www.kelasa.org

ဓမ္မအမေးအဖြေ

၃၄။ နှလုံးအစားထိုးခြင်း၊ စိတ်ဝိညာဉ် ဘယ်မှာ တည်သလဲ၊ အိမ်မြှောင်မြီးပြတ် ခုန်တာ သိစိတ်ရှိလို့လား

နှလုံးအစားထိုးခြင်း

ဆရာတော် အရှင်ဘုရား၊

မြန်မာစကား၌ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်း၊ စိတ်နှလုံးကောင်း စသည်ဖြင့် ပြောဆိုနေကြရာတွင် စိတ်သည် နှလုံးအိမ်မှာ တည်မှီသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်မျိုး ဖြစ်နေပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းဂန်တွေမှာ မည်သို့ ပြဆို ပါသနည်း အရှင်ဘုရား။ အကယ်၍ စိတ်သည် နှလုံးအိမ်မှာ တည်သည်ဆိုပါက နှလုံးအစားထိုး ကုသခံရ သူတစ်ယောက်အဖို့ မည်သို့သော စိတ်ထားမျိုးဖြစ်ပါ မည်နည်း။ ယခင်လူ၏ စိတ်လား သို့မဟုတ် နှလုံးအသစ်၏ စိတ်လားဟူသည်ကို သိလိုပါသည်။ လှုပ်ရှားနေသည့် အိမ်မြှောင်မြီးပြတ် ကြွက်မြီး ပြတ်များမှာ သိစိတ်ဝိညာဉ် ပါသလားဆိုတာကိုလည်း သိလိုပါသည် အရှင်ဘုရား။

သန်းထွဋ်အောင်၊ ဂျမေကာ

စိတ်ဝိညာဉ်ရဲ့ တည်ရာ

မနောဓာတ် (ဘဝင်စိတ်)နဲ့ မနောဝိညာဏဓာတ် (ကြံသိစိတ်)ဟာ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို မှီတယ် (မနောဓာတု မနောဝိညာဏဓာတူနံ နိဿယလက္ခဏံ ဟဒယဝတ္ထု) လို့ အေဒီ ၅ ရာစု ရေးတဲ့ အဋ္ဌကထာကျမ်း (ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ ၂၊ ၇၈။ အဘိဓမ္မဝတာရ၊ ၆၇၄ ဂါထာ)တွေမှာ ဆိုပါတယ်။ အစဉ်အလာအရ နှလုံး အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ သွေးမှာ စိတ်ဝိညာဉ် တည်မှီနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအစဉ်အလာ ယူဆချက်ဟာ ဗုဒ္ဓခေတ်မှာ လွှမ်းမိုးနေပြီး ဗုဒ္ဓမတိုင်ခင်ကပင် တည်ရှိနေတဲ့ ဥပနိသျှဒ်ကျမ်းတွေမှာ လာတဲ့ အယူအဆလဲ ဖြစ်ပါတယ် (*Philosophy East and West*, Vol. 45, No. 3 (Jul., 1995), p. 409 မှာ အကျယ်ရှုပါ)။

www.kelasa.org

ဗုဒ္ဓရဲ့ အာဘော်

အဘိဓမ္မခုနစ်ကျမ်းရဲ့ ပထမဆုံးဖြစ်တဲ့ ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်းမှာ ဟဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ မပါဘာ၊ မဟာပဋ္ဌာန်း ပါဠိတော်မှာလဲ 'အကြင်ရုပ်ကို မှီ၍ (ယံ ရူပံ နိဿာယ) မနောဓာတ် (ဘဝင်စိတ်)နဲ့ မနောဝိညာဏဓာတ် (ကြံသိစိတ်)တွေ ဖြစ်တယ်'လို့ သာမန်ပဲ ဟောတော်မူတာ၊ ဒါတွေကို ထောက်ပြပြီး အဘိ ဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းကို ပဌမဆုံး အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ပြန်ဆိုခဲ့သူ ပညာရှင် ရခိုင်ပဏ္ဍိတ် ဦးရွှေဇံအောင်က ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဟာ စိတ်ဝိညဉ် ဘယ်မှာ တည်မှီ တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆိတ်ဆိတ် နေတော်မူခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဗုဒ္ဓခေတ်က လွှမ်းမိုး ထင်ရှားဆဲဖြစ်တဲ့ 'စိတ်ဟာ နှလုံးသားမှာ တည်တယ်'ဆိုတဲ့ အယူအဆကိုလဲ မငြင်းလို၊ ခေတ်သစ်သိပ္ပံက ယူဆသလို စိတ်ဟာ ဦးနှောက်မှာ တည်မှီတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆသစ် တစ်ခု ကိုလဲ မဟောကြားလိုခဲ့ဘူးလို့လဲ ဦးရွှေဇံအောင်က မှတ်ချက်ပြုပါတယ် (*Compendium of Philosophy*, p. 277-278)။ နောင်းခေတ် ပညာရှင် အများစုလဲ နိကာယ်ငါးရပ်က ပါဠိတော် ဝေါဟာရတွေကို မွှေနှောက် ထုတ်နုတ်ပြီး အကျယ်တဝင့် ဝေဖန်ဆွေးနွေးကြရင်း နောက်ဆုံး နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာ စိတ်ရှိတယ်လို့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် မဟောခဲ့ဘူးလို့ပဲ ကောက်ချက် ဆွဲကြပါတယ်။

