

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မဇ္ဈိမပဋိပဒါ

စိတ်နှလုံးစေတနာတော်တို့ကို
စိတ်နှလုံးစေတနာတော်တို့ကို

လမ်းညွှန်

9
A PRACTICAL GUIDE TO
BUDDHIST MEDITATION

THROUGH THE MIDDLE WAY

ကမ္ဘာအေးဆရာတော်

အချင်းစိုးပညာဒီပ

ပြုစုသည်

ဒီဇိုင်း: ကော်သန်းဝင်း၊ ဝိသုဒ္ဓိ

ကျမ်းပြု ပုဂ္ဂိုလ်

ကမ္ဘာအေး ဆရာတော် အသျှင် ဦးပညာဒီပ

အဘိဓာန်ကျမ်းပြုနှင့် ပိဋက အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန် ဆရာတော်
သာသနာရေး ဌာန၊ ကမ္ဘာအေး။
ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓဝိပဿနာဗိမာန် မဟာနာယကဆရာတော်။

**THE VENERABLE KABA-AYE SAYADAW
ASHIN U PANNADIPA**

**COMPILER AND TRANSLATOR OF BUDD-
HIST SCRIPTURES
DEPARTMENT OF RELIGIOUS AFFAIRS,
KABA-AYE,
PRESIDENT OF WORLD BUDDHIST MEDI-
TATION INSTITUTE.**

အပျော်ဖတ်စာပေမှ အကျိုးပြုစာပေသို့

ဘာသာရေးစာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် [၃၈]

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် [၁၄၇]

ပထမအကြိမ်

၁၉၈၁၊ အောက်တိုဘာ

အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ဈေးနှုန်း ၅ ကျပ်

အဖုံးရိုက်—မျိုးညွန့်ပုံနှိပ်တိုက်

ပုံနှိပ်သူ

ဦးမောင်မြ၊ တက်နေဝင်းပုံနှိပ်တိုက် [၀၂၃၄၉]

အမှတ် ၉၈-၁၀၀၊ ၄၂ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ

ဦးဘအုန်း၊ ဆန်းသစ်စာပေ [၀၁၃၅၅] အမှတ် ၁၈-၂၀
ဗိုလ်လရောင်လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

မြန်မာစာပေတိုက်၊ အမှတ် ၄၄၁-၄၄၅ မဟာဗန္ဓုလလမ်း
ဆူးလေဘုရားအနီး၊ ရန်ကုန်မြို့။ စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် [၁၇]

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏
မဇ္ဈိမပဒိုပဒါ

ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာလမ်းညွှန်

**A PRACTICAL GUIDE TO
BUDDHIST MEDITATION
THROUGH THE
MIDDLE WAY**

ကမ္ဘာအေးဆရာတော်
အသျှင်ဦးပညာဒီပ ပြုစုသည်။

“အာသီသ ဆန္ဒမွန်”

ဤစာအုပ်ပါ တရားတော်သည် ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓ သာသနာပြု သာသနာရေးဌာန ပဋိပသောဓကကျမ်းပြု ကမ္ဘာအေးဆရာတော်အသျှင်ဦးပညာဒီပမဟာထေရ် မြတ်က မရမ်းကုန်းမြို့နယ် ပန်းပင်ကုန်းရပ် ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓ ဝိပဿနာဗိမာန် (W.B.M.I) ၌ နိုင်ငံခြားသားများ အား အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဟောကြား ပြသထားသော တရားတော်များ၏ အကျဉ်းအနှစ်သာရစုဖြစ်သည်။

ယင်းတရားတော်ကို ဗဟုသုတ လိုက်စားလိုကြသော သုတေသီများက လျှောက်ထားသဖြင့် ဆရာတော်ဘုရားက ဖတ် ရှု ကျင့် ကြံ သူ များ ဘာသာနှင့် တရားဥာဏ်အမြင် တိုးပွားအကျိုးများကြစေရန် ရည်သန်ကာ ကရုဏာအေးရှေ့ မေတ္တာပြုချီးမြှင့်သောကြောင့် မြန်မာစာပေတိုက်မှ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိခွင့်ရပါသည်။

မြန်မာစာပေတိုက်၏ မွန်မြတ်သော အာသီသ ဆန္ဒအတိုင်း ပရိယတ်ပဋိပတ် အကျင့် နှစ် ရပ် ဖြင့် တနည်း စာတွေ့လက်တွေ့ နှစ်မျိုးဖြင့် လောကီလောကုတ် မယုတ်တိုးပွား အကျိုးများကြမည်ကို ယုံကြည်မျှော်မှန်းလျက်....

မြန်မာစာပေတိုက်

နိဒါန်း

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏တရားတော်သည် ပရိယတ်နှင့်ပဋိပတ်ကျင့်စဉ်နှစ်ရပ်ဖြင့် တနည်းဆိုသော် သဘောတရားနှင့်လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ကာကျင့်ကြံအားထုတ်ရပေ၏။ မှန်ပါ၏။ မျက်မြင်လောကမှာပင် လက်တွေ့အလုပ်မပါသော သဘောတရားနှင့် သဘောတရားမပါသော လက်တွေ့အလုပ်သည် ကောင်းမွန်ပြည့်စုံစွာ အကျိုးပြီးသည်မရှိ။ ထိုနည်းတူပင် ပဋိပတ်မပါသောပရိယတ်နှင့် ပရိယတ်မပါသော ပဋိပတ်သည်လည်း ပဋိဝေဓဉာဏ်ဆိုက်အောင် အကျိုးသက်ရောက်ဖို့ အတော်ပင် ခဲယဉ်းလှပေ၏။

သို့ကြောင့်ပင် “အတ္ထမညာယ ဓမ္မမညာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပန္နော ဟောတိ” အဓိပ္ပာယ်နှင့် တရားသဘောကိုသိမြင်ပြီး၊ ထိုတရားတော်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည်ဟု အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မဟာနာမသုတ်၌ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ ဟောညွှန်ထုတ်ပြတော်မူ၏။ ယင်းအချက်သည် ပရိယတ်နှင့် ပဋိပတ်နှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်ကျင့်ကြံအားထုတ်မှ ပဋိဝေဓဉာဏ်ရနိုင်ကြောင်း လမ်းမှန်မူချ သဘာဝကျလှပေ၏။

တရားကျင့် ကြံသူများအတွက် အထူးသဖြင့် နိုင်ငံခြားသားများအဖို့ ကမ္မဿကတ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ရရန် ကံနှင့်ကံ၏ အကျိုးကိုလည်းကောင်း၊ ထို့ပြင် ဝိပဿနာဉာဏ်မြင်ရန် မိမိခန္ဓာ၏ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ် ပရမတ် သဘောတရား ကိုလည်းကောင်း နာကြားသိမြင်ခြင်းသည် ပရိယတ် သဘောတရားဖြစ်၍ ယင်းသဘောတရားဖြင့် လက်တွေ့တရားထိုင်ခြင်းသည် ပဋိပတ်ကျင့်စဉ်ဖြစ်၏။

ဤသို့ သဘောတရားနှင့် လက်တွေ့ပေါင်းစပ်ကာ တရားထိုင်နေချိန်မှာ သမ္မာ ကမ္မန္တ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာအာဇီဝ သီလမဂ္ဂင်များကို စောင့်ထိန်းထားသဖြင့် သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်နေ၏။ ၎င်းပြင် စိတ်ကိုလည်း ထိန်းချုပ်ကာ နှာသီးဝဉ်း ထိ-သိ၍မှတ်နေစဉ် သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်များဖြင့် နှိပ်စက်ငြိမ်းပါးကို ဖယ်ရှားနေ

သည့်အတွက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအဆင့် တက်နေပြန်၏။ ဝိပဿနာပညာ၊ မဂ်ပညာ ဖိုလ်ပညာအစစ်ကို မရောက်သေးသော်လည်း ပညာလမ်း စဉ်ဖြစ်သည့် သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်တို့သို့ တိုက်ရိုက်ဦးဆောင် နေပေ၏။

တဖန် ဗောဓိပက္ခိယ ကျင့်စဉ်ရှုထောင့်မှ ကြည့်ပြန်သော် သတိ ပဋ္ဌာန်၊ သမ္ပပ္ပဓါန်၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်၊ ဣန္ဒြေ၊ ဗိုလ်၊ ဗောဇ္ဈင်မဂ္ဂင်ကျင့်စဉ်များ ကိုလည်း ကျင့်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းနောက်ပါရမီကဏ္ဍမှတနည်း ရှုပြန်သော် ဒါန၊ သီလ၊ နိက္ခမ ပညာ ဝီရိယ ခန္တီ သစ္စာ မေတ္တာ အဓိဋ္ဌာန် ဥပေက္ခာ ပါရမီဆယ်ပါးစလုံးကိုလည်း ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူး နေခြင်းသဘော ဖြစ်ပေ၏။

ဤသို့အားဖြင့် ထိ—သိမှနာမ်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်မှကြောင်းကျိုး၊ ကြောင်း ကျိုးမှဖြစ်ပျက် စသည်ဖြင့် ဆက်ကာဆက်ကာ ပါရမီအလျောက် ဝိပဿနာ ဥာဏ်အမြင်ရောက်သွားပါက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာ ခဏ ကောင်း ခဏမြတ်ကြီးတွင် မနုဿတ္တဒုလ္လဘ ဘဝထူးဘဝမြတ်ကြီး နှင့် တွေ့ကြုံရကျိုးကား အတိုင်းမသိနပ်ကြပေမည်။ ဤသည်ကို ရည် ရွယ်မှန်းငြား ကရုဏာထား၍ ‘ဘဝိဿန္တိ ဓမ္မဿ အညာတာရော’ တရားသိသူများ ရှိကြပေကုန်၏ဆိုသည့်အတိုင်း ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား သစ္စာတရားရှာသူများအတွက် အသိဥာဏ်ထွင်းဖောက် ဝိဇ္ဇာဥာဏ် အလင်းပေါက်ကာ မဂ်ဖိုလ်ဥာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန် ဝင်ရောက်ကြစေရန် ဓမ္မဒါနပြုလိုက်ရပေသည်။

“သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇီနာတိ”

လုံးစုံဒါန၊ ရှိသမျှတွင်၊ ဓမ္မဒါန လွန်မြတ်လှ၏။

ကမ္ဘာအေးဆရာတော်

အရှင်ဦးပညာဒီပ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မဏ္ဍိမပဋိပဒါ ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ
လမ်းညွှန်

မာတိကာ

- ၁။ လုံးစုံသိမြင်၊ ဉာဏ်တော်ရှင်
- ၂။ “အစ်ဇင်း” သဘောမျိုး မဟုတ်
- ၃။ “ရယ်လီဂျင်း” ဘာသာမျိုးလည်း မဟုတ်
- ၄။ စိတ်နှင့် စာရိတ္တဆိုင်ရာ ဒဿနိက
- ၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မ
- ၆။ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရတဲ့ အနတ္တအမြင်
- ၇။ ကမ္မဿကတ ဝါဒ
- ၈။ ကံဆိုတာ မိမိပြုတဲ့ စေတနာ
- ၉။ နာမ် ရင့်ကျက်တိုးတက်မှုသာ မူလပဓာန
- ၁၀။ အနုသယကိန်းပုံ
- ၁၁။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဒွေကိလေသာ
- ၁၂။ သီလဝိသုဒ္ဓိ (သီလကျင့်စဉ်)
- ၁၃။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (သမာဓိကျင့်စဉ်)
- ၁၄။ ဝိပဿနာ ရူပာပုံ
- ၁၅။ မဏ္ဍိမပဋိပဒါ နည်းကျအာနာပါန
- ၁၆။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ (ပညာကျင့်စဉ်)
- ၁၇။ ပုထုဇဉ်သား အမြင်မှားပုံ
- ၁၈။ ပညတ်အသွင်၊ လွဲမှားမြင်
- ၁၉။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မြင်ပုံ
- ၂၀။ အရိယာဖြစ်စဉ်
- ၂၁။ သန္တိချမ်းသာ၊ ဆိုက်အောင်ရှာ

မဇ္ဈိမပဋိပဒါနည်းကျ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ လမ်းညွှန်ဒေသနာ

ကမ္ဘာဒေသများစွာမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာရယ်လို့ သိထားကြတဲ့ ဘာသာကြီးတရပ်ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ ဓမ္မဒေသနာ တော် ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ စကားဟာ ပါဠိဘာသာမှ ဆင်း သက်လာပြီး အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သဗ္ဗညုတဉာဏ် ရတော်မူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီဘွဲ့တော်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က အိန္ဒိယပြည်မှာ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို သယမ္မုဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်းပြီး အလုံးစုံသိမြင် တဲ့ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ရှင် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တပါး ရရှိတော်မူတဲ့ ဘွဲ့တော် ဖြစ်ပါတယ်။

“အစ်ဇင်း” သဘောမျိုးမဟုတ်

“ဗုဒ္ဓစ်ဇင်း”ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရရဲ့ နောက်ဖျားမှာ “အစ်ဇင်း” ဆိုတဲ့ စာလုံးပါနေတော့ ယနေ့ကမ္ဘာမှာ အများသုံးစွဲနေကြတဲ့ အခြား ဘာသာဝါဒများဖြစ်တဲ့ ဆိုရှယ်လစ်ဇင်း (ဆိုရှယ်လစ် ဝါဒ)၊ ကွန်မြူနစ်ဇင်း (ကွန်မြူနစ်ဝါဒ)၊ ကယ်ပီတယ်လစ်ဇင်း (အရင်းရှင်ဝါဒ)၊ ဖြူဒယ်လစ်ဇင်း (ကျေးပိုင်ကျွန်ပိုင်ဝါဒ)၊ ဟင်ဒူလစ်ဇင်း (ဟင်ဒူဘာသာ) စတဲ့ ဘာသာဝါဒများသဖွယ် များသောအားဖြင့် ထင်မြင်ယူဆနေကြပါတယ်။

ယခုတင်ပြသလို အစ်ဇင်းဆိုတဲ့ ဝေါဟာရက အခြား ဘာသာဝါဒများနှင့် ခေတီဝေတီတဲနေရာမှာ ရောထွေးပြီးရှိနေ

တဲ့အတွက် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကမ္ဘာမှာ လူတော်တော် များများက မှန်ကန်ကျနစွာ နားမလည်နိုင်ကြတာကို ဆရာတော် စိုးရိမ်မိပါတယ်။ တရားနာပရိသတ်များ သိကြတဲ့အတိုင်း “အစ်ဇင်း” ဆိုတဲ့ သဘောတရားက လောကီရေးရာဘက်မှာ နိုင်ငံရေး ပညာရှင် ပုဂ္ဂိုလ်များ ချမှတ်ပြဋ္ဌာန်းလိုက်တဲ့ နည်းနာနီသျှ အတွေးအခေါ် ဟောပြောချက် လမ်းစဉ်များ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာကတော့ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရန် အတွက် မျှသာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လေ့လာကြရုံမျှဆိုတဲ့ သဘောတရားမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဖန်ဆင်းလိုက်တဲ့ တရားမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓ ဒေသနာတော်ကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးအတွက် ပစ္စုပ္ပန် သံသရာ နှစ်ဖြာစလုံးမှာ သီလကျင့်စဉ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မြင့်မြတ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ သို့မဟုတ် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် ဝိသုဒ္ဓိစခန်းနှင့် ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အလင်း ရရှိဖို့ရန်အတွက် လိုက်နာကျင့်ကြံကြဖို့ ကမ္ဘာ့နိယာမ ကျင့်စဉ်တရားများကို ဖော်ညွှန်းထားပါတယ်။

“ရယ်လီဂျင်း” ဘာသာမျိုးလည်း မဟုတ်

ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ကမ္ဘာက အများသိရှိလက်ခံကြတဲ့ ဝေပါဟာရ “ရယ်လီဂျင်း” သဘော ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာတမျိုးဖြစ်သလား ဆိုတဲ့ ပြဿနာကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ရဲ့ အတွင်း

စိတ်ထဲက ထင်မြင်ယူဆ ယုံကြည်ချက် အပေါ်မှာ သော်လည်းကောင်း၊ နောက် ဒီ “ရယ်လီဂျင်း” ဆိုတဲ့ ဝေ ဟာရကို (၁) ကောင်းကင်ဘုံရှင် တပါး၏ အမိန့်တော်အတိုင်း တာဝန်ကို ကျင့်ဆောင်နေခြင်း သဘောမျိုးသော် လည်းကောင်း၊ (၂) ကောင်းကင် တန်ခိုးရှင် သို့မဟုတ် ဂေါ်ဒ်ထံသို့ မိမိတို့ လူသားရဲ့ စိတ်ကို ကိုယ်တိုင်အပ်နှံ လိုက်နာခြင်းမျိုး သော်လည်းကောင်း၊ (၃) ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်၏ ဘဝဖြစ်စဉ်ကို ညွှန်ပြရန်နှင့် ကျူးလွန်တဲ့ အပြစ်များကို ဆေးကြော သန့်ရှင်းဖို့ရန် အတွက် ကောင်းကင်ဘုံရှင်ကို အားကိုးယုံကြည်ခြင်း သဘောမျိုး အနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း သတ်မှတ်ယူဆခဲ့သော် ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ရယ်လီဂျင်းလို ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာမျိုး မဟုတ်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အခြား တနည်းအားဖြင့်ဆိုယင် ဒီရယ်လီဂျင်း ဆိုတဲ့ ဝေ ဟာရကို ခေတ်သဘောအရ ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့အဓိပ္ပာယ် အယူအဆနှင့် (၁) ကြံစည်မှု စိန္တာမယ လမ်းစဉ်တမျိုး အနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ (၂) ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးက မိမိတို့၏ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ငြိမ်းအေးခြင်းမျိုး ရရှိဖို့ရန် ရှိသေစွာ လိုက်နာကျင့်ကြံတဲ့ ကိုးကွယ်မှုမျိုး အနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း ကြောင်းကျိုး ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ယုံကြည်ကာ လိုက်နာကျင့်ဆောင်တဲ့ သဘောမျိုး သတ်မှတ်ယူဆခဲ့သော်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ရယ်လီဂျင်းလို ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာမျိုးလို့ ခေါ်ချင်လည်း ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်နှင့်စာရိတ္တဆိုင်ရာ ဒဿနိက

ဒီအပြင် အခြားပြဿနာတခုက ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ဒဿနိက ခေါ်တဲ့ ဖီလော်ဆိုဖီ သဘောမျိုး ဖြစ်သလား ဆိုတာဟာလဲပဲ ၎င်းစာလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူချက် အပေါ်မှာ မူတည် နေပါတယ်။ ဒီ “ဖီလော်ဆိုဖီ” ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို “ပညာ မြတ်နိုးမှု၊ နက်နဲစွာ တွေးခေါ်မှု၊ အရာဝတ္ထုများကို ကျယ်ပြန့် စွာ သိမြင်မှု၊ အမှန်တရား တွေးခေါ်မှု” သဘောမျိုးလောက် သာ သတ်မှတ်ယူဆထားယင်တော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ဒဿနိက ခေါ်တဲ့ ဖီလော်ဆိုဖီ သဘောမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒီဖီလော်ဆိုဖီကို “သစ္စာတရား ရှာမှီးမှု” ဆိုတဲ့ ပိုမိုနက်ရှိုင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ် သဘော နယ်ပယ်ရောက်အောင် ချဲ့ထုတ်ပြီး ကျယ် ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကောက်ယူလိုက်ယင်တော့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ဖီလော် ဆိုဖီသဘောမျိုးလို့ ခေါ်ဝေါ်လိုကလည်း ခေါ်ဝေါ်နိုင်ပါ တယ်။

