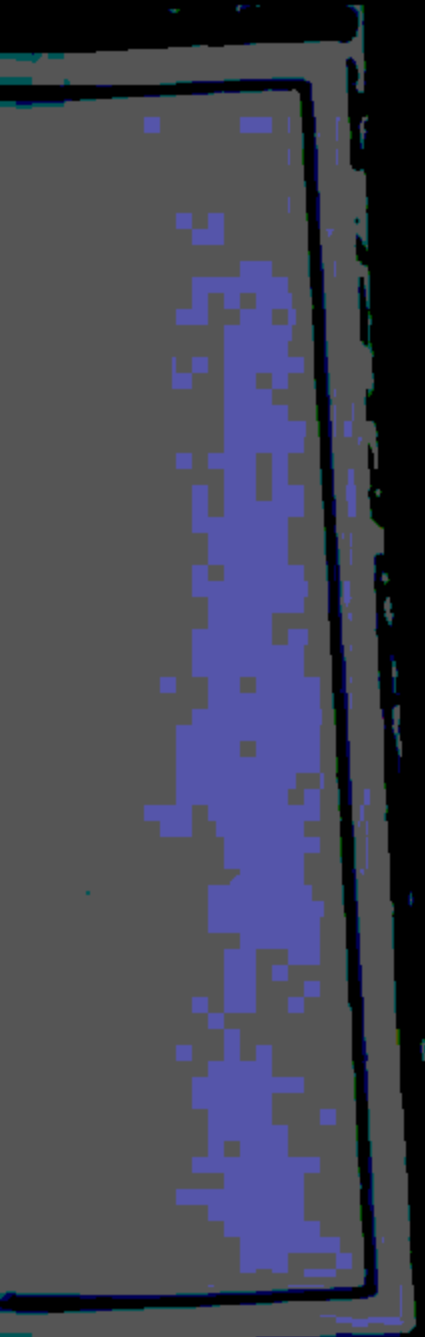
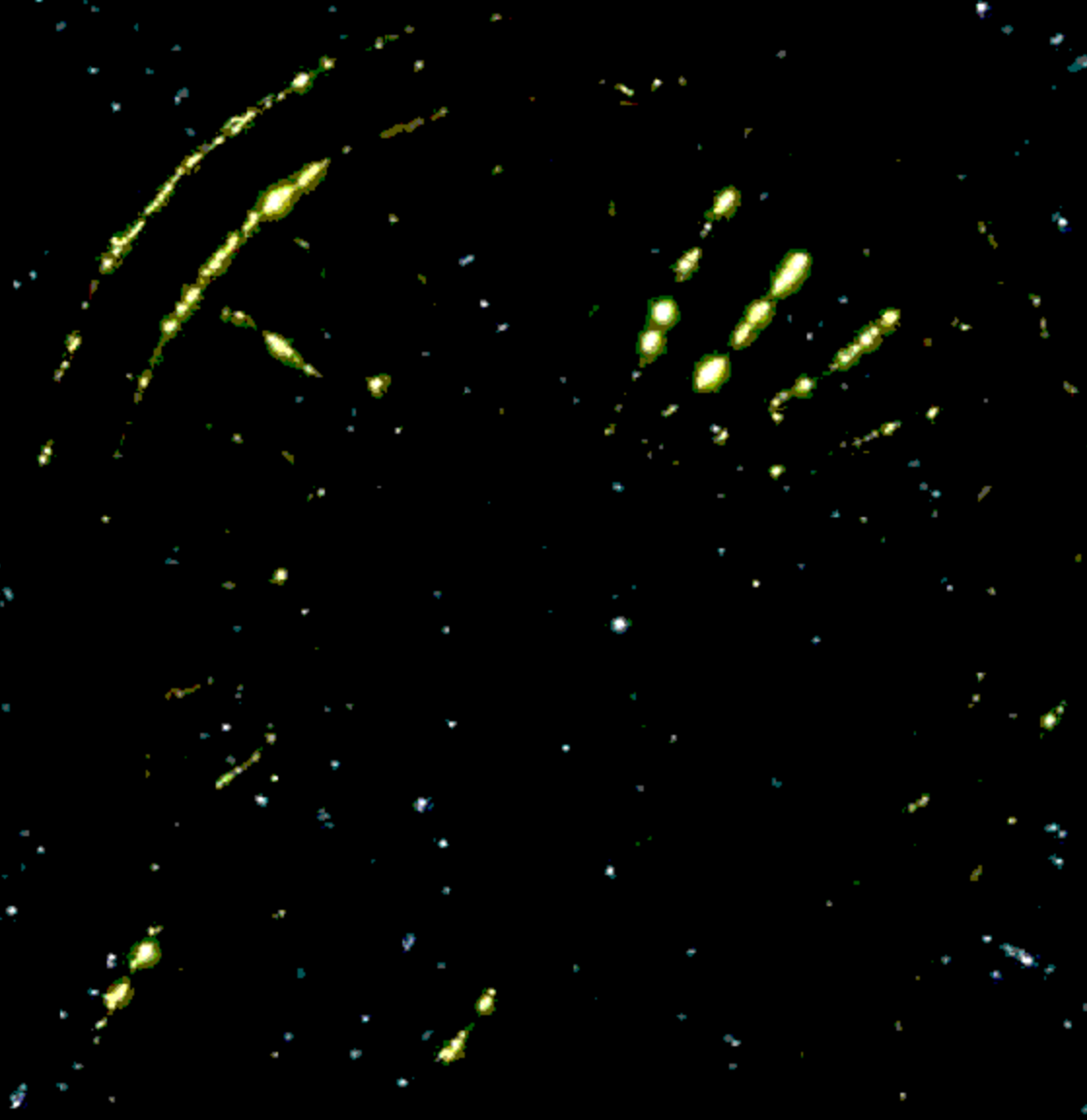
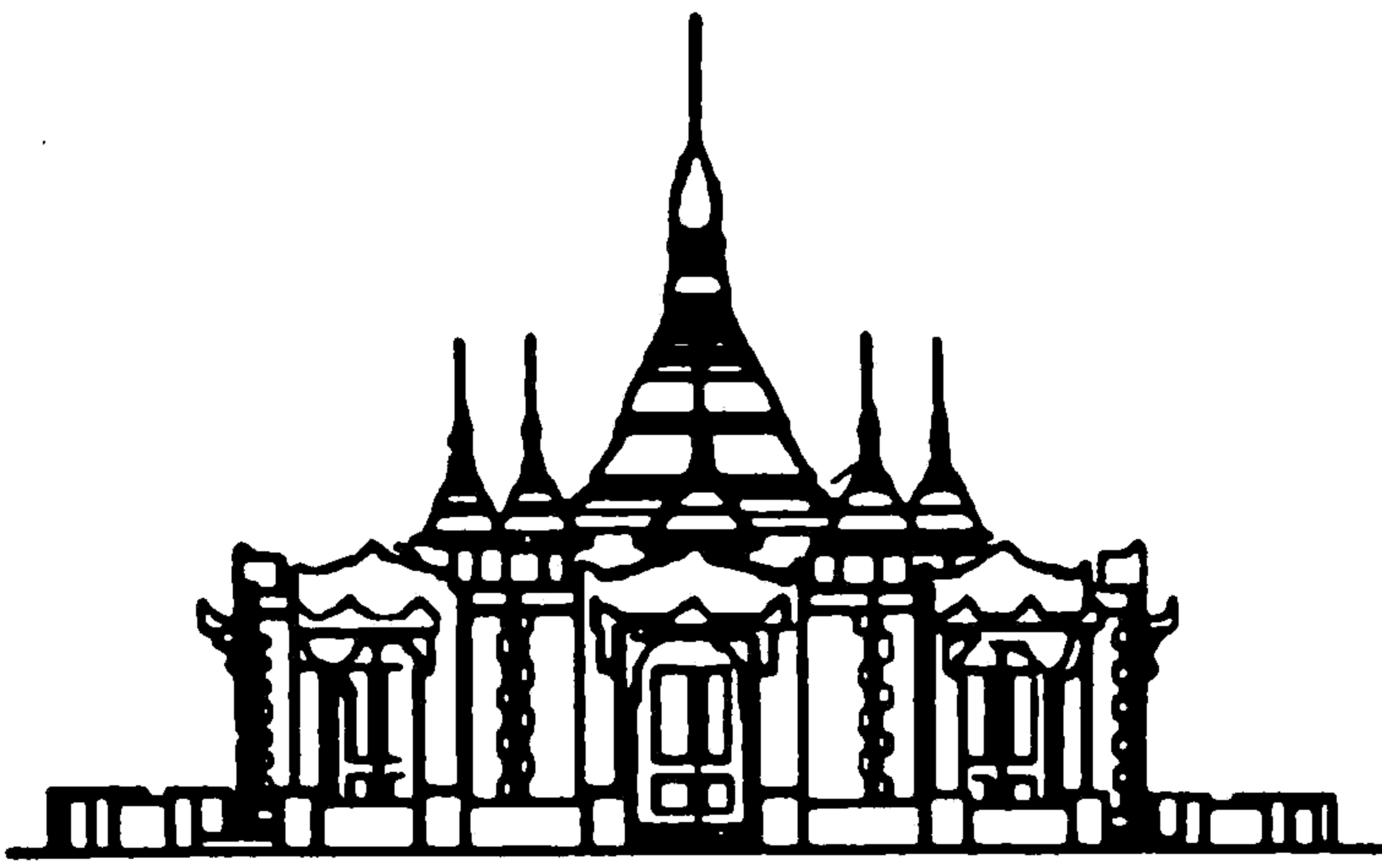


සමස්ත ජාතික සංස්කෘතියේ ස්වභාවය සහ  
සංස්කෘතියේ ස්වභාවය සහ සංස්කෘතියේ ස්වභාවය



# ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံတိဋ္ဌတု



ဓမ္မဒါန

ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အငြိမ်းစားစစ်ရေးချုပ်

ဦးမြင့်မောင်၊ ဒေါ်ခင်သန်း

မိသားစု

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပဋိပတ္တိလုပ်ငန်းဌာန

အမှတ် (၃၁-က)၊ အင်းလျားမြိုင်လမ်း၊

ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့



စာမူရွေးချယ်ချက်အမှတ်	၁/၃၂ (၁၂)
မျက်နှာပုံနှင့် မြူချက်အမှတ်	၃၄/၉၃ (၁)
ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်	... ပထမ
ထုတ်ဝေသည့်လ	... ၁၉၉၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ
တန်ဖိုး	... ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ	... ၅၀၀ အုပ်
မျက်နှာပုံးပန်းချီ	... ထင်လင်း
ထုတ်ဝေသူ	... ဦးအောင်ကြီး (၀၉၈၆) ရွှေပုရပိုက်စာပေ၊ အမှတ် (၅)၊ တင့်ဆန်းလမ်း၊ ဆရာစံမြောက်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	... ဦးစိုးမောင် (၀၃၈၇၁) အောင်သစ္စာပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် ၂၃၄၊ ပင်းယ (၁၀)လမ်း၊ ၅-ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့။
ကွန်ပျူတာ	... နေရီရီကွန်ပျူပရက်စ် သိဒ္ဓိမြိုင်ကွန်ပျူတာစာလုပ်ငန်း ၁၁၃၊ ၃၄ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာပုံးပုံနှိပ်	... ဦးတိုးဝင်း (၀၂၄၃၁) နေလရောင်အေ့ဖ်ဆက် ၉၆ (ခ)၊ (၁၁)လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

မြန်မာ့ဂုဏ်ဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ထူး

**ဆရာကြီးခိုခိုင်**

**ဖောကြားခွဲသောတရားများ**

**ဦးကိုလေး(ဇေယျာမောင်)**

အငြိမ်းစား ဒုတိယ၊ အဓိပတိ

မန္တလေးတက္ကသိုလ်

(စုဆောင်း၊ ပြုစု၊ ဘာသာပြန် တည်းဖြတ်တင်ပြသည်။)



<b>ပါဝင်သောအခန်းများ</b>	<b>စာမျက်နှာ</b>
(၁) နိဗ္ဗာန်ရှေးရှုသည့်တော်လှန်မှု	... ၅
(၂) ဓမ္မဓာတ်နှင့်ပါပတရား	... ၁၃
(၃) ဝါဆိုတရား	... ၁၄
(၄) ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာ ဒါပဲ	... ၂၉
(၅) လက်တွေ့ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏အဆီအနှစ်များ	... ၉၈
(၆) ဗုဒ္ဓဘာသာဝိပဿနာတရားလုပ်ငန်း၏ တန်ဖိုးအစစ်အမှန်များ	၁၁၃
* What Buddhism Is	... 1
* The Real values of True Buddhist Meditation	... 37
* The Essentials of Buddha Dhamma in Practice...	55

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

## ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဆရာကြီးဦးဘခင်သည် အမှုကိစ္စအရာရာ ဆောင်ရွက်ရာတွင် လက်တွေ့ကျကျ ဆောင်ရွက်လေ့ရှိသော လက်တွေ့သမားကြီးသာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဟောသမား၊ အပြောသမား မဟုတ်ခဲ့ချေ။ ဝိပဿနာတရားပြသပေးရာ၌ လက်တွေ့ပိုင်းဆိုင်ရာမျှသာ တရား ဟောပြတတ်သည်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မ အခြေခံသဘောတရားများကို ငွေစာရင်းမင်းကြီးရုံး ဝိပဿနာအဖွဲ့မတည်ထောင်မီက ပြင်ပပရိသတ်အား အခါကြီး နေ့ကြီးများတွင် အသံလွင့်ဟောပြောခဲ့ဖူးသည်။ ရာမာကရစ်ရှနားခန်းမဆောင်တွင် တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် တရားဟောပြောခဲ့ဖူးသည်။ ၁၉၅၂ ခုနှစ်တွင် မြန်မာပြည်ရောက်လေ့လာရေးအဖွဲ့ဝင်များအား မက်သဒစ်ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကြီး၌ ဗုဒ္ဓတရားများကို သုံးကြိမ် ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့ဖူးသည်။ ထို့နောက် အင်းယားမြိုင်ရိပ်သာ၌ တရားဌာနဖွင့်လှစ်တည်ထောင်ပြီးသည့်အချိန်မှစ၍ ပြင်ပ၌ အလွတ်တရားပွဲများ မပြုလုပ်ခဲ့တော့ပေ။

ရှေးဦးစွာ ဆရာကြီးဟောကြားခဲ့သော တရားမှာ ဓမ္မစကြာတရားဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ရှေးရှုသည့် တော်လှန်မှုခေါင်းစဉ်တပ်၍ ဓမ္မစကြာတရားတော်ကို အမြင်သစ်ဖြင့် တင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းတရားကို ၂၉-၆-၅၀ နေ့(၁၃၁၂ ခု) ဝါဆိုလပြည့်၊ ဓမ္မစကြာအခါတော်နေ့တွင်) အသံလွင့်ဟောကြားခဲ့ရာ ငွေစာရင်းမင်းကြီး



ရုံး ဝိပဿနာအဖွဲ့က စာစောင်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့ပေသည်။

(၁) နိဗ္ဗာန်ရှေးရှုသည့်တော်လှန်မှု

တော်လှန်သူတကာတို့၏ အထွတ်အထိပ်၊ တော်လှန်စိတ်ရှိသူ တို့၏ အဓိပတိ သံသရာဝဋ်မှ လွတ်မြောက်အောင် တော်လှန်၍ လောကုတ္တရာတည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်သို့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ကေနရောက်ရှိတော်မူသော ပုရိသထွတ်ဖျား၊ ဘုရားဂေါတမ၏ ဓမ္မဓာတ်၊ ဗောဓိဓာတ်၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်အပေါင်းတို့သည် ဤဓမ္မစကြာအခါတော်တရားကို နာကြား ကြည်ညိုလျက်ရှိကြကုန်သော သူတော်စင်အပေါင်းတို့၏ ဦးခေါင်းထက်၌ ကိန်းစက်တည်နေသီတင်းသုံးတော်မူကြပါစေသတည်း။

‘တော်လှန်ရေးတရား’

ယနေ့ည ကျွန်တော်ဟောမည့်တရားက ဓမ္မစကြာအခါတော်နှင့် ဆီလျော်သည့် တော်လှန်ရေးတရားပါပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်စုရဲ့ ချုပ်ချယ်ခြင်းမှ လွတ်ကင်းအောင် တော်လှန်ရမည့် တော်လှန်ရေးအားပေးတဲ့တရားလို့ အချို့က ထင်ချင်လည်း ထင်ကြပေမည်။ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ဟောကြားမယ့် တော်လှန်ရေးတရားက သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်ရန် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တော်လှန်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ရှေးရှုရမည့် လောကုတ္တရာ တော်လှန်ရေးတရား ဖြစ်ပါတယ်။ စင်စစ် ဓမ္မစကြာတရားဟာ လောကကြီးကို မိမိကိုယ်တိုင် တော်လှန်ပြီး သဥပါဒိ သေသနိဗ္ဗာန်နှင့် သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ကြီးကို ရရှိပြီးသည့် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါဝေနေယျတို့အား လောကကြီးကို တော်လှန်ပြီး နိဗ္ဗာန်သွားနိုင်အောင် ဟောကြားသည့် တော်လှန်ရေးတရားလို့ဆိုလျှင် မှားမယ် မထင်ပါဘူး။

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

## လောက သုံးပါးမှ လွတ်မြောက်ရန်

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာသုံးပါးသောလောကကို တော်လှန်ပြီး သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်၏ အထွတ်အထိပ်သို့ သက္ကရာဇ် ၁၀၃ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်အရက်တက်ချိန်တွင် ရောက်ပြီး သုံးပါးစာ လောကကိုလွန်မြောက်ခဲ့ပါသည်။ ထိုမျှနှင့် မတင်းတိမ်သေး၊ လေးသချေနှင့် ကမ္ဘာ တစ်သိန်းတို့အတွင်း ဖြည့်တင်းခဲ့သော ပါရမီအဖြာဖြာသည် သတ္တဝါ ဝေနေယျတို့အတွက် ဖြစ်လေရာ သတ္တဝါ ဝေနေယျတို့အား လောကသုံးပါးလွတ်မြောက်ရန်အတွက် တော်လှန်ရမည့် နိဿရည်းတွေကို ချီးမြှင့်ရန် တာဝန်ရှိပေသည်။

### နိဗ္ဗာန်

လွတ်လပ်ရေးကေန်စင်စစ်မှန်သည့်(နိဗ္ဗာန်)။ ဤနိဗ္ဗာန်ကို ရှေးရှုသည့် တော်လှန်မှုလုပ်ငန်းစဉ်မှာ တိုက်ချင် ခိုက်ချင်သည့် အဝိဇ္ဇာဂိုဏ်းဝင် အင်အားစုက ဒုနဲ့ဒေး၊ ပြေးပေါက်မရှိ၊ ထွက်ပေါက်လည်းမရှိအောင် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ထားသည့် ဒေဝပုတ္တမာရ်၊ ကိလေသာမာရ်၊ ခန္ဓမာရ်၊ မစ္စုမာရ်၊ အဘိသင်္ခါရမာရ်ဆိုတဲ့ မာရ်ငါးပါးကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင်ပင်လျှင် ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်ဝယ် လေးသချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းအထက်က ဖြည့်ဆည်းပူးခဲ့သော ပါရမီထုနဲ့ ခုခံပြီး တော်လှန်ရပါသည်။ ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရားသည် တရားဦးကို မဟောမီ သတ္တသတ္တာဟဉ္စိ လေးဆယ့်ကိုးရက်ကာလပတ်လုံး ဆွမ်းဘုဉ်းပေးခြင်းမရှိ၊ ဂမ္ဘီရ ဂမ္ဘီရ အလွန်တရာမှ နက်နဲသိမ်မွေ့လှသည့် ဓမ္မအစု ဓာတ်အနုသို့ တိုင်အောင် ရွှေဉာဏ်တော်ကျက်စား၍ အင်အားပြည့်ဟင်းနေတော်မူခဲ့ပါသည်။ သတ္တဝါဝေနေယျတို့အား အဝိဇ္ဇာရစ်ပတ်နေသည့် လောကဓာတ်ကြီးထဲမှာ ဆွဲထုတ်ရန် မလွယ် ကူလှပေ။ ထို့ကြောင့် သတ္တသတ္တာဟမှအထ သတ္တဝါအနန္တကို သမန္တစက္ခုဖြင့် ရှုတော်မူသည့်အခါ ကိလေသာ အညစ်ဓာတ်တွေနှင့် ရစ်ပတ်လုံး ထွေးပြီး နေသော သတ္တဝါတို့အား နက်နဲလှသော သဘောတရားတွေကို ဟောကြားရန် ချင့်ချိန်



စဉ်းစား နေရပါပေသေးသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သဟမ္ပတိ ဗြဟ္မာကြီးသည် နတ်ဗြဟ္မာများ ခြံရံကာ ရတနာပန်းကုံးကြီးဖြင့် ပူဇော်လျက် ဒေသေထုဘန္တေ ဘဂဝါ၊ ဓမ္မဒေသေထု သုဂတော စသော စကားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားအား တရား ချီးမြှင့်တော်မူရန် တောင်းပန်ရလေသည်။ သဟမ္ပတိဗြဟ္မာကြီးအား တရားဟောရန် ပဋိညာဉ်ခံပြီးနောက် ဟောကြားမည့် တရားစကားကို မှတ်သား နာယူနိုင်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆင်ခြင်ပြန်သောအခါ သက်ရှိသတ္တဝါတို့တွင် ဒုက္ကရ စရိယာ ကျင့်စဉ် အခါဝယ် မိမိအား လုပ်ကျွေးပြုစု ကျေးဇူးရှိခဲ့ဖူးသော ပဉ္စဝဂ္ဂီ ငါးဦးကို မြင်တော် မူသည်။ ထို့ကြောင့် ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးရှိရာ ဗာရာဏသီ မိဂဒါဝုန်သို့ ကြွရောက်ပြီး ဝါဆိုလပြည့် ဉာဉ်ဦးယံတွင် မြတ်စွာ ဘုရားသခင်သည်...

ဒွေမေတိက္ခဝေ အန္တာ ပဗ္ဗဇိတေန သေဝိတဗ္ဗာ၊ အစဖြာတံ 'အရိယာဘဝ' တည်းဟူသော ဘဝသစ်ဖန်တီးရေးဖြစ်သော တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် လောကကိုတော်လှန်၍ နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာလမ်းကြောင်းလမ်းကောင်းကိုပြသော ဓမ္မ စကြာဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။ တရားတော်အဆုံးတွင် ပဉ္စ ဝဂ္ဂီငါးဦးတို့၏ အကြီးအမှူး အရှင်ကောဏ္ဍညသည် သေတာပတ္တိဖိုလ်နှင့်တကွ အရိယာ ဘဝတည်းဟူသော 'ဘဝသစ်'ကို ရရှိပါသည်။

ထိုအခါမှာပင် တစ်သောင်းသော စကြဝဠာမှ လာရောက်ကြသော တရားနာ ပရိသတ်နတ်ဗြဟ္မာတို့သည်လည်း အရိယာတည်းဟူသော (ဘဝသစ်)ကို ထူထောင် မိကြပါသည်။ အရိယာဖြစ်တယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်အနှစ်ကို စင်စစ်မြင်တွေ့ လာသည့်အခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိလေသာစင်စမြဲ၊ အဲဒီလို ကိလေသာစင်ပြီးနိဗ္ဗာန်ကို မြင်ရသည့် ဘဝသစ်ပုယုဇော်ပုဂ္ဂိုလ်ဘဝမှ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဘဝသို့ ကူး ပြောင်းသွား ရသည့် 'ဘဝသစ်'၊ ဤဘဝသစ်မျိုးကို ထူထောင်ပေးဖို့ရာ သာမညပြင်ဆင်မှုဖြင့် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီပြင်ဆင်မှုကို ဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ပြုခဲ့ပါသည်။ ဘာကြောင့်နည်းဟုဆိုရပါမူ မြတ်စွာဘုရားသည် ကမ္ဘာကမ္ဘာက ဆည်းပူးခဲ့သော ပါရမီကို သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်နှင့်တကွသော ဉာဏ်တော်အနေကို အင်အားပြု ပြီးမှသာ မြတ်စွာဘုရားသည်(ဓမ္မစကြာ)တည်းဟူသော ဓမ္မစက်ကို လှည့်စေတော် မူသည်၊ လည်စေတော်မူသည်။ ဤကဲ့သို့ ဘုရားစကြာလည်စေသည့်အခါမှာ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်၏ သဏ္ဍာန်တွင် အင်အားကြီးမားလှစွာသော ဓမ္မဓာတ်၊ ဓမ္မ

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဓာတ်၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်တို့သည် (ဥပမာအားဖြင့် ယခုအသံလွှင့်နေသည့် အသံဟာ ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းဖြတ်သန်းကူးယှက်နိုင်သလို) ဘုရားမြတ်၏ ဓာတ်ထူးဓာတ်မြတ် တို့သည် အသံတော်နှင့်တကွ တစ်သောင်းသော စကြာဝဠာကို ဖြတ်သန်းကူးစက် ကာ သတ္တလောကကြီးကို လွှမ်းခြုံရစ်ပတ်နေသည့် အဝိဇ္ဇာဓာတ်ခဲကြီးကိုလည်း ဖြိုခွဲဖောက်ထွင်းလျက် ထက်မြက်စူးရှသည့် နိဗ္ဗာနဓာတ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့်အလင်း ရောင်ဖြင့် တစ်သောင်းသော လောကကို ထွန်းပြောင် တောက်ပစေခဲ့ပါသည်။

ဓမ္မစကြာဒေသနာ၏အဆုံး ရှင်ကောဏ္ဍညသည် သောတာပတ္တိဖိုလ်တည်သည့်အခါ မှာ မြတ်စွာဘုရားက အားရတော်မူသည့် လက္ခဏာ (အညာသိ ဝတ ဘော ကောဏ္ဍည၊ ကောဏ္ဍညသည်တရားတော်ကို သိပြီဟူ၍ ဥဒါန်းကျူးလိုက်ပါသည်။) ဤအခါမှာ အဝိဇ္ဇာဖြင့် ရစ်ပတ်ထားသည့် လောကဓာတ်အသိုက်အမြိုကြီးသည် အံ့ပွင့်၍ ထွက်သလို စကြာဝဠာတိုက်အလုံး ရိုက်ချုန်း မြည်ဟီး ကောင်းချီးပေး ၍ ကြွေးကြော်သည့်အသံတို့ဖြင့် လျှံတက်သွားပါသည်။ ဗာရာဏသီပြည်ရှိဘုမ္မစိုး နတ်တွေမှစပြီး ကြွေးကြော်လိုက်တဲ့အသံတွေနဲ့ဆက်ပြီး စတုမဟာရာဇ် တာဝတိံ သာ၊ ယာမာ၊ တုသိတာ၊ နိဗ္ဗာနရတီ၊ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တိနတ်ပြည် ခြောက်ထပ်မှ နတ်တို့၏ ကြွေးကြော်သံတို့သည် ဗြဟ္မာ့ဘုံအထိ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး သော် အကနိဋ္ဌဗြဟ္မာ့ဘုံသို့တိုင်အောင် တစ်မှဟုတ်ချင်း ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။

## ‘ထူးကဲသည့် အခြင်းအရာ’

အဝိဇ္ဇာရစ်ပတ်သည့် လောကဓာတ်တစ်လွှားမှာ သန့်ရှင်းမြင့်မြတ်သည့် နိဗ္ဗာနဓာတ်တရားကို ဘွားခနဲပေါ်လာသည့် ခဏတာမျှတွင် မူလအခြေခံကို တော်လှန်သည့် သတ္တိထူးကြောင့် မဖြစ်စေမှ ထူးကဲသည့် အခြင်းအရာတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

## ‘ဓာတ်သုံးပါး’

သဘာဝအားဖြင့် ငြိမ်သက် တည်မြဲသည့်အခြေမှ ပြောင်းလဲပြီးသော် တစ်သောင်းမျှသော လောကဓာတ်သည် တုန်လှုပ်သွားပါသည်။ ထို့နောက် တစ်



သောင်းမျှသော လောကဓာတ်မှာ မပြတ်ရှိမြဲဖြစ်သောအသံတို့သည်လည်း တစ် ပြိုင်နက်ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်သွားပါသည်။ မသီးမပွင့်သောပန်းသစ်ပင်တို့သည် လည်း တစ်ပြိုင်နက်တည်း သီးပွင့်ကြပါသည်။ အမြစ်စီးနေသည့် မြစ်ရေတို့သည် လည်း တန့်ရပ်သွားပါသည်။ ငရဲရှစ်ထပ်၌ မပြတ်လောင်ညီး နေသော ငရဲမီး တို့သည်လည်း ငြိမ်းအေးကြပါသည်။ လူ့ပြည်နတ်ပြည်ရှိ တူရိယာတို့သည်လည်း အလိုအလျောက်မြည်လာကြပါသည်။ မြို့တံခါး အိမ်တံခါးမှစ၍ ပိတ်ထားသမျှ ပွင့်ထွက်ကြပါသည်။ တွင်းဂူလိုဏ်ခေါင်းအောင်းနေသမျှ သတ္တဝါတွေ မြေပြင်သို့ ထွက်လာကြပါသည်။ နတ်ပြည် ဗြဟ္မာ့ပြည် ငရဲပြည်တို့ကိုလည်း ပိတ်ဖုံးကာ ကွယ်ခြင်း အလျဉ်းမရှိ ပကတိအတိုင်း မြင်နိုင်ကြရပါသည်။ ဤအခါမှာ ပဋိသန္ဓေနေသူ၊ ဖွားသူ၊ သေသူဟူ၍ မရှိ သတ္တဝါတို့သည်ကိလေသာတို့မှဆိတ်ပြီး ကာ အနိဋ္ဌာရုံရှိသမျှ ပျောက်ကင်းကြရပါသည်။ နေ၊ လ၊ နက္ခတ်၊ တာရာတို့ သည်လည်း အလွန်တရာ တောက်ပ၊ တစ်လောကလုံးမှာလည်း အပြစ်ကင်း စင်ပြီး သန့်ရှင်း ကြည်လင်၍ သွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မစကြာအခါတော် ကြီးသည် ထူးလည်းထူး၊ မြတ်လည်း မြတ်ပါပေသည်။ ဝါဆိုလပြည့်တိုင်း၊ လပြည့်တိုင်း၌ ညဉ့်ဦးယံအချိန်တွင် မြတ်စွာဘုရား ဓမ္မဓာတ်၊ ဗောဓိဓာတ်၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်တို့ကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဖွင့်ဖွင့်ပေးဖို့လိုပါသည်။ ဖွင့်သောအခါမှာ လည်း သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် ပြည့်စုံသည့် ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ဖွင့်ပေး ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ဘာကြောင့် ဓမ္မစကြာ ခေါ်ပါသလဲ

ဤတရားဦးဖြစ်သည့် ဓမ္မစကြာတရားကို ဘာကြောင့် ဓမ္မစကြာလို့ခေါ် ပါသလဲဆိုသော် ‘ဓမ္မစက္ကန္တိ ကေန ဋ္ဌေန ဓမ္မစက္ကံ ဓမ္မဉ္စပဝတ္တေတ္တိ စက္ကန္တာတိ’ ဟူ၍ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ဓမ္မစက္က ကထာမှာ လာရှိသည့် အတိုင်း သစ္စာ လေးရပ် တရားတော်မြတ်ကို ဖြစ်စေတတ်၊ ယင်းသစ္စာလေးချက် ဓမ္မစက်ကိုလဲ အဆက်မပြတ် လည်ပတ် စေတတ်သည့် အတွက် (ဓမ္မစကြာ)လို့ ခေါ်ဆိုရပါသည်။

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

(ဓမ္မစကြ)၏ အဆီအနှစ်ကို ညှစ်ထုတ်လိုက်သည့်အခါ သစ္စာလေးပါးကို ပင် ရပါသည်။ သစ္စာလေးပါးဆိုရာဝယ်-

- ဒုက္ခသစ္စာ - ဆင်းရဲအစစ်အမှန်။
- သမုဒယသစ္စာ - ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမူလအမှန်။
- နိရောဓသစ္စာ - ဆင်းရဲမူလ သမုဒယ၏ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန်။
- မဂ္ဂသစ္စာ - ဆင်းရဲမူလ သမုဒယချုပ်ငြိမ်းခြင်းနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းအမှန်။

ဤ သစ္စာလေးပါးတရားတွင် (မဂ္ဂသစ္စာ)မှာ အကျုံးဝင်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရား အကျင့်သည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် (၄၅)ဝါ ပတ်လုံး ရွှေဉာဏ်တော်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍ အဆင်သင့်သလို ဟောသွားသော တရား ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင် ရှိလင့်ကစား အခြေခံလုပ်ငန်း တရား သည်ကား ဆိုလျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပင်တည်း။

## ‘တော်လှန်ရေးလမ်းစဉ်’

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာလည်း သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဆိုသော သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး၊ သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိဆိုသော သမာဓိ မဂ္ဂင် သုံးပါး၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုသော ပညာ မဂ္ဂင်နှစ်ပါး ပေါင်း (၈)ပါးမှာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာသုံးရပ်နှင့် စပ်ထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သိက္ခာ သုံးရပ် အစပ်တည့်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပညိန္ဒြေနှင့်ရေချိန်ကိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မင်္ဂကို ဝင်ပြီး တိုးမည်မှာ အမှန်ပါပဲ၊ ဝင်ပြီး မတိုးသေးပါလျှင် ဤ သိက္ခာသုံးရပ် အစပ်မတည့်သေးလို့ ပညိန္ဒြေနှင့် ရေချိန် မကိုက်သေးလို့ပဲ၊ သိက္ခာ သုံးရပ်နှင့် စပ်ထားသော မဂ္ဂင်သည် ဘုရားရှင်၏ တော်လှန်ရေးလမ်းစဉ်ပေတည်း။



### အကြီးအမှူးကား စိတ်

သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မကမန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဆိုသော သီလမဂ္ဂင်မှာ ဆိုလျှင် ဘဝသံသရာက ဝါသနာနှင့်တကွ ပါလာကြသော တဏှာမာနဒိဋ္ဌိ၏ အစေအပါး လောဘကြီးဆွဲရာ၊ ဒေါသကြီးဆွဲရာ၊ မောဟကြီးဆွဲရာ ပါပါသွားကြသည့် ကာယနှင့် ဝစီကို တုပ်ချည်နှောင်ဖွဲ့ပြီး ကိုယ်ဖြင့်ရင်းနှီးသည့် ကာယကံ၊ နှုတ်ဖြင့် ရင်းနှီးသည့် ဝစီကံတို့ကို တကယ့်တကယ်တော်လှန်ရမည့် တော်လှန်ရေးလမ်းစဉ် တွေပါပဲ။

ဤနေရာမှာ (မနော ပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ) ဆိုသည့်အတိုင်း ကာယကံ ဝစီကံ တို့၏ အကြီးအမှူး၊ ဦးစီးသည်ကား(စိတ်)ပေတည်း။ ဤစိတ်သည်လည်း ပါပသွ် ရမတိ မနော ဆိုသလို မကောင်းမှုမှာသာ ပျော်မွေ့ မေ့မြောပြီး နေလေ့ရှိရာ၊ သာမန်အားဖြင့် ခုခံ တော်လှန်လို့ မရ၊ အတော်ပင် ကြိုးစားရပေမည်။ ကြိုးစား တော်မူနိုင်ကြပါစေ။

### ‘စိတ်ကို ဆုံးမပါ’

သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်မှာ ဆိုလျှင် ကာယကံ၊ ဝစီ ကံသို့ ရောက်အောင် မြှောက်ပင့်ပေးနိုင်သည့် အံ့ပုန်းစိတ်တွေကိုပါ ထင်ရာသို့ မပြေးနိုင်အောင် ခိုင်ခိုင်မာမာ တုပ်ချည်ပြီးသော် ငြိမ်သက်နေအောင် ပြုလုပ် ထားမှုပါပဲ။ သမ္မာဝါယမ ကောင်းသော လုံ့လဖြင့် ဝါယမ စိုက်ထုတ်ခြင်း သမ္မာသတိစိတ်ကို ဝာည်ကြည်ငြိမ်သက်ကြောင်း ကောင်းသောသတိကို ရှေးရှုခြင်း တို့ကို မဖြစ်စေနိုင်ပါလျှင် သမ္မာ သမာဓိကို မရစေနိုင်ပါ။ သမာဓိဖြစ်အောင် သတိလုပ်ငန်းကို ဝါယမဖြင့် ထူထောင်ရပါသည်။ ဓာတ်ပွင့်အောင် ဖွင့်နိုင် သည့် ပုဂ္ဂိုလ်၏ အစောင့်အရှောက်နှင့် ဆိုပါလျှင် လျင်လျင်မြန်မြန်ကြီး သမာဓိ ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုတာ ယုံကြည်စေလိုပါသည်။ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် ဗောဓိ ပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်မှာ ရှေးဦးစွာ သမာဓိစခန်းတွင် ဒေဝပုတ္တာမာရ်ကို အတော် အတန် ခုခံတိုက်ဖျက်ရပါသည်။ ဤမာရ်ကို အောင်လျှင်ပင် သမာဓိဓာတ်ခံဖြင့် ကိလေသာ မာရ်၊ မစ္စုမာရ်တို့ကို အလွယ်တကူ အောင်မြင်တော်မူပါသည်။



ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ထိုနည်းတူစွာ ယခုအခါမှာလည်း ဒေဝပုတ္တမာရ်၏ ရန်စွယ်ကို အတန်ငယ် ကာကွယ်နိုင်သော ပါရမီရှင်တို့၏ ထံပါးမှာဆိုလျှင် သမာဓိတရားကို နေ့မခြား ရက်မခြား ပေါက်ရောက်နိုင်ဖို့ ရှိပေသည်။ သတ္တဝါတို့၏ စရိုက်(၆)ပါးရှိရာ မည်သူဟာ မည်သည့် စရိုက်ရှိသည်ဟု ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်သော်လည်း အဝိဇ္ဇာ၏ တရားကိုယ် မူလ မောဟနဲ့ မည်သူမျှ မကင်းကြဘူးဆိုသည်မှာ ဧကန္တပါပဲ။ ထို့ကြောင့် မောဟစရိုက်ရှိသူတို့နှင့် လျော်သော (အာနာပါနသတိ)နှင့် သမာဓိကို ဖြစ်စေခြင်းသည် သဘာဝမကျဘူးလို့ စောဒကတက်စရာမရှိတော့၊ (အာနာပါနသတိ)ဖြင့်သမာဓိဖြစ်ဖို့ရန် မခဲယဉ်းဘူးလို့ဆိုပြန်လျှင် ယုံကြည်ချင်မှ ယုံကြည်ကြပေမည်။

ဤဟာကလည်း ဘဝသံသရာက ပေါက်လွတ်ပဲစား သွားချင်ရာသွား နေချင်ရာနေခဲ့သည့် စိတ်၊ အထိန်းအကွပ်မရှိသည့်စိတ်၊ ပြဒါးလို အစဉ်မပြတ် ပြေးလွှားနေသည့်စိတ်၊ ဤစိတ်ကို နှိပ်ကွပ်ပြီးသော် ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် ပိပိရိရိနှင့် မိမိထားသည့်နေရာမှာ နေအောင် ကျင့်ဆောင်ကြိုးစားဖို့ရာ ခဲယဉ်းမည်မှာမှန်ပါသည်။ သို့သော်လည်း လောကီကျေးဇူးကို မတောင့်တဘဲ အသင်္ခတဓာတ် ပရမတ်နိဗ္ဗာန်ကို ရည်သန်သူများအဖို့မှာ ဆရာကောင်းနှင့် တွေ့ပြီးဆိုလျှင် အလွယ်ကလေးပင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ စမ်းသပ်ကာမျှနှင့် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ကြည်ကြည်လင်လင် တောက်တောက် ပပနှင့် တွေ့ရသူတွေလည်း အများအပြားရှိကြပါသည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ဆိုပြန်ပါလျှင် မကြာမတင် ရရှိတတ်ကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားကာ တရားရှာနေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးရပ်မှာ သမာဓိအစပ်ကို လှုပ်ပြီး မထားကြပါနှင့် လို့ တောင်းပန်လိုပါသည်။

ဘာကြောင့် လဲဆိုရင် အလွန်ပင် သိမ်မွေ့နက်နဲသော ခန္ဓာအာယတနဓာတ် ပရမတ်တရားစုကို ဝိပဿနာတင်၍ ဆင်ခြင်သည့် အခါ သမညသမာဓိအင်အားနှင့် ပညတ်တရားတွေကို မဖယ်ရှားနိုင်ပါ။

ဥပမာ မြင်းကြမ်းစီးပြီးခရီးသွားသည့် သူသည် မြင်းဇက်ကို မနိုင်ရင် လိုချင်သည့်ခရီး မရောက်သလိုပါပဲ။ ထို့ကြောင့် စိတ်၏ အခိုင်းကို မခံ၊ ကိုယ့် စိတ်ကိုယ်တော်လှန်ပြီးသော် ဤစိတ်ကိုပင် ပြန်လည်ဆုံးမ၍ အသုံးချနိုင်ကြပါစေ လို့ ဆုတောင်းပါတယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုသည့် ပညာရှင်မဂ္ဂင်မှာတော့ သာသနာတော် တွင်း၌သာ ပေါ်လွင် ထင်ရှားသည့် ဉာဏ်တရားတွေပါပဲ။ သီလ၊ သမာဓိမဂ္ဂင်မှာ ပါဝင်သည့်တရားတွေကား ကံတရား၊ ဈာန်တရားမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

လောကကိုတော်လှန်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ဦးညွတ်သည့်အခါ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိဆိုသော အဆင်ခြင်မှန်၊ အမြင်မှန်သည့် ဉာဏ်တရားများကသာ အချုပ်အခြာ ဖြစ်ပါသည်။

‘သဘာဝအမှန်’

သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာအာယတနဓာတ်သစ္စာတို့၏ သဘာဝကို ကြံဆဆင်ခြင်အမှန်ကို မြင်အောင် နှလုံးသွင်းမှု ပါပဲ။ အဲ...ဤကဲ့သို့ ကြံဆဆင်ခြင် ပြီးလျှင် သဘာဝအမှန်ကိုမြင်သည်ကိုပင် သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်လို့ ဆိုရပေမည်။

ထို့ကြောင့် သဘာဝအမှန်ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ ဆိုသော ပြဿနာထွက်လာ ပါသည်။ ဤသဘာဝအမှန်ဆိုသည်မှာကား...

ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နမ်တရားတို့သည် အမြဲကေနအမှန် ဖောက်ပြန်ပျက်စီး၍ နေကြပါသည်ဆိုသော အနိစ္စသဘာဝအမှန်။

ဤခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နမ်တရားတို့သည် ချမ်းသာသုခမြူမှုမရှိ၊ ဒုက္ခအတိဆို သော ဒုက္ခသဘာဝအမှန်။

ဤခန္ဓာငါးပါးရုပ်နမ်တရားတို့သည် ငါ့ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ငါ့ကိုယ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စွဲမှတ်စရာ ဘာမျှမရှိဆိုသည့် အနတ္တ သဘာဝအမှန်။



# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဤသဘာဝ အမှန်တို့သည် တစ်လံမျှသော ယခုတရားနာပရိသတ်တို့၏ ခန္ဓာထဲမှာပဲရှိပါသည်။ ဤခန္ဓာအတွင်းသို့ သမာဓိအခြေခံနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို သွင်း၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ သဘာဝအမှန်ကို ဝေဖန်ခြင်းပြု၊ ခုခံနေတတ်တဲ့ ပညတ် တရားတွေကို ခွာ၊ ခန္ဓာငါးပါးရုပ်နာမ်တရားတို့၏ မမြဲသောသဘောတရားအမှန်၊ ဆင်းရဲသော သဘောတရားအမှန်၊ အစိုးမရသော သဘောတရားအမှန်တို့ကို အဖန်ဖန်သုံးသပ်ပြီးကာ ဝိပဿနာဉာဏ်ကြီးဆယ်ပါး ကြီးထွားရင့်သန်အောင် ထူထောင်ပြီးသွားသည့်ဟာကို (ဝိပဿနာ)ဟူ၍ ခေါ်ပါသည်။

ထို့နောက်တစ်ဖြာ အဇ္ဈတ္တာယတန၊ ဗဟိဒ္ဓါယတန တွေထိကြရာဝယ် ပေါ်လာသော အသိမှ ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးအထိ ဉာဏ်မီအောင်ကြည့်သည့် ဟာလည်း ဝိပဿနာပါပဲ။ အတ္တနောသဘာဝံဓာရေတီတိ ဓာတု၊ သူ့သဘောနှင့်သူ ဆောင်နေသည့်အတွက် ဓာတုလိုဆိုရသော ဓာတ်အပေါင်းကို အကျိုးအကြောင်း နှင့် ဆက်စပ်ပြီး ဓာတ်ပေါက်အောင် ရှုသည့်ဟာလည်း ဝိပဿနာပါပဲ။ ဤဟာတွေ ဟာ ပညတ်ကို ဖျောက် ပရမတ်ရောက်အောင် စောင့်ရှောက်သည့် ဝိပဿနာဉာဏ် ပညာတွေလို ဆိုရပေမည်။ လိုရင်းပြောရသော် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာ သုံးရပ်ကို အစပ်တည့်အောင် ထူထောင်ကြိုးစား ကျင့်ကြံ သွားကြ မည်ဆိုလျှင် သစ္စာလေးအင် တရားကို မြင်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဝင်နိုင်မည်ဆိုသည်ကို ယုံကြည်အပ်ပါ သည်။

ယခုလို ဝိပဿနာ ဝိပဿနာဉာဏ်တရား ခေတ်စားနေသည့်အခါ သမာဓိ အခြေခံမြင့်လျှင် နိဗ္ဗာန်နှင့်မဝေးနိုင်မည်မှာ သေချာပါသည်။

သို့သော်လည်း ဒေဝပုတ္တမာရ်နိပိစက်လို သက်သက်မဲ့ အကြောင်ရိုက်ပြီး အငိုက်မိနေသည့်သူတွေသာလျှင် ဘာမှမဖြစ်နိုင်ဆိုလျက် လက်မှိုင်ချကာ ရေသာ ခို နေချင်ကြမည်ပင် ၊ ရှင်မဟာ မောဂ္ဂလာန်အလောင်း ကောလိတ ရဟန်းကြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေခိုက်၊ ငိုက်မျဉ်းနေသည်ကိုမြင်လျှင် မြတ်စွာဘုရားက အချင်း ကောလိတ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော အမြိုက်ချမ်းသာကို ရှာဖွေသူဖြစ်လျက် ဘာကြောင့် ထိနမိဒ္ဓ ပမာဒ ဆိုသော မသူတော်တို့နှင့် ပေါင်းဖော်ချင်ပါသလဲလို့



ဆုံးမဖူးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိနမိဒ္ဓပမာဒ ဆိုသော မေ့မေ့လျော့လျော့ တွေတွေ  
ဝေဝေ နေစေတတ်သော တရားတွေကို ဖယ်ရှားပြီးကာ(ဓမ္မစကြာ)က (မဂ္ဂသစ္စာ)မှာ  
အကျုံးဝင်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်အားဖြင့် သံသရာ တစ်လျှောက်တွင် ရုပ်နာမ်  
ဓမ္မသင်္ခါရတို့၌...

နိစ္စဟုစွဲမှတ်လာခဲ့ကြသော စိတ်၊ ဤသို့သော စိတ်ကို တော်လှန်ပြီးမှ  
အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ပွင့်လာအောင်-

သုခဟု စွဲမှတ်လာခဲ့သော စိတ်၊ ဤသို့သော စိတ်ကို တော်လှန်ပြီးမှ  
ဒုက္ခဝိဇ္ဇာဉာဏ်ပွင့်လာအောင်-

အတ္တဟု စွဲမှတ်လာခဲ့သော စိတ်၊ ဤသို့သော စိတ်ကို တော်လှန်ပြီးမှ  
အနတ္တ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ပွင့်လာအောင်-

‘အေးမြချမ်းသာခြင်းသို့’

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရသော် လောကကိုတော်လှန်၍ လောကုတ္တရာ ဉာဏ်သို့  
ဆိုက်ရောက်အောင် ယနေ့မှအစပြု၍ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ်အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြ  
ပါစေသတည်း။

ဤသို့ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့အားလည်း ဘုရား  
ကိုယ်တော်မြတ်၏ ဓမ္မဓာတ်၊ ဗောဓိဓာတ်၊ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်အပေါင်းတို့သည် ရစ်ပတ်  
လွမ်းခြုံ ကိုယ်လုံးထုံခြင်းကို ခံယူနိုင်ကြလျက် ထက်မြက်သောသီလ၊ သမာဓိ၊  
ပညာတို့ဖြင့် တဏှာ၊ မာနဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော ပပဉ္စတရားသံသရာနယ်ချဲ့သမားတွေ  
ကို ထွားထွားညက်ညက် ပယ်ဖျက် ချေမှုန်းပြီးသော် အလုံးစုံသော သင်္ခါရဓမ္မတို့ကို  
ဒိဋ္ဌဧကန် တော်လှန်နိုင်ကြကုန်သည် ဖြစ်၍ သဗ္ဗပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်  
ထုတ်ချောက် ရောက်တော် မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ မိမိတို့ ရအပ်သော  
နိဗ္ဗာန်နဓာတ်အလင်းရောင်တို့ဖြင့်လည်း ဤကမ္ဘာလောကကြီးအား အေးမြချမ်းသာ  
ခြင်းသို့ ပို့ဆောင်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။



(၂) ဓမ္မဇာတ်နှင့် ပါပတရား

ဒုတိယအကြိမ် ဆရာကြီး အသံလွှင့်ဟောပြောခဲ့သည်မှာ ၁၃၁၃ ခုနှစ်၊ နယုန်လပြည့်နေ့က ဖြစ်သည်။ တရားစာမူရင်းကို မှတ်တမ်းများတွင် ရှာဖွေ မရတော့ပါ။ ယင်းအသံလွှင့်တရားနှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာ့အလင်းမှ ဂျိုကာက အောက်ပါအတိုင်း မှတ်ချက်ပြုခဲ့ပါသည်။

၂၁-၆-၆၅။ ။ မြန်မာ့အလင်း သတင်းစာ။  
မြန်မာ့ဇာတ်ခုံ (ဂျိုကာ ရေးသည်။)

၁။ နယုန်လပြည့်နေ့ အရုဏ်တက် အချိန်က စ၍ အတွင်းဝန်များရုံး၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းခန်းမကြီးတွင်မဟာသမယသုတ်တော်ကို ရွတ် ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြသော အခမ်းအနား တစ်ရပ်ကျင်းပခဲ့ရာ၊ အသံ လွှင့်ရုံမှ တစ်ဆင့်အသံလွှင့်ပေးလေသည်။

\* \* \*

၂။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ဘာသာရေးအခမ်း အနားများ အဆက်မပြတ်ပေါ်ပေါက်ကျင်းပလျက်ရှိရာ ဘာသာ ရေးသည် လူ့ဘဝ၏ အရေးအရာတွင် အချုပ်အခြာတစ်ရပ်ဖြစ်သည် ဟူသောအချက်ကို ကောင်းစွာ နှလုံးပိုက်မိကြပြီဟု ယူဆရသည်။

- ၃။ အသံလွင့်ရုံမှနေ၍ ငွေစာရင်းမင်းကြီးရုံး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း၏ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးဘခင်၏ ဓမ္မဓာတ်နှင့် ပါပဓာတ်တရားသံမှာလည်း သာယာနာပျော်ဖွယ်ရှိ၍ စိတ်အာရုံကို နူးညွတ်စေခဲ့သည်။
- ၄။ များစွာသော ဘာသာရေးဟောပြောမှုတို့ကို လူပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ လည်းကောင်း၊ ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်များထံမှလည်းကောင်း၊ အခါများစွာ ကြားနာခဲ့ဖူးသော်လည်း၊ လူအများ စိတ်ပါဝင်စားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သူ ရှားလှသည်။
- ၅။ ဘာသာရေးတရားပင်ဖြစ်သော်လည်း ဦးဘခင်၏ အသံဩဇာနှင့် အထစ်အငေါ့မရှိ ပြတ်သားသောဟောပြောမှုမှာ နားရိုင်းများကိုသော်မှ ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့ရာ ကျွန်ုပ်တို့ ထပ်မံ ပွဲတောင်းလိုပေသည်။

ဤသို့ ပွဲတောင်းခဲ့ကြသော်လည်း ဆရာကြီးသည် နောက်ထပ် အသံလွင့်ဟောပြောခြင်း မပြုလုပ်ခဲ့တော့ပါ။



### ၃။ ဝါဆိုတရား

၁၂လရာသီ ပူဇော်ပွဲ အစီအစဉ်အတိုင်း ဝါဆိုလပြည့်နေ့ရောက်တိုင်း ဓမ္မရောင်ခြည်စေတီရိပ်သာတွင် တစ်နေ့ပတ်လုံး ပူဇော်ပွဲကျင်းပမြဲဖြစ်သည်။ နံနက်ပိုင်းတွင် ဓမ္မစကြာအခါတော်နေ့ပူဇော်ပွဲများ ပြုလုပ်၍ ညချမ်းတွင် ဆရာကြီးအား တပည့်အပေါင်းက ရှိခိုး ပူဇော် ကန်တော့ကြ၏။ ထိုအချိန်တွင် ဆရာကြီးက တပည့်ပရိသတ်အား ‘ဝါဆိုတရား’ဖြင့် ချီးမြှင့်လေ့ရှိ၏။ တိတ်ခွေသွင်းထားသော ယင်းတရားတစ်ပုဒ်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

‘ဤသို့ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်ကန်တော့ရသော ကုသိုလ်ကံစေတနာတို့ကြောင့် ယခု ပစ္စက္ခဘဝမှ စတင်၍ သစ္စာလေးပါးတရားများကို အားလုံးတတ်အပ်ပိုင်ပိုင် သိမြင်နိုင်ကြပါစေတည်း။ ဤသို့ ကန်တော့ရသော ကုသိုလ်ကံစေတနာ



# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

တို့ကြောင့် အားလုံးကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ကင်းလွတ် ကြပါစေ။ လိုအင်ဆန္ဒ ရှိသမျှနှင့်လည်း အားလုံး တစ်လုံး တစ်ဝတည်း ပြည့်စုံ နိုင်ကြပါစေ။

ယနေ့ဝါဆိုလပြည့်နေ့။ ဝါဝင်တော့မယ်၊ ဝါဝင်တယ်ဆိုရင်ပဲ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏ တပည့်ရဟန်းတို့က ဝါတွင်း သုံးလမျှ ကာလပတ်လုံးတရား များ အာရုံပြုပြီးတော့ တရားအားထုတ်ပြီး မိမိကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ပွားများအား ထုတ်တဲ့ အချိန်အခါ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးမိဘတွေ ဆရာသမားတွေကလဲ ထို့ နည်းတူစွာ ဝါတွင်းသုံးလကာလပတ်လုံးမှာ ခါတိုင်းအချိန်ကနှင့် မတူဘဲ အထူး သဖြင့် ပွားများအားထုတ်ရတဲ့ အချိန်အခါမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝါဆိုဦး အချိန်အခါမှာ မိဘဆရာသမားများအား ကန်တော့တဲ့ဝတ် အစဉ်အလာ ရှိတယ်။ ကန်တော့လိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် မိဘဆရာသမားများမှာလဲ တာဝန်ရှိသွားတယ်။ အဲဒီလို ဝါဆိုဦးမှာ ကန်တော့လိုက်တဲ့ အတွက် ဆရာသမားများကလဲ ကန်တော့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်ပါ မိမိတို့ ဝါမဝင်ခင် ကာလပတ်လုံးမှာ မိမိတို့ကျင့်ကြံအားထုတ် လို့ ရရှိတဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ကို တပည့်အပေါင်းအား အမျှဝေပြီး ကျေးဇူးပြုကြရတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဝါကျွတ်တဲ့အခါကျပြန်တော့လည်း ဝါတွင်း သုံးလပတ်လုံးမှာ ကျင့်ကြံအားထုတ်သဖြင့် ရရှိတဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ကို တပည့်များအား ပြန်ပြီး အမျှ ပေးဝေရတယ်။ ကျေးဇူးပြုရတယ်။ အဲဒါ အတုံ့အလှည့် သဘောမျိုးရှိတယ်။

ဒီတော့ ခုခေတ်အခါကြီးက ပြောင်းလဲနေတဲ့ ခေတ်အခါကြီး၊ ခေတ်ပြောင်း ချိန်ဆိုလဲ မမှားဘူးနော်၊ အဲ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးနောက် ဒီဖုဿ ဆရာဆိုတဲ့ ဖုဿမထေရ်ကြီး၊ ရဟန္တာကြီး ရှိတယ်။ အဲဒီ သံသ့ရ ရသေ့ကြီး က သူ့ ကို လျှောက်ထားတယ်။ လျှောက်ထားတဲ့ အတွက်ကြောင့် သံသရရသေ့ အား ဖုဿမထေရ်က မှာကြားသွားတာရှိတဲ့စကား ခေတ်၊ ခေတ်ပြောင်း အဲဒီ ခေတ်ဆိုတာက မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏ သာသနာ(၅၀၀၀) ထား ခဲ့တဲ့ဟာကို (၅၀၀၀)ကို ခေတ်အပိုင်းအခြားနဲ့ အဲ တစ်ခေတ်၊ တစ်ခေတ်ကို နှစ်ပေါင်း (၅၀၀)စီ ပိုင်းခြားသွားတယ်။ အဲ ပထမခေတ်က ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူပြီး နှစ်ပေါင်း (၅၀၀)ကို ဝိမုတ္တိခေတ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီဝိမုတ္တိခေတ် ဆိုတာက ဝိမုတ္တိရသကို ခံစားနိုင်သောခေတ်၊ ဝိမုတ္တိရသဆိုတာ သီလ၊ သမာဓိ၊

ပညာ၊ သိက္ခာ သုံးပါးတရားပွားများအားထုတ်ပြီး မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာရ  
 တာကို ဝိမုတ္တိချမ်းသာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီဝိမုတ္တိခေတ် (၅၀၀)ကုန်သွားတဲ့ အခါ  
 ကျတော့ နောက်(၅၀၀)က သမာဓိခေတ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အခါကျတော့  
 ဝိပဿနာလုပ်ငန်းထက် ဈာန်သမာပတ်အလုပ်၊ သမာဓိလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ  
 ပိုပြီး ထွန်းကားလာတယ်။ အဲဒီလို သမာဓိခေတ်တွေ ကုန်သွားတဲ့အခါကျပြီဆိုရင်  
 ဖြင့် သီလခေတ်၊ အဲ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာပေါ့လေ။ ပြန်ပြီး ဆင်းလာတာ ပညာ၊  
 သမာဓိ၊ သီလ ...

