

၃။ စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များ (မှတ်စု)

(နိဿရဏဓာတုသုတ်)

၁။ ထွက်ပေါက်(နိဿရဏ)ဆိုသည်မှာ-

တစ်စုံတစ်ခု အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းများနှင့် ကြုံတွေ့နေသည့်အခါ-
လူတို့သည် ထွက်ပေါက်ရှာလေ့ရှိကြသည်။ လှောင်ပိတ်မိနေပြီဆိုပါက ပိုပို၍ ဆိုးလာပြီး
ပေါက်ကွဲသွားတတ်သည်။

လေကို လှောင်ပိတ်ထားမည်ဆိုလျှင် ပေါက်ထွက်သွားနိုင်သကဲ့သို့-
လူတို့၏ စိတ်ကိုလည်း ထွက်ပေါက်မပေးဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ချုပ်တည်းထားခဲ့လျှင်
နှလုံးကွဲခြင်း၊ အသဲကွဲခြင်းတို့ဖြင့် ပေါက်ကွဲသွားနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့်- စိတ်ကို ထွက်ပေါက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် မှန်ကန်သော ထွက်
ပေါက်ဖြစ်ဖို့ ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။



၂။ စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြစ်လာရခြင်း အကြောင်းရင်း

- (၁) မြတ်စွာဘုရားက-
“အတိတ္တာ လောကော- လောကလူသားတို့သည် မည်သည့်အခါမှ တင်းတိမ်သွားခြင်း
မရှိဘူး” ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ မည်မျှပင် ဖြည့်ဆည်း၊ ဖြည့်ဆည်း မတင်းတိမ်
ကြပေ။
- (၂) ကာမအာရုံ ဝတ္ထုအသုံးအဆောင်များအပေါ် တပ်မက်လိုချင် ခံစားလိုသော လောဘကို
အကြောင်းပြု၍-
စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်ရန်၊ နိုင်ငံတကာ အဆင့်မီရန်၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများ၏
အဆင့်များ မီရန်- လူ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကောင်းသည်ထက် ကောင်းစေရန်၊
တိုးတက်သည်ထက် တိုးတက်စေရန် ကြိုးစားထုတ်လုပ်လာကြသည်။
- (၃) စီးပွားရေးဘက်၊ လူ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများဘက်များတွင် တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ-
မတင်းတိမ်နိုင်သော “လောဘ” ကလည်း အားလုံးကို ရရှိပိုင်ဆိုင်လိုမှုနှင့် အရှိန်တက်
ကြီးထွားလာသည်။
- (၄) လူတို့၏ “လိုဘ(လိုအင်)” သည် မည်သည့်အခါမှ ပြည့်သည် မရှိသောကြောင့်-
မပြည့်နိုင်သည်ကို ဖြည့်နိုင်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်ရင်း “လိုဘ” အလို နောက်လိုက်ကာ
စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များသည်လည်း များများလာကြသည်။

(၅) ဤကဲ့သို့- ချမ်းသာလွယ်ကူစေရန် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း အသုံးအဆောင်များ တိုးတက်နေသည့် ခေတ်ကြီးတွင် စိတ်ချမ်းသာမှုများ မတိုးတက်လာဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်များသာ တိုးတက် လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ-

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု မရှိ၊ ဖြည့်၍ မပြည့်နိုင်သော လိုအင်လောဘ-ကြောင့် ဖြစ်သည်။



၃ တိုးတက်လာသော စိတ်ဖိစီးမှုများ လျှော့ချရန်-

(၁) နိုင်ငံအချို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်

(က) ယနေ့ခေတ်တွင် စီးပွားရေးဘက်မှ တိုးတက်လာသည့် နိုင်ငံအချို့တွင် စိတ်ဖိစီးမှု လည်း တိုးတက်လာသည်။ ထိုတိုးတက်လာသော စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချရန် ထွက်ပေါက်ရှာသည့်အနေဖြင့် နည်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုကြသည်။

စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များ၊ စိတ်ကုထုံးပညာရှင်များ-စသည်တို့က စိတ်ဖိစီးမှု ကို ဖြေဖျောက်ပေးရန် ကြိုးစားလာကြသည်။

(ခ) အနောက်နိုင်ငံများ၊ ဥရောပနိုင်ငံများတွင် စိတ်ကုထုံး(Psychotherapy)နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချရန် ကြိုးပမ်းမှုများ ပိုများပါသည်။

(ဂ) အချို့နိုင်ငံများတွင် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်များကို လျှော့ချရန် တက္ကသိုလ်၌ စိတ်ပညာရပ် တစ်ခုအနေနှင့် သင်ကြားကြရသည်။ ခေတ်မီပညာရေးအနေနှင့် MBSR ဟူသော ပညာရပ်ကို ပို့ချပေးသည်။

(Mindfulness Based Stress Reduction) သတိတရားကို အခြေခံပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချခြင်းဟု ခေါ်သည်။

(၂) ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အလွန်ကောင်းမွန်သည့် အခွင့်အလမ်း

(က) မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်သည်- “သတိတရားကို အခြေခံပြီး စိတ်၏ ဖိစီးမှုဒဏ်များကို လျှော့ချပေးသည့် ကျင့်စဉ် ပင် ဖြစ်သည်။”

(ခ) မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် များကို ဖြန့်ဖြူးနေကြသော ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာများသို့ သွားရောက်ပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူကြသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားထားသည့် မှန်ကန်သော အတွေးများက စိတ် ဖိစီးမှုကို လျှော့ကျသွားစေသည်။ သို့ဖြစ်၍- မြန်မာလူမျိုးများသည် စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒဏ်ကို ကြာရှည်မခံကြရဘဲ မှန်ကန်သော ထွက်ပေါက်များကို ရရှိကြသည်။

(ဂ) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်များသည် ပုဂံခေတ်မှစပြီး မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိ ထွန်းကားလာသောကြောင့် ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမများသည် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ သွေးသား ထဲ စိမ့်ဝင်နေကြသည်။

“သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ- ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတရားဆိုတာ မြဲတာမှ မဟုတ်တာဘဲ၊ လူဆန္ဒဆိုတာ ဘယ်ပြည့်နိုင်ပါမလဲ ကိုယ်ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒါတွေက အနတ္တ သဘောတရားတွေပဲ” စသည်ဖြင့် ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ တရားအသိများ ရှိနေကြပြီး ထိုအသိများကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျှော့ချနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ လျှော့ချ နိုင်သည့်အတွက် စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များကို အထိုက်အလျောက် ရရှိကာ စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

(ဃ) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားခဲ့သော ထွက်ပေါက်များသည် မှန်ကန်သည့်အပြင် လုံးဝ လွတ်မြောက်ခြင်းကိုပါ ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်သောကြောင့် မြန်မာလူမျိုး များသည် အလွန် ကောင်းမွန်သော အခွင့်အလမ်းကို ရရှိနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။



၄ စိတ်၏ ထွက်ပေါက်ရှာဖွေရန် နေရာ

စိတ်ဓာတ်ရေးရာနှင့် ပတ်သက်လာလျှင်- စိတ်ဖိစီးမှုများ၌ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု၊ ဖြေဖျောက် နိုင်မှုဟူသော ထွက်ပေါက် မရခဲ့သော် စိတ်ဖိစီးမှုများ များလာတတ်သည်။ ထိုအခါ မှန်ကန်သော ထွက်ပေါက်ကလေးများ လိုအပ်သည်။

စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များကို စိတ်ထဲမှာပင် ပြန်ရှာဖွေရမည်။

