

အမှတ်စဉ်-၁၀



အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

သမထ
နှင့်
ဝိပဿနာ

အမှာစကား

သာသနာတော် ၂၅၅၂ နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၆ ရက်နေ့ည၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ပျားရည်ကုန်းရပ်ကွက်၊ ၁၄၈လမ်း အောင်ဓမ္မာရုံ ဝေယျာဝေစ္စ ဆွမ်းလောင်းအသင်းက ကျင်းပသည့် ဓမ္မသဘင်ဝယ် ဟောကြားအပ်သော “သမထနှင့် ဝိပဿနာ” တရားဒေသနာတော်။

ဤစာအုပ်သည် နှုတ်ဖြင့် ဟောအပ်သောတရားကို အသံမှစာလုံးအဖြစ်ရေးကူးပြီး တည်းဖြတ်ပြင်ဆင်ရေးသားအပ်သော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ နှုတ်ဟောတရားနှင့် လက်ရေးတရားသည် အခြေခံ အနှစ်သာရ အပြောင်းအလဲမရှိသော်လည်း ပိုမိုတိကျစေရန် အချို့သော အချက်အလက် အကြောင်းအရာများ အသုံးအနှုန်းများကိုမူ ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ရသည်။

ယနေ့ခေတ်၌ လူအများ စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိသော ဘာသာရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း အလုပ်ဖြစ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သမထနှင့် ဝိပဿနာ ဟူ၍ ၂-မျိုးရှိသည်။ ထို ၂-မျိုးလုံးပင် မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေထိုက်သည့် တရားမျိုးဖြစ်သောကြောင့် “ဘာဝနာ” ဟုခေါ်သည်။ ထို ဘာဝနာအလုပ်၏ အခြေပြုရာ အာရုံများကိုမူ “ကမ္မဋ္ဌာန” ဟုခေါ်သည်။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ ၂-မျိုးလုံးပင် “ဝိဇ္ဇာဘာဂိယ” ခေါ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို အကျိုးပြုသည့် တရားမျိုးဖြစ်သည်။ “သမထကို ဖြစ်ပွားစေလျှင် တည်ငြိမ်သည့်စိတ် တိုးတက်၏ ။ တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ထားသောစိတ်သည်

ရာဂကို ဖယ်ရှားပြစ်နိုင်၏။ ဝိပဿနာအကျင့်သည် အသိပညာကို တိုးပွားစေနိုင်၏။ ပွားများလေ့ကျင့်အပ်သော ပညာသည် အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်၏။ ” ဟူသော ဝိဇ္ဇာဘာဂိယသုတ်(အင်္ဂုတ္တရ၊ ဒုက)နှင့် သမထနှင့် ဝိပဿနာ ၂-မျိုး၏ အကျိုးကျေးဇူးကို မှတ်သားထိုက်၏။

စာအုပ်ပါ ဟောပြောချက်များသည် သမထ နှင့် ဝိပဿနာအကြောင်း အကျဉ်းချုပ်မိတ် ဆက်သဘောမျှသာ ဖြစ်သည်။ သမထ နှင့် ဝိပဿနာ ပွားများအားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်း အပြည့် အစုံကိုမူ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ကျမ်းလာသည့်အတိုင်းမှတ်သားရမည်ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ အားထုတ်ထား သည့်အပြင် စာပေကျမ်းဂန် နှံ့စပ်သိမြင်သော ဆရာတော်များထံ ချည်းကပ် မေးမြန်းပြီး မရှင်းလင်း သော အချက်များ ရှင်းလင်းအောင် ကြိုးစားသင့်၏။ “သမထ နှင့် ဝိပဿနာ” စာအုပ်ကိုဖတ်ရှုပြီး သမထ အကျင့်နှင့် ဝိပဿနာအကျင့် ၂- မျိုး ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိမြင်နိုင်ကြပါစေ။

ဓမ္မအသိ ရှိလျက်နေမည်။

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

*

သမထ နဲ့ ဝိပဿနာ

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ကမ္ဘာအနှံ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်နေကြတဲ့ အလုပ်တစ်ခုဟာ meditation လို့ လူသိများတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်း အလုပ်ပဲဖြစ်တယ်။ လူအများ စိတ်ဝင်စားကြတဲ့ အတွက် နိုင်ငံတကာမှာ meditation center လို့ခေါ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာနတွေ ရိပ်သာတွေများစွာ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိတယ်။ လူတွေဟာ ဘာသာမရွေး ကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာနတွေ သွားရောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ကြတယ်။ သို့သော် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်ရာ၌ မူ ရည်ရွယ်ချက် အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။ တချို့က စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် လျော့ချပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရရန် ရည်ရွယ်ချက်ထားကြတယ်။ တချို့က သံ သရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းရန် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်ရည်သန်ကြတာ ဖြစ်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၂ မျိုး

