



ကိုယ်တိုင်လဲ ကျင့်သုံး၍ ဝေနေယျ-အားလဲ ညွှန်ပြတော်မူလျက် သာသနာသည် ငါအတွက်မဟုတ်၊  
ငါသည်သာ သာသနာတော်အတွက် ဖြစ်စေရမည်။

### ဓမ္မသင်တန်း အမှတ်စဉ် {၁၁}

၂၆. ၀၃. ၂၀၁၁။ ဒီတစ်ပတ် စနေမှာ အမျိုးသား(၁)အမျိုးသမီး(၁၄) ပေါင်း (၁၅)ယောက် သင်တန်း တက်ကြပါတယ်။ ရှေးဦးစွာ ဆရာတော်က တိုက်တွန်းမှု စကားနဲ့ စတင်ပြောပါတယ်။

အရိယာဂါသ=အရိယာ+အာဂါသ။ အရိယတို့၏ နေအိမ်- လို့မှတ်ပါတဲ့။ လူတိုင်းမှာ အိမ်နဲ့ နေကြပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အိမ် အငှားအိမ်၊ တစ်ခုခုနဲ့ နေကြရတာပါပဲ။ နေရင်- အိမ်ထဲမှာနေပြီးတော့ သေရင်လဲ အိမ်ထဲမှာပဲ သေချင်ကြပါတယ်တဲ့။ နေရ-သေရတဲ့အခါ ကိုယ်ပိုင်အိမ်မှာနေပြီး ကိုယ်ပိုင်အိမ်မှာ သေရတာ ပိုကောင်းပါတယ်တဲ့။ ကိုယ်ပိုင် အိမ်နဲ့နေတဲ့သူများ ခံစားရမှုက တစ်မျိုး၊ အငှားအိမ်မှာ နေကြသူများ ခံစားရမှုက တစ်မျိုး၊ ခံစားရမှု မတူညီကြပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်+အငှား နေနေရတဲ့သူတွေ သိကြပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလိုပါပဲ အရိယာဂါသ စံအိမ်မှာလဲ အငှားနေ ကိုယ်ပိုင်နေ မတူညီကြပါဘူးတဲ့။ အငှားဆိုတာ ခဏလောက်သာ ချမ်းသာမှုကို ရတာပါတဲ့။ ကိုယ်ပိုင်လောက် ချမ်းသာ မမြဲပါဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပိုင်အိမ်ဖြစ်ဖို့ ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်လို့ ကိုယ်ပိုင်နေနိုင်ကြရအောင် ဆရာတော်က နည်းလမ်းပေးနေတာပါတဲ့။

မပိုင်ခင်မှာ ငှားနေကြရတာ သဘာဝပါပဲ။ အကြာကြီး ငှားနေရတာတော့ အဆင်မပြေလှပါဘူး။ အငှားဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာမှ အဆင်မပြေလို့ ကိုယ်ပိုင်လောက် မအေးချမ်းပါဘူးတဲ့။ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်အောင် ကျိုးစားကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ယခု အရိယာဂါသ အိမ်ကလေး ကိုယ်ပိုင်ရဖို့ ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက် လာခဲ့ကြတာ ဆယ်ပတ်ကျော်လာပါပြီ။ ကိုယ်ဆောက်တဲ့ အိမ်ကလေး ယိမ်းမသွား ယိုင်မသွားရအောင် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိနဲ့ ထိမ်းကြပါလို့လဲ ဆရာတော်က မိန့်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါ၊ ကျိုးစားမှု ဝီရိယ၊ မမေ့မှု သတိ၊ စူးစိုက်မှု သမာဓိ၊ မျော်မြင်မှု ပညာ၊ ဒီ ငါးပါးနဲ့ တည်ဆောက်လို့ ထားကြရတဲ့ အိမ်ကလေး ပျက်သွားမှာကို စိုးရွံ့ကြစမ်းပါလို့လဲ တွန်းအားပေးပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့.....

