘဝ - ဥပါဒါန်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကမ္မဘဝ (ကံအသစ်များ ပြုလုပ်မှု) နှင့် ဥပပတ္တိဘဝ (နောင်ဘဝ၌ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ခန္ဓာအစု) ဟူသော ဘဝနှစ်မျိုး။

ဤနေရာသည် သံသရာကို ဆက်လည်စေမည့် အင်ဂျင်စက်အသစ် တပ်ဆင်နေသည့် အဆင့် ဖြစ်ပါသည်။

အနာဂတ်ဘဝ၏ အကျိုးတရားများ (Future Effects)

ပစ္စုပ္ပန်တွင် ဖန်တီးခဲ့သော ကမ္မဘဝကြောင့် အနာဂတ်ကာလတွင် အောက်ပါ အကျိုးတရားများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ရပါသည်-

ဇာတိ - ဘဝအသစ်တစ်ခုသို့ ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်း။

ဇရာ-မရဏ - ဇာတိရှိသရွေ့ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းနှင့် ထိုမှတစ်ဆင့် သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ (ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ နှလုံးမသာခြင်း၊ ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်း) တို့ ဖြစ်ပေါ်ရသည်။

ဤသို့ဖြင့် အဝိဇ္ဇာ မချုပ်ငြိမ်းသရွေ့ သံသရာစက်ဝန်းသည် အဆုံးမရှိ လည်ပတ်နေမည် ဖြစ်ပါသည်။ Macro Level အရ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သည် သေဆုံးပြီးနောက် ဘဝဆက်စပ်မှုကို ရှင်းပြရုံသာမက "ငါ" သို့မဟုတ် "အတ္တ" ဟုခေါ်ဆိုနိုင်သော အမြဲတည်မြဲသည့် အရာတစ်ခု ဘဝတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားကြောင့် အကျိုးတရား ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြနေပါသည်။

၂။ စိတ်ခဏရှုထောင့် (Micro Level) - ယခုခဏအတွင်း ဖြစ်ပေါ်မှု

ဤရှုထောင့်သည် လက်တွေ့တရားကျင့်ကြံသူများအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သည် ဘဝအဆက်ဆက် ကူးပြောင်းမှုတွင်သာ လည်ပတ်သည် မဟုတ်ဘဲ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် နေ့စဉ်အသက်ရှင်နေစဉ် မျက်စိတစ်မှိတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက် စိတ်တစ်ခဏလေးအတွင်းမှာပင် အင်္ဂါ (၁၂) ပါးစလုံး အလုပ်လုပ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်ကို ပဝတ္တိကာလ (စိတ်အစဉ်အတွင်း ဖြစ်စဉ်) ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ အဘိဓမ္မာ ဝိဘင်္ဂကျမ်း၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဝိဘင်းအခန်းတွင် ဤအကြောင်းအရာကို လေ့လာနိုင်ပါသည်၊

နေ့စဉ်ဘဝ ဥပမာဖြင့် ရှင်းလင်းချက်

ဒေါသထွက်စေမည့် စကားတစ်ခွန်း ကြားလိုက်ရသည်ဆိုပါစို့။ ထိုအချိန်မှစ၍ စက္ကန့်ပိုင်းသို့မဟုတ် စက္ကန့်၏ အပိုင်းအစလေးအတွင်းမှာပင် အောက်ပါဖြစ်စဉ်သည် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်သွားပါသည်။

အင်္ဂါ ဖြစ်စဉ်ရှင်းလင်းချက်

အဝိဇ္ဇာ -ထိုအသံသည် ချက်ချင်းဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပျောက်ကွယ်သွားသော ယာယီဖြစ်စဉ်မျှသာ ဖြစ်ကြောင်း (အနိစ္စသဘော)၊ ခံစားမှုမျှသာဖြစ်ပြီး "ငါ" နှင့် မသက်ဆိုင်ကြောင်း (အနတ္တသဘော) ကို ဉာဏ်ဖြင့် မမြင်နိုင်ခြင်း။

သင်္ခါရ -အဝိဇ္ဇာကြောင့် စိတ်ထဲတွင် ဒေါသဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် ကြံစည်ပြုပြင်မှုများ (ကာယသင်္ခါရ - ကိုယ်ဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် ပြင်ဆင်မှု၊ ဝစီသင်္ခါရ - နှုတ်ဖြင့် ပြန်ပြောရန် ကြံစည်မှု၊ စိတ္တသင်္ခါရ - စိတ်ထဲ၌ စွဲမှတ်မှု) များ ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

ဝိညာဏ် - ထိုအသံကို ကြားသိလိုက်သော သောတဝိညာဏ် (နားဖြင့် ကြားသိမှုစိတ်) ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

နာမ်ရုပ် - ထိုစိတ်နှင့်အတူ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်တွင် သွေးတိုးလာခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း၊ မျက်နှာပူလောင်ခြင်း စသည့် ရုပ်အပြောင်းအလဲများနှင့် စိတ်ခံစားမှုများ တပြိုင်နက်နီးပါး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

(ဤနေရာတွင် နာမ်ရုပ်ဟူသည် ဝိညာဏ်နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်သော စေတသိက်များ (ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ) နှင့် ရုပ်တရားတို့ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်)

သဠာယတန - နား (သောတာယတန) သည် အသံ (သဒ္ဒါယတန) ကို ခံယူရန် အသင့်ရှိနေခြင်း၊ အာရုံခံတံခါးများ ပွင့်လျက်ရှိခြင်း။

ဖဿ - နား၊ အသံ၊ သောတဝိညာဏ် သုံးခုဆုံမိပြီး ထိတွေ့မှု ဖြစ်ပေါ်သွားခြင်း။

ဝေဒနာ - ထိုစကားကို ကြားရသဖြင့် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ ခံစားမှု (ဒေါမနဿဝေဒနာ) ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

တဏှာ - ထိုမနှစ်မြို့ဖွယ် ခံစားမှုကို အခြေခံ၍ "ဒီလိုစကားမျိုး မကြားချင်ဘူး၊ ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်" ဆိုသော ငြင်းဆန်လိုမှု၊ တွန်းလှန်လိုမှု (ဝိဘဝတဏှာ) ပြင်းပြလာခြင်း။ (ဤသည်မှာ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သော၊ ဒေါသကို ဖြစ်စေသော တဏှာ၊ ဒေါသနှင့် ဆက်စပ်သော တဏှာ)

ဥပါဒါန် - "သူ ငါ့ကို ဘာလို့ ဒီလိုပြောရတာလဲ" ဆိုပြီး ထိုစကားအပေါ် ပြင်းပြစွာ စွဲလမ်းသွားခြင်း (ဒိဋ္ဌုပါဒါန် - အယူစွဲ၊ အတ္တဝါဒုပါဒါန် - အတ္တဟု စွဲယူမှု)။

ဘဝ - "ငါ" ဆိုသော အတ္တအမြင်ဖြင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်ရန်၊ ရန်တွေ့ရန် စိတ်အားထုတ်မှု (ကမ္မဘဝ) ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။ (အဘိဓမ္မာအရ ကမ္မဘဝဆိုသည်မှာ ကံပြုခြင်း (ကမ္မသင်္ခါရ) ကိုပင် ဆိုလိုပါသည်။)

ဇာတိ - ထိုခဏမှာပင် စိတ်အစဉ်တွင် ဒေါသဖြစ်နေသော စိတ်အစဉ်တစ်ခု ချက်ချင်း မွေးဖွားလာခြင်း (ဒေါသစိတ်၏ ဇာတိ)။

ဇရာ-မရဏ - ထိုဒေါသစိတ်ကလေး ပေါ်လာပြီးနောက် ခဏအတွင်းမှာပင် ပြောင်းလဲခြင်း (ဇရာ) နှင့် ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်း (မရဏ) တို့ ဖြစ်ပေါ်သည်။ သို့သော် စိတ်အစဉ်တွင် ပူလောင်မှု၊ မကျေနပ်မှု၊ သောကပရိဒေဝ (ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု) များကို အကျိုးဆက်အဖြစ် ချန်ရစ်ထားခဲ့ပါသည်။

ဤသည်မှာ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း စိတ်အစဉ်၌ လည်ပတ်သွားသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (စိတ်ခဏရှုထောင့်) ပင် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့တာလုံးတွင် ဤသို့သော ဖြစ်စဉ်ပေါင်း ထောင်သောင်းပေါင်းများစွာ၊ သန်းပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။

ဤMicro Level ၌ ဖဿနှင့် ဝေဒနာကြားတွင် "ယောနိသောမနသိကာရ" (နှလုံးသွင်းမှန်ခြင်း) မရှိခဲ့လျှင် အဝိဇ္ဇာဘက်သို့ ဦးတည်သွားကာ ဝဋ်နွယ် သံသရာလည်စေပါသည်။

၃။ ရှုထောင့်နှစ်ခု၏ ဆက်စပ်မှုနှင့် ထူးခြားချက်

ရှုထောင့်နှစ်ခုစလုံးသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၏ အနှစ်သာရကို ဖော်ပြကြသော်လည်း အောက်ပါ အတိုင်း ကွာခြားမှုများ ရှိပါသည်-

သံသရာရှုထောင့် (Macro) - ဘဝအဆက်ဆက် ကြာမြင့်သော ကာလကို လွှမ်းခြုံသည်။ ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း၊ သေခြင်းတို့ဖြင့် ဆက်စပ်သည်၊ ကံ၏အကျိုးပေးပုံကို အဓိက ရှင်းပြသည်။ သံသရာ၏ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းမှုကို မြင်သာစေသည်

စိတ်ခဏရှုထောင့် (Micro) - စက္ကန့်၏ အပိုင်းအစမျှသော အခိုက်အတန့်ကို လွှမ်းခြုံသည် စိတ်၏ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းတို့ဖြင့် ဆက်စပ်သည်။ စိတ်၏ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မှုကို အဓိက ရှင်းပြသည်။ ယခုခဏ၏ အရေးပါမှုကို သိမြင်စေသည်

သို့သော် ဤရှုထောင့်နှစ်ခုသည် သီးခြားစီမဟုတ်ဘဲ အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေပါသည်။ စိတ်ခဏတိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော တဏှာ၊ ဉပါဒါန်၊ ဘဝတို့သည် အချိန်ကြာမြင့် လာသောအခါ အားကောင်းလာပြီး နောင်ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သော ကမ္မစွမ်းအင်များ စုဆောင်းမိသွားစေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ခဏတိုင်းကို သတိပညာဖြင့် စောင့်ကြည့်ခြင်း သည် သံသရာရှည်ကြီးကိုပါ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။

၄။ ပဋိလောမ (နောက်ပြန်အစဉ်) - သံသရာမှ ထွက်မြောက်ရာလမ်း

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၏ အနုလောမ (အစဉ်အတိုင်း) ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်ခြင်းဖြင့် သံသရာ၏ ဖြစ်ပေါ်ပုံကို သိမြင်နိုင်သည်။ သို့သော် လက်တွေ့ကျင့်ကြံရာတွင် အရေးကြီးဆုံးမှာ ပဋိလောမ (နောက်ပြန်အစဉ်) ဖြစ်ပါသည်။

အဝိဇ္ဇာ အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ခြင်းကြောင့် သင်္ခါရ ချုပ်၏။

သင်္ခါရ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဝိညာဏ် ချုပ်၏။

ဝိညာဏ် ချုပ်ခြင်းကြောင့် နာမ်ရုပ် ချုပ်၏။

နာမ်ရုပ် ချုပ်ခြင်းကြောင့် သဠာယတန ချုပ်၏။

သဠာယတန ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဖဿ ချုပ်၏။

ဖဿ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာ ချုပ်၏။

ဝေဒနာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် တဏှာ ချုပ်၏။

တဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဥပါဒါန် ချုပ်၏။

ဥပါဒါန် ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဘဝ ချုပ်၏။

ဘဝ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဇာတိ ချုပ်၏။

ဇာတိ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဇရာ-မရဏ ချုပ်၏။

ဤသည်ကား ဒုက္ခအစုအဝေး၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း (နိရောဓ) ပင်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံရာတွင် အစမှစ၍ ချုပ်ရန် မလွယ်ကူပါ။ သို့သော် ယခုခဏအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဖြစ်စဉ်တွင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နိုင်သော အဓိကနေရာမှာ ဝေဒနာနှင့် တဏှာကြား ဖြစ်ပါသည်။

၅။ လက်တွေ့အသုံးချနည်း - သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို လက်တွေ့အသုံးချရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ **ဝေဒနာကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။** မျက်စိဖြင့် အဆင်းကိုမြင်ရသည့်အခါ၊ နားဖြင့် အသံကိုကြားရသည့်အခါ၊ ကိုယ်ဖြင့် အတွေ့အထိကို ခံစားရသည့်အခါတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာ (ခံစားမှု) ကို သတိပြုပါ။

· သုခဝေဒနာ (သာယာသော ခံစားမှု) ဖြစ်ပါက "သာယာတယ်" ဟုသိ၊ ထိုဝေဒနာအပေါ် တဏှာ (တပ်မက်မှု) မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။

· ဒုက္ခဝေဒနာ (မသာယာသော ခံစားမှု) ဖြစ်ပါက "မသာယာဘူး" ဟုသိ၊ ထိုဝေဒနာအပေါ် ပဋိဃ (ဆန့်ကျင်မှု) မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။

· ဥပေက္ခာဝေဒနာ (ခံစားမှုမရှိသော ခံစားမှု) ဖြစ်ပါက "လျစ်လျူရှုတယ်" ဟုသိ၊ ထိုဝေဒနာအပေါ် မောဟ (မသိမှု) မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။

ဖြစ်စဉ်ကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း

တရားအားထုတ်ရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်-

· ဖဿဖြစ်သည်ကို "တွေ့ထိတယ်" ဟုသိ

· ဝေဒနာဖြစ်သည်ကို "ခံစားရတယ်" ဟုသိ

· တဏှာမဖြစ်အောင် "မတပ်မက်ပါ" ဟု သတိ အသိ နှင့် ဆင်ခြင်၊

· တဏှာဖြစ်လျှင် "တဏှာဖြစ်တယ်" ဟု သတိ အသိ နှင့် ဆင်ခြင်၊

· ဥပါဒါန် မဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။

နေ့စဉ်ဘဝတွင် အသုံးချခြင်း

နေ့စဉ်ဘဝ၏ အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သတိကို အသုံးချနိုင်ပါသည်-

· အလုပ်ခွင်တွင် - လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦး၏ မနှစ်မြို့ဖွယ်စကားကို ကြားရသောအခါ ဝေဒနာကို သတိပြုပါ။ ထိုမှတစ်ဆင့် တဏှာ၊ ဥပါဒါန်များ မဖြစ်ပွားအောင် ဆင်ခြင်ပါ။

· မိသားစုတွင် - အိမ်တွင်း၌ စိတ်တိုစရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေများတွင် ဝေဒနာကို အခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဒေါသအကြောင်းကို ကြိုတင်မြင်အောင်ကြည့်ပြီး သတိဖြင့် တားဆီးပါ။

· တစ်ကိုယ်ရေအချိန်တွင် - အထီးကျန်ဆန်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း စသည့် ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ထိုခံစားမှုများကို ရှောင်ပြေးခြင်း သို့မဟုတ် ဖျော်ဖြေရေးများဖြင့် ဖုံးကွယ်ခြင်းမပြုဘဲ ဝေဒနာကို သတိဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြည့်ပါ။

၆။ သုံးသပ်ချက်နှင့် နိဂုံးချုပ်

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို ရှုထောင့်နှစ်မျိုးဖြင့် နားလည်ခြင်းသည် အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်-

သံသရာရှုထောင့် (Macro Level) ကို နားလည်ခြင်းဖြင့်-

· သံသရာ၏ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းမှုကို သိမြင်ပြီး သံသရာမှ ထွက်မြောက်လိုစိတ် (သံဝေဂဉာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။

· ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်မှု ပိုမိုခိုင်မာလာစေသည်။

· အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ဆက်စပ်မှုကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်နိုင်စေသည်။

စိတ်ခဏရှုထောင့် (Micro Level) ကို နားလည်ခြင်းဖြင့်-

အဘိဓမ္မာနည်းအရ စိတ္တဝီထိ စိတ်ဖြစ်စဉ်နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိပြီး ဝိပဿနာရှုမှတ်ရာတွင် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို နားလည်လာသည်။

· ယခုခဏ၏ အရေးပါမှုကို သိမြင်လာစေသည်။

· နေ့စဉ်ဘဝ၏ ဒုက္ခများသည် ခဏချင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ဖြစ်စဉ်များသာ ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်လာစေသည်။

· ဝေဒနာမှ တဏှာသို့ မကူးပြောင်းစေရန် သတိ၊ ပညာဖြင့် စောင့်ကြည့်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို ရပ်တန့်စေပြီး၊ နေ့စဉ်ဘဝကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်သော "ဘဝနေနည်း အနုပညာ" အစစ်အမှန် ဖြစ်ပါသည်။

အဆုံးစွန်သောအားဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်သည် သံသရာ၏ အစကို ရှာဖွေခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းကို သိမြင်စေပြီး ထိုဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရန် လက်တွေ့ကျင့်ကြံနိုင်သော နည်းလမ်းကို ညွှန်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၆) သည်းခံခြင်း (ခန္တီ)သည် - အရှုံးပေးခြင်းလော၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူတို့၏ လက်နက်လော?

(Early Buddhist Texts အမြင်ဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း)

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဗုဒ္ဓဘာသာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် "သည်းခံပါ" ဟူသော စကားကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြားရလေ့ရှိသည်။ သို့သော် လက်တွေ့ဘဝတွင် လူအများစုသည် သည်းခံခြင်းကို "ငါ့ဘက်က ဘာမှမလုပ်နိုင်လို့ ငြိမ်ခံလိုက်ရခြင်း"၊ "အားနာလို့ ခွင့်လွှတ်လိုက်ရခြင်း" သို့မဟုတ် "အရှုံးပေးလိုက်ခြင်း" ဟု လွဲမှားစွာ နားလည်နေကြသည်။

ထိုအယူအဆသည် မှန်ကန်ပါသလော။

Early Buddhist Texts (ရှေးဦးဗုဒ္ဓစာပေများ) ကို သုတေသနပြုကြည့်သောအခါ "ခန္တီ" သည် ထိုကဲ့သို့ ခံစစ်သက်သက် (Passive) မဟုတ်ဘဲ၊ အလွန်တက်ကြွပြီး စွမ်းအားပြည့်ဝသော "Active Endurance" (တက်ကြွစွာ သည်းခံကျော်ဖြတ်ခြင်း) ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

(၁) ခန္တီ၊ တပေါ နှင့် ဖုဋ္ဌဿ - သဘောတရား (၃) ခု၏ ဆက်စပ်မှု

ခန္တီ၏ သဘောတရားအမှန်ကို နားလည်ရန်အတွက် မင်္ဂလသုတ်ပါဋ္ဌိတော်လာ ဂါထာ (၃) ပုဒ်ကို ချိတ်ဆက်လေ့လာကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤပုဒ်များသည် သီးခြားစီ တည်ရှိနေခြင်း မဟုတ်ဘဲ ခန္တီ၏ လုပ်ဆောင်ပုံလုပ်ငန်းစဉ် (Process) နှင့် ရလဒ် (Result) ကို အဆင့်ဆင့် ဖော်ပြနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ပထမအဆင့် - တပေါ (လောင်ကျွမ်းစေသော စွမ်းအင်):

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၁၈၄ တွင် "ခန္တီ ပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ" (သည်းခံခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော အကျင့် ဖြစ်သည်) ဟု ဟောကြားခဲ့သည်။ "တပ" ဆိုသည်မှာ ကိလေသာကို ပူလောင်စေတတ်သော စွမ်းအင်ဖြစ်သည်။ သည်းခံခြင်းသည် ပျင်းရိငြိမ်သက်နေခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒေါသနှင့် တုံ့ပြန်လိုစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရန် အတွင်းစိတ်စွမ်းအား နှင့် သတိ ဝီရိယ (Inner Strength) ကြီးမားစွာ အသုံးပြုရသော "အလုပ်" တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအဆင့် - သောဝစဿတာ (ပျော့ပျောင်းလာသော စိတ်နေသဘောထား):

ထိုသို့ သည်းခံခြင်းတည်းဟူသော အပူတေဇောဖြင့် မာနနှင့် ဒေါသကို ဖြိုးခြိုလိုက်သောအခါ မင်္ဂလာသုတ်တော်လာ "ခန္တီ စ သောဝစဿတာ" ဟူသော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသည်။ သူတစ်ပါး၏ အပြစ်တင် ဝေဖန်မှုများကို သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိလာခြင်းကြောင့် "ဆုံးမရ လွယ်ကူခြင်း"၊ "ပြောဆိုဆက်ဆံရ အဆင်ပြေခြင်း" ဟူသော လူမှုဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာသည်။

တတိယအဆင့် - ဖုဋ္ဌဿ ... န ကမ္ပတိ (မတုန်လှုပ်သော အောင်နိုင်သူ):

ဤသည်မှာ ခန္တီ၏ အထွတ်အထိပ် ရလဒ်ဖြစ်သည်။ မင်္ဂလာသုတ်တွင် "ဖုဋ္ဌဿ လောက ဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ" ဟု ဆိုထားသည်။ အကောင်းအဆိုး လောကဓံတရား (၈) ပါး၏

ရိုက်ခတ်မှုနှင့် တွေ့ကြုံရသော်လည်း (ဖုဋ္ဌဿ)၊ ခန္တီပါရမီ ရင့်ကျက်နေသူ၏ စိတ်သည် တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိတော့ပေ (န ကမ္ပတိ)။

ထို့ကြောင့် ခန္တီဆိုသည်မှာ "တပ" (ကိလေသာအညစ်အကြေးများကို လောင်ကျွမ်းစေသော အပူ၊ သတိ ဝီရိယဦးဆောင်သော စိတ်) ဖြင့် စတင်ပြီး "န ကမ္ပတိ" (အအေး/မတုန်လှုပ်ခြင်း) ဖြင့် အဆုံးသတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းကြီး တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

(၂) EBT (နိကာယ်) လာ သည်းခံခြင်း (၄) မျိုး

နိကာယ်လာ သုတ္တန်များတွင် ခန္တီကို နယ်ပယ်ကြီး လေးခုဖြင့် ခွဲခြား ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။

(က) ပတ်ဝန်းကျင်ဒဏ်ကို သည်းခံခြင်း (Environmental Endurance)- အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် နှင့် သဗ္ဗာသဝသုတ်တို့တွင် ရာသီဥတု၊ ဆာလောင်မှု၊ အင်းဆက်ပိုးမွှား အန္တရာယ်များကို ညည်းညူမနေဘဲ ကြံ့ကြံ့ခံခြင်း (အဓိဝါသန) သည် ရဟန်းတစ်ပါး၏ အရည်အချင်း ဖြစ်ကြောင်း ဟောကြားသည်။

(ခ) ဝေဒနာကို သည်းခံခြင်း (Endurance of Pain) - သံယုတ်ပါဠိတော်၊ သလ္လသုတ် တွင် "မြားနှစ်စင်း ဥပမာ" ဖြင့် ရှင်းပြထားသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှု (ပထမမြား) ကို ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်သော်လည်း၊ ထိုနာကျင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဒေါသ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု (ဒုတိယမြား) ကိုမူ ခန္တီနှင့် သတိဖြင့် တားဆီးရမည် ဖြစ်သည်။

(ဂ) လောကဓံတရားများကို သည်းခံခြင်း (Endurance of Worldly Vicissitudes)- အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ လောကဓမ္မသုတ် နှင့် မင်္ဂလသုတ်ကို ဆက်စပ်ဆင်ခြင်ကြည့်ပါက ခန္တီသည် အဆိုးလောကဓံ ကြုံမှ သည်းခံရသည် မဟုတ်ပါ။ အကောင်းလောကဓံ

(လာဘ်ရခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်း) ကြုံသည့်အခါတွင်လည်း လောဘ၊ မာနတို့ဖြင့် စိတ်မတုန်လှုပ်ရအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းသည်လည်း ခန္တီပင် ဖြစ်သည်။

(ဃ) စော်ကားမှုနှင့် ဒေါသကို သည်းခံခြင်း (Interpersonal Tolerance)- မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ကကစူပမသုတ်တွင် "မြေကြီးဥပမာ" ဖြင့် မိန့်ကြားသည်။ မြေကြီးပေါ်သို့ မည်သည့် အညစ်အကြေး စွန့်ပစ်ပါစေ မြေကြီးသည် တုန်လှုပ်အမျက်ထွက်ခြင်း မရှိသကဲ့သို့ သူတစ်ပါး၏ မကောင်းမှုကြောင့် မိမိစိတ်ကို အပူမလောင်စေဘဲ ကာကွယ်ခြင်းသည် စစ်မှန်သော သည်းခံခြင်း ဖြစ်သည်။

(၃) သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ အမြင် (Historical Context)

ဗုဒ္ဓစာပေ လေ့လာသူများ သတိပြုမိမည့် အချက်တစ်ခုမှာ တိပိဋက ပါဠိတော်၏ အဓိကကျမ်းများဖြစ်သော နိကာယ် ၄ ရပ် (EBT) တွင် "ပါရမီ ၁၀ ပါး" ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စာရင်းဇယား ပြုလုပ်ထားခြင်း မတွေ့ရှိရပေ။ ပါရမီ ၁၀ ပါး အယူအဆသည် ခုဒ္ဒကနိကာယ်ဝင် နှောင်းပိုင်းကျမ်းများဖြစ်သော "ဗုဒ္ဓဝံသ"၊ "စရိယာပိဋက" နှင့် အဋ္ဌကထာများတွင်မှ ထင်ရှားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ EBT တွင်မူ ခန္တီကို ပါရမီတစ်ခု အနေဖြင့်ထက် ဗလ (စွမ်းအား)များ၊ နှင့် မင်္ဂလာတရားများတွင် ထည့်သွင်းကာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည့် "Mental Faculty" (စိတ်စွမ်းရည်) တစ်ခုအဖြစ် ပိုမို အလေးပေး ဖော်ပြထားသည်။

(၄) Active Endurance (တက်ကြွသော သည်းခံခြင်း)

အချို့က "သည်းခံတယ်ဆိုတာ မတရားတာကို ခေါင်းငုံ့ခံတာလား" ဟု မေးခွန်းထုတ်ကြသည်။ မဟုတ်ပါ။ ခန္တီသည် အားနည်းသူတို့၏ လက္ခဏာမဟုတ်၊ အားကြီးသူတို့၏ လက်နက်သာ ဖြစ်သည်။

ဤအချက်ကို ဝေပစိတ္တိသုတ် (SN 11.4) တွင် အထင်အရှား တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

သိကြားမင်းသည် အသူရာဘုရင် ဝေပစိတ္တိ၏ ကြမ်းတမ်းစွာ ဆဲဆိုမှုကို ပြန်မပြောဘဲ သည်းခံနေခဲ့သည်။ ထိုအခါ မာတလိနတ်သားက "အရှင်... ကြောက်သဖြင့် သည်းခံနေခြင်းလား" ဟု မေးသောအခါ သိကြားမင်းက ဤသို့ ပြန်လည်ဖြေကြားသည်။ "ငါသည် ကြောက်၍ လည်းကောင်း၊ အားမရှိ၍လည်းကောင်း သည်းခံနေခြင်း မဟုတ်။ ငါကဲ့သို့သော ပညာရှိသည် ဗာလ (လူမိုက်) နှင့် ဖက်ပြိုင်ပြီး ရန်မဖြစ်ထိုက်။ ... ဒေါသထွက်နေသူကို ဒေါသဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းသည် ထိုလူမိုက်ထက် ပိုမိုက်သူ ဖြစ်သွားစေသည်။ ဒေါသထွက် နေသူကို ငြိမ်သက်ခြင်း (သတိ) ဖြင့် နိုင်လိုက်ခြင်းသည်သာ စစ်မှန်သော အောင်ပွဲဖြစ်သည်။"

အက္ကောသသုတ် တွင် ပုဏ္ဏားတစ်ဦးက ဘုရားရှင်ကို ဆဲဆိုသောအခါ ဘုရားရှင်သည် ပြန်မဆဲသော်လည်း ငြိမ်ခံနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ "သင်ပေးသော ဆဲရေးခြင်း (လက်ဆောင်) ကို ငါလက်မခံ၊ ထို့ကြောင့် သင့်ထံ၌သာ ပြန်ရှိနေပေသည်" ဟု ပြတ်သားစွာ မိန့်ကြားခဲ့သည်။ ဤသည်မှာ ရန်ငြိုးမဖွဲ့ဘဲ မိမိ၏ နယ်နိမိတ် (Boundaries) ကို ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤအချက်များကို ကြည့်လျှင် ခန္တီရှိသူသည် လိုအပ်လျှင် ဝင်ရောက်ဖြေရှင်း (Intervention) နိုင်သည်။ သို့သော် ထိုသို့ ဖြေရှင်းရာတွင် "ဒေါသ" ကို အခြေခံ အုတ်မြစ်အဖြစ် မသုံးဘဲ "ကရုဏာ၊ ပညာ၊ သတိ၊ ဝီရိယ" တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခန္တီကို Wise Tolerance (or) Active Endurance ဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္တီသည် ခံစစ် (Defense) သက်သက်မျှ မဟုတ်ပါ။ မိမိစိတ်ကို အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် တားဆီးပေးသော

(Protection)၊ သူတစ်ပါးကို ဒေါသ ဖြင့် မတုံ့ပြန်မိအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသော (Compassion)၊ နှင့် ပြဿနာကို တည်ငြိမ်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးသော (Opportunity) စွမ်းအားတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။"

ရှေးဦးဗုဒ္ဓစာပေ (EBT) လာ ခန္တီဗလနှင့် ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် ဆက်စပ်မှု

ခန္တီကို စွမ်းအား (ဗလ)တစ်ရပ်အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း

