

အငိုက်ဖြေနည်း

အရှင်ကေလာသ
အောက်တိုဘာ ၁၊ ၂၀၁၅။

ဘုန်းဘုန်း ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် ဘယ်လောက် အလုပ် များစေကာမူ တစ်နေ့ကို တစ်နာရီ ပြည့်အောင် မဖြစ်မနေ တရားထိုင်ပါသည်။ တပည့်တော် ထိုင်တဲ့ နည်းကတော့ ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာရဲ့ နည်းဖြစ် ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တရားမှတ်လို့ ချောမွေ့သလောက် အချိန် တော်တော် များများမှာ အိပ်ချင်ပါသည် ဘုရား။ ဘယ်အဆင့်ကို ရောက်မှ တရားထိုင်ရင်း အိပ်ချင်တာကို ကျော်လွန်နိုင်ပါသလဲ။ အိပ်ချင်တာကို ဖြေရှင်းတဲ့ နည်းရှိလျှင် ဟောတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

ခင်သပြေစိုး (ပြည်)

ပါရမီရှင်သော်မှ

အခါတစ်ပါး မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဘဂ္ဂတိုင်း သုသုမာရဂိရိမြို့၊ ဘေသကဠ အမည်ရှိ တောအုပ်၌ သီတင်းသုံး၏။ ထိုအခါ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ကား မဂဓတိုင်း၊ ကလ္လဝါဠပုတ္တရာ၌ သီတင်းသုံး၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် တရား ထိုင်ရင်း ငိုက်မျဉ်းနေသည်ကို ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် (နတ်မျက်စိကဲ့သို့ အဝေးမှ အဆင်းကို မြင်နိုင်သောဉာဏ်)ဖြင့် သိတော်မူ၍ မိမိ သီတင်းသုံးရာ အရပ်မှ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် ရှိရာသို့ တစ်ခဏချင်းဖြင့် ကြွပြီး အရှင်မြတ်၏ ရှေ့၌ အဆင်သင့် ခင်းထားသော နေရာတွင် ထိုင်လျက် ‘မောဂ္ဂလ္လာန်၊ ငိုက်မျဉ်းသလော’ဟု မေးမြန်း၏။ အရှင် မောင်က ငိုက်မျဉ်းပါကြောင်း ဖြေကြား၏ (အံ ၂၊ ၄၆၂)။

ပင်ပန်းနေလို့

အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ဟာ ခုရက်တိုင်တိုင် စကြံနံ့လျှောက်ပြီး တရား ရှုမှတ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်လို့ စကြံနံ့လမ်းရဲ့ ထောင့်တစ်နေရာမှာ ငိုက်မျဉ်းသွားတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်က အရှင်မြတ်ဟာ ရဟန်း ပြုပြီး တစ်ပတ်လောက် အကြာ သောတာပန် အဆင့်သာ ရှိသေးတယ်။ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးဘူး (အံ-ဋ ၃၊ ၁၇၄)။ ဒီအခါ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် အရှင်မောင်အား အငိုက်ဖြေနည်း ၇-မျိုးကို သင်ကြားတော်မူပါတယ် ..

