မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း-သီရိလင်္ကာ (MSAS)

BUDDHIST MEDITATIVE TRADITIONS

မိတ်ဆက်

အရှင် မုနိန္ဒဃောသာလင်္ကာရ (ကူမဲ)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

MSAS ၏ အမှာစာ

မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း – သီရိလင်္ကာ (MSAS) သည် ဗုဒ္ဓဘာသာလေ့လာရေး မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွန် (MA) တန်းအတွက် သင်ခန်းစာများကို မြန်မာဘာသာဖြင့် မိတ်ဆက်ပေးသည့် ဘာသာရပ်မိတ်ဆက် စာအုပ်လေးများကို စာဖတ်သူတို့၏ လက်ထဲသို့ ထည့်ပေးနိုင်ပါတော့မည်။ မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း – သီရိလင်္ကာ (MSAS) သည် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ငါးရပ်တို့ဖြင့် ဗုဒ္ဓစာပေလေ့လာရေး မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွန်တန်းအတွက် သင်ခန်းစာများကို မြန်မာကျောင်းသားများအား မြန်မာဘာသာဖြင့် မိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်ငါးရပ်တို့တွင် စာဖတ်သူများအတွက် ရည်ရွယ်ချက် (၂) ခုရှိပါသည်။ စာရေးသူများအတွက် ရည်ရွယ်ချက်သုံး (၃) ခု ရှိပါသည်။ စာဖတ်သူများအတွက် ရည်ရွယ်ချက်နှစ်(၂)ခုတို့မှာ

၁။ မြန်မာကျောင်းသားရဟန်းတော်များနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင်ဆရာလေးများ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် ချဉ်းကပ်လေ့လာသည့် ဗုဒ္ဓစာပေလေ့လာရေး နည်းစနစ်များ (methodology) ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ နားလည်၍ လက်တွေ့နေ့စဉ်ဘဝတွင် အကျိုးရှိရှိအသုံးချနိုင်စေရန်နှင့် ၂။ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွန်တန်းကို တက်ရောက်လေ့လာနေကြသော မြန်မာရဟန်းတော်များနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင် ဆရာလေးများအတွက် ပညာရှင်များပို့ချပေးကြသည့် ဘာသာရပ်ကို စနစ်တကျ ပိုမိုနားလည်လာစေရန်နှင့် စာမေးပွဲအောင်မြင်မှုကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက အထောက်အကူပြုစေရန်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

စာရေးသူများအတွက် အဓိကရည်ရွယ်ချက် (၃) ခုတို့မှာ ၁။ ဘာသာရပ်တစ်ခုကို "ကျောင်းသားစိတ်" မှ "ပညာရှင်စိတ်"သို့ ကူးပြောင်းကာ ပညာရှင်ဆန်သည့် ချဉ်းကပ်နည်း (professional approach) ဖြင့် လေ့လာ၍ လူမှန်နေရာမှန်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု (professionalism) ကို တည်ဆောက်နိုင်စေရန်၊ ၂။ စာရေးသူများသည် စိတ်ဝင်စားရာနယ်ပယ်ကို စူးစမ်းရေးသားခြင်းဖြင့် သုတေသနစွမ်းရည် (research skills) မြှင့်တင်၍ အနာဂတ်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော သုတေသနစာတမ်းများ ရေးသားနိုင်စေရန်နှင့် ၃။ မြန်မာစာဖြင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ရေးသားနိုင်စွမ်းတိုးတက်စေရန်၊ ခေတ်ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်း၊ မှန်ကန်၊ ကျစ်လျစ်သော မြန်မာစကားပြေအရေးအသားဖြင့် ရေးသားတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက် စာအုပ်လေးများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးကြသော ဆရာတော်များအားလုံးတို့၏ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ အများအတွက် အချိန်ပေး၍ ကိုယ်ကျိုးစွန့်မှု၊ မအားလပ်သည့်ကြားမှ မလျှော့တမ်း ကြိုးစားအားထုတ်မှုတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကျိုးရလဒ်ဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာရပ် အသီးသီးကို အချိန်ပေး၍ စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ရေးသားပေးကြသည့် စာရေးသူဆရာတော်များ အားလုံးကို MSAS အဖွဲ့အစည်းက အထူးပင်ကျေးဇူး တင်ရှိပါသည်။ မြန်မာကျောင်းသား ရဟန်းတော်များနှင့် သာသနာ့ဒွယ်ဝင်ဆရာလေးများ မဟာဝိဇ္ဇာတန်းကို တက်ရောက် လေ့လာရင်း အကြောင်းအရာများကို မြန်မာစာဖြင့် တစ်ဖက်တစ်လမ်းက အလွယ်တကူ လေ့လာနိုင်ရန် အချိန်မီ ဖြန့်ဝေနိုင်ခြင်းအတွက် MSAS တစ်ဖွဲ့လုံးက အထူးပင်ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ ဤသင်္ခန်းစာမိတ်ဆက်စာအုပ်လေးများသည် မြန်မာနိုင်ငံက စာသင်သားရဟန်းတော်များ

သာသနာ့နွယ်ဝင်ဆရာလေးများနှင့် ဗုဒ္ဓစာပေကို စိတ်ဝင်စားကြသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်လည်း ဗုဒ္ဓစာပေကို ပညာရှင်ဆန်ဆန် လေ့လာချဉ်းကပ်နည်း၊ ခေတ်အမြင်ဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်းများအတွက် တစ်ထောင့်တစ်နေရာက အကျိုးပြုလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ဤဘာသာရပ်မိတ်ဆက်စာအုပ်လေးများ၏ မူပိုင်ခွင့်အားလုံး (copyright) သည် စာရေးသူအသီးသီးကသာ ပိုင်ဆိုင်ကြပါသည်။ စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်း၊ ပြန်လည်ကူးယူဖော်ပြခြင်း၊ အခြားသော စီးပွားဖြစ်အသုံးပြုမှုများအတွက် စာရေးသူများကို email မှတဆင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်၍ ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံပေးကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက်များတွင် ပါရှိသည့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းအချို့သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အစဉ်အလာစာပေလေ့လာရေးပုံစံနှင့် အနည်းငယ်ကွဲလွဲနေနိုင်ပါသည်။ စာပေလေ့လာပုံ၊ ချဉ်းကပ်ပုံ၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပုံ၊ စာပေအယူအဆ အနည်းငယ်ကွဲလွဲမှုများလည်း တွေ့ရှိရနိုင်ပါသည်။ ထိုကွဲလွဲမှုများ၏ နောက်ကွယ်က အဓိကအကြောင်းတရားကိုပါ ဝေဖန်ဆန်းစစ်၍ စိတ်နှလုံးတံခါးဖွင့်ကာ ဖတ်ရှုလေ့လာကြစေချင်ပါသည်။

စာရေးသူဆရာတော်လေးများသည် ပညာရှင်စာရေးဆရာများ မဟုတ်ကြပါ။ မိမိတို့၏ ပါရဂူ (PhD) သုတေသနကျမ်းကို ပြုစုကြလျက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းက မြန်မာကျောင်းသားများ အဆင်ပြေစေရန် စေတနာအရင်းခံဖြင့် ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက်များကို ရေးသားကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်အဖြစ် ဖြန့်ဝေသည့်အခါတွင်လည်း မိမိတို့သုတေသနကျမ်းကိစ္စကို အချိန်ပေးနေရသည့်အတွက် ပြန်လည်မွမ်းမံခြင်း စသည်တို့ကို အချိန်လုံလုံလောက်လောက် မပေးနိုင်ခဲ့ကြပါ။ ထို့ကြောင့်

ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက် စာအုပ်လေးများတွင် အချို့သော အားနည်းချက်များကို တွေ့မြင်ရနိုင်ပါသည်။ ထိုအားနည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက်များကို ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးကြပါရန် စာဖတ်သူများကို မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာဘိက္ခုသောပါက (ကထိက)

ဥက္ကဋ္ဌ

မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း – သီရိလင်္ကာ (MSAS)

26.06.2026.

စာပြုစုသူ၏ အမှာစာ

ဤစာအုပ်ငယ်သည် သီရိလင်္ကာမြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း (MSAS) မှ ၂၀၂၅-၂၀၂၆ ပညာသင်နှစ်အတွင်း အောင်မြင်စွာ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော ပညာရေးအစီအစဉ် (Educational Program) များထဲမှ မဟာဝိဇ္ဇာ (M.A.) တက်ရောက်နေကြသည့် ရဟန်းရှင်လူ ကျောင်းသားများအတွက် ရည်ရွယ်၍ မျှဝေခဲ့သော ဘာသာရပ်မိတ်ဆက်ကဏ္ဍ မှ ဆောင်းပါးများကို တစ်ပေါင်းတည်း စုစည်းဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ တရားရှုမှတ်မှုသမိုင်းကြောင်းနှင့် ကျင့်စဉ်များကို ဖော်ညွှန်းသည့် MABS:Buddhist Meditative Tradition ဘာသာရပ်၏ သခ်ၤန်းစာများကို အနှစ်ချုပ်လေ့လာနိုင်ရန် စနစ်တကျ ပြုစုထားသည့် စာစောင်ငယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်အတွင်း၌ ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ် (Subject Title) နှင့်အညီ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ထင်ရှားသော လမ်းစဉ်ကြီးများဖြစ်ကြသည့် ထေရဝါဒ (Theravãda) နှင့် မဟာယာန (Mahãyãna) ဆိုင်ရာ တရားရှုမှတ်နည်း လမ်းကြောင်းအသွယ်သွယ်တို့ကို အခြေခံကျနစွာ တစေ့တစောင်း လေ့လာမှတ်သားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်၏ သဘာဝအမှန်ကို ရှာဖွေရာတွင် ရှေးယခင် မိရိုးဖလာ အယူအဆများမှသည် ခေတ်အဆက်ဆက် ကွဲပြားလာသော ရှုကွက်များကို

ကွဲပြားခြားနားပုံနှင့်တကွ ဖတ်ရှုရမည် ဖြစ်သဖြင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အကြောင်းအရာများကို လေ့လာမှတ်သားနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် 2024-2025 ပညာသင်နှစ်တွင် PGIPBS မှပို့ချခဲ့သော Buddhist Meditative Tradition သင်ခန်းစာတို့ကိုအခြေခံပြုစုထားသော စာအုပ်ငယ်မျှသာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ရှုမှတ်နည်းလမ်းစဉ်အားလုံးကို အလုံးစုံ ခြုံငုံမိနိုင်မည် မဟုတ်ပါသော်လည်း၊ ပိုမိုနက်ရှိုင်းပြီး ကျယ်ပြန့်သော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာများကို ဆက်လက်လေ့လာလိုသူများအတွက်မူ သံလိုက်အိမ်မြှောင်သဖွယ် လမ်းညွှန်ပြသပေးနိုင်မည့် အဖိုးတန်ခြေလှမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု အခိုင်အမာ ယုံကြည်မိပါသည်။

အဆုံးသတ်အနေဖြင့် ယခုကဲ့သို့ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ရလဒ်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာအောင် အဖက်ဖက်မှ ပံ့ပိုးကူညီပေးခဲ့သည့် သီရိလင်္ကာမြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း (MSAS) အား အထူးပင် ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိအပ်ပါသည်။

ကျောင်းသား ညီတော်၊ နောင်တော်အားလုံးသည်လည်း သက်ဆိုင်ရာ ပညာရပ်နယ်ပယ်အသီးသီး၌ မိမိတို့၏ ဝါသနာ၊ အလုပ်တို့ ထပ်တူကျကာ ထူးချွန်ပေါက်မြောက် အောင်မြင်ကြပြီး၊ မိမိတို့ လေ့လာဆည်းပူးထားသမျှသော

စာပေအသိ၊ အကျင့်အသိတို့ကို မိမိနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးရှိစွာ ပြန်လည်အသုံးချနိုင်ကြပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။

မေတ္တာဖြင့်

ဦးမုနိန္ဒဃောသာလင်္ကာရ

munindaghosalankara577@gmail.com

မာတိကာ

MSAS ၏ အမှာစာ ၂

စာပြုစုသူ၏ အမှာစာ ၆

မာတိကာ ၉

(၁) ဘာသာရပ်မိတ်ဆက် ၁၃

(၂) ဗုဒ္ဓဘာသာစိတ်အယူအဆ (Buddhist Theories of Mind) ၁၇

အမြင်ကွဲပြားခြင်း၏အကြောင်းတရား ၁၈
တုန့်ပြန်မှုမှားခြင်း၏အကြောင်းတရား ၁၈
Meditationကို ဘယ်လိုလေ့လာမလဲ ၁၉
စိတ်၏သဘာဝကိုလေ့လာခြင်း (nature of the mind) ၂၀
စိတ်ကို ပုံစံ၃မျိုးဖြင့် လေ့လာခြင်း (Three functions of the mind) ၂၀
စိတ်ဖြစ်ပုံကို ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း ၂၂
စိတ်ကိုအရောင်ဆိုးသောတရားများ ၂၂
ညစ်နွမ်းသောစိတ် သို့မဟုတ် အတ္တဗဟိုပြုစိတ် ၂၃
ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏အတ္တဗဟိုပြုစိတ်ကိုပယ်နည်း ၂၃
လေ့လာရခြင်း၏အကျိုး ၂၄
ဖတ်သင့်သောစာအုပ်များ ၂၅

(၃) ဗုဒ္ဓကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အယူဝါဒနောက်ခံ ၂၆

ဒုက္ခဆိုတာ ဘာလဲ? ၂၆
လက်တွေ့ဘဝဒုက္ခများ ၂၆
ဒေသနာတော်လာ ဒုက္ခ၃-မျိုး ၂၇
၁။ ဒုက္ခဒုက္ခ-ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ ၂၇
၂။ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ ၂၈
၃။ သင်္ခါရဒုက္ခ ၂၈
ဒုက္ခကို သိမြင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပထမသစ္စာတရား ၂၉
ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား ၃၀
ဒုက္ခချုပ်ရာဋ္ဌာန ၃၀
ဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့် ၃၀
မဂ္ဂင် (၈) ပါးနှင့် သိက္ခာ ၃ပါး ၃၁
ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပံ့ပိုးပေးသောအရာများ ၃၃

(၄) ရှေးဦးဗုဒ္ဓဘာဝနာ (Early Buddhist Meditation) ၃၄

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ၏ အရေးပါပုံ ၃၄
ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သောပုံစံများ ၃၆
ပါဠိတော်၌တိုက်ရိုက်လာသော ကမ္မဋ္ဌာန်းများ ၃၇
ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ & သမာဓိ & ဈာန်လေးပါး ၃၈
ဈာန်နှင့် ဉာဏ်ကြားထဲက ဆက်နွယ်မှု ၃၉
သတိပဋ္ဌာန် & ဝိပဿနာ & ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် ၄၀

(၅) ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းများ (Theravada Meditation) ၄၂

အရှင်ဗုဒ္ဓဃောသ ၄၃
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ဖော်ပြထားသော သိမှတ်ဖွယ်ရာများ ၄၄
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းလာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ..... ၄၆
ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ နှင့် နိမိတ်၃ပါး ၄၇
သမာဓိအဆင့် ၃မျိုး ၄၇
နိမိတ်နှင့် သမာဓိဘာဝနာတွဲစပ်ပုံ ၄၈
ပညာကျင့်စဉ်များ ၄၈
ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တွဲစပ်ပုံ ၄၈

(၆) တရားအားထုတ်နည်းအမျိုးမျိုး Variety of Theravada Meditation Techniques ၅၁

အနုဿတိ၁၀ပါး ၅၁

(၇) သမထနှင့် ဝိပဿနာ ၆၁

သမထ၊ ဝိပဿနာတို့၏ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်များ ၆၂
သမထ၊ ဝိပဿနာနှစ်မျိုးကြားက ကွဲပြားခြားနားမှု ၆၃
သမထ၊ ဝိပဿနာတို့၏ ဆက်နွယ်မှု ၆၅
၁၉ - ရာစုနောက်ပိုင်း ဝိပဿနာရွေ့လျားမှု ၆၈

(၈) မျက်မှောက်ခေတ်ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများ (Contemporary Theravada Meditation Teachers) ၇၀

မိုးညှင်းဆရာတော် (၁၈၇၃-၁၉၆၄) ၇၁
ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ်များ ၇၂
မဟာစည်ဆရာတော် (၁၉၀၄-၁၉၈၂) ၇၃
ဆရာတော်၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ်များ ၇၅
ဝိပဿနာရှုနည်းတွင် အဓိက သုံးချက် ၇၅
Ajahn Chah ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း ၇၈

(၉) တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားရှုမှတ်နည်းများ ၁ (Meditation in Chinese Buddhism) ၈၁

မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ (Mahayana Tradition) ၈၂

မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ တရုတ်ပြည်သို့ဝင်ရောက်လာပုံ ၈၂

တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဓိကကျောင်းတော်ကြီးများ ၈၃

Meditation နည်းစနစ်များနှင့် ကျင့်စဉ်များ ၈၄

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာသယ်ယူခဲ့သော ရဟန်းတော်များ ၈၄

ဖတ်သင့်သောစာအုပ်များ ၈၇

(၁၀) တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားရှုမှတ်နည်းများ (၂) Meditation in Chinese Buddhism ၈၈

Zhiyi ၏ သမာဓိလေးပါးကျင့်စဉ် ၈၉

Nianfo ကျင့်စဉ် ၉၁

Zunshi ၏ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကျင့်စဉ် ၉၂

Repeated နှင့် Loud Recitation ကျင့်စဉ် ၉၃

(၁၁) Chan နှင့် Zen ဗုဒ္ဓဘာသာ - မြစ်ဖျားခံရာ၊ အနှစ်သာရနှင့် မျက်မှောက်ခေတ် ရှင်သန်မှု ၉၇

မျိုးစေ့ချခဲ့သူ ဗောဓိဓမ္မ (Bodhidharma) ၉၇

နိုးကြားခြင်းကို အရိုန်မြှင့်ခဲ့သူ ဟွေ့နန် (Huineng) ၉၈

ဂျပန်သို့ မျိုးစေ့ချခဲ့သူ ဒိုဂန် (Dogen Zenji) ၉၈

ယုံကြည်ခြင်းလမ်းစဉ်နှင့် ရှင်ရန် (Shinran) ၉၉

ဆရာစဉ်ဆက် အမွေဆက်ခံမှုနှင့် ထူးခြားကျင့်စဉ်များ ၉၉

Chan နှင့် Zen ၏ တူညီချက်နှင့် ကွဲပြားချက်များ ၁၀၀

ကျောင်းတော်စည်းကမ်းနှင့် ဝေယျာဝစ္စ (Samu) ၁၀၀

မျက်မှောက်ခေတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၁၀၁

Reference lists ၁၀၂

(၁၂) MABS ၇၅ ဘာသာရပ်အတွက် မှာတမ်း သို့မဟုတ် ဥဒါန်း ၁၀၃

ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားဓမ္မ၏ မတူကွဲပြားသော လမ်းစဉ်များနှင့် လူသားအကျိုးပြု အနှစ်သာရ ၁၀၄

ထေရဝါဒနှင့် မဟာယာန ကျင့်စဉ်အနှစ်ချုပ် (Essence of Practices) ၁၀၄

ထေရဝါဒနှင့် မျက်မှောက်ခေတ် လှုပ်ရှားမှုများ ၁၀၅

မဟာယာန၊ Chan နှင့် Zen - လူသားချင်းစာနာမှု ၁၀၅

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အကျိုးပြုမှု ၁၀၆

MABS 75: Buddhist Meditative Traditions

(၁) ဘာသာရပ်မိတ်ဆက်

PGIPBS မှ ပို့ချသော MABS 75: Buddhist Meditative Traditions ဘာသာရပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းမှုဆိုင်ရာ အစဉ်အလာများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ရည်ရွယ်ထားသော ဘာသာရပ်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ ပေါ်ထွန်းခဲ့သော ဗုဒ္ဓဘာသာခေတ်ဦးပိုင်း တရားကျင့်ကြံမှုဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍ၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ နိုင်ငံများတွင် ထွန်းကားနေသော မတူညီသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပုံ၊ တရုတ်ပြည်တွင် ချန် (Chan) ကမ္မဋ္ဌာန်းဂိုဏ်း ပေါ်ထွန်းလာပြီးနောက် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ဇင် (Zen)ဝါဒ အဖြစ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားပုံ၊ တိဗက်ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ တန်ခိုးဝိဇ္ဇာ (Tantra) ကျင့်စဉ်များနှင့် ပေါင်းစပ်ကျင့်ကြံမှုများအပြင် ကိုလိုနီခေတ်အတွင်း ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်များ ခေတ်နှင့်အညီ ပြောင်းလဲလာပုံ (Modernization) တို့ကို အသေးစိတ် လွှမ်းခြုံသင်ကြားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

MABS 75 ဘာသာရပ်အတွက် သင်ကြားမှု ကြာချိန်ကာလမှာ နာရီပေါင်း (၃၀)ဖြစ်ပြီး၊ သင်ကြားမှုပုံစံတွင် ပို့ချချက်များနှင့် ရှေးဟောင်းဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာများနှင့် ဘာသာပြန်ထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်စွဲ ကျမ်းများကို ချဉ်းကပ် ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တာဝန်ပေးချက်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်း (assignment)တို့ ပါဝင်ပါသည်။

သင်တန်းအတွင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခြင်းမှတဆင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသဘောတရား၏ သီအိုရီနှင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှုဆိုင်ရာကိစ္စတို့ကို ခွဲခြားနားလည်ခြင်း၊ သုတ္တန်လာ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတို့ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ လေ့လာနိုင်ခြင်း၊ မျက်မှောက်ခေတ် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့၏ ကျင့်ကြံပုံ နည်းစနစ်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ မတူကွဲပြားခြားနားမှုကို ခြုံငုံသုံးသပ်နိုင်ခြင်း၊ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာသာမက Academic အတွေးအခေါ် အယူအဆ အနှစ်သာရတို့ကို တိုးတက်မြင့်မားအောင် သင်ကြားပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် သင်တန်းသားများအတွက် အလွန်အကျိုးရှိသော ဘာသာရပ် ဖြစ်ပါသည်။

သင်တန်းသားများ၏ အရည်အချင်းကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အက်ဆေးတစ်စောင် (သို့မဟုတ်) နှစ်စောင် ရေးသားခြင်း၊ အတန်းတွင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သင်တန်းအဆုံးသတ် စာမေးပွဲ ဖြေဆိုခြင်းတို့ဖြင့် စနစ်တကျ စစ်ဆေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာကို ပြီးဆုံးသွားသည့်အခါ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်ဆိုင်သော အဓိကကျမ်းစာများ၊ အယူဝါဒများ၊ ကျင့်စဉ်များနှင့် ထင်ရှားသော ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းကို အခြေခံမှ စ၍ သိရှိနားလည်လာမည် ဖြစ်ပြီး မတူညီသော

ပထဝီဒေသအလိုက် ဗုဒ္ဓဘာသာတရားကျင့်စဉ်များ မည်သို့မည်ပုံ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲလာသည်ကို သေချာစွာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဘာသာရပ်ကို လက်ရှိတွင် ပို့ချပေးနေသည့် ဆရာမှာ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသား ရဟန်းတော်တစ်ပါး ဖြစ်သည့် ဒေါက်တာ ပေမရတန (Venerable Soorakkulame Pemaratana, Ph.D.) ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ Pittsburgh တက္ကသိုလ်မှ ဘာသာရေးလေ့လာမှုဆိုင်ရာ ပါရဂူဘွဲ့ (Ph.D.) ကို ရရှိထားသူဖြစ်ပြီး၊ စင်ကာပူအမျိုးသားတက္ကသိုလ် (NUS) မှလည်း ဒဿနိကဗေဒ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (M.Phil.)ကို ရရှိထားသည့် ပညာရှင်တစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။ လက်ရှိတွင် Pittsburgh Buddhist Center ၏ အဓိပတိဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ယူထားသလို Carnegie Mellon တက္ကသိုလ်နှင့် Penn State တက္ကသိုလ်တို့တွင်လည်း ဧည့်ပါမောက္ခအဖြစ် စာပေပို့ချနေသူ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်သည် ငယ်စဉ်ကပင် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သူ ဖြစ်ပြီး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်နှင့် စာပေဗဟုသုတ နှစ်ရပ်စလုံးကို ကျွမ်းကျင်ခြင်းကြောင့် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ဆရာတော်၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် ဤဘာသာရပ်ကို စနစ်တကျ လေ့လာခွင့်ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဘာသာရပ်ကို လေ့လာရာ၌ ဆရာတော်၏ ရှင်းလင်းပြတ်သားသော သင်ကြားမှုပုံစံကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပြီး၊ သင်တန်းသားတို့ထံမှ မေးခွန်းအမျိုးမျိုးတို့ကို နှိုက်ထုတ်နိုင်ခြင်း၊ မေးခွန်းတိုင်းကို အထောက်အထား အကိုးအကားတို့ဖြင့် လိုရင်းထိမိအောင် ပြန်လည်ဖြေကြားနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဆရာတော်၏ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အရည်အသွေးပြည့်ဝမှုနှင့် သင်ကြားမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်တို့ကို အံ့မခန်း မြင်တွေ့ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဘာသာရပ်၏ စိတ်ဝင်စားစရာ သင်ခန်းစာများမှာ-

၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်အယူအဆ

၂။ ဗုဒ္ဓဘာသာကမ္ဘာ့ဌာန်း၏ အယူဝါဒနောက်ခံ

၃။ ရှေးဦး ဗုဒ္ဓဘာဝနာ

၄။ ထေရဝါဒတရားရှုမှတ်နည်း

၅။ တရားထိုင်နည်း အမျိုးမျိုး

၆။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ

၇။ မျက်မှောက်ခေတ် ထေရဝါဒ တရားရှုမှတ်နည်းများ

၈။ တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားရှုမှတ်နည်း

၉။ Chan ဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်း

၁၀။ ဂျပန် တရားရှုမှတ်နည်း

၁၁။ တိဗက် တရားရှုမှတ်နည်းလေ့ထုံးစံ

၁၂။ အနောက်နိုင်ငံက ဗုဒ္ဓကမ္ဘာ့ဌာန်းများ-တို့ ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဗုဒ္ဓဘာသာစိတ်အယူအဆ (Buddhist Theories of Mind)

