

ဤစာစောင်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် မေတ္တာဒါနကုသိုလ်ရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်နန်းအေးအေးသန့်
- ၂။ မသိန်းနွဲ့ + ဒေါ်ခင်စိန်
- ၃။ ဒေါ်လှဝင်းကြည်
- ၄။ ဒေါ်မွန်မွန်ဌေး
- ၅။ ဒေါက်တာနေဇော်အောင်
- ၆။ ဒေါက်တာဦးဝင်းအောင်
- ၇။ ကိုအောင်ဆန်းမြင့် + မခင်သက်ဝင်း (အမရပူရ)
- ၈။ ဒေါ်ရတနာသန်း
- ၉။ မစောဝါဝါ
- ၁၀။ ဒေါက်တာချိုချိုစန်း

လှူဒါနရှင်များဆိုင်ရာမေတ္တာဒါနပေသင်တန်းကျောင်း

ရုံး - အမှတ်(၂၂၈)၊ ၃၂လမ်း၊ ၈၃-၈၄လမ်းကြား၊ မန္တလေးမြို့၊

သင်တန်းနေရာ- (၁) မဟာသန္တိသုခဓမ္မာရုံ၊ (၆၉)လမ်း၊

မဟာဗောဓိဘုရားဝင်းအတွင်း၊မဟာအောင်မြေမြို့နယ်။

(၂) ဒေါ်အေးစိန်ဓမ္မာရုံ၊ ၇၂ x ၂၇လမ်းထောင့်၊

ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊

ဖုန်း-၀၉-၉၁၀၄၁၀၆၂၊ ၀၉-၅၀၆၂၅၉၇၊ ၀၉-၉၁၀၀၄၁၃၈။

ပပပိ.ချ.ခြင်း(၆)နှစ်မြောက် အထိမ်းအမှတ်

နှစ်

မေတ္တာဒါနပေသင်တန်းကျောင်းပွင့်လှစ်ထူထောင်ခြင်း

(၃)နှစ်မြောက် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်

ထုတ်ဝေပါသည်

ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်းကူညီရေးဆွဲပေးသော ကိုစိုင်းလှငွေနှင့်

ဤစာစောင်အတွက် ဓမ္မဒါန အလှူငွေများထည့်ဝင်ကြသော

ကုသိုလ်ရှင်များအားလုံးအား အထူးကျေးဇူး တင်ရှိပါသည်။

လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မဒီပဗုဒ္ဓစာပေသင်တန်းကျောင်း

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အဘိဓမ္မာသင်ယူရခြင်းအကျိုး (ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ)	၁
၂။	န့လုံးအေးတဲ့ဆေး (ဒေါက်တာဒေါ်ချိုချိုမာ)	၅
၃။	ဗောဓိရိပ်နန်းတက်လှမ်းနိုင်ရန် အစပျိုးသတိပဋ္ဌာန် (သာကီဝင်း)	၁၁
၄။	ပရိယတ္တိကန်ဘောင်ခိုင်ခံ့ပါမှ (ဒေါက်တာခင်မောင်ကြည်)	၁၇

ကြီးမားတယ်၊ သို့သော် ပင်လယ်နက်တယ်ဆိုတာ ဘာဟုတ်မလဲ၊ ကျယ်တယ်ဆိုတာလည်း ဘာဟုတ်မလဲ အကန့်အသတ်ရှိတယ်၊ ဟိုဘက်ကမ်း ဒီဘက်ကမ်းရှိတယ်၊ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကို လေ့လာတဲ့အခါ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကျယ်တာ အကန့်အသတ် မဖော်ထုတ်နိုင်ဘူး၊ လက်လှမ်း မမီဘူး၊ ဟိုဘက်ကမ်း ဒီဘက်ကမ်းမရှိဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားဉာဏ်တော်ကြီးနှင့် ထုတ်ဖော် ဟောကြားထားတဲ့ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးဟာ နက်တာလည်း အလွန်အလွန် လေးနက်တယ်၊ လှိုင်းလုံးမကကြီးတဲ့ နည်းနဲ့ဖုံးထားတဲ့ အဘိဓမ္မာဒေသနာမှာဟောထားတဲ့ ပဋ္ဌာန်း ကျမ်းကြီးက ပိုပြီး နက်လည်းနက်တယ် ကျယ်လည်းကျယ်တယ်လို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ တွေးရင်း ပင်လယ်လှိုင်းလုံးကိုကြည့်ရင်း ရင်ထဲက ပီတိလှိုင်းလုံးကြီးတက်လာတယ်။ အဘိဓမ္မာ အသိအခြေခံတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတဲ့အခါ သင်္ခါရတရားအားလုံးရဲ့ အခြေအမြစ်ကို နားလည်ပြီး မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော ကိုယ်မပိုင်တဲ့သဘော ကြည့်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသတ်တာ နောက်ဆုံး ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်၊ ဒါကြောင့် အဘိဓမ္မာ သင်တန်းသားတွေ ထဲကလည်း အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီးကိုလေ့လာရင်း အဘိဓမ္မာ တရားရဲ့ နက်နဲပြီး အင်မတန်ကျယ်ပြန့်ပုံကို ဆင်ခြင်သုံးသတ်ပြီး အခုလို တရားထူး တရားမြတ်တွေရနိုင်ပါတယ်။

ဒို့သင်ရတဲ့ အဘိဓမ္မာတရားဟာ အလွန်အလွန် တန်ဖိုးကြီးလှပါလားလို့ စိတ်ထဲက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီးတော့ အဘိဓမ္မာတရား မိမိရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ ကျယ်ပြန့် သထက် ကျယ်ပြန့်ပြီး အသိပညာတွေ တိုးသထက်တိုးအောင် ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြ ပါစေသတည်း။

(လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မဒီပပုဒ္ဒစာပေသင်တန်း၏ဓမ္မဒါန)

“ အဘိဓမ္မာသင်ယူခြင်းအကျိုး ”
ရန်ကုန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ဝါဇာတက္ကသိုလ်ဆရာတော် တက္ကသိုလ်ဝန်ထမ်းဌာန

အဘိဓမ္မာသင်ယူတဲ့ သင်တန်းသားတိုင်း၊ သင်တန်းသားတိုင်း၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်းကို ပို့ချတဲ့ ဆရာတိုင်း ၊ ဆရာတိုင်း၊ အဘိဓမ္မာတရားနာယူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ခန္ဓာ၊ အာယာတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာဆိုတဲ့ သာသနာပအခါမှာ ကြားဖူးဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့သော အလွန်လေးနက်တဲ့တရားကိုသင်ယူနေကြတာဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိပြီး အလွန်ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရရှိတာဖြစ်တယ်။

အဘိဓမ္မာကို စနစ်တကျလေ့လာကြမယ်၊ သင်ယူကြမယ်၊ အဘိဓမ္မာ လာသည့်အတိုင်း ကျင့်သုံးသူဟာ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်မှာ အဆင့်မြင့်ဆုံးဆိုသော ပညာ၊ လောကကြီးမှာ ချီးမွမ်းအပ်ဆုံးသောပညာကို ရရှိမှာဖြစ်တယ်၊ အဘိဓမ္မာ ဒေသနာဟာ အခြားဒေသနာတော်နှင့်မတူဘဲ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်၏ပညာရည် အစွမ်းအစကို တိုးတက်စေသောဒေသနာတော်ဖြစ်တယ်။ အဘိဓမ္မာကို သင်ရတယ် ဆိုရင်ပဲ ထူးခြားတဲ့အသိဉာဏ် မိမိသန္တာန်မှာရရှိမယ်။ ဒီရရှိလာတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပျောက်ကွယ်သွားတာမဟုတ်၊ စိတ်အစဉ်မှာ ကိန်းဝပ်နေလို့ မပေါ်လာဦး၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာပြီဆိုရင် မိမိအဖို့ ထူးခြားသည့် အသိဉာဏ်တစ်မျိုးဖြစ်လာမှာပါ။