အဲ သီလခေတ်အခါကျတော့ အဲ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ နတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဗြဟ္မာပုဂ္ဂိုလ်  
 တို့ဟာ အဲဒီသီလကိုပဲ အဓိကထားပြီး ပွားများ အားထုတ်ကြတယ်။ အဲဒီခေတ်  
 (၅၀၀) ကုန်သွားတဲ့အခါ ဘာလာသလဲဆိုတော့ သုတခေတ်ပဲ။ သုတဆိုတာ ဗဟု  
 သုတ အကြားအမြင်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ခေတ်၊ အဲဒီ ခေတ်မျိုးကျတော့ ပရိယတ္တိနှင့်  
 တကွ အားလုံး ဒီဘုရားဟောတဲ့ကျမ်းဂန်တွေ ဘာတွေ၊ အဲဒါထိန်းသိမ်းတဲ့နေရာမှာ  
 အဲ ပြောဆိုတဲ့နေရာမှာ ဗဟုသုတနှင့်အလွန် ပြည့်စုံတယ်။ အဲဒီခေတ်က နောက်  
 (၅၀၀) ကျတော့ ဒါနခေတ်ကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါခေတ်ရောက်သွားပြီး  
 တော့ ဒါနခေတ်ကုန်ရင် နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကုန်သွားတယ်။ အဲဒီနှစ်ပေါင်း  
 (၂၅၀၀) ကုန်ခဲ့ပြီ။ ကုန်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် အခုနှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)။ ကျန်နှစ်ပေါင်း  
 (၂၅၀၀) ကျတော့ တစ်ပတ်ပြန်ပြီး လည်လာတယ်။ လည်လာတော့ နှစ်ပေါင်း  
 (၂၅၀၀) ကစပြီးတော့ ဝိမုတ္တိခေတ်ဆိုပြီး ပြန်ပြီးပေါ်လာတော့ အဲဒီ ဝိမုတ္တိခေတ်  
 က နှစ် (၅၀၀)။ အဲဒီ ဝိမုတ္တိခေတ်မှာ မဂ်ပညာ၊ ဖိုလ်ပညာတရားတွေ ရလာတယ်။  
 မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူစဉ်အခါက ကဲ့သို့ပင် အဲ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာ  
 သုံးပါးတရားကို တိကျပြတ်သားအောင် ပွားများအားထုတ်ရင်ဖြင့် မဂ်ချမ်းသာ  
 ဖိုလ်ချမ်းသာ ရနိုင်တဲ့ခေတ်၊ ဖဋ္ဌိပတ္တိခေတ်၊ ဝိပဿနာခေတ်။

အဲဒီခေတ်က ဝင်လာတာ ဘယ်နေ့က စပြီး ဝင်လာသလဲဆိုရင် သာသနာ  
 (၂၅၀၀) ပြည့်ပြီး နောက်နေ့ကစပြီး ဝင်တယ်လို့ ဆိုရမယ်။ အဲဒီမှာ (၂၅၀၀)  
 သာသနာမှာ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးတဲ့နောက် တဖြည်းဖြည်းသာသနာတော်က  
 ဆုတ်သွားတယ်။ ဝိပဿနာခေတ်နှစ်က နှစ်ပေါင်း (၅၀၀)ပြီး တိမ်ကောသွား  
 တော့ ဝိပဿနာ ငုပ်သွားတယ် ဆိုတော့ အမှိုက်တိုက်ကြီးက ဝင်လာတာပဲ။



ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

အဝိဇ္ဇာဓာတ်တွေက လွမ်းမိုး၊ အဲဒါ ငုပ်သွားတာ နှစ်ပေါင်း (၅၀၀) ထိ ငုပ်သွားတာ။ အဲ ပရိယတ္တိကတော့ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါ၏။ သို့သော်လဲ ပဋိပတ္တိက အောင်မြင်မှုတွေဟာ မရှိဘူး။ မရှိတော့ နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) က ကျော်ပြီး (၂၅၀၁)ကို ရောက်လာတဲ့ အခါကျတော့ ချက်ချင်းပဲ ဖြုန်းခနဲ အကုန်လုံး ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး၊ ပြောင်းသွားမလားဆို မပြောင်းဘူး။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြောင်းတယ်။ အခု ဝိမုတ္တိခေတ် ရောက်တဲ့အခါမှာ အဟုတ်တကယ် ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း ဘုရားအကြိုက် သီလ၊ ဘုရားအကြိုက် သမာဓိ၊ ဘုရားအကြိုက်ပညာ၊ အဲဒီလုပ်ငန်း လုပ်သွား မယ်ဆိုရင် မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာ မရစရာ ဘာမှ အကြောင်းမရှိဘူး။ အဲဒီတော့ မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာရဖို့ဟာ အဲ ဘုရားကြိုက်တဲ့နည်း၊ ဘုရားအကြိုက်တဲ့နည်း၊ ဘုရားအကြိုက်ဆုံးနည်း။ အဲ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ် ရှေးဦးစွာ ဟောကြားတဲ့ ဓမ္မစကြာမှာ ပြခဲ့တဲ့နည်းကတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရား။ အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားက ဘာအတွက်လဲ၊ သစ္စာလေးပါးသိအောင် သစ္စာလေးပါး သိတာ၊ သစ္စာ လေးပါးဆိုတာက ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ။ သမုဒယသစ္စာက အကြောင်း၊ ဒုက္ခသစ္စာက အကျိုး၊ မဂ္ဂသစ္စာ က အကြောင်း၊ နိရောဓသစ္စာက အကျိုး မဂ္ဂသစ္စာ ပွားများရင်ဖြင့် နိရောဓသစ္စာ ဧကန် မျက်မှောက်ပြုရမှာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မဂ္ဂသစ္စာတရား ပွားများအပ်တယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိရမယ်။ မဂ္ဂသစ္စာပွားများတာ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဒုက္ခသစ္စာပိုင်းခြားသိဖို့၊ ဒုက္ခသစ္စာ ပိုင်းခြားသိတဲ့အခါမှာ သမုဒယသစ္စာလဲ ပယ်ပြီးသား ဖြစ်တာပဲ။ သမုဒယသစ္စာပယ်တဲ့အခါလဲ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုရတယ်။ အဲဒီလို သစ္စာလေးပါးနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပွားများအားထုတ်ရမယ်။ အဲ သစ္စာလေးပါးနှင့် ကိုက်ညီအောင် လမ်းစဉ်တက်သွားမယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်မှာ ဟောထားတဲ့ ရှေးဦးစွာ သီလနဲ့ ပြီးပြည့်စုံရမယ်။ သီလနဲ့ ပြည့်စုံပြီးနောက် သမာဓိနဲ့ တစ်ခါပြည်စုံရမယ်။ သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံပြီးမှ ပညာနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ အဲပညာနဲ့ ပြည့်စုံမှ ဝိမုတ္တိရသ ရမယ်။ အဲဒါ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်မှာ ကြိမ်ဖန်များစွာ အထပ်ထပ် မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တယ်နော်။ ပြီးတော့ ရထဝိနိတသုတ် ဆိုတဲ့ မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာလဲ မြတ်စွာဘုရား အတိအကျ ပြတ်ပြတ်သားသားကြီး ဟောထားတာရှိတယ်။ ဘယ်လို ရှိသလဲ ဆိုရင်ဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါးဆိုတာ ရှိတယ်။ အင်မတန် ဖြူစင်မြင့်မြတ်တဲ့တရား (၇)ပါး၊ အဲဒီ ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါးကို အစဉ်အတိုင်း သွားရမယ်။



ရှေးဦးစွာ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ ဘုရားကြိုက်တဲ့သီလနှင့် ပြည့်စုံရမှာပေါ့။ အဲဒီ သီလ ဝိသုဒ္ဓိပြီးတော့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိတဲ့၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ သမာဓိအလုပ်၊ စိတ်ကို သိမြင်တဲ့အလုပ်၊ စိတ္တဧကဂ္ဂတာဆိုတာ တစ်ခုသောအာရုံမှာ စိတ်၏တည်ကြည် ငြိမ်သက်မှုကို ရအောင်ထားတာ။ အဲဘုရားအကြိုက် သမာဓိကတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ မှာ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပဲ တရား အာရုံယူယူ သမာဓိ အလုပ် လုပ်တဲ့အခါမှာ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်နှင့်တကွ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုအစစ်ကို ရရမယ်။ အဲဒီ စိတ်၏တည်ငြိမ်မှုအစစ်ကို မရရင်၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိမရရင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ၊ ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိတွေဟာတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိနယ်မှာ ပါသွားတယ်။ ပညာနယ် မှာ ပါသွားတယ်။

အဲဒီတော့ အကျဉ်း ချုပ်လိုက်ရင်တော့ ဘာထွက်လာသလဲဆိုရင်ဖြင့် ပထမ သီလကို ပြည့်စုံစေရမယ်။ အဲ သီလ လုံခြုံမှု၊ မလုံခြုံမှုဆိုတာကတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ်မှာ တည်တယ်။ ကိုယ့်သီလ လုံမလုံဆိုတာ ကိုယ်တိုင် သိတယ်။ အဲသမာဓိကျတော့ ဆရာအကူအညီပေးလာရတယ်။ သမာဓိ မှာ စိတ္တဧကဂ္ဂတာဆိုတာ တစ်ခုသော အာရုံပေါ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ပျက်ပြားစေတဲ့ အကြောင်းတရားတွေဟာ အင် မတန် မြောက်မြားစွာ ရှိတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားအားထုတ်ရင်ဖြင့် မရတာ တွေ လိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုငြိမ်အောင် လုပ်လုပ် အချိန်သာကုန်မယ်။ စိတ်က မငြိမ် ဘူး။ အဲ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ စွမ်းအင်စွမ်းပကားရှိတဲ့ ဆရာသမားများ နှင့် အားထုတ်မယ် ဆိုရင်ဖြင့် သမာဓိဟာတော့ ရလာတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ယထာဘူတံ ဉာဏာယသတ္တာ၊ ပရိယေသိတဗ္ဗော။ ယထာဘူတ ဉာဏ်အလို့ငှာ၊ တထာဆရာကို ပရိယေသိတဗ္ဗာရှာအပ်၏။ ဆရာ မရှိဘဲနှင့် ဒါမရဘူး။ ဆရာ၏ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီ လို့ ဆရာ၏အထိန်းအသိမ်း အစောင့်အရှောက် ခံရတဲ့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဖျက် ရှိတယ်။ အဲဒီတော့ သမာဓိကို ပျက်ပြားစေတတ်တဲ့ အကြောင်းတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတွေကို ဆရာက သိမ်းဆည်းပေးလို့ရှိရင်ဖြင့် အဲသမာဓိ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သူဟာ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို ရတယ်။ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုရလို့

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ စိတ္တဧကဂ္ဂတာသဘောတရား ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုတဲ့ အခါမှ ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်ရတယ်။

\* ဝိပဿနာဆိုတာကတော့ ပညတ်ကို ခွာပြီး ပရမတ္တသဘာဝဖြစ်တဲ့ ရုပ် နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာ သိတာကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာအလုပ်လုပ်ဖို့ဆိုတာက အဲရုပ်ဆိုတဲ့ သဘောလက္ခဏာ၊ နာမ်တရား ရဲ့သဘောလက္ခဏာသိရမယ်။ အဲဒီလို သိပြီးတော့ ရုပ်ရဲ့မမြဲတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ရုပ်တို့ရဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ရုပ်တို့ရဲ့ အစိုးမရ၊ အနှစ်သာရ မရှိတဲ့ အနတ္တ လက္ခဏာ။ နာမ်တို့ရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောလက္ခဏာ၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ သဘောလက္ခဏာ၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ အနှစ်သာရ မရှိတဲ့ အစိုးမရတဲ့ သဘော လက္ခဏာ၊ အဲဒါကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်တွေ့ နှစ်ပါးတွေ့အောင်၊ အဲ သေသေချာချာ အားထုတ်ရမယ်။ ဆရာကြီးရဲ့အထိန်းအသိမ်း အစောင့်အရှောက်နဲ့ အားထုတ်သွားမယ် ဆိုရင် ဒါတွေဟာ သိနိုင်တယ်လို့ဆရာကြီး တို့ ယုံကြည်တယ်။

ဒီတော့ အခု တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာတွေဟာ အခုလောကကြီးမှာ ဝိမုတ္တိခေတ်ကူးပြောင်းလာတဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့၊ အဲ အနယ်နယ်အရွာရွာမှာပဲ တရားအားထုတ်ကြတယ်။ တရားအားထုတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း ရောက်ရင်ပဲ၊ အဲဒီသီလ စောင့်ထိန်းရတော့မယ်။ သီလ စောင့်ထိန်း ရတယ် ဆိုကတည်းက သူ့ မှာ မဟာကုသိုလ်ကတော့ ဖြစ်တော့မယ်။ အဲ အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ အလုပ်ပဲ။ အဲဒီကနေပြီး မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှု ရအောင် ဘယ်နည်းနဲ့ပဲ အားထုတ် အားထုတ် အားထုတ်ပြီဆိုရင်ဖြင့် ဈာန်မှာ အကျိုးဝင်တဲ့ မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီကုသိုလ်ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် ဝိပဿနာလုပ်ငန်းအဆင့်ကို တစ်ဆင့်လှမ်းပြီး တက်မယ်ဆိုရင်ဖြင့် အဲဒီဝိပဿနာ အလုပ်မှာ လုပ်လာလို့ရှိရင်ဖြင့်၊ အဲ ...မဟာဖလအကျိုးကြီးမြတ်တဲ့ ပညာကုသိုလ် တွေ ရနိုင်တယ်။ အဲဒီပညာကုသိုလ်တွေ ရဖို့ဟာက ဘာလဲလို့ ဆိုရင်၊ ဘာဝနာ မယ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဘာဝနာ မယဉာဏ် ရောက်ဖို့ဟာ အစစ်အမှန်ရောက်ဖို့ဟာ ဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

အဲ သုတမယ၊ စိန္တာမယ၊ ဘာဝနာမယလို့ ရှိတယ်။ သုတမယဆိုတာ ကတော့ အကြားလေးနဲ့ပဲ သူများ ဟောတာပြောတာ၊ ကြားတာ၊ ဒါလည်း



ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်တာပါပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဝင်လာတာပါပဲ။ စိန္တာမယ ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် လေ့လာသုံးသပ်ပြီးတော့ အထပ်ထပ် အဲဒီလိုလုပ်လာတဲ့ဟာ စိန္တာမယ ဉာဏ်လည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်တာပဲ။ အဲ သို့သော်လည်း ဘာဝနာ မယဉာဏ် အမြင်သန်လာတဲ့အခါကျတော့မှ အစစ်အမှန်ကို သွားတွေ့တယ်။ အဲဒီ ပြောတဲ့ ဘာဝနာမယဉာဏ် ရဖို့ဟာလည်း အရေးကြီးတာက သမာဓိရဖို့ အရေး ကြီးတယ်။ အဲဒီ သမာဓိဟာ ခုတုံးကြီးပဲ။ သမာဓိမှာ လန်ကျတာ များတယ်။ သမာဓိအခြေခံ မကောင်းရင် ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်အမှန်ကို မရဘူး။ အနိစ္စ အစစ်အမှန်ကို မတွေ့ဘူး။ ဒုက္ခ အစစ်အမှန်ကို မတွေ့ဘူး။ အနတ္တအစစ်အမှန်ကို မတွေ့ဘူး။ ဒီတော့ အနိစ္စ အစစ်အမှန်၊ ဒုက္ခ အစစ်အမှန်၊ အနတ္တအစစ်အမှန်ကို တွေ့ဖို့ ဟာ အရေးကြီးတာက သမာဓိ၊ အဲ သမာဓိမှာ ဘယ်လို သမာဓိမျိုးလဲ ဆိုရင်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအစစ်။ စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိအစစ်က ဥပစာရသမာဓိလို့ ခေါ်တယ်။ ဥပစာရသမာဓိဆိုတာ ဈာန်ဇောကျလုနီးနီး အခြေအနေနား ရောက် အောင်၊ ဥပမာအားဖြင့် အာနာပါနအလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အာနာ ပါန သတိဖြင့် သမာဓိ ထူထောင်တဲ့အခါမှာ စိတ်၏တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ္တဧကဂ္ဂတာ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဆိုတဲ့ အင်မတန် တောက်ပြောင်တဲ့ လက်တဲ့ စိန်တုံးကလေးကဲ့သို့ အင်မတန်တည်ငြိမ်တောက်ပြောင်တဲ့ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ကလေး တွေဟာ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကလေးငြိမ်လာ လို့ ပဋိဘာဂနိမိတ် အခြေကို ရောက်လာရင်ဖြင့် ၊ အဲဒါ စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိသဘောကို သက်ဝင်လာတယ်။ ဒါလောက် အခြေလောက်ရောက်ရင်တော့ သမာဓိတော်တော် ကောင်းသွားပြီ။

အဲဒီအာနာပါနအလုပ်မှာ နှာသီးဝကို၊ အဲ...အထက်နှုတ်ခမ်း ဗဟိုတစ်နေရာ မှာ စိတ်အာရုံကလေး စိုက်ထားလိုက်ကာမျှနှင့် ဖြုန်းခနဲ စိုက်ရုံကလေးနဲ့ စိုက် ကာမျှနဲ့ အာနာပါနသမာဓိရဲ့ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ပေါ်လာပြီ၊ ပေါ်လာပြီဆိုရင်တော့ ဟာ သမာဓိအားကောင်းလာပြီ။ အဲဒီလိုသမာဓိအားကောင်းလာမှ သိမ်မွေ့လှ စွာသော ရုပ်တို့ရဲ့ ဖောက်ပြန်ချုပ်ဆုံးနေတဲ့ သဘောအမူအရာကို သိနိုင်တယ်။ အဲ ဒီတော့ သိဖို့ဟာက မလွယ်ဘူး။ သမာဓိအင်မတန်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ဆရာကြီး အထပ်ထပ်ပြောတယ်။

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဒီရုပ်တရားတို့ဆိုတာ အမြဲပင် ဖောက်ပြန်ချုပ်ဆုံးနေတယ်။ ရုပ်တရားတို့ဆိုတာမမြဲဘူး၊ ဖောက်ပြန်ချုပ်ဆုံးနေတယ်။ အဲဒီရုပ်တရားတွေဟာ ဘာကြောင့် ဖောက်ပြန်ချုပ်ဆုံးနေသလဲဆိုရင်ဖြင့် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော တည်းဟူသော မဟာဘူတ ရုပ်ကြီး လေးပါးကြောင့်တဲ့ ။ ပထဝီဆိုတာ မာမှု၊ ပျော့မှု သဘောအမူအရာ လက္ခဏာ၊ အာပေါဆိုတာ ယိုစီးတဲ့ သဘောအမူအရာ လက္ခဏာ၊ ဝါယောဆိုတာ ထောက်ကန်လှုပ်ရှားတဲ့သဘောအမူအရာ လက္ခဏာ၊ တေဇောဆိုတာ ပူမှုအေးမှု သဘောအမူအရာ လက္ခဏာ၊ အဲဒီသဘော အမူအရာ လက္ခဏာမျှသာရှိတဲ့ မဟာဘူတရုပ် လေးပါး စုမိတဲ့အခါမှာ ၎င်းတို့ အထဲက ဝဏ္ဏဆိုတဲ့ အဆင်း၊ ဂန္ဓုဆိုတဲ့ အနံ့၊ ရသဆိုတဲ့ အရသာ ဩဇာဆိုတဲ့ ဓာတ်ဆီ။ အဲဒီ ရုပ်တရား၊ အမှီတရားလေး ပေါ်လာတယ်။ ပေါင်း ရှစ်ပါး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ရှစ်ပါး ဟာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓု၊ ရသ၊ ဩဇာ၊ အဲဒီ ရှစ်ပါး စုမိရင်၊ အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်ကလေး ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်ကလေး ဆိုတာ ရှစ်ခုပေါင်းလို့ ဖြစ်တဲ့ ရုပ်ကို အဋ္ဌကလာပ်ရုပ် ခေါ်တယ်။ အဲဒီအဋ္ဌကလာပ် ရုပ်ကလေးဟာ ပရမာဏုမြူလောက် ရှိတယ်။

ပရမာဏုမြူဟာ ဘယ်လောက်လဲ ဆိုရင်ဖြင့် အဲဒါ ထပ်ချည် ထပ်ချည် ပြောနေတာပါပဲ။ အဲ ပိုပြီး သေချာအောင် အဲ မနာရသေးတဲ့ လူလဲ နာရအောင် ပရမာဏုမြူဆိုတာ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုရင်ဖြင့် လူတို့ဦးခေါင်းမှာရှိတဲ့ သန်းဥ ကလေး ၃၆ စိတ်စိတ် တစ်စိတ် အဲဒါ ရထားရီ ဣမြူတဲ့။ ရထားက လွင့်တဲ့ မြူမှုန်ကလေးလောက်ရှိတယ်။ ရထားရီဣမြူ ၃၆ စိတ်စိတ် တစ်စိတ်- တဇ္ဇာရီ ဣမြူ ၊ တဇ္ဇာရီဣမြူ ၃၆ စိတ်စိတ် တစ်စိတ် ပရမာဏုမြူ။ ပရမာဏုမြူဆိုတာ ရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေပဲ အင်မတန်သေးငယ် သိမ်မွေ့တယ်။

အဲဒီရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေ မည်မျှ သေးငယ် သိမ်မွေ့စေကာမူ သူတို့ သတ္တိတော့ မစွန့်ဘူး။ ပထဝီက အမာခံလေး ခံပေးတယ်။ အာပေါကဖွဲ့ပေးတယ်။ ဝါယောက ထောက်ကန်တယ်။ တေဇောက ပူမှုဖြစ်ခြင်းနဲ့ လောင်ကျွမ်းစေတယ်။ ရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေဟာ ဖြစ်ပြီးမှ လောင်ကျွမ်းချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘာဝ ရှိတယ်။ အဲဒီရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေဟာ ခန္ဓာအိမ်ထဲမှာ အပြည့်၊ လောကကြီးထဲမှာအပြည့် မြင်မြင်သမျှ ဝတ္တုပစ္စည်းထဲမှာလဲအပြည့်၊ ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး



က ကျမ်းဂန်တစ်ခုထဲမှ သူ့ခန့်မှန်းချက်ပြထားတာက အဲဒီရုပ်ကလာပ်လေးတွေ ကုဋေတစ်သိန်းလောက် စုပေါင်းပြီးမှ သန်း၂၊ သန်းခေါင်းလောက် ရှိတယ်။ အင်မတန် သေးငယ်သိမ်မွေ့တယ်။ သို့သော်လည်း ဒီရုပ်ကလာပ်တွေဟာ အမြဲတစေ လောင်ကျွမ်းချုပ်ငြိမ်းနေတယ်။ တစ်ခုချင်း ချုပ်ငြိမ်းတာသာ မဟုတ်၊ အစုလိုက် အပြုံလိုက် ချုပ်ငြိမ်းနေတာ။ တို့ခန္ဓာအိမ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ရုပ်ကလာပ်တွေကလည်း ထိုနည်းတူစွာ လောင်ကျွမ်းချုပ်နေတာပဲ။ အဲဒီ ရုပ်ကလာပ်တွေဟာ လောင်ကျွမ်း ချုပ်ငြိမ်း နေမှုလေးတွေ အထဲမှာ၊ အဲ လောင်ကျွမ်း ချုပ်ငြိမ်းနေတဲ့ အမှုအရာ လက္ခဏာတွေကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ သိအောင် သမာဓိ အား ကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုတဲ့အလုပ်ဟာ ဝိပဿနာအလုပ်ပဲ။

အဲဒီလို ရှုလို့ ရုပ်တို့ရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘော အစစ်အမှန်နော် အစစ်အမှန်။ အဲဒီလို မမြဲတဲ့သဘော အစစ်အမှန်ကို ဉာဏ်နဲ့ တွေ့သွားပြီဆိုရင်၊ အဲဒီဆရာ ကြီး ပြောချင်တဲ့ဟာ နိဗ္ဗာနဓာတ် ပေါ်လာတယ်။ ပုဗ္ဗဘာမဂ်လို့လဲ ခေါ်တယ်။ နိဗ္ဗာနမျိုးလေးပေါ်လာတယ်။ အဲဒီနိဗ္ဗာနဓာတ်ကလေး၊ သာမန်ကလေးပေါ်လာဦး တော့၊ ဒီနိဗ္ဗာနဓာတ်ကလေးရဲ့ သတ္တိဟာ ဘာလဲလို့ ဆိုရင်ဖြင့် အဝိဇ္ဇာဓာတ်ကို သူ ဆန့်ကျင်ပြပြီး ချေမှုန်းပစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား၏ တရား အစစ်အမှန်ဟာ အကုသိုလ်ကုန်ခြင်းကို ပြုတယ်။ အကုသိုလ်ကံကုန်ခြင်းကို ပြု တယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဘဝအသေချေကပြုထားတဲ့ ကံဟောင်း အသေချေအနန္တ ရှိ တယ်။ အကုသိုလ်ကံဟောင်း အသေချေအနန္တ ရှိတယ်။ ကုသိုလ်ကံဟောင်းတွေလဲ အသေချေ အနန္တ ရှိတယ်။ ကုသိုလ်ကံဟောင်း အသေချေ အနန္တ က၊ အကုသိုလ် ကံဟောင်းကို ချေပြီး မပစ်နိုင်ဖူး၊ အကုသိုလ်ကလည်း သူ့အထိုက်အလျောက် သူ့အကျိုးပေးခွင့် သာလာတဲ့ အခါ အကျိုးပေးမှာပဲ။ ကုသိုလ်ကလည်း အကျိုးပေး ခွင့်သာလာတဲ့အခါ အကျိုးပေးမှာပဲ။ ဒီတော့ လောကကြီးမှာ ကိုယ်၏ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ဓာတ်တွေ ရှိတယ်။ အကုသိုလ်ဓာတ်တွေ ရှိတယ်။ သတ္တဝါအနန္တ တို့နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ကုသိုလ်ဓာတ်တွေ၊ အကုသိုလ်ဓာတ်တွေ ရှိတယ်။ အဲဒါကြီးက သင်္ခါရလောကကြီး ဖြစ်နေတာပဲ။

ဩကာသလောကကြီးဆိုတာ တည်ရာလောက၊ ဩကာသလောကတည် ရာ လောကမှာ သင်္ခါရဓာတ်လောကကြီးရှိတယ်။ ကုသိုလ်ဓာတ်နှင့်အကုသိုလ်

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဓာတ်လောကကြီး။ အဲဒီကုသိုလ်ဓာတ်၊ အကုသိုလ်ဓာတ်လောကကြီးဟာ သံသရာကြီး၏ အဆောက်အအုံကြီးပဲ။ အဲဒီ ကိုယ့်အကုသိုလ်ဓာတ်တွေ ကုန်သွားရင် ကုသလံ၊ အကုသလံဖော်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ အဲဒီ အကုသိုလ်ဓာတ်၊ ကုသိုလ်ဓာတ်တွေ ကုန်အောင် ဘာနဲ့ လုပ်ရမလဲ၊ ဘာနဲ့ တိုက်ပြီး ချေမှုန်းရမလဲဆိုရင်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်နဲ့ တိုက်ပြီး ချေမှုန်းမှ ရမယ်။

နိဗ္ဗာန်ဓာတ်က ဘယ်အခါမှာ ပေါ်မလဲဆိုရင်ဖြင့် အနိစ္စဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်တဲ့ အခါပေါ်တယ်။ ဒုက္ခဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်တဲ့အခါ ပေါ်တယ်။ အနတ္တဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်တဲ့အခါ ပေါ်တယ်။ အနိစ္စအစစ်အမှန် သိတဲ့အခါမှာ ပေါ်တယ်၊ ဒုက္ခအစစ်အမှန်သိတဲ့အခါ ပေါ်တယ်။ အနတ္တအစစ်အမှန်သိတဲ့အခါ ပေါ်တယ်။ အဲဒီအနိစ္စအစစ်အမှန်မဟုတ်ရင် မပေါ်ဘူး။ ဒုက္ခအစစ်အမှန်မဟုတ်ရင် မပေါ်ဘူး။ အနတ္တအစစ်အမှန် မဟုတ်ရင် မပေါ်ဘူး။ အဲဒီနိဗ္ဗာန်ဓာတ် ပေါ်အောင် အားထုတ်ရမယ်။ ပေါ်လာလို့ရှိရင် ဒီနိဗ္ဗာန်ဓာတ်က ကိုယ့်ဘဝအသင်္ချေက ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံဟောင်း အသင်္ချေအနန္တကို တဖြည်းဖြည်း ချေမှုန်းသွားတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ကလေးပေါ်လာလို့ အသိဉာဏ် ကလေးပွင့်လာတယ်ဆိုပါတော့၊ အဲပွင့်လာစအခါမှာ ခုခံနေတဲ့ အဝိဇ္ဇာဓာတ်အားက ကြီးမားလို့ရှိရင် ခုပွင့်လာတဲ့ အနိစ္စဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဓာတ်ကလေးဟာ ခဏလေး လွင့်ပျောက်ပြီး သွားတယ်။ သူ မထိုးဖောက်နိုင်ဘူး။ အဲလွင့်ပျောက်သွားတဲ့အခါကျ၊ အနိစ္စအသိဉာဏ်ဟာ ငုပ်ပျောက်ပြီးတော့၊ ဘာတွေဝင်လာသလဲဆိုရင် သံသယ၊ ကုက္ကုစ္စတွေနဲ့ ဝိပဿနာအန္တရာယ်(၁၀)ပါး တစ်ခုခုဝင်လာပြီးတဲ့နောက် စိတ်တွေက လည်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ဘာလိုသလဲဆိုရင် ဆရာသမား လိုလာပြန်ရော။ ဆရာသမား အထိန်းအသိမ်း၊ အစောင့်အရှောက်နဲ့ လုပ်သွားမယ် ဆိုရင်၊ ဆရာသမား၏အားပေးကူညီမှုဖြင့် ဒီနိဗ္ဗာန်ဓာတ်အားဟာ တဖြည်းဖြည်း တိုးပွားလာပြီဆိုရင်ဖြင့် အဲ ကိုယ့်ဘဝ၊ သံသရာကိုယ်နှင့် ဆက်နေတဲ့ ကိုယ်နဲ့ အစဉ်ပါနေတဲ့၊ ကိုယ်နဲ့ ပိုင်ဆိုင်တဲ့၊ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့၊ အကုသိုလ်ဓာတ်တွေဟာ တဖြည်းဖြည်း ချေမှုန်းသွားတယ်။ ဘယ်အထိ ချေမှုန်းသွားမလဲဆိုရင်၊ ဒီအကုသိုလ်ဓာတ်တွေ ကုန်အောင်ပဲ ချေမှုန်းသွားမယ်။



အကုသိုလ်ဓာတ်တွေ မကုန်စေကာမူ ကုန်သလောက် ရှိလာတဲ့အခါမှာ ကုသိုလ်ဓာတ်အားတွေက ကောင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် သေပေါက်သေဝအခါမှာဆိုရင်ဖြင့် ကုသိုလ်ဓာတ်က ဆွဲသွားတယ်ဆိုရင်ဖြင့် အကုသိုလ်၏အကျိုးပေးရာ အပါယ်လေးပါး မကျနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်၌ တည်ပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ၊ ထိုက်သင့်သလောက် အကုသိုလ်တွေ ကျေအောင် နိဗ္ဗာနဓာတ်နှင့် ချေပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အဲထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အပါယ်လေးပါး မကျဘူးလို့ဆိုတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး အားထုတ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲကိုယ်၏ ဆောက်ရာ တည်ရာရတယ်။ ဆောက်ရာတည်ရာ ရတယ်ဆိုတာက ကိုယ့်ဘဝ၊ ရှေ့အဖို့ကို ဖြစ်ရမယ့်ဟာကို ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့နေရာကို ရောက်သွားရမယ်။

ဒီတော့ အခု ဆရာကြီးတို့ဒီမှာ တရားပြတဲ့အခါမှာ၊ အဲရုပ်ဝါဒ၊ နာမ်ဝါဒ တော်တော်လေး စကားပြောရတယ်။ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်။ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် လောကကြီးရှိ၍ ဒီရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်ရှိနေတာပဲ။ အဲရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ ကုန်ဆုံးရာဟာ နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်၊ အဲဆရာကြီးတို့ဝါဒကတော့ ရုပ်ဓာတ်ဝါဒ၊ နာမ်ဓာတ်ဝါဒ မဟုတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာနဓာတ်ဝါဒ၊ အဲဒီနိဗ္ဗာနဓာတ်ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ကူညီအားပေးတဲ့ အလုပ်ပဲ။ အဲဒီ နိဗ္ဗာနဓာတ်ကိုရအောင်ယူဖို့က တပည့်တွေ တာဝန်၊ အဲဒီနိဗ္ဗာနဓာတ်ပေါ်လာအောင် ဖော်ပေးဖို့ဟာက ဆရာတာဝန်၊ ဒီတော့ ဒီနေရာမှာလုပ်ငန်းအားဖြင့် ဆရာကြီးတို့စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အဲဒီနိဗ္ဗာနဓာတ် သဘောဟာ ကိုယ်၏ဘဝသံသရာက အတူပါလာတဲ့အကုသိုလ်ကံကြွေး ဝင့်ကြွေး တွေကို ချေမှုန်းနိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိရတယ်။

အခုခေတ်က နိဗ္ဗာနဓာတ်ခေတ်၊ ဝိမုတ္တိခေတ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာနဓာတ်ခေတ်၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်ခေတ်ကြီး ဝင်လာတာ၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်အားက ဝင်လာလာခြင်းတော့ မကောင်းဘူးပေါ့။ မကောင်းသေးဘူး၊ အခုဝင်လာတာက ၆ နှစ်ရှိသေးတယ်။ နောက်သွားရမှာက နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)၊ (၂၅၀၀) ကို ၆နှစ်နဲ့ ချိုးလိုက်တော့ အစလေး လောက်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ အစလေးမှာ ချက်ချင်း ပြောင်းပြန်ပြန်ပြီးသော တာပန်တွေ တစ်ပြိုင်လုံး ဖြစ်ကုန်ဖို့ဆိုတာက မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။ အဲနိဗ္ဗာန ဓာတ် အား မွေးရမယ်။ ဒီနေရာ ဒီဌာနကြီးဟာဖြင့် ဆရာကြီးတို့ အမြင်အားဖြင့်

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

နိဗ္ဗာနဓာတ်မွေးနေတဲ့ ဌာန၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်အားဖြည့်ပေးနေတဲ့ဌာန၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်အား တိုးပွားအောင် လုပ်နေတဲ့ဌာနလို့ ဆရာကြီးတို့စိတ်ထဲမှာ ယူဆတယ်။

ဒီတော့ နိဗ္ဗာနဓာတ်အားတွေ ဘယ်မှာ ရှိသလဲ၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်အားတွေ နိဗ္ဗာန်မှာ ရှိတယ်။ ဆရာ သိတယ်၊ နိဗ္ဗာန်က လောကုတ္တရာ နိဗ္ဗာန်၊ အဲဒီနိဗ္ဗာန် မှာ ရှိသော်လည်း မြတ်စွာဘုရားက ပရိနိဗ္ဗာန် မစံမီ၊ သာသနာ(၅၀၀၀) ထားခဲ့ တယ်။ သာသနာ(၅၀၀၀)ထားခဲ့တဲ့ အတွက်ကြောင့် ဂေါတမရှင်တော်ဘုရားရဲ့ နိဗ္ဗာန ဓာတ်အားတွေဟာ လောကကြီးမှာ လှည့်လည်ပြီးတော့ နေသေးတယ်။ ဒီနိဗ္ဗာနဓာတ်အားတွေ ရဖို့ဟာ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရမလဲ။ နိဗ္ဗာနဓာတ်ခံ မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်နှယ်မှ လုပ်လို့ မရဘူး။ နိဗ္ဗာနဓာတ်ခံ ရှိတဲ့ သူမှ နိဗ္ဗာနဓာတ်အား ရမယ်။ နိဗ္ဗာနဓာတ်ကို ဆွဲလို့ရမယ်။ ဆွဲလို့ရရင် အားဖြစ်မယ်။ အားဖြစ်ရင် ဒီ ဓာတ်အားက ခပ်သိမ်းသော ကပ်ကြီးသုံးပါးအန္တရာယ်တွေကို အကာအကွယ်ပြု နိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာနဓာတ်အား အရေးကြီးတယ်၊ အဲဒီလို နိဗ္ဗာနဓာတ်ဟာ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ရှိသေးသလဲ။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်သွားတာ အခုမှ နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀) ကျော် ရှိသေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားထံမှ တရားရပြီး တော့ အရိယမဂ်ဖိုလ်ဆိုက်တဲ့ နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေ အသင်္ချေ များစွာ ရှိသေးတယ်။ သောတာပန်မှာ တည်တဲ့၊ သကဒါဂါမ်မှာ တည်တဲ့ ၊ အနာဂါမ်မှာ တည်တဲ့ နတ်တွေ ဗြဟ္မာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ နတ်တွေ ဗြဟ္မာတွေမှာ နိဗ္ဗာနဓာတ်အားတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ ဓာတ်ပေါင်းရမယ်နော်၊ ဓာတ်ပေါင်းစုပြီး ဓာတ်ဖွင့်ရမယ်၊ အဲ လောက လူ့ဘုံမှာ အဲဒီလို အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အစစ်နော် အစစ်၊ အစစ်၊ ဒုက္ခဝိဇ္ဇာဉာဏ်အစစ်၊ အနတ္တဝိဇ္ဇာဉာဏ်အစစ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပွားများအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ အားပေး ရမယ်၊ အားထုတ်စေရမယ်၊ အားထုတ်စေလို့ လောကကြီးလူ့ဘုံကြီးမှာ နိဗ္ဗာနဓာတ် အားတွေ ပေါ်လာတယ်ဆိုရင်ဖြင့် အဲ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံမှာ ရှိတဲ့ အရိယနတ် ဗြဟ္မာတွေရဲ့ နိဗ္ဗာနဓာတ်အားနဲ့ ဆက်သွားလိမ့်မယ်၊ အဲ ဆက်သွားတဲ့ အခါမှာကျ ရင်ဖြင့် လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ နိဗ္ဗာနဓာတ်တွေ ဝင်လာမယ်။ ဘုရားသခင် ရွှေလက်ထက်တော်က နိဗ္ဗာနဓာတ်တွေ ဝင်လာသလို၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်တွေဟာ ဒီ



လောကကြီး မှာ ဝင်လာရင် နိဗ္ဗာနဓာတ်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ ပါပဓာတ်တွေဟာ ဆုတ်ပေးရမယ်။

ပါပဓာတ်တွေဟာ လောကကြီးမှာ အခု အင်မတန်ပဲ ထကြွနေတယ်။ ပါပဓာတ်တွေ ဘယ်လောက် ထကြွနေသလဲ ဆိုရင် ဘုရားသခင် ရွှေလက်ထက် တော်က မဖြစ်ပေါ်တဲ့ ငရဲမီးဓာတ်၊ ဘုရားသခင် ရွှေလက်ထက်တော်က လောကီ ပညာအားဖြင့် တတ်ကျွမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အောက်ဆွဲတဲ့ ဟာတွေ ၊ အင်မတန်များ တယ်။ ဘယ်လောက်များသလဲဆိုရင် ဘုရားသခင် ပွင့်တော်မူတဲ့ အချိန်အခါက အင်မတန်ကြမ်းတယ်၊ ဒီသွေးချင်းချင်းရဲနေအောင်၊ နီနေအောင်၊ ယဇ်တွေပူဇော် ပြီး အကြီးအကျယ် လုပ်နေတဲ့ ခေတ်အခါသမယကြီး၊ အဲဒီအခါမှာ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာတယ်၊ အဲဒီလောက်ပဲ ရှိတယ်၊ အခုအခါမှာတော့ ငရဲမီးဓာတ်နဲ့ ကစား နေတယ်။ ငရဲမီးဟာ လောကကြီးမှာ ပျံ့နှံ့နေတယ်၊ ဟုတ်လား၊ ငရဲမီးရဲ့ အရှိန်အဝါမှာ လောကကြီးမှာ လူတွေဟာ ကိုယ်တွေ့ ခံစားနေရတဲ့ အချိန်အခါ ကြီး၊ ငရဲမီးဓာတ်တွေကို လက်နက်ပမာ အသုံးပြုနေတဲ့ အခါကြီး ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ဒီငရဲမီးဟာ အလွန် ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။

အဲဒီငရဲမီးဓာတ်တွေဟာ လောကကြီးမှာ အခု အတော်ပျံ့နှံ့လာပြီ၊ ပျံ့နှံ့လာ တဲ့ ငရဲမီးဓာတ်တွေ ဘယ်သူ့ဆီ ဝင်မလဲ။ အကုသိုလ်အကျိုးပေးခွင့်သာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေ။ အဲသူတို့ဆီမှာ ဝင်နိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ လောကကြီးမှာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ ငရဲမီးဓာတ်ရမလဲဆိုရင်ဖြင့် ဥပမာအားဖြင့်ဗျာ ကျုပ်တို့ ဘုရားသခင် လက်ထက်တော်က သိဇ္ဇည်းဆိုပါတော့။ အဲ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် တို့၏ ဆရာကြီး၊ အဲသိဇ္ဇည်း။ မြတ်စွာ ဘုရားပွင့်လာတော်မူတဲ့အခါမှာ ရှင် သာရိပုတ္တရာနဲ့ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်လောင်းတို့ဟာ အဲ မြတ်စွာဘုရား နောက်ပါ သွားတဲ့အခါမှာ သိဇ္ဇည်းကြီးက မကျေမနပ် ဖြစ်တယ်၊ မကျေမနပ် ဖြစ်တယ် ဆိုတာ ဘာကြောင့်လဲ၊ ငါ့တပည့်တွေ ဘုရားဘက်ပါသွားတာ ဆိုပြီး ဘုရား အပေါ်မှာ ဒေါသစိတ်ကလေး သွားဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဒေါသစိတ်ကလေးက ပြန် ပြီး၊ ဓာတ်ကန်ပြီးတော့ သူ့ကို ငရဲမီးဓာတ် ဝင်ကပ်တယ်၊ အဲဒီငရဲမီး ဓာတ်ကန် ပြီးတော့ သွေးအန်ပြီးတော့ ဆုံးရတယ်။ အဲ ဒေဝဒတ်ဥပမာ၊ ဒေဝဒတ်အထဲ ကို ဘယ်ကမှ အနုမြူ ငရဲမီးဓာတ်တွေ အင်ဂျက်ရှင်းနဲ့ ထိုးမသွင်းလိုက်ပါဘူး။ ဖျတ်ခနဲဆို ဒေဝဒတ်ထဲကို ဝင်တယ်။ နော်...

### ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ငရဲကို ကျစေတဲ့ အကုသိုလ်တွေ အသချေ အနတ္တ ရှိတယ်။ ဘဝသံသရာကြီး တစ်လျှောက်မှာ၊ ဘဝသံသရာဆိုတာ ဘယ်လောက်ရှည် သလဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားဟောတာရှိပါတယ်။ အဲဒီမြင့်မိုရ်တောင်နဲ့ ယှဉ်နေတဲ့ ဝေပုလ္လတောင်ဆိုတာ အင်မတန်မြင့်တယ်။ အဲ သင်တို့ရဲ့ ဘဝသံသရာမှာ ဘဝပေါင်း များစွာ ဖြစ်လေရာဘဝက သတ္တဝါတို့ရဲ့၊ သင်တို့ရဲ့ အရိုးတွေကို စုပုံလိုက်မယ်ဆိုရင် ဝေပုလ္လတောင်လောက်မက ရှိတယ်။ ဒီလောက် ပေါများတယ်။ အဲဒီဘဝသံသရာမှာ ကိုယ်ပြုတဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေကို၊ ကိုယ်ကနေ ချိန်ထိုးကြည့်လိုက်စမ်း၊ အဲဒီဘဝ မှာပဲ၊ ဒီတစ်နေ့မှာပဲ၊ ကိုယ့်အကုသိုလ်ကံ ဘယ်လောက် ရှိသလဲ။ အဲ ဘဝကြွ လာလို့ အသိဉာဏ်ကလေး ဝင်လာတာနဲ့၊ မနောက် ဝင်လာတာပဲ။ မနောက် ဝင်လာ လို့ ရှိရင် မနောက် နောက်က နေပြီး ဝစီကံ ပါလာတယ်။ ဝစီကံနောက်က ကာယကံ ပါတယ်။ အဲဒီကံတွေကို ပြန်ပြီး ဆန်းစစ် ကြည့်။ တစ်နေ့အဖို့ဟာ အကုသိုလ်နဲ့ ကုသိုလ် ဘယ်တင်းများသလဲ။

ကြိုက်ရင်လည်း လောဘ၊ မကြိုက်ရင်လည်း ဒေါသ၊ အဲဒီနှစ်ခုကြားထဲ မှာ နေတာပဲ။ ဒီဟာ လွတ်အောင်ရုန်းတာက တရား အာရုံယူပြီး အနိစ္စ သိနေတဲ့အခါ သမာဓိ ရှိနေတဲ့အခါပဲ လွတ်တယ်။ အဲဒီတော့ တော်တော်ခက်တယ်။ အဲဒီတော့ အကုသိုလ်ကံကြွေးတွေက အင်မတန် များတာ၊ ဒီကံကြွေးတွေကို မဆပ် နိုင်လို့က ဘဝသံသရာကြီး လည်နေတာ။ ဒီကံကြွေးတွေ ဘယ်အချိန်အခါမှ ဆပ်လို့ ဖြစ်မလဲ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလို သာသနာကြီး ထွန်းကားပြီးမှ ဝိမုတ္တိခေတ်ရောက်လာ တဲ့အခါ၊ အဲဒီအခွင့်အရေးရအောင် ယူနိုင်ရင် ယူလိုက်ပါ။ မယူလို့ဘဝကလဲ အသက် ဟာ တိုပါဘိနဲ့ ၊ တိုလို့သာ ဆုံးသွားပြန်ရင်လဲ ဒါမမိလိုက်ပြန်ဘူး။ လွတ်သွား ပြန်ရော၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီလိုအချိန်အခါ အခွင့်သင့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ် ရသင့် ရခွင့် ရှိတဲ့ တရားကို ဘယ်နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့လေ၊ ဆရာကြီးတို့ သတိပေးချင်တာက သီလကလဲ ဘုရားအကြိုက် သီလ ဖြစ်ပါစေ၊ သမာဓိကလဲ ဘုရားအကြိုက် သမာဓိ ဖြစ်ပါစေ။ ပညာလဲ ဘုရားအကြိုက်ပညာ ဖြစ်ပါစေ။ အဲဒီတော့မှ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာ သုံးပါးတရားကို တိကျ ပြတ်သားအောင်ပွားများအားထုတ်ရာ ရောက်တယ်။ အဲဒီ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာ သုံးပါးတိကျ ပြတ်သားအောင် ပွားများ အားထုတ်ရင်လဲ အဲဒီဝိမုတ္တိခေတ်ကြီးမှာ ပဋိပတ္တိခေတ်ကြီးမှာ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရောက်တယ်။



ဒီတော့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာ သုံးပါးကို တိကျပြတ်သားအောင် ပွား များ အားထုတ်ဖို့ အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အစစ်၊ ဒုက္ခဝိဇ္ဇာဉာဏ်အစစ်၊ အနတ္တ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အစစ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာရင်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာ အစဉ်မှာ ကိန်းဝပ်နေတဲ့ အကုသိုလ် ဓာတ်တွေဟာ ဘယ်လို ချေပြီး ဘယ်လို ကြေသွားသလဲဆိုတာ ဆရာကို မမေး နဲ့၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဒီဝန်ကြီး ဘယ်လောက် ပေါ့သွားသလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် နားလည်ရမယ်။ အဲနားလည် ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီကနေ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်သွား မယ် ဆိုလိုရုံရင် အဲသစ္စာလေးပါး တရားမြတ်ကို တတ်အပ်ပိုင်ပိုင် သိနိုင်ရုံသာမက၊ ယခုဘဝ မှာပင်လျှင် ပါရမီအားလျှော်စွာနော်။ ပါရမီလေးလဲ ထည့်ဦး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အဲ-တပည့်အပေါင်းတို့က အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါမှာ သာသနာ သမ္မတ္တိခေတ်ကြီး ကြိုကြိုက်တဲ့အခါမှာ မဆုတ်မနစ်သော လုံ့လဝီရိယ ဖြင့် ယခု အချိန်ကစပြီးတော့ အဲဒီသာသနာ့တရား၊ မဂ်ပညာ၊ ဖိုလ်ပညာတရား၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တရားများ၊ အားလုံးပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆရာကြီး ဆုတောင်းပါတယ်။

\* \* \*

၄။ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာ ဒါပဲ။ What Buddhism is

ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာ ဒါပဲဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓဓမ္မအကြောင်း များကို ၁၉၅၁ စက်တင်ဘာလနှင့်အောက်တိုဘာလ များတွင် သုံးကြိမ်ခွဲ၍ ဆရာကြီး ဟောပြော ပို့ချခဲ့သည်။ ထိုအချိန်အခါက မြန်မာပြည်တွင် ရောက်ရှိနေသော အမေရိကန် ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့မှ အရာရှိများက ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာတရားသဘော များကို သိလိုကြသောကြောင့် ရန်ကုန်မြို့၊ အလံပြဘုရားလမ်း၊ မက်သဒစ် ခရစ် ယာန် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွင် ဟောပြောပွဲများကို စီစဉ်ခဲ့ကြပေသည်။

ပထမအကြိမ်ဟောပြောပွဲ တွင် ဂေါတမဗုဒ္ဓ၏ ပါရမီဖြည့်စဉ်များ၊ သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားအဖြစ် လောကီစည်းစိမ်ခံစားခဲ့ပုံများ၊ ထို့နောက် တောထွက်ပုံနှင့်တရား ရှာပုံများ၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ဆွတ်ခူး၍ ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအဖြစ် ပွင့် တော်မူလာပုံများကို တင်ပြခဲ့လေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်ဆွေးနွေးရာတွင် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသော တရား တော် အဆီအနှစ်ဖြစ်သည့် ဓမ္မစကြာတရားတော် အရိယာသစ္စာလေးပါးနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားများကို ဆွေးနွေးရှင်းလင်းခဲ့လေသည်။

တတိယအကြိမ်တရားပွဲ၌ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားများကို ရှင်းလင်းတင်ပြ၍ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် သံသရာတွင် ခန္ဓာဇာတ် သိမ်းနိုင်ပုံ အကြောင်းများ ဟောပြောခဲ့၏။

ဆရာကြီးသည် ဤ တရားပွဲများတွင် ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည့် အခန်းကဏ္ဍကို အလေးအနက် ထား၍ တင်ပြခဲ့ပေသည်။ ထို့နောက် အောက်ပါ အတိုင်း နိဂုံးချုပ်စကားများ ပြော၍ အဆုံးသတ်ခဲ့လေသည်။



‘မျက်မှောက်ချိန်ခါတွင် နေရာတကာ၌ မကျေနပ်မှုများ ရှိနေကြသည်။ မကျေနပ်မှု များသည် မကောင်းသော စိတ်ထားကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ မကောင်းသော စိတ်ထားမှုသည် အမုန်းကို ပွားစေလေသည်။ အမုန်းပွားမှုမှ ရန်မှုမှ ဖြစ်ထွန်းလာသည်။ ရန်မှုမှုကြောင့် စစ်ဖြစ်ကြရသည်။ စစ်ဖြစ်လျှင် ရန်သူများ ဖြစ်လာသည်။ ရန်သူများသည် စစ်တိုက်ခိုက်ကြသည်။ စစ်တိုက်ခိုက်ကြသဖြင့် ရန်သူများဖြစ်ကြရပြန်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကမ္ဘာကြီးသည် မကောင်းမှု သံသရာတွင် လည်ပတ်လျက် ရှိနေလေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။ စိတ်အပေါ်တွင် ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲမှုကင်းမဲ့နေ၍ ဖြစ်ပါသည်။

လူဆိုသည်ကား အဘယ်နည်း၊ နောက်ဆုံးသတ္တုချကြည့်လျှင် စိတ်အင်အားများ အကောင်အထည်ပေါ်လာမှုပင် ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဟူသည်ကား အဘယ်နည်း။ ရုပ်သည်စိတ်အင်အားများမှ ဒြပ်ထုသဏ္ဍာန် ပေါ်ပေါက်လာခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ကုသိုလ်စိတ်နှင့် အကုသိုလ်စိတ်တို့၏ ထိတွေ့တုံ့ပြန်ပုံများ၏ အကျိုးရလဒ်များသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက စိတ္တေန နိယတေ လောကော ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကြီးကို စိတ်က ပြုလုပ်ဖန်ဆင်းထားသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်သည် အရာရာကို စိုးမိုးထားပေသည်။ ဤအကြောင်းများကြောင့် စိတ်ကို လေ့လာကြပါစို့။ စိတ်၏ ထူးခြားသော လက္ခဏာ အင်္ဂါရပ်များကို လေ့လာကြပြီးနောက်၊ ကမ္ဘာကြီး တစ်ဝန်း ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာကို ဖြေရှင်းကြပါစို့။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတွင် လက်တွေ့သုတေသနပြုရန် အခန်းကဏ္ဍကျယ်ပြန့်စွာ ရှိပါသည်။ မြန်မာပြည်မှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် ဤသို့ လက်တွေ့စမ်းသပ်လိုသူတိုင်းအား သူတို့၏ ရင့်ကျက်ပြီးသော အတွေ့အကြုံများဖြင့် အကူညီပေးရန် အစဉ်အဖြင့် စောင့်ကြိုလျက် ရှိကြပါသည်။

အထက်ပါ ဆရာကြီး၏ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဟောကြားချက်များကို **What Buddhism Is** ဟူသော စာအုပ်ကလေးဖြင့် ငွေစာရင်းမင်းကြီးရုံး ဝိပဿနာအဖွဲ့က ပုံနှိပ်၍ အကြိမ်ကြိမ် ဖြန့်ချိခဲ့ပါသည်။ ယင်းဟောကြားချက်များ အပြည့်အစုံကို အောက်တွင် မြန်မာဘာသာပြန်၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုသည်မှာ

ဟောကြားစဉ် အမှတ်(၁)၊ ၁၉၅၁ ခု၊ စက်တင်ဘာလ (၂၃) ရက်။

ယနေ့လူကြီးမင်းများ၏ ရှေ့မှောက်တွင် လာရောက်၍ ‘ဗုဒ္ဓဘာသာ ဆိုသည်မှာ’ ဟူသော အကြောင်းအရာများ ရှင်းလင်း ဟောကြားခွင့် ရသည်ကို အထူး အခွင့်ထူးတစ်ရပ် ရသည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆပါသည်။ ပဏာမအနေဖြင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ကျွန်တော် တင်ပြရန် ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်သည် တက္ကသိုလ် သို့ တက်ရောက်၍ ပညာသင်ကြားခဲ့ဖူးခြင်း မရှိပါ။ သိပ္ပံပညာ ဗဟုသုတလည်း လူပြိန်းတစ်ယောက် သိသမျှလောက်သာ သိရှိပါသည်။ ထို့ပြင်လည်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရား၏ တရားဟောများ ကိန်းအောင်းရာ ပိဋကသုံးပုံကို ရေးသားထားသည့် ပါဠိစာပေကို တတ်ကျွမ်းမှု မရှိသဖြင့် ဗုဒ္ဓဆိုင်ရာ ပညာရှင်ကြီး တစ်ဦးလည်း မဟုတ်ပါ။

သို့ရာတွင် ကျွန်တော်သည် ထင်ရှားကျော်ကြားသော ဆရာကြီးများ၊ မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြုစုရေးသားထားသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ကျမ်းဂန်များကို အတော်အတန် ဖတ်ရှုလေ့လာထားသူ တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်းကိုတော့ ဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာကို စာပေကျမ်းဂန်အရ လေ့လာခြင်း ထက် လက်တွေ့ကျကျ ပိုမိုဆည်းပူးထားသည့် သူတစ်ဦး ဖြစ်သည့်အလျောက် အခြား နေရာဌာနများတွင် မရရှိနိုင်သည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ သိပ္ပံဝိဇ္ဇာများကို လူကြီးမင်းတို့အား ပေးစွမ်းနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ယခု လက်ရှိအချိန်အခါတွင် ကျွန်တော်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာလက်တွေ့ကျင့်စဉ်ကို လေ့လာ သင်ကြားနေသူ တစ်ဦးသာဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်အားဖြင့် သဘာဝ အင် အားကြီးများ၏ အစစ်အမှန်သဘောတရားများကို စမ်းသပ်လေ့လာနေသူတစ်ဦးသာ ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံရပါမည်။



