

၀၃
၂၆

နှိုင်း

ကိုယ်ကျင့်တရားပညာ

မင်းသန့်ဟန်

Buddhist Ethics

Damien Keown

ဒီစာအုပ်ဟာ ဘယ်သူမဆို ဖတ်လိုရတဲ့ စာအုပ်ပါ။
ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ မေးခွန်းတွေကို စိတ်ဝင်စားတဲ့သူတွေ၊
ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မတွေကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာရှင်တွေ၊
တက္ကသိုလ်က ကျောင်းသားတွေကိုတော့ ပိုဖတ်စေချင်တာပေါ့။
ဒီစာအုပ်ဟာ တခြားဘာသာရေးဆိုင်ရာ အယူအဆတွေနဲ့လည်း
ဆက်စပ်နိုင်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာ့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ
အကျပ်အတည်းတွေကို ဗုဒ္ဓသွန်သင်ချက်တွေက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်နိုင်လဲဆိုတာကို
တတ်နိုင်သလောက် ခြုံငုံရေးသားထားပါတယ်။
တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လိင်စိတ်၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ချမှု၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေမှု၊ ညင်သာစွာ ဇီဝိန်မြွေပေးခြင်းနဲ့ မျိုးစွားခြင်း စတဲ့
ပြဿနာတွေကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်။



ဒီစာအုပ်ကိုရေးတဲ့ ဒါမိယံကီအွန်ဟာ လန်ဒန်တက္ကသိုလ်၊
စိုးစံပင်ကောလိပ်က ဗုဒ္ဓသွန်သင်ချက် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ
ပါမောက္ခဖြစ်သလို The Journal of Buddhist Ethics ရဲ့
ဖူးတွဲတည်ထောင်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဆုတေသနဟာ
ဗုဒ္ဓသွန်သင်ချက်ရှုထောင့်ကနေ ခေတ်ပြိုင်ကိုယ်ကျင့်တရား
ဆိုင်ရာပြဿနာတွေကို လေ့လာခြင်းအပေါ်မှာ အဓိကထား
ပါတယ်။



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ - ၁၅၀

စာအုပ်ဆိုဒ် - အလျား ၁၃.၇ X အနံ ၂၀.၈ စင်တီမီတာ။

စာအုပ်အမျိုးအစား - ဘာသာပြန်၊ သုတ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဇာလင်းထက်

အတွင်းအပြင်အဆင် - စောမာလာ

ISBN - 978 - 99971 - 978-9971 - 46 - 62 - 5

ထုတ်ဝေခြင်း - ပထမအကြိမ်၊ မေလ - ၂၀၂၄

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်
ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးက ထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊
ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)၊ အမှတ် (၁၄ /အေ-၁)၊ နေကြာလမ်း၊ ၂-ရပ်ကွက်၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

ဘာသာပြန်စာမူပိုင် - စာရေးသူနှင့် သားငယ်စာပေ

တန်ဖိုး - ၅၅၀၀ ကျပ်

သတိပေးခြင်း

ဤစာအုပ်ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံသည် သားငယ်စာပေတိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။
စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးခြင်းမှလွဲ၍ ယခုပုံစံအတိုင်း စာတစ်အုပ်
လုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသော မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ
ပြုပြင်ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခွင့်မပြု။

မာထိကာ

စာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ...
နိဒါန်း

အခန်း (၁) ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်ဝတ်များ	၁၃
အခန်း (၂) အရှေ့တိုင်းနှင့်အနောက်တိုင်းကျင့်ဝတ်များ	၃၃
အခန်း (၃) တိရစ္ဆာန်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်	၅၅
အခန်း (၄) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ	၇၃
အခန်း (၅) ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှု	၉၃
အခန်း (၆) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေခြင်းနှင့် ညင်သာစွာ ဖိစိန်ခြွေပေးခြင်း	၁၁၁
အခန်း (၇) ပုံတူပွားခြင်း	၁၃၁

စာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍

ဒီစာအုပ်က မဖြစ်မနေ လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ပရောဂျက်အဖြစ် တေးထားခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကြောင်ဒဿနစာအုပ်အပြီးမှာ ပင်ကိုရေးဝတ္ထုကို ပြန်ကိုင်မယ်ဆိုပြီး တကယ်တမ်းကျတော့ ရေးလိုက် မရေးလိုက်နဲ့ပဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ်တိုက်နဲ့လဲ အဆက်အသွယ်ပြတ်၊ အရာရာဟာ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ ကျွန်တော် လေနေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ရက်မှာတော့ စာအုပ်တိုက်ဆီ ဖုန်းဆက်ရင်း ထုတ်ဝေသူက ဘာရေးနေလဲဆိုပြီး မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်လဲ 'Buddhist Ethics' တစ်အုပ်တော့ရှိတယ်ဆိုပြီး ပြောလိုက်မိတယ်။ ထုတ်ဝေသူ ဘက်ကလဲ 'အဲဒါဆိုချလေ'တဲ့။ ဒါတင်မကသေးဘူး စာအုပ်မျက်နှာဖုံး ကိစ္စပါ ပြောပြီး နောက်နေ့လဲရောက်ရော ဒီစာအုပ်ထွက်ဖို့ရှိတယ်ဆိုပြီး ကြေညာ လိုက်တယ်။ အေးရော။ ကျွန်တော် လေလို့မရတော့ဘူး။ ရေးရပါတော့တယ်။ အဲဒီလိုမျိုး တွန်းအားပေးခဲ့လို့ စာအုပ်တိုက်ကို ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။

'Buddhist Ethics' ကို ရှုထောင့်မျိုးစုံက လေ့လာတော့မယ်ဆိုရင် သိကိုသိသင့်တဲ့သူတစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူကတော့ ဒေဗီယန်ကီအွန်ပါပဲ။ ၁၉၉၂ ခုနှစ်တုန်းကထွက်ခဲ့တဲ့ သူ့ရဲ့ 'The Nature of Buddhist Ethics' စာအုပ်ဟာ 'Buddhist Ethics' နယ်ပယ်မှာတော့ သိပ်ကောင်းတဲ့စာအုပ် တစ်အုပ်ဆိုပြီး ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားနည်းချက်ကတော့ အခုခေတ်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကို ဆွေးနွေးထားတာ မရှိတာပါပဲ။ နောက်ထပ်ထင်ရှားတဲ့စာအုပ်ကတော့ အောက်စဖို့ဒ်က ပုံနှိပ်ထားပြီး ၂၀၀၅ ခုနှစ်က ထွက်ခဲ့တဲ့ 'Buddhist Ethics : A Very Short Introduction'

ဆိုတဲ့ ယခုစာအုပ်ပါ။ ဒီစာအုပ်ကိုလဲ သိပ်ကောင်းတဲ့စာအုပ်ဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်။
 အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်လဲ မဖြစ်မနေ လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ပရောဂျက်အဖြစ်
 တေးထားခဲ့တာပါ။ ဒီစာအုပ်မှာ အကြောင်းအရာ ၇ ခု ပါဝင်ပါတယ်။ အကြောင်း
 အရာ တစ်ခုချင်းစီအောက်မှာတော့ ခေါင်းစဉ်အခွဲတွေနဲ့ ဆွေးနွေးထားပါတယ်။
 ဒါပေမဲ့ အလွန်တိုတောင်းတဲ့နိဒါန်းလို့ပြောထားတာကြောင့် ဆွေးနွေးထားတဲ့
 အကြောင်းအရာက ပြည့်စုံမှုရှိပေမဲ့ ဆွေးနွေးချက်တွေကနည်းနေတာကို ဖတ်ရင်းနဲ့
 သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ အများစုရဲ့ သိနားလည်မှုလွဲနေတဲ့စကားလုံးကိုလဲ ပြောဖို့
 လိုမယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ အဲဒါကတော့ 'Ethics' ဆိုတဲ့စကားလုံးပါပဲ။ 'Eth-
 ics' ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရား မဟုတ်ပါဘူး။ 'ကိုယ်ကျင့်တရားပညာ' ပါ။ ဒါပေမဲ့
 ပညာကိုဖြုတ်ပြီး 'ကိုယ်ကျင့်တရား' ရယ်လို့ ပြောဆိုသုံးနှုန်းနေကြပါတယ်။
 တကယ်က 'Moral' မှ ကိုယ်ကျင့်တရား။ ဒီတော့ “ဒီလူဟာ Ethics မရှိဘူး” လို့
 ပြောတာက ဒီလူဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားမရှိဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ 'Moral'
 ဟာ 'Ethics' နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ချင်းတော့ ဆင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မတူဘူး။ 'Ethics'
 က ဂရိစကားလုံး 'Ehos' ကနေလာတယ်။ 'Moral' ကတော့ လက်တင်
 စကားလုံး 'Mores' ကလာတယ်။

'Ethics' ဟာ လူ့ကျင့်ဝတ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းအတွက် တန်ဖိုး
 ပညာ (Axiology) ပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာဟာ တန်ဖိုးပညာရပ်တစ်ခု
 ဖြစ်တာကြောင့် သဘာဝနိယာမတရားတွေကို အခြေခံထားခြင်းတော့ မရှိပါဘူး။
 လူအများစုက တညီတညွတ်တည်း လက်ခံထားကြတဲ့စံနှုန်းတွေကိုပဲ အခြေခံ
 ပါတယ်။ လူတွေ သဘောတူချမှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ လူမှုစံနှုန်းတွေကို အခြေခံပြီး
 ဖြစ်လာတဲ့ သိပ္ပံပညာရပ်မျိုးလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်ပဲ ကိုယ်ကျင့်တရား
 ပညာကို စံထားမှုဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ (Normative Science) လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။
 လူသားတွေ တညီတညွတ်တည်း ပြဋ္ဌာန်းပြီး လက်ခံထားတာကြောင့် စံနှုန်းတွေကို
 လိုသလိုပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရားပညာဟာ
 အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကျတော့ လူမှုဆက်ဆံရေးဘဝကနေ ထွက်လာတာပါ။ တကယ်လို့ တောထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းနေမယ်ဆို ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာလဲ ပေါ်လာစရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ ဒါတောင် သူ့နေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ဂေဟနဲ့ ဆက်ဆံနေရဆဲပါ။ ဒီတော့ လူသားတွေဟာ လူအများစုနဲ့ အတူတကွ ယှဉ်တွဲပြီး နေကြပါတယ်။ အဲဒီလိုနေတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ရွေးချယ်မှုတွေက တခြားသူ အပေါ် သက်ရောက်တဲ့သက်ရောက်ခြင်းတွေမှာ အမှား၊ အမှန်၊ အကောင်း၊ အဆိုးတွေ ရှိလာပါတော့တယ်။ လူသားတွေဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးအမျိုးမျိုးကို နေ့တိုင်းကြုံနေရပါတယ်။ သူတို့တွေ စိတ်ပါပါ မပါပါ ဆက်ဆံရပါတယ်။

အဲဒီအခါမှာ သူ့အကျိုး၊ ကိုယ့်အကျိုး နှစ်နာပျက်စီးခြင်းတွေ၊ ကောင်းကျိုးတွေ စတဲ့အရာတွေကိုကြည့်ပြီး မှန်တယ်၊ မှားတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်လာကြတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ လူမှု ဆက်ဆံရေးကနေ လာပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ကိုယ်ကျင့်တရား ဆုံးဖြတ် ချက်တွေနဲ့ တန်ဖိုးတွေလဲ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာမှာ သုံးသပ်တဲ့တန်ဖိုးအယူအဆတွေက ကောင်းခြင်း (Good) ၊ ဆိုးခြင်း (Bad) ၊ မှန်ခြင်း (Right) ၊ မှားခြင်း (Wrong) ၊ တာဝန် (Duty) ၊ ကောင်းမြတ်ခြင်းတရား (Virtue) နဲ့ တရား မျှတမှု (Justice) ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေပါ။ အဲဒီထဲမှာမှ အဓိကအကျဆုံး တန်ဖိုးအယူအဆ ၄ ခုကတော့ မှန်၊ မှား၊ ကောင်း၊ ဆိုးပါပဲ။ ကိုယ်ကျင့်တရား ပညာဟာ အရစ္စတိုတယ်လက်ထက်မှာ စပြီး ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့အဖေ နီကိုမေးကပ်စ်ဟာ ဘုရင်ဖိလစ်ရဲ့ဆရာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါကို ဂုဏ်ပြုတဲ့ အနေနဲ့ နီကိုမေးကပ်စ်ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာကျမ်း တစ်စောင်ကို ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ နီကိုမေးကပ်စ် ကိုယ်ကျင့် တရားဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာကျမ်းတစ်စောင်ကို ရေးခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီ အချိန်ကစပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားပညာ (Ethics) ဆိုတဲ့စကားက ကျယ်ပြန့်လာ ပါတယ်။ ဒီတော့ ထပ်ပြောရရင် 'Moral' ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ 'Ethics' ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာဟာ မတူပါဘူး။ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ

လူသားတွေ လိုက်နာစောင့်ထိန်းသင့်တဲ့ စည်းကမ်းဖြစ်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားပညာ ကတော့ အဲဒီကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းတွေကို လေ့လာသုံးသပ်တဲ့ပညာရပ်တစ်ခုပါ။ အဲဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ချက်တွေကို လက်ခံပြီး ကျင့်သုံးကြ သူတွေရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးချက်တွေလို့ နားလည်ထားရ ပါမယ်။ ဗုဒ္ဓမရှိတော့တဲ့နောက်ပိုင်း ဗုဒ္ဓသွန်သင်ချက်ကို ဆက်လက်ယူဆောင်ခဲ့တဲ့ ဂိုဏ်ပေါင်းများစွာရှိခဲ့ပါတယ်။ ထေရဝါဒအပြင် တခြားသောဂိုဏ်းတွေရဲ့ ကွဲပြား ခြားနားတဲ့အယူအဆတွေကိုပါ ဒီစာအုပ်မှာ လေ့လာဆန်းစစ်ထားပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလို ခေါင်းစဉ်တွေက ဗုဒ္ဓရှိတုန်းကရှိနေခဲ့တဲ့ ဂိုဏ်းတွေမဟုတ်တာ ကိုလဲ သတိပြုရမှာပါ။

ဒီစာအုပ်ဟာ တိုတောင်းတဲ့ နိဒါန်းဖြစ်ပါစေဦးတော့ တကယ့်ကို စိတ်ဝင် စားစရာ အချက်အလက်တွေ၊ ဆွေးနွေးမှုတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ စာအုပ်ပါ။ အဲဒါ ကြောင့်လဲ 'Buddhist Ethics' နဲ့ပတ်သက်လာရင် ထင်ရှားတဲ့စာအုပ် ဖြစ်နေခဲ့ တာပါ။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ပြောလိုတာကတော့ ဒီစာအုပ်ကိုရေးဖို့ လိုလိုလားလား တွန်းအားပေးခဲ့တဲ့ ထုတ်ဝေသူကိုလဲ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ် ရေးနေချိန်မှာ မသိနားမလည်တာတွေကို ပြောပြပြီး အားပေးခဲ့တဲ့ ဆရာတော် အရှင်နန္ဒာစာရကိုလဲ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။ စာအုပ်ကို စကြော်ငြာ ကတည်းက စိတ်ဝင်တစားနဲ့စောင့်နေကြတဲ့ စာဖတ်သူတွေအားလုံးကိုလဲ တကယ့်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

မင်းသန့်ဟန်

နိဒါန်း

ဒီစာအုပ်ဟာ ဘယ်သူမဆို ဖတ်လို့ရတဲ့စာအုပ်ပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရား ဆိုင်ရာ မေးခွန်းတွေကို စိတ်ဝင်စားတဲ့သူတွေ၊ ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မတွေကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာရှင်တွေ၊ တက္ကသိုလ်က ကျောင်းသားတွေ ကိုတော့ ပိုဖတ်စေချင်တာပေါ့။ ဒီစာအုပ်ဟာ တခြားဘာသာရေးဆိုင်ရာ အယူ အဆတွေနဲ့လဲ ဆက်စပ်နိုင်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတွေကတော့ အရှေ့တိုင်းရဲ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေကိုတော့ သိချင်ကြမှာပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မ တွေဟာ အနောက်နိုင်ငံက ဖြေရှင်းရခက်တဲ့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ အရာ ဖြစ်နေတယ်လေ။

ဒီစာအုပ်မှာ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းတွေကို ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ချက်တွေက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်နိုင်လဲဆိုတာကို တတ်နိုင်သလောက် ခြုံငုံရေးထားပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်၊ လိင်စိတ်၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေမှု၊ ညင်သာစွာ ဇီဝိန်ခြွေပေးခြင်းနဲ့ မျိုးပွားခြင်း စတဲ့ ပြဿနာ ၆ ခုကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်။ ဒီလိုအကြောင်းအရာ တွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မတွေမှာပါတဲ့ အခြေခံကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ သွန်သင် ချက်တွေကို အရင်ဆုံးသိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကို ပထမပိုင်းအနေနဲ့ ရှင်းပြထားပါတယ်။

ဒုတိယပိုင်းမှာတော့ ဗုဒ္ဓသွန်သင်ချက်တွေရဲ့ သဘောသဘာဝကို လေ့လာဖို့ အနောက်တိုင်းက ကျင့်ဝတ်တွေရဲ့ သီအိုရီတွေနဲ့ မေးခွန်းထုတ်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ထားပါတယ်။ တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓသွန်သင်ခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေဟာ အနောက်တိုင်းမှာ အကျွမ်းတဝင်ရှိတဲ့ ဘာသာရပ်မှ မဟုတ်တာ။ အဲဒါကြောင့် ရင်းနှီးနေတဲ့ ခရစ်ယာန်ရှုထောင့်ကနေ ခွာကြည့်ဖို့တော့လိုပါတယ်။ ဒါဟာ ဗုဒ္ဓ

သွန်သင်ချက်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်တာတွေရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကို ဆွဲထုတ်နိုင်စေမယ်၊ ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓသွန်သင်ချက်ကို ချဉ်းကပ်တဲ့အခါမှာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့အရာကို စာဖတ်သူနားလည်သဘောပေါက်စေဖို့ အရှိန်မြှင့်ပေးနိုင်မယ်လို့လဲ ထင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓသွန်သင်ချက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့သွန်သင်ချက် တွေနဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေကြား ဆက်စပ်မှုပဲ။ အခု ဗုဒ္ဓပြောခဲ့တဲ့ထဲကမှ ကျင့်ဝတ် စည်းကမ်းတွေကိုပဲ ဆွေးနွေးမှာပါ။ မူလရည်ရွယ်ထားတာကိုကလဲ ကိုယ်ကျင့် တရားပညာကိုပဲ သေချာ အာရုံစိုက်ဖို့ပါ။ အားလုံးစုပြုံပြီးပြောတဲ့အခါ ဘယ်သူမှ အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ဘူးလေ။

ဗုဒ္ဓရဲ့သွန်သင်ချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံဗဟုသုတတွေကို နောက်စာမျက်နှာတွေမှာ ပြောပြထားပါတယ်။ သတိထားဖို့က ဒီစာအုပ်ဟာ သိပ်ကို တိုတောင်းတဲ့နိဒါန်းတစ်ခုလောက်ပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ ခြုံငုံ မိအောင်တော့ ကြိုးစားထားပါတယ်။ အခန်း ၁ မှာ ဗုဒ္ဓရဲ့သီအိုရီတွေကို ရှင်းပြ ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သစ္စာလေးပါးလို့ အခြေခံအကျဆုံး သီအိုရီမျိုးကိုတော့ ထပ်တလဲလဲ မဆွေးနွေးတော့ပါဘူး။ အခု ရှေးဝေဒကျမ်းတွေကို လက်မခံတဲ့ အရာ၊ ယဉ်ကျေးမှု ဒါမှမဟုတ် သမိုင်းရဲ့ခေတ်တစ်ခုကို ဆွေးနွေးတာ မဟုတ် ပါဘူး။ 'ပင်မဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မ'ကို ချဉ်းကပ်လိုက်တာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အခန်း ၂ မှာ ရှင်းပြထားပါတယ်။ အခုလို အားထုတ်ခဲ့တဲ့နေရာမှာ ဟန်ဆောင်ထားတာ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ပြောဖို့တော့ခက်တယ်။ လေ့လာခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေဟာ အငြင်းပွားစရာ တွေချည်းပဲ။ တချို့စာဖတ်သူတွေက ဒါကိုလက်ခံလိမ့်မယ်၊ တချို့ကတော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကန့်ကွက်မှာ သေချာပါတယ်။ ကျင့်ဝတ်တွေကိုမြင်တဲ့အမြင်က တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ ဘယ်တူပါ့မလဲ။ စာဖတ်သူတွေဟာ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ပိုကောင်းတဲ့ တခြားရွေးချယ်စရာတွေကို တွေ့လိမ့်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ခြုံပြောရရင် ဝေဖန်ရေးဆရာတွေက ကျွန်တော်မြင်တဲ့ရှုထောင့်အပေါ် ဘာပြော မလဲတော့ မသိပါဘူး။

ဒီစာအုပ်ကိုရေးနိုင်ဖို့ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ကထုတ်တဲ့ ပိတာဟာဗေးရဲ့ ‘ဗုဒ္ဓ
ပြောခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာနိဒါန်းအခြေခံများ၊ ပြဿနာများ’ဆိုတဲ့ စာအုပ်က
အထောက်အကူ အများကြီးပြုခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်က တော်တော်လေးကောင်း
တဲ့စာအုပ်ပါ။ ကျောင်းမှာ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်လဲဖြစ်တော့ သမိုင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့
အရေးအသားပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကို ပြောပြထားပါတယ်။

အခန်း - ၁

ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်ဝတ်များ

ကျင့်ဝတ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့သွန်သင်ချက်တွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အကိုင်းအခက် တစ်ခုအနေနဲ့ သီးသန့်အလေးပေးထားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြမ်းမဖက်ဖို့ တတ်နိုင်သမျှ ကရုဏာထားဖို့ စသဖြင့်တော့ ပြောထားပါတယ်။ မူကွဲတစ်ခု မှာတော့ ကိုယ်က ဒီလိုမကြိုက်ရင် တခြားသူတွေကိုလဲ အဲဒီလိုမလုပ်ဖို့ သွန်သင် ထားတာရှိတယ်။ အဲဒါကို 'ရွှေစည်းမျဉ်း' လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမရှိတော့တဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့သွန်သင်ချက်တွေကို ဆက်ပြီးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ပြန်ပွား အောင်လုပ်ခဲ့ကြတဲ့ တိဗက်ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းတွေလို ပုံစံကွဲတွေအများကြီးပါ။ အာရှရဲ့ခေလေ့ထုံးတမ်းအမျိုးမျိုးကြောင့် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူကြပေမဲ့ ဘုံအခြေခံတွေ ကတော့ တူကြပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ မတူတဲ့ ခေလေ့ထုံးတမ်းတွေ၊ စရိုက်တွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေ ဘယ်လိုပဲရှိရှိ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ဗဟိုချက်ကတော့ အတူတူပါပဲ။ ဘီစီ ၅ ရာစုမှာ ဗုဒ္ဓသွန်သင်ခဲ့တဲ့ 'သီလ' လို့ခေါ်တဲ့ စောင့်ထိန်းရမဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေနဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာပြီး ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရှင်သန်နိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးထားခဲ့ပါ။ ဒါဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင် ချက်တွေကို လက်ခံတဲ့ လူပေါင်း သန်း ၃၅၀ ခန့်အတွက်တော့ လမ်းညွှန်မြေပုံ လိုပါပဲ။ ပထမ ဒီအခန်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အခြေခံကျတဲ့ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ သွန်သင်ချက်တွေကို ပြန်သုံးသပ်ဖို့ပါပဲ။