ရှေးဦးဗုဒ္ဓစာပေ (EBT) များတွင် ခန္တီကို **"ဗလ" (Power/Strength)** တစ်ခုအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။ ခန္တီသည် ရိုးရိုးသည်းခံခြင်းထက် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော "စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်" (Mental Faculty) တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းကို အဆင့်နှစ်ဆင့်ဖြင့် ခွဲခြား လေ့လာနိုင်သည်။ ပထမအဆင့်မှာ လောကဓံနှင့် ဝေဒနာကို ကြံ့ကြံ့ခံသော **အဓိဝါသနခန္တီ (Endurance)** ဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယအဆင့်မှာ သစ္စာတရားနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လက်ခံနိုင်သော **အနုလောမခန္တီ (Conforming Acceptance)** ဖြစ်သည်။

အဓိဝါသနခန္တီ- ကာကွယ်ခြင်းနှင့် တည်ငြိမ်ခြင်း (The Shield of Endurance)

မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ သဗ္ဗာသဝသုတ်တွင် "အဓိဝါသနာ ပဟာတဗ္ဗာ" (သည်းခံခြင်းဖြင့် ပယ်အပ်သော အာသဝေါတရားများ) ကို ဖော်ပြရာ၌ အဓိဝါသနခန္တီ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် ထင်ရှားသည်။

သဘောတရားမှာ အအေး၊ အပူ၊ ဆာလောင်မှု၊ မှက်ခြင်နှင့် သူတစ်ပါး၏ ကြမ်းတမ်းသော စကားများကို ဒေါသမဖြစ်ဘဲ လက်ခံနိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ စိတ်၏ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း နှင့် **စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း** ကို ဆိုလိုသည်။ ပြင်ပလှုံ့ဆော်မှုများကြောင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) မပျက်ပြားအောင် ကာကွယ် ပေးသည့် "ဒိုင်းလွှား" ကဲ့သို့

ဖြစ်သည်။ အင်္ကောသသုတ် လာ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ တုံ့ပြန်မှုသည် အဓိဝါသနခန္တီ၏ နမူနာဖြစ်သည်။

အနုလောမခန္တီ- သိမြင်ခြင်းနှင့် လိုက်လျောခြင်း (The Bridge of Wisdom)

အနုလောမခန္တီသည် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များတွင် ပါဝင်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ကျမ်း နှင့် အဋ္ဌကထာများတွင်သာ ပိုမိုထင်ရှားလာသော်လည်း ၎င်း၏ အခြေခံ သဘောတရားမှာ EBT လာ သစ္စာလေးပါးကို လက်ခံနိုင်စွမ်း (Acceptance of Truth) ပင်ဖြစ်သည်။ **သဘောတရားမှာ** ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ ဆင်းရဲခြင်း၊ မမြဲခြင်း သဘောကို "ဒါဟာ ငါမဟုတ်၊ ငါ့ဉစ္စာမဟုတ်" ဟု အမှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင်ခြင်း (အနုလောမိကခန္တီ) ဖြစ်သည်။

အဓိဝါသနခန္တီက ဝေဒနာကို "မအော်ဟစ်ဘဲ" သည်းခံခိုင်းချိန်တွင်၊ အနုလောမခန္တီက ထိုဝေဒနာကို "ငါမဟုတ်တဲ့ သဘာဝတရား" အဖြစ် ဉာဏ်ဖြင့် အသွင်ပြောင်း (Transform) ပေးလိုက်ပါသည်။

ခန္တီဗလ၏ အဆုံးစွန်သော အကျိုးကျေးဇူး

ဤအဆင့်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်သွားသောအခါ ခန္တီဗလသည် **"န ကမ္ပတိ" (မတုန်လှုပ်ခြင်း)** ဟူသော မင်္ဂလာတရားသို့ ရောက်ရှိသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်

အဓိဝါသနခန္တီသည် **"သမထ" (Tranquility)** ကို အခြေခံ၍ စိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စေသည်။

အနုလောမခန္တီသည် **"ဝိပဿနာ" (Insight)** ကို အခြေခံ၍ စိတ်ကို လွတ်မြောက်စေသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာဆရာတော်ကြီးများက ဩဝါဒပါတိမောက်ဆို အခြေခံကာ "သည်းခံလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်" ဟု ဩဝါဒပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ခန္တီ ဆိုသည်မှာ အားနာ၍ ငြိမ်နေခြင်း၊ ကြောက်၍ ငြိမ်ခံခြင်း မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် "တပ" အကျင့်ဖြင့် စတင်ပြီး၊ လောကဓံ ရိုက်ခတ်မှုများနှင့် တွေ့ထိသော်လည်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော "န ကမ္ပတိ" အခြေအနေသို့ ရောက်အောင် တည်ဆောက်ရသည့် စွမ်းအား (Resilience)ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္တီသည် Passive Endurance (အရှုံးပေး ငြိမ်ခံခြင်း) မဟုတ်ဘဲ၊ ပြင်ပလောကဓံကို အဓိဝါသနခန္တီဖြင့် "ကြံ့ကြံ့ခံ" ၍ အတွင်းစိတ်၏ အနတ္တသဘောကို အနုလောမခန္တီဖြင့် လက်ခံနိုင်သော **Active Psychological Power** ဖြစ်ပါသည်။

(၇) သိက္ခာသုံးပါးနှင့် သတိတို့အကြား အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှုများ

ရှေးဦးဗုဒ္ဓအဆုံးအမများအရ သိက္ခာသုံးပါးနှင့် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတို့အကြား အပြန်အလှန် အကျိုးပြုသော ဆက်စပ်မှုများ ရှိနေပါသည်။ သိက္ခာသုံးပါးဟူသည် အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု (သီလ)၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု (သမာဓိ) နှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု (ပညာ) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

သိက္ခဒုဗ္ဗလျသုတ် (AN 9.63) အရ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူတပါးဥစ္စာခိုးယူခြင်း၊ ကာမဂုဏ်၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း၊ မုသာဝါဒပြောခြင်း နှင့် မေ့လျော့ခြင်း၏ အကြောင်း ဖြစ်သော သေရည်သေရက် သောက်သုံးခြင်းတို့သည် ကျင့်ကြံမှု (သိက္ခာ) ၏ အားနည်းချက် (၅) မျိုး ဖြစ်ကြသည်။ ဤသိက္ခာ၏ အားနည်းချက် (၅) မျိုးကို စွန့်လွှတ်ရန်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပွားများအားထုတ်သင့်သည်။

အမ္ဗလဋ္ဌိကရာဟုလောဝါဒသုတ် (MN 61) တွင် မိမိ၏ အကျိုးနှင့် သူတစ်ပါး၏ အကျိုးအတွက် နှုတ်မှုဆိုင်ရာ သီလနှင့် ကိုယ်မှုဆိုင်ရာ သီလတို့ကို သတိဖြင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို ပြသထားပါသည်။

သောဏဒဏ္ဍသုတ် (DN 4) အရ ပညာကို သီလဖြင့် စင်ကြယ်စေပြီး၊ သီလကို ပညာဖြင့် စင်ကြယ်စေသည် (သီလပရိဓောတာ ပညာ၊ ပညာပရိဓောတံ သီလံ)။ သီလရှိသောသူသည် ပညာရှိပြီး၊ ပညာရှိသောသူသည် သီလရှိသည်။ လက်တစ်ဖက်က အခြားလက်တစ်ဖက်ကို ဆေးကြောသကဲ့သို့ပင် သီလရှိသောနေရာတွင် ပညာရှိ၍၊ ပညာရှိသောနေရာတွင် သီလရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အထက်ပါ အယူအဆကို ထပ်မံချဲ့ထွင်နိုင်သည်မှာ - သီလကို သတိဖြင့် စင်ကြယ်စေပြီး၊ သတိကို သီလဖြင့် စင်ကြယ်စေသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု (Behavioral transformation) သည် သတိရှိရန် ကူညီပေးပြီး၊ သတိရှိခြင်းသည် အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုအတွက် အထောက်အကူ ပြုပါသည်။

ကိမတ္ထိယသုတ် (AN 10.1) က ကောင်းမွန်သော သီလကျင့်ဝတ်များသည် အဆင့်ဆင့်သော မြင့်မြတ်မှုဆီသို့ မည်သို့ ဦးတည်သွားသည်ကို ပြသထားသည်။ ကောင်းမွန်သော သီလကျင့်ဝတ်၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အကျိုးကျေးဇူးမှာ နောင်တကင်းခြင်း (ဝိပ္ပဋိသာရကင်းခြင်း) နှင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝမ်းမြောက်ခြင်းသည် နှစ်သက်မှု (ပီတိ) ကို ဖြစ်စေပြီး၊ ၎င်းမှတစ်ဆင့် ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်းတို့ကို ရရှိကာ သမာဓိဆီသို့ ဦးတည်စေသည်။ သမာဓိ၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ အရာရာကို အရှိအတိုင်း သိမြင်သော ဉာဏ်အမြင် (ယထာဘူတဉာဏဒဿန) ဖြစ်သည်။ ထိုဉာဏ်အမြင်၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ ငြီးငွေ့ခြင်း (နိဗ္ဗိဒါ) နှင့် တပ်မက်မှုကင်းခြင်း (ဝိရာဂ) ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် လွတ်မြောက်မှု ဉာဏ်အမြင်

(ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန) အတွက် ဖြစ်သည်။ ဤသုတ်တော်သည် အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ကြံမှုမှသည် စိတ်ခံစားမှုနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ကျင့်ကြံမှုဆီသို့ အဆင့်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာပုံကို ဖော်ပြထားပါသည်။

သီလသည် ပြဿနာရှိသော အမူအကျင့်များကို သင့်လျော်သော နှုတ်နှင့် ကိုယ်အမူအရာများ အဖြစ်သို့ ခေတ္တခဏ ကုသရန် ပြောင်းလဲပေးသည့် နည်းဗျူဟာတစ်ခု ဖြစ်သည် (တဒင်္ဂပဟာန်)။ သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းများသည် ကောင်းမွန်သော အမူအကျင့် ပြောင်းလဲမှုဆီသို့ ဦးတည်စေပြီး၊ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် စိတ်ခံစားမှုနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို ရရှိစေသည်။ သာမညဖလသုတ် (DN 2) တွင် သီလကျင့်ဝတ်များသည် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော ပုံစံများကို မည်သို့ တိုက်ဖျက်ပြီး ကောင်းမွန်သော စိတ်စွမ်းရည်အသစ်များကို မည်သို့ ဖွံ့ဖြိုးစေသည်ကို ပြသထားပါသည်။

ဒုတိယချဉ်းကပ်မှုမှာ ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် ကုသမှု (ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်) အတွက် သမာဓိ ဖြစ်သည်။ ပြဿနာရှိသော အမူအကျင့်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများကို ဖြစ်စေသည့် လူသားတို့၏ စိတ်ခံစားမှု ဆောင်ရွက်ချက်များကို သမထဘာဝနာဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ထိုနေရာတွင် စရိုက် (၆) ပါး၏ စိတ်ခံစားမှု ဆောင်ရွက်ချက်များကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် ပါဠိနိကာယ်များကို အခြေခံကာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) ကို ဖော်ထုတ်ထားပါသည်။ အသုဘ (၁၀) ပါးနှင့် ကာယဂတာသတိသည် ရာဂစရိုက် အတွက်ဖြစ်ပြီး၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ (၄) ပါးနှင့် ဝဏ္ဏကသိုဏ်း (၄) ပါးသည် ဒေါသစရိုက် အတွက် ဖြစ်သည်၊ အာနာပါနဿတိသည် မောဟစရိုက် အတွက် ဖြစ်ပြီး၊ အနုဿတိ (၆) ပါး (ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ သီလ၊ စာဂ၊ နတ် တို့ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း) သည် သဒ္ဓါစရိုက် အတွက် ဖြစ်သည်၊ မရဏာနုဿတိ၊ ဥပသမာနုဿတိ၊ စတုဓါတုဝဝတ္ထာန် တို့သည် ဗုဒ္ဓိစရိုက် အတွက် ဖြစ်ကာ၊ အာနာပါနဿတိသည် ဝိတက်စရိုက် အတွက် အသီးသီး ဖြစ်ကြပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ကျမ်းတွင် နီဝရဏ (၅) ပါးအတွက် အဆိပ်ဖြေဆေးကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပေးသော စျာန်အင်္ဂါ (၅) ပါးကို တင်ပြထားသည်။ ဧကဂ္ဂတာသည် ကာမစ္ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်သည်၊ ပီတိသည် ဗျာပါဒကိုလည်းကောင်း၊ ဝိတက်သည် ထိနမိဒ္ဓကိုလည်းကောင်း၊ သုခသည် ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စကို လည်းကောင်း၊ ဝိစာရသည် ဝိစိကိစ္ဆာကိုလည်းကောင်း အသီးသီး ဆန့်ကျင်ကြသည်။

နီဝရဏသုတ် (AN 9.64) အရ “ဤနီဝရဏ ၅ ပါးကို စွန့်ပယ်ရန်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပွားများသင့်သည်” ဟု ဆိုထားသည်။ သမာဓိသည် သတိကို ကောင်းမွန်စေပြီး၊ သတိသည်လည်း သမာဓိကို အထောက်အကူပြုသည်ကို သတိပြုသင့်ပါသည်။

မဟာစတ္တာရီသကသုတ် (MN 117)သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်၌ "အသိဉာဏ် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)" နှင့် "ဝီရိယ (သမ္မာဝါယာမ)"၊ "သတိ (သမ္မာသတိ)" တို့ ပေါင်းစပ်ကာ မိစ္ဆာတရားများကို ပယ်သတ်ပြီး သမ္မာတရားများကို မည်သို့ တည်ဆောက်ရမည်ကို လမ်းညွှန်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သမ္မာသမာဓိကို တစ်ပါးတည်း သီးခြား ရပ်တည်သော တရားအဖြစ် မဟောဘဲ၊ အခြားသော မဂ္ဂင်ခုနစ်ပါးဖြင့် ဝန်းရံထားသော "အရိယာသမ္မာသမာဓိ" အဖြစ် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သမ္မာသတိနှင့် သမ္မာသမာဓိတို့ကို “အရိယာသမ္မာသမာဓိ” ဟု ဟောကြားထားရာ ယင်းတွင် သတိ၊ သမ္မဇဉ်နှင့် ဝီရိယတို့ ပေါင်းစပ်ပါဝင်သည်။ အရိယာမဂ်ကို လျှောက်လှမ်းလိုသူများအတွက် ဤသုတ်တော်သည် စနစ်ကျသော Roadmap (မြေပုံ) တစ်ခုသဖွယ် အလွန်ပင် တန်ဖိုးရှိလှပါသည်။

အရှင်သနိဿရဘိက္ခု (Thanissaro Bhikkhu) က သံခိတ္တသုတ် (AN 8.63) သည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ကျင့်ကြံမှုကို စျာန်အဆင့်များတွင် ကျွမ်းကျင်အောင်လေ့ကျင့်ရသည့်

သမာဓိကျင့်စဉ်ပုံစံတစ်ခုအဖြစ် တိုက်ရိုက်ရည်ညွှန်းထားသောကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။ သမာဓိသုတ် (AN 5.27) တွင် မြတ်စွာဘုရားက "ပညာရှိ၍ သတိရှိသောသူသည် အတိုင်းအဆမရှိသော သမာဓိကို (ဆိုလိုသည်မှာ အတိုင်းအဆမရှိသော မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ သို့မဟုတ် ဥပေက္ခာအပေါ် အခြေခံသော သမာဓိ) ပွားများသင့်သည်" ဟု ဟောကြားခဲ့သည်။ သမာဓိဘာဝနာသုတ် (AN 4.41) တွင် ချမ်းသာခြင်း၊ သိမြင်ခြင်း၊ သတိရှိခြင်းနှင့် ကိလေသာကုန်ခမ်းခြင်းတို့အတွက် သမာဓိ ပွားများခြင်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဓမ္မပဒ (ဂါထာ ၁၈၃) က ကျင့်ကြံသူအား ဤသို့ လမ်းညွှန်ထားပါသည် - "မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။ ဤသည်မှာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ ဖြစ်သည်။" ဤအဆုံးအမသုံးရပ်နှင့် သိက္ခာသုံးပါးကို ဤသို့ နှိုင်းယှဉ်နိုင်ပါသည် - "မကောင်းမှုရှောင်ခြင်း" သည် အဓိကအားဖြင့် သီလ နှင့် သက်ဆိုင်သည်၊ "ကောင်းမှုဆောင်ခြင်း" သည် အဓိကအားဖြင့် သမာဓိ နှင့် သက်ဆိုင်ပြီး၊ "စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားခြင်း" သည် အဓိကအားဖြင့် ပညာ နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ဤသိက္ခာသုံးပါးစလုံးသည် ရှင်းလင်းသော သိမြင်မှု သို့မဟုတ် သတိ သို့မဟုတ် မေ့လျော့မှုမရှိခြင်း (အပ္ပမာဒ) တို့နှင့် အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေပါသည်။

အပ္ပမာဒသုတ် (SN 3.17) အရ မြတ်စွာဘုရားက ကောသလမင်းကြီးအား "ခြေလက်ရှိသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ခြေရာများသည် ဆင်ခြေရာထဲ၌ ငုံ့ဝင်နိုင်သကဲ့သို့ မေ့လျော့မှုမရှိခြင်း (အပ္ပမာဒ) သည် ယခုဘဝနှင့် နောင်ဘဝ အကျိုးစီးပွားနှစ်ရပ်လုံးကို လုံခြုံစေသော တစ်ခုတည်းသော အရည်အသွေး ဖြစ်သည်" ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ အပ္ပမာဒဆိုသည်မှာ ကုသိုလ်တရားအားလုံးကို မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ အားထုတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ သတိသည် ထိုအပ္ပမာဒ၏ အဓိက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

လူသားတို့၏ အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးအတွက် ထာဝရကုသမှု (သမုစ္ဆေဒပဟာန်) မှာ ဝိပဿနာ တရား ဖြစ်သည်။ အလဗ္ဘနီယဌာနသုတ် (AN 5.48) နှင့် သောကသလ္လဟရဏသုတ် (AN 5.50) တို့က သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု (Cognitive transformation) သည် ဝေဒနာရှင်အား ပုံမှန်ဘဝသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိစေရန် မည်သို့ ရည်ရွယ်သည်ကို ပြသထားသည်။ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းနှင့် ပျက်စီးခြင်းတို့သည် ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲသော သဘာဝတရားများ ဖြစ်ကြောင်း ထိုနေရာ၌ ထပ်ခါတလဲလဲ ဖော်ပြထားသည်။

ရောဂသုတ် (AN 4.157) အရ ကိလေသာအားလုံး ကုန်ခမ်းပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ မှအပ လွတ်မြောက်မှုသို့ မရောက်သေးသော အခြားသတ္တဝါတို့သည် သိမ်မွေ့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ လူသားတို့သည် ကွဲပြားခြားနားသော စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို အစဉ်တစိုက် ကြုံတွေ့နေကြ ရသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံး၏ အရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ ကုသပေးနိုင်သော သူ၏ ကရုဏာနှင့် ပညာတို့ကြောင့် ကြီးမြတ်သော ဆေးဆရာကြီး (ဘိသက္ကော) နှင့် ခွဲစိတ်ကုသရေးပါရဂူကြီး (သလ္လကတ္တော) အဖြစ် တင်စားခံရခြင်း ဖြစ်သည်။

သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကို ရှင်းလင်းသော သိမြင်မှု (သမ္မဇဉ်) နှင့်အတူ သတိပဋ္ဌာန်ကို တည်ဆောက်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ သတိဆိုသည်မှာ ပုံသေနည်းအတိုင်း တရားထိုင်ခြင်း သက်သက်မဟုတ်ဘဲ ဂရုတစိုက် သိမြင်နေခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်နေခြင်းဟူသော ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သတိပွားများရာတွင် မလိုလားအပ်သော သို့မဟုတ် မနှစ်မြို့ဖွယ် ခံစားချက်များ အပါအဝင် ဖြစ်ပေါ်လာ သမျှသော အတွေးနှင့် ဝေဒနာအားလုံးကို သိရှိနေရန်နှင့် ထိုအတွေးများအပေါ် စဉ်ဆက်မပြတ် အာရုံစိုက်နေရန် လမ်းညွှန်ထားသည်။ နောက်ဆုံးတွင် အလေ့အကျင့်နှင့်

ထိတွေ့မှုများမှတစ်ဆင့် ထိုအတွေးများ၏ ပြင်းထန်မှုနှင့် မနှစ်မြို့ဖွယ် ဖြစ်မှုများသည် ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တွင် သတိသည် အဓိကအချက် ဖြစ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်၏ ဖော်ပြချက်များတွင် သတိ (Sati) နှင့် သမ္ပဇဉ် (Sampajañña) ဟူသော ဝေါဟာရနှစ်ခုသည် အစဉ်တစိုက် ပါဝင်နေပါသည်။ ဘိက္ခုဗောဓိ (Bhikkhu Bodhi) က သူ၏ "What does Mindfulness Really Mean?" စာအုပ်တွင် သတိ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို "ရှင်းလင်းသော သိမြင်မှု (Lucid awareness)" ဟု ဖော်ပြခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဆိုထားသည်။ သူက "Mindfulness" ဟူသော စကားလုံးသည် "သတိ" ဟူသော ဝေါဟာရကို ဖော်ပြရန်အတွက် အလွန်ပင် ဝေဝါးသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အခြေခံကျသော ပုံသေနည်းအရ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် သတိတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘဲ တစ်ပြိုင်နက်တည်း အလုပ်လုပ်ကြသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ အစုအဝေး ဖြစ်သည့် "ပြင်းစွာသော လုံ့လရှိခြင်း၊ ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ခြင်းနှင့် သတိရှိခြင်း" (အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ) တို့ ပါဝင်ပါသည်။ အဋ္ဌကထာများအရ တစ်ခုချင်းစီသည် သီးခြားစီသော စေတသိက်များကို ကိုယ်စားပြုသည်။ "ပြင်းစွာသော လုံ့လရှိခြင်း" (အာတာပီ) သည် ကျင့်စဉ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သော ဝီရိယ ကို ဆိုလိုသည်။ သတိ သည် စောင့်ကြည့်ခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး၊ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုချင်းစီတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အဖြစ်အပျက်တိုင်းကို ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကိုမူ "သမ္ပဇာနော" (ပညာ) ဟူသော စကားလုံးဖြင့် ညွှန်ပြပါသည်။ သတိသမ္ပဇဉ်သုတ် (AN 8.81) က ဤအချက်ကို ကောင်းစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။

"Awareness alone is not enough" (သတိရှိရုံနှင့် မလုံလောက်ပါ) စာအုပ်ကို ရေးသားသူ အရှင်တေဇနိယက "ထိုသတိ၏ အရည်အသွေးကို သိရန်လည်း လိုအပ်သလို၊ ထိုနေရာတွင်

ပညာ ရှိမရှိကိုလည်း ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သတိမရှိခြင်းနှင့် ပညာနှင့်အတူ အပြည့်အဝ သတိရှိခြင်းတို့အကြား စိတ်၏ အရည်အသွေး ကွာခြားပုံကို သင်မြင်လိုက်သည်နှင့် ကျင့်ကြံမှုကို ဘယ်တော့မှ ရပ်တန့်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ သတိရှိရုံနှင့် မလုံလောက်ပါ! ဖြစ်ပျက်နေသောအရာကို အမှန်အတိုင်း သိနားလည်လိုသော ဆန္ဒရှိခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နားလည်လိုသောကြောင့် (ပညာကို လိုလားသောကြောင့်) သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်" ဟု မိန့်ကြားခဲ့သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိကို သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းသော သိမြင်မှုကို မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ကျင့်ကြံပါက၊ ၎င်းသည် ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်များ အပေါ် ရှင်းလင်းသော နားလည်မှု (ပညာ) ကို မုချ ထွက်ပေါ်စေရမည်။

သတော (သတိရှိခြင်း) နှင့် သမ္ပဇာနော (ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ခြင်း) ဟူသော ဝေါဟာရ နှစ်ခုသည် အမြဲတစေ ယှဉ်တွဲပါရှိတတ်သည်။ ၎င်းတို့နှစ်ခုကို ခွဲခြားရာတွင် ဆရာတော် ဘိက္ခုဗောဓိက သတိကို ဖြစ်ပျက်နေသော အာရုံများအပေါ် ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်နေမှုဟု ဖော်ပြသည်။ ဤရှင်းလင်းသော သိမြင်မှု အစိတ်အပိုင်းသည် ကျင့်စဉ်၏ ကနဦး အဆင့်များတွင် လွှမ်းမိုးထားသည်။ သို့သော် သတိ အားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ ရှင်းလင်းသော သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်သည် ထပ်ဆင့်ရောက်ရှိလာပြီး သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်း ကို ဖြည့်စွက်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် သတိနှင့် သမ္ပဇဉ်တို့သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပြီး အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေကာ တိုက်ရိုက်သိမြင်သော ဝိပဿနာဉာဏ် အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာပါသည်။ ဆရာတော်ဘိက္ခုဗောဓိက သတိကို "Bare attention" (အာရုံစိုက်ရုံသက်သက်) ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းကို မေးခွန်းထုတ်ခဲ့ပြီး ထိုစကားလုံးများ၏ နောက်ကွယ်တွင် ရှိနေနိုင်သော ပြဿနာများကို ထောက်ပြခဲ့သည်။ ထို့ပြင် သမ္ပဇဉ်၏ အခန်းကဏ္ဍကိုလည်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ၎င်းသည် သတိ၏ စောင့်ကြည့်လေ့လာမှု

လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့အကြား တံတားတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပေးကြောင်း ပြသခဲ့သည်။

မြတ်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် သီလ၊ သမာဓိ နှင့် ပညာ တို့ကို ပျိုးထောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ နှင့် သမ္မာအာဇီဝ ဟူသော သီလကဏ္ဍသည် အုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ နှင့် သမ္မာသမာဓိ တို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု (သမာဓိ) ကို ဖြစ်စေသည်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ နှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပ တို့သည် ပညာ နယ်ပယ် ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့အားလုံးသည် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနေကြပြီး တစ်ခုချင်းစီက အခြားအရာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ကူညီပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို တစ်ဦးချင်းစီ၏ စွမ်းဆောင်ရည် အလိုက် ဖြစ်နိုင်သမျှ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပွားများအားထုတ်ကြရခြင်း ဖြစ်သည်။

သတိသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် ပါဝင်သော "သမ္မာသတိ" (မှန်ကန်သော သတိ) အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမည်ဆိုပါက၊ ၎င်းသည် လမ်းကြောင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သော အခြားသော အင်္ဂါရပ်များနှင့် ချိတ်ဆက်နေရပါလိမ့်မည်။ လမ်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအနေဖြင့် ကျင့်ကြံမှုနှင့် နားလည်မှုကို ချိတ်ဆက်ပေးသော သမ္မာဒိဋ္ဌိ (မှန်သောအမြင်) က လမ်းညွှန်ရမည်။ တပ်မက်မှုကင်းခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်းနှင့် ညှဉ်းဆဲမှုကင်းခြင်း ဟူသော မှန်သော ကြံစည်မှု (သမ္မာသင်္ကပ္ပ) ဖြင့် ဦးတည်ပေးရမည်။ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ နှင့် သမ္မာအာဇီဝ ဟူသော သီလဆိုင်ရာ အချက်အလက် များပေါ်တွင် အခြေခံရမည်။ ထို့ပြင် သတိကို မကောင်းသော စိတ်အရည်အသွေးများကို ဖယ်ရှားရန်နှင့် ကောင်းသော စိတ်အရည်အသွေးများကို နိုးကြားပြည့်စုံစေရန် ကြိုးစား အားထုတ်မှုဖြစ်သော သမ္မာဝါယာမ နှင့် သမ္မာသမာဓိ တို့နှင့်လည်း ယှဉ်တွဲထားရမည် ဖြစ်သည်။

သိက္ခာသုံးပါးနှင့် ညီညွတ်ဆက်စပ်နေသော သတိသည် အမူအကျင့် (သီလ)၊ စိတ်ခံစားမှု (သမာဓိ) နှင့် သိမြင်မှု (ပညာ) နယ်ပယ်များကို ပြောင်းလဲပေးပြီး၊ အဆုံးမရှိ ထပ်ခါတလဲလဲ

ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများမှ လွတ်မြောက်ရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ ဦးတည်စေပါသည်။ သတိသည် နိဗ္ဗာန်သို့ တိုက်ရိုက် ဦးတည်သည်မဟုတ်ဘဲ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြင့် လမ်းညွှန်ခံရမှသာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်နိုင်သည်။ မဟာစတ္တာရီသကသုတ်တွင် "သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် ရှေ့သွားဖြစ်၏" ဟု ဟောကြားထားပါသည်။ သတိသည် မှန်ကန်သော ရှု့မြင်ချက် (Right View) နှင့် ယှဉ်တွဲမှသာ လွတ်မြောက်ကြောင်းလမ်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လာပါသည်။

Reciprocal Interactions Between Threefold Training and Mindfulness

(၈) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဒုက္ခဆိုင်ရာ ဟောကြားချက်များ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

အလဂဒ္ဒူပမသုတ် (MN 22) နှင့် အနုရာဓသုတ် (SN 22.86) တို့တွင် မြတ်စွာဘုရားက "ငါဘုရားသည် ရှေး၌လည်းကောင်း၊ ယခု၌လည်းကောင်း ဒုက္ခနှင့် ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်းကိုသာ ဟောကြားတော်မူ၏" ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမများသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ (ဒုက္ခ) ဟူသော ပြဿနာနှင့် ထိုဒုက္ခကို မည်သို့ အမြစ်ပြတ်အောင် ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်သည်ဟူသော အချက်အပေါ်၌သာ အဓိကအားဖြင့်မဟုတ်ဘဲ လုံးဝဥဿုံ အာရုံစိုက်ထားပါသည်။ ရှေးဦးဗုဒ္ဓအဆုံးအမများ၌ ပါရှိသော ဒုက္ခဆိုင်ရာ ဟောကြားချက် များတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို စေ့စေ့ငုငု ရှာဖွေလေ့လာနိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ အခြေခံအကျဆုံးသော အဆုံးအမများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည့် 'ဒုက္ခ' ကို "Suffering" (ဆင်းရဲခြင်း) ဟု ဘာသာပြန်ဆိုလေ့ရှိသော်လည်း၊ ဤဘာသာပြန်ဆိုချက်သည် ၎င်း၏ အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်မှု အပြည့်အစုံကို မဖော်ဆောင်နိုင်ပေ။ ဒုက္ခဟူသော စကားလုံးသည်