အငိုက်ဖြေနည်း

- ၁။ ငိုက်မျဉ်းစဉ် ဖြစ်နေသည့် အာရုံနောက်သို့ မလိုက်ဘဲ နေရမည် (ထိုအာရုံ တိုးပွားအောင် မလုပ်ဘဲ ပယ် ဖျောက်ရမည်)။ မပျောက်သေးလျှင် ..
- ၂။ သင်ယူပြီး ကျမ်းစာရဲ့ အနက်သဘောကို အလေးအနက် ဆင်ခြင်ရမည်။ မပျောက်သေးလျှင် ..
- ၃။ ယင်းကျမ်းစာ အသံထုတ်၍ ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ရမည်။ မပျောက်သေးလျှင် ..
- ၄။ နားရွက် နှစ်ခုကို လက်နဲ့ ဆွဲဆန့်၊ အခြား ကိုယ်အင်္ဂါကို ဆုပ်နယ်ပေးရမည်။ မပျောက်သေးလျှင် ..
- ၅။ နေရာမှ ထ၍ မျက်နှာသစ်၊ မျက်လုံးများကို ပွတ်သပ်၍ အရှေ့အနောက် တောင်မြောက်လေးပါး ကြည့်၊ ကြယ်တွေ လတွေကို မော့ကြည့်ရမည်။ မပျောက်သေးလျှင် ..
- ၆။ အလင်းကသိုဏ်း စီးဖြန်းခြင်းနဲ့ နေရောင် လရောင်စသော အလင်းရောင်၌ စိတ်ကို စေလွှတ်ရမည်။ မပျောက်သေးလျှင် ..
- ၇။ ရှေ့နှင့်နောက်မှာ ရှိသော အရာများကို မှတ်သားလျက် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အာရုံစိုက်ပြီး စုစည်းထားသော စိတ်ဖြင့် ခေါက်တို့ ခေါက်ပြန် စကြံနံ့ လျှောက်ရမည်။

အဓိပ္ပာယ်

အမှတ် (၁)ကို ပိဋကတ်မြန်မာပြန် နောက်သို့ မလိုက်ဘဲ ဘိက္ခု ဖောမိရဲ့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်နဲ့ ညှိယူထား တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုနားလည်နိုင်မယ်လို့ ယူဆလိုပါ။ အမှတ် (၂)မှာ ဘုန်းကြီးကတော့ ၅၂၈ မေတ္တာကို ပြောင်းပြီး ဆင်ခြင်တာ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ အမှတ် (၃) မေတ္တာသုတ်၊ ဓမ္မစကြာ၊ ပဋ္ဌာန်းလိုဟာမျိုးကို (အများနဲ့ တရား ထိုင်နေတာ ဆိုရင်) စိတ်ထဲက စူးစိုက်ပြီး ရွတ်၊ တစ်ယောက်တည်း ဆိုရင် အိပ်ချင် ပျောက်တဲ့အထိ ခပ်တိုးတိုး အသံထွက် ရွတ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အမှတ် (၆)မှာ .. ယခင် ရရှိထားဖူးတဲ့ နေ့အခါ နေ့ရောင် ညအခါ လရောင်တို့ကို စိတ်ထဲမှာ ပြန်နှလုံးသွင်းရမယ် (အံ-ဇီ ၃၊ ၁၁၇)။ ရရှိထားတဲ့ ကသိုဏ်း နိမိတ်အလင်း ဉာဏ်အလင်းကိုလည်း ပြန်ယူနိုင်တယ်။ လူသာမန်အဖို့ မျက်လုံးကို ဖွင့်ပြီး မီးရောင် နေ့အလင်းရောင်ကို ကြည့်ရင်လည်း သင့်နိုင်ပါ တယ်။ အမှတ် (၇)က ထိုင် မမှတ်ဘဲ စကြိုန်လျှောက်ပြီး ဣရိယာပုထ် ပြောင်းလိုက်ရင်ပဲ သက်သာသွားဖွယ် ရှိပါတယ်။

