DHAMMAVIJJALAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၉၁)

ကတိမြေမှ သာသနာ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကတိမြေမှ သာသနာ

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ဇာတိမြေမှ သာသနာ

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၆-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၄-ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆို လဆန်း(၈)ရက်၊ (၂၆-၆-၂၀၁၂) မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စဉ့်ကူးမြို့နယ်၊ ညောင်ပင်ရွာ၊ မဟာနန္ဒိယာရာမ ပေါ်တော်မူကျောင်းတိုက် ရာပြည့် ဓမ္မဗိမာန်တော်အတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် မတ္တရာမြို့၊ သာသနဇောတာရုံ (ရွှေအုန်းပင်) ကျောင်းတိုက်၊ နာယကဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တဝိသုဒ္ဓါစာရာဘိဝံသ၏ အဂ္ဂဝိသိဋ္ဌမူစာ မင်္ဂလာသဘင်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် အကြိုညဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားတွင် ဟောကြားအပ်သော

"ဇာတိမြေမှ သာသနာ" တရားတော်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အဆုံးအမကို သာသနာလို့ ခေါ်တယ်။ အနှစ်သာရအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားဓမ္မတွေထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန်(၄)ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါး၊ ဣန္ဒြေ(၅)ပါး၊ ဗိုလ်(၅)ပါး၊ ဗောဇ္ဈင်

(၇)ပါး၊ မဂ္ဂင်(၈)ပါးလို့ဆိုတဲ့ ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါး ပါဝင်တယ်၊ အင်မတန်မှ အနှစ်သာရ ပြည့်ဝပြီး ဘုရားပွင့်တော်မူမှ သိရတဲ့တရားတွေ ဖြစ်လို့ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားရဲ့သာသနာလို့ ဒီလို ဆိုပါတယ်။

အဲဒီသာသနာဟာ ဘယ်မှာတည်တာလဲ ဆိုရင် လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ တည်တယ်။ လိုက်နာကျင့်သုံးမှုမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မှာ သာသနာဆိုတာ မရှိဘူး၊ သာသနာဆိုတာ ဘုရားပုထိုးတွေ ကျောင်းကန်တွေကို ခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေ ကိုသာ ခေါ်တာ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်ပြီဆိုရင် သာသနာ တည်တယ်လို့ ဒီလို ပြောရမယ်။

ဇာတိမြေမှသာသနာလို့ဆိုတာ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာရဲ့ ဇာတိမြေဟာ သက္ကတိုင်း ကပိလဝတ် မြို့တော်ဖြစ်တယ်။ ခမည်းတော်ဘက်က သာကီယ

နှင့် မယ်တော်ဘက်က ကောလိယ (သို့မဟုတ်) ကပိလဝတ္ထုနှင့် ဒေဝဒဟ။ မြတ်စွာဘုရား ဖွားတော်မူရာ သက္ကတိုင်း ကပိလဝတ်ဒေသဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဇာတိမြေဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါမှာ ဘုရားနောက်က လိုက်ပြီးတော့ တရားဓမ္မကျင့်သုံးကြတဲ့ ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့ဟာ ကပိလဝတ် ဇာတိသားတွေလို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဇာတိမြေသားတွေ ထို့နောက်မှာ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ် နေပြည်တော်ကိုပြန် ကြွတဲ့အခါမှာ ဘုရားနောက်တော်က လိုက်ပါကြဖို့ဆိုပြီးတော့ သာကီဝင်မင်းသား(၅၀၀) သာသနာဘောင် ဝင်ကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဖတူမိကွဲ ညီတော်အရင်းဖြစ်တဲ့ နန္ဒမင်းသား သာသနာဘောင်ဝင်လာတယ်။ သားတော် ရာဟုလာ သာသနာဘောင် ဝင်လာတယ်။ အခုလို သာသနာဘောင်ဝင်လာတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဇာတိမြေက ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။

မွေစကြာတရားနာရလို့ အဦးဆုံး ဓမ္မစက္ခု–လို့ဆိုတဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကြီးကို ရသွားတဲ့ ရှင်ကောဏ္ဍညမထေရ်ရဲ့ တူအရင်းက ရှင်ပုဏ္ဏလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီပုဏ္ဏဆိုတဲ့ မထေရ်မြတ်ဟာ ဇာတိမြေမှာ အလွန်နာမည်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဇာတိမြေက ပေါ်ထွက်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အင်မတန်မှများပြီး သာသနာတော်မှာ ထင်ရှားကြတယ်၊ သာကီဝင်မင်းသား(၆)ယောက် ဘဒ္ဒိယ, အနုရုဒ္ဓါ, ကိမိလ, အာနန္ဒာ, ဘဂု၊ နောက် ဒေဝဒတ္တ ဒီသာကီဝင် မင်းသား(၆)ယောက် သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာကြတယ်၊ တစ်ခြား အင်မတန်မှ ထင်ရှားပြီး သာသနာအဆုံးအမကို လိုက်နာကြတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ တပည့်သာဝက ဝိသသူတွေ

ဖြစ်တယ်။ အရှင်အာနန္ဒာ မထေရ်မြတ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နှုတ်တက် အာဂုမ်ဆောင်ပြီးတော့ သာသနာတော် အရှည်တည်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့တယ်။

အဲဒီအုပ်စုထဲမှာပါဝင်တဲ့ ရှင်ဒေဝဒတ္တကတော့ စိတ်နေသဘောထားတွေ ကွဲလွဲဖောက်ပြားပြီး နောက်ဆုံးမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့သန္တာန်မှာ သာသနာကွယ်ပသွားတာလည်းရှိတယ် သံဝေဂယူစရာပေါ့၊ သို့သော်လည်း ဒေဝဒတ္တဟာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ဆွေမျိုးသာချင်း ညီအကိုဝမ်းကွဲတော်တဲ့ ဆွေမျိုးသာချင်း ဖြစ်ပေမယ်လို့ ဘဝါဘဝ သံသရာက ပါလာတဲ့ အငြိုးအတေးတွေကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကို ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်ပြီးတော့ သာသနာကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်သွားတယ်၊ နောက်ဆုံးအချိန်မှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မေတ္တာကရုဏာ

တွေကို နားလည်ပြီး သူ့ရဲ့အများတွေကို ဝန်ချသွားတယ်။

ဒေဝဒတ်ဟာ လက်လွှန်သွားလို့ အပါယ်ငရဲ ရောက်ရသော်လည်း နောက်ဆုံးထိအောင် နောင်တ ရမသွားတာမဟုတ်ဘူး။ နောင်တရပြီးတော့ စိတ်သဘောထားတွေ ပြင်သွားတယ် ဆိုတာ စာပေထဲမှာ အထင်အရှားရှိတယ်၊ အဆိုးချည်းလည်း မကြည့်နဲ့၊ နောက်ဆုံးမှာ ဘုရားကို ဝန်ချတောင်းပန်ဖို့ ဇေတဝန်ကျောင်းကို လာခဲ့ပေမယ့်လို့ ဘုရားနဲ့ တွေ့ခွင့်မရလောက်အောင် ပြစ်မှားကျူးလွန်မိတဲ့ ကံတွေက ကြီးမားတယ်၊ အဝီစီငရဲ ရောက်သွားရတယ်၊ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားအပေါ် သူပြစ်မှားမိခဲ့သမျှတွေကို ဝန်ချ တောင်းပန်ဖို့လာတာဖြစ်တော့ သူ့စိတ်သဘော ထားတွေဟာ ပျော့ပျောင်းပြီး နောက်ဆုံး ကန်တော့သွားတယ်ဆိုတာ မှတ်သားကြရတယ်၊ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့

အဆုံးအမတွေဟာ ဒေဝဒတ်သန္တာန်မှာလည်း တည်သွားတယ်လို့ပဲ ပြောရမယ်၊ ဒါက မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ဇာတိမြေမှ သာသနာ့ အခြေအနေပေါ့။

ဒီကနေခေတ် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဇာတိမြေဆိုတာ ရှိကြတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေလည်း ဒီမြို့နယ်ဒီရပ်ရွာမှာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း၇၀–ကျော်က (ဆိုပါစို့ ဘုန်းကြီးဆိုလို့ရှိရင် အခု ၇၃–နှစ်) ၁၃၀၁–နှစ် ဒီမှာမွေးဖွားခဲ့တယ်၊ ခေတ်အဆက်ဆက် ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ရတယ်၊ ဒီဇာတိမြေမှာမွေးဖွားပြီး ငယ်စဉ်က ဒီမှာနေခဲ့တယ် ၉–နှစ် ၁၀–နှစ်ပေါ့နော်၊ ၉–နှစ် ၁၀–နှစ်နေပြီး နောင်ပိုင်းကျတော့ စစ်ကိုင်းမှာနေတာများတယ်၊ တရပ်တကျေး ရပ်ဝေးဒေသကိုရောက်ရှိပြီးတော့သွားတယ်၊ သို့သော်လည်း ဒီမြေဒီဒေသမှာ ဘုန်းကြီးတို့ မွေးဖွားလာပြီး ဒီမြေဒီဒေသမှာ

စတင်ပြီးတော့ အခြေချခဲ့ရတာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဟောဒီကျောင်းကြီးဟာ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝတုန်းက ကကြီးခခွေးသင်ခဲ့ရတဲ့ကျောင်းဖြစ်တယ်၊ မှတ်မိသေးတယ်၊ မင်္ဂလသုတ်တို့ ရတနသုတ်တို့ မေတ္တသုတ်တို့ဆိုတာ ဒီမှာပဲ ကျောက်သင်ပုန်းနဲ့ရေးပြီးတော့ ကျက်ခဲ့ရတယ်၊ ငယ်ငယ်က အကြောင်းအရာလေးတွေ တွေးရင်တော့ တချို့တလေ ပျောက်ကုန်ပြီပေါ့၊ မှတ်မိတာ လေးတွေပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီမှာ ဒီကျောင်းမှာ နေတဲ့အချိန်မှာ ကျောင်းသားအဖေါ် သူငယ်ချင်းတွေ ပျော်ပျော်ပါးပါးနဲ့ နေခဲ့ရတဲ့ အနေအထားတို့ မိမိရဲ့အကိုအရင်းတွေနဲ့ အတူတူ ကျောင်းတက်ခဲ့ရတာတွေ ဒါတွေဟာ ပြန်တွေးလို့ရှိရင် မှုံပြပြမြင်ရတဲ့ အနေအထားမျိုးတွေမှာ ရှိတယ်။

နောက်ဆုံး ခေတ်ပျက်တဲ့အခါ ကျောင်း

တွေ ပိတ်ထားလို့ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်တွေ ကိုယ်တိုင် (သင်္ကန်းဝတ်နဲ့မနေနိုင်ပဲ) လူဝတ်, ဝတ်ပြီး တောထဲမှာပုန်းနေရတဲ့ အခိုက်အတန့် လေးတွေ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့သေးတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေလည်း ကိုင်းတောထဲသွားပြီး ပုန်းနေခဲ့ရတယ်၊ စစ်ပြေးခေတ်ကာလတုန်းက ဒီလို ဒုက္ခသုက္ခတွေလည်း ကြုံခဲ့ရတယ်၊ ဘဝရဲ့ အချိန် တိုတိုလေး အတွင်းမှာဘဲ အကောင်းနဲ့အဆိုး ရောထွေးပြီးတော့ ကြုံခဲ့ရတယ်၊ ဒါက ဘဝ သံသရာမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်ခဲတွေပဲပေါ့။

တစ်ခါတုန်းက ဒီကျောင်းရေဆိပ်မှာ ကလေးငယ်ဘဝက ရေမကူးတတ်မီ ရေနစ်ဘူး တယ်၊ ဒီကျောင်းဆိပ်ကမ်းမှာ လှေတစ်စင်း ဆိုက်ထားတယ်၊ ကန့်လန့်ဆိုက်ထားတဲ့ လှေပဲ့ ပိုင်းမှာ ထိုင်နေတယ်၊ ကြိုးချည်ထားတာက ဦးပိုင်း မှာပဲ ချည်ထားတယ်၊ ကျောင်းသားတွေ ကိုရင်တွေ

