Dalai Lama, *Beyond Religion*, p. 21-29

ဒလိုင်းလားမား၏ 'ဘာသာရေး အလွန်' စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်၍

အရှင်ကေလာသ၊ ဓမ္မာစရိယ၊ B.A. (Philo.) M.A. (Buddhism) မြန်မာပြန်သည်

လူသာပဓာန

လူသည် အခြားဘဝတူ လူသားဟူသော ပတ်ဝန်းကျင် လောကအပေါ် မည်သို့ ပြုမူသည် ဟူသော အချက်မှာ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ ရှုမြင်သည်ဟူသော အချက်၌ အဓိက တည်မှီ၏။ 'ငါသည် မည်သူ ဖြစ်၏' ဟူသည်ကို ရှုမြင်ပုံ အမျိုးမျိုး ရှိ၏။ ယင်းရှုမြင်ပုံ မျိုးစုံသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုမူပုံကို လွှမ်းမိုး၏။ ဥပမာ ယောကျ်ား မိန်းမဟု ရှုမြင်နိုင်၏။ သို့မဟုတ် ဤမည်သော ဘာသာတရားကို ကိုးကွယ်သူ၊ ဤမည်သော လူမျိုး၊ နိုင်ငံသားဟု စဉ်းစားနိုင်၏။ အဖေအမေ စသည်ဖြင့် မိသားစု အဖြစ်လည်း ယူနိုင်၏။ အလုပ်၊ ပညာရေးအဆင့်၊ အောင်မြင်မှု များဖြင့်လည်း မိမိကိုယ်ကို ခွဲခြားနိုင်၏။ မိမိခံယူသည့် ရှုထောင့်ကို အခြေပြု၍ မိမိတို့၏ မျှော်လင့်ချက် အမျိုးမျိုးကို မြင့်တင်ကြ၏။ ယင်း(ရှုထောင့်)သည် တစ်ဖက်သား အပေါ် ဆက်ဆံမှု အပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူ၌ သက်ရောက်မှု ရှိ၏။

ကျားမမဟူ လူတိုင်း၌ ခြားနားသည့် သွင်ပြင် ရှိ၏။ သွင်ပြင် ခြားနားမှုကြောင့် အများ လိုက်နာရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရား အစစ်အမှန် တိုးတက်အောင် ကြိုးပမ်းရာတွင် လူဟူသော အမည်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး ညီညွတ်ခြင်းအတွက် ရှင်းလင်းသည့် နားလည်မှုတစ်ရပ် ရှိရန်သည် အခြေခံကျကျ အရေးပါ၏။ သန်းပေါင်း ခုနစ်ထောင်မျှသော ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးမှာ လူသားများ ဖြစ်ကြ၏။ လူသားများ ဖြစ်ခြင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးမှာ ရာနှုန်းပြည့် တူ၏။

လူနှင့် ကျောက်ခဲ

မည်သည့် အရာသည် လူသား အစစ်အမှန် ဖြစ်သည်ကို စ၍ စဉ်းစားကြည့်ပါမည်။ ပထမအနေဖြင့် ယင်းသည် ဤကိုယ်ခန္ဓာ၏ အမှန်တရားသာ ဖြစ်၏။ ဤကိုယ်ခန္ဓာသည် များစွာသော အစိတ်အပိုင်းများ၊ အရိုး၊ ကြွက်သား၊ သွေးနှင့် များစွာသော မော်လီကျူး၊ အက်တမ် စသည်များဖြင့် ပေါင်းစုထားသော အစုအဝေး ဖြစ်၏။