ထို့ကြောင့် အဘိဓမ္မာသင်ရတာ အလွန်ကျေးဇူးများတယ်လို့ အဋ္ဌာကထာက ဖွင့်ပြတယ်။

အဘိဓမ္မာဟာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးဟောတဲ့ ဒေသနာတော်ဖြစ်လို့ နေ့စဉ်လူတွေ တွေးထင်နေကြတဲ့ အတွေးအထင် ကိုဖြတ်ကျော်ပြီး လူတွေမတွေးနိုင်တဲ့ အပိုင်းကို

အဘိဓမ္မာက မီးမောင်းထိုးပြတယ်။ လူတွေနေ့စဉ်တွေးတာဟာ ပညတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပေါ်ယံသာ တွေးထင်ပြီး၊ သူပဲ၊ ငါပဲ၊ လူပဲ၊ နတ်ပဲ ဆိုတဲ့ အပေါ်ယံအယူအဆ တစ်ရပ်၊ ထိုအယူအဆမှ ထွက်နိုင်ခြင်း မစွမ်းနိုင်၊ ထွက်ပေါက်ကိုတွေ့နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်မရပါ။ အဘိဓမ္မာသည် သာမန်အတွေး အထင်ကိုဖြတ်ကျော်ပြီး ထိုအတွေးအထင်ထက် နက်ရှိုင်းတဲ့ အတွင်းသားနှစ်ဖြစ်သော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာပြီး ပြသည့် ကျမ်းဖြစ်လို့ အလွန်ကိုလေးနက်လှတဲ့ ဒေသနာတော်ဖြစ်တယ်။

အဘိဓမ္မာကိုသိတယ်ဆိုရင် သဘာဝဓမ္မအားဖြင့် သိစရာမကျန်အောင် ထူးခြား ထက်မြက်တဲ့ အသိဉာဏ်ရတာဖြစ်လို့ အဘိဓမ္မာသင်ယူတဲ့သူဟာ ပဋိသမ္ဘိဒါ ဉာဏ်မျိုးကို ရရှိနိုင်တယ်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး မိမိလေ့ကျင့် ထားတဲ့အနေအထားပေါ်မှာမူတည်ပြီး မိမိလေ့ကျက်ထားတဲ့အတိုင်း မိမိတို့ သန္တာန်မှာ ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်။

အဘိဓမ္မာဟာ အရာခပ်သိမ်းကို ခွဲခြားပြီးရှုမြင်တတ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ အဘိဓမ္မာမှာ အသေးစိတ်ခွဲခြားပြီးတော့ဟောတယ် ဥပမာ- စိတ်ဆိုတာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ပြီးဟောထားတယ်။ စိတ်ဟာအနည်းဆုံး ၈-ခုနဲ့ ဖွဲ့ထားတယ်။ စိတ်ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုနှင့် စိတ်ကိုမှီပြီး ဖြစ်တဲ့ စိတ်အင်အားစု ၇-ခု ပေါင်း ၈-ခုနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာလို့ အဘိဓမ္မာ ဒေသနာတော်ကသာလျှင် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြတယ်။ အဘိဓမ္မာက ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြလိုက်လို့ ရုပ်ဟာ အဋ္ဌကလာပ ၈-ခု ဖြစ်ပြီး ခွဲလို့မရ၊ ထိုအခြေခံဖွဲ့ထားတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားပေါ်မှာ သူ ရယ် ငါရယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်၊ သတ္တဝါရယ် ဒီလို အထင်အမြင်ပေါ်မှာ ရပ်တန့်ပြီး ဒီထက်ပိုမသိနိုင်၊ အဘိဓမ္မာ သင်လိုက်တာနဲ့ အထင်အမြင်အပေါ်ယံ အတွေးတွေကို ဖြတ်ကျော်ပြီး အတွင်းနှစ်ဖြစ်တဲ့ သဘာဝတရား တစ်ခုတစ်ခုစီရဲ့ လက္ခဏာတွေကို အသေးစိတ်သိတယ်။ ဒါအဘိဓမ္မာသင်မှ သိလာတဲ့ သဘာဝတရားလေးတွေ။

အဋ္ဌကထာ ဆရာကြီးက အဘိဓမ္မာဆိုတာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးဟောတဲ့ ဒေသနာတော် မျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခုတည်းလို့ထင်ရလောက်အောင် လုံးခံနေတဲ့ ဃနကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြောနိုင်လာတယ်။ စိတ်ဆိုတာတစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူး၊ အနည်းဆုံး ၈-ခုနဲ့ ဖွဲ့တယ်။ ရုပ်ဆိုတာလည်း တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူး အနည်းဆုံး ၈-ခုနဲ့ဖွဲ့တယ်လို့ ဆိုတာ အဘိဓမ္မာသင်လိုက်ရင် သာမန်အမြင်ထက်ထူးခြားတဲ့အမြင်ရလာတယ်။ အဲဒီအမြင်ဟာ မြင်ဖို့ခဲယဉ်းတယ်။ ဒီထက်အဆင့်မြင့်လာရင် အရာရာကို ခွဲခွဲခြားခြားသိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုး၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မရနိုင်တဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်ရနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရရှိစေတယ်။ ဒါကြောင့် ခုလို သင်ခွင့်ရတာ အလွန်ကံကောင်းတယ်၊ အလွန်အရ တော်တယ်၊ အဘိဓမ္မာအသင်းသူ အသင်သားများ၊ ဆရာများ တစ်နေ့မှာ ရဟန္တာဖြစ်ရင် ပဋိသမ္ဘိဒါ ဉာဏပတ္တပုဂ္ဂိုလ်ထူးဖြစ်မှာလို့ အဘိဓမ္မာသင်ယူခြင်းက စွမ်းဆောင်ပေးတာ ဖြစ်တယ်။

ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၊ အဋ္ဌကထာမှာ အတိအလင်းရေးထားတယ်၊ အဘိဓမ္မာကို စနစ်တကျသင်ကြား လေ့လာ မှတ်သားရင် (၁) အသိပညာရပ်နှင့်ပြည့်စုံတယ်၊ (၂) ပညာရည်တိုးတက် မြင့်မားလာတယ်၊ (၃) အမြင့်ဆုံး ပညာဖြစ်တဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ် အထိရောက်နိုင်တယ်။

သဘာဝတရားတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရင် အရာခပ်သိမ်းဘယ်လောက်ကျယ်ကျယ် အဘိဓမ္မာဘောင်ထဲ အားလုံးအကျုံးဝင်သွားတယ်။ သမုဒ္ဒရာ နက်လည်းနက် ကျယ်လည်းကျယ်သော်လည်း အဘိဓမ္မာဘောင်ထဲထည့်လိုက်ရင် ကျဉ်းကျဉ်းလေး ဖြစ်သွားတယ်။ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှ အိန္ဒိယမဟာဗောဓိသို့ ဘုရားဖူးကြွသွားသော မဟာတိဿ မထေရ်က ပင်လယ်ကြီးကို ရှုစားပြီး ပင်လယ်ကြီးဟာ ကျယ်လည်းကျယ်ပြောတယ်၊ နက်လည်းနက်တယ်၊ လှိုင်းလုံးတွေက ပင်လယ်ပြင်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ဖုံးအောင်

အော်ကြတာပဲ။ တကယ်တော့ အနှုံးပေးလိုက်ရတာပါ။ အဲ့လိုဆိုရင် ဖြစ်လေရာမှာ ဒေါသရဲ့ရုပ်ပုံလွှာကြီး ပေါ်လာမှာသေချာတယ်။

ခန္တီဆိုတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတစ်မျိုးမှတစ်ဆင့် မေတ္တာရောက်အောင်လှမ်းတက်ရမယ်။ သူ့အကျိုးကိုလိုလားလာတယ် ဒါဆိုပြီးပြီ အေးချမ်းသွားပြီ ဒီမကျေနပ်စရာအာရုံပေါ်မှာ မခက်ထန်မကြမ်းတမ်းတော့ဘူး။ သည်းခံနိုင်ပြီ နောက်သူ့အကျိုးကို လိုလားလာပြီ။