သို့သော် ဒီရှင်တော်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားထားတဲ့ ဓမ္မဒေသနာ တော်ကို အတိကျဆုံး အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူလိုက်ယင်တော့ ကမ္ဘာလောကတခုလုံးက သိနေတဲ့ “ရယ်လီဂျင်း” လို့ ဘာသာ မျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒဿနိကခေါ်တဲ့ ဖီလော်ဆိုဖီမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓရှင်ဘုရားဟာ မိမိကိုယ်တိုင် သဗ္ဗညုတ ဥာဏ် တော်ဖြင့် သိမြင်ထုတ်ဖော်ခဲ့တဲ့ ဓမ္မဆိုတဲ့ တရားတော်ကတော့ ကိုယ်တိုင် စည်းကမ်းနည်းနာ ကျနခြင်း၊ ကိုယ်တိုင် သီလကျင့် စဉ်ကောင်းခြင်း၊ ကိုယ်တိုင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းကို ပိုမိုပြည့်စုံ စေရန် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တိုင် ဝိဇ္ဇာ ပညာဥာဏ် အလင်းကို

ရင့်ကျက် ဖွံ့ဖြိုးစေရန်နှင့် သံသရာဘဝ ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ ကိုယ်
တိုင် လွတ်မြောက်စေရန် လည်းကောင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ရန်
ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးအတွက် ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရှင်ဘုရားဟာ လောကုတ္တရာ ဥာဏ်ပညာ ရရှိဖို့ရန်အတွက်
ကိုသာ နည်းလမ်းများကို ဟောကြားတော်မူခဲ့တာ မဟုတ်သေး
ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ပွင့်ထွန်းချိန်မှာပင် ယင်းခေတ်က
လူတန်းစား အသီးသီးတို့ရဲ့ ထူးထွေများပြားလှတဲ့ ဘဝပြဿနာ
များကိုလဲပဲ ဖြေရှင်းဖို့ရန် လူမှုကျင့်စဉ် တရားတော်များကို
ပါ ဟောကြား ပြသတော်မူ ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ဟောကြားခဲ့တဲ့
လူမှုကျင့်စဉ်တွေဟာ နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော်က ရှင်တော်
ဗုဒ္ဓက ဟောကြားထားခဲ့ပေမယ်လို့ ဒီသိပ္ပံခေတ်ကြီးရဲ့ ပြည့်စုံ
ပြီးမြောက်နေခြင်းနှင့် အာကာသစူးစမ်းရှာဖွေတဲ့ မျက်မှောက်
ခေတ်မှာ လူသားများအတွက် ရှင်သန်လန်းဆန်းကာ များစွာ
ကိုက်ညီ ဆီလျော်လျက်ပင် ရှိနေပါသေးတယ်။

ဒဿနိကပညာ၊ စိတ်ပညာ၊ စာရိတ္တပညာ၊ လူမှုရေးပညာနှင့်
အခြား များစွာသော ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာရပ်များကဲ့သို့ သင်
ကြား လေ့လာတဲ့ နယ်ပယ်မှာရှိတဲ့ အထူးထူးအပြားပြား ပညာ
ရပ်တို့ဟာ တကယ်ပြောမယ်ဆိုယင်တော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာတရားတော်
၌ အကျွမ်းဝင်နေတာကို ပရိသတ်များ တွေ့ကြုံရပါလိမ့်မယ်။
ဒီအကြောင်းများကြောင့်လဲပဲ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ဒဿနိကပညာ
(ဖီလော်ဆီဖီ)၊ စိတ်ပညာ (ဆိုက်ကိုလော်ဂျီ)၊ စာရိတ္တပညာ
(အဲသစ်ကစ်)၊ လူမှုရေးပညာ (ဆိုရှီယိုလော်ဂျီ)လို သဘော

၁၄ အသျှင်ဦးပညာဒီပ

တရားများလား ဆိုတာကို တိကျစွာ ပြောဆို သတ်မှတ်ဖို့ရန် တကယ်တော့ မလွယ်ကူလှပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့လဲ အထူးသဖြင့် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သုတေသီ ပညာရှင်များက ဗုဒ္ဓစာအုပ်စာတမ်းကို ခေါ်မယ်၊ အစား ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓဒေသနာ သို့တည်းမဟုတ် ဓမ္မဖြစ်ဖြစ် နောက် ပြီး အနီးစပ်ဆုံး အဲဒီဝေါဟာရတွေပါအောင် ယူသုံးလိုက်ရင် တော့ “ဆိုင်ကိုအဲသိကဲလ် ဖီလော်ဆိုဖီ” စိတ်နှင့် စာရိတ္တပိုင်း ဆိုင်ရာ ဒဿနိကပညာလို့ သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်ဖို့ရာ ပိုပြီး သဘောကျ နှစ်ခြိုက်ကြပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ၏ ဓမ္မ

ဓမ္မဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ “ဓာရ်” ဆိုတဲ့ မူရင်းမှ ဆင်းသက် လာတဲ့ ပါဠိ စကားလုံးဖြစ်၍ ဆောင်ယူခြင်း၊ ဆောက်တည်ရာ ရခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ဒီဓမ္မ ဆိုတာ ဟာ ၎င်းကျင့်စဉ်တို့ကို ကျင့်ကြံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒီလူ့ဘုံထက် နိမ့် ကျပြီး အလွန် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ရတဲ့ အပါယ်ဘုံကို မကျရောက် စေဖို့ရန် ဆောင်ယူတတ်ပါတယ်။ အခြားတနည်းနဲ့ ပြောရ မယ်ဆိုရင် ဓမ္မဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓတရားတော်မှာတော့ လိုက်နာကျင့်ကြံ သူတို့အား ဇုတ်မှိတ်ယုံကြည်ခြင်းမျိုးကို မတိုက်တွန်းပဲနဲ့ မကျူး

လွန်ရမယ်။ သီလကျင့်စဉ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမှန်တရားရှာကြံတဲ့ ပညာကျင့်စဉ်များ ပါဝင်နေပါတယ်။

သဘာဝမကျတဲ့ အယူအဆများကိုလည်း မဖော်ညွှန်းထားတဲ့အပြင် စွဲစွဲလမ်းလမ်း ယုံကြည်မှုဖြစ်ကာ ပူဇော်ပဿမှုမျိုးကိုလည်း အားမပေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လို့ လိုက်နာကျင့်ကြံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတော့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိပညာနှင့် သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲများမှ လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိသုခကို ရရှိဖို့ရန်အတွက် သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ အခြေခံကျင့်ကြံဖို့ ကျင့်စဉ်ကောင်း ကျင့်စဉ်မြတ်များကို ဟောညွှန် ထုတ်ဖော်ထားပါတယ်။

မဟာကရုဏာတော်ရှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)ကျော်က ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော်မူခဲ့သော်လည်းပဲ ဟောကြားထားတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ဓမ္မဒေသနာတော်ကတော့ မူရင်းအတိုင်း သန့်စင်လျက်ပင် တည်ရှိနေပါသေးတယ်။ ဓမ္မဆိုတဲ့ တရားတော်ကိုတော့ သမိုင်းကြောင်း၊ စာပေကြောင်း၊ ရှုထောင့်အနေဖြင့် လေ့လာသင်ကြားရတဲ့ ဘာသာရပ်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားတနည်းဖြင့် ယူဆယင်တော့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ရဲ့ နေ့စဉ် ဘဝလမ်းကြောင်းမှာ တရားသဘောကို သိမြင် သဘောပေါက်ပြီး ကိုယ်တိုင်မူချ တကယ်ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မဆိုတဲ့ တရားတော်ကတော့ အထူးသဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုမှာ အလေးပေး ပဓာနပြုထားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒီလို ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုမရှိယင် ဘယ်သူမှ သစ္စာတရားကို မသိမြင်နိုင်ပါဘူး။

မဂ်ဖိုလ် ဥာဏ်ရတဲ့ အနတ္တအမြင်

တရားတော်ကို သင်ယူလေ့လာခြင်း ဆိုတဲ့ စာတွေ့ သဘောတရား (ပရိယတ္တိ)နဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု ဆိုတဲ့ (ပဋိပတ္တိ) နှစ်ရပ်ကို ပေါင်းစပ်လိုက်ယင် သင်္ခါရ ဓမ္မတွေကို ယထာဘူတ ဝိပဿနာဥာဏ်၊ မဂ်ဥာဏ်၊ ဖိုလ်ဥာဏ် ဆိုတဲ့ (ပဋိဝေဓ)စခန်းကို များမကြာမီ ဒကာ ဒကာမများ သိမြင်ရရောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အခြားတနည်းဖြင့်ဆိုယင် ဟောကြားထားတဲ့ ကျမ်းဂန်ဒေသနာတော်တွေကို ကျွမ်းကျင် နားလည်အောင် သင်ယူလေ့လာ ဆည်းပူးခြင်းဆိုတဲ့ (သုတမယဥာဏ်) ရယ်၊ သိတဲ့အတိုင်း တွေးခေါ်မြော်မြင် ကြံစည်ခြင်း ဆိုတဲ့ (စိန္တာမယဥာဏ်) ရယ် ပေါင်းစပ်လိုက်ယင်တော့ နောက်ဆုံး အသိပညာစခန်းကို သိမြင် ရရောက်ဖို့ရန် အတွက် ပရမတ္ထ ဓမ္မသဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်တဲ့ (ဘာဝနာမယဥာဏ်) နှင့် မဂ်ဥာဏ် ဖိုလ်ဥာဏ်ကြီးကို ဆိုက်ရောက်ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ ဓမ္မလှိုင်းခေါ်တဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ တရားကို ရိုးရိုး အဓိပ္ပာယ်ဖြင့် နားလည်ဖို့ရန်ဟာ လောကကြီး တခုလုံးမှာ — (၁) အတ္တ အမြင်အယူနှင့် (၂) အနတ္တ အမြင်အယူရယ်လို့ အမြင်အယူ နှစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်ဆိုတာကို ဆရာတော်တို့ ပရိသတ်များ သိထားရပါမယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှတစ်ပါး အခြား များစွာသော ဘာသာအယူဝါဒများတို့ကတော့ ပုံအသွင် အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် အတ္တအမြင်အယူကိုသာ ယုံကြည်ကြပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အနတ္တ အမြင်အယူနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဥာဏ် အမြင်နှစ်မျိုး ရှိတာကတော့— (၁) ကမ္မဿကတ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဥာဏ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ရဲ့ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုး သို့တည်း ဟုတ် အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ကောင်းမွန်စွာ သိမြင်နား လည်ခြင်းရယ်၊ (၂) ဝိပဿနာဥာဏ်ခေါ်တဲ့ ရုပ် နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရတို့ကို အစစ်အမှန် သဘာဝအတိုင်း ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း ရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ကမ္မဿကတ ဝါဒ

ပထမ ကံကိုယုံကြည်တဲ့ အမြင်နှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာ နှယ်ဝင် သူတော်စင်တို့ဟာ အခြား ဘာသာဝင်များကဲ့သို့ မဟုတ်ပဲ ဂေါ်ဒ်ဆိုတဲ့ ထာဝရဘုရား သို့မဟုတ် အခြားသဘာဝ လွန် တန်ခိုးရှင်များက ဖန်ဆင်းခြင်းအယူ (ဣဿရနိမ္မာနဒိဋ္ဌိ) ကိုလည်းကောင်း၊ ထာဝရ မပျက်စီးနိုင်တဲ့ ဝိညာဉ် တည်ရှိနေ တယ်ဆိုတဲ့ အယူ(နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ)ကိုလည်းကောင်း မယုံကြည်ကြ ပါဘူး။

ဒီ့ပြင် ဆရာတော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ ဒီဘဝမှာ တွေ့ကြုံခံစားနေရတာ မှန်သမျှတွေဟာ ရှေ့ဘဝက အကြောင်း ကြောင့်ချည်းပဲလို့ ယူဆတဲ့ (ပုဗ္ဗေကတဟေတုဒိဋ္ဌိ) အယူအဆ မျိုးကိုလည်း လက်ခံခြင်းမရှိပါဘူး။ ဒါတွင်မက ယခုဒီဘဝမှာ တည်ရှိနေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အကြောင်းရင်းဆက် မရှိပဲ သူတို့အလိုလို အလေ့ကျသဘော ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီးတော့

ဒီဘဝရဲ့ နောက်မှာ အကျိုးဆက် အနာဂတ်ဘဝ မရှိဘူး ဆိုတဲ့ (အဟေတုကဒိဋ္ဌိ) သို့မဟုတ် (အကြိယာဒိဋ္ဌိ) အယူမျိုးကို လဲ လက်ခံယူခြင်း မရှိပါဘူး။

ဒီ့အပြင် ဝိညာဉ်ကောင်ဟာ တဘဝပြီးတဘဝ ဆက်ဆက်ပြီး ဖြစ်နေရတယ် ဆိုတဲ့ အယူမျိုးရယ်၊ ဝိညာဏ်ဟာ တဘဝပြီး တဘဝ ဝင် စားသွားရတယ်ဆိုတဲ့ အယူမျိုးကို လည်းကောင်း၊ ဘဝဆက် အစဉ်မပြတ် ဖြစ်နေခြင်းဆိုတဲ့ (သဿတဒိဋ္ဌိ)အယူ ရယ်၊ ဒီဘဝပြီးယင် ပြတ်သွားတာပဲဆိုတဲ့ (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ)အယူမျိုး ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲခံပြီး အကျင့်လွန်ကျင့်တဲ့ အတ္တကိလမဇာနုယောဂ လမ်းစဉ် အယူ ရယ်၊ ကာမဂုဏ်တွေကို အမြဲလိုက်စားခြင်း ဆိုတဲ့ အကျင့်လျော့ ကာမေသုကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ လမ်းစဉ် အယူအဆမျိုးကို လည်းကောင်း၊ မကောင်းဘက်ကိုချည်းရှုတဲ့ အယူအမြင်ရယ်၊ ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုချည်း ရှုတဲ့ အယူအမြင် နှစ်မျိုးကို လည်း ကောင်း ဘယ်အယူမျိုးကိုမှ လက်ခံယုံကြည်ခြင်း မရှိပါဘူး။

အဓိပ္ပာယ် ချုံပြောရယင်တော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ဓမ္မသဘောတရားနှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအကျိုးဖြစ်စဉ် သံသရာကိုသာ လျှင် ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဒုတိယ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာတော်တို့ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားတော်ကြီးကို ရရှိဖို့ရန်အတွက် ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်

ကြံပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် ရရောက်နိုင်လိမ့်မယ်
လို့ ရည်သန်မျှော်မှန်းကြပါတယ်။

ကံစီမံမှု အယူအမြင်နှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ
စကြဝဠာ လောကဓာတ်တစ်ခုလုံးမှာ (ကုသလာဓမ္မာ) ဆိုတဲ့
ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်တရားရယ်၊ (အကုသလာဓမ္မာ) ဆိုတဲ့မကောင်း
တဲ့ အကုသိုလ်တရားရယ်၊ (အဗျာကတဓမ္မာ) ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်
အကုသိုလ် မဟုတ် ရုပ် နိဗ္ဗာန် ကဲ့သို့သော တရားမျိုးရယ်လို့
တရားသုံးပါးပဲ ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
တရားတော်၏ ယူဆချက် သဘောမှာ ကုသလာဓမ္မာ ဆိုတဲ့
အဓိပ္ပာယ်က ကောင်းစွာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကောင်းစွာ ပြောဆိုခြင်း
နှင့် ကောင်းစွာ ကြံစည်ခြင်းဖြစ်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက် အကုသလာ
ဓမ္မာ ဆိုတာကတော့ မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ မကောင်း
ပြောဆိုခြင်း၊ မကောင်း ကြံစည်ခြင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။

ကံဆိုတာ မိမိပြုတဲ့စေတနာ

ဆရာတော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ အနေနဲ့ ပြုလုပ်သမျှ၊ ပြော
ဆိုသမျှ၊ ကြံစည်စိတ်ကူးမိသမျှ အဝဝတွင် ကောင်းတာတွေ
ကိုသာ ပျိုးထောင်ဖန်တီးဖို့ ကြိုးစားကြရပါတယ်။ ဆိုလိုတာ
ကတော့ ဆရာတော်တို့ဟာ တတ်နိုင်သမျှ ကောင်းတဲ့ ကံလုပ်ငန်း
တွေကို ပြုလုပ်စီမံ ဖန်တီးဆည်းပူးဖို့ရာ အစဉ် ကြိုးပမ်းနေကြရ
ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကမ္မဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကောင်းတဲ့

မကောင်းတဲ့ “စေတနာ” ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒကာ ဒကာမတို့က ကောင်းတဲ့စေတနာနှင့် ကောင်းတဲ့ကံကို စီမံဖန်တီးယင် ကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုရရှိပြီး၊ အပြန်အလှန်အားဖြင့် မကောင်းတဲ့ စေတနာက မကောင်းတဲ့ အကျိုးတွေ ရရှိကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ ဘယ်လို မိမိတို့ရဲ့ ကံကို ကောင်းအောင် ဆိုးအောင် ပြုပြင်စီမံခွဲတယ် ဆိုတဲ့ အပေ.၀.မှာ မူတည်နေပါတယ်။ ယခု ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ အတိတ်က ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့အကျိုးဆက်ကို ရရှိနေကြပြီး၊ ယခု ဒကာ ဒကာမတို့ပြုလုပ်နေတဲ့အတိုင်း နောင်အနာဂတ်မှာလည်း အကျိုးဆက်ခံစားရရှိကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ယင် ကောင်းကျိုးရရှိပြီး၊ မကောင်းတာလုပ်ယင် မကောင်းကျိုး ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝဓမ္မနှင့် သိပ္ပံနည်းကျ ဥပဒေသအရ “ဘယ်သူမပြု မိမိမှု” ဆိုတာလို အကောင်းအဆိုး ပြုပြုသမျှဟာ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကို ပြန်ပြီးတော့ “မိမိစိုက်ပျိုးတဲ့ မျိုးစေ့ အတိုင်း ရိတ်သိမ်းရတယ်” လို့ ဆိုတာလို မူချ အကျိုးဆက်ကို ရရှိကြရပါတယ်။ ဒီဥပမာများအတိုင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်မှာလည်း (ယာဒိသံဝပ္ပ တေဗိဇံ တာဒိသံဟရ တေ ဖလံ) ဆိုတာက ဗီဇမျိုးစေ့ အတိုင်း အခါးပင်စိုက်က အခါးသီးသီးပြီးတော့၊ အချိုပင်စိုက်က အချိုသီးသီးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆရာတော်တို့ ဒကာ ဒကာမတွေ နားလည်ထားကြရမှာက ဗုဒ္ဓဘာသာတရားရဲ့ ကံသဘောဟာ ရှေးကံကြောင့်