ဥပမာ-

အဆောက်အဦးကြီးတစ်ခုမှာ ရောက်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုအဆောက်အဦးထဲမှ ထွက် ချင်လျှင် ထွက်ပေါက်ကို ထိုအဆောက်အဦး၌သာ ရှာဖွေရသကဲ့သို့-

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် စိတ်ထဲ၌ အကျဉ်းအကြပ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသူသည် ထိုအကြပ်အတည်း မှ ရုန်းထွက်နိုင်မည့် ထွက်ပေါက်ကို စိတ်ထဲ၌သာ ပြန်ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။



၅ မှားယွင်းသော ထွက်ပေါက် ရှာမိခြင်း

- မြတ်စွာဘုရား၏ တရားဓမ္မများကို မနာကြားဖူးသောကြောင့် နည်းစနစ်များကို မသိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၊
- ဘုရားရှင်၏ တရားတော်များကို မျက်ကွယ်ပြုနေသောကြောင့် နည်းစနစ်များကို မသိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည်-

မဖြေရှင်းနိုင်သော ပြဿနာများ ကြုံ၍-

(၁) စိတ်မွန်းကြပ်မှုများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ များလာသောအခါ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းအစစ်အမှန်ကို ရှာ၍ ဖယ်ရှားပစ်ရန် မကြိုးစားကြဘဲ မူးယစ်ဆေးဝါးများ အသုံးပြုခြင်း၊ အရက်သေစာများ သောက်စားခြင်း၊ အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်း-

စသည်တို့ဖြင့် တွေ့ကြုံနေရသည့် ပြဿနာကို ခေတ္တခဏ မေ့ပစ်ရန်သာ ကြိုးစားခြင်းဖြင့် စိတ်ထွက်ပေါက်ကို ရှာကြသည်။

- (၂) ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည်- အစစ်အမှန် ဖြေရှင်းနည်း၊ ဖိစီးနေသော စိတ်၏ ထွက်ပေါက်မှန် မဟုတ်သည့်အတွက် ပြဿနာထဲတွင် ပြန်၍ ဝဲလည်နေရပါသည်။
- (၃) အမှန်တကယ် ငြိမ်းချမ်းသည့် ပြဿနာ၏ အပြင်သို့ ရောက်မသွားဘဲ ပြဿနာအတွင်းထဲမှာသာ တဝဲလည်လည်နှင့် ထွက်ပေါက်ရှာရင်း ဒုက္ခရောက်သွားကြသည်။ အကျဉ်းအကြပ်များ ပိုများလာသည်၊ ပြဿနာတစ်ခုကနေ နှစ်ခု၊ သုံးခု ဖြစ်လာသည်။

[ဥပမာ- လူတစ်ယောက် ကွမ်းစားသည့် အလေ့အကျင့်လုပ်သဖြင့် ကွမ်းစွဲသွားသည်။ မည်သည့်အရာဖြင့် ဖြတ်ရမလဲဟု စဉ်းစားသည်၊ ထွက်ပေါက်ရှာသည်။

ကွမ်းကို အလွယ်တကူ မဖြတ်နိုင်သည့်အတွက် ဆေးလိပ်နှင့် အစားထိုးသည်။ ကွမ်းဖြတ်ချင်၍ ဆေးလိပ်နှင့် အစားထိုးသည့်အခါ ကွမ်းဖြတ်၍ မရသည့်အပြင် နောက်ထပ် ဆေးလိပ်ပါ စွဲသွားသည်။ ကွမ်းရော ဆေးလိပ်ပါ နှစ်ခုလုံး စွဲသွားတော့၏။]

- (၄) ထိုကဲ့သို့- စိတ်၏ ထွက်ပေါက်ကို အရက်သေစာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတို့ဖြင့် အစားထိုးပြီး ထွက်ပေါက်ရှာမည်ဆိုလျှင် ပြဿနာများက ပိုပြီး တက်လာမည်။ ထိုဖြေရှင်းနည်းများသည် မှန်ကန်သည့် ဖြေရှင်းနည်းများ မဟုတ်၊ မှန်ကန်သည့် ထွက်ပေါက်များ မဟုတ်ပါ။
- (၅) စိတ်ဓာတ်ရေးရာနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဖိစီးမှုများမှာ- ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု၊ ဖြေဖျောက်နိုင်မှုဟူသော ထွက်ပေါက်များ မရခဲ့လျှင် စိတ်ဖိစီးမှုများ ပိုများလာတတ်သည်။ ဤသို့ များလာသည့်အခါ မှန်ကန်သော ထွက်ပေါက်များ လိုအပ်သည်။
- (၆) သို့ဖြစ်၍- စိတ်မွန်းကြပ်စေသည့် ပြဿနာများနှင့် တွေ့ကြုံ၍ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ကျဉ်းကြပ်မှုများ ဖြစ်လာသောအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးများသည် ဘုရားရှင်ဟောကြားထားသည့် “ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းနှင့် စိတ်ထွက်ပေါက် အစစ်အမှန်ကို လေ့လာသင်ယူ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း” ဖြင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စိတ်လွတ်မြောက်ချမ်းသာမှုများ ရရှိနိုင်သည်။



၆ ဘုရားရှင် ညွှန်ပြတော်မူသော စိတ်၏ ထွက်ပေါက် ၆-မျိုး (နိဿရဏဓာတုသုတ်)

<u>စိတ် ၆-မျိုး</u>	<u>ထွက်ပေါက်(နိဿရဏ)</u>	
၁။ အမုန်းစိတ် (ဗျာပါဒ=ဒေါသ)	→ မေတ္တာ (အဗျာပါဒ=အဒေါသ)	} သမထ ကျင့်စဉ်
၂။ ရက်စက်လိုစိတ် (ဝိဟိသာ)	→ ကရုဏာ(အဝိဟိသာ)	
၃။ မနာလိုစိတ် (ဣဿာ)	→ မုဒိတာ	
၄။ ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ် (ရာဂ၊ ဒေါသ)	→ ဥပေက္ခာ	
<hr/>		
၅။ မြဲသည်ထင်စိတ် (နိစ္စ)	→ ဗလဝဝိပဿနာဉာဏ်	} ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်
၆။ အရည်အချင်းအပေါ် တွေးထင်စိတ် (မာန)	→ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်	

၁။ အမုန်းစိတ် (ဗျာပါဒ = ဒေါသ)

လူတို့သည် ရံဖန်ရံခါ စိတ်ထဲ၌ အလိုမကျ၊ မကျေနပ်မှုများ ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအလိုမကျမှုသည် ကြီးထွားလာသောအခါ အမုန်းတရားများနှင့် ပေါက်ကွဲလာတတ်သည်။ ဗျာပါဒ(ဒေါသ)ဟု ခေါ်သည်။ ဒေါသဖြစ်လာသည်နှင့် ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်ကလေး ပျက်စီးလာသည်။ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုများ ဆုံးရှုံးသွားသည်။

နှလုံးသားကို ပူလောင်စေသည်။ နှလုံးခုန်မှုများ ပြင်းထန်လာသည်။ မျက်နှာကလည်း ကြည်လင်ခြင်း၊ ပြုံးချိုခြင်း မရှိတော့ဘဲ မျက်နှာအနေအထားပါ ပြောင်းလာ၏။ နှုတ်ကလည်း ကြမ်းတမ်းသော စကားများ ပြောဆိုလာသည်။ အန္တရာယ်ပြုမည့် အပြုအမူများကိုလည်း ပြုလုပ်မိလာတတ်သည်။