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းရဲ့ ဦးတည်ရာ အာရုံ သို့မဟုတ် ဘာဝနာလုပ်ငန်းရဲ့ လုပ် ငန်းစဉ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထနဲ့ ဝိပဿနာလို့ ၂-မျိုးရှိတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအား ထုတ်သူတိုင်း ဒီ ၂-မျိုးကို ကွဲကွဲပြားပြား သိထားဖို့လိုတယ်။ သို့မှသာ မိမိတို့ အားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထ လား ဝိပဿနာလား ဆိုတာ ခွဲခြား သိနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

သမထ ဆိုတာ

သမထဆိုတာ ဘာလဲလို့မေးရင် သမထ ဆိုတာ ကာမစ္ဆန္တ စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် တရားများကို ငြိမ်သက် ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ တရားလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီး မှုကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့

သမာဓိ တရားဟာ သမထပဲဖြစ်တယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် လှုပ်ရှားယောက်ယက်ခတ်မှုတွေ ဖြစ်တယ်။ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ အာရုံနဲ့တွေ့လို့ လောဘဖြစ်ရင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားတာပဲ၊ ယောက်ယက်ခတ်တာ ပဲ၊ ဒေါသဖြစ်ရင်လည်း ယောက်ယက်ခတ်တာပဲ၊ မောဟဖြစ်လျှင်လည်း တွေဝေပြီး ယောက်ယက် ခတ်တာပဲ၊ ဒီလို စိတ်ယောက်ယက်ခတ်မှုမျိုးတွေကို ငြိမ်သက်ပျောက် ကင်းစေ နိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျင့်ကို သမထလို့ခေါ်တယ်။

ဒါ့အပြင် အဆိုပါ သမထ အကျင့်ဖြင့် ရရှိလာတဲ့ သမာဓိစွမ်းအားဟာလည်း ယောက်ယက် ခတ်တဲ့စိတ် အခြေအနေများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် တကယ့်သမထ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နဲ့ သမာဓိ ၂-မျိုးလုံးကိုပင် သမထလို့ ခေါ်ရမှာဖြစ်တယ်။ စာပေကျမ်း ဂန်များမှာ “ပစ္စနိကဓမ္မေ သမေ-တီတိ သမထော” လို့ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့ တရားကို သမထလို့ဆိုလိုတာ ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ

ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာလဲမေးရင် ဝိပဿနာဆိုတာ ထူးခြားတဲ့ ဉာဏ်အမြင်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရ တယ်။ “ဝိ”- အထူးထူးအပြားပြားသော အခြင်းအရာအားဖြင့် “ပဿနာ”- ရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ် ကိုဝိပဿနာဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဝိပဿနာဆိုတာ ထူးခြားစွာ သိမြင်တတ် သော ဉာဏ်ကို ခေါ်တာဖြစ်တယ်။

ဘယ်လို ထူးခြားစွာ မြင်တတ်လဲဆိုရင် သာမန်အားဖြင့် လူတွေက ဘဝကိုချမ်းသာတယ် ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ မြင်ကြတယ်။ အဲဒီ အမြင်တွေနဲ့မတူဘဲ ဘဝဆိုတာ မမြဲဘူး ဆင်းရဲတယ် ကိုယ်မ ပိုင်ဘူးလို့မြင်တယ်။ အဲဒီ လိုမြင်တဲ့

အသိဉာဏ်မျိုးကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

စာပေကျမ်းဂန်များမှာ “အနိစ္စာဒိဝသေန ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ဓမ္မေ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ” လို့ ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ အနိစ္စ စသည်နှင့် ဆက်စပ်ပြီး အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာတွေနဲ့ ဓမ္မတို့ကိုရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ်သည် ဝိပဿနာမည်၏ ဟု ဆိုလိုတယ်။

