မိမိကိုယ်တိုင် သူတော်သူမြတ်ဖြစ်အောင် မည်သို့ ပြုပြင်မည်နည်း

ပါဠိဂုဏ်ထူး ဦးအောင်ခိုင် (ဓမ္မာစရိယ)

(၁) စိတ်ထားဖြောင့်မှန်မှ-သူတော်ကောင်း

ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာကိစ္စမှာဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးရေးရာ ကိစ္စမှာဖြစ်စေ၊ အရာရာမှာ မိမိ၏ စိတ်ကို ဖြောင့်မှန်အောင် ထားတတ်၊ ဖြူစင်အောင် ပြုပြင်တတ်မှ-ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်က သူတော်ကောင်းဟု ညွှန်ပြသည်၊ သူတော်ကောင်းတို့မည်သည် သူတစ်ပါး ကောင်း, မကောင်းကို ကြည့်၍ လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်လေ့မရှိကြပေ၊ မိမိမှာ အကုသိုလ်တရားဆိုးများ ဖြစ်ပွား၍ မလာရအောင် မိမိ၏ စိတ်ထားကို ဖြူစင်အောင် ထားလေ့ရှိကြသည်၊ စိတ်ထားဖြောင့်မှန် ဖြူစင်အောင်ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ စိတ်တွင်း မဖြောင့်မှန်သော အကုသိုလ်တရားများ၊ ညစ်ပေစေတတ်သော အကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်ရအောင်၊ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လျှင်လည်း တစ်ခဏအတွင်း ချက်ချင်းပျောက်ကင်းအောင် ပြုပြင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ သူတော်ကောင်းများသည် ကုသိုလ်ဆိုတာ ဘဝသံသရာဝယ် ကောင်းကျိုးပြုတရား၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ ဆိုးကျိုးပြုတရားဟု အသိမှန် အမြင်မှန်ကို မြင်တတ်ကြသည်၊ ထို့ကြောင့် မိမိဘဝကို မဆိုးရအောင် အမြဲသတိပြုလေ့ရှိကြသည်။ ဤသတိတရားရှိကြသူတိုင်းသည် သူတော်ကောင်း စာရင်း၌ပါဝင်ထိုက်သူများလည်း ဖြစ်ကြသည်။

အဘိဇ္ဇာသိက္ခာပုဒ်အဖွင့်

ဤသုစရိတသီလ၌ (၈)ပါးမြောက် ဆောက်တည်ရမည့် သိက္ခာပုဒ်မှာ "အဘိဇ္ဇံ ပဟာယ ဝိဂတာဘိဇ္ဇေန စေတသာ ဝိဟရာမိ" ဟု ဆို၍ ဆောက်တည်ရမည့် အဘိဇ္ဇာသိက္ခာပုဒ်ဖြစ်သည်။ တိုက်ရိုက်မြန်မာပြည်မှာ "အဘိဇ္ဇာကို ပယ်စွန့်၍ ကင်းသော အဘိဇ္ဇာရှိသောစိတ်ဖြင့် နေထိုင်ပါမည်"ဟု ဖြစ်သည်။ အတိုချုပ်အားဖြင့် "အဘိဇ္ဇာကင်းသောစိတ်ဖြင့် နေထိုင်ပါမည်"ဟု ဖြစ်သည်။

အဘိဇ္ဇာဆိုသည့် ပါဠိဝေါဟာရသည် "သူများ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို မိမိဖို့ ရှေးရှုကြံစည်ခြင်း"ဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။တရားသဘောအားဖြင့် သူတစ်ပါး စည်းစိမ်ချမ်းသာကို "ဒီစည်းစိမ်ချမ်းသာတွေဟာ ငါ့စည်းစိမ်ချမ်းသာဖြစ်လျှင် ကောင်းမှာပဲ"ဟု မတရား ကြံစည်လိုချင်သည့် လောဘဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤအဘိဇ္ဇာ မနောဒုစရိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်သော သူ၏ သန္တာန်မှာ ဖြစ်သည့် ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း စေတနာနှင့် အနဘိဇ္ဇာခေါ်သည့် အလောဘ ကုသိုလ်တရားတို့သည် သီလဖြစ်ကြသည်။

ဓမ္မာစရိယဦးအေးနိုင် (ဘီ-အေ)

