

BUDDHISM *HANDBOOK*

BY VARIOUS AUTHORS

EDITED BY U HAN HTAY (RESEARCH)

ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကျမ်း

BUDDHISM HANDBOOK

COMPILED BY SAR MAUNG TOH

BUDDHISM
HANDBOOK
BY VARIOUS AUTHORS

EDITED BY U HAN HTAY (RESEARCH)

ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း

BUDDHISM HANDBOOK

COMPILED BY SAR MAUNG TOH

AUTHORS

V. LEDI SAYADAW
V. MOHNYIN SAYADAW
V. WEBU SAYADAW
V. NYANATILOKA
V. U NYANA
V. ASHIN THITTLA
V. U THILAR SARYA
V. BHADDANTA PANNA DIPA
SAYAGYI U BA KHIN
U NU
U PE MAUNG TIN
U CHAN HTOON
U AUNG THAN
U BA THAW
U BA OHN
M. ZEYA
SAO HTUN HMAT WIN
U SEIN NYO TUN
H.G. WELLS
G.C.LOUNSBERY & V.SHIBAYEV
BERTRAND RUSSEL
Dr. W.RAHULA
Dr.S.N.DASGUPATA

Buddhism Handbook

First Published 1997 February

Manuscript Permit No. 69/96(8)

Cover Design Permit No. 29/97(1)

***Publisher U Ye Myint (01049), Tetlan Sarpay,
967, Padetha Ward, Sawbwagyigon, Insein.***

***Printer U Than Win (05256), Thawdarwin Offset,
7, Kyepadeindan Street, Mingalataungnyunt.***

Circulation 2000 Copies

B U D D H I S M
HANDBOOK
BY VARIOUS AUTHORS

EDITED BY U HAN HTAY (RESEARCH)

COMPILED BY SAR MAUNG TOH



NAMO TASSA BAGAVATO ARAHATO
SAMMĀ-SAMBUDDHASSA

I Pay homage to the Exalted, the
Worthy, and the Fully Self-Enlightened the
Buddha who has rid Himself of all evil
thoughts and who is the discoverer of Noble
Truths.



DONATED BY U TOH & FAMILY

Room No. 11/207, Ward No. 1,

Yankin, Yangon, Myanmar.

Tel : 95-1-287889; 248050

Fax : 95-1-249706; 284985

CONTENTS

1. Fundamental Principles of Buddhism	1
2. The Five Buddhas	3
3. The Buddha	4
4. Buddhism	6
5. History of Buddhism	8
6. <i>Dhammapada</i>	13
7. Paean of Joy	14
8. The First Sermon	14
9. Pacceka - Buddha	15
10. <i>Dhammacakka</i>	16
11. The Four Noble Truths	18
12. Noble Eightfold Path	21
13. <i>Nibbāna</i>	27
14. Discourse on <i>Nibbāna</i>	28
15. <i>Dhammapada</i>	30
16. <i>Anatta Lakkhana Suttam</i>	31
17. <i>Anatta Doctrine</i>	32
18. <i>Bodhipakkhiya Dhamma</i>	33
19. <i>Kamma</i>	39
20. Result of the Action	41
21. Three Actions	42
22. Kamma Process	43
23. Death	45
24. Rebirth	45
25. The Five <i>Khandhas</i>	47
26. The Signs of Life	50
27. Modes of Deportment	52

28. <i>Bodhi Tree</i>	54
29. <i>Thirty One Planes</i>	54
30. <i>Pagoda (Cetiya)</i>	54
31. <i>Two Extremes</i>	55
32. <i>Three Kinds of Craving</i>	56
33. <i>Ten Good Deeds</i>	56
34. <i>Ten Defilements</i>	56
35. <i>The Five Hindrance</i>	57
36. <i>Eleven Marks of ill</i>	59
37. <i>Birth (Jāti)</i>	60
38. <i>Decay (Jarā)</i>	60
39. <i>Death (Marana)</i>	61
40. <i>Sorrow (Soka)</i>	61
41. <i>Lamentation (Parideva)</i>	61
42. <i>Pain (Kāyika-Dukkha)</i>	62
43. <i>Grief (Domanassa)</i>	62
44. <i>Despair (Upayāsa)</i>	62
45. <i>Feeling (Vedanā)</i>	63
46. <i>Suffering (Dukkha)</i>	64
47. <i>The Four Ideal Attitudes</i>	65
48. <i>The Four Mahābhūta</i>	65
49. <i>The Four Producers</i>	66
50. <i>Dhammapada</i>	68
51. <i>The Abhidhamma</i>	68
52. <i>24 Types of Relations</i>	69
53. <i>Dependent Origination (Paṭicca Samupāda)</i>	73
54. <i>Two Truths (Saccas)</i>	74
55. <i>Ten Pāramīs</i>	75

56. The Six Bases	77
57. The Two Sexes	78
58. Volition (<i>Cetanā</i>)	78
59. <i>Sotapan</i>	79
60. <i>Samsara</i>	80
61. The Four <i>Satipaṭṭhanas</i>	81
62. <i>Visuddhis</i>	83
63. Mental Culture	85
64. Mental Development	90
65. Concentration	92
66. Meditation	93
67. <i>Dhammapada</i>	95
68. Contemplation	95
69. Particulars of <i>Bhavana</i>	97
70. <i>Bhavana</i>	98
71. <i>Vipassana Bhavana</i>	99
72. Ways of <i>Bhavana</i>	101
73. A Discourse	102
74. Apotropaic Buddhism	103
75. H.G. Wells's Speech	105
76. Eleven <i>Paritta Suttas</i>	105
77. Textual Resources	106
78. <i>Metta-Sutta</i>	107
79. <i>Mingala-Sutta</i>	109
80. U Ba Khin's Dhamma	112
81. The Buddhist Way of Life	117
82. The Goal of Buddhism	119
83. The Message of Buddhism	120
84. Ledi Sayadaw's <i>Vipassana</i>	123

85. U Nu's Address on Buddhism	125
86. <i>Dhammapada</i>	128
87. Wisdom	129
88. <i>Metta</i>	130
89. Happiness	131
90. Peace	132
91. Buddha Teaches Rāhula	134
92. Pleasure and Pain	135
93. One Truth or Four Truths	137
94. The nine inherent dignities of Buddha	139
95. The six inherent qualities of the Dhamma	140
96. The nine inherent qualities of the <i>Samgha</i>	140
97. The Threefold Refuge	141
98. The Five Precepts	142
99. The Eightfold Precepts	145
100. Five Unique Benefactors	147
101. How to fulfil <i>Sīla</i>	147
102. Do It Now	148
103. A Sermon	152
104. Truth Purity	154
105. Love and Peace to the world	154
106. <i>Dhammapada</i>	158
107. Compiler's Conclusion	158
108. Languages in the Buddhism	161
109. Key to the Pronunciation of <i>Pāli</i>	161
110. Bibliography	163
111. Glossary	165
112. Index	188

FUNDAMENTAL PRINCIPLES OF BUDDHISM

1. The Universe was evolved, not created and it is subject to a natural causation.
2. The existence is the law of change or impermanence. All that exists pass through the same cycle of existence i.e. Birth, Growth, Decay and Death - life alone is continuous, ever seeking self-expression in new forms.
3. Man's character is the sum total of his previous actions, *Kamma*, governs all existences, and man is the sole creator of his circumstances. All are concerned with truth of the process of cause and effect.
4. Hindrances to the attainment of good action may be removed by the observance of the following precepts, which are embraced in the moral code (*Sīla*) of Buddhism, viz:1. Kill not; 2. Steal not; 3. Indulge in no forbidden sexual pleasure; 4. Lie not; 5. Take no intoxicating drug and liquor.
5. Ignorance produces sense-desire that causes sufferings. The dispersion of sufferings can be attained by the persevering practice of the Noble Eightfold Path that is essential to self-development which leads to the end of sufferings and to the highest states of peace, *Nibbāna*.
6. Buddhism lays great stress on the need of meditation which leads to the purification of the mind. The subjective life is as important as the daily round, and periods of quietude for actions are essential for a balanced life. A Buddhist should at all time be mindful and self-possessed, refraining from emotional attachments.

Buddhism Handbook

7. The *Buddha* Said, "work out your own salvation with diligence". Buddhism knows no authority for truth save the intuition of the individual, and that is authority for himself alone.
8. Buddhism discourages superstitious credulity. Buddha taught that no one should believe what is spoken by any sage, written in any book, or affirmed by tradition, unless it accords with reason. Drafted as a common platform upon which all Buddhists can agree. Study, Practice and Self-realization are its main tasks.
9. Buddhist monks are teachers and exemplars, and in no sense intermediates between Reality and the individual.
10. As Buddhism is a way of living, not merely a theory of life, the treading the Noble Path is essential to self-deliverance. "Not to do evil, to do good, to purify the mind", this is the fundamental teaching of the Buddhas.
11. Buddhism is neither pessimistic nor optimistic nor escapist. It denies the existence of God or Soul. It is a system of thought which is reasonable and practical. Buddhism has no dogmas. It embraces science, other religions, philosophy, ethics and arts.
12. The purpose of the "Holy Life" does not consist in acquiring alms, honour or fame. That unshakable deliverance of the heart; that, indeed, is the object of the Holy Life. Its goal is to attain the *Nibbāna* which is freedom from the bondage of passions and round of birth and death.

Buddhism Handbook

3

13. All living-beings are mutually composed to two characters, mind and body.
14. All Buddhists should try to practise the following Buddhistic aspects or living methods which are performed by means of the physical, verbal and mental actions : -
 1. Lust, ill-will and ignorance must be always destroyed and controlled.
 2. Impermanence, suffering and no-self are ever studied with mindful awareness.
 3. Morality, concentration and wisdom be trained perfectly.
 4. Thoughts of loving-kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity will be pervaded constantly.
 5. *Dhamma*, the ultimate truth, must be specifically realized without limit.

THE FIVE BUDDHAS

Gotama Buddha is the fourth of the five Buddhas to rise in the world-cycle which is known as a *Baddha Kappa* (an auspicious world-cycle).

Mettayya will be the Future Buddha.

Gotama's predecessors were the Buddhas : -

1. **KAKUSAN**
2. **KONĀGON**
3. **KASSAPA**

There were also innumerable Buddhas who arose in earlier world-cycles and who preached the very same Dhamma that gives deliverance from suffering and death to all matured beings.

Buddhas are all compassionate, glorious and Enlightened.

THE BUDDHA

The word "*Buddha*" means "Awakened" or the "Enlightened One", and is not a name but a title of honour bestowed upon the *Sage Gotama* who attained Enlightenment under the *Bodhi* Tree at *Buddhagayā* in India.

The word of the *Buddha* is called *Dhamma*, which in the Sanskrit form becomes *Dharma*. It means truth, that which really is; it also means law, the law which exists in a man's own heart and mind. It is the principle of righteousness, therefore the *Buddha* appeals to man to be noble, pure and charitable, in order to be true to the highest in himself. A *Buhhda* is one who has attained *Bodhi*. By *Bodhi* is meant an ideal state of intellectual and ethical perfection.

Nearly two thousand five hundred and fifty years ago, about 623 years before the Christian era, there was born in *Lumbini* Park, the district of modern Nepal, an Indian *Sakyan* prince, *Siddhattha Gotama* by name. He was the founder of *Buddhism*.

His father, wanting him to be a very great ruler, kept his son's mind turned towards worldly things instead of the

religious life. At the age of sixteen he was married to his cousin, *Yasodhara*, the daughter of the King of Devadaha and he had a son named *Rahula*. For nearly thirteen years *Siddhattha* led the life of a luxurious prince.

In this twenty-ninth year, however, while on his way to the royal park, *Gotama* for the first time saw an old man, a sick man and a dead man, and he learned that all men without exception were subject to birth, old age and death, and that all worldly pleasures were only a prelude to pain. It was when he saw a monk that he realized that in order to learn the way to overcome man's universal sorrow he must give up worldly pleasures, and accordingly he renounced his kingdom and became an ascetic.

Gotama wandered about the countryside as a seeker after truth and real peace, approaching many a distinguished teacher of his day, but nobody was competent to give him what he earnestly sought. He strenuously practised all forms of severe austerities, and made a superhuman effort for six long years until eventually his delicate body was reduced to almost a skeleton, but the more he tormented his body, the further away he was from his goal. Finally, having realized the utter futility of self-mortification, he decided to follow a different course, avoiding the two extremes of self-mortification and self-indulgence. The new path which he discovered was the Middle Way, the *Majjhima Paṭipadā*, which subsequently became one of the salient characteristics of his teachings. By following this path he discovered the Four Noble Truths and then he came to a realization of the perpetual change of mind and matter in himself (*Anicca*) and as a sequel thereto the Truth

of Suffering (*Dukkha*). It was then that the ego-centralism in Him broke down into the *void* and got over to a stage beyond Suffering with no more traces of *Atta* (attachment to self) left behind. Mind and matter were to him but empty phenomena which roll on forever, within the range of the laws of Dependent Origination. The Four Noble Truths was realized. The inherent qualities of an Embryo Buddha, by his own will, effort and wisdom, then developed and the complete Enlightenment came to him. Verily Prince *Siddhattha* attained *Samma Sambodhi* (Supreme Enlightenment) and became the Buddha.

BUDDHISM

Buddhism is not a philosophy, for it does not contain an elaborate system of theories and facts exclusively for cogitation, although it must be admitted that the Buddha has anticipate much modern speculation.

Buddhism consists of three aspects, the doctrinal (*pariyatti*), the practical (*paṭipatti*) and the realizable (*paṭivedha*), which are interdependent and interrelated.

The Dhamma, commonly known as Buddhism, is classified into different divisions, namely (1) Three constituent parts (*Tipiṭaka*), (2) Five collections (*Pañca Nikāya*), (3) Nine Parts of teachings (*Navangani*) (4) 84000 groups of doctrines (*Catussati Dhammakkhandha Sahassani*)

The doctrine in the *Tipitaka*, is estimated to be about eleven times the size of the Christian Bible. As the word itself implies, it consists of three baskets.

1. The *Vinaya Piṭaka*, which is subdivided into five Books, deals with the rules and regulations of the order monks and nuns, and gives a detailed account of the life and ministry of the Buddha.
2. The *Sutta Piṭaka* consists of discourses preached by the Buddha, and also, in some instances, by his distinguished disciples such as the Ven. Sāriputta, Moggallāna, Ānanda, etc. Divided into twenty-six books it is rather like a collection of prescriptions, for the sermons were propounded to suit the occasion and the temperament of different individuals.
3. The *Abhidhamma Piṭaka*, however, is the most important and the most interesting because it elaborates the four ultimate things, i.e., consciousness (*Citta*), mental properties (mental concomitants, *cetasika*), matter (material qualities, *rūpa*) and *Nibbāna*.

Buddhism is concerned with truth and facts. It is to be learned and put into practice in the course of one's life, for without actual practice one cannot appreciate truth. Study and practice come first, but above all it is realization, self-realization, which is its ultimate goal. As such Buddhist is comparable to a raft which is meant for the sole purpose of escaping form the ocean of *Samsāra* (round of birth and death); Buddhism, therefore, cannot strictly be called a philosophy.

It is then a religion? Neither is it a religion in the sense in which that word is commonly understood, for it is not a system of faith and worship. Buddhism does not demand blind faith from its adherents; here, mere belief is dethroned and replaced by confidence, *Saddhā*, based on knowledge of truth.

Buddhism Handbook

The confidence placed by a follower of the Buddha is like that of a sick man towards the physician or of a student towards his teacher. A Buddhist seeks refuge in the Buddha because it is he who discovered the path of deliverance.

The starting point of Buddhism is reasoning and understanding.

Is Buddhism, then an ethical system? It no doubt contains an excellent code of morals which is adaptable to all climes and ages, but it is much more than ordinary morality. *Mirigala Sutta*, *Metta Sutta* etc. should be read carefully to understand the high standard of morality; but morality (*sila*) is only the A.B.C of Buddhism.

Buddhism, therefore, is neither a philosophy nor a religion, nor an ordinary ethical code, it is the doctrine of actuality, a means of deliverance; or, as it is called the *Dhamma* (the principle of righteousness).

HISTORY OF BUDDHISM

Gotama Buddha lived and taught all the times during his life of 80 years, 500 years before the dawn of the Christian era and over 1000 years before the birth of Mohammed.

Soon after the attainment of Enlightenment the Buddha founded the Order of monks (*Samgha*) containing both the community of those noble disciples who have reached the *Ariyan* noble stages, of which the last is perfect sainthood (*arahat*), and also the community of *Buddhist* monks who are striving to reach the *Ariyan* noble stages. The Order of monks increased, and within the forty-fifty years of the Buddha's ministry it

had spread throughout India and beyond, and the Gospel of Liberation became known to all "whose eyes were but lightly covered with dust". A similar Order was established by the Buddha for nuns, with all the same rules and such additional ones as were required for women. The *Buddhist Samgha*, which historically is the earliest monastic institution to be governed by perfectly democratic principles, continues to the present day.

On the seventh day after the Buddha had passed away *Mahā Kassapa* who was head of the *Samgha*, decided to hold a convocation to establish the authoritative teachings of the Buddha. They then held a Great Council at *Rājagaha* under the patronage of *King Ajātasattu*, and the Buddhist canon was collected and recited in chants.

During the first century after the demise of the Buddha, there was only one schism among Buddhists, but at the end of the first century during the reign of King *Kālāsoka* a community of monks attempted to introduce ten new indulgences into the Discipline of the *Samgha*, pronouncing them to be allowable to the *Samgha*. To suppress this heresy, and for the purpose of securing the permanency of the doctrines of the Buddha, seven hundred leading *arahats* having *Revata* for their chief, protected by King *Kālāsoka*, held the Second Great Council at *Vesāli* in precisely the same manner as the previous one.

220 years after the Buddha's decease (323 B.C.) *Asoka*, the emperor of India, became the defender of the Buddhist faith and conferred the royal protection on the *Samgha*, causing all those heretical monks to be expelled from the Order. The

whole of the monks thus degraded numbered sixty thousand, and the Order was then restored to unanimity of communion and upheld the rules of sanctification. For the purpose of holding a further convocation the chief monk at that time, *Tissa*, selected a thousand monks of sanctified character, perfect in religious knowledge and versed in the *Tipitaka*. Under the auspices they held the Third Council at Patana according to the methods used by *Maha Kassapa* and *Revata*, who led the first and second convocations respectively, and that Council was brought to a close in nine months.

Then the Emperor Asoka gave his beloved son, also his daughter, to the Order, and sent them to Sri Lanka to introduce the religion there. His monks taught it throughout the whole of India and carried it to fourteen Indian nations outside its boundaries, also to five Greek kings, his allies, with whom he made treaties to admit his religious preachers. The names of the five kings mentioned in the Edicts of the Emperor Asoka, and inscribed by him on stone pillars, are Antiochus of Syria, Ptolemy of Egypt, Antigonus of Macedon, Magas of Cyrene and Alexander of Epirus. Five of Asoka's monks were sent to the five divisions of China in the third century B.C., from whence Buddhism reached Korea in 372 A.D. and Japan in 552 A.D. In the fourth and fifth centuries A.D. It spread to Cochin China, Mongolia and other Asiatic countries, and from Kashmir it spread to Nepal and Tibet *Sona* and *Uttara*, two of Asoka's monks, introduced Buddhism in Myanmar, and thence gradually it spread to Rakhine and Cambodia. In the seventh century, A.D. 638, it spread from Sri Lanka to Thailand where it became the state religion, even as it still is today.

The Fourth Great Council was held in Sri Lanka early in the sixth century after the Buddha, headed by *Māha Agga* and supported by King *Vattagāmini*. At that Council the *Tipiṭaka*, which had been transmitted in *Pāli* by memory from the time of the Buddha, was committed to writing for the first time.

Between 1856 to 1871 the Fifth Great Council was held in Mandalay, Myanmar, headed by *Jāgara Thera* with the support of King Mindon. At that time the whole *Tipiṭaka* was inscribed on seven hundred and twenty-nine marble slabs places at the foot of Mandalay Hill.

The Sixth Great Council was held in Yangon, Myanmar, commencing at the full moon of May, 2498 years after the demise of the Buddha, and ending on the 2500th anniversary (May 1956). At that Council the *Tipiṭaka* was recited in *Pāli*, and steps were taken toward translating it into some more modern languages.

Towards the end of the first century of the Christian era the Buddhists in India were divided into two schools, one of which taught that all the individual had to do was follow the pure doctrine of the Buddha and seek *Nibbāna*; this was named *Hinayāna*, or the Little Vehicle.

Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Cambodia and Laos are said to belong to this school. The other taught special doctrines about the Buddha and some new metaphysical theories, this was styled the *Mahāyāna*, or the Great Vehicle. However, the terms *Hinayāna* and *Mahāyāna* are not mentioned in the texts, but they have become common among Western writers owing to their usage by Chinese Pilgrims. One of the best known

philosophers of the *Mahāyāna* school was *Nāgārjuna*, who founded and expounded in *Madhyamika* philosophy. The end and aim of his philosophy was to bring about a compromise, as it were, between the Buddhists and the *Brahmins*, and to find a mid-point where the adherents of these two could meet and shake hands with one another. Since his time the *Brahmins* began to regard the *Mahāyāna* Buddhists as their brothers in religion, and the *Mañyāna* school had the predominant voice.

In modern times there are mainly two schools of Buddhism, i.e., *Theravāda* (*Hinayāna*), which is practised chiefly in Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Cambodia and Laos; and *Mahāyāna*, which is practised in China, Tibet, Japan and Korea.

Theravāda, the Way of the Elders, was the original and only tradition from the earliest times to the time of the Second Great Council when the *Mahāsaṅghika* school, a precursor of *Mahāyāna*, was formed. *Sarvāstivāda* then arose as the second major school which differed from *Theravāda*, although in only minor details at first, after which it divided into several subjects, many of which eventually developed into *Mahāyāna*.

The main differences between *Theravāda* and *Mahāyāna* Buddhism are the concepts in regard to the Buddha himself, as well as in regard to the *Bodhisattva* ideal, the canon of scriptures, the development of doctrine, the celibacy of the monks and the form of ceremony.

The similarities between the two schools of Buddhism are : the Four Noble Truths, which relate human suffering to the attachment of what is only transient and impermanent; the Noble Eightfold Path, as the way of deliverance which involves

a moral discipline as well as the practice of meditation; the virtue of *metta*, loving-kindness, as being fundamental; the acceptance of the Buddhist Teaching as being universal in its application; and the Middle Way of life to the goal of *Nibbāna*, the highest of all happiness.

In the closing years of the eleventh century, however, India was overrun by the religious extremists who destroyed the Buddhist monasteries, appropriated the monastic lands for the use of soldiers, massacred monks by the thousands and burned libraries wherever found. Many monks fled across the borders into Tibet and other safe places of refuge, carrying their books with them, and so *Hinayāna* was practically stamped out from India, while *Mahayāna* lingered in nooks and corners for two more centuries before it was lost altogether.

ASHIN THITTLA

“Everything that is, is without self” ;
when this one discerns with wisdom,
then in one disgusted with ill ;
this is the Path to Purity.

DHAMMAPADA 279

PAEAN of JOY (*Udāna*)

Soon after the Enlightenment the Buddha uttered a Paean of Joy or Verse of Victory : -

"Though many a birth in *samsāra* wandered I,
Seeking, but not finding the builder of this house.
Sorrowful is repeated birth.
O house-builder ! You are seen.
You shall build no house again.
All your rafters are broken, your ride-pole is
shattered,
The mind attains the unconditioned, achieved is
the end of craving.

THE FIRST SERMON

The Lord's first thoughts on the attainment of the supreme wisdom were of his erstwhile teachers, Ālāra and *Udaka* but they had already dissolved their lives and had missed Him, the former by seven days and the latter by a few hours. Then He turned his thoughts toward His five Disciples (*Panca Vaggi*) who were then living in *Migadāyana* forest within the domains of *Bārāna* (present Benares) whither the Blessed One wended his way on foot, having seen that on His way He would come across one *Upaka*, a holy man who would in due course receive his enlightenment. *Upaka* seeing the Blessed One, noble and serene in His aspects thought "That holyman is so majestic in his appearance. He must be very learned and wise and I must befriend him" and approached Him with these words "Oh Holy man! Thy aspects are so noble and serene. May I enquire

who Thy teacher is and what thy name is?" The Lord replied. "My friend, I own no teacher as I am the supreme teacher of the three beings in the universe and my name is *jina*" (victorious). *Upaka* then queried, "Should the wise one deign to take me under thy wing, if I should come to seek thee? The Lord replied, "Yes, my friend, you may come to me and enquire from *Jina* at any feature date. "Then the Lord continued His journey towards *Migadāvana* forest to meet His recalcitrant disciples.

On arrival at their habitation, the Lord announced to them of his having attained the Supreme Wisdom, but the five friends were sceptical and openly refused to accept His statement. The Lord then asked if He had at any time before claimed to have attained Buddhahood. They pondered over the question and frankly admitted that no such claim had ever been made before. The Lord then spoke. "I have mastered the Four Noble Truths in all their progressive aspects in the clearest manner possible, and I will now give you the benefit of my supreme knowledge. So saying the Lord, delivered The First Sermon, to wit: *Dhamma cakka pavattana Sutta* and continued all night until dawn when the Sage *Konḍañña* alone fully understood them and saw the first light of the Lord's *Dhamma* thus attaining the first of the four stages of wisdom.

Pacceka-Buddha

Individual Buddha. He is *Arahat* who has realised *Nibbāna* without ever in this life having heard from others the Buddha's doctrine. He does not posses the faculty

to proclaim the doctrine to the world, and to become a leader of mankind.

DHAMMACAKKA

(Setting in Motion the Wheel of Truth)

At the one time, The *Bhagava* (Buddha) was dwelling in Benares (*Bārānasi* Country), at the deer park, *Isipatana* (Modern Sarnath).

Then the *Bhagava* addressed the group of five *Bhikkhus* (disciples).

Those two extremes, *Bhikkhus*, Should not be followed by one who has given up the world.

Which two?

A life given to attractive sense pleasures, low, vulgar of the average folk, ignoble, unprofitable. And a life given to self-torment, which is suffering, ignoble and unprofitable.

Now, *Bhikkhus*, by avoiding both these extremes, there is a middle course, fully understood by the *Tathāgata* (Truth-finder, Synonym for Buddha).

Making for vision, Making for knowledge, which leads to tranquility, to higher knowledge, to ENLIGHTENMENT, to *Nibbāna*.

And what *Bhikkhus*, is the middle course fully understood by the *Tathāgata*.

It is, this Noble Eightfold Path itself, Namely,

Right understanding Right livelihood

Right thinking Right effort

Right speech Right mindfulness
Right action Right concentration
(It is only the first three stanzas from
Dhammacakkappavattana Sutta)

by U Pe Maung Tin

The **DHAMMA**, which the Buddha preached in his first sermon is known as the Middle Path (*Majjhima Paṭipadā*) because it is neither optimistic nor pessimistic. Optimism tends to over-estimate the conditions of life, whereas pessimism tends to under-estimate them. To plunge on the one hand into the sensual excesses and pleasures of the ordinary worldly life is mean, degrading and useless. On the other hand, extravagant asceticism is also evil and useless. **Self-indulgence** tends to retard one's spiritual progress and **self-mortification** to weaken one's intellect. The Path is a Middle Way between the pairs of opposites, and the doctrine of the Way may only be grasped by an understanding of the correlation and interdependence of the two. Progress is an alternating change of weight or emphasis between the two. Yet, just as a fencer's weight seem ever poised between his feet, resting upon either foot only for so long as is needed to swing back the emphasis, so on the path the traveller rests at neither extreme but strives for balance on a line between, from which all opposite are equally in view. All extremes beget their opposites, and both are alike unprofitable.

For all people, the Middle Way of a good life lived in the world is in every way best and safest. The Buddha said;

these two extremes are not to be practised by one who has gone forth to the higher life as a *Bhikkhu* (who renounces the world). What are the two? That conjoined with passion, low, vulgar, common, ignoble. And that conjoined with self-torture, painful, ignoble and useless. Avoiding the two extremes, the Buddha had gained the knowledge of the Middle Path which gives sight and knowledge and tends to calm, to insight, Enlightenment.

ASHIN THITTLA

THE FOUR NOBLE TRUTHS

The foundation of Buddhism is the Four Noble Truths. This Dhamma is summed up in the universal moral Law: the Truths about the universal sway of Suffering about its Origin, its Extinction, and the Path leading to its extinction,

- (1) The Truth of Suffering, (*Dukkha Sacca*)
- (2) The Truth of the Cause of Suffering (*Samudaya Sacca*)
- (3) The Truth of the Cessation of Suffering (*Nirodha Sacca*)
- (4) The Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering (*Magga Sacca*)

1. The Truth of Suffering

The Truth that all sentient life involves suffering. The coming into existence and passing away of all are suffering. Birth is suffering, old age is suffering, disease is suffering, death is suffering, association with the disliked is suffering, separation from the liked is suffering, not to get what one wishes is suffering which mean "Dukkha" (anguish).

This is so because all sentient existence bears the three characteristics of impermanence, unsatisfactoriness and the absence of any real, enduring ego-entity.

2. The Truth of the Cause of Suffering

The Truth of the cause of suffering is Ignorance conjoined with Craving for *Saṅkhāras* (for existence), because they are considered good, is the cause of suffering.

The craving which seeks delight, now here, now there, the craving for sensual pleasures and for existence.

The cause of this painful round of rebirths is Craving. This is, thirst for the enjoyment of pleasure of the senses, from the lowest animal indulgences upto the most refined mental pleasure. All desires are craving for experience and renewed experience which promote the psychic will to live. Craving is thus the generator of mental energy, the strongest force in the cosmos. This Craving force is associated with Ignorance of the nature of reality.

The Second Truth, about the "Origin of Suffering" teaches that all suffering is rooted in Selfish Craving and Ignorance (*tanhā and avijjā*)

It further teaches us that the future life, with all its weal and woe, must result from the seeds sown in this and former lives.

3. The Truth of the Cessation of Suffering

“The Extinction of Suffering” can be brought to an end only with the attainment of *Nibbāna*, the extinction of the fires of passion.

Nibbāna is the ceasing of the overflowing stream of the mental and physical processes.

It is cessation of desire, the total destruction of this very craving, the deliverance from it.

Craving and Ignorance are eliminated altogether and with them the psychic elements of grasping and attaching.

It is the end of suffering and the sole unchanging reality. All suffering will vanish and liberation from *Samsara* (the continuity of existence) be attained.

The third noble Truth points out that, through the cessation of all selfish craving and all ignorance of necessity all suffering comes to an end, to extinction, and no new rebirth will take place. For, if the seed is destroyed can never sprout again.

4. The Truth of the Path

The Truth of the Path to the Cessation of Suffering can be attained by following the Nobel Eightfold Path to perfection. That shows the way, or the means, by which this Goal is reached.

The personal intuitive apprehension of cessation is the Eightfold Path of mental or spiritual development. Each of these terms has a very exact ethical and psychological significance: they are not simple vague, unformulated ideals but are minutely and systematically delineated modes of thought and behaviour. Taken all together they constitute the three essentials of spiritual development, Morality (*Sila*), Concentration (*Samādhi*) and Wisdom (*Panna*). This is the way to the cessation of suffering.

Whether Buddhas arise or not these four truths exist in the universe, Buddhas only reveal these truths which lie hidden in the dark abyss of times. Scientifically interpreted the Dhamma may simply can be called the law of cause and effect, and this law embraces the entire body of the teachings of the Buddha. Craving is the cause of sorrow, sorrow is the effect of craving. Adherence to the middle path is the cause of *Nibbāna*; *Nibbāna* is the effect of adherence to the Middle Path.

NOBLE EIGHTFOLD PATH

The practice of the Noble Eightfold Path have been preserved and handed down to us since the time of the Buddha Himself. That is, Disciples who have gained the highest fruits of liberation through self-purification, attest the truth of the doctrine and the effectiveness of the method.

The Eightfold Path is divided into three main stages namely : – *Sīla* (Morality), *Samādhi* (Concentration) and *Panna* (Wisdom).

Sīla (Morality Group)

1. Right Speech (*Sammā - Vācā*)
2. Right Action (*Sammā - Kammanta*)
3. Right Livelihood (*Sammā - aṭīva*)

Samādhi (Concentration Group)

4. Right Effort (*Sammā - Vāyāma*)
5. Right Mindfulness (*Sammā - Sati*)
6. Right Concentration (*Sammā - Samādhi*)

Paññā (Wisdom Group)

7. Right Thinking (*Sammā - Saṅkappa*)
8. Right Understanding (*Sammā - Dīṭṭhi*)

1. Right Speech

Speech must be true, beneficial and neither foul nor malicious. We should speak always of good things. If we must talk, at least we might say something useful and helpful. Speech must be kindly, direct and forceful, and not silly.

Refraining from telling lies.

Refraining from back biting and calumny.

Refraining from using abusive language,
harsh words, speech harmful to others.

Refraining from frivolous talk.

2. Right Action

The fundamentals of morality which are opposed to killing, stealing, sexual misconduct and drunkenness.

Action must be prompt and yet well-considered and it must be unselfish. We should do what we can to help others. We live amongst others, so whatever we do will necessarily effect a great many people.

All actions are meant to be used for services.

3. Right Livelihood

A way of living by trades other than those which increase the suffering of all beings. The livelihood may cause no harm to any living thing. We should not obtain our livelihood by harming any being.

You have a right to make a reasonable profit in the course of your bargain, but you must also look to your duty.

In the case of laity refraining from wrong livelihood by means of immoral physical and verbal actions.

4. Right Effort

Right Effort is a prerequisite of right attentiveness. What is desired of us is not mere abstinence from evil, but the positive doing of good.

Buddha made a short statement, "Cease to do evil, learn to do good."

Every person has a certain amount of strength, not only physical, but mental, and can do a certain amount of work.

Making effort in the practice of the Eightfold Path so that those vices (evil practices) that have never arisen during the present existence may not arisen even for a moment in future existence.

It is the effort which, we make in "Overcoming" old and "Avoiding" fresh bad actions by body, speech and mind; and the effort which we make in "Developing" old and "Cultivating" fresh action of righteousness, inner peace and wisdom.

5. Right Mindfulness

Vigilant attention leads us to see correctly and to attain a point of view from which we see beyond the pairs of opposites. We should be conscious of our movement and acts, both physical and mental. We should be conscious of the falling which arise in us and recognize them.

The practice of perfect attention is a means of learning to know oneself, to know the world in which one lives, consequently to acquire right understanding.

The stage* is "aleimess of mind". It is the everready mental clearness in whatever we are doing, speaking, or thinking, and keeping before our mind the realities of existence, i.e. the Impermanence (*anicca*), Unsatisfactoriness (*dukkha*) and Impersonality (*anatta*), of all forms of existence.

Application of mindfulness to the contemplation of -

- in breathing and out-breathing.
- painful and pleasurable feelings.
- consciousness rooted in lust or anger.
- sensuous lust.

6. Right Concentration

It is right concentration of thought upon a single object, narrowing the field of attention. Meditation is to be practised only after concentration.

In concentration we start with simple objects, and in meditation we carry the clear conception of that simple object to the higher mental and intellectual levels. Concentration makes our consciousness steady without leakage and meditation fill it with clear vision and wisdom.

As his power of concentration increases the nature of forces in him becomes more and more vivid.

By meditation on a chosen object, you will observe that object clearly and understand the function of it in conjunction with other things. Therefore, we enlarge our knowledge and wisdom.

When meditation is fully developed it opens up ways of intuition and many supernormal powers. These powers may be obtained even before one reaches the State of *Nibbāna*.

7. Right Thinking

The analytical study of mind and matter, both within and without, in order to come to a realization of truth.

We can have at the back our minds always high and beautiful thoughts.

Right thought must never have the slightest touch of evil in it. We must be quite sure that our thoughts are only kind and good.

In right aspiration, the disciple, who by then has developed the powerful lens of mind, focuses his attention into his ownself and by introspective meditation makes an analytical study of the nature.

Right thinking free from greed and sensuous desire, aiming at an escape from the round of rebirths. Right aspiration for the welfare of all living beings and the non-injury of all living beings.

"Right Thinking", i.e. a pure state of mind, free from sensual lust, from ill-will, and from cruelty; in other words, thoughts of self-renunciation, of goodness, and of mercy.

8. Right Understanding

The aim and object of Buddhism is Right Understanding of the true nature of existence.

Whenever he contemplates, there arises in him the Right Understanding of the real fact that there is no such thing as I, You, somebody else, head, hand, etc.; but only a collection of elements.

After the Right Understanding, knowledge-arising has became clear in respect of the whole body.

Persons who understand and practise the true Dhamma, possess tranquility of mind.

To be of real effect, to ensure an absolute inner progress, all our efforts must be based upon our own understanding and insight. All absolute inward progress is rooted in Right Understanding, and without Right Understanding there is no Attainment of Perfection and of the unshakable Peace of *Nibbāna*.

After observing the three constituents of the Morality-group, the practice of the Wisdom-group is undertaken. The three constituents of the Concentration-group come along together with the two constituents of the wisdom-group.

Thus this liberating Eightfold Path is a path of inner culture, of inner progress. By merely external worship, mere ceremonies and selfish prayers, one never can make any real progress in righteousness and insight.

The Buddha Says : -

**"Be your own isle of refuge,
be your own shelter,
Seek not for any other protection!
Let the truth be you isle of refuge,
let the truth be your shelter,
seek not after any other protection!"**

NIBBĀNA

Nirvāna, which is the *Sanskrit* form of the *Pāli-Nibbāna*, is a combination of 'ni' and 'vāna'. 'ni' means not and 'vāna' means selfish desire. So *Nibbāna* means the cessation of selfish desire, the absence of craving, hatred and ignorance.

Nibbāna means the highest refuge: safety; unique: absolute purity: Supramundane: security; emancipation: peace: and so on, there are many positive definition. *Nibbāna* is, therefore, freedom. Freedom, thought, does not mean freedom from

circumstances, nobody is free from circumstances. It is freedom from the bonds with which we have bound ourselves to circumstances, my circumstances, my activities, my, my; so we bind ourselves to our circumstances, make circumstances as our own. Thus *Nibbāna* is freedom from those bonds, and every kinds of infelicity. *Nibbāna* of the Buddhists is neither a mere nothingness nor a state of annihilation.

Nibbāna is an ultimate truth which is uncreated and unformed, hence it is boundless, to be sought after happiness, because it is free form all sufferings, free from birth, death and so on, *Nibbāna* is not situated in any place nor is it a sort of heaven where a transcendental ego resides, it is a state which is dependent upon ourselves. It is getting out of the circle of existence.

Where, however, there is no birth, there can be no passing away, where, there is no existence, no suffering can exist. Now, as with the extinction of all selfish craving all its concurrent phenomena, such as conceit, self-seeking, greed, hate, anger and cruelty, come to extinction, therefore this freedom from selfish craving signifies the highest state of selflessness, wisdom and holiness.

How is *NIBBĀNA* to be attained?

It is by following The Boble Eightfold Path.

v

Discourse on *Nibbāna*

Now, the *Brahmin Jāṇussoṇi* approached to where the Buddha was. Having approached, he paid respects, sat at one side and asked the Buddha:

"O Gotama, it is said, '*Nibbāna* can be visualised by oneself, *Nibbāna* visualised by oneself"? (1) In what respect, O Gotama, can *Nibbāna* be visualised by oneself? (2) In what respect can *Nibbāna* be attained simultaneously (with *Magga*)? (3) In what respect does *Nibbāna* invite everyone to come and see it? (4) In what respect can *Nibbāna* be attained by proper practice? (5) In what respect can *Nibbāna* be realised or experienced by the wise?"

'O Brahmin, he who takes delight in lust is overcome by lust, and having lost control over his mind plans harm to himself, to others and to both. He experiences painful and unpleasant mental feelings. When lust is extinguished he does not plan harm to himself, to others or to both. He does not experience painful and unpleasant mental feelings. Thus, O Brahmin, is *Nibbāna* visualised by oneself.

O Brahmin, he who is defiled by ill-will is afflicted by it, having lost control over his mind he plans harm to himself, to others and to both. He experiences painful and unpleasant mental feelings. When ill-will is extinguished, he does not plan harm to himself, to others or to both. He does not experience painful and unpleasant mental feelings. Thus O Brahmin, is *Nibbāna* visualised by oneself.

O Brahmin, he who is bewildered with delusion is overcome by it, and having lost control over his mind plans harm to himself, to others and to both. He experiences painful and unpleasant mental feelings. When delusion is extinguished, he does not plan harm to himself, to others or to both. He does not experience painful and unpleasant mental feelings.

Thus, O Brahmin is *Nibbāna* Visualised by oneself.

O Brahmin, because he enjoys the extinction of lust without any remainder, the extinction of ill-will without any remainder, the extinction of delusion without any remainder, thus O Brahmin is *Nibbāna* visualised by himself, can be attained simultaneously (with *Magga*) invites everyone to come and see it, can be realised and experienced by the wise."

ĀNGUTTARA NIKĀYA

* * * * *

From craving springs grief, from
craving springs fear;
for him who is wholly free from
craving there is no grief,
much less fear.

DHAMMAPADA 216

ANATTA LAKKHAÑA SUTTAM

(Discourses on Non-Existence of Soul)

The Blessed One who was most merciful repeated the same sermons during the four successive nights, and the remaining four disciples duly attained first stage of wisdom, that is at the rate of one disciple every night.

On the sixth night the Lord delivered His sermons on *Anatta Lakkhañā Sutta*, and at dawn on the following morning all the five disciples attained in succession the second, the third, and the fourth stages of wisdom, thus becoming *Arahats* (saints) who formed the nucleus of the Lord's *Samigħā* (body of disciples) whom the Lord termed the "Third Gem" (*Ratana*) the First and Second being the Lord Buddha Himself and His Laws (*Dhamma*) the objects of veneration and adoration.

The five *Khandhās* fall within the cope of *Anatta Lakkhañā* of which *Rūpa* received His first notice in this wise: *Rūpa* is *anatta* and if it were taken to be an *Atta* (soul) it would not suffer oppression at the hand of *Anicca Lakkhañā*, and *Dukkha Lakkhañā*, (constant decay and suffering). Since it is being continually subject to such oppression, it is evidently clear that *Rūpa* is *Anatta*. He then proceeded to treat the other four *Khandhās*; *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* and *Viññāṇa* in a similar manner as for instance, *Vedanā* is *Anatta*, and if it were taken to be an *Atta*, it would not be subject to the vagaries of *Anicca Lakkhañā*, and *Dukkha Lakkhañā*. Since it is being continually assailed by those *Lakkhañās*, it cannot be otherwise than *Anatta*, and so forth.

M.ZEYA

The Non-Existence (*ANATTA*) Doctrine

Individual existence, as well as the whole world, are in reality nothing but a process of everchanging phenomena which all are comprised in the five Groups of Existence. This process has gone on from time immemorial, before one's birth, and also after one's death it will continue for endless periods of time, as long, and as far, as there are conditions for it. The five Groups of Existences-either taken separately or combined-in no way constitute a real Ego-entity or subsisting personality, and outside of these Groups too, no self, soul or substance can be found as their "owner". In other words, the five Groups of Existence are "not self" (*anattā*), nor do they belong to a Self (*anattaniya*). In view of the impermanence and conditionality of all existence, the belief in any form of Self must be regarded as an illusion.

Just as that what we designate by the name of "chariot", had no existence apart from axle, wheels, shaft, carriage, and so forth; or, as the word "house" is merely a convenient designation for various materials put together after a certain fashion so as to enclose a portion of space, and there is no separate house-entity in existence: - in exactly the same way, that which we call a "being", or an "individual", or a "person", or by the name 'T', is nothing but a changing combination of physical and psychic phenomena, and has no real existence in itself.

BODHIPAKKHIYA DHAMMA

(The Requisites of Enlightenment)

This Dhamma Bodhi, supreme, contribute to the attainment of supreme wisdom. These laws consists (37) varieties of seven main interdependent categories, namely :

- 1. *Satipatṭhāna***
- 2. *Sammappadhāna***
- 3. *Iddhipāda***
- 4. *Indriya***
- 5. *Bala***
- 6. *Sambojjhangā***
- 7. *Maggangā,***

which are essential for those who are attempting to gain a true insight into the Buddha's teachings and duly attain wisdom.

1. SATIPATTHĀNA This is a compound word, comprising of *Sati*, mindfulness + *pa*, in all details + *t*, added for phonetics + *thaṇa*, place or location, thereby meaning constant watchfulness of one's *Cittam* wherever it is fixed to remain, observing its activities in all details. It consists of four varieties :

(i) *Kāyānupassanā*, a compound word consisting of *Kāya*, embodiment of one's own constitution + *anu*, repeatedly + *passanā*, looking into: meaning constant examination of one's own constitution in all its details. This subject comprises various parts, each of which is self sufficient to gain a complete insight into high wisdom.

(ii) *Vedanānupassanā*, consisting of *Vedanā* + *anupassanā*, constant examination of one's own feelings, which comprises five varieties in all details. This will also give a complete insight.

(iii) *Cittānupassanā*, consisting of *Citta* + *anupassanā*, meaning constant examination of one's own mind (*Cittam*) in all details, thereby gaining a complete insight.

(iv) *Dhammānupassanā*, consisting of *Dhamma* + *anupassanā* meaning constant examination of certain truths (*Dhamma*) thereby gaining an insight.

One who aspires to gain an insight will choose one of the four courses herein stated and apply himself most assiduously in strict practice.

2. *SAMMAPPADHĀNA* The word means exerting assiduously:

- (i) in cultivating one's good action to rise
- (ii) in remembering one's good actions from rising
- (iii) in preventing evil actions from rising
- (iv) in forgetting one's evil actions in the past.

Action here means not only the physical actions but also includes mental activities as well as evil speech of four kinds noticed in training of higher morality (*Adhisila Sikkha*).

3. *IDDHIPĀDA* The word means essential conditions which consist of four kinds :

- (i) *Chandiddhip pāda* The word means the essential condition of a strong desire or will, *Chanda* being desire or will.

- (ii) *Viriyiddhi pāda* This word means the essential conditions of great industry, *Viriya* being exerting or being industrious.
- (ii) *Cittiddhi pāda* This word means the essential condition of steadfastness of *Cittamī*.
- (iv) *Vimarisiddhi pāda* This word means the essential condition of a right judgment, *Vimarisa* being right judgment.

These four essential conditions are mutually interdependent. Those who aspire to seek the supreme wisdom must in the first instance cultivate a strong will which in turn induces a strong energy to arise, thereby the disciple's mind or *Cittamī* will gain steadfastness which alone will prepare the way to acquire the right judgment in the subject under treatment.

4. **INDRIYA** This word means governing forces, without which the disciple cannot expect to gain the much desired insight. The governing forces are of five kinds which are interdependent as in the previous *Dhamma*: they are :

- (i) *Saddhindriya*, the governing force of faith, *Saddhā*, meaning faith,
- (ii) *Viriyindariya*, the governing force of *Viriya* great effort or industry.
- (iii) *Satindriya*, the governing force of *Sati*, mindfulness,
- (iv) *Samādhindriya*, the governing force of *Samādhi*, steadfastness of *Cittamī*,
- (v) *Paññindriya*, the governing force of *Paññā*, intellect or insight-wisdom.

To acquire wisdom stage by stage, it is absolutely essential that the disciple should exert himself to cultivate those forces to rise which govern all other forces, and when they become paramount over others, his intellect will sharpen to gain a true insight.

5. BALA *Bala* means great strength and as in the previous *Dhamma*, consists of the same five classifications:-

- (i) *Saddhā bala*, - great strength of faith,
- (ii) *Viriya bala*, - great strength of *Viriya*, industry or effort,
- (iii) *Sati bala*, - great strength of *Sati* mind fulness,
- (iv) *Samādhi bala*, - great strength of *Samādhi*, steadfastness of *Citta*,
- (v) *Paññā bala*, - great strength of *Paññā*, intellect,

The disciple must gradually cultivate these five *balas* to grow in strength and vigour which will tend to gain the true insight.

6. SAMBOJJHANGA This word consists of *Sam*, noble + *boja*, supreme wisdom + *aniga*, ingredients or elements, meaning noble elements of Super Wisdom. This *Dhamma* comprises of seven ingredients which are also interdependent as in the previous *Dhammas*:

- (i) *Sati sambojjhangā* , *Sati* meaning mindfulness, being one of the ingredients for gaining the true insight.
- (ii) *Dhammavicaya sambojjhangā* - *Dhammavicaya* meaning penetration *Dhamma* is the second ingredient.

- (iii) *Viriya sambojjhangā* - *Viriya*, great effort or industry is third ingredient,
- (iv) *Piti sambojjhangā* - *Piti*, satisfaction or enthusiasm is the fourth ingredient.
- (v) *Passadhi sambojjhangā* - *Passadhi* peacefulness, is the fifth ingredient,
- (vi) *Samādhi sambojjhangā* - *Samādhi* steadfastness of *citta* is the sixth ingredient,
- (vii) *Upekkhā sambojjhangā* - *Upekkhā* indifference to pleasant or unpleasant feelings, is the last and seventh ingredient.

The disciple must strive to cultivate his *Citta* to acquire these seven ingredients which alone will pave his way to gain the true insight.

7. *MAGGANGA* Which comprises the Noble Eightfold Path.

The *Bodhipakkhiya Dhamma* which consists of thirty-seven classifications as enumerated above should be thoroughly studied and appreciated, before a serious attempt is made to dive into the depths of *Paṭipatti* aspects of the Lord's *Sāsana*, which will enable the disciple to verify in his course forward the correctness or otherwise of the path he is following. If he is on the right track, he will observe on his way all the roadsigns of which he has learned by this *Dhamma* to identify them and will accordingly push forward with zeal until he actually gains the true insight.

The *Dhammas* are associates of *magga-ñāṇa* (knowledge of the Holy Paths). They are *Dhammas* that are the *Padathāna*

(Proximate cause), *Sambhāra* (Requisite ingredients), and *Upanissaya* (Basis of Sufficing Condition) of *Magga nāṇa* (Knowledge of the Holy Paths).

These Thirty-seven Dhammas should be attempted with energy and determination by those persons wishing to practise calm (*samatha*) and Insight (*vipassanā*), and thus make the rare opportunity of rebirth as a human being within the present Buddha *Sāsanā* worth-while.

x x x x x x

ACTION (KAMMA)

Kamma is a *Pali* word meaning action. It is called *Karma* in Sanskrit. In its general sense *Kamma* means all good and bad actions. It covers all kinds of intentional actions whether mental, verbal or physical - thought, words and deeds. In its ultimate sense *Kamma* means all moral and immoral volition.

The Buddha says : "Mental volition is what I call action (*Kamma*). Having volition one acts by body, speech and thought".

Kamma is neither fatalism nor a doctrine of predetermination. The past influences the present but does not dominate it, for *Kamma* is past as well as present. The past and present influence the future; the past is the background against which life goes on from moment to moment, the future is yet to be. Only the present moment exists, and the responsibility of using the present moment for good or for ill lies with each individual.

Every action produces an effect and it is a cause first and effect afterwards, we therefore speak of *Kamma* as the law of cause and effect.

Throw a stone into a pond and watch the effect. There is a splash and a number of little rings appear round the place where it strikes. See how the rings grow wider and wider till they become too wide and too tiny for our eyes to follow. The little stone disturbs the water in the pond, but its work is not finished yet. When the tiny waves reach the edges of the pond, the water moves back till it pushes the stone that has disturbed it.

The effects of our actions come back to us just as the waves do to the stone, and as long as we do or act with evil intention the new waves of effect come back to beat upon us and disturb us. If we are kind and keep ourselves peaceful, the returning waves of trouble will grow weaker and weaker till they die down, and our good *Kamma* will come back to us in blessings. If we sow a mango seed, for instance, a mango tree will come up and bear mangoes, and if we sow a chilli seed, a chili plant will grow and produce chillis.

x x x x x

RESULT OF THE ACTION

(Sabbe Sattā Kammassakā)

There exist such properties as vehicles, fields, buildings, jewels etc. Those properties can be said to belong to us in the present existence before we pass away. But when we pass away those properties do not accompany us beyond death. They are like properties which we borrow for some time for our use. They are liable to destruction during the present existence. As those properties which beings posses do not accompany them to their new existence, they cannot be claimed as properties belonging to those beings. The Buddha therefore said, "*Sabbe Sattā Kammassakā*".

Only the mental, verbal and physical volitional actions of beings always accompany them in this as well as in future existences. They are not liable to destruction by fire, water, thieves, robbers etc.

<i>Sabbe</i>	= All
<i>Sattā</i>	= Beings
<i>Kammassakā</i>	= Subject to their actions

X X X X X

THREE ACTIONS

(Three *Kanis*)

The physical, verbal and mental actions are known as three Kammas in the Buddhist teaching.

1. *Kāya Kami* : - "Physical Action" means all movements of such parts of the body as hands and legs etc.
2. *Vaci Kami* : - "Verbal Action" means all verbal expressions made by means of the mouth, tongue and throat.
3. *Mano Kami* : - "Mental Action" means the functioning of the mind.

The 10 fold unwholesome actions :

Kāyakamma : 3 fold bodily actions : killing, stealing, sexual misconduct.

Vacikamma : 4 fold verbal actions : lying, rude speech, slandering, foolish bable.

Manokamma : 3 fold mental actions : avarice, ill will, wrong view.

All beings perform these 3 *Kanis* at all waking hours. All their work great or small is performed by means of these 3 *Kanis*. These 3 *Kanis* become inert when a person is asleep. In the case of a dead person the 3 *Kanis* cease to function as far as that body is concerned.

x x x x x x

KAMMA Process

Kamma is a name for wholesome and unwholesome volition or will (*Kusala* - and *akusala - cetana*) and the therewith associated consciousness and mental factors, manifested as bodily, verbal or more mental action. Already in the *Sutta* - Texts it is said :

Cetanahani bhikkhave kammari vadami,

Cetayitvā Kammari karoti

Kāyena vācāya manassa

"The will (*cetana*), O Monks, do I call Kamma.

Through Will one does the Kamma by means of body, speech or mind".

In *Visuddhi-Megga* XVII it is said that, at the moment before death, there, as a rule, will appear to the memory of the evil-doer the mental image of any evil deed, or Kamma, formerly done; or that there will appear before his mental eyes an attendant circumstance, or object, called *Kamma-nimitta*, connected with that bad deed, such as blood, or a blood - stained dagger etc : or he may see before his mind an indication of his imminent miserable rebirth, *gati-nimitta*, such as fiery flames, etc. To another dying man there may appear before his mind the image of a voluptuous object inciting his sensual lust.

To a good man there may appear before his mind any noble deed, or Kamma, formerly done by him, or an object that was present at that time, the so-called *Kamma-nimitta*; or he may see in his mind an indication of his imminent rebirth.

or *gati-nimitta*, such as heavenly palaces etc.

"Who so kills and is cruel, will either go to hell, or if reborn as man, he will be short-lived.

Who so tortures other beings will be affected with disease.

The hater will be hideous, the envious will be without influence, the stubborn will be of low rank, the indolent will be ignorant"

In the reverse case, man will be reborn in a heavenly world; or, if reborn as man, he will be endowed with health, beauty, influence, riches, noble rank and intelligence.

(ANGUTTARA - NIKAYA III - 40)

x x x x x

DEATH

According to Buddhism 'death' is "the temporary end of a temporary phenomenon". It is not the complete annihilation of the being, for although the organic life has ceased, the *kammic* force which hitherto actuated it is not destroyed. Our forms are only the outward manifestations of the invisible *kammic* force. This force carries with it all characteristics which usually lie latent but may rise to the surface at any moment. When the present form perishes another form takes its place according to a good or bad volitional impulse (*kamma* that was the most powerful) at the moment before death.

x x x x x x

REBIRTH

According to the Buddhism, there are 3 factors necessary for the rebirth of human being, that is, for the formation of the embryo in the mother's womb. They are : the female ovum, the male sperm, and the Kamma-energy (*Kamma-vega*), which in the *Suttas* metaphorically called "*gandhabba*" i.e., "soul", or "being". This Kamma-energy is sent forth by a dying individual at the moment of his death. Father and mother only provide the necessary physical material for the formation of the embryonic body. With regard to the characteristic features, the tendencies and faculties lying latent in the embryo, the Buddha's teaching may be explained in the following way:-

"The dying individual, with his whole being convulsively clinging to life, at the very moment of his death, sends forth kammic energies which, like a flash of lightning hit at a new

mother's womb ready for conception. Thus, through the impinging of kamma-energies on ovum and sperm, there arises, just as a precipitate, the so-called primary cell."

There are in the ultimate sense no real beings or things, neither creators nor created; there is but this process of corporeal and mental phenomena. This whole process of existence has an active and passive side, the active or causal side of existence consists of the kamma-process (*kamma-bhava*), i.e., of wholesome and unwholesome kamma-activity, while the passive or caused side consists of Kamma-results, or *vipāka*, the so-called Rebirth or Life-process (*uppatti-bhava*) i.e. the arising, growing, decaying and passing away of all these Kammically neutral phenomena of existence.

This so called present life is, as it were, the reflection of the past one, and the future life the reflection of the present one. Or, the present life is the result of the past kammic activity, and the future life the result of the present kammic activity. Therefore, nowhere is there to be found an Ego-entity that could be the Performer of the kammic activity or the Recipient of the kamma-result. Hence, Buddhism does not teach any real transmigration, as in the highest sense there is no such thing as a Being, or Ego-entity, how much less a transmigration of such a one.

NYANATILOKA

x x x x x x

THE FIVE KHANDHĀS (Groups of Existence)

The Five Groups of Existence are :

1. *Rūpa-khandhā* : The group of corporeality.

It is the four primary elements and corporeality derived from them.

They are the Solid Element (earth), the Fluid Element (water), the Heating Element (fire), the Vibrating Element (wind). All four are present in every material object, through in varying degrees of strength.

One should understand, according to reality, and true wisdom : "This does not belong to me; this am I not; this is not my Ego".

2. *Vedanā-khandhā* : The group of feeling

There are three kinds of feeling: pleasant, unpleasant, and neither pleasant nor unpleasant (indifferent).

The *Yogi* will enquire if these ideas have forms, or name, or if they are non-existent.

3. *Saññā-khandhā* : The group of perception

There are six classes of perception : perception of forms, sounds, odours, tastes, bodily impressions, and of mental objects.

They are a collective body of *Saññās*, remembrances which are also treated as a distinct *Khandhā* because of their special importance like the previous *Khandhā*.

The *yogi* will try to examine the appearance of these ideas and enquire if they have forms, or names, or if they are non-existent.

4. *Sankhāra-khandhā* : The group of mental formations

There are six classes of volitions (*cetanā*) : will directed to forms (*rūpa-cetanā*), to sounds, odours, tastes, bodily impressions, and to mental objects.

Having dealt with *Vedanā* and *Saññā* which are collectively classified under each one single *Khandhā*. There are varieties of mental working, good, bad and indefferent, appearing as an accompaniment of *Viññānam* and disappearing with them at same time.

The *Yogi* will try to examine each and every appearings and enquire if it has a form, or a name, or if it is nonexistent, with a view to penetrate into what is real.

5. *Viññāna-khandhā* : The group of consciousness

This word consists of *Viññāna*, idea of knowing and added *Khandha*, collective body, thereby meaning the collective body of the idea of knowing, which rises from causes.

In the course of a single hour *Viññāna* are appearing incessantly from six causes and immediately disappearing for countless number of times and they are collectively termed *Viññāna Khandhā*.

The *Yogi* will try to examine them everytime they appear, if they have in them any forms, or names, or if they are non-existent as in the treatment of *Rūpa*.

All corporeal phenomena, whether past, present or future, one's own or external, gross or subtle, lofty or low, far or near, all belong to the Group of Corporeality; all feelings belong to the Group of Feeling; all perceptions belong to the Group

of Perception; all mental formations belong to the Group of Formations; all consciousness belong to the Group of Consciousness.

These Groups are fivefold classification in which the Buddha has summed up all the physical and mental phenomena of existence, and in particular, those which appear to the ignorant man as his ego or personality. Hence, birth, decay, death, etc, are also included in these five Groups which actually comprise the whole world.

All formations are "transient" (*anicca*); all formations are "subject to suffering" (*dukkha*), all things are without a self (*anatta*).

Corporeality is transient, feeling is transient, perception is transient, mental formations are transient, consciousness is transient.

An that which is transient, is subject to suffering; and of that which is transient and subject to suffering and change, one cannot rightly say : - "This belong to me; this am I; this is my Self".

Therefore, whatever there be of corporeality, feelings, perception, mental formations, or consciousness, whether past, present or future, one's own or external, gross or subtle, lofty or low, far or near, one should understand according to reality and true wisdom : - "This does not belong to me; this am I not; this is not my Self".

THE SIGNS OF LIFE

(The Three Characteristics of Existence)

(*Ti-Lakkhaṇa*)

The signs of life are the immutable laws which condition all beings. These Three Characteristics are : -

ANICCA : impermanent (uncertainty),
owing to constant decay

DUKKHA : constant suffering

ANATTĀ : soullessness, all things are
without a self

All living beings are subject to these three characteristics. They constitute the natural laws of the physical world.

sabbe sankhārā anicca,

sabbe sankhārā dukkhā,

sabbe sankhārā anattā,

The word "sankhāra" (formation) comprises here all things (*sabbe*) that are conditioned or formed, i.e. all possible physical and mental constituents of existence.

Anicca, (impermanence) goes beyond the scope of living beings and applies to everything in the universe. Nothing which takes form can endure for eternity. Sooner or later it will be worn away, broken, destroyed or disintegrated, providing the material form which new forms come into being. This law operated without limit, from the tiniest grain of dust to the largest star in the universe. Everything is in a constant state of flux, coming into being and passing away. Nothing is still for a moment and therefore nothing can be enduring or permanent.

Only in the mind's eye do we conceive things as still or stationary. All phenomena and all natural laws are the result of this flux or movement.

Dukkha (suffering) has already been explained under the Four Noble Truths. It will, however, be of value to consider why suffering is not always so obvious to all human beings. People whom we know have been through "living-hell" in the manifold aspects of life, often astound us when we hear them say that life is not so bad after all. To understand this strange attitude, and also the incongruity that those who suffer most are seldom the ones who are seeking an escape from suffering, we must consider the delusive instrument that the mind can be.

Anatta, (soullessness) applies to everything that exists but we are concerned with it mainly in relation to living beings. All things that live are without a soul, self, or spirit, without a permanent and enduring ego or personality. Soul, self and spirit are philosophical conceptions of an immaterial part of man which survives and endures death and destruction of the body. Science today does not support this legendary belief but recognises the existence of the human ego or personality, as an aspect of the mind. It is astounding how close Buddhism is running with the scientific thinking of tody. This ego or personality is often confused by unenlightened people, with a soul or spirit. This individual character has nothing to do with soul-theory for while we can recognise the versatile and changing character of the personality, a permanent soul or spirit cannot exist in nature.

MOHNYIN SAYADAW'S MODES OF DEPORTMENT with Three characteristics

Anicca-lakkhana (Characteristic of Impermanence),
Dukkha-lakkhana (Characteristic of Suffering),
Anatta-lakkhana (Characteristic of Ungovernableness).

In these words, *anicca* means the whole of the Five Groups of Existence, Corporeality group, Feeling group, Perception group, Group of Mental Formations and Consciousness Group. Why! Because of nothingness apart from the arising and passing - away of phenomena, this flux is called *anicca* : or in other words, the whole of the Five Groups of Existence is called *anicca*. The processes from the stage of "arising" to the stage of "passing-away" of a phenomenon are called *anicca lakkhanā* (Characteristic of Impermanence).

In practising the *Vipassanā bhāvanā* according to the instructions, a meditating disciple will find that by paying constant attention to the *lakkhanā* (the alternation, displacements, disturbances, modes of changing, etc.) he is developing his mental faculties in such a way that the Insight thus practised by him is free from both Eternity and Annihilation beliefs.

In moving his hand from one position to another, a *yogi* will find that his whole hand moves, but in reality, trillions of Corporeal Groups arise and pass away instantaneously. If a *yogi* contemplates this mode of deportment, he will find that older Corporeal Groups arise and vanish yielding place to new one, thus becoming *anicca* (Impermanence). Move the hand from one position to another again and again and

contemplate the "Impermanence" of the Corporeal Groups. As this point will be much conducive to the better understanding of higher knowledges, it should be clearly understood by a *yogi*.

In moving the hand from one position to another, a *yogi* will say that the hand moves onward. In the Ultimate sense, on account of the diffusion of the process of *oscillation* born of mental activity, the hand moves. This process of oscillation thus produces bodily expression.

When a *yogi* starts walking by the right leg, he determines the dissolution of the physical and mental phenomena mentally noting "Dissolve", "Dissolve" - "Disappear", "Disappear", "Exists no more", "Exists no more", or "*Anicca*", "*Anicca*". He should adopt the same procedure when he walks by the left leg also. As this point is very important, a *yogi* should carry on these exercises for days and months so that he may be able to perceive the passing away or dissolution of the physical and mental phenomena even while he is walking slowly or quickly.

During the process of oscillation, trillions of Corporeal Groups arise and vanish; or in other words, they become "*anicca*" (Impermanence). This fact can only be perceived by an Insight-knowledge. If, after noticing the meekness of Corporeal Groups and their rapid vanishing, a *yogi* practises "*anicca nupassanā*" (Contemplation of Impermanence), he will also be able to realise *Anicca* and also the remaining two signs ... *Dukkha* and *Anatta*.

BODHI TREE

The *Bodhi* tree (Bo Tree) or the pipal tree is often mentioned as a Sacred Tree having significant associations with Buddha Gotama.

Prince *Siddhattha* finally arose fully Enlightened as *Gotama Buddha* under the shade of the *Bodhi* tree which is said to have been "born" simultaneously with Him.

Thus the *Bodhi* tree is a sanctified image of worship as a worthy *Paribhoga ceti* or shrine in Buddhist countries. Buddhists therefore pay respect to the *Bodhi* tree that has sacred association with the Buddha.

Thirty-One Planes of Existence

1. Four nether planes called *Apāya*.
2. The human plane of existence (*Loki*).
3. Six planes of *Devas* or lower spiritual beings.
4. Twenty plances of *Brahmas* or higher Spiritual beings

These are thirty-one planes in which the successive sequence of mental processes re-birth. One can be reborn in one or other of the plances and not escape from the ills of existance which roughly are old age, disease, death and sorrow.

PAGODA (CETIYA)

Pagoda; temple; stupa; edifice.

A thing which is honoured, venerated and paid homage to by men, *devas* and *brahmas*.

These stupas or shrines are often built up with bricks to some considerable height and are called *cetiyas*.

There are four types of *cetiya* ;

- (1) *Paribhoga cetiyas* which include the Buddha's personal belongings, such as water strainer, girdle, robes and aims-bowl; also the edifices where any one of these are enshrined; as well as the *Bodhi tree* where the Buddha attained Enlightenment;
- (2) *Dhātu cetiyas* which are the Buddha's relics and the stupas or edifices where any one of these relics are enshrined;
- (3) *Dhamma cetiyas* which are the books and palm-leaves, etc, on which the Buddha's teachings are recorded and the stupas or edifices where these are enshrined;
- (4) *Udissaka cetiyas* which are the images and statues of the Buddha.

TWO Extremes

Everybody should avoid these two extreme behaviours:

1. *Kāmasukhāllikānuyoga* = Indulgence in sensual pleasures.
2. *Attakilamathānuyoga* = Self-mortification

Three Kinds of Craving

(Tanhā)

1. *Kāmatañhā* = Craving for sensual pleasures
2. *Bhavatañhā* = Craving for continual existence
3. *Vibhavatañhā* = Craving for non-existence in future

Ten Good Deeds (Puñña)

To do these good behaviours :-

1. *Dāna* = Generosity, charity
2. *Sīla* = Morality, Good Moral conduct
3. *Bhāvanā* = Mental Development, Meditation
4. *Apacāyana* = Reverence, paying due respect
5. *Veyyāvacca* = Services, Helping others
6. *Pattidāna* = Sharing merit to others
7. *Pattānumodana* = Rejoicing at other's merits
8. *Dhammasavana* = Hearing the Doctrine
9. *Dhammadesenā* = Teaching the doctrine
10. *Ditthijukamma* = Straightening of one's view

Ten Defilements (Kilesa)

Not to do these bad behaviours :-

1. *Lobha* = Greed
2. *Dosa* = Hatred, Anger

3. <i>Moha</i>	= Bewilderment, Stupidity
4. <i>Māna</i>	= Conceit, Arrogance
5. <i>Ditṭhi</i>	= Wrong View
6. <i>Vicikicchā</i>	= Doubt, Scepticism
7. <i>Thina</i>	= Mental Torpor, Sloth
8. <i>Uddhacca</i>	= Restlessness
9. <i>Ahirika</i>	= Shamelessness to do evil
10. <i>Anottappa</i>	= Not fearing to do evil

THE FIVE HINDRANCES

(*NIVARANA*)

"The Five Hindrances" (*Nivaraṇa*) which corrupt the mind, are obstacles to the attainment of absorption, These are—

1. Sense-Desire (The pleasant object)	- <i>Kāmacchanda</i>
2. Ill-will (Hateful Object)	- <i>Vyāpāda</i>
3. Sloth and Torpor (Dullness of Mind)	- <i>Thina-middha</i>
4. Restlessness and Worry (The Uncalmed Mind)	- <i>Uddhacca-Kukkucca</i>
5. Doubt (Paying Attention in An Improper Manner)	- <i>Vicikicchā</i>

1. “**The sensual desire**” (*Kāmacchanda*) means hindrance which arises as lust in sensuality, greed, longing, craving etc.

(“arise” means appears, come into existence.)

It should be understood that this sensual desire that has not arisen for lack of practice or for not having an enjoyable object to arise. In reality, however, there is no sensual desire that has not arisen throughout the beginning rounds of rebirth.

2. **Ill-will** (*Vyāpāda*) means the wrong state of mind the abandoning of the original state of mind.

It is name of the hindrance of ill-will which is with undesirable object. It is also the name of hatred (*dosa*) as well as repulsive object and phenomenon which is the cause of hatred.

3. “**Sloth and Torpor**” (*Thina-middha*) means stolidity and drowsiness. Therein the lack of workableness of consciousness is sloth (*thina*). It is the name of the state of being lazy.

The lack of pliancy and workableness, Shrouding and cloudiness of the three mental aggregates-khandhas(*Vedanā*; *Saññā*, *Sankhārak-*) is torpor (*middha*). It is the name of the state of a person who is dosing and blinking in drowsiness.

4. “**Restlessness and Worry**” (*Uddhacca-Kukkucca*). “**Restlessness**” (*uddhacca*) means the wavering state of mind. “**Worry**” (*Kukkucca*) means remorse over the good that has not been done and the evil that has been committed.

The uncalmed mind is the name of restlessness and worry. “Who has uncalmed mind” means who has the mind

which has not been calmed by ecstasy (*Jhāna*) or by Insight (*Vipassanā*).

This uncalmed mind indeed conditions restlessness and worry basically.

5. "Doubt" (*Vicikiccha*) is the hindrance of sceptical doubt, paying attention in an improper manner and ever doubt about Buddha and also Dhamma with heaviness or uneasiness through indecision. When assailed by this *cetasikam* (Psychic-factor) uncertainty arises, being oppressed by wavering thoughts which will not bring any relief whatsoever and being dominated by *moha* (ignorance). E

He who has cut away these "Five Hindrances", he dwells with a heart free from lust; etc. And he obtaines : -

- Cherishing love and compassion toward all living beings;
- With watchful mind and clear comprehension;
- With mind undisturbed and full peace;
- Full of confidence in good;

He cleanses his mind from all these five hindrances. He has put aside these hindrances and come to know the paralysing corruptions of mind. And far from sensual impressions, far from evil things, he enters into the all Absorptions (*Jhāna*).

Eleven Marks of ill

(11 Dukkhas)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. <i>Jāti</i> | : ill of birth |
| 2. <i>Jarā</i> | : ill of decay |

3. *Maraṇa* : ill of death
4. *Soka* : ill of sorrow
5. *Parideve* : ill of lamentation
6. *Kāyika* : bodily ill
7. *Cetasika* : mental ill
8. *Upāyāsa* : ill of despair
9. *Appiyehisampayoga* : ill due to association with enemies
10. *Piyehivippayoga* : ill due to separation from loved ones
11. *Icchā vigata* : ill due to nonfulfilment of wishes

Birth (*Jāti*)

The birth of beings belonging to this or that order of beings or planes (*jāti*) being born with full development (*sañjāti*); their conception (*okkanti*); coming into existence (*abhinibbatti*); the arising of the constituent groups of existence (*khandhānam pātubhavo*) and the appearance of sense organs (*āyatanañnam patitabho*); is called Birth.

Decay (*Jarā*)

The decay of beings existing in this or that order of beings; their getting aged, becoming toothless, greyhaired and wrinkled; the failing of their vital force, the wearing of the senses; this is called Decay.

Death (*Maraṇa*)

Passing away (*cuti*) of beings out of this or that order of beings, the state of passing away (*cavānatā*); the destruction of the groups of existence (*bhedo*); disappearance of the groups of existence (*antaradhāna*); dying (*maccu-maraṇa*); making an end of life (*kālakiriyā*); dissolution of five groups of existence (*Khandhā nāni bhedo*); discarding of the body (*Kālavārassanikkhepo*); and the cessation of the vital force (*Jivitindriyassa upacchedo*); is called Death.

Sorrow (*Soka*)

Sorrow (*soka*), sorrowfulness (*socana*), the state of beings sorry (*sociattha*), inward sorrow (*antosoko*), inward woe (into *parisoko*), inward burning sorrow (*cetaso parijjhāyanā*), distress (*domanassa*), the arrow (pang) of sorrow (*sokasalla*) - which arises through : - (1) loss of relatives; (2) loss of property; (3) loss of health, (4) loss of virtue; (5) loss of right view; (6) any other loss (or ruin) or (7) any other suffering; this is called Sorrow.

Lamentation (*Parideva*)

The moaning for loss (e.g. of children etc., calling their names) (*Ādevo*), wailing and lamenting, mentioning their respective qualities (*Paridevo*), the state of such moaning (*Ādevanā*), the state of such wailing and lamentation (*paridevanā*), the state of being a bemoaner (*Ādevitattā*), the state of being such a wailer or lamentor (*Paridevitatta*) talking vainly (*Vācapalāpo*), talking incoherently (*vippalāpo*), repeated

grumbling (*lālappo*), the act of repeated grumbling (*Lālallama*), the state of being one who grumbles repeatedly (*Lālappita*), which arises through: - (1) loss of relatives, (2) loss of property; (3) loss of health; (4) loss of virtue; (5) loss of right views; (6) any other loss (or ruin); or (7) any other suffering, this is called Lamentation.

Pain (*Kāyika Dukkha*)

Bodily pain and unpleasantness, the painful and unpleasant feeling produced by bodily contact; this is called Pain.

Grief (*Domanassa*)

Mental pain and unpleasantness, the painful and unpleasant feeling produced by mental contact : this is called Grief.

Despair (*Upāyāsa*)

Mental suffering (*Āyāso*), intense mental suffering (*upāyāso*), the state of having mental suffering (*āyāsitatta*), the state of having intense mental suffering (*upāyāsitatta*) which arises through : - (1) loss of relatives; (2) loss of property; (3) loss of health; (4) loss of virtue; (5) loss of right view; (6) any other loss (or ruin); or (7) any other suffering; this is called Despair.

FEELING (VEDANA)

(1) "Bhikkhus, it is said : 'Feeling should be understood; the origin of feeling should be understood; the variety of feeling should be understood; the resultant of feeling should be understood; the practice leading to the cessation of feeling should be understood - and therefore is this said'?"

"Bhikkhus, feeling are these three : -

- (i) Agreeable feeling ;
- (ii) Disagreeable feeling ;
- (iii) Indifferent feeling.

(2) "Bhikkhus, what is the origin of feeling?

Bhikkhus, phassa (contact) is the origin of feeling?

(3) "Bhikkhus, what is the variety of feeling?

"Bhikkhus, (i) there are agreeable feelings associated with kilesa (defilement); (ii) there are agreeable feelings not associated with kilesa; (iii) there are disagreeable feelings associated with kilesa; (iv) there are disagreeable feelings not associated with kilesa; (v) there are indifferent feelings associated with kilesa; (vi) there are indifferent feelings not associated with kilesa.

This, Bhikkhus, is the variety of feeling.

4. "Bhikkhus, what is the resultant of feeling?

"Bhikkhus, whatever being is brought into existence in the plane of merits or in the plane of demerits by feeling as its offspring is the resultant of feeling.

5. "Bhikkhus, what is the cessation of feeling?

"Bhikkhus, the cessation *phassa* (contact) is the cessation of feeling.

(6) "Bhikkhus, what is the practice leading to the cessation of feeling?

"Bhikkhus, This Noble Eightfold Path is the practice leading to the cessation of feeling.

"And when the noble disciple understands feeling, the origin of feeling, the variety of feeling, the resultant of feeling, the cessation of feeling, the practice leading to the cessation of feeling, he understands this *Nibbedhika-brāhma-cariya* (Noble Practice which explodes masses of *Lobha, Dosa and Moha*).

"Bhikkhus, it is said: Feeling should be understood; the origin of feeling should be understood; the variety of feeling should be understood; the resultant of feeling should be understood; the cessation of feeling should be understood; the practice leading to the cessation of feeling should be understood because of this is said:

Suffering (*Dukkha*)

Birth is suffering; Decay is suffering; Death is suffering; Sorrow, Lamentation, Pain, Grief and Despair are suffering; association with those one does not love is suffering; to part with those one loves is suffering; not to get what one desires, is suffering.

There are six classes of sense objects which are undesirable, disagreeable and not appealing to mind. To see, hear, smell, taste and contact physically or mentally such objects are suffering.

THE FOUR IDEAL ATTITUDES

(*BRAHMAVIHĀRA*)

The Buddha was not only Lord of Wisdom. He was also the supreme Lord of Compassion. It was out of pity for suffering humanity that He sought and found the Truth. He taught his followers to develop a heart of loving-kindness that embraces without distinction all beings. This He called the godlike state of consciousness. There are four of these *Brahmavihāras*; they are

1. *Mettā*, Universal benevolence;
2. *Karunā*, Compassion;
3. *Muditā*, Sympathetic joy;
4. *Upekkhā*, Equanimity and no discrimination.

Mettā embraces all beings.

Karunā embraces sufferers.

Muditā embraces the prosperous.

Upekkhā embraces the good and the bad, the loved and the unloved, the pleasant and the unpleasant.

THE FOUR MAHĀBHŪTAS

(the Four Great Essentials)

Mahābhūta means to develop greatly :

- (1) **Earth (*Pathavi*)** The element of extension is the element of earth; that is, the fundamental principle or foundation of matter. It exists in gradations of many kinds, such as, hardness, more hardness, stiffness, more stiffness, softness, more softness, pliability, and so on.

(2) **Water (*Āpo*)** The element of cohesion is the element of water, that is, the cohesive power of material qualities whereby they form into mass or bulk or lump. There are apparently many kinds of cohesion.

(3) **Heat (*Tejo*)** The element of heat is the element of fire, that is, the power to burn to inflame, and to mature the material qualities. This maturative quality is of two kinds, namely, the maturative quality of heat and the maturative quality of cold.

(4) **Motion (*vāyo*)** The element of motion is the element of wind, that is, the power of supporting or resisting. It is of many kinds, such as supportive, resistive, conveying, vibratory, diffusive, and so-on. From these four great Elements all other forms of matter are derived or are born. Or, expressed in another way. All matter is a combination, in one proportion or another, of these four elementary properties.

THE FOUR PRODUCERS

(Generators of Material Phenomena)

There are four kinds of producers which produce material phenomena : -

1. *Kamma*, Action
2. *Citta*, Mind
3. *Utu*, Temperature or Climate
4. *Ahāra*, Nutriment

Kamma means moral and immoral actions actions committed in previous existences.

Citta means mind and mental concomitants existing in the present life.

Utu means the two states of *Tejo-dhātu*, the fire-element, i.e., heat and cold.

Ahāra means the two kinds of nutritive essence, internal nutriment that obtains from the time of conception and external nutriment that exists in edible food.

Out of the twenty-eight species of material qualities, the nine species i.e., the six bases, two sexes, and life, are produced only by *Kamma*. The two media of communications are produced only by *Citta*.

Sound is produced by *Citta* and *Utu*. The three plasticities are produced by *Citta*, *Utu*, and *Ahāra*. Of the remaining thirteen, excluding *Jarātā* (decay) and *Aniccatā* (impermanence), the eleven comprising the Four Great Essentials, nutriment, visible form, odour, savour, the element of space, integration, and continuance are produced by the four causes. These eleven always appertain severally to the four classes of phenomena produced by the four causes. There are no phenomena that enters into composition without these. Material phenomena enter into composition with these, forming groups of eight, nine, and so forth, and each group is called *Rūpa-Kalāpa*.

As to the two salient features, decay and impermanence, they exclude themself from the material qualities born of the four causes as they disorganise what has been produced.

* * * * *

Neither for the sake of oneself
nor for the sake of another (does
a wise person do any wrong);
he should not desire sons, wealth,
or kingdom (by doing wrong);
by unjust means he should not
desire his own success.
Then (only) such a one is indeed
virtuous, wise, and righteous.

DHAMMAPADA-84

THE ABHIDHAMMA
(Buddhist Philosophy)

Abhidhamma - the word is composed of *Abhi* and *Dhamma* in Pali. *Abhi* means subtle or ultimate. *Dhamma* means truth or doctrine. So *Abhidhamma* means Ultimate Truth.

Buddha's entire teachings consist of three aspects : -

1. The Doctrinal
2. The Practical
3. The Realizable

These aspects are preserved in Scriptures called "Three *Pitaka* (*Tripiṭaka*)" or baskets of the canon. All words of the Buddha are in this *Pitaka* which consists of three baskets as:-

1. Discipline (*Vinaya Pitaka*)
2. Discourses (*Sutta Pitaka*)
3. Ultimate things or Realities (*Abhidhamma Pitaka*)

The following four ultimate things in the *Abhidhamma Pitaka* are subdivided into seven books : -

1. Mind (*Citta*)
2. Psychic-factors (*Cetasikas*) = Mental factors
3. Matter (*Rūpa*)
4. *Nibbāna*

The *Abhidhamma* is analyzed and preached in purely philosophical terms true in the absolute sense. Thus in the *Abhidhamma*, realities of physical and psychic phenomena are described and elucidated.

Abhidhamma is a philosophy in as much as it deals with the most general causes and principles of things. It is also an ethical system because it is enables one to realize the ultimate goal, *Nibbāna*. As it deals with the working of the mind, thoughts, thought-processes and psychic factors, it is also a system of psychology. *Abhidhamma* is therefore generally translated as "The Psycho-Ethical Philosophy of Buddhism."

The main reason of *Abhidhamma* is that it is so extremely subtle in its analysis and technical in treatment that it is very difficult to understand without the guidance of an able teacher.

24 TYPES OF RELATIONS (Principles of Cause and Effect)

BUDDHISM views the world, with the exception of *Nibbāna* and *Paññatti*, (Concept) to be impermanent, liable to suffering, and soulessness. So Buddhist philosophy, to elaborate the impermanency as applied to the Law of Perpetual Change, has from the outset dissolved all things, all phenomena both psychic and physical, into a continuous succession of

happenings, of states (*sabhaava*) of mind and matter, under the Fivefold Law of Cosmic Order (*Niyama*). And the happenings are determined and determining, both as to their constituent states and as to other happenings, in a variety of ways, which Buddhist Philosophy expresses by the term “*paccayas*” or “relations”. One complex happening of mental and material states, with its three phases of time-genesis or birth, cessation or death and a static interval between, is followed by another happening, wherein there is always a causal series of relations. Nothing is casual and *fortuitous*. When one happening by its arising, persisting, cessation, priority, and posteriority, is determined by an determining another happening by means of producing (*janaka*), supporting (*upathambhaka*), and maintaining (*anupalana*); the former is called the relating thing (*paccaya-dhamma*), the latter the related thing (*paccayuppanna-dhamma*); and the determination, or the influence, or the specific function, is called the correlativity (*paccayasatti*). As the various kinds of influence are apparently known, the relations are classified into the following 24 species : -

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| (1) <i>Hetu</i> | - root |
| (2) <i>Ārammana</i> | - object |
| (3) <i>Adhipati</i> | - dominance |
| (4) <i>Anantara</i> | - contiguity |
| (5) <i>Samantara</i> | - immediate contiguity |
| (6) <i>Sahajāta</i> | - co-existence |
| (7) <i>Aññamañña</i> | - reciprocity (mutuality) |
| (8) <i>Nissaya</i> | - dependence |

- | | |
|------------------------|---|
| (9) <i>Upanissaya</i> | - sufficing (strong-dependence) |
| (10) <i>Purejāta</i> | - pre-existence (antecedence) |
| (11) <i>Pacchājāta</i> | - causal relation of posteriority in time (consequence) |
| (12) <i>Āsevana</i> | - habitual recurrence (repetition) |
| (13) <i>Kamma</i> | - action |
| (14) <i>Vipāka</i> | - effect (resultant) |
| (15) <i>Āhāra</i> | - food (support) |
| (16) <i>Indriya</i> | - control |
| (17) <i>Jhāna</i> | - ecstasy |
| (18) <i>Magga</i> | - path (Means) |
| (19) <i>Sampayutta</i> | - association |
| (20) <i>Vippayutta</i> | - dissociation |
| (21) <i>Atthi</i> | - presence |
| (22) <i>Natthi</i> | - absence |
| (23) <i>Vigata</i> | - abeyance |
| (24) <i>Avigata</i> | - continuance |

These 24 species of relations are extensively and fully expounded in the seventh and last of the analytical works in the *Abhidhamma Piṭaka* of the Buddhist Canon, called the *Paṭṭhāna* - "the Eminence", or the *Mahā Pakaraṇa* - "the Great Book".

(SAYADAW U NYĀNA)

The Causal Law of Relations in the course of the analytical study of which six coloured rays emerged from the person of the Buddha during His non-stop meditation for 49 days soon after the attainment of Buddhahood.

The co-relation of *Hetu* (condition) and *Kamma* (action) and the effect produced by their causes.

Hetu is the condition of the mind at one conscious moment of each *Kamma* (action) whether physical, vocal or mental. Each *Kamma* therefore produces a condition of mind which is either moral, immoral or neutral. This is what is Buddhism we call *Kusala Dhamma*, *Akusalā Dhamma* and *Abyākata Dhamma*. These Dhammas are mere forces - i.e., mental forces - which collectively create the Universe of Mental Forces.

Moral (*Kusala*) forces are positive forces generated from *Kammas* (actions, words, and thoughts) motivated by such good deeds as almsgiving, welfarework, devotion, purification of mind, etc.

Immoral (*Akusalā*) forces are negative forces generated from *Kammas* (actions, words and thoughts) motivated by desire, greed, lust, anger, hatred, dissatisfaction, delusion, etc.

Neutral (*Abyākata*) forces are neither moral nor immoral. This is the case, for example, of an *Arahat* who has got rid of all traces of ignorance (*Avijjā*). In the case of an *Arahat*, contact (*Phassa*) of sense objects with the sense centres produces no sense impressions (*Vedanā*) whatsoever, just as no impression is possible on flowing water which is ever changing. To him the whole framework of the body is but an ever changing mass and any impression thereon automatically breaks away with the mass.

SAYAGYI U BA KHIN

DEPENDENT ORIGINATION

(*Paṭicca - Samupāda*)

All religious, no doubt, claim to show the way to Truth. In Buddhism, for so long as one has not realized the truth (i.e., the Four Noble Truths), he is in ignorance. It is this ignorance (*Avijjā*) that is responsible for the generation of mental forces (*Sankhāra*) which regulate the life continuum (*Viññāna*) in all sentient beings. Just as the life continuum is established in a new existence, Mind and Matter (*Nāma and Rūpa*) appear automatically and correlative. These, in turn, are developed into a vehicle or body with sense centres (*Saḷāyatana*). These sense centres give rise to contact (*Phassa*) and contact of these sense centres with sense objects gives rise to sense impressions (*Vedanā*) which have the effect of arousing desire (*Tanhā*) followed closely by attachment or clinging to desire (*Upādāna*). It is this attachment, or clinging to desire, which is the cause of becoming (*Bhava*) or of existence with the attendant birth (*Jāti*), old age, illness, death, anxiety, agony, pains, etc., (*Jarā-maraṇa*, etc.), all of which denote suffering. In this way the Buddha traced the origin of suffering in ignorance.

So the Buddha said : —

Ignorance is the origin of mental forces;

Mental forces, the origin of the life continuum;

The life continuum, the origin of sense centres;

The sense centres, the origin of contact;

Contact, the origin of impression;

Impression, the origin of desire;

Desire, the origin of attachment;

Attachment, the origin of becoming (existence);

Buddhism Handbook

Becoming (existence), the origin of birth;
Birth, the origin of old age, illness, death, anxiety,
agony, pains, etc., (which are all sufferings).

This chain of origination is called the Law of Dependent Origination and the root cause of all these is therefore *Avijjā*, ignorance - that is, ignorance of the Truth. It is true that superficially desire is the origin of suffering. This is so simple. When you want a thing, desire is aroused. You have to work for it or you suffer for it. But this is not enough. The Buddha said, "The five aggregates, which are nothing but mind and matter, also are suffering". The Truth of suffering in Buddhism is complete only when one realizes by seeing mind and matter as they really are (both within and without) and not as they seem to be.

SAYAGYI U BA KHIN

"Not by birth is one an outcaste,
Not by birth is one a noble;
But by deeds is one an outcaste,
And by deeds is one a noble."

Sutta-Nipāta Two Truths (*Saccās*)

Two kinds of *Saccās* which the Buddha had accepted as always true, viz -

1. *Paramattha Saccā* : The truth which is innately and always true in all aspects.

2. *Sammuti Saccā* : It is the truth in as much as they correct for the conveyance of one's thoughts to others and not more.

According to *Sammuti Saccā*, it is true to say that a man loses his temper and that he hits another. When we come to consider it according to *Paramattha Sacca*, it is not true that there is a man, or that a man hits another. Instead of a man there is a collective body of *Nāma* and *Rūpa*, which together are believed by means of delusion to be a man, and there exists also not an another person which is in fact a collective body of *Nāma* and *Rūpa*. There is in fact *Dosa* (ill-temper) in which the idea is present in conjunction with *Citta* (mind) and the two ideas enlisting the aid of *Rūpa*, here *Patthavī* (earth) and *Vāyo* (air) to make necessary motion, i.e., to hit. But in ordinary human speech or intercourse, it will be quite confusing to employ a language in terms of *Paramattha Sacca* and we are bound to use a language generally understood for, *Sammuti Saccā*, though no inherently true as it is regarded by the Buddha as true for general intercourse only. The Buddha Himself would employ the language of *Sammuti Saccā* in His discourses and sermons though He would here and there strike a note of warning to keep in mind the distinction between the real and the unreal.

10 PARAMĀS (PERFECTIONS)

A *Bodhisatta* is Buddha in the making, and is thus a being practising over an incalculable period of world cycles to attain to the highest level in ethical, intellectual and spiritual achievement. As a *Bodhisatta*, in each succeeding birth he practises the ten perfections (ten *paramās*), a prerequisite for Buddhahood.

One need not think that the *Bodhisatta* ideal is reserved only for supermen; what has been accomplished by one could also be accomplished by another, given the necessary effort and enthusiasm. We should endeavour to work disinterestedly for the good of ourselves and others, having for our object in life the noble ideal of service and perfection.

The ten perfections are :

1. Generosity, alms giving (*Dāna*)
2. Morality (*Sīla*)
3. Renunciation (*Nikkhamma*)
4. Wisdom (*Paññā*)
5. Energy (Perseverance) (*Vīriya*)
6. Patience (*Khanti*)
7. Truthfulness (*Sacca*)
8. Determination (*Adhiṭṭhāna*)
9. Loving-kindness (*Metta*)
10. Equanimity (*Upekkha*)

ASHIN THITTLA

THE SIX BASES (The Six Sense-doors)

Basis is that where consciousness generates, arises, develops, or that whereupon it depends.

- (1) The eye-basis (*Cakkhu*) is the element of the sensorium within the eye-ball where consciousness of sight is generated; and the consciousness of sight connotes the power of seeing various kinds of colours, appearances, forms and shapes.
- (2) The ear-basis (*Sota*) is the element of the sensorium within the organ of the ear where consciousness of sound is generated, and the consciousness of sound connotes the power of hearing various kinds of sound.
- (3) The nose-basis (*Ghāna*) is the element of the sensorium within the nose organ where consciousness of smell is generated, and the consciousness of smell connotes the power of smelling different kinds of odours..
- (4) The tongue-basis (*Jivhā*) is the element of the sensorium upon the surface of the tongue where consciousness of taste is generated, and the consciousness of taste connotes the power of tasting many kinds such as sweet, sour, and so forth.
- (5) The body-basis (*Kāya*) is the element of the sensorium locating itself by pervading the whole body within and without from head to foot, where consciousness of touch is generated, and the consciousness of touch connotes the power of feeling or sensing physical contacts.
- (6) The mind-basis (*Mano*) a kind of very fine, bright, subtle matter within the organ of sense where mind consciousness, comprising sixty-nine classes of the same in number is generated.

From these six bases all classes of consciousness are generated and arise.

THE TWO SEXES (*BHĀVAS*)

Bhāva means production or productive principle.

- (1) The *Itthi-bhāva* or the female sex is a certain productive principle of matter which produces several different kinds of female appearances and feminine characters.
- (2) The *Pūri-bhāva* or the male sex is a certain productive principle of matter which produces several different kinds of male appearances and masculine characters.

The two sexes respectively locate themselves in the bodies of male and female, like the body-basis pervading the entire frame, from the sole of the foot to the top of the head within and without. Owing to their predominant features the distinction between masculinity and femininity is readily discerned.

VOLITION (*Cetanā*)

Buddha says, "*Cetanā ham bhikkhave Kammāmī—Vadāmī.*" It means that alms-giving (*dāna*), observing precepts (*sīla*) and practising meditation (*bhāvanā*), or doing other deeds of merit, only the volition (*cetanā*) that arises in one's mind is called *kamma* (deed).

It produces benefits that gained without wishing for any benefits from the deed are far greater, more forceful and

peaceful than those gained by wishing for benefits from the deed.

Wishing for anything is greed (*lobha*) and not wishing for anything is non-greed (*alobha*). *Lobha* is *akusala* (demeitorious) and "*alobha*" is *kusala* (meritorious). So *lobha* is to possess for oneself and *alobha* is to give away for all beings (*loka*) and to sacrifice.

SOTĀPAN

A "Stream Winner"; the first of the Four Groups of Noble Personalities. The *Satāpan* is one who by meditation has realised the truth of *Anattā*, is confirmed in confidence in the Doctrine and hence has destroyed the first three fetters, i.e., (1) Belief in Self, (2) Doubt and hesitation and (3) Belief in the efficacy of rites and ceremonies for the attainment of liberation.

The *Sotāpan*, who has gained the fruit of the first stage of the Path, is assured of his final emancipation within a measurable period, is not reborn more than seven times, and is no longer in danger of a lower rebirth. He may in this lifetime complete the further three stages and attain *Nibbāna* as an *Arahant*.

(The Light of the Dhamma vol. 1, No. 3)

SAMĀSĀRA

(Round of Birth and Death)

Inconceivable is the beginning of this *Samsāra*; not to be discovered is any first beginning of beings, who, obstructed by ignorance, and ensnared by craving, are hurrying and hastening through this round of rebirths.

Samsāra - the wheel of existence, lit. the "Perpetual Wandering", -is the name given in the *Pāli* scriptures to the sea of life ever restlessly having up and down, the symbol of this continuous process of ever again and again being born, growing old, suffering, and dying. More precisely put: *Samsāra* is the unbroken sequence of the fivefold *Khandha*-combinations, which, constantly changing from moment to moment, follow continually one upon the other through inconceivable periods of time. Of this *Samsāra* a single life time constitutes only a tiny fraction. Hence to be able to comprehend the first Noble Truth, one must let one's gaze rest upon the *Samsāra*, upon this frightful sequence of rebirths, and not merely upon one single life time, which, of course, may be sometimes not very painful.

The term "suffering" (*dukkha*), in the first Noble Truth, refers, therefore, not merely to painful bodily and mental sensations due to unpleasant impression, but it comprises, in addition, everything productive of suffering, or liable to it. The Truth of Suffering teaches that, owing to the universal law of impermanence, even high and sublime states of happiness are subject to change and destruction, and that all states of existence are, therefore, unsatisfactory, carrying in themselves, without exception, the seeds of suffering.

NYANATILOKA

THE FOUR SATIPATTHĀNAS

Satipaṭṭhāna means mindfulness or heedfulness which is firmly established.

There are four *Satipaṭṭhānas* (Applications of Mindfulness). There are :

1. *Kāyānupassanā*
2. *Vedanānupassanā*
3. *Cittānupassanā*
4. *Dhammānupassanā*

1. *Kāyānupassanā* means mindfulness which is firmly established on physical phenomena, such as on the exhaled breath and the inhaled breath.

2. *Vedanānupassanā* means mindfulness which is firmly established on sensations.

3. *Cittānupassanā* means mindfulness which is firmly established on thoughts or mental processes, such as thoughts associated with the passions or dissociated from the passions.

4. *Dhammānupassanā* means mindfulness which is firmly established on phenomena such as *Nivaraṇas* (Hindrances), etc.

Of the four, if mindfulness or attention is firmly established on a part of the body, such as on out-breath and in-breath, it is tantamount to attention being firmly established on all things. This is because the ability to place one's attention on any object at one's will has been acquired.

"Firmly established" means, if one desires to place the attention on out-breath and in-breath for an hour, one's attention

remains firmly fixed on it for that period. If one wishes to do so for two hours, one's attention remains firmly fixed on it for two hours. There is no occasion when the attention becomes released from its object on account of the instability of thought-conception (*vitakka*).

The essential meaning is, whether it be by out-breathing or in-breathing, or by *iriyāpatha* (four postures - going, standing, sitting, lying,) or by *sampajañña*. (clear comprehension), or by *dhātu-manasikāra* (advertence of mind on the elements), or by *atthika-saññā* (contemplation of bones), one must put forth effort in order to acquire the ability of placing one's attention on one's body and its postures for as long as one wishes through out the day and night at all waking hours. If one can keep one's attention fixed for as long as one wishes, then mastery has been obtained over one's mind.

There are many kinds, and many grades, of mastery over the mind. The successful practice of *Kāyagatāsati* is, in the Buddha *Sāsanā*, the first stage of mastery over one's mind.

Those who do not wish to follow the way of *Samatha* (Calm), but desire to pursue the path of pure *vipassanā* which is the way of the *Sukhavipassanā* (One who practises *Vipassanā* only.) individual, should proceed straight to *Vipassanā* after the successful establishment of *kāyagatāsati*.

If they do not want to practise *kāyagatāsati* separately and if they mean to practise *Vipassanā* with such industry that it may carry *kāyagatāsati* with it, they will succeed, provided that they really have the necessary wisdom and industry. The *kāyagatāsati* that is associated with *udayabbaya-ñāna*

(Knowledge arising from contemplation of the arisings and vanishings of mental and physical phenomena), which clearly sees their coming into existence and passing away, is very valuable indeed.

Even if completion is not arrived at in the practice of *samatha* and *vipassanā* (Calm and Insight), if the stage is reached where one attains control over one's mind and the ability to keep one's attention fixed on wherever one wishes it to be, it was said by the Buddha that such a one can be said to be one who enjoys the savour of *Amata Nibbāna*.

Those who enjoy *kāyagatāsati*, enjoy *Amata (Nibbāna)*.

Which means great peacefulness of tranquillity of mind.

LEDI SAYADAW

VISUDDHIS

(Purifications)

One should not thus defer the practice of *samādhi* before the completion of the practice of *Sīla*, or defer the practice of *Paññā* before the completion of the practice of *Samādhi*. In accordance with the order of the seven visuddhis (Purifications), such as (1) *Sīla - visuddhi* (Purification of Virtue), (2) *Citta - visuddhi* (Purification of Consciousness), (3) *Ditṭhi - visuddhi* (Purification of View), (4) *Kaṅkhāvitarāṇa - visuddhi* (Purification by Overcoming Doubt), (5) *Maggāmaggañā - ḥadassana visuddhi* (Purification by Knowledge and Wisdom of what is and what is not Path), (6) *Paṭipadāññāñadassana - visuddhi* (Purification by Knowledge and Vision of the Way),

and (7) *Nāṇadassana - Visuddhi* (Purification by Knowledge and Vision), they should not postpone the practice of any course for a *Visuddhi* until the completion of the respective previous course. Since they are persons engaged in the accumulation of as much of the seeds of *Pāramī* as they can, they should contrive to accumulate the largest amount of *Sila*, *Samādhi*, and *Paññā*, that lies in their power.

When it is stated that *Citta - Visuddhi* should be practised only after the completion of the practice of *Sīla - visuddhi*, that *Dīṭṭhi - visuddhi* should be practised only after the completion of the practice of *citta-Visuddhi*, that *Karikhā Vitarāṇa- Visuddhi* should be practised only after the completion of the practice of *Dīṭṭhivisuddhi*, that the work of *Anicca*, *Dukkha*, and *Anatta Bhāvanā* (Contemplation of Impermanence, Suffering and Impersonality) should be undertaken only after the completion of the practice of *karikhāvitarāṇa - visuddhi* the order of practice prescribed is meant for those who attempt the speedy realisation of the Paths and the Fruits thereof in this very life. Since those who find it unable to call forth such effort, and are engaged only in the accumulation of the seeds of *Pāramī*, are persons occupied in grasping whatever they can, it should not be said in their case that the work of *Samatha manasikāra Citta-visuddhi* (the practice of Purification of Consciousness consisting of advertence of mind to tranquillity) should not be undertaken before the fulfillments of *Sīla-Visuddhi*.

**The Essential Point of Ledi Sayadaw's *Dīpanī*
by U Sein Nyo Tun**

MENTAL CULTURE

The whole of the Buddha's Teachings may be summed up in 3 words: Morality, Mental Concentration and Wisdom. This is the threefold division of the Eightfold Path leading to the deliverance from the misery of *Samsāra* (Round of Rebirth).

Of these 3 stages, morality constitutes the foundation without which no real progress along the Eightfold Path to purity and deliverance is possible. The 2 higher stages, Concentration and Wisdom which are brought to perfection, are practised as "Meditation". By this latter term is usually translated the Buddhist Pāli term *Bhāvanā*.

The word *Bhāvanā* is a verbal noun derived from the causative of the verb *bhūbhavati*, to be, to become; and therefore literally means "the bringing into existence", i.e. the producing, the Development. Thus the Development of mind is twofold:-

1. Development of Mental Concentration (*Samādhibhāvanā*), or Tranquillity (*Samatha-bhāvanā*)
2. Development of Wisdom (*Paññā-bhāvanā*) or clear insight (*Vipassanā-bhāvanā*)

Thought the Concentration or *Samādhi* - exercise may serve various preliminary purpose, yet their ultimate object is to reach that unshakable Tranquillity and purity of the mind, which is the foundation of Insight leading to deliverance from the cycle of rebirth and misery. The Buddha has said: "Now, what, O monks, is *Nirvāna*? It is the extinction of Greed (*lobha*), Hate (*dosa*) and Delusion (*moha*)" "And what, O monks, is the path leading to *Nirvāna*? It is mental Tranquillity (*Samatha*) and Insight (*Vipassanā*)."

“Mental Tranquillity” (*samatha*) is the unshakable state of mind gained through the persevering training in mental concentration. Tranquillity, according to the Commentary *Sankhepavannanā*, bestows a three-fold blessing: auspicious rebirth, bliss in this very life, and mental purity and fitness for Insight.

“Insight” (*vipassanā*) is a name for the flashing forth of the light of wisdom and clear Insight into the true nature of existence, i.e. into the Impermanency, Misery and Impersonality (*anicca, dukkha, anatta*) of all corporeality, feelings, perceptions, mental formations and consciousness.

With regard to the development of concentration and mental tranquillity, there exist many different exercises. In *Visuddhi-Magga* (III-XI) 40 such concentration exercises are enumerated and minutely explained, namely: 10 *Kasina*-exercises, 10 Cemetery-meditations, 10 Reflections on the qualities of the Buddha, the Law, the Holy Ones, on Morality, Liberality, Heavenly Beings, and on Death, Body, In and Out-breathing, and the Peace of Detachment. Further the development of the 4 Divine Abodes (All-embracing Kindness, Compassion, Altruistic Joy, Equanimity), the 4 Immaterial States, the perception of the Filthiness of Food, and the analysis of the 4 Elements.

.....

We have already stated that all the concentration exercises, as such, serve only the purpose of developing mental Tranquillity (*samatha*). Mental tranquillity, however, is the fundamental and indispensable condition for the successful

development of Insight (*vipassanā*). And this Insight alone possesses the power to confer immediate entrance to the 4 stages of Holiness, and thus to free us for ever from the 10 Fetters (*samyojana*) that are binding beings to the ever-turning Wheel of Existence.

Therefore our Buddha has said : "May you developmental concentration, O monks. For whose is concentrated in mind, sees things as they really are". Concerning Insight (*vipassanā*) we read in the *Milinda Pañha*: "Just as when a man brings a lamp into a dark chamber, the lamp produces light and renders all things visible, just so does Insight, as soon as it arises, dispel the darkness of ignorance and bring forth the light of knowledge; and sending out its rays of wisdom, it renders clearly visible the 4 Noble Truths. And thus the earnestly striving monk, with clear and bright Insight, beholds the Impermanence, Misery and Impersonality of all existence."

And in *Puggala-Paññatti*: "Just as a man in a dark and gloomy night, at the sudden flash of lightning, may with his eye clearly recognize the objects : even so one may, through deep Insight, perceive all things as they really are : "This is Misery, this is the Origin of Misery, this is the Extinction of Misery, this is the Path leading to the extinction of Misery."

Hence, just as Morality (*Sīla*) forms the indispensable foundation for the successful development of mental Tranquillity and Concentration, just so, supported by morality, dose mental Tranquillity and Concentration form the necessary foundation for the development of Wisdom and Insight. And Insight is the immediate condition to the entrance into the 4 stages of Holiness.

Insight as already said, is induced by means of analysis and intense contemplation on all the phenomena of existence, i.e. on corporeal phenomena, feelings, perceptions, mental formations and states of consciousness; by the contemplation on their impersonality, futility, emptiness and unsubstantiality; by contemplation the fact that in reality, neither within nor without these fleeting phenomena, is there to be found any Ego-entity (*atta*) and that 'I' or 'Self' or 'Person' etc. are nothing but conventional names. Really, this teaching of unsubstantiality and Impersonality (*anatta*), together with the teaching of the Conditionedness of all phenomena of existence, are the only specific doctrines of Buddhism, and without insight into these profound truths, nobody can ever rightly grasp the Four Noble Truths, or enter the path (*Magga*).

There is only one way to the realization of deliverance, namely the 4 Foundations of Attentiveness, i.e., the attentive contemplation of body, of feeling, of mind, and of mind-objects.

For that purpose the monk retires to a solitary place; and sitting down and directing his whole attention in front of himself, he watches attentively his In and Out-breathing, and attains thereby mental concentration and the *Jhanas*.

Or : In going, standing, sitting or lying down, he is well aware and knows that there is no living entity, no real Ego, that moves about, but that it is a mere conventional mode of speaking, if one says: ' I go, I stand' etc.

He is full of attention and clearly conscious in going and coming, looking forward, and backward, in bending and stretching his body, in eating, drinking, speaking and keeping silent. Thus in all outer activities, he is clearly conscious of

purpose, utility, duty and truth.

Further: He contemplates on the manifold parts of the body, as hairs, nails, teeth, skin, flesh, bones, etc.

Further: He analyses the body with regard to the 4 elements, i.e., the solid, liquid, heat and motion.

Further : Just as if he would see a corpse thrown to the burial ground, swollen up, blue-black in colour, he draws the conclusion: "Also this my body has the same nature, will become so, cannot escape it". Or : Just as he would see a corpse, a framework of bones, stripped of fresh, bespattered with blood bones disconnected and scattered in all directions - bones bleached and resembling shell bones heaped together - bones weatherworn and crumbled to dust, he draws the conclusion : "Also this my body has the same nature, will become so, cannot escape it" Thus he contemplates on his own body, on other bodies, and on both. He sees, how these bodily phenomena are arising and passing away. And he understands that only corporeality is there to be found, but no Ego-entity.

In contemplating on the feeling, he notices the agreeable feeling, the disagreeable feeling and the indifferent feeling; sees how these feelings are arising and passing away, and does not find any Ego-entity within or without the feelings.

In contemplating on the mind, he notices when it is filled with greed, or hate, or delusion, or when it is free from these things; notices when the mind is cramped or scattered, concentrated or not. And he sees how these states of mind are arising and passing away, and knows that there is no-Ego-entity to be found.

In contemplating on the mind-objects, he notices when one of the mental hindrances is present, or not present, how it arises, and how it is overcome. He contemplates on the 6 sense-organs and the corresponding objects, and the mental fetters conditioned through them; contemplates on the 5 groups of existence, on their arising and disappearing.

Thus he contemplates on all the phenomena, sees how they are arising and passing away, and how nowhere any Ego-entity can be found.

The *Satipaṭṭhāna-Sutta* closes with the encouraging words that he who in this way practises the 4 Foundations of Attentiveness, may find deliverance from all suffering.

NYANATILOKA

MENTAL DEVELOPMENT

That which we call man is composed of mind and matter, *nāma* and *rūpa*. In essence, mind (*nāma*) is a stream of consciousness which can be expressed by the word 'thought', but thought is not of itself a physiological function, it is a kind of mental energy something rather like electricity except that the latter are of the material realm. Thoughts and the radiation of currents of thoughts are mental elements of the mental world which correspond to the four material elements of the physical world. We are essentially the manifestation of our thought forces, and these forces, the currents of our thoughts, although subject to change are never lost.

According to Buddhist philosophy there are three classes of thought, namely,

- (1) Consciousness of the plane of sense desire,
- (2) Higher grades of consciousness
- (3) Supramundane consciousness.

Of these three, consciousness of the plane of sense desire-worldly desires - is mainly of two types, good and bad. That which is accompanied by the three good roots of unselfishness, good will and insight, is called good, and any word or deed done with this good thought is called good kamma, or good action, such as kindness, helpfulness, etc. These actions produce good effects such as having a **philanthropic** nature (*alobha*), a compassionate and loving nature (*adosa*), and a sharp, intelligent nature of clear understanding (*amoha*).