ပုံစံတစ်ခု .. အခြေခံ ရုပ်အဆင့်၌ လူတစ်ယောက်အဖြစ် ပေါင်းစုထားသော ရုပ်နှင့် ကျောက်ခဲအဖြစ် ပေါင်းစုထားသော ရုပ်တို့မှာ အရည်အချင်း အရ ခြားနားခြင်း မရှိ။ ရုပ်ပိုင်း တည်ဆောက်ပုံအရ ကျောက်ခဲနှင့် လူ့ခန္ဓာမှာ သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းများ၏ အစုအပုံမျှသာ ဖြစ်၏။ စကြဝဠာ အတွင်းရှိ ရုပ်တရား အားလုံးသည် ပျက်သွားပြီး အဆုံးမဲ့စွာ တစ်ဖန် ပြန်ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာက ဆို၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အက်တမ်များကို ရှေးပဝေသဏီ တစ်ချိန်က အာကာသရှိ ကြယ်တာရာများက ပိုင်ဆိုင်ခဲ့သည် ဟူ၍ပင် သိပ္ပံပညာရှင် များစွာတို့ ယူဆထားကြ၏။

ခြားနားချက်

လူသတ္တဝါမှာမူ ကျောက်ခဲနှင့် များစွာ ခြားနားသည့် ခေါင်းစဉ် ဖြစ်သည်မှာလည်း ထင်ရှား၏။ လူတို့ကား သစ်ပင်နှင့် သတ္တဝါများကဲ့သို့ မွေးဖွား၊ ကြီးပြင်းကြပြီးနောက် သေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သစ်ပင်များနှင့် မတူသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၌ သိစိတ် ရှိ၏။ နာကျင်မှုနှင့် ချမ်းသာမှုကို ခံစားကြ၏။ တိဗက်ဘာသာဖြင့် ဆိမ်းဒင်း (Semden)ဟု ခေါ်သည့် သိစိတ်ရှိသော သတ္တဝါများ ဖြစ်၏။

ကွယ်လွန်သူ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေ အာရုံကြော ဇီဝပညာရှင် ဖရန်စစ္စကို ဗာရဲလာ (Francisco Varela) နှင့် အကြိမ်များစွာ ဆွေးနွေးစဉ်အတွင်း သတ္တဝါတို့၏ အသက်နှင့် သစ်ပင်တို့၏ အသက် မည်သို့ ခြားနား

သည်ကို ပြောဆိုခဲ့ကြ၏။ ကျွန်ုပ် မှတ်မိသလောက် ရုပ်ဝတ္ထု၏ ဟိုမှသည်မှ ရွေ့လျား စွမ်းရည် သို့မဟုတ် ယင်း (ရွေ့လျားစွမ်းရည်)ကဲ့သို့ အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်သော စကားလုံးများကို နှုန်းစံအဖြစ် ပြောဆိုခဲ့ကြ၏။ အကယ်၍ ဇီဝရုပ် တစ်ခုသည် ယင်း၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ရန်နှင့် ဆကလက်၍ ရှင်သန်ရန်၊ သို့မဟုတ် အစာအာဟာရကို ရရန်နှင့် အသစ်ထုတ်လုပ်ရန် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွေ့နိုင် သည်ဆိုလျှင် ယင်းကို သက်ရှိအဖြစ် ယူဆနိုင်၏။ ဤအဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုမှုကို ကျွန်ုပ် စိတ်ဝင်စား၏။ အကြောင်းမူ သိပ္ပံ ရှုထောင့်အရပင် ယင်းသို့သော သက်ရှိသည် သုခနှင့်ဒုက္ခကို ခံစားရန်နှင့် ယင်းခံစားမှုကို တုံ့ပြန်ရန် စွမ်းရည်နှင့် (အများဆုံး သို့မဟုတ် လုံးလုံးလျားလျား အလိုအလျောက် ဖြစ်ကြသည့်တိုင်) ပတ်သက်မှု ရှိကြောင်း အဓိပ္ပာယ် ယူနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ အခြေခံအကျဆုံး အဆင့်၌ ယင်းသက်ရှိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိရှိခံစားပြီး တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းမှာ အကျယ်ပြောဆိုး နားလည်မှုအရ စိတ်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆနိုင်သော အရာဖြစ်၏။

ယင်းမှာ စိတ်ဟူသည် အဘယ်နည်းဟူသော ကျယ်ပြောသည့် အကြောင်းအရာကို ရှည်လျားစွာ ဆွေးနွေးမည့် အရာ မဟုတ်။ အခြားသတ္တဝါများ၏ သိစိတ်နှင့် လူသားတို့၏ သိစိတ်ကို ခွဲခြားသည့် နည်းလမ်းလည်း မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ ဤနေရာ၌ စကားလုံး အနည်းငယ်မျှဖြင့် ကျေနပ်ရလိမ့်မည်။

