

ဦးဖေအောင် M.A., M.S.,

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးဝန်

မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ယူစဉ်က -

ပြုစုခဲ့သော

★ ဒိဗ္ဗစက္ခု

★ ဒိဗ္ဗသောတ

★ ဣဒ္ဓိဝိဓ

★ ပရဝိတ္တဝိဇာနန

★ ပုဗ္ဗေနိဝါသ

သမထကျမ်း

နေဝသညာနာသညာ

အာကိဉ္စညာ

ဝိညာနဉ္စ

အာကာသာနဉ္စ

ပဉ္စမဈာန်

စတုတ္ထဈာန်

တိတိယဈာန်

ဒုတိယဈာန်

ပဌမဈာန်

ဦးအောင်ထင်
အာသာပြန်ဆိုသည်

၆၄



ဦးဖေအောင်

M.A.M.S.

ကမ္ဘာ့ဗဟိုဘဏ္ဍာရန်ကြေးငွေရေးရာ

(မဟာဝိဇ္ဇာဆွဲယူစဉ်ကရေးရာ)

၁၉၉၃-ခုနှစ်

သမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်



ဦးအောင်ထင်-ဘာသာပြန်ဆိုသည်

ဦးဖေအောင်နှင့် ဦးအောင်ထင်



ဦးအောင်ထင်။ ၀၂။ ရွှေမင်းဝံလမ်း၊ ခြောက်ထပ်ကြီးဘုရားအနီး
ရန်ကုန်မြို့

မ' ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၂၅၊ ၃၂-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

မြန်မာပြည်-ဗုဒ္ဓဝါဒ သုတေသနအသင်း၏

အချိုးစကား။

ဦးဗေဒောင်သည် ဤသမထကျမ်းကို မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ အတွက်ရည်ရွယ်၍ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ရေးသားခြင်းမျိုးသည် ကျမ်းကိုး ကျမ်းကား မှန်ကန်ပြည့်စုံသည်သာမက၊ ယခုခေတ်ပေါ် သုတေသနနည်းများ၏ရှုထောင့်မှ ပေါ်ထုတ်တင်ပြထား သဖြင့်၊ မြန်မာပြည်တွင် အစဉ်အလာ ရေးသားလေ့ရှိ သော ကျမ်းမျိုးနှင့်မတူ၊ တမူထူးခြားလှပေသည်။

ဘာသာပြန်ဆိုသူ ဦးဒေါက်ထင်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ သာသနာတော်ကြီး ပြန့်နှံ့ ပွင့် လင်းခြင်းတွင် တစိတ်တဒေသအားဖြင့် မိမိစွမ်းဆောင် နိုင်သည့်ဖက်မှ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ ကြိုးပမ်းမှုတွင် ဤကျမ်းကို ရွေးချယ်ပြန်ဆို ခြင်းမှာ များစွာ လျှောက်ပတ် လှပေသည်။ အဘယ် ကြောင့် ဆိုသော်—ရေးပုံ ရေးနည်းသည်၊ သိပ္ပံပညာ ထွန်းကားနေသော ယခုခေတ်နှင့်ကိုက်ညီသောကြောင့် ဖြစ်သည့်ပြင်၊ မြန်မာလူမျိုးအင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ရေးသား သော ဗုဒ္ဓစာပေကိုမြန်မာလူမျိုးကပင် မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသည့် ထူးခြားချက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အချိုးစကား

ဤကျမ်းကို မူလပြုစုသူ ဦးဖေအောင်မှာ ကျွန်ုပ်တို့
“ဗုဒ္ဓဝါဒသုတေသနအသင်း၏” ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်၍တာသာပြန်
ဆိုသူ ဦးအောင်ထင်မှာလည်း အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်တဦး
ဖြစ်သဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး ပြန့်နှံ့ရေးကို ရှုမြင်
လျက် ဤအချိုးစကား ရေးသားပေးရသည်ကို အသင်း
အနေနှင့် အထူးဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်မိပေကြောင်း။

စိုးလှိုင်

ဒုတိယ ဥက္ကဋ္ဌ၊

ဗုဒ္ဓဝါဒသုတေသနအသင်း၊

မြန်မာပြည်။

ရန်ကုန်မြို့၊ ၂၆-၁၀-၅၇



ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏ပဏာမ

မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ အတွက် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်
ရေးသားအပ်သော ဦးဗေဒအောင်၏ သမ္မတကျမ်းကို
၂၇၁၁-၅၂ ကပင်၊ ဘာသာပြန်ဆိုပြီးစီးခဲ့၏။ သဒ္ဒါ
သက်သက်ဖြင့် ကြိုးပမ်းခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်၍၊ ကျမ်းပြုသူ
ဦးဗေဒအောင်၏ ဆန္ဒကို ပြည့်ဝစေရန်မှတစ်ပါး၊ အခြား
ရည်သန်ချက်မရှိခဲ့ပေ။

ယခုသော်၊ ထုတ်ဝေနိုင်လောက်သော အခြေ
အနေများ ဆုံဆည်းလာရာ၊ များစွာဝမ်းသာမိလျက်၊
ယခင်ကကြိုးပမ်းခဲ့ပုံများကို ပြန်ပြောင်းသတိရမိတော့
သည်။ ဘာသာပြန်ဆိုစဉ်က၊ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာဝေါဟာရ
များကို စွမ်းသမျှတလုံးချင်း စစ်ဆေးချိန်စက်ခဲ့သည်။ ဝါ
ကျ အနည်းငယ်မျှတို့နှင့်ပင်၊ ညပေါင်းများစွာ မိုးလင်းခဲ့
သည်။ ယင်းကြိုးပမ်းချက်များသည် ယခုအခါရုပ်လုံးပေါ်
ထွက်လာပေပြီတကား။

ဤဘာသာပြန်ကို စိုင်းဝန်းကူညီသုင်သင်ပေးကြ
သော ကျမ်းပြုသူ-ဦးဗေဒအောင် M.A., M.S., ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓ
တက္ကသိုလ် ညွှန်ကြားရေးဝန်အား၎င်း၊ ဦးစိုးလှိုင် B. A.
ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ပြတိုက်မှူး အား၎င်း၊ ဦးတင်ထွန်း
ပြန်ကြားရေးဌာန လက်ထောက်သုတေသနအရာရှိအား
၎င်း၊ ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း၊ နိုင်ငံတော်သမဝါယမ

ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏ပဏာမ

မဂ္ဂဇင်း မန်နေဂျာ ဦးဘဆိုင်အားလည်း၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင် ကူညီသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း။

ကျွန်ုပ်သည်၊ ဤဘာသာပြန် စာအုပ် ငယ် ဖြင့်၊ သေက္ခယတောင် ဆရာတော်- ဦးတိလောက အား၎င်း၊ လယ်တီ ဆရာတော် ဘုရားကြီး အား၎င်း၊ သုံးဆယ်မြို့မောင်းထောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား၎င်း၊ ကျွန်ုပ်၏ ကျောက်တီးသဖွယ်ဖြစ်သည့်ဘိုးတော်အသက်ရာကျော် ကြို့ကုန်းဆရာတော်ဘုရားနှင့်၊ အခြားများစွာသော လူဆရာ၊ ရဟန်းဆရာ တို့အား၎င်း၊ မိခင်-ဘခင် တို့အား၎င်း၊ အသီးသီးသော ကျေးဇူး ဂုဏ် တို့ ကို အာရုံပြု၍၊ ပူဇော်လိုက်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာ ဖွင့်လင်းပါစေတည်း။

အောင်ထင်

၂၂-၁၀-၁၉၅၇

မာတိကာ ။

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
(၁)	ပလ္လင်ခံ	၁
(၂)	နိဒါန်း	၂
(၃)	သမထကို အနောက်နိုင်ငံစိတ်ပညာများ ဟိန္ဒူလူမျိုးများ၏ယောဂကျင့်နည်း များနှင့်ယှဉ်ပြပုံ	၃
(၄)	သမာဓိထူထောင်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းခံ့ရေး	၄
(၅)	ထိုထိုကျင့်စဉ်များ၏လိုရင်းရည်ရွယ်ချက်များ	၇
(၆)	လောကီယသမာဓိနှင့်လောကုတ္တရာသမာဓိ	၈
(၇)	ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်မူစဉ်နှင့်ကျင့်စဉ်တို့၏ အတိတ်သမိုင်း	၉
(၈)	အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ရှေးကျသောကျင့်စဉ်များ	၁၂
(၉)	ဗုဒ္ဓဇောသနှင့်၎င်း၏ဝိသုဒ္ဓိမဂ်	၂၂
(၁၀)	ဗုဒ္ဓ၏ပိဋကတ်တော်များ မြန်မာပြည်သို့ ရောက်လာပုံ	၂၄
(၁၁)	ကမ္မာဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များ၏မူလအရင်း အမြစ်ကို ရှာဖွေစူးစမ်းခြင်း	၂၅
(၁၂)	တရားသည် ဗုဒ္ဓမပွင့်မီကပင်ရှိနေခဲ့ခြင်း	၃၀
(၁၃)	မြန်မာနိုင်ငံဝယ် ထွန်းကားလျက်ရှိသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ် များ	၃၃

မာတိကာ။

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
(၁၄)	သမာဓိထူထောင်ရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်	၄၃
(၁၅)	သမထနှင့် ဝိပဿနာ	၄၆
(၁၆)	စရိုက် (၆)ပါး	၄၈
(၁၇)	ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀	၄၉
(၁၈)	နိမိတ်အမျိုးမျိုးနှင့်သမာဓိအဆင့်ဆင့်	၆၃
(၁၉)	နေရာကျောင်းသစ်မ်းရွေးချယ်ခြင်း	၆၆
(၂၀)	ထိုင်ပုံထိုင်နည်း	၆၉
(၂၁)	ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ခြင်း	၇၈
(၂၂)	နိဝရဏတရားတို့ကိုပယ်ခွါခြင်း	၈၂
(၂၃)	ငါးတန်သော ချာန်အင်္ဂါဖြစ်ပေါ်လာခြင်း	၈၃
(၂၄)	ဝသီဘော်ငါးပါး	၈၅
(၂၅)	အထက်ချာန်သို့တက်ရောက်ခြင်း	၉၀
(၂၆)	အာရုပ္ပချာန်များ	၉၁
(၂၇)	ချာန်တရားအတ္ထုအကြွေတို့ကို ဘဝင်စိတ် နှင့် ဝိထိစိတ်တို့အရ ရှင်းပြခြင်း	၉၇
(၂၈)	အဘိညာဉ်(ထူးကဲသောတန်ခိုးများ) သမထ၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်သည် အဘိညာဉ်ရရှိရေးမဟုတ်	— ၁၀၇
(၂၉)	ကသိုဏ်းအမျိုးမျိုးရှိ အင်္ဂါနိမိတ်များ	၁၁၄
(၃၀)	သင်္ခေပနှင့် နိဂမ	၁၁၅

မညွှင်ခံ

ဦးပေအောင်သည် ၎င်း၏မဟာဝိဇ္ဇာ(သမထ) ကျမ်းကို ဓမ္မပဒ ဖြာဟ္မဏဝဂ်လာ 'ဒိဝါတပတိ အာဒိစ္စော.....' အစရှိသော ဂါထာဖြင့် ဖွင့်ခဲ့၏။

၎င်းဂါထာ၏ လိုရင်းအဓိပ္ပါယ်မှာ.....

‘နေမင်းသည် နေအခါ၌သာ ထွန်းလင်း၏။
လမင်းသည် ည၌သာ - သာနိုင်၏။ မင်းသည်
မင်းဝတ် တန်းဆာ ဆင်မြန်းထားသော အခါမှ
သာတင့်တယ်၏။ ရဟန်းသည် ဈာန်ဝင်စားသော
အခါ၌သာ သပ္ပာယ်ခြင်းရှိသော်လည်း၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ
မှာကား၊ နေရောညပါ အခါမလင့် ဘုန်းတော်
ရောင် ထွန်းတင့်ပေ၏။’

ဦးပေအောင်သည် လက္ခဏာပညာ - လက်တွေ့စိတ်ပညာ၊ စိတ်ညှိပညာ၊ ကုလားယောဂိကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကိုလေ့လာခဲ့ပြီးမှ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သမထကျင့်စဉ်တို့ကို လေ့လာခဲ့ပေ၏။ သမထကျင့်စဉ်တို့ကိုလေ့လာရာတွင် ဗုဒ္ဓစာပေတို့မှာ များသောအားဖြင့်၊ ပါဠိဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသောကြောင့်၊ အလွန်ပင် အခက်အခဲ တွေ့ခဲ့ရ၏။ သို့သော်—သူငယ်ချင်းတဦး၏ ညွှန်ကြားချက်အရ၊ သေက္ခတောင်ဦးတိလောကအရှင်မြတ်၏ (ပဋိဟဝေဒနိယကျမ်း) ကို ဖြိုငြမ်းပြုပြီး၊ အနောက်နိုင်ငံမှ စာအုပ် စာတမ်း၊ အခြား

မြန်မာဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော ကျမ်းများနှင့် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့လေ့လာမှုတို့ကြောင့်၊ ၁၉၅၀ ခုနှစ်တွင် ဤမဟာဝိဇ္ဇာ(သမထ)ကျမ်းကို အပြီးသတ်နိုင်ခဲ့၏။ သမထကျမ်းကို ဦးဖေအောင်သည် မြင့်မြတ်သူတဦးအတွက် ရည်စူး၍ကျမ်းပြုလိုက်ပေသတည်း။ ဤကျမ်းကို နိဒါန်းပိုင်း၊ စာကိုယ်ပိုင်းနှင့် နိဂုံးပိုင်းဟု-အပိုင်း(၃)ပိုင်းခွဲထား၏။

ယခုနိဒါန်းပိုင်းမှစ၍ ပြန်ဆိုပေအံ့။

နိဒါန်း

၁။ ဤကျမ်းတွင် ပြဆိုရာဖြစ်သော သမထခေါ်စိတ်ဝါဒီသည်ငြိမ်စေမှုနှင့် ခိုင်းကြံ့ ရင့်သန်စေမှုအတွက် ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့် ဗုဒ္ဓ၏နည်းနာနိဿယည်း။

စိတ်သည် ဒိဋ္ဌမြင်အပ်သောသဘော၊ ထင်ရှားပေါ်လွင်သောသဘောမဟုတ်စေကာ လူအပေါင်းတို့သည် စိတ်သဘာဝ၏ခိုင်ကြံ့ ရင့်သန်စေမှုနှင့်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တည်ငြိမ်စေမှုတို့တွင် များစွာစိတ်ဝင်စားကြပေသည်။ အရှေ့-အနောက်နိုင်ငံအသီးသီးတို့တွင် (Will Power) ခေါ် စိတ်တန်ခိုး၊ (Concentration) ခေါ် စိတ်စူးစိုက်မှု၊ (Mind's attainment) ခေါ် စိတ်ဝါဒီ၏ပေါက်ရောက်အောင်မြင်မှု၊ (Mesmerism) ခေါ် သူတပါးတို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာသာယာအေးချမ်းစေမှုပညာ၊ (Hypnotism) ခေါ် စိတ်ညှို့ ဝါဒီနှင့် ရောဂါအရပ်ရပ်ကို ကုစားနိုင်

သည့်ဟုဆိုသောပညာ၊ (Suggestion) ခေါ် ညှို့၍ဖြစ်စေ၊ မညှို့ဘဲဖြစ်စေ၊ သူတပါးအား နှုတ်ဖြင့်အထပ်ထပ်သော်၎င်း၊ လေးနက်စွာ တကြိမ်-နှစ်ကြိမ် စသည်သော်၎င်း၊ ပြုပြင်အားပေးနိုင်သည့်ပညာ၊ အထွေထွေအလာလာ၊ နာမ်သဘာဝနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ထိုထိုမျှားစွာသော စာအုပ်စာတမ်းတို့ကို သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖတ်ရှုနိုင်ရန်၎င်း၊ ပညာသည်များအတွက် စံနစ်ကျနစွာ တိုးတက်လေ့လာနိုင်ရန်၎င်း၊ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ကြလေပြီ။

ရာဇယောဂ၊ ဟတ္ထယောဂ၊ ဉာနယောဂ၊ ကမ္မယောဂ၊ ဘတ္တိယောဂ၊ အစရှိသည့် ဟိန္ဒူလူမျိုးများ၏ ယောဂကျင့်နည်း နိဿယည်းတို့တွင်လည်း ရာဇယောဂသည်၊ စိတ်ဓါတ် ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့စေမှုနှင့်၊ ရင့်ကျက်ထွားကြိုင်း စေမှုတို့ အတွက်၊ အထူး တလည် ဖော်ပြ ထားပေသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ မွေက္ခန္ဓာတို့တွင် စိတ်သဘာဝ၏ တိုးတက်ထွားကြိုင်းမှုနှင့် သမာဓိ ထူထောင်မှုတို့အတွက် ကျင့်စဉ်ပဋိပတ် အရပ်ရပ်ကို ဗုဒ္ဓ၏ဒေသနာတော်များတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင်-သျှင်ဗုဒ္ဓဇောသသည်၊ မိမိစိရင်အပ်သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဝယ်၊ ထိုကျင့်စဉ်အရပ်ရပ်ကိုပိုမိုပြည့်စုံစွာ ရေးသားထားပေသည်။ ၎င်းပြင်လည်း အသျှင်အနုရုဒ္ဓါ စိရင်အပ်သော အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပိုင်းတွင် သမာဓိထူထောင်ရေးအတွက် နည်းနာအဝဝတို့ကို အထူးဖော်ပြထားပေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ဤကျမ်းသည် လောကီသမာဓိ ထူထောင်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော သမထကျမ်းဖြစ်ရာ၊ အထက်ပေါ်ပြပါ ကျမ်းဂန်တို့ကို အဓိကမူထား၍ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

၂။ သမာဓိထူထောင်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းခန့်ရေး။

အခြားသော နည်းစံနစ်တို့တွင် စိတ်ဓါတ် တွားကြိုင်း သန်စွမ်းအောင် ပျိုးထောင်ရန်အရေးကို အထူးလေးနက်စွာ ပေါ်ပြထားစေကာ၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းကို လျစ်လျူ မရှုကြပေ။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းခန့်ရေး အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း အများအားဖြင့် ထည့်သွင်းပေါ်ပြထားပေသည်။

(က) အနောက်နိုင်ငံမှ ကျင့်စဉ်များ Frank Channing Haddock, M. Sc., Ph. D. ရေး။ “Power of Will” ခေါ်စာအုပ်အပိုင်း ၂ “အာရုံငါးပါးထိန်းသိမ်းမှုနှင့်စိတ်တန်ခိုးကဏ္ဍ” တွင် အာရုံကြောနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အားလုံး အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပေါ်ပြထားပေသည်။ Complete System of Personal Influence and Healing ခေါ်နည်းအစဉ်တွင်လည်း ကိုယ်လက်ဆန့်တန်းခြင်းနှင့်၊ လေ့ရှိက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ထည့်သွင်းထား၍၊ ၎င်းကျင့်စဉ်များကိုလည်း အထူးတလည် လေးနက်စွာ ဖွင့်ဆိုထားပေသည်။ Uriel Buchanan ရေး The Mind's

သမထကျမ်း

Attainment- a study of laws and methods for obtaining individual happiness, success and power through the silent forces of thought
 ခေါ် စာအုပ်အခေါ်: ၄-တင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း
 ရှိ သွေးသားများ အသွားအလာ မှန်ကန်စေ၍၊ အချိုး
 တကျ ဖြစ်နေစေမှုအတွက် စံနစ်ကျနသော လေ့ရှုနည်း၊
 ရှိတ်နည်းကို အထူးတလည်ရေးသားထားပေသည်။

(ခ) ယောဂလေ့ကျင့်နည်းများ..... ရာဇယောဂကို
 လေ့ကျင့်ရာဝယ် ဟတ္ထယောဂကို စတင်လေ့ကျင့်ရပေ
 သည်။ ဟတ္ထဟောဂသည် ခန္ဓာ ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်
 ရေးအပြင် ထွက်လေ-ဝင်လေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရေးနှင့်
 လည်း သက်ဆိုင်သည်ဟု Sri Swami Sivananda
 ရေး Yoga Asanas ခေါ် စာအုပ်နိဒါန်းတွင်ဖော်ပြ
 ထားပေသည်။ ရာဇယောဂနှင့်ဟတ္ထယောဂသည် အချင်း
 ချင်း အတူတကွ ကျေးဇူးပြုဘက် (သဟဇာတပစ္စည်း)
 များဖြစ်ရာ တခုနှင့်တခု အမှီသဟဲ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထို
 နှစ်မျိုးစလုံး၏ လေ့ကျင့်နည်းများကိုမသိရှိပါမူ မည်သူ
 တစုံတယောက်မျှ ပြောင်မြောက်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်
 မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဟတ္ထ ယောဂကို ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ပြီး
 နောက် ရာဇယောဂကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရပေသည်။
 R S. Balsekarရေးသားသော “Health and Strength
 Annal 1939” တွင်ပါသည့် “The World’s Oldest
 P. C. System ” ခေါ် ကဏ္ဍတွင်ဟတ္ထယောဂလေ့ကျင့်

နည်းနှင့် “အာသန” တို့၏အကြောင်းကို ရေတွက်ပိုင်း
ခြား၍ စုံလင်ပြတ်သားစွာဖော်ပြထားပေသည်။ အလား
တူ ယောဂအာသနအပြင်၊ ထွက်လေ - ဝင်လေ - ထိန်း
သိမ်းနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း Sri Swami
Sivananda Saraswati ရေး “Yoga Asanas-
Himalayan Yoga Series No. 14” တွင် ပြည့်စုံ
ထားပေသည်။

(ဂ) ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်စဉ်များ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓ၏ဟော
ဖော် ပြသချက်များကို လေ့လာရာ စိတ်ဘက်ဆိုင်ရာကျင့်
စဉ်များကိုသာ အထူး ဝိသေသ အဖြစ် နည်း ပေး၍၊
ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရန် ရေးအတွက် ကျင့်စဉ်များကို မူ
အထူးတလည် မြှက်ကြားခြင်းမပြုခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရပေ
သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ခေတ်အခါဝယ် လူအပေါင်းတို့သည် ကိုယ်
လက်ခန္ဓာကျန်းမာမှုအရေးကြီးကြောင်း ကောင်းစွာသိ
ရှိ နားလည်နှင့်ပြီးဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ ဗုဒ္ဓသည် စိတ်ဘက်
ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာ အဓိကထား၍ ဟော
ကြားခဲ့ပေသည်ဟု ယူဆမည်ဆိုလျှင်၊ ဖြစ်နိုင်ဘွယ်အ
ကြောင်းရှိပေသည်။ ဗုဒ္ဓသည် ခန္ဓာကိုယ် လေ့ကျင့်ခန်း
တို့ကို အသေးစိတ် မဟောကြားခဲ့ဘဲ သမထဘာဝနာ-
ဝိပဿနာဘာဝနာပွားများရာဝယ် ချပ်ချပ် ရပ်ရပ် ထိုင်
နည်းကိုသာ ပြည့်စုံခဲ့လေသည်။

ယောဂကျင့်နည်းတွင်မူ ထိုင်ပုံထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးရှိ
လေသည်။ ၎င်းတို့မှာ ပဒုမ္မာသန (ကြာပွင့်သဏ္ဌာန်ထိုင်

နည်း)၊ သိဒ္ဓါသန(ခိုင်ခန့်စွာထိုင်နည်း)၊ သွာသတိကာသန၊
(ကြီးပွားအောင်ထိုင်နည်း)၊ သုခါသန (ချမ်းသာသလို
ထိုင်နည်း) တို့ဖြစ်လေသည်။ မြန်မာပြည်ရှိဗုဒ္ဓဘာသာ
ဝင်များ အများအားဖြင့် ထိုင်ကြသောနည်းမှာ၊ ခြေနှစ်
ချောင်းကို တင်ပါး အောက်တွင် ဖွဲ့ခွေထားသည့် ထိုင်
နည်းဖြစ်ပေသည်။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ကြက်ခြေခတ်ထား
ပြီး ဗဝါးနှစ်ဖက်ကိုအပေါ်လှန်၍ ထိုင်သော ဗုဒ္ဓထိုင်နည်း
နှင့်မတူပေ။

၃။ ထိုထိုကျင့်စဉ်များ၏လိုရင်း ရည်မှန်းချက်။

(က) အနောက်နိုင်ငံမှ ကျင့်စဉ်များ..... စိတ်တန်ခိုး
ကြီးထွားအောင်ကျင့်မှု၊ စိတ်အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင်ကျင့်
မှု၊ ကိုယ်တွင်းရှိ ညှို့ဝါတ်များ ပွားစည်းအောင်ကျင့်မှု၊
မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလာအောင်ကျင့်မှု—အစရှိသည်တို့မှာ
များသောအားဖြင့် စီးပွားဥစ္စာ တန်ခိုးအာဏာတို့ကိုရရှိ
စေတို့ပင်ဖြစ်ပေသည်။ “Mesmerism” “Hypnotism”
“Suggestion”ခေါ် ညှို့ဝါတ်ဆိုင်ရာပညာအရပ်ရပ်တို့
မှာမူ၊ စိတ်သဘာဝ မညီမညွတ် ချွတ်ယွင်း ပေါက်ပြန်၍
နေသော လူနာများအား ကုစားရန်အတွက်ဖြစ်ပေသည်။
တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော်၊ လူအပေါင်းတို့အား ကုညီ
မစရန် ဖြစ်ပေသည်။

(ခ) ယောဂကျင့်စဉ်များ.....ယောဂ ကျင့်စဉ်များကို
အားထုတ်ရာမှာမူ ကိုယ်တွင်းရှိဝိညာဉ် (Atman) ကို

ထာဝရဗြဟ္မာဉ်ကြီး (Brahman) နှင့်တကွ နက်ထည်း၊ ပေါင်းစည်းမိစေရန် ရည်သန်ရင်းဖြစ်ပေသည်။

(ဂ) ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့၏ကျင့်စဉ်များ.....ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့၏ ကျင့်စဉ်များမှာမူကား၊ လောကီယ သမာဓိကို ရရှိအောင်၊ အားထုတ်ရာဝယ်စိတ်တန်ခိုးများကြီးထွားရင့်မာအောင် ရည်ရွယ်ရင်းဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရာမှာမူ အရဟတ္တသုတော်စင်ဖြစ်ရေးနှင့် နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးတို့အတွက် ရည်ရွယ်ပေသည်။

၄။ ဗုဒ္ဓဝါဒတွင်လာသည့် သမာဓိအမျိုးမျိုး လောကီနှင့် လောကုတ္တရာ။

ဗုဒ္ဓဝါဒတွင် လောကီသမာဓိနှင့်လောကုတ္တရာသမာဓိ ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိပေသည်။ သမထဘာဝနာနှင့် လောကီသမာဓိကို ရရှိစေနိုင်၍ ဝိပဿနာဘာဝနာနှင့် လောကုတ္တရာသမာဓိကို ရရှိစေနိုင်လေသည်။ လောကီသမာဓိကိုရရှိပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည်၊ နိမ့်သော အဆင့်သို့ပြန်လည်ကျရောက် နိုင်သော်လည်း၊ လောကုတ္တရာသမာဓိကိုထူထောင်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာမူ၊ လောကဘောင်၌ သံသရာ ကြာမရှည်တော့ဘဲ၊ နိမ့်သောဘဝသို့လည်း တဖန်ကျရောက်ဖို့ရန် စိုးရွံ့တွယ် မရှိတော့ချေ။ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကိုတိုက်ရိုက် အားထုတ်ကြ၏။ ၎င်းတို့ကို သုက္ခဝိပဿက ပုဂ္ဂိုလ် (ဈာန်ခြောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်) ဟု ခေါ်လေသည်။ အချို့ကမူ

လောကီချာန် အားလုံးကို အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်း အားထုတ်၍ လောကီ သမာဓိကို ထူထောင်ပြီးမှ ဝိပဿနာဘာဝနာကိုဆက်လက်အားထုတ်ကြ၏။ ၎င်းတို့ကိုသမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်လေသည်။ (ချာန်တည်းဟူသော ငြိမ်သက်မှုကို ယာဉ်ပြု၍သွားသောပုဂ္ဂိုလ်)။

သို့ရာတွင် များသောအားဖြင့် လောကီယ သမာဓိကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် ကျင့်စဉ်များသည် နောက်ဆုံးဝယ် လောကုတ္တရာ သမာဓိသို့ဆိုက်အောင် အများအားဖြင့် ဆောင်ယူသွားတတ်လေသည်။ မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည်၊ ယေဘုယျအားဖြင့် ဟိနယာန ဂိုဏ်းဝါဒကို နှစ်သက်ကြသည်ဖြစ်ရာ၊ သမထထက် ဝိပဿနာဖက်သို့ ပိုမိုညွှတ်ကိုင်သောစိတ်ရှိကြကုန်သည်။ ၎င်းတို့သည် အခြေခံသမထကျင့်စဉ်အားဖြင့် အနည်းငယ်မျှစိတ်တည်ငြိမ်မှုရရှိသောအခါ ဝိပဿနာဖက်သို့ ကူးပြောင်းသွားလေ့ရှိကြပေသည်။ သို့ရာတွင် ဤကျမ်းတွင်မူ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်အနက် တခုခုသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် လောကီ သမာဓိရရှိရာ ရရှိကြောင်း ဖြစ်သည့် ဘာဝနာအကြောင်းကိုသာ ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။

၅။ ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်မူ၍ နှင့်ကျင့်စဉ်တို့၏ အတိတ်သမိုင်းကို ပြန်ပြောင်းလေ့လာခြင်း။

ဤကျမ်းတွင် ပြဆိုလိုရင်းဖြစ်သည့်အကြောင်းအချက်တို့ကို လက်မွန်မလေ့လာမီ၊ သမထဘာဝနာနှင့်စပ်လျဉ်း

သည့် သမိုင်းအစဉ်၊ ဗုဒ္ဓ၏နက်နဲ ခက်ခဲသော တရားများ ပေါ်ပေါက် တိုးတက် လာပုံ၊ ၎င်းခက်ခဲ နက်နဲ သိမ်မွေ့သော တရားတော်တို့ကို ကုံကုံစေ့စေ့ လေ့လာရန် လျှော်ကန် ပေလိမ့်မည်။

(က) သဗ္ဗညုတ၊ ဉာဏ်ကိုရသည့်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ.....၊ မြတ်ဗုဒ္ဓသည်၊ ကပ္ပိလဝတ္ထုပြည်ဝယ်၊ သက္ကာသဘင်္ဂနိဗ္ဗယ်မှ— ဖွားမြင်ခဲ့ပေသည်။ သဘင်္ဂနိဗ္ဗယ်တို့၏ ဘုရင်ဖြစ်တော်မူသော ဗုဒ္ဓ၏ဘဝမည်းတော် သုဒ္ဓေါဓနမင်းကြီးသည်၊ မိမိ၏သားသည်းချာကို လေးကျွန်းသနင်း၊ စကြာမင်းဖြစ်စေလိုသော ဆန္ဒရှိခဲ့ပေသည်။ သို့ဖြစ်လင့်ကစား၊ သားတော်၏စိတ်ဝယ် ငယ်စဉ် အရွယ်ကပင် သုံးလောက တခွင်လုံးကို၊ ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲဟု စွဲမြဲထင်မြင်၍နေတော့သည်။ ဤသို့သောအထင်အမြင်ကို ပျောက်ပျက်သွားလေအောင် ထီးနန်း စည်းစိမ်တို့နှင့်၎င်း၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတို့နှင့်၎င်း၊ ဖုံးလွှမ်းစေခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓလောင်းလျာအား နှစ်အနည်းငယ်မျှသာ မေ့မောနေစေနိုင်၏။

(ခ) နိဗ္ဗိတိကြီးလေးပါး.....။ တကြိမ် တခါဝယ် ဥယျာဉ်တော်သို့ထွက်တော်မူရာ— သိဒ္ဓတ်မင်းသားသည်၊ သူအို၊ သူနာ သူသေ၊ ရဟန်း တည်းဟူသော နိဗ္ဗိတိကြီးလေးအင်ကို၊ မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်လေတော့သည်။ ထိုအခါ-မင်းသားသည် အလွန်တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားလျက်၊ လောက၏ဒုက္ခမှု ဒုက္ခစုတို့ကို ဉာဏ်စက္ခုအလင်းတွင် အထင်းသားမြင်၍ လာလေတော့သည်။

“ဒုက္ခဘုံ - ဤဆင်းရဲနက်မှ အဘယ်သို့ ထွက်မြောက်
ရပါအံ့နည်း။ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာကောန် နိဗ္ဗာန်မြတ်
ကို၊ အဘယ်အရပ်မှာ ဖွေရှာရပါအံ့နည်း။” ဟူသော
ပြဿနာ၏အဖြေကို မင်းသားသည် ရုတ်တရက် မပေး
နိုင်တော့ချေ။

(ဂ) ကိဿဂေါတမီ - သီဆိုကျူးရင့်သော ဂါထာ
ထဲမှ “နိဗ္ဗူတ” ။ ပောဓိလောင်းလျှာသည်၊ ဥယျာဉ်
တော်မှ ပြန်အလာတွင်၊ ကိဿဂေါတမီ သီဆို ကျူး
ရင့်သော ဥဒါန်းဂါထာကို ဤသို့လျှင် ကြားတော်မူ၏။

နိဗ္ဗူတနုန၊ သာမတာ၊
နိဗ္ဗူတနုန၊ သောပီတာ၊
နိဗ္ဗူတနုန၊ သာနာရီ၊
ယဿယံ ဤဒိသောပတိ။

အဓိပ္ပါယ်ကား၊

သားမြတ်မိခင်၊ ငြိမ်းချမ်းရှင်၊
သားမြတ်ဖခင်၊ ငြိမ်းချမ်းရှင်၊
တောင်နန်းငယ်ကြင်၊ ငြိမ်းချမ်းရှင်၊
ဘုန်းတော်တိုး၊ စိုးရရွှေနန်းရှင်.....။

“နိဗ္ဗူတ” စကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်များသည် ဆင်တူ
ယိုးမှားဖြစ်ရာ၊ မင်းသားသည် ထိုစကားလုံးကို ကြားလိုက်
သောအခါ၊ အဓိပ္ပါယ်အစစ်ကို ရုတ်တရက် ဝေခွဲမရနိုင်

ရှိလေ၏။ “နိဗ္ဗုတ” စကားလုံး၏ မူရင်းအဓိပ္ပါယ်မှာ-
 “ချမ်းမြေ့ငြိမ်သက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ထို
 စကားလုံးတွင် အခြားသော အဓိပ္ပါယ်သည်း ရှိပေသေး
 သည်။ “နိဗ္ဗယတ္ထိ” ဟူ၍ စကားလုံးအပြည့်ကို ယူရမည်
 ဆိုသော် ချုပ်ငြိမ်းခြင်း” အဓိပ္ပါယ်ရရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်
 လေရာ ဆန္ဒရာဂ အစရှိသော တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်း ရုပ်
 သိမ်းသွားသည့် သဘောတရားဟု ပြည့်နှင်းနိုင်ပေသည်။
 မီးတောက်သည် ငြိမ်းသွားသောအခါ မြေသော ဓါတ်
 သည် ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း
 ကြောင့် ချမ်းသာမှုဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟူသော နိဗ္ဗုတ
 စကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်ထက် ပိုမိုနက်နဲသော သဘောရှိ
 ရပေမည်။

သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားတွင် ကြမ်းတမ်းသော ဆန္ဒရာဂအစ
 ရှိသော တရားတို့သည် အလွန် ခေါင်းပါးခဲ့ပြီး ဖြစ်ရာ၊
 နိဗ္ဗုတ စကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဤသို့ ထင်မြင်လာလေ
 တော့သည်။ “ရာဂမီးချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။
 ဒေါသမီးချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။ မာန မိတ္တိ
 အစရှိသော မီးတဆယ့်ကပါးတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည်
 နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။” မင်းသားသည် သံဝေဂပြင်းစွာဖြစ်ရ
 ကား၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ရှာဖွေရန်အတွက် ထိုညတွင်ပင်
 ရွှေနန်းကိုစွန့်ခွါလျက် တောထွက်တော်မူခဲ့လေသည်။