ဤလေ့လာသင်ကြားမှုကိစ္စရပ်များကို လူ့ဘောင်လောကမှ အိမ်ထောင်ရှင် တစ်ဦးအဖြစ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ အစိုးရဌာန တစ်ခုတွင် များမြောက်လှစွာသော တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နေရသည့် အရာရှိတစ်ဦး အဖြစ်ဖြင့်လည်းကောင်း ရနိုင်သမျှ အချိန်အတွင်းသာ ဆောင်ရွက်ရသဖြင့် တိုးတက်မှုမှာ မြန်ဆန်ခြင်း မရှိလှပါ။ ကျွန်တော် တင်ပြမည့် အကြောင်းအရာများသည် ပရမတ္ထတရား စစ်စစ် လုံးဝဥသံ့ မှန်လှပြီဟု တစ်ထစ်ချ မဆိုလိုပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော် တင်ပြသမျှသည် ကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်၊ စေတနာသန့်သန့်၊ ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝဖြင့် တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်းကိုမူ ယုံကြည်စိတ်ချစေလိုပါသည်။

ကာလာမသုတ္တဒေသနာတွင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဤသို့ ဟောကြား တော်မူခဲ့သည်။

‘သတင်းစကား ကြားရုံမျှနှင့်လျှင် သင်မယုံလေနှင့်၊ မိဘ ဘိုးဘွား အစဉ်အလာ အဆက်ဆက်မှ ဆင်းသက်လာခဲ့သည့် ထုံးတမ်းစဉ်လာများ ဟု ဆိုရုံမျှနှင့် ယုံကြည်လက်ခံမှု မပြုလေနှင့်၊ လူပြောသူပြော တစ်ဆင့် စကား ပြောကြားသည်ကိုလည်း မယုံလေနှင့်၊ ရှေးသူဟောင်းများ ရေးခဲ့ သည်ဆိုသော ကျမ်းကြီးများကို ကိုးကားတင်ပြ ပြောဆို၍လည်း မယုံလေ နှင့်၊ ရော်ရမ်းမှန်းဆယူရသော သဘောထင်မြင်ချက်များကိုလည်း မယုံကြည် လေနှင့်၊ အစဉ်အမြဲ ပြုလုပ်နေကျ အလေ့အထ ဖြစ်နေ၍ စွဲလမ်းသော သဘောကြောင့် အမှန်ဟု မမှတ်ယူနှင့်၊ အသင်တို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာ ဆရာသမား လူကြီးသူမများ ဖြစ်ပေသည်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် လည်း မှန်လှပြီဟု တစ်ထစ်ချ မမှတ်ကြကုန်လင့်။’

မိမိကိုယ်တိုင် သေချာစွာ ကြည့်ရှု လေ့လာသုံးသပ် ဝေဖန်ပြီး နောက် အကြောင်းအရာတစ်ခုသည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနှင့် ပြည့်စုံ၍ အားလုံးတို့၏ ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေမည်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချရသောအခါ ထိုအကြောင်းတရားကို ယုံကြည်လက်ခံ၍၊ ဤအကြောင်းတရားအတိုင်း ကျင့်ကြံ နေထိုင်ပါလော့’

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် ဒဿနိက (အဘိဓမ္မာ)ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးတင်ပြချိန် ရောက်သောအခါ ကျွန်တော်တင်ပြချက်များကို မိမိကိုယ်တိုင် လျော်ကန်သင့်မြတ်စွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုရလဒ်အဖြစ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သဘောတူ မယုံကြည်ဘဲနှင့် ကျွန်တော် တင်ပြသည်များကို လက်ခံ ယုံကြည်မှု မပြုကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံလိုပါသည်။

မကောင်းမှုဟူသမျှကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကောင်းမှုဟူသမျှကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။

မိမိ၏စိတ်ကိုသန့်ရှင်း ဖြူစင်စေရာ၏။

ဤကား ဗုဒ္ဓရှင်တော်များအားလုံး ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားများ ဖြစ်ပါ၏။

ဓမ္မပဒဂါထာအမှတ် (၁၄)

အထက်ဖော်ပြပါဓမ္မပဒမှ ကောက်နုတ်ချက် ဂါထာကလေးသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်အဆီအနှစ်လိုရင်းကို တိုကျဉ်းစွာ ဖော်ပြထားပေသည်။ လွယ်သယောင်ဖြင့် လက်တွေ့ ကျင့်ရန် လွန်စွာ ခဲယဉ်းလှပေသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်များကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရင်း မပြုလုပ်ဘဲ စစ်မှန်သော ဗုဒ္ဓဝါဒီတစ်ဦး မဖြစ်နိုင်ချေ။

‘ငါဘုရားကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူသော အမှန်တရားတို့ကို သင်တို့အား ဟောကြား သိစေခဲ့ပေပြီ။ ဤဟောကြားသော သစ္စာတရားကို သင်တို့ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေလော့။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးပေလော့။ ၎င်း တရားများကို အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်ပွားများကြပေလော့။ ဤသန့်ရှင်းဖြူစင်သော ဘာသာဝါဒသည် ကြာရှည်စွာ တည်ရှိစေရန်နှင့် လူနတ်တို့၏ ကောင်းကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းစေရန် တည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန် အနယ်နယ် အရပ်ရပ်၌ ဖြန့်ဖြူးဟောကြား ပြသကြပေလော့’ဟု ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။



ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ အခြေခံဖြစ်သော ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များကို မတင်ပြ မဆွေးနွေးမီ ဂေါတမဗုဒ္ဓ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို သင်တို့ သိရှိထားကြရန် ရှေးဦးစွာ ကျွန်တော် တင်ပြလိုပါသည်။ ဤ ကိစ္စအတွက် သင်တို့ထဲမှ အများစုတို့ ယဉ်ပါးနားလည်မှု မရှိသေးသော ဗုဒ္ဓဝါဒဆိုင်ရာ အချို့သော အတွေးအခေါ် အယူအဆတို့၏ နောက်ခံ အကြောင်းအချက်များကို ဖော်ပြရန် ကျွန်တော့်တွင် တာဝန်ရှိပေသည်ဟု ယူဆပါသည်။

ထို့ကြောင့် စကြဝဠာအကြောင်း၊ ကမ္ဘာကြီး ဖွဲ့တည်ပုံအကြောင်း၊ ဘုံဘဝ အဆင့်ဆင့်အကြောင်း စသော ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ယူဆချက်များကို အတိုချုပ်အားဖြင့် ရှင်းလင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာများသည် အသင်တို့အား ဆင်ခြင် တွေးတောစရာ မုချမလွဲ ဖြစ်စေပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော် ဟောကြား တင်ပြချက်များကို စိတ်ရှည်စွာ သည်းခံ၍ နားထောင်ပြီးလျှင် မရှင်းလင်းသည်များကို မေးကြားချိန်၊ ဆွေးနွေးချိန်ရောက်သည့်အချိန်အထိ ဤကိစ္စများအား ခေတ္တ ဆိုင်းငံ့ထားစေလိုပါသည်။

### စကြဝဠာ

စကြဝဠာနှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓဝါဒဆိုင်ရာ အယူအဆများကို အောက်ပါအတိုင်း အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြနိုင်ပေသည်။

ရှေးဦးစွာ သြကာသလောကဟု ခေါ်ရသော ဟင်းလင်းပြင်စကြဝဠာ ရှိသည်။ ဤစကြဝဠာတွင် နာမ်ရုပ်တို့ ကိန်းအောင်းတည်ရှိသည်။ ဤလောကဓာတ်ကြီးတွင် ရုပ်နှင့်နာမ်တို့သည်သာလျှင် ကြီးစိုးလျက် ရှိကြ၏။ ယင်းရုပ်နှင့် နာမ်တို့သည်လည်း အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်သည်ဟူသော သဘာဝ နိယာမ၏ သြဇာသက်ရောက်မှုအောက်တွင် ဖြစ်ပျက်လျက် ရှိကြ၏။

နောက်လောကတစ်ခုသည်ကား သင်္ခါရလောက ဖြစ်၏။ သင်္ခါရလောကဟူသည် စိတ်အင်အားတို့၏ စကြဝဠာဖြစ်ပေသည်။ ဤစိတ်အင်အားတို့တွင် ဖန်ဆင်းနိုင်စွမ်းလည်းရှိ၏။ ဖန်ဆင်းခံရမှုလည်း ရှိ၏။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနော

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ကံတို့ကြောင့် ဖြစ်ထွန်းလာသည့် ဖန်ဆင်းနိုင်စွမ်းရှိသည့် စိတ်အင်အားတို့ တည်ရှိရာ ဘုံလောကဖြစ်ပေသည်။

နောက်ဆုံး တတိယလောကသည် သတ္တလောကဟု ခေါ်ဆိုသည့် အသက်ရှိ သတ္တဝါများတည်ရှိရာ စကြဝဠာ ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသက်ရှိသတ္တဝါတို့အား ပကတိမျက်စိဖြင့် မြင်ရသည်လည်း ရှိ၏။ မမြင်နိုင်သည့် သတ္တဝါများလည်း ရှိ၏။ ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော စိတ်စွမ်းအင်မှ ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော သတ္တဝါများလည်း ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့သည် ဤလောကသုံးပါးကို တစ်ခုမှ တစ်ခုသီးခြားခွဲထုတ်၍ မရသောကြောင့် သုံးလောကပေါင်းသော တစ်ခုတည်းသော စကြဝဠာဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ကောင်းပါသည်။ ယင်းလောကသုံးခုသည် တစ်ခုတည်းသော စကြဝဠာအဖြစ် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ယှက်သွယ် ဆက်စပ် စိမ့်ဝင်တည်ရှိနေကြသည်ဟု ယူဆနိုင်ပေသည်။

အသင်တို့ အထူးစိတ်ဝင်စားမည့် အကြောင်းအရာမှာ တစ်ခုတစ်ခုတွင် သုံးဆယ့်တစ်ဘုံပါရှိသော သီးခြား စကြဝဠာများအကြောင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤစကြဝဠာခေါ် ကမ္ဘာလောက တစ်ခုသည် နေစကြဝဠာဟုဆိုရသော လူ့ဘုံလောကနှင့် အခြားဘုံလောကတို့ ထပ်တူပင် ဖြစ်ကြသည်။ ဤ စကြဝဠာမျိုး သန်းပေါင်း ချီ၍ ရှိကြပေသည်။ ယင်းတို့အား ရေတွက်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်သည့် အသင်ချေယုလောကတို့ ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်တော်တို့နှင့်အနီးဆုံးစကြဝဠာတစ်သောင်းကို ဗုဒ္ဓဘုရားဖြစ်ပေါ်ရာ ဇာတိခေတ်အတွင်း အကျုံးဝင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ကပ္ပိလဝတ်ပြည်တော်အနီး မိဂဒါဝုန်တောကြီးထဲတွင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် လူသိများသော မဟာသမယသုတ်တော်ကြီးကို ဟောကြားတော်မူစဉ်အခါက ကျွန်တော်တို့ စကြဝဠာအတွင်းရှိ နတ်ဗြဟ္မာများသာမက ပတ်ဝန်းကျင် ဇာတိခေတ်ခေါ်သော စကြဝဠာ တစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာများ အားလုံးတို့သည်လည်း မြတ်စွာဘုရား၏တရားတော်ကို လာရောက်၍ နာကြားခဲ့ကြပေသည်။

ဇာတိခေတ်မှ ကျော်လွန်၍ မြတ်စွာဘုရား၏ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတန်ခိုးတော် သက်ရောက်ရာ ကုဋေချီ၍ များပြားသော စကြဝဠာအပေါင်းကိုအာဏာခေတ်



အကျုံးဝင် စကြဝဠာများဟုခေါ်ဆိုရသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ စိတ်အင်အားလှိုင်း တို့သည် ထိုအာဏာခေတ်နယ်ပယ်အတွင်း၌ သတ္တဝါအားလုံးတို့ထံသို့ ပေါက် ရောက်အောင် ပျံ့လွင့်နိုင်ကြပေသည်။

ကျန်သော စကြဝဠာတို့သည် အတိုင်းမရှိသော လေဟာပြင်၌ တည်ရှိသည့် ဝိသယခေတ်ခေါ် စကြဝဠာတို့ဖြစ်ကြသည်။ ယင်းဝိသယခေတ် နယ်ပယ်သို့မူ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ စိတ်ဓာတ်လှိုင်းများ ရောက်ရှိနိုင်မှု မရှိတော့ပေ။

ဤ စကြဝဠာနှင့် ပတ်သက်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ အယူအဆများကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် ကမ္ဘာစုစုပေါင်း၏ စကြဝဠာ အရွယ်အစားကို အသင် တို့ မည်မျှကြီးမားမည်ကို စိတ်ကူး ကြံဆနိုင်ကြပေမည်။ ဩကာသလောက အတွင်း၌ ပါရှိသည့် ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာကြီး၏ မကြီးကျယ်သိမ်ငယ်သေးနပ် လှသည့် အဖြစ်ကို တွေးဆနိုင်ကြပေမည်။ အမှန်စင်စစ် လူသားတို့၏ ကမ္ဘာ တစ်ခုလုံးသည်ပင် စကြဝဠာတစ်ခုလုံးအတွင်း၌ သေးငယ်လှသော လဟာပြင်မှ အစက်အပြောက်ကလေးမျှသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ယခု ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာလောကရှိ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ အကြောင်းကို သဘောမျှ ပြောပြပါမည်။ ကျွန်တော်တို့ကမ္ဘာလောကရှိ သုံးဆယ့် တစ်ဘုံ ဟူသည်မှာ အခြားမည်သည့် ကမ္ဘာလောကတွင်မဆို တည်ရှိကြသည့် သုံးဆယ့်တစ်ဘုံများနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ အရူပလောက (ရုပ်မရှိသည့် ဗြဟ္မာ့လောက)
- ၂။ ရူပလောက (သိမ်မွေ့သော ရုပ်ရှိသည့် ဗြဟ္မာ့လောက)
- ၃။ ကမ္မလောက (လူနတ်နှင့်အဆင့်နိမ့်သတ္တဝါတို့၏ ကမ္မလောကီဘုံ)

အရူပလောကတွင် ရုပ်တရားဟူ၍ မရှိသော ဗြဟ္မာလေးဘုံ ပါဝင်သည်။ ရူပလောကတွင် သိမ်မွေ့သော ရုပ်ရှိသည့် ဗြဟ္မာ့ဘုံ(၁၆)ဘုံပါဝင်သည်။

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ကမ္မလောကတွင် ပါဝင်သော ဘုံတို့မှာ-

- (က) နတ်ပြည်ခြောက်ဘုံ
  - (၁) စတုမဟာရာဇိကဘုံ (စတုလောကပါလနတ်မင်းကြီးလေးပါးတို့ နေထိုင်ရာဘုံ)
  - (၂) တာဝတိံသာဘုံ (သုံးဆယ့်သုံးပါးသော နတ်တို့၏ ဘုံ)
  - (၃) ယာမာဘုံ
  - (၄) တုသိတာဘုံ
  - (၅) နိမ္မာနရတီဘုံ(ကိုယ်တိုင်ဖန်ဆင်းသည်တို့ကို ခံစားသောနတ် များ ၏ဘုံ)
  - (၆) ပရနိမ္မာတဝဿဝတီဘုံ(သူတစ်ပါး ဖန်ဆင်းပေးသည်တို့ကို ခံစား သော နတ်များ၏ဘုံ)
- (ခ) လူ့ဘုံ
- (ဂ) အောက်အပ္ပါယ်လေးဘုံ၊
  - (၁) နိရယ ငရဲဘုံ
  - (၂) တိရစ္ဆာန်ဘုံ
  - (၃) ပြိတ္တာဘုံ
  - (၄) အသူရကာယ်ဘုံ

ဤဘုံတို့သည် စေတနာအရင်းခံ၍ ပြုလုပ်သော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ အစဉ်တို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်စွမ်းအင်များ၏ သဘာဝလက္ခဏာများ အလိုက် ဖြူစင် ကြည်လင်သည်လည်း ရှိသည်။ ညစ်နွမ်းပြီး ငြိုးမိန်သည်လည်း ရှိသည်။ အေးချမ်းသည်လည်းရှိသည်။ ပူပြင်းသည်လည်း ရှိသည်။ ထွန်းလင်း တောက်ပသည်လည်း ရှိသည်။ မည်းမှောင်သည်လည်း ရှိသည်။ ပေါ့ပါးသည်လည်း ရှိသည်။ လေးလံသည်လည်း ရှိသည်။ သာယာပျော်မွေ့ဖွယ်ရာလည်း ရှိသည်။ နံ့ချာ သိမ်ဖျင်းသည်လည်း ရှိသည်။

ဥပမာအားဖြင့် သတ္တလောက တစ်ဝှမ်းရှိ သတ္တဝါအားလုံးတို့ အပေါ်သို့ အတိုင်းအဆမရှိသော မေတ္တာကရုဏာဖြင့် ဖုံးလွှမ်းစေလျက် တရားကျင့်ကြံနေသော



တရားရှင်သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဤတရားရှင် သူတော်ကောင်းကြီးသည် သန့်ရှင်းကြည်လင်သော၊ အေးချမ်းစေသော၊ ထွန်းလင်းတောက်ပသော၊ ပေါ့ပါးသော၊ သာယာချမ်းမြေ့သော စိတ်စွမ်းအင်များကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက် နေပေလိမ့်မည်။ ယင်းကဲ့သို့ စိတ်စွမ်းအင်တို့သည် သာမန်အားဖြင့် ဗြဟ္မာ့ဘုံ၌သာ ကိန်းအောင်းတည်ရှိ တတ်ကြပေသည်။

ယခု ဤသာဓကနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဥပမာတစ်ခုကို ယူကြပါစို့။ စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်နေသော၊ ဒေါသအမျက် ချောင်းချောင်း ထွက်နေသော သူ တစ်ဦးကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အတွင်းစိတ်ကို မျက်နှာက ဖော်ပြသည်ဟု ဆိုရိုးစကား ရှိပါသည်။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်၏ ညစ်နွမ်းလျက်ရှိသော၊ ပူလောင်လျက်ရှိသော၊ မည်းမှောင်လျက် ရှိသော၊ လေးလံလျက်ရှိသော၊ ရှုပ်ထွေးညစ်ညူးလျက် ရှိသော စိတ်အခြေအနေသည် ရုတ်ချည်းပင် သူ၏ မျက်နှာ၌ ရောင်ပြန်ဟပ်လျက် ရှိပေသည်။

ယင်းရုပ်ပုံကို သာမန်မျက်စိဖြင့်ပင် တွေ့မြင်နိုင်ကြပါသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ ဒေါသ၏ မကောင်းဆိုးရွားသော စိတ်စွမ်းအင်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ဤမကောင်းဆိုးရွားသော စိတ်စွမ်းအင်တို့သည် အောက်အပါယံ ငရဲဘုံဘဝဆီသို့သာ သက်ဆင်းသွားကြသည်။ လောဘမှလည်းကောင်း၊ မောဟမှလည်းကောင်း၊ အခြေတည်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော မကောင်းသော စိတ်စွမ်းအင်တို့သည်လည်း အလားတူပင် အောက်ဘုံ ဘဝသို့သာ ကျရောက်သက်ဆင်းကြပေသည်။

ရှေ့ဘဝ၌ ကောင်းစေရန် မျှော်မှန်းပြုလုပ်သော သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ဒါန အစရှိသည့်ကုသိုလ်ကောင်းမှုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်စွမ်းအင်များမှာသာမန်အားဖြင့် နတ်ပြည်၊ လူ့ပြည်စသော ကာမဘုံတို့၌သာ တည်ရှိကိန်းအောင်းကြသည်။

ကြွရောက်လာကြသော ဂုဏ်သရေရှိအမျိုးသမီးကြီးများနှင့် လူကြီး လူကောင်းတို့ ခင်ဗျား...

ယခုတင်ပြခဲ့သည်မှာ ဂေါတမဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ ဖြစ်တော်စဉ် ဗုဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်အကြောင်းအရာများကို ကောင်းစွာ သိရှိနားလည်စေရန် လိုအပ်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ သဘောအယူအဆတို့ ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားဖြစ်ရန် ပါရမီဖြည့်ကျင့်ရပုံများ

ဂေါတမဗုဒ္ဓ ရှင်တော်ဘုရားသည် ဘဒ္ဒကမ္ဘာဟု အမည်တွင်သော ဤကမ္ဘာတွင် ပွင့်တော်မူကြသည့် ဘုရားငါးဆူတွင် စတုတ္ထမြောက်ဘုရား ဖြစ်တော်မူသည်။ ဂေါတမရှင်တော်ဘုရား၏ ရှေ့မှ ပွင့်တော်မူပြီးသွားသော ဘုရားရှင်တော်များမှာ ကကုသန်၊ ကောဏာဂုံနှင့် ကဿပ ရှင်တော်မြတ်ကြီးများ ဖြစ်ကြသည်။ ရှေးယခင် ကမ္ဘာများတွင်လည်း မရေမတွက်နိုင်သော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တော်များလည်း ပွင့်တော်မူခဲ့ကြပေပြီ။

ယင်းဘုရားရှင်တော်များသည်လည်း အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်သော သတ္တဝါတို့အား ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းနှင့် သေခြင်းမှ လွတ်ကင်းစေနိုင်သော တစ်မျိုးတည်းသော တရားများကိုပင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ကြလေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအားလုံးတို့သည် ပြည့်ဝသော ကရုဏာရှင်တော်များဖြစ်ကြ၍ ဘုန်းကံကြီးမားလှသော သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်ရှင်များချည်းသာ ဖြစ်တော်မူကြပါပေသည်။

ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားအား ဖူးတွေ့လိုက်ရသော သုမေဓာအမည်ရှိသည့် ရသေ့ကြီးတစ်ပါးသည် ကြည်ညိုသဒ္ဓါပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရကား ဒီပင်္ကရာဘုရားရှင်ကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူလိုသော စိတ်ဆန္ဒများ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ရသေ့ကြီးသည် နောင်အချိန်တန်သော အခါ၌ ဘုရားတစ်ဆူအဖြစ် ပွင့်တော်မူလာရန် လိုအပ်သမျှ ပါရမီများကို ဖြည့်ဆည်းကျင့်ကြံမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်လိုက်လေသည်။

ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားသည် ရသေ့ကြီး၏ ဆန္ဒပြည့်ဝစေရန် ဆုမွန်ကောင်းများ ချီးမြှင့်ပြီး နောက်နောင် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကျော်လွန်ပြီးသော အချိန်တွင် ဂေါတမဗုဒ္ဓ အမည်တော်မြတ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် အဖြစ် ပွင့်တော်မူလိမ့်မည်ဟု ဗျာဒိတ်ပေးတော်မူခဲ့လေသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ဘုရားလောင်းဖြစ်သော ရှင်သုမေဓာရသေ့ကြီးသည် တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ ဘုရားအဖြစ်သို့ပို့ဆောင်ပေးမည့် အမြင့်ဆုံးသော စိတ်စွမ်းအင်များ ပြည့်ဝလာစေခြင်းငှာ ဆယ်ပါးသော ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးတော်မူလေသည်။



ပါရမီဆယ်ပါးဟူသည်ကား

- (၁) ဒါနပါရမီ
- (၂) သီလပါရမီ
- (၃) နိက္ခမပါရမီ
- (၄) ပညာပါရမီ
- (၅) ဝီရိယပါရမီ
- (၆) ခန္တီပါရမီ
- (၇) သစ္စာပါရမီ
- (၈) အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ
- (၉) မေတ္တာပါရမီ
- (၁၀) ဥပေက္ခာပါရမီတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားအဖြစ် ရရှိရန်မှာ အလွန်ကြီးမား ခက်ခဲသော ကြိုးပမ်းမှုကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။ ဘုရားဖြစ်ရန် စိတ်ကူးအဖြစ် တွေးဆရန်ပင် အပြင်းပြဆုံးသော လိုအင်ဆန္ဒရှိရန် လိုပေသည်။ ဘုရားအလောင်းတော်၏ပါရမီ ဖြည့်ဆည်းမှုအရပ်ရပ်သည် ဝေဿန္တရာ ဘုရင်မင်းမြတ် လက်ထက်တွင် လုံးဝ ဥသယံ ပြီးဆုံးခြင်းသို့ ရောက်လေပြီ။ ဝေဿန္တရာ ဘုရင်မင်းမြတ်သည်ကား လှူဒါန်း ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းတည်းဟူသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရာတွင် ပြိုင်စံ မမီ တစ်ပါးသူများထက် သဒ္ဓါ ပိုလွန် ထူးကဲသော ဘုရင်မင်းမြတ်ဟု ထင်ရှား ခဲ့လေသည်။

ထိုအရှင်မင်းမြတ်သည် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားရှင်ထံမှ လေးနက်စွာ ပန် ဆင်ခဲ့သော ဘုရားအဖြစ် ဆုတော်ကြီးကို မုချဆွတ်ခူးနိုင်စေသောငှာ မိမိ ပိုင်သ စိုးအုပ်မင်းလုပ်လျက်ရှိသော တိုင်းပြည်ကြငှန်း ထီးနန်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိဖုရားကြီးနှင့်တကွ သားတော်သမီးတော်များကိုသော်လည်းကောင်း ၊ မိမိ ပိုင်ဆိုင် သမျှ လောကီဥစ္စာရွှေငွေ ရတနာအားလုံးတို့ကိုလည်းကောင်း တွန့်တိုစိတ်ကင်းမဲ့စွာ ရက်ရက်ရောရော စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းသွားသော ဘုရင်မင်းမြတ်ကြီးဖြစ်လေ သည်။

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဝေဿန္တရာမင်းသားအဖြစ်မှ နောက်တစ်ဘဝတွင်မူ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်တွင် ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားသော သေတကေတုနတ်သားအဖြစ် စံမြန်းနေရသည်။ တုသိတာ နတ်သားဘဝမှ စုတေပြီးသောအခါတွင်မူ မျက်မှောက်ခေတ် နိပေါ ပြည်နယ်အနီးရှိ ကပိလဝတ်နေပြည်တော် ဘုရင် သုဒ္ဓေါဓနမင်းကြီး၏ မိဖုရားကြီး မာယာဒေဝီဝမ်းမိုက်တွင် ပရိသန္ဓေယူတော်မူသည်။

မိဖုရားကြီးသည် မိမိ၏ရင်သွေးကို မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူရန် အချိန်နီးကပ်လာသောအခါ ဘုရင်ကြီးအား ယင်းကိစ္စအတွက် မိမိ၏ ခမည်းတော် မယ်တော်များထံမှောက်သို့ သွားရောက်လိုကြောင်း ဆန္ဒကို ဖော်ပြလေသည်။ သုဒ္ဓေါဓနမင်းမြတ်သည် မိဖုရားကြီး၏အလိုဆန္ဒကို လိုက်လျော၍ သူမ၏ မယ်တော်၊ ခမည်းတော်တို့ထံသို့ ပြန်ရန် ထိုက်တန်သော အဆောင်အယောင် အစောင့်အရှောက်များဖြင့် စေလွှတ်လိုက်လေသည်။

လမ်းခရီးတွင် လုမ္ဗိနီတောအုပ်၌ ခေတ္တနားနေရန် ခရီးကိုရပ်ဆိုင်းခဲ့လေသည်။ မိဖုရားကြီးသည် မိမိစီးနင်းလိုက်ပါလာသော ဝေါယာဉ်တော်မှ ဆင်းသက်၍ အင်ကြင်းပန်း ရနံ့သင်းလျက်ရှိသော လေပြည်လေအေးတို့ကို သုံးဆောင်ခံစားတော်မူလေသည်။ မိဖုရားကြီးသည် အင်ကြင်းပန်းတစ်ပွင့်ကို ခူးယူရန် ညာလက်ကို လှမ်း၍ အနီးရှိ အင်ကြင်းကိုင်းတစ်ကိုင်းကို ဆွဲယူလိုက်သော တခဏအချိန်တွင် ရုတ်တရက် ချက်ချင်း မမျှော်လင့်ဘဲ နောင်အခါ သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်ရှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာတစ်ပါးဖြစ်လာမည့် သားတော်လေးအား မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူလိုက်လေသည်။

ဤအဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပျက်နေသည့် အချိန်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ဩကာသ လောက အတွင်းရှိ သဘာဝအဖြစ်အပျက် အများအပြားသည်လည်း ထုံးစံမဟုတ် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့၍ ထူးခြားသည့် သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အံ့ဩ ဖွယ် နိမိတ်လက္ခဏာများလည်း ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကြပေသည်။ ရုပ်ဒြပ် ဝတ္ထု လောကကြီး တစ်ခုလုံး အခြေအမြစ်မှစ၍ တုန်လှုပ် ယိမ်းယိုင်သွားကြသည်။



နေလနက္ခတ်တာရာသွားရာ ကောင်းကင်ပြင်တစ်ဝှမ်းတွင် မကြုံစဖူး ထူးကဲသော အရောင်အဆင်းများ ဖြစ်ပေါ်ထွန်းတောက်ကြလေသည်။ ရုပ်ကမ္ဘာလောက အတွင်းရှိ အချင်းချင်း မမြင်မတွေ့နိုင်ခဲ့ကြသော သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ထိုအခိုက်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မြင်တွေ့ကြရကုန်၏။ ဆွံ့အ-နားပင်းသော ဒုက္ခသည်တို့သည် ပကတိလူကောင်းများအဖြစ် ကောင်းသောအခြေသို့ ရောက်ကြ၏။ နတ်တို့၏ တူရိယာတီးမှုတ်သံများကိုလည်း နေရာအနှံ့အပြားတွင် ကြားကြရကုန်၏။

ထို့အချိန်အခါတွင် သုဒ္ဓေါဓနဘုရင်မင်းကြီး၏ ရှင်ရသေ့ဆရာကြီး ကာလဒေဝလသည် တုသိတာနတ်ပြည်ရှိ နတ်များထံမှောက်သို့ ရောက်ရှိနေ၏။ ကာလဒေဝလသည် အလွန်ထင်ရှား ကျော်ကြားသော ရသေ့ဆရာကြီး ဖြစ်လေသည်။ သူသည် ရှစ်ပါးသော စျာန်သမာပတ်တို့ကို ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်စွာ ဝင်စားနိုင်သူ ဖြစ်၍ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်နှင့် ပြည့်စုံလေသည်။

သုဒ္ဓေါဓနမင်းကြီးအား သားတော်ကလေး မွေးဖွားပေးသဖြင့် ကာမဘုံ၊ ရူပဘုံအားလုံးတို့တွင် ယျှော်ရွှင် မြူးတူးနေကြပုံ သတင်းထူးကို ကြားသိရသော ကာလဒေဝလရသေ့ကြီးသည် ဘုရင့်နန်းတော်သို့ လျှင်မြန်စွာ လာရောက်ခဲ့လေသည်။ ထို့နောက် မင်္ဂလာ ဆုမွန်ကောင်းချီး ချီးမြှင့်ရန် ဖွားသစ်စ မင်းသားလေးအား သူ့ထံတော်မှောက်သို့ ဆောင်ယူလာရန် စေခိုင်း၏။ ဘုရင်ကြီးသည် သားတော်ကလေးအား ယူဆောင်လာ၍ ရသေ့ကြီး ထံတော်မှောက် ကောင်းချီးမင်္ဂလာခံယူရန် ရှေ့တွင် ချထားမည် ပြုစဉ် ခဏတွင် အံ့ဩဖွယ်ရာ အခြင်းအရာ တစ်ခုသည် ရုတ်ခြည်း ဖြစ်ပွားခဲ့လေသည်။

ကလေးငယ်သည် လေထဲသို့ ပျံတက်သွား၍ သူ၏ ခြေငယ်ကလေးနှစ်စုံကို ကာလဒေဝလ ရသေ့ကြီး၏ ဦးခေါင်းထက်၌ ချထားလိုက်လေသည်။ ရသေ့ကြီးသည် ဤကလေးငယ်ကား နောင်အခါ ဘုရားဖြစ်မည့် ဘုရားလောင်းတော်လေးပင်တည်းဟု ရုတ်ခြည်းပင် သိရှိနားလည်သွားလေသည်။ ဤသို့သိရှိရသောကြောင့် ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်သည့် လက္ခဏာ အပြုံးကို ဖြစ်ပေါ်လိုက်စေပြီး သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်လိုလိုပင် ငိုကြွေးပြန်လေသည်။ ရသေ့ကြီးသည် သူငယ်

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ကလေး ဘုရားဖြစ်ပြီးနောက် ဟောကြားတော်မူမည့် တရားတော်များကို နာကြား နိုင်ရန် သူ့အသက်ရှင် တည်နေတော့မည် မဟုတ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ သူကွယ် လွန်ပြီးနောက် အရူပဗြဟ္မာ့လောကသို့ ရောက်သွားမည်ကိုလည်းကောင်း ကြိုတင် သိမြင်သောကြောင့် ငိုလိုက်ရယ်လိုက် ဖြစ်သွားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အရူပဗြဟ္မာ့ဘုံတွင် ရုပ်လောက အားလုံးတို့နှင့် အဆက်အသွယ် လုံးဝရှိ မည် မဟုတ်ပေ။ မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးတွေ့ရမည် မဟုတ်သည့်ပြင် တရားတော် များကို နာကြားရမည့် အခွင့်အရေးများလည်း ရရှိတော့မည် မဟုတ်သည်ကို သိရှိရသောကြောင့် ရသေ့ကြီးသည် လွန်စွာ ပူဆွေး ဝမ်းနည်းခြင်း ဖြစ်ရရှာ လေသည်။

ဖွားမြင်ပြီးနောက် ငါးရက်မြောက်နေ့ ရောက်သောအခါ ထင်ရှားကျော်ကြား သော ပညာရှိပုရောဟိတ်ကြီးများ ရှေ့မှောက်တွင် မင်းသားကလေးအား သိဒ္ဓတ္ထဟု အမည်မှည့်ခေါ်လေသည်။ ယင်းပညာရှိ ပုရောဟိတ်ကြီးများက ဤကလေးသည် ဘုရားလောင်းတို့၌ ရှိအပ်သော အလုံးစုံသောလက္ခဏာကြီးငယ်များနှင့် ပြည့်စုံ လျက် ရှိကြောင်း တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း ဟောကြားကြလေသည်။ မယ်တော် ဖြစ်သူ မိဖုရားကြီးမှာမူကား သားတော်ကလေးအား မွေးဖွားပြီးနောက် ခုနစ်ရက် အကြာတွင် နတ်ရွာစံသွားတော်မူရှာသည်။ သားတော်ကလေးသည် မိထွေးတော် ပဇာပတိ ဂေါတမီ ထွေးပိုက် ပြုစုမှုကို ခံယူခဲ့ရသည်။

သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားကလေးသည် ငယ်စဉ်ဘဝမှပင် ခြွေရံသင်းပင်း ရွှေနန်း စည်းစိမ်အလယ်တွင် ကြီးပြင်းလာခဲ့ရသည်။ ဉာဏဗလတွင်လည်းကောင်း၊ ကာယ ဗလတွင် လည်းကောင်း အံ့ချီးဖွယ်ရာ ထူးခြားသော မင်းသားပျိုကလေးဟု ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့ပေသည်။ မင်းသားကလေး၏ဘဝ သာယာဖြောင့်ဖြူးစေရန် ခမည်းတော် မင်းတရားကြီးသည် လိုလေသေးမရှိအောင် အဘက်ဘက်မှ စီမံ ဆောင်ရွက်ပေးထားခဲ့သည်။

မင်းသားလေးအား အစဉ်သဖြင့် ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တွင် နစ်မွန်းပျော်မွေ့ စေရန် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း သုံးပါးစလုံး စံမြန်းနေထိုင်၍ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်အပြည့် အဝ ခံစားနေနိုင်ရန် လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း၊ အခြွေအရံများဖြင့်



ရွှေနန်းတော် သုံးဆောင်ကို ဖန်တီးပေးထားလေသည်။ ခမည်းတော်ကြီးသည် ဖခင်တစ်ဦး၏ မေတ္တာဖြင့် မိမိသားအား သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ပိုင်ရှင် ဗုဒ္ဓဘုရား တစ်ဆူ ဖြစ်မည့်အစား လောကီနယ်ပယ်တွင် ထီးနန်းစိုးစံ ဘုရင်အဖြစ်သာ ခံစား စံစားနေစေလိုသောကြောင့် ဤကဲ့သို့ အစီအရင်များ ပြုလုပ်ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သားတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားကလေးသည် အထက်တန်းကျသော တရားဓမ္မရှုမြင် တွေးခေါ်မှုတို့ကို လုံးဝ မပြုလုပ်နိုင်မည့် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း၌သာ ပျော်စံနေထိုင်သွားစေရန် ဘုရင်သုဒ္ဓေါဓနမင်းကြီးသည် အစဉ်တစိုက် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု စီမံ ဖန်တီးပေးထားခဲ့လေသည်။

ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာတိ၊ မရဏတည်းဟူသော တရားသဘောများ မင်းသားကလေး၏ ဦးခေါင်းထဲသို့ စိုးစဉ်းမျှ မဝင်ရောက်စေရန် သူ၏ ခြွေရံသင်းပင်းများကိုလည်းကောင်း၊ သူ၏အဖော်အသင်းများကိုလည်းကောင်း၊ ဇရာဖိထောင်းသက်ရွယ် အိုဟောင်းခြင်း၊ ရောဂါဖိစီး နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် သက်ကွယ် ဆုံးပျောက် သေခြင်းသို့ရောက်သည်တို့နှင့် စပ်လျဉ်းသော စကားများကို တစ်လုံးတစ်ပါးမျှ မြွက်ဟမှု မပြုစေရန် တင်းကျပ်စွာ အမိန့်ထုတ်ထားလေသည်။ ခြွေရံသင်းပင်းနှင့် အပေါင်းအသင်းတို့သည် ဤလောကကြီးတွင် မသာယာ မချမ်းမြေ့၊ မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ မည်သည်မျှ မရှိသည့်အသွင် ဆောင်၍သာလျှင် မင်းသားကလေးအနီး၌ ပြုမူပြောဆို သွားလာနေကြရသည်။

ခြွေရံခပင်း အစေအပါးအပေါင်းတို့တွင် အနည်းငယ်မျှပင် အသက်အရွယ်ထောက် အိုရပ် ပေါ်ပေါက်လာလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အားအင်ဆုတ်ယုတ် နာမကျန်းဖြစ်လာလျှင် သော်လည်းကောင်း ထင်မြင်ယူဆရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ယင်းတို့၏ နေရာများတွင် ငယ်ရွယ်နုပျို ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူသစ်များ အစားထိုး၍ ခန့်ထားပေးရသည်။ တစ်ဖက်၌လည်း မင်းသားကလေးအား ရွှေနန်းစည်းစိမ် ကာမဂုဏ်အရိပ်၌ နှစ်သိမ့် ပျော်မွေ့နေစေရန် သီဆိုကခုန် တူရိယာ မျိုးစုံဖြင့် အစဉ်သဖြင့် ပျော်ပါးမြူးတူးနေကြသော ပွဲလမ်းသဘင်များဖြင့် တောက်လျှောက် ခစားပေးနေကြရပေသည်။



တောထွက်တော်မူခန်း

ဤသို့ဖြင့် နေ့ရက်လပြောင်း အချိန်ကြာညောင်းလာသောအခါ ပွဲလမ်း သဘင် ပျော်ရွှင်ခြိမ့်ခြိမ့် ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်များနှင့် ဝန်းရံစားခြင်း ခံနေရသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားကလေးသည် နှစ်ခြိုက်သာယာမှု တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါး ကုန်ခန်းလာလျက် ယင်းတို့အပေါ် ငြီးငွေ့စ ပြုလာလေသည်။ ဘုရား ဖြစ်ရန် ရည်သန်လျက် ဘဝများစွာ အစဉ်အဆက်ဖြင့် ဖြည့်ဆည်းကြီးကုတ် အားထုတ်ခဲ့သော သီလပါရမီတို့၏ စွမ်းအင်တန်ခိုးသတ္တိသည် အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်နိုးကြား လှုံ့ဆော်လာကြသည်။

ရံဖန်ရံခါတွင် မင်းသားကလေး၏ စိတ်တွင် ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ စွဲလမ်း မှုမှ လွတ်ကင်းသွားသောအခါ သူ၏ အတွင်းစိတ်များသည် ရာဂကင်းစင်သော ဖြူစင်မြင့်မြတ်သော အခြေသို့ မြင့်မားတက်ကြွလျက် တည်ငြိမ်သော သမာဓိစွမ်း အင်တို့လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြ၏။ ထိုကဲ့သို့သော သမာဓိစွမ်းအင်ဖြင့်ပင် မွေးစကလေးဘဝက ကိုယ်သဏ္ဍာန်တစ်ခုလုံး ပင့်မြှောက်လွင့်တက်သွားလျက် ကာလဒေဝလ ရသေ့ကြီး၏ ဦးခေါင်းထက်သို့ပင် ရောက်ခဲ့ဖူးပေပြီ။

ဤသို့ဖြင့် မင်းသားကလေး၏ အတွင်းသဏ္ဍာန်၌ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ် သော စိတ်နှစ်ခု၏ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ပွဲကြီး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့လေသည်။ မင်းသားကလေး၏ ရှေးဦးစွာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက်မှာ သူ့အား ဝန်းရံလျက် ရှိသော ကာမဂုဏ်ညွှန် ရာဂနွံတို့မှ လွတ်မြောက် ထွက်ပြေးနိုင်မှုပင် ဖြစ်သည်။ သူသည် နန်းတော်ကြီး



အား ဝန်းရံလျက် ရှိသော အုတ်တံတိုင်းကြီး ပြင်ပ၌ မည်သို့သော လောက တည်ရှိသည်ကို သိလိုလှသည်။ ဝန်းရံလျက်ရှိသော အုတ်တံတိုင်းကြီးများ၏ ပြင်ပသို့ မင်းသားကလေးသည် တစ်ခါမျှ မရောက်ခဲ့ဖူးချေ။ သူ့ ပတ်ဝန်းကျင် လောကကို လူက ပြုပြင်ဖန်ဆင်းပေးထားသည့် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်မျိုး မဟုတ်ဘဲ သဘာဝအလျောက် တည်ရှိသည့် လောကကို ရှုမြင်လိုသည်။

ယင်းဆန္ဒအတိုင်း နန်းတော်အုတ်တံတိုင်းကြီး၏ ပြင်ပတွင် တည်ရှိသော မင်းဥယျာဉ်ကြီးကို သွားရောက် ရှုစားရန် ဆုံးဖြတ်ချက် ချခဲ့လေသည်။ ထိုအခါ မင်းဥယျာဉ်သို့သွားရာလမ်း တစ်လျှောက်တွင် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ ရှုမြင်ကွင်း မြင်ကွက်ဟူ၍ တစ်ခုမျှ မရှိစေရန် ဘုရင်မင်းမြတ်ကြီးက ကြိုတင် စီမံထားလိုက် သည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့ ကြိုတင် စီမံပေးထားလျက်နှင့်ပင် မင်းဥယျာဉ်သို့ ပထမအကြိမ် ထွက်ရှုစဉ်က ခါးကုန်းကုန်းနှင့် အိုမင်းမစွမ်းရှိသော သူအိုကြီး တစ်ယောက်ကို မြင်ခဲ့လေသည်။

နောက်တစ်ကြိမ်တွင်မူ အသက် အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးစေနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်သည့် ရောဂါဝေဒနာ မရှုမလှ ဖိစီးခြင်း ခံနေရသော သူနာ တစ်ဦးကို တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။ ထို့နောက်တွင်မူ မင်းသားကလေးသည် သူသေအလောင်း တစ်ခုကို တွေ့မြင်ခဲ့ရပြန်သည်။ နောက်ဆုံးအခေါက်တွင်မူ ရဟန်းတစ်ပါးအား ရင်ဆိုင် တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။ မင်းသားကလေး တွေ့မြင်ခဲ့ရသော သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်းစသည့် ရှုမြင်ကွက်တို့သည် မင်းသားကလေး စိတ်အား နက်နက် နဲနဲ တွေးတော ဆင်ခြင်စေရန် ညွှတ်တိမ်းပေးလိုက်လေသည်။ သူ၏ စိတ်နေ သဘောထားသည် လုံးဝ ပြောင်းလဲခဲ့ပေ၏။

သူ၏ စိတ်သည် ကိလေသာ ကာမဂုဏ် အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းစင် သန့်ရှင်း လာပေ၏။ ယင်းဖြူစင် သန့်ရှင်းသောစိတ်သည် သင်္ခါရလောကတွင်း၌ ဆည်းပူးစုဆောင်းထားရှိခဲ့သော ယခင်ဘဝအဆက်ဆက်က သီလ ပါရမီစွမ်းအင် တို့နှင့် သဟဇာတဖြစ်၍ ညီညွတ် ပေါင်းစည်းမိသွားကြသည်။ ထိုအခါတွင် သူ၏ စိတ်သည် နိဝရဏ အပိတ်အပင်တရားတို့မှ လွတ်ကင်းလျက် တည်ငြိမ် ဖြူစင် ကာ စွမ်းပကား အင်အားဖြင့် ပြည့်ဝလာလေတော့သည်။ ဤပြောင်းလဲမှု အားလုံး

ဖြစ်ပေါ်သည့်နေ့သည်ကား သူ့အား ချည်နှောင်မည့် နောင်ကြီးသစ် တစ်ခုဖြစ်လာ  
သော သားတော်ကလေးကို သူ၏ ကြင်ယာတော် မွေးဖွားနေသော ညမှာပင်  
ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပေသည်။ သို့ရာတွင် သူ၏ တည်ငြိမ်လျက်ရှိသော စိတ်ကို မည်သည့်  
အကြောင်း အရာကမျှ နှောင့်ယှက်ဖျက်စီးခြင်း မပြုနိုင်တော့ချေ။

ဆည်းပူးခဲ့သော အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီတို့၏ စွမ်းအင်တို့သည် သူ့အားခိုင်မြဲသော  
ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုကို ချနိုင်စေရန် တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ပေးခဲ့လေသည်။ သူသည်  
ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာတိ၊ မရဏတို့ ကင်းလွတ်ရန် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေတော့မည်ဟု  
သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်လိုက်လေသည်။ ဤလေးနက်သော သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်လိုက်သော  
အချိန်သည် ထိုညသန်းခေါင်ယံ အချိန်ဖြစ်လေသည်။ သူ၏ စီးတော်မြင်းခဏ္ဍက  
ကို အဆင်သင့်ပြုလုပ်ထားရန် သူ၏ ကိုယ်ရံတော် ဆန္ဒအား အမိန့်ပေးခဲ့လေသည်။

ထို့နောက် သူ၏ကြင်ယာတော်နှင့် ဖွားမြင်ပြီးစသားတော်ကလေးအား  
နှုတ်ဆက်သည့်အနေဖြင့် ခေတ္တမျှ တစေ့တစောင်း ကြည့်ပြီးနောက် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား  
သည် ဇနီးမယား သားသမီးတို့၏ သံယောဇဉ်အားလုံးကို ဖြတ်တောက်ကာ  
တစ်လောကလုံးအား အစွန့်ကြီး စွန့်လျက် တောသို့ ထွက်ခွာတော်မူလေသည်။  
သူသည် မြင်းတော်ကို စီး၍ မြို့တော်ကို ဖြတ်ကာ အနော်မာ မြစ်ကမ်းဆီသို့  
ရှေးရှုသွားခဲ့သည်။ ထို့နောက် အနော်မာမြစ်ကို ဖြတ်၍ သူ၏ ရည်မှန်းချက် ပန်း  
တိုင်သို့ မရောက်သမျှ ပြန်လည် မလာတော့ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချကာ တစ်ဦးတည်း  
တောထွက် သွားခဲ့လေသည်။

\* \* \*



### အမှန်တရားရှာဖွေခန်း

ကြီးစွာသောစွန့်ခြင်းအဖြစ် ရွှေ့နန်းစည်းစိမ်နှင့်တကွ သားမယားခြွေရံ သင်းပင်းတို့အား စွန့်ပစ်ကာ တောထွက်ခဲ့ပြီးနောက် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် ပရပိုက်အသွင်အပြင်ဝတ်ဆင်ကာ သပိတ်ကို လက်စွဲလျက် တရားပြနိုင်မည့်ဆရာ များ တွေ့လိုတွေ့ငြား တစ်နေရာမှ တစ်နေရာ၊ တစ်တောင် တစ်တောထွက် လိုက်လံရှာဖွေ ခဲ့လေသည်။ သူသည် အာဠာရနှင့် ဥဒကအမည်ရသော ထင်ရှား ကျော်ကြားသည့် ဗြဟ္မာဏဆရာကြီးနှစ်ဦးထံတွင် တရားနည်းနာများကို ခံယူ ခဲ့လေသည်။

အာဠာရဆရာကြီးသည် အတ္တမန်ခေါ် အတ္တ ဝိညာဉ်ကောင် ရှိသည့်ယုံကြည် မှုကို အလေးထားပြောကြား၍ ယင်းဝိညာဉ်ကောင်ခေါ် အတ္တသည် ရုပ်ဒြပ်တို့၏ ကန့်သတ်ပိတ်ပင်မှုကို လွန်မြောက်သောအခါတွင် ဝိမုတ္တိခေါ် လုံးဝလွတ်မြောက်မှု ကို ရရှိသွားသည်ဟု သင်ကြားပို့ချလေသည်။ ဤမျှဖြင့် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် အားရ ကျေနပ်ခြင်း မရှိချေ။ ဆရာ ကြီး ဥဒကကမူ စေတနာကံအလိုက် အကျိုး ပေးပုံများနှင့် ဝိညာဉ်၏ဘဝ ပြောင်းလဲပုံများကို အလေးထားပြောကြားသည်။

ထိုဆရာကြီးနှစ်ဦးစလုံးပင် အတ္တဝိညာဉ်ရှိသည်ဟူသော အယူအဆမှ ထွက် မြောက်နိုင်မှု မရှိကြချေ။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် ဤသဘောတရားမျိုးအပြင် အခြား သိရှိထိုက်သည့် တရားများ ရှိသေးသည်ဟု ယုံကြည်ထင်မှတ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် လွတ်မြောက်မှုရရှိရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင် နည်းလမ်းရှာ ဖွေရန် ထိုဆရာကြီးနှစ်ဦးထံမှ ထွက်ခွာခဲ့လေသည်။

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ထိုအချိန်တွင် တရား ကျင့်စဉ်အရာ၌ စျာန်သမာပတ်ရှစ်ပါးကို ဝင်စား နိုင်သည့် အခြေသို့ ရောက်ခဲ့ပြီးလေပြီ။ ဣဒ္ဓိတန်ခိုးအရာတွင် ရှေ့ကမ္ဘာများစွာ ကြိုတင်၍ သိမြင်နိုင် စွမ်းရှိခြင်း လွန်လေပြီသော ကမ္ဘာများစွာက ဖြစ်ပျက်ခဲ့ သည့် အကြောင်းအရာများကို သိမြင်နိုင်ခြင်းစသော တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်များကျွမ်းကျင် ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် ဤစျာန်သမာပတ်နှင့်တန်ခိုးအရာတို့သည် လောကီနယ်ပယ် အတွင်းမှ ကိစ္စရပ်များသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာတိစသော ဒုက္ခ ဆင်းရဲခြင်းတို့၏ ဤလောကီနယ်ပယ်မှ ထွက်ပေါက်ရှာဖွေနေသော မင်းသား အတွက်မူ လောကီဆိုင်ရာ စျာန်သမာပတ် တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်နှင့် သက်ဆိုင်မှု မရှိ လှပေ။

ရသေ့ကြီးနှစ်ပါးထံမှ ထွက်ခွာလာပြီးနောက် မကြာခင် သူကဲ့သို့တရားရှာ နေသော ပုရပိုက်ငါးဦး သူ့ထံ လာရောက် ပူးပေါင်း နေထိုင်ကြလေသည်။ ထို ငါးဦးအနက် တစ်ဦးသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မင်းသားလေး မွေးဖွားပြီးနောက် ငါးရက် အကြာတွင် သူငယ်ကလေးသည် မုချ အမှန်ဘုရား ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု နိမိတ်ဖတ် ကြားခဲ့သော ကောဏ္ဍညအမည်ရှိ ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏားဆရာကြီးပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤပုရပိုက်ငါးဦးတို့သည် ခြောက်နှစ်ကာလအတွင်း သူ့အား ကောင်းစွာ ပြုစု လုပ်ကျွေးနေထိုင်ခဲ့ကြပေသည်။ ဤခြောက်နှစ် ကာလအတွင်း မင်းသား ကလေးသည် အစာ ငတ်မွတ်ခြင်းတည်းဟူသော အပြင်းအထန် ခြိုးခြံစွာ ကျင့် နည်းမျိုးဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ရာ ပြင်းထန်သော ကျင့်ခြင်းမျိုးဖြင့် ကျင့်ခဲ့ရကား သူ့ခန္ဓာသည် အရိုးပြိုင်းပြိုင်းကျလာသော အခြေအနေသို့ ရောက် ရှိသွားခဲ့သည်။

တစ်နေ့သောအခါတွင် ခွန်အား ယုတ်လျော့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကြောင့် မူးမေ့ ခွေယိုင်လဲကျသွားခဲ့ရသည်။ ဤဆိုးရွားသော အခြေအနေမှ အသက်ရှင် လွတ်မြောက်လာသောအခါ သူ၏ တရားကျင့်စဉ် နည်းလမ်းများကို ပြောင်းလဲပစ် လိုက်သည်။ အလယ် အလတ်ဖြစ်သော လမ်းစဉ်ဖြင့် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်း နည်းလမ်းကို လိုက်နာခဲ့ရာ သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ကို ဆွတ်ခူးနိုင်သည့် မဂ္ဂင်လမ်း ကြောင်းကို ထင်ရှားစွာ တွေ့သွားခဲ့ပေသည်။



သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ရ၍ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခြင်း

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း(၂၅၄၀)က ဝိသာခဟုခေါ်တွင်သည့် ကဆုန်လပြည့် နေ့ညနေချမ်း အချိန်တွင် တရားရှာဖွေခဲ့သော ပုရပိုက်ဖြစ်နေသည့် သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားသည် ယခု ဗုဒ္ဓဂယာအနီး ဥရဝေဠ တောအုပ်အတွင်းရှိ နေရဉ္စရာမြစ် ကမ်းဘေးတွင် ဗောဓိပင်ကြီးတစ်ပင်အောက်၌ တင်ပျဉ်ခွေကာ ထိုင်လျက်ရှိ သည်။ ငါ၏ အသက်ပင် ဆုံးရှုံးလျှင် ဆုံးရှုံးပါစေ၊ သစ္စာတရား သဗ္ဗညုတရွှေ ဉာဏ်တော်နှင့် မြတ်စွာ ဘုရားအဖြစ်သို့ မရောက်မချင်း ဤနေရာမှ မထတော့ ပြီဟူသော အလွန်ခိုင်မြဲသည့် သန္နိဋ္ဌာန်ဖြင့် ယင်းဗောဓိပင်ရင်းတွင် ထိုင်ချလိုက် ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဘုရားဖြစ်တော်မူသည့် အချိန်တော်ကြီးကား နီးကပ်လာလေပြီ။ မင်းသား တစ်ဖြစ်လဲ ပုရပိုက်သည် မိမိ၌ ရှိသမျှ စွမ်းအင်တို့ကို စုစည်း၍ အာရုံတစ်ခု တည်း၌ မိမိစိတ်အား တည်တံ့နေစေရန် ပြင်းထန်စွာ ကြိုးပမ်းလိုက်လေသည်။ သစ္စာတည်းဟူသော အမှန်တရားကို ရှာဖွေရာ၌ ဤကေဂူတာစိတ် ဖြစ်ပေါ် ရရှိရန် လွန်စွာ အရေးကြီးလှပေသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ကို တည်ငြိမ် မျှတစွာ ထားရှိရန်မှာ ယခင်အခါများက ကဲ့သို့ မလွယ်ကူလှကြောင်း မင်းသားကလေး တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အောက်ဘုံများ၏ စိတ်စွမ်းအင်တို့သည် အထက် ဘုံရှိ စိတ်စွမ်းအင်တို့နှင့် ပူးပေါင်းဝိုင်းရံလျှက်ရှိသည်သာမက စိတ်၏ တည်ငြိမ်၍ အညီအမျှဖြစ်နေမှုကို မကြာခဏ ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သော အနှောင့်အယှက်မျိုးလည်း

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိပေသည်။ ယခင်က မိမိ၏ ကိုယ်သဏ္ဍာန်မှ ထုတ်လွှင့်သော ရောင်ခြည်တို့ဖြင့် ဖောက်ထွင်း ပယ်ဖျက်နိုင်ခဲ့သည့် ဆန့်ကျင်မှုအင်အားစုသည် အခါတိုင်းထက် ထုထည် ကြီးမားလျက် နေပေသည်။ မကောင်းမှုအင်အားစုတို့ ၏ ဦးစီး ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သော မာရ်နတ်သည် ယခု အတိုက်အခံ အင်အားစု နောက်ကွယ်မှ အုပ်ချုပ်ကွပ်ကဲ နေ၍ ဖြစ်ပေမည်။

မင်းသားသည် ယင်းအတိုက်အခံ အင်အားစုတို့ကို ဖြိုခွဲအောင်မြင်ရန် တစ်စတစ်စ ဖြည်းညင်းစွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရရှာသည်။ မိမိ၏ စုဆောင်းထား ခဲ့သော ပါရမီအစုစု၏ ကောင်းမှုစွမ်းအင်တို့သည် ဤသို့ လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် မုချမသွေ သူ့ထံသို့ ရောက်ရှိလာရကား အတိုက်အခံ အင်အားစုများကို တဖြည်း ဖြည်းနှင့်ပင် သေချာစွာ အောင်မြင်လာရပေသည်။ သူသည် အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ဆယ်ပါးသော ပါရမီတို့ကို ဘဝပေါင်းများစွာ ဆည်းပူးဖြည့်ဆည်းခဲ့သောအခါက မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ သက်သေဖြစ်ခဲ့ကြသည့် နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းအား သူနှင့်လက်တွဲ ၍ မကောင်းမှုအင်အားစုအား ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးအနိုင်ယူရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် ၊ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်သည်။