ဘက်စုံလွှမ်းခြုံသော ဒဿနဆိုင်ရာ အမြင်တစ်ခုကို ထင်ဟပ်စေသည့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အဓိပ္ပာယ်ရှိပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာကို အစောပိုင်း ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့ကြသော အနောက်တိုင်းသားတို့သည် ပါဠိဝေါဟာရ 'ဒုက္ခ' ကို "Suffering" ဟု ဘာသာပြန်ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ နောက်ပိုင်း ပညာရှင်များကမူ "Suffering" ဟူသော စကားလုံးသည် အလွန်အကန့်အသတ်ရှိသော ဘာသာပြန်ဆိုချက်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ကြပြီး၊ ထိုဝေါဟာရကို ဘာသာမပြန်ဘဲ ထားရှိရန် တိုက်တွန်းကြသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု (Stress)၊ ဝမ်းနည်းမှု (Sorrow)၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Anxiety)၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း (Anguish)၊ မငြိမ်မသက်ဖြစ်ခြင်း (Disorder)၊ ပူဆွေးခြင်း (Distress)၊ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း (Disturbance)၊ သက်သောင့်သက်သာမရှိခြင်း (Discomfort)၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (Dejection)၊ နာကျင်ခြင်း (Pain)၊ ဖျားနာခြင်း (Illness)၊ စိတ်တိုခြင်း (Irritation)၊ စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်း (Frustration)၊ ထိခိုက်လွယ်ခြင်း (Vulnerability)၊ မပျော်ရွှင်ခြင်း (Unhappiness)၊ စိတ်မအေးခြင်း (Unease)၊ မကျေနပ်ဖွယ်ဖြစ်ခြင်း (Unsatisfactoriness) စသည့် စကားလုံးများဖြင့် ဒုက္ခ ကို ရှင်းလင်းဖော်ပြရန် ပိုမိုနှစ်သက်ကြသည်။

ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်က ဓမ္မ၏ နှလုံးသားအဖြစ် ရှုမြင်စေလိုသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာသည် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများ အစဉ်လိုက် ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် ပြောင်းပြန်အစီအစဉ်ဖြင့် နားလည်ပါက ဆင်းရဲဒုက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းသွားပုံကို ဖော်ပြချက်ပင် ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ၏ အနှစ်ချုပ်မှာ သစ္စာလေးပါးဖြစ်ပြီး ရှေးဦးဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များရှိ မရေမတွက်နိုင်သော နေရာများတွင် ၎င်းတို့ကို ရှင်းလင်းဟောကြားထားပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဓမ္မစကြာသုတ္တန် (SN 56.11) တွင် ဤသို့ဟောကြားတော်မူခဲ့သည် - "ရဟန်းတို့၊ ဤသည်ကား ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်သော အရိယသစ္စာတည်း။ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ အိုရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ နာရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ

ဖြစ်သည်၊ သေရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ မချစ် မနှစ်သက်သောသူတို့နှင့် အတူနေရခြင်း သည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်သောသူတို့နှင့် ခွဲခွာရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ လိုချင်တာမရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် စွဲလမ်းရာ အာရုံဖြစ်သော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်"။

ဒုက္ခကို ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း (ကာယိကဒုက္ခ) နှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း (စေတသိကဒုက္ခ) ဟူ၍လည်း ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့သည် ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်း၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူတို့နှင့် ပေါင်းဖော်ရခြင်း၊ ချစ်ခင်သူတို့နှင့် ခွဲခွာရခြင်းနှင့် လိုချင်တာမရခြင်းတို့သည် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးသည် ဒုက္ခဖြစ်သည်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (AN 10.60) တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ဖြစ်သော ရောဂါ (၄၉) မျိုးကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ မဟာနိဒ္ဒေသပါဠိ တွင် ရောဂါ (၃၄) မျိုးကို ဖော်ပြထားသည်။ ဝတ္ထသုတ် (MN 7) တွင် ဖော်ပြထားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ သို့မဟုတ် စိတ်ညစ်ညူးကြောင်း (၁၆) မျိုးမှာ- ရှေးဦးစွာဖြစ်သော လောဘနှင့် မတရားသော လောဘ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ရန်ငြိုးထားခြင်း၊ သူ့ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ခြင်း၊ ဂုဏ်ပြိုင်ခြင်း၊ ငြူစူခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ စဉ်းလဲခြင်း၊ ခေါင်းမာခြင်း၊ အပြိုင်အဆိုင်ပြုခြင်း၊ ထောင်လွှားခြင်း၊ အလွန်အမင်း ထောင်လွှားခြင်း၊ မာန်ယစ်ခြင်းနှင့် မေ့လျော့ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။ သလ္လေခသုတ် တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ (၄၄) မျိုးကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဗြဟ္မဇာလသုတ် တွင် မှားယွင်းသောအမြင် (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ) နှင့် ဆက်စပ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ (၆၂) မျိုးကို ဖော်ပြထားသည်။ နီဝရဏ (၅) ပါး၊ ကိလေသာ (၁၀)

ပါးနှင့် အကုသိုလ်စေတသိက် (၁၄) ပါးတို့ကို ယနေ့ခေတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ သို့မဟုတ် ဆင်းရဲဒုက္ခများ၏ အမျိုးအစားခွဲခြားမှုများနှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်ပါသည်။ (ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင် ဖော်ပြသော "ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ" စသည်တို့သည် လူ့သဘာဝ၏ အခြေခံ စိတ်နေစိတ်ထားများဖြစ်ပြီး ခေတ်သစ် စိတ်ရောဂါဗေဒ (Psychopathology) တွင် ပြောဆိုသော "စိတ်ရောဂါ" (mental disorder) များနှင့် လုံးဝ တူညီသည်ဟုတော့ မဆိုနိုင်ပါပေ။)

နဠကလာပီသုတ် (SN 12.67) အရ ကျူပင်စည်း နှစ်စည်းသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အမှီပြု၍ မတ်တတ်ရပ်နေသကဲ့သို့ ဝိညာဏ်နှင့် နာမ် ရုပ် (စိတ်နှင့် စေတသိက်နှင့် ရုပ်)တို့ သည်လည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အမှီပြု နေကြသည်။ အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းအရ ကိုယ်ခန္ဓာဖျားနာမှု အားလုံးသည် သလိပ်၊ သည်းခြေနှင့် လေ ဟူသော ဓာတ်သုံးပါး မမျှတမှုနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဆိုအရ ဤဓာတ်သုံးပါးသည်လည်း စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ဆက်စပ်နေပြန်သည် - လောဘသည် သလိပ်နှင့် လည်းကောင်း၊ ဒေါသသည် သည်းခြေနှင့်လည်းကောင်း၊ မောဟသည် လေနှင့်လည်းကောင်း ဆက်စပ်နေသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အစားအသောက်ကဲ့သို့သော ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကို လွှမ်းမိုးသည့် အခြားအကြောင်းတရားများစွာ ရှိသော်လည်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေသည် ကိုယ်ခန္ဓာအခြေအနေကို မျှတအောင် ထိန်းညှိရာတွင် အဓိကကျသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။

ဒုက္ခကို သင်္ဂီတိသုတ် (DN 33) နှင့် ဒုက္ခတာသုတ် (SN 45.165) တို့တွင် အမျိုးအစားသုံးမျိုး ထပ်မံခွဲခြားထားသည် -

၁။ ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသော ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှု အမျိုးမျိုးကို ဒုက္ခဒုက္ခ (Dukkha-dukkha) ဟုခေါ်သော သာမန်ဆင်းရဲခြင်းတွင် ထည့်သွင်းထားသည်။

၂။ ပျော်ရွှင်သော ခံစားချက်၊ ဘဝ၏ ကောင်းမွန်သော အခြေအနေများသည် မြဲမြံခိုင်မာမှု မရှိကြပေ၊ ၎င်းတို့ ပြောင်းလဲသွားသောအခါ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် မပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ (ဝိပရိဏာမဒုက္ခ - Viparināma-dukkha)။

၃။ တတိယအမျိုးအစားဖြစ်သော သင်္ခါရဒုက္ခ (Samkhara-dukkha) ဟုခေါ်သော ပြုပြင်စီရင်အပ်သော တရားတို့ကြောင့် ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာ၏ အရေးအကြီးဆုံး ဒဿနဆိုင်ရာ ရှုထောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့က 'သတ္တဝါ'၊ 'ပုဂ္ဂိုလ်' သို့မဟုတ် 'ငါ' ဟု ခေါ်ဆိုနေသောအရာသည် အစဉ်အမြဲ ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်များ စုစည်းထားခြင်းသာ ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့ကို အုပ်စုငါးခု သို့မဟုတ် ခန္ဓာငါးပါး ဟု ခွဲခြားနိုင်သည်။ မြတ်စွာဘုရားက "အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးသည် ဒုက္ခဖြစ်သည်" ဟု ဟောကြားခဲ့သည်။ ဤနေရာတွင် ဒုက္ခနှင့် ခန္ဓာငါးပါးသည် သီးခြားစီ မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ထားသင့်သည်၊ ခန္ဓာငါးပါးကိုယ်တိုင်ကပင် ဒုက္ခဖြစ်သည်။

ယဒနိစ္စသုတ် (SN 22.15) အရ ခန္ဓာငါးပါးသည် အနိစ္စ (မမြဲခြင်း) ဖြစ်သည်။ မမြဲသော အရာသည် ဒုက္ခ(ဆင်းရဲခြင်း) ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခဖြစ်သောအရာသည် အနတ္တ (မိမိ၏ အလိုသို့မလိုက်ခြင်း) ဖြစ်သည်။ အနတ္တဖြစ်သောအရာကို မှန်ကန်သော ဉာဏ်ပညာဖြင့် "ဤအရာသည် ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဤအရာသည် ငါမဟုတ်၊ ဤအရာသည် ငါ၏ အတ္တမဟုတ်" ဟု အရှိကိုအရှိအတိုင်း မြင်အောင်ကြည့်သင့်သည်။ ထိုသို့မြင်သောအခါ သင်ယူပြီးသော အရိယာတပည့်သည် ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်၌ ငြီးငွေ့လာပြီး သူ၏စိတ်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်သွားလေသည်။

ရောဟိတဿသုတ် (AN 4.45) တွင် မြတ်စွာဘုရားက "လောက၏ အဆုံးသို့ မရောက်ဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခကို အဆုံးမသတ်နိုင်ပေ။ အမှတ်သညာရှိသော၊ စိတ်ရှိသော တစ်လံမျှသော

ဤခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌သာလျှင် လောက၊ လောက၏အကြောင်းရင်း၊ လောကချုပ်ငြိမ်းရာနှင့် လောကချုပ်ငြိမ်းရာသို့ သွားရာလမ်းစဉ်ကို ငါဟောကြားတော်မူ၏" ဟု ဟောကြားခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ အလိုအရ ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ မိမိကိုယ်ကို ဗဟိုပြုသော တဏှာ (Self-centred craving) ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်ကသာ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးမှ လွတ်မြောက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် နကုလပိတာအား ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖျားနာမှုရှိသော်လည်း စိတ်တွင်မူ ဖျားနာမှု မရှိစေရန် သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြသည်မှာ - "မသင်ယူရသေးသော (ပုထုဇဉ်) ပုဂ္ဂိုလ်သည် 'ငါသည် ရုပ်ဖြစ်သည်၊ ရုပ်သည် ငါ့ဥစ္စာဖြစ်သည်' ဟူသော အယူအဆများဖြင့် လွှမ်းမိုးခံရပြီး နေထိုင်တတ်သည်၊ ထိုရုပ်၏ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်မှုနှင့်အတူ သူ၏သန္တာန်၌ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်းနှင့် ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သင်ယူပြီးသော အရိယာတပည့်သည်မူ ထိုသို့သော အယူအဆများဖြင့် လွှမ်းမိုးခံရခြင်းမရှိဘဲ နေထိုင်သောကြောင့် စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်းနှင့် ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်းတို့ သူ၏သန္တာန်၌ မဖြစ်ပေါ်တော့ပေ။" (နကုလပိတုသုတ် - SN 22.1)

မြတ်ဗုဒ္ဓ က "အတ္တ" မဟုတ်ဟု သွန်သင်ပြီး စွဲလမ်းမှု တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုကို အမြစ်ဖြတ်ရန် အားပေးပါသည်။ ခေတ်သစ် စိတ်ကုထုံး အများစုသည်ကား "မိမိကိုယ်ကို လက်ခံခြင်း (self-acceptance)" နှင့် "မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားခြင်း (self-esteem)" ကို အခြေခံထားသည်။

သလ္လသုတ် (SN 36.6) အရ မိုက်မဲသောသူသည် ကိုယ်ခန္ဓာနာကျင်မှုဟူသော မြားဖြင့် အပစ်ခံရသောအခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာကို ထပ်ဆင့်ခြင်းဖြင့် အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။ ၎င်းသည် မြားနှစ်စင်းဖြင့် အပစ်ခံရသကဲ့သို့ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့်

စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဟူသော နာကျင်မှုနှစ်မျိုးလုံးကို ခံစားရသည်။ သို့သော် ပညာရှိသည် များတစ်စင်း၏ အဆိပ်သင့်မှုကိုသာ ခံစားရပြီး ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းဟူသော နာကျင်မှု တစ်ခုတည်းကိုသာ ခံစားရကာ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကို မခံစားရပေ။

မြတ်စွာဘုရားသည် အာဒိတ္တသုတ် (SN 35.28) တွင် တစ်လောကလုံးသည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတည်းဟူသော မီးများဖြင့် တောက်လောင်နေသည်ဟု ဟောကြားခဲ့သည်။ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်းတို့ဖြင့် တောက်လောင်နေသည်။ ဤအမှန်တရားကို မြင်သောအခါ သင်ယူပြီးသော အရိယာတပည့်သည် ငြီးငွေ့လာသည်။ ငြီးငွေ့သောအခါ တဏှာသည် ကင်းစင်သွားပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများမှ လွတ်မြောက်လေသည်။

ရောဂသုတ် (AN 4.157) က ကိုယ်ခန္ဓာဖျားနာခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖျားနာခြင်း (ဆင်းရဲခြင်း) ဟူ၍ ရောဂါနှစ်မျိုးကို ပြသထားသည်။ အချို့သော သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာဖျားနာခြင်းမှ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်မက ကင်းဝေး နေနိုင်ကြသည်။ သို့သော် ကိလေသာကုန်ခမ်းပြီးသော အရဟန္တပုဂ္ဂိုလ်များမှအပ ဤလောက တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါမှ ခဏတာမျှပင် ကင်းဝေးသည်ဟု ဆိုနိုင်သော သတ္တဝါကို ရှာဖွေရန် အလွန်ပင် ခဲယဉ်းလှပါသည်။

စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပထမသစ္စာသည် ရောဂါရှာဖွေခြင်း (Diagnosis)၊ ဒုတိယသစ္စာသည် ရောဂါ၏ အကြောင်းရင်း (Etiology)၊ တတိယသစ္စာသည် ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ခြေ (Prognosis) နှင့် စတုတ္ထသစ္စာသည် ပြဿနာအတွက် ကုသနည်းလမ်း (Treatment method) ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် အတုမရှိသော ဆေးဆရာကြီး (ဘိသက္က) နှင့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး (သလ္လကတ္တ) နှင့် တူလှပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမများသည် ဆင်းရဲခြင်းနှင့်သာ အဆုံးသတ်သွားသည်မဟုတ်ဘဲ ထိုဆင်းရဲခြင်းကို မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သည်၊ မည်သို့ အဆုံးသတ်နိုင်သည်ကိုပါ ညွှန်ပြပေးပါသည်။ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာတို့သည် ဆင်းရဲခြင်း၏ မြစ်ဖျားခံရာများ ဖြစ်ကြသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခအများစုမှာ မိမိကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထားသော ပြဿနာများ သို့မဟုတ် မိမိဘာသာ ထပ်ဆင့်ပွားများထားသော ဒုက္ခများ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် 'ငါ' ဟူသော မှားယွင်းသောအမြင်ကို လျှော့ချပြီး စွဲလမ်းမှုကို လျှော့ချနိုင်ပါက ဆင်းရဲဒုက္ခသည်လည်း လျော့နည်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်သည် စိတ်ညစ်ညူးမှုနှင့် ဒုက္ခအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ရာဖြစ်သော အဆုံးစွန်သော စင်ကြယ်မှုနှင့် နောက်ဆုံးလွတ်မြောက်မှု ဖြစ်ပါသည်။

(မှတ်ချက် - ခေတ်သစ်စိတ်ကုထုံးများသည် လောကီဘဝ သာယာရေးနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျရေး (Worldly well-being) ကိုသာ အဓိက ပန်းတိုင်အဖြစ် ထားရှိပြီး၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သစ္စာလေးပါးသည် သံသရာမှ အပြီးတိုင်လွတ်မြောက်ရေး (နိဗ္ဗာန်) ကို အဆုံးစွန်သော ပန်းတိုင်အဖြစ် ဦးတည်သဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကွာခြားပါသည်။)

Early Buddhist Psychological Analysis of Dukkha (2022 Assignment, Exam)

(၉) ဗုဒ္ဓဘာသာ ကံတရားအယူအဆသည် အရာရာကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့် (နိယတိဝါဒ) မဟုတ်ပါ

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင်၊ ကံတရားသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စရိုက်လက္ခဏာကို ပုံဖော်ရာတွင် အလွန်အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ကံကို ကုသိုလ် နှင့် အကုသိုလ်၊ ကောင်းသောကံနှင့် ဆိုးသောကံ (ပုည နှင့် ပါပ) ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားထားပါသည်။ ကံဟူသည်မှာ မိမိတို့၏ လုပ်ရပ်များနှင့်အညီ လည်ပတ်နေသော သဘာဝနိယာမတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သဘာဝနိယာမတစ်ခုဖြစ်ပြီး မည်သည့်ပြဋ္ဌာန်းသူမျှ မရှိပါ။ ကံတရားသည် ပြင်ပမှ စိုးမိုးခြယ်လှယ်နေသော အရာ (ဖန်ဆင်းရှင်) ၏ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုမပါဘဲ လည်ပတ်နေပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကံအယူအဆသည် အရာရာကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့် နိယတိဝါဒ (Determinism) ပုံစံမျိုး မဟုတ်ပါ။

ကံကို အကြောင်းနှင့်အကျိုး နိယာမဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ အကြောင်းတရားတိုင်းတွင် အကျိုးတရားရှိပါသည်။ ဤနိယာမ၏ အခြားအမည်တစ်ခုမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှု နိယာမ (law of moral causation) ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မပဒကျမ်းတွင် ကံတရားကို ဤသို့ ရှင်းပြထားပါသည်- စိတ်သည် ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း အခြေအနေအားလုံး၏ ရှေ့ဆောင်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ညစ်နွမ်းသောစိတ်ဖြင့် လူတစ်ဦးသည် ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ကိုင်ခြင်းပြုပါက၊ လှည်းဘီးသည် နွား၏ခြေရာနောက်သို့ လိုက်သကဲ့သို့ ဆင်းရဲဒုက္ခသည် ထိုသူနောက်သို့ လိုက်လေသည်။ အကယ်၍ စင်ကြယ်သောစိတ်ဖြင့် လူတစ်ဦးသည် ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ကိုင်ခြင်းပြုပါက၊ မခွဲခွာသော အရိပ်ပမာ ချမ်းသာသုခသည် ထိုသူနောက်သို့ လိုက်လေသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ဟောကြားချက်အရ၊ ကံဟူသည်မှာ မိမိတို့အနေဖြင့် မတတ်သာဘဲ လက်ပိုက်ကြည့်နေရမည့်၊ နားလည်ရခက်သော အမည်မသိစွမ်းအားများ သို့မဟုတ် ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားသခင်က ချမှတ်ထားသည့် ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းချက် (predestination) လည်းမဟုတ်၊ ပုံသေသတ်မှတ်ချက် (determinism) လည်း မဟုတ်ပါ။

စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ် (MN 135) တွင် "အသက်ရှည်ခြင်း၊ အသက်တိုခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်း၊ လှပခြင်း၊ အရုပ်ဆိုးခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အမျိုးမြတ်ခြင်း၊ အမျိုးယုတ်ခြင်း စသည်တို့သည် တိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပေ။ သတ္တဝါတို့အကြား ဤသို့ မညီမျှမှုများအားလုံးသည် ၎င်းတို့တစ်ဦးချင်းစီ ပြုလုပ်ခဲ့သော ကံကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် မိမိစိုက်ပျိုးသောအသီးကိုသာ ရိတ်သိမ်းရသည်။ "သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့၏လုပ်ရပ် (ကံ) သာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြ၏၊ လုပ်ရပ်၏ အမွေခံဖြစ်ကြ၏၊ လုပ်ရပ်မှ ဆင်းသက်လာကြ၏၊ လုပ်ရပ်နှင့်သာ

ဆက်နွယ်နေကြ၏၊ လုပ်ရပ်သာလျှင် ကိုးကွယ်ရာရှိကြ၏။ ကံ (လုပ်ရပ်) သာလျှင် သတ္တဝါတို့ကို ယုတ်မြတ်ခွဲခြားပေး၏။” (ကမ္မဿကာ သတ္တာ ကမ္မဒါယာဒါ ကမ္မယောနီ ကမ္မဗန္ဓူ ကမ္မပ္ပဋိသရဏာ. ကမ္မံ သတ္တေ ဝိဘဇတိ ယဒိဒံ—ဟီနပ္ပဏီတတာယာ”တိ) ဟု ဟောကြားထားပါသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါများကို သတ်ဖြတ်ပြီး သနားကြင်နာမှု ကင်းမဲ့သူသည် ထိုအပြုအမူကြောင့် သေလွန်ပြီးနောက် မကောင်းသောဘုံဘဝ (အပါယ်) သို့ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ဤသုတ်က ဆိုပါသည်။ အကယ်၍ ထိုသူသည် အပါယ်ဘုံမှ လွတ်၍ လူ့ဘဝသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိပါကလည်း အသက်တိုမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသီအိုရီသည် ထင်ကြေးပေးမှုသက်သက် မဟုတ်ဘဲ အဘိညာဉ်စွမ်းအားများဖြင့် အတည်ပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း၊ ကံနှင့် ဘဝသံသရာ အချက်အလက်များကို ထိုကဲ့သို့သော နည်းလမ်းများဖြင့် ကိုယ်တိုင် အတည်ပြုထားသူများပင်လျှင် ဤအချက်အလက်များနှင့်ပတ်သက်၍ မှားယွင်းသော ကောက်ချက်ချမှုများသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ခြေ ရှိပါသည်။ ဤအချက်ကို မဟာကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ် တွင် ဆက်လက် ဆွေးနွေးတင်ပြထားပါသည်။

မဟာကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ် (MN 136) သည် လူ "လေးမျိုး" အပေါ်အခြေခံ၍ ကံနှင့် ၎င်း၏အကျိုးဆက်များဆိုင်ရာ ရှုပ်ထွေးမှုအချို့ကို ပြသထားပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ- (၁) ငရဲသို့ (သို့မဟုတ် အခြားသော အောက်တန်းကျသော ဘုံသို့) လားသော မကောင်းမှုပြုသူ၊ (၂) နတ်ပြည်သို့ လားသော မကောင်းမှုပြုသူ၊ (၃) နတ်ပြည်သို့ လားသော ကောင်းမှုပြုသူ၊ နှင့် (၄) ငရဲသို့ လားသော ကောင်းမှုပြုသူ တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရားသည် အမှန်တရားကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ နားလည်ခြင်းမှ မှားယွင်းသော အမြင်များ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပုံကို ပြသတော်မူပါသည်။ ဤ ဖြစ်စဉ်ကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်- (၁) ရှာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် မကောင်းမှုပြုသူတစ်ဦး ငရဲတွင်

ဆင်းရဲခံစားနေရသည်ကို အာရုံတွင် "မြင်တွေ့" ရသည်၊ (၂) ဤအရာသည် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အကြောင်းအကျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ သူကြားဖူးခဲ့သည်များကို အတည်ပြုပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသည်၊ (၃) ထို့ကြောင့် သူက "မကောင်းမှုပြုသူများသည် အမြဲတမ်း ငရဲသို့သွားရသည်" ဟု ဆိုလေသည်၊ ထို့နောက် (၄) ၎င်းအယူအဆသည် ခိုင်မာသွားပြီး "ဤအရာသာလျှင် အမှန်ဖြစ်သည်၊ ကျန်တာအကုန်မှားသည်" ဟု ဆိုလာလေသည်။ ဤအဆင့်များသည် အဆိုပါ "ပုဂ္ဂိုလ်" လေးမျိုးစလုံးအတွက် ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရားသည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံထားသော ဤအမြင်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကာ မည်သည့် အပိုင်းက အမှန်ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်အပိုင်းက ခိုင်လုံမှုမရှိသော တရားသေစွဲကိုင်ထားသည့် အယူအဆ (dogmatic superstructure) ဖြစ်သည်ကို ထောက်ပြတော်မူပါသည်။ လူတို့၏ စိတ်သည် ရှုပ်ထွေးလှပြီး၊ ၎င်းတို့သည် ဘဝတစ်ခုတည်းတွင်ပင် ကွဲပြားခြားနားသော ကံအမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်ကြကာ၊ သေခါနီးအချိန်တွင် ပြုလုပ်သောကံသည် နောက်ဘဝ အတွက် အခြေခံအကြောင်းတရား ဖြစ်လာပါသည်။

ဤနေရာတွင် မြတ်စွာဘုရားသည် စိတ်ကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်မှုအားဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသူများ သေလွန်ပြီးနောက် အပါယ်ဘုံ၌ ပြန်လည်မွေးဖွားလာသည်ကို မြင်တွေ့နိုင် ခဲ့သော အချို့သော ရသေ့ပုဏ္ဏားများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ဤဒိဗ္ဗစက္ခုအမြင်၏ ရလဒ်အနေဖြင့် ၎င်းတို့က "သူ့အသက်ကိုသတ်သူ၊ ခိုးသူ... မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူရှိသူသည် သေလွန်ပြီးနောက် အပါယ်ဘုံသို့ ရောက်ရမည်။ ဤသို့သိသူများသည်သာ မှန်ကန်သော အသိရှိသူများဖြစ်သည်။ အခြားသူများမှာ မှားယွင်းနေသည်" ဟု ကောက်ချက်ချ ကြပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုအရ ဤသည်ကို "ဤအရာသာလျှင် အမှန်တရားဖြစ်ပြီး

ကျန်တာအကုန် အချည်းနှီးဖြစ်သည် (ဣဒမေဝ သစ္စံ၊ မောဃမညံ)" ဟု မှတ်ယူခြင်းသည် ကြီးမားသော အမှားတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ၊ ထူးကဲသော ဉာဏ်မြင်အားဖြင့် ယခင်ဘဝများက ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းခဲ့သော်လည်း အထက်ဘုံဘဝများတွင် ပြန်လည်မွေးဖွားလာသူများကို မြင်တွေ့ရသော အခြားသော ရသေ့ပုဏ္ဏားများလည်း ရှိခဲ့ပါသည်။ ဤရသေ့ပုဏ္ဏားများသည် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် ကောက်ချက်ချမှုနှင့် လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ကောက်ချက်များကို ချခဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းတို့က ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ မည်သည့်လုပ်ရပ်ကမျှ လူတစ်ဦး၏ အနာဂတ်ဘဝအပေါ် သက်ရောက်မှုမရှိဟု ယူဆခဲ့ကြပြီး၊ ယင်းမှာ ရုပ်ဝါဒီများ၏ အမြင်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကံနှင့်ပတ်သက်၍ ပုံသေသတ်မှတ်သည့်အမြင် နိယတိဝါဒ(Strict determinism) နှင့် ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်နေသည်ဟူသော (Strict indeterminism) ဟူသည့် ဤဆန့်ကျင်ဘက် သီအိုရီ နှစ်ရပ်လုံးသည် မှားယွင်းသော်လည်း ကိုယ်တွေ့အဘိညာဉ် မှတစ်ဆင့် ရရှိလာသော အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံ၍ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကာလတစ်ခုတွင် မကောင်းမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးသူတစ်ဦးသည် ကောင်းသောဘုံ၌ ပြန်လည်မွေးဖွားလာရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ သို့ဆိုလျှင်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ တာဝန်ခံမှုနယ်ပယ်တွင် လုံးဝပုံသေ သတ်မှတ်ထားသည့် ဝါဒ (absolute determinism) သည် မှန်ကန်မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုမကောင်းမှုပြုသူသည် သေခါနီးအချိန်တွင် စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်သွားခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ မကောင်းသော စိတ်နေသဘောထားများကို ကောင်းသော စိတ်နေသဘောထားများဖြင့် အစားထိုး လိုက်ခြင်း) သို့မဟုတ် သူ၏ဘဝ တစ်ချိန်ချိန်တွင် ကောင်းမှုတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ ကံတရားကို

ပုံသေဝါဒအနေဖြင့် စွဲကိုင်ထားသူများသည် ထိုကဲ့သို့သော အကြောင်းရင်းခံ အချက်များကို လျစ်လျူရှုထားခဲ့ကြပါသည်။

လောဏကပလ္လသုတ် (AN 3.100) သည် သင့်လျော်သော ဥပမာတစ်ခုဖြင့် ရှင်းပြထားပါသည်။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် ရေအနည်းငယ်သာရှိသော ခွက်တစ်ခုထဲသို့ ဆားတစ်ပွင့်ကို ပစ်ထည့်လိုက်ပါက ထိုရေသည် ငန်သွားမည်ဖြစ်ပြီး သောက်၍ ရမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် အလားတူ ဆားတစ်ပွင့်ကို ဂင်္ဂါမြစ်ထဲသို့ ပစ်ထည့်လိုက်မည်ဆိုပါက မြစ်ရေသည် ငန်သွားမည်မဟုတ်သလို သောက်၍မရနိုင်သည်မျိုးလည်း ဖြစ်သွားမည်မဟုတ်ပါ။ ထို့အတူပင်၊ လူတစ်ဦး၏ အသေးအဖွဲ မကောင်းမှုလုပ်ရပ်တစ်ခုက ထိုသူကို ငရဲသို့ ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