အာရုံနှင့် သိရှိမှု

ခေတ်သစ် သိပ္ပံအရ လူတို့ တွေ့ကြုံသိရှိမှုအတွက် အခြေခံများမှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာနှင့် အတွေ့ ဟူသော အာရုံခံတရားများ ဖြစ်၏။ အခြား နားလည်မှု အဆင့်တစ်ခုမှာ ယင်း အခြေခံ အာရုံများကို သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ယင်းနှစ်မျိုး အကြား၊ သို့မဟုတ် ယင်းသုံးမျိုးလုံး အနေဖြင့် တွေ့ကြုံ ခံစားခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ သိရသမျှ လူသည် ဤသိရှိ နားလည်မှုမျိုးကို နှစ်သက်စရာ သို့မဟုတ် နာကျင်ဖွယ်ရာ အဖြစ် တိရိစ္ဆာန်များအား မျှဝေ၏။ ငှက်နှင့် တွားသွားသတ္တဝါများမှာ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် များစွာတူသော အမူအရာဖြင့် အာရုံခံစားမှုကို နားလည်ပုံရ၏။ ဤဖြစ်စဉ်၌ ငါး သို့မဟုတ် ပိုးကောင်များကဲ့သို့သော အခြား တိရစ္ဆာန်များ မှာမူ ခြားနား၏။

သတ္တဝါ အမျိုးမျိုးမှာ အသွေးအရောင် မည်သို့ပင် များပြား ခြားနားနိုင်စေ သိစိတ်ရှိသော သတ္တဝါအားလုံး သာယာသော သိရှိခံစားမှုကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် နာကျင်မှုကို ရှောင်ရှားခြင်းကို အလိုရှိကြသည်မှာ ထင်ရှား၏။ ယင်းအခြေခံ၌ လူသားသည် အခြား တိရစ္ဆာန်များနှင့် ခြားနားခြင်း မရှိ။ ယင်းတို့ကဲ့သို့ လူများသည် သဘာဝအားဖြင့် ဒုက္ခကို ရှောင်လိုပြီး နှစ်သက် ပျော်ရွှင်ဖွယ် အာရုံကို ရယူလိုကြ၏။

အကယ်၍ ယင်းအခြေခံ စိတ်ညွတ်မှုသည် ယေဘုယျအားဖြင့် သတ္တဝါများ၏ သွင်ပြင်ကို ဖွင့်ဆိုလျှင်မူ လူသည် ထူးခြားသည့် အမျိုးအစား၌ ပါဝင်၏။ လူသားသတ္တဝါ ဖြစ်ခြင်းမှာ အာရုံခံစားမှုကို တုံ့ပြန်ရုံသက် သက်ထက် ပိုသည်မှာ ထင်ရှား၏။ ဥပမာ လူတို့မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ယင်းတို့၏ တွေ့ကြုံသိရှိမှုများကို သဘာဝအားဖြင့်သာ တုံ့ပြန်ကြသော ခွေးကြောင်များကဲ့သို့ မဟုတ်ကြ။ လူတို့မှာ အခြားတိရိ–စ္ဆာန်များနှင့် မတူအောင် ခြားနားစေသည့် အလွန့်အလွန် ဆန်းကြယ်ခြင်းဆီသို့ နှစ်ပေါင်း ထောင်ပေါင်းများစွာ တိုးတက် ပြောင်းလဲခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ ထိုခြားနားမှုသည် အခြား သတ္တဝါများ၏ ဦးနှောက်ထက် အဆများစွာ ဖွံ့ဖြိုးပြီး ဖြစ်သည့် ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်၏ အရွယ်အစား၌ ထင်ဟပ်စေ၏။