ချည်းပဲ အမြဲခံနေရတဲ့ သဘောမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကံက
ချည်းပဲ တိုက်ရိုက် စီမံဆုံးဖြတ်နေခြင်းမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။
ဒါပေမယ့် ၎င်းကံဟာ ဒကာ ဒကာမတို့ရဲ့ ကောင်းမကောင်း
ပြုပြင်မှု သင်္ခါရများအတိုင်း အစဉ်သဖြင့် နိမ့်လိုက် မြင့်လိုက်
တက်ကာ ဆင်းကာ ရွှေ့လျား ဖြစ်ပျက်နေရပါတယ်။

နာမ်ရင့်ကျက် တိုးတက်မှုသာ မူလပစ္စာန

ဒါကြောင့်မို့ ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ ကိုယ်ဘဝရဲ့ ပိုမိုမြင့်
မားတဲ့ အခြေအနေကို တိုးတက်ရောက်ရှိဖို့ရန် ကိုယ်လိုသလို
ကိုယ်ရဲ့ကံ ပုံအသွင်ကို ပြုပြင် ဖန်တီးနိုင်တယ်ဆိုတာ ဒကာ
ဒကာမတွေ တွေ့မြင်ကြရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်လဲ လူသားဟာ
မိမိရဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး အရှင်သခင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားရဲ့
စီမံဖန်တီးမှု တန်ခိုးကြောင့်သာလျှင် မိမိရဲ့ အခြေအနေ မိမိ
ရဲ့ကံ၊ မိမိရဲ့ဘဝကို ပိုပြီး ကောင်းလာအောင် ပြုပြင် ဖန်တီး
နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ နာမ်
ဓာတ်ရေးရာဘက်မှာ တိုးတက်မြင့်မား ရင့်ကျက်လာရန်အတွက်
မိမိတို့ရဲ့ စာရိတ္တ သီလ ကျင့်စဉ်အဆင့်နှင့် ကောင်းတဲ့ကံတွေကို
အစဉ်သဖြင့် ကြိုးစားပြီး အရည်အသွေး မြှင့်တင်ပေးနေကြရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

နာမ်ဓာတ်ရေးရာ ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်မှုရဲ့ အဆင့်သုံးဆင့် ရှိ
တယ်။ (၁) ကံအဆင့်၊ (၂) စျာန်အဆင့်၊ (၃)

၂၂ အသျှင်ဦးပညာဒီပ

အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားနည်းနှင့် ပြောရယင်— (၁) သီလအဆင့်၊ (၂) သမာဓိအဆင့်၊ (၃) ပညာအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနာမ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုး ရင့်ကျက်ရန် အတွက် အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ လျော့နည်း နိုင်သလောက် လျော့နည်း သွားအောင် ကျင့်ဖို့ရန်က အဓိကပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တနည်း ပြောရယင် ပုထုဇဉ်သတ္တဝါမှာ မူရင်းကိလေသာ တရား ၃-ပါးဖြစ်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒီတရား သုံးပါးဟာ သတ္တဝါတွေကို လွှမ်းမိုး ဖိစီးနေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ဘယ်တော့မှ လမ်းမှန်ဆိုတဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါကို မရောက်နိုင်ပဲနဲ့ အမှားလမ်းကို ချည်း သွားနေကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူသတ္တဝါတို့ရဲ့ မနောစိတ်ဓာတ်ဟာ ပုထုဇဉ်များ သဘာဝ ယေဘုယျအားဖြင့် ကာမဂုဏ် အာရုံများကိုသာ ကြိုက်နှစ်သက် ကြပြီး ဒီလောက် အာရုံ-ကာမဂုဏ်များ အတွက်ကိုချည်း အစဉ်သဖြင့် ခုံမင်နှစ်သက် တပ်မက်မောကာ နေကြပါတယ်။ ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ ကိုယ်မြင်ချင်တာကိုကြည့်ရ မြင်ရယင် ဝမ်းသာ ပျော်ရွှင်တယ်လို့ ထင်ကြမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီကိုယ် ကြည့်ချင် မြင်ချင်တဲ့ အာရုံကို မြင်လိုက်ရလို့ ကိုယ် မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်သွားတာ ကိုတော့ မိမိတို့ မသိလိုက်ကြပါဘူး။

အနုသယကိန်းပုံ

ကိုင်း ယခု မျက်စိအမြင်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ ဥပမာတခုကို ယူကြည့်ရအောင်။ အဆင်းဆိုတဲ့ ရူပါရုံတခုခုက စက္ခုပသာဒခေါ်တဲ့ မျက်စိအကြည်ပေါ် ကျလာတဲ့အခါ စက္ခုဝိညာဏ်ခေါ်တဲ့ မြင်သိစိတ်ဆိုတာဟာ မလဲမရွှေ့သော ပေါ်လာရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စက္ခုအာရုံကို မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိမြင်တာကို သဘောကျ နှစ်သက်ပြီး ကာမတဏှာ အာရုံဖြင့် ခံစားလိုက်ယင်ကြောင်းကျိုးဆက်ကာ လောဘ သို့မဟုတ် ကာမေသုကာမ သုခလ္လိကာ နုယောဂလမ်းစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။

တနည်းပြောရယင် အဆင်းရူပါရုံပေါ်မှာ နှစ်သက်တပ်မက်တဲ့ တဏှာအာရုံဖြင့် ခံစားလိုက်တဲ့အတွက် စွဲလမ်း တပ်မက်မှုဆိုတဲ့(ရာဂါနုသယ)ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်၏ အတွင်းအဇ္ဈတ္တသဏ္ဌာန်မှာ စွဲမြဲကိန်းအောင်းသွားရပါတယ်။ ဒီမိမိရဲ့နှစ်သက်တဲ့ တဏှာအာရုံ ကင်းပျောက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် (ဒေါမနဿခေါ် ဒုက္ခဝေဒနာ)ဆိုတဲ့ စိတ်မချမ်းမသာ ခံစားရမှု ဒုက္ခဟာ အာသာမပြေနိုင်တဲ့ တဏှာစိတ်ကြောင့် မုချမလွဲ ဖြစ်ပေါ်ခံစားကြရပါတယ်။

တခါ အပြန်အလှန် အားဖြင့် ဒီစက္ခုအာရုံမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိမြင်တဲ့အာရုံကို မနှစ်သက်ပြန်၍ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖြစ်တဲ့အခါ ဒေါသဖြစ်ရပြန်ပါတယ်။ နောက်တနည်းနဲ့ ပြောရယင် စက္ခုအာရုံပေါ်မှာ သဘောမကျ မနှစ်သက်မှုကြောင့် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်၏ အတွင်းအဇ္ဈတ္တ စိတ်ထဲမှာ (ပဋိဿာနုသယ)က စွဲမြဲ

၂၄ အသျှင်ဦးပညာဒီပ

ကိန်းအောင်း သွားရပါတယ်။ ဒီမိမိရဲ့ မနှစ်သက်တဲ့အာရုံ ပျောက်
ကွယ်တာနဲ့ တပြိုင်နက် (သောမနဿ ခေါ် သုခဝေဒနာ)ဆိုတဲ့
စိတ်ချမ်းသာစွာ ခံစားမှုဟာ ဒီအာသာမပြေနိုင်တဲ့ တဏှာ
ကြောင့်ပဲ ကေန့်မုချ ဖြစ်ပေါ်လာရပြန်တယ်။

ရိုးရိုးပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ယေဘုယျအားဖြင့် မိမိမြင်တာ
ကို ယထာဘူတ အမြင်မှန်ဖြင့် မသိတဲ့အတွက် မောဟ ဆိုတဲ့
အဝိဇ္ဇာက အစဉ်သဖြင့် ပိတ်ဖုံးကွယ်ကာနေခြင်းကြောင့် မိမိ
ကိုယ်ကို ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲခံကာ ကျင့်ဆောင်ခြင်းဆိုတဲ့
(အတ္တ လိကမထာ နုယောဂ)လမ်းစဉ် ရောက်သွားရပါတယ်။
အခြား တနည်းနှင့် ပြောရလျှင် ဝတ္ထုအာရုံကို အမှန်သိ အမှန်
မြင်သစ္စာဉာဏ်ဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ ရုပ်နာမ် ဓမ္မ ဖွဲ့စည်း
မှုသဘောကို ယထာဘူတ ဟုတ်မှန်သဘာဝဖြင့် သော်လည်း
ကောင်း မသိမြင်နိုင်တဲ့အတွက် ယင်း ပုဂ္ဂိုလ် အတွင်းအဇ္ဈတ္တ
သဏ္ဌာန်မှာ (အဝိဇ္ဇာနုသယ)က စွဲမြဲ ကိန်းအောင်း သွားရပါ
တယ်။

ယခု ဟောခဲ့တာဟာ အန္တ ပုထုဇဉ်တယောက်ကို ဒီအခြေခံ
မူလအကုသိုလ်များဖြစ်တဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာ
တွေက အစဉ်သဖြင့် ဘယ်လို လွှမ်းမိုးဖိစီးနေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါ
တယ်။ ဒီလို လွှမ်းမိုးဖိစီးနေပေမယ့်လို့ အန္တ ပုထုဇဉ်ဟာ မိမိ
ကိုယ်ကို လမ်းမှန်မရောက်ပဲ လမ်းမှားသွားနေတာကိုရော၊ မိမိ
မှာ ဒီကိလေသာစိတ်တွေ အမြဲ ဖြစ်နေတာကိုပါ လုံးဝ မသိ
နိုင်ပါဘူး။

အဝိဇ္ဇာတဏှာ-ဒေ ကိလေသာ

ပုဂ္ဂိုလ် တယောက်ဟာ ညာဘက်စွန်းထွက်တဲ့ တဏှာလမ်း မှားနှင့် ဗယ်ဘက်စွန်းထွက်တဲ့ အဝိဇ္ဇာလမ်းမှားဆိုတဲ့ လမ်းမှား နှစ်ဘက် ရောက်နေပြီး၊ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် လမ်းညွှန်တော်မူတဲ့ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ လမ်းမှန်မကျသေးသရွေ့ ကာလပတ်လုံး စိတ်နှလုံးပူပန် ဆင်းရဲမှု သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယသ စတဲ့ အထူး ထူး အပြားပြား ဘဝရဲ့ ဒုက္ခများကို တွေ့ကြုံခံစားနေရမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

ဒီအထက်ပါ မျက်စိနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဟောဖော် ညွှန်ပြချက် ဟာ အခြား အာရုံခံစားတတ်တဲ့ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ဒွါရတွေမှာလည်း ထို့အတူပဲ ဒီလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကိလေသာတွေဟာ အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တကယ် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ အပြင်ဗဟိဒ္ဓ ပုဂ္ဂိုလ် ပစ္စည်းသင်္ခါရဖြစ်တဲ့ သားတွေ၊ သမီးတွေ၊ ဇနီး ခင်ပွန်းသည် တွေ၊ ဆွေမျိုးနီးစပ် ခင်မင်သူတွေ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်း ဝတ္ထုတွေ ကြောင့် ထွက်ပေါ်လာရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းမှာရှိတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရတွေက တိုက်ဆိုင်တိုင်း တိုက်ဆိုင်တိုင်း အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာဆိုတဲ့ မူရင်းအနုသယ ကိလေ သာများကြောင့်ပင် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိကြရပါပြီ။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီအဝိဇ္ဇာတဏှာ အခြေခံထားတဲ့ ဥပါဒါနိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ တရားဆိုးတွေဟာ မပြောပြနိုင်

၂၆ အသျှင်ဦးပညာဒီပ

လောက်အောင် လောကရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို အတိတ်ကရော၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာရော၊ အနာဂတ်မှာပါ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ တကယ် အကြောင်းခြင်းရာများ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ယုံမှားသံသယရှိဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ အဲဒီတော့ ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ ဘဝရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ အနှောင်အဖွဲ့တွေမှ လွတ်ကင်းရန် ကိုယ်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမယ်၊ တရားများကို ရှာကြံကြရပါမယ်။ ဒီ တရားကတော့ ဉာဏ်မျက်စိနှင့် ပညာမျက်စိရရှိပြီး ငြိမ်းအေးရန်၊ ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ရန်၊ ကိုယ်တိုင် သစ္စာတရား သိမြင်ရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိဖို့ရန် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ တရားတော်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သီလဝိသုဒ္ဓိ (သီလကျင့်စဉ်)

ပရိသတ်များ အားလုံး သိကြတဲ့အတိုင်း မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ တရားဟာ (၁) သီလအဆင့်၊ (၂) သမာဓိအဆင့်၊ (၃) ပညာအဆင့်ရယ်လို့ ကျင့်စဉ်အဆင့်များကို သတ်မှတ်ခဲ့ခြင်း ထားပါတယ်။ သီလဝိသုဒ္ဓိ ကျင့်စဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ ကျင့်စဉ် သီလများကို စွဲမြဲစွာ ထိန်းသိမ်းပြီး ကာယဒုစရိုက်၊ ဝစီဒုစရိုက်၊ မနောဒုစရိုက်များကို ရှောင်ကြဉ်ကာ ကုသိုလ်ပါရမီ တရားများကို တတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြရပါမယ်။

ဒီနေရာမှာ မိမိတို့ရဲ့ သီလကျင့်စဉ်ကို ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်စေရန် ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း၊

သုတပံး၊ ဥစ္စာပစ္စည်းကို ခိုးယူခြင်း၊ သူ့သားမယားတို့ကို ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စား မူးယစ်ခြင်း၊ ပြင်းထန်ရိုင်းစိုင်း ကြမ်းတမ်းသော ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ရိုက်ပုတ်နှိပ်စက်ခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ် ထိန်းသိမ်းကြရပါမယ်။

ဒီလိုမကောင်းမှု ဒုစရိုက်များကို မပြုလုပ်ပဲ ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်းခြင်းကို (ဝါရိတ္တသီလ) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စွန့်ကြဲပေးကမ်းခြင်း၊ သီလစောင့်ထိန်းခြင်း၊ အခြားသူများအား ကူညီခြင်း၊ တရားနာခြင်း၊ တရားဟောခြင်း စသည်တို့ကိုတော့ (စာရိတ္တသီလ)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို သီလကျင့်စဉ်များကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုရော အခြားသတ္တဝါများကိုပါ များစွာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာများကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်း လိုက်ယင် “သမ္မာကမ္မန္တ” သီလမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီနောက် ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ နှုတ်ဖြင့် မဟုတ်မမှန် မုသား ပြောဆိုခြင်း၊ ချစ်ခင်မှု ကွဲပြားအောင် ကုန်းတိုက် စကား ပြောဆိုခြင်း၊ ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်း ဆဲရေးစကားများကို ပြောဆိုခြင်း၊ အကျိုးမရှိ အလကား အဖျင်းစကားများကို ပြောဆိုခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ ချိုသာ ကြင်နာ နှစ်သက် စဖွယ် ကောင်းမွန်၍ သန့်ရှင်းရိုးသား မှန်ကန်တဲ့ တရားစကားများကိုသာ ပြောဆိုကြရပါမယ်။ ဒီလိုပြောဆိုကြယင် “သမ္မာဝါစာ” သီလမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နောက်မိမိတို့ရဲ့ အသက်မွေးမှုအတွက် ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ မိမိတို့ ဘဝကို တရားမျှတ မှန်ကန် ရိုးသား သန့်ရှင်းစွာ အသက်မွေးကာ နေထိုင်ကြပြီး ကိုယ်ကျိုးကြည့်တဲ့ စိတ်မျိုးမထားပဲ အပြစ်ကင်းမဲ့တဲ့ လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ကြရပါမယ်။ မိမိတို့၏ ဘဝရေးရာတွင် ကိုယ်ကျိုးအတွက် လိမ်လည်လှည့်ဖြား မတရားသောနည်းဖြင့် ဘယ်တော့မှ ကိုယ် ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မဖြစ်စေရပါ။ ဒါပေမယ့် မိမိတို့ရော သူတပါးများကိုပါ တရားမျှတ မှန်ကန် အကျိုးကျေးဇူးရှိပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ လုပ်ငန်းများကိုသာ လုပ်ဆောင်ကြရပါမယ်။

ဒီလိုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ လက်နက်ရောင်းခြင်း၊ အဆိပ်ရောင်းခြင်း၊ အသားရောင်းခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းခြင်း၊ သက်ရှိသတ္တဝါများ ရောင်းဝယ်ခြင်းမျိုးများကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမယ်။ ဒီလို ရှောင်ကြဉ်လိုက်ယင် “သမ္မာအာဇီဝ” သီလမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဤနည်းအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ဟာ ကာယကံ၊ ဝစီကံနှင့် ကျူးလွန်တတ်တဲ့ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များကို ရှောင်ကြဉ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် သီလဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်ကိုရရှိပြီး ကလျာဏ ပုထုဇဉ် အဖြစ် ရောက်ရပါတယ်။

(စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ သမာဓိကျင့်စဉ်)

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဆိုင်ရာ သမာဓိ အဆင့်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း လှုပ်ရှား ပြေးလွှားနေတဲ့

မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ကောင်းကောင်းကြီး ထိန်းချုပ်နိုင်စေရန် တတ်နိုင်သမျှ သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ တရားများဖြင့် လျော်ကန် သင့်မြတ်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ကျင့်ကြံရှုပွားပေးရပါမယ်။ စိတ်ဆိုတာက အာရုံတခုမှ တခုသို့ အစဉ်မပြတ် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပြေးလွှား လှုပ်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်တောင် လျင်မြန်သွက်လက်စွာ ပြေးသွား လှုပ်ရှားနေသလဲဆိုတော့ စိတ္တက္ခဏ ဖြစ်စဉ်တွေကိုပဲ အထည်ကိုယ်ခြပ် အသွင်သဖွယ် ထင်မြင်နေကြပါတယ်။

ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုယင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား အစဉ်ထွက်ပေါ်ပြီး လင်းနေတဲ့ လျှပ်စစ်မီးပမာလိုပဲ ပုံအသွင်တူနေပါတယ်။ ဒီစိတ်ဟာ များသောအားဖြင့် “ပါပသ္မိံ ရမတိမနော” ဆိုတဲ့ အတိုင်း လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတို့ရဲ့ အလုံသို လိုက်ပါပြီး မကောင်းတဲ့ အာရုံကိုသာလျှင် နှစ်ခြိုက်တတ်တဲ့ သဘော ရှိပါတယ်။

ဒကာ ဒကာမတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးများဖြင့် ညစ်ထွေးနေမယ် ဆိုယင် “စိတ္တသံကိလေသ ဘိက္ခဝေ သတ္တာသံကိလိဿန္တိ” ဆိုတာလို ဒီ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်းပဲ မသန့်ရှင်းနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒကာ ဒကာမတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ အတည်ခိုင်စွဲ အမြဲ မရှိနေတဲ့ အတွက် ဒီစိတ်ကို ဝိပဿနာ ဘာဝနာဆိုတဲ့ အကျင့်မြတ်ဖြင့် သင့်တော်အောင် လေ့ကျင့် ပေးမထားဘူးဆိုယင် လုံးဝ တည်