ဤကဲ့သို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်သောအခါ ဒေဝါနတ်များအား ဗြဟ္မာများ၏ မြင့်မြတ်ဖြူစင်သော စိတ်စွမ်းအင် အကျိုးသတ္တိဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို တွေ့ရှိလာရ ပေသည်။ အချိန်အတန်ကြာထိုးဖောက်ဖျက်ဆီးရန် ခက်ခဲ့သောမကောင်းမှုအင်အားစု ကြီးသည် ပြိုကွဲစပြုလာလေသည်။ တစ်စတစ်စဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ထိန်း ချုပ်နိုင်သောအခါတွင် ယင်းအင်အားစုတို့သည် လုံးဝ ပြိုကွဲပျက်စီး၍ နောင်တစ် ဖန်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မရှိကြတော့ချေ။ အားလုံးသော အတားအဆီး ပိတ်ပင်မှုတို့ ကို ဤကဲ့သို့ အောင်မြင်စွာ ဖယ်ရှားပစ်ပြီးသောအခါတွင် မင်းသားကလေးသည် သူ ၏ သမာဓိစိတ်အင်အားကို မြှင့်တင် အားဖြည့်လိုက်နိုင်သည်။ သူ၏ စိတ်တို့ကို လုံးဝဖြူစင် တည်ငြိမ်အေးချမ်း၍ အညီအမျှ တည်ရှိနေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်လိုက် လေသည်။

တဖြည်းဖြည်းနှင့် သစ္စာ အမှန်တရားကို ထိုးထွင်းသိရှိသော အသိဉာဏ် ကို မင်းသားကလေးသည် ပိုင်ဆိုင် ရရှိလာလေသည်။ သူ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော



အဓိကပြဿနာကြီးများ (ဇာတိဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် မအို၊ မနာ၊ မသေရသော အဖြေရှာဖွေခြင်း)၏ အဖြေများသည် သူ၏စိတ်အသိဉာဏ်ဝယ် ဝေဒနာဉာဏ်အဖြစ် ထင်ရှားလာဖြစ်ပေါ်ခဲ့လေသည်။ မိမိကိုယ်သဏ္ဍာန်အတွင်းမှ အမှန်တကယ်ဖြစ် ပျက်နေသော သဘာဝတရား အစစ်အမှန်တို့ကို စူးစိုက်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းအား ဖြင့် သူသည် လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာဟူသည် ထင်မြင်ယူဆကြသကဲ့သို့ အနှစ်သာရလုံးဝ မရှိကြောင်း ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်လာလေသည်။

လူ့ကိုယ်ခန္ဓာသည်သာ မဟုတ်၊ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှသည့် သန်းပေါင်းများစွာသော ရုပ်ကလာပ်ကလေးများ၏ အစုအပေါင်းမျှသာဖြစ်ကြောင်း (ကလာပ်စည်းတစ်ခုသည် နွေအခါတွင် ရထားဘီးမှ လွင့်ထွက်သော မြူမှုန်ကလေး တစ်ခု၏ ၁/၄၆၇၆၅၆ အပိုင်း အစိတ်မျှသာ ရှိလေသည်။)ကိုလည်းထင်ရှားစွာ သိမြင်လာပေသည်။ ဆက်လက်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရှုမှတ်သောအခါတွင် ကလာပ် ဟူသည်မှာလည်း အစဉ်မပြတ် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်ကလေးမျှသာဖြစ် ကြောင်းကိုလည်း သိရှိလာရပေသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် စိတ်ဟူသည်မှာလည်း စိတ်စွမ်းအင်များကို ကိုယ်စား ပြုသည့် အသွင်သဏ္ဍာန်များ ဖြစ်ကြသည်။ မိမိက တစ်စုံတစ်ရာ တွေးတောကြံဆ ၍ စိတ်ကူးဖြင့် စီရင် ဖန်တီးလိုက်သောအခါ စိတ်စွမ်းအင်တို့သည် သဏ္ဍာန်မှ ပြင်ပသို့ ဖြန့်ထွက်သွားကြသည်။ တစ်ဖန် သူတစ်ပါးတို့ ဆင်ခြင်စိတ်ကူးဖန်တီး ရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော စိတ်စွမ်းအင်တို့လည်း မိမိ သဏ္ဍာန်အတွင်းသို့ ဝင် ရောက်လာသည်။ ဤသို့ဖြင့် စိတ်စွမ်းအင်စုတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ သဏ္ဍာန်တစ်ခု အတွင်းသို့ သံသရာ တစ်လျှောက်လုံး အစဉ်မပြတ် ဝင်ချည် ထွက်ချည် ဖြစ်ပျက်နေကြသည်။ ဤသည်ကိုပင် စိတ်အစဉ်တန်းဟု ခေါ်ပေသည်။

သူ၏ ကိုယ်တွင်း အနှစ်သာရအဖြစ် တည်ရှိသည်ဟုဆိုသော မှားယွင်းသော အတ္တသညာသဘော အားလုံးတို့ကို ပယ်ဖျက် ပြီးသောအခါ၌ ပညာစက္ခုသည် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့၏ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက ထုတ်ဖော်ဟောကြားတော်မူခဲ့လေသည်။ သမာဓိတည်းဟူသော မှန်ပြောင်းဖြင့် အနိစ္စသဘောလက္ခဏာကို ကလာပ်များ ပေါ်တွင် တင်၍ ရှုသောအခါ ယင်းကလာပ်တို့သည် အထည်ခြပ်ထုအဖြစ် တည်

ရှိနေသည် မဟုတ်ဘဲ သဘောတရားမျှသာ ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းစွာ ရှုမြင်ခဲ့လေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ဝေါဟာရဖြစ်သော ပညတ်သဘောတို့ကို စွန့်လွှတ်ခွာ ပစ်ပြီးသောအခါ၌ ပရမတ္ထသဘောတရားအမြင်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားခဲ့လေသည်။ ပရမတ္ထသဘောတရားဟူသည် အစစ်အမှန် တည်ရှိသည့် အကြောင်းသဘောဖြစ်ပေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်နေသော အင်အားစုများအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ ဉာဏ်မျက်စိဖြစ်ပေါ်လာသည့်အလျောက် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ရုပ်နှင့် နာမ်တို့သည် အစဉ်မပြတ် ပြောင်းလဲနေခြင်းဟူသော အနိစ္စသဘောတရားကို မျက်ဝါးထင်ထင် သိမြင်သဘောပေါက်သွားခဲ့လေသည်။ ယင်းမှဆက်၍ ဒုက္ခသစ္စာကိုလည်း မျက်မှောက်ပြုသွားခဲ့သည်။ ထိုအချိန်တွင် ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာဟူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိသည် သူ့ကိုယ်အတွင်း၌ ကင်းချုပ် ပျောက်ကွယ်သွားပြီးနောက် ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာ ဒုက္ခနိရောဓအခြေသို့ ရောက်ခဲ့လေသည်။

မိမိကိုယ်အား စွဲလမ်းတပ်မက်မှုတည်းဟူသော အတ္တသည် အကြွင်းအကျန် မရ လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားတော့သည်။ ရုပ်နာမ်ဟူသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားသဘောနှင့် အကြောင်း အကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် နိယာမသဘောတို့အလျောက် အနှစ်သာရမရှိ၊ အစဉ်အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေသော သဘောတရားသက်သက်မျှသာ ဖြစ်ကြသည်ဟု သူယူဆတော့သည်။ ဤသို့ဖြင့် အရှိအမှန် ဖြစ်သော သစ္စာတရားကို မျက်မှောက်ပြုခဲ့ရလေသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဘုရားအလောင်းအဖြစ် လုံလောက် ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော ပါရမီ သမ္ဘာရတို့၏ အကျိုးတို့သည် ဖြစ်ထွန်း ပေါ်ပေါက်လာ၍ ထိုနေ့ အရုဏ်တက် အချိန်တွင် သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်တို့ အပြည့်အစုံ ရရှိခဲ့လေသည်။

မှန်ပါ၏။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓိဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအလုံးစုံကို သိမြင်တော်မူသော သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ရှင်၊ အစဉ်နိုးကြားလျက်ရှိသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူခဲ့လေသည်။ ဘုရားရှင်တော်၏ နိုးကြားမှု



နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သော် အခြား သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် အိပ်မောကျလျက် အိပ်မက်များ မြင်မက်နေကြသူများနှင့် တူနေပေတော့သည်။ မသိဝိုးတဝါး မှောင်မည်းမည်းတွင် စမ်းတဝါးဝါးနှင့် သွားနေကြရသော အခြားသူများနှင့် နှိုင်းစာကြည့်လျှင် ရှင်တော်ဘုရားသည် အသိဉာဏ်အရာ၌ လွန်စွာထွန်းလင်း တောက်ပတော်မူပါပေသည်။ ရှင်တော်ဘုရား သိမြင်တော်မူသည့် ဉာဏ်တော်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါမူ အခြားသူများသိရှိသည်မှာ မိုက်မဲတွေဝေမှု တစ်မျိုးမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

ကြွရောက်လာသော ဂုဏ်သရေရှိအမျိုးသမီးကြီးများနှင့် လူကြီးလူကောင်းများခင်ဗျား၊ အသင်တို့၏ အချိန်များစွာကို ယူလိုက်ခဲ့ပါသည်။ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကျွန်တော်အား နားသောတ ဆင်ခဲ့သည့်အတွက် ကျေးဇူး တင်မိပါသည်။ မိတ်ဆွေတို့အား ယခုကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းဟောကြားရန် အခွင့်ပြုခဲ့သော ဤဘုရားရှိခိုးကျောင်းဆိုင်ရာ ဘုန်းတော်ကြီးများအားလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ပြောကြားလိုပါသည်။

\* \* \*

ဟောကြားစဉ် အမှတ်(၂)၊ ၁၉၅၁ ခု၊ စက်တင်ဘာလ (၃၀)ရက်။

လွန်ခဲ့သောနေ့ တနင်္ဂနွေက ကျွန်တော်တို့၏ ရှင်တော်မြတ်ဗုဒ္ဓဘဝဖြစ်စဉ် အကြောင်းအရာများကို သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ရ၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူသည့်အချိန် အထိ လွန်စွာ အကျဉ်းချုံး၍ ဟောပြောခဲ့ပါသည်။ ယနေ့တွင် မြတ်စွာဘုရားဟော ကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များအကြောင်းကို ဟောပြောမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ တရားဒေသနာတော်များကို သုတ္တန်ဒေသနာများ (ရိုးရိုးတရား အကြောင်းအရာများ၊ ဝိနယဒေသနာများ(သံဃာတော်များ လိုက်နာကျင့် သုံးရမည့် စည်းကမ်းဥပဒေများ)နှင့် အဘိဓမ္မာဒေသနာများ(ပရမတ္ထဆိုင်ရာဒဿနိကအကြောင်း အရာများ) ပါဝင်သည့် တိပိဋက ပါဠိတော်များတွင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထား ကြသည်။

ဤတိပိဋကတော်များကို ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်းများစွာအဖြစ် ပါဠိဘာသာ ဖြင့် ရေးသားထားသည်။ အသိဉာဏ်ရှိသော ပါဠိပညာရှင်တစ်ဦးသည် ဤကျမ်း စာများကို အကုန်အစင် ဖတ်ရှုမည်ဆိုလျှင်ပင် လပေါင်းများစွာ ကြာရှိပေလိမ့် မည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ယနေ့ဟောပြောပွဲတွင် အဓိကကျသော အကြောင်းအရာများ ကိုသာ ကန့်သတ်၍ ဟောပြောပို့ချတင်ပြပါမည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဆိုင်ရာ သစ္စာတရားများ၏ အခြေခံအကြောင်းအရာများကိုသာ ဟောပြောပါမည်။

ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် မိမိတွေ့ရှိသော တရားတော်များကို ဒေသနာအဖြစ် ဟောပြောဖြန့်ဖြူးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက် မပြုမီ မိမိဘုရား ဖြစ်တော်မူရာ ဗောဓိ



ရွှေညောင်ပင်အောက်၌ (၄၉ )ရက်ကြာမျှ တောက်လျောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်း၍ တရားတော်များကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်တော်မူခဲ့လေသည်။ ဗောဓိပင် အောက် ရွှေပလ္လင်အထက်တွင် ဤသို့ ခုနစ်ရက်မျှ နေထိုင်ပြီးသောအခါ အနီး အပါးရှိ အခြား ခြောက်နေရာတွင် သီတင်းသုံးတော်မူခဲ့သည်။ ယင်းအချိန်ကာလ အတွင်း ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် တစ်ခါတစ်ရံ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသုခခံစားစံစား ၍ လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံလွန်စွာ သိမ်မွေ့နက်နဲသည့် ပရမတ္ထဓမ္မများ အကြောင်းကို ထိုးထွင်းသုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ လည်းကောင်း၊ နေထိုင်တော်မူခဲ့သည်။

မရေမတွက်နိုင်သော စိတ်အစဉ်တို့ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ဖြစ်ပေါ်ရာ အကြောင်းများဖြစ်သည့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီး သော အချိန်တွင် ရှင်တော်မြတ်၏ ကိုယ်မှ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်သွယ်တို့သည် ထွန်းလင်းတောက်ပစွာ ပေါ်ထွက်လာကြ၍ နောက်ဆုံးတွင် ရှင်တော်မြတ်၏ ဦး ခေါင်းပတ်ပတ်လည်တွင် အရောင်ခြောက်သွယ် ဝန်းရံလျက်ရှိသော ရောင်ခြည်တော် စက်ဝန်းအဖြစ် တည်တံ့နေကြလေသည်။ ယင်းသတ္တဟခေါ်သော နေရာများတွင် သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် အစာအာဟာရ လုံးဝ သုံးဆောင်တော်မူခြင်း မရှိခဲ့ချေ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် အစာ အာဟာရမရှိ ဝဲဘဲ(၄၉) ရက်ကြာမျှ မည်သူမျှ နေနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

ဤအချိန်ကာလအတွင်း မြတ်စွာဘုရားသည် သာမန်လူသားတို့ ကျက်စား ရာ ရုပ်နှင့် ဆိုင်သည့် ဘုံလောကနှင့်မတူ ကွဲပြား ခြားနားသော နာမ်ဘုံလောက တွင်သာ ကျက်စားနေထိုင်ခဲ့သည်မှာ ထင်ရှားလှပေသည်။ သုခုမရူပလောကမှ ဗြဟ္မာတို့၏ သိမ်မွေ့နူးညံ့သော ရုပ်နှင့် ဇီဝိတအစဉ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် သည့်အာဟာရမှာ ကဗဠိဟာရခေါ် ကြမ်းတမ်းသော အစားအစာ ဝတ္ထုများ မဟုတ်ပေ။ ယင်းဗြဟ္မာတို့သည် နာမ်အာဟာရတည်းဟူသော ဈာန်ပီတိဖြင့် ခန့်ကျန်းတည်ရှိနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။(ဆိုလိုသည်မှာ ဗြဟ္မာ့ဘုံမှ ဗြဟ္မာတို့သည် အသက်ရှင်တည်ရှိနေထိုင်ရန် ကြမ်းတမ်းသော အစားအသောက်အာဟာရများကို စားသောက်ခြင်း မပြုဘဲ ဈာန်ပီတိကို မှီဝဲသုံးဆောင်၍သာလျှင် အသက်ရှင်နေထိုင် ကြသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။)

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ထိုနည်းတူစွာ ဤ (၄၉) ရက် ကာလရှည်ကြီးအတွင်း ရှင်တော်မြတ်ဘုရား သည် ရုပ်လောက ဘုံဘဝတွင် မရှိဘဲ နာမ်ဘုံဘဝတွင်သာ တည်ရှိခဲ့သဖြင့် ဈာန် သမ္မာပတ်တည်းဟူသော အာဟာရဖြင့်သာလျှင် သက်တော် ထင်ရှား တည်နေတော် မူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းအရာနှင့် ဆက်စပ်၍ ကျွန်တော်တို့ သုတေသန စမ်းသပ် ပြုလုပ်ချက်များအရ မြင့်မားသည့် ဉာဏ်တော်နှင့် စိတ်ဘက်ဆိုင်ရာ ထူးခြား တိုးတက်မှုရှိသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးသည် ဤကဲ့သို့ နာမ် အာဟာရဖြင့် ကာလရှည်စွာ တည်တံ့ နေနိုင်ရာပေသည်ဟု ကောင်းစွာ ယုံကြည်ရ ပေသည်။

ဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီးနောက် ရက်(၅၀) ပြည့်မြောက်သောနေ့၏ အရက်ဦးအချိန် အခါတွင် ကာလရှည်စွာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတို့၌သာ နေထိုင်ခဲ့သော မြတ်စွာဘုရားသည် နေရာတော်မှ ထတော်မူခဲ့လေသည်။ ဤကဲ့သို့ ကာလရှည်စွာ ဈာန်သမာပတ် ဝင်စားခဲ့၍ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ဖြစ်လာသောကြောင့် နေရာမှထသွားတော်မူခြင်း မဟုတ်ပေ။ နာမ်ဘုံဘဝတွင် ရပ်တည် မနေတော့သော ကြောင့် ကဗဠီအာဟာရ လိုလားတောင့်တလာသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအချိန်အခါတွင် တိုင်းတစ်ပါးမှ ကုန်သည်နှစ်ဦးသည် ကုန်စည်အပြည့် တင်ထားသော လှည်း အမြောက်အမြားဖြင့် ဥရဝေလတောကို ဖြတ်၍ ခရီးသွား နေကြလေသည်။ သူတို့၏ ရှေးဘဝတစ်ခု၌ ဆွေမျိုးတော်ခဲ့ဖူးသော တောအုပ်ထဲမှ နတ်တစ်ဦးသည် ဈာန်သမာပတ်မှ ထကာစဖြစ်သော သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ရှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုး ဖူးမြော်ရန် အခွင့်ကောင်းကို ယူရန် ၎င်းတို့အား တိုက်တွန်းပြောဆိုလေသည်။

ထိုနတ်၏ တိုက်တွန်းချက်ကို လက်ခံလျက် ကုန်သည်နှစ်ဦးသည် ဦးခေါင်း တော်မှ ရောင်ခြည်တော်စက်ဝန်းဖြင့် ထွန်းလင်းတောက်ပစွာ ထိုင်နေတော်မူသော်လည်း မြတ်စွာဘုရားထံသို့ ချည်းကပ်သွားကြလေသည်။ မြတ်စွာဘုရားအား မြင်သည် နှင့် ရိုသေကိုင်းညွတ်လိုသော စိတ်ဆန္ဒများ ဖိနှိပ်မရအောင် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ မြတ်စွာဘုရား ရှေ့တော်မှောက်၌ ပြားပြားဝပ်ကာ ညွတ်တွားပူဇော်ရှိခိုးကန်တော့ ကြလေသည်။ ထို့နောက် သူတို့သည် မြတ်စွာဘုရား ဖြစ်ပြီးနောက် ပထမဆုံး



ဘုဦးပေးသုံးဆောင်တော်မူသော ဆွမ်းအာဟာရ ဖြစ်လေသည်။ ရှင်တော်ဘုရားသည် ကုန်သည်နှစ်ဦးအား ဝတ်ကြောင် သာဝကနှစ်ဦးအဖြစ် လက်ခံ အသိအမှတ်ပြု လေသည်။

သူတို့ ဖူးမြော်ရန်အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ သနားချီးမြှင့်ရန် မြတ်စွာဘုရား အား လျှောက်ထားရာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည် ဦးခေါင်းတော်မှ ဆံတော် ရှစ်ဆူကို သူတို့အား ချီးမြှင့် ပေးသနားတော်မူလိုက်လေသည်။ ထိုကုန်သည် နှစ်ဦးမှာ ဥက္ကလာဟူ သော ဒေသမှ တဖုဿနှင့် ဘလ္လိကအမည်ရှိသော ကုန်သည် ကြီးများ ဖြစ်ပေသည်။ ယင်း ဥက္ကလာဆိုသည်မှာ ယခုသင်တို့ရောက်ရှိနေသော ယခုအခါ ရန်ကုန်ဟု ခေါ်တွင်နေသော နေရာဌာနပင် ဖြစ်ကြောင်း သင်တို့သိရှိ သော အခါ အံ့ဩမိကြပေလိမ့်မည်။

သင်တို့ ရောက်ရှိကြည်ညိုဖူးမည်ဖြစ်သော ထင်ရှားကျော်ကြားသည့် ရွှေ တိဂုံ ဆိုသည်မှာလည်း ရှင်တော်ဘုရား၏ ဆံတော်ရှစ်ဆူစလုံး ဌာပနာတည်၍ တည်ထားသော စေတီတော်မြတ်ကြီးပင် ဖြစ်ပေသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၂၅၄၀)က ဥက္ကလာ ဘုရင်မင်းမြတ်ကြီး ကိုယ်တော်တိုင် ကွပ်ကဲ ကြီးကြပ်၍ တည်ဆောက်ခဲ့သော စေတီတော်မြတ်ကြီး ဖြစ်လေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမင်းအဆက် ဆက်များနှင့် စေတနာ သဒ္ဓါတရား ထက်သန်သော လူပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးက အဆက်မပြတ် ပြုပြင်မွမ်းမံကြ၍ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခဲ့ကြလေသည်။

ဥက္ကလာမြို့မှ ထိုကုန်သည်နှစ်ဦးသည် ကံအကြောင်း မသင့်ကြသဖြင့် ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား၏ ပထမဆုံး လူဝတ်ကြောင်သာဝကများ ဖြစ်ခွင့်ကြုံခဲ့သော်လည်း သဒ္ဓါအားဖြင့်သာလျှင် တပည့်သာဝက ဖြစ်ကြသည်။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း အားဖြင့် ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏အရသာကို ခံစားမသွားကြရပေ။ ဗုဒ္ဓဓမ္မကသာလျှင် ဆင်းရဲ လွတ်ကင်းရာ သေခြင်းကင်းရာ ချမ်းသာမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပေသည်။ သဒ္ဓါယုံကြည် နှုသည် မရှိမဖြစ်သော ရှေးဦးလိုလားချက်တစ်ခု ဖြစ်သော်လည်း ဗုဒ္ဓဟောပြော ဆုံးမမှုများအရ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုသာလျှင် ပဓာနကျပေသည်။ ထို့ကြောင့်သာ လျှင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက လူတိုင်းလူတိုင်း မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းကို ကိုယ်တိုင် လျှောက်သွားကြရမည်။ ဘုရားရှင်များကမူမဂ္ဂင်လမ်းကိုသာ ညွှန်ပြပေးနိုင်ကြ သည်ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား ဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာများ

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အင်္ဂလိပ်စကားဖြင့် (ရီလေးဂျင်း)ဟု ခေါ်သော ဘာသာ  
ရေး တစ်ခု မဟုတ်ပေ။ အဘိဓာန်တွင် (ရီလေးဂျင်း)ကို တန်ခိုးရှင် တစ်ဦးဦး  
ယုံကြည်မှုအဖြစ် ပြုမူဆောင်ရွက်မှုများဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသည်။ လူ့ထက်အဆင့်  
အတန်းမြင့်မား၍ သာမန်မျက်စေ့ဖြင့်ပင် မမြင်ရသော တန်ခိုးတော်ရှင်ရှိကြောင်း  
အသိအမှတ်ပြု၍ သူ၏ ကံတရားများကို စီမံဖန်တီး အုပ်ချုပ်နေသူ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်  
ကြောင်း။

ထို့ကြောင့် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်အား ရိုကျိုး ပျပ်ဝပ်ရမည်။ ရှိခိုး ပူဇော်ရမည်ဟု  
ယုံကြည်ခြင်း။ ဤအဓိပ္ပာယ်ဖြင့် ဖွင့်ဆိုချက်များအရ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် (ရီလေးဂျင်း)  
တစ်ခုမဟုတ်ပေ။ အခြားဘာသာရပ် အားလုံးတို့မှာကဲ့သို့ တန်ခိုးရှင်ဘုရားဟု  
မဏ္ဍိုင်အဖြစ် ကိုးကွယ်သော ဘုရားမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် မရှိပေ။

(အဘိဓာန် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် တစ်ခုရှိသေးသည်။ ရီလေးဂျင်းဆိုသည်  
မှာ ယုံကြည်သက်ဝင်ရာ၊ နှစ်သက်စွဲလမ်းရာသဘောတရားဟုဆိုသည်။ ယုံကြည်  
သက်ဝင်ရာသဘောတရားဟု ဖွင့်ဆိုချက်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆနှင့် အနည်း  
ငယ် နီးစပ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ယုံကြည်သက်ဝင်မှု၌ အနည်းငယ် နီးစပ်ပေ  
သည်။ သို့ရာတွင် ထိုယုံကြည်သက်ဝင်မှု၌ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးနေသော ဖန်ဆင်းရှင်  
ဟူ၍ လုံးဝ မရှိ။ ရုပ်နှင့်နာမ်တို့သည် အကျိုးနှင့် အကြောင်းဆိုင်ရာ နိယာမ



အတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေမှုကိုသာ ဗုဒ္ဓဘာသာက အသိအမှတ်ပြုသည်။ ဓမ္မဟူသည်မှာ ဤအမှန်တရားပင် ဖြစ်၍ ပွင့်တော်မူခဲ့သော ဗုဒ္ဓဘုရားတိုင်းက ကိုယ်တော်တိုင် ဖော်ထုတ်ခဲ့၍ ဟောပြောပြသတော်မူခဲ့ကြပေသည်။)

တိတိကျကျပြောရသော် ဗုဒ္ဓဘာသာဟူသည်မှာ ကာယနှင့်မနောကို ထိန်းချုပ်သော သီလအကျင့်ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းတို့နှင့် ညီညာဖြူဖြူဖြစ်အောင် တစ်ခုတည်းပေါင်းစပ်ထားသော ဖီလော်ဆော်ဖီခေါ် ယထာဘူတပညာ သို့မဟုတ် သဘာဝတ္ထပညာရပ်ဆိုင်ရာ စနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ယင်းဘာသာရပ်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်း၊ သေခြင်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တရားစက်ကြီးကို လှည့်လည်စေခဲ့သည့် ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္ထသုတ္တန်တရားတော်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် တရားဦးအဖြစ် ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ယင်းတရားတွင် အရိယာသစ္စာတရားလေးပါးကို အဓိကထား၍ ဟောကြားခဲ့ပေသည်။

ထိုတရားလေးပါးသည် ဖော်ပြပါ ယထာဘူတပညာစနစ်၏ အခြေခံအုတ်မြစ်များ ဖြစ်ပေသည်။ အမှန်စင်စစ် အရိယာသစ္စာတရားလေးပါးအနက် ပထမတရားသုံးပါးသည် ဗုဒ္ဓ၏အဘိဓမ္မာတရားများကို ဖော်ပြသည်။ စတုတ္ထမြောက် အရိယာမဂ္ဂင် ရှစ်ပါးတရားသည်ကား သီလနှင့် သဘာဝတ္ထသဘောတရား၏ ဆက်စပ်ထားသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်၍ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်စေရန် လမ်းကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံးတရားကို မြတ်စွာဘုရားသည် အရှင်ကောဏ္ဍညအမှုပြုသော ပဉ္စဝဂ္ဂါးပါးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ယင်းရသေ့ကြီးငါးပါးသည် အမှန်တရားကို ရှာဖွေစဉ်အခါက မြတ်စွာဘုရား၏ ရှေးဦးအခြေအရံများ ဖြစ်ခဲ့ပေသည်။ အရှင်ကောဏ္ဍညသည် ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်ရှိခဲ့သော ရှေးဦးသာဝက ဖြစ်ပေသည်။ ရဟန္တာဟူသည်မှာ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့မှ လွန်မြောက်ပြီးသော အရိယာသူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပေသည်။

ယခု ယင်းအရိယာသစ္စာလေးပါး အကြောင်းကို ဖော်ပြရပေမည်။ ယင်းတို့မှာ....

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

- (၁) ဒုက္ခသစ္စာ ဒုက္ခအမှန်တရား။
- (၂) သမုဒယသစ္စာ ဒုက္ခ၏အစ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း အမှန်တရား
- (၃) နိရောဓသစ္စာ ဒုက္ခ၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန်တရား။
- (၄) မဂ္ဂသစ္စာ ဒုက္ခ၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ညွှန်ပြရှေးရှုသည့် လမ်းအမှန် တရား။

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ ၏ အခြေခံသဘောတရားများကို ပြည့်စုံစွာ နားလည်နိုင်ရန် ဒုက္ခသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုရန်လိုအပ်ကြောင်း အလေးအနက်ထား၍ ဟောပြောတော်မူသည်။ ဤအရေးကြီးသောအချက်ကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်စေရန် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ရှုထောင့်နှစ်ခုမှနေ၍ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပြသတော်မူခဲ့သည်။

ပထမရှုထောင့်မှာ အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်သောနည်းလမ်းဖြစ်ပေသည်။ သူ၏ သာဝကများအစား ဘဝသည် ရုန်းကန်မှုဖြစ်ကြောင်း၊ ဘဝသည် ဆင်းရဲမှုဖြစ်ကြောင်း၊ မွေးဖွားလာရခြင်းသည် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်လာခြင်းသည် ပင်ပန်း ဆင်းရဲမှုသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ နာရခြင်းသည် ဒုက္ခစစ်စစ်သာ ဖြစ်ကြောင်း၊ သေခြင်းသည် မနှစ်သက်ဖွယ် ဆင်းရဲအတိသာ ဖြစ်ကြောင်း တို့ကို သဘောပေါက် စေရန် ဟောပြောလေသည်။ လူ့လောကတွင် ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်၏ ဆွဲဆောင်မှု အရှိန်ဩဇာမှာ လွန်စွာ ကြီးမားရကား လူတို့သည် သာမန်အားဖြင့် မိမိဘဝကို မေ့လျော့နေတတ်ကြပြီး ဘဝအတွင်း၌ နေရရန် ပေးရသောတန်ဖိုးကိုလည်း မေ့လျော့ကြသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အမိဝမ်းတွင်း၌ တည်နေခဲ့ရသည့်အဖြစ်ကို တစ်ခဏမျှ စဉ်းစားကြည့်ပါလေ။ အမိဝမ်းတွင်းမှ ကျွတ်၍ ကလေးငယ်အဖြစ် မွေးဖွားလာသည့်အချိန်မှစ၍ ဘဝအတွက် မည်ကဲ့သို့ ရုန်းကန်လာရသည်ကိုလည်း စဉ်းစားကြည့်ပါလေ။ ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရရန် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ရပုံနှင့် လူတစ်ယောက်



အဖြစ် သေသည့်နောက်ဆုံးအချိန်သို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် ရုန်းကန်ရပုံများကို လည်း သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ဘဝမည်သည် အဘယ်နည်းဟု အသင် ကောင်းစွာ စဉ်းစားကြည့်နိုင်ပါသည်။ ဘဝသည် အမှန်စင်စစ် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုသာ ဖြစ်ပေ သည်။ မိမိကိုယ်ကို စွဲလမ်းတွယ်တာမှုများလေ ခံစားရသော ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ ပမာဏကြီးမားလေ ဖြစ်သည်။

အမှန်တကယ်မှာမူ ခဏတစ်ဖြုတ်မျှ ခံစားရသော ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ပျော် ရွှင်မှုများကား လူတို့ခံစားရသော ဆင်းရဲပင်ပန်းမှုတို့ကို ဖုံးအုပ်ဖိနှိပ်ထားခြင်း သာ ဖြစ်သည်။ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ခံစားခြင်းမှာ အမှောင်တိုက်တွင် ရံဖန်ရံခါ ပေါ်ထွက်လာသော အလင်းကွက်ကလေးများကဲ့သို့ ခေတ္တ ခဏမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။ အမှန်သစ္စာနှင့် ဝေးကွာနေစေရန် မောဟတရားက ဖုံးလွှမ်းထားခြင်း မရှိပါက လူသည် ဘဝကြိမ်ဖန် ဖြစ်ပျက်ခြင်း၊ ဒုက္ခခံစားရခြင်း၊ သေရခြင်းစသည်တို့မှ လွတ်မြောက်ရန် နည်းလမ်းရှာဖွေ၍ ထွက်မြောက်မှုကို ကြိုးပမ်းပေမည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပေသည်။

ဒုတိယရှုထောင့်မှာ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သူ၏ သာဝကများအား လူ၏ခန္ဓာ ကိုယ်သည် ကလာပ်စည်းကလေးများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားကြောင်းကို သိစေတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းကလာပ်စည်းကလေးတစ်ခုစီသည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင် နက် ချုပ်ငြိမ်းသွားကြောင်း၊ ကလာပ်စည်းကလေးတစ်ခုစီသည်လည်း အောက်ဖော်ပြပါ သဘာဝဓာတ်များဖြင့် စုပေါင်း ဖွဲ့စည်းထားကြောင်းကိုလည်း သိစေတော်မူသည်။

- (က) ပထဝီ - မြေကြီးဓာတ် (သို့မဟုတ်) မာကျောခြင်းသဘော။
- (ခ) အာပေါ - ရေဓာတ် (သို့မဟုတ်) ယိုစီးခြင်းသဘော။
- (ဂ) တေဇော - အပူအအေးဓာတ် (သို့မဟုတ်) ရောင်ခြည်ပျံ့လွင့်ခြင်း။
- (ဃ) ဝါယော - လေဓာတ် (သို့မဟုတ်) လှုပ်ရှားခြင်း။
- (င) ဝဏ္ဏ - အရောင်အဆင်း
- (စ) ဂန္ဓ - အနံ့

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

(ဆ) ရသ - အရသာ

(ဇ) သြဇာ - အာဟာရဓာတ်

ပထမလေးမျိုးအား မဟာဘုတ် ဓာတ်ကြီး လေးပါးဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ကလာပ်တစ်ခုတွင် ယင်းဓာတ်ကြီး လေးပါးသည် အဓိက ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်းများ အဖြစ် တည် ရှိကြသည်။ ကျန်လေးမျိုးမှာ ယင်းမဟာဘုတ်ဓာတ်လေးပါးကို အမှီပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ရုပ်ဝတ္ထုကလေးများ ဖြစ်သည်။ ကလာပ်စည်းတစ်ခု ဆိုသည်မှာ ရူပဘုံလောကတွင် မျက်စိဖြင့် တွေ့နိုင်သော အသေးဆုံး အမှုန်ငယ် တစ်ခုဖြစ်လေသည်။ သဘာဝ ဓာတ်သဘောမျှသာ ဖြစ်သော အဆိုပါ ဓာတ်ရှစ်ပါး စုစည်းမိကြသောအခါမှ ကလာပ်ငယ်ကလေးတစ်ခုအဖြစ် ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာ ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ယင်းသဘာဝဓာတ်သဘောရှစ်ခု စုစည်းမိကြ သော အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ကလာပ်ဟုခေါ်သော ရုပ်ဒြပ်ဝတ္ထုတစ်ခုဖြစ်ပေါ် လာခြင်း ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား ဒေသနာတော်အရ ဤကလာပ်ကလေးများ သည် အစဉ်သဖြင့် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေကြပေသည်။ ယင်းတို့သည် ဖယောင်း တိုင် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်မီးလုံးတစ်ခုမှ အလင်းရောင်ကဲ့သို့ တသွင်သွင်စီးသွားနေ သော စွမ်းအင်သတ္တိများ စီးကြောင်းတစ်ခုသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်တော်တို့ က ခန္ဓာဟု ခေါ်ဆိုကြသည့် အရာမှာ ကျွန်တော်တို့ ထင်မြင်သကဲ့သို့ အကောင် အထည်တစ်ရပ် အဖြစ် အမှန်စင်စစ် ရှိနေသည် မဟုတ်ပေ။ အဆက်မပြတ် တရစပ် ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နှင့် ဇီဝစွမ်းအင်ခေါ်သော နာမ်တို့ ပူး ပေါင်း ဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။

သာမန် ကြည့်ရှုသူ တစ်ဦးအတွက် သံတုံး တစ်တုံးသည် လှုပ်ရှားမှု မရှိပါဘဲ တည်ငြိမ်နေသည်ဟု ထင်ရပေမည်။ သို့ရာတွင် ယင်းသံတုံးသည် မရပ် မနား တရစပ်ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေသော အီလက်ထရွန်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည် ကို သိပ္ပံပညာရှင်များသိကြပေမည်။ သံတုံးတစ်ခုတွင် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည် ဆိုလျှင် လူဟု ခေါ်သော သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ဦးတွင် အဘယ်သို့ ဖြစ်ပျက်နေ



မည်နည်း။ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေမှုတို့သည် ပိုမို၍ပင် ပြင်းထန်ပေသည်။

သို့ရာတွင် မိမိကိုယ်တွင် ဤမျှ လှုပ်ရှားတုန်လှုပ်ဖောက်ပြန်နေသည်ကို လူက သိရှိပါသလော။ အရာဝတ္ထုတိုင်းသည် မပြတ်မလပ် ဆက်တိုက် လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲနေသည်ဟု သိနားလည်သော သိပ္ပံပညာရှင်သည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာဆိုသည် မှာ စွမ်းအင်အစုနှင့် တုန်ခါလှုပ်ရှားမှုသာ ဖြစ်ကြောင်းကို ခံစားသိရှိမိပါ၏ လော။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာသည် စွမ်းအင်အစုနှင့် လှုပ်ရှားတုန်ခါမှုသာ ဖြစ်သည်ကို ထိုးထွင်း သိရှိသော ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် သိလိုက်ရသောအခါ ယင်းလူ၏ စိတ်သဘောထား အယူအဆ မည်သို့ ဖြစ်ပျက်သွားပေမည်နည်း။

ရေငတ်နေသောသူတစ်ဦးသည် ရွာရှိ ရေတွင်းမှ ရေတစ်ခွက်ခပ်၍ အလွယ်တကူ သောက်ချလိုက်မိပေမည်။ ထိုသူ၏ မျက်လုံးများသည် ဓာတ်ခွဲ ခန်း မှန်ဘီလူးများကဲ့သို့ စွမ်းအင် စူးရှပါက ရေထဲတွင်ပါလာသော ပိုးမွှားများကို အကြီးချဲ့ တွေ့မြင်လိုက်လျှင် သူသည် ရေကို သောက်ရန် တွန့်ဆုတ်သွားပေမည်။ ထိုနည်းတူစွာ မိမိကိုယ်တွင်း၌ အစဉ်အမြဲ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသော အနိစ္စ သဘောတရားကို မျက်မြင် ကိုယ်တွေ့သဘောပေါက်လာသော အခါ အကျိုးဆက် အားဖြင့် ဉာဏ်အမြင် ရရှိလာပေလိမ့်မည်။

ဤဉာဏ်အမြင်ကား မိမိကိုယ်တွင်း၌ အလွန်သေးငယ်လှသော ပရမာအဏု မြူမှုန်ကလေးများ အချင်းချင်း တိုးဝှေ့ တိုက်ခိုက်၍၊ တုန်ခါလှုပ်ရှား၍ ရောင် ခြည် အဖြစ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနေသည်တို့ကို စူးရှထက်မြက်သော အထိအတွေ့တို့ ဖြင့် သိလာရသော ဒုက္ခသစ္စာတည်းဟူသော ဆင်းရဲခြင်း၏ အမှန်တရား အသိ ဉာဏ် ဖြစ်ပေသည်။ အမှန်စင်စစ်ကား ဘဝဟူသည်မှာ အတွင်းအပြင် တွေ့ကြုံ ခံစားနေရသော ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုသာ ဖြစ်ပေသည်။ အမြင်အားဖြင့်သော်လည်း ကောင်း၊ အမှန်တရားအစစ်ဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဘဝဟူသည် ဆင်းရဲအတိသာ ဖြစ်ပေသည်။

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ရှင်ဘုရားဟောကြားသည့်အတိုင်း ဘဝသည် ဆင်းရဲဒုက္ခသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ကျွန်တော် ဟောပြောလိုက်သဖြင့် ဘဝသည် စိတ်ဆင်းရဲစရာသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ အသက်ရှင်နေစရာပင် မကောင်းတော့ကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ ဒုက္ခသဘောသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အယူအဆ ဖြစ်၍ ပျော်ရွှင်စရာ တစ်ကွက်မျှ မရှိတော့ဟု တွေးထင်မယူဆကြရန် ကျွန်တော် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သည် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?။ ရုပ်လောကကြီးတွင် သိပ္ပံပညာ၏ တီထွင်အောင်မြင်မှုများကြောင့် ကမ္ဘာ့လူသားများ မည်မျှလောက် ချမ်းသာပျော်ရွှင်ကြရပါသနည်း?။

ရံဖန်ရံခါ ကာမဂုဏ် စည်းစိမ်ခံစားမှုတို့ရရှိကြမည် ဖြစ်သော်လည်း မိမိတို့ တကယ့်ရင်တွင်း၌ ယခင်က ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြောင်းများကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ လက်ရှိဖြစ်ဆဲ အကြောင်းအရာများကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ နောင်ဖြစ်လတ္တံ့သော အကြောင်းအရာများကြောင့်သော်လည်းကောင်း လူအပေါင်းတို့သည် စိတ်အေးချမ်းပျော်ရွှင်မှု မရှိကြပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ ဖြစ်ရသနည်း။ အကြောင်းရင်းကား လူသည် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းပေါ်၌ လွမ်းမိုးအုပ်စိုးနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း မိမိ၏ စိတ်အပေါ်မူလွမ်းမိုးအုပ်စိုးနိုင်မှု မရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ကာမဂုဏ်ခံစားမှုမှဖြစ်ပေါ်ရရှိသော ပျော်မွေ့ခြင်းဆိုသည်မှာ အတွင်းစိတ်ငြိမ်းအေးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရရှိသော ပီတိနှင့် မည်သို့မျှ နှိုင်းယှဉ်မရနိုင်ပါ။ ယင်းပီတိ နှစ်သိမ့်ချမ်းသာမှုမျိုးကို ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာလေ့ကျင့်ကြိုးပမ်းမှုဖြင့် ရနိုင်ပါသည်။ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဟူသည်မှာ မခံစားရမီက ဒုက္ခဆင်းရဲများ ရှေ့ပြေးကြိုတွေ့ရ၍ ခံစားပြီးနောက် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး၊ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးက ကပ်၍ လိုက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိတစ်ကိုယ်လုံး ယားနာထူပြောနေသော တောသားတစ်ဦးသည် ယင်းယားနာကို ကုတ်ဖဲ့ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြေပျောက်မှုကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပီတိမှာကား ဤကဲ့သို့ ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းနှင့် နာကျင်မှုမျိုးများ ကင်းရှင်းပေသည်။ ကာမဂုဏ်နယ်ပယ်မှနေ၍ ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သော အသင်တို့အတွက် ပီတိ



အရသာကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန် ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း ကာမဂုဏ်အရသာနှင့် ပီတိအရသာတို့ နှိုင်းယှဉ်ခံစားကြည့်နိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်တော် သိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုသည်မှာ ဒုက္ခဆင်းရဲများနှင့် စိတ်ညစ်ဖွယ်ရာဖြစ်စေသော တရားများကိုသာ ဟောပြသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆ နေကြသည်မှာ လွဲမှားလှပါသည်။ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေထိုင်ရသော ဘဝအခြေအနေ မှ ထွက်မြောက်မှုကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ကျွန်တော် ပြောပြသည်ကို ယုံကြည် ကြစေလိုပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်ကျွမ်းနေစဉ် ရေကြည်အိုင် ကလေး တစ်ခုအတွင်းမှ အေးမြသော ကြာပန်းကလေးတစ်ခုကဲ့သို့ လောက အပူ အသိုင်းအဝန်းအတွင်း၌ အေးငြိမ်းမှုကို ရယူနိုင်စေမည့် တရားဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ရရှိသော အတွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုသည် နေ့စဉ် နေ့တိုင်းတွေ့ရှိနေရသောဘဝ၏ နေထိုင်ဆင်းရဲမှုများမှ လွန်မြောက်သွားစေသည်သာမကဘဲ ဇာတိဒုက္ခ၊ ဇရာဒုက္ခ၊ ဗျာတိဒုက္ခ နှင့် မရဏဒုက္ခတို့ကို ဖြည်းဖြည်း မှန်မှန်နှင့် မုချမသွေ ကျော်လွန် ထွက်မြောက် သွားစေနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ယင်းဒုက္ခဆင်းရဲဖြစ်ပေါ်ခြင်း မူလအကြောင်းရင်းမှာ အဘယ် ဖြစ်သနည်း။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဒုက္ခ၏ မူလအကြောင်းရင်းမှာ စွဲလမ်းတပ်မက်မှုတဏှာ ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ လိုချင်မှုသစ်စေ့ကလေးကို တစ်ကြိမ်စိုက်လိုက်မိ ပါက လောဘတည်းဟူသော အပင် ပေါက်ရောက်လာလျက် တန်ခိုးအာဏာ အတွက် သော်လည်းကောင်း၊ စွဲလမ်းတပ်မက်မှုတဏှာပွားများ ဖြစ်ပေါ်လာပေ လိမ့်မည်။

ဤသစ်စေ့ကလေးကျရောက်ပေါက်ပွားခံရသော တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူသည် စွဲလမ်း တပ်မက်မှုတဏှာတို့၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်လာရပေသည်။ ယင်း တဏှာလောဘပွားများဖြစ်ပွားသလောက် ထိုလူသည် ဘဝဆုံးခန်းရောက်သည့် တိုင်အောင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပင်ပန်းကြီးစွာ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများကို အလို

### ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

အလျောက်လုပ်ကိုင်လာရပေတော့သည်။ နောက်ဆုံးရှိမည့် အကျိုးရလဒ်သည် ခလာဘ၊ ဒေါသတို့၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့မှ ဖော်ထုတ်လိုက်သော မကောင်းမှုစိတ်အင်အား အစုအပြုံပင် ဖြစ်လေသည်။

အဘိဓမ္မာသဘောအားဖြင့်မူ ဤစိတ်အင်အားတို့မှာ သင်္ခါရဟုခေါ်သော ပြုလုပ်လိုက်သည့် ကမ္မသတ္တိ ဖြစ်၍ အချိန်တန်သော် ယင်းတို့ကို စတင် ထုတ်ဖော်လိုက်သည့် သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် တန်ပြန်သက်ရောက်စေသည်။ ဤသင်္ခါရသဘောတရားတို့သည်ပင်လျှင် ရုပ်ခန္ဓာအစဉ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ဒုက္ခ၏ မူရင်းအကြောင်းတရား ဖြစ်ပေသည်။

### ဒုက္ခငြိမ်းရာ ပို့ဆောင်သောလမ်း

ဤတွင် ဒုက္ခကင်းငြိမ်းရာသို့ ပို့ဆောင်သော လမ်းဟူသည် အဘယ်ဖြစ်သနည်း။ ဤလမ်းကြောင်းကား အခြားမဟုတ်၊ ရှင်တော်ဘုရား ရှေးဦးစွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ဒေသနာတွင်ပါရှိသည့် အရိယမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းအရိယမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သီလ၊ သမာဓိနှင့်ပညာဟု ခေါ်ဆိုရသော အဆင့်သုံးဆင့် ခွဲခြားထားပေသည်။

#### သီလ

- (၁) သမ္မာဝါစာ - မှန်သောစကား
- (၂) သမ္မာကမ္မန္တိ - မှန်သောအလုပ်
- (၃) သမ္မာအာဇီဝ - မှန်သောအသက်မွေးမှု



သမာဓိ

- (၄) သမ္မာဝါယမ - မှန်သော အားထုတ်မှု
- (၅) သမ္မာသတိ - မှန်သော အောက်မေ့မှတ်သားမှု
- (၆) သမ္မာသမာဓိ - မှန်သော တည်ငြိမ်မှု

ပညာ

- (၇) သမ္မာသင်္ကပ္ပ - မှန်သောအကြံ
- (၈) သမ္မာဒိဋ္ဌိ - မှန်သောအမြင်
- (က) သီလ - သီလအဆင့်၌ ပါသော အင်္ဂါရုပ်သုံးခုမှာ
- (၁) သမ္မာဝါစာ - မှန်သောစကား
- (၂) သမ္မာကမ္မနတ - မှန်သောအလုပ်
- (၃) သမ္မာအာဇီဝ - မှန်သော အသက်မွေးမှု

မှန်သော ပြောဆိုမှု သမ္မာဝါစာဆိုသည်မှာ ဟုတ်မှန်သည်ကိုသာ ပြောဆိုခြင်းအကျိုးရှိသောစကား၊ အမနာပစကား၊ ကုန်းချော ပြစ်တင် ရန်ရင်းကြမ်းတမ်းခြင်း မရှိသောစကား။

သမ္မာကမ္မန္တိ မှန်သောပြုလုပ်မှု ဆိုသည်မှာ သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်း၊ ခိုးယူခြင်း၊ မတရားသော ကာမဂုဏ် ခံစားခြင်း၊ မူးယစ်ထုံထိုင်းခြင်းအမှုတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ကျင့်ဝတ်တို့ကို ထိန်းသိမ်းသည့်အခြေခံတရားများ ဖြစ်ပေသည်။

သမ္မာအာဇီဝ မှန်သော အသက်မွေးမှုဆိုသည်မှာ သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို တိုးပွားများပြားစေမည် ဖြစ်သော ကျွန်အရောင်းအဝယ်ပြုခြင်း၊

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

လက်နက် ခဲယမ်းမီးကျောက် ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သေရည် သေရက် ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားခြင်းများမှ အပ ဖြစ်သော ကောင်းရောင်း ကောင်းဝယ် အလုပ်ဖြစ်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုများ။

ဤသီလ အခြေခံသုံးချက်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ရှေးဦးစွာ ဟောကြား သော တရားတော်တို့တွင် လူသားအားလုံးတို့အတွက် ကျင့်ဝတ်သိက္ခာများဟု သတ်မှတ်ဟောကြားတော်မူသည်။ သို့ရာတွင် နောင်အခါ၌ ဤအခြေခံကျင့်ဝတ် များကို အကျယ်ချဲ့၍ ဟောကြားတော်မူပြီးနောက် ရဟန်းသံဃာတော်များအတွက် လူသာဝကများအတွက် သီးသန့် သီလ၊ သိက္ခာများကို ခွဲခြားပြဋ္ဌာန်းတော်မူခဲ့သည်။ ဤနေရာတွင် ရဟန်းတော်များအတွက် ပြဋ္ဌာန်းတော်မူခဲ့သော သိက္ခာပုဒ်များကို ဖော်ပြရန်မလိုပါ။ လူဝတ်ကြောင်သာဝကတစ်ဦး စောင့်ထိန်းရန် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် က ပြဋ္ဌာန်းတော် မူခဲ့သော အကျင့်သိက္ခာအကြောင်းကိုသာ ရှင်းလင်း ဖော်ပြ ပါမည်။ ယင်းသီလကို ပဉ္စသီလ (သို့မဟုတ်) သီလငါးပါးဟု ခေါ်၍ အောက်ပါ အင်္ဂါရပ်များ ပါဝင်သည်။

(၁)ပါဏာတိပါတ သက်ရှိသတ္တဝါတို့အား သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ (သတ္တဝါဟူသမျှအတွက် အသက် သည် အဖိုး အထိုက်တန်ဆုံးအရာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤကျင့်ဝတ်ကို ပြဋ္ဌာန်းခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ကရုဏာတော်သည် သတ္တဝါအားလုံး အပေါ်သို့ပျံ့ နှံ့ သက်ရောက်စေပေသည်။)

(၂) အဒိန္နဒါနာ သူတစ်ပါးမပေးလိုသည်ကို မယူခြင်း။ (သူတစ်ပါး ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားလောဘ သက်ရောက်မှု မရှိစေရန် တားဆီးပေးသော သိက္ခာပုဒ်ဖြစ်သည်။)

(၃)ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ- မတရားသော ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ခြင်း။(ကာမရာဂစိတ်သည် လူ၌ ကိန်းအောင်းလျက် ရှိသည်။ လူတိုင်းလိုလို ယင်းအလိုဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်



နိုင်စွမ်းမရှိပေ။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကမတရား  
သော ကာမဂုဏ်ခံစားမှုကို ရှောင်ရှားရန် ဆုံးမတော်  
မူခြင်း ဖြစ်သည်။)

(၄) မုသာဝါဒ

မမှန်မကန် ပြောဆိုမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ (ဝစီကံ  
အားဖြင့် သစ္စာတရားကို စောင့်ထိန်းနိုင်ရန် ဤ  
သိက္ခာပုဒ်ကို ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။)

(၅) သူရာမေယရ

မူးယစ်ထုံထိုင်းစေသော သေရည်သေရက်နှင့်တကွ  
မူးယစ်ဆေးဝါးများ သောက်စားသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်  
ကြဉ်ခြင်း။ (မူးယစ် မိန်းမောခြင်းသည် စိတ်၏  
တည်ငြိမ်မှုကို ဆုံးရှုံး ပျက်ပြားစေသည်။ အမှန်တရား  
ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မည်ဖြစ်သောဆင်ခြင်ဉာဏ်အား  
ကိုလည်း ယုတ်လျော့ ပျက်ပြားစေသည်။)

ထို့ကြောင့် ငါးပါးသီလသည် သမာဓိ၏ အခြေခံဖြစ်စေရန်နှင့် ကာယကံ၊  
ဝစီကံတို့ကို ထိန်းချုပ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

(ခ) သမာဓိ

ဂုဏ်သရေရှိအမျိုးသမီးကြီးများနှင့် လူကြီးလူကောင်းတို့ခင်ဗျား။ ယခု  
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်းအရာများကို ဟောပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤ  
အကြောင်းအရာများတွင် စိတ်ဝင်စားကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါသည်။  
အရိယမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ် ဒုတိယအဆင့်၌ အောက်ပါအင်္ဂါရပ်များပါဝင်  
ပါသည်။

- (၁) သမ္မာဝါယမ - မှန်သော အားထုတ်မှု
- (၂) သမ္မာသတိ - မှန်သော အောက်မေ့မှတ်သားမှု
- (၃) သမ္မာသမာဓိ - မှန်သော တည်ငြိမ်မှု

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

မှန်သော အောက်မေ့မှတ်သားမှု(သမ္မာသတိ) ဖြစ်ပေါ်စေရန် ရှေးဦးလို အပ်ချက်မှာ မှန်သောအားထုတ်မှု သမ္မာဝါယမပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပျံ့လွင့်နေသော စိတ်အစဉ်များနှင့် မတည်မငြိမ် ဖြစ်နေသည့် စိတ်တို့ကို နယ်ပယ်ကျဉ်းကျဉ်းသို့ ဆွဲယူသိမ်းသွင်းရန် အဓိဋ္ဌာန်ကြီးစွာနှင့် အားထုတ်မှု မပြုလုပ်ပါက မှန်သော အောက်မေ့မှတ်သားမှု သမ္မာသတိ ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်ပေ။ သမ္မာသတိ မရှိဘဲနှင့်လည်း အာရုံတစ်ခုတည်းတွင် စူးစိုက်ထားသော ဧကဂ္ဂတာစိတ်အခြေသို့ ရောက်သော မှန်သော တည်ငြိမ်မှု သမ္မာသမာဓိကို မရရှိနိုင်ပေ။ သမ္မာသမာဓိ အဆင့်သို့ရောက် သော စိတ်သည်သာလျှင် နိဝရဏတရား အပိတ်အပင်အတားအဆီးများ မှ လွတ် မြောက်ခါ သန့်ရှင်းကြည်လင် တည်ငြိမ်အေးချမ်း၍ အတွင်းအပြင် ထွန်းလင်း တောက်ပလျက်နေပေမည်။

ဤအခြေအနေသို့ ရောက်လာသော စိတ်သည် စွမ်းအင်တန်ခိုးများဖြင့် ပြည့်ဖြိုး၍ ဝင်းဝင်းပပထွန်းတောက်နေပေမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပတွင် ကြည်လင် တောက်ပသော စိတ်၏ ရောင်ပြန်အဖြစ် အလင်းရောင်များ ဖြစ်ပေါ်နေပေမည်။ ယင်းအလင်းရောင်တို့သည် ကြယ်အရောင်မှ နေအရောင်အထိ အမျိုးမျိုး ကွဲပြား နိုင်ပေသည်။ ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြရသော် လုံးဝအမှောင်ထုမှာပင် ယင်းအလင်းရောင် သည် စိတ်မျက်လုံးရှေ့၌ ရောင်ပြန်ဟပ်၍ ဖြစ်ပေါ်နေရာ စိတ်၏ ဖြူစင်သန့်ရှင်း မှု အေးချမ်းမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုတို့၏ ရုပ်ပုံသဏ္ဍာန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဟိန္ဒူ ဘာသာဝင်တို့သည် အလင်းရောင်အတွက် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြ ပေသည်။ အလင်းရောင်မှ ဗလာနယ်သို့သွား၍ ယင်းမှ အလင်းရောင်သို့ပြန်လာ နိုင်ခြင်းသည် ဗြဟ္မာဏ စစ်စစ် သဘောတရားပင် ဖြစ်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာသစ် မက်သျူးအခန်းတွင် အလင်းရောင်ဖြင့်ပြည့်လျှမ်းနေသော ခန္ဓာဟူ၍ ဖော်ပြပါရှိ သည်။ ရိုမန်ကက်သလစ် ဘုန်းတော်ကြီးများသည်လည်း ဤအံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်း သော အလင်းရောင်အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းမှန်မှန်ထိုင်ကြသည်ဟု ကြားသိရပါသည်။

ကိုရမ်ကျမ်းစာတွင်လည်း ဘုရားသခင်၏(အလင်းရောင် ထင်ပေါ်ခြင်း) ဟု ထင်ထင်ရှားရှား ဖော်ပြထားပေသည်။ ဤစိတ်၏ရောင်ပြန်ဖြစ်သောအလင်း