ရေချိုးကြတဲ့အခါ လှိုင်းပုတ်ပြီးတော့ လှေပဲ့ပိုင်းက ရေနက်ပိုင်းကို ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီလို ရောက်နေတဲ့အချိန် ရေထဲကူးခတ်ပြီးတော့ ကစားကြတဲ့ ကျောင်းသားငယ်တွေက လှေနံရံကို ဆောင့်ဆွဲလိုက်တယ်၊ ပဲ့ပိုင်းမှာ ထိုင်နေတဲ့ အသက်(၇)နှစ်လောက်ပဲ ရှိဦးမယ့် ဘုန်းကြီးက ရေထဲထိုးကျသွားတယ်၊ လုံးဝ မြုပ်သွားတယ်၊ အဲဒီမြုပ်သွားတာကို ကနေ့ထိ မှတ်မိတယ်၊ နှာခေါင်းထဲမှာ ရေမဝင်ဘူး၊ သို့သော် ရေမြုပ်သွားတာကိုလည်း သိတယ်၊ မြုပ်သွားလို့ အပေါ်ပေါ်ဖို့ ကြိုးစားတယ် နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် ကြိုးစားတယ် မရဘူး၊ အောက်ကို ခြေ၊ ထောက်မိဖို့ ကြိုးစားတယ် မမှီဘူး၊ အဲဒီတော့ ရေနစ်တဲ့သူတွေ ဘယ်လိုနေတယ်ဆိုတာ မိနစ်ပိုင်းလောက်တော့ ကိုယ်တိုင် ခံစားကြည့်မိရတယ်ပေါ့၊ အပေါ်တက်လို့လည်းမရဘူး အောက်ဆင်းလို့လည်း မရဘူး၊ ရေပြင်ပေါ်ရောက်လာသည်အထိ

အောင် မပေါ်နိုင်ဘူး။

အဲဒီအချိန်မှာ ဒီကျောင်းက ကိုရင် ပညာဘာသဆိုတဲ့ ကိုရင်ကြီး ရောက်လာတယ်။ ရေနစ်သွားတယ်လို့ပြောတော့ ရေထဲထိုးဆင်းပြီး ရေငုပ်ရှာတယ်၊ ပထမတစ်ကြိမ် ရှာမတွေ့ဘူး၊ ဒုတိယတစ်ကြိမ်ငုပ်ပြီး ရှာတဲ့အခါကျတော့ သူ့ရဲ့ခြေထောက်နဲ့ ဘုန်းကြီးရဲ့ပေါင်ကို ခတ်မိသွားတယ်၊ ဒါလည်းမှတ်မိတယ်၊ အဲဒီလို ပေါင်ကိုခတ်မိသွားတဲ့အချိန်မှာ သူကတွေ့ပြီဆိုပြီး ပွေ့ချီအပေါ်တင်လိုက်တယ်၊ ရေနစ်ပြီး သေဆုံးမယ့်ကံမပါလို့ သေဆုံးခြင်းကနေ လွတ်မြောက်ခဲ့တယ်ပေါ့၊ ဒါတွေအားလုံးလည်း မှတ်မိနေတယ်၊ အကယ်၍သာ ရေနစ်သေဆုံးသွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီကနေ့ တရားပွဲမှာတရားဟောနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို ဘဝမှာအခက်အခဲတွေ ဖြတ်ကျော်ခဲ့ရတာတွေ ဒီနေရာမှာပဲဆုံခဲ့ရ ကြုံခဲ့ရတယ်ပေါ့။

ဒီကနေ့ ဇာတိဒေသ ပြန်လာတဲ့အခါမှာ လာရောက်ကြိုဆိုကြတဲ့ ဒကာဒကာမတွေ ဟို အောက်ခြေမြစ်ကမ်းဘေးမှာ ကြိုဆိုနေကြတဲ့ ဒကာ,ဒကာမတွေအားလုံးကို မော်တော်ပေါ်ကနေ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ "ဪ . . . ဒို့ဇာတိမြေက ဒကာဒကာမတွေမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ တွေ ရှိနေပါသေးလား"လို့ စိတ်ထဲမှာ အားရ ကြည်နူးမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင် "ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ"လို့ သရဏဂုံဆောက် တည်ထားကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ရဟန်းသံဃာကို ရိုသေလေးစား သောအားဖြင့် ကမ်းနဖူးမှာထိုင်ပြီး ဒူးတုပ်လို့ ရှိခိုး ဦးချနေကြတာမြင်တော့ "သူတို့စိတ်ထဲမှာ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ အဆုံးမတွေ တည်နေတာပါလား"လို့

တွေးမိတယ်။

သာသနာတည့်တယ်ဆိုတာ လိုက်နာကျင့်သုံးပြီးတော့ နေတာကိုပြောတာ၊ ဘယ်လိုပဲ စေတီပုထိုးတွေတွေ့ရှိရှိ ဘယ်လိုပဲကျောင်းကန်တွေရှိရှိ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးမကို မလိုက်နာတော့ဘူးဆိုလို့ရှိရင် သာသနာကွယ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ အခု ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာ (ဥပမာ–ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ) စေတီပုထိုးတွေရှိတယ် ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်တွေလည်း ရှိတယ်၊ အားလုံးမြင်ဖူးကြလိမ့်မယ်၊ ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ဖြင့် အရိုးပြိုင်းပြိုင်းထနေတဲ့ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွာတော်ကြီးဟာ ပါကစ္စတန်က ဂန္ဓာရလက်ရာ ရုပ်ပွားတော်ကြီးပဲဖြစ်တယ်၊ သို့သော် ပါကစ္စတန်နိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ မရှိတော့ဘူး၊ အာဖဂန်နစ္စတန်ဆိုတာလည်း တစ်ချိန်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်နိုင်ငံပဲ၊ အင်မတန်မှ ကြီးမားတဲ့ ကျောက်တောင်မှာထွင်းထားတဲ့ ဘုရားရုပ်တု

တော်ကြီးရှိလို့ ထင်ရှားတဲ့နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်တယ်၊ ဒီနိုင်ငံမှာလည်းပဲ ဘုရားရဲ့အဆုံးမတွေ လူတွေရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ မတည်တော့ဘူး၊ အဲဒီ မတည်တာကိုပဲ သာသနာကွယ်တယ်လို့ခေါ်တာ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါတို့သန္တာန်မှာ သာသနာတည်သလား မတည်ဘူးလားဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ရမယ်၊ ဘယ်အတိုင်း အတာအထိ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိသလဲဆိုတာနဲ့ သာသနာတည်မှု မတည်မှုကို တိုင်းတာကြည့်ရမယ်။

"ဇာတိမြေကသာသနာ"ဆိုတာ အခြေခံကနေ စပြီးတော့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီဒေသမှာ ရှိကြတဲ့ လူအားလုံးလိုလိုဟာ ဘုရား၊တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်ကြတယ်၊ အထိုက်အလျောက် သာသနာဟာ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ရှိနေကြတယ်၊

ဒီဒေသမှာ သာသနာပြုနေကြတဲ့ ဆရာတော်တွေရဲ့ အဆုံးမကို နာခံပြီးတော့ လိမ္မာယဉ်ကျေးနေကြတဲ့ အားလုံး ကလေးသူငယ်တွေကအစ အို . . . သံဃာမြင်လို့ရှိရင် လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးကြတယ်၊ ဒီအသိလေးဟာ နှလုံးသားထဲမှာ ရှိနေသေးသည့်အတွက်ကြောင့် သာသနာတည်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်၊ ဇာတိမြေက သာသနာ အခြေခံရှိနေသေးတယ် ဆိုတာသိရလို့ ဘုန်းကြီးတို့ ကျေနပ်အားရမိတယ်။

သရဏဂုံ သာသနာ

အဲဒီတော့ ဒီထက်တိုးတက်ပြီးတော့ သာသနာတည်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ အများကြီး ကျန်သေးတယ်၊ သရဏဂုံတည်ပြီးနောက်မှာ ငါးပါးသီလလုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်၊ သရဏဂုံတည်သလို တို့တတွေရဲ့

သန္တာန်မှာ ငါးပါးသီလတည်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးကို ဆည်းကပ်တယ် ဆိုတဲ့ သာသနာ ဒို့သန္တာန်မှာ ရှိတယ်၊ သရဏဂုံ တည်တယ်။

ငါးပါးသီလ သာသနာ

သရဏဂုံတည်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ– သတ္တဝါတွေရဲ့ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်ဆိုတဲ့ သာသနာရော ငါ့သန္တာန်မှာ တည်ရဲ့လား၊ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ– သူများဥစ္စာကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြည်မှုလို့ဆိုတဲ့ ဒီသီလသာသနာရော ငါ့သန္တာန်မှာ တည်သလား၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ– ကာမဂုဏ်ကိစ္စတွေမှာ မှားမှား ယွင်းယွင်း ပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဆိုတဲ့

ဒီကိုယ်ကျင့်သီလ သာသနာရော ငါ့သန္တာန်မှာ ရှိရဲ့လား။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ– လိမ်လည် လှည့်စား ပြောကြားခြင်း သူတစ်ပါးအကျိုး ပျက်စီး အောင် လိမ်ခြင်းဆိုတာမျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်မှုလို့ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလ သာသနာမျိုးရော ငါ့သန္တာန်မှာ တည်သလားဆိုတာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။ သုရာ မေရယမဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ– မူးယစ် စေတတ်တဲ့အရာတွေ အရက်တို့ဘီယာတို့ အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးတွေတို့ သုံးစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု ဆိုတဲ့ ဒီကိုယ်ကျင့်သီလရော ငါ့သန္တာန်မှာ တည် သလား။ ဟော. . .ကိုယ်သန္တာန်မှာ သာသနာ ဘယ်နှစ်ခု တည်သလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ရမယ်၊ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အကယ်၍ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဥပမာ. . .ငါးပါး သီလထဲက တစ်ပါးမတည်ဘူး ဆိုရင် သာသနာတစ်ပါး ကွယ်တယ်လို့ပဲ ပြောရ မှာ။

သာသနာ တည့်,မတည့်

အဲဒီတော့ သာသနာတည့်တယ်, မတည့်ဘူးဆိုတာ ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဆိုင်တယ်၊ အဲဒါကို သတိထားကြဖို့ လိုတယ်ပေါ့၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာတည့်အောင် ကြိုးစား၊ အဲ တချို့က သာသနာတည့်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို မသိသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် မကြိုးစားပါဘဲနဲ့ အခြားကိစ္စတွေမှာ ပြိုင်ဆိုင်နေတာမျိုးကတော့ တလွဲဆံပင်ကောင်း နေတာမျိုးဖြစ်တယ်၊ အဲဒီတော့ အခြားကိစ္စတွေမှာ ပြိုင်ဆိုင်မှု မပြုဘဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘယ်လောက် တည့်သလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စစ်ဆေးသင့်တယ်၊ မတည့်သေးလို့ရှိရင် တည့်အောင် ကြိုးစား၊ တည့်လို့ရှိရင် ခိုင်မာအောင် ကြိုးစား၊ ဒီလိုကြိုးစားရမယ်၊ အဲဒီလိုကြိုးစားလို့ရှိရင် ကိုယ့်အတွက်က ကျေနပ်စရာချည်းပဲ၊ ငါ့သန္တာန်မှာ