ကြည်ငြိမ်သက်အောင် ထိန်းချုပ်မထားနိုင်ပါဘူး။ ဒီလို တည်ကြည် ငြိမ်သက်တဲ့ သမာဓိစိတ်မရှိပြန်ယင်လဲ ဒကာ ဒကာမတို့ ဟာ ဟုတ်မှန် သဘာဝ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့ကို မသိမြင် နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ တရားရှုပွား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တည်ကြည် ငြိမ်သက်တဲ့ ဝိပဿနာ ခဏိက သမာဓိကြီးကို ရပြီ ဆိုယင် “သမာဟိတောဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ” လို့ ဆိုသလို ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ကို ဟုတ်မှန် သဘာဝ ယထာဘူတအတိုင်း ပိုင်းခြားပြီး သိနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

စင်စစ်မှာ စိတ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ ဦးနှောက်ထဲမှာ သော် လည်းကောင်း၊ နှလုံးသားထဲမှာသော် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်း တနေရာမှာသော် လည်းကောင်း အစဉ်အမြဲ တည်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အတွင်း အာယတနဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါးမှ ပဿာဒတွေနှင့် အပြင် အာယတန အာရုံခြောက်ပါးတို့ တိုက်ဆိုင်တွေ့ဆုံမှု ဖဿမှု အစဉ်မပြတ် ဆက်ကာဆက်ကာ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အသိဝိညာဉ် စိတ်တို့ရဲ့ အစဉ်သဘောမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လို့ ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ များသောအားဖြင့် စိတ်ကို တကယ့်အစိုင်အခဲ ဒြပ်အသွင်လို မှတ်ထင်ယူဆနေကြတော့ မြင်သိစိတ်ခဏ၊ ကြားသိစိတ်ခဏ၊ နံသိစိတ်ခဏ၊ စားသိစိတ်ခဏ၊ ထိသိစိတ်ခဏ၊ ကြံသိစိတ် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ဒီကိလေသာတွေ အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတယ်ဆိုတာကို သတိမပြု မသိမှုကြောင့် ဒီမိမိတို့ရဲ့စိတ်ဟာ မူလ အတွင်းသဏ္ဌာန်မှာ

အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကြီး နှစ်ပါးက အခြေခံနေတဲ့အတွက် ဘယ်တော့မှ သန့်ရှင်း ကြည်လင်ခြင်းကို မရနိုင်ပါဘူး။

ဒကာ ဒကာမတို့ရဲ့ ဒီစိတ်ဟာ သန့်ရှင်းကြည်လင် ဖြူစင်ပြီး အညစ်အကြေးကင်းကာ သိမ်မွေ့နူးညံ့ ငြိမ်သက်တည်ကြည်လာ ပြီဆိုယင် ရှုပွားမှု ဥာဏ်အာရုံဟာ ရာဂတရားတို့ရဲ့ ကင်းဆိတ်ရာ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို သိမြင်နိုင်တဲ့ သစ္စာဥာဏ်ဘက်သို့ ညွှတ်ကိုင်မှုသဘော ဖြစ်ပေါ်လာတာကို သိမြင်ရပါတော့တယ်။ ဒီအခါမှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စခန်းရောက်ပြီးတော့ သမာဓိအဆင့်မှာ ပါဝင်နေတဲ့ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် တရားများနှင့် ပြည့်စုံသွားရပါတော့တယ်။

ဝိပဿနာ ရှုပွားပုံ

ဒီ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်ခွာ ဖြတ်တောက်ပြီးတော့ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသ စတဲ့ အပူမီးတွေကို လျော့ပါးစေရန် အလို့ငှာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ တရားဟာ ဒကာ ဒကာမတို့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အတွက် မရှုပွားလျင်မဖြစ်၊ လုံးဝ မူရင်းအစစ် ဖြစ်ပါတယ်။

ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် ဒကာ ဒကာမတို့ရဲ့စိတ်ကို ဘယ်လိုစင်ကြယ် သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ကြမလဲ၊ ဘယ်လို ဝိပဿနာ ဘာဝနာ

တရားကို အားထုတ်ကြမလဲ၊ ဒီနေရာမှာ တရားနာပရိသတ်များ အား ဘယ်လို ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကျင့်ကြံရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းနာနိဿယ အချက်အလက် အနည်းငယ်ကို ဆရာတော် ရှင်းလင်းဟောပြောပါမယ်။

ပထမဆုံး သီလကျင့်စဉ်ကို ခိုင်မြဲစွာ အခြေခံချပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားကို အားထုတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီသတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားကို ရှုပွားမထားယင် မိမိခွဲစိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို မထိန်းချုပ်ထားတဲ့ စိတ်နဲ့ ရှုပွားတဲ့ အခါမှာ “ယထာအဂါရံဒစ္ဆန္တံ ဝုဋ္ဌိသမတိဝိဇ္ဈတိ” ဆိုသလို မကောင်းသဖြင့် မိုးထားတဲ့ အိမ်ကို မိုးရေမိုးပေါက်များ ယိုစီးကျသလို ဘာဝနာ မရှုပွားထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ကိုလည်း နိဝရဏတရား ငါးပါးဖြစ်တဲ့ (ကာမစွန္ဒ) နှစ်သက်တပ်မက်တဲ့ အာရုံဖြစ်ခြင်း၊ (ဗျာပါဒ) မနှစ်သက် သဘောမကျခြင်း၊ (ထိနမိဒ္ဓ) လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ (ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ) ပျံလွင့် ပူပန်ခြင်း၊ (ဝီစိကိစ္ဆာ) ယုံမှားခြင်းဆိုတဲ့ တရားဆိုးတွေဟာ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက် လာတတ်ပါတယ်။ ဒီနိဝရဏတရားတွေ နှောင့်ယှက်သည်နှင့်အမျှ တရားကျင့်ကြံတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တည်ကြည်ငြိမ်သက်တဲ့ သမာဓိကိုရဖို့ မလွယ်ကူတော့ပါဘူး။

မဇ္ဈိမပဋိပဒါနည်းကျ “အာနာပါန”

ကိုင်း တရား စတင်ရှုပွား အားထုတ်ဖို့ရာအတွက် တရားနာပရိသတ်များကိုကိုယ်ကိုယ်တိုင်လဲ ကျင့်ကြံအားထုတ်တတ်ပြီးတော့

ဒီဘာဝနာကျင့်စဉ်ရဲ့ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်လည်းရသွားကြရအောင် ဆရာတော်က ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချက်အလက် အနည်းငယ်ကို ပြောပြပါမယ်။ ပထမပိုင်းမှာ အားထုတ်မယ့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လိုပုံနဲ့ ထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို သိနားလည် ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဗမာပြည်မှာတော့ အမျိုးသား ယောကျ်ားတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ကြပြီး အမျိုးသမီးများကတော့ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အထူးသဖြင့် အနောက်နိုင်ငံသားများ အဖို့မှာတော့ တင်ပလ္လင် မခွေနိုင်တဲ့အတွက် ကုလားထိုင်ပေါ်မှာပဲ ထိုင်ပြီးတော့ ခြေဖဝါးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပြားပြားထိအောင် ချထားပါ။ ထိုင်တဲ့နေရာက ၄-ပေကွာလောက်မှာ မျက်နှာမူပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်စွာထား၍ မျက်စိကို မှေးမှေးမှိတ်ထားပါ။ ဗယ်ဘက်လက်ဖဝါးပေါ်ကို ညာဘက်လက်ဖဝါးလေး တင်ထားပါ။ မိမိရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒ ပူပန်သောက စိတ်ကူးကြံစည်မှု စတဲ့ ကြောင့်ကြမှု ပလိဗောဓများ အားလုံးမှ ကင်းရှင်းစေပြီး တရားရှုပွားတဲ့ နေရာမှာ အနှောင့်အယှက် မရှိရအောင် စိတ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် အေးငြိမ်းစွာထားပါ။

မိမိကိုယ်ကို သင့်တော်တဲ့ ပုံအသွင်ဖြင့် သက်သက်သာသာ ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်နေတဲ့ အချိန်ကာလအတွင်း ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးစလုံး တည်ငြိမ် ငြိမ်းအေးနိုင်သလောက် ငြိမ်းအေးနေအောင် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်ကြရမယ်။ ဒီနောက် “အာနာပါန”

ခေါ်တဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကို ပြင်းလည်းမပြင်း လျော့လည်း
မလျော့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်ကျကျ မိမိအတတ်နိုင်ဆုံး သတိ
စွဲမြဲစွာဖြင့် မှန်မှန်ကြီးရှုထုတ်နေဖို့ ဆရာတော်က သြဝါဒပေး
လိုပါတယ်။

ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှုထုတ်နေချိန်မှာ နှာသီးဝဉ်း တိုးထိ
နေတဲ့ သဘောကို ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ် သတိချပ်ကာ အသိကပ်
ထား၍ “ထိတာ-သိတယ်၊ ထိတာ-သိတယ်၊ ထိတာ-သိတယ်”
ဆိုတာကိုသာ တောက်ဈေးကဆက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေကြရ
ပါမယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ တရားတော်မှာ “ထိ” ဆိုတဲ့ သဘောဟာ
ဓာတ်သဘော တမျိုးဖြစ်၍ ပထဝီဆိုတဲ့ အမာသဘောရယ်၊
ဝါယောဆိုတဲ့ လေနဲ့တွေ့ထိပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်ဓာတ်
သဘောဖြစ်ပါတယ်။ “ထိ” ဆိုတဲ့ သဘောကို “သိ” တယ်ဆိုတာ
ကလည်း နာမ်ဓာတ်သဘောတမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ‘ထိ’
တာက ရုပ်ဓာတ်သဘော၊ ရုပ်ပရမတ် သဘောဖြစ်၍ ‘သိ’ ဆို
တာက နာမ်ဓာတ်သဘော၊ နာမ်ပရမတ်သဘော ဖြစ်ပါတယ်။
ဒီလို ထိ-သိ ဆိုတဲ့သဘောကို ရှုမှတ်ပွားများနေချိန်မှာ ယောဂီ
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရော စကြဝဠာ တခုလုံးပါ ဒီဓာတ်
နှစ်ပါး သို့မဟုတ် ပရမတ်တရား နှစ်ပါးမျှသာပဲလို့ “နာမဉ္စ
ရူပဉ္စ ဣဓတ္ထိ သစ္စတော”၊ ဣဓ-ဤခန္ဓာကိုယ်၌ ဝါ-ဤလော
က၌၊ သစ္စတော-ကေန်တိကျ ပရမတ္ထသဘောအားဖြင့်၊ နာမဉ္စ-
အာရုံကို သိတတ် ညွှတ်တတ် ကိုင်းတတ်တဲ့ နာမ်သဘော
တရားစုသည် လည်းကောင်း၊ ရူပဉ္စ-ဖောက်ပြန် ပျက်စီးတတ်တဲ့

ရုပ်သဘောတရားစုသည် လည်းကောင်း၊ အတ္တိ - ရှိတယ်ဆိုတာကို သိမြင် သဘောပေါက်လာပါတယ်။

ဒီလို ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှုမှတ်လျက် ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်နှင့် အားထုတ်နေစဉ်မှာ ပရိကံပြုတဲ့ အစပိုင်းလောက်မှာပဲ စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက်မှု ဝိပဿနာ ခဏိက သမာဓိကို ရရှိရန် အတွက် ဒီအာနာပါနဲ့ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ရန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုထိုင်ပြီး တရားရှုပွား အားထုတ်နေချိန်တွင် မသက်မသာ ပြင်းပြစွာ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာတဲ့ အတွက် အသင်ယောဂီဟာ ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်လိုက်ပြောင်း လိုက်ယင် ဒုက္ခသစ္စာတရားရဲ့ အစစ်အမှန်သဘောကို မသိမမြင် နှိုင်းပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်ကို မကြာခဏရှေ့ရှား ပြောင်းလဲနေတဲ့ အတွက် ရုပ်ခန္ဓာထဲမှာ အစဉ်မပြတ် ဖိစီးနှိပ်စက်နေတဲ့ ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်ဓာတ်သဘောတွေကို သတိမပြု မသိမကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ ဒုက္ခတရားရဲ့ လက္ခဏာတွေကို အမှန် မသိမြင်နှိုင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားရှုပွား အားထုတ်တဲ့ သင်ယောဂီဟာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ လုံးဝ ကင်းပျောက်ချုပ်ငြိမ်းသွားသည့်တိုင်အောင် အဲဒီဝေဒနာ တွေကို အောင်အည်းသည်းခံပြီး မှန်မှန်ကြီး အားထုတ်နေရပါ မယ်။

ဒီနေရာမှာ သင်ယောဂီရဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေ ရှုပွားမှုကျင့်စဉ် “ထိ-သိ၊ ထိ-သိ” ဆိုတဲ့ ကိုယ်တွေ့ဘာဝနာဉာဏ် အမြင်မှ

၃၆ အသျှင်ဦးပညာဒီပ

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အခြားပြုပြုသမျှ ကာယ သင်္ခါရတွေ ဖြစ်တဲ့ “လျောင်းသိ၊ ထိုင်သိ၊ ရပ်သိ၊ သွားသိ” စတဲ့ ဣရိယာပထ နည်းတွေကိုလည်း ဒီနည်းအတိုင်းပဲ ရှုမှတ်ပွားများ နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ယခုသင်ယောဂီဟာ မိမိရဲ့ခြေဘဝါးကို ကြံနေတယ်ဆို ပါတော့ ၎င်းခြေဘဝါး မကြွခင်လေးမှာ ကြွချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတဲ့ နောက်မှာ သင်ယောဂီရဲ့ ခြေ ဖဝါးကို ကြံလိုက်ပါတယ်။ ဒီဥပမာမှာ ခြေဖဝါးကို ကြွချင် တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ နာမ်ဓာတ်သဘောဖြစ်၍ ကြွတဲ့ အမှုအရာ အသွင်က ရုပ်ဓာတ်သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနည်းအတိုင်းပဲ သင်ယောဂီဟာ ဘာကိုပဲမြင်မြင်၊ ကြား ကြား၊ နံနံ၊ စားစား၊ ထိထိ၊ ကြံစည်ကြံစည် အဲဒီ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ ကြံ ဆိုတဲ့ အာရုံတွေဟာ ရုပ်ပရမတ် သဘောတွေ ဖြစ်၍ ဒီမြင်နေတာ၊ ကြားနေတာ၊ နံနေတာ၊ စားနေတာ၊ ထိနေတာ၊ ကြံစည်နေတာတွေကို သိတတ်တဲ့စိတ်ဟာ နာမ် ပရမတ်သဘော ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိသမ္ပဇ်ဖြင့် အစဉ်ရှု မှတ်ပြီးတော့ နေရပါ့မယ်။

ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ မြင်၊ ကြား၊ ထိ၊ သိ မှာ ပေါ် တိုင်း ပေါ်တိုင်းသော အသိဝိညာဏ် စိတ်တိုင်းကို မြင်တာနဲ့တ ပြိုင်နက် မြင်ခိုက်ခဏမှာ “မြင်သိတယ်-မြင်သိတယ်” ဆိုတဲ့ “ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ သဘောကို လည်းကောင်း၊ ကြားတာနဲ့ တပြိုင် နက် ကြားခိုက်ခဏမှာ “ကြားသိတယ် - ကြားသိတယ်” ဆိုတဲ့ “သုတေသုတမတ္တံ သဘောကို လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်း၊

လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့ထိတာနဲ့ တပြိုင်နက် ထိခိုက်ခဏမှာ “ထိသိတယ်-ထိသိတယ်” ဆိုတဲ့ “မုတမုတမတ္တံ” သဘောကို လည်းကောင်း၊ မနောနှင့် အာရုံကြံတာနဲ့ တပြိုင်နက် ကြံခိုက်ခဏမှာ “ကြံသိတယ် ကြံသိတယ်” ဆိုတဲ့ “ဝိညာတေဝိညာတမတ္တံ” သဘောကို လည်းကောင်း အစဉ်ရှုပွား သိနေရပါမယ်။

သင်ယောဂီဟာ ထိုင်ပြီးတော့ တရားရှုပွား အားထုတ်နေချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တနေရာရာမှ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားရပါလျှင် မူလပရိကံပြုထားတဲ့ “ထိ-သိ၊ ထိ-သိ” ဆိုတဲ့ နှာသီးဝ မှတ်သိသဘောကိုပဲ အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေ အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်တိုင်အောင် ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေဖို့ရန်ကို ဆရာတော် ဩဝါဒပေးလိုပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ (ပညာကျင့်စဉ်)

ဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဟာ ၎င်းတို့ ပြင်းထန်လာသလောက် မူလပရိကံဖြစ်တဲ့ ထိသိကိုပဲ ပိုမိုကာ အသိကပ်ခါ သတိချုပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပွားများသည်နှင့်အမျှ သမာဓိတည်ကြည်ခိုင်မြဲလာယင် တရားရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေကို မုချ ကျော်လွန် နိုင်နင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့အချိန်ကျလာယင် တကယ် ရုပ်ပရမတ်၊ နာမ်ပရမတ်တွေဟာ ဟုတ်မှန်သဘာဝ ဘယ်လိုရှိကြတယ်ဆိုတာကို သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

စင်စစ်မှာတော့ ဒီထူးထွေများပြားလှတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ
ဟာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော
ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ရဲ့ အသီးသီး လွန်ကဲမှုကြောင့်ပဲ
ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ ဥပမာဆိုယင် ပထဝီဓာတ်ဟာ အခြား
ဓာတ်သုံးပါးထက် ပိုမိုလွန်ကဲနေပါယင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ နာ
ကျင်ကိုက်ခဲ ထုံအောင်ခြင်း စတဲ့ ဝေဒနာတွေ ပေါ်ပေါက်လာ
ပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းအတိုင်း တေဇောဓာတ်က ပိုမိုလွန်ကဲပြန်
ယင်လည်း ပူတဲ့ အေးတဲ့ဓာတ်တွေက တလှည့်စီ ပေါ်လာပါလိမ့်
မယ်။ ဝါယောဓာတ်ကျတော့ တလှုပ်လှုပ် တရွရွ တမူမူ တိုးမှု၊
ကန်မှု သဘောလေးတွေ ပေါ်ပြီးတော့ အာပေါဓာတ် လွန်ကဲ
မှုကျတော့ အရည်ဓာတ်တွေ စုတ်စိုထိုင်းမှိုင်း ချွေးပြိုင်းပြိုင်းကျ
တဲ့ သဘောတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။