ရောင်သည် အတွင်းစိတ်၏ ဖြူစင်မှုကို ဖော်ပြပေသည်။ စိတ်၏ဖြူစင်မှု ဆိုသည်မှာလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်စေ၊ ဟိန္ဒူ ဖြစ်စေ၊ ခရစ်ယာန်ဖြစ်စေ၊ မူဆလင် ဖြစ်စေ ဘာသာဝင်တိုင်း၏ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အကျင့်အဝတ်တို့၏ အနှစ်သာရ ဖြစ်ပေသည်။ ဘာသာအားလုံးတို့တွင် အခြေခံတူညီသည့် အချက်သည် အမှန် စင်စစ် စိတ်၏ဖြူစင်ခြင်း ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ လူသားအားလုံးတို့ အေးချမ်းညီညွတ်စွာ ယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်စေသည်မှာ မေတ္တာတရားကို အထွတ်အထိပ် ထားမှ ဖြစ်နိုင်ပေမည်။ မေတ္တာတရားကို အထွတ်အထိပ်ဖြစ်စေရန်မှာလည်း စိတ်သည် အဖြူစင်ဆုံး အခြေ၌ ရှိရန်လိုပေသည်။

တစ်ဖက်စောင်းနင်းဖြစ်နေသော အခြားသူတို့၏ စိတ်တို့ကို တည်ငြိမ် မျှတ သွားရန် မိမိစိတ်သည်လည်း တည်ငြိမ် မျှတစွာ ထားရှိရန် လိုပေသည်။ မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ဟောကြားတော်မူပေသည်။ လေးသမားသည် သူ၏ မြားကို ဖြောင့်တန်းစေရန် ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ပညာရှိသည် ထိန်းချုပ်ရန်အလွန်ခက် သော ထိန်းသိမ်းရန် ခဲယဉ်းလှသော၊ မတည်မငြိမ် တုန်လှုပ်နေသော သူ၏စိတ် အစဉ်ကို ဖြောင့်စွာ ထားရန် ကြိုးပမ်း၏။

မိမိကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်မှုပြုရသကဲ့သို့ စိတ်၏ လေ့ကျင့် မှုကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးရန် လွန်စွာလိုအပ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ စိတ်ကို ဖြူစင်လာရန်နှင့် တန်ခိုးရှိလာရန် လေ့ကျင့်မှု ဘာကြောင့် မပြုလုပ်သင့်ပါသနည်း။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ အေးငြိမ်းသောဈာန် ချမ်းသာကို ခံစားသုံးဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ အတွင်းငြိမ်းချမ်းမှုသည် စိတ်အစဉ်တစ်ခု လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားသောအခါ အသင်သည် သစ္စာတရားဆိုင်ရာ အသိဉာဏ်များ လွန်စွာ တိုးတက်မှုရှိလာပေမည်။

ကျွန်တော်တို့၏ အတွေ့အကြုံများအရ တတ်သိနားလည်သည့်ဆရာကောင်း ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် အားထုတ်ကျင့်ကြံပါလျှင် မည်သည့်ဘာသာ အယူဝါဒရှိသည်ပင် ဖြစ်စေ လူတိုင်း လူတိုင်း တစ်ယောက် မကျန် ဤအတွင်းငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် စိတ်ဖြူ စင်မှုတို့ကို ရရှိနိုင်ကြောင်း မယုံမရှိကြပါနှင့်၊ ရနိုင်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင်

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ရိုးသား မှန်ကန်သော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်၍ အားထုတ်စဉ် အတွင်း ဆရာ၏ဩဝါဒကို တစ်သဝေမတိမ်း နာခံရန် အသင့် ရှိစေရမည်။

အဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိစိတ်အား ပိုင်ပိုင်နိုင် နိုင် ထိန်းသိမ်းလွှမ်းမိုးနိုင်သော အခါ ဈာန်ဝင်စားသောအဆင့် ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် သမာပတ်ရရှိစေရန် တဖြည်းဖြည်း ပွားများကျင့်သွားရပါသည်။ ဤသို့ ဈာန်သမ္မာပတ်ရရှိသောအခါ သုဒ္ဓေါဓနမင်းကြီး၏ ဆရာဖြစ်သော ရသေ့ကြီး ကာလဒေဝလကဲ့သို့ တန်ခိုးအဘိဉာဉ် ရရှိနိုင်သော အဆင့်သို့ရောက် ပေလိမ့်မည်။ ဤတန်ခိုးသတ္တိများ ရရှိရန်မှာမူ သီလအရာ လွန်စွာ သန့်ရှင်းပြီး လူသူမနီးသော တောတောင်တို့၌သာ လေ့ကျင့်ယူကြရပေမည်။

သို့ရာတွင် တဏှာရာဂအငွေ့အသက် အနည်းငယ်မျှပင် ကျန်ရှိနေသေး သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် အန္တရာယ်များလှသည့် လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။မည်သို့ဆိုစေ လောကီနယ်ပယ်မှ ဖြစ်သော တန်ခိုးအဘိဉာဉ်ရရှိရေး ကျင့်စဉ်တို့ကို ရှင်တော် ဘုရားသည် အားပေးမှု မပြုခဲ့ပေ။သမာဓိ ထူထောင်ရခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ် ချက်မှာ သစ္စာတရားကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် အလို့ငှာ စိတ်၏ ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှု နှင့် အင်အား ပြည့်ဝမှုအတွက်သာလျှင် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်တော်ဘုရားက ဟောကြား တော် မူခြင်း ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် သမာဓိ ထူထောင်ရန်နည်းပေါင်း (၄၀) ရှိသည်။ ယင်း တို့အနက် အာနာပါန နည်းလမ်းမှာ အထူးခြားဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သည်။ အာနာပါနဟူသည် ဝင်လေ၊ ထွက်လေအပေါ်တွင် အာရုံ စူးစိုက်ထားရသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားအားလုံးလိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့သော နည်းလမ်းဖြစ် သည်။

## (ဂ) ပညာ

ဂုဏ်သရေရှိ အမျိုးသမီးကြီးများနှင့် လူကြီးလူကောင်းများခင်ဗျား...ယခု ကျွန်တော်သည် အရိယမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၌ တတိယအဆင့်ဖြစ်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင် ရာ အဘိဓမ္မာတရားခန်းဖြစ်သော ပညာအကြောင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါမည်။



(၁) သမ္မာသင်္ကပ္ပ - မှန်သောအကြံ

(၂) သမ္မာဒိဋ္ဌိ - မှန်သောအမြင်

သစ္စာတရားကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်နားလည်မှုသည် ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပန်းတိုင်ဖြစ်၍ မှန်သောအကြံဆိုသည်မှာ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ သဘောတရားကို အတွင်းအပြင် စိတ်ဖြာခွဲခြမ်း၍ လေ့လာမှု ဖြစ်သည်။ သစ္စာတရားကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

နာမရူပခေါ်သောစိတ်နှင့် ရုပ်ဝတ္ထုတို့အကြောင်းကို အကြိမ်များစွာ ဟောပြောခဲ့သည်ကို ကြားသိကြပေပြီ။ ယင်းတို့၏ အကြောင်းကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြရပေမည်။ နာမဟု ခေါ်တွင်ခြင်းမှာ ဝတ္ထု အာရုံ၌ စိတ်ညွတ်နေသည့် သဘောရှိသောကြောင့် နာမဟု ခေါ်သည်။ ရူပဟု ခေါ်ဆိုခြင်းမှာ အစဉ်မပြတ် ဖောက်ပြန်ဖြစ်နေသော မမြဲသောသဘောတရားကြောင့် ခေါ်တွင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ယင်းဝေါဟာရနှစ်ခုတို့၏ အနီးကပ်ဆုံးခေါ်ဝေါ်နိုင်သောဘာသာပြန်စကားလုံးတို့မှာ စိတ်နှင့်ရုပ်ဝတ္ထုတို့ ဖြစ်သည်။ အနီးကပ်ဆုံးဟု ဖော်ပြရခြင်းမှာ ယင်းတို့၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို တိကျမှန်ကန်စွာ ပြဆိုနိုင်ရန် မလွယ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ နာမဟူသော ဝေါဟာရတွင် အမှန်အားဖြင့် အောက်ပါအစိတ်အပိုင်းတို့ ပါဝင်သည်။

(၁) ဝိညာဏ ခေါ် အာရုံသိမှု

(၂) ဝေဒနာ ခေါ် အာရုံခံစားမှု

(၃) သညာ ခေါ် အာရုံကို အမှတ်ပြုမှု

(၄) သင်္ခါရခေါ် ကောင်းမှု မကောင်းမှုဖြစ်ပေါ်စေသောလှုံ့ဆော်မှုစေတနာနှင့်စေတသိက်အစုအပေါင်း။

ဤနာမ်တရားလေးမျိုးနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုအစုတို့ကို ပဉ္စကခန္ဓာ(ဝါ) ခန္ဓာငါးပါးဟု ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ဆိုကြသည်။ ဘဝရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အဖြစ်အပျက်အားလုံးကို ခြုံ၍

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ခန္ဓာငါးပါးဟု ဟောကြားဖော်ပြတော်မူသည်။ ခန္ဓာ ငါးပါးဟူသည် အမှန်စင်စစ် စိတ်အစဉ်သန္တာန်၊ ရုပ်အစဉ်သဏ္ဍာန်နှစ်ခု ပူးတွဲ၍ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေမှုသာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် သာမန်ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်က ယင်းစိတ်နှင့် ရုပ်အစဉ်သန္တာန်ကိုလည်း မိမိကိုယ်၊ မိမိ၏အတ္တဟု ယုံမှတ်ကြသည်။

သမ္မာသင်္ကပ္ပလုပ်ငန်းအတွက် ရှင်တော်ဘုရား၏ သာဝကသည် အင်အားကောင်းသော သမာဓိမှန်ပြောင်းကို တည်ဆောက်ပြီးသော အခါ၌ သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့အာရုံ အဖြစ် စုစည်းတင်ထားလိုက်သည်။ ထို့နောက်အတွင်းသို့ စူးစူးစိုက်စိုက် လေ့လာသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအမှုဖြင့် သဘာဝတရားတို့ကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ လေ့လာသည်။ သူသည် ပထမ၌ ရုပ်ဝတ္ထုတို့၏ သဘောတရား၊ ထို့နောက် နာမ်ဟုခေါ်သော စိတ်စေတသိက်တို့၏ သတ္တိသဘောတရားတို့ကို လေ့လာသုံးသပ်လေသည်။

ကလာပ်များ၏ သဘောအစစ်အမှန်ကို သူ ထိတွေ့လာရသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ယင်းတို့ကို မြင်လည်းမြင်ရလေသည်။ ရုပ်နှင့်နာမ်ဆိုသည်မှာ အစဉ်ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေသော မမြဲသည့်သဘောတရားသာဖြစ်ကြောင်း မျက်မှောက်ပြုနိုင်စွမ်း ဖြစ်လာသည်။ သူ၏ သမာဓိတန်ခိုးများ ပိုမိုကြီးထွားလာ၍ သူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ရှိသော စွမ်းအင်တို့၏ သဘာဝတို့ကို ပို၍ ပို၍ ထင်ရှားလာသည်။ ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် အကြောင်းကြောင့်အကျိုးဖြစ်သည်ဟူသော နိယာမတရားအရ ဆင်းရဲဒုက္ခမျှသာဖြစ်ကြောင်း စိတ်၌ ထင်မှတ်စွဲယူခြင်းကို ဖျောက်ဖျက်၍ မပစ်နိုင်တော့ပါ။

အမှန်စင်စစ်ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပ၌ ဒုက္ခစစ်စစ်သာ ဖြစ်ကြောင်း၊ သူ သဘောပါက်လာပြီ။ အတ္တဝိညာဉ်ခေါ် ကိုယ်ပိုင်သဏ္ဍာယ ဟူ၍ မရှိကြောင်း ယုံကြည်သဘောပေါက်လာသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရာဘဝကို လိုချင်တမ်းတလာသည်။ နောက်ဆုံး၌ ဆင်းရဲဒုက္ခအတိရှိသော နယ်ပယ်တို့ လွန်မြောက်၍



လောကီနယ်ပယ်မှ လောကုတ္တရာနယ်ပယ်သို့ ရွှေ့ဝင်သွားပြီးလျှင် သောတာပန်  
နယ်ပယ်အလျင်သို့ ဝင်ရောက်သွားတော့သည်။ ဤအဆင့်သည်ကား အရိယာ  
ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့၏ ပထမရောက်ရှိသော စခန်းဖြစ်ပေသည်။

ထိုအခါ သောတာပန်အဖြစ် ငါအတ္တဟူသော သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိစွဲလမ်းမှုများ  
လွတ်မြောက်သွားသည်။ ဝိစိကိစ္စတည်းဟူသော ယုံမှားသံသယများမှလည်း လွတ်  
ကင်းသွားသည်။ သီလဗ္ဗတပရာဝါသတည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းနည်း  
လမ်းဟူ၍ အထင်လွဲမှား၍ ပြုလုပ်လိုက်နာသည့် ပူဇော်ပသသည့် လွဲမှားသော  
အကျင့်တို့ကို စွဲလမ်းခြင်းတို့မှ လွတ်မြောက်သွားလေသည်။ ဒုတိယအဆင့်မှာ  
သက္ကဒါဂါမ်အဆင့်ဖြစ်၍ ယင်းအဆင့်တွင် စွဲလမ်းတပ်မက်မှုတဏှာနှင့် ဒေါသ  
တရားတို့ ပိုမို လျော့ပါးခေါင်းပါးသွားလေသည်။

တတိယ အဆင့်ဖြစ်သော အနာဂါမ်ဘဝတွင် တဏှာရာဂနှင့် ဒေါသတို့  
လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားလေသည်။ ရဟန္တာဘဝသည်ကား နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်  
ဖြစ်လေသည်။ ယင်းအရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးတို့သည် နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို  
မျက်မှောက်ဘဝတွင်ပင် အလိုရှိသလို ခံစားနိုင်ကြပေသည်။ အရိယာ အဆင့်ဆင့်နှင့်  
ဆက်ဆိုင်သော ဖလသမာပတ် ဥပမာ သောတာပန်အဖြစ် သောတာပတ္တိဖိုလ်  
ဝင်စားခြင်းဖြင့် (ကိုယ်တွင်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ)ကို ရရှိခံစားနိုင်ကြသည်။

ဤကိုယ်တွင်း အေးချမ်းမှုသည် နိဗ္ဗာန်န ဓာတ်သဘောပင်ဖြစ်၍ လောကုတ္တ  
ရာနယ်ပယ်နှင့် ဆိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းကိုယ်တွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့်တူ  
ညီသည့် နှိုင်းယှဉ်စရာ လောကတွင် မရှိပါ။ စောစောပိုင်း သမာဓိအကြောင်း  
အရာနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်ဖော်ပြခဲ့သော ဈာန်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုသည် နိဗ္ဗာန်  
အတွင်း ပြောင်းလဲမှုသည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား(၃၁)ဘုံ ကျော်လွန်၍ ယူဆောင်  
သွားပေသည်။ ဈာန်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုမှာမူ (၃၁)ဘုံအတွင်းပင် တည်စေပေ  
လိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယင်းဈာန်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုသည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား  
ရူပဘုံတည်း ဟူသော ဗြဟ္မာ့ဘုံသို့သာလျှင် အရောက်ပို့ပေးနိုင်သည်။

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဂုဏ်သရေရှိအမျိုးသမီးကြီးနှင့် လူကြီးလူကောင်းတို့ ခင်ဗျား... နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် အနည်းငယ် ပြောဆိုလိုပါသည်။ ကျွန်တော်၏ ခုတင်ပြခဲ့သည်များမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့်ဆိုင်သော အခြေခံအကြောင်းတရား အချို့ ပါဝင်ပါသည်။ ရရှိသမျှ အချိန်ကလေးအတွင်း ကျွန်တော် တတ်စွမ်းသမျှ ဟောကြားပြောပြခဲ့ရာတွင် ....

(က) အသင့်ရှေ့၌ အလင်းရောင် ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်၏ ဖြူစင်သော အခြေသို့ ရောက်နိုင်ရန်

(ခ) စျာန်သမာပတ်အခြေကို လိုသလို ဝင်စားနိုင်ရန်

(ဂ) နိဗ္ဗာန်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုကို သင်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားနိုင်ရန် ဤအချက်အားလုံးတို့သည် သင်ရရှိသော လက်တစ်ကမ်းအတွင်း၌ တည်ရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသင်၏ဘာသာရေးနယ်ပယ်အတွင်း၌ ပင်လျှင် ကျရောက်သော ပထမ (က)နှင့်(ခ) အချက်တို့အတွက် သင်ကြိုစား၍ မလုပ်ဆောင်သင့်ပါလော။ အသင်တို့၏အလိုရှိသည့် အကူအညီများကို ပေးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကျွန်တော် ဟောပြသည်များကို နားထောင်ကြသည့်အတွက် ကျေးဇူး တင်ရှိကြောင်း ထပ်မံဖော်ပြလိုပါသည်။ ဤဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှ သက်ဆိုင်ရာဘုန်းတော်ကြီးများအားလည်း ဤသို့ တရားဟောပြောခွင့် ပြုသဖြင့် ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

\* \* \*



ဟောကြားစဉ် အမှတ် (၃)၊ ၁၉၅၁ ခု၊ အောက်တိုဘာလ ၁၄ ရက်။

ဂုဏ်သရေရှိ အမျိုးသမီးကြီးများနှင့် လူကြီးလူကောင်းတို့ခင်ဗျား၊ ကျွန်တော် ဟောပြောလျက် ရှိသော ဗုဒ္ဓဘာသာ ဆိုသည်မှာ အကြောင်းအရာများတွင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်နှင့် အကျိုးအကြောင်း ဆက်နွှယ်ပုံ ဟောပြောတော်မူသည့် ပဋ္ဌာန်း တရားတော်များကို အကျဉ်းချုပ်ပင် ဖြစ်စေ ထည့်သွင်း မဖော်ပြပါက ယခု ဟောပြောချက်များ ပြည့်စုံနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

### ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်

ကျွန်တော်၏ ရှေးဦးစွာ ဟောပြောချက် နိဂုံးချုပ်အဖြစ် သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားသည် ပုရပိုက်အဖြစ် လှည့်လည် တရားရှာနေရာမှ သစ္စာတရားကို မျက်မှောက်ပြုပြီးလျှင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်ကို အမှတ်ရကြပါလိမ့်ဦးမည်။ မိတ်ဆွေတို့ ယင်းအကြောင်းအရာကို မေ့ပျောက်မသွားစေရန် သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို တစ်ဖန် ထပ်မံ၍ ဖော်ပြပါရစေ။

မှန်ပါ၏။ သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားသည် သမ္မာသမ္မောဓိ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား၊ အလုံးစုံကို သိမြင်တော်မူသော သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်ရှင်၊ အစဉ် နိုးကြားလျက် ရှိသော ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား တစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူခဲ့ပေသည်။ ဘုရားရှင်တော်၏ နိုးကြားမှုနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သော် အခြား သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည် အိပ်မောကျလျက် အိပ်မက်များ မြင်မက်နေကြသူများနှင့် တူပေတော့သည်။

မသိဝိုးဝါး မှောင်မည်းမည်းတွင် စမ်းတဝါးဝါးနှင့် သွားနေကြသော အခြားသူများနှင့် နှိုင်းစာကြည့်လျှင် ရှင်တော်ဘုရားသည် အသိဉာဏ် အရာ၌ လွန်စွာ ထွန်းလင်း တောက်ပတော်မူပါသည်။ ရှင်တော်ဘုရား သိမြင်တော်မူသည့် ဉာဏ်တော်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါမူ အခြားသူများ သိရှိသည်မှာ မိုက်မဲ တွေဝေမှု တစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပေသည်။

ဆရာကြီး ဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဘာသာတရား အားလုံးတို့သည် အမှန်တရားသို့ ရောက်စေသော နည်းလမ်းကို ပြသပေးကြသည်ဟု အခိုင်အမာ ပြောဆိုကြကြောင်း ယုံမှားဖွယ်ရာ မရှိပေ။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာတရားတော်အရ အရိယသစ္စာ လေးပါးတည်းဟူသော သစ္စာတရားကို မျက်မှောက် မပြုရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး သူတစ်ဦးသည် မိုက်မဲတွေဝေလျက်သာ ရှိသေးသည်။ အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော မိုက်မဲ တွေဝေမှုသည် သင်္ခါရတည်းဟူသော စိတ်အင်အားစုများကို ပေါ်ထွန်း ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ယင်းသင်္ခါရတရားသည် သက်ရှိ ဘဝတ္ထဝါ အားလုံးတို့၏ အာယုအစဉ် ဖြစ်သော ဝိညာဏကို နည်းမှန် လမ်းမှန် ဖြစ်အောင် စီမံ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ဘဝသစ်တွင် အာယုအစဉ် တည်ဆောက်ပြီးသည်နှင့် တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်နက်တည်းတွင် နာမ်နှင့် ရုပ်တို့သည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သဟဇာတအဖြစ် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ယင်း ရုပ်နှင့် နာမ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အဖြစ် ထွန်းကားလာပြီး အာရုံ သိစွမ်းသည့် သဠာရတနခေါ် ဗဟိုချက်များ ပါရှိသည်။ ယင်းဗဟိုချက်များ၌ ဖဿခေါ် ထိတွေ့မှုများ ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ဝတ္ထုအာရုံများ နှင့် ယင်း အာရုံသိမှု ဗဟိုချက်များ ထိခိုက်မှုဖြင့် ခံစားမှု ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရသည်။

ထိုဝေဒနာများမှ လိုလား တောင့်တမှု တဏှာ ဖြစ်ပေါ်၍ ယင်း၏ နောက်၌ ဆက်ကပ်လျက် စွဲလမ်းမှု ဥပဒါနသည်လည်း တစ်ပါတည်း လိုက်ပါလာလေသည်။ ဤ စွဲလမ်းတပ်မက်မှု ဥပဒါနသည် ဘဝ ဖြစ်ပေါ်မှု၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဘဝကြောင့် ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ၊ သောက ပဋိဒေဝ အစရှိသည်တို့ လိုက်ပါ ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ဤသည်တို့ အားလုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခ အတိသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ပေါ်ရာ မူလ အကြောင်းရင်းသည် မသိမိုက်မဲမှု အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်ကြောင်း တရားခံကို ထုတ်ဖော်ပြတော်မူခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် အောက်ပါ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်ကို ဟောပြတော်မူခဲ့ပေသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်တွင် အင်္ဂါ ၁၂ ပါး ပါဝင်ပေသည်။

၁။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ။ ။ အဟုတ်အမှန်ကို မသိမြင်မှု ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ပြုပြင် စီရင်သော သင်္ခါရမှုကို ဖြစ်ပွား၏။



- ၂။ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ။ ။ ပြုပြင် စီရင်သော သင်္ခါရမှုတို့ကြောင့် အာရုံကို သိသော ဝိညာဉ် ဖြစ်ပွား၏။
- ၃။ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ။ ။ အာရုံသိသော ဝိညာဉ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် နာမ်ရုပ် အစုသည် ဖြစ်ပွား၏။
- ၄။ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ။ ။ နာမ်ရုပ်အစု ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် အာရုံ စုဝေးတည်ရှိရာ အကြည် ခြောက်ပါး ဖြစ်၏။
- ၅။ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော။ ။ အာရုံ စုဝေးတည်ရှိရာ အကြည် ခြောက်ပါး ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် အာရုံကို ထိတွေ့မှုဟူသော ဖဿ ဖြစ်ပွားသည်။
- ၆။ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ။ ။ အာရုံထိတွေ့မှု ဟူသော ဖဿ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် အာရုံ ခံစားမှု ဟူသော ဝေဒနာ ခြောက်ပါး ဖြစ်ပွား၏။
- ၇။ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ။ ။ အာရုံ ခံစားမှုဟူသော ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် သာယာ တပ်မက်သော တဏှာ ဖြစ်ပွား၏။
- ၈။ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ။ ။ သာယာ တပ်မက်သော တဏှာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းသော ဥပါဒါနံ ဖြစ်ပွား၏။
- ၉။ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ။ ။ စွဲလမ်းသော ဥပါဒါနံ ဖြစ်မှုကြောင့် ဘဝသစ် ဖြစ်ပွား၏။
- ၁၀။ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ။ ။ ဘဝသစ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေနေမှု ဖြစ်ပွား၏။
- ၁၁။ ဇာတိပစ္စယာ။ ။ ၁၂။ ဇရာမရဏံ။ ။ ပဋိသန္ဓေ နေမှုကြောင့် အိုမင်းရင့်ရော်၊ သေဆုံးပျက်ပြုန်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ ငိုကြွေးမြည်တမ်း၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားကုန်၏။

ဆရာကြီး ဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဤဘဝတစ်ခုလုံး၏ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း မူလ အကြောင်းကွင်းဆက်များ တရားကို ပဋိစ္စသမုပါဒ် တရားတော်ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။ ဤတရားတော်အရ ဒုက္ခအဝဝတို့၏ ဖြစ်ပေါ်ရာ မူလ ဇာစ်မြစ်သည် အဟုတ်အမှန်ကို မသိမြင်မှု ဟူသော အဝိဇ္ဇာ တရားပင် ဖြစ်သည်။ ဤတွင် မသိမြင်မှု ဆိုသည်မှာ အမှန် သစ္စာတရားကို မသိမြင်မှုဟု ဆိုလိုသည်။ ဒုက္ခ၏ မူလ အကြောင်းရင်းသည် လောဘတဏှာ ဖြစ်ကြောင်း အပေါ်ယံ လွယ်လွယ်ဖြင့် မှန်ကန်ကြောင်း သိနိုင်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခု အလိုရှိသော် လောဘ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ထိုလောဘကြောင့် လိုသော ဝတ္ထုပစ္စည်း ရရန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ရသော ဒုက္ခ ခံရသည်။ ဤသို့ လွယ်လွယ် သိရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ ရှင်တော်ဘုရားက ဤရုပ်နှင့် နာမ်မျှသာ ဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါး အစုသည်ပင် ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းတည်းဟု ဟောတော်မူခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားအရ ဒုက္ခသစ္စာတည်းဟူသော ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရားကို ရုပ်နှင့် နာမ် သဘာဝ အစစ်အမှန်ကို သိမြင် သဘောပေါက်မှသာလျှင် ဒုက္ခသစ္စာကို နားလည်မှု ပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပရိ ရုပ်နာမ် တရားတို့၏ သဘောတရားကို ထင်ရရုံမျှသာ မဟုတ်၊ အရှိကို အရှိ၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင် သဘောပေါက်မှုကို ဆိုလိုသည်။

ထို့ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာကို ကိုယ်တွေ့ ခံစား သိရှိမှု မရှိဘဲနှင့် နားမလည်နိုင်ပေ။ ဥပမာလျှင် သိပ္ပံပညာမှ ရှိရှိသမျှ အရာဝတ္ထုတိုင်းသည် တုန်ခါမှုသဘောမျှသာ ဖြစ်ကြောင်း သိကြရမည်။ ဤတုန်ခါမှုမှာ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားသော အီလက်ထရွန်မှုန်ကလေးများ လှည့်ပတ် လှုပ်ရှားနေမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော တုန်ခါမှု ဖြစ်သည်။ ဤနိယာမ သဘောအရ ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း တုန်ခါမှုသက်သက်မျှသာ ဖြစ်ကြောင်း ဘယ်နှစ်ယောက် ယုံကြည် လက်ခံပါမည်နည်း။

ဤသို့ဆိုလျှင် မိမိ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်း၌ အရှိ အရှိအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို ကိုယ်တိုင် ထိတွေ့ သိရှိရန် စမ်းသပ် မကြည့်ထိုက်ပါသလော။ ဤသို့ စမ်းသပ်ကြည့်ရန်အတွက် ရုပ်ဝတ္ထု အခြေအနေများမှ ကျော်လွန်သော အခြေ



အနေသို့ ရောက်ရှိနေရပေမည်။ ဤစမ်းသပ်လိုသူသည် အရာဝတ္ထုများအား ပင်ကို သဘာဝအတိုင်း တည်ရှိနေသည်ကို မြင်စွမ်းနိုင်ရန် သူ၏ စိတ်စွမ်းအင်များသည် တန်ခိုးကြီးမားကြရပေမည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်စွမ်းအင် တန်ခိုးထက်မြက်မှသာလျှင် အရာဝတ္ထုများအား ဒိုးယိုပေါက် မြင်သိနိုင်မည်။

နောက်ဆုံးပေါ် လောကဓာတ် သိပ္ပံကိရိယာများဖြင့် မြင်နိုင်သည်ထက် စိတ်စွမ်းအင်ဖြင့် ကြည့်က ပိုမို မြင်နိုင်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ မြင်နိုင်လျှင် မိမိကိုယ်တွင်း၌ တိတိကျကျ ဖြစ်ပျက်နေသည်တို့ကို အဘယ်ကြောင့် ကြည့်ရှုမလေ့လာထိုက်ပါသနည်း။ အက်တမ်များ၊ အီလက်ထရွန်များနှင့် ရှိရှိသမျှ ရုပ်ဒြပ်ဝတ္ထုတို့သည် အဆုံးအစ မရှိ လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေသည်တို့ကို ကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်ကြပေမည်။ သို့ရာတွင် ဤလုပ်ငန်းကား လွယ်ကူလှသော အလုပ်တော့ မဟုတ်ပေ။

အောက်တွင် ကျွန်တော်၏ တပည့်များထဲမှ တစ်ယောက်သော တပည့်၏ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းမှ ကောက်နုတ်ချက် တစ်ခုကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ယင်း မှတ်တမ်းမှ ခန္ဓာတွင်း ခံစားမှု ဆင်းရဲ ဟူသော သဘောကို အနည်းငယ်မျှ သိနိုင်ကြပေမည်။

၂၁-၈-၅၁

ကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် ကျွန်ုပ် ထိုင်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်ုပ်၏ ခေါင်းကို တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူက အပေါက်တစ်ခု ဖောက်နေသည်ဟု ခံစားရသည်။ ခေါင်းတစ်ခုလုံးပေါ်တွင်လည်း အနံ့အပြား ပုရွက်ဆိတ်များ တရွရွ တွားသွားလျက် နေကြသကဲ့သို့ ခံစားနေရသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ခေါင်းကို အယားပျောက်ရန် ကုတ်လိုသော်လည်း ဂုရုဆရာကြီးက မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်သည်။ ဝံ့စံနာရီအတွင်းမှာပင် ခရမ်းရောင် သမ်းနေသော အပြာရောင် လင်းရောင်ခြည် တစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ တဖြည်းဖြည်း ဝင်ရောက်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရသည်။

ဤကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းခန်းတွင် သုံးနာရီကြာမျှ အဆက်မပြတ် ထိုင်နေစဉ် သတိမရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌လည်း ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ

# ဆရာကြီး ဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ပြင်းထန်သော ထုံကျင်မှု တစ်ခု ခံစားရသည်။ ကျွန်ုပ် ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ပြီး အားလျှော့လိုက်မည် ဖြစ်စဉ် ကျွန်ုပ်၏ ဂုရုဆရာကြီးက အဆက်မပြတ် ဆက်လက် အားထုတ်ရန် တိုက်တွန်း အားပေးခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်၏ တစ်ကိုယ်လုံး ပူတက်လာသည်ကို ခံစားရသည်။ ခန္ဓာကိုယ် နေရာမလပ်တွင်လည်း လျှပ်စစ်သံလိုက်အပ်ကလေးများနှင့် ထိတွေ့နေရသကဲ့သို့ တွေ့ကြုံ ခံစားရသည်။

## ၂၂-၈-၅၁

ယနေ့လည်း သုံးနာရီမျှ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်၏ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံး မီးဟုန်းဟုန်းတောက်နေသည့် ခံစားမှုကို ရရှိခဲ့သည်။ ၎င်းပြင် ဦးခေါင်းမှ ခြေဖျားအထိ နေရာ အနှံ့အပြား၌ ခရမ်းရောင် ရောင်ခြည်များ ဖြာခနဲ ဖြာခနဲ ထွက်သည်ကို မြင်နေရသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာကြီးက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေမှုတို့သည် အနိစ္စ သဘောတရား ဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းပြောင်းလဲမှုနှင့် ဆက်လျက် ခံစားရသော နာကျင်ကိုက်ခဲ ဆင်းရဲမှုတို့သည် ဒုက္ခသဘော ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤ ဒုက္ခဆင်းရဲမှု အခြေများမှ လွန်မြောက်သွားသည့်တိုင်အောင် ကြိုးပမ်းရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြသည်။

## ၂၃-၈-၅၁

ကျွန်ုပ်၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီးက အလင်းရောင် ရောင်ခြည်တို့ကို အာရုံမပြုဘဲ မိမိ၏ ရင်ညွန့်ပေါ်တွင် စူးစိုက်ထားရန် ညွှန်ကြားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ အမှန်တရား မြင်သိနိုင်ရန် အဆင့်သို့ ရောက်လာမည်ဟု လည်း ပြောကြားပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဆရာ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း အာရုံစူးစိုက်၍ ရှုကြည့်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဒုက္ခဆင်းရဲ အတိသာလျှင် ဖြစ်တော့သည်ဟု ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ် သဘောပေါက်ခဲ့သည်။

စင်စစ် ဤခန္ဓာတွင်း ဆင်းရဲခြင်းသည် အဏုမြူ ကလာပ်ကလေးများ ထိခိုက်မှု ဖြစ်ခြင်း၊ တုန်ခါခြင်း၊ ရောင်ခြည် ဖြာထွက်ခြင်းတို့ကို စူးရှစွာ ထိတွေ့မှု၏ ရလဒ်များ ဖြစ်ပေသည်။ ဤအဏုမြူ ကလာပ်ကလေးများနှင့် ထိတွေ့ ခံစားနိုင်ရခြင်းသည် သမာဓိတည်းဟူသော အားကြီးသော မှန်ပြောင်း၏ အကူ



အညီဖြင့် ကိုယ်တွင်းသို့ စိုက်၍ ကြည့်ရသော ဝိပဿနာဟု ခေါ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းအားဖြင့် သိမြင် တွေ့ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသစ္စာတရားကို မသိခြင်းသည် မသိမမြင်မှု အဝိဇ္ဇာစစ်စစ် ဖြစ်သည်။ ဤသစ္စာတရားကို ပရမတ္ထ တရားအဖြစ် သိမြင်မှုကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့၏ မူလ အကြောင်းရင်းများကို ချေဖျက်ပစ်ခြင်း မည်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ သောကာ၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ အစရှိသည့် အင်္ဂါရပ်များနှင့် ဖြစ်သော ဘဝဟု ခေါ်သော အခြေသို့ ရောက်ရန် အကြောင်းဆက် အမျိုးမျိုး ဖြင့် ဖော်ထုတ်ပေးလိုက်သည့် မသိမြင်မှု အဝိဇ္ဇာကို ချေဖျက်ပစ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်နှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းတို့ကို ဤ မျှပင် သင့်တော်လောက်ပေမည်။

### ကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ နိယာမ

ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘိဓမ္မာ ပိဋကတ်တော်တွင် ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ပဋ္ဌာန်း တရားတော်၌ ပါရှိသော ကြောင်းကျိုး ဆက် သွယ်ခြင်း နိယာမအကြောင်းကို လေ့လာကြပါမည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော် ရပြီးနောက် ၄၉ ရက်ကြာ မရပ်မနား ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ဆင်ခြင် စဉ်းစားစဉ် ဤပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သုံးသပ်တော်မူသောအခါ၌ ခြောက်သွယ်သော ရောင်ခြည်တို့သည် ဘုရားရှင် ကိုယ်သဏ္ဍာန်တော်မှ ထွက် ဖြာ ကွန်မြူးတော်မူခဲ့ပေသည်။ ဤ လွန်စွာ လေးနက်ခက်ခဲသော တရားတော်နှင့် ပတ်သက်၍ စာမျက်နှာ ၅၀၀ မျှ ရှိသော စာအုပ် ငါးအုပ် ပါဠိတော် ကျမ်းများ ရှိပါသည်။ ဤနေရာတွင် ပဋ္ဌာန်း တရားတော်၏ သဘောမျှကိုသာ အကျဉ်းချုံး တင်ပြပါမည်။

ကြောင်းကျိုး ဆက်သွယ်သည့် နိယာမ၏ အခြေခံ သဘောများ ဖြစ်သော ၂၄ မျိုးသော ပစ္စည်းတရားတို့ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ...

ဆရာကြီး ဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

- (၁) ဟေတု ပစ္စည်း
- (၂) အာရမ္မန ပစ္စည်း
- (၃) အဓိပတိ ပစ္စည်း
- (၄) အနန္တယ ပစ္စည်း
- (၅) သမနန္တယ ပစ္စည်း
- (၆) သဟဇာတ ပစ္စည်း
- (၇) အညမည ပစ္စည်း
- (၈) နိဿယ ပစ္စည်း
- (၉) ဥပနိဿယ ပစ္စည်း
- (၁၀) ပုရေဇာတ ပစ္စည်း
- (၁၁) ပစ္စဇာတ ပစ္စည်း
- (၁၂) အာသေဝန ပစ္စည်း
- (၁၃) ကမ္မ ပစ္စည်း
- (၁၄) ဝိပါက ပစ္စည်း
- (၁၅) အာဟာရ ပစ္စည်း
- (၁၆) အိန္ဒြိယ ပစ္စည်း
- (၁၇) ဈာန ပစ္စည်း
- (၁၈) မဂ္ဂ ပစ္စည်း
- (၁၉) သမ္ပယုတ္တ ပစ္စည်း
- (၂၀) ဝိပယုတ္တ ပစ္စည်း
- (၂၁) အတ္တိ ပစ္စည်း



- (၂၂) နတ္ထိ ပစ္စည်း
- (၂၃) ဝိဂတ ပစ္စည်း
- (၂၄) အဝိဂတ ပစ္စည်း တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ယခု ခင်ဗျားတို့အား ဟေတု (အကြောင်းခြင်းရာ)နှင့် ကံ (ပြုလုပ်မှု) နှစ်ခု ဆက်သွယ်ပုံနှင့် ယင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကျိုး စသည်တို့ကို ကျွန်တော် နားလည်သမျှ ရှင်းပြပါမည်။

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ အမှု တစ်ခုခု ပြုလုပ်မည့် ခဏ၌ ဖြစ်ပေါ် တည်ရှိနေသည့် စိတ်၏ အခြေအနေကို ဟေတုဟု ခေါ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကံတစ်ခု စီစဉ် ပြုလုပ်တိုင်း စိတ်အခြေအနေ တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဤ စိတ်အခြေအနေတို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားတော်တွင် ကုသလဓမ္မ (ကုသိုလ် ကောင်းမှု)၊ အကုသလဓမ္မ (အကုသိုလ် မကောင်းမှု)နှင့် အဗျာကတဓမ္မ (ကုသိုလ် လည်း မဟုတ်၊ အကုသိုလ်လည်း မမည်သော စိတ်အခြေအနေ)များ ဖြစ်ပါသည်။ ဤကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတ တရားများသည် စိတ်အင်အားစုများသာ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းစိတ်အင်အားစုများ စုပေါင်းခြင်းဖြင့် ကျွန်တော် ပထမ ဟော ပြောချက်များတွင် ဖော်ပြခဲ့သော စိတ်အင်အားတို့၏ စကြဝဠာကို ဖန်တီးပေး ကြသည်။

ကုသိုလ် စိတ်အင်အားများသည် ကောင်းသော အင်အားများ ဖြစ်၍ အလှူ ဒါန ပြုခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ခြင်း၊ သီလ စောင့်ထိန်းခြင်း၊ ဘာဝနာ စီးဖြန်းခြင်း စသော ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်စိတ်ကူးရာမှ ပေါ်ထွက် ခဲ့ကြပေသည်။

အကုသိုလ် စိတ်အင်အားများသည် မကောင်းသော စိတ်အင်အားများ ဖြစ်ကြ၍ လောဘ (အလိုဆန္ဒ၊ တဏှာရာဂ)၊ ဒေါသ (မုန်းတီးမှု၊ လိုအင်ဆန္ဒ မပြည့်မှု)၊ မောဟ (တွေဝေမှု၊ မိုက်မဲမှု) စသော မကောင်းသော အမှုများ ပြုလုပ် ပြောဆို ကြံစည်စိတ်ကူးရာမှ ပေါ်ထွက်ခဲ့ကြပေသည်။

အဗျာကတ (ကြားနေ စိတ်အင်အားများသည် ကုသိုလ်လည်း မဟုတ်၊ အကုသိုလ်လည်း မမည်ပေ။) အဝိဇ္ဇာ အမှိုက်မှောင်တို့ကို တစ်စွန်းတစ်စမျှ

### ဆရာကြီး ဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

မကျန် စွန့်ပယ်ပြီးသော ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ စိတ်အခြေအနေကို ဥပမာ တစ်ခုအဖြစ် ယူဆနိုင်သည်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွင် အာရုံ တစ်ခုခုသည် အာရုံသိ သော ဗဟိုချက်နှင့် ထိတွေ့ (ဖဿ)မှ ဖြစ်သောအခါ ဝေဒနာဟူသော ခံစားမှု လုံးဝ မဖြစ်ပေါ်ပေ။ တသွင်သွင် စီးဆင်းလျက် ရှိသော ရေအစဉ်တွင် အမှတ် ထင်အောင် မပြုလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ ရဟန္တာတွင် ထိတွေ့မှု၏ အမှတ်ထင်ခြင်း ဖြစ်သော ဝေဒနာ မဖြစ်ပေါ်ပေ။ ရဟန္တာ ကိုယ်တော်အတွက်မူ သူ၏ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကြီး တစ်ခုလုံးသည် အစဉ်မပြတ် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်နေသော ဝတ္ထုတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သဖြင့် ယင်းခန္ဓာပေါ်၌ အမှတ်ထင်ပေါ်မှု မဖြစ်နိုင်ပေ။ အမှတ်ထင်ပေါ်မှုတည်းဟူသော ဝေဒနာသည် ပြိုကွဲ ပျက်စီးလျက် ရှိသော ဝတ္ထု အစုနှင့် အလိုအလျောက် ရောပါ ပျက်စီးသွားမည်သာ ဖြစ်သည်။

ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် စိတ်စေတနာအလျောက် ပြုလုပ်ကြသော ကုသိုလ် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် စိတ်အင်အားတို့နှင့် သတ္တဝါ ဖြစ်ပေါ်ရာ ဘုံဘဝတို့နှင့် ဆက်သွယ်ပုံတို့ကို ရှင်းလင်း ပြောပြပါမည်။ သတ္တဝါတို့ ဖြစ်ပေါ်ရာ ဘုံဘဝများ ကို အောက်ပါအတိုင်း အကြမ်းဖျင်း ခွဲခြားပြပါမည်။

### (၁) အရူပနှင့် ရူပ ဗြဟ္မာဘုံများ

ဤဘုံများသည် ကာမလောက နယ်ပယ်မှ လွန်မြောက်လျက် ရှိသော ဘုံ များ ဖြစ်သည်။ အဓိမေတ္တာ၊ အဓိကရဏာ၊ အခြားသူများ အောင်မြင်မှု၊ ကြီးပွား မှုများ၌ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်သော အဓိမုဒိတာနှင့် အဓိဥပေက္ခာစိတ်တို့သည် လွန်စွာ မြင့်မြတ် ဖြူစင်သော၊ တောက်ပသော၊ အထူး နှစ်လိုဖွယ်ရာ အေးမြ၍ ပေါ့ပါးသော စိတ်အင်အား လေးပါးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ယင်းစိတ်အင်အား လေးပါးတို့သည် သတ္တဝါတို့ တည်ရှိရာ ဘုံဘဝတို့တွင် အမြင့်ဆုံး အဆင့်သို့ ရောက်ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းဘုံဘဝတို့တွင် ရုပ်ဒြပ်သည် လွန်စွာ နူးညံ့သိမ်မွေ့၍ အလင်းရောင်ခြည် အဖြစ်သာ တည်ရှိသည်။ ဗြဟ္မာတို့၏ ကိုယ်



ခန္ဓာများသည် ရုပ်ကြမ်းဝတ္ထုအဖြစ် မမြင်ရဘဲ လင်းရောင်ခြည် အဖြစ်သာ တည်ရှိပေသည်။

### (၂) ကာမဘုံ

ယင်းကာမဘုံတွင် (က) နတ်ဘုံ၊ (ခ) လူ့ဘုံနှင့် (ဂ) အောက်ဆုံးအဆင့် ဘုံများ ဖြစ်သည်။

#### (က) နတ်ဘုံများ

နောင်ဘဝတွင် ကောင်းရာသုဂတိ ရောက်လိုသည့် ဆန္ဒ အနည်းငယ်မျှဖြင့် ပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှု ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ အစုစုတို့သည် ဖြူစင် ကြည်လင် တောက်ပ၍ နှစ်လိုဖွယ်ရာ ပေါ့ပါးသော ကုသိုလ် စိတ် အင်အားစုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ယင်းစိတ်အင်အားစုတို့သည် အထက် နတ်ဘုံ တို့၌ နေရာရကြသည်။ ယင်းနတ်ဘုံများတွင် ရုပ်ဝတ္ထုသည် နူးညံ့သည်။ တောက်ပသည်။ နှစ်လိုဖွယ်ရာ ရှိ၍ ပေါ့ပါးသည်။ ထို့ကြောင့် နတ်လောကမှ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူတို့ ဖြစ်ပေါ်ရာ ဘုံဘဝကို လိုက်၍ နူးညံ့ခြင်း၊ အရောင်တောက်ပ ခြင်းနှင့် အရောင်ကွဲပြားခြင်း ရှိသော နတ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာများ တည်ရှိကြသည်။ သာမန်အားဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယင်းတို့၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှု စိတ်စွမ်းအင် များ ကုန်ဆုံးသည့် တိုင်အောင် နတ်စည်းစိမ်ကို ခံစား၍ နေကြသည်။ ယင်း ကုသိုလ်စွမ်းအင်များ ကုန်ဆုံးသော အခါ၌ အောက်ဘုံဘဝများသို့ ပြန်လည် သက်ဆင်းသွားကြရသည်။

ယခု လူသားတို့၏ လောကီဆိုင်ရာ (ခ)အပိုင်းကို ချန်လှပ်၍ (၃)အပိုင်း ဖြစ်သော အောက်ဆုံး ဘုံအဆင့်များအကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။ လူ့လောက အကြောင်းကို နောက်ဆုံးမှ ရှင်းလင်း တင်ပြပါမည်။

#### (ဂ) အောက်ဆုံးအဆင့် ဘုံများ

ဆိုးသွမ်းသော၊ ယုတ်နိမ့်သော အကုသိုလ် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ဟူသမျှတို့သည် သဘာဝအားဖြင့် ညစ်ညမ်း မည်းမှောင်သော၊ ပူလောင်သော၊ လေးလံ မာကျောသော စိတ်အင်အားစုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အညစ်ညမ်းဆုံး၊

# ဆရာကြီး ဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

အမည်းမှောင်ဆုံး၊ အပူလောင်ဆုံး၊ အလေးလံဆုံးနှင့် အမာကျောဆုံး ဖြစ်သော စိတ်အင်အားများသည် အောက်ဘုံဘဝ လေးခု၌ အနိမ့်ဆုံး ဖြစ်သော ငရဲ၌ နေရာ ရကြသည်။

ဤဘုံအားလုံးတွင် ရုပ်ဝတ္ထုများသည် မာကျော ကြမ်းတမ်း၍မှ မြင်ဖွယ် မကောင်း ပူလောင်လှသည်။ ဤယုတ်ညံ့သော စိတ်အင်အားစုတို့သည် အောက် ဘုံများသို့ ရောက်ကြရမည့် သတ္တဝါများအတွက် ဖြစ်ပေသည်။ လူ့လောကသည် ယင်းစိတ်အင်အားစုတို့၏ အပေါ်ယံတွင် ကပ်လျက် တည်ရှိသည်။

တိရစ္ဆာန်လောကမှ သတ္တဝါများမှအပ ယင်းအောက်ဘုံ လောကသားတို့ ကို လူသာမန် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်ချေ။ သမာဓိအင်အား ကြီးမားစွာ ထူထောင် ၍ ဒိဗ္ဗစက္ခု ရသော ပုဂ္ဂိုလ်များကသာလျှင် ယင်းတို့အား မြင်နိုင်သည်။ ဤ ဘုံဘဝတို့တွင် ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခ နှစ်မျိုးစလုံးဖြင့် ဆင်းရဲ ခံစားနေကြရသည်။ နတ်ဘုံလောက၌ ခံစားရသော အခြေအနေတို့၏ ပြောင်းပြန် ပင် ဖြစ်ပေသည်။

## (ခ) လူ့ပြည်လောက

ယခု လူ့ဘုံလောကအကြောင်းကို ပြောချိန် ရောက်ပါပြီ။ လူ့ပြည်လောက သည် နတ်ပြည်နှင့် ငရဲကြားတွင် ရှိသော ခရီးတစ်ဝက်ပင် ရောက်ရာ ဌာနဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ လူ့ဘုံတွင် ဘဝဟောင်းများက ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်ကံအလျောက် သုခနှင့် ဒုက္ခ ရောပြွမ်းလျက် ခံစားရပါသည်။ ဤမှနေ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နေ သဘောထားကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေခြင်းအားဖြင့် အထက်ဘုံရှိ ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်သော စိတ်အင်အားတို့ကို ဆွဲယူနိုင်ကြပေသည်။ ဤဘုံဘဝမှပင်လည်း အနိမ့် ဆုံး ယုတ်ညံ့သော အဆင့်သို့ ကျရောက်သွား၍ အောက်တန်းစား အင်အားများ နှင့် တူယှဉ် ဖြစ်ပေါ်နေနိုင်သည်။

အခြားဘုံများမှာကဲ့သို့ သုခသက်သက်၊ ဒုက္ခသက်သက် တစ်လျှောက် တည်း ခိုင်မြဲစွာ တည်ရှိနေသည် မဟုတ်ပေ။ ယနေ့ သူတော်ကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်၍ နောင်အချိန်အခါတွင် လူဆိုးတစ်ယောက် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ယနေ့



ချမ်းသာ ကြွယ်ဝသော သူတစ်ဦး ဖြစ်သော်လည်း မကြာမီ အချိန်တွင် သူဆင်းရဲ တစ်ယောက် ဖြစ်သွားနိုင်ပေသည်။ လောကဓံ တရားအလျောက် ဘဝ၏ နိမ့် ချည် မြင့်ချည် ဖြစ်ပုံများကို ဤလူ့လောကတွင် ထင်ရှားစွာ မြင်ကြရသည်။ တည်မြဲသော လူပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ မရှိ။ တည်မြဲသော မိသားစုဟူ၍ မရှိ။ တည်မြဲသော မျိုးနွယ် အဖွဲ့အစည်းဟူ၍ မရှိ။ တည်မြဲသော လူမျိုး တိုင်းပြည် ဟူ၍ မရှိ။ အားလုံးတို့သည် ကံတရား၏ စီမံရာကို ခံကြရပေသည်။

ယင်းကံတရားသည် အစဉ် ပြောင်းလဲနေသော စိတ်စေတနာမှ ဖြစ်ပေါ် လာရကား ယင်းကံတရား၏ အကျိုးဝိပါက်တို့သည်လည်း မလွဲမသွေ ပြောင်းလွဲ ဖြစ်ပျက်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဆွဲငင်အား နိယာမဟူသည် ကမ္ဘာမြေပြင်အောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခြေ ဖဝါးအောက်၌ နစ်မြုပ်နေသော ဆိုးညစ်သည့် စိတ်အင်အားစုများ၏ အခြေအနေ မှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့်ပင်လျှင် လူသည် စိတ်ညစ်စိတ်ဆိုး များ ရှိနေရကား ဤဆွဲငင်အား၏ ဆွဲယူမှုကို ခံကြရသည်။ သူ သေသောအခါ တွင် အောက်ဘုံလောက၏ ယုတ်ညံ့သော စိတ်အင်အားများနှင့် သေခါနီး အချိန်တွင် သူ ထားရှိသော စိတ်သဘောထားတို့သည် ချိန်ကိုက် ညှိထားသကဲ့ သို့ ဖြစ်ပါက သူ၏ နောက်ဘဝမှာ အလိုအလျောက်ပင် ဤအောက်ဘုံ၌ ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် အောက်ဘုံလောက ရောက်ရှိနေသည့် သူ၏ စိတ်အင်အား ကြွေးများကို ပေးဆပ်ပေးရန် ရောက်ရှိသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မဟုတ်မူဘဲ သေခါနီး ခဏအတွက် သူ၏ စိတ်အခြေအနေသည် လူ့လောကမှ အင်အားများနှင့် ယှဉ်တွဲမိပါက သူ၏ နောက်ဘဝသည် လူ့ဘဝ တစ်ဖန် ဖြစ်ပေ မည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ သေခါနီး ခဏ၌ သူ၏ စိတ်ထားသည် မိမိ ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများအား ပြန်လည် သတိရသော စိတ်နှင့် ဆက်သွယ် စပ်ယှက် နေပါက သူ၏ နောက်ဘဝသည် သာမန်အားဖြင့် နတ်ပြည် လောကတွင် ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။

သူ၏ ကောင်းသော စိတ်အင်အားစုများ ထိုဘုံ၌ စုဆောင်း ရောက်ရှိ နေသည်ကို သွားရောက် ခံစားရခြင်းဟုလည်း ဆိုနိုင်ပေသည်။ သေပေါက် သေဝ

### ဆရာကြီး ဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

တွင် သူ၏ စိတ်သည် ကာမရာဂစိတ် ကင်း၍ သန့်ရှင်းဖြူစင် တည်ငြိမ် အေးချမ်းနေပါက သူသည် ဗြဟ္မာ့ဘုံသို့ ရောက်ရှိလိမ့်မည်။ ဤကား ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် သင်္ချာတွက်သကဲ့သို့ တိကျလှသည့် ကံ ကံ၏ ဆောင်ရွက်ပုံ ဖြစ်ပေသည်။

ဂုဏ်သရေရှိ အမျိုးသမီးကြီးများနှင့် လူကြီးလူကောင်းတို့ခင်ဗျား...ဤ ဟောပြောချက်များသည် ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၏ တရား အနှစ်သာရများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤတရားဒေသနာများသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် မည်သို့ အကျိုး သက်ရောက်မည် ဆိုသည်မှာ ထိုသူ၏ ခံယူချက်အပေါ်တွင် တည်ရှိပေသည်။ မိသားစုအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ လူ့အသိုက်အဝန်း တစ်ခုအတွက်သော် လည်းကောင်း၊ အားလုံးသော လူများအတွက်သော်လည်းကောင်း ထိုသဘောအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သဒ္ဓါ ယုံကြည်မှု ရှိသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်နှင့် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဟူ၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ခေါ်ဆိုသူများ ရှိကြပါသည်။ ထို့အပြင်လည်း အခြား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ခေါ်ဆိုသူတစ်မျိုး ရှိပါသေးသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိဘများမှ မွေးဖွားလာ၍ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာဟု အမည်တပ်သူများလည်း ရှိပါသည်။

လက်တွေ့ ဗုဒ္ဓ တရားတော်များကို ကျင့်သုံးသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသာ လျှင် မိမိ၏ စိတ်နေသဘောထားနှင့် အမြင်တို့ကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲယူနိုင်ကြပါသည်။ လက်တွေ့အားဖြင့် ငါးပါးသီလကိုသာလျှင် လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါစေ၊ ထိုသူများသည် ဗုဒ္ဓရှင်တော်၏ ဟောကြား ဆုံးမသည်ကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးသူများ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ မြန်မာပြည်တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အားလုံးတို့က ဤကဲ့သို့ ကျင့်သုံးမည် ဆိုပါက မြန်မာ ပြည်သူပြည်သားများ ချမ်းသာမှု ရရှိပါလိမ့်မည်။

အခြား အခက်အခဲတစ်ခုမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ တည်တံ့ ခိုင်မြဲမှုအတွက် လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းလိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံမှ အသက်ရှင် တည်တံ့နေနိုင်ကြမည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူတစ်ဦးအတွက် မိမိအသက်ထက် အဖိုးထိုက်တန်သည်ဟု မရှိတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် လူသာမန်တို့၏ သဘောမှာ မိမိ၏ ကြံ့ခိုင် တည်တံ့ရေးနှင့်တကွ မိမိအပေါ် မှီခိုနေသူများအတွက် လက်ရှိ



တည်မြဲ နေထိုင်နိုင်ရန် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အကျင့်သိက္ခာပုဒ်များသော်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံအစိုးရက သတ်မှတ် ချထားသော စည်းကမ်း ဥပဒေများသော်လည်းကောင်း ချိုးဖောက်ကြရန် ဝန်မလေးကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အဓိက အရေးအကြီးဆုံး အချက်မှာ လူ့လောကကို လွှမ်းမိုး အုပ်စိုးနေသော ညစ်နွမ်း ဆိုးသွမ်းသည့် စိတ်အင်အားစုများကို တော်လှန် တိုက်ဖျက်ကြရန် သန့်ရှင်း ဖြူစင်၍ တိုတောင်းသော စိတ်အင်အားများကို ဖော်ထုတ်ကြရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းကား လွယ်ကူသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ဆရာ အကူအညီ မပါဘဲ ဖြူစင်သန့်ရှင်းသည့် စိတ်သဘောထား အဆင့်သို့ ရောက်ရှိ တက်လှမ်းနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ဤ မကောင်းဆိုးရွားသည့် အင်အားစုများကို တိုက်ခိုက် ချေမှုန်းနိုင်ရန် စွမ်းဆောင်နိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိကို အလိုရှိပါက တရားအားထုတ်ရန် ကြိုးပမ်းကြရမည်။

တရားဓမ္မနှင့် လျော်သော အကျင့် ကျင့်ရမည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။ ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာသည် အံ့ဩဖွယ် အကောင်းဆုံးသော အဏုမြူဗုံးကို ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့ပေပြီ။ ယင်းအဏုမြူဗုံးသည် လူ၏ အသိဉာဏ်ဖြင့် ပြုလုပ်သော ကြောက်ဖွယ် အကောင်းဆုံး ဝတ္ထုတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် လူသည် မိမိ၏ အသိဉာဏ်ကို နည်းလမ်းမှန်စွာ အသုံးပြုပါ၏လော။ ဗုဒ္ဓ၏ သဘောအရ ဆိုသော် လူသည် ကောင်းသော စိတ်အင်အား သို့မဟုတ် ဆိုးညစ်သော စိတ်အင်အားတို့ကို တီထွင် ထုတ်လုပ်နေသလော။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိဉာဏ်ကို အဘယ်သို့ အသုံးပြုမည်။ အဘယ် အကြောင်းအရာအတွက် အသုံးပြုမည် ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဆန္ဒကသာလျှင် ဆုံးဖြတ်ပေသည်။

