# ငြိမ်းအေးဝိပဿနာ

## ပြုစုသူ

## ရေစကြိ အရှင်သေက

အရှင်ဧသိက (ဘုန်းနွယ်)
စာပေရောင်ခြည်ကျောင်း
အောင်မြေသာယာသူဌေးတိုက်
ရေစကြိမြို့။

# နိဒါန်း

ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝမှ စ၍ နိဗ္ဗာန်ဝေါဟာရကို ကြားဖူးနားဝ ရှိခဲ့ကြ၏။ သြကာသရချိန်မှ စ၍ နိဗ္ဗာန်ရကြောင်း တောင်းဆုပန်ဆင်တတ်လာခဲ့၏။

အရွယ်ရောက်၍ လူလားမြောက်လာသော အခါ၌လည်း နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို သိမြင်နိုင်ရန် ကျမ်းစာအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေဖတ်ရှုကြရ၏။ ဓမ္မကျမ်းစာ အမျိုးမျိုးတို့၏ ဟောမိန့်ချက်များကို နာခံမှတ်သားကြရ၏။ ရိပ်သာ အမျိုးမျိုးသို့လည်း သွားရောက်၍ လေ့ကျင့်ကြရ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့သည် နိဗ္ဗာန်ရရန် အလို့ငှာ အချိန်များစွာ ပေး၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေကြရသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အတွက် နိဗ္ဗာန်သည် ဤမျှ အရေးပါလှပါ၏။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် နိဗ္ဗာန်ရရှိရေးအတွက် နည်းစဉ်အမျိုးမျိုးဖြင့် ရေးသားနေကြပါသည်။ ဟောပြလျက် ရှိကြပါသည်။ စာရေးသူသည် နိဗ္ဗာန်နှင့် ပတ်သက်၍ ရေးသားကြသော ကျမ်းစာများကို ရှာဖွေ၍ ထုံးလိုလည်း ချေ၊ ရေလိုလည်း နှောက်၊ ယောက်မလို မွှေ၊ လျှောက်တေလို ထု၊ ဆေးစုလို ထောင်း၊ ကျောက်ကောင်းလို ကြည့်၊ ဒိုးနှယ် လှည့်သလို စေ့စပ်သေချာစွာ လေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့ပါ၏။

ဤသို့ လေ့လာရာတွင် နိဗ္ဗာန်ကို တိုက်ရိုက် ညွှန်းဆိုသော စာပေမျိုးကား နည်းပါးလှသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

– နိဗ္ဗာန်အယူအဆနှင့် ဗဟုဝါဒတို့ကို တင်ပြသော ကျမ်းစာများ ၊

– နိဗ္ဗာန်သဘောတရားကို အမွမ်းတင်ထားသော ကျမ်းစာများ ၊

– သမထကျင့်စဉ်ကို အသားပေးသော ကျမ်းများ –

ကိုသာလျှင် ယေဘုယျအမြင်ဖြင့် သိမြင်ရပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ နိဗ္ဗာန်သဘောတရားကို တိုက်ရိုက်ညွှန်းဆိုသော ကျမ်းကို ရေးသားလိုစိတ် ပြင်းပြခဲ့ပါ၏။ ဤစိတ်ဓာတ်၏ ဖိအားပေးမှုကြောင့်ပင် '**ဋီမ်းအေး ဝိပဿနာ**' ကို ပြုစုနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤဋီမ်းအေးဝိပဿနာသည် အလွန်ကျဉ်းကျုံ့ထားသော ကျမ်းငယ်တစ်ခုမျှ ဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်အမွမ်းကျမ်းများကို ရှောင်ရှား၍ နိဗ္ဗာန်ကို တိုက်ရိုက်ညွှန်းဆိုချက်များကိုသာ ဖော်ပြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤကျမ်းငယ်သည် ' နိဗ္ဗာန် အမွမ်းကျမ်း ' မဟုတ်ဘဲ '**နိဗ္ဗာန် အညွှန်းကျမ်း**' ဟု ခံယူပါသည်။

ဤနိဗ္ဗာန်အညွှန်းကျမ်းငယ်ကို ' ဋီမ်းအေးဝိပဿနာ ' ဟု ကမ္ဘည်းတပ်ကာ ရေးသားအပ်ပါသည်။ ဋီမ်းအေးဆိုသည်မှာ နိဗ္ဗာန်၏ သန္တိသုခ သဘောကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ ဝိပဿနာ ဆိုသည်မှာ ရှုမြင်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်သဘော ရှုမြင်ချက်သည် ဋီမ်းအေးဝိပဿနာ၏ အဓိပ္ပာယ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ် ရေးသားသော အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂြိဟ်ကျမ်းကို အလွန်ငယ်သောကြောင့် လက်သန်းနှင့် ဥပမာပြု၍ ' အဘိဓမ္မာလက်သန်းကျမ်း ' ဟု ခေါ်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ ဋီမ်းအေးဝိပဿနာကျမ်းမှာလည်း အလွန်ကျဉ်းသောကြောင့် '**နိဗ္ဗာန် လက်သန်းကျမ်း**' ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

အချင်း ဓမ္မဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ် –

ဤဋီမ်းအေးဝိပဿနာကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် ဋီမ်းအေးခြင်း (သန္တိသုခ) သဘောကို မြင်သိသွားသည် ဆိုလျှင် ရေးသားရကျိုး နပ်ပါပြီ ။ ။

ရေစကြို အရှင်ဇေသိက

အောင်မြေသာယာသူဌေးတိုက်

ရေစကြိုမြို့ ၊ မကွေးတိုင်း ။

# ငြိမ်းအေးဝိပဿနာ

## ရေစကြိုအရှင်ဇေသိက

နနိနနိ

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သော တရားသည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိရောက်ရှိရေးအတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း တောင်းဆုပန်ဆင်နေကြသည်။ ဤသို့ ဆုပန်နေကြသည်မှာ ကောင်းမြတ်သော အလိုအာသာပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိစေရန်အတွက် တောင်းဆုပန်ဆင်နေရုံဖြင့် မလုံလောက်သေးပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် နိဗ္ဗာန်သည် 'မှန်ကန်သော အတွေးအမြင်' (သမ္မာဒိဋ္ဌိ) ဖြင့် ရှုမြင်၍ သိရှိရသောတရား ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

## နိဗ္ဗာန်ဟူသည်

ဤတွင် နိဗ္ဗာန်၏ သဘောတရားကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်သည် ပါဠိဝေါဟာရဖြစ်သော ပုဒ်ကို နာမသတ်ပြု၍ ခေါ်ဆိုထားသော ဝေါဟာရတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ မူရင်းပါဠိဝေါဟာရကား ' နိဗ္ဗာန ' ဖြစ်ပါသည်။

နိဗ္ဗာနသဒ္ဒါသည်–

- အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်ဟူသော အနက် ၊
- ကိလေသပရိနိဗ္ဗာန်ဟူသော အနက် ၊
- ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်ဟူသော အနက် ၊
- ဒိဋ္ဌဓမ္မချမ်းသာဟူသော အနက် ၊
- အရိယမဂ်ဟူသော အနက် ၊
- အရဟတ္တဖိုလ် စသော အနက်တို့ကို ဟောစွမ်းနိုင်ပါသည်။

ဤအသံတူ အနက်ပွား နိဗ္ဗာန်များသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းနှင့် ပတ်သက်နေသော သဘောတရားများ ဖြစ်သည်။ ထိုအထဲတွင် အဓိကကျသော နိဗ္ဗာန်ကား အသင်္ခတာတ်နိဗ္ဗာန် ဖြစ်ပါသည်။ လူတို့ တောင်းဆုပန်ဆင်နေကြသော မအိုရာ၊ မနာရာ၊ မသေရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ လည်း ထိုနိဗ္ဗာန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူအချို့သည် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်လျှင် အို နာ သေဟူသော တရားများ မရှိတော့ဟု နားလည်နေကြသည်။

## နိဗ္ဗာန်ရောက်ခြင်း

အသင်္ခတာတ် နိဗ္ဗာန်သည် အို နာ သေမှု မရှိသောတရား မှန်ပါသည်။ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် လူတို့ ရောက်ရှိရာ ဘုံဌာနတစ်ခု မဟုတ်ပေ။ ဗုဒ္ဓဘုရားကလည်း–

> " နိဗ္ဗာန်၌ လာရောက်ခြင်း၊ ပြောင်းသွားခြင်း၊ တည်တံ့နေခြင်း၊ ကပ်၍ ဖြစ်ခြင်းကို ငါဘုရား ဟောကြားခြင်း မပြုပေ။ "–

ဟု ဥဒါန်းပါဠိတော်၌ မိန့်ကြားထားပါသည်။

ထို့ပြင် သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ရောဟိတဿသုတ်၌လည်း–

> " လောက၏ အဆုံး (နိဗ္ဗာန်) သို့ ခြေဖြင့် သွားခြင်းဖြင့် တရံတဆစ်မျှ မရောက်နိုင်ပေ။ "–

ဟု ဟောကြားထားပြန်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့ ရောက်ရှိရာ၊ တည်နေရာ ဌာနတစ်ခု မဟုတ်

ကြောင်း သိသာပါသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိခြင်း ဆိုသည်မှာ မည်သို့ ရောက်ရှိသနည်း။ နိဗ္ဗာန်သည် ကိုယ်ဖြင့် ရောက်ရှိရာဌာန မဟုတ်ဘဲ ဉာဏ်ဖြင့် ရောက်ရှိရာ သဘောတရားတစ်ခုသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤသဘောတရား အာရုံပေါ်၌ စိတ်ကို တည်ထား၍ ငြိမ်းချမ်းစွာ အနားယူနိုင်သူကို နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်ဟု ဆိုရပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားကလည်း ပဋ္ဌိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၌–

"အသခ်ံတဓာတ် နိရောဓသစ္စာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသော သိခြင်းဖြင့် သိရှိရ၏။ "–

ဟု ဟောကြားထားပါသည်။ ဤဟောမိန့်ချက်ကို ထောက်လျှင်လည်း နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ အာရုံပြုစရာ တရားမျှသာဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်လေသည်။

## နိဗ္ဗာန်နှင့် လူသား

အသခ်ံတဓာတ် နိဗ္ဗာန်သည် လူသား၏ ခန္ဓာတွင်း၌ ရှိနေသောတရားလည်း မဟုတ်ကြောင်း ဗုဒ္ဓဘုရားက ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်၌ ဟောပြထား၏။ ထို့ကြောင့်လည်း နိဗ္ဗာန်ကို **'ခန္ဓာလွတ်တရား'** (ခန္ဓဝိမုတ်) ဟု ခေါ်ဆိုထားကြလေသည်။

ဤခန္ဓာလွတ်တရားဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သည် လူသား၏ ခန္ဓာနှင့် မသက်ဆိုင်သော်လည်း လူသား၏ ခန္ဓာနှင့်ကား ဆက်သွယ်လျက် ရှိပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က–

"အချင်း ရောဟိတဿနတ်သား– စင်စစ်အားဖြင့် ခန္ဓာလည်းရှိ၊ စိတ်လည်း ရှိသော တစ်လံမျှလောက်သော ဤခန္ဓာကိုယ်၌ လောက (ဒုက္ခသစ္စာ)ကိုလည်းကောင်း၊ လောကဖြစ်ပေါ်ကြောင်း (သမุဒယသစ္စာ)ကိုလည်းကောင်း၊ လောက၏ ချုပ်ရာနိဗ္ဗာန် (နိရောဓသစ္စာ)ကိုလည်းကောင်း၊ လောက၏ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့် (မဂ္ဂသစ္စာ)ကိုလည်းကောင်း ငါဘုရား ပညတ်တော်မူ၏။ "–

ဟု ရောဟိတဿသုတ်၌ ဟောကြားထားပါသည်။

ဤဟောကြားချက်အရ နိရောဓသစ္စာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သည် ခန္ဓာဟူ၍ မဆိုရကြားသော်လည်း ခန္ဓာအသိ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော၊ ဝါ– ခန္ဓာနှင့် ဆက်စပ်နေသော တရားဟူ၍ သိရှိနိုင်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အဝတ်အထည်တို့သည် လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ မဟုတ်သော်လည်း လူနှင့်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ လူတို့သည် ညအခါရောက်လျှင် လရောင်ရိပ်ကို ခိုလှုံ၍ ကြည်နူးချမ်းမြေ့ကြသည်။ ဤသို့ ခံစားရာတွင် လကို လူက မပိုင်သော်လည်း လရောင်၏ အရသာကိုမူ ခံစားနိုင်ခွင့် ရှိကြလေသည်။

