သန့်-တည်-ပွား

ဆရာဦးမြင့်လွင် (သန့်-တည်-ပွား) ဟောကြားသော

ထက်ထက်မြက်မြက်

သာသနာပြုကြရအောင်

ကျေးဇူးကြီးမားလှသော ဖခင် ဦးဆာလင် + မိခင် ဒေါ်ခင်နွဲ့တို့အား
မွေးဖွားကန်တော့ပါသည်။

ဓမ္မဒါန

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော် သန့်ရှင်း-တည်တံ့-ပြန့်ပွားရေး အဖွဲ့
တိပိဋကဓမ္မရက္ခိတဗိမာန်တော်
အမှတ်(၁၅)၊ ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း [illegible] ၀၉+၅၀၃၁၉၄၉
Web site: www.theravada-3p.org

(နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)[၃]

ရဟန်းတို့မထိအပ်သော ပစ္စည်း(၁၀)မျိုး

(အနာမာသဝတ္ထု)

မ
- ၁ မွေး — မွေး ကင်းစမှအစမိန်းမဟူသမျှ
- ၂ သုံး — မိန်းမအ သုံး အဆောင်ပစ္စည်းများ
- ၃ ပန်း — ပန်း ချီ၊ ပန်းပု၊ မိန်းမပုံ (တက်ပုံအပါအဝင်)

သီး
- ၄ ပါး — စ ပါး အမျိုးမျိုး
- ၅ ပဲ — မချက်ပြုတ်ရသေးသော ပဲ အမျိုးမျိုး။
- ၆ လုံး — သစ်သီး အ လုံး လိုက်

ဖိုး
- ၇ ရွှေ — ရွှေ၊ ငွေ၊ ကျောက်သံပတ္တမြား၊ ပုလဲစသောရတနာများ
- ၈ ငွေ — အသပြာ ငွေ ကြေး

ကီ
- ၉ လက် — လက် နက်ကိရိယာ။ (လှံ၊ ဓား၊ လေးခွ)
- ၁၀ တူ — တူ ရိယာပစ္စည်းကိရိယာ (ကိလေသာထကြွအောင် မြင်နိုင်/ကြားနိုင်စေသောကိရိယာ)

မသီး ဆိုသော ကောင်မလေးနှင့် **ဖိုးကီ** ဆိုသော ကောင်လေးတို့
နှစ်ယောက်လက်တွဲပြီး၊ အပါယ်သို့ခုန်ချကြသည်။

သာသနာပြုလုပ်ငန်းသည် ပရဟိတလုပ်ငန်းအားလုံးတွင် အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအကျိုးအတွက်သာမက အများအကျိုး၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင်မက **သံသရာ၌ပါ အကျိုးရှိတဲ့ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု**ဖြစ်ပါတယ်။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော်အစစ် ပြန့်ပွားနိုင်ရေးအတွက် ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်ထုအားလုံးတွင် တာဝန်ရောဝတ္တရားပါ ရှိပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သော **မြတ်ဗုဒ္ဓ၏သာသနာ** ပြန့်ပွားတိုးတက်အောင် သာသနာပြုကြပါစို့။

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ သာသနာပြုမလဲ? **ထက်ထက်မြက်မြက်** လျင်လျင်မြန်မြန် သာသနာပြုရအောင်။ ထက်မြတ်တာကို လူတိုင်းနှစ်သက်ပါတယ်။ ထက်ထက် မြက်မြက်ရဲ့ ပြောင်းပြန် ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းဆိုလျှင်တော့ လိုသလောက်ခရီးမရောက်နိုင် ပါဘူး။ အဲဒါကိုတော့ စကြဝဠာသီအိုရီနဲ့ အသေးစိတ်ဆွေးနွေးကြရအောင်။