(ဃ) အနိန္ဒယနိုင်ငံမှ ရှေးကျသော ကျင့်စဉ်များ... ..။
 ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူသောကာလ၌၎င်း၊ မပွင့်မီ ရာစုနှစ်ပေါင်း

များစွာသော အတိတ်ကာလ၌၎င်း၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဧက
စာရီ ကျင့်သုံးသည့် ယောဂီများ၊ အထူး၌ ခြံစွာ တရား
ကျင့်သုံးသည့် ရသေ့များရှိနေခဲ့ကြောင်းကို၊ ဘိက္ခုသုဘ
ဒရသည်၊ ၎င်းစီရင်အပ်သော Buddhist Catechism
မှတ်စု(၃) စာမျက်နှာ ၇၄ တွင် ပေါ်ပြရေးသားထား
ပေသည်။ ထိုရသေ့ယောဂီ၊ တပည့်တို့သည်၊ ဝါးကျောင်း
ငယ်ကလေးများတွင် အတူတကွ ပေါင်းစည်း စုရုံး၍
သော်၎င်း၊ သစ်ပင်အောက်၌ ဂူလိုဏ်များထဲတွင်၎င်း၊
အသီးအခြား နေထိုင်ကြလျက်၊ ဗေဒင် ကျမ်းဂန် များမှ
နက်နဲခက်ခဲသော သဘာဝဏ္ဏတို့ကို ရှာကြံဝင်စားကာ
နေထိုင်ကြလေသည်။ ၎င်းအပြင် မြောက်မြားစွာသော
ရသေ့ယောဂီတို့သည် ကျောင်းကန်နေရာ အတည်အတံ့
မထားမှု၍၊ အိမ်ပေါက်စေ့ ဆွမ်းခံကာ တတောဝင်—
တတောထွက် လှည့်လည် သွားလာ၍သာ နေကြလေ
သည်။ ၎င်းတို့၏ဝိညာဏ်ကို ကာမဂုဏ်အညစ်အကြေးမှ
ကင်းစင်စေရန် အလို့ငှါ၊ မိမိကိုယ်ကို သွေးထွက် သံယို
ဖြစ်အောင် ရက်စက်စွာ ညှဉ်းပန်းကြကုန်လျက်၊ ဗြမဏ
ခေါ် ဗြဟ္မာကြီးနှင့်ပေါင်းစပ်မှုရရှိရေးအတွက် ကျင့်ကြံ
အားထုတ်၍နေကြလေသည်။

(င) အနိယာ-ပရိယေသနသုတ်.....။ အနိယာ ပရိ
ယေသနသုတ်တွင် လာသည်ကား.....။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား
သည် အာဠာရကာလား ရသေ့ထံ၌ လက်မွန်မဆွ-နည်း
နာခံယူပေ၏။ ထို့နောင် ဥဒက ရသေ့ထံဝယ် နည်းနာခံ

ယူ၏။ အာဇ္ဇာရကာလာမရသေ့အထံဝယ် မင်းသားသည် အာကိဉ္ဇညာယတနုဈာန်အဆင့်တိုင် ပေါက်ရောက်နိုင်ခဲ့၍၊ ဥဒကရသေ့အထံဝယ်၊ နေဝသညာ-နာသညာယတနုဈာန်အဆင့်တိုင်ပေါက်ရောက်နိုင်ခဲ့လေ၏။ သို့ပင် ဖြစ်လင့်ကစား၊ ဆရာရသေ့ နှစ်ဦးစလုံးမှာမူ၊ ထိုထိုဈာန်အဆင့်တို့သို့ မည်ကဲ့သို့ ပေါက်ရောက်ခဲ့ကြသည်ကို၎င်း၊ မင်းသားအား မည်သို့မည်ပုံ ရှေ့သို့ဆက်လက်၍ ညွှန်ကြားရန်၎င်း၊ ရှင်းလင်းပြသရန်၎င်း၊ တိုးတက်ရန် ကျင့်စဉ်ကို၎င်း၊ မပေးစွမ်းနိုင်ကြတော့ချေ။ အလောင်းတော်မင်းသားလည်း၊ မိမိရရှိသော ဈာန်အဆင့်မျှလောက်နှင့် မရောင့်ရဲနိုင်၍၊ အာဇ္ဇာရ-ဥဒက-ရသေ့တို့ထံမှ ငါ့ကြည့်ကာ တကိုယ်ထည်းပင် သစ္စာ-ဓမ္မကိုရှာဖွေရန် ထွက်ခွါခဲ့ရလေသည်။

(ခ) ဥရုဝေလတောတွင် တရားအားထုတ်နေကြသော ပဉ္စဝဂ္ဂါးဦး.....၊ မင်းသားသည် သို့လျှင် ဆရာရသေ့တို့ကိုခွါခဲ့၍ လှည့်ပတ်သွားလာစဉ် အလွန်လျှင် နှလုံးမွေ့လျော်ဘွယ်ဖြစ်၍၊ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းရန် ကောင်းစွာ လျှောက်ပတ်သော ဥရုဝေလတောသို့ ဆိုက်ရောက်လာလေတော့၏။ မင်းသားသည် ထိုအခါက ဆရာရသေ့များ ယုံကြည်သည့်အတိုင်း၊ ခန္ဓာကို ပြင်းထန်စွာ ညှင်းပန်း၍ တရားအားထုတ်မှ တရားထူးကို တွေ့ရှိနိုင်သည်ဟု ယူဆထားသည်ဖြစ်ရာ၊ မိမိလည်း ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို

အစွမ်းကုန် အပင်ပန်း အဆင်းရဲခံ၍ ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်အံ့ဟု သဒ္ဓါဋ္ဌာန်ချမှတ်လိုက်လေ၏။

ထိုအခါဝယ် ပဉ္စဝဋ်ငါးဦးတို့သည်လည်း၊ အလောင်းတော် မင်းသားနှင့်သာ အတူနေထိုင်ကြလျက်၊ မင်းသားသည် သာမန်လူသားတို့ မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့် ခဲယဉ်းငြိငြင်စွာ ခြိုးခြံရသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အတူမရှိ အပင်ပန်းခံလျက်၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကျင့်ကြံအားထုတ်နေဆိုက်ဝယ်၊ ပဉ္စဝဋ် ငါးဦးတို့သည်လည်း မင်းသားအား ညွတ်ဘွားကြည်ညို သဒ္ဓါပို၍ အလိုဆန္ဒ ကုံပြည့်ဝလေအောင် ကူညီကြလေသကည်း။

(ဆ) ဒိဓိကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်း၍ကျင့်ကြံခြင်း၏ဆိုးပြစ်။ ကျင့်ကြံပုံ-ကျင့်ကြံနည်းသည် အလွန်အမင်း ပြင်းထန်လှသည်ဖြစ်ရာ၊ ကိုယ်ရောင် ကိုယ်သွေးနှင့်တကွသော မင်းသား၏ ဗုဒ္ဓလက္ခဏာတော် သုံးဆယ့်နှစ်ပါးတို့သည် လွင့်ပါး ကွယ်သုဉ်း၍သွားလေတော့သည်။ ဗုဒ္ဓလောင်းလျှာသည် ကိုယ်အား ခတ်အား နှမ်းပါး ကြွေကျလှဘနန်းမည်ကဲ့သို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေပုံကို ခေါ်မတိုင်း အနုပညာရပ်ဖြင့် သွန်းထုထားအပ်သော ဂန္ဓာရတိုင်းရှိ ရုပ်ထုကိုတွေ့မြင်ခြင်းအားဖြင့်ကောင်းစွာသိရှိနိုင်ပေ၏။ Mr. Saunders ရေး “ဂေါတမဗုဒ္ဓ” ခေါ် ကျမ်းတွင် ဝေဖန်ရေးသားဖော်ပြထားပုံမှာ.....။ ဗုဒ္ဓသည် ဒုက္ခရစရိယာ ကျင့်နေစဉ်၊ မိမိ၏ အသွင်ကို စာပန်းချီ အနေနှင့် မိမိ

တပည့်များ မြင်နိုင်-ထင်နိုင်စေရန်အလို့ငှါ၊ အောက်ပါ အတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားဘိသကဲ့သို့ ထိုရုပ်ပုံက ပုံဆောင်၍ နေပေတော့၏။

“ငါ၏အင်္ဂါ ခြေလက်တို့သည် စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အလွန်တရာ ညှိုးခြောက်နေသည့် ကျူပင် ကျူရီးသဖွယ် ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ ငါ၏တင်ပါး နှစ်ဖက်သည် ကုလားအုပ်၏ ခွါသဖွယ် ချိုင့်ဝှမ်း၍နေခဲ့လေပြီ။ ငါ၏ခါးရိုးသည် ကွေးနေသော ကြိုးသဖွယ် ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ ပျက်စီး ယိုယွင်းနေသော အိမ်ရှိ ထုတ်ရောက် ခိုင်းမြှားတို့သည် ကရွတ်ကင်း လျှောက် အောက်သို့စိုက်၍ ကျနေသကဲ့သို့၊ ငါ၏နံရိုးတို့ သည် အလွန်အကြူး အစာငတ်ခံသည့် ဒဏ်ကြောင့် ပြိုင်း ပြိုင်းထ၍နေခဲ့လေပြီ။ အလွန်တရာနက်စွာသော ရေတွင်း တွင် ရေ ၏ အရောင်အသွင်ကို မတွေ့မြင် ရှိဘိသကဲ့သို့ ဟောက်ပက် ချိုင့်ဝင်၍နေသော ငါ၏ မျက်လုံးအိမ်တို့မှ အရောင် အသွင်တို့သည် ပျောက်ကွယ်လုဘနန်း ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ နေပူကြိုကြိုတွင် လွင့်ပစ်ထားအပ်သော ဗူးသီး စိတ်တို့သည် ပုပ်ဆွေး ပိန်ရှုံ့နေသကဲ့သို့၊ ငါ၏ဦးခေါင်း ရေသည်လည်း၊ ချိုင့်ဝင် ပိန်ရှုံ့ နေခဲ့လေပြီ။ ငါ၏ ဝမ်းပိုက် အပြင်ကို စမ်းသပ်သောအခါ၊ ငါ၏ လက်သည် ကြောရိုးကိုသာ စမ်းမိလေတော့သည်။ အမွှေးအမှင်တို့ သည်လည်း၊ အရင်းပိုင်းတွင် ဆွေးမြည့် နေသည်ဖြစ်ရာ၊ အင်္ဂါခြေလက်များကို ပွတ်သပ်လိုက်တိုင်း လက်ထဲတွင် အထွေးလိုက်အထွေးလိုက် ပါလာလေတော့သည်။”

အာဇာနည်စိတ်စွဲနှင့်ရဲရဲရက်ရက် အသက်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ ထိုကဲ့သို့ပြင်းထန်စွာ တရားအားထုတ်မှုများသည်၊ အိန္ဒိယ တိုင်းနိုင်ငံတွင်၊ အရိုးအစဉ်ကြီးတရပ် ဖြစ်ပေသည်။ အကယ်၍သာ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည်၊ ဤနည်းဖြင့် တရားအားထုတ်ခြင်းကြောင့်၊ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ပါမူ၊ မြောက်မြားစွာသော ရှေးအိန္ဒိယ တိုင်းသားတို့၏ ပြင်းထန်စွာ ကျင့်ကြံလွန်း၍၊ အသက် ဆုံးရှုံးခဲ့ကြသော၊ သမိုင်းအစဉ်တွင်၊ ဦးရေတဦးထပ်တိုးပွားရုံသာရှိပေလိမ့်မည်။

(ဇ) မိမိကိုယ်ကို ညဉ်းပန်းပြီး တရားကျင့်ခြင်းသည် အကျိုးမရှိအချည်းနှီးဖြစ်ကြောင်းကိုတွေ့ရှိသိမြင်လာမုံ။

ဤသို့လျှင် မြောက်နှစ်တို့ကာလပတ်လုံး၊ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်ဆောင်ခဲ့ပြီးနောက် တနေ့သောအခါ ရောက်သော်၊ ဗောဓိလောင်းလျာသည် ခွေနန်းအားပြတ်ကာမိန်းမော၍ မြေသို့ကျလေ၏။ ထိုအခါတိုင်မှပင်မိမိကြိုးပမ်းမှုသည်လေ ကိုပမ်း၍ ဒန်းကိုချည်ဘိသကဲ့သို့၊ အချည်းနှီးဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားသိမြင်လာလေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ညှိုးချိုးအားနည်းနေသောအခါ၊ စိတ်သည်လည်း ကြည်လင်နိုင်မည် မဟုတ်ရာ၊ တရားပေါက်ရောက်သိမြင်ရန်၊ အရေးသည်လည်း ဝေးလံကွာလွှမ်းလှလေတော့မည်။ ဤကဲ့သို့ သဘောပေါက်လာသောအခါ၊ အစာရေစာမသုံးဘဲ မိမိကိုယ်ကို ညှိုးချိုးငတ်မွတ်စေမည့် အစား၊ တိက္ခပဋိပတ်

လျော့ချကာ လှည့်လည်ဆွမ်းခံ၍၊ ဘောဇဉ်ခဲဘွယ်ဆွမ်း
ဟင်း စသည်တို့ကို ပြန်လည်တုဉ်းပေး သုံးဆောင်လေ
တော့၏။

ဤအဖြစ်ကိုမြင်သော ပဉ္စဝင်္ဂါးဦးတို့လည်း အကြည်
ညိုလျော့လာကြကုန်လျက်၊ အပါးမှ ဖဲခွါကြလေကုန်၏။
မင်းသား၏ ဗောဓိဆုရည်မှန်းချက်သည်၊ ပျက်ပြယ်ခဲ့လေ
ပြီတကားဟု ထင်မိမှားကြလေကုန်၏။ ထိုမျှ၍ ခြံစွာကျင့်
ကြံပါလျက် ဗောဓိပန်းခိုင်ကို မဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ပါမှ ယခု
ကဲ့သို့ ဝိရိယလျော့၍၊ ပေါ့ ပေါ့ တန် တန် သွားလာ စား
သောက်နေခြင်းအားဖြင့် တရားထူးတရားမြတ်ကို တပ်
တပ်ထင်ထင် သိမြင်နိုင်မည်ကို ၎င်းတို့ယုံကြည်တို့ဝေးစွ
တွေးပင်မတွေးကြတော့ချေ။

ပဉ္စဝင်္ဂါးဦးတို့ ယူဆချက် ယူဆပုံတို့ကို လေ့လာ
ခြင်းအားဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓခေတ်အခါက အိန္ဒိယတိုင်းပြည်တဝှန်း
လုံးလွှမ်းမိုးနေသည့် အယူဝါဒတို့၏ အရိပ်အရောင်ကို
အတော်အတန် သိနားလည်နိုင်၏။ မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်း
ပန်း၍ ခြံစွာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းကို၊ ထိုအခါက
အလွန်အကျွံ အမွန်ပြုထားကြောင်း ကောင်းစွာထင်ရှား
ပေတော့သည်။ ယင်းသို့လျှင် ပဉ္စဝင်္ဂါးဦးတို့၏ အကြည်
ညိုပျက်ခြင်း စွန့်ခွါ သွားခြင်းကို ခံရသော မင်းသား
သိဒ္ဓတ္ထ-ဗောဓိသတ်လည်း အထီးထည်းသာလျှင် ဗောဓိ
ဉာဏ်ကို ဆက်လက်ရှာဖွေရလေတော့သတည်း။

(ဈ) ဗောဓိဉာဏ်ကိုရရှိသည့်နေ့။ ဗောဓိဉာဏ်ကိုရရှိမည့်နေ့ထူးနေ့မြတ်သည်ကား၊ နောက်ဆုံးသော် နီးချဉ်း၍လာလေတော့၏။ ထိုအခါဝယ် ဥရုဝေဠုတော အနီးသေနနိဂုံးတွင် နေထိုင်လျက်ရှိသော မဟာသေနအနွယ်မှ ဆင်းသက်လာသည့် သုဇာတာခေါ် အမျိုးသမီး တဦးသည်ရှိလေ၏။ သူမသည် အရွယ်သို့ရောက်သောကာလတွင် ပညောင်ပင်အရင်းသို့ ချဉ်းကပ်၍၊ အကျွန်သည် အဆင့်အတန်းတူမျှသော လင်ခင်ပွန်းနှင့်ဖူးစာဆုံ၍၊ အစကနဦးတွင် သားဦးကိုရပါအံ့၊ အရှင်ရုက္ခဗိုးအား တနှစ်တကြိမ် အသပြာတထိန်းထိုက်သော ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် ပူဇော်ပါမည်ဟု ဆုပန်ခဲ့ဘူးလေ၏။ ပန်ခဲ့သည့်ဆုအတိုင်း ပြည့်စုံလတ်သော်၊ လပြည့်နေ့နံနက်ဝယ်၊ စောစွာထ၍ ရသာထူးမြတ်သော နို့ဆွမ်းကို ပြုစီမံကာ၊ အသပြာတထိန်းထိုက်သည့်ရွှေခွက်တွင်ထည့်လျက်၊ အရှင်ရုက္ခဗိုးအား ကပ်ယူရန်လာခဲ့လေ၏။ ထိုနေ့သည်ကား၊ လူနတ်တို့သင်းကျစ်၊ ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ရာ ခြောက်နှစ်ပြည့်သော နေ့ပေတည်း။ (သုဇာတာသည် နို့ဆွမ်းကို အဘယ်သို့ ပြုစီမံပုံအလုံးစုံကို ဇာတက နိဒါနကထာ-နိဒါန်းတွင် ကျယ်ဝန်းစွာပြဆိုထားပေသည်။)

ဉာဏ်ဝါရင့်မုံ-ဗောဓိဝံသလည်း၊ ခြောက်နှစ်တို့ကာလပတ်လုံး ဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်ကို ကျင့်ရာ အာဟာရ မပြည့်စုံသည့် အတွက် အားအင် လျော့၍ ခွေပျော့နှုန်း

လျှင်္ခါ ရှိနေတော့၏။ ယခုခေတ်ဝယ် အဆုတ်နာရောဂါ ကြောင့်သော်၎င်း၊ အခြားရောဂါများကြောင့်သော်၎င်း၊ လူနာသည် အားအင်ချိနဲ့ ခွေပျော့ခဲ့ပါမူ၊ လူနာအား—အားသစ် လောင်းလာ စိမ့်သောငှါ၊ လတ်ဆတ်သော သွေးကို ကိုယ်တွင်းသို့ သွင်းပေးလေ့ ရှိပေသည်။ ထိုနည်းပုံယူ အလားတူပင် လူနတ်တို့ အရှင်လည်း၊ နို့ဆွမ်း၏ အမြှန်ရသာကြောင့်၊ ဆထက်တန်ပိုး အားအင်တိုးကာ၊ လေးဆယ့်ကိုးရက်လုံးလုံး အာဟာရတစုံတရာ မသုံးဘဲ၊ သတ္တဌာနတွင် ဗောဓိဉာဏ်ကို ရပြီးနောက်၊ ဆက်လက် သီတင်းသုံးနိုင်လေသတည်း။ နို့ဆွမ်းသည် ဩဇာဓိတ် များလှသည် ဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ ပဋ္ဌာန်း စသောအဘိဓမ္မာကို နက်နဲစွာဆင်ခြင်နိုင်လောက်အောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဘက်က အားအင်ပြည့်စုံလေသည်ဟု ယုံကြည်နိုင်လောက်သော ယုတ္တိရှိပေသည်။

(ည) တရားဦး-ဓမ္မစကြာ။..... မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကိုရပြီးနောက်၊ ပဌမအကြိမ်အဖြစ်၊ ဓမ္မစက္ကပဝတ္ထနသုတ်တော်ကို၊ ယခင်က-မိမိအား စွန့်ခွါသွားကြသော ပဉ္စဝဂ္ဂါးဦးအား၊ ဟောကြားတော်မူလေ၏။ ၎င်းသုတ်တော်တွင်၊ ဘုရားသခင်သည်၊ လေးအင်သော သစ္စာကိုကောင်းစွာသိမြင်နိုင်ကြစေရန် ကျင့်စဉ်လမ်းကို ပြညွှန်း ထားပေ၏။ ထိုလမ်းသည် ကား၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပေတည်း။ ၎င်းတို့မှာ.....

- ဤနေရာတွင် ဗုဒ္ဓသည်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို လက်မွန်ပြဆို
ပေသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းကို သမ္မာသမာဓိ ထူထောင်ပြီး
မှ၊ ရနိုင်ပေသည်။ သမ္မာသမာဓိသည်လည်း သမ္မာသတိမှ
ထွန်းပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သမ္မာသတိကို ရှုက်
ဆောင်နိုင်ရန်အလို့ငှါ၊ သမ္မာဝါယာမရှိရပေမည်။ သမ္မာ
ဝါယာမမှာ မကောင်းမှုကြံ့ခိုင်ရှောင်ရန် ဝါယာမထုတ်
ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော မကောင်းမှုကို လွန်မြောက်စေ
ရန် ဝါယာမထုတ်ခြင်း၊ ကောင်းမှု သုစရိုက် ဖြစ်ပေါ်
လာစေရန် ဝါယာမထုတ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော၊
ကောင်းမှုကုသိုလ်ကိုထိန်းသိမ်းထားရန် ဝါယာမ ထုတ်
ခြင်းတို့ဖြစ်ပေသည်။ အကျင့်စာရိတ္တဖြူစင်ကောင်းမြတ်
သောသူတို့သာ ၎င်းတို့ကိုအားထုတ်နိုင်ပေမည်။ သို့ဖြစ်
လေရာ—သမ္မာဝါယာမကို အားမထုတ်မီ သမ္မာသင်္ကပ္ပ
သမ္မာဝါစာ-သမ္မာကမ္မန္တနှင့် သမ္မာအာဇီဝတို့ကို ကျင့်
ဆောင်ရပေလိမ့်မည်။ အသွင်ဗုဒ္ဓဗောဓာသသည်လည်း၊
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် သီလကို ပဌမ၊ သမာဓိကို ဒုတိယ၊ ပညာ

ကို တတိယအဖြစ် တဆင့်ပြီးတဆင့်အားထုတ်ရန် အထူး
လေးနက်စွာ ညွှန်ကြားခဲ့ပေသည်။

(၆) ဗုဒ္ဓပွင့်ပြီးနောက် သမိုင်းအစဉ်ကို
လေ့လာခြင်း။

(က) ဗုဒ္ဓဗောဓသန္တတိုင်း၏ဒီသုန္ဒိမဂ်.....။ အသွင်ဗုဒ္ဓ
ဗောဓသည်။ ဘုရားပွင့်ရာ ဗောဓိပင်အနီးရှိ၊ ဂါယာမြို့
တွင် ဖွားမြင်ခဲ့ပေသည်။ ထိုအရှင်သည် ဗြဟ္မဏ အမျိုး
အနွယ်မှဖြစ်၍ ဝေဒကျမ်းသုံးရပ်ကို ကျေငြိန် နှံ့စပ်စွာ
တတ်မြောက်သည်ဟု အဆိုရှိပေသည်။ ထိုအခါက အိန္ဒိ
ယတိုင်းနိုင်ငံတွင် တရားစစ်ထိုးသော အလေ့အထ ရှိ
သည့်အတိုင်း၊ သွင်ဗုဒ္ဓဗောဓသလည်း တရားစစ်ထိုးရန်
အလို့ငှါ၊ နိုင်ငံအဝှန်းလှည့်လည်ရာ၊ တနေ့သော် အသွင်
ရေဝတခေါ် မဟာထေရ်ကြီး၊ သီတင်းသုံးရာ ကျောင်း
အနီးသို့ ရောက်ဆိုက်လာလေ၏။ ညချမ်းအခါ ပတံ
ဇလီသုတ်တော်များကိုသရဇ္ဈာယ်လေ၏။ အသွင်ရေဝတ
လည်း ဗုဒ္ဓဗောဓသ၏ ဉာဏ်အရည်အချင်းကို စင်းစင်း
သိလေရကား၊ စမ်းလိုသည့်သဘောနှင့် “အဘယ်သူ
သည် မြည်းကဲ့သို့အော်နေသနည်း” ဟုမေးရာ၊ ဗြဟ္မဏ
သူငယ်မျိုးသည် ရုတ်တရက်စိတ်မာန်ထွက်ခဲ့၏။ သို့ရာတွင်
ဗုဒ္ဓဗောဓသည် မဟာထေရ်ကြီးအား မိမိပညာစွမ်း
နှင့် မလွှမ်းမိုးနိုင်ခဲ့ပေ။ အဘိဓမ္မာဒေသနာထဲမှပါဠိတော်
အချို့ကို အသွင်ရေဝတ မထေရ်ကြီးက ရွတ်၍ပြသော

အခါ၊ ဗြဟ္မဏ သူငယ်လည်း နားမလည်နိုင်ဖြစ်နေ၍၊ ၎င်းအား—ထိုဒေသနာများကိုသင်ကြားပေးရန် တောင်းပန်လေ၏။ အသျှင်ရေဝတက သူငယ်အား သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်မှ ထိုဒေသနာများကို သင်ကြားပေးမည်ဟု မိန့်ရာ၊ သူငယ်လည်း အနူးအညွတ် လိုက်လျောလေ၏။

ဗြဟ္မဏသူငယ်သည် နက်နဲသောပညာရှင် ဖြစ်သောကြောင့်၎င်း၊ အသံသည်လည်း ဗုဒ္ဓ၏အသံတော်နှင့်တူလှသောကြောင့်၎င်း၊ သူငယ်အား ဗုဒ္ဓဗောဓာသဟု ခွဲနာမပေးလေ၏။ ဗုဒ္ဓဗောဓာသသည် အဘိဓမ္မာ ပိဋကတ်၏ ပဌမကျမ်းဖြစ်သော ဓမ္မသင်္ဂဟီပါဠိတော်ကို၊ အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာဟူသော အမည်ဖြင့် စတင်ဖွင့်ဆိုစီရင်တော်မူလေသည်။ မဟာထေရ်အသျှင်ရေဝတလည်း မိမိတပည့်၏ပါရမီဥာဏ် ထက်သန်လှပုံကိုသိရှိလေရာ၊ မိမိထံဝယ် မရနိုင်သည့် သီဟဋ္ဌဘာသာဖြင့် စီရင်ထားသော အဋ္ဌကထာကျမ်းများကို သီဟိုဠ်ကျွန်းသို့ သွားရောက်သင်အံ့လေ့ကျက်ရန် ညွှန်ကြားလေ၏။ မဟာနာမ်မင်း လက်ထက် (ခရစ်မပေါ်မီ ၄၂၂ နှစ်) တွင်အသျှင်ဗုဒ္ဓဗောဓာသည် ပညာရှာဖွေရန် သီဟိုဠ်ကျွန်းသို့ ဆိုက်ရောက်လာလေ၏။ ဗုဒ္ဓဗောဓာသအား အဋ္ဌကထာ ကျမ်းကြီးများကို လေ့လာ သင်ယူခွင့် မပေးမီ၊ သူ၏အရည်အချင်းကို စူးစမ်းရန် အလို့ငှါ မဟာဝိဟာရ ကျောင်း ဆရာတော်

သင်္ဃာပါလထေရ်က၊ အောက်ပါ—ဂါထာ နှစ် ပုဒ် ကို
အကျယ်ဖွင့်ဆိုရန် ပေးအပ်လေ၏။

(၁) သီလေပတိဌာယ န ရောသပ္ပညော၊
စိတ္တံ ပညဉ္စ ဘာဝယံ။
အာတာပီ နိပကောဘိက္ခု၊
ကော ဣမံ ဝိဇ ဝေဇဋ္ဌံ။ ။

(၂) သီလေပတိဌာယ န ရောသပ္ပညော၊
စိတ္တံ ပညဉ္စ ဘာဝယံ။
အာတာပီ နိပကောဘိက္ခု၊
သော ဣမံ ဝိဇ ဝေဇဋ္ဌံ။ ။

အထက်ပါ ဂါထာနှစ်ပုဒ်ကို ဖွင့်ဆိုသည့် အနေနှင့်၊
အသျှင်ဗုဒ္ဓဗောဓိသလည်း၊ ယနေ့တိုင် နေတဆူအလား
ထင်ရှားနေသော ဝိသုဒ္ဓိ မဂ်ကို၊ ရေးသား စီရင်ခဲ့လေ
သတည်း။

(ခ) ဗုဒ္ဓ၏ဝိဇ္ဇာကတ်တော်များ၊ မြန်မာပြည်သို့ ဆိုက်
ရောက်လာပုံ.....။ ဗုဒ္ဓ၏ဝိဇ္ဇာကတ်တော်များသည် မြန်မာ
ပြည်သို့ ပါဠိဘာသာအနေဖြင့် ဆိုက်ရောက်လာခဲ့လေ
သည်။ ဘာသာနဲ့ရ ခက်ခဲမှုကြောင့်၊ သမထကျင့်စဉ်များ
သည် မြန်မာပြည်တွင်၊ အနည်းငယ် တိမ်မြုပ် နေရာ၊
မြန်မာဘာသာဖြင့်၊ သမထလုပ်ငန်းစဉ် ပါဝင်သော ထူး
မြတ်သည့်ကျမ်းတစောင်ကို သေကျွှံတောင်၊ ဦးတိလော
က ပြုပြီးကာမှ ပေါ်လွင်လာခဲ့လေသည်။ ကျမ်းပြုဆရာ

တော် ကိုယ်တိုင်လည်း သမထကျင့်စဉ်များတွင် လေ့ကျမ်း ကျေပွန်လှပေသည်ဟု ကြားသိရပေသည်။ ပဏ္ဍိတ ဝေဒနိယကျမ်း၊ ပဏ္ဍိမကဏ္ဍတရားတွင် သမထမှုဖြင့် လောကီ သမာဓိ ပေါက်ရောက်ရန် ကျင့်စဉ်များကို အသေးစိတ်ရေးသားထားခဲ့ပေသည်။

(၇) ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များ၏ မူလအရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေရှုစမ်းခြင်း။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များစတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အရင်းအမြစ်ကို လိုက်လံရှာဖွေရပါလျှင် ဖြစ်နိုင်သောအချက်အလက်များကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံတွဲရှိရပေလိမ့်မည်။

(က) အဆိုပါ ကျင့်စဉ်များ၏ အရင်းအမြစ်နှင့် ခေတ်လျဉ်း၍ ယုတ္တိရှိသည့်အယူအဆများ.....

(၁) Mr. Barua ၏ထင်မြင်ချက်။ Mr. Barua ကမူ မိမိရေး“Ceylon Lectures, Lectures 7- Buddhism and early Vedanta” ခေါ် စာအုပ်တွင် လေးပါးအပြားရှိသော ယောဂကျင့်နည်း နိဿယနည်းတို့ကို ပူရာဏ ဝေဒန္တဘာသာ၌ အသိအမှတ်ပြုထားကြောင်း ရေးသားခဲ့လေသည်။ ထိုလေးပါးမှာ၊ မန္တယောဂ၊ လာယယောဂ၊ ရာဇယောဂ၊ ဟတ္ထယောဂ တို့ဖြစ်ကြလေသည်။ (ရာဇယောဂ တွင် ပါဝင်သော၊ ဝါဇရောလိ၊ အမရောလိ နှင့် သဟဇောလိ တို့သည်၊ ဗုဒ္ဓ ဝဇရယာန နှင့် သဟဇသိဒ္ဓိတို့ နောက်ခံတွင် ရှိသကဲ့သို့၊ ရှေး ဝေဒ

နှင့် ဈာန်တရားတွင် အလေးအမြတ်ပြုထားသောအချက် တို့မှာ အလွန်ပင် ခြားနားလှပေသည်။ သို့ခြားနားလှရာ ဈာန်တရားကျင့်စဉ် ထုံးနည်းနှင့် ယောဂ သံဝိပ်များကို ဆက်စပ်မိနိုင်စေရန် သမိုင်းအထောက်အထား လိုအပ် ပေသည်။ တခုသည် အခြားတခုမှဆင်းသက်ပေါက်ပွား လာသည့်အနေ ပြဆိုရန်ကား- မဖြစ်နိုင်ပေ။ သို့ရာတွင်- ရှေးအခါက ၎င်းတို့သည် တခုနှင့်တခု သိသိသာသာကွဲ ပြားခြားနားမှု ရှိခြင်းမှရှိပေလိမ့်မည်” ဟု Mrs. Rhys Davids က ရေးသားလေသည်။ သူမ၏ ထင်မြင်ချက် မှာ၊ ဗုဒ္ဓဝါဒီ ဈာန်တရားများနှင့် ယောဂ ကျင့်စဉ်များ သည် ရှေးပဝေဏီက တခုထည်းသော အရင်းအမြစ်မှ ဖြစ်ထွန်း ပေါ်ပေါက် လာနိုင်ကြောင်း ပြဆိုလိုရင်းဖြစ် ပေသည်။

(ခ) အဆိုပါကျင့်စဉ်များ၏အရင်းအမြစ်နှင့် စပ်လျဉ်း သည့် အတွင်းကျသောအထောက်အထားများ။

မည်ကဲ့သို့ပင် ခေါ်ဝေါ် သမုတ် ထားကြစေကာမူ၊ အဆိုပါ ကျင့်စဉ် များသည် ဗုဒ္ဓမပွင့်မီ ရှေးခေတ်နှင့် ဗုဒ္ဓခေတ် အတွင်းဝယ် မချွတ်ကြကြောင်း အတွင်းကျ သော အထောက်အထားများအရ ထင်ရှားလှပေသည်။ ဇာတ်တော်များ၏အချိုးခေါ် စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆို ရာ၌လည်း Warren ခေါ် ပုဂ္ဂိုလ်က..... “ဘုရင်သုဒ္ဓေါ ခန့်၏ ရင်းနှီးသောဆရာ (ပိတ်ဆွေ)ဖြစ်သူ ကာဠုဒေဝီလ

ရသေ့သည် သမာပတ်ရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြောင်းအဆိုရှိပေ၏”ဟု ရေးသားခဲ့ပေသည်။ အရိယာပရိယေသနသုတ်တွင်လည်း၊ ဗုဒ္ဓ၏လက်ဦးဆရာနှစ်ပါးဖြစ်ကြသော အာကိဗ္ဗညာယတန ဈာန်ကိုရသည့် အာဠာရကာလ၌မရသေ့နှင့် နေဝသညာ နာသညာယတန ဈာန်ကိုရသည့် ရာမ၏တပည့် ဥဒကရသေ့တို့၏အကြောင်းကို၊ အကျယ်ပြဆိုထားပေသည်။ ဓမ္မစက္ကပဝက္ကနသုတ်တွင်လည်း ပဉ္စဝဂ္ဂါးဦး(နောင်သော်-ဗုဒ္ဓ၏တပည့်များဖြစ်လာကြသည်။)တို့သည်လည်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာတို့ကို အလွန်ပင် အလေးအမြတ်ပြု၍ အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြပေသည်။ သျှင်သာရိပုတ္တရာနှင့် သျှင်မောဂ္ဂလာန်တို့အား တပည့်ရဟန်းအဖြစ် သိမ်းသွင်းရာကို၊ ပြဆိုရာဖြစ်သည့် “မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်” တွင်လည်း ဗုဒ္ဓ၏တပည့်ကြီးများ ဖြစ်ကြသော သျှင်သာရိပုတ္တရာနှင့် သျှင်မောဂ္ဂလာန်တို့၏ဆရာဖြစ်ခဲ့ဘူးသူ (Sanjaya)သိဉ္ဇည်းရသေ့၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုပြဆိုထားပေ၏။ Jennings ခေါ် ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း၊ မိမိ၏ ‘Vedantic Buddhism of the Buddha’ ခေါ် စာအုပ်တွင်၊ ဥရုဇေဠကဿပ၊ နဒိကဿပနှင့် ဂယာကဿပခေါ် ညီနောင်သုံးပါးတို့ အကြောင်းကို၊ ဝိနည်းပိဋက-မဟာဝဂ္ဂခန္ဓက(၁)မှ ထုတ်နှုတ်၍ဖော်ပြထားပေသည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို သန့်ရှင်းစေရန်အလို့ငှါ၊ ရေမှာငုပ်၍ ကျင့်ကြသည်။ မိမိတို့၏စိတ်ကို လမ်းလွဲပြောင်းပေးရန်အလို့ငှါ၊ ကလေး