သာသနာတည်နေတယ်လို့ ဒီလိုပြောရမယ်။

ရှေးကဆရာတော်ကြီးတွေရဲ့ အဆုံးအမကြောင့် ဒီကနေ့အထိအောင် ရပ်ရွာလူထုတွေ ဒီဘုရား,တရား,သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုလေးစားနေကြတယ်၊ ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်းကြတယ်၊ ဒါဆိုရင် ဆရာတော်ကြီးတွေ အဆုံးအမ ဩဝါဒသာသနာ တည်နေတုန်းပဲလို့ ပြောရမယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့အနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဟို–နှစ်ပေါင်း(၅၀)လောက်က ဆရာတော်တွေရဲ့ အဆုံးအမ ဒီကနေ့အထိအောင် လိုက်နာနေကြသေးတယ်ဆိုရင် ဒီ သာသနာဟာ တည်ရှိနေသေးတယ် ဒီလိုပြောရမှာပေါ့။

သာသနာတည်အောင် လုပ်ကြ

အဲဒီတော့ ဒီဒေသမှာက ဒီထက် အဆင့်မြင့်တာကျတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေ

တရားတော်တွေ ဒို့ဘယ်နှစ်ဂါထာရသလဲ သုတ္တန် ဘယ်နှစ်ခုရသလဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ စကားလုံးတွေကို ငါဘယ်လောက် သိသလဲ၊ ငယ်ငယ် ကတည်းကတော့ ပရိတ်တော့ ရတာပေါ့၊ သို့သော် အဓိပ္ပါယ်မသိဘူး လိုက်နာကျင့်သုံးမှု မပြုဘူးဆိုရင် ရတာပဲရှိမယ်၊ သာသနာတည်တယ် လို့ အပြည့်အစုံ ပြောလို့မရဘူး၊ ယံမင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ–ကိုတော့ ငယ်ငယ်ကရလို့ ရွတ်နေတာ၊ ရွတ်တော့ရွတ်တယ်၊ ရွတ်တာနဲ့လုပ်တာနဲ့ တခြား၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော–လို့ ရွတ်ပေမဲ့လို့ အရက်က မိုးမလင်းဘူးဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ သာသနာ ကွယ်နေတာဘဲ၊ သူ့သန္တာန်မှာ သာသနာ မတည် ဘူးလို့ ပြောရမယ်၊ အဲဒီတော့ သာသနာ တည်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ မင်္ဂလသုတ်ကို ရထား လို့ရှိရင် ဒီမင်္ဂလသုတ်ထဲကအတိုင်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်အောင်းကြိုးစား။

အဲဒီလိုတည်အောင် ကြိုးစားတာဟာ သာသနာပြုနေတာလို့ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ ဘယ်မှာပြုတာလဲ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာ တည်အောင်လုပ်တာ၊ နံပါတ်(၁)က ကိုယ့်သန္တာန် မှာ သာသနာတည်အောင် အရင်လုပ်ရမှာ၊ ပြီးတော့ မှ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တွေပေါ်မှာ သာသနာ ပြန့်ပွားအောင် ကြိုးစားရမှာ၊ ပထမဆုံး ကိုယ့် သန္တာန်မှာ တည်အောင်ကြိုးစား၊ ကြိုးစားပြီးတော့မှ ပြန့်ပွားအောင်လုပ်ရမှာ၊ အဲဒီလို သာသနာပြုမယ့် စိတ်ဓာတ်ကလေးတွေ များများမွေးပြီးတော့ သာသနာပြုဖို့ လိုအပ်တယ်၊ အဲဒီလို သာသနာ ပြုမယ်ဆိုရင် ဒီဇာတိမြေမှာ သာသနာဟာ အများကြီး ထွန်းကားနေမှာပဲ။

ဒီဇာတိမြေက သာသနာတော်နဲ့ စပ်ပြီး တော့ ပြောမယ်ဆိုရင် ဒီဇာတိမြေမှာ မွေးဖွား ပြီးတော့ နိုင်ငံတော်အစိုးရက အမြင့်ဆုံး ဘွဲ့တံဆိပ်

နဲ့ ပူဇော်ခြင်းကိုခံရတာဟာ မဟာ သုဗောဓာရုံ ကျောင်းတိုက်ကြီးကို တည်ထောင်သွားတဲ့ လွန်တော်မူပြီးဖြစ်တဲ့ ပဓာနနာယက ဆရာတော် ဘုရားကြီး၊ **အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု**–ဆိုပြီးတော့ နိုင်ငံတော်မှာ အမြင့်ဆုံးတံဆိပ်ကို ရရှိသွားတယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီဆရာတော်ကြီး ဘာဖြစ်လို့ ဒီအမြင့် ဆုံးတံဆိပ်ကို ရသလဲဆိုရင် သူ့သန္တာန်မှာ သာသနာတွေတည်လို့ တည်ရုံတင်မကဘူး တခြား ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာလည်း သာသနာတွေ တည်အောင် သာသနာပြုတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီဘွဲ့ တံဆိပ်ကိုပေးတာ။

ဘွဲ့တံဆိပ်ရဲ့အဓိပ္ပါယ်က **အဘိဓဇ**–ဆိုတာ လွန်ကဲသောအောင်လံတံခွန်(သို့မဟုတ်) အမြင့်ဆုံး အောင်လံတံခွန်၊ **မဟာရဋ္ဌဂုရု**–ဆိုတာ နိုင်ငံ တော်ရဲ့ ဆရာလို့ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ အဲဒီလို ကြီးမားတဲ့ ဂုဏ်ထူးဝိသေသနဲ့ နိုင်ငံတော် အစိုးရ

က ဆရာအဖြစ် ပူဇော်တယ်ဆိုတာ ဒီဇာတိမြေမှာ မွေးပြီး သရဏဂုံကနေစပြီး ငါးပါးသီလ၊ ငါးပါး သီလကစပြီး ဒီထက် တိုးတက်သွားအောင် ကိုယ့် သန္တာန်မှာ သာသနာတွေ တည်ဆောက်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ မိမိသန္တာန်မှာ တည်ဆောက် ရုံမျှမက တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာလည်းပဲ သာသနာ တည်တံ့အောင် ကြိုးပမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည့်အတွက် ကြောင့် ဂုဏ်ပြုပူဇော်ခြင်း ခံရတယ်လို့ ဒီလို ပြောရမယ်။

အနှစ်သာရပိုင်းကို သိဖို့လိုအပ်တယ်၊ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ အကာပိုင်းမှာပဲ စိတ်ဝင်စားနေကြတယ်၊ အနှစ်သာရပိုင်းကို စိတ် ဝင်စားဖို့လိုအပ်တယ်၊ အနှစ်သာရဆိုတာ ဘာလဲ၊ အနှစ်နဲ့အကာ ဒီနှစ်ခုကိုခွဲခြားပြီးတော့ သိဖို့ လိုတယ်၊ မသိဘူးဆိုရင် အနှစ်မရဘူး အကာတွေပဲ ရမယ်၊ ဆိုပါစို့– ဘုရား ကျောင်းကန်တွေကို

သာသနာလို့ထင်ပြီးတော့ ဘုရား ကျောင်းကန်တွေ အတွက်သာ လုံးပမ်းနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကျင့် တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပျက်ပြားလာမယ်ဆိုရင် အနှစ်သာရဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ကျင့်သီလ မရဘဲ အကာပဲ ရမှာ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့၊ အဲဒီတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အနှစ်ကိုရှာဖို့လိုတယ်၊ အကာကိုပစ်ပြီးတော့ အနှစ်ကိုရှာ၊ ဘယ်ဟာက အကာ၊ ဘယ်ဟာက အနှစ်လဲဆိုတာ သိအောင် ကြိုးစားဖို့လို့တယ်ပေါ့၊ အဲဒီလိုမှမသိဘူးဆိုရင်တော့ အနှစ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး နော်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်လေ၊ အနှစ်ကို အနှစ်မှန်းသိဖို့ ကြိုးစားရမယ် အကာကို အကာမှန်းသိဖို့ ကြိုးစားရမယ်၊ အနှစ်ကို အကာ ထင်၊ အကာကို အနှစ်ထင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အနှစ်မရဘူးတဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီး တို့တွေ သာသနာဆိုတဲ့ အနှစ်သာရဟာဘာလဲ၊

အဲဒီ အနှစ်သာရကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်ဆောက်ဖို့ ကြိုးစား။ ကိုယ့်အတိုင်းအတာလေးနဲ့ကိုယ် တည်ဆောက်နိုင်အောင် ကြိုးစား။

ကိုယ့်ကို သူများနဲ့မတူအောင် ယှဉ်ပြိုင်မှုဆိုတာလေးရှိရတယ်၊ သလ္လေခသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်၊ အများနဲ့ နှိုင်းပြီးတော့ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်မှုကို မြတ်စွာဘုရားက နည်းလမ်းတစ်ခု ပေးထားတယ်၊ ဘာပေးထားတုန်း အေး . . . ''သူများတွေက ပါဏာတိပါတ မလုံဘူး၊ ငါကတော့ ပါဏာတိပါတလုံအောင် ကြိုးစားမယ်''၊ ဟောဒါ သူများနဲ့ယှဉ်ပြိုင်မှုပဲ၊ ''သူများတွေက အဒိန္နာဒါန မလုံကြဘူး၊ ငါကတော့ အဒိန္နာဒါန လုံအောင်လုပ်မယ်''၊ ဟော–ဒီလို ယှဉ်ပြိုင်မှုလေးတွေနဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာတည်အောင် လုပ်ပါလို့ သလ္လေခသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ၊ အဲဒါ အနှစ်သာရတည်အောင် ကြိုးစား

နည်း အနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ၊ သာသနာတည်အောင် ဘယ်လိုကြိုးစားရမလဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒီလို သီလဆိုတဲ့ အနှစ်သာရတွေ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေ ဒါတွေ သိရှိနားလည်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

ဇာတိမြေဆိုတာ

အခု ဒီဇာတိမြေဆိုတာ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပြန်ပြီးတော့ ချဲ့ကားယူလို့ရတယ်၊ ဇာတိမြေဆိုတာ ညောင်ပင်ရွာကိုခေါ်တာ၊ ညောင်ပင်ရွာကနေ ချဲ့လိုက်တဲ့အခါ စဉ့်ကူးမြို့နယ်ပေါ့၊ စဉ့်ကူးမြို့နယ်က ချဲ့လိုက်တဲ့အခါ မန္တလေးတိုင်းပေါ့၊ မန္တလေးတိုင်းကို ချဲ့လိုက်တဲ့အခါ မြန်မာပြည်ပေါ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ဇာတိမြေဟာ နိုင်ငံရပ်ခြားတွေနဲ့ တိုင်းတာကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒို့ရဲ့ဇာတိမြေဟာ ဘာလဲ၊

မြန်မာနိုင်ငံပဲပေါ့၊ မြန်မာနိုင်ငံထဲက ဘယ်မှာလဲဆိုရင် မန္တလေးတိုင်းပေါ့၊ မန္တလေးတိုင်းကနေ ပြန်ကျဉ်းယူတဲ့အခါ စဉ့်ကူးမြို့နယ်ပေါ့၊ စဉ့်ကူးမြို့နယ်က ပြန်ကျဉ်းယူတဲ့အခါကျတော့ ဒီရွာဒီဌာန ဒီလို ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

သို့သော် ဇာတိမြေဆိုသည်မှာ ပြောမယ်ဆိုရင် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးကိုလည်း ဇာတိမြေလို့ ခေါ်လို့ရတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် တိုင်းပြည်တွေနဲ့ လူမျိုးတွေဆိုတာ ကမ္ဘာမှာ အများကြီး ရှိတယ်၊ အများကြီးရှိတဲ့အထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ nationality ပေါ့၊ ဘယ်နိုင်ငံသားတုန်းဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံသား။ မြန်မာနိုင်ငံသားဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် ဒီဇာတိမြေဟာ မြန်မာနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံလုံး ဖြစ်တယ်ပေါ့၊ မြန်မာနိုင်ငံသားဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဇာတိမြေဖြစ်တယ်၊ ဇာတိမြေဖြစ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာ တည်ရှိတယ်ဆိုတာ နိုင်ငံ