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကောင်းစွာ ဟောကြားထားခဲ့တဲ့ သွာက္ခာတ-ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံသော တရားတော်တွေဆိုတာ သန္တိဋ္ဌိက-ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံလို့ ငှားလို့မရ တောင်းလို့မရ ပေးလို့မရတဲ့ အရာပါ။ ပစ္စည်း အမွေပေးသလို ပေးလို့လဲ မရပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ ကိုယ်ရတယ်လို့ နားလည်ကြရမယ်။ အဲဒါကို သန္တိဋ္ဌိက-ဂုဏ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ကျင့်သုံးသူများသည် အခါမလင့်ပဲ အခုကျင့်သုံး အခုချမ်းသာတဲ့ သဘောရှိလို့ အကာလိက-ဂုဏ်နဲ့လဲ ပြည့်စုံပါတယ်။ မယုံကြည်သူများအတွက် ကျင့်သုံးကြည့်စမ်းပါလို့ ဖိတ်ခေါ်ထိုက်တဲ့ ဧဟိ ပဿိက-ဂုဏ်နဲ့လဲ ပြည့်စုံပါတယ်။ မိမိသဏ္ဍာန်မှာ အမြဲတန်း ဆောင်ထားထိုက်တဲ့ ဩပနေယျိက-ဂုဏ်နဲ့လဲ ပြည့်စုံပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာ ရှိကြတဲ့ သူတော်ကောင်းတို့သည်သာ သိမြင်ခံစားထိုက်လို့ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗ-ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတော်မူတဲ့ တရားတော်များပါ။ ဒီလို ဂုဏ်တော်အစုံ (၆)ပါးဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တရားတော် ဖြစ်တာမို့ တရားလေ့လာနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် (သဒ္ဓမ္မ သဝနံ အတိဒုလ္လဘံ) အလွန်ရခဲတဲ့ ဒုလ္လဘတရားကို ရနေကြတယ်လို့ မှတ်ကြပါ။ ဒီလို တရားမွေ့တွေ လေ့လာနေသမျှ ငါသည် သာမန်လူတစ်ယောက် မဟုတ်ဘူး။ ပါရမီရှိတဲ့ ပါရမီရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နားလည်ကြပါလို့ ပြောဆိုပြီး အပတ်စဉ် လေ့လာခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကို စတင်ပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ စနေက တပေါင်းလပြည့်ဖြစ်လို့ တပေါင်းလ အကြောင်းကို ပြောခဲ့ရတယ်။ ဒီတစ်တပတ်တော့ ၁၂. ၀၃. ၂၀၁၁/ စနေက- ပြောခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးကို ပြန်လည် လေ့လာကြရအောင်လို့ ဆရာတော်က သတိပဋ္ဌာန်တရားရဲ့ကျေးဇူး သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ တန်ဖိုးများကို ရှေးဦးစွာ ပြောပြပြီးတော့... သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)မျိုး လင်္ကာများ အောက်ပါအတိုင်း ပို့ချပေးပါတယ်။

(၁)။ စိတ်-အညစ်အကြေးကို ကင်းစေလို ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

စိတ်-အညစ်အကြေးကို ကင်းစေလို သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

(၂)။ စိုးရိမ်မှုကို လွန်မြောက်လို ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

စိုးရိမ်မှုကို လွန်မြောက်လို သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

(၃)။ ငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်လို ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

ငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်လို သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

(၄)။ ကိုယ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

(၅)။ စိတ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

စိတ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

(၆)(၇)။ နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ် ရရောက်လို ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

**နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ် ရရောက်လို သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။**

ယခု ပို့ချပေးခဲ့တဲ့ လင်္ကာများကတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ စနေက ပြောလာခဲ့ကြတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်က **"ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ"** စတဲ့ ပါဠိတော်ကို အဓိပ္ပါယ် နားလည်အောင် ထပ်ဆင့်လို့ ဓမ္မလက်ဆောင် ပေးလိုက်ပါတယ်။ ရင်ထဲရောက်အောင် သိမ်းထားကြပါတဲ့။

ဒီ-လေးမျိုးသော သတိပဋ္ဌာန် တရားများကို- မရှု၊ မမှတ်ပါပဲ အရိယာမဂ်ကို ရသွားကြတယ်။ တရားထူး ရသွားကြတယ်ဆိုတာ ဘယ်ဘုရား သာသနာမှာမှ မရှိပါဘူးလို့လဲ အဋ္ဌကထာများက ပြောထားပါတယ်တဲ့။ တစ်ပုဒ် တစ်ဂါထာ နာကြားပြီးတော့ ရဟန္တာ- သောတာပန်ဖြစ်လျက် သောက ပရိဒေဝကို လွန်မြောက် သွားကြသည်ဟု ဆိုသော သန္တတိအမတ်ကြီးတို့ ပဋ္ဌာစာရိထေရီ- စသော ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတွေဟာ တရားတော် နာကြားရင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ကို နှလုံးသွင်း ကျင့်သုံးသွား၍သာ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း ဝိကျေးရခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်သွားကြတာပါ။ လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်းအတွင်းမှာ ဖြစ်စေ၊ အပြင်မှာဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ကာလ၌မဆို ပွင့်တော်မူကြသော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားရှင်များ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများနှင့် အရိယာ သာဝကများသည် ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းဖြင့် သာလျှင် သံသရာကအစ မျက်မှောက်ဘဝတိုင် စိတ်မှာ တင်ကျန်နေတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးများကို စင်ကြယ်ခြင်းသို့ ရောက်တော်မူ ကြပါတယ်လို့၊ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်မှာ လာတဲ့အတိုင်း ဆရာတော်က ရှင်းပြပေးခဲ့တာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်းကို မိန့်တော်မူပါတယ်။