ဓမ္မ

ဗုဒ္ဓသွန်သင်ခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေရဲ့ အဆုံးစွန်သော အခြေခံအုတ်မြစ်ဟာ ဓမ္မပါ။ ဓမ္မဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမယ်ဆို အများကြီးဖွင့်လိုရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခြုံပြောရရင် သူ့ရဲ့သဘောတရားက အားလုံးအတွက် ဥပဒေသတစ်ခုပါပဲ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ဆိုင်တယ်။ ဓမ္မကို 'သဘာဝဥပဒေ' လို့ ဘာသာ ပြန်ရင်ရတယ်။ သဘာဝဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ သဘောသဘာဝတွေမှာမြင်ရတဲ့ 'စည်းစနစ် ကျနမှု နိယာမ' လို့လဲ ပြောလိုရတယ်။ ဒီကမ္ဘာမှာရှိတဲ့လူတွေအားလုံးအတွက် ကျင့်ဝတ်ဥပဒေတွေလဲ ဖြစ်တယ် (ဗုဒ္ဓဟာ ဒါကိုတီထွင်ခဲ့တာ မဟုတ်ဘဲ ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့တာလို့ အခိုင်အမာဆိုထားတာကို သတိပြုရပါမယ်)

*** သစ္စာ ၄ ပါး**

- ဒုက္ခသစ္စာ = ဘဝဆိုတာ ဒုက္ခတွေပါပဲ
- သမုဒယသစ္စာ = ဒုက္ခဆိုတာ လိုချင်တပ်မက်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်လာရတယ်
- နိယောဓသစ္စာ = ဒုက္ခတွေရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာ
- မဂ္ဂသစ္စာ = ဒုက္ခတွေရဲ့ ကင်းလွတ်ရာကိုသွားတဲ့လမ်း

ဘဝရဲ့ရှုထောင့်တိုင်းကိုကြည့်ရင် ရာသီအလိုက် ဂြိုဟ်တွေနဲ့ နက္ခတ် တာရာတွေ ရွေ့လျားမှုအထိ ဓမ္မဟာ ထိန်းညှိထားပါတယ်။ လူတွေရဲ့ ထိန်းချုပ်မှု အောက်မှာ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ်ကျင့်တရားမှာ ဓမ္မဟာ အကျိုး အကြောင်း ဥပဒေသအဖြစ် ထင်ရှားပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနဲ့ အနာဂတ်ဘဝမှာ လူတစ်ယောက်ချင်းစီအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိတယ်လေ။ လူဟာ ဓမ္မနဲ့အညီနေထိုင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းရင်း ပျော်ရွှင်ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝဆီကို သွားနေကြတာဟာ တကယ်ကောင်းတယ်။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ဓမ္မကို လျစ်လျူရှုမယ်ဆိုရင်တော့ အဆုံးမရှိတဲ့ဒုက္ခတွေနဲ့ စိတ်ညစ်နေရမှာပဲ။

လက်တွေ့ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်ပုံတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓဟာ သူ့ရဲ့ ပထမဆုံး သွန်သင်ချက်မှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါကို 'ဓမ္မစကြာ' လို့ ကျွန်တော်တို့သိခဲ့ကြတယ်။

သစ္စာလေးပါးထဲက မဂ္ဂသစ္စာဟာ ကျင့်ကြံဖို့လမ်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ဒုက္ခတွေ လုံးဝအပြီးသတ်သွားတဲ့ 'နိဗ္ဗာန်'အထိ ညွှန်ပြပေးထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်းဆိုင်ရာ 'သီလ'၊ စိတ်ငြိမ်းအေးအောင်လေ့ကျင့်ခြင်း 'သမာဓိ'၊ ဉာဏ်ပညာတရား 'ပညာ' ဆိုပြီး သစ္စာ ၄ ပါးကို ၃ ပိုင်းခွဲကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဒီ ၃ ခုထဲက ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ 'သီလ' ဟာ ဒုက္ခတွေချုပ်ငြိမ်းခြင်းဆီ သွားတဲ့လမ်းရဲ့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းပါပဲ။

*** မဂ္ဂင် ၈ ပါး**

ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်တဲ့အမြင်၊
ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်တဲ့အကြံ = ပညာ

ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်တဲ့အပြော
ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်တဲ့အလုပ်
ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်တဲ့အသက်မွေးမှု = သီလ

ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်တဲ့အားထုတ်မှု
ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်တဲ့မမေ့လျော့မှု
ကောင်းမြတ်စင်ကြယ်တဲ့စိတ်တည်ငြိမ်မှု = သမာဓိ

*** ကံ ကံရဲ့အကျိုးအကြောင်း**

ကံ ကံရဲ့အကျိုးအကြောင်းသီအိုရီဟာ ဓမ္မရဲ့ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ အကျိုး ဆက်တွေနဲ့ဆိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရားရဲ့အကျိုးဆက်နဲ့ဆိုင်တာပေါ့။ ကံ ကံရဲ့အကျိုးအကြောင်းဆိုတာ ဗုဒ္ဓက ချမှတ်ထားတဲ့ ဆုပေး ဒဏ်ပေးစနစ် မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါဟာ ဆွဲငင်အားနိယာမနဲ့တူတဲ့ သဘာဝနိယာမတစ်မျိုး။ အနောက်နိုင်ငံတွေရဲ့ လူကြိုက်များတဲ့ အသုံးအနှုန်းမှာတော့ ကံတရားဟာ လူတစ်ယောက်မှာဖြစ်လာတဲ့ အကောင်းအဆိုးတွေပဲလို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမဲ့



ဒီအရာဟာ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့ လူဝင်စားခြင်းဆိုင်ရာ ယုံကြည်ချက်နှစ်ခုလုံးနဲ့ ပတ်သက်နေတယ်။ အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေတဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့အယူအဆတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ သက္ကတစကားလုံးဖြစ်တဲ့ ကံရဲ့ ပကတိအဓိပ္ပာယ်ဟာ လုပ်ဆောင်မှုပါ။ ဘာသာရေးအယူအဆအရတော့ ကံဟာ ကိုယ်လုပ်မိတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်နဲ့ ဆိုင်တယ်။ ကံ ကံရဲ့အကျိုးအကြောင်းဟာ စောင့်ထိန်းမှုအကျင့်ဖြစ်ပြီး ဘယ်လို ကျင့်ဝတ်တွေကို စောင့်ထိန်းရမယ်ဆိုတာနဲ့ ဖြစ်လာမဲ့အကျိုးဆက်တွေကို ရည်ညွှန်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါကို စေတနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ စိတ်ထားတွေကို ပြောတာပါ။ ရဟန်းတွေကတော့ ကံ ကံရဲ့အကျိုးအကြောင်းလို့ ပြောပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ လုပ်ဆောင်မှုရှိတဲ့ နေရာမှာရော မရှိတဲ့နေရာမှာပါ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လုပ်တဲ့ အကျိုးရဲ့သက်ရောက်မှုဟာ တခြားသူတွေကိုပါ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလာပါတယ်။ ဥပမာ-ကျွန်တော်တို့ဟာ လူသတ်တာ ဒါမှမဟုတ် ခိုးယူတဲ့အခါမျိုးမှာ တခြားသူရဲ့အသက် ဒါမှမဟုတ် ပိုင်ဆိုင်မှု ဆုံးရှုံး သွားတယ်လေ။ ဒီတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အပြုအမူဟာ ဖြစ်ပေါ်လာစေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မရည်ရွယ်တဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကိုပါ မြင်လိုက်ရတာပါပဲ။

ဗုဒ္ဓရဲ့ အလိုအရ လူတွေဟာ လွတ်လပ်ချင်ကြတယ်။ လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့် ရှိတယ်။ တကယ်လဲ လူတစ်ယောက်ချင်းစီဟာ သူတို့ရဲ့ရွေးချယ်မှုတွေကနေတစ်ဆင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဖန်တီးလိုက်တာပဲ။ တချို့အရာတွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထပ်တလဲလဲ ရွေးချယ် မှုတွေကနေတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးချင်းစီဟာ သူတို့ရဲ့စရိုက်တွေကို သူတို့ဘာသာ ပုံဖော်လိုက်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့စရိုက်တွေကနေတစ်ဆင့် သူတို့ရဲ့အနာဂတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အင်္ဂလိပ်စကားပုံတစ်ခုမှာပြောထားသလိုပေါ့။ ‘ကိုယ်စိုက်တဲ့ အပင်ကို ကိုယ်ပဲပြန်ရိတ်သိမ်းရတယ်’ ဆိုတာပေါ့။

ကိုယ်ပြုမှုပြောဆိုမိတဲ့အတိုင်း ပြန်ရရှိတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်က ဒီလိုဆို ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ညီတဲ့အရာကိုပြန်ရတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို

ကိုယ်စိုက်ပြီး ရိတ်သိမ်းရတာပါ။ ကံ ကံရဲ့ အကျိုးအကြောင်းဖြစ်စဉ်ဟာ ဘာနဲ့ တူလဲဆိုတော့ အိုးထိန်းသမားရဲ့အလုပ်နဲ့ဆင်တူပါတယ်။ ဘာမှမလုပ်ရသေးတဲ့ ရွှံ့ပျော့ဟာ လူ့ရဲ့စရိုက်ပဲ။ ကလေးဘဝကနေ တဖြည်းဖြည်း အသက်အရွယ် ရလာရင် သူဟာ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှုတွေကို လုပ်လာတယ်။ ဘယ်လို ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ စိတ်ထားမလဲ။ အဲဒီလိုပဲ အိုးထိန်းသမားဟာလဲ ကိုယ့်လက်ထဲက ရွှံ့အပျော့ကိုကိုင်ထားပြီး ကောင်းတဲ့ပုံကို ပုံဖော်မလား၊ မကောင်းတဲ့ပုံကို ပုံဖော် မလား၊ ကိုယ့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုပဲ။ ပြီးရင် ကိုယ်ရွေးလိုက်တဲ့ ရွေးချယ်မှုအတိုင်း ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာ ပြန်ရတာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူကြောင့် ရလဒ်အနေနဲ့ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ အခြေအနေတွေကို ကြိုလာရတယ်။ ဒါကိုမြင်ဖို့က မခက်ပါဘူး။

ဝတ္ထုတွေမှာ ဇာတ်လိုက်တွေရဲ့ကံကြမ္မာကို ကံ ကံရဲ့အကျိုးအကြောင်း ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ဒီအတိုင်း ဇွတ်ကြီးကြေကွဲစရာ ဒရမ်မာဆန်ခိုင်းတော့တာပဲ။ စာပေသီအိုရီအရပြောရင် ဒေါသသင့်တဲ့ ဇာတ်ကောင်ဖန်တီးမှုပေါ့။ ဆိုလိုတာ ဖန်တီးမှု အမှားကြီး။ ကံရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ‘ရင့်မှည့်မှု’ (ဝိပါက) ဒါမှမဟုတ် ‘အသီး’ (ဖလ) နဲ့ညွှန်းတယ်။ ဥပမာ-လယ်ယာလုပ်ငန်းတစ်ခုဆိုပါတော့။

ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းခြင်း ဆိုးခြင်းလုပ်ရပ်ဟာ ကိုယ်စိုက်ပျိုးပြီးတစ်ချိန် ဖြစ်ထွန်းလာမဲ့ မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးတာနဲ့တူတယ်။ အော်သဲလိုရဲ့ မနာလိုမှု၊ မိခင်ဘတ်ရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ရည်မှန်းချက်နဲ့ ဟမ်းမ်လက်ရဲ့ တုံ့ဆိုင်းမှု၊ မိမိကိုယ်ကို သံသယဖြစ်မှု စတာတွေကို ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ချက်အရ အကုသိုလ်မျိုးစေ့တွေအဖြစ် ရှုမြင်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ စိတ် ဒီလိုကံသုံးပါး လုပ်ဆောင်တာကြောင့်ရလာတဲ့ ရလဒ်ဟာ အသီးပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ ကြိုလာရမဲ့ ကံကောင်းခြင်း၊ ကံဆိုးခြင်းတွေကို ရေးသားတဲ့သူတွေလို ပြောရမှာပဲ။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူလုပ်လိုက်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက် အားလုံးကို သူ့ရဲ့ တစ်သက်တာတစ်ခုတည်းမှာပဲ မတွေ့နိုင်ဘူး။ ဆိုလိုတာက စုပူးလိုပေါ့။ ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒါတွေက သူ့ရဲ့ဖြစ်တည်မှု ‘သံသရာ’တစ်လျှောက်လုံး တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အတွက် နောက်ထပ်မွေးဖွားခြင်းရဲ့ အဓိကအချက် တချို့ကို သေသေချာချာ ဆုံးဖြတ်ထားတာလို့ ယူဆပါတယ်။ သဘောက မွေးလာတဲ့အခါမှာ ရရှိတဲ့ မိသားစု၊ လူမှုအဆင့်အတန်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသွင် အပြင်၊ စရိုက်လက္ခဏာနဲ့ ဥပဓိရုပ် စတာတွေကို ပြောချင်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ လူရဲ့ဖြစ်ပျက်သမျှ အလုံးစုံကို ကံက ဆုံးဖြတ်တယ်လို့တော့ မပြောထားဘူး။ မဲနှိုက်တာတွေ၊ အအေးမိတာတွေ စတဲ့အရာတွေလို ဘဝမှာဖြစ်ပျက်နေတဲ့အရာ တွေက အများကြီးလေ။ ကြုံရာဖြစ်တာတွေနဲ့ မတော်တဆဖြစ်ရပ်တွေ စသဖြင့် အများကြီးပေါ့။ ကံဟာ ဘယ်လိုဖြစ်မယ်၊ ဘယ်သူက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မယ်ဆိုတာကို အတိအကျ ဆုံးဖြတ်ထားတာ မရှိဘူးနော်။ လူတစ်ယောက်ချင်းစီဟာ ကိုယ်လုပ် ခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြင်ဆင်ဖို့ အမြဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရှိတယ်။ ဒါဆို ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုက ကောင်းလား မကောင်းဘူးလား ဆိုတာကို ဘယ်လိုလုပ် မလဲ။

ဗုဒ္ဓပြောတာကတော့ ဒါဟာ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရွေးချယ်မှုဆိုင်ရာကိစ္စရပ် ပါပဲတဲ့။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုရဲ့တွန်းအားကို 'အမြစ်' လို့ပြောထားပါတယ်။ ကောင်းတဲ့အမြစ် ၃ ခုရှိသလို မကောင်းတဲ့အမြစ် ၃ ခုလဲ ရှိပါတယ်။ လောဘ (ရာဂ)၊ အမုန်းတရား (ဒိဋ္ဌိ)၊ ကာမ (မောဟ) တို့ဟာ မကောင်းတဲ့ အမြစ်တွေပဲ။ ဒါကို မကောင်းမှု (အကုသလ) လို့ခေါ်ပါတယ်။ တွယ်ငြိရာမရှိခြင်း၊ စေတနာ ရှိခြင်းနဲ့ နားလည်မှုတွေဟာ ကောင်းမှု (ကုသလ) ပဲဖြစ်တယ်။ တစ်ခုတော့ရှိတယ်၊ ဉာဏ်အလင်းပွင့်သွားတဲ့အခါမျိုးမှာ ကောင်းတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ရှိလာတတ်တာ တစ်ခု တည်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတလေမှာ အမြင့်ဆုံး စေတနာနဲ့ မကောင်းမှု ကိုလဲ ပြုလုပ်မိတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ကောင်းတဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို လုပ်ရမှာပေါ့။ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရပ်တွေဟာ အခြေခံအားဖြင့်တော့ ကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်နဲ့ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်မှုမရှိစေတာပါပဲ။ ဒီသတ်မှတ်ချက်တွေကို ပျက်စီးစေတဲ့လုပ်ရပ်မျိုးတွေကို မလုပ်မိအောင် ကျင့်ဝတ် မျိုးစုံနဲ့ တားမြစ်ထားပါတယ်။

ကောင်းမှု

ကံကကောင်းတာတွေကိုလဲ ဖြစ်နိုင်သလို ဆိုးတာတွေကိုလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ကံကို ကောင်းမြတ်ခြင်း ‘ပုည’ လို့ခေါ်ပြီး မကောင်းတဲ့ကံကိုတော့ ‘ပါပ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ချက်တွေကို လိုက်နာတဲ့သူတွေဟာ ကုသိုလ်တရားရဲ့ အရင်းအနှီးအနေနဲ့ ခံယူကြပါတယ်။ ဘဏ်အကောင့်ထဲက ပိုက်ဆံလိုပဲ။ ဒါဟာ ပြန်မွေးဖွားခြင်းအတွက် အပ်ငွေ။ ဒီတော့ ကုသိုလ်ရဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုက သံဃာတွေကို ထောက်ပံ့ခြင်းပေါ့။ နေ့တိုင်း ဆွမ်းခံကြတဲ့ သံဃာတွေကို ဆွမ်းလှူတာတွေ၊ သင်္ကန်းလှူတာတွေ၊ ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ချက်တွေကို နာယူတာတွေ၊ ဝေယျာဝစ္စ လုပ်ပေးတာတွေ၊ ရဟန်းတွေ နေတဲ့ကျောင်းကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးတာတွေ စတဲ့အရာတွေကို လုပ်လို့ရ တယ်လေ။ တခြားအလှူရှင်တွေရဲ့ လှူဒါန်းမှုအပေါ် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဂုဏ်ပြု တာနဲ့လဲ ကုသိုလ်ပြုနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ တချို့ ဗုဒ္ဓရဲ့သွန်သင်ချက်ကို လက်ခံသူတွေဟာ ကောင်းမှုတွေကို ကွယ်လွန်တဲ့အထိ စုဆောင်းတတ်ကြပါတယ်။ ခုနဥပမာနဲ့ပြန်ပြောရရင် သူတို့ ကံကြမ္မာရဲ့ ‘လက်ကျန်ငွေ’ စာရင်းကို ထိန်းထားဖို့ မှတ်စုစာအုပ်ကို ယူဆောင် သွားတယ်။ သဘောက ကောင်းမှုကို မှန်မှန်ကန်ကန် ကျင့်ခြင်းရဲ့ အကျိုးဆက် အနေနဲ့ ကုသိုလ်တရား ရရှိတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ဆက်ပြီးရနေဖို့ပေါ့။ ဒါဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်နေတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ ထုံးတမ်းစေလေ့တစ်ခု အရတော့ ‘ကုသိုလ်လွှဲပြောင်းခြင်း’ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက် ဒါမှမဟုတ် ကုသိုလ်ကံကို ငွေလို တခြားသူတွေဆီ ဝေမျှနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ချက်ရှိကြတယ်။ ကိုယ်ကြိုးစား အားထုတ်ထားတဲ့ ကောင်းတဲ့ကံကို သူများတွေကိုပါ ဝေမျှလိုက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကံရဲ့အကျိုး မယုတ်သွားဘူး။ ဒီလိုဝေမျှလိုက်တာဟာ စေတနာရဲ့ စေ့ဆော် တာကြောင့်ပဲ။ ပြောရရင် ဒါဟာ စိတ်ချမ်းမြေ့စရာကောင်းတဲ့ ရလဒ်တစ်ခု။ များများပေးလေ များများရလေပေါ့။ သဒ္ဓါစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အရာ (ကုသိုလ်) တွေကို မျှဝေဖို့ စေ့ဆော်ခြင်းဟာ စေတနာနဲ့ တွန်းပို့လိုက်တဲ့ စရိုက်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒါဟာလဲ ကောင်းမှုတစ်ခုပဲလေ။ ဒီတော့ နိဿမဟာ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ သံသယဖြစ်စရာ ရှိဦးမလဲ။



ပညတ်ချက်များ

အိန္ဒိယရိုးရာဓလေ့တစ်ခုလုံးနဲ့ တူပြီး တာဝန်အသွင်ဆောင်တဲ့ ကျင့်ဝတ် ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီတာဝန်တွေကို ဓမ္မရဲ့ သွယ်ဝိုက်တဲ့ လိုအပ်ချက်တွေအဖြစ် ယူဆကြပြီး ယေဘုယျအနေနဲ့ စောင့်ထိန်း ရမဲ့ ကျင့်ဝတ် ၅ ခုရှိပါတယ်။ ဥပမာ-လူသတ်တာတွေ၊ ခိုးတာတွေ စတဲ့ မကောင်းမှုဒုစရိုက်တွေကနေ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင် ချက်ကို လက်ခံသူတွေဟာ ဒီစောင့်ထိန်းမှု ၅ ခုကို လက်ခံကျင့်သုံးကြပါတယ်။ သုံးထားတဲ့စကားလုံးပုံစံကို ကြည့်ရတာ တာဝန်ဝတ္တရားရဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ဆန္ဒ သဘောသဘာဝလို့ ယူဆမိတယ်။

၅ ပါးသီလ

ဒါဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့သွန်သင်ချက်ကို လက်ခံသူတွေအတွက် အကျယ်ပြန့် ဆုံးသော ပညတ်တော်များစာရင်းဖြစ်ပြီးတော့ ခရစ်ယာန်ဘာသာရဲ့ ပညတ်တော် ဆယ်ပါးလိုပဲ သက်ရောက်မှု အရှိန်အဝါကြီးပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ချက်ကို လက်ခံသူတွေအဖြစ် ခံယူလိုက်တဲ့အခါ ‘ငါးပါးသီလ’လို့ခေါ်တဲ့ ကျင့်ဝတ် ၅ ခုကို စောင့်ထိန်းပါမယ်လို့ ကတိကဝတ်ပြုကြပါတယ်။

- ၁။ ‘သက်ရှိသတ္တဝါတွေကို ထိခိုက်စေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ ပညတ်ချက်။
- ၂။ ‘မပေးတာကိုယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း’ဆိုတဲ့ ပညတ်ချက်။
- ၃။ ‘လိင်အကျင့် ယိုယွင်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း’ဆိုတဲ့ ပညတ်ချက်။
- ၄။ ‘မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း’ဆိုတဲ့ပညတ်ချက်။
- ၅။ သေရည်သေစာ သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း’ဆိုတဲ့ ပညတ်ချက်။

၅ ပါးသီလအပြင် ၈ ပါးသီလနဲ့ ၁၀ ပါးသီလလဲ ရှိသေးပါတယ်။ ၈ ပါးသီလကို ‘အဠင်္ဂသီလ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ၁၀ ပါးသီလကိုတော့ ‘ဒဿသီလ’ လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို ၈ ပါးသီလ ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ပါး သီလကိုတော့ တစ်လမှာ ၂ ကြိမ် စောင့်ထိန်းကြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကို ‘ဥပုသ်ရက်’လို့ခေါ်တယ်။ ၅ ပါး

သီလရဲ့ ပထမ ၄ ပါးကို နောက်ထပ်ဖြည့်စွက်ချက်တွေနဲ့ ဖြည့်ထားပါတယ်။
၁၀ ပါးသီလနဲ့ ဆင်တူတဲ့ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ‘ကုသိုလ်မင်္ဂလာတရား ၁၀
ပါး’ ပါပဲ။ တကယ်တော့ ဒီကျင့်ဝတ်တွေကို စောင့်ထိန်းရတယ်ဆိုတာဟာ
ရဟန်းတွေ၊ သီလရှင်တွေနဲ့ယှဉ်ရင်တော့ အများကြီးနည်းပါတယ်။

ဝိနည်း

ဓမ္မနဲ့တွဲပြီးတွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဝေါဟာရက ‘ဝိနည်း’ ပါ။ အထူးသဖြင့် ရှေးဦး
ရင်းမြစ်တွေမှာ ‘ဓမ္မ-ဝိနယ’ (ဒေသနာနှင့်စည်းကမ်း) တွေကို ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်
ချက်တွေ၊ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ဖော်ပြရာမှာ သုံးပါတယ်။ တစ်စတစ်စ ရဟန်း
တွေဟာ များပြားလာပြီး ကျယ်ပြန့်လာတဲ့ အသိုက်အဝန်းတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။
အဲဒီအခါမှာတော့ ‘ဝိနည်း’ လို့ခေါ်တဲ့ ရဟန်းဘဝနဲ့ဆိုင်တဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့စည်းမျဉ်း
စည်းကမ်းတွေ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ဝိနည်းပိဋကမှာ ဗုဒ္ဓနဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ ဇာတ်ကြောင်း
အများအပြားနဲ့ အဓိကကျတဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကြောင်းအရာတွေပါပါတယ်။ ရဟန်း
တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သမိုင်းကြောင်းတချို့လဲ ပါပါတယ်။