The types of consciousness, thoughts, that are accompanied by the three bad roots of greed, hatred (ill-will), and ignorance, are called bad. Any deed done or word uttered with bad thoughts is called bad kamma, bad action, things such as killing, stealing, lying, etc. This produces bad effects such as short life, miserly nature (*lobha*), irritable and quarrelsome nature (*dosa*) and dull or deluded nature (*moha*).

Thus in the world of desires there are tow main types of thought, good and bad; and, accordingly, two main types of beings, good and bad. However, by purifying his thoughts, purging them of the three bad roots of greed, hatred and ignorance, a bad person can be changed into a good one by developing his lower nature into a higher one, thereby acquiring the three good roots of unselfishness, goodwill and insight. A good person can develop himself still further into an even better and higher type.

According to the order of the Noble Eightfold path, there are three stages of mental development. As the three stages are interdependent and interrelated, all of them should be practised together and at the same time. For example, when living a right life, a moral life, it is easier to have right concentration and right view. In the same way that practice of right concentration helps one to live rightly and to concentrate rightly, but to try and live a right life without right concentration, which is mind control, also without right view, means that the result cannot be effective. You may think a thing is good at one moment, and may not think it is so at another; at one moment you may be happy concerning it, and at another sorry, because you lack right view. Right concentration cannot be attained without living a right life and having right view, and it is not possible to have right view without right living and right concentration.

CONCENTRATION

Concentration means the narrowing of the field of your attention, or focusing your thoughts. If we do not concentrate our thoughts they are scattered and diffused. We are thinking all the time we are awake, whatever we are doing; these thoughts of ours are floating, spreading, diffusing, without any purpose, so they get us nowhere. But they can be concentrated on one object, if we will. Everybody can do this. It sounds rather serious, but you are doing it most of the time; while you write you are concentrating, while you are eating you are concentrating. Some people make a habit of reading during

meals, and try to read and eat at the same time, but in this way they spoil both things; they cannot enjoy food, neither can they read properly. So you should concentrate on one thing at a time.

You can concentrate on any object as though you are using a torch. Then you will have the ability, a habit of mind, to keep on one object until you have brought to bear on it all your possible thoughts in connection with it. Start by concentrating on simple objects; later on the ability to concentrate can be applied to any object, however difficult and abstract. People who can study very quickly are those who can concentrate

MEDITATION

The difference between thinking and meditating is, that, in thinking generally you have no definite object or purpose, while in meditation you think exclusively of a definite object chosen by your will. By thinking without purpose your thoughts may lead you to dangers and troubles, but by meditating on a chosen object you will gain benefit. By meditation you enlarge your intellect and develop your power of knowing or seeing things as they truly are.

Meditation is to be practised only after concentration. Some people try to jump straight to mediation, but if they do so they fail to obtain a clear picture of the object or the clearness of consciousness which concentration gives. Concentration is mere focusing of our thoughts on the object, but in meditation we keep that clear mental picture of the

object. Not only that, but we expand and develop the field of it, and also develop our knowledge, expand the field of our knowledge of it. That is why meditation without concentration is a failure. In concentration we start with simple objects, but in meditation we carry the clear conception of that simple object to the higher mental levels. To make it clear, imagine someone pouring water from above into a tall jar. If there are many holes round the bottom and sides of the jar, the water will run out, but if the holes are all filled in, the water will rise. Most of us are like the jar full of holes, ready to leak, so that we cannot concentrate. Meditation is like the pouring of the water, filling our consciousness with wisdom and clear vision. Concentration is filling the holes, making the consciousness steady without leakage. By meditation we shall observe clearly the object chosen and shall understand the function of the object in conjunction with other things. In this way we develop our wisdom and knowledge.

We develop by meditation our power of seeing the object as it is, otherwise we may see only the appearance of the object without knowing anything of its nature. That is why meditation is very necessary. It purifies the thought, otherwise they are mixed with many things, especially with ignorance. We cannot see anything properly when we are hypnotized by ignorance. By meditation we see the object as it really is; our thoughts become pure and we develop wisdom.

Mind foreruns (all good) conditions, mind is chief, mindmade are they, if one speaks or acts with pure mind, because of that, happiness follows him, even as the shadow that never leaves.

DHAMMAPADA - 24

CONTEMPLATION

Contemplation is not very different from concentration, but although it is concentration, one's attention is fixed and steady; Contemplation is the fully develop stage of concentration. Contemplation opens up ways of intuition and of many powers which people call occult, and we can gain these powers even before we attain the state of *Nibbāna*. In a way it is true that they are occult powers because they are hidden from people who have not developed themselves in this way, but these powers are not hidden from those who seriously practise concentration and meditation, they just form an extension of the powers used by everybody in ordinary life. For instance, it may sound spiritualistic, but is not: by the power developed you can see and hear certain things more than you usually do, because your consciousness, your thoughts, are of the purity of a polished mirror.

When the surface of a mirror is not clear you can see nothing in it. Without meditation your consciousness, your thoughts, are dull, but when they are purified, not mixed with evil tendencies, you can see and hear certain things which cannot be discerned by the ordinary physical sense organs.

If we are sincerely trying to meditate we must know ourselves as we really are. You can sometimes judge your own character by your habitual thoughts and acts. When you do certain things again and again, that is a sign of your character. Character can be developed or changed by meditation on the right object.

There are different kinds of characters and each person has his own. How can we tell which is our true character? There are cases where people do such diverse things that they cannot judge the dominant character. In Buddhism there is a classification in which characters are divided into six classes, and everybody's chief character is one of them. They are:

- (1) lustful, greedy, emotional.
- (2) angry, impatient, easily annoyed, irritable, quicktempered
- (3) dull-witted, ignorant, very dull and unintelligent.
- (4) credulous, ready to believe everything people say.
- (5) intelligent.
- (6) speculative.

You can identify your own character and judge the most dominant in you. Once you know what it is you can choose the object for meditation that will help you. If you are a very quick-tempered person, the object must be one that will help you to be patient. To make you patient you should choose something opposite, such as goodwill or peace, or love (*mettā*). Now to meditate on love you must know something about it, what it is and why it is good to meditate on it. To purify your thoughts you must be free from hatred, then you will

see things as they really are, and by so doing you will see the disadvantages of hatred and impatience and also realize the advantages of love. Having now some idea of love we can meditate on it as follows: first for oneself, as one cannot radiate thoughts of love unless one possesses them. Begin by repeating mentally the short formula. "May I be well and happy". Hold these thoughts for a few minutes and think that the whole universe is filled with love and that there is no place for any other thought at all. Continue until you feel that you are filled with love, and that you become nothing but love. Then send out thoughts of love toward all beings through universe is filled with love and that there is no place for any other idea at all. Continue until you feel that there is nothing but love pouring forth for all beings. When this meditation has been practised long enough, success will be obtained. A certain mental tranquillity, an unusual sense of contentment, a hitherto unknown happiness and an astonishingly clear consciousness will be obtained. These mental states may be experienced by anyone who succeeds in radiating thoughts of love towards all beings without measure.

Later on, higher stages of development may be obtained by this meditation.

ASHIN THITTLA

Particulars for *Bhāvanā*

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <i>Averā hontu</i> | - Be free from enemies! |
| <i>Abyā pacchā hontu</i> | - Be free from troubles! |
| <i>Anīghā hontu</i> | - Be free from sickness! of all kinds |

Sukhi attānam pariharantu: - Be achieve happiness and peace by themselves in any circumstances!

In practising the above courses, the Yogi should recite the *pāli* version of various beings slowly and audibly or inaudibly and at the same time understanding the meaning of each word and which will, in due course, tend to give steadfastness and softness of his mind.

All-Embracing Practice of Meditation (*BHĀVANA*)

Bhāvanā means a practical course of meditation which consists of two categories :

1. *Samatha Bhāvanā* : Development of tranquillity (Calm).
2. *Vipassanā Bhāvanā* : Development of insight (Wisdom).

Samatha Bhāvanā leads to concentration of mind (*Samādhi*) and *Vipassanā Bhāvanā* leads to Wisdom (*paññā*). By the practice of these meditations concentration of mind bestows a threefold blessing: favourable rebirth, a present happy life, and purity of mind which is the condition to gain insight of wisdom.

Samatha means expulsion of evil thoughts, and *Samādhi* means fixing or nailing one's thoughts to one particular point, subject or place.

Samatha is a way of practice and *Samādhi* is a target of the way.

Buddha had provided two vehicles (*Samatha* and *Vipassanā*) to cross through the life-ocean and to reach the goal of *Nibbāna*, the cessation of suffering.

Some people contend that *Samatha* should be practised in the first instance with to gain steadfastness of mind and then only the course should be altered to *Vipassanā*. Others take the view that *vipassanā* course also gives the necessary steadfastness by itself and should therefore be tackled with straightway, without having recourse to the other course in the first instance, there by saving time.

All living beings are naturally liable to four undesirable conditions in their daily lives:

1. Contact with enemy.
2. Contact with troubles, including distresses, anxieties and runis.
3. Contact with diseases, illness.
4. Inability to sustain oneself in adverse circumstances.

The disciples should practise the following application of four *Bhāvanās* to overcome the above undesirable conditions, namely, *mettā*, *karunā*, *muditā* and *upekkhā*.

Vipassanā Bhāvanā

The word "*vipassanā*" consists of "vi", special or extraordinary and "*passanā*", to look, there by the word means look for or probe deeply into the inherent quality of things, animate or inanimate, not content with their superficial features only and to distinguish the grain from the chaff, so to say.

There are three graduated stages in this *Bhāvanā*:

1. *Nāta Pariññā*: discriminative knowledge of five *Khandha*.
2. *Tīraṇa Pariññā*: viewing life as transient, suffering, no-self.
3. *Pahāna Pariññā*: discarding impurities.

We have noticed the term, *Nāmarūpa Pariccheda Nāna*, which the disciple is supposed to have gained by denuding the *Nāma* and the *Rūpa* of the extraneous *Paññatti Dhamma*, the next step is to delve into the *Tīraṇa* stage, truly immersing himself in right earnest into the actual practice of *Vipassanā* with a view to gain *sammasana Nāna*, the first stage of wisdom, leading to the true knowledge of *Dukkha Saccā*, the embodiment of five *Khandhas* which are the constant victim of four deplorable influences that is, *Anicca*, *Dukkha*, *Anatta*, and *Asubha*. The yougi will carefully practise and in minute details examine how those four influences are continually harassing the khandhas, thereby duly gaining *Sammasana Nāna*.

The three stages of wisdom to be attained in the practice of *vipassanā*, namely:

1. *Sutamaya Nāna*-knowledge gained by learning.
2. *Cintāmaya Nāna*-knowledge gained by deep thinking.
3. *Bhāvitamaya Nāna*-knowledge gained by an insight into the truth of Dhamma.

When we come to know of it by *Bhāvitamaya Nāna*, we will realize that our earlier knowledge was a superficial one only. We have therefore given the courses step by step with the object of preparing the disciple with an elaborate practice

to acquire deeper knowledge of *Cintāmaya Nāna* which in due course ripens into *Bhāvitamaya Nāna*.

It means practical insight (Mindfulness) and realization of *Nibbāna* Peace within. Mere academic knowledge is not enough. If one has true faith in *Buddha, Dhamma and Saṅgha*, he will practise *Satipaṭṭhāna*, mindfulness in every aspects of thoughts, words and deeds. This means real *Bhāvanā* knowledge. It opens the deepest truth of life and one sees Reality or sees that is in his five groups of existence called Five *Khandhas*.

WAYS OF BHĀVANĀ

1. Mettā Bhāvanā

Mettā means loving-kindness. This *Bhāvanā* is an Embrasive Practice, extending love to all living beings consisting of those whom one has a natural love, of those to whom one is indifferent, and also of those for whom one has an extreme hatred. When the yogī's practice is fairly intensive, he will feel that his love for those to whom he is indifferent has gradually become deeper and deeper till it reaches the level with his love for those for whom he has a natural love. Again when his practice gets more intensive, his love for his enemies will grow to reach the same level.

2. Karunā Bhāvanā

Karunā means mercifulness or pitifulness to those beings who are afflicted with misfortune, physically or mentally.

3. Muditā Bhāvanā

Muditā means pleasing in others' good fortune.

4. *Upekkhā Bhāvanā*

Upekkhā means indifference to other's happiness or misfortune. When one feels happy or unhappy he will exhibit his feelings to others in more or less conspicuous manner but when one is indifferent he will not show it by any outward sign or signs whatsoever. Such a state of consciousness is subtle and fine and is perceivable only by oneself. A yogi should train himself to gradually acquire this desirable habit and his likes and dislikes will slowly lose intensiveness and in the end disappear in toto.

The Yogi in exercising these three kinds of *Bhāvanā*, that is :

Buddha-nussati

Dhamma-nussati

Samgha-nussati. will gain an unflinching faith in three Gems, which will facilitate him in the advanced course of *Vipassanā Bhāvanā*, and in the attainment of higher wisdom.

A DISCOURSE

Just as, brethren, in the autumn season, when the sky is opened up and cleared of clouds, the sun, leaping up into the firmament, drives away all darkness from the heavens, and shines and burns and flashes forth; even so, brethren, the perceiving of impermanence, if practised and enlarged, wears out all sensual lust, wears out all lust for body, all desire for rebirth, all ignorance, wears out, tears out all conceit of "I am".

And in what way, brethern, does it wear them out?

It is by seeing "Such is body, Such is the arising of body, Such is the ceasing of body, Such is feeling, perception, the activities, Such is consciousness, its arising and its ceasing".

Even thus practised and enlarged, brethern, does the perceiving of impermanence wear out all sensual lust, all lust for body, all desire for rebirth, all ignorance, wears out, tears out all conceit of "I am"

Samyutta Nikāya. sec.102

APOTROPAIC BUDDHISM

Apotropaion is a technical term derived from Greek, which means any amulet or supposed charm against evil influences.

Apotropaic therefore indicates averting evil; of or pertaining to an apotropaion.

.....

Most of the Myanmar Buddhist rituals are apotropaic and they are performed to extricate the believer from a calamity which he is now suffering, or to save the devotee from the danger which is impending. There are causes and occasions of these calamities and dangers.

They are -

1. Natural Kammaic
2. Supernatural Kammaic resources.

Because of natural Kammaic reasons, ills, hazards, and miserable troubles come into existence. For instance, accidents,

imprisonment, sickness, dogbites, snakebites, drought, loss of wealth, defamation and other inevitable quarrels and fights are the resultant issues of natural kammaic resources. Such imminent and critical problems are solved in a variety of ways by Myanmar. Medical treatments are given to the sick; agrarian and irrigation systems are improved and materialized to afford protection against famine and drought; legal, social and political measures are carried out to help those who have breached laws and regulations. Yet these solutions are sometimes ineffective. If these problems cannot be sufficiently coped with by such naturalistic techniques, Myanmar Buddhists customarily resort to rituals of apotropaic Buddhism.

Good and bad omens are also interpreted seriously by the nation or by the individual; and effective preventions must be carried out promptly. In such events the use of Buddhist sacra or spells for protection against the above mentioned dangers must be employed. The devout Myanmar must tell many rounds of rosary beads daily citing the Buddhist sacra.

Building of pagodas, constructing of roads and bridges; setting free fish or any living animal from the hands of fishmongers or butchers, or in the least to support the branches and water the Bodhi trees, must be done to avoid those forthcoming dangers and disasters. Sometimes the Nine Buddhas or the *Dakkhinasākhā* image of the Buddha must be consecrated and honoured by the help of Buddhist monks to avert the predicted calamities.

SAO HTUN HMAT WIN

Over great areas of the world it still survives: it is possible that in contact with western science, and inspired by the spirit of history, the original teaching of Gautama, revived and purified, may yet play a large part in the direction of human destiny.

H.G.Wells

(The Outline of History)

ELEVEN PARITTA SUTTAS

Among the categories of spells, the most important one is the collection of eleven *Paritta Suttas*. These *Paritta Suttas* are recited either individually or collectively in unison. Some or all of these *suttas* are recited as part of regular Buddhist devotions, to protect against dangers and calamities, whether they are natural or supernatural. To prevent oncoming unhappy events and to eradicate the hazards which have already happened are two main purposes of recitation on special occasions.

It is worthy to note that each *Paritta Sutta* has a specific function, though any *paritta* can be recited for general protective measure. Thus, for example, *Arigulimāla paritta* must be chanted in case of difficult child-birth; *Khandha paritta* against snake bites and poisoning; *Vatṭa paritta* to calm down the burning

fire; *Mora paritta* to release oneself from imprisonment; *Bojjhangi paritta* to cure the illness of critical patients; and so on.

Mahā-paritta Suttas become therefore the indispensable element in the security system of the Myanmar Buddhist world. Without this core of Myanmar ritual no crisis can be confronted, and almost all problematic crises are solved by them. The Myanmar monks are responsible to perform the recitation ritual on behalf of the lay devotees. It is inconceivable for a member of the Myanmar Buddhist monks to refuse to perform such *paritta* recitation when requested by his devotees.

All eleven *Paritta Suttas* are prescribed in the Traditional Myanmar monastic education, and young scholars, neophytes, novices and deacons (*Kyaungtha, Pothudow, Koyin, and Upazin*) are trained to memorize them right from the original Pāli texts. All of these texts have been translated into Myanmar vernacular language, and every grown up Myanmar is supposed to understand some or all of these *suttas* when the elder monks recite in Pāli on behalf of the householders in the village ceremonies. This religious practice is still in vogue in Myanmar Buddhist society.

Sao Htun Hmat Win

TEXTUAL RESOURCES

The Myanmar Buddhist pay equal respect to these eleven *Paritta Suttas* as they do to the canonical literature (*Tipiṭaka Pāli*). In spite of many later expositions and interpolations in the *Paritta* compilation, by ancient learned sages, all these *suttas* are essentially based upon the cononical discourses.

1. *Maṅgala sutta*
2. *Ratana paritta*
3. *Metta paritta*
4. *Khandha paritta*
5. *Mora paritta*
6. *Vatṭa paritta*
7. *Dhajagga paritta*
8. *Āṭānāṭiya paritta*
9. *Angulimāla paritta*
10. *Bojjhangī sutta*
11. *Pubbañha sutta*

Sao Htun Hmat Win

METTA-SUTTA

Discourse on Love

This discourse, as a matter of fact, is the Buddhist doctrine of love, which promulgates the method of practice to disseminate Love in order to attain Purity and Peace to realize finally the Perfect Emancipation.

This *sutta* is composed of twelve stanzas, with two introductory verses beautifully set by the learned eldermonks of Myanmar.

1. Due to the glorious power of this Discourse on Love, spirits dare not disclose the frightful sights. One who devotes to himself this doctrine day and night diligently.

2. Sleeps soundly and does not see any nightmare when asleep.
On thou! Let us recite this doctrine endowed with such and other merits.
3. He who is clever in the benefaction and who has anticipated in the attainment of the state of Perfect Tranquility must work to be efficient, right, upright, discussable, gentle and humble.
4. Contented, well-bred, less responsible, of frugal livelihood, serene in faculties, prudent, modest, not hanker after the families.
5. He must not commit even the slightest sin for which the wise men might censure. He must contemplate thus:- may all sentient beings be cheerful and be endowed with happy secured life.
6. Whatever breathing beings there may be the frail ones or the firm creatures, with no exception tall or stout, short or medium-size, thin or fat.
7. Those which are seen or those unseen those who are dwelling far or near those who are already born or those still seeking to become yet, May all these beings be endowed with happy-life.
8. Let not one be angry with another, let him not despise anyone in any place.
By means of physical and verbal provocation or by frustrated enmity.
Let one not wish another's suffering.

- 9 Just like a mother would protect her baby, the only child, with her life, even so towards all beings Let one cultivate the (*Agape*) bound-less spirit of love.
- 10 Let him radiate the boundless rays of love towards the entire world,
to the above, below, and across unhindered, without malice and enmity.
- 11. While standing, walking, sitting, or reclining, as long as he be awake without sloth, let him devote himself to this mindfulness. This is called in this religion as "Noble Living" (HolyLife).
- 12. If the meditator, without falling into wrong view (egoism), be virtuous, and endowed with perfect insight, has expelled passion in sensual desires, he will surely come never again to be born in any womb.

Sao Htun Hmat Win

MANGALA SUTTA **Discourse on Auspices**

A discourse on the Rules of Conduct for lay disciples. These are thirty-eight ways in number for uplifting moral standard.

- (1) *Asevanāca bālānam*, Non-association with wicked people;
- (2) *Pāṇḍitānarica sevanā*, Association with wise men;
- (3) *Pūjāca pūjaneyyānam*, Paying honour those worthy of honour;

- (4) *Paṭirūpa desavāsoca,* Living in a suitable place,
- (5) *Pubbeca katapuññatā,* Having done good meritorious deeds in the past;
- (6) *Attasammā paṇidhica,* Adapting oneself in the right course;
- (7) *Bāhuṭsaccañca,* To acquire general knowledge;
- (8) *Sippañca,* Learning useful arts and science;
- (9) *Vinayoca susikkhito,* Learning in the moral conduct;
- (10) *Subhāsitāca yāvācā,* Speaking in a pleasant manner, avoiding evil speeches;
- (11) *Mātāpitu upaṭṭhānam,* Supporting one's own aged parent;
- (12) *Puttadārassa sangaho,* Supporting one's own family;
- (13) *Anākulāca kammantā,* Being engaged in a fair business which is not injurious to others;.
- (14) *Dānañca,* Doing charities or charitable acts,
- (15) *Dhanmaṭariyā,* Performing in pure conduct;
- (16) *Ñātakānañca, saṅgaho,* Helping one's own relatives;
- (17) *Anavajjāni kammāni,* Being engaged in a blameless actions;

- (18) *Āratīpāpā*, Abstention from evil practices;
- (19) *Viratīpāpā*, Abstention from evil thoughts;
- (20) *Majjapānāca samiyamo*, Abstention from intoxicants;
- (21) *Appamādoca dhammesu*, Being mindful of meritorious good deeds;
- (22) *Gāravoca*, Paying respects to those to whom respects are due;
- (23) *Nivātoca*, Being humble in one's behaviours.
- (24) *Santuṭṭhiča*, Being easily contented;
- (25) *Kataññutā*, Being grateful to those who have done kindly acts to one;
- (26) *Kālena dhamma ssavanam*, Hearing the Dhamma on proper occasions;
- (27) *Khantīca*, Having forbearance;
- (28) *Sovacassatā*, Being readily to be obedient;
- (29) *Samanānañca dassanam*, Seeing holymen as occasion arises;
- (30) *Kālena dhamma sākacchā*, Discussing the Dhamma with others on proper occasions;
- (31) *Tapoca*, Living a humble life;
- (32) *Brahma cariyañca*, Exerting in noble and pious acts;

- (33) *Ariya saccāna dassanam*, Realising with insight into the Noble Truths;
- (34) *Nibbāna sacchikiriyāca*, Gaining an in-sight into Nibbāna;
- (35) *Phuṭṭhassa lokadhammehi cittamiyassa*, Retaining an equanimity of mind in all circumstances;
- (36) *Asokamī*, Having no anxiety whatsoever;
- (37) *Virajamī*, Having no impure thought leading to evil notions or evil actions;
- (38) *Khemamī*, Having no possible dangers;

Sayagyi U Ba Khin's Dhamma

In Practice (condensed)

For progress in *Vipassanā* meditation, you must keep knowing *Anicca* as continuously as possible. The Buddha's advice to monks is that they shall try to maintain the awareness of *Anicca* or *Dukkha* or *Anatta* in all postures, whether sitting or standing or walking or lying down. The continuity of awareness of *Anicca* and so of *Dukkha* and *Anatta* is the secret of success. The last words of the Buddha, just before he breathed his last and passed away into *Mahā-parinibbāna* were:

*Vaya-dhammā saṅkhāra;
Appamādena sammādetha*

• Decay or *Anicca* is inherent
in all component things.

Work out your own salvation with diligence.

Digha-nikāya, Sutta 166

This is in fact the essence of all his teachings during the forty-five years he taught.

The real meaning of *Anicca* is Impermanence or Decay—that is, the inherent nature of impermanence or decay in everything that exists whether animate or inanimate.

But in expounding the theory of *Anicca*, the Buddha started with the behaviour that makes matter, and matter as known to the Buddha is very much smaller than the atom that science of today has discovered. The Buddha made it known to his disciples that everything that exists in the universe, whether animate or inanimate, is composed of *Kalāpas* (very much smaller than atoms), each dying out simultaneously as it becomes. Each *Kalāpa* is a mass formed of the eight nature elements, namely, *Pathavī, Āpo, Tejo, Vāyo, Vanna, Gandha, Rasa, Ojā* (solid, liquid, heat, motion, colour, odour, taste and nutriment). The first four are called material qualities which are predominant in a *Kalāpa*. The other four are merely subsidiaries which are dependent upon and born out of the former. A *Kalāpa* is the minutest particle in the physical plane.

It is only when the eight nature elements (which have merely the characteristics of behaviour) are together that the

entity of a *Kalāpa* (the tiniest particle of matter in the physical plane) is formed. In other words, the co-existence for a moment of these eight nature elements of behaviour makes a mass, just for that moment, which in Buddhism is known as a *Kalāpa*. The size of a *Kalāpa* is about 1/46, 656th part of a particle of dust. The life span of a *Kalāpa* is a moment, there being a trillion such moments in the wink of an eye of a human being. These *Kalāpas* are all in a state of perpetual change or flux. To a developed Yogi in *Vipassanā* meditation they can be seen as a stream of energy. The human body is not an entity as it seems to be, but a continuum of an aggregate of matter (*Rūpa*) with the life force (*Nāma*) co-existing.

To know that our very body is composed of tiny *Kalāpas*, all in a state of change, is to know what is true of the nature of change or decay. This nature of change or decay (*Anicca*) occasioned by the continual breakdown and replacement of *Kalāpas*, all in a state of combustion, must necessarily be identified with *Dukkha*, the truth of suffering. It is only when you experience impermanence (*Anicca*) as *Dukkha* (suffering or ill) that you come to the realization of the Truth of Suffering of the Four Noble Truths, on which so much emphasis has been laid in the teachings of the Buddha. Why? Because when you realize the subtle nature of *Dukkha* from which you cannot escape for a moment, you will become truly afraid of, disgusted with, and disinclined to your very existence of *Rūpa* and *Nāma* and look out for a way of escape to a state beyond - that is, beyond *Dukkha*, and so to the end of suffering. What that end of suffering would be like, you will be able to be have a taste of, even as a human being, when you reach the level

of a *Sotāpatti* and are developed well enough by practice to go into the unconditioned state of the Peace of *Nibbāna* within.

Be that as it may, for everyday no sooner than you are able to keep up the awareness of *Anicca* in practice, you will know for yourself that a change is taking place in you, both physically and mentally, for the better.

Before entering into the practice of *Vipassanā* meditation, that is, after *Samādhi* has been developed to a proper level, a Yogi should first be acquainted with the theoretical knowledge of *Rūpa* (matter) and *Nāma* (mind and mental properties). If he has understood these well in theory and has come to the proper level of *Samādhi*, there is every likelihood of his understanding *Anicca*, *Dukkha* and *Anatta* in the true sense of the words of the Buddha.

In *Vipassanā* meditation, one contemplates not only the changing nature (*Anicca*) of *Rūpa* or matter, but also the changing nature (*Anicca*) of *Nāma*, thought-elements of attention projected towards the process of change of *Rūpa* or matter. At times the attention will be on the *Anicca* of *Rūpa* or matter only. At times the attention may be on the *Anicca* of thought-elements (*Nāma*). When one is contemplating the *Anicca* of *Rūpa* or matter, one realizes also that the thought-elements arising simultaneously with the awareness of the *Anicca* of *Rūpa* or matter are also in a state of transition or change. In that case you are knowing *Anicca* of both *Rūpa* and *Nāma* together.

In fact, one can develop the understanding of *Anicca* through any of the six organs of sense. In practice, however, we have found that, of all types of feelings, the feelings of

the contact of touch with the component parts of the body in a process of change covers a wide area for introspective meditation. Not only that, the feeling by contact of touch (by way of the friction, radiation and vibrations of the *Kalāpas* within) the component parts of the body is more tangible than other types of feeling, and therefore a beginner in *Vipassanā* meditation can come to the understanding of *Anicca* more easily, through body feelings of the nature of change of *Rūpa* or matter. This is the main reason why we have chosen the body feelings as a medium for the quick understanding of *Anicca*. It is open to anyone to try other means, but my suggestion is that one should have oneself well established in the understanding of *Anicca* through body feelings before an attempt is made through other types of feeling.

The initial object of *Vipassana* meditation is to activate *Anicca* in one's own self or to experience one's own inner self in *Anicca* and to get eventually to a state of inner and outer calmness and balance. This is achieved when one becomes engrossed in the feeling of *Anicca* within.

The time clock of *Vipassanā* is now struck - that is, for the revival of the Buddha-Dhamma, *Vipassanā* in practice. We have no doubt whatsoever about definite results accruing to those who would with open mind sincerely undergo a course of training under a competent teacher. I mean results which will keep them in good stead and in a state of well-being and happiness for the rest of their lives.

THE BUDDHIST WAY OF LIFE

"Dhamma" that is independent of all the factors of conditioned existence, and which He enable others to attain after Him. He pointed the way, with the invitation, Come and see for yourself (*Ehipassiko*)

That Way, the fourth of the Noble truths of Buddhism, is called the Noble Eightfold Path: For the lay Buddhist, the moral code consists of five simple Precepts: to abstain from taking life, to abstain from taking what is not one's own by right, to abstain from sexual misconduct, to abstain from untruthfulness and to abstain from intoxicating drinks and drugs. In these five voluntarily undertaken vows the Buddhist layman establishes himself in basic morality, the everyday purification of thought, speech and conduct. One the *Uposatha*, or Fast Days, he takes upon himself three or five additional Precepts of a more ascetic character, including absolute chastity, making eight or ten Precepts for these regular observances. The Buddha did not enjoin severe asceticism, but only that which is necessary to free one-self from inordinate attachments; a simple wholesome life is the Buddhist ideal, and the practice of generosity and the cultivation of universal benevolence are the cardinal virtues of His Teaching. For the Buddhist monk, however, there are 227 rules of conduct which are very precisely laid down in the *Vinaya*, or monastic discipline.

But ethical principles and discipline, whether for the monk or layman, are only the beginning of the Buddhist way of life. Their purpose is to make the way clear for spiritual progress through mental concentration which, in Buddhism, a very exact psychological science. It is called "*Bhāvanā*"

or Mental Development, and is of two kinds "*Samathabhāvanā*", the cultivation of mental tranquillity, evenness and equilibrium, and "*Vipassanā-bhāvanā*" which is aimed at direct insight into the true nature or reality. In the first category, the development of a mind of boundless universal benevolence towards all beings, which is called *Metta-bhāvamā*", is of primary importance. When the Buddhist prepares for meditation he first purifies his mind by generating thoughts of love and compassion for all living beings without any exception, near and far, big and small, visible and invisible, and he directs these thoughts to all quarters of the universe. He does so with Compassion and with Altruism (joy in attainments and advantages gained by others) and then with Equanimity. These are performed with discursive thoughts and then with higher states of intellection. This practice gives calm and tranquillity and a more alert and poised mind, and thus helps towards the higher practice of *Vipassanā*.

Buddhist meditation consists in developing the power of concentrating the mind to what is called "one-pointedness" by the exclusion of all extraneous objects or related concepts.

The mind in fact, becomes de-personalised; it contemplates the physical and mental sensations as it were from the outside; detached and uninvolved. It is only when this process of mental depersonalisation is completed that the mind becomes capable of perceiving the reality that lies beyond the ever-changing forms. It then becomes a keen instrument, tempered to razor-edge sharpness, with which to cut though the bonds of ignorance. To put the case in another way, the mind, which up to that point had been constructing the moment-

to-moment continuum of its illusory conception of selfhood, all at once breaks the sequence of that activity, is no longer tied to it, and at once enters into a fresh real of knowledge. When this happens, the chain of cause and effect, which is linked by the emotional and intellectual reactions is broken; there is then no more Kamma rooted in desire, and so no further projection into the future of *Samsāra*. The incessant round of birth and death comes to an end; in the Buddhist phrase, the fire of the passions is extinguished, and so *Nibbāna* is attained. One who has accomplished that is called an *Arhat*.

U CHAN HTOON

THE GOAL OF BUDDHISM

The goal of Buddhism is very high, nothing less than absolute perfection; but there are stages of attainment on the way, and it is with these that the ordinary man is more immediately concerned. The ordinary man will ask. "What will Buddhist Meditation do for me or do to me?". The answer is given by the many who, without attaining to the highest path of Arahatship, have yet benefitted in an access of mental alertness and spiritual awareness in the wider sphere. Our manifold problems of worldly life, our social problems and problems of international relations, clamour for our attention with an urgency greater than ever before. If we do not succeed in resolving them the consequences threaten to be disastrous to civilisation, if not to humanity itself. When we look back on history we cannot say that religion - any religion- has ever

for any long period, succeeded in preventing war; but the fault lies in human nature rather than in religion. The desire for self-preservation, if necessary at the cost of others, is, in all but the most exceptional people stronger than the appeal religion makes to the nobler side of their nature. The remedy for this can only lie in a form of religion which carries the fullest conviction; one that is impregnable against the cold blast of scientific knowledge and is philosophically comprehensive enough to include all the elements of human experience. It is only a religion of this kind which can so dominate the minds of men as to make them follow the path of virtue fearlessly, knowing that in the end right will triumph, and that their is a spiritual goal that makes their sufferings in this world bearable. Secure in this conviction, men will strive and live nobly, and the highest standards of today will become the average standards of the future. Despite all the anti-religious trends of the present day there is a growing desire on the part of great numbers of people to embrace religion. They are seeking a solid basis for faith. This is the most encouraging feature of our times, the one that offers the greatest hope for the future of mankind.

U CHAN HTOON

THE MESSAGE OF BUDDHISM

In presenting their offerings of candles, flowers, rice, small paper flags, etc., before the images of the Buddha or the *pongyis* (Buddhist clergy), the Buddhist lay devotee bows himself thrice, the palms of the hand being placed together, the legs touching the ground and the thumbs touching the

forehead; then he rises to a sitting posture and after repeating the formula "I seek refuge in the Buddha, the Law and the Assembly (of Buddhist monks)" he promise to take on himself observance of the precepts of the law.

The Enlightenment gave the Buddha the spiritual freedom which He sought for all men. In that moment He could, had He wished have entered the spiritual state of Nirvāna, but for the sake of all living creatures He decided to stay on in the world and preach His gospel of how to attain Perfect Peace. For forty-five years He wandered round preaching His message in Central India and inspiring a band of devoted disciples who were to carry His teaching in successive generations to every country of the East. At the age of eighty He died and went to that blessed state of *Nirvāna*, the full enjoyment of which He had in the interests of mankind denied himself for so many years. Cessation of selfish desire and emancipation from the three cardinal evils of *lobha, dosa, moha* (lust, ill-will, ignorance) must be achieved to attain *Nirvāna*.

It is interesting to note that, strictly speaking, there is no Deity and no worship in Buddhism. Every person is the master of his own destiny; his present is the result of his past thoughts and deeds, and his future will be the combined result of his past and his present thoughts and deeds. No other individual can help or mar his destiny, but others who by their own efforts found the true path can show him the way to it. Buddha, who founded the true religion by His own efforts has shown the way for others to follow. One of the most honoured epithets of Buddha is therefore the simple one of Teacher.

The message of Buddhism is that happiness and final bliss cannot be attained by ordinary means. It is not by almsgiving, as has been usually preached, nor by mere observance of the rules of moral conduct that the final knowledge can be gained. Almsgiving and observance of precepts by themselves may not bring about total emancipation but they are essential qualities required of a Path Finder. Buddhism has a special message to give to the world, which has not been proclaimed by any other system of thought. Buddhism teaches practical ways of gaining insight. Only by inner search can spiritual experience be discovered and *nurtured*. In this search one becomes aware that there is nothing constant or permanent. Life consists of momentary formations and dissolutions both in the physical plane and in the mental plane. The realization of such changing phenomenon in one's own body and mind is the only basis on which both the conviction and the practice of the spiritual life can be built and the fear of death dispelled.

Buddhism preaches universal love and as such is above politics. Buddhism, like other religions of the Orient, is often misunderstood and misrepresented as a type of Animism or worship of the spirits which it is not, and idolatry as understood in the West is strictly prohibited by it. The essence of Buddhism is universal love and its final goal is the attainment of eternal peace through scientific training of the mind. "This venerable religion (Buddhism)" says Sir Edwin Arnold, "has in it the eternity of an universal hope, the immortality of the boundless love, an element of faith in final goal and the proudest assertion ever made of human freedom".

*"Sabba-pāpassa akaranam Kusalassa Upasampadā
Sacittapariyodāpanā Etain Buddhānasāsanā."*

"To cease from evil, to do good and to purify one's mind Such is the teaching of the Buddha."

U AUNG THAN

LEDI SAYADAW'S VIPASSĀNA

(Exposition of Insight)

The purpose of *Vipassāna* or the Exercise of Insight is to resolve into the three salient characteristics of *Anicca*, *Dukkha* and *Anatta* the illusory "Soul" (*Atta*) or imaginary "Self-principle" which from time out of mind has been held to exist in living beings by all *Puhujjanas* (ordinary unenlightened people) both Buddhist and non-Buddhist, the idea of "Soul" arising from simple ignorance, or unconsciously or through direct error.

Before the meditator begins his task, it is necessary that he shold know how and through what this Soul theory is formed and maintained; and why and in what it is so deeply rooted, as not to be eradicated or even disturbed no matter what may be done to try to correct it; and what is the destiny of those who take their stand upon this platform of Soul-belief.

Now I will indicate the main points necessary to those who practise the exercises of Insight. Of the three knowledges of Insight, the knowledge of Impermanence must first and foremost be acquired. How? If we carefully watch the cinematography show, we will see how quick are the changes

of the numerous series of photographs representing the wonderful scene, all in a moment of time. We will also see that a hundred or more photographs are required to represent the scene of a moving body. These are, in fact, the functions of *Vipariṇāma* and *Aññathābhāva*, or the representation of Impermanence or Death, or cessation of movements. If we carefully examine the movements in a scene, such as the walking, standing, sitting, sleeping, bending, stretching, and so forth, of the parts of the body during a moment of time, we will see that these are full of changes, or full of Impermanence. Even in a moment of walking, in a single step taken with the foot, there are numerous changes of pictures which may be called Impermanence or death. It is also the same with the rest of the movements. Now we must apply this to ourselves. The Impermanence and the death of mental and material phenomena are to be found to the full in our bodies, our heads, and in every part of the body. If we are able to discern clearly those functions of impermanence and death which are always operating in our bodies, we shall acquire the Insight of the Destruction, the breaking-up, falling-off, cessation, and changes of the various parts of the body in each second, in each fraction of a second. That is to say, we will discern the changes of every part of the body small and great, of head, of legs, of hands and so forth and so on. If this be thus discerned, then it may be said that the exercise on the contemplation of impermanence is well accomplished. And if the exercise on the contemplation of impermanence is well accomplished, then that of the

contemplation of Non-soul is also accomplished. If this is thus discerned, then it may be said that the exercise on the contemplation of Impermanence is well accomplished. By the word "accomplished," it is meant that the exercise has been properly worked out so as to continue a permanent possession, during the whole term of life, but it is not meant that the knowledge of the Path and of Fruition, has been attained. The attainment of the knowledge of the Path and of the Fruition, however is quick or slow, according to opportunity or lack of opportunity, in the practice of higher virtues.

U NU'S ADDRESS ON BUDDHISM (condensed)

Mr. Chairman:

The New York Telephone company made a detailed study of telephone conversation to find out which word is the most frequently used. You have guessed it; it is the personal pronoun "I", "I", "I". It was used 3990 time in 500 telephone conversations "I", "I", "I".

The culprit that is at bottom of all conflicts in the world, from a quarrel between husband and wife to world wars between states resulting in holocausts is none other than this "I".

This being so, if we want to turn this world into a better world, we must look for ways and means of rooting out this "I".... "I"....consciousness, this "I" "I" motif.

A person who wishes to get rid of the "I"...."I" consciousness, needs first to exercise effective control over his actions and his speech. He must exercise control so that his speech shall not be evil.

Actions and deeds which are evil are none but these:

- (1) Taking another's life;
- (2) Stealing another's property,
- (3) Having carnal relations with any but one's own wife or husband;
- (4) Taking intoxicants and drugs. Speech which is evil is in these forms:
 - (1) Falsehood;
 - (2) Back-biting, and setting one person against another;
 - (3) Frivolous and mean remarks;
 - (4) Rude and abusive words.

The person who wishes to eradicate the "I"...."I" consciousness, must, as a first stage, resolve, as taught by the Buddha, to avoid action which is evil and speech which is evil.

An evil thought is like a cobra shut in a covered basket. When basket is covered, the cobra remains quiet. But the moment the basket is uncovered, the cobra rears up with its hood spread. The mind, too, when it is under control, remains quiet. But,

as soon as the control is slackened, the evil in the mind like the hooded snake raises its head. So, a person who wishes to annihilate Self or the "I" consciousness, should not remain contented with simply restraining his actions, speech or thought. Instead, he should proceed to a further stage, where he shall annihilate all the causes of the "I" consciousness.

Actually, the "I" consciousness is nothing but the effect. It is not the cause. There are causes that make people full of the consciousness of "I" ... "I" ... "I".

According to Buddhism, the mental states known as *Ditṭhi* and *Vicikicchā* are directly the cause of the "I" consciousness. *Ditṭhi*, in plain language, roughly means the mental state that makes one to have a wrong conception about oneself. *Vicikicchā*, in plain language, roughly means the mental state that makes one doubt the Buddha, and the Dhamma, His teachings.

Ladies and Gentlemen,

Therefore the primary duty of Buddhist is to annihilate these mental states called *Ditṭhi* and *Vicikicchā* which are the cause of the "I" consciousness.

How should this be done?

The mind is in constant contact through sense organs and the objects of thought every second. It is wrapt up constantly in mental impurities like greed or ill-will or anger. So one

should be aware of the contact. If awareness can be developed, such thoughts cannot arise at moment. You therefore need for the constant application of awareness as means of attaining purity of the mind.

Therefore, to make this world a better world and to make it a happier place to live in, I very earnestly urge the Buddhists to strive for it and do it in the Buddhist way, the Christains in the Christian way and similarly the Moslems, the Hebrews and the Hindus in their respective religious ways.

1959

One should give up anger; one should abandon pride;

one should overcome all fetters.

Ills never befall him who clings not to mind and body and is passionless.

Dhammapada 221

WISDOM

Wisdom is the power of seeing things as they truly are, and how to act rightly when the problems of life come before us. The seeds of wisdom lie latent in us and when our hearts are soft and warm with love they grow into their powers.

When a man has stilled the raging torrents of greed, hatred and ignorance, he becomes conscientious, full of sympathy, and he is anxious for the welfare of all living beings.

Bhāvanāmaya Paññā is gained by right meditation. Knowledge in conformity with the Four Noble Truths is called *Saccānulomika Paññā*. The *Kalyāna-Puhujjana* (noble common man) who practises Insight and sees all conditioned thing as *Anicca. Dukkha* and *Anatta*, is possessed of *Vipassanā Paññā*.

To one who strives diligently, perfect wisdom comes with the paths and the fruits.

It is when his mind is pure and his heart is soft by being equipped with the morality and mental development that the sublime seed, wisdom, grows. Knowledge of the properties of the magnetic needle enables the mariner to see the right direction in mid-ocean on the darkest night.

Wisdom enables a man to see things as they truly are, and to perceive the right way to real Peace and Happiness.

ASHIN THITTLA

METTĀ

Loving Kindness

In the words of the Buddha, METTĀ has a far wider significance - a much more extensive implication than this. It means a great deal more than loving-kindness, harmlessness (*Ahimisa*), sympathy.

This *Metta* is much more than ordinary affection - warm affection. The word *Mettā* means literally - friendliness, also love without a desire to possess but with a desire to help, to sacrifice self-interest for the welfare and well-being of humanity. This love is without any selection or exclusion.

Mettā - pure loving-kindness - embraces all beings everywhere, either on earth or in the skies or Heaven. It also embraces all beings high or low, without measure because the poor people, lowly people, evil people, ignorant people, are most in need of it. Because in them it has died out for lack of warmth or friendliness - this *Mettā* becomes with them like a weak stream running in a desert.

This *Mettā* includes loving, unloving good and bad people. Should we love foolish people - fools?

We should not hate a person just as a doctor does not hate a patient; but his duty is to quell, to get rid of the disease the patient is suffering from, to take out anything that is wrong in that person, or we many say the disease that is afflicting the person. Therefore, it should include all beings without measure.

This *Mettā* is entirly different from sensual lust which has passed as "Love" in the world to-day, which has also been admired and talked about as emotional love. This *Mettā* is

much higher in fact it is the highest form of love. It is much higher than sentimental, sensual love.

ASHIN THITTLA

HAPPINESS

Happiness is a mental state which can be attained through the culture of the mind, and is therefore different in origin to physical sources such as wealth, fame, social position and popularity which are merely temporary sources of happiness.

These sources are not the real sources of happiness, the main thing is the mind; but only the mind which is controlled and cultured is the real source of happiness.

When people lose their fame or power they are in a state of anxiety, worry. It shows that fame or power is not the main source of happiness either, because it can also be a source of worry and is subject to impermanence.

Happiness is a state, a mental state; which is agreeable to one's nature or which appeals to one's nature, satisfies one's nature, and it can be applied to such level as: material, or materialistic; emotional; intellectual; spiritual.

Nibbāna is a state of the highest happiness which is free from all suffering, old age, death, sickness, and the state of the highest happiness which is free from all troubles, worries or hardships.

Do you mean that if you reach *Nibbāna* you have nothing to do?

The Buddha himself repeated the six qualities of

Dhamma, one of which is *sandiṭṭhika*, i.e., immediate effect. If that is true why should we not attain happiness of a true nature? *Nibbāna* can be attained at any time, *akālikā*, there is not tomorrow, no next month, you can attain it according to your own effort and understanding. The purpose of life is growth, progress from ignorance to enlightenment and from unhappiness to happiness. The Buddha himself said that the purpose was for his enlightenment. One of the Greek philosophers said that he came to this world only for one purpose, that was to perfect himself. So this growth, this progress, is possible here and now. As we can develop our own muscles by constant exercise, so our mind can be developed; we can surely come towards perfection spiritually through the attainment of happiness and realization of *Nibbāna*, intellectually through the attainment of knowledge, emotionally through the control and good use of our emotions, and also through control of body, thereby attaining perfect health.

ASHIN THITTLA

**PEACE
(SANTI)**

This is as true a law as the law of the struggle for life that violence leads violence, hate to hate.

These two factors govern life, the one of violence, the other of justice. Peace (*santi*) is for him who attains the equilibrium between pain and pleasure, violence and harmlessness.

Dhamma brings PEACE.

Adhamma brings violence.

We may not be able to quench the fires of destruction but each of us may make himself a heaven of peace. Only when, one by one, many at last become pacified through self-master, *METTĀ* and *KARUNĀ*, shall we be able to establish a world, or a nation, or even a group, in Peace.

Peace is a state of Mind.

If Peace is not in the hearts of men it is futile to try to enforce in the outer world!

Buddhism, respected Teaching, can be proud of the fact that never has a single drop of blood been shed in the name of Buddhism though it has spread throughout Asia. All those who know and understand Buddhism - respect the Teaching. If the Teaching of Buddhism will become still wider known - it will in itself lead to Peace eternal.

These precious words cannot be repeated often enough, particularly at the present tense hour and particularly to those who still do not know. This is the Teaching of Purity, the Teaching eternal and of all ages, the Teaching of the moral relationship between man and man. Only when this realization awakens in our hearts can there be true lasting Peace. And then we shall need no rules, no security or police bodies to enforce that cannot be enforced, but what can come only from the Heart.

As more and more people realize this Truth - and their number is probably already a thousand millions! - they create a Force of Light which is Peace.

Let there be Peace on earth and goodwill among Men always. Let us go, Brethren, and spread the realization of *Samma Sati* - this Right Attitude and Awakedness of Mind!

G.C. LOUNSBERRY & V. SHIBAYEV

**LORD BUDDHA TEACHES
RAHULA HIS SON**

Rāhula, when you come to want to do any deed of body, speech, or thought, you should reflect: Does it conduce to the harm of self, to the harm of others, to the harm of both? Is it wrong, productive of ill, ill in result? If you know that it does conduce to the harm of self or to the harm of others or to the harm of both and that it is wrong, then, *Rāhula*, a deed such as this should not, as far as are able, be done by you. You should back from it; you shold confess it and disclose it so as to come to restraint in the future. But should you know, upon reflection, that a deed of body, speech, or thought that you come to want to do does not conduce to the harm of self or to the harm of others or to the harm of both and that it is right, productive of good, good in result, then, *Rāhula*, a deed such as this is to be done by you. As a result you may go along in joy and delight training yourself day and night in states that are right.

(The Maha Bodhi Vol. 59, No. 4-5)

PLEASURE AND PAIN

QUESTION : In this world, life is not all *Dukkha*, but a complex of *Sukha* and *Dukkha* (pleasure and pain). This means when we speak of *Dukkha* it is wrong to think that the world is all *Dukkha* all Suffering. Our life is a complex of *Sukha* and *Dukkha*. If it is all *Dukkha* life will become unbearable so much so that it will not be worth living at all. Being too pessimistic, the only course to follow is to commit suicide from the time of realisation of the entire *Dukkha*. The one Professor Mr. Roy went on to say that he fully concurred with the views of an idealist who holds "Life has no meaning without sense enjoyments just as a tree that originates from earth as its base must consume the same earth as fertilizer, so also man sprung up from five *khandhas* must enjoy the five sense-pleasures derive therefrom.

ANSWER : To explain this point, we realize that the questioner expects answer based on common sense, logic, contemplative reasoning and personal experience in our daily life rather than scriptural authorities which he cannot understand.

It is true that life is a pendulum between the smiles and the tears as Lord Byron puts it. Undoubtedly, life is a complex of suffering and happiness but the amount of labour employed to gain happiness or pleasure is wholly incommensurate with what may be actually gained. That pleasure is itself transient on account of its fleeting sensations. It cannot be denied that as soon as the contact between the senses and the objects is stopped, the feeling or sensation ceases spontaneously. For more pleasurable sensation one has to repeat

the contact again and again like an electric generator producing light.

Man is daily in hard toil with the hope of living a luxurious and comfortable life. To him, a decent house may cost him a life's saving, the electronic goods may cost him more than a month's salary and a good shirt will cost him at least a day's wage leaving aside other expenses for the maintenance of his household. Thus a man living from hand to mouth will be better than a hireling who is deprived of all hopes for the bright future. All these refer to physical suffering to which a man is liable to encounter. Next we will consider the mental suffering which is more intense and frightful than the previous one.

The mental suffering may be classified under different categories namely associating with a person who is not loved, staying away from a person who is loved, not getting what is wanted, birth, old age, sickness and death followed by grief, despair, sorrow and lamentation. Buddhism points out that none can escape from these sufferings which are sorely due to the law of impermanence. Thus it seems clear even to an ordinary person that the *Dukkha* is predominant for all sentient beings who are undergoing rebirths in endless rounds like a vortex of whirling.

According to Buddhism the inequalities that exist in the world are due to some extent, to heredity and environment and, to a greater extent, to a cause or causes (*kamma*) which are not only present but proximate or remote past. Man himself is responsible for his own happiness and misery. He creates

his own heaven and hell. He is master of his own destiny, child of his past and parent of his future.

U BA THAW

ONE TRUTH OR FOUR TRUTHS

QUESTIONS : In the world phenomena, there must be only One Truth and not Four Noble Truths.

ANSWER : The world owes immense gratitude to Lord Buddha for making a full disclosure of the Four Noble Truths discovered by Him out of his personal experience, The enumeration is, as you all know short and simple.

in the world phenomena, Truth is one and Untruth is another. The word Truth is an abstract noun which comes from the word True an adjective those opposite is false. So the word falsehood or untruth runs counter to the truth therefore there can be only one truth instead of Four Truths just as there can be only one Untruth or Falsehood. As it stands, the position is if the thing is true it cannot be false, and similarly if the thing is false it cannot be true with no other alternative.

On this question, the *Pāli* word *Sacca* cannot be taken as an abstract noun like truth which is an English translation. Whatever it may be, whether an abstract noun or common noun, it must be considered under two aspects namely class distinction and numerical application.

This word *Sacca* or truth is a class by itself but its numerical value is unlimited. For instance, take the case of a man, who is a class by himself as distinct from animal.

How can we say that there must be only one man in the world. Similarly there is fire as distinct from water as they are classes by themselves but we cannot say there must be only one fire in the world as its number is unlimited.

In the same way, the word Truth, though it is a class by itself as one unit, its number is unlimited. The word True is an adjective which can qualify any number such as true words, true deeds, true thoughts, true reasons, etc. Therefore it is perfectly right to say that there are Truths more than One. Furthermore, can it be wrong to say "there is another truth" that men are mortal, and to err is human. There is also another truth that all things are impermanent.

U BA THAW

You, to whom the truths I have perceived have been made known by me, make them truly your own, practise them, meditate upon them, spread them abroad: in order that the pure religion may last long and be perpetuated for the good and the gain and the well-being of gods and men.

Mahāvagga, Vinaya Piṭaka

The Nine Inherent Dignities of BUDDHA

Whenever we pay respects to the Buddha and contemplate His Noble Dignities in our minds we fixe on these exalted qualities : -

Itipiso Bhagavā : By this such Blessed One is : -

1. **Arahāmi** : Chaste and virtuous Personage who is attributed with the highest adoration.
2. **Sammā Sambuddho** : Transcendental One who discerns the Four Noble Truths by Himself alone.
3. **Vijjā Carana Sampanno** : Enlightened One with insight and up-right conduct beyond compare.
4. **Sugato** : Blessed One who has gone along to the Noble Path and preaches all for the Absolute Peace.
5. **Loka Vidū** : Perfect One with intuitive and versatile knowledge that perceives all natures of universe in all aspects.
6. **Anuttaro Purisa Dhamma Sārathi** : The Noble Guide with sublime wisdom that nurtures all beings to be tamed.
7. **Satthā Dea Manussānami** : Worthy One who deserves with the full reverences by all gods and human beings.
8. **Buddho** : Able One who realises the Ultimate Truths and also expounds them to all through His life.
9. **Bhagavā** : Supreme Lord who is endowed with the inherent dignities who is more respectful than others.

SAR MAUNG TOH

The Six Inherent Qualities of the *Dhamma*

Bhagavata Dhammo = The Dhamma taught by the
Exalted One is : -

1. *Svakkhāto* = well-proclaimed
2. *Sandiṭṭhiko* = to be self realized
3. *Akāliko* = immediately effective
4. *Ehipassiko* = inviting all to come and see
5. *Opaneyyiko* = worthy to be achieved
6. *Paccaṭtameditabbo Viññūhi* = to be comprehended by
the wise each for himself

The Nine Inherent Qualities of the *Samigha*

Bhagavato Sāvakasamīgho = The Order of the Exalted One's
Disciples : -

1. *Suppaṭipanno* = is good of conduct
2. *Ujuppaṭipanno* = is good of upright conduct
3. *Ñāya ppaṭipanno* = is good of wise conduct
4. *Sāmīcippatippanno* = is of dutiful conduct

Yadidam cattāri purisayugāni aṭṭha

purisapuggalā esa bhagavato sāvakasamīgho =

This Order of the Exalted One's Disciples -
that is, these four pairs of persons or the eight
Individuals -

5. *Āhuneyyo* = is worthy of offerings
6. *Pāhuneyyo* = is worthy of hospitality

7. *Dakkhineyyo* = is worthy of noble gifts
8. *Anjalikaraṇiyo* = is worthy of reverential salutation
9. *Anuttaram puññakkhettam lokassa* = is an incomparable field of merits for the world.

BHADDANTA PANNA DIPA

The Threefold Refuge

(*Ti-saraṇa*)

The Buddha, the Dhamma, and the *Samgha*, are called "The Three Jewels (*ti-ratana*). These "Three Jewels" form also "The Threefold Refuge" (*ti-saraṇa*) of the Buddhist, by which he professes his acceptance of them as the guides of his life and thought.

Ti-saraṇa means that which gives delight, pleasure, that which pleases. So we take them as our guides and refuges against ignorance, greed, hatred and ill-will.

Buddha is a peerless teacher of men and gods also attains the Wisdom and Compassion for man's weakness, Sorrow and Suffering. He embodies the universal and timeless ideal of man Perfected. He guides us to the path of deliverance. Having in mind an awareness of His own ceaseless effort, we go to the Buddha for refuge.

Dhamma teaches us dealing with the fundamental facts of life and with liberation attainable through man's own effort towards purification and insight. In following the Dhamma there are three stages : study, practice and realization.

The Dhamma-studying one sees the truth.

Only by realization of *Nāma* and *Rūpa* that all things will come into being and disintegrate within a second. In practising of the Dhamma in daily life we become peaceful and tranquil. So we go to the Dhamma for refuge.

The *Samigha* is the living stream through, which the Dhamma flows to us. The *Samigha* is the point at which the Buddha-Dhamma makes direct contact with humanity.

Not only has the *Samigha* preserved the Dhamma, but they also have the unique Spirit of the Noble-Teaching.

The task for Buddhists is to spread the pure Buddha-Dhamma which is preached by the *Samigha* who devote their whole lives to study practice and spreading of the pure Dhamma - which is excellent in our *Samsāra* - so we go to the *Samigha* for refuge.

The Five Precepts

(*Pañsa Sīla*)

After the formula of the Threefold Refuge follows usually the acceptance of the Five Moral Precepts (*Pañsa Sīla*). Their observance is the minimum standard needed to form the basis of decent life and of further progress towards Deliverance.

For this purpose you should choose a secluded spot and assuming a sitting on a lowly seat and imagining either the Buddha or a member of the holy order as occupying a higher seat in front, bow with clasped hands three times.

Adoration : You should then utter audibly or inaudibly three times, thus : -

Buddham Pūjemi : I adore the Buddha

Dhammam Pūjemi : I adore the Dhamma

Samigham Pūjemi : I adore the Samigha

Prayer : May I attain the divine wisdom, *Magga Nāna* (Knowledge of the Holy Path), *Phala Nāna* (Awareness on the Holy Path) and *Nibbāna*.

(Three times)

- | | |
|---|--|
| <i>Aham</i> | - 1 |
| <i>Bhante</i> | - Oh lord ! |
| <i>Ti-saraṇena Saha</i> | - together with the three refuges |
| <i>Pañca Silami</i> | - five-fold Precepts |
| <i>Dhammam Yācāmi</i> | - I crave for the law |
| <i>Anuggaham katvā</i> | - as a merciful act |
| <i>Silami detha</i> | - please give the Sila |
| <i>Me</i> | - to me, |
| <i>Bhante</i> | - Oh Lord ! |
| (At the second and third repetition the words " <i>Dutiyampi</i> " (second) and " <i>Tatiyampi</i> " (third) are added before the start.) | |
| <i>Namo</i> | - Bowing to, |
| <i>Tassa</i> | - that |
| <i>Bhagavato</i> | - He who had attained Supreme powers |
| <i>Arahato</i> | - He who had uprooted all <i>Kilesās</i> (evil-thought) by root and branch |

- Sammā Sam-* : He who had discovered the
buddhassa : Noble Truths by His
 Sayambhuñāna, (Enlightenment)
 (three times)
- Buddhami Saranam Gacchāmi* : I take refuge in the
 Buddha
- Dhammamī Saranam Gacchāmi* : I take refuge in the
 Dhamma
- Samighamī Saranam Gacchāmi* : I take refuge in the
 Samigha

(At the second and third repetition the words "Dutiyampi" and "Tatiyampi" are added before each sentence.)

1. *Pāṇātipātā* : killing living beings
Veramani : in the avoidance of
Sikkhāpadam : the rule of conduct
Samādiyami : I shall be vigilant
I observe the precept to abstain from attempting and
killing living begins.
2. *Adinnādānā* : stealing, taking thing not given
(*Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi*)
I observe the precept to abstain from stealing, and trying
to get one's wealth.
3. *Kāmesu micchācārā* : sexual misconduct
(*Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi*)

I observe the precept to abstain from sexual misconduct and unlawful sexual indulgence in other's wife or husband.

4. *Musāvādā* : false speeh, telling a lie
(*Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi*)

I observe the precept to abstain from telling a lie and speaking a filthy language to hurt the feeling of another.

5. *Surāmeraya Majja ppamādaññhānā* : intoxicating drinks and drugs abusing

(*Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi*)

I observe the precept to abstain from intoxication and drugs abusing.

The Eightfold Precepts (*Uposatha Atṭhangā Sīla*)

It consists of eight elements (above five precepts add the additional three precepts) fulfilling the requisite, *Sīla* which is generally observe by the *yogis* and other alike, on Sabbath day. These *Sīlas* are known as The Eight-fold Precepts.

One should observe them before entering on his practice of *Bhāvanā* or *vipassanā* meditaion.

- Abrahmacariyā* : indulge in sexual pleasures
(*Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi*)

I observe the precept to abstain for indulging in sexual pleasures as well as one's owned wife or husband.

(This precept will be observed instead of *Kamesu micchācārā* No. 3 of The Five Precepts).

6. *Vikāla Bojanā* : partaking diet after twelve-noon
(*Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi*)

I observe the precept to abstain from partaking diet after twelve-noon to the dawn.

7. *nacca, gīta, vādita, visūka, dassana* (dancing, singing, playing music, enjoying music and dancing of other's)

Mālagandha, Vilepana darana, maṇḍana, vibhūsanatthānā (beautifying oneself using luxuries and cosmetics)

(*Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi*)

I observe the precept to abstain from enjoying music, dancing and beautifying by the use of cosmetics and luxuries.

8. *Uccāsayana-mahāsayanā* :

(Using high and soft seats and beds)

Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi

I observe the precept to abstain from using high and soft beds.

Then the Preceptor admonishes the novice to observe the precepts diligently and mindfully; and the novice pledges himself saying,

Āma-bhante : Thus it shall be.

Five Unique Benefactors (Ananto Ananta Ngar Par)

1. *Buddha Guṇo Ananto* : Gritudes and dignities of Buddha are infinity.
2. *Dhamma Guṇo Ananto* : Gritudes and dignities of doctrines are countless.
3. *Samīgha Guṇo Ananto* : Gritudes and dignities of monks have no limit.
4. *Mātā Pitu Guṇo Ananto* : Gritudes and dignities of parents are beyond compare.
5. *Ācariya Guṇo Ananto* : Gritudes and dignities of teachers are limitless.

How To Fulfil *Sīla*

Doing meritorious deeds such as cleaning a pagoda or watering the holy Bo-tree, or serving one's teachers or parents, or even attending to the needs of your family ... all these will go into the credit side of your fulfillment of *Sīla*. While doing these things one can still meditate. If you neglect any of these duties, can you say for certain that you have fulfilled *Sīla*? If *Sīla* is thus unfulfilled, can you acquire the happiness you look for? If there is no happiness, no peace, you cannot get *Samāhdi*. Without *Sāmadhi*; you cannot acquire *Paññā* (Wisdom).

WEBU SAYADAW

DO IT NOW

"Now is all we have - we cannot control all time-Past, Present and Future - Man is limited to living a single day at a time. Life is like an endless, moving belt coming out of a slit in a great wall marked, "FUTURE", moving into an open space marked "PRESENT", and disappearing through a slit in another great wall marked "PAST". Try as we may, we cannot penetrate the wall marked "PAST" when our days have become yesterdays.

It is the same with that other great wall marked "FUTURE" full of tomorrows we may have. We can think about tomorrows, especially "GODS" Great Tomorrows. We can plan and train so that we might use them better when they arrive, but we cannot reach a single one until it appears through the great wall and becomes "Today".

We cannot touch either our yesterdays or our Tomorrows. But our big, job, our glorious opportunity, is to live Today. It is true that "he who neglects the present moment throws away all he has". We have the key to the door Today. Within are happiness, success and sweet fellowship. Today is the word written over the gates of heaven. Today well spent, will turn into eternity.

Buddha teaches us to number our days and wanted everyday to count. We must keep ourselves away from stain of sin just for Today. If we expect to live anytime richly, fruitfully, successfully, we shall have to Do It Now.

Do you think that Death will come today?

Everybody will probably answer;

"No, I don't think so and it will be impossible that Death come in an hour".

All are to be surprised at the suddenness of the coming of Death. The solemn fact is to be kept that the day of the Death will come suddenly, unexpectedly. Let no one feel that he is secure from the danger of being surprised. The great event is near at hand.

So it is time for us to work and learn how to live the Buddhist way successfully. Buddhism is not something else to carry, it carries you. It is not an extra weight to make your journey through life difficult and disagreeable but extra power to life, to bring you to your destination successfully.

Life, like the sea, has its waves of trials, but the Bud'ha-Dhamma winds are strong enough to bring us through each wave successfully.

If you desire a full life, satisfying with no worries, no fears for yourself on your destiny, and even more wonderful after-life, one without end in the world to come, then follow the Noble Path of Buddha, and Do It Now.

Remember the three fierce, unyielding enemies namely, Greed (*lobha*), Anger (*Dosa*), and Delusion (*Moha*), which wage war on us. It is just like an angry devil let loose in this world, who is waging total war using every means at his command, and fighting persistently every man who visits his sophistries.

Ease and Self-Indulgence prevent us from ever closing the door to Temptation. The danger is not the working hours when our energies are fully occupied, but it is the leisure-time activity or off-duty hours that most often gets us into

trouble. If we permit "Ease and Self-Indulgence" to region, we remove from the mind its defence against the most deadly Temptation. Surely as a Buddhist, one must never permit such a condition to obtain.

The heart cry of man is for peace and happiness and assurance now, not in some far-off day. I believe that this exactly what the Buddha had in mind as the highest boon for the people, and what Buddhism offers days. The Buddha teaches us the only way to real life. Not only a service and living for others the only way to meet the obligations of citizenship in the world, but it is the only way to really live here and now.

"For never any where at any time did hatred cease by hatred. Always T' is by love that hatred cease - only love"

"Cease to do evil, learn to do good, purify your hearts."

"The gift of Truth excels all other Gifts,

The sweetness of Truth excels all other sweetness,

The delight in truth excels all other delights,

The Extinction of craving is the end of pain"

Now is the time for all good men. Don't think that you are either too young or too old to do great things : -

Thomas Jefferson, 33 years, drafted the Declaration of Independence.

Benjaman Franklin, 26 years, wrote poor Richards Almanac.

Charles Dickens, 24 years, began his pickwick papers and 25 years, Oliver Twist.

Issac Newton,	24 years, formulated The Law of Gravity.
Inmanuel Kant,	74 years, wrote his finest philosophical works.
Goethe,	80 years, completed "Faust."
Tennyson,	80 years, wrote "Crossing the Bar."
Michel Angelo,	87 years, completed his greatest work.
Titian,	98 years, painted the historic picture, "Battle of Lepanto"

May I say that it is the Buddha Dhamma which should be studied by one and all for a new insight into the realities of human nature. In Buddhism we have the cure for all mental-ills that affect Mankind. It is the evil forces of Mind (Past and Present) that are responsible for the present state of affairs all over the world.

Now-a-days, there is dissatisfaction almost everywhere.

Dissatisfaction creates ill-feeling.

Ill-feeling creates Hatred.

Hatred creates Enmity.

Enmity creates war.

War creates Enemies.

Enemies creates War.

War creates Enemies and so on in a vicious circle.

Why? certainly, because there is lack of proper control over mind.

What is man? Man is after all mental forces personified.

What is matter? Matter is nothing but mental forces materialised, a result of the reaction of moral (Positive) and immoral (Negative) forces.

The Buddha said "The world is mind made" (*Cittena Niyate loko*)

Mind, therefore, predominates everything. Let us then study Mind and its peculiar characteristics and solve the problem that is now facing the world. And Do It To-day-Now and Here.

Condensed from "Do It Today" by U BA OHN

The Light of Buddha Vol., IX No.2

A SERMON

Monks, you would like to possess something that was permanent, stable, eternal, not liable to change, that would stand fast like unto the eternal. But can you see any such possession?

Neither do I.

You would like to have a grip of the notion of self, such that there would not arise grief, sorrow, suffering, lamentation, and despair. But can you see any such grip?

Neither do I.

You would like a foundation for views such that there would not arise grief, sorrow, suffering, lamentation, and despair. But can you see such foundation?

Neither do I.

Monks, if there were a self, would there be something of the nature of a self in me? And if there be something of the nature of a self, would there be a self in me? But if both self and anything of the nature of a self, even when actually present, are incomprehensible, is not this basic for view mere absolute folly. This one the world, this one of the self whom I shall afterwards, become - permanent, stable, eternal, not liable to change, that would stand fast like unto the eternal?

Then, if material shape is impermanent, and if that which is impermanent suffering, you cannot regard that which is impermanent, suffering and liable to change as : this is mine, I am this, this is my self. It is the same with feeling, perception, the construction, consciousness. From this it results that all consciousness, whether past, future, or present, subjective or objective, gross or subtle, mean or excellent near or far, must all be seen as : This is not mine, I am not this, this is not my self.

So seeing all these things, the instructed disciple of the *Ariyans* disregards material shapes, and the rest; by disregarding he is passionless; through passionlessness he is freed: in freedom, the knowledge comes to be: I am freed, and he has foreknowledge: Destroyed is birth, lived is the life of purity, done is what was to be done, there is no more of being such or such.

(The Maha Bodhi Volume 58 No. 4-5)

TRUTH PURITY

"Abstaining from fish or flesh, nakedness, shaving of the head, matted hair, covering with ashes, wearing rough deer skins, attending the sacrificial fire, nor all the various penances in the world performed for immortality, neither incantations, oblations, sacrifices nor seasonal observance, purifies a person who has not overcome his doubt."

"He who lives with his senses guarded and conquered, and is established in the law, delights in uprightness and gentleness, who has gone beyond attachment and has overcome all sorrows; that wise man does not cling to what is seen and heard."

Sutta-Nipāta

LOVE AND PEACE TO THE WORLD

A DISCOURSE

BY

Venerable Mohnyin Sayadaw

To you all, good people who want peace for your country and for the whole world, this sermon in brief is given :

Love begets love and hatred begets hatred. There is no fire more intense and consuming than the fire of hatred born of unrestrained passion, and there is no thirst more difficult to satisfy than the greed born of attachment. You, O wise people, have often seen that love alone brings enduring peace and not brute force.

Conquest by force never brings true peace to the conqueror because the conquered, whose smitten pride smarting from the wounds of defeat, will try to take revenge sooner or later.

Peace can be achieved only when selfishness is restrained. Selfishness is a terrible hindrance to the attainment of peace and happiness for it breeds conceit, vanity, pride, lust, greed, thirst for power and supremacy, anger, hatred and passion bringing in its train an endless chain of evils culminating in grief and disaster.

You have all seen that wars were fought with the utmost cruelty and barbarity in complete disregard of humanity, love, and compassion for living beings. Destruction and desolation spread and untold miseries followed in the wake of recent wars. Such terrible weapons as the atomic bombs were used and every possible advantage was taken to commit wholesale slaughter and bloodshed. Peace however was not to be obtained at the end of these wars in which both the victors and the vanquished were losers in many respects.

The Buddha who points the way to eternal peace has said :

"Victory breeds more enmity and hatred. Defeat brings humiliation, frustration and all kinds of disharmony. If the cause of strife is removed there will be no more strife and enmity and thus peace of mind and body will be secured."

You should therefore strive to win peace by pouring out upon the trouble-ridden world an all-pervading love; love which is intense, far-reaching and beyond measure. All persons,

male and female residing either in hamlets or parishes, towns or cities, or in small countries or big countries should not entertain any feelings of hostility towards one another but should have kind thoughts both day and night for all beings wherever they may be. You should have boundless love for all creatures for it can bring about the well-being of all creatures.

Whoever is disposed to undertake this mission of radiating love-vibrations should have such attributes as Uprightness, Conscientiousness, Amenability to reason and discipline, Gentleness and Humility.

Having thus secured these attributes you should practise the virtue of LOVE by deed, word and thought.

(1) By deed - Promote another's happiness by giving personal assistance and by relieving distress and miseries or by giving alms, etc.

(2) By word - Speak gently and sweetly. Your words should be for the good and well - being of all creatures. By your words try to relieve distress and misery of all creatures.

(3) By thought - Focus your thoughts on the individuals or groups of persons or on all those living in hamlets or parishes or small countries or big countries, focus your thought on any one to whom you wish to extend your love and kindness, visualize them and then transmit kind thought - waves to them.

A certain period of the day should be set apart for this purpose and you should decide as to the number of times this love radiation should be done in a day. This can also be done by telling beads.

If you are doing this for an individual, do thus:- Visualize the person and say thus, "May you be happy and peaceful. May you be free from trouble." Visualize the persons of both sexes and then repeat thus: "May you all be happy and peaceful. May you all be free from trouble." Repeat this many times.

If you are doing this for persons living in villages, towns, cities and countries, do thus : -

Think of the place or places to which you desire to send your kind thoughts and then visualize the persons of both sexes living in the place. Focus your thoughts on the persons and repeat : -

"May you all be happy and peaceful. May you be free from all troubles. May you all love one another and always entertain kind thoughts towards one another." Repeat this many times.

Practice this virtue of love with strong will and concentrated attention.

The main requirement in this process of effectively radiating love-vibrations is to try and secure a mental picture of the objective as if it were actually seen by your eyes and then to transmit the love thoughts when this necessary mental attitude is obtained.

Our doctrines say that love disarms the enemy or neutralises the weapons used against the transmitter of love. A hunter after game, it is said, hurled a spear at a cow which are feeding er calf whom she dearly loved. Such was the intensity

Buddhism Handbook

of a mother's love at the particular moment of feeding her offspring that the edge of the weapon curled up causing no injury to her who had this tremendous force called Love.

Blessings To All Beings !



Not only by mere morality nor again by much learning, nor even by gaining concentration, nor by lonely lodging, (thinking)" I enjoy the bliss of renunciation not resorted to by the worlding", (not with these) should you, O *Bhikkhu*, rest content without reaching the extinction of the corruptions.

DHAMMAPDA 271, 272

COMPILER'S CONCLUSION

All Buddha-Dhamma are embodied in the voluminous *Tipiṭaka*, the Three-Baskets of Knowledge. The essence of *Tipiṭaka* is the 37 factors of *Bodhipakkhiya Dhamma* (the Requisites of Enlightenment). The essence of *Bodhipakkhiya* is the Noble Eight-Fold Path based on the Four Noble Truths. The Noble Eight-Fold Path is understood as the three *Sikkhas* (Threefold Practices) which are *Sīla* (Morality), *Samādhi* (Concentration) and *Paññā* (Wisdom). The three *Sikkhas* mean *Eko Dhammo* or the one and the only Dhamma.

You can live with Buddha Dhamma in your daily routine and also practise the Buddhistic methods by following the basic points from this book : -

To get the embracingly viewing of the Dhamma for long, if you cannot stay and practise in the meditation centres, you ought to try twice daily at least about one hour each—once in the morning and again before going to bed-like the following manner : -

Firstly, you should adore Buddha, Dhamma and *Samgha* and also the Five Benefactors by reciting or reverently bearing in mind the inherent dignities thereof and bow with clasped hands three times. By means of sitting in religious posture, you surely believe in and utter audibly or inaudibly, acceptance of the Five Precepts (*Pānsa Sīla*), vowing to obey these precepts by Three *Kams* (Physical, Verbal and Mental actions).

Then you should breathe steadily without wandering thoughts to calm down the mind for a moment. After that, you must recall or forecast and analyse your behaviours during the whole day which may be in accord or otherwise with the moral precepts.

And you acquire understanding perfectly that all are subject to the three characteristics (the sign of life), *anicca*, *dukkha*, and *anatta* and persevere to attain the atmosphere of the Right Concentration (*Sammā Sāmādhi*).

By the exercise of insight (*Vipassana*) that resolves into the Four *Satipaṭṭhānas* which will be firmly established one by one, lastly you should keep note of air in and out as you breathe at the tip of nostril or the rise and fall of the abdomen. In this way you are ready to continue to practise the *vipassanā* meditation.

Everyday, in the routine way, we many also strive for gaining the awareness of the Noble Eight-Fold Path - especially Right thought - speech - action - livelihood and effort. Everytime our behaviours which can be based on the moral precepts (*Sila*), abstaining from *lobha* (greed), *dosa* (anger) and *moha* (ignorance), should obey the virtues of loving kindness (*metta*) and volition (*cetanā*) in connection with all social afair every day.

Such living styles as such will bring peace and happiness and also render you easy to face all sufferings.

I hope that you may surely to ready to make a search for these living ways and knowledges from this book.

So, I compile the words of Buddha as a gist from the works by the *Sayadaw Gyis* and other honorable authors for all to understand the essence of Buddha Teaching and to practice the Dhamma in the genuine Buddhistic way in a short time.

Some articles without referring the names of book and authors are collected and combined from the bibliography in appendix. I take, therefore, responsibility for the errors and incompleteness in this book if any.

May all be able to live happily in the Buddhistic ways.

SAR MAUNG TOH

Languages in the Buddhism

The original Buddhist scriptures, called *Tipiṭaka*, were written in *Pāli* language (one of the usage in ancient India). The Buddhism is an oriental religion which was quite unknown to Europe. The words of the Buddha have been translated into many Asian Languages and also European languages, especially English translations attempt to get the truth. The English language in the world of ideas is so impregnated with the Christian view of life that it has no equivalent ideas to the Buddhist ones.

Key To Pronunciation of PĀLI

The Vowels

- a* - as "a" in art, as "u" in shut.
- ā* - as "a" in are and father, not as in way and take
- c* - as "c" in cue, not as in car.
- e* - as "ay" in stake and may (long), not as "e" in merry.
Short as "e" in met.
- ñ* - as "ñ" in the Spanish Word Señor.
- o* - as "aw" in awe and hope (long)
- th* - as "t" in art and not as "th" in then or thin.
- u* - as "oo" in foot and put, not as "ū" in but, or mule.
- ū* - as "ū" in boot and lunatic having no accent, and not as "ū" in cue or due.
- i* - as "ee" in meet and pin (short)
- ī* - as "e" in he or she (long) and machine, not as in fine.

- c - as "ch" in chair, not as K, S, and "c" in city and center.
- g - as in get, not as in general.
- bh - as in cab-horse
- ch - as in "chh" in ranch-house
- dh - as in handhole
- gh - as in bag-handle
- jh - as "dgh" in sledge-hammer
- j - as in joy
- m - The so-called "nasalizer" is usually pronounced as "ng" in sung, sing.
- s - as in this; not as in these
- ñ - as "ny" in canyon or as "gn" in Mignon
- ph - as in haphazard; not as in photograph
- th - as in hot-house, not as in thin and than.
- Y - as in Yes.
- t, th, d, dh are lingual sounds; in pronouncing, the tongue is to be pressed against the palate.

Double consonants : each of them is to be pronounced; e.g. "bb" as in Scrub-board", "tt" as in cat-tail.

BIBLIOGRAPHY

- | | | |
|---|--|------|
| 1. The Manuals of
Buddhism
by Ledi Sayadaw | Published by
Department of
religious affairs | 1981 |
| 2. Essential Themes
of Buddhist lectures
by Ashin Thittila | " | 1992 |
| 3. Then Five <i>Nikāyas</i>
Discourses of
Buddha An Anthology
Book-One | " | 1978 |
| 4. Eleven Holy
Discourses of Protection
by Soa Htun Hmat Win
(M.A,A.M;S.R.F.Harvard) | " | 1981 |
| 5. The Essence of
Buddha Dhamma
by Webu Sayadaw | " | 1977 |
| 6. A Dictionary of Buddhist Terms | " | 1996 |
| 7. <i>Dīṭṭha Vipassana Congitive</i>
Insight-Exercises
by Mohnyin Sayadaw | Rangoon
Gagettle Ltd. | 1955 |
| 8. The Word of Buddha
by Nyanatikoka | The word of
the Buddha
Publishing
Committee,
Colombo | 1952 |

Buddhism Handbook

164

- | | | |
|--|--|--------------|
| 9. Fundamentals of Buddhism
by Nyantiloka | Published by
Buddha Sahitya
Sabha, Colombo | 1949 |
| 10. Buddhism
by Christmas Humphreys | A Pelican Book | 1951 |
| 11. Buddhist Scriptures
by Edward Conze | The Penguin
Classic | 1959 |
| 12. The Maha-Bodhi Journal
April-May | Calcutta | 1950 |
| 13. Dhamma Texts by
Sayagyi U Ba Khin
Tranlated by U Chit Tin | International
Meditation Centre,
Yangon | |
| 14. The Light of Buddha
Vol : 1 No. 4, Vol : IX No. 1
Vol : IX No. 2 | Burma Buddhist
Society,
Mandalay | 1956
1964 |
| 15. U Nu's Address on Buddhism | B.T.S | 1959 |
| 16. Buddhism and the Age of
Science by U Chan Htoon | Buddhist
Publication
Society, Ceylon | 1961 |
| 17. The Teaching of Lord Buddha
by M. Zeya | Kuthalawaddy
Press | 1957 |
| 18. Shwedagon by U Aung Than | B.T.S | 1957 |
| 19. The Light of the Dhamma
Vol : No. 3 | The Union of
Burma Buddha
Sasana Council | 1953 |

20. A Guide to Buddhist Morals: World Buddhist
for youth by Meditation Institute,
Bhaddanta Panna Dipa Yangon
21. Dhamma the noble doctrine
of the Buddha by
Bhadanta Panna Dipa
22. ဓမුදිගැනී (ပ-၄) වාචනාජ්‍යීංශ්දාන ටලුරු
දීපිලතාව.

Glossary

A

abandning	forsake, give up, free from restraint. ඩුන්දුත්තිවෙනුයා මගෙනෑද්දු ඉළුත්තෙනුයා
abeyance	suspension, temporary inactivity. අප්‍රියාප්‍රිත්තිවෙනුයා ඇදිතාවෙනුයා
<i>Abhidhamma</i>	The "beyond-dhamma" <i>Pitaka</i> of the Pali Canon. It is highly philosophical and contains an entries system of mind-training.
abiding	permanent, enduring. භාණ්ඩුවෙනුවා මප්‍රියාත්මිකිවෙනුවා
absorption	engrossment of mind අශ්‍රාව්‍යාප්‍රිතාවාවෙනුයා
abstinence (abstain)	refrain, self denial ශ්‍රාව්‍යාප්‍රිත්තිවෙනුයා තික්ෂාජ්‍යාත්මක්තිවෙනුයා

abundant	plentiful, wealthy ပေါမားသော
abyss	infernal region, a very deep place. အသုရာ
accretion	increase in size တိုးထွားခြင်း
accruing	come as normal profit or by natural right တိုးဖွားပြစ်ထွန်းခြင်း
acquiescence	willing agreement လိုက်လျောသေတ္တည်ခြင်း
<i>adhamma</i>	unjust, unrighteous အမွှာ
adherence	perseverance အားထုတ်ဖွဲ့၊ သံယောဇ်
adherent	supporter နောက်လိုက်
admonish	remind သတိပေးဆုံးမသည်
admonition	exhortation အောင်
adore	love devotedly မြတ်ညီလေးစာသော
adultery	intercourse with one who is married to someone else မြှာခိုခြင်း
agrarian	of agricultural land လယ်ငြာနှင့်ဆိုင်သော
allay	calm, diminish ယုတေသနသေည်၊ ပြောပြုသေည်
altruism	unselfishness, habitually
(altruistic)	unselfish အများအတူးဆောင်ခြင်း၊ ဝေတနာ
amenability	responsive ဆုံးမထွယ်ခြင်း
amity	friendly relationship ချစ်ကြည်း၊ အဆင်ပြေခြင်း
anjulet	a charm to protect one against misfortune အဆောင်၊ လက်ဖွဲ့
<i>anapana</i>	breath, inspiration and expiration,

annihilation	utter destruction of soul and body ဝထ်ဖူတ်ခြင်း။
antecedence	occurring before ရွှေးကအဖြစ်အပျက်။
anticipate	look forward to ပြုတင်သိခြင်းလည်။
apotropaic	with the power to ward off bad luck အန္တရာယ်တင်းစေသော။
apprehension	fear of the future, anxiety ဂိုးရိမ်စိတ်စောခြင်း။
<i>arahat</i> (<i>arahant</i>)	The personal ideal of <i>Theravada</i> Buddhism. One who reached the end of the Noble Four Paths and attained Nibbāna. The highest kind of Saint who is exempt from the further rebirth. အရဟတ်။
<i>ariyan</i>	One who has trod the right Path and garnered its fruit, sanctified, holy, saintly, noble person. အရိယာ။
ascetic	practising severe self-denial in bodily pleasures မြို့ပြုစွာဘဏ်ခြင်း။
aspiration	lofty hope, ambition အာရုံစွာစိတ်ခြင်း။ ဓမ္မာန်းခြင်း။
assevation	emphatic affirmation, oath နိုင်မာစွာ ကြော်ခြင်း။
assail	attack violently တိုတ်ဆိတ်နိမ့်နှင်း
astound	overwhelm with astonishment အကြံးအကျော်ဖို့တားသိမ့်စေသည်။

Buddhism Handbook

168

attest	witness, testify တင်ရှားဝေသည်၊ သက်သေခံသည်။
audibly	able to be heard ဤားနိုင်သော၊
<i>Aukatha</i>	submission for grant of exculpation prefacing a prayer အုကာသာ
auspices (auspicious)	good omen, predicting success ကောင်းသောနိမ့်တ်၊ ပစ်လာနှုန်းသော၊
avert	turn away, prevent from happening လွှဲဖော်ခြင်း၊ ထာတွယ်ခြင်း၊
awakened	became aware သိခြင်းထာသည်။
B	
<i>bhante</i>	sir, venerable sir (formal address to <i>Bhikkhu</i>)
<i>Bodhi</i>	Wisdom, Enlightenment, Awakening, Its human faculty is Buddhist intuition.
<i>Bodhisatta</i>	Buddha-to-be, The ideal of the Mahāyāna, One whose life is dedicate to the service of mankind. A person who wishes to win full enlightenment.
benefaction	good deed. တောင်းမူး
benevolence	love of humanity ဤင်နာတရား၊ ဒါနပြုခြင်း၊
bespatter	abuse အပနာပြောသည်။
<i>Bhagavā</i>	Blessed One, Exalted One ဘုန်းတော်ဤး မြတ်လူး
bond	link interface strength သံလျော်စွဲ+ တဆုတ်စွဲ၍

bondsman	slave, one who stands surety. ගැඹුණුවා
boon	blessing අයාච්ච මත්‍යාච්ච
<i>Brahma</i>	the supreme being, one in whom craving is extinguished ප්‍රහාන ප්‍රද්‍රූත්‍යාච්ච
<i>Brahmin</i>	in Buddhism, synonym for <i>arahant</i> . One who has attained the Summum Bonum of religious aspiration - <i>Nibbāna</i> . The Buddha did not admit caste distinctions by virtue of birth, but in the basis of spiritual attainment.
<i>Brethren</i>	brother (ඇත්තාච්ච) උඩිභාන්තිකාච්ච

C

calamity	sudden misfortune තැපුගේ තෙත්තිය වායිභිංචි
calumny	false accusation ඝායාදුත්තලෙදුද්ධාතාච්ච
cease	complete to an end, discontinue,
(cessation)	stop ප්‍රීංස්ඛායන් රුඩ්ඩ්විංචි
<i>cetasika</i>	psychic-factor, those ideas which are accompaniment of knowing නොත්විත්තිය
celibacy	of a person under a vow ප්‍රහානඛියභාගුණි
chant	recite verse විශ්වාසයන් ප්‍රාණ්ඩුත්තයන්
chastity	purity and refinement ත්‍යියිතිත්තම්බුද්ධිංචි
<i>citta (cittam)</i>	mind, thought, consciousness. එත්තිය
<i>cittana niyate loko</i>	Mind. leads everything. එත්තියන්නාඛාඛාත්ති ද්‍රීංඡාංචි
cite	refer to තැබෙන්නනායාප්‍රභාද්‍රේව්‍යයන්

climes	region ရေပြိုဒေသာ
cling	stick fast, keep near တွယ်ကပ်သည်။ ဖွဲလန်းသည်။
cogitation	deed thought လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားခြင်း။
cohesion	holding together, unity ပြီးစွဲတိမြင်း။
combustion	bursting into flame ပါးလောင်ပျက်စီးခြင်း။
compassionate	feeling pity တရာဏာထားတတ်သော
compendium	comprehensive summary အကျဉ်းချုပ်၊ ဝေါက်းချုပ်။
conceit	over-high opinion of oneself ကိုယ့်တိယိုကို အတင်းခြော်ခြင်း၊ မာန်မာန်။
concept	an abstract or general idea အယဉ်စာအား တင်မြင်ချက်။
concomitant	accompanying ပြိုင်တွေဖြစ်၏ တွဲဖက်လျက်ရှိသော
concord	peaceful relationship, agreement သဘောတူခြင်း။
condition	state of being, နာစ်ခန္ဓာမူား။
congenial	similar in taste, agreeable အပြို့က်တဲ့၊ သင့်တင့် သွေ့ဗောက်ပတ်သော
connote	imply in addition to meaning အမိမိဖိုယ် ပွားရေသည်။
contemplation	act of thinking deeply about လေးလေးနက်နက်ဘာရုံးပိုက်ခြင်း။
corporeal	bodily ရုပ်နှင့်ဆိုင်သော
consecrate	ordain, make venerable, devote အထူက် အမြတ်ပြုသည်။ အနေကောက်သည်။

consciousness	in full possession of one's senses, knowing aware ହତେଶ୍ଵିପ୍ରିଣ୍ଡଃ । ଶିତ୍ତଜୀବଃ ।
contiguity	state of being in contact ହତେନିଲ୍ୟତଃ ।
continuum	continuous series of component parts passing into one another ହତେନିଲ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରପ୍ରିଣ୍ଡଃ । ହତେନିଲ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରଃ ।
contravene	disobey, contradict ଅନ୍ତର୍ଜ୍ଞାନମାତ୍ରଃ । ଫୋର୍ମାର୍ଗମାତ୍ରଃ ।
conviction	complete certainty, deep-rooted opinion, causing to feel guilty ପ୍ରିଣ୍ଡପାଦପ୍ରିଣ୍ଡଃ ।
convulsively	distort by strong emotion ଲେଖିଲେଖିତ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରଃ ।
corruption	decay ଜୀବତିତର୍ବାଃ । ଫୋର୍ମାର୍ଗମାତ୍ରଃ ।
crave	desire, intense yearning
(craving)	ask earnestly ତାଙ୍ଗା । ତୋର୍ଦ୍ଧତ୍ତୁଲପଃ । ପ୍ରିଣ୍ଡଃ ।
cramp	restricted in space, badly formed ଯନ୍ତ୍ରିତଃ । ପ୍ରିଣ୍ଡଃ ।
credulous	too ready to believe ଯୁଦ୍ଧାଯିତ୍ୱା । ଧ୍ୱାନିତ୍ୱା ।
crumble	fall into pieces ପ୍ରିତ୍ତଃ । ପ୍ରିତ୍ତମାତ୍ରଃ ।
cudgel	think hard, defend strongly ପ୍ରିଣ୍ଡଃ । ପ୍ରିଣ୍ଡଃ ।
cultivate	refine, educate, ପ୍ରାଣାଃ । ପ୍ରାଣାଃ ।
culprit	guilty person ପ୍ରିଣ୍ଡଃ ।
culminate	reach highest point, great development ପ୍ରିଣ୍ଡଃ । ପ୍ରିଣ୍ଡଃ ।
curb	restrain, control ପ୍ରିଣ୍ଡଃ ।

D

decay	grow weak, disintegrate through age. ပျတ်စီးချွေထော့သည်။
deceive	mislead wilfully, delude. လိမ်သည်လှည့်အားသည်၊ အမြင်မှားစေသည်။
decoy	lure for trapping ပြုစွဲဖြစ်ပ်း။
defy	regard as a god နတ်တိုးတွယ်မှုး
deign	condescend လိုက်ထော့သည်။
deity	godhood. ဘိုးတွယ်ခံရသူ။
delineate	describe, trace the outline of အသေးစိတ်ခြုံမှန်း။
deliverance	liberation, rescue ကယ်တင်ခြင်း၊ လွှတ်မြောက်ခြင်း။
delude	mislead လှည့်အားသည်၊ အမြင်မှားစေသည်။
delve	carry out exhaustive research ပြည့်ပြည့်စုစုလောပညာရှာသည်။
demise	death, transfer by will တွယ်လွန်ခြင်း။
denominator	giver of a name အမည်ပေးသူ။
denote	mark out, indicate ညွှန်းသည်၊ အမည်ပေးသည်။
Dependent Origination	come into existence which rely on that of another variable ကြောင်းကျိုးဆက်ဝပ်ခြင်းသဘော။ (ပဋိစ္စသမ္ပါဒ်)
deportment	behaviour အနေအထိုင်၊ အပြုံးမှုံး
desolation	cheerless, uninhabited ဝိတ်အားလုံးစေသည်။ ပျော်ဆုံးစေသည်။

diligence	steady effort, perseverance ලුද්ධිමුද්‍රා
disastrous	great misfortune ප්‍රතිඵ්‍යාස උපික්ෂුණ්‍ය සෙවා
discern	distinguish, see clearly තෙවැනුණු වීමුද්‍රාවල්
discourse	sermon ගොජුවාග්‍රන්
disposition	temperament, usual frame of mind යන්ත්‍රිත්‍යාත්මක තිබුණුත්‍යයා
disseminate	spread abroad ප්‍රික්ෂ්‍යාවල් ප්‍රික්ෂ්‍යාවල්
<i>Ditthi</i>	The idea of wrong view or false belief which is also co-present with <i>loba</i> . සිද්‍යා
divinity	a divine being, study of theology හාතාධ්‍යාභාතා තාක්ෂණියාන්
doctrine	body of teaching, accepted belief මූලික ආයුරික
domain	land held in possession අයිමුද්‍රිණ්‍ය
don	put - on යෝජනාවල්

E

ecstasy	exaltation, enthusiasm in religious fervour එශ්චියාවෙන්
ego-centralism	selfishness ගෘහ්‍යාත්මක වෘත්තායකිදී
efficacy	power to produce භාක්ෂණ
elaborate	highly developed, detailed or ornamented බුද්‍යාත්මක ප්‍රක්ෂේප
eliminate	get rid of අන්තර්වායිත ප්‍රක්ෂේප

flourish	be active ရှင်သန်ပြီးတွေးသည်။
elucidate	explain အမိပ္ပါယ်ရှင်းပြသည်။
emancipation	act of setting free တရာပ်တရာယ်မှ လွတ်ပြောက် ပေါ်ပြုပြီး။
endow	bestow property, talent လျှောက်ပေးတမ်းသည်။ အရည်အချင်း။
endure	long lasting, bear patiently ထာဝရတည်နှစ်သည်။ သည်းခိုင်းခဲ့ပါနောက်နှစ်နှစ်သည်။
engender	give rise to, cause ဖိုးချေသည်။ ပေါက်ပွားစေသည်။
Enlightenment	state of well-knowledge သွေ့သွေ့တည်။ တထိုးတည်။
entity	being, existence, anything real in itself ဘဝရှိသော၊ သတ္တဝါ။
ensnare	catch in a trap ထောင်ရှုံးဖော်သည်။
enthusiasm	intense admiration နိတ်အားထက်သန်ပြုပြီး။
envious (envy)	roused by another's success, feeling ill မနာဂိုဖြုပ်သော။
equanimity	mental tranquility သမာဓိ၊ ဉာဏ်နှစ်ပြုပြီး။
excel	show unusual merit be superior to ပို၍ တောင်းမွန်သည်။
exempt	release from duty လွတ်ပြုပြီးခွင့်၏
expiation	making amends for, paying penalty of ပြစ်ပါက်ပေါ်ခြင်း၊ အမှားပြုပြုပြုပြုပြီး။
extinction	act of dying out ဖောက်တွယ်ပြုပြီး။
extravagant	wasteful, excessive တလွန်တတ္ထုပြုသော၊ မြန်းတီး ဆေား။
extricate	free from danger စွဲစွဲရှုံးစုတင်းလွတ်သည်။

F

fencer	swords man ඩිභලාවා
firmament	The sky ගොංඩ තෙක්සුරියා
fleeting	rapid, passing away යුද්ධුම්බුද්ධියා ගැවීන් දැන්දුයුම්බුද්ධියා
fletcher	arrow-maker ප්‍රාජාවාවා
flit	move about rapidly දුර්ඛෑතුයා ප්‍රාජාවාවා
forsake	give up, renounce ඉක්කායිම්බුද්ධියා මුදාංගුම්බුද්ධියා
frivolous	silly, unimportant පෙරෙහු ප්‍රාජාවාවා
fruit	result, reward, benefit ගැවීයා තොයාදාවා
fruition	fulfilment, full realization, achievement of maturity ගැවීයා ප්‍රාජාවාවා ප්‍රාජාවාවා
frustration	foil, render useless ප්‍රාජාවාවා ප්‍රාජාවාවා ප්‍රාජාවාවා
futility	uselessness ගැවීයා අවුත්තියා

G

goal	it means "Arahatta-phala" (fruition of Holiness)
grasping	eager for gain, power උඩිඡන් තැඳිඡත්මත්මීයා
greed	excessive desire to obtain ගොවාවා

H

hanker	long for ඉඩාව් තැඳිඡත්වාවා
hapless	unlucky ගැඩියා ගොවාවා

heedful	carefull ဝရစိတ်သေား
hereafter	in the future, after death တပလန်ဘဝ
heresy	erroneous religious belief တွဲပြားဆန့်အျင်သောအယူ မိဇ္ဇာဖို့
heretical	option contray to approved theory နိုးရာယုံကြည်မှတ် ဆန့်အျင်သော အယူမှားသော
hideous	very ugly, horrible ဝက်ဆပ်ရုံရှာဖွယ်
hood	soft garment covering head or neck ခေါင်းစပ်
hurl	throw forcefully လွင့်ပစ်သည်
hypnotize	dominated by will power and suggestion ဆိုင်မွေ့ချသည် မိတ်ညီးသည်

I

idolatry	workship of image ရှင်ထုက္ပါးကွယ်ခြင်း
ignorance	unawareness, lack of knowledge အဝိဇ္ဇာ
illumine	light up, enlighten ထွန်းလင်းတောက်ပသည်
imbue	inspire, instil (idea) into အတွေးအခေါ် ခံစားမှုပြန့်မှတ်သည်
imminent	about to happen, threatening
(impending)	ကျော်မည့်ဆဲဆဲ တန်းလန်း
impinge	come into contact ထိမိ ရိုက်မိ
impulse	sudden strong urge to action အာရုံနှီးဆွဲသော မိတ်

incommensurate	unequal, inadequate ပည့်မျှသော၊ ပလဲလောက်သော။
inclination	magical chant or verbal formula ဝါထာ၊ ပန္တာန်ပန်းစုတိခြင်း။
inclination	feel that one wishes to ဝါသနာ စိတ်ပါခြင်း။
incomprehensible	uncapable of being understood နားမလည်ခိုင်သော၊ ရှုပ်စွေးသော။
inconceivable	that cannot be imagined ဝိုးစားပရနိုင်သော။
incongruity	state of being unsuitable ဓလိက်ဖက်ခြင်း။
indulgence (indulge)	act of yielding to the wishes, tolerance စိတ်ဆလိုလိုက်ခြင်း။
inexistence	ပိဇ္ဇတိုးအတည်နှုန်းခြင်း။
infelicity	quality of being unhappy စိတ်မချမ်းမြှုံးခြင်း။
infringement	breaking the rule, disobey ကျေးလွှန်ဖောက်ဖတ်ခြင်း။
inherent	essentially belonging to be naturally implied ပင်တိယိမ်ပောတိုး။
instantaneously	done in an immediate ချက်ခြင်း၊ မဆိုင်းမတွေ့။
interpolation	corruption a text စာမျက်နှာပူးပေါ်ခြင်း၊ ပလိုသောစာပိုင်များပါခြင်း။
in toto	completely အပြည့်အစုံး
intuitive	instinctive knowledge ပင်တိယ်ဉာဏ်ဖြစ်သော၊ စိတ်တွင်းအလိုလိုသီလာသော။
involve	cause of become associated with မဆိုင်းမတွေ့ ရှုပ်စွေးမှုတွင်ပါဝင်သည်။

J

Jhāna Trance, mental absorption အာန်။

K

kalāpas cell, တလဒဝည်း။
kāma-rāga sensuous craving, sexual desire တာမရေး။
kilesa clinging to the worldly and sexual pleasures, evil and unholy deeds တိသေသား။

L

laity person not in Holy orders လွဝတ်ကြောင်များ။
lamentation expression of deep grief ပူဇ္ဈိုးခြင်း။
languid lacking desire နှမ်းလျသော၊ စိတ်ကိုနော်သော၊
linger delay, continue to live though suffering from disease လေးကန်ကြွန်းကြောသည်၊ ခံစားရန်နော်ရော်။
lokuttara supramundane sphere, mundane affairs of future life ဆောက္ကာရာ။
lot fate or chance bestows, luck တွေ့မှာ အကျိုး။
lust sexual desire, feel strong desire ရာဝါ အလိုဂေက်။

M

Manussatta bhavo It is very difficult to be born as a human being wicked intention
dullabho wicked intention
malicious (malice) မဖွေ့ရစိတ်၊ အာယာတထားသေား။

mar	damage, spoil, ruin တိနိတ်ရွှေ့သွေ့ပျော်ဖျက်စီသည်။
meekness	gentle သိမ်ဆွဲခြင်း၊ မာန်မာန်ဖို့ခြင်း
Muni	sage ဘုန်းတန်းဦးမြှိုးမြတ်သူ။
metaphysical	base on pure reasoning တရားဓမ္မကို ရူးဝင်းလေ့လာမှုပြုသော။
metaphorically	figure of speech implying တင်စားအျှက်။
monastic	ways of life for monks သယာတို့၏သိက္ခာပုဒ်။

N

nook	narrow corner ချောင်းပြောင်းကြား။
nurture	rear, train, feed ပြုစပ်းထောင်သည်။ ပညာပေးသည်။

O

oblation	solemn religious offering ဝဘာတင်ဓာတ်ခြင်း၊ ယင်္ခုပေါ်ခြင်း။
obligation	feeling of inner compulsion to act in specified way, moral or legal compulsion တာဝန်သိတ်၊ ဝတီဝဝန်ချုပ်။
obnoxious	unpleasant, harmful ဥပါဒ်ခြင်းသော။
obstruct	hinder, oppose ဂတ်ပင်တားဆီးသည်။
omen	event indicating the future နိဂုံး
oppression	act of treat cruelly စိနိုင်ချုပ်ချယ်ခြင်း။
optimistic	believing in cheerful hopefulness အကောင်းမျှော်လင့်သော။

oscillation	causing to swing to and fro, vary between two states ချိန်ထိုးပမာဏ္ဍာင်ရွားသော်
outcaste (outcast)	person rejected by a social group (in India) ဘတ်နို့သူ
outset	beginning , start အစ တန်း
^	
P	
paramount	supreme ဘဏ္ဍာန်မြင့်မြတ်သော်
parish	area over which a single clergyman has authority, smallest local unit in civil or ecclesiastical ဘာသနာရိုင်ပြုလာခန်း
passion	strong emotion, burst of anger ရှာဝိတ် ခေါ်သော်
penances	the sacrament of confession ဘာပတ်ဖြေခြင်း
perceive (perception)	become aware of ဘာရုံးပြင်သိသည်
perish	decay, destroy ဆုံးစွဲဗျာတ်သုဉ်းသည်
permeate	spread through စိမ့်ဝင်ပျော်သည်
perpetuate	prolong in definitely, never ending အမြဲ တည်စေသည်၊ မပျက်မယ်းရှိသည်
pessimistic	expecting misfortune အဖျက်မြင်သော်
philanthropic	motivated by love or humanity အများအတူး ရည်ရွယ်သော်
pious (piety)	faithful in religious duties, devout ဘာသာဇာ ထုတေသနသော်

piosity	ထွန်တေသာ၊ ဘာဘာမေ့ဖြည်ညိုတန်ပြု။
pliancy	being flexible, easily influenced ဇူးပြောင်းခြင်း။
plunge	thrust deed into cause to enter suddenly into difficulties, unpleasant state ရှတ်တရက်စုတွေရောက်သည်။
poise	dignity, self possession, calmness လျှော့နှိမ် တည်ပြုစေသည်။
preach	give a discourse on a religious subject တရားဟောသည်။
precipitate	cause to happen, rush အလျင်စလိုလှပ်သည် စချုပ်လင့်ပြုစေသည်။
precursor	one who goes before, forerunner ရွှေ့ပြေး။
prerequisite	essential as prior condition ဒီးစားပေးလိုအပ်ချက်။
propound	explain
(expound)	ဆုံးသင်တင်ပြသည်။
promulgates	announce publicly အမှားသိစေသည်။
provocation	behaviour meant to rouse another's anger or lust ခေါ်သဖြတ်စေခြင်း၊ လှ့ခွွဲခြင်း။

R

recluse	anchorite, one who lives alone ရုတန်းဘဝ ရတန်းအဖြစ်။
radiate	emit rays of light ရောင်ခြည်ဖြား။

recalcitrant	resisting control, refusal ဓလိက်နာသော၊ အာခံသော၊
reciprocity	mutual cooperation and exchange အပေးအယူ၊ အတုံအယ်၊
recite	repeat aloud from memory, narrate ရွတ်ဆိုသည်၊
recurrence	happening again and several times ထပ်တလဲဖြစ်ခြင်း၊
refraine	abstain, check oneself from acting, for bear ရောင်ဖြော်သည်၊ သည်မခဲ့၊
refuge	protection from danger or from distress အဆျေရာယ်ကင်း ပုဇော်တန်တော့ နိတ္ထုရာ၊
remorse	regret, pain caused by a sense of guilt နောင်တြဲးစွာရခြင်း၊
renunciation (renounce)	give up, cast off ရွန်ဗွေါ်ခြင်း၊ နို့စွေ့တော့ထွက်ခြင်း၊
restlessness	continually moving, fidgety ဝဏေမဖြစ်ခြင်း၊ ဥစိုး၊
resentment	anger at insults or injury ဒေါသ၊ အကျေနှင်ချက်၊
resort	use as means, have recourse to ဆည်ကပ်အားထားသည်၊ နည်းလမ်း၊ အားကိုးပြုသည်၊
restraint	control, limitation သီလတော်ခြင်း၊
retrospect	review of past events နောက်ကြောင်းပြန်ယူသည်၊
reverence	act with respect as holy ကိုးတွယ်ဆည်းတပ်ခြင်း၊
righteous	morally good self consciously and intolerantly virtuous ပြောင့်မှန်သော၊ မတရားမှုတိ ဖော်လိုသော ဒေါသ၊ အကျော်တရား၊

S

sacrament	religious ritual ဘာသာရေးအပ်းအနား။
sacred	deedly revered or cherished အထွတ်အမြတ် ပြစ်သော်
sacred texts	deeply cherished - riligious words ဘာသာရေးကျမ်းတာ
sacrifices	act of giving up something valued for another ဗုဒ္ဓလွှတ်၊ အနေနာခံသည်၊ ယင်တင်သည်
sage	man of great wisdom ဝညာရှင်း
salient	conspicuous, prominent ထင်ရှားသိသာသော
sanctification	make holy, purity from sin သိနိတင်း
<i>saṅgha</i> (<i>saṅgha</i>)	The Buddhist monastic order
<i>Sankhāra</i>	formationi, component things; arising and passing away, physical and mental phenomena သိဒ္ဓ
<i>Sanskrit</i>	ancient Hindu language သူ့ဇာဘာသာ
sceptical	inclined to disbeliever or doubt သံသယဖြစ်သော်၊ မယုံကြည်သော်
schism	division caused by grave disagreement ဂိုဏ်းတွဲဖြင်း
scripture	sacred writing forming base on religion တရားတူးတာ
scrupulous	careful to act correctly, strictly honest ဆင်ဖြင်သောက်ထားသော်၊ ဝရှစိုက်သော်

self-indulgence	act of gratifying one's desire နိတ်စာလိုလိတ်ခြင်း။
self-mortification	subdue by self-denial နိတ်စာလို မလိုက်ခြင်း။
sensorium	grey matter of the brain အာရုံခဲ့စားမှူး အစွာအေး။
sentient	capable of sense perception အာရုံပြင်သိသော ခဲ့စားသိပြင်သော။
sentiment	mental attitude determined by an emotion အန္တာတယ်။ နိတ်လျှပ်စူးမှူး။
serene	calm, clear, placid ကြည်လင်သော တည်ကြည်သော။
sermon	religious or moral address တရားဒေသနာ ပြုပါ။
shroud	conceal ရံပတ်ဖုံးဖုံပ်သည်၊ လျှို့ဝှက်သည်။
<i>Sikkhā</i>	practice of moral uprightness, years in monkhood သိက္ခာ၊ ကျင့်ကြုံအားထုတ်မှု၊ ဘုန်းကြီး အသက်။
similes	figure of speech in which one thing is explicitly တင်စားချက်၊ ခိုင်းနှိုင်းချက်။
slacken	dull, inactive, become slower ပေါ်လေ့ရှိသော၊ သက်သာစေသော။
slanderous	false report to injure anyone, calumny ဂုဏ်ယုတ်စေသော၊ တိပါးပုတ်ခတ်သော။
slaughter	massacre, kill in large number, cruelly ရက်စက်ခြင်း၊ အကြောက်အများသတ်ဖြတ်ခြင်း။
sloth	laziness, indolence ပျင်းမိခြင်း။

smitten (smite)	strike powerfully, affect strongly ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစာရာလုံး
solemn	formal, impressive, dignified ထုတ္ထနှင့်ဆည်း ထည်ဖြည့်သော
speculative	theorecticial, not verified by fact နှစ်းဆာဟလုံး
spell	incantation, အတိုးဘတ်ရောက်ပေါင်း၊ ခုတ်ဖတ်သရဏ္ဍယ်ပြင်း
stainless	free from sin တိဇ္ဇာဘဏ်သော
state of woe	state of trouble, misfortune အဝါယံး
steadfastness	firm, unchanging ဗောက်ပြန့် ထည်ဖြည့်ဖြုံးပိုင်သော
stolidity	stupidly impassive, showing no interest ခုတိုင်းသော၊ လျေားတန်သော
stubborn	very hard to move, resisting strongly ခေါင်းမှာသော၊ တင်းခဲ့သော
stupa	a large mound usually covering a relic or relies of the Buddha ဗုဒ္ဓရား၊ ပုထိုး၊ ထူပါး
sublime	noble, supreme ပြုံးမြတ်သော၊ ဉှေ့မြတ်သော
subsisting	remain alive or in existence have the means of living အသတ်ရှင်နေတိုင်ပြင်း
supramundane	above detached from this world, moving towards contact the true reality ပြစ်တတ်သည်ထတ်တွေ့သွန်း၍ သောတိတီဒုရားထတ်သာလွန်း၍

186

Buddhism Hankbook

T

tangible

that can be touched

temperament

ထိတ္ထ၏ရသာ၊ အကောင်အထည်ဖို့သာ၊

temptation

constitution of mind စိတ်နေစိတ်ထား၊ ဝါသနာ၊

torpor

urge to evil acts

trance

သွေးဆောင်ခြင်း၊ မြှုံးယဉ်ပစ္စည်း၊

transcendental

numbness, dullness ထုတိုင်းခြင်း၊

transient

condition of unawareness of external things
in which visions appear

(transience)

သွေးလေခြားခြား၍ မဟုတ်ဘဟုတ်ထင်နေခြင်း၊
မိန်းမနောခြင်း၊

tremble

beyond the sphere of knowledge

trepidation

ဉာဏ်မပို့နိုင်သာ၊ လောက်ကျော်လွန်သာ

soon passing not lasting

uncharitability

အရိတ်အတန်းဖျော်သာ၊ သရီရာ၊

unflinching

feel great fear ခေါက်ခြားခြင်း၊

unison

state of anxiety ကြောက်စွဲတုန်လှပ်ခြင်း၊

U

ultimate

ulmost, final

unchastity

နောက်ထုံးအပြီးသတ်၊ အဆုံးစွန်တုလုပ်ပြည့်စုံး၊

fearless

sexual un purity ကာမဏည်အကြော်း၊

unflinching

fearless, မတွေ့မဆုတ်၊ ကြိုကြိုးသော၊

unison

perfect agreement ပြုံးတူ၊ သတု

unsubstantiality

quality of being unconsiderable

ပည်မည်ရရမဟုတ်ခြင်း၊ သေးသိမ်ခြင်း၊

V

vagary	whimsical notion or action နိတ်ပတည်ဖြစ်ခြင်း၊ ဝက္ခာမဖြိုပ်ခြင်း
vague	not distinct, mentally inexact မထင်ရှားသော၊ မပြုတဲ့သားသော
vanity	self-satisfaction, worthlessness ဘာန်တက်ခြင်း၊ ဘန့်ခိုခြင်း
vanquish	utterly defeat အောင်နိုင်သည်
verily	truely, in fact မှန်တုန္ဂာ
versatile	having many different skills ဒွယ်စုံစုံသော
vices	wickedness, evil practices. ဆိုးလှစ်ယူတ်မာခြင်း
vice and virtue	ဂဝရိတ်နှင့် သဝရိတ်
vigilant	watchful, alert ဒီးကြားဖြတ်လတ်သော
virtuous	morally good, chaste သဟာဓိရှိသော၊ ဖြေဝင်မြှင့်မြတ်သော
vogue	current fashion, popularity အေတါ်ပေါ်၊ အေတ်စာ
void	invalid, of no effect ဆိတ်ဘုံးခြင်း
voluptuous	found of costly and refined sensual pleasure, arousing sexual desire ဘဇ္ဇားကြော်သော၊ ကာမဂ္ဂကိုလိုက်စားသော
volition	act of willing, power of intention ဆိတ်ဆုံး၊ အေတာနာ
vortex	whirlpool ပဲကြေား
vulgar	bad taste, lack of good manner ရှင်းဆိုင်းသော၊ ယုတ္တည့်သော

W

waver	be unsteady, fluctuate ගේඩ්:යිං දැක්දුරුවයු
weal and woe	අදුකුද වාච
whence	from where, how is it that? හානෙනුයි:නෙනුයි හයිත
whirl	move rapidly යුතුවෙනු
worlding	one devoted to material things සොතීති මත්මෙනුවා ඉතුරු
worldly	materialistic, social සොතීයිංගා තාන්පුරා
weather-worn	අවෝනුවාදුත්තියෙනා

INDEX

<i>Abhidhamma</i>	7, 64, 64
<i>Abhidhamma Piṭaka</i>	7, 64
<i>Abyakata</i>	68
<i>Action</i>	37
<i>Adosa</i>	87
<i>Akusala</i>	68
<i>Alobha</i>	87
<i>Amoha</i>	87
<i>Anatta</i>	5, 29, 30, 45, 46, 47, 108
<i>Anatta Lakkhana</i>	29
<i>Anicca</i>	5, 45, 46, 47, 108

<i>Anikanda</i>	6
<i>Apotropaic Buddhism</i>	99
<i>Arahat</i>	8
<i>Ariyan</i>	8
<i>Asoka</i>	9
<i>Awakened</i>	4
<i>Baddha Kappa</i>	3
<i>Bala</i>	34
<i>Brahmin</i>	11
<i>Baranasi</i>	15
<i>Basis of SUfficing Condition</i>	36
<i>Bhāvanā</i>	81
<i>Bhāvanamaya Nāna</i>	96
<i>Bhavañamaya Pañña</i>	123
<i>Bhikkhu</i>	15, 16
<i>Bodhi</i>	4, 31
<i>Bodhi Tree</i>	60
<i>Bodhipakkhiya</i>	31
<i>Bodhisatta</i>	11, 72
<i>Brahmavihāra</i>	60
<i>Buddha</i>	4
<i>Buddhagaya</i>	4
<i>Buddhism</i>	6
<i>Cause and Effect</i>	37

<i>Cetasika</i>	7
<i>Cetanā</i>	75
<i>Cetiya</i>	51
<i>Citta</i>	7
<i>Cintāmaya Nānā</i>	96
<i>Cittānupassāna</i>	32
Concentration	20, 88
Contemplation	88, 91
Death	41
Decay	56
Dependent Origination	69
Despair	58
<i>Dhamma Cetiya</i>	51
<i>Dhātu Cetiya</i>	51
<i>Domanasa</i>	58
Discourse on love	103
Discourse on Auspices	105
Doubt	54
<i>Dukkha</i>	5, 17, 45, 46, 55, 60, 108, 129
<i>Dukkha Sacca</i>	17
Ego-entity	43
Eightfold Precepts	139
Eleven Marks of Ill (Eleven <i>Dukkhas</i>)	55
Eleven <i>Paritta Suttas</i>	101

	Buddhism Handbook	191
Enlightened One	4, 15	
Eternal Peace	148	
Exposition of Insight	118	
Feeling	58	
First Sermon	13	
Five Unique Benefactors	140	
Five Disciples	13, 14	
Five Groups of Existences (Five Khandhas)	30, 43	
Five Hindrance (Nīvaraṇa)	53	
Five Precepts	130	
Four Essential Conditions	33	
Four Ideal Attitudes	60	
Four Mahabhutas	61	
Four Noble Truths	5, 12, 14, 17, 36	
Four Primary Elements	43	
Four Producers	62	
Four Satipaṭṭhanas	72	
Four Stages of Wisdom	14	
Gandhabba	42	
Goal of Buddhism	114	
Gotama (Gautama)	3, 4, 100	
Governing forces	33	
Great Strength	34	
Grief	58	

<i>Hinayāna</i>	10, 11, 12
<i>Happiness</i>	126
<i>I</i>	120, 121
<i>Ill-will</i>	53
<i>Impermanence (Anicca)</i>	12, 5, 45, 108
<i>Jāti</i>	56
<i>Jāgara Thera</i>	10
<i>Jarā</i>	56
<i>Jina</i>	14
<i>Kakusan</i>	3
<i>Kalāpas</i>	109
<i>Kālāsoka</i>	9
<i>Kamnic Activity</i>	43
<i>Kamnic Force</i>	41
<i>Kamma</i>	1, 37
<i>Kamma Energy</i>	42
<i>Kamma Process</i>	40
<i>Kamma Vega</i>	42
<i>Kāyanupassanā</i>	31
<i>Koṇagon</i>	3
<i>Karuṇā</i>	60
<i>Karuṇā Bhāvanā</i>	97
<i>Kassapa</i>	3, 8
<i>Kāyika Dukkha</i>	57

	Buddhism Handbook	193
<i>Kilesa</i>		52
<i>Knowledge of Holy Path</i>		36
<i>Kusala</i>		68
<i>Lamentation</i>		57
<i>Madhyamika Philosophy</i>		11
<i>Mahā Agga</i>		10
<i>Mahā Samīghika</i>		11
<i>Mahāyāna</i>		11, 12
<i>Maittheyya (Maitréya, Metteya)</i>		3
<i>Maraṇa</i>		56
<i>Meditation</i>		89
<i>Magga</i>		84
<i>Magga Sacca</i>		17
<i>Mental Culture</i>		81
<i>Mental Development</i>		86
<i>Mental Tranquillity</i>		82
<i>Mental Volition</i>		37
<i>Message of Buddhism</i>		115
<i>Metta</i>		12, 60, 124
<i>Metta Bhāvanā</i>		97
<i>Metta Sutta</i>		7, 103
<i>Mijjhima Paṭipadā</i>		5, 16
<i>(Middle Way)</i>		
<i>Milinda Paññā</i>		83

<i>Mangala Sutta</i>	7, 103
<i>Moggalāna</i>	6
<i>Muditā</i>	60
<i>Muditā Bhāvanā</i>	97
<i>Nibbāna</i>	7, 19, 26, 27, 28
<i>Nirodha Sacca</i>	17
<i>Nīvarana</i>	26, 53
Noble Eightfold Path	12, 20
Non-Existence of Soul	27
Non-Existence Doctrine	30
<i>Pacceka-Buddha</i>	50
Pagoda	51
<i>Pañca Nikāya</i>	6
<i>Pañca Vaggi</i>	13
<i>Paññā</i>	20
<i>Paññā Bala</i>	34
<i>Paññā-Bhāvanā</i>	81
<i>Paramattha Sacca</i>	70
<i>Pārami</i>	72
<i>Paribhoga Cetiya</i>	51
<i>Parideva</i>	57
<i>Paripatti</i>	6
<i>Pariyatti</i>	6
<i>Patana</i>	9

Buddhism Handbook 195

<i>Patiyedha</i>	8
Perfection	72
Proximate cause	36
<i>Puñña</i>	52
Purification	79
<i>Rāhula</i>	4
<i>Rājagaha</i>	8
Rebirth	42
Requisites of Enlightenment	31
Result of Action	38
<i>Revata</i>	9
<i>Rūpa</i>	7
<i>Rūpa Kalāpa</i>	63
<i>Rūpa Khandha</i>	44
<i>Saccas</i>	70
<i>Saddha</i>	7
<i>Saddhā Bala</i>	34
<i>Sammā Ajīva</i>	20
<i>Samādhi</i>	20
<i>Samādhi Bala</i>	34
<i>Samādhi Bhāvanā</i>	81
<i>Samatha</i>	82
<i>Samaiha Bhāvanā</i>	81
<i>Sammā Dīṭṭhi</i>	20

sloth and torpor	54
<i>Soka</i>	57
<i>Sotāpan</i>	75
Soullessness	46, 47, 48
Suffering	12, 25, 46, 47, 48, 60
<i>Sukha</i>	129
<i>Sutamaya Nānā</i>	96
<i>Sutta Piṭaka</i>	5, 64
<i>Tahnā</i>	52
Ten Defilements	52
Ten Good Deeds	52
Textual Resources	102
<i>Theravāda</i>	11
Thirty One Planes	50
Thirty Seven Dhamma	31, 36
Three Characteristics of Existence	46
Threefold Refuge	135
Three graduated stages in <i>Bhāvanā</i>	95
Three <i>Kams</i>	39
Three kinds of Craving	52
Three stages of Wisdom	96
<i>Ti-Lakkhaṇa</i>	46
<i>Tipitaka</i>	6, 9, 10, 64
<i>Tirāṇa Pariññā</i>	95

Buddhism Hankbook	197
<i>Sammā Kammanta</i>	20
<i>Sammā Samādhi</i>	5
<i>Sammā Sankappa</i>	20
<i>Sammā Sati</i>	20
<i>Sammā Vācā</i>	20
<i>Sammā Vāyāma</i>	20
<i>Samsāra</i>	7, 13, 76; 81
<i>Samudaya Sacca</i>	17
<i>Sammuti Sacca</i>	70
<i>Samgha</i>	8, 9
<i>Sankhārā Khandha</i>	44
<i>Saññā Khandha</i>	44
<i>Santi</i>	126
<i>Sāriputta</i>	6
<i>Sarvastivāda</i>	11
<i>Sati Bala</i>	34
<i>Satipaṭṭhana</i>	31
Self indulgence	16
Self purification	20
Signs of Life	46
<i>Siddhaṭṭha</i>	4
<i>Sīla</i>	1, 7, 20, 140
Six Bases	73
Sir Edwin Arnold	117

<i>Tissa</i>	9
<i>Tisaraṇa</i>	135
<i>Two Extremes</i>	16
<i>Two Sexes</i>	74
<i>Two Truths</i>	70
<i>True Purity</i>	146
<i>Udissaka Cetiya</i>	51
<i>Upāyāssa</i>	1
<i>Upekkhā Bhāvanā</i>	97
<i>Uposatha Aṭṭhariga Sīla</i>	139
<i>Vedanā</i>	58
<i>Vedanā Khandha</i>	4
<i>Vedanā Nupasssanā</i>	32
<i>Vesālī</i>	9
<i>Viññāna-Khandha</i>	45
<i>Vinaya Piṭaka</i>	6, 64
<i>Vipassanā</i>	82, 118
<i>Vipassana Bhāvanā</i>	81, 90, 95
<i>Viriya Bala</i>	34
<i>Visuddhi</i>	79
<i>Vattagāmini</i>	10
<i>Wheel of Truth</i>	18
<i>Wisdom</i>	20, 123
<i>Yasodhayā</i>	4

Post-Buddhistic Hinduism

The various ways in which Buddhism influenced, modified, transformed and revitalised Hindu religion among all the philosophical Sutras of the Hindus, are admittedly post-Buddhistic. The presupposition of the Indian philosophy in the doctrine of *Karma* and rebirth and other pre-Buddhistic system have attained fullest development from Buddhist literature and been established on philosophical basis.