Ⓐ "ဩ"ရှာလို့မတွေ့

ထက်ထက်မြက်မြက် သာသနာပြုမည့်သူများသည် အမြော်အမြင်ကြီးဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ ဉာဏ်အနုအရင့်အလိုက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြင်တွေကွာနိုင်ကြပါတယ်။ မိမိအိမ်၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိမြို့ မိမိနိုင်ငံမျှလောက်မဟုတ်ဘဲ **အမြင်ကျယ် စကြဝဠာ**ဆိုတဲ့ ကာရန်လေးအတိုင်း စကြဝဠာကြီးအထိ ဖြန့်ကျက်အမြင်ကျယ်နိုင်ကြပါစေ။

စကြဝဠာသီအိုရီကိုလည်း အနည်းငယ်ဆွေးနွေးပါရစေ။ မိမိတို့နေထိုင်ကြတဲ့ ကမ္ဘာကြီး၏ဝန်ရိုးအချင်းသည် မိုင်(၈၀၀၀)ရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာနှင့်လသည် မိုင်ပေါင်း (၂၄၀,၀၀၀)ကွာဝေးပါတယ်။ နေနှင့်ဆိုရင် မိုင်ပေါင်း (၉၃)**သန်း**ဝေးပါတယ်။ ကြီးမားလိုက်တာဆိုတဲ့ကမ္ဘာကြီးကို နေလုံးကြီးရဲ့ အချင်းပေါ်မှာစီထည့်လျှင်(၁၀၈)လုံး အထိ စီလို့ရပါတယ်။

ထို့ကြောင့် နေလုံးကြီးရဲ့အချင်းသည် **မိုင်ပေါင်း(၈၆၄,၀၀၀)မိုင်**ရှိပါတယ်လို့

သိပ္ပံပညာရှင်များက အနီးစပ်ဆုံးတင်ပြထားပါတယ်။ ကမ္ဘာ၊ လ၊ နေ၊ ဂြိုလ်တွေ အများကြီးစုပေါင်းထားတာကိုမှ "**စကြဝဠာ**"လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာကြီးကို စကြဝဠာနှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် အဆမတန်သေးငယ်လှပါတယ်။ ထိုစကြဝဠာပေါင်း **နေလုံးပေါင်းကုဋေဏာစ်သိန်း**ပါတဲ့အစုအဖွဲ့တစ်ခုကို One Galaxyလို့ ခေါ်ပါတယ်။ "**မဟာလောကဓာတု**"ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီGalaxyပေါင်း သန်းပေါင်းမရေတွက်နိုင်တာကို "**အနန္တစကြဝဠာ**"လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာမှာပင်လျှင် "**ငါ**" **ရှာလို့မတွေ့ဘူး**ဆိုတော့ အနန္တစကြဝဠာမှာဆို ပြောစရာပင်မလိုတော့ပါ။

သိပ္ပံပညာရှင်များက နောက်မှသက်သေပြနိုင်တာပါ။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း(၂၆၀၀)ခန့်ကစပြီး အသေးစိတ်ရှင်းပြထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စကြဝဠာကိုပတ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ဘဝပေါင်းများစွာကြာပါဦးမယ်။ ဘုရားရှင်က သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နှင့် ခဏချင်း ပတ်ပြီးသွားပါပြီ။ အနန္တစကြဝဠာ၊ အနန္တသတ္တဝါအားလုံးကိုမေတ္တာပို့သပြီး ဉာဏ်နှင့် စကြဝဠာကိုပတ်လျှင် စက္ကန့်မျှလောက်သာကြာမယ်။

Ⓑ ရယ်ထားလို့ရတာ ဘာမှမရှိ

ဒ့ါအပြင် ကမ္ဘာကြီးသည်သူ၏ဝင်ရိုးစွန်းပေါ်တွင် (၂၃½)ဒီဂရီတိမ်းစောင်း၍ လည်နေပါတယ်။ တစ်နာရီကိုမိုင်တစ်ထောင်နှုန်းနှင့်လည်း လည်နေပါတယ်။ ထို့အပြင် နေကိုလည်း ကမ္ဘာကြီးကတစ်နာရီ မိုင်(၆၆,၀၀၀)နှုန်းနှင့် ထပ်ပြီးပတ်နေပြန်တယ်။