(၂) အကုသိုလ်တရားစုများ

အကုသိုလ်ဟူသည် စိတ်အားဖြင့် အကုသိုလ်စိတ် ၁၂-ပါး၊ စေတသိက်အားဖြင့် အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄-ပါး၊ ယင်းတို့နှင့် အတူဖြစ်လေ့ရှိသော စေတသိက် ၂၇-ပါးတို့ ဖြစ်သည်။ ဤတရားစုတွင် တစ်ခုခုဖြစ်လျှင် အကုသိုလ် ဖြစ်နေပြီဟု ဆိုရသည်။ ၎င်း အကုသိုလ်တို့ကို ခွဲနုတ်လိုက်လျှင် အကုသိုလ်ဟု ဆိုထိုက်သော အခြေခံ အကြောင်းတရားများ ဖြစ်သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ သုံးမျိုးသာ ဖြစ်သည်။ လောဘဖြစ်လျှင် လောဘမူစိတ် စေတသိက်တွေ အကုန်ဖြစ်တော့သည်။ ဒေါသမူစိတ်- စေတသိက်တွေ အကုန် ဖြစ်တော့သည်။ မောဟဖြစ်လျှင် မောဟမူစိတ်, စေတသိက်တွေ အကုသိုလ်တရားများ အားလုံးဖြစ်တော့သည်။ ထို့ကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို အကုသိုလ်ဖြစ်ထိုက်သော အခြေခံတရားများဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။ အကုသိုလ်ဖြစ်မည်ကို ကြောက်တတ်သော သူတော်ကောင်းသည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တရားဆိုး သုံးမျိုး မိမိစိတ်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်မလာရအောင် သတိထား၍ ထိန်းသိမ်းလေ့ရှိသည်။

လောဘ- ဟူသည် အာရုံ ကာမဂုဏ် တရားတို့ကို ရယူလိုမှု၊ ရှာဖွေစုဆောင်းမှု၊ ကျေနပ်မှု၊ စွဲလမ်းခုံမင်မှု၊ တွယ်တာမှု၊ သံယောဇဉ်ထားမှု များဖြစ်သည်။

ဒေါသ- ဟူသည် အာရုံနှင့် စပ်၍ မကျေနပ်မှု၊ စိတ်ခုမှု၊ အလိုမကျမှု၊ လက်စားချေမှု၊ လက်တုန့်ပြန်မှု၊ မခံချင်မှု၊ ကဲ့ရဲ့မှု၊ ပြစ်တင်မှု များဖြစ်သည်။

မောဟ- ဟူသည် အမှားအမှန်ကို မခွဲခြားတတ်မှု၊ အမှားကို အမှန်ထင်မှု၊ အမှန်ကို အမှားယူမှု၊ အမှန်ကို ဖုံးကွယ်၍ အမှားကို ဆုပ်ကိုင်ထားမှု၊ အဓမ္မကို ပြုကျင့်လို့ ချမ်းသာသည်ဟု ထင်မှားမှု၊ ဓမ္မကို စောင့်ရှောက်လို့ ဆင်းရဲရသည်ဟု ယူဆမှု (အကောင်ပုပ်ကိုမှ ကြိုက်နှစ်သက်တတ်သော လင်းတဂက်များလို)မကောင်းမှု ဒုစရိုက် လုပ်ငန်းများကို အကောင်းထင်နေမှု၊ လုပ်ကိုင်နေမှုများဖြစ်သည်။ ထိုတရား ၃-မျိုးသည် မည်သည့်အခါမှ ကောင်းကျိုးပြုလေ့မရှိဟု ထေရဝါဒ ကျမ်းစာများက ပြဆိုထားသည်။ ဤတေရဝါဒအဆိုကို ပြည့်စုံသူဖြစ်မှ ယုံကြည်တတ်သည်။

(၃) ကုသိုလ်တရားစုများ

ကုသိုလ်ဟူသည် ကုသိုလ်စိတ် ၂၁-ပါး၊ ၎င်းနှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာသော စေတသိက်များပင်ဖြစ်သည်။ သုစရိုက်နာမည်အားဖြင့် ၁၀-ပါး၊ ဒါန သီလ ဘာဝနာအားဖြင့် ၃-ပါး၊ ပုညကြိယာဝတ္ထုအားဖြင့် ၁၀-ပါးတို့သည်လည်း ကုသိုလ်များပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကုသိုလ်တို့ကို ခွဲးယူလိုက်လျှင် ကုသိုလ်ဟု သတ်မှတ်ထိုက်သော အခြေခံ တရားများဖြစ်သော အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ တရားသုံးမျိုးတို့သာဖြစ်သည်။ ထိုတရားသုံးမျိုးတွင် တစ်ခုခုဖြစ်နေလျှင် ကုသိုလ်တွေဖြစ်နေပြီဟု ဆိုရသည်။ ဘဝ သံသရာတစ်လျှောက်တွင် ချမ်းသာသုခကို လိုချင်သော သူတော်ကောင်းများသည် ဤတရားသုံးပါး တိုးပွားအောင် ကြိုးစားလေ့ရှိကြသည်။ ဤတရားသုံးပါး တိုးပွားဖို့သာ ဂရုစိုက်ကြသည်။ အာရုံထားကြ