ဥပမာအနေနဲ့ပြောရရင် . . ဒေါသစေတသိက်သည် အနုကြမ်းစီးသော ခိုးသားဓားပြနဲ့ တူတယ် . . ဒီဒေါသကို မေတ္တာ၊ ခန္တီ၊ အဒေါသနဲ့ မပယ်မဖျက်ခဲ့လျှင် ဒေါသဆိုတဲ့ အနုကြမ်းစီးသော ခိုးသားဓားပြကြီးကို အိမ်လူဟု ထင်သောကြောင့် ထိုခိုးသူ၏လက်သို့ ကျရောက်ပြီး အလိုရှိတိုင်းပြုသည်ကိုခံရလေသည်။ ဒေါသမူစိတ်ဆိုတာ အိမ်လူမဟုတ်ပါ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ရလာတဲ့တရားပါ။ ဒီဒေါသ အကုသိုလ်ကို ကိုယ့်အကျင့်၊ ငါ့ဒေါသဟု အထင်မှားသောကြောင့် အိမ်လူဟုထင်ပြီး အနုကြမ်းစီးသောသူနှင့်တူသော ဒေါသအကုသိုလ်၏ လက်သို့ ရောက်သည်ဖြစ်၍ ထိုဒေါသအကုသိုလ် အလိုရှိတိုင်း ပြုသည်ကို ခံရတော့သည်။

အနုကြမ်းစီးသောခိုးသူကြီးသည် ဥစ္စာရှင်ကို မီးဖြင့်တိုက်သည်၊ ငွေအိုးကို ဖော်၍ ပေးရသည်။ ရွှေအိုးကို ဖော်၍ပေးရသည်။ ရတနာကိုဖော်၍ ပေးရသည်။ လူ၌ဝတ်သော အဝတ်ကိုချွတ်၍ ပေးရသည်။ ထို့ကြောင့် မသေသော်လည်း သေလုခါနီး ဆင်းရဲသို့ ရောက်ကြရသည်။

ဤအတူဒေါသအကုသိုလ်သည် မီးနှင့်တိုက်သလို နှလုံးမသာယာခြင်း၊ အဒေါသ ဆိုတဲ့ငွေအိုးကို ဖော်၍ပေးရခြင်း၊ ခန္တီဆိုတဲ့ သည်းခံခြင်းရွှေအိုးကို ဖော်၍ပေးရခြင်း၊ မေတ္တာရတနာအိုးကို ဖော်၍ပေးရသည်။ ဒေါသဟူသော အကြောင်းကြောင့် သီလတည်းဟူသော ခါး၌ဝတ်ထားသော အဝတ်ကို ချွတ်၍ ပေးရသည်။

ဒါအမှန်ကိုမသိလို့ပဲ အမှန်ကိုသိမိမှ နောက်ဘဝမကူးရဘဲ ဒီဘဝမှာပဲ ငြိမ်းချမ်းမှုကို

“ နှလုံးအေးထုံသေး ”

ကျွန်မဒေါသဖြစ်တယ်ဆိုပါတော့ ဒီဒေါသဆိုတဲ့ တရားဆိုးဟာ ကျွန်မမှာမှ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းမှာ ဖြစ်တယ်။ လူမှမဟုတ်ဘူး အပါယ်ဘုံသားတွေလဲ ဖြစ်တယ်။ သူတို့မှမဟုတ်ဘူး နတ်တွေလည်းဖြစ်တယ်။ (၃၁)ဘုံမှာ ဗြဟ္မာဘုံ(၂၀)မှာသာ မဖြစ်တာ။ ကျန်အပါယ်(၄)ဘုံနဲ့ ကာမသုဂတိ (၇)ဘုံ ပေါင်း (၁၁)ဘုံသားတွေမှာ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ သူတော်ကောင်း၊ အရှင်သူမြတ်တို့မှလွဲ၍ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို (၁၁)ဘုံသားတိုင်း ဖြစ်ဘူးတဲ့ ဒေါသကို ငါမှဖြစ်တယ်ဟု ငါ့ဒေါသလို့ သတ်မှတ်သင့်သလား။ ငါဟာလို့ သိမ်းပိုက် သင့်သလား။

ဒေါသကို လက်ခံလိုက်ပြီး ငါ့ဟာလို့သိမ်းပိုက်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ပြဿနာစေတ တာပဲ။ ဒေါသစေတသိက် ခြယ်လှယ်လို့ ဒေါသမူစိတ်ဖြစ်လာပြီး ဒေါသရဲ့သဘော သဘာဝအတိုင်း ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းလာပြီ။ အမှန်ကိုမမြင်နိုင်တဲ့ မောဟစေတသိက်ကလဲ ခြယ်လှယ်နေပြီ။ အဟိရိကာ၊ အနောတ္ထပ္ပကလဲ မကောင်းမှုလုပ်ရမှာ ပြောရမှာကို အရှက်၊ အကြောက်မရှိအောင် ခြယ်လှယ်ပြီ။ ဒီဒေါသကိုလည်း ငါ့ဒေါသဆိုပြီး သိမ်းပိုက် ထားလိုက်ပြီ။

ဒါဆို ငါမှန်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာ သူ့ကြောင့်၊ သူမကောင်းလို့၊ အပြစ်လုပ်လို့ဆိုပြီး၊ ငါကောင်းတယ်လို့ယူဆပြီး သူများကို အပြစ်တင်တော့တာပဲ။ ဒါတဖက်အစွန်းကို ရောက်သွားပြီ။ ဘယ်လောက်ပင်ပန်းပြီး၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလိုက်သလဲ၊ ကိုယ်လည်း လောင်ပြီ၊ သူများလည်း လောင်ပြီ။

ဒီလိုမဟုတ်ဘူး အခုလိုဖြစ်ရတာ ငါ့ကြောင့်၊ ငါအသုံးမကျလို့ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်တင်တယ်။ ဒါလည်း တဖက်စွန်းကို ရောက်သွားတာပဲ။ ဘယ်လောက်ပင်ပန်းပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများလိုက်သလဲ၊ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်သွားပြီ။

ဒေါသစေတသိက်ခြယ်လှယ်လို့ ဖြစ်လာရတဲ့ ဒေါသမူစိတ်ဆိုတာ အာရုံနဲ့ ဒွါရတိုက်လဲ

ဖြစ်လာရတဲ့စိတ်ပဲ။ နကိုယ်ကရှိနေတဲ့ စိတ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဧည့်သည်စိတ်သာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်ဟာ ကိုယ်တယောက်တည်းမှဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ကာမ(၁၁)ဘုံသားတိုင်း အာရုံနဲ့ ဒွါရတိုက်ရင် ဖြစ်လာမှာပဲ အာရုံကို မကျေနပ်၊ မကြိုက်တဲ့အတွက် ဒေါသမူစိတ်ဆိုတာ ဖြစ်ရတာ ဒါ့ကြောင့် ဒီဒေါသမူစိတ်ဟာ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး။ ငါတစ်ယောက်တည်းပိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ . Specific မဟုတ်ဘူး။

နဂိုရှိနေတာလဲမဟုတ်ဘူး . . အာရုံနဲ့ဒွါရ တိုက်လို့ဖြစ်လာရတာ၊ အာရုံကို မကျေနပ်လို့ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘောဖြစ်ရတာ . . ဒါသဘာဝပဲ ဒီသဘာဝ တရားကို လက်ခံရမယ်။ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်းမြင်အောင် ကြည့်ရမှာ . . စိတ်က နဂိုနူးညံ့တဲ့သဘောမှ ပြောင်းလဲပြီး ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့သဘော ဖြစ်သွားလို့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်ဖြစ်သော ကာယဝိညာဉ်ရုပ်၊ ဝစီညာဉ်ရုပ်တွေကလည်း ကြမ်းတမ်းလာတာလို့ ဒီလိုသဘာဝအတိုင်းမြင်ရမှာပါ။