မဖျောက်နိုင်လျှင်

အထက်ပါ နည်း ၇-မျိုးနဲ့ ဖျောက်မရတဲ့အဆုံး ထမယ့် အချိန်ကို မှတ်ပြီး အိပ်စက် အနားယူရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ပြောင်း ညာပြန် အိပ်စက်ခြင်းရဲ့ အရသာကို ခံပြီး မနေရ။ နိုးတာနဲ့ ပြန်ထပြီး ရှုမှတ်ဆဲ တရားနဲ့ နေရ မယ်။ မာနဟူသော နှာမောင်းကို ချိပင့်၍ ဒါယကာ အိမ်သို့ မသွားရ။ သွားခဲ့မှု ယင်းတို့က ဂရုမစိုက်ပါက စိတ် မချမ်းသာ ဖြစ်ပြီး သမာဓိပျက်နိုင်တယ်။ တစ်ဖက်သားနဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်စကား မဆိုရ။ ဆိုခဲ့သော် စကား များ များ ပြောရမည်။ သို့ဖြစ်လျှင် သမာဓိ မဖြစ်နိုင် .. စသည်ဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ အရှင်မောင်ကို ဆက်ပြီး ဟောပါတယ်။ အရှင်မြတ်အဖို့ ဒီသုတ္တန်ဟာ ဩဝါဒလည်း ဟုတ်တယ်၊ ဝိပဿနာလည်း ဖြစ်တဲ့အတွက် သုတ္တန် အဆုံးမှာ အရ ဟတ္တဖိုလ်ကို ရသွားပါတယ် (အံ ၂၊ ၄၆၂)။

အရှင်ဘဂုနဲ့ အရှင်မဟလ္လကတိဿ မထေရ်တို့လည်း ထိန မိဒ္ဓ လှမ်းမိုးခံရလို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံမထင်ဘဲ ရှိဖူးကြောင်း မှတ်သားရပါတယ် (သံ-ဋ္ဌ ၁၊ ၃၀၄)။

ဒါကြောင့် အိပ်ငိုက်လို့ ဆိုပြီး စိတ်ဓာတ် မကျပါနဲ့။ ဝီရိယကို နှစ်ဆတိုးပြီး အထက်ပါ ဘုရားပေးတဲ့ နည်း တွေထဲက သင့်နိုးရာရာကို အသုံးချပြီး တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်သွားရင် တစ်နေ့တစ်လံ ပုဂံ ဘယ်ပြေးမလဲ။ တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာထိတော့ ပေါက်ရောက်မှာပေါ့။

ထိနမိဒ္ဓမဲ့

ထိန = စိတ်အားနည်းခြင်း၊ အာရုံကို သိရန် အားမထုတ်ခြင်း။ မိဒ္ဓ = စေတသိက် (စိတ်ကို ခြယ်သပေးတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေ အနေ) အားနည်းခြင်း၊ ငိုက်မျဉ်းမှုကို ဖြစ်စေခြင်း။ ထိနနဲ့ မိဒ္ဓဟာ တွဲပြီးဖြစ်လို့ ထိနမိဒ္ဓလို့ တွဲပြီး သုံးတယ်။ ကုသိုလ်ကို မဖြစ်အောင် တားဆီးတတ်လို့ နီဝရဏလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ထိနနဲ့ မိဒ္ဓဟာ ပုထုဇဉ်၊ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်များအဖို့ အိပ်ပျော်ခါနီးနဲ့ အိပ်ရာမှ နိုးခါစ အချိန်တွေမှာ ဖြစ်တယ်။ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ထိနမိဒ္ဓ အပါအဝင် ကိလေသာအားလုံးကို အမြစ်ပြတ် ပယ်ပြီးဖြစ်လို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အိပ် ခြင်းဟာ ထိနမိဒ္ဓနဲ့ မပတ်သက်။ ခရီးသွားခြင်း စသည်ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ပင်ပန်းပြီး အားအင် နည်းပါးချိန်မှာ ‘ဝီထိစိတ်နဲ့ မရောဘဲ ဘဝင်စိတ် သန့်သန့် တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေခြင်း’ဟာ ရဟန္တာတို့ရဲ့ အိပ်စက်ခြင်းပါပဲ (အဘိ-ဋ္ဌ ၁၊ ၄၀၉)။

ဒါကြောင့် အနာဂါမ် အဆင့်ထိ ထိနမိဒ္ဓကို အကြွင်းမဲ့ မပယ်သေး၊ ရဟန္တာဖြစ်မှ ကိလေသာ အားလုံး ငြိမ်း တယ်လို့ မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။ □