မှန်ပါတယ်.. စာရေးသူရဲ့အမြင်နဲ့ တင်ပြပေးရလျှင် ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်ကအစ မျက်မှောက်ခေတ် သာသနာတော်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ ဖြစ်ကြတဲ့ **"အင်းကန်းတော့+လယ်တီ။ လယ်တည်တော့+ထွန်ဆင်း။ ထွန်ဆင်းတော့+ ငှက်ကျ။ ငှက်ကျတော့+စည်တီး"** ဆိုတဲ့ တစ်ဘောင်စကားမှာ လာတဲ့အတိုင်း (ပထမ) အင်းကန်းဆရာတော်ကြီး၊ (ဒုတိယ) အလယ်တီဆရာတော်ကြီး၊ (တတိယ) စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီး၊ (စတုတ္ထ) ငှက်တွင်းဆရာတော်ကြီး။ (ပဉ္စမ) မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး. စသော နောက်ပိုင်းသာသနာမှာ အထွတ်အထိပ် ထင်ရှားတဲ့ ဆရာတော်ကြီး များတို့သည်လဲ ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ကျင့်သုံး၍သာ အရိယာ သူတော်ကောင်းကြီးများ ဖြစ်တော်မူ သွားကြတယ်လို့ စာရေးသူတို့ မှတ်သားနားလည် ခဲ့ဘူးပါတယ်။

ထိုဆရာတော်ကြီးများသည် ပရိယတ္တိ+ပဋိပတ္တိအရာမှာ ကိုယ်တော်တိုင်လဲ လေ့လာကျင့်သုံး၍ ဝေနေယျ- အားလဲ ညွှန်ပြတော်မူလျက် သာသနာသည် ငါအတွက်မဟုတ်+ ငါသည်သာ သာသနာတော်အတွက် ဖြစ်စေရမည်လို့ နှလုံးသွင်း ထားတော်မူကြတဲ့ တကယ်ပင် အားကိုးထိုက် ကြည်ညိုထိုက်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေပါ။ သာသနာတော်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာကြတဲ့ ပါရမီရှင်ကြီးများလို့လဲ ပြောကြရ ပါလိမ့်မယ်။ သို့မှမဟုတ် စာရေးသူ စာဖတ်သူတို့အတွက် အကျိုးကျေးဇူး တိုးပွားစေဖို့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေနဲ့ ရင်းနှီးခွင့်ရဖို့ ဗြဟ္မာပြည်က ဆင်းသက်လာကြတဲ့ ဗြဟ္မာကြီးတွေလို့ ဆိုထိုက်ပါတယ်။ သက်ရှိထင်ရှား မရှိကြတော့ပေမဲ့ ဆရာတော်ကြီးများ၏ နည်းမှန်လမ်းမှန် သင်ပြပေးခဲ့တဲ့ ညွှန်းပြချက်တွေကတော့ ယနေ့တိုင် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများအတွက် ထင်ရှားစွာ ရှိနေပါသေးတယ်ဆိုတာ

မည်သူမျှ ငြင်းချက်ထုတ်စရာ မလိုအောင်ပါပဲ သာသနာသမိုင်းက သက်သေပြလျက်ပါ။ စာရေးသူတို့ နေနေကြတဲ့ အနောက်နိုင်ငံကြီးတွေမှာ ထိုဆရာတော်ကြီးများ၏ သတိပဋ္ဌာန်လမင်း ထိန်းလင်းသာနေတာ သိကြ မြင်ကြတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

ကမ္ဘာမှာ နေ-မကွယ်၊ လ-မပျောက်သေးမျှ ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း နိဗ္ဗာန်-လမ်းပြဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားတွေကို မျက်မှောက်သာသနာ ရှိတော်မူကြတဲ့ ဘုရားရှင်၏ သားတော် ရဟန်းတော်များက ရှေးရှေးသော ဆရာတော်ကြီးများနည်းတူ ထပ်ဆင့်လို့ လူသားကမ္ဘာမှာ ညွှန်းပြနေကြသည်။ ညွှန်ပြနေကြ ဦးမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါတယ်လို့ စာရေးသူရဲ့အရေး၊ စာရေးသူရဲ့ အတွေးများနဲ့ နားလည်သလောက် တင်ပြပေးလိုက်ရပါတယ်။

သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိကြပါစေ။

လေးစားစွာဖြင့်... ကျနော် ဘုန်းသျှံ

၂၉. ၀၃. ၂၀၁၁။