ယူဆချက် နှစ်မျိုး

ဒါကြောင့် ပညာရှင်တွေရဲ့ ဝေဖန်ဆန်းစစ်မှုအရ ဟဒယဝတ္ထု သို့မဟုတ် နှလုံးသားထဲက စိတ်ဝိညာဉ်၏ တည်မှီရာ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ယူဆချက် နှစ်မျိုး တွေ့ရပါတယ်။

တစ်၊ မူရင်းအဘိဓမ္မာ ပါဠိတော်ရဲ့ အာဘော်အရ စိတ်ဟာ မည်သည့်နေရာက မည်သည့်ရုပ်မှာ တည်မှီ တယ်လို့ အတိအကျ မဆိုနိုင်တဲ့ အတွက် ကိုယ်ကာယ တစ်နေရာရာမှာ သို့မဟုတ် အာရုံကြောရှိတဲ့ နေရာအနှံ့မှာ တည်မှီနေတယ်လို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် နှလုံးသားထဲကရုပ်လဲ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ဦးခေါင်းထဲက ရုပ်တွေလဲ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။

နှစ်၊ အဋ္ဌကထာ ဋီကာကျမ်းတွေ (အေဒီ ၅ ရာစု ကနေ ၁၂ ရာစု အထိ)တွေမှာ စိတ်ဟာ နှလုံးသားထဲက သွေးမှာ တည်မှီကြောင်း ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။ ဒီ အဆိုဟာ ဥပနိသျှဒ်ကျမ်းတွေမှာ ပါရှိပြီး ဗုဒ္ဓခေတ်မှာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့ အယူအဆလဲ ဖြစ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အာဘော်ကို အမှန်အတိုင်း ဖွင့်ဆိုကြတဲ့ အဋ္ဌကထာ ဋီကာဆရာတွေဟာ ဗုဒ္ဓက အတိအကျ မဟောပါဘဲနဲ့ ဘာကြောင့် အဲဒီ ပြဿဏာဝါဒ (ဖြစ်ဖွယ်ရှိတဲ့) အစဉ်အလာအဆို နောက်ကို လိုက်ခဲ့ကြသလဲဆိုတာကတော့ နောက်ထပ် စဉ်းစားရာပေါ့။

အဖြေ နှစ်မျိုး

ပထမနည်းအရဆိုရင် စိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာ သို့မဟုတ် နေရာအနှံ့မှာ တည်နေနိုင်တာဖြစ်လို့ နှလုံး အစားထိုးမှုနဲ့ တိုက်ရိုက် မပတ်သက်တော့ ဘူး။ ဒုတိယ ယူဆချက်နဲ့အညီ ဖြေရင် ဗုဒ္ဓတရားတော်အရ ရုပ်ရော နာမ်ပါ နှစ်မျိုးလုံးဟာ အမြဲပြောင်းလဲနေတဲ့ ဖြစ်စဉ် သက်သက်ပဲ။ လွန်ခဲ့တဲ့စက္ကန့်က စိတ်နဲ့ ရုပ်ဟာ ယခု စက္ကန့်မှာ ဖြစ်ဆဲ စိတ်နဲ့ရုပ် မဟုတ်တော့ဘူး။