ထေရဝါဒအစဉ်အလာအရ တရားရှုမှတ်ခြင်းသည် သမထရှုနည်းနှင့် ဝိပဿနာရှုနည်း ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အာရုံတပါးမပျံ့လွင့်မူ၍ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌သာ တည်မြဲစွာ ရှုမှတ်နည်းကို သမထရှုနည်းဟု ခေါ် ပြီး ပေါ်လာသမျှအာရုံတိုင်းကိုပေါ်လာသည့်အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုမှတ်ခြင်းကို ဝိပဿနာရှုနည်းဟု နားလည်နိုင်ပါသည်။ အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် တရားရှုမှတ်ခြင်းသည် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနှင့် အမြင်အကြားစသည့် ပေါ်လာသမျှသော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့အပေါ်၌ အသိတရားဖြင့် ရှုမြင်ခြင်း (how to view)နှင့် အသိတရားဖြင့်တုန့်ပြန်ခြင်း (how to response) တို့၏ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲအောင် သိမှတ်နေခြင်းအားဖြင့် အသိဉာဏ်၏ အနက်ရှိုင်း ဆုံးသော အဆင့်သို့ရောက်ရှိရန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တရားရှုမှတ်ခြင်းသည် လူသားတိုင်းအတွက် သင့်လျော်သောကြောင့် အထူးကြိုးစားဆောင်ရွက်သင့်သည်။ လူမှုနယ်ပယ်တွင်တရားရှိသူနှင့်မရှိသူတို့ကို

နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက ၎င်းတို့၏ အာရုံတို့အပေါ်ရှုမြင်ပုံ (View)နှင့် တုန့်ပြန်ပုံ (response) တို့၏ကွာခြားမှုကို သိသာထင်ရှားစွာ တွေ့မြင် နိုင်သည်။

အမြင်ကွဲပြားခြင်း၏အကြောင်းတရား

သတ္တဝါတို့သည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအတူတကွ ဆက်နွယ်နေသော သက်ရှိသက်မဲ့ဟူသမျှတို့ အပေါ်၌ ပင်ကိုယ်အားဖြင့် မမြဲခြင်းအနိစ္စသဘောတရား ရှိပါလျက် တည်မြဲခြင်းနိစ္စ အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခသဘောရှိပါလျက် ချမ်းသာခြင်းသုခအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ အစိုးမရခြင်း အနတ္တသဘောရှိပါလျက် ကိုယ့်သဘောအတိုင်း အစိုးရသည်ဟုခံယူခြင်း အတ္တအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မတင့်တယ်ခြင်းအသုဘသဘောရှိပါလျက် တင့်တယ်ခြင်းသုဘအားဖြင့် လည်းကောင်း အမှတ်မှားမှု (သညာဝိပလ္လာသ)၊ အသိမှားမှု (စိတ္တဝိပလ္လာသ)၊ အမြင်မှားမှု ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသစသော ဝိပလ္လာသ ၁၂ပါးတို့သည် အပြိုင်အဆိုင်ဖုံးလွှမ်းထားသောကြောင့် အာရုံတို့အပေါ်၌ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုသည် အမှားကိုအမှန်ထင် အမှန်ကိုအမှားမြင်ပြီး ဘဝသံသရာ အဆုံးမသတ်နိုင်အောင် အလွဲကြီးလွဲနိုင်ပါသည်။

တုန့်ပြန်မှုမှားခြင်း၏အကြောင်းတရား

ဝိပလ္လာသတရားတို့၏ အမြင်သလ္လာပိတ်ဖုံးမှုကြောင့် အလွဲကြီးလွဲမှုကို အကြောင်းပြု၍ ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ်၌ ငါသူတပါး ယောကျ်ားမိန်းမထင်မှတ်၍ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် အစွဲကြီးစွဲကာ ကြုံလာသမျှအာရုံအပေါ်၌ တုန့်ပြန်မှုအမှားများ ပြုမိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်ခြင်း (Meditation)သည် မျက်မှောက်ခေတ်လူသားတို့၏ဘဝအမြင် မှန်ကန်ရေး၊ လက်တွေ့ဘဝ စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေး၊

သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေး တို့အတွက် မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ကြရမည့် ဘဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါသည်။

Meditationကို ဘယ်လိုလေ့လာမလဲ

Meditation ကိုလေ့လာရာတွင် Buddhist Theories of Mind ဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်အယူအဆကို ရှေးဦးစွာ လေ့လာနိုင်သည်။

ပဥ္စဝေါကာရဘုံသား သတ္တဝါတို့သည် ရုပ်၊ဝေဒနာ၊သညာ၊သင်္ခါရ၊ဝိညာဏ်ဟူသော ခန္ဓာ၅ပါး ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ဂင်းခန္ဓာ၅ပါးတို့တွင် နောက်ပိုင်းနာမ်ခန္ဓာ၄ပါးကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နယ်ပယ် (mental sphere) (တနည်းအားဖြင့်) စိတ်မှုဆိုင်ရာအဖြစ်အပျက် (mental events) အနေအားဖြင့် နာမ်ဟူသော ခေါင်းစဉ်အောက်မှ တပေါင်းတည်းရောပြွမ်း၍ ဖွင့်ပြကြသည်။ ထို့ကြောင့် နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိစိတ်ဝိညာဏ်ကို နားလည်ဖို့အတွက် အောက်ပါအတိုင်း ဆန်းစစ်လေ့လာသင့်သည်။

စိတ်၏ရှုထောင့်အမျိုးမျိုး (aspects of the mind)

၁။ ခံစားခြင်း (affective)

၂။ သိမြင်ခြင်း (cognitive) (သညာသိ၊ဝိညာဏ်သိ၊ပညာသိ အသိ၃မျိုးပါဝင်နိုင်သည်)

၃။ စေ့ဆော်အားထုတ်ခြင်း (conative)

မိမိတို့သည် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသော အဖြစ်အပျက်ပေါ်မူတည်၍ ခံစားချက်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အကြောင်းအရာနှင့်အညီ သိမြင်တွေးတော ဆင်ခြင်ခြင်း၊

သင်ယူလေ့လာခြင်း၊ ဆန္ဒရှိမှုတိုင်းကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက် စေ့ဆော်အားထုတ်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုမူနေကြသည်မှာ ဓမ္မတာသဘောပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်၏သဘာဝကိုလေ့လာခြင်း (nature of the mind)

စိတ်သည် သံသရာလည်နေသမျှကာလပတ်လုံး စဉ်ဆက်မပျက်ဖြစ်ပေါ်နေသော နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးစိတ်ဖြစ်တိုင်း မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာဟူသော ဒေသနာနှင့်အညီ စေတသိက်တို့သည်လည်း နောက်လိုက်အနေဖြင့်အကြောင်းအားလျော်စွာ ပါဝင်ကြသည်။ မိမိတို့သည် ၎င်းစိတ်ကို မျက်စိဖြင့်မမြင်တွေ့နိုင်သော်လည်း အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆန်းစစ်ဝေဖန်လျှင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာနှင့် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတို့ကို ထောက်ဆ၍ အကြောင်းအကျိုးတို့ကြောင့်အတောမသတ် တရစပ်ဖြစ်ပျက်နေသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု သို့မဟုတ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်နေသော သိစိတ်လမ်းကြောင်းတစ်ခု (ဝီထိစိတ်) အနေဖြင့် သိမြင်လက်ခံနိုင်သည်။

စိတ်ကို ပုံစံ၃မျိုးဖြင့် လေ့လာခြင်း (Three functions of the mind)

ပိဋကတ်၃ပုံတွင် စိတ်ကို ဗဟိုပြုဖွင့်ပြသော ဝေါဟာရစကားရပ်တို့ကို အသုံးပြုရာ၌ ဝိညာဏ၊ မနော၊စိတ္တတို့သည်အတွေ့ရအများဆုံးသောဝေါဟာရတို့ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းဝိညာဏ၊ မနော၊ စိတ္တတို့ကို ပါဠိအဋ္ဌကထာတို့၌ စိတ်ဟူသောခေါင်းစဉ်အောက်မှ တူညီသောဝေါဟာရ သက်သက်အနေဖြင့် ဖွင့်ဆိုမှုမျိုးကို တွေ့နိုင်ပြီး မတူညီသော ရှုထောင့်တစ်မျိုးစီမှ ဖွင့်ပြသော လေးနက်သော အဓိပ္ပာယ်များကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း မှတ်သားနိုင်သည်။

(၁) ဝိညာဏ်-သိမှုအခြေခံပမာဏ (basis awareness) တစ်နည်းအားဖြင့် သိရုံမျှ (mare awareness)

ဥပမာ- စက္ခုံ စ ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ ကဲ့သို့ စက္ခုပသာဒနှင့်ရူပါရုံ ထိခိုက်၍ မြင်သိစိတ် စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်မှုမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

(၂) မနော- ထင်ရှားစွာသိမှု (cognitive aspect) (ခံစားသည့်အဆင့်မရောက်သော သိခြင်း)

ဥပမာ- အရောင်အသွေးမျိုးစုံ မြင်ရာ၌ အဖြူအနီစသည် ခွဲခြားသိမြင်မှု၊ လူစသည်တို့ကို မြင်ရာ၌ မည်သူမည်ဝါစသည်သိမှုမျိုးတို့ကို ဆိုလိုသည်။ ဝီထိစိတ်ဖြင့် မှတ်သားရာတွင် သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း၊ သန္တီရဏ၊ ဝု ဋ္ဌော စသော ဝိပါက်၊ ကြိယာစိတ်တို့နှင့် ခံစားချက်သို့ဦးမတည်သော အသိစိတ်မျိုးကို ပိုမိုညွှန်းဆိုဖွယ်ရှိသည်။

(၃) စိတ္တ- စိတ်၏ခံစားမှုရှုထောင့် (emotional aspect of mind) မြင်ခြင်း၊ကြားခြင်း စသည်တို့မှ တဆင့် နှစ်သက်ခြင်း၊မနှစ်သက်ခြင်းအပေါ် မူတည်၍ စိတ်ခံစားချက်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ် ပုံကို ဆိုလိုသည်။ ဝီထိစိတ်အတွင်း ဇောအခိုက်အတန့်စိတ်တို့ကို အဓိကရည်ရွယ်၍ ဆိုကောင်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့်- သစိတ္တပရိယောဒပနံ ကိုထောက်ဆ၍ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားဆိုရာ၌ ဝိပါက်ကြိယာအဗျာကတစိတ်တို့ကို အထူးအားဖြင့် ဖြူစင်အောင် ပြုလုပ်စရာမလိုသည့်အတွက် ဇောစိတ်တို့ကိုသာ ဖြူစင်အောင် လုပ်နိုင်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘဝတစ်ခု ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးပေးရာ၌ ဇော ၇ချက်တွင် ပဌမဇော၏ ပဌမဘဝ၊ သတ္တမဇော၏ဒုတိယဘဝ၊ အလယ်ဇော ၅ချက်တို့၏ တတိယဘဝမှ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုသည့်တိုင်အောင် အကျိုး ပေးနိုင်သည့် ဓမ္မသတ္တိ၊

ဓမ္မသဘာဝတို့သည် သတ္တဝါတို့အပေါ် အလွန်အရေးပါပုံကို ထောက်ဆ၍လည်းကောင်း စိတ္တ-အရ စိတ်ခံစားချက် ဖြူစင်မှန်ကန်ဖို့ အရေးကြီးလှပါသည်။

စိတ်ဖြစ်ပုံကို ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း

စိတ်သည် နိုးကြားနေချိန်ဝယ် စိတ်အစဉ်တန်းဟူသော ဝီထိစိတ်အနေဖြင့် မနားမနေတရစပ် ဖြစ်ပြီး နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နေချိန်နှင့် ဝီထိစိတ်နှစ်ခုတို့ကြားတွင် ဘဝ၏အကြောင်းစိတ်ဟူသော (ဘဝဿ အင်္ဂဘာဝေန) ဘဝင်စိတ်အနေဖြင့်ဖြစ်သည်။

စိတ်သည် ကာလတစ်ခုမှ ကာလတစ်ခုတိုင်အောင် တစ်နည်းအားဖြင့် သံသရာအစမှ အနုပါဒိသေသပရိနိဗ္ဗာန်မပြုသေးသည့်တိုင်အောင် စဉ်ဆက်မပျက်ရွေ့လျားနေသော နာမ်ဖြစ်စဉ် တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း အတိတ်၊ပစ္စုပ္ပန်စသည်ကွဲပြားသော ကာလနှစ်ခုအတွင်းဝယ် ယင်းစိတ် တစ်ခုသည် ဖြစ်ရိုးထုံးစံမရှိဟုဆိုပါသည်။

ဥပမာ- ဇော၇ပါးတွင် ပဌမဇောသည် ဒုတိယဇောမဟုတ်သကဲ့သို့ ရှေးရှေးစိတ်သည်လည်း နောက်နောက်စိတ် မဟုတ်ပေ။ပကတိအားဖြင့် စိတ်တစ်ခုသည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ချုပ်လေ့ရှိပြီး နောက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အကြောင်းနှင့်အနန္တရသတ္တိမျှသာ ချန်ရစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ တရစပ်စဉ်ဆက်မပျက်ဖြစ်ပေါ်မှုကြောင့် ယင်းစိတ်အစဉ်အတန်းကို (တနည်းအားဖြင့်) စိတ်၏သဘာဝကို ဝိပဿနာ မရှုမှတ်ပါက တစ်ခုတည်းသို့သာ ထင်မှတ်ကြရပါသည်။

စိတ်ကိုအရောင်ဆိုးသောတရားများ

စိတ်၏ မူလဘူတဘဝင်စိတ်သည် ဖြူဖွေးသန့်စင်သော်လည်း ဝင်လာသော ကိလေသာတရား တို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ နီဝရဏတရား၅ပါးတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ လောဘ၊ဒေါသ၊ မောဟဟူသော အကုသလမူလ၃ပါးကြောင့်သော်လည်းကောင်း စိတ်သည် ညစ်နွမ်းလေ့ရှိ သည်။ ယင်းညစ်နွမ်းသောစိတ်တို့သည် သတ္တဝါတို့အား သံသရာမှ မရုန်းထွက်နိုင်အောင် ချည်နှောင်ရုံမက အဆင်မပြေမှုနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကိုလည်း အတောမသတ်နိုင်အောင် ဖန်တီးပေးပါသည်။

ညစ်နွမ်းသောစိတ် သို့မဟုတ် အတ္တဗဟိုပြုစိတ်

မိမိတို့၏ စိတ်သည် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်နေသော ကိစ္စရပ်တို့တွင် လက်သည်ရှာဖွေသည့် အနေဖြင့် မမှန်ကန်သောအကြောင်းအရာ (faulty reason) တို့ကို သွတ်သွင်းလေ့ရှိခြင်း၊ အမှားအမှန်ခွဲခြားမသိမှု မောဟဖုံးလွှမ်းခံရခြင်း၊သက်ရှိသက်မဲ့တို့ကို တဏှာပေမဖြင့် ပြင်းစွာ စွဲလန်းခြင်းတို့ကြောင့် အသိစိတ်ဝိညာဏ်ထဲသို့ အတ္တဘက်သို့ယိုင်သောအသိသည် ဝင်ရောက် နေရာယူလေ့ရှိသည်။

ယင်းအတ္တအသိသည်ပင် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝအလျောက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို သတ္တဝါ၊ ငါ သူတပါး ယောကျ်ားမိန်းမအနေဖြင့် အမှတ်အသားပြုလေ့ရှိသည်။ ဤနည်း အားဖြင့် သတ္တဝါတို့၏ အတ္တအမြင်သည် သိမှုအဆင့်ဆင့်နှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု အဆင့်တိုင်အောင် ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏အတ္တဗဟိုပြုစိတ်ကိုပယ်နည်း

နေ့စဉ်ဘဝအတွင်းက မိမိတို့၏ သမားရိုးကျသိနေသော အသိမျိုးသည် အတ္တကိုဗဟိုပြုသော အသိဖြစ်လျှင် မှန်ကန်မြင့်မြတ်သော အသိမဖြစ်နိုင်ပေ။ ယင်းအတ္တအသိသည် မိမိတို့၏

ခံစားမှုဆိုင်ရာ လိုအင်ဟူသမျှကို မက်မပြေသောအားဖြင့်ဖြည့်ဆည်းလိုမှုနှင့် အဘိဓမ္မာ သဘောအားဖြင့် အသိမှားသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းအခြေခံသော လုပ်ဆောင်မှုတို့က သံသရာစက်မပြတ်အောင် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ဆင့်ပွါးမွေးဖွားပေးပါသည်။

ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း ကြုံတွေ့ရသော အဖြစ်အပျက်ပေါ်မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အမျိုးမျိုးတွင် မိမိတို့၏ အသိစိတ်သည် အာရုံတို့အပေါ်ရှုမြင်ပုံ (view) နှင့် တုန့်ပြန်ပုံ (response) တို့ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း သတိဉာဏ်ပညာဖြင့်အကဲဖြတ် ဝေဖန်ခြင်း မှတဆင့် မှန်ကန်သောအမြင်နှင့် တုန့်ပြန်မှုဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ (တစ်နည်းအားဖြင့်) တရားရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ညစ်နွမ်းသောစိတ်နှင့် အတ္တဗဟို ပြုသော စိတ်တို့ကိုတဖြည်းဖြည်းလျော့ပါးသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

လေ့လာရခြင်း၏အကျိုး

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ စိတ်အယူအဆကို ယထာဘူတကျကျ အမြင်ရှုထောင့်(aspects)၊ သဘာဝ(natures)၊ပုံစံ(functions) စသည့်တို့ဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာသည့်အတွက် အခြေခံအားဖြင့် စိတ်၏မူလသဘောတရားကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ နားလည်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ကို ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေသော ဝိပလ္လာသ၁၂ပါးနှင့် ညစ်နွမ်းနှိက်စက် တတ်သော တဏှာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိ၊နီဝရဏ၊ကိလေသာတို့၏ လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်ပုံကို သတိမူမိခြင်း၊ နေ့စဉ်သမားရိုးကျအသိစိတ်ဟုဆိုနိုင်သော အတ္တဗဟိုပြုစိတ်နှင့် သဘာဝတရားတို့၏ မူလအရှိတရားကို ထူးကဲစွာသိမြင်မှု၊ တုန့်ပြန်မှုဆိုင်ရာ အသိဉာဏ်တို့၏ မတူကွဲပြား ခြားနားမှုသဘောတရားကို နားလည်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် Buddhist Theories of Mind ဗုဒ္ဓဘာသာစိတ်အယူအဆ သင်ခန်းစာ(၁)သည် သုတေသနသင်တန်းသားများအတွက်

စိတ်ကို ဆန်းစစ်ဝေဖန်မှုပြုရာ၌ များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သော သင်ခန်းစာဖြစ်မည်ဟုယုံကြည်မိပါသည်။

ဖတ်သင့်သောစာအုပ်များ

1.လယ်တီဆရာတော်၊ ဘာဝနာဒီပနီ၊ အနတ္တဒီပနီ

2. ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ အဘိဓမ္မာမြတ်ဒေသနာ

3. နန္ဒာသိန်းဇံ၊ စိတ်အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်ခြင်းသဘာဝ

4. Karunadasa. Y, The Buddhist Analysis of Mind, Centre of Buddhist Studies, The University of Hong Knog, 2025.

5.Thich Nhat Hanh, Buddhist Mind, Buddhist Body, Jioco Publishing House, 2012.

6. Shaw Sarah, Introduction to Buddhist Meditation, Oxford: Routledge, 2008.

(၃) ဗုဒ္ဓကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အယူဝါဒနောက်ခံ

မိမိတို့သည် လောက၌ ပကတိထင်ရှားရှိနေသော အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘဟူသော အမှန်တရားကြီးများကို မမြင်နိုင်လောက်အောင် ပိတ်ဖုံးကားစီးထားသော ဝိပလ္လာသ ၁၂-ပါးကို ပယ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ ဒုက္ခသဘောတရားကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

ဒုက္ခဆိုတာ ဘာလဲ?

ဒု+ခါဒ - ခံစားရခက်ခဲသော သဘောတရားကိုလည်းကောင်း၊ ဒု+ခန - ဆိုးဝါးစွာ မိမိကိုယ်ကို ဆိုးကျိုးဒုက္ခဖြစ်အောင် တူးဖြိုသော သဘောတရားကိုလည်းကောင်း ဒုက္ခဟု ခေါ်ပါသည်။

လက်တွေ့ဘဝဒုက္ခများ

၁။ လက်ရှိရရှိထားသော ဘဝအနေထားကို ကျေနပ်မှုမရှိခြင်း၊

၂။ ကာမဂုဏ်အာရုံအမျိုးမျိုး၊ ရာထူး၊ ဂုဏ်၊ စည်းစိမ်စသည်တို့သည် မျက်မှောက်၌ ပြည့်စုံသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ယင်းနောက်ကွယ်၌ အလိုမပြည့်ဝခြင်း၊

၃။ လိုတိုင်းတ ပြည့်စုံသော်လည်း မရောင့်ရဲခြင်း၊

၄။ စိတ်ပျက်အားလျှော့ခြင်း၊

၅။ မငြိမ်းချမ်းခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ဒေသနာတော်လာ ဒုက္ခ၃-မျိုး

သံယုတ္တနိကာယ်လာ **ဒုက္ခတာသုတ်**တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဒုက္ခသုံးမျိုးကို ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

၁။ ဒုက္ခဒုက္ခ

၂။ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ

၃။ သင်္ခါရဒုက္ခ တို့ဖြစ်သည်။

၁။ ဒုက္ခဒုက္ခ-ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ

ရောဂါဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ခံစားရသောကြောင့် နာကျင်ခြင်း၊ ဣရိယာပုတ်တစ်ခုကို ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် နာကျင်၊ ကိုက်ခဲ ထုံကျင်သည့် ဝေဒနာစသည် ခံစားရခြင်းမျိုးကို ခန္ဓာဒုက္ခအပေါ်၌ နောက်ထပ်ဒုက္ခတစ်မျိုး ထပ်၍ ဆင့်သောကြောင့် ဒုက္ခဒုက္ခဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်းဒုက္ခသည် လောက၌ အများနားလည်သော ဒုက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ချစ်ခင်သူတို့နှင့်

ကွေ့ကွင်းရခြင်း၊ မချစ်ခင်မနှစ်သက်သူတို့နှင့် အတူတကွ နေထိုင်ရခြင်း၊ ခန္ဓာငါးပါးကို ပိုင်ဆိုင်ရခြင်း စသည်တို့ကို ဒုက္ခဒုက္ခ၌ သွင်းယူနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါဒုက္ခတို့ကို ခံစားရသောအခါ၌ ရံခါ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်သော ဒုက္ခ၊ ရံခါ စိတ်၌ ဖြစ်သော ဒုက္ခတို့ကို မလွဲဧကန် ခံစားကြရသည်။ ထိုသို့ ခံစားရပါသော်လည်း ပရမတ်ဖြစ်သော ခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မသိမူ၍ အဝိဇ္ဇာတဏှာ ဖုံးလွှမ်းသောကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အမြင်ပေါ်မူတည်ကာ ခါးနာသည်၊ ဗိုက်နာသည်၊ ခေါင်းကိုက်သည် စသည်ဖြင့် သမုတိနယ် ပညတ်အသိအနေဖြင့် သိလေ့ရှိသော ဒုက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။ ပရမတ်အခြေခံသော ဒုက္ခမျိုးကို သိမြင်ဖို့ရန်မှာမူ အလွန်ခက်ခဲပေသည်။

၂။ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ

လှပပျိုမျစ်ခြင်းစသော ငယ်ရုပ်အမူအရာမှ ဆံဖြူ၊ သွားကျိုး၊ ခါးကိုင်း၊ နားထိုင်းခြင်းစသော ကြီးရုပ် အမူအရာသို့ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခမျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် မူလကောင်းမြတ်သော အခြေနေတစ်ခုမှ ဆိုးဝါးသော အခြေနေတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲခြင်း၊ သာယာချိုမြိန်သော ခံစားချက်မျိုးမှ ဆိုးဝါးစပ်ခါးသော ခံစားချက်မျိုးသို့ တခဏချင်း ပြောင်းလဲခြင်းသည်လည်း ဝိပရိဏာမဒုက္ခမျိုးပင် ဖြစ်သည်။

၃။ သင်္ခါရဒုက္ခ

လူသားတို့၏ တနေ့တာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတို့သည် မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးဟူသော အာရုံတို့အပေါ် အခြေခံ၍ မတူညီသော ဆောင်ရွက်မှုအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၎င်းမြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့သည် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း ပရမတ်ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့၏ ဖြစ်ပေါ်သော နေရာ၌ပင် ချုပ်ပျောက်မှုကြောင့် သင်္ခါရဒုက္ခပင် ဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်မရောက်မခြင်း ဘဝအဆက်ဆက်၌ အမြင်အာရုံ၊ မျက်စိ၊ မြင်သိစိတ်၊ ခံစားစိတ်စသော ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ မရပ်မနား တရစပ် ဖြစ်ပျက်ပြီး သင်္ခါရဒုက္ခအနေဖြင့် နှိပ်စက်နေမှုမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ လူသားတို့သည် တနေ့တာ ဆောင်ရွက်မှုအချို့ကို တရံတခါ "ဒုက္ခ"ဟု ငြီးတွားတတ်ကြသော်လည်း ရုပ်နာမ်တို့၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို သင်္ခါရဒုက္ခဟု မြင်မှုကား အလွန်ရှားပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်ကို သင်္ခါရဒုက္ခဟု မရှုမြင်မိသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ခက်ခဲနက်နဲသော ဉာဏ်တို့ ထပ်ဆင့် မဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့် သံသရာနယ်သည် အဆုံးမသတ်နိုင်ပေ။

အထက်ပါ ဒုက္ခသုံးမျိုးတို့တွင် ဒုက္ခဒုက္ခနှင့် ဝိပရိဏာမဒုက္ခမျိုးတို့ကို မြင်ခြင်းသည် သံဝေဂဉာဏ်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ သင်္ခါရဒုက္ခဟူသော ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို ဉာဏ်နှင့် နက်နက်နဲနဲမြင်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဒုက္ခကို သိမြင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပထမသစ္စာတရား