များသဖွယ် တုံးချန်ကြသည်။ ကိုယ်တွင်းရှိ ရာဂကို
ခြောက်သွေ့စေရန် အလို့ငှါ၊ မီးလှုံ၍ ကျင့်ကြသည်
စသည်ဖြင့်၊ ၎င်းတို့အကြောင်း သောင်းပြောင်း ထွေ
လာ ပြောကြပုံကို တွေ့ရပေသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့
မည်သို့ပင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြစေကာမူ၊ အတွင်းကျ
သော သာဓကများအရ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကျင့်စဉ်
များသည် အိန္ဒြိယနိုင်ငံတွင် ရှေးပဝေဏီအခါကပင် မချ
ရှိနေခဲ့ကြောင်း ခိုင်လုံလှပေသည်။

(ဂ) ဘုရားရှင် ဗုဒ္ဓသည် ကျင့်စဉ်အဝဝကို စံနစ်တကျ
ဖြစ်အောင် စီမံကာ မဏ္ဍာန်ပြန်၍၊ ဗုဒ္ဓဗောဓာသသည် စုဆောင်း
ရေးသားသူမျှသာ ဖြစ်လေသလော။ [ဤနေရာ၌ စာပေ
လိုက်စားသူများ ဝေဖန်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်သည်။ တုမနှိုင်း
နိုင်သော ဗုဒ္ဓကို ကား-ဝေဖန်ခြင်းငှါ မဖြစ်နိုင်။] အထက်
ဖော်ပြပါ အထောက်အထားများအရ ဆိုပါမူ၊ ပြဿနာ
တရပ် ဖြစ်ပေါ်လာရန်ရှိပေသည်။ အဘယ်သို့ပေနည်း။
အကယ်၍သာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကျင့်စဉ် နည်းလမ်းတို့
သည်၊ ဗုဒ္ဓမပေါ်မီ၊ ရှေးယခင်ကပင် တည်ရှိနေခဲ့သည်
ဖြစ်မူ၊ ဗုဒ္ဓသည် ထိုရှိပြီး ကျင့်စဉ်လမ်းတို့ကို၊ စံနစ်တကျ
ဖြစ်အောင် စီမံပေးသော၊ ပုဂ္ဂိုလ်မျှသာ ဖြစ်လေသလော။
ဗုဒ္ဓဗောဓာသသည်လည်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ စီမံချက်တို့ကို၊ ရှာဖွေ
စုဆောင်းရေးသားသူမျှသာ ဖြစ်လေသလော။ တဖန်တုံ၊
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကို စီရင်သည့် သျှင်ဗုဒ္ဓဗောဓာသသည်၊ ဝေဒကျမ်း

သုံးစောင်ကို ကျေပြန်စွာတတ်မြောက်ပေသည်ဟု အဆိုရှိသည် မဟုတ်လော။ ၎င်းပြင်-ပတံဇာလီ သုတ်များ တတ်မြောက်ကြောင်းကိုလည်း၊ ရေဝတထေရ် သီတင်းသုံးရာကျောင်းတိုက်အနီး ရွတ်ဖတ် သရဏ္ဍာယ်နေခဲ့ပုံကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် ထင်ရှားလှပေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ၊ သွင်ဗုဒ္ဓဗောဓာသသည်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကဲ့သို့ အလွန်တရာ ကျယ်ဝန်းပြည့်စုံစွာသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးကို တည်ဆောက်ရာဝယ်၊ မိမိ၏ပင်ကိုယ်ပါရမီဉာဏ်အစွမ်းအစကို ထည့်သွင်းဉာဏ်ကွန့်ထားခြင်းပင်ဖြစ်လေသလော။ ဗုဒ္ဓဗောဓာသသည် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လည်း မဟုတ်ပေ။ ဗုဒ္ဓ၏မျက်မှောက်ဝယ်၊ ရွှေနှုတ်တော်မှ ဖြွက်သမျှအလုံးစုံကို၊ အာဂုံနှုတ်ထက်၊ ရွှေတက်အောင်၊ ကျက်မှတ်ဆောင်ယူထားခဲ့သူလည်း မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်လေရကား၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင်၊ ရေးစီရင်ခဲ့သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်တို့သည်၊ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားခဲ့သော ကျင့်စဉ်တို့နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်လေသလောဟု စဉ်းစားတွယ်ရှိပေ၏။

(ဃ) တရားသည်၊ ဗုဒ္ဓမပွင့်မီကပင်ရှိနေခဲ့ခြင်း။

ဤကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍၊ ဗုဒ္ဓသည် အခြားအတွေးအခေါ်နက်နဲသည့် ဆရာကြီးများကဲ့သို့ တရားတို့ကို တွေ့ရှိသူတဦးပင်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော်-ဗုဒ္ဓကိုကား ဟုမနှိုင်းနိုင်၊ အကြောင်းသော်၊ တရားသည်ကား၊ သဘာဝတွင် ရှေးဗုဒ္ဓများမပွင့်မီကပင်ရှိခဲ့ပေ၏။ စင်စစ်မှန်မှု၊ တရား

သဘောတို့သည် တွေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များမထွန်းကားမီ၊
ကာလကပင်၊ တည်ရှိနေခဲ့လေသည်။ ၎င်းအတိတ်ကာလ
က ပွင့်တော်မူခဲ့ကြသော ဘုရားရှင်တို့သည်၊ နိဗ္ဗာန်သို့
ရောက်ရာ ရောက် ကြောင်း လမ်း စဉ် ကို ပြည့်စုံလွန်
ကစား၊ ကပ္ပိပေါင်းများစွာ လွန်လတ်သော်၊ ထိုလမ်း
စဉ်ကို မေ့လျော့၍၊ ထိုလမ်းစဉ်တို့ တိမ်မြုပ်သွားလေ
ရကား။ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ပြသရန်အသို့၌၊ ဘုရားရှင်
တို့သည်၊ အသစ်အသစ်ပွင့်လာရလေသည်။

ဓမ္မသည် ဤသို့ ၎င်းပဝေဏီကာလကပင် ရှိနေခဲ့သည်
ဖြစ်မူ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကျင့်စဉ်တို့ သည်လည်း၊ အစီ
အစဉ်အကျအန ယခုကဲ့သို့တိုးတက် ကောင်းမွန်နေသော
အခြေအနေနှင့်မရှိစေကာမူ၊ တမျိုးတဖုံအားဖြင့် ၎င်း
အခါက ကေနိရှိရပေလိမ့်မည်။ သစ်ဆန်းသည်ဟုယူဆ
အပ်သော ထိုထိုပညာရပ်တို့ကို ပြန်လည်စုံစမ်းလေ့လာ
ကြည့်ခဲ့သော်၊ ထိုတရားသဘောတို့သည် အများအား
ဖြင့်၊ အတိတ်ကာလအရင်းအမြစ်တို့မှ အညွန့်အညှောက်
ပေါက်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

စင်စစ်မှာမူကား၊ ဤလောကတွင် မည်သည့်အရာမျှ
အသစ်အဆန်းမဟုတ်နိုင်ပေ။ ဗုဒ္ဓတို့သည်၎င်း၊ အခြား
အတွေးအခေါ် ပညာရှင်ကြီးတို့သည်၎င်း၊ ယခုကာလ
ခါတုပေဒ ဆရာကြီး တို့သည်၎င်း၊ တိမ်မြုပ် နေသော
အတတ်ပညာ၊ သဘောတရားအဖြာဖြာတို့ကို၊ တူးဖော်
ရှာဖွေပေးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသာဖြစ်ပေသည်။ စံနစ်

ဟောင်းတွင် စံနစ်သစ်ထွင်၍ပေးသောပုဂ္ဂိုလ်၊ ချို့ယွင်းပျက်ချော်နေခြင်းတို့ကို ပြုပြင်ပေးသော ပုဂ္ဂိုလ်များပေတည်း။ လူတို့၏အသိပညာဉာဏ်တရားတို့နှင့် လူတို့၏ကျင့်စဉ်အရပ်ရပ် တို့သည်ကား၊ လူလောကကြီး ပေါ်လာခဲ့သည်မှာ အဓွန့်ကြာခဲ့သည်နှင့်အမျှ-ကြာခဲ့လေပြီ။

(င) ယခုထုတ်ဖော်ပြမည်ဖြစ်သော ကျွန်ုပ်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် ဖြန့်မာပြည်တွင် ပြန့်နှံ့ထွန်းကားလျက်ရှိသော ကျင့်စဉ်နည်းစံနစ်များ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုပါကျင့်စဉ်များ၏ အရင်းအမြစ်ကို စိစစ်ရှာဖွေရမည်ဆိုသော် ယောဂကျင့်စဉ်များကို စီရင်သော “ပတံဇာလီ” ဆရာသည် ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူပြီးနောက်၊ အတန်ကြာပြီးမှ ထွန်းကားခဲ့ပေသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ နောက်ကျမ်းဂန်များသည်၊ ရှေးကျသော နည်းစံနစ်တို့မှ ကောင်းနိုးရာရာ ထုတ် နုတ် ကောက် ငင်၍၊ မိမိတို့၏ စာကိုယ် ထဲသို့ သိမ်း သွင်း ပေါင်းစပ် လေ့ ရှိရကား၊ ဗုဒ္ဓနောက်မှ ထွန်းကားသော ပတံဇာလီသည်လည်း၊ အလားတူပြုလုပ်ဘွယ်ရာ အကြောင်းရှိပေသည်။ ဤသို့သောအကြောင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် Mr. Barua ၏ထင်မြင်ချက်ကို ထောက်ခံ လိုပေသည်။ ပတံဇာလီယောဂ ကျင့်စဉ်နည်းနာများသည်၊ ဗုဒ္ဓဝါဒီများမှ ဆင်းသက်လာသည်ဟု ယူဆသော Professor S. N. Das Gupta ၏ ထင်မြင်ချက်နှင့်လည်း သဘောတူလိုပေ၏။

၎င်းပြင်၊ ဗုဒ္ဓမပေါ်မီ ရှေးပဝေဏီကာလက အဆိုပါ-
သမထကျင့်စဉ်နည်းများရှိနိုင်ခဲ့ကြောင်းကို၊ အခိုင်အမာ
ပြဆိုရာဖြစ်သော အတွင်းကျသည့် အထောက်အထား
များကိုလည်း ကောက်နှုတ်ဖော် ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ၊ ယောဂ
ကျင့်စဉ်နှင့် ဈာနကျင့်စဉ်များသည် ရှေးယခေါင်ကာလ
က စတင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည် ဆိုသော အချက်အထိ Mrs.
Rhys Davids နှင့် သဘောတူလိုပေသည်။ သို့ရာတွင်
ဈာနကျင့်စဉ်များသည် တခုတည်းသော အရင်းအမြစ်မှ
ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်ဟု ယူဆသော Mrs. Rhys Davids ၏
ထင်မြင်ချက်နှင့်မူ၊ ချင်းချက်မရှိ သဘော ကိုက်ညီရန်-
ကျန့်ဝံ့အဖို့ ခဲယဉ်းလှပေသည်။ အဘယ်အရင်းအမြစ်မှ
ဖြစ်ပေါ်သည် ဖြစ်စေကာ၊ အဘယ်မျှ ကြာမြင့်ခဲ့ပြီး ဖြစ်
စေကာ၊ အဘယ်အသွင် အဘယ်အဆင့်မှာပင် တည်
ရှိခဲ့သည်ဖြစ်စေကာ၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထွန်းကားပြန့်ပွား
လျက်ရှိသည့် ဘုရားရှင် ဗုဒ္ဓပြဆိုရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်
နည်းစံနစ်တို့မှာကား၊ အောက်ပါအတိုင်းပေတည်း။

ဗုဒ္ဓဘာသာမြန်မာနိုင်ငံဝယ်၊ ထွန်းကားပြန့်နှံ့လျက်ရှိ
သော ပါဠိတော်များတွင်လာသည့်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်
နည်းစံနစ်များ။

သမာဓိထူထောင်ရန်၊ ဆန္ဒာဓိပတိ—ရှိသော သူတို့
သည် အောက်တွင် ဖော်ပြလတ္တံ့သော ပါဠိဝေါဟာရ

များနှင့် ကျင့်စဉ်များကို လက်မွန်မဆွ ကျေငြိန်ထားကြရန် လိုအပ်ပေသည်။

စိတ်တည်ငြိမ်မှုအတွက် ထူထောင်ရန် သမာဓိမှာ နှစ်မျိုးရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ လောကသုံးပါး အတွင်း၌သာ ကျက်စားနိုင်သည့် လောကီယသမာဓိနှင့် သုံးလောကမှ အလွတ်ဖြစ်၍ အသစ်တဝါတ်—နိဗ္ဗာန်မြတ်နှင့်သာ စပ်သော လောကုတ္တရာသမာဓိတို့ဖြစ်လေသည်။

လောကီယသမာဓိကို သမထဘာဝနာဖြင့်ရရှိနိုင်၍၊ လောကုတ္တရာသမာဓိကိုမူ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။

သမထ(စိတ်တည်ငြိမ်မှု)ကို ပေါက်မြောက် အောင်မြင်ရန်အလို့ငှါ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း (စိတ်စူးစိုက်ရာဌာနများ) လေးဆယ်အနက်၊ တပါးပါးကိုစူးစိုက် အားထုတ်ရပေသည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်ကို အပိုင်း (၇) ပိုင်း စိတ်ဖြာထားလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ.....

၁။ ကသိုဏ်းဆယ်ပါး =(စက်ဝိုင်းပုံများ)

၂။ အသုဘဆယ်ပါး =(သူသေကောင်၏ အဆင့် အဆင့်-မတင့်တယ်ပုံများ)

၃။ အနုဿတိဆယ်ပါး =(အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်ပွားများ အောက်မေ့ အပ်သော တရားများ)

၄။ အပ္ပမညာလေးပါး =(အတိုင်းအရှည် ပမာဏမရှိ
သော အနန္တသတ္တဝါပညတ်)

၅။ သညာတပါး =(အာဟာရေပဋိကူလသညာ
စားသောက်ဘွယ် အာဟာရ
တို့၌- စက်ဆုပ် ရွံရှာဘွယ်ရာ
ဟု-မှတ်ထင်လာအောင် ဆင်
ခြင်မှု)

၆။ ဝဇ္ဇာနိတပါး =(ဓါတ်လေးပါး အစုအဝေး
ဟု ထင်မြင်လာအောင် ခန္ဓာ
ကိုယ်ရှိ၊ ဓါတ်လေးပါးကိုဆင်
ခြင်မှု)

၇။ အာရပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါး =(သဏ္ဌာန် မရှိသော
ကမ္မဋ္ဌာန်း များ) တို့ ဖြစ်လေ
သည်။

စရိုက်အားဖြင့်လည်း အသီးသီးလွန်ကဲစွာ ခြားနား
ကြသော အမျိုးအစား ခြောက်ပါး ရှိလေသည်။ ၎င်း
တို့မှာ.....

၁။ ရာဂစရိတ =(တတ်မက်ခြင်း လွန်ကဲသည့်
အမျိုး)

၂။ ဒေါသစရိတ =(ဒေါသ၊ အာဇာတ၊ ဣဿာ၊
မစ္ဆရိယာ၊ သူတပါး ဂုဏ်ကို

- ချေဖျက်လိုခြင်းဟူသောမက္ခ၊
ဂုဏ်တု ဂုဏ်ပြိုင် ပြုလုပ်ခြင်း
ဟူသော ပဋ္ဌာသ အဆုံး အမ
ခက်ခြင်းဟူ သော၊ ဒု ဗ္ဗ စ၊ စ
သည်တို့ လွန်ကဲသည့်အမျိုး)
- ၃။ မောဟစရိတ = (ထိန၊ မိဒ္ဓ၊ ပြန့်လွင့်ခြင်း ဟူ
သော ဥဒ္ဓစ္စ စသည်တို့ လွန်
ကဲသည့် အမျိုး)
- ၄။ သဒ္ဓါစရိတ = (စေတနာ သဒ္ဓါ ပြည့် ဝ ခြင်း၊
လှူဒါန်းပေးကမ်းလေ့ ရှိခြင်း၊
ရတနာ သုံး ပါး ၌၊ ယုံကြည်
လေးမြတ်ခြင်း—စသည့် မြတ်
သော အလေ့တို့၌ မွေ့လျော်
လေ့ရှိသည့်အမျိုး)
- ၅။ ဗုဒ္ဓိစရိတ် = (ဉာဏ် အမြော်အမြင် ကြီး၍
ဝေဖန် နှိုင်းဆ လေ့ ရှိ သော
အမျိုး)
- ၆။ ဝိတက်စရိတ် = (စိတ်ကူးယဉ်၍၊ ထွေရာလေး
ပါး အကြံများ၍၊ နေလေ့ရှိ
သောအမျိုး)

အထက်ပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အမျိုးလိုက် ရွေးသန့်၍၊
ပုဂ္ဂိုလ် အစားစား အားလျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို၊
အောက်ပါအတိုင်း ဝေဖန်၍ပေးလေသည်။

- ၁။ ရာဂစရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် = အသုဘ (၁၀) ပါးနှင့်
ကာယဂတာသတိ
ကမ္မဋ္ဌာန်း။
- ၂။ ဒေါသ ။ ။ ။ = အပ္ပမညာ ၄ ပါးနှင့်
ဝဏ္ဏကသိုဏ်း ၄ ပါး။
- ၃။ မောဟ ။ ။ ။ = အာနာပါနုဿတိ။
- ၄။ သဒ္ဓါ ။ ။ ။ = ဗုဒ္ဓါနုဿတိ စသော
ပဌမအနုဿတိ ၆ ပါး။
- ၅။ ဗုဒ္ဓိ ။ ။ ။ = ဥပသမာနုဿတိတပါး
မရဏာနုဿတိတပါး
သညာတပါး (အာဟာ
ရေ ပဋိကုလသညာ)
နှင့် စတုခါတုဝဝတ္ထန်
တပါး။
- ၆။ ဝိတက် ။ ။ ။ = အာနာပါနုဿတိ—
(မောဟစရိတပုဂ္ဂိုလ်
ကိုပေးသောကမ္မဋ္ဌာန်း
နှင့် အတူတူပင်)

စရိုက် (၆) ပါးအားလျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း (၃၀) ကို
အကန့် အကန့် အမျိုးတူရာ ရွေးသန့် လိုက်ရာ၊ ဩင်း
ကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၀) ပါးတို့မှာ၊ ကသိုဏ်း (၆) ပါးနှင့် အာရပ္ပ

(၄) ပါးတို့ဖြစ်ကြ၏။ ရူပချာန်စခမ်းတို့တွင်၊ ပဉ္စမချာန်အထိ ပေါက်ရောက် ထူထောင်ပြီးနောက်မှ၊ အာရပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကိုစီးဖြန်းနိုင်ပေသည်။ ကသိုဏ်း (၆) ပါးတို့ကိုမူ၊ စရိုက်မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ကျင့်ဆောင် နိုင်ပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ..... (၁) ပထဝီကသိုဏ်း (၂) အာပေါကသိုဏ်း (၃) တေဇောကသိုဏ်း (၄) ဝါယောကသိုဏ်း (၅) အာကာသကသိုဏ်း (၆) အာလောကကသိုဏ်းတို့ဖြစ်လေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာတွင်၊ သမာဓိပေါက်ရောက်ပုံ အတိမ်အနက် အဆင့်ဆင့်ခြားနား၏။ ၎င်းတို့မှာ.....

- (၁) ပရိကမ္မအဆင့် (စ၍အခြေပြုသောအဆင့်)၊
- (၂) ဥပစာရအဆင့် (စိတ်အတော်ပင် တည်ငြိမ်ပြီး—
ချာန်သို့ ကူးနိုင်ရန် နီးလာသော
အဆင့်)၊
- (၃) အပ္ပနာအဆင့် (စိတ်အလွန်အလွန် တည်ငြိမ်နေ
၍၊ လွန်စွာကြည်နူးနေသော ချာန်
စိတ်အဆင့်)တို့ဖြစ်လေသည်။

အထက်ပါ သမာဓိအဆင့်တို့သည် အဆင့်ဆင့်ပေါ်
သော နိမိတ်များအလိုက်ရင့်သန်လာ၏။ အဆင့်ဆင့်ပေါ်
သော နိမိတ်မှာ(၃)မျိုးရှိ၏။

- (၁) ပရိကမ္မနိမိတ် (ရှေ့တွင်ရှိ၊ ပကတိ ကသိုဏ်း
ကွက်)

(၂) ဥက္ကဟနိမိတ် (အာရုံတွင်ပေါ်နေသောကသိုဏ်းကွက်)

(၃) ပဒိုဘာဂနိမိတ် (အရောင်များဖြင့်တောက်ပြောင်နေ၍၊ နှစ်လိုဖွယ် ဖြစ်လာသောကသိုဏ်းကွက်)

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ပဒိုဘာဂနိမိတ်ပေါ်လာ၍၊ အပ္ပနာသမာဓိကို ထူထောင်မိပြီးမှသာ ဈာန်စခန်းကို တက်လှမ်းနိုင်တော့၏။ ဈာန်များတွင် ရူပဈာန်မှာ ငါးပါးရှိ၍၊ အာရူပ္ပဈာန်လေးပါးရှိလေသည်။

၎င်းတို့မှာ.....

- (၁) ဝိတက် (အာရုံကိုတင်ခြင်း)
- ဝိစာရ (အာရုံကို ထိန်းထားခြင်း)
- ဝီတိ (နှစ်သက်ခြင်း)
- သုခ (ချမ်းမြေ့ခြင်း)

ဧကဂ္ဂတာ (တခုတည်းသောအာရုံ၌၊ စူးစိုက်နေခြင်း) တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးနှင့် တကွဖြစ်သော၊ ပဌမဈာန်။

- (၂) ဝိစာရ၊ ဝီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါလေးပါးနှင့်တကွဖြစ်သော၊ ဒုတိယဈာန်။

- (၃) ဒီတိ၊ သုခ၊ ကေဂ္ဂတာတည်းဟူသော၊ ဈာန်အင်္ဂါသုံးပါးနှင့်တကွဖြစ်သော တတိယဈာန်၊
- (၄) သုခ၊ ကေဂ္ဂတာတည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးနှင့်တကွဖြစ်သော စတုတ္ထဈာန်၊
- (၅) ဥပေက္ခာ၊ ကေဂ္ဂတာတည်းဟူသောဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးနှင့်တကွဖြစ်သော ပဉ္စမဈာန်၊

အထက်ပါတို့ကား၊ ရူပဈာန်များဖြစ်လေသည်။

- (၁) ပဌမာရူပဈာန်။ ။ အာကာသာနဉ္စယတန ဈာန် (အနန္တ ကောင်းကင် ပညတ်ကို ရှုသောဈာန်။)
- (၂) ဒုတိယာရူပဈာန်။ ။ ဝိညာနဉ္စယတနဈာန် (အနန္တ ဝိညာဏဓါတ်ကိုရှုသောဈာန်။)
- (၃) တတိယာရူပဈာန်။ ။ အာ ကိ ဉ္စညာ ယ တ န ဈာန် (နတ္ထိဘာဝပညတ်ကို ရှုသောဈာန်။)
- (၄) စတုတ္ထာရူပဈာန်။ ။ နေဝသညာ နာသညာယတနဈာန် (သညာ ရှိ သည် လည်း မဟုတ်၊ မရှိသည်လည်းမဟုတ်၊ သော ပညတ်ကိုရှုသောဈာန်။)

အထက်ပါတို့ကား—အာရူပဈာန်များဖြစ်လေသည်။

ဈာန်လေ့လာပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိရသမျှ ဈာန်တို့ကိုနိုင်နင်း၍ ကျင်လည်စွာ ဝင်စားနိုင်ရန်၊ ဝသီဘော် ငါးပါးကိုနိုင်ရမည်။ ဝသီဘော်ငါးပါးတို့ကား။

- (၁) အာဝဇ္ဇနဝသီ။ ဈာန်ဝင်စားရန်ချက်ခြင်းပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း။
- (၂) သမာပဇ္ဇနဝသီ။ ဈာန်ကိုအလိုရှိသောခဏ၌ လျင်စွာ ဝင်စားနိုင်ခြင်း။
- (၃) အဓိဋ္ဌာနဝသီ။ အလိုရှိသမျှကာလပတ်လုံး ဈာန်ဝင်နေနိုင်ခြင်း။
- (၄) ဂုဋ္ဌနဝသီ။ မိမိမှန်းထားသောအချိန်၌ ဈာန်မှထနိုင်ခြင်း။
- (၅) ပစ္စဝက္ခဏဝသီ။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း-တို့ဖြစ်လေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များကို အားထုတ်နေခိုက်နှင့် ဈာန်ဝင်စားနေခိုက်ဝယ်၊ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ် တို့သည်၊ ပါရမီအသီးသီးအားလျော်စွာ အဘိညာဉ် တန်ခိုးတို့ကိုလည်း ရရှိကြပေသည်။ ထိုအဘိညာဉ်တို့မှာ.....

- (၁) ဣဒ္ဓိဝိဓ။ အမျိုးမျိုးပန်ဆင်းနိုင်သော-တန်ခိုးများ။
- (၂) ဒိဗ္ဗသောတ။ အကြားပေါက်ခြင်း။
- (၃) ပရစိတ္တဝိဇာနန။ သူတပါး တို့၏ စိတ် ကို သိနိုင်ခြင်း။

(၄) ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ။ ရှေးဘဝ အစဉ်ကို ပြန်မြင်
နိုင်ခြင်း။

(၅) ဒိဗ္ဗစက္ခ။ အမြင်ပေါက်ခြင်း။

အထက်ပါ အဘိညာဉ် ငါးပါးအပြင်၊ ဝိပဿနာ
ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း အားဖြင့် ရရှိအပ်သော အဘိ
ညာဉ်တပါးလည်း ရှိပေသေးသည်။ ၎င်းကို အာသဝက္ခ
ယ-အဘိညာဉ်ဟု ခေါ်လေသည်။

ဤအာသဝေါတရားတို့ ကုန်ဆုံးခြင်းကို သိသော
ဉာဏ်ကိုကား၊ ရဟန္တာဖြစ်မှပင် ရနိုင်တော့၏။

သမထကျင့်စဉ်တို့သည် လောကိယသမာဓိမျှကိုသာ
ရရှိနိုင်၍၊ ဒိဗ္ဗာန် မျက်မှောက် ပြုနိုင်ရေး အတွက်ကိုမူ၊
ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နှင့် လောကုတ္တရာသမာဓိကိုရအောင်
တက်လှမ်းအားထုတ်ရပေသည်။ သို့ရာတွင် “သမထ”
ကျင့်စဉ်သည် ဝိပဿနာသို့ ဆိုက်မည့်လမ်းစဉ်ကို ရွေး
ချယ်တက်ရောက်သည့်အခိုက်မှာပင်၊ နိဝရဏတရားတို့
အား ခေါင်းပါးငြိမ်သက်စေနိုင်၍၊ စိတ်တန်ခိုးကိုလည်း
ကြီးမား တိုးတက် လာရန် ကျင့်ဆောင် ပေးနိုင်သဖြင့်၊
ကျွန်ုပ် ယခုရေးသား စီရင်အပ်သော ကျမ်းတွင် သမထ
ကျင့်စဉ်လမ်းဖြင့် လောကိယသမာဓိ ထူထောင်ရေးကို
သာ သီးခြား၍ရေးသားပေအံ့။

သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် လောကီယသမာဓိရရှိရေးတွင်
အကြိုးဝင်သည့် နည်းနာအရပ်ရပ်ကို ခွဲခြမ်း
စိတ်ဖြာ၍ ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း။

၁။ သမာဓိထူထောင်ရေး၏ရည်ရွယ်ချက် “နိဗ္ဗာန်”
ဓမ္မဟဒယဝိဘင်းလာ၊ ဗုဒ္ဓဒေသနာအတိုင်း ဆိုပါလျှင်၊
စကြဝဠာတတိုက်ဝယ် ၃၁-ဘုံရှိလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ
ကမာဝစရ(၁၁)ဘုံ၊ ရူပါဝစရ(၁၆)ဘုံနှင့်၊ အရူပါဝစ
ရ(၄)ဘုံဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတစ်စုံတစ်ရာ ဥပါဒါန်(စွဲလမ်း
မှု) ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ကုသိုလ်ကံ-
အကုသိုလ်ကံ-တို့က စိတ်ချသည့်အတိုင်း၊ ၃၁ ဘုံ တည်း
ဟူသော သံသရာကြီးတွင် အဖန်ဖန်ကျင်လည်ရလေ၏။
သို့ရာတွင် ထို ၃၁ ဘုံတို့မှ အလွတ်ဖြစ်သည့် သေခြင်း
ကင်းရာ၊ ဝဋ်ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့ ကင်းငြိမ်းရာ၊ ကုသိုလ်
အကုသိုလ်တို့၏ ဇာတိအကျိုး ပြတ်ချုပ်ရာ၊ အသင်္ခတ
ခါတ် မြတ်သောနိဗ္ဗာန်သည် ကောက်ရှိပေသည်။ အန္တိမ
ဘဝတွင် နောက်ဆုံး ထမ်းရွက်ရသော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တ
ဘောကြီးကို စွန့်ပြီးသည်နောက်၊ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်
သို့ရောက်လေရာ၊ ၃၁ ဘုံအတွင်းသို့၊ ပြန်လည်သက်
ဆင်းကျင်လည်ဘွယ်ရာအကြောင်းမရှိတော့ချေ။ ဗုဒ္ဓ၏
ဓမ္မက္ခန္ဓာ အပေါင်းသည်၊ ၃၁ ဘုံမှ နောက်ဆုံး လွတ်
မြောက်၍၊ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်သို့မျက်မှောက်ပြုနိုင်
ရေးကို အဓိက မဏ္ဍိုင် ပြုပေသည်။ နောက်ဆုံး လွတ်

မြောက်ရေးစခန်းသို့ ရောက်မိမ့်သောငှါ၊ သံယောဇဉ် ခပ်အိမ်းကို ဖြတ်တောက်ရလေသည်။ မဟာယာနဂိုဏ်း ဝါဒနယ်ပယ်တွင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဗောဓိဆုကို ပန်ယူသည့် သူများပြားရာ၊ ထိုဆုကြီးပန် တို့သည် ပါရမီ ၁၀ ပါး၊ အပြား ၃၀ တို့ကို ဖြည့်ဆည်းပူးကြ၍၊ အရဟတ္တ မဂ် ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရပြီးနောက်၊ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုကြပေသည်။ ဟိနယာနဂိုဏ်း ဝါဒအရမူ၊ ရဟန္တာဆုပန်ကြ၍၊ ၃၁ ဘုံအား တွယ် ယှက်မြှေးသန်း၍နေသော ကြိုးအရပ်ရပ်ကိုဖြတ်တောက် ပစ်ရလေသည်။ *

(က) နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာလမ်းခရီး၊ ဒေသနာ အားလုံးတိုင်းလိုလိုတွင် ဘုရားရှင်ဗုဒ္ဓသည် နိဗ္ဗာန်မျက် မှောက်ပြုနိုင်ရန် နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်တို့ကို အမြွက် ပြဆိုထားခဲ့ပေ၏။ သို့ဖြစ်စေကာ၊ ပိုမိုစုံနစ် ကျသည့်— ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်နည်း အရပ်ရပ်ကိုမူ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် သျှင်ဗုဒ္ဓဇောသစုဆောင်း ရေးသားသောအခါမှ တွေ့ရှိ ရလေသည်။ ထိုကျမ်းတွင်၊ သီလ-သမာဓိ-ပညာ သိက္ခာ သုံးပါးကို အဓိကထား၍ ရေးသားခဲ့ပေသည်။ စင်ကြယ် စွာလှ ကျင့်သီလကို ပါဒကပြု၍သာလျှင် စိတ်စူးစိုက်မှု အပြည့် ရရှိစေရန်အတွက်၊ သမထဘာဝနာကို ကျင့်ရ

* (မှတ်ချက်) မဟာယာန နှင့် ဟိနယာန ရှိကောင်းသောအင်္ဂါ ရပ်များကို ထေရဝါဒတွင်သိမ်းသွင်းထားရာ၊ ၎င်းသည် ပိုမိုပြည့်စုံသော ဗုဒ္ဓဝါဒဖြစ်ပေသည်။

ပေသည်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (ပါဠိ) မြန်မာပြည်ရိုက်စာအုပ် (ပဌမတွဲ)စာမျက်နှာ ၄ တွင်ပြဆိုပေသည်။ ၎င်းနောက် တဖန်၊ ထိုသမာဓိကိုပင်အားယူပြီး ဝိပဿနာဘာဝနာ ကိုပေါက်မြောက်အောင် အားထုတ်နိုင်ပေသည်။ စင်စစ် သော်မူကား၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာသည်သာလျှင် တဆင့် ထက်တဆင့် မြင့်မြတ်မှန်ကန်သော ဉာဏ်အမြင်ကို ရရှိ စေနိုင်သည်ဖြစ်ရာ၊ နောက်ဆုံးပယ်၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တိုင် ပေါက်ရောက်နိုင်လေတော့သည်။

(ခ) သမာဓိ..... သမာဓိထူထောင်ရာတွင် မွေစာရီ သည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းများကို စီးဖြန်းပေ၏။ လောကီယ သမာဓိ လောကုတ္တရာ သမာဓိဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိရာ လော ကုတ္တရာသမာဓိမှာ သုံးဆယ့်တစ်ခုမှ အလွတ်ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်နှင့်သက်ဆိုင်၍ လောကီယ သမာဓိမှာမူ ရူပဘုံ အရူပဘုံတို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်ပေသည်။ လောကုတ္တရာ သမာဓိကို ဝိပဿနာဘာဝနာဖြင့် ရရှိနိုင်၍ လောကီယ သမာဓိကိုမူ သမထဘာဝနာဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။ ဝိပ သမာဓိ ဘာဝနာဝယ် ပရမတ်အရ ဓါတ်အနုကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တည်းဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင် လျက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ရှုရလေသည်။ သို့ဝိပဿနာ ရှု သော ယောဂီသည် တဖြည်းဖြည်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာ လျက် နောက်ဆုံးပယ် သံယောဇဉ် ခပ် သိမ်း ကို အပြီး အငြိမ်း ပယ်ဖြတ်နိုင်သောအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။

(ခ) လောကီယသမာဓိနှင့်လောကုတ္တရာသမာဓိ —
 လောကုတ္တရာသမာဓိကို ထူထောင်ပြီးမြောက်ပြီးသော
 ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား၊ ကိစ္စမြားမြောင် လောကီဘောင်သို့
 နောင်တဖန် ပြန်၍ကျင်လည်ရန် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ
 မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။ အဘိဓမ္မာပိဋကတ် စတုတ္ထမြောက်
 ကျမ်းဖြစ်သော ပုဂ္ဂလပညတ်ခေါ် ပုဂ္ဂိုလ်အစားစားတို့
 ၏ အတ္တပ္ပတ္တိကို ပြရာဖြစ်သည့်ကျမ်းတွင် မိန့်သည်မှာ--
 ပုဂ္ဂိုလ်တပါးသည် သောတာပတ္တိဖိုလ်သို့ရောက်ခဲ့ပါမူ၊
 ဇာတိဖြစ်စေမည့် မျိုးစေ့တို့သည် တဘဝထက် တဘဝ
 မြောက်သွေ့ ကင်းသုဉ်းသွားသည်ဖြစ်ရာ၊ သကဒါဂါမိ
 မဂ် အနာဂါမိမဂ် အရဟတ္တမဂ်တို့သို့ တဆင့်ပြီးတဆင့်
 ပေါက်ရောက်သွားတော့မည်သာဖြစ်၍၊ အပါယာဘူမိသို့
 လားရန် မဆို ထားဘဲ၊ သုဂတိဘုံဘဝတို့၌ သော်ပင်၊
 အလွန် (၇) ကြိမ်ထက် ပို၍ ကျင်လည်တော့မည်
 မဟုတ်ဟု မိန့်ဆိုပေသည်။ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်တဦး
 ရရှိသည့်သမာဓိသည်ကား၊ သို့လျှင်ကြံ့ခိုင်တည်မြဲလှပေ
 တော့သည်။ ဤလမ်းစဉ်သည်ကား ပကတိသာဝကဆု
 ပန်နှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓဆုပန်တို့၏လမ်းစဉ်ဖြစ်ပေသည်။