သို့သော် အလားတူ အသေးအဖွဲ မကောင်းမှုတစ်ခုတည်းကပင် ဤဘဝမှာတင် ခံစားရမည့်၊ သတိထားမိရုံမျှသာရှိသော အကျိုးဆက်များကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် တူညီသော (သို့မဟုတ် ခပ်ဆင်ဆင်တူသော) မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ကြသော်လည်း မတူညီသောနည်းလမ်းများဖြင့် မတူညီသော အကျိုးဆက်များကို ရိတ်သိမ်းရသည့် လူနှစ်ဦးကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရှိရပါသည်။ အကြောင်းရင်းမှာ လုပ်ရပ်များကို ဝန်းရံနေသည့် အခြေအနေများ သို့မဟုတ် အကြောင်းတရားများသည် အလွန်ကွဲပြားနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဒေသနာတော်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကံတရားအယူအဆကို တင်းကျပ်သော ပုံသေနိယတိဝါဒအဖြစ် ရှုမြင်တတ်သူများ၏ အထင်အမြင်လွဲမှားမှုများကို ရှင်းလင်းပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် အလေးပေးထားသည်မှာ လုပ်ရပ် (ကံ) တစ်ခု၏ အကျိုးဆက် (ဝိပါက၊ ဖလ) သည် ထိုလုပ်ရပ်တစ်ခုတည်းကသာ အဆုံးအဖြတ်ပေးသည် မဟုတ်ဘဲ၊ ထိုလုပ်ရပ်ကို ပြုလုပ်သူ၏ သဘောသဘာဝနှင့် ထိုလုပ်ရပ်ကို ပြုလုပ်စဉ်က

အခြေအနေများကဲ့သို့သော အခြားအချက်များစွာကလည်း အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်ဟူသည့် အလွန်အရေးကြီးသော အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း နိယာမ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်) သဘောတရားအရ ရှင်းလင်းချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

တိတ္ထာယတနသုတ် (AN 3.61) တွင်၊ ပညာရှိတို့က မေးမြန်းစစ်ဆေးပြီး အဆုံးစွန်ထိတိုင် ဆန်းစစ်လိုက်သောအခါ မည်သည့်အရာကိုမျှ မပြုလုပ်တော့ခြင်း (အကိရိယ) သို့သာ အဆုံးသတ်သွားစေမည့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူ သုံးမျိုးရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ- (၁) "ဤပုဂ္ဂိုလ် ခံစားရသမျှသော - ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း သို့မဟုတ် ဆင်းရဲချမ်းသာ မဟုတ်ခြင်း - အားလုံးသည် အတိတ်က ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးသည်များကြောင့်သာ ဖြစ်သည်" (ပုဗ္ဗေကတဟေတု)၊ (၂) "... အားလုံးသည် ဖန်ဆင်းရှင်၏ ဖန်ဆင်းမှုလုပ်ရပ်ကြောင့် ဖြစ်သည်" (ဣဿရနိမ္မာနဟေတု)၊ နှင့် (၃) "... အားလုံးသည် အကြောင်းတရား သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့မရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာသည်" (အဟေတုအပ္ပစ္စယ) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤနေရာတွင် (၁) ကံအပေါ်ပုံသေချသည့်ဝါဒ (karmic determinism)၊ (၂) ဖန်ဆင်းရှင်အပေါ်ပုံသေချသည့်ဝါဒ (theistic determinism) နှင့် (၃) အကြောင်းမဲ့ဖြစ်ပေါ်သည်ဟူသောဝါဒ (strict indeterminism) ဟူသည့် "မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအမြင်" သုံးခုအပေါ် မြတ်စွာဘုရား၏ လေ့လာသုံးသပ်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါမည်။ ပထမအမြင်က အရာရာသည် အတိတ်ကံကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ဒုတိယအမြင်က အရာရာသည် ဖန်ဆင်းရှင်ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ တတိယအမြင်ကမူ ထိုပုံသေဝါဒ နှစ်မျိုးစလုံးကို ပယ်ချပြီး အရာရာသည် တိုက်ဆိုင်မှုသက်သက်၊ အကြောင်းမဲ့သက်သက် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ငြင်းခုံပါသည်။

ပထမသီအိုရီ နှစ်ခုအပေါ် မြတ်စွာဘုရား၏ ဝေဖန်ချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်- အကယ်၍ အရာရာသည် ဖန်ဆင်းရှင်ကြောင့် သို့မဟုတ် အတိတ်ကံကြောင့်သာ ဖြစ်သည်ဆိုပါက၊ လူသည် သူ၏လုပ်ရပ်များအတွက် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ တာဝန်ခံမှု ရှိတော့မည် မဟုတ်ပေ။ မိမိ ထိန်းချုပ်၍မရနိုင်သော ပြင်ပစွမ်းအားတစ်ခု၏ ရှေ့မှောက်တွင် လူသည် ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျနေသည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုအဆင့်သို့ လျှော့ကျသွားမည် ဖြစ်သည်။ တတိယမြောက်ဖြစ်သော အကြောင်းမဲ့ဖြစ်ပေါ်သည်ဟူသည့် သီအိုရီ (အဟေတုအပ္ပစ္စယ) သည်လည်း ပို၍ အခြေအနေ ကောင်းမနေပါ။ ၎င်းဆိုသည့်အတိုင်း အဖြစ်အပျက်များသည် တိုက်ဆိုင်မှုသက်သက်သာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဆိုပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်သောအရာများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားရသောအရာများကြားတွင် မည်သည့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော ဆက်စပ်မှုကိုမျှ တည်ဆောက်၍ရမည်မဟုတ်ပေ။ ဤအခြေအနေတွင် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ တာဝန်ယူမှု သို့မဟုတ် လူသားတို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု အခန်းကဏ္ဍအကြောင်း ပြောဆိုခြင်းမှာ အဓိပ္ပါယ်ရှိမည် မဟုတ်ပါ။ တင်းကျပ်သော အကြောင်းမဲ့ဖြစ်ပေါ်မှု သီအိုရီသည် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ဘဝ၏အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ပျက်ပြားစေသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကို ပယ်ဖျက်သည့်ဝါဒ (moral nihilism) ၏ အခြားဖော်ပြချက်တစ်ရပ် ဖြစ်လာပေသည်။

ထို့ကြောင့်၊ မြတ်စွာဘုရားသည် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူ သုံးမျိုးကို ဝေဖန်ပြီးနောက်၊ တင်းကျပ်သော ပုံသေဝါဒ (အရာရာကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားခြင်း) နှင့် တင်းကျပ်သော အကြောင်းမဲ့ဝါဒ (အရာရာသည် အကြောင်းမဲ့ဖြစ်ပေါ်ခြင်း) နှစ်ရပ်လုံးကို ရှောင်ရှားနိုင်သည့် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း နိယာမ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်) ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နိယာမသည် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ လုပ်ရပ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ အကျိုးဆက်များအကြား အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။

ဒေဝဒဟသုတ် (MN 101) နှင့် ဥပါလိသုတ် (MN 56) တို့တွင်၊ ကံနှင့်ပတ်သက်၍ ဂျိန်းဘာသာဝင်တို့၏ လုံးဝပုံသေသတ်မှတ်ထားသည့် အယူအဆကို မြတ်စွာဘုရားက ရှောင်ရှားခဲ့ပါသည်။ ကံ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို အလေးပေးခြင်းဖြင့်၊ မြတ်စွာဘုရားသည် အကုသိုလ်ကံ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်သုံးခုဖြစ်သည့် လောဘ၊ ဒေါသ နှင့် မောဟ တို့ကို အလေးပေး ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ အလားတူပင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တို့ ကင်းစင်ခြင်းသည် ကုသိုလ်ကံ၏ အရင်းအမြစ်များအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။ နိဗ္ဗေဓိကသုတ် (AN 6.63) အရ၊ ကံဟူသည် စေတနာ (volition) ၏ အခြားဝေါဟာရတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်္ခါရခန္ဓာတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက် (သင်္ခါရ) သည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ စရိုက်လက္ခဏာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးရာတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ (ရဟန်းတို့၊ စေတနာကို ကံဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။ စိတ်ဖြင့် ရည်ရွယ်ပြီးမှ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ဖြင့် ကံကိုပြု၏။ (စေတနာဟံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ကမ္မံ ဝဒါမိ. စေတယိတ္វာ ကမ္မံ ကရောတိ: ကာယေန၊ ဝါစာယ၊ မနသာ.) ဤသို့ တိုက်ရိုက် ညီမျှခြင်းချခြင်းအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ကံ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရေးပါမှုကို ပေါ်လွင်စေခဲ့ပါသည်။ ဤအချက်သည် ကံတစ်ခုကို မိမိသဘောအလျောက် ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မရည်ရွယ်ဘဲ ပြုလုပ်မိသည်ဖြစ်စေ အကျိုးဆက်များက မလွဲမသွေ လိုက်ပါလာမည်ဟု ငြင်းဆိုထားသော ဂျိန်းဘာသာ၏ ကံအယူအဆနှင့် လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ပါသည်။ စေတနာကို အလေးပေးခြင်းဖြင့်၊ မြတ်စွာဘုရားသည် လုံးဝပုံသေ ပြဋ္ဌာန်းသည့်ဝါဒကို ရှောင်ရှားနိုင်ခဲ့ပြီး ကံ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောသဘာဝ ကိုလည်း ရှင်းလင်းပြသနိုင်ခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် လုပ်ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လုပ်ရပ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်မိပါက (ဆိုလိုသည်မှာ မတော်တဆ

ဖြစ်ပွားခဲ့ပါက) ထိုသူ့အပေါ် အပြစ်တင်ရန် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက် မရှိပါ။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်လာ မြတ်စွာဘုရား၏ ဟောကြားချက်မှာ-

"(၁) ရဟန်းတို့၊ ဤသူသည် ဤသို့သောအားဖြင့် ကံကိုပြု၏၊ ထိုပြုသည့်အတိုင်း ထိုကံ၏အကျိုးကို ခံစားရမည်ဟု ဆိုသူရှိပါက၊ ဤသို့ဆိုလျှင် မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးခြင်း (ဗြဟ္မစရိယဝါသ) မရှိနိုင်တော့ပေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို လုံးဝအဆုံးသတ်ရန် အခွင့်အရေး မရှိနိုင်တော့ပေ။ (၂) ရဟန်းတို့၊ ဤသူသည် ဤသို့ဤပုံ ခံစားရမည့် ကံကိုပြု၏၊ ထိုပြုသည့်အတိုင်း ၎င်း၏အကျိုးဆက်ကို ခံစားရမည်ဟု ဆိုသူရှိပါက၊ ဤသို့ဆိုလျှင် မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးခြင်း ရှိလာနိုင်ပြီး၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို လုံးဝအဆုံးသတ်ရန် အခွင့်အရေး ရှိလာနိုင်ပေသည်။"

မြတ်စွာဘုရား၏ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှု အယူအဆသည် ပုံသေသတ်မှတ်ထားခြင်း (deterministic) ထက် အကြောင်းတရားများအပေါ် မှီခိုနေခြင်း (conditional) ပိုဖြစ်ပါ သည်။ မင်္ဂလသုတ် တွင် လူတစ်ဦး၏ဘဝ၌ အချက်သုံးချက်ကို မင်္ဂလာရှိသောအရာအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်- (၁) အတိတ်က ပြုခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ်ရှိခြင်း၊ (၂) သင့်လျော်သော ပတ်ဝန်းကျင်၌ နေထိုင်ရခြင်း နှင့် (၃) မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ခြင်း (သို့) မှန်ကန်စွာ အသုံးချခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် အတိတ်ကံနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ဆောက်တည်မှု (ဆိုလိုသည်မှာ ကံ) သည် အချက်နှစ်ချက်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးဆက်များကို မဆုံးဖြတ်မီ ကောင်းမွန်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေခြင်းကဲ့သို့သော အခြားအရေးကြီးသည့် အချက်များကိုလည်း လေးလေးနက်နက် ထည့်သွင်းစဉ်းစား ရပါမည်။ ထို့အပြင် မဟာကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ် အရ မကောင်းမှုပြုသူတစ်ဦးသည် ယခုချက်ချင်း သူ၏စရိုက်ကို ပြောင်းလဲရန် ကြိုးပမ်းမည်ဆိုပါက ကောင်းသောဘုံ၌ ပြန်လည်မွေးဖွားရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ ကံကို ပုံသေပြဋ္ဌာန်းသည့် သီအိုရီအစား မြတ်စွာဘုရားသည် ကံကို

အထောက်အကူပြုသော အကြောင်းတရားများထဲမှ တစ်ခုအဖြစ် အလေးပေး ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်တွင် "ကံသည် လယ်မြေဖြစ်၏၊ ဝိညာဏ်သည် မျိုးစေ့ဖြစ်၏၊ တဏှာသည် အစိုဓာတ်ဖြစ်၏၊ ယင်းတို့က သတ္တဝါတစ်ဦးကို ပြန်လည်မွေးဖွားစေ၏" ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (AN 10.60) တွင် မြတ်စွာဘုရားသည် ဖျားနာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများစွာကို ထောက်ပြထားပါသည်။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ လေ သို့မဟုတ် ယင်းတို့ ပေါင်းစပ်မှုကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ ဥတုရာသီပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ မဆင်မခြင် နေထိုင်ပြုမူမှုကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ နှိပ်စက်တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ သို့မဟုတ် ကံ၏ရလဒ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ နှင့် အအေး၊ အပူ၊ ဆာလောင်မှု၊ ရေငတ်မှု၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကံသည် ဤအကြောင်းရင်းများစွာထဲမှ တစ်ခုမျှသာဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုနိုင်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာတွင် ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်း နှစ်ဆယ့်လေးပါးကို ဖော်ပြထားရာတွင် ကံသည် တစ်ပါးအပါအဝင် သက်သက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ပါဠိတော်များ ပေါ်ထွက်ပြီးနောက်ပိုင်း ရေးသားထားသော အဋ္ဌကထာကျမ်းများတွင် နိယာမငါးပါးကို ဖော်ပြထားပြီး ထိုအထဲတွင်လည်း ကံသည် တစ်ပါးတည်းအဖြစ်သာ ကိုက်ညီမှုရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ- (၁) ရာသီဥတု သဘာဝနိယာမ (ဥတုနိယာမ)၊ (၂) မျိုးစေ့ သဘာဝနိယာမ (ဗီဇနိယာမ)၊ (၃) ကံတရား သဘာဝနိယာမ (ကမ္မနိယာမ)၊ (၄) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘာဝနိယာမ (စိတ္တနိယာမ) နှင့် (၅) ဓမ္မသဘာဝနိယာမ (ဓမ္မနိယာမ) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကံတရားအယူအဆသည် နိယတိဝါဒ (အရာရာကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့်ဝါဒ) မဟုတ်ပါ။ နိယတိဝါဒတွင် ပြုလုပ်သင့်သည်များကို

ပြုလုပ်လိုစိတ် မရှိခြင်း၊ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်များကို ရှောင်ကြဉ်လိုစိတ် မရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုလည်း မပြုကြသည့်အတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခကို အဆုံးသတ်ရန် အခွင့်အရေး မရှိနိုင်ပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ဘဝကျင့်စဉ်တွင် လူသားတို့၏ စေတနာနှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လိုအပ်ချက်သည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ လူသားတို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို "စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင် စတင်ဖြစ်ပေါ်မှု၊ ကြိုးစားမှု နှင့် ရှေ့သို့ချီတက် အားထုတ်မှု၊ လုံ့လပြုမှု နှင့် ကြိုးပမ်းမှု၊ ခွန်အား နှင့် ကြံ့ခိုင်မှု" အဖြစ် ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းသည် ဣန္ဒြေငါးပါး နှင့် ဗိုလ်ငါးပါးတို့တွင် တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်ပါသည်။ လူသားတို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်တွင် သမ္မာဝါယာမ (မှန်ကန်သော ကြိုးစားအားထုတ်မှု) သို့မဟုတ် သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါး (မြတ်သော ကြိုးစားအားထုတ်မှု လေးမျိုး) အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာပါသည်။ ၎င်းကို သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်နိုးကြားစေသည့် အကြောင်းတရား (ဗောဇ္ဈင်) ဟူသော မွန်မြတ်သည့် အဆင့်အတန်းအထိ မြှင့်တင်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု ရှိလာပြီး၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို လုံးဝအဆုံးသတ်နိုင်မည့် အခွင့်အရေးလည်း ရှိလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Buddhist theory of *kamma* is not a form of determinism (*niyativāda*)

ကံတရားနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အဓိကသုတ္တန်များကို လေ့လာခြင်း

'ကံ' ဟူသည် အဘယ်နည်း၊ မည်သို့အလုပ်လုပ်သနည်း

လူသားအများစုသည် "ကံ" ဟူသော စကားလုံးကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် အလွယ်တကူ သုံးစွဲနေကြသော်လည်း ၎င်း၏ စစ်မှန်သော သဘောတရား နက်နဲပုံကိုမူ အတိအကျ

နားလည်ရန် ခက်ခဲတတ်ကြသည်။ တစ်ခါတရံတွင် မိမိတို့ ကြုံတွေ့ရသမျှသော အဆိုးလောကဓံ အရာခပ်သိမ်းကို အတိတ်ကံကြောင့်သာ ဖြစ်သည်ဟု ပုံချကာ လက်မြှောက် အရှုံးပေးတတ်ကြသကဲ့သို့၊ ကံတရားကို ဖန်ဆင်းရှင်ကဲ့သို့ အရာရာကို ဖန်တီးနိုင်သော အရာဟူ၍လည်း ထင်မှတ်မှားတတ်ကြသည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် သိမ်မွေ့နက်နဲလှပြီး ရှုပ်ထွေးလှသော ကံ၏ အလုပ်လုပ်ပုံ၊ လုပ်ဆောင်ပုံများကိုမူ မြတ်စွာဘုရားရှင်တစ်ဆူတည်းသာလျှင် အကုန်အစင် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့သော ကမ္မနှင့် ပတ်သက်သည့် သုတ္တန်ဒေသနာတော်များနှင့် ညှိနှိုင်းချိတ်ဆက်၍ အောက်ပါအတိုင်း အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

၁။ ကံသည်သာ မိမိပိုင်ဆိုင်သော အစစ်အမှန်ဥစ္စာ

လောက၌ လူသားတို့သည် ဘဝချင်းတူညီကြသော်လည်း အဘယ်ကြောင့် အချို့က သက်တမ်းတိုခြင်း၊ အချို့က သက်တမ်းရှည်ခြင်း၊ အချို့က ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း၊ အချို့က စည်းစိမ်ချမ်းသာကြီးမားခြင်း၊ အချို့က ဉာဏ်ပညာ နည်းပါးခြင်း၊ အချို့က ဉာဏ်ပညာ ကြီးမားခြင်း စသဖြင့် ကွာခြားမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်နေရသနည်းဟူ၍ မေးခွန်းထုတ်စရာ ရှိလာသည်။ ဤကဲ့သို့ ကွဲပြားခြားနားမှု အားလုံးသည် ပြင်ပရှိ ဖန်ဆင်းရှင် တစ်ဦးဦးက ဖန်တီးပေးလိုက်ခြင်း မဟုတ်သကဲ့သို့၊ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းလည်း မဟုတ်ပေ။ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ခဲ့သော ကံတရားများကသာလျှင် အခြား အခြေအနေများစွာနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ သတ္တဝါတို့ကို အယုတ်၊ အမြတ် ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

"သတ္တဝါတို့သည် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကုန်၏၊ ကံ၏ အမွေခံများ ဖြစ်ကြကုန်၏"

ဟု မြတ်စွာဘုရားရှင်က အတိအလင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ *(စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်)*

ငှင်းသဘောတရားကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် မမေ့မလျော့ဘဲ သတိရနေစေရန်အတွက်လည်း *အဘိဏှသုတ်* ၌ ထပ်မံ၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ မိမိပြုလုပ်လိုက်သော ကောင်းကံ (ကုသိုလ်ကံ) နှင့် ဆိုးကံ (အကုသိုလ်ကံ) အားလုံး၏ အကျိုးအမွေကို ခံစားရမည့်သူမှာ မိမိကိုယ်တိုင်သာ ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟူသော အချက်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် ဆင်ခြင်နေရမည်ဟု မိန့်ကြားတော်မူသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်သော မကောင်းမှုကသာလျှင် မိမိကို ညစ်နွမ်းစေတတ်ပြီး၊ မိမိကိုယ်တိုင် မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်မှသာလျှင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ *(ဓမ္မပဒ)*

၂။ အရာခပ်သိမ်းသည် အတိတ်ကံကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသလော

သို့ဆိုလျှင် လူသားတို့ ယခုလက်ရှိ ခံစားနေရသမျှသော ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး ဝေဒနာအားလုံးသည် အတိတ်ကာလက ပြုလုပ်ခဲ့သော အတိတ်ကံတစ်ခုတည်းကြောင့်ချည်းသာ ဖြစ်ပါသလောဟူ၍ မေးခွန်းပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ ဤအချက်နှင့် ပတ်သက်၍မူ လုံးဝမဟုတ်ကြောင်း သိသာစေလိုသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က "အရာရာသည် အတိတ်ကံကြောင့်သာ ဖြစ်၏ (ပုဗ္ဗေကတဟေတုဝါဒ)"၊ "ဖန်ဆင်းရှင်၏ အလိုကျကြောင့် ဖြစ်၏ (ဣဿရနိမ္မာနဟေတုဝါဒ)"၊ "မည်သည့် အကြောင်းတရားမျှ မရှိဘဲ အလိုလို ဖြစ်လာ၏ (အဟေတု အပ္ပစ္စယဝါဒ)" ဟူသော အယူဝါဒသုံးမျိုးစလုံးကို စစ်မှန်သော တရားကို ကွယ်ကာတတ်သော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (အယူမှား) များအဖြစ် ပြတ်ပြတ်သားသား ပယ်ဖျက်တော်မူခဲ့သည်။ *(တိတ္ထာယတနသုတ်)* အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရာခပ်သိမ်းကို အတိတ်ကံသက်သက်ဟု ပုံချလိုက်ပါက ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဝီရိယများ၊

ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် တာဝန်များကို ပြုလုပ်ရန် မလိုတော့ဘဲ လက်မှိုင်ချသွားတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤအချက်ကို ပိုမိုထင်ရှားပေါ်လွင်စေရန် *သီဝကသုတ်* ၌လည်း လက်တွေ့ကျကျ ရှင်းလင်းပြသထားသည်။ လူသားတို့ ခံစားရသော ရောဂါဝေဒနာများနှင့် နာကျင်မှုများသည် သည်းခြေ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်း၊ သလိပ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ လေဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ၎င်းတို့ သုံးပါးစလုံး စည်းဝေး၍ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ဥတုရာသီ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ မသင့်လျော်သော အစားအစာများကို စားသောက်မိခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းဆန်းနှိပ်စက်ခြင်း (လုံ့လလွန်ကဲခြင်း) စသည့် အကြောင်းတရား အမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး၊ အတိတ်ကံကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းမှာ ရှစ်ခုမြောက်သော အကြောင်းတရားတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းလင်းထားသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ ကြုံတွေ့ရသမျှသော ဘဝပြဿနာ အရာခပ်သိမ်းကို အတိတ်ကံချည်းသာဟူ၍ လွှဲချနေခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ စစ်မှန်သော အဆုံးအမ မဟုတ်ပေ။

အရာရာသည် အတိတ်ကံကြောင့်သာ ဖြစ်သည်မဟုတ်ပေ။ အတိတ်ကံ၏ အကျိုးပေးမှု ပါဝင်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်၌ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ၊ ခေတ်ကာလ၊ အပေါင်းအသင်း၊ စိတ်နှလုံးသွင်း၊ ပညာရှိရှိ သတိရှိရှိ နေထိုင်မှု စသည်တို့သည်လည်း အဓိက ကျလှသည်။ “အလုံးစုံ အတိတ်ကံကြောင့်သာ ဖြစ်သည်” ဆိုခြင်းမှာ အစွန်းတစ်ဖက်သို့ ရောက်ရှိသွားခြင်း ဖြစ်သကဲ့သို့၊ “မည်သည့်အကြောင်းတရားမျှ မရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာသည်” ဆိုခြင်းမှာလည်း အစွန်းတစ်ဖက်ပင် ဖြစ်သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ် (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ)

အယူအဆမှာ အတိတ်ကံ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လက်ခံလျက်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ မိမိတတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကံတရားကို ယုံကြည်သည်ဟုဆိုကာ ဆူးပုံကို နင်းမိပါက ဆူးစူးမည်မှာ မလွဲဧကန် သေချာလှသည်။ ကံဟူသည် အတိတ်ကံနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကံ နှစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းပါဝင် လှုပ်ရှားနေခြင်း ဖြစ်သည်။ အတိတ်ကာလက စိုက်ပျိုးခဲ့သော မျိုးစေ့များ မှားယွင်းခဲ့၍ အဆိုးများ ကြုံနေရလျှင်ပင်၊ ယနေ့ ယခုအချိန်၌ ထပ်မံစိုက်ပျိုးမည့် မျိုးစေ့ကိုမူ မိမိက သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်ပညာတို့ဖြင့် စနစ်တကျ ရွေးချယ်စိုက်ပျိုးနိုင်ခွင့် ရှိပါသေးသည်။

၃။ ကုသိုလ်ပြုပါလျက် အဘယ်ကြောင့် မချမ်းသာသေးသနည်း

ကံကို ယုံကြည်ခြင်းဟူသည် "အရာရာကို ကံကသာ စီမံဖန်တီးနေခြင်းဖြစ်၍ ငါတို့အနေဖြင့် မည်သို့မျှ ပြုပြင်လုပ်ဆောင်၍ မရနိုင်ပါ" ဟု တွေးတောကာ လက်မှိုင်ချအရှုံးပေးရန် မဟုတ်ပေ။ ကံတရားသည် စဉ်ဆက်မပြတ် တက်ကြွလှုပ်ရှားသော သဘော (Active) ရှိသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် သတ္တဝါတို့ကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် တက်ကြွစွာ အားထုတ်လှုပ်ရှားရန် သင်ကြားပြသခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မိမိသည် အတိတ်ကာလက မကောင်းသော မျိုးစေ့ဆိုးကို စိုက်ပျိုးမိခဲ့ဖူးလျှင်ပင်၊ ယခု ပစ္စုပ္ပန်အချိန်မှစ၍ ၎င်းမျိုးစေ့ဆိုးအတွက် ရေလောင်းခြင်း၊ နေရောင်ခြည်ပြခြင်း၊ မြေသြဇာကျွေးခြင်း စသည့် အထောက်အပံ့များကို မပေးဘဲ ဖြတ်တောက်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ အတိတ်ကံဆိုး၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျှော့ချပစ်နိုင်မည်၊ သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ကောင်းမွန်သော ကုသိုလ်မျိုးစေ့အသစ်များကို အမြောက်အမြား ထပ်မံစိုက်ပျိုးရမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကုသိုလ်မျိုးစေ့များ အပင်ပေါက်၍

သီးပွင့်လာသောအခါ ကောင်းမှုကို ပြုလျှင် ကောင်းကျိုးရရှိသည်ဟူသော အချက်ကို လက်တွေ့မျက်မှောက် သိရှိလာလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

မျိုးစေ့သည် အပင်ပေါက်ရန်နှင့် အသီးအပွင့် သီးလာရန်အတွက် အချိန်ကာလတစ်ခုကို စောင့်ဆိုင်းရသကဲ့သို့၊ နို့ရည်သည် ဒိန်ချဉ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားရန် အချိန်စောင့်ဆိုင်းရသကဲ့သို့ ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်လျှင်လည်း ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းလာရန် အချိန်ကာလတစ်ခုကို မုချစောင့်ဆိုင်းရသည်။ မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်လျှင်လည်း အဆိုးကျိုးများ သီးပွင့်လာရန် အချိန်စောင့်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ "ကုသိုလ်ပြုပါလျက်နှင့် အဘယ်ကြောင့် ချက်ချင်းမချမ်းသာသေးသနည်း၊ အကုသိုလ်ပြုပါလျက်နှင့် အဘယ်ကြောင့် ချက်ချင်းမဆင်းရဲသေးသနည်း" ဟူသော မေးခွန်းအတွက် အမှန်ကန်ဆုံးသော အဖြေပင် ဖြစ်သည်။

နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်၏ သဘောမှာမူ ကုသိုလ်ပြုလိုက်သည့် ခဏကတည်းကပင် အချိန်ဆိုင်းခြင်းမရှိဘဲ ချက်ချင်းအေးချမ်း ဖြူစင်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ အကုသိုလ်ပြုလိုက်သည့် ခဏကတည်းကလည်း အချိန်ဆိုင်းခြင်းမရှိဘဲ ချက်ချင်းညစ်နွမ်း ပူလောင်သွားပြီး ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ပအကျိုးပေးမှု (ဝိပါက်) သည်မူ အချိန်ကာလ၊ ပယောဂနှင့် အခြားသော အခြေအနေများပေါ်တွင် မူတည်၍ အနှေးအမြန်၊ အလေးအပေါ့ ကွာခြားတတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၄။ ကံဟူသည် အတိအကျ ပုံသေကားချပ် မဟုတ်ပေ

ကံ၏ သဘောတရားနှင့် အကျိုးပေးပုံသည် သင်္ချာတွက်နည်းကဲ့သို့

(1 + 1 = 2) ဟု ပုံသေကားချပ် တွက်ချက်၍ မရနိုင်လောက်အောင် ခက်ခဲနက်နဲလျက် ရှုပ်ထွေးလှသည်။ တစ်သက်လုံး မကောင်းမှု အကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်ခဲ့သူ ဖြစ်လင့်ကစား သေခါနီး စုတိစိတ်ကျခါနီး အချိန်၌ စိတ်ကောင်းဝင်၍ နှလုံးသွင်း မှန်ကန်သွားပါက ဒုတိယဘဝတွင် ကောင်းရာသုဂတိဘုံသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း တစ်သက်လုံး ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်ခဲ့သူ ဖြစ်လင့်ကစား သေခါနီးအချိန်၌ စိတ်ကို ကောင်းစွာမထားတတ်ဘဲ အကုသိုလ်စိတ်များ ဝင်ရောက်ကာ နှလုံးသွင်း မှားယွင်းသွားပါက ဒုတိယဘဝတွင် အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်သွားနိုင်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် မိမိပြုခဲ့သော အခြားသော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံများက အခြေအနေ အကြောင်းတရားများအရ ဆက်လက်အကျိုးပေးခွင့် ရှိနေဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။ *(မဟာကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်)*