တကယ်စင်စစ်ကတော့ ဒီကိုယ်ကာယကြီးတခုလုံးဟာ ပြော
ခဲ့တဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ရဲ့ အစုအဝေးမျှသာဖြစ်လို့ ဒီဓာတ်
အသီးသီးတွေဟာလည်း မိမိသဘော မိမိဆောင်ကာ အစဉ်အမြဲ
မလွဲကေနံ တောက်လျှောက် ဖြစ်ပျက်နေကြပါတယ်။ အတုံး
အခဲသဘော ငါဆိုတဲ့ အတ္တကောင်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကောင် ဆိုတာမျိုး
ကို လုံးဝမတွေ့မရှိနိုင်ပဲနဲ့ ရုပ်ပရမတ်၊ ရုပ်ဓာတ်သဘောတွေသာ
လျှင် အစဉ်ဖြစ်ကာ ပျက်ကာဖြင့် သမုတိ မရဏအားဖြင့် ပြော
ရယင် မွေး၊ အို၊ သေ ဆိုတဲ့ သဘောတွေ ဖြစ်နေပြီး ခဏိက
မရဏအားဖြင့် ဆိုယင်တော့ ဒီဥပါဒ်-ဋီ-ဘင် ဒီ ဖြစ် တည် ပျက်
သဘောတွေသာ ဖြစ်ရှိနေရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို သတိ ဆင်ခြင်ဉာဏ် မြင်စေ
ချင်တာကတော့ ဒီမဟာဘူတ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကြောင့် အစဉ်
မပြတ် တရစပ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်ဓာတ်သဘောရယ်၊ ဒီရုပ်
ဓာတ် သဘောကို သိတတ်တဲ့ နာမ်ဓာတ်သဘောရယ် ဒီနှစ်ခု
ကို စင်စစ်အားဖြင့် မဖောက်မပြန် မှန်ကန်မြင်မြတ်တဲ့ ပရမတ်
တရားနှစ်ပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပရမတ္ထ သစ္စာဖြင့် အမှန်အတိုင်းဆိုရယင် စကြဝဠာအနန္တ
မှာ အားလုံး သက်ရှိသက်မဲ့ မှန်သမျှတွေဟာ ဒီရုပ်နာမ်ဓမ္မ
ပရမတ် တရားနှစ်ပါးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအ
ဆင့်မှာ ပရမတ္ထဉာဏ် အမြင်ဖြင့် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ခွဲခွဲ ခြား
ခြား သိမြင်ပြီဆိုလို့ရိယင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းဖြစ်တဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ
ဉာဏ်စဉ်ကို ရရှိသိမြင်ရပါတယ်။

ပုထုဇဉ်သား၊ အမြင်မှားပုံ

ဒါပေမယ့် ရိုးရိုး ပုထုဇဉ်သားများ အဖို့မှာ “ယံပဿတိ
နတံဒိဋ္ဌံ၊ ယံဒိဋ္ဌံ တံနပဿတိ” ဆိုတာလို ယံ၊ အကြင်သူငါ
တပါး ယောကျ်ား မိန်းမ စတဲ့ ပုံအသွင်သဏ္ဌာန် ခြပ်ပညတ်ကို။
ပဿတိ၊ ရှုမြင်နေကြ၏။ တံ၊ ထိုပုံအသွင်သဏ္ဌာန် ခြပ်ပညတ်
ကို။ နဒိဋ္ဌံ၊ မမြင်အပ် မမြင်ကောင်းဘူး တဲ့။ ယံ၊ အကြင် ရုပ်
နာမ်နှစ်ရပ် ပရမတ်တရားကို။ ဒိဋ္ဌံ၊ မြင်အပ်၏ မြင်ကောင်း၏။
ဝါ၊ မြင်အောင် တရားရှုပွားရမယ်တဲ့။ တံ၊ ထိုပရမတ်တရားကို

တော့။ နပဿတိ၊ ပညာမျက်စိ ဥာဏ်အမြင် မရှိကြသဖြင့် အမှန်ပင် မသိကြလေကုန်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လည်း ဒီပုထုဇဉ်လူသားတွေဟာ အမှတ်မှားတဲ့ သညာဝိပလ္လာသ၊ အကြံမှားတဲ့ စိတ္တဝိပလ္လာသ၊ အယူမှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ တရားများက လွှမ်းမိုးသက်ရောက်နေတဲ့အတွက် အနိစ္စကို နိစ္စထင်တယ်၊ ဒုက္ခကိုတော့ သုခထင်တယ်၊ အနတ္တကို အတ္တထင်ပြီးတော့ အသုဘကို သုဘရယ်လို့ လွဲမှားထင်မြင်နေကြပါတယ်။

ကိုင်း ယခု ဆရာတော်တို့ဟာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းသင်္ခါရတွေ တကယ်ထင်ရှား ရှိနေတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆထားတာကို မှန်မမှန် စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ ဥပမာ ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့လက်ကို မြင်တဲ့အခါမှာ ပထမ ဒီလက်ဟာ တကယ် ရှိနေတယ်လို့ မှတ်ယူကြပါတယ်။ နောက် ဒုတိယ လက်ကို ငါ့လက်၊ သူ့လက်၊ သင့်လက်၊ သူမရဲ့လက်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့လက် စသည်ဖြင့် ထင်မြင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ စင်စစ်မှာ ပထမ အမြင်ရော၊ ဒုတိယအမြင်ပါ ဘယ်ဟာမှ မမှန်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲလို့ဆိုတော့ ပရမတ္ထ သစ္စာဖြင့်ဆိုယင် လက်ရယ်လို့ တကယ်မရှိတဲ့အတွက် ငါ့လက်၊ သူ့လက်၊ သင့်လက်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့လက်၊ သူမရဲ့လက်ရယ်လို့လည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။

ပထမအမြင် တကယ်မရှိတာကို ရှိတယ်လို့ အမှားမြင်နေလို့ “ဒိဋ္ဌိ” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒုတိယ အမြင်ကတော့ ခန္ဓာငါးပါးကို ငါ့ရယ်လို့ အမြင်မှားကာ မှတ်ယူထားတဲ့အတွက် “အတ္တဒိဋ္ဌိ” သို့မဟုတ် “သက္ကာယဒိဋ္ဌိ” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအတ္တဒိဋ္ဌိ

သို့မဟုတ် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဟာ ပုထုဇဉ်သား သတ္တဝါများ မှန်သမျှ သံသရာဝဲဩဇာထဲမှာ မရပ်မနား လှည့်ပတ်သွားနေရအောင် အလွန်စွဲမြဲစွာ ဖွဲ့နောင်ချည်တုပ်ထားတဲ့ သံယောဇဉ်တရားဆိုးကြီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပညတ်အသွင် လဲမှားမြင်

ဒီနည်းအားဖြင့် ဒကာ ဒကာမတို့ဟာ ပုဂ္ဂိုလ် ဝတ္ထုပစ္စည်း သင်္ခါရ ရှိရှိသမျှတွေကို မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိတိုင်းမှာ မောဟ အဝိဇ္ဇာကြောင့် အမှန်သိ အမှန်မြင် သစ္စာဉာဏ်ကို မရနိုင်ကြပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုယင် ရုပ် နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရတွေဟာ အစဉ်မပြတ် တရစပ် ဖြစ်ပျက်နေတယ် ဆိုတာကို နှလုံးမသွင်း ထိုးထွင်း မသိနိုင်တဲ့အတွက် “သန္တတိပညတ်” ကြီးက ဖုံးအုပ် ကွယ်ကာထားခြင်းကြောင့် “အနိစ္စ နိစ္စန္ဓိ” ဆိုတဲ့အတိုင်း အနိစ္စ လက္ခဏာရဲ့ သဘောတရားကို မသိမြင်နိုင်ပဲ နိစ္စ မြဲတယ်လို့ ထင်နေကြပါတယ်။

နောက်ဒုက္ခတရားတွေက အစဉ်မပြတ် နှိပ်စက်ဖိစီးနေတယ် ဆိုတာကို နှလုံးမသွင်း ထိုးထွင်း မသိနိုင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ရွှေ့ရှားခြင်းဆိုတဲ့ “ဣရိယာပုထိ” က ဖုံးအုပ် ကွယ်ကာထားခြင်းကြောင့် “ဒုက္ခေသုခန္တိ” ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒုက္ခ လက္ခဏာ သဘောတရားကို မသိမြင်နိုင်ပဲ သုခချမ်းသာတယ်လို့ ထင်နေကြပါတယ်။

၄၂ အသျှင်ဦးပညာဒီပ

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာစုမှာ အထူးထူးသော ဓာတ်သဘောတရားများ ကွဲပြားခြားနားနေတယ် ဆိုတာကို နှလုံးမသွင်း ထိုးထွင်း မသိ နိုင်တဲ့အတွက် “ဆနပညတ်” ဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲပုံအသွင်က ဖုံးအုပ် ကွယ်ကာထားခြင်းကြောင့် “အနတ္တာနိ အတ္တာတိ” ဆိုတာလို အနတ္တ လက္ခဏာ သဘောတရားကို မသိမြင်နိုင်ပဲ အတ္တ၊ ငါ သူတပါး ယောက်ျား မိန်းမ ရှိတယ်လို့ ထင်နေကြပါတယ်။

ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ စက်ဆုပ် ရှုံ့ရှာဖွယ် သဘောတရား ဖြစ် နေတာကို နှလုံးမသွင်း ထိုးထွင်း မသိနိုင်တဲ့အတွက် အပြင်ပန်းက ဆင်မြန်းထားတဲ့ ပုံအသွင်က ဖုံးအုပ် ကွယ်ကာထားခြင်းကြောင့် “အသုဘေ သုဘန္တိ” ဆိုတာလို အသုဘ လက္ခဏာ သဘော တရားကိုလည်း မသိမြင်နိုင်ပဲ သုဘ ချစ်ခင် နှစ်သက်စဖွယ်လို့ပဲ ထင်နေကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တရားရှုပွား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပရမတ်ဉာဏ် အမြင်မှန်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ လမ်းစဉ်မှာ ပထမ ဆုံး နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိထားပြီဆိုယင် အသွင်ဒြပ် အတ္တ ပုဂ္ဂလခေါ်တဲ့ ယောက်ျား မိန်းမ သားသမီး ဝိညာဏ်ဇီဝ စတဲ့ သဘောမျိုးတွေ မရှိဘူးဆိုတာကို သဘောပေါက် သိမြင် လာပါတယ်။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ခေါ်တဲ့ ဒီသင်္ခါရ အစုဟာ တဏှာလေးမျှပင် မတည့်တံ့နိုင်ပဲ ခဏမစဲတသဲသဲဖြင့် အစဉ်မပြတ် တရစပ် ဖောက်ပြန် ပျက်စီးနေတဲ့အတွက် ငါပဲ၊

သူပဲ၊ သူမပဲ၊ ဝိညာဏ်ပဲ၊ ပြုလုပ်သူပဲ၊ ခံရသူပဲ၊ ခံစားသူပဲ စသည်ဖြင့် ခေ၏ဝေ၏ မှတ်သားစရာ ဘာတခုမျှ မရှိဘူးဆိုတာ ကိုလည်း ယောဂီရဲ့ဉာဏ်မှာ မြင်လာပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်မြင်ပုံ

တရားရှုပွားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ် နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရ ဖြစ်ပျက်မှု (ဥဒယဗ္ဗယ) ဉာဏ်ကို ဆက်လက်ပြီး ဝီရိယထက်သန်စွာ ရှုမှတ်ပွားများလိုက်ယင် (ဥဒယဗ္ဗယံ ပဿတော သစ္စ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ နယလက္ခဏာဗေဒါ ပါကဋ္ဌာ ဟောန္တိ) လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို လည်းကောင်း၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားကို လည်းကောင်း၊ နည်းလေးမျိုးကို လည်းကောင်း၊ လက္ခဏာသုံးပါးကို လည်းကောင်း နောက်များမကြာမီမှာ သိမြင်လာရပါတယ်။

ဘယ်လိုသိမြင်လာရသလဲဆိုယင် တရားရှုပွား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောဟာ ဒုက္ခသစ္စာအစစ် ဖြစ်တယ်။ ဒီလို အဖြစ်အပျက်ကို မသိပဲ ခန္ဓာငါးပါးကိုစွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်သဘောဟာ သမုဒယသစ္စာဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပျက်တရားကို ရှုပွားသိနေတာဟာ မဂ္ဂသစ္စာဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပျက်တရား ရှုပွားလို့ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်မှာ တကယ် ငြိမ်းအေးမှု သန္တိသုခချမ်းသာ သိမြင်ခံစားရတာဟာ

နိရောဓသစ္စာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သစ္စာလေးပါးကို အကြမ်းဖျင်း သိမြင်လာပါတယ်။

ဒီနောက် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါတို့ရဲ့ အဖြစ် အပျက်ကို မရှုပွား မသိမြင်မှုဟာ အဝိဇ္ဇာပါပဲ။ တနည်းဆိုရလျှင် သံသရာရဲ့ မူလဘူတဖြစ်ပြီး ဘဝစက်ကွင်းတွင် အစဉ်လည်ပတ် စေတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အနုလောမလမ်းစဉ်ဖြစ်တယ်။ ဒီသင်္ခါရ တို့ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုပွားသိမြင်နေတာကိုတော့ ဝိဇ္ဇာခေါ် တယ်။ တနည်းဆိုရလျှင် သံသရာနဲ့ အကန့်အကွက်တို့ကို လုံးဝ ချိုးဖဲ့ဖျက်ဆီးလိုက်တဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပဋိလောမလမ်းစဉ် ဖြစ် တယ်ဆိုတာကိုလည်း ဥာဏ်မှာမြင်လာပါတယ်။

ထို့ပြင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နည်းလေးမျိုးကို ဥာဏ်မှာ သိလာပုံကတော့ -

၁။ ဒီဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သင်္ခါရတွေဟာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ပဲ ဖြစ်ရှိနေတယ်လို့ သိမြင်လာတဲ့အခါပြတ်မှား အယူ ဖြစ်တဲ့ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ပယ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဧကတ္တ နည်းဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ဒီလို အသစ်အသစ်တွေ ဖြစ်လာပြီးတော့ အဟောင်း အဟောင်းတွေ ပျက်ချုပ်သွားတာပဲလို့ သိမြင်လာတဲ့ အခါ ဆက်မှား အယူဖြစ်တဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိကို ပယ်လိုက် ပါတယ်။ ဒါဟာ နာနတ္ထနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ဒီအဖြစ်အပျက်တွေဟာ ကိုယ့်အလို ကိုယ့်သဘောမပါ သူ့သဘောအတိုင်း အစဉ်မပြတ် ဖြစ်နေရတယ်ဆိုတာ ကို သိမြင်လာတဲ့အခါမှာ ငါ့စွဲ အမှားအယူ အတ္တဒိဋ္ဌိ ရယ်၊ ခန္ဓာ ငါးပါးကို ငါရယ်လို့ အမှားမြင် အယူ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ အဗျာပါရ နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ဒီအဖြစ်အပျက်တွေဟာ ပရမတ္ထ ဓမ္မ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေရတယ် ဆိုတာကို သိမြင်လာတဲ့အခါ အကြောင်း ကင်းမဲ့ အလိုလို မပြုမပြင်ရပဲ ဖြစ်နေရတယ် ဆိုတဲ့ အကိရိယဒိဋ္ဌိကို ပယ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဧဝံဓမ္မတာ နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအပြင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတို့ရဲ့ အဖြစ် အပျက်ကို ဥာဏ်၌မြင်လာတော့ မမြဲတဲ့အနိစ္စလက္ခဏာသဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာသဘော၊ အနှစ်သာရ ဘာမှမရှိတဲ့၊ ငါဆိုတာ ဘာမျှရှာမရ ကိုယ့်အလိုမပါတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ သဘောဆိုတဲ့ လက္ခဏာသုံးပါးကိုလည်း သိမြင်သဘောပေါက် လာပါတယ်။

ဒီလို ပရမတ္ထ သစ္စာတရားရဲ့ ယထာဘူတ ဟုတ်မှန် သဘာဝ ကို သိမြင်ရခြင်းဖြင့် တရားရှုပွားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ “ယထာ ဘူတဥာဏဒဿန” လို့ ခေါ်တဲ့ ဟုတ်တိုင်းမှန်ထင် ဥာဏ်မှာ သိမြင်လာတဲ့အခါ “ယထာဘူတ ဥာဏဒဿနနိဗ္ဗိန္ဒတိ” ဆိုတဲ့

အတိုင်း ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေကို ပြီးငွေ့တဲ့ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်ကြီး ပေါ်လာရပါတယ်။ ဤနည်းဖြင့် “နိဗ္ဗိန္ဒ ဝိရဇ္ဈတိ” ဆိုတဲ့အတိုင်း နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်ကြီး ပေါ်လာယင် ရာဂ တရားတို့၏ ကင်းပြတ်ရာသို့ လည်းကောင်း၊ “ဝိရာဂ ဗျစ္စတိ” ဆိုသကဲ့သို့ ဒီလို ရာဂ တရား ကင်းပြတ်မှုဉာဏ် ရလာယင် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ဖြစ် တည်နေတဲ့ လောကီအာရုံမှ လည်းကောင်း၊ လုံးဝလွတ်မြောက် မှု ဉာဏ်အာရုံဘက်သို့ ဦးတည်ရောက်ရှိသွားရပါတယ်”

အရိယာဖြစ်စဉ်

ဒီလို ရှုမှတ်ပွားများခြင်းဖြင့် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေပေါ် မှာ ပွားသိနေတဲ့ ဉာဏ်အာရုံဟာ “သင်္ခါရုပက္ခာဉာဏ်” သို့ ရောက်ရှိလာယင် တရားရှုပွားနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပရိကံ ဥပစာ အနုလုံ စိတ်အစဉ်အတိုင်း မိမိကိုယ်ကို မိမိဆင်ခြင်ကာ ဆက်လက်ရှုပွားနေယင်း “သစ္စာနုလောမိကဉာဏ်” ကို မြင်လာ ရပါတယ်။ ဒီနောက် ဆက်လက်ရှုပွားနေယင် “ဂေါတြဘူ ဉာဏ်” ကို ရောက်ရှိလာတဲ့အခါ လောကီသင်္ခတ နယ်ပယ်မှ လွတ်မြောက်ပြီး လောကုတ္တရာ ဉာဏ်ဆိုတဲ့ “အသင်္ခတ” မဂ်ဖိုလ်တရားကြီးကို ဆိုက်ရောက်သွားရပါတယ်။

ဒီလောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ရောက်သွားတဲ့အခါ ဘဝ ဘဝါ သံသရာကပါလာခဲ့တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ငါစွဲအမှား အယူ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်ရယ်၊ ယုံမှားမှုဆိုတဲ့

ဝီရိယကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်ရယ်၊ ရတနာသုံးပါးနှင့် မစပ် ယုတ်ညံ့
စွာ ကိုးကွယ် ပဿမ္မများကို စွဲလမ်းယုံကြည်ပြီး ကျင့်ဆောင်နေ
တဲ့ သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ် ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ် သုံးပါ
ဟာ အလုံးစုံ ကင်းပြတ်သွားပြီး ပထမဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်
သောပတ္တိဖိုလ်ကို ရောက်ကာ သောတာပန် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်
ဖြစ်သွားရပါတယ်။