သားတွေမှာ တည်ရှိနေတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံး
အမ သာသနာတွေပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်၊ သာသနာ
တည်ရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် သာသနာတော်ကို
ကြည်ညိုလေးစားမှုကို ပြသတဲ့အနေနဲ့ ဘုရား
ကျောင်းကန်တွေ ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်၊ ဘုရား
ကျောင်းကန်တွေဆိုတာ သာသနာတည်ရှိမှုရဲ့
အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ ထားတာ။

တကယ့်သာသနာ

သို့သော် တကယ့်သာသနာ အနှစ်သာရ
ပိုင်း တည်ရှိမှုဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ကိုယ်ကျင့်
တရားတွေ ကောင်းတာကို ဆိုလိုတယ်၊ အဲဒါကို
စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ မပြတ်ထားပြီးတော့ ကိုယ့်
သာသနာကို ဂရုစိုက်ဖို့ လိုတယ်၊ အဲ–ကိုယ့်
သာသနာဆိုပြီး သာသနာဆိုတာ ဘယ်ဟာမှန်း
မသိဘဲနဲ့ တဖက်က ကိုယ်နဲ့ ဘာသာမတူတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ သွားပြီးတော့ ရန်ဖြစ်နေလို့ မဖြစ်ဘူး နော်၊ တကယ်က ကိုယ့်သာသနာဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘုရား,တရား,သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညို လေးစားတယ်၊ ထို ကြည်ညိုလေးစားမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အနည်းဆုံး လူဝတ်ကြောင် တွေဆိုရင် ငါးပါးသီလ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်တယ်၊ ရှစ်ပါးသီလ တည်တယ်၊ ဒါတွေက သာသနာ တည်တာပေါ့၊ ဒီထက် အဆင့်မြင့်မြင့်ကျင့်ချင်ရင် သမာဓိကျင့်စဉ် တစ်ခုကို ကျင့်ပေါ့၊ အဲဒီလို သာသနာကို တိုးတက်တည်သွားအောင် လုပ်ရ တယ်။

ဒေသရဲ့ သာသနာတည်ရှိမှု

အခု ဒီဒေသမှာ သာသနာတည်ရှိမှုရဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို သရုပ်ဖော်ပြီးတော့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ဘွဲ့တံဆိပ်

တော်နဲ့ ချီးကျူးခံရတဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာသုဗောဓာရုံ ပဓာနနာယကဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ ဒေသသာသနာ ထွန်းကားအောင် သူကိုယ်တိုင်လည်း အင်မတန် ကြိုးစားလာခဲ့တာနော်၊ တပည့်အဆက်ဆက်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာလည်းပဲ သာသနာတော်တွေ ထွန်းကားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပေးခဲ့တယ်။

အေး...စဉ့်ကူးမြို့နယ်အနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် နိုင်ငံတော်ကနေ ဂုဏ်ပြုထားတဲ့ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးတွေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ စဉ့်ကူးမြို့နယ်မှာ အထင်အရှားရှိတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ သိသလောက်ပြောရမယ် ဆီသည်ရွာက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတဘွဲ့ရဆရာတော် တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံမှာ ဆရာတော် ဦးကုဏ္ဍလတို့ ရှိတယ်ပေါ့၊ ဒီဘက်ကိုကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကောက်ရိုးပုံရွာက ဆရာတော် ဦးမာနိတ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ရတယ်၊

အခု ဒီရွာမှာလည်းပဲ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတရတာ သုံးပါးရှိတယ်ပေါ့၊ စဉ့်ကူးမြို့နယ်ထဲမှာ တစ်ရွာတည်းနဲ့သုံးပါးရတယ်၊ ဒီရွာမှာ အခု နက်ဖန်ခါမှာ ဂုဏ်ပြုခံမယ့် သာသနဇောတကရဲ့ ပဓာနနာယကဆရာတော်ဆိုတာ အခုလက်ရှိမှာ နောက်ဆုံးလို့ ပြောရမယ့် ဘွဲ့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နောက်ဆုံးဆိုတာ အခုရတဲ့ ၁-၂-၃ထဲမှာ နောက်ဆုံးလို့ ပြောတာ၊ နောက်ထပ် ဘွဲ့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပေါ်ဦးမှာပေါ့။

အင်္ဂလိပ်စကားမှာ Latest နဲ့ Last ၂-ခုရှိတာ၊ Latest ဆိုလို့ရှိရင်တော့ နောက်ထပ်လာဦးမှာလို့ပြောတယ်၊ Last ဆိုရင်တော့ မလာတော့ဘူး၊ အခုဟာက Latest လို့ခေါ်တယ်၊ အခုရတဲ့အထဲမှာ နောက်ဆုံးလို့ ပြောတယ်၊ နောက်ထပ် လာဦးမှာတွေ ရှိတယ်ပေါ့။

ဒီသာသနာတည်ရှိမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ရှေးဦးစွာ မိမိတို့သန္တာန်မှာ သာသနာ

တည်တယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာတည်တဲ့ သာသနာကို တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ်မှာ ပြန့်ပွါးအောင် တည်ရှိအောင်ကြိုးစားတဲ့ သာသနာပြုမှုဆိုတဲ့ ဒီအလုပ်တွေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒီ ဂုဏ်ထူးဝိသေသဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတာ။

သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ နိုင်ငံတော်အစိုးရက ဘွဲ့တံဆိပ်နဲ့ ပူဇော်လို့ ဘွဲ့ရတယ်၊ ဘွဲ့ရလို့ ဒီဂုဏ်ပြုပူဇော်ပွဲကြီးတွေ ကျင်းပတယ်လို့ ဒီလိုသာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် အပေါ်ယံအားဖြင့် မြင်ရမယ်၊ အနှစ်သာရပိုင်းက ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဩော်. . ဒီအရှင်မြတ်ရဲ့သန္တာန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေရှိတယ်၊ မိမိသန္တာန်မှာ ရှိရုံတင်မကဘူး၊ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ တည်ရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး သာသနာပြန့်ပွါးအောင် ဆောင်ရွက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ဒီအနှစ်သာရပိုင်းကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့နော်၊

အဲဒါကို အလေးထားရမှာ၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ဇာတိမြေက သာသနာ့တည်ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သာသနာတည်ရှိအောင် ကြိုးစားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပေါ်ထွန်းလာဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

အခုဒီရွာမှာ ခုနတင်ပဲ ဒကာတစ်ယောက် လာလို့လျှောက်တယ်၊ ဒီရွာကတဲ့ ဘုန်းကြီးလူထွက် တော်တော်များတယ်ဆိုပဲ၊ ဘုန်းကြီးလူထွက်များတယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီးဝတ်တဲ့လူ များမှ ဘုန်းကြီးလူထွက်များမှာပေါ့၊ အဲဒီတော့ ဒီရွာက ဘုန်းကြီးဝတ်တဲ့လူ များတယ်လို့ ဒီလို ပြောတာပဲ၊ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးလူထွက် ဆိုတာကတော့ သာသနာပြုကိစ္စမှာ သူက အရှုံးပေး သွားတာပဲလို့ ဒီလို ပြောရမှာပဲနော်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာ တည်သလောက် တည်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သာသနာပြုဖို့ရာအတွက် လက်မြှောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ပြောရမှာပေါ့နော်၊

သို့သော်လည်း လူဝတ်ကြောင်နဲ့ သာသနာပြုလို့ မရဘူးလားဆိုရင် ပြုလို့ရတယ်၊ အနှစ်သာရပိုင်းက ပြုလို့ရတယ်၊ အဲဒီတော့ အနှစ်သာရပိုင်းက သာသနာပြုလို့ရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

သာသနာပြုတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ကိုယ်တိုင်က သဒ္ဓါတရားရှိတယ်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် ကိုယ့်မိသားစုထဲ သဒ္ဓါတရား မရှိသေးဘူးဆိုရင် သဒ္ဓါတရားရှိအောင် လုပ်ပေးတာ၊ ဒါ သာသနာပြုတာပဲ၊ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ သာသနာပြု ဘယ်ရှိမလဲနော်။ လှူတာတန်းတာရော သာသနာပြု မခေါ်နိုင်ဘူးလားဆိုရင် အထောက်အကူ ပြုတယ်လို့ပဲ ပြောရမယ်၊ တိုက်ရိုက် သာသနာပြုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ တိုက်ရိုက် သာသနာပြုတယ်ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်မှာ သီလရှိသလို သူများကို သီလရှိအောင်၊ ကိုယ့်မှာ

သဒ္ဓါတရားရှိသလို သူများကို သဒ္ဓါတရားရှိအောင်၊ ကိုယ့်မှာ ပညာရှိရင် သူများကို ပညာရှိအောင် ဒီလိုပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ တိုက်ရိုက် သာသနာပြုတယ်၊ ကျန်တဲ့လှူတာတန်းတာ ထောက်ပံ့တာ သွယ်ဝိုက်ပြီးတော့ သာသနာပြုတယ်လို့ ပြောရမယ်။

အဲဒီတော့ အမြဲတမ်းပဲ သွယ်ဝိုက်ပြီးတော့ မနေကြနဲ့နော်၊ တိုက်ရိုက်သာသနာပြုဖို့လည်း လုပ်ပေါ့၊ လူတွေက များသောအားဖြင့်တော့ တယ်ပြီးတော့ ဝေ့လည်ကြောင်ပတ်လုပ်တာ များတယ်လေ၊ ဝေ့နေတာ ဝေ့နေလို့ သံသရာထဲက ထွက်ကိုမထွက်နိုင်တာ၊ အဲဒီတော့ သံသရာထဲက ထွက်နိုင်အောင် တိုက်ရိုက်ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာတည်အောင် ကြိုးစားသင့်တယ်၊ အဲဒီလို ကြိုးစားနိုင်မှုဟာ အင်မတန်မှ ကျေနပ်စရာဖြစ်လာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဗြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဟာ ဘယ်မှာတည်သလဲဆိုရင် ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ တည်တာလေ၊ မကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မတည်ဘူး၊ အဲဒီတော့ သာသနာဆိုတာ မြေကြီးပေါ်တည်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကျောင်းပေါ်တည်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ စေတီပေါ်တည်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်မှာတည်တုန်း၊ ကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သာသနာတည်တယ်၊ ဘယ်လောက်တည်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရမယ့် ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်တယ်၊ အဲဒီတော့ ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံပါလျက်သားနဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာ တစ်ခုမှ မရောက်ရင် မတည်ဘူး မခိုင်မာဘူးဆိုရင် ဒီထက်ဆုံးရှုံးတာ ဘယ်ရှိမလဲ။

မသိလို့ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အနေအထားမျိုး မရှိအောင် ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ဘယ်လိုကြိုးစားရမလဲ။

၁။ သီလနှင့်ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားရမယ်။

၂။ သီလကို အခြေခံပြီး သမာဓိလုပ်ငန်း ကျင့်စဉ်တွေကို ကြိုးစားရမယ်။

၃။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ပြီး နောက်ဆုံးပန်းတိုင်အထိ ရောက်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အဲဒီလို အဆင့်ဆင့် ကြိုးစားသွားတဲ့ သဘောမျိုးကို သာသနာတည်အောင် ကြိုးစားတယ်လို့ခေါ်တယ်။

သာသနာပြုပုံ

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတဲ့ သာသနာပြုပုံ ရှေးဦးစွာ မှတ်သားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ သာသနာကို အဆင့်ဆင့်တည်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကီဋာဂိရိသုတ္တန်မှာ "နာဟံ ဘိက္ခဝေ အာဒိကေနေဝ အညာရာဓနံ ဝဒါမိ– စစချင်း အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့