Dr.S.N.Dasgupta

SHARING THE MERITS

I share the portion of my merits
of alms-giving (*dāna*), morality
(*sīla*), meditation (*bhāvanā*), etc.
to all sentient beings. May they all
share equally with me and rejoice
on what they have duly acquired
gains and happiness.



Idam me puññam āsvakkhayam vahani hotu.
May this action of merit be able to convey
me towards the extinction of passion.

Idam me puññam Nibbānassa paccayo hotu.
May this action of my merit be the cause
for the attainment of Nibbāna.

ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း

BUDDHISM HANDBOOK

ရုရောင်းတင်ပြသူ-ဆာမောင်တိုး

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

- ဤသို့ဖြစ်ဘူးသတတ်ဟူသော စကားမျှဖြင့်လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- ပိဋကတ်စာပေနှင့် ညီညာတ်ပေသည် ဟူ၍လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- ကြံဆတွေးတော်၍ ယူခြင်းမျှဖြင့်လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- နည်းမီးယူခြင်းမျှဖြင့်လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- အခြင်းအရာကို ကြံစည်သောအားဖြင့်လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- (ငါတို့)ကြံစည်နှစ်သက်၍ယူထားသောအယူနှင့်တူညီပေသည် ဟူ၍လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- မှတ်ယူတိက်သော သဘောမျှဖြင့်လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
- ငါတို့လေးစားသော ဆရာတ်စကားဟူ၍လည်း မယူကုန်လင့်ဦး၊
ဤတရားတို့ကား အကုသိလ်တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား အပြစ် ရှိသော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့အပ်သော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကို ပြည့်စုံစေအပ် ဆောက်တည်အပ်ကုန်သည် ရှိသော် အစီးအပွဲးမရှိခြင်းနှင့် ဆင်းခြင်းနှင့် ဖြစ်ကုန်၏-ဟု သင်တို့သည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပင် သိသောအခါ၌မူ ပယ်စွန်းကုန်ရာ၏။

ဤတရားတို့ကား ကုသိလ်တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား အပြစ် မရှိသောတရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်သော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကို ပြည့်စုံစေအပ် ဆောက်တည်အပ်ကုန်သည် ရှိသော် အစီးအပွဲးရှိခြင်းနှင့် ပျမ်းသာခြင်းနှင့် ဖြစ်ကုန်၏ဟု သင်တို့ သည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် သိသောအခါ၌မူ ပြည်စုံစေ၍ နေကုန်ရာ၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓ



နမောတသု ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္မာဒသ

ဘုန်းတော်ခြာက်ပါးနှင့် ပြည့်စုတော်မူသော၊ ပူဇော်အထူးကို
ခံပူဇော်မူထိုက်သော၊ ကိုလေသာကင်းစင်ပြီး တရားအလုံးစုကို
ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။



၈

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

မာတိကာ

	စာမျက်နှာ
၁။ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မအခြေခံတရားတော်များ	၁
၂။ ဘုရားရှင်ငါးဆူ	၄
၃။ မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်	၅
၄။ ဗုဒ္ဓဘာသာ	၈
၅။ ဗုဒ္ဓဘာသာသမိုင်း	၁၁
၆။ ဓမ္မပဒဂါထာ ၂၇၆	၁၇
၇။ ဥဒါန်းကျိုးရှင်ဂါထာတော်ကြီး	၁၈
၈။ တရားဦးဓမ္မစဉ်	၁၉
၉။ ပဇ္ဇာဗုဒ္ဓ	၂၀
၁၀။ ဓမ္မစဉ်ဘုရားတော်	၂၀
၁၁။ သစ္စာလေးပါးတရားတော်	၂၂
၁၂။ မွန်မြတ်မွန်ကန်သော မရွှင်ရှစ်ပါး	၂၆
၁၃။ နိုဒ္ဓဘုရိတာ	၃၄
၁၄။ နိုဒ္ဓဘုရိဝိုင်ရာ တရားတော်	၃၈
၁၅။ ဓမ္မပဒဂါထာ ၂၁၆	၄၀
၁၆။ အနတ္ထလက္ခဏသုတေသနတော်	၄၀
၁၇။ အနတ္ထတရားမြတ်အကြောင်း	၄၂
၁၈။ ဟောမိပက္ခိယတရားများ	၄၃
၁၉။ ကမ္မ	၄၈
၂၀။ ကံ၏အကျိုးဆက်များ	၅၀
၂၁။ ကံသုံးပါး	၅၁
၂၂။ ကံ၏ဖြစ်စဉ်	၅၂
၂၃။ သေခြင်းအကြောင်း	၅၃
၂၄။ နောက်ဘဝ	၅၄
၂၅။ ခန္ဓာဝါးပါး	၅၆

၁

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၂၆။	ဘဝလက္ခဏာသုံးပါး	၅၉
၂၇။	ဉာရိယာပထဝိပသုနာကျင့်စဉ်	၆၁
၂၈။	ဇောဓိပင်	၆၂
၂၉။	သုံးဆယ်တစ်ဘုံ	၆၃
၂၀။	စေတိဘုရားပုဂ္ဂိုး (စေတိယ)	၆၆
၂၁။	အစွမ်းနှစ်ပါး	၆၇
၂၂။	တဏ္ဍာရာဂသုံးမျိုး	၆၇
၂၃။	ကုသိုလ်ပူည့်ကြိုယာဆယ်ပါး	၆၈
၂၄။	ကိုလေသာဆယ်ပါး	၆၈
၂၅။	နီဝရဏင်းပါး	၆၉
၂၆။	ခုက္ခဆယ့်တစ်ပါး	၇၀
၂၇။	ဇာတိ	၇၀
၂၈။	ဇရာ	၇၁
၂၉။	မရဏ	၇၁
၃၀။	သောက	၇၂
၃၁။	ပရီဒေဝ	၇၂
၃၂။	ကာယိကုဋက္ခ	၇၃
၃၃။	ဒေါမနသု (ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း)	၇၃
၃၄။	ဥပါယာသ (စိတ်ပျက်ညိုးနှစ်းခြင်း)	၇၃
၃၅။	ဝေဒနာ (ခံစားမှုအထွေထွေ)	၇၅
၃၆။	ခုက္ခတရား	၇၅
၃၇။	ဗြဟ္မာဓိဟာရတရားလေးပါး	၇၆
၃၈။	မဟာသုတ်ရပ်လေးပါး	၇၇
၃၉။	ရပ်ကိုဖြစ်သောအကြောင်း (၄)ပါး	၇၈
၄၀။	ဓမ္မပဒဂါတာ အမှတ်စင်	၇၉
၄၁။	အဘိဓမ္မဆိတာ	၈၀
၄၂။	၂၄ ပဋိနှုန်းပစ္စည်းအကြောင်းအကျိုး	၈၁

၁

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၅၃။	ပဋိစ္စသမျှို့	၈၅
၅၄။	သစ္စာနှစ်မျိုး	၈၇
၅၅။	ပါရမီဆယ်ပါး	၈၈
၅၆။	အာယတနြောက်ပါး (ဒုရောက်ပါး)	၉၀
၅၇။	ဘာဝရပ်နှစ်မျိုး	၉၁
၅၈။	စေတနာအကြောင်း	၉၁
၅၉။	သောတာပန်	၉၂
၆၀။	သံသရာ	၉၃
၆၁။	သတိပဋိသမျှိုးကျင့်နည်းလေးပါး	၉၄
၆၂။	ဂိသုဒ္ဓး (စင်ကြပ်ခြင်းများ)	၉၆
၆၃။	စိတ္ထဘာဝနာ	၉၈
၆၄။	စိတ်တရားကြီးရင်လာခြင်း	၁၀၃
၆၅။	သမာဓိအကြောင်း	၁၀၆
၆၆။	ကမ္မဋ္ဌာန်းလေ့ကျင့်ခြင်း	၁၀၇
၆၇။	ဓမ္မပဒါသာအမှတ်	၁၀၉
၆၈။	တစိမ့်စိမ့်ကြံးဆစဉ်းစားခြင်း	၁၀၉
၆၉။	ဓမ္မတူဘာဝနာများနည်း	၁၁၂
၇၀။	သမထဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၁၂
၇၁။	ဂိပသနာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၁၄
၇၂။	ဘာဝနာနည်းလမ်းများ	၁၁၅
၇၃။	အနိစ္စသူတူတရားတော်	၁၁၇
၇၄။	မကောင်းဆိုးဝါးဖယ်ဖယ်ဝေးသော ဗုဒ္ဓဒေသနာ	၁၁၈
၇၅။	အီပိ-ဂျိ-ဝလ်က ဗုဒ္ဓဘာသာချီးကျူးခြင်း	၁၁၉
၇၆။	ပရိတ်ကြီးသာသုတ်	၁၂၁
၇၇။	ပရိတ်တော်အမည်များ	၁၂၁
၇၈။	ဓမ္မတူသုတ်တော်	၁၂၃

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၃၁

၇၉။	မဂ်လသူ၏တော်	၁၂၄
၈၀။	ဆရာတိုးဘဝင်၏တရားအားထုတ်နည်း	၁၂၆
၈၁။	ဗုဒ္ဓတရားတော်အရ နေထိုင်နည်း	၁၃၀
၈၂။	ဗုဒ္ဓဘာသာ၏အမိကမူလပန်းတိုင်ဗြီး	၁၃၃
၈၃။	ဗုဒ္ဓဒေသနာ ကြေညာချက်၏ ဆိုလိုချက်	၁၃၆
၈၄။	လယ်တီဆရာတော်ဘုရား၏ ဝိပဿနာကျင့်သုံးနည်း	၁၄၀
၈၅။	ဦးန၏ ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်းမိန့်ခွန်း	၁၄၃
၈၆။	ဓမ္မပဒကါထာ ၂၂၁	၁၄၅
၈၇။	ပညာသိက္ခာ	၁၄၅
၈၈။	မေတ္တာ	၁၄၆
၈၉။	ချမ်းသာသူခ	၁၄၉
၉၀။	သန္တာဆိုသော တရားအကြောင်း	၁၅၁
၉၁။	မြတ်စွာဘုရားရှင်သားတော်ရာဟုလာကိုတရားဟောခြင်း	၁၅၃
၉၂။	သုခဝေဒနာနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာ (ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲ)	၁၅၄
၉၃။	သစ္ာ(ခ)ပါးလား၊ သစ္ာ(င)ပါးလား	၁၅၅
၉၄။	ဘုရားဂဏ်တော်ကိုးပါး	၁၅၉
၉၅။	တရားဂဏ်တော်ခြောက်ပါး	၁၆၀
၉၆။	သံယူဂဏ်တော်ကိုးပါး	၁၆၁
၉၇။	သရဏဂုံးပါး	၁၆၂
၉၈။	ငါးပါးသီလခံယဉ်ဆောက်တည်ပုံ	၁၆၄
၉၉။	ရှစ်ပါးသီလခံယဉ်ဆောက်တည်ပုံ	၁၆၅
၁၀၀။	အနန္တာအနန္တငါးပါး	၁၆၆
၁၀၁။	သီလစောင့်နည်းမှန်လမ်းညွှန်	၁၆၇
၁၀၂။	ယခုအချိန် ယခုနေရာမှာဆောင်ရွက်ပါ	၁၆၇
၁၀၃။	မစွဲယူမှုချမ်းသာရတရားတော်	၁၇၃
၁၀၄။	စင်ဗြာပုံမှုဟာအမှန်တရား	၁၇၅

c

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

- ၁၀၅။ ကျေးဇူးရှင်မိုးညှင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောကြားတော် ၁၇၅
မူသော မေတ္တာအလုပ်နှင့် ကမ္မားဤမြိမ်းချမ်းရေးတရားတော်
- ၁၀၆။ ဓမ္မပဒကါထာအမှတ် ၂၇၁-၂၇၂ ၁၈၁
- ၁၀၇။ စာမူစုဆောင်းသူ၏နိဂုံးစကား ၁၈၁
- ၁၀၈။ ကျမ်းကိုးစာစုစာရင်း ၁၈၂

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁

၁။ ဗုဒ္ဓဓမ္မအခြေခံတရားတော်များ

- ၁။ ကန္တာလောကြီးကို ဖန်ဆင်းမှုမရှိ၊ ရှေးကာစ တစ တစဖွဲ့စပ် ကြီးရင့် လာခဲ့သည်။ ကန္တာများ သဘာဝအကြောင်းသာလျှင်ရှိသည်။
- ၂။ ဘဝတည်ရှိမှုဟူသည် အနိစ္စဓမ္မ ပြောင်းလဲနေသောနိယာမ ဖြစ်သည်။ ဖြစ်မှုပေါ်ပေါက်နေသော ဘဝသံသရာစက်ရဟာတ်တွင် ဓမ္မးဖွားမှု၊ ကြီးရင့်မှု၊ အိုမင်းမှု၊ သေခုံးမှု၊ ဘဝတစ်ရုစိဖြစ်လာ၍ ဘဝမှာ ဘဝတဏ္ဍာကြောင့် အသစ်အသစ်ဖော်ပြသော ပုစ်အသစ်များ ပေါ်ထွက်လာသည်။
- ၃။ ယခုလူသား၏ စရိတ်ဝါသနာစလေ့သည် ယခင်ဘဝများစွာက လုပ်ခဲ့ဖူးသောကံများက ဘဝများကို အပိုပျုပ်နေသောကြောင့် ယခုဘဝမှာ လူသား သည်အခြေအနေများကို တစ်ဦးတည်းတာဝန်ယူ ဖန်တီးနေသည်။ ထိုကြောင့် လူအားလုံးမှာ အကြောင်းနှင့်အကျိုးတရား သစ္စာ ပြောင်းလဲ အစဉ်နှင့် သက်ဆိုင်ကြသည်။
- ၄။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ရာမှာ အတားအဆီးများရှိသောကြောင့် ထိနိဝင်ရဏာများကိုဖယ်ရှား၍ အောက်ပါငါးပါးသီလကို စောင့်ရှောက် သိမ်းယူ ထားရမည်။ မြှင့်မြတ်သော သီလကျင့်စဉ်မှာ(၁) သွေ့ဝါ၏ အသက်ကို မသတ်ခြင်း၊ (၂) သူများပိုင် ဥစ္စာပစ္စည်းကိုမနိုင်းရခြင်း၊ (၃) ကာမေသုပို့စွာ စာရက်ကို မကျိုးလွှန်ရခြင်း၊ (၄) လိမ်းညာမပြောရခြင်း၊ (၅) အရက် သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုမ ရှောင်ကြော်ရခြင်း တို့ဖြစ်သည်။
- ၅။ တရားမသီမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် ကာမဂ္ဂထုများကို နှစ်သက်စွဲလမ်းရာ သမှုဒသစွာကြောင့် ခုက္ခာပျိုးစုံကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ခုက္ခာပြသနာများ လွှေ့ပါးချုပ်ပြီးစေရန် အကိုရှစ်ပါးရှိသော မရှိသစ္စာကို အမြှုမပြတ် သတိဖြင့် လိုက်နာလေကျင့်ရပေသည်။ တစ်ဦးစီခုက္ခာလွှေ့ပြုပြီးရှုံးရန် ကိုယ်တိုင် စိတ်ဘတ်နှင့် သစ္စာဓမ္မတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် မရှိရှစ်ပါးသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုပြင် အရိယာမရှိသစ္စာကို လိုက်နာပျားများခြင်းကြောင့် အမြှုမပြတ်ဆုံးဖြစ်သော သန္တိသုခ ပြီးအေးခြင်း (၁) နိဗ္ဗာန်ကို ရအသေး၍
- ၆။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် သမထ-ဝိပသုနာပျားများမှု ဘဘဝနာအလုပ်ကို အထူး အလေးထားပစာနှင့်ပြ၍ ဟောကြားထားသောကြောင့်စိတ္တာ ဝိသုဒ္ဓိ စိတ်စင်ကြယ်

ଭ୍ରାତାଙ୍କୁଳିଷ୍ଟିକ୍ୟାର୍ଥ:

မြင်မြတ်မှန်ကန်ရေးအတွက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ နေ့စဉ် အာရုံ သိဘဝမှာ လျှပ်ရှားရန်းကန်ရန် အရေးကြီးသလိုပင် ကိုယ်ကာယ ဤမြိုင်မြိုင် ထားပြီး ဆိတ်မြိုင်ရာမှာ သမထားမှုလည်း အရေးကြီးသည်။ ထိုမှုသာ ညီညွတ်မျှတစွာ တိုးတက်နေသော ဘဝကိုရရှိပေသည်။ အထူး သဖြင့်စိတ် လျှပ်ရှားမှု၊ လေဘာ ဒေါသာ၊ မာန၊ တို့ကို စွဲလန်းမှု၊ မှု တင်းလွှာတ်ရန် သုတေသန ပဋိသန်တရားမှားများရသည်။

၇။ ဘုရားရှင်မြတ်စွဲက “သင်တို့၏ ဒုက္ခလွန်မြောက်ရေးရယူရန် အတွက် သတိ အပူမားတရားဖြင့် နိုင်းကြားကြားရှုမြတ်နေပါ”ဟုအပူမားအနေ သမ္မာ ဒေသဟု ဟောကြားတော်မူရာအခြားကိုးကွယ်ရာ အာဏာတန်ခိုး တစ်စုံ တစ်ခုမျှမရှိ။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အသိဉာဏ် ပညာရပ်နာမဲ့ ထိုးထွင်း ရှုမြတ် သိမှုအရ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကိစ္စ အားကိုးမှုပဲရာ သက်သေသာက ခိုင်လုံသော ကိစ္စဖြစ်သည်။

၈။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် အယူသည်းသော သဘာဝမကျသော ယုံကြည်မှုများကို
အားမပေးပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက မည်သည့်ပညာရှိ လူကောင်းလူတော် ကပြောပြော
ကျမ်းဂန်ကဘယ်လိုရေးရေး ထုံးစကာ ဘယ်လောက်ကြာရှိရှိ လူတစ်ဦးသည်
ကိုယ်ပိုင်ချင့်ချိန်ညက် စဉ်းစားညာ၏နှင့်ချိန်ဆည်းသွားမှ လက်ခံကျင့်သုံးပါ။
ယုံကြည်မရှိအဲ့မကင်း အယူသည်းလျှင် ပယ်စွန်ပါဟု ဟောတော်မှုသောကြောင့်
ညက်ယူလှုပုံကြည်ရေးကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းသာဘာတူနိုင်သော ကြည့်
စာတမ်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ပရိယွှိ၊ ပဋိပဇ္ဈိ၊ ပဋိဝေခသုံးခုသည် အမိက
တာဝန်ဝေါဘားများဖြစ်ကြပေသည်။

၉။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းတော်များသည် သင်ပြဿာ ဆရာများသာဖြစ် ကြ၍ စံပြုရှိလဲများအဖြစ် ရှိကြသည်။ သစ္စာဓမ္မနှင့် လူတစ်ဦးချင်းကိုကြားဝင် ကယ်တင်ပေး၊ ဆက်သွယ်ပေးသူများမဟုတ်ကြပါ။

၁၀။ ဗုဒ္ဓဓမ္မသည်လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေနိုင်နည်းလမ်းစဉ်ပင်ဖြစ်သော ကြောင့် ဒါသနအတွေ့အခြေကြံဆစဉ်းစားချက်မျိုးမဟုတ်။ ဘဝကို မှန်းဆ ဟောပြောချက်မဟုတ်၊ မရှိနိုင်ရမည်ပါးလမ်းစဉ်ပေါ်မှာတကယ်ကျင့်သုံးလိုက်နာ ခြင်းမဟုတ် လမ်းပေါ်လျောက်သွားခြင်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ညီးချင်း လွတ်မြောက်

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၃

ရေးအတွက်ပစာနကျပါသည်။ “အကုသိုလ်မှန်သမျှ ရောင်ကြော်ကြော်သိုလ်
မှန်သမျှ ပြုလုပ်ကြ၊ စိတ်ကိုစင်ကြယ်အောင် လေ့ကျင့်ကြ” ဟူသော
ညာဝါဒပါမောက်သည် အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ တရားဖြစ်ပါသည်။

၁၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် စိတ်ပျက် အဆိုးမြင်ဝါဒမဟုတ်သလို စိတ်လွန်
အင်ကာင်းမြင်မျှော်ကိုးဝါဒလည်းမဟုတ်ပါ။ ဒုက္ခမှ ထွက်ပြီးပုန်းအောင်း
သောဝါဒမဟုတ် လောကနှင့် လူသားကို ဖန်ဆင်းသည်ဆိုသော ထာဝရ
ဘုရားဝါဒနိုင်မြို့နေသည်ဆိုသော အထွေးဝန်စုံခုံကို လုံးဝပယ်ချ ထားသည်။
ထို့ကြောင့် ယုတ္တိရှိသော စိတ်ထားခံယူချက်နှင့် လက်တွေ့ကျင့်နိုင် အကျိုး
လည်းရှိနေသော တရားတော်နည်းလမ်းမှန် သာ ဖြစ်သည်။ တရားသေ ယုတ္တိ
မရှိသော အာဏာအရ ယုရေသော ယု့ကြည်ကိုးကွယ်မှု တရားသေ ဘာသာရေး
လည်းမဟုတ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာက သိပ္ပါ၊ ဘာသာတရား၊ ဒသန၊ စာရိတ္ထပညာနှင့်
အနုပညာတို့ကို လွမ်းခြားဆက်စပ်လျက်ရှိပါသည်။

၁၂။ ဘာသာရေး လေ့ကျင့်လိုက်စားမှုမှာ မြင့်မြတ်စင်ကြယ်သော ဘဝ
ဖြစ်ရေးသာဖြစ်ရာ စန်္တစာ၊ အလှုခံရရှိမှု၊ ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားမှု၊
လေးစားရှိသောခံရမှုတို့မဟုတ်ပါ။ စင်စင်ဗုဒ္ဓဘာသာသည် မနောစိတ် ဟဒယ
၏နိုင်မြို့၊ ကိုလေသာမှ လွတ်မြောက်မှုကိုသာ ပန်းတိုင် ထားရှိပါသည်။
ထို့ကြောင့် ဓမ္မအစစ်အမှန်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှု နိဗ္ဗာန် ဆိုက်တွေ့ရှိရေးဖြစ်၍
သံယောဇ်များ ကိုလေသာနောင်ကြီးဖွဲ့မှုများ ပဋိသန္ဓာမရဏ ထပ်တလဲလ
ဖြစ်နေမှုများမှ လွတ်မြောက်ရေးကို နိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

၁၃။ သက်ရှိသွေးဝါဟုသမျှကို ရပ်နှင့်နာမ်ကွဲ့စည်းထားသောကြောင့်
ရပ်နာမ်သံ့ရ တရားဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းမှာ စိတ်နှင့်ကာယ (ကိုယ်)
ရှိကြသည်။

၁၄။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးသည် အောက်ပါတရားနှင့် ကျင့်စဉ်များကို
တတ်နိုင်သလောက် ကြီးစားပြီး ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြရန်လိုအပ်ပါသည်။
ဤနည်းဖြင့် ကာယက်၊ ဝစိက်၊ မနောက် လုပ်ဆောင်မှုများလည်း ပါဝင်
လာကြသည်။ လေ့ကျင့်သင့်ကြသည်မှာ-

၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

- ၁။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတိကို အမြတ်နှင့်ချုပ်ပြီး ပယ်သတ် နေကြရန်။
- ၂။ ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ်နေရသော ဘဝ အနိစ္စ၊ ခုက္ခ၊ အနဲ့လွှာ လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို အမြန့်စဉ် သတိတရားနှင့် အသိပြားနေရန်။
- ၃။ အစိုင်းမှာ သီလ သမဂ္ဂ ပညာလေ့ကျင့်၍ ပြီးပြည့်စုံသွားကြရန်။
- ၄။ လူတိုင်းလိုအပ်လေ့ကျင့် သင့်သော ဗြဟ္မာစိရိတရားလေးပါး မေတ္တာ၊ ကရဏာ၊ မှုဒ်တာ၊ ဥပေကွာ ကျင့်စဉ်ကို ဘာဝနာပွား စိတ်ကောင်းထားကြရန်။
- ၅။ “မဗ္ဗ” ဟူသော တရားအစ်စ်အမှန်တွင် ပရမတ္တ တရား ပါရှိသောကြောင့် တိတိကျကျ အကန့်အသတ်မရှိ ရရှိရမည်။

J။ ဘုရားရှင်ငါးဆူ

ဤကပ်ကဗ္ဗာတွင် ပွင့်တော်မူသော ဂေါတမဗုဒ္ဓဘုရားသည် ငါးဆူ အနက် စတုတ္ထမြောက် သမ္မတသမ္မခြေ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်ရာ ဘုရားငါးဆူ ပွင့်သော ကဗ္ဗာကို “ဘုဒ္ဓ” “တူးမြတ်” သော ကပ်ကဗ္ဗာဟုခေါ်သည်။

ပဋိမမြောက် မြတ်စွာဘုရားမှာ နောင်အခါ ပွင့်တော်မူမည့် မေတ္တယျ ဘုရားဖြစ်ပါသည်။

မြတ်မုဒ္ဓဂေါတမဘုရားမပွင့်မိက ပွင့်တော်မူခဲ့သော ဘုရားသုံးဆူမှာ-

၁။ ကကုသန်မြတ်စွာဘုရား

၂။ ကောဏာရုံမြတ်စွာဘုရား

၃။ ကသုပမြတ်စွာဘုရား-တို့ဖြစ်ကြသည်။

ကပ်ကဗ္ဗာအနှစ်တွင် ပွင့်တော်မူသွားသော သဗ္ဗည့်တာ မြတ်စွာဘုရားတို့မှာ မရောမတွက်နိုင်သော်လည်း ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်မြတ် “မဗ္ဗ” မှာကား အတူတူပင် ဖြစ်ကြသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ခုက္ခပေါင်းစုံနှင့် သေခြင်းတရားမှ လွတ်မြောက်ရန် ဉာဏ်ကြီးရှင့်သွားလုံးကို ထိဘုရားရှင် တို့က တူညီစွာ ဟောကြားတော်မူကြပါသည်။

ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାତ୍ର

3

မြတ်စွာဘုရားအားလုံးသည် မဟာကရဏာတော်နှင့် ပြည့်စုတော်မှုသည်။ ဘုန်းတော်ဓာတ်ပါးကို ရရှိတော်မှုသည်။ သွေ့ချုပ်တည်က်တော်ကိုလည်း ရရှိတော်မှုကြပါသည်။

၃။ မြတ်စွဲသုရာရုံးရင်

ပါမြို့ဝေါဟာရ “ဗုဒ္ဓသည်မှာ” “နီးကြားသူ၊ သိသူ၊ အလုံးစုံဘေး
ညာက်ကြီးရသူ” ဟု ဆိုလိုသောကြောင့် ဘုရားရှင်၏ အမည်နာမတော်
မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တိုင်ဆရာမရှိ အလိုလိုတရားအလုံးစုံ သိမြင်တော်မျှ
သောကြောင့် အလိုလို ဂုဏ်ပြုရရှိသော ဂုဏ်ရည်ပြုဝေါဟာရဖြစ်ပါသည်။
ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားကို “ဗုဒ္ဓဂေါတမ” “ဂေါတမဗုဒ္ဓ” ဟုခေါ်ဆိုရသောကြောင့်
အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ဗုဒ္ဓဂေါ်ယာအရပ် ဗောဓိပင်အောက်၌ သဗ္ဗာဥပ္ပါယာတော်ရပြီး
ဘုရားဖြစ်တော်များ၏ “ဗုဒ္ဓ” အမည်ထူး ရရှိတော်များပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသင်ပြီ၊ နည်းပြီ၊ ဆုံးမဟောကြားတော်မူချက် ဗုဒ္ဓဝစ်
စကားတော်ကို “မွှေ” တရားတော်ဟုခေါ်ပါသည်။ “မွှေ” အနက်များစွာရှိကြ
သော်လည်း ဤနေရာ၌ “သစ္ာအမှန်တရား” တကယ်ရှိသော ယထာဘူတ
အချက်အလက်များ “နိယာမသဘာဝတရား” လူသား၏ဟာဒယ နှလုံးသားမှာ
ရှိသော စိတ်နဲ့လုံးမှာ ဘဝုပဒေသရှိပေါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တရား
ဖြောင့်မတ် မှန်ကန်နေမှု၊ တရားမျှတမှု စိတ်ထားကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
ထို့ကြောင့်လည်း လူသားမှ ဖြစ်ရသော လူနတ်ပြော့တို့ ရှိခိုးပူဇော်ရသော
ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ ဟာဒယနှစ်လုံး စိတ်တော်ထဲတွင် သီလစင်ကြယ်
မြင့်မြတ်နေမှု၊ ကိုလေသာအားလုံးမှ စင်ကြယ်နေမှု၊ သနားကရဣဏာတရား
ဟောလိုမှုသောာထားများ ကျူးယ်ပြန့်မှုတို့လည်းရှိကြပါသည်။ ဤစိတ်ထား
သောာထားအရ ဂေါတမဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ဗောဓိဉာဏ်ကို တစ်ဦး
ကိုယ်ပိုင်ပြုလုပ်မထားဘဲ မွော်မှုစံနှင့်စရာ့ဉာဏ်ဖြင့်သိစရာ့သိလ ပြည့်စုံစိုင်မှာ
စရာအနေ ဆန္ဒပြုစရာ အာရုံအနေ ဖော်ပြတော် မူပါသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်၂၅၀၀ကျော်က ခရစ်မပေါ်မြုံ၏ ၆၃၃-ခုနှစ် (623 BC)

၆

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

တွင် ယခုနိပါပြည့်နပ်ရှိ နယ်တစ်ခြားဖြစ်နေသော လုမ္မီနိအင်ကြင်းတောမှ ဂေါတမုဒ္ဓဘုရားလောင်းကို သက္ကသာကိုဝင် အန္ယိဝင် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကို ဖွားမြင်တော်မူသည်။ အရာရာပြည့်စုတော်မူသောကြောင့် “သီဒ္ဓတ္ထ” မင်းသားဟု အမည် နာမကို ဖောင်သူဖွေ့စွဲအန်မင်းကြီးက ပေးအပ်တော်မူသည်။ ဤသီဒ္ဓတ္ထဂေါတမသည် ဗုဒ္ဓဘာသာကမ္မာဘာသာကြီးတစ်ခုကိုစတင် ဟောကြားတည်ထောင်ခဲ့လေသည်။

သူသည်ရှင်ဘုရင့်သားတော်ဖြစ်သောကြောင့် ဖောင်သူဖွေ့စွဲအန်မင်းကြီးက ကပါလဝတ်နိုင်ငံတော်ကို မင်းပြုအုပ်ချုပ်လို့သော ဆန္ဒရှိတော်မူသည်။ သို့ သော်သားတော်သီဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် လောကိအာရုံ ကာမဂ္ဂဏ်တို့ကို နှစ်သက်တော်မမူ၊ တရားမြတ်ရရှိရေးကိုသာ စိတ်ဉာဏ်တော်မူသည်။ သာက်တော်ခြောက်ဆယ့်နှစ်အရွယ်တွင် ၃၀၃ဟာမင်းကြီး၏ သမီးတော် ယသော်ဓရာ မင်းသမီးနှင့် လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးသည်။ သားတော်တစ်ပါး “ရာဟုလာ” ကိုဖွားမြင်သည်။ နှစ်းတော်တွင်းမှာ ဆယ့်သုံးနှစ်တိတိ ထိုးနှစ် စည်းမြိမ်ခဲ့စားရရှု ပျော်ဆွင်ခဲ့သည်။

သို့သော် သက်တော်နှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ်အရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ ဘုရင့်ဟယာ်တော်သို့သွားစဉ် သူအိုး သူနား သူသော ဟူသော နိမိတ်ကြီးများကို မြင်ခဲ့ရသောကြောင့် သတ္တွေဝါအားလုံး အတိုး ရော၊ မရကာ တွေကြုံရမည်ဖြစ်၍ သံဝေကြီးစွာရတော်မူပြီး ခုက္ခသာဟောကို စတင်နားလည်နိုက် စတုတ္ထ နိမိတ်ကြီးရဟန်းတစ်ပါးကိုမြင်မှ ဘဝချုပ်ပြီးရေး၊ ဘဝခုက္ခ ကျော်လွှန်ရေးရရန် သားမယားနှင့် ထိုးနှစ်းစည်းမြိမ်အားလုံးကို စွန်းပစ် တော်တွေက်တော်မူခဲ့သည်။ ထိုးနှစ်းမှ စွန်းခွာပြီးနောက် ပရိုမို့ရဟန်းအသွင်ရယူ ဆံတော်ပယ်၍ ခြောက်နှစ် ပတ်လုံး ခေါင်းပါးစွာ တပသီအကျင့်ကို လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ ဘဝသစ္ာ အမှန် တရား ရယူသိမြင်လိုသောကြောင့် သစ္ာ၊ ဓမ္မ၊ သဲန္တသုခ နိုင်ပြုသော ပြီးချမ်း ရေးရှာဖွေရန် အာမြာရနှင့် ဥဒကရသေးထဲ နည်းလမ်းများကို စုစုပေါင်းပြီးလျှင် ဤတရားများကို ရယူခဲ့သည်။ ထိုရသောကြီးများက သစ္ာ၊ ဓမ္မနှင့် သဲန္တသုခ အရိယာ ဘဝရောက်နည်းကို မသင်ပြနိုင်၍ အခြားတော်အုပ်သုံးတွေက်ခွာ ခဲ့ရသည်။ ဆိတ်ပြီးရာအရပ်တွင် တပသီအကျင့်ဆန်းများကို အလွန် ဆင်းရဲ

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

?

ပင်ပန်းစွာခေါင်းပါးစွာ ကိုယ်တိုင်လေ့လာ ကျင့်သုံးသောကြောင့် အရှိုးပေါ်
အရေတင်ကာယချိန့် အင်အားပျော်ည့်သွားခဲ့ရသည်။ တပသီ ခေါင်းပါး
အကျင့်မျိုးစုံကို စမ်းသပ်ကျင့်ခဲ့ဖူးသည်။ ကိုယ်ကာယကို နိုပ်စက်လေ
အမှန်တရားရရှိဖို့နှင့် ဝေးလေဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ထိုကြောင့် ယခင် ကကြားသီတွေ
ကြို လေ့ကျင့်ခဲ့သော အကျင့်မျိုးစုံကို ပယ်စွန်လိုက်ပြီး မိမိ ကိုယ်တိုင် မယုတ်
မလွန် ကျင့်စ်း မဏီမပဋိပဒါပဒါကို အားထုတ်တော်မူသည်။ အတွေအကြံများအရ
ဘုရားလောင်းသည် ရဟန်းတို့အတွက် ကာမသုခလမ်းစဉ် သည်အစွမ်းမလွတ်
ပငါးပါးထူးခြားသော အကျင့်ဆန်းသည်လည်း အစွမ်းမလွတ်ဟုသီဖြင့်
သွားတော်မူမှ ယုတ္တိရှိဆင်ခြင်တုတရားနှင့် ညီညွတ်ဘဝ ပန်းတိုင်
သို့ဆိုက်ရောက်စေ သောမဏီမပဋိပဒါပဒါ အလယ်အလတ်ကျင့်စဉ်ကိုဘုရားဖြစ်မှ
စတင် ဟောကြားတော် မူပါသည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် အခြားဘာသာကြီး
များကျင့်ပုံဟောပုံနှင့် မတူညီက ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ထူးခြားလှသောဝိသေသ
လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရိယာဖြစ်ခြင်း၊ သစ္ဌာ
လေးပါး ကိုလည်း ကိုယ်တိုင် သီလသမာဓိ ပညာသီက္ခာသုံးပါးအင်အား များကို
သုံးစွဲ၍ ဆိုက်ရောက် သီဖြင်ခြင်း၊ ရပ်တရား နာမ်တရားတို့ အနိစ္စအမြှ
ပျက်နေသောကြောင့် ထိုးထွင်းသီရခြင်း၊ အနိစ္စမြင်မှ ခုက္ခာသစ္ဌာသုံးပါးအင်အား များကို
စုံလင်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ အတ္ထိခိုင်းလုံးဝကင်းလွတ် ပယ်သတ်
နိုင်ခြင်း တို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်သည် သီးခြားဒေသနာ အမွန်
မြတ်ဆုံး ဓမ္မပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပုထိဇာရသောကြီးများသည် ရပ်နာမ်တရားတွင်
ထာဝရအတ္ထိမရှိပုံ၊ ပဋိဓာတ်များတွင် ၁၂ပါးက ရပ်နာမ်ဘဝကို ဆက်ပေးပုံကို
မသီကြပေ။ ဘုရားလောင်းဘဝများစွာက ရှာဖွေခဲ့ရ ပါရမိတော်များ အနိစ္စ
ဖြည့်ဆည်းခဲ့ရသောကြောင့် ယခုပစ္စီမာဝတွင် ပိတ်သွေး၊ သတိဝိရိယကို
အပြည့်အဝသုံးစွဲ၍ သုဇ္ဇာည့်တွေက် အရဟတ္ထမဂ္ဂ ဥာဏ်တို့ကို ရရှိသည်။
ထိုကြောင့် ပြည့်စုံသော ဗောဓိဥာဏ်ကြီးကိုရမှ သမ္မာသမ္မာဘဝသုံ့၊
ဘုရားလောင်းက ဆိုက်ရောက်ရပေသည်။ အနိတ္ထရုံး သမ္မာသမ္မာဘုရားစင်စစ်ဖြစ်ပြီဟု
ပဋိဝန်းတို့ကို ဟောကြားဝန်ခံတော်မူသည်။ သိဒ္ဓုတ္ထ မင်းသားသည်

၁

ဓာဒ္ဒလက်စွဲကျမ်း

လူသားစင်စစ်ဘုရားလောင်းဘဝမှ နတ်လူဦးဆိုက် ပုဇော် ထိုက်အော သုံးလူတွေ့နှုန်း ရှင်တော်ဘုရားအဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော် မူသည်။ ထို့အောင်တော်ကို “သမ္မာသမ္မာမို့ဘ်”ဟုခေါ်သည်။

၄။ ဓာဒ္ဒဘာသာ

ဓာဒ္ဒဘာသာသည် အတွေးအခေါ် ပိုလိုဆိုပါသည်အမြင်တစ်ခမဟုတ် စိတ်ကူးကြံးဆုံးရှိကြသော အတွေးအခေါ်စနစ်များအကြောင်းအရာ များမှာ စိတ်ကထင်မြင်သိလိုက်မှုသာ ဖြစ်ကြရာ ဒသနပညာမဟုတ်ပါ။ သို့သော ယင်းဒသနမျိုးရုံးတို့ပေါက်ပွားလာရန် အခြေပြုစရာသဖွယ် ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံရပါသည်။

ဓာဒ္ဒဘာသာတွင် အခြင်းအရာသုံးခရှိသောကြောင့် တရားသဘော စာပေ (ပရီယတ္ထီအပိုင်း) လက်တွေ့လေ့ကျင့်လိုက်နာမှု (ပဋိပတ္ထီ)နှင့် မဂ်ဖိုလ် နိုဗ္ဗာန်တရားရရှိသိမြင်ဆိုက်ရောက်မှု (ပဋိဝေး) အပိုင်းသုံးပိုင်းရှိရာ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်သွယ်မှုရရှိကြပါသည်။

“ဓမ္မ”ကိုယခုအခါလှအများက “ဓာဒ္ဒဘာသာ”ဟူ၍ ခေါ်ဆိုပြီး ပိဋကသုံးပုံ နိုဗ္ဗာန် (၅)ရပ်အနေဖြင့် ပိုင်းခြားရပါသည်။ ထိုပြင် “ဓမ္မ”တွင် အကို (၉)ပါးရှိသဖြင့် ဓမ္မခန္ဓာပေါင်း (၈၄၀၀၀)ရှိပြီး အပ်စွဲထား ပါသည်။

တိပိဋက မူရင်းစာပေသည် ယခုခရစ်ယာန် သမ္မာကျမ်းစာအပ်ထက် (၁၁)ဆကြီးမားကြောင်း တွေ့မြင်ရသည်။ “တိပိဋက”ဆိုသည့်အတိုင်း ပိဋက (ခြင်းတောင်း) သုံးခုဟု အမိပိုက်ရှိသည်။

၁။ ဝိနယပိဋကမှာ ဝိနည်းငါးကျမ်း၊ ဝိနည်းပါဉ္စတော် စာအပ် (၅)အပ်ရရှိပြီး ရဟန်းများ၊ ဘိက္ဗာနို့များအတွက် ဖြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ဝိနည်းစည်းကမ်း ဥပဒေများကို ပြဋ္ဌာန်းထားတော်မူသည်။ ထိုပြင် ဝိနည်းကျမ်းများတွင် ဓာဒ္ဒဝင်အကြောင်း ဓာဒ္ဒမြတ်စွာ ဒေသစာရီလှည်လည်တရားဟောပုံအကြောင်း စသည်တို့ကိုလည်း ပါဝင်ကြသည်။

၂။ သုတ္တပိဋကမှာ လုံ၊ နတ်၊ ဖြဟနာ အသီးသီးကို မြတ်စွာဘုရားက

ଭୁବନେଶ୍ୱର

e

သင့်တော်သလိုစရိတ်ပါရမိနှင့်အညီ အမျိုးမျိုးဟောကြားပုံကို စေဆာင်းပြနိုင် သော ပိဋကဖြစ်၍ အလွန် သုတေသနားပြားစွာ ပါရိုပါသည်။ ထိုပြင် သာဝက ဘာသိတာသုတေသနား ဥပမာ ရှင်သာရိပုံစွဲရာ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန် ဟောကြား တော်မူသော သုတေသနားလည်း ပါရှိပြီး၊ စာအုပ်ပေါင်း (၂၆)အပ် ရှိသည်။ ဆိုင်ရာရောဂါအတွက် ရောဂါပပျောက်ရန်ကုသနည်း၊ ကုထုံးမျိုးစုံ ပေးထား သလိုဝေဒနာတို့၏ လူနှေ့အနှစ်အရင်၊ စရိတ်၊ ဝါသနာအရ သင့်တင့်စွာ ဟောတော်မူသော ပိဋကဖြစ်သည်။

၃။ အဘိဓမ္မဘိဓကသည် သုတေပိဋက၊ ဝိနယ ပိဋကတိထက် ဂိမ့်
သာဇူနှင့်အရေးအကြီးဆုံးသော ပိဋကဖြစ်ပေသည်။ ပရမတ္ထတရား လေးပါး၊
စိတ်၊ စေတသိတ်၊ ရုပ်နိမ္မာန်အကြောင်း တိတိကျကျ နက်နက်နဲ့ အကျယ်
ဟောတော်များ အရေးကြီးလုပါသည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အကောင်းဆုံး ပိဋက
ဖြစ်ပါသည်။

မူရင်းအစောဆုံး ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အမှန်တရားနှင့် ယင်းဆိုင်ရာအချက်
အလက်များကို ထဲထဲဝင်ဝင် ပြည့်စုစွာ ဖော်ပြမှုသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်
စာပေသင်ယူ တရားနာယူပြီးလျှင် လက်တွေ့လိုက်နာ အသုံးချရပေတော့သည်။
ဘဝမှာ နေထိုင်မှုအတွက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးတရားနှင့် လမ်းပြ
ဓမ္မဖြစ်နေသောကြောင့် တကယ်မလိုက်နာလျှင် တရား၏ အမှန်သဘောကိစ္စကို
သိနားလည်းမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ပြင်သဘောကျနိုင်မည်လည်း မဟုတ်ပေ။
ပရိယတ္ထိသင်ယူလေလာမှုလေ့ကျင့်မှုက ပထမကိစ္စဖြစ်နေသော်လည်း
ဘဝပန်းတိုင် ရောက်ရှိမှု လက်တွေ့ဉာဏ်ပညာရမှုကား အကောင်းဆုံး
နောက်ဆုံးကိစ္စဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာနာ၊ မှာ ရသ တစ်ပါးသာရှိရာ
ဘဝ သံသရာ မြတ်ပင်လယ်မှ ကူးမြောက် ချမ်းသာရရန် ရသပန်းတိုင် အနှစ်သာရ
(ရည်ရွယ်ချက်) တစ်ခုသာလျှင် ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝခုက္ခပင်လယ်ကြီးကို
ကူးဖြတ်သော နည်းလမ်း ဓမ္မကို ဖောင်ဥပမာဖြင့် ဟောကြားတော်မူ၍ တကယ်
စီးနင်းကူးခတ်ရပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဖိလိုဒိုဖို့ ဒုသန အမြင်
(၁။)ကြံစည်းစိတ်ကူးတွေးတော်ချက်များ တက္ကဖြင့် ဟောပြချက်များ မဟုတ်ပါ၊
ဖိလိုဒိုဖို့ဟု တိတိကျကျမသတ်မှတ် မခေါ်ဆို နိုင်ပါ။

၁၀

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

သို့ဖြစ်လျှင် ကိုးကွယ်ယုံကြည်ပသမြိုခိုရေးဖြစ်သော “ဘာသာရေး” “ရီလေးဂျင်း” ပေလော “ဘာသာရေး” “ရီလေဂျင်း” ၏အနက်မှာ သဘာဝလွန် ယုံကြည်အားထားမှု၊ ထာဝရဘုရားကို ပသတောင်းပန်ဆုတောင်းမှု၊ သူတစ်ပါးအားကိုးမြိုင်မှုဖြစ်နေသောကြောင့် ကိုးကွယ်ပသမြိုခို ဘာသာရေး မဟုတ်ပါတော်းကိုမျက်စိမြိတ် “အက်န်းယုံ” “စွန်းစားယုံ” မှုမဟုတ်သော ကြောင့် လည်း ဘာသာရေးကိုးကွယ် ပသအားကိုးမှုမဟုတ်ပါအများ နားလည်ကျင့်သုံးကြသော “ဘာသာရေး” နှင့်လုံးဝမတူပါ၊ ဂေါတမ မြတ်စွာ ဘုရားကိုအတင်းမျက်စိမြိတ် ယုံလိုက်ရမည်ဟု အမိန့်တော် မချမှတ်ပါ ထို့ကြောင့် ယုံကြည်မှု သက်သက်အနေသောထားကို လုံးဝပယ်ဖျက် ပစ်လိုက်ရသည်။ ယင်းဘာသာ ပသမြိုခိုရေး အစားသစ္စာလေးပါး အမှန်တရား မြတ်ကြီးကို တကယ်ကိုယ်တွေ့ဥ္တာ၍ ပညာ၍ အလုပ်” ဖြင့်နားလည် သဘောပေါက်မှု သက်သက်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓသရဏံ ဂုဇ္ဇာမိဟု အသိတရားယဉ် ဆင်ခြင်တု ဥ္တာ၍ ရှိခိုးပူဇော်လေးစားရပုံမှာ- ဥပမာအားဖြင့် လူမမာကြီးတစ်ယောက်က တတ်သိလိုမ္မာကျမ်းကျင့်မှရှိသော ဆေးဆရာ ဒေါက်တာပါရရှိကြီးကို အားကိုးယုံကြည် ရသလို အသိဥ္တာ၍ ရှိရှိဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ရပါသည်။ “ဂုဇ္ဇာမိ” ဟူသောပါဌိုစကားတွင် “သွားခြင်း” (ဥ္တာ၍သွားခြင်း)၊ “မြိုင်ခြင်း” (မရှင်ဆေးကို) သောက်ခြင်း၊ နားလည်ခြင်း “ပစ္စနာတိ” ရတ်ကျေးဇူးတော်ကိုနားလည်နေခြင်း ဟူသော အနက်သုံးမျိုးရှိ၍ ယုံကြည်မှုသက်သက်မဟုတ် ယုံသင့်၍ယုံခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် ရတ်တော်များကို ဖတ်ရှုတ် စဉ်းစား နားလည်အောင်လေ့ကျင့်ပြီးမှသာမြိုင်ပဲဆည်းကပ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည်ဝဋ္ဌသုံးပါး အနာရောဂါမှ လွှတ်မြောက်စေသော မရှင်ဆေးကို ပေးသားတော်မူပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာအစ သရဏာရုံက ဆိုသလိုတစ်ဆက်တည်းမှာပင် “ဗုဒ္ဓဘာသာအစ ဆင်ခြင်တုတရားက” “နားလည်မှုအစပင် ဗုဒ္ဓဘာသာအစ” ဟု မိန့်ဆုံးကြပါသည်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၁

ဤသို့ဖြစ်နေလျှင် စရကာသီကွာကျင့်ရေး၊ သီလကောင်းမွန်ရေး၊ လေကျင့်မှုစနစ်လော့။ ဗုဒ္ဓဒေသနာတွင် စာရို့အား ပြပုံများနှင့် ဆိုင်ရာသီလကို ကျင့်သုံးဆောက်တည်ပုံ နည်းလမ်းများကို ဟောကြားသော်လည်း အကျင့်စာရို့ကွာင်းမွန်ရေး အဆင့်အတွက်သာ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းလာရခြင်း မဟုတ်ပေ။ ထိုကြောင့် “စရကာ” ကျင့်စဉ် စနစ်သက်သက်ဟု မခေါ်နိုင်ပါ။ မဂ်လသုတ်တော်၊ မေတ္တာ သုတ်တော်စသည် သူတ္တာများတွင် သီလအကျင့်မှန် စာရို့ကွာင်းမွန်ရေးကို များစွာအလေးထားဟောကြားတော်မှုသော်လည်း သီလ အဆင့် ထက် ပိုမို မြင့်မား သော သမာဓိကျင့်စဉ်များ ဘဝညာက်ပညာရရှိရေး ကျင့်စဉ်များလည်း ပါဝင်ပါသေးသည်။ သီလသည်အရေးကြီးသော်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အစပထမ အခြေခံစနစ်များသာ ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာအစ ကကြီး ခရွေး ဟုပင် ခေါ်နိုင်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဖော်ပြရသော် ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဖိလိုဆိုပါ ဒသန ပညာမျိုးမဟုတ်၊ အတွေးအခေါ်ကြံဆန်ဖော်ထုတ်မှုမျိုးမဟုတ်၊ ဘာသာရေးအရ သူတစ်ပါးကို နိနိအားထားကယ်တင်စေလိုသော ကိစ္စလုံးဝမပါ၊ အများသီ “ဘာသာရေး” မျိုးမဟုတ် သာမန်အဆင့်သီလမျိုးမဟုတ်၊ တကယ်ဖြစ်ရပ်ကိစ္စ အချက်အလက်များကို ရှုကြည့်ဖော်ပြီး ယင်းဒက္ခစက်မှ လွတ်မြောက်ရေးကိစ္စ ဖြစ်သောကြောင့် “ဓမ္မ” ဟုခေါ်သည်။ “ဓမ္မ” ဟူသည် တရားမျှတည်ညွတ် မှန်ကန်လွတ်မြောက်ရေးဟု အစိုးပါယ်ရပါသည်။

၅။ ဗုဒ္ဓဘာသာသမိုင်း

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသည် ခရစ်တော်မမွေးမီ အနှစ်(၅၀၀) မိဟာမက်မမွေးမီ အနှစ်(၁၀၀၀)ကမွေးဖွားတော်မှုခဲ့ပြီး သက်တော် (၈၀)အထိ (၄၅)ဝါပတ်လုံး မနေမနား တရားဟောတော်မှုခဲ့ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သမ္မာသမ္မာဓိညာက်ကို ရပြီးနောက် မကြောခင်မှာပင် အရိယာသံယာအဖွဲ့ကြီး၊ နောင် သမ္မာတိ သံယာအဖွဲ့ကြီး ကိုစတင်တည်ထောင်ခဲ့ရာ ရှေးဦးခေတ်တွင် အရိယာသံယာများ(၁၀) ရဟန္တာ ကြီးများနှင့် “သံယာရတနာ” ပေါ်ပေါက် ခဲ့ပါသည်။ နောက်ခေတ်များတွင်

၁၂၂

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ရဟန်းခံကြသူအများစုက သံသရာဝန္တခုက္ခာမှ ကျေတ်လွတ်လိုသောကြောင့် “ရဟန်းဘောင်”သို့ ဝင်ရောက် မူများလာပါသည်။ ဘုရားရှင် သာသနာ လုပ်ငန်း(၄၅)ဝါအတွင်း အီနိုယနှင့်ယင်း၏ ပြည်ပအေသနိုင်ငံများသို့ သာသနာတော် ပျုံနှင့်သွားခဲ့သည်။ ဤသို့ဘဝဒုက္ခာလွတ်မြောက်ရေး ဓမ္မအေသနာဘောကြီးကို ဖြန့်ချိရာတွင် “ကိုလေသာ တိမိလွှာမျက်စိနည်းပါး သူ” ကိုလေသာမြှုမှုနှင့်နည်းပါးသူတို့သာလွတ်မြောက်ရေး တရားကို နားလည် ကျင့်ကြပြီး သနိုယ်ခရကြသည်။ ထိုပြင် ရဟန္တဘဏ္ဍာသုသံယာအဖွဲ့အပြင် ဘီက္ခာနှင့် အဖွဲ့လည်းရှိခဲ့ဖူးသည်။ သံယာဘောင် အဖွဲ့အစည်းသည် ကမ္မာ သမိုင်း၌ ပထမဆုံးတည်ထောင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့လေသည်။သံယာတော်များသည် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မထားကြ၊ ရရှိသော ပစ္စည်းများကို ဘုံဆိုင်မျှခေါ် သုံးစွဲ၍ ဒီမိုကရေစီ သာတူညီမျှဝါဒ စစ်စစ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရသည်။ ထိုခေတ်က သံယာ အဖွဲ့တွင်ပုဂ္ဂလိုကိုင်ဆိုင်မှုမရှိ “အားလုံး” သံယိုကပစ္စည်း ချည်းသာရှိခဲ့၍ ပြသေသနာလည်း မရှိပေ။ ကမ္မာတွင် အစောဆုံးနှင့် နှစ်အကြာဆုံး သံယာ အဖွဲ့ကြီးသည် ယနေ့တိုင် အခြေခံဝါဒမှုန်ကန်မှု ဒီမိုကရေစီ ဆံမှုတို့ကြောင့် တည်ရှိနေဆဲဖြစ်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်ပြီးနောက် (၇)ရက်အကြာတွင် သံယာ ခေါင်းဆောင် ရှင်မဟာကသုပ ဆဋ္ဌသီညရဟန္တာ မြတ်ကြီးက ပထမဆုံး သံကိုယာ တင်ကြရန် ရဟန္တများနှင့် စုဝေးတိုင်ပင်ပြီး ဆုံးဖြတ်တော် မူခဲ့ရခြင်းမှာ တိကျိုပြတ်သာ၍၍ မှန်ကန်သော “ဓမ္မ-ဝိနယ်” ဆက်လက် ဆရာ စဉ်ဆက်စောင့်ရောက်ကြရန်၊ သုသွေရဟန်းကြီးက ဝိနည်းကို မလေးမစား ပြောသောကြောင့် ဝိနည်းဥပဒေများကို စုစည်း၍၍ သံကိုယာတင် ရွတ်ဖတ် ကြရန် ရာဇ်ပြုလ်ပြည် သတ္တုပဏ္ဍာလိုက်ရှုအနီးမှာအကောတသတ်မင်း၏ ကူညီမှဖြင့် အစဆုံး သံကိုယာဘုံးပထမ သံယာယနာတင်ပွဲတွင် ဓမ္မနှင့် ဝိနယ်ကိုစုပေါင်းဆုံး၍၍ သံကိုယာတင်ခဲ့ပြီး ပိဋကတ်ပါ့ဌီတော်ကို စုဆောင်းထားနိုင်ခဲ့သည်။

ထို့နောက်နှစ်ပေါင်း(၁၀၀) ကြာသောအခါ ဝေသာလီပြည် ကာလာသောကမင်း လက်ထက်တွင် သံယာများ အလွန်ရှိ၏ကွဲပြီး

ဓမ္မလက်ခွဲကျမ်း

၁၃

စည်းလုံးရေး ပျက်ပြားသလို ဓမ္မဝိနယအပေါ် အငြင်းများကြေသည်။ ဝေသာလ် ရဟန်းများကအရေအတွက်များ၍ ဝိနည်းဥပဒေတော်ကြီးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပစ်ရန် အဓမ္မဝေတူ၍(၁၀)ပါးကိုဟောကြားတင်ပြရာမှ ခုတိယသက်ရန် အကြောင်း ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်က သိမ့်မှာကြားခဲ့ ရသောရှင်ယသမထောရ်ကြီးကော်းဆောင်ပြီး သက်ရနာတင်ရာ မသင့်တော် သော ဝိနည်းဆိုင်ရာ အဓမ္မဝေတူ(ဆယ်ပါး)ကို များယွင်းကြောင်း ဆုံးဖြတ် ပယ်ချေတော်မူခဲ့သည်။ ရဟန်းများက အဓမ္မဝေတူတင်သွင်းသော ရဟန်း များကိုဝိယ်ချေသော အခါးထိုဝေသာလီရဟန်းများကိုထုံးခွဲ၍ ထွက်ခွာသွားခဲ့ ကြသည်။ နောင် “မဟာသံပိုကိုထုံး” ဖြစ်လာပြီး သာသနာ တည်တဲ့ရန် ဝိနည်း ကိုအလေးထားစောင့်ရှောက်ကြသည်။ ရဟန်း(၇၀၀)က ခုတိယ သက်ရနာတင်ကြသောကြောင့် မှန်ကန်သော ဘုရားဟောစကားတော်တို့ ကိုသာလက်ခံ၍ အသိအမှတ် ပြုတော်မူကြသည်။

ထို့နောက် နှစ်ပေါင်း ၂၂၀အကြား မာဂဇတိုင်း ရှင်ဘုရင် သိရိဓမ္မသောကမင်းလက်ထက်တွင် တတိယသက်ရနာတင်ရာ ရဟန်းတို့ ကပင်းဦးဆောင်ရွက်ထိုပြီး ရဟန်းတူရဟန်းယောင်များ မိဇ္ဇာအယဉ်ကို ယဉ်နောက်သော ရဟန်းများကိုပယ်ရှားနှင့်ထုတ်ခဲ့ကြရပေသည်။ ဤအကြိမ် သက်ရနာကို ၃၂၃ဘီစီ (ခရစ်မပေါ်မီ ၂၂၃ နှစ်မှာ အသောကမင်း၏ အကူအညီဖြင့်ပါဋ္ဌလိပုတ္ထဖြုတွင် စုပေါင်း ရွတ်ဆိုခဲ့ကြရာ အဘိဓမ္မဆိုင်ရာ များသည်အညွစ်ကြေးမှသန်စင်သွားသည်။ ကထာဝတူကျမ်းကို ဟောကြား၍ မိဇ္ဇာဝါဒ များကိုနှစ်မှင်းခဲ့ရလေသည်။ အရှင်မောကလွှိပုတ္ထမတော်၏ ရဟန်းကြီးကကြီးများခဲ့ကြသည်။ ကာလအားဖြင့် (၇)လကြား ရွတ်ဆို စုစည်းတော်မူကြရာ ရဟန်းတစ်ထောင်ပါဝင်ကြသည်။

ထို့ကြောင်း သက်ရနာသုံးတန်သင် သုတ္တ-ဝိနယ-အဘိဓမ္မသူ ဟူသောပိဋ္ဌကက်သုံးပုံကိုမူရင်းသာသနာဟုခေါ်ကြပြီး လေစားစွာစာသင်ကြား ပို့ချေလေ့ကျင့်ခဲ့ကြသည်။

အာသောကမင်းတရားကြီးသည် တတိယ သက်ရနာတင်ပွဲပြီးစီး သည် နောက်ပိုင်းတွင် ရဟန်းမထောရ်မြတ်ကြီး တို့၏အကြိပေးချက်အရ

ବ୍ୟାଲକ୍ଷ୍ମୀରୁଦ୍ଧି:

သာသနာပြု ရဟန်းများကို ကိုးတိုင်းကိုးဌာန (အိန္ဒိယပြည်၏ ပြင်ပနိုင်ငံ များသို့) စေလွှတ်တော်မူခဲ့ရာ ကျောက်စာများတွင် အီဂျာ ရှင်ဘုရင် တိုလိမ်းမက်ဆီခုန် ရှင်ဘုရင်အင်ဘိဂါနာစ်၊ ဆီးရီးယားရှင်ဘုရင် အော်တန် ချာစ်အိပ်ရှစ် ရှင်ဘုရင်အလက်စန်ဒါးဟူသောအမည်ငါးခုကို ရေးထိုး မှတ်တမ်း တင်ခဲ့ မထောက်ငါးပါးစီ စေလွှတ်ခဲ့ကြောင်း သနိုင်းနှုံဖော်ပြသည်။ စိန်ခေါ် တရာ်တနိုင်ငံ အရပ်ငါးခုသို့လည်း သာသနာပြုများကို ၃-ရာစုဘီစီ တွင်စေလွှတ်ခဲ့သောကြောင့် တရာ်မှတ်ဆင့် ကိုရီးယားသို့ ၃၇၂ ရာစု အော်၊ ဂျပန်သို့ ၅၅၂-ရာစု အော်တွင် သာသနာတော်မြတ်ကြီး ဆိုက်ရောက် ခဲ့သည်။ထိုပြင် ၄-ရာစုမှ ၅-ရာစုအော်အတွင်း သာသနာတော်မြတ်ကြီးသည် ကိုရွင် ချိုင်းနား၊ မွန်ဂိုလီးယားရောက်ရှိပြီး ယင်းမှတ်ဆင့် အာရှုနိုင်ငံ အချို့သို့ ဆက်လက်ပြန်ပွားခဲ့လေသည်။ ကပိုယနိုင်ငံမှနေပြီးသာသနာသည် နိပါးနှင့် တိုက် နိုင်ငံများသို့ ဆိုက်ရောက်ပုံးနှုံသွားခဲ့သည်။ သာသနာပြုမထောက်ကြီး အရှင်သောကာနှင့် အရှင်ဥဇ္ဈရတို့ ဆိုက်ရောက်လာ၍ မြန်မာရခိုင် ကာဗ္ဗာ ဒီးယားသို့သာသနာပုံးပွားပြီး ယင်းဒေသမှတ်ဆင့် ခုနှစ်ရာစုအော်၊ အော် ၆၃၈တွင်သိရိုလက်ဗီးမှ ထိုင်းလင်း(ယိုးဒယား)သို့ သာသနာဆိုက်ရောက် လာခဲ့ပေသည်။

စတုတွေသက်ပွဲကို သီရိလက္ခာနိုင်ငံတွင် မြတ်စွာဘုရား ပရီ
နှီးဖွာန်ပြခဲ့ပြီး ၆-ရာစွဲစောင့်ပိုင်း (၁-ဘီစီ) မှာ သက်ယနာတင်ပြီး
ပါဉ္မာတော်စသောကျိုးများကို ပေစေရေးကူး အကွဲရာစာပေ ဖြင့်မှတ်တမ်း တင်ခဲ့
ကြသည်။ ခေါင်းဆောင်မထောင်ကြီးမှာ မဟာအဂ္ဂအရှင်မြတ်ဖြစ်ပြီး ကူညီ
အားပေးသူ ရှင်ဘုရင်မှာ ဝေးခြားမကို မင်းဖြစ်သည်။ နှုတ်အာရုံ
ဆောင်ရာမှုမှတ်ဘာက်ရီ၍တဲ့တတ်သောကြောင့် စာနှင့် အကွဲရာ တင်ခဲ့ရသည်။

ခရစ်သူတူရာမြို့ဘေးမှာရောင်းပြန်မာနိုင်းမှုနဲ့လေး နေပြည်တော်
တွင်မင်းတုန်းမင်းက ပဋိမသို့ယနာတင်ခဲ့ပြီး ပါ၌တော် အနွေကထာ
နိုကာများကို ကျောက်ထက်အကွဲရာတင်ခဲ့ရာ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သာသနာ
တော်အရည်တည်တဲ့ နေရာနှင့် ဤသို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပေသည်။ ပါ၌တော်
ကျောက်စာချုပ်ရေး ဂုဏ်မှုများကျောက်စာရေးထိုးတော်သည်။ မှုနဲ့လေးတောင်

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၅

အနီးမှာ ကျောက်စာတော်များရှိကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာပင် သာသနာ-၂၀၀ အထိမ်းအမှတ်အနေဖြင့် သာသနာ သဏ္ဌာရာ-၂၄၉၈ (၁၉၅၂)တွင် ဆဋ္ဌသက်ကို ဉာဏ်ရမ်းဆရာတော် ဘုရား ဘဒ္ဒန္တရေဝတ္ထုကြီးများ၏တင်ခဲ့ရာ ပါဋ္ဌဌအငွကထာ နိကာများကို ပုံနှိပ်စာအပ်များအဖြစ် ရိုက်နိပ်ပြီး သာသနာပြုခဲ့ကြသည်။ ၁၉၅၆-ခုနှစ် မေလဗုဒ္ဓနေ့တွင် ဆဋ္ဌသက်ကိုယနာတင်ပွဲနှင့် သာသနာ-၂၀၀၀ ပြည့်ပွဲကျင်းပခဲ့သည်။ ပါဋ္ဌဌတော်များကို မြန်မာ-အက်လို့ စသော ဘာသာမြားစကားစာ အကွဲရာပြန်ဆိုရန် ဆုံးဖြတ်ကြရာ အချို့သာသာသို့ ပြန်ဆိုခဲ့ပေသည်။

သဏ္ဌာရာ (၁) ရာစာ၊ အေဒီကုန်ခါနီးကာာလတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်များသည် ဂိဏ်းနှစ်ဂိဏ်းကွဲသွားခဲ့ပြီး မူရင်းထောရဝါဒသာသနာ စင်ကြယ်သော ဗုဒ္ဓဝစနတရားတော်အရ နိဗ္ဗာ့နှင့်ရှုံးရေး အမိကအနေဖြင့် သင်ပြရရာ မဟာယာနဂိဏ်းက ယင်းတရားကို ဟိန် (သေးငယ်) သေးယာန် (ယာဉ်)ဟုခေါ်ဝေါ်သမှတ်ခဲ့သည်။

သီရိလက်ဘာ၊ မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ ကမ္မားဒီးယားနှင့် လောနိုင်ငံ တို့ကို ထောရဝါဒ ငါးနိုင်ငံဟု ခေါ်သည်။ ဟိန်ယာန် အမည်မှာ မမုန်ခြင်း၊ ဂိဏ်းကွဲကနိမ့်ချ ခေါ်ခြင်းဖြစ်၍ ထောရဝါဒပင်မသာသနာဟု အစဉ်အလာ သန့်သန့်ဖြင့် ခေါ်ခေါ်ကြသည်။ မဟာယာနဂိဏ်းကြီးနှင့် ယင်းဝါဒဂိဏ်းကွဲ ကလေးတို့က ဗုဒ္ဓကို ကယ်တင်ရှင်အထူးယဉ်ကြည်ရေးသင်ပြချက်များ တိတွင်ကြပြီး စိတ်ကူးအရ လေးနက်သောဝါဒများကို လည်း ရေးသားခဲ့ကြသည်။ ငှင်းဝါဒတို့က “မဟာယာန” မြင့်မြတ်သော၊ ကျယ်ပြန့်သော လမ်းစဉ်ယာဉ် ရထားဂိဏ်းဟု သုံးခဲ့ကြသော်လည်း မူရင်းစာပေကျမ်းကိုများတွင် ငှင်းအမည် နာမများကို မတွေ့ရပေ။ သို့သော် ဤအသုံးအနှစ်းကို တရာ်ဘုရားဖူးများ ခေါ်ခေါ်ခဲ့သလို အနောက်နိုင်ငံသားစာရေးဆရာများက လိုက်လဲရေးသားရာမှ တွင်ကျယ်လာခဲ့ပေသည်။ မဟာယာနဂိဏ်းကြီးတွင် အထင်ရှားဆုံးမဟာ ယာနဒသသရာကြီးမှာ “နာဂါးဇူးနား” ပင်ဖြစ်၍ သူ၏ကျမ်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာများနှင့် ဗြဟာဏာဝါဒများအကြား စွဲပိုပေးရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။ သူသည် မချာမိက ဒသနအတွေးအခေါ်ဂိဏ်းကြီးကို

တည်ထောင်သူဖြစ်ရာ ထိုဘာသာကြီးနှစ်ခု ပြေလည်ညိညိတ်ရန်ကြီးစားသူ လည်းဖြစ်သည်။ သူထွန်းကားသောခေတ်က စတင်ပြီး မဟာယာန နှင့် ပြဟာဏဝါဒတိရောန္တသွားခဲ့ပြီး မဟာယာနဝါဒတိကတွင်ကျယ်၍ အာဇာ ထွမ်းခဲ့သည်။

ယခုခေတ် ခေတ်သစ်အချိန်အခါတွင်ကား ပုဒ္ဓဘာသာအမိကရိတ်၏^၅ နှစ်ရိတ်၏ရှိရာ တစ်ရိတ်၏က ထေရဝါဒ (ဟိန္ဒယာန လည်းကောင်း) ဖြစ်၍ သီရိလာကို၊ မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ ကမ္မားဒီးယား၊ လောနိုင်ငံတို့မှာ တွင်ကျယ်စွာလိုက်နာကျင့်သုံးပြီး မဟာယာနအပူကို တရတ်၊ တိဗက်၊ ဂျပန်နှင့် ကိုရိုးယားနိုင်ငံတို့မှာ လိုက်နာယုံကြည့်ကျင့်သုံးနေကြသည်။

ထေရဝါဒသာသနာသည် ရွှေးရွှေးရဟန္တာ မထောက်မြတ်ကြီးများက
စတင်သင်ပြန်ည်းပြ အသနာတော်ဖြစ်၍ ရွှေးအကျေဆုံးဗုဒ္ဓဘာသာ (ခုတိယ
သို့ပါယနာတင်ခေတ်)အဖြစ် တည်ရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ပါယနာတင်ပြီး
ခေတ်ကာလမှာ ယခုခေတ်မဟာယာနဂိုဏ်း၏အစ ရွှေးပြေးဂိုဏ်းကြီး
မြဲဟာသုပေါ်ကိုရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုနောက် သုဇ္ဈာဏ်ဗုဒ္ဓဘာသာ
ဂိုဏ်းက ခုတိယအရေးကြီးသော မဟာယာနဂိုဏ်းဖြစ်သော်လည်းအစ ခေတ်က
ထေရဝါဒနှင့် အလွန်ကွာခြားမှ မရှိပေ။ ယင်းဂိုဏ်းမှ တဆင့်ဂိုဏ်း
ခွဲများဆက်လက်ပေါ်က်ဖွားပြီး ၁-ရာစု-ရာစုအေဒီအတွင်း ဟာယာနဗုဒ္ဓ
ဘာသာအသွင့် ကူးပြောင်းတိုးတက်သွားခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၇

ပသမြိအမ်းအနား အစီအရင်များသည် ထေရဝါဒနှင့် မတူညီပေး ပုံစံ ကွဲပြား ပါသည်။

ဤဗုဒ္ဓဘာသာရိယ်းကြီးနှစ်ရိတ်းတူညီမှာမှာ ယောဂျူယျာအားဖြင့် သစ္ာ လေးပါးအရ လူသားတို့ ဒုက္ခတွေကြောင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေသော အရာဝါဇ္ဈ၊ ကာမဂ္ဂဏ်များကို ချစ်ခင်စွဲလန်းမှုကြောင့် ဟုသိနိုင်ပြီးလျှင် ဤ လူမှာ ဒုက္ခ ပေါင်းစုံမှ လွတ်မြောက်ရန်မရှင်ရှစ်ပါးကို လေ့ကျင့်သင့်ကြောင်း သို့လ စည်းကမ်းနှင့် သမထအလုပ်များလည်း မရှင်ပွားမှုမှာလိုအပ်ကြောင်း၊ မေတ္တာ တရား၏ တန်ဖိုးရှင်ရည်အကြောင်း ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အရခြား ကျကြောင်း၊ မေတ္တာလုပ်ငန်းသည် တစ်ကမ္မာလုံးနှင့် သက်ဆိုင်၍ ခြိုင်းကြောင်း၊ အမြင့်ဆုံးချမ်းသာသာခရရှိရန် မရှိမပိုပဒါလမ်းဟု လက်ခံ ကြသည်။

ဤသို့ရေးခေတ်အဆက်ဆက်က ညီညွတ်မှရရှိခဲ့သော်လည်း (၁၁) ရာစုနှစ် ဆိုက်ရောက်လာသောအခါ အိန္ဒိယနိုင်တွင်းသို့ ဘာသာခြားလူမျိုးကွဲ စစ်သားများ အတင်းဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာရဟန်းကျောင်းများ၊ စေတီပုထိုးများကိုဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သောကြောင့် အိန္ဒိယမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာ ကွယ်ပျောက်ခဲ့ရတော့သည်။ ရဟန်းတော်များ အသတ်ခံရ၊ လူယက်ခံရ သောကြောင့် အခြားနိုင်ငံများသို့ထွက်ပြီး ခိုလုံးခဲ့ရသည်။ ဤအယူသည်း ဘာသာခြားတို့နှစ်စက်သောကြောင့် ရဟန်းတော်များ တို့က်နိုင်ငံစသော တိုင်းတပါးသို့ပြီးပုန်းကြရာ ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေအခါးကိုလည်း သယ်ဆောင် သွားရသည်။ ထို့ကြောင့်ဟိနယာန ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အိန္ဒိယမှ လုံးဝ ကွယ်ပ ခဲ့ရသော်လည်း မဟာယာနကား ချက်ချင်းမတိမ်ကောသေးဘဲ နောက်အနှစ် (နှစ်ရာ)ခန့်အထိ အိန္ဒိယမှာတည်ရှိခဲ့သေးသည်။

အရင်သော်

၆။ ဓမ္မပဒါထာ-၂၇၉

အကြောင်အခါ “သဘာဝတရားအားလုံးတို့သည် အတွေ့မဟုတ်ကုန်” ဟု ဝိပသာနာပညာဖြင့် ရှုမြင်နိုင်၏၊ ထိုအခါ ရပ်နာမ်ဓမ္မသခါရတို့၌ ပြီးငွေ၏၊ ဤပြီးငွေခြင်းသည် ကိုလေသာစင်ကြယ်ရာ နိုဗ္ဗာန်၏အကြောင်းဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၇။ ဥဒါန်းကျူးရင့်ဂါထာတော်ကြီး

“ငါသည်တဏ္ဍာလက်သမားဘဝ အိမ်ဆောက်သူရှာဖွေစဉ် သံသရာ ဘဝဘဝမှာ ကျင်လည်ခဲ့ရလေပြီ။ ထိုတဏ္ဍာ အိုးအိမ်ဆောက်ပေးသူကို မတွေ့ခဲ့ရပေ။ ထိုကာလအတွင်း ဘဝဘဝအဖန်ဖန်ဖြစ်နေရမှုသည် ဆင်းရဲ ပင်ပန်း လေစွာတကား။”

“အိုး တဏ္ဍာလက်သမား၊ သင့်ကို ငါမြင်အပ်ပြီ၊ သင်သည် ဘဝအိုးအိမ် ထပ်မံမဆောက်နိုင်ချေတကား၊ သင်၏တိုင်များယက်မများ၊ အမိုးများကို ငါသည်လုံးဝဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပြီ”

“ထို့ကြောင့် ငါသည် တဏ္ဍာကုန်ခန်းရာ နိုဗ္ဗာန်ကို ငါသည် အရဟတ္ထ မဂ်ဖြင့် အာရုံပြုပါပြီတကား”

ဥဒါန်းပါဋ္ဌာတော်
မွေပဒဂါထာတော်အမှတ် ၁၅၄

၈။ တရားဦးဓမ္မစကြာ

မြတ်စွာဘုရား သဗ္ဗာသူရား သမ္မတတည်တော်ရရှိပြီးနောက် မည်သူ့ကိုပထမဆုံး တရားဟောရမည်နည်းဟု ကြံစည်ရာ လောက်စျောန်သမာပတ်ရရန် ဆရာ ဖြစ်ခဲ့ဘူးသော အာဇာရ ရသေ့နှင့် ဥဒကရသေ့တို့ကို ဟောပြရန် အကြံ ဖြစ်တော်မူသော် လည်းယင်းပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးမှာ ကွယ်လွန် သွားသောကြောင့် ဓမ္မန်မြတ်၍ ဝဋ်ကျေတ်စေသော သစ္စာအမှန်တရားကို နာကြားခွင့်မရခဲ့ကြပေ။ အာဇာရသည်(၇)ရက်စောပြီးကွယ်လွန်ပြီး အရှုပြဟွာသုတေသန တဖန်ဘဝ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ဥဒကရသေ့ကြီးမှာကား နာရီပိုင်းကပ်၍ ဘုရားရင်နှင့် သီသိကလေးလွှဲခဲ့သည်။ မြတ်စွာဘုရားက ထိုစျောန်အသိညာဉ် ရသေ့ကြီး တို့ကို “ဆုံးရုံးလေစွာတကား” ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ တောတွက် တရားအားထုတ်စဉ်က အဖော်ဖြစ်ခဲ့သော ပဋိဝန်ပိုင်းများ ငါးဦးကိုမြင်တော် မူသည်။ထို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ငါးဦးနေလိုင်တရားကျင့်ရာ မိဂဒါဓနတော်အပ် သို့ မြတ်စွာဘုရားကြံချိတော်မူပြီးလျှင် သမင်တို့ကို ဘေးမဲ့ပေးရာအောင် ဗာရာကသီမြို့အနီး ဥယျာဉ်၌ အလွန်အရေးကြီးသော အခြေခံတရား

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၉

“ဓမ္မစကြာ”ကိုပထမဆုံးဟောကြားတော်မူသည်။

ထိန်ရာဒေသသို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ခရီးလမ်းအတိုင်း ဒေသစာရှိကြချိတော်မူစဉ် လမ်းခရီးစွဲင် ဥပကအမည်ရှိသူတော်ကောင်း ဥပသကာနှင့် တွေ့ဆုံးကြရာ၊ ဥပကသည် ကျက်သရေတင့်တယ်သော မျက်နှာရှိသော မြတ်စွာဘုရားကို မြင်လျင်မြင်ချင်း ရဟန်းမြတ်အရှိယာ ဖြစ်ရမည်ဟု ယုံကြည်ကာလက် အပ်ချိကန်တော့သည်။ ထို့နောက် သူကပြောလျောက်ထားသည်မှာ-

“အရှင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား၏ မျက်နှာတော်သည် တည်းခြားချမ်း ဂုဏ်ကျက်သရေ လွမ်းလှပါသည် ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား ဤသို့ တရားထူး ရရှိရန်လိုက်လဲ တပည့်ခံရသော ဆရာ ရှိပါသလားဘုရား၊ အရှင်ဘုရား၏ ဆရာသည် အဘယ်သူဖြစ်ပါသနည်း” မြတ်စွာဘုရားဖြေတော်မူသည်မှာ “ဒါယကာ၊ ငါမှာ(လောကဗွာရာပန်းတိုင်ရရှိအတွက်)ဆရာမရှိ၊ ငါပင်လျင် နတ်- လူ- ပြဟွာတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူသည်။ ပညာရှိသူတော်ကောင်း (စဉ်းစားညာ၍ရှိသူ)သည် အကယ်၍ ငါထံမှာက်ရောက်လာပြီး ငါသည် မိန့်(မာန်ငါးပါးကို အောင်မြင်ပြီးသူ)ဟုဝင်နဲ့သည်။ “သင်သည် နောင် တစ်နေ့ ငါထံသို့လာရောက်ပြီး တရားကိုမေးမြန်းစုစမ်းပါ။”

ဤသို့ထဲတ်ဖော်ဝန်ခြားပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားသည် မိဂဒါဂန်တော့ (ဗာရာဏသီ) သို့ကြမြန်း၍ ပဋိဝရိုင်းဦးနှင့် တွေ့ဆုံးတော်မူသည်။ ထိုအခါ တရားရှာသူ မိတ်ဆွေးဦးက ဘုရားဖြစ်သည်ဟု မဟုတ်သောကြောင့် ခရီးဦးကြီး မပြုခဲ့ကြပေး။ ထိုကြောင့် “ငါဘုရားသည် ယခင်က တစ်ကြိမ် တစ်ပါမျှဘုရားဖြစ်ပြီဟု ဝန်ခံစကား ပြောဘူးခဲ့သလား” ဟုထပ်ဆင့် မေးမြန်း တော်မူလိုက်မှသာ ပဋိဝရိုင်းဦးသတိတရားရကြပြီး ယခင်က မပြောဘူး ယခုမှသာပြောပါသည်ဟု ဝန်ခံကြသည်။ “ငါသည် အရှိယာ သစ္စာ လေးပါးကိုတကယ်ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူပြီး သစ္စာတစ်ပါးမှာ အမြင်းအရှုံးလီဖြင့် သစ္စာ ၁၂-ပါးသောအချင်းကြောင်းတို့ကို သမ္မာစိညားဖြင့် တိတိကျကျ ငါသိပြီ”ဟု မိန့်တော်မူပြီးနောက် ကဗွာကျော်ဓမ္မစကြာ တရား၌ ကိုဆက်လက် ဟောကြားတော်မူသည်။

၂၀

ဓာဒလက်စွဲကျမ်း

၉။ ပဇ္ဈကဓာဒ

သီးခြားပွင့်တော်မူသော ဓာဒမြတ်စွာကို ပဇ္ဈကဓာဒဟုခေါ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကဲ့သို့ ရဟန္တဘာကရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရတော်မူသော်လည်း သူတစ်ပါးတို့ကို ပည်တင်၍ တရားမဟောတတ်ကြပါ။ သူတစ်ပါး၏ ကူးနှေးအနအရင့်ကို ထိုးထွင်းသေချာစွာ မသိသောကြောင့် လည်း အခြား ပုဂ္ဂိုလ်များကို တရားမဟောပြပါ။ ထိုးကြောက် ပဇ္ဈကဓာဒို့သည် သဗ္ဗာတုရားများကဲ့သို့ လူ-နတ်-ဗြဟာတို့၏ ဆရာအဖြစ်သို့ရောက်မလာကြပါ။

၁၀။ ဓမ္မစကြာတရားတော်

အခါတစ်ပါး၌ ဘကဝါဓာဒမြတ်စွာဘုရားသည် ကူသိပတန သမင်တို့ ရေားမဲ့ပေးရာဥယျာဉ်၊ ဗာရာဏသီပြည်တွင် သီတင်းသုံးတော်မူသည်။

ထိုအခါမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋိဝရီတာပည့်ငါးဦးကို ဤသိမိန့်တော်မူ၏။

“ရဟန်းတို့” အိမ်ယာထောင်မျုမရှိ၊ လူထောင်မှတွက်စွာသွားသူတို့သည် အစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ကြော်သင့်သည်။

အစွန်းနှစ်ပါးဟူသည် အဘယ်နည်း။

ကာမဂုဏ်မိုးပုံးဆောင်ခြင်း၊ ကာမအာရုံခွဲငင်ရာပါခြင်းတို့သည် ယုတ်ညုံးသည်။ ရွာသူတို့၏ အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။ အရိယာတို့၏ ကိစ္စမဟုတ်၊ အကျိုးမရှိ၊ အခြားအစွန်းတစ်ခုမှာ ကိုယ်ကာယကို တပ ပြင်းထန်လွန်းသော ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သော အကျင့်ထူးဖြစ်၍ ဒက္ခဖြစ် အရိယာတို့၏ အလုပ်မဟုတ် အကျိုးမရှိ။

ရဟန်းတို့ အဆိပါအစွန်းနှစ်ပါးတို့ကို မိုးပုံးမဆည်းကပ်ဘဲ အလယ် လတ်လမ်းစဉ် မယုတ်မဂ္ဂန်သော မရှိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမည်။ ဤ အလယ်အလတ်မွန်မြတ်သော ကျင့်စဉ်ကို “တထာဂတ” (=သစ္ဓာလေးပါးရှာဖွေသီပြင်သောဓာဒ)သည်ကောင်းစွာ ပြည့်စုံစွာ သိနားလည်တော်မူပြီ။

မရှိမ ပဋိပဒါသည် စက္ခကရဏီ၊ ညာဏကရဏီ၊ ဥပသမာယ၊ အဘိညာယ၊ သမ္မာဓာယ၊ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌညာဏ်ရရှိ၊ ကိုလေသာငြိမ်းအေးဖို့ထူးသော လောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ်ရရှိ၊ ဗောဓိညာဏ်ရရှိသာလျှင် ဖြစ်သည်။

ဓဒ္ဒလက်စွဲကျမ်း

ရဟန်းတို့ တထာဂကတ စတင်သိမြင်သော မဏီမပဋိပဒါဉာဏ်အလင်း
ရှို့ နိဗ္ဗာန်ရှို့ အလယ်အလတ်ကျင့်စဉ်ကား အဘယ်နည်း။
အရိယာမရှာ မရှင်ရှစ်ပါးပင်တည်း၊ ယင်းတို့မှာ-
မှန်သော (တိကျသော) အမြင်၊ အယူ၊ အသိ
မှန်သောအကြံး
မှန်သောစကား
မှန်သောအလုပ်
မှန်သောအသက်မွေးမှု
မှန်သောလွှဲလ ဝါယာမ
မှန်သော သတိ
မှန်သော သမွာ သမာဓိ ဟူ၍ ရှစ်ပါးပင်တည်း။

ဦးဖေမောင်တင်

ဓဒ္ဒ၏ဓမ္မ

ဘုရားရှင်၏ ဓမ္မဟာသည် အလယ်အလတ် မဏီမပဋိပဒါလမ်းစဉ်ပင်
ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မစကြာမှစတင်၍ ဓမ္မကိုဟောတော်မှုသည်။ မယုတ်မလွန်၊
မရှိမလွန်သောသစ္စာဓမ္မ ဖြစ်သောကြာင့် ဝမ်းသာတက်ကြရေးမရှိ၊
ဝမ်းနည်းစိတ်ဓာတ် ကျဆင်းရေးလည်းမရှိပေ။ ဝမ်းသာတက်ကြမှုဟွှာင်
ဘဝ၏ကောင်းကွက်များကို လွန်လွန်ကဲက တန်ဖိုးထား၍ အစွန်းမလွတ်ပါ။
ဘဝအခြေအနေမှန်ကို အလွန်အကျိုးခန့်မှန်း အကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်နေသည်။
ထို့ကြောင့် ကာမဂ္ဂတ်သုခ ခံစားလွန်းခြင်းမှာ စိတ်ကိုယ်ညွှာနိမ့်ကျဖြေး
အကျိုးကျေးဇူးမရှိပါ။ လောက်အရုံကို အထင်ကြီးခြင်း၊ အကောင်းမြင်ခြင်းမှာ
စိတ်ဝမ်းသာမျှ ဖြစ်ရသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် ဘဝကိုစိတ်ပျက်၊
မကောင်းမြင်၊ အဆိုးမြင်ဝါဒမှာလည်း အကုသိုလ်စိတ်ပင် ဖြစ်သောကြာင့်
အကျိုးမရှိပေ။ ဆန္ဒအလိုလိုက်စားနေခြင်းကြာင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊
နာမ်တရားတိုးတက်မှုအတွက် အဟန်းအတားဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်ကိုညှင့်ပန်းပန်း
တပ အကျင့်များ၊ လေ့ကျင့်သောကြာင့် ဉာဏ်ပညာအသိတရားကို အားနည်း

၂၂

ဓဒလက်ခွဲကျမ်း

ပျော်ညုံ စေသည်။ ဤအစွန်းနှစ်ပါးမှ လွတ်မြောက်ရန် မဏ္ဍာမပဋိပဒါ
လမ်းစဉ်ကို ဖြတ်စွာဘုရားက စတင်ဟောကြားသင်ပြတော်မှုသည်။
ဤမှုပုတ်မလွန်ကျင့်သုံးရေးစနစ်နည်းလမ်းတွင်အဆိုပါအစွန်းနှစ်ခု အကြောင်း
ထိုးထွင်းသိရသလို တစ်ဆက်တည်းမှုပင် အဆက် အစပ် အညီမည်
တရားသဘောလည်း ရှိနေပုံကိုနားလည်းရပေသည်။ ဤကားမသခန့်
အတ္ထကိုလမထနယောဂနှစ်ပါးကို အစွန်းမထွက် ချိန်ခွင်လျှောမထွက်ရန်
လေးနက်စွာ ချိန်ဆရမည်။ ဥပမာ သိုင်းကစားဓားရေးပြနေသူတစ်ဦးသည်
ခြေအုစ်မှာ ညီညာခိုင်ခုတည်ပြီးစွာရပ်တည်ရ၊ လုပ်ရှားရန်လိုအပ်လာ
သောအခါ ခြေတစ်ဖက်ကို ပေါ်ပါးစေရသည်။ သို့မှာသာ ထိုးနှုန်းပါးမှုန်သော
ပုံစံပေါ်လာသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်များကို အညီအမျှရှုံးဖြည့်၍
လေ့ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်ရာ အစွန်းထွက်မှုများလည်း တန်ပြန်ဖိအားပေးခြင်း
ခံရသောကြောင့် အစွန်းမလွှတ်လျင် အကျိုးမရှိပါ။

ထို့ကြောင့် လူတိုင်းအတွက် ဘဝကောင်းမွန်ရေးရရှိရန် မဏ္ဍာမပဋိပဒါ
တရားပေါ်ပေါက်ခြင်းကြောင့် အကောင်းဆုံးဘဝ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်
ကင်းသောဘဝကို ရယူကျင့်သုံးတတ်ပေါသည်။ ထို့ကြောင့် လူတောင်မှ
စွန်ခွာလာကြသူတိုင်း အစွန်းနှစ်ပါးကို ရောင်ကြောရမည့်သာ ဖြစ်ပေါသည်။
သို့မှာသာ စိတ်အထက်တန်းကျသော အကျိုးသို့ကွားအစစ် ဖြစ်ရသောအကျိုးများ
ရရှိပါသည်။ အစွန်းနှစ်ပါးဆိုသည်မှာ ကာမရာဂလောဘန့် စပ်ယူဉ်သော
ယုတ်ညုံမကောင်းသော သာမန်အဆင့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သာ လိုလားသော ကာမ
သုခရွှေ့ကာ နယောက လမ်းစဉ်နှင့် ကိုယ်ကားယဉ်းပန်းနေမှု (နာကျင်
ဆိုးဝါးခြင်း၊ ယုတ်ညုံခြင်း၊ အကျိုးမရှိခြင်း) ကြောင့် သုတိရှိရှိ အသိတရားဖြင့်
ချိန်ဆုံးညာကာအလင်း၊ ပညာအလင်း၊ ဗောဓိအလင်းရရန် လေ့ကျင့်ရပေသည်။

အရှင်သေးနှုန်း

၁၁။ သစ္စာလေးပါးတရားတော်

ဓဒဘာသာသာ၏ အခြေခံအနှစ်သာရပ်မတရားမှာ အရိယာသစ္စာလေးပါး
တရားမြတ်လေးပါးပင်ဖြစ်သည်။ ဓမ္မကို အကျဉ်းချုပ်ပြရလျင် လောကသာဝ

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၂၃

နိယာမ ဥပဒေ သီလစင်ကြယ်ရေး နိယာမတရားဟု ခေါ်နိုင်သည်။
ယင်းတရားသဘာဝဓမ္မတို့မှာ ခုက္ခသစ္စာသည် လူသားအားလုံးအပေါ်မှာ
လွမ်းမိုးချယ်ခြင်း၊ ခုက္ခ၏ဖြစ်ကြောင်း မူလအစ၊ ခုက္ခချုပ်ဖြစ်းခြင်း၊
ခုက္ခချုပ်ရန်နည်းလမ်းကျင့်စဉ်စနစ်ဟူ၍ လေးပါးသာ ရှိသည်။

- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| (၁) ခုက္ခသစ္စာ | ဆင်းရတာအမှန် |
| (၂) သမုဒယသစ္စာ | ခုက္ခဖြစ်စေသောအကြောင်းအမှန် |
| (၃) နိရောဓသစ္စာ | ခုက္ခချုပ်ဖြစ်းခြင်းအမှန် |
| (၄) မဂ္ဂသစ္စာ | ခုက္ခချုပ်ဖြစ်းရန်လမ်းစဉ်အမှန် |

၁။ ဆင်းရတာအမှန် ခုက္ခသစ္စာ

သက်ရှိသွေးဝါတိုင်းမှာ ဆင်းရခုက္ခပါရှိကြသည်။ အတိမွေးမှုဆင်းရဲ့
အိမင်းရင့်ရော်မှုဆင်းရဲ့ ရောဂါအနာဖိုးနှင့်စက်မှုဆင်းရဲ့ သေဆုံးရမှုဆင်းရဲ့
မချုပ်မနှစ်သက်သွားနှင့် ပေါင်းသင်းရမှုဆင်းရဲ့ ချုပ်ခင်မြတ်နီးသွားနှင့် ကျော်း
ရမှုဆင်းရဲမိမိလိုအပ်ဆန္ဒမရမပြည့်စုံမှုဆင်းရဲတို့ ယဉ်တွေကပ်ပါလာကြသည်။
ခုက္ခ ဟူသည် ကိုယ်စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါးက ဘဝမှာ အမြဲ
နှင့်စက်နေခြင်း ထိတ်ပူလောင်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း သက်ရှိသွေးဝါအားလုံးသည် ခန္ဓာရရှိမှုကြောင့်
မမြဲ (အနိစ္စ)တရား၊ ကျေနံပွဲယ်မရှိ (ခုက္ခ) တရား၊ ခန္ဓာသဲ ခန္ဓာပြင်ဘက်မှာ
မြှုပ်သောဝိညာဉ်ကောင် လိပ်ပြာကောင်းလုံးဝမရှိ (အနိစ္စ)တရားလည်း ပါဝင်
လှပ်ရှားနေသောကြောင့်ပေတည်း။

“ခုက္ခ” ဟူသော ပါဋ္ဌီဝါဟာရသည် ကာယိကခုက္ခကို သာလျင်
ဖော်ညွှန်းနေသည်မဟုတ်၊ ဝေဒယိတ္ထခုက္ခ၊ မကောင်းသောထိတွေမှုချေသာ
မဟုတ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာသောသံဪရအားလုံးပင်ခုက္ခတရား ဖြစ်သည်။ ဖြစ်မှုပင်
ခုက္ခဟု ဆိုလိုသည်။ အရာခပ်သီမ်း သွေးဝါအားလုံး မမြှုပ်သောကြောင့်ပင်
ခုက္ခသစ္စာသာ ဟောတော်မှုရသည်။ မှန်၏ အထက်တန်းဘဝ အထက်ဘုံးမှား
ရောက်နေကြသောသွားတို့ပင် အနိစ္စမ်းလောင်ခံနေကြရာ မမြှုကြပေ။ ချမ်းသာ
ပျော်ရွင်မှု အဆင့်အမြင့်ဆုံးမှာပင် မမြှုသောတရားပါရှိနေရာ ဘယ်ဘုံးဘဝ

၂၄

ဓာဒလက်စွဲကျမ်း

ဘာဖြစ်ဖြစ်ဆင်းရပင်။ ကျေနပ်ဖွယ်မန္တသော တရားပင်၊ ခုက္ခမျိုးက
ပူးတွဲပါဝင်လျက်ရှိကြသည်။

၂။ ခုက္ခ သစ္စာဖြစ်ကြောင်းအမှန်

ဘဝခုက္ခအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တွေ့ကြရသည် အကြောင်းမှန်မှာ
သစ္စာလေပါးကိုမသိ (မောဟ) နားမလည်ခြင်းနှင့်တူ ဘဝတဗ္ဗာ ဘဝကို
ခင်မင်တွယ်တာသော နှစ်သက်မှု ရာဂကြောင့် ဘဝခုက္ခများကို ပေါ်ပေါက်
ပေါ့သည်။ အဝိဇ္ဇာနှင့်တာဏ္ဍာ မူလအကြောင်းနှစ်ပါးကြောင့် သံဃာရများ
ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်လာရပြီး ဘဝတိကောင်းသည်ဟု ထင်မှတ်လေ့ရှိကြ
ပါသည်။ ဤသို့အပူးအသီလွှဲများခြင်းသည် ခုက္ခကိုဖြစ်ပေါ်စေတော့သည်။

တဏ္ဍာဟူသည်ကား ရွှေပါရုံ၊ သဒ္ဓရုံ၊ ဂန္ဓရုံ၊ ရသာရုံ ဖော်ဗွာရုံ ဗုဒ္ဓသော
ကာမဂုဏ်ငါးပါးကို နှစ်သက်မြတ်နှီးတွယ်တာသောစိတ်ပင်တည်း။ ယခုအာရုံ
ထိအာရုံကို လိုချင်သလို ယခုဘဝနောင်ဘဝကိုလည်း လိုချင်မှုကို “တဏ္ဍာ”
ဟု ခေါ်သည်။ နှစ်သက်ဖွယ် လူမွှာရုံကို တွယ်တာစွဲလမ်းနေကြ၍
ဘဝသံသရာကြီး မပြတ်စဲဘဲ နောက်ဘဝများဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်လာရ
ပေသည်။ ပထုဇွဲတို့သည် အညုံဆုံးကာမဂုဏ်များမှစပြီး သိမ်ခွဲလှသော
(ရှာန်ချမ်းသာ) သုခမျိုးအထိ နှစ်သက်တွယ်တာ စွဲလန်းလေ့ရှိကြပါသည်။
ဤတဏ္ဍာ “လိုချင်မှု” စိတ်ကြောင့် ခံစားမှု၊ ဘဝမှာဆက်လက်နေလိုမှု၊
စိတ်များလည်း ဆက်လက်ပေါ်ပေါက်လာပေသည်။ ဤတဏ္ဍာစေတ်သည်
အင်အားရှု၍ ကဗွာမှာ အားအကြီးဆုံးစွမ်းအင်ကြီးဖြစ်နေသည်။ ဘဝဖြစ်ရပ်
သဘာဝတရားဖြစ်ရပ်မှန်များကို မသိသေးသမျှ ဘဝကိုဆက်လက်ရယူချင်
တော့သည်။ ဤသို့ ငါခံစား၊ ငါရယူချင်စိတ်များကြောင့် ငါအကျိုးသာ
ကြည့်ရှုလုပ်ကိုင်မှုများလည်း ပေါ်ပေါက်လာသေးသည်။

၃။ ခုက္ခရှုပ်ဖြော်မြှင့်းခြင်းအမှန်

ခုက္ခပြတ်စဲချုပ်ဖြော်မြှင့်းခြင်းကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်သည်။ ခုက္ခနိုရောဓာသစ္စာ
သည်အမှန်တရားကေန် အရှိတရားဖြစ်ရာ ကိုလေသာရာဂ မောဟာများ
ချုပ်ဖြော်ကြရသည်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၂၅

နိဗ္ဗာန်ဟူသည်ကား သံသရာရေယာဉ်ကျောမှာ အမြတ်စီးဆင်းလျက်ရှိသော ဘဝတာဏျာစုတိ-ပဋိသန္တစိတ်များ အစဉ်များချုပ်ပြုမြဲမ်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဆန္တရာဂချုပ်ရသည်။ တဏျာလောဘကုန်ရသည်။ တဏျာမှလွှတ်မြောက် ခြင်းကို “နိဗ္ဗာန်” ဟုခေါ်သည်။

ထို့ကြောင့် တဏျာနှင့်အပို့စွာနှစ်ပါးကို အကြောင်းမဲ့ပထ်သတ်ရမှုပင် ဖြစ်တော့သည်။ ဥပါဒါန်လေးပါးလုံးဝက်းပြုမြဲမ်းသွားတော့သည်။

ဒုက္ခနိဗ္ဗာန်ရောစနိဗ္ဗာန်သည် ဒုက္ခအားလုံးအမြှာအကြောင်းမဲ့ချုပ်ပြုမြဲမ်းခြင်းပင် ဖြစ်ပေရာ ဒုက္ခအနည်းငယ်မျှ မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် သံသရာဝမ်းဒုက္ခ ကာမဝမ်း ဝိပါကဝင်၊ ကိုလေသာဝမ်းတို့ အကုန်ချုပ်ပြုမြဲမ်း သွားပေသည်။ သံသရာမှ လွှတ်မြောက်ခြင်း ဝိမုလ္မာ (၁) သန္တသွေ့ဆု ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ ဘဝအားလုံး ချုပ်ပြုမြဲမ်းပေသည်။ ဘဝဟူသမျှ ဒုက္ခပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် အတိမရှိ၊ ပဋိသန္တမရှိ၊ အိမ္မနာမှမရှိ၊ သေမှမရှိဟု မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတော် မှသည်။ ငါ။ နိဗ္ဗာန်ရစွဲကြောင်းနည်းလမ်းအမှန်

ဒုက္ခနိဗ္ဗာန်ရောစမဂ္ဂသစွာသည် အမြှာခံကျသည်။ အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဒုက္ခချုပ်ပြုမြဲမ်းကြောင်း မဂ္ဂနည်းလမ်းအစစ်အမှန်မှာ မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးမှလွှဲ၍ မရှိပါ။ မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးမဟုတ်လျှင် မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးကိုမကျင့်သုံးလျှင် ပြီးဆုံးပြည့်ဝ အောင်မြင်မှာ မရကြပါ။ နိဗ္ဗာန်လည်းမရကြပါ။

ဤမဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးကို အပြည့်အဝလိုက်နာကြမှသာလျှင် ပုထုဇ္ဇာတို့သည် ဒုက္ခချုပ်မှုကို အာရုံပြနိုင် ထိတွေ့နိုင်ကြပါသည်။ သီလသမာဓိပညာစိတ်များ တိုးတက်ရင့်ကျက်ရမည်။ သီလကို တိတိကျကျ လိုက်နာရသလိုပင် သမာဓိ စိတ်အင်အား ပိုမိုသန့်ရှင်းအင်အားတိုးတက်ရင့်ကျက်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် မဂ္ဂသစွာဟူသည် တိကျပြတ်သားသည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သီနိုင်သည်။ လို့ဂုဏ်ဆန့်ကျယ် လွှာနည်းငယ်နှင့်သာ သက်ဆိုင်ရသော ကုန်ရပညာဖိုး မဟုတ်ပါ။ မဂ္ဂသစွာကို ရွှေသချာစွာလေ့လာမှသာ ပေါ်လွှင်ထင်ရှားလာပြီး စနစ်တကျစိတ်ကူးတတ်၊ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ မဂ္ဂင်ရှုစ်ပါးကို အနှစ် သာရ

၂၆

ဓဒ္ဒလက်စွဲကျမ်း

အားဖြင့်အကျဉ်းချုပ်ဆိုရလျှင် သီလသိက္ခာကျင့်စဉ်၊ သမာဓိ သိက္ခာကျင့်စဉ်၊
ပညာသိက္ခာကျင့်စဉ်ဟူ၍ “သိက္ခာ” သုံးပါးသာ ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့်
လိုက်နာကြသူတိုင်း ခုက္ခာမူလွှတ်ရ ခုက္ခာချုပ်ရ ပေသည်။

ဘုရားရှင် ပွင့်သည်ဖြစ်စေ မပွင့်သည်ဖြစ်စေ ဤသစ္ာလေးပါး
တရားတော်သည် ကမ္မာလောကမှာရှိပါသည်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရား
ပေါ်ထွန်း၍ စတင်တရားဟောတော် မူမှသာလျှင် ယခင်ကကမ္မာမှ
မှားဝင်ကျနေနေသာတရားသည် ပွင့်လင်းတောက်ပရပါသည်။ သို့ပုံနည်းကျ
ရှင်းပြရသော် တရားဓမ္မသည် သဘာဝအကြောင်းနှင့် သဘာဝအကျိုးသာ
ဖြစ်ချေသည်။ တဏောလောဘကြောင့် ခုက္ခာရောက်ရသလို မရှင် မရှိမပဋိပဒါ
ကြောင့် နိမ္မာန်ရကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်နိမ္မာန်သည် မရှိမပဋိပဒါမရှိကို လိုက်နာ
မှကြောင့် ရရှိသောအကျိုးဆက် ဖြစ်ပါသည်

၁၂။ မွန်မြတ်မှန်ကန်သောမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

ဓဒ္ဒမူလဒေသနာကျင့်စဉ်အရ ရှေးအကျခုံး သာသနာခေတ်မှ စတင်၍
ယခုယနေ့၊ သာသနာခေတ်အထိ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်ကို သင်ယူပို့ချ
နားလည်၍ ကျင့်သုံးနေထိုင်သူများစွာ ရှိလေသည်။ မဂ္ဂင်တရား မဂ္ဂင်အကျင့်
ပင်မူလ ဓဒ္ဒဘာသာဖြစ်သောကြောင့် မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား
ရှိစဉ်ကပင် ရှိခဲ့သည်။ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ အရိယာဖြစ်ရေး လမ်းစဉ်
အမှန်ဖြစ်ရာ “အရိယာ မဂ္ဂသစ္ာ” ဟုလည်း ခေါ်ဆိုသေးသည်။ မှန်၏။
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားမြတ်ကို တကယ်နေ့စဉ် လိုက်နာကျင့်သုံးမှ
သရဏာရုံယူရကျိုးနံပါသည်။ ဘုရားစကားကို နားထောင်ရာရောက်သည်။
အရိယာဖြစ်ရေး၊ ကိုလေသာချုပ်ရေး၊ အကုသိုလ်ပပျောက်ရေးသာလျှင်
ထေရာဂါဒသာသနာ၌ ဘဝ၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ သောတပန် အရိယာအစာ
ရဟန္တာ အရိယာအဆုံးအထိ ရရှိလေ့ကျင့်နေရန် အရေးကြီးလှသည်။ ပုထိုံး
လူမြိုက်ဘဝမှ၊ အယူမှားဘဝမှ၊ အပြီးအငြိမ်းလွှတ်မြောက်ခြင်းကို “အရိယာ”
ပုဂ္ဂိုလ် အရိယာသစ္ာအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေထိုင်သူဟု ဘုရားဟောသည်။
ရဟန္တာဘဝရောက်လျှင် အမြတ်ဆုံးအကောင်းဆုံး သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ

ဓမ္မလက်ခွဲကျမ်း

.၂၇

သိက္ခာသုံးရပ် ပြီးပြည့်စုသွားရာ ကုသိုလ်အားလုံး ပြည့်ဝခိုင်မှာမျှကြောင့် နောက်ထပ်တဆင့်တက် လေ့ကျင့်နေစရာမကျန်း၊ ရှိလည်းမရှိရတော့ပေါ့ ဘေးမိ သတ္တကို ရှိနိုးကြာ၊ အထင်ကြီးကြခြင်းမှာ မလိုအပ်ဟု အမိပြုယ်ရ နေသည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် စွမ်းရည်ရှိသည်ဟု ပြောလေ့ရှိသော ဘုရားလောင်း ကောင်းကင်တုသားတို့ကို မမိုပဲမဆည်းကပ်ရ ဖန်ဆင်းရင်ကြီး “တစ်ခု” ဟူသော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း အားမကိုးရမိမိ၏သဒ္ဓါ၊ သတိဝိရိယအင်အား၊ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်ရှုနေသော သမာဓိပညာ အင်အားကိုသာလျှင် မိုင် ဆည်းကပ်ရ အားကိုးနေရသည်။ ကိုလေသာမှ ကယ်တင်သူလုံးဝမရှိ၍၊ မိမိ ကိုယ်တိုင်အစွမ်းထုတ် “စိရိယ”နှင့် ကိုလေသာကို ပယ်ရ၊ ခြိရ၊ သတ်ရ လေသည်။ ရဟန္တာဖြစ်သော သူများရှိ၍ အားတက်ဖွယ်၊ စံနမူနာယူဖွယ် ရှိပေသည်။ ဤသို့ ကိုယ်စွမ်းရည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုလေသာကို ဖယ်ခွာသတ် နေသူတိုင်း ထိရောက်သော ယခုလက်ငင်း အကျိုးများကို ကြောသလို ဘုရားဟောစနစ်မူဟောင်းကို နားလည်သော်ပေါက် ထောက်ခံနေကြသည်။ ရတနာသုံးပါးအပေါ် ယုံမှားသံသယရှိ၍ ပါ့မြို့တော်ကိုလည်း ဖြုတ်သွေး မလုပ်ကြပေ။

လက်တွေကျင့်စဉ်အရ အရိယာမဂ္ဂသစွာတွင် သိက္ခာစည်းသုံးပိုင်း ခွဲထားသည်။ သဘာဝကျကျရှိသည်။

သီလရှုဏ်ရည်အပ်စု (သီလ+ခန္ဓာ)

- ၁။ သမ္မာဝါစာ = မှန်သော စကားပြောဆိုရခြင်း။
- ၂။ သမ္မာကမ္မာန္တ = မှန်သော အပြုအမူကို ပြုလုပ်ရခြင်း။
- ၃။ သမ္မာအာဏ် = မှန်သော အသက်မွေးမှုပြုရခြင်း။

သမာဓိ=စိတ်တည်ပြုမ်သန်ရှင်းရေးအစု (သမာဓိ+ခန္ဓာ)

- ၄။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်သောလုံးလရှိရခြင်း၊ ကြိုးစားရခြင်း။
- ၅။ သမ္မာသတိ = မှန်သောသတိယဉ်တွေရခြင်း။
- ၆။ သမ္မာ သမာဓိ = မှန်သောတည်ကြည်စွာစိတ်ပြုမ်သက်မှု ရှိရခြင်း။

၂၀

ဓမ္မလက်စွဲကျမ်း

ပညာဂတ်ရည်အပ်စု (အသိမှန်ပညာ+ဓမ္မ)

၇။ သမ္မာသက္ကာ = မှန်သော အကြံသာကြံစည် စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၈။ သမ္မာဒီဇို့ = မှန်သော အမြင်တရား သမ္မာ ဓမ္မရှိခြင်း။

မှတ်ချက်။ “သမ္မာ” ဝေါဟာရမှာ “ကောင်းသော” “မယ့်တ်မလွန် သင့်ဖြတ်သော” “အထက်တန်းကျသော” ဟူ၍ အနက်များရှိသေးသည်။

၁။ မှန်သောစကားကိုသာရွေးချယ်ပြောဆိုရခြင်း

မိမိပြောသောစကားသည်မှန်ကန်မှရှိရမည်။ သို့မှသာ ကောင်းသည် မှန်ဖြတ်သည်။ နိမ္မာန်ပို့ပေးသည်။ ထိုပြင်မှန်သော စကားကိုပြောဆိုသူမှာ အကျိုးများစွာရှိ၍ အကျိုးရှိသောစကား၊ မကြမ်းတမ်းမရှိင်းစိုင်းသောစကား၊ ကုန်းချောရန်တိက်ကင်းရှင်းသောစကား၊ အနှစ်သာရမရှိမှုမှ ကင်းရှင်းသော စကားမျိုးဖြစ်လာသည်။ အကယ်၍ မလွှဲမရှောင်သာ စကားပြောရလျှင်လည်း အကျိုးရှိ အသုံးဝင်နိုင် အကူအညီပြနိုင်သော စကား(အားတက်ဖွယ်စကား) မျိုးသာ ရွေးချယ်၍ ပြောရမည်။ ထိုကြောင့်ကောင်းသောစကားပြောရာတွင် သနား ကရာဏာ စိတ်ပါရှိသည် တိက်ရှိက်မှန်ရာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောသည်။ ယုတ်ညုံမှားပွင့်းသူအဖြစ်သို့ မရောက်တော့ပါ။

လူသားတို့!