(ဃ) သမထနှင့်ဝိပဿနာ.....သို့ဖြစ်ရာ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်
 သည် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို တိုက်ရိုက် စတင် အား
 ထုတ်ပေ၏။ ၎င်းတို့ကို သုက္ခဝိပဿကပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်
 လေသည်။ အချို့မှာမူ အလုံးစုံသောဈာန် အဆင့်ဆင့်

တို့ကို လက်မွန်မဆွ ပဌမအားထုတ်ပြီး၍ ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းလိုက်ကြလေသည်။ ၎င်းတို့ကို သမထ ယာ နိကာယပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ပေသည်။ (ဈာန်တည်းဟူသော ငြိမ်သက်မှုကို ယဉ်သဖွယ် စီးနင်းသွားသော ပုဂ္ဂိုလ်)။ ဤ ကျမ်းငယ်တွင်မူ စိတ်ကိုငြိမ်သက်စေခြင်းဖြင့် လောကီ ယသမာဓိအားလျော်သော ကျင့်စဉ်ကို ဖော်ပြလိုပေသည်။ လောကီယ သမာဓိသည် စိတ်နှင့် စေတသိက်များကို ခေတ္တမျှထိန်းချုပ်ထားခြင်းသာဖြစ်ရာ၊ ၃၁ ဘုံအား ကပ်ငြိလျက်ရှိသော ကာမတဏှာစသည် တို့ကို အကြွင်းမဲ့သုခသင်ရှင်းလင်းရသေးသည်မဟုတ်ရကား၊ လောကုတ္တရာ သမာဓိလောက် တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုမရှိပေ။ သို့ဖြစ်ရာ လောကီယ သမာဓိကို ထူထောင်ပြီး ဖြစ်စေကာမူ၊ ကာမဘုံအတွင်းသို့ ပြန်လည် ကျရောက်ဖွယ်ရှိပေသေးသည်။ သို့ဖြစ်ငြားလည်း၊ အားလုံးသော လောကီယ သမာဓိအဆင့်တို့တွင် အားထုတ်ပြီးမြောက် ခြင်းမရှိပါက၊ ပရမတ္တသဘာဝကို ဉာဏ်သုံမီနိုင် လောက်သည့် ဉာဏ်အားသတ္တိ မရှိဖြစ်ရာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပွားများရာဝယ် ပရမတ်အစစ် ဓါတ်အနှစ်ကို ဖောက်လွှတ်ရှုမြင် နိုင်ရန်အတွက် အလွန်ပင် ခဲခက်လှပေသည်။ အကယ်တန္တ၊ တဦး တယောက် သော ယောဂီသည် ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်စတင်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဉာဏ်အမြင် ပေါက်ပိုင် နိုင် ခဲ့ ပါ မူ၊ ထိုသူသည် အတိတ်ဘဝ

အတိတ်ခန္ဓာက လောကီယသမာဓိကို တနည်းနည်းဖြင့် ထူထောင်ပြီးစီးခဲ့ဘူးရမည်ဟု အနုမာန မှန်းဆ ရ ပေ တော့မည်။

မြန်မာပြည်တွင် ကျွန်ုပ်တွေကြုံရသမျှမှာ ယေဘုယျ အားဖြင့် ဝိပဿနာကိုသာ အားထုတ် ကြ လျက်၊ လောကီယ သမာဓိ ထူထောင်ရေး ကျင့်စဉ်များမှာ သစ်ငုတ် အသွင်ဖြစ်၍ ညွန့်ရှင်ခက်လက် မထွက်ခဲ့ချေ။ စင်စစ်မှာ ဝိပဿနာဘာဝနာဖြင့်မဂ်လမ်းဖိုလ်လမ်းကိုမတက်လှမ်းမီ၊ လောကီယသမာဓိထူထောင်ရေးတွင်အကျုံးဝင်သည့် သမထဘာဝနာချာန်လမ်းတို့ကို ပဌမ စတင်အားထုတ် အပ်ပေသည်။ ယခုကျွန်ုပ်ကြိုးပမ်းသည့် ကျမ်းငယ်တွင် ထိုသမထလမ်း အလုပ်စခန်းတို့ကိုသာ ရေးသား မည် ဖြစ်ပေသည်။

၂။ သမထဘာဝနာ

(၁) ကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့်စရိုက်ခြေခက်ပါး.....သမထဘာဝနာဆိုသည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်တွင် တပါးပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုစူးစိုက်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် တဖျဉ်းတဖျဉ်း တပါး ပြေးလွှားပြန်လွင့်နေသောစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ် တည်တံ့လာစေရန် အားထုတ်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ခပ်သိမ်းသောစိတ်သဘာဝတို့သည် အဖက်ဖက်တွင် အယုတ်အလွန်မရှိ ပကတိညီညွတ်မျှတနေမှသာ ငြိမ်သက်တည်ကြည်လာနိုင်ပေသည်။ စိတ်ဝါတ် အညီအညွတ် အမျှ

အတ ဖြစ်နေစေရန်အလို့ငှါ၊ သံယောဇဉ် သို့မဟုတ် အ
 နှောင့်အယှက်တို့ကြောင့်၊ တနည်းတဖုံယိမ်းယိုင်နေခြင်း
 မှ ကင်းရှင်းရပေမည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အရေအတွက်အား
 ဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါင်းလေးဆယ်မျှရှိနေစေကာမူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်
 အစားစားအလိုက် လွန်ကဲသောစရိုက်အားလျော်သည့်
 တခုထည်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသာ ရွေးချယ်ကောက်နှုတ်
 အားထုတ်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

(က) ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်။

(၁) ကသိုဏ်း (၁၀)ပါး။ ပထဝီ (မြေ)ကသိုဏ်း။
 အာပေါ (ရေ) ကသိုဏ်း။ တေဇော (မီး) ကသိုဏ်း။
 ဝါယော(လေ)ကသိုဏ်း။ နိလ (အညိုရောင်)ကသိုဏ်း။
 ပိတ (အဝါရောင်) ကသိုဏ်း။ လောဟိတ (အနီရောင်)
 ကသိုဏ်း။ ဩဒါတ(အဖြူရောင်)ကသိုဏ်း။ အာကာသ
 (ကောင်းကင်)ကသိုဏ်းနှင့် အာလောက(အလင်းရောင်)
 ကသိုဏ်းတို့ဖြစ်ပေသည်။

(၂) အသုဘ (၁၀) ပါး။ (အမျိုးမျိုးသောသုသေ
 ကောင်များ)

ဥဒ္ဓါမာတက- (ဖူးဖူးယောင်သော လူသေကောင်)
 ဝိနိလာက- (အညို အနီ စသည့် ရောယှက်လျက်
 အရောင် အဆင်း ပျက်နေသော လူ
 သေကောင်)

- ဝိပုဗ္ဗက— (ပုဂ္ဂိုလ်များ- သွေးပြည်တို့ဖြင့် လွှဲအက် ယိုကျနေသော လူသေကောင်)
- ဝိဒ္ဓိဒ္ဓက— (အရည်ပြားများ အပိုင်းပိုင်းလွှဲအက် နေသည့် လူသေကောင်)
- ဝိက္ခာယိတက— (ခွေး၊ ကျီး၊ လင်းတ၊ စသည်တို့ ထိုး ဆွ ကိုက်ခဲ၍ မွမွ ကြ နေသော လူ သေကောင်)
- ဝိက္ခိတ္တက— (ခြေတခြား - လက်တခြား- ခေါင်း- ကိုယ်စသည်တို့ကို ကစဉ့်ကလျား ပစ် လွှင့်ထားအပ်သော လူသေကောင်)
- ဟတဝိက္ခိတ္တက— (ခြေလက် ကိုယ်ခေါင်း တခြားစီဖြတ် လျက်၊ ခါးရာချင်း ယှက် နေ အောင် မှန်း၍၊ တလွှဲတခြား ပစ်လွှင့် ထား အပ်သော လူသေကောင်)
- လောဟိတက— (ထိုမှ ဤမှ-သွေး ယို ထွက် ၍ အ နှံ အပြား သွေးလိမ်းကျံနေသော လူ သေကောင်)
- ပုဇ္ဇဝက— (ပိုး လောက် များ ကျိကျိတက် ပြည့် နေသော လူသေကောင်)
- အဋ္ဌိက— (အရိုးစု လူသေကောင်)

(၃) အနုဿဘိ(၁၀)ပါး။ (အဖန်ဖန်ပွားများ
အောက်မေ့သောသတိ)

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ— (ဘုရားရှင်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်
ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)

ဓမ္မာနုဿတိ— (တရားတော်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုအဖန်
ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)

သံဃာနုဿတိ— (သံဃာတော်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အ
ဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)

သီလနာနုဿတိ (မိမိ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်အပ်
သော သီလ ကို အဖန် ဖန် ဆင် ခြင်
အောက်မေ့ခြင်း)

စာဂါနုဿတိ— (မိမိပြုခဲ့ဘူးသည့် ဒါနအစုစုကို အဖန်
ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း)

ဒေဝတာနုဿဘိ—(နတ် ဗြဟ္မာ အပေါင်းတို့၏ ဘဝ
ဟောင်းက ကုသလ-ပညာအစုစု ဂုဏ်
ကျေးဇူးတို့ကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့
ခြင်း)

ဥပသမာနုဿတိ—(နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန်
အောက်မေ့ခြင်း)

မရဏာနုဿတိ— (သေခြင်းကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့
ခြင်း)

ကာယကတာသတိ-(ဆံပင်, အမွှေး, လက်သည်း, ခြေ
သည်း စသည်(၃၂) ပါးသော ကော
ဠာသကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)
အာနာပါနသတိ-(နှာခေါင်းမှ ထွက်လေ ဝင်လေကို-
အာရုံပြုသောသတိ)

(၄) ဗြဟ္မဒိဟာဓရ (၄) ပါး။

မေတ္တာ- (ချစ်ကြည်လေးမြတ်ခြင်း)

ကရုဏာ- (သနားသက်ညှာခြင်း)

မုဒိတာ- (သူတပါးတို့ ကြီး ပွား ချမ်းသာ ခြင်း၌
ဝမ်းမြောက်ခြင်း)

ဥပေက္ခာ- (မုန်းချစ်မဟူ-တပါးသူကို-တန်းတူထား
ရှိခြင်း)

(၅) သညာဓာပါး။

အာဟာရေပဋိကုလာသညာ- (စားသောက်ဖွယ်-
လျက်ဖွယ် - ခဲဖွယ် - ခပ် သိမ်းတို့ ကို
စွဲရှာဖွယ်အဖြစ်ရှုခြင်း)

(၆) ဝေတ္တနိဓာပါး.....။ ရေ, မြေ, လေ, မီး၊ မဟာ
ဘုတ်ကြီး လေးပါးကို ပွားများ ဆင်
ခြင် ခြင်း)

(၇) အာရပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း (၄) ပါး.....(သဏ္ဌာန်နိမိတ်
အရိပ်အသွင် ထင်ရှားမရှိသောအရာ
တို့ကို စူးစိုက်ကြည့်ရှုခြင်း)

အာကာသာနုဗ္ဗယတန-(အနန္တကောင်းကင် ပညတ်)

ဝိညာနုဗ္ဗယတန-(အနန္တဝိညာဏ ပညတ်)

အာကိဗ္ဗညာယတန-(နတ္ထိဘော ပညတ်)

နေဝသညာ နာသညာယတန-(သညာ ရှိ သည် လည်း
မဟုတ်၊ မရှိသည်လည်း မဟုတ်
သော ပညတ်)

(ခ) စရိုက် (၆) ပါးအား အသီးသီးလျော်သော
ကမ္မဋ္ဌာန်းများ။

ကျွန်ုပ်ပြဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း၊ သမာဓိထူထောင်ရာ
တွင် ပျပ်ဝပ်ငြိမ်သက်သောစိတ်မျိုးကိုရရှိစေရန် အထူး
လိုအပ်ပေသည်။ အောက်တွင် ပေါ် ပြထားသည့် စရိုက်
(၆) ပါးတို့ အနက်၊ တစ်ခုတည်းသော စရိုက်လွန်ကဲမှုမရှိ
မှသာလျှင် စိတ်သည် ငြိမ်ဝပ် ပျံ့ပျူးနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်
သည့်အတွက် လွန်ကဲသည့်စရိုက်သဘောတို့ကို အခြေခံ
အထောက်အထားပြုပြီးသည့်ကာလ၊ ပုဂ္ဂိုလ်အစားစား
အားလျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ရွေးချယ် ရပေသည်။
အသီးသီးလွန်ကဲစွာ ခြားနားသည့် စရိုက် ၆ ပါး အမျိုး
အစားတို့မှာ.....

၁။ ရာဂစရိတ-(ဝတ္ထုကာမ - ကိလေသာကာမတို့၌
လွန်ကဲစွာ ကပ်ငြိတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်)

၂။ ဒေါသစရိတ-(အာဇာတ- ဣဿာ-မစ္ဆရိယ-
စသည်တို့ လွန်ကဲသည့်ပုဂ္ဂိုလ်)

၃။ မောဟစရိတ- (ထိုင်းမှိုင်းထွေဝေခြင်း၌ လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်)

၄။ သဒ္ဓါစရိတ- (ယုံကြည်လွယ်လေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်)

၅။ ဝိတက္ကစရိတ- (စိတ်ကူးယဉ်တတ်သောပုဂ္ဂိုလ်)

ရာဂဓရိတ..... ရာဂစရိတပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အလှအပကို ခုံမင်နှစ်သက်တတ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ-လွန်ကဲနေသော စရိုက်တို့လျော့ပါးပြီးသည့်ကာလ၊ စိတ်သဘာဝ အညီအညွတ် ဖြစ်စေရန်အလို့ငှါ၊ သတိ၏ အာရုံနိမိတ်ဖြစ်သော မနှစ်သက်ဖွယ်အဆင်းကိုကြည့်ရှုရပေသည်။ အသုဘ(၁၀) ပါးနှင့်ကာယဂတာသတိကို အားထုတ်ရပေသည်။

ဒေါသဓရိတ..... ဒေါသစရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ် သန္တာန်ဝယ်၊ တော်လှန်တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးလိုသော ဒေါသနာယ များ ပြည့်နှက်၍ နေလေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ၊ ထိုစိတ်များ လျော့ပါးသွားစေရန်အလို့ငှါ၊ မေတ္တာ-ကရုဏာ-မုဒိတာ-ဥပေက္ခာတည်းဟူသော ဗြဟ္မစိုရ်လေးပါး ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားတို့ကို အားထုတ် စီးဖြန်း အပ်ပေသည်။ နိလ - ပိတ-လောဟိတ-ဩဒါတ - ကသိုဏ်းများသည် နှစ်သက်ဖွယ်သောအဆင်းအရောင်တို့ဖြစ်လေရာ၊ ဒေါသစသည် စရိုက်ဆိုးတို့ ပျောင်းညွှတ်စေရန်အတွက် သင့်လျော်လှပေသည်။

ဝိတက္ကဓရိတနှင့် မောဟဓရိတ.....ဝိတက်စရိုက်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်သည် ရပ်တည်မရ လှုပ်ရှားလှပေရာ

၎င်းပြင် မောဟစရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ယင်းရိ ထိုင်း
 မှိုင်းလှပေရာ၊ ၎င်းတို့အတွက်အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း
 ကို ပြဋ္ဌာန်းရပေသည်။ အာနာပါနဿတိသည် ထွက်လေ
 ဝင်လေပွတ်တိုက်သွားရာ နှာသီးဖျား၊ သို့မဟုတ် အထက်
 နှုတ်ခမ်းဖျား၌ အာရုံကို စူးစိုက် ထားခြင်းဖြင့် တဖျဉ်း
 တပါး ပြေးလွှားနေသောစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပေ
 သည်။ အမြဲတစေ သတိကို ဆောင်ရွက် နေရသည် ဖြစ်
 ရာ၊ ယင်းရိ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းများလည်း၊ လွင့်ပါးသွားနိုင်
 ပေသည်။

သဒ္ဓါဓရိတ..... သဒ္ဓါစရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်၏သန္တာန်၌မူ၊
 ကောင်းမြတ်သော စိတ်စေတနာ၊ သဒ္ဓါတရားတို့သည်
 အမြဲစေ့ရေ၊ ကိန်းမွေ့၍ နေလေသည်။ ဂုဏ်တော်ကို
 ခြီးကျူး၍ ဘုရား ဝတ်ပြုခြင်းတို့၌ မွေ့လျော်လေ့ရှိ၍၊
 ကျမ်းကြီးကျမ်းခိုင်များတွင်လာသည့် ပါဠိအနက်စသည်
 တို့၌ မတုန်မလှုပ် စုပ်စုပ်ယုံကြည်လေ့ ရှိတတ်ပေသည်။
 သို့ရာတွင် သဒ္ဓါစရိုက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ နက်နဲစွာ
 ကြံဆတွေးခေါ်ရမည့်အကြောင်းအရာတို့ကို လက်မခံလို
 ပေ။ ပြင်းထန်စွာကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းများ
 ကိုလည်း မလိုလားပေ။ သို့ဖြစ်သည့်အတွက် သဒ္ဓါစရိုက်
 လွန်ကဲသောပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ-ဓမ္မာနုဿတိ
 သံဃာနုဿတိ၊ သီလ္လာနုဿတိ၊ စာဂါနုဿတိ၊ ဒေဝတာ
 နုဿတိ—တည်းဟူသော အနုဿတိ (၆) ပါးတို့သည်၊
 သင့်လျော်လှပေသည်။

ဗုဒ္ဓိဓရိတ.....ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ၊ ကိစ္စအရပ်ရပ်တွင် အကြောင်းအကျိုးအကောင်းအဆိုးတို့ကို များစွာ ဆင်ခြင်တတ်၏။ သတိဝိရိယနှင့်လည်း ပြည့်စုံပေ၏။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဆန်းစစ်လေ့ရှိပေရာ၊ အာဟာရရေပဋိကူလသညာ (ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို ရွံရှာဖွယ်အဖြစ် ဆင်ခြင်ခြင်း) စတုခါတုဝဝတ္ထန်(မဟာဘုတ်လေးပါးကို နှလုံးသွင်းခြင်း) နှင့် မရဏာနုဿတိ(သေခြင်းကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း) တို့နှင့် သင့်လျော်ပေသည်။

စရိုက်(၆)ပါးတို့ကို ရောစပ်ခြင်း။

(က) ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအားလျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းများ နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအသီးသီးတို့ကိုဝေဖန်မှုကြောင့် ကျေးဇူးများပုံ။

စရိုက် (၆) ပါးသည် အခြေခံအားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားလျက် ရှိသော်လည်း၊ ယင်းတို့ကို တပါးနှင့် တပါး ရောစပ်၍လည်း ရနိုင်ပေသည်။ အသွင်ဇနကာဘိဝံသ ပြုစုအပ်သော အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ ကျမ်းကို ဖွင့်ဆိုရာဖြစ်သည့် သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာကျမ်းတွင်လည်း၊ လွန်ကဲသည့်စရိုက်နှစ်ပါး-သုံးပါးစသည်ကို၊ တဦးထည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ကြောင်း ရေးသားထားပေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်အားလျော်စွာ စရိုက်တို့ကိုဝေဖန်ခွဲခြားမှုသည်၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓအစိန္တေယျဘုရားရှင်အတွက် လွယ်ကူသောအရာ ဖြစ်လင့်ကစား၊ အသိဉာဏ် ကျဉ်း

မြောင်းလှသည့် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့၊ စရိုက်(၆)ပါး ခွဲခြားနိုင်ရန်ကိစ္စမှာ မလွယ်ကူလှချေ။ သို့ရာတွင် လက် ဖဝါးပြင်ရှိ အရေးအကြောင်းနှင့် လက်ဖဝါးပုံစံ အနေ အထားကို ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် လက္ခဏာပညာရပ်ဖြင့် ၎င်း၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့် အလေ့အကျင့်ကို အကဲခတ် ခြင်းအားဖြင့်၎င်း၊ စာရေးရာတွင် လက်ရေးလက်သား ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့်၎င်း၊ ဦးခေါင်းကို လေ့လာသော (Phrenology) ခေါ် ပညာရပ်ဖြင့်၎င်း၊ အသီးသီးနည်း လမ်းတို့ဖြင့် စရိုက်(၆)ပါးကို ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ရန် အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကြံဆောင်အားထုတ်နေကြပေသည်။ မဝေး လှသည့် အတိတ်ကာလကမူ၊ စိတ်ပညာအရ၊ စမ်းသပ် သော နည်းသစ်ကို စံနစ်ပိုကျသည်ဟု ယူဆ၍၊ ထိုစံနစ် ကိုပင်၊ စိတ်ချလက်ချ အားပြုခဲ့ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်လေ ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရွေးချယ်အားထုတ်ရေးအတွက် ပုဂ္ဂိုလ် အသီးသီးတို့၏ စရိုက်ကိုရွေးချယ်ရာတွင်၊ အထက်ဖော် ပြပါ နည်းလမ်းအရပ်ရပ်တို့ကို ကျင့်သုံးရန် ထောက်ခံ ထိုက်လှပေသည်။

(ခ) စရိုက်မရွေး၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအား လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းများ။

အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို လျစ်လျူရှုခြင်းမပြုဘဲ၊ သို့ မဟုတ်၊ တစုံတရာမှားယွင်းမှုလည်း မရှိစေဘဲ၊ စရိုက် မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အားလျော်မည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း တို့ကို

ရှေးချယ် ထိုက်လှပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကသိုဏ်း (၆) ပါးနှင့်၊ အာရပ္ပ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေး ပါး တို့ ဖြစ် ပေ သည်။ ထိုကသိုဏ်း(၆) ခြောက်ပါးတို့မှာ ပထဝီကသိုဏ်း အာပေါကသိုဏ်း ဝါယောကသိုဏ်း အာကာသကသိုဏ်း နှင့် အာလောက ကသိုဏ်းတို့ ဖြစ် ပေ သည်။ အာရပ္ပ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့မှာ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးနှင့် လျော်သော်လည်း ရူပဈာန် ပဉ္စမအဆင့်သို့မရောက်သေးမီအတွင်း အာရပ္ပ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ရန် မဖြစ်စကောင်းပေ။ ပဉ္စမ ဈာန်အဆင့်သို့ ရောက်ပြီး မှ သာ အထက် အာရပ္ပဈာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သို့ တက်လှမ်းအားထုတ်နိုင်ပေသည်။

(ဂ) အသီးသီး ခြားနားကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား စရိုက်နှင့်လျော်ညီသောကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝေဖန် ပေးရာဝယ် ကျေးဇူးများပုံ။

ကသိုဏ်းတခုကို နမူနာတရပ်အဖြစ်မပြဆိုမီ အသီး သီးခြားနားကြသောစရိုက်များ၏ အခြင်းအရာနှင့် ၎င်း တို့အား လျော်စွာချပေးအပ်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို လေ့ လာမည်ဆိုပါလျှင် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ယင်း လေ့လာချက်တို့ကို “မူ” တရပ်အနေနှင့် လောကီ ကိစ္စ အဝဝတွင် အသုံးချနိုင်ပေသည်။

ရာဂစရိုက် ဒေါသစရိုက် မောဟစရိုက် ဝိတက် စရိုက် သဒ္ဓါစရိုက်နှင့် ဗုဒ္ဓိစရိုက်ဟူ၍ အခြေခံအားဖြင့် စရိုက်အပြား ခြောက်ပါးရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိခဲ့ရ

ပေပြီ။ သို့ရာတွင် စရိုက်သဘောတရားသည် ခဏတိုင်း၌ အခြားစရိုက်ငါးခုကို လွှမ်းမိုးပေါ်လွင်လာသည်ကို သာ မန်အားဖြင့် မတွေ့ရတတ်ပေ။ အမှန်မှာ ထို စ ရိုက် ခြောက်မျိုးလုံး၊ သို့မဟုတ်၊ အချို့တို့သည် ပုဂ္ဂိုလ် သန္တာန်တရားတွင် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ တမျိုးပြီးတမျိုးတလှည့် စိဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပေသည်။ အချို့အခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့ သန္တာန်ဝယ် ရာဂစိတ်လွှမ်းမိုး၏။ အချို့အခါ၌မူ ဒေါ သက္ကဿာစသည် လွှမ်းမိုး၏။ အချို့အခါ၌လည်း ပျင်း ရိထိုင်းမှိုင်းကြလေသည်။ တခါတရံ၌လည်း စိတ်ညစ် ညူး၍ ဆောက်တည်မရ ရှိတတ်၏။ အချို့အခါ ဝယ် ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်တွင် မေတ္တာဝါတ်နှင့် သဒ္ဓါကြည်ညို စိတ်များပြည့်ပြီး၍ နေပေသည်။ ရံဖန် ရံခါ၌လည်း နိုး ကြားဖျတ်လတ်လျက် ဆန်းစစ် တိုင်းတွာ ဝေဖန်လေ့ရှိ ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မလိုလားအပ်သောလက္ခဏာများ ပေါ်လွင်လာခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်း သိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်စိမ့်သောငှါ ပြဆိုလတ္တံ့သော နည်းလမ်းတို့ကိုကျင့်သုံးရပေမည်။

ရာဂစရိုက်.....အကာလညအခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန် ဝယ် ရာဂစိတ်များ လွှမ်းမိုးလာသည်ဟု သိရှိ ပါလျှင် အသုဘဆယ်ပါးတွင် တပါးပါးကိုသော်၎င်း၊ ကာယ ဂတာသတိကိုသော်၎င်း၊ စူးစိုက်စွာ အာရုံပြုလျက် ရုပ် သဘောတရားတို့၏ မနှစ်မြို့ဖွယ်ကို ဆင်ခြင်နိုင် ပေသည်။

ဒေါသစရိုက် နည်းလမ်းမကျသည့် ကိစ္စရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဒေါသအမျက် ထွက်လာသော အခါတို့၌ လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မေတ္တာ-ကရုဏာ- မုဒိတာနှင့် ဥပေက္ခာတည်းဟူသောတရားတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်းအား ဖြင့်ထွက်လာသော ဒေါသကို ပြေငြိမ်းစေနိုင်လေသည်။ သို့မဟုတ် ဝဏ္ဏကသိုဏ်းများကို ကြည့်ရှုသည့်နည်းတူ လှပနှစ်လိမ္မော် အဆင်းအရောင် ရှိသည့် ဝဏ္ဏသဏ္ဌာန် အပေါ်တို့သို့ စိတ်ကို လွှဲပြောင်း တင်ရှိထားလိုက်ခြင်း အားဖြင့်လည်း ဒေါသပြေငြိမ်းနိုင်ပေသည်။

မောဟစရိုက်.....အကယ်၍ပျင်းရိထိုင်းရှိုင်းလာပါမူ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက် နှုတ်ခမ်း ဖျားကို ပွတ် တိုက်သွားလာနေသော ထွက်လေ ဝင်လေကို အာရုံပြု ခြင်းအားဖြင့် ထိနမိဒ္ဓ ပျောက်ကွယ် သွားနိုင် ပေသည်။ သို့မဟုတ် စိတ်ဖြင့် တစ်နှစ်သုံးလေးစသည် ရေတွက်နိုင် ပေသည်။ သို့မဟုတ် ပါကလည်း တချက်ချက်မြည်နေ သောနာရီစက်သံကို နားစွင့်နေနိုင်ပေသည်။

ဒိဏ္ဍိစရိုက် အကယ်တော့ စိတ်ညစ်ညူး ရှုပ် ထွေး၍ ကွပ်ကဲမရအောင် ကစဉ့်ကလျားလွင့်ပါးနေပါ မူ မောဟစရိတပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ပင် ထွက်လေ ဝင်လေကို မှတ်သား အာရုံစိုက်၍ အားထုတ်အပ်ပေ၏။ သို့တည်း မဟုတ် သတိချပ်လျက် တစုံတခုသောအရာဝတ္ထုပေါ်၌ စိတ်ကိုစိုက်ထားခြင်းအားဖြင့်လည်းပြေးလွှား ခုန်ပေါက် နေသောစိတ်ကို ဖမ်းချုပ်နိုင်ပေသည်။

သဒ္ဓါဓရိတသုန္တုဇီ.....သဒ္ဓါစိတ်သည် ဖြူစင်ကောင်း
မြတ်လှ၍ နှစ်သက်လိုလားဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင်
အလွန် အကျွံကား မဖြစ်စေသင့်ပေ။ သဒ္ဓါလွန်သော
သူသည် အကြောင်း ယုတ္တိမတန်ဘဲနှင့်လည်း ယုံကြည်
လွယ်တတ်ပေသည်။ သို့ယုံကြည်လွယ်ခြင်းကိုပညာဖြင့်
ဆင်ခြင်အပ်ပေသည်။ စိတ်သည် လှုပ်ရှားတက်ကြွလာ
သည်ရှိသော် လူမှုကိုစွ အဝဝတွင် အမှားမှား အယွင်း
ယွင်းဖြစ်တတ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဓရိကံ.....ဗုဒ္ဓစရိုက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ အလိမ်
အမာ၊ ပညာသုတိ၊ ရှိသူဖြစ်ရကား အမှားအယွင်းမရှိဘဲ
မိမိဘာသာ လျော်စွာ ကျင့်ဆောင် သွား နိုင် ပေသည်။
ယင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် အကယ်၍ မိမိကိုယ်ကို မိမိအလွန် အ
ထင်ကြီးကာ ကြွားဝါ မောက်မော် တတ်ပါလျှင် သေ
ခြင်းတရားကို အဖန်ဖန်ပွားများအပ်ပေသည်။ မြင်မြင်
သမျှ သတ္တဝါအနန္တတို့သည် ‘ယနေ့လားနက်ဖြန်’ ဆိုသ
လို ကေနံမုချ သေကြချမည်ဖြစ်ရာ သေခြင်းတရား ပွား
များခြင်းဖြင့် တက်ကြွနေသောစိတ်ကို အမှား နှင့် တန်း
တူ ညီမျှသောအဆင့်သို့ နှိမ်ချ ပေး နိုင် ပေ သည်။ မိမိ
သည် အယူအဆ အလုပ်အကိုင်တို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အယိုင်း
တကြီး သည်းထန်ပြင်းပြခြင်းဖြစ်တတ်ပါမူ၊ ပထဝီ-အာ
ပေါ-ဝါ ယော-တေ ဇော တည်းဟူသော ဓါတ်ကြီး
လေးပါး အစုအဝေးတည်ရာ မိမိခန္ဓာ ကိုယ်ကြီး ကို
အဖန်ဖန် ရှုအပ်ပေသည်။ သင်္ခါရဓမ္မ အစုအဝေးမှန်သ

မျှသည် ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲတတ်သောဓမ္မတာရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း သင်္ခါဓမ္မ ရုပ်နာမ် အစုအဝေးမျှသာဖြစ်ရာ မုချပင် ပျက်သုဉ်းရတော့မည် ဖြစ်အင်ကို ကောင်းစွာနားလည်ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏စွဲလမ်းမှု အယူသည်းမှု အထင်ကြီးမှုတို့သည် တစတစ ခေါင်းပါးသွားမည်ဖြစ်၍ ရှေးနှင့်မတူ အမူညွတ်ပျောင်း လာနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ အစားကြူးခဲ့သော်၎င်း၊ ချိုမြိန် ရသာတို့တွင် လွန်စွာ တပ်မက်လျှင်သော်၎င်း၊ အစာအာဟာရ၏ ရှိရှိဖွယ် အဖြစ်ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းလျက် “အသက်ရှင်ရန်အလို့ငှါ စားသုံးရသည်သာဖြစ်၍ စားသုံးရန်အလို့ငှါ အသက်ရှင်နေရသည်မဟုတ်” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့် မိမိစိတ်ကို ဆုံးမရာ၏။ ဒုက္ခ သုက္ခ အနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီးစသည့် အနိဋ္ဌာရုံတို့နှင့် တွေ့ကြုံပါလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးသည် ညှိုးချုံးပင်ပန်း မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ထိုအခါအလွန်တရာငြိမ်သက်လှသည့် မဟာအသင်္ခတ ဓါတ်သဘာဝကို စူးစိုက် စီးဖြန်းခြင်းအားဖြင့် မိမိတွေ့ကြုံခံစားနေရသော ဒုက္ခမှု၊ ဒုက္ခစုတို့မှာ သမုဒ္ဒရာ ရေမျက်နှာထက် ခဏမျှတက်လာသည့် ရေပွက် ပမာမျှသာဖြစ်၍ ရေးကြီး ခွင့်ကျယ် ပြုဖွယ် မရှိကြောင်း ကောင်းစွာ ထင်မြင် သဘောပေါက်လာပေလိမ့်မည်။ စာမဖွဲ့လောက်သော ထိုရေပွက်ငယ်တို့၏ အောက်အခြေတွင်မူကား အလွန်နက်ရှိုင်း၍ ငြိမ်သက်လှသည့် ရေပြင်ကျယ်ကြီးရှိ နေကြောင်း ကောင်းစွာသိ

မြင်လာနိုင်ပေသည်။ ၎င်းကို ဟိနယာနဝါဒီတို့က နိဗ္ဗာန် ဟုခေါ်၍ မဟာယာန ဝါဒီတို့က တတ္ထာတ (Tathata) ဟုခေါ်ကြ၏။ စင်စစ်သော်တမူကား သုံးဆယ့်တတုံဝယ် ဒုက္ခမှဒုက္ခတို့သည်မည်မျှပင်ကြီးကျယ်လှငြားလည်း ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့ငြိမ်းရာ မဟာအသင်္ခတ ဓါတ်ကြီးသည် မချပင်ရှိကြောင်း ကောင်းစွာသဘောပေါက်ပြီးလျှင်၊ မိမိတို့၏ စိတ်ကိုနှစ်သိမ့်ရာသတည်း။

၃။ နိမိတ်အမျိုးမျိုးနှင့် သမာဓိအဆင့်ဆင့်။

ကသိုဏ်းဝန်းကိုစူးစိုက်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ဈာန်ဝင်စားခြင်းကိစ္စတို့ဝယ် ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ရန်မှာ လွန်စွာအရေးကြီးသော အချက်တရပ်ဖြစ်ပေသည်။ ပရိကမ္မနိမိတ် (ပကတိကသိုဏ်းဝန်း)၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် (ပကတိကသိုဏ်းဝန်းမှပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်လာသောအာရုံနိမိတ်)၊ ပဋိဘာဂနိမိတ် (ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထက် အဆရာထောင် မိမိချောမွေ့ ပြောင်းလင်း၍ အရောင်အဆင်းကြည်လင်တောက် ရွန်းလာသော အာရုံနိမိတ်)၊ ဟူ၍ နိမိတ်အပြား သုံးပါး။ ပရိကမ္မသမာဓိ (လက်ဦးအဆင့်)၊ ဥပစာရသမာဓိ (အပ္ပနာသမာဓိ၏အနီး၌ဖြစ်သောအဆင့်)၊ အပ္ပနာသမာဓိ (မြင့်မြတ်သိမ်မွေ့သော အာရုံ၌ တည်နေသောအဆင့်)၊ ဟူ၍ သမာဓိအဆင့်သုံးပါးရှိကြရာဝယ် ပဋိဘာဂကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်ကို မရရှိသေးသမျှ ဈာန်ဝင်စားခြင်းငှါမတတ်နိုင်ပေ။ ပဋိဘာဂနိမိတ်

ရရှိရန်အလို့ငှါ ပကတိကသိုဏ်းဝန်းကို လက်မွန်မဆွ ကြည့်ရှုရပေသည်။

ပကတိ ကသိုဏ်းဝန်းဆိုသည်မှာ မိမိစီရင် ပြုလုပ် ထားအပ်သော ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဌာန် အဝန်းအဝိုင်း ကသိုဏ်း ခြံကြီးကိုဆိုလိုပေသည်။ ထိုပကတိ ကသိုဏ်းဝန်းနှင့် အသွင်ခြင် တထပ်တည်းတူမျှသောနိမိတ်ကို အာရုံဖြင့် မြင်ရအောင် အားထုတ်ရပေသည်။