ဂုဏ်ထူးဝိသေသကို ရမယ်လို့ ငါမပြောဘူး''၊ ဆိုလိုတာက စစချင်း ဘယ်သူမှ ပန်းတိုင်ကို မရောက်နိုင်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်ရဲ့ ပန်းတိုင်ဟာ ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် အရဟတ္တဖိုလ်ပဲ၊ **အရဟတ္တဖလပရိယောသာနံ သာသနံ** လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်ရဲ့ ပန်းတိုင်ဟာ အရဟတ္တဖိုလ်ပဲ၊ အရဟတ္တဖိုလ် ဆိုတာ အရဟတ္တမဂ်ပြီးမှ ရလာတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ အရဟတ္တမဂ်ဆိုတာ ရဖို့ရာအတွက် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် သမထကျင့်စဉ် (သို့မဟုတ်) သမာဓိ ပညာတို့ကို သီလအခြေခံပြီး သမာဓိပညာတို့ကို ကျင့်မှ ပွါးများအားထုတ်မှ ရတယ်။

အဲဒီလို ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုတုန်းဆိုတော့ အဆင့်ဆင့် ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်မှနော်၊ ဆိုပါစို့ ဘုန်းကြီးတို့ တတွေ ပညာသင်တာတောင်မှ ကကြီးခခွေးကနေ

စပြီးတော့ သင်ရတယ်၊ အဲဒီလို သင်သလိုပဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာတော်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒီကျင့်စဉ်ဟာလည်း အနုပုဗ္ဗ သိက္ခာ– အစဉ် အတိုင်း ကျင့်ရမယ်၊ အနုပုဗ္ဗ ပဋိပဒါ– အစဉ် အတိုင်း သွားရမယ်၊ အစဉ်အတိုင်းဆိုတာ သီလကို အခြေခံရမယ်၊ သီလနဲ့ပြည့်စုံအောင် အရင် ကြိုးစားရမယ်၊ သီလနဲ့ပြည့်စုံပြီးတဲ့အခါမှာ သမာဓိ ရအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ သမာဓိနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ပညာဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အဲဒီလို ကြိုးစားဖို့ အတွက် မြတ်စွာဘုရားက နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် ကို ချမှတ်ပြီးတော့ ပေးထားတယ်၊ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို အဲဒီ သုတ္တန်မှာ ဟောထားတာ လေးကို မှတ်သားနာယူရမယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း အတွက် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာတည်ရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ဒီနည်းစနစ်ကို မြတ်စွာဘုရား က ဟောထားတယ်။

နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်

အဲဒီတော့ နံပါတ်(၁) အရေးကြီးဆုံးက ဘာတုန်းဆိုရင် သဒ္ဓါ၊ စိတ်ဝင်စားမှုပဲ၊ ဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားမှုသဒ္ဓါ၊ ကံ,ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တယ်၊ ရတနာသုံးပါးဂုဏ်ကို ယုံကြည်တယ်၊ ဆိုလိုတာက ဘာသာတရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စားတယ်၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်လေ၊ သဒ္ဓါဆိုတာ ယုံကြည်တယ် စိတ်ဝင်စားတယ်၊ ဒါကိုဆိုလိုတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီဘာသာ စကားနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ယုံကြည်မှုလို့ပြောတာ၊ ယုံကြည်မှုဆိုတာ ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့အရာကို လူတွေ စိတ်ဝင်စားတာပဲလေ၊ ကိုယ်ယုံကြည်ရာလို့ပြောရင် စိတ်ဝင်စားတဲ့ အရာပဲလို့ ဒီလိုဆိုရတာ၊ ပိုပြီးတော့ ရှင်းတာက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် သဒ္ဓါဆိုတာ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတာ၊ ဘယ်ဘက်စိတ်ဝင်စားလဲ၊ ဘာသာတရားနဲ့

ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားအဆုံးအမနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားတာ။

စိတ်ဝင်စားတော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ သဒ္ဓါဇာတော ဥပသင်္ကမတိ– စိတ်ဝင်စားမှု သဒ္ဓါတရားဖြစ်လာရင် ဘာဖြစ်လာလဲဆိုတော့ ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်လာတယ်၊ ဘုရားတရားသံဃာကို ဆည်းကပ်လာတယ်၊ တရားဓမ္မဟောပြောနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆည်းကပ်လာတယ်၊ သိချင်လာတယ်၊ ဘုရားကျောင်းကန်ဆီ ရောက်လာတယ်၊ ဟောပြောမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ဆီ ရောက်လာတယ်၊ ဟောဒီလိုဆိုလိုတာ၊ သဒ္ဓါတရားမရှိရင် ရောက်ကိုမရောက်နိုင်ဘူး၊ ယုံကြည်မှုမရှိရင် မရောက်နိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုက ရှေးဦးစွာလာတယ်။

အဲဒီတော့ လာရောက်ပြီဆိုတဲ့နောက်မှာ လာတော့လာပါရဲ့ တရားဟောဖို့ တရားနာဖို့ဆိုတဲ့

နေရာမှာ ရောက်မလာဘူး၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းတော့ လာတယ်၊ ဝေ့ပတ်ပြီးတော့ ပြန်သွားတယ် ဒီလို ဟာလည်း ရှိသေးတာ၊ အဲဒီတော့ တရားနာမယ့် အနေထားမျိုး မေးခွန်းမေးဖို့ အနေထားမျိုးထိ အောင် ရောက်လာတာမျိုးမရှိဘူး၊ ရောက်လာရ မယ်လို့ဆိုလိုတာ၊ ဥပသင်္ကမန္တော ပယိရုပါသတိ- တဲ့၊ အနီးအကပ် ချဉ်းကပ်လာတယ်။

ချဉ်းကပ်လာပြီးတော့ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆို တော့ ပယိရုပါသန္တော သောတံ ဩဒဟတိ- တဲ့၊ အခုလို တရားပွဲကြီးကျင်းပလို့ တရားနာမယ့် နေရာအတွင်း ရောက်လာတယ်၊ ရောက်လာပြီး ဘာလုပ်လဲ၊ သောတံ ဩဒဟတိ-တဲ့၊ နားစိုက်ပြီး တော့ ထောင်တယ်၊ ဘာတွေပြောလဲ ဘာတွေ ဟောလဲ နားစိုက်ပြီးတော့ ထောင်တယ်၊ နားစိုက် ထောင်တယ်ဆိုတာ အသံ ကြားရုံလေးတင် မဟုတ်ဘူး၊ တရားနာတယ်ဆိုတာ အသံ

ကြားပြီးလို့ရှိရင် မှတ်ထားပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်စဉ်းစားတာ ဒီလိုလာရမှာ၊ အဲဒီတော့ သောတံ ဩဒဟတိ– နားထောင်တယ်။

နားထောင်ပြီးတော့ ဘာတွေလုပ်တုန်း ဆိုတော့ ဩဟိတသောတော ဓမ္မံ ပရိယာပုဏာတိ– နားထောင်ပြီးတော့ မှတ်တယ်၊ စိတ်ကလိုက်ပြီးတော့ ပြောထားတာတွေ မှတ်ထားတာနော်၊ စိတ်ထဲနှလုံးထဲ မှတ်ထားတယ်၊ သုတ္တာ ဓမ္မံ ဓာရေတိ– ပြောသမျှတွေကို ကိုယ်မှတ်နိုင်သမျှ သင်ယူထားတာ၊ နားက ကြားနေတယ်ဆိုတာ သင်နေခြင်းတစ်မျိုးပဲပေါ့၊ စာသင်တယ်ဆိုတာလည်း နားထောင်ပြီးတော့ သင်ရတာပဲ၊ နားကကြားပြီးတော့ အဲဒီကြားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို စိတ်ထဲမှာ မှတ်သား နေတယ်၊ဒါ သုတ္တာ ဓမ္မံ ဓာရေတိ– တဲ့၊ ဒီလိုခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဒီလောက်နဲ့တင် ပြီးလားဆို

တော့ မပြီးသေးဘူး၊ ခုတာနံ့ အတွင်း ဥပ ပရိက္ခတိ– မှတ်ထားတဲ့ အရာလေးကို အထပ်ထပ် စဉ်းစားတယ်။

ကဲ…ခုနကပြောထားတဲ့ သာသနာဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးကိုခေါ်လဲ၊ မှတ်ထားပြီးရင် မှတ်မိပြီ၊ သာသနာဆိုတာ ဘယ်လိုဟာကိုခေါ်လဲ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာတည်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ၊ သာသနာတည်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးကိုခေါ်လဲ၊ ဘုရားတရားသံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ဘယ်လိုဆည်းကပ်ပြီးရင် သရဏဂုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သာသနာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်ပြီ၊ ငါးပါးသီလ မလုံသေးရင် ငါးပါးသီလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သာသနာ မတည်သေးဘူး၊ ငါးပါးသီလ လုံပြီဆိုရင် သီလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သာသနာ တည်ပြီ၊ ငါးပါးသီလ မလုံသေးရင် ကိုယ့်မှာ သီလသာသနာ ကျိုးပျက်နေတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ သာသနာတည်နေဖို့

ဓာတာန် အတ္တံ ဥပပရိက္ခတိ– မှတ်ထားတဲ့ အတိုင်း အမှတ်တမဲ့ မနေဘူး၊ အလေးအနက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားတယ်။

အဲဒီလို အလေးအနက် ဆင်ခြင်စဉ်းစား တော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆိုတော့ အတ္တံ ဥပပရိက္ခတော ဓမ္မာ နိဇ္ဈာနံ ခမန္တိ– အလေးအနက် ဆင်ခြင် စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ သူက ဆင်ခြင်စဉ်းစားထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ အချိန်မရွေး ကိုယ်ဟာ နားလည် လာတယ်၊ သဘောပေါက်လာတယ်၊ စဉ်းစား လိုက်တိုင်း စဉ်းစားလိုက်တိုင်း အဖြေမှန်တွေ ထွက်လာနေတယ်။

ဓမ္မနိဇ္ဈာနက္ခန္တိယာ သတိ ဆန္ဒော ဇာယတိ– တဲ့၊ စဉ်းစားလို့ ရလာတယ်။ စဉ်းစားလို့ ရလာတဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုရင် ဆန္ဒ ဖြစ်လာတယ်၊ အခုကြည့်လေ၊ သာသနာ ဘယ်လို တည်အောင် လုပ်ရမယ်၊ သာသနာပြုတယ်

ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်လို့ ဒီစကား ကြားပြီး တော့ မှတ်ထားပြီးတော့ သာသနာ ပြုချင်စိတ် ပေါက်လာတယ်နော်၊ အဲဒါကို ဆန္ဒော ဇာယတိ- လို့ခေါ်တယ်၊ ဆန္ဒပေါ်လာတယ် ကိုယ့် သန္တာန်မှာ ငါးပါးသီလကို တည်အောင်ကြိုးစားမှ ဖြစ်မယ်၊ ဒါမှ ငါ့မှာ သာသနာတည်မယ်၊ ငါဟာ သာသနာ ပျက်နေလို့ မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး ဆန္ဒတွေ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလို ဆန္ဒတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ ဆန္ဒဇာတော ဥဿဟတိ- ဆန္ဒဖြစ်လာလို့ရှိရင် လက်တွေ့ကြိုးစားလာတယ်နော်၊ ဥဿာဟေတွာ တုလေတိ- ကြိုးစားပြီးတဲ့အခါ ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာထိ တည်ပြီလဲလို့ ကိုယ့်ဟာကို အမြဲတမ်း ချင့်ချိန်ကြည့်တယ်၊ ငါ့သန္တာန်မှာ သာသနာတွေ ဘယ်လောက် တည်နေပြီလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချင့်ချိန်ပြီး ကြည့်တယ်။ တုလယိတွာ ပဒဟတိ-ချင့်ချိန်ပြီး ကြိုးစားတယ်။

သီလသာသနာ တည်အောင်

အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ ဒီလိုကြိုးစားအားထုတ်လာတဲ့အခါမှာ နောက်ဆုံးမှာ ပရမသစ္စလို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်၊ အေးချမ်းတဲ့ အတိုင်းအတာတစ်ခုကို ရောက်ရှိတယ်၊ ခုနကပြောတဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ထိအောင် သာသနာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်အောင်ကြိုးစားရမယ်၊ ဒီလိုဆိုတာပေါ့နော်။

