

ဘဝတွက်တာ အဘိဓမ္မာ အပိုင်း (၂)

ပညတ်၊ ပရမတ် တရားများနှင့်
နာမ်တရားကိုလေ့လာသုံးသပ်ခြင်း (၁)

ဆရာလေးဒေါက်တာယုဇနညာဏီ
၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၉) ရက်၊ စနေနေ့

ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာများ

- ပိဋကတ် (၃) ပုံ မိတ်ဆက်
- အဘိဓမ္မာကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း
 - အဘိဓမ္မာ၏ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်
 - အဘိဓမ္မာ (၇) ကျမ်း
 - အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း မိတ်ဆက်
- စိတ်နှင့် ရုပ်ကို လေ့လာ သုံးသပ်ခြင်း
- ကံတရား၏ အစီအမံ
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဘဝသံသရာ
- ပဋ္ဌာနနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ပညတ်နှင့် ပရမတ် (အဘိဓမ္မတ္ထ တရား ၂ပါး)

၁) ပညတ် (ပညတ္တိ ဓမ္မ) *paññatti* - concept

➤ သမ္ပုတိ သစ္စာ - *sammuti sacca* (conventional truth or conceptual truth)

- လောကလူသားများပြောဆို ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲ အမည်နာမ၊ အရာဝတ္ထုများ။

၂) ပရမတ် (ပရမတ္ထ ဓမ္မ) *paramattha sacca* (ultimate truth or absolute truth)

➤ ပရမ - မှန်ကန်တည့်မတ်၍ မြတ်သော + အတ္ထ - အနက်သဘော

- ပင်ကိုယ်သဘောမှ မဖောက်ပြန် မပြောင်းလဲသောကြောင့် မှန်ကန်တည့်မတ်၍ မြတ်သော အနက်သဘောရှိသော တရားများ။ အနှစ်ချုပ် ပဓာနတရားများ။

၁) ပညတ် (ပညတ္တိ ဓမ္မ) concept

➤ သမ္မုတိ သစ္စာ - *sammuti sacca* (conventional truth or conceptual truth)

- လူမျိုးတစ်စု၊ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်က မှန်ကန်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုထား

(general consensus) ဖြင့် လက်ခံထား၊ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ထား (သမ္မုတိ)

- သင်္ကေတ ဝစနံ- လူတို့၏သင်္ကေတဖြင့် အမှတ်အသားပြုထားသော စကားလုံးမှန်သမျှ

သစ္စံ - မှန်ကန်။ လောကသမ္မုတိ ကာရဏံ - လောကလူတွေက အသိအမှတ်ပြုထားလို့

➤ အမည်နာမ - နာမ ပညတ် (name concept) နှင့်

➤ သက်ရှိ သက်မဲ့ အရာဝတ္ထုများ - အတ္တ ပညတ် (thing concept)

- လူ နတ် ဗြဟ္မာ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ စသော သက်ရှိသတ္တဝါများ၊ သစ်ပင် တော တောင် ရေ မြေစသော သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများ။

- တစ်ဖက်သားကို သိအောင်ပြောပြအပ်သော စကားဝေါဟာရ နှင့် အမှုအရာတို့ဖြင့် သိရသော အရာဝတ္ထု၊ အကြောင်းအရာ
- နေ့စဉ်သုံး စကားလုံး၊ အမည်နာမ၊ ဝေါဟာရဘာသာစကားများနှင့် ခေါ်ဝေါ်ပြောဆို
- အသွင်အပြင်၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲ၊ ဖောက်ပြန်၊ ပျက်စီးပါက အမည်ပြောင်းလဲ တတ်သော သဘော သဘာဝ
- ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တရားများ၊ ကျင့်ဝတ် တာဝန်ဝတ္တရားများ၊ သီလစသည့်ဂုဏ်၊ ဘဝတိုးတက်ကြီးပွား အောင်မြင်ရေး၊ လေးစားလိုက်နာရမည့်အဆင့် အတွက်အရေးပါ
- ပညတ်မရှိလျှင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ် ပြောဆိုရန်မဖြစ်နိုင်
- အမည် ပညတ်တင်ဟောပြီးမှ သဘာဝ တရားကို ဆိုက်ထိအောင်သိနိုင်