ပါတိမောက္ခ

ဝိနည်းဟာ ရဟန်းတွေနဲ့ ဘိက္ခုနီ (သီလရှင်ကို မဆိုလိုပါ) အသိုင်းအဝိုင်း
အတွက် သာမန်လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ဘယ်လိုမျိုး ဆက်ဆံရေးရှိသင့်တယ်
ဆိုတာတွေကို အသေးစိတ်ကျတဲ့ စည်းကမ်းချက်တွေနဲ့ လမ်းညွှန်ပြချင်တာလဲ
ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုပါပဲ။ ဝိနည်းရဲ့အဆုံးမှာ အပိုင်း ၃ ပိုင်း ခွဲထားပြီး ပထမ
အသုတ်မှာ ရဟန်းတွေနဲ့ ဘိက္ခုနီ (သီလရှင်တွေမဟုတ်) တွေအတွက် ဝိနည်းတွေ
ပါပါတယ်။ ‘ပါတိမောက္ခ’ လို့ လူသိများပါတယ်။ ပါတိမောက္ခဟာ ဘာလုပ်ရင်
ဘယ်လိုပြစ်မှုမြောက်တယ်ဆိုတာကို စာရင်းလုပ်ထားပြီး အမျိုးအစားပါ ခွဲပြထား
ပါတယ်။ လိမ်လည်ခိုးယူခြင်းလို ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ မေးခွန်းတွေအပြင်
ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကျင့်ဝတ်နဲ့ တခြားအထွေထွေကိစ္စရပ်တွေကိုပါ ထည့်ထား
ပါတယ်။ အခုတော့ ပါတိမောက္ခဟာ အနည်းဆုံး အဆင့် ၃ ဆင့်နဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်

လာတယ်လို့ ပညာရှင်အများအပြားက သဘောတူညီခဲ့ကြပါတယ်။ ရဟန်းတွေဟာ ပညတ်ထားတဲ့ထဲက တစ်ခုခုကို ကျူးလွန်မိတဲ့အခါ တခြားရဟန်းဆီမှာ ဒါကို ကျူးလွန်ခဲ့မိပါတယ်ဆိုပြီး နှုတ်ကနေ ဖွင့်ဟဝန်ခံကြရပါတယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့ ဝန်ခံခြင်းပါပဲ။ ဒါဟာ စည်းကမ်းတကျရှိစေဖို့အတွက်ပါပဲ။ ဒီအချက်က သံဃာအသိုက်အဝန်းတစ်ခုလုံးကို ကိုယ်စားပြုနေပါတယ်။ ဒီလို နှုတ်ကနေ ဖွင့်ဟဝန်ခံခြင်းဟာ လိုက်နာရမဲ့ စည်းကမ်းတစ်ခုဖြစ်လာပြီး ပါတိမောက္ခကျမ်းအဖြစ် လူသိများပါတယ်။ လဆန်းရက်နဲ့ လပြည့်နေ့တွေ ဒါမှမဟုတ် ဥပုသ်နေ့တွေမှာ ကိုယ့်အပြစ်ကို လူသိရှင်ကြား ဝန်ခံခြင်းတစ်မျိုးအဖြစ် နှုတ်ကနေ ဖွင့်ဟဝန်ခံကြရပါတယ်။

ပါတိမောက္ခ-ရဟန်းတော်တွေအတွက် အောက်ပါပြစ်မှု ၈ မျိုး ပါရှိပါတယ်။

- ၁။ ပါရာဇိကသိက္ခာပုဒ် - သံဃာ့အသိုက်အဝန်းကနေ ထုတ်ပယ်ဖို့ လိုအပ်လာတဲ့ပြစ်မှု။
- ၂။ သံဃာဒိသိသိက္ခာပုဒ် - သံဃာ့အသိုက်အဝန်းကနေ ယာယီ ထုတ်ပယ်ဖို့ လိုအပ်လာတဲ့ပြစ်မှု။
- ၃။ အနိယတသိက္ခာပုဒ် - စစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူကို အတိအကျမသိရသေးတဲ့အမှုတွေ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပါဝင်မှု) ပြစ်မှုအမျိုးအစားများစွာထဲက တစ်ခုအရ တရားစွဲဆိုနိုင်ပါတယ်။
- ၄။ နိဿဂ္ဂိယသိက္ခာပုဒ် - သက်တမ်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ပြစ်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၅။ သုဒ္ဒပါစိတ်သိက္ခာပုဒ် - စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာပြစ်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၆။ ပါဠိဒေသနီသိက္ခာပုဒ် - ဝန်ခံသင့်တဲ့ပြစ်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၇။ သေခိယသိက္ခာပုဒ် - ကျင့်ဝတ်ထုံးတမ်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြစ်မှုတွေဖြစ်ပါတယ်။

၈။ အဓိကရဏသမထ - အငြင်းပွားမှုတွေကို ဖြေရှင်းရာမှာ
သိက္ခာပုဒ် တရားဝင်နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုဖို့
ဖြစ်ပါတယ်။

ဘိက္ခုနီတွေအတွက် ၇ မျိုးသာပါဝင်ပြီး တတိယမြောက်ပညတ်ချက်ကို
ဖယ်ထုတ်ထားပါတယ်။ ကိုးကားဖော်ပြထားတဲ့ စုစုပေါင်း စည်းကမ်းအရ
အတွက်မှာ ကွဲပြားနေပြီး ရဟန်းမှာ ၂၁၈ ခုကနေ ၂၆၃ ခု၊ ဘိက္ခုနီမှာတော့
၂၇၉ ခုကနေ ၃၈၀ အထိ ကွဲပြားနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

[မှတ်ချက် - အကျယ်ကို အရှင်နေကာဘိဝံသ၏ ဘုရားဥပဒေတော်ကြီး
စာအုပ်မှာ ရှုပါ။ ဘာသာပြန်သူ]

ကောင်းမြတ်ခြင်း

ချမှတ်ထားတဲ့စည်းကမ်းတွေဟာ ရိုးရိုးလူအတွက်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရဟန်း
တွေအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် တော်တော်လေး အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စည်းကမ်းတွေ
ရှိနေရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ လိုက်နာဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ မဟုတ်ရင် အလကား
ပါပဲ။ ပြီးတော့ အဲဒီလိုလိုက်နာတဲ့အခါမှာလဲ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ဆင်ခြင်
တွေးခေါ်တဲ့ လိုက်နာမှုမျိုးလဲ ဖြစ်ရပါမယ်။ ဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့လိုက်နာခြင်းပါပဲ။
ဒီနေရာမှာ စင်ကြယ်တဲ့ရှင်သန်နေထိုင်မှုက အရေးကြီးလာပြီး မျက်နှာနှစ်ခုရှိတဲ့
ဒဂါးလိုပဲ တစ်ဖက်မှာစောင့်ထိန်းမှုသီလ၊ တစ်ဖက်မှာ စင်ကြယ်တဲ့ ရှင်သန်
နေထိုင်မှု။ စောင့်ထိန်းမှုတွေက ရိုးရှင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းလုပ်နိုင်ဖို့ကတော့
ခက်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အလေ့အထကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့
အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကိုပဲ အလေးပေးပြောနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့အမူအကျင့်
တွေဟာ စည်းကမ်းကိုကြောက်လို့ လိုက်နာတဲ့အစား ကိုယ်တိုင်က မှန်ကန်တဲ့
ပြုမူနေထိုင်မှုဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ သဘာဝအတိုင်းပေါ့။ ဒီအချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
ပြောပြထားပါတယ်။ ငါးပါးသီလရဲ့ ပထမဆုံးသီလကို လိုက်နာတဲ့သူဟာ သတ္တဝါ
အားလုံးအပေါ် သနားကြင်နာတတ်လာမယ်လို့ဆိုပါတယ်။ သူလဲ ကိုယ့်လိုပဲ
အသက်နဲ့ပါလားဆိုပြီး ကိုယ့်အသိနဲ့ သတ်ဖို့ရှောင်လိုက်တာက စည်းကမ်းကို



ကြောက်လို့ရှောင်တာထက်ကို ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒီပထမပညတ်ချက်ကို သေသေချာချာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လိုက်နာဖို့ဆိုရင် သက်ရှိသတ္တဝါတွေကြားက ဆက်စပ်မှုကို လေးလေးနက်နက် နားလည်ဖို့လိုအပ်ပြီး (ဖြစ်တည်ရာသံသရာ စက်ဝန်းတစ်လျှောက်မှာ အားလုံးဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဖေတော်လိုက်၊ အမေတော်လိုက်၊ သားဖြစ်လိုက်နဲ့ပေါ့) အနည်းစုကတော့ ဒါကို တတ်နိုင်သမျှ စောင့်ထိန်းရင်း ဉာဏ်ပညာအလင်းရဖို့ နီးကပ်လာပါတယ်။ သီလရဲ့ တာဝန်က မကောင်းတဲ့စရိုက်ကို တန်ပြန်ဖို့ပါ (ဒါကို အနောက်တိုင်းမှာတော့ အကျင့်ဆိုး၊ ဒုစရိုက်လို့ခေါ်ပါတယ်)။ ကာမဂုဏ်တရားတွေပေါ့။ အခြေခံအကျဆုံးကောင်းမြတ်ခြင်းဆိုတာ လောဘမရှိခြင်း (အရာဂ)၊ စေတနာသဒ္ဓါတရားရှိခြင်း (အဒေါသ)၊ တွေဝေမှုမရှိခြင်း (အမောဟ) တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ လောဘ (ရာဂ)၊ မုန်းတီးမှု (ဒေါသ)၊ တွေဝေမိုက်မဲမှု (မောဟ) ဆိုတဲ့ 'မကောင်းမှုရဲ့ အမြစ်များ' ဒါမှမဟုတ် 'အဆိပ်သုံးပါး'ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တွယ်တာမှုမရှိခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်အတွက် ကိုယ့်အတွက်ကိုပဲကြည့်တဲ့ ဆန္ဒမရှိခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။ ကရုဏာဆိုတာကတော့ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးအပေါ် စေတနာထားခြင်းပါ။ အခုပြောနေတဲ့အချက်တွေက ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်ထားတဲ့ သစ္စာလေးပါးထဲက အချက်တွေပဲ။ အဲဒီအထဲမှာ အရေးကြီးဆုံးက ကရုဏာ။ လူတွေရဲ့စရိုက် ကောင်းမွန်ဖို့အတွက် သီလဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်လဲ သီလစောင့်ထိန်းဖို့ ဗုဒ္ဓရဲ့ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ပညတ်ချက်တွေက တွန်းအားပေးထားတာကို တွေ့ရတယ်။ သီလဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာဥပဒေသတွေရဲ့ အကောင်းဆုံးပုံစံတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ပညာရှင်တချို့က ယူဆကြပါတယ်။ ကောင်းမြတ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာတွေကို နောက်အခန်းတွေမှာ ဆက်ပြီး လေ့လာကြပါမယ်။

ဒါန

ဒါန ဒါမှမဟုတ် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းဟာ အထူးသဖြင့် သာမန်လူတွေအဖို့ အရေးကြီးတဲ့ သီလတွေထဲက တစ်ခုပါပဲ။ အစကတော့ ဒါနဆိုတာ ရဟန်းတွေအတွက်ပေါ့။ ရဟန်းတွေရဲ့ စားဝတ်နေရေးကိစ္စရပ်တွေဟာ လူတွေ