ထိုသို့ပရိကမ္မနိမိတ်နှင့်တထပ်တည်းတူမျှသောအာရုံ နိမိတ်ကို၊ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ဟုခေါ်ပေသည်။ ယင်းနိမိတ်မှ တဆင့် ပြောင်းလဲ တိုးတက်၍၊ ကြည်လင် ပြတ်သား ပြောင်လင်းသော ပဋိဘာဂ နိမိတ်ပေါ်လာမှ၊ ယောဂီ သည် အပ္ပနာဈာန်သမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်ရှိပေတော့ သည်။ ထိုကဲ့သို့သောနိမိတ်တို့ကို ၂၂ ပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်း တို့၌သာ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ထို ၂၂ ပါးတို့သည်ကား—၊ ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး၊ အသုဘ ၁၀ ပါး၊ အာနာပါနဿတိ ၁ ပါးနှင့် ကာယဂတာသတိ ၁ ပါးတို့ ဖြစ်ပေသည်။ ထို ၂၂ ပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့အပြင်၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄ ပါး နှင့် အာရပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ ပါးတို့ရှိပေသည်။ ထိုရှစ်ပါးတို့ တွင် အခြားသောကမ္မဋ္ဌာန်းတို့မှာကဲ့သို့ သဏ္ဌာန်အသွင် ထင်ရှား မရှိငြားလည်း အပ္ပနာ သမာဓိအဆင့်ကို ရရှိ အောင် ကျေးဇူးပြုနိုင်ပေသည်။

အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့်သို့ရောက်သောအခါ နိဝရဏ ငါးပါးတို့သည် ကွယ်မြုပ်ဝှက်လျှိုးသွားလျက်ချာန်ဝင်စား

ခိုက်ဝယ် ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရှိတော့ပေ။ အစီအစဉ်အားဖြင့်မူ
 ဝိတက်(အာရုံတင်မှု)ဖြစ်ပေါ်လာသော် ထိနမိဒ္ဓ နိဝရ
 ဏဟူသော ထိုင်းရှိုင်းခြင်းသည် လွင့်ပါးသွားပေ၏။
 ဝိစာရ(ထိန်းသိမ်းမှု)ဖြစ်ပေါ်လာသော်၊ ဝိစိကိန္နာနိဝရ
 ဏဟူသော ယုံမှားခြင်းသည်၊ ၎င်းကွယ်သွားပေ၏။
 ဝီတိ(နှစ်သက်ခြင်း)ဖြစ်ပေါ်လာသော် ဗျာပါဒနိဝရဏ
 ဟူသော အမျက်ဒေါသသည်၊ ပျောက်ငြိမ်းသွားပေ၏။
 သုခ (ကိုယ်စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်း) ဖြစ်ပေါ်လာသော် ဥဒ္ဓစ္စ
 ကုက္ကုတ္တနိဝရဏဟူသော ချုံလွင့်ခြင်း ပူပန်ခြင်းတို့သည်၊
 ကင်းငြိမ်းသွားပေ၏။ ဧကဂ္ဂတာ(တခုတည်းသော အာ
 ရုံ၌၊ စူးစိုက်တည်ကြည်ခြင်း)ဖြစ်ပေါ်လာသော် ကာမ
 ဂုဏ်ခံစားလိုသော ကာမန္တန္ဒနိဝရဏတို့သည်၊ ကျိုး
 ပြတ်သွားပေ၏။ ခပ်သိမ်းသော ဈာန်အင်္ဂါတို့ဖြစ်ပေါ်
 လာသော် နိဝရဏအသီးသီးတို့သည်၊ ဤနည်းနှင်နှင်၎င်း
 လျှိုး၍ သွားရပေတော့သည်။

၄။ ကသိုဏ်းတပါးကို ဥပမာအဖြစ် ထုတ်၍
 ပြခြင်း။

သမထဘာဝနာကို အထက်ပါအတိုင်း အပြား
 သဘောအားဖြင့် ပြဆိုခဲ့ပြီးရာ ယခုအခါ တခုသော က
 သိုဏ်းဝန်းကိုစီးဖြန်းရန်အတွက် ကောက်ငင်ပြဆိုလိုပေ
 သည်။ ဘာဝနာအစဉ်နှင့် ဈာန်အဆင့်ဆင့်ရရှိရေးမှာ
 မည်သည့်ကသိုဏ်းကို စီးဖြန်းစေကာမူ ထပ်တူလိုပင်

ဖြစ်ရာ ပထဝီကသိုဏ်းကို နမူနာစံထား၍ ရေးသားရ ပေမည်။

နေရာ ကျောင်းသင်္ခမ်း ရွေးချယ်ခြင်း။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရန် မလျှောက်ပတ်သော နေရာ ထိုင်ခင်းကိုရွေးချယ်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍၊ ဦးဖေမောင်တင် ၏“Path of Purity” ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဘာသာပြန်စာအုပ် ၂ စာမျက်နှာ ၁၃၉ တွင် ပြဆိုထားသည်မှာ “အပြစ် ၁၈ ပါးအနက်၊ တပါးပါးစွန်းငြိသော ကျောင်းသင်္ခမ်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားမလျှောက်ပတ်ပေ။ ယင်းအပြစ် ၁၈ ပါး တို့မှာကြီးလွန်းခြင်း၊ သစ်လွင်လွန်းခြင်း၊ ပျက်စီးယိုယွင်း ခြင်း၊ လူသွားလမ်းကိုမှီနေခြင်း၊ ရေကန်အနီး၌ရှိခြင်း၊ သစ် သီးပန်းမာလဥယျာဉ်တို့နှင့် နီးကပ်လွန်းခြင်း၊ နှစ်သက် ဖွယ်ရှိခြင်း၊ မြို့-ပြ-သစ်တော-လယ်ယာတို့ကို မှီနေခြင်း၊ အယူဝါဒ-မတူမျှသော သူတို့ရှိနေခြင်း၊ မြစ်ဆိပ်ကိုမှီနေ ခြင်း၊ နယ်စပ်ရွာဖြစ်ခြင်း၊ မလျှောက်ပတ်ခြင်း၊ ကလျာ ၏ မိတ္တတို့နှင့် ဆက်ဆံမှုမရနိုင်ခြင်း၊ အဆိုပါ အပြစ် တပါး၊ သို့မဟုတ် ၁၈ ပါးတို့နှင့်မကင်းသောကျောင်း သင်္ခမ်းသည် မလျှောက်ပတ်သောကြောင့်၊ သီတင်းသုံး ခြင်း၌ မထိုက်ပေ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအား လျှောက်ပတ်သော နေရာ ထိုင်ခင်း ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍၊ ၎င်း၏စာမျက်နှာ ၁၄၂- တွင်လည်း၊ ရွာနှင့်မနီးလွန်း-မဝေးလွန်းသော ကျောင်း

အစရှိသဖြင့်၊ ကျောင်းအင်္ဂါ ၅ ပါးကို ရေတွက်ပြဆို ထားပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည်၊ ဤအရာဝယ်၊ ချစ်သား ရဟန်းတို့၊ အင်္ဂါငါးတန်နှင့် ပြည့်စုံသော ကျောင်းသည် အဘယ်နည်း။ ချစ်သားရဟန်းတို့၊ ၎င်းတို့သည်ကား—

(၁) ရွာနှင့်မနီးလွန်းမဝေးလွန်းသော ကျောင်းသည်၎င်း၊

(၂) သွားလာ ကူးသန်းခြင်းငှါ လွယ်ကူသော ကျောင်း သည်၎င်း။ (၃) နေ့အခါ ပရိသတ်မစည်ကားသည်ဖြစ် ၍။ (၄) ညအခါ အသံဆိတ်သော ကျောင်းသည်၎င်း။

(၅) မှက်-ခြင်-ယင်-သန်း-ဖြေ-လေ-နေပူ တို့နှင့် ကင်း ဝေးသော ကျောင်းသည်၎င်း။ ထိုကဲ့သို့သော ကျောင်းတို့ ပေတည်း။ “ဤသို့သော ကျောင်းသစ်မ်းမျိုးတွင်၊ သင် ချစ်သားတို့သည်၊ ဆွမ်းသင်္ကန်း ကျောင်း ဆေး တည်း ဟူသော ပစ္စည်း လေးပါး ကိုလည်း ရလွယ်ပေသည်။ ဗဟုသုတ ကျယ်ဝန်းသော မဟာထေရ်ကြီးများ၊ ပိဋ ကတ်ကို တတ်မြောက် ကျေငြိန်သော ရဟန်းများ၊ ပိဋ ကတ်ဆောင်များ၊ ဝိနည်းရိတ်များနှင့် ခြံစံ ဆည်းကပ်ခွင့် ရသည်ဖြစ်ရာ၊ ၎င်းတို့ထံသို့ အခါကာလ အားလျော်စွာ ချဉ်းကပ်၍ တရားသဘောနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ကိစ္စရပ်များ၊ ပြဿနာရပ်များကို လျှောက်ထား မေးမြန်းနိုင်ခွင့် ရရှိ သည့်အလျောက်၊ ရှေးကခရှင်းသော ပြဿနာ များသည် လည်း၊ ရှင်းလင်းခြင်းသို့ ရောက်ပေသည်။ သံသယရှိ သော အချက်တို့တွင်လည်း၊ သံသယကို ပယ်ဖျောက်နိုင် ပေသည်။ ချစ်သားတို့၊ ယင်းသို့သော အင်္ဂါငါးပါးနှင့်

ညီညွတ်သော ကျောင်းမျိုးတွင် သိတင်းသုံးခြင်းငှါ၊
လျော်ကန်လှပေသတည်း။ ” ဟု မိန့်ခွန်းစကား ဟော
ကြားတော်မူလေသည်။

ကသိုလ်းဝန်းကို စီမံရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ-စိတ်
ကို တစုံတခုသော ဝတ္ထုဒြပ်ပေါ်တွင် တင်ထားရန် ဖြစ်
ပေသည်။ နေရာ ထိုင်ခင်း ရွေးချယ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း
မှာလည်း၊ သမာဓိပျိုးထောင်စဝယ်၊ အနှောင့်အယှက် အ
ဖျက် အဆီးတို့မှ ကင်းကွာအောင် ပြုစီမံရခြင်း ဖြစ်ပေ
သည်။ ချမ်းမြေ့ဖွယ်ဗဟိဒ္ဓလောက၊ ငြိမ်သက်သောရှုမျှော်
ခင်းသဘာဝအလျောက်စိမ်းလန်းစိုပြေလျက်၊ ပန်းချီကား
များသဖွယ် တင့်တယ်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်တို့သည်၊
ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်အားထုတ်သည့်ယောဂီအား၊ လာဘ်
လာဘကြီးတခုပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။ ယင်းသို့ သဘာဝ
အလျောက် တင့်တယ်နေသော အခြေအနေများကို မရရှိ
စေကာ၊ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်အား လျော့ဘွယ်
မဟုတ်ပေ။ နှစ်လိုဖွယ်ဆေးရောင်များဖြင့် စိတ်တိုင်းကျ
ခြယ်သကား၊ အသံတစုံတရာဝင်ရောက်မလာနိုင်အောင်
သီးသန့်အခန်းတခန်းကို၊ ခေတ်သစ် လက်မှု-စက်မှုပညာ
ရပ်ဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုစီမံနိုင်ပေသည်။ အထက်ကပေါ် ပြု
ခဲ့သော သဘာဝအလျောက်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအား လျောက်
ပတ်သည့် နေရာထိုင်ခင်းတို့ကို မရရှိနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့
ဘာသာ ဖန်တီးခြင်း အားဖြင့်လည်း၊ အလားတူ အကျိုး
သက်ရောက်စေနိုင်ပေသည်။

(၈) ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်း။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာကျောင်းသစ်မ်းကို ရွေးချယ်ရရှိပြီးသောအခါ၊ ဓမ္မစာရီ ယောဂီသည်၊ မိမိကိုယ်တိုင် စိမ့်ပြုလုပ်ထားသော ကသိုဏ်းဝန်းကို မျက်စိအာရုံကြောမညောင်းစေဘဲ၊ ကြည့်နိုင်လောက်သည့် မိမိရှေ့မှောက် မနီးမဝေး နေရာ လောက်တွင် ထားရှိပြီးကာ၊ ကြည့်အပ်ပေသည်။ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းမှာမူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တပါးနှင့်တပါး ခြားနားပေမည်။ သို့ရာတွင် ယောဂနည်း (Yoga System) တွင်မူ၊ ထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးတို့ဝယ်၊ အသီးအခြား ထူးခြားသော အကျိုးဗီဇများ ကိန်းနေကြောင်းကို အထူးလေးနက်စွာ ပြညွှန်းထားပေသည်။ ပဒုမာသန- (ကြာပွင့်သဏ္ဌာန်ထိုင်နည်း)။ ဘိဒ္ဓါသန - (စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစွာ ထိုင်နည်း)။ သဝါတိကာသန- (အကျိုးစီးပွားများဖွယ် ထိုင်နည်း)။ သုခါသန (ချမ်းသာသလိုထိုင်နည်း)။ စသည်ဖြင့်ထိုင်နည်းလေးပါးတို့ကို ဆွာမိသိဝါနန္ဒရေး 'ယောဂါသန' အမည်ရှိသောကျမ်းတွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပေသည်။ အဆိုပါ ထိုင်နည်းလေးမျိုးအနက်၊ တမျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး၊ တစုံတရာ လွှတ်ရှားခြင်းမပြုဘဲ၊ သုံးနာရီမျှတလျောက်ထည်းထိုင်နေနိုင်စွမ်းရှိရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သမာဓိ ထူထောင်ရေးအတွက် မလွှတ်ရှားဘဲ၊ မြီးမြို့စွာ ထိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း၊ အဆိုပါ ကျမ်းတွင် အထူးလေးနက်စွာ ပြဆိုထားပေသည်။ ထိုင်သောအခါ မိမိ၏ကိုယ်သည် ကျောက်တောင်ကြီးတမျှ အလွန်ကြံ့

ခိုင် နေသည့် သဖွယ် မှတ်ယူထားရန် လိုအပ်ပေသည်။
 ခြေ ထောက် များ နာ ကျင် ပါ လျှင်၊ လက်ဖြင့် နှိပ်နယ်၍
 တဖန် ဆက်လက်ထိုင်ရန် ညွှန်ကြားထားပေသည်။ မည်
 သူမဆို-ဆိုခဲ့ပြီးသောထိုင်နည်းလေးမျိုးအနက်၊ နှစ်သက်
 ရာ နည်းကို ရွေးချယ်ပြီး၊ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း တဆယ့်
 ငါးမိနစ်မျှ မျက်စေ့မှိတ်လျက်၊ ဘုရားကိုဖြစ်စေ၊ ကြာဖူး
 သဏ္ဌာန်နှလုံးအိမ်ကိုဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်-မည်သည့်ခန္ဓာ
 ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကိုဖြစ်စေ စူးစိုက်စွာ အာရုံပြု ကြည့်
 ရှုနိုင်မည်ဆိုပါလျှင် အစာကိုကြေကျက် စေတတ်သော
 ပါစကတေဇော ကောင်းမွန်လာ၍ ကျန်းမာ ဖြည့်ပြီး
 အားခွန်များပင် တိုးလာနိုင်ကြောင်း၊ ဆွာမိသိဝါနန္ဒက
 အပိုင်အခွံရေးသားထားပေသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဖိလိဆိုဖိကွန်ဂရက် စိတ်ပညာနှင့်ဆိုင်
 ရာအစည်းအဝေးတွင် ဥက္ကဋ္ဌမိန့်ခွန်းအနေနှင့်မြွက်ကြား
 ခဲ့သော မစ္စတာ အက်စီဒတ်၏ ယောဂကျင့်နည်းနှင့်စပ်
 လျဉ်းသည့် မိန့်ကြားချက် (Silver Jubilee Com-
 memoration Vol. Pg. 61.) ကိုလည်း ဂရုစိုက်မှတ်
 သားသင့်ပေသည်။ ၎င်းမိန့်ခွန်းမှ ကောက်နုတ်ချက်မှာ
 “သို့ရာတွင် လူရည်ချွန် အိန္ဒိယနိုင်ငံသားအတွက် သင့်
 လျော်မည်နည်းတခုကို ရှေးဟောင်းလက်တွေ့စိတ်ပညာ
 (Applied Psychology) တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။
 ၎င်းနည်းကို အကျိုးများအောင် ကျွန်ုပ်တို့ကျင့်သုံးနိုင်ပါ
 တယ်။ အထူးသဖြင့် ယောဂကျင့်စဉ်နည်းတွင် စိတ်ပညာ

ကို ဘာသာတရား၏အနှစ် သန္တိသုခ၊ ရရှိရေးစခမ်းဆီ
သို့ လမ်းခင်းထားပါတယ်။ ဤအကြောင်းနှင့်စပ်လျဉ်း
၍ မစ်(စ်)ဂျီကိုစတာကလည်း “အရှေ့နိုင်ငံများတွင် စမ်း
သပ်ချက်နှင့်ဆိုင်သောစိတ်ပညာသည် (Experimental
Psychology) ကျွန်ုပ်တို့ထက်မသာတောင့် ကျွန်ုပ်တို့
ခရီး ရောက်ခဲ့သလောက်ပင် ရောက်ခဲ့ ပြီ ဖြစ် ကြောင်း။
(Sankhyan) ဖီလိုဆိုဖီပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထား
သော ယောဂကျင့်စဉ်နည်းသည် စမ်းသပ်မှုမှ ပေါက်
ဖွားလာသည့် အခြေအမြစ်ရှိသည်မှာ ယုံမှား ဘွယ် မရှိ
ကြောင်း အမြဲတွေ့ကြုံနေရသော သာမန်အဖြစ်မှန်များ
ကဲ့သို့ပင် ထင်ရှားလှကြောင်းကို၊ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ
စမ်းသပ်ခဲ့ဘူးသည့် ထောင်ပေါင်းများစွာသော သုတ
ဂဝေသီတို့က အခိုင်အခံ ဆိုထားကြောင်း” ရေးသား
ထားခဲ့ပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်များသည် နာမ်သဘာဝ
နှင့် ရုပ်သဘာဝကို သမအောင် ပေါင်းစပ် ထား သော
နည်းစံနစ်ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်သဘာဝဖက်တွင် စိတ်တန်
ခိုးထိန်းသိမ်းမှုနှင့် စိတ်စူးစိုက်နိုင်မှုကို ဖြစ်စေလျက် ရုပ်
သဘာဝဘက်တွင် ထွက်လေ ဝင်လေနှင့် ထိုင် ပုံ ထိုင်
နည်းကို အညီအညွတ် အမျှအတဖြစ်စေ၍ အာရုံကြော
စုဝေးရာ အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့ကိုလည်း လှုပ်ရှား နိုး
ကြားစေပါတယ်။ ၎င်းတို့မှာ ရှေးရိုးစဉ်လာ ကျင့်သုံး
ခဲ့သည့် ခြောက် မျိုး သောကသိုဏ်း (Discs) ကျင့်
နည်းများဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်း နည်း များသည် ခန္ဓာကိုယ်

တွင် အယိုအယျောက် လှုပ်ရှားတတ်သော အစိတ် အပိုင်းတို့ကို နိုင်နင်းအောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်စွမ်း ရှိရုံမျှ မက စိတ်ပညာပါရဂူကြီး ဖရိုက် (Freud) အခေါ် အားဖြင့် အစ် (ID) ဟူသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏နက်ရှိုင်းလှသောအတွင်းစိတ်ရှိ ဧေါသ လောဘာ တဏှာ အစရှိတဲ့ အနုသယခါတ်များကိုလဲ လုံးဝထိန်းသိမ်း ထားနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ဤအသိဉာဏ်ကို ရရှိမှုမှာ အလွန်သိမ်မွေ့၍ နက်နဲ ခဲကပ်လှပါတယ်။ သို့ရာတွင် စိတ်အားထက်သန်စွာ စူးစမ်းရှာဖွေသူအဖို့ မည်သည့် သံကွန်ချာမျိုးနှင့်မျှ ကြာရှည်စွာ ပိတ်ဆို့ မထားနိုင်ပါ” ဟူသတည်း။

ယောဂကျင့်စဉ်နည်းတွင် လျောက်ပတ်သော ထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးဖြင့် မှန်ကန်စွာ ထိုင်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ၎င်း၊ ထွက်လေ ဝင်လေကို မှန်ကန်စွာ ရှုရှုတ်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၎င်း၊ အထူးတလည် ဖွေနည်ပြဆိုထားကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ခဲ့ရပေပြီ။ ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်စဉ် နည်းနာများတွင်မူ သို့ထိုင်နည်း၊ ရှုရှုတ်နည်း-တို့နှင့် ပတ်သက်၍ အထူးတလည် ပြဆိုမထားပေ။ ဤစာအုပ်နိဒါန်းတွင် ရေးသားခဲ့သည့်အတိုင်း၊ နာမ်သဘာဝ ဖက်တွင်သာ ဂရုဓမ္မစိုက်၍ ပြဆိုခဲ့သည် ဖြစ်သောကြောင့်၊ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းနှင့် ထွက်လေ-ဝင်လေ မှန်ကန် ပျံ့ပျူးစေသည့် နည်းတို့ကို၊ ဝိသေသအနေနှင့် ပြည့်စုံခဲ့ခြင်းမရှိကြောင်း တွေးဆနိုင်ပေသော်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့်-ပစ္ဆိမာရာမ-ဆရာတော်ရေး၊ နိဿယ
 များ၊ ဝေပန်ချက်များပါဝင်သည့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာနိဿယ
 သစ်၊ ဒုတိယတွဲစာမျက်နှာ ၂၁ တွင် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းနှင့်
 စပ်လျဉ်း၍ “ဆိတ်ငြိမ်၍လူသူလေးပါးကင်းသောနေရာ
 ဝယ်” စသည်ဖြင့် ရေးသားခဲ့ပေသည်။ ၎င်းအပြင်၊
 သေက္ခာတောင် ဦးတိလောက ပြုစုအပ်သော ပဏ္ဍိတဝေ
 ဒနိယကျမ်း၊ စာမျက်နှာ ၄၄၀ တွင်လည်း၊ အထက်ပါ
 အတိုင်းလိုလိုပင်၊ “ဤကဲ့သို့ ကာသိုဏ်းဝန်းပြုလုပ်ပြီးလျှင်
 လူသူမနှော ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာ၌ တယောက်ထည်း
 ချမ်းသာစွာ တင်ပျဉ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေလျက်၊ ကာသိုဏ်းဝန်း
 ကို မနီးမဝေးရှေ့လက်လှမ်းမှီလောက်မှာ၊ ငုံ့လည်းမငုံ့ရ၊
 မော့လည်း မမော့ရအောင်၊ မျက်စိနှင့် ပနာရအောင်
 ထောင်ထားပြီးလျှင်.....” အစရှိသည်ဖြင့် ရေးသားထား
 ပေသည်။

ကျမ်းဂန်များတွင် ဤသို့ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း၊
 ယေဘုယျအားဖြင့်၊ မြန်မာပြည်ရှိ ယောဂီတို့သည် ခြေ
 သလုံးနှစ်ဖက်ကိုတင်ပါးအနီး ပေါင်ရင်းနားတွင် ကြက်
 ခြေခတ်ထား၍ထိုင်လေ့ရှိကြ၏။ ခါးရိုးကိုဖြောင့်စွာထား
 ၍၊ ခေါင်းကို မတ်မတ် ထားပြီးလျှင်၊ မေးစိကို အတွင်း
 ဖက်သို့ အနည်းငယ် နှိမ့်သွင်းပြီး၊ ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေထိုင်
 လျက်၊ ကာသိုဏ်းဝန်းကိုတည်ငြိမ်စွာကြည့်ကြလေသည်။
 မျက်လုံးကိုမူ၊ မှေး၍လည်းမကြည့်ရာ။ မှေး၍ကြည့်လျှင်
 ဝိဝိဓိစိတ်အကျနည်းပြီး၊ ဘဝင်စိတ်အကျများကာ၊ အိပ်

ပျော်သွားတတ်ပေသည်။ မျက်လုံးများကို လွန်မင်းစွာ ပြုံး၍လည်း မကြည့်ရာ၊ မျက်လုံးအလွန် ပြုံးကြည့်ပါလျှင် တက်ကြွ နိုးကြားသောစိတ် အလွန်များ မည် ဖြစ် ခြင်း ကြောင့်၊ စိတ် ကိုကသိုဏ်းနိမိတ်၌ စူးစိုက်ထားနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

မောဟစရိုက်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်။ ။ထိန-မိဒ္ဓ များသော ကြောင့် ငိုက်မျဉ်းတတ်ရာ၊ မျက်စိကျယ်ပြီး နိုးနိုးကြား ကြား ဖြစ်နေနိုင်ရန် လိုအပ်ရကား၊ အနည်းငယ် အဝန်း ကျယ်သော ကသိုဏ်းနှင့်လျော်ပေ၏။ ဝိတက် စရိုက်ရှိ သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည်လည်း၊ လှုပ်ရှားတတ်သည် ဖြစ်ရာ၊ အဝန်းငယ်သောကသိုဏ်းကို မျက်လုံးအိမ်ကျဉ်း ပြီးကြည့်ရမှသာ အိပ်ခြင်လာမည်ဖြစ်၍ မိမိ၏စိတ်သည် အနည်းငယ်ငြိမ်သက်နိုင်ဘွယ်ရှိပေသည်။

(ဃ) ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေစဉ် နှုတ်ဖြင့်ဖြစ် စေ၊ စိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဆင်ခြင် အောက် မေ့ခြင်း။

ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကသိုဏ်းကို ကြည့်ရှုနေသမျှ ပထဝီ ပထဝီဟု-စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ကာ-အား ထုတ်ပေသည်။(Elmer E. Knowles)ရေး(Complete System of Personal Influence and Healing) ခေါ် စာအုပ်တွင် အနောက်နိုင်ငံစိတ်ညှို့ပညာ ကျင့်စဉ်

နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ညွှန်ကြားထားသည်မှာလည်း၊ အောက်ပါအတိုင်းပင်။

“တပည့်သည်-ပြညွှန်သည့်အတိုင်း ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွဲထိုင်ပြီးလျှင်၊ မိမိ၏စိတ်ကို-ငါသည် ငါ၏စိတ်တန်ခိုးများကို ကြိုးထွားလာစေရန်အတွက် စတင်၍လေ့ကျင့်ခန်းယူတော့မည်ဟု နှလုံးမူရမည်။ အနည်းငယ် နှိမ့်ထား၍ ငြိမ်လေးသောအသံဖြင့်၊ ငါသည် ငါ၏စိတ်ကို အစိုးရသူဖြစ်၏။ ငါ၏စိတ်ကို ကသိုဏ်းကွင်းပေါ်တွင် စူးစိုက်တင်ထားခြင်းဖြစ်၍၊ ငါ၏စိတ်သည် အခြားဝိတက်တို့မှ ကင်းရှင်း၍နေခဲ့၏။ ငါ၏ စိတ်သည်၊ အပမာလာသော အာရုံတို့မှကင်းဆိတ်လျက်ရှိ၏။ ကသိုဏ်းအာရုံမှတစ်ပါး၊ ငါ၏ စိတ်နယ်ပယ်အတွင်း၊ မည်သည့်အာရုံမျှ မဝင်နိုင်အောင် အခိုင်အခံ့ သန္တိဋ္ဌာန်ပြု၏။”

၎င်းနောက်တဖန် မိန်းမိန်းရှုမှုလေ့ကျင့်ခန်း၌လည်း “ငါသည် ငါ၏မျက်စိအတွင်းရှိတန်ခိုးကို အုပ်ချုပ်တားနိုင်၏။ ငါ၏အကြည့်သည် ငါ့ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း၊ စိုက်မတ်လျက်ရှိ၏။ ငါ၏မျက်တောင်များကိုခတ်စေဖို့၊ ငါခွင့်မပြု။ ယိမ်းယိုင်စေဖို့ကိုလည်း ငါခွင့်မပေး။ ငါ၏အကြည့်သည် အလွန်လျှင် ထက်မြက်လှ၏။ တစုံတခုအား၊ ညွှန်ကြားနေသောလက္ခဏာမျိုးကိုလည်း ဆောင်လျက်ရှိ၏။ သံလိုက်ကဲ့သို့သော အဆွဲငါတ်လည်းရှိ၏။” စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိပြောဆိုရန် ညွှန်ကြားထားပေသည်။

ဤသို့ရေးသားထားရာတွင် အကြံပေးမှု၊ ညွှန်ကြားမှု တို့မှာ၊ မိမိ၏ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာအတွက်၊ မိမိဘာသာ ပြောဆို ညွှန်ကြားခြင်းမျိုးသာဖြစ်၍၊ အသံထွက်စေ လျက် ပြောဆိုသည်သာများကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ ဤကဲ့သို့လေ့ကျင့်ရသည်မှာလည်း၊ သေးဆေးနက်နဲသော အသံဩဇာကို ရရှိစေနိုင်ရေးအတွက် ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓ ၏ သမထကျင့်စဉ် နည်းနာများတွင်မူ၊ ညွှန်ကြားအကြံ ပေးမှုတို့မှာ မိမိ၏ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာနှင့် လုံးဝမသက် ဆိုင်ပေ။

သို့ရာတွင် စိတ်ဖြင့်သော်၎င်း၊ နှုတ်ဖြင့်သော်၎င်း၊ လေ့ကျင့် နိုင်ကြောင်းကို အသွင်နေကာဘိဝံသ—ရေး၊ အဘိဓမ္မတ္ထဘာသာဋီကာ ကျမ်းတွင်၊ ပြုဆိုထား သည် ကား— အောက်ပါအတိုင်းပင်။ “ မြန်မာဘာသာနှင့် မြေ-မြေ ဟူ၍၎င်း၊ ပါဠိဘာသာနှင့် ပထဝီ-ပထဝီဟူ၍ ၎င်း၊ မိမိအလိုရှိသလို နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို၍၎င်း၊ စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍၎င်း၊ ရံခါမျက်လုံးဖွင့်၍ကြည့်၊ ရံခါမှိတ်၍ စိတ် ဖြင့်ဆင်ခြင်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မထင်သမျှ အခါပေါင်း ထောင် သောင်းမက၊ ပွားများစီးဖြန်း၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရာ၏။”

သို့ရာတွင် စိတ်ဖြင့်သာ ဆင်ခြင်ရသည့် နည်းကို ပိသေသထား၍ ရေးသားကြောင်း ‘ဦးတိလောက၏- ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်း၊ စာမျက်နှာ ၄၄၁-တွင်’ တပည့် တို့၊ ဤကဲ့သို့ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ရအောင် ကြည့်ရှု၍ ယူရာ၌၊ ပစင်က-ပထဝီကသိဏံ ပထဝီကသိဏံဟုတတွတ်တွတ်

မရွတ်ရဘူး၊ ဘယ်လိုမှမရွတ်ရဘူး။ စိတ်ကိုသန်သန် ခိုင်
ခိုင် ကြီးထား၍၊ သတိပညာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲမှတ်၍၊
ကသိုဏ်း၏မြေကြီးဝန်းတလုံးကိုစိတ်၌အကုန်လုံးစွဲကပ်
ထင်မြင်၍ ပါ၍လာအောင်၊ ပြုံးပြုံးစေ့စေ့ကြည့်ရှုယူအပ်
၏။ မျက်စိမှိတ်သော အခါမှာလည်း၊ ဖွင့်၍ကြည့်နေ
တုန်းကလို၊ မြေကြီးဝန်းကို ထင်မြင်၍ နေလျှင် မြေကြီး
ကသိုဏ်း ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ရပြီဟူ၍မှတ် ” စသည်ဖြင့် တွေ့ရှိ
ဖတ်ရှုရပေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ (စာရေးသူ)ဆန္ဒအရဆိုပါလျှင် ဆရာတော်
ဦးတိလောက၏ မိန့်ကြားချက်နှင့် သဘောတူလိုပေ
သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုပါလျှင်၊ အထက်ချာန်တို့သို့
တက်သောအခါ၊ ယောဂီသည် နှုတ်ဖြင့်ရှုတ်ဆိုခြင်းကို
ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရ၍၊ စိတ်သက်သက်ဖြင့်သာ၊ ဆက်လက်
အားထုတ်ရလေသောကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်
မဟုတ်လော၊ သံယုတ္တနိကာယတွင်လာသည့် (Warren)
ဘာသာပြန်ဆိုထားအပ်သော “ Buddhism in
Translation ” ခေါ်စာအုပ် စာမျက်နှာ ၃၀၄ တွင်၊
အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ ‘ အိုရဟန်းတို့--
ကာမဂုဏ်တရားတို့၏ ချုပ်စဲမှုကို သင်ချစ်သားတို့အား၊
ငါဟောကြားခဲ့ပေပြီ။ ပဌမချာန် အဆင့်သို့ ရောက်ပြီး
သော ပုဂ္ဂိုလ်အား၊ အသံသည်ဆိတ်ခဲ့၏။ ဒုတိယချာန်သို့
ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား၊ ဝိတက်နှင့် ဝိစယသည်
ချုပ်ခဲ့၏။ တတိယချာန်သို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား၊

ဝိတိသည် ချုပ်ခဲ့၏။ စတုတ္ထ ဈာန် သို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား သုခသည် ချုပ်ခဲ့၏။”

အာကာသာနဉ္စယတန ဈာန်ကို ရရှိပါ။ ရူပနိမိတ် သည် ချုပ်ခဲ့၏။ ဝိညာနဉ္စယတနဈာန်ကို ရရှိသောအခါ အာကာသပညတ် နိမိတ်သည် ချုပ်ခဲ့၏။ အာကိဉ္စညာယတနဈာန်ကို ရရှိသောအခါ ဝိညာဏနိမိတ်သည် ချုပ်ခဲ့၏။ နေဝသညာ နာသညနယတန ဈာန်ကို ရရှိသော အခါ နတ္ထိတောပညတ်သည် ချုပ်ခဲ့၏။ သညာနှင့်ဝေဒနာတို့ကို ချုပ်စေတတ်သော အဖြစ်သို့ ရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား သညာမှ နှင့်ဝေဒနာတို့သည်လည်း ချုပ်ခဲ့၏။ အာသဝေါ ကုန်ခမ်းပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား လောဘတဏှာသည် ၎င်း၊ ဒေါသသည် ၎င်း၊ ဝိပ္ပလ္လာသတရားတို့သည် ၎င်း၊ ချုပ်ငြိမ်းကုန်၏။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အချက် အလက်တို့ကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် သမထအား ထုတ်ရာတွင်၊ စိတ်ဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းသည်၊ နှုတ်ဖြင့် ရှုတ်ဆိုနှလုံးသွင်းခြင်း ထက်၊ သမာဓိကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားရကား၊ စိတ်ဖြင့်သာ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရာသတည်း။

(င) ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖော်အောင် အားထုတ်ခြင်း

သမထဘာဝနာကို အားထုတ်နေစဉ်ဝယ်၊ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် သတိလွတ်သွားသောကြောင့် သော်၎င်း၊ အခြားအကြောင်းကြောင့်သော်၎င်း၊ မိမိ၏မျက်စိများ

ကို မှိတ်လိုက်မိတတ်၏။ သို့ဖြစ်ခြင်းသည်၊ မိုက်မျဉ်းသောကြောင့် သော်၎င်း၊ အာရုံကြောများ အလိုလိုညောင်းကျ သွားသောကြောင့် သော်၎င်း ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင်—ဤကဲ့သို့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရာဝယ်၊ သတိမလစ် မလပ်ရလေအောင် ကြိပ်မတ်စွာရှုက်ဆောင်ထားရန်မှာ ပခာနအချက်ဖြစ်လေရာ၊ ယောဇီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ ကျင့်စဉ်ကို၊ အခါခပ်သိမ်း သိမှုမြဲ၍ နေရပေမည်။ စိတ်စူးစိုက်မှုသည် နက်သည်ထက် နက်၍ လာ သော အခါ၊ မျက်စိများကို မှိတ်လိုက် ငြားလည်း၊ ဖွင့်၍ ကြည့်စဉ် မြင်ရသကဲ့သို့ပင် ကသိုဏ်း နိမိတ်သည် အာရုံတွင် ထင်၍ နေတော့သည်။