လူ့စိတ်ဟူသည်

လူ့စိတ်၏ လျှို့ဝှက် ဆန်းကြယ်ပုံကို ဆွေးနွေးရာ၌ ကျွန်ုပ်သည် အသိပညာ၊ ကြောင်းကျိုး ဖြစ်စဉ်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည် စဉ်းစားခြင်းအတွက် လူ့စွမ်းရည်မျှကိုသာ စဉ်းစားသည် မဟုတ်။ အတွေး၊ စိတ်ကူးနှင့် မှတ်ဉာဏ်သာမက ခံစားမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သိစိတ်ဖြစ်စဉ် တစ်ခုလုံးကိုပါ ဆင်ခြင်၏။ ဤယေဘုယျ အဆို၌ စိတ် သို့မဟုတ် အာရုံကို သိမှုအကြောင်း ပြောဆိုသောအခါ ကျွန်ုပ်သည် အင်္ဂလိပ်နှင့် အခြားအနောက်တိုင်း ဘာသာစကားများ၌ mind, mental ကဲ့သို့ စကားလုံးများနှင့်

ကြားမြင်သုတပဓာန ဆောင်ရွက်မှုကိုသာ မရည်ညွှန်းသော sem (စိတ်)နှင့် shepam (စေတသိက်)ဟူသော တိဗက်စကားနှစ်လုံးနှင့် ထို(အနောက်တိုင်း) ဘာသာစကားတို့၌ နှလုံးသား ပစ္စည်းများအဖြစ် ညွှန်းဆိုသည့် ခံစားမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်သည့် အဖျွတ္တ သိမှုနယ်ပယ် အားလုံးကိုပါ ရည်ညွှန်း၏။

မကြာခင်က အနောက်တိုင်း သိပ္ပံပညာရှင်များသည် စိတ်ပိုင်းကျင့်ကြံ အားထုတ်မှု၏ ရုပ်ပိုင်းဘဝအပေါ် သက်ရောက်မှုများကို တိုင်းတာရန် နှစ်ပေါင်းကြာရှည်စွာ ကမ္ဘာ့ဌာန်းတရား အားထုတ်ထားခဲ့ကြသည့် တိဗက်ရဟန်းများအား အာရုံကြောသိပ္ပံ စမ်းသပ်မှု တစ်ရပ်ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြ၏။ ဓမ္မသာလာ (အိန္ဒိယ)ရှိ နန်ယောကျောင်းတိုက် (Namgyal Monastery)ရှိ ရဟန်းတော်များအား စမ်းသပ် တွေ့ရှိပုံဟောပြောပွဲတစ်ခု အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်အား ပြောပြကြ၏။ ၎င်းတို့၏ နည်းစနစ်များကို သရုပ်ဖော် ရှင်းပြရန် အနောက်တိုင်း သိပ္ပံပညာရှင် တစ်ဦးသည် ဦးခေါင်း၌ ဓာတ်ကြိုးနှင့် အီလက်ထရွန်နစ် ပစ္စည်းအများအပြား တပ်ဆင်ထားသည့် ဦးထုပ်ကို ဆောင်းထား၏။ ယင်းကို တွေ့ရသောအခါ တိဗက် ရဟန်းအချို့ ရယ်မောကြ၏။ သိပ္ပံ ပညာရှင်များမှာ ဦးထုပ်၌ တပ်ဆင်ထားသော ဝါယာကြိုးများနှင့် ယင်းပညာရှင်၏ ထူးဆန်းသည့် သွင်ပြင်ကို ရဟန်းများ ရယ်မောကြသည်ဟု ထင်ကြ၏။ သို့သော် ထိုဝါယာကြိုးများကို ဦးခေါင်းတွင်သာ တပ်ဆင်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားမည်သည့် အစိတ်အပိုင်းတွင်မှ တပ်ဆင်မထားသည်ကို အံ့သြ ရယ်မောခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိသွားကြ၏။ အကယ်၍ ကရုဏာ သို့မဟုတ် မေတ္တာကဲ့သို့သော အရည်အသွေးများကို တိုင်းတာရန် ရည်ရွယ်လျှင် နှလုံးသားကဲ့သို့သော ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြား အစိတ်အပိုင်းများလည်း ထပ်တူ အရေးမကြီးသင့်ပေလော။