ဤမျှ မျက်စိလည်စရာနှင့် တုန်လှုပ်စရာကောင်းလှသော ကံ၏ အကျိုးပေးမှုကို ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ မိမိတို့အနေဖြင့် မည်သို့ ပြုပြင်နိုင်ပါသနည်း။ ၎င်း၏ အဖြေကို *လောဏကပလ္လသုတ်* ၌ ရှင်းလင်းစွာ ပြသထားသည်။ ဆားခဲတစ်ခဲကို ရေခွက်ငယ်တစ်ခုအတွင်းသို့ ထည့်လိုက်ပါက ရေခွက်ရှိ ရေများသည် ငန်သွားသဖြင့် သောက်သုံး၍ မရနိုင်တော့ပေ။ သို့သော် ၎င်းဆားခဲကိုပင် ဂင်္ဂါမြစ်ကြီးအတွင်းသို့ ပစ်ချလိုက်ပါက မိမိတို့ သိကြသည့်အတိုင်း မြစ်ရေသည် ငန်မသွားနိုင်ပေ။

ဤနည်းတူစွာပင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ မရှိသူ၊ မပွားများသူ (ဘာဝိတကာယ၊ ဘာဝိတသီလ၊ ဘာဝိတစိတ္တ၊ ဘာဝိတပညာ မဟုတ်သူ) သည် အကုသိုလ် အနည်းငယ်မျှ ပြုမိရုံဖြင့် ငရဲဘုံအထိ ကျရောက်သွားနိုင်သော်လည်း၊ ပစ္စုပ္ပန်၌ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ကြီးမားပြည့်စုံအောင် အမြဲမပြတ် ကြိုးစားအားထုတ်ထားသော သူတော်ကောင်းများ

အတွက်မူ ၎င်းအကုသိုလ် အနည်းငယ်သည် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ပင် အနည်းငယ်မျှ အကျိုးပေး၍ ကုန်ဆုံးသွားနိုင်သည်။

ဤသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၏ လုပ်ရပ်များက အတိတ်ကံကို မည်မျှအထိ ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိသည်ကို ထင်ရှားစွာ ပြသနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ နှလုံးသားတရားသည် မြစ်ပြင်ကျယ်ကြီးကဲ့သို့ ကျယ်ပြန့်နေမည်ဆိုပါက အကုသိုလ်ဆားခဲငယ်လေးသည် မငန်စေနိုင်တော့ပေ။ မိမိ၏ နှလုံးသားကို မြစ်ပြင်ကျယ်ကဲ့သို့ ကျယ်ပြန့်စေလိုပါက စိတ်ကောင်းထားကာ သမထ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရားများကို လေးလေးနက်နက် ပွားများရမည် ဖြစ်သည်။

၅။ သို့ဆိုလျှင် ကံဟူသည် အမှန်စင်စစ် အဘယ်နည်း

ကံဟူသည် ပြင်ပတစ်နေရာရာမှ ရောက်ရှိလာခြင်း မဟုတ်ပေ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က -

"ရဟန်းတို့... စေတနာကို ကံဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏၊ စေတနာကြောင့်သာလျှင် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့ဖြင့် ကံကို ပြုလုပ်ကြခြင်း ဖြစ်၏" ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

(စေတနာဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝဒါမိ - နိဗ္ဗေဓိကသုတ်)

စိတ်ပါဝင်စားမှု၊ စေ့စော်တိုက်တွန်းမှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိမှု တည်းဟူသော စေတနာ ပါရှိမှသာလျှင် ကံမြောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသဘောတရားကို *ဓမ္မပဒ* ၏ အစဦး၌ပင် အလှပဆုံး ပုံဖော်ထားသည်။ အရာခပ်သိမ်းသည် မိမိ၏ စိတ်ကိုသာ အခြေခံ၍ စိတ်ကသာ ရှေ့ဆောင်ကာ အစပြုကြသည်။ မကောင်းသော စိတ်ယုတ်မာဖြင့် အမှုကိစ္စတစ်ခုကို ပြုလုပ်မည်၊ သို့မဟုတ် ပြောဆိုမည်ဆိုပါက လှည်းဘီးသည် ရုန်းသောနွား၏ ခြေရာနောက်သို့ ထပ်ကြပ်မကွာ

လိုက်ပါနေသကဲ့သို့ ဆင်းရဲဒုက္ခများသည် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၏နောက်သို့ လိုက်ပါလာမည် ဖြစ်သည်။ ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော စိတ်ထားဖြင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မည်၊ သို့မဟုတ် ပြောဆိုမည်ဆိုပါကမူ မိမိ၏နောက်သို့ အစဉ်မပြတ် လိုက်ပါနေသော အရိပ်ပမာ ချမ်းသာသုခများသည် လိုက်ပါလာလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ (အင်္ဂုတ္တနိကာယ်၊ ဧကကနိပါတ် တွင်လည်း စိတ်၏ အားနားချက် အားသာချက်များအား လှပစွာ ဟောတော်မူပါသည်)

၆။ သေးငယ်သော ကံများကို အထင်မသေးအပ်ပေ

ဤကဲ့သို့သော သဘောတရားများကို သိရှိနားလည်ထားကြသော်လည်း လူသားတို့သည် ကံတရားကို အထင်သေးတတ်ကြသေးသည်။ "မကောင်းမှုကို ပြုသော်လည်း ချက်ချင်း ဒဏ်ခတ်ခြင်း မခံရပါတကား" ဟူ၍ တွေးတောကာ ရဲတင်းတတ်ကြသည်။ အကုသိုလ်ကံသည် ချက်ချင်းညှစ်ခါစ နွားနို့ကဲ့သို့ ချက်ချင်းချဉ်၍ မသွားတတ်ပေ။ ပြာဖုံးနေသော မီးခဲကဲ့သို့သာ ဖြစ်ပြီး အကျိုးမပေးသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး လူမိုက်သည် မကောင်းမှုကို ပျားရည်ကဲ့သို့ ချိုမြိန်လှသည်ဟု ထင်မှတ်နေတတ်သည်။ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသည့် အချိန်ကျမှသာ ဆင်းရဲခြင်းကို ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။ *(ဓမ္မပဒ၊ ဗာလဝဂ်)*

မိုးရေပေါက်များသည် တစ်ပေါက်ချင်းစီ ကျဖန်များလာသောအခါ ကြီးမားသော ရေအိုးကြီး ပြည့်လျှံသွားသကဲ့သို့ပင် "ဤမကောင်းမှု သို့မဟုတ် ကောင်းမှုသည် သေးငယ်လွန်းသောကြောင့် ငါ့ထံသို့ အကျိုးပေးလာမည် မဟုတ်ပေ" ဟု အထင်မသေးအပ်ပေ။ ကောင်းမှုဖြစ်စေ၊ မကောင်းမှုဖြစ်စေ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ဖန်များလာပါက စုဆောင်းမိ၍ ပြည့်နှက်လာတတ်သည်။ *(ဓမ္မပဒ၊ ပါပဝဂ်)*

နိဂုံး

ဖော်ပြပါ သုတ္တန်ဒေသနာတော်များကို ပေါင်းစပ်၍ ကောက်ချက်ချရလျှင် "ကံ" ဆိုသည်မှာ ဖန်ဆင်းရှင်ကို အားကိုးရသော ဝါဒ မဟုတ်သကဲ့သို့၊ အတိတ်ကံကိုသာ ပုံချ၍ လက်မှိုင်ချအရှုံးပေးရမည့် ဝါဒလည်း မဟုတ်ပေ။ ကံဟူသည် မိမိ၏ စိတ်နှင့် စေတနာသာ ဖြစ်ပြီး၊ ပစ္စုပ္ပန် မျက်မှောက်ကာလ၌ မိမိကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု (ဝီရိယ)၊ ဉာဏ်ပညာ၊ သီလ၊ သမာဓိတို့ဖြင့် မိမိ၏ဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကိုယ်တိုင် ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်သည်ဟူသော အလွန်လက်တွေ့ကျလျက် ခွန်အားဖြစ်စေသည့် ဒေသနာတော်မြတ်ကြီး ဖြစ်ပေသည်။

၇။ ကမ္မ နှင့် ဝိပါက

ဆုပေးဒဏ်ပေးစနစ် မဟုတ်သည့် ကံ၏ အကျိုးပေးမှု

အတိတ်ကံဟူသည် အရာအားလုံးကို မပြောင်းလဲနိုင်အောင် အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ကိုင်ထားသော အရာ (Absolute Control) မဟုတ်ပေ။ လက်ရှိဘဝ၏ အခြေအနေကို ဝန်းရံပံ့ပိုးပေးသော အကြောင်းအရာများထဲက တစ်ခု၊ သို့မဟုတ် လွှမ်းမိုးမှုများထဲက တစ်ခု (Influencing Factor) အနေဖြင့်သာ ပါဝင်နေခြင်း ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်တွေ့လာရမည် ဖြစ်သည်။ အတိတ်ကံက မျိုးစေ့ချပေးခဲ့သည်မှာ မှန်သော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ရေလောင်းခြင်း၊ ပေါင်းသင်ခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်းတည်းဟူသော ဉာဏ်ပညာ၊ ဝီရိယ ရှိမှသာလျှင် ရရှိမည့် အသီးအပွင့် အကျိုးတရားသည် ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည် ဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ အစွန်းနှစ်ပါးမှ လွတ်ကင်းလျက် အကြောင်းအကျိုးတရားကို မှန်ကန်စွာ ရှုမြင်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အမြင်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အတိတ်ကံကိုချည်း ပုံချ၍ လက်မှိုင်ချ အားလျှော့မနေဘဲ၊ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်၌ အသိသတိနှင့်တကွ

ကောင်းမြတ်သော မျိုးစေ့သစ်များကို ထပ်မံစိုက်ပျိုးသွားကြရန်၊ ပြုပြင်ဖန်တီးသွားကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

လူအများစုသည် ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးပေးမှုကို (Rewards and Punishments) ကဲ့သို့သော အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဆုချခြင်း သဘောမျိုးဖြင့်သာ မြင်လိုကြသည်။ "ကိုယ်စိုက်ပျိုးသမျှ ကိုယ်ရိတ်သိမ်းရမည်၊ တူသောအကျိုးကို ပေးသည်" ဆိုခြင်းကို ရူပဗေဒပညာရပ်ရှိ နယူတန်၏ တတိယနိယာမ (Action = Reaction) ကဲ့သို့ ပမာဏအတိအကျ ပြန်လည်ရရှိမည်ဟူ၍ ယူဆ၍ မရနိုင်ပေ။

တူသောအကျိုးကို ပေးသည်ဆိုခြင်းမှာ အမျိုးအစားတူညီခြင်း (Same Type) ကိုသာ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ အကုသိုလ်ကံက အကုသိုလ်အကျိုးကိုသာ ပေး၍၊ ကုသိုလ်ကံက ကုသိုလ်အကျိုးကိုသာ ပေးသည်။ ကုသိုလ်ကံအချင်းချင်း အောက်ထပ်၌ပင် ကာမာဝစရကုသိုလ်က ကာမာဝစရအကျိုးကို ပေးပြီး၊ ရူပါဝစရကုသိုလ် (ဈာန်ကုသိုလ်) က ရူပါဝစရအကျိုးကို ပေးသည်မျိုးကဲ့သို့ အမျိုးအစားတူရာ အကျိုးပေးခြင်းကိုသာ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သာ ပြုသမျှသော ကံတရားတို့ကို မလွဲမသွေ ပမာဏအတိအကျ တူညီသော အကျိုးကျေးဇူးကို ပြန်လည်ခံစားရမည်ဆိုပါက ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သော သံသရာမှ လွတ်မြောက်မှု (နိဗ္ဗာန်) ဆိုသည်မှာ မည်သို့မျှ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ *(တိတ္ထာယတနသုတ်)* တကယ့်လက်တွေ့ဘဝ၌ ကံ၏အကျိုးပေးခြင်း သဘောသည် မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း တန်းတန်းမတ်မတ် အကျိုးပေးခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ၊ မိမိ၏ ဉာဏ်ပညာ၊ ဝီရိယနှင့် အခြားသော ဝန်းကျင်အခြေအနေများ (သမ္ပတ္တိတရားနှင့်

ဝိပတ္တိတရားများ) ပေါ်တွင် အများကြီး မှီခိုနေရသည်။ ထို့ပြင် အကျိုးပေးမည့် အချိန်ကာလသည်လည်း မျက်မှောက်ဘဝနှင့် တမလွန်ဘဝဟူ၍ ကွဲပြား ခြားနားနိုင် ပါသေးသည်။

ကံ နှင့် ကံ၏ အကျိုးပေးခြင်း သဘောတရားကို သာမန်လူသားတို့ အနေဖြင့် ကြံစည်တွေးတော၍ မရနိုင်သော၊ စဉ်းစားခြင်းကိုလွန်သော "အစိန္တေယျ" တရားဟူ၍ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။ (အစိန္တေယျသုတ်) နတ်မျက်စိကဲ့သို့ သိမြင်နိုင်သည့် စိတ်စွမ်းအားရှိသော ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် ရရှိတော်မူကြသည့် အရှင်မြတ်ကြီးများတောင်မှ တစ်စိတ်တစ်ဒေသမျှသာ သိရှိနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ (သာမညဖလသုတ်၊ ဗြဟ္မဇာလသုတ်) သို့ဖြစ်၍ ကံ၏ အကျိုးပေးပုံကို လိုက်လံကြံဆ တွေးတောနေခြင်းထက် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ကောင်းမြတ်သော ကံတရားများကို ပြုလုပ်အားထုတ်ရန်ကသာ အဓိကကျလှသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် သားတော် အရှင်ရာဟုလာကို မိန့်ကြားညွှန်ကြားတော်မူသည့် နေရာ၌လည်း -

"ကာယကံကို မပြုလုပ်မီ၊ ဝစီကံကို မပြောဆိုမီ၊ မနောကံကို မကြံစည်မီ အချိန်၌ အကယ်၍ မကောင်းမှုဖြစ်ပါက မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ပြုဆဲ၊ ပြောဆဲ၊ ကြံစည်ဆဲအချိန်၌ မကောင်းမှုဖြစ်နေပါက ချက်ချင်းရပ်တန့်လိုက်ပါ။ ပြုပြီး၊ ပြောပြီး၊ ကြံစည်ပြီးသား မကောင်းမှု ဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း အပြစ်ကို ဝန်ချတောင်းပန်၍ နောင်တစ်ကြိမ် ထပ်မံမပြုဖြစ်အောင် စောင့်စည်းဆင်ခြင်ရမည်" ဟူ၍ လမ်းညွှန်တော်မူခဲ့သည်။ **(အမ္ဗလဋ္ဌိကရာဟုလောဝါဒသုတ်)**

ဤသည်မှာ မိမိပြုလုပ်သည့် ကံကို မိမိကိုယ်တိုင် ပစ္စုပ္ပန်၌ မည်သို့ ပြုပြင်၍ တာဝန်ယူရမည်ဆိုသည်ကို ထင်ရှားစွာ ပြသနေခြင်း ဖြစ်သည်။

အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ ဗုဒ္ဓဝါဒဟူသည် ကောင်းသော ကံများကို ပြုလုပ်၍ သံသရာဝဲသြဃအတွင်း၌ ကောင်းစား စံစားရန်ချည်း သက်သက်ကိုသာ ပြဋ္ဌာန်းသော ကမ္မဝါဒသက်သက် မဟုတ်ပေ။ "ကမ္မက္ခယကံ" ဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံဟူသမျှတို့ကို အမြစ်ပြတ် ကုန်ခန်း ငြိမ်းအေးစေမည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်မြတ်တရားကို ကျင့်သုံးဆောက်တည်ရန် ဟောကြားထားသော အတုမဲ့ဝါဒသာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

(၁၀) သီလ (ကိုယ်ကျင့်တရားပညာ) ဆိုင်ရာ ဥပမာများ

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် သီလဆိုင်ရာ ကြွယ်ဝသော အတွေးအခေါ်နှင့် ဥပမာများ ရှိသည်။ ဓမ္မပဒ၊ ပုပ္ဖဝဂ် တွင် မြတ်စွာဘုရားသည် သီလကို ပန်းရနံ့နှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ဥပမာပေးထားသည်။ "ပန်းတို့၏ မွှေးရနံ့သည် လေညာသို့ မတိုက်နိုင်၊ စန္ဒကူး၊ တောင်ဇလပ် သို့မဟုတ် ကြာပန်းရနံ့တို့သည်လည်း လေညာသို့ မတိုက်နိုင်ကုန်။ သို့သော် သူတော်ကောင်းတို့၏ သီလရနံ့သည်ကား လေညာသို့ တိုက်နိုင်၏။ စင်စစ်အားဖြင့် သီလရှိသောသူသည် မိမိ၏ သီလရနံ့ဖြင့် အရပ်မျက်နှာအားလုံးသို့ ပျံ့နှံ့စေသည်။" "သီလရနံ့သည် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်။ သီလရှိသူ၏ ရနံ့သည် နတ်ပြည်၌ပင် အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိ မွှေးပျံ့လေသည်။" (သီလဂန္ဓော အနုတ္တရော။ သီလဝတံ ဂန္ဓော ဝါတိ ဒေဝေသု ဥတ္တမော)။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ကျမ်းတွင်လည်း သီလနှင့် ပတ်သက်၍ ဥပမာများ ပေးထားသည် - သီလဟူသော ရေသည် အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောနိုင်သည် (သီလဇလ)၊ သီလရနံ့သည် အနှိုင်းမဲ့သည် (သီလဂန္ဓ)၊ သီလသည် အကောင်းဆုံးသော တန်ဆာဖြစ်သည် (သီလဘူသန)၊ သီလသည် နတ်ပြည်သို့ တက်ရာ လှေကားဖြစ်ပြီး၊ နိဗ္ဗာန်မြို့တော်သို့ ဝင်ရာ တံခါးဖြစ်သည် (သဂ္ဂါရောဟဏသောပါနံ၊ အညံ သီလသမံ ကုတော၊ ဒွါရံ ဝါ ပန နိဗ္ဗာန၊ နဂရဿ ပဝေသနေ)။ သီလသည် အိုမင်းသည့်တိုင်အောင် ကောင်းမြတ်ပြီး ပျက်စီးသွားခြင်း မရှိပေ။ သီလသည် သဟဇာတဖြစ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့ကို အဓိကထားသော ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စည်းကမ်းဖြစ်ပြီး၊ အဓိက တွန်းအားမှာ အကြမ်းမဖက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားသူအား မထိခိုက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သော အမူအကျင့်သည် စင်ကြယ်သော ဘဝ၏ အစဖြစ်သောကြောင့် သီလသည် ကုသိုလ်တရား အားလုံး၏ အခြေခံဖြစ်သည်။ သီလ မရှိဘဲ သမာဓိ မရနိုင်သလို၊ သမာဓိမရှိဘဲ ပညာ ကိုလည်း မရရှိနိုင်ပေ။ တစ်နည်းအားဖြင့် အဆုံးစွန်သော လွတ်မြောက်မှု (နိဗ္ဗာန်) သို့ ပို့ဆောင်ပေးမည့် မြတ်သောပညာကို ပျိုးထောင်ရန်အတွက် သီလတည်းဟူသော ခိုင်မာသည့် အုတ်မြစ်ရှိရန် လိုအပ်သည်။ ကိမတ္ထိယသုတ် (AN 10.1, AN 11.1) တွင် ကျင့်ဝတ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ပြထားရာ၊ ၎င်းသည် နောင်တကင်းခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း စသည်တို့မှတစ်ဆင့် အဆင့်ဆင့် လွတ်မြောက်မှုဆီသို့ဦးတည်စေသည်။ ထို့ကြောင့် သီလကို သံသရာပင်လယ်ကို ဖြတ်ကူးနိုင်သည့် ရွှေလှေကြီး နှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်သည်။

သီလ၏ အမျိုးအစား နှစ်မျိုး

သီလကို ‘စာရိတ္တသီလ’ နှင့် ‘ဝါရိတ္တသီလ’ ဟူ၍ အမျိုးအစား နှစ်မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည် -

၁။ စာရိတ္တသီလ (Morality in Performance) - ၎င်းသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်က "ပြုလုပ်အပ်သည်" ဟု မိန့်ကြားထားသော ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ ဖြစ်သည်။ အပြုသဘောဆောင်သော ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်း အားလုံးကို စာရိတ္တသီလတွင် ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ မိဘ၊ ဇနီးမယားနှင့် သားသမီးတို့အပေါ် တာဝန်ကျေပွန်ခြင်း၊ လူကြီးမိဘများကို ရိုသေခြင်း၊ ဝေဒနာရှင်များကို ပြုစုခြင်း၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများကို ကူညီခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော အမူအကျင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုများကို လိုက်နာခြင်း စသည့် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမများကို စာရိတ္တသီလဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။ သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ် (DN 31) တွင် တာဝန်ဝတ္တရားပေါင်း (၆၁) မျိုးကို အကျယ်တဝင့် ဖော်ပြထားသည်။

၂။ ဝါရိတ္တသီလ (Morality in Avoidance) - ၎င်းသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်က "မပြုလုပ်အပ်" ဟု မိန့်ကြားထားသော သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာခိုးခြင်း စသည့် မကောင်းမှုများမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ သိက္ခာပုဒ် အားလုံးကို ဝါရိတ္တသီလတွင် ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ နှင့် ဆယ်ပါးသီလ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိရာ၊ ငါးပါးသီလကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျင့်သုံးသင့်ပြီး ရှစ်ပါးသီလကို ဥပုသ်နေ့များတွင် ဆောက်တည်သင့်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ သိက္ခာပုဒ်များသည် အမိန့် (Commandments) များ မဟုတ်သော်လည်း မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အကျိုးစီးပွားအတွက် မိမိ၏ လွတ်လပ်သော ဆန္ဒဖြင့်သာ စောင့်ထိန်းသင့်သည်။ လူတိုင်းသည် မကောင်းမှုမှန်သမျှကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုယ်ကျင့်တရား၏ အခြေခံ

ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုယ်ကျင့်တရားသည် ပြင်ပစွမ်းအား (သို့) တန်ခိုးရှင်တို့အပေါ် ကြောက်ရွံ့ခြင်း အပေါ် အခြေခံ၍ ပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ သီလ တိုးတက်ခြင်း၊ ဆုတ်ယုတ်ခြင်းအတွက်

မိမိကိုယ်တိုင်တွင်သာ တာဝန်ရှိသည်။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ကလျာဏမိတ္တ (မိတ်ဆွေကောင်း) တို့သည် သီလ တိုးတက်စေရန် လမ်းညွှန်ပြသပေးနိုင်သည်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ နှင့် ဥပေက္ခာ ဟူသော ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလေးပါး အပေါ် အခြေခံသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုယ်ကျင့်တရားသည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုအတွက်သာမက လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ သာယာဝပြောမှု၊ သဟဇာတဖြစ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှု တို့အတွက်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အဓိကအားဖြင့် နှုတ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ကိုယ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များဟု ခွဲခြားနိုင်သည်။ ဤနှုတ်နှင့် ကိုယ်အမူအရာများကို စိတ်က ပံ့ပိုးပေးသည်။ အမ္ဗလဋ္ဌိကရာဟုလောဝါဒသုတ် (MN 61) တွင် မိမိ၏ အကျိုးနှင့် သူတစ်ပါး၏ အကျိုးအတွက် နှုတ်မှုနှင့် ကိုယ်မှုသီလများကို သတိဖြင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင် သင့်သည်ကို ပြသထားပါသည်။

သီလသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် သီလကဏ္ဍအဖြစ် ပါဝင်သည် - ၎င်းတို့မှာ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ နှင့် သမ္မာအာဇီဝ တို့ ဖြစ်ကြသည်။ သံယုတ္တနိကာယ်၊ မိလိန္ဒပဉှာ နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ကျမ်းများတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သီလသည် ကုသိုလ်တရား အားလုံး၏ အခြေခံဖြစ်သည် (သီလေ ပတိဋ္ဌာယ)၊ သီလသည် စိတ်ညစ်ညူးမှုများမှ လုံးဝကင်းစင်ရာ အဆုံးစွန်သော ပန်းတိုင်သို့ သွားရာလမ်းစဉ်အတွက် အုတ်မြစ်ဖြစ်ပါသည်။

သီလမရှိခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု (ဘာဝနာ) ကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုယ်ကျင့်တရားကို လက်တွေ့အသုံးချခြင်းနှင့် ပျိုးထောင်ခြင်းသည် ခေတ်သစ် လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ ကဏ္ဍတိုင်း - တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝ၊ မိသားစုဘဝ၊ လူမှုဘဝ၊ ပညာရေးဘဝ၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး ကဏ္ဍများအထိ အရည်အသွေးများကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

ပညာနှင့် သီလ

'Educate' ဟူသော စကားလုံးသည် လက်တင်ဘာသာ 'educat- ' မှ ဆင်းသက်လာပြီး 'အပြင်သို့ လမ်းပြထုတ်ဆောင်ခြင်း' (lead out) ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ခေတ်သစ် ပညာရေးသည် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုအပေါ်သာ အာရုံစိုက်ပြီး စိတ်ကို စီးပွားဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နေသဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စိတ်ဓာတ်ရေးရာနှင့် အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများကို လျစ်လျူရှုမိလျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကျိုးရှာမှု၊ မိမိကိုယ်ကို ဗဟိုပြုမှုနှင့် အတ္တဆန်မှုတို့သည် သင်ယူသူတို့၏ အတွေးထဲတွင် လွှမ်းမိုးလာသည်။ ထိုသို့သော ပညာရေးသည် စိတ်အခြေအနေကို မမျှမတဖြစ်စေပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အလွှာတိုင်းတွင် တင်းမာမှုနှင့် ပဋိပက္ခများကို ဖြစ်စေသည့် အမူအကျင့်ဆိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရား တန်ဖိုးများမပါသော ပညာရေးသည် တစ်ဦးချင်းစီအတွက်သာမက လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်ပါ အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

သောဏဒဏ္ဍသုတ် (DN 4) အရ ပညာကို သီလဖြင့် စင်ကြယ်စေပြီး၊ သီလကို ပညာဖြင့် စင်ကြယ်စေသည် (သီလပရိဓောတာ ပညာ၊ ပညာပရိဓောတံ သီလံ)။ သီလရှိသောသူ၌ ပညာရှိ၍၊ ပညာရှိသောသူ၌ သီလရှိသည်။ လက်တစ်ဖက်က အခြားလက်တစ်ဖက်ကို ဆေးကြောသကဲ့သို့ပင် ပညာကို သီလဖြင့် စင်ကြယ်စေပြီး ဤပေါင်းစပ်မှုသည် လောကတွင် အမြင့်မြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ဒဿနသည် သီလနှင့် ပညာ ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဝဏိဇ္ဇာသုတ် (AN 5.177) တွင် လူဝတ်ကြောင်များ မလုပ်ဆောင်သင့်သော မှားယွင်းသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စီးပွားရေး (၅) မျိုးကို မိန့်ကြားခဲ့သည် - လက်နက်ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း၊ အသားရောင်းဝယ်ခြင်း၊ အရက် မူးယစ်ဆေး

ရောင်းဝယ်ခြင်း နှင့် အဆိပ်ရောင်းဝယ်ခြင်း တို့ ဖြစ်ကြသည်။ အခြား အရေးကြီးသော စောင့်စည်းမှုမှာ ဆယ်ပါးဖြစ်သည် - သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာခိုးခြင်း၊ ကာမဂုဏ်၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း၊ မုသာဝါဒပြောခြင်း၊ ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ ရုန့်ရင်းစွာပြောခြင်း၊ ပြိန်ဖျင်းသောစကားပြောခြင်း၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို လိုချင်ခြင်း၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း နှင့် မှားယွင်းသော အယူရှိခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် စင်ကြယ်သော ဘဝအတွက် ကနဦး လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဒီဃနိကာယ်၊ သီလက္ခန္ဓဝဂ် အရ သိက္ခာပုဒ်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (အနုတ်လက္ခဏာ) ပုံစံဖြင့်သာမက၊ ၎င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ပြုလုပ်အပ်သည့် (အပေါင်းလက္ခဏာ) ပုံစံများဖြင့်လည်း ဖော်ပြထားသည်။ ဥပမာ - သူ့အသက်သတ်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ရုံတင်မကဘဲ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးအတွက် ကရုဏာပွားခြင်း၊ မုသာဝါဒကို စွန့်လွှတ်၍ သစ္စာစကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အမူအကျင့်တွင် နှစ်မျိုးရှိသည် - မကောင်းသောအမူအရာမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (ဝိရမဏ) နှင့် ကောင်းသောအမူအရာကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း (သမာဒါန) တို့ ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ပညာပေးမှု ချဉ်းကပ်ပုံမှာ -

(၁) မကောင်းသော နှုတ်မှု၊ ကိုယ်မှု အမူအကျင့်များမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် နှင့်

(၂) တစ်ဦးချင်းစီ၏ အကျိုး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများတွင် ကောင်းမွန်သော နှုတ်မှု၊ ကိုယ်မှု အမူအကျင့်များကို ပျိုးထောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အဘိသန္ဒသုတ် (AN 8.39) တွင် ငါးပါးသီလကို ကြီးမြတ်သော အလှူဒါန (မဟာဒါန) အဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။ အရိယာတပည့်သည် သူ့အသက်သတ်ခြင်း စသည်တို့ကို စွန့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်းခြင်း၊ ရန်ကင်းခြင်း နှင့် ဆင်းရဲကင်းခြင်း

တည်းဟူသော အလှူကို ပေးလှူရာရောက်သည်။ ထိုသို့ပေးလှူခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ရန်ဘေးနှင့် ဆင်းရဲခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးရလေသည်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာတွင် အရေးအကြီးဆုံးသော အချက်ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သော အမြင်နှင့် နားလည်မှုရှိရန် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် မှန်ကန်သော စကား၊ မှန်ကန်သော အမူအကျင့်၊ မှန်ကန်သော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း တို့အပေါ် အခြေခံသည့် ကိုယ်ကျင့်တရား အရည်အသွေးများကို ပျိုးထောင်ခြင်းသည် ကောင်းမြတ်သော အလုပ်အကိုင်၊ သဟဇာတဖြစ်သော ဘဝနှင့် မိမိရော သူတစ်ပါးပါ အကျိုးရှိ ပျော်ရွှင်စေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

Morality in Buddhism and Buddhist Approach to Moral Education (with examples) 2022 Exam.