(က) မှားယွင်းသော ထွက်ပေါက်

စိတ်၏ အလိုမကျမှု ဗျာပါဒ(ဒေါသ)နှင့် အမုန်းစိတ်များ ဖြစ်လာသောအခါ-

- (၁) တချို့က မိမိ မကျေနပ်သည့်အရာကို တခြားအရာနှင့် အစားထိုးသည်။ (သို့မဟုတ်)
- (၂) မကျေနပ်သည့် သူကို တစ်ခုခုနှင့် အနိုင်ယူလိုက်သည်။

ဤသည်တို့ကား ထွက်ပေါက်အမှန် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် လူအများစုသည် ထွက်ပေါက် ဟု ထင်မှတ်ပြီး အသုံးပြုကြသော် ပြဿနာများသာ အထပ်ထပ် တိုးပွားလာလေသည်။

(ခ) ဘုရားရှင် ညွှန်ပြသော အမုန်းစိတ်၏ ထွက်ပေါက်အမှန်

(၁) စိတ်ထဲမှ အလိုမကျမှု အမုန်းစိတ်(ဗျာပါဒ= ဒေါသ)၏ ထွက်ပေါက်အစစ်အမှန်မှာ- မေတ္တာ(အဗျာပါဒ= အဒေါသ)ဖြစ်သည်။ “ရန်ကို ရန်ချင်း မတုန်နှင်းနှင့်၊ ရန်ကို ရန်နှင့် တုန်ပြန်လျှင် မည်သည့်အခါမှ မငြိမ်းပါ”ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ မစင်အညစ်အကြေးများ ပေးနေသည့်နေရာကို ရေဖြင့်သာ ဆေး၍ ရသည်။ မစင်အညစ်ဖြင့် ဆေး၍ မရနိုင်၊ ပို၍သာ ညစ်ထေးသွားမည်။ ရေစင် ရေသန့်နှင့် ဆေးကြောမှသာ စင်ကြယ် နိုင်သည်။ ထို့အတူပင် စိတ်အလိုမကျမှု၊ စိတ်ထဲတွင် တင်းကြပ်လာမှု ဗျာပါဒ(ဒေါသ) အညစ်အကြေးများကို မေတ္တာဖြင့်သာ ဆေးကြောရမည်၊ မေတ္တာပွားရမည်။

(၂) “နိဿရဏံ ဧတံ ဗျာပါဒဿ မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိ။
စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုဟု ဆိုသည့် မေတ္တာသည် ဗျာပါဒဆိုသည့် စိတ်အလိုမကျမှု၏ ထွက်ပေါက်ဖြစ်သည်”ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောတော်မူ၏။

တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်တွင် မကျေနပ်မှု၊ မုန်းတီးမှုကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ ပူလောင်နေ သည်ကို ထာဝရအေးချမ်းချင်လျှင်-

“မေတ္တာနှင့် အစားထိုးပါ။ မေတ္တာသည် အလို မကျဖြစ်နေသော မုန်းတီးစိတ်၏ မှန်ကန် သည့် ထွက်ပေါက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။” မေတ္တာနှင့် အစားထိုးလိုက်ပါက ဗျာပါဒ(ဒေါသ) သည် နှလုံးသားထဲတွင် လုံးဝရပ်တည်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါ။

(၃) မေတ္တာကို ဈာန်အဆင့်ရောက်အောင် ပွားများ အားထုတ်၍ ဈာန်အဆင့်သို့ ရောက်သော မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိသည် မုန်းတီးစိတ်(ဗျာပါဒ=ဒေါသ)မှ လွတ်မြောက်သွားနိုင်သည့် အခြေအနေရောက်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော်- လုံးဝ(အကြွင်းမဲ့) လွတ်မြောက် အောင် မပြုလုပ်နိုင်ပါ။

(၄) သို့ဖြစ်ပါ၍- လုံးဝ(အကြွင်းမဲ့)လွတ်မြောက်စေရန်- မေတ္တာတရားကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာရူပွားရပါမည်။ အနာဂါမ်မိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ် ဉာဏ်ရရှိလျှင် ဗျာပါဒ(ဒေါသ)မှ လုံးဝ အမြစ်ဖြတ် လွတ်မြောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းစနစ်မှာ- လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကျော်က မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြား ခဲ့သည့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည့် နည်းစနစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

◆ မေတ္တာနှင့်ပတ်သက်၍ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

(၁) တဏှာရာဂနှင့် မေတ္တာ

“ရာဂေါ မေတ္တာယ ဝဇ္ဇေတိ- တဏှာရာဂသည် မေတ္တာအယောင်ဆောင်ပြီး လှည့်စားသွားတတ်သည်” ဟု မင်းတုန်းမင်းကြီးလက်ထက် ရွှေကျင်ဆရာတော်ကြီး ရေးသားတော်မူခဲ့သည့်- ဝဇ္ဇနာဒီပနီကျမ်း(လှည့်စားမှုများကို ထင်ရှားပြသည့်ကျမ်း)၌ ဖော်ပြထားသည်။

ရာဂနှင့် မေတ္တာသည် ခပ်ဆင်ဆင်တူသည်။ ရာဂသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ချစ်ခင်လျှင် အကျိုးလိုလားသည့်သဘော ရှိသည်။ မေတ္တာကလည်း သတ္တဝါများအပေါ် ချစ်ခင်ပြီး အကျိုးလိုလားသည့်သဘော ရှိနေသည်။ ဤသို့- သဘောချင်း နီးစပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ရောထွေးသွားနိုင်ပြီး မေတ္တာစစ်စစ် ဖြစ်ဖို့ သိရန် ခဲယဉ်းသည်။ ထို့ကြောင့်- တဏှာရာဂနှင့် မေတ္တာကို ကွဲပြားအောင် ခွဲခြားတတ်ဖို့ လိုအပ်သည်။

မေတ္တာ-သည်	တဏှာရာဂ-သည်
(၁) သူတစ်ပါးအတွက် သူ့အကျိုးကို လိုလားသည်။	(၁) မိမိအတွက် ကိုယ့်အကျိုးကို ဦးစားပေးသည်။
(၂) မတွယ်တာ၊ စွန့်လွှတ်နိုင်သည်။	(၂) တွယ်တာသည်၊ မစွန့်လွှတ်နိုင်။
(၃) မေတ္တာချစ်သည် အေးမြသည်။	(၃) တဏှာချစ်သည် ပူလောင်သည်။

ဤသို့အားဖြင့်- မေတ္တာနှင့် ရာဂ သဘောချင်း ကွဲပြားမှု ရှိပါသည်။

(၂) တဏှာချစ်၏ မေတ္တာယောင်ဆောင် လှည့်စားမှု

လူတို့သည် တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် “ချစ်ပါသည်၊ ခင်ပါသည်၊ မေတ္တာရှိပါသည်” ဟု ပြောကြသော်လည်း အမှန်တကယ် ချစ်ခြင်း ဟုတ်ပါရဲ့လားဟု ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင်-

- ထိုသူကို ချစ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ထိုသူကို မြင်နေရလျှင် စိတ်ချမ်းသာသည်ဟူသော ခံစားချက် မိမိ၏ စိတ်ချမ်းသာမှုအပေါ် သာယာနေခြင်း၊ ချစ်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။
- မိမိအတွက် မိမိ စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် ထိုသူကို ချစ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။
- သူ့အကျိုးလိုလားသော၊ သူ့အကျိုး ဆောင်ရွက်လိုသော မေတ္တာနှင့် ချစ်ခြင်း မဟုတ်။