မြတ်စွာဘုရားသည် ဟောစဉ်အားဖြင့် သစ္စာလေးပါး ဟောကြားရာတွင် ဒုက္ခကို ဒုက္ခအနေဖြင့် အမှန်အတိုင်း လက်ခံသိမြင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - "တံ ခေါ ပနိဒံ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ ပရိညေယျန္တိ မေ ဘိက္ခဝေ" ဟူသော ပါဠိတို့ကို ထောက်ဆ၍ ဒုက္ခကို ဒုက္ခဟု အမှန်အတိုင်းသိမြင်ခြင်းသည် ပဓာနဖြစ်သည်။ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း ဒုက္ခ၊ အိုခြင်းဒုက္ခ၊ နာခြင်းဒုက္ခ၊ သေခြင်းဒုက္ခ၊ မချစ်မနှစ်သက်သူတို့နှင့် အတူတကွနေရခြင်း ဒုက္ခ၊ ချစ်ခင်သူတို့နှင့် ကွေကွင်းရခြင်းဒုက္ခ၊ လိုချင်တာမရသည့် ဒုက္ခ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်း ကိုယ်ပင်ပမ်းခြင်း စိတ်နှလုံးပင်ပမ်းခြင်း ဒုက္ခ၊ ခန္ဓာငါးပါးကို စွဲလမ်းခြင်း ဒုက္ခတို့ကို သိမြင်ခြင်းသည် ပထမဒုက္ခသစ္စာကို သိမြင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား

ဒုက္ခ၏ အကြောင်းတရားသည် အပြင်လောက၌ တည်ရှိသည် မဟုတ်၊ စိတ်၏ အတွင်း၌သာ တည်ရှိသည်။ ၎င်းအကြောင်းတရားတို့သည် ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာဟူ၍ သုံးပါးရှိပါသည်။ ကာမဂုဏ်အာရုံအမျိုးမျိုးကို လိုချင်တပ်မက်မှုသည် ကာမတဏှာ၊ နောက်နောက်ဘဝအတွက် မြဲသောအားဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ် လိုချင်မက်မောမှုသည် ဘဝတဏှာ၊ အမြင်မှားဖြင့် ဘဝပြတ်ဆဲမှု၌ တပ်မက်မှုသည် ဝိဘဝတဏှာဟု အသီးအသီး အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် "တံ ခေါ ပနိဒံ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ ပဟာတဗ္ဗန္တိ မေ ဘိက္ခဝေ" ဟူသော ပါဠိကို ထောက်ဆ၍ ပယ်သတ်ရမည့် သဘောတရားများ ဖြစ်ကြသည်။

ဒုက္ခချုပ်ရာဌာန

ဒုက္ခချုပ်ရာဌာနသည် တဏှာချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းနိဗ္ဗာန်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသော ဘုံဌာနအဖြစ် မယူဆအပ်ပေ။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သူတို့ ရောက်အပ်သော ဘုံဌာနလည်းမဟုတ်၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ပြုပြင်ဖန်တီးမှုကို မခံရဘဲ သူ့သဘောနဲ့သူ ထာဝရတည်ရှိနေသော သာရအနတ္တ-သာ ဖြစ်သည်။ "တံ ခေါ ပနိဒံ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ သစ္ဆိကာတဗ္ဗန္တိ မေ ဘိက္ခဝေ" ဟူသော ပါဠိကိုထောက်ဆ၍ ကောန်မျက်မှောက်ပြုရမည့် တရားသာ ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်

စတုတ္ထသစ္စာတရားသည် ကာမဂုဏ်ဘက်သို့ လိုက်စားခြင်း အစွန်းတစ်ပါး၊ ကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင် ကျင့်ခြင်း အစွန်းတစ်ပါး၊ ယင်းအစွန်း ၂-ပါးကို ရှောင်၍

အလယ်အလတ် လမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးခြင်း မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အကျင့်မြတ်ပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းအကျင့်မြတ်သည် မှန်ကန်စွာမြင်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာကြံစည်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ အားထုတ်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ အမှတ်ရခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ တည်ကြည်ခြင်း ဟူ၍ (၈)ပါး ရှိပါသည်။ "တံ ခေါ ပနိဒံ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါအရိယသစ္စံ ဘာဝေတဗ္ဗန္တိ မေ ဘိက္ခဝေ" ဟူသောပါဠိကို ထောက်ဆ၍ မဖြစ်မနေ ပွားများအားထုတ်ရမည့် အကျင့်တရားပင် ဖြစ်သည်။

ယင်းမဂ္ဂင်(၈)ပါးသည် ကေန်အားဖြင့် သီလ, သမာဓိ, ပညာတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ကျင့်ရသော လမ်းစဉ် ဖြစ်သည်။ သတိထားသင့်သည်မှာ မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ စူဠဝေဒလ္လသုတ်က ညွှန်းဆိုသည့်အတိုင်း သီလ, သမာဓိ, ပညာဖြစ်တိုင်း မဂ္ဂင်(၈)ပါးအကျင့်မြတ် ဖြစ်၏ဟု မမှတ်သင့်ဘဲ မဂ္ဂင်(၈)ပါးအကျင့်မြတ်သည်သာ သီလ, သမာဓိ, ပညာ၌ အကျုံးဝင်ဟု မှတ်သင့်ပါသည်။

မဂ္ဂင် (၈) ပါးနှင့် သိက္ခာ ၃ပါး

ဟောစဉ် - ဥပမာအားဖြင့် မဂ္ဂင်(၈)ပါးအကျင့်မြတ်တို့တွင် ရှေ့နှစ်ပါးသည် ပညာကျင့်စဉ်၊ အလယ်သုံးပါးသည် သီလကျင့်စဉ်၊ နောက်ဆုံးသုံးပါးသည် သမာဓိကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ကြသည်။

ဖွံ့ဖြိုးစဉ် - ဥပမာအားဖြင့် ကိမတ္ထိယသုတ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓ မိန့်ကြားချက်အရ သီလစင်ကြယ်ခြင်းမှတဆင့် စိတ်နှလုံးမသာမယာမဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ ကိုယ်ငြိမ်းအေးခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်တည်ကြည်ခြင်း၊ အမှန်အတိုင်း သိခြင်း၊ ငြီးငွေ့မှုနှင့် တက်မက်မှုကင်းခြင်း၊ လွတ်မြောက်မှုနှင့် ယင်းကို သိသော ဉာဏ်တို့၏

အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ် ခြင်းတို့ကို ထောက်ဆ၍ ၎င်းတို့ကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့၏ အဆင့်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအားဖြင့် မှတ်သားနိုင်ပါသည်။

ကျင့်စဉ် - ဥပမာအားဖြင့် ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သံဝေဂဉာဏ်၊ ပုဗ္ဗဘာဂဝိပဿနာကျင့်စဉ်တို့သည် ပညာကျင့်စဉ်၊ ယင်းမှတစ်ဆင့် သီလကို အထူးလုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းမှုသည် သီလကျင့်စဉ်၊ ယင်းမှတစ်ဆင့် စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့သည် သမာဓိကျင့်စဉ်၊ ယင်းမှ တစ်ဆင့် အထက်ပိုင်းဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုတို့သည် ပညာကျင့်စဉ်ဟု မှတ်နိုင်ပါသည်။

ဤသို့သော ဟောရိုးစဉ် ပညာ၊ သီလ၊ သမာဓိနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စဉ် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ကို ကွဲပြားသင့်၏ဟု မမှတ်သင့်ပေ။ ဟောစဉ် နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စဉ် နှစ်ရပ်ကို ပေါင်းစပ်လိုက်လျှင် ပညာ၊ သီလ၊ သမာဓိ-ဟူသော လက်တွေ့ကျင့်စဉ် သီအိုရီတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။

Triple Training

Right Understanding

Right intentions Initial Wisdom

Right Speech

Right Action Moral Behaviour (*Sīla*)

Right Livelihood

Right Effort

Right Mindfulness Mental Culture (*Samādhi*)

Right Concentration

Sammā ñāna (Right Knowledge) Wisdom *(Paññā)*

Sammā vimutti (Right Release)

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပံ့ပိုးပေးသောအရာများ

မဟာအဿပုရသုတ်၏ ညွှန်းဆိုချက်အရ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်သုံးရာ၌ ထူးကဲစွာ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရန် ရှေးဦးစွာ ပြုကျင့်သင့်သည် များမှာ ဣန္ဒြေ ၆-ပါးကို လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းခြင်း၊ ဝမ်း၏ အတိုင်းအရှည်ကို သိ၍ မျှတစွာ သုံးဆောင်ခြင်း၊ နိုးကြားစွာအိပ်ခြင်း၊ သတိသမ္ပဇဉ် ဉာဏ် ရှိခြင်း၊ နီဝရဏတို့ကို ပယ်သတ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း စသည်တို့ကို ကြိုတင်ပြုကျင့်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ရှေးဦးစွာ ကျင့်သုံးရမည့်တရားနှင့် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်တို့ကို စနစ်တကျ ကျင့်လျှင် ဆိုင်ရာမဂ္ဂင်တို့သည်လည်းစနစ်တကျ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ ထူးခြားချက်ကား စက်ဘီးလှည့်သကဲ့သို့ မဂ္ဂင်(၈)ပါးနှင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့သည် တစ်ခုကို ဦးတည်၍ ကျင့်လျှင် ကျန်သော တရားတို့သည် နောက်လိုက်အနေဖြင့် လိုက်ပါ၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြမည် ဖြစ်သည်။ ယင်းမဂ္ဂင် (၈)ပါးကျင့်စဉ်ကို (တနည်းဆိုရသော်) ပညာ၊ သီလ၊ သမာဓိ-တို့ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် စနစ်တကျ ကျင့်သုံးနေခြင်းကို တရားရှုမှတ်ခြင်း (တနည်းအားဖြင့်) ဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်ကို ကျင့်သုံးနေခြင်းဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

(၄) ရှေးဦးဗုဒ္ဓဘာဝနာ (Early Buddhist Meditation)

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံအားထုတ်လိုသော တပည့်သာဝကတို့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်အမျိုးမျိုးတို့ကို ပေးသနားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ယင်းညွှန်ပြချက် များထဲမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ၏ အရေးပါပုံကိုလည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှု ပုံစံတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အစောပိုင်းဒေသနာများထဲတွင် တိုက်ရိုက်ပါသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဈာန်လေးပါး၊ ဈာန်နှင့် ဉာဏ်ကြားက ဆက်နွယ်မှု၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး စသည်တို့ကို ဆန်းစစ်လေ့လာသင့်ပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ၏ အရေးပါပုံ

သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းလေးရပ်တို့တွင် ပထမဆုံးအရေးပါသော အချက်သည် သူတော်ကောင်းကို မှီဝဲပေါင်းသင်းခြင်း (သပ္ပုရိသူပနိဿယ) ပင်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းသူတော်ကောင်းကို မှီဝဲပေါင်းသင်းမှုကို အကြောင်းပြု၍ လောကီချမ်းသာကို ဦးတည်သော ဘဝအဆင့်မြင့်တရားနှင့် လောကုတ္တရာချမ်းသာကို

ဦးတည်သော ဘဝလွတ်မြောက်ကြောင်း တရားတို့ကို နာကြားရခြင်း (သဒ္ဓမ္မသဝန)၊ အမြင်အကြားစသော အကြောင်းအရာတို့အပေါ်၌ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှု (ယောနိသောမနသိကာရ)၊ လောကုတ္တရာတရားကိုးပါးအား လျော်သော အကျင့်ကို ကျင့်သုံးခြင်း (ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ)တို့သည် ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်အနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီးသော်မှလည်း သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း တရားကို အရှင်အဿဇိမထေရ်ထံမှလည်းကောင်း၊ အထက်မဂ်ဖြစ်ကြောင်းတရားတို့ကို မြတ်ဗုဒ္ဓ အထံတော်မှ လည်းကောင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းလမ်းတို့ကို နည်းနာနိဿယခံယူ ဆည်းပူးခဲ့ရပါသည်။

ထို့ပြင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာထံမှ နည်းနာနိဿယခံယူမှုဟူသော “ပရတော-ဃောသ” အင်္ဂါချို့တဲ့လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ်အကျင့်မြတ်တို့တွင် ကနဦးဖြစ်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိအသိဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကဲ့သို့ မှန်ကန်သော အသိမျိုးမရှိလျှင် သီလကို အထူးလုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းမှု သီလကျင့်စဉ်၊ အာရုံတစ်ခုကို စွဲမြဲတည်ငြိမ်စွာ စူးစိုက်အားထုတ်မှု သမာဓိကျင့်စဉ်၊ သဘာဝအရှိသဘောတရားတို့ကို သိမြင်ဆင်ခြင်ခြင်း ပညာကျင့်စဉ်တို့ကို ကျင့်သုံးနိုင်မည် မဟုတ်သည်ကား သေချာလှပေသည်။

အမှန်တကယ်အားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာရှိမှုနှင့် နည်းနာနိဿယခံယူမှုတို့ကြောင့် တရားအားထုတ် သူတို့အတွက် အလုံးစုံပြည့်စုံပြီဟူ၍ကား မဆိုနိုင်ပါပေ။ သာဓကအားဖြင့် မိုးလေးလပတ်လုံး အရှင်သာရိပုတ္တရာ ပေးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေါက်ရောက် အောင်မြင်အောင် အားမထုတ်နိုင်သော ရွှေပန်းထိမ်သား ရဟန်းငယ်တပါးသည် မြတ်ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မနက်ပိုင်းမျှ အားထုတ်ပြီးကာမှ ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ထို့ပြင် ဂါထာတစ်ပုဒ်ကို လေးလတိုင်အောင် ကျက်မှတ်သော်လည်း

အလွတ်မရနိုင်လောက်အောင် မှတ်ဉာဏ်နည်းသော အရှင်စူဠပန်မထေရ်သည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပေး ကျွမ်းကျင်မှုကြောင့် ရဟန္တာ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်ရာ၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ၊ နည်းလမ်းနှင့် အားထုတ်သူ၏ စရိုက်တို့သည် အလွန်အရေးပါလှပါသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာသည် တရားအားထုတ်သူတို့အား ၎င်းတို့နှင့် သင့်တော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရွေးချယ်ပေးနိုင်ခြင်း၊ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ထိမ်းသိမ်းရန်အတွက် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ခြင်း၊ ယောဂီအတွက် သတိကို ဗဟိုပြုကာ သဒ္ဓါနှင့် ပညာ၊ ဝီရိယနှင့် သမာဓိတို့ ညီညွတ်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အခြေခံသဘောတရားတို့ပါ သင်ကြားပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဘဝလွတ်လမ်းကို ရှာဖွေသူယောဂီတို့အတွက် ထိရောက်မြန်ဆန်စွာ နိဗ္ဗာန်ခရီးဆုံးသို့ ရောက်ရှိရန် မဂ္ဂင်လမ်းပေါ်သို့ တင်ပေးသော တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ကလျာဏမိတ္တစင်စစ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သောပုံစံများ

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် စတုက္ကရိယာပထပဗ္ဗ၌

(၁) ထိုင်လျက် တရားအားထုတ်ခြင်း

(၂) ရပ်လျက် တရားအားထုတ်ခြင်း

(၃) စင်္ကြန်လျှောက်လျက် တရားအားထုတ်ခြင်း

(၄) လဲလျောင်းလျက် တရားအားထုတ်ခြင်း

(၅) ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်အနေအထားမဆို တရားအားထုတ်နိုင်ခြင်းတို့ကို တွေ့ရသည်။

၎င်းတို့အထဲတွင် ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုထ်သည် အခြားဣရိယာပုထ်တို့ထက် တရားအားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သမာဓိကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ဖြစ်စေသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထိုင်လျက် အချိန်ကြာရှည်စွာ တရားအားထုတ်နိုင်သောကြောင့်လည်းကောင်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် စသည်တို့၌ ထိုင်ပုံစနစ်နှင့်တကွ တိုက်ရိုက်ညွှန်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ ယင်းထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်သည်လည်း မဟာပလ္လင်ထိုင်ခြင်း (Full lotus)၊ မဟာပလ္လင်တဝက် ထိုင်ခြင်း (half lotus)၊ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ခြင်း၊ ခွေးခြေခုံ၌ ထိုင်ခြင်း၊ ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်ခြင်း စသည်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံ၊ ဒေသ၊ ဓလေ့ထုံးစံအရ ပုံစံအမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သည်။

ပါဠိတော်၌တိုက်ရိုက်လာသော ကမ္မဋ္ဌာန်းများ

(၁) ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း ၁၄-ပါး

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း

(၃) စိတ္တာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း ၅-ပါး

(၅) အဋ္ဌိကသညာကမ္မဋ္ဌာန်း

(၆) မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း

(၇) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း

(၈) ဖြဟ္မဝိဟာရတရား ၄-ပါး

(၉) အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း

(၁၀) အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ

(၁၁) သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာ

(၁၂) သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း-စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ယင်းကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အနှစ်ချုပ်လိုက်လျှင် သမာဓိကျင့်စဉ်နှင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးသာ ကွဲပြားသည်။ ယောဂီတို့သည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အတွက် ရည်မှန်းလျက် ကျင့်သုံးနေပါလျှင် ၎င်းတို့၏ ကျင့်မှုပုံစံပေါ်မူတည်၍ သမထယာနိက၊ ဝိပဿနာယာနိက ကွဲပြားပါသော်လည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ် ဟူသော နိဗ္ဗာန်သွားရာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းအားဖြင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ & သမာဓိ & ဈာန်လေးပါး

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နှင့် ဒသုတ္တရသုတ်စသည်တို့၌ သမ္မာသမာဓိ၊ သမာဓိန္ဒြေအရ ဈာန်လေးပါးကို ဖွင့်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုကို စူးစိုက်ရှုမှတ်မှုကို အကြောင်းပြု၍ ယင်းဈာန်တို့ အခိုက်အတန့်၌ နီဝရဏဟူသော စိတ်၏ ကြီးလေးပင်ပမ်းသော ခံစားမှုတို့ကို ပယ်စွန့်နိုင်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာသော သမာဓိစွမ်းအားမှတဆင့် စိတ်ငြိမ်းအေးတည်ငြိမ်မှုကို ထူးကဲစွာ ခံစားကြရပါသည်။ ဈာနသုခကို ခံစားရာ၌လည်း ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ ၅-ပါးရှိသော ပထမဈာန်ထက် ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ ၃-ပါးရှိသော ဒုတိယဈာန်က

ပိုချမ်းသာသည်။ ယင်းဒုတိယစျာန်ထက် သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ စျာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးရှိသော တတိယစျာန်က ပိုချမ်းသာသည်။ ယင်းတတိယစျာန်ထက် ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ စျာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးရှိသော စတုတ္ထစျာန်က ပိုချမ်းသာသည်။

ဤကဲ့သို့ စျာန်အင်္ဂါ လျော့နည်းလေလေ အထက်အထက်စျာန်များသည် သမာဓိစွမ်းအား ပိုမိုထက်သန်ကာ စျာန်ချမ်းသာကို ပိုမိုခံစားရလေလေပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းစျာန်လေးပါးမှ တဆင့် သမထယာနိကယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် စနစ်တကျ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြပြီး ၎င်းနောက်မှ ဝိပဿနာစခန်းတက်လှမ်း၍ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရောက်အောင် မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားအားထုတ်လေ့ရှိပါသည်။

စျာန်နှင့် ဉာဏ်ကြားထဲက ဆက်နွယ်မှု

သီလက္ခန္ဓဝဂ် သုဘသုတ်၌ တည်ကြည်သော စိတ်သည် စင်ကြယ်လတ်သော်၊ ဖြူစင်လတ်သော်၊ ညစ်ကြေးမရှိလတ်သော်၊ ညစ်ညူးခြင်းကင်းလတ်သော်၊ နူးညံ့လတ်သော်၊ ပြုခြင်းငှါ သင့်လျော်လတ်သော်၊ တည်တံ့လတ်သော်၊ မတုန်လှုပ်ခြင်းသို့ ရောက်လတ်သော် ထိုရဟန်းသည် (ဝိပဿနာ) ဉာဏ်အမြင်အလို့ငှါ စိတ်ကို ရှေးရှုပို့ဆောင်၏၊ ရှေးရှုညွတ်စေ၏၊ ထိုရဟန်းသည် ဤသို့ သိ၏-

"ငါ၏ ဤကိုယ်ကား ရုပ်ရှိ၏၊ မဟာဘုတ်လေးပါးအစုအဝေး ဖြစ်၏၊ မိဘတို့မှ ပေါက်ဖွား၏၊ ထမင်း, မုန့်တို့ဖြင့် ကြီးပွား၏၊ မမြဲခြင်း ပွတ်သပ်ပေးရခြင်း ဆုပ်နယ်ပေးရခြင်း ပြိုကွဲခြင်း ပျက်စီးခြင်းသဘော ရှိ၏၊ ငါ၏ ဤဝိညာဉ်သည်လည်း ဤ(ကိုယ်)၌ မှီတွယ်၏၊ ဤ(ကိုယ်)၌

ဆက်စပ်၏"ဟု ရုပ်နာမ်သဘောကို ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်မှု ပညာဖြစ်ပေါ်ပုံကို ရှင်းပြထားပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါကဲ့သို့ပင် သမာဓိ၏ အရည်အသွေးပြည့်စုံလတ်သော အာသဝက္ခယဉာဏ်အကျိုးငှာ ဒုက္ခ၊ အာသဝတို့နှင့် ၎င်းတို့၏ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ရာ၊ ချုပ်ကြောင်းတို့ကို ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းဟူသော ဝိပဿနာရှုပုံရှုနည်းမှတဆင့် အာသဝေါတရားတို့ ကုန်ခမ်းခြင်းနှင့် ယင်းတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို သာမညဖလသုတ်နှင့် သုဘသုတ်စသည်တို့၌လည်း ပြဆိုထားပါသည်။ ဤသို့ ဈာန်နှင့် ဉာဏ်တို့၏ ဆက်နွယ်နေမှုမှတဆင့် ရှုမှတ်သည့် နည်းလမ်းတို့သည် သမထယာနိက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ရှုမှတ်နည်းအနေဖြင့် မှတ်သားနိုင်သည်။

သတိပဋ္ဌာန် & ဝိပဿနာ & ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ သတိပဋ္ဌာန်ရှုနည်း အမျိုးမျိုးတို့တွင် သမထရှုနည်း၊ ဝိပဿနာရှုနည်းဟူ၍ တိုက်ရိုက် မဖော်ပြထားပါသော်လည်း သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုးနှင့် သမ္မာသတိ ဖွင့်ဆိုမှုတို့တွင် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့ကို ပင်ကိုယ်အတိုင်း ဆင်ခြင်သိမြင်ခြင်း (သမ္ပဇာန)၊ အမြဲမပျက် သတိရှိခြင်း (သတိမာ)တို့ကို ထောက်ထား၍ ဝိပဿနာယာနိက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်သည် (ခဏိကသမာဓိနှင့်တကွ) ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဦးတည်၍ ၎င်းမှတဆင့် အထက်ထက်ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ရရှိအောင် အားထုတ်နိုင်သော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းသတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်နည်းတို့တွင် ကာယာနုပဿနာရှုနည်းများထဲ၌ နောက်ပိုင်းဗုဒ္ဓကျမ်းစာတို့က ပြဆိုသော သမထရှုနည်းများလည်း ပါရှိသောကြောင့်

ယင်းရှုကွက်တို့ကို စနစ်တကျ ရှုမှတ်ပြီး ဈာန်သမာဓိဖြစ်ပေါ်စေကာ ၎င်းနောက်မှ ဝိပဿနာကို ပြောင်းလဲပွါးများပြီး အထက်အထက် ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်တို့ကို ရရှိအောင်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ပါသည်။

ယင်းတို့ကို ကြည့်လျှင် သမာဓိနှင့် ဝိပဿနာပညာ၊ ဝိပဿနာပညာနှင့် သမာဓိတို့သည် တောင်ပံ နှစ်ဖက်ဖြင့် ပျံသန်းသော ငှက်ကဲ့သို့ သံသရာလွတ်လမ်း နိဗ္ဗာန်စခန်းသို့ တက်လှမ်းလိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ယင်းသမာဓိနှင့် ပညာတို့သည် အပြန်အလှန် အထောက်အကူ ပြုကြသောကြောင့် အညီအမျှ အရေးပါသည်ဟု ဆိုသင့်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ယောဂီတို့သည် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ၏ နည်းလမ်း သွန်သင်ပြသမှုမှတဆင့် မိမိနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို သမထယာနိက လမ်းမှ ဖြစ်စေ ဝိပဿနာယာနိကလမ်းမှ ဖြစ်စေ ကျင့်ကြံပွါးများ အားထုတ်ကာ ယခုဘဝ၌ပင် ပုထုဇဉ်ဇာတ် တစ်ခန်းရပ်၍ အရိယာဇာတ်သို့ ချဉ်းကပ်ဝင်ရောက်ဖို့အတွက် မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားသင့်လှပေတော့သည်။

(၅) ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းများ (Theravada Meditation)

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဝေနေယျသတ္တဝါတို့၏ သံသရာလွတ်မြောက်ရေးကို ရည်ရွယ်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများကို ထိုထိုသုတ္တန်ဒေသနာတို့တွင် များစွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ သာသနာနောက်ပိုင်းတွင် ယင်းမူလ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားတော်တို့ကို အခြေခံပြီး ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်းနှင့် မဟာယာနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နည်းဟူ၍ နှစ်မျိုးကွဲပြားသွားသည်။ ယင်းနှစ်မျိုးတွင် ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နည်းကို အောက်ဖော်ပြပါအချက်တို့ပေါ်မူတည်၍ ဆန်းစစ်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

(၁) အရှင်ဗုဒ္ဓဃောသ

(၂) ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် လေ့လာရမည့်အစိတ်အပိုင်းများ

(၂) ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းလာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀

(၃) ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနှင့် နိမိတ်

(၄) သမာဓိအဆင့်၃မျိုး

(၅) ပညာကျင့်စဉ်များ

အရှင်ဗုဒ္ဓဃောသ

ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများကို လေ့လာရာ၌ နှောင်းခေတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့၏ လက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကို ပြုစုခဲ့သော အရှင်ဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်၏ အကြောင်းကိုလည်း ရှေးဦးစွာ လေ့လာဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ မထေရ်လောင်းလျာသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဗုဒ္ဓဂယာအနီး ရွာငယ်တစ်ခုတွင် မွေးဖွား၍ ငယ်စဉ်ကပင် ဗေဒင်သုံးပုံ၌ လိမ္မာကျွမ်းကျင်ခဲ့ပေသည်။ ဗြဟ္မဏပညာရှင်တို့ ထုံးစံအတိုင်း နယ်ပယ်လှည့်၍ ဝါဒယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ ဝါဒပြိုင်ပွဲမှန်သမျှကို အောင်ပန်းဆင်နိုင်ခဲ့သော်လည်း အရှင်ရေဝတနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ သူ၏ ယောဂဒဿနဝါဒကို မထေရ်မြတ်က အခက်အခဲမရှိ ဖြေဆိုနိုင်ပြီး မထေရ်မြတ်၏ အဘိဓမ္မာဝါဒကို မဖြေဆိုနိုင်သောကြောင့် ဗုဒ္ဓမန္တာန်ကို လေ့လာလိုခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ ရဟန်းပြုလာခဲ့သည်။

ရဟန်းပြုပြီးနောက် ဗုဒ္ဓမန္တာန်သည်ပင် နိဗ္ဗာန်သွားရာ တကြောင်းတည်းသော လမ်းဖြစ်၏ဟု နားလည်ကာ သဒ္ဓါတရားအခြေခံလျက် ပိဋကတ်သုံးပုံကို သင်ယူလေ့လာ တတ်မြောက်ခဲ့သည်။ ဆရာ့အနီး၌နေကာ ဉာဏောဒယကျမ်း (မိလိန္ဒပဉှာကျမ်းဟု အချို့ဆိုသည်)နှင့် သီလက္ခန် အဋ္ဌကထာကျမ်းတို့ကို ပြုစုပြီးနောက် ဆရာမထေရ်နှင့် မဟိန္ဒမထေရ်တို့၏ တာဝန်ပေး တိုက်တွန်းမှုကြောင့် သာသနာသက္ကရာဇ်(၉၃၀) မူကွဲ

(၉၅၅)တွင် သီဟိုဠ်ဘာသာဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ထားသော အဋ္ဌကထာတို့ကို မဂဓဘာသာပြန်ဆိုရန် သီဟိုဠ်သို့ သွားရောက်ခဲ့ပါသည်။

ကျမ်းဂန်နှံ့စပ်လိမ္မာသူ ဖြစ်မှသာ ဘာသာပြန်ဆိုမှုကို ခွင့်ပြုလိုသော သီဟိုဠ်ပညာရှင်ရဟန်းတို့က အရှင်ဗုဒ္ဓဃောသ၏ စာပေနှံ့စပ်မှုကို စူးစမ်းသည့်အနေဖြင့် သံယုတ်ဒေသနာတော်လာ ဂါထာနှစ်ပုဒ်ကို အဋ္ဌကထာ ဖွင့်ဆိုခိုင်းခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် မထေရ်မြတ်သည် ၎င်းဂါထာနှစ်ပုဒ်၏ အဖွင့်အဋ္ဌကထာ အနေဖြင့် ပညာရှင်တိုင်းလက်ဖျစ်ခတ်တီး အံ့ချီးကာ အသိအမှတ်ပြုရသည့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အမည်ရှိသော ကျမ်းတစ်ဆောင်ကို ပြုစုပြခဲ့ပါသည်။ ယင်းကျမ်းကြီးကို သိကြားမင်းက မထေရ်မြတ်၏ ဉာဏ်ကိုစမ်းသပ်သည့်အနေဖြင့် နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ကွယ်ဝှက်ထားခြင်းကြောင့် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ပြန်လည် ရေးသားခဲ့ရပါသည်။ ၎င်းနောက် ယင်းသုံးကျမ်းကို တိုက်ဆိုင်ကြည့်ရာ၌ တပုဒ်တပါဒမျှ မလွဲချော်ခဲ့သည်ကို အံ့ဖွယ် မြင်တွေ့ကြရပါသည်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ် တနည်းအားဖြင့် သမထ၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တို့ကို စနစ်တကျ ဖော်ပြထားသော ယင်းဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းသည် ယခုအခါ၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့အတွက် မရှိမဖြစ် အနီးကပ်ဆောင်ထားရသော လက်စွဲစာအုပ် ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ဖော်ပြထားသော သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

(၁) သီလနိဒ္ဒေသ

(၂) ဓုတင်္ဂနိဒ္ဒေသ

(၃) ကမ္မဋ္ဌာနဂ္ဂဟဏနိဒ္ဒေသ

(၄) ပထဝီကသိဏနိဒ္ဒေသ

(၅) သေသကသိဏနိဒ္ဒေသ

(၆) အသုဘကမ္မဋ္ဌာနနိဒ္ဒေသ

(၇) ဆအနုဿတိနိဒ္ဒေသ

(၈) အနုဿတိကမ္မဋ္ဌာနနိဒ္ဒေသ

(၉) ဗြဟ္မဝိဟာရနိဒ္ဒေသ

(၁၀) အာရုပ္ပနိဒ္ဒေသ

(၁၁) သမာဓိနိဒ္ဒေသ

(၁၂) ဣဒ္ဓိဝိဓနိဒ္ဒေသ

(၁၃) အဘိညာနိဒ္ဒေသ

(၁၄) ခန္ဓနိဒ္ဒေသ

(၁၅) အာယတနဓာတုနိဒ္ဒေသ

(၁၆) ဣန္ဒြိယသစ္စနိဒ္ဒေသ

(၁၇) ပညာဘူမိနိဒ္ဒေသ

(၁၈) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနိဒ္ဒေသ

(၁၉) ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိနိဒ္ဒေသ

(၂၀) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိနိဒ္ဒေသ

(၂၁) ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ

(၂၂) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ

(၂၃) ပညာဘာဝနာနိသံသနိဒ္ဒေသ - ဟူ၍

နိဒ္ဒေသကြီး ၂၃-ခုတို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်၍ သံသရာလွတ်လမ်း နိဗ္ဗာန်စခမ်းကို မျှော်မှန်းကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်တို့ကို ဖော်ညွှန်းပြသော အတုမရှိ နိဗ္ဗာန်သွားရာ လမ်းပြကျမ်းကြီးတစ်ဆောင်သဖွယ် တန်ဖိုးရှိလှပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းလာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၏ ကမ္မဋ္ဌာနဂ္ဂဟဏနိဒ္ဒေသ၌ သမာဓိကျင့်စဉ်တို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

(၁) ကသိုဏ်း ၁၀-ပါး

(၂) အသုဘ ၁၀-ပါး

(၃) အနုဿတိ ၁၀-ပါး

(၄) ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄-ပါး

(၅) အရူပ ၄-ပါး

(၆) အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ

(၇) စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် - ဟူ၍

စုစုပေါင်း သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ နှင့် နိမိတ်၃ပါး

အထက်ပါ ကျင့်စဉ်တို့တွင် မိမိနှစ်သက်ရာ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သုံးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ တွေ့ကြုံရနိုင်သော လက်တွေ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်စဉ်တို့ကိုလည်း အကျယ်တဝံ့ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပထဝီကသိုဏ်းရှုမှတ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မျက်စိဖြင့် ကာလတစ်ခုကြာအောင် ပထဝီကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ကြည့်ပြီးနောက် မျက်စိမှိတ်လိုက်သော်လည်း မူလပထဝီ ကသိုဏ်းဝန်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နိမိတ်အာရုံသည် စိတ်ထဲ၌ ပေါ် ရုံပေါ်လာပြီး ရှင်းလင်းသော အဆင့်မဟုတ်သေးလျှင် ပရိကမ္မနိမိတ်၊ နိမိတ်အာရုံကို စိတ်ထဲ၌ ရှင်းလင်းစွာမြင်ရလျှင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ တိမ်ဖုံးလွှမ်းမှုမှ လွတ်မြောက်လာသော လကဲ့သို့ နိမိတ်အာရုံသည် ရှင်းလင်းတောက်ပလာလျှင် ပဋိဘာဂနိမိတ်-ဟူ၍ နိမိတ်၃ပါး ဖြစ်ပေါ်လာပုံတို့ကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

သမာဓိအဆင့် ၃မျိုး

ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို စူးစိုက်ရှုမှတ်ခြင်းကြောင့် သမာဓိ တဖြည်းဖြည်း တည်ငြိမ်ဖို့အတွက် အစပျိုးသော အဆင့်သို့ ရောက်ခြင်းသည် ပရိကမ္မသမာဓိ၊ ဈာန်မရခင် သမာဓိ၏

တည်ငြိမ်သော အခြေအနေသို့ရောက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်သင်စ ကလေးလို အကြိမ်ကြိမ်လဲသော်လည်း ပြန်ထကာ တဖန် ပြန်လျှောက်သကဲ့သို့ ဈာန်အင်္ဂါ ဖြစ်ပေါ်လာပါသော်လည်း အားကောင်းတည်ငြိမ်သော အဆင့် မရောက်သေးခြင်းသည် ဥပစာရသမာဓိ၊ လမ်းလျှောက်လိုသော လူကြီးသည် တုန့်ဆိုင်းမှုမရှိပဲ ရှေ့သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်လမ်းလျှောက်သကဲ့သို့ ဈာန်(၄)ပါးဟူသော သမာဓိ တည်ကြည်မှု၏ ထိပ်ဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်ရှိခြင်းသည် အပ္ပနာသမာဓိ-ဟူ၍ သမာဓိအဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပုံတို့ကို အကျယ်တဝံ့ ရှင်းပြထားပါသည်။

နိမိတ်နှင့် သမာဓိဘာဝနာတွဲစပ်ပုံ

ယောဂီတို့၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခု ရှုမှတ်မှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပရိကမ္မနိမိတ်နှင့် ဥဂ္ဂဟနိမိတ် အခိုက်အတန့်၌ ရရှိသော သမာဓိကို ပရိကမ္မသမာဓိဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်သောခါ၌ ယောဂီ၏ ကြိုးစားရှုမှတ်မှု သမထစွမ်းရည်အပေါ် မူတည်၍ ဈာန်ရခါနီး (ဥပစာရသမာဓိ)နှင့် ဈာန်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်မှု (အပ္ပနာသမာဓိ)တို့သည် ဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ပညာကျင့်စဉ်များ

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ခန္ဓနိဒ္ဒေသမှစ၍ ပညာဘာဝနာနိသံသနိဒ္ဒေသတိုင်အောင် ပညာအဆင့်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ဖို့အတွက် ကျင့်စဉ်နှင့် ဖြစ်ပေါ်စဉ်တို့ကို အာဂမယုတ္တိ၊ သဘာဝယုတ္တိသာမက လက်တွေ့ ကျင့်စဉ်အားဖြင့် စနစ်တကျဖော်ပြသော ထေရဝါဒဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တွဲစပ်ပုံ

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ယင်းပညာကျင့်စဉ်တို့တွင် ဝိပဿနာပညာ၏ စနစ်တကျဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို သိမြင်နားလည်ဖို့အတွက် ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တို့ကို တွဲစပ်ဖော်ပြထားပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနှင့် ခန္ဓာ၊ အာယနတ-စသော ရုပ်နာမ်သဘောတရားတို့ကို သိမြင်ခြင်း နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိနှင့် ယင်းရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းတရားကိုသိမြင်ခြင်း ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်၁၀မျိုးတွင် သမ္မသနဉာဏ်နှင့် ရှေ့ပိုင်း ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ၂-မျိုး၏ ဆက်နွယ်မှုနှင့် ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်း ၁၀-ပါးကို ကျော်လွှားခြင်း၊ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်နောက်ပိုင်းမှ အနုလောမဉာဏ် တိုင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ် ၉-မျိုးတို့ ဆက်နွယ်မှု၊ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိနှင့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ဆက်နွယ်မှု စသည်အားဖြင့် ဉာဏ်စဉ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိတို့ကို တွဲစပ်ဖော်ပြထားခြင်းတို့ကြောင့် လက်တွေ့ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်နေသူ ယောဂီတို့အတွက် ကြုံတွေ့နေရသော ဖြစ်စဉ်နှင့် ဓမ္မ သဘောတရားတို့ကို တိုင်းတာချိန်ညှိနိုင်လောက်အောင် အရေးပါ၍ အသုံးဝင်လှပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုင်းနှင့်ဆက်နွယ်သော ကျင့်ကြံပုံတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ကျင့်နေစဉ် တွေ့ကြုံရသော လက်တွေ့ဖြစ်စဉ်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းမတိုင်ခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့် အချက်များနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော သဘောတရားတို့ကိုလည်းကောင်း ဝေဖန် ဆန်းစစ်ပြရာ၌ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော ဒေသနာအကိုးအကားအထောက်အထားတို့ဖြင့် တင်ပြ ယုံသာမက အယူအဆ သီအိုရီရှုထောင့်အမျိုးမျိုးနှင့်အညီ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်ကိုပါ ပြည့်စုံစွာ ဖော်ကျူးတင်ပြထားသောကြောင့် ပြောင်းလဲလာသော ခေတ်အဆက်ဆက်အတွင်း၌

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းတို့ကို လေ့လာလိုသူ ယောဂီတို့အတွက် သမာဓိကျင့်စဉ်၊ ပညာကျင့်စဉ် တနည်းအားဖြင့် သမထ၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တို့၏ ရှုမှတ်နည်းပေါင်းစုံရာ ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်း ဟင်းလေးအိုးကြီးသဖွယ် ဖြစ်နေပေတော့သည်။

ထို့ကြောင့် ခေတ်အဆက်ဆက် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းတို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသော်လည်း ၎င်းခေတ်တို့မှ ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ်တိုင်အောင် ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းတို့တွင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၏ လွှမ်းမိုးမှုကို မျက်ဝါးထင်ထင်မြင်တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

(၆) တရားအားထုတ်နည်းအမျိုးမျိုး Variety of Theravada Meditation Techniques

ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရာ၌ တရားအားထုတ်နည်းအမျိုးမျိုးရှိရာတွင် ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော ရှေ့ပိုင်းကျမ်းစာများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသော နောက်ပိုင်းကျမ်းစာ နှစ်ရပ်လုံးအနက် အထင်ကရ တွေ့ရလေ့ရှိသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများမှ အနုဿတိ၁၀ပါးကို နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း လွယ်ကူရိုးရှင်းစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ရန် အထူးအားဖြင့် လေ့လာသင့်ပါသည်။

အနုဿတိ၁၀ပါး

(၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

(၂) ဓမ္မာနုဿတိ

(၃) သံဃာနုဿတိ

(၄) သီလာနုဿတိ

(၅) စာဂါနုဿတိ

(၆) ဒေဝတာနုဿတိ

(၇) ဥပသမာနုဿတိ

(၈) မရဏာနုဿတိ

(၉) ကာယဂတာသတိ

(၁၀) အာနာပါနဿတိ

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပုံတော်ကို စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်၍ မျက်စိမှိတ်ထားသော်လည်း အာရုံ၌ ပေါ်လာသော ရုပ်ပွါးတော်ကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့သောအားဖြင့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းပွါးများ နိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဖုဿဒေဝမထေရ်သည် မာရ်နတ်ဖန်ဆင်းပြသော ဗုဒ္ဓအဆင်း တော် အသရေတော်ကို အဖန်တလဲလဲ အလွန်ကြည်ညိုသောစိတ်တို့ကြောင့် ပီတိစိတ်တို့ ယိုဖိတ်လာပြီး ယင်းပီတိကို ဝိပဿနာပွါးကာ ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်တက်၍ ရဟန္တာ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

အထူးအားဖြင့် ပုံတော်မက မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အရဟံစသောဂုဏ်တော်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်၊ မဟာကရုဏာဉာဏ်တော်တို့ကိုလည်းကောင်း မှန်းဆ ဆင်ခြင်သောအားဖြင့်လည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းပွါးများနိုင်ပါသည်။

မဟာဟတ္ထိပဒေါပမသုတ်၌ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းညွှန်ချက်များထဲတွင် အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းလမ်းတစ်ခုကို အားထုတ်နေစဥ် စိတ်ပျင်းရိငြီးငွေ့မှုကို ခံစားရသော်လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ တုန့်ပြန်မှု တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော်လည်းကောင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွါးများသင့်သည်ဟု ဆိုထားပါသည်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွါးများခြင်းကြောင့် စိတ်အညစ်အနွမ်းပြေပျောက်ခြင်း၊ သဒ္ဓါစိတ်တို့ တိုးပွါးခြင်း၊ ပီတိစိတ်တို့ကို တသိမ့်သိမ့်ခံစားရခြင်း စသည့်ထူးခြားသော အခြေနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက်မှ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆက်လက်အားထုတ်နိုင်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဆိုအရ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းသည် နက်နဲသောဂုဏ်တော်တို့ကို ဆင်ခြင်နိုင်ရန် ခက်ခဲသောကြောင့် အပ္ပနာသမာဓိတိုင်အောင် မဖြစ်စေနိုင်ပါသော်လည်း ဈာန်အနီး ဥပစာရသမာဓိကို ပြည့်စုံစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းဥပစာရသမာဓိ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပီတိကို ဝိပဿနာရှု၍သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသင့်တင့်ရာ ဝိပဿနာရှုနည်းများကို ရှုမှတ်၍သော်လည်းကောင်း မဂ်စခန်း၊ဖိုလ်စခန်းထိအောင် တက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။

ဓမ္မာနုဿတိ

ဓမ္မ၏ ကြီးမြတ်မှုကို ဖော်ဆောင်ပြသော ဓမ္မဂုဏ်တော်၆ပါးကိုလည်းကောင်း၊ ဓမ္မ၏ အစ၊အလယ်၊အဆုံးသုံးပါးလုံး ကောင်းမွန်မှုကိုလည်းကောင်း၊ ဓမ္မကြောင့် ပစ္စက္ခအခြေအနေ သိသာစွာ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတို့ကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်းကြောင့်လည်း သဒ္ဓါတရားတို့ တိုးပွါးလာပြီး ဓမ္မပီတိတို့ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သံဃာနုဿတိ

သံဃဂုဏ်တော်ဂုဏ်ပါးကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓခေတ် နောက်ပိုင်းမှ ယနေ့ခေတ်တိုင်အောင် ဆရာတပည့် စဉ်ဆက်မပျက် လက်ဆင့်ကမ်း ထမ်းဆောင်မှုကြောင့် သာသနာတိုးတက်စည်ပင်ခဲ့ပုံကို သိမြင်ရွှေ့သော်လည်းကောင်း၊ ဆည်းကပ်ကြည်ညိုရာ သံဃာတော်တို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို သိမြင်၍သော်လည်းကောင်း သံဃာနှင့်စပ်သော ပီတိတို့မပျက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဓမ္မာနုဿတိနှင့် သံဃာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကဲ့သို့ပင် ပွါးများ နိုင်သည်။

သီလာနုဿတိ

မိမိ၏စောင့်ထိမ်းထားသော သီလကို အဖန်ဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ဆင်ခြင်ခြင်းသည် သီလာနုဿတိမည်ပါသည်။ ကိမတ္ထိယသုတ်လာ သီလမှတဆင့် အကျိုးတရား ဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်ပုံတို့ကို ထောက်ဆ၍ ဖြူစင်သောသီလသည် သမာဓိ၊ပညာအကျင့်တို့ကို အထွဋ်အထိပ်ထိရောက်အောင် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ၎င်းအပြင် သီဟိုဠ်ခေတ်၌ အမ္ဗါခါဒကတိဿမထေရ်ကြီး၏ အသက်ကိုစွန့်၍ စောင့်ထိမ်းခဲ့သော ဖြူစင်သည့် ရဟန်းသီလကို အကြောင်းပြုကာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပီတိ၊ ယင်းပီတိမှ တဆင့် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုတို့ကို ဝိပဿနာရှုကာ ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့ပုံတို့ကို ထောက်ဆ၍ သီလာနုဿတိသည် သံသရာလွတ်မြောက်ရေးအတွက် မည်၍မည်မျှအရေးပါပုံကို တွေ့မြင်ကြရပါသည်။

စာဂါနုဿတိ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် များသောအားဖြင့်အလှူအတန်း အပေးအကမ်း ရက်ရောကြလေ့ ရှိကြသည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်သည်။ ထို့သို့ လှူဒါန်းရာ၌ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊ လှူဖွယ်

ပစ္စည်း၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊ စေတနာသုံးတန်ပြဋ္ဌာန်း၍ လှူခြင်းစသော အင်္ဂါရပ်တို့ပြည့်စုံလျှင် စာဂါနုဿတိကို လွယ်ကူစွာ ပွါးများနိုင်ပါသည်။ စာဂါနုဿတိမှတဆင့် ပီတိ၊ စိတ်ငြိမ်းအေးတည်ငြိမ်မှု ဥပစာရသမာဓိတို့ကို ဖြစ်ပွါးစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှတဆင့် အလှူခံ၊လှူသူ၊လှူဖွယ်ပစ္စည်းတို့၏ မတည်မြဲမှု အနိစ္စစသော သဘောတရားတို့ကို ဝိပဿနာရှုကာ အထက်လောကုတ္တရာစခန်းသို့ တက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။

ဒေဝတာနုဿတိ

နတ်စည်းစိမ်ကို ခံစားနေသော နတ်တို့သည် သဒ္ဓါ၊သီလ၊သုတ၊စာဂ၊ပညာစသော စိတ်အရည် အသွေးကောင်းများရှိသကဲ့သို့ မိမိ၌လည်းအလားတူပင် ၎င်းအရည်အသွေးကောင်းများ ရှိနေမှုကို ဆင်ခြင်ပွါးများခြင်းကို ဒေဝတာနုဿတိဟုခေါ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိလေးစားအားကျသူ၌ ရှိနေသော အရည်အချင်းတို့ကို မိမိ၌လည်းထင်ရှားတွေ့ရလျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်သကဲ့သို့ ပီတိကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ယင်းဓမ္မပီတိမှတဆင့် ကိမတ္ထိယသုတ်လာ အရည်အသွေးအဆင့်ဆင့် တိုးတက်ရရှိမှုတို့ကို ထောက်ဆ၍ အထက်ဉာဏ်လမ်းသို့တိုင်အောင် တက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။

ဥပသမာနုဿတိ

နိဗ္ဗာန်၏ ငြိမ်းအေးမှု (ဥပသမ)ဂုဏ်ကို အဖန်တလဲလဲအာရုံပြုသော ဘာဝနာသည် ဥပသမာနုဿတိမည်ပါသည်။ ယင်းနိဗ္ဗာန်၏ ငြိမ်းအေးမှုအရသာကို အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်

တိုက်ရိုက်ခံစားကာ အာရုံပြုနိုင်ပါသော်လည်း ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်ကား အနုမာနဉာဏ် ဖြင့်သာ နိဗ္ဗာန်၏ဥပသမဂုဏ်ကို အာရုံပြုနိုင်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ပုဒ်များကို ထိုထိုသုတ္တန်များလာရှိသည့်အတိုင်း အောက်မေ့ဆင်ခြင်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့အထဲတွင် နေ့စဉ် ဘဝကြုံတွေ့မှုအနေဖြင့် သတ္တဝါတို့ကို လွှမ်းမိုးနှိုက်စက်သော လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟစသော ကိလေသာတရားများနှင့် မကြာခဏရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရသော ဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့သည် ယင်းနိဗ္ဗာန်၌ မရှိခြင်းသည်ပင်လျှင် ငြိမ်းအေးမှုအစစ်အမှန်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်၏ဂုဏ်ပုဒ်များထဲမှ သိသာထင်ရှားသော အချက်ကို အနုမာနဉာဏ်ဖြင့် မှန်းဆဆင်ခြင်၍ ဥပသမာနုဿတိဘာဝနာကို ပွါးများနိုင်ပါသည်။

မရဏာနုဿတိ

သေခြင်းတရားကို အဖန်တလဲလဲအောက်မေ့ဆင်ခြင်ခြင်းသည် မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာမည် ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်ပြသည့် မရဏာနုဿတိဘာဝနာကဲ့သို့ သေပြီးသော အလောင်းကောင်ကို မြင်၍သော်လည်းကောင်း၊ တရက်နှစ်ရက်လွန်၍ ပုတ်ပွနေသော အလောင်းကောင်ကို မြင်၍သော်လည်းကောင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း သေခြင်း သဘောရှိ၏၊ ဤကဲ့သို့ပုတ်ပွဆွေးမြည့်ခြင်းသဘောရှိ၏ စသည်အားဖြင့် သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်ကာ ဆင်ခြင်ပွါးများနိုင်သည်။

ပေသကာရဓီတာဝတ္ထုလာ ယက္ကန်းသည်မလေးကဲ့သို့လည်း **အဒ္ဓုဝံ မေ ဇီဝိတံ** - ငါ၏ အသက်ရှင်ခြင်းသည် မမြဲ။ **ဓုဝံ မေ မရဏံ** - ငါ၏ သေခြင်းသည် မြဲ၏။ **အဝဿံ မယာ မရိတဗ္ဗမေဝ**- ငါသည် မချွတ်ကေန် သေရလိမ့်မည်။ **မရဏပရိယောသာနံ မေ ဇီဝိတံ** - ငါ၏

အသက်ရှင်ခြင်းသည် သေခြင်းလျှင် အဆုံးရှိ၏။ **ဇီဝိတမေဝ အနိယတံ** - ငါ၏ အသက်သည် မမြဲခြင်းသဘောသာ ရှိ၏။ **မရဏံ နိယတံ** - ငါ၏ သေခြင်းသည် မြဲ၏။ ဟူသော နည်းလမ်းအားဖြင့်လည်း မရဏာနုဿတိဘာဝနာကို ပွါးများနိုင်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာအတိုင်း အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ပထမစျာန်သမာဓိရအောင် ထူထောင်ပြီးနောက် မိမိ၏သေခြင်းသဘောရှိသည်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိမြင်ပြီး ၎င်းသေခြင်းသဘောတရားကို အဖန်တလဲလဲဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့်လည်း မရဏာနုဿတိဘာဝနာကို ပွါးများနိုင်သည်။