အဲဒီတော့ ကောင်းပြီ၊ သီလသာသနာကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်အောင်လုပ်ကြည့်၊ စဉ်းစားနေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ–လို့ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ထားပြီးတော့ ဒီတိုင်းမထားနဲ့၊ နေ့စဉ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်၊ နေ့တိုင်းအိပ်ယာဝင်တဲ့အခါ အလုပ်ကလေးလုပ်၊ (သို့မဟုတ်) အိပ်ယာနိုးလာတဲ့အခါ စဉ်းစား၊ ဒီကနေ့

၂၄–နာရီ အချိန်ကုန်သွားပြီ၊ (သို့မဟုတ်) ဒီကနေ့ တစ်နေ့တာ အချိန်ကုန်သွားပြီ ဒီကနေ့ တစ်ညတာ အချိန်ကုန်သွားပြီ၊ ဒီအထဲမှာ ပါဏာတိပါတ ကျူးလွန်တာများ ရှိသလား၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်၊ မရှိဘူးဆိုရင် ဝမ်းသာစရာကြီးပဲနော်။

အဲဒီလို ဝမ်းသာမှုမှ မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်သီလဟာ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းဆိုတော့ ဆောက်တည်ထားပြီး ဒီအတိုင်းထားမယ်ဆိုရင်တော့ မီးခံသေတ္တာထဲ ပိုက်ဆံသိမ်းထားမယ်ဆိုရင် အဲဒီ ပိုက်ဆံက တိုးပါ့မလား၊ အတိုးမရတာနဲ့ တူတယ်ပေါ့၊ အတိုးရချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ဒီ ပိုက်ဆံ ထုတ်ပြီးတော့ အတိုးရအောင် လုပ်ရမယ်၊ အဲဒါမျိုး လိုပဲ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ထားပြီးတော့ အတိုး ရအောင် လုပ်ရမယ်၊ ဘာတုန်း အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်စဉ်းစား၊ ဒီကနေ့ ငါးပါး သီလထဲက ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ–ဆိုတာ ငါလုံခြုံတယ်၊

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်သက်လုံး လုံသွားတယ်၊ ငါလည်း ဒီကနေ့လုံတယ်၊ သူတို့ အဆင့်တန်းမျိုး ရောက်သွားအောင် ငါကြိုးစားနိုင်တယ်၊ ဝမ်းသာစရာကြီး၊ အဲဒီလို ဝမ်းသာအောင်လုပ်၊ ဝမ်းမသာသေးရင်၊ မဟုတ်သေးဘူးနော်၊ ဝမ်းသာအောင်ကြိုးစား၊ ဒီလိုတွေးနေတာကိုက အတိုးတက်နေတာလို့ခေါ်တယ်၊ အဒိန္နာဒါနတွေးကြည့်လိုက်၊ ဒီကနေ့ငါ အဒိန္နာဒါနအမှုက ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ဒီလို ငါ့မှာ ပြည့်စုံတယ်၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ မုသာဝါဒက ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ သုရာမေရယက ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ဒီကနေ့ငါ့မှာ ပြည့်စုံတယ်၊ ဒီထက်တိုးတက်ပြီး ဆောက်တည်တဲ့ အခါကျတော့ အဗြဟ္မစရိယက ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ဝိကာလဘောဇနက ရှောင်ကြဉ်တယ်ဆိုတော့ ရှစ်ပါးသီးလ၊ အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး အတိုးတက်အောင် မြတ်စွာဘုရားက ဥပုသ်စောင့်တဲ့

အခါမှာ အဲဒီနည်းကို ပေးထားတယ်၊ ဒါအတိုး တက်တယ်။

အဲဒီလိုမလုပ်ပဲနဲ့ ဥပုသ်သီလလေးကိုယူ တစ်နေကုန်ထိုင်၊ သားအကြောင်း အလုပ် အကြောင်းတွေပြော အချိန်တန်တော့ အိမ်ပြန်၊ အဲဒါဆိုရင်တော့ ဘာမှသိပ်ရမှာမဟုတ်ဘူး အတိုး မရတဲ့အပြင် အရင်းလေးတောင် မပျောက်အောင် မနည်းလုပ်ရမှာနော်၊ အရင်းလေးတောင် ပျောက် သွားနိုင်သေးတယ်၊ အဲဒီတော့ ကုသိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် စီးပွားပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်တတ်တဲ့သူက ပိုရတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ အဲဒီတော့ ငါးပါးသီလကို ကြိုးစား အားထုတ်ရမယ်၊ ဒီလို သီလသာသနာ ပြည့်စုံ လာတယ်။

သီလဆိုတာ ဘာအတွက်လဲလို့ မေးစရာ ရှိလာတယ်နော်၊ သီလက ဘယ်လောက် အထောက်အကူ ပြုသလဲဆိုတာ မှတ်သားရမယ်၊

သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်သီလကို ကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်တယ်၊ ဆင်ခြင်လိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် စိတ်ကကြည်နူးတယ် ဒါအမှန်ပဲ၊ ''ငါမဟုတ်တာမလုပ်ဘူး''ဆိုရင် စိတ်ကြည်နူးတယ်လေ၊ အဲဒီကြည်နူးမှုလေးကို အဝိပ္ပဋိသာရ–လို့ခေါ်တယ်၊ လူတိုင်း ဒီလိုကြည်နူးမှုရလိမ့်မယ်လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့၊ မဟုတ်တာလုပ်တဲ့သူက စိတ်ကညစ်နေတာ၊ သူ့ဟာသူသာ ကြိတ်မှိတ်နေတာနော်၊ သူမဟုတ်တာလုပ်မှန်း သိတယ်၊ အပြစ်ရှိနေတယ်၊ ဟော . . . ငါးပါးသီလလုံပြီ၊ သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သီလံ အဝိပ္ပဋိသာရာယ–တဲ့။

ကိုယ်ကျင့်သီလသည် စိတ်နှလုံးကြည်သာဖို့အတွက် ဖြစ်တယ်၊ အကျိုးဆိုတာ အစဉ်အဆက် နောက်ဘဝအတွက် စောင့်နေရတာ

မဟုတ်ဘူး၊ အခုလုပ် အခုရတဲ့ အကျိုးလို့ခေါ်တယ်၊ သီလပြည့်စုံလို့ ကိုယ့်သီလကို ဆင်ခြင်လိုက်တာနဲ့ စိတ်ဟာကြည်နူးတယ်။

ကြည်နူးတော့ ဘာဖြစ်တုန်း၊ ဝမ်းမြောက်ရတယ်၊ ဝမ်းမြောက်ရင်ဘာဖြစ်လဲ နှစ်သက်ရတယ်၊ ဝမ်းမြောက်တာကို ပါမောဇ္ဇ၊ နှစ်သက်တာကို ပီတိ၊ အဲဒီတော့ နှစ်သက်မှုရတဲ့အခါ ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းတယ် ဒါကို ပဿဒ္ဓိလို့ခေါ်တယ်၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့အခါ ဘာဖြစ်တုန်း ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါ သုခ၊ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာဖြစ်တော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ သမာဓိ–တဲ့၊ စိတ်တည်ငြိမ်တယ်။ ဒီအဆင့်ကို ပို့ပေးတာ သီလက ပို့ပေးတာ၊ အဲဒီလို သီလက ဒီတင် ပို့တာလား ဆိုတော့ သမာဓိဖြစ်လာရင် သမာဓိကနေ ထပ်ဆင့် ပို့လိုက်တာကတော့ ယထာဘူတဉာဏဒဿန–

တဲ့၊ မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်လာတယ်၊ နို့မို့ဆိုရင် မှန်မှန်ကန်ကန်မမြင်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ပြီဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ပြည့်စုံအောင် လုပ်ရတယ်၊ ဘာအတွက် လုပ်တာတုန်းလို့မေးရင် စိတ်နှလုံး ကြည်သာဖို့၊ စိတ်နှလုံး ကြည်သာဖို့က ဘာ အတွက်လဲဆိုရင် ဝမ်းမြောက်ဖို့၊ ဝမ်းမြောက်တာ ဘာအတွက်လဲဆိုရင် ပီတိဖြစ်ဖို့၊ ပီတိဖြစ်တာ ဘာအတွက်လဲ လို့မေးလို့ရှိရင် ပဿဒ္ဓိဆိုတဲ့ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းတာ ဘာအတွက်လဲလို့ဆိုရင် သုခ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာဟာ ဘာအတွက်တုန်းဆိုရင် သမာဓိ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့၊ ဟောဒီအကျိုးတွေကို ရတယ်၊ ဒါက သီလသာသနာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်လိုက် တာနဲ့တပြိုင်နက် ဒီအကျိုးတရားတွေဟာ ဆင့်ကဲ

ဆင့်ကဲ ထွက်ပေါ်လာတယ်၊ ဒါက အချိန်စောင့်ရ တာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ အခုလုပ် အခုရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အကျင့်ဟာ တကယ် လက်တွေ့ကျတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပြီး နောင်ဘဝ နောင်ဘဝ ချည်းပဲ မျှော်နေကြတာ၊ ယခုဘဝမှာ ရတဲ့အကျိုးကို မသိကြဘူး၊ အဲဒီတော့ အခုဘဝ ရတဲ့အကျိုးကို ကြည့်၊ နောင်ဘဝကို သိပ်မကြည့်နဲ့၊ ယခုဘဝ တင်ဘဲ ဒီအကျိုးကရတော့ နောင်ဘဝ မရပဲမရှိဘူး၊ ဒါကသီလ။

သမာဓိသာသနာ

ကဲ . . သမာဓိဖြစ်လာပြီ သမာဓိကျင့်စဉ် တစ်ခုကိုကျင့်တယ်၊ အဲဒီတော့ သမာဓိကျင့်စဉ် တစ်ခုဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်ကျင့်ရမလဲလို့ မေးရင် သီလရှိလာလို့ သီလဆင်ခြင်နေတာဟာလည်း

သမာဓိကျင့်စဉ်တစ်ခုပဲ၊ သီလာနုဿတိလို့ ခေါ်တယ်၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သံဃာတော်တွေ ဆွမ်းလောင်းတယ်၊ ဘုရားဆွမ်းတော်တင်တယ်၊ အဲဒါကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူး အောင်နေ သတိတွေထားပြီး စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အဲဒါလေးနဲ့ပွါး၊ ဒါလည်းပဲ သမာဓိကျင့်စဉ်ပဲ တစ်ခြားသွားရှာစရာမလိုဘူး။ အားလုံးသော သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ မေတ္တာပို့နေလို့ ရှိရင် ဒါလည်း သမာဓိကျင့်စဉ် တစ်ခုပဲပေါ့၊

အဲဒီတော့ သမာဓိကျင့်စဉ် ကျင့်ဖို့ရာ အဝေးကြီး သွားစရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်နေရင်းလည်း သမာဓိရတယ် ကြိုးစားပြီးတော့ ကျင့်၊ ဘုရားဂုဏ်တော် ပွါးပြီးတော့လည်း သမာဓိဖြစ်အောင်လုပ်လို့ရတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ တခြားဟာ မရဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထိုင်နေရင်း ကနေပြီးတော့ ထွက်လေဝင်လေလေးကို မှတ်

နေရင် ဒါ သမာဓိတွေ ရနေတာပဲပေါ့၊ ထွက်လေဝင်လေအပေါ် အာရုံပြုပြီးတော့ သမာဓိတွေ ဖြစ်နေတယ်။

ဒီသမာဓိတွေက ဘာအတွက်တုန်းလို့ မေးရင် ယထာဘူတဉာဏဒဿန အတွက်၊ ယထာဘူတ ဆိုတာ တကယ့်အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ ဉာဏဒဿန- သိတယ်မြင်တယ်၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း မြင်တယ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ရဖို့အတွက် ဖြစ်တယ်ပေါ့၊ ဒါက အတိုင်းအတာ တစ်ခုပဲ။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒီတရားတော်ဟာ တကယ့်လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရမယ့် တရားတော်မျိုး ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ သမာဓိ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လို့ သမာဓိသာသနာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်နေပြီဆိုရင် ပညာဆိုတာလာတယ်။