ဤသို့- တဏှာရာဂ၏ လှည့်စားမှုအောက်တွင် မိမိ၏ စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် ချစ်နေခြင်း (တဏှာချစ်သဘော)ကို သူ့အကျိုးအတွက် ချစ်ခြင်း(မေတ္တာ)ဟု ထင်မှတ်မှားနေခြင်း၊ မျက်စိလည်သွားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

(၃) မေတ္တာ၏ သဘောအမှန်

မေတ္တာ = မိတ္တဿ ဧသာ မေတ္တာ၊
 = မိတ္တဿ - မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၏၊
 = ဧသာ - ဥစ္စာဖြစ်သည့် စိတ်သဘောထား။
 = မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၏ စိတ်သဘောထား။

“မေတ္တာ”ဆိုသည်မှာ- မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၏ စိတ်နေသဘောထား၊ မိတ်ဆွေ၏ စိတ်ဓာတ်ကဲ့သို့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသည့်သဘော၊ ကြီးပွားချမ်းသာစေလိုသည့် သဘောဖြစ်သည်။

“မေတ္တာချစ်” ဟူသည်- အဒေါသ- အမုန်းကင်းစင်သော သဘော၊ သူ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသည်၊ ကောင်းစားစေချင်သည်၊ ကြီးပွားစေချင်သည်၊ တွယ်တာမှု မရှိ၊ မိမိအတွက် မစဉ်းစား၊ သူတစ်ပါးအတွက်သာ ထည့်စဉ်းစားသည်၊ အေးမြသော သဘောရှိသည်။

(၄) မေတ္တာဈာန်ရရှိရန် ထူထောင်နည်း

မေတ္တာသဘောသည်- မိမိသန္တာန်၌ ပင်ကိုယ်က ရှိနေသော်လည်း လေ့ကျင့်ပေးမှ အစွမ်းထက်သည်။ သာမန်ကုသိုလ်ရရုံ “သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တူ” - သတ္တဝါများ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ- စသည်ဖြင့် ဘုရားရှိခိုးသောအခါ ရွတ်ဆို-ပွားများသည့် မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ပါ။

မေတ္တာစိတ်ဓာတ် ခိုင်မာကြီးထွားပြီး ဈာန်တိုင်အောင် ထက်မြက်လာစေရန်-

အာရုံနှင့် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ မေတ္တာလေ့ကျင့်ခန်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၌ သမထဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။

(၅) မေတ္တာ သမထလေ့ကျင့်ခန်း

(၁) မေတ္တာကို စိတ်အညစ်အကြေး ဗျာပါဒ(ဒေါသ)နီဝရဏကို ဖယ်ရှားနိုင်ရာ သမထဘာဝနာအဖြစ် မနောကံ(စိတ်)ဖြင့် သတ္တဝါပညတ်အာရုံကို အာရုံပြု၍ လေ့ကျင့်ရမည်။

(၂) အာရုံပြုရန် ပုဂ္ဂိုလ်ရွေးချယ်ရာ၌-
 သေသူနှင့် လိင်မတူသူတို့ကို မရွေးချယ်ရပါ။

[သေသူကို - လုံးဝ မေတ္တာမပွားရ။
 လိင်မတူသူကို - စစ္စာဦး မေတ္တာမပွားရ၊ ပွားလျှင် မေတ္တာအစား တဏှာရာဂ ဖြစ်လာတတ်သည်။]

(၃) သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၌လည်း-
 မိမိနှင့် ချစ်သူ(မိတ်ဆွေ)၊ မုန်းသူ(ရန်သူ)၊ မချစ်-မမုန်း အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ် ၃-မျိုး ရှိရာဝယ် ချစ်ခင် လေးစားအပ်သည့်(လိင်တူ)ပိယပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားရန် ရွေးချယ်ရမည်။

- (၄) သို့သော် “မေတ္တာပို့ရာ၌ လွယ်ကူစေရန်နှင့် ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားတတ်ဖို့ရန်” - “မိမိကိုယ်”ကို ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပို့ရမည်။
- (၅) ၎င်းနောက် မေတ္တာပွားမည့်(လိင်တူ)ပိယပုဂ္ဂိုလ်၏ မျက်နှာ(သို့) ဓာတ်ပုံကို အာရုံပြု၍- “ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ အဆင်ပြေပါစေ-စသည်ဖြင့် မိမိဆန္ဒရှိသလို ပွားများ ရမည်။
- (၆) ထိုသို့ မေတ္တာစိတ်ကို ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေရန် ပွားများရမည်၊ တစ်နာရီပွားပါက တစ်နာရီ လုံး ထပ်ခါ ထပ်ခါ ကျော့နေရမည်။
- (၇) ထိုအခါ စိတ်သည် မေတ္တာပွားခြင်း၌ တည်ငြိမ်လာပါသည်။ ငြိမ်ကျလာသည့်အပေါ် မေတ္တာစိတ်ကို စူးစိုက်စွာ အထပ်ထပ် ပွားများနေလျှင် နောက်ဆုံး သမာဓိစွမ်းအားများ ကောင်းလာပြီး အာရုံ၌ စူးစိုက်မြဲမြံစွာ တည်နေသော **မေတ္တာပထမဈာန်**ကို ရလာပါမည်။
- (၈) **၎င်းမေတ္တာပထမဈာန်၏ စွမ်းရည်သတ္တိမှာ-**
 - (၁) (လိင်တူ) ပိယပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် မေတ္တာစိတ် အမြဲရောက်စေရန် တွေးနေခြင်း၊ တင်ပေးခြင်း- **ဝိတက်**။
 - (၂) ၎င်းအာရုံနှင့် စိတ် ကွာမသွားစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးသည့်သဘော- **ဝိစာရ**။
 - (၃) အာရုံကို ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်း- **ဝီတိ**။
 - (၄) စိတ်ထဲတွင် ငြိမ်းချမ်းနေခြင်း- **သုခ**။
 - (၅) ထိုအာရုံ၌ စူးစိုက်စွာ တည်နေခြင်း- **ဧကဂ္ဂတာ**။

ထို ဈာန်အင်္ဂါ ၅-ခု ဟန်ချက်ညီညီ အလုပ်လုပ်နေခြင်းကို **ပထမဈာန်**-ဟုခေါ်သည်။

[ဈာန်ဆိုသည်မှာ- ကောင်းကင်ပုံခြင်းကို ဆိုသည်မဟုတ်ဘဲ၊ တစ်ခုတည်းသော အာရုံပေါ် စူးစိုက် ရှုမှတ်စွာ နေနိုင်သည့် စိတ်၏ စွမ်းရည်သတ္တိကို ရရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။]
- (၉) ပထမဈာန် ရရှိပြီးနောက် ထိုထက် စွမ်းအားမြှင့်လိုက်သောအခါ-
 - (ဝိတက်၊ ဝိစာရ ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါး မပါတော့သော) ဝီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ ၃-ပါးပါဝင်သော **မေတ္တာ ဒုတိယဈာန်**၊
 - (ဝီတိဈာန်အင်္ဂါ မပါတော့သော) သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးပါဝင်သော **မေတ္တာ တတိယဈာန်**အထိ စတုတ္ထနည်း ဖြင့် ဈာန် ၃-ဆင့်တိုင်အောင် (လိင်တူ)ပိယပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြုလျက် မေတ္တာဈာန်များ ရရှိနိုင်သည်။

(၁၀) ထိုအခါ- စိတ်သည် ဗျာပါဒ(ဒေါသ)အညစ်အကြေးမှ လွတ်မြောက်သွားသည်။ ထိုသို့ ဗျာပါဒ(ဒေါသ)မှ လုံးဝ လွတ်မြောက်လာသည့် အနေအထားတစ်ခု ရောက်စေရန် လေ့ကျင့် ပွားများထားသော ဈာန်အဆင့်ရောက်နေသည့် မေတ္တာကို မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိဟု ခေါ်သည်။