အပေါ်မှာ မှီခိုနေရပါတယ်။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေဟာ ရဟန်းတွေနေဖို့ ကျောင်း၊ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ဆေးဝါး စသဖြင့် တခြားလိုအပ်ချက်တွေကို ထောက်ပံ့ပေးရပါတယ်။ ‘ကထိန်’ လို့ခေါ်တဲ့ ကထိန်ပွဲမှာ လူတွေဟာ ရဟန်းတွေဝတ်ဖို့ ချည်သား သင်္ကန်းကို လှူကြပါတယ်။ ဒါဟာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓရဲ့ ဓလေ့ထုံးတမ်းတစ်ခုပါပဲ။ ရဟန်းတွေဟာ လူတွေကို ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်ခဲ့တဲ့လမ်းကို ပြန်လည်ပြောကြားပေးပါတယ်။ ဒါဟာ လူတွေကို ပြန်လှူတဲ့အလှူပါပဲ။ ဓမ္မအလှူပေါ့။ ဒီလို ဓမ္မဒါန ပြုခြင်းဟာ ဒါနအားလုံးထဲမှာ အမြင့်ဆုံးလို့ဆိုပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး (မိသားစုဝင်တွေကြား၊ သူငယ်ချင်းကြား၊ ကိုယ်မသိတဲ့ သူစိမ်းတွေကြား) ပေးကမ်းမှုဒါနဟာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရှိနေပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ဗုဒ္ဓရဲ့ ဓမ္မကို လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုပါ။ ဆိုလိုတာက ဒါနဟာ ကိုယ့်အတွက်ပဲကြည့်တဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အတွေးတွေကို လျော့စေတယ်လေ။ ပြီးတော့ တွယ်တာတပ်မက်မှုပြင်းတဲ့ စိတ်ထားကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပျိုးထောင်ဖို့ လွယ်ကူတာကိုလဲ တွေ့ရပါတယ်။ နာမည်ကျော် ဝေဿန္တရာဇာတ်လမ်းဟာ အရှေ့တောင်အာရှမှာတော့ အတော်လေးကို လူသိများပါတယ်။ ဝေဿန္တရာဘုရင်မင်းမြတ်ဟာ သူပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာ အားလုံးကို စွန့်လွှတ်ခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံး သူ့ဇနီးနဲ့ သူ့ကလေးတွေကိုတောင်မှ စွန့်လွှတ်ခဲ့တာပါ။ ထေရဝါဒမှာတော့ ဒါနကိုချီးမွမ်းထားပြီး မဟာယာနမှာတော့ ဗုဒ္ဓအဖြစ် ကျင့်နိုင်မဲ့သူတွေရဲ့ ရက်ရောမှုကို အလေးပေးပြောထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တခြားသူတွေအတွက် သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို လိုအပ်လာရင်တောင် စွန့်လွှတ်ဖို့ ဝန်မလေးတဲ့သူတွေပါ။ မဟာယာနမှာပြောထားတဲ့ ဗုဒ္ဓအဖြစ်ကျင့်နိုင်မဲ့သူတွေရဲ့ ‘ပြည့်စုံခြင်း ၆ ပါး’ (ပါရမီတာ) ထဲမှာ ဒါနဟာ ပထမဆုံးပါပဲ။

အဟိံသ

ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်ခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်ရဲ့ အခြေခံအကျဆုံး သဘောတရားတွေထဲက တစ်ခုပါပဲ။ ဒါကို ‘အဟိံသ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စာသားအရတော့



“သူတစ်ပါးကို မထိခိုက်စေဖို့ အကြမ်းမဖက်ဖို့” စတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရပေမဲ့ အပျက် သဘောဆောင်တဲ့ ပြယုဂ်အဖြစ်သာ ဘာသာပြန်ဆိုသူတွေက အကြံပေးပါတယ်။ အနောက်တိုင်းမှာတော့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအပေါ် အလေးထားတဲ့ အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ ခံစားမှု၊ “သူတစ်ပါးရဲ့အသက်၊ ရှင်သန်မှုကိုလေးစားခြင်း”ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ (မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ခြင်းကလွဲပြီး) သက်ရှိသတ္တဝါကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်တာက မှားနေ တယ်လို့ ခံယူထားကြပါတယ်။ အိန္ဒိယမှာ အဟိံသရဲ့ အယူအဆဟာ ရိုးဖြောင့်တဲ့ စွန့်လွှတ်ခြင်း (စရမဏ) လှုပ်ရှားမှုကြားမှာ ပေါ်ပေါက်လာပုံရပြီး တစ်နည်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓနဲ့ ဂျိန်းဘာသာလို ရှေးဝေဒကျမ်းတွေကို ငြင်းပယ်တဲ့ကျောင်းတွေကြားမှာ ပေါ်ပေါက်လာပုံရပါတယ်။ ဒါဟာ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအတွက် စိုးရိမ်ပေးမှုနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ကို အလေးပေးတာပါ။ ကိုယ်တိုင်နာကျင်ခံစားရမှာ မကြိုက်သလို အသတ်ခံရမှာကိုလဲ မကြိုက်ဘူးလေ။ ဒီလိုပဲ တခြားသတ္တဝါတွေကိုလဲ ကိုယ့်လို ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သတိပြုမိလိုက်ခြင်းပါပဲ။ ရှေးခေတ်တုန်းက အိန္ဒိယမှာ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အခမ်းအနားတွေမှာ တိရစ္ဆာန်တွေကို ယဇ်ပူဇော် ကြတယ်။ အဲဒါက သူတို့အတွက် အရေးပါတဲ့အစီအစဉ်တစ်ခု။ ဒါပေမဲ့ ဗုဒ္ဓနဲ့ ဂျိန်းဘာသာကတော့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်တဲ့ အဲဒီခေလေ့ကို ငြင်းပယ်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ရှေးဝေဒကျမ်းတွေကိုလက်ခံတဲ့သူတွေဟာ ရိုးရာ ခေလေ့ထုံးတမ်းလုပ်ကြတဲ့အခါမှာ သက်ရှိရဲ့ အသွေးအသားနဲ့ ပူဇော်ရာကနေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး၊ နို့တွေနဲ့ အစားထိုးပူဇော်လာကြတယ်။ အဲဒီအစား အစာတွေမှာ တိရစ္ဆာန်သတ်ခြင်း မပါဝင်ဘူးလေ။ အဲဒါကြောင့်ပဲ အရှေ့အာရှရှိ မဟာယာန သက်ဝင်သူတွေဟာ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းကို သက်ဝင်ယုံကြည် လာကြပါတယ်။ (အခန်း ၃ တွင် ဆက်လက်ဆွေးနွေးထားပါတယ်)။

တစ်ခါတလေမှာ ဘဝအပေါ် လေးစားမှုနိယာမကို လွန်လွန်ကဲကဲ လိုက်နာကြပါတယ်။ ဥပမာ-ဂျိန်းဘုန်းကြီးတွေဆို မရည်ရွယ်ဘဲ ငှက်မွှားလိုအကောင် သေးသေးလေးကို ထိခိုက်မိအောင်လုပ်မိရင်တောင်မှ အကြီးကျယ်ဆုံး သတိ ပေးချက် ရှိနေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ကျင့်စဉ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့သွန်သင်ချက်တွေကို လက်ခံ



ကျင့်သုံးတဲ့သူတွေအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုတချို့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ-ရဟန်းတွေဟာ သူတို့သောက်မဲ့ရေထဲမှာ အကောင်သေးသေးလေးတွေ ပါ၊ မပါကိုတောင်မှ သေသေချာချာ စစ်ကြတာတွေရှိလာပါတယ်။ တကယ်လို့ သေးငယ်တဲ့သတ္တဝါ ပါနေတဲ့ရေကိုသောက်မိပြီး အဲဒီသတ္တဝါလေး နာကျင်သွားမှာကို မလိုလားလို့ပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် သေချာစစ်ပြီးမှ သောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ပြီးတော့ မိုးတွင်းကာလ မိုးရွာပြီးချိန်မှာပေါက်လာတဲ့အင်းဆက်တွေ၊ ပိုးမွှားတွေနဲ့ သေးတဲ့သတ္တဝါတွေ ထိခိုက်မိမှာစိုးလို့ မိုးရာသီအတွင်း ခရီးသွားတာကိုလဲ ရှောင်ကြပါတယ်။ စိုက်ပျိုးဖို့ မြေကို မလွဲသာ မရှောင်သာ ထွန်ယက်တဲ့အခါ ထိခိုက်ပျက်စီးသွားတဲ့ သတ္တဝါတွေ အတွက်ကိုလဲ ပူပန်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗုဒ္ဓသွန်သင်ခဲ့တာကတော့ ရှင်သန် နေတဲ့ဘဝတွေကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ပျက်စီးအောင်လုပ်မှသာ မှားယွင်းတယ်လို့ ပြောခဲ့တာပါ။

အဟိံသတရားနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့သွန်သင်ချက်ကြောင့် ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မကို လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့သူတွေကို အကြမ်းမဖက်ဘဲ ငြိမ်းချမ်းရေးမြတ်နိုးသူတွေအဖြစ် ယေဘုယျအားဖြင့် ထင်မြင်ယူဆကြပါတယ်။ ဒါကလဲ အတိုင်းအတာတစ်ခု ထိတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒီလို ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမ၊ လမ်းညွှန်ချက်တွေဟာ သတ္တဝါ တွေရဲ့ ရှင်သန်ဖြစ်တည်မှုကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ကို သတ်ဖြတ်ပစ်တာမျိုးတွေကို မနှစ်သက်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကရုဏာတရား

ကရုဏာဟာ ဗုဒ္ဓသွန်သင်ချက်မှာ အရေးပါတဲ့ အလေ့အထကောင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မဟာယာနမှာလဲ သိပ်ကို အထူးအလေးထားပါတယ်။ ကရုဏာဟာ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄ ပါး (မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ)ထဲက ဒုတိယမြောက်ပါ။ ဒါဟာ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်တဲ့အခါ ပျိုးထောင်ရမဲ့ စိတ်အခြေအနေတစ်ခုပါပဲ။ ၄ ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ကြင်နာမေတ္တာ ထားရမယ် (မေတ္တာ)၊ စာနာတတ်ရမယ် (ကရုဏာ)၊ ထပ်တူဝမ်းမြောက်ပီတိ ဖြစ်ပေးရမယ် (မုဒိတာ)၊ ဘယ်လိုအခြေအနေပဲကြုံကြုံ တုန်လှုပ်မှုကင်းဝေးရမယ်



(ဥပေက္ခာ)။ ဒီ ၄ ခုရဲ့ကျင့်စဉ်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်နေပြီး အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတွေကို ရစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို အရင်ဆုံး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရမှာဖြစ်သလို မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း၊ နောက်ဆုံး စကြဝဠာမှာ ရှိတဲ့ သတ္တဝါအားလုံးတို့အတွက်ကိုပါ လမ်းညွှန်ထားတဲ့ သွန်သင်ချက်တစ်ခုပါ။ ဗောဓိသတ္တဖြစ်တဲ့ အဝလောကီတေသွာရ (အမြင့်ကနေ ငုံ့ကြည့်သူ) ဟာ ကရုဏာရဲ့ သင်္ကေတဖြစ်ပြီး မဟာယာနရဲ့ သင်္ကေတနဲ့ အနုပညာလက်ရာတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ အကူအညီလိုအပ်နေသူတွေကို ကူညီပေးဖို့အတွက် လမ်းကြောင်း ပေါင်းစုံမှာ လက်နက်တစ်ထောင်ဖြန့်ထားပြီး ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေမှာရှိနေသူ၊ အမြဲတမ်း ကရုဏာတရားနဲ့ရှိနေသူအဖြစ် ပုံဖော်ထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မကို လက်ခံ ကျင့်သုံးသူတွေကြားမှာ ဗုဒ္ဓလို့ တလိုက်ရုံနဲ့ပဲ ကရုဏာနဲ့ ခက်ခဲနေမှုကနေ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်လာပြီး ကယ်တင်ခြင်း ဆိုင်ရာ အယူဝါဒလဲ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါတော့တယ်။ ‘သန့်ရှင်းတဲ့မြေ’ ဒါမှမဟုတ် ကောင်းကင်ဘုံမှာ ပြန်လည်မွေးဖွားနိုင်ဖို့ သေချာစေအောင်လို့ပေါ့။

မဟာယာနရဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာရှုထောင့်

မဟာယာနဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဓမ္မသမိုင်းမှာ အဓိကကျတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပါ။ အခြေခံကျတဲ့ ဓမ္မအယူအဆတွေ၊ ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် ပြန်လည်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ၂ ရာစုမတိုင်ခင်အထိ မဟာယာန ရှိတယ်ဆိုတာ အထောက်အထားမတွေ့ရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မဟာယာနလှုပ်ရှားမှုဟာ အစောပိုင်းကာလတွေမှာ ပုံဆောင်ခဲ့အသွင် နေခဲ့ပုံရပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှ ရှိရင်းစွဲ ကျောင်းအမျိုးမျိုးရဲ့ သွန်သင်ချက်တွေကို ပေါင်းစပ်ထားလိုက်တာလို့ ယူဆနိုင် ပါတယ်။ မဟာယာနမှာ သူတစ်ပါးအကျိုးကိုဆောင်တဲ့ ဗောဓိသတ္တ (ဘုရား လောင်း)ဟာ ပါရာဒိုင်းအသစ်ဖြစ်လာပါတယ်။ သူဟာ သူ့ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုကိုပဲ ကြည့်ပါတယ်။ သူတော်စင်တွေနဲ့ တကယ်ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ အဲဒါကြောင့်လဲ ဝေဖန်ခံရပါတယ်။ အဆင့်မြင့်ဆုံး သူတော်စင်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ ဟိနယာန ကိုလဲ အတော်လေး ချိုးချိုးဖဲ့ဖဲ့ ပြောခဲ့ကြပါတယ်။ မဟာယာနမှာ ကရုဏာနဲ့



ပညာကို အတော်အလေးထားပါတယ်။ ဗောဓိသတ္တဟာ “ပြည့်စုံခြင်း ၆ ပါး”ကို ကျင့်ရပါတယ်။ ဒါဟာ မဂ္ဂင် ၈ ပါးနဲ့ဆင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို အဆက်မပြတ်ပါဘူး။ ရှေးဦး ဗုဒ္ဓရဲ့ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ အဆုံးအမတွေကိုမပယ်ဘဲ အဆင့် ၃ ဆင့်ခွဲ သတ်မှတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဟန်နဲ့ ရှိစေခဲ့ပါတယ်။

ပြည့်စုံခြင်း ၆ ပါး (ပါရမီတာ)

- ဒါနပါရမီတာ
- သီလပါရမီတာ
- ခန္တီပါရမီတာ
- ဝီရိယပါရမီတာ
- ဈာန (ဈာန်) ပါရမီတာ
- ပညာပါရမီတာ

[မှတ်ချက် - မဟာယာနမှာ ပါရမီကို ‘ပါရမီတာ’ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းနဲ့ သုံးပါတယ်။ ပါရမီတာကို ဗောဓိဉာဏ်ရဖို့ အခြေခံကျင့်စဉ်တွေ အဖြစ် ညွှန်းထားပါတယ်]

ပထမအဆင့်မှာ သီလသိက္ခာလို့ လူသိများပြီး သီလစောင့်ထိန်းမှု ပါဝင် ပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့်ကတော့ ‘ကောင်းမြတ်တဲ့သူစရိုက်တွေပျိုးထောင်ခြင်း’ ပါပဲ။ ‘နိဗ္ဗာန်ကိုရဖို့ စုဆောင်းခြင်း’ လို့လဲ ပြောလို့ရပါတယ်။ တတိယအဆင့်ကတော့ ကိုယ့်အကျိုးထက် သူများအကျိုးကို ဦးစားပေးတဲ့ နေထိုင်မှုဖြစ်ရပါမယ်။ ဒါဟာ တခြားသူတွေရဲ့လိုအပ်ချက်ကိုဦးတည်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားလုပ်ဆောင်ချက်ပါပဲ။ ရှေးဦးနောက်လိုက်တွေဟာ ‘ပထမအဆင့်ကိုပဲ ဝင်ရောက်နိုင်ပါတယ်’ လို့ မဟာ ယာနတွေက အခိုင်အမာဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့နေထိုင်မှုကျင့်ဝတ်တွေ မှာတော့ တခြားသူရဲ့ ကောင်းကျိုးကို အလေးပေးမှုမှာတော့ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု အားနည်းတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ မဟာယာနမှာ ကျစ်လစ်ခိုင်မာတဲ့စနစ် မရှိ

ပါဘူး။ ပြီးတော့ သာမန်လူတွေသာမက ရဟန်းတွေအတွက်ပါ ‘တရားဝင် ကျင့်ဝတ်သိက္ခာပုဒ်’ တစ်ခုမှမရှိပါဘူး။ ရှေးဦးကျောင်းတွေရဲ့ ဝိနည်းတွေကို မပယ်ချဘဲ မဟာယာနစာပေမှာတော့ ဗောဓိသတ္တအတွက် အကြံပြုထားတဲ့ အဆုံးအမတွေတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါကို ရဟန်းနဲ့သီလရှင်တွေက ဆက်လက် စောင့်ရှောက်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု (ဥပယကောဿလ)

မဟာယာနကျင့်ဝတ်မှာ အရေးကြီးတဲ့အရာတစ်ခုကတော့ ကျွမ်းကျင် လိမ္မာမှုပါပဲ။ ဒီသဘောတရားရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ချက်တွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဟာ သူ့သွန်သင်ရမဲ့သူပေါ်မှာမူတည်ပြီး ပြောချင်တဲ့ဆိုလို ချက်ကို တိတိကျကျ၊ ထိထိမိမိ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-ပုဏ္ဏားတွေနဲ့ စကား ပြောတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓက သူ့ရဲ့အဆုံးအမတွေကို အကိုးအကားနဲ့ ရှင်းပြပြီး သစ္စာ တရားကို သိမြင်ဖို့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သေသေချာချာ ပြောပြပါတယ်။ ဥပမာတွေ၊ တင်စားမှုတွေနဲ့ မျက်လုံးထဲမြင်သာလာအောင် သင်ကြားပေးတဲ့ အစီအစဉ်ထဲမှာ အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုပြောတဲ့ အခါမှာလဲ ဘယ်သူ့ကိုတော့ ဘယ်လိုဥပမာပေးပြောရမယ်ဆိုတာကို တိတိကျကျ ရွေးချယ်ပြီး သွန်သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုပါပဲ။ မဟာ ယာနဟာ ကြာပန်းသုတ္တန် (၁ ရာစုခန့်) လို စာပေတွေမှာ သူတို့ရဲ့အယူအဆ တွေကို တီထွင်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့သွန်သင်ချက်တွေကို ကြည့်ရင် အခြေအနေအရ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်လို့ မရဘူးဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ်ပဲ အစွန်းရောက်ပါတယ်။ ဒီအယူအဆဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်း မှာပါ သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓသွန်သင်ခဲ့တဲ့ ဓမ္မဟာ အစွန်း မရောက်ပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် သူတို့ရဲ့ကျင့်ဝတ်တွေဟာ အခြေအနေအရ လိုက်လျော ညီထွေဖြစ်နိုင်ပါဦးမလား။ အစတုန်းက သူတို့ရဲ့စည်းမျဉ်းတွေက တင်းကျပ်ပြီး အစွန်းရောက်တဲ့လမ်းညွှန်ချက်တွေလို့ပြောရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် ဗောဓိသတ္တဟာ မဟာယာနမှာတော့ သူရဲကောင်းအသစ်ပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ နောက်တော့ ကရုဏာတရား အပေါ်အခြေခံပြီး လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဗောဓိသတ္တဟာ

mgjyoe.com

သတ္တဝါတွေအားလုံးကိုကယ်ဖို့ သစ္စာပြုထားပါတယ်။ ကျမ်းဂန်တွေမှာ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတွေ သိပ်မရှိဘဲ သတ္တဝါတွေကယ်ဖို့က သူ့ရဲ့မစ်ရှင်ပဲ။ တကယ်လို တာက သီလစောင့်ထိန်းဖို့မဟုတ်ဘဲ စိတ်ဝိညာဉ်နဲ့အညီ ပြုမူဖို့ပါ။ တချို့ကျမ်း တွေမှာဆို ကရုဏာကို တကယ်လိုအပ်လားလို့ သုံးသပ်ရင်း ဝေးဝေးသွားပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ဗောဓိသတ္တသာ လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒုက္ခတွေ လျော့ပါးသွားမယ်။ ကရုဏာတရားကို ပစ်ပယ်တာဟာ တစ်ခါတလေမှာ သီလပါ ပျက်ယွင်းနိုင်တာကြောင့် ဗောဓိသတ္တအတွက် စည်းကမ်းအသစ်တွေ ရှိလာနိုင် ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဥပါယကောဿလသုတ္တန်မှာ (၁ ရာစုဘီစီခန့်) ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်တဲ့ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်မခံရဖို့ ခုခံတဲ့အနေနဲ့ ပြန်သတ်တာက တရား မျှတတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လိမ်ပြောတာ၊ ချစ်ရည်လူးတာတွေနဲ့ တခြားစည်းကမ်း ချက်တွေကို ထူးခြားတဲ့အခြေအနေတွေမှာ ချိုးဖောက်ခွင့်ပြုထားပါတယ်။ သူတစ်ပါးကိုကူညီဖို့ သီလကိုဖောက်ဖျက်တာက ဗောဓိသတ္တရဲ့ မဟာကရုဏာကို ဖော်ပြတာပါ။ အဲဒီလို ဖြစ်၊ မဖြစ်ဆိုတာ အမြဲတမ်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမရှိပါဘူး။

တန္တရသွန်သင်ချက်တွေမှာ တစ်ခါတလေ စည်းကမ်းပညတ်ချက်တွေကို ဘေးဖယ်ထားတာကို 'စိန်ယာဉ်' ဒါမှမဟုတ် 'မန္တရယာန' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ၆ ရာစု၊ အိန္ဒိယမှာ ထွန်းကားခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ပုံစံတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက် ပြုမူဝါဒ (ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ စံနှုန်းတွေကို ပြောင်းပြန်လှန်ခြင်း) ဟာ သူတို့ရဲ့ အသွင်အပြင်တစ်ခုပါ။ ဆိုလိုချင်တာကတော့ သူတို့တွေဟာ ကျင့်စဉ်တွေကို အရှိန်မြှင့်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ထူးကဲတဲ့နည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြုပြီး ဉာဏ်အလင်းရအောင်လုပ်ဖို့ပါ။

တန္တရရဲ့ အခြေခံနည်းစနစ်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ အဆိုးမြင်စိတ်ကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့အရာအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲ ပစ်နိုင်ရင် ပင်ကိုစရိုက်နှစ်ခုလုံးကိုပါ ပြောင်းလဲစေတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ကြောက်ရွံ့တာနဲ့ တပ်မက်ခြင်းလို စိတ်ခံစားမှုတွေမှာ ပိတ်မိနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းအားတွေကို လွတ်မြောက်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ အက်တမ်ကို ပိုင်းခြားပြီး ဉာဏ်အလင်းရရှိဖို့ အရှိန်အဟုန်နဲ့ တွန်းပို့ထွက်လာတဲ့ စွမ်းအင်ကိုသုံးပြီး စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ညီမျှမှုကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။။ တန္တရရဲ့ တချို့ပုံစံတွေမှာ ဒီလိုအလေ့အကျင့်