ဤအဆင့်မျိုးသို့ ရောက်မရောက် သိသာစိမ့်သောငှါ၊ မျက်စိကို ရံဖန်ရံခါ၊ မှိတ်၍မှိတ်၍ စမ်းသပ် ကြည့်ရှုသင့်ပေသည်။ ထိုအခါ ကသိုဏ်း နိမိတ်သည် အာရုံတွင် ခေတ္တ ခဏမျှ လောက်သာ ပေါ်လာ၍၊ မကြာ မြင့်မီ ပျောက်သွားတတ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် မိမိအလိုရှိသည့် အခါတိုင်း၊ အာရုံနိမိတ် လျင်စွာ ပေါ်လာစေနိုင်အောင်-လေ့ကျင့်ရပေမည်။ ထိုကဲ့သို့ အာရုံနိမိတ် (ဥက္ကဟနိမိတ်) ပေါ်လာအောင်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အနောက်နိုင်ငံ ကျင့်စဉ်နည်းများတွင် ပါဝင်သော (Visualization) ခေါ်-မိမိနှစ်သက်ရာ သဏ္ဌာန်ကို ယူ၍၊ အာရုံတွင် ပေါ်လာအောင် ကြည့်ရှုသည့်နည်းနှင့် အသွန်တရာ ဟူလှပေသည်။

ဤအကြောင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍(Elmer E. Knowles) ရေး 'Special lessons and exercises for the development of memory and the power of concentration' ခေါ် စာအုပ် စာမျက်နှာ (၈) နှင့် ၎င်း၏နောက်ပိုင်းတွင် “လေ့ကျင့်အားထုတ်မည့်သူအား ခဲဖျက်-ခဲတံ မင်အိုး အစရှိသည့်မြင်တွေ့နေကျအရာဝတ္ထု တချို့ကို မိမိရှေ့မှောက်တွင်ထားပြီး၊ စူးစိုက်ကြည့်ရှုရန် ညွှန်ကြားပြီးနောက်၊ ထိုအရာဝတ္ထုကို အာရုံတွင် မြင် မမြင်၊ မျက်စိမှိတ်ပြီး စမ်းသပ် ခိုင်းလေသည်” ဟု ရေး သားထားပေသည်။ ထိုအာရုံနိမိတ်သည် ဗုဒ္ဓ၏သမေ နည်းများတွင် ပြဆိုသည့် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့် ထပ်တူပင် ဖြစ် ပေတော့သည်။

ထို့ပြင်တနည်း(Applied psychology) ခေါ်လက် တွေ့ ကျင့်သုံးရသည့် စိတ်ပညာ စာအုပ်တိုင်းလိုလိုတွင် လည်း၊ လူတယောက်သည် အိပ်ရာဝင်ခါနည်းတိုင်း- နံနက် မျက်စိနှစ်လုံး စပွင့်သည့်အချိန်က လက်ငင်းအချိန် အထိ၊ မိမိဘာတွေလုပ်ခဲ့သည်ကို နဖူးပေါ်လက်တင်၍ တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်စဉ်းစားခိုင်းသည့်လေ့ကျင့်ခန်း မျိုးကို ပေါ် ပြရေးသားထားလေသည်။ သို့လေ့ကျင့်၍ Visualization ခေါ် အာရုံနိမိတ် ကို ယူနိုင်သည့် စိတ် အားသည် သန်စွမ်းလာသော အခါမိမိ၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် သည် ပကတိအတိုင်း အာရုံတွင် ထင်မြင်၍လာတတ်ပေ သည်။ ဆောင်ဖွယ်ကိစ္စတို့ကို တလွှပ်လွှပ်နှင့် အကယ်ပင်

လုပ်နေသကဲ့သို့ အာရုံတွင် ထင်မြင် လာပေသည်။ ထိုသို့လေ့ကျင့်ဘူး၍ အာရုံနိမိတ်ကို ထင်မြင်ဘူးသူဖြစ်မှု၊ အထက်က ပေါ်ပြခဲ့သော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မျိုးသည်၊ အသို့ ဖြစ်ပေါ်မည်နည်းဟု တွေးဆကြည့်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

သမထမှု ကြိုးပမ်းရာတွင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ရရှိသော အခါ၊ ပရိကမ္မနိမိတ် တည်းဟူသော ကသိုဏ်းဝန်းကို ပယ်၍ ထားနိုင် ပေသည်။ ထို အဆင့် သို့ ရောက် ပါ မှု၊ ကသိုဏ်းဝန်းကို တရား အား ထုတ် သည့် နေရာမှာပင် ထားခဲ့၍၊ မိမိ၏ကျောင်းသင်္ခမ်းသို့ ပြန်လာလိုက လာနိုင် ပေသည်။ ပရိကမ္မနိမိတ်ကို ကြည့်မည့်အစား၊ အကယ်၍ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ကို ပေါ်လာ အောင် ကြည့်စွမ်းနိုင်ပါမူ၊ မူလ ပရိကမ္မ ကသိုဏ်းဝန်း ထားရှိ သည့် နေရာဟောင်း အဝေးလောက်ဆီသို့ပင် တန်းမှန်း ပြီး၊ အာရုံတွင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ပေါ်လာအောင် ကြိုးစား ကြည့်ရှုအပ်ပေသည်။ ၎င်းနောက် ယောဂီသည် အာရုံ တွင် ပေါ်လာသည့် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ပျောက်ကွယ်မသွား အောင် ကြိုးစားပြီး မြဲမြံစွာ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရ ပေသည်။ အာရုံနိမိတ်ပေါ်လာအောင်ကြည့်မှုကို၊ ဝိတက် ဟု ခေါ်နိုင်၍၊ ပေါ်လာပြီးသော နိမိတ် ပျောက်ကွယ် မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားမှုကို၊ ဝိစာရ ဟု ခေါ်နိုင်ပေသည်။ သို့ကျင့်၍ အားထုတ်ရာ၊ အခါအား လျော်စွာ သမထသည် အဆင့်ဆင့်ရင့်လာပြီး၊ နောက်ဆုံး ဝယ်-အတွင်းစိတ် သန့်ရှင်းလာသည့်အလျောက်၊ အလွန်

ကြည်လင်သန့်ရှင်း၊ အပြစ်အနာ အဆာအရာကင်းသည့် ပြောင်ဝင်း ရွန်းဝေသော နိမိတ်အသွင် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။ ၎င်းကို-ပဋိဘာဂ နိမိတ်ဟု ခေါ်လေသည်။ ယင်းနိမိတ်တွင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၌ပါရှိသည့် ကြမ်းတမ်း ခက်တရော်ခြင်းအစရှိသည့် ကသိုဏ်းအပြစ်အနာတို့ကို မတွေ့မြင်ရတော့ပေ။ တပြောင်ပြောင် တလက်လက်၊ ရောင်ခြည်များ ဖြာတွက်၍နေသော၊ ထိုပဋိဘာဂ နိမိတ်သည်၊ မွန်းတည့်နေဝန်းနှင့် အလွန်တူပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်— ယင်းနိမိတ်သည် ငွေစန္ဒာ လမင်းအလှား၊ ကြည်နူး ချမ်းမြေ့ဖွယ်ကို ဆောင်လျက် ရှိကြောင်း၊ ဤ ကျမ်းရေးသားသူကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံခဲ့ဘူးလေသည်။

(စ) နိဝရဏတရားတို့ကိုပယ်ခွါခြင်း

လေ့ကျင့်မှု ခိုင်မြဲစေအံ့သောငှါ သမာဓိလုပ်ငန်းကို ရက်ပေါင်းများစွာ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ကြိုးပမ်းရလေသည်။ အားထုတ်မှု သည်လည်း၊ အကြား အလုပ်မရှိ တဆက်ထည်း ဖြစ်နေစေရပေသည်။ သို့မှသာလျှင်- ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသော ကာမစ္ဆန္ဒ၊ အမျက်ဒေါသဟူသော ဗျာပါဒ၊ ငိုက်မျဉ်းထိုင်းမှိုင်းခြင်းဟူသော၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ မျှံလွင့်ခြင်း-ပူပန်ခြင်းဟူသော ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ်၌၎င်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ၌၎င်း၊ ယုံမှားခြင်းဟူသော ဝိစိကိစ္ဆာ အစရှိသည့် နိဝရဏ ငါးပါးတို့သည် တဖြည်းဖြည်း ကင်းကွာသွားပြီးလျှင်၊ အပ္ပနာ

သမာဓိအဆင့်သို့ဆိုက်ရောက်လာလေတော့၏။ ဤအဆင့်မျိုးတိုင် ပေါက်ရောက် နိုင်ပါမူ၊ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အထက် ဈာန်စခန်းများသို့ တက်လှမ်း အားထုတ်တော့မည်၊ ကေနပ်ပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ထိုအဆင့်တိုင် ပေါက်ရောက်လင့်ကစား၊ အကယ်၍ အားထုတ်မှုအရာ၌ ပေါ့လျော့ပါမူ၊ မိမိရရှိပြီး သမာဓိအားသည် လျော့ပါးသွားတတ်သည်ဖြစ်ရာ၊ မချောက်ချားနိုင်လောက်အောင် ခိုင်မြဲသည့် သမာဓိစွမ်းပကားကို စိတ်ချလက်ချရရှိသည့်အချိန်အထိ ပိပိစီးစီးကြိုးကြိုးနှင့် တသမတ်ထည်း အားထုတ်ရပေသည်။ ထိုမျှခိုင်ခံ့သော သမာဓိကို မရရှိသေးပါမူ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်မပျက်ဘဲ၊ မိမိအလုပ် ကို ဆက် လက် ကြိုး ကုတ် ထိုက်ပေသည်။

(ဆ) ငါးတန်သောဈာန်အင်္ဂါဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

ဓမ္မာစာရီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရန်အတွက် ပြဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ဝင်၍ ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေထိုင်ကာ-တရားအားထုတ်ပေ၏။ ဝိတက်ဟုဆိုအပ်သော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကိုလည်း ပေါ်လာအောင် ရှုပေ၏။ ပေါ်လာသော ထိုဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ပျောက်ကွယ်၍မသွားအောင်ထိန်းသိမ်းထားရန်လည်း ကြိုးပမ်းပေ၏။ ယင်းသို့ ကြိုးပမ်းမှုကို ဝိတက်ကိစ္စဟုခေါ်လေသည်။ နိမိတ်သည်လည်း၊ မိုးတိမ်ညိုအတွင်းမှ ဖောက်ထွင်းထွက်ပေါ်လာ

သည့် လမင်းကြီးပမာ ပိုမိုအရောင်ဖြာယှက်ကွန့်ရှိုးလျက်
လာလေသည်။ ထိုနိမိတ်ကိုပင် အာရုံစူးစိုက်၍နေရာ၊
အလွန်နှစ်သက်ဖွယ် ဖြစ်သည့်၊ ဝိတိဟူသော အကြည်
ခါတ်သည်။ ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်အလုံးဝယ်၊ ထက်ဝန်း
ကျင်ပျံ့နှံ့လျက်တည်၏။ ဥပမာဆောင်ရပါလျှင် ကန္တာ
ရ-ခရီးကြမ်း၌၊ အငမ်းမရ ရေငတ်လှသော သူသည်၊
မိမိ၏အနီးဝယ် ရေအိုင်ငယ်ကို ရုတ်တရက် တွေ့လိုက်
သောအခါ၊ ကြက်သီးမွေးညှင်းများ တဖြန်းဖြန်းထလျက်
ရှင်လန်းဝမ်းမြောက်ခြင်း ပြင်းစွာဖြစ်သကဲ့သို့ပင်တည်း။
ရေ၏ အမြန် ရသာသည် သောက်အပ်ပြီးသော ထိုရေ
ငတ်သူအား၊ အလွန်ရှင်လန်း ချမ်းမြေ့စေသည့်နည်းတူ
ယောဂီအားလည်း၊ ထိုအခါဝယ် အလွန်ချမ်းမြေ့သည့်
ဝိတိခါတ်သည်။ သန္တာန်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။ ၎င်းကို
သုခဟုခေါ်လေသည်။ ယခုအခါ၌မူကား၊ အာရုံနိမိတ်
တခုထည်းကိုသာ၊ မလည်မသုန် မတုန်မလှုပ် စုပ်စုပ်နက်
ရှိုင်းစွာ ကြည့်၍နေလေတော့ရာ၊ တခုထည်းသောအာရုံ
၌ ထက်မြက်စွာ စူးစိုက်ထားတတ်သည့် သတ္တိသည် ဖြစ်
ပေါ်လာပေ၏။ ၎င်းသည်ပင် ဧကဂ္ဂတာ ဖြစ်တော့၏။
ဤနည်းနှင်နှင် ယောဂီသည်၊ ဝိတက်-ဝိစာရ-ဝိတိ-သုခ-
ဧကဂ္ဂတာ-တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးနှင့် တကွ၊
ရူပဈာန်ပဌမအဆင့်သို့ရောက်လေ၏။ ထိုအခါ-အောက်
ဈာန်၌ယှဉ်သည့်ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို တဆင့်ပြီးတဆင့် ဖျက်
သိမ်းလျက်၊ ဒုတိယ-တတိယ-စတုတ္ထ-ပဉ္စမဈာန်တို့ကို၊

တပါးပြီးတပါးရရှိအောင် ဆက်လက်အားထုတ်ရန် ခိုင်
မြဲသောအခြေခံမိုက်မိပြီး၊ နောက်ဆုံးဝယ်၊ ရူပလောက
တွင်၊ အမြင့်ဆုံးချာန်ဖြစ်သည့်၊ ဥပေက္ခာ-ကောဂ္ဂတာ-
တည်းဟူသော ချာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးနှင့်ယှဉ်သည့်၊ ရူပါဝစရ
ပစ္စမချာန်အဆင့်သို့တိုင် ပေါက်ရောက်နိုင်စွမ်းရှိလေ၏။
သို့သော်-ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အထက်ချာန်သို့မတက်မီ၊
မိမိရရှိပြီး ချာန်ကိုပင်၊ ရင့်ကျက်ခိုင်မြဲစေရန်၊ အပန်ပန်
အထပ်တပ် ဝင်စားအပ်ပေသည်။ အထက်ချာန်ကို အား
ထုတ်ရန်မကြံရွယ်မီ၊ လက်ရှိချာန်ကို လုံးဝအစိုးရမှုရှိအပ်
ပေသည်။ ချာန်အရပ်ရပ်တို့အပေါ် အစိုးရမှုရရှိရန်၊ နိုင်
နင်းရန် နည်းငါးတန်ရှိလေသည်။

(ဇ) ဝသီဘော်ငါးပါး.....ရအပ်ပြီးသော ချာန်
ကို နိုင်နင်းစွာစွမ်းဆောင်နိုင်မှု။

ရအပ်ပြီးသောချာန်ကို နိုင်နင်းစွာစွမ်းဆောင်နိုင်ရန်
နည်းငါးတန်မှာ.....

- (၁) အာဝဇ္ဇနဝသီ၊ ချာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်သော
အာဝဇ္ဇန်းစိတ်။
- (၂) သမာပဇ္ဇနဝသီ၊ ချာန်တို့ကို အလိုရှိသော ခဏ၌၊
အလျင်အမြန် ဝင်စားနိုင်မှု။
- (၃) အဓိဋ္ဌာနဝသီ၊ အလိုရှိသမျှကာလပတ်လုံး ချာန်
ဇောကို ထိန်းထားနိုင်မှု။

(၄) ဂုဠာနဝသီ၊ အလျှိုရှိသောအချိန်၌၊ ဈာန်ဇောမှ
ထနိုင်မှု။

(၅) ပစ္စဝေက္ခဏဝသီ၊ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ပြန်လည် ဆင်
ခြင်မှု။

ဤသို့လျှင်၊ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်မှု၊ ဝင်စားမှု၊
ဈာန်ဇောတို့ကို၊ ထိန်းထားမှု၊ ဈာန်မှထမှု၊ ဈာန်ဇော
လျှင်စွာဖြစ်မှု—တည်းဟူသော၊ ဝသီဘော်ငါးတန်ကို၊
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ကျင်လည်နိုင်နင်းစွာ စွမ်းဆောင်
နိုင်ရပေသည်။ ပဌမဈာန်ကို၊ ဤသို့ဝသီဘော်နိုင်နင်းပြီး
နောက်၊ အထက်ဈာန်တို့သို့ တက်နိုင်ပေသည်။ အထက်
ဈာန်တို့သို့တက်ရာဝယ်၊ အောက်ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ရုပ်
သိမ်းလိုက်ရပေသည်။

(ဈ) အောက်ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းခြင်း

ယောဂီသည် ပဌမဈာန် အင်္ဂါတို့တွင် ပါဝင်သည့်
ဝိတက်ဈာန် အင်္ဂါကို အဘယ်ကြောင့် ဖျက်သိမ်းလိုက်
ရပါသနည်း။ ဝိတက်သည် အာရုံအမျိုးမျိုး အပေါ်သို့
စိတ်ကို တင်ပေးတတ်သော အခြင်းအရာရှိ၏။ ဓမ္မစာရီ
အတွက်မူ၊ စိတ်ကို ပဋိဘာဂနိမိတ် အပေါ်သို့တင်ပေ၏။
သို့ရာတွင် အာရုံပေါ်သို့ ရောက်အောင် စိတ်ကိုတင်ပေး
ရခြင်းသဘောသည်၊ လိုလားနှစ်သက်ဖွယ် မဟုတ်သေး
ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၊ စိတ်သည် ပဋိဘာဂ
နိမိတ်အပေါ်၊ သို့မဟုတ် ကောင်းမြတ်သောအာရုံအပေါ်

သို့ရောက်မည့်အစား၊ အခြားလောကီအာရုံ ကာမဂုဏ် တို့ဖက်သို့ ရောက်သွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်သာဖြစ်၍ ကာမ ရာဂ သံယောဇဉ်၊ ရူပရာဂသံယောဇဉ်၊ အရူပ ရာဂ သံယောဇဉ် အစရှိသည့် သံယောဇဉ် ၁၀ ပါးတို့ကို ဖြတ်တောက် ပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်သေးရာ၊ အကယ်၍အလွန်အဆင်းလှသည့်မိန်းမပျိုကလေးတဦး၏ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အာရုံတွင် ပေါ်လာပါမူ၊ ထိုယောဂီ အား အန္တရာယ် သင့်တော့မည်မှာ လွန်စွာ နိုးနေပြီဖြစ် ကြောင်း ထင်ရှားလှပေသည်။ ချစ်ရည်စွန်းမိဘူးသူများ တွင် ထိုသို့ မိန်းမပျို၏ရူပါရုံများပေါ်လာတတ်ပေသည်။ ထိုသို့ လွတ်ထွက်သွားသောစိတ်များကို ကောင်းမွန်စွာ မကွပ်ကဲနိုင်ပါမူ၊ ထိုမနောကံသည် နောက်ဆုံး ဝယ် မလိုလားအပ်သော ကာယကံမြောက်အဖြစ်သို့ ရောက် သွားတတ်လေသည်။

အခြားချာန်အင်္ဂါတခုသည် ဝိစာရဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ဝိတက်နှင့် အလွန်နီးကပ်လျက်ရှိ၍၊ ဝိတက်တမျှပင် ရုန့် ရင်းကြမ်းတမ်းလှ၏။ ဝိစာရ၏ အခြင်းအရာမူ ကား၊ ဝိတက်က တင်ပေးအပ်သော အာရုံကို ကသိုဏ်း နိမိတ် အပေါ်မှလျှောဖိတ်၍ မကျအောင် ထိန်းသိမ်းထားတတ် သောသဘောရှိ၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုထိန်းသိမ်းထားမည့် အစား၊ ဒေါသ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒ-အစရှိသည့် စိတ်တို့ ကိုသာထိန်းသိမ်းထားမည်ဆိုပါမူ၊ ထိုသူသည်ကမ္မဋ္ဌာန်း

ဘာဝနာလုပ်ငန်းတို့ကို စွမ်းဆောင်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ ဘာဝနာမှုတို့တွင် ယုတ်ညံ့သေးသိမ်သော အကုသိုလ်စိတ်တို့ကို သိမ်းပိုက်ထားခြင်းမှ ဝေးစွာရှောင်ရှား၍၊ ကောင်းမြတ်ဖြူစင်သည့်မေတ္တာအစရှိသည့် စိတ်တို့ကိုသာ မွေးမြူရပေသည်။ ထို့ကြောင့် မဟုတ်လော။ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ဒေသနာဝယ်၊ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ် ဒုစ္စရိုက်တို့ကို ပေါ်မလာအောင် ရှောင်ရှားခြင်း၊ ပေါ်လာပြီးသော အကုသိုလ် ဒုစ္စရိုက်တို့ကို လွန်မြောက် ပြီးဆုံးစေခြင်း။ မဖြစ်ဘူးကုန်သေးသော ကုသလဓမ္မတို့ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ် သုစရိုက်တရားတို့ကို နိယာမအဖြစ်သို့ရောက်အောင်၊ အစဉ်အမြဲတည်စေအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းအစရှိသည့် သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်တို့ကို ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် မိန့်ခဲ့ပေသည်။

ဤကုသိုလ် စေတသိက် နှစ်ပါး တို့သည် ပင်လည်း၊ အကုသိုလ်စိတ်တို့ကို ပေါက်ဖွားနိုင်လေရာ၊ အထက်စွာနိသို့တက်ရာဝယ်၊ ထိုစေတသိက်ကိုလည်း၊ ဖျက်ဆီးပစ်ရလေသည်။ သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ ယောဂီသည်၊ ဝိတက်စွာနိအင်္ဂါကို ဖျက်ဆီး၍၊ ဒုတိယစွာနိစခန်းသို့တက်လှမ်းရပေ၏။ ထိုနောက်တဖန်၊ ဝိစာရစွာနိအင်္ဂါကို ဖျက်ဆီးပြီး၊ တတိယစွာနိသို့ တက်ရပြန်၏။ သို့ရာတွင် အချို့အရာ၌မူ၊ ဝိတက်နှင့်ဝိစာရ ၂ ပါးလုံးကို တချက်ထည်း ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းရှိပေ၏။ ထိုကဲ့သို့ စွမ်းနိုင်သော ယောဂီအဖို့မှာမူ၊ ရူပစွာနိ အဆင့်သည်၊ လေးဆင့်ပင် ရှိလေ

တော့၏။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို တချဉ်းတချဉ်း ဖျက်ဆီးနိုင်
 သောသူအဖို့မှာမူ၊ ရူပဈာန်အဆင့်သည် ငါးဆင့်ရှိလေ
 သည်။ ပိတက်နှင့် ပိစာရကိုဖျက်ဆီးပြီး၊ ဒီတိအရသာကို
 ခံစားနေသော ယောဂီသည်၊ “ဤဒီတိသည် အကုသိုလ်
 သောမနသမိတ်တို့နှင့် ပေါင်းစည်းမိနိုင် သေးရကား၊
 ဒုက္ခမှု-ဒုက္ခစုတို့ကို ပေါက်ဖွားစေတတ်၏။” ဟု ဆင်ခြင်
 နှလုံးသွင်း၊ ရှုံ့မုန်းခြင်းဖြစ်ပြီးလျှင်၊ ထိုဒီတိဈာန်အင်္ဂါတို့
 တတိယ အကြိမ်မြောက် ဖျက်ဆီး ရပြန်လေသည်။ ထို
 နောက်တဖန်၊ သုခဈာန်ကို ဆင်ခြင်ပြန်ရာ၊ ထိုသုခသည်
 သံသရာကြောကိုရှည်စေတတ်သော သဘောရှိ၏။ ယင်း
 သည်၊ ယောဂီနှင့်အလွန်နီးကပ်လျက်ရှိရာ၊ အောက်ပျောက်
 တို့သို့လျောကျ ဘွယ်ရှိ၏။ သုခသဘော ရှိနေခြင်းအား
 ဖြင့်၊ အဘယ်မှာ သံသရာ ဝဋ်အတွင်းမှ လွတ်ကင်းနိုင်
 အံ့နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝတ္ထုကြီးလေ- နှစ်ထွေသော
 ကာမတို့မှ ကင်းကွာ ရပေမည်။ သုခရှိပါမူ၊ အယုတ်
 အလွန်မရှိ၊ ပကတိအလယ်လမ်းကြောင်း၌ တည်ရမည့်
 လက္ခဏာရှိသော၊ တဩမဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက်ကိုမရရှိ
 နိုင်ရာ၊ သုခ၏အပြစ်ဒေါသ၊ အာဒိနဝကို-သို့ဆင်ခြင်၍
 သုခဈာန်ကိုဖယ်ရှားပြီး၊ ဥပေက္ခာကို အစားသွင်းရပြန်
 လေသည်။ ဤသို့လျှင်၊ ယောဂီသည် ရူပလောက၏ပဌမ
 ဈာန်ဖြစ်သော၊ နောက်ဆုံးဈာန်အတွင်းသို့၊ ဥပေက္ခာ-
 ကေဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါတို့နှင့်တကွ၊ ဝင်
 ရောက်လေတော့၏။ ဤသည့်ဈာန်ကေဂ္ဂတာသည်၊ လော

ကိ အာရုံ-ကာမဂုဏ်တို့၌ တွေ့ကြုံစူးစိုက်သည့်၊ ဧကဂ္ဂတာမျိုးနှင့်မတူ၊ အလွန်ထက်မြက်လှပေ၏။ ပိုမိုကြာရှည်စွာလည်း၊ တည်ငြိမ်နေနိုင်လေသည်။ ဝင်စားအပ်သော ထိုချွန်မှ၊ မထသမျှကာလပတ်လုံး၊ ချွန်စောနှင့်-ချွန်ငယ်တို့သည်၊ ဘဝင်စိတ်များကိုဖြတ်ပြီး၊ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်၍ နေသောကြောင့်၊ ထိုဧကဂ္ဂတာ ချွန် စိတ်သည်၊ အလွန်ထက်မြက်ရခြင်းဖြစ်လေသည်။

(ည) အထက်ချွန် သို့ တက်ရောက်ခြင်း

ရူပလောကတွင် အမြင့်ဆုံးသော ချွန်ကိုရရှိပြီးသည့် ယောဂီသည်၊ အာရပ္ပချွန်တည်းဟူသော၊ အထက်ချွန်တို့သို့ တက်ရောက်ရန် ဆန္ဒဖြစ်လာပေ၏။ မြန်မာပြည်တွင် မူ၊ အာရပ္ပချွန်တို့သို့ တက်ရောက် အားထုတ်ရန် မဆိုထားဘိ၊ ရူပချွန်ရရှိလောက်အောင်ပင်၊ အားထုတ်လေ့မရှိပေ။ ချွန်စခန်းသို့ တက်လှမ်းမည့်အစား၊ များသောအားဖြင့်၊ ဝိပဿနာ စခန်းကိုသာ ဖွင့်လေ့ ရှိပေသည်။ ထိုဝိပဿနာမှုတွင် စိတ်ဝင်စားကြခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ၊ ချွန်အခြေတွင် စိတ်သည် တခုထည်းသော အာရုံ၌သာ၊ စူးစိုက်နေလေရကား၊ ဝိပဿနာ-ဘာဝနာကို မပွားများနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လေသည်။ ချွန်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ယုတ္တိလ် ဖြစ်မှုလည်း၊ ဝိပဿနာ-ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုစီးဖြန်းရန်အလို့ငှါ၊ ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ ပြန်လည်ဆင်းသက်လာရပေသည်။

အာရပ္ပဗျာနိများ။ အာရပ္ပဗျာနိသို့ တက်ရောက်
 လိုသောသူသည် နိမိတ်အသွင်ကို ရင်သိမ်း လိုက်ရလေ
 သည်။ ပဋိဘာဂနိ မိတ်သည်ပင်လျှင် ပကတိကသိုဏ်း
 ဝန်း (ပရိကမ္မနိမိတ်) အဆင့်သို့ ပြန်လည်လျှောက်ကျပွယ်
 ရှိသောကြောင့်၊ ၎င်းကိုလည်း ဖျက်သိမ်းလိုက်ရလေ၏။
 သို့ဖြစ်လေရာ၊ အဝန်းကျဉ်းလှသည့် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို
 စူးစိုက်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရူပလောက၏ ပဉ္စမဗျာနိ အ
 ဆင့်ကိုရပြီးလတ်သော်၊ ၎င်းနိမိတ်ကိုပင် တရစ်ပြီးတရစ်
 ပို၍ကျယ်လာအောင်ချဲ့၍ စကြဝဠာအလုံးကို သိမ်းကျုံး
 ငုံယူနိုင်သည်အထိ၊ ဆုံးစမထင်၊ အနန္တ လောကဓါတ်
 တစ်လုံးကို ဝန်းရံမိသည်အထိ၊ ပွားများရလေသည်။
 နိမိတ်အဝန်းသည် ယခုအခါ အနန္တ အာကာသ ကိုပင်
 ပတ်ခြံလေရကား၊ ဆုံးစမရှိသော အလားနှင့် တသား
 ထည်းဖြစ်ကာ နိမိတ်လုံးကြီးသည်လည်း၊ အပြီးပျောက်၍
 သွားလေတော့၏။ ဤနည်းနှင့်ရှင် ရူပနိမိတ်ကိုဉာဏ်အား
 စွမ်းဖြင့် ထုတ်ပယ်လိုက်လေ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆုံးစမရှိ
 သောနိမိတ်ဝန်းကြီးအား စူးစိုက်ရှုပွားနေမှုကို ရင်ဆိုင်း
 လိုက်ပြီး၊ ထိုနေရာတွင် ဆုံးစမရှိသောအဝန်းကို အစား
 ထိုးကာ၊ ထိုအဝန်းကြီးကြီးအပေါ်၌ပင် စိတ်ကိုစူးစိုက်
 ထားလိုက်လေတော့၏။ ယောဂီသည် အာကာသာနန္တ
 ယတန (ဆုံးစမရှိသည့်အဝန်းတည်းဟူသောဗျာနိ) ဟုဆို
 အပ်သောအာရပ္ပဗျာနိ ပဉ္စမအဆင့်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်
 မိလေတော့၏။

ထိုပဌမာရုပ္ပဈာန်ကို ခိုင်မြဲစွာထူထောင်ပြီးနောက်၊ ဒုတိယာရုပ္ပဈာန်သို့ တက်လှမ်းနိုင်လေတော့သည်။ အာကာသနဗ္ဗယတနဈာန်ကို ဝင်စားနေခိုက်ဝယ် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အနန္တ အာကာသအပြင်ကြီး၌ပင် သိမှုမြဲ၍ နေပေသည်။ အာကာသအပြင်ကြီးကို မိမိအာရုံနှင့်သာ ရှေ့ရှု၍ သိမှုမြဲစေနိုင်ရာအာရုံကို ထိုအနန္တအာကာသ အပြင်ကြီးမှ မိမိ၏စိတ်အပေါ်သို့ လှည့်ပြောင်းတင်ထားလိုက်လေ၏။ အနန္တ အာကာသ နေရာတွင် အနန္တ ဝိညာဏ်ကို ဤနည်းအားဖြင့် အစားထိုးလိုက်ပြီး၊ ယောဂီသည် အနန္တ ဝိညာဏ်အပေါ်၌သာ စူးစိုက်နှလုံးသွင်း၍ နေလေတော့ရာ၊ ဝိညာဏဗ္ဗယတနဟု ဆိုအပ်သော ဒုတိယာရုပ္ပဈာန်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်မိလေတော့၏။ ထိုဒုတိယာရုပ္ပဈာန်ကို ခိုင်မြဲစွာထူထောင်ပြီးနောက်၊ ယောဂီသည် တတိယာရုပ္ပဈာန်စခန်းသို့ တက်လှမ်းနိုင်လေတော့သည်။ အနန္တ ဝိညာဉ်စိတ်ကို ပယ်ခွါရာ၌လည်း ယောဂီသည် ထိုဝိညာဉ်၏ ဂြိုဟ်ကိုငြင်းပယ်၍အားထုတ်ရလေသည်။ ထိုသို့ဝိညာဉ်၏မရှိမှုတည်းဟူသော နတ္ထိဘောပညတ်ကို စူးစိုက်ဝင်စားနေသောသူသည် အာကိဉ္ဇညာယတနဟုဆိုအပ်သော တတိယာရုပ္ပဈာန် အဆင့်သို့ဝင်ရောက်မိလေတော့၏။

ဤအရာဌာန၌ နတ္ထိဘာဝသည် စိုးစဉ်းမျှမရှိသည့် သဘောမဟုတ်ပေ။ စင်စစ်အားဖြင့် အရှိသဘော ဖြစ်ပေ၏။ အနန္တဝိညာဉ် ကင်းသုဉ်း သွားသော်ငြားလည်း

နတ္ထိဘောပညတ်မှာမူ၊ အရှိသဘောအဖြစ်တည်နေသေး၏။ ဤနတ္ထိသဘောနှင့်စပ်လျဉ်း၍ (Creative Evolution) ခေါ် စာအုပ် စာမျက်နှာ-၂၇၉ တွင် (Bergson) က ကျွန်ုပ်တို့သည် နတ္ထိဘာဝကို အာရုံမပြုဘဲနှင့်မသိနိုင်ပေ။ ထိုနတ္ထိဘာဝကို အနည်းဆုံး မရေမရာနှင့်ပင် အာရုံယူ၍နေရ၏။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစုံတခုကိုပြုလုပ်၍ နေရ၏။ စဉ်းစား၍နေရ၏။ ထို့ကြောင့် တစုံတခုသည် မချစ်ရုံနေရပေသည်” ဟု ရေးသားခဲ့လေသည်။

ဦးတိလောကနှင့် အသွင်ဇနကာဘိဝံသ တို့ကလည်း ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်း စာ မျက်နှာ - ၅၀၄ နှင့် အဘိဓမ္မက္ခသင်္ဂဟ ဘာသာဋီကာကျမ်း စာမျက်နှာ - ၆၀၈ တို့တွင် အဆင်တူ ဥပမာတခုကို အသီးသီး ပြဆိုထားကြသည်မှာ ဤသို့ပင် “ ဥပမာ ရဟန်း တပါး သည် သံဃာပရိသတ်ကို သိမ်အတွင်းဝယ်တွင်မြင်ရပြီးနောက်၊ အပြင်သို့ထွက်သွားစဉ် သံဃာများထွက်ခွာသွားပြီးမှတဖန် ရောက်၍လာပြန်ရာ၊ ဘာမျှမရှိခြင်းကိုတွေ့ရလေသကဲ့သို့တည်း။” ထို့ကြောင့် နတ္ထိဘာဝပညတ်သည် စင်စစ်အားဖြင့်မူ ဘာတခုမျှ မရှိသော သဘော ပါ သည့် နိတ္ထိဘာဝမဟုတ်ပေ။ နတ္ထိဘာဝတွင် တစုံတရာရှိ၍နေလေသည်။ သို့လျှင် နတ္ထိဘာဝ၏ငြိမ်သက်ခြင်း ချမ်းမြေ့ခြင်းသဘောတို့ကို ပွားများနေရာ စိတ်သည် အလွန်သိမ်မွေ့လာလေရကား သညာရှိသည်လည်း မဆိုသာချေ။ မရှိလုံးဝဟုလည်းမဆိုသာတော့ချေ။ ယောဂီလည်း နေဝ

သညာနာသညာယတန(သညာရှိသည်လည်းမဟုတ် မရှိသည်လည်းမဟုတ်)ဟုဆိုအပ်သောစတုတ္ထာရုပ္ပဈာန်သို့ ဝင်ရောက် လေတော့၏။ ဤသည်ကား၊ အရူပလောကတွင် အမြင့်ဆုံးဈာန်တရားဖြစ်၍လောကိယ သမာဓိတွင်လည်း၊ အမြင့်ဆုံး ရရှိနိုင်သည့်အဆင့်ဖြစ်ပေသတည်း။

