

### ဗုဒ္ဓဝါဒ သူတို့အမြင်

ဗုဒ္ဓဝါဒဟူသည်ကို ဘာသာတရား၊ ဒဿန (တွေးခေါ်မြော်မြင်မှု)၊ ဘဝနေနည်း၊ ဘဝသံသရာကို ရှင်းပြခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့် ဆိုနိုင်သည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်များမှစ၍ အမေရိကန်တို့သည် ဗုဒ္ဓဝါဒ အကြောင်းကို ပိုမို စိတ်ဝင်စားလာကြပြီး ဗုဒ္ဓဝါဒဆိုင်ရာ စာပေတို့ကို ဖတ်ရှုလာကြသည်ဟု ဆိုသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု များပြားလှသည့် လောကလူ့ဘောင်တွင် လူအပေါင်းသည် မိမိတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝအတွက် လမ်းညွှန်မှု အမှန်တကယ် လိုအပ်သည်။ ယင်းကို ရှာဖွေသူများအား ဗုဒ္ဓဝါဒသည် စိတ်ပိုင်းဘဝတည် ငြိမ်မှုနှင့် တိုးတက်မှုကို ဖြန့်ဝေသည်။ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးလာသည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်သည်။ စိတ်အားနည်းပါက ကိုယ်လည်း အားနည်းသည်။ ဆေးပညာရှင်တို့က စင်ကြယ်သော စိတ်သည် သွေးကို သန့်စင်စေပြီး သွေးသန့်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်သည် ၎င်း၏ အင်အားစနစ်ကို အားရှိစေကြောင်း ဆိုကြသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သဘာဝ ဓာတုလုပ်ဆောင်ချက်ကို မညီမညွတ် ဖြစ်စေပြီး ယင်းသည် ရောဂါ များစွာတို့ ဝင်ရောက်လာစေရန် လမ်းဖွင့်ထားသကဲ့ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

လူသား တစ်ယောက်အနေဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြဿနာ အထွေထွေနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရပြီး ယင်းသည် နောက်ဆုံး၌ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အလုပ်ကို စိတ်မချခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အရာအားလုံးသည် မိမိ၏ဝင်ငွေအပေါ်တွင် တည်ရှိနေသည်။ ရုတ်တရက် အလုပ်ပြုတ်သွား၍ အိမ်အကြွေး လစဉ် မပေးဆပ်နိုင်ပါက ဝယ်ယူထားသည့်အိမ် ဆုံးရှုံးရမည့် အရေးကြောင့် စိုးရိမ်သောက ဖြစ်ရသည်။ ယင်းမှ တစ်ဆင့် မိသားစု ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဆင်းရဲချမ်းသာမဟူ မှူးယစ်ဆေးဝါး၊ လောင်းကစား၊ အသုံးအဖြုန်း၊ အစားအသောက် ကြူးနှင့် လူ့ဘဝကို အကြီးအကျယ် ပျက်စီးစေသည့် ကာမဂုဏ်အာရုံ နှိုးဆွမှုတို့ကြောင့် ပြဿနာနှင့် ကြုံကြရသည်။

သို့ဖြစ်၍ ပညာရှင်တို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို သုတေသနပြုစူးစမ်းလာ ကြသည်။ မန်ချက်ချူးဆက်စ် ယူနီဗာစီတီ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျရေး ကုသမှုဌာနက စိတ်ဖိ စီးမှုလျော့ပါးရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ အချို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရုံ သက်သက်ဖြင့် ကင်ဆာလိုရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်မည်လားဟု အမှန်ပင် သံသယရှိနိုင်သည်။ ဒေါက်တာ

ဂေါ်လာကမူ ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဓာတုမညီမျှမှုကို စင်ကြယ် တည်ငြိမ်သည့်စိတ်က ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း ဆိုခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓဝါဒ၌ ကိလေသာ အညစ် အကြေးများ ဟု ဖော်ပြသည့် ဒေါသ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ကောမ၊ ဣဿာ စသည်တို့သည် စိတ်ကို ညစ်ညမ်းစေသည်။ ညစ်ညမ်းသည့် စိတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ယင်းသည် အင်အားစနစ်ကို အန္တရာယ်ပြုပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ပျက်စီးစေသည်။ သို့ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတုညီညွတ်မှု ဖောက်ပြန်ပြီး ရောဂါ များဖြစ်လာစေရန် လမ်းဖွင့်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ရသည်။