ဤဥပမာအတိုင်းပင် နိဗ္ဗာန်သည် ပြင်ပတရား ဖြစ်သော်လည်း အဈေတ္တအမြင်ဖြင့် သိမြင်ခံစားနိုင်ကြလေသည်။

## ချမ်းသာကို ရှာဖွေခြင်း

ဗုဒ္ဓခေတ် မတိုင်မီနှင့် ဗုဒ္ဓခေတ်အထိ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ပညာရှင်တို့သည် ချမ်းသာကို ရှာဖွေခဲ့ကြ၏။ ချမ်းသာခြင်း၏ သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖွင့်ဆို ဖော်ပြခဲ့ကြ၏။ ဤသို့ ရှာဖွေခဲ့ကြရာတွင် တစ်ခေတ်နှင့် တစ်ခေတ် အတွေးအမြင်ချင်း မတူညီကြပေ။ ဝေဒခေတ်၊ ဗြာဟ္မဏခေတ်က ကမ္မလမ်းစဉ်ဖြင့် ချမ်းသာကို ရှာဖွေခဲ့ကြ၏။ အာရညကခေတ်၊ ဥပနိသ္သဒ်ခေတ်တို့တွင်မူ ဉာဏလမ်းစဉ်ဖြင့် ရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ ဉာဏလမ်းစဉ်ဖြင့် ချမ်းသာကို ရှာဖွေကြရာတွင်လည်း ပညာရှင်ချင်း ခံယူမှု မတူညီခဲ့ကြပေ။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည်လည်း မိမိဝါဒကို ဉာဏလမ်းစဉ်ဖြင့်ဖော်ကျူးခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် အခြားပညာရှင်တို့၏ လမ်းစဉ်နှင့် မတူပေ။ ဗုဒ္ဓခေတ်တွင် အခြားပညာရှင်တို့၏ ဉာဏလမ်းစဉ်လည်း ခေတ်စားလျက် ရှိပါသည်။ ဤလမ်းစဉ်မှာ **'သမထလမ်းစဉ်'** ဖြစ်သည်။ သမထလမ်းစဉ်

ဆိုသည်မှာ လောကအာရုံ တစ်ခုခု အပေါ်၌ စိတ်ကို တည်ထား၍ ငြိမ်းအေးမှုကို ရယူခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသမထလမ်းစဉ်သည်လည်း အတိုင်းအတာအားဖြင့် ငြိမ်းအေးမှုကို ရရှိနိုင်သဖြင့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်လည်း ငြင်းပယ်ခြင်း မပြုခဲ့ပေ။ သမထလမ်းစဉ်၏ အထွတ်အထိပ်သည် စျာန်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

သို့ရာတွင် သမထဖြင့် ငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်းမှာ ထာဝရငြိမ်းအေးခြင်းမျိုး မဟုတ်။ လောကတရားဖြင့် ငြိတွယ်လျက်ပင် ရှိနေသေး၏။

## ဗုဒ္ဓဝါဒပန်းတိုင်

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် ရှေးဦးစွာ သမထလမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးလျက် ချမ်းသာကို ရှာဖွေခဲ့သည်။ ချမ်းသာကို ရရှိခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် ချမ်းသာမှုကို အာမရ တင်းမတိမ်နိုင်ခဲ့ပေ။ ထို့ကြောင့် ရှုမြင်ချက် အသစ်ဖြင့် ချမ်းသာကို ရှာဖွေခဲ့လေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ရှာဖွေခဲ့သော လမ်းစဉ်ကို '**ဝိပဿနာလမ်းစဉ်**' ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်သည် စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုကို ပဓာနပြုထားပါသည်။ စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုသည် အဓိကဖြစ်ကြောင်း မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ မဟာသာရောပမသုတ်၌–

> "ဤသာသနာတော်သည် မပျက်စီးနိုင်သော စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှု အတွက်သာ ဖြစ်၏။ ဤမပျက်စီးနိုင်သော စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုသည် အနှစ်သာရပေတည်း။ ဤမပျက်စီးနိုင်သော စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုသည် အဆုံး (ပန်းတိုင်) ပေတည်း။"–

ဟု ဟောကြားထားပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် စိတ်၏ လွတ်မြောက်ရာ၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာကို တွေ့ရှိသဖြင့် ဗုဒ္ဓဟူသော ဘွဲ့ကို ခံယူခဲ့သည်။ ၄၅–၀၂ ကာလပတ်လုံး ဤငြိမ်းအေးချမ်းသာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကိုပင် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဟောပြခဲ့သည်။ ထိုနိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို ရရှိရေးအတွက် မည်သည့် စိတ်များမှ လွတ်မြောက်အောင် ကျင့်ဆောင်ရမည်နည်း။

## စိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုများ

ဗုဒ္ဓဟောကြားထားသော ဒေသနာအစုမှ စိတ်သဘာဝကို လေ့လာရာတွင် အခြေခံအမျိုးအစား ရှစ်ပါးမျှကို တွေ့ရှိရသည်။

(၁) အဆင်းအာရုံကြောင့်ဖြစ်သော 'မြင်သိစိတ်'၊
(၂) အသံအာရုံကြောင့်ဖြစ်သော 'ကြားသိစိတ်'၊
(၃) အနံ့အာရုံကြောင့်ဖြစ်သော 'နံ့သိစိတ်'၊
(၄) ရသာရုံကြောင့်ဖြစ်သော 'စားသိစိတ်'၊
(၅) တွေ့ထိအာရုံကြောင့်ဖြစ်သော 'ထိသိစိတ်'၊
(၆) သဘောတရားအာရုံကြောင့်ဖြစ်သော 'တွေးသိစိတ်'၊
(၇) စိတ်အစဉ် မဖြစ်သော 'မသိစိတ်'၊
(၈) လောကမှ လွတ်မြောက်သော 'လွတ်သိစိတ်'–

တို့ ဖြစ်ပေသည်။

လူသားတစ်ဦးအတွက် ဖော်ပြပါ စိတ်ရှစ်မျိုးမှ လွဲ၍ ဖြစ်နိုင်ခွင့် မရှိပေ။ သို့ပါသော်လည်း လွတ်သိစိတ်ဆိုသော အမျိုးအစားမှာ လူသားတိုင်း ရနိုင်ခွင့် မရှိပါ။ ဤစိတ်သည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ ဓမ္မအမြင်ဖြင့် တွေ့သိထားသော စိတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

## မသိစိတ် သဘာဝ

မသိစိတ်ဆိုသည်မှာ သဘောတရားအာရုံ (ဓမ္မာရုံ) အစုမှ ခွဲထုတ်ထားသော စိတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သဘောတရားအာရုံ အများစုမှာ သိရှိနိုင်သော စိတ်များ ဖြစ်သော်လည်း ယခု ဖော်ပြသည့် အာရုံမှာ မသိစိတ်၏ ဆက်စပ်ပေးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း သိရှိရပေသည်။

မသိစိတ်၏ သဘာဝကို ပုံစံပြရလျှင် အိပ်စက်နားနေချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသောစိတ် ဖြစ်ပါသည်။ လူတို့သည် အိပ်စက်နားနေချိန်၌ အသိစိတ် မရှိသဖြင့် စိတ်ဖြစ်စဉ် (ဝီထိစိတ်) လည်း မရှိပေ။ ဝီထိစိတ် မရှိသောကြောင့်လည်း မသိစိတ် ဖြစ်နေရခြင်းပင်။

လူသားတို့သည် သဘာဝ၏ ခိုင်းစေချက်အရ အိပ်စက်နားနေမှုကို ပြုကြရသည်။ သဘာဝနားနေမှုဟု ဆိုရမည်။ ဤနားနေချိန်ကာလကို အချို့ဘာသာများက ချမ်းမြေ့စွာ နားနေမှု ဟု ဂုဏ်ပြု ခေါ်ဆိုကြပါသည်။

လူတို့သည် အိပ်ပျော်နေစဉ်၌သာ မဟုတ်။ နိုးကြားနေစဉ်၌လည်း စိတ်ဖြစ်စဉ်များ မရှိဘဲ လစ်ဟာနေသည့် ကာလများ ရှိနေပေသည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင်လည်း မသိစိတ်က လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။ မသိစိတ်၏ ကြားကာလ ဆောင်ရွက်နေမှုကို လူတို့ မသိနိုင်ကြပေ။ သဘောတရားကို ဆင်ခြင်၍ မသိစိတ်သဘာဝကို သိရှိကြရသည်။

ထိုမသိစိတ်ကို ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ၌ ‘ ဘဝင်စိတ် ’ ဟု အမည်တပ်ထားသည်။ ဘဝင်စိတ်ကိုပင် ‘ **အသိမဲ့စိတ်** ’ (ဒွါရဝိမုတ်စိတ်) ဟုလည်း ခေါ်ဆိုရသည်။

## လွတ်သိစိတ် နှစ်မျိုး

လွတ်သိစိတ်ဆိုသည်မှာ လောကမှ လွတ်မြောက်သောစိတ်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုလွတ်သိစိတ်သည်လည်း သဘောတရားအာရုံမှပင် ခွဲထုတ်ထားသော အသိစိတ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစိတ်ကိုလည်း နှစ်မျိုး ခွဲခြားရပါမည်။

(၁) သင်္ခါရမှ လွတ်သိစိတ် (အဖြစ်ငြိမ်းနိဗ္ဗာန်) ၊

(၂) အနုသယမှ လွတ်သိစိတ် (အစွဲငြိမ်းနိဗ္ဗာန်)–

ဟု ခွဲခြားရပါမည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိသူမှာ ထိုစိတ်နှစ်မျိုးကို သိရှိနေသူ ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မအမြင်ကို ကြည့်မြင်သူတို့သည် အထက်ပါ နိဗ္ဗာန်နှစ်မျိုးတို့တွင် အဖြစ်ငြိမ်းနိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုအပ်သော သင်္ခါရမှ လွတ်သိစိတ်ကို ရှေးဦးစွာ ကြည့်မြင်ကြရပါမည်။ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ဖြစ်ပျက်သင်္ခါရများ မရှိသဖြင့် အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုရ၏။ သစ္စာတရား၌ ပါသော နိရောဓသစ္စာလည်း ဖြစ်၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်ကို ရရှိပြီးလျှင် အစွဲငြိမ်းနိဗ္ဗာန်ဖြစ်သော အနုသယမှ လွတ်သိစိတ်ကိုလည်း ရရှိသွားမည် ဖြစ်ပေသည်။

သင်္ခါရတို့မှ လွတ်သိစိတ်ဖြစ်သော အဖြစ်ငြိမ်းနိဗ္ဗာန်သည် ဖြစ်ခြင်း မရှိသောကြောင့် ပျက်ခြင်းလည်း မရှိပေ။ ဖြစ်ပျက်မှု ကင်း၏။ ထိုဖြစ်ပျက်မှု ကင်းသော နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်နိုင်ရန် ဖြစ်ပျက်မှု ရှိသော လောကနှင့် နိုင်းယှဉ်၍ ကြည့်မြင်ကြရ၏။ လောကသဘာဝကို ရှုမြင်ကြရ၏။

## ဝိပဿနာအမြင်

ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ သဘာဝကို ရှုကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားသည် လောကဖြစ်စဉ်ကို ဆင်ခြင်ရာ၌ မတည်မြဲသော သဘောများကို တွေ့သိရသည်။ မည်သည့် ရုပ်ဖြစ်စဉ်၊ စိတ်ဖြစ်စဉ်မှ တည်တံ့နေသည်ဟု မရှိပေ။ ဖြစ်ခြင်းတရား မှန်သမျှသည် ပျက်ခြင်းလျှင် နိဂုံးရှိပေသည်။

ထို့ကြောင့် သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ လောကပဠာသုတ်၌ လောကသဘာဝကို အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားထား၏။

" ပျက်စီးတတ်သောကြောင့် လောကဟု ဆိုအပ်၏။ အဘယ်သည် ပျက်စီးတတ်သနည်း။ မျက်စိသည် ပျက်စီးတတ်၏။ အဆင်းတို့သည် ပျက်စီးတတ်ကုန်၏။စက္ခုဝိညာဉ်သည်ပျက်စီးတတ်၏။စက္ခုသမ္ဖဿသည် ပျက်စီးတတ်၏။ စက္ခုသမ္ဖဿဟူသောအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခံစားမှု သုခ ဒုက္ခဥပေက္ခာဝေဒနာသည် ပျက်စီးတတ်၏။ "

