ဦးဖေအောင်

ဦးဖေအောင် M.A., M.S..
ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးဝန်
မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ယူဂုဏ်ရ၊-
ပြုစုခဲ့သော

★ ဒိဗ္ဗစက္ခု
★ ဒိဗ္ဗသောတ
★ ဣဒ္ဓိဝိဓ
★ ပရစိတ္တဝိဇာနန
★ ပုဗ္ဗေနိဝါသ

သမထကျမ်း

နေဝသညာနာသညာ
အာကိဉ္စညာ
ဝိညာဏဉ္စ
အာကာသာနဉ္စ

ပဉ္စမဈာန်
စတုတ္ထဈာန်
တတိယဈာန်
ဒုတိယဈာန်
ပဌမဈာန်

ဦးအောင်ထင်
ဘာသာပြန်ဆိုသည်

ဦးဖေအောင် M.A., M.S,

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ညွှန်ကြားရေးဝန်

(မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ယူစဉ်က ရေးသားခဲ့သော)

သမထကျမ်း

ဦးအောင်ထင် - ဘာသာပြန်ဆိုသည်

မူပိုင်
ဦးဖေအောင် နှင့် ဦးအောင်ထင်

ဦးအောင်ထင်။ ၈၂၊ ရွှေမင်းဝံလမ်း၊ ခြောက်ထပ်ကြီးဘုရားအနီး
ရန်ကုန်မြို့

အဖိုး ၂-ကျပ်။

'မေ'ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၂၅၊ ၃၂-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့

မြန်မာပြည်-ဗုဒ္ဓဝါဒသုတေသနအသင်း၏

အချီးစကား။

ဦးဖေအောင်သည် ဤသမထကျမ်းကို မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့အတွက် ရည်ရွယ်၍ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ရေးသားခြင်းမျိုးသည် ကျမ်းကိုးကျမ်းကား မှန်ကန်ပြည့်စုံသည်သာမက၊ ယခုခေတ်ပေါ် သုတေသနနည်းများ၏ရှုထောင့်မှ ဖေါ်ထုတ်တင်ပြထားသဖြင့်၊ မြန်မာပြည်တွင် အစဉ်အလာရေးသားလေ့ရှိသော ကျမ်းမျိုးနှင့်မတူ၊ တမူထူးခြားလှပေသည်။

ဘာသာပြန်ဆိုသူ ဦးအောင်ထင်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏သာသနာတော်ကြီး ပြန့်နှံ့ပွင့်လင်းခြင်းတွင် တစိတ်တဒေသအားဖြင့် မိမိစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်ဖက်မှ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ ကြိုးပမ်းမှုတွင် ဤကျမ်းကို ရွေးချယ်ပြန်ဆိုခြင်းမှာ များစွာလျောက်ပတ်လှပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရေးပုံ ရေးနည်းသည် သိပ္ပံပညာထွန်းကားနေသော ယခုခေတ်နှင့်ကိုက်ညီသောကြောင့်ဖြစ်သည့်ပြင်၊ မြန်မာလူမျိုး အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ရေးသားသော ဗုဒ္ဓစာပေကို မြန်မာလူမျိုးကပင် မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသည့်ထူးခြားချက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤကျမ်းကို မူလပြုစုသူ ဦးဖေအောင်မှာ ကျွန်ုပ်တို့"ဗုဒ္ဓဝါဒသုတေသနအသင်း၏ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်၍ ဘာသာပြန်ဆိုသူဦးအောင်ထင်မှာလည်း အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်တဦး ဖြစ်သဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး ပြန့်နှံ့ရေးကို ရှုမြော်လျက် ဤအချီးစကား ရေးသားပေးရသည်ကို အသင်းအနေနှင့်အထူးဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်မိပေကြောင်း။

ရန်ကုန်မြို့၊ ၂၆-၁၀-၅၇

ဦးစိုးလှိုင်
ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊
ဗုဒ္ဓဝါဒသုတေသနအသင်း၊
မြန်မာပြည်။

ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏ပဏာမ

မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့အတွက် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားအပ်သော ဦးဖေအောင်၏သမထကျမ်းကို ၂၇-၁၁-၅၂-ကပင်၊ ဘာသာပြန်ဆိုပြီးစီးခဲ့၏။ သဒ္ဓါသက်သက်ဖြင့် ကြိုးပမ်းခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်၍ ကျမ်းပြုသူဦးဖေအောင်၏ဆန္ဒကို ပြည့်ဝစေရန်မှတပါး အခြားရည်သန်ချက် မရှိခဲ့ပေ။

ယခုသော် ထုတ်ဝေနိုင်လောက်သော အခြေအနေများ ဆုံဆည်းလာရာ များစွာ ဝမ်းသာမိလျက် ယခင်က ကြိုးပမ်းခဲ့ပုံများကို ပြန်ပြောင်းသတိရမိတော့သည်။ ဘာသာပြန်ဆိုစဉ်က အင်္ဂလိပ်-မြန်မာဝေါဟာရများကို စွမ်းသမျှ တလုံးချင်း စစ်ဆေးချိန်စက်ခဲ့သည်။ ဝါကျအနည်းငယ်မျှတို့နှင့်ပင် ညပေါင်းများစွာ မိုးလင်းခဲ့သည်။ ယင်းကြိုးပမ်းချက်များသည် ယခုအခါ ရုပ်လုံးပေါ်ထွက်လာပေပြီတကား။

ဤဘာသာပြန်ကို ဝိုင်းဝန်းကူညီသုမ်သင်ပေးကြသော ကျမ်းပြုသူ ဦးဖေအောင် M.A., M.S, ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ညွှန်ကြားရေးဝန်အားရင်း။ ဦးစိုးလှိုင် B.A. ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ပြတိုက်မှူးအားရင်း၊ ဦးတင်ထွန်း ပြန်ကြားရေးဌာန လက်ထောက်သုတေသနအရာရှိအားရင်း၊ ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း။ နိုင်ငံတော်သမဝါယမမဂ္ဂဇင်းတွင် မန်နေဂျာဦးဘဆိုင်အားလည်း၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင် ကူညီသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း။

ကျွန်ုပ်သည် ဤဘာသာပြန်စာအုပ်ငယ်ဖြင့် သေကျွတောင်ဆရာတော်ဦးတိလောကအားရင်း၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးအားရင်း၊ သုံးဆယ်မြို့ မောင်းထောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအားရင်း၊ ကျွန်ုပ်၏ကျောက်ထီးသဖွယ်ဖြစ်သည့် ဘိုးတော်အသက်ရာကျော်ကြို့ကုန်းဆရာတော်ဘုရားနှင့် အခြားများစွာသော လူဆရာ၊ ရဟန်းဆရာတို့အားရင်း၊ မိခင်-ဘခင်တို့အားရင်း၊ အသီးသီးသောကျေးဇူးဂုဏ်တို့ကို အာရုံပြု၍ ပူဇော်လိုက်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာပွင့်လင်းပါစေသတည်း။

အောင်ထင်

၂၂-၁၀-၁၉၅၇

မာတိကာ။

(၁) ပလ္လင်ခံ
(၂) နိဒါန်း
(၃) သမထကို အနောက်နိုင်ငံစိတ်ပညာများ ဟိန္ဒူလူမျိုးများ၏ယောဂကျင့်နည်းများနှင့်ယှဉ်ပြပုံ
(၄) သမာဓိထူထောင်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းခံ့ရေး
(၅) ထိုထိုကျင့်စဉ်များ၏လိုရင်းရည်ရွယ်ချက်များ
(၆) လောကိယသမာဓိနှင့်လောကုတ္တရာသမာဓိ
(၇) ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်စဉ်နှင့်ကျင့်စဉ်တို့၏အတိတ်သမိုင်း
(၈) အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ရှေးကျသောကျင့်စဉ်များ
(၉) ဗုဒ္ဓယောသနှင့်၎င်း၏ဝိသုဒ္ဓိမဂ်
(၁၀) ဗုဒ္ဓ၏ပိဋကတ်တော်များ မြန်မာပြည်သို့ရောက်လာပုံ
(၁၁) ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များ၏မူလအရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေစူးစမ်းခြင်း
(၁၂) တရားသည် ဗုဒ္ဓမပွင့်မီကပင်ရှိနေခဲ့ခြင်း
(၁၃) မြန်မာနိုင်ငံဝယ် ထွန်းကားလျက်ရှိသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များ
(၁၄) သမာဓိထူထောင်ရေး၏ရည်ရွယ်ချက်
(၁၅) သမထနှင့်ဝိပဿနာ
(၁၆) စရိုက်(၆)ပါး
(၁၇) ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)
(၁၈) နိမိတ်အမျိုးမျိုးနှင့်သမာဓိအဆင့်ဆင့်
(၁၉) နေရာကျောင်းသခ်မ်း ရွေးချယ်ခြင်း
(၂၀) ထိုင်ပုံထိုင်နည်း
(၂၁) ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ခြင်း
(၂၂) နိဝရဏတရားတို့ကို ပယ်ခွာခြင်း
(၂၃) ငါးတန်သော ဈာန်အင်္ဂါဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
(၂၄) ဝသီဘော်ငါးပါး
(၂၅) အထက်ဈာန်သို့ တက်ရောက်ခြင်း
(၂၆) အာရုပ္ပဈာန်များ

(၂၇) စျာန်တရား အတွေ့အကြုံတို့ကို ဘဝင်စိတ်နှင့်ဝီထိစိတ်တို့အရ ရှင်းပြခြင်း

(၂၈) အဘိညာဉ်(ထူးကဲသောတန်ခိုးများ)သမထ၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် အဘိညာဉ်ရရှိရေးမဟုတ်

(၂၉) ကသိုဏ်းအမျိုးမျိုးရှိ အကိန်းဓာတ်များ

(၃၀) သင်္ခေပနှင့်နိဂမ

ပလ္လင်ခံ

ဦးဖေအောင်သည် ၎င်း၏မဟာဝိဇ္ဇာ(သမထ)ကျမ်းကို ဓမ္မပဒ၊ ပြဟ္မ-ဏာဝဂ်လာ 'ဒိဝါတပတိ အာဒိစ္စော. . .'အစရှိသော ဂါထာဖြင့် ဖွင့်ခဲ့၏။

၎င်းဂါထာ၏လိုရင်းအဓိပ္ပါယ်မှာ. . .

"နေမင်းသည် နေ့အခါ၌သာထွန်းလင်း၏၊ လမင်းသည် ညဥ့်၌သာ သာနိုင်၏၊ မင်းသည် မင်းဝတ်တန်းဆာ ဆင်မြန်းထားသောအခါမှသာ တင့်တယ်၏၊ ရဟန်းသည် ဈာန်ဝင်စားသောအခါ၌သာ သပ္ပါယ်ခြင်းရှိသော်လည်း၊ မြတ်ဗုဒ္ဓမှာကား နေ့ရောညပါအခါမလင့် ဘုန်းတော်ရောင် ထွန်းတင့်ပေ၏၊'

ဦးဖေအောင်သည် လက္ခဏာပညာ-လက်တွေ့စိတ်ပညာ၊ စိတ်ညှို့ပညာ၊ ကုလားယောဂီကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို လေ့လာခဲ့ပြီးမှ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏သမထကျင့်စဉ်တို့ကို လေ့လာခဲ့ပေ၏။ သမထကျင့်စဉ်တို့ကို လေ့လာရာတွင် ဗုဒ္ဓစာပေတို့မှာ များသောအားဖြင့် ပါဠိဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသောကြောင့် အလွန်ပင် အခက်အခဲတွေ့ရ၏။ သို့သော် သူငယ်ချင်းတဦး၏ညွှန်ကြားချက်အရ၊ သေက္ခတောင်ဦးတိလောကအရှင်မြတ်၏(ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်း)ကိုမှီငြမ်းပြုပြီး အနောက်နိုင်ငံမှ စာအုပ်စာတမ်း၊ အခြားမြန်မာဘာသာဖြင့်ရေးသားထားသော ကျမ်းများနှင့်ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့လေ့လာမှုတို့ကြောင့်၊ ၁၉၅၀-ခုနှစ်တွင် ဤမဟာဝိဇ္ဇာ(သမထ)ကျမ်းကို အပြီးသတ်နိုင်ခဲ့၏။ သမထကျမ်းကို ဦးဖေအောင်သည် မြင့်မြတ်သူတဦးအတွက် ရည်စူး၍ ဤကျမ်းပြုလိုက်ပေသတည်း။ ဤကျမ်းကို နိဒါန်းပိုင်း၊ စာကိုယ်ပိုင်းနှင့်နိဂုံးပိုင်းဟု-အပိုင်း(၃)ပိုင်း ခွဲထား၏။

ယခုနိဒါန်းမှစ၍ ပြန်ဆိုပေအံ့။

နိဒါန်း

၁။ ဤကျမ်းတွင် ပြဆိုရာဖြစ်သော သမထခေါ် စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်စေမှုနှင့် ခိုင်ကြံ့ ရင့်သန်စေမှုအတွက် ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့် ဗုဒ္ဓ၏နည်းနာနိဿ-ယည်း။

စိတ်သည် ဒိဋ္ဌမြင်အပ်သောသဘော၊ ထင်ရှားပေါ်လွင်သော သဘောမဟုတ်စေကာ လူအပေါင်းတို့သည် စိတ်သဘာဝ၏ခိုင်ကြံ့ရင့်သန်စေမှုနှင့်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ တည်ငြိမ်စေမှုတို့တွင် များစွာစိတ်ဝင်စားကြပေသည်။ အရှေ့-အနောက်နိုင်ငံအသီးသီးတို့တွင် (Will Power) ခေါ် စိတ်တန်ခိုး၊ (Concentration) ခေါ်စိတ်စူးစိုက်မှု၊ (Mind's attainment) ခေါ်စိတ်ဓာတ်၏ပေါက်ရောက်အောင်မြင်မှု၊ (Mesmerism) ခေါ် သူတပါးတို့၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ သာယာအေးချမ်းစေမှုပညာ၊ (Hypnotism) ခေါ် စိတ်ညို့ဓါတ်နှင့်ရောဂါအရပ်ရပ်ကို ကုစားနိုင်သည်ဟု ဆိုသောပညာ၊ (Suggestion) ခေါ် ညို့၍ဖြစ်စေ၊ မညို့ဘဲဖြစ်စေ၊ သူတပါးအား နှုတ်ဖြင့် အထပ်ထပ်သောရင်း၊ လေးနက်စွာ တကြိမ်-နှစ်ကြိမ် စသည်သော်ရင်း၊ ပြုပြင်အားပေးနိုင်သည့်ပညာ၊ အထွေထွေအလာလာ၊ နာမ်သဘာဝနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ထိုထိုများစွာသော စာအုပ်စာတမ်းတို့ကို သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖတ်ရှုနိုင်ရန်ရင်း၊ ပညာသည်များအတွက် စံနစ်ကျနစွာ တိုးတက်လေ့လာနိုင်ရန်ရင်း၊ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ကြလေပြီ။

ရာဇယောဂ၊ ဟတ္ထယောဂ၊ ဉာနယောဂ၊ ကမ္မယောဂ၊ ဘတ္တိယောဂ အစရှိသည့်ဟိန္ဒူလူမျိုး၏ယောဂကျင့်နည်း နိဿယည်းတို့တွင်လည်း ရာဇယောဂသည် စိတ်ဓာတ်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေမှုနှင့် ရင့်ကျက်ထွားကြိုင်းစေမှုတို့အတွက် အထူးတလည် ဖေါ်ပြထားပေသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မက္ခန္ဓာတို့တွင် စိတ်သဘာဝ၏တိုးတက်ထွားကြိုင်းမှုနှင့် သမာဓိထူထောင်မှုတို့အတွက် ကျင့်စဉ်ပဋိပတ်အရပ်ရပ်ကို ဗုဒ္ဓ၏ဒေသနာတော်များတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် သျှင်ဗုဒ္ဓဃောသသည် မိမိစီရင်အပ်သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဝယ် ထိုကျင့်စဉ်အရပ်ရပ်ကို ပိုမိုပြည့်စုံစွာ ရေးသားထားပေသည်။ ၎င်းပြင်လည်း အသျှင်အနုရုဒ္ဓါစီရင်အပ်သော အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်းတွင် သမာဓိထူထောင်ရေးအတွက် နည်းနာအဝဝတို့ကို အထူးဖေါ်ပြထားပေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ဤကျမ်းသည် လောကီသမာဓိထူထောင်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သော သမထကျမ်းဖြစ်ရာ၊ အထက်ဖေါ်ပြပါ ကျမ်းဂန်တို့ကို အဓိကမူထား၍ မှီငြမ်းပြုပါသည်။

၂။ သမာဓိထူထောင်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းခန့်ရေး။

အခြားသော နည်းစံနစ်တို့တွင် စိတ်ဓာတ်ထွားကြိုင်းသန်စွမ်းအောင် ပျိုးထောင်ရန်အရေးကို အထူးလေးနက်စွာ ဖေါ်ပြထားစေကာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို လျစ်လျူမရှုကြပေ။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းခန့်ရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခဏ်းများကိုလည်း အများအားဖြင့် ထည့်သွင်းဖေါ်ပြထားပေသည်။

(က) **အနောက်နိုင်ငံမှ ကျင့်စဉ်များ. . .** Frank Channing Haddock, M.Sc., Ph.D. ရေး Power of Will "ခေါ်စာအုပ်အပိုင်း၂" "အာရုံငါးပါးထိန်းသိမ်းမှုနှင့်စိတ်တန်ခိုးကဏ္ဍ"တွင် အာရုံကြောနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးအတွက် လေ့ကျင့်ခဏ်းများကို ဖော်ပြထားပေသည်။ Complete System of Personal Influence and Healing ခေါ်နည်းအစဉ်တွင်လည်း ကိုယ်လက်ဆန့်တန်းခြင်းနှင့် လေရှူရှိုက်ခြင်းလေ့ကျင့်ခဏ်းများကို ထည့်သွင်းထား၍ ၎င်းကျင့်စဉ်များကိုလည်း အထူးတလည် လေးနက်စွာ ဖွင့်ဆိုထားပေသည်။ Uriel Buchanan ရေး The Mind's Attainment a study of laws and methods for obtaining individual happiness, success and power through the silent forces of thought ခေါ်စာအုပ်

အခဏ်း ၄-တွင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သွေးသားများ အသွားအလာ မှန်ကန်စေ၍ အချိုးတကျ ဖြစ်နေစေမှုအတွက် စံနစ်ကျနသော လေရှူနည်း၊ ရှိုက်နည်းကို အထူးတလည် ရေးသားထားပေသည်။

(ခ) **ယောဂလေ့ကျင့်နည်းများ. . .** ရာဇယောဂကို လေ့ကျင့်ရာဝယ် ဟတ္ထယောဂကို စတင်လေ့ကျင့်ရပေသည်။ ဟတ္ထယောဂသည် ခန္ဓာကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ရေးအပြင် ထွက်လေ-ဝင်လေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရေးနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်ဟု Sri Swami Sivananda ရေး Yoga Asanas ခေါ် စာအုပ်နိဒါန်းတွင် ဖေါ်ပြထားပေသည်။ ရာဇယောဂနှင့်ဟတ္ထယောဂသည် အချင်းချင်း အတူတကွ ကျေးဇူးပြုဘက်(သဟဇာတပစ္စည်း)များဖြစ်ရာ တခုနှင့်တခု အမှီသဟဲ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထိုနှစ်မျိုးစလုံး၏လေ့ကျင့်နည်းများကို မသိရှိပါမူ မည်သူတစုံတယောက်မျှ ပြောင်မြောက်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဟတ္ထယောဂကို ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ပြီးနောက် ရာဇယောဂကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရပေသည်။ R S. Balsekar ရေးသားသော "Health and Strength annnal 1939" တွင် "The World's Oldest P. C System ခေါ် ကဏ္ဍတွင် ဟတ္ထယောဂလေ့ကျင့်နည်းနှင့်“အာသန”တို့၏အကြောင်းကို ရေတွက်ပိုင်းခြား၍ စုံလင်ပြတ်သားစွာ ဖေါ်ပြထားပေသည်။ အလားတူ ယောဂအာသနအပြင်၊ ထွက်လေ-ဝင်လေ-ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ခဏ်းများကိုလည်း Sri Swami Saraswati ရေး 'Yoga Asanas Himalayan Yoga Series No.14" တွင်ပြည့်နှန်းထားပေသည်။

(ဂ) **ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်စဉ်များ. . .** သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓ၏ဟောဖေါ်ပြသချက်များကို လေ့လာရာ စိတ်ဘက်ဆိုင်ရာကျင့်စဉ်များကိုသာ အထူးဝိသေသအဖြစ် နည်းပေး၍ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းခန့်ရေးအတွက် ကျင့်စဉ်များကိုမူ အထူးတလည် မြွက်ကြားခြင်းမပြုခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ခေတ်အခါဝယ် လူအပေါင်းတို့သည် ကိုယ်လက်ခန္ဓာကျန်းမာမှု အရေးကြီးကြောင်း ကောင်းစွာသိရှိနားလည်နှင့်ပြီးဖြစ်ခြင်းကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓသည် စိတ်ဘက်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခဏ်းများကိုသာ အဓိကထား၍ ဟောကြားခဲ့ပေသည်ဟု ယူဆမည်ဆိုလျှင် ဖြစ်နိုင်ဘွယ်အကြောင်းရှိပေသည်။ ဗုဒ္ဓသည် ခန္ဓာကိုယ် လေ့ကျင့်

ခဏ်းတို့ကို အသေးစိတ် မဟောကြားခဲ့ဘဲ သမထဘာဝနာ-ဝိပဿနာဘာဝနာပွါးများရာဝယ် ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် ထိုင်နည်းကိုသာ ပြညွှန်ခဲ့လေသည်။

ယောဂကျင့်နည်းတွင်မူ ထိုင်ပုံထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးရှိလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ ပဒ္မာသန(ကြာပွင့်သဏ္ဍာန်ထိုင်နည်း)၊ သိဒ္ဓါသန(ခိုင်ခန့်စွာထိုင်နည်း)၊ သွာသတိကာသန(ကြီးပွားအောင်ထိုင်နည်း)၊ သုခါသန(ချမ်းသာသလိုထိုင်နည်း)တို့ဖြစ်လေသည်။ မြန်မာပြည်ရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အများအားဖြင့် ထိုင်ကြသောနည်းမှာ၊ ခြေနှစ်ချောင်းကို တင်ပါးအောက်တွင် ဖွဲ့ခွေထားသည့် ထိုင်နည်းဖြစ်ပေသည်။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ကြက်ခြေခတ်ထားပြီး ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အပေါ်လှန်၍ ထိုင်သော ဗုဒ္ဓထိုင်နည်းနှင့်မတူပေ။

၃။ ထိုထိုကျင့်စဉ်များ၏လိုရင်း ရည်မှန်းချက်။

(က) **အနောက်နိုင်ငံမှ ကျင့်စဉ်များ. . .** စိတ်တန်ခိုးကြီးထွားအောင် ကျင့်မှု၊ စိတ်အာရုံ စူးစိုက်နိုင်အောင် ကျင့်မှု၊ ကိုယ်တွင်းရှိ ညှို့ဓါတ်များ ပွားစည်းအောင် ကျင့်မှု၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလာအောင် ကျင့်မှု - အစရှိသည်တို့မှာ များသောအားဖြင့် စီးပွားဉစ္စာ တန်ခိုးအာဏာတို့ကို ရရှိစေဘို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။ "Mesmerism" "Hypnotism" "Suggestion" ခေါ် ညှို့ဓါတ်ဆိုင်ရာ ပညာအရပ်ရပ်တို့မှာမူ စိတ်သဘာဝ မညီမညွတ် ချွတ်ယွင်းဖောက်ပြန်၍နေသော လူနာများအား ကုစားရန်အတွက် ဖြစ်ပေသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် လူအပေါင်းတို့အား ကူညီမစရန် ဖြစ်ပေသည်။

(ခ) **ယောဂကျင့်စဉ်များ. . .** ယောဂကျင့်စဉ်များကို အားထုတ်ရာမှာမူ ကိုယ်တွင်းရှိဝိညာဉ် (Atman) ကို ထာဝရဝိညာဉ်ကြီး (Brahman)နှင့် တကွ နက်ထည်း၊ ပေါင်းစည်းမိစေရန် ရည်သန်ရင်း ဖြစ်ပေသည်။

(ဂ) **ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့၏ကျင့်စဉ်များ. . .** ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့၏ကျင့်စဉ်များမှာမူကား လောကိယသမာဓိကို ရရှိအောင် အားထုတ်ရာဝယ် စိတ်တန်ခိုးများကြီးထွားရင့်မာအောင် ရည်ရွယ်ရင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာမှာမူ အရဟတ္တသူတော်စင်ဖြစ်ရေးနှင့်နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးတို့အတွက် ရည်ရွယ်ပေသည်။

၄။ ဗုဒ္ဓဝါဒတွင် လာသည့် သမာဓိအမျိုးမျိုး လောကီနှင့်လောကုတ္တရာ။

ဗုဒ္ဓဝါဒတွင် လောကီသမာဓိနှင့်လောကုတ္တရာသမာဓိဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိပေသည်။ သမထဘာဝနာနှင့်လောကီသမာဓိကို ရရှိစေနိုင်၍ ဝိပဿနာ ဘာဝနာနှင့်လောကုတ္တရာသမာဓိကို ရရှိစေနိုင်လေသည်။ လောကီသမာဓိ ကိုရရှိပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် နိမ့်သောအဆင့်သို့ပြန်လည်ကျရောက်နိုင် သော်လည်း လောကုတ္တရာသမာဓိကို ထူထောင်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာမူ လောကဘောင်၌ သံသရာ ကြာမရှည်တော့ဘဲ နိမ့်သောဘဝသို့လည်း တဖန် ကျရောက်ဖို့ရန် စိုးရွံ့ဘွယ် မရှိတော့ချေ။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို တိုက်ရိုက်အားထုတ်ကြ၏။ ၎င်းတို့ကို သုက္ခဝိပဿကပုဂ္ဂိုလ် (ချောက်ခြောက်သောပုဂ္ဂိုလ်)ဟု ခေါ်လေသည်။ အချို့ကမူ လောကီဈာန်အား လုံးကို အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်းအားထုတ်၍ လောကီသမာဓိကို ထူထောင်ပြီး မှ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ဆက်လက်အားထုတ်ကြ၏။ ၎င်းတို့ကို သမထယာ နိကပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်လေသည်။ (ဈာန်တည်းဟူသော ငြိမ်သက်မှုကို ယာဉ်ပြု ၍ သွားသောပုဂ္ဂိုလ်)။

သို့ရာတွင် များသောအားဖြင့် လောကီယသမာဓိကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် ကျင့်စဉ်များသည် နောက်ဆုံးဝယ် လောကုတ္တရာသမာဓိသို့ဆိုက်အောင် အ များအားဖြင့် ဆောင်ယူသွားတတ်လေသည်။ မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဟီနယာနဂိုဏ်းဝါဒကို နှစ်သက်ကြသည်ဖြစ် ရာ သမထထက် ဝိပဿနာဖက်သို့ ပိုမိုညွတ်ကိုင်းသောစိတ်ရှိကြကုန်သည်။ ၎င်းတို့သည် အခြေခံသမထကျင့်စဉ်အားဖြင့် အနည်းငယ်မျှ စိတ်တည်ငြိမ် မှု ရရှိသောအခါ ဝိပဿနာဖက်သို့ ကူးပြောင်းသွားလေ့ရှိကြပေသည်။ သို့ ရာတွင် ဤကျမ်းတွင်မူ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်အနက် တခုခုသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် **လောကီသမာဓိရရှိရာ ရရှိကြောင်းဖြစ်သည့်**ဘာ ဝနာအကြောင်းကိုသာ ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

၅။ ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်စဉ်နှင့်ကျင့်စဉ်တို့၏အတိတ်သမိုင်းကို ပြန်ပြောင်းလေ့ လာခြင်း။

ဤကျမ်းတွင် ပြဆိုလိုရင်းဖြစ်သည့်အကြောင်းအချက်တို့ကို လက်

မွန်မလေ့လာမီ သမထဘာဝနာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သမိုင်းအစဉ်၊ ဗုဒ္ဓ၏နက်နဲခက်ခဲသော တရားများ ပေါ်ပေါက်တိုးတက်လာပုံ၊ ၎င်းခက်ခဲနက်နဲသိမ်မွေ့သောတရားတော်တို့ကို ကုံကုံစေ့စေ့ လေ့လာရန် လျော်ကန်ပေလိမ့်မည်။

(က) **သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကိုရသည့်မြတ်ဗုဒ္ဓ. . .**၊ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ကပ္ပိလဝတ္ထုပြည်ဝယ် သကျသာကီနွယ်မှ ဖွားမြင်ခဲ့ပေသည်။ သာကီနွယ်တို့၏ဘုရင်ဖြစ်တော်မူသော ဗုဒ္ဓ၏ဖခမည်းတော် သုဒ္ဓေါဓနမင်းကြီးသည် မိမိ၏သားသည်းချာကို လေးကျွန်းသနင်း၊ စကြာမင်းဖြစ်စေလိုသော ဆန္ဒရှိခဲ့ပေသည်။ သို့ဖြစ်လင့်ကစား သားတော်၏စိတ်ဝယ် ငယ်စဉ်အရွယ်ကပင် သုံးလောကတခွင်လုံးကို ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲဟု စွဲမြဲထင်မြင်၍နေတော့သည်။ ဤသို့သော အထင်အမြင်ကို ပျောက်ပျက်သွားလေအောင် ထီးနန်းစည်းစိမ်တို့နှင့်၎င်း၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတို့နှင့်၎င်း၊ ဖုံးလွှမ်းစေခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓလောင်းလျာအား နှစ်အနည်းငယ်မျှသာ မေ့မောနေစေနိုင်၏။

(ခ) **နိမိတ်ကြီးလေးပါး. . .။** တကြိမ်တခါဝယ် ဥယျာဉ်တော်သို့ ထွက်တော်မူရာ - သိဒ္ဓတ်မင်းသားသည် သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်းတည်းဟူသော နိမိတ်ကြီးလေးအင်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်လေတော့သည်။ ထိုအခါ မင်းသားသည် အလွန်တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားလျက် လောက၏ ဒုက္ခမှု ဒုက္ခစုတို့ကို ဉာဏ်စက္ခုအလင်းတွင် အထင်းသားမြင်၍ လာလေတော့သည်။

“ဒုက္ခဘုံ - ဤဆင်းရဲနက်မှ အဘယ်သို့ ထွက်မြောက်ရပါအံ့နည်း။ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာဧကန် နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို အဘယ်အရပ်မှာ ရှာဖွေရပါအံ့နည်း”ဟူသော ပြဿနာ၏အဖြေကို မင်းသားသည် ရုတ်တရက် မပေးနိုင်တော့ချေ။

(ဂ) **ကိသာဂေါတမီ - သီဆိုကျူးရင့်သောဂါထာထဲမှ“နိဗ္ဗုတ”။** ဗောဓိလောင်းလျာသည် ဥယျာဉ်တော်မှ ပြန်အလာတွင် ကိသာဂေါတမီ သီဆိုကျူးရင့်သော ဥဒါန်းဂါထာကို ဤသို့လျှင် ကြားတော်မူ၏။

နိဗ္ဗုတာနူန၊ သာမတာ၊
နိဗ္ဗုတာနူန၊ သောပီတာ၊
နိဗ္ဗုတာနူန၊ သာနာရီ၊
ယဿယံ ဤဒိသောပတိ။

အဓိပ္ပါယ်ကား. . .