မှသားစကားပြောမှုရှောင်ကြုံဖြူ

ကုန်းချောသူသည် ရပ်ရည်ပျက်စီး

ကြမ်းတမ်းစကားရှောင် ယဉ်ကျေးအောင်

နှစ်မဲ့စကားမြှေရှောင်ရား

သမာဓိစု ဤလေးခုပါဝင်ပြု။

၂။ မှန်သောအလုပ်မျိုးလုပ်ဆောင်ခြင်း

လူဘဝရရှိက် သက်ရှိသွေးဝါ အသီးသီးကို မနိုပ်စက်ရ၊ သတ်ဖြတ် ခြင်း မပြုရ သူတစ်ပါးဥစ္စာမခိုးယူရ၊ လိုင်ကိစ္စမှားယွင်းဖောက်ပြန်မှုမရှိရ၊ အရက်မှုးယစ်ဆေး လုံးဝရှောင်ကြုံရ၊ လူဘဝသည် တိတောင်းလှသော ကြောင့်ရခဲလှသောကြောင့်၊ ငါးပါးသီလတရားတည်ရှိနေသောကြောင့် နိမ္မာန်

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

၂၉

ရောက်စေသောမဂ္ဂကိုလေးစားရသောကြောင့် သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြော်ရပေ သည်။ငါးပါးသီလကို ထိန်းနေရတော့သည်။

ပြုမှုလပ်ဆောင်ချက်အသီးသီးမှာ ယခုဆောင်ရွက်ရမည်။ သို့သော် စဉ်းစားဆင်ခြင် တိုင်းထွား၍ အမျှကိစ္စတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်။မိမိ လုပ်နေ သမျှ လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းပင် ကိုယ်ကျိုးသာတစ်ဖက်သတ်ခွဲငင် ကြသော လုပ်ဆောင်မှု မဖြစ်စေရ။ ထိုကြောင့် လူအများ၏ အကျိုးသယ်ပိုး ရှုက်ဆောင် မူသာလျှင် “သမ္မာကမ္မာ” မဂ္ဂင်တစ်ခုနှင့်ပင်ပြီးစီးပြည့်စုံနေ ပေသည်။

၃။ သမ္မာအာမိဝမဂ္ဂင်

(ကောင်းသောအသက်ဝမ်းကြောင်းမွေးမြှုခြင်း)

မှန်သောစီးပွားရာစားသောက်မှုကိုဆိုလိုသည်။

ထိုကြောင့် သစ္စဝါ၏ အသက်များကို သတ်ဖြတ်ရောင်းဝယ်ခြင်း၊
အရက်သေစာ မူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းဝယ်ခြင်း၊

လူရောင်းဝယ်ခြင်း၊

အဆိပ်များကိုရောင်းဝယ်ခြင်း၊

လက်နက်များရောင်းချု စီးပွားရာခြင်းဟူသော မိစ္စာမိဝ ငါးမျိုးမှ ရှောင်ကြော်ရမည်။ သမ္မာအာမိဝမဂ္ဂင်လူကောင်းလူတော်တို့သည် သူတစ်ပါး၏ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကိုသာ သယ်ပိုးနေကြသည်။ ဒုက္ခများကို လျော့နည်း စေသည်။ သူတို့ စီးပွားရာနေပုံမှာ မည်သူကိုမျှ မထိခိုက် မနစ်နာပေါ့။

ထိုကြောင့် ကုန်ပစ္စည်း နေ့စဉ်ဆိုင်ဖွင့်ရောင်းချကြရာမှာလည်း အသင်စာရှုသူတို့သည် သင့်တင့်မျှတသော အမြတ်ကိုသာ ယဉ်ရမည်။မယုတ် မလွန် ဖျေးနှင့်မှန်မှန်ထားခြင်းသည် စီးပွားရေးသမားတို့၏ တာဝန်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ကာယုဒုစရိတ် ၄-ပါး၊ ဝစီဒုစရိတ် ၃-ပါးဖြင့် စီးပွားမရာရ၊ ရှောင်ကြော်မသာ “သမ္မာအာမိဝ” ဖြစ်လာရသည်။

၃၀

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၄။ သမ္မဝဝါယာမမဂ္ဂင်
မှန်သော လုံလဝိရီယရီခြင်း

မဖြစ်ပေါ်သေးသော အတုသိုလ်များ မဖြစ်ပေါ်ရန်လုံလပြုနေခြင်း၊
ဖြစ်ပေါ်လာသော အကုသိုလ်များကို ရှောင်ကြဉ်သတ်ဖြတ်ရန် လုံလပြု နေခြင်း၊
ယခုဖြစ်ဆဲ ကုသိုလ်(သုစရိတ်) များကို စတင်ဖြစ်ပေါ်ရန် လုံလပြု နေခြင်း၊
ဖြစ်ပြီးကုသိုလ်များကို ဆက်ဆက်နေရန် လုံလပြုနေခြင်း ဟူ၍ လုံလမဂ္ဂင်မှာ
ကျင့်စရာလေးခုရှိသည်။ ထိုပြင်ကောင်းသော မှန်သော ကိုစွဲ တိုင်း၌ (ဥပမာ
နိုဘာန်ရှိအလုပ်မှာ) အရှိုးအကြော၊ အသား၊ အသေးကြုံးစေ လုံလမလလျော့ရာ
နောက်ဆုတ်ရ အပင်ပန်းခံပြီး တရားတွေရှိပေါက် မြောက်ရန် ကာယသုခံကို
ပယ်ပါဟု ဤမဂ္ဂင်က လမ်းပြ ဆုံးမသည်။ လုံလမရှိ၊ သမာဓိ
မရှိသောကြောင့်တည်း၊ သမာဓိကို အပြည့် အဝ ထူထောင် ရယူရန်မှာလည်း
အလွန်ကြိုးစား ဝါယာမလုံလစိုက်မှသာ ရယူနိုင်သည်။ ဒစရိတ်ရှောင်မှုပြီးစီး
ပါသည်။ အနာဂတ်ကာလမှာ ခု စရိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။
ဝိရီယသည် ခု စရိတ်များကို ပယ်ခြင်း၊ ကျော်လွှားခြင်း ပြုနေသလို
“ရှောင်ကြဉ်ခြင်း” ကို ကာယဝစီ မနောဒ္ဓရမှာပင် ရရှိစေသည်။ “ကုသိုလ်
တိုးများမှုရရှိသည်” ကုသိုလ်အသစ်များ (ဥပမာမဂ်ကုသိုလ်၊ ဖိုလ်ကုသိုလ်
များ)ကို စပိုးထောင် နိုင်သည်။

၅။ သမ္မဘသတိ

ဝိရီယကောင်းသူ၏သာ သမ္မဘသတိကောင်းနိုင်သောကြောင့်
သမ္မဝဝါယာမ၊ သမ္မဘသတိ၊ သမ္မဘသမ္မာဓိ” ဤသုံးပါးကို သမာဓိမဂ္ဂင်မှာ
စုစည်းပြသတော်မူပါသည်။

သတိပဋိဘန်လေးပါးသာ ဝိရီယနှင့် မြိမ်မြိမ်နိုင် ဗျားကြပါ၊ ကိုယ်ကာယ
အမူအရာကို စိုက်ရှုပါ။ ၂၀၃နာပေါ်လျှင် ၂၀၃နာရှု၍
၂၀၃နာနုပသုနာကို ရမည်။ စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ ပျက်သွားပုံကို ရှုမှုစီးပွား
နုပသုနာသတိပဋိဘန် ဖြစ်လာသည်။ နိုဝင်ဘဏ်းပါး၊ ဗောဇ္ဈား(၃)ပါး စသည်
စိတ်မှာဖြစ်လာလျှင် ဤတရားတို့ကို ရှုမှုတ်၍ “ဓမ္မဘနုပသုနာ” ဖြစ်ပေါ်

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

၃၁

လာသည်။ သို့သော် ကာယာနုပသုနာ (ဥပမာ-အာနာပါန လေ့ကျင့်မှု)သည် အမိက ဖြစ်ရာ စီတ္ထ-ဝေဒနာ-ဓမ္မ ရှုမှတ်မှုကပ်၍ ဖြစ်ပေါ် လာကြောင်း လက်တွေ သိနိုင်ပါသည်။ အချင်းချင်းဆက်သွယ်နေ၍ စီတ္ထနုပသုနာသာ အမိက စသည်ဖြင့် မထင်မှတ်သင့်ပေါ် ဓမ္မနုပသုနာရဖို့ ရောက်ဖို့ အထူး မျှော်လင့် နေစရာမလိုတော့ပေါ်။ ကိုယ်ကာယာဖြစ်ပုံရှုလျင်ပေါ်သင့်တာ အကုန် ပေါ်လာပါသည်။

၆။ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်

ဤသမာဓိရယူရေးလုပ်ငန်းမှာ စုံသွားရနိုင် ရန်အထိ အကောင်းဆုံးဟောပြုလမ်းပြတော်မူထားသောကြောင့် သမထတွေ စုံနှင့်တွေ (ရနိုင်လျှင်) လိုအပ်လုပါသည်။ ပစ်ပယ်ရန် အထင်သေးကဲ့ရဲ့ရန်မလိုအပ်ပါ။ အခြားတစ်ဘက်ကလည်း စုံသွားရရန်ဖိုးအားပေးကြ၊ ချီးကျူးနေကြရန် မပြုသင့်ပါ။ ရနိုင်လျှင်တော့ ကောင်းပါ၏။ စုံနှင့်မရလျှင် မဂ်ဖို့လို့မရဟု မထင်မှတ်ရပါ။

ခဏီကသမာဓိဉာဏ်စာရ သမာဓိမျှဖြင့်လည်း လောကုတ္ထရာမဂ်၊ အရိယာမဂ်ရကြသူအများအပြားရှိကြရာ အယူမသည်းသင့်ပေါ်။

သမာဓိလုပ်ငန်းမှန်လျှင် အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိတ်ကချည်တိုင်ထားပြီး ကေဂုတာကျအောင် စူးစိုက်ပေးရသည်။ စိတ်ပျုံလွင့်မှု၊ တွေဝေမှု၊ သံသယ စိတ်ဖြစ်မှုတို့ တားမြစ်၍ သမ္မာသမာဓိ ဟုခေါ်သည်။

သမာဓိကောင်းကောင်းရရှိရန် လွယ်ကူရှင်းလင်းရှိုးသားသော “အာရုံ” “စိတ်အသိများ” ကိုစတင် စူးစိုက်ပေးသင့်သည်။ ဥပမာ နာခေါင်း၊ အာရုံ၊ ဝမ်းစိုက် အာရုံတို့မှာ ရှိုးသားရှင်းလင်း၍ အာရုံပြုစိတ် စိုက်သင့်သည်။ ထို့ပြင် အလောင်းကောင် ပုပ်သို့ပျက်စီးမျှအဆင့်ဆင့်၊ အရိုးစုံများ ၃၂ကော်ဗာသ အိုးများသည် ယထာ့ဘူတအာရုံ အစစ်အမှန်တရားပြသော အာရုံများဖြစ်ပြီး သမာဓိစိုက်ထားရန် လွယ်ကူလှုပါသည်။ ဤရိုးသားမှန်ကန်နေသော စိတ်အာရုံကို ယူတတ် ပွားတတ်မှသာလျှင် တိုးတက်ကောင်းမွန်သော အပူနာသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နိုင်သည်။ စိတ်နှင့် ညာက်စိတ်ကို သန်ရှင်းကြည်လင်သွားသည်။ ပို၍မြင့်မြတ်လာသော စိတ်အဆင့်တန်းများဟု

၃၂

ဓာဒလက်စွဲကျမ်း

ခေါ်ဆိုသည်။ လုံလများစွာဖိုက်နိုင် စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်မှသာ အဆင့်မြင့် သမာဓိများကို တိုးတက်ရှုပါသည်။ ယခုခေတ်၌ ဆိတ်ဖြေများ နေရာရာခြင်း၊ သေလွှဲယ်ပျောက် လွှဲယ်လွှဲခြင်း၊ ကာယြားခိုင် ကျေန်းမာနည်းပါး လာသောကြောင့် ထိပ်ဆုံးရောက် သမာဓိရသာ၊ လုံလအင်အား မပေးနိုင် ကြပေး။ ရှေးခေတ်ကဗျာနှင့်ရသူများ အလွန်ပေါ်များကြသည်မှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နေကြ၊ အစားအသောက် လော်လီမှုကြင်းကြ၊ လောဘန်ည်းကြ၍၍ သျာန်ရသူ များပြားသည်။ ယခုခေတ်ကအရာရာ ရှုပ်ထွေးပွဲလီ ဆူညံနေပြီး မြန်မြန် ကာယ်လုပ်နေရသော ခေတ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလယ်အလတ် သမာဓိ ရလျှင်ပင် သင့်တင့်လွှဲပါသည်။ စိတ်ယိုဖိတ်၍ ယိမ်းယိုင်မှု နည်းလာလျှင် သဘာဝ ကျလှပါသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်မျက်စီ တပ်ကြရန် ရပ်နာမ်ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုရှု၊ နိုင်ရန် အဆင့်သင့်ဖြစ်သော သမာဓိပေတည်း။ အာရုံတွေ ကျဉ်းကျဉ်းလာရမည်။ ထို့ကြောင့် စောနာအာရုံကို ပိုပိုနှုန်းရှိပြီးစွာ ထဲထဲဝင်ဝင်ရှုမှတ်နိုင်သည်။ သာမန်အသီမဟုတ်၊ ဝိပဿနာအသီနှင့် ပညာသီက္ခာရယူနေသော အသီဖြစ်သည်။ မဂ်ဖိုလ်မရမီ သီရသော အသီဖြစ်၏။ ထူးစြားလွန်ကဲသော “ပညာသီ” ဖြစ်ရာ ဤ အဆင့်သို့ရောက် လျှင်မဂ်ဖိုလ်ရရန် လွယ်ကူသည်။

၇။ သမ္မာသက်ပွဲမဂ္ဂင်

(ကောင်းစွာမှန်စွာ ကြံးစည်စည်းစားခြင်း)

စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ လျော်က်တွေးတော်ကြံးဆနေခြင်းကို မဆိုလို့၊ မနိုင်စက်ရန်၊ မသတ်ရန်၊ မနောက်ယူက်ရန်၊ ကာမဂ္ဂ၏အာရုံမှ လွတ်မြောက် ရန်ကြံးစည်းစည်းစားရသော သမ္မာဝိတက် ကြံးစည်းမှုမျိုးရဖို့၊ စည်းကမ်းကန်းသတ်ထားသည်။ပန်းတိုင်ပေးထားသည်။ ဖီလိုဆိုဖီးသုန် ဆရာတို့ ရသောကြီးတို့၏ အကေးအကြံမျိုး၊ မဟုတ်ပေး။ ရပ်နာမ်ပေါ်ရိုက် ပစ္စွာနှင့် တည့်တည့် နဲ့ခြမ်းစိတ်ဖြေဖြေလိုက်သည်။ ခုက္ခသစ္စာ သာတွေ မြင် နေရသည်။ ဘဝမှာဖြစ်မှုနှင့် ပျက်မှုသာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သမ္မာသက်ပွဲ အစ်သည်မဂ္ဂင်ဘောင်ရှိပြီး စိတ်ကိုမြှင့်မားစေ၊ လုပကျက်သရေ ရှိလေ တော့၏။

မုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၃၃

သမ္မာသက်ပွဲမရှင် အစစ်အမှန်ပြုလုပ်ကြသူတိုင်း အကုသိုလ်
ခုစရိတ်ကိုတစ်ဆုံးသည် တစ်ရွေးသားမျှ မကြုံစည်းမစဉ်းစားတော့ပေါ့
အကုသိုလ်ခုစရိတ်က် အကြော်အစည်းကို နည်းနည်းကလေးမျှ လက်မခံပါ။
မေတ္တာစိတ်နှင့်ကရဏာစိတ် နှစ်ပါးသည် ယုံးတွဲလာကြသည်။

ထိုပြင်ဗြိမဂ္ဂင်အရ မှန်သောရည်ရွယ်ချက် နီးကြားမှရှိလာသည်။
စိတ်ထက်သန်၍ သန်ရှင်းစင်ကြယ်နေသည်။ ထိုကြောင့် သမာဓိရှိမှ
ချမ်းသာစွာနေထိုင်ရတော့သည်။ မိမိအကြောင်း မိမိနားလည်း
နားလည်း သဘာဝကျကျ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် လူသားတို့သည်
ဘဝသံသရာ၊ ထပ်တလဲလဲခံစားနေရမှုမှ လွတ်မြောက်ရန် ကြုံစည်းသင့်ပါသည်။
ထိုအခါ သင်သည်လူနှင့် တံရွှေ့နှင့်တို့ကို အမြှုသနားစိတ် ပြသ နေတော့မည်။
။ သမ္မာဒီဇို့မဂ္ဂင်တရား

မြတ်စွာဘုရားပွင့်တွန်းရခြင်း၊ တရားစတင်ဟောပြရခြင်းတို့မှာ
အမြှုသနားကြီးများက နည်းလမ်းမပြသနိုင်သော ကိစ္စများရှိ၍ ဘုရားရှင်
ပေါ်တွန်းလာရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘဝအကြောင်းဘဝလက္ခဏာကို
စုလင်ထိုးတွင်းစွာနားလည်း သဘောပေါက်စေသော 'ပညာ'ကိုသာ ရစေရန်
ဘုရားက စဲတင်ဟောပြရှင်းပြတော်မှသည်။

ယခုတပည့်များကလည်း သမ္မာဒီဇို့ညာဏ်ရဖို့ အလွန်အရေးကြီး
နေကြောင်း လက်ခံကြပါသည်။ နားလည်လာကြပါသည်။ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်
တစ်ခုလုံးမှာ မိုး(၁၁)ပါးလောင်နေသည်ကို သီးမှုသာ စိတ်သည်ပြီးချမ်းစွာ
နေနိုင်သည်။ ဘဝသံမှ ပညာက ဤသို့ ကူညီသည်။ အတွင်းအနွေ့တွေစိတ်
တိုးတက်မှု အသိညာဏ်များမှုအရ စိတ်လည်းယောက်ယက်ခတ်မှုမရှိပါ။
မိမိ-သတိ-သမာဓိ ညာဏ်ပညာကိုသာ အားကိုးမိုးပဲသော်ကြောင့် ကြုံခိုင်မှ
ရကြသည်။ အတွင်းမနော ဟဒယစိတ်၊ တိုးတက်ရန်ဗြိသမာဒီဇို့ငါးမျိုး(ကံ၊
စူာန်၊ ဝိပသာနာ၊ မရှုံးဖလ)သမ္မာဒီဇို့ကိုရယူနေရမည်။ အကြွင်းမဲ့ ကိုလေသာ
ကုန်ရေး၊ အကြွင်းမဲ့ ဘဝချပ်ပြီးရေး၊ အကြွင်းမဲ့ဘဝ လွတ်မြောက်ရေး
အကြောင်း ထိုးတွင်းနားလည်းသွားသည်။ နီးမွားနှင့်သည် အကောင်းဆုံး

၃၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

အမှန်ဆုံး ဤမျိုးချမ်းမှုဟု လက်စံလိုက်သည်။ သီလ သမဂ္ဂ ပညာကျင့်စဉ် မပါလျှင် စစ်မှန်သောယုံကြည်ကို ကွယ်မှုမဟတ်ဟု သိကြရသည်။ သီလ သိကွာမှုပညာ သိကွာကို အကူအညီပေးသည်။ ပညာသိကွာက သီလသိကွာ ကိုလေးစားသည်။ ပညာအစစ်ကို ရသောကြောင့် ဤသို့နားလည် သဘော ပေါက်ကြသည်။ ဗုဒ္ဓသာသာကို မူရင်းကျကျ ရှင်းပြရလျှင် “သမ္မာဒိဋ္ဌ ဘာသာ” ဖြစ်ပါ၏။ အတွင်းစိတ်နှလုံးသား ယဉ်ကျေးကောင်းမှန်ရေးသာဖြစ်၍ အခြားအထူးအဆန်းပြုလုပ်နေစရာ မလိုပါ။ ထိုအပြင် ဘုရား၊ နတ်ဒေဝါများ မိမိရာထူးတိုးဖို့၊ ဓနညွှာရွှေဖို့၊ ခုက္ခလွှတ်ဖို့ သွားဆုတောင်းသုသည် ‘ကိုယ်ကျိုးရှာ ဆုတောင်းမှု’ ပြုနေသည် ဟု ဆို နိုင် သေးသည်။ အတွေ့ဒီ ဒို့ကြောင့် ဘာသာရေး ဆုတောင်းပသမျှ၊ အစီအရင်လုပ်မှု စသည်တို့မှာ တရားမျှတရေး ဘဝပညာ ရရှိရေးမှာ အသုံးမဝင်ပေ။

မြတ်ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူသည်မှာ-
 သင်တို့ကိုယ်ကို သင်တို့အားကိုးနိုင်ကြပါ
 သင်တို့ကိုယ်သာ ပုန်းအောင်းစရာသာရှိသည်
 အပြင် ဗဟိုဒ္ဓလူ၊ နတ်၊ ပြဟာတွေရဲ၊ အစောင့်အရှောက် မယူပါနှင့်
 သင်တို့သည် အမှန်တရားကိုသာ မို့ပိစရာဟုသိကြပါ
 အမှန်တရား သစ္စာ ဓမ္မသာလျှင် ပုန်းအောင်းစရာရှိသည်
 တစ်ခြားအပြင်မှာ သွားမရှာပါနှင့်။ သွားဆုတောင်းအပြစ်ဖြေ
 စောင့်ရှောက်မှု၊ မပြုပါနှင့်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်ခွန်းတော်မှာတမ်းကြီး

၁၃။ နိုဗ္ဗာန်ဆိုတာ

သဏ္ဌာတလို နိုဗ္ဗာန်ဟု ရေးသား၍ပါ၌အပေမှာ ‘နိုဗ္ဗာန်’ ဟု ရေးသားရာနို့ရှိ=မရှိ၊ ကင်းကွာအနက်၊ နို့=မဟတ် မရှိသော အနက်+ပါန ဟူသည် ကိုယ်ကျိုးသာရှာဖော်သော အမြင်ဆန္ဒကိုဖော်ပြသည်။ ဝါနအရ

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၃၅

တဏ္ဍာလေဘဟု အနက်ရသည်။ ထိုကြောင့် မူလမူရင်းကျကျ ဒေသနာတော် ဝေါဟာရအနက် အရ, “နိုင် + ဝါန” = “နိုဗုဒ္ဓ” ဆိုသည် မှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံးဆလုပ်ကိုင်ရယူနေသော လေဘဘအမိန့်က်အမဲမှ ကင်းလွှတ်ခြင်း၊ တဏ္ဍာလေဘဘ (သံသရာနှင့် ဆက်စပ်လည်ပတ်ရမှု) ချုပ်ဖြစ်းခြင်းဟု အမိပါယ်ရရှိသည်။ ဘဝသံသရာ ဂုဏ်စက်လည်ပတ်မှုမှ လွှတ်မြောက်ခြင်း၊ ဖြစ်းအေးခြင်း ပေတည်း။ လေဘဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ ချုပ်ဖြစ်းရမည်။ လေဘဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ချုပ်ဖြစ်းသောခါတ်၊ သစ္စာရှိ နေသောကြောင့်ပေတည်း။ နိုဗုဒ္ဓနက်မရှိလျှင် ကိုလေသာမချုပ်ဖြစ်းနိုင်ပါ။

နိုဗုဒ္ဓဟူသည် အမြတ်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံးတရား၊ (ဘဝပန်းတိုင် ကိုလေသာမှ လုံးဝအမြှင်ကြယ်သောခါတ်=အသခံတစောတ်) ဖြစ်သော ကြောင့်လုံးဝအကြောင်းအကျွန်မရှိ၊ ထာဝရမြို့သော သဘော၊ ဓမ္မစင်ကြယ် မြင်းမြတ်မှုကြီးပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကြောင့်လည်း “လေကုဋ္ဌရာတရား” “ဝိမုတ္ထီ လွန်မြောက်မှု အသခံတစောတ်”၊ “သခံရလုံးဝ အမြှေချုပ်ဖြစ်းမှု သခံရနှင့် အမြှေဆန်ကျင်ဘက်=ဝိသနီရ” ဟူလည်း အမည်တပ်၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တိုင် မူရင်း ကျကျ ရှင်းပြတော်မူသည်။ အချို့က နိုဗုဒ္ဓရှင်းတမ်းမှာ ပယ်ခြင်း၊ မရှိခြင်း၊ ကင်းလွှတ်ခြင်း၊ ဖြစ်းခြင်း ဟူသောစကားများကို ကြားရရှုဖြင့် အဖျက် သမား၊ အပြုသဘောမပါ။ ဆိုးဝါးယုတ် ညုံးသော အနက်အမိပါယ်ရရှိသည်ဟုဝေဖန်ပြစ်တင်ကြသည်။ အပြုသဘော ဝေါဟာရ များနှင့် ပြောရလျှင် “လွှတ်လပ်ခြင်း” “သန္တိသုခ” ချမ်းသာနေခြင်း “ပရမအကောင်းဆုံးတရား” “နိုစိုဝိုဝိအမြှေရှိသော သစ္စာဓမ္မပရမဏ္ဍာတရားကြီး” အမတ=မသေရခြင်း ဟူလည်းပြောပြရင်းပြနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကိုလေသာကို လက်မခံရခြင်းပယ်ရအညွှန်အကြေးကို ယခုစတင်ဆေးကြော နေမှ ကင်းလွှတ်မှုအနက် ဖြစ်စေ၊ ထိုက်တန်တိုးတက်ရေး အနက်ဖြစ်စေ၊ “နိုဗုဒ္ဓ” ရကြပါသည်။ စဉ်းစား၍မရှိပါ။

လက်တွေ့မရှိ သတိပဋိဌာန်ကျင့်စဉ်အရ ပြောပြရလျှင် သက်ရှိ ရဟန္တသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေအားလုံးမှ လွှတ်မြောက်၍ လောကခံ ရှစ်ပါး ကင်းလွှတ်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။ သခံတ တရား ပတ်ဝန်းကျင်များ

ဓမ္မလက်စွဲကျမ်း

ကဲ၊ စိတ်ဉာဏ်အာဟာရ များ၏ချယ်လှယ်မှု၊ အမျိုးမျိုးကို ခံနေကြရပါ သေးသည်။ စိတ်မနောမှာ ပူလောင်မှု၊ ဉာဏ်ညမ်းမှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ လုံးဝမရှိတော့ပါ။

သက်ရှိ ရဟန္တသာမဟုတ်၊ သက်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ် သဇ္ဈာဝါအားလုံး ပတ်ဝန်းကျင်ကာချယ်လှယ် စီမံမှုများ၊ လောကမ်းတရား တွေကြံရမှု အထွေထွေ၊ သံရှိရ ကဲ စိတ် ဉာဏ် အာဟာရ တို့ကို ဖို့ဝဲတွေကြံရမှု မကင်း နိုင်ကြပါ။ သို့၊ သော် သက်ရှိ ရဟန္တဘတ် ပါးစီ သည် လူ၊ ဘောင် မှာနေပြီး သံယောဇ္ဈာန်ဆယ်ပါးကို အကုန်အမြဲ ပယ်သက်၍ အေးချမ်းနေသူသာ ဖြစ်သည်။ ရဟန္တသာသည် ရျမ်းသာအဆင့်ဆင့်ရှိသည့်အနက် အကောင်းပြစ်သော သဇ္ဈာဝါချကို ခံစားသည်။ တွေကြံရသေးသည်။ ဖို့လ်ဝင်စားတတ် သောကြောင့်ပင်တည်း။ သို့၊ ဖြစ်ရာ ဘာသာခြားတို့၊ တစ်ခြားဒေသနာကို ယုံကြည် နေသူတို့၊ ဝေဖောက်ရဲကြသလို “ဘာမျှမရှိတာကြီးဘ” “လွတ်လပ် လေဟာပြင်ကြီး” “အသုံးမကျအချည်းနှီးကြီးမဟုတ်၊ အတွေ့မီဝါ၊ ပုဂ္ဂလ လူကို သတ်ပစ်လိုက်ခြင်း မဟုတ် အယူမှားကို သတ်သည်။ အကျင့် မှားကို ဖြတ်သည်။ ပရိနိဗ္ဗာန်ဖြုံးနောက် ဘာမျှမဖြစ်ဟု သိရသောအခါ အလွန် ကြောက်ရဲ့စီတ်ပေါ်နေခြင်းမှာ သောတာပန်ပင် မဖြစ်သေးသူ အတွေ့ဒီး သက္ကသယ်ဒီး၊ လူသုရိယ နိဗ္ဗာန၊ ဒီဒိုသုံးပါးကို ယုံကြည်ဖြတ်နှီးတွယ်တာ ချစ်ခင် စွဲလန်းနေသူဖြစ်၍ နိဗ္ဗာနရှိ သမွာဆန္ဒ မပြုနိုင်ဘဲ ကဲရဲ့မှု ကြောက်မှု ပြကြသည်။

တိတိကျကျ ရင်းရင်းလင်း ပြောပြရလျှင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ပရမထွေ တရားငံ-ပါးမှ စတုတွေ့မြောက် နိဗ္ဗာန်ပရမတ်ပင်ဖြစ်၍ ကကန်ရှိ ကကန် ဆိုက်တွေ့၊ နားလည်ရယူနိုင် ယခုဘဝ ယခုနေရာမှာ ဖို့အောဖြင့် အာရုံ ပြုနိုင်ပြီး ငါးပါးသီလ နိုင်မြှုမှု အပါယ်လေးပါးမှ လုံးဝအပြီးအပြီးလွတ်မှု ကြီးကို ရကြပါသည်။ နှိဗ္ဗာန်သည် ဂဏ်ကျက်သရေ မဂ်လာအရှိဆုံး ဖြစ်၍ ဘဝ ဟူသမျှ အညွှားဆုံး၊ အဆိုးဝါးဆုံး၊ အမှားဆုံးတရား ဖြစ်ပေသည်။ ဘဝရလျှင် မည်သူမဆို သေးဆုံးသွားရမြဲ ရှောင်လို့မရပါ။ ရဟန္တ၏ စုတိနိမိတ်ကို မွန်မြတ်လှသောသေမှုဖြစ်၍ “ပရိနိဗ္ဗာန=ထက်ဝန်းကျင် အကုန်ပြီးအေးခြင်း” ဟုခေါ်ရတော့သည်။ ခန္ဓုပရိနိဗ္ဗာန် အနပါဒီသေသ နိဗ္ဗာန် ဟုလည်း ခေါ်ဆို

မုဒ္ဒလက်စွဲကျမ်း

၃၇

သည်။ကျက်သရေမက်လာရှိစွာ သေဆုံးခြင်း ခုက္ခကုန် ဘဝသေမရဏ သေမျှ
ဟုခေါ်သည်။

နိမ္ဒာန်တရား၏ ပါတ်အနေအကိုရပ်များတွင် (၁)ဖန်ဆင်းမှုမရှိခြင်း၊
ဖန်ဆင်းထားရန် မလိုအပ်ခြင်း(၂) ပရမတ္တသစ္စအရသာ ထာဝရရှိရခြင်း
(၃)မည်သူမျှမဖြေဖြင့်ခြင်း၊ (၄) ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရမှ လုံးဝငြိမ်းချုပ်ခြင်း၊
(၅)မအိမနာမသေခြင်း ဟူ၍ကောင်းမြတ်လှ ဆန္ဒပြုအပ်လှသော အကိုရပ်(၈)ပါး
ရှိသည်။ သူတော်ကောင်းပညာရှိများ ဘုရားလောင်းများဆန္ဒပြု ကြသည်။
တောင့်တနေကြသည်။ နိမ္ဒာန်ကားခုက္ခကုခ်ပ်သီမ်းချုပ်ပြတ်အာတ်သီမ်းပါတ်
ဖြစ်ရာ ဆန္ဒပြုအပ်တောင့်တအပ်လှပါသည်။ သို့သော် ကောင်းကင်သုခ
ဘုကြီးလိုလို၊ ထာဝရသူရားကြီးစံနေသော နေရာအေသလိုလို၊ နတ်အေဝါများ
နှင့်တွေကြုံရသလိုလို မဟုတ်ပါ။ ယင်းတို့သည် လွန်မောက်များပါသည်။
အထူးသဖြင့် အတွက်လေး (၈) နှင့်အတွေး (၉) နှင့်အတွေးမှာ အလွန်လွှာချော်နေသော
အမြင်အပူးဖြစ်ပါသည်။ နိမ္ဒာန်မှာ ဌာနကာလ ပုဂ္ဂလမရှိ ကင်းလွှတ်မှု ဖြစ်ရာ
သွားရောက်ပေါင်းစည်းရန် လိုလားနေခြင်းမှာ အလွန်လွှာချော်နေသော
အမြင်အပူးဖြစ်ပါသည်။ အတွက်လေးတို့အမှန်မြင် (သက္ကာယိဒိဋ္ဌကာ) မျှအကျင့်များ
ခုက္ခကုရပ်မျှ (၈) ပါးပါးသီလခါ့င်မြဲမျှ) အရပ် ယခုချက်ချင်း
နိမ္ဒာန်ရကြပါသည်။ ကာလမရှိပါ၊ ဌာနမရှိပါ၊ သံသရာလည်မှုလွှတ်ခြင်း
ပင်တည်း။

ဗာတိမရှိမှ သေမျှမှုလွှတ်သည်။ ပဋိသန္ဓာ နေမျှမရှိမှ အိမျှမနှို့မှု၊
သေမျှ ရောဂါနိပ်စက်မှု၊ ပျားနာမျှမှ လုံးဝကင်းလွှတ်သည်။ ဘဝမရှိမှ
ဘာခုက္ခမှ လည်းမရှိတော့ပါ။ ဘဝချုပ်လျှင် နိမ္ဒာန်ပင်တည်း၊ ကိုယ်ကျိုး
အတွက် အမျိုးမျိုး၊ ရှင်းဒေသအမျိုးမျိုး (တစ်ဘဝကောင်းစားရေး) တို့သည်
ကိုယ်ကျိုးရာ ဝါဒဘာသာများဖြစ်ရာ အခုက္ခ သဟ်ပစ်သင့် သည်။ တန္ထား မာန ဒိမ္မိ၏

၃၀

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

လောကီဘဝမှာပင် ကုန်နိုင်-နည်းပါးသွားနိုင်ရာတို့က လောကီကိစ္စ^၁
သက်သက်ဘဲလုပ်နေတယ်။ လောကုလွှာရှုံးမလုပ်ရဘူးဟုမဖြောသင့်ပေါ့။
လောကီရေးရာ အာရုံနိုင်လောကျင့်နေသူ အားလုံးသည် အဆင့်မြင့်မား
လုသောအတွက်ကိုယ်ကျိုးစွန်းပစ်မှုကြီးပညာဉာဏ်ကြီး သီလွှုံးတာက်နေမှု
ကြီးကို လောကီကိစ္စထဲမှာ နေထိုင်ရင်း ရကြပါသည်။ ကင်းကွား၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။
ခွဲ၍

သို့ဖြစ်လျှင်နိုဗ္ဗာန်ရရှိစေသောနည်းလမ်းမှာအဘယ်နည်း။

ဖော်ပြခဲ့သောနိုဗ္ဗာန်ရရေး၊ မရှင်ရှစ်ပါးပင်တည်း။

၁၄။ နိုဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်

ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာကို မယုံကြည်သော စာဏုသောကြီး ပုဇွဲးကြီး
သည်မြတ်စွာဘုရားထံတော်ပါးသို့၊ ချုပ်းကပ်လာကာ ရိုသေစွာရှုံးခိုး၍
အောက်ပါစကားကို လျော်ကြားသည်။

“အရင်ဘုရား တပည့်တော် တစ်ဆင့်စကားအဲရ ကြားဘူးသည်မှာ
နိုဗ္ဗာန်ကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ အရိယာတစ်ယောက်စီရကြသည်။ အာရုံပြုသည်။
ကိုယ်တိုင်ပစ္စကွာသိရမည်ဟု ကြားသိထားပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍

(က) အဘယ်သို့လျှင် အာရုံပြုသိနိုင်၊ သိရပါသနည်း။

(ဂ) မဂ်နှင့် နိုဗ္ဗာန်ဘယ်လို အတူ တစ်ပြိုင်နက်ရကြ၊ ဆိုက်ပါသနည်း။
မဂ်စိတ်နှင့် နိုဗ္ဗာန်ပေါ်က နိုဗ္ဗာန်ချက်ခြင်း၊ တစ်ပြိုင်နက် အာရုံပြုသလား
ဘုရား။

နိုဗ္ဗာန်ကို “လာလုည်းရှုလုည်း” ဟူသော အကိုရပ်ဖြင့် အဘယ်ပုံ
အဘယ်နည်းဖြင့် လာပါဟု နိုဗ္ဗာန်တရား ဖိတ်ခေါ်နေပါသလဲ။

(င) နိုဗ္ဗာန်ကို သာမန်ကုသိုလ်အကျင့်မျှဖြင့် နိုဗ္ဗာန် ရအောင်
လုပ်နိုင်သလား။

(ဃ) အရိယာသူတော်ကောင်းတို့သည် အဘယ်အကျင့်ဖြင့် နိုဗ္ဗာန်
ရသနည်း။ ခံစားရပုံ သိလိုပါသည်ဘုရား။

ଭୃତ୍ୟାନ୍ତେ କୁର୍ମଃ

२९

(အမေးငါးခုအာရုံပြု-ရပိ-ပိတ်ပုံ-ကုသိုလ်လေ့ကျင့် အရှိယာက
တွေမြင်ခဲ့စားပုံ ပြသေနာငါးခုကမေး)

ବୁଲ୍ଳାଃ କ୍ରୀଃ ତେିବ ତିର୍ତ୍ତପ୍ରିଣ୍ଦ ବୁଲୋହାନ୍ତମୂର୍ତ୍ତପର୍ତ୍ତଫେଖିବୁ ତିର୍ତ୍ତଗ୍ରିମଯିନ୍ଦଃ ଶ୍ଵର୍ଣ୍ଣଫିନ୍ଦଃ
ତେିବଗଲ୍ଲାଃ ଥିଃ ସ୍ଵାଃ ତାଯ୍ । ତିର୍ତ୍ତକ୍ରାନ୍ତି କୁଗୁଣେଽଫ୍ରା ତେିମନ୍ତମୁ ତେଽଫ୍ରାତ୍ୟେ
ତ୍ରଷାଃ ତ୍ୟେ କ୍ରିରତାଯ୍ । ଆଗାଯିନ୍ତି ତେିବ ଅନୁର୍ତ୍ତାକ୍ରୋଃ ଅଭ୍ୟାଲୋହାନ୍ତଗ୍ରି
କ୍ରିଣିଃ ଵର୍ତ୍ତଦିଗ୍ନରଣ ଵୁ, ସ୍ଵାତାର୍ତ୍ତପିଃ ଫ୍ରତ୍ତପିଃ ଧିଲି କୁଗୁଣେଽଫ୍ରା ତେିମନ୍ତମୁ
ତେଽଫ୍ରା ଵୁ, ସ୍ଵାତାର୍ତ୍ତପିଃ ଫ୍ରତ୍ତପିଃ ଧିଲି ମେତ୍ରୋ କ୍ରିରତାଯ୍ । ତିର୍ତ୍ତକ୍ରାନ୍ତି କ୍ରିପ୍ରଭୂତାଙ୍ଗ
କ୍ରିତ୍ତାନ୍ତଗ୍ରି କ୍ରିଯନ୍ତି କ୍ରିଯନ୍ତି ଆର୍ବିପ୍ରିରତାଯ୍ । ତାର୍ତ୍ତନ୍ତିଃ ଶ୍ଵର୍ଣ୍ଣଃ କ୍ରିତ୍ତଵୀ ॥

ဒုက္ခို ပြဟ္မာ မောဟလွန်ကဲနေသူ (မိုက်မှားလှသူ အယူမှား သိပ်ကြိုက်
လက်ခံနေသူ) ကိုသူ၊ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ပါးစု ဒုက္ခို မောဟလွန်သူ တွေလွှမ်းမိုးတယ်
ခံစားနေရတယ်။ အကယ်၍ အမှန်မသိမှ မောဟ (အဝိဇ္ဇာ) အညွစ်အကြေး
အပူအလောင်ကို ပြီးမှုပ်လိုက်ရင်တော့။ သူ၊ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ပါးစု
ဒုက္ခို မောဟလွန်သူ၊ ဝေဒနာမခံစားရဲ မတွေ့ကြုံရ၊ ဒါကြောင့် နိုဗာန်ကို ရချင်ရင်
တစ်ဦးစီ ကိုယ်စီကိုယ်စီ အာရုံပြုရ၊ မဂ္ဂင်ကိုလေ့ကျင့်တယ် ပုဇွဲးကြီး (ပစ္စာ့
ဝေဒတွေကို ရင်းပြသည်) ဖို့၊ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ပါးစုကို ဒုက္ခို မောဟလွန်သူး၊ ဒါကြောင့်
နိုဗာန်ကို တစ်ဦးချင်း သိရမယ်။ ဆိုက်ရောက် မျက်မောက်ပြု ရတယ်။

çö

ଶ୍ରୀକୃତ୍ସନ୍ଧାନ

(မင်စိတ်နှင့် သီရသည်) တစ်ဦးချင်းကို လာလွှေ့ရှုလွှေ့ပါ လို့လဲ
ဖိတ်ခေါ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို သူတော်ကောင်းတစ်ဦးစီ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်
တစ်ဦးစီသာ နိုဗ္ဗာန်ကို သိနေတယ်။

ଅର୍ଦ୍ଧତ୍ତାର୍ଥିଗାୟ
ବାନ୍ଧାମେହାଶୀଖୁତି

୧୦୩

တဏ္ဍာကြောင့် စိုးရိမ်မှု ဖြစ်ရ၏။ တဏ္ဍာကြောင့် ကြောက်ချုံမှု ဖြစ်ရ၏။
တဏ္ဍာမှ ကင်းလွတ်သောသူအား အဘယ်မှာ စိုးရိမ်မှု ကြောက်ချုံမှု၊
ရိတ္ထားအဲနည်း။

ମୁହୂର୍ତ୍ତବୀକ୍ଷଣ ଅଧିକାରୀ

၁၆။ အနိတ္ထလက္ခဏသုတေသန

(အတ္ထဘူရီလုံးဝမရှိဟုသင်ပြောကြားချက်)

မြတ်စွာဘုရားသာလျှင် လောကမှာ မဟာကရဏာထားတော်မူဆုံးမရာ
အတုမရှိ မဟာကရဏာစိတ်ရှိတော်မူသော သဗ္ဗည်တုဘုရားစစ်ကြီးဖြစ်တော်
မူ၍ သတ္တဝါအားလုံးကို သနားတော်မူသောကြောင့် ဤအနတ္ထလက္ခဏသုတ်
ကိုပင်(၄)ညာဆက်လက်မပြတ် ထပ်မံဟောတော် မူသည်။ မွှေစကြောကို
တစ်ကြိမ်ဟောအနတ္ထလက္ခဏသုတ်ကို (၄)ကြိမ်ဟောခြင်းမှာ မူလသာသူ
နာတော်အတွင်း အနတ္ထတုဘုရားတော်ကို အသိမှန်ရန်အမိပ္ပါယ် အကောက်
မှန်ရန်အရေးကြီးသောကြောင့် အလေးအနက်ထားပြီး လေးကြိမ် ဟောတော်
မူခဲ့သည်။ သန်ရှင်းစင်ကြယ်သော သာသနာတော်ဖြစ်ရန် ရည်သည်။ အရိယာ
(ရဟန်) ဖြစ်ရန်ရည်ရယ်သည်။

ତୁମେ କ୍ରାପଦମନ୍ତ୍ରିବୋ ଆଖିଯୁଲଗୁଡ଼ିଙ୍ଗ ଫୋର୍ମ୍ ନ୍ଯାଳେ: ରାର୍ଗ୍ ବୋ
ଫୋର୍ମ୍ ଏବଂ: ପାଇମନ୍ତ୍ରିବୋର୍ମ୍ ନ୍ଯାଳ୍ ବୋ ବୋବେବାଅବି ପାଇନ୍ଦିର୍ବୀ: ଉଚ୍ଚି: ତଳି:
ଆବୁଦୀତରାଃଲେଃପିଃକାର୍ଦ୍ଦଃଗୁର୍ବାଶ୍ଵାର୍ପିତ୍ରିତଃଚୁବ୍ରାପିଃ ଧ୍ୟାଃକୋଷ୍ଠକ୍ରିତର୍ଦୟବ୍ୟନ୍ତି
ଅଶାନ୍ଦିଅମ୍ବାନ୍ଦିଏବି: 'ରହଣ୍ତ୍ଵାଅଶାନ୍ଦି' ସ୍ମୀ ବୋର୍ମ୍ ଚୁବ୍ରା: କ୍ରାଲେବ୍ୟନ୍ତି' ॥ ତୀରାଃ
କୁକେଚୁବ୍ରା ଚିଃର୍ବୀଃବ୍ୟନ୍ତି ରହଣ୍ତ୍ଵା ଶ୍ଵର୍ଗବ୍ୟନ୍ତିପ୍ରତିକ୍ରିତି: ରହଣ୍ତ୍ଵାଃବାଂ ଶ୍ଵର୍ଗବ୍ୟନ୍ତି:

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၄၁

ရောက်ရှိသောကြောင့် ဘုရားအပါအဝင် သာသနာပြု ပုဂ္ဂိုလ် ခြောက်၌
ဤကဗ္ဗာမှာပထမဆုံးပေါ်ထွန်းခဲ့လေသည်။ သာသနာပြုအဖွဲ့၏ မျိုးစွဲ ဖြစ်ခဲ့
ရသည်။ထို့ပြင် ရဟန္တာပေါ်ထွန်းသောကြောင့် ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ
အပြင်တတိယမြောက်သံယူရတနာလည်း ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိ လာခဲ့ပေသည်။
အရဟန္တာ သူတော်ကောင်း အရိယာကြီးများက စတင်၍ သံယူရတနာဖြစ်ခဲ့၍
ရဟန္တာမြတ်တိုကို အာရုံပြု ရှိနိုးနေကြရမည်။

အချို့နိုင်ငံခြား သူတေသီတို့က ခန္ဓာကိုးပါးအကြောင်း ပ်ပေါ်ပေါ်နှင့်
တလွှာအဓိပ္ပာတိပြသရေးသားသော်လည်း မူလသုတေသနတော်မှာ ခန္ဓာကိုးပါးသည်
တစ်ခုစိအခြင်းအရာ (၁၁)ပါးအရ “အနတ္တ”အမှန်သာဖြစ်ကြောင်း မူလ
သာသနာမှာ စဟောတော်မှုသည်။ မည်မျှ လေးနက်ခက်ခဲပုံကို အခြင်းအရာ
(၁၁)ပါးနှင့်ရှုမှု သိနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ရုပ်ပွဲနှင့် အစအဆုံးဟောရခြင်းမှာ
လူသားတို့သည်ရှုပုံပန်းလှလှကို စုံမက်စွဲလန်းနေရာ ဘာမျှအနှစ်သာရ မရှိဟု
နားလည်စေရန် ဤရုပ်ရုပ်ပွဲနှင့် ပထမဆုံးထား၍ “အနတ္တ” တရားပဲဟု
ဟောပြသင်ပြတော်မူပါသည်။ ထို့ပြင် ကျော်နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ဝေဒနာကွန္တာ-
သညာကွန္တာ-သံချို့ရကွန္တာ-ပိဉာဏာကွန္တာတို့ကို အတွေ့ပဲဟု အတွင်းမှာ
အပြင်မှာဟု ကြံးဆယ့်ကြံးနေသူ ပေါ်များလှသောကြောင့် ခိုင်မြို့သော အမတ
အတ္ထိညာဉ်ကောင်ကြီးလုံးဝမရှိ ခန္ဓာကိုးပါးအားလုံး အချဉ်းနှီး-အသုံးမကျု-
အယူမှား အရစွဲလန်းနှစ်သက်တွယ်တာစရာ မဟုတ်။ ခိုင်မာသော
အနှစ်တာစ်ခုမျှမရှိ ဟု ပွဲင့်ပွဲင့်လင်းလင်းပင်မြတ် ဗုဒ္ဓကဟောကြား
တော်မူခဲ့ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ခန္ဓာကိုးပါး ပင်လျှင် ဖြစ်လိုက်
ပျက်လိုက် အနိစ္စရှိသည်။ အနိစ္စနေသောကြောင့်သာ ခုက္ခာအစစ် ဖြစ်ရသည်။
အနိစ္စ အပျက် မြန်ဆန် လှသောကြောင့် အတ္ထဟူ၍ မရှိဟု တိတိကျကျ
ဟောတော်မှုသည်။ ရှုမှတ်သီးပယ်,ဆိုက်,ပွား လေးပါးကိစ္စ လုပ်ရန်ပါရှိတော်း
သည်။ ကြံးဆယ့်ဟောချက် မဟုတ်၊ လက်တွေ့ အသနာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့
အားလုံးမှာ လက္ခဏာရေးသုံးပါးက အိမိန့်ပိုက် ညုင်းပန်းနေသောကြောင့်
အတ္ထမရှိပါ။ အတ္ထမဟုပ်ပဲပါ။ အနတ္ထတရား အစစ် သာဖော်ပြဆုံးမရန်
ရှိပါသည်။

အမ်၊ အော်

၄၂

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၇။ အနတ္ထတရားမြတ်အကြောင်း

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ဖြစ်မှုဘဝရော၊ လောက်ကြီးတစ်ခုလုံးပါ ဘာမျှမဟုတ်ပါ။ သဘာဝတရားများ၏ အမြဲရွေလျားပြောင်းလဲမှုအစဉ်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာငါးပါးဖွဲ့စည်းမှု အစုအပုံမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးအတိတ်ကပင် အစမရှိ ငမွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်စဉ် များ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရာ နိဗ္ဗာန်းမရသေးသူမျှ ကာလပတ်လုံးသေလျှင် အနာဂတ်ကာလမှာလည်း ဘဝများဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်များပင်တည်း၊ ဘဝမှာ ကျင်လည်ရန် အခြေအနေ အကြောင်းရှိလျှင် မဆုံးနိုင်သော ဘဝသံဝရာ လည်နေရပေ လိမ့်မည်။ ခန္ဓာငါးပါးတစ်ခုစီမှာ ဖြစ်စေ၊ ငါးပါးစလုံးမှာ ဖြစ်စေ မပျက်စီးသော အတ္ထပိညာဉ်ကောင်(၁)ဟူ၍မရှိပါ။ ကိုယ်ကောင် အထည် ဖြပ်အနှစ်သာရ လုံးဝမရှိပါ။ ခန္ဓာငါးပါး၏ အပြင်ဘက် အလွတ်မှာလည်း မြှုနေသော အတ္ထပိညာဉ်ကောင်မရှိပါ။ ကိုယ်မဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ အတ္ထမရှိ၊ အနှစ်သားမရှိ၊ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာ ငါးပါးသည် အနတ္ထအစ် အမှန် တရားသာ ဖြစ်ပေသည်။ အတ္ထ၊ အတ္ထ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုစသည်လုံးဝမရှိပါ။၎ငါ၊ ငါ့သွားဟူလည်းလုံးဝမရှိပါ။ ဘဝခန္ဓာမှာ အနိစ္စတရားနှင့် အကြောင်းအကျိုးတရားသာရှိနေသော ကြောင့် ဘယ်အတ္ထ အမျိုးအစားမျှ မရနိုင်ပေ။

ဥပမာ- လူည်း(၁)ရထားဟုခေါ်၏သုံးစွဲသိနေရသည်မှာလည်းဝင်ရှိ၊ ဘီး၊ လူည်းဒေါက်၊ ထိုင်ခုစသည်တို့ စုပေါင်းထားသောကြောင့်သာ လူည်း (၁) ရထားဟု မြင်ရခေါ်၏ရသည်။

ထို့ပြင် “အီမ်” ဆိုသည်မှာလည်း တိတိကျကျ စိစစ်လိုက်လျှင် တိုင်၊ ယက်မ၊ ခေါင်မိုး၊ ပြတင်းပေါက်၊ လေ့ခါး၊ ရှုံး၊ အခန်း စသည်ပြုလုပ်တပ်ဆင် ဖွဲ့စည်းထားသောအရာကို “အီမ်” ဟု လူအများက ခေါ်၏သမုတ် နေကြခြင်း သာဖြစ်ပေသည်။ “အီမ်” ဟူ၍ အစ်အမှန် သိခြားလုံးဝမရှိပါ “လူ” ဟု မြင်ရခေါ်၏သုံးစွဲရာမှာလည်း ရုပ်များ၊ နာမ်များ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့ထားမှုကိုပင် အများက “လူ” ဟု ခေါ်၏သမုတ်ထား ကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ တစ်သီး တစ်ခြား “လူ” “ငါ” “ပုဂ္ဂိုလ်” ဟူ၍ လုံးဝမရှိပေ။ ရုပ်နာမ်မ တစ်ပါးအခြားသော

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၄၃

တကယ်ရှိသော “လူ” လုံးဝမတွေ့နှင့်ပါ။

ဤကား အနတ္ထဒေသနာတော်က အတ္ထမရှိ အနတ္ထတရားဟု သင်ပြချက်ပင်
ဖြစ်ပါသည်။

၁၈။ ဗောဓိပက္ခိယတရားများ

(ဗောဓိဉာဏ်၏ အသင်းအပင်း)

(ဗောဓိဉာဏ် အဂ်ဂျာရ်များ)

“ဗောဓိ” ဟူသည် အမြင့်အမြတ်ဆုံးပညာဟု အမိပါယ် ရရှိသည်။
ဗောဓိအစိတ်အပိုင်းများမှာ သုံးဆယ့်ခုနှစ်ပါး တိတိရှိရာ-

၁-သတိပဋိဘန်

၂-သမ္မပွာဓာန

၃-ဉာဏ်ပါဒ

၄-ဉာဏ်ယ

၅-ဗလ

၆-သမ္မဘဏ္ဍာဂံ

၇-မရှုဂံ

ဟူ၍ အမျိုးအစား (၇)မျိုး ခွဲခြားထားသည်။ ဤမူလကျင့်စဉ်သည်
စစ်ပုန်ကောင်းမွန်သော ပိပသုနာဉာဏ်ပညာကို ရစေ၍ အခြေခံကျသည်။
ဘုရားဟော အစစ်ပင်ဖြစ်၍ ဒေသနာအဆီအနှစ်အကျဉ်းချုပ် ဖြစ်သည်။
၁။ သတိပဋိဘန်- ဤဝါဘာရမှာ သတိ+ပ+ဋိဘန် ဟုဆိုလိုလျက် ရှုတ်ဆို၍
အဆင်ပြုရန် သတိ+ပ+ဋိဘန် ဟု (၄၉) ကို ထည့်သွင်းထားသည်။ သတိပဋိဘန်
စိတ်သည် အမူအယာ ဖြစ်ရပ်အားလုံးကို အသေးစိတ်ရှုမှတ်ရသည်။ သတိပဋိဘန်
လေးမျိုးရှိရာ-

(က) ကာယာနပသုနာ သတိပဋိဘန်- ကိုယ်ကာယရှိ အမူအယာအားလုံး
(၂၂) ကောဇာသ အရှိုးစုံ၊ ဝင်လေ ထွက်လေများကိုအသေးစိတ်ရှုမှတ် သတိထား
ဘာဝနာပွားရမည်။ ကာယာနပသုနာ သတိပဋိဘန် ကျင့်စဉ်သည်
အရာရာလုံးလောက်သော ပြည့်စုံသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ရာ နိမ္မာန်ရစေသည်။

- 55 -

ပုဂ္ဂလက်စွဲကျမ်း

အပိုအလိုအယုတ်အလွန်ဟူ၍ မရှိ၊ သူကိစ္စနှင့်သူ ပြည့်စုလုံလောက်ပါသည်။

(g) ଶିତ୍ତାକ୍ଷରପତ୍ୟକା = ଶିତ୍ତ + ଆକ୍ଷରପତ୍ୟକା = ଆକର୍ଣ୍ଣ ଅଳ୍ପପୁଣ୍ୟମୂର୍ତ୍ତି ଯାଏଇଫେରୀକେବେଳା ପତ୍ରପଦ୍ଧତିରେ ଉଚିତ୍ତରେ ଉପରେ ଲାଗିଥିଲା ।

၂။ သမ္မပ္ပါဒာန- ဤဝေါဟာရမှာ စကားလုံးနှစ်ခုတွဲစပ်ထားပြီး အမိပါယ်မှာ လုံလပြုခြင်း၊ ကြီးစားခြင်း၊ ဝိရိယရှိခြင်း ဟု အနက်ရသည်။ ယင်းလုပ်ငန်း ကြီးမှာ ဝိရိယလေးပါး ပါဝင်ရသည်။ မြဲနှင့် မပြတ်ရမှတ်ရသည်။

(က) ကုသိလ်တရားတို့ကို စတင်ဖြစ်စေရသော လုံးလာ

(e) ප්‍රේත්පොලාගිවෙකුවීල්දීගි පූජා: තෙරුවෙකුවෘදා

(g) අගුව්දිල්ගී ප්‍රංශයේ සාකච්ඡාව වෙත තොරතුරු කිරීම් වෙත දැක්වා ඇති

အသာ လုပ်ရိနိယူဟ၏ ရီရိယလေးပါးကို နေစားလေဘင်္ဂမသု။

စင်စစ် ကာယကံလုံလလည်း ပါဝင်သလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပြုလုပ်ရသော လုံလမျိုးလည်း ပါဝင်ကြသည်။ ဝစီခဲ့စရိက်များကိုမပြုမိရန်တားဆီးပိတ်ပင် ရသော လုံလသည် အရေးကြီးလုပါသည်။ ဉှုလုံလများကြောင့် သီလရနိုင်ပြီး သီလအဖြူရရှိသော အမိသီက္ခာ သမာဓိ၊ ကောင်းမွန်သော အမိစိတ္တ သီက္ခာတို့ကိုလည်းဖြစ်ပေါ်ရရှိစေပါသည်။ ဝိရရိယ အကိုလေးပါးဟု ခေါ်သည်။

ପ୍ରମାଣିତ-

କ୍ରୀଅନ୍ତେଳେମ୍ବାଃବ୍ୟ (୯)ପିଃଶିରା

(က) ဆန္ဒီပါဒ-စိတ်ဆန္ဒအခြေခံကို အခြေခံရခြင်း

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၄၅

(ခ) ဝိရိယိဒ္ဓပါဒ-လုံးလဝိရိယ ဖွဲ့လုံးလကို အခြေခံရခြင်း

(ဂ) စိတ္တိဒ္ဓပါဒ-စိတ်ကိုဖွဲ့မြှုံး အခြေခံရခြင်း

(ဃ) ဝိမံသိဒ္ဓပါဒ-ပညာဉာဏ် ဆင်ခြင်မှုကို အခြေခံရခြင်း

ဤလောက်၊ လောကုဇ္ဈာရာ ကြီးဗွားကြောင်း အခြေခံလေးပါးမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ မဂ်ရိုလ်ဉာဏ်ကို ရလိုသူတိုင်း ပြင်းထန်အားရှိသောဆန္ဒကို ဖြစ်စေပြီးနောက် ဝိရိယ ဖွဲ့လုံးလကို သုံးစွဲ နေကြရသည်။ ထို့နောက်ဆက်လက်၍ စိတ်ကိုကြည်လင်သန်ရှင်း ခိုင်မာလာအောင် စိတ်အခြေခံကို ပွားနေတော့သည်။ စိတ်အခြေခံ ရသောအခါ မှန်ကန်စွာ စိစစ်သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်မှု ဝိမံသာအခြေခံကို လေ့ကျင့်မြှုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပထမနှင့် စတုတွေ ဆက်သွယ်မိကြသည်။

၄။ ဣန္ဒြိယ-

ပါ့မြို့ဝေါဟာရ ဣန္ဒြိယကို မြန်မာမှုပြု၍ “ဣန္ဒြိ” ဟုခေါ်သည်။ အစိုးရခြင်း မူလွှာနဖြစ်ခြင်း၊ ပုံကိုင်ပေး၊ ဆောင်ရွက်ပေးရသောအရာဟု အမိပါယ်ရသည်။ ဣန္ဒြိ ငါးပါးရှိရာ-

(က) သဒ္ဓန္ဒြိယ-သဒ္ဓိစိတ်ဖြင့် အစိုးရဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

(ခ) ဝိရိယိန္ဒြိယ-ဝိရိယဖြင့် အစိုးရဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

(ဂ) သတိန္ဒြိယ-သတိဖြင့် အရာရာထိန်းချုပ် အပ်စိုးရခြင်း။

(ဃ) သမာဓိန္ဒြိယ-သမာဓိဖြင့် အပ်စိုးဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း။

(င) ပညီန္ဒြိယ-ပညာဖြင့် အပ်စိုးဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း။

၅။ ဗလ- (ခွန်အား-စွဲမ်းအား-တန်ခိုး)

“ဗလ”ကို မြန်မာလို “ခိုလ” ဟု မြန်မာမှုပြု၍ သုံးနှစ်းကြသည်။ အင်အားရှိခြင်းဟုသော အမိပါယ်ကို ဖော်ပြရည်ညွှန်းသည် ယခင်ဣန္ဒြိ ငါးပါးကို ပြဆိုခဲ့သည့် နည်းတူ ငါးပါး ရှိသည်။

(က) သဒ္ဓိဗလ-သဒ္ဓိယုံကြည်စိတ်ထက်သန်ပြင်းထန်ခြင်း။

(ခ) ဝိရိယဗလ-ကာယာ, စိတ္တနှစ်ပါးဖြင့် လုံးလ ဝိရိယကြီးမားခြင်း။

(ဂ) သတိဗလ-သတိထားမှု အရာရာမှာကပ်ယှဉ်ရခြင်း။

၄၆

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျိုး:

- (ယ) သမာဓိပါလ-စီတ်စူးစိုက်ထက်မြေက်မူဗျားပြားခြင်း။
- (က) ပညာပလ-အတွေအကြံကိစ္စများကို မှန်စွာသိမြင်စွမ်းခြင်း။
ထိုကြောင့် တပည့်သာဝကတိုင်း လိမ္မာယဉ်ကျေးကြရန် စိတ်ပါးပါး
ရှိအောင် ကြေးစားသင့်သည်။ စီတ်၏ စွမ်းအားသွေးကူညီမှုကို ယုံကြည်ချက်
ရှိရမည်။ စစ်မှန်သော ဝိပဿနာဘဏ်ကြီး ဆယ်ခုရှိရန် အရာရာသတိထား
တရားအစွမ်းကုန် အားထုတ်ရမည်။ တရားယုံကြည်လေးစားလျှင် ဝိရိယစွမ်းအား
ကြီးမားစွာ တရားအားထုတ်ရမည်။

၆။ သမ္မာန္တခုနှစ်ပါး:-

သ+ဟေမိ+အင် ဟု ပုဒ်ခွဲပါ။

သ=မြင့်မြတ် ကောင်းမွန်မှန်ကုန်စွာ၊

ဟေမိ=အမြတ်ဆုံးပညာ (နိုဗ္ဗာန်သိမြင်များ)၊

အင်=အစိတ်အပိုင်း ပါဝင်သောအချက်များ၊

ဟေမ္မားခုနှစ်ပါးများလျှင် မည်သူမဆို အမြတ်ဆုံးအတူမဲ့ ပညာနှင့်
တက္ကနိုဗ္ဗာန်မြတ်ကြီးကို ရရှိနားလည်သည်။ ဟေမ္မားခုနှစ်ပါးမှာ အချင်းချင်း
တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်သွယ်မှု အပြန်အလုန်ရှိသည်။

(က) သတိသမ္မာန္တ သတိသည် ဝိပဿနာ သတိဖြင့်မိမိအမူအရာ
များကို အသေးစိတ်ရှုမှတ် သတိထားမှုပြင်ဖြစ်သည်။ တရားဆင်ခြင်
သုံးသပ်မျှရရနိုင်သည်။ ဤသတိမျိုးရှိမှ ဓမ္မဝိစယသံမ္မာန္တ အစစ်ကိုရမည်။

(ခ) ဓမ္မဝိစယ သမ္မာန္တ- မိမိခံစားချက်တွေရှိချက် ဝေဒနာအသီးသီး
ကို စူးစိုက်ပြီး အကန့်အသတ်နှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်မျှပဲင် ဖြစ်သည်။

(ဂ) ဝိရိယသမ္မာန္တ- သတိနှင့်ဆင်ခြင်မျှရရန် မရှင်ဆိုင်ရာ ဝိရိယမျိုး
ကြီးကြီးမားမားအားထုတ်ခြင်း။

(ယ) ဝိတိသမ္မာန္တတရားကို ရှိသောလေးစားစွာအားထုတ်ကြသူတိုင်း
ဓမ္မဆိုင်ရာ အထက်တန်းပိတ်ကို ရရှိခံစားကြသည့် ဝိတိရခြင်း။

(ဇ) ပသုဒ္ဓသမ္မာန္တ - ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစုံ ဌ်မြိမ်းအေးခြင်း။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၄၇

(စ) သမာဓိသမ္မာဏ္ဍာင် - စိတ်တည်ကြည်ပြစ်သက်နေခြင်း။

(ဆ) ဥပေက္ဌသမ္မာဏ္ဍာင် - အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဥပေက္ဌရရှိခြင်း၊
အလယ်အလတ်ရရှိမှတ်နိုင်ခြင်း

၇။ မဂ္ဂဂို

မဂ္ဂင်တရား

နိဗ္ဗာန်ကိုရစေသောလမ်းစဉ်အမှန်

မဂ္ဂဂိုတွင်ရှစ်ပါးသော မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ပါရှိ၍ ထင်ရှားလုပါသည်။

ဤဖောမိပက္ခိယောမိဥာဏ်ကြီးရရှိ အသင်းအပင်းအကို(၃၇)ပါးကို
တိတိကျကျလေ့လာမှတ်သားထားရမည်။ မူဝါဒများနက်နက်နဲ့ခွဲခြား
သိထားမှ ကမ္မားနှင့်အလုပ်ပြေပြစ်ချောမောသည်။ ထိုကြောင့် ပရိယတ္ထိသည်
မူလသာသနာဖြစ်လာပြီး ပဋိပတ္တိ သာသနာတွန်းကားလာအောင် လုပ်ဆောင်
ပေးနေသည်။ သို့မှာသာ တပည့် သာဝကတို့မှန်မှန်ကန်ကန်တရားလေ့ကျင့်နိုင်
လမ်းမှန်(မဂ္ဂ)ပေါ်မှ လျှောက်သွားနိုင်ကြသည်။ လမ်းမှာပြသထားသော
သင်္ကော်တဆုံး၏ ဘတ်များရေးသားထားချက်များကို ကြံ့ကြံ့ကြံ့လျင်
သေသေချာချာ ဖတ်ရှုထားရမည်။ မိမိသိထားသော ဗဟိသုတများနှင့်
ညီနိုင်းကြည်၏ အမှန်လမ်းကိုသာ လိုက်သွားရမည်။ ပရိယတ္ထိ သာသနာကို
“မူလ”သာသနာ “အဓိကသာသနာ” ဟုခေါ်ဆိုနေခြင်းမှာ နိဗ္ဗာန်ရရှိ
သွားကြရာမှာ နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို ပြသလမ်းညွှန်နေသူ ပိဋကဓာပေများဖြစ်
၍ ဘုရားရှင် ဗုဒ္ဓဝစ်ဆုံး ရိုသေလေးစားစွာ ပို့ချသင်ယူကြရသည်။
စစ်မှန်မွန်မြတ်လှသော အမှန်သစ္စာာဏ်ပညာရရှိ ပဋိပတ္တိ သာသနာကို
ဆက်လက်ကျင့်သုံးဆောက်တည်ရမည်။

ဘုရားရှင်၏တရားအစစ် “ဓမ္မ”အစစ်ကေန်ရှိသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟု
ခေါ်သည်။ အရိယာမဂ္ဂကို ရစေပြီး အရိယာဘဝသို့ ကေန်မဂ္ဂရောက်စေ၍
တန်ဖိုးအကောင်းဆုံးထားရမည်။ စာပေသင်ယူပို့ချလေ့လာကျက်မှတ်ခြင်း၏
ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပါ၌တော် အဋကထာနိကာများသည် မက်ဘာဏ်၏
အခြေခံအဆောက်အအီး(သမ္မာရ)ဖြစ်ခြင်း၊ မက်ဖို့လ်ရရှိရရှိ နိဗ္ဗာန်ဆိုက်ရရှိ

၄၈

မုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

အားကြီးသောအကြောင်း (ဥပနိသူ)ဖြစ်ခြင်း၊ အခြေခံဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့်
ဘုရားဟောကျမ်းကန်စာပေများကို အမြဲလေးစားတန်ဖိုးထားကျင့်သုံးရမည်။
သို့ဖြစ်ရာ ဗောပေကိုယတရား(၃၇)ပါးတို့သည် ဝိရိယကြီးမားစွာဖြင့်
သမထရရန် ဝိပသနာဉာဏ်များရရန် ရခဲသောလူဘဝဒ္ဓားကြီးရရှိက်
အစွမ်းကုန် လုံးလပြုရယူရမည်။ သို့မှသာသနာသည် ကျက်သရေရှိပြီး
အဖိုးတန်အသုံးဝင်နေသည်။

၁၉။ ကမ္မ (ကံအကြောင်း) (ပြုလုပ်ခြင်း)

ကမ္မသည် ပါဋ္ဌစာလုံးဖြစ်ရာ သက္ကတဘာသာနှင့်ရေးလျှင် “ကာရိမ”
ဟုရေးရသည်။ ယော်ယျအားဖြင့် ရှင်းပြရလျှင် ကမ္မ (ကံ) ဟူသည်မှာ
ကောင်းသော အလုပ်၊ မကောင်းသောအလုပ်အားလုံးကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုပြင်
မိမိ၏ စီတ်ထားကြုံရွယ်ချက် “စေတနာ” အဖျိုးအစား အောအဟုန်အရ
ကာယကံ၊ ဝစ်ကံ၊ မနောက်ကမ္မပထမြာက်သွားသော ကံများလည်းရှိကြောင်း
စေတနာကိုငါဘုရားက “ကံ” ဟုခေါ်ကြောင်း မိန့်တော်မှုချက် ရှိပါသည်။

သို့သော ကံယုံကြည်ချက်တွင် ကံကြမှာင်ဝါဒ၊ ကြိုတင်၍အပြစ်၏
ချမှတ်ခြင်း မလွှဲမသွေ့ တစ်ခုခုကျရမည်ဟု သတ်မှတ်ဝါဒများ လုံးဝမရှိပါ။
အတိတ်ကံများနှင့် ယခုဘဝကို အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ ဘယ်ဘဝရောက်မည်
ဘယ်လိုဖြစ်မည်ဟု အထိက်အလျောက် စီမံခဲ့သော်လည်း ယခုဘဝကို
အရာရာလွှမ်းမိုး စီမံအုပ်ချုပ်နေမှု ဆုံးဖြတ်နေမှု မရှိပါ။ အဘယ်ကြောင့်
ဆိုသော “ကံ” ဟူသော တရားသဘာ (အလုပ်ကံ) တွင် အတိတ်ကံပြုလုပ်ခဲ့
ရသော ကံများ ပါဝင်သလို ယခုပုံဖွံ့ဖြိုးဘဝမှာ ပြုလုပ်ရသော ကံများပါပါရှိ၍
အတိတ်ကံ တစ်ခုကိုသာလွှားသော အနာဂတ်ဘဝကို စီမံလွှမ်းမိုးပေးသည်။ ယခု
ဘဝရဆဲမှာ အတိတ်ကံများက နောက်ခံကားအနေဘဝကို သင့်မြှုတ်စွာပင်
ကာလတစ်ခုမှ ကာလတစ်ခုသို့ ဘဝတည်ရှိစေသည်။ နောင်ဖြစ်ရမည်

ဗုဒ္ဓလတ်ခွဲကျမ်း

၄၉

ဘဝများ ယခုမလာသေးပါ။ ခုသာဝသာဓကန်အမှန် တည်ရှိခဲ့ တစ်ခဏာချင်း
တည်ရှိလျက်ရှိရာ ယခုရဆဲဖြစ်ဆဲ ကာလအချိန်တိ ကလေးအတွင်း
“ပစ္စဗုဒ္ဓခဏာ” အတွင်း ကောင်းသောစိတ်၊ ကောင်းသောနှုတ်၊ ကောင်းသော
ကာယကံအလုပ်ကို လုပ်ရမည်။ ဤသို့ အနေကောင်းကြရန်လည်း ပစ္စဗုဒ္ဓ
ခဏာဓကဘဝပင် အခွင့် အရေးပေးနေသည်။ ကျော်ပဲတို့သည် ယခု
ကုသိုလ်ကံလုပ်မလား၊ အကုသိုလ်ကံလုပ်မလား လွတ်လပ်စွာရွေးချပ်
လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

ကံသည်ဝိပါက တန်ပြန်အကျိုးရှိက်ခတ်လေ့ရှိသော သဘောပါဝင်
သောကြောင့် ယခုကံပြီးနောက်မှာဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလာ သည်။
ကံအကြောင်း ဝိပါက အကျိုးတစ်ခုခု ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်မှုက အကျိုး
ဖြစ်သောကြောင့် ကမ္မနိယာမက သင်ခန်းစာ ဥပဒေသဟု ခေါ်ရသေးသည်။

ဥပမာ ကျောက်ခဲ့တစ်လုံးကို ရေထဲပစ်ချုလိုက်သောအခါ ဘာတွေဆိုတာ
စောင့်ကြည့်နေပါ။ ခံနှင့်ရေကန်ထဲပစ်သော အလုပ်တစ်ခုအရ “ပလုံ” ဟူသော
အသံတစ်ခု ရေထဲမှာ ပေါ်ထွက်လာပြီး ရေအစိုင်းကလေးများ ရေလိုင်းအစိုင်း
ကလေးများ စက်ရိုင်းတို့သည် တဖြေးဖြေ သေးရာမှ ကြီးလာသည်။
စက်ရိုင်းပုံ ကလေးများ ကျယ်ကျယ်လာသည်ကို တွေ့မြင်ရပေသည်။
တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာပြန့်သောအခါ ထိုရေအစိုင်း ကလေးများသည်
ရေကန်ဘောင်အထိသို့ ထိတွေ့ဆိုက်ရောက်လာကြကြောင်းဆက်လက်
စောင့်ကြည့်နေလျှင် တွေ့မြင်ကြရသည်။ ဤရေလိုင်းတို့သည် ကမ်းနားမှာ
ထိတွေ့ပြီးနောက် ထိုရေတို့သည် ပြန်လည် ဆုတ်ခွာသွားကြပြန်သည်။
သေချာစွာ အစအဆုံးကြည့်နေလျှင် ရေလိုင်း ကလေးများ ကျယ်ကျယ်သွားပုံ၊
တဖြေးဖြေးသေးငယ်သွားပုံကို မျက်စီနှင့်ပင် မမြင်နိုင်အောင် ရှိတတ်သည်။
ဤသို့ ကျောက်ခဲ့ကလေး တစ်လုံးနှင့် ပစ်ပေါက်လိုက်ရုံမြှုဖြင့် “ကွင်းဆက်”
အသေးအကြီးများ လျှပ်ရားတုန်ခါ၍ ကမ်းစပ်အထိ ရောက်ကြပုံ နောက်တဖန်
မူလနေရာ သို့ပြန်၍ တဖြေးဖြေး ဆုတ်ခွာသွားပုံ “ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်မှု” များ
ရှိကြောင်း သိနိုင်သည်။ ပြန်လည်ဆုတ်ခွာလာသော ရေလိုင်းကလေး များသည်
ခဲ့ကလေးကို တွေ့န်းဖယ်၍ သွားကြပုံကိုလည်း သိနိုင်သေးသည်။

၁၀

မုဒ္ဒလက်စွဲကျမ်း

ထိနည်းတူစွာ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်လိုက်သောကံအလုပ်သေးငယ်သည်ဟု
ထင်မှတ်ရသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ထဲသို့ တုန်ခါရစ်ခဲ့ပြီးပြန်လည်ထိတွေလာ
သည်။ ဂိပါက အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်
အကုသိုလ် စိတ်မကောင်းကြံ့ချယ်ချက်များပွင့်းသော စေတနာဖြင့်ပြုလျင်
အကုသိုလ်ဖြစ်သွားသည်။ ဤအကုသိုလ်ကံကြောင့် လိုင်းထပ်ပုတ်ပြန်ကာ
ထိတွေရသလို “တုန်ခါမှုများ” ကို ခံစားကြရသည်။ အကုသိုလ်စိတ်
စေတနာကပင် အကုသိုလ်ဆိုးကျိုးပေးရသည်။ အကယ်၍ သနားဉာဏ်တာစိတ်၊
ကောင်းမွန်သော စေတနာကောင်းဖြင့် အလုပ်“ကံ” ပြုလျင် ဤကုသိုလ်ကံ
များကြောင့် ကုသိုလ်ဝိပါကများ ကျွန်ုပ်တို့ထဲသို့ ပြန်လည်ဆိုက်ရောက်လာ
ကြသည်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရကြပါသည်။ ဥပမာ-သရက်သီးနှံတစ်နှံကို
မြေမှာစိုက်၊ ခြေခတ်၊ ရေလောင်းနေလျှင် အချိန်တန်သောအခါ သရက်ပင်
ဖြစ်လာသည်။ နောင်အကျိုးဆက်အနေဖြင့် သရက်သီး သီး၍ သရက်သီးကို
စာကြသလို ငရ်ပင်စိုက် သရက်သီး စားရသလို ဆိုင်ရာသင့်တော်ရာ
အကျိုးပေးကောင်းပုံ မကောင်းပုံကို ခံစား သီးနှံပေးသည်။

၂၀။ ကံ၏အကျိုးဆက်များ

ယခုအခါဆိုင်ရာ အကိုရပ်အချက်အလက် ကိုရိယာများကို မောင်တော်
ကားများမှာရှာဖွေတွေ့မြင်ရသည်။ လယ်မြေမှာ လယ်မြေဆိုင်ရာ အချက်
အလက် အကိုရပ် များ၊ အဆောက် အဦးမှာယင်း၏ အစိတ် အပိုင်းများ၊
ကျောက် ပျက်ရတနာမှာယင်း၏ သဘောသရပ် လက္ခဏာအကိုရပ် များ၊
အသီးသီးရှိနေကြ ပါသည်။ ထိုသဘောအကိုရပ်များကို ကျွန်ုပ်တို့နှင့်
သက်ဆိုင်ကြောင်း ပိုင်ဆိုင် နေကြောင်း ယခုသာဝမှာ မသေမီကာလအတွင်းမှာ
ပြောဆိုထင်မှတ် အသီအမှတ် ပြကြသည်။ သို့သော် စုတေမနေ သေလွန်ကြသော
အခါအဆိုပါကား၊ တိုက်တာ၊ လယ်မြေ၊ စီန်ခွေကျောက်မျက် ရတနာတို့ကို
တစ်ခုမျှ ယူဆောင်မသွားနိုင်ကြပါ။ သို့ဖြစ်ရာ ပစ္စည်းသွား၊ အိမ်၊ ကား၊ ခြေထွေ
မြေကွက်အသုံး၊ အဆောင် စသည်တို့သည် သူတစ်ပါးထံမှ ချေးနား၍
ခေါ်သုံးစွဲရမှုသက်သက်ဖြစ်နေကြောင်း သတိပြုရမည်။ ကိုယ်ပိုင်ကားတစ်ခုမျှ

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျော်:

၅၁

မရှိ။ အားလုံးကိုချေးစွားသုံးစွဲနေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ကြပါ၏။ ဆောင်သုံးပြီး သေမင်းလက်ထဲအပ်နိုင်ခဲ့ရသည်။ သူတစ်ပါးတို့သာ ဂိုင်ဆိုင်သွားကြသည်။ နောက်ဘဝမှာလ ဤနည်းအတူပင်ခံစားနေရသည်။ ယခုဘဝမှာလည်း ဤပစ္စည်း ဤဇွဲ ဤချောက် “ငါပိုင်”သည်ဟု မှန်ကန်စွာ မပြောနိုင်ပါ။ “သမ္မ သတ္တာ ကမ္မသာကာ” ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မှသကဲ့သို့ မိမိကံသာ ဂီစိုင်သည်။ စနေ့စွဲဘတ်ခုမျှမပိုင်ကံသာလျှင် ဥစ္စရှိသည်။

ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ ထားရှိသော အမြင်ရည်ရွယ်ချက် “စေတနာ” အကျိုးအစားနှင့်အညီ ကာယကံ ဝစ်ကံ မနောက် တို့သင့်တော်သလို ဖြစ်ပေါ်ရ တော့သည်။ ဤယခု ဘဝကံများသည် သေဆုံးသွေးသွေး၏ နောက်ဘဝမှာ ဆိုင်ရာ အကျိုးကိုပေးသည်။ ကံဟူရာ၌ ကုသိုလ်စိတ်၊ မနောကောင်းရန် နှုတ်ထွက် မှန်ကြယဉ်ကျေးကြရန် ကာယသုခစရိုက်မှန်မှန် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်သည်။ ကံကိုရော်းမင်းခိုးသူတို့က ပျက်စီးအောင် မဖျက်နိုင်၊ ကုသိုလ်အောများ၊ အကုသိုလ်အောများ အဟုန်ပြင်းထန်နေသောကြောင့်နောင် အနာဂတ်ဘဝအနှစ်မှ ကံ သည်သင့်တွင့်သလို အကျိုးပေးသည်။

သမ္မ- အလုံးစုံ အကုန်သော

သတ္တာ- သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ် သတ္တာဝါတို့သည်

ကမ္မသာကာ- ကံသာလျှင် ရှိကြသည်။

Jw။ ကံသုံးပါး

ကာယကံ၊ ဝစ်ကံ၊ မနောက် ဟူ၍ ကံသုံးပါးရှိနေသောကြောင့်-

(၁) ကာယကံအရ-ကိုယ်နှင့် ပြုလုပ်သော အမှုကိစ္စအလုပ်များ၊ ကာယ၊ ခြေလက် လျှပ်ရှားရခြင်း။

(၂) ဝစ်ကံအရ-နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုရခြင်း၊ အမိပါယ်ပြသရခြင်း၊ ပါးစပ်၊ လျှော့၊ လည်ချောင်းနှင့် ပြုသောအပြုအမှု၊

(၃) မနောက်-စိတ်မနောမှာ ဖြစ်ရသော အပြုအမှု၊ စိတ်အလုပ်များ။ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးအရဆိုလျှင်-

ကာယကံ= သတ်၊ နှီး၊ လိုင်ကိစ္စမှားယွင်းသွားခြင်း၊

ဝစ်ကံ= မှသား၊ ကုန်းတို့က်၊ သိမ်ဖျင်းကြမ်းတမ်းစကားကို ပြောခြင်း၊

၁၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

တွန်းအားများစွမ်းအားများ ရှိကြရာ ပျက်သုန်းမသွားဘဲ နောင်ပဋိသန္တာ တစ်ခါ ဆက်လက်ဖြစ်ပွား စေသည်။ ထိုက် သတ္တိတို့သည် သဘောလက္ခဏာများကို သယ်ဆောင် ကူးစက် ဖော်ပြုး အခြင်းအရာလက္ခဏာများကို ဆက်လက်၍ သင့်သလို ပေါက်ဖွားစေသည်။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့၏ရွှေပကာယရပ်ရည်အသွင်တို့ မှာယခင်ယခင် ဘဝများစွာကာ ပြုခဲ့ရသော မမြင်ရသော ကမ္မသတ္တိတို့က ဖော်ပြသရပ်ဆောင်ပေးမှုသာလျှင် ဖြစ်ကြသည်။ ကံ သတ္တိ အရှင် အဟုန် ယခုရပ်မှာ ပြသည်။ အကယ်၍ ကမ္မသတ္တိ ငုပ်လျှိုးနေလျှင်လည်း မည်သည့် အချိန် မှာမဆို ပေါ်ထွက်ပြသပါလိမ့်မည်။ ဤကိုယ်ကာယရပ်ကြီး သေဆုံး ရသော် လည်း အခြားပုံစံတစ်ခု ရယူရမည်မှာချဖြစ်သည်။ ပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ စေတနာအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ရလိမ့်မည် မလွှာပါ။ ကမ္မသတ္တိ “စေတနာ” ဟူသည် အလွန်ပြင်းထန်သော ဆွဲငင်အား တွန်းအားရှိ၍ ဤသို့ ဘဝတိုင်းမှာပင် ဖြစ်ပျက်နေကြရသည်။

၂၄။ နောက်ဘဝ

ပဋိသန္တာကြောင်း

လူဘဝမှာ လူလာဖြစ်ဖို့ ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ အကြောင်းသုံးပါး ဆုံးရမည်။ သန္တေယူမည်သူ၏မျိုးနောသည်မိခင်၏ဝမ်းပိုက်တည် ကိန်းအောင်း ခြင်း၊ ယောကျေား(သို့)မိန်းမဖြစ်ရန်ကလလဲရည်ကြည်ကိန်းရ မည်။ ကမ္မအော ခေါ်နှုံး “ပုဂ္ဂလ”လည်းကိန်းရပေသည်။

သတ္တိနှုနည်းအရ တင်စား၍ ဝိညာဉ်ကောင်(ပါ)(သူ)ဟုနားလည် အောင် ဟောသားပါသည်။ ယခင် စုတိစိတ်အရ သေဆုံးသူ၏ ကမ္မသတ္တိအရ သာလျှင် နောက်ဘဝမှာကူးရာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရပါသည်။ မိခင်နှင့် ဖောင်တို့၏ အကြောင်းသည် ပစာနမကျပါ၊ အထောက်အကူသာဖြစ်သည်။ မည်သို့ အသွေးအရောင်နှင့် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ဖြစ်လာမည်ကို မိဘနှစ်ပါး ပေါင်းဖော်မှု အရ ဖန်တီးသည်။ မည်ကဲ့သို့သော ဘဝသစ် ရောက်ရှိပေါ်ပေါက်ပုံကို မြတ်ဗုဒ္ဓက အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားတော်မှုပါသည်။ အတ္ထက ကု၍ ဘဝသစ်ရောက်ရခြင်းမဟုတ်ပါ။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၁

သေခါနီးပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘဝတဏ္ဍာမကင်းသေး၍ ဘဝကိုတွယ်တာ
မက်မောနေသည်။ ထိအနိက် စတိဖိတ်ကျလျှင်ကျခြင်း ဤတဏ္ဍာမျိုးနေ့
အရက်သွေ့များက တွန်းအားပေးလိုက်သည်။ တံလျှေးလက်သကဲ့သို့ ချက်ခြင်း
မိခင်ဖြစ်ထိက်သော ကံနှင့် အညီထိသူသည် ပဋိသန္ဓရရှိသွားသည့် ကံများ၏
စွဲဆော်ဆက်သွယ်ပေးမှုအရ ကလလရည်ကြည်တည်ရသည်။ ထို့နောက်
မိခင်ဥတုရာသီသုတေသွေးနှင့်ရောနောပြီး မူရင်းကလာပ် ကလလရည်ကြည်
ပုံစံသိမ်းမွေ့စွာတည်ရှိခဲ့ တစ်ဖြေးဖြေးရန်ကျက်လာသည်။

ပရမထူး ဒေသနာ ပရမထူးသစ္စာလေး ကျင့် သို့ မှုအရဆို လျှင်
‘ဝိညာဉ်ကောင်’ “ပုဂ္ဂိုလ်”ကဝင်ရောက် ပဋိသန္ဓာ ရယူခြင်းမဟုတ်ပါ။
ပြောင်းလဲရွှေ့လျားနေကြသော နာမ်များ၊ ရပ်များက ကမ္မာသွေ့ပို့ချသလို
ရပ်နာမ်သာနောက်ဘဝသစ်သို့ ကူးလာသည်။ ကမ္မာဘဝဟု အဘိဓမ္မာများ
တိတိကျကျဟောထားသည်။ ပဋိစွဲသမုပ္ပါဒ် ဘဝကြောလည်ပတ်နေမှု
သဘောသာဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာကောင်က လူ ဤဘဝသစ်ရယူခြင်းမဟုတ်
ကုသိုလ်ကံများ အကုသိုလ်ကံများကို ပြုလုပ်ထားမိ၍ နောင်ဘဝ အကျိုး
တစ်ခုခု ဆက်နေရ သံသရာလည်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကံရှိလျှင်
ကမ္မာဝိပါကလည်း ဓမ္မတာ သဘာဝအရ အကျိုးဆက်ပြရသည်တွင် စိတ်များက
ပြုမြစ်သက်စွာစီးဆင်း ပြောင်းလဲအစဉ်ဖြစ်သလို ကမ္မာဝိပါက အစဉ်များ ကလည်း
ပဋိသီးဝိပါကပစ္စည်း နိယာမအရ ဆိုင်ရာ အကျိုးကို ပေးအပ်လိုက်ခြင်းသာ
ဖြစ် လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိညာဉ်ကောင် - အတ္ထကောင်က
ကူးပြောင်းလည်ပတ်ခြင်းမဟုတ်။ စတိစိတ် နောင် ပဋိသန္ဓာ
စိတ်ကပ်၍ဘဝအသစ်ပေါ်လာရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း
“ဥပ္ပါဒ္ဓဘဝ” ဟုဟောတော်မှုသည်။ စတိအပါမှုနှင့် ပဋိသန္ဓာအပါမှုလည်း
ဥပ္ပါဒ္ဓဘဝခဏေယ်သုံးချက် အနိစ္စနှင့် သွားနေရသည်။ မွေးအို သေ
ကပ်ယူဉ်သောအစဉ် ခဏသာဖြစ်နေသည်။ ထိုကမ္မာတို့သည် သဘာဝကျသော
ဘဝကို ရောက်ရှိစေသည်။ ဂရစိုက်နေရမည်။ တုန်းပြန်အင်အားကို သတိထား၊
ဤနည်းအတူ ယခုရတဲ့ဘဝမှာ အမျိုးမျိုးတွေ့ကြောခြင်းမှာ အတိတ်က အရိပ်
ပါလာသောကြောင့် ဖြစ်ရာ ယခုကံများသည် အနာဂတ် အတွက်မှန်များ

၅၆

ဓမ္မလက်စွဲကျမ်း

ဖြစ်ရာ ဆက်စပ်၍ အရိပ်ထင်လာရတော့သည်။ ကံ၏ အတိတ်ဘဝ ယခုဘဝ အနာဂတ်ဘဝ များမှာ မူလလျှပ်ရှား ပြောင်းလဲ ပေးမှုများကို တွေ့ကြ၍ လျော့လာသတိထားသူ များသည် ခိုင်မြို့သော ထာဝရ ဝိညာဉ်အတွက် ကလေးက ဘဝများစွာ ကျားနေခြင်းမဟုတ်၊ အနိစ္စတရား ဟူ၍လည်းလုံးဝမရှိ၊ ကံကိုပြုနေသော 'ပုဂ္ဂိုလ်' 'ငါ'ဟန်လည်းမရှိ။ 'စီဝဲလုံးဝမရှိဟု ဆုံးဖြတ်ရမည်။ မပျက်စီးပါဟု ဆိုနေသော အသက်လိပ်ပြာ 'ငါကောင်' စီဝကိုပယ်ဖျက်ပစ်ရန် ကံကံ၏ အကျိုးများ အကြောင်းကိုသာ ဟောကြားတော်မှုသည်။ ထိုကမှ ဝပါကလျှပ်ရှားပြောင်းလဲပြုပြင်နေချက် များသည် အတွေ့စိဝကသံသရာမှာ ကျင်လည်နေတာမဟုတ်။ မူလကပင် ကျင်လည်စရာ အသက်လိပ်ပြာ "ငါကောင်" မရှိသောကြောင့် သတ္တဝါနှင့် ကမ္မာလောကကို ဖန်ဆင်းသည်ဟု ဆိုသော "ဖန်ဆင်းရှုင်" လည်းမရှိ။ ကံတရားယုံကြည်သောအခါ ဖန်ဆင်းရှုင် ဘုရားသခင်ကိုယုံသောစိတ်နှင့် ဝါဒကို ဖယ်ရှားကျော်လွန်ရတော့သည်။ ဝိညာဉ်ကောင် သံသရာလည် မူဝါဒ ဒေသနာမှာ လုံးဝမရှိပါ။

-အရှင်ဉာဏ်တိလောက

၂၅။ ခန္ဓာငါးပါး

သံသရာ၌ ခန္ဓာငါးပါးနှင့်သာလျှင်ကျင်လည်နေကြသည်။ ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် ပစ္စာပြုနှင့်ပင်ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းလျှင်မြန်သောနှင့်ဖြင့် ဇကန်ရှိကြရာ။ "လူ" "ငါ"သူ "ပုဂ္ဂိုလ်" ဟုပြောဆိုရသည်မှာလည်း ခန္ဓာငါးပါးအစုအဝေးပြုမှ လျှပ်ရှားနေသည်ကို မြင်၍စိတ်က "ငါ"သူ "ပုဂ္ဂိုလ်" "ယောက်သူး" "မိန်းမ" ဟု အထင်ရှုံးသွားပြီးတကယ့် ငါ သူ ပုဂ္ဂိုလ် ယောက်သူး မိန်းမဟုတ်လန်းနေကြသည်။ အနှစ်သာရတို့မပျက်ဘဲမြှုပ်နေသည်ဟု ယုံကြည် နေကြသည်။ စင်စစ်မှာ မမြို့သော ခန္ဓာငါးပါး၏ အပြုအမူများကိုသာ သတိတရား ပညာမျက်စီအရ တွေ့မြင်နေကြရပေသည်။

(၁)ရုပ်စာတ်ကြီးလေးပါး၊ ရပ်(၂၈)ပါး၊ ဤရုပ်များသည် စာတ်ကြီးလေးပါးကို မြို့၍ ဖြစ်ပေါ်လျှပ်ရှားနေကြ၊ ဖြုံးပေါ်ပေါက်နေကြရာ စာတ်ရရှိ၊ ရပ်စာတ်ဟုခေါ်သည်။ ပထဝိစာတ်၊ အာပေါ်စာတ်၊ တေဘေးစာတ်၊ ဝါယောစာတ်တို့မှာ အခြေခံစာတ်ကြီးလေးပါးဖြစ်ကြသည်။ ရပ်တိုင်းမှာ ဤ

ဓာဒလက်စွဲကျမ်း

၁၇

သဘောလေးခု ရုပ်တရားများပါဝင်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် ရုပ်အားလုံးတို့သည် ငါမဟုတ်၊ ငါဥစွာမဟုတ်၊ ငါ၏အနှစ်သာရ ထာဝရအတ္ထိဝိမဟုတ်ဟု ရှုမှတ်နားလည်းရမည်။

(J) ဝေဒနာကွဲနွော- ခံစားမျှအစုအဝေးအရ သူခါ ဒုက္ခ၊ ဥပော်၊ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ပြောင်းလဲနေကြောင်း သတိထား ရှုမှတ်မှ တွေ့နိုင်နားလည်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ခိုင်မြို့သာ အတ္ထိမရှိ၊ ပုံသဏ္ဌာန်မရှိ။ အထည်ဖြပ် ကိုယ်အကောင်မရှိဟု တိတိကျကျဝေဒနာကို စူးစိုက်မှတ်ရှုနေသူများအတွက် အနတ္ထာဏ်ကြီးဘဝပညာကို ရကြပေသည်။ ဝေဒနာတစ်ခုစီဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ချက်ချင်းပျက်သုန်းသွားသည်။ ဝေဒနာတစ်ခုစီဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ချက်ချင်းပျက်သုန်းသွားသည်။ ဝေဒနာမှတစ်ဆင့် အနိစ္စသာလျှင် တွေ့ကြုံနေရ မြင်နေရသည်။