(၁၁) စိတ်၏ သဘာဝ၊ အားနည်းချက်နှင့် စွမ်းဆောင်နိုင်ရည်များ

နိဒါန်း

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် လူသားတစ်ယောက်အနေဖြင့်ပင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူခဲ့ပြီး၊ လူသားစိတ်၏ မကြံစည်နိုင်သော ဖြစ်နိုင်ခြေများနှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသော စွမ်းအားတို့ကို လောကသို့ ကြေညာတော်မူခဲ့သည်။ လူသားတို့၏ ကံကြမ္မာကို စိတ်တိုင်းကျ ထိန်းချုပ်နေသော မမြင်အပ်သည့် တန်ခိုးရှင် ဖန်ဆင်းရှင်ကို လူသားတို့၏ အထက်တွင် ထားရှိမည့်အစား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် လူသားစိတ်၏ စွမ်းဆောင်နိုင်ရည်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး လူသားမျိုးနွယ်၏ တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်ပေးခဲ့သည်။

စိတ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

စိတ်ကို ညွှန်းဆိုရာတွင် အသုံးပြုသော ပရိယာယ်ပုဒ်များမှာ 'စိတ္တ'၊ 'မန'၊ 'ဝိညာဏ'၊ 'မန' နှင့် 'ဟဒယ' တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုအထဲမှ ပါဠိပိဋကတ်တော်များတွင် ပထမသုံးမျိုးကို

စိတ်အား ညွှန်းဆိုရန် အသုံးများသည်။ အဿုတဝါသုတ် ၊ ဖြဟ္မဇာလသုတ် နှင့် ရှေးဦးဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အယူအဆများတွင် စိတ်ကို “စိတ္တ၊ မန နှင့် ဝိညာဏ” ဟူသော စကားလုံးများဖြင့် ဖော်ပြကြသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို နာမ်-ရုပ် အားဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသည်။ ဤခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုတွင် ‘နာမ်’ ဆိုသည်မှာ စိတ် (ဝိညာဏ)နှင့် ၎င်း၏ အခြားသော စေတသိက်များကို ဆိုလိုသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ခန္ဓာငါးပါး (ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်) အားဖြင့် ခွဲခြားရာတွင် သိစိတ်ဝိညာဏ်သည် စိတ်ဖြစ်ပြီး၊ ဝေဒနာ၊ သညာ နှင့် သင်္ခါရတို့သည် စိတ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် သက်ဆိုင်သော စေတသိက်များ ဖြစ်ကြသည်။

သုတ္တန်နည်းအရ ဝိညာဏ် (စိတ်) နှင့် နာမ်တရား (ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ) ကိုခွဲဟောပါသည်။ (ဝိညာဏ ပစ္စယာ နာမ ရူပံ)

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ အရ နာမ်ဆိုသည်မှာ စိတ် (ဝိညာဏ) နှင့် စေတသိက် (ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ) နှစ်မျိုးလုံးကို ဆိုလိုသည်။ စေတသိက်တရား (၅၂)ပါး ထဲမှ တစ်ပါးမှာ ဝေဒနာ (ခံစားမှု) ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်ပါးမှာ သညာ (မှတ်သားမှု) ဖြစ်သည်။ ကျန်ရှိသော ငါးဆယ်ကို စုပေါင်း၍ သင်္ခါရ (စေတနာ/ပြုပြင်မှု) ဟု ခေါ်သည်။ ဝေဒနာအစုအဝေးကို ဝေဒနာက္ခန္ဓာဟု ခေါ်သကဲ့သို့ သညာက္ခန္ဓာနှင့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာတို့လည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်သည်။ ဤစိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိများကို လက်ခံရာနေရာမှာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်သည် စေတသိက် (၅၂) ပါးနှင့် အတူယှဉ်တွဲသည်။ စေတနာ သည် ၎င်းတို့အနက် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲနေသော ဤစေတသိက် ၅၂ ပါးတို့သည် စိတ်နှင့်အတူ ဖြစ်ကြ၊ အတူချုပ်ကြပြီး၊ စိတ်နှင့်တူသော အာရုံနှင့် မှီရာဝတ္ထု ရှိကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စေတသိက်သည် စိတ်နှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်သည်၊ စိတ်နှင့်အတူ ချုပ်ငြိမ်းသည်၊ စိတ်နှင့် ထပ်တူညီသော အာရုံရှိသည်၊ စိတ်နှင့် တူညီသော မှီရာဝတ္ထု ရှိသည်။

စေတသိက်များမပါဘဲ မည်သည့်စိတ်မျှ သီးခြားတည်ရှိနေခြင်း မရှိပေ။ စိတ်နှင့် ၎င်း၏ အခြံအရံ စေတသိက်များသည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ပေါ်၍ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ချုပ်ငြိမ်းကြသည်။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းတွင် စိတ်ကို (၈၉) ပါး ခွဲခြားထားသည်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် စိတ်လေးမျိုး ရှိသည် - အကုသိုလ်စိတ် ၊ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်နှင့် ကုသိုလ်တို့၏ အကျိုးစိတ် (ဝိပါက်) နှင့် ကြိယာစိတ် (အဗျာကတ) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

စိတ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အာရုံခံစားမှု အင်္ဂါရပ်များအလိုက် ခွဲခြားသော အခြားနည်းတစ်မျိုးမှာ စက္ခုဝိညာဏ် (မျက်စိစိတ်-မြင်သိစိတ်)၊ သောတဝိညာဏ် (ကြားသိစိတ်)၊ ဃာနဝိညာဏ် (နံသိစိတ်)၊ ဇိဝှါဝိညာဏ် (ရသာသိစိတ်)၊ ကာယဝိညာဏ် (ထိသိစိတ်) နှင့် မနောဝိညာဏ်(တွေးကြံသိစိတ်) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

စိတ်သည် မြဲမြံသောအရာ မဟုတ်ဘဲ ခဏတိုင်း ပြောင်းလဲနေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်သည် အမြဲပြောင်းလဲနေသော၊ တည်ငြိမ်မှုမရှိသော၊ လျင်မြန်စွာ ရွေ့လျားနေသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ စိတ်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ပေါ်သော အတွေးဓာတ်စု အစဉ်အတန်းများ အဖြစ်လည်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။ အတွေးဓာတ်စု တစ်ခုတွင် အဓိက အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခုရှိသည်၊ ၎င်းတို့မှာ စိတ် (စိတ္တ) နှင့် ၎င်းနှင့် ယှဉ်တွဲနေသော စေတသိက် တို့ ဖြစ်ကြသည်။ စိတ်သည် သီးခြားတည်ရှိနေသော အရာဝတ္ထုတစ်ခု မဟုတ်ပေ။ ၎င်းသည် အကြောင်းတရားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ် သည် အကြောင်းဆက် (၁၂) ပါးကို ပြသထားသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် အမှီပြုနေသော အကြောင်းတရားများဖြစ်ပြီး၊ အကြွင်းမဲ့ သီးခြားလွတ်လပ်နေသော

အရာဟူ၍ မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ဦးစွာပထမဆုံးသော ဖန်တီးရှင် အကြောင်းတရား (First Cause) ဟူ၍ မရှိပါ။

လှေနှင့် လှေသမား ဥပမာတွင် စိတ်သည် လှေသမားနှင့် တူပြီး စိတ်မှီရာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံမှာ လှေနှင့် တူပါသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဝိဘင်္ဂသုတ် တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း စိတ်သည် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပြီး ထာဝရမြဲမြံသော အရာ မဟုတ်ပေ။ ထာဝရမြဲမြံသော အတ္တ သို့မဟုတ် ဝိဉာဉ် (soul) မဟုတ်ပေ။

စိတ်၏ သဘာဝ

စိတ်၏ သဘာဝသည် အလွန်အံ့သြဖွယ်ကောင်းသည်။ စိတ်သည် အလွန် လျှပ်ပေါ်လော်လီ၍ မတည်ငြိမ်၊ စောင့်ရှောက်ရန် ခဲယဉ်းသည်၊ နှိမ်နင်းရန် ခဲယဉ်းသည်၊ အမြဲတစေ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး အလိုရှိရာကို ဖမ်းယူတတ်သည်၊ သိရှိရန် ခဲယဉ်းသည်၊ အလွန်တရာ သိမ်မွေ့သည်၊ ပုံသဏ္ဍာန်မရှိဘဲ (မဟာဘုတ်ရုပ်တရား မှီရာဝတ္ထုဟူသော) ဂူအတွင်း၌ ပုန်းအောင်းနေသည်၊ ဧကစာရံ - တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ် ဖြစ်ပျက်ခြင်းအားဖြင့် လှည့်လည်တတ်သည်။ ဤစိတ်ကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်နိုင်သောသူတို့သည် မာရ်နတ်၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ကြသည်။ ယဉ်ကျေးသောစိတ်၊ စောင့်ရှောက်အပ်သော စိတ်သည် ချမ်းသာကို ဆောင်ကြဉ်းပေးသည်။ (ဓမ္မပဒ၊ စိတ္တဝဂ်)

လဟုပရိဝတ္တသုတ် (AN 1.48) တွင် မြတ်စွာဘုရားက "ရဟန်းတို့၊ စိတ်ကဲ့သို့ လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲတတ်သော အခြားအရာတစ်ခုကိုမျှ ငါမမြင်၊ စိတ်၏ လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲပုံကို နှိုင်းယှဉ်ပြရန် ဥပမာပေးရသည်မှာပင် မလွယ်ကူပေ" ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ် အဋ္ဌကထာနှင့် ခန္ဓဝိဘင်္ဂအဋ္ဌကထာတို့၌ “စေတ္တရက္ခဏေ ကောဋ္ဌိ သတသဟဿသင်္ချာ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ - လက်ဖျစ်တစ်တွက်ခဏ၌ ကုဋေတစ်သိန်း အရေအတွက်ဖြစ်ချုပ်သည်”ဟု ဖွင့်ဆိုသည်။ ခန္ဓဝဂ္ဂဋီကာ၌ကား “အနေက ” ထည့်လျက် ကုဋေတစ်သိန်းမက ဖြစ်ချုပ်သည်ဟု ဖွင့်ဆိုသည်။ မိလိန္ဒပဉှာတွင်မူ “မင်းမြတ် စပါးလှည်း အစီးတစ်ရာ (တင်းရေ-၈၀၀၀) တို့လည်းကောင်း၊ လှည်းတစ်စီးတို့၏ ထက်ဝက် (တင်းရေ လေးဆယ်) လည်းကောင်း၊ ခုနစ်အမ္ဗဏ (တစ်ဆယ့်ကိုးတင်း တစ်စိတ်) တို့ လည်းကောင်း၊ နှစ်ပြည်တို့လည်းကောင်း ရှိကုန်၏။ ဤမျှလောက် (စပါးတင်းရေ-၈၀၅၉-တင်း တစ်စိတ် နှစ်ပြည်ရှိ) စပါးတို့သည် လက်ဖျစ်တစ်တွက်ခဏ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော တစ်ခုခုသော စိတ်ကို အမှတ်အသားပြု၍ ထားအပ်ကုန်သော်ကုန်ခြင်း, ခန်းခြင်းသို့ ရောက်ကုန်ရာ၏ “ ဟု ဥပမာ မေးထားပါသည်။ (သဗ္ဗညုဘာဝပဥှော) ဥပမာကို ဥပမာဟုသာ မှတ်သင့်ပါသည်။

စိတ္တသုတ် (SN 1.62) က လောကကို စိတ်ကသာ ရှေ့ဆောင်သည်၊ စိတ်ကသာ ဟိုဒီ ဆွဲခေါ်သွားသည်ဟု ညွှန်ပြထားသည်။ စိတ်သည် အရာအားလုံးကို မိမိ၏ ထိန်းချုပ်မှု အောက်တွင် ထားရှိသော တစ်ခုတည်းသောအရာ ဖြစ်သည်။

စိတ်သည် အရာအားလုံး၏ ရှေ့သွားဖြစ်သည် (မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ)။ စိတ်သည် အကြီးအမှူးဖြစ်သည်၊ အရာအားလုံးသည် စိတ်ဖြင့်သာ ပြီးမြောက်သည်။ အကယ်၍ ညစ်နွမ်းသောစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ပြုလုပ်ခြင်း ရှိခဲ့ပါက နွား၏ခြေရာနောက်သို့ လှည်းဘီး လိုက်ပါသကဲ့သို့ ဆင်းရဲဒုက္ခသည် ထိုသူနောက်သို့ လိုက်ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ စင်ကြယ်သောစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ပြုလုပ်ခြင်း ရှိခဲ့ပါက ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မခွဲခွာသော အရိပ်ပမာ ချမ်းသာသည် ထိုသူနောက်သို့ လိုက်ပါလိမ့်မည်။ ဓမ္မပဒ အလိုအရ စိတ်သည် ကုသိုလ်ဖြစ်စေ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်စေ အထင်ရှားဆုံးသော အချက် ဖြစ်သည်။

ရန်သူသည် ရန်သူအား၊ မုန်းတီးသူသည် မုန်းတီးသူအား မည်မျှပင် ထိခိုက်အောင် ပြုနိုင်စေကာမူ၊ မကောင်းသော လမ်းညွှန်မှုရှိသည့်စိတ် (မိစ္ဆာပဏိဟိတစိတ်) သည် မိမိကိုယ်ကို ထိုထက်မက ကြီးမားသော ထိခိုက်မှုကို ပေးနိုင်သည်။ မိခင်၊ ဖခင် သို့မဟုတ် မည်သည့် ဆွေမျိုးသားချင်းမျှ မိမိ၏ ကောင်းစွာ လမ်းညွှန်ထားသောစိတ် (သမ္မာပဏိဟိတစိတ်) ကဲ့သို့ ကောင်းကျိုးကို မပေးနိုင်ပေ။ မိမိ၏ စင်ကြယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ညစ်နွမ်းခြင်းသည် မိမိ၏ စိတ်ပေါ်တွင်သာ အခြေခံသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ကို အခြားသူတစ်ဦးက စင်ကြယ်အောင် သို့မဟုတ် ညစ်နွမ်းအောင် မပြုလုပ်နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင်၊ ထိန်းသိမ်းအောင်၊ စောင့်ရှောက်အောင် နှင့် လေ့ကျင့်အောင် ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။

လူသားစိတ်၏ အားနည်းချက်နှင့် အစွမ်းသတ္တိများ

ကမ္ဘာလောကတွင် အရှိန်အဟုန်အကောင်းဆုံး၊ အသာလွန်ဆုံးနှင့် အနိုင်းမဲ့သော စွမ်းအား ရှိသော စိတ်သည် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်သလို၊ မိမိကိုယ်တိုင်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ကမ္ဘာကြီးအတွက် မပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပျက်စီးခြင်းကိုလည်း ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်တွင် အားနည်းချက်များ၊ ချို့ယွင်းချက်များ ရှိသကဲ့သို့ အစွမ်းသတ္တိများ၊ စွမ်းဆောင်ရည်များနှင့် စွမ်းအားများလည်း ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အဇိတမာဏဝပုစ္ဆာ တွင် လောကကို အဝိဇ္ဇာ (မသိမှု) က ဖုံးလွှမ်းထားကြောင်း၊ မှားယွင်းသော တဏှာနှင့် မေ့လျော့မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း ပြသထားသည်။ ဤသည်မှာ စိတ်၏ အားနည်းသော သဘာဝကို ပြသခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသဘာဝကို

သတိရှိသောစိတ်ဖြင့် တားဆီးနိုင်ပြီး ပညာပြည့်သောစိတ်ဖြင့် အမြစ်ဖြတ်နိုင်သည်၊ ဤသည်မှာ စိတ်၏ အစွမ်းသတ္တိကို ပြသခြင်း ဖြစ်သည်။

ဣန္ဒြိယဝိဘင်္ဂသုတ် က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဣန္ဒြေ (၅) ပါးကို အမျိုးအစားခွဲပြထားသည် - သဒ္ဓိန္ဒြေ (ယုံကြည်မှု)၊ ဝီရိယိန္ဒြေ (အကုသိုလ်တရားများကို ပယ်စွန့်၍ ကုသိုလ်တရားများကို ဆောင်ရွက်သော လုံ့လ)၊ သတိန္ဒြေ (သမ္မာသတိရှိခြင်း)၊ သမာဓိန္ဒြေ (သမာဓိအားကောင်းခြင်း စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း) နှင့် ပညိန္ဒြေ (ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ " လူအများတို့၏ အစီးအပွါးဖြစ်ခြင်းငှါ၊ ချမ်းသာခြင်းငှါ၊ လောကကို စောင့်ရှောက်ရန်အလို့ငှါ၊ နတ် လူတို့၏ အကျိုးစီးပွါး ဖြစ်ခြင်း ချမ်းသာခြင်းငှါ --" ဖြစ်ပါသည်။ “*ဗဟုဇနဟိတာယ ဗဟုဇနသုခါယ လောကာနုကမ္ပာယ အတ္ထာယ ဟိတာယ သုခါယ ဒေဝမနုဿာနံ။*” (ဝိနည်းပိဋက၊ မဟာဝဂ္ဂပါဠိတော် နှင့် မဟာပဒါနသုတ်) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သင်ကြားလမ်းညွှန်ချက်များမှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီ၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် ပျော်ရွှင်မှု အတွက်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် လူတစ်ဦးချင်းစီကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ သူ၏ စိတ်စွမ်းအားများကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းမှတစ်ဆင့် သူ၏ အမူအကျင့် (ကိုယ်၊ နှုတ် အမူအရာ) များကို တိုးတက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ကေဓမ္မသုတ် များတွင် စိတ်သည် ၎င်း၏ သဘာဝအလျောက် ကောင်းကျိုး သို့မဟုတ် ဆိုးကျိုးကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်သော တစ်ခုတည်းသော အရာဖြစ်ကြောင်း

ဖော်ပြထားသည်။ အဒန္တသုတ်များ (AN 1. 31-40) နှင့် မုဒုသုတ် (AN 1.47) တို့တွင် မလေ့ကျင့်ရသေးသော၊ မပွားများရသေးသော၊ မယဉ်ကျေးသော၊ မစောင့်ရှောက်အပ်သော၊ မစောင့်စည်းအပ်သော စိတ်သည် နူညံ့ပျော့ပျောင်းမှုမရှိဘဲ- ကြီးမားသော ထိခိုက်မှု၊ ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြစ်စေကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ လေ့ကျင့်အပ်သော၊ ပွားများအပ်သော၊ ယဉ်ကျေးသော၊ စောင့်ရှောက်အပ်သော၊ စောင့်စည်းအပ်သော စိတ်သည် ကောင်းမွန်စွာ လှော်ထား သန့်စင်သားသော ရွှေစင်ကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်းပြီး ချမ်းသာကို ဆောင်ကြဉ်းပေးသည့်အပြင် ကြီးမားသော အကျိုးကျေးဇူး ကိုလည်း ရရှိစေသည်။

ဥဒကရဟကသုတ်များ (AN 1.45 – 46) တွင် ရေကန်သည် နောက်ကျိညစ်ပတ်နေပါက လူတစ်ယောက်သည် ခရု၊ ကျောက်ခဲနှင့် ငါးများကို မမြင်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ထို့အတူပင် ညစ်နွမ်းသောစိတ်ရှိသည့် ရဟန်းသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ မသိမြင်နိုင်ပေ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် စင်ကြယ်ကြည်လင်သော စိတ်ရှိသည့် ရဟန်းသည် မိမိ၏ အကျိုး၊ သူတစ်ပါး၏ အကျိုးကို သိမြင်နိုင်ပြီး မြတ်သော လူသားတို့၏ အခြေအနေဖြစ်သော အသိဉာဏ်နှင့် အမြင် (ဉာဏဒဿန) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

မုန်တိုင်းသည် အားနည်းသော သစ်ပင်ကို လဲပြိုစေသကဲ့သို့၊ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုနောက်သို့ လိုက်နေပြီး စိတ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်သောသူကို မာရ်နတ်သည် လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ မုန်တိုင်းသည် ကျောက်တောင်ကြီးကို မလှုပ်ရှားစေနိုင်သကဲ့သို့၊ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သောသူကို မာရ်နတ်သည် ဘယ်သောအခါမျှ မလွှမ်းမိုးနိုင်ပေ။

စစ်မြေပြင်တွင် လူတစ်သန်းကို အောင်နိုင်သူထက် မိမိ၏စိတ်ကို အောင်နိုင်သူသည်သာ အမှန်တကယ် ကြီးမြတ်သော အောင်နိုင်သူ ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို အောင်နိုင်ခြင်းသည် သူတစ်ပါးကို အောင်နိုင်ခြင်းထက် ပို၍ မြတ်သည်။ မိမိ၏စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ကာ

အမူအကျင့်ကို အမြဲစောင့်စည်းသောသူ၏ အောင်ပွဲကို မည်သူမျှ ရှုံးနိမ့်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ပေ။ (ဓမ္မပဒ)

ပဘဿရသုတ် က စိတ်သည် ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် လင်းလက် သော်လည်း ဧည့်သည်အဖြစ် ရောက်ရှိလာသော ကိလေသာများ (adventitious defilements) ကြောင့် ညစ်နွမ်းရကြောင်း ဖော်ပြသည်။ မသင်ယူရသေးသော ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤအမှန်တရားကို မသိမြင်သောကြောင့် သူ၏စိတ်သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မရှိပေ။ စိတ်သည် ထိုကိလေသာများမှ ကင်းဝေးသောအခါ လင်းလက်လာသည်။ သင်ယူပြီးသော အရိယာတပည့်သည် ဤအမှန်တရားကို သိမြင်သောကြောင့် သူ၏စိတ်သည် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု ရှိသည်။ ဤစိတ်၏ လင်းလက်မှုသည် စိတ်ကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ကြီးမားသော စွမ်းဆောင်ရည်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင်ပြုသူ၊ လေ့ကျင့်သူ၊ စောင့်စည်း ယဉ်ကျေးအောင်ပြုသူ၊ ပွားများသူသည် စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ဈာန်တရားများ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ တန်ခိုးအမျိုးမျိုး၊ သူတစ်ပါးစိတ်ကို သိနိုင်သောဉာဏ် နှင့် နောက်ဆုံးတွင် သံသရာဝဲသြဃမှ လွတ်မြောက်ကာ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ (သာမညဖလသုတ်)

နိဂုံး

အနှောင်အဖွဲ့နှင့် လွတ်မြောက်မှု နှစ်မျိုးလုံးသည် စိတ်ပေါ်တွင်သာ အခြေခံသည်။ စိတ်ကို အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်စေရန် စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်၊ စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်ရန်မှာမူ စိတ်ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့ သိရှိခြင်းအတွက် မြတ်စွာဘုရားသည် မဂ္ဂင် ၈-ပါး (သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊

သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ) နှင့် သတိပဋ္ဌာန် (ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ ဓမ္မ) ကဲ့သို့သော ကျင့်စဉ်များကို ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

စိတ်သည် ကြီးမားသော စွမ်းအားရှိပြီး ၎င်း၏ ပင်ကိုယ်လက္ခဏာများဖြစ်သော သဘာဝ၊ အားနည်းချက်နှင့် အစွမ်းသတ္တိများကို နားလည်ရန်မှာ အလွန်ပင် ခက်ခဲလှပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော်များဖြင့် စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်သောသူသည် ညစ်နွမ်းသော စိတ်အခြေအနေ (၃) မျိုးဖြစ်သည့် လောဘ၊ ဒေါသ နှင့် မောဟ တို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ဖျောက်နိုင်ပြီး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဆုံးစွန်သော ပန်းတိုင်ဖြစ်သည့်၊ စင်ကြယ်သောစိတ်၏ အမြင့်ဆုံး အခြေအနေနှင့် အပြည့်အဝ လွတ်မြောက်မှုဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

An Exposition of Human Mind with its Intrinsic Nature, Frailties and Potential in Buddhist Perspective (2022 Assignment)

(၁၂) သုတ္တန်လာ ဝိပဿနာရှုကွက်

သုတ္တန်ဒေသနာများ၌ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဝိပဿနာရှုရန် ဟောကြားသည့်အခါ "ပရမတ်ကို ရှုပါ" ဟု တိုက်ရိုက်သုံးနှုန်းခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ ၎င်းအစား ခန္ဓာ ၅ ပါး၊ အာယတန ၁၂ ပါး၊ ဓာတ် ၁၈ ပါး စသည်တို့ကို "အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ" ဟု ရှုမြင်ရန်သာ ဟောကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

("ခန္ဓာငါးပါး၊ အာယတန ၁၂ ပါး၊ ဓာတ် ၁၈ ပါးသည် ပရမတ်ဖြစ်သည်" ဆိုသည်မှာ သဘောအားဖြင့် မှန်ကန်သော်လည်း၊ ဝေါဟာရအားဖြင့်မူ "ပရမတ်ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်တို့ပင် ဖြစ်သည်" ဟူသော ဟောကြားချက်သည် သုတ္တန်ပါဠိတော်၌ တစ်ခွန်းမျှ မရှိပါ။ အဆိုပါအချက်သည် အလွန်အံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါသည်။)

တစ်နည်း-

သုတ္တန်ပါဠိတော်၌ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်တို့ကို ရှုမြင်ရန် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဟောကြားထားသော်လည်း- ပရမတ်ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်တို့ပင် ဖြစ်သည်ဟူသော

ဟောကြားချက်သည် သုတ္တန်ပါဠိတော်၌ တစ်ခွန်းမျှ မရှိပါ။ သဘောအားဖြင့် မှန်ကန်သော်လည်း ဝေါဟာရအရ သုတ္တန်ပါဠိတော်၌ အဟုတ်အမှန်သဘောကို ဖော်ပြလိုလျှင် "သစ္စ၊ ထေတ၊ ယထာဘူတ" ဟု သုံးစွဲပြီး၊ မြတ်သောသဘောကို သုံးစွဲလိုလျှင် "ပရမတ် (ပရမတ္ထ) ပရမ" ဟု သုံးစွဲပါသည်။ (ဥပမာ - အနုရာဓသုတ်)

ထပ်မံရှင်းလင်းအောင် ဖော်ပြရလျှင်-

"ပရမတ္ထ" ဟူသော ဝေါဟာရသည် ရှေးဦးဗုဒ္ဓဘာသာ (Early Buddhism) သုတ္တန်များတွင် ယနေ့ခေတ် နားလည်နေကြသည့် "တရားကိုယ်၊ အရှိတရား" ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ထက် "အမြင့်မြတ်ဆုံးသော အကျိုးစီးပွား (သို့မဟုတ်) နိဗ္ဗာန်" ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဖြင့်သာ အသုံးများခဲ့ပါသည်။

ဥဒါန်းနှင့် ဓမ္မပဒကျမ်းတို့၌ ပရမတ္ထ၊ ပရမ ဆိုသည်မှာ အမြတ်ဆုံးသဘောဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ညွှန်းသုံးစွဲထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် စိတ် စေတသိက် ရုပ်စသည်တို့ကို "ပရမတ်" ဟု ခွဲခြားသုံးစွဲခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ၊ ထိုသို့သောအသုံးမှာ ကထာဝတ္ထုကျမ်းမှ စတင်ပါဝင်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

"သစ္စ၊ ထေတ၊ ယထာဘူတ" ဟူသော စကားလုံးများသည်သာ သုတ္တန်များ၌ အမှန်တရားကို ဖော်ပြရန် သုံးစွဲသည့် ပင်တိုင်စကားလုံးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ရှေးဦးဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိမြင်ရန်ဖြစ်သော "ယထာဘူတဉာဏ်" သာ အဓိက ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနေရာ၌ ပရမတ် သိပ္ပံဓာတ်ခွဲခန်း ထဲကကဲ့သို့ အဏုစိတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုထက်၊ မိမိ၏ ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်အပေါ်၌ "ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့အတ္တ" မဟုတ်ကြောင်း (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ) ကို သိမြင်ရန်သာ ပိုမိုဦးစားပေးပါသည်။

ပရမတ္ထတရား ၄ ပါး (စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်) ဟူသော စနစ်တကျ ခွဲခြားမှုသည် အဘိဓမ္မာကျမ်းများ ခေတ်စားလာသည့်အခါမှသာ ပိုမိုခိုင်မာလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာရှုသည့်အခါ "ပရမတ်ကို အာရုံပြုရမည်" ဟူသော သတ်မှတ်ချက်မှာ အဖွင့်ကျမ်းများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များ၌ ပိုမိုအသားပေးလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

"ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ ပရမတ်တရားကိုယ်များကို လိုက်လံရှာဖွေနေခြင်းထက်၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိရှိရန်သာ အဓိက ဖြစ်ပါသည်။"

ယံကိဉ္စိ သမုဒယဓမ္မံ -

"ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသဘောရှိသော တရားမှန်သမျှသည် ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသဘောရှိသည်"

ဤသည်မှာ အရှင်ကောဏ္ဍညမထေရ်မြတ် တရားမျက်စိ ဓမ္မစက္ခု ပွင့်သွားသည့် အမြင်ဖြစ်ပါသည်။ (သောတာပန်၏ အမြင်ကို ဖော်ပြလိုလျှင် ဤဂါထာဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။)

ယေဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘာဝါ-

"အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော တရားမှန်သမျှသည် အကြောင်းချုပ်လျှင် ချုပ်ငြိမ်းသွားမည်သာ ဖြစ်သည်"

အရှင်သာရိပုတ္တရာလောင်းလျာ ဥပတိဿပရိဗိုဇ်သည် ဤဂါထာကို ကြားနာဆင်ခြင်ပြီး သောတာပန် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ-