ပဌမာရုပ္ပဈာန်သို့ဘက်ခြင်း။

ယောဂီသည် အတယ်ကြောင့်လျှင် အောက်ရူပဈာန်မှ အထက်အာရုပ္ပဈာန်သို့ တက်လှမ်း အားထုတ် ပါသနည်း။ ရုပ်သဘာဝ၏ အပြစ်တို့ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူသည် တွေ့မိ၏။ အကြင် ရုပ်တုံးရုပ်ခဲကြီးရှိနေခြင်းကြောင့်၊ ဇာတိ-ဇရာ-ဗျာဓိ-မရဏ စသည့်ခပ်သိမ်းသော ဒုက္ခမှု ဒုက္ခစုတို့ကို မြော်ရှုမိရကား ထိုရုပ်သဘာဝမျိုး မရှိသည့်ဘုံဘဝကို တောင့်တ ရည်မှန်း မိခြင်းကြောင့် အထက်အာရုပ္ပဈာန်သို့ တက်လှမ်း အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ (ဤသည်ကား ဗုဒ္ဓမပွင့်မီခေတ်က ဈာနလာဘီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရည်မှန်း တောင့်တ ကြသော အဓိကဆုမွန်ပေတည်း။) ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြတ်အတွင်း၌မူ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အဘိညာဉ် တန်ခိုးထူးရရှိရေးအတွက် သော်၎င်း၊ ညာဏဗလဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက်သော်၎င်း၊ ရည်သန်လျက်၊ အောက်ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်ပြီး၊ အထက်ဈာန်သို့တက်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြစ်ပေ၏။ ဥပမာဆောင်ရပါလျှင် ပညာရှိ တပါးသည် တိရိစ္ဆာန်ဂုဏ်၌ ဖြစ်သည့်အကြမ်းစားတဏှာလောဘတို့၏ အပြစ်ဒေါသကို

တွေ့မြင်မိရာ မိမိ၏ အကျင့်သီလကို မြင့်မြတ်သော အဆင့်သို့ရောက်စေရန်အတွက် ယင်းအကြမ်းစားတဏှာလောဘတို့ကို တချပြီးတချ ပယ်စွန့်ရန်ကြိုးစားသကဲ့သို့ ဖြစ်လေသည်။ ရူပလက္ခဏာကိုရုပ်သိမ်းလိုသောယောဂီသည် အကြမ်းစားကသိုဏ်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုပယ်စွန့်ရန် ကြိုးစားလေသည်။ အာကာသာနုဗ္ဗယတနချာန်သို့တက်ရောက်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် အာကာသကသိုဏ်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ချာန်ကို မပွားအပ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အာကာသကသိုဏ်းသည် အာကာသ (အနန္တအာကာသ) နှင့်တထပ်ထည်း ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ကြွင်းကသိုဏ်း (၉)ပါးတို့ကိုခွါပြီးသည့်ကာလ အနန္တအာကာသပညတ်နိမိတ်ကို အစားထိုးခြင်းငှါ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။ သို့လျှင် အောက်အဆင့်နိမိတ်ကို မပယ် ခွါနိုင် ဖြစ်ရာ အာရပ္ပချာန်သို့တက်ရန်လည်းမဖြစ်နိုင်တော့ချေ။

ဒုတိယာရပ္ပချာန်သို့တက်ခြင်း။

အာကာသာနုဗ္ဗယတန ချာန်ကို၊ ဝသီဘော် လေ့လာပြီးနောက်၊ ဒုတိယာရပ္ပချာန်သို့ တက်လိုသောသူသည်၊ “ရအပ်ပြီးသောချာန်ကား။ ရူပချာန်နှင့် နိုးကပ်လျက်ရှိ၏။ ဝိရိယလျော့လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက်၊ အောက်ချာန်တို့သို့ လျော့ကျသွယ်ရှိ၏။” ဟု ထိုချာန်၏ အပြစ်တို့ကို ရှုပွားပြီးလျှင်၊ အာကာသပညတ်နိမိတ်တို့ကို အာရုံမပြု

တော့ဘဲ၊ ‘အနန္တောရိညာဏော၊ အနန္တောရိညာဏော’
စသည်ဖြင့် ပွားများရာ၊ ဝိညာဏနဉ္စယတနုဈာန်ကို ရရှိ
လေ၏။

တတိယာရုပ္ပဈာန်သို့တက်ခြင်း။

ရူပဈာန်မှ ပဌမာရုပ္ပဈာန်သို့ တက်ရာတွင်၊ ယောဂီ
သည်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုခွါလွှတ်ရသည့်နည်းတူ၊ တတိယ
ဈာန်သို့တက်ရာတွင်သည်။ အနန္တဝိညာဏပညတ်နိမိတ်
ကိုခွါ၍၊ နတ္ထိဘောပညတ်ကို အာရုံပြုရာ၊ နတ္ထိသဘာဝ
သည်ဝင်ရောက်လာ၍ တတိယာရုပ္ပဈာန်ဟုဆိုအပ်သော
အာကိဉ္စညာယတနု ဈာန်ကိုရလေ၏။

ဧတုတ္ထာရုပ္ပဈာန်သို့တက်ခြင်း။

သို့လျှင်—ယောဂီ၏ဉာဏ်သည် တဆင့်ထက်တဆင့်၊
မြင့်၍တက်လေရာ၊ ပိုမိုငြိမ်သက်ချမ်းမြေ့မှုကို အလိုရှိလာ
လေ၏။ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းအားဖြင့်ဆိုရပါမူ၊ အာကိဉ္စညာယ
တနု ဈာန်သည်၊ ရူပနိမိတ်နှင့် ဝိညာဏအခြင်းအရာတို့မှ
ကင်းရှင်းသည်ဖြစ်ရာ၊ အောက်ဈာန်နှစ်ပါး (အာကာ
သာနဉ္စယတနုနှင့် ဝိညာဏဉ္စယတနု) တို့ထက် သိမ်မွေ့
ပေ၏။ သို့သိမ်မွေ့သော ဈာန်ကို၊ ထပ်ကာထပ်ကာ ဝင်
စား၍နေလေရာ၊ ထိုဈာန်၌ ဝင်စားမှုသည် နက်၍နက်၍
လာပြီးလျှင်၊ နောက်ဆုံးဝယ်အလွန်သိမ်မွေ့လာရကား၊
သညာမှု ရှိသည်-မရှိသည်ကိုပင်၊ ကေနိအားဖြင့် မပြော
နိုင်တော့ပေ၊ ယောဂီသည်။ နေဝသညာနာသညာယ

တန ဟု ဆိုအပ်သော၊ စတုတ္ထာရူပ ဈာန်ကို ရရှိလေ
တော့၏။ နောက်ဆုံးရအပ်သောဈာန်ဖြစ်၍၊ အရူပလော
ကဝယ်၊ အမြင့်ဆုံးသောဈာန်ဖြစ်ပေသတည်း။

နိရောဓသမာပတ္တိ— (သညာမှုနှင့် ဝေဒနာမှုတို့ ချုပ်
ငြိမ်းခြင်းသို့ရောက်ခြင်း။)

အထက်တွင်ပြဆိုခဲ့သည်တို့ကား၊ လောကီယဈာန်တို့
ပေတည်း။ ၎င်းတို့အပြင်၊ နိရောဓသမာပတ္တိဟူသော—
ဝင်စားမှုလည်းရှိပေသေး၏။ ယင်းနိရောဓသမာပတ္တိကို
အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှင့်
သဗ္ဗညုဘုရားရှင်တို့သာလျှင် ဝင်စားနိုင်ပေ၏။ အနာ
ဂါမိ-ရဟန္တာတိုင်းလည်း၊ ထိုသမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်
သည် မဟုတ်ချေ။ ခပ်သိမ်းသောဈာန်တို့ကို အကြွင်းမဲ့
လေ့လာကျွမ်းကျင်ပြီးမှ၊ ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းအား
ထုတ် ပေါက်ရောက်သည့် အနာဂါမိ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့
သာ၊ ထိုသမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်ကြ၏။

၂။ (၅) ဈာန်တရား အတ္တအကြံတို့ကို ဘဝင်
စိတ်— (ဘဝ၏ အင်္ဂါ ဖြစ်သော စိတ်
အစဉ်) နှင့် ဝိထိစိတ် (သိမှုစိတ်အစဉ်)
တို့အရ ရှင်းပြခြင်း။

ဤအရာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ခပ်သိမ်းသောဈာန် အတ္တ
အကြံတို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်ပညာတွင် ပါဝင်သည့်၊
ဘဝင်စိတ်နှင့် ဝိထိစိတ်တို့အရ၊ အသေးစိတ် ရှင်းပြ

ရပါလျှင်၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ၎င်း
အတွက် အိပ်ပျော်နေသော ယောက်ျားတယောက်၏
ဘဝစိတ်အစဉ်ကို ဥပမာဆောင်ရပါမူ၊ ဤသို့ပင်.....

(.....ဘဝင်)

(.....ဝိထိ)

(.....ဇော)

အိပ်ပျော်နေသောသူ၏ ဘဝစိတ်အစဉ်ကို ပြသည့်
ဇယား.....

.....	အိပ်ပျော်နေသူ၏ဘဝစိတ်
ဘဝစိတ်အစဉ်သည်	အစဉ်သည် ဝိထိမုတ် (ဝိထိမှ
ပြတ်ခြင်းမရှိ	လွတ်ခြင်း) ဖြစ်၍၊ ဘဝင်ပြတ်
	ခြင်းအလျင်းမရှိ၊ တဆက်တည်း
	ဖြစ်၍နေသည်။

ဘဝစိတ် အစဉ်ဖြစ်နေရာ၊ ၎င်းအစဉ်ကို သိမှုအာရုံ
က၊ ဖြတ်တောက်လိုက်ခြင်းကိုပြသည့်ဇယား။

- ၁။ အတိတဘဝင် (အတိတ်ဘဝင်)
- ၂။ ဘဝင်လေန (လျှပ်ရှားသွားသောဘဝင်)
- ၃။ ဘဝင်ပစ္စေဒ (ပြတ်သွားသောဘဝင်)
- ၄။ မနောဒွါရာပစ္စာန်း (အာရုံကိုရှေးဦးစွာယူသည့်
မနောပေါက်)

၅။ ဇော

၆။ ဇော

- ၇။ ဇော
 ၈။ ဇော
 ၉။ ဇော
 ၁၀။ ဇော
 ၁၁။ ဇော (အာရုံ၏အရသာကိုခံစားသည့်စိတ်)
 ၁၂။ တဒါရုံ (ဇော၏အာရုံကို သိမှတ်သည့်စိတ်)
 ၁၃။ တဒါရုံ (ဤတွင်- အာရုံတို့သည် စိတ်
 တည်းဟူသော မနောဒွါရမှ-
 ထွက်ပေါ်လာကြ၏)

ဘဝင်အစဉ်ဖြစ်နေရာ၊ ဗဟိန္ဒ-သို့မဟုတ်၊ အဇ္ဈတ္တစိတ်
 သန္တာန်မှဖြစ်သည့် အာရုံတို့ကြောင့်၊ ဘဝင်အစဉ် ဖြတ်
 သွားဟန်ကိုပြသည့်ဇယား၊

- | | |
|---------------------|---|
| ၁။ အတိတဘဝင် | (အတိတ်ဘဝင်) |
| ၂။ ဘဝင်စလန | (လှုပ်ရှားသွားသောဘဝင်) |
| ၃။ ဘဝင်ပစ္ဆေဒ | (ဖြတ်သွားသောဘဝင်) |
| ၄။ ပဉ္စဒ္ဓါရဝဇ္ဇန်း | (စက္ခု၊ နှုတ်၊ နှုတ်၊ နှုတ်၊ နှုတ်
ရှေးဦးစွာခံသည့်ဒ္ဓါရ) |
| ၅။ ဝိညာဉ် | (နွေးပဉ္စဝိညာဉ်တဆယ်) |
| ၆။ သမ္ပုဋ္ဌိသိင်္ခ | (အာရုံကိုခံသည့်စိတ်) |
| ၇။ သန္တိရဏ | (အာရုံကိုစုံစမ်းသည့်စိတ်) |
| ၈။ ဝုဋ္ဌော | (အာရုံကိုဆုံးဖြတ်သည့်စိတ်) |

- ၉။ ဝီတိ-မှ-၁၅-ဇော (အာရုံ၏ အရံသာကို ခံစား
သည့်စိတ်)
၁၆။ တဒါရုံ (ဇော၏အာရုံကို သိမှတ်သည့်စိတ်)
၁၇။ တဒါရုံ (ဤအရာတွင် အာရုံတို့သည်
အပြင်မှလည်း လာကြသည်၊
အတွင်းမှလည်းလာကြသည်)

(က) အိပ်ပျော်နေသောသူ၏ဘဝင်။

ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်သည် အလွန်အိပ်မောကျနေသည့် အခါ၊ ၎င်းတွင် ဘဝင်အစဉ်သည် တဆက်တည်းဖြစ်၍ နေပေ၏။ ဆိုလိုသည်မှာအတွင်းကဖြစ်စေ၊ အပြင်ကဖြစ် စေ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အာရုံ တစုံတခုက မဖြတ်လိုက် သမျှကာလပတ်လုံး၊ သူ၏ အတိတ် ဘဝကံ အကြောင်း တရားတို့ကထိန်းကြောင်း၍ထားသောသူ၏ဘဝင်အစဉ် တို့သည်၊ အလျဉ်မပြတ်ဘဲ၊ တသမတ်တည်း သွားနေ လေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့်၊ အိပ်နေသောသူ၏ဘဝင် အခြင်းအရာသည်၊ ဝီတိမှလွတ်နေ၍ ဘဝင်အစဉ်မပြတ် တော့ပေ။

အိပ်ပျော်နေသူ၏ဘဝင်—
အစဉ်မပြတ်

(ခ) အိပ်မက် မက်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ဘဝင်နှင့်ဝီတိစိတ်။

အိပ်ပျော်နေသူတယောက်၏ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေ သောဘဝင်သည်၊ မနောပေါက်မှဖြစ်ပေါ်လာသည့်အာရုံ

တို့က ဖြတ်လိုက်သောအခါ၊ ဘဝင်အစဉ်ဖြတ်၍၊ ဝိထိ
စိတ်ဝင်ရောက်လာတော့၏။ ဝိထိနောင်-ဘဝင်ပြန်ကျပြီး၊
အကယ်၍အခြားအာရုံအသစ်ဖြစ်ပေါ်လာပါလျှင်၊ နောင်
တကြိမ် ဘဝင်အစဉ်ဖြတ်ပြီး၊ ဝိထိစိတ် တဖန်-ရောက်
လာပြန်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိသည့်အတိုင်း၊ အိပ်မက်ခိုက်
ဝယ်၊ အတွင်းစိတ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အာရုံအမျိုးမျိုး
တို့သည်၊ အလွန်လျင်မြန်စွာ ပေါ်၍ပေါ်၍လာပေသည်။
ဝိထိစိတ်ဖြစ်ပေါ်မှု၊ ဘဝင်ကျမှုအစဉ်သည်၊ မည်မျှ လျင်
မြန်ကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့တွေးဆကြည့်နိုင်ပေသည်။ ဝိထိ
စိတ်တခုပြီး၊ နောက်ထပ်တကြိမ်ဝိထိမဖြစ်ပေါ်မီအတွင်း
ဘဝင်များသည်၊ ဆက်ကာ-ဆက်ကာ သာ၍ကျ၍နေလေ
တော့သည်။ မကြာမြင့်မီ အိပ်မက် ပြီးဆုံးလေရာ၊ အိပ်
ပျော်သွားပြန်၍ ဘဝင်အစဉ်သည် အလျဉ် မပြတ်ဘဲ
ဆက်လက်၍ ကျနေပြန်လေသည်။

လူတယောက်အိပ်မက် မက်နေစိုက် ဘဝင်နှင့်
ဝိထိများဖြစ်နေပုံဇယား။

အိပ်ခြင်း.....အိပ်မက်.....အိပ်ခြင်း.....

(အာရုံအမျိုးမျိုးတို့သည်-မနောဒွါရမှဖြစ်ပေါ်ကြသည်)

(ဂ) နိုးနေသူ၏ဘဝင်နှင့်ဝိထိစိတ်များ။

နိုးနေသူ တယောက် အဖို့မှာမူ၊ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့
သည်၊ အမျိုးမျိုးသော ဒွါရ တို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

(မနောဒွါရလည်းပါသည်) အထွေထွေအပြားပြား—
ဝိထိများဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ဝိထိတခုနှင့် တခုတို့အကြား
ကျသည့်ဘဝင်တို့လည်း၊ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲသာလျှင်ဖြစ်ကြ
လေသည်။ ဤအရာဝယ်—ဝိထိတို့သည်၊ အာရမ္မဏိက
အမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်သည့်အာရုံတို့ ဖြစ်လေသည်။

ဦးနေသူများ ဘဝင်နှင့်ဝိထိစိတ်ဖြစ်ပုံဇယား။

(ဤအရာဝယ်၊ အာရုံတို့သည် မနောဒွါရ
ပါဝင်သည့် တခုခုသော ပဉ္စဒွါရတို့မှဖြစ်
ပေါ်ကြသည်)

(ဃ) ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နေသူ တဦး၏
ဘဝင်နှင့်ဝိထိစိတ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တဦးသည် ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်
နေသောအခါ၊ သူ၏အာရုံ(စက္ခုဒွါရပေါ်တွင် ထင်လာ
သည့် ရူပါရုံ) သည် ကသိုဏ်းဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ဝိထိ
တခုနှင့် တခုအကြား-ဘဝင်ခြားသေး၏။ ဤအဆင့်ဝယ်
သမာဓိမခိုင်လှသေးသောကြောင့်၊ စိတ်လွင့်ပါးနိုင်လေ
ရာ၊ ဝိထိလည်း အခြားအာရုံတို့အပေါ်သို့ ရောက်သွား
နိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား၊ တကြိမ်၌ ဝိထိတို့သည်
ကသိုဏ်းအာရုံအပေါ်၌ တဆက်ထည်းဖြစ်နေ၍ အခြား
အခါ၌မူ၊ သမာဓိအားပျက်ပြားစေသည့် အခြားအာရုံတို့
အပေါ်သို့ ရောက်သွားနိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဝိထိ

တခုနှင့် တခု အကြီး တွင်မူ၊ အထက်က ပြဆိုခဲ့သည့် အတိုင်း၊ ဘဝင်ကျ၍သာနေလေတော့သည်။

ပရိက္ခန္ဓာသမာဓိအဆင့်သို့ရောက်နေသူတိုင်း၏ ဘဝင်နှင့် ဇီဝိတို့ဖြစ်နေပုံဇယား။

(ကသိုဏ်းပေါ်ရှိ ဝိထိ).....(ကသိုဏ်းပေါ်ရှိဝိထိ)

(အခြားအာရုံတို့အပေါ်သို့ လွင့်ရောက်သွားသည့် ဝိထိများ)

(င) ဥပစာရသမာဓိ အဆင့်သို့ ရောက်နေသူတိုင်း၏ ဘဝင်နှင့်ဇီဝိများ။

ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ရောက်ပါမူ၊ အာရုံလွင့်ပါး မှု မရှိတော့ချေ။ ဝိထိလည်း ကသိုဏ်း တည်းဟူသော အာရမ္မဏိကတခုတည်းအပေါ်၌သာ ဖြစ်၍နေလေတော့ ၏။သို့ဖြစ်ငြားလည်း၊ အခြားသောအရာဌာနတို့မှာကဲ့သို့ ပင်၊ ဝိထိတခုနှင့်တခုတို့အကြား၊ဘဝင်ခြားမြဲခြားလျက် ပင် ရှိပေသေး၏။

ဥပစာရ-သမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နေသူ၏ဘဝင်နှင့် ဇီဝိတို့ဖြစ်နေပုံဇယား။

(ဤအရာဌာနဝယ် ဝိထိတို့သည်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်တည်း ဟူသော အာရမ္မဏိက တခုတည်းအပေါ်၌သာ ဖြစ်၍ နေ၏။ အာရုံလည်း မနောဒွါရမှဖြစ်သော အာရုံတို့ဖြစ် ပေသည်။)

(ခ) အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နေသူတို့၏
ဘဝနှင့်ပတ်သက်သောများ။

ဤသို့လျှင် ဥပစာရသမာဓိကို ဆက်လက်ပွားများနေ
သော အခါ၊ ပဋိဘာဂနိမိတ် (ဥက္ကဟနိမိတ်?) ပေါ်နေ၍
အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ ရုတ်တရက် တက်ရောက်သွား
ပေ၏။

ဥပစာရအဆင့်မှ အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ တက်
ရောက်သွားပုံ ဇယား။

(အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်ကို ယောဂီသည်၊ စိတ္တက္ခဏ
တချက်မျှလောက်ပင်-တွေ့ကြုံလိုက်ရပေသည်။)

ဤအရာတွင် ယောဂီသည်၊ အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်ကို
စိတ္တက္ခဏ တချက်စာမျှလောက်ပင် တွေ့ကြုံလိုက်ရလေ
သည်။ ၎င်းနောက် သမာဓိသည်၊ ဥပစာရအဆင့်သို့ ပြန်
ကျပြီး၊ ဘဝင်နှင့် ဝိတိတို့သည်လည်း၊ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ
ဆက်လက် ဖြစ်နေလေသည်။ ထိုစိတ္တက္ခဏ တချက်စာမျှ
လောက်သာဖြစ်သည့် အပ္ပနာသမာဓိသည် အလွန်လျှင်
ထင်ရှားသိသာလွယ်၍ အကြည်ခါတ်ဖြင့် ပြည့်နေလေရ
ကားမိမိသည်ချာန်သမာဓိအခြေသို့ရောက်ပြီဖြစ်ကြောင်း
ကိန်းသေ-သိရှိပေ၏။ ရှေးအခါက တွေ့ကြုံဘူးခဲ့သမျှတို့
နှင့် လုံးဝမတူ၊ ဖော်ပြခြင်းငှါ၊ မတတ်ကောင်းသည့်
အရသာအတွေ့ထူးမျိုးကို ယောဂီသည် ယခုအခါ ပဌမ
အကြိမ်အဖြစ် ခံစားလိုက်ရလေ၏။ ထိုအတွေ့အကြုံမျိုး

ကိုရပ်မူ၊ ယောဂီသည် ပဌမဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်လေ
တော့၏။

(ဆ) ဈာန်ဝင်စားနေသူတဦး၏ ဘဝင်နှင့်ဝိထိများ၊

ဈာန်ဝင်စားရာ၌မူ၊ ဘဝင်ကြောငှာကြိမ်ထမိလိုက်
သည်နှင့် စိတ်သည် ဘဝင်တဖန် ပြန်ကျသည် မရှိပေ။
ဈာန်စောတို့သည် ပဋိဘာဂ ကသိုဏ်း နိမိတ်အပေါ်၌
သာဆက်ကာဆက်ကာဖြစ်၍နေလေတော့သည်။ အပ္ပနာ
သမာဓိအဆင့်တွင် ဈာန်စိတ်တို့သည်လည်း၊ အခါ ခပ်
သိမ်း မပြတ်မလပ် တဆက်တည်းဖြစ်၍နေလေတော့၏။
၎င်းကိုပင် ဈာန်ဝင်စားနေခြင်းဟုခေါ်ရတော့သည်။

ဈာန်ဝင်စားနေသူတဦး၏ ဘဝင်နှင့် ဝိထိစိတ်များ
ဖြစ်နေပုံကိုပြသောဇယား။

(အားလုံးသော ဝိထိ စိတ်တို့သည် ပဋိဘာဂ
နိမိတ်ကိုအာရုံပြုသည်)

ထို့ကြောင့် ဈာန်အရာဝယ် ဘဝင်တကြိမ် ပြတ်ခဲ့ပါ
လျှင် ဘဝင်ပြန်ကျသည်မရှိပေ။ ဈာန်မှ မထသေးသမျှ
ဈာန်ဝိထိတို့သည် ဆက်လက်၍သာဖြစ်နေတော့၏။ ၎င်း
နောက် ဈာန်မှ ထသောအခါ ဇော အစဉ် ပြတ်၍
ရှေးနည်းတူ ဝိထိနှင့်ဘဝင်တို့သည် နိုးကြားနေသော
သာမန် ယောကျ်ားတယောက်ကဲ့သို့ပင် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ
ဖြစ်၍နေလေ၏။ ရူပဖြစ်စေ၊ အရူပဖြစ်စေ ဈာန်ဟူသမျှ
တွင် စိတ်အစဉ်ဖြစ်မှုမှာ ခြားနားခြင်းမရှိပေ။

(ဇ) နိရောဓသမာပဒ္ဓိ။

(သညာနှင့် ဝေဒနာတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာဈာန် တရား)

သို့ရာတွင် နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားရာ၌ ပဌမဈာန် ကစတင်၍ ဝစီကံ-မနောကံ-စသည့်ကံတရားတို့ အဆင့် ဆင့်ချုပ်ငြိမ်းမှုဖြစ်စေအံ့သောငှါ၊ ရူပ-အရူပဈာန်အား လုံးကို အစဉ်အတိုင်း ဝင်စားပြီးနောက်၊ ဝီရိယအစဉ် သည် ရုတ်တရက် ပြတ် သွားကာ၊ နိရောဓသမာပတ္တိ (သညာနှင့်ဝေဒနာတို့ချုပ်ငြိမ်းရာဈာန်တရား)ကိုဝင်စား မိလေတော့၏။ ဘဝင်အစဉ်ဝီရိယအစဉ်တို့သည် ယခုအခါ မရှိတော့ပြီ။ နာမ်သဘာဝတရားတို့သည် ချုပ်ခဲ့ပြီဖြစ်၍ သက်မဲ့အတ္တဘောကြီးအသွင်ဖြစ်နေလေတော့၏။

နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားပုံကိုပြသည့်ဇယား။

ရူပဈာန်	အရူပဈာန်	အာရူပဈာန်	ရူပ
၁၂၃၄၅	၁၂၃၄	၄၃၂၁	၅၄၃၂၁

ထို့ကြောင့်ပင် “မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်” တွင် ထို အဆင့်သို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ရောက်ရှိတော်မူသည့်အခါ၊ ရှင် အာနန္ဒာမထေရ်က အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်အား “အရှင် ဘုရား၊ ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသောဘုရားသည် နိဗ္ဗာန် သို့ စံဝင်တော်မူခဲ့ပါပြီဘုရား” ဟု လျှောက်ထားခဲ့သည် မဟုတ်တုံလော။

ဤအရာ၌ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားသူသည် သညာ
မှုနှင့် ဝေဒနာမှုတို့ ချုပ်ငြိမ်း ပြတ်စဲပြီဖြစ်ရာ၊ အဘယ်
ကြောင့် ဇိဝိန်အသက် မချုပ်ပျက်ပါသနည်းဟု မေးမြန်း
ဖွယ်ရှိ၏။ သို့မေးမြန်းသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်ရှိပြီ
ရှိနေဟန်ကိုမမေ့အပ်ချေအတိတ်ဘဝ-အနန္တက ပြုခဲ့သမျှ
ကံဟောင်းတို့၏ အရှိန်သည်လည်း မကုန်ဆုံးသေးချေ။
သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့်အတိတ်ကံတို့က ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်
ထားအပ်သည့်ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ခန္ဓာအိမ်သည် နောက်ဆုံး
သဘာဝအလျောက်မပျက်စီးမီအတွင်း ဆက်လက်တည်
တံ့၍ နေရလေသည်။ နိရောဓသမာပတ်သည် နိဗ္ဗာန်
တရားကိုယ်နှင့် တရံတဆစ်မျှ ခြားနားခြင်းမရှိ ပကတိ
တူညီလှသောကြောင့်၊ အမြဲပင်ဝင်စားနေလိုငြားလည်း
ဇိဝိန်မကြွသေးမီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား ကျွေးမွေးသုတ်
သင်ရန်အလို့ငှါ သမာပတ်မှတဖန်ပြန်၍ထရလေသည်။

၂။ (၆) အဘိညာဉ် (ထူးကဲသောတန်ခိုးများ)

(က) သမထ၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် အဘိညာဉ်
ရရှိရေးမဟုတ်။

သမထ၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် အဘိညာဉ် ရရှိ
ရေးမဟုတ်ငြားလည်း သမထအားထုတ်မှုမှ ဖြစ်ပေါ်
လာနိုင်သည့် အထူးထူး အပြားပြားသော တန်ခိုးတို့ကို
မှတ်သားထားရန်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်၏။ အရဟတ္တ
ဖိုလ်သို့ရောက်ပြီး နောက် သော်မှပင် အချို့ ရဟန္တာ

ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဈာန်တရားကို ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ အတွေ့အကြုံ ရရှိစေရန်အလို့ငှါ၎င်း၊ အဘိညာဉ်တန်ခိုးတို့ကိုရရှိစေရန်အလို့ငှါ၎င်း၊ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ကြကြောင်း ကြားသိရပေ၏။ သို့အားထုတ်ရာတွင် ငါးပါးသောအဘိညာဉ်တို့ကို ပါရမီအားလျော်စွာ ရရှိလာပေ၏။ ၎င်းငါးပါးတို့ကား—

- (၁) ဒိဗ္ဗစက္ခု (အမြင်ပေါက်ခြင်း)
- (၂) ဒိဗ္ဗသောတ (အကြားပေါက်ခြင်း)
- (၃) ဣန္ဒြိယ (အမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်သော တန်ခိုးများ)
- (၄) ပရစိတ္တဝိဇာနန (သူတပါး၏ စိတ်ကို သိနိုင်ခြင်း)
- (၅) ပုဗ္ဗေနိဝါသ (ရှေးဘဝ အစဉ်ကို ပြန်၍ မြင်နိုင်ခြင်း)

ဝါတုဗေဒထွန်းကားသော မျက်မှောက်ကာလဝယ် ထိုသို့သော တန်ခိုးထူးများရရှိနိုင်သည်ဟု ပြောဆိုချက်ကို ဝါတုဗေဒ ဉာဏ်အခြေခံရှိသူတို့က ယုံမှားသံသယရှိကြပေမည်။ သို့ရာတွင် ဝါတုဗေဒပညာဖြင့် စူးစမ်းခြင်းငှါမတတ်နိုင်သည့် (Hypnotic demonstrations) ခေါ် စိတ်ညှို့ပညာပြသမှုများ (Telepathy) ခေါ် သူတပါးစိတ်အကြံကို သိနိုင်မှုများ (Crystal Gazing) ခေါ် ဗလ်လုံးကြည့်၍ ရုပ်အသွင် မြင်ရမှုများ နှင့် ရက်

သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ မြေတွင်းထဲ၌ အမြှုပ်ခံပြသော
ယောဂီများ၊ အစရှိသည့် ရင်သပ်ရှုမော အံ့ဩဖွယ်စိတ်
တန်ခိုးပြသမှုများသည် ယခုခေတ်ဝယ် ကေနပ်ပင် ရှိနေ
ကြောင်း ခိုင်မာသော အထောက်အထားများရှိပေသည်။

ဤကျမ်းငယ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖြစ်စဉ်သဘာဝ
သစ္စာဓမ္မတို့နှင့်မညီ သဘာဝကိုလွန်သည့် အတွေ့အကြုံ
အခြင်းအရာတို့ကို နှိုးနှောနေကြသည်မဟုတ်လော။ စင်
စစ်မှာမူ အံ့ဩဖွယ် ထိုအဆန်းတကြယ် အခြင်းအရာ
တို့သည် မည်သို့မည်ပုံရှိစေကာ၊ ယင်း တို့ ကို ဘာသာ
တရားတိုင်းက လက်ခံ အတည်ပြုထားကြ ပေသည်။
ခပ်သိမ်းသော ဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ် အသီးသီး တို့သည်
သဘာဝဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တို့အား၊ စေစားနိုင်သည့်၊ အစိုးရ
နိုင်သည့် တန်ခိုး အရာတို့ကို အသိ အမှတ်ပြုထားကြ
ကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရှိရပေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား၊
ဗုဒ္ဓဘာသာ-ချာန်အဘိညာဉ်အရာတို့ကိုမှန်ကန်ကြောင်း
သိမှတ်စေရန်အတွက်၊ အထူးတလည် ဖော်ပြနေဘွယ်
မဟုတ်ပေ။ ပိုမိုအရေးကြီးသည့် သတိပြုရန် အချက်မှာ၊
အချို့ဘာသာ တရားတို့တွင် ဆန်းကြယ်သော တန်ခိုး
အခြင်းအရာမျိုးတို့ကိုဖော်ပြလင့်ကစား၊ ယင်းတန်ခိုးကို
ဘယ်ပုံဘယ်နည်း၊ ဘယ်စည်း၊ ဘယ်စံနစ်ဖြင့်-ဖြစ်စေသည်
ဟူ သည်ကိုကား၊ ကျိုးသင့် ကြောင်းသင့် ရှင်းလင်းထား
ခြင်း မရှိပေ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ကျင့်စဉ်များမှာမူ၊

ထိုတန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တို့ကို မည်သို့မည်ပုံ ရရှိစေနိုင်သည်ဆိုသည့် အချက်အလက်တို့ကို၊ ကျိုးသင့်ကြောင်းသင့် ဖော်ပြရန်အတွက်၊ အနည်းဆုံးအားဖြင့်မူလည်း၊ ကြံဆောင်အားထုတ်ပေသည်။

ဤသို့သော တန်ခိုးအဘိညာဉ်တို့ကို ရရှိရာဝယ်၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အလွန်ပင် သတိထားရပေသည်။ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်သည်ကား၊ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးသော သူတို့သည်၊ အဆိုပါ တန်ခိုးထူးများကို ရရှိသည့်အခါ၊ မိမိတို့၏ မူလရည်မှန်းချက် အဓိကဆုမွန်မှာ မျက်ခြေပြတ်သွားလေ့ရှိလျက်၊ ရရှိသောအဘိညာဉ်ကြောင့်၊ မာန်မာနတက်ကြွပြီးလျှင်၊ ထိုထိုတန်ခိုးတို့ကို တွယ်တာကပ်ငြိ၍သွားတတ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဘုရားရှင်အဆုံးအမ၏ မူလရည်ရွယ်ချက်မှာမူကား၊ ဈာန်အဘိညာဉ်ရမှုကို၊ ဂရုဓမ္မ-များစွာ ထားလှသည် မဟုတ်ပေ။ အာသဝက္ခယဉာဏ်၊ သို့မဟုတ် - သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်ကို ရရှိခြင်းဖြင့်၊ သံသရာဒုက္ခဝဋ်မှ ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက်မှုသာလျှင်၊ ဘုရားရှင်၏ အဓိကအလိုတော် ဖြစ်ပေသည်။ ဣဒ္ဓိတို့မှာမူကား၊ မည်ကာမတ္ထ-အန္တောဂတအရာမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။ လောကီယ သမာဓိကို ရရှိသောအခါ၊ ဉာဏ်အား-စိတ်အားသည် အလွန်လျှင် ကြီးမားလာသည် ဖြစ်ရာ၊ ပရမတ္ထသဘာဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး၊ ပညာအလင်း ပေါက်စေရန်အလို့ငှါ၊ ဝိပဿနာသို့ ကူး

ပြောင်းအားထုတ်နိုင်ပေသည်။ သိလသည် သမာဓိ၏ရှေးဦးမှီရာ ငြိမ်းသဖွယ်ဖြစ်သကဲ့သို့၊ သမာဓိသည်လည်း ပညာစခန်းသို့ တက်လွှမ်းရန်၊ ငြိမ်းသဖွယ်ဖြစ်လေသည်။