ဗုဒ္ဓနည်းအရ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သွားသည်။ တည်ငြိမ်သည့် စိတ်သည် ပုံမှန်ဓာတုညီမျှမှုကို ပြန်လည် ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပုံမှန် သဘာဝညီညွတ်မှု အခြေအနေတွင် ခန္ဓာကိုယ်သည် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်း ပြုပြင်ရန် အားကောင်းသည့် ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် စွမ်းရည်ရှိသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်း တစ်ခုတည်းက နာမကျန်းဖြစ်မှုကို ကုစားနိုင်သည် ဆိုသော်လည်း ဆရာဝန်၏ လမ်းညွှန်ချက်နှင့် ကင်းမရနိုင်သည်ကိုမူ နားလည်သင့်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သူသည် စိတ်၏ အညစ်အကြေးကို ပယ်ရှားနိုင်သည်။ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းဝေးသည်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ကင်းဝေးပြီး အင်အားစနစ်သည် ပုံမှန် အလုပ်လုပ်သည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သူ တစ်ယောက်သည် အာရုံငါးပါးကို ထိန်းချုပ်ရန် လေ့ကျင့်ရသည်။ စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲများနှင့် အတူ သိသာထင်ရှားသည့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ထိန်းချုပ်ရန် ပြင်းပြသည့် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများ ရှိရမည်။ စိတ်လှည့်စားမှုများကို ထိန်းချုပ်ရမည်။ မိမိတို့၏ အသိပညာဖြင့် အာရုံငါးပါးဖြင့် အပျော်ကြူးလိုမှုကို ထိန်းချုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။

လူ့စိတ်သည် ဆန္ဒစွမ်းအား၊ စိရိယနှင့် အသိပညာကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မည်သည့် အရာကိုမဆို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရန် စွမ်းရည်သတ္တိ ရှိသည်။ 'စိတ်သည် အတွေးအကြံ အားလုံးကို ဦးဆောင်၏။ ဆောင်ရွက်မှု အားလုံးကို စိတ်က ဦးစီး၏။ စိတ်က ဖန်ဆင်း၏။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မစင်ကြယ်သော စိတ်ဖြင့် ပြောဆိုပြုလုပ်မှု ဒုက္ခသည် နောက်မှ လိုက်လာ၏။ ဥပမာ ဝန်တင်လှည်းကို ဆွဲသောနွား၏ နောက်သို့ ဘီးသည် ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်သကဲ့သို့တည်း။ အကယ်၍ သန့်ရှင်းသော စိတ်ဖြင့် ပြောဆိုပြုလုပ်မှု ချမ်းမြေ့မှုသည် မိမိနောက်သို့ လိုက်၏။ ဥပမာ အရိပ်သည် မိမိနောက်သို့ လိုက်သကဲ့သို့တည်း'ဟု ဗုဒ္ဓတရားတော်က ဆုံးမသည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့၏ ဦးနှောက်ကို ဆန်းစစ်လေ့လာရာတွင် တည်ငြိမ်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို တိုးပွားစေသော အိတ်(lobe)များအတွင်း ထူးခြားသည့် လှုပ်ရှားမှုကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ သုတေသန ပြုချက်များအရ ဦးနှောက်၏ ပျော်ရွှင်မှု ထုတ်ပေးသည့် ဌာနသည်

အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၌ လှုပ်စစ်လှိုင်းများနှင့် အတူ အစဉ်အမြဲ ရှင်သန် လှုပ်ရှားနေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ယင်းတွေ့ရှိချက်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ယင်းနှင့် ဆက်စပ်သည့် အပြုအမူတို့ကို ဖော်ပြသည်။ အာရုံကြော သိပ္ပံပညာရှင်များအနေဖြင့် အဆိုပါ ရှေးဦးတွေ့ရှိချက်များသည် ဘာသာတရား၏ သင်ကြားချက်က ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းတရားအချို့ အပေါ် ဦးနှောက်၏ တုံ့ပြန်ပုံကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ကြောင်း ပထမဆုံးသော သက်သေဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။

မဒိဒီဆင်မြို့၊ ဝစ်စ်ကွန်ဆင် တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာရေးအဖွဲ့ တစ်ခုသည် ဗုဒ္ဓဝါဒကျင့်စဉ်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျင့်ကြံခဲ့သူများ၏ ဦးနှောက်များကို စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ၎င်းအဖွဲ့သည် ထိုဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၏ စိတ်အာရုံခံစားမှု၊ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အကြိုက်စရိုက်တို့အတွက် အရေးပါသည့် ဦးနှောက် အစိတ်အပိုင်းများကို အထူးပြု လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များတွင် ဦးနှောက်၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းရှိ 'ပျော်ရွှင်မှုဖြစ် ပေါ်ရာဌာန'သည် အစဉ်အမြဲ အဆင့်မြင့်စွာ လှုပ်ရှားနေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

'ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် ဓမ္မသာလာ (ဒလိုင်လားမား၏ကျောင်း၊ အိန္ဒိယ)ကဲ့သို့သော နေရာဌာနများ၌ တွေ့ရခြင်း ဖြစ်သည့် ပျော်ရွှင်တည်ငြိမ်မှု ထင်ရှားသူ ဗုဒ္ဓဝါဒီများသည် အမှန်ပင် ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ကြကြောင်း ယခုအခါ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ သုတေသနပြုနိုင်သည်' ဟု မြောက်ကာရိုလိုင်နား ပြည်နယ်၊ ဒတ်ကီတက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ အိုင်ဗလန် နာဂန်က နယူးဆိုင်ယတ်တစ်စ် ဂျာနယ်တွင် ရေးသားခဲ့သည်။

အပေါင်း လက္ခဏာဆောင်သော သက်ရောက်မှုများကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်နေချိန်များ၌သာမက တစ်ချိန်လုံး အမြဲတမ်း တွေ့ရှိရကြောင်း ဆိုသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်တို့၏ လူနေမှုဘဝက ၎င်းတို့၏ ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်ပုံကို သက်ရောက်စေသည်ဟု ဖြစ်သည်။ အခြား သုတေသနပြုမှု တစ်ရပ်အရ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များတွင် အကြောက်နှင့် စိုးရိမ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်း၌ လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်ထက် နည်းပါးကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ယင်း တွေ့ရှိချက်များက နောက်ဆုံးတွင် သုတေသန ပညာရှင်များအား ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ခြင်းကို စိတ်ပင်ပန်းမှု ရောဂါကုသရေး နည်းလမ်းအဖြစ် ယုံကြည်စေခဲ့သည်။

လန်ဒန် ဗုဒ္ဓဘာသာစင်တာကို တည်ထောင်သူ စတီဗင် ဂျိမ်းမစ်က အဆိုပါ တွေ့ရှိချက်များသည် ဗုဒ္ဓဘာသာက လူသားတို့အား ပျော်ရွှင်မှုကို တိုးပွားစေသော အထောက်အထားများကို ရရှိစေကြောင်း ဆိုသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာအဖွဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ ပေါလ်ဆေတိုကမူ 'ယခု တွေ့ရှိချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး လူတွေ စိတ်ထက်သန်နေကြောင်း၊ သို့ရာ

ရာတွင် မိမိတို့အနေဖြင့် ယခင်ကပင် သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း၊ သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြနိုင်ရန် ဗုဒ္ဓဝါဒက စောင့်ဆိုင်းနေသည် မဟုတ်၊ ဗုဒ္ဓဝါဒသည် လက်တွေ့ အသုံးကျကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိပြီးဖြစ်ကြောင်း' ဆိုသည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့သည် အာဏာ၊ ငွေကြေးများဖြင့် ဖြားယောင်း၍ မိမိတို့ ဘာသာတရားကို ယုံကြည်ရန် စည်းရုံးခြင်း မရှိသော်လည်း ရစ်ချတ်ဂီယာ၊ စတီဗင် ဆီးဂဲလ်၊ ဂေါ်ဒီဟုန်း၊ တီနာတာရ်နာနှင့် ယူမာသာရ်မန်တို့လို အနုပညာလောက၌ ကျော်ကြားသူ အချို့နှင့် ဘဂ္ဂီယိုတို့လို အားကစားလောက၌ ထင်ပေါ်သူများလည်း ဗုဒ္ဓအဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြသည်။

သူတို့အမြင်ကို အနှစ်ချုပ်သော် ၎င်းတို့၏ လူမှုရေး လိုအပ်ချက်ကို အခြေပြု၍ သူတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် လူနေမှုစနစ်အတွက် အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ကြောင်း သုံးသပ်နိုင်သည်။ သို့တစေ ၎င်းတို့ သုတေသနပြု ဖော်ထုတ်နိုင်မှုကြောင့် လူအများ ဓမ္မကို ကျင့်သုံးလိုစိတ် ပြင်းပြလာမည်ဟုကား ဆိုနိုင်ရာသည်။ ယင်းမှ တစ်ဆင့် လက်တွေ့ ကျင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ဓမ္မကို ပိုမို နားလည်သွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်သည် လေးဆယ့်ငါးပါး ပတ်လုံး ဓမ္မကို ဟောကြားရခြင်းမှာ ပစ္စက္ခရောဂါ ဝေဒနာကို ကုသရန် မဟုတ်ဘဲ သစ္စာဉာဏ်ကို ရပြီးနောက် လူသားတို့ သန္တာန်၌ ရှိသော ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏစသော မီးတောက် မီးလျှံတို့ကို အပြီးတိုင် ငြိမ်းသတ်ရန်သာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရကား ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ အနေဖြင့် ဓမ္မကို ကျင့်သုံးခွင့် ရပြီးနောက် ဓမ္မရသကို ခံစားနိုင်ကြပါစေဟုသာ ဆန္ဒပြုလိုပါသည်။ □