ထိုနေ့ရက်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သိပ္ပံဆိုင်ရာ ပုံစံများ၌ ပိုမို ကျွမ်းကျင်သွားကြပြီး ခေတ်သစ် သိပ္ပံ၏ ဦးနှောက်ဗဟိုပြု အယူအဆကို မအံ့သြကြတော့ချေ။ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ယင်းတို့၏ နည်းလမ်းများကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲခဲ့ကြပြီး ယခုအခါ နှလုံးသား၌ ပြောင်းလဲမှုများကို သိရှိရန် တိုင်းတာမှုများကိုလည်း ထည့်သွင်းကြ၏။

လူ့စိတ်၏ သွင်ပြင်

အခြားသတ္တဝါများ၏ စိတ်နှင့် လူ့စိတ် ခြားနားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အဓိကသွင်ပြင် အနည်းငယ်မှာ ကောင်းစွာ ထင်ရှား၏။ လူသားများ၌ အမှတ်သညာ အားကောင်းပြီး သိမ်မွေ့သော စွမ်းရည်ရှိ၏။ (ယင်းသည်) တိရိစ္ဆာန်များထက် များစွာ ကြီးမားပုံရ၏။ (ယင်းသည်) ကျွန်ုပ်တို့၏ အတိတ် ဖြစ်ရပ်များကို အမှတ်ရစေ၏။ အနာဂတ် ဖြစ်ရပ်များကို စီမံရန်လည်း စွမ်းရည် ရှိ၏။ ထို့ထက် ကျွန်ုပ်တို့၌ သင်္ကေတ ဘာသာစကားဖြင့် ဆက်သွယ်ရန် အလွန် စွမ်းအား ပြင်းထန်လျက် အဆင့်မြင့်စွာ တိုးတက်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည့် စွမ်းရည်လည်း ရှိ၏။ ထို့ပြင် အခြားနားဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၌ အကြောင်း အကျိုးကို ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း .. ဆိုလိုသည်မှာ အစစ်အမှန်နှင့် စိတ်ကူးယဉ် အခြေအနေ နှစ်မျိုးဖြင့် ခြားနားသည့် ရလာဒ်များကို ဝေဖန် တိုင်းတာရန်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ရန် စွမ်းရည်ရှိခြင်း .. ဖြစ်ဖွယ်ရှိ၏။ အခြား တိရိစ္ဆာန်များမှာ တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာထိ ထိုစွမ်းရည် အနည်းငယ် ရှိနိုင်သော်လည်း ယင်းတို့သည် ဆန်းပြား နက်ရှိုင်းမှု အဆင့်တွင် လူသားတို့ကို မမီချေ။

ထို လက္ခဏာများနှင့်အတူ လူသားအစစ်အမှန် ဖြစ်မှုအတွက် အချက်အချာ ကျသည့် နောက် စွမ်းရည်တစ်ခု ရှိသေး၏။ ယင်းမှာ လူတို့၏ မွေးရာပါ စာနာတတ်မှု စွမ်းရည် ဖြစ်၏။ ဤကိစ္စ၌ ကျွန်ုပ်တို့ လူသားသည်သာ မဟုတ်ချေ။ အချို့သော တိရိစ္ဆာန်များလည်း ကြင်နာမှုကို ဖော်ပြပုံရသည့် အပြုအမူမျိုး ရှိကြ၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ ယင်း(စာနာမှု)သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် လူသားဗီဇ ဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ယောက် နာကျင် ခံစားရလျှင် လမ်းပေါ်က လူစိမ်းပင် ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ရုပ်မြင်သံကြား၌ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ရ သူများကို မြင်ရ သို့မဟုတ် ရေဒီယိုက အသံကို ကြားရလျှင်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယင်းတို့၏ ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို အလိုလို တုံ့ပြန်လေ့ ရှိကြ၏။ ထိုမျ

မက ထိုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ခုခု ဆောင်ရွက်သည်ဖြစ်စေ မဆောင်ရွက်သည် ဖြစ်စေ ထိုလမ်းပေါ်က လူစိမ်း သို့မဟုတ် ရေဒီယို ရုပ်မြင်သံကြား၌ တွေ့ရသည့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို ကူညီရန် အလိုလို နှိုးဆော်မှု တစ်ရပ်ကိုလည်း ခံစားကြရ၏။

