

ဓမ္မအမေးအဖြေများ

၂၁။ ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ပျော်ရွှင်မှု၊ လူ့ဘဝမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ သုံးစွဲနည်း

## ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့်ပျော်ရွှင်မှု

မသိတာလေး မေးလျှောက်ပါရစေ အရှင်ဘုရား၊

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အလိုအရ လူ့ဥပသကာတစ်ယောက် အတွက် ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာဘာပါလဲ။ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဘယ်လို နားလည်ရပါမည်လဲ။ ပျော်ရွှင်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို မည်သို့နေ ထိုင်ပါမည်လဲ။ ခေတ်သစ် လူ့ဘောင်မှာ ဗုဒ္ဓဝါဒီ လူဝတ်ကြောင် တစ်ယောက်အနေနဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမဲ့ နည်းလမ်းများကို ညွှန်ကြားပေးပါ။ အိမ်ရာတည်ထောင် လူ့ဘောင်မှာ နေသူတစ်ယောက် မည်သို့မည်ပုံ ပစ္စည်းဥစ္စာရှာဖွေပြီး သုံးစွဲရမယ်ဆိုတာကို မြတ်ဗုဒ္ဓ မည်သို့ လမ်းညွှန်ပါသလဲ။ မိမိရဲ့ စီးပွားရေးအောင်မြင်ဖို့ မည်သို့ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်လဲ။ ဆုံးမပေးပါဘုရား။

မုဒိတာဦး

### ပျော်ရွှင်မှု

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ သဘောဟာ လူဖြစ်ဖြစ် ရဟန်းဖြစ်ဖြစ် အတူတူပါ။ ဗုဒ္ဓဝါဒအလိုအရ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်သွေးသား တောင်းဆိုမှုနှင့် အလိုရမ္မက် တွေနဲ့ မဆိုင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေ တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာဟာ စိတ်နှင့်ပဲ ဆိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာပဲ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ပြင်ပလောကမှာ ရှာဖွေလို့မရဘူး။ အစိုးတန် အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ရမှ ပျော်ရွှင်တဲ့လူ ရှိသလို အကျီဝတ်စရာမရှိဘဲ ပျော်ရွှင်နေ တဲ့ လူတွေလဲ ရှိတာပါပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အောင်မြင် ကျော်ကြားမှု၊ လူမှုအဆင့်အတန်းစတဲ့ ပြင်ပက အရာ တွေက ယာယီပျော်ရွှင်မှုကိုပဲ ပေးပါတယ်။ 'ယဉ်ကျေး အောင် ဆုံးမထားတဲ့ စိတ်နဲ့သာ ပျော်ရွှင်မှု အစစ် အမှန်ကို ရနိုင်တယ်'လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းသွားအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖျိုးထောင်လေ့ကျင့်ရင် စိတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ယဉ်ကျေးလာပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ မည်သူမဆို မိမိကိုယ်တွင်းမှာ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ တည်ငြိမ်မှုကို သေချာပေါက် ရပါတယ်။ မိမိပျော်ရွှင်ရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလဲ ပျော်ရွှင်စေတာ ပါပဲ။



### စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေး

ဥပမာ သူတစ်ပါးကို မနာလိုဖြစ်ခြင်း။ 'သူများကို မနာလို မဖြစ်ပါဘူး'လို့ အပြောလွယ်သလောက် ဒီစိတ် မဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ရတာ ခက်ပါတယ်။ လူတွေ ဟာ မိမိရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မရောင့်ရဲနိုင်ကြဘူး။ ကိုယ့်ပိုင်ဆိုင်မှုထက် သာတဲ့လူကို တွေ့ရင် ပြိုင်ဖက်လို မြင်တတ်တယ်။ အဲဒီအမြင်နဲ့ပဲ ကိုယ့်မှာရှိတာနဲ့ မကျေနပ်နိုင်တော့ဘူး။ ပိုပြီး လိုချင်တယ်။ ပိုပြီး ရချင် တယ်။ ပိုပြီး ဖြစ်ချင်တယ်။ ငါ၊ ငါပိုင်၊ ငါ့ဟာ ဖြစ်စေရ မယ်လို့ ငါ့ကိုဗဟိုပြုပြီး စဉ်းစားလာတယ်။

မနာလိုခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းက အဲဒီလို အတ္တ လွန်ကဲခြင်းပါပဲ။ အတ္တလွန်ကဲပြီဆိုရင် အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ထက်သာသူ ကိုယ်နဲ့ အရည်အသွေးတူသူ အားလုံးကို ကိုယ့်ပြိုင်ဖက်တွေလို့ မြင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုပဲ ကြည့်ပြီး ကိုယ်ကလွဲရင် သူတို့အားလုံးကို မကောင်း မြင်တယ်။ သူတို့အကြောင်း မကောင်းပြော ချင်တယ်။ အဲဒီလူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို မရှုမိမိနိုင် ဖြစ်တယ်။ ဒီစိတ်အခြေခံနဲ့ပဲ ပြဿနာတွေကို ထောင့်မျိုးစုံက လူ သိုင်းအပိုင်းထဲ သယ်ယူလာပြီး သူ့ရော သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ဆင်းရဲရတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေ မကြာခဏ ဆုံးဖူးကြပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာ ငုပ်လျှိုးနေတဲ့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ အတ္တလွန် ဆန္ဒတွေနဲ့ မနာလိုစိတ်ကို ချုပ်ထိန်းပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုပြင်ရုံကလွဲလို့ အခြား နည်းမရှိပါဘူး။