ပရမတ်

- ပရမတ် (ပရမတ္ထ ဓမ္မ) ၏ လက္ခဏာ (ultimate reality)
 - မှားယွင်းမှုမရှိသော၊ ထာဝရ မှန်ကန်သော၊ အဟုတ် အမှန်ရှိသော သဘာဝတရား
 - အသွင်အပြင်၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်မည်သို့ပင် မတူကွဲပြား၊ ခွဲခြားစေကာမူ မပြောင်းလဲတတ် သော အနှစ်သာရ သဘာဝရှိသောတရား
- ဥပမာ - စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ ကွန်ပျူတာစသည့် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ၌လည်းကောင်း၊ ဆံပင်၊ သွား၊ အရိုး၊ အသားအစရှိသော ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော ရုပ်တရားတို့၏ အရည်အသွေး။
 - မာ၊ ပျော့၊ လေး၊ ပေါ့ - မြေဓာတ် (ပထဝီ ဓာတု)
 - ဖွဲ့စည်း၊ ယိုစီး - ရေဓာတ် (အာပေါ ဓာတု)
 - ပူ၊ အေး - မီးဓာတ် (တေဇော ဓာတု)
 - တွန်းကန် - လေဓာတ် (ဝါယော ဓာတု)

ပရမတ် (ပရမတ္ထ တရား ၄ ပါး)

- ၁) စိတ် (စိတ္တ) - အာရုံကိုသိတတ် ကြံစည်တတ် ရယူတတ်သောတရား။
- ၂) စေတသိက် (စေတသိက) - စိတ်ကိုမှီ၍ စိတ်နှင့်အတူဖြစ်သောတရား။
- ၃) ရုပ် (ရူပ) - ဆန့်ကျင်ဖက်အကြောင်းများကြောင့် ပြောင်းလဲတတ်၊ ပျက်စီးတတ်၊ ဖောက်ပြန်တတ်သောတရား
- ၄) နိဗ္ဗာန် (နိဗ္ဗာန) - တဏှာ မှလွတ်မြောက်သော၊ တဏှာကင်းသောတရား၊
တဏှာဦးဆောင်သည့် အကြောင်းတရားများ။
စုပေါင်းဖန်တီးအပ်သော ရုပ်၊ နာမ်၊ သင်္ခတ တို့မှ
လွတ်မြောက်သောတရား။

ပရမတ္ထ တရား ၄ ပါး

စဉ်	ပရမတ္ထတရား	ရုပ်၊ နာမ်	သင်္ခတ၊ အသင်္ခတ
၁	စိတ်	နာမ် (အာရုံသို့ညွတ်တတ်)	သင်္ခတ (အကြောင်းတရားများက ပြုပြင် စီမံတတ်)
၂	စေတသိက်		
၃	ရုပ်	ရုပ် (ဖောက်ပြန် ပျက်စီးတတ်)	
၄	နိဗ္ဗာန်	- နာမ ရူပ နိရောဓ - နာမ်တရား၊ ရုပ်တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ	အသင်္ခတ (အကြောင်းတရားများ၏ ပြုပြင် စီမံခြင်းကင်းရာ)