ထိုအတူ အခက်အခဲကို အောင်မြင်သွားသူများအား တွေ့ရသောအခါ သူတစ်ပါး၏ တွေ့ကြုံခံစားမှုကို အလိုလို မျှဝေခံစား တတ်သည့် လူ့စွမ်းရည်က ကျွန်ုပ်တို့အား ယင်းတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုကို မျှဝေခံစား၏။ လူအများစုသည် ရုပ်ရှင်၊ အားကစားနှင့် ပြဇာတ်များကို ကြည့်ရန်၊ ဖျော်ဖြေရေး စာအုပ်များကို ဖတ်ရန် စသည်ကို နှစ်သက်ကြ၏။ ယင်းတို့မှ ရရှိသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများမှာ ကျွန်ုပ်တို့အား အခြားသူများ၏ ပျော်ရွှင်မှု ဝမ်းနည်းမှုများကို ကိုယ်တိုင် ခံစားရသကဲ့သို့ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်၏။ သဘာဝအားဖြင့် မျှဝေစာနာမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝ၌ ယင်းသို့သော ခံစားချက်ကို ရှာဖွေကြ၏။ ပုံစံ တစ်ခုမှာ ကလေးများ၏ ပျော်ရွှင်မှုကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ပျော်ရွှင်မှုမျိုး ဖြစ်၏။ ကလေးများကို ကျွန်ုပ်တို့က ပြုံးပြသောအခါ၊ တစ်ခုခုကို ပေးကမ်းသောအခါ၊ သို့မဟုတ် ပုံပြောပြသောအခါ ၎င်းတို့၏ မျက်နှာ၌ ရွှင်လန်း သွားသည်ကို နှစ်သက်ကြ၏။ ထိုအတူပင် လူသည် သဘာဝ အားဖြင့် မိမိ ချစ်ခင်သူများ၏ ပျော်ရွှင်မှုကို မြင်လိုကြ၏။

လူတိုင်းသည် အခြားသူများ မျက်မှောင်ကုပ်နေသည်ကို မမြင်လိုဘဲ ပြုံးနေသည်ကိုသာ မြင်လိုကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ လူမှုရေး သတ္တဝါများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှင်သန်ခြင်း ပွင့်လန်းခြင်းမှာ အုပ်စု သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခု၏ အစိတ် အပိုင်းတွင် တည်မှီခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ချင်း စာတရားမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကောင်းကျိုးနှင့် နက်ရှိုင်းစွာ ပတ်သက်မှု ရှိ၏။

သုခနှင့် ဒုက္ခ

ပျော်ရွှင်သော ဘဝဟူသည် ကျွန်ုပ်အထင် ညှိနှိုင်းရန် မလိုသော ကျွန်ုပ်တို့၏ တောင်းဆိုမှု ဖြစ်၏။ မည်သူမျှ အခက်အခဲ သို့မဟုတ် ဆင်းရဲဒုက္ခကို အလိုမရှိချေ။ ယင်း (ပျော်ရွှင်မှု)မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှပင် တည်ဆောက်ကြောင်း ထင်ရှားပြီး ဖြစ်၏။ ဆေးသိပ္ပံအရ ပျော်ရွှင် အေးချမ်းပြီး ကြောက်ရွံ့ စိုးရိမ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးသူသည် ကျန်းမာခြင်း အကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်ကြောင်း များစွာ ပြောဆိုကြ၏။ နာမကျန်းသူများပင် အကောင်းမြင် သဘောရှိလျှင် ကျန်းမာသွားကြောင်းလည်း ယူဆကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤကိုယ်သည် ပျော်ရွှင်သော ဘဝအတွက် အဓိကဖြစ်၏ဟူသော အချက်မှာ ရိုးရှင်းသည့် အမှန်တရားဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ် ယူဆ၏။ ပျော်ရွှင်သော စိတ်သည် ကျန်းမာသော စိတ်ဖြစ်လျက် ကျန်းမာသော စိတ်သည် ဤခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်း၏။