လူ၏ အသိဉာဏ်ပညာကို ပြင်ပရှိ ဒြပ်ထုမှ အဏုမြူစွမ်းအင်ကို ထိန်းချုပ် ပိုင်နိုင်အောင် အသုံးပြုမည့်အစား မိမိ ကိုယ်တွင်း သဏ္ဍာန်၌ ရှိသော အဏုမြူ စွမ်းအင်ကိုလည်း နိုင်နင်းအောင် အဘယ်ကြောင့် အသုံးမပြုကြပါသနည်း။ ဤသို့ အသုံးပြုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အတွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိကြမည် ဖြစ်၍ ယင်းငြိမ်းချမ်းမှုကို အခြားသူများအားလည်း ခွဲခြား ဝေမျှပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထိုအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပတ်ပတ်လည် ဝိုင်းရံလျက် ရှိသော ဆိုးသွမ်းသော အင်အားစုများကို တွန်းလှန် ဖြိုဖျက်ပစ်နိုင်သော အင်အား စွမ်းအင်

ဆရာကြီး ဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

အပြည့် ရရှိ၍ ဖြူစင် သန့်ပြန့်သော စိတ်အင်အားများကို ထုတ်လွှင့် ဖြန့်ဖြူးနိုင် ကြပေမည်။ အခန်းတစ်ခု အတွင်းမှ အမှိုက်မှောင်ကို ချေဖျက်ပစ်ရန် တစ်ထိုင် တည်းသော ဖယောင်းတိုင်၏ အလင်းရောင်၌ တန်ခိုးသတ္တိ ရှိသကဲ့သို့ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ထဲမှ ထုတ်လွှင့်လိုက်သော အလင်းရောင်သည်လည်း လူအများတို့ တွင် ဖုံးလွှမ်းနေသော အမှောင်ထုကို ဖြိုခွဲပေးနိုင်ပေသည်။

မကောင်းသော နည်းလမ်းဖြင့် ကောင်းမှု ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ဟု ထင်မြင် ယူဆစေခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ လှည့်စားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ထမင်းလုံးတစ္ဆေ ခြောက် ခံရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ကိုရီးယားတွင် ဖြစ်ပျက်နေသည်မှာ ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သည့် သာဓက တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ နှစ်ဖက်စလုံး၌ လူတစ်သန်းကျော် သေဆုံးကြရပြီးနောက် ယခု ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပို၍ နီးလာပါသလား။ သို့မဟုတ် ပို၍ ဝေးသွားခဲ့ပါသလား။ ဤသင်ခန်းစာများကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြု လေ့လာ ကြရပါမည်။ ဘာသာရေးမှ တစ်ဆင့် လူ့လောက တစ်ခုလုံး၏ စိတ်နေ သဘော ထားများကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်းသာလျှင် တစ်ခုတည်းသော အဖြေ ဖြစ်ပေသည်။ ယခု လောလောဆယ် မျက်မှောက်ခဏ၌ လိုအပ်နေသည်မှာ ရုပ်ဝတ္ထုကို ပိုင် နိုင်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု မဟုတ်ဘဲ စိတ်ကို ပိုင်နိုင်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုသာ ဖြစ် ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် လောကဓာတ်ကို ဓမ္မဓာတ်မှ တစ်သီးတခြား ကွဲပြားထား ပါသည်။ ဓာတ်ဆိုသည်မှာ ဓာတုမှ လာ၍ သဘာဝသတ္တိများ သို့မဟုတ် အင် အားများဟု ဆိုလိုသည်။ ထို့ကြောင့် လောကဓာတ် ဆိုသည်မှာ ရူပဘုံ လောက အတွင်းမှာ ရှိသော သဘာဝ စွမ်းအင်များနှင့်တကွ ဖြစ်သော ဒြပ်ဝတ္ထု ဖြစ်ပေ သည်။ ဓမ္မဓာတ်မှာမူ စိတ် စေတသိက်နှင့် သဘာဝစွမ်းအင် အချို့ ပါရှိသည်။ ယင်းစွမ်းအင် ဆိုသည်မှာလည်း ရုပ်ဘုံလောကမှ မဟုတ်ဘဲ နာမ်ဘုံလောကမှ သဘာဝဓာတ်များကို ဆိုလိုသည်။

မျက်မှောက်ခေတ် သိပ္ပံပညာသည် လောကဓာတ်ဟု ခေါ်သော အကြောင်း အရာများနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပေသည်။ ယင်းသိပ္ပံပညာသည် နာမ်ဘုံလောကမှ ဓမ္မဓာတ်၏ အခြေခံမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။ သိပ္ပံပညာသည် ရှေ့သို့ တစ်ဆင့် တက် မှသာလျှင် နာမ်ဘုံလောကသို့ ကျွန်ုပ်တို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။ ဤသို့ ရောက်ရှိရန်



ယခုခေတ် သိပ္ပံ၏ အသိဉာဏ်ပညာဖြင့် မဖြစ်နိုင်ပါ။ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရသည့် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မမှ ရရှိသော အသိဉာဏ်ဖြင့်သာ ရောက်ရှိ တက်လှမ်းနိုင်ပေသည်။

The Nature Mind ခေါ် စာအုပ်ကို ရေးသားသော Mr. H.A. Overstree သည် ရင့်ကျက်သော စိတ်အဆင့် ရှိသူတို့အတွက် အလားအလာ ကောင်းမွန်သည် ဟု ယူဆသည်။ သူ၏ စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသား ဖော်ပြထား သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိ ရာစုနှစ်တွင် အထူး လေ့လာ လိုက်စားလာကြသော အသိပညာရပ်မှာ စိတ်ပညာဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်ပေသည်။ ရူပဗေဒနှင့် ဓာတု ဗေဒတို့တွင် ထင်ရှားသော တိုးတက်မှုများကို ကောင်းစွာ သိထားပြီး ဖြစ်သော သုတေသန နည်းလမ်းများဖြင့်သာ ရရှိခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် လူ၏ သဘာဝနှင့် လူ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်သက်၍မူ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားမှာ အသစ် ဖြစ်နေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ ယခုထက် စော၍ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာရန် အချိန် ကြာမြင့်စွာ ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ခဲ့ ကြရပေမည်။

လူ၏ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ စိတ္တဗေဒသည် ခန္ဓာဇီဝနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေ ခဲ့ကြရပေမည်။ ဤခန္ဓာဇီဝ ပညာရပ် ထွက်ပေါ်လာရန် အချိန် ကြာမြင့်ခဲ့သည်။ လူ၏ စိတ် ဆိုသည်မှာ အခြားအရာများအပြင် ဦးနှောက်အမျှင်၊ အာရုံကြောများ၊ အကြိတ်အဖုများ၊ အတွေ့၊ အနံ့၊ အမြင်ဆိုင်ရာ ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၇၀ က ခန္ဓာဇီဝ ပညာရပ်သည် အတော် အတန် တိုးတက်မှု ရရှိခဲ့သည်။ ထိုအခါမှသာလျှင် ရုပ်နှင့် နာမ် ဆက်စပ်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနများကို လုပ်ခဲ့နိုင်ကြသည်။ ထင်ရှား ကျော်ကြားသော ဂျာမန် စိတ္တ ဗေဒ ဆရာကြီး Willian Wundt၏ ဓာတ်ခွဲခန်းများတွင် သုတေသန စမ်းသပ်မှု များကို လုပ်ခဲ့ကြသည်။ ဦးနှောက် အာရုံကြောများ၊ ခန္ဓာတွင်း အကြိတ်အဖုများ နှင့် ကျန် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့သည် ဇီဝဗေဒပညာ ပေါ်ထွန်း တိုးတက်လာပြီး နောက် သက်ရှိ ရုပ်ကလာပ် သိပ္ပံပညာ ရင့်ကျက်လာပြီးမှ ခန္ဓာဇီဝဗေဒပညာ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ဇီဝဗေဒ မတိုင်မီ ဓာတုဗေဒ သိပ္ပံပညာ ရှိရပေမည်။ ဓာတု ဗေဒ မပေါ်မီ ရူပဗေဒနှင့် ရူပဗေဒ မတိုင်မီ သင်္ချာ ပညာရပ်များ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကြရ

ဆရာကြီး ဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဦးမည်။ ထို့ကြောင့် လွန်ခဲ့သော ရာစုများစွာတွင် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြရပေသည်။ အတိုချုပ်အားဖြင့် သိပ္ပံပညာ တစ်ခုစီတွင် သိပ္ပံ အချက်ပေး နာရီ တစ်ခုစီ ရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သိပ္ပံပညာ တစ်ခုသည် ပေါ်ထွက်လာနိုင်ရန် အချက်ပေးမည့် အချိန်နာရီ ရှိသည့်တိုင်အောင် စောင့်ကြရသည်။ ယနေ့ခေတ်မှာမူ အချက်ပေးသည့် နာရီမှ စိတ္တဗေဒ ဘာသာရပ်အတွက် ဖြစ်၍ အချက်ပေး နာရီသည် ထိုးမြည်လျက် ရှိပေသည်။ အသိဉာဏ် အသစ်လည်း စတင်ပေပြီ။

အမှန်မှာ ဤဖော်ပြခဲ့သော သိပ္ပံပညာတို့သည် အချိန်ကြာမြင့်စွာကပင် လေ့လာခဲ့ကြသော ပညာကောင်းများ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် တိကျ မှန်ကန်သည့် သုတေသန လုပ်နည်းမှာ အသစ်အဆန်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤ သုတေသနနည်းလမ်း မှန်ကန်မှုမှာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ သိပ္ပံပညာ တစ်ခုသည် ယင်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာ တိကျ မှန်ကန်စွာ လေ့လာနိုင်မှု ဖြစ်စေရန် သူ့ထက် အရင်ကျသော သိပ္ပံပညာတို့က လိုအပ်သော အချက်အလက်များနှင့် လက်နက် ကိရိယာများ ဖော်ထုတ်ပေးမှသာလျှင် သူ့အတွက် မှန်ကန်မှု ရစေနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။

သိပ္ပံပညာ နာရီကြီးသည် အချိန်ကာလသစ်ကို အချက်ပေး တီးခတ်လျက် ရှိပေပြီ။ အသိပညာအသစ်များ ရနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့တွင် နည်းလမ်းသစ်များ ရှိနေပါပြီ။

လူ့သဘာဝဆိုင်ရာ အစစ်အမှန် တရားတို့ကို အမြင်သစ်ဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်နိုင်ရန် တစ်ယောက်မကျန် လူတိုင်းလူတိုင်း ဗုဒ္ဓဓမ္မကို သင်ကြား လေ့လာသင့်ကြသည်ဟု ကျွန်တော် တင်ပြပါရစေ။ လူ့လောကအား ဖိစီး နှိပ်စက်နေသည့် စိတ်ဝေဒနာ၊ စိတ်ခံစားမှု အားလုံးတို့အား ကုစားပေးနိုင်သည့် ဆေးစွမ်းကောင်းကို ဗုဒ္ဓဝါဒတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး မျက်မှောက်ခေတ်တွင် တွေ့ကြုံနေကြရသည့် ကိစ္စ အားလုံးတို့သည် အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်မှ မကောင်းသော ဆိုးသွမ်းသည့် အင်အားစုများကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်ကျော် ကာလက မြန်မာပြည်၌ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အခက်အခဲ ပြဿနာများကို တိုင်းသူပြည်သားများ၏ စိတ်တွင်းသို့ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားအပေါ် လေးစား ယုံကြည်မှု စိတ်ထားများ ထားရှိနိုင်ရန် နှိုးဆော် တိုက်တွန်းပေးခြင်းဖြင့် ယင်းအခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပါသည်။



မျက်မှောက်ကာလတွင် နေရာတကာ၌ မကျေနပ်မှုများ ရှိနေပေသည်။ မကျေနပ်မှုများမှ မကောင်းသော စိတ်ထားများ ပေါက်ဖွားလာပါသည်။ မကောင်းသော စိတ်ထားမှ မုန်းတီးခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မုန်းတီးခြင်းသည် ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းကို ပေါက်ဖွား ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းမှ စစ်ဖြစ်ကြရသည်။ စစ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရန်သူများ ဖြစ်လာရသည်။ ရန်သူများ ဖြစ်လာခြင်းကြောင့် စစ်ဖြစ်ကြရသည်။ စစ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အချင်းချင်း ရန်သူဖြစ်ကြရပြန်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်လည်ကာ မီးခိုးမဆုံး မိုးမဆုံး ရန်လိုစိတ်ကြောင့် စစ်ဖြစ်၊ စစ်ဖြစ်သောကြောင့် ရန်သူဖြစ်၊ ရန်သူဖြစ်သောကြောင့် စစ်ဖြစ်ရ၊ အဆုံးအစ မရှိ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်နေရပါသနည်း။ အဓိက အကြောင်းမှာ စိတ်အပေါ်သို့ သင့်လျော်သော လွမ်းမိုး အုပ်ထိန်းမှု မရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်မှာ သေချာလှပေသည်။

လူဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ လူသည် နောက်ဆုံး သတ္တုချကြည့်ပါက ကိုယ်သဏ္ဍာန်အဖြစ် တည်ရှိနေသည့် စိတ်အင်အားစုများသာ ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဝတ္ထုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ရုပ်ဝတ္ထုသည် စိတ်အင်အားစုများ အကောင်အထည်ပေါ်လွင် တည်ရှိနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်အင်အားစုများ အကောင်အထည် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာလည်း ကောင်းသော ကုသိုလ်တရားနှင့် မကောင်းသော အကုသိုလ်တရား အင်အားများ၏ အချင်းချင်း ထိခိုက် တုန်ပြန်မှုများ၏ အကျိုးရလဒ်များ ဖြစ်ပေသည်။ ရှင်တော်ဘုရားက စိတ္တေနိယရိတ္တိ လောကော ကမ္ဘာလောကကြီးကို စိတ်က ဖန်တီး ပြုလုပ်ထားသည်ဟု ဟောကြားတော်မူပေသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်သည် အရာရာပေါ်တွင် လွမ်းမိုး အုပ်စိုးလျက် ရှိပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အကြောင်း၊ စိတ်၏ ထူးခြားသော အင်္ဂါလက္ခဏာများ အကြောင်းတို့ကို သင်ကြား လေ့လာကြ၍ ကမ္ဘာကြီးတစ်ဝန်း ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းကြပါစို့။

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် လက်တွေ့ သုတေသန ပြုလုပ် စမ်းသပ်ကြည့်ရန် ကျယ်ပြန့်သော နယ်ပယ်ကြီး ဖြစ်လေသည်။ မိမိတို့၏ ဘာသာရေး အတွေ့အကြုံ အသိဉာဏ်များကို လေ့လာ သိရှိလိုသော သူများအား မြန်မာပြည်မှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့က အစဉ် ကြိုဆို စောင့်ဆိုင်းလျက် ရှိကြပါသည်။

# ဆရာကြီး ဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ဂုဏ်သရေရှိ အမျိုးသမီးကြီးများနှင့် လူကြီးလူကောင်းတို့ခင်ဗျား... ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော် သိရှိသမျှ အကြောင်းအရာများကို လူကြီးမင်းတို့ သိရှိ နားလည်စေရန် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား တင်ပြခဲ့ပါသည်။ မည်သူမဆို မေးမြန်း ဆွေးနွေးလိုသော အချက်ရှိသည့် စိတ်ဝင်စားသူတိုင်းအား ထပ်လောင်း၍ ရှင်းလင်း တင်ပြရန် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဆောင်ရွက်ပါမည်။ ကျွန်တော် ဟောပြော တင်ပြချက်များ စိတ်ဝင်စား၍ ဟောပြောပွဲသို့ လာရောက်ခဲ့ကြသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ဤနေရာဌာနတွင် ဤကဲ့သို့ ဟောပြောပွဲများ ပြုလုပ်ရန် ခွင့်ပြုသော ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှ ဘုန်းတော်ကြီးများအားလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ထပ်မံ ပြောကြားပါရစေ။

သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

\* \* \*



လက်တွေ့ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အဆီအနှစ်များ

**THE ESSENTIAL OF BUDDHIST  
MEDITATION PRACTICE**

၁၉၆၈ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလဆန်းတွင် ဆရာကြီးဦးဘခင်သည် နိုင်ငံခြားသားများ အား တရားတစ်ပတ် ပြသပေးခဲ့လေသည်။ ဒေါက်တာ ဟစ်စလော့ပ်ဦးဆောင်သော တရားသမားများသည် ညနေတိုင်းတရားဆွေးနွေးရာ၌ မေးခွန်းအများအပြား မေးမြန်းခဲ့သည်။ ၎င်းတို့သိလိုသော တရား အချက်အလက်များကို ဖြေရှင်းပြသရန် တရားတစ်ပတ်ပြီးဆုံးသည့် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၇ ရက်နေ့တွင် ဆရာကြီးက စာတမ်းတစ်စောင်ပြုစု၍ တင်ပြခဲ့လေသည်။ ယင်းစာတမ်းကို အပြည့်အစုံဘာသာ ပြန်၍ အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

**အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတရားများသည် ဗုဒ္ဓဓမ္မတွင် အခြေအမြစ် အကျဆုံးတရားများ ဖြစ်သည်။**

အနိစ္စကို အမှန် ကောင်းစွာ သိလျှင် ဒုက္ခကို နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် အနတ္တကို ပရမတ္တတရား အစစ်အမြစ် သိမြင်နိုင်သည်။ ဤတရား သုံးပါးစလုံး အတူတကွ သဘောပေါက်နားလည်ရန် အချိန်ကြာမြင့်စွာ လိုပေမည်။

အနိစ္စသဘောသည် အဓိကပင်ရင်းဖြစ်သည်။ ယင်းသဘောကို ရှေးဦးကိုယ် တွေ့သိရှိရန် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ စာအုပ်များ ဖတ်ရှုကာ မျှဖြင့် ဗုဒ္ဓဓမ္မအကြောင်း စာတွေ့ သိရုံမျှဖြင့် အနိစ္စသဘော အစစ်အမှန်ကို

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

သိရန် မလုံလောက်ပါ။ မသိနိုင်ပါ။ ကိုယ်တွေ့ အသိမျိုး ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အနိစ္စသဘောကို ကိုယ်တွေ့ သိရှိရပါမည်။ မိမိကိုယ်တွင်း၌ အမြဲမပြတ်ပြောင်းလဲနေသော ဖြစ်စဉ်အဖြစ် အနိစ္စကို နားလည်ရပါမည်။ ဤသို့သိရှိမှသာ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်က နားလည်စေချင်သကဲ့သို့ အနိစ္စကို နားလည်ရာ ရောက်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာကို စာတွေ့ဖြင့်ပင် မသိသေးသောသူများသည် ဘုရားရွှေလက်ထက်တော် အချိန်က အတိုင်းပင် အနိစ္စတရားကို သဘောပေါက်ရန် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ယူနိုင်ကြပါသည်။

အနိစ္စတရားကို နားလည်ရန်မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားကို တိတိကျကျ၊ဝီရိယ ရှိစွာ လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာ(၃) ပါးအဖြစ် အဆင့်သုံးဆင့် ခွဲခြားထားပါသည်။

သီလ စောင့်ထိန်းမှုသည် သမာဓိ၏ အခြေခံဖြစ်သည်။ သမာဓိဟူသည် စိတ်ကို တစ်နေရာ၌ တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းချုပ်ထားမှုဖြစ်သည်။ သမာဓိအားကောင်းမှသာလျှင် ပညာဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည်။

ထို့ကြောင့် ပညာ ရရန်အတွက် ရှေးဦး လိုအပ်ချက်များမှာ သီလနှင့် သမာဓိ ဖြစ်သည်။ ဤ၌ ပညာဆိုသည်မှာ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းအားဖြင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောများကို နားလည်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

မြတ်စွာဘုရားတစ်ပါးပါး ပွင့်တော်မူသည် ဖြစ်စေ၊ မပွင့်တော်မူသည် ဖြစ်စေ၊ လူ့လောကတွင် သီလဆောက်တည်မှု၊ သမာဓိထူထောင်မှု လုပ်ငန်းလုပ်ကြသည်သာ ဖြစ်သည်။ အမှန်အားဖြင့် ဘာသာတိုင်း ဤလုပ်ငန်းနှစ်ရပ်၌ တူညီကြသည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သိက္ခာနှစ်ရပ်သည် ဒုက္ခဆင်းရဲ၏ ချုပ်ငြိမ်းပြီးဆုံးမှုကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

ဒုက္ခငြိမ်းစေရန် နည်လမ်းရှာဖွေခဲ့စဉ် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် ဤအချက် သီလ၊ သမာဓိဖြင့်သာ ဆင်းရဲကို မချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်ဟူသော အချက်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရ



သည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခကို ချုပ်ငြိမ်းစေမည့် လမ်းစဉ်ကိုသာ ဆက်လက်ရှာဖွေ ခဲ့သည်။ ၆ နှစ်တိုင်တိုင် ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ကြိုးပမ်း အားထုတ်ပြီးနောက် ဒုက္ခငြိမ်းစေသော မဂ္ဂင်လမ်းမကြီးကို တွေ့ခဲ့ပေသည်။ သဗ္ဗညုတရွှေဘာဏ်တော် ကို ရခဲ့သည်။ ထိုအခါကျမှသာလျှင် လူ၊ နတ်တို့အား မဂ္ဂင်လမ်းမကြီးအတိုင်း လျှောက်၍ ဒုက္ခငြိမ်းရာသို့ အရောက်သွားကြရန် ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

ဤနေရာတွင် အများအားဖြင့် ကမ္မဟုခေါ်နေကြသည့် သင်္ခါရအကြောင်း ကို ရှင်းပြလိုသည်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တစ်ခုခုပြုလုပ်တိုင်း သင်္ခါရ (သို့မဟုတ်) ကမ္မအင်အားများ ဖြစ်ပေါ် ကျန်ရှိ နေရစ်သည်။ ပြုလုပ်သောကုသိုလ် ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ အလျောက် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ သင်္ခါရအင်အားစာရင်းတွင် အသွင်းအနုတ် မှတ်သားပြီး ဖြစ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းတွင် သင်္ခါရအင် အား စုဆောင်းပြီး ရှိသည်။ သင်္ခါရအင်အားစာရင်း ဖွင့်ထားပြီး ဖြစ်သည်။ ယင်း သင်္ခါရအင်အားသည် ဘဝတစ်ခုတွင် ရှင်သန်နေမှုအတွက် စွမ်းအင်ဖြစ်သည်။ ယင်းဘဝ၏ နောက်၌ ကပ်လျက် ဆင်းရဲခြင်းနှင့်သေခြင်းတို့က မလွဲမသွေ လိုက် ပါမြဲဖြစ်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်အသီး စုဆောင်းထားသော သင်္ခါရစာရင်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သိမြင်ခြင်းဖြင့် ရှင်းလင်းပစ်နိုင်သည်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သိမြင်သည်နှင့် တစ် ပြိုင်နက် သင်္ခါရ စာရင်းကို ရှင်းပေးနိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိများ ပေါ်ထွက်လာမြဲ ဖြစ်သည်။ အနိစ္စသဘော အစစ်အမှန်ကို သိနားလည်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင်္ခါရစာရင်းရှင်းမှု စတင်လေသည်။ တစ်နေ့မှ တစ်နေ့၊ တခဏမှ တခဏ၊ အချိန်တိုင်း သင်္ခါရစာရင်းကို အနိစ္စ သိမြင်ခြင်းဖြင့် ရှင်းလင်းပစ်နေစဉ် အချိန် တွင်းမှာပင် ပြုလုပ်မှုအသစ်များကြောင့် သင်္ခါရအသစ်များလည်း ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိသင်္ခါရများ ကုန်ဆုံးစေရန် တစ်ဘဝလုံးလုံး သို့မဟုတ် ဘဝပေါင်းများစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စရပ်ကြီးဖြစ်ပေသည်။

သင်္ခါရစာရင်း အားလုံး ရှင်းလင်းပြီး သူသည် ဒုက္ခ၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ရှိပြီ ဖြစ်ပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၌ ဘဝသစ် ထူထောင်

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ရန်အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်ဖြင့် ထောက်ပံ့စေရန် သင်္ခါရအင်အား မကျန်ရှိ  
 ခတာ၍ ဖြစ်ပေသည်။ အလုံးစုံ ပြည့်စုံတော်မူပြီးကြသော မြတ်စွာဘုရားများနှင့်  
 ရဟန္တာအရှင်မြတ်များသည် မျက်မှောက်ကုန်ဆုံးသောအချိန်တွင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြု  
 တော်မူကြသည်။ ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်း ကုန်ဆုံးတော်မူကြပေသည်။ ယခုအခါ ဝိပဿနာ  
 ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လျက်ရှိသော ကျွန်ုပ်တို့အတွက်မူ အနိစ္စသဘောတရားကို  
 ကောင်းစွာ နားလည်ခြင်းဖြင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ပထမအဆင့်သို့ရောက်ရှိ  
 နိုင်လျှင်ပင် ကျေနပ်နှစ်သိမ့် လောက်ပေပြီ။ ယင်းအရိယာပထမဆင့်မှာ သောတာ  
 ပန် အဆင့်ပင်ဖြစ်၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဒုက္ခအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရန် ခုနစ်ဘဝထက်  
 ခပိုလွန်တော့ချေ။

ဒုက္ခနှင့် အနတ္တသဘောတရားများကို ပွင့်လင်းစွာနားလည်စေ၍ နောက်  
 ဆုံးတွင် ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်သော အနိစ္စတရားကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား  
 ဟောကြားသော တရားတော်မှာသာလျှင် အနက်အဓိပ္ပာယ် ပြည့်စုံစွာ တွေ့ရှိနိုင်  
 သည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားတော်နှင့် ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးတို့ မပျောက်မပျက်  
 ဘည်တံ့နေသမျှ အနိစ္စတရားကို သိရှိနိုင်ကြပေသည်။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာအားထုတ်ရာ၌ ထိုးတက်မှုရှိနေရန် ယောဂီ  
 သည် အနိစ္စသဘောတရားကို တတ်စွမ်းသမျှ အဆက်မပြတ် သိနေရပေမည်။  
 အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ သို့မဟုတ် အနတ္တတရားတို့ကို ထိုင်စဉ် ၊ ထစဉ်၊ လမ်းလျှောက်စဉ်၊  
 လဲလျောင်းစဉ် ဣရိယာပုတ်အားလုံးတိုင်း၌ သတိမလွတ်မြဲမြဲစွာ သိနေရန်  
 ကြိုးပမ်း ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတို့အား ဆုံးမတော်မူခဲ့ပေသည်။ အနိစ္စကို  
 အစဉ်အမြဲသိနေခြင်းမှ တစ်ဆင့် ဒုက္ခနှင့် အနတ္တလက္ခဏာများကို အဆက်  
 မပြတ် သိနေခြင်းသည် တရား ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရာ၌ အောင်မြင်မှုရစေရန်  
 သော့ချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် မဟာပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော်မမူ  
 မီ နောက်ဆုံး မှာကြားသွားတော်မူသည့်စကားမှာ ‘ဝယဓမ္မသင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန၊  
 သမ္မာဒေထ’ ပြုပြင်အပ်သော သင်္ခါရတရားတို့သည် ပျက်စီးခြင်းသဘောရှိကုန်၏။  
 သင်တို့သည် မမေ့သော သတိဖြင့် ကိစ္စပြီးအောင် အားထုတ်ကြကုန်လော့’ ဟူ၍  
 ဖြစ်သည်။



အမှန်စင်စစ် မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် ၄၅ နှစ်ကာလ ပတ်လုံးဟောကြားတော်မူခဲ့သမျှ တရားတို့၏ အဆီအနှစ်မှာ ဤနောက်ဆုံး မိန့်မြွက်တော်မူခဲ့သည့် တရားအချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပြုပြင်အပ်သော သင်္ခါရ အားလုံး၌ စွဲကပ်ပါရှိနေသည့် ပျက်စီးခြင်းသဘော အနိစ္စကို အစဉ်သတိပြု သိရှိ နေလျှင် နောက်ဆုံးပန်းတိုင်သို့ အချိန်တန် မုချဆိုက်ရောက်ရမည်သာ ဖြစ်ပေ သည်။

အနိစ္စသဘောကို သိမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသောအခါ၌ သဘာဝတရားတို့၏ စစ်အမှန်ကို သိမြင်သော ထိုးထွင်းဉာဏ်လည်း ပို၍ နက်ရှိုင်းလာပေမည်။ နောက် ဆုံး အချိန်တွင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားများ၏ အင်္ဂါလက္ခဏာများကို ယုံ မှားသံသယ လုံးဝ ကင်းရှင်းစွာ ကိုယ်တွေ့ သိရှိနားလည်လာပေလိမ့်မည်။ ထို အခြေရောက်မှသာလျှင် မိမိရည်မှန်းထားသည့် ပန်းတိုင်သို့ အရောက်ချီတက် ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပေမည်။ ယခု အနိစ္စ သိရန်သည် ရှေးဦးဆောင်ရွက်ရမည့် အဓိက ကိစ္စရပ်ကြီး ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်သဖြင့် အနိစ္စကို တတ် နိုင်သမျှ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရှင်းလင်းစွာ သိနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရပေ လိမ့်မည်။ ထိုမှသာလျှင် လက်တွေ့တရားအားထုတ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ တရား ဆွေးနွေးရာ၌လည်းကောင်း၊ စိတ်တွင်း၌ မရှင်းမလင်း ရှုပ်ထွေးနေမှုများ မဖြစ် ပေါ်နိုင်ပေ။

အနိစ္စ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်အစစ်အမှန်သည် စကြဝဠာ တစ်ခုလုံးရှိသက်ရှိ သက်မဲ့ အရာဝတ္ထုတိုင်းတွင် နိယာမသဘောအဖြစ် စွဲကပ်ပါလျက်ရှိသောမတည် မြဲခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းသဘောတရားပင် ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် သူ ၏ တပည့် များအား ရုပ်လောကတစ်ခုလုံးရှိ အရာဝတ္ထုတိုင်းသည် ရုပ်ကလာပ်ကလေးများ ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ရုပ်ကလာပ်ကလေးများ သည် အဏုမြူများထက် များစွာ သေးငယ်သော ရုပ်ဝတ္ထုကလေးများ ဖြစ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် ရုတ်တရက် ချက်ချင်း ချုပ်ဆုံးပျက်စီးသွားကြသည်။ ရုပ် ကလာပ်တစ်ခုသည် အခြေခံအဋ္ဌကလာပ်ရုပ်များဖြစ်သော ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာရှစ်ပါး စုပေါင်း၍ ဒြပ်ထုအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမလေးပါးကို မဟာဘူတ ရုပ်များဟု ခေါ်သည်။ ရုပ် ကလာပ်တစ်ခုတွင် ယင်းလေးပါးက ကြီးစိုးလျက် ရှိသည်။ အခြား တရားလေးပါး မှာ အမှီတရားများသာ ဖြစ်သည်။ မဟာဘူတလေးပါး အပေါ်တွင် မှီခိုနေကြ၍ ၎င်းလေးပါးမှ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုသည် ရုပ်လောက၌ အသေးငယ်ဆုံးသော ဝတ္ထုကလေး ဖြစ်သည်။ မျက်မှောက်လောက၌ သိပ္ပံပညာသည် ဤမျှသေးငယ်လှသည့် အဆင့် သို့ ရောက်အောင် သုံးသပ်နိုင်မှု မရှိသေးချေ။ ကလာပ်တစ်ခုသည် ဖော်ပြပါ အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်ရှစ်ခု စုပေါင်းမိမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုသော် သဘောအမူအရာ လက္ခဏာမျှသာ ဖြစ်သည့် အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်ရှစ်ပါး တစ်ခဏမျှ တွေ့ဆုံခိုက်တွင် လူဟု ခေါ်သည့် ရုပ်ကလာပ်သည် ထိုခဏလေးမျှ အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ကလာပ်တစ်ခု၏ သက်တမ်းကို တခဏဟု ခေါ် ဆိုသည်။ မျက်စိတစ်မှိတ် အချိန်အတွင်း၌ ခဏပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်း ရှိသည် ဟု ဆိုကြသည်။ ဤရုပ်ကလာပ်ကလေးများသည် အစဉ်တစိုက်ပြောင်းလဲချုပ်ငြိမ်း ပျက်စီးနေကြသည်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရား၌ ရင့်ကျက်ပြီးသော ယောဂီသည် ရုပ်ကလာပ်ကလေးများကို စွမ်းအင်စီးချောင်းတစ်ခုအဖြစ် ထိတွေ့နိုင်ကြပေသည်။

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အများ ထင်မြင်ယူဆကြသကဲ့သို့ တည်တံ့ခိုင်မြဲ သော ဒြပ်ဝတ္ထု တစ်ခု မဟုတ်ဘဲ၊ နာမ်နှင့်ယှဉ်တွဲလျက်ဖြစ်ပေါ်ပျက်ပြုန်းနေ သည် ရုပ်၏ အစဉ်တန်းမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြောင်း လဲ ပျက်ပြုန်းနေသော ရုပ်ကလာပ်ကလေးများသာ ဖြစ်သည်ဟု သိမြင်ခြင်းသည် ပြောင်းလဲပျက်ပြုန်းသည့် အနိစ္စသဘာဝ အစစ်အမှန်ကိုသိနားလည်ခြင်းပင် ဖြစ် သည်။ ရုပ်ကလာပ်ကလေးများ အမြဲတစေ လောင်ကျွမ်းချုပ်ငြိမ်းပျက်ပြုန်းနေ သော အနိစ္စသဘောတရားသည် ဒုက္ခသစ္စာနှင့်ထပ်တူဖြစ်ကြောင်း အမှန်ယူဆ ရပေမည်။ ဤသို့တည်မြဲခြင်း သဘော အနိစ္စကို ဆင်းရဲခံစားရခြင်းသဘောအဖြစ် ကိုယ်တွေ့ သိမြင်လာမှ ဗုဒ္ဓတရားတွင် အခြေခံဖြစ်သည့် အရိယာသစ္စာတရား လေးပါးအနက် ပထမဖြစ်သော ဒုက္ခသစ္စာကို မျက်ဝါးထင်ထင် သိမြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။



အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တခဏလေးမျှပင် ထွက်ပြေး လွတ်မြောက်ခြင်း မဖြစ်နိုင်သည့် ဒုက္ခ၏ သိမ်မွေ့လှသော သဘောတရား အစစ်ကို မျက်မှောက်ပြု ရာတွင် သင်သည် နာမ်ရုပ်နှစ်ဖြာဖြစ်သည့် သင်၏ ဘဝကိုအမှန်တကယ် ကြောက်ရွံ့ လာမည်။ ရွံ့မှန်းလာမည်။ စွဲလမ်းခြင်း ကင်းလာမည်။ ထိုအခါတွင် ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရာ၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ထွက်ပြေးနိုင်ရန် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေလိမ့်မည်။ ဤဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာသည် မည်ကဲ့သို့ ရှိလိမ့်မည်ဟု ယခုဘဝ၌ပင် သောတာပန်အဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ မျှော်မှန်း၍ သိနိုင်ပေမည်။ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်း ခြင်း၏ ရသကို စတင် ခံစားနိုင်ပေမည်။ သောတာပန်အဆင့်သို့ ရောက်သည်ထိ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပေါက်မြောက်အောင် ပွားများပြီးပါက ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှု ဖြစ်သော ပြုပြင်မှုကင်းသည့် နိဗ္ဗာန်အရသာကို ထိ တွေ့နိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် နေ့စဉ်လောကီကိစ္စ အဝဝကို ဆောင်ရွက်နေစဉ်ပင်လျှင်ပင် အနိစ္စကို အမြဲ သိရှိ နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကောင်း သည့် ဘက်သို့ ပြောင်းလဲ နေပြီဖြစ်ကြောင်း သင့်ကိုယ် တိုင်ပင် သိရှိပါလိမ့်မည်။

သမာဓိကို သင့်တင့်သော အဆင့်သို့ရောက်အောင် ကောင်းစွာ ထူထောင် ပြီးနောက် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအဆင့်သို့ မတက်လှမ်းမီ ယောဂီသည် ရုပ်တို့၏ သဘောတရား၊ နာမ်တို့၏ သဘောတရားများကို စာသိအဖြစ်လောက် သိရှိနိုင်ရန် လေ့လာထားသင့်ပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဝိပဿနာဘာဝနာစခန်း၌ ရုပ်တို့၏ ပြောင်းလဲသော သဘောတရားကိုသာ ဆင်ခြင်ရှုမှတ်သည်မဟုတ်ဘဲ၊ နာမ်တို့၏ ပြောင်းလဲသော သဘောတရားကိုလည်း ဆင်ခြင်ရှုမှတ်ရပေမည်။ ရုပ် ၌ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသည်ကို အာရုံပြုနေသည့် နာမ်၏ ပြောင်းလဲပုံများကိုလည်း ရှုမှတ်သိမြင်ရန် အားထုတ်ရပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရုပ်နှင့်ဆိုင်ရာ လူ့ဘဝ၏ မမြဲသောသဘာဝ(ရုပ်၏ အနိစ္စသဘောတရား)ကို အာရုံစူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ပြီးနောက် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်၏ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားမှု (နာမ်၏ အနိစ္စသဘောတရား) ကို ရှုမှတ် ဆင်ခြင်ရပေမည်။ ရုပ်၏မမြဲသော သဘောတရားကို ဆင်ခြင်နေစဉ်တွင် ဤ ဆင်ခြင်မှုနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်သည့် အသိစိတ်များလည်း မတည်မမြဲ ပြောင်းလဲနေကြောင်း သိမြင်လာပေလိမ့်မည်။ ရုပ်၊ နာမ် နှစ်မျိုးစလုံး အတူ တကွ ပြောင်းလဲနေသော အနိစ္စတရားကို သိမြင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ယခုအထိ တင်ပြခဲ့သည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ထိတွေ့မှုဖြင့် ရုပ်တို့၏ ပြောင်းလဲခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် ထိုရုပ်တို့ပြောင်းလဲခြင်းအပေါ် တည်လျက်ပြောင်းလဲနေသော စိတ်၏ မမြဲသော သဘောတရားတို့ကို နားလည် မှုများ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ အနိစ္စကို အခြား ထိတွေ့မှုမျိုးများဖြင့် နားလည် နိုင်ကြောင်း သင်တို့ သိထားသင့်ပေသည်။

- (က) ရူပါရုံကို မျက်စေ့ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊
- (ခ) အသံကို နားဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊
- (ဂ) အနံ့ကို နှာခေါင်းဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊
- (ဃ) အရသာကို လျှာဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊
- (င) ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို ကိုယ်ကာယဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊
- (စ) ဓမ္မာရုံ (အကြံအစည် စိတ်ကူး) တို့ကို မနောဒွါရဖြင့် ထိတွေ့ ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊

အနိစ္စသဘောတရားကို ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ပါသေးသည်။ ထို့ကြောင့် အနိစ္စ ကို ဒွါရခြောက်ပါး၌ ထိတွေ့ခံစားမှုများကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် သိရှိနားလည် နိုင်ပါသည်။

လက်တွေ့၌မူဤထိတွေ့ခံစားမှု ခြောက်မျိုးအနက် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း နှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ထိတွေ့ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုသည် တရားရှုရန် ရှုကွက်ရှုခင်း အကျယ်ပြန့်ဆုံး ရရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ထိုမျှသာမကသေး ခန္ဓာကိုယ် တွင်းမှ ရုပ်ကလာပ်များ၏ ပွတ်တိုက်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ရောင်ခြည်ဖြာထွက်ခြင်း စသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံများနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ထိတွေ့မှုသည် အခြား ထိတွေ့မှုများထက် ပိုမိုထင်ရှားသည်။ ပိုမို သိသာသည်။ ထို့ကြောင့် ပိပသော သဘာဝနာစီးဖြန်းကာစ ယောဂီသစ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ ထိတွေ့မှုဖြင့် ရုပ်တို့ပြောင်းလဲ မှု၊ အနိစ္စကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ သိနားလည်နိုင်ပေသည်။ ဤအဓိကအကြောင်းကြောင့် ပင် အနိစ္စကို လျင်မြန်စွာ သိနိုင်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာ ထိတွေ့မှုကို တရားအာရုံအဖြစ်



ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ တရားသမား မည်သူမဆို၊ အခြားနည်းလမ်းများ ကိုလည်း စမ်းသပ် အားထုတ်နိုင်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ကာယထိတွေ့မှုဖြင့် အနိစ္စနားလည်ရန် ကောင်းစွာ အခြေရပြီးမှ အခြား ထိတွေ့မှုများနှင့် အနိစ္စကို ဆင်ခြင်ရန် ကျွန်ုပ်အကြံဉာဏ်ပေးပါသည်။

ဝိပဿနာလုပ်ငန်းတွင် ဉာဏ်အဆင့် ၁၀ ဆင့်ရှိပေသည်။

- ၁။ သမ္မသနဉာဏ် - စေ့စပ်စွာရှုမှတ်ခြင်းနှင့်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘော သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်။
- ၂။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် - ရုပ်နာမ်တို့၏ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ဆုံးနေမှုကို တိုက်ရိုက် ရှုမြင်ခြင်းဖြင့် ရရှိသော ဉာဏ်။
- ၃။ ဘင်္ဂဉာဏ် - အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝကို လျင်မြန်သော ရေစီးကြောင်း၊ သို့မဟုတ် စွမ်းအင်စီးကြောင်း အဖြစ် ရှုမြင်သော ဉာဏ်။ အထူးအားဖြင့် ပျက်သုဉ်းနေသော အပိုင်းကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်သောဉာဏ်။
- ၄။ ဘယဉာဏ် - ဤဘဝသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသည်ဟု မြင်သော ဉာဏ်။
- ၅။ အာဒိနဝဉာဏ် - ဤဘဝသည် မကောင်းမှုအပြစ်အတိရှိသည်ဟု သိသောဉာဏ်။
- ၆။ နိဗ္ဗန္ဒဉာဏ် - ဤဘဝသည် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသည်ဟု ငြီးငွေ့လာသော ဉာဏ်။
- ၇။ မုစ္စိတုကမျတာ ဉာဏ် - ဤဘဝမှ လွတ်မြောက်ရန် အပူတပြင်း အားထုတ်ရမည်ဟု ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာသောဉာဏ်။

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

၈။ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် - အနိစ္စကို အခြေခံပြု၍ လုံးဝလွတ်မြောက်မှု ရရန်အားထုတ်ရဖို့ အချိန်ကျကြောင်း သိရှိသည့် ဉာဏ်။

၉။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်-ပြုပြင်ခံသင်္ခါရတရားတို့မှ လုံးဝ အဆက်ပြတ် ရန်နှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြတ်ရောက်ရန် အဆင့် သို့ ရောက်ပြီဟု သိသောဉာဏ်။

၁၀။ အနုလောမဉာဏ်- နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ရန် အရှိန်တိုးမြှင့်ပေးလိုက်သော ဉာဏ်။

ဝိပဿနာဘာဝနာတရား အားထုတ်နေစဉ်အတွင်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်အတိုင်း တက်သွားနိုင်ပေသည်။ တိုတောင်းသော အချိန် အတွင်း ပန်းတိုင်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားသူများအတွက်မူ ဤဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ကို ပစ္စဝေက္ခဉာဏ်အားဖြင့်သာ ပြန်လှန်သုံးသပ်ကြည့်နိုင်ကြပေသည်။ အနိစ္စကို ထိုးထွင်းသိနားလည်မှု ထိုးတက်နက်ရှိုင်းလာသည်နှင့်အမျှ တရားသမားသည် ဉာဏ်များသို့ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တက်လှမ်းသွားနိုင်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် အမှန်တကယ် တတ်ကျွမ်းသော ဆရာ၏ ပြုပြင်ပေးမှုနှင့် ကူညီ စောင့်ရှောက်မှု လိုပေလိမ့်မည်။ တရားသမားသည် ဤဉာဏ်စဉ်အဆင့်များကို ကြိုတင်မျှော်မှန်း မနေမိရန် ဂရုပြုရပေမည်။ ဤသို့ ကြိုတင် မျှော်မှန်းနေလျှင် အနိစ္စကို အဆက် မပြတ် သိနေမှုသည် အာရုံပြောင်း၍ ရပ်ဆိုင်းသွားပေလိမ့်မည်။ အနိစ္စကို မပြတ် ရှုနိုင်မှုကသာလျှင် လိုအပ်သော ပန်းတိုင်သို့အရောက် ပို့ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



လောကလူ့ဘောင်တွင် လောကီအလုပ်များကို နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်နေ သော အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦးအတွက် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို မည်သို့ ကြိုးပမ်း နိုင်ကြောင်း ယခု ရှင်းလင်း ပြောဆိုလိုပါသည်။ ယခုမျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင်



ဝိပဿနာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရမည်ကို ပြောပြလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာ ဘာဝနာအားထုတ်ခြင်း၏ မူလရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိအတွင်း သန္တာန်၌ အနိစ္စသဘောတရားကို ကိုယ်တွေ့အားဖြင့် သိနေရန် ကြိုးပမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ၊ တည်ငြိမ်းအေးချမ်း၍ စိတ်သဘောမျှတသော အခြေသို့ ဆိုက်ရောက်ပေလိမ့်မည်။ တရားသမားသည် ကိုယ်တွင်း၌ ထိတွေ့သိရှိနေသော အနိစ္စသဘော၌ လုံးဝ စူးစိုက် နစ်မြုပ်နေနိုင်သောအခါ၌ ဤအခြေသို့ရောက်ပေမည်။ လူ့လောကတစ်ခု လုံးအား ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသော ခက်ခဲသည့် ပြဿနာပေါင်းများစွာနှင့် ကမ္ဘာကြီးသည် ယခုရင်ဆိုင်နေရပေသည်။ ဤအချိန်သည် လူတိုင်း လူတိုင်း ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရား စီးဖြန်းရန် အချိန်ကောင်း အချိန်မှန် ဖြစ်ပေသည်။ ယနေ့ဖြစ်ပျက်နေသော ပြဿနာပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်အလယ်တွင် အေးချမ်း ငြိမ်သက်သော စမ်းရေအိုင်ကလေးတစ်ခု ရှာဖွေယူနည်းကို သင်ကြားယူရန် အချိန်ကောင်းဖြစ်ပေသည်။

လူတိုင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အနိစ္စတရား တည်ရှိပေသည်။ လူတိုင်း လက်လှမ်းမီ ပါသည်။ မိမိကိုယ်တွင်းသာ စိုက်၍ ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။ အနိစ္စကို တွေ့မြင်ရပါမည်။ ကိုယ်တွေ့သိရပါသည်။ အနိစ္စကို ကိုယ်တွင်း၌ ထိတွေ့၍ ကိုယ်တွေ့သိ၍ အနိစ္စတရားတွင် နစ်မြုပ်နေနိုင်လျှင် ပြင်ပလောကကြီးနှင့် မိမိ ကိုယ်မိမိ အလိုရှိသလို ဖြတ်တောက်ထားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင် ရှင် တစ်ဦးအတွက် အနိစ္စတရားသည် တန်ဖိုးလွန်စွာ ထားရှိရမည့် ဘဝ၏ ကျောက်မျက်ရတနာ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိ၏ ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခအတွက်သော် လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ အကျိုးစီးပွားအတွက် လည်းကောင်း မိမိကိုယ်မိမိ အနိစ္စသိမှုဖြင့် တည်ကြည်အေးငြိမ်းစွာ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် ထားနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အနိစ္စသဘောတရားကို ကိုယ်တွေ့ သိမြင်လျက် ကောင်းစွာ ပေါက်မြောက် ပြီးသော အခါ၌ ကာယဝေဒနာ၊ စိတ္တဝေဒနာတို့ကို အမြစ်မှ ထုတ်ပယ်ပစ်နိုင်

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ပေသည်။ ဤနည်းဖြင့် ကာယဝေဒနာ၊ စိတ္တဝေဒနာများကို ဖြစ်စေသော မိမိကိုယ်တွင်းမှ မကောင်းသော အညစ်အကြေးဟူသမျှကို တဖြည်းဖြည်း ချေချွတ်ပစ်နိုင်ပေသည်။ ဤအကျိုးကျေးဇူးများကို လောကီလူ့ဘောင်ကို စွန့်လွှတ်၍ တောထွက်သွားကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များသာ ခံစားနိုင်ကြသည် မဟုတ်ပါ။ အိမ်ထောင်ရှင်များကလည်း ဤအကျိုးကျေးဇူးတရားများကို သိရှိ ခံစားနိုင်ကြပါသည်။ လူမှုကိစ္စအဝဝဖြင့် အလုပ်များနေသာ အိမ်ထောင်ရှင်ပင်လျှင်ပင် အမှန်တကယ်တတ်ကျွမ်းသည့် ဆရာကောင်း၏ အကူအညီဖြင့် အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း အနိစ္စသဘောတရားကို တွေ့မြင် သိရှိနိုင်ပါသည်။ အနိစ္စမျိုးစေ့ တစ်ကြိမ်ရပြီးနောက် ယင်းအား မပျောက်မပျက်စေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားရန်သာ လိုပေသည်။ သို့ရာတွင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် အချိန်ရသည်နှင့် အခွင့်အရေးရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တိုးတက်အောင်မြင်မှုရရှိရန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ရပေမည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တတိယအဆင့်ဖြစ်သော ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရပေမည်။ ဤအဆင့်သို့ ရောက်လျှင် သူ့၌ အခက်အခဲ ပြဿနာ မရှိနိုင်တော့ပါ။

ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့်သို့ ရောက်ပြီး သူသည် အနိစ္စတရားကို အခက်အခဲမရှိ အလိုအလျောက်နီးပါး လိုအပ်သလို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ ဤအခါတွင် အနိစ္စသည် သူ၏အခြေစခန်း ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ နေ့စဉ် အိမ်ထောင်မှုကိစ္စအဝဝ ပြီးဆုံးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်၊ အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦးသည် အနိစ္စအခြေစခန်းသို့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အာရုံပြုနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့်သို့ မရောက်သေးသော သူများအတွက် အခက်အခဲ တွေ့ကောင်း တွေ့ပေလိမ့်မည်။ သူ့အတွက် ကိုယ်တွင်း၌ အနိစ္စသိမှုနှင့် ပြင်ပမှ ကာယ၊ စိတ္တအာရုံများသည် လွန်ဆွဲနေကြသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အလုပ်လုပ်ချိန်၌ အလုပ်လုပ်၍ ကစားချိန် ကစားဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်ပြုရလိမ့်မည်။ သူ့အတွက်အချိန်တိုင်း အနိစ္စသိမှုဖြစ်ရန် ဆောင်ရွက်ရန် မလိုပါ။ နေ့၌ဖြစ်စေ၊ ဉာဉ်၌ ဖြစ်စေ၊ မှန်မှန် အချိန် သို့မဟုတ်၊ အချိန်များ သတ်မှတ်ထား၍သာ တရားအာရုံပြုမှု လုပ်ပေးရမည်။ ဤအချိန်အတွင်းတွင် စိတ်အာရုံကို မိမိကိုယ်တွင်း၌ ထားနိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်။ ထို့နောက် အနိစ္စ



သဘောတရားကို မြင်အောင် ရှုပေးရမည်။ စိတ်ကူးကြံစည်၊ အတွေးအတောများ မနှောင့်ယှက်စေဘဲ၊ အနိစ္စ သိမှုသည် တစ်ခဏမှ တစ်ခဏ၊ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေရန် အားထုတ်ပေးရမည်။ စဉ်းစား ကြံစည် တွေးတောမှုများသည် တရားတိုးတက်မှု၌ များစွာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပေသည်။ အနိစ္စအာရုံတွင် အဆက်မပြတ် စူးစိုက်ထားနိုင်လျှင် အာနာပါနသတိလုပ်ငန်းကို ပြန်လည် လုပ်ဆောင်ရမည်။ အကြောင်းမူ သမာဓိသည် အနိစ္စရှုမှတ်၏ သော့ချက်ဖြစ်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

သမာဓိ ကောင်းစေရန် သီလ စင်ကြယ်ရမည်။ သီလ အခြေခံပေါ်တွင် သမာဓိတို့ တည်ဆောက်ရသည်။ အနိစ္စသဘောတရား ကောင်းစွာ သိမြင်နိုင်ရန် သမာဓိ ကောင်းရပေလိမ့်မည်။ သမာဓိ ကောင်းလျှင် အနိစ္စမြင်မှုသည် လွန်စွာ ထင်ရှားပေလိမ့်မည်။ အနိစ္စတရား ဖော်ထုတ်ရန် အထူးအထွေ လုပ်ကိုင်ရမည့် နည်းလမ်းမရှိပါ။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထား၍ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံပေါ်တွင် စူးစိုက် ထားရန်သာ လိုသည်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှာ အနိစ္စပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကာယထိတွေ့မှု၌ အာရုံပြု၍ လေ့လာခဲ့သူများ သည် အနိစ္စကို တိုက်ရိုက် ထိတွေ့နိုင်ကြပေသည်။ ကာယအပေါ်၌ အနိစ္စကို ထိတွေ့ရာတွင် ပထမ၌ မိမိအာရုံကို လွယ်ကူစွာ စူးစိုက်ထားနိုင်သော နေရာမှ စတင်ရမည်။ ထို့နောက် အာရုံ စူးစိုက်မှုကို ခေါင်းမှ ခြေသို့ ခြေမှခေါင်းသို့ နေရာပြောင်း၍ ပေးရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်တွင်းသို့ စူးစိုက်၍ ရှုပေးရမည်။ ဤနေရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် အာရုံမပြုရန် ရှင်းလင်းစွာ နား လည်ထားရပေမည်။ ရုပ်ကလာပ်များဖြစ်ပေါ်ပုံနှင့် အစဉ်မပြတ် ပြောင်းလဲနေပုံ ကိုသာ အာရုံပြု၍ ရှုပေးရမည်။

ဤညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းသာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါလျှင် တိုးတက်မှု အမှန် မုချရရှိပေမည်။ သို့ရာတွင် တိုးတက်မှုသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ပါရမီအပေါ် တွင်လည်း တည်ရှိသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းတွင် ကြိုးပမ်းမှု ဝီရိယအပေါ်တွင် လည်း တည်ရှိသည်။ ဉာဏ်အဆင့်မြင့်၍ မြင့်၍ လာသောအခါ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခနှင့် အနတ္တလက္ခဏာများကို ထိုးထွင်းသိမှုလည်း တိုးပွားလာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

အရိယာပန်းတိုင်သို့ ပို၍ နီးကပ်လာပေလိမ့်မည်။ အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းသည် ဤ အရိယာပန်းတိုင်ကို မျက်ခြည်မပြတ်စေဘဲ ကြိုးပမ်းအားထုတ်သွားကြရလိမ့်မည်။

ယခု မျက်မှောက်ခေတ်သည် သိပ္ပံခေတ် ဖြစ်သည်။ မျက်မှောက်ခေတ် လူသည် စိတ်ကူးယဉ်ဘဝကို မမျှော်မှန်းကြချေ။ သူသည် လက်တွေ့ထင်ထင် ရှားရှား တိကျခိုင်မာ၊ ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက် ယခုချက်ချင်းလက်ငင်း အကျိုးရှိမည့် အရာများကိုသာ လက်ခံလိမ့်မည်။

မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား ရှိတော်မူစဉ်က ကာလာမအမျိုးသား တို့အား ဤသို့ ဩဝါဒစကား မြွက်ကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ ‘ယခု ရှုကြပေ လော့၊ ကာလာမ အမျိုးသားတို့၊ သတင်းစကားကို ကြားရုံနှင့် နားမယောင်နှင့်၊ အစဉ်အလာ ဖြစ်ပါသည်ဟူ၍လည်း လက်မခံနှင့်၊ လူပြော သူပြော တစ်ဆင့် စကားကိုလည်း မယုံလေနှင့် ဘာသာရေးကျမ်းကြီးများ ကိုးကားပြော၍လည်း မှန်လှပြီ မထင်လေနှင့်၊ တက္ကနည်းနှင့် ဆင်ခြင် ကြံဆယူယုံမျှကိုလည်း နား မယောင်လေနှင့်၊ ပုံပန်းအမြင်သဏ္ဍာန် ကြည့်၍လည်း မဆုံးဖြတ်နှင့်၊ ရော်ရမ်း မှန်းဆယူရသော ထင်မြင်ယူဆချက်ကိုလည်း အမှန်ဟု မမှတ်ယူနှင့် ဖြစ်နိုင် ကောင်း၏ဟု ထင်မြင်ရရုံဖြင့်လည်း မယုံကြည်ပါလေနှင့်။ အသင်တို့ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ရာ ဆရာသမားဖြစ်သည့် ဂုဏ်ကြောင့်လည်း မှန်လှပြီဟု တစ်ထစ်ချ မှတ်ကြကုန်ရာ။’

‘အို ..ကာလာမနွယ်ဖွား အမျိုးသားတို့၊ အချို့သော အကြောင်းတရားသည် အကုသိုလ် ဖြစ်သည်။ မမှန်မကန်၊ မကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေသည်။ ပညာရှိတို့က ကဲ့ရဲ့သင်္ဂြိုဟ်မည်၊ သင်တို့၏ အကျိုးကို ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားစေမည်ဟု သင် တို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိရှိ၏။ ထိုအကြောင်းတရားများကို စွန့်ပယ်ကြပေလော့။ အချို့အကြောင်းတရားများမှာ ကုသိုလ်ဖြစ်သည်။ ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေသည်။ အပြစ်ကင်းမဲ့သည်။ ပညာရှိများက ချီးမွမ်းကြသည်။ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးလိုက်နာ လျှင် သင်တို့အား ကောင်းကျိုး ဖြစ်စေသည်။ ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးသည်ဟု အသင် တို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိ၏။ ထိုအကြောင်းတရားများကို နှစ်သက်စွာ လက်ခံ ၍ လိုက်နာကျင့်ကြံကြပေလော့’



ယခုအချိန်တွင် ဝိပဿနာ နာရီကြီး ထိုးလေပြီ။ ဗုဒ္ဓဓမ္မဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ပြန်လည် ပေါ်ပေါက်ထွန်းကားလာချေပြီ။ ကျွမ်းကျင်သောဆရာကို အမှီပြု၍ စိတ်နှလုံး ပွင့်လင်းစွာနှင့် ရိုးသား ဖြောင့်မတ်စွာ ဘာဝနာတရား ကျင့် ကြံအားထုတ်ပါလျှင် အကျိုးကျေးဇူးများ မုချရရှိလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ထစ် ချ ယုံကြည်ပါသည်။ ဤအကျိုး ကျေးဇူးများသည် လက်တွေ့ ၊ ထင်ထင်ရှားရှား၊ တိကျခိုင်မာ၊ ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်၊ ယခု ချက်ချင်း လက်ငင်း အကျိုးပြုမည် ဖြစ်၍ အသင်တို့အား ဘဝထက်ဆုံး ကောင်းကျိုး ချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံပါပေလိမ့် မည်။

သတ္တဝါအပေါင်း ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ပါစေ၊  
 ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ငြိမ်းချမ်းသာယာပါစေ။

အထက်ပါစာတမ်းကို သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊ ဗုဒ္ဓစာပေ ထုတ်ဝေရေးအသင်းကြီး က စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေလျက်ရှိပါသည်။

\* \* \*

ဗုဒ္ဓဘာသာဝိပဿနာတရားလုပ်ငန်း၏ တန်ဖိုးအစစ်အမှန်များ

THE REAL VALUES OF TRUE BUDDHIST MEDITATION

၁၉၆၁ ခု၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် အစ္စရေးနိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ် မစ္စတာဘင်ဂူရီယံ သည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ချစ်ကြည်ရေးခရီး ထွက်ခဲ့သည်။ ဧည့်ဝန်ကြီးချုပ်အား သက်ဆိုင်ရာတို့က အင်းယားမြိုင်လမ်းရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းဌာန သို့ လေ့လာရန် ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ ဆရာကြီး ဦးဘခင်က ဧည့်သည်ဝန်ကြီး ချုပ်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များ အား ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းသဘောနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိအပ်သော အကျိုးစီးပွားများကို ရှင်းလင်းပြောပြ ရန် (The real values of true Buddhist Meditation) ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝိပဿနာ တရားအစစ်အမှန်များ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စာတမ်းတစ်စောင်ကို ရေးသားဖတ်ကြားခဲ့ လေသည်။ ယင်းစာတမ်းတွင် ....

- ၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးအတွက် အခြေခံ၊
- ၂။ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အဆီအနှစ်၊
- ၃။ မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်း၊
- ၄။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ၊
- ၅။ လူမှုဆက်ဆံရေးများ၌ အသုံးပြုနိုင်ပုံ၊
- ၆။ နောက်ဆက်တွဲ အပိုဆုလာဘ်ကျေးဇူးများစသည့် အခန်းကြီးများ



ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းစာတမ်းကို ငွေစာရင်းမင်းကြီးရုံး ဝိပဿနာအဖွဲ့က စာအုပ် ရိုက်နှိပ် ဖြန့်ချိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေသည်။

အထက်ပါစာတမ်းတွင် တင်ပြခဲ့သော ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အခြေခံသဘော များနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဒေါက်တာ ဟစ်စလော့ပ်နှင့် တရားသမားများ အား ရှင်းလင်းပြခဲ့စဉ်က အပြည့်အစုံ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေသည်။ ခေါင်းစဉ်(၄)တွင် ဖော်ပြသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်း ဖြင့် ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း ကိုသာ အနည်းငယ် ထုတ်နုတ်၍ တင်ပြလိုက်ပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားမှ ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများသည် များပြားလှပေသည်။ ရဟန်းဘဝ၏ အကျိုးမြင့်မြတ်ပုံကို မြတ်စွာဘုရားသည် သာမညဖလသုတ်တွင် ဟောကြားထားခဲ့တော်မူပေသည်။ ရဟန်းဘဝသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ အရိယမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားများကို တိကျစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် ဖြစ်ပေသည်။ ဤအားထုတ်ခြင်းဖြင့် သောတာပတ္တိ၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်နှင့် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်အကျိုးတရားများကို ခံစားရရုံသာမကဘဲ၊ အဘိညာဏ်တန်ခိုး ဣဒ္ဓိပါဒ်စသည်များကို ပိုင်ဆိုင်လာစေနိုင်ပါသည်။

လောကီလူ့ဘောင်မှ ဝတ်ကြောင့် တစ်ဦးသည်လည်း ပရမတ္ထသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုရန် တရားကျင့်မည်ဆိုလျှင် ရဟန်းများကဲ့သို့ပင် ကြိုးပမ်းအား ထုတ်ရပါသည်။ သူ၏ပါရမီပြည့်စုံ လုံလောက်ပါလျှင် သူလည်း မဂ္ဂဖလ၏အကျိုး ထူးများ ရ၍ ဣဒ္ဓိပါဒ်တန်ခိုး ပိုင်ရှင်ဖြစ်လာနိုင်သည်။

မှန်ကန်သော ရည်မှန်းချက်များဖြင့် ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ပါမှ အောင်မြင်မှု အပြည့်အဝ ရနိုင်ပါသည်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပွား၍ ပရမတ္ထသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော တန်ခိုးသတ္တိများ ရှိလာလျှင် လူ့ဘဝ၏ အကျိုးစီးပွားများကို များစွာဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပေမည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ‘ရဟန်းတို့ သမာဓိကို ထူထောင်ကြလော့၊ သမာဓိ တန်ခိုးပြည့်စုံသော သူသည် သဘာဝတရားများကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်ပေသည်’ ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။ သမာဓိကို ပြည့်စုံစွာ ထူထောင်ပြီးရုံမျှဖြင့် စွမ်း ဆောင်နိုင်ပါလျှင် သမာဓိကိုသာမက ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သည့် ပညာဉာဏ်ကို ပါရရှိလျှင် မည်မျှ ပိုမို မြင်နိုင်စွမ်းပေလိမ့်မည်နည်း။

ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာထား၍ အလုပ်ကိစ္စ တစ်ခုတွင် အာရုံစူးစိုက်ကာ ဆောင်ရွက်နိုင်သူသည် သူကဲ့သို့ မရင့်ကျက်သောသူများထက် ပိုမို အောင်မြင်စွာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း လောကမျက်မြင်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် တရားသမားဖြစ်စေ၊ အုပ်ချုပ်ရေး အရာရှိကြီးဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံရေးသမား၊ စီးပွားရေးသမားများနှင့် စာသင်ကျောင်းသား ဖြစ်စေ ဝိပဿနာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားပါလျှင် အခြားသူများထက် တစ်ပန်းသာနေမည် မှာ ထင်ရှားလှပေသည်။

ထို့နောက် ဆရာကြီးများက ဆက်လက်၍ သူ၏လက်တွေ့လုပ်ရပ်များတွင် တရားတော်က အကျိုးပြုခဲ့ပုံများကို တင်ပြသွားခဲ့ပေသည်။ ၁၉၅၃ ခု၊ မတ်လ ၂၆ ရက်နေ့တွင် အသက် ၅၅ နှစ်ပြည့်၍ အစိုးရတာဝန်မှ အငြိမ်းစားယူခဲ့ပုံ၊ ထိုနေ့မှစ၍ အစိုးရက ကြီးလေးသော တာဝန်ဝတ္တရားများ ဆက်လက် ပေးအပ်ခဲ့ပုံ၊ ဌာနကြီး ၃-၄ ခုကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဦးစီး၍ တာဝန် ထမ်းခဲ့ရပုံ၊ ခက်ခဲသော ပြဿနာ အမျိုးမျိုးဖြင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပုံ၊ ယင်းအခက်အခဲများကို ဝိပဿနာ ဘာဝနာ တရားတော်မှ ရရှိသော စွမ်းအင်များကို အသုံးပြု၍ ဖြေရှင်းနိုင်ပုံများကို တိကျသော သာဓကများ၊ စာရင်းဇယား အထောက်အထားများဖြင့် ရှင်းလင်း တင်ပြခဲ့ပေသည်။

ခေါင်းစဉ်(၆)တွင် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်ခြင်းမှ နောက်ဆက်တွဲ အစွယ်အပွား၊ အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်ပုံများကိုလည်း ရှင်းလင်းတင်ပြ ခဲ့ပေသည်။ ဤအကျိုးတရားများသည် ကာယဝေဒနာ၊ စိတ္တဝေဒနာများကို ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မျက်မှောက်ခေတ်တွင် လေထဲ၌ ပျံဝဲခြင်း၊ ရေပေါ်၌ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စသည့် တန်ခိုးသတ္တိများသည် လူ့လောကတစ်ဝန်းအား မည်သို့မျှ တိုက်ရိုက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည် မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကာယဝေဒနာ၊ စိတ္တဝေဒနာများကို ပျောက်ကင်းစေပါလျှင် ဤအချက်မှာ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားရမည့်အကြောင်းအရာ ဖြစ်ပေသည်။



ဗုဒ္ဓဘာသာ သဘောအရ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံအမှုတစ်ခုခု ပြုလုပ် တိုင်း သင်္ခါရကံကြွင်းအင်အားသည် ဖြစ်ပေါ် ကျန်ရှိ နေရစ်သည်။ ပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံအလျောက် ယင်း ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ သင်္ခါရအင်အားစာရင်း တွင် အသွင်းအနုတ် မှတ်သားပြီး ဖြစ်သွားပြီ၊ ဤမမြင်ရသော သင်္ခါရအင်အားစုသည် ကံအမှု တစ်ခုခု ပြုစေသည့် စိတ်စေတနာနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိလေသည်။ သက်ရှိ သတ္တဝါများက ပြုလုပ်သော အမှုတို့မှ ဖြစ်ပေါ်သည့် သင်္ခါရအင်အားများသည် စကြဝဠာတစ်ခုလုံး ပျံ့နှံ့တည်ရှိနေသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိမိ၏ သင်္ခါရ အင်အားများကို စုဆောင်းနေစဉ် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံများဖြင့် သင်္ခါရအသစ် များကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက် ရှိပေသည်။ ဤသင်္ခါရများဖြင့်သာ ဘဝတစ်ခုတွင် အသက်ရှင်လျက် ရွှေ့ရှား လှုပ်ရှား သွားလာလျက် ရှိကြရသည်။

ကောင်းသော ကုသိုလ်ကံ သင်္ခါရကံကို အဖိုအင်အားဟု ခေါ်၍ မကောင်း သောအကုသိုလ်ကံကို အမအင်အားဟု အမည်ပေးကြလျှင် စကြဝဠာ တစ်ခုလုံး တွင် ဤ အဖို အမသင်္ခါရအင်အားများ အချင်းချင်း တိုက်ခိုက်တုံ့ပြန်လျက်ရှိ ကြပေသည်။ သက်ရှိသက်မဲ့အရာဝတ္ထုဟူသမျှ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သတ္တဝါ အားလုံးတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာများတွင် ဤ အဖိုအမသင်္ခါရအား ၂ ပါး အစဉ်မပြတ် တုံ့ပြန်လျက်ရှိကြပေသည်။ ဘာဝနာတရား ကောင်းစွာ စီးဖြန်းပြီးသူသည် ဤ သဘာဝ အမှန်အကြောင်းအရာများကို နားလည်သိရှိလာပေသည်။ အနိစ္စအစစ် အမှန်၊ ဒုက္ခအစစ်အမှန်၊ အနတ္တ အစစ်အမှန်သဘောများကို မျက်ဝါးထင်ထင် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သိမြင်လာသော ခဏ၌ နိဗ္ဗာနဓာတ်ဟုခေါ်သော ဝင်းလက်သော ရောင်ခြည်ပွားများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

(ဤနိဗ္ဗာနဓာတ်သည် ခန္ဓာတွင်း၌ ကာယဝေဒနာ၊ စိတ္တဝေဒနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကုသိုလ် သင်္ခါရကံကြွင်း ဖြစ်သော အညစ်အကြေးနှင့်အဆိပ် အတောက်များကို ချေမှုန်းဖျက်ဆီးပစ်ပေသည်။)

မီးလောင်စာကို မီးရှို့သဖြင့် လောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံးသွားသကဲ့သို့ အကုသိုလ် သင်္ခါရကံကြွင်းဖြစ်သည့် အညစ်အကြေး အဆိပ်အတောက်များကို နိဗ္ဗာနဓာတ်က

# ဆရာကြီးဦးဘခင် ဟောကြားခဲ့သော တရားများ

ရှိမြိုက်ကျွမ်းလောင် ကုန်ဆုံးသွားစေသည်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း တရားအားထုတ်စဉ် အနိစ္စသဘောတရား အစစ်အမှန် သိမှ နိဗ္ဗာနဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ကိုယ်နှင့်စိတ်တွင် အညစ်အကြေး အဆိပ်အတောက် ကင်းစင်သန့်ရှင်းသည့် တိုင်အောင် ချေမှုန်းဖျက်ဆီးပစ်သွားရမည်။

ဤရိပ်သာတွင် တရားအားထုတ်ခဲ့သူ တချို့သည် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဦးရည်ခေါင်းခဲနာ၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါ၊ သွေးကြောပိတ်ရောဂါစသည့် ရောဂါရှင်များ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရှေးဦးဆယ်ရက် တစ်ပတ် တရားထိုင်စဉ်မှာပင် အချို့ရောဂါရှင်များ ဝေဒနာ သက်သာသွားခဲ့ကြပေသည်။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနိစ္စသိမှုကို အစဉ်မပြတ်စောင့်ထိန်းလျက် ရိပ်သာတွင် ရက်ရှည် တရား အားထုတ်နိုင်ကြပါလျှင် ယင်းတို့၏ ရောဂါဝေဒနာများသည် အမြစ်ကင်းစင် ပျောက်ကင်းသွားဖွယ်ရာရှိသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ကာယဝေဒနာ၊ စိတ္တဝေဒနာများ၏ ပင်ရင်းအခြေအမြစ်မှာ သမုဒယသာလျှင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသမုဒယကို ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ဝိပဿနာဘာဝနာအားဖြင့် ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် နိဗ္ဗာနဓာတ်က ချေမှုန်းဖျက်စီးပေးနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကာယဝေဒနာ၊ စိတ္တဝေဒနာ၊ ဤ ရောဂါထိုရောဂါဟု ခွဲခြား မထားတော့ပေ။ ဝိပဿနာဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ကိစ္စတစ်ရပ်မှာ သမုဒယပဟာတဗ္ဗပင် ဖြစ်၍ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ရာ အကြောင်းအားလုံးကို ပယ်ဖျက်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

(၇)နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ဆရာကြီးဟောကြားသော တရားမျိုးစုံမှ ကောက်နုတ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

- က။ ကျွန်ုပ်သည်ဗုဒ္ဓဓမ္မကို လက်တွေ့လေ့လာနေသူ၊ သုတေသနပြုနေသူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဓမ္မမှတစ်ဆင့် သဘာဝအင်အားများ၏ အစစ်အမှန်သဘောတရားကို ရှာဖွေနေသူဖြစ်ပါသည်။
- ခ။ ကျွန်ုပ်သည် ဗုဒ္ဓဓမ္မကို စာတွေ့လက်တွေ့အားဖြင့် ချဉ်းကပ်သည်။

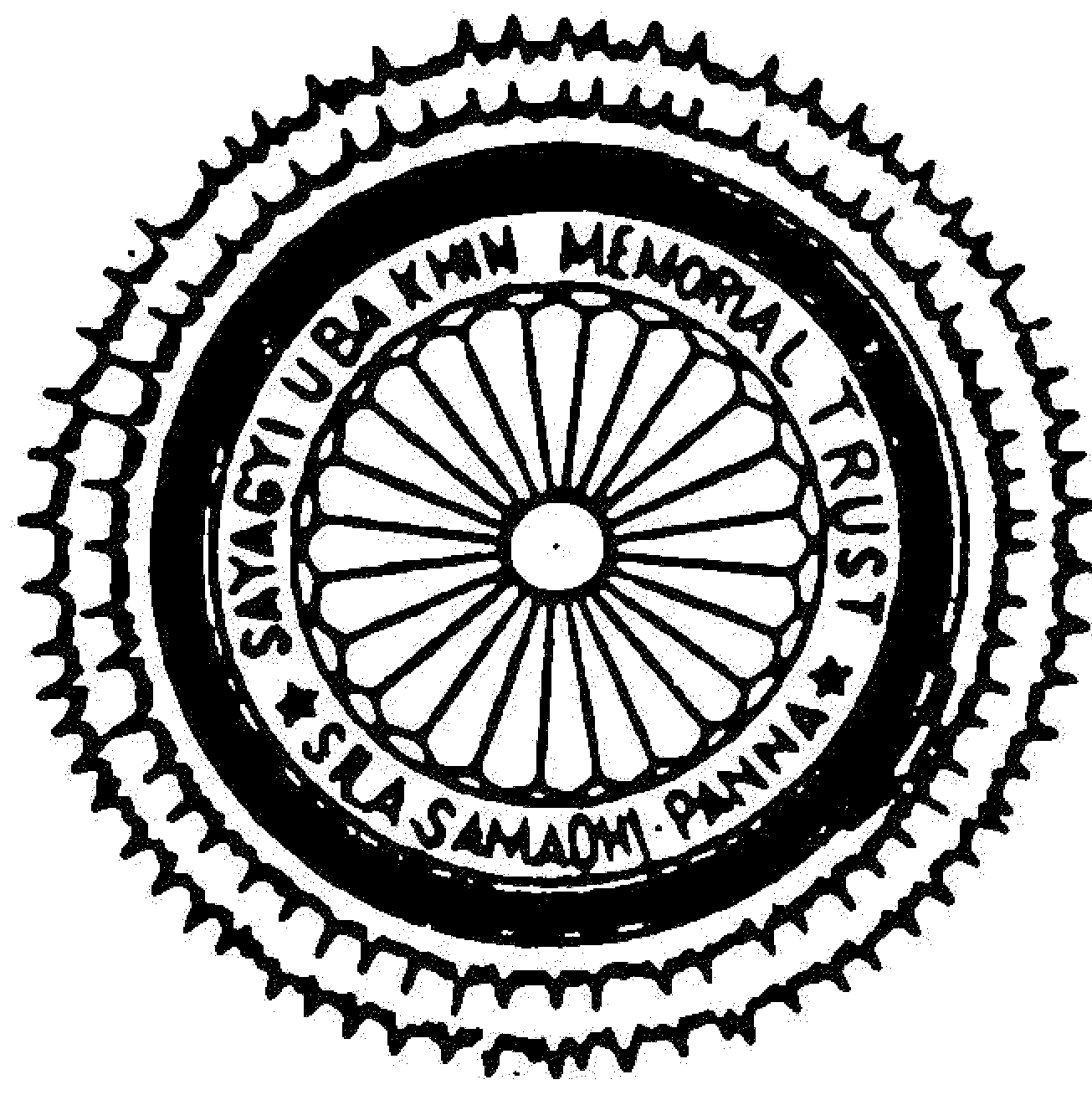


- ဂ။ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးသူကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဟု မခေါ်ဆို အပ်ပါ။
- ဃ။ ရှေးဦးစွာ တရားတော်၌ သဒ္ဓါယုံကြည်မှုရှိရမည် မှန်ပါသည်။ သို့ရာ တွင် ဓမ္မကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုသာလျှင် အဓိက ဖြစ်ပါသည်။
- င။ မကောင်းသောနည်းလမ်းဖြင့် ကောင်းမှုကို ပြုနိုင်သည်ဟု ထင်မှတ် ခြင်းမှာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှသည့် ယုဆချက်ဖြစ်သည်။
- စ။ အမြင့်မားဆုံးသောမေတ္တာတရားသည်သာ လူ့ဘဝကို သာယာချမ်း မြေစေနိုင်သည်။ မြင့်မားသော မေတ္တာတရားသည် အတိုင်းမသိ ဖြူ စင်သော စိတ်မှသာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။
- ဆ။ ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင်၏အလင်းရောင်သည် တစ်ခန်းလုံး၏အမိုက် မှောင်ကို ဖြိုခွင်းနိုင်သည်။ ထိုအတူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ပညာဉာဏ်အလင်း ရောင်သည် လူပေါင်းများစွာအား ဖုံးလွှမ်းနေသည့် အမိုက်တိုက်ကို ဖြိုခွင်းပစ်နိုင်သည်။
- ဇ။ လူ့လောကကြီးကို စိုးမိုးလွှမ်းအုပ်နေသည့် ပါပဓာတ်များကို ဖြိုခွင်း တိုက်ဖျက်ရန် ဖြူစင် ကြည်လင်သည့် စိတ်ဓာတ် အင်အားများ မွေးမြူပေးရန် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။
- ဈ။ အခြားသူများ၏ မတည်ငြိမ်၊ လှုပ်ရှားနေသော စိတ်ကို တည့်မတ် ပေးရန် မိမိစိတ်ကို တည်ငြိမ်တည့်မတ်စွာ ထားရှိနိုင်ရမည်။
- ည။ ကိုးကွယ်သောဘာသာရပ်တိုင်းကို တူညီသည့်အချက်မှာ (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ) စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းစွာ ထားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

# **DHAMMA TEXTS**

by

**SAYAGYI U BA KHIN**



**WHAT BUDDHISM IS  
THE REAL VALUES OF  
TRUE BUDDHIST MEDITATION  
THE ESSENTIALS OF  
BUDDHA-DHAMMA IN PRACTICE**

**compiled by  
Saya U Chit Tin**



## What Buddhism Is

*Lecture No. 1 (23rd September 1951)*

I consider it a great privilege to be in your midst today and to have this opportunity of addressing you on the subject of "What Buddhism Is." At the outset, I must be very frank with you. I have not been to a university and I have no knowledge of science except as a man in the street. Nor am I a scholar in the theory of Buddhism with any knowledge of Pāli, the language in which the Tipiṭakas (literally, the "Three Baskets" of Buddha Dhamma) are maintained. I may say, however, that I have read in Burmese to some extent the treatises on Buddhism by well-known and learned Buddhist Monks. As my approach to Buddhism is more by practical than by theoretical means, I hope to be able to give you something of Buddhism which is not easily available elsewhere. I must admit, however, that for the time being I am just a student of practical Buddhism, an experimentalist trying to learn through Buddhism the truth of the nature of forces. As this has to be done as a householder and within a limited time available in between the multifarious duties of a responsible officer of Government, the progress is rather slow and I do not claim for a moment that what I am going to say is absolutely correct. I may be right or wrong. But when I say a thing, I assure you that it is with a sincerity of purpose, with the best of intentions and with conviction.

The Lord Buddha said in the "Kālāma Sutta":<sup>1</sup>

---

1. *Gradual Sayings*, I, pp. 171f. References, unless otherwise specified, are to the publications of the Pali Text Society.

Do not believe in what you have heard; do not believe in traditions because they have been handed down for many generations; do not believe in anything because it is rumoured and spoken by many; do not believe merely because a written statement of some old sage is produced; do not believe in conjectures; do not believe in that as truth to which you have become attached from habit; do not believe merely the authority of your teachers and elders. After observation and analysis, when it agrees with reason and is conducive to the good and gain of one and all, then accept it and live up to it.

Pray do not, therefore, believe me when I come to the philosophical issues until and unless you are convinced of what I say, either as a sequel to proper reasoning or by means of a practical approach.

To abstain from evil,  
 To do good,  
 To purify the mind,  
 These are the teachings of all the Buddhas.

Dhammapada, verse 14

This extract taken from the Dhammapada gives in brief the essence of Buddhism. It sounds simple, but is so difficult to practise. One cannot be a true Buddhist unless he puts the doctrines of the Buddha into practice. The Buddha said:<sup>2</sup>

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

Before I take up the teachings of the Buddha, which form the basic foundation of Buddhism, I propose to acquaint you, first of all, with the life story of Gotama Buddha. For this purpose, I feel it is my duty to give you a background of

---

2. See the Buddha's instructions to his first disciples in *The Book of the Discipline*, IV, p. 28.



certain Buddhist concepts which may be foreign to most of you. I propose, therefore, to give you a short, descriptive explanation of such concepts in Buddhism as the Universe, the World-system, the planes of existence, etc. These will, no doubt, give you some food for thought. I would, however, appeal to you to give a patient hearing and to pass over these matters for the time being, i.e., until we come to the question time for discussion.

## **The Universe**

The Buddhist concept of the Universe may be summed up as follows: There is the Okāsa Loka (the Universe of Space) which accommodates Nāma and Rūpa (Mind and Matter). In this mundane world, it is Nāma and Rūpa (Mind and Matter) which predominate under the influence of the law of Cause and Effect. Next is the Saṅkhāra Loka (the Universe of Mental Forces), creative or created. This is a mental plane arising out of the creative energies of Mind through the medium of bodily actions, words and thoughts. The third and last is the Satta Loka (the Universe of sentient beings) visible or invisible, beings that are the products of these mental forces; we may rather call these three the “Three-in-One” universe, because one is inseparable from the others. They are, so to speak, interwoven and interpenetrating.

What will interest you most are the Cakkavālas or World-systems, each with its thirty-one planes of existence. Each World-system corresponds to the Human World with its solar system and other planes of existence. There are millions and millions of such World-systems; they are simply innumerable. The ten-thousand World-systems closest to us are within the Jāti-khetta (or the field of Origin) of a Buddha. In fact, when the renowned Sutta (or discourse), the Mahā-Samaya (meaning the “Great Occasion”) was preached by the Buddha in the Mahāvana (forest) near the town of Kapilavatthu, not only the Brahmās and Devas of our World-system but all the Ten-thousand World-systems were present to listen to the teachings of the Buddha.<sup>3</sup>

---

3. This Sutta is found in *Dialogues of the Buddha*, II, pp. 284-293.

The Lord Buddha can also send his thought waves charged with boundless love and compassion to the sentient beings of a billion such World-systems within the Āṇā-khetta (the field of Influence). The remainder of the World-systems are in the Visaya-khetta (infinite space), beyond the reach of the Buddha's effective thought waves. You can very well imagine from these concepts of Buddhism the size of the Universe as a whole. The material insignificance of our World in the Okāsa Loka (the Universe of Space) is simply terrifying. The Human World, as a whole, must be just a speck in space.

Now I will give you an idea of the thirty-one planes of existence in our World-system, which, of course, is the same as in any of the other World-systems. Broadly speaking, they are:

- |       |            |   |
|-------|------------|---|
| (i)   | Arūpa Loka | The Immaterial Worlds of the Brahmās                    |
| (ii)  | Rūpa Loka  | The Fine-material Worlds of the Brahmās                 |
| (iii) | Kāma Loka  | The Sensuous Worlds of Devas, mankind and lower beings. |

The Arūpa Loka is comprised of four Brahmā Worlds of immaterial state, i.e., without Rūpa or Matter. The Rūpa Loka is comprised of sixteen Brahmā Worlds of fine-material state. The Kāma Loka is comprised of:

- (a) Six Deva Lokas (or Celestial Worlds):
  - (i) Catumahārājika (the World of the Four Guardian Kings)
  - (ii) Tāvātimsa (the World of the Thirty-three)
  - (iii) Yāma
  - (iv) Tusita
  - (v) Nimmānaratī (those who enjoy their own creations)
  - (vi) Paranimmita-vasavati (those who enjoy others' creations)
- (b) The Human World
- (c) The four Lower Worlds (Apāya):
  - (i) Niraya (Hell)
  - (ii) Tiracchāna (Animal World)



(iii) Peta (Ghost World)

(iv) Asura (Demon World)

These planes of existence are pure or impure, cool or hot, luminous or dark, light or heavy, pleasant or wretched – according to the character of the mental forces generated by the Mind through the volition (Cetanā) associated with a series of actions, words and thoughts. For example, take the case of a religious man who suffuses the whole universe of beings with boundless love and compassion. He must be generating such mental forces as are pure, cooling, luminous, light and pleasant, forces which normally settle down in the Brahmā Worlds. Let us now take the reverse case of a man who is dissatisfied or angry. As the saying goes, “The face reflects the mind.” The impurity, heat, darkness, heaviness and wretchedness of his mind are immediately reflected in the person – visible even to the naked eye. This is due, I may say, to the generation of the evil mental forces of Dosa (anger) which go down to the lower worlds of existence. This is also the case for the mental forces arising out of Lobha (greed) or Moha (delusion). In the case of meritorious deeds such as devotion, morality and charity which have at their base attachment to future well-being, the mental forces generated are such as will normally be located in the sensuous planes of Devas (celestial beings) and of Mankind. These, ladies and gentlemen, are some of the concepts in Buddhism relevant to the life story of Gotama Buddha.

### **The Preparation to Become a Buddha<sup>4</sup>**

Gotama Buddha is the fourth of the five Buddhas to rise in the World-cycle which is known as a Bhadda Kappa (an auspicious world-cycle). His predecessors were the Buddhas Kakusanda, Koṇāgamana and Kassapa. There were also innumerable Buddhas who arose in earlier world-cycles and who preached the very same Dhamma that gives deliverance from suffering and death to all matured beings. Buddhas are all compassionate, glorious and enlightened.

---

4. For more details concerning past Buddhas, the ascetic Sumedha's vow to become a Buddha, and Buddha Gotama's life, see *The Clarifier of Sweet Meaning* (the commentary on *The Chronicle of Buddhas*).

A hermit by the name of Sumedha was inspired by Buddha Dīpaṅkara – so much so, that he took the vow to make all the necessary preparations to become a Buddha in the course of time. Buddha Dīpaṅkara gave him his blessings and prophesied that he would become a Buddha by the name of Gotama after a lapse of four incalculable periods<sup>5</sup> of world-cycles plus one hundred thousand world-cycles (Kappas). From then onwards, existence after existence, the Bodhisatta (future Buddha) conserved mental energies of the highest order through the practice of the ten Pāramitās (or Pāramīs, Virtues leading toward Perfection):

- |        |             |                                       |
|--------|-------------|---------------------------------------|
| (i)    | Dāna Pāramī | Virtue in Alms-giving (or generosity) |
| (ii)   | Sīla        | Morality                              |
| (iii)  | Nekkhamma   | Renunciation                          |
| (iv)   | Paññā       | Wisdom                                |
| (v)    | Viriya      | Perseverance                          |
| (vi)   | Khanti      | Forbearance (or patience)             |
| (vii)  | Sacca       | Truthfulness                          |
| (viii) | Addhiṭṭhāna | Determination                         |
| (ix)   | Mettā       | All-embracing Love                    |
| (x)    | Upekkhā     | Equanimity                            |

It is, therefore, a most arduous task to become a Buddha. Utmost strength of will power is necessary even to think of it. The Bodhisatta's preparatory period came to an end with the life of King Vessantara<sup>6</sup> who excelled any living being in Alms-giving. He gave away his kingdom, his wife and his children and all his worldly possessions, for the consummation of his solemn vow taken before the Buddha Dīpaṅkara. The next existence was in the Tusita (celestial plane) as the glorious Deva Setaketu, until he got his release from that plane of existence and took conception in the womb of Māyā Devī, the queen of King Suddhodana of Kapilavatthu, a place near modern Nepal. When time was drawing near for confinement, the queen expressed her desire to go to the place of her own parents for the event.

5. An "incalculable" (asaṅkeyya) is equal to a number equivalent to a "1" followed by 140 ciphers.

6. See *Jātaka Stories*, number 547.



King Suddhodana accordingly sent her there with a befitting retinue and guards. On the way, a halt was made at the Lumbinī Grove. She descended from her palanquin and enjoyed the cool breeze and fragrance of Sal flowers. While holding out her right hand to a branch of a nearby Sal tree for a flower, all of a sudden and unexpectedly, she gave birth to a son who was to become the All-Enlightened Buddha. Simultaneously, the natural order of things in the Cosmos was revolutionized in many respects and thirty-two wonderful phenomena were vivified. All material worlds were shaken from their foundation up. There were unusual illuminations in the solar system. All the beings of the material planes could see each other. The deaf and dumb were cured. Celestial music was heard everywhere, and so on.

At that moment, Kāladevala, the hermit teacher of King Suddhodana, was with the celestial beings of the Tāvātimsa deva world. He was a hermit of fame who had mastered the eight attainments (Samāpattis) which gave him super-normal powers. Learning of the birth of a son to the king in the midst of the rejoicing in all the Rūpa and Kāma worlds, he hurried back to the palace and desired the baby to be brought before him for his blessings. As the king was about to place the baby before his teacher for the occasion, a marvel took place. The baby rose into the air and rested his tiny feet on the head of Kāladevala who at once understood that the baby was no other than the Embryo Buddha. He smiled at this knowledge, but cried almost immediately thereafter, because he foresaw that he would not live to hear his teachings, and that after his death, he would be in the Arūpa Brahmā Loka (the immaterial planes of the Brahmās) whence he would have no relationship with any of the material planes. He regretted that he would miss the Buddha and his teachings miserably.

On the fifth day, the child was named Siddhattha in the presence of renowned astrologers who agreed that the child had all the characteristics of a Buddha-to-be. His mother, the queen, however, died a week after her confinement, and the child was taken care of by his maternal aunt, Pajāpatī-Gotamī.

Siddhattha spent his early years in ease, luxury and culture. He was acclaimed to be a prodigy both in intellect and strength. The king spared no pains to make the course of his life smooth. Three separate palaces were built to suit the three seasons (hot, cold, and rainy) with all the necessities that would make the prince sink in sensuality. That was because the king, out of paternal affection, desired his son to remain in wordly life as a king rather than become an Enlightened Buddha. King Suddhodana was ever watchful that his son should be in an environment that would give him no chance for higher philosophical ideas. In order to make sure that the thoughts of the prince would never turn in this direction, he ordered that nobody serving him or in his association was ever to speak a single word about such things as old age, sickness or death. They were to act as if there were no unpleasant things in this world. Servants and attendants who showed the least sign of growing old, weak or sickly were replaced. On the other hand, there was dancing, music and enjoyable parties right through, to keep him under a complete shade of sensuality.

### **The Great Renunciation**

As days, months and years passed, however, the monotony of the sensual surroundings gradually lost their hold over the mind of Prince Siddhatta. The mental energies of virtue conserved in all his earlier innumerable lives for the great goal of Buddhahood were automatically aroused. At times, when the world of sensuality lost control over his mind, his inner self worked its way up and raised his mind to a state of purity and tranquillity with the strength of Samādhi (concentration) such as had raised his baby form into space and onto the head of Kāladevala. The war of nerves began. An escape from sensuality and passion was his first consideration. He wanted to know what existed outside the walls of the palace, for he had not gone out even once. He wished to see Nature as it is and not as man has made it. Accordingly, he decided to see the Royal Park, outside the palace walls. On the way to the park, in spite of the precautions taken by the king to get the roads clear of unpleasant sights, he saw an old man bent with age on the very first visit. Next he saw a sick person in the agony of a



fatal malady. Thereafter he met with a human corpse. On the last trip he came across a monk. All these predisposed his mind to serious thinking. His mental attitude was changed. His mind became clear of impurities and tuned up with the forces of his own virtues conserved in the Saṅkhāra Loka (the plane of mental forces). By then his mind had become freed from hindrances, was tranquil, pure and strong. It all happened on the night when a son was born to his wife, a new fetter to bind him down. He was, however, immune to anything which would tend to upset the equilibrium of his mind. The virtues of determination worked their way for a strong resolve and he made up his mind to seek the way of escape from birth, old age, suffering and death. It was midnight when the solemn determination was made. He asked his attendant Channa to keep his stallion Khanthaka ready. After a parting look at his wife and the newly born babe, Prince Siddhatta broke away from all the ties of family and of the world and made the Great Renunciation. He rode across the town to the river Anomā, which he crossed, never to return until his mission had been achieved.

### **The Search for Truth**

After this Great Renunciation, Prince Siddhattha went around in search of possible teachers in the garb of a wandering ascetic with a begging bowl in his hand. He placed himself under the spiritual guidance of two renowned Brahmin teachers, Ālāra and Uddaka. Ālāra laid stress on the belief in the *atman* (soul) and taught that the soul attained perfect release when freed from material limitations. This did not satisfy the prince. He next went to Uddaka who emphasized too much the effect of *Kamma* (volitional actions) and the transmigration of the soul. Both could not get out of the conception of "soul" and the prince ascetic felt that there was something else to learn. He, therefore, left both of them to work out the way for emancipation on his own. By that time, of course, he had learned the eight attainments (Samāpattis) and had become an adept in the exercise of all the supernormal powers including the ability to read events of many world-cycles to come and a similar period of the past. These were all in the mundane field and



they did not much concern the prince ascetic, whose ambition had been an escape from this mundane field of birth, suffering and death.

He was joined later by five ascetics, one of whom, Koṇḍañña by name, was the astrologer who definitely foretold on the fifth day after his birth that he would surely become a Buddha. These ascetics served him well throughout the six years, during which he was engaged in fastings and meditation, subjecting himself to various forms of rigorous austerities and discipline till he was reduced to almost a skeleton. In fact, one day, he fell down in a swoon through exhaustion. When he survived this condition, he changed his method, followed a middle course and found the way for his Enlightenment was clearer.

### **The Attainment of Buddhahood**

It was on the eve of the full-moon day of Visākha just 2540 years ago that Prince Siddhattha, a wandering ascetic, sat cross-legged beneath a Bodhi tree on the bank of the river Nerañjarā in the Forest of Uruvelā (near present day Buddhagaya) – with the strongest of determinations – not to rise from that posture on any account until he gained the Truth and Enlightenment, Buddhahood – even if the attempt might mean the loss of his very life.

The great event was approaching. The prince ascetic mustered up all his strength of mind to secure that one-pointedness of mind which is so essential for the discovery of Truth. The balancing of the mind, the prince found on this occasion, was not so easy as hitherto. There was not only the combination of the mental forces of the Lower Planes with those of the Higher Planes all around him, but also interferences strong enough to upset, off and on, the equilibrium of his mind. The resistance of the impenetrable masses of forces against the radiation of the light normally secured by him was unusual, perhaps because it was a final bid for Buddhahood, and Māra, the supreme controller of evil forces, was behind the scene. The prince, however, worked his way through slowly but surely, backed up by the mental forces of virtues which must inevitably come back to him at the right moment. He made a vow and called upon all the Brahmās and Devas who had witnessed



the fulfilment of his ten great perfections to join hands with him in the struggle for supremacy. This done, the association with the transcendently pure mental forces of the Brahmās and Devas had salutary effect. The thick masses of forces, which seemed impenetrable for a time, broke away and with steady improvement in the control over the mind, they were wiped out once and for all. All the hindrances having been overcome, the prince was able to raise his power of concentration and put the mind to a state of complete purity, tranquillity and equanimity. Gradually, the consciousness of true insight possessed him. The solution to the vital problems which confronted him made its appearance in his consciousness as an inspiration. By introspective meditation on the realities of nature in his own self, it came vividly to him that there is no substantiality, as there seems to be, in the human body and that it is nothing but the sum total of innumerable millions of Kalāpas, each about 1/467656th part of a particle of dust raised by the wheel of a chariot in summer. On further investigation, he realized that this Kalāpa also is matter in constant change or flux. So also with the mind, which is a representation of the mental forces (creative) going out and the mental forces (created) coming into the system of an individual continually and throughout eternity.

The Buddha proclaimed that the Eye of Wisdom (Paññā-cakkhu) arose when he overcame all false perception of substantiality within himself. He saw by means of the lens of Samādhi (concentration) the Kalāpas on which he next applied the law of Anicca (impermanence) and perceived that they were reduced to nonentity and that there was only behaviour. He did away with what we, in Buddhism, call *Paññatti* (concept) and coming to a state of *Paramatā* or the nature of forces or, in other words, *Ultimate reality*.

Accordingly he came to a realization of the perpetual change of mind and matter in himself (Anicca) and as a sequel thereto the Truth of Suffering (Dukkha). It was then that the ego-centralism in him broke down into the void and he got over to a stage beyond Suffering (Dukkha Nirodha) with no more traces of Atta, or attachment to self, left

behind. Mind-and-matter were to him but empty phenomena which roll on forever, within the range of the law of Cause and Effect and the law of Dependent Origination. The Truth was realized. The inherent qualities of an Embryo Buddha then developed and complete Enlightenment came to him by the dawn of Viśākha. Verily, Prince Siddhatta attained Sammā-Sambodhi (Supreme Enlightenment) and became the Buddha, the Awakened One, the Enlightened One – the All-Knowing One. He was awake in a way compared with which all others were asleep and dreaming. He was enlightened in a way compared with which all other men were stumbling and groping in the dark. He knew with a knowledge compared with which all that other men knew was but a kind of ignorance.

Ladies and gentlemen, I have taken so much of your time today. I thank you all for your patient listening. I must also thank the clergy of the church for their kind permission given to me for this address.

*Lecture No. 2 (30th September 1951)*

Last Sunday I gave you a brief outline – a very brief one too – of the life of our Lord Buddha, up to the moment of his attainment of Buddhahood. I am going to tell you today what his teachings are. Buddhist teachings are preserved in what we call the Tipiṭakas consisting of the Suttas (Discourses), the Vinaya (the rules of discipline for Saṅghas or monks) and the Abhidhamma (the philosophical Teachings). We have the Tipiṭakas in Pāli in several volumes which will require an intelligent Pāli scholar some months just to read through. I propose, therefore, to confine myself today only to essentials, that is to say, the fundamental Truths of Buddhism.

Before Lord Buddha took upon himself the task of spreading his Dhamma (Teachings), he remained in silent meditation for a continuous period of 49 days, that is, seven days under the Bodhi tree and seven days each in six other spots nearby, enjoying at times the peace of Supreme Nibbāna and at others going deeper in investigation into the most delicate problems of Paramatā Dhammā (Ultimate Realities). On a complete mastery of the law of Paṭṭhāna



(the Law of Relations) in which the infinite modes of relations between thought moments are dealt with, there emerged from his body brilliant rays of six colours which eventually settled down as a halo of six-coloured rays around his head. He passed through these seven-times-seven days meditation without food. It is beyond us all to be without food for 49 days. The fact remains that he was throughout the period on a mental plane as distinct from a physical plane in which mankind normally is. It is not material food that maintains the fine-material existence and life continuum of beings in the Fine-material Worlds of the Brahmās, but the Jhānic Pīti which in itself is a nutriment. So also was the case with the Buddha whose existence during this long period was on a mental rather than physical plane. Our experiments in this line of research have firmly convinced us that for a man of such high intellectual and mental development as the Buddha, this is a possibility.

It was dawn of the 50th day of his Buddhahood when he arose from this long spell of meditation. Not that he was tired or exhausted, but, as he was no longer in the mental plane, he felt a longing for food. At that time, two traders of a foreign land were travelling in several carts loaded with merchandise through the Uruvelā forest. A deva of the forest who was their relative in one of their previous existences advised them to take the opportunity of paying homage to the All-Enlightened Buddha who had just arisen from his meditation. They accordingly went to the place where the Buddha was seated illumined by the halo of six-coloured rays. They could not resist their feelings. They laid prostrate, in worship and adoration before the Buddha and later offered preserved rice cakes with honey for the first meal of the Buddha. They were accepted as his lay disciples. On a request that they might be given some tokens for their worship, Buddha presented them with eight strands of hair from his head. You will be surprised to know that these two traders were Tapassu and Bhallika from Ukkalā<sup>7</sup> which today is known as Rangoon where you are at this moment. And the renowned Shwedagon, which you all

---

7. In Burma, usually spelled Okkala.



probably have visited, is the Pagoda in which were enshrined all the eight hair relics of the Buddha under the personal direction of the then ruler of Ukkalā, 2540 years ago. It has been preserved and renovated till now by successive Buddhist kings and devout laymen. Unfortunately, however, these two traders of Ukkalā, who had the privilege of becoming the first lay disciples of the Buddha, were disciples only by faith, without a taste of the Buddha-Dhamma in actual practice, which alone would give them deliverance from suffering and death. Faith is, no doubt, a preliminary requisite, but it is the practice of the Teachings which really counts. The Buddha therefore said, “The Path must be trod by each individual; Buddhas do but point the Way.”<sup>8</sup>

### **The Teachings of the Buddha**

Buddhism is not a religion according to its dictionary meaning<sup>9</sup> because it has no centre in god, as is the case in all other religions. Strictly speaking, Buddhism is a system of philosophy co-ordinated with a code of morality, physical and mental. The goal in view is the extinction of suffering and death.

The Four Noble Truths taught by the Buddha in his first sermon, known as the Dhamma-cakka-ppavattana Sutta (the Discourse to set in motion the Wheel of Dhamma) form the basis on which is founded this system of philosophy. In fact, the first three of the Four Noble Truths expound the philosophy of the Buddha, while the fourth (the Eightfold Noble Path which is a code of morality-cum-philosophy) serves as a

---

8. See *Dhammapada*, verse 276.

9. The *Shorter Oxford English Dictionary* gives among its definitions of “religion”: “Action or conduct indicating a belief in, reverence for, and desire to please, a divine ruling power; the exercise or practise of rites or observances implying this. . . . Recognition on the part of man of some higher unseen power as having control of his destiny, and as being entitled to obedience, reverence, and worship . . .” The transferred usage given is closer to the way the word may be correctly applied to Buddhism: “Devotion to some principle . . .” But even so, it is important to exclude any idea of a creative and controlling god or principle behind the existence of the universe. Buddhism only recognizes that the functioning of mind and matter can be understood as it follows the fixed law of cause and effect. The Dhamma in its highest sense is this Truth (Dhamma) which is rediscovered by each Buddha and taught by him.



means for the end. This first sermon was given to the five ascetics, led by Koṇḍañña, who were his early companions in search of the Truth. Koṇḍañña was the first disciple of the Buddha in practice to become an Arahāt (a Noble One who has gone beyond the limitations of all fetters).

Now we come to the Four Noble Truths. They are:

- |       |                   |   |
|-------|-------------------|---|
| (i)   | Dukkha Sacca      | The Truth of Suffering  |
| (ii)  | Samudaya<br>Sacca | The Truth of the Origin of<br>Suffering                         |
| (iii) | Nirodha<br>Sacca  | The Truth of the Extinction of<br>Suffering                     |
| (iv)  | Magga Sacca       | The Truth of the Path leading<br>to the Extinction of Suffering |

To come to a complete understanding of the fundamental concepts in the philosophy of the Buddha, emphasis is laid on the need for the realization of the Truth of Suffering. To bring home this point, Lord Buddha tackled the problem from two different angles.

*Firstly*, by a process of reasoning. He made his disciples feel that life is a struggle, life is suffering; birth is suffering; old age is suffering; illness is suffering; death is suffering. The influence of sensuality is however so strong in mankind that people are normally apt to forget themselves, to forget the price they have to pay. Just think for a moment how life exists in the pre-natal period; how from the moment of birth the child has to struggle for existence; what preparations he has to make to face life; how as a man, he has to struggle till he breathes his last. You can very well imagine what life is. Life is indeed suffering. The more one is attached to self, the greater is the suffering. In fact, the pains and sufferings a man has to undergo are suppressed in favour of momentary sensual pleasures which are but occasional spotlights in the darkness. Were it not for the Moha (delusion) which keeps him away from the Truth, he would surely have worked out his way for emancipation from the rounds of life, suffering and death.

*Secondly*, the Buddha made it known to his disciples that the human body is composed of Kalāpas (subatomic units), each dying out simultaneously as it becomes. Each Kalāpa is a mass formed of the following nature elements:



(i) Paṭhavi	Extension (literally, earth)
(ii) Āpo	Cohesion (lit., water)
(iii) Tejo	Radiation (lit., heat and cold)
(iv) Vāyo	Motion (lit., air)
(v) Vaṇṇa	Colour
(vi) Gandha	Smell
(vii) Rasa	Taste
(viii) Ojā	Nutritive essence

The first four are called Mahā-Bhūtas, i.e., essential material qualities which are predominant in a Kalāpa. The other four are merely subsidiaries which are dependent upon and born out of the former. A Kalāpa is the minutest particle noticeable in the physical plane. It is only when the eight nature elements (which have merely the characteristic of behaviour) are together that the entity of a Kalāpa is formed. In other words, the coexistence of these eight nature elements of behaviour makes a mass which, in Buddhism, is known as a Kalāpa. These Kalāpas according to the Buddha are in a state of perpetual change or flux. They are nothing but a stream of energies, just like the light of a candle or an electric bulb. The body, as we call it, is not an entity as it seems to be, but a continuum of matter with the life-force coexisting.

To a casual observer, a piece of iron is motionless. The scientist knows that it is composed of electrons all in a state of perpetual change or flux. If it is so with a piece of iron, what will be the case for a living organism, say a human being? The changes that are taking place inside the human body must be more violent. Does man feel the rocking vibrations within himself? Does the scientist who knows that all is in a state of change or flux ever feel that his own body is but energy and vibration? What will be the repercussion on the mental attitude of the man who introspectively sees that his own body is mere energy and vibration? To quench thirst one may just easily drink a glass of water from a village well. Supposing his eyes are as powerful as microscopes, he would surely hesitate to drink the very same water in which he must see the magnified microbes. So also, when one comes to a realization of the perpetual change within himself (Anicca or Impermanence), he must



necessarily come to the understanding as a sequel thereto of the Truth of Suffering as the consequence of the sharp sense of feeling of the radiation, vibration and friction of the subatomic units within. Indeed, life is suffering, both within and without, to all appearances and in ultimate reality.

When I say, Life is suffering, as the Buddha taught, please be so good as not to run away with the idea that, if that is so, life is miserable, life is not worth living and that the Buddhist concept of suffering is a terrible concept which will give you no chance of a reasonably happy life. What is happiness? For all that science has achieved in the field of materialism, are the peoples of the world happy? They may find sensual pleasure off and on, but in their heart of hearts they are not happy concerning what has happened, what is happening and what may happen next. Why? This is because, while man has mastery over matter, he is still lacking in mastery over his mind.

Pleasure born of sensuality is nothing compared with the Pīti (or rapture) born of the inner peace of mind which can be secured through a process of Buddhist meditation. Sense pleasures are preceded and followed by troubles and pains, as in the case of a rustic who finds pleasure in cautiously scratching the itches over his body, whereas Pīti is free from such troubles and pains either way. It will be difficult for you, looking from a sensuous field, to appreciate what that Pīti is like. But I know you can enjoy it and have a taste of it for comparative evaluation. There is therefore nothing to the supposition that Buddhism teaches something that will make you feel miserable with the nightmare of suffering. But please take it from me that it will give you an escape from the normal conditions of life, a lotus as it were in a pond of crystal water immune from its fiery surroundings. It will give you that Peace Within which will satisfy you that you are getting not only beyond the day-to-day troubles of life, but slowly and surely beyond the limitation of life, suffering and death.

What then is the Origin of Suffering? The origin of it, the Buddha said, is Tanhā or Craving. Once the seed of

desire is sown, it grows into greed and multiplies into craving or lust, either for power or for material gains. The man in whom this seed is sown becomes a slave to these cravings and he is automatically driven to strenuous labours of mind and body to keep pace with them till the end comes. The final result must surely be the accumulation of the evil mental forces generated by his own actions, words and thoughts which are motivated by Loba (desire) and Dosa (anger) inherent in him.

Philosophically again, it is the mental forces of actions (Saṅkhāra) which react in the course of time on the person originating them, and which are responsible for this stream of mind and matter, the origin of suffering within.

### **The Path Leading to the Extinction of Suffering**

What then is the Path leading to the extinction of Suffering? The Path is no other than the Noble Eightfold Path taught by the Buddha in his first sermon. This Eightfold Path is divided into three main stages, namely, Sīla, Samādhi and Paññā.

#### **Sīla (The Precepts)**

1. Right Speech
2. Right Action
3. Right Livelihood

#### **Samādhi (Equanimity of Mind)**

4. Right Exertion
5. Right Attentiveness
6. Right Concentration

#### **Paññā (Wisdom, Insight)**

7. Right Aspiration
8. Right Understanding

**A. Sīla.** The three characteristic aspects of Sīla are:

1. Sammā-vācā: Right Speech
2. Sammā-kammanta: Right Action
3. Sammā-ājīva: Right Livelihood

By Right Speech is meant: Speech which must be true, beneficial and neither foul nor malicious.

By Right Action is meant: The fundamentals of morality which are opposed to killing, stealing, sexual misconduct and drunkenness.



By Right Livelihood is meant: A way of living by trades other than those which increase the suffering of all beings – such as slave trading, manufacture of weapons and traffic in intoxicating drugs.

These represent generally the Code of Morality as initially pronounced by the Buddha in his very first sermon. Later, however, he amplified it and introduced separate codes for the monks and lay disciples.

I need not worry you with what has been prescribed for monks. I will just let you know what the code of morality, or the precepts, for a Buddhist lay disciple is. This is called Pañca Sīla, or the Five Precepts, which are:

- (i) **Paṇātipāta:** Abstaining from killing any sentient being. (Life is the most precious thing for all beings and in prescribing this precept the Buddha's compassion extends to all beings.)
- (ii) **Adinn' ādāna:** Abstaining from taking what is not given. (This serves as a check against improper desires for possessions.)
- (iii) **Kāmesu-micchā-cāra:** Abstaining from sexual misconduct. (Sex desire is dormant in man. This is irresistible to almost all. Unlawful sexual indulgence is therefore one which the Buddha prohibited.)
- (iv) **Musāvāda:** Abstaining from telling lies. (This precept is included to fulfill by way of speech the essence of Truth.)
- (v) **Surā-meraya:** Abstaining from intoxication. (Intoxication causes a man to lose his steadfastness of mind and reasoning power so essential for the realization of Truth.)

The Pañca Sīla therefore is intended to control actions and words and to serve as a foundation for Samādhi (equanimity of mind).

**B. Samādhi.** Ladies and gentlemen, we now come to the mental aspect of Buddhism which I am sure will greatly interest you. In the second stage of the Eightfold Noble Path (Samādhi) are included:

1. Sammā-vāyāma: Right Exertion
2. Sammā-sati: Right Attentiveness
3. Sammā-samādhi: Right Concentration

Right Exertion is, of course, a prerequisite for Right Attentiveness. Unless one makes a determined effort to narrow down the range of thoughts of his wavering and unsteady mind, he cannot expect to secure that attentiveness of mind which in turn helps him to bring the mind by Right Concentration to a state of One-pointedness and Equanimity (or Samādhi). It is here that the mind becomes freed from hindrances – pure and tranquil, illumined within and without. The mind in such a state becomes powerful and bright. Outside, it is represented by light which is just a mental reflex, with the light varying in degrees from that of a star to that of the sun. To be plain, this light which is reflected before the mind's eye in complete darkness is a manifestation of the purity, tranquillity and serenity of the mind.

The Hindus work for it. To go from light into the void and to come back to it is truly Brahmanic. The New Testament, in Matthew, speaks of “a body full of light.” We hear also of Roman Catholic priests meditating regularly for this very miraculous light. The Koran, too, gives prominence to the “Manifestation of Divine Light.”

This mental reflex of Light denotes the purity of mind within, and the purity of mind forms the essence of a religious life, whether one be a Buddhist, Hindu, Christian or Muslim. Indeed, Purity of Mind is the greatest common denominator of all religions. Love which alone is a means for the unity of mankind must be supreme, and it cannot be so unless the mind is transcendently pure. A balanced mind is necessary to balance the unbalanced minds of others. “As a fletcher makes straight his arrow, a wise man makes straight his trembling and unsteady thought, which is difficult to guard, difficult to hold back.”<sup>10</sup>

So said the Buddha. Exercise of the mind is just as necessary as exercise of the physical body. Why not, then, give exercise to the mind and make it pure and strong so that you may enjoy the Jhānic Peace Within?

When Inner Peace begins to permeate the mind, you will surely progress in the knowledge of Truth.

---

10. Dhammapada, verse 33.



Believe it or not, it is our experience that under a proper guide, this Inner Peace and Purity of Mind with light can be secured *by one and all* irrespective of their religion or creed, provided they have sincerity of purpose and are prepared to submit to the guide for the period of trial.

When by continued practice one has complete mastery over his mind, he can enter into Jhānic states (absorption states) and gradually develop himself to acquire the attainments (Samāpattis) which will give him supernormal powers like those exercised by Kāladevala, the hermit teacher of King Suddhodana. This, of course, must be tried with very strict morality and away from human habitations, but it is rather dangerous for those who still have traces of passion in them. Anyway, such a practice, which gives supernormal powers in this mundane field, was not encouraged by the Buddha, whose sole object of developing Samādhi was to have the purity and strength of mind essential for the realization of Truth.

We have in Buddhism forty methods of concentration, of which the most outstanding is Ānāpāna, that is, concentration on the incoming and outgoing breath, the method followed by all the Buddhas.

**C. Paññā.** Ladies and gentlemen, I will now take up the philosophical aspect of Buddhism in the third stage of the Noble Eightfold Path, Paññā or Insight.

1. Sammā-saṅkappa: Right Aspiration

2. Sammā-diṭṭhi: Right Understanding

Right Understanding of the Truth is the aim and object of Buddhism, and Right Aspiration is the analytical study of mind and matter, both within and without, in order to come to a realization of Truth.

You have heard of Nāma and Rūpa (mind and matter) so many times. I owe you a further explanation.

Nāma is so called because of its tendency to incline towards an object of sense. Rūpa is so called because of its impermanence due to perpetual change. The nearest terms in English to Nāma and Rūpa therefore are mind and matter. I say "nearest" because the meaning is not exact.

Nāma, strictly speaking, is the term applied to the following:

- (i) Consciousness (Viññāṇa)
- (ii) Feeling (Vedanā)
- (iii) Perception (Saññā)
- (iv) Volitional Energies (Saṅkhāra).

These, together with Rūpa in the material state, make what we call the Pañca-kkhandha or Five Aggregates. It is in these five aggregates that the Buddha has summed up all the mental and physical phenomena of existence which in reality is a continuum of mind and matter coexisting but which to a layman is his personality or ego.