(R) သညာကွဲနွော- ဒ္ဓါရဓားက်ပါး ပသာဒရုပ်အခံခေတ်ရပ်များ အပြင်အာရုံဓားက်ပါး၊ ထိများသိမျှအရ မြင်သိန့်ကြားသို့၊ နံသို့လျှောသို့၊ ကာယ်အသို့၊ မနောဒ္ဓရမနောအသိမှတ်သိမျှများမှာ သညာများဖြစ်ပြီးပျက်နေကြသည်။ အကျဉ်းချုပ်လျှင် သညာမှတ်သားသိဟုသာ တွေ့နေရသည်။ ရုပ်ဝေဒနာအစုကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရန်သတိထားရန် အရေးကြီးသာ သညာကွဲနွောပင် ဖြစ်လေသည်။ ယောက်အတွက် အနတ္ထာဏ်ကြီးဘဝပညာရလာသောကြောင့် ပုံသဏ္ဌာန်မရှိ။ အထည်ကိုယ်အနှစ်သာရမရှိ။ အမည်သညာများနာမည်များပင် ပရမတ္ထအရ စကန်အမှန်မရှိဟု သိမြင်နားလည်သွားကြသည်။

(D) သံဃာရကွဲနွော- စိတ်စေတသိက်၊ စေတနာအစုဖြစ်ပေါ်ရာ ဒ္ဓါရဓားက်ပါး၊ အာရုံဓားက်ပါးတို့၏ ထိတွေ့မျှအရ စေတနာ စေတသိက် အမြဲပါသည်။ ကိုကို ဖြစ်စေသော စေတနာလည်း ပါဝင်သည်။ စက္ခသမ္မသု စေတနာ၊ သောတသမ္မသုစေတနာ စသည် စေတနာ ဓားက်မျိုး ဖြစ်မှုပျက်မျှလျင်မြန်ကြောင်း၊ ရှုမှတ်မှတကယ်တွေ့မြင်၍ နားလည်ကြသည်။ ဝေဒနာနှင့် သညာ စေတသိက်နှစ်ပါးမှာ သံသရာလည်းကွဲပြန့်အတွက် စွမ်းအားကြီးမှားလှ၍(c) ခုစီခန္ဓာဟု သီးဓားဟောတော်မူသည်။ ဤသံဃာရကွဲနွော အစု

၅၈

ဓဒ္ဒလက်စွဲကျမ်း

အဝေးမှာသညာဝေဒနာမှ ကြွင်းသော စေတနာ(၅၀)ကို ဆိုလို၏ပို၍နှင့်က်နဲ့ စွာရှုမှတ်ရသည်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ပြုလုပ်မူများအရ ဝိညာဏာ ကွဲနွောကို သွားရောက်ယူဉ်တွဲသေးသည်။

(၅) ဝိညာဏာကွဲနွော- ခွဲရမြောက်ပါး အာရုံမြောက်ပါးထိမှုအသီးသီး အရ သိမှုမြောက်ပါး သွွှေ့ရနှင့် သွေးပေါ်ပေါက်လာသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်၍ စိက်(ဇူ)ပါးစလုံးမှာ သိမှုသော်လကွဲဏာသာရှိပေသည်။ စိတ်၏ သိမှုဖြစ်၍ အားကောင်းသည်။ အလွန်လျင်မြန်နေသည်။ အနတ္ထဖြစ်နေသည်။

ခန္ဓာဝါးပါးတွင်၌ ဝိညာဏာကွဲနွော စိတ်အသီက ဦးဆောင်နေသည်။ မနောပုံဗုံးမာခမွားအရာရာအားလုံးကို စိတ်ကြိုးဆောင်သည်။ လက်တွေ၊ အားဖြင့် အာကာရ အခြင်းအရာ (၁၁)ဖြင့် ရှုလျင်လည်း အနတ္ထ လကွဲဏာ သောာသာလျင် ဖော်ပြနေ၍ သေ့မွေ့ခမွားအနတ္ထဘူး၍ ဆက်လက် ဟောတော်မူသည်။ မနောစိတ်က ဦးဆောင်ပြီးအနတ္ထတရားကို ပြသည်။ ပုထိုံးတို့သည် မရှင်တရားမနာ၊ မကျင့်သောအခါမိမိစိတ်အသီကိုပင် အတ္ထိုံးပုဂ္ဂလ “cīgāvān” ငါ၏ကိုယ်ဟုထင်မှတ်အယူများပြီး ဥပါဒါန် လေးပါးကျရောက်နေကြသည်။ ဝိညာဏာကွဲနွော ကိုအလွန်အယူများနေကြ၍ ငါထ၊ ငါထိုင်၊ ငါပိုင်၊ ငါသွား၊ ငါစား၊ ငါသိစသည်ဖြင့် သက္ကာယာဒီမို့ဖြစ်ပြီး စွဲလန်းနှစ်သက်နေကြသည်။ စိတ်(ဇူ)ပါးစိတ်အားလုံးသည် သခိုရဓမ္မပင် ဦးရာ ဝိညာဏာကွဲနွောအစုမှာပါဝင်နေသည်။

အကျိုးချုပ်အားဖြင့် “လူကောင်”ဟု ထင်မှတ်ယူဆစွဲလန်းအယူများ နေကြရသော်လည်း နာမ်နှင့်ရပ်နှစ်ပါးသာလျင်အလုပ်နေကြပြီး “ဘဝ” “သခိုရာ”ဟုသိကြပြီးရှုကြရမည်။ တိတိကျကျရှုမှတ်မှ နားလည်သဘော ပေါက်သည်။ အတ္ထဒီမို့၊ သက္ကာယာဒီမို့ကြီးများကို ပယ်သတ်ရန် သမာဓိစိတ် အကောင်းမွန်ရန်လိုသည်။ လူတွေအိုကြ၊ နာကြ၊ သေကြ၊ ဟုသမြှတ် သစ္စာပည်တွဲဖြင့် အသီအရ နားလည်အောင် ပြောပြရအသော်လည်း အရင်းကျကျသာဝပရမတ္ထ သစ္စာ အမြင်မှာ ၂၅၇ခန္ဓာ ငါးပါးပင်အိုရာ၊ နားရာ ပေသည်။ သက်ရှိသတ္ထဝါ များအားလုံး ခန္ဓာ ငါးပါးနှင့် သာလျင် စွဲစည်း၌ရှိနေကြသည်။

ଭୃତ୍ୟାନ୍ତରେ କୁମିଳ:

३८

၅၅။ သခ္၏ရဓမ္မတိသည် ခဖြစ်၊ ခပျက်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်သုဉ်းသော
သဘောရှိရာ ဘဝကိုအနိစ္စခုက္ခာ၊ အနတ္ထဟု လေးလေးနက်နက်ဟောကြား
တော်မူသည်။ ဘဝသည်သခချမ်းသာဟု ဆိုရသော “အနှစ်သာရ”လုံးဝ မရှိပေ။
ဝိညာဉ်ကောင်မရှိသောကြာင့်ပါအကျိုး၊ ငါစားဖို့စသည့် ကိုယ်ကျိုး ရှာနေသော
အလုပ်မျိုးစုကို မလုပ်တော့ပေ။

ယခုရပဲရပ်များ ပျက်စီးနေသည်၊ ခံစားဆဲဝေဒနာပင် သို့ရဲ့မူသာဖြစ်ရာ အပျက်မြန်ဆန်လှသည်။မှတ်သားထားချက်များအကုန်လုံးသည် အနှစ်သာရလုံးဝမရှိ၊ သို့ရက်ပြုလုပ်နေ သမျှအနိစ္စချည်းဖြစ်ရသည်။ ဝိဉာဏ်အသိ အားလုံးမြောက်ခွဲရမှုပင် သေဆုံး ပျောက်ကွယ်နေကြ၍ ဘဝကို ပြီးဇွဲရမည်။ ဘဝမှ လွှတ်မြောက် ချင်သောဆန္ဒမြန်ရှိရမည်။

၂။ ဘဝလက္ခဏာသုံးပါး

(ତୀ-ଲକ୍ଷ୍ମୀ)

ဘဝဟူသည် မှတ်ကြောင်းရှုကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာသုံးခဲ့ ရှိပုံ
သဘဝအရ ထင်ရှားလုပ်ပါသည်။ ဘဝဟုဆိုလိုက်လျှင် “လက္ခဏာ”
အခြင်းအရာ သုံးပါးရသည်။

ထိသုံးပါးမှာ-

အနိစ္တ -မမြှုပ်နည်း၊ မသေချာမရောင်း။ပျက်နေခြင်း။

ဒုက္ခာ -အမြဲပင်ဆင်းရဲနေခြင်း။ မရှုမှုသာခြင်း။အဆင်မင်ပြခြင်း

အနုတ္တာ- အသက်ဝိညာဉ်ကောင်မရှိခြင်း၊ ငါကောင်လုံးဝမရှိခြင်း

ဘဝမှာအမြဲလူအားလုံး သတ္တဝါအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပတ်သက်
နေသော လက္ခဏာအမှတ် အသား သုံးပါးကို မမြှုပ်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊
ငါမဟုတ်ခြင်းဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားကပ်င စတင်ဟောကြားမှ စစ်မှုန်သော၊
နက်နဲ့သော လက္ခဏာများကို ရှုမှတ်ပြီး နားလည်ကာ ကိုလေသာခုစရိတ်များ၊
အကုသိုလ်စိတ်များ၊ သံယောအုပ်စိတ်များ၊ လျော့ပါးကုန်ခန်းသွားရမည်။
အရိယာတို့သည် ဘဝအကြောင်းကို တကယ်သိမြှင့်နေ၍ ဘယ်ဘဝမျှ
မချုပ်ခင်၊ မစွဲယူကြပေး ထို့ကြောင့် ဘဝဥပဒေအရ အမြှရို့ အမြှမှန်နေသော

၆၀

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

သမ္ပာသခါရာ အနိစ္တာ

သမ္ပာသခါရာ ခုက္ခာ

သမ္ပာဓမ္မာ အနိတ္ထာ

ဟူ၍ တိတိကျကျဟောထားချက်ရှိသည်။ "သခါရ"ဆိုသည်မှာ စုပေါင်းထားပြီး မဖြူသော တရားဖြစ်သောကြောင့် သခါရဟုဆိုလိုသည်။သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံး "သမ္ပာ" "အကုန်လုံးပင်" "သခါရ"တရားချည်းဖြစ်ပေ သည်။ "သခါတ" ဝေါဟာရဖြင့် ကံစိတ်ဥတုအာဟာရတရားလေးပါးက ပြုပြင် ချယ်လှယ်နေကြောင်း၊ လောက်တရားသာဖြစ်နေကြောင်းကို ဖော်ပြလျက် ရှိသည်။ အရကောက်အရ ရပ်နှင့်နာမ်ကို ကောက်ရသည်။နားလည်ရသည်။

"အနိစ္တာ"သည် "ဓမ္မ" ဓတ္ထပင်ဖြစ်ရာ အလွန်သိမ်မွေနက်နဲ့၍ မြင် နိုင်ခဲ့၊ နားလည်နိုင်ခဲ့၊ သဘောကျနိုင်ခဲ့၏။ သတ္တဝါများသာ အနိစ္တာ ရောက်ကြသည် မဟုတ်၊ လောကမှာ ရှိရှိသမျှအားလုံးသည် အနိစ္တာ ချည်းသာ ဖြစ်၏။ အပျက်မြန်နေပဲ ကို နားလည်ရန်မလွယ်ကူပေ၊ မည်သည် အရာမျှ တစ်ရက်တလေ တစ်နေရာရာ ရပ်တည်နေနိုင်ခြင်း မရှိပေ။ ယခုပင် ဒုံးမင်း ရင်ရော်နေကြသည်။ ထို့နောက် သေဆုံးရသည်။

ခုက္ခာလက္ခဏာဟူသည် သစ္စာလေးပါးတရားတော်အရ ပထမသစ္စာ မှာ ခုက္ခာသစ္စာ ဘဝသည် ခုက္ခာဟု ဟောတော်မူရာ "အမှန်သစ္စာ"တရား ဖြစ်ပါသည်။ ခုက္ခာသည် မဖြူ မဆင်ရှားသောကြောင့် လူအများစု အတွက် ငရဲကျသလောက် ခုက္ခာခံရစေကောမှ ဘဝသည်ကောင်းသည် နှစ်သက်ဖွယ်ရှိ သည်ဟု ထင်မှတ်လေ့ရှိကြသည်။ ဘဝဟူသည် ထင်သလောက် မဆိုးပါဘူးဟု ခပ်ပေါ့ပေါ့ပြောကြသည်။ ဤသို့ဘဝကို အယူမှားခြင်းနှင့် တွယ်တာမှု ဖြစ်ခြင်းမှာအဲ ဉာဏ်ဖို့ကောင်းသည်။ ဘဝဖြစ်ရပ်နှင့် လူ၏အထင်သည် ဆက်စပ် ညီမျှမရှိ၍ ထူးဆန်းသောအမြင်တည်း။ လောကခဲ့ ရှစ်ပါးစသောခုက္ခာတွေ၊ ကြံခံစားရသူတို့သည် ယင်းခုက္ခာမှ လွှတ်ကင်းရန် ကြံးစားလျက် ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းတာရှိသေးသော ဘဝဟု ထင်မှတ်ခြင်းမှာ အသိမစုလင်သောကြောင့် စိတ်မောက်မှားမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

အနိတ္ထာ (အတ္ထငါမဟုတ်)ဟူသည် သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံးနှင့်

ဓမ္မလက်စွဲကျမ်း

၆၁

သက်ဆိုင်သည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတိမှာ နိုင်မြို့သော အတ္ထကောင် မရှိပါ။ ကိုယ်ကိုယ်ထည်ဖြပ်အနှစ်မရှိပါဟု ထင်ရားပါလျှက် နိုင်မြို့သော ဝိဉာဉ် ရှိသည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်းမှာ အတွေးအထင်ကြံးဆချက်များသာဖြစ် ကြ သည်။ ယခုအခါ သိပုံပညာကပင် ရေးခေတ်က စွဲမြို့စွာယုံခဲ့သော အတ္ထအယူဝါဒကို မမှန်ကြောင်း ဖော်ပြပြီး ပယ်ယူကြပြသထားပါသည်။ သိပုံပညာတိုက အတ္ထကို လက်မခံသောကြောင် ဓမ္မဒေသနာတော်သည် မည်မျှ သိပုံပညာနှင့် နီးစပ်နေပုံ သိပုံနည်းစနစ်ကျသော လမ်းစဉ်ဖြစ်ပုံ လူထဲမှာ ဝိဉာဉ်ကောင် မရှိပုံ အရ သိပုံဆန်လှပါသည်။ စိတ်ပညာအရ ဆိုလျင်လည်း စိတ်များ အသိများ တစ်စိန်အတွင်း ပြောင်းလဲနေပုံအရ နေရာမရွေး အများလူထဲပင် စိတ်၏ အနိစ္စရှုပြီး စိတ်၏ အနတ္ထသိရှု မြှုနေနိုင်သော "ငါကောင်"လုံးဝမရှိ၊ နိုင်မာသော ဝိဉာဉ်ကောင်လုံးဝမရှိဟု သိပုံဆရာများထောက်ခံသလို ဓမ္မဘာသာမှာလည်းတွေ့မြင်ရပေသည်။

၂၇။ ဉဲရိယာပထ ဝိပသုနာကျင့်စဉ်

(မိုးညှင်းဆရာတော်ဘဏ်ရားဟောပြောချက်)

ဘဝမှာ-

အနိစ္စ လက္ခဏာ မြှုံးသောလက္ခဏာ
ခုက္ခလက္ခဏာ ဆင်းရဲသောလက္ခဏာ
အနတ္ထ လက္ခဏာ အစိုးမရှာ အလို့မလိုက်သောလက္ခဏာ
ဟူ၍ မြတ်စွာဘဏ်ရားက အကြိမ်ကြိမ်ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။ အနိစ္စဆိုသည်ကား အခြားမဟုတ်၊ ဤခန္ဓာဝါးပါးသည်ပင် အနိစ္စဖြစ်သည်။ ရပ်အစုံ၊ ခံစားအစုံ၊ မှတ်သားအစုံ၊ စွဲဆော်အစုံ၊ သိမျှအစုံကိုပင် ဘဝလက္ခဏာရေးသုံးပါးဟု သိနိုင်သည်။ နေ့စဉ်မိန်စိုင်း ဤတရားတို့က ဖြစ်ပေါ်လာရပြီး ပျက်သွေးကြရသည်။ အပျက်လျှင်မြန်သောကြောင့် ပရမတ္ထ အနိစ္စဟုခေါ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် ခန္ဓာဝါးပါးအားလုံးပင် အနိစ္စတရားအစုံအမှန် ဖြစ်ကြသည်။ စဖြစ်ခါစွာပါဒနှင့် ဝယ်ယူက်သွေးနေမှုကို ရပ်နာမ်၏ အနိစ္စ လက္ခဏာဟုခေါ်သည်။

ယောက်တို့သည် ဝိပသုနာတရားအားထုတ်ဆောကာလမှာ ဝိပသုနာ

၆၂

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ဘာဝနာဖြစ်လာပြီး အထက်ပါ ဘုရားဟောလက္ခဏာများကို တကယ် သိအောင်ထိုင်ရှုမှတ်ရသည်။ ဘဝလက္ခဏာအရ ထပ်မံသိရှိနားလည် ရမည် မှာတစ်မျိုးပြောင်းလဲဖြစ်ခြင်း၊ အစားထိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ မြှင့်မံချမ်းခြင်း၊ ပြောင်းလဲနေသော အမူအရာသာ စသည်စသည်တိုးတက်၍ သိလာကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း စိတ်သည် ဘာဝနာဉာဏ်ထက်သန်ရှင်သန်နေကြရသည်။ ထို့ကြောင့် တကယ်အပင်ပန်း၊ သည်းခံအားထုတ်နေမှု အလွန်မှားနေသော သသာတဒိဋ္ဌနှင့် အမြားအစွမ်းဖြစ်သော ဥဒ္ဓဒဒိဋ္ဌနှစ်ခုမှ အပြီးအပိုင်လွတ် ပြောက်ရ ပေသည်။

လက်တွေကျင့်စဉ်မှာ သင်သည် လက်မြောက်လိုက်စဉ်မှာ လက်များ အားလုံးရွှေလျားနေပုံသိရသည်။ လက်ဟုခေါ်သော ပည်တဲ့မှာ ကုဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်ငယ်လေးများသာ လျှပ်ရှားရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ရုပ်ကလာပ် သိန်းသန်းကုဋ္ဌသည် အလွန်သေးငယ်လှသောကြောင့် ဟိုမှတ်မ အရွှေမခဲနိုင်၊ ချက်ချင်းမျက်စီတို့တို့အတွင်း ကုဋ္ဌတစ်စီန်းပျက်သုဉ်းသွားကြပေသည်။ ဤသို့ခေါင်းကိုယ်မြော လက်လျှပ်ရှားတိုင်း၊ လျောင်းထိုင်ရပ်သွားပြုတိုင်း၊ ရေးရေးကလာပ်တို့သည် နောက်နောက်ကလာပ်များသို့ မလိုက်ပါ၊ ပေါ်ပြီး ပျက်သုဉ်းပျောက်ဆုံးကြကုန်၏ဟု စွဲနှင့် ရှာကြည့်ပါ။ အပျက်များ ရှိကြ သော လည်း ကလာပ်အသစ်များက အသစ်အနေဖြင့် ဝင်ရောက် အစားထိုး နေကြ သည်။ လက်ကိုမြှုပ်သွားကြ သို့မှာဘက်သို့ လျှပ်ရှားကြည့်လျင် ထင်ရှားစွာ ရှုနိုင်သည်။ ခဏာခဏလျှပ်ရှား၍ ရှာကြည့်ရန် အရေးကြီးသည်။ လက်လျှပ်ရှား ခိုက်အနိစ္စ အနိစ္စဟု ရွတ်နိုင်လျင် သင့်တော်ပါသည်။ ရုပ်များအနိစ္စရောက် နေ၍ အာရုံရိုက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂါသည် လက်လျှပ်ရှားမှု၊ ရှုမှတ်ရုနှင့်ပင် အထက်ပိုပသနာဉာဏ်ကြီးများကို ရသွားပေသည်။

မျက်မြင်အားဖြင့် လက်ကြီးက လျှပ်သွားနေသည်။ ဥက္ကာဏ်အမြင်အား ဖြင့် ရုပ်ကလာပ်အား နာမ်တရားစွေးဆော်မှုများ၏ ယိမ်းယိုင်လျှပ်ရှားနေမှုသာ ဖြစ်ရာ လျှပ်ချင်သော စိတ်ကိုပါရှုရသည်။ စိတ်အရှုဆန္ဒပေါ်၍ ရုပ်က လိုက်လဲပြုမှုပေးနေရသည်။

အကယ်၍ ယောဂါတစ်ဦးသည် လမ်းလျောက်နေသည် ဆိုကြပါစို့။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၆၃

စကြားလျှောက် ရှုမှတ်ခိုက် ညာခြေလှမ်းသော ရပ်ကလာပ်တို့သည် ဘယ်
ခြေလှမ်းစဉ်အခါသို့ မလိုက်ပါသောကြောင့် အနိစ္စ္စာဟု ဆိုသင့်ပါသည်။
ခြေတစ်လှမ်းပြီးဆုံးသွားတိုင်း ‘ပျက်သူဦး’ ဟုလည်း စိတ်သတိ တရား
နှင့် စိတ်နှင့် ရွတ်ဆိုရှုမှတ်နေသင့်ပါသည်။ ပျက်သည်၊ ပျောက်သည်၊
ကုန်သည်၊ မရှိတော့ပြီ။ ‘အနိစ္စ္စာ’ ‘အနိစ္စ္စာ’ ဟု နှုတ်ကဖြစ်စေ၊ စိတ်နှင့်ဖြစ်စေ
ရှုမှတ်နေရမည်။ ဘယ်ခြေလှမ်းခိုက် ကလာပ်သိန်းသောင်းမက ပျက်ရပါသည်။
ဤဤရှုပိုယာပထရှုနှင့်သည်။ အတိုင်း ယောက်တို့သည် အနည်းဆုံး တစ်လ နှစ်လ
ကြာသည်အထိ နေစဉ် ဖြည့်ဖြည့်လှမ်းချု (ကြိ-ချိ-ချ) ပြီး ကလာပ်ပျက်
စာတ်ပျက်အထိ မြင်အောင် ရှုရမည်။ ရပ်နာမ် ဟုသည် အပျက်ပင်
အနိစ္စ္စပင်ဟုဆုံးဖြတ်ချက်ကျသွားရသည်။ ယောက်သည် နေးနေးလှမ်း၍ ဖြစ်စေ၊
မြန်မြန်လှမ်း၍ ဖြစ်စေ ကြိုက်သလို အားထုတ်နိုင် ပါသည်။ နေးနေး
ဖြည့်ဖြည့်လှမ်းရခြင်းမှာ အသေးစိတ်ရှုမှတ်ရန် သတိက လိုက်ပါရန်
နေးနေးခြေထောက်လှမ်းရသည်။

ကိုယ်ကာယသည် အဌားမနေ၊ လျှပ်ရားသည်၊ ရွှေရားသည်၊
ယိမ်းယိုင်သည်၊ ထိုကြောင့် ကာယအမူအရာကို စတင်ရှုသင့်သည်။
ဥဒုယွာယဉ်က် ထက်သန်လာတော့သည်။ ရပ်များ နာမ်များအားလုံး ‘အနိစ္စာ’
ဖြစ်သည်။ ဝိပသနာဉ်က် ရယူလိုက်မှ ဤဝေါဟာရကို တကယ်ထိုးဖေါက်
နားလည်သည်။ ရပ်များပျော်ညွှန်ခြင်း၊ အပျက်လွယ်နေခြင်းကြောင့်
ဤရှုမှတ်မှုကို အနိစ္စ္စပသုနာဟုလည်း ခေါ်ဆိုသည်။ ခိုင်မာလျှင်ပျက်
နေစရာမရှိပါ။ အနိစ္စ္စတရား အစစ်သာဖြစ်ပေါ်နေကာ ကြာကြာသိလျှင် ခုက္ခန့်
အန္တာတရားတို့ကို လည်း ပူးတွဲသိတော့သည်။ အနိစ္စာမြင်မှ ခုက္ခ၊
အန္တာနှစ်ပါးကို မြင်ရသည်။ ကိုစ္စတိုင်း အရာတိုင်း တစ်စက္ကန့်မျှရပ်တည်
မနေ့၊ ရပ်နေလို့လည်းမရ၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးပျောက်ပျက်သွားတော့သည်။
ခဏာကပျက် သန္တတိပျက်၊ အနိစ္စာတို့ အလွန်အဟုန်အရှိန်ပြင်းထန်နေ၍ မြှေတာ
ခိုင်တာ လုံးဝမရှိ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သညာအမြင် စိတ်အမြင် သာမန်အဆင့်
အမြင်အရ ရပ်တည်မှရှိသည်။ ဝါရိုင်မြှုပ်သည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၊ ပြောဆို
ကြသည်။ လောကကဗြာနှင့်အတူ ဤခွဲခွဲအတွင်း အနိစ္စာမြို့ လောင်နေရခြင်း

၆၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

မှာဘဝေပဒေသတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ လောကနိယာမသာ ဖြစ်၍ မည်သူကမ္မာ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းမဟုတ်၊ သူ့သဘောသူဆောင် ပြသဆုံးမ နေခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်အယူမှားက်မှား၍ တစ်ရက်တည်း နေထိုး ရသေးသည် စသည်ဖြင့် အယူမှား မိဇ္ဈာဓိတ်ဝင်ရောက်နေကြသည်။

‘ခုက္ခတရား’ ‘ခုက္ခလက္ခဏာ’ သည်လည်း သစ္ာလေးပါး၌ အကျိုးဝင် နေရာ ခုက္ခသစ္ာ အခန်း၌ တကယ်ပြဆိုခဲ့လေပြီ။ ခုက္ခသည်လည်း သိမ်မွေ နှက်နဲ့ အသိခက်သောတရားဖြစ်ရာ အမြဲသိလွယ်သည်မဟုတ်၊ သာမန် လူသားတို့သည် သာမန်မျှကိစိ၊ ခံစားချက်အောက်အဆင့်မှ ကြည့်သော ကြောင့် ခုက္ခသည် မထင်ပေါ်ရပေ။ ခုက္ခသည် မပြတ်သားစိုးတဝါး ဖြစ်နေရ ပေသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်စိတ်သည် ဖောက်ပြန်သိစိတ်သာဖြစ်သောကြောင့် ခုက္ခ သစ္ာကို လက်မခံကြပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ငရဲလောက်နှီးနီး ခုက္ခကြီးကြီး ခံစားပြီးသောအခါ “ဘဝဆိုတာ ဒီလောက်မဆိုးဝါးပါဘူး” ဟု ပြောလေးရှိရာ အုံသုဇ္ဈာယ်ကောင်းသည်။ ဤဖောက်ပြန် မှားယွင်းနေသော အမြင်အပြော ယုံကြည်ချက်တို့ကို ပယ်ရှားလွန်ဖြောက်သွားရန် ခုက္ခကြုံနေပါလျက် ခုက္ခမှ လွတ်ရန်မကြုံ၊ ခုက္ခလွတ်ရေးမကြုံးစားသူတို့အတွက် သတိတရားရရန် စိတ်ပုံသည်။ မှားက်မှားက်မှားမှား အမှားဝင်ထဲမှနေချင်ကြောင်း၊ အမှန် မသိလျင် အမှားသာသိနေကြောင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်နေရပါမည်။ စိတ်က စိတ်ကိုပင် လှည့်စားနေရာ အုံဖုဇ္ဈာယ်ကောင်းသည်။

အနတ္ထလက္ခဏာက အသိမြေးဆုံးနားလည်ဖို့အက်ဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော် အားလုံးပင် အနတ္ထဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်တည်သမျှ အနတ္ထ၊ ခုက္ခ သစ္ာသိုံးဟုဆိုလိုသည်။ သတ္တဝါမှာ အတ္တမပါ။ ရပ်နာမ်သာဟု အမြဲ ရှုမှတ် နေမှ တော်ရှုံအနတ္ထတရား သိသွားသည်။ အတ္ထ အသေး၊ ထာဝရ အတ္ထအကြီး၊ ထာဝရဘူးက ဖန်ဆင်းထည့်သွင်း ပေးရသော ခိုင်မြဲအတ္ထ(ဆိုးလ်) ကမ္မာဝိညာဉ် အတ္ထကြီးစသည်ဖြင့် ဖိလိုဆိုဖိဒသုန် ဆရာ များနှင့် အတူ ဘာသာရေးဆရာများက စဉ်းစားကြုံဆ လိုက်လဲ ဟောပြော နေကြသည်။ စိတ်ကူးသက်သက် ပပဇ္ဇာရားမျှသာ ဖြစ်ကြသည်။ အလွန်မှားသော ယုံကြည်ချက်ဒသုန်အမြင်မှား ပေါ်ထွန်းလျက်ရှိသည်။ လူအများစက

ဗုဒ္ဓဘာသု

Gg

၂၁။ အောမိပင်

ဗျားဘက်တော် (ခန်စ်ပါး)တွင် ဣျှေးမေးမိပင် ပါဝင်လျက်ရှိရာ ဘုရား၏
ဘိယ်စားရှိခါးပူဇော်ရေသွေ့နှင့်လောင်းကြသည်။

စေတိလေးပါးတွင် ပရီဘောဂစေတိထိက်သောကြောင့် မချိုးမဖျက်ရ၊
အညစ်အကြေးမပြုရ၊ ဘုရားရှင်သဖွယ် ရှိခိုးပူဇော်ရမည်။

ପ୍ରକାର ॥ ଯେହିଏହିଯୁଦ୍ଧତାର୍ଥିଙ୍କ

- ၁။ အောက်ဆုံးနေရာရှိ အပါယ်လေးဘုံ

၂။ လူဘုံ (လောကီ၊ လောကဘုံ)

၃။ ဒေဝလောက (၆) ဘုံ (သုဂတ္တန်ပြည်) ဘူမှုစိုးန်တဲ့များ

၄။ ဗြဟ္မာလောက အထက်တန်းဘုံ (၂၀) (မြင့်မြတ်သော စိတ်ရှိသူ
တို့ဘုံ)စုစုပေါင်း(၃၁)ဘုံရှိရာစိတ်အနေအထား၊ ကိုအမျိုးအစား
အရ ဘုံ ၃၁-ဘုံ ရှိရသည်။ ထိုပြင် သတ္တဝါတစ်ဦးသေခါနီး စုတိစိတ်ကျုခိုက်
အပိုဇာန်း တက္ကာကြောင့် ကုန်စိတ်၊ ကမွန်စိတ်၊ ကတိန်စိတ်ထင်ရှေ့ ဖြစ်သော
ကြောင့်ပုထိုန်း သေကွာအရိယာပို့လ်များ (ရဟန်း၊ ဘုရားမပါ) ၃၁-ဘုံမှာ

၆၆

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

လည်နေကြရသည်။ ဘယ်ဘုရားရောက်ရောက် ခံစားခံစားရတောာမူ ခုက္ခသစွာ တစ်ခုသာအမြှိုက်၍ ခုက္ခခုက္ခ ဝိပရိဏာမခုက္ခသံ့ရ ခုက္ခ တစ်ခုရ နှင့် အမြှိုက်တွေကြော်ရသည်။ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်လာတော်မူရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ဤ ၃၁-ဘုရားခေါ် သံသရာဝင့် ခုက္ခမှ အပြီးအပိုင် ကျေတ်လွှတ်စေသော သစွာလေးပါး ဟောပြရန်သာ ဖြစ်ပေသည်။ မရှင်ရှစ်ပါး လိုက်နာကျင့်သုံးမှ သံသရာဝင့် ခုက္ခပဲ့ပါယ်မှ လွှတ်မြောက်ရတော့သည်။ လူသားတို့ဘုရားမြို့ခြင်း၊ နာရခြင်း (အနာရောဂါရခြင်း) သေရခြင်း၊ ခုက္ခများ၊ သောကပရိဒေဝမီး၊ တော်လောင်ရမှုများ၊ ထင်ရှားရှိသောဘုရားပင်ဖြစ်၍ သံဝောကုပ္ပန်းမှုပါ။

၃၀။ စေတိဘုရားပုထိုး (စေတိယ)

စေတိယကို ဓာတ်တော်မြှုပ်ထားရာ၊ သို့မဟုတ်သူတော်စင်တို့၏ လဲလောင်းရာ အမြတ်ဆုံးဌာပနာထားရာဟု အမိပါယ်ဖွင့်ကြသည်။ သို့သော် မြင်ရရှုးရသူတို့ သွေ့တက်ကြအောင် လေးစားလုံးဆော်သောနေရာ၊ ပူဇော်ရှားဖြစ်၍ စေတိဟုခေါ်နိုင်သေးသည်။

စေတိကို လေးစားရှိခိုးရမည်။ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟာဗုတ္တု၊ ပူဇော်ရှိခိုးထိုက်၍ စေတိဟုခေါ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရုံ 'စေတိ' အစား 'ထူပါ' 'ဓာတ္ထက္ခာ' ဓာတ်တော်တို့က်၊ ဓာတ်တော် ဌာပနာရာဟုသောအနက်ဖြင့် တစ်မျိုးခေါ်ဝေါကြရသည်။ အများအားဖြင့် ကြာရည်ခိုင်ခုရန် အဖိုးတန်လေးစွယ် ဓာတ်တော်များ လျှို့ဝှက်ပစ္စည်းများ၊ ဘုရားဆင်းတုများ လုံခြုံရန်အတွက် အရှတ်၊ အင်တေများဖြင့် ခိုင်ခိုင်တည်ဆောက်လေ့ရှိကြသည်။ အထွတ်ခပ်မြင့်မြင့် သံတောင်အမြင့်အရ ရွှေနှင့်တက်နေလျှင် စေတိယဟုခေါ်သည်။ သို့မှသာ အဝေးက သွေ့တရားရှိသူ သရရထာရုံဆောက်တည်ထားသူများအဖိုး၊ သွေ့နှိုးဆော်ရာ ဖိတ်ခေါ်ရာဖြစ်သွားသည်။ ပူဇော်ထိုက်၍ သွားရောက်ပူဇော်ကြသည်။

စေတိလေးမျိုး ရှိသည်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၆၇

- (၁) ပရိဘာဂဇ္ဈတီ - ဘုရား၏ အသုံးအဆောင်များ သပိတ်၊ သက်နှုန်း
ရေစစ်၊ ထို့ပြင် ဗောဓိပင်)
- (၂) ဓာတုဇ္ဈတီ - ဘုရားရှင်၏ ဓာတ်တော်များနှင့် အခြားသော
အရိယာ၊ ရဟန္တများ၊ လက်ဝဲရဲ၊ လက်ယာရံတို့၏
ဓာတ်တော်များကို ဌာပနာသောစေတီ၊
- (၃) ဓမ္မဇ္ဈတီ - ပါဋ္ဌာတ်ပိဋ္ဌာကတ်စာပေတို့သည် ဓမ္မဇ္ဈတီ
ထိုက်သည်။ ဘုရားနှင့် အလားတူသည်။
အထင်မသေးရာ၊ အပြစ်မတင်ရာ၊ မကုံရဲရ ဓမ္မ[']
ဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။
- (၄) ဥဿံသာကဇ္ဈတီယ - ယာခုတ္တာနရရှိနေရသောဘုရားဆင်းတူ တော်
များ၊ ရပ်ပုံများ၊ ဗုဒ္ဓရုံများ၊ ပဋ္ဌာ(ဆင်းတူတော်
များ)ပင်ဖြစ်ကြသည်။ ဖျက်ဆီးခြင်း မပြုရ၊
ခိုးယူခြင်းမပြုရ၊ အနားမှာမလေးမစားမလုပ်ရ။

၃၁။ အစွမ်းနှစ်ပါး

- လူတိုင်းလူတိုင်းအောက်ပါအစွမ်းနှစ်ပါးအယူသည်းစွာ ကျင့်သုံးနေမှု၊
နှစ်မျိုးကိုရှောင်ကြည့်သင့်သည်။
- (၁) ကာမသုခလ္လာကာနယောက - ကာမရုဏ်ငါးပါး အလွန်အမင်း နှစ်သက်
လိုက်စားခြင်း၊
- (၂) အတ္ထကိုလမယာနယောက - ကာယကိုနှစ်စက်ညှည်းပန်း ခုက္ခခံနေခြင်း၊
တပကျင့်ခြင်း။

၃၂။ တဏ္ဍာရာဂသုံးမျိုး

(တဏ္ဍာ = နှစ်သက်တွယ်တာချုပ်ခင်မှု)

- ၁။ ကာမတဏ္ဍာ ၁ - ကာမရုံအာရုံ လောက်ဦးကို စွဲလမ်းချုပ်ခင်
ခြင်းနှစ်သက်ဖွယ် ကိုလိုလားခြင်း။
- ၂။ ဘဝတဏ္ဍာ - ဘဝခိုင်းမြို့တာ လိုလားခြင်း၊
- ၃။ ဝိဘဝတဏ္ဍာ - ဘဝတစ်ခုသာ နှစ်သက်လိုလားခြင်း၊ နောက်ဘဝကို

၆၈

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ပယ်လိုက်ခြင်း(ရှုပ်ဝါဒနှစ်သက်ခြင်း)

၃၃။ ကုသိုလ်ပုညာဏေသယ်ပါ:
(အဖြူသဘောကုသိုလ်အလုပ်ဆယ်ခု)

- | | |
|--------------------|---|
| ၁။ ဒါန | - အလူ။ပေးခြင်း |
| ၂။ သီလ | - သီလစောင့်ခြင်း |
| ၃။ ဘာဝနာ | - သမထ ဝိပသုနာများပွားများခြင်း |
| ၄။ အပစာယန | - ကြီးသူများကိုရိုသေလေးစားမျှ ပြုခြင်း၊ |
| ၅။ ဝေယျာဝစ္စ | - တာဝန်သီသိဝေယျာဝစ္စများစောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ |
| ၆။ ပတ္တိဒါန | - ကုသိုလ်များကို အမျှပေးပေါ်ခြင်း၊ |
| ၇။ ပတ္တိနှင့်မောဒန | - သူများကို အမျှပေါ်တာကို ဝမ်းသာဇာထောက်ခံ သာစု ခေါ်ခြင်း၊ |
| ၈။ ဓမ္မသဝန် | - မူရင်း စစ်မှန်သောတရားကို နာပူရခြင်း၊ |
| ၉။ ဓမ္မဒေသနာ | - မူရင်းစစ်မှန်သောတရားကိုသာပောပြခြင်း၊ |
| ၁၀။ ဒိဋ္ဌဓရကမ္မ | - အယူမှန်အရ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်ရခြင်း၊ |
- ၃၄။ ကိုလေသာဆယ်ပါ:

၁။ လေဘာ

၂။ ဒေါသ

၃။ မောဟာ

၄။ မာန

၅။ ဒီဇို

၆။ ဂစ်ကိုစွာ

၇။ ထိန်

၈။ ဉာဏ်

၉။ အဟိရိက

၁၀။ အနောတ္ထဗ္ဗ္ဗ္

- အယူများခြင်း
- ရတနာသုံးပါးကို သံသယရှိခြင်း
- ပျော်ရှိလေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း
- စိတ်ပျော်ဖွေ့စွာနေ့ကျွေး ဥာဏ်ထိုင်းခြင်း၊
- အကုသိုလ်ပြုရမှာ မရှုက် ခြင်း၊
- အကုသိုလ်ပြုရမှာ မကြောက် မလန်ခြင်း၊

ဓမ္မလက်စွဲကျမ်း

၆၉

၃၅။ နိဝင်ရထင်းပါး

(ရွှေသာနှင့်မဂ်ဖိုလ်နိမ္မာန်တရားကို တားဆီးသော အကုသိုလ်းပါး)

- ၁။ ကာမစ္စန္တ - နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံကို လိုလားနေခြင်း။
- ၂။ ရွှေပါဒ - အမျက်ဒေါသပိဋ္ဌယရှိနေခြင်း။
- ၃။ ထိန်မိဒ္ဒ - ပျော်းစီးထိုင်းမြိုင်းနေခြင်း။
- ၄။ ဥဒ္ဓဇူးလျှော့ - နောင်တယူပန်စိတ်များရှိခြင်း။
- ၅။ ဝိစိကိစ္စ - ဘုရားတရားသံယာနှင့် တကွ မရှင်အကျင့်ကို မယုံသံသယရှိနေခြင်း (မဟုတ်မမှန်သော တရားနှင့် နည်းလမ်းကို ဂရမိန်လေးစားနေမှု)
- ၆။ ကာမစ္စန္တ ဆိုသည်မှာ တဏ္ဍာရာဂေါ်ပေမ၊ လောဘအမျိုးမျိုးကို ခေါ်သည်။ ချစ်ခင်မှုအရာ တစ်ခုခုကို နှစ်သက်စွဲလန်းမှု၊ တောင်တမျှကို ဆိုလိုသည်။ ဤသို့၊ တဏ္ဍာရာဂေါ်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းသည် သမထပ်ပသသနာအားမထုတ်သောကြောင့် မဟုတ်၊ မွေးဖွားလာပြီးနောက် အာရုံတစ်ခုခုကို နှစ်သက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ လွှာများနှင့်မတွေကြံရသော် လည်း ကာမစ္စန္တဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သေးသည်။
- ၇။ ရွှေပါဒ (ဒေါသကိုဆိုလိုသည်)စိတ်များယွင်းဖောက်ပြန်နေခြင်း၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ညွှတ်များပြားခြင်း၊ စိတ်တက် စိတ်ကျေမြန်နေခြင်း(ရွှေများနေခြင်း)၊ အနိမ္မာရုံမကြံးက်သော အာရုံနှင့် ထိတွေ့မှုရွှေပါဒစိတ် ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ပဋိယမ်န်းတီးခြင်းဟုခေါ်သည်။ အာရုံတစ်ခုခုကို မနှစ်သက်တုန်းပြုသော စိတ်(စိတ်တုန်လှပ်မှု)ဖြစ်ရသည်။
- ၈။ ထိန်မိဒ္ဒ ပျော်းစီးထိုင်းမြိုင်း (ဘာက်လေးလုပ်)သည် မိုက်မဲတွေဝေမျှပ်ငါးဖြစ်၍ ပူးတွဲ နိဝင်ရထေဖြစ်လာသည်။ ပြုလုပ်စရာကို မလုပ်ချင်၊ လိုက်နာဖွယ်ရာကို မသိမဲ့ခြင်သော စိတ်မျိုးဖြစ်၍ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သံဪရက္ခန္ဓာ နာမ်အစ (၃)ခု မောင်ကျေနေခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။ အိပ်ဗိုက်တာကို မိုးဟုခေါ်သည်။
- ၉။ ဥဒ္ဓဇူးလျှော့ ဤနှစ်ပါးပူးတွဲ၏ နိဝင်ရထေဖြစ်နေသည်။ ဥဒ္ဓဇူးသည်စိတ်

၇၀

မုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

ပျော်လွှင့်စိတ်မတည်ပြုမြင်ခြင်း၊ ကုလ္လာမှာ ပူပန်စိုးရိမ်နေသောစိတ်၊ နောင်တများနေသောစိတ်ဟုခေါ်ဆိုသည်။ ဤနှစ်ပါးပူးတွဲ၍ ပေါ်လာတတ်သည်။ ငါးပါးစင့်ဗျာနှင့် မူကိုတားဆီးနေကြပေသည်။

၅။ ဝိစိကိစ္စာနှိုးဝရဏ ဘုရားတရားသံယာအပေါ်မှာ တွေ့ဝေပြီးယုံမှားသံသယရှိရာ အဟန်အတားနှိုးဝရဏတစ်ခုဖြစ်သွားသည်။ မဂ္ဂိုလမ်းအပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယရှိနေခြင်းကိုလည်းနှိုးဝရဏတရားဟု ခေါ်သည်။ စလျင်စခြင်း ဤဝိစိကိစ္စာနှိုးဝရဏကို ပထမမဂ် 'သောတာပတ္တိမဂ်'နှင့် ပယ်မှအပြီးသတ်ချုပ်ပြုမြဲဗုံးရပေသည်။ မဂ္ဂိုလမ်းတို့ကို လုံးဝမယုံတော့ပေ။

၃၆။ ခုက္ခဆယ့်တစ်ပါး

- | | |
|-----------------------|--|
| ၁။ အတိ | - မွေးဖြားလာရသောဒုက္ခ၊ ပဋိသန္တဒုက္ခ |
| ၂။ ဇရာ | - အနိမင်းရင့်ရော်လာသောဒုက္ခ |
| ၃။ မရဏ | - သေဆုံးရသောဒုက္ခ |
| ၄။ သောက | - သောကအမျိုးမျိုးရောက်ရသောဒုက္ခ |
| ၅။ ပရိဒေဝ | - အမျိုးမျိုး၊ ငိုက္ချွေးရသောဒုက္ခ |
| ၆။ ကာယိကဒုက္ခ | - ကိုယ်နှင့်ပတ်သတ်သောဒုက္ခ |
| ၇။ စေတသီက ခုက္ခ | - စိတ်နှင့်ပတ်သတ်သောဒုက္ခ |
| ၈။ ဥပါယာသဒုက္ခ | - စိတ်ပျော်၊ စိတ်ကျဆင်းရသောဒုက္ခ |
| | ဝါးနည်းပူဇွဲးရသောဒုက္ခ |
| ၉။ အပို့ယောဟိသမွှယောက | - မချုစ်မနှစ်သကြေသာလူ/အာရုံနှင့် ပေါင်းရသောဒုက္ခ |
| ၁၀။ ပိယောဟိဝိပွဲယောက | - ချုစ်ခင်သာလူ/အာရုံနှင့် ခွာရကင်းရသောဒုက္ခ |
| ၁၁။ လူစွာဝိဂါတ | - ဆန္ဒ၊ တော့်တမုဗုမရသောဒုက္ခရသောလည်းမပြည့်စုံသေးသောဒုက္ခ |
| | ၃၇။ အတိ |

ဓမ္မလက်စွဲကျမ်း

၇၁

ဘတိဆိုသည်မှာ ဘုတေစရာမှာ ဓမ္မဗုဒ္ဓရသော အဖြစ်ပေါ်လာမှုကို
ဆိုလိုသည်။ သီမှာ၊ သိစရာများအပြည့်နှင့် ဓမ္မဗုဒ္ဓလာသောကြောင့် ‘ဘတိ’
ဟုခေါ်သည်။ သညာဝေဒနာ ဂိဉာဏ်ရှိ၍ ကြီးပြင်းရမှု’ ပါင်းနေသည်။
ဝင်းရိုက်မှာ ကိန်းအောင်းမှုကို ‘ဘတိ’ ဟုခေါ်သည်။ စနာဂါးပါး ထင်ရှား
ပေါ်မှုဖြစ်ရာ ‘ဘတိ’ ဖြစ်မှုပင်ဖြစ်သည်။ အသတ္တနာ မြောက်ပါး၊ ရုပ်အကြည်
ဥပါး+နာမ် အကြည် ၁-ပါး= အသတ္တနာ မြောက်ပါး ဖြစ်ပေါ်မှုပင် ပရမတ္တအရ
‘ဘတိ’ ဟုပင် သိရသည်။ ထင်ရှားစွာ ပေါ်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၃၈။ မရာ

အိမင်းရင့်ရော်ဆွေးမြေးမှုကို ‘မရာ’ ဟုခေါ်သည်။ ဤဘုတိဘုတ်မှာ
တတိရနေသော သတ္တဝါ တစ်ဦးသည် အသက်ကြီးရင်းခြင်း၊ အိမင်းမစွမ်းခြင်း၊
အားအင်ဆုတ်ယုတ် လျှောပါးခြင်းမျက်စီမှုန်း၊ နားထိုင်း၊ သွားကျိုး၊ ခေါင်းဖြူး၊
အရေတွန်းလိမ်ခံစားနေရာ ‘ဘတိ’ ကို မြင်နိုင်ရှုနိုင်သည်။ မီရိတအင်အား
များနေ့စဉ် ဆုတ်ယုတ် အိမင်းလာသည်။ ထိုကြောင့် မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု
စသည် လူနှေ့မြောက်ပါးလည်း ရွတ်တွေ အိမင်းခြင်း၊ အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်
ရ၏။လုံသည် ဘတိထက် မရာကို ပိုကြောက်သည်။

၃၉။ မရာ (သေခြင်း)

‘မရာ’ ‘သေရမှု’ ဆိုသည်မှာ ဘဝတစ်ရု ပြတ်ရာ၊ သေရပုံကို
ဖော်ပြသည်။ ကွယ်လွန်ရခြင်း သေဆုံးသွားခြင်း၊ စတိစိတ်ကျရောက်ခြင်း၊
အသက်ကုန်ခန်းခြင်း၊ ဝိဉာဏ်ကောင်းမဲ့သွားခြင်း စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ် သမတ်
ကြသေးသည်။ ဘဝပျက်စီးကုန်ခန်းမှုပင်ဖြစ်ရာ သေခြင်းထက်ပိုဆိုး
ဝါးခံခက်စရာ ဒက္ခမရှိတော့ပေါ်။ ဘဝတစ်ရုပြတ်စဲရှု ဒက္ခ ပြင်းထန်လွန်း
လှသည်။ မစွဲမရောရရှိသွားသည်ဟု သုံးစွဲပြောဆိုကြ၍ စနာဂါးပါးပျက်စီး
ရသည်။ အသက် တမ်းကုန်၍ သေဆုံးရသောအခါ ကာလမရာဏ
အသုက္ခယဟု ခေါ်ဝေါ်အည်။ စနာကိုယ်ကို စွန်းပစ်ခဲ့ရသောကြောင့်
သေသွားသူကို ကာလဝါရသုန်းကွေပဟုခေါ်ဆိုသေးသည်။ လူနှေ့များ

၇၂

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျော်

ကုန်ခမ်း သွားရှိ ပီဝိတိန္ဒိယသူ ဥပဇ္ဇိဒဟုလည်း ခေါ်ဝေါ်ကြသေးသည်။ သက်တမ်း ကုန်ချုံသေခြင်း၊ သက်တမ်းမကုန်မိ ဥပဇ္ဇိဒက ကံဖြစ်လိုက်လို့ သေခြင်း၊ ဤနှစ်ပါးစုံကြောင့်သေခြင်း ဟူ၍ သုံးမျိုးကို မှတ်သားထား သင့်သည်။

၄၀။ သောက

ပူဇော်ခုက္ခမှားရရှိခြင်း (စိုးရိမ်သောက)

လူ.ဘုံမှာသောက များပြားလှုချေ၏။ အနာရောဂါစ်လင်စွာခံနေရပြီး ရှင်ကွဲကွဲ သေကွဲကွဲ နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်နေရာ ပုထုဇ္ဇာ တိုင်း စိတ်သောကရောက် ကြရသည်။ ထိုတွင် အတွင်း ဟဒယမှာ ကျိုတ်ပူဇော်ရခြင်း အန္တသောက အတွင်းမှာပင် ကျိုတ်ငိုရခြင်း၊ ပရီသောက ဟဒယ ပူလောင်ပူဇော်နေရခြင်း စေတသု ပရီဇ္ဈာဟဒယ မီးလောင်နေမှု၊ စိတ်ပျက်ရမှု (ဒေါမနသု) စိတ်မှာ မြားစုံသလိုခံစားရမှု (ရင်နာနေခြင်း) 'သောကသူဌ' ဖြစ်ရ ခြင်းမှာ (၁) မိဘ ဆွဲမျိုး၊ သားသမီး၊ လင်၊ နနီးတို့ အသီးသီး ပျက်စီးသေဆုံးခြင်း၊ (၂) ပစ္စည်းသွေ့၊ စန် ဆုံးရှုံးမှုကြီးကျယ်ခြင်း၊ (၃)ကျုန်းမာရေးအထူး ချို့လုံး ယိုယွင်းလာခြင်း၊ (၄) သီလသီကွာ ပျက်စီး နေခြင်း၊ (၅) အယူမှန်မရှိ မိဇ္ဇာ အယူကိုသာ ယုံကြည်နေခြင်း ဟူ၍ဖျေသန တရားငါးပါးကလာတိနိုက် သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

၄၁။ ပရီဒေ၀

ငိုကြွားပြင်းထန်နေရခြင်း (အပူမီးတောက်ခြင်း)

အထက်ပါ ဖျေသနငါးပါး တစ်ခုခုနှင့် ကြုံရသောကြောင့် ပူဇော် ရုံမက 'ငိုကြွား' ရသေးသည်။ ပရီဒေဝေါ်မီး ပါပူးတွဲတောက်လောင်သွားရာ တော့သည်။ ဥပမာ ရင်နှစ်သည်းခုံ၊ ကလေးတစ်ဦး သေဆုံးသွားလျှင်အပို ငိုကြွားရသည်။ သွေ့ ချုစ်စရာကောင်းပုံ၊ လီမှာပုံ၊ လွှာပုံတို့ကို ထုတ်ဖော် ငိုကြွားနေကြတော့သည်။

ဓမුෂ්‍යලග්‍රැඹුම්:

72

၄၂။ ကာယිကခုက္ခ (ကိုယ်နှင့်စပ်ဆိုင်သောခုက္ခ)

ကာယ်နေသောကြောင့် နာကျင်ကိုကဲခဲ့မှု ဖူးနာမူစသော အမျိုးမျိုး
ရရှိ သောအခါ 'ကာယිကခုက္ခ' ဖြစ်သည်ဟု ခေါ်ဝေါ်ရသည်။ ကိုယ်ကာယ
သည် နေ.စဉ် ညောင်းညာတောင့်တင်းမှုပြုမှုအေးမှု၊ စသည် တိ.ကို ခံနေရ၍
တစ်မိန့်မျှ ချမ်းသာစွာ မနေရပါ။

၄၃။ ဒေါမနသု (ဝမ်းနည်းပူဇွေးခြင်း) စိတ်နှင့်ဆိုင်သောခုက္ခ

ဤစိတ်နှင့်ဆိုင်သော ဒေါမနသုမှာ ကာယිကခုက္ခထက် ပိမိသိမ်မွေ。
သောကြောင့်ပင် ပိမိလွန်ကဲပြင်းထန်လှသည်။ လူကိုရူးသွားစေသည်။
မေ့မျောသွားစေသည်။ မကောင်းသော လောကမ် ၄-ပါး၊ ပျေသနတရား
ငါးပါးနှင့် ထိတွေ့ရ၍ စိတ်ခုက္ခကြီးမားစွာခံကြရ သည်။ ဒေါမနသုဟု
ခေါ်သည်။ စိတ်မကြည်မလင်ဟု အမိပါယ် ရသည်။

၄၄။ ဥပါယာသ (စိတ်ပျက်ညီးနှမ်းခြင်း)

စိတ်ပိုင်းပူပန်တောင့်တ စိုးရိမ်သောကများကို ပါဋ္ဌလို အာယာသ
ဟုခေါ်ဆို၍ စိတ်ပါတ်ကျဆင်း မျှော်လင့်ချက်ကုန်သွား ပူပန်နေခြင်းကို
အာဝိသိတ္ထု သို့.မဟုတ် ဥပါယာသိတ္ထု ဟုခေါ်သည်။ (၁) ဆွေမျိုးသေရ
ခြင်း၊ (၂) ဓနည္တဆုံးရှုံးရခြင်း၊ (၃) ကျန်းမာရေးဆုံးရှုံးရခြင်း၊ (၄) သီလသိက္ခာ
ပျက်ယွင်းရခြင်း၊ (၅) အယူမှားကိုယ်ကြည်ခြင်း၊ (၆) အခြားတနည်းနည်းနှင့်
ဆုံးရှုံးပျက်စီးသွားခြင်း၊ (၇) အခြားတနည်းနည်းနှင့် ခုက္ခထပ်မဲတွေ့ကြရခြင်း
ဟူသော အကြောင်း၊ (၇)ပါးတို့ကြောင့် စိတ်ပျက်ရ အလွန်ဝမ်းနည်းကြရ
ရာသည်။ လူ.ဘုံသည် ခုက္ခစုံလှသည်။ သံဝေဂယူရမည်။ သမထ ဝိပသုနာ
နေ.စဉ် အားထုတ်ရမည်။

၇၄

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

၄၅။ ဝေဒနာ (ခံစားမျှအထွေထွေ)

ရဟန်းတို့-

ဝေဒနာဟူသမျှ ဘာဝေဒနာမဆို အကြောင်းခြင်းရာကို သိရမည်။
 ဝေဒနာဖြစ်ကြောင်းကို သိရမည်။ ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေပုံကိုသိရမည်။
 ဝေဒနာ၏ပိတေကာများကိုသိရမည်။ ဝေဒနာ ရျှော်ပြစ်းကြောင်း အကျင့်ကိုသိရမည်။
 ထို့ကြောင့် ဝေဒနာဟူသည်မှာ-

၁။ ရဟန်းတို့- ဝေဒနာသုံးမျိုးရှိကြသည်။

(က) နှစ်သက်ဖွယ် ဝေဒနာ၊ ကြိုက်စရာ ဝေဒနာ

(ခ) မနှစ်သက်ဖွယ် ဝေဒနာ၊ မကြိုက်စရာ ဝေဒနာ

(ဂ) ဥပေါ်ဘာ ဝေဒနာ (အလယ်အလတ်ဝေဒနာ)

၂။ ဝေဒနာဖြစ်ကြောင်း ဟူသည်အဘယ်နည်း။ ရဟန်းတို့- ဖသာ
 သာလျင်ဝေဒနာဖြစ်ကြောင်းတည်း။

၃။ ရဟန်းတို့-

ဝေဒနာဘယ်နှစ်ပါးရှိကြသနည်း။

နှစ်သက်ဖွယ်ဝေဒနာ၊

မနှစ်သက်ဖွယ်ဝေဒနာ

ဥပေါ်ဘာဝေဒနာတို့ပေတည်း။

နှစ်သက်ဖွယ်ဝေဒနာမှာလည်း

(က) ကိုလေသာနှင့် ရောနောသော နှစ်သက်ဖွယ် ဝေဒနာ

(ခ) ကိုလေသာနှင့် မရောနောသော နှစ်သက်ဖွယ်ဝေဒနာ

(ဂ) ကိုလေသာနှင့် ရောနောသော မနှစ်သက်ဝေဒနာ

(ဃ) ကိုလေသာနှင့် မရောနောသော မနှစ်သက်ဖွယ် ဝေဒနာ

ဟုလေးမျိုးထပ်ဆင့်ရှိသတည်း။

၄။ ရဟန်းတို့-

၄၃၁လက်ခွဲကျမ်း

၇၅

ဝေဒနာဝိပါက ကားအဘယ်နည်း။
ကုသိလ်နယ်မှာ ဖြစ်လာသောဝေဒနာ။
အကုသိလ်နယ်မှာ ဖြစ်လာသော ဝေဒနာ။
ဝိပါက အကျိုးပေးရသော ဝေဒနာတို့ပေတည်း။

၅။ ရဟန်းတို့ - ဝေဒနာချုပ်ပြီးကြောင်းအကျင့်ကားအဘယ်နည်း။
ဤမရှင်ရှစ်ပါး တရားကျင့်စဉ်ပေတည်း။

ရဟန်းတို့ -

ဤသာသနာထက်မှာ နေကြသော အရိယာသာဝက တို့သည်
ဝေဒနာကို သိသည်။ ဝေဒနာ၏ မူလကိုသိသည်။ ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးကို
သိသည်။ ဝေဒနာ၏ ဝိပါက အကျိုးပေးချက် များကို သိသည်။
ဝေဒနာချုပ်ပြီးကြောင်း အကျင့်မြတ်ကိုသိသည်။ ဤသို့အရိယာ သာဝက
တို့သည်လောဘအော် မောဟတ္ထထည်ကြီးကို မရှင်အကျင့်ဖြင့် ဖောက်ခွဲပစ်
လိုက်သည်။

ရဟန်းတို့ -

ဝေဒနာကိုသိရမည်။ ဝေဒနာ၏ မူလအကြောင်းကိုသိရ မည်။
ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးကို သိရမည်။ ဝေဒနာဝိပါကကိုသိရမည်။ ဝေဒနာ
ချုပ်ပြီးခြင်းကိုသိရမည်။ ဝေဒနာချုပ်ပြီးအောင် ကျင့်ရသောအကျင့်မြတ်
ကိုလည်း သိရမည်။

၄၆။ ခုက္ခတရား

(မခံသာ မသက်သာခြင်း)

ပါဌိုစကား ‘ခုက္ခ’ ဆိုသည်မှာခံနိုင်ခက်ခဲခြင်း၊ အခက်အခဲ၊ ဆင်းရဲ
ဟျော်အစိပါယ်ရှိသည်။ သေခြင်းသည် ဆင်းရဲပင်ဖြစ်ရာ သောကပရိဒေဝ
ခုက္ခအော်မနာသာ၊ ဥပါယာသ ဆင်းရဲများ ပူးတွဲပါရှိကြသည်။ မချုပ်မနှစ်
သက်သူအာရုံများနှင့် ပူးတွဲနေထိုင်ရခြင်း ချုပ်မြတ်နှီးသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ အာရုံများ
နှင့်ကျေကွင်း ရခြင်းသည်။ ဆင်းရဲများဖြစ်ကြရာ ဘာသာသာဝ ဆင်းရဲ များပင်

၇၆

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ဖြစ်သည်။ ထူးဆန်းလျှို့ရှက် သဘာဝလျှို့ဆင်းရဲမရှိ၊ ဘဝဆင်းရဲသာရှိသည်။ ရူမှတ်၍ ခုက္ခသစ္စာရား ရနိုင်သည်။

မနှစ်သက်သောမချစ်သော အာရုံများ ဆိုသည်မှာ ခြောက်ခွဲရမှာဖြစ်
သောအနိုင်းရဲ ခြောက်မျိုးကို ဆိုလိုသည်။ မနောမှာ မနှစ်သက်၊ မချစ်ခင်မှာ
အမိကဖြစ်၍ ပဋိရဲက ရပ်တရား၊ စိတ်နှင့်မကြောက်သော 'ဓမ္မာရဲ'က ခြောက်ပါး
ရှိသည်။ ယင်းဘဝ အားလုံးပင် ခုက္ခတာရားများ ဖြစ်ကြသည်။

၄၇။ ပြဟ္မာစိဟာရတရားလေးပါး

(ကောင်းမြတ်သောစိတ်ထား ကြော်ချက်လေးပါး)

မြတ်စွာဘုရားသည် ပညာအရာမှာသာ လူနှင်းပြဟ္မာတို့ထက်
သာလျှို့သောအတုမရှိဘုရားသာမက သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်သနား ကရဏာ
ထားသနတ်မင်း၊ ပြဟ္မာမင်းတို့ထက် သာလျှို့သော အတုမရှိအတုလ မြတ်စွာ
ဘုရားပင်ဖြစ်တော့သည်။ သစ္စာလေးပါးကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိမှုသည် သတ္တဝါ
အားလုံးကို သနား၍ သစ္စာလေးပါးသာ ဟောပြုလိုသော မံဟာကရဏာတော်
စိတ်ကြောင့် ဆင်းရဲအပင်ပန်း ခံတော် မူသည်။ ထူးပြင် ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာ အခြား
ကမ္မာ့ဘာသာကြီးများနှင့် မတူညီသော ပြဟ္မာစိရဲ တရားလေးပါးကျင့်စဉ်
ပြည့်ပြည့်စုစု တိတိကျကျ ဟောထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ မေတ္တာ
အစစ်သည် အနှစ် သတ္တဝါ အပေါ်မိတ်ဆွေသားသမီး လိုချစ်ခင် သောကြောင့်
ပြဟ္မာလိုနေထိုင်ခြင်း ပြဟ္မာစိဟာရ ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။ ဘုရားအစစ်၏ မေတ္တာ
ဟုဆိုလိုသည်။ အဆင့်အတန်းမခွဲခြားနေရာဒေသ၊ လူမျိုး မခွဲခြားသော
မေတ္တာဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ 'မေတ္တာတော်' ဟု ခေါ်ဆို သေးသည်။ နလုံး
ဟာသယတဲ့မှာအစဉ်မေတ္တာခါတ်ရှိနေ၍ အတုမရှိသော မေတ္တာတော်လည်း
ဖြစ်နေသည်။

ပြဟ္မာစိဟာရလာ၊ ကျင့်စဉ်မြတ်ကြီးလေးပါးမှာ-

(၁) မေတ္တာ - အားလုံး၏အကျိုးကို လိုလားသော ချစ်ခင်မှု

(၂) ကရဏာ - အတိုင်းမသိ ခုက္ခရောက်ကြသူ အားလုံးကို
သနားခြင်း။

ဓမ္မတရာန်စွဲကျမ်း

??

(၃) မှဒိတာ - ချမ်းသာကောင်းကျိုး ရရှိသူအားလုံးကို ချီးကျိုး
ဝမ်းမြောက်သော ဘုရားစိတ်။

(၄) ဥပေါ့ - သတ္တဝါအားလုံးကို အညီအမျှထားခြင်း၊
မဆွဲမြားခြင်း၊ ပြဟ္မာစိရို့ ဥပေါ့ကြီးဌား

မေတ္တာစိတ်က သတ္တဝါအားလုံးကို ချုစ်ခင်သောစိတ်၊ ကရဏာစိတ်
ကဆင်းရဲသူအားလုံးကိုသနားသောစိတ်၊ မှဒိတာစိတ်က ချမ်းသာကြွယ်ဝ်
သုခရာသူ အားလုံးကို ဝမ်းမြောက် ၅၇၈လန်းသောစိတ်၊ ဥပေါ့ကြာစိတ်ကောင်း
သူ၊ ဆိုးသူ၊ ချုစ်ခင်သူ၊ မှန်းသူ၊ ချမ်းသာသုခရာတုက္ခ၊ ရသူ အားလုံးကို ဥပေါ့ကြာ
အလယ်အလတ် ရှုနိုင်သောစိတ်၊ ထိုကြောင့် ပြဟ္မာမင်းနှင့် တူသည်ဟု
ဟောတော်မူပါသည်။ ပြဟ္မာတို့ ရှာနိုင်တို့နှင့် အမြန်ကြသည်။ ပြဟ္မာစိရို့
တရားလေးပါးကိုသာလက်ကိုင်ထား ကျင့်သုံးကြသည်။

၄၉။ မဟာသုတ်ရုပ်လေးပါး

(အခြေခံရပ်ဓာတ်ကြီးလေးပါး)

၁။ ပထဝီ။ စီးပွားကြီးမားသော အထည်ကိုယ် ဖြစ်စေသောကြောင့်
မဟာသုတ်၊ မဟာ+ဘူတာ၊ ရုပ်လေးခုဟုခေါ်သည်။ မာမူသဘာမှာပင်
အဆင့်ဆင့်ရှိရာ မာသည်၊ ပို၍မာသည်၊ တင်းကျပ်သည်၊ ပို၍တင်းကျပ်သည်
စသဖြင့် ပထဝီဓာတ်မူလ အခြေခံဓာတ်ကိုသိနိုင်သည်။ ဓမ္မဓာတ်ဟုလည်း
ခေါ်သည်။

၂။ အာပေါ့။ ၂၅၆ရေဓာတ်သည် ဖွဲ့စည်းပေးသော သဘောရှိရာ
အစိုင်အခဲသဘောကို ဖြစ်စေသည်။ ရုပ်တွေ ၂၅၆အာပေါ့ဓာတ်ကြောင့်
ဖွဲ့စည်းနေကြရသည်။ ဖွဲ့စည်းပုံအဆင့်ဆင့်ရှိသည်။

၃။ တေဇာ့။ ၂၇၀တေဇာ့ဓာတ်သည် ပူမူးအေးမူး၊ စီးဓာတ်ဟုခေါ်ပြီး
လောင်ကျမ်းသောကိစ္စ ကိုဆောင်ရွက်သည်။ ရုပ်ကိုရင့်ကျက်စေသည့် သဘော
ပင်ဖြစ်၏။ ပုံစံ၊ အေးစေသော တေဇာ့ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ကဗျာနှင့်လူကို
“တေဇာ့” ဓာတ်က အမိက ချယ်လှယ်နေသည်။

၄။ ဝါယော့။ ၂၅၂ပုံရှား၊ ထောက်ခံပေးသော ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သော

၇၀

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျော်း

ကြောင့်၊ ဝါယောဝါတ် သို့မဟုတ် လေခါတ်ဟုခေါ်သည်။ ဤဘတ်ရှိ၍
ထောက်ခံနိုင်၊ တွန်းနိုင်လျပ်ရှားသွားလာနိုင်ကြသည်။ ထောက်ခံခြင်း
တွန်းကန်ခြင်းဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။ ဤမူလအခြေခံဘတ်ကြီးလေးပါး စုစည်း
ပြသ ကိစ္စဆောင်ရွက်မှု များကြောင့် အခြားသော ဥပါဒါရှုပ်များလည်းပွားစီးရ
ကြီးရှင်ရ အထည်ဖြပ်သလွှာန် အသွင် ဖြစ်ပေါ် နေကြရသည်။ မူလဘတ်ကြီး
လေးပါးမှ အခြား စိတ်ဘတ်ရှုပ်များ ပေါက်ပွား ကြသည်။ ရပ်အားလုံးသည်
ဘတ်ရှုပ်ကြီးလေးပါး မဟာ့သုတ်ကို သွေးအရှိုး အစားအရရှစ်ည်းထားမှု
သော့ ရှိသည်။ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲမှု ရှိ၍ 'ရှုပ်' ဟုခေါ်သည်။ မသိတာရပ်၊
သိတာနာမ်ဟု ခွဲနိုင်သည်။ ရပ်သည် သိခြင်း ကိစ္စကို မလုပ် မဟာ့သုတ်အရ
ဖော်ပြခဲ့သလုံး လုပ်ကြသည်။

၄၉။ ရပ်ကိုဖြစ်စေသော အကြောင်း(၄)ပါး

ရပ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်း (၄)ပါးမှာ-

(၁) ကံ - ပြုလုပ်သောကံအမျိုးမျိုးအကြောင်း(စေတနာကံ
များ)

(၂) စိတ် - စိတ်ဖြစ်ရုံအကြောင်း (သိမှုဟူသောအကြောင်း)

(၃) ဥတု - ဥတုအကြောင်း (ပူမျှအေးမှုတော်ဝေါပြ)

(၄) အာဟာရ - အာဟာရအကြောင်း ဟူ၍ အကြောင်း(၄)ပါးက
ရုပ်ကိုဖန်တီး၍ပြပြင်နေပြောင်းလဲစေ၏။ အရကြောင်း (၄)ပါးပြောင်းလဲသွား
သလုံးရပ်လည်း ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲသည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်ရပ်မဆို သို့ရ
ဖြစ်ပျက်တရားပင်တည်း။

(၁)ကံဆိုသည်မှာကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ပြုလုပ်၍ ရပ်အတွက်
အကြောင်းဖန်တီးနေသည်။

(၂) စိတ်အကြောင်းအရ စိတ်နှင့် စေတသိတ် အားလုံးကိုသိရသည်။

(၃) ဥတုအရရာသိုတုအမျိုးမျိုးက ရုပ်ကို စီမံနေသည်။

(၄) အာဟာရအကြောင်းတွင် အာဟာရလေးမျိုး ဝါရှိကြသည်။
ပဋိသန္တအခါမှစ၍ အာဟာရ ယဉ်လေ့ရှိရာ ကမ္မာကာရ အာဟာရ အဆင့်ဆင့်

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

၇၉

စားရအသောအကြောင်းခံရှိသည်။ ထို့ပြင် ရုပ်အရျို့များ မအနာသူ့အာဟာရ၊ ဂိဉာဏာအာဟာရ၊ ဖသာဟာရ ဟူ၍ ရုပ်ကိုထောက်ပုံ၊ အကြောင်းပြုသော အာဟာရ၊ (၄)မျိုးရှိရာ ရုပ်သည် အာဟာရကို ဖိနိနေရသည်။

အသံကို စီတ်ကြောင့် ဥတုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်စေရ၏။ ပျော်ညံ၊ ရုပ်သုံးပါးက စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ကိုအကြောင်းခံရသည်။ မဟာဘုတ်ကြီး၊ လေးပါးသြာခါတ်၊ ရူပါရုံ၊ ဓမ္မာရုံ၊ ရသာရုံ၊ အာကာသုခါတ်၊ ဥပတာရ သန္တတိ၊ ရုပ်ဟူသောရုပ်(၁၁)ပါးက ဤအကြောင်း(၄)ပါးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နေကြပေ သည်။

၅၀။ ဓမ္မပဒ

ပညာရှိမည်သည် မိမိအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေသူတစ်ပါး အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ မကောင်းမူကိုမပြု၊ မကောင်းမူဖြင့် သားသမီးသွား၊ တိုင်းပြည်ကို အလုံးမရှိရာ၊ မတရားမှဖြင့် စီမံ၏ ပြည် စုံမှုကို အလုံးမရှိရာ၊ ထိုသို့သော်လည်းသည် သီလရှိသူ ပညာရှိသူ တရားရှိသူ ဖြစ်၏။

ဓမ္မပဒဂါထာတော်အမှတ် – ၈၄

၅၁။ အဘိဓမ္မသိတာ

(ဗုဒ္ဓလက်တွေ့လွှတ်မြောက်မျှ၊ ဒသန)

“အဘိဓမ္မ” ကို အဘိ+ဓမ္မ ဟုပုဒ်ခွဲလေ့လာသောအခါ အမှန်ဆုံး ဒေသနာတရားမြတ်၊ အသိမံဓမ္မ၊ အခက်ခဲဆုံး ပရမတ္တတရားဟူ၍၊ အနက် အဓိပါယ် ရသည်။ ထို့ကြောင့် အဘိဓမ္မတွင် ပရမတ္တသွားကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်တွင် လုပ်ငန်းကြီးသုံးချို့ရှာ-
၁။ ပရိယတ္တာ၊ တရားမြတ်များ သင်ရန် (ဓမ္မ)
၂။ ပဋိပတ္တာ၊ သမထာ၊ ဝိပသနာများ
၃။ ပဋိဝေဒ၊ မကိစိလ် နိဗ္ဗာန်ရမှုများ
ဟူ၍ လေ့ကျင့်မှုသုံးမျိုးရှိသည်။

ဤအပိုင်းသုံးပိုင်းရယူရန် ပါဠိတော်များကို စုစည်း သက်ရနာ

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

တင်ခဲ့ပြီး “တိပိဋက” ဟုခေါ်တော်သည်။ ခြင်းတောင်းသုံးခဲ့ ဟုအနက် ရသည်။ တိပိဋက ထဲမှာပင်မြတ်ဗုဒ္ဓ၏သင်ပြချက်တရားတော်များပါရှိသည်။ တိပိဋက ခြင်းတောင်း သုံးခဲတဲ့မှာ-

- (၁) ရဟန်းများအတွက် ဥပဒေ (ဝန်ယပိဋက)
- (၂) သူတ္ထများ အထွေထွေဟောကြားချက် (သူတ္ထပိဋက)
- (၃) အမှန်ဆုံး အရင်းအကျဆုံးသာဟောပြချက်၊ (အဘိဓမ္မပိဋက)

ဟူ၍ပါရှိသည်။

အဘိဓမ္မ ပိဋက မှာ

ဟောကြားသော အမြတ်ဆုံး တရားလေးမှာ

(၁) စိတ် - သိမှုစိတ်

(၂) စေတသိက် - စိတ်နှင့်အတူသင့်သလို ယူဉ်ရသော စေတသိက်

(၃) ရုပ်ဖောက်ပြန်နေသောသက်မဲ့ အရာပြစ်သော “ရုပ်”

(၄) နိဗ္ဗာန် - ယင်းစိတ်စေတသိက် ရုပ်တို့ အကုန်ချုပ်ရာအမှန်
မြတ်နိဗ္ဗာန်

အဘိဓမ္မ တရားတော်ကို မြတ်စွာဘုရားဟောရာတွင် သီးသန့်၊
ဝေါဟာရ သုံး၍ ပရမတ္ထ ဒေသနာအစစ်အမှန်သာဟောတော်မူပါသည်။
ပရမတ္ထ ဝေါဟာရသုံး၍ အမှန်ဆုံးအရင်းအကျဆုံးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍
ဟောကြားတော်မူသည်။ထိုအမှန်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးတရားသည် အဘိဓမ္မ
မှာသာလေ့လာတွေ့မြင် နိုင်သည်။ ဤတွင်ရုပ်အားလုံးကို ဟောကြား၍
ရှင်းတမ်းထုတ်ပိုင်းခြား ပြတော်မူ သလို နာမ်အားလုံး ကိုလည်း အကုန်အစင်း
ဟောတော်မူပြီး အမျိုးအစား၊ ကိုစွဲအကျိုးဆက် စသည်များကို အနဲ့စိတ်၊
အသေးစိတ်ဟောကြားတော်မူ၍ အလေးနက်ဆုံး တရားဟု အသိအမှတ်ပြု
ရသည်။ တရားအစိတ်စိတ် အလိုလိုခွဲပြခြင်း၊ ယူဉ်ပဲ မယူဉ်ပဲ၊ ပြည့်စုံ
တိကျသော အကြောင်းများကို အဘိဓမ္မ ဒေသနာမှာသာတွေ့နိုင်ပါသည်။
သဘာဝတရားများ ကိုသာဟောတော်မူ၍အဆင့်အမြှင့်ဆုံးတရားဟုသိရပါ
သည်။

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

၈၁

အဘိဓမ္မဘဏ်စီစစ်ပြသလက်တွေ၊ ခုက္ခလွတ်မြောက်ရေး တရားများ
လည်း ပါရှိသောကြောင့် ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး ပန်းတိုင်များကို အသေးစိတ်
ရှင်းလင်းပြတော်မူသည်။ ထို့ကြောင့်အကုသိလ်တရားများ အကြောင်းကုသိလ်
စိတ်များ၊ အောစိတ်များ၊ ဝိထိစိတ် များကို လေ့လာသင်ယူ ကျက်မှတ်
နေဖြင့်အားဖြင့် အကုသိလ်ကို ရှောင်တတ်သည်။ ကုသိလ်ကို စနစ်တကျ
စိတ်ထားမှန်မှန်နှင့် ပြုလုပ် တတ်သည်။ အရေးအကြီးဆုံး ဘဝ ပန်းတိုင်၊
အလိုအပ်ဆုံး ယခု ရွှေမြေးသာကြီးမှာ သန္တိသုခ နိဗ္ဗာန် ဓာတ်ပင် ဖြစ်၍
နိဗ္ဗာန်သည် ကိုလေသာကုန်စင်မှု ရုပ်နာမ် ချုပ်ပြုမ်းမှုဟု အဘိဓမ္မ၊ တရားများ
ဟောကြားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကျင့်စာရိတ္ထ သီလဂုဏ်ရည် “သိက္ခာ”
ကောင်းမွန်တို့ တက်ရေးကို လက်တွေ၊ လေ့ကျင့်ကြရမည်။ သီလကို
အမြတ်နီးဆုံးထားရမည်။ ဝိထိစိတ်များကို နားလည်သော အခါ အဘိဓမ္မ^၁
တရားဟူသည် အကျင့်မှန်ကန်ကောင်းမွန်ရေး၊ နိဗ္ဗာန်ရေး သာလျှင်ဖြစ်၍
တွေးတော်ကြံးဆ အသုန် ဖိလိုဆိုဖိမဟုတ်ပေ။ အသုန် အမြင်နှင့် လေ့လာသူ
အချို့ရှိသော်လည်း သီလု— “စိတ်ပဲညာကျင့်စဉ်” သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဝေါဟာရတို့ သိမ်မွေ့ခက်ခဲခြင်း၊ တရားအစိတ်စိတ်ခွဲပြနေခြင်း
တရားကိုယ်တိုင် လေးနက်မှရှိခြင်းတို့ကြောင့် ကျွမ်းကျင်သော အဘိဓမ္မ^၂
ဆရာနှင့်သင်မှတတ်မှတတ်မြောက်ပြီးလုံကောင်းသူကောင်း ဘဝဆိုက်ရောက်ကြရှု
တော့သည်။

၅၂။ ၂၄ ပဋိသန်းပစ္စည်းအကြောင်းအကျိုး(အထူးထူးအပြားပြားသော
အကြောင်းများနှင့် ဆက်စပ်ပေါ်ပေါ်ကိုလာသောတရား)

ဗုဒ္ဓတရားတော်က နိဗ္ဗာန်နှင့် ပညတ်မလွှဲ၍ ကျန်တရား အားလုံး
(ရုပ်အားလုံးနာမ်အားလုံး)သည် အနိစ္စပျက်ပျက်နေသည်ဟု ရှင်းပြ သင်ပြ
တော်မူသည်။ ထို့ကြောင့် သခ္စာရတရားများ၊ သခ္စာတရားများသာဖြစ်ကြရာ
ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်သည် သခ္စာရတရားများအနိစ္စရောက်ပုံကို တိတိကျကျရှင်း
ပြထားရာအကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်နေပုံကို အမိကထား ဟောတော်

၁၂

ဓမ္မဒလက်စွဲတျမ်း

မူသည်။ ထိုကြောင့် ပဋိပဋိနှင့် ပစ္စည်း ပစ္စည်း (ပစ္စယ-ပစ္စယုပ္ပန္န) အကြောင်းအကျိုး တရားသည် အလွန်အရေးကြီး၍ လေ့လာကျက်မှတ်သင်ယူထားရမည်။ ဤ တရားတော်ကျိုးကို ဘယ်နှစ်၊ ဘယ်ပြော့ဘာ၊ ဘယ်ဘုရားမှ မဟောနိုင်ပါ။ ရပ်တရားနှင့် နာမ်တရားအားလုံးတို့သည် အကြောင်း အကျိုး ဆက်၍ အစဉ် များဖြစ်ကြသောကြောင့် သဘာဝနာမ်နှင့် ရပ်သာရှိပြီးနိယာမ သဘာဆ ဥပဒေ ငါးပါးမှာ ပါဝင်ပေသည်။ အကြောင်းများ ပဋိပဏ္ဏီးပုံများအကိုအစိတ် အပိုင်း အလိုက်တိတိကျကြောင်းကျိုးဆက်ကြသည်။ ဖြစ်ကြောင်းကို “ပစ္စယ” ဟုခေါ်၍ ဆက်သွယ်နေခြင်းဟု အမိပါယ်ရသည်။ အထူးထူးအပြားပြား ဆက်သွယ်မှုရှိသောကြောင် “ပဋိပဏ္ဏီး” ဟုခေါ်သည်။ သခိုရတရား ရပ်နာမ် အားလုံး ဥပ္ပါဒ်နှင့် ဘင်္ဂဟူ၍ ဓဏေယ်နှစ်ချက်နှင့် အမြဲ အနိစ္စ ကြားမှာ ဦးတိခဏရှိပြီးမှ ပျက်ရသည်။ အနိစ္စကို ပြရောင်၍ ပဋိပဏ္ဏီးကို ဟောတော်မူသည်။ အကြောင်းနှင့် အကျိုးတို့သည် အနိစ္စတရားနှင့်မကောင်းပော်လည်သည် အရာမဆို အလိုလိုသဘာဝမကျော် ပေါ်ပေါက် လာရ ခြင်း မဟုတ်၊ တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာစဉ် ဦးခဏ တည်စဉ် အနိစ္စ ရှိသည်။ ရေးကနေ အကြောင်းခဲ့ခြင်း၊ နောက်ကနေအကြောင်းခဲ့ရသော ပဋိပဏ္ဏီ ပစ္စယ တို့ရှိရာ နောက အကြောင်း၊ ဥပထမမှုကအကြောင်း အနုပါလန် အကြောင်းများ ရှိကြရာရောက ဖြစ်မှုကို ပစ္စယမူး၊ နောက်ကအကြောင်း ဆက်မှုကို ပစ္စယုပ္ပန္နအရဟု ဟောတော်မူသည်။ အကြောင်းနှင့် အကျိုးဆက်မှု(၀၁) လွမ်းမိုးရျက်ကို ပစ္စယသွေ့ဟု ခေါ်သည်။ ထိုကြောင့် ပဋိပဏ္ဏီး ပဋိပဏ္ဏီး ရှိသည်မှာ -

(၁) ဟောတူ - ရေသောက်မြစ်ကဲသို့ အကြောင်း

(၂) အမိပတိ - လွန်ကဲသောအကြောင်း

(၃) အနှစ်ရ - ကပ်၍ဆက်ရသောအကြောင်း

(၄) သမှန်ရ - ကောင်းစွာကပ်၍ဆက်ရသောအကြောင်း

(၅) သဟာဓာတ် - ပြိုင်တူဖြစ်သောအကြောင်း

(၆) အညာမည် - အပြန်အလှန်ဖြစ်သောအကြောင်း

ဓမ္မလတ်စွဲကျမ်း

၈၃

- (၈) နိသာယ- မိ၍ဖြစ်သောအကြောင်း
- (၉) ဥပနိသာယ- အားကြီးစွာမိ၍ ဖြစ်သောအကြောင်း
- (၁၀) ပုရေစာတာ- ရရှုးကဖြစ်သောအကြောင်း
- (၁၁) ပစ္စာအာတာ- နောက်က ဖြစ်သောအကြောင်း
- (၁၂) အသေဝန်- ထပ်တလဲဖြစ်သောအကြောင်း
- (၁၃) ကမ္မာ- ကံအကြောင်း
- (၁၄) ဂိပါက- ဂိပါကအကျိုး
- (၁၅) အာဟာရ- အာဟာရအကြောင်း
- (၁၆) ကူးနှီး- ခုပံ့နှီးသောအကြောင်း
- (၁၇) စုရာ- စုရာအကြောင်း
- (၁၈) မရွှေ- မရွှေလမ်းအကြောင်း
- (၁၉) သမ္မတယုဇ္ဇာ- ပူးတွဲသောအကြောင်း
- (၂၀) ဂိပ္ပယုဇ္ဇာ- မပူးတွဲသောအကြောင်း
- (၂၁) အထွေး- ရှိခြင်းအကြောင်း
- (၂၂) နတ္တိုး- မရှိခြင်းအကြောင်း
- (၂၃) ဂိဂု- ကင်းခြင်းအကြောင်း
- (၂၄) အဂိဂု- မကင်းခြင်းအကြောင်း

ဤပဋိသိန်း၏ပဋိပဋိပဋိ၏အကြောင်းကို အသေးစိတ်ပဋိသိန်းပါ၌တော်
(၇)ခုမြောက် အဘိဓမ္မကျမ်းမှာ ဟောကြားရာ အလွန်ကျယ်ဝန်းခက်ခဲ၊ နက်နဲ့
သည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိသိန်းဒေသနာ(၇)အပိုကို “မဟာပကရဏ” “ကျမ်းကို
ပဋိသိန်း” ဟုခြေခံဆိုမှတ်သားကြသည်။

ဆရာတော်၌ဦးဗျာကာ

ပဋိသိန်းအကြောင်းအကျိုးပစ္စယပစ္စယပစ္စယပိုးတို့ကို မြတ်စွာဘုရား
ဆင်ခြင် တော်မူမှ ကိုယ်တော်မှ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါးဖြာ၍
အနဲ့အပြားထွက်ပေါ် ကွန်းမြှူးသွားသည်။ ဘုရားဖြစ်ပြီး ငြာ-ရက်ကြာ
သတ္တုတ္တာနဲ့တော်မူ တရားဆင်ခြင်ရာ မရပ်မနားဆင်ခြင်တော်မူခဲ့သည်။

ပဋိသိန်းတွင် ဟောတုပစ္စည်းအခြေခံ၍ ကမ္မာ(က)အသီးသီးကာယက်

၈၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ဝစီကံ မနောက် သုံးပါးစလုံးမှာ တစ်ခေါက်လေးအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကုသိုလ်စိတ်၊ ကုသိုလ်သီးတို့သည် စိတ်အခြေအနေအရဖြစ်ရသည်။ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်ဥပော်စိတ်အရ(ကံ)ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဗုဒ္ဓဒေသနာတွင် ကုသလကမ္မာ၊ အကုသလကမ္မာ၊ အဗျာကတကမ္မာဟုလည်းခေါ်သည်။ ထိုကံများသည် သဘာဝအင်အားသုတ္တိများဖြစ်သောကြောင့် စိတ်စေတနာ၏ သတ္တိစွမ်းရည်များနှင့်အညီ ကမ္မာလောကစကြောဝမ္မာများကို ဖန်တီးသည်။

ကုသိုလ်ကံအင်အားများသည် အပြုသဘောဆောင်၍ ကုသိုလ်ကာယကံ၊ ဝစီကံမနောက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဥပမာ- ဒါနပြုခြင်း၊ ဝေယျာဝစ္စ၊ အများကောင်းကျိုးကို သယ်ပိုးခြင်း၊ သုဒ္ဓကြည်ညံမှုပြုသခြင်း၊ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းတို့မှာ ကုသိုလ်စိတ်ကို အကြောင်းခံသည်။

အကုသိုလ်စိတ်အင်အားသုတ္တိများသည် အကုသိုလ်စေတနာမှ ပေါက်ဖွားလာရပြီး အဖျက်သဘောအကုသိုလ် ကာယကံဝစီကံမနောက်၊ များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အဗျာကတကံစွမ်းအင် သုတ္တိများသည် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်မဟုတ်ရဟန္တတို့၏ စိတ်များပင်ဖြစ်ကြသည်။ ဥပမာ-ရဟန္တတို့သည် တရားဟောခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း၊ သောက်ရေခေါပ်ခြင်းစသော ကုသိုလ်များလပ်ကြသော်လည်း၊ ကုသိုလ်မဟုတ်ကြ၊ ကြိယာအဗျာကတစိတ်ဖြုကာများအလုပ်ဖြစ်နေရာ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏောတိကို လုံးဝပယ်သတ် သောကြောင့် အဗျာကတကိုရရှိတော်မူကြသည်။ ဒါရာခြောက်ပါး ပသာဒရပ်များ (ပရိနိမ္မာန် မပြုမီ) ရှိသော်လည်း ဖသာစိတ်ကတိတွေရသော်လည်း ဝေဒနာ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုးခဲ့စားမူလုံးဝမရရှိပေ။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် အကောင်းအဆိုးဖြစ်မူတို့မှ လုံးဝလွတ်မြောက်ကြသည်။ ဥပမာ-မြစ်ချောင်းများ ရေစီး နေ၍ ဘာမှ မပျပ်တည်သလို ဖသာဝေဒနာအစဉ်ရှိ သော်လည်း ဘာမျှ တုန်လျှပ်မူ မရှိသောစိတ်ကို ရဟန္တ၏ အဗျာကတစိတ်ဟု ခေါ်သည်။ ကြိယာ စိတ်သာဖြစ်ရတော့သည်။ ရဟန္တ၏ ခန္ဓာအစဉ်သည် ပြောင်းလဲ စီးဆင်းသွားသောကလာပများဖြစ်၍ဖသာတရားတို့ကို လက်ခဲ သံမ်းပိုက် အယူများခြင်း လုံးဝမရရှိတော့ပေ။

ဆရာကြီး သီးသခင်

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၈၅

၅၃။ ပဋိစ္စသမ္ပါဒီ
(အကြောင်းကိုစွဲ၍အကျိုးဖြစ်ရခြင်း)

ကမ္မာ့သာသာကြီးတိက “အမှန်သစ္စာတရား” “ဓမ္မ” ကိုသာ ဟောကြား
ပါသည်ဟု ဆိုကြသည်။ အမှန်လမ်းကို လမ်းညွှန်ပြသည် ဟုလည်း လိုက်လဲ
ဟောပြောကြသည်။ ဗုဒ္ဓဒေသနာ အရဆုံး သစ္စာ လေးပါးကို
တိတိ ကျကျမရကြ၊ မသိကြ၊ သိ-ပယ်-ဆိုက်-ပွား လေးပါး ကိုစွဲ
မလုပ်ကြသူတိုင်း မည်သူမဆို မောဟာအဝိဇ္ဇာရှိသူ စိတ်အမှာင်ကျနေသူ (၀၀)
ပုထုဇွဲ အဆင့်မှာသာရှိကြောင်း သိရပေသည်။ သစ္စာလေးပါး မသိသမျှ စိတ်ကို
သောကဖူးလွှမ်းနေသည်။ ဤစိတ်များ၏ လျှို့ဆော်တိက်တွန်းမှု၊
များအကြောင့်ပင် ဘဝမှာသော်(က) အမျိုးမျိုးပြုလုပ်နေကြရာ ဂိဉာဏ်
ပဋိသန္ဓာတ် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာရတော့သည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့သည်
အဝိဇ္ဇာသံဌရပိဉာဏ်မရှုပကွင်းဆက်မကင်းနိုင်ကြပါ။ မလွှဲမရှောင်
သာဘဲရယူနေကြရ၍ “အဝိဇ္ဇာ” တရားအမှန်မသိမှု=မောဟာက အကြောင်းခံ
မူလဖြစ်နေသည်။ ဂိဉာဏ်ပဋိသန္ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်မှုအရ သဋ္ဌာယတန် ဖြစ်ရာ
သဋ္ဌာယတန်ကြောင့် ဖသေခြောက်ပါးသည် ဒါရခြောက်ပါးမှာလာထိတွေရာ
ဖသေအကြောင်းကြောင့် ဝေဒနာ(ခံစားချက်) ပေါ်လာရ ဝေဒနာကြောင့်
တက္ကာဖြစ်ရ၊ တက္ကာကြောင့် ဥပါဒါန်ပေါ်လာရ၊ ဥပါဒါန်ကြောင့်ဘဝဖြစ်ရ၊
ဘဝရရှိနေသောကြောင့် မရှောင်မလွှဲသာဘဲ မွေးရ၊ အိုရ၊ နာရ၊ သေရ စိုးရိမ်ရ၊
ခုက္ခခံရ ဝေဒနာ ပြင်းထန်လာ (ဇရာမရဏ) သောကပရိဝေဝများ ရရှိ
နေကြသည်။ ခုက္ခအောက် စွမ်းအင်များ ပြင်းထန်လှပေသည်။ ထို့ကြောင့်
ခုက္ခဖြစ်ပေါ်ရန် ဘဝရရန် မူလအမိကအကြောင်းသည် အဝိဇ္ဇာပင်ဖြစ်၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓကဟောပြတော်မှုသည်မှာ-

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာသံဌရသော်ခါရာသံဌရပစ္စယာဝိဉာဏ် (ဘဝ အစဉ်)

ဖြစ်ပေါ်မှု ဘဝအစဉ်များ ဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် အာယတန်
ခြေဖြစ်ပေါ်သည်။ အာယတန်ကြောင့် ဖသေ ဖြစ်ပေါ်လာ
ကြသည်။ ဖသေ ဒုခု ပေါ်သည် ဖသေကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

လာသည်။ ဝေဒနာကြောင့် တစ်ခုခုလုံးချင်မှု၊ လောဘ^၁
တဏ္ဍာဖြစ်ပေါ်သည်။ တဏ္ဍာကြောင့် ဥပါဒါန် အပျိုးမျိုး
ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ဥပါဒါန်လေးပါး ကြောင့် ဘဝ ဖြစ်သည်။
ဘဝကြောင့် အတိ ဖြစ်လာသည်။ အတိရှိ၍ အိုရာ၊ နာရာ၊
သေရှိးရိမ်ပူဇွေး ငိုကျေး ကာယိက ခုက္ခ၊ စေတသိက
ခုက္ခများ ပေါ်လာကြသည်။

ဤသို့ အကို(၁၂)ပါး ရှိသော ဘဝလည်မှု ဘဝစကြာ သံသရာ
အရှည်ကြီး လည်ရမှု ခုက္ခစကြာ ပဋိစ္စသမဟ္မာ့ပါ် တရားသည် သဘာဝအတိုင်း
ဖြစ်၍ အကြောင်းလည်း သဘာဝကျကျ ပေါ်ပေါ်ကိန်သည်။ လျှို့ရက်နက်နဲ့၊
ဂန္ဓိရ ကိစ္စ၊ သဘာဝလွန်ဘာသာရေး ကိုးကွယ်ပသရေး မဟုတ်ပေ၊ သမှုဒ္ဓယ
သစ္စာအရအကျယ်ကို ဤပဋိစ္စသမဟ္မာ့ပါ် သိမ်မွေ့သော တရား(၁၂)ပါးဖြင့်
သိနားလည်ရမည်။ ကြိုတင်၍ ဒီနိုဒာထားရန် “ငါ” “သူ” ခုက္ခရောက်ခြင်း
မဟုတ်ဟု ယုံကြည်ရမည်။ အတ္ထဒီဋီ ရွှေနိုင်သောတရား ဖန်ဆင်းရှင်ကိုပယ်
သောတရားဖြစ်၍ သိမ်မွေ့သောတရား ဟုခေါ်သည်။

ဘဝဥပဒေများပင် ဖြစ်ရာ ဘဝမှာ တွေ့မြင်ရသည်။ ပယ်သတ်ရန်
“ပဋိလောမနည်း” ပဋိစ္စသမဟ္မာ့ပါ်(၁၂)ပါးကိုလည်းဆက်လက်ဟောကြားတော်
မူသောကြောင့် စိတ်ပျက်စရာ လက်ဖျော့စရာ ဘာသာတရား မဟုတ်ဟု
သိနိုင်သည်။ အဝိဇ္ဇာကြီးကိုပင် ပယ်သတ်လို့ရပါသည်။ သစ္စာလေးပါးကို
နာရစဉ်းစားရလေ့ကျင့်နေရမည်။ လက်တွေ့ဘဝမှာ အဝိဇ္ဇာတစ်ခုတည်း
သာလျှင် ခုက္ခများဖြစ်စေသည် မဟုတ်တဏ္ဍာလောဘကလည်း ခုက္ခများ
ပြသုနာများ အကုသိုလ် သို့ရက်များကို ပြုလုပ်စေသည်။ အဝိဇ္ဇာရှိသူ မှာ
တဏ္ဍာရှိနေ၍ အဝိဇ္ဇာတဏ္ဍာ ဒွေမူလာနို့” ဟုဟောတော်မူသည်။ ဤမျှဖြင့်
အသိဥာဏ် အလင်းမရသေး ဓမ္မရေးရာအသိ မစုလှင်သေးသောကြောင့်
ဓမ္မဘေးပါး ယခုဘဝ ယခု ကိုယ်ကာယ်ပင် ခုက္ခဖြစ်ကြောင်းဟု ဆက်လက်
ရှင်းပြတော်မူသည်။ ဓမ္မဘေးပါးကို အကျဉ်းချုပ် ရှုမှတ်လျှင် နာမ်တရား
ရပ်တရား နှစ်ပါး သာရှိတော့၏။ ဤနာမ်နှင့်ရှုပ်၏အနိစ္စကို များများ ရှုမြင်၍

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၈၇

အနိစ္တာက်ကြီးရမှသာ ခုက္ခသစ္စာကို လက်ခံသည်။ ခုက္ခသစ္စာကိုလည်း
နားလည်သဘောပေါက်ကြသည်။ စာတတ်ရုံ၊ စာကျက်ရုံ၊ စဉ်းစားရုံနှင့်ခုက္ခ
သစ္စာကို နားမလည်နိုင်ပေါ် စင်စစ်ခာဖူတ္ထရော ဖဟိဒိပါ ခုက္ခသစ္စာ ဖြစ်နေ
သည်။

ဆရာကြီးညီးသာခင်

ဘတိအရသူတောင်းစားဖြစ်သည်မဟုတ်၊
ဘတိအရသူမြတ်ဖြစ်ဖြစ်သည်မဟုတ်၊
အလုပ်အရသူတောင်းစားဖြစ်သည်၊
အလုပ်အရသူမြတ်ဖြစ်ဖြစ်သည်၊

သုတ္ထနိပါတ်

၅၄။ သစ္စာနှစ်မျိုး

ကြုံသစ္စာနှစ်ပါးသည် အမြဲမှန်ကန်ကြောင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက “သစ္စာ” ဟူ၍
ဟောတော်မူသည်။ သစ္စာနှစ်မျိုး ရှိသည်မှာ-

၁။ ပရမတ္ထသစ္စာ= မူလအရင်းခံ အတွင်းကျကျမှန်ရသော အမှန်ကို
‘ပရမတ္ထသစ္စာ’ သို့မဟုတ် အကောင်းဆုံးအမှန်ဆုံး သစ္စာဟုခေါ်သည်။ စိတ်၊
စေတာသိက်၊ ရုပ်၊ နိုးခုန် သစ္စာလေးပါးတရားတို့သည် အမြဲမှန်နေကြသည်။
၂။ သမ္မတိသစ္စာ= လူအချင်းချင်း ပြောဆိုနာမည်တတ် ဆက်သွယ်
ရသော့စကားဝေါဟာရ၊ သူများကို နားလည်စေသော သဘောကိစ္စရှိ၍လည်း
သမ္မတိသစ္စာအရ အမြဲမှန်ကန်သည်။

သမ္မတိသစ္စာအရ လူတစ်ယောက်သည် ဒေါသထွက် စိတ်ဆိုးသည်ဟု
ပြောလျှင် မှန်နေပါသည်။ လူကစိတ်ဆိုးလို့ အခြားလူတစ်ဦးကို သွားရှိက်
လိုက်သည်ဟုပြောလျှင် နားလည်လျှင် မှန်ကန်ပါသည်။ သို့သော် ပရမတ္ထ
သစ္စာအမြင် အသုံအနှစ်း နာလည်မျှအရ ဆိုလျှင်ကား ‘လူ’ ကစိတ်ဆိုးခြင်း၊
မဟုတ်၊ ဒေါသစိတ် ဒေါသစေတာသိက် ပဋိယစိတ်ကသာ စိတ်ဆိုးနိုင်ရာ ‘လူ’
ဟူ၍ လုံးဝမရှိပါ လူကတစ်ဦး လူကိရိုက်ခြင်း မဟုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်က
အခြားနာမ်နှင့်ရုပ်အပေါ် ဒေါသထွက် ပြစ်မှားမျှကံသာရှိကြသည်။ မောဟ

၈၁

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ကြောင့် ဒေါသဖြစ်ရသည်။ မောဟ ကြောင့် ‘လူ’ဟုအစစ်အမှန် ထင်မှတ် ယုံကြည် နေကြရာ ဒေါသသည် စိတ္တ (စိတ်)မှာ ပူလောင်လျှော့ အကုသိုလ် ခုစရိတ်ကံကို ပြုလုပ်တော့သည်။ လူဆိုသည်မှာပထပါ အာပေါ တော့ ဝါယော အရသာလုပ်ရှားသွားလာ နိုင်ပါသည်။ မူလဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖွဲ့စည်းမှုမရှိ လူဟုထင်မှတ်ကြသည်။ သို့သော် နေစဉ်နေတိုင်း အလုပ်လုပ် ကြသက်သွယ်ပြောပြရာမှာ အများ နားလည်ရန် သမ္မတိသစ္ာကို သုံးစွဲ၍ လူကအခြားလူကို ရိုက်သည်။ ဟိုလူက စိတ်ဆိုးသည်ဟု ပြောမှနားလည် ကြရတော့သည်။ ဤသို့ပါးစပ်ပြောအရမှန် နေသော်လည်း အရင်းကျကျ ပညာအမြင်သတိတရား ပရမတ္တသစ္ာအရ မမှန်ပေ၊ ဝေါဟာရ သမှတ် မှတ်သားချက်အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားသည် နာမည်၏၏သုံးစွဲ၍နာမ ပညာတ် ကိုမပယ်သော်လည်း အယူမှားအကျင့်မှားမှု မရှိပါ။ သုတ္တန်းအေသနာ အားလုံးသည် ဤသမ္မတိသစ္ာအရ ထိုက်သင့်သလို ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ် ဆန္ဒပါရရီ လူနှိအန်အရင် အရဟောကြားတော်မူရာ “ပညာတ်တရား” ပင်ဖြစ်ကြသည်။ သမ္မတိသစ္ာ ကထာဟု၏သည်။ သမ္မတိ သစ္ာ ဝေါဟာရသစ္ာကို သုံးစွဲရတိုင်း အရင်းကျကျအမှန်ပဲဟု အယူမမှားရာအစစ်နှင့်အတုစွဲရန် သတိ ပေးထားသည်။

၅၅။ ပါရမိဆယ်ပါး

“ဟောမိသတ္တ” “ဘုရားလောင်း” ဆိုသည်မှာ ဘုရားအစစ်ဖြစ်ရန် သဗ္ဗည့်တာည်တော်ရရန် ကြိုးစားနေသူ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကြောင့် ကပ်ကမ္မာ များစွာ ကာလရည်ကြားတော့၏။ သည်းခံရ၊ ရောင့်ရှုရ၊ သီလစောင့်ရ ဒါနပြုခဲ့ရလေသည်။ သို့မှသာ ပါရမိရင့်ကျက်ပြီး၊ သမ္မာသမ္မာမိ အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်ပြီး ဝေနေယျသတ္တဝါများအကျိုးရှိရန် သစ္ာလေးပါး မရှင်ရှစ်ပါးတရားကျင့်စဉ်ကို ဟောပြောတတ်ပေသည်။ များစိတ်ရသော ဘုရားလောင်းတစ်ဦးသည် ဘဝတစ်ခုံကျင့်လည်ရရှိက် ပါရမိဆယ်ပါးကို အစွမ်းကုန်ဖြည့်ကျင့်ရသည်။ သဗ္ဗည့်တာည်ရရှိ ရွှေပြီးလိုအပ်ချက် ဖြစ်သောကြောင့် ပါရမိဟု၏သည်။ သံသရာတစ်ဖက်ကမ်း နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်

ဓဒလက်စွဲကျမ်း

၈၉

အေသာကြာ့င့် ပါရမိဟူခေါ်သည်။ မြင့်မြတ်ယဉ်ကျေးသူတို့သာ ကျင့်နိုင်သောကြာ့င့်လည်း ပါရမိဟူခေါ်သည်။

သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ဆန္ဒပြင်းထန်နေသူအရှိ၊ အတွက်သာ ပါရမိဆယ်ပါးကျင့်ရမည်ဟု ကန့်သတ်မထားသင့်၊ လူတစ်ယောက်က ပါရမိပြည့်ပြည့်ဝေ အဆင်းရဲ့၊ သည်းခံကျင့်နိုင်သေးလျှင် အခြား လူတစ်ယောက်ကလည်းပါရမိ ဆယ်ပါးရင့်ကျက်လာအောင် ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ဝိရိယကြီး ကာသဒ္ဓာဆန္ဒ ရှိလျှင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပါရမိတော်များ တရားရှိနေ၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ကျိုးစွန်ရန်သူများအကျိုးရှိက မိမိကဆင်းရဲ အန်စာရန် မွန်မြတ်သော ဘုရားဆုတိပန်ရန် ထောက်စွဲလုပ်ကြရန် သီလပြည့်စုံ ခိုင်မာရန် အခါအခွင့်ရကြပါသည်။ ပါရမိဆယ်ပါးမှာ-

၁။ ဒါနပါရမိ - ပေးကမ်းလျှော့ဒါန်းခြင်း

၂။ သီလပါရမိ - အကျင့်များ မဖြစ်ရန်စောင့်ထိန်းခြင်း

၃။ နိဂုံမပါရမိ - ကာမဂ္ဂတ်မှ ထွက်ရခြင်း၊ တောသို့ဝင်အားထုတ်ရခြင်း

၄။ ပညာ - ညာက်ပညာရှိရခြင်း

၅။ ဝိရိယ - အလွန်တက်သန်ခိုင်မာသောဝိရိယစွဲလုံးလရှိရခြင်း

၆။ ဓန္တိ - အရာရာကို သည်းခံနေရ ဓန္တိကြီးမားရခြင်း

၇။ သွား - နေရာမရွေး အလုပ်မရွေး မှန်သောစကားသာပြောရခြင်း

၈။ အမိန္ဒာန် - အမိန္ဒာန်များများပြုလုပ်နေရခြင်း

၉။ မေတ္တာ - သတ္တဝါအားလုံး (လူ+တိရဇ္ဇာန်) ကို မေတ္တာထားရခြင်း

၁၀။ ဥပေကွာ - အညီအမျှအသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တော်ခြင်း

အရှင်သေး၏လ

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

၅၆။ အာယတနြောက်ပါး

(ဒ္ဓရြောက်ပါး)

လူတိုင်းမှ မျက်စိနား နာ လျှော ကိုယ်စိတ်ဟူ၍ ဒ္ဓရြောက်ခုရီကြရာ
သိမှု ၆-ခ အသီးသီးဖြစ်ပေါ်လာရတော့သည်။ ဤသိမှု ဝညာဏေဂွဲနာကြောင့်
စိတ်အသီတိုးပွား တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်လာရသေး၏။

(၁) စက္ခာဒ္ဓရ စက္ခာ ပသာဒအကြည်းစာတ်

မျက်လုံးဝန်းထဲရှိ မြင်စရာအကြည်ပသာဒရပ် စက္ခာဝိညာဉ် မျက်စိ
အသီသည် ရုပါရုတိမှု အမျိုးမျိုးအရ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၂) သောတဒ္ဓရ နားအကြည်းစာတ်

နားထဲရှိ ကြားနိုင်သော နားပသာဒအကြည်ဖြစ်ရာ၊ အသံနှင့်ထိမိ၍
သောတဝိညာဏာ သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

(၃) ယာနဒ္ဓရအကြည်းစာတ်

နာခေါင်းမှာ အနဲ့ခဲနိုင်စရာ နာခေါင်း ပသာဒအကြည်ရှိနေသောကြောင့်
ဂွဲဝိညာဏာ အသီပေါ်လာရသည်။

(၄) မိရိဒ္ဓရအကြည်းစာတ်

လျှောမှာအရသာခံစား သိစေသောအကြည်းစာတ်ပါရှိသောကြောင့်
အရသာ ကိုခံစားနိုင်သည်။ မိရိဝိညာဏာ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

(၅) ကာယဒ္ဓရအကြည်းစာတ်

ကိုယ်ကာယတစ်ခုလုံးမှာ ကာယအကြည်းစာတ်ပုံးနှံးနေသောကြောင့်
ပူမှုအေးမှု နာမှု တောင့်တင်းမှု သုခ ခုက္ခ မျိုးစုံအတွေ့အရ ကာယဝိညာဏာ
စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ခေါင်းမှ ခြေအထိ ကာယအကြည်းစာတ်ရှိနေရာ
ထိနိုက်မိလျှင်-ဘိရသည်။ ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၉၁

(၆) မနောအကြည်ဓတ်

တခါတရု ဟဒယဝတ္ထုခေါသည်။ ဓတ်အကြည် ဓတ်ပင်ဖြစ်၍
အလွန်သိမ်မွေ့နှီးည့်သော အာရုကြောကလေးများတွင် မနောဝိညာဏ်စိတ်
ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ဓမ္မာရု ၆-ခုနှင့် မနောတိက်ဆိုင်မိမှ မနောဝိညာဏ်စိတ်
“သိမျှ”ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ စိတ်ပင်အမြဲခံ ရှိသည်။ စိတ်မှာ ဓမ္မာရု ခြောက်မျိုး
အသီးသီးပေါ်နိုင်သည်။ အဂွန် တောက်ပ နှီးည့် သော ရုပ်ဟုလည်း
ဆိုရသည်။ မနောဟဒယ အကြည်ဓတ်မှာ စိတ်ကမိန့် လေ့ရှိသည်။ ဓတ်
၆၉-ပါးဖြစ်ပွားပေါ်မှုနေရာ ဌာနဟု ဟောတော် မူ၏။