ပညာသာသနာ

အဲဒီပညာဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူဘူး၊ တစ်ချို့ကျတော့ တရားနာရင်း တရားထူးရနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိတယ်၊ တစ်ချို့ကျတော့ စာပေအဆင့်ဆင့် သင်ယူပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ တရားထူးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိတယ်၊ တစ်ချို့ လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျင့်ပြီးမှ အသိဉာဏ် ရင့်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိတယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူဘူး၊ အဲဒီတော့ တူတာမတူတာ ထား၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်လုပ်နေဖို့ လိုတယ်၊ ကိုယ်သွားရမယ့်လမ်းကို ကိုယ်သွားမှ ရောက်မှာပဲ၊ မသွားပဲနေရင်တော့ မရောက်ဘူးပေါ့၊ ခြေလှမ်း တစ်ရာ လှမ်းရမည့်နေရာ ရောက်ဖို့ တစ်လှမ်း, လှမ်းပြီးရင် ၉၉–လှမ်းပဲ ကျန်တော့တယ်နော်၊ တစ်လှမ်းမှ မလှမ်းရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အလှမ်း ၁၀၀–လုံး ကျန်နေမှာပဲ၊ အဲဒါကြောင့်မို့ ပုံမှန်လေး

အလုပ်,လုပ်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ ရတာက သူ့တာဝန်၊ လုပ်ရမှာက ကိုယ့်တာဝန်လို့ တာဝန်ကို ခွဲဝေပြီးတော့ ရလိုတဲ့ စိတ်တွေ နင်းကန်ပြင်းထန်လို့ မရဘူး။ သူ့အချိန်တန်ရင် ရလာမှာပဲ။

အဲဒီတော့ ပညာကို တိုးတက်လာအောင် လုပ်ချင်ရင် သီလနဲ့သမာဓိ ဒီ၂-ခုကို ထူထောင်ရမယ်၊ ထူထောင်ပြီးတဲ့အခါ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို မြင်အောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဒါက အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် တရားအားထုတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ တရားအာရုံပြုနေတာ သိနေတာက နာမ်တရားပဲ၊ ဒီလို အာရုံကိုယူတတ်တဲ့ သဘောမရှိတဲ့တရားက ရုပ်တရား။ ဆိုပါစို့- မျက်စိမှာ အဆင်းအာရုံ လာထင်တယ်၊ မျက်လုံးဖွင့်ကြည့်လို့ အဆင်းအာရုံမြင်တယ်ဆိုရာမှာ မျက်လုံးက ရုပ်တရား၊ အဆင်းအာရုံကလည်း ရုပ်တရား၊ သို့သော်

အဆင်းအာရုံနဲ့ မျက်လုံး ဆုံသည့်အတွက်ကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ အသိစိတ်ကလေးက နာမ်တရား၊ အခုလိုမြင်တဲ့ အပေါ်မှာလည်း ရုပ်နဲ့နာမ် ကွဲအောင် ကြည့်။

ကြားတဲ့အရာမှာလည်း ရုပ်နဲ့နာမ် ကွဲအောင် ကြည့်၊ နားနဲ့အသံဆုံမိလို့ အသံ သိလိုက်တယ် ကြားမှန်းသိလိုက်တယ်၊ သိတာလေးက နာမ်တရား၊ နားနဲ့အသံက ရုပ်တရား၊ နမ်းတာရှူတာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ နှာခေါင်းနဲ့အနံ့, လျှာနဲ့အရသာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့အထိအတွေ့, အသိစိတ်နဲ့အာရုံ၊ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အသိစိတ်နဲ့ အာရုံမှာနေ၊ အာရုံက ရုပ်တရား ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ နာမ်တရား ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အသိစိတ်က နာမ်တရားလို့ ဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး နေမယ်ဆိုရင် သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ရလာတဲ့ ယထာဘူတဉာဏဒဿန–ဆိုတဲ့ အမှန် မြင်တာ ပေါ်လာနိုင်ပြီး သေချာပေါက်ကို ရုပ်နဲ့နာမ်

ကွဲသွားမှာ။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

အဲဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ်ကွဲပြီဆိုရင် ဒီဉာဏ်ကို နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒါကရုပ် ဒါကနာမ်လို့ ၂-ခုကွဲသွားတာ၊ ဘယ်လောက် ထိအောင်ကွဲရမလဲဆိုရင် "ငါ"ဆိုတဲ့အစွဲကြီး ပျောက်သွားသည်ထိအောင် ကွဲရမယ်နော်၊ "ငါ့ဟာ"ဆိုတဲ့အစွဲလည်း မရှိရဘူး၊ သတ္တဝါ ဆိုတဲ့အမြင်လည်း မရှိတော့ဘူး၊ လောကလူ တွေဟာ "ငါ"ဆိုတဲ့ အစွဲလမ်းကြောင့် ကြောက် စရာတွေ ကြောက်တယ်၊ လန့်စရာတွေ လန့်တယ်၊ လိုချင်စရာတွေဖြစ်တယ်၊ ငါဆိုတာ မရှိဘူးဆိုရင် ငါ့ဟာဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်တယ်လို့ဆိုတာကို မြင် အောင် သတ္တဝါဆိုတဲ့ အသွင်သဏ္ဌာန်အနေနဲ့ အထင်မှား

အမြင်မှားမှု ပျောက်သွားအောင် လုပ်လို့ရှိရင် ဒီဉာဏ်ဟာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပဲ၊ အမြင်မှန်သည့်အတွက် အမြင်စင်ကြယ်သွားလို့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်တယ်၊ ဒါက ပထမဆုံးရတဲ့ ဉာဏ်လေးတစ်ခုပဲ။

ဝိပဿနာအလုပ်မှာ အဲဒီဉာဏ်က စတာ၊ ဒီဉာဏ်ကိုမှ မရသေးဘဲနဲ့ ရှေ့ကျော်တက်လို့ မရဘူး။ ပထမခြေလှမ်း မလှမ်းပဲနဲ့ ဒုတိယခြေလှမ်း ကျော်လှမ်းရင်တော့ မှောက်ရက်လဲမှာပဲ၊ အဲဒီလိုပဲ အခု ရုပ်နဲ့နာမ် ပထမကွဲခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နှင့် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ

အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရင်းကနေ ထိုရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အကြောင်း

တရားကို တွဲဖက်ပြီးတော့ သိလာတယ်၊ ဘာ ကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလာတယ်၊ အဲဒီလို သိလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် လို့ ခေါ်တယ်၊ အကြောင်းတရားကို သိလာတယ်၊ ဘာ့ကြောင့် ရုပ်နဲ့နာမ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အကြမ်းဖျင်း အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် မျက်စိနဲ့ အဆင်းအာရုံ ဆုံသည့်အတွက်ကြောင့် မြင်သိစိတ်လေး ပေါ်လာ တယ်၊ ဒါလည်း အကြောင်းနဲ့ အကျိုးသိတာပဲ၊ နားနဲ့အသံ ဆုံမိလို့ ကြားသိစိတ် ဖြစ်တာပါလား၊ နှာခေါင်းနဲ့အနံ့ ဆုံမိလို့ နံ့သိစိတ် ဖြစ်တာပါလားလို့ ဒီလိုမြင်လာတယ်၊ အဲဒီလို မြင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒါဟာ အကြောင်း တရားကို မြင်တယ်လို့ပြောတာ။

အကြောင်းတရားကို မြင်တာနဲ့တပြိုင်နက် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ–တဲ့၊ အကြောင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ "အရင်တုန်းကဖြစ်ခဲ့သလား၊ နောင်ဖြစ်ဦးမှာလား" အတွေးတွေ တွေးတောပြီး

သံသယဖြစ်နေတာတွေ မရှိတော့ဘူးတဲ့၊ အဲဒီ သံသယဖြစ်နေတာတွေကို ကျော်လွှားသွားနိုင်ပြီ လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်၊ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းနဲ့ တွဲဖက်ပြီး မြင်သည့် အတွက်ကြောင့် သံသယဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ **ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ** ဒီနှစ်ခုဟာ သမာဓိကနေ တဆင့် တက်လာတဲ့ဉာဏ်ပဲ။

ဒီသမာဓိတွေရလာပြီ ဒီဉာဏ်တွေရလာပြီ ဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာဟာ အရင်က ထက် တိုးတက်လာတယ်လို့ ဒီလိုမျိုး ပြောတာ နော်၊ **သီလသာသနာကနေ သမာဓိသာသနာ** အထိ ရောက်လာပြီ၊ သမာဓိသာသနာကနေ ပညာသာသနာအထိ ရောက်လာပြီလို့ သာသနာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်လာတယ်၊ နို့မို့ဆို မတည် သေးဘူး၊ ဘုရားကျောင်းကန်သွားရုံနဲ့ ဒီသာသနာ

မျိုး ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒီအရာတွေ ရသွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်တာ၊ ဒါမှ သာသနာတည်တယ်လို့ ပြောတာ။

အဲဒီတော့ သာသနာတည်တာနဲ့ မတည် တာ မသိပဲနဲ့ ရမ်းလုပ်နေရင်တော့ သာသနာ တည်မှုဆိုတဲ့ အနှစ်သာရကို ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ အကာနဲ့တင် လမ်းဆုံးပြီး ဒီဘဝ ဖာတ်သိမ်းသွား မှာပဲ၊ အဲဒီတော့ ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံရဲ့သားနဲ့ 'အကာတောဝယ် ဗျာမောကြွယ်' ဆိုတဲ့အတိုင်း လူတွေဟာ အကာတောမှာပဲ လမ်းဆုံးသွားကြ တယ်၊ အနှစ်သာရကို ရှာမတွေ့ လိုက်ကြဘူး၊ တစ်ဘဝ ဖာတ်သိမ်းသွားပြန်ရောနော်၊ နောက် တစ်ခါ တစ်ဘဝ ဖာတ်ကကြပြန်ရော၊ ဒီအတိုင်း ပဲ ဖာတ်သိမ်းကြပြန်ရော၊ အနှစ်သာရပိုင်းဆိုတာ ဝေလာဝေး ဖြစ်နေသေးတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ အခုလို သိတဲ့အချိန်မှာ ကြိုးစား အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်

လို့ ပြောတာ။

သမ္မနုဉာဏ်

အဲဒီကနေ တဆင့်တက်တဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လာတုန်း အခုသိထားတဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်၊ ဥပမာမယ်– မျက်စိ,အဆင်းအာရုံ ဒီနှစ်ခုလုံးဟာ ရုပ်တရား၊ ဒီရုပ်တရားနှစ်ခုလုံးဟာ ဖြစ်သွားပြီး ပျက်သွားတာ ထာဝရတည်မြဲနေတဲ့ အရာတွေ မဟုတ်ဘူး၊ ရောဝတီမြစ်ရေကြီး ကြည့်လိုက်၊ အမြဲစီးနေတာ၊ မနေ့ကလည်းဒီရေ ဒီနေ့လည်း ဒီရေ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ မနေ့ကရေတွေ မရှိတော့ဘူး၊ ဒီနေ့ကရေတစ်ခု၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အခုလည်း ပြန်ကြည့်၊ မနေ့ကလည်းဒီရုပ် ဒီနေ့လည်း ဒီရုပ် ဒီလိုမဟုတ်ဘူး မြစ်ရေစီးသလို စီးသွားပြီ၊ ဒို့ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ဒီရုပ်တွေဟာ မရှိတော့ဘူး၊ ကော်ပီတွေပဲ ကျန်ရစ်တယ်၊ ဒါတွေက နောက်ထပ်ဟာ ကော်ပီပဲ၊