သည်။ ဤတရား ၃-ပါး တိုးပွားအောင် လုပ်နေခြင်းကိုပင် ပါရမီဖြည့်ကျင့်နေသည်ဟု ဆိုရသည်။ ကုသိုလ်ပွားမှုသည် ပါရမီတည်း။

(၄) ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ် သဘာဝအားဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်

မလိုချင်မှု- အလောဘသည် လိုချင်မှု လောဘ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ အကျိုး ကို လိုလားသော အဒေါသသည် မခံချင်မှု ဒေါသ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ အမှန် တရားကိုသိသော အမောဟသည် အမှန်ကို ဖုံးကွယ်သော မောဟ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ် သည်။ ဤသို့ တရားခွေ သဘာဝအားဖြင့် ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်တို့သည် ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်ကျင်ကြသည်။ အလောဘသမားသည် လောဘသမားနှင့် ပေါင်းသင်းလို့ မရတတ်ပေ၊ အမြဲတမ်း ဝိရောဓိဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ အဒေါသသမားသည် ဒေါသသမားနှင့် အတူ တွဲလို့ မရပေ၊ အမောဟသမားသည်လည်း မောဟသမားနှင့် ဆက်ဆံလို့ မဖြစ်နိုင်ပေ၊ ရှာလို့ရလာသည့် ပစ္စည်းကို လှူမည်လို့ သတ်မှတ်လိုက်သောအခါ စွဲလမ်းမှု တွယ်တာ မှု မရှိတော့ခြင်းသည် အလောဘ၊ စားသုံး ဖို့လို့ သတ်မှတ်လိုက်သောအခါ တပ်မက်မှု သိမ်း ဆည်းမှုများသည် လောဘ၊ ကိုက်နေသာ ခြင်ကို မသတ်ဘဲ သွေးဝအောင်ထားပြီးမှတ် ထုတ်လိုက်ခြင်းသည် အဒေါသ၊ ရိုက်သတ် လိုက်ခြင်းသည် ဒေါသ၊ မတရားသည်ကို မတရားမှန်း မသိခြင်း၊ လက်သင့်ခံခြင်းသည် မောဟတည်း၊ မတရားဟု သိခြင်း၊ လက်သင့် မခံခြင်းသည် အမောဟတည်း။

အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ တရားများ၊ တိုးပွားအောင် နေထိုင်ခြင်း၊ ပြု လုပ်ခြင်းသည် လူယုတ် လူညံ့တို့၏ လက္ခဏာ တည်း၊ သူတော်သူမြတ်သည် မိမိဘဝ ကောင်းစားရေးအတွက် ကုသိုလ်ကို စုသည်၊ ထေရဝါဒက ကုသိုလ်သည် ကူညီတတ်သော မိတ်ဆွေ၊ အကုသိုလ်သည် ပြုသူကို နှိပ်စက် တတ်သော ရန်သူဟု ပြဆိုထားသည်၊ ဤသို့ အလောဘနှင့် လောဘ စသည်တို့သည် သဘာဝအားဖြင့်လည်း ဆန့်ကျင်ကြသည်၊ သဘာဝအားဖြင့် ဆန့်ကျင်ကြရုံမျှမက အကျိုး ပေးအားဖြင့်လည်း ဆန့်ကျင်ကြသည်။

(၅) အကျိုးပေးအားဖြင့် ဆန့်ကျင်ပုံ

(၁)များသောအားဖြင့် သတ္တဝါများ လောဘကြောင့် ပြိတ္တာဘဝရောက်တတ်ကြ သည်။ အလောဘကြောင့် ပြိတ္တာဘဝမှ လွတ် မြောက်တတ်ကြသည်။ ဒေါသကြောင့် အများ အားဖြင့် ငရဲသို့ ရောက်တတ်ကြသည်။ အဒေါသကြောင့် ငရဲမှ ကင်းဝေးတတ်ကြ သည်။ မောဟကြောင့် များသောအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အမောဟကြောင့် မောဟများသော တိရစ္ဆာန်ဘဝမှ လွတ်ကင်း ကြသည်။