၅၇။ ဘာဝရပ်နှစ်မျိုး

ဘာဝရပ် ဆိုသည်မှာ ပေါက်ပွားဖြစ်စေတတ်သော ရုပ်နှစ်မျိုးကို
ဆိုလိုသည်။

(၁) ကူးကြွေးဘာဝရပ် = မိန်းမဖြစ်ကြောင်းဆိုင်ရာရပ်

(၂) ပူးကြွေးဘာဝရပ် = ယောကျားဖြစ်စေတတ်သောရပ် (ကျား) လိုင်ရပ်

ဤဘာဝရပ် နှစ်ပါးကြောင့် ယောကျား၊ မိန်းမ ဟု ခွဲခြားသိရသည်။
ဤရပ်များသည် ကာယပသာဒရပ်ကဲသို့ တစ်ကိုယ်လုံးပျုံနှုန်းရှုတည်နေ သည်။
ခြေဖျေားမှ ဦးခေါင်းအထိ ဘာဝရပ် ပြန်နှုန်းသည်။ ယောကျား အသွင်
မိန်းမအသွင်ကို ဖြစ်စေသည်။

၅၈။ စေတနာအကြောင်း

စေတနာသည် သိသာထင်ရား၍ စေတနာပြင်းထန်လာလျှင်
ကံကိုဖြစ်စေရာ “စေတနာ ဟု ဘိက္ခဝေ က္ခား ဝဒါခိ” ဟု မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားတော်မူသောကြောင့် လူ၏ယခုစိတ် စေတနာ (ညွှတ်ကိုင်းသော
စိတ်) (နှီးဆော်သောစိတ်) မျိုးသည် သတိထားစရာ ကောင်းသည်။
စေတနာမှမှန် စေတနာဆိုးနေလျှင် ကံလည်းဆိုးနေသည်။ စေတနာလည်းမှန်
စေတနာလည်းကောင်းကောင်းထားလိုက်လျှင် ယခုပင်ကံကောင်းသွားသည်။
ကောင်းသော စောစိတ်များရသည်။ ဤမူလအစ စေတနာက တိုက်တွန်း

နိုးဆောင်ရွက်နေ၍ “ကဲ” လုပ်မိကြသည်။ စေတနာဖောက်သိက်ကြောင့် အောင်တိပျော်ခြင်း ပြင်းထန်ခြင်းဖြစ်နိုင်ရာ ကာယကဲ၊ ဝစ်ကဲ၊ မနောကဲ ကောင်းလာရန် စေတနာဖြူစွင်ဗုံနှင့်ကန်နေရန် အရေးကြီးသည်။ ဘာလုပ်လုပ် စေတနာမှန်ရမည်။ သူများတိုးတက်ချမ်းသာကြော်ဝစ်ရန်၊ ဌီမ်းချမ်းစေရန်၊ စေတနာထား၍ ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ဤကဲများသည် အကျိုးပေးသန် လုပါသည်။ ဥပမာ-အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဟိတ်ပါရို့သော စေတနာ ကောင်းသည် လူကောင်းဘဝရောက်စေသည်။ ကုသိုလ် “ကောင်းမှုများ” လုပ်ရန် စေတနာပါဝင်လာရတော့သည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဟိတ်အရ ဖြစ်လာသော စေတနာသည် အကုသိုလ်ခုစွမ်းက် “မကောင်းမှု” များကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

ထိုကြောင့် လူသည် အတွင်းဟဒယ စေတနာရည်ရှယ်ချက် “စိတ်ထား” မှန်နေဖို့ အထူးလောက်ပြုရမည်။ စေတနာသည် မှားတတ်သည်။ လွှတတ်သည် စေတနာကို ရှုကြည့် စိစစ်နေရမည်။

၅၉။ သောတာပန်

သောတာပန်ကို မင်ရေယှဉ်မှာ ရောက်ရှိ၍ သောတာပတ္တိမင်္ဂလာတ်ရသူ
ဟုခေါ်ဆိုသည်။ သောတာပတ္တိအရိယာမင် ရေအယှဉ်ထဲရောက်သူတိုင်း
အထက်မင်များရရန် သေချာသွားကြ၍ “ရေယှဉ်ရေစီး” “သောတာ+အပန္တ”
သက်ဝင်သွားသူဟု ဆိုလိုသည်။ သောတာပန်တကယ်ဖြစ်သွားကြသူတိုင်း
လက္ခဏာရေးသုံးပါးအနက် အနတ္တလက္ခဏာဥာဏ်ကြီး၍ ပိုင်ပိုင်သိနေ ကြရာ
အနတ္တသီလအရ လောကုတ္တရာ သီလရှိကြပေသည်။ ဤအနတ္တဥာဏ်
အမြင်ကြောင့် (၁) သက္ကာယဒီဒီ သံယောဇ် (၂)ပိုစိကိစ္စသံယောဇ်
(၃)သီလပုံတ္ထပုံရာမာသ. သံယောဇ်သုံးပါးကို သောတာပတ္တိမင်ဖြင့်
အင်တ်မကျန် ပယ်သတ်လိုက်၍ “အရိယာ” ဖြစ်သွားကြသည်။ ငါဟူသော
သတ္တာယအယူဖြင့် စည်းကမ်းမရှိ၊ ကိုယ်ကျိုးရှာမှု ငါအတွက်သာ ကြည့်ရှု
ရယူမှုလုံးဝမရှိသောကြောင့်လည်း “အရိယာ” ဖြစ်ရသည်။ ရတနာ သုံးပါး
အပေါ်မှာ ယုံမှာသံသယ လုံးဝမရှိ၊ အချည်းနှင့်ဖြစ်ရသော ဝတ်ပြုပုံအော်မှာ

ଭାଷାର୍ଥୀଙ୍କୁମାର:

82

ယောက်တုပ္ပန်းများအတွက် အခြောက်များတို့မှာလည်း လုံးဝ ကင်းလွှတ်သွားကြသည်။

သောတာပတ္တိမဂ်သည် အရိယာမဂ်လေးပါးအဆင့်တွင် ပထမမဂ်
အဆင့်ဖြစ်၍၊ ဘဝမလုံးဝချုပ်ဆုံးရန် (ရဟန္တာ ဖြစ်ရန်) သေချာမှု ရှိသည်။
အထက်မဂ်များသာ လဲလျောင်းစရာ၊ ရစရာရှိသည်။ သောတာပန်သည်
သံသရာဘဝနည်းပါးလာပြီး ရန်စံဘဝသာနေရတော့သည်။ ထိုပြင်
အားတက်ဖွပ်ကောင်းသည်မှာ အောက်သံသရာခေါ်ဆိုးဝါးပါးယတ်ညွှေလုသော
ငရဲ့၊ တိရဇ္ဇာန်၊ ပြီဗျာ၊ အသူရကာယ်ဘုံများသို့၊ လုံးဝမရောက်ကြပါ။
အပါယ်လေးပါးမှ အမြှက်ငါးလွှတ်နေကြရာ အထူးလေးစားထိုက်ပေသည်။
နောင်အထက်သုံးခု ကေန်ရမည်ဖြစ်၍ ရဟန္တာ အစဉ် ပရီနို့ဗာန် ပြုတော်မှု
လိမ့်မည်။

သာသနူရောင်ခြည် အတွဲ(၁) အမှတ်-၃

ଶ୍ରୀ କମଳା

သံသရာဘဝအဆက်ဆက် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့မှုများမှာ အလွန်ရှည်လျား
လူသောကြောင့် သံသရာ၏အစကို မြတ်စွာဘုရားက “အစကိုမသိနိုင်
သတ္တဝါတွေစတင်ပေါ်ပေါ်ခြင်းကို မသိနိုင်၊ သတ္တဝါတိုင်းအဝိဇ္ဇာနှင့်
တယာလွမ်းမီးနေသောကြောင့် သံသရာသည် အစမထင်အောင် ရှည်လျား
လုပါသည်ဟု ဆက်လက်ဟောတော်မှုပါသည်” “သံသရာ”ဟူသော ပါဋ္ဌာ
ဂေါဟာရမှာ “ဘဝပတ်လည်နေမှုကြီးဘဝစကာဖြစ်နေခြင်း” အမြဲရွေလျားနေခြင်း၊
ထာဝစဉ် ခရီးသွားခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်းဟု အနက်အလိပ်ပါယ်ရသည်။ ပါဋ္ဌာတော်
များတွင်ဘဝများစွာရှုသောကြောင့် ဘဝပင်လယ် သမ္မဒရာကြီးဟူ၍ သုံးနှုန်း
ထားရာနားရပ်ခြင်းမရှိ၊ ဘဝဆက်ဆက်နေပုံကိုသိရသည်။ အကောင်းအဆိုး
အတေက်အကျအစဉ်ကြီးကိုလည်း “သံသရာ”ဟူခေါ်ဆိုထားရာ မွေးလိုက်၊
အိုလိုက်၊ သေလိုက်၊ တဖန်မွေးလိုက်အိုလိုက် သေလိုက်ဖြစ် နေသောကြောင့်
ကာလတစ်ခုခုနှင့် တွက်ဆလိုပင် မရနိုင်ပေ။ ဘယ်ခေါ်ဘယ်ကာလက
သံသရာစသည်ဟု မည်သူမျှ မသိကြပေ။ ယခုရရှိထားသော လူဘဝ ပင်လျှင်

၉၄

မုဒ္ဒလက်စွဲကျမ်း

အတိတ်ဘဝ အနန္တများစွာအရ သေးငယ်လှသော အစိတ်အပိုင်းငယ်တစ်ခုသာ ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ခုက္ခသစ္စာကို နားလည် သဘောပေါက်ရန် သံသရာ အရှည်ကြီးရှည်လျားလှပုံကို လွမ်းမျှော် ကြည့်သင့်သည်။ ယခုဘဝတစ် ဘဝ ကိုသာရှာမြင်နေရန်မသင့်တော်ပါ။ ပဋိသန္ဓာအဖန်ဖန်ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်လွှာ့ဘဝ များကိုမျှော်မှန်းသိထားရမည်။ ခုဘဝမှာ ဆင်းရဲခုက္ခမတွေ.ကြိုရလျှင် အတိတ်ဘဝများစွာမှာ ဆင်းရဲခုက္ခ အပိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံစားခဲ့ရသောကြောင့် မြော်မြင်ရေးတရားစိတ်နှင့် သိမြင်ထားရမည်။

၆၁။ သတိပဋိသန္ဓာန်တရားကျင့်နည်းလေးပါး

သတိပဋိသန္ဓာန်ဆိုသည်မှာ အရာရာကို သတိထားနေခြင်း အသိအမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဂရရိုက်နေခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။

သတိပဋိသန္ဓာန်လေးပါးရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) ကာယာနှုပသုနာ
 - (၂) ဝေဒနာနှုပသုနာ
 - (၃) စိတ္တာနှုပသုနာ
 - (၄) ဓမ္မာနှုပသုနာ သတိပဋိသန္ဓာန်ပင်တည်း။
- (၁) ကာယာနှုပသုနာကျင့်စဉ်တွင် ရုပ်စာတ်၊ ရုပ်သဘော တရား များကို စွဲမြှုစွာဖိုက်ရှုမှတ်နေခြင်း၊ ဥပမာ- ဝင်လေထွက်လေ၊ ဝါယော ရုပ်စာတ်ကို အထူးသတိပြုရှုမှတ်နေခြင်း၊

(၂) ဝေဒနာနှုပသုနာတွင် ခံစားမှုအသီးသီးကို စာတ်အနေအထူး ဂရရိုက်ရှုမှတ်နေခြင်း၊

(၃) စိတ္တာနှုပသုနာတွင် စွဲဖြေသော သတိဖြင့် စိတ်ကူးများ၊ စိတ်အသိများ၊ စိတ်အကြံများ အစဉ်လိုက်တစ်ခုစီကပ်၍ အထူးရှုမှတ် နေခြင်း။

(၄) ဓမ္မာနှုပသုနာတွင် ဥပမာ နိဝင်ဘဏာရားပါးပါးစသည့် ဓမ္မ များကို ပေါ်ဆဲခဏမှာ အထူးကပ်၍ ရှုမှတ်နေခြင်း၊

သတိပဋိသန္ဓာန်လေးပါးအနက်ကိုယ်ကာယရုပ်တရားအပေါ်မှ စိတ်စိုက် သတိနှင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊ အသိယဉ်လိုက်ခြင်း၊ ဝင်လေထွက်လေအစုံလိုက်၊

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၃၅

အတွဲလိုက်ပျက်ပုံများကို ပေါ်ဆဲခဏမှာ ကပ်၍ ရှုမှတ်နေခြင်းကြောင့် စိတ်တည်ကြည်ရှိင်ခဲ့ဖြစ်သက် လာတော့သည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် အရှောက် အထူးကရှုံးကို သတိပြု နေရာ အားလုံးသောတရားထဲမှာ သက်ဝင် နားလည်ရသည်။ အာရုံတစ်ခု စိတ်တစ်ခုရှုမှတ်မှု အသိတစ်ခု အတွဲလိုက်ပျက်သုည်းနေပုံကို ကပ်၍ ရှုနိုင်သောကြောင့် သတိ+ပဋိဘန် ကောင်းစွာ တည်သောသတိဟု အမို့ပါယ်ရရှိသည်။ ဥပမာ- ဝင်လေ ထွက်လေကို ဖြစ်စဉ်အရ သတိပြု နေလျှင် တစ်နာရီ ကြောအောင် စိတ်တာ အာရုံစိုက်ထားနိုင်ရာ “ကောင်းစွာတည်” နေတော့သည်။ အကယ်၍ ယင်းတရားကိုနှစ်နာရီသတိထားနေလျှင်လည်း နှစ်နာရီ ကောင်းစွာ တည်နေသည်။ စိတ်ပျော်လွင့်မှု၊ စဉ်းစားမှု၊ ဝိတက်များ ပြုမိဝပ် သွားသောကြောင့် ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ဝိတက္ကများနေလျှင် ပည်ဖြစ် နိုင်၍ လွတ်ရန်လုံးလစိုက်ရသေးသည်။

အမိကလိုရင်းကျင့်စဉ်မှာ ဝိပသုနာယောဂါသည် အာနာပါန ရှုသည်ဖြစ်စေ၊ လျော်းထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ လူရိယာပထရှုသည်ဖြစ်စေ၊ သမ္မတည်နှင့်အရ ရှုမှတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဓာတ်ကိုသာကပ်ရှုခြင်း၊ ဓါတုမန သိကာရ ကမ္မာ့နားနှင့်အားထုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ အရိုးစုများကို ရှုမှတ်သော အနှိုက်-ကမ္မာ့နားနှင့် ဗျားများသည်ဖြစ်စေ အမြဲလုံးလ ဝိရိယြိုးကြိုးထားရှိရမည်။ သို့မှသာ သတိလည်းခိုင်မြဲရသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ အာရုံနှင့် စိတ်ပစ္စွာနှင့်တည်ရမည်။ သို့မှနှင့်သိစရာ အာရုံတထပ်တည်း ကျကျနေရမည်။ ကာယမှာပေါ်လာသမျှ စိုက်ပြီးရှုနိုင်ရန် လုံးလလိုအပ်သည်။ ထိုအခါ တစ်နေ့ပတ်လုံးအဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နိုင်ကြပါသည်။ ဒေဝစပ် ရှုမှတ်နိုင်မှ စိတ်ကိုနိုင်နားနိုင်သည်။ ဝသိဘော်နိုင်သည်။

ဝိပသုနာကျင့်စဉ်မှာ အမျိုးမျိုးရှိကြသလို အဆင့်ဆင့်လည်းရှိကြသည်။ သမထအလုပ်ဖြင့် စိတ်ထိန်းချုပ်နည်းများမှာလည်း နည်းလမ်းများ ၍ အဆင့်ဆင့်ကွဲပြားကြသေးသည်။ သို့သော် ကာယဂတာသတိကမ္မာ နှီးမှာ ကား ဘုရားရှင်ပွင့်စွာန်းလာမှ သိရှုနာရုကျင့်သုံးရတော့သည်။ ဤနည်းဖြင့် ယောက်တို့သည် စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ကြရပေသည်။

၉၆

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

အကယ်၍ သမထလမ်းစဉ်ကို အစပြုမလေ့ကျင့်လျှင် သုဒ္ဓဝိပသုနာ
နည်းလမ်း(ရွှေနှစ်ခြာက်သွေ့ရွှေနှစ်မပါသော ကမ္မားနှစ်ဦး)ကို စတင်လေ့ကျင့်သင့်
သည်။ သူကြော်ပသုနာနည်းလမ်းဟု ခေါ်ပြီး ရပ်နာမ် လျှပ်ရှားပြောင်းလဲမှု
သက်သက်ကိုသာလျှင် အမှတ်ပြုသတိထားနေရ၍ ကာယဂတိ သတိပြီးလျှင်
သူကြော်ပသုနာရှုနည်းဖြင့် ပရမတ်ရပ်နာမ်ကို အာရုံပြုရသည်။

တစ်ခါတစ်ရုံ ကာယဂတာ သတိကမ္မားနှစ်ဦးမပါဝင်စေဘဲ စွဲလုံးလုံး
သန်သန်ဖြင့် ဝိပသုနာသက်သက်သာလျှင် အားထုတ်ကြသော်လည်း
ကာယဂတာသတိအလိုလိုဝင်ရောက်ကူညီသည်။ သတိပညာ၊ လုံးလုံးရိုက်
ကောင်းမွန်သော ယောက်တို့ဖြစ်ရပ်ပင်တည်း။ အမှန်အားဖြင့် ကာယဂတာ
သတိ ကမ္မားနှစ်ဦးသည် ဥဒုယွှေယူဥာဏ်ကြီးနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။
ပါဝင်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ၃၂ကော်ဗုဒ္ဓသရှုရင်း အနှီးက အရှိုးစရှုရင်း၊
ရဟန္တ္တာဖြစ်ကြသူများမှာ မရောတွက်နိုင်ပေါ့။ ဥဒုယွှေယူဥာဏ်ပါဝင်လာသော
ကြောင့် ရပ်နာမ်အထိမြင်သိပြီးလျှင် မက်ဖိုလ်နိုဗ္ဗာနှစ်ဦးကြသည်။ လက်တွေ
ဥာဏ်တွေ အရိုးယာ ဘဝသို့ ဆိုက်ရောက်ကြသည်။ ဤဥာဏ်သည် အဖိုးတန်
လွှေပေသည်။ အရေးလည်းကြီးလွှေပေသည်။

ယောက်တို့သည် သမထတရား၊ ဝိပသုနာတရား အထိကိုယ်တွေ
မဆိုက်ရောက်သေးသော်လည်း စိတ်ဇြိုမ်သက်အေးချမ်းခိုင်ခဲ့လာလျှင် စိတ်ကို
အာရုံနှင့် ထိန်းချုပ်တတ်လျှင့်ပင် အမတမသောရာ နိုဗ္ဗာနှစ်ဦးရောက်ကြသည်။
မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူချက်ရှိပေသည်။

ကာယဂတာသတိအုံးဆောင်လျှင် အမတကို သုံးဆောင်ရသည်။
အမိပါယ်မှာ စိတ်အလွန်ဇြိုမ်းချမ်းဇြိုမ်သက်နေလျှင့်ပင် အမတကို သုံးဆောင်
ရသည်ဟု ဆိုလိုသည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး

၆၂။ ဝိသုဒ္ဓး (စင်ကြယ်ခြင်းများ)

သီလမပြည့်စုစိ သမထလေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်သေးဟု ခွဲခိုင်းထားရန်
မသင့်ပါ။ ဝိသုဒ္ဓး(၇)ပါးတွင် သီလဝိသုဒ္ဓး၊ သီလစင်ကြယ်ခြင်း၊ (၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓး

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၉၇

စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း၊ (၃) ဒီနှီရိသူနှီး အယူစင်ကြယ်ခြင်း၊ (၄) ကနိဗိုလ်တရဏာ ဂိသူနှီး ယုံမှားစင်ကြယ်ခြင်း၊ (၅) မရှိမဂ္ဂာဏာသာသုန် ဝိသူနှီးလမ်းမှန်-လမ်းမှားမှ စင်ကြယ်ခြင်း၊ (၆) ပဋိပဒါဉာဏာသာန်ဝိသူနှီးနှင့် (၇) ဉာဏာသာသုန် ဝိသူနှီးဟူ၍ (၇)ပါးရှိရာ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု လုပ်မည်ဟု ဧရာဝတီးထားရန်မလိုအပ်ပါ။ မိမိအဆင့် မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အနည်းဆုံးပါရမိ မျိုးစွဲချေလိုက်သည့် အနေဖြင့် သီလ သမာမိ ပညာ သိက္ခာ သုံးပါးကို ရရာ လှမ်းယူထားရမည်။

ဒေသနာအစဉ်အရ ဝိသူနှီးပြည့်စုံမှ နောက်ဝိသူနှီးကို ကူးတက်နိုင် သလို ထင်မှတ်နေကြ မင်္ဂလာလိုမြန်မြန်ရသို့ အတွက် နောင့်နေးကြန်ကြောမှာ မဖြစ်သင့်ယခုဘဝ်၌ပင် မင်္ဂလာလိုရနိုင်ပါသေးသည်။ ရနိုင်အောင် ယူထားရမည်။ ယခုဘဝ်မှာ ပါရမီမျိုးစွဲချေနေရမည်။

တစ်ခါတစ်ရု သီလဝိသူနှီးကို ပွားပြီးမှ စိတ္တဝိသူနှီးကို ပွားရမည်ဟု ယူဆ၍ ဝိသူနှီး(၇)ပါး အစဉ်အတိုင်းသာ ပွားသင့်သည်ဟုထင်မှတ်ရပါ သည်။ ထို ဝိသူနှီး(၇)ပါး အစဉ်အတိုင်းပွားပြီးမှ ခန္ဓာကါးပါး၏ အနိစ္စ၊ ခုက္ခ၊ အနုတ္တလက္ခဏာ ကိုပွားသင့်သည်ဟု ထင်မှတ်ရပါသည်။ အထက်ပါ ဝိသူနှီးအစဉ်မှာ ယခုဘဝ်မှာ မင်္ဂလာလိုရရန် ရည်ရွယ်၍ ဟောတော်မူပါ သည်။ ပါရမီမျိုးစွဲရရန်လေ့ကျင့်သူသည် မိမိစွမ်းအား အလျောက် ကြိုက်ရာ ဝိသူနှီး ကို စတင်လေ့ကျင့်သင့်သည်။ ထိုကြောင့် သီလဝိသူနှီး ပြည့်စုံမှသာ ဝိဇ္ဇာဝိသူနှီးကို ပွားရမည်ဟု မထင်မှတ်သင့်ပေါ့။ ဆိုလိုသည်မှာ အလုပ်များ သော လူဝတ်ကြောင် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မီစီးကြော်ပါရမီစရိတ်အဆင့်အတန်း အရ သီလကစချင်စပါ၊ သမာမိကစချင်စပါ၊ ပညာကဗျာစချင်စပါ၊ ဒေသနာ အစဉ်အတိုင်းလိုက်ပွားရန် မလိုကြောင်း၊ နှလုံးသွင်း “မနာသိကာရ”မှန်လျင် ဘာဝနာဖြစ်နိုင်သည်ဟု လယ်တိုးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဒီပန်များအရ သိရပါသည်။

လယ်တိုးပန်မှ အနှစ်သာရအချုပ်
ဦးစိန်ညိုစွား။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျေမ်း

၃၃။ စီတွေ့ဘာဝနာ

ဗုဒ္ဓအသနာတော်ကို အဆီအနှစ်အကျဉ်းချုပ် လိုက်သောအခါ
သီလသမာဓိ ပညာသီက္ခာ သုံးပါးသာရှိသည်။ ဤကားရှစ်ပါးမဂ္ဂင်မှာ သီက္ခာ
သုံးပါးကျင့်စဉ်သုံးခုကို သုံးပိုင်းခွဲ၍ မြတ်စွာဘုရားက ပြသတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါ
သည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာသံသရာမှာ အဖန်တလဲလကျင်လည်နေရသော ဒုက္ခ
မားမှုလုံးဝအပြီးအငြိမ်းလွတ်မြောက်ရန် မူလအသနာတော်ကို ဟောခြင်း
ဖြစ်ပါသည်။

သီလသီက္ခာကို လိုက်နာခြင်းသည် သီက္ခာသုံးပါးမှာ အခြေအကျဆုံး
လိုရင်း ကိစ္စအဖြစ်ဆုံးဟု ပြသတော်မူပါသည်။ သို့မှသာ စိတ်စင်ကြော်လာပြီး
ဝိမှတ္တာလွတ်မြောက်ရေးကို ရနိုင်ပါသည်။ သီလထက် အဆင့်မြင့်သော
သမာဓိ၏ အစီစဉ်တွေသီက္ခာ ပညာသီက္ခာ သမထတရား ဝိပသုနာတရား
အားထုတ်မှုသာရှိ၍ သီလလည်း အမြဲလုံးမြှုပ်သွားပေသည်။ “ဘာဝနာ”
ဟုသည် အဆင့်မြင့်သည်။

“ဘာဝနာ” ဆိုသည်မှာ “ဘူ” “ဘာဝတိ” ဟုသောဓာတ်၊ ပစ္စည်း၊
ကြိယာမှ ဆင်းသက်လာသောနာမ်ဖြစ်ရာ ‘ဖြစ်ပေါ်လာရန်’ ‘ထုတ်လုပ်ရန်’
‘တိုးပွားရန်’ ဟုအဓိပ္ပာတ်ရှိ၏။ ဤသို့ တိုးတက်ခြင်းမှာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိသည်။

၁။ သမထ-ဓာတ်ကို အာရုံစွားထိုက် ပြီမ်းသက်စေသော ‘သမာဓိဘာဝနာ’

၂။ ပညာကိုတိုးတက် ဖြစ်ပွားစေသော ပြည့်ဝစေသော ပညာဘာဝနာ
ဝိပသုနာဉာဏ်ပညာများကိုဆိုလိုသည်။

သမာဓိကို အခြားရည်ရွယ်ချက်များအရ လေ့ကျင့်နိုင် ရယူနိုင်သော်လည်း
ကောဂုတာ သမာဓိအရ စိတ်သန်ရှင်းမြင့်မြတ်ပြီမ်းသက်ရန် စီတွေ့စိသုဒ္ဓိ
အတွက်သာ သုံးစွဲရပေသည်။ ဤသို့ စိတ်ပြီမ်းသက်စင်ကြော်မှာသံသရာ
မှာပဋိသန္ဓာတ်အသစ်အဖန်ဖန်ဖြစ်မှု ဝဋ်ဆင်းရဲမှတွတ်ရန်ရည်ရွယ် ချက်ထားပြီး
ပညာဘာဝ၊ ဘို့ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရမည်။

ဓာတ်လက်စွဲကျမ်း

၆၆

မြတ်စွာဘုရားက 'ရဟန်းတို့နိဗ္ဗာန်ဟူသည်အဘယ်နည်း၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသည်လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တို့ ကုန်ခန်းချုပ်ပြီးခြင်းပင်တည်း၊ ရဟန်းတို့နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကား အဘယ်နည်း။ ဉှုံအရိယာမရှင် ရှစ်ပါး ကို ကျင့်သုံးလိုက်နာမျှပင်တည်း။ ဉှုံသမထနှင့် ဂိပသုနာလုပ်ငန်းပင်တည်း။

သမာဓိ သမထစိတ်ပြီးမျှဟူသည် စိတ်သည် တုန်လျှပ်မှုပျုံလွင့်မှာ မရှိခြင်း၊ သမထပွား၍ စိတ်ကြုံခိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သမထဆိုသည်မှာ သခေါပ ဝဏ္ဏနာ ၏ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းပြချက်အရ အကျိုးသုံးပါးကို ရယူခြင်းဖြစ်ရာ ဘဝမှန်ရခြင်း၊ ယရာဘဝ္မာ ချမ်းသာစွာနောရခြင်း၊ ဂိပသုနာ ဉာဏ်ရရှိရန် မူလအခြေခံဖြစ်ရခြင်း ဟူ၍ သမထ၏ အကျိုးသုံးပါးကို ရှင်းပြတော်မူပါ သည်။

"ပညာ" "ထိုးထွင်းသိသောဉာဏ်"ဆိုသည်မှာ ပညာအလင်းရောင် ပေါ်ထွက်၍ တရားအမှန်ဘဝအကြောင်းကို တကယ်သိမြင်နားလည်သော ပေါက်သွားခြင်း ပညာကို ဆိုလိုပါသည်။ ဘဝကို နားလည်ရမည်။ အနိစ္စမမြဲ၊ ခုကွဲဆင်းရဲ အနတ္ထပုဂ္ဂိုလ်သွေးပါမဟုတ်၊ အတွေ့စိုးမရှိဟု ထိုးထွင်းသိရမည်။ ရပ် ဝေဒနာ သညာ သခဲ့ရထိညာဏေဟူသော ခန္ဓာဝါးပါးသည် ဂိပသုနာ စိတ်၏ အာရုံဖြစ်ရာ လက္ခဏာရေးသုံးပါးသာသိနေရသည်။

သမာဓိရရန်သမထလုပ်ငန်းလေးကျင့်မှုပွဲ လုပ်ငန်း(၄၀)အမျိုးမျိုး ပါရှိ၍ အကျယ်ကို ဝိသုဒ္ဓမဂ်ကျမ်း အတွေ့ချာနာ ဘာ နာဂုတ်မှာ သမထပွားပုံ ဖော်ပြထားသည်။ သမထ(၄၀) ဆိုသည်မှာ ကသိုက်းသဝပါး၊ သချိုင်းမှာ အလောင်းကောင်ရှုမှုဆယ်ပါး အနိသုတေသယပါး(ဘုရားတရား၊ သံယာ ဂုဏ်တော်များ၊ ကိုရွတ်ဆိုအောက်မေ့ဆိုခြင်းခြင်း၊ သံလာနှင့်သံတိ၊ ဒါနာ နှင့်သံတိ၊ အေဝတာနှင့်သံတိ၊ မရဏာနှင့်သံတိ၊ အာနာပါနာနှင့်သံတိ၊ ဥပသမာ နှင့်သံတိ တို့ရှိကြသည်)။ ထိုပြင်းပြောစိုးရှိ တရားလေးပါးဖြစ်သော မေတ္တာ-ကရာ ထာ-မှ ဒီတာ-ဥပေကွာဘကျင့်စဉ်ကို လည်း အပွဲမညာဟု ခေါ်ပြီး အစားအစားရွှေရာဖွယ် ဆင်ခြင်မှုအာဟာရေးပဋိကူလသညာမွားခြင်း၊ ကတ်ကြီး လေးပါးကို စိစစ်ပိုင်းခြင်းကို စတုပါတု ဝေတွေ့န်ဟုခေါ်သည်။

ဓဒလက်ခွဲကျမ်း

အထက်ပါ သမထကမ္မာန်း(၄၀) သည်စိတ်ကိုဖြစ်သက် အေးချမ်း ကြည်လင်ရန်အတွက်သာလေ့ကျင့်ရမည်။ လက်တွေ့ခြား၏ ရည်ရွယ်ချက် အပြင် ဝိပဿနာဘဝနာကမ္မာန်းအတွက်လည်းအခြေခံကျင့်စဉ်များ ဖြစ်လာကြပေသည်။ ဤဝိပဿနာ ဉာဏ်သာလျင်မင်စိတ် လောကုတ္ထရာစိတ် (၄)ပါးအဆင့်ဆင့်ကိုတိုက်ရှစ်ပေါ်သည်။မင်စိတ်(၄)ပါးသည် သံယောဇ် ၁၀ပါးကိုအဆင့်ဆင့်ပယ်သတ်ပေးပါသည်။

ထိုကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “သင်တို့သည် သမာဓိကိုပွားများကြကုန်လေ့” သမာဓိများများရရှိလျှင် ဖြစ်ရပ်အမှန်များကို မြင်သိ နားလည် နိုင်သည်ဟုလမ်းခွဲနိုင်ကြားတော်မူပါသည်။ ဝိပဿနာပညာနှင့် ပတ်သက်၍ မိလိန္ဒပညာကျမ်းမှာ မိန္ဒကြားတော်နှုန်းပြု— လူတာစုံယာက်သည် မှောင်း နေသာ အခန်းတွင်းသို့ မီးထွန်းပြီးမီးအိမ်နှင့် ဝင်လာသောအခါ ထိုအခန်း ထဲတွင် မီးအိမ်၏အလင်းရောင်ကြောင့် အခန်းတွင်းမှ ပစ္စည်းများကို သေချာ ရှင်းလင်းစွာ မြင်သိရသလို ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် အပို့ဗာ အမှောင် ကို ပယ်ဖျက်ပြီး သွွာလေးပါးကို သိမြင်နားလည်ရပုံကို ဟောကြားထားတော် မူပါသည်။ ပညာအလင်းရောင် ရသောကြောင့်ဘဝ၏ အနိစ္စ ဒက္ခ၊ အနတ္ထ တရားကို မြင်တွေ့သိရသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ပုဂ္ဂလပည့်တွေ့ကျမ်းမှာလည်းညီမှောင်မိုက်ဆဲ ကာလမှာ ကောင်းကင်က လျှပ်စီးလက်၍ အလင်းရောင်ပေးလိုက်သောအခါထို လူသည် သူ၏ မျက်စီဖြင့် အရာဝတ္ထုများကို မြင်ရသလို လေးနှင့်ဖြူသော ဝိပဿနာ ဘဝနာကြောင့် ပညာဟူသော အလင်းရောင်ရကြပြီး ဒက္ခ၊ သွွာ၊ အကြောင်း၊ ဒက္ခကိုဖြစ်စေ သော အကြောင်း၊ ဒက္ခပျုပ်ပြီးခြင်း၊ အကြောင်း၊ ဒက္ခချုပ်ပြီးမှုကိုရစေသောအကြောင်း၊ ဟူသောသွွာ လေးပါး တရား ကို တိတိကျကျမြင်တွေ့ နားလည်ကြရပေ တော့သည်။

သို့ဖြစ်ရသသိလသိကွာ အကျင့် စာရိတ္ထကောင်းမွန်ရေးသည် အခြေခံ ကျပြီးမရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ သိလသည် သမထရှိအတွက် အခြေခံ အထောက်အပံ့ဖြစ်နေသလို သမာဓိကြောင့်လည်းသိလအင်အား ကောင်းမွန်

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၀၁

နေရပေသည်။ သမာဓိရင့်ကျက်သောအခါ ပညာရနို. အခြေခံ ဖြစ်လာ
ပြန်သည်။ ပညာရမှ တိက်ရိုက်အားဖြင့် မဂ်စိတ်(င)ပါး၏ လောကုတွေရာ
စိတ်(င)ပါးကို တကယ်ရနိုင်ကြသည်။

ပညာဘဝနာဉာဏ်ပညာဟူသည်ကား ဘဝရပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်အားလုံးကို
ဇူးစိက်စွဲခြမ်းရှုမှတ်မျှအရ ခန္ဓာရှုပါးဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံကို အသေးစိတ်
သိမြင်နားလည် ရပေသည်။ အထူးသဖြင့် အနိစ္စ ဒက္ခ အနတ္တလက္ခဏာများကို
ထိုးထွင်းသိမြင် ရပြီး ငါ-သူ-အသက်-မီဝ-ပဋိလ လုံးဝမရှိကြောင်း
ပညာစိတ်ဖြင့် နားလည်ကြရ တော့သည်။ ဘဝဟူသည် အနှစ်သာရမရှိ၊
အရျည်းနှီး၊ စွဲလန်းနှစ်သက်နေစရာ လုံးဝမရှိ။ သစ္ာမှန်အရ တကယ်
နားလည်ရတော့သည်။ ဘဝဟူသည် အလွန်အပျက် ဖြန်ဆန် နေသောကြောင့်
အတွေ့ဝါဝါကောင် လုံးဝမရှိ၊ အနတ္တ တရားသာရှိသည်။ ဤပညာဖြင့်
ပဋိစ္စသမျှို့ဝါး တရားတော်ကိုလည်း ထိုးထွင်း နားလည် သွားသည်။ ထိုးကြောင့်
'ပုဂ္ဂိုလ်' 'ငါ' 'သူ' 'ကိုယ်' စသည်တို့မှာ သမ္မတိ သစ္ာအဖြင့်အရ
သာမောင်းဝေးသုံးစွဲရ ဆက်သွယ်ရသော ဝေါဟာရပည်တ် အမည်
များသာဖြစ်ကြောင်း ပဋိစ္စသမျှို့ဝါး တရားသည် တို့ကျပြတ် သား၍
အရေးကြီးသော ဗုဒ္ဓ အသနာတော်ဖြစ်နေကြောင်း၊ ဤတရားကို ထိုးထွင်းသိမှ
သစ္ာလေးပါးတရားကိုလည်း ထိုးထွင်းသိရကြောင်း ကောင်းစွာသောာပေါက်
ရသည်။

နိဗ္ဗာန် ဒုက္ခနိုက်သစ္ာတရားရရန်မှာ တစ်ကြောင်းတည်းသော
ခရီးတစ်ခုတည်းသောအားထုတ်မှုသာရှိရာ သတိပဋိသိမြင့်စဉ်မြတ် အရာရာ
သတိထားကရရှိရှုမှုပြု ဆိုလိုသည်။ သတိပဋိသိမြင့် အလုပ်လေးပါး ရှိပေ သည်။

နိဗ္ဗာန်ရရန် ရဟန်းသည် ဆိုတ်ပြုများ တောထဲမှာချဉ်းကပ်ပြီး
သင့်တင့်သောနေရာမှာ တင်ပလ္လာငွေထိုင်၍ ဝင်လေထွက်လေကို သတိထား
ရှုမှတ်ရသည်။

၁၀၂

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

ဝင်လေတွက်လေရှုမှတ်၍ သမာဓိရပြီး ဖြစ်မှုပျက်မှု အနိစ္စလည်း
တွေ့မြင်နေရသောကြောင့် ဉာဏ်များရကြသည်။ သမာဓိအားကောင်းလျင်
ရုံးနှင့်ရသည်။

ထိုပြင် ဣရိယာပထပိပသာနာကျင့်စဉ်အရ လောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်သွား၊
အမှုအရာ များကိုလည်း အသေးစိတ်ဖြည်းဖြည်းရှုမှတ်ရသေးသည်။ ဉှုံး
အမှုအရာ အသီးသီးကို စူးစိုက်မှတ်နိုင်လျင် ငါသွားသည်၊ ငါထိုင်သည်၊
ငါမြင်သည်၊ ငါလက်လျှပ်သည် စသည် “ငါအတွေ့ကောင်အယူ”ကို ပယ် ဖျက်၍
အနေတွေ့ညှင်ကို ရပါသည်။ ငါသွား ငါထိုင်သည် ဆိုသည်မှာ ပည်
သမ္မတိသစ္ာသာဖြစ်သည်။

ဉှုံး အမှတ်စိတ် သတိကပ်၍ အသီတိုးပွားလာသောအခါ ဘာလုပ်လုပ်
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိလာ၍ ဘယ်အမှုအရာမဆို အသေးစိတ် မှတ်နိုင်လာသည်။
ထိုကြောင့် သမ္မတိတရားကောင်းလာပြီး ရည်ရွယ်ချက်မှန်၊ အသုံးဝင်မှုမှန်
ဂေါစရသမ္မတိသတွေ့သမ္မတိသမ္မတ် စသည်များကိုလည်း ရရှိကြသည်။

ထိုပြင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ (၃၂)ပါးသော ကော်များသ ဥပမာ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊
စသည် တစ်ခုစီမှတ်နေသင့်ပါသည်။

ထို့နောက် ခန္ဓာတဲ့ရှိ ပထဝါ၊ အာပေါ့၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဘတ်ကြီး
လေးပါး ကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဆင်ခြင်ရသည်။ စိတ်ကိုရှုမှတ်ရသည်။

ထို့နောက်သချိုင်းသို့သွားရောက်ပြီး ပစ်ထားသော ပုတ်ပွဲနေသော
အဆင့်ရှိ အလောင်းကောင်ကို အရောင် အညီအမဲ ပြောင်းလဲနေပုံကိုလည်း
အသေးစိတ်ရှုမှတ်သင့်ပါသည်။ အလောင်း၏ အရိုးစုအထိ ဘာဝနာများ
သင့်သည်။ ငါလည်း သေရမည်။ ပုတ်ပွဲရမည်။ အရိုးစုဖြစ်ရမည်ဟု ကိုယ်နှင့်
ထပ်တူပြု စဉ်းစားခြင်းကို အရိုးစုအွေ့ကာဘာဝနာဟု ခေါ်သည်။

ဝေဒနာနှုပသုနာတွင် သုခ၊ ဒုက္ခာဥပေကွာသောမနာသု၊ ဒေါမနာသု
တစ်ရုစီပေါ်လာရသော ဝေဒနာကို ပေါ်ဆိုက် မှာပင် သတိကပ်၍
စူးစိုက်ရှုရသည်။ အတွေ့အယူများ ကင်းပျောက်သွားရသည်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၀၃

နိတ္ထာနပသုနာတွင် နိတ်ဖြစ်နေပုံ (လောဘတိတ်၊ ရာဂတ်တ်၊ ဒေါသ
တိတ်စသည်) နိတ်တစ်ခုခုဖြစ်ခိုက်မှာ တိုက်ရိုက်စူးစူးနိုက်ရိုက်ရှုမှုသာ
နိတ္ထာနပသုနာဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ရာဂတ်းဆိုက် ရာဂတ်းသော နိတ်ကိုရှု
ရသည်။ ဒေါသက်းရှင်းဆိုက် ဒေါသက်းရှင်းသော နိတ်ကိုရှုရသည်။
တွေ့ဝေလျှင် တွေ့ဝေစိတ်ကို ရှုရမည်။

ဓမ္မာနပသုနာတွင် နိဝင်ရဏာများ၊ ဗောဓိုင်များ၊ မရှင်များ အော်ဓမ္မာရုံများ
ကိုပေါ်ခိုက်မှာ ရှု၍ ပစ္စမွန်တည့်တည့် ဘာဝနာများရမည်။ နိဝင်ရဏာ (ကာမ
ရာဂပဋိယာစသည်) တရားဖြစ်လျှင် တရားအနေဖြင့် ရှုမှတ် ရသည်။ ဒ္ဓရနှင့်
အာရုံထိမှတ်စဉ် နိဝင်ရဏားပါးတစ်ခုစီ ပေါ်တတ်၍ နိတ်၏ အာရုံကို
ဓမ္မာရုံဟုအော်သည်။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မာရုံအရ ရှုတတ်လျှင် ဓမ္မာန ပသုနာ
ဖြစ်ပေါ်လာတော့သည်။

ဤသတိပဋိဘန်လေးပါးအရရှုရခြင်းဖြစ်လာမှု၊ ပျက်သွားမှုကို
တကယ်မြင် သိရန်သာ ရှုကြည့်ကြရသည်။ အတွေအယူများ ပုဂ္ဂလအယူများ
ပပျောက်ရန်ရည်ရယ်ရသည်။

သတိပဋိဘန်တွင်လေးပါးရှုပြီးမှ ပြီးဆုံးရပေသည်။ ကံငပါးရရန်
သတိကိုကြီးစွာထားနေရသည်။ ခုက္ခမှ လွှတ်ခြင်း နိဋ္ဌာန်ကို ရကြ၍
ခုက္ခအားလုံး ချုပ်ပြီးတွေ့မြင်ရသည်။

ဉာဏ်တိလောက

၆၄။ နိတ်တရားကြီးရင်းလာခြင်း

လူဟုအော်ရခဲသာ ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသူည် ရပ်နှင့်နာမ်အစုအဝေးမျှသာ
ဖြစ်၍ တကယ်အစ်အမှန် “လူ”မဟုတ်ပေ။ ဤတွင် နိတ်ဟူသော နာမ်တရား
က ရေယာဉ်ပမာဏီးဆင်းလျှက်ရှိရာ “နိတ်ကူး”(၈)“အတွေး”ဟူလည်း ဖြစ်ပေါ်
သေသည်။ နိတ်ကူးအတွေးအကြိုတို့သည် ရပ်တရား၊ ရပ်ခန္ဓာမဟုတ်၊ နိတ်စွမ်း
အားများ (ဥပမာ-လျှပ်စစ်သတ်အားကူးစက်နေသလို) ဖြစ်ကြ ပါသ ။ ဤ
အတွေးနိတ်များသည် အလွန်ကျယ်ပြန်ပုံနှင့်စေသော တရားများဖြေကြရာ
နိတ်စေတသိက်များဟုအော်ဆိုသည်။ နာမ်ခန္ဓာ လေးပါး သည် ရပ်ခန္ဓာများ

၁၀၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ပါဝင်လျှပ်ရားနေကြသော စာတ်ကြီးလေးပါး၊ ကမ္မာလောက ကြီးရို့
ပထဝါတေဘေးအာပေါတိယော စာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ဆက်သွယ်မှုရှိကြ
သည်။ကျွန်ုပ်တို့ပင် စိတ်အတွေးအကြွေ့မှုးအင်လျှပ်ရား ဆောင်ရွက်
ချက်များကြောင့်အရာရာဖြစ်မှုရှိကြသည်။ အတွေး အကြွေ့ အသိနာမ်များသည်
အနိစ္စတရားအရ ပျက်သွေးနေကြသည် မှန်ပါသည်။ သို့သော်အတွေးအသိ
ရေစိုးကြောင်းကား စီးဆင်းမြှုစီးဆင်း၊ လျှပ်ရားလျှက်ရှိပါသေးသည်။

စိတ်ဟူသည် မြတ်ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မအရ သုံးမျိုးရှိသည်။

၁။ ကာမာဝစရစိတ် – ကာမသုံးများ အဖြစ်များသောစိတ်များ

၂။ ယင်းကာမစိတ်ထက် ပိုအဆင့်မြင့်ကြသောစိတ်များ

၃။ ယင်းတို့ထက်မြင့်မားဆုံးသောလောကုတ္ထရာစိတ်များ

အထက်ပါစိတ်သုံးမျိုးတွင် ကာမစိတ်များတွင်သာ ကုသိုလ်စိတ်၊
အကုသိုလ်စိတ် များဖြစ် ပေါ်နှိုင် သည်။ လောကီစိတ် များဖြစ်နေ၍၍
ကောင်းတလူညွှန် မကောင်းတလူညွှန်ကုသိုလ်စိတ်များ၊ အကုသိုလ်စိတ်များ
ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသိုလ်ဟိတ်(မူလ)သုံးပါးရှိကြရာ
အလောဘအရ ကိုယ်ကျိုးမရှာ၊ သဝန်မတိဟနားလည်ရသည်။ အဒေါသအရ
မေတ္တာမှန်၊ အမောဟာဟိတ်အရာဘဏ်ပညာ၊ ဝိပဿနာစိတ်၊ မဂ်စိတ်အထိ
နားလည်ရပေသည်။ ဤဟိတ်သုံးပါးကို အခြေခံပြီးကောင်းသော အကြွေ့
အစည်းများ စိတ်ကုံးများလည်း ပေါ်ပေါက်သောကြောင့် ကုသိုလ်ကဲ
အလုပ်များကို တွေ့မြင်ရသည်။ ဥပမာ-သနားစိတ်ကရာဇာဖြင့် အကူအညီ
ပေးခြင်း၊ မေတ္တာဖြင့်စောင့်ရောက်ခြင်းစသည်ကုသိုလ်ကဲ တို့ရှိကြသည်။
သုံးဖြစ်ရာ ကုသိုလ်ဝိပါတ်အကျိုးပေးချက်များပေါ်လာအေးသည်။ လူတို့
သည်ယခုဘဝ္မာဒါနပြုရန် အလွန်ဝါသနာပါခြင်း(အလောဘ)၊ ကရာဇာစိတ်၊
မေတ္တာစိတ်အရားခုရှိခြင်း၊ (အဒေါသ)ပညာသင်ယဉ်ရာတွင် ဥာဏ်ထက်မြတ်
၍ တတ်မောက်လွယ်ခြင်း(အမောဟ)တို့ပါဝင်လာရသော ကောင်းကျိုးများ
ရှိကြသည်။

ယင်းတို့နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အကုသိုလ် ဟိတ်သုံးပါး ဖြစ်သော
လောဘဟိတ်၊ ဒေါသဟိတ်၊ မောဟာဟိတ် တို့လည်းထင်ရှားစွာရှိ

ဓမ္မလက်ခွဲကျမ်း

၁၀၅

သလိန္ဒာက်ဆက်စွဲအကျိုးပေး(ဝပါက)များလည်းပေါ်ပါက်နေကြနေသေးသည်။ လောဘ=ကိုယ်ကျိုးစီးပွားသာကြည့်ခြင်း၊ သဝန်တို့ခြင်း၊ ဒေါသဟိတ်ကရန်ပြခြင်း၊ ရန်ကိုရန်ပြင့်တုန်ပြန်ခြင်း၊ မောဟာဟိတ်ကြောင့် အယူမှားခြင်း၊ နိုက်မခြင်း၊ စသည်အခြင်းအရာတို့ကိနားလည်ကြရပေသည်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းသောစေတနာ များသောအကြံအစည်းပေါ်ထွန်းလာပြီးဆိုင်ရာ ခုစာရိုက်များ(အကုသိုလ်က်)များကို လုပ်မိကြရာ ဆိုင်ရာအကျိုးပေးချက်များ ရရှိကြသည်။ အကုသိုလ်ကမွဲပထတွင် ဥပမာ-သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ လိမ်ညာခြင်း ကြောင့်ဆိုးဝါးသောပြဿနာများပေါ်ပါက်နေသည်။ မကောင်းကျိုးများခံခဲ့ နေကြရသည်။ အကုသိုလ်ခုစာရိုက်ပြုလုပ်လျှင် အသက် တို့သည်။ ယခုလူဘဝရ နိုက်မှာပင်ကိုယ်စိတ်ထားလည်းစေးနဲ့၊ ဝန်တို့မလျှော့ လိုသောထားများစွာ အရင်းခံရရှိကြသည်။ ထို့ပြင် ဒေါသဟိတ် ကြောင့် ရူးလူလျှပ်ရားရခြင်း၊ လူအချင်းချင်းဖြင့်ခဲ့ခြင်း၊ ရုံးခိုက်ရန်ဖြစ်လေ့ရှိခြင်း၊ မောဟာဟိတ် ကြောင့် စာပေသင်ယူရာမှာပင် ကိုယ်ကပင်ဥာဏ်လေးလဲ ထိုင်းမိုင်းခြင်း၊ ရူးခိုက်မဲ့ ဝါသနာရှိခြင်းစသော ဆိုးကျိုးပေးမှုများကို တွေ့မြင်ရပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာကာမသုံး၊ ကာမလောကမှာ ကုသိုလ်စိတ်နှင့် အကုသိုလ် စိတ်ဟူ၍နှစ်မျိုးတစ်လျည့်စိဖြစ်ပေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတွင် လူကောင်းနှင့် လူနိုက်ဟူ၍နှစ်မျိုးပေါ်ထွန်းလာပြီးသတိရှိသူက အကုသိုလ်ခုစာရိုက်အညွှန် အကြေးများကို ကိုယ်တိုင်စေးကြောသုတ်သင်နေသည်။ မှန်၏။ အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်နှင့်ပြောင်းလဲပစ်ရသည်။ ကုသိုလ်ကို ဥာဏ်အဖြစ် ဥာဏ်ရဖို့၊ ပြောင်းလဲပစ်ရမည်။ လူသည် ပျော့ညွှေ့မှားယဉ်းတတ်သော သတ္တဝါဖြစ်သော်လည်း ဤအောက်ဆုံးအဆင့်မှာ မနေသင့်ကြ၊ လူကောင်းလူတော်အဆင့်သို့၊ တက်လှမ်းကြရမည်။ ဤသို့စိတ်ကို ပြောင်းလဲပြုပြင် လိုက်သောအခါအကုသိုလ်ဟိတ်မှ ကုသိုလ်ဟိတ်ကူးပြောင်းသွားတော့သည်။ ကုသိုလ်ဟိတ်သုံးပါး (ကိုယ်ကျိုးမရှာမေတ္တာထားဥာဏ်ကြီးပွား)အရလူ တစ်ဦးသည် လူကောင်းလူတော်အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားသည်။ ယခုထက် အကျင့်စာရိုလွှာပို့ကောင်းလာနိုင်သော အခွင့်အရေးရရှိနေသောကြောင့် မိမိစိတ်ကောင်းကို ကြီးပွားရင့်ကျက်လာအောင် မိမိကပဲပြင် လေ့ကျင့်ရမည်။

၁၀၆

ဓဒလက်စွဲကျမ်း

လူကောင်းလူတော်မရှားပါးနိုင်တော့ပါ။ ယခုထက်သီလပိုမို ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပြုသနိုင်သည်။

မရှုင်ရှစ်ပါးအစိအစဉ်အရ စိတ်တိုးတက်ရေးသုံးဆင့် ရှိသည်။ ဤသုံးဆင့်လုံးအချင်းချင်းဆက်သွယ်၍ဖို့နိုင်နေသောကြောင့် တစ်ပြိုင်နက် စုစုည်း လေ့ကျင့်ကြရပေတော့သည်။ ဥပမာ-အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း မှန်သူတိုင်း သမ္မာသမာဓိကို ရလွယ်ကြသည်။ သို့သော်သမ္မာကမ္မာန်မဂ္ဂင်ရှိမှာ သမ္မာသမာဓိ မပါဘဲ မဖြစ်ပါ။ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်သည်းခဲ့ စေရန် ပြုလုပ်နိုင် သော်လည်း အမြင်မှန်မှာ အမှန်ကို ခံယူထားမှုသမ္မာဒီဇို့မပါဘဲ မရနိုင်ကြပါ။ သမ္မာဒီဇို့ကို စတင်ရယူထားခြင်းမှာ စိတ်သည် တစ်ချိန်မှာ ကောင်းနေနိုင် သော်လည်းတရျိန်မှာ ဆိုးဝါးယုတေသုံးသွားတတ်သောကြောင့် “အမှန်ဖြင့်မှု” ကိုစတင်အခြေခံရသည်။ သမ္မာအာမိုး၊ သမ္မာဒီဇို့မယူဘဲ သမ္မာသမာဓိ သမ္မာကမ္မာန်နှင့် သမ္မာသမာဓိ မပါဝင်ဘဲ (မလေ့ကျင့်ဘဲ) သမ္မာဒီဇို့မဂ္ဂင်မရ။

၆၅။ သမာဓိအကြောင်း

သမာဓိလုပ်ငန်းမှာ အာရုံများ ပြန်ကျေနေမှုကို နယ်ပယ် ကျဉ်းသည် ထက် ကျဉ်းလာရန် အာရုံစုံစိုက်ထားရသော အလုပ် ဖြစ်ပေသည်။ သမာဓိကို မလေ့ကျင့် သောအခါ စိတ်သည်ပြန်ကျေသလို တစ်ဆက်တည်းမှုဘုရင် အာရုံအမျိုးမျိုးစိတ်ကူး အထွေထွေဖြစ်ပေါ်နေတော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အိပ်ယာမှ နိုးနေသော ကာလအတွင်း ဘာလုပ်လုပ်ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ပုံမှန်စလေ့အရ ပြုမှုဆောင်ရွက်ရာ ဘယ်လိုပန်းတိုင်ရောက်ရောက် ကိစ္စကို မသိကြ၊ အကယ်၍ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကိုစုံစိုက်ထားနိုင်လျှင်ကား ဆန္ဒအတိုင်းထားနိုင်သည်။လူတိုင်းစိတ်ပြိုမြင်သက်ရန် အားထုတ်သင့်ပါသည်။ မကောင်းသော အာရုံပြန်ကျေသော အလုပ်- ဥပမာ ထမင်းစားစဉ် စာဖတ်ခြင်း စသည်ကို ရောင်မှ အကျိုးနှစ်ပါးကို ရယူနိုင်သည်။ ထမင်းစားမှု ပစ္စဗွန် အရသာ ခံနိုင်သည်။ အခြားတစ်ချိန်မှာ စာကိုစုံစိုက်ဖတ်၍ အစိပို့ပယ် ပေါ်နိုင်သည်။

သင်သည် သမာဓိအလုပ်ကို လက်နိုင်စာတ်မီးကို သုံးစွဲနိုင်သကဲ့သို့

ဓာဒလက်စွဲကျမ်း

၁၀၇

လွယ်လွယ်လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ မိတ်၏ စေလေကောင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အတွေးအကြော်စိတ်ကူးများကို မိတ်ကဗြိုင့်စုစုပေါင်းလိုက်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ရင်းလင်းလွယ်ကူစွာအောင်မြင်ခြင်း အကြောင်းမှာ အာရုံ စူးစိုက်တာတ်လာသော လေ့ကျင့်မှုများလာသော အခါ ခက်ခဲသိမ်မွေး နက်နဲ့သောသော၊ အာရုံကိုပင် လွယ်လွယ်မြန်မြန်စိတ်က စူးစိုက်ထားနိုင်တော့သည်။ အာရုံစိုက်တည်ကြည်မှုရှိသူတိုင်း စာပေသင်ယဉ်ရာမှာ မြန်မြန်တာတ်လွယ်ကြသည်။

၆၆။ကမ္မဋ္ဌာန်းလေ့ကျင့်ခြင်း

စဉ်းစားစိတ်ကူးသောစိတ်နှင့် ဘာဝနာယားရသော စိတ်တို့မှာ ကွဲလွှဲဆန့်ကျင်လွပါသည်။ စဉ်းစားစိတ်ကူးစိတ်တွင် တိတိကျကျ အာရုံမျိုးမရှိပါ။ ထို့ပြင်စူးစိုက်မှုသမာဝါမရှိဘဲ ခုန်ကျော်ပြီးလွှားနေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မတိကျုံ မပြတ်သားပါ။ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပျါးများရသော စိတ်တွင် အာရုံမှာ တိကျုံ ပြတ်သားသည်။ မိမိကြိုက်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ထားပြီး ရိုက်၍ ကပ်၍ရှုရသည်။ ဥပမာ-ဖောင်းပိန်း၊ ဝင်လေး၊ ထွက်လေး၊ ကြွေလှမ်း၊ ချတိုကိုသူ၊ အတိုင်းသတိကပ်ရှုမှ ကမ္မဏ္ဍာန်းစိတ်ကိုရရှိသည်။ သာမန် စိတ်ကူးစိတ် ဒဿနဆရာတို့၏ စိတ်ကူးကြံးဆတွေပေါ်မြှော်မြင်စိတ်တို့မှာရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်မရှိကြ။ စိတ်ကူးနောက်သို့ လိုက်ပါသွားကြ၍ မိဇ္ဇာဝတက်ဟု ခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယေဘုယျ အားဖြင့် ပြောရလျှင် စိတ်ကူးသည်အန္တရာယ်များရှိသည်။ ခုကွဲတွေ့နိုင်သည်။ ရောက်တတ်ရာရာ အတွေးကောင်းတိုင်း လျောာက်တွေ့၍ စိတ်ကူးနယ်ချဲ့သည်ဟုခေါ်သည်။ ကမ္မဏ္ဍာန်းမှာ အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိရာ နိုဗ္ဗာန်တိုင်အောင်ပန်းတိုင်ထားရပြီး မဂ္ဂင်တရားအပြည့် ရရှိင်သည်။ ကမ္မဏ္ဍာန်းစိတ်နှင့် ကမ္မဏ္ဍာန်းအကျင့်၌ ဥာဏ်ကို ထက်မြှောက်စေသည်။ အကျိုးရှိသည်။ မှန်တာဟုတ်တာဖြစ်တာသာသာဝေ ကျေတာသိမြင် သွားသောကြောင့် အတွေးနှင့်လုံးဝမတူပေါ်။

အတွေးနယ်ချဲ့နေသော ယောက်ယက်ခတ်နေသော စိတ်ကို ဤမ်းဝပ်

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

စေပြီး သမာဓိများရယူ၍ နောက်တစ်ဆင့်ကျမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို ပွားသင့် ပါသည်။ စိတ်မနိုင်စီတ်မျြိမ်ဝင်ဘဲ တိုက်ရိုက်ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားလျှင် စိတ်မထိမ်းနိုင်၊ အာရုံမှန်မရှိနိုင်ဖြစ်တတ်သည်။ စိတ်သည် ကြည်လင်သန့်ရှင်း မြင့်မြတ်မှ သာလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအမှန်ကို ရရှိပြီး စိတ်မှာ အသိ ကြည်လင် သည်။ ထို့ကြောင့် ရှုစရာများကို လိုက်ရှု၍ အာရုံကို ချဲ့လိုရခါအသိဉာဏ်ပညာ ပိုမိုတိုးတက် လာကြောင်း တွေကြုံရပေသည်။ သမထမပါဘဲ စိပသုနာ ဘာဝနာလုပ် လျှင် ဆုံးရှုံးမှဖြစ်တတ်သည်။ အာရုံကို သိပ်ချဲ့လွန်းများ လွန်းလျှင် မကောင်းပါ။ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ သမထဘာဝနာလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ရှိုးရှိုး ပထဝီ ကသိက်း အာနာဖါနစ်သည် သဘာဝအာရုံကို စိုက်ရှုရခြား စိတ္တာဝိသုဒ္ဓိ တိုးတက်သည်။ ဥပမာဏ တစ်ယောက်သည် ရေကရားအချိန် ပုံသဏ္ဌာန်ကဲ့သို့ ရေများ လောင်းထည့် နေသည် ဟု ဆိုကြပါစို့။ အကယ်၍ ကရားများ အပေါက်များ ရှိနေလျှင် ရေမည့်မျှ လောင်းချေနေကာမူ ကရားထဲသို့ အိုးထဲသို့ ရေမဝင် နိုင်ပါ။ အကယ်၍ အပေါက်များကို ဖာထားပိတ်ဆိုထားလိုက်လျှင် အထက်မှ ရေလောင်းချေလိုက်သောအခါ ရေဝင်သည်။ ကရားရေအိုး ပြပြည့် နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏ ယော့ယျိမ်တိသည် အပေါက်များသော ကရားအိုးကဲ့သို့ ရှိချေသည်။ ရေလောင်းချေလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရေထွက်သွားရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသမျှ အိုးထဲ ကရားထဲ ရေထည့်သွင်းပေးရ သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲသို့ ပညာနှင့် မှန်သော အာရုံ အမြင်ကို ထည့်သွင်းပေးနေရသော အလုပ်ဖြစ်ရာ စိတ်သည် လိုပေါက်မရှိရန် သမထကို ကြိုက်တွေးများရမည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာအလုပ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရွေးချယ်ထားသည် အာရုံကို ထင်ရှား စွာကြည့်ရှုမှတ်သား အကဲခတ်နိုင်သလို ထိုအာရုံက အလုပ်လုပ်ပုံ ကိစ္စကို လည်းအခြားအရာများနှင့်ဆက်စပ်၍ နားလည်ရပေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာအလုပ်ဖြင့်သာ အာရုံများကို မှန်စွာမြှင့်ရသော ဉာဏ်ပညာ အင်အားကို ရကြသည့်အပြင် သာမန်ဘာဝအမြင်နှင့်နေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံ၏ပြင်ပအသွင် သဘောလောက်သာ၊ (အတုအပ ပညာ)

ဓမ္မလက်ခွဲကျမ်း

၁၀၉

မြင်သိနားလည်နေသည်။ ပည်တံ့သုတေသန မနောက် ပရမတ်အာရုံနှင့် နေသော အလုပ်ဟုဆိုသင့်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်း အဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်မှု၊ အလုပ်သည် လိုအပ်လျပောသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်အညွစ်အကြေးကို ဘာဝနာအလုပ်က ဆေးကြောပေးသောကြောင့် မောဟာတရားက ကိုလေသာစိတ်များနှင့် ရောနောဖေမျှမှ ကင်းလွှတ်စေသော ကြောင့် ဘာဝနာသည် အရေးတကြီးလိုအပ်လုပါသည်။ ကမ္မဏ္ဍာန်းတရားကို အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်အညွစ်အကြေးစင်ကြယ်၍ အသိပညာ အထူးများကိုတိုးတက်စေပါသည်။

၆၇။ ဓမ္မပဒ

နာမ်ခန္ဓာ (လေးပါး)တို့သည် စိတ်လျှင် ရှေ့သွားရှိကုန်၏၊ စိတ်လျှင် အကြီးအမှုးရှိကုန်၏၊ စိတ်ဖြော်ပြီးကုန်၏။ သန့်ရှင်းကြည်လင်သော စိတ်ဖြော် အကယ်၍ ပြောဆိုသော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်သော်လည်းကောင်း၊ ကြံစည် သော်လည်းကောင်း၊ ထို(ပြောဆိုပြုလုပ်ကြံစည်မှု)ကြောင့် အရိပ်သည် (လူကို) မစွန်းမှု၍ အစဉ်လိုက်သကဲ့သို့ ထိုသွားသွား ချမ်းသာသည် အစဉ်လိုက် လေ၏။

ဓမ္မပဒဂါထာတော် အမှတ်

၆၈။ တစိမ့်စိမ့်ကြံးဆစဉ်းစားခြင်း

စဉ်းစားမှုသည် သမာဓိလုပ်နေးနှင့်သိပ်မကွာလှပါ။ စဉ်းစားသော အလုပ်မှာ အာရုံကို တစ်ခုတည်းစုံအိုက် ကပ်ထားရပြီး ဝိပသာနာက ယင်းဝိတက်ကို တိုးတက်ရန်လာစေသည်။ စုနှစ်တကျမဂ္ဂင်အခြေခံ၍ ဝိတက် စဉ်းစားမှုများအရ အတွင်းအာရုံသိလို့ရှုက်နှုက်နဲ့သိ၊ ချက်ချင်းတွေးသိ စေသော အသိများရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထူးဆန်းလျှို့ရှုက် “ဂါးရပညာ”မှာ တန်ခိုးများရရှိတတ်ပောသည်။ ရှေ့နှင့်တန်ခိုးသမထဲ့ခို့ သိခို့များသည် နီးစွာန် မရှိရကြသူ လူထူးလူဆန်းအချို့ကြံးဆစဉ်းသည်။ မှန်၏။ ဂါးရပညာလိုတို့၏ ထူးဆန်းလျှို့ရှုက်ပညာသည် လူအများစုသိရန် ခက်ခဲသည်မှာ ယင်းတို့က လျှို့ရှုက်ထားခြင်း မသိနိုင်သော ဝေါဟာရကို သုံးခွဲခြင်းကြောင့် လူအများစု

၁၁၀

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

လောဘနှင့် ကင်းကွာရတော့သည်။ သာမန် လူသားသည် ကြာရည်သော ခက်ခဲနက်နဲ့သော ပညာကိုလေ့ကျင့်ရန် မတတ်နိုင်ပေ။ နေရာနှင့် အချိန် မပေးနိုင်ပေ။ သိဒ္ဓိလူဒ္ဓလိုဂျင်သူ အချို့က အထူးလိုက်စား လေ့ကျင့်သော ကြောင့် ထူးဆန်းမှုကို အမိကအလေးအနက်စားနေကြရာ စင်စစ်အမှန် အားဖြင့် ယင်းပညာကို လေ့လာကြည်သောအခါ သာမန်စီတ်ကို ကြီးထူး ကျယ်ပြန်အောင် ချွဲထွင်လုပ်ဆောင်မှုသာဖြစ်ကြောင်းသိရပေသည်။ ထူးဆန်းသော အုဖွယ်နာမ်ပညာဟုထင်နေရသော်လည်း ဘာမျှမထူးဆန်းပါ။ ဥပမာ အညွစ်အကြေးထူထပ်ဖုံးလွမ်းနေသော မှန်တစ်ရပ်ကို ဆေးကြော သုတ်သင်ပြီးသောအခါထိ မှန်သည်ကြည် လင်တောက်ပလာမည် မှာ သဘာဝတရား မွေတာကိုစွဲပင် ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်သည် ထွန်းပ လှတော့ သည်။ အညွစ်အကြေး ကပ်နေလျှင် မှန်ကိုကြည်ရာမှာ ဘာမျှမထင်ဟပ်နိုင်၊ မျက်နှာကို မဖော်ပြနိုင်သလို စီတ်ကိုသမာဓိနှင့် ဆေးကြောလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သမာဓိ မရှိလျှင် စီတ်သည် လေးလံထိုင်းမြိုင်းညွစ်ည်းသွားသည်။ သမာဓိ အားကောင်း လာလျှင်သာမန်ခွါရများမှ မမြင်ရတာကို မြင်ရပါသည်။

ဝိပသုနာကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်သောအခါ မိမိကိုယ်အကြောင်း ခန္ဓာဖြစ်ပျက်အကြောင်း၊ အလုံးစုနားလည်သိမြင်သွားရပေသည်။ ယုထာဘူတာ ဉာဏ်ဟုခေါ်သည်။ မိမိ၏ အကျင့်သိကွာသီလရှိမရှိ၊ မိမိ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ် နိုင်သည်။ နေ့စဉ်ပြုမှုသော စီတ်သဘောထားများ၊ ကာယကံအမှတ်းကိုမြှုံး မိမိအဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်ရသည်။ သီလကောင်းသူ တရားကောင်းသွားသည် သီလကို စွဲစွဲမြှုံးလေ့ကျင့်ရပူဇားခြင်းဖြစ်ရာ ကိုယ်တိုင်ပင်သိမြင်နိုင်သည်။ သို့သော မိမိစီတ်က အာရုံပြုလိုက်သော စီတ်၏အာရုံကမှန်ကန်မြင့်မြတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ စီတ်နှင့် ကိုယ်ကျင့် တရားမှန်ကန်စွာပြောင်းလဲ တိုးတက် ပြည့်ဝရန် ရည်ရွယ်ချက်ထားရသည်။

လူတွေမှာ စရိက်များကွဲပြားရာ အမိကအားဖြင့် စရိက်ခြောက်မျိုး ရှိသည်။ ဘယ်စရိက်အမှန်ရှိနေသလဲ၊ တိတိကျကျ စရိက်မှန်ကိုသိရန် ပြောပြရန် မလွယ်ပါ။ ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာ စရိက်များကို အမိကအားဖြင့် ၆-မျိုး

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၁၈

နွဲပြုထားသည်။

- (၁) ရာဂ (လောဘ) စရိတ်
- (၂) ဒေါသ (ပဋိဟ) စရိတ်
- (၃) ဉာဏ်ထိုင်းတွေဝေသောစရိတ်
- (၄) ယုံကြည်သော သခြားစရိတ်
- (၅) ဉာဏ်ထက်သောစရိတ်၊ ပညာဗုဒ္ဓီစရိတ်
- (၆) ဓိတ်များရှိ၍ စဉ်းစားလေ့လာရှိသောစရိတ်

အထက်ပါအမိကကိစွဲလွန်ကဲမှုကို ကြည်ရှု၍သာ စရိတ်လွန်နေသည်ဟု သိနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ကိုယ့်စရိတ်ကိုယ်သိပြီး သင့်တော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်အားထုတ်ရမည်။ စိတ်မြန်သူ၊ ဒေါသကြီးသူ ဖြစ်နေလျှင် သည်းခံမှုရစေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆန့်ကျင်သာက်အနေဖြင့် ရွေးချယ်အားထုတ်သင့်သည်။ ဥပမာ မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် သင့်တော်ပါသည်။ ထိုအခါ ဒေါသစိတ်နည်းပါးပြီး စိတ်စင်ကြယ်လာ၍ ဖြစ်ပုံမှန်ကို ယထာဘူတကျကျသိနိုင်သည်။ ထိုပြင် စိတ်မြန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း များ၏ အပြစ်များကိုလည်း ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း နေရမည်။ မိမိကိုယ်က မေတ္တာ ပို့သပြီးမှ တဖြည်းဖြည်းအာရုံချုပ်ကာ မေတ္တာပို့သရမည်။ “ငါသည် ကျန်းမာရမ်းသာရပါလို၏” ဟု အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ပါ။ နှလုံးသွင်းပါ။ ထို့နောက် ကမ္မဘာတစ်ခုလုံး သတ္တဝါအများကို ဤမေတ္တာဖိတ်စာတ်ကိုပို့လွတ်ပါ။ ထိုအခါ အခြားစိတ်ကူးအကြံများမရှိတော့ဘဲ မေတ္တာစာတ်သာ မိမိမှာနှင့် သူတစ်ပါး ထံမှာပျုံးနေတော့သည်။ ကမ္မဘာလုံးကို မေတ္တာဖြင့် ခြိုထားနိုင်သည်။ သို့သော် မေတ္တာ စိတ်စာတ်ကို မကြာခဏ ရှင်သနကြီးထွားရန် လေ့ကျင့်မှ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကြာလာပြီး မေတ္တာတရား ရင့်ကျက်လျှင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာသည် အောင်မြင်မှုရပါသည်။ ပထမ စိတ်ဖြေမြဲသက်ရန် လုံလပြုရမည်။ ထို့နောက် အံ့ဩဖွယ်ရာ စိတ်စာတ် စင်ကြယ် လာသည်ကို သင်တွေ့ရမည်။ ဤအတွေအကြံကိုလုပ်တိုင်း ကိုယ်စိုက်င ရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကန်း အသတ်အပိုင်းအခြားမပြုသော မေတ္တာကို လူတိုင်းစတင် ပွားနေ ရမည်။

၁၁၂

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

နောင် ဤဘာဝနာရှင်ကျက်လျှင် အထက်စာနှစ်များကို ရနိုင်ပါသည်။
အရှင်သီးနှံလ

၆၉။ မေတ္တာ ဘာဝနာစားနည်း

အဝေရာဟောနှီး - - - ဘေးရန်အန္တရာယ်မရှိကြပါစေနိုင်
အဗျာပဇ္ဈာဟောနှီး - - - ခုက္ခမူလွှတ်မြောက်ကြပါစေ
အနိယာဟောနှီး - - - ရောဂါအနာမျိုးစုံမှ ကင်းလွှတ်ကြပါစေ
သုခိုအတ္တာနံပရိဟာရနှီး - - ချမ်းသာဌြိမ်းအေးစွာ ဖိမိကိုယ်ကိုဆောင်
ရှုက်ရနိုင်ကြပါစေ

အထက်ပါမေတ္တာပို့သနည်းကို လေ့ကျင့်နေသော ပေါ်ကိုသည် ပါမိုလို
ရွတ်ဆို၍ သတ္တဝါအမျိုးမျိုးထံသို့ အသံထွက်၍ (ကြားလောက်အောင်ဆို၍)
ပို့သရမည်။ ပါမို၏အနက်အမိပိုယ်ကိုလည်း နားလည်ကြရပါမည်။ ထိုပြင်
စိတ်သည် ြိမ်းသက်တည်ကြည်၍ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ မေတ္တာစာတ် ပြန့်န့်စေ
ရမည်။ ထိုအခါစိတ်သည် နူးညွှေသီမ်မွေ ယဉ်ကျေးလာလိမ့်မည်။

၇၀။ သမထဘာဝနာ ကမ္မာနှံး

“ဘာဝနာ” ဟူသည် စိတ်အလုပ်၊ စိတ်လေ့ကျင့်မှုပင် ဖြစ်ရာ အမျိုး
အစားနှစ်မျိုးရှိသည်။

၁။ သမထဘာဝနာ - စိတ်ြိမ်းသက် တည်ကြည်ရန် သမထပွားရ
သည်။

၂။ ဝိပသုနာဘာဝနာ - စိတ်အယူများကင်းပျောက် ပညာညာ၍ရရန်
ဝိပသုနာ ဘာဝနာပွားရမည်။

သမထဘာဝနာမှာ စိတ်သည် စကုဋ္ဌတာကျလာ၍ စူးစိုက် ြိမ်းသက်
သည်။ ဝိပသုနာ ဘာဝနာမှာ ကြာကြာရှုမှတ်လေ ဘဝပညာညာ၍ကို ရလေ
“ပညာမန်း” ဖြစ်သည်။

သမထလေ့ကျင့်မှုကြာ့နှင့် သမာမိရသည်။ ဝိပသုနာ လေ့ကျင့်မှု
ကြာ့နှင့်ပညာရသည်။ ဤဘာဝနာနှစ်မျိုးလေ့ကျင့်နေကြလျှင် အကျိုးသုံးပါး

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၁၃

ရကြသည်။ (၁) ကောင်းမြတ်သောဘဝသို့ဆိုက်ရောက်လာခြင်း၊ (၂) ယခုဘဝမှာပင် ချမ်းချမ်းသာသာနေထိုင်ရခြင်း၊ (၃) စိတ်စင်ကြယ်တောက်ပြောင်လာခြင်း၊ (၄) သူ၏ ကြောင့် ဝိပဿနာဥာဏ်များရရှိခြင်း၊

သမထွားနေ သောကြောင့် အကုသိုလ်ခုစရိတ်စိတ်များကို နှင့်ထဲကိုင်သည်။ စိတ်အာရုံ တစ်ခုတည်းကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက်ထားရှိနိုင်သောကြောင့် အကုသိုလ်စိတ် များကိုဖယ်ရှားပစ်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အာရုံတစ်ခု၊ နေရာတစ်ခု၊ ကိစ္စ တစ်ခု ကို စူးစိုက်၍ သံမြို့နှုန်းသားသလို တည်ဖြစ်မှရှိရမည်။

သမထွားလမ်းကိုအာရုံစိုက်နေရမည်။ သမထသည်နည်းလမ်းဖြစ်ရာ နည်းလမ်းကိုအာရုံစိုက်နေရမည်။

ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သမထနည်း ဝိပဿနာနည်းတို့ကို စုံစုံလင်လင်ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ဤနည်းလမ်းနှစ်သွယ်ဖြင့် သံသရာသမှုဒ္ဓရာကြီးကို ကူးခတ်နေရမည်။ ဘဝပင်လယ်ကူးဖြတ်နေမှ ဒုက္ခခံပေါ်သိမ်းချုပ်ပြတ်ပြီးသော နိုးမြှားနှင့်ပန်းတိုင်ထံဆိုက်ရောက်သည်။

အချိုက သမထကို ပထမပွားပါ။ စိတ်ပြီးစိုးအရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ ဝိပဿနာအလုပ်သို့ကူးပြောင်းလုပ်သင့်သည်ဟုဆိုကြပါသည်။ အခြား ဆရာတို့က ဝိပဿနာလေ့ကျင့်နေစဉ်မှာပင် စိတ်သည်လိုအပ်သော တည်ပြီးမှ ရရှိလာသောကြောင့်အချိန်ကုန်မခံတော့သာ ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်သင့်သည်ဟုဆိုကြသည်။

သွေ့ဝါအားလုံးသည် မကောင်းသောဒုက္ခ အခြေအနေလေးမျိုးကို သဘာဝအတိုင်းပင် တွေ့ကြခဲ့စားတတ်ကြ၏။ နေ့စဉ်တွေ့နိုင်သည်။

၁။ မချမ်းမနစ်သက်သောသူနှင့် တွေ့ကြရခြင်း၊

၂။ ပြသနာ ဒုက္ခမျိုးစုံ ဆင်းရေ့မျိုးစုံနှင့် ထိတွေ့လာခြင်း၊ စိုးရိမ်မျှ ပျက်စီးမှုကြောရခြင်း၊

၃။ ရောဂါဝေဒနာ ဖျားနာကျရောက်ခံစားရခြင်း၊

၄။ မကောင်းသောလောကခံများနှင့်တွေ့ထိရလျှင် စိတ်မဆိုင်ခဲ့သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊

ဟူ၍ “တွေ့ထိမှုအခြေအနေ” လေးမျိုးကြော ရသည်။ ထို့ကြောင့်

၁၁၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ပင်ဗြိအခြေအနေလေးရနှင့် ထိတွေ့ရသောအခါ မေတ္တာ၊ ကရဏာ၊ မှုဒီတာ နှင့် ဉာဏ်ကွား ဘာဝနာကို အသီးသီးပွားနေရမည်။

၇၁။ ဂိပသုနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

ပါဋ္ဌဝါဟာရ “ဂိပသုနာ” သည်အထူးရှုကြည့်နေခြင်းဟု အမိပါယ် ရသည်။ မိမိနှင့် သူတစ်ပါး၊ အရာဝတ္ထုအားလုံး၏ သဘောသဘာဝ လက္ခဏာကို အတွင်းကျကျ ရှုမှတ်သိမြင်နားလည်နေမှုကို ဆိုလိုသည်။ အပြင်ပန်းအသွင်အပြင် အပေါ်ယု ဖြပ်သလ္ာန်ကိုသာ ကြည့်ရှုရခြင်းမဟုတ် တကယ့်အတွင်း သဘောတရား များကို နက်နဲ့စွာ ထိုးဖောက်ရှုမှတ်ရသည်။ အပေါ်ယုအချိန် အတွင်းအဆံ့ကိုခွဲ၍ ကြည့်ရမည်။ ထိုးထွင်းရှုမှတ်ရမည်။

ဤတွင် ဂိပသုနာ ဘာဝနာမှာ ပိုင်းခြားမှုသုံးရရှိသည်။

၁။ ဥာတ ပရိညာ - ခန္ဓာဝါးပါးကို ခွဲခြားစိစစ်ရှုခြင်း၊

၂။ တိရဏာ ပရိညာ - ဘဝဟုသည် မမြ ခုကွင်းမဟုတ်ဟု ရှုခြင်း၊

၃။ ပဟာန ပရိညာ - ကိုလေသာများ (အထူးသဖြင့် သလ္ာယိုင်း) ကိုပယ်သတ်စွန်ပစ်ရခြင်း၊ ယခင်က “နာမရပ ပရိဇ္ဇာ ဥာဏ်” အကြောင်း ကြားသိခဲ့ရလေပြီ၊ နာမ်နှင့်ရပ်ကို ကြားသိဆင်ခြင်သိနှင့် စခဲ့ကြည့် နားလည် ထားပါ။ အပေါ်ယု ပညာတရုံးကို ဖယ်ရှားပစ်ရသည်။ ထိုးနောက် ခုတိယ အဆင့်အနေဖြင့် တိရဏာပရိညာကို လေ့ကျင့်ပွားများရမည်။ သဒ္ဓါ သတိ ဂိရိယစိတ်ဖြင့် သမ္မသနဉာဏ်ရရှိမှုပင်တည်း။ ပထမ ပညာအဆင့်မှာပင် ခုကွ သစ္ာကို မှန်ကန်စွာသိလာသည်။ ခန္ဓာဝါးပါးသာခုကွသစ္ာ အစစ် ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာဝါးပါးမှာ စက်ဆုတ်စွဲရှာ ဖွယ်ကောင်းသော အနိစ္စ၊ ခုကွ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ၊ သဘောလက္ခဏာများ ပါဝင် နေသောကြောင့် ပင်တည်း။ ယောက်သည်သဒ္ဓါ ဂိရိယကြီးကြီးဖြင့် နောက်မဆုတ်ဘဲ ဤ လက္ခဏာ(၄)ပါး စက်ဆုပ်ဖွယ် တရား တို့ကို အသေးစိတ်ဆက်လက် ရှုမှတ် နေရမည်။ ခန္ဓာများအားလုံးကို ဤသဘောတရားလေးခုက ဝင်ရောက် နောက်ယုက်ကာ မြင်သိရသောကြောင့် သမ္မသနဉာဏ်ကိုရလာသည်။

ဤပရိညာ သုံးပါးစလုံးကို ပညာဟုခေါ်၍ ဂိပသုနာ အလုပ် စစ်နှုန်းမှာသာ ဉာဏ်များရနိုင်သည်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၁၅

- (၁) သုတမယဉာဏ် - ကြားနာ၊ စာဖတ်ချုပ်သင်ယူခြင်း၊
- (၂) စိန္ဒာမယဉာဏ် - ကြားနာတာကို စဉ်းစားဆင်ခြင်း၊
- (၃) ဘာဝိတမယဉာဏ် - ကြားနာ ဆင်ခြင်းသိ သိရသလို လက်တွေ အားထုတ်သိခြင်း၊ ဤသို့ခွဲစွာအကြောင်းကို “ဘာဝိတမယဉာဏ်” ကိုယ်တွေ ဉာဏ်တွေ တကယ်ရှုမှတ်သိလာသောအခါယခင်က စာဖတ်လို့ရသောအသိ တစ်ဆင့်ခံအသိ အပေါ်ယံအသိတို့မှာ “အပေါ်ယံသိ” “ပေါ့ဆသောအသိမျိုး” သာဖြစ်နေပုံကို သတိထားမိကြတော့သည်။ ဘဝကို ပိုမို နက်ရှိုင်း အသေးစိတ် သိလာရန် ဝိပဿနာ အဆင့်ဆင့်ကို ပေးတော် မူသည်။ စိန္ဒာမယဉာဏ် (ကြံဆတွေးတော့အသိဉာဏ်) ရကြသူတိုင်း ပိုရင့်ကျက်ပြည့်စုံမှု ရှိလာရန် လက်တွေအားထုတ်ပြီး “ဘာဝိတမယ” ဉာဏ် ကိုရဟန်ရမည်။ သို့မှာသာ စိန္ဒာမယရင်ကျက်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ လက်တွေကိုယ်တွေ သတိပဋိဘန်လေးပါးကျင့်စဉ်ကို နေ့စဉ်လိုက်နာအားထုတ်ကြရမည်။ စာဖတ်လို့ ရသောအသိ ကျက်မှတ် နာကြားအသိ တို့ဖြင့် နိုဗာန်ချမ်းသာကြီးကို မရနိုင်သေးပါ။ ဗုဒ္ဓသာသနာ ဗုဒ္ဓဓမ္မကို ယုံကြည်သူ ဟု တကယ်မခေါ်နိုင်သေးပါ။ ထို့ကြောင့် တကယ့် ဘာဝိတမယ အသိသာ စစ်မှန်သည်။ လိုရင်းပစာနကျသည်။ ရှုမှတ်ပုံမှာ မိမိယခုရှုဆဲ ခန္ဓာဝါးပါးဘဝ (ရှုပ်နာမ်တရား) ကိုပင် ပရမတွေတရားအရ ထိုးထွင်း၍ သစ္စာတရားမြင် သိနားလည်းသည်။ အဆင့် အထိဆက်ချုပ် ရှုမှတ်ရသော နည်းဖြစ် သည်။ ခန္ဓာဝါးပါး၏ နက်နဲ့သော သစ္စာတရားကို နားလည်းရတော့သည်။

၇၂။ ဘဝနာနည်းလမ်းများ

၁။ မေတ္တာဘာဝနာ

“မေတ္တာ”ဆိုသည်မှာ သနားချုစ်ခင်လေးစားသော စိတ်ဟုဆိုလိုသည်။ ဤမေတ္တာဘာဝနာသည် သတ္တဝါအားလုံးထဲ မေတ္တာထားရှိ၍ ချုစ်ခင်ကြင်နာ သနားလေ့ရှိသည်။ သက်ရှိ သတ္တဝါအားလုံးကို ချုစ်ခင်မှု စိတ်မြတ်ပင်ဖြစ်ရာ သဘာဝတရားဖြစ်သည်။ စလျှင်မိမိကချုစ်သူ! နောက်တွင် ဥပောက္ဌထားရသူ၊

၃၁၆

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

နောက်မှန်းနေသူအားလုံးကို တိုးတက်ဖြန့်ကျက်မေတ္တာစိတ်ပို့သပေးရမည်။ ယောက်သည် ကြာကြာအလေးအနက်မေတ္တာပို့သနေသာအခါ ဥပေကွာပြုထားသူများကို မိမိကအလေးအနက် ဂရိစိက်မေတ္တာထားနေကြောင်း ခံစားသိမြင်လာသည်။ ထိုကြောင့် မေတ္တာလေးနက်စုံဝင်သော အခါ သဘာဝအရ ချစ်ခင်ရသော မေတ္တာမျိုးနှင့် အမျိုးအစားတူညီသွားသည်။ ဆက်လက်မေတ္တာဖြန့်ကျက်လွှမ်းခြုံနိုင်လျှင် ရန်သူကိုပင် မိမိချစ်ခင်လေးစားမြတ်နီးသူနှင့် တတန်းတစားတည်းထားနိုင်လေသည်။

၂။ ကရဏာဘာဘဝနာ

“ကရဏာ” ဆိုသည်မှာ ကံဆိုးရှာသူ ဆင်းရုံကုဋ္ဌရောက်ရှာသူ၊ ရောဂါဘေးကျရောက်သူ သက်ရှိအားလုံးကို သနားသောစိတ် ပို့လွတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သတ္တဝါတို့သည် ကာယိကရဏာကုဋ္ဌရောက်လေးရှိရာ ကရဏာကို ပွားနေရမည်။

၃။ မုဒ္ဒိတာဘာဘဝနာ

အချို့သောသက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ကံကောင်း၍အကျိုးပေးသန်လှပြီး ချမ်းသာ ကြယ်ဝစည်းစိမ်္ဂ္ဂ္ဗာ တိုးပွားနေကြရာ ထိုသူတို့ကိုနှစ်သက် ဝမ်းမြောက် ကျေနပ်ရမည်။ ဤစိတ်ထားကို “မုဒ္ဒိတာဘာဘဝနာ” ပွားသည်ဟု ခေါ်သည်။

၄။ ဥပေကွာဘာဘဝနာ

အကယ်၍ အထက်ပါသုံးမျိုးစိတ်ထားဖြင့် ပွားသော်လည်း ချမ်းသာ ဆင်းရဲ သုခ ခုက္ခဖြစ်မြှုဖြစ်နေကြလျှင် ဥပေကွာ (လစ်လျှေ ရှုထားရသော စိတ်ထား၊ ကံသာလျှင်အကြောင်းအကျိုး ဖြစ်သည်ဟုသောအမြင်) ကို ပွားများနေရမည်။ အထက်ပါသုံးဆင့်တွင် ယောက်မှာလည်း သုခဖြစ်လိုက် စိတ်သောကရောက်လိုက်ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ဥပေကွာစိတ်မြတ်ကြီးကို မွေးမြှုလေ့ကျင့်မှသာ စိတ်သည် အလယ်အဆင်မှာ နေလို ရသွားသည်။

မုဒ္ဒိတာ-ကရဏာကဲသို့ တုန်လှပ်မှုမရှိ၍ အမြတ်ဆုံးအကောင်းဆုံး အမြှင့်ဆုံး

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၁၇

ပြဟန္တဘိဟာရဟု ခေါ်သည်။ ကြိုက်မကြိုက်စိတ်ကို လွန်မြောက်ရသည်။ ချစ်
မှန်း မရှိသောကြောင့် အထက်တန်းကျသော စိတ်ဟုခေါ်သည်။ ဌီမံသက် သည်
မကောင်းသော စရိတ်ဝါသနာများ တစ်စာစာစွဲ နည်းပါးသွားပေသည်။
ကြောလျှင် လုံးဝပေပျောက်သွားလေသည်။

ဘာဝနာ သုံးမျိုးရှိပါသည်။

- (၁) ဗုဒ္ဓနသာတိ
- (၂) ဓမ္မာနသာတိ
- (၃) သံယာနသာတိ

ရှုတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်များကို သတိရဆင်ခြင်လျှင် ဝိပဿနာအလုပ်
တွင် ကောင်းစွာ အထောက်အကူနှာင့် တိုးတက်မှ ကိုဖြစ်စေပါသည်။
ဉာဏ်ကြီးများလည်းရေစေပါသည်။

၇၃။ အနိစ္စသုတေသရားတော်

ရဟန်းတို့ ဥပမာ နွေရာသီမှာ ကောင်းကောင်ကြီးက တိမံတိုက် နိုးသားတွေ
ကင်းစင်နေရလို့ နေထွက်လာတဲ့အခါမှာ အမှောင်အားလုံး အမိုက်တိုက်အားလုံး
ကင်းစင်ပြီး လင်းထိန် နေရသလို အလင်းရောင်ဖြာထွက် နေသလို
ဒီဥပမာအတိုင်းပဲ ရဟန်းတို့၊ အနိစ္စဘာဝနာ အနိစ္စသညာကို ရှုမှတ်ပြီး
ဉာဏ်အလင်းတိုးတက်ကျယ်ပြန်သွားရင် ရာကအားလုံးကို
လွှင့်ထုတ်ပယ်ဖျောက်ပစ်တယ်။ ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ တဏ္ဍာ ကင်းပသွားတယ်။
ရူပကွဲနွား၊ ဝေဇနာကွဲနွား၊ သညာကွဲနွား၊ သချိုရကွဲနွား၊ ဝိညာဏာကွဲနွားမှာရှိတဲ့
တဏ္ဍာလောဘပါးရှားပြီး လွှင့်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။

ရဟန်းတို့ ဤကဲ့သို့ အနိစ္စဘာဝနာ၊ အနိစ္စသညာကို တိုးတက် ပွားပြန်း
နေလို့ ရှိရင် ရာကခေါင်းပါး ပပျောက်တယ်။ ကိုယ်ကာယာကို ချစ်ခင်စွဲလန်းတဲ့
စိတ်ကို ပယ်ထုတ်တယ်။ နောက်ဘဝ လိုချင်ရချင်တဲ့ ဆန္ဒရာကကို ဖယ်ရှင်း
ပေးတယ်။ အနိစ္စသညာကို တိုးတက်ပွားနေပြန်ပွားစေလျှင် အပိမ္မာလည်း
ကုန်ခန်းသွား၏။ အသို့ မာနဆိုတဲ့ 'ငါဘဲ ဆိုတဲ့ သက္ကာယဒိုကိုလဲ ခေါင်းပါး

၁၁၈

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ပပေါ်ရောက်စေတယ်။

သံယူတ္ထနိကာယ်၊ နှာ ၁၀၂

ဂု။ မကောင်းဆိုးဝါး ဖယ်ဖယ်ပေးသော ဗုဒ္ဓဒေသနာ

“မကောင်းဆိုးဝါးဖယ်မှု” ဟူသော ဝါဟာရ၏အနက်မှာ ဘေးရန်၊
စုန်းပူး၊ နတ်ပူး၊ ပယောဂ ခံစားရမှုမှ ကာကွယ်ရသောဒေသနာ ဘုရား
ဟောတော်မူချက်ဟု အမိပါယ်ရသည်။ ထိုအနောက် အယ်က်တိုကို
ဗုဒ္ဓသာသာနည်းလမ်းတို့ဖြင့် ဖယ်ရှားသုတ်သင် ပစ်ရလေသည်။ ဘေးကင်း
ရန်ကာ ဒေသနာလမ်းဆုံးဟု ဆိုလိုသည်။ ကံဆိုးနေတာကို ဗုဒ္ဓဒေသနာက
အကာအကွယ်ပေးဖြေရှင်းပစ်သည်။

လူအများစု မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့မှာ ထုတ်အရဝတ်ပြုစိရင်ပသမှုဖြင့်
ဘေးရန်ကာကွယ်ဖြေရှင်း၍ အန္တရာယ်မှလွှတ်သည်ဟု ယဉ်ဆက်သည်။
လာလတ္ထားသော်လည်းမြို့ဟန်း၊ မြို့ဟန်းကံကြော်ဆိုးကို ပသပူးအော်ခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်း
ကြသည်။ လောကြေားဥပါဒ်အန္တရာယ် နှစ်မျိုးရှိသည်။

၁။ ကံကြော်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်

၂။ မကောင်းဆိုးဝါး၊ နတ်၊ ဘီလူးတို့ကြော်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်
များပေါ်လာရသည်။

သာသာဝင်ကံကြော်များနာရ၊ ခုကွဲမျိုးစုံတွေရ အန္တရာယ်များပေါ်လာ
ရသည်။ ကံအကြောင်းပြုပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ မတော်တဆထိုက်နိုက်
မိခြင်း၊ အချုပ်ခံရခြင်း၊ များနာခြင်း၊ ခွေးကိုက်ခြင်း၊ ရန်ပွဲဖြစ်ရခြင်း၊
စစ်တိုက်ခြင်းကို ကံသာမူလဟု ဆိုနိုင်သည်။ မြန်မာတို့က နည်းမျိုးစုံသုံးစွဲ၍
ယင်းခုကွဲမျိုးစုံမှု ကျော်လွန်ရန်ပြုလုပ်ကြသည်။ ဆေးကုသည်၊ ရေမြောင်း
တူးကြေးဆည်တွေဆောက်ကြေးလယ်သမားတို့ကိုအကူအညီပေးကြ၊ ဥပဒေနှင့်
ကူညီခြင်း၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးအရ ကူညီဖြေရှင်းကြသည်။ သို့သော် ထို
ဖြေရှင်းမှု တို့သည် တစ်ခါတစ်ရု ထိရောက်သလို၊ တစ်ခါတစ်ရု မထိရောက်ပါ။
သာသာဝနည်းလမ်းတို့ဖြင့် အခါဝပ်သိမ်းရချင်မှုရမည်။ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၁၉

တို့သည် မကောင်းဆိုးဝါးဘေးဒဏ်လမ်းစဉ်၊ ကျင့်ထုံးကို လိုက်နာလော့ရှိ ကြသည်။ ကောင်းသောနိမိတ်၊ မကောင်းသောနိမိတ်၊ ဤဟူးကောင်း၊ ဤဟူးဆိုး အကြောင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ လေးနက်စွာ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ကြည့်ကြသည်။ ဖြေရှင်းနည်းပြုး အလျင်အမြန် ပြုလုပ်ခိုင်းကြသည်။ ဥပမာ စိတ်ပုတီး အပတ်ကျေမည့်မျှမြတ်တိပါ နေ့စဉ်ဘယ်လိုစိတ်ပါဟု ညွှန်ကြားလော့ရှိကြသည်။

ဘုရားတည်ခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်ခြင်း၊ လမ်းဖောက်ခြင်း တို့ကိုလည်း ဘေးအန္တရာယ်လွတ်ရန် ကျိုန်းသေသဘောပြုလုပ်လော့ရှိပေသည်။ ထိုပြင် ယာယီယတောအရ ငါးလွတ်ခြင်း၊ သတ်မည့်ဆဲဆဲတိရွှေ့နှံ (နွား၊ ကြက် ဝက်)ကို ဘေးမဲ့လွတ်ပေးရခြင်း၊ ညောင်ထောက်ခြင်း၊ ဗောဓိပင်စိုက်ခြင်း၊ ဘုရားကိုးဆူ ပူဇော်ရှုရောဂါကင်းရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အနေကောတတ်ခြင်း၊ ဖောင်ပော်သောအည့်များပပျောက်ရန် ဗုဒ္ဓယတောနည်းကို သုံးစွဲကြ လေသည်။

စစ်တွန်းမှတ်ဝင်း

၇၅။ အိပ် ရှိ ပလ်ကဗုဒ္ဓဘာသာချိုးကျူးမြို့းခြင်း

မူလဗုဒ္ဓဘာသာ ရှင်တော်ဂေါတမဘုရား၏ ဒေသနာတော်သည် ယနေ့တိုင် တည်ရှိဆဲရှိသည်။ ယခုအခါ အနေက်တိုင်း သိပ္ပါယ်ပညာနှင့် ထို့အား သမိုင်းသဘောအရ အားတက်ဖွှေယ်ရှိခြင်းတို့ကြောင့်၊ ပြန်လည် ထွန်းကားဖော်း သန့်စင်စေလျှင်ကား၊ လူသားအများစုရှိ ဤလူသားတို့၏ ရှေ့ရေးအတွက်များစွာသော အခန်းများမှ ဆောင်ရွက်ပေး လိမ့်မည်။

ရာဇ်ဝင်ဆရာကြီး အိပ် ရှိ ပလ်

၇၆။ ပရိတ်ကြီး(ဘု)သုတ်

အန္တရာယ်ကင်းသော ဂါထာများတွင် အရေးကြီးသော စာအုပ်မှာ ပရိတ် တော်(ဘု)သုတ်ဘိုစာတော်ထားသော စာအုပ်ဖြစ်လေသည်။ ပရိတ်တော်သာ သုတ်များကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ စုပေါင်း၏ဖြစ်စေချွေတ်ဖတ်ကြသည်။ အချို့ သုတ်တော်တို့မှာ ဘုရားရှိခိုးပြီးလျှင် ချေးနှုတ်ရွတ်ဆိုလော့ရှိရာ ဘေးအန္တရာယ်

၁၂၀

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ပပေါက်ခြင်း၊ ကပ်ကြီးသုံးပါးကျော်လွှားနိုင်ခြင်းအကျိုးငှာ ရွတ်လေ့ရှိကြသည်။ ဘေးရန်ဆိုသည်မှာ သဘာဝဘေးရန်၊ သဘာဝလွန် ဘေးရန်နှစ်မျိုးမှ လွတ်ကင်းရန် ရည်ရွှေကြသည်။ လာလတ္ထားသော အန္တရာယ် ကပ်ဆိုးများ၊ ယခု တွေ့ကြုနေရသော ဘေးရန်ကပ်ဆိုးများမှ လွတ်မြောက်ရန် ပရိတ်ရွတ်ကြသည်။

ပရိတ်တော်ရှိသုတ်တစ်ခုစီမှာ ကိစ္စတစ်ခုအတွက် အကြောင်းပေါ်ပေါက်၍ပရိတ်သူတွေဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ မှတ်သားဖွယ်ကောင်းသည်။ သို့သော် မည်သည့်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ရွတ်အန္တရာယ်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ အငိုလိမာလ ပရိတ်သည် မိခင်က မီးဖွားရန်ခက်ခဲသော ကိစ္စမှာ ရွတ်ရသည်။ ခန္ဓပရိတ်ရွတ်ရခြင်းမှာ မြောဖိုး၊ ကင်းဆိုးကိုက်ခဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဝဋ္ဌသုတ်မှာ မီးဘေးငြိမ်းရန်ရွတ်ရသည်။ မောဂပရိတ်ကို အကျိုးချထားခံရခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်ရွတ်ရသည်။ ဗောဇ္ဈားသုတ်ကို မကျိန်းမမာဖွားနာသောအခါ ရွတ်ရသည်။ ရောဂါရမှ ရွတ်လေ့ရှိသည်။

သို့ဖြစ်ရာ မဟာပရိတ်သုတ္ထန်များသည် မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာလောကမှာ မရှိမဖြစ်၊ မရွတ်မဖြစ်သော ဘာပါးသော သုတ်များဖြစ်ကြသည်။ ဤပရိတ် ဒေသနာများမရှိလျှင် ဘေးအန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကို တားဆီးဖို့ အကာအကွယ်မရှိတော့ပေါ့၊ မြန်မာတို့အဖို့အရေးကြော်လျှင် ပရိတ်များ ရွတ်လေ့ရှိသည်။ အခက်အခဲ တွေ့လျှင် ပရိတ်ရွတ်၍ ကျော်လွှားရသည်။ မြန်မာ ရဟန်းတော်များသည် လူ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ရှေ့ဆောင်အဖြစ် ကိုယ်စားအဖြစ် ပရိတ်ရွတ်ချီးမြှင့်ပေးကြသည်။ လူဒကာတို့ကလည်း ရဟန်းတော်များကို ပရိတ်ရွတ်၍ ချီးမြှင့်ပါရန် လျောက်ထားကြသည်။

ယခုအခါ ပရိတ်ကြီးဘာအပ်၍သုတ်(ဘ)သုတ်စုဆောင်းထားလေသည်။ မြန်မာဘုန်းကြီး ကျောင်းပညာရေးမှာ ပရိတ်ရွတ်သင်တန်းပါရှိသည်။ ကိုရင်များ၊ ကျောင်းသားများ ဖိုးသုတော်များ၊ ဦးပွဲ့ောင်းများပါရိသာရွတ်ဖတ်တတ်ကြပါသည်။ စာအပ်မကြည့်ဘန္တုတ်ငုံဆောင် ကျောက်မှတ်ထားကြသည်။ ဤသုတ်တော် များကို မြန်မာန်သွေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မြန်မာ

ବୃଦ୍ଧିଲାଗନ୍ତରେଣୁମା

כג

စကားပြု အဖြစ်လည်း ကောင်း ပြန်ဆိုရေးသား ပုဂ္ဂိုလ်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ
မြန်မာလူငယ်လျှော် လူကြီးတော်တော် များ များ သည် ပရိတ်ကြီး နှင့်နီးစပ်စွာ
ယဉ်ပါးနားလည် ကြသည်။ အိမ်မှာ ဆွမ်းပင် ကျေးလျှင်
ခေါင်းဆောင်ရဟန်ကြီးဆောင်၍ ပရိတ်ရှတ်ကြသည်။ ဤကောင်းမွန်သော
စလော်သည် ယနေ့တိုင် တည်ရှိပါသည်။

စပ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

၇၇။ ပရිත්තෙවාමනුෂා:

မူလကျမ်းဂန်းလာ ပရီတ္ထာများ(၁၁)သုတေရှိရာ ပါမြိုတော်မှ ရွေးနှုတ် စိစည်
ထား၍ အလွန်ရှုံးကျသောခေတ်ကပင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ပါမြိုတော်မှ
ရွေးချယ်ထားသော သုတေ(၁၁)သုတေမှာ (၁)မက်လသုတေ၊ (၂)ရတနသုတေ(၃)
မေတ္ထသုတေ(၄) ခန္ဓသုတေ၊ (၅)မောရသုတေ(၆) ဝဋ္ဌသုတေ၊ (၇)ခဇ္ဇသုတေ၊
(၈)အာဇာနာဇိယသုတေ၊ (၉)အဂုလိမာလသုတေ၊ (၁၀) ဖော်ဆိုသုတေ၊ (၁၁)
ပုဇ္ဇကသုတေတိဖြစ်ကြသည်။

စပ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

୭୩॥ ମେତ୍ରାଯୁତ୍ସ୍ତତ୍ୟ

ହ୍ରୀଚୁର୍ଦ୍ଧବ ଗିତା (୨ୟ) ଗିତାପିଠଣ କ୍ଷତ୍ରିକ୍ଷଣ:ଗିତା(୨)ଗିତାକ୍ଷି
ମ୍ରଦ୍ଗଂରବାନ୍ଧଃତେବ୍ଵାମ୍ବାଃଗ ଶ୍ରୀ:ଶେତର୍ଦ୍ଵାପଦଂ ଗୋଦଃଫାଲୁପଦ୍ମା ଶ୍ରୀ:ଶବ୍ଦଃତନ୍ମୁ
ଶ୍ଵର୍ଦ୍ଧଃଦାଃଶବ୍ଦମ୍ଭ୍ରୀଃ॥

၁။ ဤမေတ္တသုတေသန၏ တန်ခိုးအာန်ဘင်္ဂကြောင့် မေတ္တသွမ်းရည်
ဖြင့် နှစ်၊ ဘီလူးတဆောင်များသည် ကြောက် မက်ဖွယ်အဆင်းပြသ၏

၁၂၂

ဓာဒလက်စွဲကျမ်း

ဓာတ်လှန်၏ ခြင်းကို မပြုကြကုန်လူတစ်ဦးသည် နေရာညပါ ကြည်ညိုစာ
မေတ္တာ သုတ်တော်ကို အမြှေ့ချုတ်ဘုံး-

၂။ ကောင်းစွာအပ်ရသည်၊ ကောင်းစွာအပ်နေစဉ် ဆိုးဝါးသော အီမိမက်
မမက်- ထိုကြောင့် ဤအကျိုးနှစ်ပါး အပြင် များစွာသော အကျိုးရှိကုန်သော
မေတ္တာသုတ်တော်ကို အိုသုတော်ကောင်းတို့ ယခုစွဲဖတ်ကြကုန်စို့။

၃။ အကြင်သူသည် အမှုကိစ္စားကောင်းမှန်စွာ ကျမ်းကျင်လိမ္မာပြီး
စိတ်အေးချမ်းသော သဘောကိုရလိုပါလျှင် အောက်ပါမေတ္တာပုဂ္ဂာဘက
ရေးဦးအကျင့်များကို စတင်ကျင့်သုံးထားသင့်သည်။ သူသည် တတ်စွမ်းခြင်း
ရှိရပါမည်။ ရှိုးသားဖြောင့်မတ်ရပါမည်။ အလွန်ရှိုးသားမှု အမြှေ့ရှိရပါမည်။
ဆုံးမခံယူလွယ်ရမည်။ စိတ်ထားနှုံးညွှေ့ရမည်။ မာနက်းရမည်။ (နိမ့်ရု ရမည်)။

၄။ ရောင့်ရဲလွယ်ရမည်။ အသက်မွေးဝစ်းကြောင်း မှန်ကန်ရမည်။
(မွေးမြှေ့လွယ်ရမည်)။ ကိစ္စနည်းပါးရမည်။ (တာဝန်နည်းရမည်) (လိုချင်မှု
နည်းရမည်)။

၅။ မေတ္တာသုတ်စွဲတ်သူသည် ပညာရှိသူတော်ကောင်းများကဲ့ရဲ့အပြစ်
တင်ဖွယ် အကုသိုလ်အနည်းကဗျားကို ရှောင်ကြည့်သင့်သည်။ သတ္တဝါအားလုံးတို့
သည်ချမ်းသာပြီးသေးရန်က်းရှင်းကြပါစေသတည်း။ သတ္တဝါ(သက်ရှိ
သတ္တဝါအားလုံးတို့သည်) ချမ်းသာချင်လန်းသော စိတ်များရှိကြပါစေ သတည်း။

၆။ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သူ့ မည်သူမဆို ပုထုဇူးဖြစ်စေ အရိယာများ
ဖြစ်စေ အားနည်းသေးသိမ်းသော သတ္တဝါများ၊ ခိုင်ခုံသောသတ္တဝါများ၊ အကြောင်း
မရှိ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါများ ရည်သောတိသောကိုယ်၊ ဝသောကိုယ်
သေးငယ်သောကိုယ် ရှိပါစေ အလယ်အလတ်ကိုယ်ရှိပါစေ။ ကျွန်ုပ်သည် -

၇။ မြင်ရသော သတ္တဝါများ၊ မမြင်ရသောသတ္တဝါများ၊ အနီးမှာနေသော
သတ္တဝါများ အဝေးမှာနေသော သတ္တဝါများ၊ မွေးဖွားပြီးသော သတ္တဝါများ၊

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၂

မွေးရန်ရှိသော သတ္တဝါများကို ကျွန်ုပ်သည် အားလုံးသော သတ္တဝါများကို ချမ်းသာကိုယ်စိတ်ရှိကြပါရန်မေတ္တာပို့သပါသည်။