သားမြတ်မိခင်၊ ငြိမ်းချမ်းရှင်၊
သားမြတ်ဖခင်၊ ငြိမ်းချမ်းရှင်၊
တောင်နန်းငယ်ကြင်၊ ငြိမ်းချမ်းရှင်၊
ဘုန်းတော်တိုး၊ စိုးရ ရွှေနန်းရှင်. . .။

'နိဗ္ဗုတ'စကားလုံး၏အဓိပ္ပါယ်များသည် ဆင်တူယိုးမှားဖြစ်ရာ မင်းသားသည် ထိုစကားလုံးကို ကြားလိုက်သောအခါ အဓိပ္ပါယ်အစစ်ကို ရုတ်တရက် ဝေခွဲမရနိုင်ရှိလေ၏။ 'နိဗ္ဗုတ'စကားလုံး၏မူရင်းအဓိပ္ပါယ်မှာ - 'ချမ်းမြေ့ငြိမ်သက်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုစကားလုံးတွင် အခြားသောအဓိပ္ပါယ်လည်းရှိပေသေးသည်။ "နိဗ္ဗယတ္တိ"ဟူ၍ စကားလုံးအပြည့်ကို ယူရပေမည်ဆိုသော် ချုပ်ငြိမ်းခြင်း"အဓိပ္ပါယ်ရရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ဆန္ဒရာဂအစရှိသော တရားတို့၏ချုပ်ငြိမ်းရုပ်သိမ်းသွားသည့် သဘောတရားဟုပြည့်နှန်းနိုင်ပေသည်။ မီးတောက်သည် ငြိမ်းသွားသောအခါ မြေသောဓါတ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် ချမ်းသာမှုဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟူသော နိဗ္ဗုတစကားလုံး၏အဓိပ္ပါယ်ထက် ပိုမိုနက်နဲသောသဘောရှိရပေမည်။

သိဒ္ဓတ်မင်းသားတွင် ကြမ်းတန်းသော ဆန္ဒရာဂအစရှိသောတရားတို့သည် အလွန်ခေါင်းပါးခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ၊ နိဗ္ဗုတစကားလုံး၏အဓိပ္ပါယ်ကို ဤသို့ထင်မြင်လာလေတော့သည်။ "ရာဂမီးချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။ ဒေါသမီးချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။ မာန ဒိဋ္ဌိ အစရှိသော မီးတဆယ့်တပါးတို့၏ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။" မင်းသားသည် သံ

ဝေဂပြင်းစွာဖြစ်ရကား၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ရှာဖွေရန်အတွက် ထိုညတွင်ပင် ရွှေနန်းကို စွန့်ခွါလျက် တောထွက်တော်မူခဲ့လေသည်။

(ဃ) **အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ရှေးကျသော ကျင့်စဉ်များ. . .။** ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူသောကာလ၌ငင်း၊ မပွင့်မီ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာသော အတိတ်ကာလ၌ငင်း၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဧကစာရီကျင့်သုံးသည့်ယောဂီများ၊ အထူးခြိုးခြံစွာ တရားကျင့်သုံးသည့်ရသေ့များ ရှိနေခဲ့ကြောင်းကို၊ ဘိက္ခုသုဘဒရသည် ၎င်းစီရင်အပ်သော Buddhist Catechism မှတ်စု(၃) စာမျက်နှာ ၇၄-တွင် ဖေါ်ပြရေးသားထားပေသည်။ ထိုရသေ့ယောဂီ၊ တပသီတို့သည် ဝါးကျောင်းငယ်ကလေးများတွင် အတူတကွ ပေါင်းစည်းစုရုံး၍သော်၎င်း၊ သစ်ပင်အောက်နှင့်ဂူလိုဏ်များထဲတွင်၎င်း၊ အသီးအခြား နေထိုင်ကြလျက်၊ ဗေဒင်ကျမ်းဂန်များမှ နက်နဲခက်ခဲသော သဘာဝတ္ထတို့ကို ရှာကြံဝင်စားကာနေထိုင်ကြလေသည်။ ၎င်းအပြင် မြောက်မြားစွာသော ရသေ့ယောဂီတို့သည် ကျောင်းကန်နေရာ အတည်အတံ့မထားမူ၍ အိမ်ပေါက်စေ့ ဆွမ်းခံကာ တတောဝင် တတောထွက် လှည့်လည်သွားလာ၍သာ နေကြလေသည်။ ၎င်းတို့၏ဝိညာဏ်ကို ကာမဂုဏ်အညစ်အကြေးမှ ကင်းစင်စေရန်အလို့ငှါ မိမိကိုယ်ကို သွေးထွက်သံယိုဖြစ်အောင် ရက်စက်စွာ ညှင်းပန်းကြကုန်လျက် ပြမဏ ခေါ် ဗြဟ္မာကြီးနှင့်ပေါင်းစပ်မှုရရှိရေးအတွက် ကျင့်ကြံအားထုတ်၍နေကြလေသည်။

(င) **အရိယာ-ပရိယေသနသုတ်. . .။** အရိယာ ပရိယေသနသုတ်တွင်လာသည်ကား. . .၊ သိဒ္ဓတ်မင်းသားသည် အာဠာရကာလာမရသေ့ထံ၌ လက်မွန်မဆွ နည်းနာခံယူပေ၏။ ထို့နောင် ဥဒကရသေ့ထံဝယ် နည်းနာခံယူ၏။ အာဠာရကာလာမရသေ့အထံဝယ် မင်းသားသည် အာကိဉ္စညာယတနစျာန်အဆင့်တိုင် ပေါက်ရောက်နိုင်ခဲ့၍ ဥဒကရသေ့အထံဝယ် နေဝသညာနာသညာယတနစျာန်အဆင့်တိုင် ပေါက်ရောက်နိုင်ခဲ့လေ၏။ သို့ပင်ဖြစ်လင့်ကစား ဆရာရသေ့နှစ်ဦးစလုံးမှာမူ ထိုထိုစျာန်အဆင့်တို့သို့ မည်ကဲ့သို့ ပေါက်ရောက်ခဲ့ကြသည်ကို၎င်း၊ မင်းသားအား မည်သို့မည်ပုံ ရှေ့သို့ဆက်လက်၍ ညွှန်ကြားရန်၎င်း၊ မပေးစွမ်းနိုင်ကြတော့ချေ။ အလောင်းတော်မင်း

သားလည်း မိမိရရှိသော ဈာန်အဆင့်မျှလောက်နှင့်မရောင့်ရဲနိုင်၍ အာဠာရ-ဥဒကရသေ့တို့ထံမှ ဖဲကြဉ်ကာ တကိုယ်တည်းပင် သစ္စာ-ဓမ္မကိုရှာဖွေရန် ထွက်ခွါခဲ့ရလေသည်။

(စ) **ဥရုဝေလတောတွင် တရားအားထုတ်နေကြသောပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦး. . .။** မင်းသားသည် သို့လျှင် ဆရာရသေ့တို့ကို ခွါခဲ့၍ လှည့်ပတ်သွားလာစဉ် အလွန်လျှင် နှလုံးမွေ့လျော်ဘွယ်ဖြစ်၍ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းရန် ကောင်းစွာ လျောက်ပတ်သော ဥရုဝေလတောသို့ ဆိုက်ရောက်လာလေတော့၏။ မင်းသားသည် ထိုအခါက ဆရာရသေ့များ ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ခန္ဓာကို ပြင်းထန်စွာ ညှင်းပန်း၍ တရားအားထုတ်မှ တရားထူးကို တွေ့ရှိနိုင်သည်ဟု ယူဆထားသည်ဖြစ်ရာ မိမိလည်း ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အစွမ်းကုန် အပင်ပန်း အဆင်းရဲခံ၍ ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်အံ့ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်လိုက်လေ၏။

ထိုအခါဝယ် ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့သည်လည်း အလောင်းတော်မင်းသားနှင့်သာ အတူနေထိုင်ကြလျက် မင်းသားသည် သာမန်လူသားတို့ မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့် ခဲယဉ်းငြိုငြင်စွာ ခြိုးခြံရသည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အတုမရှိ အပင်ပန်းခံလျက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကျင့်ကြံအားထုတ်နေခိုက်ဝယ်၊ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့သည်လည်း မင်းသားအား ညွတ်တွားကြည်ညို သဒ္ဓါပို၍ အလိုဆန္ဒ ကုံပြည့်ဝလေအောင် ကူညီကြလေသတည်း။

(ဆ) **မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်း၍ ကျင့်ကြံခြင်း၏ဆိုးပြစ်။** ကျင့်ကြံပုံ-ကျင့်ကြံနည်းသည် အလွန်အမင်း ပြင်းထန်လှသည်ဖြစ်ရာ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်သွေးနှင့်တကွသော မင်းသား၏ဗုဒ္ဓလက္ခဏာတော် သုံးဆယ့်နှစ်ပါးတို့သည် လွင့်ပါးကွယ်သုဉ်း၍သွားလေတော့သည်။ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ကိုယ်အား စိတ်အား နွမ်းပါး ကြွေကျလုဘနန်း မည်ကဲ့သို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေပုံကို ခေါမတိုင်း အနုပညာရပ်ဖြင့် သွန်းထုထားအပ်သော ဂန္ဓာရတိုင်းရှိ ရုပ်ထုကို တွေ့မြင်ခြင်းအားဖြင့် ကောင်းစွာ သိရှိနိုင်ပေ၏။ Mr. Saunders ရေး "ဂေါတမဗုဒ္ဓ"ခေါ် ကျမ်းတွင် ဝေဖန်ရေးသားဖေါ်ပြထားပုံမှာ. . . ဗုဒ္ဓ

သည် ဒုက္ကရစရိယာကျင့်နေစဉ် မိမိ၏အသွင်ကို စာပန်းချီအနေနှင့် မိမိတပည့်များ မြင်နိုင်-ထင်နိုင်စေရန်အလို့ငှါ အောက်ပါတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားဘိသကဲ့သို့ ထိုရုပ်ပုံက ပုံဆောင်၍နေပေတော့၏။

"ငါ၏အင်္ဂါခြေလက်တို့သည် စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အလွန်တရာညှိုးခြောက်နေသည့်ကျူပင် ကျူရိုးသဖွယ် ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ ငါ၏တင်ပါးနှစ်ဖက်သည် ကုလားအုပ်၏ခွါသဖွယ် ချိုင့်ဝှမ်း၍နေခဲ့လေပြီ။ ငါ၏ခါးရိုးသည် ကွေးနေသောကြိုးသဖွယ် ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ ပျက်စီးယိုယွင်းနေသော အိမ်ရှိ ထုတ်ရောက်ဒိုင်းမြားတို့သည် ကရွတ်ကင်းလျှောက် အောက်သို့စိုက်၍ကျနေသကဲ့သို့ ငါ၏နံရိုးတို့သည် အလွန်အကြူး အစာငတ်ခံသည့်ဒဏ်ကြောင့် ပြိုင်းပြိုင်းထ၍နေခဲ့လေပြီ။ အလွန်တရာနက်စွာသော ရေတွင်းတွင် ရေ၏အရောင်အသွင်ကို မတွေ့မြင်ရှိဘိသကဲ့သို့ ဟောက်ပက်ချိုင့်ဝင်၍နေသော ငါ၏မျက်လုံးအိမ်တို့မှ အရောင်အသွင်တို့သည် ပျောက်ကွယ်လုဘနန်း ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ နေပူကြဲကြဲတွင် လွှင့်ပစ်ထားအပ်သော ဗူးသီးစိတ်တို့သည် ပုပ်ဆွေးပိန့်ရှုံ့နေသကဲ့သို့ ငါ၏ဦးခေါင်းရေသည်လည်း ချိုင့်ဝင်ပိန့်ရှုံ့နေခဲ့လေပြီ။ ငါ၏ဝမ်းပိုက်အပြင်ကို စမ်းသပ်သောအခါ ငါ၏လက်သည် ကျောရိုးကိုသာစမ်းမိလေတော့သည်။ အမွေးအမှင်တို့သည်လည်း အရင်းပိုင်းတွင် ဆွေးမြေ့နေသည်ဖြစ်ရာ အထွေးလိုက်အထွေးလိုက် ပါလာလေတော့သည်"

အာဇာနည်စိတ်ဓာတ်ဖွဲ့နှင့်ရဲရဲရက်ရက် အသက်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ ထိုကဲ့သို့ပြင်းထန်စွာ တရားအားထုတ်မှုများသည် အိန္ဒိယတိုင်းနိုင်ငံတွင် အရိုးအစဉ်ကြီးတရပ်ဖြစ်ပေသည်။ အကယ်၍သာ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ဤနည်းဖြင့်တရားအားထုတ်ခြင်းကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ပါမူ မြောက်မြားစွာသော ရှေးအိန္ဒိယတိုင်းသားတို့၏ပြင်းထန်စွာ ကျင့်ကြံလွန်း၍ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြသော သမိုင်းအစဉ်တွင် ဦးရေတဦးထပ်တိုးပွားရုံသာ ရှိပေလိမ့်မည်။

(၉) မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်းပြီး တရားကျင့်ခြင်းသည် အကျိုးမရှိ အချည်းအနှီးဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရှိသိမြင်လာပုံ။

ဤသို့လျှင် ခြောက်နှစ်တို့ကာလပတ်လုံး ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ဆောင်

ခဲ့ပြီးနောက် တနေ့သောအခါ ရောက်သော် ဗောဓိလောင်းလျာသည် ခွေနုန်း အားပြတ်ကာ မိန်းမောရှဲ မြေသို့ကျလေ၏။ ထိုအခါတိုင်မှပင် မိမိကြိုးပမ်း မှုသည် လေကိုဖမ်း၍ ဒန်းကိုချည်ဘိသကဲ့သို့ အချည်းနှီးဖြစ်ကြောင်း ထင် ရှားသိမြင်လာလေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ညှိုးချုံးအားနည်းနေသောအခါ စိတ် သည်လည်း ကြည်လင်နိုင်မည် မဟုတ်ရာ၊ တရားပေါက်ရောက်သိမြင်ရန် အရေးသည်လည်း ဝေးလံကွာလှမ်းလှလေတော့မည်။ ဤကဲ့သို့ သဘော ပေါက်လာသောအခါ အစာရေစာ မသုံးဘဲ မိမိကိုယ်ကို ညှိုးချုံးငတ်မွတ်စေ မည့်အစား၊ တိက္ခပဋိပတ်လျှော့ချကာ လှည့်လည်ဆွမ်းခံ၍ ဘောဇဉ်ခဲဘွယ် ဆွမ်းဟင်းစသည်တို့ကို ပြန်လည်ဘုဉ်းပေး သုံးဆောင်လေတော့၏။

ဤအဖြစ်ကိုမြင်သော ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့လည်း အကြည်ညိုလျော့လာ ကြကုန်လျက် အပါးမှ ဖဲခွာကြလေကုန်၏။ မင်းသား၏ဗောဓိဆုရည်မှန်း ချက်သည် ပျက်ပြယ်ခဲ့လေပြီတကားဟု ထင်မိမှားကြလေကုန်၏။ ထိုမျှခြိုး ခြံစွာ ကျင့်ကြံပါလျက် ဗောဓိပန်းခိုင်ကို မဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ပါမူ ယခုကဲ့သို့ ဝီရိ ယလျော့၍ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သွားလာစားသောက်နေခြင်းအားဖြင့် တရား ထူးတရားမြတ်ကို တပ်တပ်ထင်ထင် သိမြင်နိုင်မည်ကို ၎င်းတို့ယုံကြည်ဘို့ ဝေးစွ တွေးပင် မတွေးကြတော့ချေ။

ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့ ယူဆချက် ယူဆပုံတို့ကို လေ့လာခြင်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓ ခေတ်အခါက အိန္ဒိယတိုင်းပြည်တဝှန်းလုံး လွှမ်းမိုးနေသည့်အယူဝါဒတို့၏ အရိပ်အရောင်ကို အတော်အတန် သိနားလည်းနိုင်၏။ မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်း ပန်း၍ ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းကို ထိုအခါက အလွန်အကျွံ အမွန် ပြုထားကြောင်း ကောင်းစွာထင်ရှားပေတော့သည်။ ယင်းသို့လျှင် ပဉ္စဝဂ္ဂီ ငါးဦးတို့၏အကြည်ညိုပျက်ခြင်း စွန့်ခွါသွားခြင်းကိုခံရသော မင်းသားသိဒ္ဓတ် -ဗောဓိသတ်လည်း အထီးတည်းသာလျှင် ဗောဓိဉာဏ်ကို ဆက်လက်ရှာဖွေ ရလေတော့သတည်း။

(၈) **ဗောဓိဉာဏ်ကို ရရှိသည့်နေ့၊** ဗောဓိဉာဏ်ကို ရရှိမည့်နေ့ ထူးနေ့မြတ်သည်ကား နောက်ဆုံးသော် နီးချဉ်း၍ လာလေတော့၏။ ထိုအခါ

ဝယ် ဥရုဝေလတောအနီး သေနနိဂုံးတွင် နေထိုင်လျက်ရှိသော မဟာသေန အနွယ်မှ ဆင်းသက်လာသည့် သုဇာတာခေါ် အမျိုးသမီးတဦးသည်ရှိလေ၏။ သူမသည် အရွယ်သို့ရောက်သောကာလတွင် ပညောင်ပင်အရင်းသို့ချဉ်းကပ်၍ အကျွန်ုပ်သည် အဆင့်အတန်းတူမျှသော လင်ခင်ပွန်းနှင့်ဖူးစာဆုံ၍ အစကနဦးတွင် သားဦးကိုရပါအံ့၊ အရှင်ရုက္ခစိုးအား တနှစ်တကြိမ် အသပြာတသိန်းထိုက်သော ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့်ပူဇော်ပါမည်ဟု ဆုပန်ခဲ့ဘူးလေ၏။ ပန်ခဲ့သည့်ဆုအတိုင်း ပြည့်စုံလတ်သော် လပြည့်နေ့နံနက်ဝယ် စောစွာထ၍ ရသာထူးမြတ်သော နို့ဆွမ်းကို ပြုစီမံကာ အသပြာတသိန်းထိုက်သည့်ရွှေခွက်တွင် ထည့်လျက် အရှင်ရုက္ခစိုးအား ကပ်လှူရန် လာခဲ့လေ၏။ ထိုနေ့သည်ကား လူနတ်တို့သင်းကျစ် ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ရာ ခြောက်နှစ်ပြည့်သောနေ့ပေတည်း။ (သုဇာတာသည် နို့ဆွမ်းကို အဘယ်သို့ ပြုစီမံပုံအလုံးစုံကို ဇာတကနိဒါနကထာနိဒါန်းတွင် ကျယ်ဝန်းစွာ ပြဆိုထားပေသည်။)

ဉာဏ်ဝါရင့်မုံ-ဗောဓိငုံလည်း၊ ခြောက်နှစ်တို့ကာလပတ်လုံး ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို ကျင့်ရာ အာဟာရမပြည့်စုံသည့်အတွက် အားအင်လျော့၍ ခွေပျော့နုန်းလျှခါ ရှိနေတော့၏။ ယခုခေတ်ဝယ် အဆုတ်နာရောဂါကြောင့်သော်ငင်း၊ အခြားရောဂါများကြောင့်သော်ငင်း၊ လူနာသည် အားအင်ချိနဲ့ ခွေပျော့ခဲ့ပါမူ လူနာအား အားသစ်လောင်းလာစိမ့်သောင်ငှါ လတ်ဆတ်သော သွေးကို ကိုယ်တွင်းသို့ သွင်းပေးလေ့ရှိပေသည်။ ထိုနည်းပုံ အလားတူပင် လူနတ်တို့အရှင်လည်း နို့ဆွမ်း၏အမြိန်ရသောကြောင့် ဆထက်တန်ပိုး အားအင်တိုးကာ လေးဆယ့်ကိုးရက်လုံးလုံး အာဟာရတစုံတရာမသုံးဘဲ သတ္တဌာနတွင် ဗောဓိဉာဏ်ကို ရပြီးနောက် ဆက်လက်သီတင်းသုံးနိုင်လေသတည်း။ နို့ဆွမ်းသည် သြဇာဓာတ်များလှသည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋ္ဌာန်းစသော အဘိဓမ္မာကို နက်နဲစွာ ဆင်ခြင်နိုင်လောက်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ဘက်က အားအင်ပြည့်စုံလေသည်ဟု ယုံကြည်နိုင်လောက်သော ယုတ္တိရှိပေသည်။

(ည) **တရားဦးဓမ္မစကြာ. . .။** မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရပြီးနောက် ပဌမအကြိမ်အဖြစ် ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်တော်ကို ယခင်က မိမိအား စွန့်ခွာသွားကြသော ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးအား ဟောကြားတော်မူလေ၏။ ၎င်း

သုတ်တော်တွင် ဘုရားသခင်သည် လေးအင်သောသစ္စာကို ကောင်းစွာသိမြင်နိုင်ကြစေရန် ကျင့်စဉ်လမ်းကို ပြဋ္ဌာန်းထားပေ၏။ ထိုလမ်းသည်ကား မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပေတည်း။ ၎င်းတို့မှာ. . .

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ-ဖြစ်စင်ဖြောင့်မတ် ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်သောဉာဏ်အမြင်။
၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ-ဖြစ်စင်ဖြောင့်မတ် ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်သောအကြံဝစီ။
၃။ သမ္မာဝါစာ-ဖြစ်စင်ဖြောင့်မတ် ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်သော ဝစီကံမှု။
၄။ သမ္မာကမ္မန္တ-ဖြစ်စင်ဖြောင့်မတ် ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်သော ကာယကံမှု။
၅။ သမ္မာအာဇီဝ-ဖြစ်စင်ဖြောင့်မတ် ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်သော အသက်မွေးမှု။
၆။ သမ္မာဝါယာမ-ဖြစ်စင်ဖြောင့်မတ် ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်သော လုံ့လဝီရိယမှု။
၇။ သမ္မာသတိ-ဖြစ်စင်ဖြောင့်မတ် ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်သော မမေ့မလျော့မှု။
၈။ သမ္မာသမာဓိ-ဖြစ်စင်ဖြောင့်မတ် ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်သော စိတ်တည်ကြည်မှု။

ဤနေရာတွင် ဗုဒ္ဓသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို လက်မွန်ပြဆိုပေသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းကို သမ္မာသမာဓိထူထောင်ပြီးမှ ရနိုင်ပေသည်။ သမ္မာသမာဓိသည်လည်း သမ္မာသတိမှ ထွန်းပေါလာခြင်းဖြစ်ပေသည်။ သမ္မာသတိကို ရှက်ဆောင်နိုင်ရန်အလို့ငှါ သမ္မာဝါယာမရှိရပေမည်။ သမ္မာဝါယာမမှာ မကောင်းမှုကြဉ်ရှောင်ရန် ဝါယာမထုတ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော မကောင်းမှုကို လွန်မြောက်စေရန် ဝါယာမထုတ်ခြင်း၊ ကောင်းမှုသုစရိုက် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ဝါယာမထုတ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသောကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ထိန်းသိမ်းထားရန် ဝါယာမထုတ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေသည်။ အကျင့်စာရိတ္တဖြူစင်ကောင်းမြတ်သောသူတို့သာ ၎င်းတို့ကို အားထုတ်နိုင်ပေမည်။ သို့ဖြစ်လေရာ သမ္မာဝါယာမကို အားမထုတ်မီ သမ္မာသင်္ကပ္ပ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တနှင့်သမ္မာအာဇီဝတို့ကို ကျင့်ဆောင်ရပေလိမ့်မည်။ အသျှင်ဗုဒ္ဓဃောသသည်လည်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် သီလကို ပဌမ၊ သမာဓိကို ဒုတိယ၊ ပညာကို တတိယအဖြစ်

တဆင့်ပြီးတဆင့်အားထုတ်ရန် အထူးလေးနက်စွာ ညွှန်ကြားခဲ့ပေသည်။

၆။ **ဗုဒ္ဓပွင့်ပြီးနောက် သမိုင်းအစဉ်ကို လေ့လာခြင်း၊**

(က) **ဗုဒ္ဓဃောသနှင့်၎င်း၏ဝိသုဒ္ဓိမဂ်. . .၊** အသျှင်ဗုဒ္ဓဃောသသည် ဘုရားပွင့်ရာ ဗောဓိပင်အနီးရှိ ဂါယာမြို့တွင် ဖွားမြင်ခဲ့ပေသည်။ ထိုအရှင်သည် ပြဟ္မဏအမျိုးအနွယ်မှဖြစ်၍ ဝေဒကျမ်းသုံးရပ်ကို ကျေပွန်နှံ့စပ်စွာ တတ်မြောက်သည်ဟု အဆိုရှိပေသည်။ ထိုအခါက အိန္ဒိယတိုင်းနိုင်ငံတွင် တရားစစ်ထိုးသော အလေ့အထရှိသည့်အတိုင်း သျှင်ဗုဒ္ဓဃောသလည်း တရားစစ်ထိုးရန်အလို့ငှါ နိုင်ငံအဝှန်း လှည့်လည်ရာ တနေ့သော် အသျှင်ရေဝတခေါ် မဟာထေရ်ကြီးသီတင်းသုံးရာ ကျောင်းအနီးသို့ ရောက်ဆိုက်လာလေ၏။ ညချမ်းအခါ ပတံဇလီသုတ်တော်များကို သရဇ္ဈာယ်လေ၏။ အသျှင်ရေဝတလည်း ဗုဒ္ဓဃောသ၏ဉာဏ်အရည်အချင်းကို စင်းစင်းသိလေရကား စမ်းလိုသည့်သဘောနှင့် "အဘယ်သူသည် မြည်းကဲ့သို့ အော်နေသနည်း"ဟုမေးရာ ပြဟ္မဏသူငယ်ပျိုသည် ရုတ်တရက် စိတ်မာန်ထွက်ခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓဃောသသည် မဟာထေရ်ကြီးအား မိမိပညာစွမ်းနှင့်မလွှမ်းမိုးနိုင်ခဲ့ပေ။ အဘိဓမ္မာဒေသနာထဲမှ ပါဠိတော်အချို့ကို အသျှင်ရေဝတမထေရ်ကြီးက ရွတ်၍ပြသောအခါ ပြဟ္မဏသူငယ်လည်း နားမလည်နိုင်ဖြစ်နေ၍ ၎င်းအား ထိုဒေသနာများကို သင်ကြားပေးရန် တောင်းပန်လေ၏။ အသျှင်ရေဝတက သူငယ်အား သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်မှ ထိုဒေသနာများကို သင်ကြားပေးမည်ဟု မိန့်ရာ သူငယ်လည်း အနူးအညွတ်လိုက်လျောလေ၏။

ပြဟ္မဏသူငယ်သည် နက်နဲသောပညာရှင်ဖြစ်သောကြောင့်၎င်း၊ အသံသည်လည်း ဗုဒ္ဓ၏အသံတော်နှင့်တူလှသောကြောင့်၎င်း၊ သူငယ်အားဗုဒ္ဓဃောသဟု ဘွဲ့နာမပေးလေ၏။ ဗုဒ္ဓဃောသသည် အဘိဓမ္မာပိဋကတ်၏ပဌမကျမ်းဖြစ်သော ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်ကို အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာဟူသောအမည်ဖြင့် စတင်ဖွင့်ဆိုစီရင်တော်မူလေသည်။ မဟာထေရ်အသျှင်ရေဝတလည်း မိမိတပည့်၏ပါရမီဉာဏ် ထက်သန်လှပုံကိုသိရှိလေရာ မိမိထံဝယ်မရနိုင်သည့် သီဟဠဘာသာဖြင့် စီရင်ထားသော အဋ္ဌကထာကျမ်းကို သီဟိုဠ်

ကျွန်းသို့ သွားရောက်သင်အံလေ့ကျက်ရန် ညွှန်ကြားလေ၏။ မဟာနာမ်မင်းလက်(ခရစ်မပေါ်မီ ၄၂၂-နှစ်)တွင် အသျှင်ဗုဒ္ဓဃောသသည် ပညာရှာမှီးရန် သီဟိုဠ်ကျွန်းသို့ ဆိုက်ရောက်လာလေ၏။ ဗုဒ္ဓဃောသအား အဋ္ဌကထာကျမ်းကြီးများကို လေ့လာသင်ယူခွင့်မပေးမီ သူ၏အရည်အချင်းကို စူးစမ်းရန် အလို့ငှါ မဟာဝိဟာရကျောင်းဆရာတော်သင်္ဃပါလထေရ်က အောက်ပါဂါထာနှစ်ပုဒ်ကို အကျယ်ဖွင့်ဆိုရန် ပေးအပ်လေ၏။

(၁) သီလေပတိဋ္ဌာယ နရောသပ္ပညော၊
စိတ္တံ ပညဉ္စ ဘာဝယံ။
အာတာပီ နိပကောဘိက္ခု၊
ကော ဣမံ ဝိဇ ဝေဇဋံ။

(၂) သီလေပတိဋ္ဌာယာ န ရောသပ္ပညော၊
စိတ္တံ ပညဉ္စ ဘာဝယံ။
အာတာပီ နိပကောဘိက္ခု၊
သော ဣမံ ဝိဇ ဝေဇဋံ။ ။

အထက်ပါ ဂါထာနှစ်ပုဒ်ကို ဖွင့်ဆိုသည့်အနေနှင့်အသျှင်ဗုဒ္ဓဃောသလည်း ယနေ့တိုင် နေတဆူအလား ထင်ရှားနေသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကို ရေးသားစီရင်ခဲ့လေသတည်း။

(ခ) **ဗုဒ္ဓ၏ပိဋကတ်တော်များ၊ မြန်မာပြည်သို့ ဆိုက်ရောက်လာပုံ. . .။** ဗုဒ္ဓ၏ပိဋကတ်တော်များသည် မြန်မာပြည်သို့ ပါဠိဘာသာအနေဖြင့် ဆိုက်ရောက်လာခဲ့လေသည်။ ဘာသန္တရခက်ခဲမှုကြောင့် သမထကျင့်စဉ်များသည် မြန်မာပြည်တွင် အနည်းငယ် တိမ်မြုပ်နေရာ မြန်မာဘာသာဖြင့် သမထလုပ်ငန်းစဉ်ပါဝင်သော ထူးမြတ်သည့်ကျမ်းတစောင်ကို သေကျွှတောင်ဦးတိလောကပြုပြီးကာမှ ပေါ်လွင်လာခဲ့လေသည်။ ကျမ်းပြုဆရာတော်ကိုယ်တိုင်လည်း သမထကျင့်စဉ်များတွင် လေ့ကျွမ်းကျေပွန်လှပေသည်ဟု ကြားသိရပေသည်။ ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်း၊ ပစ္ဆိမကဏ္ဍတခုလုံးတွင် သမထမှုဖြင့်

လောကီသမာဓိပေါက်ရောက်ရန် ကျင့်စဉ်များကို အသေးစိတ် ရေးသားထား ခဲ့ပေသည်။

၇။ **ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များ၏မူလအရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေစူးစမ်းခြင်း။**

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အရင်းအမြစ်ကို လိုက်လံရှာဖွေရပါလျှင် ဖြစ်နိုင်သော အချက်အလက်များကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

(က) **အဆိုပါကျင့်စဉ်များ၏အရင်းအမြစ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ယုတ္တိရှိသည့်အယူအဆများ. . . ။**

(၁) Mr. Barua ၏ထင်မြင်ချက်။ Mr. Barua ကမူ မိမိရေး "Ceylon Lectures, Lectures 7-Buddhism and early Vedanta" ခေါ် စာအုပ်တွင် လေးပါးအပြားရှိသော ယောဂကျင့်နည်းနိဿယည်းတို့ကို ပူရာဏဝေဒန္တဘာသာ၌ အသိအမှတ်ပြုထားကြောင်း ရေးသားခဲ့လေသည်။ ထိုလေးပါးတို့မှာ မန္တယောဂ၊ လာယယောဂ၊ ရာဇယောဂ၊ ဟတ္ထယောဂတို့ဖြစ်ကြလေသည်။ (ရာဇယောဂတွင်ပါဝင်သော အမရောလိနှင့် သဟဇောလိတို့သည် ဗုဒ္ဓဝဇရယာနနှင့်သဟဇသိဒ္ဓိတို့နောက်ခံတွင်ရှိသကဲ့သို့ ရှေးဝေဒမန္တရယောဂသည်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာမန္တရယောဂနှင့်ကာလစက္ကရယာနတို့၏ကျောခံကား ဖြစ်တော့၏။) ဟတ္ထယောဂကို အခြေခံပြု၍ ဗုဒ္ဓသည် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဖြစ်သော သတိပဋ္ဌာန်နည်းကို ထူထောင်ခဲ့ပေသည်။ ရှေးခေတ်အထက်ထက်ကရှိခဲ့သော Upanisads ခေါ်ဝေဒကျမ်းအစောင်စောင်တွင်ပြဆိုသည့် သချၤာယောဂ သို့မဟုတ် အဒယတ္တမယောဂတို့တွင် သတိပဋ္ဌာန်နည်းနှင့်တူသော နည်းနာတို့ကို မတွေ့ရှိရပေ။ ဤအကြောင်းကြောင့်ပင် ပတံဇာလီ၌ ပါရှိသည့် ယောဂကျင့်နည်းသည် ဗုဒ္ဓဝါဒမှ ဆင်းသက်လာသည်ဟု ယူဆသော Professor S.N.Das Gupta နှင့်သဘောကွဲလွဲမည် မဟုတ်ပေ။

(၂) Mrs Rhys Davids **၏ထင်မြင်ချက်။**

"ကျွန်ုပ်ကမူ ဗုဒ္ဓဝါဒီ (Jhana) ဈာနတရားနှင့်ယောဂဝါဒီ (Dhyana) ဈာနတို့သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံဝယ် ယခေါင်ရှေးက တခုတည်းသော ရေသောက်

မြစ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်ဟူသောအချက်ကို သဘောတူပေသည်။ သို့ရာတွင် ယောဂဝါဒီ Yoga Dhyana တရားသည် ဗုဒ္ဓဝါဒီ Buddhist Jhana မျိုးပင်ဖြစ်သည်ဟု မယူဆနိုင်ပေ။ အကြောင်းသော် ၎င်းတို့နှစ်မျိုးမှာ သဘောသဘာဝခြင်းမတူကြချေ။ Dhyana တရားကျင့်သော ယောဂီတဦးအလေးအမြတ်ပြုထားသော အချက်နှင့်ဈာန်တရားတွင် အလေးအမြတ်ပြုထားသော အချက်တို့မှာ အလွန်ပင် ခြားနားလှပေသည်။ သို့ခြားနားလှရာ ဈာန်တရားကျင့်စဉ်ထုံးနည်းနှင့်ယောဂသံခိပ်များကို ဆက်စပ်မိနိုင်စေရန် သမိုင်းအထောက်အထား လိုအပ်ပေသည်။ တခုသည် အခြားတခုမှ ဆင်းသက်ပေါက်ပွားလာသည့်အနေ ပြဆိုရန်ကား မဖြစ်နိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် ရှေးအခါက ၎င်းတို့သည် တခုနှင့်တခု သိသိသာသာကွဲပြားခြားနားမှု ရှိခြင်မှရှိပေလိမ့်မည်" ဟု Mrs. Rhys Davids က ရေးသားလေသည်။ သူမ၏ထင်မြင်ချက်မှာ ဗုဒ္ဓဝါဒီဈာန်တရားများနှင့်ယောဂကျင့်စဉ်များသည် ရှေးပဝေဏီက တခုတည်းသော အရင်းအမြစ်မှ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာနိုင်ကြောင်း ပြဆိုလိုရင်းဖြစ်ပေသည်။