In Sammā-saṅkappa (Right Aspiration), the disciple, who by then has developed the powerful lens of Samādhi, focuses his attention into his own self and by introspective meditation makes an analytical study of the nature, first of Rūpa (Matter) and then of Nāma (mind and the mental properties). He feels – and at times he also sees – the Kalāpas in their true state. He begins to realize that both Rūpa and Nāma are in constant change – impermanent and fleeting. As his power of concentration increases, the nature of forces in him becomes more and more vivid. He can no longer get out of the impression that the Pañca-kkhandha, or five aggregates, are suffering, within the law of Cause and Effect. He is now convinced that in reality, all is suffering within and without and there is no such thing as an ego. He longs for a state beyond suffering. So eventually going beyond the bounds of suffering, he moves from the mundane to the supramundane state and enters the stream of Sotāpanna, the first of the four stages of the Ariyas (Noble Ones). Then he becomes free from (i) ego, (ii) doubts and (iii) attachment to rules and rituals. The second stage is Sakadāgāmi (Once Returner), on coming to which sensuous craving and ill-will become attenuated. He ceases to have any passion or anger when he attains the third stage of Anāgāmi (Non-Returner). Arahathship is the final goal. Each of the Ariyas can feel what Nibbāna is like, even as a man, as often as he may choose by going into the fruition stage of Sotāpanna, etc., which gives him the Nibbānic Peace Within.

This Peace Within which is identified with Nibbāna has no parallel because it is supramundane. Compared to this,



the Jhānic Peace Within, which I mentioned earlier in dealing with Samādhi, is negligible because while the Nibbānic Peace Within takes one beyond the limits of the thirty-one planes of existence, the Jhānic Peace Within will still keep him within these planes – that is to say, in the fine-material world of the Brahmās.

Ladies and gentlemen, just a word more. What I have said includes only some of the fundamental aspects of Buddhism. With the time at my disposal, I hope I have given you my best:

To come to a state of Purity of Mind with a light before you;

To go into a Jhānic state at will;

To experience for yourselves Nibbānic Peace Within.

These are all within your reach.

Why not, then, try for the first two at least which are within the confines of your own religion? I am prepared to give you any help that you may require.

May I again express my gratitude to you all for your patient listening. My thanks are also due to the clergy of the church for their kind permission.

### *Lecture No. 3 (14th October 1951)*

My talks on “What Buddhism Is” will not be complete without a reference, though in brief, to the Law of Paṭicca-samuppāda (the Law of Dependent Origination) and the Law of Paṭṭhāna (the Law of Relations, or Cause and Effect).

### **The Law of Dependent Origination**

It will be recalled that in summing up my first lecture, I mentioned how Prince Siddhatta, the wandering ascetic, realized the truth and became a Buddha. Lest you forget, I will repeat that portion again.

Verily, Prince Siddhatta attained Sammā-sambhodhi and became the Buddha, the Awakened One, the Enlightened One, the All-knowing One. He was awake in a way compared with which all others were asleep and dreaming. He was enlightened in a way compared with which all other men were stumbling

and groping in the dark. He knew with the knowledge compared with which all that other men knew was but a kind of ignorance.

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

So the Buddha said:<sup>11</sup>

Ignorance is the origin of mental forces;  
 Mental forces, the origin of the life continuum;  
 The life continuum, the origin of the sense centres;  
 The sense centres, the origin of contact;  
 Contact, the origin of impression;  
 Impression, the origin of desire;  
 Desire, the origin of attachment;  
 Attachment, the origin of becoming (existence);  
 Becoming (existence), the origin of birth;  
 Birth, the origin of old age, illness, death, anxiety,  
 agony, pains, etc. (which are all suffering).

This chain of origination is called the Law of Dependent Origination and the root cause of all these is therefore Avijjā, ignorance – that is, ignorance of the Truth. It is true

---

11. See *Kindred Sayings*, II, pp. 23f.



that superficially desire is the origin of suffering. This is so simple. When you want a thing, desire is aroused. You have to work for it or you suffer for it. But this is not enough. The Buddha said, "The five aggregates, which are nothing but mind and matter, also are suffering." The Truth of suffering in Buddhism is complete only when one realizes by seeing mind and matter as they really are (both within and without) and not as they seem to be.

The Truth of Suffering is therefore something which must be experienced before it can be understood. For example, we all know from science that everything that exists is nothing but vibration caused by the whirling movement of infinite numbers of electrons, but how many of us can persuade ourselves to believe that our own bodies are subject to the same Law? Why not then try to feel things as they really are in so far as they relate to yourself? One must be above physical conditions for this purpose. He must develop mental energy powerful enough to see things in their true state. With developed mental power, one can see through and through; one can see more than what one can see with the help of the latest scientific instruments. If that be so, why should one not see what exactly is happening in his own self – the atoms, the electrons and what not, all changing fast and yet never ending. It is, of course, by no means easy.

Here is an extract from a diary of one of my disciples which will give you an idea of what Suffering Within is:

21/8/51. As soon as I began to meditate I felt as if someone were boring a hole through my head and I felt the sensation of crawling ants all over my head. I wanted to scratch, but my Guru forbade me from doing it. Within an hour I saw the sparkling radium of blue light tinged with violet colour entering inside my body gradually. When I lay in my room continuously for three hours I became almost senseless and I felt a terrible shock in my body. I was about to be frightened but my Guru encouraged me to proceed on. I felt my whole body heated up and I also felt the induction of the electronic needle at every part of my body.

22/8/51. Today also I laid down meditating for nearly three hours. I had the sensation that my whole body was in flames and I also saw sparkles of blue and violet rays of light moving from top to bottom aimlessly. Then my Guru told me that the changing in the body is "Anicca" (impermanence) and the pain and suffering following it is Dukkha and that one must get to a state beyond Dukkha or Suffering.

23/8/51. My Guru asked me to concentrate on my breast without the radiation of light and added that we are reaching the stage of philosophy of our body. I did accordingly and came to the conclusion that our body is full of Sufferings.

In reality, this Suffering Within is a sequel to the keen sense of feeling of the vibration, radiation and friction of the atomic units experienced through a process of introspective meditation called Vipassanā with the aid of the powerful lens of Samādhi. Not knowing this Truth is indeed ignorance. Knowing this Truth in its Ultimate Reality means destruction of the root cause of suffering, that is, ignorance with all the links in the chain of causation ending with what we call "life" with its characteristics of old age, illness, anxiety, agony, pains, etc.

So much for the Law of Dependent Origination and the root cause of suffering.

### **The Law of Cause and Effect**

Let us now turn our attention to the Causal Law of Relations as expounded by the Buddha in the Law of Paṭṭhāna in the Abhidhamma Piṭaka. This is the Law in the course of the analytical study of which six coloured rays emerged from the person of the Buddha during his non-stop meditation for 49 days soon after the attainment of Buddhahood. We have five volumes of about 500 pages of Pāli text on this very delicate subject. I will just give here only an idea of the Law.

There are 24 types of Relations on which the fundamental principles of Cause and Effect in Buddhism are based. They are:



1. Condition	Hetu
2. Object	Ārammaṇa
3. Dominance	Adhipati
4. Contiguity	Anantara
5. Immediate Contiguity	Samanantara
6. Coexistence	Sahajāta
7. Reciprocity	Āññamañña
8. Dependence	Nissaya
9. Sufficing Condition	Upanissaya
10. Antecedence	Purejāta
11. Consequence	Pacchājāta
12. Succession	Āsevana
13. Action	Kamma
14. Effect	Vipāka
15. Support	Āhāra
16. Control	Indriya
17. Ecstasy	Jhāna
18. Means	Magga
19. Association	Sampayutta
20. Dissociation	Vippayutta
21. Presence	Atthi
22. Absence	Natthi
23. Abeyance	Vigata
24. Continuance	Avigata

I will explain to you now about the co-relation of Hetu (condition) and Kamma (action) and the effect produced by their causes as I understand them.

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

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

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

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

Let us now adjust the moral and immoral forces generated by conditioned actions with the planes of existence. For this purpose, I will classify the planes of existence roughly as follows:

(1) *Arūpa- and Rūpa-Brahmā planes*. These are beyond the range of sensuality. Supreme Love, Supreme Compassion, Supreme Joy at others' success or greatness and Supreme Equanimity of Mind are the four qualities of mind which generate transcendently pure, brilliant and extremely pleasing, cool, and light mental forces which find their location in the highest of the planes of existence. This is the reason that in these planes matter is superfine and there is nothing but radiance, and the vehicles or bodies of the Brahmās cannot be identified with matter but with radiation or light.

(2) *The Sensuous Planes* which are comprised of:

- (i) the Planes of Celestial Beings
- (ii) the Human World
- (iii) the Planes of the Lower Forms of Existence

*The Planes of Celestial Beings*. All good or meritorious deeds, words or thoughts which have a taint of desire for future well-being create moral mental forces which are very pure, luminous, pleasant and light. These find their location in the higher planes of celestial beings where matter is fine, luminous, pleasant and light. These celestial beings therefore have astral bodies varying in fineness, luminosity and colour according to the planes to which they belong.



Ordinarily they live in heavenly bliss till their own moral mental forces are consumed, when they revert to the lower planes of existence.

I will now pass on to (iii) the Planes of the Lower Forms of Existence. I will come to our Human World last.

*The Planes of the Lower Forms of Existence.* All malicious, evil, demeritorious actions, words and thoughts create mental forces which by nature are impure, dark, fiery, heavy and hard. The most impure, dark, fiery, heavy and hard mental forces should therefore find their place in Hell, the lowest of the four planes of existence. The matter in all these planes must, therefore, be hard, crude, unpleasant and hot. The human world is just above the concentration of these forces, which are meant for consumption by those beings destined to these lower forms of existence. These beings, with the exception of those in the animal world, are invisible to the ordinary human eye but visible to those only who have developed the higher powers of Samādhi and secured the Divine Eye. Here, suffering, both physical and mental, predominates. This is just the reverse of what happens in the planes of celestial beings.

*The Human World.* Now I come to the human world. This is a half-way house between heaven and hell. We experience pleasure and pain mixed together, in degrees as determined by our own past Kamma. From here, we can, by developing our mental attitude, draw in our own mental forces in the higher planes. It is also from here that we can go down to the depths of depravity and tune up with the forces of the Lower Order. There is no such constancy as in other planes of existence. One may be a saint today but one can be a rogue thereafter. He may be rich today but he may soon become poor. The vicissitudes of life here are very conspicuous. There is no man who is stable, no family which is stable, no community which is stable, no nation which is stable. All are subject to the Law of Kamma.

As this Kamma comes out of Mind which is ever-changing, the effects of Kamma must necessarily also be changing.

It is the condition of the evil mental forces submerged in the Earth just under our feet which gives rise to the Law of Gravitation. For as long as man has inherent impurities in

him which, *prima-facie*, exist, he is subject to this gravitational pull and if he dies with the mental attitude tuned up with mental forces of a plane of lower existence, at the last moment of his death, the next existence is automatically in that plane, in order to clear, in a manner of speaking, his debit account of mental forces there. On the other hand, if at the moment of death his mental attitude is associated with forces in the human world, the next existence can be in the human world again. If, however, his mental attitude at the last moment of death is associated with the reminiscence of his good deeds, etc., the next existence will normally be in the celestial world, in order to enjoy the credit balance of his own mental forces there. One goes to the Brahmā world if, at the moment of death, his mind is not sensual, but is pure and tranquil. This is how Kamma plays its role in Buddhism, with mathematical precision.

These, ladies and gentlemen, are the essential teachings of the Buddha. The way in which these teachings will affect the individual depends on how one takes it. The same applies to the family, the community or people in general. We have Buddhists in Faith and Buddhists in Practice. Yet there is another class of Buddhists who are just labelled Buddhists by birth. Only Buddhists in actual practice can secure the change in mental attitude and outlook. Let them only observe the five precepts. They are the followers of the teachings of the Buddha. If this were followed by all the Buddhists in Myanmar. There would be peace in Myanmar. But there is another disturbing factor: bodily requirements. One must have the bare necessities of life. Life is more precious to a person than anything else. The tendency, therefore, is for one to break laws of discipline, whether religious or governmental, for his self-preservation and for others depending on him.

What is most essential is the generation of pure and good mental forces to combat the evil mental forces which dominate mankind. This is by no means easy. One cannot rise to a level of pure mental attitude without the help of a Teacher. If we want effective power to combat these forces, we must work for it Dhammically, i.e., according to the Dhamma. Modern science has given us for what it is worth



the atomic bomb, the most wonderful and at the same time the most dreadful product of man's intelligence. Is man using his intelligence in the right way? Is he creating good or bad mental forces, according to the spirit of Buddhism? It is our will that decides how and upon what subject we shall use intelligence. Instead of using intelligence only for the conquest of atomic energy in matter without, why not use it also for the conquest of atomic energy within. This will give us the Peace Within and will enable us to share it with all others. We will then radiate such powerful and purified mental forces as will successfully counteract the evil forces which are all around us. Just as the light of a single candle has the power to dispel darkness in a room, so also the light developed in one man can help dispel darkness in several others.

To imagine that "good" can be done by means of an "evil" is an illusion, a nightmare. The case in point is that of Korea. For all the loss of lives on both sides, now over a million, are we nearer to or further away from Peace? These are the lessons which we have learnt. A change of the mental attitude of mankind through religion alone is the solution. What is necessary at the moment is mastery over mind and not only mastery over matter.

In Buddhism we differentiate Loka Dhātu from Dhamma Dhātu. By Dhātu is meant the nature elements or forces. Loka Dhātu is therefore matter (with its nature elements) within the range of the physical plane. Dhamma Dhātu, however, comprises mind, mental properties and some aspects of the nature elements which are not in the physical but in the mental plane. Modern science deals with what we call Loka Dhātu. It is just a base for Dhamma Dhātu in the mental plane. A step further and we come to the mental plane; not with the knowledge of modern science but with the knowledge of Buddha-Dhamma in practice.

At least Mr H.A. Overstreet, author of *The Mature Mind* (New York: W.W. Norton) is optimistic about what is in store for mature minds. He said:

The characteristic knowledge of our century is psychological. Even the most dramatic advances in physics and chemistry are chiefly application of known

methods of research. But the attitude toward human nature and human experience that has come in our time is new.

This attitude could not have come earlier. Before it came, there had to be long preparation. Physiology had to be a developed science; for the psychological person is also physiological. His mind, among other things, is a matter of brain tissue, of nerves, of glands, or organs of touch, smell and sight. It was not until about seventy years ago that physiology was sufficiently developed to make psycho-physical research possible, as in the laboratories of the distinguished German psychologist, William Wundt. But before physiology there had to be a developed science of biology. Since brain, nerves, glands and the rest all depend upon processes, the science of the living cell had to have its maturing before a competent physiology could emerge.

But before biology there had to be chemistry; and before chemistry, physics; and before physics, mathematics. So the long preparation goes back into the centuries.

There is, in short, a time clock of science. Each science has to wait until its hour strikes. Today, at least, the time clock of science strikes the hour of psychology, and a new enlightenment begins.

To be sure, the interests explored by this latest of the sciences are themselves old; but the accuracy of research is new. There is, in brief, a kind of iron logic that is in control. Each science has to wait for its peculiar accuracy until its predecessor has supplied the data and tools out of which its accuracy can be made.

The time clock of science has struck a new hour: a new insight begins to be at our service.

May I say that it is the Buddha-Dhamma which should be studied by one and all for a new insight into the realities of human nature. In Buddhism we have the cure for all the mental ills that affect mankind. It is the evil forces of the mind (past and present) that are responsible for the present state of affairs all over the world. By inspiring a strong sense of Buddhism into the minds of the people during the



most critical days of Myanmar :some two years ago, we have been able to get over the crisis.

Nowadays, there is dissatisfaction almost everywhere. Dissatisfaction creates ill-feeling. Ill-feeling creates hatred. Hatred creates enmity. Enmity creates war. War creates enemies. Enemies create war. War creates enemies and so on. It is now becoming a vicious circle. Why? Certainly because there is lack of proper control over the mind.

What is man? Man is after all mental forces personified. What is matter? Matter is nothing but mental forces materialized, a result of the reaction of the moral (positive) and immoral (negative) forces. The Buddha said, "*Cittena niyyati loko,*" "The World is mind made."<sup>12</sup>

Mind, therefore, predominates over everything. Let us then study the mind and its peculiar characteristics and solve the problem that is now facing the world.

There is a great field for practical research in Buddhism. Buddhists in Myanmar will always welcome whoever is anxious to have the benefit of their experience..

Ladies and gentlemen, I have made an attempt to give you the best of what I know about Buddhism. I shall be glad to give any interested person such further explanation on any point that he may wish to discuss. I am grateful to you for your kind attendance and the interest taken in my lectures. May I again thank the clergy of the church for the permission so kindly given for this series of lectures on their premises.

Peace to all beings.

---

12. *Kindred Sayings*, I, p 55; *Gradual Sayings*, II, p. 185.

## **The Real Values of True Buddhist Meditation**

### **Preface**

Man needs rest and peace of mind, which means and includes living a full life. The best means of attaining real peace of mind is meditation.

The main object of Buddhist meditation is the realization of the ultimate goal of life leading to Nirvāna; experience, however, proves that the process of meditation inevitably involves two important aspects of present-day life, namely, acquisition of mental equilibrium and of physical fitness.

A man who has undergone courses of Buddhist meditation is able to make quick decisions, correct and sound judgments and a concerted effort – mental capabilities which definitely contribute to success in life. And at the same time, by the same process of purification of mind, the physical body becomes automatically cleansed and physical fitness is ensured. To attain these objectives the correct method or technique of meditation is essential.

Herein lies the secret of the simple and yet efficient technique of U Ba Khin, who is the founder of the International Meditation Centre, which is, so far as experience goes, one of the best of all meditation centres.

Those who wish to enjoy a full life involving the mental bliss of peace and physical well-being, without, of course, dedicating themselves to self, are well advised to visit the centre and take a course under his guidance.

Lun Baw

Chairman,

Public Service Commission of the Union of Myanmar



Rangoon, 6 July 1962

### Foreword

The accompanying paper was read to the press representatives of Israel who were entertained to tea on the 12th December 1961, at the International Meditation Centre, by arrangement with the Directorate of Information, on the occasion of the visit of their Prime Minister Mr Ben Gurion to Myanmar. The press representatives, led by Mr Joseph Laip of the *Maariv* newspaper, Tel Aviv, were already acquainted with the contents of "What Buddhism Is" and "Introduction to the International Meditation Centre" which were published by our Association. They were preceded by Mr Pundik, a journalist from Tel Aviv, who arrived earlier in Rangoon and paid a visit to the Centre on the 3rd December 1961.

Our President, Thray Sithu U Ba Khin, was able to gather from his discussions with him that the Israelis were materialistic in outlook and were more interested in the present values of Buddhist Meditation than in what one would gain in the after-life. Accordingly, the paper was prepared in time for the visit of Mr Ben Gurion and his entourage, to bring home the real values of True Buddhist Meditation, both in regard to one's own well-being and mankind's, even in this lifetime. In doing so, U Ba Khin has been forced to draw from the wealth of his own personal experiences the necessary materials which, being supported by facts and figures, will appeal to Western minds.

Ba Pho  
Secretary,  
Vipassana Association  
31A Inya-myaing Road, Yangon

## The Real Values of True Buddhist Meditation

### I. The Foundation of a Buddhist

A Buddhist is a person who takes refuge in the Buddha, the Dhamma and the Saṅgha.

We have four categories of Buddhists, namely:

1. *Bhaya*: A Buddhist because of danger
2. *Lābha*: A Buddhist because of the need for gratification
3. *Kula*: A Buddhist because of birth
4. *Saddhā*: A Buddhist because of faith.

Buddhists may be further divided into two classes, namely:

1. Those who intend to make a bid for release in this very life;
2. Those who are just accumulating virtues (Pāramī) with a view of becoming:
  - (a) a Buddha
  - (b) a Pacceka Buddha (i.e., a non-teaching Buddha)
  - (c) one of the Agga-sāvaka (chief disciples)
  - (d) one of the 80 Mahā-sāvaka (leading disciples)
  - (e) an Arahat.

For the consummation of the vow to become a Buddha, a Pacceka Buddha, etc., the length of time that is required for the accumulation of the virtues is roughly:

1. For teaching Buddhas:
  - (a) a Viriyādhika Buddha (with effort as the predominating factor): *16 incalculable World cycles*



*(Asaṅkheyya, a unit followed by 140 ciphers) and 100,000 World-cycles (Kappa)*

(b) a Saddhādhika Buddha (with faith as the predominating factor): *8 incalculable World-cycles and 100,000 World-cycles*

(c) a Paññādhika Buddha (with wisdom as the predominating factor): *4 incalculable World-cycles and 100,000 World-cycles.*

2. For a Pacceka Buddha: *2 incalculable World-cycles and 100,000 World-cycles*

3. For an Agga-sāvaka: *1 incalculable World-cycle and 100,000 World-cycles*

4. For a Mahā-sāvaka: *100,000 World-cycles*

5. For an Arahat: *100 to 1,000 World-cycles approximately.*

Once a person becomes a Buddhist, he acquires the seed of the Buddha-Dhamma which he is to develop according to his capacity. Every Buddhist is expected to walk on the Noble Eightfold Path in order to attain the goal of Nibbāna in his capacity as a Buddha, a Pacceka Buddha, or an Agga-sāvaka, etc., as he may choose. He must work for the consummation of his goal himself.

Among those who intend to make a bid for release in the same lifetime, there are four types of individuals:

1. Ugghaṭita-ññū (of quick understanding)

2. Vipañcita-ññū (understanding in detail)

3. Neyya (needing to be led)

4. Pada-parama (one whose highest attainment is the text).

An Ugghaṭitaññū is an individual who encounters a Buddha in person and who is capable of attaining the Noble Path and Noble Truth (Dhamma) through the mere hearing of a short discourse.

A Vipañcitaññū is an individual who can attain the Paths and the Fruition states only when a discourse is expounded to him at some considerable length.

A Neyya is an individual who does not have the capability of attaining the Paths and the Fruition states through the hearing of either a short or a long discourse but who must make a study of the teachings and practise the provisions

contained therein for days, months and years in order that he may attain the Paths and the Fruition states.

In answer to a question raised by Bodhirājakumāra, the Buddha said,<sup>1</sup> “I cannot say what exactly should be the time for the complete realization of the Truth. Even assuming that you renounce the world and join the order of my Saṅgha, it might take you seven years or six years or five years or two years or one year as the case may be. Nay, it can be six months or three months or two months or one month. On the other hand, I do not discount the possibility of attaining Arahātship in a fortnight or seven days or in one day or even in a fraction of a day. It depends on so many factors.”

A Padaparama is an individual who, though he encounters a Buddha Sāsana,<sup>2</sup> and puts forth the utmost possible effort in both the study and practice of the Dhamma, cannot attain the Paths and the Fruition states within this lifetime. All that he can do is accumulate habits and potential. Such a person cannot obtain release from Saṃsāra (continued rebirth) within his lifetime. If he dies while practising Samatha (calm) for Samādhi (concentration) or Vipassanā (insight) for Paññā (wisdom), and secures rebirth either as a human being or a Deva in his next existence, he can attain the Paths and Fruition states in that existence within the present Buddha Sāsana which is to last for five thousand years from the date of the passing away of the Buddha into Mahā-pari-nibbāna.

It is therefore to be assumed that only those quite matured in the accumulation of virtues (Pāramī), such as those of the four types of individuals referred to above, will be *inclined* to make that bid for release and take seriously to courses of Buddhist Meditation. As a corollary, we have no doubt that whoever is determined to follow strictly and diligently the Noble Eightfold Path through a course in Buddhist Meditation under the guidance of a *qualified* Teacher, is an individual either of the Neyya or Padaparama type.

---

1. See the *Middle Length Sayings*, II, pp. 279-284.

2. The period during which the Teachings of a Buddha are available.



## II. The Essence of the Buddha-Dhamma

The Buddha-Dhamma is subtle, deep and difficult to understand. It is by strictly and diligently following the Noble Eightfold Path that one can

1. come to the realization of the Truth of Suffering or ill,
2. annihilate the Cause of Suffering, and then
3. come to the end of it.

Only the accomplished saint, only the Arahant, can fully understand the Truth of Suffering or ill. As the Truth of Suffering is realized, the causes of Suffering become automatically destroyed, and so, one eventually comes to the end of Suffering or ill. What is most important in the understanding of the Buddha-Dhamma is the realization of the Truth of Suffering or ill through a process of meditation in accordance with the three steps of Sīla, Samādhi and Paññā of the Noble Eightfold Path. As the Buddha put it, “It is difficult to shoot from a distance arrow after arrow through a narrow key hole and not miss once. It is more difficult to shoot and penetrate with a tip of a hair split a hundred times a piece of hair similarly split. It is more difficult to penetrate to the fact that ‘All this is suffering or ill.’ ” He who has, by the practice of the Buddha-Dhamma, passed into the four streams of sanctity and enjoyed the four Fruition states, can appreciate the six attributes of the Dhamma:

1. The Dhamma is not the result of conjecture or speculation, but the result of personal attainments, and it is precise in every respect.
2. The Dhamma produces beneficial results *here and now* for those who practise it in accordance with the techniques evolved by the Buddha.
3. The effect of the Dhamma on the person practising it is immediate in that it has the quality of simultaneously removing the causes of suffering with the understanding of the Truth of Suffering.
4. The Dhamma can stand the test of those who are anxious to try it. They can know for themselves what the benefits are.

5. The Dhamma is part of one's own self, and is therefore susceptible to ready investigation.
6. The Fruits of the Dhamma can be fully experienced by the eight types of Noble Disciples:
- (a) one who has attained the first Noble Path, called Sotāpatti-magga, the Path of Stream-winning,
  - (b) one who has attained the first Noble Fruition State, called Sotāpatti-phala, the Fruition of Stream-winning,
  - (c) one who has attained the second Noble Path, called Sakadāgāmi-magga, the Path of Once-returning,
  - (d) one who has attained the second Noble Fruition State, called Sakadāgāmi-phala, the Fruition of Once-returning,
  - (e) one who has attained the third Noble Path, called Anāgāmi-magga, the Path of Non-returning,
  - (f) one who has attained the third Noble Fruition State, called Anāgāmi-phala, the Fruition of Non-returning,
  - (g) one who has attained the fourth Noble Path, called Arahatta-magga, the Path of Final Emancipation,
  - (h) one who has attained the fourth Noble Fruition State, called Arahatta-phala, the Fruition of Final Emancipation.

### III. On the Path (Training at the Centre)

Whoever is desirous of undergoing a course of training in Buddhist Meditation must go along the Noble Eightfold Path. This Noble Eightfold Path was laid down by the Buddha in his first sermon to the five ascetics (Pañca-vaggiyā) as the means to the end, and all the student has to do is *to follow strictly and diligently* the three steps of Sīla, Samādhi and Paññā, which form the essence of the Noble Eightfold Path.

#### **Sīla (The Precepts)**

1. Right Speech
2. Right Action
3. Right Livelihood



**Samādhi** (Equanimity of Mind)

4. Right Exertion
5. Right Attentiveness
6. Right Concentration

**Paññā** (Wisdom, Insight)

7. Right Aspiration
8. Right Understanding

**Sīla**

For the first step, Sīla, the student will have to maintain a minimum standard of morality by way of a promise to refrain from killing sentient beings, stealing others' property, committing sexual misconduct, telling lies and taking intoxicating drinks. This promise is not, I believe, detrimental to any religious faith. As a matter of fact, we have noticed good moral qualities in the foreigners who have come to the centre for the course of meditation and a promise of this kind was of no moment to them.

**Samādhi**

This is the second step, the development of the power of concentration to the degree of one-pointedness of mind. It is a way of training the mind to become tranquil, pure, and strong, and therefore forms the essence of religious life, whether one be a Buddhist, a Jew, A Christian, a Hindu, a Muslim or a Sikh. It is, in fact, the greatest common denominator of all religions. Unless one can get the mind freed from impurities (Nīvaraṇa) and develop it to a state of purity, he can hardly identify himself with Brahma or God. Although different methods are used by people of different religions, the goal for the development of mind is the same, that is to say, a perfect state of physical and mental calm.

The student at the Centre is helped to develop the power of concentration to one-pointedness by encouraging him to focus his attention on a spot on the upper lip at the base of the nose, synchronizing the inward and outward motion of respiration with the silent awareness of in-breath and out-breath. Whether the energy of life is from mental forces (Saṅkhāra) resulting from one's own actions, as in Buddhism, or from God, as in Christianity, the symbol of life is the same. It is the rhythm, pulsation, or vibration latent in



man. Respiration is, in fact, a reflection of this symbol of life. In the Ānāpāna meditation technique (i.e., respiration mindfulness) which is followed at the Centre, one great advantage is that the respiration is not only natural, but is also available at all times for the purpose of anchoring one's attention to it, to the exclusion of all other thoughts. With a determined effort to narrow down the range of thought waves, first to the area around the nose with respiration mindfulness and gradually, with the wave-length of respiration becoming shorter and shorter, to a spot on the upper lip with just the warmth of the breath, there is no reason why a good student in meditation should not be able to secure one-pointedness of mind in a few days of training.

There are always *pointers* to the progress of this meditation when steered in the right direction, by way of symbols which take the form of something "white" as opposed to anything "black". They are in the form of clouds or cotton wool, and sometimes in shapes of white such as smoke or cobwebs or a flower or disc. But when the attention becomes more concentrated, they appear as flashes or points of light or as a tiny star or moon or sun. If these pointers appear in meditation (with the eyes closed, of course), then it should be taken for granted that Samādhi is being established. What is essential, then, is for the student to try after each short spell of relaxation to get back to Samādhi with the pointer of "light" as quickly as possible. If he can do this, he is quite ready to be switched on to Vipassanā meditation to gain insight into the Ultimate Truth and enjoy the Great Peace of Nibbāna. If he is able to focus his attention *on one point* at the base of the nose *with a minute point* remaining stationary for some time, it is all the better, because at that time he reaches Upacāra Samādhi or Neighbourhood concentration.

"Mind is intrinsically pure," the Buddha said. "It becomes polluted however, by the absorption of impurities (Akusala forces)." In the same way that salt water can be distilled into pure water, so too a student in Ānāpāna meditation can eventually get his mind distilled of impurities and brought to a perfect state of purity.



**Paññā**

Paññā means insight into what is true of nature which is realized only when one has attained the Noble Paths (Magga) and enjoyed the Fruits (Phala) of his endeavours in Buddhist Meditation. Meditation is inseparable from the development of the power of mind towards Samādhi and the intimate study of what is true of nature towards the realization of the Truth.

When the student has reached a certain level of Samādhi, preferably Upacāra Samādhi, the course of training is changed to Vipassanā or Insight. This requires the use of the powerful lens of Samādhi already developed and involves an examination of the inherent tendencies of all that exists within one's own self. He is taught to become sensitive to the on-going processes of his own organism which, in other words, are sub-atomic reactions ever taking place in all living beings. When the student becomes engrossed in such sensations, which are the products of nature, he comes to the realization, physically and mentally, of the Truth that his whole physical being is after all a changing mass. This is the fundamental concept of *Anicca* in Buddhism – the nature of the change that is ever taking place in everything, whether animate or inanimate, that exists in this universe. The corollary is the concept of *Dukkha* – the innate nature of suffering or ill – which becomes identified with life. This is true because of that fact that the whole structure of a being is made up of sub-atomic particles (Kalāpas in Buddhism), all in a state of perpetual combustion. The last concept is that of *Anatta*. You call a substance whatever appears to you to be a substance. In reality there is no substance as such. As the course of meditation progresses, the student comes to the realization that there is no substantiality in his so-called self, and there is no such thing as the core of a being. Eventually he breaks down the ego-centralism in himself – both in respect to mind and body. He then emerges out of meditation with a new outlook – ego-less and selfless – alive to the fact that whatever happens in this Universe is subject to the fundamental laws of cause and effect. He knows with his inward eye the illusory nature of the separate self.

## IV. The Fruits of Meditation

The Fruits of Meditation are innumerable. They are embodied in the discourse on the advantages of a Samaṇa's life, the Sāmañña-phala Sutta.<sup>3</sup> The very object of becoming a Samaṇa or monk is to follow strictly and diligently the Noble Eightfold Path and enjoy not only the Fruition (Phala) of Sotāpatti, Sakadāgāmi and Anāgāmi and Arahatta, but also to develop many kinds of faculties. A layman who takes to meditation to gain insight into the Ultimate Truth also has to work in the same way, and if his potentials are good, he may also enjoy a share of those fruits and faculties.

Only those who take to meditation with good intentions can be assured of success. With the development of the purity and power of the mind, backed by insight into the Ultimate Truth of nature, one might be able to do a lot of things in the right direction for the benefit of mankind.

The Buddha said, "O monks, develop the power of concentration. He who is developed in the power of concentration sees things in their true perspective."

This is true of a person who is developed in Samādhi. It must be all the more so in the case of a person who is developed not only in Samādhi but also in Paññā (Insight).

It is a common belief that a man whose power of concentration is good and who can secure a perfect balance of mind at will can achieve better results than a person who is not so developed. There are, therefore, definitely many advantages that accrue to a person who undergoes a successful course of training in meditation, whether he be a religious man, an administrator, a politician, a businessman or a student.

My own case may be cited as an example. If I have to say something here about myself, it is with a sincere desire to illustrate just what practical benefits can accrue to a person practising Buddhist meditation, and with no other motive whatsoever. The events are factual and, of course, one cannot deny the facts.

---

3. *Dialogues of the Buddha*, I, pp. 65-95.



I took up Buddhist meditation seriously in January 1937. My life sketch in "Who is Who" of the *Guardian Magazine*, December 1961, gives an account of the duties and responsibilities of government which I have been discharging from time to time. I retired from the service of the government on March 26, 1953, on attaining the age of 55, but was re-employed from that date *till now* in various capacities, most of the time holding two or more separate posts equivalent to those of Heads of Departments. At one time I was holding three separate sanctioned appointments of the status of Head of Department for nearly three years, and on another occasion, four such sanctioned posts simultaneously for about a year.

In addition, there were also a good number of special assignments either as a member of Standing Committees in the Departments of the Prime Minister and National Planning or as chairman or member of ad hoc committees. (Please see statement A.)

Dr. Elizabeth K. Nottingham, in her paper "Buddhist Meditation in Burma," asked:

May it (meditation) not possibly help to create a reservoir of calm and balanced energy to be used for the building of a "welfare state" and as a bulwark against corruption in public life?

To this question, in view of statement A placed before you, my answer would definitely be Yes. I can say this with conviction because the achievements in all spheres of work happened to be most outstanding in spite of the fact that each of the posts (Director of Commercial Audit, Chairman of the State Agricultural Marketing Board, and Principal of the Government Institute for Accounts and Audit) is a challenge to any senior officer of government.

I was appointed Director of Commercial Audit, that is, I was Head of the Directorate of Commercial Audit, starting on 11/6/56, with the responsibility of reorganizing the Directorate, which was formed on 4/10/55, with a staff of just 50 men, including only three qualified accountants. The problem was to reorganize the Directorate and raise



the standard of its efficiency to cope with the work of auditing the transactions of the developing Boards and Corporations of Myanmar the annual receipts and payments of which were roughly fifteen and eighteen hundred million kyats respectively in 1955-56.

Next, I was appointed as Chairman of the State Agricultural Marketing Board on 21/6/56 (just 10 days after the appointment as Director of Commercial Audit) to take charge of the affairs of the Board, which were found to be deteriorating; the accounts being in arrears for five years, the surplus stock at the end of the preceding year was 1.7 million tons, and the market price of rice (S.M.S.) having fallen from £60 per ton in 1953 to £34 per ton in 1956. There was also the problem of disunity between the officers and members of subordinate rank.

In 1958, acting upon the recommendation of the Board's Enquiry Commission (headed by the Prime Minister) of which I was a member, the establishment of a Government Institute for Accounts and Audit was brought up. Myanmar was extremely short of accountants and account clerks. The result was that, with the exception of two organizations of pre-war origin, the accounts of the Boards and Corporations were badly in arrears (for 2 to 4 years), and in addition many irregularities came to light. I was accordingly charged, in addition to my own existing duties, with the responsibility of establishing a State Institute of Government Accounts and Audit which was to give training to the officers and staff of all Boards and Corporations in Myanmar. I assumed charge of the post of Principal of the Government Institute for Accounts and Audit on 1/4/58, to do spade work, and the Institute itself was formally opened by the Prime Minister on July 11, 1958.

The results of these undertakings<sup>4</sup> will surely illustrate what "a reservoir of calm and energy" one can create with Buddhist meditation to be used for the building of a "welfare state".

---

4. Please see: (i) Annex A – State Agricultural Marketing Board  
 (ii) Annex B – Directorate of Commercial Audit  
 (iii) Annex C – Government Institute for Training in Accounts and Audit



## V. Human Relations

The attitude towards life of a Buddhist who makes a bid for release during this lifetime differs from that of one who is in the process of accumulating virtues in order to consummate his vow to become a Buddha. For example, Rājagaha and Sāvatti were the chief seats of the Buddha during his lifetime. Rājagaha was the capital of the kingdom of king Bimbisāra, who had made a bid for release during that very lifetime and who attained the first Noble Path and became an Ariya (Noble One). He was very devoted to the Lord Buddha and had built a stupendous monastery, known as the Veluvana Monastery, for the Buddha and his disciples. He accorded pardon to all the citizens who had committed crimes if they joined the order of the Buddha's Saṅgha. He was known as King Abhaya, the Harmless King. He would not harm anybody himself and would avoid encouraging others to harm anybody. His power in administration was his love for humanity.

On the other hand, Sāvatti was the capital of Kosala where Pasenadi was king. He too was very devoted to the Buddha. In fact, the Buddha stayed in Sāvatti longer than elsewhere. This king was in the process of accumulating virtues in order to become a Buddha, and although he would try by all possible means to avoid doing harm to others, when occasion demanded it, he was prepared to suffer himself the consequences of saving those depending on him.<sup>5</sup> Once he stopped at the Buddha's monastery on his way back to the palace after his conquest of the enemy in a battle which took place on the border of his kingdom. He led the army out to fight the enemy in order to save his country and his people from the invaders, failing which, his countrymen would have suffered maltreatment and torture. When he mentioned to the Buddha his conquest over the enemy, the Buddha smiled and told him, "You have made more enemies than you had before the incident." It can therefore be understood that those who are in the process of accumulating virtues cannot, at times, avoid committing

---

5. According to the *Anāgatavamsa* (see the *Journal of the Pali Text Society*, 1886, p. 37).



an offence which would take them to the sub-human planes of existence, and in consequence are prepared to suffer themselves for the offence for the sake of humanity. As to how loving kindness reinforced with the power of Truth can do something tangible in the domain of human relations, let me cite a few of my own experiences.

I was required by the Prime Minister to investigate the many irregularities suspected in the State Agricultural Marketing Board, and accordingly I was appointed on 15/8/55 to be Chairman of the S.A.M.B. Special Enquiry Committee. The reports made by me to the government led to further enquiries by the Bureau of Special Investigations, and their enquiries led to the arrest of four Officers of the Board, including the General Manager, during the time of the annual conference of the Board's Officers. This was so resented by the officers in conference that they submitted their resignations *en masse* from their appointments under the Board. This action by the officers created an impasse and the situation was aggravated when the Union of Employees of the Board gave support to their cause through their all Myanmar annual conference being held at Pegu. The government decided to accept their resignations, and this decision upset most of the officers, who half-heartedly had taken that course of action. Eventually, after some negotiations by third parties, they withdrew their resignations and surrendered themselves to the government for a token penalty.

It was in this atmosphere that I had to join the State Agricultural Marketing Board as its Chairman, before I could forget their slogans denouncing the Special Enquiry Committee and the Bureau of Special Investigations. I had no grudge, however, against anybody, because I had worked for the best interests of the country and was sure that I could prevail upon them with my point of view that my acceptance of the offer of the post of Chairman of the Board was to save the situation of the Board and the country at that critical juncture, and to work for the efficiency and welfare of the employees, as well as the other people connected with the business of the Board. In point of fact,



after a few meetings with the representatives of these bodies, I should say I had really turned the tide. The officers and the staff were reunited and there was co-ordination between the Board and the millers and other traders. New plans were drawn up and improved techniques introduced. The results were better than what anyone could have dared imagine. These results have already been mentioned in the section "The Fruits of Meditation." As a result of their whole-hearted co-operation and unrelenting effort which contributed to the success of the undertaking I had very strongly recommended, the government very kindly granted the title of "Wunna Kyaw Htin" to the two officers of the Board, one of whom was the Deputy General Manager (administration) and the other was the President of the State Agricultural Marketing Board Employees' Union. Employees' Unions normally run counter to the government, and I presume such a case of awarding a title to the President of an Employees' Union must be rare.

For the Directorate of Commercial Audit, the case is not at all difficult. There is a Buddhist Society, many of the members of which are my disciples in meditation, and there is also a Social Club, where there is a brotherly feeling among all the officers and staff of the Directorate. Religious functions are held annually where one and all join hands for the common objective, and twice a year they pay homage to the Director, both as a Teacher and as the Head of the Organization. The Social Club arranges annual trips in a chartered launch or other means of transportation to out-stations for relaxation where members of the employees' families also join them, and a pleasant atmosphere is created for all. All this helps to promote understanding and pave the way for efficiency in the Directorate.

For the Institute of Accounts and Audit, where teachers with extraordinary patience and goodwill are required apart from their qualifications and teaching experience, the Vice-Principal and the lecturers are mostly those who have taken courses of meditation at the Centre. For all types of students the good intentions of the teachers prevail on them and the response of the students in all the classes has been consistently excellent. From the date of the inception of the



Institute, there has not been a single complaint from the students. On the other hand, at the close of each course of study there are parties held by the students in honour of the Principal and the teachers, where they invariably express their gratitude for the kindness shown to them and the pains taken to help them understand their lessons thoroughly.

I have no doubt, therefore, that meditation plays a very important rôle in the development of the mind to enable one to have the best in human relations.

## **VI. By-Products**

In the section "The Fruits of Meditation," I have explained what the advantages of meditation can be. I would particularly refer to the advantages of meditation as mentioned in the *Sāmañña-phala Sutta* (the discourse on the Advantages of a Samana's Life) and the records of appreciation by foreigners in the "Introduction to the International Meditation Centre." What I am going to state here concerns the very minor by-products of meditation relating to physical and mental ills. This is not the age for showing miracles, such as rising into the air and walking on the surface of the water which would be of no direct benefit to people in general. But if the physical and mental ills of men could be removed through meditation, it should be something for one to ponder.

According to the Buddhist way of thinking, each action, whether by deed, word or thought, produces or leaves behind a force of action (*Saṅkhāra*) which goes to the credit or debit account of the individual according to its good or bad objective. This invisible something, which we call *Saṅkhāra* or forces of action, is the product of the mind, with which each action is related. It has no element of extension. The whole universe is permeated with the forces of action of all living beings. The causal theory of life has its origin, we believe, in these forces – each individual absorbing continually the forces of his own actions and at the same time releasing new forces of actions by deeds, words and thoughts creating, so to speak, an unending cycle of life with pulsation, rhythm and vibration as its symbol.



Let us take the forces of good actions as positive and the forces of bad actions as negative. Then we get what we may call the positive and negative reactions which are always taking place everywhere in the universe. They are taking place in all animate and inanimate objects – in my body, in your body and in the bodies of all living beings. When one can understand these concepts through a proper course of meditation, he knows nature as it truly is. With the awareness of the Truth of Anicca and/or Dukkha and/or Anatta, he develops in himself what we may call the sparkling illumination of Nibbāna Dhātu, a power that dispels all impurities or poisons, the products of bad actions which are the source of one's physical and mental ills. Just as fuel is burnt away on ignition, the negative forces (impurities or poisons) within are eliminated by the Nibbāna Dhātu which one generates with the true awareness of Anicca in the course of meditation. This process of elimination should go on until such time as both the mind and body are completely cleansed of such impurities or poisons.

Among those who have taken courses of meditation at the Centre, there were some who were suffering from complaints such as hypertension, T.B., migraine, thrombosis, etc. They became relieved of these even in the initial course of ten days. If they maintain the awareness of Anicca and take longer courses of meditation at this Centre, there is every likelihood of the diseases being rooted out in the course of time. Since anything which is the root cause of one's own physical and mental ills is Samudaya (the origin of suffering), and since this Samudaya can be removed by the Nibbāna Dhātu which one generates in true Buddhist Meditation, we make no distinction between this or that disease. One aspect of meditation is Samudaya Pahātabba, which literally means, "for the removal of the causes of suffering."

A note of caution is necessary here. When one develops Nibbāna Dhātu, the impact of this Nibbāna Dhātu upon the impurities and poisons within his own system will create a sort of upheaval which must be endured. This upheaval tends to increase the sensitivity to the radiation, friction, and vibration of the sub-atomic units within. This will grow

in intensity, so much so that one might feel as though his body were just electricity and a mass of suffering. In the case of those who have diseases, such as those mentioned above, the impact will be all the stronger and, at times, almost explosive. Nevertheless, enduring it, one becomes alive to the fact that a change is taking place within himself for the better, and that the impurities are gradually diminishing, and that he is slowly but surely getting rid of the disease.

Mankind today is facing the danger of radioactive poisons. If such poisons absorbed by a man exceed the maximum permissible concentration (m.p.c.), he enters the danger zone.

I have a firm belief that the Nibbāna Dhātu which a person in true Buddhist Meditation develops is *Power* that will be strong enough to eradicate the radioactive poisons, if any, in him.



## The Essentials of Buddha-Dhamma in Practice

Anicca, Dukkha and Anattā are the three essential elements in the Buddha's teachings. —

If you know Anicca (Impermanence) *truly*, you know Dukkha (Unsatisfactoriness) also as a sequel and Anattā (No-self) as the ultimate truth. It takes time to understand the three together. Anicca is, of course, the essential factor which must be first experienced and understood by practice. A mere reading of the books on Buddhism or book-knowledge of the Buddha-Dhamma will not be enough for the understanding of true Anicca because the experiential aspect will be missing. It is only through experience and understanding of the nature of Anicca as an ever-changing process within your very self that you can understand Anicca in the way the Buddha would like for you to understand it. This understanding of Anicca can be developed, as in the days of the Buddha, by persons who have no book-knowledge whatsoever of Buddhism.

To understand Anicca, one must follow strictly and diligently the Eightfold Noble Path which is divided into the three steps of Sīla, Samādhi, and Paññā.

Sīla or virtuous living is the base for Samādhi, that is, control of the mind to one-pointedness. It is only when Samādhi is good that one can develop Paññā (Wisdom). So, Sīla and Samādhi are the prerequisites for Paññā. By Paññā is meant the understanding of Anicca, Dukkha and Anattā through the practice of Vipassanā.

Whether a Buddha has arisen or not, the practice of Sīla or Samādhi is present in the world of mankind. In fact, they

are the common denominators of all religious faith. They are, however, not the means for the end – the end of suffering.

In his search for this end of suffering, Prince Siddhattha found this out and he worked his way through to find the Path which leads to the end of suffering. After solid work for six years, he found the way out, became completely enlightened and *then* taught men and gods to follow the Path which leads them to the end of suffering.

In this connection I should like to explain that each action, either by deed, word or thought, leaves behind a force of action, Saṅkhāra (or Kamma), for everyone, which becomes the source of the supply of energy to sustain life, which is inevitably followed by suffering and death. It is by the development of the power inherent in the understanding of Anicca, Dukkha and Anattā that one is able to rid oneself of the Saṅkhāra which becomes accumulated in one's own personal account. This process begins with the true understanding of Anicca while further accumulations of fresh actions and the reduction of the supply of energy to sustain life are taking place simultaneously from time to time and from day to day. It is, therefore, a matter of a lifetime or more to get rid of all of one's own Saṅkhāra or Kamma. He who has got himself rid of all Saṅkhāra (or Kamma) comes to the end of suffering, because by then, there is no remainder of his Saṅkhāra to give the necessary life energy to sustain him in any form of life. This end of suffering is reached by the Buddha and the Arahants on the termination of their lives, when they pass into Parinibbāna. For us of today, who take to Vipassanā meditation, it should suffice if we can understand Anicca very well and reach the stage of an Ariya (Noble One): a Sotāpatti-puggala (the first stage of Enlightenment), one who will not live more than seven lives to come to the end of suffering.

This Anicca, which opens the door to the understanding of Dukkha and Anattā, and then leads to the end of suffering eventually, can be encountered only through a Buddha or, after he has passed away, through his teachings for as long as those aspects relating to the Eightfold Noble Path



and the 37 Factors of Enlightenment (Bodhi-Pakkhiya) remain intact and are available to the aspirant.

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

*Vaya-dhamma saṅkhāra;  
Appamādena sampādetha.*

Decay or Anicca is inherent in all component things.  
Work out your own salvation with diligence.

*Digha-nikāya, Sutta 16<sup>6</sup>*

This is in fact the essence of all his teachings during the forty-five years he taught. If you will keep up the awareness of Anicca that is inherent in all component things, you are sure to reach the goal in the course of time.

In the meantime, as you develop in the understanding of Anicca, your insight into "what is true of nature" will become greater and greater. So much so that eventually you will have no doubt whatsoever of the three characteristics of Anicca, Dukkha and Anattā. It is only then that you are in a position to go ahead for the goal in view.

Now that you know Anicca as the first essential factor, you should try to understand what Anicca is with clarity and as extensively as possible – so as not to get confused in the course of practice or discussion.

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

To make my work of explanation easy for the present-day generation, I might draw attention to the opening sentences of the chapter "Atomic Contents" in the book *Inside the Atom* by Isaac Asimov and also to a portion of the contents

---

6. *Dialogues of the Buddha*, II, p. 173

at page 159 of the book about chemical reactions going on at the same time in all parts of the body of a living creature such as a human being.

This should be sufficient to bring home the point of view that all things, different as they are, are made of tiny particles called "atoms." These atoms have been proved by science to be in a state of arising and dissolution or change. We should accordingly accept the concept of the Buddha that all component things are subject to change, decay or Anicca.

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

It is only when the eight nature elements (which have merely the characteristics of behaviour) are together that the entity of a Kalāpa (the tiniest particle of matter in the physical plane) is formed. In other words, the co-existence for a moment of these eight nature elements of behaviour makes a mass, just for that moment, which in Buddhism is known as a Kalāpa. The size of a Kalāpa is about 1/46,656th part of a particle of dust from the wheel of a chariot in summer in India. The life span of a Kalāpa is a moment, there being a trillion such moments in the wink of an eye of a human being. These Kalāpas are all in a state of perpetual change or flux. To a developed student in Vipassanā meditation they can be felt as a stream of energy. The



human body is not an entity as it seems to be, but a continuum of an aggregate of matter (Rūpa) with the life force (Nāma) co-existing.

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

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

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

In Vipassanā meditation, one contemplates not only the changing nature (Anicca) of Rūpa or matter, but also the changing nature (Anicca) of Nāma, thought-elements of attention projected towards the process of change of Rūpa

or matter. At times the attention will be on the Anicca of Rūpa or matter only. At times the attention may be on the Anicca of thought-elements (Nāma). When one is contemplating the Anicca of Rūpa or matter, one realizes *also* that the thought-elements arising simultaneously with the awareness of the Anicca of Rūpa or matter are also in a state of transition or change. In that case you are knowing Anicca of both Rūpa and Nāma together.

All I have said so far relates to the understanding of Anicca through the body-feelings, to the understanding of the process of change of Rūpa or matter, and also of the thought-elements depending upon such changing processes. You should know also that Anicca can be understood through other types of feeling as well.

Anicca can be developed through feeling

- (i) by contact of visible form with the sense organ of the eye,
- (ii) by contact of sound with the sense organ of the ear,
- (iii) by contact of smell with the sense organ of the nose,
- (iv) by contact of taste with the sense organ of the tongue,
- (v) by contact of touch with the sense organ of the body,
- (vi) by contact of thought with the sense organ of the mind.

In fact, one can develop the understanding of Anicca through any of the six organs of sense. In practice, however, we have found that, of all types of feelings, the feelings of the contact of touch with the component parts of the body in a process of change covers a wide area for introspective meditation. Not only that, the feeling by contact of touch (by way of the friction, radiation and vibrations of the Kalāpas within) with the component parts of the body is more tangible than other types of feeling, and therefore a beginner in Vipassanā meditation can come to the understanding of Anicca more easily, through body feelings of the nature of change of Rūpa or matter. This is the main reason why we have chosen the body feeling as a medium for the quick understanding of Anicca. It is open to anyone



to try other means, but my suggestion is that one should have oneself well established in the understanding of Anicca through body feelings before an attempt is made through other types of feeling.

There are ten levels of knowledge of Vipassanā, namely:

- (i) Sammasana: the appreciation of Anicca, Dukkha and Anattā by close observation and analysis, of course, theoretically.
- (ii) Udayābbaya: knowledge of the arising and dissolution of Rūpa and Nāma.
- (iii) Bhaṅga: knowledge of the fast-changing nature of Rūpa and Nāma – as a swift flow of current or a stream of energy.
- (iv) Bhaya: knowledge of the fact that this very existence is dreadful.
- (v) Ādīnava: knowledge of the fact that this very existence is full of evils.
- (vi) Nibbidā: knowledge of the fact that this very existence is disgusting.
- (vii) Muññitu-kamyatā: knowledge of the urgent need to escape from this very existence.
- (viii) Patisaṅkhā: knowledge of the fact that the time has come to work with full realization for salvation with Anicca as the base.
- (ix) Saṅkhārupekkhā: knowledge of the fact that the stage is now set to get detached from Saṅkhāra and to break away from ego-centralism.
- (x) Anuloma: knowledge that would accelerate the attempt to reach the goal.

These are the levels of attainment that one gets through during the course of Vipassanā meditation, which in the case of those who reach the goal in a short time can be known only in retrospect. With progress in the understanding of Anicca, one gets through these levels of attainment; subject, however, to adjustments or help at certain levels by a competent teacher. One should avoid looking forward to such attainments in anticipation, as this will distract him from the continuity of awareness of Anicca which alone can and will give him the desired reward.

Now let me deal with Vipassanā meditation from the point of view of a householder in everyday life and explain the benefit one can derive from it, here and now, in this very lifetime.

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

The world is now facing serious problems – threatening mankind. It is just the right time for everyone to take to Vipassanā meditation and learn how to find a deep pool of quiet in the midst of all that is happening today. Anicca is inside of everybody. It is with everybody. It is within reach of everybody. Just a look into one's own self and there it is – Anicca to be experienced. When one can feel Anicca, when one can experience Anicca and when one can become engrossed in Anicca, one can at will cut away from the world of ideation outside. Anicca is for the householder – the gem of life which he will treasure to create a reservoir of calm and balanced energy for his own well-being and for the welfare of society. Anicca, when properly developed, strikes at the root of one's physical and mental ills and removes gradually whatever is bad in him, that is, the sources of such physical and mental ills. In the lifetime of the Buddha there were some 90 million people in Sāvatti and places around, in the kingdom of Pasenadi Kosala. Of them, about 50 million were Ariyas who had passed into the stream of Sotāpatti. The number of householders who took to Vipassanā meditation must therefore have been more.

Anicca is not reserved for men who have renounced the world for the homeless life. It is for the householder as well. In spite of drawbacks that make a householder restless in these days, a competent teacher or guide can help a student to get Anicca activated in a comparatively short time. Once he has got it activated, all that is necessary would be for him to try and preserve it, but he must make it a point, as soon as time or opportunity presents itself for further progress, to work for the stage of Bhaṅga – the third level of knowledge in Vipassanā. If he reaches this



level, there will be little or no problem because he should then be able to experience Anicca without much ado and almost automatically. In this case Anicca shall become his base, for return thereto as soon as the domestic needs of daily life, all physical and mental activities, are over. There is likely, however, to be some difficulty with one who has not as yet reached the stage of Bhaṅga. It will be just like a tug-of-war for him between Anicca within and physical and mental activities outside the body. So, it would be wise for him to follow the motto of "Work while you work; play while you play." There is no need for him to be activating Anicca all the time. It should suffice if this could be confined to the regular period or periods set apart in the day or night for the purpose. During this time at least, an attempt must be made to keep the mind/attention inside the body with the awareness exclusively of Anicca, that is to say, his awareness of Anicca should be from moment to moment, or so continuous it does not allow for the interpolation of any discursive or distracting thoughts which are definitely detrimental to progress. In case this is not possible, he would have to go back to respiration mindfulness, because Sīla is the key to Samādhi. To get good Samādhi, Sīla has to be perfect, since for good Anicca, Samādhi must be good. If Samādhi is excellent, awareness of Anicca will also become excellent.

There is no special technique for activating Anicca other than the use of the mind set to a perfect state of balance and attention projected to the object of meditation. In Vipassanā the object of meditation is Anicca and therefore in the case of those used to drawing back their attention to body feeling, they can feel Anicca directly. In experiencing Anicca on or in the body, it should first be in the area where one can easily get his attention engrossed, changing the areas of attention from place to place, from head to feet and from feet to head, at times probing into the interior. At this stage, it must be clearly understood that no attention is to be paid to the anatomy of the body but right to the formation of matter (Kalāpas) and the nature of their constant change. If these instructions are observed, there will surely be progress, but the progress depends also on one's

Pāramīs (Perfections) and the devotion of the individual to the work of meditation. If he attains high levels of knowledge, his power to understand the three characteristics of Anicca, Dukkha and Anattā will increase and he will accordingly come nearer and nearer to the goal of Ariya – which every householder should keep in view.

This is the age of science. Men today have no utopia. They will not accept anything unless the results are good: concrete, vivid, personal and here and now.

When the Buddha was alive, he said to the Kālāmas:

Now look, you Kālāmas. Be not misled by report or tradition or hearsay. Be not misled by proficiency in the collections, nor by reason or logic, nor after reflection on and approval of some theory; nor because it conforms with one's inclination nor out of respect for the prestige of a teacher.

But Kālāmas, when you know for yourselves, these things are unwholesome, these things are blameworthy, these things are censured by the intelligent; these things when practiced and observed are conducive to welfare and happiness; then Kālāmas should you, having practiced them, abide therein.

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

**MAY ALL BEINGS BE HAPPY AND MAY PEACE  
PREVAIL IN THIS WORLD.**