၈။ အကြင်လူတစ်ဦးသည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား အမျက်ဒေါသ မထားပါစေနှင့်၊ မည်သည့်နေရာမှာမဆို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မထေမ့်မြင် မလေးမစား မပြုကြပါစေနှင့်။ လူအချင်းချင်းကိုယ်ကာယာ၊ စိတ်နာမဖြင့် ပဋိယဒေါသအမျက် ပဋိပက္ခစိတ်များမထားရှိကြပါစေနှင့်၊ တစ်ဦး၏ ဒုက္ခကို တစ်ဦးက အလိုဆန္ဒ မပြုကြပါစေနှင့်။

၉။ မိခင်မြတ်သည် မိမိ၏ တစ်ဦးတည်းသော သားငယ်ကလေးကို အသက်စွန်း ပြုစုစောင့်ရောက်နေသလို လူတစ်ဦးသည် ပုံသဏ္ဌာန် အတ္ထားအလုံးကိုလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အကန့်အသတ်မရှိဘဲ ထားပါ စေသတည်။

၁၀။ ကမ္မာလောကကြီးကောင်းကျိုးချမ်းသာသူခရရန် မေတ္တာစိတ်မြတ် ကိုပြန်နှုန်းပွားရာ၏။ ဥပမာ-ဒေါသကင်းရင်းသော စိတ်ဖြင့် အကန့်အသတ် အတားအဆီးမရှိသော ရန်ဖြိုးမဖွဲ့သော စိတ်ထား သဘောထားဖြင့် အထက်အရပ် အောက်အရပ်ရှိရှိသွေး အရပ်ဒေသ များသို့ မေတ္တာဓာတ် ဖြန့်ကျက်စေရာ၏။

၁၁။ လူတစ်ဦးချင်းစီ ရပ်စဉ်၊ သွားစဉ်၊ ထိုင်စဉ်၊ လဲလောင်းစဉ် ဤမေတ္တာ သတိစိတ်ကို ဆောင်ထားလေ့ကျင့်နေရာ၏။ မိမိတို့အပိုင်းကိုမျှ ကင်းရင်းချိန်ကာလမှာလည်း ဤမေတ္တာစိတ်ထားများကို လေ့ကျင့်ပွားများရာ၏။ ဤသို့ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုပျိုးကို ပြဟ္မာစိဟာရ ပြဟ္မာမင်းနှင့် တူညီသော နေရသော အလုပ်ဟု ဤမြတ်ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်၌ သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ ပါသည်။

၁၂။ လူတစ်ဦးချင်းမှာ သတ္တာယဒီဒီကို ခွာရောင်းပြီးလျင် သီလ အကျင့် မြတ်ကိုလည်း ရဟန်၍ ပြည့်ဝရိုင်မာသော ဥာဏ်ပညာဖြင့် ကာမဂ္ဂတ်များကို နှစ်သက်တွယ်တာမျှကို ပယ်သတ်၍ နောင်တစ်ဖန်အမိဝ်းမှာ ပဋိသန္ဓာ နေခြင်းမရှိရလွှား။ ဖြစ်ပေသတည်း။

ပုံသဏ္ဌာန်းမှတ်ဝင်း

၁၂၄

ဓမ္မလက်စွဲကျမ်း

ဂုဏ် မရှိလသူတ်တော်

မရှိလဘတရား (၃၈) ပါး

၁။ အသေဝနာစ ဗာလာနဲ့ = လူမှုကိုကိုမဖို့မပေါင်းဖော်ခြင်း၊

၂။ ပဏ္ဍာတာန္တသေဝနာ = ပညာရှိသူတော်ကောင်းကို မို့ပဲဆည်းကပ်ခြင်း၊

၃။ ပူဇော်ပူဇော်ယျာနဲ့ = ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ရခြင်း၊

၄။ ပတိရှုပဒေသဝါသောစ = သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာ ဒေသ တွင် နေထိုင်ခြင်း၊

၅။ ပုံမှန်စကတပုညာတာ = အတိတ်ဘဝများက ပြုလုပ်ဆည်းပူးခဲ့သော ကောင်းမှုရှိခြင်း၊

၆။ အတ္ထသမ္မာပဏီစ = ပိမိကိုယ်ကိုကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ရခြင်း၊

၇။ ဗာဟုသစ္စာ့ = အငွေ့အွေ့ပွဲပုံမှန်ဆည်းပူး လေ့လာ ရခြင်း၊

၈။ သီပ္ပဋ္ဌာ့ = အတာတိပညာရပ်များကို တတ်မြောက်ရခြင်း၊

၉။ ဝိနယောစသုသိကိုတော့ = ကျင့်ဝတ်သိကွာစည်းကမ်းများကို လေ့လာ တတ်မြောက်ရခြင်း၊

၁၀။ သုသာသိတာစယာဝါစာ = ကောင်းသောစကားကို ပြောဆိုရခြင်း၊

၁၁။ မာတာပိတုဥပဒ္ဒာနဲ့ = မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကျွေးမွေးမြှုပူရခြင်း၊

၁၂။ ပုံစွဲ ဒါရသုသိကိုဟော = သားမယားကို လုပ်ကျွေးမွေးမြှုပူရခြင်း၊

၁၃။ အနာကုလာစ ကုန္တို့ = အပြစ်ကောင်းသာ အသက်မွေးမှု အလုပ်အကိုင်ရှိရခြင်း၊

၁၄။ ဒါန္တာ့ = အလျှော့ဒါနပြုလုပ် လျှော့ဒါန်းပေးကမ်းခြင်း၊

ବ୍ୟାକରିତ୍ୱର ନାମ:

69

- | | |
|--------------------------|--|
| ၁၅။ မမ္မစရိယာစ | = တရားတော်ကို စင်ကြယ်စွာ လေ့ကျင့်ရ ခြင်း၊ |
| ၁၆။ ဉာဏ်ကာန္တာန္တသာဂံဘော | = ဆွေးမျိုးဉာတိတို့ကို ထောက်ပံ့ရခြင်း၊ |
| ၁၇။ အနိဝဇ္ဇာနီ ကမ္မာနီ | = အပြစ်ကင်းသော အလုပ်ကံကိုပြုလုပ်ရခြင်း၊ |
| ၁၈။ အာရတိပါပါ | = အကုသိုလ်ကို ကိုယ်ဖြင့်ရှောင်ကြည့်ရခြင်း၊ |
| ၁၉။ ဝိရတိ ပါပါ | = အကုသိုလ်ကို စိတ်ဖြင့်ရှောင်ကြည့်ရခြင်း၊ |
| ၂၀။ မအွပ်ပါနာစ သံယမော | = အရက်သေစာမူးယစ်ဆေးရှောင်ကြည့်ရခြင်း၊ |
| ၂၁။ အပွဲမာဒေါစ ဓမ္မာသု | = ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျှော့ရခြင်း၊ |
| ၂၂။ ဂါရဝါ စ | = ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေရခြင်း၊ |
| ၂၃။ နိုဝင်းတော့ စ | = ကိုယ်အမူအရာများနှင့်ချုပ်ရခြင်း၊ |
| ၂၄။ သန္တ္တာ စ | = ရောင့်ရဲလွယ်ရခြင်း၊ |
| ၂၅။ ကတည့်တာ | = သူ၏ကျေးဇူးကိုသိပြီးဝန်ခံပြောဆိုရခြင်း၊ |
| ၂၆။ ကာလေန ဓမ္မသာဝန် | = အချိန်သင့်တော်ခိုက် တရားနာယူရခြင်း၊ |
| ၂၇။ ခံနှိုး စ | = သည်းခံရခြင်း၊ |
| ၂၈။ သောဝစသာတာ | = ဆိုဆုံးမမှုလွယ်ကူရခြင်း (နာခံရခြင်း) |
| ၂၉။ သမဏာန္တာသာန် | = ရဟန်းသာမဏာ၊ သူတော်ကောင်းကို ဖူးမြှော့ရခြင်း၊ |
| ၂၀။ ကာလေနဓမ္မသာကစွာ | = အချိန်သင့်တော်ခိုက် တရားဆွေးနွေးရခြင်း၊ |
| ၂၁။ တပေါ်စ | = ဖြီးဖြီးနှင့်ကျစွာတရားကျင့်၊ ကိုယ်စိတ်ချုပ်တည်း စောင့်ထိန်းစွာကျင့်ရခြင်း၊ |
| ၂၂။ ဖြဟ္မာစရိယွေ့ | = မြင်းမြတ်သော ဖြဟ္မာစရိယွေ့အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံးရခြင်း၊ |
| ၂၃။ အရိယသစ္စာနာဒ်သာန် | = သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်နားလည် |

۹۶

မြန်လက်စွဲတျမ်း

၅၇

၃၄။ နိဗ္ဗာနသို့ကိရိယာ စ = နိဗ္ဗာနကို မျက်မွှေက်ထိတွေသိရခြင်း၊

၃၅။ ဖုန္ပသုလောက ဓမ္မဟို = လောကခံ (၈) ပါးနှင့် တွေ့ကြေရလျှင်မတုန်
စိတ် ယသု နကမ္မတိ မလျှပ် ရှိရခြင်း၊

၃၆။ အသောက် = စိုးရိမ်မှုမရှိရခြင်း၊

၃၇။ ဝိရမဲ = ကိလေသာမြှေမြှန် အညွှန်အကြေး ကင်းစင်း
ရခြင်း၊

၃၈။ ခေမ = ဘေးအဆွဲရာယ်ဖြစ်ရာတို့မှ လုံးဝကင်းရှင်း
နေရခြင်း၊

၈၀။ ဆရာကြီးဦးဘခင်၏ တရားအားထုတ်နည်း

(ലന്തംതോ.കുട്ടിക്കുട്ടി)

(ဟောစဉ်အကျဉ်း)

“ଓয়েলু বেলীৰ”

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ ପତ୍ରିକା

ဗုဒ္ဓလက်စွဲတျမ်း

၁၂၇

သခ္ပါရတိသာပေါင်းစည်းစွဲစည်းထားသော အရာမှန်သမျှတို့သည် အမြဲ
မရှိကုန်၊ ပျက်စီးချုပ်ပျောက်ကြလေကုန်၏။

သင်တို့အားလုံးကိုယ့်လွတ်မြောက်ရေးရရှိ သတိမပြတ်ထားရှိပြီး၊ ထို
သခ္ပါရတိကို လုံးလကြီးစွာဖြင့် သတိပြရှုမှတ်ကြကုန်လေ့”ဟူ၍ ပစ္စမ ဝါစာ
နောက်ဆုံး၍ ပြတိကဗောဇူးတော်မူခဲ့ပါသည်။ (ဒီဟာနိကာယ်
မဟာပရိနိဗ္ဗာနုတ်နှာ ၁၆၆)

“အနိစွဲ”ဟူသည် ပျက်အိုယ်င်းယို မမြဲမှုကို ဆိုလိုပြီး ရှိရှိသမျှ သခ္ပါရ^၁
တို့သည် ပျက်သုဉ်းနေရာ အနိစွဲတရားသည် သက်ရှိသတ္တဝါများနှင့် သက်မဲ့
ပစ္စည်း အရာဝတ္ထုအပါအဝင် ဖြစ်လျှင်ပျက်မြို့ဟု ဖော်ပြနေပါသည်။

သို့သော် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အနိစွဲဓမ္မကို အဓိကထားဟော
ကြားတော်မူရနှုန်း နာမ်ရပ်အမူအရာကို ကြည့်ရှုဖို့သင်ပြထားပေသည်။
ရပ်ဆိုလျှင် သိပ္ပါကတွေရှိပြသတဲ့၊ အဏုမြှုကေလေးတွေထက် ပိုပြီးသေးငယ်
တပ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ရှိရှိသမျှ သက်ရှိသက်မဲ့ အကုန်ဟာ “ကလာပ”ကလာပ
အသေးဆုံးပရမတ်ကလာပတွေစုစုပေါင်းနေတယ်လို့ ဟောကြားတော့ သိပ္ပါက
အက်တမ် အဏုမြှုထက်ပိုပြီး သေးငယ်ပါတယ်။ သိပ်သေးငယ်တဲ့ ကလာပ
သဘောကို ထပ်ပြီးသတိဥာဏ်ပညာစိတ်နဲ့ စိတ်စွဲရင်ဓာတ်ကြီး(၄)ပါး
သို့မဟုတ် အဋ္ဌကလာပရပ်ရှစ်ရှစ်ပါးကို ဥာဏ်နဲ့မှတွေနှင့်ကြောင်း
ပထဝီအာပါ၊ တေဇား၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ မာ၊ ရောမူ၊ လျှပ်၊
အရောင်၊ အနဲ့၊ အရသာသိဓာတ်ရှစ်ခုအရ ကလာပဟာ ဓာတ်သဘော
သက်သက်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပထမဆုံး ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို အခြေခံကလာပ
(ပထဝီရပ်၊ အာပါရပ်၊ တေဇားရပ်၊ ဝါယောရပ်) ကို ဘူတရပ်ဟု ခေါ်ဝေါ်
တော်မူပြီး ကြီးထွားရင်ရော် ပျက်သုဉ်းနေကြောင်း၊ ဟောကြား တော်မူပါ
သည်။ကလာပသဘောတစ်ခုမှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးအနုပါဝင်၍ လက္ခဏာ
များရှိကြရာ ကျော် (၄)ခုသော ရှုပ်ဥပါဒါန်ရပ်လည်း ပြုင်တူပျက်နေကြသည်။
ရပ်လောကမှာ ကလာပက အသေးဆုံး၊ ကလာပထက်ပို့သေးတာ့မရှိပေ။

ရပ်ဓာတ်ရှစ်ပါးစွဲစည်းထားသောကြောင်း အမူအရာသဘော

၁၂၀

ဗုဒ္ဓလတ်စွဲကျမ်း

ဖော်ပြနေပြီး ရုပ်ရှိသော ဘုတေသနမှာ အသေးငယ်ဆုံးရပ်၊ မျက်စိနှင့်မမြင်ရှု မှန်ဘီလူးနှင့် ကြည့်လို့မရပရမတ်ရပ်သာဖြစ်ပေသည်။ ရုပ်ဓာတ် အဋ္ဌကလာပ် (၈)ရ ကြီးထွားလာလျှင် အထည်ဖြပ်ကိုယ်ကာယ် ဖြစ်ပေါ် လာသည်။ ကလာပ တစ်ခု ၏ အရွယ် ပမာဏကို မြှေမှန်ခဲ့မှုနှင့်(၁)၏ င့်,၆၅၆ ပိုင်းမှာတစ်ပိုင်း သာ အရွယ်ရှိသည်ဟု ဖော်ပြထားရာ ပည်တ် မဟုတ်၊ ပရမတ်ရပ် သဘောရှုပ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ကလာပ(၁)၏ တည်ရှိချိန် အချိန် မှာလည်း လျှပ်တစ်ပြက် မျက်စိတစ်မြို့တ်သာ လူ၏ ခန္ဓာမှာ တည်နိုင်၍ အလွန်အပျက် မြှုန်ဆန်လုပါသည်။ တည်ဥပုံစွဲရပ်စံနေသော ကလာပဟူ၍ လုံးဝမရှုပါ။ အမြှုပျုပ်ရှား ပြောင်းလဲ နေကြသည်။ သိုဖြစ်ရာ ဝိပဿနာ ယောက်တို့အတွက် နားလည်ရန် စွမ်းအင် ပြောင်းလဲ အစဉ်မျှသာဟု သီရပြီး မြှုနေသော ရုပ်သို့မဟုတ် မြှုနေသော အတွေ ငါးဝိညာဉ်၊ ကာယာဟူ၍ လုံးဝ မရှုဟု နားလည်ရပေသည်။ သီးခြားရပ်တည်နေ၊ မပျက်သော ကလာပ ဟူ၍ မရှုပါ။ ရပ်ခန္ဓာသည် နာမ်ဓာတ်အင် အားများနှင့် ဆက်သွယ် လျက်ရှိရာ နာမ်ကပျက်သလို ရပ်ကလည်း ပျက်ရပါသည်။

လူတိုင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အလွန်အလွန်သေးငယ်လှသော ကလာပ (ပရမာဏူမြှုသဘောများ)နှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသောကြောင့် စက္ကန့်တိုင်း အနိစ္စ ရောက်ကြသည်။ အမြှုပင်အနိစ္စများပေါ်ပေါက်နေကြောင်း ရှုမြင်နားလည်မှသာ ဘဝဆိတာ “ပြောင်းလဲမှတာရား” ဆွေးမြှေနေမှတာရား”ဟု သဘာဝကျကျသိနိုင်ပါသည်။ ကလာပတို့ အနိစ္စ လက္ခဏာအရ အလွန်ပျက် နေပုံမှာ စက္ကန့်မိန်စံမဆိုင်း ပြုကြသောကြောင့် နောက်နောက် ကလာပအသစ် အသစ်တို့က အစားထိုးပြီး မီးဖိုပေါင်းအိုးသဖွယ် ဆက်လက်လောင်နေရာ အနိစ္စကို ၄ ကွဲဟု ရှုမြင်ကြည် ရုနှားလည် ရတော့သည်။ ခန္ဓာထဲက သိမ်မွေသောပရမတ် အနိစ္စကလာပအနိစ္စကို တွေ့မြင်နားလည်သွားသောအခါ အနိစ္စ တရားကို ထိတွေ့ခဲ့စားမှုဟုခေါ်သည်။ ထို့ပြင် အနိစ္စ တရားဟုသည် ဒုက္ခအစစ် အမှန်တရားဟု သဘောပေါက် ဆုံးဖြတ်ချက်ကျသွားပေသည်။ ခံစားချက် ပါဝင်နေရသောကြောင့် ကိုယ်တွေ့ပင်တည်း။ ဤဒုက္ခလက္ခဏာကို

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၂၉

ဂိုဏ်ပြုရှုနေမှသာ သစ္စာလေးပါးမှာ ဟောတော်မူသော “ခုက္ခသစ္စ”ကို
အားလည်းရှာ သဘောပေါက်ရှာ လက်ခံရပေသည်။ အချို့သုတေသနများက
မြတ်ဗုဒ္ဓအေသနာတော်မှာ “ခုက္ခ ခုက္ခ” “ခုက္ခ သစ္စ”ဘဲဟု ထပ်တလဲလဲအမိက
အလေးအနက်ပြုဟောကြားတော်မူသော ကြောင့်ဘာကြောင့် ခုက္ခ သစ္စ
ကိုသာလျှင် ဟောကြားတော်မူပါသနည်းဟု မေးမြန်းလေ့ရှိပါသည်။
တကယ်တရားထိုင်ရှုမှတ်ကြသောအခါ သင်တို့သည် ဤ သိမ်မွေနက်နဲ့
လှသော “ခုက္ခ” လက္ခဏာ “ခုက္ခ သဘောတရား” ကိစ္စဖြစ်ရပ်ကို တံ့စလ္လန်မျှ
လွတ်ကင်း အောင် မည်သူမျှ မတတ်နိုင်၊ မရောင်နိုင်၊ မတားဆီးနိုင်ကြောင်း
တကယ်ထိုးတွင်း သိလာသောကြောင့် ဘဝကိုကြောက်ချုံခြင်း (ဘယ်ဘက်)
ချုံရှာခြင်း (နိုဒ်နှုန်း) မတွယ်တာခြင်း၊ (ဝရာဂုဏ်)တို့ရှုံးဤ ဆိုးဝါး
လှသော ရူပန်းနှင့် နာမ(ရပ်အစုနှုန်းအစု)ကို စွန်းပစ်ခြင်ကြသည်။ ရပ်နှုန်းကို
ရပ်စွဲ၍ယင်းကိုကျော်လွန်သောစိတ်ရသောအခါ ခုက္ခ၏ အဆုံးစွန်း သဘော
ကိုရရှိကြပါသည်။ ခုက္ခချုပ်ဖြစ်းသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ရွှေဘဝမှာပင်
သောတာပန်အရိယာဖြစ်ရပြီး အသံးတနိုဗ္ဗာန်အထိ ဉာဏ်ရင်ကျက်သူ
လူနှုန်းပါး မျှတပြည့်စုံသူ ဖြစ်လာပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ နိုဗ္ဗာန်ကို အပြင်
ပဟိဒ္ဒ အဝေးကြီးမှာ ဌာနကာလမြားပြီး ဝေးဝေးမရှာကြနှင့် သွေ့သူစုံနိုဗ္ဗာန်ကို
ခန္ဓာတွင်းမှာ ဖြစ်ပါကြမြန်ဆန်တာရှုပြီးရှာကြ၊ ရအောင် ယူလိုက်
ကြဟုဆိုလိုပါသည်။

ဤအဆင့်အတန်းရောက်လာလျှင် သင်တို့သည် နေ့စဉ်နေထိုင်မျှဘဝ၊
အလုပ်အကိုင်လုပ်နေရသော ကိစ္စတိုင်းမှာ “အနိစွဲအသိတရား” လက်တွေ့
ကျကျ ယုံးတွဲနေထိုင်တတ်လာကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးကြီးမား
လှပါသည်။ သင်တို့ရပ်နှုန်း ခန္ဓာအစုအဝေး ရပ်ဖြစ်ဖြစ် နာမ်ဖြစ်ဖြစ်
သင်သည် အနိစွဲမြင်ရှုံး သင်၏ဘဝသည် တိုးတက်ပြီးမှန်ကန်လာပါသည်။
ပိုပြီး နေမှု၊ စနစ်ကောင်းမွန်လာသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

စာ။ ဗုဒ္ဓတရားတော်အရနေ့ထိုင်နည်း

“ဓမ္မ”ဆိုသည်မှာ ယခုရဆဲ သခံတအခြေခံရသော အကြောင်းခဲ့၍
သာလျှင် တည် ရှိခြင်းမဟုတ်၊ ကမ္မာမှာအဖြုံးမှန်သည်။ ထို့ကြောင့်
မြတ်စွာဘုရားသည် “ဓမ္မ”ကိုရှိပြီးနောက်အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း မိမိရထား
သော “ဓမ္မ”ကိုပင်သိမြင်ရရှိရန် ဆောင်ရွက်တော်မူပါသည်။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ
ကို မွေ့ဂုဏ်တော်အရ “ဖော်ပသိကော်” လာ၍၍ကြည့်လျည်း စုစုံစုစုံ
လိုက်နာကြည့်ကြပါဟု မြတ်စွဲတော်မူပါသည်။ တရားသည်ဓမ္မ၊ သဘာဝ
ပင်ဓမ္မ၊ သစ္စာပင်ဓမ္မဟုလည်းသိနိုင်ပါသည်။ ဓမ္မ၏ကျင့်စဉ်ပါရှိရသည်။

ထို့ကြောင့် ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို သစ္စာလေးပါးတွင် စတုတွေဖြစ်သော မရှု
သစ္စာတွင် မရှုင်ရှစ်ပါးအရိယာသစ္စာအဖြစ် ဟောကြားလမ်းပြတော်မူပါသည်။
ရိုးရိုးလူသားအားလုံးအတွက် သီလသိကွာရှိရေးအရေးကြီးသောကြောင့်
နားလည်လွယ်သော သီလများကိုဟောကြား၍ သူတစ်ပါးအသက်သတ်ခြင်း
ကို ရှောင်ကြည့်ရေး၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ရိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြည့်ရေး၊
ကာမဂ်တွေမှားပွင့်ဗွာကျင့်မှုမှ ရှောင်ကြည့်ရေး၊ မရှုန်သော စကားကို
ပြောဆိုမှု မရှောင်ကြည့်ရေး၊ အရက်သေစာသောက်စားမျှ၊ မှုးယစ်ဆေးမိုးပိုးမှု
ရှောင်ကြည့်ရေးဟူ၍ ရင်းလင်းသောငါးပါးသီလကို လမ်းညွှန်တော်မူသည်။
ဥပသကာတို့ သည် မိမိ၏ ဆန္ဒအရသာ သီလရယူပြီး အမိန္ဒာန်ပြု
ဆောက်တည် ထိန်းချုပ်ထားရသည်။ ငါးပါးသီလသည် လူအခြေခံ ရှုက်ရည်
ကျင့်ဝတ်ဖြစ်နေသော ကြောင့် နေ့စဉ်စောင့်ထိန်းရသည်။ သို့မှသာ ကာယဝို
မနောက်များသည် စင်ကြပ်သန့်ရှင်းသွားနိုင်ပါသည်။ ဥပသ်နေ့များတွင်ကား
ကြိုင်းပါးသီလ အပြင် ပိုမိုစောင့်ထိန်းရန် ဥစာစားမျှ၊ ကရာန်သီချင်းဆို
သီချင်းနားထောင်မှု မြင့်မြတ်သော အိပ်ယာမှာ အိပ်မှုတို့မှ ရှောင်ကြည့်ရသည်။
မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြား သော သီလဂုဏ်ရည် ကျင့်ဝတ်များမှာ အထူးကြပ်တည်း
ခဲယဉ်းစွာ စောင့်ထိန်း ရမှုမျိုးမဟုတ်၊ သီလစောင့်ခြင်း၏ အမိပါယ်နှင့်
ရည်ရွယ်ချက်မှ ဘဝသည် မြင့်မြတ်သန့်ရှင်းလာရေး၊ သံယောဇ်
အစဲလန်းကြီးမားမှုမှ နည်းပါးပြီး လွှတ်မြောက်ရေး ရိုးရိုးသားသား

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျော်:

၁၃၁

ရောင်ရဲဖွာနေထိုင်ရေးကို လမ်းပြတော်မူခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဤ ရည်ရယ်ပျက်
တို့မှာစိတ်မှာ အာရုံထားပြီးမြတ်နိုး လိုက်နာ ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာလူကျော်ဝတ်တွင် ဒါနပြုခြင်း၊ အားလုံးသတ္တဝါ အားကောင်း
ချမ်းသာကောင်းမွန်ရေး၊ မေတ္တာတရားများခြင်း အမိကလုပ်ငန်းနှင့် လမ်းစဉ်
ဖြစ်ပေသည်။ ရဟန်းတော်များသည် အထူးသဖြင့် ဝိနည်းစည်းကမ်းနှင့်အညီ
JJ.ပါးသော သိက္ခာပုဒ်တို့ကို စောင့်ထိန်းကြရသည်။ ဝိနည်းဥပဒေများသည်
တိကျွား ဝိနယပိဋက္ခကာက်မှာ ပါရှိသည်။

သီလအပိုင်းသည် အခြေခံကျသည်။ အရေးကြီးသည်မှန်သော်လည်း
ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ဦး၏ နှေ့စဉ်နေထိုင်ရေးကိုဖွားပထမအဆင့်သာရှိသေးသည်။
သီလများကို နှေ့စဉ်စောင့်ထိန်းနေရခြင်းမှာ စိတ်အသိမှန်ပြီး စိတ်စင်ကြယ်ရေး
သမာဓရှိရေးအတွက် အထောက်အကူရရောန် ဖြစ်သည်။ ဤစိတ်ငြိမ်သက်
တည်ကြည်ရေးလုပ်ငန်း၊ အတွက် ဗုဒ္ဓဒေသနာတွင် စိတ်အကြောင်းကို
သိပုံနည်းကျ တိကျေစုလင်သော စိတ်ပညာကို ဟောကြား ထားသည်။
သမာဓအကျွောင့်ကို သမာဓဘာဝနာဟုခေါ်သည်။ ဘာဝနာတွင်
သမထဘာဝနာ(စိတ်ငြိမ်သက်ညီမျှတည်တဲ့ရေး)နှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာ (ဘဝ
အမှန်သစ္စာတရားကိုတိုက်ရှိကြည့်လေ့လာရေး)ဟူ၍ နှစ်ဖျိုးရှိသည်။
ပထမ “သမထဘာဝနာ”တွင် စိတ်ကိုအကန့်အသတ်မရှိသော သတ္တဝါ
အားလုံးကို မေတ္တာစောနာထားပိုလွှတ်ရသော မေတ္တာများမှုလည်းပါဝင်၍
မေတ္တာဘာဝနာဟုခေါ်သည်။ ဤမေတ္တာစိတ်ထားမေတ္တာစိတ်စာတ်သည်
အလွန် အရေးကြီးသည်။ လူလောကကို သာယာငြိမ်းချမ်းစေသည်။ ဝိပဿနာ
ဘာဝနာများမှ ယောဂါတို့သည် မေတ္တာစိတ်စာတ်စောနာများကို
ပိုလွှတ်ပြန်များစေရသည်။ မေတ္တာဘာဝနာကို အစအခြေခံပြုများလိုက်ခြင်းဖြင့်
စိတ်သည်သန့်ရှင်းငြိမ်းချမ်းပြီး သမာဓတရားကို ရရှိသည်။ မေတ္တာ
ဘာဝနာမှာ သတ္တဝါအားလုံးကို သနားသောစိတ်ခုကွဲမှ လွှတ်မြောက်စေလို
သောစောနာ ဆန္ဒစိတ်တို့ ပူးတွဲပါဝင်လာမြို့ဖြစ်သည်။ မေတ္တာနှင့်
ကရာဏာစိတ်မှာ လူတန်းစား မခွဲရ၊ အကန့်အသတ်မရှိရ၊ အနီးအဝေးမရှိရ၊

၁၃၂

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

တစ်လောကလုံး တစ်ကမ္မာလုံး သို့ စိတ်ဓာတ်ရို့ရွှေတ်နေရမည်။ ဤသို့ မွန်မြတ်လှသော စိတ်စေတနာဆန္ဒကို ထားရှိရို့ရွှေတ် နေကြသူတိုင်းသူ တစ်ပါး၏အကျိုးများကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်း ပရဟိတာ အလုပ်မျိုး ကို လည်းဆက် လက် လုပ် ဆောင် တတ် ကြသည်။ ထို့ကြောင့် လည်း သူတစ်ပါးတို့ကြီးပွားချမ်းသာကြွယ်ဝတာကို မြင်ရသောအခါ မှုဒ်တာ ဝစ်းမြောက် သဘောတူသော စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်များ ပေါ်လာသည်။ ထို့မှ တစ်ဆင့်စိတ် အထူးကြည်လင် ဌီမ်းချမ်းသွားသော ကြောင့် ဥပော်ခွဲသိတ်ဖြင့် အကောင်းဆုံးနေထိုင်မှုကို ရရှိသည်။ ဤသို့သမထာ သမမာမိများကို လေ့ကျင့်ကြရာမှာ စူးစိုက်ပိုင်းခြားစိတ်ဖြားသာတော် ဆင်ခြင်ာဏ် ကြီးပူးတွဲပါရရှိရမည်။ သမထလေ့ကျင့်မှုများပြားလာသောကြောင့်ပင် လူသား သည်စိတ်ဓာတ်ကြုံရိုင်တည်းပြီးရှိုးသားမှုစိတ်ထက်သန်နေမှုစိတ်နှင့် ညီညွတ် မျှတ် စိတ်ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဝပသုနာသတိပဋိဘဏ်အရ ရပ်နာမ် တိုကို လွယ်ကူသန်ရှင်းလျင်မြန်စွာ ရှုကြည်နိုင်တော့သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာကလမ်းညွှန်သော ဘာဝနာကမ္မာဌာန်းတရားများတွင် သမမာမိစိတ်ဖြင့်စိတ်၏ အင်အားတိုးတက်စေခြင်း၊ ဇကရှုတာစုံစိုက်၍ အာရုံမှာ တည်စေခြင်းရှိနေသောကြောင့် မလိုလားအပ်သော အာရုံများ၊ စိတ်များ၊ (အပြင်အာရုံအမျိုးမျိုးနှင့်ရာဂဒေသစိတ်များ) ကိုပစ်ပယ် စွာနှင့်ရွှေတ် နိုင်ကြပါသည်။ ထို့ပြင် မကောင့်းမမှန်သော ပညတ်အာရုံတိုကိုလည်း ခွာရှောင်ပစ် နိုင်သည်။ သာသနာအစစ်က ဤသို့လမ်းပြဿားသည်။

နောက်တစ်ဆင့်တက်၍လေ့ကျင့်လျင် 'ပါ' 'ငါ့ဗြာ့' 'ငါကောင် ပုဂ္ဂလ မရှိ'ကောင်းကွာသွားသည်။ ရပ်တရားနာမ်တရားတို့၏ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲ နေမှု အဟုန် လျင်မြန်ပြင်းထန်တာကို ဝပသုနာစိတ်က တွေ့မြင်ခဲ့စား နားလည်းနေသောကြောင့်ပင်တည်း။ အထူးဖို့အယူများ ပုဂ္ဂလဒီနိုင် အမြင် နည်းပါးပြီး ပျောက်ကွယ်သွားသော အကျိုးရှိသည်။ ထို့ပြင်ခန္ဓာငါးပါးမှာ ရှိသော "အမှန်သစ္ာတရား"ကို တစ်ပြိုင်နောက် အတူတူထိတွေ့နားလည်း သွားသည်။ ဤအဆင့် ဥာဏ်အမြင်မှာပင် အပျက်ကြားမှ နိစ္စသန္တသုခတရား

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

၁၃၃

ကိုတွေဖြင့် နားလည်သွားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော အပျက်ကို အလွန်
ပြီးငွေ၍ စွန်ပစ်လိုသော ဥာဏ်ကြီးနှင့် ရှုစိတ်ကအထူး စူးရှု ထက်မြေက
(မှတ်ဆိုတ်ရိတ် ပါးသွားလို)ဖြစ်နေ၍ အယွမှားအကျင့်မှား ပြတ်တောက်
သွားသော ကြောင့်ပေတည်း။ အပါယ်ကျလောက်သော “အဝိဇ္ဇာမောဟ”လည်း
ပြတ်စဲ ကုန်ခန်းသွားလေသည်။ တစ်နည်းဖြင့်ဆိုရသော ယခင်အခါများက
ဤစိတ်များသည် ဆက်ဆက်ဖြစ်မှု သန္တတိ အစဉ်အတန်းအရ သူ့တွေသာယ
ဒီဋီံ(ငါဘဲ၊ ငါရှိအမြင်)မှားပေါ်ပေါက်ယုံကြည်ခဲ့ရာမှ ယရှာ့က် အဆင့်တွင်
သခဲ့ရအစဉ်များကို ပြတ်ခဲ့ပြီး အတွေ့ပုဂ္ဂလ မီး၏ သံယောဇ်များကို
ပယ်ဖျက်ပစ်လိုက် သည်မှာ ဆုံးလိုပါသည်။ ထိုကြောင့် တကယ်ချမ်းသာ၍
စစ်မှန်သော ပညာအသီအလိမ္မာ့ဥာဏ်ကိုရကြသည်။ ထိုကြောင့်လည်း ပဋိစ္စ
သမျှပါ၏ အကိုယ့်နှစ်ပါး အကြီးဌားကွင်းဆက် ရည်ကြီးများလည်း
ရပ်စူပျုပ်ပြီးသွားသည်။ ယခင် အားမထုတ်မီး ကာလများက ကိုလေသာ
စိတ်များ (အထူးသဖြင့်အတွေ့ဒီဋီံ ပုဂ္ဂလဒီဋီံ ယုံကြည်ချက်များ)အရ စိတ်သည်
အလွန် ပူပန်လုပ်ရားပြီး အပြင်မဟိုဒွဲ အာရုံများကို တုန်ပြန်ခဲ့ကြရာမှ ဤ
အဖြစ်ဆုံးသည်လည်း ပြတ်ခဲ့ချုပ်ပျောက် သွားပေသည်။ သံသရာဘဝ
ဆက်လက်ရှုပွား-မွေး-သေအနှစ် ပြောင်းလဲနေမှုသည်လည်း(ရဟန္တာဖြစ်
လျှင်) လုံးဝ ချုပ်ပြီးရသည်။ ဘုရားကြောင့် ဘဝတဏ္ဍာသူ့တွေသာယံဒီ
အဝိဇ္ဇာ ဥဒ္ဓစွာစသော ကိုလေသာမီးများပြီး၍ ခန္ဓာဆက်မှုဘဝမီးလည်းပြီး
သွားမှု ဖြစ်သည်။

-ဦးချုန်ထွန်း

၈၂။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဓိကမူလပန်းတိုင်ကြီး

ဗုဒ္ဓဘာသာက လမ်းပြရည် ညွှန်းထားသောဘဝပန်းတိုင်သည်
အလွန်မွန်ဖြတ်၍ မြင့်မားလှပါသည်။ အဆင့်အတန်းမြင့်လှသောကြောင့်
ဘဝပန်းတိုင်ဟူသည် “အလုံးစုံအမြှေပြည့်ဝနေမှု”ဟုသော ပန်းတိုင်ဖြစ်
ပါသည်။ သီလအမြှေပြည့်စုံခိုင်လုံးနေသော ပန်းတိုင်ဖြစ်၍သန္တသုခပြည့်ဝမှုဟု
ခေါ်သည်။ လူသားသည် ပျော်ညုံမှု၊ ဖောက်ပြန်မှုလုံးဝမရှိတော့ပေ။

၁၃၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျော်း

အကုသိုလ်ကောင်၊ ခုစရိတ်ကောင်ဘဝမှ လုံးဝပွဲတ်မြောက်စေသော ပန်းတိုင် ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်၍ “ပြီးပြည့်စုံမှု”ဟုလည်းခေါ်ရသည်။ ပထုဇွန်တိုင်း သီလဆိုင်မြို့မှုကိစ္စအတွက် ဝိပသာနာဥာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်ရောက်၍ ရယူရသည်။ အလုမ်းမမိနိုင်စရာမရှိပါ။ သို့သော သာမန်ပုထုဇွန်တိုင်းမှာ ဂိမ့်ကိစ္စာသံယောဇ်များ၊ သံသယာဒွှေ့ကုန္တ္တာများရှိနေကြရာ “ဝိပသာနာ လောက့်မှုသည် ကျွန်ုတ်ကျွန်ုမတို့အတွက် ဘာများအကျိုး ကျေးဇူးရရှိပါ သလဲ”ဟု ခဏခဏမေးခွန်းထုတ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထိုကြောင့် တရားပြ ဆရာသမားများကို အကျိုးရရှိပုံအမျိုးမျိုးကို ဖြေကြားရင်းပြကြရပေသည်။ ထိုအဖြေများအနက် အကောင်းဆုံးအဖြေတစ်ခုမှာ “သင်တို့ဟာပြီးပြည့်စုံတဲ့ အရဟ္မာဗုံမင် အရဟ္မာဗုံစိုလ်မရသေးမီမှာ ဝိပသာနာသတိတရားဗျားများနေလို့ သင်တို့ရဲ့ စိတ်ဟာ ကြည်လင်ထက်သန် နှီးကြားနေတယ်”။ ရပ်နာမ်တွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား အခြေခံ လောက်တော့ သိမြင်နားလည်သွားတယ်။ သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့နေ့စဉ် နေထိုင်ပြုမှုရေးဘဝလျှပ်ရှားမှု အသီးသီးမှာ(လောက်ရေးရာ အဖြာဖြာမှာ) လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံတကာရေးကိစ္စများတွင် စိတ်ဝင်စားစွာ၊ ကူညီဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ ဒုံးရဲ့ယဉ်ကျေးမှု ကမ္မာကြီး ကောင်းမွန် တိုးတက်ရေး၊ ကမ္မာကြီးမပျက်သွေးရေး အတွက် ရှိစွဲ ဘာသာ ကြီးတွေက ထိထိရောက်ရောက်မဖြေရှင်းနိုင်လို့ ဒီသတိ ပြောနိုးရှိုးကျော်စဉ်၊ ပြဟာ ဝိဟာရရှိုးရှိုးကျော်စဉ်နဲ့၊ စစ်အန္တရာယ်ကို တားဆီး နိုင်တယ်။ဘာကြောင့်လဲ ပဋိပက္ခတွေ၊ ပြဿနာတွေ၊ စစ်ပွဲ(သေးသေးကြီးကြီး) ဖြစ်ပေါ်လာရမြင်း၏ အကြောင်းမှုလမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဒီနိုးမာန၊ လူသာမစ္စရှိယ “ကိုလေသာ”ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လျှောက်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဒေသနာ စနစ်နှင့် လောကျော်မှုမှာ ကိုလေသာကို နိုပ်ကျပ်အပြီးပယ်သတ်ရေးပင် ဖြစ်ရာ သဘာဝကျသည်။ ထူးဆန်းသော သဘာဝရွှေ့နာရားများမရှိ၊ သိပုံနည်းကျ လောကျော်ကြရသောကြောင့် ဤလူသားများအတွက် လိုအပ်၍ အကျိုးရှိသည်။ လူသားသည် ငါဘဲ၊ ငါစွဲ ဟူသောသူတ္ထာယဒို့၊ အတ္ထဒို့ အယူမှား=ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်များခြင်းကြောင့် လူ့ပြဿနာ၊ ပဋိပက္ခပြဿနာများပေါ်လာ ကြရသည်။ ငါ၊ ငါစွဲ ငါပိုင်အယူ ယုံကြည်ချက် အမှားမျိုးစုံကြောင့်ပင် ငါ၊

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၃၅

ငါ့ဉာဏ်ကို ဘယ်လိုနည်းနှင့် ဖြစ်စေလပ်ဆောင်စောင့်ရောက်မည်။ သူများ (တစ်ခြားနှင့်ငံနှစ်နာသွားတာကိုမကြည်ဘဲ) လပ်ချင်ရာလုပ်နေကြရာ ပြသုနာတိုးတက်နေခြင်းမှာ မထူးဆန်းပါ။ လောဘ၊ ဒေါသကြီးထွားသူမျှ ပြသုနာတွေကြီးထွားရမည်။ သာမာန်ကမ္မာ့ဘာသာကြီးများက “ကိုလေသာ”အကြောင်း၊ “ကိုလေသာကို သဘာဝနည်းလမ်းဖြင့်သာ ကုသပယ်ဖျက်လို့ရကြောင်း၊ (နည်းမှန်)တို့ကို မသိနားမလည်ကြ၍ သာမန်“ဘာသာရေး” “ယုံကြည်ရေး”တို့မှာ အသုံးဝင်မှုကျဆင်းနေသည်။ ထို့ပြင် သိပို့နှင့် နည်းပညာများ(အသုံးဝင်ပစ္စည်းများတိတွင်ဖော်ထုတ်ရောင်းချနေမှုများ၊ လောကိုဘာသာရပ်များအထူးတိုးတက်စနစ်ကျကာ ပြန်ဖွားလာသောကြောင့်) ယုံကြည်ပသ ပူဇော်ရေးဆုတောင်းဆုပေး ကယ်တင်ရေးဆိုသောဘာသာရေးတို့မှုးမိန့်သွားကြရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဗုဒ္ဓ အေသနာကသာဝါပြစ်သော ဆင်းရုံကွဲများ၊ ပြသုနာများကို သာဘာဝမကို၊ မရှင် နည်းလမ်းကျင့်စဉ်မှန်(လက်တွေ့ယုံကြရှိချက်ချင်းအကျိုးရသော)တို့ကို လမ်းပြဆုံးမနေသည်။ ဆင်းရုံကွဲဖြစ်မှုကို ရရှုရင်ဆိုင်စိစစ်ကြည့်ရသည်။ ရှောင်မပြေးရပါ။ ကောင်းကင်ဘုံ နောက်ဘဝစသည်တို့ကိုလည်း အားမကိုး ရပါ။(ထို့ကြောင့်လည်းသိပို့နှင့် နည်းပညာတိုးတက်မှု၏ ဝေဖော်မှုကို မခံနိုင်ရှာကြပါ။) နောက်ဆုံးအပြီးသတ်ယခုအခါမှာပင် သစ္စာမွေအောင်မြင်ပါသည်။ သစ္စာလေးပါးကိုသာ အခြေခံသောကြောင့် ယုံကြည်ပသရေး ဆုတောင်းရေး” မလိုအပ်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့်လူသည် လူ၏ခုကွဲများကို သည်းခံ နိုင်လာသည်။ ဘဝကို အမြင်မှန်ရှုကြည့်သည်။ မိမိကိုယ်နှုတ်စိတ် ယဉ်ကျေးမှု၊ ကိုသာစိတ် ချုအားထားသည်။ ထို့ကြောင့်လူသည် အလွန် မြင့်မြတ် ကောင်းမှန်သော လူဖြစ်လာပေသည်။ ယနေ့လူတို့အမြင်မှာ မဖြစ်နိုင်သောပြီးပြည့်စုံမှုဟု ထင်မှတ်နေကြသော်လည်းနောင်နှစ်အနည်းငယ် မျက်မှာက်ခေတ်မှာပင် ဤပုံးတိုင်သို့ ဆိုက်ရောက်ခံစားရတော့မည်မှာ မလွှဲပါ။

ကမ္မာ့ဘာမန် ယုံကြည်ဆုတောင်းပသာဝါသာရေးများကို ရပ်ဝါဒဝင်

၁၃၆

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

တိုက ဒသနဆရာအချို့က ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်နေကြဆဲပင်ဖြစ်နေမှုသာ့လည်း
(တစ်ဘဝသာကောင်းစားရေးရပ်ဝါဒက လူကြိုက်များနေသော်လည်း) ယုတ္တိရှိ
ဆင်ခြင်တဲ့ တရားအမိကထားပါဝင် ချက်ချင်းအကျိုးပေးသော ဒေသနာကို
သာရှာဖွေသူများတိုးပွားလျက်ရှိပါသည်။ ဤဒေသနာဆုံးမချက်မျိုး လမ်းစဉ်
မျိုးသာလျှင် ကမ္မာလူသားအားလုံး၏ မျှော်လင့်ကိုစားချက်ဖြစ်နေတော့ သည်။
အနာဂတ်သည် မျှော်လင့်ချက်အပြည့်ရှိနေသည်။

ဦးချုန်ထွန်း

၈၃။ ဗုဒ္ဓဒေသနာကြညာချက်၏ ဆိုလိုချက်

ဗုဒ္ဓဘာသာများသည် ဘုရားစေတီဆင်းတုတော်များကို ဆီမံထွန်း၊
ပန်းကပ်၊ ဆွမ်းတင်၊ တံခါနတိုင်ကလေးများလှူခြင်းဖြင့် အရိုအသေ
ဂါရဝပြုကြပါသည်။ ရဟန်းတော်တို့၏ ရှေမှောက်မှာလည်း အလှူဒါန
အမျိုးမျိုး လှူဒါန်းလေ့ရှိကြပါသည်။ ထိခြင်းကြီး ငါးပါးဖြင့်ရို့သေးလေးစား
ကြည်ညိုမှုကိုပြုသကြသည်။ ထိုကြောင့် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံသာ ရတနာ မြတ်သုံးပါး
(လောကမှာ အကောင်းဆုံး၊ အစင်းအကြယ်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး) သုံးဆူကို
သရဏရုံ ဝန်ခံ၍ဆောက်တည်ပြီး ငါးပါးသီလကို ထိန်းထားကြပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သမ္မာသမ္မာမိဉာဏ်တော် ရတော်မူသောကြောင့်
စိတ်-နာမ်များမှာညုစ်ညမ်းပူပန်စေသော ဖောက်ပြန်သော ကိုလေသာတို့မှ
“လုံးဝအမြတ်လပ်ရေး”ကို ရရှိတော်မူသည်။ ဤသို့ ဘုရားဖြစ်ပြီးပြီးချင်း
ထာဝရ လွှတ်လပ်ချမ်းသာနှင့် အမြှေပြည့်စုံသော်လည်း ပရီနို့ခွာန်ကို
မယူသေးဘဲနှစ်ပေါင်း (၄၅)နှစ်အထိ တုံးအမျိုးမျိုး၊ နတ် အတွေထွေ ဝေနေယျ
တိုကိုလိုက်လဲတရားဟောသည်။ သင့်တင့် ကောင်းမြတ် စွာဆုံးမ ညြုဝါဒ
ပေးသည်။ နို့မွာန်ရောက်ကြောင်း နည်းမှန်၊ လမ်းမှန်ပြုသ ပေးတော်မူသည်။
ဤသို့ လူအများ၏အကျိုးကို အမြတ်ဆုံး စေတနာမေတ္တာ-ကရဏာတို့ဖြင့်
ကူညီလမ်းပြရာ မိမိရရှိသော ပြီးပြည့်စုံသော သွှေ့သွေ့ခကြီးကို သူတစ်ပါး
လည်းရစေတော်မူနိုင်ခဲ့ရာ ကုဋ္ဌအန္တာ ဝေနေယျတို့ ကျွေတ်တမ်း ဝင်ခဲ့ကြရ

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၃၇

ပါသည်။ကိုယ်တော်တိုင် နေရာ ဒေသ၊ နိုင်ငံအမျိုးမျိုးသို့ ဤချိဘတော်မူပြီးလျှင် လွတ်မြောက်ရေး မွေကို (ကိုလေသာ စင်ကြယ်မှု) အတွက် ကြိုးစား ဟောကြား တော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းတရားမြတ် “သတင်းကောင်း” ကို အရိယာ တပည့်ကြီးများက နှုတ်ဖြင့် မှတ်သားပြီး ဆရာစဉ်ဆက် ဟောကြားသောကြောင့် ထူးခြားသော ဤမူလ “ဓမ္မဒေသနာတော်” ယဉ်ကျေးမှု ပြတ်ဝများ သစ္စာတရားများ စုလင်စွာပင် အာရုတ်ကို နိုင်ငံတိုင်း မှာပျုံးနှံခဲ့သည်။ ကမ္မာ့အရှေ့ခြမ်းမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အဂျိန် စည်ပင် ထွန်းကား ခဲ့သည်။ မြတ်စွာဘုရားသင်သည် သက်တော် (၈၀)ကျမှု ပရီနိဗ္ဗာန် ပြုတော် မူသည်။ သက်တော်(၈၀)အထိ ပရီနိဗ္ဗာန်မပြု၊ အနပါဒီသေသ နိဗ္ဗာန်ကို မယူ သောကြောင့် ကိုယ်တိုင်မဟာ ကရဏာ တော်အတုမရှိ၍ ကြီးမား နေကြောင်း၊ ထင်ရှားသည်။ လူသားအများ နတ်၊ ဗြဟာဘုရှိကို အမြဲ သနား တော်မူပြီး နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ကျိုး ငါအတွက်ကောင်းစားတိုးတက် ချမ်းသာရေး၊ ငါသက်သာရေး ဟူသော ကိုယ်ကျိုးရှာမှု ကင်းခြင်း၊ ကိုလေသာ ခုက္ခာမှ ကင်းလွတ်ခြင်း၊ လေဘာ၊ ဒေါသ၊ မောဟမီးသုံးပါး အပြီး အမြဲ ဌာန်းအေးခြင်းကိုဆိုလိုကြောင်းသင်ပြတော်မူသည်။ သို့မှသာ သူ့ပါဒီသေသ ရပြီး အနပါဒီ သေသနိဗ္ဗာန်ကို ယူရသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏စင်ကြယ်သော မူလဓမ္မဒေသနာတော်တွင် အလွန် အဲသွေ့ ဖွံ့ဖြိုးထူးခြားချက် ဝိသေသလက္ခဏာမှာ ဖန်ဆင်းရှင် ထာဝရဘုရား ကယ်တင် ပေးသော ကောင်းကင်းဘုံးသား ဘုရားဟူ၍ လုံးဝမပါ ရှိခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ မည်သည့် ဘုရားကမျှကောင်းရာပို့ရန်၊ အဆိုးဘုံးထဲ ပစ်ချုရန် မလုပ်နိုင်ပါ။ မဆုံးဖြတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် တန်ခိုးရှင်ထာဝရဖန်ဆင်းရှင်ဘုရား၊ ကောင်းကင်းဘုံးမှာ စံနေသေသဘုရားဆိုသူကို ရှိခိုးပသ ဆုတောင်းရန်ကိုစွဲ လုံးဝမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဒေသနာသည် Religionမဟုတ် Faith-worshipPrayer ဟူသော တော်ခြား ဘာသာဝင်တို့ပြောပြသော ကိုးကွယ် ယုံကြည်ပသမှု၊ ဆုတောင်းနေမှု၊ ဘုရားကဆုပေးမှု၊ အပြစ်ပြောမှုစသည် “ဘာသာရေး” လုံးဝမပါ၍ ဓမ္မသည် ထူးခြားသည်။ လက်တွေ့ကျသည်။ ယုတ္တိရှိသည်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ဆင်ခြင်တုတရားနှင့် ယူဉ်တွဲသည်။ လူတစ်ဦးချင်း သူကံကြွော (ရှေ့ရေး)ကို သူသာ ဖန်တီးသည်။ ယခုဘဝပဋိသန္တနေ့မှာ သုရားနှင့် မဆိုင်၊ အတိတ်ကဲအရာ၊ ကဲကာပစ်ချလိုက်၍ ထိတိမိဘဝမ်းမှာ နေရ မွေးဖြားရသည်။ အတိတ် ကဲ သာမကပစ္စပွဲနှင့်ကဲလည်း ပြဋ္ဌာန်းသည်။ လမ်းမှန်သိ လမ်းဆုံးရောက်ကြသူ ပြီးပြည့်စုံသော အရိယာတို့ကလည်း အခြားသူများကို “မွေး” သင်ပြဟောကြား၍ အကူးအညီ ပေးခဲ့ကြပါသည်။ အရိယာတို့၏ လမ်းစဉ်သည် ပြည့်ဝရှု လင်ရခြင်းမှာ မူလတရားက ဗုဒ္ဓရှင်တော် ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူသော သစ္ဓာလေးပါး တရားသာလျှင် ဖြစ်နေသောကြောင့် သူတစ်ပါးကို သင်ပြရသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ကယ်တင်ရှင်မဟုတ်၊ ဘွဲ့တော်များအနက်၊ လူ၊ နတ်တို့၏ အရာ Teacher ဟုပင် ဝန်ခံတော်မှုခဲ့သည်။ ဘုရားအစစ်၏ ဂုဏ်တော် (ဥ)ပါး မှာ သတ္တာအေဝ မန်သာန် ”ဟူသော အမည် ဂုဏ်ပုဒ် “သတ္တာ” (ဆရာ) ဝါဟာရပါရှိသည်။ ဗုဒ္ဓတရားအစစ်၏ ကြွေးကြော်သုံးမှာ သုခံချမ်းသာ ပြည့်ဝပြီးဆုံးသော စစ်မှန်သော မြှေသော ချမ်းသာမြတ်ကြီးကို ရရန် သာမန် ကျင့်စဉ်ဖြင့်မရနိုင်၊ ဥပမာ-ဒါနပြုရုန်းနှင့် နိုဗ္ဗာန်းမရ၊ သီလ စောင့်ထိန်းတတ်ရုန်းနိုဗ္ဗာန်းမရ၊ မဂ်စိတ်၊ ဖို့လ်စိတ်ဖြင့် သစ္ဓာလေးပါး သီရမည်ဖြစ်၍ မဂ်ဥက်၊ မိုလ်ဥက်မရလျှင် ဒါန၊ သီလ၊ သမထတို့သည် ပြည့်စုံသော လွတ်မြောက်မူ စိမ္မ္ဇာ်ကို တိကျွောမရနိုင်ပေ။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ကိုယ်တိုင်ဘုရားလောင်း ဘဝများက ဒါန၊ သီလ၊ သမထ တို့ကိုပြုလျှင်၍ စုံစမ်း ကြည့်ခဲ့သည်။ ဒါနပြုလျှင် ကုသိုလ်တော့ရသည်။ သစ္ဓာ လေးပါးကို သီမှုမဖြစ်ခဲ့ရ၍ သင်တို့ရော ငါပါ သံသရာ၌ ရည်လျားစွာ ကျင်လည်ခဲ့ရကြောင်းကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟ ကြွေးကြော် သည်။ ဤ ကြွေးကြော် သုံးမှာ အခြား ဘာသာကြီး များအားလုံးနှင့် လုံးဝမတူညီပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက လက်တွေ ပါဝင်သော နည်းလမ်းနာမ်စိတ် ကိုလေသာမှ လွတ်မြောက်ရေးတရား ကိုယ်တိုင် မဂ်စော၊ ဖို့လ်စော၊ ဆိုက်နိုင်သော်လမ်း ခရီးကို ထူးထူး ခြားခြား ဟောကြားခဲ့သည်။ နိုင်မြှေနေသော မပျက်စီးသော “အတ္ထ” ဟူ၍ မရှိပါ။ ဘဝသည်ဘတ်များစွာ ပေါင်းစွဲချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝသည် ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု အမြှေပေါ်ပေါက်ခြင်း

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၃၉

ဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကာယထဲမှာ ရပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်ကိုရှုမှတ်ရသည်။ ထို့အပြင် သခြားတရားရလာပြီး၊ စိတ်ပိုင်း လေ့ကျင့်မှု “ဘာဝနာ” ရင့်သန်၊ စိတ်လည်းဝါပသုနာဉာဏ်ဖြင့် ထက်မြေက စူးရှု နေသောကြောင့်စိတ်သန့် ရှင်းပြီး သေမှုကို ကြောက်စွဲခြင်းအယူကို ပယ်ဖျက်သည်။ သေမှုနှင့်ရိမ်နေမှု မရှိတော့။

နောက်ထူးခြားချက်မှာ မေတ္တာဘာဝနာသည် သက်ရှိအားလုံးကို မေတ္တာထားရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ပါတီနိုင်ငံရေးကင်ရှင်း၍ နိုင်ငံရေး ကိစ္စ၏ အထက်မှာရောက်နေသည်။ ဓမ္မတရားတော်ကို အချို့က အထင်လွှာကြာ မှားယွင်းစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြသည်။ ဥပမာ အရာရာ နတ်ဘုရားရှိသည်။ သက်မဲ့တို့မှာပင် အသက်ဘုရားဝင်နေ၍ သစ်ပင်၊ တော့၊ တောင်၊ ကျောက်တုံး၊ ကျောက်ခဲ များကို ပသရေးဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၊ ရေးသား ကြရာ အလွန်မှားယွင်းနေသည်။ စုနှင့်၊ တဇ္ဈာ၊ ကဝေ၊ ပိဋ္ဌာကို ရှိခိုးပသမှုဟုပင် အချို့က ထင်မှတ်ကြသည်။ ယင်းအယူအကျင့်တို့ကို ဗုဒ္ဓဒေသနာက သစ္စာ လေးပါး၊ ပဋိစ္စသမ္မပါဒ် အကို(၁၂)ပါးကို ဟောပြခြင်း၊ အနတ္ထသုတေသနတို့ကို ဟောပြခြင်းဖြင့် ပယ်ချလိုက်ပါသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို မဆွင်းမချိန်ဘဲ မေတ္တာပို့ရမည်။ စောင့်ရှောက်ရမည်။ သို့၊ သော် ဘဝပန်းတိုင်သည် ထာဝရကိုလေသာ ဤမှု၏ “သန္တိသုခ” ရရှိရေးဖြစ်ကြောင်းကို မမေ့သင့်ပေါ့။ သို့ပုံးနည်းအရ နိဗ္ဗာန်ကို ပန်းတိုင် ထားရသည်။ ဆာအက်ဒွင်အာနိလ်းက လည်း “အာရုတိက်၏ အလင်းရောင်”ကဗျာကြီးတွင်နိဒါန်းမှာ “ဗုဒ္ဓဘာသာ သည် ရှုးကျေသာ်လည်း ကြည်ညိုလေးစားရသော ဘာသာကြီး ဖြစ်သည်။ အမြှုန်ကန်နေသော လူအားလုံးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ပေးအပ်သော ဘာသာကြီးဖြစ်ရာ အကန်းအသတ်မထားသော မေတ္တာကျင့်နည်း၊ အရိယာ ဖြစ်လျှင်သဒ္ဓါနိုင်မြှုနည်း၊ လူသားတို့အတွက် လူသား ခုက္ခ လွှတ်မြောက်ရေး ကို ရဲဝံစွာဟောကြားသော ဘာသာဖြစ်ရာ ကမ္မာမှာ အရဲဝံဆုံးကျေညာချက်ကို စုတင်တွေ့ရသည်။

ဓမ္မကို အကျင်းချုပ်အားဖြင့် ဓမ္မပဒဂါထာတွင် အကုသိုလ်တို့ကို

၁၄၀

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

မလုပ်ပါနှင့် ကုသိတ်တိုကိုလုပ်ပါ။ မိမိစိတ်ကို စင်ကြယ်အောင် ကိုလေသာ မရှိအောင်၊ ဆေးကြာနေပါဟု ဘုရားအစစ်တိုက ရိုးရိုးပင် ဟောကြားတော် မူကြပါသည်။

- ဦးအောင်သန်း

ငါ။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရား၏ဝိပသုနာကျင့်သုံးနည်း

ဝိပသုနာကို လေ့ကျင့်အားထုတ်ရော် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘဝ၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ထင်အောင်၊ မြင်အောင်၊ လက်တွေ့ရှုမှုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ “ငါ၊ ငါကောင်၊ အတ္တပုရိုးလ်ကောင်” စသည် ယုံကြည်ချက်တို့သည် ဂိုဏ္ဍာသ သီမှာ၊ ဖေါက်ပြန်မှာ၊ စိတ်ကူးထားမှု သက်သက်သာဖြစ်သည်။ စိတ်အမြင်အရ ခိုင်မြို့နေသော အတ္တတစ်ခုခု ရှိသည်ဟု ပထုဇွန်တိုင်းကယုံကြည်ကြရာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ အယူမှားနေကြသည်။ အပိဋ္ဌာ မောင် ဖုံးလျမ်းသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မသီမသာကွယ်ရက်ချိဖြစ်စေ၊ တိုက်ရှိက် မှားမှု ဖြစ်စေသောက္ခာယဒီးကို စွဲယူနေကြသည်။

ထိုကြောင့် တရားအားထုတ်သုသည် ဝိပသုနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို မစမ့် အများယုံကြည်နေကြသော “အတ္တ” “မပျက်စီးသောအသက်လိပ်ပြာ ဂိဉာဉ်ကောင်” “ပုရိုးလ်” အကြောင်းကြိုတင် တရားနာထားပြီး ဘာကြောင့် “အတ္တဝါဒ” အမျိုးစုံနိုင်အနဲ့ပေါ်ပေါက်နေ သနည်းဟု အကြောင်းရှာလေ့လာ ထားသင့်သည်။ အတ္တအယူကို အစွဲအလန်း နှစ်သက်မှု ကြီးမာလျှက် ရှိသည်။ ငါကောင်ကို ဖြေတ်ရန်၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်ရန်လိုလားမှာ မရှိကြပေ။ အယူမှားကိုပြင်ရန် လက်ခံမှု အလွန်နည်းပါးလှသည်။ ထိုကြောင့် အတ္တဝါဒ သက္ခာယဒီး ယုံကြည်စွဲလန်းကြသူတို့၊ သေခုံးလျင် ဘယ်ကဲ့သို့၊ သော ဘုံဘဝများသို့၊ ရောက်မည်ကိုလည်း ကြိုတင်တရားနာ၍ လေ့လာထား သင့်သည်။

လက်တွေသတိ ဝိရိယ သမာဓိနှင့် တရားအားထုတ်ရာတွင် အနိစ္စကို တကယ်သိမြင်နားလည် ရယူမှုသည် ပစာနကျသော ကိစ္စဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၄၁

လက္ခဏာရေးသုံးပါးတွင် အနိစ္စ လက္ခဏာ သိမြင် နားလည် မူသာ အစိကကျသည်။ အနိစ္စဗျာက်ကြီးရရှိကဲ ပထမလုံအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ ရပ်ရှင် ကြည့်ရှုရာမှာ အရပ်ကား ဖလင်ကော်ပြားများ ရွှေလျားမှု နှုန်းအလွန် လျှင်မြန် နေကြောင်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်ဆက်ပြောင်းလဲနေသောကြောင့် တစ်မိန့်၊ တစ်စက္ဘာနှင့်မှာ ရပ်ပုံများသွားလာ လူပ်ရှားနေကြသည်။ မျက်တောင် တစ်ခုတဲ့မှာ အရပ်ကားပေါင်း တစ်ရာမက လူပ်ရှား ဆက်သွယ်ပြောင်းပစ်မှ ေတ်လမ်းပေါ်လာသည်။ ကိုယ်ကာယ် လူပ်ရှား လာသည်။ (ရပ်ရှင်ဟုပင် ခေါ်ကြသည်။) ယင်းတို့သည် ဝိပရိဏာမ (ပြောင်းလဲမျက်စီးနေမှု) အညထာဘာဝါ (တစ်ခုမှအခြားဖြစ်သွားမှု) သို့မဟုတ်အနိစ္စမြှုံးကို သရပ် ဖော်နေကြသည်။ ပေါ်ပြီးရှုက်ချင်း ပျောက်နေကြသည်။ မရဏသေခြင်း တရား တို့ဖော်ထုတ်ခြင်းသာဖြစ်ရာ - ဝိပသာနာကိုစွာအတွက် အကူအညီရပုံကား လူပ်ရှားတိုင်းပျောက်သွားခြင်း၊ မရဏသေခြင်းအကြောင်းကို ထုတ်ဖော် လမ်းပြခြင်းဟု ဖြစ်ပျက်အနိစ္စကို နားလည်ရသည်။ သို့သော် ရပ်ရှင် ပြကွက် များကိုတိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မစဉ်းစား ခွဲခြားမကြည့်ကြသော အခါ ဤလူပ်ရှားမူများကို (ပြကွက်များကို) တကယ်လမ်းလျှောက်နေပုံ၊ ရပ်နေပုံ၊ ထိုင်နေပုံ၊ ကိုယ်လက်လူပ်ရှားနေပုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု၏ လူပ်ရှားနေပုံ၊ တစ်စက္ဘာနှင့်ကြာမျှ ပြောင်းလဲနေမှု များပြားခြင်းကို သတိမထားမြိုက်ချေ။ လမ်းလျှောက်နေပုံ ပြကွက်ကလေး တစ်ခုထဲမှာပင် ခြေတစ်လုမ်းမှာ အပျက်တစ်ရာမက ပြောင်းလဲနေရာ အနိစ္စ သို့မဟုတ် သေခြင်း ဟုခေါ်သည်။ ကျေန်းသော လက်မြောက်ပုံ၊ ပါးစပ်လူပ်ပုံ၊ မျက်တောင် ခတ်ပုံ၊ ခေါင်းလုည်းကြည့်ပုံစွဲသော ကာယ်အမှုအရာ အသီးသီးကိုလည်း မရောမတွက်နိုင်သော ပြောင်းလဲမှု များသာဖြစ်ကြသည်။ ကျွေန်းတို့၏ သွားမှု၊ ထိုင်မှု၊ ခြေထောက်ကြမှု၊ လက်လူပ်ရှားမှု အသီးသီးမှာလည်း ဤကွဲသို့ပင် များပြားလှသော အနိစ္စပြောင်းလဲမှု၊ သေဆုံးမှုကို ရှုမှုတ်သတိထားနေရမည်။ အနိစ္စဟုသည် သေဆုံးသွားမှုပင်တည်း။ ဤကိုယ်ကာယ်ထဲမှာပင် ရပ်များ နာမှုများ အဖြေမရှိ၊ ရပ်တုံခြင်းမရှိ၊ အနိစ္စအရ ခဏာခဏ ပြောင်းလဲသွား၊ ကြ

၁၄၂

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

သည်။ ဒေဝါးခေါင်းမှာလည်း အနိစ္စ သဘောအပြည့်ရှိသည်။ ခြေထောက်လက်တို့ လူပ်ရားမှုမှာလည်း အနိစ္စအရ မတည်၍ ဖြစ်၊ ခုပျက် နေရာ တိတိကျကျ ဖြစ်ခိုက် သတိပညာ သမာဓိ သဒ္ဓါစ်တွင် တိုက် ရှုရမည်။ အနိစ္စ၏လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်များကိုပင် ဘဝလူပ်ရား “ရှင်သန်” နေသည် ဟု ခေါ်ဆိုနေကြသည်။ ခန္ဓာယဲမှာပင် ရပ်ရှင်ပြနေသလို အပိုင်း အားလုံးသည် တစ်စတ္တန့်မှာ များစွာပြောင်းလဲနေသေနေကာ ရွှေနေမှ ဘဂ္ဂိုလ်ကြီးကို ရရှိ သည်။ အတွင်းအပြင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကလာပများ အပျက် များလှသောကြောင့် ဖြိုကွဲမှ ချုပ်သုဉ်းမှ ခန္ဓာကိုယ် အကိုခြေလက် ပြောင်းနေမှ လူပ်မှုစသည် တစ်စတ္တန့်မှာ အနိစ္စတစ်ရာ မျက်တောင်တစ်ခတ်မှာ အနိစ္စတစ်ထောင် သေမှု ဖြစ်ပုံများကို သိနားလည်သွားတော့သည်။ ကိုယ်အကို ကြီးငယ်မရွေး အနိစ္စ ချည်းဖြစ်နေရာ ဤအချက်ကို သတိကပ်ရှုနိုင်သွေ့ အနိစ္စဥာဏ်ရမှုနေရာ ကျပြီး မှန်လာပြီဟု ကိုယ်တိုင်ပင် သိရသည်။ အနိစ္စအနုပသုနာ နေရာကျပို့ အရေးအကြီးဆုံး ကိုစွဲဖြစ်သည်။ ဤအနိစ္စမျိုး ကိုသာ စွဲစွဲမြှုမြှု လက်ကိုင်ထား ရှုမှတ်နေကြသွေ့ အနတ္ထ ဥာဏ်ကြီး (၈-၇၂-အတ္ထ-ဒိဝ-မြှေသာ ပုဂ္ဂလ) လုံးဝမရှိကြောင်း အသိအလိမ္မာ ဥာဏ်ပညာကြီးကို ရရှိပြီး “သတ္တာယဒီ၌” အယူများအားလုံးကိုပယ်သတ်ပစ်သည်။ အနိစ္စဥာဏ်ရတွေ့ အနတ္ထဥာဏ်ကိုပါ ပူးတွဲရရှိသည်။ ငါးပါးသိလ အမြှုလုံြှုနိုင်သည်။ အနိစ္စတရားကို ရှုမှတ်ရာမှာ “မြီးပြည့် စုံမှု” “နေရာကျမှု” ဆိုသည်ကား ဤဥာဏ်ကို အပိုင်းအမြှု ဟာဒယိုးနောက်မှာ ရှင်းရင်းလင်းလင်း သဘော ပေါက်ပြီး အပိုင်းရသော ဥာဏ်မြတ်ကိုဆိုလိုသည်။ မသေမီ၊ ဘဝမကုန်မီ နေမှု၊ထိုင်မှု၊လူပ်ရား ဆောင်ရွက်မှုမြှုလည်း အနိစ္စဥာဏ်က စမ္း၏ကုည်ရေးအရ ကပ်ပါလာ၍ အမြှုအပိုင်း ရသည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။ ထူးမြတ်လေစွာတကား။ ကလာဏာ ပုထွေးတိုင်း ဤသာသနာ၌ ရပ်နာမ် အနိစ္စာတ်ကြီးလေးပါး အနိစ္စကို ပိုင်နိုင်ရသောအခါ မက်ဥာဏ်၊ ဖိုလ်ဥာဏ် မရဖေကာမူ အနိစ္စဥာဏ် တကယ်ပေါက်မြောက် ရယူတတ်လွှင် ထူးမြတ်လွှေပေသည်။ မကြောမီ နေးနေး သို့မဟုတ် မြန်မြန် မက်ဖိုလ်ဥာဏ်များကို ရစွင့်လမ်းပွင့်သွားသည်။ မက် ဖိုလ်

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၄၃

ရရန်အခွင့်အရေးပေါ်နေရာ အနိစ္စသာသံသမဲရှုရသည်။ ဤ အနိစ္စဥာဏ်က
ပင် မှန်မြတ်သော သီလတရား မြင့်မြတ်သော အကျင့်စာရိတ္ထ၊ သီကွာကို
နေးနေး (၀၂) မြန်မြန် ရစေရန် ကူညီသည်။ မဂ်တံခါး၊ မဂ်သီလကို ဖွင့်ပေး
သည်။ အရိယာသီလရရှိ အခါအခွင့်ရှိလာသည်။

၈၅။ ဦးနှုံး ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်း မိန့်ခွဲန်း

သဘာပတိကြီးခင်ဗျား-

နယူးယောက်မြို့၊ တယ်လီဖုန်းကုမ္ပဏီတွင် သူတေသနပြု လေလာ
ချက်အရ သီရသည်မှာ အချိန်(၃၉၉၀)တိတိ ငါးရာ တယ်လီဖုန်း စကားပြောမှု
၌ ‘ငါ’ ‘ငါ’ ‘ငါ’ ဟုသုံးစွဲကာပြောကြကြောင်း ဖုန်း ၅၀၀မှာ ‘ငါ’ တစ်ထောင်
အကြိမ်အထိ ကြားရကြောင်း သီရပါသည်။

တရားခဲ့ ‘ငါ’ အရင်းကျကျ ‘ငါ’ ဖြစ်နေရာ နိုင်ငံအသီးသီး ကမ္မာမှာ
ပဋိပက္ခဖြစ်မှု လင်နှင့်မယား ရန်ဖြစ်မှု ကမ္မာစစ်ပွဲဖြစ်မှာ ဤ ‘ငါ’ ‘ငါ’
အတွဲစိတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကမ္မာကြီးကို ပိုကောင်းသော ကမ္မာကြီးဖြစ်လာရန်
(၁)ကို ပယ်ဖျောက်ပစ်ရန် အတွက်ယ်ကျိုးကို ပယ်သတ်ကြရန် နည်းလမ်းများ
ရှာဖွေ လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ ‘ငါ’ ‘ငါ’ စိတ်သည် ‘ငါ’....‘ငါ’ ဤအတွဲစိတ်ကို
ပယ်ဖျောက်ရန်မှာ ရေးဦးစွာ ကာယက်များနှင့် ဝစ်က်များကို စတင်ထိန်းချုပ်ရန်
လေ့ကျင့်ထားရမည်။ သို့မှသာ အတွဲအယူပယ်ရန် ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။
အထူးသဖြင့် စကားပြောရာမှာ မှသားမပါရန်၊ အပြစ်မပြုရန် အရေးကြီး
ပါသည်။

ကာယက် ပြုမှုချက်များမှာလည်း အောက်ပါအတိုင်း ပေါ်ထွက်
နေကြသည်။

- (၁) သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ခြင်း၊
- (၂) သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း၊
- (၃) စည်းကမ်းမဲ့ လိုင်ဆက်ဆံခြင်း၊

၁၄၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

(၄) အရက်သေစာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း။

ဝစ်အကုသိုလ် ခုစရိတ်လေးပါးမှာ (၁) လိမ့်ညာပြာဆိုခြင်း၊ (၂) ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ (၃) သိမ်ဖျင်းသောစကားကို ပြာဆိုခြင်း၊ (၄) ကြမ်းတမ်းရှိုင်းပြ စကားကို ပြာဆိုခြင်း တို့ဖြစ်ကြ၏။

‘ငါ’ ကိုပယ်ဖျက်လိုသူသည် ကာယ့်ခုစရိတ် ၃-ခု၊ ဝစ်ခုစရိတ် ၄-ခုကို ဘုရားရှင် ထူဝါဒနှင့်အညီ ရှောင်ကြော်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားရမည်။

မကောင်းမှုသည် စိတ်ထဲ မနောထဲက စတင်လာသည်။ ပချုပ်ထဲမှာ မြှော်ဟောက်ကို လျှောင်ထားလျှင် အဖုံးဖွင့်လိုက်သောအခါ ချက်ချင်း ပါးပျဉ်းထောင်ပြီး ထကိုက်သောကြောင့် ဖမ်းချုပ်ထားမှ ဇြိမ်သက်သည်။ ဤနည်းအတူ စိတ်ကိုလည်း မြှော်ဆုံးပချုပ်ထဲက ဥပမာကဲ့သုံး၊ ထိန်းချုပ်ထားစဉ် စိတ်သည် ဇြိမ်သက်၍ အထိန်းအချုပ် မရှိသောအခါ ခုစရိတ် ပြုလုပ်သည်။ သူတူးသူ ဒီဇိုင်းတိုင်းတွင် ပေါ်လောက်ရန် ကာယက်သတ် မနောက် ထိန်းထားရုံးမျှနှင့် လည်း မလုံ လောက်သေး။ ငါဟူသော စိတ်အမြင်ကို ပပေါ်လောက်ရန်၊ ပယ်ရန် လိုပါသည်။

‘ငါ’ စိတ်အကျိုးသာ၊ အကြောင်းမဟုတ်၊ ‘ငါ’ ‘ငါ’ ‘ငါ’ ဟု လူတွေက ပြုလုပ်မှုများက အကြောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓအေသနအရ ဤဒီဇိုင်းတေသိက် ထင်ရှား ရှိ၍ ကိုလေသာ အည်းအကြေးဟုခေါ်ပါသည်။ ဒီဇိုင်းကြောင့် ငါဖြစ် လာသည်။ ငါစိတ်တွေ ဝင်လာသည်။ ဒီဇိုင်းဆိုသည်မှာ ရိုးရိုးပြောရလျှင် ကိုယ့်ကိုယ့်ကို အထင်မှား အမြင်မှားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝိစိကိစ္စာကို ရှင်းရှင်းပြောပြ ရလျှင် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံယာကို မယုံကြည်သောစိတ်ပင် ဖြစ်သည်။

လူကြီးမင်းများ ခင်ဗျာ -

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ဦး၏ အမိက တာဝန်မှာ ဤဆိုးည်းသုတေသန စေတသိက်များကို ပယ်သတ်ရန် ဒီဇိုင်းတိုင်းတွင် ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးဆုံး လေ့ကျင့် ရမည်။ ဒီဇိုင်းကြောင့် ‘ငါ’ စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေသည်။

အဘယ်ကဲ့သို့ မြှုပါမည်နည်း။

ବୃଦ୍ଧିଲାଗନ୍ତରେ କୃତିଃ

၃၄၅

କିର୍ତ୍ତବନ୍ଦ ଶ୍ରୀରାମୋହନପି: ଆଶ୍ରମୋହନପି:ମୁ ଯିତ୍ରେ.ମୁହିଁଷିଳେଣା
କିର୍ତ୍ତଅଭୂତ: ଅଶ୍ଵି: ମହିଷିଳେଣାରକ୍ଷଣ ଲେବାହା, ଦେଇବ, ମୋହା କରିଃରକ୍ଷଣ ଉଚ୍ଚାରି
ବାତିଧା:ଫେରମନ୍ଦ୍ୟ: ଗ୍ରୂହତିଧା:ମୁକ୍ତି ଲେଗୁନ୍ଦିଷ୍ଟିଷ୍ଟି ଯେମୁଣ୍ଡିଲ୍ଲି:ଯୁଗା:ଦେବ
ଆଏ କିର୍ତ୍ତବନ୍ଦ ଦିନକ୍ରିୟ ଲାପିବନ୍ଦ୍ୟ:।

ထို့ကြောင့် ပိုကောင်းသော ကမ္မာတည်ဆောက်ရေး အတွက်
ပျော်ဆွင်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ရေးရရန်အတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာအားလုံးက ဗုဒ္ဓ
ဘာသာနည်း၊ ခရစ်ယာန်အားလုံးက ခရစ်ယာန်နည်း၊ မူစလင် ဟီဘရူး
တွေက မူစလင်နည်း၊ ဟီဘရူးနည်းဖြင့်လေ့ကျင့်ရန် တိုက်တွန်း နှီးဆော်အပ်
ပါသည်ခင်ဗျား။

କେବୁ ମହାପତ୍ର

အမျက် ‘ဒေါသ’ ကိစ္စနှင့်ရာဇ်၊ မာနကို ပယ်ရာဇ်၊ သံယောဇ်
မှန်သမျက် ကျော်လွှန်ရာဇ်၊ နာမ်ရပ်၏မပြုတွယ် မကြောင့်ကြသူထဲသို့
ဆင်းရဲကုန္တတို့သည် မကျော်ကျော်ကုန်။

ମୁଖ୍ୟମନ୍ୟାନୀ ପରିଷଦ୍ୟାନାମ୍ବାଦୀ-୧୯୫୩

ଦ୍ୱାରା ପବ୍ଲିକ୍ ମାର୍କେଟ୍

“ပညာ” ဆိုသည်မှာ ဖြစ်မှု၊ တွေ့မှု၊ စံစားမှု၊ သီမှု အသီးသီးကို သူ၊ အမှန် အတိုင်း “ယထာဘူတာ” ဖြစ်ရပ်အခြေအနေမှန် နှင့်အညီ သီမြင်နေမှု၊ ရှုမြင်မှုကိုခေါ်သည်။ အမှန်သီမှ ပညာသိဖြစ်သည်။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဒီဇို့ အသိ ကို ပညာဟု ဆိုရသည်။ အမှန်ရှုမှ ပညာရသည်။ သုံးမှသာ နေ့စဉ် ဘဝမှာ မှန်စွာပြုလုပ်ဆောင်နေသည်။ ထိုပြင် လူပြဿနာ အခက်အခဲ ခုက္ခဏျား ကိုလည်း ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်း တတ်၍ “ပညာ” ကို အမြတ်ဆုံးဟု ဆိုရသည်။ ပညာသည် တန်ဘိုး မဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုး အန္တာ ရှိပါသည်။

ବ୍ୟାକରଣରେ ପାଇଁ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପାଇଁ ପରିଚ୍ୟା ଦେଇଲାଯାଇଛି ।

၁၄၆

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

စိတ်ထားပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရန် ကုဋ္ဌလျှိုက်ရှိပါသည်။ သတ္တဝါအားလုံးထံမေတ္တာရတ် ပုံနှိုးစေသူမှာ ပညာတတ် အသိအလိမ္မာ ဥာဏ်ပညာရှိမှ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ထိန်းသိမ်းရေး၊ စိတ် မှန်ကန်ရေး အတွက် ဗုဒ္ဓဓမ္မက “ဘာဝနာမယ ပညာ” ကို သင်ကြားလျှက် ရှိသည်။ ဘဝသစ္စာပညာ သိရန် ရည်ရွယ်လျှက် သစ္စာလေးပါးကို ထာဝရ အမှန် စိတ်ကောင်းမြတ် အကျင့် မြတ်ရေး အမှန်ဟု အမြဲဆုံးမ သင်ပြနေသည်။ ထို့ကြောင့် သာမန် လူညံ၊ အန္တ ပုထိဇ္ဇာ လူမိုက်၊ လူကန်း ဘဝမှ တစ်ဆင့် ကလျာဏာပုထိဇ္ဇာ (=ဘဝကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား သတိထားသင်ခန်းစာယူနေသူ) အဆင့်သို့တက်လှမ်း ရမည်။ သာမန်ပညာနှင့် မလုံလောက်ပါ၊ ဓမ္မပညာပါဝင်ရမည်။ ဥာဏ်ကြီးမား ထိုးထွင်းသိလာရမည်။ သံဃာရ တရားတိုင်းမှာ အနိစ္စ၊ ခုက္ခ၊ အနတ္တ ယုဉ်တွဲပါဝင်နေကြောင်း စာသိုးဆင်ခြင်သိကနေရှုမှတ်သိအထိ လောကျင့်ခန်း ဝင်ရမည်။ ဤကား ဝိသာနာ ပညာပေါ်တည်း။

သတိဝိပိဿာကြီးမားအောင်လောကျင့်ကြသူတိုင်း ပြီးပြည့်စုံနိုင်မှာသော ပညာကြီးကိုရကြသည်။ ထိုပညာကိုမို့ ပညာ၊ ဖိုလ်ပညာ၊ လောကုတွေရာပညာ ဟုခေါ်သည်။ လူသားသည် ပြည့်ဝကောင်းမွန်သူဖြစ်ရမည်။

အစိုင်းမှာ သိလဲကြောင့် ကိုယ်နှင့် နှုတ်ယဉ်ကျေးသိမ်းစွဲ၊ လာပြီး ဒုတိယပိုင်းမှာ သမာဓိကြောင့် စိတ်ရှိင်း စိတ်လေလွင့်မှုများ ငြိမ်ဝပ်သွားသည်။ သမာဓိသုခ ရနေသည်။ ဤတတိယပိုင်းတွင် ရုပ်နာမ် ဘဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်သော ပညာရသောကြောင့် သန္တသုခကြီးခေါ် နိမ္မာန် စာတ်ကို ရကြသည်။ မောဟအမောင် မိုက်မှားနေမှု အညစ်အကြေးကိုဤ ပညာ သင်မှသာ အလင်းရောင် ရသည်။ သန်ရှင်း စင်ကြယ်သည်။

- အရှင်သော်လ

၈၈။ မေတ္တာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောပြုသော “မေတ္တာ” သည် သာမန် မေတ္တာ အမိမိယ်နှင့် လုပ်ငန်းထက် ပိုမို အမိပွဲယ် ကျယ်ဝန်းများပြားပေသည်။ အချို့က

ဓမ္မလက်ခွဲကျမ်း

၁၄၇

ထင်ဖြင့်ကြသလိုမေတ္တာမျိုးမဟုတ် အဟိုသ မည်၏ဆဲရဟန္တသောဝါဒသာမကပါ။ သနား ကရဏာ ပြုပါဟုသော အနက်ထက် ဂိုလ်နှစ်ပါသည်။ ဗြဟ္မာဝိဟာရ မေတ္တာမျိုးအကန်၊ အသတ်မရှိသောကြောင့်ပင်၊ ထိုပြင်သာသနာတွင်း မှာသာ ကျင့်နိုင်သော စေတောတိမုတိ မေတ္တာမျိုး ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူတွေ နားလည်ကျင့်သုံးနေကြသော သာမန် ချစ်ခင်ချစ်မှု၊ ချစ်ခြင်း မေတ္တာမျိုးထက် အဓိပ္ပာယ်ကျယ်ဝန်းနေ၏။ စင်စစ်မှာ တဏ္ဍာချစ်၊ ပေမချစ်၊ ဂေဟသိတအချစ်၊ လောဘအချစ်၊ စိုးရိမ်ရသော အချစ်မဟုတ်၊ ဗြဟ္မာဝိဟာရ မေတ္တာဖြစ်၍ ထူးမြတ်လှသည်။ မိတ်ဆွေချစ်အရ အကျိုးသယ်ပိုးမှု၊ အနှစ်နာ ခံမှု၊ စွန်စားမှု၊ ပါဝင်၍ ပါရမိ မေတ္တာဟု ဆိုသင့်သည်။ ကိုက်ကျိုးစွန်းမှ မေတ္တာအစစ် ဖြစ်သွားရာ ပိုင်ဆိုင်ရယူ လိုစိတ်များ လုံးဝ မပါဝင်ပေ။ ထိုပြင် သတ္တဝါ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကန်းသတ် မထားဘဲ စေတနာ မေတ္တာထား ကုသ္ပာရသော ကြောင့်နက်နကျယ်ဝန်းသည်။ အထက်တန်း အကျေဆုံး အချစ်ဖြစ်ပေသည်။ မေတ္တာအစစ်မှာသနားညာတာမှု ပါဝင်သည်။ သန်းရှင်းစင်ကြယ်သည်။

သုံးဖြစ်ရာ ဗြဟ္မာစိရိတရား လေးပါးအနက် မေတ္တာပို့သမျှကို သက်ရှိသတ္တဝါ အားလုံးသို့ မေတ္တာထားမျှကို ပထမဆုံး လေ့ကျင့်ရသည်။ မေတ္တာကို အကျိုး (၁၁)ပါး ပြသတော်မှု၍ အလေးအနက် ဟောတော်မှုရာ ပေါ့ဆမှု မပါဝင်ပေ။ ထို့ကြောင့်ကုန်းနေ၊ ရေနေ၊ ကောင်းကင်အထက် ဘုံနေသတ္တဝါ အားလုံးထံသုံး ဤ မေတ္တာမေတ် စေတနာသန်းသန်း၊ ချမ်းသာ ပါစေ၊ ဘေးကင်းပါစေ၊ စိုးရိမ်ခြင်းကင်းပါစေ၊ ရောဂါကင်းပါစေ၊ စသည် ဖြင့်စုံစိုက်သော သမာဓိဖြင့်မေတ္တာရာနှင့်ရသည်အထိ မေတ္တာပို့သရမည်။ မေတ္တာ အမှန်ကား ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာမရွေး၊ ဘက်မလိုက်၊ ခုစရိတ်သမားကိုပင် မေတ္တာ ပို့သနေရသည်။ မှန်းတီး၊ ဒေါသစိတ် လုံးဝမပါဝင်၍ ဗြဟ္မာဘုံသို့ ဆိုက်ရောက်သော အကျိုးကိုရကြသည်။ အကယ်၍ မိုက်သူ၊ ဉာဏ်နည်း သူတို့ကို မေတ္တာမထားနိုင်ကြလျှင် မေတ္တာအစစ် အင်အား ပျောည့်သွားတော့ သည်။ မိုက်သူ၊ လိမ္မာသူ အားလုံးကို ချစ်ခင်သနားနေမှုမေတ္တာသည်

၁၄၈

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

လန်းဆန်းစိပြုလုပါသည်။ ဘယ်အခါမဆို မေတ္တာ မခြောက်ခန်းရပါ။

လူမိုက် လူညံ့ကို ချစ်ခင်ရမှာလား။

မေတ္တာအစစ် စိတ်ဓာတ်ထားနေသူ၊ ပြဟ္မာစိရိမေတ္တာလုပ်ငန်းကို
တကယ်နားလည်သူတိ၊ သည် ဆရာဝန်ကောင်း တစ်ယောက်လို စိတ်နေ
သဘောထား ကျင့်ဝတ်ရှိရမည်။ ဥပမာ လူမမာအောက်လာလျှင် လူမိုက်လား၊
ပညာရှိလား ဟုခွဲခြားမှု၊ မေးမြန်းမှု မပြုလုပ်ဘဲ သူ၏ ဖျားနာအနာ ရောက်
ကို သာစိတ်ဝင်စားစွာ ကျမ်းကျင့်သော ဆရာဝန်အတတ်ပညာဖြင့်
ကုသပေးလိုက်သလိုသူကတော့ လူမိုက်ပါပဲ ဟူ၍ ဒေါသဖြစ်စရာကို
မတွေးဘဲမေတ္တာ ထားရမည်။ စင်စစ် လေးလေးနှင်းနှင်း သိထားသင့်သည်မှာ
လူမိုက်များသည် ကိုလေသာ ရောက် (မောဟာစိစိကိစ္စ) ရရှိနေသော
လူမမာများ ဖြစ်၍ သနားကရာဏာကို စစာင်းပြီး မေတ္တာလုပ်ငန်းကို
လုပ်သင့်သည်။ ကရာဏာ စိတ်ရဟန်လျှင် ဤမေတ္တာစိတ်မျိုး အလွယ်တကူ
ရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာအစစ်မှာ အပွဲမညာ အကန်အသတ်မထားရာ
ဟုဟောတော်မှာသည်။

မေတ္တာဟူသော ရောဂါရကို သုံးစွဲနေကြသော လူအများစုသည်
ကာမရာဂါရကို ရည်ရွယ်၍ သုံးစွဲလေ့ရှိရာ မေတ္တာအစစ် နည်းပါးလုပ်ပါသည်။
တဏ္ဍာရာဂါရက မေတ္တာလို အယောင်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဤလောက
ဤကမ္မာမှာ မေတ္တာအမှန်ရှိမှသာ ဤမြို့များရေးရမည်ဖြစ်ရာ တဏ္ဍာရာဂါ
အချစ်ကို ချိုးနှိမ်ရသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် တဏ္ဍာရာဂါသည် ကိုလေသာကြောင့်
စိတ်တုန်လျှပ် ခြောက်ခြားမှုသာဖြစ်ပြီး မေတ္တာအစစ်သည် သမထား သမမှိ
ကမ္မာနှင့် သာဖြစ်၍ စိတ်တည်ကြည် ခိုင်မာ သန်ရှင်းနေတော့သည်။ ဤ
ကမ္မာလောက တစ်ခုလုံး ပိုပသုနာ မပွားမီ မေတ္တာ သမမှိကို ရှေးဦးစွာ
ပွားရမည်။ သာမန် လူသီများသော “မေတ္တာ” ဓာတ်ပို၍ အဆင့်အတန်း မြင့်မား
လှသော မေတ္တာတော် တည်ရှိနေသေး သောကြောင့်ပေတည်း။

အရှင်သီးလ

ဓာဒလက်ခွဲကျမ်း

၁၄၉

ဓရ။ ချမ်းသာသုခ

ချမ်းသာသုခဟူသည် စိတ်နှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်။ နာမ်တရားမှာ အကျိုးစောင်သည်။ စိတ်ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့၊ အထက်တန်းကျိုြင်းကို ချမ်းသာသုခ ဟုခေါ်သည်။ ရပ်တရားပစ္စည်း အသုံးအဆောင် ရွှေ၊ ငွေ၊ အီမံးကေား၊ ခြေ၊ မြေတို့နှင့် မသက်ဆိုင်ပေ။ ထို့ပြင် စန်၊ ကျော်ကြားမှာ၊ ရာထူးမြင့်မားခြင်း၊ အခြေအရံပေါ်များခြင်း၊ လူကြိုက်များခြင်းသည် ချမ်းသာ သုခရယူခြင်း မဟုတ်ပေ၊ ထိုကိစ္စအခြင်းအရာတို့ကို ခေတ္တပျော်ဆွင်မှု၊ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်နေသော သုခချမ်းသာ ကြယ်ဝမှုဟု သတ်မှတ်ထားသည်။ စင်စစ် မမြေသော သုခသည် သုခ အစစ်မဟုတ်ပါ။

စိတ်ရှာ အသိဉာဏ် အယူမှုန်သွားခြင်း၊ သစ္စာလေးပါး သိ၍ သရဏာဂုံမြို့ခြင်း၊ ငါးပါးသီးလမြို့ခြင်းမှာ စိတ်လေ့ကျော်ခန်း၊ လိမ္မာယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့၊ မှုနှင့်သာ သက်ဆိုင် သည်။ ထို့ကြောင့် ပုံးလွင့် ဖောက်ပြန်နေသော အပူအလောင်ဖြစ်နေသော စိုးရိမ်နေသော စိတ်များကို သမထ ဘာဝနာများဖြင့် ထိန်းရှုပ်မှ ချမ်းသာအစစ်ကို ရကြသည်။ စိတ်ဥမ္မာလျှင် ချမ်းသာရာရကြောင်း ဖြစ်သွားသည်။ သမထ အလုပ်သည် သုခ၏အခြေခံဟု နားလည် သဘော ပေါက်ထားရမည်။

နောက္ခာ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ နာမည်ပျက်ခြင်း၊ ဂဏ်သိက္ခာကျဆင်းခြင်း၊ အာဏာလျောကျခြင်း တို့ကြောင့် လူသည် အလွန်ဆင်းရဲပင်ပန်းသွားရသည်။ ယုတ်နိမ့်သွားရသည်။ စိုးရိမ်သောကာ၊ ပူဇေားမျှ၊ နောင်တများက အပ်စိုးထား သည်။ ထို့ကြောင့် အာဏာတန်ခိုးနှင့် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု တို့သည် ချမ်းသာ ပျော်ဆွင်ရေး မဟုတ်ဟု သိနားလည်နိုင်ကြပါသည်။ အနိစ္စတရား အစစ်သာ ဖြစ်ကြချေ၏။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ကောင်းရမည်။ အကျင့်သိက္ခာမှန်ရမည်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌ ငါးပါးအယူမှုန်ကို ယူ၍ ယုံကြည်မှရှုံးရမည်။ နာမ်လူ၏ ငါးပါးရှုံးရမည်ဟု ချမ်းသာသုခ အစစ်က ဆုံးမ လမ်းပြထားသည်။ သို့သော် မိမိ၏သွှေ့ သတိ၊ ဝိရိယ် ပါရမိ အဆင့်အရ ယရ ရနိုင်ပါသည်။ တိတိကျကျ နားလည် ရသော

၁၅၀

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

ချမ်းသာသူခမျိုးမှာ အများနှင့်မဆိုင်၊ မိမိတစ်ဦးတည်းနှင့်သာ ဆိုင်သည်။ တစ်ဦး ချင်းသာ ရယူနိုင်သည်။ ပေးကမ်းလို့မရပါ။ သို့သော ရုပ်ဝဏ္ဏာ လုပ်သူမျှချမ်းသာ၊ စိတ်ပြုစ်အေးချမ်းသာ၊ အသိပညာအတတ်ပညာ တာတ်သိ လုမွှာချမ်းသာ၊ နာမ်တရား စိတ်ဓာတ်အမှန်သိ အကျင့်မြတ် သမွှာဖိန္ဒီ ချမ်းသာဟူ၍ ချမ်းသာအဆင့်ဆင့် လေးမျိုးရှိနေသောကြောင့် လေ့လာတွေ့ရှိ နိုင်ပေသည်။ နောက်ဆုံး ချမ်းသာသည် အကောင်းဆုံး ချမ်းသာ၊ အခိုင်မြှုပ်ဆုံး ချမ်းသာ ပင်တည်း။

ထိုကြောင့် သတိ၊ သံဝေဂတရား လေ့ကျင့်ကြသူတိုင်း သတိရစရာ၊ သံဝေဂယ့်ရာကို မိမိတို့ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးဘဝမှ တစ်ဦးစီ ထုတ်ယူသုံးစွဲ ရတော့ သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဆုံးမချက်အရ ဆိုလျှင် နိုဗ္ဗာန်ချမ်းသာလျှင် ပိမိလိုအပ်လှ ပါသည်။ သံသရာ ဘဝများစွာ ကျင်လည်ခဲ့ရဖူးသော်လည်း ဤကဲ့သို့သော နိုဗ္ဗာန်ချမ်းသာ သန္တိသုခကို တစ်ခါမျှမရခဲ့ဖူးသောကြောင့် ယခုဘဝမှာ လူဖြစ်ခိုက်၊ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်နေခိုက် ခဏေလေးမှာ အရေးတကြီး အမတသုခါ၊ နိရောသုခကို ရယူထားရမည်။ မဂ္ဂင်စိတ်၊ မကိုလာစိတ်နှင့် အကျင့်မြတ်မပါဘဲ မရှိင်ပေ။ စိတ်ကောင်းမွေး၍ နာမ်သုခကို စယူရမည်။ “ခုကွဲခုပ်သိမ်း၊ ချုပ်ပြတ်ပြီး၊ ဓာတ်သိမ်း၊ ဤနိုဗ္ဗာန်” အပါ အေတိချုပ်ရမည်။ ထိုကြောင့် ယခု သန္တိသုခရလျှင် ဘယ်တော့မှ မအိုရာ မနာရာ၊ မသေရတော့ပါ။ လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ကြောက်စရာကောင်းလှ သော စိုးရိမ်မှုအထွေထွေ၊ ခုကွဲအမျိုးမျိုး၊ ပြဿနာအစုစု၊ အပြီးချုပ်ပြီးပါသည်။ နောင်အခါလည်း ထပ်မံ၍ မအိုမနာ မသေရ၍ အနည်းဆုံး (၇)ဘဝနှင့် ပရိနိုဗ္ဗာန်ပြနိုင်သည်။ အခက်အခဲချုပ်ပြီးခြင်းကို နိုဗ္ဗာန်ဟု သိထားရမည်။ သင်က နိုဗ္ဗာန်ရလျှင် ဘာမှ လုပ်စရာမရှိ၊ ပြီးငွေ့စရာ၊ ပျင်းစရာ ကြီးဟု ပြောချင်သလား။

သူ၏အမေးကို ဖြေရန်မှာ တရားဂဏ်တော် ခြောက်ပါးအနက် သန္တိန္ဒီကရာဏ်၊ အကာလိကရာဏ်၊ အဟိပသိကရာဏ်များ ပါဝင်နေကြောင်း၊ တရားစောင့်သူကိုသာ တရားကပြန်လည်စောင့်နေကြောင်း၊ နိုဗ္ဗာန် ရောက်မှ

ଭୃତ୍ୟାନ୍ତରେ କୁଣ୍ଡଳ

၁၃၁

တော့ ထပ်မံပြေးလွှားနေစရာမလိုကြောင်း၊ ချုပ်တာ ဖြိမ်းတာသည် ကျက်သရေ မဂ်လာရှိသည်။ တရားတော် အရ ကေန်အမှန် ရှိသည်ဟု သိထားရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ သဘာဝသာလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်ရှု၍ အာကာလိကဟု ခေါ်ရကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ရမည်ဟူ၍ လုံးဝမရှိကြောင်း၊ ယခုအခါ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝိရိယ၊ ပညာ သမာစိ၊ ကြော် ငါးပါးသိလျှင် ပြည့်နိဗ္ဗာန် ရကြောင်း၊ အသိပညာနှင့် ဝိရိယသာလျှင် အားကိုစရာရှိကြောင်း၊ ဘဝ ပန်းတိုင်ဆိုသည် မှာမသိမှ အမြှောင်စာတ်မှ ပညာဉာဏ် အလင်းထွန်းပေး ရခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ပူပန်ဆင်းရမှ မပူပန် မဆင်းရ ရောက်ရန်သာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဖြေဆိုလိုက်ရပေသည်။ အရိယာတိုက မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် “ဗောဓိ” ကိုသာ တန်ဖိုးထားကြပါသည်။ ရှိသေမြတ်နီး နေကြပါသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဉာဏ်ပညာ အစစ်ရှိမှုရကြသည်။ စိတ်ကိုလည်း ထိန်းချုပ်ရန် လေ့ကျင့်ရမည်။ ကာယဝစ် မအနာသီမှာ ရွှေ့ကြသည် ယဉ်ကျေး၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့မတေးဟု စပ်ဆိုတော်မူကြပြီး ကာယကျိန်းမာ ရွှေ့လန်းပျော်ရွင် ရေးကိုပါ ခံစားကြရပါသည်။

- അറ്റവേദില

၉၀။ သန္တိဆိုသော တရားအကြောင်း

သဲန္တာသည် လောက သဘာဝ ဥပဒေရှိရသလို ကေန်အမှန်ရှိနေသည်။ လောကမှာ ဖြစ်မြှာရ၊ ရက်စက်မှုများ၊ ဒေါသကို ဒေါသနှင့် ရင်ဆိုင်မှုများကို တွေ့မြင်ရသောကြောင့် “ရှန်းကန်လျှပ်ရှားမှု” ဥပဒေကို သိလာရသည်။

ရက်စက်ကြမ်းကြုတ် ဆူပူမူ သဘောတရားရှိရသလို တရားမျှတြင်မ်းချမ်းမှ သန္တိသုခ သဘောတရားလည်း ကေန့်အမှန်ရှိသည်။ အပူရှိလျှင် အအေးရှိမြို့၊ သံ သရာရှိလျှင် သံ သရာကင်းမှု သံ သရာ ဘဝချုပ်မှု ရှိမြဲပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူသားသည် မဏီမပဋိပဒါနည်းအရ သုခုခုက္ခာကို တည်တည်ဖြစ်ဖြစ်ဖြင့် မဟုတ်မလွန် ရှုရလေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်ပေးရသမှု ကြမ်းတမ်းမှန်င့် အဟိုသ(ရက်စက်မှုကင်းလွတ်ခြင်း)တရားနှစ်ခု

၁၅၂

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

အကြေားမှာ မဖြူမ ပဋိပဒါ တရားဓမ္မရှိသည်။ ဤ အမြင်အကျင့်အရ သိရ သည်မှာ-

တရားဓမ္မသည် ြမ်းချုပ်မှ သွှေ့ကို ရစေသည်။

အဓမ္မသည် ဆူပူနှိပ်စက် ရက်စက်မှုကို ဖြစ်စေသည် ဟနားလည်ရ ပေသည်။

ဤလောကရှိ အဖျက်စိတ်များမီးများကိုလိုက်လံ၍အကုန် ြမ်းသတ် ရန်စက်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၊ အတွက်မတတ်နိုင်ဘဲရှိရသည်။သို့သော် လူတစ်ဦးစီ အတွက် စိတ်အေးချမ်းသာယာမြင့်မြတ်ရေးသွှေ့သုခ(အပူအလောင်ြမ်းအေး မှု)ကိုကားရနိုင်ဖြစ်နိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ လုပ်ဆောင်နည်းမှာမိမိ ကိုထိန်းချုပ် စိုးမိုးထားသောနည်း၊ ကရာဏာနည်းအရ တစ်ဦးချင်းပင်လေ့ကျင့်ကြရသည်။ ဤအဆင့်မှနေပြီး မေတ္တာတရား၊ ကရာဏာတရားဖြစ်ပွားရန် စိတ်ကောင်းများ ပိုလွှတ်ပွားများလျှင် တစ်နိုင်ငံလုံး သို့မဟုတ် လူတစ်စုမှာ ြမ်းချမ်းရေး ရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်-

ြမ်းချမ်းရေးသည် စိတ်အနေအထား သဘာထားနှင့် ဆိုင်ခြင်း ကြောင့် မေတ္တာအကြောင်းဖြန့်ကျက်ဟောပြပေးနိုင်ပါသည်။

လူသား၏ ဟာဝယနှင့်သားထဲမှာ ြမ်းချမ်းမှ မရှိသောအခါ အပြင်ကမ္မာကြီး ြမ်းချမ်းအောင် မပြုလုပ်နိုင်တော့ပါ။

မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်မှာလောဘာဒေဒါသ၊ မောဟမီးများ ြမ်းသတ် ရေးကို ဂရရှိက် အလေးအနက် ဟောကြားတော်မှုသည်။ ထို့ကြောင့် စစ်တိုက်ပြီးသွေးထွက်၍ သာသာရေးလုပ်ဆောင်မှုလုံးဝမရှိပေ။ သာသနာ ကြောင့် အသက်သော၊ အသတ်ခံရ သူလည်း မရှိပါ။ ြမ်းချမ်းရေးပင် ဗုဒ္ဓဓမ္မ ဖြစ်သောကြောင့် တည်း။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏စကားတော်များသည် အဖိုးတန် လုပါသည်။ ဓမ္မပဒ ဂါထာများကို တကယ် လေ့လာ သင်ကြားသုံးသပ် ကြည့်လျှင် မည်မျှ အဖိုးတန်ကြောင်း သိနိုင်သည်။ စိတ်စင်ကြယ်ရေး တရားတော် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခေတ်ကာလအားလုံး ဒေသအားလုံးမှာ အရေးကြီး၍ လိုက်နာရမည် လုပ်ငန်းများ ဖြစ်နေသည်။ ဥပမာ

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၅၃

အကျင့်သီလဘောင်းမှန်သူသည် စံပြုရှိလ်ဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေး ပြေလည်စေ ပါသည်။ ဤသဘောတရား “မွှေ” လမ်းစဉ်နှင့် အကျိုးကျေးဇူးတန်ဖိုးများကို ကြားနာသီမြင်နားလည် ယုံကြည်ထားကြမှသာ ဟာဒယနှင့်သားထဲ သို့ တရားရောက်ရှိကြသည်။ ထို့ပြင် မေတ္တာဖိတ် ရှိသူ အတွက် ဥပဒေနှင့် ချုပ်ကိုင်ရန်မလိုပါ။ မေတ္တာရား၊ ဗြဟ္မာစိရိစေးပါး ပြန်ပွားစေသော အခါ၌ ရဲသားများ၊ အကျဉ်းထောင်များ မလိုအပ်ခြင်း အကြောင်းမှာ ဟာဒယနှင့်သား မှစင်ကြယ်မှု ထွက်ပေါ်လာသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ဤသစ္စာစကားကို လူအများ ပိမိနားလည် သဘောပေါက်လေ ကဗျာမှာ သန်းနှင့်ချိပြီး အလင်းရောင်နှင့်ပြီးချမ်းရေးကိုပန်တိုး ပေးနိုင် ပါသည်။ ယခုအခါထောင်သောင်းမက လူသားတို့သည် ပြီးချမ်းရေးကိုသာ လိုလားနှစ်သက်ကြ၍ ဗြဟ္မာစိရိစေးပါးကို ပိမိပျော်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရန် အခါအချင့်ရကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကဗျာကြီး ပြီးချမ်းသာယာပါစေ။

အချင်းချင်း မိတ်ဆွေ မိတ်မေတ် ထားနိုင်ကြပါစေ။

ယခု စာဖတ်နေသူ မိတ်ဆွေလည်း ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ လက်တွဲပြီး ကဗျာအရပ်ရပ်သို့ သွားရောက်၍ သမ္မာဒိဋ္ဌး အယူကို ယူကြဖို့ တို့က်တွန်းနှီးဆောကြပါစို့၊ မိတ်များလည်းနီးကြားတက်ကြကြ ပါစေသတည်း။

- GCLownsberry & V. Shibaev

၉၁။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သားတော်ရာဟုလာကို တရားဟောခြင်း

ရာဟုလာ။ သင်တစ်စုံတစ်ခုသော အပြုအမှုကို လုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ကာယက်၊ ဝစ်က်၊ မနောက် ကံသုံးပါးတို့မှာ ဤသို့ဆင်ခြင်စဉ်းစားအပ်၏။ ကိုယ်ကာယကို အပြစ်အနာ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေမှာလား။

၁၅၄

မုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

သူတစ်ပါးကို အပြစ်အနာ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေမှာလား။

နှစ်ပါးစုံ အပြစ်အနာ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေမှာလား။

အကျိုးသက်ရောက်မှုက မကောင်းကျိုး ဆင်းရဲမှုလား၊

ဤသို့ အဖန်ဖန် စဉ်းစားအပ်၏။

အကယ်၍ သင်သည် အမှန်ကိုသိလာလျှင် မိမိသူတစ်ပါးထိခိုက် နှစ်နာမည်ဆိုလျှင်၊ ဆိုးဝါးသော မကောင်းကျိုးရမည်ဆိုလျှင် ဤအလုပ်များ ကိုမလုပ်ရ၊ ရှောင်ကြောင်ရမည် ကိစ္စများကို သိနေရမည်။ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ချုပ်တည်းစောင့်စည်းထားရမည်။

အကယ်၍အပြုအမူသည် မိမိအတွက် အပြစ်အနာ ဘေးအွန်ရာယ်မရှိ၊ သူတစ်ပါးအတွက်လည်း အပြစ်အနာ ဘေးအွန်ရာယ်မရှိ၊ နှစ်ပါးစုံ အတွက် လည်း အပြစ်အနာဘေးအွန်ရာယ်မရှိ၊ မကောင်း ဆိုးကျိုးလည်းမရ ဆိုလျှင် ထိုကာယက်၊ မနောက် တို့ကိုပြုလုပ်သင့်၏။

ရာဟုလာ။ ဤသို့ရှောင်ကြောင်မှာ၊ ပြုလုပ်မှုနှစ်ပျိုးကို နားလည်၍ လိုက်နာလျှင် သင်သည် ဝမ်းမြောက် ကြည်နဲ့စွာနေထိုင်ရမည်။ နေရောညပါ အမှန်ပြုလုပ် ခြင်းဖြစ်သွားသည်။

- မဟာဗောဓိ ဂျာနယ် အမှတ်- ၅၉
နံပါတ် ၄-၅ မ

၉၂။ သုခဝေအနာနှင့် ခုက္ခဝေအနာ (ချမ်းသာနှင့် ဆင်းရဲ)