(ခ) **အဆိုပါကျင့်စဉ်များ၏အရင်းအမြစ်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့်အတွင်းကျသောအထောက်အထားများ။**

မည်ကဲ့သို့ပင် ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ထားကြစေကာမူ အဆိုပါကျင့်စဉ်များသည် ဗုဒ္ဓမပွင့်မီ ရှေးခေတ်နှင့်ဗုဒ္ဓခေတ်အတွင်းဝယ် မုချရှိကြောင်း အတွင်းကျသောအထောက်အထားများအရ ထင်ရှားလှပေသည်။ ဇာတ်တော်များ၏အချီးခေါ်စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုရာ၌လည်း Warren ခေါ်ပုဂ္ဂိုလ်က. . . "ဘုရင်သုဒ္ဓေါ်ဓနေ၏ရင်းနှီးသောဆရာ(မိတ်ဆွေ)ဖြစ်သူ ကာဠဒေဝီလရသေ့သည် သမာပတ်ရှစ်ပါးနှင့်ပြည့်စုံကြောင်းအဆိုရှိပေ၏"ဟု ရေးသားခဲ့ပေသည်။ အရိယာပရိယေသနသုတ်တွင်လည်း ဗုဒ္ဓ၏လက်ဦးဆရာနှစ်ပါးဖြစ်ကြသော အာကိဥ္စညာယတနဈာန်ကို ရသည့် အာဠာရကာလာမရသေ့နှင့်နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်ကို ရသည့် ရာမ၏တပည့် ဥဒကရသေ့တို့၏အကြောင်းကို အကျယ်ပြဆိုထားပေသည်။ ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်တွင် လာသည့်ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦး(နောင်သော် - ဗုဒ္ဓ၏တပည့်များ ဖြစ်လာကြသည်။) တို့သည်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာတို့ကို အလွန်ပင် အလေးအမြတ်ပြု၍ အား

ထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြပေသည်။ သျှင်သာရိပုတ္တရာနှင့်သျှင်မောဂ္ဂလ္လာန်တို့အား တပည့်ရဟန်းအဖြစ် သိမ်းသွင်းရာကို ပြဆိုရာဖြစ်သည့်"မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်"တွင်လည်း ဗုဒ္ဓ၏တပည့်ကြီးများဖြစ်ကြသော သျှင်သာရိပုတ္တရာနှင့်သျှင်မောဂ္ဂလ္လာန်တို့၏ဆရာဖြစ်ခဲ့ဘူးသူ (Sanjaya) သိဥ္စည်းရသေ့၏အတ္တုပ္ပတ္တိကို ပြဆိုထားပေ၏။ Jennings ခေါ် ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မိမိ၏ 'Vedantic Buddhism of the Buddha' ခေါ် စာအုပ်တွင် ဥရုဝေဠကဿပ၊ နဒီကဿပနှင့်ဂယာကဿပခေါ် ညီနောင်သုံးပါးတို့အကြောင်းကို ဝိနည်းပိဋက-မဟာဝဂ်ခန္ဓက(၁)မှ ထုတ်နုတ်၍ ဖော်ပြထားပေသည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို သန့်ရှင်းစေရန်အလို့ငှါ ရေမှာငုပ်၍ ကျင့်ကြသည်။ မိမိတို့စိတ်ကို လမ်းလွှဲပြောင်းပေးရန်အလို့ငှါ ကလေးများသဖွယ် တုံးခုန်ကြသည်။ ကိုယ်တွင်းရှိ ရာဂကို ခြောက်သွေ့စေရန်အလို့ငှါ မီးလှုံ၍ကျင့်ကြသည်စသည်ဖြင့် ၎င်းတို့အကြောင်း သောင်းပြောင်းထွေလာ ပြောကြပုံကို တွေ့ရပေသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့ မည်သို့ပင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြစေကာမူ အတွင်းကျသောသာဓကများအရ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကျင့်စဉ်များသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ရှေးပဝေဏီအခါကပင် မုချရှိနေခဲ့ကြောင်း ခိုင်လုံလှပေသည်။

(ဂ) **ဘုရားရှင်ဗုဒ္ဓသည် ကျင့်စဉ်အဝဝကိုစံနစ်တကျဖြစ်အောင် စီမံကာမတ္တဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဃောသသည် စုဆောင်းရေးသားသူမျှသာဖြစ်လေသလော။**

[ဤနေရာ၌ စာပေလိုက်စားသူများ ဝေဖန်ခြင်းမျိုးသာဖြစ်သည်။ တုမနှိုင်းနိုင်သော ဗုဒ္ဓကိုကား ဝေဖန်ခြင်းငှါ မဖြစ်နိုင်။] အထက်ဖော်ပြပါ အထောက်အထားများအရ ဆိုပါမူ ပြဿနာတရပ် ဖြစ်ပေါ်လာရန် ရှိပေသည်။ အဘယ်သို့ပေနည်း။ အကယ်၍သာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကျင့်စဉ်နည်းလမ်းတို့သည် ဗုဒ္ဓမပေါ်မီ ရှေးယခင်ကပင် တည်ရှိနေခဲ့သည်ဖြစ်မူ ဗုဒ္ဓသည် ထိုရှိပြီး ကျင့်စဉ်လမ်းတို့ကို စံနစ်တကျဖြစ်အောင် စီမံပေးသောပုဂ္ဂိုလ်မျှသာဖြစ်လေသလော။ ဗုဒ္ဓဃောသသည်လည်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏စီမံချက်တို့ကို ရှာဖွေစုဆောင်းရေးသားသူမျှသာ ဖြစ်လေသလော။ တဖန်တုံ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကိုစီရင်သည့်သျှင်ဗုဒ္ဓဃောသသည် ဝေဒကျမ်းဟောင်းတွင် စံနစ်သစ်ထွင်၍ပေးသောပုဂ္ဂိုလ်၊ ချို့ယွင်းပျက်ချော်နေခြင်းတို့ကို ပြုပြင်ပေးသောပုဂ္ဂိုလ်များပေတည်း။

လူတို့၏အသိပညာဉာဏ်တရားတို့နှင့်လူတို့၏ကျင့်စဉ်အရပ်ရပ်တို့သည်ကား လူလောကကြီး ပေါ်လာခဲ့သည်မှာ အစွန့်ကြာခဲ့သည်နှင့်အမျှ ကြာခဲ့လေပြီ။

(င) **ယခုထုတ်ဖော်ပြမည်ဖြစ်သော ကျွန်ုပ်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် မြန်မာပြည်တွင် ပြန့်နှံ့ထွန်းကားလျက်ရှိသော ကျင့်စဉ်နည်းစံနစ်များ။**

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုပါကျင့်စဉ်များ၏အရင်းအမြစ်ကို စီစစ်ရှာဖွေရမည်ဆိုသော် ယောဂကျင့်စဉ်များကို စီရင်သော "ပတံဇာလီ"ဆရာသည် ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူပြီးနောက် အတန်ကြာပြီးမှ ထွန်းကားခဲ့ပေသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ နောက်ကျမ်းဂန်များသည် ရှေးကျသော နည်းစံနစ်တို့မှ ကောင်းနိုးရာရာ ထုတ်နုတ်ကောက်ငင်၍ မိမိတို့၏စာကိုယ်ထဲသို့ သိမ်းသွင်းပေါင်းစပ်လေ့ရှိရကား ဗုဒ္ဓနောက်မှ ထွန်းကားသော ပတံဇာလီသည်လည်း အလားတူပြုလုပ်ဘွယ်ရာ အကြောင်းရှိပေသည်။ ဤသို့သောအကြောင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် MR. Barua ၏ထင်မြင်ချက်ကို ထောက်ခံလိုပေသည်။ ပတံဇာလီ ယောဂကျင့်စဉ်နည်းနာများသည် ဗုဒ္ဓဝါဒီများမှ ဆင်းသက်လာသည်ဟု ယူဆသော Professor S.N. Das Gupta ၏ထင်မြင်ချက်နှင့်လည်း သဘောတူလိုပေ၏။ ၎င်းပြင် ဗုဒ္ဓမပေါ်မီ ရှေးပဝေဏီကာလ အဆိုပါသမထကျင့်စဉ်နည်းများ ရှိနိုင်ခဲ့ကြောင်းကို အခိုင်အမာပြဆိုရာဖြစ်သော အတွင်းကျသည့် အထောက်အထားများကိုလည်း ကောက်နုတ်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ယောဂကျင့်စဉ်နှင့်ဈာနကျင့်စဉ်များသည် ရှေးယခေါင်ကာလက စတင်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်ဆိုသော အချက်အထိ Mrs. Rhys Davids နှင့်သဘောတူလိုပေသည်။ သို့ရာတွင် ဈာနကျင့်စဉ်များသည် တခုတည်းသော အရင်းအမြစ်မှ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်ဟု ယူဆသော Mrs. Rhys Davids ၏ထင်မြင်ချက်နှင့်မူ ချွင်းချက်မရှိသဘောကိုက်ညီရန် ကျွန်ုပ်အဖို့ ခဲယဉ်းလှပေသည်။ အဘယ်အရင်းအမြစ်မှ ဖြစ်ပေါ်သည်ဖြစ်စေကာ၊ အဘယ်မျှကြာမြင့်ခဲ့ပြီးဖြစ်စေကာ၊ အဘယ်အသွင်အဘယ်အဆင့်မှာပင် တည်ရှိခဲ့သည်ဖြစ်စေကာ၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထွန်းကားပြန့်ပွားလျက်ရှိသည့် ဘုရားရှင်ဗုဒ္ဓ ပြဆိုရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နည်းစံနစ်တို့မှာကား အောက်ပါအတိုင်းပေတည်း။

ဗုဒ္ဓဘာသာမြန်မာနိုင်ငံဝယ် ထွန်းကားပြန့်နှံ့လျက်ရှိသော ပါဠိတော်များတွင်လာသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နည်းစံနစ်များ။

သမာဓိထူထောင်ရန် ဆန္ဒာဓိပတိရှိသော သူတို့သည် အောက်တွင် ဖေါ်ပြလတ္တံ့သော ပါဠိဝေါဟာရများနှင့်ကျင့်စဉ်များကို လက်မွန်မဆွ ကျေပြွန်ထားကြရန် လိုအပ်ပေသည်။

စိတ်တည်ငြိမ်မှုအတွက် ထူထောင်ရန် သမာဓိမှာ နှစ်မျိုးရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ လောကသုံးပါးအတွင်း၌သာ ကျက်စားနိုင်သည့်လောကီသမာဓိနှင့် သုံးလောကမှ အလွတ်ဖြစ်၍ အသင်္ခတဓာတ် နိဗ္ဗာန်မြတ်နှင့်သာ စပ်သော လောကုတ္တရာသမာဓိတို့ဖြစ်လေသည်။

လောကီယသမာဓိကို သမထဘာဝနာဖြင့် ရရှိနိုင်၍ လောကုတ္တရာသမာဓိကိုမူ ဝိပဿနာဘာဝနာဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။

သမထ(စိတ်တည်ငြိမ်မှု)ကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရန်အလို့ငှါ ကမ္မဋ္ဌာန်း(စိတ်စူးစိုက်ရာဌာနများ)လေးဆယ်အနက်၊ တပါးပါးကို စူးစိုက်အားထုတ်ရပေသည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်ကို အပိုင်း(၇)ပိုင်း စိတ်ဖြာထားလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ. . .

၁။ ကသိုဏ်းဆယ်ပါး=(စက်ဝိုင်းပုံများ)
၂။ အသုဘဆယ်ပါး=(သူသေကောင်၏အဆင့်ဆင့် မတင့်တယ်ပုံများ)
၃။ အနုဿတိဆယ်ပါး=(အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်ပွားများ အောက်မေ့အပ်သော တရားများ)
၄။ အပ္ပမညာလေးပါး=(အတိုင်းအရှည် ပမာဏမရှိသောအနန္တသတ္တဝါပညတ်)
၅။ သညာတပါး=(အာဟာရေပဋိကူလသညာ စားသောက်ဘွယ်အာဟာရတို့၌ စက်ဆုပ်ရွံရှာဘွယ်ရာဟု မှတ်ထင်လာအောင် ဆင်ခြင်မှု)
၆။ ဝဝဋ္ဌာန်တပါး=(ဓာတ်လေးပါးအစုအဝေးဟု ထင်မြင်လာအောင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဓာတ်လေးပါးကို ဆင်ခြင်မှု)
၇။ အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါး=(သဏ္ဌာန်မရှိသော ကမ္မဋ္ဌာန်းများ)တို့ဖြစ်လေ

သည်။

စရိုက်အားဖြင့်လည်း အသီးသီးလွန်ကဲစွာ ခြားနားကြသော အမျိုးအစား ခြောက်ပါးရှိလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ. . .

၁။ ရာဂစရိတ=(တပ်မက်ခြင်းလွန်ကဲသည့်အမျိုး)
၂။ ဒေါသစရိတ=(ဒေါသ၊ အာဃာတ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ သူတပါး ဂုဏ်ကိုချေဖျက်လိုခြင်းဟူသောမက္ခ၊ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်ပြုလုပ်ခြင်းဟူသောပဠာသ အဆုံးအမခက်ခြင်းဟူသော ဒုဗ္ဗစ စသည်တို့လွန်ကဲသည့်အမျိုး)
၃။ မောဟစရိတ=(ထိန၊ မိဒ္ဓ ပြန့်လွင့်ခြင်းဟူသော ဥဒ္ဓစ္စစသည်တို့ လွန်ကဲသည့်အမျိုး)
၄။ သဒ္ဓါစရိတ=(စေတနာသဒ္ဓါပြည့်ဝခြင်း၊ လှူဒါန်းပေးကမ်းလေ့ရှိခြင်း၊ ရတနာသုံးပါး၌ ယုံကြည်လေးမြတ်ခြင်း စသည့်မြတ်သောအလေ့အထတို့၌ မွေ့လျော်လေ့ရှိသည့်အမျိုး)
၅။ ဗုဒ္ဓိစရိုက်=(ဉာဏ်အမြော်အမြင် ကြီး၍ ဝေဖန်နိုင်းဆလေ့ရှိသောအမျိုး)
၆။ ဝိတက်စရိုက်=(စိတ်ကူးယဉ်၍ ထွေရာလေးပါး အကြံများ၍ နေလေ့ရှိသောအမျိုး)

အထက်ပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အမျိုးလိုက်ရွေးသန့်၍ ပုဂ္ဂိုလ်အစားစားအားလျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဝေဖန်၍ပေးလေသည်။

၁။ ရာဂစရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်=အသုဘ(၁၀)ပါးနှင့်ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း
၂။ ဒေါသစရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်=အပ္ပမညာ ၄-ပါးနှင့်ဝဏ္ဏကသိုဏ်း ၄-ပါး။
၃။ မောဟစရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်=အာနာပါနဿတိ။
၄။ သဒ္ဓါစရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်=ဗုဒ္ဓါနုဿတိစသော ပဌမအနုဿတိ ၆-ပါး။
၅။ ဗုဒ္ဓိစရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်=ဥပသမာနုဿတိတပါး၊ မရဏာနုဿတိတပါး၊ သညာတပါး(အာဟာရေပဋိကူလသညာ)နှင့်စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်တပါး။
၆။ ဝိတက်စရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်=အာနာပါနဿတိ(မောဟစရိတပုဂ္ဂိုလ်ကိုပေးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်အတူတူပင်)

စရိုက်(၆)ပါးအားလျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း(၃၀)ကို အကန့်ကန့်အမျိုးတူရာ ရွေးသန့်လိုက်ရာ ကြွင်းကမ္မဋ္ဌာန်း(၁၀)ပါးတို့မှာ ကသိုဏ်း(၆)ပါးနှင့် အာရုပ္ပ(၄)ပါးတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ရူပဈာန်စခမ်းတို့တွင် ပဉ္စမဈာန်အထိ ပေါက်ရောက် ထူထောင်ပြီးနောက်မှ အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို စီးဖြန်းနိုင်ပေသည်။ ကသုဏ်း(၆)ပါးတို့ကိုမူ စရိုက်မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ကျင့်ဆောင်နိုင်ပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ. . . (၁)ပထဝီကသိုဏ်း (၂)အာပေါကသိုဏ်း (၃) တေဇောကသိုဏ်း (၄) ဝါယောကသိုဏ်း (၅) အာကာသကသိုဏ်း (၆)အာလောကကသိုဏ်းတို့ဖြစ်လေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာတွင် သမာဓိပေါက်ရောက်ပုံ အတိမ်အနက်အဆင့်ဆင့် ခြားနား၏။ ၎င်းတို့မှာ. . .

(၁) ပရိကမ္မအဆင့်(စ၍အခြေပြုသောအဆင့်)
(၂) ဥပစာရအဆင့်(စိတ်အတော်ပင် တည်ငြိမ်ပြီး ဈာန်သို့ကူးနိုင်ရန် နီးလာသောအဆင့်)
(၃) အပ္ပနာအဆင့်(စိတ်အလွန့်အလွန် တည်ငြိမ်နေ၍ လွန်စွာကြည်နူးနေသောဈာန်စိတ်အဆင့်)တို့ဖြစ်လေသည်။

အထက်ပါ သမာဓိအဆင့်တို့သည် အဆင့်ဆင့်ပေါ်သောနိမိတ်များအလိုက် ရင့်သန်လာ၏။ အဆင့်ဆင့်ပေါ်သော နိမိတ်မှာ(၃)မျိုးရှိ၏။
(၁) ပရိကမ္မနိမိတ်(ရှေ့တွင်ရှိ ပကတိကသိုဏ်းကွက်)
(၂) ဥဂ္ဂဟနိမိတ်(အာရုံတွင်ပေါ်နေသောကသိုဏ်းကွက်)
(၃) ပဋိဘာဂနိမိတ်(အရောင်များဖြင့် တောက်ပြောင်နေ၍ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်လာသောကသိုဏ်းကွက်)

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်လာ၍ အပ္ပနာသမာဓိကို ထူထောင်မိပြီးမှသာ ဈာန်စခန်းကို တက်လှမ်းနိုင်တော့၏။ ဈာန်များတွင် ရူပဈာန်မှာ ငါးပါးရှိ၍ အာရုပ္ပဈာန်လေးပါးရှိလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ. . .

(၁) ဝိတက် (အာရုံကိုတင်ခြင်း)
ဝိစာရ (အာရုံကို ထိန်းထားခြင်း)
ပီတိ (နှစ်သက်ခြင်း)
သုခ (ချမ်းမြေ့ခြင်း)
ဧကဂ္ဂတာ (တခုတည်းသောအာရုံ၌ စူးစိုက်နေခြင်း)တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါလေးပါးနှင့်တကွဖြစ်သော ဒုတိယဈာန်။

(၂) ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါလေးပါးနှင့် တကွဖြစ်သော ဒုတိယဈာန်။

(၃) ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါသုံးပါးနှင့်တကွဖြစ်သော တတိယဈာန်။

(၄) သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးနှင့်တကွဖြစ်သော စတုတ္ထဈာန်။

(၅) ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာတည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးနှင့်တကွဖြစ် သော ပဉ္စမဈာန်။

အထက်ပါတို့ကား ရူပဈာန်များ ဖြစ်လေသည်။

(၁) ပဌမာရုပ္ပဈာန်=အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန် (အနန္တကောင်းကင် ပညတ်ကို ရှုသောဈာန်)

(၂) ဒုတိယာရုပ္ပဈာန်=ဝိညာနဉ္စာယတနဈာန်(အနန္တဝိညာဏဓာတ်ကို ရှုသောဈာန်)

(၃) တတိယာရုပ္ပဈာန်=အာကိဉ္စညာယတနဈာန်(နတ္ထိဘာဝ ပညတ်ကို ရှုသောဈာန်)

(၄) စတုတ္ထာရုပ္ပဈာန်=နေဝသညာ နာသညာယတနဈာန် (သညာ ရှိသည်လည်းမဟုတ်၊ မရှိသည်လည်းမဟုတ်သော ပညတ်ကို ရှုသော ဈာန်)

အထက်ပါတို့ကား အာရုပ္ပဈာန်များဖြစ်လေသည်။ ဈာန်လေ့လာ ပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိရသမျှဈာန်တို့ကို နိုင်နင်း၍ ကျင်လည်စွာ ဝင်စားနိုင်ရန် ဝသီဘော်ငါးပါးကိုနိုင်ရမည်။ ဝသီဘော်ငါးပါးတို့ကား-

(၁) အာဝဇ္ဇနဝသီ=ဈာန်ဝင်စားရန် ချက်ခြင်းပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း။

(၂) သမာပဇ္ဇနဝသီ=ဈာန်ကို အလိုရှိသောခဏ၌ လျင်စွာဝင်စားနိုင်ခြင်း။
(၃) အဓိဋ္ဌာနဝသီ=အလိုရှိသမျှကာလပတ်လုံး ဈာန်ဝင်နေနိုင်ခြင်း။
(၄) ဝုဋ္ဌာနဝသီ=မိမိမှန်းထားသောအချိန်၌ ဈာန်မှထနိုင်ခြင်း။
(၅) ပစ္စဝေက္ခဏဝသီ=ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်လေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များကို အားထုတ်နေခိုက်နှင့်ဈာန်ဝင်စားနေခိုက်ဝယ် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပါရမီအသီးသီး အားလျော်စွာ အဘိညာဉ်တန်ခိုးတို့ကိုလည်း ရရှိကြပေသည်။ ထိုအဘိညာဉ်တို့မှာ. . .

(၁) ဣဒ္ဓိဝိဓ=အမျိုးမျိုးဖန်ဆင်းနိုင်သောတန်ခိုးများ။
(၂) ဒိဗ္ဗသောတ=အကြားပေါက်ခြင်း။
(၃) ပရစိတ္တဝိဇာနန=သူတပါးတို့၏စိတ်ကို သိနိုင်ခြင်း။
(၄) ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ=ရှေးဘဝအစဉ်ကို ပြန်မြင်နိုင်ခြင်း။
(၅) ဒိဗ္ဗစက္ခု=အမြင်ပေါက်ခြင်း။

အထက်ပါအဘိညာဉ်ငါးပါးအပြင် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိအပ်သော အဘိညာဉ်တပါးလည်း ရှိပေသေးသည်။ ၎င်းကို အာသဝက္ခယအဘိညာဉ်ဟု ခေါ်လေသည်။

ဤအာသဝေါတရားတို့ကုန်ဆုံးခြင်းကိုသိသောဉာဏ်ကိုကား ရဟန္တာဖြစ်မှပင် ရနိုင်တော့၏။

သမထကျင့်စဉ်တို့သည် လောကီယသမာဓိမျှကိုသာရရှိနိုင်၍ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးအတွက်ကိုမူ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နှင့်လောကုတ္တရာသမာဓိကိုရအောင် တက်လှမ်းအားထုတ်ရပေသည်။ သို့ရာတွင် "သမထ"ကျင့်စဉ်သည် ဝိပဿနာသို့ ဆိုက်မည့်လမ်းစဉ်ကို ရွေးချယ်တက်ရောက်သည့်အခိုက်မှာပင် နီဝရဏတရားတို့အား ခေါင်းပါးငြိမ်သက်စေနိုင်၍ စိတ်တန်ခိုးကိုလည်း ကြီးမားတိုးတက်လာရန် ကျင့်ဆောင်ပေးနိုင်သဖြင့် ကျွန်ုပ်ယခုရေး

သားစီရင်အပ်သောကျမ်းတွင် သမထကျင့်စဉ်လမ်းဖြင့် လောကိယသမာဓိ ထူထောင်ရေးကိုသာ သီးခြား၍ ရေးသားပေအံ့။

သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် လောကီယသမာဓိရရှိရေးတွင် အကြုံးဝင်သည့်နည်းနာအရပ်ရပ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း။

၁။ သမာဓိထူထောင်ရေး၏ရည်ရွယ်ချက်“နိဗ္ဗာန်”

ဓမ္မဟဒယဝိဘင်းလာ ဗုဒ္ဓဒေသနာအတိုင်းဆိုပါလျှင် စကြဝဠာတတိုက်ဝယ် ၃၁-ဘုံရှိလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကာမာဝစရ(၁၁)ဘုံ၊ ရူပါဝစရ(၁၆)ဘုံနှင့်အရူပါဝစရ(၄)ဘုံဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတခုဝယ် ဥပါဒါန်(စွဲလမ်းမှု)ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ကုသိုလ်ကံ-အကုသိုလ်ကံတို့က ပစ်ချသည့်အတိုင်း ၃၁-ဘုံတည်းဟူသော သံသရာကြီးတွင် အဖန်ဖန်ကျင်လည်ရလေ၏။ သို့ရာတွင် ထို ၃၁-ဘုံတို့မှ အလွတ်ဖြစ်သည့်သေခြင်းကင်းရာ ဝဋ်ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့ ကင်းငြိမ်းရာ ကုသိုလ်အကုသိုလ်တို့၏ဇာတိအကျိုးပြတ်ချုပ်ရာ အသင်္ခတဓာတ်မြတ်သောနိဗ္ဗာန်သည် ဧကန်ရှိပေသည်။ အန္တိမဘဝတွင် နောက်ဆုံးထမ်းရွက်ရသော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောကြီးကို စွန့်ပြီးသည့်နောက် အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်သို့ရောက်လေရာ ၃၁-ဘုံအတွင်းသို့ပြန်လည်သက်ဆင်းကျင်လည်ဘွယ်ရာအကြောင်း မရှိတော့ချေ။ ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မက္ခန္ဓာအပေါင်းသည် ၃၁-ဘုံမှ နောက်ဆုံးလွတ်မြောက်၍ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးကို အဓိကမဏ္ဍိုင်ပြုပေသည်။ နောက်ဆုံးလွတ်မြောက်ရေးစခန်းသို့ ရောက်စိမ့်သောငှါ သံယောဇဉ်ခပ်သိမ်းကို ဖြတ်တောက်ရလေသည်။ မဟာယာနဂိုဏ်းဝါဒနယ်ပယ်တွင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဗောဓိဆုကိုပန်ယူသည့်သူများပြားရာ ထိုဆုကြီးပန်တို့သည် ပါရမီ ၁၀-ပါး၊ အပြား ၃၀တို့ကို ဖြည့်ဆည်းပူးကြ၍ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရပြီးနောက် အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုကြပေသည်။ ဟိနယာနဂိုဏ်းဝါဒ အရမူ ရဟန္တာဆုပန်ကြ၍ ၃၁-ဘုံအား တွယ်ယှက်မြေးသန်း၍နေသော ကြိုးအရပ်ရပ်ကို ဖြတ်တောက်ပစ်ရလေသည်။

(က) **နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာလမ်းခရီး. . .** ဒေသနာအားလုံးတိုင်းလိုလိုတွင် ဘုရားရှင်ဗုဒ္ဓသည် နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်တို့ကို အမြွက်ပြဆိုထားခဲ့ပေ၏။ သို့ဖြစ်စေကာ ပိုမိုစံနစ်ကျသည့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နည်းအရပ်ရပ်ကိုမူ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် သျှင်ဗုဒ္ဓဃောသစုဆောင်းရေးသားသောအခါမှ တွေ့ရှိရလေသည်။ ထိုကျမ်းတွင် သီလ-သမာဓိ-ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကို အဓိကထား၍ ရေးသားခဲ့ပေသည်။ စင်ကြယ်စွာလှ ကျင့်သီလကို ပါဒကပြု၍သာလျှင် စိတ်စူးစိုက်မှုအပြည့်ရရှိစေရန်အတွက် သမထဘာဝနာကို ကျင့်ရပေသည်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(ပါဠိ)မြန်မာပြည်ရိုက်စာအုပ်(ပဌမတွဲ)စာမျက်နှာ ၄-တွင် ပြဆိုပေသည်။ ၎င်းနောက်တဖန် ထိုသမာဓိကိုပင် အားယူပြီး ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပေါက်မြောက်အောင် အားထုတ်နိုင်ပေသည်။ စင်စစ်သော်မူကား ဝိပဿနာဘာဝနာသည်သာလျှင် တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်မြတ်မှန်ကန်သော ဉာဏ်အမြင်ကို ရရှိစေနိုင်သည်ဖြစ်ရာ နောက်ဆုံးဝယ် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တိုင် ပေါက်ရောက်နိုင်လေတော့သည်။

(ခ) **သမာဓိ. . .** သမာဓိထူထောင်ရာတွင် ဓမ္မစာရီသည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းများကို စီးဖြန်းပေ၏။ လောကိယသမာဓိ-လောကုတ္တရာသမာဓိဟူ၍နှစ်မျိုးရှိရာ လောကုတ္တရာသမာဓိမှာ သုံးဆယ့်တဘုံမှ အလွတ်ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်နှင့်သက်ဆိုင်၍ လောကိယသမာဓိမှာမူ ရူပဘုံ-အရူပဘုံတို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်ပေသည်။ လောကုတ္တရာသမာဓိကို ဝိပဿနာဘာဝနာဖြင့် ရရှိနိုင်၍ လောကိယသမာဓိကိုမူ သမထဘာဝနာဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။ ဝိပဿနာဘာဝနာဝယ် ပရမတ်အစု ခတ်အနုကို အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တတည်းဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်လျက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ရှုရလေသည်။ သို့ဝိပဿနာရှုသောယောဂီသည် တဖြည်းဖြည်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာလျက် နောက်ဆုံးဝယ် သံယောဇဉ်ခပ်သိမ်းကို အပြီးအပြတ် ပယ်ဖြတ်နိုင်သောအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။

(ဂ) **လောကိယသမာဓိနှင့်လောကုတ္တရာသမာဓိ. . .** လောကုတ္တ-ရာသမာဓိကို ထူထောင်ပြီးမြောက်သောပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား ကိစ္စမြားမြောင်လောကီဘောင်သို့ နောင်တဖန် ပြန်၍ကျင်လည်ရန် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ

မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။ အဘိဓမ္မာပိဋကတ် စတုတ္ထမြောက်ကျမ်းဖြစ်သောပုဂ္ဂလ ပညတ်ခေါ် ပုဂ္ဂိုလ်အစားစားတို့၏အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ပြရာဖြစ်သည့်ကျမ်းတွင် မိန့်သည်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်တပါးသည် သောတာပတ္တိဖိုလ်သို့ ရောက်ခဲ့ပါမူ ဇာတိဖြစ်စေမည့်မျိုးစေ့တို့သည် တဘဝထက်တဘဝ ခြောက်သွေ့ကင်းသုဉ်းသွားသည်ဖြစ်ရာ သကဒါဂါမိမဂ် အနာဂါမိမဂ် အရဟတ္တမဂ်တို့သို့ တဆင့်ပြီးတဆင့် ပေါက်ရောက်သွားတော့မည်သာဖြစ်၍ အပါယဘူမိသို့ ပေါက်ရောက်သွားတော့မည်သာဖြစ်၍ အပါယဘူမိသို့မလားရန် မဆိုထားဘိ၊ သုဂတိဘုံဘဝတို့၌သော်ပင် အလွန်(၇)ကြိမ်ထက်ပို၍ ကျင်လည်တော့မည်မဟုတ်ဟု မိန့်ဆိုပေသည်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တဦး ရရှိသည့်သမာဓိသည်ကား သို့လျှင်ကြံ့ခိုင်တည်မြဲလှပေတော့သည်။ ဤလမ်းစဉ်သည်ကား ပကတိသာဝကဆုပန်နှင့်ပစ္စေကဗုဒ္ဓဆုပန်တို့၏လမ်းစဉ် ဖြစ်ပေသည်။