(ပြုပြင်ထားသော တရားတို့သည် ပျက်စီးခြင်းသဘောရှိကုန်၏) ဟူသော မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ နောက်ဆုံးမိန့်မှာချက် သုတ္တန်ပါဠိတော်သည် ဝိပဿနာအလုပ်၏ အနှစ်ချုပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သုတ္တန်ကို အခြေခံသူများအတွက် "ပရမတ်ဟူသော စကားလုံးမပါဘဲ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ရှုမြင်ခြင်းကို ဟောကြားထားခြင်း ဖြစ်သည်" ဟု ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာ၏ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုစနစ်သည်လည်း သုတ္တန်ဒေသနာ၏ သမ္မာဒိဋ္ဌိ (မှန်သောအမြင်) ကို အားကောင်းစေသည့် ဖြည့်စွက်ချက်အဖြစ် တန်ဖိုးရှိလှပါသည်။ အဘိဓမ္မာက ပရမတ် ၄ ပါးဖြင့် တိတိကျကျ ခွဲခြားပြသခြင်းသည် "နိဿတ္တ နိဇ္ဇီဝ" (သတ္တဝါမဟုတ်၊ အသက်မဟုတ်) ဟူသောအမြင်ကို ခိုင်မာစေပါသည်။ သို့ရာတွင် "ပရမတ်သာလျှင် ဝိပဿနာ၏ အာရုံဖြစ်သည်" ဟူသော တင်းကျပ်သည့် သတ်မှတ်ချက်မှာ သုတ္တန်လာ ရိုးရှင်းသည့် ကျင့်စဉ်များကို အနည်းငယ် ရှုပ်ထွေးသွားစေနိုင်သည်ဟု ပညာရှင်အချို့က အဆိုပြုပါသည်။ အဘိဓမ္မာဆိုသည်မှာ တရားတော်များကို ပိုမိုစနစ်ကျစေရန်နှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ရန် (Analytical approach) စုစည်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဤစနစ်သည် သုတ္တန်မှလာသည့် "လက်တွေ့အသုံးချ ဝိပဿနာ" (Applied Insight) မှ "သဘောတရားရေးရာ ဝိပဿနာ" (Theoretical Insight) ဘက်သို့ ပိုမို တိမ်းညွတ်သွားစေသကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

အဖွင့်ကျမ်းများ၌ "ပရမတ်ကို ရှုရမည်" ဟု အလေးပေးလာခြင်းမှာ သမ္မုတိနယ်ပယ်၌ နစ်မွန်းမနေစေရန် လမ်းညွှန်ပေးခြင်း ဖြစ်သော်လည်း၊ "ပရမတ်ကို ရှုမှသာ ဝိပဿနာဖြစ်သည်" ဟု ကန့်သတ်လိုက်ခြင်းမှာ ရှေးဦးဗုဒ္ဓဘာသာ၏ သဘောတရားနှင့် အနည်းငယ် ကွဲလွဲနိုင်ပါသည်။

သုတ္တန်၌ ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ ပရမတ် ရှာပုံတော်ဖွင့်ခြင်းထက် "လက္ခဏာ" (Characteristic) ကို မြင်အောင် ကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပြည့်ဝသည့် သမာဓိ၊ နီဝရဏ ကင်းစင်သည့် ဉာဏ်တို့ဖြင့် အရှိကို အရှိအတိုင်း ကြည့်မြင်လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ် ပွင့်လင်းကြောင်း ဟောကြားထားပါသည်။

သညာကို ပညာဖြင့် ပြောင်းလဲခြင်း (Cognitive Transformation)

သုတ္တန်များ၏ ဆိုလိုရင်းမှာ ပရမတ်တရားကိုယ်များကို ရှာဖွေနေခြင်းထက်၊ "ငါ" ဟု ထင်မှတ်နေသည့် "သညာ" (Perception) ကို "အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ" ဟု ပြောင်းလဲမြင်နိုင်ရန်ကိုသာ အဓိကထားပါသည်။ ဤ သညာသုတ္တန်များမှာ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်တွင် အထူးထင်ရှားပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရူပက္ခန္ဓာကို ရှုသည့်အခါ ၎င်းသည် ရုပ်ပရမတ်ဖြစ်သည်ဟု သိနေခြင်းထက် "ဤသည်မှာ ငါမဟုတ်၊ ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ မမြဲ" ဟု သိမြင်သွားခြင်း (ယထာဘူတဉာဏ်) သည်သာ ဝိပဿနာ၏ ပန်းတိုင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် "ပရမတ်ကို မတွေ့လျှင် ဝိပဿနာ မဖြစ်နိုင်" ဟူသော အယူအဆမှာ နောင်ခေတ်များ၌ နည်းစနစ်ပိုင်းအရ အလေးပေးလာခြင်းသာ ဖြစ်ပြီး၊ မူလပါဠိတော်များ၌မူ အရှိကို အရှိအတိုင်း (ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ) သိရှိလျှင် ဝိပဿနာ မြောက်ပါသည်။ ဝိပဿနာ၏ အလုပ်မှာ "အနိစ္စသညာ" စသည့် မမြဲဟူသော မှတ်သားမှုကို တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ "ငါ" ဟု မှတ်သားထားသည့် သညာဟောင်းနေရာ၌ "ဤသည်မှာ ရုပ်၊ ဤသည်မှာ နာမ်"၊ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အနှစ်မရှိဟူသော အမြင်သစ်ဖြင့် အစားထိုးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ "ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိရှိရန်" ဆိုသည့် စကားသည် အနှစ်ချုပ်ဖြစ်ပြီး၊ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်ရန်မှာ ပဓာန ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်ဟူသော တရားများကို ဟောကြားသည့်အခါ "ဤတရားတို့သည် ပရမတ်တရားကိုယ်များ ဖြစ်သည်" ဟု မဆိုဘဲ "ဤတရားတို့သည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဖြစ်သည်" ဟုသာ ဟောကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ "ဒိဋ္ဌိ" (မှားသောအမြင်) နှင့် "သညာ" (မှားသော မှတ်သားမှု) ကို ပယ်ခွာရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ အရာဝတ္ထုများကို အဏုမြူအဆင့်အထိ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနေခြင်းထက်၊ မိမိ၏ ဖြစ်စဉ်အပေါ်၌ "ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ" ဟု စွဲလမ်းနေသည့် အစွဲကို ဖြုတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် "ဝေဒနာ" ကို ရှုသည့်အခါ ဝေဒနာ၏ တရားကိုယ်ကို လိုက်လံရှာဖွေနေခြင်းထက် "ဝေဒနာသည် ခံစားရုံမျှသာ၊ ငါမဟုတ်" ဟု သိမြင်သည့် ယထာဘူတဉာဏ်ကိုသာ ဦးစားပေးပါသည်။

ထို့ကြောင့် သုတ္တန်လာ ဝိပဿနာသည် အလွန်ရိုးရှင်းပြီး လက်တွေ့ကျပါသည်။ "ပရမတ်" ဟူသော စကားလုံးကို မသိရှိဘဲနှင့်လည်း သုတ္တန်နည်းအရ ဝိပဿနာဉာဏ်ပွင့်၍ တရားထူးရနိုင်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါသည်။

(မှတ်ချက်။ အထက်ပါ အကြောင်းအရာများမှာ ရှင်းပြစရာ ကိုးကားစရာ များစွာဖြင့် ကျယ်ဝန်းလှပါသည်။ စာအုပ်တစ်အုပ်စာ ရှင်းပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဦးဇင်းသည် **"ပါဠိတော်လာ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ သုတ္တန်လာ ဝိပဿနာရှုကွက်"** ဟူသော စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုနေပါသည်။)

ဆက်စပ်လေ့လာသင့်သော စာအုပ် _ (Research Problem သဲလွန်စများ ပါဝင်သည်)

https://discourse.suttacentral.net/t/how-early-buddhism-differs-from-theravada-a-checklist/23019

သုတ္တန်များမှ စံမှတ်ကျောက် ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း ၌ ဝိပဿနာဉာဏ် (၁၆) ပါးဟူ၍ အတိအကျ အမည်နာမများဖြင့် အစဉ်လိုက် စုစည်းပြသထားသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သုတ္တန်များတွင် အများဆုံးတွေ့ရသော ဉာဏ်စဉ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ နက်နဲသော သဘောတရားများကို အောက်ပါအတိုင်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ယထာဘူတဉာဏဒဿန - သမာဓိရင့်ကျက်လာသောအခါ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်သဘော (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ) ကို ရှိရင်းစွဲ အမှန်အတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်လာသော ဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဝိပဿနာဉာဏ်တို့၏ အချုပ်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် - အမှန်အတိုင်း ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်လာသောအခါ ထိုရုပ်နာမ် သင်္ခါရတရားတို့အပေါ်၌ သာယာမှုမရှိတော့ဘဲ ငြီးငွေ့လာသော ဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။ သုတ္တန်များတွင် ဤ "နိဗ္ဗိဒါ" ကို အလွန်အရေးပါသော အချိုးအကွေ့တစ်ခုအဖြစ် ဟောကြားလေ့ရှိပါသည်။

ဝိရာဂ - ငြီးငွေ့လာသည့်အတွက် တွယ်တာတပ်မက်မှု (ရာဂ) များ ကင်းဟင်းချုပ်ငြိမ်းလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ **(မဂ်ဉာဏ်)**

ဝိမုတ္တိ - တပ်မက်မှုကင်းသွားသည့်အတွက် ကိလေသာများမှ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ **(ဖိုလ်ဉာဏ်)**

ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန - ကိလေသာများမှ လွတ်မြောက်သွားကြောင်းကို ဆင်ခြင်သိမြင်သော (ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်) ဖြစ်ပါသည်။ "ပဋိသန္ဓေနေခြင်း ကုန်ပြီ၊ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ" ဟု ဆင်ခြင်သိရှိသော ဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဉာဏ်စဉ် (၁၆) ပါးနှင့် မူရင်းသုတ္တန်တို့၏ ဆက်စပ်မှု

ယခုလက်ရှိ ဝိပဿနာနယ်ပယ်တွင် အသုံးများနေသော ဉာဏ်စဉ် (၁၆) ပါးဟူသည်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် မူရင်းသုတ္တန်များ၌ တိုက်ရိုက်အစဉ်လိုက် ဟောကြားခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပေ။ ၎င်းသည် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသထေရ် ပြုစုခဲ့သော “ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ” ကျမ်းစာ၌သာ စနစ်တကျ စုစည်းပြီး အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်း ပြသထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ ဉာဏ်စဉ်အများစုသည် ခုဒ္ဒကနိကာယ်တွင်

ပါဝင်သော "ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်" ကျမ်းကို အခြေခံ၍ မှီးငြမ်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သမိုင်းကြောင်းအရ သုတေသနပြုကြည့်ပါက ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ကျမ်းသည် ဒီဃနိကာယ်၊ မဇ္ဈိမနိကာယ်စသည့် အစောပိုင်း မူရင်းကျမ်းစာ (Early Buddhist Texts - EBTs) များလောက် သက်တမ်းမရင့်ဘဲ၊ နောက်ပိုင်းမှ ပေါ်ထွန်းလာသော ကျမ်းစာဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာ၏ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သော "နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်" (နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား သိသောဉာဏ်) ဟူသည့် နာမည်အသုံးအနှုန်းသည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၏ အခြေခံဖြစ်သော ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ကျမ်း၌ပင် ပါဝင်ခြင်းမရှိသေးပါ။ ဤသည်မှာ နောက်ပိုင်း အဋ္ဌကထာ ဆရာများက ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းတွင် စနစ်တကျ စတင်သုံးနှုန်းခဲ့သော ဝေါဟာရ ဖြစ်ပါသည်။

(*သီလ* → *သမာဓိ* → **ယထာဘူတ** → **နိဗ္ဗိဒါ** → ဝိရာဂ → ဝိမုတ္တိ)

အကယ်၍ မူရင်းသုတ္တန်လာ ဉာဏ်စဉ်များနှင့် အဋ္ဌကထာလာ ဉာဏ်စဉ်များကို အဆင်ပြေအောင် ညှိယူ၍ ကြည့်မည်ဆိုပါက— ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၏ အစပိုင်းဉာဏ်စဉ်များ ဖြစ်ကြသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်မှသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်ဉာဏ်အထိ အဆင့်များကို သုတ္တန်လာ "ယထာဘူတ ဉာဏဒဿနဉာဏ်" ၏ အောက်၌ သွတ်သွင်းကာ ပေါင်းစပ်ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရသော် သုတ္တန်များ၌ "ယထာဘူတကျကျ သိမြင်ခြင်း (ဝိပဿနာ) မှသည် ငြီးငွေ့ခြင်း (နိဗ္ဗိဒါ) (ဝိပဿနာ)၊ တပ်မက်မှုကင်းခြင်း (ဝိရာဂ - မဂ်)၊ လွတ်မြောက်ခြင်း (ဝိမုတ္တိ - ဖိုလ်)" ဟူသော စိတ်အစဉ် ပြောင်းလဲမှုအဆင့်ဆင့်ကို အထင်ရှားဆုံး အများဆုံး တွေ့မြင်နိုင် ပါသည်။

(၁၃) အဋ္ဌကထာ ဋီကာ နှင့် Academic Reading

ပါဠိအဋ္ဌကထာများကို လေ့လာဖတ်ရှုသည့်အခါ သာမန်ဘာသာရေးစာပေတစ်ခုကဲ့သို့ ဖတ်ရှုနိုင်သကဲ့သို့ ခေတ်သစ်သုတေသနစာတမ်းများ (Academic writings) ၏ စံနှုန်းများနှင့် ချိန်ထိုး၍လည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။ အဋ္ဌကထာ ဋီကာ ဆရာမြတ်များသည် ကျမ်းဂန်များကို ဖွင့်ဆိုရာတွင် Literature Review (စာပေဆန်းစစ်ချက်) ပြုလုပ်သည့်နေရာ၌ စနစ်ကျပြီး ပညာရှင်ဆန်သော ရိုးသားမှု (Intellectual Honesty) ရှိခဲ့သည်ကို ၎င်းတို့အသုံးပြုခဲ့သည့် ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းများမှတစ်ဆင့် အထင်အရှား တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

၁။ "ကိရ" (Kira) - ပညာရှင်ဆန်သော ရိုးသားမှု (Intellectual Honesty)

အဋ္ဌကထာကျမ်းများတွင် "ကိရ" ဟူသော ပုဒ်ကို အသုံးပြုထားလျှင် ယင်းသည် အဋ္ဌကထာဆရာက "ဤအချက်သည် အမှန်စင်စစ် ကေန်ဖြစ်သည်" ဟု ကိုယ်တိုင်အာမခံချက် ပေးနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ "ကြားဖူးသည်မှာ၊ ဆိုကြသည်မှာ (It is said,

reportedly)” ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပြီး ရှေးဆရာကြီးများ၏ အယူအဆနှင့် ပြောစကားများကို တစ်ဆင့်ပြန်လည် မှတ်တမ်းတင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ရှေးဟောင်းပုံပြင်များ၊ သမိုင်းကြောင်းများနှင့် အယူအဆ ကွဲပြားနိုင်သော အချက်အလက်များကို တင်ပြသည့်အခါ “ငါ့သဘောအရ ဤအရာကသာ အမှန်ဖြစ်သည်” ဟု အတင်းအကျပ် ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲ “ရှေးကတော့ ဤသို့ ကြားဖူးခဲ့ကြသည်” ဟု သုံးနှုန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် မိမိကိုယ်တိုင် မျက်မြင်မဟုတ်သော ကိစ္စရပ်များအပေါ် ရိုးသားစွာ ဝန်ခံခြင်းဖြစ်သလို၊ စာဖတ်သူကိုလည်း ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ကိုယ်ပိုင် ချင့်ချိန်နိုင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးထားခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် အဋ္ဌကထာဆရာများ၏ Intellectual Honesty ကို ပြသနေပါသည်။

၂။ “ဝဒန္တိ” နှင့် “အာဟု” - အစဉ်အလာကို ရိုသေစွာ ကိုးကားခြင်း (Citation & Preservation)

“ဝဒန္တိ” (They say) နှင့် “အာဟု” (They said) ဟူသော အသုံးအနှုန်းများသည် ခေတ်သစ်ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာပေများတွင် “သုတေသနပြုချက်များအရ ဤသို့ ဖော်ပြကြသည်” ဟု (Third-person passive voice) ဖြင့် ရေးသားပုံမျိုးနှင့် တူညီပါသည်။ “ငါပြောသည်” ဟု မဆိုဘဲ “ရှေးဆရာမြတ်တို့ မိန့်ဆိုခဲ့ကြသည်” ဟု တလေးတစား ကိုးကားခြင်းသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကစားမှုကို ရှေ့တန်းမတင်ဘဲ “အစဉ်အလာကို ထိန်းသိမ်းမှု (Preservation of Tradition)” ကို အလေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် Credit ပေးခြင်းနှင့် Plagiarism (သူတစ်ပါးဉာဏ်ပညာကို ခိုးယူခြင်း) ကို ရှောင်ရှားခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ အနောက်တိုင်း ပညာရပ်ဆိုင်ရာစာပေများက ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျမှု (Objective ဖြစ်မှု) ကို ဦးတည်ပြီး ရေးသားကြသော်လည်း အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်များကမူ

မိမိတို့၏ အစဉ်အလာအမွေအနှစ်ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ဤသို့ ရိုသေစွာ ကိုးကား မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၃။ အယူအဆ ကွဲပြားမှုများအပေါ် စနစ်တကျ ခွဲခြားတင်ပြခြင်း (Literature Review)

Academic Writing တွင် "Some scholars argue..." သို့မဟုတ် "Others maintain..." ဟု ခွဲခြားရေးသားသကဲ့သို့ အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်များသည်လည်း မိမိတို့၏ သဘောထားကို အတင်းအကျပ် မချပြဘဲ ရှိရင်းစွဲ အယူအဆများကို အဆင့်အတန်း သတ်မှတ်၍ တင်ပြလေ့ရှိပါသည်။

"ကေ အဲဉ္စေ၊ ဆရာပေ။ အပရေမူ၊ ကိုယ်ရည်တူ။ ကေစိမှာမူ၊ ကိုယ့်အောက်ယူ။"

ရှေးရိုးရာလင်္ကာလေးအတိုင်း အသေးစိတ် ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ကေ / အဲဉ္စေ (ဆရာပေ) - မိမိ၏ ဆရာသမားများကဲ့သို့ အလေးအမြတ်ထားရမည့် ခိုင်မာသော ဝါဒများနှင့် ကျမ်းဂန်ကျေညက်သော ပညာရှင်ကြီးများ၏ အယူအဆကို ညွှန်းဆိုလိုသည့်အခါ အသုံးပြုပါသည်။

အပရေ (ကိုယ်ရည်တူ) - မိမိ၏ အယူအဆနှင့် ရင်ပေါင်တန်းနိုင်သည့်၊ သုတေသနပြု ဆန်းစစ်ရန် ကောင်းမွန်သော တန်းတူအဆင့်ရှိ ဆရာကြီးများ၏ ဝါဒကို ညွှန်းဆိုရာတွင် အသုံးပြုပါသည်။

ကေစိ (ကိုယ့်အောက်ယူ) - မိမိတို့၏ ပင်မဝါဒ (ဥပမာ- မဟာဝိဟာရဝါဒ) ကို မမီဘဲ ယုတ္တိမခိုင်လုံဟု ယူဆရသည့် အယူအဆများကို ဖော်ပြသည့်အခါ အသုံးပြုပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အမည်မဖော်လိုသော ဆရာများ၏ အယူအဆကို တိုက်ရိုက်မပယ်ဖျက်ဘဲ သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ဖယ်ရှားခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဤသို့ သုံးနှုန်းပုံများကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်များသည် မိမိအယူအဆ တစ်ခုတည်းကိုသာ ဇွတ်မှန်သည်ဟု မဆိုဘဲ ပညာရှင်အသိုင်းအဝိုင်းကြားရှိ ကွဲပြားသော အမြင်များကိုပါ စနစ်တကျ မှတ်တမ်းတင်ပေးခဲ့သဖြင့် Academic Integrity (ပညာရပ်ဆိုင်ရာ သိက္ခာတရား) အပြည့်ရှိကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။ နှိုင်းယှဉ်ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်မှု (Critical Thinking) ဖြင့် သေချာစွာ ဖတ်ရှုဆန်းစစ်လျှင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကေစိဝါဒများသည်ကပင် ပိုမို၍ ယုတ္တိရှိနေသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရတတ် ပါသည်။

၄။ "သစေ ပန" - ယုတ္တိဗေဒဖြင့် ဆန်းစစ်ခြင်း (Logical Analysis)

"အကယ်၍များ... ဖြစ်အံ့" ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည့် ဤစကားလုံးကိုမူ အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်များက Logic ကျကျ ဆန်းစစ်ဝေဖန်သည့်အခါတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။ "တကယ်လို့ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ဤသို့ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဟိုလိုဆိုရင်တော့ ဟိုသို့ ဖြစ်နိုင်တယ်" ဟု ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော လမ်းစ (Possibilities) များကို ချပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စာဖတ်သူကို အတင်းအကျပ် လက်ခံခိုင်းခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဉာဏ်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်နိုင်ရန် လမ်းကြောင်းမျိုးစုံ ဖွင့်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၅။ "ဝိကပ္ပ" - အနက်အလွှာစုံ ဖွင့်ဆိုခြင်း (Multi-layered Interpretation)

တစ်ခါတစ်ရံ ပါဠိတော်မှ ပုဒ်တစ်ခုသည် အနက်အမျိုးမျိုး ထွက်နိုင်သည့်အခါ "ဝါ" (သို့မဟုတ်) ဟူသော စကားလုံးလေးများဖြင့် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖွင့်ပြသွားတတ်ပါသည်။ ၎င်းကို "ဝိကပ္ပ" ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ "ဤပုဒ်သည် ဤအနက်လည်းရသည်၊ ထိုအနက်လည်း ယူ၍ရသည်" ဟု ဖွင့်ဆိုပြခြင်းအားဖြင့်

အဌကထာများသည် တစ်ခုတည်းသော အဖြေကို ရှာဖွေရန်သက်သက် မဟုတ်ဘဲ စာဖတ်သူ၏ ဉာဏ်ပညာ အလွှာစုံတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်ကြောင်း သက်သေပြနေပါသည်။ အဌကထာဆရာမြတ်များသည် ရိုသေလေးစားအပ်သော မှတ်တမ်းရှင်များနှင့် ပညာရှင်ကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပါဠိတော်၏ အနက်ကို ဖွင့်ဆိုသည့်အခါ ရှေးဆရာတို့၏ အဆိုကို လေးစားစွာ ကိုးကားခြင်း၊ ကွဲပြားသော အယူအဆများကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားပြခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော လမ်းစများကို ပေးခြင်းနှင့် အနက်အလွှာစုံကို ကျယ်ဝန်းစွာ ဖွင့်ဆိုခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဌကထာများကို ဖတ်ရှုသည့်အခါ ရှေးဟောင်းစာပေတစ်ခုကဲ့သို့သာ သဘောမထားဘဲ စနစ်ကျသော Research Methodology နှင့် Academic Reading ပုံစံတစ်ခုအဖြစ်ပါ လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ပါကြောင်း မျှဝေအပ်ပါသည်။

(၁၄) ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်တော်ကို အခြေခံ၍ ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း

အတွေးလမ်းဆုံမှသည် ဗောဓိဉာဏ်အလင်းဆီသို့

ယနေ့ခေတ် လူသားတို့၏ စိတ်အစဉ်တွင် မည်ကဲ့သို့သော အတွေးမျိုးများ ဝင်ရောက်နေသနည်း။ လုပ်ငန်းခွင်၌ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ချစ်ခင်သူကြောင့် လွမ်းဆွေးတမ်းတခြင်း၊ အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း စသည်တို့သည် စိတ်၏ 'အကုသိုလ်အတွေးများ' ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က ဘုရားအလောင်းတော်သည်လည်း အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သော ဗောဓိဉာဏ်ကို မရရှိမီ ယင်းကဲ့သို့သော အတွေးလှိုင်းတံပိုးများကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရပါသည်။ ဘုရားအလောင်းတော် မည်ကဲ့သို့ ကျော်ဖြတ်တော်မူခဲ့သည်ကို မဇ္ဈိမနိကာယ်လာ ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ် (MN 19) ၌ လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများစုသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဗောဓိပင်အောက်၌ သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်၍ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိခဲ့သည့် ရလဒ်ပိုင်းကိုသာ အဓိက အာရုံစိုက်လေ့

ရှိကြပါသည်။ သို့ရာတွင် "ဘုရားမဖြစ်မီ အလောင်းတော်ဘဝ၌ စိတ်အစဉ်တွင် မည်သို့ တွေးတောခဲ့သနည်း၊ မည်ကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုန်းကန်မှုများကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရ သနည်း" ဆိုသည်ကိုမူ အသေးစိတ် သိရှိသူ နည်းပါးလှပါသည်။

မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၌ ပါရှိသော "ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်" (MN 19) သည် ဘုရားအလောင်းတော်ဘဝ၏ စိတ်အခြေအနေကို လက်တွေ့ကျကျနှင့် စိတ်ပညာရှုထောင့်မှ အပြည့်စုံဆုံး ပုံဖော်ပြသထားသည့် အလွန်အရေးကြီးသော သုတ်တော်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်သည် သဘာဝလွန် ဖြစ်စဉ်များကို အဓိကထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ မသိမလိမ္မာမှု (အဝိဇ္ဇာ) အတွင်းမှ သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်သည့် (ဗောဓိဉာဏ်) ဆီသို့ ကူးပြောင်းသွားသည့် အရေးကြီးဆုံး ကာလအတွင်း အလောင်းတော်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စနစ်တကျ ခွဲခြားစိတ်ဖြာမှုကို ပြသထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဖြစ်စဉ်ကို ပိုမိုပြည့်စုံစွာ နားလည်နိုင်ရန် အတွက် အခြားသော အတ္ထုပ္ပတ္တိဆိုင်ရာ သုတ်တော်ကြီး ၄ ခုနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ လေ့လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ "အရိယပရိယေသနသုတ်" (MN 26) နှင့် ရှာဖွေမှု နောက်ခံသမိုင်း

ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်၌ ဖော်ပြထားသော နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲကို နားလည်ရန်အတွက် ဦးစွာပထမ အရိယပရိယေသနသုတ် (MN 26) ကို လေ့လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အလောင်းတော်သည် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတရားတို့၏ ရှောင်လွှဲ၍မရသော ဒုက္ခများကို သဘောပေါက်ပြီးနောက် နန်းတော်ကိုစွန့်ခွာကာ "မြတ်သောရှာမှီးခြင်း" (အရိယပရိယေသန) ကို စတင်ခဲ့ပါသည်။

ထိုခေတ်က အကျော်အမော် ဆရာကြီးများဖြစ်ကြသော အာဠာရကာလာမနှင့် ဥဒကရာမပုတ္တတို့ထံ၌ နည်းနာခံယူပြီး အာကိဉ္စညာယတနစျာန်နှင့် နေဝသညာ

နာသညာယတနစျာန် (အရူပသမာပတ်) များအထိ ရရှိခဲ့ပါသည်။ သို့သော်လည်း ယင်းကဲ့သို့ နက်နဲသော သမာဓိအဆင့်များသည် ဒုက္ခကို ခေတ္တခဏသာ ဖုံးကွယ်ထားနိုင်ပြီး ကိလေသာများကို အမြစ်မဖြတ်နိုင်ဘဲ နိဗ္ဗာန်သို့ မရောက်ရှိနိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်သဖြင့် စွန့်ခွာခဲ့ပါသည်။

၂။ "မဟာသစ္စကသုတ်" (MN 36) နှင့် သိမြင်မှုလမ်းကြောင်း ပြောင်းလဲခြင်း

ဆရာကြီးများထံမှ ထွက်ခွာလာပြီးနောက် မဟာသစ္စကသုတ် (MN 36) ၌ ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အလောင်းတော်သည် ပြင်းထန်လှသော ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို ခြောက်နှစ်တိုင်တိုင် ကျင့်ကြံခဲ့ပါသည်။ အစာဖြတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူအောင့်ခြင်း စသည့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အစွမ်းကုန်ညှဉ်းဆဲသော အကျင့်များကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် ဆုတ်ယုတ်ရုံမျှမှတစ်ပါး ဉာဏ်ပညာ ပွင့်လင်းမလာခဲ့ပါ။

ထိုအခါ အလောင်းတော်သည် ငယ်စဉ်က ဇမ္ဗုသပြေပင်အောက်၌ ရရှိခဲ့ဖူးသော ပထမစျာန် ချမ်းသာကို ပြန်လည်သတိရကာ "ဤအကျင့်သည်သာ ဉာဏ်တော်ရရှိရန် လမ်းစဉ် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်" ဟု ဆင်ခြင်မိသွားပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲသောအကျင့်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီးနောက် သိမြင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ခြင်းသို့ ကူးပြောင်းသွားခဲ့ပါသည်။ ဉာဏ်တော်ရရှိရန်အတွက် အဓိက အဟန့်အတားသည် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မဟုတ်ဘဲ မကောင်းသော သိမြင်မှုပုံစံများ (အကုသိုလ်အတွေးများ) သာဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်သွားသည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုခဲ့သည့် နည်းစနစ်များကိုပင် ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ် ၌ ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၃။ "ဘယဘေရဝသုတ်" (MN 4) နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုကို အောင်နိုင်ခြင်း

ဘုရားမဖြစ်မီ အတွေ့အကြုံ၏ နောက်ထပ်အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှာ ကြောက်ရွံ့မှုကို အောင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဘယဘေရဝသုတ် (MN 4) ၌ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော တောကြီး မျက်မည်းအတွင်း၌ တစ်ပါးတည်း မည်ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်နေထိုင်ခဲ့သည်ကို ရှင်းပြထားပါသည်။ ကာမဂုဏ်၌ တပ်မက်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးလိုခြင်းနှင့် တွေဝေခြင်းဟူသော အတွင်းကိလေသာများ ရှိနေသောကြောင့်သာ ပြင်ပ၌ ကြောက်ရွံ့မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိမြင်ခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် မိမိ၏ အတွေးများကို အမြဲတစေ စောင့်ကြည့်ကာ အတွင်းပိုင်း အညစ်အကြေးများကို ပယ်ဖျက်နိုင်ခဲ့သောကြောင့် ဘုရားလောင်းသည် တောတွင်း၌ တစ်ပါးတည်း ငြိမ်းအေးချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်၌ ဖော်ပြထားသော စိတ်ကိုခွဲခြားသည့် နည်းလမ်းသည် ဗောဓိပင်အောက်၌ မာရ်နတ်၏ စစ်သည်များကို မတုန်မလှုပ် ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် အလောင်းတော် အသုံးပြုခဲ့သည့် အဓိက လက်နက်ကောင်းကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