အဲ့ဒီလို သိမ်းပိုက်ထားနေသမျှ ဒေါသရဲ့သဘောအမှန်ကို ဘယ်တော့မှ တွေ့မှာ၊ မြင်မှမဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသဖြစ်လာရင် ဒါလူတိုင်းမှာဖြစ်တတ်တဲ့တရား၊ တယောက်ထဲမှဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ အာရုံနဲ့ဒွါရတိုက်လို့ ဖြစ်လာရတာ။ တဖန် အာရုံပေါ်မှာ မကျေနပ်၊ မကြိုက်လို့ဖြစ်လာရတဲ့ တရားပဲလို့ တကယ့်အမှန်တရားကို သိအောင် တွေးတတ်ရမယ်။ စဉ်းစားရမယ်။

အဲ့ဒီလို တွေးတတ်အောင်ရလဲ တရားနာတာတို့၊ တရားစာပေသင်ကြားတာတို့၊ တရားစာပေဖတ်ရှုတာတို့ တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာပေဗဟုသုတရှိအောင် လုပ်ထားရမယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကလွဲလို့ ဆရာမရှိတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သုတမယ ပညာရအောင် အရင်လေ့လာဆည်းပူးရမယ်။ အဲ့ဒီလို မလုပ်ထားရင် ဘယ်လိုမှ မှန်တာကို တွေးမိမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ သင်ပေးမဲ့လူ မရှိဘဲ မတတ်ပါဘူး။ မမြင်ဘူး။ မစဉ်းစားနိုင်ဘူး။

အဲ့ဒီလိုတွေးတော့မှ ဒေါသစိတ်ရဲ့အမှန် သဘောလေးတွေကို မြင်လာရမှာပေါ့။ ပထမ သဘာဝလက္ခဏာကို မြင်လာမှာ။ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘောပဲလို့ အမှန်ကို မြင်လာ။ ဒါသဘာဝတရားပဲ အာရုံကို မကျေနပ်ရင် ငါ့သန္တာန်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူ့ သန္တာန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီတရားဖြစ်ပေါ်လာမှာပဲလို့ မြင်လာမှာ။

အဲ့ဒီအခါမှာ ဒါတရားဆိုလို့သိတာနဲ့ တပြိုင်နက် အဒေါသစေတသိက်က အစားဝင်ပြီး နေရာယူလာနိုင်တဲ့ ဝိရိယလုံ့လပြုပြီး ကြိုးစားရမယ်။ အဒေါသ သဘောက မခက်ထန်၊ မကြမ်းတမ်းတဲ့သဘောပဲ။ အဲ့ဒါမှ သည်းခံ နိုင်လာပြီ။ မနိုင်လို့အောင့်ခံလိုက်တာမဟုတ်ဘဲ မကျေနပ်တဲ့အာရုံနဲ့တွေ့လဲ ကိုယ့်စိတ် သန္တာန်က ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘာဝကို ပြောင်းမသွားတော့ဘူး။ နဂိုမူလ နူးညံ့တဲ့ သဘောပဲ။ မတုန်လှုပ်တော့ဘူး ဒီလို အဆင့်ရောက်အောင်ကျင့်ရမှာ။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသမဖြစ်အောင် ထိန်းနိုင်တဲ့ ကြိုးစာရမှာ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားသည် သူ့ကိုမကြည်ညိုတဲ့ ပုဏ္ဏားတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့တယ်။ ဒီပုဏ္ဏားက မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို မကြည်ညိုမကျေနပ်တော့ တွေ့တာနဲ့ ဆဲဆိုတော့တာပဲ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘုရားအဖြစ်မှာ အခက် အခဲအများကြီး ကြုံခဲ့ရတယ်။ ဘယ်နေရာကြွကြွ ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ခြင်း အမြဲခံရတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲ့ဒီလို ဆဲဆိုတဲ့ပုဏ္ဏားကို ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားက “မင်းအိမ်လာတဲ့ ဧည့်သည်ကို မုန့်နဲ့ဧည့်ခံတယ်ဆိုပါဆို အဲ့ဒီဧည့်သည် မုန့်ကိုယူမသွားရင် ဒီမုန့်ဟာ ဘယ်သူ့ဟာလဲ ကိုယ့်ဟာပဲမဟုတ်လား ဒီလိုပဲ မင်းဘယ်လောက်ဆဲဆဲ ငါတစ်ခုမှ လက်မခံဘူး အဲ့ဒါတွေကို မင်းပဲရမှာ” ဟု ပြောဆိုတယ်။ အဲ့ဒါ လက်မခံတဲ့ လက်ဆောင် ပေါ့။

လောကလူတွေ အရှုံးပေးတယ်လို့ယူဆတဲ့အရာကို ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရားက အနိုင်ရတယ်လို့ပြောတာ။ သူ့ကို စိတ်ဆိုးလို့ ပြန်ပြောမယ် တုန့်ပြန်မယ်ဆိုရင် ရင်ထဲက ဖြစ်လာတဲ့ဒေါသကို အရှုံးပေးလိုက်ရပြီ။ ဒါကို လောကလူတွေက ငါအနိုင်ရတယ်လို့

ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခါကောင်းသော်လည်း အလာနှောင်းရင်တော့ အခွင့်ကောင်းကို လက်လွတ်ရမှာပါ။ သစ္စာကို ထိုးထွင်းသိရာ၊ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့အသင်းဝင်များလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ ဗောဓိပက္ခိယတရားများကို ‘သတိ’ကပြဋ္ဌာန်းလို့ ‘သတိပဋ္ဌာန်’လို့ ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ‘သတိ’ဟာ အခြေခံအကျဆုံး၊ အစဆုံးဖြစ်သလို အဆုံးထိလဲပို့ပေးမှာမို့ နောက်ဆုံး၊ ပဓာန အကျဆုံးနိဂုံးလဲဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ဘယ်အရာမဆို ‘ဆရာမပြ၊ နည်းမကျ’တာကြောင့် ဝိပဿနာတရားပွားများအားထုတ် ရာမှာ ‘ဆရာကောင်း’တော့လိုပါတယ်။ တောင်တစ်တောင်တက်တဲ့အခါ ဘယ်ဘက်က တက်တက်၊ ဘယ်လမ်းကတက်တက်၊ တောင်ထိပ်ကိုတော့ရောက်မှာပါဘဲတဲ့။ ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်တဲ့ကျင့်စဉ်တွေကို ‘ငါ့ဆရာနည်း’၊ ‘ငါ့နည်း’၊ ‘ငါ့ကျင့်စဉ်’လို့ ‘အတ္တ’အစွဲအလမ်း ကြီးမားပြင်းထန်ရင် “အစိုးမရဘူး၊ သူ့သဘော” လို့ဆင်ခြင်ရှုမှတ်ရမဲ့ ‘အနတ္တ’နဲ့ဖြောင့်ဖြောင့် ကြီး ဆန့်ကျင်နေပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်နဲ့လက်လှမ်းမီ သင့်တော်တဲ့ဆရာ၊ နှစ်သက်ရာ နည်းလမ်းကို စမ်းသပ်လေ့လာရွေးချယ်ပြီး ဆင်ခြင်အောက်မေ့မှုသတိ၊ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ၊ ရဲရင့်တဲ့ဝီရိယ၊ ကြီးမားတဲ့ဆန္ဒနဲ့တည်ကြည်တဲ့သမာဓိကို ထူထောင်ပြီး ဆရာစကားတိတိ ကျကျလေးလေးစားစား လိုက်နာကျင့်သုံးကာ စေ့စေ့စပ်စပ်၊ စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာကို ဖော်ထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

‘ဝိပဿနာ’ဟာ ဉာဏ်ကျက်စားတဲ့ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်လို့ အာရုံမများတဲ့၊ အပြစ်ကင်းတဲ့ငယ်ရွယ်ချိန်မှာ အားထုတ်ရင် သမာဓိဖြစ်လွယ်ပြီး ဉာဏ်ပိုတက်နိုင်ပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေမှတ်တဲ့ကျင့်စဉ်ကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် ဉာဏ်ရည်တိုးတက် လာတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်တယ်။ မကောင်းတဲ့အာရုံနည်းပြီးကျောင်းသင်ခန်းစာမှာလဲ စိတ်ဝင်တစားရှိတယ်။ စာရိတ္တကောင်းမွန်လာပြီး ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ လက်တွေ့ အကျိုးတွေ့နိုင်ပါတယ်။