### မနာလိုစိတ်ကို ထိန်းချုပ်နည်း

ပထမဆုံး မနာလိုစိတ်ဟာ မိမိကို စကန် မကောင်းကျိုး ဖြစ်စေမယ်လို့ လက်ခံထားပါ။ ဒီနောက် အခြား တစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကြောင့် မိမိမှာ ဘာဆုံးရှုံးမှုမှ မဖြစ်ဘူးလို့ စဉ်းစားပါ။ ဒီနောက် အတ္တဗဟိုပြု အတွေးတွေကို စိတ်ထဲက မောင်းထုတ်ပစ်ပြီး မိမိပြိုင်ဖက်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် မိမိပါလိုက်ပြီး ပျော်ရွှင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ အဲဒါကို 'မုဒိတာ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ပုထုဇဉ်သားပေမို့ ခက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေ မဲ့ လေ့ကျင့် ပွားများယူရင် ရနိုင်တဲ့ အရာမျိုးပါ။

လေ့ကျင့်ပါများရင် မနာလိုတဲ့ စိတ်တွေ တဖြည်း ဖြည်း လုံးပါးပါးပြီး စိတ်ထားကောင်းတွေ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ စိတ်ကပဲ လေ့ ကျင့်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ကို နေထိုင်လို့ ကောင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဘဝ တစ်ခုဆီ အလိုလို ပို့ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

### လေ့ကျင့်ပါ

ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်လိုက်ရလို့ ကျေနပ်သွားတာဟာ ပျော်ရွှင်မှု အစစ်မဟုတ်ပါဘူး။ လိုချင်တစ်မက် စရာတစ်ခုကို ရလိုက်လို့ ပျော်ရွှင်မှု တည်မြဲပြီလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ အမှန်းတရားတစ်ခုကို လက်စားချေ လိုက်ရလို့လဲ 'သေပျော်ပြီ' ဆိုတာမျိုး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ဒါတွေဟာ ပြဿနာသစ် တစ်ခုရဲ့ အစပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အခြားသက်ရှိ သတ္တဝါကို ဒုက္ခရောက်စေပြီးမှ ကိုယ်တစ်ယောက် ချမ်းသာပျော်ရွှင်တယ်ဆိုတာမျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်ချင်တဲ့ သူဟာ သူတစ်ပါးကို မထိခိုက်စေခြင်း၊ ကိုယ်တိုင် ဖြူစင် ဖြောင့်မတ်ခြင်း စတဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတွေကို လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ရပါမယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ရရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ စစ်မှန်ပြီး တည်မြဲပါတယ်။

ဒါတွေကတော့ ဗုဒ္ဓဝါဒက သင်ပေးတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်ဖို့အတွက် လမ်းညွှန် အခြေမက်မျှ ဖြစ်ပါတယ်။

**ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှာဖွေမှုနဲ့ သုံးစွဲမှု**

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာပါတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း နည်းနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရှာဖွေ စုဆောင်းရပါတယ်။ အတိုချုပ်ဆိုရရင် မိမိဘဝ ရပ်တည်ရေးအတွက် သူတစ်ပါးကို မထိခိုက် မနစ်နာစေဘဲ၊ မိမိရဲ့ ကာယ ဝါဒက စွမ်းအား သက်သက်နဲ့ မိမိစိတ်ထဲမှာ သန့်ရှင်းစင် ကြယ်တယ်။ အပြစ်မရှိဘူးလို့ ခံစားလို့ရတဲ့ နည်းနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရှာဖွေရယူ စုဆောင်းသင့်ပါတယ်။

အဲဒီလို တရားသဖြင့် ရှာဖွေရရှိတဲ့ ပစ္စည်းထဲက -

- ၁) တစ်ပုံကို အိုမင်းချိန်မှာ သုံးစွဲဖို့
- ၂) တစ်ပုံကို အရေးပေါ်လာရင် သုံးစွဲဖို့ သိမ်းထားပြီး
- ၃) တစ်ပုံကို လက်ငင်း အခြေအနေမှာ သုံးစွဲဖို့၊
- ၄) ကျန် တစ်ပုံကိုတော့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အသုံးပြုဖို့ ဗုဒ္ဓဝါဒအခြေပြု ကျမ်းဂန်တွေမှာ ညွှန်ကြားပါတယ်။ အဲဒီ ညွှန်ကြားချက်ကို စံနမူပြုပြီး မိမိ ပတ်ဝန်းကျင် လူအဖွဲ့အစည်းနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ပြုပြင် နေထိုင်ရင် မမှားနိုင်ဘူးလို့ ယူဆပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုစံပြုပါဒီနဲ့ ရုပ်ဝါဒီတို့ ယူဆတဲ့ 'ငါလုပ်လို့ရတာ ငါ့အတွက်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့ရဖို့နဲ့ ငါဝဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်' ဆိုတာမျိုးကိုတော့ ဗုဒ္ဓဝါဒက ငြင်း ပယ်ပါတယ်။ □