နာမ်တရားတို့ကို ဆင်ခြင်ရန် လက္ခဏာစသည့် အချက် ၄ ပါး

လက္ခဏာ characteristic, mark, sign	ပရမတ်တရားတို့၏ အမှတ်အသား (မှတ်သားကြောင်းဖြစ်၍) (က) သာမည လက္ခဏာ- အများနှင့်ဆက်ဆံသော သာမန် အမှတ်အသား၊ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောများ (ခ) သဘာဝ လက္ခဏာ - မိမိတစ်ပါးတည်း၏ အမှတ်အသား ဥပမာ - စိတ် (အာရုံကိုသိခြင်း၊ နိဗ္ဗာန် - တဏှာစသည် ချုပ်ငြိမ်းခြင်း)
ရသ function	(က) ပရမတ်တရားတို့၏ ပြုဖွယ်ကိစ္စ (ကိစ္စ ရသ) (ခ)အကြောင်းစုံညီ၍ ဖြစ်ပုံ (သမ္ပတ္တိ ရသ)
ပစ္စုပ္ပန် manifestation	(က) အကျိုးတရား (ပြုဖွယ် ကိစ္စကြောင့်ရထိုက်သော အကျိုး) (ခ) ဆင်ခြင်သောအခါ ယောဂီတို့၏ ဉာဏ်၌ ထင်လာပုံ အခြင်းအရာ
ပဒဋ္ဌာန် proximate or near cause	နီးကပ်သော အကြောင်း၊ အနီးဆုံး အကြောင်း ဥပမာ - မေတ္တာ နှင့် တဏှာ၊ ကရုဏာ နှင့် ဒေါသ

စိတ်ကို ဆင်ခြင်ရန် လက္ခဏာစသည့် အချက် ၄ ပါး

လက္ခဏာ characteristic, mark, sign	အာရုံကို သိခြင်း သဘောလက္ခဏာ (အာရမ္မဏ ဝိဇာနန လက္ခဏာ) သညာ နှင့် ပညာတို့၏ သိပုံနှင့်မတူ
ရသ function	စိတ်၏ ဦးဆောင် ရှေ့သွားဖြစ်ခြင်း ကိစ္စ (ပုဗ္ဗင်္ဂမ ရသ) အာရုံကိုသိရာ ယူရာ၌ စိတ်က ပဓာနကျသည်ကိုဆိုလို
ပစ္စုပ္ပန် manifestation	အစဉ်အဆက်မပြတ်ရအောင် ရှေ့စိတ်နှင့် နောက်စိတ်တို့ကို ဆက်စပ်ပေးသော၊ ဖွဲ့စပ်တတ်သောတရား (သန္ဓာန) ဟု ယောဂီတို့၏ ဉာဏ်၌ ထင်လာ
ပဒဋ္ဌာန် proximate or near cause	စိတ်နှင့်အတူဖြစ်ဖက် စေတသိက် နှင့် ရုပ်တရား သည် စိတ်၏ နီးသောအကြောင်း

ဘုရားရှင်တို့၏ မိန့်မှာချက် (သြဝါဒ ပါတိမောက်)

၁) မကောင်းမှု မှန်သမျှကို မပြုလုပ်ရ။

သဗ္ဗ ပါပဿ အကရဏံ။ သဗ္ဗ - အလုံးစုံသော၊ ပါပဿ- မကောင်းမှုကို၊ အကရဏံ- မပြုရ။ ၂) ကောင်းမှု မှန်သမျှကို ပြုလုပ်ရ၏။

ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။ ကုသလဿ - ကုသိုလ်တို့ကို၊ ဥပသမ္ပဒါ - ပြည့်စုံစေရ၏။

၃) မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေရ၏။

သစိတ္တ ပရိယောဒပနံ။ သစိတ္တ - မိမိစိတ်ကို၊ ပရိယောဒပနံ - ဖြူစင်စေရ၏။

၄) ဤသည်ကား ဘုရားရှင်တို့၏ မိန့်မှာချက်ပင်တည်း။

ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။ ဧတံ - ဤသည်ကား၊ ဗုဒ္ဓါနံ - ဘုရားရှင်တို့၏၊ သာသနံ - အဆုံးအမပင်တည်း။ [ကျမ်းကိုး - ဓမ္မပဒ ဂါထာ - ၁၈၃]