မနေ့ကရုပ် မဟုတ်တော့ဘူးလို့ ဒီလို မြင်လာအောင် ကြည့်ဖို့လိုတယ်ပေါ့၊ အဲဒီလို မမြဲတဲ့သဘောတွေကို ရှုမှတ်လာနိုင်ပြီ သုံးသပ် ဆင်ခြင်လာနိုင်ပြီ၊ ဩော်- မနှစ်တုန်းကရုပ်နဲ့ ဒီနှစ်ရုပ်နဲ့ မတူတော့ဘူး၊ သူများ ရုပ်ကိုကြည့်၊ ဩော်- ငယ်ငယ်တုန်းက ငါလိုပဲ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုကြည့် ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ငါလိုပဲ နုနုပျိုပျို အခုတော့ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်သွားပြီလို့၊ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို စဉ်းစားကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ မမြဲတဲ့သဘောတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ် လာမိတယ်၊ အဲဒါကို သမ္မသနဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်

အဲဒီကနေပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ်ကို မမြဲတဲ့အနေထားတွေကို ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်လေးမှာပဲ မြင်လာနိုင်ပြီဆိုရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လို့ဆိုတာ

တက်လာတယ်၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို သိလာတယ်၊ အဲဒီ တော့ ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ်ဆိုတာ အဲဒီကျမှ ပစ္စုပ္ပန် ဆတ်ဆတ် ဖြစ်တာနော်၊ ကျော်ပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန် ဆတ်နေလို့ မရဘူး၊ အဲဒီမှာ ဉဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရပြီးတဲ့အခါ ဒီဖြစ်မှုတွေကို ကျော်လွှားပြီးတော့ ပျက်မှုကိုပဲ အာရုံထားတဲ့ အနေထားမျိုး ဉာဏ်က ရင့်သန်လာလို့ရှိရင် ဘင်္ဂဉာဏ်လို့ခေါ်တာ။ အဲဒါ အနိစ္စလက္ခဏာ ဆုံးသွားတာပဲ၊ ဘင်္ဂဉာဏ် ရောက်ရင် ဘင်္ဂါနုပဿနာ အနိစ္စတာယ ပရမာ ကောဋိ–ဒီအပျက်ကို မြင်တာဟာ အနိစ္စလက္ခဏာ လမ်းဆုံးတာပဲလို့ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။

အဲဒီနောက်ပိုင်းရောက်တဲ့ အခါကျတော့ ပျက်မှုတွေကို မြင်လာတဲ့အခါ လူတွေရဲ့ မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဉာဏ်တွေ ဉာဏ်တွေ ဘယ်လို တိုးတိုးလာလဲဆိုရင် ဩော်–ကြောက်စရာကြီး ပါလားလို့လည်း တွေးမိလာတယ်၊ သိလာတယ်

ဘယဉာဏ်၊ ဩော်–ကြောက်စရာကြီး အန္တရာယ်များလာတယ်လို့ သိလာတယ် အာဒီနဝဉာဏ်၊ စိတ်ပျက်စရာကြီးလို့ မြင်လာတယ် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ ဒါတွေတော့ လွှတ်လိုက်မှပဲနော် (သို့မဟုတ်) လွတ်ချင်တယ် ဒါတွေက လွတ်သွားချင်တယ် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေ ဒါတွေက လွှတ်လိုက်မှ ဖြစ်တော့မယ် တဏှာနဲ့ ဆုပ်ကိုင်မထားတော့ဘူး မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်၊ လွတ်ချင်လို့ ပြန်ပြီး လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းရှာတာ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်။

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှုလည်း မရှိတော့ဘူး မုန်းတီးမှုလည်း မရှိတော့ဘူး တည်ငြိမ်တဲ့ အနေထားနဲ့ ပညာဉာဏ်ဟာ ငြိမ်သက်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ အနေထားမျိုးရောက်သွားရင် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လို့ အဲဒီဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်သွားတာဟာ ဒါကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပညာသာသနာ တည်တယ်လို့

ဒီလိုခေါ်တာနော်။ အဲဒီတော့ သာသနာဆိုတာ ဒီလိုတည်အောင် ကြိုးစားရတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ

အဲဒီလို တည်သွားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘာတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထား တုန်းဆိုတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း အမှန် မြင်ခြင်း သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ အမှန်တွေးနိုင်ခြင်း သမ္မာ သင်္ကပ္ပ၊ ဟော– ဒါနဲ့တွဲထားပြီးတော့ အမှန် တွေးဖို့ အမှန်မြင်ဖို့အတွက် ဘာတွေလိုအပ်တုန်း ဆိုတော့ အမှန်ပြောမှု သမ္မာဝါစာ၊ အမှန်ပြောပြီး ရင် အမှန်လုပ်မှုဆိုတဲ့ သမ္မာကမ္မန္တ၊ ပြီးရင် အမှန် အသက်မွေးမှုဆိုတဲ့ သမ္မာအာဇီဝ လိုအပ်တယ်၊ အဲဒီလို လိုအပ်တဲ့အခါမှာ ကြိုးစားဖို့ လည်းလိုတယ်

သမ္မာဝါယာမ၊ ကြိုးစားတဲ့ အခါမှာ သတိထားဖို့ လည်းလိုတယ် သမ္မာသတိ၊ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ လိုအပ်တယ် သမ္မာသမာဓိ ဆိုတော့ ဟော–ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ။

ဝိပဿနာမဂ္ဂနှင့် လောကုတ္တရာမဂ္ဂ

အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် အခိုက်မှာတော့ တစ်စထောင် တစ်စလွန် ဒီလိုဖြစ်နိုင်သေးတယ်၊ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအားလုံးဟာ တစ်ခုတည်းလို ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် စွမ်းအားတွေ ပြည့်သွားပြီ၊ စွမ်းအားတွေ ပြည့်သွားလို့ရှိရင် ကိလေသာအစိုင်ခဲကို ဖောက်ခွဲနိုင်တဲ့ မဂ်ဆိုတဲ့ဟာ ဖြစ်သွားပြီ၊ မဂ်ဆိုတာ တခြားကို ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအပေါင်းကို ခေါ်တာနော်၊ လူတွေ ကုသိုလ်

ကောင်းမှုလုပ်တိုင်း ဆုတောင်းကြတယ် 'နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏'တဲ့၊ တစ်ချို့က ရက်တိုတိုတောင် ထည့်လိုက်သေးတယ် ရှည်နေမှာကြောက်လို့၊ အဲဒီတော့ တကယ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုချင်တယ်ဆိုရင် ဒီတရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်ကြိုးစား၊ ဒီတရားတွေကမှ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလို့ရတာ၊ ဒီအတိုင်းသွားပြီးတော့ မျက်မှောက်ပြုလို့ မရဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့ သီလ,သမာဓိ,ပညာဆိုတဲ့ ဒီအရည်အချင်းတွေ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ စွမ်းအားတွေ ထက်လာပြီဆိုရင် ဒါကို လောကုတ္တရာမဂ်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အကျိုးဆက်ဟာ လောကုတ္တရာမဂ်ပဲ အဲဒီ မဂ်ဆိုတာ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တုန်းကလည်း ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ၊ မဂ်စိတ်ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ ပေါ့၊ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ တစ်ကြောင်းတည်း နိဗ္ဗာန်ကို

အာရုံပြုနိုင်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိလေသာ အစိုင်ခဲ တွေတွေကို ဖေါက်ခွဲနိုင်တယ်။

မဂ္ဂအဓိပ္ပါယ်

ဒါကြောင့်မို့ သူ့ကို ဘာကြောင့် "မဂ္ဂ"လို့ ခေါ်တာတုန်းဆိုတာ အဋ္ဌကထာတွေမှာ အဆင့် သုံးဆင့်နဲ့ ဖွင့်ပြထားတာ အလွန်အဓိပ္ပါယ် ရှိတယ် ပေါ့၊ ကိုယ်က အဓိပ္ပါယ်ဖေါ်ကြည့်၊ သူက အဆင့် သုံးဆင့်နဲ့ ဘယ်လို ဖွင့်တာတုန်းဆိုတော့-

နိဗ္ဗာနတ္ထိကေဟိ မဂ္ဂီယတီတိ မဂ္ဂေါ-တဲ့၊ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရအောင်ရှာရမယ့် တရား လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ နိဗ္ဗာန်လိုချင်ပြီလား၊ လိုချင်ရင် ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ရအောင်ရှာ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ရှာတယ် ဆိုတာ သီလ,သမာဓိ,ပညာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်လုပ်တာကို ဆိုလိုတာ။

အဲဒီတော့ ဒီတရားတွေဟာ ရှာရမယ့်

တရားဆိုတော့ ကဲ့ကောင်းပါပြီ သူ့ကိုရှာလိုက်ပြီ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်သူကရှာပေးမှာတုန်းဆိုတော့ နိဗ္ဗာနံ မဂ္ဂတိ ဂဝေသတီတိ မဂ္ဂေါ–တဲ့၊ ဒုတိယ ဝိဂြိုဟ်ကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို သူကရှာမှာပဲ ကိုယ်က လိုက်ရှာစရာမလိုဘူးနော်၊ ရှာပေးမှာက ဘယ်သူလဲ ဆိုရင် ဟောဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးမယ့် နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ပေးမယ့် တရားကတော့ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မပါပဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘူးနော်၊ မော်တော်နဲ့ သွားလို့လည်း မရောက်ဘူး၊ လေယာဉ် နဲ့ သွားလို့လည်း မရောက်ဘူး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ကျင့်လို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန် ရောက်သွားမှာပဲနော်၊ ဆုတောင်းနေလို့လည်း ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။

ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ပေးတဲ့ အခါမှာ သူ ဘယ်ပုံပို့ပေးတာတုန်းဆိုတော့ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးက နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လို ပို့တုန်းဆိုတော့ ကိလေသေ မာရေန္တော နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတီတိ

မဂ္ဂေါ–တဲ့၊ သူက လုပ်ငန်းနှစ်ခုကို လုပ်တယ်၊ တဖက်က ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ထဲကို ပြေးဝင်သွားတယ်၊ ပဟာဒီ နှစ်ခုနဲ့ပဲ၊ သူကိုယ်တိုင်က ကိလေသာတွေကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီး ကန်ထုတ်လိုက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဘက်ကို ကူးသွားတယ်၊ ဒါ ဘယ်သူကလုပ်တာ တုန်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ လုပ်တာ၊ အဲဒါကို ပြောတာ၊ အစဉ်အတိုင်း ကျင့်သွားလို့ရှိရင် နောက်ဆုံးဟာ ဒီလမ်းကို ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီလမ်းရောက်သွားမှ သာသနာဟာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မိမိသန္တာန်မှာ တည်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာနော်၊ ကျန်တဲ့အနေအထားအရ သာသနာဟာ မပြည့်မစုံပဲ မိမိသန္တာန်မှာ တည်နေသေးတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ 'ဇာတိမြေမှ သာသနာ'လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်းမှာ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ

သာသနာဆိုတာ ဒီအထိရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်မှ မိမိသန္တာန်မှာ သာသနာဟာ အပြည့်အဝ တည်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီလို သာသနာ စဉ်ဆက်မပြတ် တည်ဖို့ရာအတွက် သာသနာကို တည်အောင်ပြုမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပေါ်များလာအောင်လည်း မိမိတို့က အားပေးတိုက်တွန်းကြရမှာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အေး–ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့ 'ဇာတိမြေမှ သာသနာ'ကို ရှင်းလင်းဟောပြောလို့ ကြားနာကြရသဖြင့် သာသနာအစစ်အမှန် ဒို့သန္တာန်မှာ ဘယ်လိုတည်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမလဲဆိုတာ နားလည်ပြီး သာသနာတည်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု။

= = = x x = = =

မွေ့မိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဝမ္ဗ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘပိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဗီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ မွေ့အသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ မွေ့လက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသ တဏှာ
၂၇။ မွေ့ဇျူပဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်များ အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒိ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝဓာ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား
၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလှူတိုင်းမှာ
၇၉။ ဒက္ခိဏာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်
၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ

၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]