ဒီလို သောတာပန် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘုရား၊ တရား၊
သံဃာ ဆိုတဲ့ ရတနာသုံးပါးကို မမှီတ်မသို ခိုင်မြဲစွာယုံကြည်တဲ့
သဒ္ဓါတရားကို ရပြီးနောက် ငါးပါးသီလကိုလည်း ဘယ်တော့မှ
ကျူးလွန် ကျိုးပေါက်ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်
ကာမစွန့်နှင့် ဗျာပါရဆိုတဲ့ သံယောဇဉ် နှစ်ပါးကတော့ လုံးဝ
ကင်းပြတ်မသွားသေးပဲ အားအနည်းငယ်တော့ နည်းပြီးသွား
ပါပြီ။

၎င်း သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပထမမဂ် ပထမဖိုလ် ဆိုတဲ့
လောကုတ္တရာဥာဏ်ကြီးကို ရရှိသွားတဲ့အတွက် စင်စစ်မှာ ပထမ
ဆုံး နိဗ္ဗာန်တရားကြီးရဲ့ တကယ့် ငြိမ်းအေးမှု ချမ်းသာ ဆိုတဲ့
သန္တိသုခချမ်းသာကြီးကို သန္တိဌိက၊ အကာလိက ကိုယ်တိုင်လက်
ငင်း မုချ တွေ့သိခံစားရပါပြီ။ ဒါကြောင့်လဲပဲ သောတာပန်
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရဲ့ မှန်ကန်မြင့်မြတ်တဲ့ ကျင့်စဉ် သီလ စာရိတ္တများ
ကြောင့် ဆောက်တည်ရာ၊ မှီခိုရာအားကိုးရာ အစစ်အမှန်ကို ခိုင်
မြဲစွာရရှိကာ အလွန်ဆင်းရဲစွာ ဒုက္ခရောက်ရတဲ့ အပါယ်လေးဘုံ

သို့ ဘယ်တော့မှ မကျရောက်ရဲတော့ပဲ လူ့စုံ၊ နတ်ဘုံလို ပိုမို
မြင့်မြတ်တဲ့ ဘုံဘဝတွေမှာပဲ အစဉ်ဖြစ်ရပါတော့တယ်။

ဒီသောတာပန် အရိယာ အဆင့်ဟာ ဒကာ ဒကာမတို့ရဲ့
ဒီဘဝမှာ အနည်းဆုံး ရရောက်သင့်တဲ့ အဆင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
စင်စစ်မှာတော့ ဒီသောတာပတ္တိမဂ်၊ သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို မရ
ရှိသေးသရွေ့ ကာလပတ်လုံး သေဆုံးပြီးတဲ့ နောက်မှာ ဒကာ
ဒကာမတို့ရဲ့ ဘဝဟာ စိတ်ကို မချရသေးပါဘူး။ ဘာကြောင့်
လဲဆိုတော့ လူသားတွေဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ငါ့စွဲ အယူမှား
အတ္တဒိဋ္ဌိနှင့် ခန္ဓာငါးပါးကို အမှားမြင်အယူ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတို့မှ
မလွတ်မြောက်နိုင်ကြလို့ပါပဲ။

ဒီသောတာပန်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ ပရမတ္ထ တရား
တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှု ဥဒယဗ္ဗယ ဥာဏ်စဉ်ကိုပဲ ဆက်လက်ပြီး ရှုပွား
အားထုတ်လိုက်ယင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကာမစွန့်နှင့် ဗျာပါဒ
ဆိုတဲ့ သံယောဉ် နှစ်ပါးဟာ အလွန်ကို ပါးသွားတဲ့ နှစ်ဆင့်
မြောက် သကဒါဂါမ် အရိယာအဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားရပါ
တယ်။ ဒီသကဒါဂါမ် အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအခြေအနေမှာ
ပထမဆင့် သောတာပန်ထက် ပိုမိုမြင့်မြတ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ
မြတ်ကို ရရှိခံစားရပါတယ်။

ဒီနောက် သကဒါဂါမ် အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရှုစဉ် ဒီ
ဥဒယဗ္ဗယဥာဏ်ကိုပဲ ဆက်လက်ရှုပွားလိုက်ယင် (ဩရက္ခာဂီယ)
သံယောဉ်ဆိုတဲ့ အောက်ပိုင်း သံယောဉ် ငါးပါးဟာ လုံးဝ

ကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး တတိယဆင့်ဖြစ်တဲ့ အနာဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိဖိုလ် ဥာဏ်ကို မြင်ကာ အနာဂါမိ အရိယာ အဖြစ် ရောက်ရပါတော့တယ်။ ဒီအနာဂါမိ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ‘အထက်က ကြွင်းကျန်ခဲ့တဲ့ ကာမစွန့်နှင့် ဗျာပါဒ သံယောဇဉ် နှစ်ပါးဟာ လုံးဝ ကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့အတွက် မိမိကိုယ် ကို မိမိ များစွာ ထူးခြားတဲ့ ပြောင်းလဲမှု ချမ်းသာကြီးကို တွေ့မြင် သိရှိရပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့်လဲပဲ ဒီအနာဂါမိ အရိယာ များဟာ အလွန်မြင့်မြတ်တဲ့ ဗြဟ္မာ့ဘုံတွေမှာပဲ လားရောက်ကြ ရပါတယ်။

နောက်ဆုံး အနာဂါမိ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီ ဥဒယဗ္ဗယ ဝိပဿနာ ဥာဏ်စဉ်ကိုပဲ ဆက်လက်ရှုပွားလိုက်ယင် ကြွင်းကျန် နေတဲ့ (ဥဒ္ဓိဘာဂီယ) သံယောဇဉ်ခေါ် ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ မာန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဝိဇ္ဇာ ဆိုတဲ့ ဥပါဒါန် သံယောဇဉ်များ အား လုံးဟာ လုံးဝ ကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ် ဥာဏ်ကိုမြင်ကာ လေးဆင့်မြောက် ရဟန္တာအရှင် မြတ် အဖြစ်သို့ ရောက်ရပါတော့တယ်။

ထိုရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီနောက်ဆုံး အဆင့်မှာ အလုံးစုံ သော သံယောဇဉ် အသွင်အပြင် အနှောင်အဖွဲ့မှ လုံးဝ ကျွတ် လွတ် ထွက်မြောက်ရပြီး ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲခြင်း၏ အစစ်အမှန် တရား၊ သမုဒယသစ္စာ ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်း အစစ်အမှန် တရား၊ နိရောဓသစ္စာ၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ အစစ်အမှန် နိဗ္ဗာန်တရား၊ မဂ္ဂသစ္စာ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ လမ်းစဉ်ရဲ့အစစ်

၅၀ အသျှင်ဦးပညာဒီပ

အမှန် မဂ္ဂင်တရား ဆိုတဲ့ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြား
ကာ အလုံးစုံထိုးထွင်း၍ သိမြင်ရပါပြီ။

ဒီရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဟာ သံသရာတစ်ခုမှာ အစဉ်လည်ပတ်
ကာဖြင့် ရှည်လျားကြာမြင့်စွာ ကာလပတ်လုံး တွေ့ကြုံခံစားခဲ့
ရသော ဆုံးခန်းမသတ်နိုင်တဲ့ ဒုက္ခစက်ကင်းမှ အကြွင်းမဲ့ ကျွတ်
လွတ် ထွက်မြောက်ရပါပြီ။ ထိုရဟန္တာ အရှင်မြတ်ဟာ ဒီအန္တိမ
ဘဝမှာ မိမိရရှိသိမြင်တဲ့ ဗောဓိ ဉာဏ်ထူးဉာဏ်မြတ်ကြောင့် ဗုဒ္ဓ
သာသနာတွင် အထွဋ်ထိပ်ဆုံး “နိဗ္ဗာန်” လို့ ခေါ်တဲ့ အဆုံးစွန်
ငြိမ်းအေးရာ သန္တိသုခ ချမ်းသာမြတ်ကြီးကို နောက်ဆုံး အနေ
ဖြင့် ရရှိသိမြင် မျက်မှောက်ပြုရပေပြီ။

ထိုရဟန္တာရဲ့ စိတ်ဟာ ကာမဂုဏ်ကို ယိုစီးတုယ်တာ ကပ်ငြိ
ခြင်းဆိုတဲ့ “ကာမာသဝ” ဘဝကို ယိုစီး တုယ်တာ ကပ်ငြိခြင်း
ဆိုတဲ့ “ဘဝါသဝ” သစ္စာဉာဏ်အလင်း မသိနိုင်ခြင်း၌ ယိုစီး
တုယ်တာ ကပ်ငြိခြင်းဆိုတဲ့ “အဝိဇ္ဇာသဝ” တို့မှလည်း ကင်းလွတ်
ရပေပြီ။

ထိုရဟန္တာမြတ်ဟာ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရပေပြီ။ ဒီလို
လွတ်မြောက်တဲ့ “ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန” ဉာဏ်ဟာ ထိုရဟန္တာ
အရှင်မြတ်ရဲ့ သဏ္ဌာန်၌သာ ဖြစ်ပေါ်ရပေပြီ။ ပဋိသန္ဓေနေမှု
“ဇာတိ” ကုန်ခန်းပြီ။ မြင့်မြတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်သုံးမှု
ပြီးစီးပါပြီ။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အတွက် ပြုဖွယ်ကိစ္စ ဟူသမျှ လုံးဝ

ပြီးစီးပါပြီ။ ဤပစ္စုပ္ပန်လောက၌ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် ဘာမျှ
အကြွင်းအကျန် မရှိလေတော့ပြီ။

ထိုရဟန္တာ အစဉ်လွှတ်မြောက်ပြီ။

ဒီဘဝဟာ ထိုရဟန္တာ၏ နိဂုံးဘဝဖြစ်ပြီ။

ဘဝသစ် တဖန် ဖြစ်စရာ မရှိလေတော့ပြီ။

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရ ဒုက္ခမှန်သမျှတို့ရဲ့ လုံးဝ ကုန်ခန်းချုပ်
ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်မြတ်ကြီးကို သိမြင်တဲ့ ဒီအဓိပညာစခန်းဟာ မုချ
ဧကန် အမြင်မြတ်ဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာများ အားလုံးတို့ရဲ့
အကုန်အစင် ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းရာ ဒီနိဗ္ဗာန်မြတ်ကြီးဟာလည်း
စင်စစ်ဧကန် အမြင်မြတ်ဆုံး သန္တိသုခ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာ
မှန် ဖြစ်ပါတယ်။

သန္တိချမ်းသာ ဆိုက်အောင်ရှာ

စဉ်းစားဝေဖန် အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူသားဘဝနှင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
သာသနာတော်ကြီး ထွန်းပနေချိန် အခါကောင်းကြီးမှာ သင်
ယောဂီရဲ့ ဘဝမြတ်ဟာ ရှိရှိသမျှ အားလုံးထဲမှာဖြင့် အမြင်မြတ်

၅၂ အသျှင်ဦးပညာဒီပ

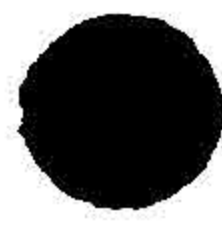
ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ယောဂီရဲ့ ဘဝမြတ်ဟာ မိမိရဲ့ အတွင်း အဇ္ဈတ္တသဏ္ဌာန် ဥာဏ်နယ်ပယ်မှာ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုမှ မရရှိ မပြည့်စုံဘူး ဆိုယင်ဖြင့် ဘာမှအဓိပ္ပာယ်ရှိမယ် မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ သင်ယောဂီရဲ့ အတွင်းသဏ္ဌာန်မှာ အလင်း သစ္စာဥာဏ် ဖော်ထုတ်နိုင်ကြဖို့ ပြင်းပြထက်သန်သော စိတ်ဓာတ် နှင့် ရည်မှန်းချက်ကို အလင်းဓာတ် ဖွင့်ကြဖို့ရန် ဆရာတော်က အထူးပဲ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုပါတယ်။

ဤကျင့်စဉ်အားဖြင့် သင်ယောဂီဟာ ဒီပစ္စုပ္ပန်လောက မျက်မှောက်ဘဝမှာ ဘယ်အခါကမှ မတွေ့ကြုံ မခံစားခဲ့ရဘူးတဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး ထာဝရ ချမ်းသာမြတ်ကို ကိုယ်တွေ့ ဥာဏ်မြင် အမှန်ပင် သိမြင်ရရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ပြည့်စုံငြိမ်းအေးတဲ့ ချမ်းသာထူးကို နှုတ်မြှောက်ကာ ဖော်ပြခြင်းငှာ မဖြစ်နိုင်သော် လည်း သင်ယောဂီရဲ့ အတွင်းနာမ်ဓာတ်သဏ္ဌာန်မှာ မတိုင်းတာ မနှိုင်းယှဉ်နိုင်လောက်အောင် ဝိဇ္ဇာဥာဏ်ကြီး ပွင့်လင်းလာနိုင် ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မှာ နိဗ္ဗာနဓာတ်လို့ ခေါ်တဲ့ အသင်္ခတ ပရမတ် သဘောဟာ လောကီပညာ ဥပမာအားဖြင့်ပြောရယင် ဘယ်တော့မှ မပျက်စီးနိုင်တဲ့ အန္တိမဓာတ်ဆုံး မျိုးသဖွယ် ပုဂ္ဂိုလ် တယောက်ရဲ့ အတွင်း စိတ်သဏ္ဌာန် နယ်ပယ်မှာ အမြင့်မြတ်ဆုံး “အဓိပညာ” ကို သိမြင်ခြင်းအားဖြင့် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဝိဇ္ဇာ ဥာဏ် ဝါ သစ္စာဥာဏ်အလင်း အာရုံပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် တရားနာ ယောဂီ သူတော် စင် အပေါင်းတို့ဟာ မျက်မှောက်ကာလ ဒီဘဝမှာပဲ အဆုံးစွန် ငြိမ်းအေးချမ်းသာရာ အစစ်အမှန် နိဗ္ဗာန်မြတ်ကြီးကို သိမြင်ရ ရောက် မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြရန် အလို့ငှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရား တော်ကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်ပင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြဖို့ ရန် ဆရာတော်က အထူးပဲ သြဝါဒ ဖော်ညွှန်းပြီးတော့ တိုက် တွန်းလိုက်ပါတယ်။ ကြားနာကြတဲ့ ယောဂီ သူတော်စင်အားလုံး လောကုတ္တရာချမ်းသာ အစစ်အမှန် သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်မြတ်ကြီးကို သိမြင်ရရောက် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။ ။



A PRACTICAL GUIDE
TO
BUDDHIST MEDITATION
THROUGH THE MIDDLE WAY
BY
KABA-AYE SAYADAW
ASHIN U PANNA DIPA

INTRODUCTION

The Teaching of the Buddha is practised from two aspects, namely, study (pariyatti) and practice (patipatti), or theory and practice. True indeed, even in the eye-witnessed world affairs, theory without practice and practice without theory cannot affect everything perfectly; so also, study without practice and practice without study is rather more difficult to gain attainment of wisdom (pativedha).

Being so, the Buddha taught in the Mahanama Sutta of Inguttara Nikaya that one, having understood the meaning and the doctrine or spirit (Dhamma), must practise it accordingly (atthamannaya dhammamannaya dhammanudhammapatipanno hoti).

Actually, it is natural fact that the dual aspect of study and practice would assuredly engender the attainment of Enlightenment.

For the practitioners, especially foreigners, it is called "pariyatti" when they have understood, by hearing and studying, the proper aspect of action and its corresponding effect and the philosophy of ultimate reality, i.e. the nature of mind and material form of

58 ASHIN U PANNA DIPA

one's aggregate. It is so-called "patipatti" when meditation is actually practised through the knowledge of study acquired therefrom.

While meditating combined with these two aspects, pariyatti and patipatti, one is said to be purifying morality (Silavisuddhi) as one is observing three factors of the Noble Paths, namely, Right Action, Right Speech and Right Livelihood. And he is also ascending towards the stage of the Purity of Mind (Cittavisuddhi), as the mind is being restrained at the tip of the nose, marking the mental note of touch and awareness and simultaneously dispelling the five hinderances by Right Endeavour Right Mindfulness and Right Concentration. Though he has not yet attained upto the genuine stage of wisdom or Insight, Path and Fruition, still he is leading towards the stage of wisdom or Enlightenment, i. e. Right Understanding and Right Thoughts.

Moreover, from the view of Factors of Enlightenment, he is also practising the Foundations of Mindfulness, Supreme Efforts, Means of Psychical Accomplishment, Faculties, Powers, Constituents of Enlightenment and Paths.

Still more, from the point of Parami Section, he is fulfilling all the ten Perfections as well, namely, Generosity, Morality, Renunciation,

Wisdom, Endeavour, Patience, Truth, Loving-kindness, Determination and Equanimity.

In this way, if one is able to realize the Insight Knowledge (Vipassana nana) according as his degree of perfection, from touch and awareness to the realisation of mind and material form, from the realisation of mind and material form to that of the cause and effect (or action and reaction), from the cause and effect (or action and reaction) to the arising and passing away etc., one is to gain the inmeasurable supreme fruits of encountering with the noble momentary opportunity of the Buddha Sasana and the noble life of humanhood.

With a view to the above objectives, the author is obliged with the benevolent compassion, to offer this noble gift of the Dhamma to all the truth-seekers of the world, who might understand it, so that they might attain Nibbana with the Enlightenment of the Path and Fruition through the Supreme Light of Wisdom.

Sabbadanam dhammadanam jinati

The gift of Truth excels all other gifts.

Kaba-Aye Sayadaw

Ashin U Panna Dipa

A PRACTICAL GUIDE TO BUDDHIST MEDITATION THROUGH THE MIDDLE WAY

Contents.

1. BUDDHA - The All - Knower.
2. Not an·Ism.
3. Not a Religion.
4. A Psycho - Ethical Philosophy.
5. His Teaching, the Dhamma.
6. No - Soul View.
7. View on Kamma.
8. Kamma - One's Volition.
9. Spiritual Evolution, the only Origin.
10. The Latent Tendency.
11. Two Defilements.
12. Purification of Morality.
13. Purification of Mind.
14. The Technique of Vipassana.
15. Breathing Exercise.
16. Purification of View.
17. The Wrong View of A Worldling.
18. The Illusion on Conventional Truth.
19. In sight on the Rise and Fall.
20. Stages of Ariya.
21. Nibbanic Peace [Santi]

BUDDHA - THE ALL - KNOWER.

One of the great religions popularly known to various parts of the world as "Buddhism" is the Teaching of the Buddha. The word "Buddha" is a Pali term, which literally means "The Enlightened One". This particular name was given to the holy man who discovered the four Noble Truths and became an All-knower [Sabbannu], over 2500 years ago in India.

NOT AN ISM

As the term "Buddhism" is exposed with the suffix "ism" many are, however led to believe that it is a kind of isms like several other ideological isms, such as socialism, communism, capitalism, feudalism, Hinduism etc. Since the term is liable to confusion with other isms as described above. I am so anxious, Buddhism, especially the Theravada Buddhism, is not prop-

erly understood by the majority of the peoples of the world.

As you may know, an ism is a system, theory, doctrine, method or practice and so forth, adopted by philosophers. Buddhism, however is not a system of practice for material development only, nor is it a theory merely to be studied, nor a doctrine revealed by the Buddha. But Buddhism indicates the natural principles of universe to be followed by individuals for moral and spiritual attainment of highest and noblest character now and hereafter or at least for self-purification and self-enlightenment.