စိတ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြခြင်း

- စိတ်ကို ဖြစ်ရာဘုံ၊ သဘာဝ (ဇာတ်)၊ ဝေဒနာ စသည့် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ခွဲခြားနိုင်သည်။
- စိတ်သည် အာရုံကိုသိတတ်၊ ယူတတ်သော သဘောတစ်မျိုးတည်းသာရှိသော်လည်း စေတသိက်များ၏ ခြယ်လှယ်ပုံ အမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်အမျိုးမျိုးကွဲပြားသွား

စဉ်	မြန်မာ	ပါဠိ	သဘာဝ
၁	ကုသိုလ်	ကုသလ	အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းကျိုးကိုပေး
၂	အကုသိုလ်	အကုသလ	အပြစ်ရှိ၍ မကောင်းကျိုးကိုပေး
၃	ကုသလဝိပါက်	ကုသလဝိပါက	ကုသိုလ်၏ အကျိုး (ကောင်းကျိုး)
	အကုသလဝိပါက်	အကုသလဝိပါက	အကုသိုလ်၏ အကျိုး (မကောင်းကျိုး)
၄	ကြိယာ၊ ကိရိယာ	ကြိယ၊ ကိရိယ	ပြုကာမျှသာဖြစ် (အကျိုးကိုမဖြစ်စေ)

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တို့၏ လက္ခဏာ (အဋ္ဌသာလိနီ)

အကုသိုလ်	အပြစ်ရှိ (faulty) သာဝဇ္ဇ	မကောင်းကျိုးကို ပေးခြင်း ဒုက္ခ ဝိပါက လက္ခဏာ produces bad results
	မကျွမ်းကျင် မလိမ္မာ (unskillful)	အပြစ်မဖြစ်အောင် မစီမံ မကိုင်တွယ်နိုင်
	အနာမကင်း၊ မကျန်းမာ (unhealthy)	စိတ်မကျန်းမာ စိတ်ရောဂါမကင်း
ကုသိုလ်	အပြစ်ကင်း အနဝဇ္ဇ (faultless)	ကောင်းကျိုးကို ပေးခြင်း သုခ ဝိပါက လက္ခဏာ produces good result
	ကျွမ်းကျင် လိမ္မာ (ဆေက) skillful	အပြစ်မဖြစ်အောင် စီမံ ကိုင်တွယ်နိုင်
	အနာကင်း၊ ကျန်းမာ (အာရောဂျ) healthy	စိတ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ရောဂါကင်း

ကုသိုလ်စိတ်

- လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသော ကိလေသာ အနာကင်းခြင်း၊
 - ကိလေသာ အပြစ်ကင်းခြင်း၊
 - လိမ္မာစေခြင်း၊
 - ကောင်းသော အကျိုးကိုပေးခြင်း လက္ခဏာ။
- စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်သော၊ ယုတ်မာကုန်သော အကုသိုလ်တရားတို့ကို လှုပ်စေ၊
ငုပ်စေ၊ ပြုပ်စေအောင်ဖျက်ဆီးစေတတ်သောကြောင့် ကုသိုလ်စိတ်
 - ပယ်တတ်သောတရား (ပဟာယက)
- ✓ အနာကင်းလစ်၊ အပြစ်ကင်းကွာ၊ အလိမ္မာနှင့်၊ ချမ်းသာကောင်းကျိုး၊
လေးမျိုးအချက် ကုသိုလ်အနက် (အဓိပ္ပါယ်)

အကုသိုလ်စိတ်

- လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသော ကိလေသာ အနာရှိခြင်း၊
 - ကိလေသာ အပြစ်ရှိခြင်း၊
 - မလိမ္မာခြင်း၊
 - မကောင်းသော အကျိုးကိုပေးခြင်း လက္ခဏာ။
- စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်သော၊ ယုတ်မာကုန်သော အကုသိုလ်တရားများ
 - ပယ်အပ်သောတရား၊ ပယ်စွန့်ရမည့်တရား (ပဟာတဗ္ဗ)
- ✓ အနာလည်းပါ၊ အပြစ်မကင်း၊ လိမ္မာရှင်းနှင့်၊ ပေးကာဆိုးကျိုး၊
လေးမျိုးအချက် အကုသိုလ်တွက်။