သို့တစေ လူသားတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခသည် အခြား သတ္တဝါများနှင့် မတူဘဲ ဖြောင့်ဖြူးခြင်း မရှိ။ ခွေးသည် အစာကောင်းကို စားရလျှင် ပျော်ရွှင်လျက် ဝရန်တာသို့ သွားပြီး အိပ်နေလိမ့်မည်။ ဤရိုးရှင်းသည့် ပျော်ရွှင်မှုကို စဉ်းစားကြည့်သောအခါ ယင်းသည် လူသားတစ်ယောက်၏ စစ်မှန်ပြီး လုံလောက်သော နှစ်သက်မှုအတွက် နည်းလမ်း မဟုတ်သည်မှာ ထင်ရှား၏။

မဆုံးနိုင်သော သုခကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ဒုက္ခကို ရှောင်ရှားခြင်းသည် အကြီးမားဆုံးသော လူတို့၏ စွန့်စားမှုကို သာမက နှစ်ပေါင်း များစွာ ကြာသည့်အခါ ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးပြီး ဆင့်ကဲ ပြောင်းလဲခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။ ဘာသာရေး ယုံကြည်မှုသည်ပင် ဤရှာဖွေမှုမှ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ် ယူဆ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝတစ်လျှောက်တွင် မထိန်းချုပ်နိုင်သည့် ပြဿနာများကို မရှောင်လွှဲနိုင်ဘဲ ကြုံတွေ့ကြရ၏။

ထို့ကြောင့် မျှော်လင့်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယုံကြည်မှုကို မြှင့်တင်လျက် ယင်း(ယုံကြည်မှု)ကို အထောက်အပံ့ပြုရန် ဝတ်ပြု ဆုတောင်းကြ၏။ ဝတ်ပြု ဆုတောင်းခြင်းသည် ဘာသာရေး၏ ပင်မ အခြေခံ ဖြစ်၏။ ထိုအတူ လွန်ခဲ့သော ရာစုနှစ်များအတွင်း သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာ တီထွင်မှုများ ထူးချွန် ပြောင်မြောက်လာခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခကို လွန်မြောက်ပြီး

ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိရန် တွန်းအားမှ အစပြုခဲ့၏။ လူတို့၏ ထူးခြားလွန်ကဲသော စိတ်ပိုင်းဘဝ ဆန်းကြယ်မှုက အခြားသက်ရှိများနှင့် ကွဲပြားစေပြီး မျိုးစိတ်တစ်ခုအဖြစ် အံ့သြဖွယ် အောင်မြင်မှုဆီ တွန်းပို့သော်လည်း တစ်ချိန်တည်းတွင် ယင်းစိတ်ပိုင်း ဆန်းကြယ်မှုသည် အကြာရှည်ဆုံးသော အခက်အခဲများနှင့် ခက်ထန်မှုများ၏ မူလအကြောင်းရင်းလည်း များစွာဖြစ်၏။ လက်နက်ကိုင် အရှုပ်အထွေး၊ ဆင်းရဲ မွဲတေခြင်း၊ မမျှတခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုကဲ့သို့သော မျက်မှောက်ခေတ် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်နေကြရသော ပြဿနာအများစုမှာ လူသား၏ ရှုပ်ထွေး ပွေလီသော အပြုအမူကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေဆဲလည်း ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ကိုယ်ရေ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အဆင့်တွင် အဖျတ်တွဒုက္ခ၏ အများဆုံးနှင့် ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်သော အကြောင်းတရားများ .. ဆိုပါစို့ အကြောက်၊ စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု .. များမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဘဝ ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် စိတ်ကူးယဉ်မှုများနှင့် နီးစပ်စွာ ဆက်နွယ်လျက် ရှိ၏။