ရမှာ . . . အားလုံးရန်သူ၊ ချစ်သူ မကွဲပြားဘဲ အကျိုးလိုလားနိုင်ပြီး ဒါလွတ်မြောက်မှုဘဲ။ ငါနဲ့ အာရုံကို မကပ်ကို မကပ်ငြိတော့ဘူး၊ အာရုံအမှန်ကိုသိပြီ၊ ဒါကြောင့် ဘယ်သူ၊ ဘယ်ဝါ၊ ဘာလို့မကွဲပြား ခြားနားမှုမရှိတော့ဘူး။ အာရုံအပေါ်မှာလည်း ကျေနပ်တယ်၊ မကျေနပ်ဘူးဆိုတာ မရှိတော့၊ ဒါလွတ်မြောက်မှုပဲ မဟုတ်လား? ဒါဟာ ကပ်ငြိမှု မရှိလို့ ရလာတဲ့ချမ်းသာမှုပဲ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရား သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းမှာ သီတင်းသုံး နေစဉ် ရှင်ပုဏ္ဏက မြတ်စွာဘုရားရှင်ဆီမှာ အကျဉ်းအားဖြင့် သြဝါဒတပုဒ် ဟောကြား ဆုံးမတော်မူပါရန် လျှောက်ထားတောင်းပန်သည်။ ထိုအခါ မြတ်ဗုဒ္ဓက - မျက်စိနဲ့ မြင်စရာ အဆင်းရူပါရုံတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ နှစ်သက်စရာ၊ လိုခြင်စရာ၊ ချစ်စရာ၊ စိတ်ချမ်း မြေ့စရာ၊ စွဲမက်စရာ၊ တပ်မက်စရာကောင်းတယ်။ အဲ့ဒါတွေဟာ ဓမ္မနဲ့မစပ်ဘူး၊ ကာမနဲ့သာ စပ်တယ်။ အဲ့ဒီအဆင်းတွေကိုမြင်လို့ အလွန်နှစ်သက်မိ၊ ကြိုက်မိ၊ စွဲလမ်းမိပြီဆိုရင် ဒုက္ခ ဖြစ်ပြီဘဲ၊ မနှစ်သက်၊ မစွဲလမ်းဘူးဆိုရင် ဒုက္ခ(ဆင်းရဲ)ချုပ်ငြိမ်းမယ်။ -ဟု သြဝါဒပေးလိုက် သည်။

ဒီတရား အဆုံးအမဖြင့် အဘယ်အရပ်သို့ ကြွမည်နည်းဟုမေးလိုက်ရာ၊ သုနာပရန္တ မည်သော ဇနပုဒ်၌ နေပါမည်ဟု လျှောက်လေသည်။ ထိုသုနာပရန္တတိုင်းမှာ ယခု ဘုံဘေဇာ၏မြောက်ဘက် ကမ်းရိုးတန်းရှိသော တိုင်းဖြစ်သည်။ ထိုဇနပုဒ်ရှိ လူများမှာ ထိုစဉ်အခါက ရိုင်းစိုင်း၊ ကြမ်းကြုတ်ကြ၏။

ထိုသူတို့က သင့်ကို ဆဲရေးကြသော် သင့်စိတ်သည် ဘယ်သို့ဖြစ်လိမ့်မည်နည်းဟု မေးတော်မူရာ “ငါ့ကို ဤလူတို့သည် လက်ဖြင့်ပုတ်ခတ်မှု မပေးကြသေး၊ ဤလူတို့သည် အလွန်ကောင်းကြပေစွတကားဟု ဖြစ်ပါမည်”ဟု ဖြေတော်မူသည်။

ထိုသူတို့က လက်ဖြင့်ပုတ်ခတ်ကြမှု
ငါ့အား ဤသူတို့ ခဲဖြင့်ပစ်ခတ်ကြကုန်သေး၊ အလွန်ကောင်းကြပေစွတကား

ထိုသူတို့က ခဲဖြင့်ပစ်ခတ်ကြမှု

ငါ့အား ဤလူတို့သည် တုတ်ဖြင့် မရိုက်နှက်ကြကုန်သေး၊ အလွန်ကောင်းကြ
ပေစွတကား

ထိုသူတို့က တုတ်ဖြင့် ရိုက်နှက်ကြမှု

ငါ့အား ဤလူတို့သည် ဓားဖြင့်မခုတ်ကြကုန်သေး၊ အလွန်ကောင်းကြပေစွတကား

ထိုသူတို့က ဓားဖြင့်ခုတ်ကြကုန်မှု

ငါ့အား ဤလူတို့သည် ထက်လှစွာသော ဓားဖြင့် သေအောင်မသတ်ကြကုန်သေး၊

အလွန်ကောင်းကြပေစွတကား

ထိုလူတို့က ထက်လှစွာသော ဓားဖြင့် သေအောင်သတ်ကြကုန်မှု

ခန္ဓာကိုယ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ထမ်းရတာပြီးငွေလို့၊ စက်ဆုပ်လို့ ဓားလက်နက်ရှာကြ

ကုန်သော မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သာဝကတို့ရှိပါ၏။ ထိုဓားလက်နက်ကို မရှာဖွေ
ရပါဘဲလျက် ရအပ်၏-ဟုဖြစ်ပါမည် ဟုလျှောက်ထား၏။

မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့သည်းခံနိုင်လျှင် ထိုအရပ်သို့သွား၍ နေခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်လတ္တံ့
ဟုမိန့်တော်မူ၏။

အရှင်ပုဏ္ဏသည် သုနာပရန္တဇနပုဒ်တွင် ခန္တီဝါဒကို ဆောင်၍ သစ္စာ(၂)ပါးဖြင့် ရှုမှတ်
ရာ ထိုဝါတွင်း၌ပင် တေဝိဇ္ဇာရဟန္တာဖြစ် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီး၊ ဥပါသကာ(၅၀၀)၊ ဥပါသိကာမ
(၅၀၀)တို့ကား သရဏဂုံတည်စေ၏။

ဒီဒေသနာတော်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီး အမှန်တရားကို လက်ကိုင်ထားပြီး၊ သည်းခံမှု
ကို ဆောင်ရင် တနေ့ အလိုရှိအပ်တဲ့ လွတ်မြောက်မှုကို အမှန်ကေန် ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်လို့လ

ပါရမီဖြည့်ဘက်

အဘမြတ်စွာဘုရားရှင်၏နောက်ပါချစ်သမီးဖြစ်လိုသော

ဒေါက်တာချိုချိုမာ(ဓမ္မဒီပ)

ဗောဓိရိပ်နန်းတက်လှမ်းနိုင်ရန် အစပျိုးသတိပဋ္ဌာန်

ထေရပါဠိတော်မှာ အရှင်ဖုဿရဟန္တာမထေရ်ကြီးရဲ့ အနာဂတ်သာသနာတော်
အတွက် ဟောကြားတာကို အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်တို့က အကျယ်ဖွင့်၍ သာသနာယုဂ
(သာသနာတော်အခါကာလ)ကို ငါးထောင်ဟု ဝေဖန်ပိုင်းခြားချက်အရ ဗုဒ္ဓသာသနာဟာ
ဗုဒ္ဓပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီး နောက်နှစ်ပေါင်း(၅၀၀၀)ကြာအောင် တည်ခန့်နိုင်မြဲဦးမယ်လို့ဆိုပါတယ်။
ပထမနှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကို ငါးပိုင်းပိုင်းပြီး ခေတ်ငါးခေတ်ခွဲထားပါပါတယ်။ ပထမခေတ်
(သာသနာသက္ကရာဇ်-၁ မှ ၅၀၀)က ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ရသူ
ရောက်သူများကြလို့ “ဝိမုတ္တိယုဂခေတ်” လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒုတိယခေတ် (သာသနာ
သက္ကရာဇ်-၅၀၀ မှ ၁၀၀၀)က သမထဘာဝနာပွားများပြီး ဈာန် အဘိညာဏ်များရရှိခြင်း
များသော ‘သမာဓိယုဂခေတ်’ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယခေတ်(သာသနာသက္ကရာဇ်-၁၀၀၀ မှ ၁၅၀၀)က ‘သီလယုဂခေတ်’ဖြစ်လို့
စာရိတ္တ၊ ဝါရိတ္တစသော ကိုယ်ကျင့်တရား၊ သီတင်းသီလများကိုသာ ကျင့်သုံးတည်ဆောက်
ခြင်းများကြပါတယ်။ စတုတ္ထခေတ် (သာသနာသက္ကရာဇ် -၁၅၀၀ မှ ၂၀၀၀)ကတော့
‘ဒါနယုဂခေတ်’ဖြစ်လို့ အဲ့ဒီခေတ်မှာတော့ အလှူဒါနစွန့်ကြဲပေးကမ်းခြင်းသာ ပြုလုပ်ခြင်း
များကြပါတယ်။ သာသနာသက္ကရာဇ်(၂၅၀၀)ကျော်လာတော့ ပထမခေတ်ဖြစ်တဲ့ ‘ဝိမုတ္တိ
ယုဂခေတ်’ (သာသနာသက္ကရာဇ်- ၂၅၀၀ မှ ၃၀၀၀)ဟာ တစ်ပတ်ပြန်လာပါတယ်။