စကြဝဠာအသေးတစ်ခုနှင့် အခြားစကြဝဠာအသေးတစ်ခုတို့ဟာလည်း အချင်းချင်းတစ်နာရီကိုမိုင်(၄၅၀,၀၀၀)နှုန်းလည်နေတယ်။ ဒါကြောင့် စကြဝဠာကြီးနှင့်အမျှ ဉာဏ်အမြင် ကြီးကြီး၊ သွက်သွက်လက်လက် လျင်လျင်မြန်မြန် သာသနာပြုကြရအောင်။ နေတွေ၊ လတွေ၊ ဂြိုလ်တွေ၊ စကြဝဠာအသေးလေးတွေပေါင်းစုထားတဲ့ အနန္တစကြဝဠာကြီးကလည်း လည်နေတယ်။

ဒီအနန္တစကြဝဠာကြီးထဲမှာ ရပ်ထားလို့ရတာ ဘာတစ်ခုမှမရှိပါဘူး။ ဒ့ါအပြင်မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပါအုံးတဲ့။ မိမိရဲ့ခန္ဓာအတွင်းမှာ တစ်စက္ကန့်ကိုရုပ်ကုဋေငါးထောင်မက၊ နာမ်ကုဋေတစ်သိန်းမက ဖြစ်ပျက်နေပါတယ်တဲ့။

ဗုဒ္ဓ၏ "**သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်**" နဲ့ ဟောထားတာပါ။ ဒါကြောင့် နေပါဦးလို့တားလို့ရတာ တစ်ခုမှမရှိပါဘူး။ ဒီအနန္တစကြဝဠာမှာ "**ငါ**" ဆိုတာလည်းရှာမရပါဘူး။ ထို့ကြောင့် "ငါ"ကိုပယ်နိုင်ရမယ်။ မာနမထောင်လွှားပါနှင့်။

"**မာန**" ဆိုတာ ရပ်ကွက်စကားနဲ့ဆိုရင် "**ထောင်လွှားတယ်**"၊ ဓမ္မသဘောအရ **အထင်လွဲခြင်း**တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ မရှိတာကိုရှိတယ်ထင်၊ မမှန်တာကို မှန်တယ်လို့ လွဲမှားထင်မြင်ခြင်းပါ။လို့ပြောကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်များသည် **ငါ** ဆိုတဲ့ **မာန** ကို ပယ်ရပါမယ်။

❶ ရှင်သာရိပုတ္တရာ

သာသနာပြုခြင်းသည် "**သည်းခံခြင်းနှင့်ရယူခြင်းမဟုတ်၊ ပေးဆပ်ခြင်း**" ဖြစ်ပါတယ်။ "**ရှင်သာရိပုတ္တရာ**" ကိုယ်တော်မြတ်က သူသည်မြေကြီးကဲ့သို့ သည်းခံပါတယ်။ "ဤမဟာပထဝီမြေကြီးပေါ်၌ စင်ကြယ်ကောင်းမြတ်သောဝတ္ထုတို့သာ စွန့်ပစ်ပါ။ ဤမဟာပထဝီမြေကြီးသည် ငါ့အပေါ်သို့ ကောင်းသောအရာ၊ မကောင်းသောအရာ **ရွေးချယ်အမျက်ပွားခြင်းမရှိ၊ ပကတိသည်းခံခြင်းသဘောရှိ၏** "ဟု မိန့်ဆိုထားပါတယ်။ ဒ့ါကြောင့် သာသနာပြုမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် သည်းခံနိုင်ရပါမယ်။ သည်းခံခြင်းသည် အောင်မြင်ခြင်း၏ သော့ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ထက်ထက်မြက်မြက်သာသနာပြုကြမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သာသနာတော်ရဲ့ စံပြအထွဋ်အထိပ်ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ပါးဖြစ်တဲ့ "**ညီတော်အာနန္ဒာ**"နှင့် "**သားတော်ရာဟုလာ**"တို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို စံနမူနာယူသင့်ပါတယ်။