NOT A RELIGION

The question whether Buddhism is a religion as casually known and accepted depends either on one's own inner attitude or conviction or on the definitions of the term "religion" referred to. If religion is defined as consistancy in the acceptance of duty as a divine command or as self-surrender of human spirit to the Divine power or God, or as a belief in the Divine power or Heavenly Being for guidance on one's destiny or for sanctifying any committed sins, then obviously Buddhism is not a religion.

If, on the other hand, religion is defined in a more modern or wider sense as a system of thought, a rational faith or practice followed

by individuals, or as an object of veneration and devotion for attainment of mental perfection and peace of mind and body then Buddhism may be called a religion.

A PSYCHO-ETHICAL PHILOSOPHY

Moreover, another question whether Buddhism is a philosophy, also depends on the definitions too. If the term "philosophy" is defined as "love of wisdom" or "serious thinking" or "World View of things" or "Speculation about reality" then Buddhism is not a philosophy.

But, if the scope of philosophy is wide enough to cover the deeper and more profound sense of "search after truth", then, Buddhism may be called a philosophy. But the Buddhadhamma, in the strictest sense of the term, is neither a religion nor philosophy as known to many parts of the globe. The Dhamma discovered by the Lord Buddha through His supreme enlightenment is for every individual for practice to improve self-discipline, self-morality, self-purification, develop self-enlightenment and strive for self-emancipation from the miseries of life, in samsara [round of rebirths].

The Buddha shows not only the ways and means for attainment of supra-mundane wisdom [Lokuttara Nana], but also prescribed social

principles to solve the various problems of the different classes of mankind to His time. These social principles laid down by Him over 2500 years ago are still fresh and quite applicable to the present age of scientific achievement and space exploration.

You will find that different branches of the study-field, such as, philosophy, psychology, ethics, sociology and many others of the modern science are so to speak embraced in His Teaching. This is one of the reasons why it is not quite easy for us to say exactly whether the Buddha-dhamma is a philosophy, psychology, ethics or sociology.

That is why Theravadin Buddhist scholars, in particular prefer to call it Buddha-dhamma or Buddha-desana of Dhamma or psychoethical philosophy, in stead of "Buddhism,"

HIS TEACHING, THE DHAMMA

The term, "Dhamma" is a Pali word derived from the root "dhar" which means "to bear" or "to hold up" or "to support". This means that Dhamma holds up or supports one who lives up to its principles so that he is not to suffer in a lower miserable life. In other words, the Dhamma contains only non-aggressive moral and psycho-philosophical principles demanding no blind faith from the adherents, expounds no

dogmatic creeds and encourages no superstitious rites and rituals, but advocates a golden rule that guides the disciple through pure thinking and pure living to the attainment of supreme wisdom and liberation from the miseries of life.

The great compassionate Buddha passed away over 2500 years ago, but His sublime Dhamma still exists in its pristine purity. The Dhamma is not a subject to be merely studied from a historical or literary stand-point but, on the contrary, it is to be learnt and put into actual practice in the course of one's daily life. The Dhamma lays emphasis mainly on practice because without practice no one can appreciate the real truth.

NO-SOUL VIEW

Theoretical learning of the Dhamma [pariyatti] and constant meditation practice [patipatti] will sooner or later bring you the insight knowledge of knowing things as they truly are [Pativedha]. In other words, we must learn the Dhamma as thoroughly as possible for general knowledge of the scriptures [Sutamaya Nana], thereby developing the reasoning faculty [Cintamaya Nana] for the final realization of supreme wisdom [Adhi Panna] or meditative attainment [Bhavanamaya Nana].

Here, to understand Buddhism, the Dhamma, in its plain sense, we must know that in the whole world, there are only two views or concepts, namely [1] soul or self [Atta] and [2] no-soul or no-self [Anatta] theories. Several other religions except Buddhism believe in the soul or self theory in various denominations.

With reference to Anatta theory of Buddhism, there are two views [1] [Kammasakata sammaditthi Nana] = proper understanding of one's own actions and reactions or cause and effect and [2] [Vipassana Nana] = realization of insight knowledge of things as they truly are.

VIEW ON KAMMA

As regards the first view, we, Buddhists do not believe, like other religionists, in any creation by God or other supernatural powers and in any existence of permanent or indestructible soul or self [Issara nimmana Ditthi].

And we do not also accept the belief that what we have experienced here in this life is due to past causes only [Pubbekatahetu Ditthi] and that there is no causal relation for beings existing here and they evolve by themselves due to the work of blind chance and that there is no future resultant existence after this life [Ahetuka or Akiriya Ditthi]. Then neither

do we accept transmigration nor reincarnation, eternalism nor nihilism, self-mortification nor self-indulgence, pessimism nor optimism. In a sense, however, we believe only in the principles of Cause and Effect and the cycle of Dependent Origination.

As for the second, you can aspire through Vipassana meditation for the attainment of Paths and Fruitions [Magga-phala Nana] and Nibbana.

With regard to the view on Kamma formation, we believe that in the whole universe there are only three phenomena, namely wholesome [Kusala dhamma], unwholesome [Akusala dhamma] and neither -wholesome -nor , unwholesome [Avyakata dhamma]. According to the Buddhist concept, wholesome means good action, good speech and good thought whereas unwholesome evil action, evil speech and evil thought.

KAMMA-ONE'S VOLITION

We, Buddhists try to cultivate good in our actions, speech and thought. That is, we are trying to create and accumulate good Kamma as much as we can. Kamma here means wholesome and unwholesome volition. You will have good resultant fruits if you do good creating good volition or good Kamma and vice versa.

70 ASHIN U PANNA DIPA

It therefore depends upon, how you yourselves cultivate your own Kamma good or bad in the past. you are the result of what you have done; you will be the result of what you do now. Good begets good and evil begets evil.

It is a natural and scientific law of the universe that whoever does any good or bad action will surely have good or bad reaction, as an old proverb says: "As we sow, so shall we reap". Similarly there is also a Buddhist saying that "a tree will bear fruits according to its seeds whether bitter or sweet".

[Yadisam vappate bijam tadisam harate phalam].

Here, what you should understand is that the Buddhist kamma is neither fatalism nor determinism. But it is dynamic and moves always upwards and downwards according to your activities. Movements and velocity either good or bad.

SPIRITUAL EVOLUTION

You will see, therefore, that you can form or create and shape your own kamma as you like so that you can progress to the higher realm of life. As such, man is supreme master of himself; it is man's creative power and that alone which makes himself his status or his kamma to be developed for the betterment of his life, you must always endeavour to raise the degree of your mora-

BUDDHIST MEDITATION 71

virtues and cultivate good kamma for the purpose of spiritual evolution.

There are three stages of such an evolution for the development of [1] [Kamma] Action, [2] [Jhana] Ecstasy and [3] [Nana] Insight knowledge, or in other words, [1] [Sila] morality, [2] [Samadhi] tranquility of mind and [3] [Panna] wisdom.

For these stages, spiritual evolution or development is possible in as much as the two basic causes or potential forces of [1] Ignorance [Avijja] and [2] Craving [Tanha] are decreasing.

In other words, in the mind of worldling there are three unwholesome main roots, viz, greed [Lobha], anger [Dosa] and delusion [Moha]. So long as imprudent worldlings are under the influence of these three root defilements, they are liable being misled to the wrong path instead of the right which is the Middle Way [Majjhima patipada].

Human instincts are such that ordinary worldlings are generally very fond of sensual pleasures or sensual objects and therefore always crave for worldly pleasures. You think you are happy when you see what you want to see. But on seeing an object, you are unaware of doing evil volitional activities arousing either greed or anger in combination with delusion.

THE LATENT TENDENEY

Now let us cite the case of an eyesight, for instance, there arises apparently in eye consciousness when a visible object comes into contact with the eye-base. Here, if the person who sees the object is pleased with what he has seen and enjoys it with sensuous desire and then consequently there arises greed [Lobha] or [Kamesukama-Sulihallikanuyoga]. In other words, with the pleasant sensation on the sight, the latent craving tendency [Raganusaya] is rooted in one's mind. And just after the absence of his pleasant sensation there usually arises unpleasant sensation [Domanassa or Dukkha Vedana] due to the unquenchable craving. And on the contrary, if the seer is again displeased with what he has seen and become unhappy about it, then there arises anger [Dosa]. In other words with the unpleasant sensation on the sight, the latent angry tendency [Patiganusaya] is rooted in one's mind. And just after the absence of his unpleasant sensation there usually arises pleasant sensation [Somanassa or Sukha Vedana] again due to the same unquenchable craving.

An ordinary worldling usually not knowing the Object he has seen in its reality is always deluded with ignorance [Moha] and indulges in self-torture or self-mortification [Attekilame-thānuyoga].

In other words being unaware of the sight as it truly is or the fact that there is only an unsubstantial combination or composition of mind and matter as they are in intrinsic reality, the latent ignorant tendency [Avijjanusaya] is rooted in one's mind.

This is how an ignorant worldling is always going on under the influence of these basic unwholesome root defilements, viz.

[1] Lobha [2] Dosa and [3] Moha. Yet he is utterly unaware of his own unwholesome volition nor does he realize that he is on the wrong-way instead of the right one

TWO DEFILEMENTS

So long as one is on the wrong way of either extreme right which is craving[Tanha]or extreme left which is ignorance[Avijja]and not on the Middle Way, as guided by the Lord Buddha, he is bound to suffer various miseries of life, such as worries, sorrow, lamentation, pain, grief, despair etc.

The above remarks apply to other sense organs, such as ears, nose, tongue, body and mind through which there usually arise Lobha, Dosa and Moha. Here, it will be seen thus that real suffering emerges not from outside sources or tagencies including sons, daughters, wife, husband

74 ASHIN U PANNA DIPA

near and dear ones, -properties and possessions, but from inside our own body, that is latent ignorance and craving which always used to arise through our eyes, ears, nose, tongue, body and mind.

There can be no doubt, therefore, that ignorance [Avijja], craving [Tanha], clinging [Upadana] and self-illusive wrong view or egoistic view or self-attachments [Atta Ditthi] or [Sakkaya ditthi] are the real causes of untold worldly miseries and sufferings both in the past and at present as well as in the future. You must therefore find out a practical way for release from the bonds of miseries and sufferings of life. That is none other than the Middle Way of the Buddha leading to vision, knowledge, calmness, higher insight, enlightenment and Nibbana.

PURIFICATION OF MORALITY

As you all know, this Middle Way has three stages, namely, [1] The stage of Morality [sila] [2] The stage of concentration [Samadhi] and [3] The stage of Wisdom or Enlightenment [Panna].

As for the stage of purification of morality [Silavisuddhi], you must strictly live up to the moral principles and refrain from evil action, evil speech and evil thought and perform meritorious deeds as much as possible.

BUDDHIST MEDITATION 75

Here, to develop your moral virtues, you must abstain from killing any living being, from stealing, from indulging in wrongful sexual intercourse, from taking and intoxicating drinks, despicable bad behaviours such as violent outbursts, brute force and social injustices.

Abstention from these evil actions is called (Varitta sila), and cultivation of good actions such as, alms-giving, observing precepts, helping others, listening and preaching sermons and so on is called (Caritta sila). By these you could bring a great deal of benefits to yourselves as well as all other beings. This is called Right Action [Samma Kammanta].

You must also verbally refrain from telling lies, speaking ill of others, from injurious and slandering speech, from rude and abusive talks, from frivolous speech, or idle gossip and so on. But the speaker must only use kind, sweet, pleasant, profitable, virtuous, pure, honest and truthful words. This is called Right Speech [Samma Vaca].

For your livelihood you must earn your own living justly, honestly and purely, and follow harmless occupation without any selfish motives. You must never commit yourselves to deceit, trickery or fraud in your living for your own advantage, but deal with the work which is fair, just, profitable and virtuous for yourselves as well as for others. In pursuit of occupation you

must avoid trading in arms, poisons, flesh, intoxicating drinks or drugs and living beings. This is called Right Livelihood [Samma Ajiva].

Thus when a person can abstain from bodily and verbal vices and sins, he now becomes a perfect virtuous worldling who has attained the stage of Purification of Morality [Sila Visuddhi].

PURIFICATION OF MIND.

Regarding the stage of concentration or purification of Mind [Citta Visuddhi], you must train your mind properly and purify it as much as possible since it is fleeting away in a constant flux or whimsical so that we can have good control over it. Mind is always flitting and fleeing about very rapidly from one object to another, so swift that the process of mental thoughts appears to be a substantial entity. It rather resembles the electric light which is incessantly produced by the current of electricity. It is always in a state of desire and delights mainly on impurities of greed, anger and delusion [Papasmīn ramatimano].

If your mind is not pure due to defilements of Lobba, Dosa and Moha your body cannot be pure either. [Cittasankilesa bhikkhave Satta Sankilissanti].

As your mind is in a transient state, you cannot keep it completely calm and composed unless you undergo a proper training in meditation practice; and without the concentrated or tranquilized mind, you will not be able to know a thing as it really is. That is why a meditator whose mind has been concentrated steadfastly will be able to discern things as they truly are [Samahito Bhikkhu Yathabhutam Pajanati].

Actually, there is no permanently existing mind in the brain or in the heart or in any part of the body, but it is only a process of consciousnesses which emerges successively from contact of six internal senses bases with the six external objects. But you generally look up on the mind as a real entity or identity and not caring and unaware of defilements arising out of every consciousness of seeing, hearing, smelling, tasting, touching or thinking, your mind can never be purified and cleansed due to the two latent causes of ignorance and craving.

If your mind is purified, cleansed, immaculate, undefiled, gentle, calm and unshaken, then you can realize that your disposition is inclined towards extinction of passions leading to the enlightened knowledge of the Four Noble Truths. By now the yogi has perfected with purification of mind [Citta Visuddhi] and completed the stage of concentration [Sma-

dhi] which consists of three factors, viz [1] Right Effort [Samma Vayama], [2] Right Mindfulness [Samma Sati] and [3] Right concentration [Samma Samadhi].

THE TECHNIQUE OF VIPASSANA

In order to eradicate the defilements of greed, anger or hatred and delusion and decrease the amount of our worries, lamentation, grief, despair etc. Vipassana meditation is indispensable and quite compulsory for each and every one of us. Then how can you purify your mind? And how are you going to practise Vipassana meditation?

Here I would like to explain the technique and tell you how you should take Buddhist meditation [Samatha and Vipassana].

Laying moral principles first, as a firm foundation, you need a meditation practice on the foundation of mindfulness [Satipathana], because unless you develop mindfulness you will not be able to control your own mind. As a matter of course, in an unconcentrated and immatured mind there will always arise various kinds of hinderances [Nivarana] such as, lust, illwill, torpor and sloth, restlessness and mental worry and doubt, just as rain leaks through the poor roofing of a building [Yatha agaram Ducchanam Vuthisamati Vijjhati]. With

the rise of these hinderances, it is rather hard for a practitioner to have a perfect tranquility of mind.

BREATHING EXERCISE

To begin with, I would like to give you some hints about the meditation practice so that you can do it yourself and get personal experience on the subject. First you should know the proper posture how a meditator must adopt.

In Burma, we males usually sit on the floor cross-legged and women in a courtesy form, but as for you especially westerners, you can sit on the chair; keeping your feet flat on the floor and your body erect, your eyes closed gently, facing the floor about four feet apart from your sitting posture. Place your right hand palm on the left palm. Keep your mind free from all kinds of anxieties, worries, ideas and imaginative thoughts, etc, called impediments [Palibodha] that perturb your meditation.

Keep yourself in any modest posture of comfort and ease, and remain calm and quiet so that you can get the topmost serenity both of your mind and body during the meditation period.

Then I would like to advise you to practise in-and-out breathing [Anapana with vigilant regularity to your utmost capacity only, neither

80 ASHIN U PANNA DIPĀ

less nor more but just moderately [Majjhima Patipada].

While you are doing exhaling and inhaling you must aware vigilantly of "Touch" on the tip of the nose, keeping your mind on the very "Present" only and marking a mental note of the "Touch and awareness of it"

In Buddhism, "Touch" is a kind of phenomenon; it arises through the contact of two elements, earth and air; in other words, solidity [Pathavi] and vibration [Vayo] and "Awareness" which is conscious of the object "Touch" is also a phenomenon.

Thus the intending yogi comes to understand that the "Touch" is a physical phenomenon and the "Awareness" mental phenomenon. While meditating on "Touch and Awareness", the practitioner will come to realize that there are only two phenomena or two ultimate realities in our body or in all the universe [Nāmanā Rūpanāca Idh-atthi Saccato].

The exercise of in-and-out breathing is only to be practiced for the development of tranquility of mind during the initial stage of meditation while you are engaged in meditation with sitting posture.

In the course of a sitting meditation practice, if you change your posture on account of any

BUDDHIST MEDITATION 81

severe pains or uncomfortable sensations, you will not be able to realize what the truth of suffering [Dukkha Sacca] actually is. Because being unnoticed and unaware of incessant depressions in the physical body, the characteristic of true suffering is incomprehensible due to the frequent movements of the body. So you must patiently bear the sensational pains until they are got rid of altogether.

Here, your meditation experience of "Touch and Awareness" from your in-and-out breathing exercise can also apply to all other bodily movements, such as lying, sitting, standing, walking and so on [Iriyapatha]. For instance, now you are lifting your foot. Just before actually lifting it, there arises an intention to lift it and then you lift your foot.

Here, the intention to lift it is a mental phenomenon of mind and the action of lifting is a physical phenomenon of matter.

In the same way, whatever you see, hear, smell, taste, touch and think about, you must be always mindfully aware that what you see, hear, smell, taste, touch and think about is a physical phenomenon of matter and consciousness which is aware of thus seeing, hearing, smelling, tasting, touching and thinking about is a mental phenomenon of mind [Sampa janna]. That means you must be fully aware of all thought moments that arise from each and every

82 ASHIN U PANNA DIPĀ

thing "as the seen that is just seen [Ditthe ditthamattam], as the heard that is just heard [Thute suta mattam], as the touched that is just touched [Mute mutamattam] and as the thought that is just thought [Vinnate Vinnata mattam]."

In you sitting meditation practice, when you feel painful sensations in any part of your body, you are well advised to carry on with your initial meditation object, that is "Touch and Awareness", till the painful feelings are got rid of altogether.

PURIFICATION OF VIEW

The rising painful feeling can however be overcome by the meditator concentrating the one-pointedness of his mind only on initial meditation object as much attentively as his pains are severe. In this way, the meditator will eventually come to realize the true nature of what the physical and mental phenomena really are.

Apparently, various kinds of pains and sensations are due to the influence of Four primary elements, earth, water, fire and air in the physical body. When the influence of earth elements is stronger than the others there arise aches, itches, cramp, twing etc. In the same way, the phenomena of heat and cold arise alternately, due to the stronger influence of fire element; vibrations and movements due to the-

air element and fluidity, cohesiveness, density of moisture and other similar phenomena due to the water element.