ယခုသာသနာသက္ကရာဇ် (၂၅၅၆)မို့ ‘ဝိမုတ္တိယုဂခေတ်’ရောက်နေတဲ့အတွက်
အခွင့်ကောင်းကို လက်မလွတ်စေပဲဒါနပြု၊ သီလဆောက်တည်၊ ပရိယတ္တိစာပေများ
လေ့လာရုံသာမက ဒုက္ခခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းရာ သံသရာလွတ်မြောက်ရာ ဗောဓိနန်းကို
တက်လှမ်းနိုင်ဖို့ ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်သော တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း တစ်ခုတည်းသောနည်း
ပညာဖြစ်တဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို လေ့လာလိုက်စားပွားများ အားထုတ်

သည်က ‘အသိ’ ထိုအသိကို ထိန်းလွတ်ပေးနေသည်က ‘သတိ’ ထို ‘သတိ’ကို ကိုင်သုံးပေးနေသည်က ‘ဝီရိယ’ ဘဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဖန် သတိနဲ့ ဝီရိယ နည်းပြဆရာကောင်းများက စိတ်ကလေးကို လိုရာခရီးပြီး မြောက်အောင်မြင်မဲ့ ‘ဣဒ္ဓိပါတ်လေးမျိုး’ကို အခြေခံအနေနဲ့သင်ပေးတယ်။ အလယ်တန်း အဖြစ် စိတ်အစိုးရ တရပိုင်ဆိုင်ဖို့ ဣန္ဒြေငါးပါးသင်တန်းပေးပြီး ထိုငါးချက် အသားတက်စေရန် ‘ဗိုလ်အားငါးပါး’ သင်တန်းကို တက်စေတယ်။ ထိုနောက် အထက်တန်းအဖြစ် ဗောဓိနန်းတက်လှမ်းရန် ‘ဗောဇ္ဈင်ဒုန္နစ်ပါး လှေကားဖြင့်အရောက်ပို့ပြီး လမ်းဆုံးနိဗ္ဗာန်သွားတတ်ရန် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသင်တန်းနှင့် အပြီးသတ်ပေးပုံ အသေးစိတ်ကိုတော့ ဆက်လက်ဖတ်ရှုလေ့လာစေလိုပါတယ်။

ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ ဗောဓိပက္ခိတရား(၃၇)ပါးဟာ သင့်စိတ်အညစ်အကြေးကင်း၊ ဖြူဝင်းတောက်ပစေတယ်။ ကာမအရသာကိုသာ သိတဲ့သင့်စိတ်ကို ဓမ္မအရသာများပါခံစားတတ်စေတယ်။ ထွက်ပေါက်ပိတ်နေတဲ့သင့်စိတ်၊ ထွက်ပေါက် တွေလွတ်မြောက်စေတယ်။ စိတ်နဲ့ အတူနေ ‘သတိ’က နာမည်အမျိုးမျိုး (သတိပဋ္ဌာန်၊ သတိန္ဓြေ၊ သတိဗိုလ်၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်)ခံပြီး တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းကနေ ဗောဓိနန်းထိ ထမ်းပို့ပေးတယ်။ ‘သတိရဲ့တွဲဖက်’ ‘ဝီရိယ’ကလည်း နာမည်အမျိုးမျိုး (သမ္မပ္ပဓာန်၊ ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ်၊ ဝီရိယိန္ဒြေ၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမ္မာဝါယမမဂ္ဂင်)ခံပြီး တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းကနေဘဲ ဗောဓိနန်းဖမ်းပို့ပေးတာမို့ ‘သတိ’နဲ့ ‘ဝီရိယ’ အကြားသွားလာနေတဲ့ သင့်စိတ်တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့ ဗောဓိနန်းရိပ်မှာ ဘိသိက်ခံ ရမှာမလွဲပါဘူးလို့ အာမခံချက်ပေးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ ဉာဏ်ကျက်စားနိုင်ဖို့ အစပျိုးအားထုတ်ကြပါစို့လို့။

သာကီဝင်း (ဓမ္မဒီပ)

အသက်(၃၀)နဲ့(၄၀)ကြားဟာ အင်အားအကောင်းဆုံး၊ အသက်(၄၀)နဲ့(၅၀)ကြားဟာ ဉာဏ်အကောင်းဆုံးလို့ဆိုထားတဲ့အတွက် ဒီလိုအရွယ်မှာ ဝိပဿနာတရားပွားများအား ထုတ်ရင်းအားလုံးပြန်ဆုတ်တော့တဲ့ အသက်(၆၀)နောက်ပိုင်းတွေအတွက် အခြေခံရပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အခြေခံရထားပြီးရင် ဘယ်ဣရိယာပုတ်နဲ့အားထုတ်ထုတ်၊ ဘယ်နေရာမှာအားထုတ်ထုတ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ အားထုတ်ထုတ်၊ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ တရားအမှတ်ဆက်မိဖို့ ကိလေသာကြားမခိုဖို့ အရေးကြီးတာကြောင့် ဆက်မိရဲ့လားဗျာလို့ ဝေဘူဆရာတော်ကြီးက သတိပေးတတ်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေမှာလည်း စကားမပြောကြဖို့နဲ့ ဣရိယာပုတ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာ အမှတ်မပျက်အောင် ဆက်မိအောင် သတိထားကြဖို့ တိုက်တွန်းကြပါတယ်။ ထွေထွေမူယာပိုင်းမှာလဲ မှတ်တတ်ဖို့၊ မအားတဲ့ကြားကလဲ တရားရှာတတ်ဖို့၊ လှည်းစီးရင်းပဲလှော်ဝါးတတ်ကြဖို့လဲ မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ကြီးက နည်းလမ်းပေးထားပါတယ်။ တစ်နေ့တာ ကိစ္စအဝဝ ပြုကျင့်လျက်က အိမ်ထောင့်တာဝန်ကျေပြန်လျက်က အဆင့်တက်တက်ကြရင် ဘုရားတန်ဆောင်း၊ ကျောင်းကန်ဘေး၊ ပြေးကပ်စရာမလိုပါဘူးတဲ့။

သာဝတ္ထိပြည်သူတွေဟာ မီးဖိုချောင်မှာ ထမင်းချက်ရင်းတရားမှတ်တက်ကြသလို အစာအာဟာရစားသုံးရင်းက မှတ်ချက်ယူစေ့စပ်လေ့လာလို့ သီဟိုဠ်ပြည်ရဲ့ ဆွမ်းစားကျောင်းမှန်သမျှ ရဟန္တာမဖြစ်ဖူးတဲ့ ဆွမ်းစားကျောင်းမရှိဘူးလို့ မှတ်တမ်းတင်ထားပါသတဲ့ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ‘နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန်’ စာအုပ်ထဲက ‘သတိပဋ္ဌာန်’ အစပျိုးပုံကိုလဲ လက်ဆင့်ကမ်းတင်ပြလိုပါတယ်။