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် မျက်စိကြောင့် ဖြစ်သော ဆင့်ကဲပျက်စဉ်ကို ဤသို့ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ မျက်စိဟူသော အဖြစ်တရား၊ အဆင်းဟူသော အာရုံတရားတို့၏ တိုက်ဆိုမှုကြောင့် မြင်သိစိတ်ဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထိုမြင်သိစိတ်သည် မိမိလုပ်ငန်းတာဝန်ကို ဆောင်ရွက်ပြီးနောက် ချုပ်ပျက်သွားရသည်။ ထို့အတူပင်–

– ကြားသိစိတ်သည် ကြားသိပြီးနောက် ချုပ်ပျက်သွား၏။
– နံ့သိစိတ်သည် နံ့သိပြီးနောက် ချုပ်ပျက်သွား၏။
– စားသိစိတ်သည် စားသိပြီးနောက် ချုပ်ပျက်သွား၏။
– ထိသိစိတ်သည် ထိသိပြီးနောက် ချုပ်ပျက်သွား၏။
– တွေးသိစိတ်သည် တွေးသိပြီးနောက် ချုပ်ပျက်သွား၏။

ဖော်ပြပါ ခြောက်ပါးကို အာရုံခြောက်ပါး အသိတရားများဟူ၍ မှတ်သားရပါမည်။ ဤအသိစိတ်များသည် အာရုံဟူသော အဖြစ်တရားများကို အမှီပြု၍ ပေါ်ပေါက်လာကြ၏။ ထိုအဖြစ်တရားကြောင့် သိရှိလာရသော အသိစိတ်များကို သင်္ခါရစိတ်ဟု ဆိုရ၏။ ထိုသင်္ခါရစိတ်များ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် တည်ရှိနေမှုကို လောကဟု ဆိုရသည်။

## ဖြစ်ပျက်စိတ်ပျောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်

လောကသည် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းဟူသော သဘောတရားများဖြင့် ပေါ်ပေါက်နေ၏။ ဖြစ်ပျက်စိတ်များဖြင့် ရှင်သန်လှုပ်ရှားနေ၏။ ဖြစ်ပျက်ရှိလျှင် မဖြစ်မပျက်သော သဘောတရားလည်း ရှိရမည်ဟု အသိသစ်ကို ရှာဖွေရာမှ နိဗ္ဗာန်သဘောတရားကို တွေ့သိခဲ့ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအကြောင်းကို ဥဒါန်းပါဠိတော်၊ နိဗ္ဗာနပဋိသံယုတ္တသုတ်၌–

" ရဟန်းတို့– မဖြစ်ခြင်းတရားသည် ရှိပေ၏။ ထိုသို့ မဖြစ်ခြင်းတရား ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ခြင်းတရား၏ လွတ်မြောက်ရာ မဖြစ်တရားသည် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်ရပေ၏။ "–

ဟု ဟောကြားထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဖြစ်ခြင်းသဘော မရှိရာ၊ ဝါ– မဖြစ်ခြင်းသဘော ရှိရာတရားသည် နိဗ္ဗာန်မည်သည်ဟု သိနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၌လည်း–

" ဖြစ်ခြင်းသဘောတရားသည် သင်္ခါရမည်၏။
ဖြစ်ခြင်းကင်းသော သဘောတရားသည် နိဗ္ဗာန်မည်၏။ "–

ဟု ဟောကြားပြန်ပါသည်။

ဤအထောက်အထားများအရ နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပျက်ဟူသော သင်္ခါရစိတ်များ မရှိကြောင်း ခိုင်မာစွာ သိရှိနိုင်ပါသည်။ ဤပါဠိတော်လာ စကားရပ်ကို ထောက်၍–

**" ဖြစ်ပျက်စိတ်ပျောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်၏။ "–**

ဟူသော ဥပဒေသစကားကို မှတ်သားထားကြကုန်ရာ၏။

## မှတ်သိစိတ်ပျောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်

နိဗ္ဗာန်သဘောတရားနှင့် ပတ်သက်၍ ဥဒါန်းပါဠိတော်၌ ဟောကြားချက်တစ်ရပ်လည်း ရှိပါသေးသည်။

" ဗာဟိယ– သင်သည် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟူသော ဒွါရတို့၌ မရှိ။ ယင်းတို့နှင့် ဆိုင်ရာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ သဘောတရားအာရုံတို့၌ မရှိ။ စိတ် စေတသိက်ဟူသော အာရမ္မဏိကတို့၌ မရှိ။ ထိုသို့ ဒွါရ အာရုံ အာရမ္မဏိက တို့၌ သင်မရှိခြင်းသည်ပင် ဒုက္ခ၏အဆုံး (နိဗ္ဗာန်) ပင်တည်း။ "

ဤဟောကြားချက်၌ မျက်စိစသော အခံဓာတ် ခြောက်ပါးကို ဒွါရဟု ခေါ်ဆိုထားသည်။ ဒွါရဆိုသည်မှာ အသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်ရာ တံခါးပေါက်များ ဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်၌ စိတ်တံခါးမှ ဝင်ရောက်လာသော အာရုံများ မရှိ။ ထိုအရုံတို့ကို အသိအမှတ်ပြုသော (အာရမ္မဏိက) လည်း မရှိဟု ဆိုပါသည်။ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်မှာ နိဗ္ဗာန်၌ အာရုံတရားတို့ကို မှတ်သိစိတ် မရှိဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ကာမဂုဏသုတ်၌လည်း အထက်က သဘောအတိုင်းပင် ဟော ကြားထားပြန်ပါသည်။

" အကြင်နိဗ္ဗာန်၌–

– မျက်စိလည်း ချုပ်၏။ အဆင်းကို မှတ်သိမှုလည်း ချုပ်၏။
– နားလည်း ချုပ်၏။ အသံကို မှတ်သိမှုလည်း ချုပ်၏။
– နှာခေါင်းလည်း ချုပ်၏။ အနံ့ကို မှတ်သိမှုလည်း ချုပ်၏။
– လျှာလည်း ချုပ်၏။ အရသာကို မှတ်သိမှုလည်း ချုပ်၏။
– ကိုယ်ရုပ်လည်း ချုပ်၏။ အတွေ့ကို မှတ်သိမှုလည်း ချုပ်၏။
– စိတ်မနောလည်း ချုပ်၏။ အတွေးအာရုံလည်း ချုပ်၏။ "

အထက်ပါ ဟောမိန့်ချက်သည် နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်လိုသူတို့အတွက် အားကောင်းလှသော ဖွင့်ဆို ဟောပြချက် ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်သည် မြင်စိတ်ဖြင့် မှတ်ရသည့်ကိစ္စ မရှိသကဲ့သို့ ကြားစိတ်၊ နံ့စိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိစိတ်၊ တွေးစိတ်တို့ကို မှတ်သိနေရသော ကိစ္စများလည်း မရှိပေ။ ဤပါဠိတော်လာ စကားစုကို ထောက်ရှု၍–

**" မှတ်သိစိတ်ပျောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်၏။ "–**

ဟူသော ဥပဒေသစကားကို မှတ်သားထားကြကုန်ရာ၏။

နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ခိုလှုံဝင်စံလိုသူတို့အတွက် ပါဠိတော်လာ ဥပဒေသစကားနှစ်ရပ်ကို ပြတ်သားစွာ သိရှိကြရပြီ။ နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ရယူလိုသူတို့သည်–

(၁) ဖြစ်ပျက်စိတ်ကို ဖျောက်ပစ်ရမည်။

(၂) မှတ်သိစိတ်ကို ဖျောက်ပစ်ရမည်–

ဖြစ်ပါသည်။

ဤဥပဒေသ စကားနှစ်ရပ်သည် သဒ္ဒါကွဲသော်လည်း အနက်အဓိပ္ပာယ်ကား ကွဲပြားခြင်း မရှိပေ။ ဖြစ်ပျက်သော စိတ်သည်လည်းကောင်း၊ မှတ်သိသော စိတ်သည်လည်းကောင်း သခ်ါရ အသိစိတ်များသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထိုသခ်ါရအသိစိတ်များ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မည်ကဲ့သို့ ရှုမြင်ကြမည်နည်း။

## နိဗ္ဗာန်ရှာစဉ် ရှောင်ကြဉ်ဖွယ်

သခ်ါရအသိစိတ်မှ လွတ်မြောက်သော ဝိမုတ္တိစိတ်အစဉ်ကို ရှုမြင်ကြရာ၌ ရှောင်ကြဉ်ဖွယ် များစွာ ရှိပါသည်။ ထိုအထဲတွင် အရေးပါသော ကိစ္စများကို သိထားရပါမည်။

**ကြောင့်ကြမှု မရှိခြင်း။** ။ နိဗ္ဗာန်ကို ရှုကြည့်ရာတွင် ကြောင့်ကြမှုတရားများကိုလည်း ရှောင်ရှားရပါမည်။ ကြောင့်ကြမှုကို ပလိဟောဝဟု ခေါ်ပါသည်။ ပလိဟောဝတရားလည်း များစွာရှိသည်။ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေးစသော ကြောင့်ကြစိတ်များ ပါဝင်ပါသည်။ မည်သည့် ကြောင့်ကြစိတ်ကိုမဆို မေ့ပျောက်ထားရပါမည်။

**ဆိတ်ငြိမ်မှု ရှိခြင်း။** ။ ဆိတ်ငြိမ်မှုရှိသော နေရာလည်း လိုအပ်ပါသည်။ အသံဆူညံမှုများသော နေရာသည် ဝိမုတ္တိနိဗ္ဗာန်ကို ကြည့်မြင်ရာ၌ အနှောင့်အယှက် ကြီးလှပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားကလည်း ဆိတ်ငြိမ်ရာ နေရာ၌ နေ၍ ရှုမြင်သင့်ကြောင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ ဟောကြားထားပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဆိတ်ငြိမ်မှုကို လိုလားတော်မူပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားသည် စာတုမရှာ၊ ရှစ်ရှားတောခ္ခ သီတင်းသုံးစဉ် ဆူညံစွာ စကားပြောကြသော ရဟန်းတို့အား " ရဟန်းတို့– သင်တို့သည် ငါးသည်တွေ ငါးရောင်းသလို ဆူညံလွန်းလှသည်၊ " ဟု ပြောကာ နှင်ထုတ်ခဲ့ဖူးပေသည်။ (မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ စာတုမသုတ်)

**ပင်ပန်းမှု မဖြစ်စေခြင်း။** ။ ခန္ဓာကိုယ်လည်း ပင်ပန်းမှု မဖြစ်စေရပါ။ ရုပ်ပင်ပန်းလျှင် စိတ်လည်း ပင်ပန်းပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားသည် နုစဉ်ကာလက ဒုက္ကရစရိယာခေါ် ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းသော နည်းဖြင့် အပြင်းအထန် ကျင့်ကြံခဲ့သည်။ ခြောက်နှစ်ကြာမျှ ထိုင်နေသော ဣရိယာပုဒ်ဖြင့် ကျင့်သုံးခဲ့သည်။ ဤအစွန်းရောက် ကျင့်စဉ်ကြောင့် ခါးနာရောဂါ စွဲကပ်လာခဲ့သည်။ ဤဒဏ်ရာရောဂါ ဝေဒနာမှာ နှစ်များစွာ ကြာသည်အထိ ပျောက်ကွာခြင်း မရှိတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်အမြင်ကို ရှုကြည့်ရာ၌ အချိန်များစွာ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းစသည်ဖြင့် အလွန်အကျွံ မပြုလုပ်ကြရန် မဟာနိဒ္ဒေသစသော အဖွင့်ကျမ်းပြု ပညာရှင်တို့က တားမြစ်ထားခဲ့ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဣရိယာပုတ်ကိုလည်း သက်သာစွာ စောင့်ရှောက်၍ ကျင့်သုံးရပါမည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်းပြုလျှင် ညောင်းညာကိုက်ခဲပါမည်။ ညောင်းလျှင် ဣရိယာပုတ်ကို ပြောင်း၍ ရှုကြည့်ရမည်။

သို့ရာတွင် သွားခြင်းဟူသော ဣရိယာပုတ်ကိုကား မကျင့်သုံးသင့်ပေ။ သွားခြင်းဣရိယာပုတ်မှာ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားနေရသဖြင့် စိတ်လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိရန် ခဲယဉ်းပေသည်။ ကျန်ဣရိယာပုဒ်များဖြင့် နှစ်သက်ရာ ပြောင်းလဲ၍ ရှုမြင်ကြည့်ရှုနိုင်ကြပါသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရှုကြည့်သူတို့သည်–