ကာယဂတာသတိ

ဆံပင်မွေးညှင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော ၃၂ခုသော အဖို့တို့၌ ဖြစ်သောသတိသည် ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း (ဝါ) ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းမည်ပါသည်။ ယင်းကမ္မဋ္ဌာန်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ကာယာနုပဿနာအခန်း၊ ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ၌ ရှုမှတ်နည်းနှင့် တကွ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဆံမှအစ ခြေဖျားတိုင်အောင် အပေါ်ယံအရေဖြင့် ဖုံးလွှမ်း၍ မစင်ကြယ်မှုတို့ဖြင့် ပြည့်နေသော ဆံပင်၊မွေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေစသော ၃၂ကောဋ္ဌာသတို့ကို တစ်ခုချင်းစက်ဆုပ်ဖွယ်အားဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ၃၂ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နည်းတို့ကို ပြဆိုထားပါသည်။

၃၂ကောဋ္ဌာသတို့ကို တစ်ခုစီ အစဉ်အတိုင်း ဆင်ခြင်ခြင်း

မနှေးလွန်းမမြန်လွန်းအောင် ဆင်ခြင်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းထက် စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ခြင်း တို့ကို ပြုသင့်သည်။

ကာယဂတာသတိမှ ပဋိကူလမနသိကာရ ဖြစ်ဖို့အတွက်

(၁) ၃၂ကောဋ္ဌာသတို့ကို နှုတ်ဖြင့်အကြိမ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုခြင်း

(၂) ၎င်းတို့ကို စိတ်ထဲမှ အကြိမ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုခြင်း

(၃) ၎င်းတို့ကို အဆင်းအားဖြင့် သိခြင်း

(၄) သဏ္ဌာန်အားဖြင့် သိခြင်း

(၅) အရပ်အားဖြင့် သိခြင်း

(၆) တည်ရာအားဖြင့် သိခြင်း

(၇) အပိုင်းအခြားအားဖြင့် သိခြင်း

တို့ကို ပြုသင့်၏ဟု ပြဆိုထားပါသည်။

အာနာပါနဿတိ

ဝင်လေထွက်လေအပေါင်း၌ သတိကပ်ခြင်းကို အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်းကမ္မဋ္ဌာန်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ ရှုမှတ်နည်း ၄နည်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အာနာပါသတိသုတ်၌ ရှုမှတ်နည်း ၁၆နည်းအားဖြင့် အကျယ်တဝံ့လေ့လာနိုင်ပါသည်။

မျက်မှောက်ခေတ်တွင် အာနပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အထင်ရှားဆုံးနှင့် ရှုမှတ်မှုအများဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အလိုအဇ္ဈာသယအရ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှုမှတ်နည်းအမျိုးမျိုး ကွဲပြားကြသကဲ့သို့

အဓိကနည်းစနစ်အနေဖြင့် သမထနည်း၊ဝိပဿနာနည်းအားဖြင့် အသုံးပြုချဉ်းကပ်မှုသည်လည်း ကွဲပြားကြသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် နှုတ်ခမ်းထိပ်နှင့်နှာသီးဖျားကို စိတ်စိုက်၍ အတိုအရှည်စသည့် ဝင်လေထွက်လေ ပညတ်ကို အာရုံပြု ရှုမှတ်လျှင် အာနာပါနသမထရှုမှတ်နည်းအနေဖြင့် မှတ်သားနိုင်သည်။

အတိုအရှည်စသည့်ဝင်လေထွက်လေဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဝင်သက်ထွက်သက် ပညတ်မျှကို အာရုံမပြုပဲ ထိခြင်းကို သိမှတ်နေခြင်း တနည်းအားဖြင့် ထိရုပ်ကလေးကို ရှုမှတ်နေခြင်းကို အာနာပါနဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းအနေဖြင့် မှတ်သားနိုင်သည်။ ထိရုပ်ကလေး၏ မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊အေးခြင်း၊နွေးခြင်း၊တွန်းကန်ခြင်းစသော သဘောတရားတို့ကို ထိရုပ်ကလေး၏ ဓာတ်လွန်ကဲမှုပေါ်မူတည်၍လည်းကောင်း၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ နှလုံးသွင်းမိသည့် အပေါ်မူတည်၍လည်းကောင်း ထိရုပ်သဘောတရားအမျိုးမျိုးတွေ့ကြုံရနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ အနုဿတိ၁၀ပါးကို အနှစ်ချုပ်လျှင် သမထအနေနှင့်ရှုမှတ်ရာ၌ ရှေ့၈ပါးသည် ဥပစာရသမာဓိမျှသာဖြစ်စေ၍ နီဝရဏ၅ပါး ကင်းစင်ပြီးနောက် ဝိတက်၊ဝိစာရ၊ ပီတိ၊သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ၅ပါးဖြစ်ပေါ်လာပါသော်လည်း အပ္ပနာဈာန်ကို မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပေ။ ၎င်းတို့မှတပါး ကာယဂတာသတိသည် အပ္ပနာပထမဈာန်၊ အာနာပါနသတိသည် အပ္ပနာဈာန် ၅ပါးလုံး ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဝိပဿနာအနေဖြင့်ရှုမှတ်လိုလျှင် အနုဿတိတို့သည် ယောဂီတို့၏ ရှုမှတ်မှုပေါ်မူတည်၍ ဥပစာရသမာဓိ၊ပီတိ၊ သံဝေဂဉာဏ်တို့ကို အသီးသီးဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး ယင်းပီတိကို ဝိပဿနာ ရှု၍သော်လည်းကောင်း၊ ဥပစာရသမာဓိမှတဆင့် အခြားရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို ရှုတ်မှတ်၍

သော်လည်းကောင်း၊ အာနာပါနဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကဲ့သို့ တိုက်ရိုက် ဝိပဿနာရှုခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ရှုမှတ်ပွါးများနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် တရားရှုမှတ်နည်းအမျိုးမျိုးရှိရာတွင် ယောဂီတို့၏ အဇ္ဈာသယ၊ ဣန္ဒြေအနုအရင့်၊ စရိုက်ကွဲပြားမှုပေါ်မူတည်၍ နှစ်သက်ရာ အနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပါးပါးကိုလည်းကောင်း၊ နောင်ပြဆိုလတ္တံ့သော ကျန်ရှိသည့်အခြားရှုမှတ်နည်း တစ်မျိုးမျိုးကိုလည်းကောင်း စနစ်တကျ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ယောဂီသူတော်စင်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်သော အမတစခန်း နိဗ္ဗာန်နန်းသို့ တနေ့မလွဲကေန်ရောက်ရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်မိပါသည်။

(၇) သမထနှင့် ဝိပဿနာ

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ ဓလေ့ထုံးစံ၌ တရားရှုမှတ်နည်းသည် သမထ၊ ဝိပဿနာဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ၎င်းနှစ်မျိုးတို့တွင် သမာဓိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ရှုမှတ်သောနည်းကို သမထရှုနည်းဟုခေါ် ပြီး ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ရှုမှတ်သောနည်းကို ဝိပဿနာရှုနည်း ဟုခေါ်ပါသည်။ သမထရှုနည်းကို ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် အခြားဘာသာဝင်တို့၏ တရားကျင့်စဉ်တို့တွင် တွေ့ရပါသော်လည်း ဝိပဿနာ ရှုနည်းကိုမူကား မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ရှာဖွေတွေ့ရှိသော နည်းလမ်းသစ်အနေဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ တရားကျင့်စဉ်အတွင်း၌သာလျှင် တွေ့နိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ယောဂီတို့သည် တရားအားထုတ် ရာ၌ ၎င်းနည်းလမ်းနှစ်မျိုးကို သီးခြားကျင့်စဉ်နှစ်ခုအနေဖြင့် ယုံကြည်လက်ခံကြလေ့ရှိသည်။ အကြောင်းမူကား အချို့သော ယောဂီတို့သည် ဝိပဿနာမကျင့်ခင် သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကောင်းကျင့် နိုင်ပါသော်လည်း ယင်းကျင့်စဉ်တစ်ခုဖြင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ထိုးထွင်းသိမှုကား မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်

လည်းကောင်း၊ သမထကိုကျင့်ပြီးနောက်၌လည်း ၎င်းယောဂီတို့သည် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုဆိုင်ရာ အဓိက အချက်အနေဖြင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို မလွဲမသွေဆက်လက်ကျင့်ကြရကုန်သောကြောင့်လည်း ကောင်း ကျင့်မှုဆိုင်ရာ လမ်းနှစ်သွယ်သည် ထင်ရှားပေသည်။ ယင်းသမထ၊ ဝိပဿနာလမ်းနှစ်သွယ်ကို သိသာထင်ရှားစွာ နားလည်ရန်အတွက် အောက်ပါအချက်တို့ကို ဆန်းစစ်လေ့လာသင့်ပေသည်။

(၁) သမထ၊ ဝိပဿနာတို့၏ ဝေါဟာရအဓိပ္ပါယ်များ

(၂) သမထ၊ ဝိပဿနာနှစ်မျိုးကြားက ကွဲပြားခြားနားမှု

(၃) သမထ၊ ဝိပဿနာတို့၏ ဆက်နွယ်မှု

(၄) ၁၉ရာစုနောက်ပိုင်း ဝိပဿနာရွေ့လျားမှု

စသည်တို့ကို လေ့လာသင့်သည်။

သမထ၊ ဝိပဿနာတို့၏ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်များ

ကိလေသေ သမေတီတိ သမထော ဟူသည်နှင့်အညီ ကိလေသာတရား (တစ်နည်းအားဖြင့်) နီဝရဏတရားတို့ကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သောကြောင့် သမထ မည်ပါသည်။

ဝိဝိဓေန အာကာရေန သဘာဝဓမ္မေ ဝါ နာမရူပေ ပဿတီတိ ဝိပဿနာဟူသည်နှင့်အညီ အထူးထူး အပြားပြားသော နည်းအားဖြင့် သဘာဝတရားတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကိုလည်းကောင်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ မြင်တတ် ကြည့်တတ်သောကြောင့် ဝိပဿနာ မည်ပါသည်။

သမထ၊ ဝိပဿနာနှစ်မျိုးကြားက ကွဲပြားခြားနားမှု

သမထအကျင့်က စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေသည် ဟူရာဝယ် -

(က) လူတို့၏ စိတ်သည် အာရုံအမျိုးမျိုးပေါ်၌ မရပ်မနားပြေးလွှားနေရာမှ အာရုံတစ်ခုအပေါ်၌ စွဲကပ်တည်နေစေသောအားဖြင့် ငြိမ်းအေးခြင်း၊

(ခ) အာရုံအမျိုးမျိုးအပေါ်၌ စေ့ဆော်အားထုတ်မှုကို ဖယ်ရှားသောအားဖြင့် ငြိမ်းအေးခြင်း၊

(ဂ) သိစိတ်၏ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်နွယ်မှုတို့ကို လျော့ချခြင်းအားဖြင့် ငြိမ်းအေးခြင်း၊

(ဃ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်မှုတို့မရှိမှု၍ တည်ငြိမ်သောအားဖြင့် ငြိမ်းအေးခြင်း၊

(င) နီဝရဏစသော ညစ်နွမ်းသောစိတ်တို့ကို ဖယ်ရှာသောအားဖြင့် ငြိမ်းအေးခြင်း စသည်တို့ကို လက်တွေ့ကျကျ ခံစားနားလည်နိုင်သည်။

ဝိပဿနာအကျင့်က အထူးထူးသော အခြင်းအရာအားဖြင့် မြင်ခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းဟူသည် -

(က) သဘာဝဓမ္မ၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မဟူသော ပရမတ်သဘောတရားတို့ကို အနိစ္စအားဖြင့် မြင်ခြင်း၊ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာခြင်း၊

(ခ) သဘာဝဓမ္မ၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မဟူသော ပရမတ်သဘောတရားတို့ကို ဒုက္ခအားဖြင့် မြင်ခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ခြင်း၊

(ဂ) သဘာဝဓမ္မ၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မဟူသော ပရမတ်သဘောတရားတို့ကို အနတ္တအားဖြင့် မြင်ခြင်း၊ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ အဓိကအားဖြင့် ဝိပဿနာအကျင့်သည် စစ်မှန်သော

ပရမတ်သဘောတရားတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအနေဖြင့် အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ဒုကနိပါတ်၊ ဝိဇ္ဇာဘာဂိယသုတ်၌ ယင်းသမထ၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တို့၏ ရည်ရွယ်ချက် နှင့် ဦးတည်ရာမတူညီပုံကို မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဤကဲ့သို့ မိန့်တော်မူခဲ့သည်။

ယောဂီသည် သမထကို ပွားများအပ်သည်ရှိသော် စိတ်ကို ပွားများရာရောက်၏။ ယင်းစိတ်ကို ပွားများခြင်းကြောင့် တပ်မက်ခြင်း 'ရာဂ'ကို ပယ်နိုင်၏။

ထိုမှတပါး ယောဂီသည် သင်္ခါရတရားတို့ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဟူသော ဝိပဿနာကို ပွားများအပ်သည် ရှိသော် ပညာကို ပွါးများရာရောက်၏။ ယင်းပညာကို ပွားများခြင်းကြောင့် မသိခြင်း 'အဝိဇ္ဇာ' ကို ပယ်နိုင်၏။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ယောဂီသည် တပ်မက်ခြင်း 'ရာဂ' ဖြင့် ညစ်ညူးသောစိတ်သည် ကိလေသာမှ မလွတ်မြောက်နိုင်သကဲ့သို့၊ မသိခြင်း 'အဝိဇ္ဇာ' ဖြင့် ညစ်ညူးလတ်သော် ပညာကိုလည်း မပွားများနိုင် တော့သည်မှာ ထင်ရှားပေသည်။

ဤသို့လျှင် အဖြောင့်အားဖြင့် ယောဂီသည် တပ်မက်ခြင်း 'ရာဂ' ၏ ကုန်ခမ်းခြင်းကြောင့်စိတ်၏ ကိလေသာတို့မှလွတ်မြောက်ခြင်း 'စေတောဝိမုတ္တိ'သည် ဖြစ်သကဲ့သို့၊ မသိမှု'အဝိဇ္ဇာ'၏ ကုန်ခမ်းခြင်း ကြောင့် ပညာ၏ ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်း 'ပညာဝိမုတ္တိ' သည် ဖြစ်၏ဟု မိန့်တော်မူပါသည်။

ဤသို့သောနည်းအားဖြင့် သမထ၊ ဝိပဿနာတို့၏ မတူညီသော လုပ်ဆောင်ချက်တို့နှင့်တကွ ဦးတည်ရာလားရာတို့ ကွဲပြားခြားနားပုံကို ထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့နိုင်ပေသည်။

သမထ၊ ဝိပဿနာတို့၏ ဆက်နွယ်မှု

သမထ၊ ဝိပဿနာသည် သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရည်မှန်းကာ ကျင့်ကြံနေကြသော ယောဂီသူတော်စင်တို့အတွက် တန်းတူအရေးပါပုံကို အောက်ဖော်ပြပါ အကိုးသာဓကတို့အရ တွေ့နိုင်သည်။

သီလက္ခန္ဓဝဂ်၊ သုဘသုတ်၌ ယောဂီ၏ စိတ်သည် တည်ကြည်ခြင်း၊ အညစ်အကြေးမထင် ဖြူစင်သန့်ရှင်းခြင်း၊ မတုန်မလှုပ်ငြိမ်သက်ခြင်းစသည်တို့နှင့် ပြည့်စုံသည်ရှိသော် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို လွယ်ကူစွာဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းအပြင် သမာဓိ၏ အဆင့်ဆင့်ဖြူစင်ခြင်း၊ငြိမ်သက်ခြင်းစသော အရည်အသွေးတို့ဖြင့် အထွဋ်အထိပ်ပြီးပြည့်စုံလတ်သော် အာသဝေါတရားတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်း ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ထို့အပြင် အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ စတုက္ကနိပါတ်၊ တတိယသမာဓိသုတ်တို့၌လည်း အဓ္ဈတ္တံ စေတောသမထ (သမာဓိ) နှင့် အဓိပညာဓမ္မဝိပဿနာ (ဝိပဿနာ) တို့ကို ယောဂီတို့၏ ကျင့်ကြံပုံစနစ်ပေါ်မူတည်၍ ပုံစံလေးမျိုး စက်လှည့်ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ- ယောဂီသည် တရားရှုမှတ်ရာ၌

(၁) သမာဓိနှင့်သာပြည့်စုံ၍ ဝိပဿနာအကျင့်မပြည့်စုံလျှင် ဝိပဿနာနည်းပြဆရာထံမှ ဝိပဿနာနည်း စနစ်ခံယူရန်

(၂) ဝိပဿနာနှင့်သာပြည့်စုံ၍ သမာဓိမရလျှင် သမထနည်းပြဆရာထံမှ သမထအားထုတ်ပုံ နည်းစနစ် ခံယူရန်

(၃) သမာဓိ၊ ဝိပဿနာ နှစ်မျိုးမပြည့်စုံလျှင် ၎င်းနှစ်မျိုးလုံးကျွမ်းကျင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြဆရာထံမှ နည်းစနစ်ခံယူရန်

(၄) သမာဓိ၊ ဝိပဿနာ နှစ်မျိုးပြည့်စုံလျှင် အာသဝေါတရားကုန်ခြင်းငှါ အပြင်းအထန်ကြိုးစား အားထုတ်ရန်

စသည်ဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။

ယုဂနဒ္ဓသုတ်၌လည်း မြတ်ဗုဒ္ဓက သံသရာလွတ်လမ်းကို ရှာမှီးကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အောက်ပါဝိပဿနာရှုနည်း ၄ မျိုးလုံးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၎င်း ၄ မျိုးတို့တွင် တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် လည်းကောင်း ကျင့်ကြံပြီး ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့ကြပုံကို မိန့်တော်မူခဲ့သည်။

၎င်းတို့မှာ-

(၁) သမထလျှင်ရှေ့သွားရှိသော ဝိပဿနာပွါးခြင်း

(၂) ဝိပဿနာလျှင်ရှေ့သွားရှိသော သမထကိုပွါးခြင်း

(၃) သမထ၊ ဝိပဿနာကို အစုံဖွဲ၍ ပွါးများခြင်း

(၄) ဓမ္မုဒ္ဒစ္စပွါးနည်း

ဟူ၍ ၄မျိုးဖြစ်သည်။

အထက်ပါ အကြောင်းအရာတို့အပြင်

နတ္ထိ ဈာနံ အပညဿ၊ ပညာ နတ္ထိ အဈာယတော။

ယဉ့် ဈာနံ စ ပညဥ္စ၊ သ ဝေ နိဗ္ဗာန သန္တိကေ။ ဟူသော ဓမ္မပဒဂါထာ (၃၇၂)က

(၁) ဝိပဿနာပညာမရှိသူအား ကသိုဏ်းနိမိတ်စသည်တို့ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ခြင်းဟူသော ဈာန်သမာဓိ (တစ်နည်းအားဖြင့်) ဆန့်ကျင်ဘက်နီဝရဏတို့ကို လောင်မြိုက်စေတတ်သော ဈာန်သမာဓိ မရှိနိုင်ဟူ၍လည်းကောင်း၊

(၂) ဈာန်သမာဓိ မရှိသူအားလည်း ဝိပဿနာပညာ မရှိနိုင်ဟူ၍လည်းကောင်း

(၃) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုသူသည် ဈာန်သမာဓိနှင့် ဝိပဿနာပညာ ၂ မျိုးလုံးရှိသင့်သည်ကို လည်းကောင်း

ဖော်ပြထားသည်။

အထက်ပါအကိုးအကား၊ အထောက်အထားတို့အရ သမထ၊ ဝိပဿနာသည် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်အတွက် သာတူညီမျှ အရေးပါလှသည်ကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်ခံစားချက်နှင့် သက်ဆိုင်သော သမထ၊ ဝေဖန်ဆန်းစစ်မှုဆိုင်ရာ အသိဉာဏ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ဝိပဿနာတို့ကို နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း ညီညွတ်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိအောင် ကြိုးစားသင့်လှသည်ကိုလည်းကောင်း ထင်ရှားစွာ တွေ့နိုင်သည်။

မနောရထပူရဏီကျမ်းကပြဆိုသော ထူးခြားချက်ကား သုက္ခဝိပဿက ဝါ သုဒ္ဓဝိပဿနာယောဂီတို့သည် ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားအားထုတ်မှ တရားထူးရနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ သမထယာနိကယောဂီတို့သည် ထက်သောဓားဖြင့် အရာဝတ္ထုတို့ကို လွယ်ကူစွာ ဖြတ်တောက်နိုင် သကဲ့သို့ အားကောင်းသောသမာဓိသည် ရုပ်နာမ်ပရမတ်သဘောကို ရှင်းလင်းစွာမြင်နိုင်သောကြောင့် လွယ်ကူစွာ တရားထူးရနိုင်ပါသည်။ ရှုပုံနည်းစနစ်ထူးခြားချက်ကား သုခဝိပဿက ဝါ သုဒ္ဓဝိပဿနာယောဂီသည် ရှေးဦးစွာ

ရုပ်ကိုရှုမှတ်ကာ အနတ္တသဘောကိုသိမြင်ပြီးမှ နာမ်ကိုရှုလေ့ရှိသည်။ သမထယာနိကယောဂီသည် ဈာန်ဖြစ်ပွါးပြီးနောက် ရှေးဦးစွာနာမ်ကိုရှုမှတ်ကာ အနတ္တသဘောကို သိမြင်၍ ၎င်းနောက်မှ ရုပ်ကိုရှုလေ့ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့ ယေဘုယျထူးခြားချက်ကို ပြဆိုထားပါသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ မည့်သည့်ယောဂီမဆို ရုပ်မှစ ရှုသည်ဖြစ်စေ၊ နာမ်မှစ ရှုသည်ဖြစ်စေ မိမိထင်ရှားမြင်ရာ သဘောတရားကို စရှုနိုင်သည်သာဖြစ်သည်။

၁၉ - ရာစုနောက်ပိုင်း ဝိပဿနာရွေ့လျားမှု

၁၉ - ရာစုနှစ်မတိုင်ခင် ညောင်ရမ်းခေတ်အကုန် ကုန်းဘောင်ခေတ်ဦးကာလတွင် ဝိပဿနာအခြေခံ သဘောတရားများ စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါသော်လည်း သတိပဋ္ဌာန်အမည်ဖြင့်သာ ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ ၎င်းနောက်ပိုင်း နာမရူပနိဗ္ဗိန္ဒကျမ်းကိုရေးသားခဲ့သော အရှင်မေဓာဝီ၏ ဝိပဿနာဟောကြားမှုကြောင့် ဝိပဿနာအားထုတ်မှုသည် ရဟန်းတို့သာမက လူသားတို့နှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်ဟူသော အယူအဆပြောင်းလဲလာခဲ့ပါသော်လည်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုအနေဖြင့် နည်းပါးခဲ့သည်။

ကုန်းဘောင်ခေတ်တွင် ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်နှင့် ကိုလိုနီခေတ်တွင် လယ်တီဆရာတော်တို့သည် ကိုလိုနီလက်အောက်တွင် ဘာသာတရားကို စောင့်ထိမ်းသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ပြန်လည်ဆန်းသစ်သောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုကို လက်ခံယုံကြည်သော အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ လူသားတို့အတွက် တရားအားထုတ်မှုဆိုင်ရာ

တိုးမြှင့်ရန် အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် အနေဖြင့်လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် မွန်မြတ်သန့်စင်သော ရည်ရွယ်ချက်တို့ဖြင့် ဝိပဿနာလမ်းညွှန်မှု အမျိုးမျိုးကို ပေးခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေးခေတ်နောက်ပိုင်းတွင် ဦးနု၏ ပံ့ပိုးမှုအပါအဝင် ၁၀ရက်၊ ၁၅ရက် ရိပ်သာ စခန်းများပေါ်ထွက်လာပြီး မဟာစည်ဆရာတော်၊ မိုးကုတ်ဆရာတော်၊ ဖားအောက်ဆရာတော်၊ အနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီး၊ ဦးဘခင်၊ ဦးဂိုအင်ကာစသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။

ဤကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြများ၏ မွန်မြတ်သန့်စင်သောစိတ်ကို အခြေခံလျက် ရှင်းလင်းပြတ်သားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းညွှန်မှုနှင့်အတူ ၎င်းတို့၏ ဓမ္မသီအိုရီကိုအခြေခံ၍ ကိုယ်တွေ့ကျင့်စဉ်အားဖြင့် ချဲ့ထွင်ဆန်းသစ်ထားသော သမထ၊ ဝိပဿနာရှုနည်းတို့သည် ခေတ်အဆက်ဆက်တွင် ဓမ္မမျိုးဆက်တို့၏ ဆင့်ကဲလက်ဆင့်ကမ်းမှုကြောင့် ယနေ့ခေတ်တိုင်အောင် မြန်မာသာမက ကမ္ဘာအနှံ့ပါ တိုးတက်ပြန့်ပွါးခဲ့ သည်ကို အံ့ဖွယ်မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

(၈) မျက်မှောက်ခေတ်ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများ (Contemporary Theravada Meditation Teachers)

မျက်မှောက်ခေတ်တွင် ထေရဝါဒနိုင်ငံအသီးသီး၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့သည် မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားခဲ့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ဓမ္မသီအိုရီအယူအဆတို့ကို မူရင်းပါဠိတော်၊အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတို့မှ ထုတ်နှုတ်လေ့လာ၍ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်အနေဖြင့်ပါ ကိုယ်တွေ့စမ်းသပ်ကျင့်ကြံပြီးနောက် တပည့်သာဝကအပေါင်းတို့အား ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ဓမ္မသီအိုရီ အယူအဆနှင့် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်တို့ကို နှီးနွှယ်ပေါင်းစပ်၍လည်းကောင်း၊ ရောပြွမ်းချဲ့ထွင်၍လည်းကောင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ် အမျိုးမျိုးတို့ကို ပြသလျက်ရှိပါသည်။

ထေရဝါဒနိုင်ငံအသီးသီးတွင် ၎င်းတို့၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ်တို့ကို ပြန့်ပွါး အောင်မြင်အောင် ဖြန့်ဝေ ပြသနိုင်ခဲ့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများထဲမှ

(၁) မိုးညှင်းဆရာတော်

(၂) မဟာစည်ဆရာတော်

(၃) Ajahn Chah (ယိုးဒယားဆရာတော်)

စသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်ကြီးများ၏ ကျင့်စဉ်တို့ကို အောက်ပါအတိုင်း လေ့လာမှတ်သား နိုင်ပါသည်။

မိုးညှင်းဆရာတော် (1873-1964)

မိုးညှင်းဆရာတော် လောင်းလျာကို ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ သန်လျင်မြို့နယ်ရှိ ဝင်းခနီးရွာ (မြန်မာဂုံညှင်းစု)တွင် ဦးမိုးနှင့် ဒေါ်ဘော် တို့က ၁၂၃၄ ခုနှစ် တပေါင်းလဆန်း(၂၀)ရက် သောကြာနေ့တွင် ဖွားမြင်ခဲ့ကာ မွေးချင်း(၇)ဖော်တွင် အငယ်ဆုံးဖြစ်ပြီး ငယ်နာမည်မှာ မောင်ဘိုးစ ဖြစ်သည်။

(၁၃) နှစ်အရွယ်တွင် အေးရွာဆရာတော်ကြီးကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရှင်သာမဏေဝတ်ကာ ရှင်သုမန ဟူ၍ ဘွဲ့အမည် ရရှိခဲ့သည်။ (၁၂၅၄) ခုနှစ် ဝါဆိုလဆန်း (၈) ရက်နေ့၌ မောင်းမရွာ ဦးအာစရ ဆရာတော်ကြီးကိုပင် ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရဟန်းဘောင်သို့ တက်ခဲ့သည်။ ရဟန်း (၄) ဝါအရတွင် မန္တလေးသို့ စာသင်ထွက်ခဲ့ပြီး ဒက္ခိဏာရာမဘုရားကြီးတိုက်ဦး ရန်ကုန်ကျောင်း၌ နေ၍ စာဝါများ လိုက်ခဲ့သည်။

ရဟန်းဝါ(၁၇) တွင် ပထမဆုံးအနေဖြင့် တောရဆောက်တည် တရားကျင့်သည်။ ပထဆုံးနေသော တောရမှာ *မန္တလေး၊ မြစ်ငယ်မြို့*အနီး အဲ့ဖျမက္ခရာတောရ ဖြစ်သည်။ ထိုတောရ၌ (၂) နှစ်နေပြီးသောအခါ မုံရွာနယ်ဆီသို့ ကြွလာခဲ့ရာ

ထိုခရီးစဉ်တွင် *ချောင်းဦးမြို့နယ်* ခင်မွန်ရွာရှိ ဇောမိတောရ ရွှေကျင်သုံးဂိုဏ်းချုပ်ထံပါး၌ (၃) လမျှ နည်းခံခဲ့သည်။ ထို့နောက် *ရေစကြိုမြို့နယ်* ဂူဖြူတောရဆရာတော်ကြီးထံ အကျင့်နည်းခံ (၂) လမျှ နေခဲ့ပြီးနောက် မုံရွာမြို့ ကမ္ဘာကျော် *လယ်တီဆရာတော်* ထံပါးတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်နည်းယူ၍ လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ သြဝါဒနှင့် ညွှန်ကြားမှုကို ခံယူလျှက် မိုးညှင်းတောရ သို့ ၁၂၇၃ ခုနှစ် ဝါဆိုလတွင် ရောက်ရှိခဲ့သည်။

ဤမိုးညှင်းတောရဌာနသို့ ရောက်သည်မှစ၍ လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ သြဝါဒအတိုင်း လိုက်နာကာ ဒကာ၊ ဒကာမတို့နှင့် စကားမပြော တရားမဟောဘဲ ဆယ်နှစ်တိုင်တိုင် တရားကျင့်ကြံခဲ့သည်။

ဆယ်နှစ်တိုင်တရားအားထုတ်၍ တရားအသိဉာဏ် ပေါက်သောအခါမှ မြန်မာနိုင်ငံ အမြို့မြို့ အရွာရွာ တရားလှည့်လည် ဟောကြားခဲ့မှုကြောင့် လူသိထင်ရှားလာခဲ့သည်။ ယင်းနောက် ပရိသတ်များ အမြဲထာဝရ ကုသိုလ်တရားတိုးပွားစေရန် ရည်ရွယ်၍ သမ္ဗုဒ္ဓေ စေတီတော်ကြီးကို တည်းထားကိုးကွယ်ခဲ့သည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ်များ

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နည်းသည် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မှုကို ဆရာလွတ်အားထုတ်ရသော နည်းမဟုတ်ပဲ ဆရာထံမှ စစ်မှန်သော နည်းစနစ်တို့ကို နည်းခံမှတ်သားပြီးမှ ကိုယ်တွေ့အားဖြင့် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရသော နည်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိုးညှင်းဆရာတော်သည် ယောဂီတို့အား အဘိဓမ္မာကို ရှေးဦးစွာ သင်ယူစေပြီး ၎င်းနောက်မှ ကျင့်စဉ်အနေဖြင့် အသုံးပြုပြီး အဘိဓမ္မာသဘောသွားတို့ကို စနစ်တကျ ကိုယ်တွေ့တရားနှင့်အညီ နားလည်သဘောပေါက် စေရန်အတွက် ကျင့်ကြံများပွါးသော နည်းကို ညွှန်ပြလေ့ရှိသည်။

အဓိကအားဖြင့်- အဘိဓမ္မာတွင် ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်ရှင်းလင်း ပြထားသည်။ လုပ်ဆောင်ချက်မှန်သမျှတို့သည် နာမ်ရုပ်တို့၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြစ်ပြီး ထိုသဘောတရားသည်လည်း ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်သော သဘောတရား မျှသာ ဖြစ်သည်။ အဘိဓမ္မာသဘောတရားကို နားလည်လေလေ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသည့် ဝေါဟာရပညတ် သဘောတရားတို့၏ နောက်ခံ၌တည်ရှိသော ပရမတ္ထသဘောသွားတို့ကို ထွင်းဖောက် မြင်နိုင်လေလေဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် သဲတောင်း၏ အောက်ခြေအပေါက်မှ ပြုတ်ကျနေသော သဲအမှုန်အမွှားလေး များသည် သဲမှုန်တစ်ခုချင်းဆီတို့၏ ပေါင်းစည်းမှုကြောင့် ကြည့်နေသူတို့အား သဲစီးကြောင်း အစဉ်အတန်းအားဖြင့် တစ်ခုတည်းမှတ်ထင်ရသကဲ့သို့ ဤအတူ ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းအကျိုး အားဖြင့် စဉ်ဆက်မပျက် ဖြစ်ပျက်နေမှုကို ဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်ပိုင်မရှုမှတ်လျှင် ရုပ်နာမ်တို့၏ ပူပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုကို သန္တာနပညတ်စသည် တပေါင်းတည်းအားဖြင့် မှတ်ထင်၍ ငါသူတပါးယောက်ျား မိန်းမအားဖြင့် ထင်မှတ်စွဲလန်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ အဘိဓမ္မာ သဘောမှန်ကို သိနားလည်ဖို့အတွက် စနစ်တကျရှုမှတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းမှတဆင့် တိုက်ရိုက်ကိုယ်တွေ့အားဖြင့် အသိဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်နေစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေသော အဘိဓမ္မာသဘောသွားကို ရှင်းခနဲ လင်းခနဲ နားလည်ကာ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို ဉာဏ်နှင့်ပိုင်ပိုင် နားလည်နိုင်ပါသည်။

မဟာစည်ဆရာတော် (1904-1982)

မဟာစည်ဆရာတော်ဦးသောဘနကို အထက်မြန်မာပြည် *ရွှေဘိုမြို့အနောက်*ဘက် ခုနစ်မိုင်အကွာ *ဆိပ်ခွန်*ရွာနေ ဦးကံတော်၊ ဒေါ်အုပ် တို့မှ ၁၂၆၆ ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၃)ရက် ၂၉-၇-၁၉၀၄ ခု သောကြာနေ့ နံနက်(၃)နာရီခန့် အချိန်တွင် ဖွားမြင်တော်မူပြီး ငယ်နာမည်မှာ မောင်သွင်ဖြစ်သည်။

အသက်(၁၂)နှစ်သားအရွယ်တွင် ပျဉ်းမနားကျောင်းဆရာတော်ထံ၌ ရှင်သာမဏေပြု၍ ပိဋကတ်အခြေခံပညာရပ်တို့ကို သင်ကြားခဲ့ပြီး ၁၂၈၅-ခုနှစ် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် (၄)ရက် (၁၉၂၃ခုနှစ်)တွင် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

ပရိယတ်ပဋိပတ်နှစ်ရပ်လုံး၌ ဝါသနာကြီးတော်မူသော ဆရာတော်သည် ဇေတဝန်ဆရာတော် ဘုရား ကြီးထံမှ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာရှုနည်းကို ပေါက်ရောက် ပိုင်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ထိုစဉ်က ၉ဝါမျှသာ ရှိသေးသည်ဖြစ်၍ အရွယ်ငယ်သေးသောကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို သူတစ်ပါး တို့အား မဟောကြားသေးဘဲ မိမိကိုယ်တိုင်သာ စွမ်းနိုင်သမျှ အားထုတ်နေထိုင်ခဲ့သည်။

အစိုးရပထမငယ်၊လတ်၊ကြီးတန်းတို့ကို အဆင့်ဆင့်အောင်မြင်ခဲ့ပြီး ၁၃၀၃ ခုနှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ကျင်းပသော အစိုးရဓမ္မာစရိယ စာမေးပွဲ၌ ဝင်ရောက် ဖြေဆိုရာ ကျမ်းရင်း ၃ ကျမ်းနှင့် ဂုဏ်ထူး ၅ ကျမ်းတို့ကို ချောမောစွာ ဖြေဆို အောင်မြင်တော်မူ၍ သာသနဓဇသိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ ဟူသော ဘွဲ့တံဆိပ်ကို ရရှိတော်မူခဲ့သည်။

မိမိဇာတိရွာ၌ သီတင်းသုံးကာ ဖောင်းပိန်ဝိပဿနာရှုနည်းအသစ်ကို ကိုယ်တိုင်လည်း အားထုတ်ပြီး တပည့်သာဝကတို့အားလည်း လမ်းညွှန်ပြသကာ ၁၃၀၅ ခုနှစ်တွင် (ယခုအခါ

နာမည်ကျော်ဖြစ်သော) ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကို (ပ-ဒု ၂ တွဲ)ကို ရေးသားပြုစုတော်မူခဲ့သည်။

၁၃၁၁ခုနှစ် တန်ဆောင်မုန်းလတွင် မဟာစည်ဆရာတော်ကို ရန်ကုန်မြို့ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် က ပင့်ဆောင်လာသဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာ၌ နတ်တော်လပြည့်မှစ၍ ဝိပဿနာတရားကို ဟောကြားပြသတော်မူပြီး နှစ်ခြိုက်သူအလွန်များပြားခဲ့ကာ ယခုအခါအထက်အောက် မြန်မာနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာပင် မဟာစည်သြဝါဒခံ ရိပ်သာပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ရှိယုံမက သီဟိုဠ်၊ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို၊ အိန္ဒိယ၊ အင်္ဂလန်နှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတို့၌လည်း မဟာစည်သြဝါဒခံ ရိပ်သာပေါင်းများစွာနှင့် ယောဂီပေါင်းများစွာ ရှိနေပါသည်။

ဆရာတော်၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ်များ

ဆရာတော်၏ ဝိပဿနာရှုနည်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုအပေါ်၌ စူးစိုက်ရှုမှတ်ပြီး ဉပစာရသမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိတို့ ဖြစ်ပေါ်သည့်တိုင်အောင် သမာဓိကို စနစ်တကျ ပျိုးထောင်ကျင့်ရသော သမထကျင့်စဉ်မျိုးမဟုတ်ပဲ ခဏိကသမာဓိနှင့်တကွ ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက် ကျင့်ကြံသော ဝိပဿနာရှုနည်းတို့တွင် ဆန်းသစ်သော မြန်မာ့ဝိပဿနာရှုနည်း အသစ်ပင် ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာရှုနည်းတွင် အဓိက သုံးချက်

(၁) ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းမှု ပိန်မှုမှတဆင့် ဝါယောဓာတ်၏ တွန်းကန်တောင့်တင်းမှုသဘောကို ရှုမှတ်ခြင်း

(၂) ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံကို အမှန်အတိုင်းသိခြင်း

(၃) လှုပ်ရှားမှုတိုင်း၌ သတိဖြင့် ဖြေးညှင်းစွာ ပြုမူ၊ဆောင်ရွက်၊ပြောဆိုခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

မူလရှုကွက် သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းပိန်ရှုနည်း

ဝင်လေထွက်လေရှုနည်းသည် ယောဂီသူတော်စင်တို့အတွက် သင့်တော်ကောင်းမြတ်သော ရှုနည်းတမျိုးဖြစ်သော်လည်း ယင်းဝင်လေထွက်လေတို့၏ နှာသီးဖျားကို ထိမှုတိုင်းကို အာရုံစိုက်ရှုမှတ်ရာ၌ ယောဂီတို့အတွက် အထူးအားစိုက်ရဖွယ်ရှိသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထိမှုတိုင်း သိရန်အတွက် အခက်အခဲရှိသောကြောင့်လည်းကောင်း မဟာစည်ဆရာတော်သည် ဝမ်းဗိုက်ကို အာရုံပြု၍ ဖောင်းမှုပိန်မှု၊ တောင့်တင်းမှုတို့ကို စမ်းသပ်ရှုမှတ်ခဲ့သည်။

ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို သိခြင်းသည် ဝါယောဓာတ်၏ လက္ခဏာ ထောင့်ကန်၊ တောင့်တင်း၊ လျော့ခြင်းတို့ကို သိခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ပဇာနာတိ ဟူသော သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိနှင့် ညီညွတ်ပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဝင်သက်ထွက်သက်တို့၏ ဝင်မှုထွက်မှု တစ်နည်းအားဖြင့် တိုးမှုလျော့မှုကြောင့် ဝမ်းဗိုက်စသော ကိုယ်၏ ဖောင်းမှုပိန်မှုဖြစ်ပေါ်လာပြီး ယင်းတို့ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ တင်းတယ် လျော့တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်လျှင် ဝမ်းဗိုက်၏ တင်းမှု၊လျော့မှု၊ ရွေ့လျားမှု၊ တွန်းပို့မှုတို့ကို ပရမတ်အရှိအတိုင်း သိကြရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ တင်းမှု၊လျော့မှုကို သိခြင်းသည် ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်၏ ဝိတ္ထမ္ဘနလက္ခဏာကို သိခြင်းဖြစ်ပြီး ရွေ့လျားမှု၊တွန်းပို့မှုတို့ကို သိခြင်းသည်

ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်၏ သမုဒီရဏရသနှင့် အဘိနီဟာရပစ္စုပဋ္ဌာန်တို့ကို သိခြင်းဖြစ်၏ဟု အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာဖွင့်နှင့်အညီ မှတ်သားနိုင်သည်။

၎င်းအပြင် ဖောင်းမှုပိန်မှုတို့သည် တဆင့်မှတဆင့်သို့ မရောက်မူ၍ ခုပေါ်ခုပျောက်ဖြစ်နေကြသည်ဟု သိမြင်ခြင်းသည် ဝါယောကာယ၏ သမုဒယ၊ဝယ ဖြစ်မှု၊ပျက်မှုတို့ကို မှန်စွာသိခြင်းပင် ဖြစ်သောကြောင့် ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိဟူသော သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိနှင့် ညီသည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်သည်။

ထိုမှတပါး ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို သိခြင်းသည် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ၌ ဣမမေဝ ကာယံ ယထာဌိတံ ယထာပဏိဟိတံ ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတိ စသည့် ပါဠိတော်တို့နှင့် ညီသည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်သည်။

အထက်ပါအချက်တို့အပြင် ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှုပိန်မှုဟုခေါ်သော တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှု စသည်တို့သည် တရားကိုယ်ပရမတ္ထသဘောအားဖြင့် ဝါယောဓာတ်ပင်ဖြစ်သောကြောင့် ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတန၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်၊ ဒုက္ခသစ္စာတို့၌ အတွင်းဝင်သည်ကိုလည်း ဉာဏ်ဖြင့်အကျယ်ချဲ့၍ သိမြင်နိုင်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ မူလရှုကွက် ဝမ်းဗိုက်၏ဖောင်းမှုပိန်မှုကို အစပြု၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံကို အမှန်အတိုင်းသိခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုတိုင်း၌ သတိဖြင့် ဖြေးညှင်းစွာ ပြုမူ၊ဆောင်ရွက်၊ပြောဆိုခြင်းစသည်တို့ကို ရှုမှတ်နည်းတို့ကို ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၌ အကျယ်တဝံ့ လေ့လာနိုင်ပါသည်။

Ajahn Chah (1917 – 1992)

Ajahn Chahသည် ထိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးတပါးဖြစ်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်သူတို့၏ နယ်ပယ်တွင် သြဇာညောင်းသော မထေရ်တပါးဖြစ်၍ Thai Forest Traditionတွင် ဘုန်းကြီးကျောင်းကြီးနှစ်ခုကို တည်ထောင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။

ဉာဏ်ပညာကြီးမြတ်သူအဖြစ် မိမိနိုင်ငံ၌ လေးစားချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ခံခဲ့ရပြီး အနောက်တိုင်း၌ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာကို ထူထောင်ရာတွင်လည်း အရေးပါသူဖြစ်သည်။ United Kingdom တွင် Cittaviveka (အများအားဖြင့် Chithurst Buddhist Monastery) ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပြီး ၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် Ajahn Chah ၏ Forest Traditionသည် ဥရောပ၊ အမေရိကန်နှင့် ဩစတြေးလျ ဓနသဟာယတို့တွင် ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။ Ajahn Chah ၏ တရားဟောချက်များကို မှတ်တမ်းတင်၊ ကူးယူကာ ဘာသာစကားများစွာသို့ ပြန်ဆိုထားပါသည်။

Ajahn Chah ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း

Ajahn Chah၏ လမ်းညွှန်မှုတို့တွင် သမထဝိပဿနာကြားထဲက ကွဲပြားခြားနားမှုကို အာရုံပြုသော အားဖြင့် ရှင်းလင်းချက်တို့ကို မတွေ့ရပါသော်လည်း ၎င်း၏ နည်းစနစ်သည် ဝိပဿနာနည်း ပိုဆန်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ဥပမာအားဖြင့် သူ၏မိန့်ကြားချက်တို့တွင် ဈာန်တို့ကို မလိုအပ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှုရှိအောင် အတန်အသင့် ကြိုးစားတည်ဆောက်သင့်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ ၎င်းနောက်မှ ယင်းသမာဓိမှတဆင့် မိမိကိုယ်ကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် ဆန်းစစ်သင့်ပုံကိုကောင်း တိုက်တွန်းညွှန်ပြ ထားသည်။

ထူးခြားချက်ကား သူ၏ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းသည် အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့ကဲ့သို့ ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာအကိုး အကားပြ၍ ပုံမှန်တရားရှုမှတ်ပုံကို ပြသခြင်းမဟုတ်ပဲ နက်နဲသောအသိပညာဖြစ်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်နေသော ရုပ်နာမ် တို့ကို အရှိအတိုင်း အသိသတိနှင့်ဆန်းစစ်ဝေဖန်သော နည်းစနစ်ဖြစ်သည်။

Ajahn Chahက သတိ (Mindfulness)ရှိသောသူသည် အသက်ရှင်နေသူဖြစ်ပြီး သတိမရှိပဲ အမှတ်တမဲ့နေလျှင် သေနေသူနှင့်အတူတူပင်ဖြစ်၏ဟု ဆုံးမလေ့ရှိပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတို့ကို စာအုပ်ထဲတွင်သာ မရှာသင့်ပဲ နေ့စဉ်ဘဝဖြစ်ပျက်စဉ်အတွင်းမှ ရှာဖွေဖို့အတွက် မိမိစိတ်ကို လည်းကောင်း၊ ခံစားမှုဖြစ်လာပုံကိုလည်းကောင်း၊ အတွေးချဲ့ထွင်ပုံကိုလည်း ကောင်း သတိဖြင့်ကြည့် သင့်ကြောင်းလမ်းညွှန်ပြလေ့ရှိပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဓမ္မနှင့်အညီ နေထိုင်နည်းကိုလည်း ညွှန်ပြခဲ့သည်။

(၁) ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေပါ (Live simple)

(၂) သဘာဝကျပါစေ (be natural)

(၃) စိတ်ကို ကြည့်ပါ (Watch the mind)

(၄) ကြိုက်မှုမကြိုက်မှုကို စွန့်ပါ (Let go)

အထက်ပါ နေထိုင်နည်းမှတဆင့် လူသားတို့၏ လူမှုဘဝအတွင်း လက်တွေ့အားဖြင့် သက်ရှိသက်မဲ့တို့အပေါ်၌ တွယ်တာမှုမနှစ်သက်မှုတို့ကို နည်းနည်းစွန့်ပယ်နိုင်လျှင် နည်းနည်း ချမ်းသာခြင်း၊ များများစွန့်ပယ်နိုင်လျှင် များများချမ်းသာခြင်း၊

အပြည့်အဝစွန့်ပယ်နိုင်လျှင် အပြည့်အဝချမ်းသာရာ ရနိုင်ကြောင်းတို့ကို တပည့်သာဝကတို့အား နားလည်လွယ်အောင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ညွှန်ပြလေ့ရှိသည်။

ဤကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်ကြီးများ၏ ဘဝအတွက် အင်မတန်အဖိုးတန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း လမ်းညွှန်မှုများမှတဆင့် မျက်မှောက်ဘဝငြိမ်းအေးမှုနှင့် သံသရာလွတ်လမ်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိ သွားသော ယောဂီအမြောက်အများရှိခဲ့ယုံမက ယခုရောနောင်ပါ ဆက်လက်ကျင့်ကြံကြမည့် ယောဂီတို့သည်လည်း ရည်မှန်းချက်အလျှောက် ဘဝအေးချမ်းမှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိအုံးမည်မှာ မလွဲဧကန် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

(၉) တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားရှုမှတ်နည်းများ 1 (Meditation in Chinese Buddhism)

ယခင်အပတ်စဉ်များ၌ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ထင်ရှားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုး အကြောင်း၊ သီအိုရီအခြေခံသော လက်တွေ့ကျင့်စဉ်များနှင့် မျက်မှောက်ခေတ် ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပြဆရာတို့၏ ကျင့်စဉ်စနစ် ထူးထွေဆန်းပြားပုံ စသည်တို့ကို တင်ပြပြီးနောက် ယခုအခါ၌ Chanese မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် သက်ဆိုင်သော အရေးပါသည့် အကြောင်းအရာတို့ကို အပိုင်း(၁)၊ (၂)ခွဲ၍ အပိုင်း(၁)အတွင်း၌ အောက်ပါခေါင်းစဉ် တို့ကိုရေးသားတင်ပြပါမည်။

(၁) မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ (Mahayana Tradition)

(၂) မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ တရုတ်ပြည်သို့ဝင်ရောက်လာပုံ

(၃) တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဓိကကျောင်းတော်ကြီးများ

(၄) ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ်နှင့် ကျင့်စဉ်များ

(၅) သာသနာပြုရဟန်းတော်များ

စသောအကြောင်းအရာတို့ဖြစ်သည်။

မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ (Mahayana Tradition)

မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ (Mahayana Tradition) သည် "ကြီးမြတ်သောယာဉ်" ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပြီး သတ္တဝါအားလုံးကို နိဗ္ဗာန်သို့ ကူးတို့ပေးရန် ရည်ရွယ်သည့် လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစဉ်အလာတွင် မိမိတစ်ဦးတည်း လွတ်မြောက်ရေးထက် သူတစ်ပါးကို ကယ်တင်လိုသည့် "ဗောဓိသတ္တ" (Bodhisattva) ကျင့်စဉ်ကို အထူးအလေးပေးသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဗုဒ္ဓကို သမိုင်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ်ထက် သဘာဝတရား၏ အနှစ်သာရအဖြစ် ရှုမြင်ကာ အတိုင်းအဆမဲ့သည့် ကရုဏာနှင့် ပညာကို အခြေခံသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

မဟာယာနတွင် "သုညတ" (အရာခပ်သိမ်းသည် ပေါင်းစပ်ဖြစ်တည်နေခြင်း) ဝါဒသည် အဓိကကျပြီး၊ လူသားတိုင်းတွင် ဘုရားလောင်းဓာတ်ခံ (Buddha-nature) ရှိသည်ဟု ယုံကြည်သည်။ အရှေ့အာရှနိုင်ငံများဖြစ်သော တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ကိုရီးယားနှင့် ဗီယက်နမ်တို့တွင် အများဆုံး ထွန်းကားပြီး ၎င်းသည် လူနေမှုဘဝနှင့် သဟဇာတ ဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံနိုင်သည့် ပျော့ပျောင်းသော ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နက်ရှိုင်းသော အတွေးအခေါ်များကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် ဘာသာရေးအစဉ်အလာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ တရုတ်ပြည်သို့ဝင်ရောက်လာပုံ

မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာသည် သတ္တဝါအားလုံးအတွက် ဗောဓိသတ္တလမ်းစဉ်ကို အလေးပေးပြီး၊ ခရစ်နှစ် ၁ရာစုလောက်က တရုတ်ပြည်သို့ ဟန်မင်းဆက်တွင် ပိုးလမ်းကြောင်းမှဝင်ရောက်ကာ ထူးခြားသောဂိုဏ်းကြီးများအဖြစ် ပြောင်းလဲလာသည်။ တရုတ်ယဉ်ကျေးမှု၊ ကွန်ဖြူးရှပ်နှင့် တာအိုဝါဒတို့နှင့် ရောယှက်ကာ တရုတ်စတိုင် မဟာယာနအဖြစ် ပြောင်းလဲလာပြီး၊ မူရင်းအိန္ဒိယကျမ်းစာများကို တရုတ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။

တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဓိကကျောင်းတော်ကြီးများ

Chan (ဇင်)၊ Jingtu (သုခဝတီ) နှင့် Huayan (အဝတံသက) ကျောင်းတော်ကြီးများသည် တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ Meditation နှင့်ပတ်သက်ပြီး အဓိကနည်းစနစ်များကို ပုံဖော်ပေးခဲ့သည်။

Chan Zong (ဇင်ဂိုဏ်း)သည် တရားထိုင်ခြင်း (Meditation) ကို အဓိကထားပြီး ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်အလင်းပွင့်ရေးကို အလေးပေးကာ ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းထက် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်ကို ပိုမိုနှစ်သက်သည်။

Jingtu Zong (သုခဝတီဂိုဏ်း)သည် အမိတာဘ (Amitabha) ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ်ကာ၊ သုခဝတီဘုံသို့ ရောက်ရှိရန် ရည်ရွယ်သည်။ အရိုးရှင်းဆုံးနှင့် တရုတ်တွင် လူကြိုက်အများဆုံးဂိုဏ်းဖြစ်သည်။

Huayan Zong (အဝတံသကဂိုဏ်း)သည် "အဝတံသကသုတ်" (Flower Garland Sutra) ကို အခြေခံသည်။ အရာခပ်သိမ်းသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်နေပြီး အချင်းချင်း ထင်ဟပ်နေသည် (Interpenetration) ဟူသော အတွေးအခေါ်ကို တင်ပြသည်။

Meditation နည်းစနစ်များနှင့် ကျင့်စဉ်များ

Chan (ဇင်)၏ ကျင့်စဉ်သည် တိတ်ဆိတ်စွာ ထိုင်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် စောင့်ကြည့်သော နည်းတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ယုတ္တိဗေဒအရဖြေ၍မရသည့် ပဟေဠိများကို စဉ်းစားကာ ဉာဏ်အလင်း ပွင့်ရန် ကြိုးစားသော နည်းတို့ကိုလည်းကောင်း အသုံးပြုသည်။

Jingtu (Pure Land) ၏ ကျင့်စဉ်သည် နမော အမိတာဘာဟု ထပ်ခါတလဲလဲ ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေပြီး သုခဝတီဘုံသို့ရောက်ရန် စိတ်ကိုပုံအပ်သော နည်းဖြစ်သည်။

Huayan (Flower Garland) ကျင့်စဉ်သည် Flower Garland Sutra (အဝတံသကသုတ်) တွင် စကြဝဠာကြီးရဲ့ တည်ဆောက်ပုံကို အံ့သြဖွယ်ရာ ဖော်ပြထားပြီး ၎င်းရဲ့ အဓိက အနှစ်သာရမှာ **"အရာခပ်သိမ်း အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ထင်ဟပ်နေခြင်း"** (Interpenetration) ဖြစ်ဟု ယူဆသောနည်းဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် **ဣန္ဒြာနတ်မင်း၏ပိုက်ကွန်** (Indra's Net) တိုင်းမှာ အရောင်တလက်လက် နှင့် ရတနာပုတီးစေ့လေးတွေ ရှိနေပြီး၊ ပုတီးစေ့တစ်လုံးချင်းစီက ကျန်သော ပုတီးစေ့အား လုံး၏ အရိပ်သည် ထင်ဟပ်နေသကဲ့သို့ စကြဝဠာထဲက အမှုန်အမွှားလေးတစ်ခုမှာပင် တစ်လောကလုံးရဲ့ သဘောတရားများ ပါဝင်နေသည်ဟု ယူဆသောအားဖြင့် **"တစ်ခုထဲမှာ အားလုံးပါဝင်ပြီး၊ အားလုံးထဲမှာ တစ်ခုတည်းရှိနေခြင်း"** (One in All, All in One) ဆိုသော အမှန်တရားကို ဆင်ခြင်သောနည်းဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာသယ်ယူခဲ့သော ရဟန်းတော်များ

အိန္ဒိယနှင့် အခြားဒေသများမှ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများကို တရုတ်ပြည်သို့ ခက်ခက်ခဲခဲ သယ်ယူလာခဲ့ကြသည့် ကျော်ကြားသော ရဟန်းတော်များအကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြသင့်သည်ဟု ယူဆမိသည်။

ဖာဟီယန် (Faxian) - [ခရစ်နှစ် ၃၃၇ - ၄၂၂ ခန့်]

ဖာဟီယန်သည် အသက် ၆၀ အရွယ် (ခရစ်နှစ် ၃၉၉ ခုနှစ်) တွင် အိန္ဒိယသို့ ခြေကျင်ခရီးစတင်ခဲ့သူဖြစ်ပြီး တရုတ်ပြည်မှ အိန္ဒိယသို့သွားကာ ပြန်လာနိုင်သည့် ပထမဆုံး ရဟန်းတော်အဖြစ် မှတ်တမ်းဝင်ခဲ့သည်။ တရုတ်ပြည်တွင် မပြည့်စုံသေးသော ဝိနည်းတော် (Vinaya) ကျမ်းစာများကို ရှာဖွေရန်အတွက် ၃၉၉ ခုနှစ်မှ ၄၁၂ ခုနှစ်အထိ ၁၅ နှစ်ကြာ မြေပြင်နှင့် ရေကြောင်းခရီးများဖြင့် သွားလာခဲ့သည်။ ယင်းခရီးတွင် ထူးခြားဖြစ်စဉ်အနေဖြင့် အိန္ဒိယမှအပြန် ပင်လယ်ခရီးတွင် မုန်တိုင်းမိစဉ် ကုန်သည်များက သူသည် ကံဆိုးစေသူဟုဆိုကာ ပင်လယ်ထဲ ပစ်ချရန် ကြံစည်ခဲ့သော်လည်း သူသည် သူသယ်လာသော ကျမ်းစာများ မပျက်စီးစေရန်သာ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ဆုတောင်းနေခဲ့ပြီး သူ့ရည်ရွယ်ချက် ပြီးမြောက်သည်ထိ သာသနာအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ရွှေစန်း (Xuanzang) - [ခရစ်နှစ် ၆၀၂ - ၆၆၄]

တရုတ်ရာဇဝင်တွင် "Tripitaka Master" ဟု လူသိအများဆုံးဖြစ်ပြီး "အနောက်ဘက်သို့ ခရီးသွားခြင်း" (Journey to the West) ပုံပြင်၏ အခြေခံဇာတ်ကောင်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓတရားတော်များထဲမှ ဝိရောဓိဖြစ်နေသည့် အချက်များကို ဖြေရှင်းရန်နှင့် အစစ်အမှန် ကျမ်းစာများကို ရှာဖွေရန်အတွက် ၆၂၉ ခုနှစ်မှ ၆၄၅ ခုနှစ်အထိ ၁၇ နှစ်ကြာ ခရီးနှင်ခဲ့သည်။

ထူးခြားဖြစ်စဉ်အားဖြင့် ထိုစဉ်က တရုတ်ဧကရာဇ်၏ ပြည်ပထွက်ခွာခွင့် ပိတ်ပင်ချက်ကို ဖောက်ဖျက်ပြီး ခိုးထွက်ခဲ့ရသော်လည်း အပြန်တွင် ကျမ်းစာပေါင်း ၆၅၇ ကျမ်းနှင့် ဓာတ်တော်များကို သယ်ဆောင်လာနိုင်သဖြင့် ဧကရာဇ်ကိုယ်တိုင် ခမ်းနားစွာ ကြိုဆိုခဲ့သည်။

အိကျင် (Yijing) - [ခရစ်နှစ် ၆၃၅ - ၇၁၃]

ဖာဟီယန်နှင့် ရွှေစန်းတို့၏ ခြေရာကိုနင်းရန် စိတ်အားထက်သန်ခဲ့သူဖြစ်ပြီး ပင်လယ်ရေကြောင်းခရီးကို အဓိကထားခဲ့သူဖြစ်သည်။ ၆၇၁ ခုနှစ်မှ ၆၉၅ ခုနှစ်အထိ ၂၅ နှစ်ကြာ ခရီးလှည့်လည်ခဲ့ကာ နာလန္ဒတက္ကသိုလ်တွင် ၁၀ နှစ်ကြာ ပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး ဝိနည်းတော်နှင့် ကျမ်းစာပေါင်း ၄၀၀ ကျော်ကို သယ်ဆောင်လာခဲ့သည်။ ထူးခြားဖြစ်စဉ်မှာ သူသည် အရှေ့တောင်အာရှရှိ သီရိဝိဇယ (Srivijaya - ယခု အင်ဒိုနီးရှား) နိုင်ငံသို့ သွားရောက်ကာ ထိုနေရာတွင် ကျမ်းစာများ ပြန်ဆိုခဲ့ပြီး တရုတ်ပြည်မှ စက္ကူနှင့် မင်များ ကုန်သွားသဖြင့် ပြန်ယူခဲ့ရသည့် မှတ်တမ်းများ ရှိသည်။

ကျိယီ (Zhiyi) - (ခရစ်နှစ်၅၃၈- ၅၉၇)

သူသည် အခြားသူများကဲ့သို့ အိန္ဒိယသို့ ကိုယ်တိုင်မသွားခဲ့သော်လည်း တရုတ်ပြည်သို့ ရောက်နှင့်နေသော မရေမတွက်နိုင်သည့် ကျမ်းစာများကို စနစ်တကျ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့သူဖြစ်သည်။ တရုတ်ပြည် တောင်မြောက်မင်းဆက်နှင့် ဆွေမင်းဆက် ကာလများတွင် နေထိုင်ခဲ့ပြီး တရုတ်ပြည်၏ ပထမဆုံး ကိုယ်ပိုင်ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းဖြစ်သော "ထျန်းထိုင်" (Tiantai) ဂိုဏ်းကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ထူးခြားချက်မှာ သူသည် ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များကို "ကာလ ၅ ပါးနှင့် ဒေသနာ ၈ မျိုး" အဖြစ် စနစ်တကျ ခွဲခြားပြသခဲ့ပြီး (Lotus Sutra) ကို အထွတ်အထိပ်ကျမ်းအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခဲ့သည်။

ဤကဲ့သို့သော မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ၏ မြင့်မြတ်သော ကျင့်စဉ်တို့ကို စနစ်တကျကျင့်ကြံသောအားဖြင့် ထင်ရှားသောကျောင်းတော်ကြီးများမှ ထိမ်းသိမ်းထားသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဖာဟီယန်စသော ရဟန်းတော်များ၏ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ကာ သာသနာပြု ကြိုးပမ်းမှုတို့ကြောင့်လည်းကောင်း ယနေ့ခေတ်တိုင်အောင် တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အလွန်အခြေခံခိုင်မာနေခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

ဖတ်သင့်သောစာအုပ်များ

Yampolsky, P. B. (Trans.). (1967). *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch: The Text of the Tung-huang Manuscript*. Columbia University Press.

Cleary, T., & Cleary, J. C. (Trans.). (1977). *The Blue Cliff Record*. Shambhala Publications.

Yamada, K. (Trans.). (2004). *The Gateless Gate: The Classic Book of Zen Koans*. Wisdom Publications.

Watson, B. (Trans.). (1997). *The Vimalakirti Sutra*. Columbia University Press.

Donner, N., & Stevenson, D. B. (Trans.). (1993). *The Great Calming and Contemplation: A Study and Annotated Translation of the First Chapter of Chih-i's Mo-ho Chih-kuan*. University of Hawaii press.

Legge, J (trans.). *A Record of Buddhistic Kingdoms: Being an account by the Chinese monk Fa-Hien of his travels in India and Ceylon (A.D. 399-414) in search of the Buddhist Books of Discipline*. Clarendon Press. (Reprinted by Dover Publications, 1965).

(၁၀) တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားရှုမှတ်နည်းများ (၂) Meditation in Chinese Buddhism

ယခင်အပတ်စဉ်(၉)၌ တရုတ်မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အဓိကကျခဲ့သော ကျောင်း တော်ကြီးများ၊ တရုတ်ဘုန်းတော်ကြီးများနှင့် ၎င်းတို့၏ ဗုဒ္ဓစာပေ ပြန့်ပွါးမှုတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ဆောင်ရွက်ချက်အသီးသီးတို့ကို တင်ပြခဲ့ပြီးနောက် ယခုအခါ၌ မျက်မှောက်ခေတ်ဝယ် တွင်ကျယ်စွာ ကျင့်သုံးနေသော ထင်ရှားသည့် မဟာယာနကျင့်စဉ်များထဲမှ အောက်ဖော်ပြပါ ကျင့်စဉ်တို့ကို ရေးသားတင်ပြပါမည်။

(၁) Zhiyi ၏ သမာဓိလေးပါးကျင့်စဉ်

(၂) Nianfo ကျင့်စဉ်

(၃) Zunshi ၏ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကျင့်စဉ်

(၄) အကြိမ်ကြိမ်ရွတ်ခြင်းနှင့် အသံကျယ်စွာရွတ်ခြင်းကျင့်စဉ် (Repeated Recitation and loud Recitatation)

Zhiyi ၏ သမာဓိလေးပါးကျင့်စဉ်

ဗုဒ္ဓဘာသာသမိုင်းတွင် ကျမ်းပြုဆရာကြီး Zhiyi (၅၃၈-၅၉၇) သည် တရားဘာဝနာကို သိပ္ပံနည်းကျကျ စနစ်တကျ ပိုင်းခြားပြသခဲ့သည့် ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ Zhiyi ၏ သမာဓိလေးမျိုးကျင့်စဉ်သည် တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာ Tiantai ဂိုဏ်း၏ အနှစ်သာရဖြစ်ပြီး၊ သမထနှင့် ဝိပဿနာကို လက်တွေ့ကျကျ ပေါင်းစပ်ထားသော စနစ်တကျ ကျင့်စဉ်များဖြစ်သည်။ သူ၏ အထင်ကရလက်ရာဖြစ်သော Mohe Zhiguan (မဟာသမထဝိပဿနာ) ကျမ်းတွင် စိတ်ကို အမှန်တရားမြင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသည့် "သမာဓိ ၄ မျိုး" (Catu-samādhi) ကို လမ်းညွှန်ထားသည်။ ဤကျင့်စဉ်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်နေဟန်ထားပေါ် မူတည်၍ ပိုင်းခြားထားသော်လည်း အဓိကပန်းတိုင်မှာ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု (Zhi) နှင့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှု (Guan) တို့ကို ရရှိရန်ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်များကို အောက်ပါအတိုင်း မှတ်သားနိုင်သည်-

၁။ အစဉ်အတိုင်း ထိုင်ခြင်းဖြင့် ရရှိသော သမာဓိ

ဤကျင့်စဉ်သည် အလွန်ပြင်းထန်သော နည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျင့်ကြံသူသည် ရက်ပေါင်း ၉၀ တိုင်တိုင် ထိုင်လျက်သာ တရားမှတ်ရပြီး၊ ဆွမ်းစားချိန်မှလွဲ၍ ကျန်အချိန်များတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။ စိတ်ထဲတွင် "အရာခပ်သိမ်းသည် တူညီသော သဘာဝ (Empty) ရှိသည်" ဟု နှလုံးသွင်းကာ ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုရသည်။ ဤနည်းသည် စိတ်ကို လှုပ်ရှားမှုမရှိစေဘဲ အမြင့်ဆုံး တည်ငြိမ်မှုသို့ ရောက်ရှိစေရန် ရည်ရွယ်သည်။

၂။ အစဉ်အတိုင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိသော သမာဓိ

Pratyutpanna Samadhi ဟုလည်း လူသိများသည်။ ကျင့်ကြံသူသည် ရက်ပေါင်း ၉၀ တိုင်တိုင် ထိုင်ခြင်း၊ လဲလျောင်းခြင်းမပြုဘဲ လမ်းလျှောက်လျက်သာ တရားပွားများရသည်။ စိတ်ထဲတွင် အမိတာဘ (Amitabha) ဗုဒ္ဓကို အမြဲပုံဖော်ကာ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကို အဆက်မပြတ် ရွတ်ဆိုရသည်။ ဤကျင့်စဉ်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပင်ပန်းမှုကို ကျော်လွှားပြီး စိတ်ကပ်ငြိမှုကင်းသည့် အဆင့်ကို ရောက်ရှိရန်နှင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် ဖူးတွေ့ရသည့် သမာဓိအဆင့်ထိ ရောက်ရန် အားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ ထိုင်ခြင်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အလှည့်ကျကျင့်သော သမာဓိ

ဤနည်းစနစ်သည် ယခင်နှစ်မျိုးထက် ပိုမိုပျော့ပြောင်းပြီး အများအားဖြင့် ရက်ပေါင်း ၂၁ ရက်ခန့် ကြာမြင့်တတ်သည်။ Lotus Samadhi (ကြာပန်းသမာဓိ) ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ကျင့်ကြံသူသည် ထိုင်ခြင်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အချိန်ပိုင်းခြား၍ လုပ်ဆောင်ရသလို၊ ဘုရားရှိခိုးခြင်းနှင့် အမှားများကို ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း (Repentance) ထုံးတမ်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းကျင့်ကြံရသည်။ ၎င်းသည် စိတ်အတွင်းရှိ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ပွင့်ရန် လမ်းခင်းပေးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

၄။ အခြေအနေမရွေး ကျင့်ကြံသော သမာဓိ

၎င်းသည် အဆင့်မြင့်ဆုံးနှင့် အခက်ခဲဆုံးဟု ဆိုနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တိကျသော ကိုယ်နေဟန်ထား သတ်မှတ်ချက်မရှိဘဲ၊ နေ့စဉ်ဘဝ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် (ဥပမာ-စားခြင်း၊ သွားခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း) သတိ၊ သမ္ပဇဉ် ထားရှိရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ စိတ်ထဲတွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ထိုစိတ်တို့၏ အရင်းအမြစ်ကို

ချက်ချင်း ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ရသည်။ ဤနည်းသည် တရားရိပ်သာထဲတွင်သာမက ပြင်ပလောကတွင်ပါ အမြဲတမ်း တရားနှင့် နေနိုင်စေသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

Zhiyi ၏ သမာဓိလေးမျိုးသည် ကျင့်ကြံသူ၏ ဝိရိယနှင့် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ရွေးချယ်နိုင်သော လမ်းစဉ်များဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်စဉ်အားလုံး၏ ဘုံရည်မှန်းချက်မှာ စိတ်၏ တုန်လှုပ်မှုကို ရပ်တန့်စေပြီး (Zhi) (သမထ)နှင့် မိမိ၏ စိတ်အစစ်အမှန်နှင့် အရှိတရားကို ထိုးထွင်းသိမြင်ရန် (Guan) (ဝိပဿနာ)ပင်ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့် မိမိတို့သည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အသိ၊သတိတရားကို မည်သို့ လက်တွေ့အသုံးချရမည်ကို ပိုမိုနားလည်နိုင်ပါသည်။

Nianfo ကျင့်စဉ်

Nianfo ကျင့်စဉ်သည် အထက်ပါ သမာဓိလေးမျိုးအနက် ဒုတိယမြောက်ကျင့်စဉ်တွင် အလွန်အရေးပါသည်။ ၎င်းတွင် အဆင့်သုံးဆင့် ပါဝင်ပြီး ပထမအဆင့်မှာ "နမော အမိတာဘ" စသည့် ဘုရားဘွဲ့တော်ကို အဆက်မပြတ် ရွတ်ဆိုခြင်း (Oral Invocation) ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအဆင့်မှာ ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပွားတော်နှင့် အရောင်အဝါတော်ကို စိတ်ထဲ၌ မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်ယောင်လာအောင် အာရုံပြုခြင်း (Visualization) ဖြစ်သည်။ တတိယအဆင့်မှာမူ ရွတ်ဆိုနေသော "စိတ်" နှင့် "ဗုဒ္ဓ" ၏ သဘာဝကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်ခြင်း (Contemplation) ပင် ဖြစ်သည်။

ဆရာတော်ကြီး Zhiyi ၏ လမ်းညွှန်ချက်အရ Nianfo သည် ရိုးရှင်းသော ရွတ်ဆိုမှုအဆင့်မှသည် စိတ်၏ အနှစ်သာရကို ထိုးထွင်းသိမြင်သော ဝိပဿနာအဆင့်ထိ တက်လှမ်းနိုင်သည့် အစွမ်းထက်သော ကျင့်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့

သမာဓိလေးမျိုးနှင့် Nianfo ကျင့်စဉ်ကို ပေါင်းစပ်ကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် ကျင့်ကြံသူသည် မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

Zunshi ၏ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကျင့်စဉ်

တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာသမိုင်းတွင် Tiantai ဂိုဏ်း၏ ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးဖြစ်သူ Zunshi (၉၆၄–၁၀၃၂) သည် Zhiyi ၏ နက်နဲသော သမာဓိကျင့်စဉ်များကို သာမန်လူဝတ်ကြောင်များ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်သည့် ပုံစံသို့ ပြောင်းလဲဖော်ထုတ်ပေးခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူ၏ လမ်းညွှန်ချက် များသည် "ယုံကြည်မှု၊ ဆုတောင်းမှုနှင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု" ဟူသော အချက်သုံးချက်ပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။

၁။ နောင်တရဝန်ချခြင်းဖြင့် စိတ်ကို သန့်စင်ခြင်း

Zunshi ၏ ကျင့်စဉ်တွင် ထူးခြားချက်မှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ (Nianfo) မပွားများမီ မိမိ၏ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးများကို အရင်ဆေးကြောရခြင်းဖြစ်သည်။ သူသည် "နောင်တရဝန်ချခြင်း" (Repentance)ကို အလွန်အရေးပေးသည်။ မိမိကျူးလွန်ခဲ့ဖူးသော အမှားများကို ဘုရားရှင် ရှေ့မှောက်တွင် ရိုးသားစွာ ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းဖြင့် စိတ်နှလုံးကြည်လင်စေပြီးမှသာ သမာဓိကို စတင်ထူထောင်ရမည်ဟု ဆိုသည်။ စိတ်သည် သန့်ရှင်းမှသာ ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်များကို ကြည်လင်စွာ အာရုံပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၂။ ဘက်စုံဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများခြင်း

Zunshi သည် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများရာတွင် နည်းလမ်းသုံးမျိုးဖြင့် ချဉ်းကပ်ရန် လမ်းညွှန်သည်။ နှုတ်မှ "နမော အာမိတာဘ" ဟု အဆက်မပြတ် ရွတ်ဆိုခြင်း၊ စိတ်ထဲတွင်

ဗုဒ္ဓ၏ ရွှေရောင်အဆင်းနှင့် လက္ခဏာတော်များကို ပုံဖော်ခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် "ငါရွတ်ဆိုနေသော ဗုဒ္ဓနှင့် ငါ၏စိတ်သည် တစ်ထပ်တည်းဖြစ်သည်" ဟု ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဤနည်းသည် သာမန်ရွတ်ဆိုမှုမှသည် နက်နဲသော တရားအသိသို့ ကူးပြောင်းပေးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

၃။ နေ့စဉ်ဘဝအတွက် ဆယ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုခြင်း ကျင့်စဉ်

အလုပ်များသော လူသားများအတွက် Zunshi ၏ အကြီးမားဆုံး လက်ဆောင်မှာ "ဆယ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုခြင်း" (Ten Recitations Method) ပင် ဖြစ်သည်။ နံနက်အိပ်ရာထချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်မသွားမီဖြစ်စေ အာမိတာဘဗုဒ္ဓ၏ ဘွဲ့တော်ကို အသက်ရှူနှုန်းနှင့်အညီ စူးစူးစိုက်စိုက် ဆယ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤရိုးရှင်းသော ကျင့်စဉ်ကို နေ့စဉ်မပြတ် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာလာစေပြီး ဘဝ၏နောက်ဆုံးအချိန်၌ပင် သတိမပျက်ဘဲ ငြိမ်းချမ်းသော လားရာသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်ဟု ဆရာတော်က အလေးအနက် ဆိုထားသည်။

ဆရာတော်ကြီး Zunshi ၏ ကျင့်စဉ်သည် ခက်ခဲနက်နဲသော တရားဓမ္မများကို နေ့စဉ်ဘဝနှင့် တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် ဖော်ဆောင်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ နောင်တရဝန်ချခြင်းဖြင့် စိတ်ကို သန့်စင်ပြီး၊ ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများခြင်းသည် စိတ်၏ အေးချမ်းမှုကို ရရှိစေရုံသာမက သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရာ လမ်းစကိုလည်း ဖော်ဆောင်ပေးပါသည်။

Repeated နှင့် Loud Recitation ကျင့်စဉ်

ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားဘာဝနာ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုတွင် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းကို တားဆီးရန်နှင့် သမာဓိတည်ကြည်စေရန်အတွက် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် အသံနှင့် အသက်ရှူနှုန်းကို အသုံးချသည့် ကျင့်စဉ်များသည် ခေတ်သစ်လူသားများအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကျင့်စဉ်များထဲတွင် ဆရာတော်ကြီး Zunshi လမ်းညွှန်ခဲ့သော Repeated Recitation နှင့် အစဉ်အဆက် ကျင့်သုံးလာကြသော Loud Recitation တို့သည် အထူးထင်ရှားပါသည်။

၁။ Repeated Recitation - အသက်ရှူနှုန်းနှင့် ယှဉ်သော ဆယ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုခြင်း

ဤကျင့်စဉ်သည် အလုပ်များလွန်း၍ တရားထိုင်ရန် အချိန်မပေးနိုင်သူများအတွက် အထူးရည်ရွယ်ပါသည်။ ၎င်း၏ အဓိကအချက်မှာ အသက်ရှူထုတ်သည့် တစ်ချက်အတွင်း "နမော အာမိတာဘ" စသည့် ဂုဏ်တော်ကို မိမိတတ်နိုင်သမျှ အကြိမ်ရေအတိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရွတ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ အသက်ရှူနှုန်း တစ်ချက်ချင်းစီအလိုက် ဆယ်ကြိမ် (၁၀ ခါရှူထုတ်ခြင်း) တိတိ ပြုလုပ်ရသည်။

ဤနည်းလမ်းသည် အချိန် ၅ မိနစ်ခန့်သာ ကြာမြင့်သော်လည်း အသက်ရှူခြင်းနှင့် ဂုဏ်တော်ကို တစ်ထပ်တည်းကျစေသည့်အတွက် စိတ်သည် အခြားသို့ လွင့်ထွက်သွားရန် ခဲယဉ်းသွားသည်။ နေ့စဉ် မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေရုံသာမက ဘဝ၏ နောက်ဆုံးထွက်သက် အချိန်အထိ ဘုရားရှင်ကို အလွယ်တကူ သတိရနိုင်စေသည့် အလေ့အထကောင်းကို ပျိုးထောင် ပေးပါသည်။