ယနေ့သာသနာတော်ကြီးပိုင်နက်မှာ ကြီးပြင်းလာတဲ့ ‘သဒ္ဓါ’ နဲ့ ‘ဆန္ဒ’ မိဘနှစ်ပါးဟာ မူလသူတို့ရဲ့သား ‘စိတ်ရိုင်း’လေးရဲ့အလိုကိုသာ လိုက်ပါရပြီး မုန်းစရာ၊ ရွံ့စရာတွေကို

ချစ်စရာ၊ မြတ်နိုးစရာလို့ယုံကြည်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကိုလဲ စိတ်အလိုကျဆန္ဒပြုပေးရာက ဘုရားအစထား၊ ရတနာများအပေါ်ပြောင်းလဲထားလာလိုကြတယ်။ ဓမ္မရသ၊ ဝိမုတ္တိရသ များဘက်ကိုလဲ ပြောင်းလဲခံစားလိုတယ်။ ဒါကြောင့်သင်တန်းမှူး အရာဝင်တဲ့‘သတိ’ထံ အပ်နှံလိုက်တဲ့အခါ ‘သတိ’ဟာတင်းမာတဲ့ အာဏာကိုမသုံးပဲ ‘စိတ်’ကလေးဟာ ‘ကိုယ်’မှာ နားသက်ရင်ကိုယ်မှာ၊ ‘ဝေဒနာ’ပေါ်မှာ နားသက်ရင် ‘ဝေဒနာ’ပေါ်မှာ၊ ရာဂ၊ ဒေါသဘက် ခရီးလွန်သော်မှ ထိုစိတ်ခရီးလွန်ရာအရပ်မှာနဲ့၊ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံ့မှုစတဲ့ သဘောတရား တို့ဘက် ကျက်စားရင်လဲ ‘အာရုံ’ကျက်စားရာနေရာများမှာ နေရာချပြီး ‘စိတ်’သားရာ ‘သတိ’သွား၊ ‘စိတ်’နားရာ ‘သတိ’နားပြီး အနုနည်းနဲ့ ဆုံးမပေးနေပါတယ်။ (အနုပဿနာ လေးမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်)

ထိုလေးဌာနတို့ရဲ့ ပြင်ပအာရုံခံများအပေါ် ‘သတိ’အထိုင်ချပြီး ဥပမာအားဖြင့် နှာသီးဝ မှာလေလေးဝင်ရင် ဝင်၊ဝင်တယ်၊ ထွက်ရင် ထွက်၊ ထွက်တယ်။ မှတ်ချက်ပေးရင်းက ‘စိတ်’ကို ‘သတိ’က အသိဉာဏ်ပွားစေပါတယ်။ နှာသီးဝအတွင်းဘက်က ဝင် ဘယ်လို လှုပ်ရှားသလဲ။ ထွက်၊ ဘယ်လိုလှုပ်ရှားသလဲ စသဖြင့်အောက်မေ့သတိနဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး အဝင်၊ အထွက်တို့ အကြောင်းသိဖို့ သဲလွန်စ ဖော်ပေးပါတယ်။ ဝင် ဘယ်လို၊ ထွက် ဘယ်လိုဆိုတဲ့ လှုပ်ရှားဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ဝင် အေးအေး၊ ထွက်နွေးနွေးဆိုတဲ့ ဓမ္မခံစားချက်အသိထိကို တိုးတက်စေပြီး ပညတ်မှ ပရမတ်သို့ ဆက်စေပါတယ်။

‘ဝင်တယ်’လို့ မှတ်ချက်ပေး ပွားပို့လိုက်တိုင်း သိစိတ်က ‘ဝင်မှန်းသိ’ကိုသာ သိသိပေး နေရပြီး ‘ထွက်တယ်’လို့ မှတ်ချက်ပေး ပွားပို့လိုက်တိုင်း သိစိတ်က ထွက်မှန်းသိမှတစ်ပါး အခြားမသိတော့ပါတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ‘သတိ’ရဲ့မှတ်ချက်အောက်ဝင်နေတဲ့ သိစိတ်ဟာ အဲ့ဒီအချိန်အတွင်း အာရုံဟောင်းများကိုလည်း ဖွလှန်မတွေးသာ၊ အာရုံတိုက် စားရာ နေရာစုံ (မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်) များကနေ တင်းတင်းရင်းရင်း

မှတ်ချက်ဝင်ပေးခြင်းဖြင့် သိစိတ်လေးကို သိနည်းများပို့ပေးနေရာ ဓောမိအသင်းရဲ့ အညှာ အခရာ“အတွင်းရေးမှူး”ပမာ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

နိဒါန်းပျိုးစအခြေချမှာ ‘သတိ’လေးကို ပိုးမွှေးသလိုမွှေးပြီး မပြတ်မလပ်စပ်နေအောင် ‘သတိ’မှတ်ချက်ဝင်ပေးနေခြင်းကို လပ်မခြားသွားအောင် တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး ‘ဝီရိယ’က အမြဲမပြတ်ကြောင့်ကြစိုက် ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ ‘သတိ’ကို တွန်းအားပေးသလို ‘သတိ’နောက် ‘အသိ’ဝင်ရောက်ဖို့လဲ ‘ဝီရိယ’ကအညှာခရာဖြစ်လို့ ကောင်းစွာရွက်ဆောင်တတ်သော တရား (သမ္ပပ္ပဓာန်)လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိကရှုရာမှာ ဝင်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာစဉ် လေကို အားယူ ရှုပေးခြင်းဖြင့် ဝီရိယက ရှေ့မှဦးဆောင်ပြီး ‘သတိ’က နောက်မှမှတ်ချက်ယူ၊ တစ်ဖန် ဝင်လေနှင့် နှာသီးဝတွေထိဆဲမှာလည်း ‘သတိ’က အမှတ်ကဲ မှတ်ပွဲဝင်နေစဉ် ‘ဝီရိယ’က ‘အရှု နှင့် အရှု’ထပ်တူပြုဖို့ နောက်ကနေကြောင့်ကြစိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ‘သတိ’ကို တွန်းအား ပေးနေပါတယ်။ ‘အသိ’ကိုလည်း ‘ပညတ်သိ’ မှ ‘ပရမတ်သိ’သို့ သတိအကူဖြင့် ပြောင်းလဲ ပေးတယ်။

‘သတိ’နဲ့ ‘ဝီရိယ’တို့ ထိုသို့ အလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာ အတွေးမရှိလို့ အတိတ်အကုသိုလ်နဲ့ ဝင်လာမဲ့အကုသိုလ်များကို တစ်ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်ချုပ်ဖြင့် မြတ်စေ၊ ရှင်းစေတယ်။ ‘သတိနဲ့အသိ’ ဂဟေစပ်မိကာ ‘သဒ္ဓါနှင့်ဆန္ဒ’ကုသိုလ်အမြတ်များလည်း ဖြစ်ပွားပြီး စိတ်အပူကို အေးစေတယ်။ ပထမ ဝင်သိ၊ ထွက်သိမျှသာ သိနေခြင်း၊ ဒုတိယ-ဝင် အေးအေး၊ ထွက် နွေးနွေးထိ အသိက တစ်ဆင့် ၊ တတိယ-အေး၊ လှုပ်လှုပ်၊ နွေးလှုပ်လှုပ် အသိများထိ တိုးတက်လာတယ်။

ထိုတစ်ချက်သိ တစ်ချက်မှတ်၊ နိဒါန်းပျိုးဟာ နိဂုံးကိုပါကြီးစိုးနေတာကို သတိပြုရ ပါမယ်တဲ့။ ဗောဓိတံတားလုပ်ရာ လက်၊ လက်ကိုင်ဒါးရိုးနဲ့ဒါးသွားပမာ သွားရောက်ထိုပါး

ပေသည်။ တရားနာခြင်းသည်လည်း သင်ယူခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ တရားနာခြင်းဖြင့် ပရိယတ္တိစာပေတတ်မြောက်သွားသော ခုဇုတ္တရာဝတ္ထုကြောင်းကို ထောက်ထား၍ နားလည်နှလုံးသွင်းသင့်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ပရိယတ္တိစာပေများကို သင်ယူကြရာ၌ သင်ယူခြင်း(၃)မျိုးရှိပါသည်။