**" နိဗ္ဗာန်ရှာရာ၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါ မညှဉ်းရ။ " –**

ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်လုပ်၍ ထားရပေလိမ့်မည်။

## နိဗ္ဗာန်ကို ရှုကြည့်ခြင်း

ယခု မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဣရိယာပုတ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ကြည့်မြင်ကြရတော့မည်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှု ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ အခြေခံစိတ်များကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ အခြေခံ အသိစိတ် ခြောက်မျိုးကို ပြန်၍ ကြည့်လျှင် မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံ့သိစိတ်၊ စားသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ တွေးသိစိတ်တို့ကို တွေ့သိရပါမည်။ ထိုစိတ်များသည် သခ်ါရကို အခြေခံ၍ သိရှိနေရသော ဖြစ်ပျက်အသိစိတ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဤသခ်ါရအသိစိတ်တို့ကို ဖျောက်၍ ကြည့်လျှင် နိဗ္ဗာန်ဟူသော လွတ်မြောက်မှု အာရုံကို တွေ့သိရပါလိမ့်မည်။ ထိုသခ်ါရဟူသော အသိစိတ်တို့ကို စူးစိုက်၍ ကြည့်ရှုရပါမည်။ ဣရိယာပုထ်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ရှုကြည့်သောအခါ အသိစိတ် ခြောက်မျိုးလုံး ဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရှိပါ။ စိတ်ကို လွတ်လပ်စွာ

ထားစဉ်က စိတ်ခြောက်မျိုးလုံးကို လွယ်ကူစွာ သိရှိနိုင်သော်လည်း နိဗ္ဗာန်ကို ရှုကြည့်သော အချိန်တွင်မူ–

– မျက်စိကို မှိတ်ထားသဖြင့် မြင်သိစိတ် မရှိခြင်း ၊
– အနံ့အာရုံ မရှိသဖြင့် နံ့သိစိတ် မရှိခြင်း ၊
– အစာကို မစားသဖြင့် စားသိစိတ် မရှိခြင်း ၊
– တွေ့ထိမှုကို အာရုံမပြုသဖြင့် ထိသိစိတ် မရှိခြင်း–

ဟူသော အသိစိတ်လေးမျိုးမှာ အလိုလို ပျောက်ကွယ်နေကြပါသည်။ ဤစိတ်လေးမျိုး ပျောက်ကွယ်နေသဖြင့် စိတ်လေးမျိုး၏ ဖြစ်ပျက်မှုကိုလည်း ရှုမြင်စရာ မလိုတော့ပေ။ ကျန်ရှိနေသော အသိစိတ်များမှာ ကြားသိစိတ်နှင့် တွေးသိစိတ် နှစ်မျိုးသာ ရှိပေတော့သည်။

နိဗ္ဗာန်ကို ရှုကြည့်စဉ်က ဆိတ်ငြိမ်ရာကို ရွေးချယ်ခဲ့သော်လည်း တကယ်တမ်းမှာမူ လုံးဝတိတ်ဆိတ်မှုကို မရနိုင်ကြ။ အသံအာရုံ အမျိုးမျိုးကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြားသိနေကြရသည်။ ကြေးဌက်မြည်သံ၊ အိမ်မြှောင်စုတ်ထိုးသံ၊ အသံချဲ့စက်သံ၊ ကားသံစသည်တို့ကို အခါအားလျော်စွာ ကြားသိနေကြရသည်။

ကြားသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်စဉ် ထိုကြားသိစိတ်၏ သဘာဝကို ရှုကြည့်ရမည်။ ကြားသိစိတ်သည် နဂိုက ရှိနေသော အသိစိတ် မဟုတ်။ သောတဒ္ဒါရဟူသော နားတံခါးသို့ အသံအာရုံ ဝင်ရောက်တိုက်ဆိုင်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အသိစိတ်ဖြစ်သည်။ ထိုကြားသိစိတ်သည် ကြားခိုက်၌သာ တည်တံ့ပြီး ချက်ချင်း ချုပ်ပျက်သွား၏။ ဤစိတ်ဖြစ်စဉ်ကလေးကို ကြားသိပျက်စိတ်ဟု ဆင်ခြင်ကြည့်ရှုရပါမည်။ ဤကြားသိစိတ်ကလေး၏ မမြဲမှုလက္ခဏာကို ဆင်ခြင်ကြည့်ရှုရပါမည်။

ထို့အတူ အတွေးစိတ်များလည်း ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ထိုအတွေးစိတ်သည်လည်း နဂိုက မရှိ။ တွေးလိုက်သောအခါမှ ပေါ်လာသည်။ ထိုအတွေးစိတ်သည် တွေးသိပြီးနောက် ချုပ်ပျက်သွားရသည်။ တွေးတိုင်း တွေးတိုင်း တွေးသိပျက်နေကြသည်။ ဤတွေးသိစိတ်၏ မမြဲမှုလက္ခဏာကိုလည်း သိမြင်နေရမည်။

## အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ

ဤကဲ့သို့ သခ်ါရစိတ်များ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားသော ကာလများကို သိရှိနေခြင်းသည် အနိစ္စလက္ခဏာကို သိမြင်သည်ဟု ဆိုရသည်။ ဤသိမြင်ချက်သည် လွတ်မြောက်မှု အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော ရှုမြင်ချက် ဖြစ်သည်။ ထိုအသိစိတ်များသည် ဖြစ်ပြီးတိုင်း ပျက်နေသဖြင့် ဒုက္ခတရားဟူ၍လည်း ရှုမြင်တတ်လာသည်။ ဤဖြစ်ပျက် အနိစ္စနှင့် ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခကို သိမြင်ခြင်းကို **'တရားမြင်အသိ'** ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ အိုးကွဲခြင်း အနိစ္စနှင့် ဆူးစူးခြင်း ဒုက္ခကို **'အများမြင်အသိ'** ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။

ဤတွင် နိဗ္ဗာန်သဘောတရားကို ရှာဖွေရှုကြည့်စဉ်၌လည်း ဒုက္ခအသေးစားများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ကျွဲရိယာပုတ် တစ်ခုခုဖြင့် စိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုကို ရှုကြည့်နေချိန်၌ အချိန်ကြာမြင့်လာသောအခါ ညောင်းညာကိုက်ခဲမှုစသော ဒုက္ခဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။ ဤဒုက္ခဝေဒနာမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ တကယ်တမ်း ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒုက္ခဖြစ်သောကြောင့် 'ကိုယ်တွေ့ဆင်းရဲ' (ဒုက္ခ ဒုက္ခ) ဟု ဆိုရသည်။

ဤဒုက္ခဝေဒနာမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အောင့်အည်းသည်းခံ မနေရပါ။ ညောင်းညာမှုစသည်တို့မှာ ရုပ်ဒုက္ခဖြစ်သည်။ ရုပ်ဒုက္ခသည် ကုစားရမည့် ဒုက္ခမျိုးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို ရာဖွေရှုကြည့်ချိန်၌လည်းကောင်း၊ ဦးမ်းအေးစိတ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ဝင်စားချိန်၌လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်ဒုက္ခဝေဒနာ အသေးစားများကို ချက်ချင်းကုစားပေးကြရပါမည်။

- ညောင်းလာလျှင် ပြင်ပေးပါ။
- ကျဉ်လာလျှင် ပြောင်းပေးပါ။
- ယားလာလျှင် ကုတ်ပေးပါ။
- နှာခေါင်းယားလျှင် ချေဆတ်ပါ။
- လည်ချောင်းယားလျှင် ချောင်းဆိုးပါ။
- ခွဲသလိပ်ကပ်လျှင် ဟက်ထွေးပါ။

ဤသို့စသည်ဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာအသေးစားများကို ချက်ချင်းကုစား လိုက်မှသာလျှင် ဝိပဿနာ ရှုပွားသောစိတ်၊ သမာပတ် ဝင်စားသောစိတ်တို့ကို မထိခိုက်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။

## သင်္ခါရစိတ်ကို လျစ်လျူရှုခြင်း

သင်္ခါရစိတ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုကို ရှုမြင်နေသော ဘာဝနာရှင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မည်မျှကြာအောင် ဖြစ်ပျက်အာရုံစိတ်၌ သောင်တင်နေရမည်ဟု မပြောနိုင်ပေ။ ဖြစ်ပျက်စိတ်တို့၏ လွတ်မြောက်ရာကို မသိသေးသမျှ ဖြစ်ပျက်သံသရာ၌ လည်ပတ်နေရမည် ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လား၊ တစ်ရက်လား၊ တစ်ပတ်လားစသည်ဖြင့် အချိန်သတ်မှတ်၍ မရနိုင်ချေ။ အချိန်တိုတိုနှင့် သိမြင်နိုင်မှုမှာ မိမိတို့ ဉာဏ်စွမ်းရည်ပေါ်၌ တည်မှီနေလေသည်။

ယခု လွတ်မြောက်စိတ်ကို ရရှိရန် ရှုမြင်ကြရတော့မည်။ ဤတွင် **"ဖြစ်ပျက်သိပျောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်၏။"** ဟူသော စကားကို သတိပြုကြရပါမည်။ ဖြစ်ပျက်ကို ကြည့်ရှုနေရသည်မှာ မဖြစ်မပျက်ရာကို သိစေလို၍ ဖြစ်ပါသည်။

လောကဌ် လင်းခြင်း၊ မှောင်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်းစသော သဘာဝများ ရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက်ခြင်းရှိလျှင် မဖြစ်မပျက်သော တရားလည်း ရှိလာရပါသည်။ ဖြစ်ပျက်သင်္ခါရနှင့် မဖြစ် မပျက်သော ဝိသင်္ခါရတရားတို့သည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ပေါင်းစပ်ခြင်း မပြုနိုင်ပေ။

နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သိနိုင်ရန်အတွက် သင်္ခါရဖြစ်ပျက်စိတ်တို့ကို ဖျောက်ပစ်ရပါတော့မည်။ ဖျောက်ပစ်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ သင်္ခါရအသိစိတ်တို့ကို ဂရုမပြု လျစ်လျူရှုလိုက်ရပါမည်။ ဤသို့ လျစ်လျူရှုလိုက်သောအခါ သင်္ခါရစိတ်တို့၏ ဖိစီးမှုများ လျော့ပါးသွားပါသည်။ အာရုံသိစိတ်များ လည်း မှေးမှိန်သွားပါသည်။ စိတ်သည် အလွန်ပေါ့ပါးသွားလေပြီ။ ဤစိတ်ကို သင်္ခါရပေက္ခာစိတ် ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ ဤစိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် နိဗ္ဗာန်မြင်ရန်အတွက် အနီးကပ်ဆုံး ဖြစ်လာခဲ့ပြီ။

## နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သိခြင်း

သင်္ခါရအသိစိတ်တို့ကို လျစ်လျူနေသော်လည်း သင်္ခါရစိတ်တို့မှ မလွတ်မြောက်သေးပေ။ စိတ်သည် သင်္ခါရတရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်မှု၌ပင် ထိန်းသိမ်းနေရသေးသည်။ ထိုအချိန်တွင် "လျစ်လျူ ရှုထားသော သင်္ခါရအသိစိတ်တို့မှာလည်း စိတ်ကို ထိန်းချုပ် တုပ်နှောင်ထားသော စိတ်များပါလား"

ဟူ၍ ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်ကာ စွန့်ခွာပစ်လိုက်ရပါမည်။ ဤသို့ သင်္ခါရစိတ်တို့ကို လွှတ်ပစ်လိုက်သောအခါ

သင်္ခါရစိတ်မှလည်း လွတ်သွားပါတော့သည်။

ဤသင်္ခါရစိတ်မှ လွတ်သွားလျှင် သွားချင်း ' လွတ်သိစိတ် ' ကို ရရှိလာတော့သည်။ လွတ်သိစိတ်ကို ရရှိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင်္ခါရစိတ်များလည်း ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ ဤလွတ်သိစိတ်ကလေး၏ ဖြစ်ပေါ်ရာ ကာလသည် ဘာမျှ ကြာမြင့်ခြင်း မရှိ။ လျှပ်တစ်ပြက်ပမာဏ သိရုံမျှသာတည်း။ ထိုသို့ သိပြီးနောက် လွတ်သိစိတ်ကလေး၏ ဦးမ်ားအေးသွားသော သဘော ကိုလည်း တွေ့သိလိုက်ရ၏။ ဦးမ်ားအေးသော ကာလမှာ လျှပ်နှစ်ပြက်