In fact, the whole physical body is composed of the above Four Primary Elements which are in their own nature incessantly arising and passing away for ever and ever. There is therefore nothing to be found as infinite soul or mind or inness or personality or Ego or Self in the body, but mere elements or physical phenomena which are ever arising and passing away from growth to decay, from decay to death, in other words from arising to existence to extinction or dissolving.

Here, I would like to remind you that the physical phenomenon which is constantly arising and vanishing due to the four primary elements and the mental phenomenon "Consciousness" cognizing that physical phenomenon are indeed two ultimate realities [Paramattha Sacca].

In reality, all animate and inanimate things of the whole universe are of these two ultimate realities only, i.e. mental and physical phenomena or Mind and Matter. Now the meditator has reached the stage of realizing the difference between Mind and Matter in the ultimate sense [Namarupa Pariccheda Nana] or Purification of View [Ditthi Visuddhi].

THE WRONG VIEW OF A WORLDLING

Yet ordinary worldlings see only the superficial or conventional shapes and forms, not the real phenomena of Mind and Matter [Yam passati natam ditham yam ditham tam ma passati]. As a result, they are under the influence of the wrong perception, wrong consciousness and wrong view of hallucination [Vipallasa], misrepresenting impermanence as permanence, pain as pleasure, no-self as true-self and detestation as delight.

Now let us consider what we assume every one and every thing in real existence is right or wrong. For instance, when you see a hand, first you take it for granted that it is in real existence and secondly you also think that it is mine or yours, or ours or his or hers. But, in fact, neither the former nor the latter view is right, because the hand in reality is not in actual existence, neither is it mine, nor yours, nor ours, nor his, nor hers. The first is called wrong view [Ditthi] and the second is self-illusive [Atta] or egoistic [Sakkaya] and the combined word [Atta or Sakkaya Ditthi] self-illusive or egoistic wrong view is the only fetter with which all the worldlings are bound up very tightly around the whirlpool of samsara for ever and ever.

THE ILLUSION ON CONVENTIONAL TRUTH

Thus whatever you see, hear, smell, taste, touch and think about any person or thing,

you, being ignorant, are unable to see the thing as it truly is. Only because, not caring or mindful and unaware of arising and vanishing of physical and mental phenomena, the characteristic of transient or impermanent nature is incomprehensible, covered up by the conventional process or continuity of phenomena [Anicce Niceanti]:

Not caring or mindful and unaware of the state of depressing misery, the characteristic of suffering is incomprehensible, covered up by the physical change or movement [Dukhe Sukhanti]:

Not caring or mindful and unaware of divisible material quality, the characteristic of substancelessness or unsubstantiality [Anatta] is incomprehensible covered up by the solidity or compactness of physical composition [Anatani Attati]:

Not caring or mindful and unaware of the nature of loathsomeness, the characteristic of unpleasantness [Asubba] is incomprehensible, covered up by the outward appearance of the embellishment [Asubhe Subhanti].

But the meditator [Yogi] who has already reached the first stage of Vipassana insight through the knowledge of ultimate reality comes to realize that there is no substantial entity or ego or personality nor such a thing as man, woman, son, daughter, soul, ego, life and so on.

The meditator [Yogi] has also attained the realization of what we call the aggregate "kh-andha" composed of Mind and Matter of [Mental and Material phenomena] is in a state of constant flux, cannot remain the same for two consecutive moments and therefore perpetually arising and Vanishing; as such, there is nothing to be called as I, or he, or she or soul or self or doer or sufferer or enjoyer etc.

INSIGHT ON THE RISE AND FALL.

The meditator who is continuing zealously his contemplation on the phenomenon of arising and vanishing [Udaya Vaya] will sooner or later come to appreciate the Noble Truth [Sacca], Dependent origination [Paticca Samuppada], Ways [Naya] and characteristics, [Lakkhana] of the phenomena. [Udayavayam Passato Sacca Paticca Samuppada Naya Lakkhana Bheda Pakata Honti].

The intending Yogi roughly discerns that the actual fact of the phenomena which is arising and vanishing of mind and matter is indeed the Truth of Suffering [Dukkha Sacca], and because of not discerning of the phenomena of arising and vanishing of mind and matter and due to the clinging and attachment to the five aggregate or mind-body is the Truth of the Cause of Suffering [Samudaya Sacca]; being mindfully aware of the fact that the

physical and mental phenomena is arising and vanishing is the Truth of the Path that leads to the Cessation of Suffering [Magga Sacca]; by contemplating on the phenomena of arising and vanishing of mind and matter, the insight knowledge occurred in the Yogi's mind which is conducive to the real peace and happiness is the Truth of Cessation of Suffering [Nirodha Sacca].

Furthermore, the Yogi also comprehends that being unaware of the phenomena of arising and vanishing of mind and matter is due to ignorance [Avijja], i. e. [Paticcasamuppada anuloma] the process of dependent origination by which the cycle of Samsara [rounds of rebirth] is originated continuing the links of one's life-stratum for ever and ever; and mindfully aware of the fact of arising and vanishing phenomena is the insight wisdom [vijja], i. e. [Paticcasamuppada patiloma] cessation of dependent origination which totally breaks asunder the spokes of the wheel of Sansara.

Moreover, the yogi has understood four ways of insight knowledge of:-

1. the arising and vanishing of the phenomena is only the process of cause and effect [Ekatte naya] by which the wrong view of annihilation [Uccheda ditthi] is dispelled;

2. the new of the phenomena are successively arising at the moment until the old perished' [Nanatta naya] by which the wrong view of eternalism [Sassata ditthi] is dispelled;
3. the arising and Vanishing of the phenomena is going on in its own way without any individual's will or guidance [Abyapada naya] by which the wrong view on self or Ego or Soul [Atta ditthi] is dispelled;
4. the arising and vanishing of the phenomena come into being incessantly according to their intrinsic reality [Evamdhammata naya] by which the wrong view that holds that being evolve by themselves without any causal relation [Akiriya ditthi] is dispelled.

In addition to this the yogi has also discerned three characteristics of impermanence [Anicca], unsatisfactoriness or suffering or misery [Dukkha] and unsubstantiality or soullessness or egolessness [Anatta] by the mindful awareness of the arising and vanishing of mind and matter.

By discerning the true nature of the ultimate reality, the meditator is able to realize the insight knowledge as it truly is [Yathabhuta Nanadassana] and comes to the insight of

the banefulness of Mind and Body and detachment from craving, leading towards the realization of insight wisdom in absolute emancipation from phenomenal existence of Mind and Matter.

STAGES OF ARIYA

After the stage of insight of the mental equilibrium [Sankharupekkha Nana] the meditator will eventually come to the stage of adaptation and prepare himself for the supramundane state of mind [Anuloma Nana]. By continuing his practice, the meditator will come to the stage of change of lineage [Gottarabhu Nana], and he will totally cut off all his personality or self-delusion or egoistic view [Sakkaya Ditthi], sceptical doubts [Vicikiccha] and superstitious rites and rituals [Silabbata paramasa] and become a "Sotapan" the Stream Winner, reaching the First path [Magga] and Fruition [Phala]. Now the yogi has attained the stage of insight wisdom [Panna] in the Noble Truth [Ariya Sacca] by the perfection of two factors, viz. Right Understanding [Samma ditthi] and Right thought [Samma sankappa].

He has now an unflinching faith in the Buddha, the Dhamma and Sangha, and will never violate the five moral precepts and find any

90 ASHIN U PANNA DIPA

one for refuge except the Buddha sasana still weakening his desire for sensual pleasures [Kamicchanda] and illwill [Byapada].

He is indeed an Ariya [Noble one] who has attained the supramundane insight [Lokuttara Nana] of the First Path and Fruition, and experienced the real Peaceful Happiness of Nibbana for the first time. As a result, a Sotapan, by virtue of his righteous moral practices has firmly established in a state of security and will never fall back to the lower woeful planes of existence. He is ever destined only to the superior stages or planes of existence. He is ever destined to the superior spheres or planes of existence.

This is the stage which we should at least reach in our present life. In fact, security of our life after death is uncertain until we attain the First Path and Fruition [Sotapatti Magga and phala], as we are generally unable to escape from Selfish or Egoistic wrong views [Atta or Sakkaya Ditthi].

Then, by his continual practice of awareness on the arising and passing phenomena of Mind and Matter, the meditator will reach the second stage of "Sakadagam". Once-returner, with a diminished degree of sensual desire and illwill.

BUDDHIST MEDITATION 91

He now enjoys a superior state of the ultimate Peace "Nibbana" than the first stage.

Furthermore, continuing his practice of awareness on the same phenomena, the meditator again attains the third stage of [Anagam] No-returned, with the total elimination of five lower fetters [Orumbhagiya Samyojana]. He now finds extraordinary changes in himself by virtue of absolute extinction of all his sensual desire and illwill, and is thereby destined only to the fine material or spiritual realms of Brahmas.

Finally, by further meditating his practice of Vipassana awareness on the same phenomena, the meditator reaches the Fourth and Final stage of Arahant and all the remaining fetters (Uddhamphagiya Samyojana) or clingings (Upadana) for either existence or non-existence, conceit, restlessness and ignorance are totally annihilated.

He has now won the complete emancipation from the bondage of all shades of fetters and become fully enlightened in the Four Noble Truths, e.g. (1) The Truth of Suffering (2) The Cause of Suffering, (3) The Cessation of Suffering and (4) The Way to the cessation of Suffering.

92 ASHIN U PANNA DIPA

He is now completely liberated from the endless cycles of suffering to which he has long been subjected throughout the rounds of Samsara. That is the Holiest Arahāt who in the final and with his supreme wisdom has attained the lasting Ultimate Supramundane Happiness (Santisukha) which is called Nibbana or the Summum Bonum of Buddhism.

His heart becomes free from sensual craving [Kamasava], free from passion for existence [Bhavasava] and free from passion of ignorance [Avijjasava].

"Freed is He". This wisdom knowledge arises only in the Liberated One; and He knows- "Exhausted is rebirth, fulfilled the Holy life, what was to be done, has been done; nothing remains for this world to do".

"Forever is He liberated,

This is the last time He's born,

No new existence will be for Him"

"This is indeed, the highest, the most supreme wisdom to know that all sufferings of conditioned phenomena of Mind-Body has passed away altogether".

This is, indeed, the highest, the Ultimate Supramundane Peaceful Happiness, the total appeasement of greed, hatred and delusion, Nibbana.

NIBBANIC PEACE (SANTI)

Being born as a prudent human being under the brilliant shining of the Buddha Sasana, your life is most precious of all. Unless your life is enriched, perfect and endowed with peace and happiness in its inner enlightened realm there is no real meaning in it.

Therefore I would like to advise you to flesh out a challenging spirit and ideal in order to explore your own inner enlightened wisdom. Thus you can experience and realize the everlasting Happiness of your life, the supreme and the noblest ever to be enjoyed, here in this present life. This Perfect Happiness, despite out of all expression, can bloom immeasurably only in the realm of your inner psychic life or mental plane.

The Nibbana-Dhatu in Buddhism, something like the unperishable or indestructible nucleus phenomenon, is the enlightened state that emerges from the realm of one's inner

94 ASHIN U PANNA DIPA

psychic life by the realization of the most Supreme Wisdom.

So, in conclusion, I do specifically urge all of you to try to test, taste and practise the Buddha's Teaching so that all of you can see, discern and realize the most Eternal Blissful Happiness of Nibbana even in this present life.

May you all attain the Ultimate Supramundane Peaceful Happiness of Nibbana.

ASHIN U PANNA DIPA

ပြင်ဆင်ဖတ်ရှုပါရန်

မျက်နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၉	၁၇	ဟင်ဒလစ်ဇင်း	ဟင်ဒအစ်ဇင်း
၃၁	၁၈	လျင်	လျှင်
၃၅	၃	ပုတ်	ပုထ်
၄၈	၁၄	သံယောဉ်	သံယောဇဉ်
၅၈	၉	Wisdon	Wisdom
၆၁	၂၂	In sight	Insight
၆၃	၁၇	above.	above,
၆၄	၁၇	convitcion	conviction
၆၆	၁၈	philosopny	philosophy
၇၀	၁၈	activities.Move- ments	activities, mo -vements
၇၁	၃	thres	three
၇၉	၁၂	your	you

ဇာတိသွေး ဇာတိမာန်ရှိသူတိုင်း
နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးကို ချစ်မြတ်နိုးသူတိုင်း
ပြည်ထောင်စုဆိုရှယ်လစ်သမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အတွင်း
မှိုတင်းနေထိုင်ကြကုန်သော လူတိုင်းလူတိုင်း....

ဂုဏ်ယူဝင့်ကြားစွာ ဖတ်ရှုကြရမည်

ကုန်းဘောင်ရှာပုံတော်

ညီမ

[ဖြူရမည်]

မြင်ရခဲ တွေ့ရခဲလှသော၊ ရှားရှားပါးပါး ဓာတ်ပုံပေါင်း
သုံးရာကျော်ဖြင့်၊ တတိယမြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးကို တည်ထောင်
ခဲ့ကြသော ကုန်းဘောင်မင်းဆက်တလျှောက်၏ အတွင်းရေး၊
သတင်းရေး၊ အစေ့အစုံကို အစမှအဆုံးတိုင် အရှိနှင့် ပကတိ
အတိုင်း တဝကြီး လေ့လာကြရမည်။

နိုင်ငံရေးစာပေခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၇) မကြာမီထွက်တော့မည်။

မြန်မာစာပေတိုက်

အမှတ် ၄၄၁-၄၄၅၊ မဟာဝန္တလလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် ၇၂ ဖုန်း ၇၀၆၃၇

အမှား ပြင်ဆင်ချက်

စာမျက်နှာ ကြောင်းရေ	အမှား	အမှန်
9—17	ဟင်ဒုလစ်ဇင်း	ဟင်ဒုအစ်ဇင်း
14—12	ဆောက်တည်ရာ	ထောက်တည်ရာ
18—5	ဝိဉာဏ်	ဝိညာဉ်
31—18	လျင်	လျှင်
32—12		
16	နိဝရဏ	နိဝရဏ
35—3	ပုတ်	ပုထ်
37—2	မုတမုတမတ္တံ	မုတေမုတမတ္တံ
38—17	အတ္တိကောင်	အတ္တကောင်
44—8	သံသရာနဲ့	သံသရာရဲ့
46—4	ဝိရာဂါမုစ္ဆတိ	ဝိရာဂါဝိမုစ္ဆတိ
48—14	သံယောဉ်	သံယောဇဉ်
48—20	ဩရမ္ဘာဂီယ	ဩရမ္ဘာဂီယ
49—12	ဥဒ္ဓိဘာဂီယ	ဥဒ္ဓိဘာဂီယ
57—9	Wisdon	Wisdom
61—22	in sight	insight
63—17	above.	above,
64—17	convitcion	conviction
66—17	of Dhamma	or Dhamma
66—18	philosopny	philosophy
70—7	had	bad
70—9	ao	an

စာမျက်နှာ
ကြောင်းရေ

အမှတ်

အမှန်

70-18	activities. Movements	activities, movements
70-22	kamme	kamma
70-Last	mora	moral
71-3	thres	three
72-3	in	an
72-3	eye consciousness	eye-conscious- ness.
72-9	Sulihallikanuyogo	Sukhallikanu- yogo
72-29	Attekilamethanuyoga	Attakilamathanu- yoga.
73-Last	tagencies	agencies
75-4	taking and intoxica- ting	taking intoxica- ting
75-25	withont	without
76-14	we	you
77-15	senses	sense
77-17	up on	upon
77-Last	Sma	Sama
78-2	Min	Mind
78-3	fullness	fulness.
79-12	your	you
79-26	(Anapana	(Anapana)

စာမျက်နှာ ကြောင်းရေ	အမှား	အမှန်
80-20	Rupanaca	Rupanca
80-23	practied	practised
81-16	arisie	arises
82-3	Thute	Sute
82-21	of Four primary	of the Four Primary
82-22	elements	Element s
82-23	earthe elm	earth elem
83-9	innes	I'ness
83-13	to existence to extin	to existence from existence to extin
84-5	ma pasati	napasati
85-11	incomprrhensible	incomprehensi- ble
85-12	Dukhe	Dukkhe
85-18	Anat	Anatt
85-23	Sppearance	appearance
86-3	Matter of	Matter or
86-7	Nanishing	vanishing
87-27	Ekatt e	Ekatta
88-1	phemom e eana	phenomena
88-6	Vanishing	vanishing
II	phene	phenome

စာမျက်နှာ
ကြောင်းရေ

အမှား

အမှန်

88-13	accoruing	according
88-16	being	beings
88-18	in dispelled	is dispelled
88-19	yogI	Yogi
89-19	First path	First Path
90-1	exoept	except
90-4	indeeh snd Ariya (Noble one)	indeed an Ariya (Noble One)
90-8	resnlt	result
90-9	tapan	tapan
90-13	svperion	superior
90-14,15	14-15, (နှစ်ကြောင်းလုံးမျက်ရန်)ထပ်နေသည်။	
90-18	cur	our
90-19	First Fath	First Path
90-20	generully	generally
91-2	Feace	Peace
II	atage	stage
91-14	swareness	awareness
91-17	Uddhamphagiya	Uddambhagiya
91-26	cessation	Cessation
92-13	wisdom-	wisdom-
93-11	is ho real	is no real

A PRACTICAL GUIDE TO BUDDHIST MEDITATION THROUGH THE MIDDLE WAY

လုံးစုံသိမြင်၊ ဉာဏ်တော်ရှင်
'အစ်ဇင်း'မဟုတ်
'ရယ်လီးဂျင်း' ဘာသာမျိုးလဲမဟုတ်
စိတ်နှင့်စာရိတ္တဆိုင်ရာ ဒဿနိက
မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မ
မက်ဖိုလ်ဉာဏ်ရတဲ့ အနတ္တအမြင်
ကမ္မဿကတဝါဒ
ကံဆိုတာ မိမိပြုတဲ့စေတနာ
နမ်ရင့်ကျက်တိုးတက်မှုသာ မူလပဓာန

အနုသယကိန်းပုံ
အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဇွေကိလေသာ
သီလဝိသုဒ္ဓိ (သီလကျင့်စဉ်)
စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (သမာဓိကျင့်စဉ်)
ဝိပဿနာရှုပွားပုံ
မဇ္ဈိမပဒ္ဓိပဒါနည်းကျ အာနာပါန
ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ (ပညာကျင့်စဉ်)
ပုထုဇဉ်သား အမြင်မှားပုံ
ပညတ်အသွင်လွဲမှားမြင်

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မြင်ပုံ
အရိယာဖြစ်စဉ်
သန္တတိချမ်းသာ၊ ဆိုက်အောင်ရှာ

Buddha-The all-Knower
Not an Ism
Not a Religion
A Psycho-ethical Philosophy
His teaching-The Dhamma
No-Soul View
View on Kamma
Kamma-'one's Volition
Spiritual Evolution, The only
Origin
The latent Tendency
Two Defilements
Purification of morality
Purification of mind
The Technique of Vipassana
Breathing exercise
Purification of View
The Wrong view of worldling
The Illusion on conventional
truth
Insight on the rise and fall
Stages of ariya
Nibbanic peace [santi]

ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာလမ်းညွှန်၊ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ
နှစ်ဘာသာ