(ဃ) **သမထနှင့်ဝိပဿနာ. . .** သို့ဖြစ်ရာ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာဘာဝနာကို တိုက်ရိုက်စတင်အားထုတ်ပေ၏။ ၎င်းတို့ကို သုက္ခဝိပဿပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်လေသည်။ အချို့မှာမူ အလုံးစုံသောဈာန် အဆင့်ဆင့်တို့ကို လက်မွန်မဆွ ပဋမအားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းလိုက်ကြလေသည်။ ၎င်းတို့ကို သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ပေသည်။ (ဈာန်တည်းဟူသော ငြိမ်သက်မှုကို ယာဉ်သဖွယ်စီးနင်းသွားသောပုဂ္ဂိုလ်)။ ဤကျမ်းငယ်တွင်မူ စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေခြင်းဖြင့် လောကိယသမာဓိအားလျော်သောကျင့်စဉ်ကို ဖော်ပြလိုပေသည်။ လောကိယသမာဓိသည် စိတ်နှင့်စေတသိက်များကို ခေတ္တမျှ ထိန်းချုပ်ထားခြင်းသာဖြစ်ရာ ၃၁-ဘုံအား ကပ်ငြိလျက်ရှိသောကာမတဏှာစသည်တို့ကို အကြွင်းမဲ့သုတ်သင်ရှင်းလင်းရသေးသည်မဟုတ်ရကား၊ လောကုတ္တရာသမာဓိလောက် တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုမရှိပေ။ သို့ဖြစ်ရာလောကိယသမာဓိကို ထူထောင်ပြီးဖြစ်စေကာမူ ကာမဘုံအတွင်းသို့ ပြန်လည်ကျရောက်ဖွယ်ရှိပေသေးသည်။ သို့ဖြစ်ငြားလည်း အားလုံးသော လောကိယသမာဓိအဆင့်တို့တွင် အားထုတ်ပြီးမြောက်ခြင်းမရှိပါက ပရမတ္ထသဘာဝကိုဉာဏ်ငုံမိနိုင်လောက်သည့် ဉာဏ်အားသတ္တိမရှိဖြစ်ရာ ဝိပဿနာဘာဝနာကိုပွါးများရာဝယ် ပရမတ်အစစ် ဓာတ်အနှစ်ကို ဖောက်လှစ်ရှုမြင်နိုင်ရန်အတွက် အလွန်ပင်ခက်ခဲလှပေသည်။ အကယ်တန္တု တဦးတယောက်သောယော

ဂီသည် ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက် စတင်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဉာဏ်အမြင်ပေါက် ပိုင်နိုင်ခဲ့ပါမူ ထိုသူသည် အတိတ်ဘဝ အတိတ်ခန္ဓာက လောကိယသမာဓိကို တနည်းနည်းဖြင့် ထူထောင်ပြီးစီးခဲ့ဘူးရမည်ဟု အနုမာနမှန်းဆရပေတော့မည်။

မြန်မာပြည်တွင် ကျွန်ုပ်တွေ့ကြုံရသမျှမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဝိပဿနာကိုသာ အားထုတ်ကြလျက် လောကိယသမာဓိထူထောင်ရေးကျင့်စဉ်များမှာ သစ်ငုတ်အသွင်ဖြစ်၍ ညွန့်ရှင်ခက်လက် မထွက်ခဲ့ချေ။ စင်စစ်မှာ ဝိပဿနာဘာဝနာဖြင့် မဂ်လမ်းဖိုလ်လမ်းကို မတက်လှမ်းမီ လောကိယသမာဓိထူထောင်ရေးတွင် အကျိုးဝင်သည့်သမထဘာဝနာစျာန်လမ်းတို့ကို ပဌမစတင်အားထုတ်အပ်ပေသည်။ ယခုကျွန်ုပ် ကြိုးပမ်းသည့်ကျမ်းငယ်တွင် ထိုသမထလမ်း အလုပ်စခန်းတို့ကိုသာ ရေးသားမည်ဖြစ်ပေသည်။

၂။ **သမထဘာဝနာ**

(၁) ကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့်စရိုက်ခြောက်ပါး. . . သမထဘာဝနာဆိုသည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်တွင် တပါးပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စူးစိုက်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် တဖျစ်တပါး ပြေးလွှားပြန့်လွင့်နေသောစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်တည်တံ့လာစေရန် အားထုတ်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ခပ်သိမ်းသောစိတ်သဘာဝတို့သည် အဖက်ဖက်တွင် အယုတ်အလွန်မရှိ ပကတိညီညွတ်မျှနေမှသာ ငြိမ်သက်တည်ကြည်လာနိုင်ပေသည်။ စိတ်စေတသိက်အညီအညွတ် အမျှအတဖြစ်နေစေရန်အလို့ငှါ သံယောဇဉ် သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်တို့ကြောင့် တနည်းတဖုံ ယိမ်းယိုင်နေခြင်းမှ ကင်းရှင်းရပေမည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အရေအတွက်အားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါင်းလေးဆယ်မျှရှိနေစေကာမူ ပုဂ္ဂိုလ်အစားစားအလိုက်လွန်ကဲသော စရိုက်အားလျော်သည့်တခုတည်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသာ ရွေးချယ်ကောက်နုတ်အားထုတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

(က) **ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်။**

(၁) ကသိုဏ်း ၁၀-ပါး။ ပထဝီ(မြေ)ကသိုဏ်း။ အာပေါ(ရေ)ကသိုဏ်း။ တေဇော(မီး)ကသိုဏ်း။ ဝါယော(လေ)ကသိုဏ်း။ နီလ(အညိုရောင်)ကသိုဏ်း။ ပီတ(အဝါရောင်)ကသိုဏ်း။ လောဟိတ(အနီရောင်)ကသိုဏ်း။ ဩဒါတ(အဖြူရောင်)ကသိုဏ်း။ အာကာသ(ကောင်းကင်)ကသိုဏ်းနှင့်အာလောက(အလင်းရောင်)ကသိုဏ်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

(၂) အသုဘ၁၀-ပါး။ (အမျိုးမျိုးသောသူသေကောင်များ)
ဥဒ္ဓုမာတက=(ဖူးဖူးယောင်သော လူသေကောင်)
ဝိနီလက=(အညီအနီစသည် ရောယှက်လျက် အရောင်အဆင်းပျက်နေသော လူသေကောင်)
ဝိပုဗ္ဗက=(ပုပ်ရိပြီး သွေးပြည်တို့ဖြင့် ကွဲအက်ယိုကျနေသော လူသေကောင်)
ဝိစ္ဆိဒ္ဒက=(အရည်ပြားများ အပိုင်းပိုင်းကွဲအက်နေသည့် လူသေကောင်)
ဝိက္ခာယိတက=(ခွေး, ကျီး, လင်းတ, စသည်တို့ ထိုးဆွကိုက်ခဲ၍ မွမွကြေနေသော လူသေကောင်)
ဝိက္ခိတ္တက=(ခြေတခြား-လက်တခြား-ခေါင်း-ကိုယ်စသည်တို့ကို ကစဥ့်ကလျား ပစ်လွှင့်ထားအပ်သော လူသေကောင်)
ဟတဝိက္ခိတ္တက=(ခြေလက်ကိုယ်ခေါင်း တခြားစီဖြတ်လျက် ဓားရာချင်းယှက်နေအောင်မွှန်း၍ တကွဲတခြား ပစ်လွှင့်ထားအပ်သောလူသေကောင်)
လောဟိတက=(ထိုမှ ဤမှ သွေးယိုထွက်၍ အနှံ့အပြားသွေးလိမ်းကျံနေသော လူသေကောင်)
ပုဠုဝက=(ပိုးလောက်များ ကျိကျိတက်ပြည့်နေသော လူသေကောင်)
အဋ္ဌိက=(အရိုးစုလူသေကောင်)

(၃) **အနုဿတိ(၁၀)ပါး။** (အဖန်ဖန်ပွားများအောက်မေ့သောသတိ)
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ=(ဘုရားရှင်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)
ဓမ္မာနုဿတိ=(တရားတော်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)

သံဃာနုဿတိ=(သံဃာတော်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)
သီလာနုဿတိ=(မိမိထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်အပ်သော သီလကို အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း)
စာဂါနုဿတိ=(မိမိပြုခဲ့ဘူးသည့်ဒါနအစုစုကို အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း)
ဒေဝတာနုဿတိ=(နတ်ပြဟ္မာအပေါင်းတို့၏ဘဝဟောင်းက ကုသလပုညအစုစု ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)
ဥပသမာနုဿတိ=(နိဗ္ဗာန်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)
မရဏာနုဿတိ=(သေခြင်းကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)
ကာယဂတာသတိ=(ဆံပင်, အမွေး, လက်သည်း, ခြေသည်း စသည်(၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)
အာနာပါနဿတိ=(နှာခေါင်းမှ ထွက်လေဝင်လေကို အာရုံပြုသောသတိ)

(၄) ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄-ပါး။

မေတ္တာ=(ချစ်ကြည်လေးမြတ်ခြင်း)
ကရုဏာ=((သနားသက်ညှာခြင်း)
မုဒိတာ=(သူတပါးတို့ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း၌ ဝမ်းမြောက်ခြင်း)
ဥပေက္ခာ=(မုန်းချစ်မဟူ တပါးသူကို တန်းတူထားရှိခြင်း)

(၅) သညာတပါး။

အာဟာရေပဋိကူလသညာ=(စားသောက်ဖွယ်-လျက်ဖွယ်-ခဲဖွယ်-ခပ်သိမ်းတို့ကို ရွံရှာဖွယ်အဖြစ်ရှုခြင်း)

(၆) ဝဝတ္ထာန်တပါး။

(ရေ, မြေ, လေ, မီး၊ မဟာဘုတ်ကြီးလေးပါးကို ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း)

(၇) အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း ၄-ပါး။

(သဏ္ဌာန်နိမိတ်အရိပ်အသွင် ထင်ရှားမရှိသောအရာတို့ကို စူးစိုက်ကြည့်ရှုခြင်း)

အာကာသာနဉ္စာယတန=(အနန္တကောင်းကင်ပညတ်)
ဝိညာနဉ္စာယတန=(အနန္တဝိညာဏပညတ်)
အာကိဉ္စညာယတန=(နတ္ထိဘောပညတ်)
နေဝသညာနာသညာယတန=(သညာရှိသည်လည်းမဟုတ်၊ မရှိသည်လည်း
မဟုတ်သောပညတ်)

(ခ) **စရိုက် ၆-ပါးအား အသီးသီးလျော်သောကမ္မဋ္ဌာန်းများ။**

ကျွန်ုပ်ပြဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း သမာဓိထူထောင်ရာတွင် ပျပ်ဝပ်ငြိမ်သက်သောစိတ်မျိုးကို ရရှိစေရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် စရိုက်(၆)ပါးတို့အနက် တစုံတခုသော စရိုက်လွန်ကဲမှုမရှိမှသာလျှင် စိတ်သည် ငြိမ်ဝပ်ပျံ့ပျူးနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်သည့်အတွက် လွန်ကဲသည့်စရိုက်သဘောတို့ကို အခြေခံအထောက်အထား ပြုပြီးသည့်ကာလ ပုဂ္ဂိုလ်အစားစားအားလျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ရွေးချယ်ရပေသည်။ အသီးသီးလွန်ကဲစွာ ခြားနားသည့် စရိုက် ၆-ပါးအမျိုးအစားတို့မှာ. . .

၁။ ရာဂစရိတ=(ဝတ္ထုကာမ-ကိလေသာကာမတို့၌ လွန်ကဲစွာ ကပ်ငြိတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်)
၂။ ဒေါသစရိတ=(အာဃာတ-ဣဿာ-မစ္ဆရိယစသည်တို့လွန်ကဲသည့်ပုဂ္ဂိုလ်)
၃။ မောဟစရိတ=(ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်း၌ လွန်ကဲသည့်ပုဂ္ဂိုလ်)
၄။ သဒ္ဓါစရိတ=(ယုံကြည်လွယ်လေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်)
၅။ ဝိတက္ကစရိတ=(စိတ်ကူးယဉ်တတ်သောပုဂ္ဂိုလ်)

ရာဂစရိတ. . . ရာဂစရိတပုဂ္ဂိုလ်သည် အလှအပကို ခုံမင်နှစ်သက်တတ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ လွန်ကဲနေသော စရိုက်တို့လျော့ပါးပြီးသည့်ကာလ စိတ်သဘာဝအညီအညွတ်ဖြစ်စေရန်အလို့ငှါ သတိ၏အာရုံနိမိတ်ဖြစ်သော မနှစ်သက်ဖွယ်အဆင်းကို ကြည့်ရှုရပေသည်။ အသုဘ(၁၀)ပါးနှင့်ကာယဂတာသတိကို အားထုတ်ရပေသည်။

ဒေါသစရိတ. . . ဒေါသစရိုက်လွန်ကဲသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်ဝယ် တော်လှန်တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးလိုသော ဒေါမနဿများ ပြည့်နှက်၍နေလေသည်။ သို့ဖြစ်

ရာ ထိုစိတ်များလျော့ပါးသွားစေရန်အလို့ငှါ မေတ္တာ-ကရုဏာ-မုဒိတာ-ဥပေက္ခာတည်းဟူသော ပြဟ္မစိုရ်လေးပါးကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတို့ကို အားထုတ်စီးဖြန်းအပ်ပေသည်။ နီလ-ပီတ-လောဟိတ-ဩဒါတကသိုဏ်းများသည် နှစ်သက်ဖွယ်သော အဆင်းအရောင်တို့ဖြစ်လေရာ ဒေါသစသည့်စရိုက်ဆိုးတို့ပျောင်းညွတ်စေရန်အတွက် သင့်လျော်လှပေသည်။

ဝိတက္ကစရိတနှင့်မောဟစရိတ. . . ဝိတက်စရိုက်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်သည် ရပ်တည်မရ လှုပ်ရှားလှပေရာ ၎င်းပြင် မောဟစရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းလှပေရာ ၎င်းတို့အတွက် အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြဋ္ဌာန်းရပေသည်။ အာနာပါနဿတိသည် ထွက်လေဝင်လေ ပွတ်တိုက်သွားရာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ အာရုံကို စူးစိုက်ထားခြင်းဖြင့် တဖျဥ့်တပါး ပြေးလွှားနေသောစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပေသည်။ အမြဲတစေ သတိကို ဆောင်ရွက်နေရသည်ဖြစ်ရာ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းခြင်းများလည်း လွင့်ပါးသွားနိုင်ပေသည်။

သဒ္ဓါစရိတ. . . သဒ္ဓါစရိုက်ပုဂ္ဂိုလ်၏သန္တာန်၌မူ ကောင်းမြတ်သောစိတ်စေတနာ သဒ္ဓါတရားတို့သည် အမြဲစေ့ရေ ကိန်းမွေ့၍နေလေသည်။ ဂုဏ်တော်ကို ဦးကျိုး၍ ဘုရားဝတ်ပြုခြင်းတို့၌ မွေ့လျော်လေ့ရှိ၍ ကျမ်းကြီးကျမ်းခိုင်များတွင်လာသည့် ပါဠိအနက်စသည်တို့၌ မတုန်မလှုပ် စုပ်စုပ်ယုံကြည်လေ့ရှိတတ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် သဒ္ဓါစရိုက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် နက်နဲစွာကြံဆတွေးခေါ်ရမည့်အကြောင်းအရာတို့ကို လက်မခံလိုပေ။ ပြင်းထန်စွာ ကျင့်ကြံရမည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းများကိုလည်း မလိုလားပေ။ သို့ဖြစ်သည့်အတွက် သဒ္ဓါစရိုက်လွန်ကဲသောပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ-ဓမ္မာနုဿတိ-သံဃာနုဿတိ-သီလာနုဿတိ-စာဂါနုဿတိ-ဒေဝတာနုဿတိတည်းဟူသော အနုဿတိ (၆)ပါးတို့သည် သင့်လျော်လှပေသည်။

ဗုဒ္ဓိစရိတ. . . ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ ကိစ္စအရပ်ရပ်တွင် အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုးတို့ကို များစွာဆင်ခြင်တတ်၏။ သတိဝီရိယနှင့်လည်း ပြည့်စုံပေ၏။ ခွဲခြားစိတ်ဖြာ ဆန်းစစ်လေ့ရှိပေရာ အာဟာရေပဋိကူလသညာ

(ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို ရွံရှာဖွယ်အဖြစ် ဆင်ခြင်ခြင်း)စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် (မဟာဘုတ်လေးပါးကို နှလုံးသွင်းခြင်း)နှင့်မရဏာနုဿတိ(သေခြင်းကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)တို့နှင့်သင့်လျော်ပေသည်။

စရိုက်(၆)ပါးတို့ကို ရောစပ်ခြင်း။

(က) ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအားလျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့်ကမ္မဋ္ဌာန်းအသီးသီးတို့ကို ဝေဖန်မှုကြောင့် ကျေးဇူးများပုံ။

စရိုက်(၆)ပါးသည် အခြေခံအားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားလျက်ရှိသော်လည်း ယင်းတို့ကို တပါးနှင့်တပါးရောစပ်၍လည်း ရနိုင်ပေသည်။ အသျှင်ဇနကာဘိဝံသပြုစုအပ်သော အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းကို ဖွင့်ဆိုရာဖြစ်သည့် သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာကျမ်းတွင်လည်း လွန်ကဲသည့်စရိုက်နှစ်ပါးသုံးပါးစသည်ကို တဦးတည်းသောပုဂ္ဂိုလ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ကြောင်း ရေးသားထားပေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ပုဂ္ဂိုလ်အားလျော်စွာ စရိုက်တို့ကို ဝေဖန်ခွဲခြားမှုသည် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓအစိန္တေယျဘုရားရှင်အတွက် လွယ်ကူသောအရာဖြစ်လင့်ကစား အသိဉာဏ်ကျဉ်းမြောင်းလှသည့် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ စရိုက်(၆)ပါးခွဲခြားနိုင်ရန်ကိစ္စမှာ မလွယ်ကူလှချေ။ သို့ရာတွင် လက်ဖဝါးပြင်ရှိ အရေးအကြောင်းနှင့်လက်ဖဝါးပုံစံအနေအထားကို ကြည့်ရှုလေ့လာသည့်လက္ခဏာပညာရပ်ဖြင့်၎င်း၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့်အလေ့အကျင့်ကို အကဲခပ်ခြင်းအားဖြင့်၎င်း စာရေးရာတွင် လက်ရေးလက်သားကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်၎င်း၊ ဦးခေါင်းကို လေ့လာသော (Phrenology) ခေါ်ပညာရပ်ဖြင့်၎င်း၊ အသီးသီး နည်းလမ်းတို့ဖြင့် စရိုက်(၆)ပါးကို ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ရန် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ ကြံဆောင်အားထုတ်နေကြပေသည်။ မဝေးလှသည့်အတိတ်ကာလကမူ စိတ်ပညာအရ စမ်းသပ်သောနည်းသစ်ကို စံနစ်ပိုကျသည်ဟု ယူဆ၍ ထိုစံနစ်ကိုပင် စိတ်ချလက်ချအားပြုခဲ့ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရွေးချယ်အားထုတ်ရေးအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးတို့၏စရိုက်ကို ရွေးချယ်ရာတွင် အထက်ဖေါ်ပြပါ နည်းလမ်းအရပ်ရပ်တို့ကို ကျင့်သုံးရန် ထောက်ခံထိုက်လှပေသည်။

(ခ) **စရိုက်မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအားလျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းများ။**

အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို လျစ်လျူရှုခြင်းမပြုဘဲ သို့မဟုတ် တစုံတရာ မှားယွင်းမှုလည်းမရှိစေဘဲ စရိုက်မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအားလျော်မည့်ကမ္မဋ္ဌာန်း တို့ကို ရွေးချယ်ထိုက်လှပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကသိုဏ်း(၆)ပါးနှင့်အာရုပ္ပကမ္မ -ဋ္ဌာန်းလေးပါးတို့ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကသိုဏ်း(၆)ပါးတို့မှာ ပထဝီကသိုဏ်း- အာပေါကသိုဏ်း-တေဇောကသိုဏ်း-ဝါယောကသိုဏ်း-အာကာသကသိုဏ်း နှင့်အာလောကကသိုဏ်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။ အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းတို့မှာ ပုဂ္ဂိုလ် အားလုံးတို့နှင့်လျော်သော်လည်း ရူပဈာန် ပဉ္စမအဆင့်သို့ မရောက်သေးမီ အတွင်း အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ရန် မဖြစ်စကောင်းပေ။ ပဉ္စမဈာန် အဆင့်သို့ ရောက်ပြီးမှသာ အထက်အာရုပ္ပဈာန်ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ တက်လှမ်း အားထုတ်နိုင်ပေသည်။

(ဂ) **အသီးသီးခြားနားကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား စရိုက်နှင့်လျော်ညီသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝေဖန်ပေးရာဝယ် ကျေးဇူးများပုံ။**

ကသိုဏ်းတခုကို နမူနာတရပ်အဖြစ်မပြဆိုမီ အသီးသီးခြားနားကြ သော စရိုက်များ၏အခြင်းအရာနှင့်၎င်းတို့အား လျော်စွာချပေးအပ်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို လေ့လာမည်ဆိုပါလျှ် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ယင်းလေ့လာချက်တို့ကို "မူ"တရပ်အနေနှင့်လောကီကိစ္စ အဝဝတွင် အသုံး ချနိုင်ပေသည်။

ရာဂစရိုက် ဒေါသစရိုက် မောဟစရိုက် ဝိတက်စရိုက် သဒ္ဓါစရိုက် နှင့်ဗုဒ္ဓိစရိုက်ဟူ၍ အခြေခံအားဖြင့် စရိုက်အပြား ခြောက်ပါးရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိရှိခဲ့ရပေပြီ။ သို့ရာတွင် စရိုက်သဘောတခုသည် ခဏတိုင်း၌ အ ခြားစရိုက်ငါးခုကို လွှမ်းမိုးပေါ်လွင်လာသည်ကို သာမန်အားဖြင့် မတွေ့ရ တတ်ပေ။ အမှန်မှာ ထိုစရိုက်ခြောက်မျိုးလုံး သို့မဟုတ် အချို့တို့သည် ပုဂ္ဂိုလ် သန္တာန်တခုတွင် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ တမျိုးပြီးတမျိုး တလှည့်စီဖြစ်ပေါ်လာတတ် ပေသည်။ အချို့အခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်ဝယ် ရာဂစိတ်လွှမ်းမိုး၏။ အချို့ အခါ၌ ဒေါသက္ကဿာစသည် လွှမ်းမိုး၏။ အချို့အခါ၌လည်း ပျင်းရိထိုင်း မှိုင်းကြလေသည်။ တခါတရံ၌လည်း စိတ်ညစ်ညူး၍ ဆောက်တည်မရရှိတတ်

၏။ အချို့အခါဝယ် ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်တွင် မေတ္တာဓာတ်နှင့်သဒ္ဓါကြည်ညိုစိတ်များ ပြည့်ဖြိုး၍နေပေသည်။ ရံဖန်ရံခါ၌လည်း နိုးကြားဖျတ်လတ်လျက် ဆန်းစစ်တိုင်းထွာဝေဖန်လေ့ရှိပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မလိုလားအပ်သောလက္ခဏာများ ပေါ်လွင်လာခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်စိမ့်သောငှါ ပြဆိုလတ္တံ့သော နည်းလမ်းတို့ကို ကျင့်သုံးရပေမည်။

ရာဂစရိုက်. . . အကာလညအခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်ဝယ် ရာဂစိတ်များ လွှမ်းမိုးလာသည်ဟုသိရှိပါလျှင် အသုဘဆယ်ပါးတွင် တပါးပါးကိုသော်၎င်း၊ ကာယဂတာသတိကိုသော်၎င်း၊ စူးစိုက်စွာ အာရုံပြုလျက် ရုပ်သဘောတရားတို့၏မနှစ်မြို့ဖွယ်ကို ဆင်ခြင်နိုင်ပေသည်။

ဒေါသစရိုက်. . . နည်းလမ်းမကျသည့်ကိစ္စရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဒေါသအမျက်ထွက်လာသောအခါတို့၌လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မေတ္တာ-ကရုဏာ-မုဒိတာနှင့်ဥပေက္ခာတည်းဟူသော တရားတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ထွက်လာသောဒေါသကို ပြေငြိမ်းစေနိုင်လေသည်။ သို့မဟုတ် ဝဏ္ဏကသိုဏ်းများကို ကြည့်ရှုသည့်နည်းတူ လှပနှစ်လိုဖွယ် အဆင်းအရောင်ရှိသည့် ဝတ္ထုသဏ္ဌာန်အပေါ်တို့သို့ စိတ်ကို လွှဲပြောင်းတင်ရှိထားလိုက်ခြင်းအားဖြင့်လည်း ဒေါသပြေငြိမ်းနိုင်ပေသည်။

မောဟစရိုက်. . . အကယ်၍ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းလာပါမူ နှာသီးဖျားသို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ပွတ်တိုက်သွားလာနေသော ထွက်လေဝင်လေကို အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် ထိနမိဒ္ဓပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့မဟုတ် စိတ်ဖြင့် တစ်နှစ်သုံးလေးစသည် ရေတွက်နိုင်ပေသည်။ သို့မဟုတ် ပါကလည်း တချက်ချက်မြည်နေသော နာရီစက်သံကို နားစွင့်နေနိုင်ပေသည်။

ဝိတက်စရိုက်. . . အကယ်တန္တု စိတ်ညစ်ညူးရှုပ်ထွေး၍ ကွပ်ကဲမရအောင် ကစဉ့်ကလျားလွင့်ပါးနေပါမူ မောဟစရိုတပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ပင် ထွက်လေဝင်လေကို မှတ်သားအာရုံစိုက်၍ အားထုတ်အပ်ပေ၏။ သို့တည်းမဟုတ် သတိချပ်လျက် တစုံတခုသောအရာဝတ္ထုပေါ်၌ စိတ်ကို စိုက်ထားခြင်းအား

ဖြင့်လည်း ပြေးလွှားခုန်ပေါက်နေသောစိတ်ကို ဖမ်းချုပ်နိုင်ပေသည်။

သဒ္ဓါစရိတပုဂ္ဂိုလ်. . . သဒ္ဓါစိတ်သည် ဖြူစင်ကောင်းမြတ်လှ၍ နှစ်သက်လိုလားဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အလွန်အကျွံကား မဖြစ်စေသင့်ပေ။ သဒ္ဓါလွန်သောသူသည် အကြောင်းယုတ္တိမတန်ဘဲနှင့်လည်း ယုံကြည်လွယ်တတ်ပေသည်။ သို့ယုံကြည်လွယ်ခြင်းကို ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်အပ်ပေသည်။ စိတ်သည် လှုပ်ရှားတက်ကြွလာသည်ရှိသော် လူမှုကိစ္စအဝဝတွင် အမှားမှား အယွင်းယွင်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓိစရိုက်. . . ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ အလိမ်အမာ၊ ပညာသတိရှိသူဖြစ်ရကား အမှားအယွင်းမရှိဘဲ မိမိဘာသာလျော်စွာ ကျင့်ဆောင်သွားနိုင်ပေသည်။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် အကယ်၍ မိမိကိုယ်ကို မိမိအလွန်အထင်ကြီးကာ ကြွားဝါမောက်မော်တတ်ပါလျှင် သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန်ပွားများအပ်ပေသည်။ မြင်မြင်သမျှ သတ္တဝါအနန္တတို့သည် ‘ယနေ့လား၊ နက်ဖြန်’ဆိုသလို ဧကန်မုချ သေကြရမည်ဖြစ်ရာ သေခြင်းတရားပွားများခြင်းဖြင့် တက်ကြွနေသောစိတ်ကို အများနှင့်တန်းတူညီမျှသော အဆင့်သို့ နှိမ်ချပေးနိုင်ပေသည်။ မိမိသည် အယူအဆ အလုပ်အကိုင်တို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အလိုင်းတကြီး သည်းထန်ပြင်းပြခြင်းဖြစ်တတ်ပါမူ ပထဝီ-အာပေါ-တေဇော-ဝါယော-တေဇောတည်းဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးအစုအဝေးတည်ရာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အဖန်ဖန်ရှုအပ်ပေသည်။ သင်္ခါရဓမ္မအစုအဝေးမှန်သမျှသည် ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲတတ်သောဓမ္မတာရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း သင်္ခါရဓမ္မ ရုပ်နာမ်အစုအဝေးမျှသာ ဖြစ်ရာ မုချပင် ပျက်သုဉ်းရတော့မည် ဖြစ်အင်ကို ကောင်းစွာနားလည်ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏စွဲလမ်းမှု အယူသည်းမှုအထင်ကြီးမှုတို့သည် တစတစ ခေါင်းပါးသွားမည်ဖြစ်၍ ရှေးနှင့်မတူ အမူညွှတ်ပျောင်းလာနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ အစားကြူးခဲ့သော်ငြင်း၊ ချိုမြိန်ရသာတို့တွင် လွန်စွာတပ်မက်လျှင်သော်ငြင်း၊ အစာအာဟာရ၏ရွံရှာဖွယ်အဖြစ်ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းလျက် “အသက်ရှင်ရန်အလို့ငှါ စားသုံးရသည်သာဖြစ်၍ စားသုံးရန်အလို့ငှါ အသက်ရှင်နေရသည်မဟုတ်”ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်မိမိစိတ်ကို ဆုံးမရာ၏။ ဒုက္ခ သုက္ခအနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီးစသည့် အနိဋ္ဌာ

အာရုံတို့နှင့်တွေ့ကြုံပါလျက်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးသည် ညှိုးချုံးပင်ပန်း မချမ်းမသာဖြစ်ကြရပေသည်။ ထိုအခါ အလွန်တရာ ငြိမ်သက်လှသည့် မဟာအသခ်တဓာတ်သဘာဝကို စူးစိုက်စီးဖြန်းခြင်းအားဖြင့် မိမိတွေ့ကြုံခံစားနေရသော ဒုက္ခမှု၊ ဒုက္ခစုတို့မှာ သမုဒ္ဒရာရေမျက်နှာထက် ခဏမျှတက်လာသည့် ရေပွက်ပမာမျှသာဖြစ်၍ ရေးကြီးခွင်ကျယ် ပြုဖွယ်မရှိကြောင်း ကောင်းစွာ ထင်မြင်သဘောပေါက်လာပေလိမ့်မည်။ စာမဖွဲ့လောက်သော ထိုရေပွက်ငယ်တို့၏အောက်အခြေတွင်မူကား အလွန်နက်ရှိုင်း၍ ငြိမ်သက်လှသည့်ရေပြင်ကျယ်ကြီးရှိနေကြောင်း ကောင်းစွာမြင်လာနိုင်ပေသည်။ ၎င်းကို ဟိနယာနဝါဒီတို့က နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ်၍ မဟာယာနဝါဒီတို့က တတ္ထာတ (Tathata) ဟုခေါ်ကြ၏။ စင်စစ်သော်တမူကား သုံးဆယ့်တဘုံဝယ် ဒုက္ခမှု ဒုက္ခစုတို့သည် မည်မျှပင် ကြီးကျယ်လှငြားလည်း ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့ငြိမ်းရာ မဟာအသခ်တဓာတ်ကြီးသည် မုချပင်ရှိကြောင်း ကောင်းစွာသဘောပေါက်ပြီးလျှင် မိမိတို့၏စိတ်ကို နှစ်သိမ့်ရာသတည်း။

၃။ နိမိတ်အမျိုးမျိုးနှင့်သမာဓိအဆင့်ဆင့်။

ကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့်ဈာန်ဝင်စားခြင်းကိစ္စတို့ဝယ် ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ရန်မှာ လွန်စွာအရေးကြီးသော အချက်တရပ်ဖြစ်ပေသည်။ ပရိကမ္မနိမိတ်(ပကတိကသိုဏ်းဝန်း)၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်(ပကတိကသိုဏ်းဝန်းမှ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာသောအာရုံနိမိတ်)၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်(ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထက် အဆရာထောင် ပိုမိုချောမွေ့ပြောင်လင်း၍ အရောင်အဆင်းကြည်လင်တောက်ရှန်းလာသော အာရုံနိမိတ်)ဟူ၍ နိမိတ်အပြားသုံးပါး။ ပရိကမ္မသမာဓိ(လက်ဦးအဆင့်)၊ ဥပစာရသမာဓိ(အပ္ပနာသမာဓိ၏အနီး၌ဖြစ်သောအဆင့်)၊ အပ္ပနာသမာဓိ(မြင့်မြတ်သောသိမ်မွေ့သောအာရုံ၌ တည်နေသောအဆင့်)ဟူ၍ သမာဓိအဆင့်သုံးပါးရှိကြရာဝယ် ပဋိဘာဂကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်ကို မရရှိသေးသမျှ ဈာန်ဝင်စားခြင်းငှါမတတ်နိုင်ပေ။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ရရှိရန်အလို့ငှါ ပကတိကသိုဏ်းဝန်းကို လက်မွန်မဆွကြည့်ရှုရပေသည်။

ပကတိကသိုဏ်းဝန်းဆိုသည်မှာ မိမိစီရင်ပြုလုပ်ထားအပ်သော

ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဍာန် အဝန်းအဝိုင်း ကသိုဏ်းဖြပ်ကြီးကို ဆိုလိုပေသည်။ ထိုပကတိ ကသိုဏ်းဝန်းနှင့်အသွင်ဖြပ် တထပ်တည်းတူမျှသော နိမိတ်ကို အာရုံဖြင့် မြင်ရအောင် အားထုတ်ရပေသည်။