ဤဇြိမ်းအေးစိတ်ကလေးသည် အာရုံခြောက်ပါး အဖြစ်စိတ်များကဲ့သို့ သခ်ါရအသိစိတ်မျိုးလည်း မဟုတ်။ သခ်ါရအာရုံကို မှီတွယ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းလည်း မဟုတ်ပေ။ လောကဖြစ်ပျက်မှ လွန်မြောက်သောကြောင့် လောကလွန်စိတ် (လောကုတ္တရာစိတ်) ဟု ခေါ်ရ၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် လောကကို ဇြိမ်းစေသောစိတ်ဟု ဆိုရသည်။ ဤအဓိပ္ပာယ်သည် ပဋ္ဌာန်းတွင် ပါဠိတော်က ဖွင့်ဆိုဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လောကမှ လွတ်သော စိတ်သည် အာရုံပြုသော အခါ၌လည်း လောကမှ လွတ်သော အာရုံကိုသာ အာရုံပြုရပေမည်။ ထိုအာရုံသည် သခ်ါရအာရုံ မဟုတ်သော အာရုံ ဖြစ်ရပေသည်။ သခ်ါရအာရုံသည် အဖြစ်တရားကို အာရုံပြုသကဲ့သို့ လောကလွတ်အာရုံမှာကား သခ်ါရအဖြစ်မရှိသောကြောင့် အသခ်ံတအာရုံဟု သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုရပေသည်။ အသခ်ံတအာရုံသည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူသော အကြောင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပေ။ ထိုအာရုံ၏ လူသိများသော နာမည်ကား နိဗ္ဗာန်အာရုံဟူ၍ ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်အာရုံကို တစ်ကြိမ်မျှ မြင်သိလိုက်လျှင် ဘယ်သောအခါမျှ မမေ့ပျောက်တော့။ စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှု သဘောကို မြင်သိသွားခဲ့ပြီ။

## နိဗ္ဗာန်သိမြင် စိတ်ဖြစ်စဉ်

နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ စိတ်ဖြစ်စဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ကြသည်။ ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပျက်သခ်ါရစိတ်ကို လွတ်ပစ်လိုက်သည်။ ထိုစိတ်ကို '**လွတ်သိစိတ်**' (ဂေါတြဘူစိတ်) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

သခ်ါရအာရုံ သိစိတ်မှ လွတ်မြောက်သွားသော စိတ်ကို '**လွတ်သိစိတ်**' (မဂ်စိတ်) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ အထက်က ဖော်ပြခဲ့သော လွတ်သိစိတ်မှာ ထိုစိတ်ကိုပင် ဆိုလိုပါသည်။

သခ်ါရအသိစိတ်မှ လွတ်မြောက်သွားပြီးနောက် ဇြိမ်းအေးသွားသော စိတ်ကို '**ဇြိမ်းအေးစိတ်**' (ဖိုလ်စိတ်) ဟု ဆိုပါသည်။

ထိုဇြိမ်းအေးစိတ်သည် လောကလွတ်စိတ် ဖြစ်သောကြောင့် '**လောကလွတ်အာရုံ**' (နိဗ္ဗာန်) ကို အာရုံပြုနေတော့သည်။

ဤစိတ်ဖြစ်စဉ်သည် နိဗ္ဗာန်အမြင်ကို သိမြင်သူတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ဖြစ်စဉ်များ ပေတည်း။ ဤစိတ်ဖြစ်စဉ်ကို ပါဠိဝေါဟာရဖြင့် ပြောချင်မှ ပြောတတ်မည် ဖြစ်သော်လည်း စိတ်ဖြစ်စဉ်ကို ဆင်ခြင်သူတိုင်း သိရှိကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ပြန်လည်တွေးမြင်မှုကို '**ဆင်ခြင် စိတ်**' (ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်) ဟု ခေါ်ဆိုရလေသည်။

ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်အမြင် စိတ်ဖြစ်စဉ်ကို မှတ်တမ်းပြုရာ၌–

– လွတ်တာက ဂေါတြဘူဉာဏ် ၊
– လွတ်တာက မဂ်ဉာဏ် ၊
– ဇြိမ်းတာက ဖိုလ်ဉာဏ် ၊
– ဇြိမ်းရာက နိဗ္ဗာန်–

ဟူ၍ အတိုကောက် မှတ်သားထားနိုင်ပါသည်။

ဖော်ပြပါ စိတ်ဖြစ်စဉ်သည် ထင်ရှားသော စိတ်ဖြစ်စဉ်ကိုသာ ပဓာနပြု၍ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာကျမ်းများတွင်မူ စိတ်ဖြစ်စဉ် အများအပြားကို စိတ်ဖြာချ့ပွားမှ ရေးသားထားလေသည်။

## နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သိပြီးနောက်

နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား 'အရိယာပုဂ္ဂိုလ်' ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်

ဆိုသည်မှာ လောကဏ္ဍ ဖြစ်ပျက်အာရုံကိုလည်း သိ၏။ လောကမှ လွတ်ရာ နိဗ္ဗာန်အာရုံကိုလည်း သိ၏။

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံတစ်ခုအဖြစ် ခေါ်ဝေါ်ထားသော်လည်း လောကအာရုံကဲ့သို့ သခ်ါရဟူသော ဖြစ်ခြင်းမရှိပေ။ အဖြစ်ကင်းသော ဓာတ်သဘာဝအာရုံသာ ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်အာရုံသဘောတရားကို ဣတိဝုတ်ပါဠိတော်၌–

– အဖြစ်ကင်းသော တရား (အဇာတ) ।
– ထင်ရှားမရှိသော တရား (အဘူတ) ।
– ပြုပြင်မှု မရှိသော တရား (အကတ) ।
– အပြုခံ မဟုတ်သော တရား (အသင်္ခတ)–

ဟူ၍ ဟောကြားထားသည်။

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံတစ်ခုအဖြစ် ဟောဆိုထားသော်လည်း သခ်ါရအာရုံနှင့် ခြားနားကြောင်း သိရှိနိုင်ပါပြီ။

– သခ်ါရအာရုံကို ' **ဖြစ်ရှိအာရုံ** ' ဟုလည်းကောင်း ।
– နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ' **မဖြစ်ရှိအာရုံ** ' ဟုလည်းကောင်း ।

နားလည်လာခဲ့ပါပြီ။

သခ်ါရအာရုံသည် အဖြစ်တရား ရှိသောကြောင့် အပျက်တရားလည်း ရှိရသည်။ နိဗ္ဗာန်အာရုံသည် အဖြစ်တရား မရှိ၍ အပျက်တရားလည်း မရှိ။ မပျက်တရားဖြစ်သောကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို –

– မြဲသောတရား (နိစ္စ) ।
– ခိုင်ခံ့သောတရား (ဓုဝ) ।
– အခါခပ်သိမ်း ရှိသောတရား (သဿတ) ।
– မဖောက်ပြန်သောတရား (အဝိပရိဏာမဓမ္မ)–

ဟူ၍ စူဠနိဒ္ဒေသပါဠိတော်၌ ဟောကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုနိဗ္ဗာန်သည် အမြဲရှိတရား ဖြစ်သောကြောင့် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းကင်းရာတရား ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသူ ပုဂ္ဂိုလ်မှာကား မမြဲသော သခ်ါရရုပ်နာမ်တို့ဖြင့် တည်ဆောက်ထားသောကြောင့် အို –နာ– သေဘေးတို့နှင့် တွေ့ကြုံရမည်သာဖြစ်ကြောင်း အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ သိရှိထားကြလေသည်။

## စိတ်သုံးပါးမြင် မဂ်ဉာဏ်ရှင်

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မဂ်ဉာဏ်ဟူသော လွတ်သိစိတ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်အာရုံကို မြင်သိသော အခါ သဘာဝတရား၏ အခြေခံသရုပ်ကို ဖော်ထုတ်တတ်လာသည်။ အခြေခံသဘာဝတွင် လောကနှင့် လောကုတ္တရာဟူ၍ နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်။

**– လောကစိတ်၌ ဖြစ်ပျက်သဘော ရှိ၏။**
**– လောကုတ္တရာစိတ်၌ ငြိမ်းအေးသဘော ရှိ၏။**

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၏ ဉာဏ်အမြင်၌ သဘာဝတရားထဲတွင် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ ငြိမ်းခြင်း ဟူသော တရားသုံးပါးသာ ရှိကြောင်း နားလည်လာခဲ့သည်။

ဤသုံးပါးတွင် ငြိမ်းအေးစိတ် (လောကုတ္တရာစိတ်) မှာ ဉာဏ်အနုအရင့်ကို လိုက်၍ အချိန်ပေးကာ ရှုကြည့်ခဲ့ရသောစိတ် ဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ်မြင်သိလိုက်သော အခါတွင်မူ နောက်ထပ်တစ်ဖန် သိရှိရန် မခက်တော့။ လောကုတ္တရာစိတ် အမြင်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်အာရုံကို လွယ်ကူစွာ သိမြင်နိုင်လေတော့သည်။

ဥပမာဖြင့် ဆိုပါမည်။ ရွှေတိဂုံကို ဖူးမြင်လိုသော မန္တလေးသား တစ်ယောက်သည် ရန်ကုန်မြို့သို့ မီးရထားဖြင့် လိုက်ပါလာခဲ့သည်။ လမ်းခရီးတွင် သာစည်၊ ပျဉ်းမနား၊ တောင်ငူ၊ ပဲခူးစသော မြို့တို့ကို ကျော်ဖြတ်လာခဲ့ရသည်။ ရန်ကုန်ရောက်ပြီးလျှင် ရွှေတိဂုံဘုရားကို မျက်မြင်ဖူး၍ ပြန်လာခဲ့သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ရွှေတိဂုံကို ပြန်လည်စဉ်းစားလိုက်သောအခါ ရွှေတိဂုံ၏ ပုံသဏ္ဌာန်သည် ချက်ချင်းပင် အသိစိတ်ဝယ် ထင်ဟပ်လာပါသည်။ သွားရောက်စဉ်က လမ်းခရီး မြင်ကွင်း ကြုံကွက်တို့ကို အမှတ်ရနေခြင်း မရှိပေ။

ထို့အတူပင် အရိယာဖြစ်သွားသူသည် နောင်တစ်ဖန် နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ဝင်စားရာ၌ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာဖွေစဉ်ကကဲ့သို့ သင်္ခါရဖြစ်ပျက်အာရုံများ အပေါ်၌ အချိန်ပေးမနေတော့ဘဲ လွယ်ကူစွာ ငြိမ်းအေးနိုင်ကြလေသည်။

## ငြိမ်းအေးစိတ်ဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့ မြင်သိထားသော သင်္ခါရမှ လွတ်မြောက်သော အသိစိတ်ဖြင့် အချိန်ရသရွေ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုကာ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်ကြပါသည်။ ဤသို့ နေထိုင်ခြင်းကို ' ငြိမ်းအေးစိတ်ဖြင့် နေထိုင်ခြင်း ' (ဖလသမာပတ်) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ဖိုလ်ဝင်စားသည် ဟုလည်း ခေါ်ဆိုပါသည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘာ့ကြောင့် ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားကြသနည်း။ ချမ်းသာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့ စည်းစိမ်ဥစ္စာဖြင့် ဘဝရသကို ခံစားကြသကဲ့သို့ အရိယာတို့သည်လည်း မိမိတို့ ရရှိထားသော ' **လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာ** ' (ဝိမုတ္တိသုခ) ကို ခံစားကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လွတ်မြောက်မှု ချမ်းသာကို ' **ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာ** ' (သန္တိသုခ) ဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြပါသည်။

လူသားတို့သည် မွေးစကာလမှ စ၍ မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိစိတ်၊ တွေးစိတ်ဟူသော အသိစိတ် ခြောက်ပါးဖြင့် နေထိုင်ခဲ့ကြရသည်။ ဤသိစိတ်များဖြင့် တစ်နေကုန်မျှ နေထိုင်ရသောကြောင့် ပသာဒရူပ်များ ပင်ပန်းလှသည်။ ထိုပင်ပန်းမှုကို ဖြေဖျောက်ရန်အတွက် အိပ်စက်နားနေမှုကို ပြုလုပ်ကြရ၏။ ထိုအချိန်ကို ' **အသိမဲ့ နားနေမှု** ' ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဖလသမာပတ်ဖြင့် နားနေမှုကား ' **အသိရှိ နားနေမှု** ' ဟု ဆိုရပါသည်။ မှန်ပါသည်။ အရိယာတို့သည် ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားရာ၌ သင်္ခါရအာရုံ သိစိတ်များ မရှိသော်လည်း ငြိမ်းအေးနေသော အသိစိတ်ကလေးကား ရှိနေပါသည်ဟု အဂ္ဂိုတ္တိရ်ပါဠိတော်၌ ဟောကြားထားပါသည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားသော အခါ၌–