(၆) ကန့်သတ်ချက်များ ကျော်လွန်ပြီး ခိုင်မာသော မေတ္တာ

(၁) လိင်တူ ပိယပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြု၍ ဈာန် ၃-ဆင့်တိုင် လေ့ကျင့်ပွားများပြီးသော မေတ္တာကို ကျန်ပုဂ္ဂိုလ်များ၌လည်း ရရှိစေရန် ဖြန့်ကျက်လေ့ကျင့်ရမည်။

(၂) မဇ္ဈတ္တပုဂ္ဂိုလ်(မချစ်၊ မမုန်းသည့် မိမိ မသိသောသူ)အပေါ် အာရုံပြု၍ မေတ္တာပွားကြည့် သောအခါ- ပိယပုဂ္ဂိုလ်၌ ထားသည့် စိတ်အခြေအနေအတိုင်း စူးစိုက်၍ ရပြီး ဈာန် ၃-ဆင့်ရရှိလျှင် ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် အောင်မြင်ပြီဖြစ်သည်။
(အကယ်၍- မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ပြောင်းလဲသွားခဲ့သော် ပြန်လေ့ကျင့်ယူရမည်။)

(၃) ၎င်းနောက် မိမိနှင့် မတည့် မုန်းတီးသည့် ဝေရီ(ရန်သူ)အပေါ် မေတ္တာကို ပြောင်းကြည့် ရမည်။ မေတ္တာထား၍ မရ၊ ဒေါသဖြစ်နေသေးလျှင် မေတ္တာမကြံ့ခိုင်သေးသောကြောင့် ပြန်လေ့ကျင့်ရမည်။ လေ့ကျင့်၍ မေတ္တာထားရကာ ဈာန်အဆင့်တိုင် ရရှိပြီဆိုလျှင် ထိုမေတ္တာ သည် လွန်စွာ ခိုင်မာသွားပြီဖြစ်သည်။

(၄) ထိုနည်းအတိုင်း- တစ်လောကလုံးရှိ သတ္တဝါများအပေါ်၌ မေတ္တာထားနိုင်ရန် ဆက်လက် လေ့ကျင့် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်သည်။

(၅) နောက်ဆုံးတွင် လူ လေးဦး ဖြစ်သည့်-
“မိမိ၊ ပိယ၊ မဇ္ဈတ္တ၊ ဝေရီပုဂ္ဂိုလ်” တို့ကို မိမိဟုလည်း မမြင်၊ ချစ်သူ၊ မုန်းသူ(ရန်သူ)၊ မသိသောသူ-ဟု ခွဲခြားမမြင်တော့ဘဲ ဤလေးဦးလုံးကို တစ်မျိုးတည်း၊ တစ်စုတည်းဟု မြင်သွားပြီဆိုလျှင် ၎င်းမေတ္တာစိတ်သည် အပိုင်းအခြား ကန့်သတ်ချက်များ မရှိတော့ဘဲ အလွန်ခိုင်မာသော၊ အစွမ်းအထက်ဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားသော မေတ္တာဖြစ်ပြီဖြစ်သည်။

[ဥပမာ- ရှေးအခါက လူသတ်ပြီး ယဇ်ပူဇော်သည့် အလေ့အထရှိကြသည်။
ယဇ်ပူဇော်ရန် ထိုပုဂ္ဂိုလ်လေးယောက်ထဲမှ တစ်ယောက်ကို ပေးပါဟု တောင်းခံခဲ့လျှင် -

- (၁) “အခြားသူတွေ နေခဲ့ပါစေ၊ မိမိလိုက်သွားမည်” ဆိုလျှင်-
မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပျက်ခြင်း၊
- (၂) “မိမိနှင့် မတည့်သူ လိုက်သွား” ဟု ဆိုလျှင်-
ရန်သူအပေါ် မေတ္တာပျက်ခြင်း၊

(၃) “မသိသော သူစိမ်းပုဂ္ဂိုလ် လိုက်သွား” ဟု ဆိုလျှင်-
မသိသူအပေါ် မေတ္တာပျက်ခြင်း-စသည်တို့ ဖြစ်မည်။

(၄) လေးယောက်လုံးကို “တစ်ယောက်မှ မပေးနိုင်၊ အားလုံးက အတူတူပင်
ဖြစ်နေသည်၊ မည်သူကိုမှ ပေးဖို့ ရွေးချယ်၍ မရ၊ ဆုံးရှုံး ပျက်စီး မခံ
နိုင်ပါ။” ဟု ဆိုလျှင် ကန်သတ်ချက်များ မရှိ၊ အလွန် ခိုင်မာသော မေတ္တာ
ဖြစ်သွားပြီဟု ဆိုလိုသည်။]

(၆) ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပြီးနောက် တစ်လောကလုံးရှိ သတ္တဝါများအပေါ်တွင် မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိ
မေတ္တာဈာန်တရားကို ဖြန့်ကျက်ပြီး နေပါက- ဗျာပါဒ(ဒေါသ) လုံးဝ လာ၍ မရတော့ပါ။

(၇) မေတ္တာကို အခြေခံပြီး သမထဘာဝနာမှ ဝိပဿနာကူးပြောင်းပုံ

မေတ္တာကို အခြေခံပြီး သမထဘာဝနာပွားများရာမှာ-

(၁) သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် အလွန်ခိုင်မာသည့် မေတ္တာအဖြစ်(မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိ) မေတ္တာ
ဈာန်များ ရရှိကာ ဗျာပါဒ(ဒေါသ)မှ လွတ်မြောက်သွားပြီဆိုသော်လည်း မေတ္တာဈာန်ရ
ပုဂ္ဂိုလ်၏သန္တာန်၌ ၎င်းဗျာပါဒ(ဒေါသ)သည် အမြစ်ပြတ် ကင်းစင်သွားခြင်း မဟုတ်
သေးပါ။ ဈာန်အစွမ်းဖြင့်သာ ဝေးကွာ လွတ်မြောက်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၂) အမြစ်ပြတ် လက်ကျန်မရှိ လုံးဝ ကင်းစင်သွားရန်မှာ- အနာဂါမိ မဂ်၊ ဖိုလ်ရရှိပြီး
အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်မှသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(၃) ဗျာပါဒ(ဒေါသ)မှ လုံးဝ အမြစ်ပြတ် လွတ်မြောက်သွားစေသော ထွက်ပေါက်ကို တွေ့နိုင်
ရန် မေတ္တာကို အခြေခံ၍ မေတ္တာဈာန်၌ပါသော သဘာဝတရားများကို ရှုဆင်ခြင်ပြီး
ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

(က) “မေတ္တာဈာန်နှင့် ယှဉ်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အခြေအနေများသည် နာမ်တရား၊
ထိုနာမ်တရားများ တည်ရာ နှလုံးသားသည် ရုပ်တရား၊ ထိုသို့ ရုပ်နှင့် နာမ်
နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်” ဟု သဘောပေါက်လာခြင်းသည် ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းထဲ
စဝင်လာခြင်းဖြစ်သည်။

(ခ) “မေတ္တာဈာန်စိတ်ကို ရှုခြင်းသည် နာမ်တရားကို ရှုခြင်း၊ ထိုစိတ်၏ တည်ရာ
မှီရာ နှလုံးသား(ဟဒယဝတ္ထု)ကို ရှုခြင်းသည် ရုပ်တရားကို ရှုခြင်းဖြစ်သည်” ဟု
ရုပ်နှင့်နာမ် ကွဲသွားလျှင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။