တွေက တမင်ကိုပါနေတာ။ ကြည့်ရတာ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာစံနှုန်းတွေကို ပြောင်းပြန် လှန်တာနဲ့ တားမြစ်ချက်စည်းကမ်းတွေကို ချိုးဖောက်ပစ်တာတွေကို ထိန်းချုပ်ပြီး သူတို့ရဲ့ သမားရိုးကျ တွေးခေါ်မှုပုံစံတွေကနေ ပိုမြင့်တဲ့အသိစိတ်တစ်ခုအဖြစ် တွန်းပို့နိုင်ဖို့ စီမံထားပုံရပါတယ်။ ဥပမာ-အရက်သောက်တာ၊ လိင်ပျော်ပါးတာ စတာတွေက ရဟန်းတွေရဲ့စည်းကမ်းမှာ ပြင်းထန်တဲ့စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်ခြင်း ပါပဲ။ တချို့အလေ့အကျင့်တွေဟာ ဒီလိုသွန်သင်ချက်နဲ့ ကျင့်စဉ်တွေကို စာသား အတိုင်း တိတိကျကျ နားလည်ကြသလို တချို့ကျတော့လဲ တရားထိုင်ခြင်းအတွက် ရိုးရှင်းပြီး အသုံးဝင်တဲ့ဘာသာရပ်အဖြစ် မြင်ကြပါတယ်။

သုံးသပ်ချက်

ပြန်ပြီးသုံးသပ်ရရင် ဗုဒ္ဓရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ သွန်သင်ချက်တွေဟာ ဓမ္မအပေါ်မှာပဲ အခြေခံပါတယ်။ ပညတ်ထားတဲ့ ဥပဒေသတွေဟာ တကယ်လိုအပ် တဲ့အရာတွေပါပဲ။ ဒါကို ရဟန်းတွေကပြောပြခဲ့ပြီး လူတိုင်းနားလည်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝအတွက် ဓမ္မဟာ အဓိကကျပါတယ်။ ဘယ်သူ မဆို သီလစောင့်ထိန်းပြီး ကောင်းတဲ့ကံကို မျှော်လင့်နိုင်ပါတယ်။ လက်ရှိဘဝမှာလဲ ပျော်ရွှင်မှုတွေရနိုင်သလို သေလွန်ပြီးတဲ့အခါ ပြန်မွေးဖွားရာမှာလဲ ကောင်းတဲ့ မွေးဖွားခြင်းစတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုလဲရနိုင်ပြီး နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ထိပါသွားလို့ ရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ သွန်သင် ချက်တွေဟာ (အထူးသဖြင့် ရဟန်း ဒါမှမဟုတ် သီလရှင်ဘဝကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြသူတွေအတွက်) ပေးကမ်း စွန့်ကြဲမှု၊ အကြမ်းမဖက်မှု၊ ကရုဏာထားရှိမှု စတဲ့အရာတွေနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းကြပ်မတ်ဖို့ အသားပေးထားပါတယ်။ မဟာယာနဟာ သူများကို ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးရာမှာ အထူးအလေးပေးထားတာကြောင့် တစ်ခါတလေ ကရုဏာ တရားနဲ့ သီလစောင့်ထိန်းမှုတို့အကြား ပဋိပက္ခတော့ ဖြစ်စေပါတယ်။ ကျွမ်းကျင် လိမ္မာမှုနဲ့ တန္တရသွန်သင်ချက်နှစ်ခုလုံးဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ချက်ကို လက်ခံတဲ့သူတွေ အပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးမှုတချို့တော့ ရှိပါတယ်။ ခေတ်ရေစီးကြောင်းအရ ပညတ်ချက် စည်းကမ်းတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်မဖြစ်သင့်တာတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။



အခန်း - ၂

အရှေ့တိုင်းနှင့် အနောက်တိုင်းကျင့်ဝတ်များ

နောက်ဆုံးအခန်းမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အခြေခံကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ သွန်သင်ချက်တွေကို ပြောပြထားပါတယ်။ ဒီအခန်းမှာတော့ သီးခြားသက်ဆိုင်တဲ့ပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့အတွက် သီအိုရီရှုထောင့်ကနေ သုံးသပ်ကြည့်မှာပါ။ ဒီနေရာမှာ ထည့်စဉ်းစားမဲမေးခွန်းတွေမှာ ဗုဒ္ဓပညတ်ခဲ့တဲ့ စည်းကမ်းချက်တွေကို ကျင့်ဝတ်စနစ်တစ်ခုအဖြစ် ခွဲခြားသတ်မှတ်သင့်လား။ ဒါဟာ အနောက်တိုင်းကျင့်ဝတ်တွေနဲ့ ဆင်တူနေပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လဲ ဘယ်လောက်ထိ ကွဲပြားလဲ။ အရှေ့နဲ့အနောက်ကြား နှိုင်းယှဉ်ရဖို့ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ နောက်ထပ်အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအရာကတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့သွန်သင်ချက်ကို လက်ခံတဲ့သူတွေမှာ ဒဿနိကကျင့်ဝတ်အစဉ်အလာ မရှိပါဘူး။ ဗုဒ္ဓသွန်သင်ခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေကို အနောက်တိုင်းက လေ့လာတဲ့ သမိုင်းကြောင်းအကျဉ်းချုပ်စေ့စပ်ထားတဲ့ ဗုဒ္ဓဓမ္မ (မိရိုးဖလာ ယုံကြည်ချက်ကနေ ကွဲထွက်ပြီး လူမှုဘဝပြောင်းလဲလာစေဖို့ ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ချက်တွေကို လူမှုဘဝမှာ အသုံးပြုခြင်း)လို့ ခေါ်တဲ့ မျက်မှောက်ခေတ် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၊ လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း နိဒါန်းနဲ့ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်တွေအပေါ် ဗုဒ္ဓရဲ့အမြင်တချို့နဲ့ နိဂုံးချုပ်ထားပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရားပညာကို အမျိုးအစားခွဲကြည့်ခြင်း

အနောက်တိုင်းကိုယ်ကျင့်တရားပညာမှာ အခွဲ ၃ ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာ၊ စံနှုန်းစည်းမျဉ်း

ဆိုင်ရာ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာ၊ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှု ကိုယ်ကျင့်တရား ပညာဆိုတဲ့ အခွဲ ၃ ခုပါပဲ။ ပထမဆုံးအမျိုးအစားကတော့ လူ့အဖွဲ့အစည်း ဒါမှမဟုတ် အုပ်စုတစ်ခုရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်တွေ၊ စံနှုန်း တွေနဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ဘယ်အခါမှာ ဘယ်လိုကျင့်သုံးတယ်ဆိုတာကို ပြောပြဖို့ပါပဲ။ တိကျတဲ့အကြောင်းအရာ အခြေအနေတွေမှာ လမ်းညွှန်ချက်စည်းမျဉ်းကျင့်ဝတ် တွေရဲ့ သဘောတရားတွေကို ဘယ်လိုကျင့်သုံးရမလဲဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ခုကတော့ စံနှုန်းတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့တွေ ဘယ်လိုပြုမူသင့်တယ် ဆိုတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေရဲ့ စံနှုန်းတွေကို သတ်မှတ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အပိုင်းပါ။ ‘ကောင်းမြတ်တဲ့ဘဝ’ဆိုတဲ့ စရိုက်ရဲ့စံနှုန်းက ဘယ်လိုရှိရမယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဒီအပိုင်းမှာတော့ စံနှုန်းတွေကို ပြင်ဆင်သင့်တာတွေ ပြင်ဆင်၊ အသစ်သတ်မှတ် သင့်တာတွေကို ဆန်းစစ်သတ်မှတ်ပြီး ပြဋ္ဌာန်းနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး တစ်ခုကတော့ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းတွေရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာ ပါတယ်။ ယုတ္တိ ကျ၊ မကျ ဝေဖန်ဆန်းစစ်တဲ့အပိုင်းပါ။

ဗုဒ္ဓရဲ့ အခြေခံကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ သွန်သင်ချက်တွေဟာ အခန်း ၁ မှာပြောပြခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေပါ။ အခုအခန်းမှာတော့ သမားရိုးကျ သဘော သဘာဝအရ ကျယ်ပြန့်တဲ့မေးခွန်းတွေကို ဆွေးနွေးထားတာပါ။ ပြီးတော့ စံနှုန်း စည်းမျဉ်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းကြည့်ထား ပါတယ်။ ဥပမာ-ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ ညင်သာစွာ ဖိစိန်ခြွေပေးခြင်း စတဲ့ ပြဿနာတွေမှာ စံနှုန်းအခြေခံမှု အသုံးချခြင်းအပေါ် အဓိကထား ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ဟာ စံနှုန်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ကျင့်တရားပညာကို အဓိကထားထားတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရားပညာရဲ့ သီအိုရီများ

အနောက်တိုင်းမှာ ဩဇာအရှိဆုံး ကျင့်ဝတ်သီအိုရီ ၃ ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ တာဝန်နဲ့ ဝတ္တရားဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်၊ လက်တွေ့အသုံးကျမှုဝါဒနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ကျင့်ဝတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အီမန်နျူရယ်ကန် (၁၇၂၄-၁၈၀၄)ဟာ

mgjoe.com

တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်တွေအကြောင်းပြောရင် မပါမဖြစ် ထည့်ပြောရမဲ့သူပါပဲ။ တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်တွေကို အကျိုးအကြောင်းနှင့် အဓိကချဉ်းကပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ-တွမ်ကို ကျွန်တော်က ပိုက်ဆံ ၅ ပေါင်ပေးလိုက်တယ်ဆိုပါတော့။ အကြောင်းက တစ်နေ့က သူ့ဆီကနေ ပိုက်ဆံ ၅ ပေါင်ချေးထားပြီး ပြန်ဆပ်ပါ့မယ်လို့ ကတိပေးထားလို့ပါပဲ။ အတိတ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ကတိဟာ ခုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့တာဝန်ဝတ္တရား ဖြစ်လာပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ တာဝန်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတယ်လေ။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စနစ်တွေဟာ စည်းမျဉ်းတွေ၊ ပညတ်ချက်တွေနှင့် စောင့်ထိန်းမှုတွေကို အလေးပေးထားပါတယ်။ ဒါဟာ ဝတ္တရားတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ တာဝန်ရှိတယ်လို့ ပြောနေတာပါ။ ဒါနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ဖို့က လက်တွေ့အသုံးပြုမှုဝါဒပါ။ ဂျရေမိဘမ်သန် (၁၇၄၈-၁၈၃၂) နဲ့ ဂျန်စတူးဝတ်မေးလ် (၁၈၀၆-၁၈၇၃) တို့နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ သီအိုရီတစ်ခုပါပဲ။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကနေ သက်ရောက်လာမဲ့ကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေကနေတစ်ဆင့် အနာဂတ်မှာ သင့်တင်လျောက်ပတ်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ရှာဖွေတာပါ။ လက်တွေ့အသုံးပြုမှုဝါဒီတွေက တွမ်ရဲ့ပိုက်ဆံတွေကို ပြန်ဆပ်ဖို့ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ယူထားတဲ့ အကြွေးကို ပြန်ဆပ်တာက သူနဲ့ကိုယ့်ရဲ့ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုကို ထိန်းထားရာလဲ ရောက်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ ကိုယ်ကငွေလိုလို့ ချေးမယ်ဆိုရင်တောင် နောက်ထပ်ချေးလို့ရတဲ့ အားသာချက်တစ်ခု ရှိလာပါမယ်။ ကတိတည်ခြင်းက လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် ကောင်းပါတယ်။ တကယ်လို့ ချေးထားတဲ့ပိုက်ဆံကို ပြန်မဆပ်နိုင်တဲ့အခါ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှု၊ ယုံကြည်မှုတွေ ဆုံးရှုံးသွားမှာပေါ့။ ဒီလိုအားနည်းချက်တွေကို ချိန်ဆပြီး လုပ်နိုင်ခဲ့ရင် ရွေးချယ်စရာတွေ ပိုများလာပါမယ်။ ဒါကလဲ ကိုယ်ကျင့်တရားအတွက် မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုပါပဲ။

ကောင်းမွန်တဲ့ကျင့်ဝတ်ဟာ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးတော့ အတိတ်နဲ့အနာဂတ်ရဲ့ အကျိုးအကြောင်းဖြစ်တည်မှုကို ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အရစ္စတိုတယ် (၃၈၄-၃၂၂ ဘီစီ) ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ကျင့်ဝတ်ကို ထောက်ခံခဲ့သူပါ။ သူပြောတာက ကျင့်ဝတ်မှာအဓိကအရေးကြီးတဲ့အရာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့