– ရုပ်ခန္ဓာလည်း ငြိမ်သက်နေပါသည်။
– စိတ်ဝိညာဉ်လည်း ငြိမ်းအေးနေပါသည်။

## သမာပတ်နယ် သိမှတ်ဖွယ်

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည် ဖလသမာပတ်ခေါ် ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာကို ဝင်စားရာ၌လည်း နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သိရန် အားထုတ်စဉ်ကကဲ့သို့ စိတ်ကြောင့်ကြမှုစသော ကိစ္စများကို ရှောင်ကြဉ်ထားရပါမည်။ သို့မှသာ ငြိမ်းအေးစိတ်၌ တည်တံ့နိုင်ကြပါမည်။

ငြိမ်းအေးစိတ်ဖြင့် ဝင်စားရာ၌ အခြေခံအကြောင်း နှစ်ပါးကို မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ မဟာဝေဒလ္လသုတ်၌ ဤသို့ ဟောထားပါသည်။

" (အာရုံ) နိမိတ် မရှိသော လွတ်မြောက်သော စိတ်ဟူသော သမာပတ်စိတ်၏ အကြောင်းတို့သည် နှစ်ပါးတို့တည်း။ အလုံးစုံသော (အာရုံ) နိမိတ်ကို နှလုံးမသွင်းခြင်း၊ သင်္ခါရနိမိတ် မရှိရာ (နိဗ္ဗာန်) ဓာတ်ကို နှလုံးသွင်းခြင်းတို့တည်း။ "

အထက်ပါ ဟောမိန့်ချက်ကို ကြည့်လျှင် ငြိမ်းအေးချမ်းသာစိတ် (ဖလသမာပတ်)ကို ဝင်စားသူမှာ စိတ်အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်ရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံခြောက်ပါး ဖြစ်ပျက်စိတ်များကို နှလုံးမသွင်းဘဲ အာရုံမှ လွတ်မြောက်နေမှု၌ စိတ်ကို တည်ထားလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစိတ်အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွားလျှင် ဖလသမာပတ် ဝင်စားမှုသည် အောင်မြင်သွားပြီ။ ဤဝင်စားမှု သရုပ်ကို အကျဉ်းချုပ်လိုက်လျှင် –

**" သစ်ါရအာရုံ ပျောက်လျှင် နိဗ္ဗာန်အာရုံ ရောက်၏။ "–**

ဟု မှတ်သားထားနိုင်ကြပါသည်။

## သမာပတ်မှ ထခြင်း

လူတို့သည် အိပ်စက်ရာမှ နိုးသောအခါ အိပ်ရာမှ ထသည်ဟု ပြောကြ၏။ အိပ်ရာမှ ထလျှင် သစ်ါရခြောက်ပါး ဖြစ်ပျက်စိတ်များလည်း ဝင်ရောက်လာကြသည်။ သမာပတ်ဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း သမာပတ်ဝင်စားစိတ် ပျက်သွားသောအခါ သမာပတ်မှ ထသည်ဟု ဆိုရသည်။ သမာပတ်မှ ထလျှင် ဖြစ်ပျက်အာရုံစိတ်များ ဝင်ရောက်လာတော့သည်။ သမာပတ်မှ ထခြင်း အကြောင်းကိုလည်း မဟာဝေဒလ္လသုတ်၌ပင် ဤသို့ ဟောကြားထားပါသည်။

" အာရုံနိမိတ် မရှိသော လွတ်မြောက်သောစိတ် (သမာပတ်) မှ ထရန် အကြောင်းတို့သည် နှစ်ပါးတို့တည်း။ အလုံးစုံသော (အာရုံ) နိမိတ်တို့ကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊ သစ်ါရနိမိတ် မရှိရာ (နိဗ္ဗာန်) ဓာတ်ကို နှလုံမသွင်းခြင်းတို့တည်း။ "

ဤဟောမိန့်ချက်ကို အကျဉ်းချုပ်လိုက်လျှင်–

**" သစ်ါရအာရုံ ရောက်လျှင် နိဗ္ဗာန်အာရုံ ပျောက်၏။ "–**

ဟု အဓိပ္ပာယ် ရပါသည်။

အထက်ပါ သမာပတ်စိတ်နှင့် သစ်ါရစိတ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်မှုကို ကြည့်လျှင် ခေါင်းပန်းလှန် သကဲ့သို့ ရှိပေသည်။

– ခေါင်းပေါ်လျှင် ပန်းပျောက်နေ၏။

– ပန်းပေါ်လျှင် ခေါင်းပျောက်နေ၏။

ထို့အတူပင် သစ်ါရအာရုံ ပေါ်လာလျှင် သမာပတ်အာရုံ (နိဗ္ဗာန်) ပျောက်သွား၏။ သမာပတ်အာရုံ ပေါ်လာလျှင် သစ်ါရအာရုံ ပျောက်သွားရလေသည်။

## သမာပတ် ဝင်စားချိန်ကာလ

ဖလသမာပတ် ဝင်စားရာ၌ အချိန်သတ်မှတ်၍ ဝင်စားမှုလည်း ပါဝင်ပါသည်။ သမာပတ် ဝင်စားချိန်ကို နာရီဝက်၊ တစ်နာရီစသည်ဖြင့် အချိန်သတ်မှတ်၍ ဝင်စားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ အချိန်သတ်မှတ်၍ ဝင်စားရာတွင် အချိန်ပြည့် ဝင်စား၍ ရမည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ သစ်ါရအာရုံ တစ်ခုခု ဝင်ရောက်လာလျှင် သမာပတ်စိတ်ဖြစ်သော ငြိမ်းအေးစိတ်က ပျောက်ကွယ်သွားတတ်သည်။ ဤကိစ္စမှာ မိမိတို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) နှင့် သက်ဆိုင်ပေသည်။ ငြိမ်းအေးစိတ် ဝင်စားမှု အားနည်းသေးလျှင် ငြိမ်းစိတ်တစ်လှည့်၊ သစ်ါရစိတ် (ဖြစ်ပျက်အာရုံစိတ်) တစ်လှည့်ဖြင့် မငြိမ်မသက် ရှိနေတတ်သည်။ ဤအခါမျိုးတွင် သစ်ါရစိတ်ကို ဖျောက်၍ ငြိမ်းအေးစိတ်၌ ပြန်လည်၍ တည်ထားရပါသည်။ သမာပတ်ကို ဝင်စား၍ ငြိမ်းအေးစွာနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်–

**" ပေါ်ရာဖြစ်ချုပ်၊ ပယ်ခွာထုတ်၊ ငြိမ်းချုပ်နေရမည်။ "–**

ဟူသော ဝိမုတ္တိဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်လုပ်ထားရပေလိမ့်မည်။

ငြိမ်းအေးစိတ်ဖြင့် ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်းနေစဉ် အာရုံသိတရားများ ဝင်ရောက်လာသည်မှာလည်း အဆန်းမဟုတ်ပေ။ လူတို့သည် သခ်ါရအာရုံ အသိစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်၌ အာရုံခံကိရိယာရုပ်များ တပ်ဆင်ထားသည်။ ထိုအာရုံခံ ရုပ်များကို အကြောင်းပြု၍ အာရုံသိစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ဤမြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိစိတ်၊ တွေးစိတ် တို့မှာလည်း သူတို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ဆောင်ရွက်နေကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ငြိမ်းအေးစိတ် (ဖလသမာပတ်) ကို ဝင်စားရာ၌ သခ်ါရအာရုံ သိစိတ်များကလည်း ပို၍ စူးရှတတ်ပါသည်။ ဖလသမာပတ်ကို မဝင်စားသော သာမန်အချိန်မျိုးတွင် လူတို့သည် စိတ်ကို အာရုံတောင်၌ လွှတ်ပေးထားကြသည်။ လွှတ်ထားသဖြင့် အာရုံခြောက်ပါး အသိစိတ်များသည် စုပုံ၍ တိုးဝင်နေကြရာ အချို့အာရုံများမှာ အသိစိတ် အပြည့်အဝပင် မဖြစ်နိုင်ကြဘဲ ပျောက်ကွယ်ကုန်ကြရ၏။ ထို့ကြောင့်ပင် အဘိဓမ္မာဒေသနာ၌ အာရုံခြောက်ပါး စိတ်ဖြစ်စဉ် (ဝီထိ) တို့ကို ၇၇–ပါးမျှ ချဲ့ပွားထားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လူတို့သည် သာမန်အချိန်မျိုးတွင် စိတ်ကို အာရုံတောင်၌ လွှတ်ထားကြသဖြင့် ဆေးရောင်စုံ ခြယ်ရေးထားသော စက္ကူနှင့် တူသည်။ ဆေးရောင်များစွာ ရေးခြယ်ထားသော စက္ကူမှာ မည်သည့်အရောင်ဟူ၍ ပေါ်လွင်မှု မရှိဘဲ ရှုပ်ထွေးနေသော မြင်ကွင်းကို တွေ့မြင်ရလေသည်။

သမာပတ်ကို ဝင်စားချိန်၌မူ အာရုံတောမှ လွှတ်စေ၍ ငြိမ်းအေးစိတ်ဖြင့် ဝင်စားနေကြရာ ဖြူစင်သော စက္ကူကဲ့သို့ စိတ်သည် ဗလာဟင်းလင်း ဖြစ်နေပါသည်။ ဖြူစင်သော စက္ကူပေါ်တွင် အပြောက်အစက်ကလေးတစ်ခု ကျရောက်လျှင်ပင် ထင်ရှားစွာ သိမြင်ကြရပေသည်။

ထို့အတူ သမာပတ်ဝင်စားသူ၏ စိတ်မှာလည်း အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့သော ငြိမ်းအေးစိတ်ကလေးသာ ရှိနေသဖြင့် အသေးအမွှားအာရုံကလေးများသည်ပင် ထင်ရှားစွာ ဝင်ရောက်လာတတ်သည်။ သာမန်အချိန်၌ အမှတ်မထားခဲ့သော အိမ်မြှောင်စုတ်ထိုးသံများ၊ နာရီစက်၏ ချက်ချက်မြည်သံတို့ကိုပင် ထင်ရှားစွာ ကြားလာရတတ်သည်။

ဤကဲ့သို့ အသေးအမွှား အသိစိတ်များကိုလည်း ပယ်ရှားကာ မူလတည်ထားသော ငြိမ်းအေးစိတ်၌သာ ဝင်စား ခံစားကြရာသည်။ ငြိမ်းအေးစိတ် အာရုံဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်၌ တည်ငြိမ်စွာ ဝင်စားနိုင်ပြီဆိုလျှင် နာရီစက်၏ ချက်ချက်မြည်သံကိုသာ မဟုတ်ဘဲ နာရီထိုးသံ၏ ဆူညံမှုကိုလည်း မကြားနိုင်တော့ဘဲ လွန်မြောက်သွားတတ်လေသည်။

လူသားတို့သည် သခ်ါရအာရုံ ခြောက်ပါးကို အသုံးပြုလျက် စားဝတ်နေရေးစသော လုပ်ငန်းများကို မနေမနား ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နေကြရ၏။ အလုပ်ပင်ပန်းသဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံစားကြရသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်ကို ခံစားရသူ လူသားတိုင်း ဤသခ်ါရတောမှ လွှတ်မြောက်စိတ်ဖြင့် ငြိမ်းအေးချမ်းသာစွာ အနားယူနိုင်ကြပါသည်။ အနားယူတတ်အောင်လည်း လေ့ကျင့်၍ သိမြင်ကြရပါမည်။ သိမြင်ပြီးလျှင် အချိန်ရတိုင်း ဆစ်ပိုင်း၍ ဝင်စားကာ အပန်းဖြေနားနေနိုင်ကြလေသည်။

## လျှပ်တစ်ပြက် ငြိမ်းအေးမှု

ငြိမ်းအေးစိတ်ဖြင့် နေထိုင်မှု၊ ဝါ– ဖိုလ်ဝင်စားမှုကို သိမြင်ထားပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည် မကြာခဏလည်း ဝင်စားပေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဝင်စားလေ့ကျင့်မှု အင်အားကောင်းလာလေလေ၊ ဝင်စားစိတ်၌ ကြာရှည် တည်တံ့နိုင်လေလေ ဖြစ်ပါသည်။

ဝင်စားမှု အသိကို ရရှိထားသော်လည်း သခ်ါရအာရုံများဖြင့်သာ အချိန်ကုန်နေလျှင် ဝင်စားနိုင်မှု အင်အားလည်း နည်းပါးနေပါမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် ဖိုလ်ဝင်စားရာ၌ အလိုရှိသလောက် ဝင်စားနိုင်မှု မရှိပေ။