၄။ ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်၏ အဓိကကျင့်စဉ် - အတွေးကို နှစ်ပိုင်းခွဲခြားခြင်း

အလောင်းတော်သည် မမေ့မလျော့၊ ပြင်းပြသော လုံ့လဝီရိယဖြင့် နေထိုင်စဉ်တွင် "ငါသည် အတွေးများကို အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ခွဲခြားရမူ ကောင်းမည်" ဟု ဆင်ခြင်ပြီး အတွေးများကို အုပ်စုနှစ်စု စနစ်တကျ ခွဲခြားပစ်လိုက်ပါသည်။

(၁) အကုသလဝိတက် (မကောင်းသော အတွေးများအုပ်စု)

ကာမဝိတက် - ကာမဂုဏ်အာရုံများနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုများကို တပ်မက်နှောင်ဖွဲ့သောအတွေး။

ဗျာပါဒဝိတက် - အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင် မလိုလားခြင်းနှင့် နာကြည်းခြင်း စသည့် ဖျက်ဆီးလိုသောအတွေး။

ဝိဟိံသာဝိတက် - အခြားသတ္တဝါများကို ညှဉ်းဆဲလို၊ ဒုက္ခပေးလိုသောအတွေး။

(၂) ကုသလဝိတက် (ကောင်းသော အတွေးများအုပ်စု)

နေက္ခမ္မဝိတက် - လောကီအာရုံများနှင့် တပ်မက်မှုများကို စွန့်လွှတ်သောအတွေး။

အဗျာပါဒဝိတက် - သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် မေတ္တာထားကာ ကောင်းကျိုးလိုလားသောအတွေး။

အဝိဟိံသာဝိတက် - ကရုဏာတရားရှေ့ထားပြီး ဘည်သူ့ကိုမျှ ဒုက္ခမပေးလိုသောအတွေး။

အလောင်းတော်သည် အတွေးများကို ချက်ချင်း အတင်းအဓမ္မ ဖိနှိပ်ပစ်ခြင်းမျိုး မလုပ်ဆောင်ခဲ့ပါ။ ယင်းအစား မကောင်းသောအတွေးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း — "ဤအတွေးသည် ငါ့ကိုလည်း ဆင်းရဲစေသည်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ဆင်းရဲစေသည်၊ ဉာဏ်ပညာကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်၊ နိဗ္ဗာန်မှ ဝေးကွာစေသည်" ဟု ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကာ ဆင်ခြင်လိုက်သည့်အတွက် ယင်းအကုသိုလ်အတွေးများသည် အလိုအလျောက် ငြိမ်းအေးသွားခဲ့ရပါသည်။

၅။ "ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ်" (MN 20) နှင့် ပေါင်းစပ်လေ့လာခြင်း

ဤနည်းစနစ်ကို ပိုမိုစနစ်တကျဖြစ်စေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်က နောက်ပိုင်းတွင် ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ် (MN 20) အဖြစ် တပည့်သာဝကများကို ပြန်လည် သင်ကြားပေးခဲ့ပါသည်။ အကုသိုလ်အတွေးကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် အဆင့် ၅ ဆင့် ရှိပါသည်။

1. အာရုံပြောင်းခြင်း - မကောင်းသောအတွေးနေရာတွင် ကောင်းသောအတွေးဖြင့် အစားထိုးခြင်း။

2. အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း - ဤအတွေးကြောင့် ဖြစ်လာမည့် ဘေးဥပါဒ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ခြင်း (ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်နည်းလမ်း)။

3. လျစ်လျူရှုခြင်း - မေ့ပစ်လိုက်ပြီး အာရုံမစိုက်ဘဲ နေခြင်း။

4. အကြောင်းရင်း ရှာခြင်း - ဤအတွေး ဘာကြောင့်ဖြစ်လာသနည်းဟူသော မြစ်ဖျားခံရာကို ခြေရာခံပြီး ငြိမ်သက်စေခြင်း။

5. စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း - စိတ်ကို စိတ်ဖြင့် ဇွတ်အတင်း ဖိနှိပ်ချေမှုန်းခြင်း။

အလောင်းတော်၏ ဘုရားမဖြစ်မီ ကျင့်စဉ်သည် အဓိကအားဖြင့် ဒုတိယ နည်းဗျူဟာဖြစ်သည့် (အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် အတွေးတို့၏ အကြောင်းကျိုးဖြစ်စဉ်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း) အပေါ်တွင် အခြေခံထားပါသည်။

၆။ နွားကျောင်းသား ဥပမာ နှစ်ဆင့်

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဤသို့ စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာပုံကို နွားကျောင်းသား ဥပမာဖြင့် သရုပ်ဖော်ခဲ့ပါသည်။

ပထမအဆင့် (မိုးတွင်းကာလ) - ကောက်ပဲသီးနှံများ ရှင်သန်နေချိန်တွင် နွားကျောင်းသားသည် နွားများ လယ်ထဲဝင်မစားရအောင် အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်၊ ရိုက်နှက်၊ တားဆီးနေရပါသည်။ ဒါသည် ကျင့်စဉ်အစောပိုင်းတွင် အကုသိုလ်အတွေးများကို တားဆီးရန်အတွက် ပြင်းထန်သော လုံ့လဝီရိယဖြင့် အားစိုက်ထုတ်ခဲ့ရသည့် အခြေအနေကို ပြဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယအဆင့် (နွေကာလ) - သီးနှံများ ရိတ်သိမ်းပြီးသဖြင့် လယ်ကွင်းများ ရှင်းလင်းသွားသည့်အခါတွင်မူ နွားကျောင်းသားသည် နွားများကို လိုက်မရိုက်တော့ဘဲ သစ်ပင်ရိပ်တွင် ထိုင်ရင်း "နွားများရှိနေသည်" ဟု သတိပြုရုံမျှသာ လုပ်ဆောင်ပါတော့သည်။

ကာမဝိတက်နှင့် ဗျာပါဒဝိတက်တို့မှ သန့်စင်သွားသည့်အတွက် အားစိုက်ထုတ်နေစရာ မလိုဘဲ အေးချမ်းတည်ငြိမ်နေသည့် (Effortless mindfulness) အခြေအနေကို ပြဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၇။ ဈာန်တရားများနှင့် ဝိဇ္ဇာသုံးပါးကို ရရှိတော်မူခြင်း

အားစိုက်စရာမလိုသော သတိတရားကို ရရှိပြီးသည့်နောက်တွင်မူ အလောင်းတော်သည် ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်နှင့် စတုတ္ထဈာန်များကို အဆင့်ဆင့် ချောမွေ့စွာ ဝင်စားနိုင်ခဲ့ပါသည်။ စိတ်သည် လုံးဝဥဿုံ သန့်စင်ကြည်လင်သွားသည့်အခါ ဗောဓိပင် အောက် ညဉ့်၏ ယာမ်သုံးပါးတွင် ဝိဇ္ဇာသုံးပါးကို ရရှိတော်မူခဲ့ပါသည်။

၁။ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ် (ပထမယာမ်) - မိမိ၏ ရှေးဘဝပေါင်းများစွာကို ပြန်လည်အောက်မေ့တတ်သိနိုင်သောဉာဏ် (ဆင်းရဲဒုက္ခများ ပြည့်နှက်နေသည့် သံသရာစက်ဝန်းကြီးကို မြင်တွေ့ခဲ့ရခြင်း)။

၂။ စုတူပပါတဉာဏ် / ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် (ဒုတိယယာမ်) - သတ္တဝါများ မိမိတို့ပြုခဲ့သည့် ကံအားလျော်စွာ သေဆုံးခြင်း၊ ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်းများကို သိမြင်သောဉာဏ် (အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှု နိယာမတရားကို အတည်ပြုခြင်း)။

၃။ အာသဝက္ခယဉာဏ် (တတိယယာမ်) - စိတ်၏ အညစ်အကြေး (အာသဝေါတရားများ) အားလုံး ကုန်ခမ်းပြီး သစ္စာလေးပါးကို တိုက်ရိုက်မျက်မှောက်ပြုကာ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်တော်မူခဲ့သည့် ဉာဏ်တော် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဈာန်တရားများဆိုသည်မှာ အဆုံးစွန်သော ပန်းတိုင်မဟုတ်ဘဲ၊ အဝိဇ္ဇာကို ဖောက်ထွင်းသိမြင်ရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော စိတ်ကို ထက်မြက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးသည့် ကိရိယာများဖြစ်ကြောင်း ပြသနေပါသည်။

၈။ ဘုရားရှင်၏ သစ္စာလေးပါး သိမြင်မှုအပေါ်မှ ဘဝသင်ခန်းစာ

ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်ကို အခြားသုတ်တော်ကြီးများနှင့် ပေါင်းစပ်အကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် အောက်ပါ အဖိုးတန်သော အမှန်တရားများကို ရရှိစေပါသည်။

(၁) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဉာဏ်တော်ရရှိခြင်းဆိုသည်မှာ မတော်တဆဖြစ်ရပ် သို့မဟုတ် သဘာဝလွန်ဖြစ်ရပ်သက်သက် မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းအကျိုးကို ရှာဖွေပြီး မိမိစိတ်ကို စနစ်တကျ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခဲ့သည့် "လက်တွေ့ကျကျ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရလဒ်" တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

(၂) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ဖွဲ့စည်းပုံ ခိုင်မာမှုကို အတည်ပြုပေးပါသည်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ (မှန်ကန်သော ကြံစည်မှု) များသည် သမ္မာသမာဓိ (မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု) အတွက် မရှိမဖြစ် ရှေးဦးအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်၏ အခြေခံကို မသန့်စင်ဘဲနှင့်မူ လွတ်မြောက်စေမည့် ပညာကို မရရှိနိုင်ပါ။

(၃) လွတ်မြောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အတွေးများကို အလိုလိုက်နေခြင်း၌ မရှိသကဲ့သို့ အတင်းအဓမ္မ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ထားခြင်း၌လည်း မရှိဘဲ၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ (အစွန်းလွတ်လမ်းစဉ်) အတိုင်း ၎င်းတို့၏ သဘောသဘာဝကို သတိဖြင့် သိမြင်နားလည်ပြီး လမ်းကြောင်းမှန်ဆီသို့ ပြောင်းလဲပေးခြင်း၌သာ ရှိကြောင်း ပြသနေပါသည်။

နိဂုံး

ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်သည် ဘုရားရှင်လောင်း၏ သမိုင်းဝင် ဖြစ်စဉ်မှတ်တမ်းတစ်ခုသက်သက် မဟုတ်ပါ။ နေ့စဉ် ကိလေသာအတွေးများ၊ သောကအတွေးများနှင့် လုံးပန်းနေရသည့် လူသားအားလုံးအတွက် စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သော လမ်းပြမြေပုံကြီး

ဖြစ်ပါသည်။ အလောင်းတော်သည်လည်း မိမိတို့ကဲ့သို့ပင် မကောင်းသောအတွေးများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခဲ့ရသည့် လူသားတစ်ဦးအဖြစ်မှ စတင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့်၊ မိမိတို့သည်လည်း စနစ်တကျ သတိထားစောင့်ကြည့်မည်ဆိုပါက စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကေန်မုချ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်လာ ဘုရားအလောင်းတော်၏ ဝိတက်သုံးပါးအပေါ် အဋ္ဌကထာ၏ ဆန်းစစ်ဖွင့်ဆိုချက်

ဘုရားဖြစ်ခါနီး သိမ်မွေ့သော စိတ်အလှုပ်အခတ်များ

"ဘုရားလောင်းသည် ကာမဂုဏ်များကို တောင့်တပြီး သူတစ်ပါးကို ဖျက်ဆီးညှဉ်းဆဲချင်သည့် စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သလော" ဟု ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်ကို ဖတ်ရှုသည့်အခါ လွဲမှားစွာ ထင်မြင်ယူဆမိနိုင်ပါသည်။ တကယ်တော့ ခြောက်နှစ်ပတ်လုံး ကာမဂုဏ်များကို ပယ်ရှားပြီး တောတွင်း၌ အသက်စွန့်ကာ ကျင့်ကြံနေသည့် ဘုရားအလောင်းတော်ကြီးတွင် သာမန်လူတို့ကဲ့သို့ ကြမ်းတမ်းသော ကိလေသာစိတ်မျိုး မဖြစ်နိုင်ပါ။

ဤအချက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အဋ္ဌကထာ၌ အလောင်းတော်၏ စိတ်နေသဘောထားကို စနစ်တကျ ရှင်းလင်းဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ယင်းသည် အလွန်သိမ်မွေ့သော စိတ်လှုပ်ခတ်မှု ဖြစ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားလေ့လာနိုင်ပါသည်။

၁။ ကာမဝိတက် (သိမ်မွေ့သော သုခ အပေါ် သာယာမှု)

ဘုရားအလောင်းတော်သည် အစာအာဟာရကို ဖြတ်တောက်၍ ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို ခြောက်နှစ်တိုင်တိုင် ကျင့်ကြံတော်မူစဉ် အလွန်အမင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခဲ့ရပါသည်။ ထို့နောက်

ဆွမ်းပြန်လည်ဘုဉ်းပေးလိုက်သည့်အခါ မကြာခင်မှာပင် ခန္ဓာကိုယ်သည် ပကတိအတိုင်း မဟာပုရိသလက္ခဏာတော်ကြီး ၃၂ ပါးဖြင့် ကြည်လင် တောက်ပလာခဲ့ပါသည်။ ထိုအခါ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်ရှုကာ "ငါ၏ ပင်ပန်းခဲ့သော ခန္ဓာကိုယ်သည် ယခုကဲ့သို့ ပြန်လည် ပြည့်စုံကြည်လင်လာပါပေါ့လား" ဟု ကြံစည်မိပါသည်။

ဒါ့အပြင် ကျောင်းသင်္ခမ်းရှေ့၌ သီတင်းသုံးစဉ် တောတောင်ရေမြေ သဘာဝအလှအပများ၊ နေရဉ္ဇရာမြစ်၏ ရေပြင်နှင့် ဘေးရန်ကင်းကင်း ဆော့ကစားနေကြသည့် သားငှက် တိရစ္ဆာန်လေးများကို မြင်တွေ့ရသဖြင့် "ဤတောအုပ်၊ ဤမြစ်ပြင်နှင့် တိရစ္ဆာန်လေးများ သည် အလွန်သာယာလှပပါပေစွတကား" ဟု ကြံစည်မိခဲ့ပါသည်။

ဤကြံစည်မှုသည် သာမန်လူတို့ကဲ့သို့ ကိလေသာညစ်နွမ်းသော ကာမဂုဏ်ခံစားလိုစိတ် လုံးဝမဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာမှုနှင့် သဘာဝအလှအပအပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် အလွန်သိမ်မွေ့လှသော လောကီသုခကို သာယာမှုမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အလောင်းတော်သည် ပညာဝိသေသ အလွန်ကြီးမားတော်မူသည့်အတွက် ဤမျှသေးငယ်သိမ်မွေ့သော သာယာမှုကိုပင် 'ကာမဝိတက်' အစုအတွင်း ထည့်သွင်းကာ ချက်ချင်းဖယ်ရှားတော်မူခဲ့ပါသည်။

၂။ ဗျာပါဒဝိတက် (ဥတုစသည်ကြောင့် စိတ်တင်းကြပ်မှု)

သာမန်လူတို့၏ ဗျာပါဒသည် တစ်ပါးသူကို အငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးလိုခြင်း ဖြစ်သော်လည်း အလောင်းတော်အား ဤကဲ့သို့သော စိတ်မျိုး လုံးဝဖြစ်ပေါ် ခဲ့ခြင်း မရှိပါ။

တောတွင်း၌ ကျင့်ကြံနေစဉ် အလွန်အမင်း မိုးရွာခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ ပူပြင်းခြင်း၊ အလွန်အေးမြခြင်း စသည့် ရာသီဥတုဆိုးများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းသည့်အခါ စိတ်ထဲ၌ ခဏတာ စိတ်တင်းကြပ်ခြင်း၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်ခြင်း၊ ညှိုးငယ်သွားခြင်း၊ စိတ်အာရုံ

ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲသွားခြင်း (စိတ္တဝိပရိဏာမ) မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ပါးသူကို ဖျက်ဆီးလိုစိတ် မြူမှုန်ခန့်မျှ မရှိဘဲ၊ ဥတုဒဏ်ကြောင့် စိတ်မအီမသာ ဖြစ်သွားသည့် သဘောကို အလောင်းတော်က 'ဗျာပါဒဝိတက်' ဟု ကင်ပွန်းတပ်ကာ စောင့်ရှောက်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ဝိဟိံသာဝိတက် (ကရုဏာသက်၍ စိတ်တုန်လှုပ်ခြင်း)

သာမန်လူတို့၏ ဝိဟိံသာသည် သူတစ်ပါးကို နှိပ်စက်လို၊ ညှဉ်းဆဲလိုခြင်း ဖြစ်သော်လည်း အလောင်းတော်၌မူ ပြောင်းပြန်အားဖြင့် ကရုဏာစိတ် (သနားစိတ်) ကြောင့် ဖြစ်ရသည့် စိတ်တုန်လှုပ်မှု ဖြစ်ပါသည်။

တောတွင်း၌ ခြင်္သေ့၊ ကျား စသည့် သားရဲများက ယုန်၊ သမင်၊ တောဝက်လေးများကို ညှဉ်းဆဲစားသောက်သည်ကို မြင်သည့်အခါ၊ ရွာတွင်း၌ လူတို့ မင်းပြစ်မင်းဒဏ် ခံရသည်ကို မြင်သည့်အခါ "ဘေးကင်းလှပါသည်ဆိုသော ဤတောအရပ်၌တောင် သားကောင်လေးများ ခမျာ ရန်သူများ ရှိကြရှာသည်၊ သန်မြန်သူများက အားနည်းသူများကို နှိပ်စက်ကြသည်၊ လူများလည်း ဒုက္ခရောက်ကြရှာသည်" ဟု သနားစရာ ကရုဏာစိတ် အကြီးအကျယ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါသည်။

သို့သော် ထိုကရုဏာစိတ်ကြောင့် စိတ်အာရုံသည် သမာဓိပျက်ပြယ်ကာ တုန်လှုပ်ချောက်ချား ပျံ့လွင့်သွားရသည့်အတွက် (စိတ်၏ အနေကဂ္ဂတာ အခြင်းအရာ ဖြစ်သွားသည့်အတွက်) ဤစိတ်တုန်လှုပ်မှုကိုပင် 'ဝိဟိံသာဝိတက်' အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းအောင် ပြုတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပါဠိတော်၏ ဆိုလိုရင်းကို အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်က ဘုရားရှင်တို့၏ မြင့်မြတ်သော သဘောတရားနှင့် ညှိနှိုင်း၍ အလွန်လှပစွာ ဖွင့်ဆိုပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည် ဈာန်သမာဓိရှိသူ၊ ကိလေသာ ကင်းစင်လုနီးပါး မြင့်မြတ်သူတို့တွင်သာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်

* အလွန်သိမ်မွေ့လှသော လောကီသုခ သာယာမှု (ကာမဝိတက်)

* ရာသီဥတုကြောင့် စိတ်မသာမယာဖြစ်မှု (ဗျာပါဒဝိတက်)

* သနားစရာ မြင်ကွင်းကြောင့် စိတ်တုန်လှုပ်မှု (ဝိဟိံသာဝိတက်)

ဤသုံးမျိုးကိုသာ အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်က ဘုရားလောင်း၏ ကာမ၊ ဗျာပါဒ၊ ဝိဟိံသာ ဝိတက်သုံးမျိုးအဖြစ် ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း "မမေ့မလျော့ ပြင်းစွာအားထုတ်လျက် (နိဗ္ဗာန်သို့) စေလွှတ်အပ်သောစိတ် ရှိသည်ဖြစ်၍ နေဆဲဖြစ်သော ငါ (ဘုရားလောင်း)" ဟု ထိုအချိန်က မိမိ၏ အားထုတ်မှုကို ပြန်လည်မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ဤကဲ့သို့ သိမ်မွေ့လှသော စိတ်အလှုပ်အခတ်လေးများကိုပင် မလွတ်တမ်း သတိပြုမိပြီး ချက်ချင်းနှစ်ပိုင်းခွဲကာ ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းနိုင်ခဲ့သောကြောင့်သာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိ၍ ဘုရားစင်စစ် ဖြစ်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Evaluating the Dvedhāvitakka Sutta as the Buddha’s Experience of Enlightenment 2026 Assignment

ညွှန်းလိုသော စာအုပ်များ

MABS 01: Buddhist Doctrines of the Pāli Nikāyas: Analysis and Interpretation ဘာသာရပ် (ကေလနိယတက္ကသိုလ်)

MABS 1125: Fundamental Doctrines of Buddhism ဘာသာရပ် (နာဂါနန္ဒတက္ကသိုလ်)

အတွက်

Rahula, Walpola. *What the Buddha Taught*. New York: Grove Press, 1959.
မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာ (ဦးကိုလေး ဘာသာပြန်)

Nārada Mahāthera. *Buddhism in a Nutshell*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1982.
ခေတ်အမြင်နှင့် သိမှတ်စရာ ဗုဒ္ဓဘာသာအကျဉ်း (ဒေါက်တာမင်းတင်မွန် ဘာသာပြန်)

ဗုဒ္ဓဓမ္မအနှစ်ချုပ် (အရှင်ကေလာသ ဘာသာပြန်)

Nyanatiloka Mahathera. *The Words of the Buddha*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1968.
လိုရင်းအနှစ်တရား ဗုဒ္ဓစကားတော် (ဒေါက်တာမင်းတင်မွန် ဘာသာပြန်)

Dhammananda, K. Sri. *What Buddhists Believe*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1971.
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ယုံကြည်ကြတာက (ဦးဆန်းလွင် ဘာသာပြန်)

Karunadasa, Y. *Early Buddhist Teachings*. Hong Kong: Centre of Buddhist Studies, University of Hong Kong, 2013.
မူလမြတ်ဒေသနာ (GOG ဘာသာပြန်)

Bodhi, Bhikkhu. *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1984.
ဒုက္ခငြိမ်းရာလမ်း (ဦးဇင်း ဘာသာပြန်နေပါသည်)

Bodhi, Bhikkhu. *Investigating the Dhamma: A Collection of Papers*. Kandy: Buddhist Publication Society, 2015.
ဗုဒ္ဓနည်းကျသုတေသနပြဿနာနှင့် လက်ရွေးစင် သုတေသနစာတမ်းများ (ဦးဇင်း ဘာသာပြန်နေပါသည်)

Bodhi, Bhikkhu. *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Boston: Wisdom Publications, 2005.

Anālayo, Bhikkhu. *Rebirth in Early Buddhism and Current Research*. Somerville: Wisdom Publications, 2018.
ရှေးဦးဗုဒ္ဓဝါဒလာ ဘဝတစ်ဖန်ဖြစ်ခြင်း (ဦးဇင်း ဘာသာပြန်နေပါသည်)

Kalupahana, David J. *Kamma and Rebirth*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1982.

Ñāṇamoli, Bhikkhu. *The Life of the Buddha: According to the Pali Canon*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1972.
ပါဠိပိဋကတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ (ဦးဇင်း ဘာသာပြန်နေပါသည်)

Bodhi, Bhikkhu. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1993.
(မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး၏ သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာနှင့် ဆင်တူပါသည်၊ ဤစာအုပ်မှာ MABS 02- Theravāda Abhidhammā: Origins and Development နှင့် အဓိကသက်ဆိုင်ပါသော်လည်း ပါဠိနိကာယ် သုတ္တန်များနှင့် ဆက်စပ် လေ့လာနိုင်ပါရန် ထည့်သွင်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်)

Bodhi, Bhikkhu. *Reading the Buddha's Discourses in Pali*. Somerville: Wisdom Publications, 2020.

Nyanatiloka Mahathera. *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1972.

((Jayatilleke, K. N. *Early Buddhist Theory of Knowledge*. London: George Allen & Unwin, 1963.

Boisvert, Mathieu. *The Five Aggregates: Understanding Theravada Psychology and Soteriology*. Waterloo, Ontario: Wilfrid Laurier University Press, 1995.

Anālayo, Bhikkhu. *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse Publications, 2003.

Tilakaratne, Asanga. *Nirvana and Ineffability: A Study of the Buddhist Theory of Reality and Language*. Colombo: Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies, University of Kelaniya, 1993.

ဖတ်ရခက်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ Handout တွင်ပါသောကြောင့် ထည့်ထားပါသည်))

ဤ MABS 01 ဆိုင်ရာ စာအုပ်များမှာ ရှာရလွယ်ကူခြင်း၊ ဈေးသက်သာခြင်း၊ အခြေခံကျခြင်း၊ MA အတန်းနှင့် သင့်လျော်ခြင်း၊ မကျဉ်းမကျယ် ခြုံငုံမိခြင်း၊

ဘာသာပြန်ရှိခြင်း၊ Handout တွင် ပါခြင်း ဟူသည့် အချက်များအပေါ်တွင် မူတည်၍ ရွေးချယ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

နိကာယ်လေးရပ် ဘာသာပြန်များမှာ ကိုလံဘိုတွင် ဈေးနှုန်း ကြီးမြင့်ပါသည်။ ကန္ဒီရှိ BPS စာအုပ်ဆိုင်တွင်မူ နိကာယ်ဘာသာပြန်များကို သင့်တင့်သော ဈေးဖြင့်ရရှိနိုင်ပါသည်.

စာအုပ် အချို့ကို https://t.me/BuddhismAcademicEbooksNyanna ၏ Search Box တွင် ရှာဖွေကာ download ရယူနိုင်ပါသည်။

MABS 01 ပါဠိနိကာယ် Review ကို https://t.me/nyanavara01 တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

Recommended References

Conze, E., (1967). *Buddhist Thought in India*, London: George Allen Unwin.

Davids, Rhys, (1978). *Sakya or Buddhist Origins*, New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation.

Grimm, George, (1994). *The Doctrine of the Buddha: The Religion of Reason and Meditation*, New Delhi: Motilal Banarsidass.

Jayatilleke, K. N., (1980). *Early Buddhist Theory of Knowledge*, New Delhi: Motilal Banarsidass.

Jennings, J. G. (Eds.)., (1974). *The Vedantic Buddhism of the Buddha*, New Delhi: Motilal Banarsidass.

Johansson, E.A. Rune, (1970). *The Psychology of Nirvāṇa*, London: George Allen Unwin.

_______, (1979). *The Dynamic Psychologyof Early Buddhism*, London: Curzon press.

Keith, A.B., (1931). *The Doctrine of the Buddha. Bulletin of the school of Oriental Studies*, Vol. VI.

Ling, Trevor, (1973). *The Buddha*, England: Penguine.

Murti, T. R. V., (2008). *The Central Philosophy of Buddhism*, London: Routledge.

Pande, G. C., (1983). *Studies in the Origins of Buddhism*, New Delhi: Motilal Banarsidass.

Radhakrishnan, S. (1941). *Indian Philosophy*, London: George Allen Unwin.

Robinson, R., (1970). *The Buddhist Religion*, California: Wadsworth Pub Co. Beyer, S. (1974).

Stcherbatsky, Th., (2005). *The Central Conception of Buddhism*, New Delhi: Motilal Banarsidass.

_______, (1965). *The Conception of the Buddhist Nirvana*, The Hague: Mouton and Co.

Warder,A.K.,(1980). *Indian Buddhism*, New Delhi: Motilal Banarsidass.

Winternitz, M., (1936). *Problems of Buddhism*, Visva-Bharati Quarterly, Vol. II.

နိဂုံး

မဟာဝိဇ္ဇာတန်း တက်ရောက်နေသူများအနေဖြင့် MABS 01 ဘာသာရပ်ကို စနစ်တကျ လေ့လာခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓဒေသနာများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း (Analysis) နှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း (Interpretation) ဆိုင်ရာ အခြေခံစွမ်းရည်များကို မုချရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ခိုင်မာသော သဘောတရားရေးရာ (Textual and Doctrinal) အခြေခံကောင်း ရစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဦးဇင်းအနေဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာတွင် MA ကျောင်းသားများ အတွက်အတန်းတွင်း ဆွေးနွေးမှုများ၊ Assignments၊ Extended Essay နှင့် စာမေးပွဲတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အတွက် သာမက၊ **နောင်တွင် ပိုမိုမြင့်မားသော ပညာရပ် အဆင့်များအတွက် အခြေခံအဖြစ် "အုတ်တစ်ချပ်၊ သဲတစ်ဆုပ်" သဖွယ် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။**

MABS 01 ပါဠိနိကာယ်ဘာသာရပ်သည် မဟာဝိဇ္ဇာတန်းတစ်ခုလုံး၏ အခြေခံ ကျောရိုး သဖွယ် အရေးပါလှသဖြင့် ကျောင်းသားတိုင်း အထူးအလေးထားသင့်သော မယူမနေရ (Compulsory) ဘာသာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်ကို သေချာစွာ နားလည် သဘောပေါက်ပါက ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်ကို အခြေခံသည့် အခြားဘာသာရပ်များအတွက်ပါ အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း သတင်းကောင်း ပါးအပ်ပါသည်။

အရှင်ဉာဏဝရ (ပါရမီ)

NyanaDhammaNote
nyanavara3@gmail.com

MABS 01: BUDDHIST DOCTRINES OF THE PĀLI NIKĀYAS:

ANALYSIS AND INTERPRETATION

"ပါဠိနိကာယ်လာ ဗုဒ္ဓဒေသနာများ"

ဘာသာရပ်သည် MA မဟာဝိဇ္ဇာတန်းတစ်ခုလုံး၏ အခြေခံ ကျောရိုး သဖွယ် အရေးပါလှသဖြင့် မယူမနေရ (COMPULSORY) ဘာသာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်ကို သေချာစွာ လေ့လာခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓဒေသနာများကို စနစ်တကျ ပိုင်းခြားသုံးသပ်နိုင်စွမ်း၊ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်စွမ်း တို့သာမက အခြားဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ပညာရပ်များအတွက်ပါ အခြေခံကောင်း ရရှိစေသောကြောင့် MA ကျောင်းသားတိုင်း အထူးအလေးထားသင့်သော ဘာသာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။