ထိုသို့ပရိကမ္မနိမိတ်နှင့်တထပ်တည်း တူမျှသောအာရုံနိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟုခေါ်ပေသည်။ ယင်းနိမိတ်မှတဆင့် ပြောင်းလဲတိုးတက်၍ ကြည်လင်ပြတ်သားပြောင်လင်းသော ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်လာမှ ယောဂီသည် အပ္ပနာစျာန်သမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်ရှိပေတော့သည်။ ထိုကဲ့သို့ နိမိတ်တို့ကို ၂၂-ပါးသောကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၌ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ထို ၂၂-ပါးတိုပသည်ကား- ကသိုဏ်း ၁၀-ပါး၊ အသုဘ ၁၀-ပါး၊ အာနာပါနဿတိ ၁-ပါးနှင့်ကာယဂတာသတိ ၁-ပါးတို့ဖြစ်ပေသည်။ ထို ၂၂-ပါးသောကမ္မဋ္ဌာန်းတို့အပြင်၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄-ပါးနှင့်အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း ၄-ပါးတို့ရှိပေသည်။ ထိုရှစ်ပါးတို့တွင် အခြားသောကမ္မဋ္ဌာန်းတို့မှာကဲ့သို့ သဏ္ဍာန်အသွင်ထင်ရှားမရှိပြားလည်း အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်ကို ရရှိအောင် ကျေးဇူးပြုနိုင်ပေသည်။

အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ နီဝရဏငါးပါးတို့သည် ကွယ်မြုပ်ငုပ်လျှိုးသွားလျက် စျာန်ဝင်စားခိုက်ဝယ် ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရှိတော့ပေ။ အစီအစဉ်အားဖြင့်မူ ဝိတက်(အာရုံတင်မှု)ဖြစ်ပေါ်လာသော် ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏဟူသော ထိုင်းမှိုင်းခြင်းသည် လွင့်ပါးသွားပေ၏။ ဝိစာရ(ထိန်းသိမ်းမှု) ဖြစ်ပေါ်လာသော်၊ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏဟူသော ယုံမှားခြင်းသည် ငုပ်ကွယ်သွားပေ၏။ ပီတိ(နှစ်သက်ခြင်း)ဖြစ်ပေါ်လာသော် ဗျာပါဒနီဝရဏဟူသော အမျက်ဒေါသသည် ပျောက်ငြိမ်းသွားပေ၏။ သုခ(ကိုယ်စိတ်ချမ်းမြခြင်း) ဖြစ်ပေါ်လာသော် ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စနီဝရဏဟူသော ပျံ့လွင့်ခြင်းပူပန်ခြင်းတို့သည် ကင်းငြိမ်းသွားပေ၏။ ဧကဂ္ဂတာ(တခုတည်းသောအာရုံ၌ စူးစိုက်တည်ကြည်ခြင်း)ဖြစ်ပေါ်လာသော် ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသော ကာမဆန္ဒနီဝရဏတို့သည် ကျိုးပြတ်သွားပေ၏။ ခပ်သိမ်းသော စျာန်အင်္ဂါတို့ဖြစ်ပေါ်လာသော် နီဝရဏအသီးသီးတို့သည် ဤနည်းနှင်နှင်ငုပ်လျှိုး၍ သွားရပေတော့သည်။

၄။ ကသိုဏ်းတပါးကို ဥပမာအဖြစ် ထုတ်၍ပြခြင်း။

သမထဘာဝနာကို အထက်ပါအတိုင်း အပြားသဘောအားဖြင့် ပြဆိုခဲ့ပြီးရာ ယခုအခါ တခုသောကသိုဏ်းဝန်းကို စီးဖြန်းရန်အတွက်ကောက်ငင်ပြဆိုလိုပေသည်။ ဘာဝနာအစဉ်နှင့်စျာန်အဆင့်ဆင့်ရရှိရေးမှာ မည်သည့်ကသိုဏ်းကို စီးဖြန်းစေကာမူ ထပ်တူလိုပင်ဖြစ်ရာ ပထဝီကသိုဏ်းကို နမူနာစံထား၍ ရေးသားရပေမည်။

နေရာကျောင်းသခ်မ်း ရွေးချယ်ခြင်း။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရန် မလျော်ကပ်တ်သော နေရာထိုင်ခင်းကို ရွေးချယ်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဦးဖေမောင်တင်၏ "Path of Purity" ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဘာသာပြန်စာအုပ် ၂ စာမျက်နှာ ၁၃၉-တွင်ပြဆိုထားသည်မှာ “အပြစ် ၁၈-ပါးအနက် တပါးပါးစွန်းငြိသော ကျောင်းသခ်မ်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားမလျော်ကပ်တ်ပေ။ ယင်းအပြစ် ၁၈-ပါးတို့မှာ ကြီးလွန်းခြင်း၊ သစ်လွင်လွန်းခြင်း၊ ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်း၊ လူသွားလမ်းကိုမှီနေခြင်း၊ ရေကန်အနီး၌ရှိခြင်း၊ သစ်သီးပန်းမာလ်ဥယျာဉ်တို့နှင့်နီးကပ်လွန်းခြင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ်ရှိခြင်း၊ မြို့ပြသစ်တောလယ်ယာတို့ကို မှီနေခြင်း၊ အယူဝါဒမတူမျှသော သူတို့ရှိနေခြင်း၊ မြစ်ဆိပ်ကိုမှီနေခြင်း၊ နယ်စပ်ရွာဖြစ်ခြင်း၊ မလျော်ကပ်တ်ခြင်း၊ ကလျာဏမိတ္တတို့နှင့်ဆက်ဆံမှုမရနိုင်ခြင်း၊ အဆိုပါအပြစ်တပါး သို့မဟုတ် ၁၈-ပါးတို့နှင့်မကင်းသောကျောင်းသခ်မ်းသည် မလျော်ကပ်တ်သောကြောင့် သီတင်းသုံးခြင်းငှါ မထိုက်ပေ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားလျော်ကပ်တ်သော နေရာထိုင်ခင်းရွေးချယ်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ၎င်း၏စာမျက်နှာ ၁၄၂-တွင်လည်း ရွာနှင့်မနီးလွန်း-မဝေးလွန်းသော ကျောင်းအစရှိသဖြင့် ကျောင်းအင်္ဂါ ၅-ပါးကို ရေတွက်ပြဆိုထားပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် ဤအရာဝယ် “ချစ်သားရဟန်းတို့၊ အင်္ဂါငါးတန်နှင့်ပြည့်စုံသောကျောင်းသည် အဘယ်နည်း။ ချစ်သားရဟန်းတို့၊ ၎င်းတို့သည်ကား-

(၁) ရွာနှင့်မနီး မဝေးလွန်းသောကျောင်းသည်၎င်း၊

(၂) သွားလာကူးသန်းခြင်းငှါ လွယ်ကူသော ကျောင်းသည်ဒင်း၊
(၃) နေ့အခါ ပရိသတ်မစည်ကားသည်ဖြစ်၍
(၄) နေ့အခါ အသံဆိတ်သောကျောင်းသည်ဒင်း
(၅) မှက်-ခြင်-ယင်-သန်း-မြွေ-လေ-နေပူတို့နှင့်ကင်းဝေးသောကျောင်းသည်ဒင်း၊ ထိုကဲ့သို့သော ကျောင်းတို့ပေတည်း။

"ဤသို့သော ကျောင်းသခ်မ်းမျိုးတွင် သင်ချစ်သားတို့သည် ဆွမ်းသက်န်းကျောင်းဆေးတည်းဟူသော ပစ္စည်းလေးပါးကိုလည်း ရလွယ်ပေသည်။ ဗဟုဿုတကျယ်ဝန်းသော မဟာထေရ်ကြီးများ၊ ပိဋကတ်ကို တတ်မြောက်ကျေပွန်သောရဟန်းများ၊ ပိဋကတ်ဆောင်များ၊ ဝိနည်းဓိုရ်များနှင့်မှိဝဲဆည်းကပ်ခွင့်ရသည်ဖြစ်ရာ ဒင်းတို့ထံသို့ အခါကာလအားလျော်စွာ ချဉ်းကပ်၍ တရားသဘောနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်ကိစ္စရပ်များ၊ ပြဿနာရပ်များကို လျှောက်ထားမေးမြန်းနိုင်ခွင့်ရရှိသည့်အလျောက် ရှေးက မရှင်းသောပြဿနာများသည်လည်း ရှင်းလင်းခြင်းသို့ ရောက်ပေသည်။ သံသယရှိသောအချက်တို့တွင်လည်း သံသယကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ပေသည်။ ချစ်သားတို့၊ ယင်းသို့သော အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ညီညွတ်သော်ကျောင်းမျိုးတွင် သီတင်းသုံးခြင်းငှါ လျော်ကန်လှပေသတည်း"ဟု မိန့်ခွန်းစကား ဟောကြားတော်မူလေသည်။

ကသိုဏ်းဝန်းကို စီမံရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ စိတ်ကို တစုံတခုသော ဝတ္ထုဒြပ်ပေါ်တွင် တင်ထားရန် ဖြစ်ပေသည်။ နေရာထိုင်ခင်း ရွေးချယ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာလည်း သမာဓိပျိုးထောင်စဝယ် အနှောင့်အယှက်အဖျက်အဆီးတို့မှ ကင်းကွာအောင် ပြုစီမံရခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ချမ်းမြေ့ဖွယ် ဗဟိဒ္ဓလောက ငြိမ်သက်သောရှုမျှော်ခင်းသဘာဝအလျောက် စိမ်းလန်းစိုပြေလျက် ပန်းချီကားများသဖွယ် တင့်တယ်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်တို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်အားထုတ်သည့်ယောဂီအား လာဘ်လာဘကြီးတခုပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။ ယင်းသို့ သဘာဝအလျောက် တင့်တယ်နေသောအခြေအနေများကို မရရှိစေကာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်အားလျော့ဘွယ် မဟုတ်ပေ။ နှစ်လိုဖွယ် ဆေးရောင်များဖြင့် စိတ်တိုင်းကျခြယ်သကာ အသံတစုံတရာဝင်ရောက်မလာနိုင်အောင် သီးသန့်အခန်းတခန်းကို ခေတ်သစ်လက်မှု-စက်မှု

ပညာရပ်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုစီမံနိုင်ပေသည်။ အထက်ကဖော်ပြခဲ့သော သဘာဝ အလျောက် ကမ္မဌာန်းအား လျောက်ပတ်သည့်နေရာထိုင်ခင်းတို့ကို မရရှိနိုင် ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာ ဖန်တီးခြင်းအားဖြင့်လည်း အလားတူအကျိုးသက် ရောက်စေနိုင်ပေသည်။

(ဂ) **ထိုင်ပုံထိုင်နည်း။** သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာကျောင်း သခ်မ်းကို ရွေးချယ်ရရှိပြီးသောအခါ ဓမ္မစာရီယောဂီသည် မိမိကိုယ်တိုင် စီ မံပြုလုပ်ထားအပ်သော ကသိုဏ်းဝန်းကို မျက်စိအာရုံကြော မညောင်းစေဘဲ ကြည့်နိုင်လောက်သည့် မိမိရှေ့မှောက် မနီးမဝေးနေရာလောက်တွင် ထားရှိ ပြီးကာ ကြည့်အပ်ပေသည်။ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းမှာမူ ပုဂ္ဂိုလ်တပါးနှင့်တပါး ခြား နားပေမည်။ သို့ရာတွင် ယောဂနည်း (Yoga System) တွင်မူ ထိုင်နည်းအ မျိုးမျိုးတို့ဝယ် အသီးအခြား ထူးခြားသော အကျိုးဗီဇများ ကိန်းနေကြောင်း ကို အထူးလေးနက်စွာ ပြဋ္ဌန်းထားပေသည်။ ပဒုမာသန(ကြာပွင့်သဏ္ဍာန် ထိုင်နည်း)၊ သိဒ္ဓါသန(စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစွာထိုင်နည်း)၊ သဝါတိကာသန(အ ကျိုးစီးပွားများဖွယ် ထိုင်နည်း)၊ သုခါသန(ချမ်းသာသလိုထိုင်နည်း)စသည် ဖြင့် ထိုင်နည်းလေးပါးတို့ကို ဆွာမိသီဝါနန္ဒရေး"ယောဂါသန"အမည်ရှိသော ကျမ်းတွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပေသည်။ အဆိုပါ ထိုင်နည်းလေးမျိုးအ နက် တမျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး တစုံတရာ လှုပ်ရှားခြင်းမပြုဘဲ သုံးနာရီမျှ တလျှောက်တည်းထိုင်နေနိုင်စွမ်း ရှိရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သမာဓိထူထောင် ရေးအတွက် မလှုပ်ရှားဘဲ မြဲမြံစွာထိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း၊ အဆို ပါကျမ်းတွင် အထူးလေးနက်စွာ ပြဆိုထားပေသည်။ ထိုင်သောအခါ မိမိ၏ ကိုယ်သည် ကျောက်တောင်ကြီးတမျှ အလွန်ကြံ့ခိုင်နေသည့်သဖွယ် မှတ်ယူ ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ခြေထောက်များ နာကျင်ပါလျှင် လက်ဖြင့်နှိပ်နယ် ၍ တဖန်ဆက်လက်ထိုင်ရန် ညွှန်ကြားထားပေသည်။ မည်သူမဆို ဆိုခဲ့ပြီး သော ထိုင်နည်းလေးမျိုးအနက် နှစ်သက်ရာနည်းကို ရွေးချယ်ပြီး နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း တဆယ့်ငါးမိနစ်မျှ မျက်စေ့မှိတ်လျက် ဘုရားကိုဖြစ်စေ၊ ကြာဖူး သဏ္ဍာန်နှလုံးအိမ်ကိုဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် မည်သည့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ကိုဖြစ်စေ စူးစိုက်စွာ အာရုံပြုကြည့်ရှုနိုင်မည်ဆိုပါလျှင် အစာကိုကြေကျက် စေတတ်သော ပါစကတေဇော ကောင်းမွန်လာ၍ ကျန်းမာပြည့်ဖြိုးအားခွန်

များပင် တိုးလာနိုင်ကြောင်း ဆွာမိသိဝါနန္ဒက အခိုင်အခံ့ ရေးသားထားပေသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဖီလိုဆိုဖီကွန်ဂရက် စိတ်ပညာနှင့်ဆိုင်ရာအစည်းအဝေးတွင် ဥက္ကဋ္ဌမိန့်ခွန်းအနေနှင့်မြွက်ကြားခဲ့သော မစ္စတာအက်စီဒတ်၏ ယောဂကျင့်နည်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်မိန့်ကြားချက် (Silver Jubilee Commemoration Vol. Pg.61) ကိုလည်း ဂရုစိုက် မှတ်သားသင့်ပေသည်။ ၎င်းမိန့်ခွန်းမှ ကောက်နုတ်ချက်မှာ "သို့ရာတွင် လူရည်ချွန် အိန္ဒိယနိုင်ငံသားအတွက် သင့်လျော်မည့်နည်းတခုကို ရှေးဟောင်းလက်တွေ့စိတ်ပညာ (Applied Psychology) တွင်တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းနည်းကို အကျိုးများအောင်ကျွန်ုပ်တို့ ကျင့်သုံးနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ယောဂကျင့်စဉ်နည်းတွင် စိတ်ပညာကို ဘာသာတရား၏အနှစ် သန္တိသုခ ရရှိရေးစခန်းဆီသို့ လမ်းခင်းထားပါသည်။ ဤအကြောင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ မစ်(စ်)ဂျီကိုစတာကလည်း"အရှေ့နိုင်ငံများတွင် စမ်းသပ်ချက်နှင့်ဆိုင်သော စိတ်ပညာသည် (Experimental Psychology) ကျွန်ုပ်တို့ထက်မသာတောင် ကျွန်ုပ်တို့ ခရီးရောက်ခဲ့သလောက်ပင် ရောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း။ (Sankhyan) ဖီလိုဆိုဖီပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားသောယောဂကျင့်စဉ်နည်းသည် စမ်းသပ်မှုမှ ပေါက်ဖွားလာသည့်အခြေအမြစ်ရှိသည်မှာ ယုံမှားဘွယ်မရှိကြောင်း အမြဲတွေ့ကြုံနေရသောသာမန်အဖြစ်မှန်များကဲ့သို့ပင် ထင်ရှားလှကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျစမ်းသပ်ခဲ့ဘူးသည့်ထောင်ပေါင်းများစွာသော သုတဂဝေသီတို့က အခိုင်အခံ့ဆိုထားကြောင်း"ရေးသားထားခဲ့ပါတယ်။ ယောဂီကျင့်စဉ်များသည် နာမ်သဘာဝနှင့်ရုပ်သဘာဝကို သမအောင် ပေါင်းစပ်ထားသော နည်းစံနစ်ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်သဘာဝဖက်တွင် စိတ်တန်ခိုးထိန်းသိမ်းမှုနှင့်စိတ်စူးစိုက်နိုင်မှုကို ဖြစ်စေလျက် ရုပ်သဘာဝဘက်တွင် ထွက်လေဝင်လေနှင့်ထိုင်ပုံထိုင်နည်းကို အညီအညွတ်အမျှအတဖြစ်စေ၍ အာရုံကြောစုဝေးရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ကိုလည်း လှုပ်ရှားနိုးကြားစေပါတယ်။ ၎င်းတို့မှာ ရှေးရိုးစဉ်လာကျင့်သုံးခဲ့သည့်ခြောက်မျိုးသော ကသိုဏ်း (Discs) ကျင့်နည်းများဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းနည်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အလိုအလျောက် လှုပ်ရှားတတ်သော အစိတ်အပိုင်းတို့ကို နိုင်နင်းအောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်စွမ်း ရှိရုံမျှမက

စိတ်ပညာပါရဂူကြီးဖရိုက် (Freud) အခေါ်အားဖြင့် အစ် (ID) ဟူသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏နက်ရှိုင်းလှသောအတွင်းစိတ်ရှိ ဒေါသ လောဘ တဏှာအစရှိတဲ့ အနုသယဓာတ်များကိုလဲ လုံးဝထိန်းသိမ်းထားနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဤအသိ ဉာဏ်ကို ရရှိမှုမှာ အလွန်သိမ်မွေ့၍ နက်နဲခက်ခဲလှပါတယ်။ သို့ရာတွင် စိတ်အားထက်သန်စွာ စူးစမ်းရှာဖွေသူအဖို့ မည်သည့်သံကွန်ချာမျိုးနှင့်မျှ ကြာရှည်စွာ ပိတ်ဆို့မထားနိုင်ပါ”ဟူသတည်း။

ယောဂကျင့်စဉ်နည်းတွင် လျှောက်ပတ်သော ထိုင်နည်းအမျိုးမျိုး ဖြင့် မှန်ကန်စွာ ထိုင်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ငင်း၊ ထွက်လေဝင်လေကို မှန်ကန် စွာ ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ငင်း အထူးတလည် ဖွေနည်ပြဆိုထားကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ခဲ့ရပေပြီ။ ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်စဉ်နည်းနာများတွင်မူ သို့ထိုင်နည်း၊ ရှူ ရှိုက်နည်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ အထူးတလည် ပြဆိုမထားပေ။ ဤစာအုပ်နိဒါန်း တွင် ရေးသားခဲ့သည့်အတိုင်း နာမ်သဘာဝဖက်တွင်သာ ဂရုဓမ္မစိုက်၍ပြဆို ခဲ့သည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းနှင့်ထွက်လေဝင်လေ မှန်ကန်ပျံ့ ပျူးစေသည့်နည်းတို့ကို ဝိသေသအနေနှင့်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ခြင်းမရှိကြောင်း တွေးဆ နိုင်ပေသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့်ပစ္စိမာရာမဆရာတော်ရေး နိဿယများ၊ ဝေဖန်ချက် များပါဝင်သည့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာနိဿယသစ်၊ ဒုတိယတွဲ စာမျက်နှာ ၂၁- တွင် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ “ဆိတ်ငြိမ်၍ လူသူလေးပါးကင်းသော နေရာဝယ်”စသည်ဖြင့် ရေးသားခဲ့ပေသည်။ ငင်းအပြင် သေက္ခုတောင်ဦး တိလောက ပြုစုအပ်သော ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်း၊ စာမျက်နှာ ၄၄၀-တွင် လည်း အထက်ပါအတိုင်းလိုလိုပင် “ဤကဲ့သို့ ကသိုဏ်းဝန်းပြုလုပ်ပြီးလျှင် လူသူမနှော ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာ၌ တယောက်တည်း ချမ်းသာစွာ တင်ပျဉ် ဖွဲ့ခွေထိုင်နေလျက် ကသိုဏ်းဝန်းကို မနီးမဝေးရှေ့လက်လှမ်းမှီလောက်မှာ ငုံ့လည်းမငုံ့ရ၊ မော့လည်းမမော့ရအောင် မျက်စိနှင့်ပနာရအောင် ထောင် ထားပြီးလျှင်. . . ”စသည်ဖြင့် ရေးသားထားပေသည်။

ကျမ်းဂန်များတွင် ဤသို့ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ယေဘုယျအား

ဖြင့် မြန်မာပြည်ရှိ ယောဂီတို့သည် ခြေသလုံးနှစ်ဖက်ကို တင်ပါးအနီးပေါင်ရင်းနားတွင် ကြက်ခြေခတ်ထား၍ ထိုင်လေ့ရှိကြ၏။ ခါးရိုးကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ ခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပြီးလျှင် မေးစိကို အတွင်းဖက်သို့ အနည်းငယ်နှိမ့်သွင်းပြီး ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်လျက် ကသိုဏ်းဝန်းကို တည်ငြိမ်စွာ ကြည့်ကြလေသည်။ မျက်လုံးကိုမူ မှေး၍လည်းမကြည့်ရာ။ မှေး၍ကြည့်လျှင် ဝီထိစိတ်အကျနည်းပြီး ဘဝင်စိတ်အကျများကာ အိပ်ပျော်သွားတတ်ပေသည်။ မျက်လုံးများကို လွန်မင်းစွာပြူး၍လည်း မကြည့်ရာ။ မျက်လုံးအလွန်ပြူးကြည့်ပါလျှင် တက်ကြွနိုးကြားသောစိတ် အလွန်များမည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် စိတ်ကို ကသိုဏ်းနိမိတ်၌ စူးစိုက်ထားနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

မောဟစရိုက်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်။ ။ထိန-မိဒ္ဓများသောကြောင့် ငိုက်မျဉ်းတတ်ရာ မျက်စိကျယ်ပြီး နိုးနိုးကြားကြားဖြစ်နေနိုင်ရန် လိုအပ်ရကား အနည်းငယ် အဝန်းကျယ်သော ကသိုဏ်းနှင့်လျော်ပေ၏။ ဝိတက်စရိုက်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်သည်လည်း လှုပ်ရှားတတ်သည်ဖြစ်ရာ အဝန်းငယ်သော ကသိုဏ်းကို မျက်လုံးအိမ်ကျဉ်းပြီးကြည့်ရမှသာ အိပ်ချင်လာမည်ဖြစ်၍ မိမိ၏စိတ်သည် အနည်းငယ် ငြိမ်သက်နိုင်ဘွယ် ရှိပေသည်။

(ဃ) **ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေစဉ် နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း။**

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကသိုဏ်းကို ကြည့်ရှုနေသမျှ ပထဝီ ပထဝီဟု စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ကာ အားထုတ်ပေသည်။ (Elmer E.Knowles ရေး (Complete System of Personal Infulence and Healing) ခေါ်စာအုပ်တွင် အနောက်နိုင်ငံစိတ်ညို့ပညာကျင့်စဉ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ညွှန်ကြားထားသည်မှာလည်း အောက်ပါအတိုင်းပင်။

"တပည့်သည် ပြည့်ညွှန်သည့်အတိုင်း ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်ပြီးလျှင် မိမိ၏စိတ်ကို ငါသည် ငါ၏စိတ်တန်ခိုးများကို ကြီးထွားလာစေရန်အတွက် စတင်၍ လေ့ကျင့်ခဏ်းယူတော့မည်ဟု နှလုံးမူရမည်။ အနည်းငယ် နှိမ့်ထား၍ ငြိမ့်လေးသောအသံဖြင့် ငါသည် ငါ၏စိတ်ကို အစိုးရသူဖြစ်၏။ ငါ၏စိတ်ကို ကသိုဏ်းကွင်းပေါ်တွင် စူးစိုက်တင်ထားခြင်းဖြစ်၍ ငါ၏စိတ်သည် အခြား

ဝိတက်တို့မှ ကင်းရှင်း၍နေခဲ့၏။ ငါ၏စိတ်သည် အပမှာလာသော အာရုံတို့မှ ကင်းဆိတ်လျက်ရှိ၏။ ကသိုဏ်းအာရုံမှတပါး ငါ၏စိတ်နယ်ပယ်အတွင်း မည်သည့်အာရုံမျှ မဝင်နိုင်အောင် အခိုင်အခံ့ သန္နိဋ္ဌာန်ပြု၏”

၎င်းနောက်တဖန် စိန်းစိန်းရှုမှု လေ့ကျင့်ခဏ်း၌လည်း “ငါသည် ငါ၏မျက်စိအတွင်းရှိ တန်ခိုးကို အုပ်ချုပ်ထားနိုင်၏။ ငါ၏အကြည့်သည် ငါ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း စိုက်မတ်လျက်ရှိ၏။ ငါ၏မျက်တောင်များကိုခတ်စေဖို့ ငါခွင့်မပြု။ ယိမ်းယိုင်စေဖို့ကိုလည်း ငါခွင့်မပေး။ ငါ၏အကြည့်သည် အလွန်လျှင် ထက်မြက်လှ၏။ တစုံတခုအား ညွှန်ကြားနေသောလက္ခဏာမျိုးကိုလည်း ဆောင်လျက်ရှိ၏။ သံလိုက်ကဲ့သို့သော အဆွဲဓာတ်လည်းရှိ၏” စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိပြောဆိုရန် ညွှန်ကြားထားပေသည်။

ဤသို့ရေးသားထားရာတွင် အကြံပေးမှု၊ ညွှန်ကြားမှုတို့မှာ မိမိ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက် မိမိဘာသာပြောဆို ညွှန်ကြားခြင်းမျိုးသာဖြစ်၍ အသံထွက်စေလျက် ပြောဆိုသည်သာများကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ရသည်မှာလည်း လေးဆေးနက်နဲသော အသံဩဇာကိုရရှိစေနိုင်ရေးအတွက် ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓ၏သမထကျင့်စဉ်နည်းနာများတွင်မူ ညွှန်ကြားအကြံပေးမှုတို့မှာ မိမိ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်လုံးဝ မသက်ဆိုင်ပေ။

သို့ရာတွင် စိတ်ဖြင့်သော်၎င်း နှုတ်ဖြင့်သော်၎င်း လေ့ကျင့်နိုင်ကြောင်းကို အသျှင်ဇနကာဘိဝံသရေး အဘိဓမ္မတ္ထဘာသာဋီကာကျမ်းတွင် ပြဆိုထားသည်ကား အောက်ပါအတိုင်းပင်။ “မြန်မာဘာသာနှင့်မြေ မြေဟူ၍၎င်း၊ ပါဠိဘာသာနှင့်ပထဝီ ပထဝီဟူ၍၎င်း၊ မိမိအလိုရှိသလို နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆို၍၎င်း၊ စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍၎င်း၊ ရံခါမျက်လုံးဖွင့်၍ကြည့်၊ ရံခါမှိတ်၍ စိတ်ဖြင့်ဆင်ခြင်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မထင်သမျှ အခါပေါင်း ထောင်သောင်းမက ပွားများစီးဖြန်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရာ၏”။

သို့ရာတွင် စိတ်ဖြင့်သာ ဆင်ခြင်ရသည့်နည်းကို ဝိသေသထား၍

ရေးသားကြောင်း ဦးတိလောက၏ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်း၊ စာမျက်နှာ ၄၄၁-တွင် "တပည့်တို့ ဤကဲ့သို့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ရအောင် ကြည့်ရှု၍ ယူရာ၌ ပါးစပ်က ပထဝီကသိဏ်ာ ပထဝီကသိဏ်ာဟု တတွတ်တွတ် မရွတ်ရဘူး၊ ဘယ်လိုမျှ မရွတ်ရဘူး။ စိတ်ကို သန်သန် ခိုင်ခိုင်ကြီးထား၍ သတိပညာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲမှတ်၍ ကသိုဏ်း၏မြေကြီးဝန်းတခုလုံးကို စိတ်၌ အကုန်လုံးစွဲကပ်ထင်မြင်၍ ပါ၍လာအောင် ပြူးပြူးစေ့စေ့ကြည့်ရှုယူအပ်၏။ မျက်စိမှိတ်သောအခါမှာလည်း ဖွင့်၍ကြည့်နေတုန်းကလို မြေကြီးဝန်းကို ထင်မြင်၍နေလျှင် မြေကြီးကသိုဏ်း ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ရပြီဟူ၍မှတ်"စသည်ဖြင့် တွေ့ရှိဖတ်ရှုရပေသည်။

ကျွန်ုပ်၏(စာရေးသူ)ဆန္ဒအရဆိုပါလျှင် ဆရာတော်ဦးတိလောက၏မိန့်ကြားချက်နှင့်သဘောတူလိုပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုပါလျှင် အထက်စျာန်တို့သို့ တက်သောအခါ ယောဂီသည် နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရ၍ စိတ်သက်သက်ဖြင့်သာ ဆက်လက်အားထုတ်ရလေသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ဆက်လက်အားထုတ်ရလေသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မဟုတ်လော့၊ သံယုတ္တနိကာယ်တွင်လာသည့် (Warren) ဘာသာပြန်ဆိုထားအပ်သော "Buddhism in Translation" ခေါ်စာအုပ် စာမျက်နှာ ၃၈၄-တွင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ "အိုရဟန်းတို့၊ ကာမဂုဏ်တရားတို့၏ချုပ်စဲမှုကို သင်ချစ်သားတို့အား၊ ငါ ဟောကြားခဲ့ပေပြီ။ ပဌမစျာန်အဆင့်သို့ရောက်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်အား အသံသည် ဆိတ်ခဲ့၏။ ဒုတိယစျာန်သို့ ရောက်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်အား ဝိတက်နှင့်ဝိစာရသည် ချုပ်ခဲ့၏။ တတိယစျာန်သို့ရောက်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်အား ပီတိသည် ချုပ်ခဲ့၏။ စတုတ္ထစျာန်သို့ရောက်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်အား သုခသည် ချုပ်ခဲ့၏"

အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်ကို ရရှိပါမူ ရူပနိမိတ်သည် ချုပ်ခဲ့၏။ ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်ကို ရရှိသောအခါ အာကာသပညတ်နိမိတ်သည် ချုပ်ခဲ့၏။ အာကိဉ္စညာယတနစျာန်ကို ရရှိသောအခါ ဝိညာဏနိမိတ်သည် ချုပ်ခဲ့၏။ နေဝသညာနာသညာယတနစျာန်ကိုရရှိသောအခါ နတ္ထိဘောပညတ်သည် ချုပ်ခဲ့၏။ သညာနှင့်ဝေဒနာတို့ကို ချုပ်စေတတ်သောအဖြစ်သို့ရောက်

သောပုဂ္ဂိုလ်အား သညာမှုနှင့်ဝေဒနာမှုတို့သည်လည်း ချုပ်ခဲ့၏။ အာသဝေါ ကုန်ခန်းပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်အား လောဘတဏှာသည်၎င်း ဒေါသသည်၎င်း၊ ဝိပ္ပလ္လာသတရားတို့သည်၎င်း ချုပ်ငြိမ်းကုန်၏။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အချက်အလက်တို့ကို ထောက်ရှုခြင်း အားဖြင့် သမထအားထုတ်ရာတွင် စိတ်ဖြင့်နှလုံးသွင်းခြင်းသည် နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုနှလုံးသွင်းခြင်းထက် သမာဓိကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်ကြောင်းထင် ရှားရကား စိတ်ဖြင့်သာ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရာသတည်း။

(င) **ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ခြင်း**

သမထဘာဝနာကို အားထုတ်နေစဉ်ဝယ် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သတိ လက်လွတ်သွားသောကြောင့်သော်၎င်း၊ အခြားအကြောင်းကြောင့်သော်၎င်း၊ မိမိ၏မျက်စိများကို မှိတ်လိုက်မိတတ်၏။ သို့ဖြစ်ခြင်းသည် ငိုက်မျဉ်းသော ကြောင့်သော်၎င်း၊ အာရုံကြောများ အလိုလိုညောင်းကျသွားသောကြောင့် သော်၎င်း ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ဤကဲ့သို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာဝယ် သတိမ လစ်မလပ်ရလေအောင် ကြပ်မတ်စွာရွက်ဆောင်ထားရန်မှာ ပဓာနအချက် ဖြစ်လေရာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ကျင့်စဉ်ကို အခါခပ်သိမ်း သိမှုမြဲ၍ နေရပေမည်။ စိတ်စူးစိုက်မှုသည် နက်သည်ထက် နက်၍လာသောအခါ မျက် စိများကို မှိတ်လိုက်ငြားသော်လည်း ဖွင့်၍ကြည့်စဉ် မြင်ရသကဲ့သို့ပင် ကသိုဏ်း နိမိတ်သည် အာရုံတွင်ထင်၍နေတော့သည်။