၂။Loud Recitation - အသံဖြင့် သမာဓိကို နိူးဆော်ခြင်း

Loud Recitation သို့မဟုတ် အသံထွက်၍ ရွတ်ဆိုခြင်းသည် စိတ်ကို နိုးကြားတက်ကြွစေသော နည်းစနစ်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ပြန်ကြားရုံမျှမက ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ပါ ကြားနိုင်လောက်သည့် အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် စည်းချက်မှန်မှန် ရွတ်ဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် အဓိကသော့ချက်မှာ "ပါးစပ်ကရွတ်၊ နားကထောင်၊ စိတ်ကမှတ်" ဆိုသည့်အတိုင်း မိမိ၏ ရွတ်ဆိုသံကို မိမိနားက ပြန်လည်အာရုံစိုက်နေရန် ဖြစ်သည်။

ဤကျင့်စဉ်သည် တရားမှတ်စဉ် ငိုက်မြည်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက အမြန်ဆုံး ကုစားပေးနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်းက ပြင်ပဆူညံသံများကို ဖုံးလွှမ်းသွားစေပြီး စိတ်ကို ဂုဏ်တော်အတွင်း၌သာ မြှုပ်နှံထားနိုင်စေသည်။ သို့သော် အင်အားသုံးရသည့်အတွက် လူမပင်ပန်းစေရန် စိတ်ထဲက ရွတ်ဆိုခြင်း (Silent Recitation) နှင့် အလှည့်ကျ တွဲဖက်ကျင့်သုံးလေ့ ရှိကြသည်။

ဥပမာအားဖြင့်- Repeated Recitationသည် အချိန်တိုအတွင်း စူးစိုက်မှုအားကောင်းစေသည့် "ကျောက်ဆူး" တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ Loud Recitationသည် စိတ်ကို နိုးကြားစေကာ အာရုံစုစည်းပေးသည့် "နှိုးစက်" တစ်ခုနှင့် တူပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်နှစ်ရပ်လုံးသည် ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အမှီပြု၍ မိမိ၏ စိတ်အစဉ်ကို ငြိမ်သက်အေးချမ်းစေရန် ဖော်ဆောင်ပေးသော မြင့်မြတ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် - Zhiyi ၏ သမာဓိ ၄ ပါး (Four Samādhis) သည် တည်ငြိမ်မှုနှင့် ဝိပဿနာကို ပေါင်းစပ်ထားပြီး၊ ယင်းတွင်အခြေခံသော Nianfo (ဗုဒ္ဓါနုဿတိ) ကျင့်စဉ်သည် စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိစေသည်။ Zunshi ၏ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကျင့်စဉ်သည်

ထိုအခြေခံများပေါ်တွင် မူတည်၍ ထပ်ခါတလဲလဲနှင့် ကျယ်လောင်စွာရွတ်ဆိုခြင်း (Repeated and loud recitation) ကို အလေးပေးကာ စိတ်၏အာရုံစူးစိုက်မှုကို အမြင့်ဆုံးသို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ဤကျင့်စဉ်အားလုံးသည် တည်ငြိမ်ပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းသော စိတ်ထားဖြင့် ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်တော်များကို အစဉ်အမြဲသတိရနေစေရန်နှင့် တရားထူးရရှိရန် ရည်ရွယ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အားထုတ်သူ၏ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစေပြီး၊ ဗုဒ္ဓနှင့်သဘာဝဓမ္မအပေါ်၌ ဉာဏ်အလင်းတရားကို တွေ့ရှိနိုင်ရန် လမ်းပြပေးသည်။

(၁၁) Chan နှင့် Zen ဗုဒ္ဓဘာသာ - မြစ်ဖျားခံရာ၊ အနှစ်သာရနှင့် မျက်မှောက်ခေတ် ရှင်သန်မှု

Chan ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ 'ဈာန်' ကျင့်စဉ်ကို အခြေခံ၍ တရုတ်နိုင်ငံတွင် မြစ်ဖျားခံ ထွန်းကားခဲ့သော မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အနက်ရှိုင်းဆုံး လမ်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားကာ Zen (ဇင်) အမည်ဖြင့် ကမ္ဘာကျော်ခဲ့သည်။ ၎င်းသည် စာပေကျမ်းဂန်ထက် လက်တွေ့ကျသည့် 'အသိဉာဏ်' နှင့် 'လက်ရှိအခိုက်အတန့်' ကို အလေးပေးသော လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။

ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ကျင့်စဉ်များ

မျိုးစေ့ချခဲ့သူ ဗောဓိဓမ္မ (Bodhidharma)

Chan အစဉ်အလာ၏ ပထမဦးဆုံးသော ဆရာတော်ကြီးမှာ အိန္ဒိယရဟန်းတော် **ဗောဓိဓမ္မ** ဖြစ်သည်။ သူသည် အေဒီ ၅ ရာစုခန့်တွင် တရုတ်နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာပြီး ကျောက်နံရံကို ကိုးနှစ်တိုင်တိုင် စိုက်ကြည့်၍ တရားအားထုတ်ခဲ့သူအဖြစ် ထင်ရှားသည်။ သူ၏ အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်မှာ စာပေကျမ်းဂန်များတွင် လမ်းမပျောက်စေဘဲ "မိမိစိတ်ကို တိုက်ရိုက်ကြည့်၍ ဗုဒ္ဓသဘာဝကို သိမြင်ရန်" သင်ကြားပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ၏ ထင်ရှားသော အဆိုအမိန့်မှာ "တရားဆိုသည်မှာ စာအုပ်ထဲတွင်မရှိ၊ မိမိ၏ စိတ်ရင်းအစစ်အမှန်ကို မြင်ခြင်း၌သာ ရှိသည်" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

နိုးကြားခြင်းကို အရှိန်မြှင့်ခဲ့သူ ဟွေ့နန် (Huineng)

Chan သမိုင်းတွင် သြဇာအရှိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဆဋ္ဌမမြောက်ဆရာတော် **ဟွေ့နန်** ဖြစ်သည်။ သူသည် စာမတတ်သော်လည်း ရုတ်တရက် အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူသည် 'အစဉ်လိုက်ပွင့်လင်းခြင်း' (Gradual Enlightenment) ထက် 'ရုတ်တရက်ပွင့်လင်းခြင်း' (Sudden Enlightenment) နည်းလမ်းကို အသားပေးခဲ့သည်။ သူ၏ အကျော်ကြားဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်မှာ "စိတ်သည် မှန်တစ်ချပ်ကဲ့သို့ ဖုန်သုတ်နေရမည့်အရာမဟုတ်ဘဲ၊ မူလကပင် စင်ကြယ်ပြီးသားဖြစ်သည်" ဟူသော အယူအဆကို တင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ၏ "ပလက်ဖောင်းသုတ် (Platform Sutra)" သည် ယနေ့တိုင် Chan ၏ အခြေခံကျမ်းစာ ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်သည်။

ဂျပန်သို့ မျိုးစေ့ချခဲ့သူ ဒိုဂန် (Dogen Zenji)

၁၃ ရာစုတွင် ဆရာတော် **ဒိုဂန်** သည် တရုတ်ပြည်မှ ဂျပန်သို့ Zen ကျင့်စဉ်ကို သယ်ဆောင်လာခဲ့ပြီး 'Soto Zen' ဂိုဏ်းကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။ သူ၏ အထင်ရှားဆုံး ကျင့်စဉ်မှာ 'ရှီကန်တာဇာ' (Shikantaza) ခေါ် ဘာမှမမျှော်လင့်ဘဲ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေခြင်း" ဖြစ်သည်။ သူက "တရားထိုင်ခြင်းသည် တရားရရန် နည်းလမ်းမဟုတ်၊ တရားထိုင်နေခြင်း ကိုယ်တိုင်ကပင် နိုးကြားနေခြင်းဖြစ်သည်" ဟု ဆိုခဲ့သည်။ သူ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် Zen သည် ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ယုံကြည်ခြင်းလမ်းစဉ်နှင့် ရှင်ရန် (Shinran)

Zen နှင့် ကွဲပြားသော်လည်း ဂျပန်ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အလွန်အရေးပါသူမှာ **ရှင်ရန်** ဖြစ်သည်။ သူသည် 'Pure Land' (သုခဝတီ) လမ်းစဉ်ကို ဖော်ဆောင်ခဲ့သည်။ သူ၏ကျင့်စဉ်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်၏ ဝီရိယထက် အမိတာဘဗုဒ္ဓ၏ ကရုဏာတော်ကို ယုံကြည်အားကိုးခြင်း (Faith) ပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ Zen က "မိမိအားကိုးမှု" (Self-power) ကို အလေးပေးချိန်တွင် ရှင်ရန်က "သူတစ်ပါးအားကိုးမှု" (Other-power) ကို တင်ပြခဲ့သဖြင့် လူပြိန်းတို့အတွက် တရားထိုင်ရန်မလိုဘဲ နိုးကြားနိုင်သည့် လမ်းစကို ဖော်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။

ဆရာစဉ်ဆက် အမွေဆက်ခံမှုနှင့် ထူးခြားကျင့်စဉ်များ

Chan အစဉ်အလာတွင် ဤကဲ့သို့သော ဆရာတော်ကြီးများမှတစ်ဆင့် 'စိတ်ချင်းဆက်၍ တရားအမွေပေးခြင်း' (Mind-to-Mind Transmission) သည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထိုအစဉ်အလာကို ထိန်းသိမ်းရန် 'ကိုအန်' (Koan) ဟုခေါ်သော ယုတ္တိမရှိသည့် ဓမ္မပဟေဠိများကို အသုံးပြုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် "လက်တစ်ဖက်တည်းတီးသော

လက်ခုပ်သံမှာ ဘာလဲ" ဟူသော မေးခွန်းမျိုးသည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်သည့် ဦးနှောက်ကို အလုပ်မလုပ်နိုင်အောင် ပိတ်ဆို့ပစ်ခြင်းဖြင့် မူလသဘာဝကို ရုတ်တရက် ထိုးဖောက်သိမြင်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

ထို့ပြင် Zen အနုပညာတွင် **Wabi-Sabi** ဟုခေါ်သော "မပြည့်စုံခြင်းနှင့် ရိုးရှင်းခြင်းကြားရှိ အလှ တရား" ကို လက်ခံသည့် သဘောတရားမှာလည်း အနတ္တသဘောကို ဆင်ခြင်ရာတွင် အလွန် ထိရောက်သော အချက်အလက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

Chan နှင့် Zen ၏ တူညီချက်နှင့် ကွဲပြားချက်များ

Chan နှင့် Zen တို့သည် အခြေခံအားဖြင့် အတူတူပင်ဖြစ်သော်လည်း ယဉ်ကျေးမှုအရ အားသန်ပုံချင်း ကွဲပြားသည် -

နှစ်မျိုးလုံးသည် စာပေကျမ်းဂန်ထက် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်ကို ဦးစားပေးသည်။ 'သမာဓိ' နှင့် 'ပညာ' ကို တစ်သားတည်းကျင့်ကြံကာ မိမိ၌ရှိသော 'ဗုဒ္ဓသဘာဝ' ကို သိမြင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဆရာစဉ်ဆက် အမွေဆက်ခံမှုကို အထူးအလေးထားကြသည်။

တရုတ် **Chan** သည် မူလဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာများ၊ ဂါထာမန္တန်များနှင့် ပိုမိုနီးစပ်ပြီး ဘာသာရေး ရိုးရာဓလေ့များ ပိုမိုပါဝင်သည်။ ဂျပန် **Zen** သည် ပိုမိုရိုးရှင်းကာ (Minimalist) နေ့စဉ်ဘဝ၏ အနုပညာများ (ဥပမာ - လက်ဖက်ရည်သောက်ခြင်း၊ ပန်းခြံအလှဆင်ခြင်း) နှင့် ပိုမိုရောယှက် နေသည်။

ကျောင်းတော်စည်းကမ်းနှင့် ဝေယျာဝစ္စ (Samu)

Chan နှင့် Zen ကျောင်းတော်များ၏ ထူးခြားချက်မှာ အလွန်တင်းကျပ်သော စည်းကမ်းစနစ်ဖြစ်သည်။

အလုပ်မလုပ်သောသူသည် အစာမစားရ" ဟူသော ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ရဟန်းတော်များသည် တရားထိုင်ခြင်းအပြင် **Samu** ဟုခေါ်သော ဝေယျာဝစ္စအလုပ်များကို တရားအားထုတ်သကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ကြရသည်။ ကြမ်းတိုက်ခြင်း၊ ဟင်းချက်ခြင်းနှင့် ခြံရှင်းခြင်းတို့သည် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးသော ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်သည်။ ကျောင်းတော်အတွင်း၌ စကားပြောခြင်းကို ကန့်သတ်ထားပြီး လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ငြိမ်သက်သပ်ရပ်စွာ လုပ်ဆောင်ရသည့် စည်းကမ်းမှာ စိတ်လွင့်ပျံ့မှုကို တားဆီးပေးသည်။

မျက်မှောက်ခေတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ယနေ့ခေတ်တွင် Chan နှင့် Zen သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းသို့ ပြန့်နှံ့လျက်ရှိပြီး ခေတ်နှင့်အညီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနေကြသည် -

Chanသည် တရုတ်နှင့် ထိုင်ဝမ်တို့တွင် ခေတ်သစ်လူသားများအတွက် "လူမှုဘဝအတွင်းရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာ" (Humanistic Buddhism) အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေသည်။ တရားစခန်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ ပညာရေးနှင့် ပရဟိတလုပ်ငန်းများတွင် Chan ကျင့်စဉ်ကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချရေးကို အားပေးလျက်ရှိသည်။

Zenသည် ဂျပန်နှင့် အနောက်နိုင်ငံများတွင် ‘Mindfulness’ (သတိပြုခြင်း) လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် အလွန်ခေတ်စားလာသည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊ အားကစားသမားများနှင့် ပညာရှင်များ အကြား အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းစေရန်နှင့် စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် Zen နည်းစနစ်များကို သိပ္ပံနည်းကျ ပေါင်းစပ်ကျင့်သုံးနေကြသည်။

အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် Chan နှင့် Zen အစဉ်အလာသည် ဗောဓိဓမ္မ၏ ဆောင်ရွက်မှုမှသည် ယနေ့ခေတ်၏ ခေတ်မီကျင့်စဉ်များအထိ အစဉ်တစိုက် ရှင်သန်နေဆဲဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အတိတ်နှင့် အနာဂတ်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကြားတွင် လွင့်မျောနေသော လူသားတို့၏ စိတ်ကို 'လက်ရှိအခိုက်အတန့်' ဆီသို့ ပြန်လည်ခေါ်ဆောင်ပေးကာ စိတ်၏ မူလငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိစေသည့် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ မွန်မြတ်သည့် အမွေအနှစ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

Reference lists

Suzuki, Daisetz Teitaro. *An Introduction to Zen Buddhism*. New York: Grove Press, 1964.

Watts, Alan. *The Way of Zen*. New York: Pantheon, 1957.

Dogen, Zenji. *Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dogen*. Edited by Kazuaki Tanahashi. San Francisco: North Point Press, 1985.

အခြားလေ့လာသင့်သောစာအုပ်များ

၁။မင်းသုဝဏ်။ (၂၀၁၄)။ ဇင်ပုံပြင်များ။ ရန်ကုန်: မဟေသီစာပေ။

၂။ **ရွှေဥဒေါင်း။** (၂၀၁၁)။ စျာန် *(သို့မဟုတ်)* ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာ။ ရန်ကုန်: ရာပြည့်စာပေ။

၃။ **အရှင်ဇဝန (ရွှေတောင်)။** (၂၀၁၅)။ ဇင်အတွေး၊ ဇင်အမြင်နှင့် ဇင်ကျင့်စဉ်များ။ ရန်ကုန်: ဓမ္မရောင်ခြည်စာပေ။

၄။ **ဝိမလ (ဇင်)။** (၂၀၁၆)။ စျာန်နှင့် လျှို့ဝှက်သော အမှန်တရား။ ရန်ကုန်: ရတနာပုံစာပေ။

၅။ **သီရိအကုံရ။**(၂၀၁၈)။ ဇင်ဒဿနနှင့် ဘဝအနုပညာ။ ရန်ကုန်: သီရိစာပေ။

(၁၂) MABS 75 ဘာသာရပ်အတွက် မှာတမ်း သို့မဟုတ် ဥဒါန်း

ဤ **MABS 75: Buddhist Meditative Traditions** ဘာသာရပ်ကို 2024ခုနှစ် ပညာသင်နှစ်တွင် ဒေါက်တာပေမရတန (Venerable Soorakkulame Pemaratana, Ph.D.)သည် (ဘာသာရပ် မိတ်ဆက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း) Topic Title 12ခုခွဲပြီး သင်ကြားမည့်ပုံစံအနေဖြင့် တင်ပြခဲ့သော်လည်း လက်တွေ့ပို့ချရာ၌ Chanနှင့် Zen တို့ကို အကျယ်ချဲ့ကာ အပိုင်း (၁) (၂) ခွဲပြီး ပို့ချခဲ့သောကြောင့် Title 12ခုပြည့်ခဲ့သဖြင့် နောက်ဆုံးနှစ်ပိုင်းဖြစ်သော တိဗက် တရားမှတ် နည်းဓလေ့ထုံးစံနှင့် အနောက်နိုင်ငံက ဗုဒ္ဓကမ္မဋ္ဌာန်းများတို့ကို ပို့ချနိုင်ခဲ့ခြင်း မရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထိုTitle 12ခုကိုပင် ပို့ချစဉ် ၁၀ခုခွဲကာ ကေလနိယတက္ကသိုလ် PGIPBS၌ MA မဟာဝိဇ္ဇာတန်းကို ဆည်းပူးလေ့လာနေကြသော ကျောင်းသားများအတွက် လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ နားလည်နိုင်ပါစေရန်အလို့ငှာ မိမိစွမ်းနိုင်သလောက် မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုခဲ့ပါသည်။ ယင်းသို့ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုရာ၌ တစ်စုံတစ်ရာ အမှားယွင်း ရှိခဲ့သော်လည်းကောင်း၊

လိုအပ်သော အဓိပ္ပါယ်သို့ ရောက်ရှိမှုအားနည်းခဲ့ သော်လည်းကောင်း ပို့ချသူ ဒေါက်တာ ဆရာတော်ပေမရတန၏ အမှားမဟုတ်ပဲ မိမိ၏ ချွတ်ယွင်းချက်၊အားနည်းချက်သာဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံအပ်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ဆရာပေမရတန၏ **MABS 75: Buddhist Meditative Traditions** ဘာသာရပ်ကို သင်ယူလေ့လာရသည့်အတွက် ထေရဝါဒရှုထောင့်၊ မဟာယာနရှုထောင့် မည်သည့်ရှုထောင့်မှဖြစ်စေ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ထူးကဲမွန်မြတ်သော အနှစ်သာရကို အောက်ပါအနှစ်ချုပ်တင်ပြသည့်အတိုင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဥဒါန်းကျူးရင့် အပ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားဓမ္မ၏ မတူကွဲပြားသော လမ်းစဉ်များနှင့် လူသားအကျိုးပြု အနှစ်သာရ

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကပင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ စတင်မြစ်ဖျားခံခဲ့ပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းသို့ ပျံ့နှံ့သွားရာတွင် ထေရဝါဒ (Theravāda) နှင့် မဟာယာန (Mahayāna) ဟူ၍ အဓိက လမ်းစဉ်ကြီးနှစ်ခု ကွဲပြားလာခဲ့သည်။ သို့သော် လမ်းစဉ်ချင်း မတူညီစေကာမူ အနှစ်သာရအားဖြင့် လူသားတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ငြိမ်းအေးစေရန်နှင့် လောကသားတို့အပေါ် ကရုဏာပွားများရန်ဟူသော ဘုံရည်မှန်းချက် တစ်ခုတည်းသို့သာ ဦးတည်နေကြပါသည်။

ထေရဝါဒနှင့် မဟာယာန ကျင့်စဉ်အနှစ်ချုပ် (Essence of Practices)

လမ်းစဉ်နှစ်ခုစလုံးသည် လူသားတို့၏ စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် အောက်ပါအတိုင်း ကျင့်ကြံကြသည် -

ထေရဝါဒ (Theravāda) သည် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အခြေခံဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်၏ စိတ်ကို စင်ကြယ်အောင်ပြုလုပ်ကာ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ 'သတိပဋ္ဌာန်' ကို အခြေခံသည့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောကို လက်တွေ့ဆင်ခြင်ခြင်းဖြစ်သည်။

မဟာယာန (Mahayāna) သည် မိမိတစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ရုံမက သတ္တဝါအားလုံးကို ဆင်းရဲမှ ကယ်တင်လိုသော 'ဗောဓိသတ္တ' (Bodhisattva) စိတ်ဓာတ်ကို အဓိကထားသည်။ ပညာနှင့် ကရုဏာကို ဟန်ချက်ညီညီ ပေါင်းစပ်ကာ လောကသားအားလုံး အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းရေးအတွက် ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထေရဝါဒနှင့် မျက်မှောက်ခေတ် လှုပ်ရှားမှုများ

ထေရဝါဒလမ်းစဉ်သည် မူလဒေသနာတော်များကို အတိအကျလိုက်နာကာ သမထ (Samatha) နှင့် ဝိပဿနာ (Vipassanā) ကျင့်စဉ်များမှတစ်ဆင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို ရှာဖွေစေပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် **ဆရာကြီး ဂိုအင်ကာ (S.N. Goenka)** ၏ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ဝိပဿနာ ရိပ်သာများသည် ဘာသာမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး တရားကျင့်ကြံနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေး နေသကဲ့သို့ မြန်မာနိုင်ငံရှိ **မဟာစည်၊ လယ်တီ ၊ ဖားအောက် နှင့် ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ** စသည်တို့သည်လည်း ထေရဝါဒတရားတော်များကို မြန်မာတွင်မက ကမ္ဘာပါသိအောင် ဖြန့်ဝေပေးနေကြပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်များသည် လူသားတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ခုရောနောင်ပါ ဘဝငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် လက်တွေ့ကျကျ အကျိုးပြုနေပါသည်။

မဟာယာန၊ Chan နှင့် Zen - လူသားချင်းစာနာမှု

တရုတ်၊ ဂျပန်နှင့် တိဗက်နိုင်ငံများသို့ ပျံ့နှံ့သွားသော မဟာယာနလမ်းစဉ်သည် "ဗောဓိသတ္တ" (Bodhisattva) ဟူသော လူသားချင်းစာနာမှု (Humanitarianism) ကို အလေးပေးသည်။

ယခုမျက်မှောက်ခေတ် တရုတ်နိုင်ငံတွင် **Buddhist Association of China (BAC)** သည် ဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတော်များနှင့် ယဉ်ကျေးမှုထိန်းသိမ်းရေးကို အဓိကဦးဆောင်နေသည်။ ထို့ပြင် ထိုင်ဝမ်အခြေစိုက်သော်လည်း တရုတ်ပြည်မကြီးအထိ လှုပ်ရှားမှုအားကောင်းသော **ကျိချီ (Tzu Chi) ဖောင်ဒေးရှင်း**သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကရုဏာတရားကို အခြေခံ၍ ဆေးရုံများ၊ ကျောင်းများတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်း များကို ကမ္ဘာအဆင့်အထိ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ **Fo Guang Shan** နှင့် **Dharma Drum Mountain** အဖွဲ့အစည်းများသည်လည်း ခေတ်သစ်လူသားတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးလျက်ရှိသည်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အကျိုးပြုမှု

တိဗက်ဗုဒ္ဓဘာသာမှ **ဒလိုင်းလားမား (Dalai Lama)**နှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသား Zen ဆရာတော် **သစ်နတ်ဟန် (Thich Nhat Hanh)** တို့သည် အနောက်နိုင်ငံများတွင် 'သတိပြုခြင်း' (Mindfulness) ကျင့်စဉ်ကို လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးနယ်ပယ်များတွင် အောင်မြင်စွာ ပေါင်းစပ်ပေးခဲ့ကြသည်။

အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် ထေရဝါဒသည် စိတ်၏ စင်ကြယ်မှုကို အလေးပေးပြီး၊ မဟာယာနသည် လောကသားအားလုံးအပေါ် ထားရှိသည့် မဟာကရုဏာကို ရှေ့တန်းတင်ပါသည်။ လမ်းစဉ်နှစ်ခုလုံးမှ ဆင်းသက်လာသော အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးသည် လူသားတို့၏ ရင်ထဲ၌ ငြိမ်းချမ်းရေးမျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးပေးကာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကူညီဖေးမသည့်

လူသားအကျိုးပြု လောကကို တည်ဆောက်နေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်ဗုဒ္ဓဘာသာ လမ်းစဉ်ပင်ဖြစ်စေ လူသားတို့အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ဓမ္မလက်ဆောင်များ ဖြစ်ကြောင်း ဥဒါန်းကျူးရင့် အပ်ပေသည်။

"မတူညီသော လမ်းကြောင်းများမှ တူညီသော ပန်းတိုင်ဆီသို့..."

လူသားတို့ သံသရာဝဲသြဃအတွင်း လည်ပတ်နေရခြင်းမှာ
ရုပ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်၏ သဘာဝအမှန်ကို
မသိမြင်ကြသေး၍ ဖြစ်သည်။
ဤစာအုပ်သည် ထေရဝါဒနှင့် မဟာယာန ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များ၏ အနှစ်ချုပ်ကို
ရိုးရှင်းစွာ ဖွင့်ဟထားသည်။
ရှေးဟောင်းကျင့်စဉ်များမှသည် ခေတ်သစ်ရှုကွက်များအထိ
ကွဲပြားခြားနားပုံများကို နှိုင်းယှဉ်ပြထားပြီး၊ မိမိစိတ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်တွေ့ရှိဖို့
ကူညီပေးမည့် သော့ချက်စာစောင်ဖြစ်သည်။