အဘိညာဉ် ဖြစ်ပေါ်စေရာဝယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ် အနက် ကသိုဏ်း(၁၀)ပါးမှရရှိသော ဈာန်ဖြင့်သာလျှင် အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ တစုံတရာ အဘိညာဉ်ဖြစ်စေမှုအတွက် ကျင့်ရိုးကျင့်စဉ်မှာ မိမိရအပ်ပြီးသော၊ ကသိုဏ်းပဋိဘာဂ နိမိတ်တပါးပါးကို ပဌမအခြေပြုပြီး၊ ပဉ္စမဈာန်ကို ဝင်ရလေသည်။ ဤဈာန်သည် လက်မွန် အစ ပျိုးလိုက်သည့် ဈာန်မျှဖြစ်၍၊ ဈာန်အဘိညာဉ်ဝင်ရန်အလို့ငှါ၊ ကြိုတင်စီမံလိုက်သော ဈာန်သာဖြစ်၏။ ယင်းသည့် အဘိညာဉ်ကို အခြေခံပေးရသော ဈာန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် “ပါဒက-ပဉ္စမဈာန်”ဟု ခေါ်လေသည်။ ထိုတင်ကြိုပျိုးထောင်လိုက်သော ပဉ္စမဈာန်မှထ၍၊ အဘိညာဉ် အထင်အရှား ဖြစ်ပေါ် စေရန်အတွက်၊ ဖြစ်စကောင်းသမျှ၊ အဓိဋ္ဌာန်များကိုပြုပြီး၊ အဓိဋ္ဌာန်အပ်သော အဘိညာဉ် အားဖြစ်စေမည့် ဆိုင်ရာဈာန်ကိုပင် ဝင်စားရပြန်လေသည်။ ထိုဈာန်ကို အဘိညာဉ် ပဉ္စမဈာန်ဟု ခေါ်လေသည်။ ထိုအဘိညာဉ်ဈာန်မှထ၍၊ ဤနေရာ- ဤအခါစသည်၌ အဘိညာဉ် ဖြစ်ပေါ်စေရန်၊ ဆန္ဒညွှတ်လိုက်သောအခါ၊ တန်ခိုးဖန်ဆင်းမှု အခြင်းအသွင်သည် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာလေတော့၏။ အခြားအဘိညာဉ်တို့ကို ဝင်စားရန်အတွက်၊ နည်းနာဥပဒေမှာ

အတူတူပင် ဖြစ်လေသည်။ ဣဒ္ဓိအဖုံဖုံကို ဖန်ဆင်းရန်အ
 လို့၎၊ ဈာန်ခပင်းတို့ကိုလွန်စွာ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းရလေ
 သည်။ ဈာန်ကိုဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ကသိုဏ်းကိုဖြစ်စေ၊
 အနုလုံ-ပဋိလုံ-နှစ်မျိုးနှစ်ဖုံဝင်စားနိုင်ရလေသည်။ အနုလုံ
 တခုခြားစိ-ပဋိလုံတခုခြားစိ- စသည်ဖြင့်လည်း၊ အပြန်
 အလှန်ဝင်စားနိုင်ရလေသည်။

အနုလုံအားဖြင့်၎င်း၊ ပဋိလုံအားဖြင့်၎င်း၊
 အနုလုံ တခုခြား၊ ပဋိလုံ တခုခြား စသည်
 ဖြင့်၎င်း၊ ဈာန်ဝင်စားပုံ၊ ဈာန်မှထပုံကိုပြ
 သည့်ဇယား။

အနုလုံ		$\begin{cases} \text{ရူပ} & \text{အာရူပ} \\ ၁၂၃၄၅ & ၁၂၃၄ \\ \text{ဈာန်} & \text{ဈာန်} \end{cases}$
ပဋိလုံ		$\begin{cases} \text{အာရူပ} & \text{ရူပ} \\ ၄၃၂၁ & ၅၄၃၂၁ \\ \text{ဈာန်} & \text{ဈာန်} \end{cases}$
အနုလုံတခုခြား		$\begin{cases} \text{ရူပ} & \text{အာရူပ} \\ ၁၂၃၄၅ & ၁၂၃၄ \\ \text{ဈာန်} & \text{ဈာန်} \end{cases} \text{ (ပဌမဈာန်မှနောက်ဆုံးဈာန်သို့)}$
ပဋိလုံတခုတခြား		$\begin{cases} \text{အာရူပ} & \text{ရူပ} \\ ၄၃၂၁ & ၅၄၃၂၁ \\ \text{ဈာန်} & \text{ဈာန်} \end{cases} \text{ (နောက်ဆုံးဈာန်မှပဌမဈာန်သို့)}$

အကျဉ်းသင်္ခေပ ဖော်ပြရမည် ဆိုပါလျှင် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ခပ်သိမ်းသောချာန်တရားတို့ကိုဖြစ်စေရာ၌ ၎င်း၊ ခပ်သိမ်းသော ကသိုဏ်းတို့အား ရှုပွားရာ၌၎င်း၊ အနည်းနည်းအဖုံဖုံ ဝသီဘော်နိုင်နင်းရပေမည်။

ဤအရာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကသိုဏ်းအမျိုးမျိုးတို့တွင် အသီးသီးကိန်းအောင်းလျက်ရှိသည့် ဗိဇယဘာဝကိုမှတ် သားရန်မှာ လွန်စွာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်၍၊ အဘိညာဉ် တစုံတရာ ဖြစ်စေခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဂရုပြု နှလုံးမူအပ်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အာပေါ တည်းဟူသောချာန်ကိုဝင် စားခြင်းဖြင့် မီးကို မဖန်ဆင်း နိုင်ချေ။ ထို့အတူပင် ပထဝီတည်းဟူသောချာန်ကို ဝင် စားခြင်းဖြင့် လေကိုမဖန်ဆင်းနိုင်ပေ။

ဖော်ပြခဲ့သောအဘိညာဉ်ငါးပါးတို့တွင်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုမှာ ယခုကာလ ဗလ်လုံးကြည့်ပြီး၊ ရူပါရုံများကို မြင်ရခြင်းမျိုး နှင့်အလားတူပေသည်။ သူတပါး၏မနောအစဉ်ကို ရှုဖတ် ခြင်း၊ (Telepathy) ခေါ် အဝေးရှိမိတ်ဆွေစသည်တို့နှင့် မနောခေါ်ဆွဲချင်း ဆက်သွယ်ခြင်းတို့သည်၊ ဗုဒ္ဓဝါဒတွင် လာသည့်၊ ပရမိတ္တဝိဇာနနနှင့် တူပေသည်။ မအိပ်စက်မီ- ညတိုင်းညတိုင်း၊ ရှေးအတိတ်က ဖြစ်ပျက်မှုတို့ကိုသတိရ အောင်အာရုံပြုမှုအလေ့အကျင့်မျိုးသည်လည်း၊ ပုဗ္ဗေနိဝါ သနှင့်အလားတူပေသည်။ အိပ်မွေ့နက်ငှမ်းစွာချပြီးအလို ရှိတိုင်းပြုမှုလုပ်ကိုင်စေရန် စေစားမှု (Hallucination)

စိတ်အမှု တိမ်းချွတ်သွားစေရန် စေစားမှု (Illusion)
အိပ်မက်မက်စေမှု (Dream) အစရှိသည်တို့မှာလည်း၊
ဣဒ္ဓိဝိအကြမ်းစားနှင့် အလားတူပေသည်။

ကသိုဏ်းအမျိုးမျိုးရှိ၊ အမျိုးမျိုးသော
အကိန်းဝေါတ်များ။

ကသိုဏ်းအမျိုးမျိုးရှိ၊ အမျိုးမျိုးသော အကိန်းဝေါတ်
များကို အကျဉ်းမျှပေါ်ပြု ရမည်ဆိုပါလျှင်၊ ပထဝီ
ကသိုဏ်း အားဖြင့် ရရှိသော ချာန်သည်၊ ကျောင်းကန်
အိမ်ယာဗိမာန်များ၊ တိရိစ္ဆာန်များနှင့် မြေခေါတ်ပါရှိ
သမျှ အချင်းခပ်သိမ်းဖန်ဆင်းနိုင်သည့် တန်ခိုးတို့ကိုဖြစ်
စေနိုင်၏။ မဟာဘုတ်လေးပါးအပေါ် အစိုးရမှု၊ နိုင်နင်း
မှု တန်ခိုးကို ပထဝီ-အာပေါ-တေဇော-ဝါယောစသည်
ကသိုဏ်းတို့မှ ဖြစ်ပေါ်သော ချာန်ဖြင့် ဖြစ်စေနိုင်၏။
အရောင် အဆင်း စသည်တို့ကိုမူ၊ ဝဏ္ဏကသိုဏ်းမှ ဖြစ်
သည့်ချာန်များဖြင့်ဖန်ဆင်းနိုင်၏။ အာလောက ကသိုဏ်း
အားဖြင့်ရရှိသောချာန်မှာ အလင်းရောင်ကိုဖြစ်စေနိုင်၍၊
အာကာသ ကသိုဏ်း ချာန်မှာမူ၊ တောင်နံရံ၊ တံတိုင်း-
စသည်တို့ကို တွင်းဖောက်မြင်စွမ်းနိုင်သည့်တန်ခိုးထူးကို
ရရှိနိုင်လေသည်။ (ယင်း ဣဒ္ဓိတို့အကြောင်းကို ကျေးဇူး
ရှင်-ဆရာတော် ဦးတိလောက၏-ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်း
စာမျက်နှာ ၅၂၀-၅၂၈-တွင်၊ အသေးစိတ် ဆွေးနွေး
ရေးသားထားပေသည်။)

၃။ သင်္ခေပနှင့်နိဂမ

ပေါင်းရုံးရေးသားရမည်ဆိုပါမူ၊ ဘုရားရှင် အဆုံး အမ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ နိဗ္ဗာန်ရရှိရေးပင်ဖြစ်၏။ သို့ရရှိစေရန်၊ သမာဓိကိုထူထောင်နိုင်၏။ သမာဓိနှစ်မျိုး ရှိ၏။ လောကီနှင့်လောကုတ္တရာဖြစ်၏။ လောကီယသမာဓိ ကိုသမထမှုဖြင့်ရရှိစေနိုင်၏။ လောကုတ္တရာသမာဓိကိုမူ၊ ဝိပဿနာမှုဖြင့် ရရှိစေနိုင်၏။

လောကီယသမာဓိအရာဝယ်၊ လေးဆယ်သော ကမ္မ ဌာန်းကိုစီးဖြန်းရ၏။ ထိုကမ္မဌာန်းတို့ကို ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီး တို့အား၊ မိမိတို့၏ လွန်ကဲသော စရိုက်အားလျော်စွာ ဝေပန်ပေးရ၏။ စရိုက်အမျိုးအမည်ရှေးသန်မှုမှာ မလွယ် ကူလှချေ။ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး လျော်သည့် ကမ္မဌာန်းမျိုးကို၊ အားထုတ်ခြင်းသည်၊ အနှောင့်အသွား ပိုမိုကင်းရှင်းနိုင် ပေ၏။ ထိုကမ္မဌာန်းမျိုး (၁၀) ပါး ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ— ကာသိုဏ်း(၆) ပါးနှင့် အာရုပ္ပ(၄) ပါးဖြစ်ကြ၏။ ကာသိုဏ်း ကျင့်စဉ် နည်းနာ များမှာမူ၊ အားလုံးပင် တူ ညီ ကြရာ၊ ပထဝီကာသိုဏ်းကို စံထားနိုင်၏။

ကမ္မဌာန်းအလိုငှါ၊ ကာသိုဏ်းကို မိမိဘာသာ ကိုယ် တိုင်ပြုလုပ်နိုင်၏။ အကွာအဝေး သင့်တော်မည့် နေရာ တွင်ထားကာ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌၊ တကိုယ်ထည်းအားထုတ် နိုင်၏။ ရှေ့မှောက်၌ထားရှိသော ကာသိုဏ်းကို ပရိကမ္မ နိမိတ်ဟုခေါ်၏။ ထိုနိမိတ်အသွင်အတိုင်း အာရုံတွင်ပေါ်

လာသောနိမိတ်ကို ဥက္ကဟနိမိတ်ခေါ်၏။ ဥက္ကဟနိမိတ်ပေါ်
လာသောအခါ၊ ပရိကမ္မနိမိတ်ကိုပယ်နိုင်၏။ ဆက်လက်
ရှုပွားနေရာ၊ ဥက္ကဟနိမိတ်သည် ရုတ်ခြည်း ရောင်ခြည်
ဖြာလျက်၊ ပင်းသောနိမိတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွား၏။
၎င်းကို ပဋိဘာဝနိမိတ်ဟုခေါ်လေသည်။

ချာန်ဝင်ရာ၌၊ ယောဂီသည် ထိုအာရုံနိမိတ်ကိုဖြစ်စေ
၍၊ ရှုပွားနေ၏။ အာရုံ တပါးလွင့်မသွားအောင် ရှုပွား
နေ၏။ ဗီတိဖြစ်ပေါ်၏။ သုခဇကဂ္ဂတာ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်
ပေါ်လာ၏။ ထိုချာန်အင်္ဂါ ငါးတန်နှင့်ပဌမချာန်ဝင်တော့
၏။ ချာန်တပါးပါးတွင်ဝသီဘော်ငါးတန်နှင့်နင်းပြီးသော်
အောက် အောက်ချာန်အင်္ဂါတို့ကို တပါးပြီးတပါး ဖျက်
သိမ်းလျက်၊ ဒုတိယ—တတိယ—စတုတ္ထ—ပဉ္စမ စသည်
ချာန်တို့သို့ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး၊ ဥပေက္ခာ-ဇကဂ္ဂတာ
တည်းဟူသော ချာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးနှင့်တကွသော ပဉ္စမ
ချာန်သို့ နောက်ဆုံးဝင်ရောက်နိုင်သည်အထိ၊ အားထုတ်
သွားပေ၏။ ထိုအခါ ရူပချာန်အမြင့်ဆုံးအဆင့်ကိုရလေ
တော့၏။

၎င်းနောက်တဖန်၊ အထက် အာရုပ္ပချာန်သို့တက်ပြန်
၏။ အာကာသာနုဗ္ဗယတန ချာန်ကား ပဌမ။ ဝိညာနုဗ္ဗ
ယတနချာန်ကား ဒုတိယ။ အာကိဉ္စညာယတနချာန်ကား
တတိယ။ နေဝသညာနာသညာယတနချာန်ကားစတုတ္ထ
ဖြစ်၏။ ယင်းသည်ကား-လောကီယ သမာဓိအရာဝယ်၊

အမြင့်ဆုံး ရရှိအပ်သော အဆင့် ဖြစ်ပေ၏။ ထိုမျှန်တို့ အပြင်၊ ဝိပဿနာဖြင့်ရရှိအပ်သော နိရောဓ သမာပတ် ဟူ၍လည်း ရှိပေသေး၏။

အဆိုပါ ကျင့်စဉ်တို့အတိုင်း အားထုတ်ရာ၊ ဈာန်မှ ထွက်ပေါ်လာသော အကျိုးပလဟု ဆိုအပ်သည့်၊ အဘိညာဉ်ကို ပါရမီအလျောက် ရရှိနိုင်ပေ၏။ အလိုရှိအပ်သော အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေရန်အလို့ငှါ၊ ယောဂီသည် ကသိုဏ်းတစုံတရာကိုရှု၍ ဈာန်ကိုပဌမဝင်စားရ၏။ ထို ဈာန်သည် အဘိညာဉ်၏ အခြေခံအုဉ်ဖြစ်အဖြစ် တာဝန် ထမ်းဆောင်ပေ၏။ ထိုဈာန်မှထကာ၊ ဆိုင်ရာအဘိညာဉ် နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အဓိဋ္ဌာန်ကို ပြုပြီး၊ ထိုအဘိညာပါဒက ဈာန်ကို ဝင်စားပြန်၏။ ၎င်း နောက်တဖန်-ထိုဈာန်မှထပြန်၍ အသီးအခြားတန်ခိုးတခု ဖြစ်စေရန်အတွက်၊ ဆန္ဒညွှတ်လိုက်ပါမူ၊ အလိုရှိသည့် တန်ခိုးသည် ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။ ဈာန်ဝင်စားမှု ဈာန်မှ ထမှုတို့သည် အလွန်လျင်မြန်လှပေရာ။ အဘိညာဉ်သည် ရုတ်ခြည်း ဖြစ်သည်ဟု ထင်မိဖွယ် ရှိ၏။ စင်စစ်မှာမူ— ထိုသို့မဟုတ်ပေ။

လောကီယသမာဓိစခန်းသို့ ပြည့်န့်သည့်လမ်းစဉ်တို့ ကို ချပြရန်မှာ လွယ်ကူပေ၏။ လက်တွေ့ကျင့်ကြံရာ၌မူ၊ အများမြော်လင့် ထင်စားသကဲ့သို့ မဟုတ်ပေ။ စိုးစင်းမျှ မလွယ်ကူချေ။ ထိုအကြောင်းကြောင့်ပင် လူအများတို့

သည် ထိုမျှခဲကပ်လှသည့်လမ်းစဉ်ကိုမလိုက်မူ၍၊ ဝိပဿနာ တရားကိုသာ တိုက်ရိုက် အားထုတ်ကြ ပေသည်။ တပန်တုံ-အထက်အထက် ဈာန်တို့ကို ရရှိရန်မဆိုထားဘိ။ ယေဘုယျအားဖြင့်-ရှုပဇာန် ပဌမအဆင့်ကိုပင် ရရှိရန် ခဲယဉ်းလှပေ၏။ အိမ်ယာတည်ထောင်၍နေသူများ၊ အလုပ်ကိစ္စမြားမြောင်လှသူများသည် ထိုသို့ဈာန်တရားတို့ကို ရရှိနိုင်ကြမည်မဟုတ်ပေ။

ထိုအခက်အခဲများကို မျက်မှောက် တွေ့မြင် နေကြရလေရာ၊ ဤကျင့်စဉ်များကို အသုံးမကျ-တုန္တ-သုညဟု ထင်မိကြပေလိမ့်မည်။ မိမိတို့၏ အဖိုးအနန္တ-ထိုက်တန် လှသည့်အချိန်ကို အချည်းအနှီး ဖြစ်စေမည့် ကြိုးပမ်းမှုတို့တွင် အသုံးပြုခြင်းငှါမလျော်၊ တိတ်ဆိတ်သော ချောင်တချောင်၌ ကသိုဏ်းကွင်းက လေးကို ထောင်ကာ-တကိုယ်ထည်းထိုင်နေမည့်အစား၊ ပြည်သူဝန်တမ်းလုပ်ငန်းများကို ပြုဆောင်ခြင်းကပိုမို မကောင်းပါသလော။ ကသိုဏ်းကြည့်ခြင်းဖြင့် နေ့-လ-နှစ်တို့သည် ကုန်ဆုံး၍ သွားမည်သာ။ သိသိသာသာ အောင်မြင်မှုမှာမူ ရရှိမည်မဟုတ်။ အချိန်-စိတ်ဓါတ်-ခွန်အား၊ ထို့ပြင်ဘဇာ ဂြိုဟ် မည်နည်း။ ဘဝတရားလုံး ကြေပျက်ပြုန်းစေမည့် အရှုံးလုပ်ငန်းကြီး မဟုတ်ပါသလော။

မှန်ပါပေသည်။ ထိုစွပ်စွဲချက်တို့ကို ရင်ဆိုင်တွေ့ရမည်သာ။ သမထကျင့်စဉ် များသည်။ ကိစ္စမြားမြောင် လူတို့ဘောင်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးအား၊ အကျိုးတစုံတရာပြုနိုင်

ပါသလော။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုကျင့်စဉ်တို့ကို ခေတ်နှင့်
လျော်အောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါသလော။ ထိုကျင့်စဉ်တို့မှ
ဖြစ်ပေါ်သည့် လောကီအကျိုးတရားကား-အဘယ်တို့
ပါနည်း။ မှန်ပါပေ၏။ ထိုအခေးကို ဖြေရပေမည်။

ဇူးစိုက်မှု။ စိတ်စူးစိုက်မှုသည် အောင်မြင်ခြင်း၏
သော့ချက်ဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းဝန်ခံကြရပေမည်။ ၎င်း
သည်ပင် ခေါင်းဆောင်နှင့် နောက်လိုက်ကိုခွဲခြားထား
သော အရာဖြစ်ပေသည်။

မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်မှု။ လူတိုင်းလူတိုင်းပင် မိမိတို့၏
မှတ်ဉာဏ် ပိုမို ကောင်းမွန် စေရန် အလိုရှိကြ၏။ ထို့
ကြောင့် မမေ့မလျော့စေသည့်နည်း၊ သတိကိုထိန်းထား
စေနိုင်သည့်နည်း၊ ပြန်လည်အောက်မေ့စေနိုင်သည့်နည်း
အရပ်ရပ်တို့ကို ပညာရှိများက တီထွင်ထားကြပေ၏။

မျက်စိအခုံ။ ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်စိအစုံသည်ခွါရ (၆)
ပါးတို့တွင် အရေးကြီးဆုံးသော ခွါရဖြစ်၏။ ယင်းတို့ကို
ထက်မြက်သန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်ထားအပ်ပေ၏။

အခုံအထူး။ လူ့ဘဝသည် ထွေထွေလာလာ ကိစ္စ
တို့ဖြင့်ပြည့်နှက်လျက်ရှိ၏။ ယုတ္တိမတန်-အရေးမပါသော
ပြဿနာတို့ကို ဖျက်သိမ်းပြီး၊ အဓိကပြဿနာတို့ကိုသာ-
စူးစိုက်အာရုံပြုအပ်၏။

ကြည်သာမှု။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြည်သာမှု၊ ချမ်း
သာမှုတို့ကို ရှာဖွေ၍သာ နေကြပေ၏။ ရှာဖွေပုံ ရှာဖွေ

နည်းမှာမူ၊ တဦးနှင့်တဦး ခြားနားကြပေမည်။ ကြည်သာ ငြိမ်းချမ်းမှုသည် အမွန်ဖြစ်ပေသည်တမ့်။ မွေ့လျော် ချမ်းသာမှုသည်လည်း၊ တံခွန်ဖြစ်ပေသည်တမ့်။ မိမိစွမ်း ရည်၌ မိမိကိုးစား ယုံကြည်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော မွေ့ လျော်မှုထက်-ပိုမိုမွေ့လျော်စေမည့်အရာသည် ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

အုတ်ခုခံတိဇိတ်။ (Herd Instinct) လူအများတို့ သည် အသင်း အပင်းကို ရှာဖွေကြ၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော်-တဦးထည်း နေမှုသည် ငြီးငွေ့ဖွယ် ကောင်းလှ ပေသည်။

“မြော်လင့်မှု”.....အင်အားသစ် (ဝါ) အသက်သွေးခဲ။

“မည်သည့်ကြည်မှု -- ငြိမ်မှုဥသံ။

ကိုယ်စိတ်အနှံ့ — ထောက်ပံ့၏ယုံ။

မူလဝါတ်အား — လူများမွေ့လှုံ။

“မြော်လင့်မှု” — အားပြုသက်သွေးပုံ။”

“Know, then, whatever cheerful and serene supports the mind, supports the body, too. Hence the most vital movement mortals feel “Is hope”...the balm and life-blood of the soul.

လွတ်မြောက်မှုကိုအလိုရှိခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရံဖန်
ရံခါ-ဘဝသည် မွေ့လျော်ဖွယ်ဖြစ်၏ဟု ထင်စားမိသြား
လည်း စင်စစ်မှာမူ၊ ဇာတိဒုက္ခ-ဘဝဒုက္ခ-ပရိဒေဝဒုက္ခမှု
တို့မှ အချင်းခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းသည့် သန္တိသုခတည်ရာ
တစ်ခုတစ်ခုသောနေရာသို့ ရောက်လိုပေါက်လိုကြပေ၏။

အထက်ပါတို့ကား၊ ဘဝကိုကောင်းစွာစောင့်ရှောက်
မှုနှင့် ဘဝတိုးတက်မှု တို့အတွက် လိုအပ်သော အချက်
အလက်အချို့ ဖြစ်၏။ သမထ အားထုတ်ခြင်းဖြင့်၎င်း
တို့ကို လက်ဝယ်ရရှိပါသလော။ တဆိတ်မျှ ခွဲစိတ် ရှင်း
လင်းပြပါရစေ။

ကသိုဏ်းကို လက်မွန်ပဌမ ပွားများစဉ်ပင်၊ အထက်
ပါ အချက်အလက်တို့ကို အပြည့်အစုံရရှိနိုင်ပေသည်။
ကသိုဏ်းဝန်းကိုထားဘိဦး၊ စိတ်စူးစိုက်မှုလေ့ကျင့်ခဏ်း
အတွက် မည်သည့်သာမန်ဝတ္ထုဒြပ်ကိုပင်ဖြစ်စေ၊ အစား
ထိုးလိုက်နိုင်၏။ သို့ဖြစ်ရာ-ဒင်္ဂါးဝိုင်းကိုမူလည်း စူးစိုက်
ကြည့်ရှုနိုင်၏။ စိတ်ကိုမူ၊ အခါခပ်သိမ်း ဒင်္ဂါးဝိုင်း၌ စိုက်
၍ ထားရပေမည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခဏ်းကလေးကို အမြဲနိယံ
လေ့ကျင့်သွားပါမူ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်စူးစိုက်မှု တန်ဖိုး
သည် တိုးတက်၍လာနိုင်ပေ၏။ မျက်စိအစုံမှိတ်၍အာရုံ
နိမိတ်ပေါ်လာလေအောင်လည်း ကြိုးစားကြည့်နိုင်၏။
မည်သည့်အခါ၌မဆို၊ အားလပ်ချိန်၌ ထိုနိမိတ်ကို အာရုံ
ယူကြည့်ရှုနိုင်၏။ ဤအရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံယူမှုနှင့်

လက်တွေ့စိတ်ကူးမှုတို့ကို ပျိုးထောင်နေခြင်းပင် မဟုတ်ပေသလော။ ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်သည်လည်း အလွန်တရာတိုးတက်၍လာနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်စိအစုံဖြင့် ကြည့်ရသည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ အကြည့်သည်လည်း မြဲမြံထက်မြက်လာလေရကား၊ မျက်စိအားနှင့် မျက်စိတန်ခိုးတို့သည် တိုးပွား၍လာရပေမည်။ မွေးမြီနံ့နံ့သော မျက်စိများဖြစ်ပေါ်ရေးကို တွေး၍ဖွယ်မရှိတော့ချေ။

စူးစိုက်မှုသည် စုပ်စုပ်နက်ရှိုင်းလာသောအခါ ဖိထိနှင့် သူခတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ၎င်းတို့ကို ကာမဂုဏ်ခံစားမှုကြောင့်ဖြစ်သော သာယာမှု-ပျော်ရွှင်မှုတို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းငှါ မည်သည့် နည်းနှင့်မျှ မဖြစ်နိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုးတက်မှုနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမှာ ပိုမိုသေချာ၍လာလေတော့၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လွတ်မြောက်မှုမြော်လင့်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရေး၌ ယုံကြည်မှုသည်လည်း၊ ကျောက်တောင်ကြီးတရထည်ကြံ့ခိုင်၍လာနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တဦးထည်း ဖြစ်ငြားလည်း အထီးကျန်မဟုတ်ပေ။ ကေဂ္ဂတာသမာဓိ၏ ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်စူးစိုက်မှုသည် တပေါင်းတစည်းထည်း ဖြစ်သွားလျက်၊ အတ္တဒိဋ္ဌိလည်းကွာကျကာ၊ အနန္တသဘာ

ဝခါတ်အတွင်းသို့ ဝင်မိပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာပေ
တော့၏။

သမာဓိလုပ်ငန်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျွန်ုပ်တို့ တောင်းတ
အပ်သော ဆုမွန်သည်ကား၊ မြေပြင်အထက်ရှိ ဆုပန်း
ဟူသမျှတို့ထက် အဆများစွာသာလွန်လှပေသည်။ တိုင်း
ပြည် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ခြင်း၊ 'ဘုရင်' ဧကရာဇ် ဖြစ်ခြင်း၊
ထို့ပြင် တဝ၊ လေးကျွန်းအလုံးကို သိမ်းကျူးအစိုးရသော
စကြာမင်းအဖြစ်ကို ရရှိခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည့်
ဗီတိ-သုခ-စည်းစိမ်ဟူသမျှတို့ထက်လည်း အဆထောင်
ရာ-သာလွန်လှပေတော့သည်။ ယင်းဆုမွန်သည်ကား၊
အခြားမဟုတ်-သံသရာဝဋ်မှ လွတ်မြောက်၍ နိဗ္ဗာန် မျက်
မှောက်ပြုရေးပင်တည်း။

သို့ဖြစ်လေရကား၊ နိဂုံးချုပ်အနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ရေး
သားလိုသည်မှာ၊ နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာလမ်းသည် ချောမွတ်
ပြေပြစ်သည်ဟူ၍မရှိပေ။ (C.G. Rossetti) သည် သူမ၏
“တောင်တက်ခရီး” ခေါ် တင့်စွယ် ကဗျာကလေး
တပုဒ်ဝယ်၊ အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့ဆိုထားပေသည်။

တောင်တက်လမ်းပန်း၊ ခွေသန်းလားရှင်၊ ?

ဟုတ်ကဲ့ဟုတ်ကဲ့၊ ဆုံးတဲ့တိုင်ပင်။

နေ့တာခရီး၊ ပြီးလားနေဝင်၊ ?

နံနက်က၊ ညသို့တိုင်အောင် နှင်။

Does the road wind up-hill all the way?

Yes, to the very end.

Will the day's journey take the whole long day?

From morn to night, my friend.

တဖန်တို့ကြီးငယ်မဟူ၊ ခပ်သိမ်းလူတို့၏၎င်း၊ သစ်ပင် ပန်းမာလ်တို့၏၎င်း၊ တိရိစ္ဆာန်တို့၏၎င်း၊ အဝတ်စဉ်အကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်လိုက်သောအခါ၊ ၎င်းတို့သည် ဆိုင်ရာ ၁၀ - ဆိုင်ရာ ၉၀ တည်တံ့ရေးအတွက် တရံမပြတ်-ကြိုးပမ်းနေကြသည်ဟု ထင်မိ၏။ အရည်ချွန်ဆုံးသောသူတို့သာ တည်တံ့ရပေ၏။ သို့ဖြစ်သောကြောင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုးဆုံးသော အပြစ်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အခါမလင့် အသင့်ရှိကြရပေမည်။ အနာဂတ်ကာလသည်ရှိုင်းမှ၍ နေငြားလည်း မြော်ရည်းထားအပ်သော ရည်မှန်းချက်ကိုမူ၊ လက်မလွှတ်သင့်ချေ။ လှိုင်းတံပိုးထန်သောအခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစွမ်းကုန် အားသွန်၍ လှော်ခပ်ရပေသည်။ သမထနည်းဖြင့်ရအပ်သော သမာဓိလမ်းစဉ်သည် အကယ်ပင် ခက်ခဲလှကြောင်း၊ ပေါက်မြောက်နိုင်ဖွယ်ပင်မရှိဟု ထင်မိဖွယ်ရှိကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ဝန်ခံပါ၏။ သို့ရာတွင်.....

“ဤလမ်းကိုဖြတ်ကူးရန်ဖြစ်နိုင်ပါသလား” ဟုကြောက်မက်ဖွယ် (St. Bernard) တောင်ကြားလမ်းကိုချီတက်စေရာတွင် အင်ရှင်နိုယာတပ်ဖွဲ့အား၊ နပိုလီယံက မေး

မြန်းရာ၊ “ဖြစ်နိုင်ကောင်းပါရဲ့” ဟုသံသယယူနေ၍ အဖြေပေးသော အခါ၊ ကော် ပိုရယ် က လေး န ပို လီ ယံ သည်၊ အခက်အခဲ ဟူသမျှတို့ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ “ချီတက်” ဟူ၍ တခဲနက် အမိန့်ပေးခဲ့ လေ့ သည်။ အဖြစ် အပျက် ကား— အဘယ်သို့ပေနည်း။ နပိုလီယံသည် အောင်ပန်း ဆွတ်ခဲ့ ရပေသည်။

နယ်(လ်)ဆင်သည် မိမိ၏ဂရုတစိုက်ရေးဆွဲထားအပ်သော စီမံကိန်းကို-နိုင်(လ်)မြစ် စစ်ပွဲမဆင်မီ ရှင်းလင်းပြသောအခါ၊ ကက်ပတိန်ဘယ်ချီဆိုသူက “အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့အောင်မြင်ပါမူ၊ ကမ္ဘာကြီးက ဘာပြောမည်နည်း” ဟု ကြားဖြတ်မေးမြန်းရာ “ဒီကိစ္စမှာ “အကယ်၍” ဆိုတဲ့စကားဟာမရှိဘူး၊ ငါတို့အောင်နိုင်ရမည်မှာ မြေပုတ်မလွဲဖြစ်တယ်၊ ဘယ်သူက ဘာပြောပြော ငါတို့နှင့် မဆိုင်ဘူး” ဟု နယ်(လ်)ဆင်ကပြတ်ပြတ်သားသား ပြန်လည်၍ ပြောဆိုခဲ့ လေသည်။ ကက်ပတိန် များလည်း အစည်းအဝေးပြီးဆုံး၍ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မိမိတို့သဘောများဆီသို့သွားကြစဉ်၊ နယ်(လ်)ဆင်က-ထပ်မံ ပြောဆိုလိုက်သေးသည်မှာ— ‘မနက်ဖြန်-ဒီအချိန်မတိုင်မီ၊ ငါတို့သည် သူရဲကောင်းဘွဲ့(Peerage) ကိုသော်လည်း ရရှိရမည်။ “အာဇာနည်ကုန်း” (Westminster Abbey) သို့သော်လည်း ရောက်ရှိရမည်။ “၎င်းနောက် ဘဇာဖြစ်ပါသနည်း။ ကမ္ဘာကြီး တချလုံး သိရှိသည့် အတိုင်း၊

နယ်(လ်)ဆင်သည်အောင်ပန်းဆင်ခဲ့ရလေသည်။(From
'Pushing to the Front by O.S. Marden, The
Holuscido Press.)

ယင်းသာကောများကို လေ့လာသောအခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့
သည် သတ္တိကိုလျှော့ရမည်မဟုတ်ချေ။ လမ်းတလျှောက်
လုံး-အမှောင်မှန်းနေစေကာ၊ စိုးရွံ့ဖွယ်မဟုတ်ပေ။ လက်
ထဲတွင် မီးတိုင်ကိုကိုင်ဆောင်လျက်၊ တလှမ်းချင်းရှေ့သို့
လှမ်းစဉ်၊ မီးရောင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏လမ်းစဉ်ကိုပြလျက်
ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်လေရာ- သမထ ကျင့်စဉ်တို့ကို
ဖြည်းညှင်း ကျည်ခိုင်စွာ အပတ်တကုတ် တွန်း၍တွန်း၍
အားထုတ် သွားမည် ဆိုပါလျှင်၊ တက်နေဝန်း၏ ရှေ့
မှောက်တွင်၊ ဆီးနှင်းများ ကြွေပျောက်ကုန်သည့်နည်းတူ
အခက်အခဲ ဟူသမျှလည်း ကွယ်ပျောက်ကုန် ကြကော၊
သံသရာဝယ်၊ များစွာဘဝ၊ ကြာညောင်းလှလည်း၊ နောက်
ဆုံး၌ ကျွန်ုပ်တို့ ပြင်းစွာတောင့်တအပ်သည့်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်
ကို၊ ကေနီမချ-ရရှိပေတော့မည်။ အလွယ်ဖြစ်သော လမ်း
စဉ်ကား၊ လူသာမန်တို့အတွက်သာဖြစ်ပေသည်။ သမထ
လမ်းစဉ်မှာမူ၊ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဣန္ဒြ-ခေါင်းဆောင် လမ်းပြများ
အဖို့ပေတည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည်၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ-ဆုမွန်ကို ပန်ဆင်သူ
များ ဖြစ်ကြပါလျှင်၊ အတူးပြောဖွယ်မလိုချေ။ ကြံ့ခိုင်
သော အဓိဋ္ဌာန်ကို လက်ကိုင်ပြုလျက်၊ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်ကို

အပိုင်ရသည့်နေ့အထိ၊ ဦးဖျားချွန်ချွန်၊ နောက်မတွန့်ဘဲ
မတန့်မနား၊ အားထုတ်၍သွားရပေမည်။

ဘဝသံသရာဝယ်၊ ဆုရားဆုပန့်၊ သံမဏိစိတ်မျှားကို၊
အလိုရှိအပ်ပေသည့်။ ၎င်းကို-သမထဖြင့်သာ၊ ဖန်တီးနိုင်
ပေတော့သတည်း။

ဗြီးပါဗြီး

အောင်ထင်

27-11-1952

ဘာသာပြန်ဆိုသူ