ဤအဆင့်မျိုးသို့ ရောက်မရောက် သိသာစိမ့်သောငှါ မျက်စိကို ရံ ဖန်ရန်ခါ မှိတ်၍မှိတ်၍ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုသင့်ပေသည်။ ထိုအခါ ကသိုဏ်း နိမိတ်သည် အာရုံတွင် ခေတ္တခဏမျှလောက်သာပေါ်လာ၍ မကြာမြင့်မီ ပျောက်သွားတတ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် မိမိအလိုရှိသည့်အခါတိုင်း အာရုံ နိမိတ်လျင်စွာပေါ်လာစေနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရပေမည်။ ထိုကဲ့သို့ အာရုံ နိမိတ်(ဥဂ္ဂဟနိမိတ်)ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အနောက်နိုင်ငံ ကျင့်စဉ်နည်းများတွင် ပါဝင်သော (Visualization) ခေါ် မိမိနှစ်သက်ရာ သဏ္ဌာန်ကိုယူ၍ အာရုံတွင် ပေါ်လာအောင် ကြည့်ရှုသည့်နည်းနှင့်အလွန်

တရာ တူလှပေသည်။

ဤအကြောင်းနှင့်စပ်လျဥ်း၍ (Elmer E. Knowles) ရေး "Special Lessons and exercises for the development of memory and the power of concentration" ခေါ်စာအုပ် စာမျက်နှာ(၈)နှင့်၎င်း၏နောက်ပိုင်းတွင် "လေ့ကျင့်အားထုတ်မည့်သူအား ခဲဖျက်-ခဲတံ-မှင်အိုးအစရှိသည့် မြင်တွေ့နေကျအရာဝတ္ထုတခုခုကို မိမိရှေ့မှောက်တွင်ထားပြီး စူးစိုက်ကြည့်ရှုရန် ညွှန်ကြားပြီးနောက် ထိုအရာဝတ္ထုကို အာရုံတွင် မြင်မမြင်၊ မျက်စိမှိတ်ပြီး စမ်းသပ်ခိုင်းလေသည်"ဟု ရေးသားထားပေသည်။ ထိုအာရုံနိမိတ်သည် ဗုဒ္ဓ၏သမထနည်းများတွင် ပြဆိုသည့်ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့်ထပ်တူပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ထို့ပြင်တနည်း (Applied psychology) ခေါ်လက်တွေ့ကျင့်သုံးရသည့်စိတ်ပညာစာအုပ်တိုင်းလိုလိုတွင်လည်း လူတယောက်သည် အိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း နံနက်မျက်စိနှလုံးစဖွင့်သည့်အချိန်က လက်ငင်းအချိန်အထိ၊ မိမိဘာတွေလုပ်ခဲ့သည်ကို နဖူးပေါ်လက်တင်၍ တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်စဥ်းစားခိုင်းသည့်လေ့ကျင့်ခဏ်းမျိုးကို ဖေါ်ပြရေးသားထားလေသည်။ သို့လေ့ကျင့်၍ Visualization ခေါ်အာရုံနိမိတ်ကို ယူနိုင်သည့်စိတ်အားသည် သန်စွမ်းလာသောအခါ မိမိ၏ပုံပန်းသဏ္ဌာန်သည် ပကတိအတိုင်း အာရုံတွင် ထင်မြင်၍လာတတ်ပေသည်။ ဆောင်ဖွယ်ကိစ္စတို့ကို တလှုပ်လှုပ်နှင့်အကယ်ပင် လုပ်နေသကဲ့သို့ အာရုံတွင် ထင်မြင်လာပေသည်။ ထိုကဲ့သို့လေ့ကျင့်ဘူး၍ အာရုံနိမိတ်ကို ထင်မြင်ဘူးသူဖြစ်မူ အထက်က ဖေါ်ပြခဲ့သော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မျိုးသည် အသို့ဖြစ်ပေလိမ့်မည်နည်းဟု တွေးဆကြည့်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

သမထမှုကြိုးပမ်းရာတွင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ရရှိသောအခါ ပရိကမ္မနိမိတ်တည်းဟူသော ကသိုဏ်းဝန်းကို ပယ်၍ ထားနိုင်ပေသည်။ ထိုအဆင့်သို့ ရောက်ပါမူ ကသိုဏ်းဝန်းကို တရားအားထုတ်သည့်နေရာမှာပင် ထားခဲ့၍ မိမိ၏ကျောင်းသင်္ခမ်းသို့ပြန်လာလိုက လာနိုင်ပေသည်။ ပရိကမ္မနိမိတ်ကို ကြည့်မည့်အစား အကယ်၍ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကိုပေါ်လာ

အောင် ကြည့်စွမ်းနိုင်ပါမူ မူလပရိကမ္မကသိုဏ်းဝန်းထားရှိသည့်နေရာဟောင်း အဝေးလောက်ဆီသို့ပင် တန်းမှန်းပြီး အာရုံတွင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားကြည့်ရှုအပ်ပေသည်။ ၎င်းနောက် ယောဂီသည် အာရုံတွင် ပေါ်လာသည့်ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ပျောက်ကွယ်မသွားအောင် ကြိုးစားပြီး မြဲမြံစွာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရပေသည်။ အာရုံနိမိတ်ပေါ်လာအောင် ကြည့်မှုကို ဝိတက်ဟုခေါ်နိုင်၍ ပေါ်လာပြီးသော နိမိတ်ပျောက်ကွယ်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားမှုကို ဝိစာရဟုခေါ်နိုင်ပေသည်။ သို့ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာ အခါအားလျော်စွာ သမာဓိသည် အဆင့်ဆင့်ရင့်လာပြီး နောက်ဆုံးဝယ် အတွင်းစိတ်သန့်ရှင်းလာသည့်အလျောက် အလွန်ကြည်လင်သန့်ရှင်း အပြစ်အနာအဆာအရာကင်းသည့်ပြောင်ဝင်း ရွှန်းဝေသော နိမိတ်အသွင်ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။ ၎င်းကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟုခေါ်လေသည်။ ယင်းနိမိတ်တွင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၌ပါရှိသည့်ကြမ်းတမ်းခက်တရော်ခြင်း အစရှိသည့်ကသိုဏ်းအပြစ်အနာတို့ကို မတွေ့မြင်ရတော့ပေ။ တပြောင်ပြောင် တလက်လက်ရောင်ခြည်များ ဖြာထွက်၍နေသော ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်သည် မွန်းတည့်နေဝန်းနှင့်အလွန်တူပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ယင်းနိမိတ်သည် ငွေစန္ဒာလမင်းအလား ကြည်နူးချမ်းမြေ့ဖွယ်ကို ဆောင်လျက်ရှိကြောင်း ဤကျမ်းရေးသားသူကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံခဲ့ဘူးလေသည်။

(စ) **နီဝရဏတရားတို့ကို ပယ်ခွာခြင်း**

လေ့ကျင့်မှု ခိုင်မြဲစေအံ့သောငှါ သမာဓိလုပ်ငန်းကို ရက်ပေါင်းများစွာ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ကြိုးပမ်းရလေသည်။ အားထုတ်မှုသည်လည်း အကြားအလပ်မရှိ တဆက်တည်း ဖြစ်နေစေရပေသည်။ သို့မှသာလျှင် ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသော ကာမစ္ဆန္ဒနှင့်အမျက်ဒေါသဟူသောဗျာပါဒ ငိုက်မျဉ်းထိုင်းမှိုင်းခြင်းဟူသော ထိန-မိဒ္ဓ၊ ပျံ့လွင့်ခြင်း-ပူပန်ခြင်းဟူသောဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ်၌၎င်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ၌၎င်း၊ ယုံမှားခြင်းဟူသော ဝိစိကိစ္ဆာ အစရှိသည့်နီဝရဏငါးပါးတို့သည် တဖြည်းဖြည်း ကင်းကွာသွားပြီးလျှင် အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ ဆိုက်ရောက်လာလေတော့၏။ ဤအဆင့်မျိုးတိုင် ပေါက်ရောက်နိုင်ပါမူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အထက်စျာန်စခန်းများသို့ တက်လှမ်း

အားထုတ်တော့မည်ဧကန်ပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ထိုအဆင့်တိုင် ပေါက်ရောက်လင့်ကစား အကယ်၍ အားထုတ်မှု အရာ၌ ပေါ့လျော့မှု မိမိရရှိပြီး သမာဓိအားသည် လျော့ပါးသွားတတ်သည် ဖြစ်ရာ မချောက်ချားနိုင်လောက်အောင် ခိုင်မြဲသည့်သမာဓိစွမ်းပကားကို စိတ်ချလက်ချ ရရှိသည့်အချိန်အထိ ဖိဖိစီးစီးဇွဲကြီးကြီးနှင့်တသမတ်တည်း အားထုတ်ရပေသည်။ ထိုမျှခိုင်ခံ့သော သမာဓိကို မရရှိသေးပါမူ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်မပျက်ဘဲ မိမိအလုပ်ကို ဆက်လက်ကြိုးကုတ်ထိုက်ပေသည်။

(ဆ) **ငါးတန်သော စျာန်အင်္ဂါဖြစ်ပေါ်လာခြင်း**

ဓမ္မစာရီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရန်အတွက် ပြဆိုခဲ့ပြီးသည့် အတိုင်း ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ဝင်၍ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်ကာ တရားအားထုတ်ပေ ၏။ ဝိတက်ဟုဆိုအပ်သော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကိုလည်း ပေါ်လာအောင်ရှုပေ၏။ ပေါ်လာသော ထိုဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ပျောက်ကွယ်၍ မသွားအောင် ထိန်းသိမ်း ထားရန်လည်း ကြိုးပမ်းပေ၏။ ယင်းသို့ကြိုးပမ်းမှုကို ဝိတက်ကိစ္စဟုခေါ်လေ သည်။ နိမိတ်သည်လည်း မိုးတိမ်ညိုအတွင်းမှ ဖောက်ထွင်းထွက်ပေါ်လာ သည့်လမင်းကြီးပမာ ပိုမိုအရောင်ဖြာယှက်ကွန့်မြူးလျက် လာလေသည်။ ထို နိမိတ်ကိုပင် အာရုံစူးစိုက်၍နေရာ အလွန်နှစ်သက်ဖွယ် ဖြစ်သည့် ပီတိဟူ သော အကြည်ဓာတ်သည် ယောဂီ၏ခန္ဓာကိုယ်အလုံးဝယ် ထက်ဝန်းကျင် ပျံ့နှံ့လျက်တည်၏။ ဥပမာဆောင်ရပါလျှင် ကန္တာရခရီးကြမ်း၌ အငမ်းမရ ရေငတ်လှသောသူသည် မိမိ၏အနီးဝယ် ရေအိုင်ငယ်ကို ရုတ်တရက်တွေ့ လိုက်သောအခါ ကြက်သီးမွေးညှင်းများ တဖြန်းဖြန်းထလျက် ရွှင်လန်းဝမ်း မြောက်ခြင်း ပြင်းစွာဖြစ်သကဲ့သို့ပင်တည်း။ ရေ၏အမြိန်ရသာသည် သောက် အပ်ပြီးသော ထိုရေငတ်သူအား အလွန်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စေသည့်နည်းတူ ယောဂီအားလည်း ထိုအခါဝယ် အလွန်ချမ်းမြေ့သည့်ပီတိဓာတ်သည် သန္တာန် တွင်ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။ ၎င်းကို သုခဟုခေါ်လေသည်။ ယခုအခါ၌မူကား အာရုံနိမိတ်တခုတည်းကိုသာ မလည်မသုန် မတုန်မလှုပ် စုပ်စုပ်နက်ရှိုင်း စွာ ကြည့်၍နေလေတော့ရာ တခုတည်းသောအာရုံ၌ ထက်မြက်စွာ စူးစိုက် ထားတတ်သည့်သတ္တိသည် ဖြစ်ပေါ်လာပေ၏။ ၎င်းသည်ပင် ဧကဂ္ဂတာဖြစ်

တော့၏။ ဤနည်းနှင့်နှင့် ယောဂီသည် ဝိတက်-ဝိစာရ-ပီတိ-သုခ-ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော စျာန်အင်္ဂါငါးပါးနှင့်တကွ ရူပစျာန်ပဌမအဆင့်သို့ ရောက်လေ၏။ ထိုအခါ အောက်စျာန်၌ ယှဉ်သည့်စျာန်အင်္ဂါတို့ကို တဆင့်ပြီးတဆင့် ဖျက်သိမ်းလျက် ဒုတိယ-တတိယ-စတုတ္ထ-ပဥ္စမစျာန်တို့ကို တပါးပြီးတပါး ရရှိအောင် ဆက်လက်အားထုတ်ရန် ခိုင်မြဲသော အခြေ၌စိုက်မိပြီး နောက်ဆုံးဝယ် ရူပလောကတွင် အမြင့်ဆုံးစျာန်ဖြစ်သည့် ဥပေက္ခာ-ဧကဂ္ဂတာတည်းဟူသော စျာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးနှင့်ယှဉ်သည့် ရူပါဝစရ ပဥ္စမစျာန်အဆင့်သို့တိုင် ပေါက်ရောက်နိုင်စွမ်းရှိလေ၏။ သို့သော် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အထက်စျာန်သို့ မတက်မီ မိမိရရှိပြီးစျာန်ကိုပင် ရင့်ကျက်ခိုင်မြဲစေရန် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ဝင်စားအပ်ပေသည်။ အထက်စျန်ကို အားထုတ်ရန် မကြံရွယ်မီ လက်ရှိစျာန်ကို လုံးဝအစိုးရမှုရှိအပ်ပေသည်။ စျာန်အရပ်ရပ်တို့အပေါ် အစိုးရမှုရရှိရန် နိုင်နင်းရန် နည်းငါးတန် ရှိလေသည်။

(၉) **ဝသီဘော်ငါးပါး. . . ရအပ်ပြီးသောစျာန်ကို နိုင်နင်းစွာ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု။**

ရအပ်ပြီးသောစျာန်ကို နိုင်နင်းစွာ စွမ်းဆောင်နိုင်ရန် နည်းငါးတန်မှာ. . .

(၁) အာဝဇ္ဇနဝသီ=စျာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်သောအာဝဇ္ဇန်းစိတ်
(၂) သမာပဇ္ဇနဝသီ=စျာန်တို့ကိုအလိုရှိသောခဏ၌ အလျင်အမြန်ဝင်စားနိုင်မှု
(၃) အဓိဋ္ဌာနဝသီ=အလိုရှိသမျှကာလပတ်လုံး စျာန်ဇောကို ထိန်းထားနိုင်မှု
(၄) ဝုဋ္ဌာနဝသီ=အလိုရှိသောအချိန်၌ စျာန်ဇောမှ ထနိုင်မှု
(၅) ပစ္စဝေက္ခဏဝသီ=စျာန်အင်္ဂါတို့ကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်မှု

ဤသို့လျှင် စျာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်မှု၊ ဝင်စားမှု၊ စျာန်ဇောတို့ကို ထိန်းထားမှု၊ စျာန်မှထမှု၊ စျာန်ဇောလျင်စွာဖြစ်မှုတည်းဟူသော ဝသီဘော်ငါးတန်ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျင်လည်နိုင်နင်းစွာ စွမ်းဆောင်နိုင်ရပေသည်။ ပဌမစျာန်ကို ဤသို့ဝသီဘော်နိုင်နင်းပြီးနောက် အထက်စျာန်တို့ကို တက်နိုင်ပေသည်။ အထက်စျာန်တို့သို့ တက်ရာဝယ် အောက်စျာန်အင်္ဂါတို့ကို ရုပ်သိမ်းလိုက်ရပေသည်။

(၈၂) **အောက်ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းခြင်း**

ယောဂီသည် ပဌမဈာန်အင်္ဂါတို့တွင် ပါဝင်သည့်ဝိတက်ဈာန်အင်္ဂါကို အဘယ်ကြောင့် ဖျက်သိမ်းလိုက်ရပါသနည်း။ ဝိတက်သည် အာရုံအမျိုးအပေါ်သို့ စိတ်ကို တင်ပေးတတ်သော အခြင်းအရာရှိ၏။ ဓမ္မစာရီအတွက်မူ စိတ်ကို ပဋိဘာဂနိမိတ်အပေါ်သို့တင်ပေ၏။ သို့ရာတွင် အာရုံပေါ်သို့ရောက်အောင် စိတ်ကို တင်ပေးရခြင်းသဘောသည် လိုလားနှစ်သက်ဖွယ်မဟုတ်သေးချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်အပေါ်သို့မဟုတ် ကောင်းမြတ်သောအာရုံအပေါ်သို့ရောက်မည့်အစား အခြားလောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့ဖက်သို့ ရောက်သွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်သာဖြစ်၍ ကာမရာဂသံယောဇဉ်၊ ရူပရာဂသံယောဇဉ်၊ အရူပရာဂသံယောဇဉ် အစရှိသည့် သံယောဇဉ် ၁၀-ပါးတို့ကို ဖြတ်တောက်ပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်သေးရာ၊ အကယ်၍အလွန်အဆင်းလှသည့်မိန်းမပျိုကလေးတဦး၏ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အာရုံတွင်ပေါ်လာပါမူ ထိုယောဂီအား အန္တရာယ်သင့်တော့မည်မှာ လွန်စွာနီးကပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလှပေသည်။ ချစ်ရည်စွန်းမိဘူးသူများတွင် ထိုသို့မိန်းမပျို၏ရူပါရုံများ ပေါ်လာတတ်ပေသည်။ ထိုသို့လွတ်ထွက်သွားသောစိတ်များကို ကောင်းမွန်စွာ မကွပ်ကဲနိုင်ပါမူ ထိုမနောကံသည် နောက်ဆုံးဝယ်မလိုလားအပ်သော ကာယကံမြောက်အဖြစ်သို့ ရောက်သွားတတ်လေသည်။

အခြားဈာန်အင်္ဂါတခုသည် ဝိစာရဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ဝိတက်နှင့်အလွန်နီးကပ်လျက်ရှိ၍ ဝိတက်တမျှပင် ရှုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းလှ၏။ ဝိစာရ၏အခြင်းအရာမူကား ဝိတက်က တင်ပေးအပ်သော အာရုံကို ကသိုဏ်းနိမိတ်အပေါ်မှ လျောဖိတ်၍မကျအောင် ထိန်းသိမ်းထားတတ်သောသဘောရှိ၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားမည့်အစား ဒေါသ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒအစရှိသည့်စိတ်တို့ကိုသာ ထိန်းသိမ်းထားမည်ဆိုပါမူ ထိုသူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာလုပ်ငန်းတို့ကို စွမ်းဆောင်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ ဘာဝနာမှုတို့တွင် ယုတ်ညံ့သေးသိမ်သော အကုသိုလ်စိတ်တို့ကို သိမ်းပိုက်ထားခြင်းမှ ဝေးစွာရှောင်ရှား၍ ကောင်းမြတ်ဖြူစင်သည့် မေတ္တာအစရှိသည့်စိတ်တို့ကိုသာ

မွေးမြူရပေသည်။ ထို့ကြောင့် မဟုတ်လော။ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာဒေသနာဝင် မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ဒုစ္စရိုက်တို့ကို ပေါ်မလာအောင် ရှောင်ရှားခြင်း၊ ပေါ်လာပြီးသော အကုသိုလ်ဒုစ္စရိုက်တို့ကို လွန်မြောက်ပြီးဆုံးစေခြင်း။ မဖြစ်ဘူးကုန်သော ကုသလဓမ္မတို့ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်သုစရိုက်တရားတို့ကို နိယာမအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် အစဉ်အမြဲ တည်စေအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းအစရှိသည့် သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်တို့ကို ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် မိန့်ခဲ့ပေသည်။

ဤကုသိုလ်စေတသိက်နှစ်ပါးတို့သည်ပင်လည်း အကုသိုလ်စိတ်တို့ကို ပေါက်ဖွားနိုင်လေရာ အထက်ဈာန်သို့တက်ရာဝယ် ထိုစေတသိက်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးပစ်ရလေသည်။ သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ယောဂီသည် ဝိတက်ဈာန်အင်္ဂါကို ဖျက်ဆီး၍ ဒုတိယဈာန်စခန်းသို့ တက်လှမ်းရပေ၏။ ထိုနောက်တဖန် ဝိစာရဈာန်အင်္ဂါကို ဖျက်ဆီးပြီး တတိယဈာန်သို့တက်ရပြန်၏။ သို့ရာတွင် အချို့အရာ၌မူ ဝိတက်နှင့်ဝိစာရ ၂-ပါးလုံးကို တချက်တည်းဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းရှိပေ၏။ ထိုကဲ့သို့ စွမ်းနိုင်သောယောဂီအဖို့မှာမူ ရူပဈာန်အဆင့်သည် လေးဆင့်ပင်ရှိလေတော့၏။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို တခုပြီးတခုသာ ဖျက်ဆီးနိုင်သောသူအဖို့မှာမူ ရူပဈာန်အဆင့်သည် ငါးဆင့်ရှိလေသည်။ ဝိတက်နှင့်ဝိစာရကို ဖျက်ဆီးပြီး ပီတိအရသာကို ခံစားနေသောယောဂီသည် "ဤပီတိသည် အကုသိုလ်သောမနဿစိတ်တို့နှင့်ပေါင်းစည်းမိနိုင်သေးရကား ဒုက္ခမှုဒုက္ခစုတို့ကို ပေါက်ဖွားစေတတ်၏"ဟု ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း၊ ရှုမုန်းခြင်းဖြစ်ပြီးလျှင် ထိုပီတိဈာန်အင်္ဂါတို့ တတိယအကြိမ်မြောက် ဖျက်ဆီးရပြန်လေသည်။ ထိုနောက်တဖန် သုခဈာန်ကို ဆင်ခြင်ပြန်ရာ ထိုသုခသည် သံသရာကြောကို ရှည်စေတတ်သောသဘောရှိ၏။ ယင်းသည် ယောဂီနှင့်အလွန်နီးကပ်လျက်ရှိရာ အောက်ဈာန်တို့သို့ လျောကျဘွယ်ရှိ၏။ သုခသဘောရှိနေခြင်းအားဖြင့် အဘယ်မှာ သံသရာဝဋ်အတွင်းမှ လွတ်ကင်းနိုင်အံ့နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝတ္ထုကိလေ နှစ်ထွေသောကာမတို့မှ ကင်းကွာရပေမည်။ သုခရှိပါမူ အယုတ်အလွန်မရှိ၊ ပကတိအလယ်လမ်းကြောင်း၌ တည်ရမည့်လက္ခဏာရှိသော တတြမဇ္ဈတ္တတာစေတသိက်ကို မရရှိနိုင်ရာ။ သုခ၏အပြစ်ဒေါသ၊ အာဒီနဝကို - သို့ဆင်ခြင်၍သုခဈာန်ကို ဖယ်ရှားပြီး ဥပေက္ခာကို အစားသွင်းရပြန်လေသည်။ ဤသို့လျှင် ယောဂီသည် ရူပလောက၏ပဌမဈာန်ဖြစ်

သော နောက်ဆုံးဈာန်အတွင်းသို့ ဥပေက္ခာ-ဧကဂ္ဂတာတည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါတို့နှင့်တကွ ဝင်ရောက်လေတော့၏။ ဤသည့်ဈာန်ဧကဂ္ဂတာသည် လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌ တွေ့ကြုံစူးစိုက်သည့် ဧကဂ္ဂတာမျိုးနှင့်မတူ အလွန်ထက်မြက်လှပေ၏။ ပိုမိုကြာရှည်စွာလည်း တည်ငြိမ်နေနိုင်လေသည်။ ဝင်စားအပ်သော ထိုဈာန်မှ မထသမျှကာလပတ်လုံး ဈာန်ဇောနှင့်ဈာန်ဝီထိတို့သည် ဘဝင်စိတ်များကိုဖြတ်ပြီး အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်၍နေသောကြောင့် ထိုဧကဂ္ဂတာဈာန်စိတ်သည် အလွန်ထက်မြက်ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

(ည) **အထက်ဈာန်သို့ တက်ရောက်ခြင်း**

ရူပလောကတွင် အမြင့်ဆုံးသောဈာန်ကို ရရှိပြီးသည့်ယောဂီသည် အာရုပ္ပဈာန်တည်းဟူသော အထက်ဈာန်တို့သို့ တက်ရောက်ရန် ဆန္ဒဖြစ်လာပေ၏။ မြန်မာပြည်တွင်မူ အာရုပ္ပဈာန်တို့သို့ တက်ရောက်အားထုတ်ရန်မဆိုထားဘိ၊ ရူပဈာန်ရရှိလောက်အောင်ပင် အားထုတ်လေ့မရှိပေ။ ဈာန်စခန်းသို့ တက်လှမ်းမည့်အစား များသောအားဖြင့် ဝိပဿနာစခန်းကိုသာ ဖွင့်လေ့ရှိပေသည်။ ထိုဝိပဿနာမှုတွင် စိတ်ဝင်စားကြခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ ဈာန်အခြေတွင် စိတ်သည် တခုတည်းသောအာရုံ၌သာ စူးစိုက်နေလေရကား ဝိပဿနာဘာဝနာကို မပွားများနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ဈာန်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်မှုလည်း ဝိပဿနာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုစီးဖြန်းရန်အလို့ငှါ ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ ပြန်လည်ဆင်းသက်လာရပေသည်။

အာရုပ္ပဈာန်များ။ ။အာရုပ္ပဈာန်သို့ တက်ရောက်လိုသောသူသည် နိမိတ်အသွင်ကို ရုပ်သိမ်းလိုက်ရလေသည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သည်ပင်လျှင် ပကတိကသိုဏ်းဝန်း(ပရိကမ္မနိမိတ်)အဆင့်သို့ ပြန်လည်လျှောကျဖွယ်ရှိသောကြောင့် ၎င်းကိုလည်း ဖျက်သိမ်းလိုက်ရလေ၏။ သို့ဖြစ်လေရာ အဝန်းကျဉ်းလှသည့်ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို စူးစိုက်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရူပလောက၏ပဥ္စမဈာန်အဆင့်ကို ရပြီးလတ်သော် ၎င်းနိမိတ်ကိုပင် တရစ်ပြီးတရစ်ပို၍ကျယ်လာအောင် ချဲ့၍ စကြဝဠာအလုံးကို သိမ်းကျုံးငုံယူနိုင်သည်အထိ ဆုံးစမထင်၊ အနန္တအာကာသကိုပင် ပတ်ခြုံလေရကား ဆုံးစမရှိသောအလားနှင့် တသားတည်းဖြစ်ကာ နိမိတ်လုံးကြီးသည်လည်း အပြီးပျောက်၍သွားလေ

တော့၏။ ဤနည်းနှင်နှင် ရူပနိမိတ်ကို ဉာဏ်အားစွမ်းဖြင့် ထုတ်ပယ်လိုက်လေ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆုံးစမရှိသောနိမိတ်ဝန်းကြီးအား စူးစိုက်ရှုပွားနေမှုကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပြီး ထိုနေရာတွင် ဆုံးစမရှိသောအဝန်းကို အစားထိုးကာ ထိုအဝန်းကြီးကြီးအပေါ်၌ပင် စိတ်ကို စူးစိုက်ထားလိုက်လေတော့၏။ ယောဂီလည်း အာကာသာနဉ္စာယတန(ဆုံးစမရှိသည့်အဝန်းတည်းဟူသောစျာန်) ဟုဆိုအပ်သော အာရုပ္ပစျာန်ပဌမအဆင့်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်မိလေတော့၏။

ထိုပဌမာရုပ္ပစျာန်ကို ခိုင်မြဲစွာ ထူထောင်ပြီးနောက် ဒုတိယာရုပ္ပစျာန်သို့ တက်လှမ်းနိုင်လေတော့သည်။ အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်ကို ဝင်စားနေခိုက်ဝယ် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အနန္တအာကာသအပြင်ကြီး၌ပင် သိမှုမြဲ၍ နေပေသည်။ အာကာသအပြင်ကြီးကို မိမိအာရုံနှင့်သာရှေ့ရှု၍ သိမှုမြဲစေနိုင်ရာအာရုံကို ထိုအနန္တအာကာသအပြင်ကြီးမှ မိမိ၏စိတ်အပေါ်သို့ လှည့်ပြောင်းတင်ထားလိုက်လေ၏။ အနန္တအာကာသနေရာတွင် အနန္တဝိညာ-ဏကို ဤနည်းအားဖြင့် အစားထိုးလိုက်ပြီး ယောဂီသည် အနန္တဝိညာဏအပေါ်၌သာ စူးစိုက်နှလုံးသွင်း၍နေလေတော့ရာ ဝိညာဏဉ္စာယတနဟုဆိုအပ်သော ဒုတိယာရုပ္ပစျာန်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်မိလေတော့၏။ ထိုဒုတိယရုပ္ပစျာန်ကို ခိုင်မြဲစွာ ထူထောင်ပြီးနောက် ယောဂီသည် တတိယာရုပ္ပစျာန်စခန်းသို့ တက်လှမ်းနိုင်လေတော့သည်။ အနန္တဝိညာဏ်စိတ်ကို ပယ်ခွာရာ၌လည်း ယောဂီသည် ထိုဝိညာဏ်၏ရှိမှုကို ငြင်းပယ်၍ အားထုတ်ရလေသည်။ ထိုသို့ဝိညာဏ်၏မရှိမှုတည်းဟူသော နတ္ထိဘောပညတ်ကို စူးစိုက်ဝင်စားနေသောသူသည် အာကိဉ္စညာယတနဟုဆိုအပ်သော တတိယာရုပ္ပစျာန်အဆင့်သို့ဝင်ရောက်မိလေတော့၏။

ဤအရာ၌ာန၌ နတ္ထိဘာဝသည် စိုးစဉ်းမျှမရှိသည့်သဘောမဟုတ်ပေ။ စင်စစ်အားဖြင့် အရှိသဘောဖြစ်ပေ၏။ အနန္တဝိညာဏ် ကင်းသုဉ်းသွားသော်ငြားလည်း နတ္ထိဘောပညတ်မှာမူ အရှိသဘောအဖြစ် တည်နေသေး၏။ ဤနတ္ထိသဘောနှင့်စပ်လျဉ်း၍ (Creative Evolution) ခေါ်စာအုပ်စာမျက်နှာ-၂၇၉ တွင် (Bergson) ကကျွန်ုပ်တို့သည် နတ္ထိဘာဝကို အာရုံမပြုဘဲနှင့်

မသိနိုင်ပေ။ ထိုနတ္ထိဘာဝကို အနည်းဆုံး မရေမရာနှင့်ပင် အာရုံယူ၍နေရ၏။ စဉ်းစား၍နေရ၏။ ထို့ကြောင့် တစုံတခုသည် မုချရှိနေရပေသည်”ဟု ရေးသားခဲ့လေသည်။

ဦးတိလောကနှင့်အသျှင်ဇနကာဘိဝံသတို့ကလည်း ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်း စာမျက်နှာ ၅၀၄နှင့်အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟဘာသာဋီကာကျမ်း စာမျက်နှာ ၆၀၈-တို့တွင် အဆင်တူ ဥပမာတခုကို အသီးသီး ပြဆိုထားကြသည်မှာ ဤသို့ပင် “ဥပမာ ရဟန်းတပါးသည် သံဃာပရိသတ်ကို သိမ်အတွင်းဝယ် တွေ့မြင်ရပြီးနောက် အပြင်သို့ထွက်သွားစဉ် သံဃာများ ထွက်ခွာသွားပြီးမှ တဖန်ရောက်၍လာပြန်ရာ ဘာမျှမရှိခြင်းကို တွေ့ရလေသကဲ့သို့တည်း”၊ ထို့ကြောင့် နတ္ထိဘာဝပညတ်သည် စင်စစ်အားဖြင့်မူ ဘာတခုမျှ မရှိသောသဘောပါသည့် နတ္ထိဘာဝမဟုတ်ပေ။ နတ္ထိဘာဝတွင် တစုံတရာရှိ၍နေလေသည်။ သို့လျှင် နတ္ထိဘာဝ၏ငြိမ်သက်ခြင်း ချမ်းမြေ့ခြင်းသဘောတို့ကို ပွားများနေရာ စိတ်သည် အလွန်သိမ်မွေ့လာလေရကား သညာရှိသည်လည်း မဆိုသာချေ။ မရှိလုံးဝဟုလည်း မဆိုသာတော့ချေ။ ယောဂီလည်း နေဝသညာနာသညာယတန(သညာရှိသည်လည်းမဟုတ် မရှိသည်လည်းမဟုတ်)ဟုဆိုအပ်သော စတုတ္ထာရူပ္ပဈာန်သို့ ဝင်ရောက်လေတော့၏။ ဤသည်ကား အရူပလောကတွင် အမြင့်ဆုံးဈာန်တရားဖြစ်၍ လောကိယသမာဓိတွင်လည်း အမြင့်ဆုံးရရှိနိုင်သည့်အဆင့်ဖြစ်ပေသတည်း။