(၂)လောဘကြောင့် လုပ်ငန်းလုပ်ရာ ကာမဂုဏ်အာရုံချမ်းသာပြည့်စုံရေးသာ အာရုံ စိုက်တတ်သည်၊ အလောဘကြောင့် ကာမဂုဏ် အာရုံချမ်းသာပြည့်စုံရေးဦးသာ အာရုံစိုက်လေ့ မရှိပေ၊ မျှတမှု စာနာမှုများ ထားလေ့ရှိသည်။ ဒေါသကြောင့် အကျင့်ကျင့်ရာဝယ် ကိုယ် ခန္ဓာ ပင်ပန်းစေသော အကျင့်များတို့ကို တဘက် စွန်းရောက် ပြုမိတတ်သည်။

အဒေါသကြောင့်- တဘက်စွန်းရောက် အကျင့်များကို လွှဲမှားစွာ မကျင့်တတ်ပေ၊

မောဟကြောင့်- အကျင့်အရာဝယ် မှန်ကန်သော အကျင့်ကို မပြုကျင့်တတ်ပေ၊ အမောဟကြောင့် မှန်ကန်သော အကျင့်ကို မှန်ကန်စွာ လိုက်နာပြုကျင့်တတ်သည်။

(၆) ဓမ္မစကြာဒေသနာလာ- မဇ္ဇိမပဋိပဒါ ဟူသည်

အာရုံကာမဂုဏ်ချမ်းသာရရေးအတွက်သာ စိုက်စိုက်မတ်မတ် ပြုကျင့်သော အစွန်းလွန်အကျင့်မျိုးလည်း မဟုတ်၊ လောဘဒေါသ မောဟနည်းအောင် ကျင့်ရာ၌ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပန်းအောင် နွမ်းအောင် ဆင်းရအောင် ပြုကျင့်သော အစွန်းလွန် အကျင့်မျိုးလည်းမဟုတ်၊ ထိုအစွန်းလွန် အကျင့်များမှ လွတ်သော မျှမျှတတ တရားဓမ္မနှင့် ညီစွာ စားဝတ်နေရေးပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောပြ သတ်မှတ်ထားသော ကျင့်စဉ်ကို ဟောထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာပြုကျင့်ရသော အကျင့်မျိုးဖြစ်သည်၊ ဗုဒ္ဓနှင့် ဗုဒ္ဓသာဝကများသည် အစွန်းလွန်မဟုတ်သော စားဝတ်နေရေးတို့ကို အမြဲတစေ ဆောင်ရွက်တော်မူကြသည်။ ထို့နောက် ဒုက္ခမှ လွတ်ရေး တရားဓမ္မတို့ကိုလည်း ကိုယ်ခန္ဓာကို ညှဉ်းရာမရောက်အောင် အချိန်ကန့်သတ်ထား၍ ပြုကျင့်တော်မူကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓနှင့် ဗုဒ္ဓသာဝကတို့ ကျင့်သုံးအပ်သော အကျင့်မြတ်သည်သာ ဘဝဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေးကို ရယူနိုင်သော မဇ္ဇိမပဋိပဒါကျင့်စဉ် ဖြစ်ပေသည်။

လောဘသည်- ကျန်းမာရေးကို ချိတဲ့စေတတ်သည်၊ လောဘလွန်ကဲသူသည် မိမိနှင့် မတဲ့သော အစားအစာတို့ကို စားသဖြင့် ရောဂါကို ရစေနိုင်ပေသည်။

အလောဘသည်- ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း၏ အကြောင်းတရားဖြစ်သည်၊ လောဘနည်းသူသည် မတဲ့သည့် အစားအစာကို ရှောင်ကြဉ်သဖြင့် ရောဂါ ကင်းသည်၊

ဒေါသသည်- အရွယ်တင်ခြင်း၊ နုပျိုခြင်း၏ အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ ဒေါသနည်းသူသည်စိတ်ထားဖြူစင်သဖြင့် အမြဲတမ်း နုပျိုလန်းဆန်းနေသည်။

မောဟကြောင့် သေခါနီး၌ တွေဝေမိန်းမောစွာ ပင်ပန်းစွာ သေရတတ်သည်။ အမောဟကြောင့်- သေခါ နီး၌ တွေဝေမှုမရှိ၊ မပင်မပန်းလန်းဆန်းစွာ သေရတတ်သည်။

ဤတရားသဘောတို့ကား ထေရဝါဒ ကျမ်းစာလာ တရားသဘောများ ဖြစ်သည်၊ ဤထေရဝါဒတရားသဘောတို့ကို သိနားလည်ထားပါလျှင် မိရိုးဖလာအသိထက် သာလွန်မြင့်မြတ်သော ထေရဝါဒအသိမျိုးကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အသိမှန် တိုးပွား၍ တရားမှန်ကို လေးစားနိုင်ကြပါစေ။

ပါဠိဂုဏ်ထူး ဦးအောင်ဒိုင်
(ဓမ္မာဒရိယ)