(၁) အလဂဒ္ဓူပမာသင်ယူနည်း

မြွေဖမ်းခြင်းဥပမာရှိသော သင်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ ပရိယတ္တိစာပေသင်သည့်အခါ သူတစ်ပါးတို့အား ချုပ်ခြယ်လိုခြင်းစသော အကြောင်းကြောင့် မကောင်းသဖြင့် သင်ယူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မြွေဖမ်းတတ်သောသူသည် ကြီးစွာသောဒုက္ခကို ခံရသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

(၂) နိဿရဏတ္ထာသင်ယူနည်း

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအကျင့်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ရန် လိုလားတောင့်တ၍ သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ဖို့ရန် ရည်ရွယ်၍ သင်ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၃) ဘဏ္ဍာဂါရိကသင်ယူနည်း

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သင်ယူခြင်းဖြစ်ပြီး တရားတော်၏အစဉ်အနွယ်ကို စောင့်ရှောက် ရန်အတွက် သင်ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဓမ္မမိတ်ဆွေတို့သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရန်ရည်သန်၍ ပဋိပတ္တိတရားများအားထုတ်နိုင်ရန် ပရိယတ္တိစာပေများကို နိဿရဏတ္ထာသင်ယူနည်းဖြင့် ကြိုးစားလေ့လာဆည်းပူး သင့်ပေသည်။ ပရိယတ္တိကန်ဘောင်ခိုင်ခံ့ပါမှ ပဋိပတ္တိရေကြည် သည် တည်ရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ပဋိပတ္တိရေကြည်တည်ရှိမှသာ ပဋိဝေဟေသော ကြာဖူး ကြာပန်းများ ငွားငွားစွင့်စွင့် ပွင့်လန်းလာမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဒေါက်တာခင်မောင်ကြည်

(ဓမ္မဒီပ)

“ပရိယတ္တိကန်ဘောင်ခိုင်ခံ့ပါမှ”

ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး

လောက၌ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးလေးစားရှိပုံကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က သံယုတ္တနိကာယ် သဂါထာဝဂ္ဂ ကောသလသံယုတ် ပုဂ္ဂလသုတ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

- ၁။ တမော တမ ပရာယနော = ယခုလည်းမှောင် နောင်လည်းမှောင်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်
- ၂။ တမော ဇောတိ ပရာယနော= ယခုမှောင်၍ နောင်လင်းမည့်ပုဂ္ဂိုလ်
- ၃။ ဇောတိ တမ ပရာယနော = ယခုလင်း၍ နောင်၌မှောင်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်
- ၄။ ဇောတိ ဇောတိ ပရာယနော= ယခုလည်းလင်း နောင်လည်းလင်းမည့်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့အလင်းဓာတ်ကြီး

အမှောင်တွင်းသို့ ကျရောက်နေသူများ၊ အလင်းသို့သွားရောက်လိုသူများအတွက် ကျေးဇူးတော်ရှင်မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်ကြီးသည် ကမ္ဘာ့အလင်း ဓာတ်ကြီးတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

လမ်းသုံးသွယ်ကို ထွန်းလင်းပြ

- ၁။ အမှောင်ဖြစ်သောအပယ်ရွာလမ်း
- ၂။ အလင်းဖြစ်သောလူပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်လမ်း
- ၃။ နောင်မည်သည့်အခါမှ ပြန်၍မမှောင်နိုင်သည့် နိဗ္ဗာန်လမ်း တို့ကို ဤကမ္ဘာ့အလင်း ဓာတ်ကြီးသည် ထွန်းပြလျက်ရှိပါသည်။
- ၁။ ဤလမ်းကသွားလျှင် အမှောင်ဖြစ်သော အပယ်ရွာသို့ ရောက်ရှိလိမ့်မည်ဟုဆိုရာ၌ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါး အကျင့်လမ်းကို ပြောခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးဆိုသည်မှာ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်း၊ သူ့သားမယားကို လွန်ကျူးဖျက်ဆီးခြင်းဟူသော

ကာယဒုစရိုက်(၃)ပါး၊ သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားပျက်ပြားအောင် လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချစ်ပျက်အောင် ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းစွာပြောဆိုခြင်း၊ အကျိုးမရှိသော သိမ်ဖျင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်းဟူသော ဝစီဒုစရိုက်(၄)ပါး၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရားနည်းဖြင့် ရယူရန်ကြိုးစားခြင်း၊ သူတစ်ပါးအား သေကြေပျက်စီးရန် ကြံစည်ခြင်း၊ မှားယွင်းသောအယူကို ယူခြင်းဟူသော မနောဒုစရိုက်(၃)ပါးတို့ဖြစ်ပါသည်။ ဤဒုစရိုက်(၁၀)ပါးအကျင့်လမ်းသည် အမှောင်ဖြစ်သည့် အပယ်ရွာသို့သွားရောက်ရန် လမ်းကြောင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ဤလမ်းကသွားလျှင် အလင်းဖြစ်သော လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်သို့ ရောက်ရှိသွားလိမ့်မည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ သုစရိုက်(၁၀)ပါး အကျင့်လမ်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးကို ရှောင်ကြဉ်လိုက်လျှင် သုစရိုက်(၁၀)ပါး ဖြစ်သွားပေမည်။ ဤသုစရိုက်(၁၀)ပါး အကျင့်လမ်းသည် အလင်းဖြစ်သည့် လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်သို့ သွားရောက်ရန် လမ်းကြောင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ဤလမ်းကသွားလျှင် နောင်ဘယ်သောအခါမှ ပြန်၍မမှောင်နိုင်သော နိဗ္ဗာန်လမ်းသို့ ရောက်ရှိသွားလိမ့်မည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးအကျင့်လမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးဟူသည်မှာ -

- (၁) ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- (၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- (၃) စိတ္တနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- (၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤလမ်းသွယ်(၃)သွယ်ကို ထွန်းလင်းပြနေသော ကမ္ဘာ့အလင်းဓာတ်ကြီးဖြစ်သည့် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး ကွယ်ပျောက်ခဲ့သော် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ သွားရာလမ်းသည်လည်း

အပြီးတိုင် ကွယ်ပျောက်သွားမည်ဖြစ်ပေသည်။ အလင်းဖြစ်သည့် လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်သို့ သွားရာလမ်းကြောင်းသည်လည်း မှေးမှိန်သွားမည်ဖြစ်ပေသည်။ အမှောင်ဖြစ်သည့် အပယ်သို့သွားရာလမ်းကြောင်းသည်သာ ထင်ရှားနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် ကမ္ဘာ့အလင်းဓာတ် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး တည်တံ့စေရန် သာသနာ(၃)ရပ်တည်မြဲစေရန် မိမိတို့ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသလောက် သင်ယူခြင်း၊ ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သာသနာ(၃)ရပ်ဆိုသည်မှာ -

- ၁။ ပရိယတ္တိသာသနာ
- ၂။ ပဋိပတ္တိသာသနာ
- ၃။ ပဋိဝေဓသာသနာ တို့ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ပရိယတ္တိသာသနာ

မြတ်စွာဘုရားရှင် (၄၅)ဝါကာလပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များ ဖြစ်ပြီး ပိဋကတ်အားဖြင့် သုံးပုံရှိပါသည်။ သင်ယူရမည့် သာသနာဖြစ်ပါသည်။

(၂) ပဋိပတ္တိသာသနာ

သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်တို့ဖြစ်ပြီး ကျင့်ကြံရမည့် သာသနာ ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ပဋိဝေဓသာသနာ

သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍သိသော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြစ်ပြီး ထိုးထွင်း၍ သိရမည့်သာသနာဖြစ်ပါသည်။

ရဟန်းသံဃာများမှာ ပိဋကတ်စာပေများကို မဖြစ်မနေသင်ယူလေ့လာဆည်းပူး ကြရပါသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မိမိတို့တတ်စွမ်းသလောက် လေ့လာသင်ယူဆည်းပူးသင့်