(ဂ) ထိုရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းကို လေ့လာသုံးသပ်နိုင်သည့်
အသိဉာဏ်ကို ထပ်ဆင့်ရလာလျှင်- ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။

(ဃ) ထိုဝိပဿနာဘာဝနာ၏ အခြေခံဖြစ်သော ဉာဏ် ၂-မျိုးကို အခြေခံပြီး ဆက်လက် ရှုမှတ်သော်- ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားများ၏ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားသည့် မမြဲခြင်း သဘော(အနိစ္စ)၊ ဖြစ်ပျက်မှုများဖြင့် နှိပ်စက်နေသည့် ဆင်းရဲခြင်း သဘော(ဒုက္ခ)၊ မဖြစ်-မပျက်စေရန် တား၍ မရ၊ မိမိအလိုကျ မဖြစ်ခြင်းသဘော(အနတ္တ)ဟူသော သဘောများ ပေါ်လာသည်။ ၎င်းနောက်-

- (၁) မေတ္တာတရားနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရုပ်၊ နာမ်တရားများအပေါ်-
 - အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု သုံးသပ်ရှုမှတ်သော - သမ္မသနဉာဏ်၊
 - (၂) အဖြစ်-အပျက် ၂-ပါးကို ရှုမြင်သော ဉာဏ် - ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊
 - (၃) အပျက်ချည်း မြင်သောဉာဏ် - ဘင်္ဂဉာဏ်၊
 - (၄) ကြောက်မက်ဖွယ်ဘေးဟု မြင်သောဉာဏ် - ဘယဉာဏ်၊
 - (၅) အပြစ်မြင်သောဉာဏ် - အာဒိနဝဉာဏ်၊
 - (၆) ငြီးငွေ့ဖွယ်ဟု မြင်သောဉာဏ် - နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊
 - (၇) စွန့်လွှတ်လိုသောဉာဏ် - မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်၊
 - (၈) လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းကို ပြန်ဆင်ခြင်သောဉာဏ်- ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊
 - (၉) သင်္ခါရတရားများအပေါ် မုန်းချစ်မပြု၊
 - လျစ်လျူရှုသောဉာဏ် - သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၊

(၁၀) ၎င်း ‘သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်’ ရင့်သန်ပြီးနောက်-
ဗျာပါဒ(ဒေါသ)သဘာဝတရားကို အဆင်ဆင့် ပယ်သတ်သွားနိုင်သည့် သောတာပတ္တိမဂ်-ဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်-ဖိုလ်၊ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်ပေါ်လာ သည်နှင့် ဗျာပါဒ(ဒေါသ)ကို အမြစ်ပြတ်ကုန်စင်အောင် ပယ်သတ်လိုက်နိုင် သောကြောင့် အမုန်းတရား ဗျာပါဒ(ဒေါသ)သည် မည်သည့်အခါမှ ပြန်ပေါ် မလာတော့သည့်အပြင် နှလုံးသားထဲ၌ လက်ကျန်ပင် မရှိတော့ချေ။

(င) ထို့ကြောင့်- မြတ်စွာဘုရားရှင်က-
“ယဒိဒံ မေတ္တာ စေတောဝိမုတ္တိံ- စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုဆိုသည့် မေတ္တာတရား သည်၊

ဗျာပါဒဿ - စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်နေသည့် ဒေါသ၏၊
နိဿရဏံ - ထွက်ပေါက်ဖြစ်သည်။” ဟု ဟောတော်မူသည်။

မေတ္တာကို အခြေခံသည့် အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်များ ရရှိမှသာ ဒေါသ ဗျာပါဒမှ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားသော ထွက်ပေါက်ကို တွေ့နိုင်မည်ဖြစ်သည်။



မှတ်ချက်

(၁) မေတ္တာ = မုန်းတီးစိတ်(ဗျာပါဒ=ဒေါသ)၏ ထွက်ပေါက်၊

(၂) ဈာန်အဆင့်သို့ ရောက်သော မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိ

မုန်းတီးစိတ်(ဗျာပါဒ=ဒေါသ)မှ လွတ်မြောက်သွားနိုင်သည့် အခြေအနေရောက်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော်- လုံးဝ(အကြွင်းမဲ့) လွတ်မြောက်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ပေ။

(၃) အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်

- အမုန်းတရား(ဗျာပါဒ=ဒေါသ)ကို လုံးဝ(အကြွင်းမဲ့ အမြစ်ပြတ်) လွတ်မြောက်သွားစေနိုင်သည်။
- အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်မှသာ အမုန်းစိတ်(ဗျာပါဒ=ဒေါသ)မှ လုံးဝ(အကြွင်းမဲ့)လွတ်မြောက်သွားသည်။



၂။ ရက်စက်လိုစိတ် (ဝိဟိသာ)

မကျေနပ်မှု၊ အမျက်ထွက်မှု “ဒေါသ”ကို မထိန်းနိုင်သောအခါ- ရက်စက်လိုမှု၊ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်လိုမှုဟူသော “ဝိဟိသာ”တရား စိတ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

“ဝိဟိသာ”တရား၏ ထွက်ပေါက်မှာ-

- (၁) “ကရုဏာ”တရားကို ပွားများခြင်းပင် ဖြစ်သည်-ဟု ဟောကြားထားပါသည်။
- (၂) “ကရုဏာ”တရားဟူသည်-
 - သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲလိုမှု၊ ရက်စက်လိုမှု “ဝိဟိသာ”တရား၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။
 - ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြသူတို့အပေါ် သနားကြင်နာသော၊ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေလိုသော သဘောဖြစ်သည်။
- (၃) ကရုဏာပွားများပုံ
 - စား၊ ဝတ်၊ နေရေး မပြေလည်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြသည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊
 - ရောဂါဖြစ်၍ ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားနေရသည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊
 - စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးစသည် အဆင်မပြေ၍ စိတ်ညစ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်-စသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သနားစရာ ဒုက္ခိတပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြသည်။

- ထိုဒုက္ခိတသတ္တဝါပညတ်များကို အာရုံပြု၍-
 “ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တု - ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေဆိုး၊ ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ” ဟု သနားကြင်နာသော ကရုဏာစိတ်ထားဖြင့် ပွားများရမည်။
- မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများပုံကဲ့သို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ပွားများလေ့ကျင့်ရမည်။
- လေ့ကျင့်၍ အောင်မြင်လာသော ကရုဏာစေတောဝိမုတ္တိသည်-
 “ဝိဟိံသာ” ဆိုသော ညှဉ်းဆဲ ရက်စက်လိုမှု သဘောတရား မိမိသန္တာန်၌ လုံးဝ မရှိတော့လောက်အောင် လွတ်မြောက်သွားစေနိုင်ပါသည်။

(၄) သို့ဖြစ်ပါ၍- ဒေါသကို မထိန်းနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိဟိံသာ-ဟူသော ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်လိုသော စိတ်မှ လွတ်မြောက်နိုင်သည့် ထွက်ပေါက်ကို ကရုဏာပွားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။



၃။ မနာလိုစိတ် (ဣဿာ)