အခြေခံ တူညီမှု

သုခကို ရှာဖွေခြင်း ဒုက္ခကို ရှောင်ကွင်းခြင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး အခြေခံအားဖြင့် တူညီ၏။ ဤသည်မှာ အရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူ အကယ်၍ ယင်းအခြေခံလူ့ဘဝ တူညီမှုကို နေ့စဉ်ဘဝအမြင်၌ စဉ်စားကြည့်လျှင် ယင်းသည် ကျယ်ပြောသော လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ သာမက ကျွန်ုပ်တို့ အသီးသီး အတွက်ပါ ကြီးမားသည့် အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ် များစွာ ယုံကြည်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ် ကိုယ်တိုင်အရ လူအများကို တွေ့သည့် အခါတိုင်း သမ္မတဖြစ်စေ သူတောင်းစား ဖြစ်စေ ဖြူသူ တိုသူ ရှည်သူ ဆင်းရဲ ချမ်းသာ နိုင်ငံသား ဘာသာရေး မည်သို့ ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်သည် ယင်းတို့အပေါ် ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေသော ဆင်းရဲကို ရှောင်လိုသော လူများအဖြစ် ပြုမူရန် ကြိုးစား၏။ ဤရှုထောင့်ကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဆုံတွေ့ချိန်ထိ ကျွန်ုပ်နှင့် လုံးဝ တစိမ်းသာဖြစ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ပင် သဘာဝအားဖြင့် နီးစပ်သော ခံစားမှုမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်ကို ကျွန်ုပ် တွေ့ရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ အသီးသီး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာ အားလုံးမှ တစ်ပါး မည်သည့် ပညာရေး ရှိနိုင်စေ မည်သည့် လူမှုရေး အဆင့်အတန်းကို ဆက်ခံထားစေ ဘဝအတွက် မည်သည့် အောင်မြင်မှု ရှိထားသည်ဖြစ်စေ (ထည့်သွင်း) မစဉ်းစားဘဲ ဤတို တောင်းသည့် ဘဝသက်တမ်းအတွင်း လူအားလုံး ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ဒုက္ခကို ရှောင်ကွင်းခြင်းကို တွေ့ရ၏။

ဤအကြောင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ကွဲပြားစေသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ မျှဝေသည်ထက် ပို၍ များစွာ အပေါ်ယံ ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ် မကြာခဏ ထောက်ပြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အား ခြားနားစေသော အရာအားလုံးကို မစဉ်းစားဘဲ လူမျိုး၊ ဘာသာစကား၊ ယုံကြည်မှု၊ ကျား၊မ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့် အခြား များစွာတို့ မည်သို့ ခြားနားစေ လူသားဟူသော အခြေခံ ဝေါဟာရအရ အတူတူသာလျှင် ဖြစ်၏။ ယင်းတူညီမှုသည် သိပ္ပံနည်းလည်း ကျ၏။ လူသား၏ ဇီဝဖြစ်စဉ်အရ လူမျိုး ကွဲပြားခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိထားသော ကျယ်ပြောသော မျိုးဗီဇ အစုအပေါင်း၏ အစိတ်အပိုင်းကလေးမျှသာ ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြ၏။ အမှန်သော် အခြေခံမျိုးဗီဇအဆင့်၌ သတ္တဝါ အသီးသီးအကြား ကွဲပြားမှုသည် မျိုးနွယ်စု အမျိုးမျိုးအတွင်း ခြားနားခြင်းထက် ပိုမို ကျယ်လောင်သည်မှာ ထင်ရှား၏။

ဤတွေးမြင်မှုနှင့်အညီ ကျွန်ုပ်တို့ အသီးသီးသည် ‘ငါတို့ကား လူသားများသာတည်း’ ဟူသော စကားရပ်တွင် အခြေပြုသော မူလသွင်ပြင်ဖြင့် စတင်၍ တွေးမြင် ပြုမူရန် ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါ၏။

မိမိကိုယ်ကို သတ်သေသူ

တိုက်ပွဲကို မျက်နှာလွှဲပြီး မိမိ တစ်ဦးချင်း၏ လွတ်မြောက်ရေး၌ ကျေနပ် နှစ်သိမ့်မှုကို ရှာဖွေခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း ဖြစ်၏

(ပါရဂူ၊ ဒိဗ္ဗာ–၄၈၀)