ဖိုလ်ကို မပြတ်ဝင်စားလေ့ ရှိသူသည် အရေးကြီးသော ကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက်နေရသော်လည်း ဖိုလ်ဝင်စားမှု ကိစ္စကို လွယ်ကူစွာ ဝင်စားနိုင်ကြလေသည်။ ဖိုလ်ဝင်စားမှု နည်းပါးသူမှာမူ အသေးအဖွဲ ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နေရသော်လည်း ဖိုလ်ဝင်စားမှု ကိစ္စကို လွယ်ကူစွာ မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြပေ။

ဥပမာဆိုလျှင် စာသင်ကြားသော ကလေးသူငယ်နှင့် တူပါသည်။ ကလေးငယ်သည် စာသင်ကြား၍ ဖတ်ရှုတတ်လာ၏။ သို့သော်လည်း ဆက်လက်၍ ဖတ်ရှုမှု မပြုလျှင် သွက်လက်စွာ မဖတ်နိုင်ဘဲ ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ဖြင့် စဉ်းစား၍ ဖတ်ရှုနေရသည်။ စာကို ဆက်လက်၍ မပြတ်ဖတ်ရှုနေသော ကလေးသည် လေ့ကျင့်မှု အားကောင်းနေသဖြင့် သွက်လက်စွာ ဖတ်ရှုနိုင်လေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် တရားဟောနေစဉ်အတွင်း အချိန်အနည်းငယ်ကလေး အတွင်းမှာပင် ဟောပြောမှုကို ဖြတ်၍ ဖိုလ်ဝင်စားမှု လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်နိုင်သော စိတ်စွမ်းရည် ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ဆွမ်းဘုန်းပေးနေစဉ် အတွင်း၌လည်း စားသစိတ်ကို ခဏမျှ ဖျောက်၍ ဖိုလ်ဝင်စားနိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ဖိုလ်ဝင်စားမှုစွမ်းရည် ထက်မြက်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝင်စားမှု များလာလျှင် လျှပ်တစ်ပြက်ကာလ အတွင်း မှာပင် ဖိုလ်ဝင်စားမှုဖြင့် ခဏမျှ ဇြိမ်းအေးသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြောရင်း ဆိုရင်း၊ လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း၊ ရောင်းရင်း ဝယ်ရင်း၊ စားရင်း သောက်ရင်းလည်း ဝင်သက် ထွက်သက် တစ်ရှူစာ တစ်ရှိုက်စာမျှ ဇြိမ်းအေးနိုင်ကြလေသည်။

ယခု ဖော်ပြခဲ့သည်မှာ **'သစ်ါရမှ လွတ်သိစိတ် '(အဖြစ်ဇြိမ်းနိဗ္ဗာန်)** ကို ပုံဖော်ပေးချက် ဖြစ်ပါသည်။

## စိတ်နားခိုရာ ဇြိမ်းအေးဝိပဿနာ

ဤဇြိမ်းအေးဝိပဿနာ အမြင်သည် လောကီသစ်ါရတရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်ကိုသာမက လောကုတ္တရာ ဇြိမ်းအေးချမ်းသာအထိ ဝင်စံနိုင်သော ဓမ္မအမြင်ကို ဖော်ကျူးပေးထားပါသည်။

ဓမ္မဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤဇြိမ်းအေးဝိပဿနာ သဘောတရားကို သေချာစေ့ဝှ ဆင်ခြင်ရှု၍ ဉာဏ်သက်ဝင်ကာ သိမြင်နိုင်ကြပါသည်။ သိမြင်ပြီးနောက် ဇြိမ်းအေးချမ်းသာကို ဝင်စားခံစားနိုင်ကြပါသည်။ ဤဇြိမ်းအေးမှု ချမ်းသာသည် လူသားတို့၏ စိတ်နားခိုရာ၊ စိတ်အပန်းဖြေရာ လွတ်မြောက်မှု အေးရိပ်သာကြီး ဖြစ်ပါသတည်း။

## စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု

လူသားတို့သည် မွေးဖွားကာစ ကလေးအရွယ်မှ စ၍ အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံ တိုက်ဆုံခဲ့ကြရသည်။ အာရုံတရားတို့ကို ခံစားခ၌ ကြီးရင့်လာခဲ့ကြရသည်။ အာရုံကို ခံစားရင်း ထိုအာရုံကို ကြိုက်မှု၊ မကြိုက်မှုဟူသော စွဲလမ်းစိတ်များ ကိန်းတည်လာခဲ့ကြသည်။ ဤစွဲလမ်းစိတ် ကိန်းတည်နေမှုကို ' အနုသယစိတ် ' ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည် ဇြိမ်းအေးစိတ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတတ်လာသဖြင့် အနုသယ ဟူသော စွဲလမ်းစိတ်များလည်း လျော့ပါးလာပါသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကို ' အစွဲဇြိမ်းနိဗ္ဗာန် ' ဟု အထက်က ခေါ်ဆိုခဲ့ပါသည်။

ဤနေရာ၌ **' အဖြစ်ဇြိမ်းနိဗ္ဗာန် '** နှင့် **' အစွဲဇြိမ်းနိဗ္ဗာန် '** တို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါမည်။

အဖြစ်ဇြိမ်းနိဗ္ဗာန်သည် သစ်ါရအာရုံ အသိစိတ်တို့ကို ဖျောက်၍ သစ်ါရဟူသော အဖြစ်ကင်းရာကို အာရုံပြုနေပါသည်။

အစွဲဇြိမ်းနိဗ္ဗာန်သည် သစ်ါရအာရုံ အသိစိတ်တို့နှင့် တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ ထိုသို့ တွေ့ကြုံ

နေရသော်လည်း ပိန်းကြာဖက်တွင် ရေမတင်သလို အာရုံစိတ်ကို သိမ်းဆည်းမထားကြပါ။ လောကအာရုံတောဋ္ဌ နေ၍ အာရုံစွဲစိတ် မရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ စွဲလမ်းစိတ် မရှိသဖြင့် စွဲလမ်းစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်၏ ညစ်နွမ်းမှုလည်း မဖြစ်တော့ပါ။ ဤစွဲလမ်းမှု စိတ်ဓာတ်မှ ကင်းဝေးနေသော ချမ်းသာကို ' အစွဲဝေးနိဗ္ဗာန် ' ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အနုသယဟူသော စွဲလမ်းမှုစိတ်ဓာတ် အမျိုးအစားကိုလည်း ခုနစ်ပါးမျှ ခွဲခြားထားပါသည်။

## အနုသယ ခုနစ်ပါး

(၁) ဒိဋ္ဌာနုသယ (အယူမှားသော စွဲလမ်းစိတ်)
(၂) ဝိစိကိစ္ဆာနုသယ (ယုံမှားသံသယ စွဲလမ်းစိတ်)
(၃) ကာမရာဂါနုသယ (ကာမဂုဏ် အာရုံ၌ စွဲလမ်းစိတ်)
(၄) ပဋ္ဌိဃာနုသယ (ဒေါသအစွဲစိတ်)
(၅) မာနာနုသယ (ဘဝင်မြင့်မှု စွဲလမ်းစိတ်)
(၆) ဘဝရာဂါနုသယ (ဘဝဖြစ်ပေါ်မှု၌ စွဲလမ်းစိတ်)
(၇) အဝိဇ္ဇာနုသယ (မသိမှု၌ စွဲလမ်းစိတ်)

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အထက်ပါ စွဲလမ်းစိတ်များကို တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် လွတ်မြောက်နိုင်စွမ်း မရှိကြပေ။ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို ရှုမြင်ရင်း စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည်လည်း တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့်ရင့်ကျက်လာကာ အဆင့်လေးဆင့် ခွဲ၍ လွတ်မြောက်ကြရပါသည်။

## ပထမအဆင့် လွတ်မြောက်မှု

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည် သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်မြင်ရာ၌ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ ဦးမ်ားအေးလွတ်မြောက်ခြင်းဆိုသော ဖြစ်စဉ်သုံးမျိုးသာလျှင် ရှိသည်ဟု နားလည်လာ၏။

သာမန်လူသားတို့သည် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းသဘောတရားကိုလည်း အတွင်းကျကျ ရှုမြင်မှု မရှိ။ ဦးမ်ားအေးလွတ်မြောက်စိတ်ကိုမူ လုံးဝ တွေ့သိခြင်း မရှိကြပေ။ ဤသို့ မသိသောကြောင့် ဖြစ်ပျက်ရုပ်နာမ်တို့ အပေါ်၌ အမျိုးမျိုးသော အယူအဆများဖြင့် ရှုကြည့်ခဲ့ကြသည်။ အယူအဆကို အခြေခံပြီး အယူဝါဒများကို ဖော်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားလက်ထက်က အိန္ဒိယပြည်တွင် မှားယွင်းသော အယူဝါဒများ ထွန်းကားလျက်ရှိသည်။ ဤအမှားများကို ' **မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ** ' ဟု ခေါ်ဆိုထားပါသည်။ ဗုဒ္ဓစာပေများတွင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အမျိုးအစားကို ၆၂–ပါးမျှ ဖော်ပြထားသည်။ ထိုအထဲတွင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အတ္တကောင်ကလေး ရှိနေသည်ဟူသော အယူအဆကို အမြောက်အမြား လက်ခံယုံကြည်နေကြသည်။ ထိုအတ္တကောင်ကလေးသည် မပျက်မစီး တည်ရှိနေသည်။ ဘဝတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းနေသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ ဤဒိဋ္ဌိမျိုးကို ' **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** ' ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ဤအယူအဆမှာ ဖြစ်ပျက်သဘာဝကို ကျော်လွန်နေသော စိတ်ကူးယဉ်ရှုမြင်ချက် ဖြစ်ပေသည်။

အရိယာဖြစ်သူတို့မှာ သဘာဝတရား အပေါ်၌ ဖြစ်–ပျက်–ဦးမ်ားဟူသော တရားသုံးပါးသာ ရှိကြောင်း နားလည်လာကြရာ အပိုဆောင်းထားသော အယူအဆများကို လက်ခံခြင်း မပြုကြတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည် ပထမဆင့်အနေဖြင့်–

(၁) ဒိဋ္ဌာနုသယ ၊
(၂) ဝိစိကိစ္ဆာနုသယ–

တို့ကို လွန်မြောက်ကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ' သောတာပန် ' ဟု ပဋ္ဌိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၌ ကမ္ဘည်းတပ်၍ ခေါ်ဆိုထားသည်။ ' **ပထမဆင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်** ' ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။

## ဒုတိယအဆင့် လွတ်မြောက်မှု

လောကၦ် ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းဟူသော အာရုံနှစ်မျိုး ရှိပါသည်။ ကြိုက်ခြင်းကို ကာမဂုဏ်ဟု ခေါ်၏။ ကာမဂုဏ်လည်း ငါးပါးရှိသည်။

(၁) အဆင်းအာရုံကို ကြိုက်ခြင်း ၊

(၂) အသံအာရုံကို ကြိုက်ခြင်း ၊

(၃) အနံ့အာရုံကို ကြိုက်ခြင်း ၊

(၄) အရသာအာရုံကို ကြိုက်ခြင်း ၊

(၅) တွေ့ထိမှုအာရုံကို ကြိုက်ခြင်း–

တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအကြိုက်အာရုံတို့ၦ် စွဲလမ်းနေသော စိတ်ဓာတ်ကို ' ကာမရာဂါနုသယ ' ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

လူတို့သည် အာရုံများကို ကြိုက်ကြသည်ဆိုသော်လည်း အာရုံတိုင်းကိုမူ မကြိုက်ကြပေ။ မိမိတို့ အလိုမရှိသော အာရုံကိုကား မနှစ်သက်ကြ။ အလိုမရှိသော အာရုံကို မလိုချင်ကြ။ မလိုချင်သော အာရုံကို မုန်းနေသော အစွဲစိတ်ကလည်း ကိန်းတည်နေကြသည်။ ထိုအာရုံကို 'ပဋိဃာနုသယ ' ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