ရေသောက်မြစ်၊ ရင်းမြစ် (ဟေတု - ဟိတ်) (၆) ပါး

ရေသောက်မြစ်	တရားကိုယ်	သဘာဝ
အကုသိုလ်	လောဘ	ကာမဂုဏ်ကိုလိုချင်တပ်မက်မှု၊ ကပ်ငြိ တွယ်တာမှု
	ဒေါသ	ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းမှု၊ အမျက်ထွက်မှု၊ စိတ်ပူလောင်မှု
	မောဟ	အာရုံ၏ သဘောအမှန်ကိုမသိမှု၊ တွေဝေမှု
ကုသိုလ်	အလောဘ	ကာမဂုဏ်ကို မလိုချင် မတပ်မက်မှု၊ ကပ်ငြိမှု ကင်းခြင်း
	အဒေါသ	မခက်ထန် မကြမ်းတမ်းမှု၊ စိတ်၏ကြည်လင် အေးမြမှု
	အမောဟ	အာရုံ၏ အနိစ္စ စသော သဘောအမှန်ကိုသိမှု

နာမ်တရား မိတ်ဆက်

- နာမ် - အာရုံသို့ညွှတ်တတ်သော သဘော (စိတ် + စေတသိက်)
- စိတ် - အာရုံကိုသိခြင်း၊ တွေးတောကြံစည်ခြင်း၊ အာရုံကိုယူခြင်း
- စေတသိက် - စိတ်၌မှီတွယ် စိတ်ကို ခြယ်လှယ်တတ်သောတရား
- ✓ စိတ် - ပန်းချီပိတ်ကား (canvas)
 - စေတသိက် - ရသမျိုးစုံကိုပေးစွမ်းနိုင်သော ဆေးရောင်မျိုးစုံ (colour)
 - ✓ စိတ် - ရေ
 - စေတသိက် - ဆေးရောင်မျိုးစုံ
 - ✓ စိတ် - အာရုံကိုသိခြင်းသက်သက်
 - စေတသိက် - စိတ်၏အရည်အသွေးကို ပြောင်းလဲစေတတ်သော တရားများ
 - အတူဖြစ်သော စေတသိက်ပေါ်မူတည်၍ စိတ်သည်လည်း အရည်အသွေးကွဲပြား

စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့၏ ဆက်နွှယ်မှု၊ အပြန်အလှန်ထောက်ပံ့ပေးမှု

စေတသိက် - စိတ်၌မှီတွယ် စိတ်ကို ခြယ်လှယ်တတ်သောတရား

✓ စိတ် - ပန်းချီပိတ်ကား (canvas)

➤ စေတသိက် - ရသမျိုးစုံကိုပေးစွမ်းနိုင်သော ဆေးရောင်မျိုးစုံ

➤ ပန်းချီပိတ်ကား (canvas) ၏ အရည်အသွေးပေါ်မူတည်၍လည်း ပန်းချီကား၏ အရည်အသွေးပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်လာနိုင် (သို့) အရည်အသွေးကျဆင်းနိုင်

➤ ထို့အတူ အမှီခံစိတ်တို့၏ အရည်အသွေးအကောင်း၊ အညံ့ပေါ်မူတည်၍လည်း မှီတတ်သော စေတသိက်တို့၏ အရည်အသွေး၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကွာခြားသွား

➤ ဥပမာ - မဟာကုသိုလ်စိတ်နှင့်အတူဖြစ်သော သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ပညာတို့၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု ထက် ရူပကုသိုလ်စိတ်၊ မဟာကြိယာစိတ်၊ လောကုတ္တရာစိတ်၌ ဖြစ်သော သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ပညာစသည်တို့၏ စွမ်းဆောင်ရည် ပိုမိုမြင့်မား