ပဌမာရူပ္ပဈာန်သို့ တက်ခြင်း၊

ယောဂီသည် အဘယ်ကြောင့်လျှင် အောက်ရူပဈာန်မှ အထက်အာရူပ္ပဈာန်တို့သို့ တက်လှမ်းအားထုတ်ပါသနည်း။ ရုပ်သဘာဝ၏အပြစ်တို့ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူသည် တွေ့မိ၏။ အကြင်ရုပ်တုံးရုပ်ခဲကြီး ရှိနေခြင်းကြောင့် ဇာတိ-ဇရာ-ဗျာဓိ-မရဏစသည့်ခပ်သိမ်းသော ဒုက္ခမှု ဒုက္ခစုတို့ကို မြော်ရှုမိရကား ထိုရုပ်သဘာဝမျိုးမရှိသည့်ဘုံဘဝကို တောင့်တရည်မှန်းမိခြင်းကြောင့် အထက်အာရူပ္ပဈာန်သို့ တက်လှမ်းအားထုတ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ (ဤသည်ကား ဗုဒ္ဓမပွင့်မီခေတ်က ဈာနလာဘီပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရည်မှန်းတောင့်တကြသော အဓိကဆုမွန်ပေတည်း။) ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြတ်အတွင်း၌မူ ယော

ဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အဘိညာဏ်တန်ခိုးထူးရရှိရေးအတွက်သော်၎င်း၊ ဉာဏဗလဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်သော်၎င်း၊ ရည်သန်လျက် အောက်စျာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်ပြီး အထက်စျာန်သို့တက်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြစ်ပေ၏။ ဥပမာဆောင်ရပါလျှင် ပညာရှိတပါးသည် တိရစ္ဆာနဂတိ၌ဖြစ်သည့် အကြမ်းစားတဏှာလောဘတို့၏အပြစ်ဒေါသကို တွေ့မြင်မိရာ မိမိ၏အကျင့်သီလကို မြင့်မြတ်သောအဆင့်သို့ရောက်စေရန်အတွက် ယင်းအကြမ်းစားတဏှာလောဘတို့ကို တခုပြီးတခု ပယ်စွန့်ရန် ကြိုးစားသကဲ့သို့ ဖြစ်လေသည်။ ရူပလက္ခဏာကို ရုပ်သိမ်းလိုသောယောဂီသည် အကြမ်းစားကသိုဏ်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ပယ်စွန့်ရန် ကြိုးစားလေသည်။ အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်သို့တက်ရောက်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် အာကာသကသိုဏ်းမှဖြစ်ပေါ်လာသည့်စျာန်ကို မပွားအပ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အာကာသကသိုဏ်းသည် အာကာသ (အနန္တအာကာသ)နှင့်တထပ်တည်းဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ကွင်းကသိုဏ်း(၉)ပါးတို့ကို ခွာပြီးသည့်ကာလ အနန္တအာကာသပညတ်နိမိတ်ကို အစားထိုးခြင်းငှါ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ သို့လျှင် အောက်အဆင့်နိမိတ်ကို မပယ်ခွာနိုင်ဖြစ်ရာ အာရုပ္ပစျာန်သို့တက်ရန်လည်း မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။

ဒုတိယာရုပ္ပစျာန်သို့တက်ခြင်း

အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်ကို ဝသီဘော်လေ့လာပြီးနောက် ဒုတိယာရုပ္ပစျာန်သို့ တက်လိုသောသူသည် “ရအပ်ပြီးသောစျာန်ကား ရူပစျာန်နှင့်နီးကပ်လျက်ရှိ၏။ ဝီရိယလျှော့လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် အောက်စျာန်တို့သို့ လျှောကျဘွယ်ရှိ၏”ဟု ထိုစျာန်၏အပြစ်တို့ကို ရှုပွားပြီးလျှင် အာကာသပညတ်နိမိတ်တို့ကို အာရုံမပြုတော့ဘဲ ‘အနန္တောဝိညာဏော၊ အနန္တောဝိညာဏော’စသည်ဖြင့် ပွားများရာ ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်ကို ရရှိလေ၏။

တတိယာရုပ္ပစျာန်သို့တက်ခြင်း

ရူပစျာန်မှ ပဌမာရုပ္ပစျာန်သို့တက်ရာတွင် ယောဂီသည် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ခွာလှုပ်ရသည့်နည်းတူ တတိယစျာန်သို့တက်ရာတွင်လည်း အနန္တဝိညာဏပညတ်နိမိတ်ကိုခွာ၍ နတ္ထိဘောပညတ်ကို အာရုံပြုရာ နတ္ထိသဘာဝသည်ဝင်ရောက်လာ၍ တတိယာရုပ္ပစျာန်ဟုဆိုအပ်သော အာကိဉ္စညာယတန

ချာန်ကို ရလေ၏။

စတုတ္ထာရူပ္ပချာန်သို့တက်ခြင်း

သို့လျှင် ယောဂီ၏ဉာဏ်သည် တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်၍တက်လေရာ ပိုမိုငြိမ်သက်ချမ်းမြေ့မှုကို အလိုရှိလာလေ၏။ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းအားဖြင့်ဆိုရပါမူ အာကိဉ္စညာယတနချာန်သည် ရူပနိမိတ်နှင့်ဝိညာဏ်အခြင်းအရာတို့မှ ကင်းရှင်းသည်ဖြစ်ရာ အောက်ချာန်နှစ်ပါး(အာကာသာနဉ္စာယတနနှင့် ဝိညာဏဉ္စာယတန)တို့ထက် သိမ်မွေ့ပေ၏။ ထိုသိမ်မွေ့သောချာန်ကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဝင်စား၍နေလေရာ ထိုချာန်၌ ဝင်စားမှုသည် နက်၍နက်၍လာပြီးလျှင် နောက်ဆုံးဝယ် အလွန်သိမ်မွေ့လာရကား သညာမှုရှိသည်-မရှိသည်ကိုပင် ဧကန်အားဖြင့် မပြောနိုင်တော့ပေ။ ယောဂီလည်း နေဝသညာနာသညာယတနဟု ဆိုအပ်သော စတုတ္ထာရူပ္ပချာန်ကို ရရှိလေတော့၏။ နောက်ဆုံးရအပ်သောချာန်ဖြစ်၍ အရူပလောကဝယ် အမြင့်ဆုံးသောချာန်ဖြစ်ပေသတည်း။

နိရောဓသေမာပတ္တိ (သညာမှုနှင့်ဝေဒနာမှုတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ရောက်ခြင်း)

အထက်တွင် ပြဆိုခဲ့သည်တို့ကား လောကိယချာန်တို့ပေတည်း။ ၎င်းတို့အပြင် နိရောဓသေမာပတ္တိဟူသော ဝင်စားမှုလည်း ရှိပေသေး၏။ ယင်းနိရောဓသေမာပတ္တိကို အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှင့် သဗ္ဗညုတဘုရားရှင်တို့သာလျှင် ဝင်စားနိုင်ပေ၏။ အနာဂါမ်-ရဟန္တာတိုင်းလည်း ထိုသမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်သည်မဟုတ်ချေ။ ခပ်သိမ်းသောချာန်တို့ကို အကြွင်းမဲ့လေ့လာကျွမ်းကျင်ပြီးမှ ဝိပဿနာသို့ကူးပြောင်းအားထုတ်ပေါက်ရောက်သည့် အနာဂါမ်ရဟန္တာတို့သာ ထိုသမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်ကြ၏။

၂။ (၅) ချာန်တရားအတွေ့အကြုံတို့ကို ဘဝင်စိတ်(ဘဝ၏အင်္ဂါဖြစ်သောစိတ်အစဉ်)နှင့်ဝီထိစိတ်(သိမှုစိတ်အစဉ်)တို့အရ ရှင်းပြခြင်း။

ဤအရာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ခပ်သိမ်းသောချာန်အတွေ့အကြုံတို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာစိတ်ပညာတွင်ပါဝင်သည့်ဘဝင်စိတ်နှင့်ဝီထိစိတ်တို့အရ အသေးစိတ်ရှင်းပြရပါလျှင် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ၎င်းအတွက် အိပ်ပျော်

နေသောယောကျ်ားတယောက်၏ဘဝင်စိတ်အစဉ်ကို ဥပမာဆောင်ရပါမူ ဤသို့ပင်. . .

(. . . ဘဝင်)
(. . . ဝီထိ)
(. . . ဇော)
အိပ်ပျော်နေသောသူ၏ဘဝင်စိတ်အစဉ်ကို ပြသည့်ဇယား. . .

. . . . ဘဝင်စိတ်အစဉ်သည် ပြတ်ခြင်း မရှိ	အိပ်ပျော်နေသူ၏ဘဝင်စိတ်အစဉ်အစဉ်သည် ဝီထိမုတ်(ဝီထိမှလွတ်ခြင်း) ဖြစ်၍ ဘဝင်ပြတ်ခြင်းအလျဉ်းမရှိ၊ တဆက်တည်း ဖြစ်၍နေသည်။

ဘဝင်စိတ်အစဉ်ဖြစ်နေရာ ၎င်းအစဉ်ကို သိမှုအာရုံက ဖြတ်တောက်လိုက်ခြင်းကို ပြသည့်ဇယား။

၁။ အတီတဘဝင် (အတိတ်ဘဝင်)
၂။ ဘဝင်္ဂစလန (လှုပ်ရှားသွားသောဘဝင်)
၃။ ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ (ပြတ်သွားသောဘဝင်)
၄။ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း (အာရုံကို ရှေးဦးစွာယူသည့်မနောပေါက်)
၅။ ဇော
၆။ ဇော
၇။ ဇော
၈။ ဇော
၉။ ဇော
၁၀။ဇော
၁၁။ဇော (အာရုံ၏အရသာကို ခံစားသည့်စိတ်)
၁၂။တဒါရုံ (ဇော၏အာရုံကို သိမှတ်သည့်စိတ်)
၁၃။တဒါရုံ (ဤတွင် အာရုံတို့သည် စိတ်တည်းဟူသော မနောဒွါရမှ ထွက်ပေါ်လာကြ၏)

ဘဝင်စိတ်အစဉ်ဖြစ်နေရာ သို့မဟုတ် အဇ္ဈတ္တစိတ်သန္တာန်မှဖြစ်သည့် အာရုံတို့ကြောင့် ဘဝင်အစဉ်ပြတ်သွားဟန်ကို ပြသည့်ဇယား။

၁။ အတီတဘဝင် (အတိတ်ဘဝင်)
၂။ ဘဝင်္ဂစလန (လှုပ်ရှားသွားသောဘဝင်)
၃။ ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ (ပြတ်သွားသောဘဝင်)
၄။ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း (စက္ခုဒွါရစသောအာရုံကို ရှေးဦးစွာခံသည့်ဒွါရ)
၅။ ဝိညာဏ် (ဒွေးပဥ္စဝိညာဏ်တဆယ်)
၆။ သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း (အာရုံကို ခံသည့်စိတ်)
၇။ သန္တီရဏ (အာရုံကို စုံစမ်းသည့်စိတ်)
၈။ ဝုဋ္ဌော (အာရုံကို ဆုံးဖြတ်သည့်စိတ်)
၉။ ပီတိ မှ ၁၅-ဇော (အာရုံ၏အရသာကို ခံစားသည့်စိတ်)
၁၀။တဒါရုံ (ဇော၏အာရုံကို သိမှတ်သည့်စိတ်)
၁၁။တဒါရုံ (ဤအရာတွင် အာရုံတို့သည် အပြင်မှလည်းလာကြသည်၊ အတွင်းမှလည်း လာကြသည်)

(က)**အိပ်ပျော်နေသောသူ၏ဘဝင်။**

ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်သည် အလွန်အိပ်မောကျနေသည့်အခါ ၎င်းတွင် ဘဝင်အစဉ်သည် တဆက်တည်းဖြစ်၍နေပေ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ အတွင်းကဖြစ်စေ၊ အပြင်ကဖြစ်စေ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အာရုံ တစုံတခုက မဖြတ်လိုက်သမျှကာလပတ်လုံး သူ၏အတိတ်ဘဝကံအကြောင်းတရားတို့က ထိန်းကြောင်း၍ထားသော သူ၏ဘဝင်အစဉ်တို့သည် အလျဉ်မပြတ်ဘဲ တသမတ်တည်းသွားနေလေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် အိပ်နေသောသူ၏ဘဝင်အခြင်းအရာသည် ဝီထိမှလွတ်နေ၍ ဘဝင်အစဉ်မပြတ်တော့ပေ။

အိပ်ပျော်နေသူ၏ဘဝင်. . . . .
အစဉ်မပြတ်

(ခ)**အိပ်မက် မက်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ဘဝင်နှင့်ဝီထိစိတ်။**

အိပ်ပျော်နေသူတယောက်၏ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေသော ဘဝင်သည် မနောပေါက်မှဖြစ်ပေါ်လာသည့်အာရုံတို့က ဖြတ်လိုက်သောအခါ

ဘဝင် အစဉ်ပြတ်၍ ဝီထိစိတ်ဝင်ရောက်လာတော့၏။ ဝီထိနောင် ဘဝင် ပြန်ကျပြီး အကယ်၍ အခြားအာရုံအသစ်ဖြစ်ပေါ်လာပါလျှင် နောင်တကြိမ် ဘဝင်အစဉ်ပြတ်ပြီး ဝီထိစိတ်တဖန်ရောက်လာပြန်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိသည့် အတိုင်း အိပ်မက်အခိုက်ဝယ် အတွင်းစိတ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အာရုံအမျိုး မျိုးတို့သည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပေါ်၍ပေါ်၍လာပေသည်။ ဝီထိစိတ်ဖြစ် ပေါ်မှု၊ ဘဝင်ကျမှုအစဉ်သည် မည်မျှလျင်မြန်ကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့တွေးဆ ကြည့်နိုင်ပေသည်။ ဝီထိစိတ်တခုပြီး နောက်ထပ်တကြိမ် ဝီထိမဖြစ်ပေါ်မီ အတွင်း ဘဝင်များသည် ဆက်ကာ ဆက်ကာ သာ၍ကျ၍နေလေတော့သည်။ မကြာမြင့်မီ အိပ်မက်ပြီးဆုံးလေရာ အိပ်ပျော်သွားပြန်၍ ဘဝင်စိတ်အစဉ် သည် အလျဉ်မပြတ်ဘဲ ဆက်လက်၍ ကျနေပြန်လေသည်။

လူတယောက် အိပ်မက် မက်နေခိုက် ဘဝင်နှင့်ဝီထိများ ဖြစ်နေပုံဇယား။

အိပ်ခြင်း. . . . . အိပ်မက်. . . . . အိပ်ခြင်း. . . . .
(အာရုံအမျိုးမျိုးတို့သည် မနောဒွါရမှ ဖြစ်ပေါ်ကြသည်)

(၈) **နိုးနေသူ၏ဘဝင်နှင့်ဝီထိစိတ်များ။**

နိုးနေသူတယောက်အဖို့မှာမူ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့သည် အမျိုးမျိုးသော ဒွါရတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ (မနောဒွါရလည်း ပါသည်)အထွေထွေအပြား ပြား ဝီထိများဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့်ဝီထိတခုနှင့်တခုတို့အကြား ကျသည့်ဘဝင်တို့ လည်း ဆင့်ကဲဆင့်ကဲသာလျှင် ဖြစ်ကြလေသည်။ ဤအရာဝယ် ဝီထိတို့သည် အာရမ္မဏိကအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်သည့်အာရုံတို့ ဖြစ်လေသည်။

နိုးနေသူများဘဝင်နှင့်ဝီထိစိတ်ဖြစ်ပုံဇယား။

(ဤအရာဝယ် အာရုံတို့သည် မနောဒွါရပါဝင်သည့် တခုခုသော ပဉ္စဒွါရတို့မှဖြစ်ပေါ်ကြသည်)

(ဃ)ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နေသူတဦး၏ဘဝင်နှင့် ဝီထိစိတ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တဦးသည် ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နေသောအခါ သူ၏အာရုံ(စက္ခုဒွါရပေါ်တွင် ထင်လာသည့်ရုပါရုံ)သည် ကသိုဏ်းဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ဝီထိတခုနှင့်တခုအကြား ဘဝင်ခြားသေး၏။ ဤအဆင့်ဝယ် သမာဓိမခိုင်လှသေးသောကြောင့် စိတ်လွင့်ပါးနိုင်ရာ ဝီထိလည်း အခြားအာရုံတို့အပေါ်သို့ ရောက်သွားနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား တကြိမ်၌ ဝီထိတို့သည် ကသိုဏ်းအာရုံအပေါ်၌ တဆက်တည်းဖြစ်နေ၍ အခြားအခါ၌မူ သမာဓိအားပျက်ပြားစေသည့် အခြားအာရုံတို့အပေါ်သို့ ရောက်သွားနိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဝီထိတခုနှင့်တခုအကြားတွင်မူ အထက်က ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ဘဝင်ကျ၍သာနေလေတော့သည်။

ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နေသူတဦး၏ဘဝင်နှင့်ဝီထိတို့ဖြစ်နေပုံဇယား။

(ကသိုဏ်းပေါ်ရှိဝီထိ). . . . . . (ကသိုဏ်းပေါ်ရှိဝီထိ)

(အခြားအာရုံတို့အပေါ်သို့ လွင့်ရောက်သွားသည့်ဝီထိများ)

(င) **ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နေသူတဦး၏ဘဝင်နှင့် ဝီထိများ။**

ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ရောက်ပါမူ အာရုံလွင့်ပါးမှုမရှိတော့ပေ။ ဝီထိလည်း ကသိုဏ်းတည်းဟူသော အာရမ္မဏိကတခုတည်းအပေါ်၌သာ ဖြစ်၍နေလေတော့၏။ သို့ဖြစ်ငြားလည်း အခြားသောအရာဌာနတို့မှာကဲ့သို့ပင်။ ဝီထိတခုနှင့်တခုတို့အကြား ဘဝင်ခြားမြဲခြားလျက်ပင် ရှိပေသေး၏။

ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နေသူ၏ဘဝင်နှင့်ဝီထိတို့ဖြစ်နေပုံဇယား။

(ဤအရာဌာနဝယ် ဝီထိတို့သည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်တည်းဟူသော အာရမ္မဏိကတခုတည်းအပေါ်၌သာဖြစ်၍နေ၏။ အာရုံလည်း မနောဒွါရမှဖြစ်သောအာရုံတို့ ဖြစ်ပေသည်။)

(စ) **အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နေသူတဦး၏ဘဝင်နှင့် ဝီထိများ။**

ဤသို့လျှင် ဥပစာရသမာဓိကို ဆက်လက်ပွားများနေသောအခါ ပဋိဘာဂနိမိတ်(ဥဂ္ဂဟနိမိတ်?)ပေါ်နေ၍ အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ ရုတ်တရက် တက်ရောက်သွားပေ၏။

ဥပစာရအဆင့်မှ အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ တက်ရောက်သွားပုံဇယား။

(အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်ကို ယောဂီသည် စိတ္တက္ခဏတချက်မျှလောက်ပင် တွေ့ကြုံလိုက်ရပေသည်။)

ဤအရာတွင် ယောဂီသည် အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်ကို စိတ္တက္ခဏ တချက်စာမျှလောက်ပင် တွေ့ကြုံလိုက်ရပေသည်။ ၎င်းနောက် သမာဓိသည် ဥပစာရအဆင့်သို့ ပြန်ကျပြီး ဘဝင်နှင့်ဝီထိတို့သည်လည်း ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဆက်လက်ဖြစ်နေလေသည်။ ထိုစိတ္တက္ခဏတချက်စာမျှလောက်သာဖြစ်သည့် အပ္ပနာသမာဓိသည် အလွန်လျှင် ထင်ရှားသိသာလွယ်၍ အကြည်ဓာတ်ဖြင့် ပြည့်နေလေရကား မိမိသည် ဈာန်သမာဓိအခြေသို့ ရောက်ပြီဖြစ်ကြောင်း ကိန်းသေသိရှိပေ၏။ ရှေးအခါက တွေ့ကြုံဘူးခဲ့သမျှတို့နှင့်လုံးဝမတူ၊ ဖေါ်ပြခြင်းငှါ မတတ်ကောင်းသည့်အရသာအတွေ့ထူးမျိုးကို ယောဂီသည် ယခုအခါ ပဌမအကြိမ်အဖြစ် ခံစားလိုက်ရလေ၏။ ထိုအတွေ့အကြုံမျိုးကို ရပါမူ ယောဂီသည် ပဌမဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်လေတော့၏။

(ဆ) **ဈာန်ဝင်စားနေသူတဦး၏ဘဝင်နှင့်ဝီထိများ။**

ဈာန်ဝင်စားရာ၌မူ ဘဝင်ကြောမှ တကြိမ်ထမိလိုက်သည်နှင့် စိတ်သည် ဘဝင်တဖန် ပြန်ကျသည်မရှိပေ။ ဈာန်ဇောတို့သည် ပဋိဘာဂကသိုဏ်းနိမိတ်အပေါ်၌သာ ဆက်ကာ ဆက်ကာဖြစ်၍နေလေတော့သည်။ အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်တွင် ဈာန်စိတ်တို့သည်လည်း အခါခပ်သိမ်း မပြတ်မလပ် တဆက်တည်းဖြစ်၍နေလေတော့၏။ ၎င်းကိုပင် ဈာန်ဝင်စားနေခြင်းဟုခေါ်ရတော့သည်။

စျာန်ဝင်စားနေသူတဦး၏ဘဝင်နှင့်ဝီထိစိတ်များ ဖြစ်နေပုံကိုပြသော ဇယား။

(အားလုံးသော ဝီထိစိတ်တို့သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုသည်)

ထို့ကြောင့် စျာန်အရာဝယ် ဘဝင်တကြိမ်ပြတ်ခဲ့ပါလျှင် ဘဝင်ပြန်ကျသည်မရှိပေ။ စျာန်မှ မထသေးသမျှ စျာန်ဝီထိတို့သည် ဆက်လက်၍သာ ဖြစ်နေတော့၏။ ၎င်းနောက် စျာန်မှထသောအခါ ဇောအစဉ်ပြတ်၍ ရှေးနည်းတူ ဝီထိနှင့်ဘဝင်တို့သည် နှီးကြားနေသောသာမန်ယောက်ျားတယောက်ကဲ့သို့ပင် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်၍နေလေ၏။ ရူပဖြစ်စေ၊ အရူပဖြစ်စေ စျာန်ဟူသမျှတွင် စိတ်အစဉ်ဖြစ်မှုမှာ ခြားနားခြင်း မရှိပေ။

(၉) **နိရောဓသမာပတ္တိ။**

(သညာနှင့်ဝေဒနာတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာစျာန်တရား)

သို့ရာတွင် နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားရာ၌ ပဌမစျာန်ကစတင်၍ ဝစီကံ-မနောကံ-စသည့်ကံတရားတို့ အဆင့်ဆင့်ချုပ်ငြိမ်းမှုဖြစ်စေအံ့သောငှါ ရူပ-အရူပစျာန်အားလုံးကို အစဉ်အတိုင်းဝင်စားပြီးနောက် ဝီထိအစဉ်သည် ရုတ်တရက် ပြတ်သွားကာ နိရောဓသမာပတ္တိ(သညာနှင့်ဝေဒနာတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာစျာန်တရား)ကို ဝင်စားမိလေတော့၏။ ဘဝင်အစဉ် ဝီထိအစဉ်တို့သည် ယခုအခါ မရှိတော့ပြီ။ နာမ်သဘာဝတရားတို့သည် ချုပ်ခဲ့ပြီဖြစ်၍ သက်မဲ့အတ္တဘောကြီးအသွင် ဖြစ်နေလေတော့၏။

နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားပုံကို ပြသည့်ဇယား။

ရူပစျာန်	အရူပစျာန်	အာရုပ္ပစျာန်	ရူပ
၁၂၃၄၅	၁၂၃၄	၆၇၂၀	၅၆၇၂၀

ထို့ကြောင့်ပင် "မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်"တွင် ထိုအဆင့်သို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ရောက်ရှိတော်မူသည့်အခါ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်က အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်အား "အရှင်ဘုရား၊ ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသောဘုရားသည် နိဗ္ဗာန်သို့စံဝင်တော်မူခဲ့ပါပြီဘုရား"ဟု လျှောက်ထားခဲ့သည် မဟုတ်တုံလော။

ဤအရာ၌ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားသူသည် သညာမှုနှင့်ဝေဒနာ

မှုတို့ ချုပ်ငြိမ်းပြတ်စဲပြီဖြစ်ရာ အဘယ်ကြောင့် ဇီဝိန်အသက် မချုပ်ပျက်ပါ သနည်းဟု မေးမြန်းဖွယ်ရှိ၏။ သို့မေးမြန်းသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ရှိမြဲရှိနေပဟန်ကို မမေ့အပ်ချေ။ အတိတ်ဘဝ အနန္တက ပြုခဲ့သမျှကံဟောင်း တို့၏အရှိန်သည်လည်း မကုန်ဆုံးသေးချေ။ သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အတိတ်ကံ တို့က ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားအပ်သည့်ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ခန္ဓာအိမ်သည် နောက် ဆုံး သဘာဝအလျောက် မပျက်စီးမီအတွင်း ဆက်လက်တည်တံ့၍နေရလေ သည်။ နိရောဓသမာပတ်သည် နိဗ္ဗာန်တရားကိုယ်နှင့်တရံတဆစ်မျှ ခြားနား ခြင်းမရှိ ပကတိတူညီလှသောကြောင့် အမြဲပင် ဝင်စားနေလိုငြားလည်း ဇီ ဝိန်မကြွေသေးမီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား ကျွေးမွေးသုတ်သင်ရန်အလို့ငှါ သမာ ပတ်မှ တဖန်ပြန်၍ ထရလေသည်။

၂။ (၆) **အဘိညာဏ်(ထူးကဲသောတန်ခိုးများ)**

(က) သမထ၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် အဘိညာဏ်ရရှိရေး မဟုတ်။

သမထ၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် အဘိညာဏ်ရရှိရေးမဟုတ်ငြား လည်း သမထအားထုတ်မှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အထူးထူး အပြားပြားသော တန်ခိုးတို့ကို မှတ်သားထားရန်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်၏။ အရဟတ္တဖိုလ် သို့ရောက်ပြီးနောက်သော်မှပင် အချို့ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဈာန်တရားကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အတွေ့အကြုံရရှိစေရန်အလို့ငှါလည်းကောင်း၊ အဘိညာဏ်တန်ခိုး တို့ကို ရရှိစေရန်အလို့ငှါလည်းကောင်း၊ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ကြောင်းကြား သိရပေ၏။သို့အားထုတ်ရာတွင် ငါးပါးသောအဘိညာဏ်တို့ကို ပါရမီအား လျော်စွာ ရရှိလာပေ၏။ ၎င်းငါးပါးတို့ကား-

(၁) ဒိဗ္ဗစက္ခု(အမြင်ပေါက်ခြင်း)
(၂) ဒိဗ္ဗသောတ(အကြားပေါက်ခြင်း)
(၃) ဣဒ္ဓိဝိဓ(အမျိုးမျိုးဖန်ဆင်းနိုင်သောတန်ခိုးများ)
(၄) ပရစိတ္တဝိဇာနန(သူတပါး၏စိတ်ကို သိနိုင်ခြင်း)
(၅) ပုဗ္ဗေနိဝါသ(ရှေးဘဝအစဉ်ကို ပြန်၍မြင်နိုင်ခြင်း)

မာတုပေဒထွန်းကားသော မျက်မှောက်ကာလဝယ် ထိုသို့တန်ခိုးထူး

များရရှိနိုင်သည်ဟု ပြောဆိုချက်ကို ဓာတုဗေဒဉာဏ်အခြေခံရှိသူတို့က ယုံမှားသံသယရှိကြပေမည်။ သို့ရာတွင် ဓာတုဗေဒပညာဖြင့် စူးစမ်းခြင်းငှါ မတတ်နိုင်သည့် (Hypnotic demonstrations) ခေါ် စိတ်ညှို့ပညာပြသမှုများ (Telepathy) ခေါ် သူတပါးစိတ်အကြံကို သိနိုင်မှုများ (Crystal Gazing) ခေါ် ဖလ်လုံးကြည့်၍ ရုပ်အသွင်မြင်ရမှုများနှင့်ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ မြေတွင်းထဲ၌ အမြှုပ်ခံပြသော ယောဂီများ၊ အစရှိသည့်ရင်သပ်ရှုမောအံ့ဩဖွယ်စိတ်တန်ခိုးပြသမှုများသည် ယခုခေတ်ဝယ် ဧကန်ပင် ရှိနေကြောင်း ခိုင်မာသောအထောက်အထားများ ရှိပေသည်။

ဤကျမ်းငယ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖြစ်စဉ်သဘာဝ သစ္စာဓမ္မတို့နှင့် မညီ သဘာဝကို လွန်သည့်အတွေ့အကြုံအခြင်းအရာတို့ကို နှီးနှောနေကြသည်မဟုတ်လော။ စင်စစ်မှာမူ အံ့ဩစဖွယ် ထိုအဆန်းတကြယ် အခြင်းအရာတို့သည် မည်သို့မည်ပုံရှိစေကာ ယင်းတို့ကို ဘာသာတရားတိုင်းက လက်ခံအတည်ပြုထားကြပေသည်။ ခပ်သိမ်းသော ဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးတို့သည် သဘာဝဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တို့အား စေစားနိုင်သည့်အစိုးရနိုင်သည့် တန်ခိုးအရာတို့ကို အသိအမှတ်ပြုထားကြကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိရပေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား ဗုဒ္ဓဘာသာဈာန်အဘိညာဏ်အရာတို့ကို မှန်ကန်ကြောင်းသိမှတ်စေရန်အတွက် အထူးတလည် ဖေါ်ပြနေဘွယ် မဟုတ်ပေ။ ပိုမိုအရေးကြီးသည့်သတိပြုရန် အချက်မှာ အချို့ဘာသာတရားတို့တွင် ဆန်းကြယ်သော တန်ခိုးအခြင်းအရာမျိုးတို့ကို ဖေါ်ပြလင့်ကစား ယင်းတန်ခိုးကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဘယ်စည်းဘယ်စံနစ်ဖြင့် ဖြစ်စေသည်ဟူသည်ကိုကား ကျိုးသင့်ကြောင်းသင့် ရှင်းလင်းထားခြင်းမရှိပေ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ကျင့်စဉ်များမှာမူ ထိုတန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တို့ကို မည်သို့မည်ပုံ ရရှိစေနိုင်သည်ဆိုသည့်အချက်အလက်တို့ကို ကျိုးသင့်ကြောင်းသင့် ဖေါ်ပြရန်အတွက် အနည်းဆုံးအားဖြင့်မူလည်း ကြံဆောင်အားထုတ်ပေသည်။

ဤသို့သော တန်ခိုးအဘိညာဏ်တို့ကို ရရှိရာဝယ် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အလွန်ပင်သတိထားရပေသည်။ မကြာခဏဖြစ်တတ်သည်ကား ရဟန္တာမဖြစ်သေးသော သူတို့သည် အဆိုပါတန်ခိုးထူးများကို ရရှိသည့်အခါ မိမိတို့

၏မူလရည်မှန်းချက် အဓိကဆုမွန်မှာ မျက်ခြေပြတ်သွားလေ့ရှိလျက် ရရှိသောအဘိညာဏ်ကြောင့် မာန်မာနတက်ကြွပြီးလျှင် ထိုထိုတန်ခိုးတို့ကို တွယ်တာကပ်ငြိ၍ သွားတတ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဘုရားရှင်အဆုံးအမ၏မူလရည်ရွယ်ချက်မှာမူကား ဈာန်အဘိညာဏ်ရမှုကို ဂရုဓမ္မများစွာ ထားလှသည် မဟုတ်ပေ။ အာသဝက္ခယဉာဏ်၊ သို့မဟုတ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရရှိခြင်းဖြင့် သံသရာဒုက္ခဝဋ်မှ ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက်မှုသာလျှင် ဘုရားရှင်၏အဓိက အလိုတော်ဖြစ်ပေသည်။ ကသိဏ်တို့မှာမူကား မည်ကာမတ္တ အဆ္တောဂတအရာမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။ လောကီယသမာဓိကို ရရှိသောအခါ ဉာဏ်အားစိတ်အားသည် အလွန်လျှင် ကြီးမားသည်ဖြစ်ရာ ပရမတ္ထသဘာဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး ပညာအလင်းပေါက်စေရန်အလို့ငှါ ဝိပဿနာသို့ကူးပြောင်းအားထုတ်နိုင်ပေသည်။ သီလသည် သမာဓိ၏ရှေးဦးမှီရာ ငြမ်းသဖွယ် ဖြစ်သကဲ့သို့ သမာဓိသည်လည်း ပညာစခန်းသို့တက်လှမ်းရန်အတွက် ငြမ်းသဖွယ်ဖြစ်လေသည်။