မေး။ ။ ဒီလောကမှာ ဘဝဆိုတာ အမြဲ ချည်း ခုက္ခဆင်းရဲ မရှိပါဘူး သုခဝေတစ်လှည့် ခုက္ခတစ်လှည့် အမျိုးမျိုးစုပေါင်း ခံစား နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဘဝဟာ ခုက္ခချည်းပါဘဲလို့ ပော့တော်မူ တာဟာ မမှန်ဘူးလို့ထင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ဘဝဟာခုက္ခချည်းသူ ဆက်လက် ပြစ်ပေါ်နေ ၇၈ ဘဝမှာ နေဖို့တောင်မကောင်း တော့ဘူး၊ ဒီလောက်အဆိုး မြင်ဝါဒကို လက်ခဲ ယုံကြည်နေရင်တော့၊ ကိုယ်ကို ကိုယ်သတ်သေဖို့ဘဲ

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

၁၅၅

ရှိတော့တယ်၊ ဒါကြောင့် ပါမောက္ Mr.Roy ကဒုက္ခ အပြည့် ရှိတဲ့ ဘဝဆိုရင် သုခမပါရလို့ အမိပါယ်ကင်းမဲ့ သွားတယ်၊ တစ်ဖက်သတ်ဝါဒဖြစ်လို့ အစွန်း ရောက်နေ တယ်။ ဒါကြောင့် သစ်ပင်ဟာ ဖြော်စာကို နှီးခို့ရပေမဲ့ ကြီးထွားလာရင် စည်ပင် ရသလိုခန္ဓာဝါးပါး အစုအဝေး သာဖြစ်နေတဲ့ လူဟာလည်း ရင့်လာရင် ကာမဂ္ဂက် ငါးပါး ခံစား ရပါတယ်။

ဖြော်။ ဒီပြဿနာကို ဖြော်ရင်းဖို့က မေးခွန်းရှင်က အဖြော်လူသား အများသိနားလည်ချက်အရာ ယုဉ်းပော်နည်းအရာ စဉ်းစားဘာဝနာ နည်းအရာ ကိုယ်တွေခံစားမှုအရကာဖြော်ဆိုစေချင်ပဲရပါတယ်။ မေးခွန်းမေး သူဟာ တိပိဋကပါဋ္ဌာတော်အကိုးအကားကိုနားမလည်လို့ လိုချင်ဟန်မတူ ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဘဝဆိုတာ ကဗျာဆရာတ္ထား Byron ရေးဖွဲ့ကဗျာ စပ်ထား သလို ပြီးတစ်လှည်း မှန်းတစ်လှည်း ရှိတစ်ခါ ငါးတစ်လှည်း ဟိုဘက် ဒီဘက် ရောက်ရောက်သွားတယ်ဆိုတာ မှန်တယ်၊ မြင်းပါဘူး၊ စင်စစ် တိတိကျကျ ပြောပြရရင် ဘဝဆိုတာ ခုက္ခအစုအဝေး ရောနောမူး၊ သုခဝေဒနာလဲ ရောနောလာမူး ဖြစ်နေတယ်။ သို့သော် ဒီသုခဝေဒနာကို ခံစားရရှိဖို့အတွက် စိုက်ထဲတ်ရတဲ့အချိန်တွေ လူအင်အားတွေ အလုပ်အကိုင်လုပ်ဆောင် ပေးရမူ တွေအားလုံးဟာ သုခရရှိတာနဲ့ မကာမိပါဘူး၊ ခုက္ခကဗုံများပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒီလိုအချိန်ကုန်ခံအပင်ပန်းခံ ငွေကုန်ခံလို့ သုခရရှိလာတော့လဲ အဲဒီ သုခကြာကြာမခံတော့ဘူး၊ မတည်မြှုပူး၊ သုခဝေဒနာဆိုတာ လျှင်လျှင် မြန်မြန်ပျက်ရပောက်ရတဲ့ တရားပါဘဲ၊ တကယ်လို့ဒါရနဲ့အာရုံး မတိုက်မိတဲ့ အခါ သုခဝေဒနာမရှိဘူး။” သုခဝေဒနာ အာရုံရရှိက်ကလေး မှာသာသုခ ရှိရှိ ပြီးပြီး စွင်စွင် ချမ်းသာ သလိုဟု ထင်ရတယ်။ သုခဝေဒနာဟာ ရော်က်လိုဘဲ မမြှုပ်ဘူး၊ ကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့ လွှဲသွားရင် သုခလဲမရှိတော့ဘူး၊ ဖသာရှိမှ သုခပေါ်တယ်။ ဖသာချုပ်ရင် သုခချုပ်တယ်၊ သုခရရှို့ လျှော့ရှုကို ရှာရာ၊ ထိုတွေပေးရလို့ ဥပမာ လျှပ်စစ်မီးရရှို့ လျှပ်စစ် စာတ်ကြြုံးတပ်၊ ဂျင်န်ရေတာဆီပေး၊ တလျှပ်လျှပ် လျှပ်စီးမာတ် ကူးကူးပေးမှ မီးလင်း ရသလိုပေါ့၊ လျှပ်စစ်စာတ်မသွားရင် မီးရပ်စဲသလိုပါဘဲ။

၁၅၆

ဓမ္မလက်စွဲကျမ်း

လူမှာနေ့စဉ်စီးပွားရာရတယ်။ နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်ရတယ်။
 လူရဲ့တာဝန်ဝံ့ရားကို နေ့စဉ်အမြဲတန်းထမ်းချက်နေရတယ်။ လူကာမိမ် ကျကျ
 ဒုက္ခ အပူအပင်မရှိနေထိုင်ချင်တယ်။ ဒါကိုရရှိမျှော်လင့်ချက် စိတ်ထားပြီး
 နေ့စဉ်အပင်ပန်းခံ အလုပ် လုမ်းနေတယ်။ လူဟာ အီမားကောင်းကောင်း၊
 အီလက်ထရွန်းနဲ့ ပစ္စည်းကောင်းကောင်း ရချင်သုံးချင် တယ်။ ဒါရရှိသူလာ
 တစ်လစာနဲ့တောင်မလောက်ချင်ပါဘူး၊ ကောင်းတဲ့ ရုပ်အကျိုးရယူ
 ခံစားဖို့ကလဲ တစ်နေ့ရတဲ့ လုပ်ခနဲ့ မဝယ်နိုင်ပါဘူး။ ကြိုက်တဲ့အကျိုး
 ဝယ်ဝတ်ရင် အခြားလိုအပ်လို့ ဝယ်ရမဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မဝယ်နိုင်တော့ ပါဘူး။
 လူမှာ တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့ စာစား နေရပါတယ်။ အပိုသုံးဖို့ ခံစားဖို့ အတွက်
 ပိုပြီး စုဆောင်းရာအဆင်းရဲခံရ အလုပ်များများလုပ်နေရတယ်။ ဒါက
 ကာယိကုခုကု ဘက်ကနေသုံးသပ်ပြောပြတာ ကျွန်းလို့အလုပ်လုပ်
 ကောင်းကောင်းစားရာ၊ ကောင်းကောင်းးဝတ်ရ အဆင့်အတန်း ပိုရတယ်။
 ဒါပေမဲ့ ကပ်ပြီးပါလာတဲ့ စေတသိကုခုကုက ပိုဆိုးဝါး ပါတယ်။ သောက
 ပရိဒေဝ စိတ်တွေများနေတယ်။ စိတ်ပူးပန်ရတာ အပင်ပန်းဆုံး ဒုက္ခပါဘဲ။

ဒါကြောင့် စိတ်ဆင်းရကို ဖော်ပြုပြီး အမျိုးအစားခွဲပြရရင်၊
 မချစ်မန္တစ်သက်တဲ့ လူတွေနဲ့တွေ့ရ ဆက်ဆံရမှု၊ ချစ်ခင်သူနဲ့ ရှင်ကွဲကွဲ
 သေကွဲကွဲ စိတ်သောက ရောက်ရမှု၊ လိုတာမရ စိတ်ခုက္ခ၊ ရတာမလို ခုက္ခပို့
 မွေးခုက္ခ၊ ခိုးမင်းခုက္ခ၊ အနာရောဂါ ပိုစီးနှိပ်စက်ခံရတဲ့ ခုက္ခ ငိုကျွေးရတဲ့
 ပရိဒေဝ အပူအလောင် ခုက္ခတွေက အန္တိပဲ၊ ဗုဒ္ဓဒေသနာဟောဖော်ပြချက်
 အရရှိရင် ဘယ်ပုထိဇ္ဈားမှ မကင်းနိုင်ကြပါဘူး၊ ခုက္ခက သတ္တဝါအားလုံးကို
 လွမ်းမိုး ချုပ်ချုပ်လှယ်နေပါတယ်။ သံသရာလည်ရတဲ့ ခုက္ခကြီးကလဲ
 ရှိနေသေးတယ်။

လူလောက မညီမျှများ ဖျိုးရှိုးပတ်ဝန်းကျင် သင်ကြားမှုကိစ္စ^၁
 ကွဲပြားလို့မညီမည့်မျှဖြစ်နေတယ်။ ကံကြောင့် ခုက္ခဖြစ်ရတာက ပိုများတယ်။
 ပိုကွဲပြားမှူး ဖြစ်လာတယ်။ လူဟာမိမိကိုယ်ကို ကောင်းဖို့၊ မကောင်းဖို့
 တာဝန် ယူထားရပါတယ်။ ငရဲရောက်တယ်။ နတ်သုံးရောက်တယ်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲ ကျမ်း

၁၅၇

ခုအခြေအနေ ဖြစ်နေရတာက အတိတ်ကံရယ်၊ ခုဘဝ မိဘအကြောင်းရယ်၊
အကြောင်းတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ နောင်အနာဂတ် အတွက်ကံတွေလုပ်
ရပါတယ်။

- ဦးဘသော

၉၃။ သစ္ဌာ(၁)ပါးလား သစ္ဌာ(၄)ပါးလား

မေးခွန်း။ ။ ကမ္မာမှာ သစ္ဌာဓမ္မဟာ တစ်ခုထဲ တစ်မျိုးထဲသာ
ရှိရမှာဘဲ သစ္ဌာလေးပါး ရယ်လို့ မရှိသင့်ပါဘူး။

ဖြေားပါး မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မာလောက အားလုံးအကျိုးရှိဖို့ သစ္ဌာ
လေးပါး ဓမ္မကို ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီသစ္ဌာလေးပါးသိရှိရယူဖို့ ဘုရားက
ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက်သာ ဒီသစ္ဌာလေးပါးကို အစအဆုံး ဟောတော်မူ
ပါတယ်။ ဘုရားလောင်းဘဝများစွာကာပင် အဆင်းရဲခံရပြီး ဒီသစ္ဌာလေးပါးကို
ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။ သစ္ဌာလေးပါး တရားဆိတာ တိုတိနဲ့ ကျဉ်းကျဉ်းပါဘဲ။

လောကမှာ မှန်တာတစ်ခု တစ်မျိုးလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်
မှားယွင်းမှု တစ်ခု တစ်မျိုးကလဲ ကပ်ယုံပါလာပါတယ်။ ခင်ဗျားပြောနေတဲ့
သစ္ဌာဓမ္မကိုတွေ့နာမ်းသော့နာမ်းကြီး သတ္တဆိတဲ့ မူလစာတ်ကနေ သစ္ဌာလို့
ခေါ်နေကြပါတယ်။ သတ်ဆုတာ ထင်ရှားရှိ၊ တကယ်ရှိ၊ အဟုတ်ရှိ
အဖြစ်မှန်တွေကို ရည်ညွှန်းနေတယ်။ နာမဝိယေသန အနေနဲ့ သုံးစွဲရင်
“မှန်သော” လို့သုံးရတယ်။ “မှန်သော” ရှိရင် “မမှန်သော” လဲ ဇကန်ရှိနေ
ပါတယ်။ သစ္ဌာရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က မှသားလွှဲချော်မှားနေမှုဘဲ၊ မှားတာရဲ့
ဆန့်ကျင်ဘက်က “အမှန်” လို့ခေါ်ရ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုကြံဆလိုက်ရင်
လောကမှာ အမှန်ဟာတစ်ခုတစ်သော့သာ ရှိသင့်တယ်။ မှန်တာမှာ အမှား
တွေမပါရပါဘူး မှားတာ တစ်ခု မှားလ အမှန်တွေ မပါဝင်လို့သာ အမှားလို့
သိရပါတယ်။

ပါဋ္ဌားဟာရ “သစ္ဌာ” ဆိတဲ့ စကားအနက် အမိပါယ်ကာစိတွေနာမ်
သော့နာမ် အနေနဲ့ ဟောပြတာဘဲ အကံလိပ်လိုပြန်ရင် အမှန်လို့ဘဲ ပြန်ရ
တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီတွေ့နာမ်ဘဲဖြစ်ဖြစ်။ သဗ္ဗနာမ်ဘဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်မျိုး နှစ်စားသာ
ကောက်ယူခွဲ့မြား နားလည်ရပါတယ်။ သချားနာမ်အရ နှစ်မျိုးကို ဆိုလိုတယ်။

၁၂၈

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

သချို့ အရေအတွက်ဘဲ ရည်ညွှန်းပါတယ်။

“သစ္ာ” ဝေါဟာရ တစ်လုံးထဲမှာ သစ္ာအမျိုးအစား သချို့ ရေတွက်မျှတွေ အန္တရီဖော်တယ်။ ဥပမာ “လူ” ဆိုတာ “လူ” အမျိုးအစား (၁)မှာ ပါဝင်ပေသည်။ လူမှာ လူအမျိုးအစား တစ်ပါးဘဲ။ ထိနည်းအတူ မီးဟာရေနှင့် မတူရပါဘူး၊ တစ်မျိုးဖြစ်ဖော်ရမယ်။ မီးရဲ့ အမျိုးအစား တစ်ခုရှိလိုပါ။ ကန္တာပေါ်မှာ မီးတစ်ခုထဲ ရှိတယ်လို့တော့မပြောနိုင်ပါ၊ မပြောသင့်ပါ။ မီးအမျိုးမျိုး တကယ် လက်တွေ ရှိနေလိုပါ။

ထိနည်းတူစွာဘဲ သစ္ာမှာ (၁)ပါးပဲအမြှုပိရမယ်။ သစ္ာဟာ အမျိုးအစား အရဆိုရင် သစ္ာအမျိုးအစား (၁)ပါးပဲ၊ သို့သော အမှန်တွေက အများကြီး အန္တရီပါတယ်။ သချို့အရပြောပြနိုင်ပါတယ်။ “မှန်” အရ၊ မှန်သော” နာမ်ဝိသေသန ပေါ်လာပြီး အရေအတွက် များပါတယ်။ အရည်အချင်း ဂုဏ်ရည် အကိုမတူလို့ သချို့ များရတယ်။ ဥပမာ မှန်သော ခုလုပ် မှန်သောအကြီး၊ မှန်သော စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု၊ “သစ္ာ” တွေရှိပါတယ်။ တကယ် တွေကြုံနိုင်တယ်။ ပြင်းလို့ မရပါ။ အမှန်ဆိုရင် တစ်ခုပုံရမယ်လို့ မပြောသင့်ပါ။ အမှန်ဆိုတာ “တစ်” ထက်ပိုတာတွေ မှန်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခြား သစ္ာအမှန် လို့တော့ မသုံးသင့်ပါ။ လူဟာ သေမျိုးဖြစ်တယ်။ (အမှန်ကနေ) လူဟာ မှားယွင်း ညွှန်ပေးတတ်တယ်။ (အမှန်တစ်ခု) အဲဒီလို ကွဲပြားအောင် သချို့နဲ့ပဲ ရေတွက် ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားက သချို့သောနဲ့ သစ္ာလေးပါး၊ သစ္ာလေးခု ရှိတယ်လို့ ပထမဆုံး စတင် ဟောတော်မှဲခဲ့ပါတယ်။ သချို့အရ “တစ်” သာရှိမြဲပါ ဆိုရင် သိပ်မှားတယ်။ အမှန်က အများကြီး ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။

- ဦးဘသော

ငါဘုရားသည် သင်တို့အား သစ္ာတရားတို့ကို ငါသိမြင် ရရှိသလို ဟောကြားပြီးပြီ၊ တရားတော်ကို အစ်အမှန်အားဖြင့် သင်၏ကိုယ်ပိုင် ဥစ္ာဓနသဖွယ် ပြုလုပ်ယုံ့တဲ့ထားပါလော့၊ ကျင့်ကြကုန်၊ ထို့နောက် နိုင်ငံများသို့ တရားပြန်အောင်လုပ်ကြ။

ရည်ရွယ်ချက်မှာ စင်ကြယ်သန်ရှင်း မှန်ကန်သော အရင်းခဲ ကျသော ဗုဒ္ဓ ငါဘုရား၏ ဒေသနာတော်ကို နောင် အရှည်တည်တဲ့အောင် စောင့်ရှောက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဒေသနာမှုရင်းသည် လူအများချမ်းသာကြရန်

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၅၉

အကျင့် ကောင်းရန် အကျိုးရှိရန် နတ်၊ လူ၊ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့
အတွက်ဖြစ်သည်။

မဟာဝရှု၊ ဝိနာယ ပိဋက

၉၄။ ဘုရားဂဏ်တော်ကိုးပါး

ကျို့ပိတို့ဘုရားရှိခိုးစဉ် မြတ်ဗုဒ္ဓဂေါတမဘုရားပိုင်ဆိုင်သော
ဂဏ်တော်ကိုးပါးကို အာရုံပြုရေတွက် စဉ်းစားပြီး ရွတ်ဆိုကြည်ညိုကြရ
ပါသည်။ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်အေးချမ်းမြင်မြတ်လာရန် ရည်စူးပြီးမြတ်ဗုဒ္ဓ
၏ဂဏ်တော်ကိုးပါးကိုချေတ်ဆုံးရှိခိုးပူဇော်ရပါသည်။

လူတိပိသောဘဂဝါ ထိမြတ်စွာဘုရားသည်---

- ၁။ အရဟံ - ကိုလေသာမှုကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူပါပေ၏။
ကိုလေသာအပေါင်း ကိုအကြောင်းမရှိ။ ပယ်သတ်
တော်မူပါ။လူနတ်ဗြဟ္မာဦးခိုက်ရှိခိုးပူဇော်ထိက်ပါ
ပေ၏။
- ၂။ သမ္မာသမ္မာဇ္ဈာဒီ - ဉာဏ်ပေါ်ပါးကို မဖောက်မပြန် မှန်ကန်ကောင်း
မွန်စွာသိတော်မူပါပေ၏။ သခိုရှာ၊ ဝိကာရနှင့်
လက္ခဏာ၊ ပညာတ် နိမ္မာန် စာတ်ကို မှန်ကန်စွာ
သိမြင်တော်မူပါပေ၏။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏာသမ္မာဇ္ဈာဒီ - ဉာဏ်တော်နှင့်အတူ အကျင့်စရဏာနှင့် ပြည့်စုံ
တော်မူပါပေ၏။
- ၄။ သုဂတော် - မင်္ဂလာလိနိမ္မာန်လမ်းသုကြွေရောက်ပြီး ဖြစ်တော်မူ
ပါပေ၏။
- (ဝိဇ္ဇာသုံးပါး/ရှစ်ပါးကိုသိ၍စရဏာရှေ့ပါးနှင့်ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏)
- ၅။ လောကဝိဇ္ဇာ - လောကသုံးပါးကို သိမြင်တော်မူပါပေ၏။

၁၆၀

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

- ၆။ အနတ္ထရောပုရိသ - မှန်မြတ်လူသော ဘုရားသည် လူနှစ်ဗုဒ္ဓဟွာ
ဓမ္မသာရတိ တို့ကို ကောင်းစွာ ဆုံးမတော်မူပါပေ၏။
- ၇။ သတ္တာဒေဝ - လူနှစ်ဗုဒ္ဓဘတိ၏ အတုမရှိသောဆရာဖြစ်တော်
မန်သာနဲ့ မူပါပေ၏။
- ၈။ ဗုဒ္ဓ။ - သစ္စာလေးပါးကို မှန်ကန်စွာသိတော်မူပါပေ၏။
(ပရမတ္ထ တရားများကိုသိတော်မူပါပေ၏)
- ၉။ ဘဂဝါ - မြတ်စွာဘုရားသည် ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့်
အကုန် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။

ဆာမောင်တိုး

၉၅။ တရားဂဏ်တော်ခြောက်ပါး

- ၁။ သူ့ကွွာတော် ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူသောတရားဖြစ်ပါ
ပေ၏။
- ၂။ သန္တိန္တကော ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌသိစေရသောတရားမြတ်ဖြစ်ပါပေ၏၊
၃။ အကာလိကော အခါမလင့်ချက်ချင်းအကျိုးပေးသောတရားတော်
ဖြစ်ပါပေ၏။
- ၄။ ဧဟိပသိကော လာလွှဲရှုလွှဲစုစ်မီးစစ်ဆေးလျည့်ဟုအစစ်ဆေး
ခံနိုင်သော တရားတော်ဖြစ်ပါပေ၏။
- ၅။ ဉာပနေယျိကော အမြှုကိုယ်မှာဆောင်ထားထိုက်သောတရားတော်
ဖြစ်ပါပေ၏။
တရားတော်၌ကျင့်သုံးရန်ထိုက်တန်ပါပေ၏။
- ၆။ ပစ္စတ္ထံဝေဒီတမ္မာ ပညာရှိသူတော်ကောင်းအသီးသီးတို့ ကိုယ်တိုင်သိ
ရှိရသောတရားတော် ဖြစ်ပါပေ၏။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၉၆။ သံယူဂါးတော်ကိုးပါး

သံယာတော်တို့သည်

- ၁။ သူပွဲနိုပန္တာ - ကောင်းစွာကျင့်သုံးတတ်တော်မူပါပေ၏။
- ၂။ ဥဇ္ဈာနိုပန္တာ - ဖြောင့်မတ်ရှိုးသာစွာကျင့်သုံးတတ်တော်မူပါပေ၏။
- ၃။ ဥာယပွဲနိုပန္တာ - တရားသီအောင်နိုဗာန်အလို့ငှာ ကျင့်သုံးတတ်တော်မူပါပေ၏။
- ၄။ သာမိစိပွဲနိုပန္တာ - တရားကိုရိုးသေစွာကျင့်သုံးတော်မူပါပေ၏။
- အရိယာသံယာရှစ်ပါးတို့သည်-
- ၅။ အာဟုနော်ယျာ - အဝေးမှဆောင်ယူရန် အလျှော့ယူတော် မူထိုက်ပါပေ၏။
- ၆။ ပါဟုနော်ယျာ - ဓည့်သည်တိုးအတွက် ရည်ရွှေးထားသောဒါနကို အလျှော့ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။
- ၇။ ဒကိုကော်ယျာ - မွန်မြေတ်သောပေးလျှော့ယ် အသွယ်သွယ်ကို အလျှော့ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။
- ၈။ အခွဲလီကရဏီယော - လက်အပ်ချိမိုးရှိခိုးခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။
- ၉။ အန္တ္တရုပုညြေ - ကုသိုလ်ကောင်းမူမျိုးစွေးရှုရန်လယ်ယာ ကျွေတံ့လောကသာ မြေကောင်း သဖွယ်ဖြစ်ပါပေ၏။

ဘဒ္ဒန္တပည့်ဒီပ

၁၆၂

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၉၇။ သရဏရှိသုံးပါး

ဗုဒ္ဓဘုရား၊ ဓမ္မတရား၊ သံယာရတနာတိုကို ရတနာမြတ်သုံးပါးဟု
သတ်မှတ်၍ရှိသောလေးစားစွာ ရှိခိုးကန်တော့ရသည်။ ရတနာဟုခေါ်ရခြင်းမှာ
မြင်ဖို့ရဖို့ခက်ခဲ့လျှင်း၊ အဖိုးအနေအတိုင်းမရှိ၊ ထိုက်တန်နေခြင်း၊
လူကောင်းလူတော်သူတော်ကောင်းပညာရှိတို့သာအမြို့လေးစားမြတ်နှီးနေခြင်း၊
စိတ်ကို မြင့်မြတ်ကြည်နဲ့ချမ်းသာစေခြင်း၊ ပြိုင်ဘက်မရှိခြင်းကြောင့်သာ
နေ့စဉ်ရှိခိုးကန်တော့ရှိသောရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာသာမှ အတင်း
ဘာတ်သွင်းပေးခြင်းမပြုရပါ။ မိမိက ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်တို့ကို
နားလည်နေပြီး ငါးပါးသီလထိန်းရန်ဆန္ဒရှိမှုသာ လွှတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်ရသော
ဓမ္မဖြစ်သည်။ သရဏရှိခံယူဆောက်တည်လျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်သွားသည်။
အခမ်းအနားအစီအရင် မပါရှိပေး။ ရတနာသုံးပါးကို မှိခိုအားထားကို ကွယ်ရန်
ဟု သန္တာန်ချလိုက်လျှင် အလိုလိုဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့်
သရဏရှိခံယူဆောက်တည်ရသည်။

တိ+သရဏဆိုသည်မှာ ကိုးကွယ်မှိခိုလဲလျောင်းရာ၊ ပုန်းအောင်းရာ
အစစ်သုံးပါးဟု ဆိုလို သုံးသည်။ “သရဏ”ဟုသော ပါ့၌ဝေါဟာရသည်
ကြည်နဲ့စွင်လန်းခြင်းဟုလည်း အမိပါယ်ရရှိသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရား၊
တရား၊ သံယာရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်လျှင် စိတ်ကြည်လင်
မြင့်မြတ်စွင်လန်းသွားသည်။ ဘုရားသည် ယဉ်ကျေးမှုရရှိရေး၊ ပြိုမ်းချမ်းမှု
ရရှိရေးအတွက် လမ်းညွှန်အမှန်ကို ပြသည့်နှုတ်ကြားသူဖြစ်၍ ကျေးဇူးအနစ္စ
ရှိသည်။ ဘုရားရှင်သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမရှိသလို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်
သူတော်ကောင်းတို့သည်လည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမရှိသည်းအောင်ကျင့်ကြုံ
သင့်သည်။ ဘုရားသည် စံပြပုဂ္ဂိုလ်နမူနာပြသပေးသူဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အတုမရှိအမြတ်ဆုံးဆရာပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူတွေ၊
နတ်တွေအားလုံး၏ ဆရာဖြစ်တော်မှုပါပေ၏ ဟု ဂုဏ်တော်မှာပါဝင်နေသည်။
ထို့ပြင် မဟာကရဏဘတော်၊ မဟာပညာတော်နှစ်ပါးပြည့်ဝစုညီရရှိတော်

ဓာဒလက်ခွဲကျမ်း

၁၆၃

မူသောကြောင့် လူသားတို့၏ပျောညွှေမှားယွင်းချက်များကို သည်းခံတော်
မူသည်။ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းမပြုပါ။ ဘဝဟန်သောကပရိဒေဝဘဝ၊ ဒက္ခ
ဘဝဟု တိတိကျကျသီမြင်တော်မူသောကြောင့် ကရာဏာစိတ်တော် အတု
မရှိ။ ကြီးမားတော်မူသည်။ လူသားဓာဒမြတ်စွာပင်ဖြစ်နေသော်လည်း
သမဂ္ဂပြည့်ဝ သီလခိုင်မာနေသော လူသားဖြစ်ပါသည်။ ဉာဏ်တော်အနှစ်
လည်းရှုပါသည်။

ထို့ကြောင့်ဓာဒမြတ်စွာရတနာကို ယုံကြည်သက်ဝင်အားထားလေးစား
ကြသည်။ ဓာဒမြတ်စွာဘုရားသာလျှင် နိမ္မာန်ရောက်ကြောင်း၊ မရှင် ရှစ်ပါး
လမ်းစဉ်ကျင့်သုံးရေးကို စတင်ဟောပြနိုင်သည်။ ကိုလေသာမှ လွတ်မြောက်
ရေးလမ်းစဉ်အမှန်ဖြစ်ပေသည်။

ဓမ္မရတနာလည်းရတနာသုံးပါးတွင် အဆင့်တူ ဂက်ရည်တူ
လက္ခဏာ တန်ဖိုးရှုသောကြောင့် တရားတော်သည်လိုက်နာသူတိုင်းအတွက်
ကိုယ်နှုတ်စိတ်သုံးပါးကို ယဉ်ကျေးသီမ်မွေစေသည်။ စိတ်ကို မြင့်မြတ်
စေသလို ဤမြိမ်းအေးချမ်းသာကိုလည်း “ဓမ္မရဟနာ”က စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။
လူတို့ကိုယ်တိုင်သဒ္ဓါသတိရိရိယပညာ၊ သမဂ္ဂအင်အားသုံးစွဲ၍၍
သံယောဇ္ဈာယ်ပါး၊ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို ပယ်ဖျက်နိမ်နှင့်ရန် ဤဓမ္မအစ်
ရတနာအစစ်ကလမ်းညွှန်လျက်ရှိရာ ဆင်ခြင်တုံ့တရားနှင့်ညီညွတ်သည်။
ယုံဗြိုရှိသည်။ လက်တွေအကျိုးရရှိသည်။ တရားရတနာမှာ ပရိယတ္ထိဓမ္မပါ၌
တော်စာပေများ၊ သင်ယူရှိချရှင်းလင်းဟောပေးခြင်း၊ ပဋိပတ္ထိမရှင်တရား၊
မဂ်တရား၊ တို့ကို တစ်ကယ်လက်တွေနေ့စဉ်လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၊ ပဋိဝေဓမ္မ^၁
အရ မဂ်ဖိုလ်နိမ္မာန်ရှုံး အရိယာအဆင့်ထိဆိုက်ရောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိတို့ရရှိသော နာမ်တရား၊ ရပ်တရားတို့ကို အမြဲထိုးတွင်းကပ်၍
ရှုမှုသာ လက္ခဏာသုံးပါးဉာဏ်ကြီးကိုရရှိပြီးသာကိုဉာဏ်အထိ ပေါက်ရောက်
သွားကြသည်။ ထို့ကြောင့်ဓမ္မကိုနေ့စဉ်ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါသည်။ စိတ်ဤမြိမ်းအေး
ချမ်းသာရန် ပြသေနာများ၊ ဒက္ခများနှင့်ကင်းဝေးရန်ဓမ္မ ပေါ်ပေါက်လာရ^၂
သည်။ လူသားနှင့် တရားဓမ္မတို့ခွဲခွာ၍မရပေး။ လူသား၏ လိုအပ်ချက်ကို ဓမ္မ^၃
ရတနာကဖြည့်ဆီးပေးနေသောကြောင့် တရားကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏ဟု

၁၆၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ရွတ်ဆိုဝန်ခံကြသည်။ “ဂုဇ္ဇာ”ဆိုသည့်မှာ မြိုပ်ခြင်း၊ဆည်းကပ်ခြင်း၊နားလည်း
သဘောပေါက်ခြင်း၊ ပုန်းအောင်းခြင်းဟု အမိပါယ်ရှိသည်။

နောက်ဆုံးသံယာရတနာမှာ တတိယရတနာဖြစ်နေသော်လည်း
အရေးကြီးသည်။ ပစာနာရတနာဖြစ်သည်။ သံယာရတနာမှ မဂ်ငွပါး၊
ထိုလ်ငွပါးရရှိသော အရိယာသံယာရှစ်မျိုးပါဝင်နေသလို သာသနာသုံးရပ်ကို
ကောင်းမွန်စွာသယ်ပိုးထမ်းရှုက်နေသော သမ္မတိသံယာသီမ်ဝင်ထားရသော
သံယာများလည်းပါဝင်နေရာ အလွန်တန်ဘိုးကြီးသည်။ အမြီလေးစား
ဦးညွတ်နေရသည်။သာမှတ်တည်ရှိ၍ သာသနာဝါဝန်ကို ထမ်းရှုက်စာပေါ့ချု
သင်ယူကျက်မှတ်နေသောကြောင့် ယနေ့တိုင် မူလစစ်မှန်သော “သာသနာ”
တည်ရှိသောကြောင့်ကြီးမားလုပါသည်။ အရိယာသံယာ အမျိုးအစားကလည်း
နှမူနာယူရန် သက်သေသာကောဂုံစံများဖြစ်နေ၍ စိတ်မှာ မှန်းဆ သီမြင်
ကြည်ညိုကန်တော့ရသည်။ တရား၏ အနှစ်သာရကိုယခုရဟန်းတော် များက
သီရိအောင်ကြိုးစားကျက်မှတ်ရှင်းလင်းပြတတ်မှသာ သာသနာမှာ
အညြစ်အကြေးကင်းစင်ရသည်။လောဘ ဒေါသမောဟ နည်းပါးရန်
အချိန်ပြည့် ရဟန်းဘဝလူတောင်းပဲဟန်ကိုစွဲများလောက်ရေးရာ များကို
စွန်းပစ်၍ သံယာဘောင်မှာ နေထိုင်ရခြင်းသာဖြစ်ပေရာ၊ ဝိနည်းတော်
ဥပဒေများကို တိတိကျကျလိုက်နာမှ အကြည်ညိုရှိရိုးခံ လိုက်သည်။
ပေါ့ပေါ့ဆဆနေသော ရဟန်းတို့သည် သာသနာသုံးရပ်ကို ကွယ်ပစေသည်။
ရဟန်းကိုစွဲမှာ စာသင်ဖို့၊ တရားအားထုတ်ဖို့ နှစ်ခုသာရှိ၍ စူးစူးစိုက်စိုက်
လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

၉၈။ ငါးပါးသီလခံယဉ်ဆောက်တည်ပုံ

ငါးပါးသီလဟူသည် လူဝိနည်းပင်ဖြစ်ရာ ပေါ့သေးသေးကိစ္စမဟုတ်၊
တကယ်တိတိကျကျရှိရိုးသေသေစောင့်ထိန်းရမည်။ဒါနမပြုနိုင်၍ အပါယ်
မကျပါ။သို့သောင်းပါးသီလကို ရှိုးဖောက်ကျိုးလွန်လျှင် အပါယ် လေးပါး
ကျနိုင်သည်။ ယခုဘဝမှာ ဆင်းရဲရာ၊ နာမည်ပျက်ရာ၊ ဂုဏ်သီကွာမရှိ
ဖြစ်သွားသည်။ ငါးပါးသီလမြှုအောင် သတိပညာနှင့်ကြိုးစားစောင့်ထိန်း
လိုက်နာသူတို့ သည်အရိယာသောတူပန်းတို့နှင့် အလားတူသည်။ အဆင့်

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၆၅

အတန်းညီနေသည်။ ဘဝသည် ကျက်သရေရှိလာသည်။ ဆုပြစ် ကင်းသော ဘဝကိုရကြသည်။ ငါးပါးသီလသာရှိ၍ စောင့်ထိန်း နိုင်ရမည်။

ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ရန် ဆိတ်ပြီးရာအရပ်မှာ သွားရောက် ပြီးဘုရားရှေ့မှာ ပါ၌လို နမောတသုသုသုံးကြိုမ်ရွတ်၊ ဗုဒ္ဓပူဇော်၊ ဓမ္မပူဇော်၊ သံယံပူဇော်ဟုဆိုပြီး ဦးသုံးကြိုမ်သုံးခါချကန်တော့ရမည်။ ထိုနောက် ပါ၌လို သီလတောင်းရမည်။ သရဏာရုံဆောက်တည်ခံယူပြီးမှ သီလယူရခြင်းမှာ သရဏာရုံနှင့် အကျင့်ကောင်းစိတ်မှန်မှုအဆက်အစပ်ရှိနေ၍ ဗုဒ္ဓသရဏာရုံကြောမိ ဟူ၍ရွတ်ဆိုပြီးမှသာ ငါးပါးသီလကို ထိန်းပါမည်ဟု ဆန္ဒပြုကြရသည်။ ရတနာသုံးပါးကို လေးစားသူတိုင်း ငါးပါးသီလကို ထိန်းထားကြသည်။ သူအသက်ကို သတ်ခြင်း၊ ညှင်းဆဲခြင်းမှ ရှောင်ကြော်ပါ၏။ သူ၏ဥစွာဘကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြော်ပါ၏။ သူများသားမယား၊ သားသမီးတို့ကို ဖျက်ဆီးမျှ၊ လိုင်မှားယွင်းစွာကျင့်မှုမှ ရှောင်ကြော်ပါ၏။ မှသားစကားပြောဆိုမှုမှ ရှောင်ကြော်ပါ၏။ အရက်သေစာမူးယစ်ဆေးဝါးမိုးပေါ်သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြော်ပါ၏ဟု ဝန်ခံထားရာ အလွန်မွန်ဖြတ်သည်။ ဘေးကင်းရန် အေးချမ်းသာယာဝပြောရန် အထောက်အကွဖြစ်ကြသည်။ ထိုပြင် နိုင်မြို့သွား လျှင်သောတာပန်အရိယာဖြစ်ရသော အကျိုးရှိသည်။

အမှာ။ ပါ၌လို ငါးပါးသီလခံခြင်းကိုသိလွယ်၍မဖော်ပြပါ။

၉၉။ ရှစ်ပါးသီလခံယူဆောက်တည်ပုံ

နေ့စဉ်ငါးပါးသီလစောင့်ပြီးလျှင် ဥပုသ်နေ့များတွင် သီလကို အထူးစောင့်ရသေးသည်။ ယင်းငါးပါးသီလအပြင် သီလသုံးပါးကိုထပ်မံထည့်သွေး စောင့်ထိန်းရှုံး အနာဂတ်သီလဟုခေါ်သည်။ အနာဂတ် အရိယာ တို့သည်ရှစ်ပါးသီလမခံယူဘဲ အမြှေစောင့်ထိန်းနေကြရာ စံပြုပုဂ္ဂိုလ် ဖြတ်ကြီးများအဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်နေကြသည်။ သောတာပန်သည် ငါးပါးသီလကို အပျက်မခံ အသက်ကိုစွန်းသည်။ ထိုအတူ အနာဂတ်တို့သည် ရှစ်ပါးသီလကို မဖွန်း အသက်ကိုစွန်းသည်။ ဤမျှ သီလနိုင်မြို့ပြည့်ဝ နေသူ များကိုအားကျလိုက်နာကြည်ညိုလေးစားဆင်ခြင်မှပြုရမည်။ သီလသည်

၁၆၆

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

အစရိတ်းကန္တမျှသာဟု ပြောဆိုနေကြသော်လည်း မင်္ဂလာက်ဖိုလ်ဥာက်ဖြင့်ပင် စောင့်တိန်းရာ အလေးပြုရသောကြောင့် အစ အလယ် အဆုံးဟုပင် ခေါ်ဆိုသင့် ပါသည်။ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ဖြစ် အကျင့် သီလကောင်းရန်လို သည်။ သီလမြို့နေရန် ရည်ရွေးလုပ်ဆောင်ရသည်။ သီလအစရှိမှ သီလမြို့နေသည်။

ထိုကြောင့် ရှစ်ပါးသီလစောင့်တိန်းကြရန် ဥပုသ်နောက်လျှင် စတင်လေ့ကျင့် ကြသင့် ပါသည်။ ငါးပါးသီလဆိုပြီးမှ ဆက်လက်၍ (ကာမေသု မိစ္စာစာရဝေရမဏီ သိက္ခာပံ့ အစားအပြုဟု စရိယဝေရမဏီ သိက္ခာပံ့ သမာဓိယာမိဟုဆို) ငါးပါးပြည့်စုံသွားလျှင် နေ့လွှဲ ဉာဏ်မစားရ ပါ။ (သုနာရိကျော်လျှင်ထမင်းမစားရ၊ ဖျော်ရည်သောက်နိုင်သည်) ကခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ တိုးမှုတ်ခြင်း၊ ဂိတကို နားထောင် ခြင်း၊ သူများကခုန် တာကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ အလုအပပြင်ဆင် ဖီးလိမ်းဝတ်စားခြင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ ပေါင်ဒါရေ့မွေးသုံးခြင်း၊ မြင့်သောနေရာ၊ မြတ်သောနေရာမှာ အိပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်းကြရသည်။ အနာဂတ်မူရှိလ်တို့မှာ ကာမရာဂနှင့်ဒေါသကို အပြီး အပိုင်အနာဂတ် မင်္ဂလာလ် ဖြင့်ပယ်သတ်ထားသောကြောင့် ရှစ်ပါးသီလသည် အနာဂတ်တို့ အလွန် မြတ်နိုးလေးစားသော ဥပေါသထသီလဖြစ်သည်။ ဖီးလိမ်းဝတ်စား၊ ပန်းပန် ခြင်းစားသည်တို့မှာ အပါယ်မကျသော်လည်း သီလကို ဉာဏ်စွမ်းစေ သည်။ သမာဓိတရားပျက်စေသည်။ ထိုကြောင့်ပင် ဉာဏ်မစားကြ၊ ကခြင်း၊ သီခြင်း၊ ကြည့်ရှုခြင်း မပြုကြပါ။ သောတာပန်သည် သီလမြို့၏၊ အနာဂတ်သည် သမာဓိမြို့၏၊ ဂို၍မြင့်သော အရိယာများ ဖြစ်ကြ ပေသည်။ ထိုကြောင့် သီလ ဟူသည် အသေးအခွဲ ဟူ၍မရှိပါ။

၁၀၀။ အနေ့ဗာအန္တာငါးပါး

ပါ့ဗိုဇ္ဇာတ်အဋ္ဌကထာနိုကာများတွင် ဤကျမ်းမွှန်းကို မတွေ့ရပေ။ သို့သော် ရှေးဆရာကြီးများက စာချုစွောထည်းသွင်းမိန်းကြားလေ့ရှိရာ လေးစားလောက်သော ဉာဏ်အဖြစ်သည်။ အနေ့ဗာအန္တာငါးပါးသည်ပင် ကျေးဇူးကြီးမားသူများဖြစ်၍ ရှိသေမှပြုရမည်။

၁။ဗုဒ္ဓရဏောအနေ့ဗာ

မြတ်စွာသူရား၏ရှုကျေးဇူးသည်အန္တာ

မုဒ္ဒလက်ခွဲကျမ်း

၁၆၇

- ၂။ ဓမ္မဂုဏ္ဍအနဲ့။ တရားဓမ္မ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည်အနဲ့
 ၃။ သံယုဂုဏ္ဍအနဲ့။ သံယုဘတ်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည်အနဲ့
 ၄။ မာတာပိတုဂုဏ္ဍအနဲ့။ အမိအဖတိ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည်အနဲ့
 ၅။ အာစရိယုဂုဏ္ဍအနဲ့။ ဆရာသမားတို၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည်အနဲ့

၁၀၁။ သီလစောင့်နည်းမှန်းလမ်းညွှန်

ကုသိုလ်ကောင်းမျှ တစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်ပြီးစီးတိုင်း(ဥပမာ-
 စေတိမှာ တံမြက်စီးလွည်းခြင်း၊ ဗောဓိပင်ကိုရောပါယ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်စု၏
 လိုအပ်ချက်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ပေးခြင်း၊ စသည်ပြုလုပ်ပြီးပါက
 သီလရရှိကြပါသည်။ သီလရရှိတာဝန်ဝါယာရားကို ပြုလုပ်ရပါသည်။ သီလ
 စောင့်လျှင်လည်း သမထနှင့်ဝိပဿနာကို ပွားများနေရမည်။ တာဝန်ဝါယာရား
 မကျော်သည် သီလမရတော့ပေါ့။ သီလကိုမဖြည့်ဆည်းသူသည် ကြည်လင်
 ချမ်းသာပျော်စွှင်မှုအစစ်ကိုမရနိုင်ပါ။ သီလကိုမဖြည့်လျှင် ဌိမ်းချမ်းမှုမရှိ။
 သမာဓမရာ၊ သမာဓမလေ့ကျောင့်သူသည် ပညာမရတော့ပေါ့။

ဝေါးဆရာတော်ဘုရားကြီး

၁၀၂။ ယခုအချိန် ယခုနေရာမှာ ဆောင်ရွက်ပါ

လူသည် ပစ္စပွှန်ယခုအချိန်ကာလုံကာလေးမှာသာ အပိုင်ရနေရာ
 အတိတ်ပစ္စပွှန်အနာဂတ်ကို ချုပ်ထိန်းထားရန် မဖြစ်ပေါ့။ ယခုအချိန်ကာလေး
 မှာသာစီတ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်ခါနပြုနိုင် ဘုရားရှိခိုးနိုင်ကြသည်။ တစ်နေ့၊
 ၂၄နာရီရှိ နေသာ်လည်း “ယခု”သာလျှင်ပိုင်ဆိုင်ရပါသည်။ “နောင်”ကိုမစိုး
 နိုင်။ ဘဝဟူသည် “ယခု” “ယခု”အစဉ်ကာလေးများသာဖြစ်၍ “ယခု”လုပ်သင့်
 တာလုပ်ရမည်။ အတိတ်ကာလကို ပြန်မရတော့ပေါ့။

နက်ဖြန်ကာလသည် အနာဂတ်နဲ့အာဂတ် မရောက်လာသေး၊
 အတိတ်သည်အတိကလွန်ခဲ့ပြီ၊ ပစ္စပွှန် “ယခု”သည် လုပ်ရမည့် တာဝန်ရှိသည်။
 ယခုအလုပ်လုပ် ယခု ကုသိုလ်လုပ်၊ ယခုပညာယူ ”သို့မှ သာ
 စီမံကိန်းများ ကြံချွယ်ချက်များ ပြီးစီးအောင်မြင်သွားသည်။ တစ်ခု တစ်ကြိမ်

၁၆၈

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

အလုပ်တစ်ခု “ယခု”လုပ်မှ ပြီးစီးသည်။

ကျော်တို့သည် မနေ့ကို ပြန်လည်မထိတွေ့၊ မစမ်းသပ်နိုင်တော့၊ နက်ဖြန် သည် ကျော်ပိတု့မပိုင်၊ အလုပ်ကြီးတာဝန်ကြီးယူနေရသူတိုင်၊ “ယခု”သည်အခါအခွင့်ကောင်းဖြစ်၍ “ယခု”ကိုရနိုင်သေးသည်။ ယနေ့ ဆောင်ရွက်စရာကို ပြီးစီးအောင်စီမံသုတေသနသည်။ စီမံနိုင်သည်၊ တကယ်အခွင့်ကောင်းပါပေ။ “ယနေ့” တံခါးဖွင့်ရန်သေးရှိနေပါသည်။ အဖွဲ့ယုခုမှာ ပင်ချမ်းသာသူခရာကြ၊ အောင်မြင်မှုရကြ၊ မိတ္တာသာရ ကြသည်။ “ယနေ့” ဟူသော ဝါဘာရသည် ယနေ့ကောင်းကောင်း မွန်မွန် မှန်မှန် နေထိုင်ခြင်းဟု အနက်ရပြီးနို့ဘန်တံခါးကို ဖြစ်သည်။ နတ်ပြည်တံခါးလည်း ပွင့်သွားသည်။ ယနေ့ အမို့ယ်ရှိရှိ “ယခု” ကိုအသုံးချတတ်လျှင် ထာဝရ ပြိုမြင်းချမ်းရေးအဖြစ်သို့ “ယခု” ပြောင်းလဲသွားတော့သည်။ နို့ဘန်ရနိုင်သည်။ လိုချင်ရနေသည်။

မြတ်စွာဘုရားက ရက်များကို ရေတွက်ကြည့်ဖို့ နေ့စဉ်တွက်ချက်နေဖို့ သင်ပြတော်မှသည်။ အကုသိုလ် ခုစွမ်းကိုပျောက်ရေး၊ “ယနေ့”ကိုဖြစ်သည်။ ယနေ့မှာသာ အမှားများကို ရှောင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ညစ်ညမ်းပူဇွဲးနေစရာ မရှိပါ။ နေ့စဉ် “ယခုအချိန်”မှာပင် ကြွယ်ဝစ္စနေတတ်ရမည်။ အကျိုးရှိရှိ အချိန်ကို အသုံးချတတ်ရမည်။ ယခုချက်ချင်းလုပ်ဆောင်စရာကို လုပ်လိုက်။

သင်တို့သည် “ယနေ့”သေလိမ့်မည်ဟု ယခုစဉ်းစားဆင်ခြင်မြိုက်ပါသ လေး။

လူအများစုက “သေရန်မစဉ်းစားမိသေဘေးကို ယခုမေ့ထားသည်။ ယနေ့မသေနိုင်” ဟုဖြေဆိုကြပေလိမ့်မည်။

သို့သော် သင် (သို့မဟုတ်) လူတစ်ယောက်ပြုန်းကနဲ့သေနိုင်၊ ယခုပင် သေတတ်သည်။ သင်အဲပြုထိတ်လန့်သွားသလား၊ သေခြင်းမရဏေဟူသည် မထင်တဲ့ ရက် မထင်သလို လျှင်မြန်စွာယရာ၊ ယခုရောက်ရှိလာသည်။ ကြိုဘေးရန်မှ တစ်ဦးတယောက်မျှ မကာကွယ်နိုင်ပါ။ အဲပြုထိတ်လန်း

ဓာဒလက်ခွဲကျမ်း

၁၆၉

သင့်သည်။ မရဏဖြစ်မှုသည် လက်ထဲမှာ ဆိုက်၍ကပ်နေသည်။

ထို့ကြောင့် ဓာဒဘာသာဝင်ပိသစ္ာ ယနေ့ ဘဝသစ်သို့ စိတ်သစ်လူသစ်သို့ ယခုပင်ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ရမည်။ တရားကသင့်ကို ထမ်းပေးမည် မဟုတ်၊ တရားဓမ္မကို သင်ကသာထမ်းချက်နေရမည်။ သယ်ပိုးနေရန်တော့ မဟုတ်၊ တရားကသင့်ကိုလည်း သယ်ပိုးနေသည်။ အပိုဝန်ထပ်ကြီးထမ်းနေရန်မဟုတ်၊ ဘဝသံသရာခရီးလမ်းမှာ အခက်အခဲပြဿနာတွေကို ကျော်လွန်ရန် လိုအပ်သော ဝန်ထပ်ကို ထမ်းနေရသည်။ ဤနည်းဖြင့် ဘဝသည်အင်အား တိုးတက်၍ကုသိုလ်အပိုပင်ရလာသည်။ လိုရာပန်းတိုင်သို့ ဆိုက်ရောက် ကြသည်။

ဘဝတည်းမှာ အခက်အခဲအစမ်းသပ်မှားရှိမြှုပြစ်ကြရာ (စိန်ခေါ်မှု၊ အမြှုရှုရာ) အင်အားရှိဖို့ ဝန်ထပ်ထမ်းထမ်းတတ်ဖို့ အရေးတကြီးလိုအပ်သည်။

ပြည့်ဝရိုင်မာသော စုလင်ညီညာတ်သော ဘဝရနိုင်သည်။ စိတ်သောက အားလုံးကို ဖြေရှင်းပြနိုင်၊ ဖြေဖျောက်ပစ်နိုင်သည်။ ယခုလုပ်ဆောင်စရာရှိ နေတာကို တာဝန်သိသိဝါတ္ထရားရှိရှိ လုပ်ဆောင်လိုက်ပါလေ။ ဤကား မြတ်ပုံးမှု မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်မွန်မြတ်သော ယဉ်ကျေးမှုပင်တည်း။

သင်ရန်သူသည် အပြင်မှာ မရှိကြပါ။ သင်၏စိတ်ဟဒယ အတွင်း ကျကျ နေရာမှာ ရန်သူအစစ်မှားရှိကြသည်။ သူတို့ကို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟန်သူကြီး သုံးပောက်ဟု မြတ်စွာဘုရား ပောကြားသတိပေးတော်မှုသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတိုသည် ရန်သူကြီးဖြစ်နေရာမက မိမိစိတ်ဟဒယ နှလုံးသားအတွင်းမှာ ခိုအောင်းနေကြသော ဘီလူးကြီးသုံးကောင်လည်း ဖြစ်ကြပါသည်။ မိဇ္ဇာနတ်ကြီးသုံးပါးဟုလည်း ခေါ်ဆိုပြီး လွတ်တဲ့အချိန်မှာ ကမ္မာတစ်ခုလုံးကို ဒက္ခာပေးကြအန္တရာယ်ပြုကြပါသည်။ စစ်ပွဲဟူသည် အဇူးတစ်ပွဲသာ ယခုနေရာ ယခုအဆိုန်သာပင် ဟန်ဆောင်နေဖို့ လှည့်ပတ်ဖို့ “ယခု”အခါမဟုတ်တော့။

ဘဝမှာ မိမိရှိရှိပျော်ပျော်ပါးပါးသုခများနှင့် ရှိနေကြဖို့ စိတ်အလိုသို့ လိုက်နေဖို့မဟုတ်၊ အလုပ်မှာစိတ်ဝင်စားစွာတတ်ကျမ်းလိမ္မာစွာ လုပ်နေရကာ

၁၇၀

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

နာရီများလှသော်လည်းအန္တရာယ်ဟုမခေါ်ပါ။ အားလပ်နေချိန် ပေါ့ပေါ့
နေချိန် "ယခု"သည်ပင် အန္တရာယ်ရှိနေသည်။ "ယခု"ဘေးမက်းကြပါ။
အားလပ်နေသူ သေဘေးမေ့နေသူတိုင်း သက်သာ နဲ့နေကြခိုတ်ထင်ရာ၊
မြင်ရာ ကြိုက်တာသွားလုပ်နေကြရာ မရဏကိုကြောက်နေခြင်းထက်
လောဘက တဏ္ဍာ ၅၈ ဆွဲခေါ်သွားမျှကို ပိုကြောက်သင့် ပေသည်။
ဤအခြေအနေသီး မကျရောက်ရန် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သည်။
ယခုပင် တားသီးရမည်။

ယနေ့လူသား၏နှစ်လုံးသားတွင်းက အထူးတောင်းဆိုသံမှာ ပြီမ်းချမ်း
ရေးနှင့်သုခချမ်းသာရရှိရေးဟူသော အသံကြီးနှစ်ခုပင်ဖြစ်နေရာ "ယခု"ပင်
ကတိသစ္ာ ပြုလိုက်ရသည်။ စိတ်ချေစေရသည်။ မကြောမို့လို့လားချက်နှစ်ခု
ရကြမည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူလာရခြင်းအကြောင်းမှာလည်း ဤပြီမ်းချမ်းရေး
နှင့်သုခချမ်းသာရရှိရေး၊ လူအများအကျိုးအတွက် ဘုရားပွင့်လာရသည်။
ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ချက်ကား လူထာနနှင့် ဗုဒ္ဓ၏ရည်ချယ်ချက်ဒေသနာသည်။
ညီညာတ်သည်ဟု ယုံကြည်လျက်ရှိပါသည်။ လူသားအချင်းချင်းစောင့်ရှောက်
အကူအညီပေးဝန်ထမ်းနေရှိမက ကမ္ဘာနိုင်ငံသား၊ နိုင်ငံသမီးပိုပိုယဉ်ကျေး
သိမ်မွေ နိုင်ငံသားပိုသရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းကို လိုက်နာ
နေခြင်းအားဖြင့် ယခုနေရာ ယခုအချိန်မှာပင် တကယ်စစ်မှန်သော
နေထိုင်ရေးကို ရကြသည်။

ဘယ်နေရာ ဘယ်ကာလမှာမဆို ဒေါသရန်ဖြုတ္တုပြန်မှုဖြင့် မပြီမ်းအေး
နိုင်။ အမြဲပင် "ငါ"သည် မေတ္တာဓာတ်၊ ကရဏာတရားယဉ်တွဲနေထိုင်ရမည်။
ဒေါသရန်အန္တရာယ်ကြီးကို ဒေါသဖြင့် မအောင်နိုင်၊ မေတ္တာဓာတ်ဖြင့်သာ
အောင်နိုင်သည်။ ဤကား ယဉ်ကျေးမှု မမွဲလမ်းခရီးတည်း။

အကုသိုလ်မပြုကြနှင့်

ကောင်းတာပြုလုပ်ကြ

စိတ်ဟာဒယကိုစင်အောင်လည်းဆေးနေကြ

ဓမ္မလက်ခွဲကျမ်း

၁၃၁

ဤကားမြတ်မှုခွဲတိုင်းဟောကြားသောနည်းလမ်းတည်း
 “ယရ”အရှင်နှင့်ကလေးသည် လူကောင်းသူကောင်းတို့အဖို့ ကောင်းမြတ်
 သောကာလဖြစ်နေသည်။ သင်သည် အရွယ်ငယ်သည်အသက်ကြီးနေပြုဟု
 မိတ်မလျှော့ရ။

- | | |
|--------------------------|---|
| Thomas Jefferson | - ၃၃ နှစ် အရွယ် |
| | လွတ်လပ်ရေး ကြညာစာတမ်းကြီးရေး
သားသည်။ |
| Benjaman Franklin | ၂၆ နှစ်အရွယ် |
| | ဆင်းရဲသား ရှစ်ခုံခုံစာအုပ် ရေးသည်။ |
| Charles Dickens | - ၂၄ နှစ်အရွယ် |
| | ပက်စစ်စာများကိုရေးသားသည်။ |
| Issac Newton | - ၂၄ နှစ်အရွယ် |
| | ဆွဲငင်အား ကိုဖော်ပြုရေးသားခဲ့သည်။ |
| Inmanuel Kant | - ၇၄ နှစ်အရွယ် |
| | အကောင်းဆုံးသုနစာအုပ်ရေးသည်။ |
| Geothe | - ၈၀ နှစ်အရွယ် |
| | ဖော်စံ(Faust)ဝတ္ထုကြီးရေးသည်။ |
| Tennyson | - ၈၀ နှစ်အရွယ် |
| | ကန့်သတ်နယ်ကျော်ခြင်းကဗျာရေးသည်။ |
| Michel Angelo | - ၈၇ နှစ်အရွယ် |
| | အကြီးကျယ်ဆုံးကျမ်းကြီးရေးသည်။ |
| Titian | - ၉၈ နှစ်အရွယ် |
| | “Bettle of Lepanto”သမိုင်းဝင်ပန်းချီ
ကားရေးဆွဲသည်။ |

၁၇၂

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

ထို့ကြောင့် အသင်စာရှုသူကို တောင်းပန်တိက်တွန်းချင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မဆိုတာ ဘဝလမ်းညွှန်နေထိုင်ရေးစီတ်ထားတတ်ရေး၊ အသိဉာဏ် အသစ်ရရှိရေးဖြစ်ရန် ပရမတ္ထများကို နားလည်ဖော်ပြုပါသည်။ ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်မှာ စီတ်ပူပန် စီတ်ညွစ်ညွမ်း စီတ်အမြင်မှာ ဝိပညာသာ ဖောက်ပြန်နေခြင်းကို လူသားအကွဲကို ကုသရေးပါဝင်နေသည်။ယနေ့ ပြဿနာတို့မှာ စီတ်ထားသဘောထား ယုတ်ညုံသိမ်ဖျင်းမှားယွင်းသော အကုသိုလ်အောအရှိန်ပြင်းထန်နေသော ကြောင့်အတိတ်က အောစီတ်များ ယခုအောစီတ်များကြောင့်ကမ္မာ့ ပြဿနာ ပေါ်နေရသည်။ အောများမှားယွင်းသော်လည်း အင်အားကြီးမားနေရာ ယင်းတို့ မှာသာ တာဝန်ရှိနေ တာဝန်ယူပြီးမှားကြောင်း ဝန်ခံရမည်။

ယခုအခါသမယမှာကား အမျိုးအစားခွဲခြားမှုကို နေရာတိုင်းမှာ လုပ်ဆောင်ပေးနေကြသည်။

မကျေနပ်စီတ်ကြောင့် နေရာတကာမှာ ဒေါသ မျက်မှန်ပွားနေရသည်။

ဒေါသပဋိယဝဇနာစားမှုကြောင့် မှန်းတီးနေကြသည်။

ဒေါသအမှန်းများကြောင့် ရန်သူများဖြစ်လာကြသည်။

ရန်သူဖြစ်ကြ၍လည်း စစ်တိက်နေကြသည်။ စစ်ဖြစ်ရသည်။ စစ်ကြောင့် ရန်သူပေါ်လာသည်။ရန်သူကြောင့်လည်းစစ်ပွဲပေါ်လာသည်။စစ်ပွဲပေါ်လာသောကြောင့် ရန်သူပေါ်နေကြသည်။ စသည်စသည်အတောမသတ် အမှားစက်ဂိုင်းလည်းနေသည်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း--- လူဟူသည် စီတ်ဆန္ဒအောစီတ်များစွဲဝေးရာ အင်အားငြာနဖြစ်သည်။

ရုပ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ ရုပ်သည် ဤမနောစီတ် စေတသိက် နာမ်စန္ဒာတို့အင်အားများလာခဲ့ပြီးရုပ်ဖြစ်သွားခြင်းကို ရူပ(ရုပ်)ဟုခေါ်သည်။ ရုပ်သည် ကုသိုလ်ကံအကုသိုလ်ကံတို့၏လျှပ်ရှားဖွဲ့စည်းမှုပင်ဖြစ်သည်။

မုဒ္ဒလက်စွဲကျမ်း

၁၇၃

အပြုသဘောဆောင်သူလို့ အဖျက်သဘောလည်းဆောင်နေသည်။

မြတ်စွာဘုရားက စီတွေ့နိုယတေလောကာဟု ဟောတော်မှုသည်။
လောဘကို စိတ်ကဆွဲဆောင်နေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်သည် အရာရာကို လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်ပြုပြင်သည်။
စိတ်ကပင် စီမံဖန်တီးနေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်အကြောင်းအသေးစိတ်
လေ့လာ၍ ထူးခြားသောလက္ခဏာများနှင့် ကန္တာပြသုနာဖြေရှင်းပုံတို့ကို
လေ့လာထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယခု ပင်လုပ်ဆောင်ကြ၊ ယနေ့ယခု နေရာ
မှာပင်အလုပ်လုပ်ကြ။

-ဦးဘအန်း

၁၀၃။ မစွဲယဉ်မှုချမ်းသာရတရားတော်

ရဟန်းတို့။ ။လောကမှာမပြောင်းလဲ မပျက်စီးခိုင်မြို့နှိုင်သော တရား
တစ်ရုကိုပိုင်ဆိုင်တာ တွေ့မြင်ရပါသလား။

မတွေ့ရပါဘုရား၊

ငါဘုရားလည်းမတွေ့ရ။

ရဟန်းတို့။ ။သင်တို့သည် အတ္ထပုဂ္ဂလ ဒီဝအယူကို ယုံကြည် စွဲလမ်း
မှုဖြင့်သောက ပရိဒေဝ ခုက္ခ ဒေါမနာသု ဥပါယာသ မှ လွတ်ကင်းတာ မြင်ဘူး
သလား။

မမြင်မတွေ့ပါဘူးဘုရား၊

ငါဘုရားလည်း မမြင်မတွေ့ရ။

ရဟန်းတို့ သောက ပရိဒေဝ၊ ခုက္ခ ဒေါမနာသု ဥပါယာသမဖြစ်မှု အခြေခံ
ချင်သော ဝါဒအမြင်ကို တွေ့မြင် ဘူးသလား။

မတွေ့မမြင်ပါဘုရား၊

ငါဘုရားလည်း မမြင်မတွေ့ရ။

၁၇၄

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ရဟန်းတိ။ ။ဒိဋ္ဌအယူ “ငါ” ကြောင့် တကယ်အားဖြင့် ကိုယ်ထဲမှာ အတွေ
သဘောရှိပါသလား၊ အကယ်၍ အတွေလိပ်ပြာ ဝိညာဉ်ကောင် ရှိသည်
ဆိုလျှင်ငါပိုင်အတွေရှိပါသလား၊ အလိုလိုက်သော “ငါ” ရှိပါသလား၊ အတွေ
အယူဝါဒ ယုံကြည်မှုသည် အလုံးစုံမိုက်မှား၊ မှားယွင်းမှု မဟုတ်ဘူးလား၊
ဤလောကသည် အတွေလောက၊ ဤကမ္မာသည် အတွေ၊ ဒါကြောင့်
ငါအတွေဟာ မပျက်ဘဲ ခိုင်မြို့နေနိုင်တယ်။ အနာဂတ်ဘဝမှာလ ခိုင်မြို့
“ထာဝရ” ရှိတယ်။ မပျက်တော့ဘူး ဆိုတာ ဟုတ်မှန်ရှုလား။

စင်စစ် ခန္ဓာငါးပါး အဖွဲ့အစည်းသာ ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ
မမြို့ပါဘူး၊ အနိစ္စဖြစ်နေလို့ ခုက္ခဖြစ်ရတယ်။ အနိစ္စ-ခုက္ခပြသနေတဲ့ရှုပ်-
ဝေးနာ-သညာ-သခိုရ ဝိညာက၊ ခန္ဓာအစုတွေကို ငါ၊ ငါ့ဥစ္စ၊
ငါ့၏မြို့နေသော အတွေလို့ ယုံရမှာလား၊ ခန္ဓာတစ်ခုစီ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊
ပစ္စ်ပွဲနှင့်ကာလမှာ ဖြစ်စေ၊ အတွင်းနေရာ၊ အပြင်ဘက် နေရာမှာဖြစ်စေ၊
သီမ် မွေ့ယုံတွဲ-ကောင်းမြတ်သည်ဖြစ်စေ၊ နီးကပ်သည်ဖြစ်စေ၊
ဝေးကွာသည်ဖြစ်စေ၊ အတွင်း-အပြင်စေ အားလုံးသော ခန္ဓာ အစုအဝေး
အသီးသီးကို ငါမဟုတ်၊ ငါ့ဥစ္စ မဟုတ်လို့ရှုကြည်းနေရမယ်။

အဲဒီလို့ ခန္ဓာတစ်ခုစီကို ရှင်းရှင်းရှုးရှုးခိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပြီး
ငါ့ဆုံးမခံနေသူဟာ ခန္ဓာငါးပါးစလုံးကို၊ ရပ်ကို ဝေးနာကို၊ ဥဝေကွာ
ဝိပသာနာစိတ် ဖြစ်နေတယ်။ ဒီအရိယာအဆုံးအမရရှိ (တရားနာရတဲ့)
အရိယာ သာဝကဟာ၊ သံ ယောဇ် ဆယ်ပါးကင်းသွားတယ်။
ကိုလေသာအားလုံး ကုန်ခန်းစေတယ်။ လောဘ၊ တဏ္ဍာမရှိတော့လို့
ခုက္ခခံပ်သီမ်းက လွှတ်ပြောက်သွားတယ်။ ဒီလိုလွှတ်ပြောက်မှု ရတာကိုလဲ
တကယ် သံမြှင့်သွားတယ်။ ကိုယ်တိုင် အသီအရ ငါသည် ဇာတိကုန်ပြီး
စင်ကြယ်တဲ့ သံလအကျင့်မြတ်ကိုလ ပြီးပြည့်စုံအောင် လေ့ကျင့်ပြီးပြီး
ဆောင် ရွှေက်ပြုလုပ်စရာ အားလုံးဆောင် ရွှေက်ပြီးစီးသွားပြီးနောက်
ထပ်လုပ်ဆောင်စရာ မရှိလို့ သံသွားတယ်။ ဝန်ခံတယ်။

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၇၅

၁၀၄။ စင်ကြယ်မှုဟာအမှန်တရား

ဤလောကတွင် သားငါးရောင်ကြို မထားမသောက်ဘဲနေခြင်း၊
အဝတ်မဝတ်ဘဲနေခြင်း၊ ဦးပြည်း (ခေါင်းတုံးထားခြင်း၊ ဆံကျစ် ဆံပင်
ထားခြင်း၊ မျက်နှာကို ပြာနှင့် သုတ်လိမ်းထားခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းသော
သစ်နက်ရောကို ဝတ်ဆင်ထားခြင်း၊ ယမ်နတ်အတွက် ဖီးပူးဖော်စလေ့ ပြုလုပ်
ခြင်း၊ အကုသိုလ် ကင်းအောင် ကိုယ်ကို နာကျင်စေခြင်း၊ ရှိခိုး၊ မန္တာန်ထူး
ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ယမ်နတ်ပူးဖော်ခြင်း၊ ရာသီအလိုက် ဘာသာရေးကျင့်ဝတ်ထူး
ကျင့်သုံးခြင်း၊ ဒါတွေ ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ဝိစိကိစ္စာသံယောဇ်ကို မပယ်သတ်
နိုင်ပါ။ ဝိစိကိစ္စာရှိဖြရှိလို့ စလေ့ထုံးများ ကျင့်သုံးမှုဟာ စိတ်ကို ကိုလေသာ
မှစင်ကြယ်ရေးမဖြစ်ပါ။ လွှဲမှားနေကြသည်။

အကြင်သုသည် ဒါရမြောက်ပါးကို လူနှုန်းစောင့်စည်းခြင်း၊ မဗ္ဗာ
လိုက်နာခြင်း၊ ရှိသားဖြောင့်မတ်သူ၊ ယဉ်ကျေးသီမ်းမွေ့မှုကို ဂဏ်ယူတတ်
လေးစားစွာ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ သံယောဇ်မရှိခြင်း၊ ခုက္ခခြမ်းခြင်း၊
ထိသူသာလျှင် မြင်မှာ၊ ကြားမှုကိုစွဲတို့မှာ သာယာစွဲလန်းတပ် မက်မှု
မရှိတော့ပေါ့။

- သုတ္တနိပါတ ပါဋ္ဌာတော်

၁၀၅။ ကျေးဇူးရှင် မိုးညှင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဟောကြားတော်မှုသော မေတ္တာ အလုပ်နှင့်

ကမ္မာ့ဌ်မြို့ချမ်းရေးတရားတော်

အသင်သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့ -

သင်တို့သည် လူကောင်းပီသစွာ သင်တို့နိုင်ငံ အသီးသီးမှာ ဌ်မြို့ချမ်းမှု
အလိုဆန္ဒလည်းရှိ၊ တစ်ကမ္မာ့လုံး ဌ်မြို့ချမ်းရန်လည်း ဆန္ဒရှိနေကြသည်။
သို့ဖြစ်ရာ ဤတရားဒေသနာ ဆုံးမစာကို ရေးသားချိုးမြှင့်လိုက်သည်။

ချုပ်ခြင်းမေတ္တာကြာင့် မေတ္တာဓာတ်ပေါ်ပေါ်က်သည်။ ဒေါသ
အာယာတကြာင့် ဒေါသအာယာတ တိုးပွားသည်။ လောကမှာ ဒေါသမီး

၁၇၆

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ကုသို့ ပူလောင် စေတာ မရှိတော့ပါ။ လောဘက်လေသာကို မချုပ်ထိန်းလို့ ဒေါသမီးပျိုးစုံ ဆက်လက် လောင်ကျမ်းနေတော့သည်။ လောဘ တဏ္ဍာကဲသို့ တ်မှတ် ဆာလောင်မူ ဤကဗ္ဗာမှာ မရှိပါ။ လောဘကို ချို့ဖွဲ့ကျော်ပ်ရန် ပိုခက်လုပါသည်။ အိုသုတော်ကောင်း အပေါင်းတို့သင်တို့အားလုံးက မေတ္တာစိတ်အရ သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေမှု ဤမြိုမြိုးအေးသည်။ ရက်စက် ကြမ်းကြုတ် လူသော ဒေါသမာန် ဗျားများနေမှုသည် ရိုင်းစိုင်းသော စွမ်းအင် ဖြစ်ကြောင်း ဤမြိုမြိုးမှုကို မပေးနိုင်ကြောင်း သိမြင်လာကြပေပြီ။

အင်အားသုံး၍ တိုက်ခိုက် စွက်ဖက် ဝင်ရောက် သိမ်းပိုက်မူမှာ စစ်မှန်သော ဤမြိုမြိုးရေးကို မရနိုင်ပါ။ အသိမ်းပိုက်ခံရသော လူတို့က မကျော်ပ်ကြ။ သူတို့မာန်ကို ထိခိုက်လို့ စစ်ရှုးမှုကို ပြန်လည် ကလုံစားချေရန် အနေးနှင့် အမြန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိကြသည်။

ဤမြိုမြိုးရေးရရန်ကား ကိုယ်ကျိုးအတွေ ကောင်းစားရေးလုပ်ပြီး အမြင်ကျဉ်းနေလျှင် စောင့်စည်းမှုပြုရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဤမြိုမြိုးရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အတွေအကျိုးကို စွန်းပစ်ရမည်။ တစ်ကိုယ်ကောင်း မလုပ်ရ။ အမြင်ကျယ်ပြန် ရမည်။ ရန်ထောင်နေကြ၊ မချုပ်ထိန်းကြလျှင် မာနတံခါန တလူလူ လွှင့်ထူတော့သည်။ အချဉ်းအနှီး အလုပ်ကိုသာ လုပ်နေကြသည်။ တက်ကြမှု၊ ရာဂ၊ လောဘ၊ အာဏာတန် ရိုးရန်၊ ဉာဏ်လွှမ်းမိုးရန် ထိပ်တန်းနိုင်ငံဖြစ်ရန်၊ ဒေါသ၊ ပဋိသု မှန်းတီးမှုဝါဒကို အသုံးပြုလျက်ရှိရာ ဆုံးကျိုးနောက်ဆက်တဲ့များ ကွင်းဆက်သဖြယ် ဆက်လက် ပေါ်ပေါက် ရသည်။ အလွန်ပင် ဝမ်းနည်းဖွယ်များ ဆုံးရုံးပျက်စီးမှုများကို တွေကြိုးစားလျက် ရှိကြတော့သည်။

အသင်တို့သည် စစ်တိုက်ခိုက်မှု စစ်ပွဲများကို မြင်တွေ့ခဲ့ကြဖူးသည်။ စစ်ပွဲများသည် အလွန်ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်လုသည်။ ရိုင်းစိုင်းမှု အထွက်အထိပ် ရောက်သွားသည်။ မည်သူကိုမျှ မညာကြ၊ တိုက်ခိုက်မှုကို မရှောင်ကြ။ လူသားကျင့်ဝတ်ကို ဂရမစိုက်တော့၊ သတ္တဝါ တို့ကို ချစ်စင်မှု၊ သနားကြင်နာမှု၊ ကင်းမဲ့လှသည်။ သင်တို့ကိုယ်တိုင် နိုင်ငံပျက်စီးရမှု၊

ဓာဒလက်စွဲကျမ်း

၁၇၇

ပြီကဲနေမှု၊ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ကြေကွဲဖွယ်ရာများ ဖြစ်ပုံတိုကို မကြာသေးမိက ဖြစ်ပွားခဲ့ရသော စစ်ပွဲများ၏ အတွေအကြံအရ သိသာ မြင်သာပါသည်။ စစ်ပွဲပြီးသော်လည်း အပျက်အစီး အဆုံးအရှုံးများကို မတည်ဆောက်နိုင်ကြ။ ပြန်လည် နလန်မထူနိုင်ကြပါ။ ဤခေတ်တွင် ပိမ့်ပြင်းထန်၊ ပိမ့်ကြောက်မက် ဖွယ်ရာကောင်းသော စစ်လက်နက်များ ပိမ့်ကျယ်ပြန်စွာ ထုတ်လျပ်ခြင်း၊ အနုမြှုပုံးများ နိုင်ငံအချို့မှာ ပြုလုပ်နေခြင်းကြောင့် စစ်ဖြစ်လာလျှင် လူသန်းနှင့်ချို့ သေကြရပေတွေ့မည်။ အပျက်အစီးများကို မတွေ့ဗုံးအောင် ရှိပါသည်။ စစ်ပွဲများ ပြီးဆုံးသောအခါ ဌိမ်းချမ်းရေး ပြန်လည် ရရှိမည်ဟုသော အထင်စိတ်ကူးတို့မှာ မဟုတ်မှန်ပါ။ အောင်သူ ရှုံးသူ နှစ်ဦး စလုံး “အရှုံးသမား” ချည်းသာဖြစ်ကြရာ စစ်ပွဲအောင်သူ မရှိပါ။ အရှုံးသာရှိပါသည်။ ရှုံးရပုံမှာ အမျိုးအစား များပြားလျ၍ နှစ်ဦးစလုံး ရှုံးသူလည်းရှုံးနိုင်သူလည်း ရှုံးရသော ဤခေတ် စစ်ပွဲတို့ကို လေ့လာ ထားသင့်သည်။

အောင်နိုင်မှုအရ ပို၍ ရန်မှုနှင့်ပွားကြရသည်။ ဒေါသထွက်နေရသည်။ စစ်ရှုံးသူတို့သည် အဖိနိုင်ခဲ့ရ ဂဏ်ချိုးပဲခဲ့ရသောကြောင့် စိတ်ပျက် ဝမ်းနည်း၊ ရပြီး ညီညွတ်ရေးကိုထိနိုင်သွားသည်။ ဤသို့ ပဋိပက္ခဖြစ်မှုကို အရင်ကျကျ လေ့လာသုံးသပ်ပြီးလျှင် အကြောင်းရင်းများကိုသာ ပယ်သတ်ရသည်။ သို့မှသာ စစ်မှန်သော ဌိမ်းချမ်းရေးရမည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအေးစေရမည်။

ထိုကြောင့် သင်တို့သည် ဌိမ်းချမ်းရေးရရန် ဆိုပြီး စစ်မတိုက်ပါနှင့် စစ်တိုက်ပြီးဆုံးဝါးမှုကို ပယ်နိုင်မည်မဟုတ်။ ကမ္ဘာကြီးသည် စစ်ပွဲကြီးနှစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ရသော်လည်း ခုက္ခ ပင်လယ် ပြသုနာ အသွယ်သွယ် ရှိခဲ့ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် စစ်မှန်စုံရှုလှသော အစွမ်းထက်သော မေတ္တာတရား ကိုသာ လေ့ကျင့်ထားရမည်။ မေတ္တာအမှန်သည် အနုစ္တကျယ်ပြန်ပြီး လူသား အားလုံး နိုင်ငံအားလုံးထံ ရောက်ရှိသည်။ မေတ္တာတန်ခိုးကို ကန့်သတ်၍ မဖြစ်နိုင်ရာ၊ ဆင်းရေချမ်းသာမရွေး မေတ္တာပွားကြရမည်။ မိမိတို့ကလည်း ဤပြဟ္မားပို့ဘာရ တရားဖြစ်သည် မေတ္တာကို ပို့လွှတ်နေရမည်။ နိုင်ငံအရွင်းချင်း မိတ်ဆွဲစိတ်

၁၇၈

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

ညီညှတ်စိတ်မပျက်ကြ ပါစေနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မကျူးကျော်ရ၊ ရန်မစရ
သနားကြင်နာသောစိတ်၊ ကရဏာ ဘာဝနာ၏ စွမ်းရည် အင်အားကို
ယုံကြည်လျက် ကရဏာစိတ်ဖြင့် လူသားများ အားလုံးကို ပို့လွှတ်နေရမည်။
နေ့ရောညပါ၊ ဤမေတ္တာ၊ ကရဏာစိတ်မာတ် စေတနာ ကောင်းများကို
ပွားများနေရမည်။ သတ္တဝါမှန်သူ့ ဘေးကင်းရန် ချမ်းသာကြရန်
စိတ်မာတ်ဖြင့် အာရုံစိုက် ပွားများနေရမည်။

ဤလုပ်ငန်း၏ အကျိုးကျေးဇူး စွမ်းရည်ကို နားလည်ကြသူတိုင်း
စုပေါင်း၍ မေတ္တာစိတ်မာတ်ပို့သနေရမည်။ သို့သော် မေတ္တာထံ ရောက်သွား
ရန်ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ရန် မေတ္တာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျင့်စဉ်(၁၅) ခုအနက်
အလွန်အရေးကြီးလျသော(၁)ရှိုးသားဖြောင့် မတ်သော စိတ်ထားနှင့်
အကျင့်ရှိရေး(၂) သီလကိုတန်ဖိုးထားတတ်ပြီး ကိုယ်ကျင့် သီကွာ
ကောင်းရခြင်း(၃) ဆိုဆုံးမလွယ်ရ ပြုပါသကို နာခံတတ်ရခြင်း၊ ကိုယ်၊ နှုတ်၊
စိတ်ယဉ်ကျေး ရမည်။ ဂါရဝန်ပါတ မဂ်လာနှစ်ပါးနှင့်အညီ ဂါရဝထားရ^၁
ကိုယ်စိတ်ကို နှစ်ချယားရမည်။ သို့မှာသာ မေတ္တာသည် စွမ်းအင် ထက်မြှက်
လာသည်။ ကျယ်ဝန်းသော ဒေသထိ ဆိုက်ရောက်သွားလေသည်။

မေတ္တာမဟားမီ ဖြည့်ဆည်းရမည်အလုပ် ပုံ့ဗုဒ္ဓစဉ်(၁၅)
(၁၅)ရကို ကျက်မှတ်၍ တကယ့်မေတ္တာ၊ စေတနာထားကာဤ ထူးမြတ်
လှသော ဘာဝနာကာမွှောန်း အလုပ်ကို လုပ်မှုသာ ကမ္မာဌြမ်းချမ်းရေးရကြ
မည်။ မေတ္တာသည် စိတ်အလုပ် ဖြစ်နေသော်လည်း ဘုရားဟောအရ ပါဋ္ဌတော်
နှင့်အညီ ကာယကံ မေတ္တာလုပ်ဆောင်ရမည်။ ဝစိကံမေတ္တာနှင့် မှန်သော
စကား ညီညှတ်ဖြစ်းချမ်းသော စကားကို ပြောရမည်။ ကိုယ်လုပ်အားဖြင့်
သူတစ်ပါး အကျိုးကိုမေတ္တာသန့်သန့်ဖြင့် ယခုနေရာ၊ ယခုအချိန်မှာပင်
စတင်ပွားများ လုပ်ဆောင် အကူအညီပေးရမည်။ ကရဏာ လုပ်ငန်းကြီးကဲသို့
လူသား စိတ်ဆင်းရနေမှု ဝမ်းနည်းဖွယ် တွေ့ကြော်ကို လက်တွေ့ အကူအညီ
ပေးရမည်။ ဒါနှမြှင်း လိုအပ်သောအစားအစာ ဆေးဝါးပေးပို့ခြင်း ပြုမှ
မေတ္တာသည်ထိရောက်သည်။

ဓဒလက်စွဲကျမ်း

၁၇၉

ထို့ကြောင့် -

(၁) ကိုယ်တိုင် ကိုယ်စီ အစွမ်းထံကို သူတစ်ပါး သုခရရှိရန် လုပ်အား
ပေးလှုံးခါန်းကြေရမည်။ ရှိခဲ့ ခုက္ခအန္တရာယ် ဝမ်းနည်းဖွယ်များကို သက်သာ
ရန်အလှုံးပေးကြရမည်။

(၂) နှုတ် မေတ္တာ အလုပ် အရ ရှိသာ ယဉ်ကျေးသော စကားမျိုး
ကိုသာ ရွေးချယ်ပြောရမည်။ ရန်များစကားကို ရှောင်ရမည်။ စကားမှန်
စကားကောင်း သစ္စာမေတ္တာ စကားစုသည် တစ်လောကလုံးသို့ ဆိုက်ရောက်
စေပြီး ခုက္ခများကိုသက်သာမှုပေးနေသည်။

(၃) မနောက် မေတ္တာပို့နည်း မှာ ထင်ရှားကျော်ကြား၍
လူသီများပါသည်။ စိတ်အတွေးအကြံများသည် မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် လွမ်းခြားကာ
လူသားအားလုံးကို နိုင်ငံအားလုံးကို သမာဓိကြီးကြီးဖြင့် ခုက္ခက်းဝေးပါစေ
ဟူသာ စေတနာ မေတ္တာ သဘောထားကို အာရုံပြုလျက် ပို့လွတ်တတ်ရမည်။
သမာဓိရရှိရန် အရေးကြီး နေသည်။ သို့မှသာ ဆင်းရဲသူ၊ ချမ်းသာသူဟူ၍
မရွေးချယ် မကန့်သတ်တော့ဘဲ သတ္တဝါ မှန်သူ့ ဘေးရန်က်းကြပါစေဟု
စေတနာမွန်ကြီးကို ထားရှိနိုင်တော့၏။ ကိုယ်ကျိုးစွန်းနိုင် အနစ်နာခံနိုင်၊
သည်းခံနိုင် လာကြုံပေသည်။ အရေးကြီးနေသော ဆိုင်ရာနိုင်ငံ၊ လူသားတို့ကို
စူးစိုက်ကြည့်ရှု မေတ္တာပို့သရမည်။

ထို့ကြောင့် မေတ္တာ ရှင်တစ်စု တစ်ဖွဲ့လုံး စုစည်း၍ နေ့တစ်နေ့၊
သတ်မှတ်ပြီး နေရာသန်သန်မှာ ဤမေတ္တာ ဘာဝနာ အစစ်ကို ပွားများမှ
ဘေးရန်က်းသွားရသည်။ထိုရောက်မှုရရှိသွားသည်။ ပေါ့ပေါ့ဆဲ မေတ္တာ
မပွဲ့ရာ၊ အကြိမ်ကြိမ် အလေးအနက်ထား အာရုံစိုက် စေတနာကောင်းနှင့်
မေတ္တာပွားလျှင် အလွန်အကျိုး ရှိသည်။ စိပ်ပုတီးစိပ် မေတ္တာပွားလျှင်လည်း
ဖြစ်နိုင်သေးသည်။

မေတ္တာကိုနှုတ်၊ စိတ်ဖြင့် ပွားနေစဉ် ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြု စူးစိုက်၍
မေတ္တာဓာတ် ပို့လွတ်ရမည်။ ထို့ပြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံထဲမှာ ထင်လာ မြင်လာ
အောင်အာရုံပြုပေးရမည်။ သင် ()သည် ဘေးက်းပါစေ။ ချမ်းသာသူ

၁၀၀

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

ရပါစေ။ ကြောင့်ကြ ခပ်သမီမ်းကင်းပါစေ။ နိုးရိမ်ခပ်သမီမ်း ကင်းဝေးပါစေဟု အကြိမ်ကြိမ် ရတ်ဆို မေတ္တာစိတ်ပွားနေရမည်။ လူအများကို ခြုံအာရုံပြု၍ မေတ္တာပိုလျှင် အလွန်ကောင်းသည်။ သင်တို့သည် ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြှုပါစေဟု သင်တို့သည် ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြှုပါစေဟု အကြိမ်များစွာ ပို့သနမှ အကျိုးရှိသည်။

ရွာမြို့၊ နိုင်ငံများသို့ ဤနည်းကို အတုယုပြီး မေတ္တာပိုသရမည်။ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ပင် ဖြစ်၍ အလွန်ကောင်းသည်။ မြင့်မြတ်စိတ်များ ပေါ်ထွန်းပျုံနှုန်းသည်။ ကရဏာစိတ်ကအဖြော် မေတ္တာစိတ်ကို ပွားယူ လျှင်လည်း မှန်ကန်ပါသည်။ ထိရောက်ပါသည်။ အာရုံစုံရရောက်မှုသာ ပစာနာကျသည်။ စိတ်အာရုံထဲမှာ ပေါ်နေရမည်။

မေတ္တာပွားနည်းများတွင် မေတ္တာသုတ်အရ ပဋိသမ္မဒါမဂ်အရ နှစ်လျှိုးပွားနိုင်ကြသည်။ စိတ်တင်းထက်သန်နေရမည်။ ထိုကြောင့် မေတ္တာစိတ်လိုင်း ပျုံနှုန်းမှ တုန်ခါမှုရှိပါသည်။ အပြန်အလွန်အကျိုးပြုသည်။ စိတ်ဉိမ်းချမ်းလာကြ၍ မေတ္တာလုပ်ငန်းမပါလျှင်မဖြစ်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ တကယ် စေတနာ ပေါ်ပေါက် သော “ကုသိုလ်ထူးအလုပ်” ဒါနထက် ဘာဝနာက ပိုမွန်မြတ် သည်။ တစ်ယောက်မေတ္တာပွားလျှင်ပင် အနှစ်အကျိုးရှိနေသည်။ ယခု မျက်တမိုတ် နံသာတရှ ဝင်လေထွက်လေ အချိန်ကလေးမှာပင် မေတ္တာပွားပါ ဟု မြတ်စွာ ဘုရားအကြိမ်ကြိမ်သင်ပြ ညာဝါဒပေးထားသည်။

ကျမ်းကန်များသည် ဘုရားဟောပင်ဖြစ်ရာ ဤမေတ္တာစမ္မ ယဉ်ကျေးမှုလုပ်ငန်းကြီးသည် ကြီးမားလှ သော အလုပ်ဖြစ်သည်။ မေတ္တာအမှန် ဂိုလှတ်လိုပါသည်။ မေတ္တာသည် ထိုသူ၊ ထိုနိုင်ငံသားတို့ထဲ ကေန်ရောက်သွားပါသည်။ စိတ်ဆောင်အောင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ထားသင့် ပါသည်။ ကန္တာကို စိတ်ကပင် စွဲငင်နေသည်။ မေတ္တာစစ်အရ နွားမကြီးသည် နွားငယ်ကို နှီးတိုက်နေဆဲ မှဆိုးက မြားနှင့်ပစ်သော်လည်း မြားမစုံးမထိခိုက် မသောရဟု ဘုရားဟောရှိပါသည်။

- သတ္တဝါအများ ချမ်းသာကြပါစေ။

- နိုးညွင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၈၁

၁၀၆။ ဓမ္မပဒ

သီလအကျင့် ရှိကာမျှဖြင့် လည်းကောင်း၊ အကြားအမြင်များ
ရှိကာမျှဖြင့် လည်းကောင်း တည်ကြည်မှ သမစိရကာမျှဖြင့် လည်းကောင်း
ဆိတ်ပြိုများဖြင့် နေကာမျှဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရဟန်သည် အာသဝါ ကုန်ခန်း
သောရဟန္တာ အဖြစ်သို့ မရောက်သေးသမျှ ပုထဇွန်တို့ မရှိပဲအပ်သော အနာဂါ
မိဖိုလ်ချမ်းသာကို ရပေါ်၏ ဟူ၍ သက်သာရာ (ရပ်နားမြင်း)သို့မရောက်ပါ
စေလင့်။

ဓမ္မပဒဂါထာတော် အမှတ်- ၂၇၁, ၂၇၂

၁၀၇။ စာမျှစုဆောင်းသူ၏နိဂုံးစကား

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူသော ဓမ္မတရားတော်အားလုံး တို့ကို
ပါဋ္ဌတိပိဋက ဂိဋကသုံးပုံတွင် သက်းယနာတင်ပြီး အဆင်သင့်ရှိဖြိုဖြစ်ရာ
အရေးကြီးပြီး ပစာနကျနေသော မူလအစိကတရားမှာ ဗောဓိပက္ခိယတရား
၃၇ပါးသာ အဆီအနှစ် အကျဉ်းချုပ် တည်ရှိပါသည်။ ဂိဋကတ်တော်မူ
ပါဋ္ဌတော် အပ်(၄၀)အထိရှိရာ အလွန်ကျယ်ဝန်းပါသည်။ အချုပ်အားဖြင့်
သိပြီးကျင့်သုံးသင့် သည်မှာ ဤဗောဓိပက္ခိယ (ဗောဓိဉာဏ်၏ အသင်းအပင်း)
သုံးဆယ့်ခုနှစ်ပါးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ပါးကို
အကျဉ်းချုပ် အဆီအနှစ် ထုတ်လိုက်လျှင်လည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး (သစ္ဌာ လေးပါး
၏အခြေခံကျင့်သုံးစရာ အကျင့် မြတ်ရှစ်ပါး) သိက္ခာသုံးပါး (သီလသိက္ခာ
သမာဓိသိက္ခာ ပညာသိက္ခာ) သာ ရှိသည်။ ထိုသိက္ခာသုံးပါးကို စကောဓမ္မာ
တစ်ခုတည်းသော တရားမှန်သော တရားဓမ္မတစ်ခုတည်းပင်ဟု နားလည်
ရပါသည်။

စာရှုသူများသည် နေ့စဉ်တာဝန်ဝေါယ်ရားကို ထမ်းချက်စဉ်မှာပင်
ဗုဒ္ဓဓမ္မယဉ်ကျေးစေသော တရားမြတ်ကို ပူးတွဲလေ့ကျင့်နေထိုင်လို့ရပါသည်။
ဤစာအုပ်တွင် အမြေခံ အချက်များအရ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ အတွက်
နည်းလမ်းများကို စုစုပေါင်းစပ် စုဆောင်းထည့်သွင်းထားပါသည်။

၁၈၂

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

ဤရခဲလှ ထူးမြတ်လှသော တရားဓမ္မကို ကြာရည်စွာ ရှုကြည့်
လိုက်နာကြရန် ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲဟု အမည်ပေးပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းများသို့
သွားရောက်၍ ရက်ကြာကြာ အားမထုတ်နိုင်သူများအတွက် တစ်နေ့နံနက်
(၁)ကြိမ်ည်(၁)ကြိမ်ဖတ်ရှုတရားထိုင်အားထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်
တစ်ကြိမ်၊ တစ်နာရီ နေ့စဉ်နှစ်နာရီ တရားထိုင်၍ စာတိကြိုးလေးပါးဖြစ်မှု၊
ပျက်မှုကို သတိပညာဖြင့် စူးစိုက် ရှုမှတ်ကြပါရန် တိုက်တွန်းနှီးဆော် အပ်ပါ
သည်။

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် အသင်စာရှုသူသည် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံယာကို
ရှိသော် ရှိခိုးဦးချပြီး အနန္တငါးပါးကိုလည်း ဆက်လက်ရှိခိုး
ကန်တော့သင့်ပါသည်။ ရတနာသုံးပါး၏ဆိုင်ရာ ဂုဏ်တော်များကို
ရွတ်ဖတ်သရဣုံး၍ မနောဟာဝယာ့ စဉ်းစားပြီး ဦးနောက်ဖြင့် ထိုးထွင်း
နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုးနောက် ဤအသီညာက်ဖြင့် ထိုခြင်းကြီး
ငါးပါးစနစ်အတိုင်း ရှိခိုးကန်တော့ရပါမည်။ ထိုးနောက် ငါးပါးသီလကို
အသံထင်ရှားစွာဖြင့် ခံယူဆောက်တည်ပါ။ ငါးပါးသီလသည် လူကောင်း
လူတော်အဖို့ မရှိမဖြစ် ကျင့်ရစောင့်ရသော သီလဖြစ်သည်။ ကာယကံ၊
ဝစ်ကံ၊ မနောက်ကံသုံးပါးစင်ကြယ်မြင့်မြတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက် ထားပါ။

ထိုသို့ ပရိက်ပြုလုပ်ပြီးနောက် အာနာပါန ကျင့်စဉ်အရ နှာသီးဖျားမှာ
ဝင်လေထွက်လေကို သူ့သဘာဝအခြေအနေအတိုင်း တိတိကျကျ သတိ ပညာ
နှင့်ကပ်၍ စူးစိုက်ရှုမှတ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ် အတွင်း
စိတ်ပြုမြတ်သက် အေးချမ်းလာတာ တွေပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ ဝင်လေထွက်လေကို
နာရီဝင်က တစ်နာရီခန့် ရှုမှတ်ပြီးလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲ
နေသော ဖြစ်ပျက်မှု များကို ပြန်လည်သုံးသပ် နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ယခု
ပစ္စွာနှင့် ဖြစ်ရပ်များကို တိကျဖွားခွဲခြင်းစိတ်ဖြာ ရှုသင့်ပါသည်။ ယနေ့ ပစ္စွာနှင့်
ကာလမှာသာတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ပုံ မိမိ၏ကံသုံးပါး အမှုအရာကိုဆင်ခြင်ပါ။
သီလတရားနှင့် ပြန်လည် တိုက်ဆိုင် ကြည့်ပါ။

တရားထိုင်ပေါ်လာတာမှတ်ပါ၊ ထိုအခါ သက်ရှိလူ၊ သတ္တဝါအားလုံး

ဗုဒ္ဓလက်စွဲကျမ်း

၁၈၃

တိ.သည် ဘဝလက္ခဏာ သုံးပါးဖြစ်သော အနိစ္စ၊ ခုက္ခ၊ အနတ္ထ လက္ခဏာများ၊ သာဖြစ်ပေါ်နေပုံကို ပြည့်ပြည့်ဝ် ရှင်းရှင်းဥာဏ်နှင့် သီမြင် နားလည် လာလိမ့်မည်။ သမာဓိအင်အား ကောင်းလာရန်လည်း နွဲလွှဲလနှင့် အားထုတ် ရှုမှတ်ပါ။ ဤသမာဓိကို သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင်ဟုခေါ်ပါသည်။

ဤသူ့ ဂိပသုနာကျင့်စဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်၍ ဘဝကို ထိုးထွင်း ဥာဏ်ကြီးဖြင့် သီသောအခါ ကမ္မဋ္ဌာန်း မှန်သမျှ သတိပဋိန်လေးပါး ပါဝင်ရပုံကို သီမြင်ပါ။ ထို့နောက် နာသီးဝမှာ ဝင်လေ-ထွေက်လေရှုပြီး ထိမှုကို သီသိပေးပါ။ သို့မဟုတ် မဟာစည်နည်းအတိုင်းလေဝင်လေထွေက်နှင့် အညီ ပိုက်မှာ ဖောင်းကြလာမှု၊ ပိုက်မှာပိန်ကျသွားမှု၊ အခြင်းအရာကို သူ့သဘာဝ ဖြစ်စဉ်လက္ခဏာအတိုင်း သတိကပ် သမာဓိစိုက်၍ ရှုနေပါ။ ဂိပသုနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပါသည်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဤမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပိုမိုနားလည်လာရမည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကြောင်း သဘောပေါ်က် မူ နှင့် အညီ မိမိ၏ အကြောင်း စိတ်ကူး၊ ရည်ရွယ်ချက်သည် မှန်သော အကြောင်း သမ္မာသက်ပွဲဖြစ်ရမည်။ ကာယအမူ အရာ များသည်သမ္မာကမ္မဏီမဂ္ဂင်ဖြစ်ရမည်။ မှန်သောအသက်မွေး ဝမ်းကြောင်း ရှာမှု မိမိအိမ် ရှောင် ကြော်မှုသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ကာယခုစွဲရရှိက်၊ ဝစ် ခုစရိတ်ကို ထိန်းချုပ် ရှောင်ကြော်လျှင် မွန်မြတ်စင်ကြယ်သော “သီလ” ရရှိပါသည်။ တစ်ဆက်တည်း မှာပင် မနောက်မှာ ဖြစ်ပေါ်သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟာတို့ကို ဤဥ္ဓားစား၍ သတိသံဝေဂဖြင့် ရှောင်ကြော်ပါ။ သင်သည် မေတ္တာပွားများမှု၏ ကောင်းကျိုး လုပ်ငန်းမှန်ကို လိုက်နာပါ။ လူမှုရေး နေ့စဉ် ဘဝမှာမေတ္တာနှင့် စောနာမှန်ထားပါ။

ဤသူ့နေ့စဉ် ဘဝနေထိုင်မှု၊ လေ့ကျင့်မှုအရ သင်သည် ဤမ်းချမ်းရေး သုခရရှိရေး၊ ခုက္ခမျိုးစုံ ရင်ဆိုင်၍ ကျော်လွှားရေးကို ရပါမည်။

ကျွန်ုတော်သည် သင်ဤကောင်းမှန်သော ဘဝနေထိုင်မှုကို လိုက်နာရန် အဆင်သင့်ရှိ၊ ဆန္ဒပြုထားလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချုပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ စကားတော် ဤဝါဒများကိုရှာ၍ စုဆောင်း၍ ဤစာအပ်မှာ တင်ပြထားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၁၈၄

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

စာမူများကို ရေးသား ရှိုးမြှင့် သော ဆရာတော်းများ၏ စာကို အကျဉ်းချုပ် အဆီထဲတဲ့ပြီး စုစည်းထားသောကြောင့် လေးစားရသော ဆရာတို့၏ လက်ရာများပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဒေသနာ အကျဉ်းချုပ် အဆီအနှစ်ကို သိ၍ မွေးကျင့်သုံးလိုက်နာရေးကို စစ်မှန်သော ဗုဒ္ဓဒေသနာ တရားတော်နှင့်အညီ အချိန်တို့ အတွင်း ကျင့်သုံးနိုင်ကြမည် ဟုယုံကြည်ပါသည်။

အချို့စာပိုဒ်များကို ကျမ်းညွှန်း မထည့်ဘဲ ရေးသူ အမည်မပါဘဲ ရှိုရာ နောက်ဆက်တွဲမှာ ကျမ်းအမည် စာရေးသုအမည် ပူးတွဲ ဖော်ပြ ထားပါ သည်။ကျမ်းကိုးစားရင်းလည်း ပါရှိပါသည်။ ထိုကြောင့်အကယ်၍၌ စာအုပ် ၌ အများအယွင်း ရှိခဲ့ပါလျှင် ကျွန်တော် စုဆောင်း တင်ပြ သူမှာသာ တာဝန်ရှိ ပါကြောင်း၊ နိဂုံးချုပ်စကား ဆိုရပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်နှင့်အညီ ပျော်ရွင်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြပါစေ။

- ဆာမောင်တိုး
စုဆောင်းတင်ပြသူ

ရုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

၁၀၅

BIBLIOGRAPHY

1. The Manuals of Buddhism by Ledi Sayadaw	Published by Department of Religious Affairs	1981
2. Essential Themes of Buddhist Lectures by Ashin Thittila	"	1992
3. The Five Nikayas Discourses of Buddha An Anthology Book-One	"	1978
4. Eleven Holy Discourses of Protection by Sao Htun Hmat Win (M.A.A.M;S.F.Harvard)	"	1981
5. The Essence of Buddha Dhamma by Webu Sayadaw	"	1977
6. A Dictionary of Buddhist Terms		1996
7. Diṭṭha Vipassana Congitive Rangoon Insight-Exercises by Mohnyin Gazette L.td Sayadaw		1955
8. The word of Buddha by Nyanatiloka	the word of the Buddha Publishing Committee, Colombo	1952
9. Fundamentals of Buddhism by Nyanatiloka	Published by Buddha Sahitya sabba,colombo	1949

၁၁၆

ဗုဒ္ဓလက်ခွဲကျမ်း

10. Buddhism by christmas Humphreys	A Pelican Book	1951
11. Buddhist Scriptures	The Penguin Classic Calcutta	1959
12. The Maha-Bodhi Journal April-May		1950
13. Dhamma Texts by Sayagyi U Ba Khin Translated by U Chit Tin	International Meditation Centre, Yangon	1956
14. The Light of Buddha Vol I, No.4, Vol IX, No.1 Vol IX, No.2	Myanmar Buddhist Society, Mandalay	1964
15. U Nu's Address on Buddhism	B.T.S	1959
16. Buddhism And the Age of Science Buddhist Publication Society by U Chan Htoon	Buddhist Ceylon	1961
17. The Teachings of Lord Buddha by M. Zeya	Kuthalawaddy Press	1957
18. Shwedagon by UAung Than	B.T.S	1957
19. The Light of the Dhamma Vol.I, No.3	The Union of Myanmar Buddha Sasana Council	1953
20. A Guide to Buddhist Morals for youth by Bhaddhanta Panna Dipa	World Buddhist Meditation Institue, Yangon.	"
21. Dhamma the Noble Doctrine of the Buddha by Bhadanta Panna Dipa		
22. ဗုဒ္ဓဂိတိကာ(ပ-၃) ဦးသီလစာရု	သာသနဘရေးဦးစီးဌာန ၁၉၅၃	

စာရေးသူ များ

လယ်တီဆရာတော်

မိုးညွှန်းဆရာတော်

ဝေဘူးဆရာတော်

အရှင် ဥ္ဓဏတီလောက

အရှင် ဦးညာ

အရှင် သံဋ္ဌီလ

အရှင် သီလာစာရ

ဘဒ္ဒန္တ ပညာဒီပ

ဆရာကြီး ဦးဘခင်

ဦးနှ

ဦးဖေမောင်တင်

ဦးချုစ်ထွန်း

ဦးအောင်သန်း

ဦးဘသော်

ဦးဘအုန်း

M.ထော်

စပ်ထွန်းမှုနာဝင်း

ဦးစိန်းညိုထွန်း

H.G.WELLS

G.C.LOUNSBERY & V.SHIBAYEV

BERTRAND RUSSEL

Dr. W. RAHULA

Dr. S.N DASGUPATA

ဓမ္မဘာသာနာနောက်ပိုင်း ခေတ်ကာလမှုဟိန္ဒြာဘာသာ

ဓမ္မဘာသာ ကျယ်ပပြီးသော်လည်း ဓမ္မဘာသာသင်ပြချက်တိ၊ မှာ
ဟိန္ဒြာဘာသာကို လွှမ်းမိုးခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲ လာခြင်းနှင့်
ပြန်လည်ရှင်သန်စေခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း သရိုင်းမှာတွေ့ရှိရသည်။
ဟိန္ဒြာဘာသာသည် ဓမ္မဘာသာကြောင်းပင် ဒသုနဆိုင် ရာသုတ် များကို
ဟိန္ဒြာအတွေးဆရာများက ရေးသားခဲ့ရသည်။ ဓမ္မဘာသာနာ၏ နောက်မှ ဟိန္ဒြာဘာသာ
ဒသုနများ ပေါ်ခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံကြရသည်။ အထူးအားဖြင့် ဟိန္ဒြာဘာသာတွင်
ကမွတရား၊ နောက်ဘဝရှိပုံ တရားနှင့် အခြားဒသုန စံနစ်များသည် ဓမ္မစာပေမှ
ထုတ်ယူ၍ ယင်းဘာသာတိုးတက်မှု ပြည့်ဝစေကြောင်း ကြိုးပမ်းခဲ့ကြပေသည်။
အစက ဒသုနပြည့် စုစုမရှိခဲ့သော ဟိန္ဒြာဘာသာသည် ဓမ္မစာပေကို မိုး၍
ဒသုနအခြေခံသော ဘာသာအဖြစ် ပြန်ရှင်သန်ခဲ့ပေသည်။

ဒေါက်တာ S.N.Dosgupte
(ဒေါ်နိုယ်အတွေးအခေါ်သမိုင်းမှ)

ဘဝဖြစ်မှုပြီး သေဆုံး၍ နောက်ဘဝဖြစ်ခြင်းသည် လျှို့ရှက်ဂါဏ်ရမဟုတ်

မွေးဖွားမှုအတိနှင့် သေရှုဗြားနားချက်မှာ စိတ္တကွေမ တစ်ခုသာလျှင် ကွာခြား၍မြန်ဆန်လုပါသည်။ ယခုဘဝမှာ စုတိခါနီးတွင် စိတ်တစ်ခုပိဿာတိတစ်ခုတော်လေးမှာ သေသွားပြီးနောက် စိတ်တစ်ခုတော်မှာပင် နောက်ဘဝရောက်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ဘဝဟုသည် စိတ်အစဉ်ဖြစ်ပျက် စိတ်အစဉ်ဖြင့် “နောက်ဘဝ”ဟု ခေါ်ဝေါ်ရပေသည်။ ပဋိသန္ဓာ-စုတိ-ဘဝင်၊ ဘဝင်စုတိ-ပဋိသန္ဓာတိ-မှာ အမျိုးတဲ့ တတန်းတည်းဖြစ်၍ ဘဝကူးသည်။ ယခုသက်ရှိဘဝမှာလည်း အာရုံများနှင့်ထိတွေ့ခိုက် သိမှုပိဿာများ တစ်ခုစိသာ ချက်ချင်းကျရောက်သွားပေသည်။ ဤစိတ္တကွေကုန်တိအစဉ် ကလေးတို့သည် နောက်ပိဿာများသို့ အနှစ်ရ ပစ္စည်းသတ္တိဖြင့် အကြားမရှိကူးဆက်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဟောကြားချက် ဒေသနာအရဆိုလျှင် ခုဘဝသေပြီး နောက်ဘဝပြသနာကိစွာမှာ ထူးဆန်းလျှို့ရှက်နှင့်သော ပြသနာ တစ်ခု မဟုတ်ပေ။ ဤပြသနာနာကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးသည် စိတ်ရှုပ်ထွေးရသော ကိစွာမြတ်တော့ပါ။

Dr. W. Rahula

မြတ်ဗုဒ္ဓ အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပုံ

အကယ်၍ ခရစ်တော်ကဲ့သို့ သို့လဲမြင့်မားသော အခြားဘာသာတရား စတင်တည်ထောင်သူများ ပညာညွှန်ရှိခြင်းကို သမိုင်းမှာ ရှာရလျှင် ကျွန်ုပ်သည် ဂေါတမ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟစ်ဦးတည်းသာလျှင် အမြင့်ဆုံး ထိပ်ဆုံးမှာ ထားသုတေသနသည်ဟု ယူကြည်မိပါသည်။ သမိုင်းမှာ ညွှန်ပညာ ကြီးကျယ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဟလည်း ထင်မိပါသည်။

Bertrand Russel

(ကျွန်ုပ်ဘာကြောင့် ခရစ်ယာန်မဟုတ်သလဲ
ဟုသောစာအပ်မှ ဖော်ပြချက်)

အမျှဝေခြင်း

ယခြားရ ကုသလအမျိုးမျိုး၊ ဒါနအမျိုးမျိုး၊ ဆောက်တည်ခဲ့ရသော
သီလကုသိလ်များ၊ ပွားများခဲ့ရသော ဘာဝနာကုသိလ်များကို သက်ရှိသွေးဝါ
အားလုံးသို့ ဖိမိနှင့်ထပ်တူ အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ကြားကြားသမျှ
ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့သည် ၀၆။မြောက် ၀၆။သာစွာ သာရ ခေါ်၍
ကုသိလ်ထပ်တူကြပါသောတည်း။

ဉဲဒံမော်၊ အာသဝက္ခယံ ဝဟံဟောတု

ဉှုကုသိလ်ကောင်းမှုအစုစုတို့သည် အာသဝေတရား လေးပါး၏
ကုန်ရာကုန်ကြား၏ အထောက်အပုံဖြစ်ပါသောတည်း။ လောဘဒေါသမောဟ
ကိုလေသာတို့မှ ကုန်ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ဉဲဒံမော် နိမ္မာနသု ပစ္စယော ဟောတု

ဉှုကုသိလ်ကောင်းမှု အစုစုတို့သည် နိမ္မာနရောက်ရာ ရောက်ကြား၏
အထောက်အပုံသည် ဖြစ်ပါသောတည်း။

BUDDHA SĀSANAM CIRAM TITTHATU

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ပရီယွှေ့၊ ပဋိပဇ္ဈိ၊ ပဋိဝေဓဟု ဆိုအပ်သော
သာသနတော်မြတ် သုံးရပ်သည် အနှစ်မြားမြောင် ကာလကြာလေအောင်
အရှည်ခံ၍ တည်တဲ့တော် မူပါသောတည်း။