ထိုအာရုံစိတ်နှစ်မျိုးကို ချစ်စိတ်နှင့် မုန်းစိတ်ဟု ဆိုရ၏။ လူတို့သည် ချစ်စိတ်နှင့် တွေ့လျှင် ကျေနပ်ကြသည်။ မုန်းစိတ်နှင့် တွေ့ရလျှင် မကျေနပ်ကြ။ ထိုနှစ်မျိုးတွင်လည်း ပြင်းထန်သော စွဲလမ်းစိတ်နှင့် ပျော့ပျောင်းသော စွဲလမ်းစိတ်ဟူ၍ ခြားနားပါသည်။ ပြင်းထန်သော စွဲလမ်းစိတ်သည် အင်အားကြီးပါသည်။ ပျော့ပျောင်းသော စွဲလမ်းစိတ်သည် အားသေးပါသည်။ အားကြီးသော စွဲလမ်းမှု စိတ်ဓာတ်သည် ပို၍ ဒုက္ခကြီးသည်ဟု သိနိုင်ပါသည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒုတိယဆင့် အနေဖြင့် ပြင်းထန်သော အချစ်စွဲစိတ် (ကာမရာဂါနုသယ )နှင့် ပြင်းထန်သော အမုန်းစွဲစိတ် (ပဋိဃာနုသယ) တို့ကို လွန်မြောက်ကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ' သကဒါဂါမ် 'ဟု ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်ၦ် ကမ္မည်းတပ် ခေါ်ဆိုထားသည်။ '**ဒုတိယဆင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်** ' ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။

## တတိယအဆင့် လွတ်မြောက်မှု

ဒုတိဆင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်ဝယ် အားကြီးသော အချစ်စွဲစိတ်နှင့် အမုန်းစွဲစိတ်တို့ကို လွန်မြောက်ခဲ့ပါပြီ။ အားကြီးသော စွဲလမ်းစိတ်ကို အကြောင်းပြု၍လည်း စိတ်ဒုက္ခ မရှိတော့ပေ။ သို့ပါသော်လည်း အားသေးသော အချစ်စွဲစိတ်နှင့် အမုန်းစွဲစိတ်တို့ကို လွန်မြောက်နိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။ တစ်သက်တာ စွဲမက်လာခဲ့သော အစွဲစိတ်များ ဖြစ်နေသောကြောင့် ရုတ်တရက် ဖြတ်တောက်နိုင်ခြင်း မရှိပေ။ အနုစား စွဲလမ်းစိတ်ကလေးက တငွေ့ငွေ့ ရှိနေသေး၏။ ချစ်ငွေ့လည်း အပြယ်သေး။ မုန်းငွေ့လည်း မပြယ်သေး။

ထို့ကြောင့် အနုစား ချစ်စိတ်နှင့် မုန်းစိတ်တို့ကို လွန်မြောက်ရန် ဆက်လက်ကြိုးစားရပြန်သည်။ သဘာဝဖြစ်ပျက်စဉ်ကို တိုးမြှင့်၍ ကြည့်ရှုရပြန်ပါသည်။

ဤနေရာၦ် စွဲလမ်းစိတ်၏ သဘောတရားကို စစ်ကြောကြည့်ရပါမည်။ စွဲလမ်းစိတ်တို့သည် စိတ်ထဲၦ် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အကိန်းတရား ဖြစ်သည်။ ဤစွဲလမ်းစိတ် အကိန်းတရားမှာ အာရုံခံစားမှုကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်နေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

– အကြိုက်အာရုံကြောင့် အချစ်စွဲစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

– မကြိုက်အာရုံကြောင့် အမုန်းစွဲစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ဤတွင် အာရုံခံစားသောစိတ်နှင့် စွဲလမ်းသောစိတ်ဟူ၍ ကွဲပြားလာပါသည်။

– ခံစားသောစိတ်သည် အရှိအာရုံကို အခြေခံ၏။

– စွဲလမ်းသောစိတ်သည် အတွေးအာရုံကို အခြေခံ၏။

ရှင်းပါဦးမည်။ လူသားတို့၏ သန္တာန်ဝယ် အကြိုက်အာရုံ အသီးသီး ရှိကြ၏။ ထိုအာရုံနှင့် တွေ့ကြုံရလျှင် ကျေနပ်နှစ်သက်ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အလှအပ အာရုံကို မြင်တွေ့ရပြီဆိုလျှင် စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ဤခံစားမှု ဝေဒနာစိတ် ကလေးသည် ကြာရှည်တည်တံ့ မနေပါ။ ခံစားပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်သွားရသည်။

လူ၏စိတ်တွင် ထိုပျောက်သွားသော ခံစားမှုဝေဒနာကို စိတ်၌ မှတ်သားထားလိုက်ကြသည်။ အကြောင်းဆုံတိုင်း အလှအပအာရုံကို ပြန်လည်တသ အမှတ်ရနေကြသည်။ ဤအမှတ်ရစိတ်ကို စွဲလမ်းစိတ်ဟု ဆိုရသည်။ စွဲလမ်းစိတ်သည် တကယ့်ခံစားမှု မဟုတ်တော့ပေ။ စိတ်အတွေး၌ ပေါ်လာတတ်သော အတွေးအာရုံသာ ဖြစ်သည်။ ထိုအစွဲအာရုံကို **'အချစ်ရုပ်'** (ဝိယရုပ်) ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ အချစ်ရုပ်ဆိုသည်မှာ **'အစစ်ရုပ်'** (ရူပက္ခန္ဓာ) မဟုတ်ပေ။ စိတ်အတွေးဖြင့် ရေးခြယ်ထားသော မာယာရုပ်စုံ နိမိတ်ပုံများသာ ဖြစ်ပေသည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည် အသိအမြင် ရင့်ကျက်လာသော အခါ၌ ဤအတွေးစိတ်၌ ပေါ်ပေါက်လာသော အနုစားအချစ်စိတ် (ကာမရာဂါနုသယ) နှင့် အမုန်းစွဲစိတ် (ပဋိဃာနုသယ) တို့ကိုလည်း လွန်မြောက်လာနိုင်ကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို 'အနာဂါမ်' ဟု ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၌ ကမ္မည်းတပ် ခေါ်ဆိုထားသည်။ **'တတိယဆင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်'** သတ်မှတ်ထားပါသည်။

## စတုတ္ထအဆင့် လွတ်မြောက်မှု

လူသားတို့သည် အတတ်ပညာကိုလည်းကောင်း၊ အသိပညာကိုလည်းကောင်း၊ အရှိဥစ္စာ စသည်တို့ကိုလည်းကောင်း အခြေပြု၍ မြင့်မောက်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ကြသည်။ ပညာရှင်တစ်ဦးသည် မိမိကျွမ်းကျင်ထားသော ပညာရပ်အပေါ်၌ မာနစိတ်ကလေးများ ရှိနေတတ်ပါသည်။ မာနစိတ်ဆိုသည်မှာ အများအားဖြင့် မိမိတို့ ပိုင်ဆိုင်သော အရှိတရားကို အကြောင်းပြု၍ ပေါ်ပေါက်လေ့ ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ " ငါတို့က ဘယ်လောက် ဆင်းရဲ ပေမယ့် ဘယ်သူ့ကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘူး။ " ဟူ၍ ပိုင်ဆိုင်မှု မရှိဘဲလည်း မာနစိတ် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်နေမြင့်မောက်မှုကို 'မာနာနုသယ' ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

လူသားတို့သည် အများအားဖြင့် တတ်သိပညာကို အကြောင်းပြု၍ မာနစိတ်ကလေးများ ရှိတတ်ကြသည်။ ဤစိတ်သည် ဘဝနှင့်ရင်းနှီး၍ ပိုင်ဆိုင်ကြရသည်ဖြစ်ရာ လွန်မြောက်ရန် အတွက်လည်း ခက်ခဲလှပါသည်။ ဘဝစွဲပြတ်မှသာ လွန်မြောက်ကြရလေသည်။

ဘဝဆိုသည်မှာ မိမိတို့ လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်အစုအခဲကလေးကို ခေါ်ဆို ပါသည်။ လူသားတို့သည် ထိုရုပ်နာမ်အစုအခဲကို မြတ်နိုးတွယ်တာစိတ်လည်း ပြင်းပြလှသည်။ ဤဘဝစွဲစိတ်ကို 'ဘဝရာဂါနုသယ' ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။

မသိမှု၌ စွဲလမ်းစိတ်လည်း အရေးပါလှသည်။ မသိမှု (အဝိဇ္ဇာနုသယ) ၏ အဓိပ္ပာယ်သည် ကျယ်ဝန်းပါသည်။ ဤနေရာ၌ မာနစိတ်၏ လွတ်ငြိမ်းမှုနှင့် ဘဝစွဲစိတ်၏ လွတ်ငြိမ်းမှုကို မသိသော စိတ်ကို ရယူသင့်ပေသည်။ ဤမသိစိတ်ကို ပယ်ခွာလိုက်သောအခါ –

(၁) မာနစွဲစိတ် (မာနာနုသယ) မှလည်းကောင်း ၊

(၂) ဘဝစွဲစိတ် (ဘဝရာဂါနုသယ) မှလည်းကောင်း ၊

(၃) မသိစွဲစိတ် (အဝိဇ္ဇာနုသယ) မှလည်းကောင်း–

လွတ်မြောက်သွားတော့သည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို 'ရဟန္တာ' ဟု ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၌ ကမ္မည်းတပ် ခေါ်ဆိုထားသည်။ **'စတုတ္ထဆင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်'** ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။

## တစ်ယောက်တည်းစံ နှစ်နိဗ္ဗာန်

ရဟန္တာအဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာလောကခ္ခ အဆင့်အမြင့်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာခဲ့ပါပြီ။ စွဲလမ်းမှုစိတ်ဓာတ် (အနုသယ) အားလုံးလည်း ကင်းကွာခဲ့ပြီ။ ဤစွဲလမ်းမှုစိတ်ဓာတ်မှ ကင်းငြိမ်းလွတ်မြောက်သွားမှုကို '**အစွဲငြိမ်းနိဗ္ဗာန်**' ဟု မြန်မာဝေါဟာရဖြင့် ခေါ်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ပါဠိဘာသာအားဖြင့်ကား '**ကိလေသနိဗ္ဗာန်**' ဟု ခေါ်ဆိုရလေသည်။

အစွဲငြိမ်းနိဗ္ဗာန်ကို ပထမဆင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် စသည်တို့လည်း အတိုင်းအတာဖြင့် ရရှိနိုင်ကြပါသည်။ အရိယာတို့သည် အဆင့်အလိုက် စွဲလမ်းစိတ် အသီးသီးကို ငြိမ်းအေးစေခဲ့ကြသည် မဟုတ်ပါလော။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနုသယစိတ်ကို ပယ်သတ်ရာ၌ အဆင့်လေးမျိုး ရှိနေသော်လည်း နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ဝင်စံခံစားရာ၌ကား အဆင့်ကွဲပြားခြင်း မရှိပေ။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည်–

– သခ်ါရမှ လွတ်သိစိတ် (အဖြစ်ငြိမ်းနိဗ္ဗာန်) ၊

– အနုသယမှ လွတ်သိစိတ် (အစွဲငြိမ်းနိဗ္ဗာန်)–

ဟူသော နိဗ္ဗာန်နှစ်ပါးလုံးကို ရယူခံစားနိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် အရိယာတို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် " နှစ်ယောက်မစံ နှစ်နိဗ္ဗာန် " ဟု ဆိုရိုးစကား ရှိနေခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အဓိပ္ပာယ်ကို တည့်တည့်ဆိုလျှင် " တစ်ယောက်တည်းစံ နှစ်နိဗ္ဗာန် " ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ဤနိဗ္ဗာန်နှစ်မျိုးသည် အဓိကကျသော နိဗ္ဗာန်များ ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓစာပေများတွင် အခြားသော နိဗ္ဗာန်အမည်များကိုလည်း တွေ့သိရပါသည်။ ထိုနိဗ္ဗာန် အမည်များတွင်–

– အချို့သည် အကျိုးဆက်နိဗ္ဗာန် ဖြစ်၏။

– အချို့သည် တင်စားနိဗ္ဗာန် ဖြစ်၏။

– အချို့သည် အဓိပ္ပာယ်တူနိဗ္ဗာန် ဖြစ်၏။

ထိုနိဗ္ဗာန်တို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရေးသားနေလျှင် ရှည်လျား ကျယ်ပွားနေတော့မည်။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မချစ်ခင် သူတော်စင်တို့သည် အဓိကဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်နှစ်မျိုးကိုသာ သိမြင်ခံစားနိုင်စေရန် ဖော်ပြခဲ့သော '**ငြိမ်းအေးဝိသနာ**' တရားအလုပ်ကို ပွားများ အားထုတ်ကြကုန်ရာသတည်း။ ။

## ( ပြီးပါပြီ )

**ရေစကြို အရှင်ဧသိက**

( ၂၀ ၊ ၃ ၊ ၂၀၀၄ )

၁၃ဖခ–ခု၊ တပေါင်းလဆုတ် ၁၅–ရက်၊ စနေနေ့ ။