လောကတွင် လူတို့သည်- မိမိနှင့် ပြိုင်ဘက်ဖြစ်စေ၊ အိမ်နီးနားချင်းဖြစ်စေ၊ မိမိနှင့် သိသူဖြစ်စေ၊ မသိသည့်သူဖြစ်စေ ကြီးပွားတိုးတက်ပြီး မိမိထက် သာလွန်သွားလျှင် ဝမ်းသာဖို့ရန်မှာ ခဲယဉ်းလှပါသည်။ သူတစ်ပါး တိုးတက်ကြီးပွား အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထဲ၌ မပျော်မွေ့ခြင်း (အရတိ) ဟူသော “မနာလိုခြင်း-ဣဿာ” တရား ဖြစ်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထို “မနာလိုခြင်း- ဣဿာ” တရား လွှမ်းမိုးလာသူသည် သူတစ်ပါးကို ဆုံးရှုံး နစ်နာ ပျက်စီးသွားအောင် အန္တရာယ်ပြုတတ်ပါသည်။

[သာဓကအနေနှင့်- အမေရိကန်နိုင်ငံမှ စက်တီစီး ချန်ပီယံအမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိကဲ့သို့ ထူးချွန်သည့် ပြိုင်ဘက် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ပေါ်လာသောအခါ အနိုင်ရမည်စိုးသောကြောင့် လူဆိုးများကို ပိုက်ဆံပေးပြီး ထိုအမျိုးသမီး၏ ခြေထောက်ကို ရိုက်ချိုးခိုင်းခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ သူတစ်ပါးအောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မခံစားနိုင်၊ ဝမ်းမမြောက်နိုင်သော မနာလိုစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။]

မနာလိုစိတ်(ဣဿာ)မှ လွတ်မြောက်နိုင်သော ထွက်ပေါက်မှာ-

- (၁) “မုဒိတာ” တရား ပွားများခြင်း ဖြစ်သည်-ဟု ဟောကြားထားပါသည်။
- (၂) “မုဒိတာ” တရားဟူသည်-
 - သူတစ်ပါး တိုးတက်ကြီးပွား အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မပျော်မွေ့နိုင်သော (အရတိ) ဟူသည့် မနာလိုစိတ် ဣဿာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။
 - သူတစ်ပါး တိုးတက်ကြီးပွား အောင်မြင်သည်ကို တွေ့မြင်ရလျှင် ဝမ်းမြောက်သော သဘောဖြစ်သည်။

(၃) မုဒိတာပွားများပုံ

- အောင်မြင်ကြီးပွားနေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကြည့်ပြီး-
 “ယထာလဒ္ဓ သမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တိ- ရထားသည့် စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ အောင်မြင်မှုများမှ ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးခြင်း မရှိကြပါစေနှင့်၊ ရရှိထားသည့် အခြေအနေကောင်းများမှ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီး မသွားကြပါစေနှင့်၊ ထာဝရ ရွှင်လန်း ပျော်နိုင်ကြပါစေ” ဟူသော မုဒိတာစိတ်ထားကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- ထိုသို့ လေ့ကျင့်၍ အောင်မြင်လာသော မုဒိတာစေတောဝိမုတ္တိသည်- သူတစ်ပါး စည်းစိမ်၊ အောင်မြင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ အကောင်းမမြင်၊ မပျော်မွေ့နိုင်သည့် “အရတိ” ဟူသော မနာလိုစိတ်(ဣဿာ)မှ လွတ်မြောက်ရာ ထွက်ပေါက်ပင် ဖြစ်သည်။

(၄) သို့ဖြစ်ပါ၍- မနာလိုစိတ်(ဣဿာ)မှ လွတ်မြောက်နိုင်သည့် ထွက်ပေါက်ကို မုဒိတာပွားခြင်းခြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။



၄။ ချစ်စိတ် + မုန်းစိတ်

လူတို့တွင်- ချစ်ခြင်း(ရာဂ)၊ မုန်းခြင်း(ဒေါသ)ဟူသော အစွန်းနှစ်ဘက်တွင် တစ်ဘက်ဘက်သို့ ထွက်နေတတ်သည့် မညီမျှသည့် စိတ်များ ရှိနေတတ်ပါသည်။

ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ်၏ ထွက်ပေါက်

- (၁) ထိုမညီမျှသော အစွန်းနှစ်ဘက်ထွက်သည့်စိတ်မှ လွတ်မြောက်လိုသော်-
 “ဥပေက္ခာ” တရား ပွားများရမည်-ဟု ဟောကြားထားပါသည်။-
- (၂) ဥပေက္ခာတရား-ဟူသည်-
 ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းမပါဘဲ တည်ငြိမ်သော သဘာဝတရားဖြစ်သည်။
- (၃) ဥပေက္ခာတရားပွားများပုံ-
 - “သဗ္ဗေ သတ္တာ ကမ္မဿကာ- သတ္တဝါဟူသည် သူ့ကံနှင့် သူ လာကြသည်” ဟု ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းဟူသော အစွန်းနှစ်ဘက် မရှိစေဘဲ တည့်မတ်တည်ငြိမ်သောသဘော ဥပေက္ခာကို ပွားများ လေ့ကျင့်ရမည်။
 - ၎င်း ဥပေက္ခာတရားသည် “မိမိနှင့် မတည့်သူကို လျစ်လျူရှု ဥပေက္ခာပြုသည်”-ဟု ပြောဆိုနေကြသည့် သဘောမျိုးမဟုတ်ဘဲ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း အစွန်းနှစ်ဘက်လွတ်သော

တည့်မတ် တည်ငြိမ်သည့် သဘောထား၊ အလွန် မွန်မြတ်သော စိတ်ထား ဖြစ်သည်။

- လေ့ကျင့်၍ အောင်မြင်လာသော ဥပေက္ခာစေတောဝိမုတ္တိသည်- ချစ်စိတ်(ရာဂ)၊ မုန်းစိတ် (ဒေါသ)တို့မှ လွတ်မြောက်သွားနိုင်သည်။
- **မြတ်စွာဘုရားရှင်က-**
 “တည်ငြိမ်သည့် ဥပေက္ခာသည် မတည်ငြိမ်သည့် ရာဂ(ချစ်ခြင်း)နှင့် ဒေါသ(မုန်းခြင်း) တို့၏ ထွက်ပေါက်ဖြစ်သည်” ဟု ဟောတော်မူပါသည်။



၅။ မြဲသည်-ဟု ထင်မြင်စိတ်

လူတို့သည် မိမိကိုယ်ကို ဖြစ်စေ၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖြစ်စေ အရာခပ်သိမ်းကို ကြည့်လိုက်လျှင်- “နိစ္စ၊ ထာဝရ” ဟု ထင်နေတတ်ကြသည်။ မြဲသည်၊ ခိုင်သည်-ဟူသော အတွေးများ ရှိနေကြသည်။

မြဲသည်-ထင်မြင်စိတ်၏ ထွက်ပေါက်

မြဲသည်ဟူသော “နိစ္စ-အမြင်၊ နိစ္စနိမိတ်” ထင်မြင်စိတ်မှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် ဝိပဿနာ ပွားရမည်-ဟု ဟောကြားထားပါသည်။

ဝိပဿနာပွားပုံ

- (၁) ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်လျှင်- စက္ကန့်မလပ် ပြောင်းလဲနေသည့် သဘောများ၊ ပြောင်းလဲ ပျက်စီးနေသည့် အရာများကို မြင်တွေ့ လာနိုင်သည်။
- (၂) ထိုသို့ မြင်လာလျှင်- မြဲသည်ဆိုသည့် အတွေးအထင်များကို လျှော့ချသွားနိုင်သည်။ မြဲသည်ဆိုသော နိစ္စနိမိတ်၊ မြဲသည်ဟု ယူဆနိုင်သော အရိပ်အယောင် တစ်ခုမျှ မရှိတော့ပေ။
- (၃) ရင့်သန်အားကောင်းလာသည့် ဝိပဿနာဉာဏ်(ဗလဝိပဿနာ)သည်- မြဲသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆနေသည့် အတွေးစိတ်၏ ထွက်ပေါက်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။
- (၄) ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့်- မြဲသည်ဟူသည့် အရိပ်အယောင်များကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီး မမြဲဘူး-ဆိုသည့် အမှန်သဘောကို မြင်လာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ အလွန် အဆင့်မြင့်သည့် ထွက်ပေါက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- (၅) ၎င်းထွက်ပေါက်ကို ရရှိထားပြီဆိုလျှင်- တွယ်တာမှုကို လျှော့ချနိုင်ပြီး သောကနည်းသွားမည်ဖြစ် သည်။