အဘိညာဏ်ဖြစ်ပေါ်စေရာဝယ် ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်အနက် ကသိဏ်း(၁၀)ပါးမှရရှိသော ဈာန်ဖြင့်သာလျှင် အဘိညာဏ်ကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ တစုံတရာ အဘိညာဏ်ဖြစ်စေမှုအတွက် ကျင့်ရိုးကျင့်စဉ်မှာ မိမိရအပ်ပြီးသော ကသိဏ်းပဋိဘာဂနိမိတ်တပါးပါးကို ပဌမလက်မွန်အစပျိုးလိုက်သည့်ဈာန်မျှဖြစ်၍ ဈာန်အဘိညာဏ်ဝင်ရန်အလို့ငှါ ကြိုတင်စီမံလိုက်သော ဈာန်သာဖြစ်၏။ ယင်းသည့်အဘိညာဏ်ကို အခြေခံပေးရသောဈာန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် "ပါဒက-ပဉ္စမဈာန်"ဟုခေါ်လေသည်။ ထိုတင်ကြိုပျိုးထောင်လိုက်သော ပဉ္စမဈာန်မှထ၍ အဘိညာဏ်အထင်အရှား ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် ဖြစ်စကောင်းသမျှ အဓိဋ္ဌာန်များကိုပြုပြီး အဓိဋ္ဌာန်အပ်သောအဘိညာဏ်အားဖြစ်စေမည့် ဆိုင်ရာဈာန်ကိုပင် ဝင်စားရပြန်လေသည်။ ထိုဈာန်ကို အဘိညာဏ်ပဉ္စမဈာန်ဟုခေါ်လေသည်။ ထိုအဘိညာဏ်ဈာန်မှထ၍ ဤနေရာ ဤအခါစသည်၌ အဘိညာဏ်ဖြစ်ပေါ်စေရန် ဆန္ဒညွှတ်လိုက်သောအခါ တန်ခိုးဖန်ဆင်းမှု အခြင်းအသွင်သည် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာလေတော့၏။ အခြားအဘိညာဏ်တို့ကို ဝင်စားရန်အတွက် နည်းနာဥပဒေမှာ အတူတူပင် ဖြစ်လေသည်။ ကသိဏ်အဖုံဖုံကို ဖန်ဆင်းရန်အလို့ငှါ ဈာန်ခပင်းတို့ကို

လွန်စွာကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းရလေသည်။ ဈာန်ကိုဖြစ်စေ မည်သည့်ကသိုဏ်းကိုဖြစ်စေ အနုလုံ-ပဋိလုံနှစ်မျိုးနှစ်ဖုံ ဝင်စားနိုင်ရလေသည်။ အနုလုံတခုခြားစီ-ပဋိလုံတခုခြားစီ-စသည်ဖြင့်လည်း အပြန်အလှန် ဝင်စားနိုင်ရလေသည်။

အနုလုံအားဖြင့်၎င်း၊ ပဋိလုံအားဖြင့်၎င်း၊ အနုလုံတခြား၊ ပဋိလုံတခြား စသည်ဖြင့်၎င်း၊ ဈာန်ဝင်စားပုံ၊ ဈာန်မှထပုံကို ပြသည့်ဇယား။

အနုလုံ . . .	ရူပ	အာရုပ္ပ
	၁၂၃၄၅	၁၂၃၄
	ဈာန်	ဈာန်

ပဋိလုံ . . .	အာရုပ္ပ	ရူပ
	၄၃၂၁	၅၄၃၂၁
	ဈာန်	ဈာန်

အနုလုံတခြား	ရူပ	အာရုပ္ပ
	၁၂၃၄၅	၁၂၃၄ (ပဉ္စမဈာန်မှ နောက်ဆုံးဈာန်သို့)
	ဈာန်	ဈာန်

ပဋိလုံတခြား	ရူပ	အာရုပ္ပ
	၄၃၂၁	၅၄၃၂၁ (နောက်ဆုံးဈာန်မှ ပဉ္စမဈာန်သို့)
	ဈာန်	ဈာန်

အကျဉ်းသခေ်ပဖေါ်ပြရမည်ဆိုပါလျှင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ခပ်သိမ်းသော ဈာန်တရားတို့ကို ဖြစ်စေရာ၌၎င်း၊ ခပ်သိမ်းသော ကသိုဏ်းတို့အား ရှုပွားရာ၌၎င်း အနည်းနည်းအဖုံဖုံ ဝသီဘော်နိုင်နင်းရပေမည်။

ဤအရာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကသိုဏ်းအမျိုးမျိုးတို့တွင် အသီးသီးကိန်းအောင်းလျက်ရှိသည့် ဗီဇသဘာဝကို မှတ်သားရန်မှာ လွန်စွာစိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်၍ အဘိညာဏ်တစုံတရာ ဖြစ်စေခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍လည်း ဂရုပြုနှလုံးမူအပ်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အာပေါတည်းဟူသောဈာန်ကို ဝင်စားခြင်းဖြင့် မီးကို မဖန်ဆင်းနိုင်ချေ။ ထို့အတူပင် ပထဝီတည်းဟူသော ဈာန်ကို ဝင်စားခြင်းဖြင့် လေကို မဖန်ဆင်းနိုင်ပေ။

ဖေါ်ပြခဲ့သော အဘိညာဏ်ငါးပါးတို့တွင် ဒိဗ္ဗစက္ခုမှာ ယခုကာလဖလ်လုံးကြည့်ပြီး ရုပ်ပါရုံများကို မြင်ရခြင်းမျိုးနှင့်အလားတူပေသည်။ သူတပါး၏မနောအစဉ်ကို ရှုဖတ်ခြင်း၊ (Telepathy) ခေါ်အဝေးရှိမိတ်ဆွေစသည်တို့နှင့်မနောဓာတ်ချင်း ဆက်သွယ်ခြင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓဝါဒတွင်လာသည့်ပရစိတ္တဝိဇာနနနှင့်တူပေသည်။ မအိပ်စက်မီ ညတိုင်းညတိုင်း ရှေးအတိတ်က ဖြစ်ပျက်မှုတို့ကို သတိရအောင် အာရုံပြုမှုအလေ့အကျင့်မျိုးသည်လည်း ပုဗ္ဗေနိဝါသနှင့်အလားတူပေသည်။ အိပ်မွေ့နက်ဝှမ်းစွာချပြီး အလိုရှိတိုင်းပြုမူလုပ်ကိုင်စေရန် စေစားမှု (Hallucination) စိတ်အမူ တိမ်းချွတ်သွားစေရန် စေစားမှု (Illusion) အိပ်မက် (Dream) အစရှိသည်တို့မှာလည်း ဣဒ္ဓိဝိဓအကြမ်းစားနှင့်အလားတူပေသည်။

ကသိုဏ်းအမျိုးမျိုးရှိ၊ အမျိုးမျိုးသော အကိန်းဓာတ်များ။

ကသိုဏ်းအမျိုးမျိုးရှိ၊ အမျိုးမျိုးသောအကိန်းဓာတ်များကို အကျဉ်းမျှဖေါ်ပြရမည်ဆိုပါလျှင် ပထဝီကသိုဏ်းအားဖြင့်ရရှိသောဈာန်သည် ကျောင်းကန်အိမ်ယာဗိမာန်များ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့်မြေဓာတ်ပါရှိသမျှ အချင်းခပ်သိမ်းဖန်ဆင်းနိုင်သည့်တန်ခိုးတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ မဟာဘုတ်လေးပါးအပေါ် အစိုးရမှု နိုင်နင်းမှုတန်ခိုးကို ပထဝီ-အာပေါ-တေဇော-ဝါယောစသည်ကသိုဏ်းတို့မှ ဖြစ်ပေါ်သော ဈာန်ဖြင့်ဖြစ်စေနိုင်၏။ အရောင်အဆင်းစသည်တို့ကို

မူ ဝဏ္ဏကသိုဏ်းမှဖြစ်သည့်စျာန်များဖြင့် ဖန်ဆင်းနိုင်၏။ အာလောကက သိုဏ်းအားဖြင့်ရရှိသောစျာန်မှာ အလင်းရောင်ကိုဖြစ်စေနိုင်၍ အာကာသ ကသိုဏ်းစျာန်မှာမူ တောင်နံရံ တံတိုင်းစသည်တို့ကို ထွင်းဖောက်မြင်စွမ်း နိုင်သည့်တန်ခိုးထူးကို ရရှိနိုင်လေသည်။ (ယင်းဣဒ္ဓိတို့အကြောင်းကို ကျေး ဇူးရှင်ဆရာတော်ဦးတိလောက၏ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်း စာမျက်နှာ ၅၂၀-၅၂၈)တွင် အသေးစိတ် ဆွေးနွေးရေးသားထားပေသည်။)

ပေါင်းရုံးရေးသားရမည်ဆိုပါမူ ဘုရားရှင် အဆုံးအမ၏အဓိကရည် ရွယ်ချက်မှာ နိဗ္ဗာန်ရရှိရေးပင် ဖြစ်၏။ သို့ရရှိစေရန် သမာဓိကို ထူထောင် နိုင်၏။ သမာဓိနှစ်မျိုးရှိ၏။ လောကီနှင့်လောကုတ္တရာဖြစ်၏။ လောကိယ သမာဓိကို သမထမှုဖြင့်ရရှိစေနိုင်၏။ လောကုတ္တရာသမာဓိကိုမူ ဝိပဿနာ မှုဖြင့် ရရှိစေနိုင်၏။

လောကိယသမာဓိအရာဝယ် လေးဆယ်သောကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်း ရ၏။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးတို့အား မိမိတို့၏လွန်ကဲသောစရိုက် အားလျော်စွာ ဝေဖန်ပေးရ၏။ စရိုက်အမျိုးအမည် ရွေးသန့်မှုမှာ မလွယ် ကူလှချေ။ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေးလျော်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးကို အားထုတ်ခြင်းသည် အနှောင့်အသွား ပိုမိုကင်းရှင်းနိုင်ပေ၏။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုး(၁၀)ပါးရှိ၏။ ၎င်း တို့မှာ ကသိုဏ်း(၆)ပါးနှင့်အာရုပ္ပ(၄)ပါး ဖြစ်ကြ၏။ ကသိုဏ်းကျင့်စဉ်နည်း နာများမှာ အားလုံးပင် တူညီကြရာ ပထဝီကသိုဏ်းကို စံထားနိုင်၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလို့ငှါ ကသိုဏ်းကို မိမိဘာသာ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင် ၏။ အကွာအဝေး သင့်တော်မည့်နေရာတွင်ထားကာ ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ တကိုယ် တည်းအားထုတ်နိုင်၏။ ရှေ့မှောက်၌ထားရှိသော ကသိုဏ်းကို ပရိကမ္မနိမိတ် ဟုခေါ်၏။ ထိုနိမိတ်အသွင်အတိုင်း အာရုံတွင်ပေါ်လာသောနိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ခေါ်၏။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ပေါ်လာသောအခါ ပရိကမ္မနိမိတ်ကိုပယ်နိုင်၏။ ဆက်လက်ရှုပွားနေရာ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် ရှတ်ခြည်းရောင်ခြည်ဖြာလျက် ပ ဝင်းသောနိမိတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွား၏။ ၎င်းကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟုခေါ် လေသည်။

ဈာန်ဝင်ရာ၌ ယောဂီသည် ထိုအာရုံနိမိတ်ကိုဖြစ်စေ၍ ရှုပွားနေ၏။ အာရုံတပါးလွင့်မသွားအောင် ရှုပွားနေ၏။ ပီတိဖြစ်ပေါ်၏။ သုခ-ဧကဂ္ဂတာအဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုဈာန်အင်္ဂါငါးတန်နှင့်ပဌမဈာန်ဝင်တော့၏။ ဈာန်တပါးပါးတွင် ဝသီဘော်ငါးတန်နိုင်နင်းပြီးသော် အောက်အောက်ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို တပါးပြီးတပါး ဖျက်သိမ်းလျက် ဒုတိယ-တတိယ-စတုတ္ထ-ပဥ္စမစသည်ဈာန်တို့သို့ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ဥပေက္ခာ-ဧကဂ္ဂတာတည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးနှင့်တကွသော ပဥ္စမဈာန်သို့နောက်ဆုံး ဝင်ရောက်နိုင်သည်အထိ အားထုတ်သွားပေ၏။ ထိုအခါ ရူပဈာန်အမြင့်ဆုံးအဆင့်ကို ရလေတော့၏။

၎င်းနောက်တဖန် အထက်အာရုပ္ပဈာန်သို့တက်ပြန်၏။ အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်ကား ပဌမ။ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်ကား ဒုတိယ။ အာကိဉ္စညာယတနဈာန်ကား တတိယ။ နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်ကား စတုတ္ထ ဖြစ်၏။ ယင်းသည်ကား လောကိယသမာဓိအရာဝယ် အမြင့်ဆုံးရရှိအပ်သော အဆင့်ဖြစ်ပေ၏။ ထိုဈာန်တို့အပြင် ဝိပဿနာဖြင့် ရရှိအပ်သော နိရောဓသမာပတ်ဟူ၍လည်း ရှိပေသေး၏။

အဆိုပါကျင့်စဉ်တို့အတိုင်း အားထုတ်ရာ ဈာန်မှထွက်ပေါ်လာသော အကျိုးဖလဟုဆိုအပ်သည့် အဘိညာဏ်ကိုပါ ပါရမီအလျောက် ရရှိနိုင်ပေ၏။ အလိုရှိအပ်သောအဘိညာဏ်ကို ဖြစ်စေရန်အလို့ငှါ ယောဂီသည် ကသိဏ်းတစုံတရာကို ရှု၍ ဈာန်ကို ပဌမဝင်စားရ၏။ ထိုဈာန်သည် အဘိညာဏ်၏အခြေခံအုတ်မြစ်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပေ၏။ ထိုဈာန်မှထကာ ဆိုင်ရာအဘိညာဏ်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့်မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အဓိဋ္ဌာန်ကို ပြုပြီး ထိုအဘိညာပါဒကဈာန်ကို ဝင်စားပြန်၏။ ၎င်းနောက်တဖန် ထိုဈာန်မှထပြန်၍ အသီးအခြား တန်ခိုးတခုဖြစ်စေရန်အတွက် ဆန္ဒညွှတ်လိုက်ပါမူ အလိုရှိသည့်တန်ခိုးသည် ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။ ဈာန်ဝင်စားမှုဈာန်မှထမှုတို့သည် အလွန်လျင်မြန်လှပေရာ အဘိညာဏ်သည် ရုတ်ခြည်းဖြစ်သည်ဟု ထင်မိဖွယ်ရှိ၏။ စင်စစ်မှာမူ - ထိုသို့မဟုတ်ပေ။

လောကိယသမာဓိစခန်းသို့ ပြန်ညွှန်သည့်လမ်းစဉ်တို့ကို ချပြရန်မှာ လွယ်ကူပေ၏။ လက်တွေ့ကျင့်ကြံရာ၌မူ အများမြော်လင့်ထင်စားသကဲ့သို့ မဟုတ်ပေ။ စိုးစဉ်းမျှမလွယ်ကူချေ။ ထိုအကြောင်းကြောင့်ပင် လူအများတို့သည် ထိုမျှခဲကပ်လှသည့်လမ်းစဉ်ကို မလိုက်မူ၍ ဝိပဿနာတရားကိုသာ တိုက်ရိုက်အားထုတ်ကြပေသည်။ တဖန်တုံ - အထက်အထက် ဈာန်တို့ကို ရရှိရန် မဆိုထားဘိ၊ ယေဘုယျအားဖြင့် ရူပဈာန်ပဌမအဆင့်ကိုပင် ရရှိရန်ခဲယဉ်းလှပေ၏။ အိမ်ယာတည်ထောင်၍နေသူများ၊ အလုပ်ကိစ္စများမြောင်လှသူများသည် ထိုသို့ဈာန်တရားတို့ကို ရရှိနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

ထိုအခက်အခဲများကို မျက်မှောက်တွေ့မြင်နေကြရလေရာ ဤကျင့်စဉ်များကို အသုံးမကျ တုစ္ဆ-သုညဟု ထင်မိကြပေလိမ့်မည်။ မိမိတို့၏အဖိုးအနဂ္ဃထိုက်တန်လှသည့်အချိန်ကို အချည်းအနှီးဖြစ်စေမည့် ကြိုးပမ်းမှုတို့တွင် အသုံးပြုခြင်းငှါ မလျော်၊ တိတ်ဆိတ်သော ချောင်တချောင်၌ ကသိုဏ်းကွင်းကလေးကို ထောင်ကာ တကိုယ်တည်းထိုင်နေမည့်အစား ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းများကို ပြုဆောင်ခြင်းက ပိုမိုမကောင်းပါသလော။ ကသိုဏ်းကြည့်ခြင်းဖြင့် နေ့-လ-နှစ်တို့သည် ကုန်ဆုံး၍ သွားမည်သာ။ သိသိသာသာအောင်မြင်မှုမှာမူ ရရှိမည်မဟုတ်။ အချိန်-စိတ်ဓာတ်-ခွန်အား ထို့ပြင် ဘဏ္ဍာရှိဦးမည်နည်း။ ဘဝတခုလုံး ကြေပျက်ပြုန်းစေမည့် အရှုံးလုပ်ငန်းကြီး မဟုတ်ပါသလော။

မှန်ပါပေသည်။ ထိုစွပ်စွဲချက်တို့ကို ရင်ဆိုင်တွေ့ရမည်သာ။ သမထကျင့်စဉ်များသည် ကိစ္စများမြောင်လူတို့ဘောင်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးအား အကျိုးတစုံတရာပြုနိုင်ပါသလော။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုကျင့်စဉ်တို့ကို ခေတ်နှင့်လျော်အောင် ပြုပြင်ပေနိုင်ပါသလော။ ထိုကျင့်စဉ်တို့မှ ဖြစ်ပေါ်သည့်လောကီအကျိုးတရားကား အဘယ်တို့ပါနည်း။ မှန်ပါပေ၏။ ထိုအမေးကို ဖြေရပေမည်။

စူးစိုက်မှု၊ ။စိတ်စူးစိုက်မှုသည် အောင်မြင်ခြင်း၏သော့ချက် ဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းဝန်ခံကြရပေမည်။ ၎င်းသည်ပင် ခေါင်းဆောင်နှင့်နောက်လိုက်ကို ခွဲခြားသောအရာဖြစ်ပေသည်။

မှတ်ဉာဏ်။ ။လူတိုင်းလူတိုင်းပင် မိမိတို့၏မှတ်ဉာဏ် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အလိုရှိကြ၏။ ထို့ကြောင့် မမေ့မလျော့စေသည့်နည်း၊ သတိကိုထိန်းထားစေနိုင်သည့်နည်း၊ ပြန်လည်အောက်မေ့စေနိုင်သည့်နည်းအရပ်ရပ်တို့ကို ပညာရှိများက တီထွင်ထားကြပေ၏။

မျက်စိအစုံ။ ။ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်စိအစုံသည် ဒွါရ(၆)ပါးတို့တွင် အရေးကြီးဆုံးသော ဒွါရဖြစ်၏။ ယင်းတို့ကို ထက်မြက်သန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်ထားအပ်ပေ၏။

အာရုံအထူး။ ။လူ့ဘဝသည် ထွေထွေလာလာ ကိစ္စတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်လျက်ရှိ၏။ ယုတ္တိမတန်-အရေးမပါသောပြဿနာတို့ကို ဖျက်သိမ်းပြီး အဓိကပြဿနာတို့ကိုသာ စူးစိုက်အာရုံပြုအပ်၏။

ကြည်သာမှု။ ။ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြည်သာမှု၊ ချမ်းသာမှုတို့ကို ရှာဖွေ၍သာနေကြပေ၏။ ရှာဖွေပုံ ရှာဖွေနည်းမှာမူ တဦးနှင့်တဦး ခြားနားကြပေမည်။ ကြည်သာငြိမ်းချမ်းမှုသည် အမွန်ဖြစ်ပေသည်တမုံ့။ မွေ့လျော်ချမ်းသာမှုသည်လည်း တံခွန်ဖြစ်ပေသည်တမုံ့။ မိမိစွမ်းရည်၌ မိမိကိုးစားယုံကြည်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော မွေ့လျော်မှုထက် ပိုမိုမွေ့လျော်စေမည့်အရာသည် ရှိနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

အုပ်စုဇာတိစိတ်။ ။(Herd Instinct) လူအများတို့သည် အသင်းအပင်းကို ရှာမှီးကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တဦးတည်းနေမှုသည် ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းလှပေသည်။

"မြော်လင့်မှု"... အင်အားသစ်(ဝါ)အသက်သွေးခဲ။

"မည်သည့်ကြည်မှု... ငြိမ်မှုဥသုံ။
ကိုယ်စိတ်အနှံ့... ထောက်ပံ့၏ယုံ။
မူလဓါတ်အား... 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."

လွှတ်မြောက်မှုကို အလိုရှိခြင်း။ ။ကျွန်ုပ်တို့သည် ရုံဖန်ရံခါ ဘဝသည် မွေ့လျော်ဖွယ်ဖြစ်၏ဟု ထင်စားမိခြင်းလည်း စင်စစ်မှာမူ ဇာတိဒုက္ခ-ဘဝ ဒုက္ခ-ပရိဒေဝဒုက္ခမှုတို့မှ အချင်းခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းသည့်သန္တိသုခတည်ရာ တစုံတခုသောနေရာသို့ ရောက်လိုပေါက်လိုကြပေ၏။

အထက်ပါတို့ကား ဘဝကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ဘဝတိုးတက်မှုတို့အတွက် လိုအပ်သော အချက်အလက်အချို့ဖြစ်၏။ သမထအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို လက်ဝယ်ရရှိပါသလော။ တဆိတ်မျှ ခွဲစိတ်ရှင်းလင်းပြပါရစေ။

ကသိုဏ်းကို လက်မွန်ပဌမ ပွားများစဉ်ပင် အထက်ပါအချက်အလက်တို့ကို အပြည့်အစုံ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ကသိုဏ်းဝန်းကိုထားဘိဦး၊ စိတ်စူးစိုက်မှုလေ့ကျင့်ခဏ်းအတွက် မည်သည့်သာမန်ဝတ္ထုဒြပ်ကိုပင်ဖြစ်စေ အစားထိုးလိုက်နိုင်၏။ သို့ဖြစ်ရာ ဒင်္ဂါးဝိုင်းကိုမူလည်း စူးစိုက်ကြည့်ရှုနိုင်၏။ စိတ်ကိုမူ အခါခပ်သိမ်း ဒင်္ဂါးဝိုင်း၌ စိုက်၍ထားရပေမည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခဏ်းကလေးကို အမြဲနိယံလေ့ကျင့်သွားပါမူ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်စူးစိုက်မှု တန်ခိုးသည် တိုးတက်၍လာနိုင်ပေ၏။ မျက်စိအစုံမှိတ်၍ အာရုံနိမိတ်ပေါ်လာလေအောင်လည်း ကြိုးစားကြည့်နိုင်၏။ မည်သည့်အခါ၌မဆို အားလပ်ချိန် ထိုနိမိတ်ကို အာရုံယူကြည့်ရှုနိုင်၏။ ဤအရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံယူမှုနှင့်လက်တွေ့စိတ်ကူးမှုတို့ကို ပျိုးထောင်နေခြင်းပင် မဟုတ်ပေသလော။ ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏မှတ်ဉာဏ်သည်လည်း အလွန်တရာ တိုးတက်၍လာနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်စိအစုံဖြင့် ကြည့်သည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အကြည့်သည်လည်း မြဲမြံထက်မြက်လာလေရကား မျက်စိအားနှင့်မျက်စိတန်ခိုးတို့သည် တိုးပွား၍လာရပေမည်။ မှေးမှိန်နွမ်းနဲ့သော မျက်စိများဖြစ်ပေါ်ရေးကို တွေးရွံ့ဖွယ် မရှိတော့ချေ။

စူးစိုက်မှုသည် စုပ်စုပ်နက်ရှိုင်းလာသောအခါ ပီတိနှင့်သုခတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ၎င်းတို့ကို ကာမဂုဏ်ခံစားမှုကြောင့်ဖြစ်သော သာယာ

မှု-ပျော်ရွှင်မှုတို့နှင့်နှိုင်းယှဉ်ခြင်းငှါ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မဖြစ်နိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုနှင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမှာ ပိုမိုသေချာ၍လာလေတော့၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏လွတ်မြောက်မှု မြော်လင့်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖေါ်ရေး၌ ယုံကြည်မှုသည်လည်း ကျောက်တောင်ကြီးတရထည် ကြံ့ခိုင်၍လာနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တဦးတည်းဖြစ်ငြားလည်း အထီးကျန်မဟုတ်ပေ။ ဧကဂ္ဂတာသမာဓိ၏ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်စူးစိုက်မှုသည် တပေါင်းတစည်းတည်းဖြစ်သွားလျက် အတ္တဒိဋ္ဌိလည်း ကွာကျကာ အနန္တသဘာဝဓါတ်အတွင်းသို့ ဝင်မိပြီဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာပေတော့၏။

သမာဓိလုပ်ငန်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျွန်ုပ်တို့တောင့်တအပ်သော ဆုမွန်သည်ကား မြေပြင်အထက်ရှိ ဆုပန်းဟူသမျှတို့ထက် အဆများစွာသာလွန်လှပေသည်။ တိုင်းပြည်ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဘုရင်ဧကရာဇ်ဖြစ်ခြင်း၊ ထို့ပြင်တဝ လေးကျွန်းအလုံးကို သိမ်းကျုံးအစိုးရသော စကြာမင်းအဖြစ်ကိုရရှိခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည့် ပီတိ-သုခစည်းစိမ်ဟူသမျှတို့ထက်လည်း အဆထောင်ရာ သာလွန်လှပေတော့သည်။ ယင်းဆုမွန်သည်ကား အခြားမဟုတ်၊ သံသရာဝဋ်မှ လွတ်မြောက်၍ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုရေးပင်တည်း။

သို့ဖြစ်လေရကား နိဂုံးချုပ်အနေနှင့်ကျွန်ုပ်တို့ ရေးသားလိုသည်မှာ နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာလမ်းသည် ချောမွတ်ပြေပြစ်သည်ဟူ၍ မရှိပေ။ (C.G Rossetti) သည် သူမ၏"တောင်တက်ခရီး"ခေါ် တင့်စဖွယ် ကဗျာကလေးတပုဒ်ဝယ် အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့ဆိုထားပေသည်။

တောင်တက်လမ်းပန်း၊ ခွေသန်းလားရှင်?
ဟုတ်ကဲ့ဟုတ်ကဲ့၊ ဆုံးတဲ့တိုင်ပင်။
နေ့တာခရီး၊ ပြီးလားနေဝင်?
နံနက်က၊ ညသို့တိုင်အောင်နှင်။

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.

တဖန်ကြီးငယ်မဟူ ခပ်သိမ်းလူတို့၏ဂုဏ်၊ သစ်ပင်ပန်းမာလ်တို့၏ဂုဏ်၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ဂုဏ်၊ ဘ၀ဖြစ်စဉ်အကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်လိုက်သောအခါ ဂုဏ်းတို့သည် ဆိုင်ရာဘ၀-ဆိုင်ရာဗီဇတည်တံ့ရေးအတွက် တရံမပြတ် ကြိုးပမ်းနေကြရသည်ဟု ထင်မိ၏။ အရည်ချွန်ဆုံးသောသူတို့သာ တည်တံ့ရပေ၏။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုးဆုံးသောအပြစ်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အခါမလင့် အသင့်ရှိကြရပေမည်။ အနာဂါတ်ကာလသည် မှိုင်းမှုံ၍နေငြားလည်း မြော်ရည်ထားအပ်သော ရည်မှန်းချက်ကိုမူလက်မလွှတ်သင့်ချေ။ လှိုင်းတံပိုးထန်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစွမ်းကုန်အားသွန်၍ လှော်ခတ်ရပေသည်။ သမထနည်းဖြင့် ရအပ်သောသမာဓိလမ်းစဉ်သည် အကယ်ပင် ခက်ခဲလှကြောင်း၊ ပေါက်မြောက်နိုင်ဖွယ်ပင် မရှိဟုထင်မိဖွယ်ရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ဝန်ခံပါ၏။ သို့ရာတွင်. . .

"ဤလမ်းကို ဖြတ်ကူးရန် ဖြစ်နိုင်ပါသလား"ဟု ကြောက်မက်ဖွယ် (St. Bernard) တောင်ကြားလမ်းကို ချီတက်စေရာတွင် အင်ဂျင်နီယာတပ်ဖွဲ့အား နပိုလီယံက မေးမြန်းရာ "ဖြစ်နိုင်ကောင်းပါရဲ့"ဟု သံသယနှော၍ အဖြေပေးသောအခါ ကော်ပိုရယ်ကလေး နပိုလီယံသည် အခက်အခဲဟူသမျှကို ဂရုမစိုက်ဘဲ "ချီတက်"ဟူ၍ တခဲနက်အမိန့်ပေးခဲ့လေသည်။ အဖြစ်အပျက်ကား - အဘယ်သို့ပေနည်း။ နပိုလီယံသည် အောင်ပန်းဆွတ်ခဲ့ရပေသည်။

နယ်(လ်)ဆင်သည် မိမိ၏ဂရုတစိုက် ရေးဆွဲထားအပ်သောစီမံကိန်းကို နိုင်း(လ်)မြစ်စစ်ပွဲ မဆင်မီ ရှင်းလင်းပြသောအခါ ကက်ပတိန်ဘယ်ရီဆိုသူက "အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့အောင်မြင်ပါမူ ကမ္ဘာကြီးက ဘာပြောမည်နည်း"ဟု ကြားဖြတ်မေးမြန်းရာ "ဒီကိစ္စမှာ "အကယ်၍"ဆိုတဲ့စကားဟာ

မရှိဘူး၊ ငါတို့အောင်နိုင်ရမည်မှာ မြေပုတ်မလွဲဖြစ်တယ်၊ ဘယ်သူက ဘာပြောပြော ငါတို့နှင့်မဆိုင်ဘူး”ဟု နယ်(လ်)ဆင်က ပြတ်ပြတ်သားသားပြန်လည်၍ ပြောဆိုခဲ့လေသည်။ ကက်ပတိန်များလည်း အစည်းအဝေးပြီးဆုံး၍ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မိမိတို့သင်္ဘောများဆီသို့ သွားကြစဉ် နယ်(လ်)ဆင်က ထပ်မံပြောဆိုလိုက်သေးသည်မှာ ‘နက်ဖြန် ဒီအချိန်မတိုင်မီ ငါတို့သည် သူရဲကောင်း (Peerage) ကိုသော်လည်း ရရှိရမည် “အာဇာနည်ကုန်း” (Westminister abbey) သို့သော်လည်း ရောက်ရှိရမည် “ဇင်းနောက် ဘဇာဖြစ်ပါသနည်း။ ကမ္ဘာကြီးတခုလုံး သိရှိသည့်အတိုင်း နယ်(လ်)ဆင်သည် အောင်ပန်းဆင်ခဲ့ရလေသည်။ (From 'Pushing to the Front by O.S Marden, The Holuscido Press)

ယင်းသာဓကများကို လေ့လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတ္တိကို လျှော့ရမည်မဟုတ်ချေ။ လမ်းတလျှောက်လုံး အမှောင်ဖုံးနေစေကာ စိုးရွံ့ဖွယ်မဟုတ်ပေ။ လက်ထဲတွင် မီးတိုင်ကိုကိုင်ဆောင်လျက် တလှမ်းချင်းရှေ့သို့လှမ်းစဉ် မီးရောင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏လမ်းစဉ်ကို ပြလျက်ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်လေရာ သမထကျင့်စဉ်တို့ကို ဖြည်းညှင်းကျည်ခိုင်စွာ အပတ်တကုတ် တွန်း၍တွန်း၍ အားထုတ်သွားမည်ဆိုပါလျှင် တက်နေဝန်း၏ရှေ့မှောက်တွင် ဆီးနှင်းများ ကြေပျောက်ကုန်သည့်နည်းတူ အခက်အခဲဟူသမျှလည်း ကွယ်ပျောက်ကြကာ သံသရာဝယ် များစွာဘဝ၊ ကြာညောင်းလှလည်း၊ နောက်ဆုံး၌ ကျွန်ုပ်တို့ပြင်းစွာတောင့်တအပ်သည့် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ဧကန်မုချရရှိပေတော့မည်။ အလွယ်ဖြစ်သော လမ်းစဉ်ကား လူသာမန်တို့အတွက်သာဖြစ်ပေသည်။ သမထလမ်းစဉ်မှာမူ ဥက္ကဋ္ဌုက္ကဋ္ဌ-ခေါင်းဆောင်လမ်းပြများအဖို့ပေတည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဆူမွန်ကို ပန်ဆင်သူများဖြစ်ကြပါလျှင် အထူးပြောဖွယ် မလိုချေ။ ကြံ့ခိုင်သောအဓိဋ္ဌာန်ကို လက်ကိုင်ပြုလျက် ဗောဓိမဏ္ဍိုင်ကို အပိုင်ရသည့်နေ့အထိ ဦးဖျားချွန်ချွန် နောက်မတွန့်ဘဲ မတန့်မနား အားထုတ်၍သွားရပေမည်။

ဘဝသံသရာဝယ် ဘုရားဆုပန် သံမဏိစိတ်များကို အလိုရှိအပ်ပေသည်။ ၎င်းကို သမထဖြင့်သာ ဖန်တီးနိုင်ပေတော့သတည်း။

ပြီးပါပြီ။

အောင်ထင်

၂၇-၁၁-၁၉၅၂

ဘာသာပြန်ဆိုသူ

မှတ်ချက်။ ။မူရင်းစာအုပ်ကို ပြင်ဆင်ခြင်းမရှိဘဲ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားပါသည်။ (၂-၉-၂၀၁၀နေ့တွင် ပြီး၏။)