ကျင့်ရမယ့် တရား

ဒီသမထနဲ့ ဝိပဿနာ ၂-မျိုးလုံးဟာ ဖြစ်ပွားစေရမယ့် “ဘာဝေတဗ္ဗ” တရား၊ ကျင့်ရမဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ မငြိမ် မသက် ယောက်ယတ်ခတ်နေတဲ့ စိတ်ကလေး ငြိမ်သက်သွားအောင် သမထကို ကျင့်ရမယ်၊ စိတ်ကလေး မငြိမ်သက်ရင်ဖြစ်စေ ထူးခြားတဲ့အမြင်မရှိရင်ဖြစ်စေ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက် နိုင်ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်နိုင်အောင် စိတ်ကလေးငြိမ်သက်ပြီး ထူးခြားတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ရရှိရန် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကိုလည်းကျင့်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ သို့သော် သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ၂-ခုဟာ စိတ်ရဲ့ ဦးတည်ရာ အာရုံချင်းမတူကြဘူး။

သမထ အာရုံ

သမထရဲ့ အာရုံက အများအားဖြင့် ပညတ်ဖြစ်တယ်။ ပညတ်ဆိုတာ လူအများစုကသတ် မှတ်ပြီး အရှိအနေနဲ့ လက်ခံထားတဲ့ အရသာ ဖြစ်တယ်။ အမှန်တကယ် ရှိတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး၊ ဥပမာ လူတွေက ဒါ အဖြူလို့ သတ်မှတ်လျှင် အဖြူပဲ၊ အနီလို့ သတ်မှတ်လျှင် အနီပဲ၊ အဝါလို့ သတ်မှတ်လျှင် အဝါဖြစ်တယ်။ ဒါတွေဟာ အထင်အမြင် အယူအဆမျှသာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလို အထင်အမြင်မျှသာဖြစ်တဲ့ ပညတ် အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကိုစုစည်းပြီး တည်ငြိမ်အောင် လုပ်တာဖြစ်တယ်၊ သမထကျင့်စဉ်ဟာ အများအားဖြင့် ပညတ်အာရုံတွေမှာ အခြေပြုတာ ဖြစ်သော် လည်းဗုဒ္ဓါနုဿတိ တို့လို စတုဓာတုဝပတ္ထာန် (ဓာတ်ကြီး ၄ ပါး ခွဲခြားခြင်း) တို့လို သဘာဝအာရုံ

ပရမတ်အာရုံတွေပေါ်မှာလည်း အခြေပြုတာမျိုးလည်း ရှိသေးတယ်။

သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ရရှိလာတဲ့ သမာဓိဟာ ဥပစာရ သမာဓိ (ဈာန်ရခါနီး အဆင့်) နဲ့ အပ္ပနာ သမာဓိ (ဈာန် ရပြီး အဆင့်) လို့ ၂-မျိုးရှိတယ်။ အပ္ပနာသမာဓိတိုင်အောင် ရစေနိုင်တဲ့ ပညတ်အာရုံ ပေါင်း ၂၈-မျိုး ရှိတယ်။

ကသိုဏ်းပညတ်

သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်မယ်ဆိုရင် ပညတ်အာရုံ တစ်ခုခုမှာ အခြေပြုရတယ်။ မြေရေလေမီး ဆိုတဲ့ ဓါတ်ကြီး ၄-ပါးနဲ့ စပ်တဲ့ ပညတ်ပေါ်မှာ အခြေပြုလို့ရတယ်။ အာကာသလို့ခေါ်တဲ့လဟာပြင် (space) ပေါ်မှာလည်း အခြေပြုလို့ရတယ်။ ညို ရွှေ နီ ဖြူဆိုတဲ့ အရောင်ပညတ်မှာလည်း အခြေပြုလို့ရတယ်။ ဒီအာရုံတွေကိုလည်း ကသိုဏ်းလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကသိုဏ်းအာရုံတွေမှာ အခြေပြု ပြီးတော့ သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လို့ရတယ်။

အာနာပါနနဲ့ ပညတ်

သို့မဟုတ် သမထကျင့်တဲ့အခါ ထွက်လေ ဝင်လေဆိုတဲ့ အာနာပါနပညတ်ကို အာရုံပြုလို့ရ တယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ၂၄-နာရီ စဉ်ဆက်မပြတ် အသက်ရှူနေ ကြတယ်။ ဒီလို ရှူထုတ် ရှူ သွင်းနေတဲ့လေကိုပဲ အခြေပြုပြီးတော့ သမာဓိ ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစားရတယ်။

*