ဖြတ်ထုတ်သွားတဲ့ နလုံးသားရဲ့ ဇီဝရုပ်တွေ ရှင်နေဆဲ သို့မဟုတ် သူ့ရဲ့အင်အား လုံးလုံးကြီး မပျက်စီးခင် အဲဒီ နလုံးသားဟောင်းထဲမှာ ရှေးစိတ်တွေရဲ့ အရှိန် သို့မဟုတ် သတ္တိနဲ့ ပါလာတဲ့ ဘဝင်စိတ်အစဉ် တည်မှီ နေသေးဖွယ်ရှိပါတယ်။ အစားထိုးခံရတဲ့ ကိုယ်ထဲကသွေးနဲ့ နလုံးအသစ်တို့ ပေါင်းစပ်မိတဲ့ အချိန်ကစပြီး အဲဒီ နလုံးအသစ်ထဲမှာ ဘဝင်စိတ် ကြံသိစိတ် အသစ်တွေ ဆက်လက် ဖြစ်သွားတယ်လို့ ယူနိုင်ဖွယ်ရှိပါတယ်။

အိမ်မြှောင်မြီးပြတ်

□ကွက်၊ အိမ်မြှောင်၊ ေ□မွေမြီးပြတ်တွေ လှုပ်ရှားနေရာမှာ သိစိတ်နဲ့ မကင်းဘူး၊ ခန္ဓာဟောင်းက စိတ်ဝိညည်ရဲ့ သတ္တိနဲ့ လှုပ်နေတာလို့ အေဒီ ၁၂ ရာစုနှောင်း ပိုင်းမှာ ရေးတဲ့ ဝိနည်းဋီကာမှာ ဆိုပါတယ် (ဝိမတိ-ဋီ ၂၊ ၂၃၁)။ မန်လည်ဆရာတော်ကလဲ --

'ကြွက်အိမ်မြှောင် မြွေမြီးတို့
ပြတ်ပြီးလျက် ဖြတ်ဖြတ်ခုန်
ဆတ်ဆတ်တုန် လှုပ်ရှား။
တလည့်စီ ဝေဒနာယှဉ်လို့
စိတ်ဝိညာဉ် သတ္တိဖြစ်ပြား'လို့ ဝိမတိဋီကာ အဆိုကို ထောက်ခံခဲ့ပါတယ်။

www.kelasa.org

ကျီးသဲ နဲ့ မန်လည်

ဒါပေမဲ့ 'ခေါင်းပြတ်၍ လွန့်၊ တတွန့်တွန့်၊ စွန့်ရန် ဝိညာဉ် ကွင်းလိမ့်နည်း'ဆိုတဲ့ ကျေးကန်ရှင်ကြီးရဲ့ အမေးကို ကျီးသဲဆရာတော်က 'ဝိညာဉ် မကွင်း (သိစိတ်မရှိ)ပြီ၊ စိတ္တဇရုပ်အဟုန်ကြောင့် ဥတုဇရုပ်တွေ တုန်လှုပ်နေခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း' ဖြေဆိုပါတယ်။ အဲဒီအဖြေကို မန်လည်ဆရာတော်က 'ယုတ္တိမရှိလွန်း' လို့ မှတ်ချက်ပြုခဲ့ပါတယ် (သတပဒီကကျမ်း)။

အာရုံကြောတွေ အသက်ရှင်နေဆဲ အလုပ်လုပ် နေဆဲဖြစ်လို့ ခုန်နေတာလို့ သိပ္ပံနည်းနဲ့ ဆိုနိုင်မလားဘဲ။ သက်ရှိတိုင်းမှာ ကိုယ့်အသက်ကို ကာကွယ်ဖို့ သဘာဝက ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုစု ပါပြီးသားဖြစ်လို့ အိမ်မြှောင်တွေ ကြွက်တွေဟာလဲ အန္တရာယ်နဲ့ ကြုံလာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်တဲ့ အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ အမြီးကို အလိုလို ဖြတ်ပစ်နိုင်ပါသတဲ့။ လှုပ်နေတဲ့ မြီးပြတ်ကို ရန်သူ အာရုံစိုက်နေတုန်း သူတို့က လွတ်ရာကို ထွက်ပြေးနိုင်တာပေါ့။ အမြီးတော့ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ထွက်လာပါသတဲ့ (Readers' Digest ခုနှစ်၊ လ အတိအကျ မမှတ်မိ)။ □