၆။ အရည်အချင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေးအထင် မာန(အသ္မိမာန)

“မာန” ဟူသည်- မိမိ၏ အရည်အချင်း၊ အရည်အသွေးပေါ်တွင် အခြေစိုက်၍ “ငါတော်သည်၊ ငါတတ်သည်၊ ငါမြတ်သည်၊ ငါလုပ်နိုင်သည်၊ စွမ်းနိုင်သည်” စသည်ဖြင့် သူတစ်ပါးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး မိမိ၏ အရည်အချင်းနှင့် ပတ်သက်သော အတွေးအထင်မာန်မျိုး ဖြစ်သည်။

အခြားသူများထက် သာလွန်သည်ထင်မှ မာန-ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါ။ သာသည်ဖြစ်စေ၊ တန်းတူ ဖြစ်စေ၊ နိမ့်ကျသည်ဖြစ်စေ၊ လုပ်နိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မလုပ်နိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်ကို အထင်ရောက် ပြီး မိမိ၏ အရည်အချင်းနှင့် ထုတ်ဖော် မာန်တက်သော သဘောမျိုး ဖြစ်သည်။ စာပေကျမ်းဂန်၌ “အသ္မိမာန” ဟု ဆိုထားပါသည်။

[ဥပမာ- အဘိဓမ္မာတရားဟောပါက-

- (၁) ငါ နားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဉာဏ်မမီပါဘူး။ (ဟိနမာန)
- (၂) ငါ အများနည်းတူ နားလည်ပါတယ်။ (မဇ္ဈိမမာန)
- (၃) ငါ့အတွက်တော့ လွယ်လွယ်လေးပဲ။ (ပဏီတမာန)ဟူသည့် မိမိ၏ အရည်အချင်းပေါ် တွေးထင်ပြီး မာနအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။]

(အသ္မိမာန)မာန၏ ထွက်ပေါက်

ထိုမာနမျိုးများသည် တရားထူး၊ တရားမြတ် ရရန်အတွက်မူ အဟန့်အတားတစ်ခုဖြစ်သည့် အတွက် ထိုမာနအထင်များ ပျောက်စေရန် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရပါမည်။ နောက်ဆုံး အရဟတ္တ မဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ် ရရှိပြီးဖြစ်သွားပါက မိမိ၏ အရည်အချင်းပေါ် အထင်ရောက်နေသည့် မာန တရားများ လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍- မိမိ၏ အရည်အချင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေးအထင်မာန(အသ္မိမာန)၏ ထွက်ပေါက်မှာ “အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်” ဖြစ်ပါသည်။



စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များ (နိဿရဏဓာတုသုတ်)

<p>ဖိစီးသော စိတ်</p>	<p>သမထဘာဝနာကျင့်စဉ်မှ ထွက်ပေါက် ၄-ခု (ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄-ပါး)</p>
<p>၁။ အမုန်းစိတ်(ဗျာပါဒ=ဒေါသ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - မေတ္တာတရား(အဗျာပါဒ=အဒေါသ) - <u>ဈာန်အဆင့်သို့ ရောက်သော မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိ။</u> <ul style="list-style-type: none"> (၁) အမုန်းစိတ်မှ လွတ်မြောက်သွားနိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့် ထွက်ပေါက်ဖြစ်သည်။ (၂) ဈာန် ၃-ဆင့်အထိ ရရှိပြီး ဒေါသကို ပယ်ခွါထားနိုင်သော်လည်း အကြွင်းမဲ့ မပယ်သတ်နိုင်ပါ။ (၃) ဈာန်လျှောသွားလျှင်မူ- မုန်းတီးမှု(ဒေါသ)ပြန်ဖြစ်နိုင်သည်။ - <u>မေတ္တာဈာန်အခြေခံပြီး ဝိပဿနာကူးပြောင်းခါ ရရှိသော အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်။</u> <ul style="list-style-type: none"> (၁) အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ဗျာပါဒ(ဒေါသ)ကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်၍ အမုန်းစိတ်(ဗျာပါဒ=ဒေါသ)သည် ဘယ်သောအခါမှ ပြန်မဖြစ်တော့ချေ။ (၂) သို့ဖြစ်၍- အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်သည် အမုန်းစိတ်(ဗျာပါဒ=ဒေါသ)၏ လုံးဝ(အကြွင်းမဲ့) လွတ်မြောက်သော ထွက်ပေါက်ဖြစ်သည်။
<p>၂။ ရက်စက်လိုသောစိတ် (ဝိဟိသာ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - မကျေနပ်မှု၊ အမျက်ထွက်မှု ဒေါသ-ကို မထိန်းနိုင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသောတရား။ 	<ul style="list-style-type: none"> - သနားကြင်နာသော ကရုဏာတရား (အဝိဟိသာ) - [ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တု- ကြုံတွေ့နေရသည့် အခြေအနေဆိုး ဆင်းရဲ ဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။]
<p>၃။ မနာလိုစိတ်(ဣဿာ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - သူတစ်ပါး တိုးတက်ကြီးပွားအောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မပျော်မွေ့နိုင်သည့်(အရတိ)တရား။ 	<ul style="list-style-type: none"> - ဝမ်းမြောက်ကျေနပ်သော မုဒိတာတရား [ယထာလဒ္ဓ သမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တု- မိမိတို့ ရအပ်သည့် စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ အောင်မြင်မှုများမှ ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးခြင်း မရှိကြပါစေနှင့်။]

<p>ဖိစီးသော စိတ်</p>	<p>သမထဘာဝနာကျင့်စဉ်မှ ထွက်ပေါက် ၄-ခု (ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄-ပါး)</p>
<p>၄။ ချစ်စိတ်(ရာဂ)၊ မုန်းစိတ်(ဒေါသ)</p> <p>- ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းဟူသော အစွန်းနှစ်ဘက်တွင် တစ်ဘက်ဘက်သို့ အစွန်းထွက်နေသည့် မညီမျှသောစိတ်။</p>	<p>- ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း အစွန်းနှစ်ဖက်မရှိ၊ မွန်မြတ်သော ဥပေက္ခာတရား။</p> <p>[သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ- သတ္တဝါဟူသည် သူ့ကံနှင့် သူ လာကြသည်။]</p>

<p>ဖိစီးသော စိတ်</p>	<p>ဝိပဿနာဘာဝနာကျင့်စဉ်မှ ထွက်ပေါက် ၂-ခု</p>
<p>၁။ သင်္ခါရတရားများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မြဲသည်-ဟု ထင်မြင်စိတ် (နိစ္စ၊ ထာဝရ)</p>	<p>ရင့်သန်အားကောင်းလာသည့် ဝိပဿနာဉာဏ် (ဗလဝိပဿနာ)</p>
<p>၂။ အရည်အချင်းအပေါ် တွေးထင် စိတ် မာန (အသ္မိမာန)</p>	<p>အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်</p>