❷ ညီတော်အာနန္ဒာ

သာသနာ့အာဇာနည် **အရှင်အာနန္ဒာ**သည် ဗဟုသုတ၊ သတိ၊ ဂတိတည်၊ ဝီရိယ၊ **ဥပဋ္ဌာက**(အလုပ်အကျွေးပြုစု)တည်းဟူသော **ဧတဒဂ်ငါးမယ်**ရပါတယ်။ ညီတော်အာနန္ဒာသည် ဘုရားရှင်ထံမှာ **ပယ်(၄)တန်**၊ **ခံ(၄)ပါး** တောင်းဆိုခွင့်ပန်ပါတယ်။ **ဆွမ်း**၊ **သင်္ကန်း**၊ **ကျောင်း**၊ (ဆေး အစား) **ဆွမ်းစားပင့်သောအိမ်**လို့ **ပယ်(၄)တန်** ကို မှတ်နိုင်ပါတယ်။

ဆွမ်း – ဘုရားရှင်ဘုန်းပေးတဲ့ ဆွမ်းမျိုးဘုန်းမပေးရပါစေနဲ့၊

သင်္ကန်း – ဘုရားရှင်ဆင်မြန်းတဲ့ သင်္ကန်းလိုမဆင်မြန်းပါရစေသား၊

ကျောင်း – ဘုရားရှင်သီတင်းသုံးတော်မူသောကျောင်းလိုမျိုးတွင် သီတင်းမသုံးရပါစေသား၊

ဆွမ်းစားပင့်သောအခါ – ဘုရားရှင်နှင့်တန်းတူယှဉ်၍ ဆွမ်းစားမကြွရပါစေနှင့် လို့ဖြစ်ပါတယ်။

တောင်းဆိုထားတဲ့ **ဆု (၄) ပါး** ကတော့ "**ဖူး၊ ပင့်၊ မေး၊ ဟော**" လို့မှတ်ထားနိုင်ပါတယ်။

(ဖူး) ဘုရားရှင်ထံပါး၌ ဘုရင်၊ မှူးကြီးမတ်ရာ၊ သူဌေးကြီးတွေ အမြဲခစား **ဖူး**မျှော်နေသလိုမျိုး မျက်နှာငယ်တဲ့ဆင်းရဲသားတွေကလည်း ဖူးခွင့်ရချင်ပါတယ်။ ထိုသူများ၏ကိုယ်စားလှယ်အနေနှင့် ဖူးခွင့်ရအောင်လျှောက်ထားပါရစေ။

(ပင့်) ဆင်းရဲသားတွေကလည်း မိမိတို့သဒ္ဓါတရားဖြင့်တက်စွမ်းသ၍ ဘုရားရှင်အမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော်များအား ဆွမ်းကပ်ချင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုသူများကိုယ်စား ဆွမ်းစားကြွပါရန် ဘုရားရှင်အား **ပင့်** ဖိတ်ပေးပါရစေ။

(မေး) ဘုရားရှင်ဟောခဲ့သောတရားတော်တွေထဲမှ မိမိဉာဏ်မမီ၍မရှင်းလင်း၊ နားမလည်ခဲ့ပါရင် အချိန်မရွေး **မေး** လျှောက်ခွင့်ပြုပါ။

(ဟော) "ဘုရားရှင်ဟောကြားသောပြင်ပတရားပွဲများမှာ တပည့်တော်မပါဘဲ **ဟော**ခဲ့သော တရားများကို တပည့်တော်အားပြန်လည်၍ ဟောကြားချီးမြှင့်ပါ" ဟု တောင်းပန်ခွင့်ပန်ပါတယ်။ "ဘုရားရှင်၏အနောက်ကပဲ သာသနာတော်အတွက် ပံ့ပိုးရပါစေ" လို့ လျှောက်ထားတဲ့အခါမှာ ဘုရားရှင်က သာဓုခေါ်ပြီးခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။

မိမိအကျိုးကိုလုံးဝမငဲ့ဘဲ သာသနာအကျိုးတစ်ခုတည်း၊ တစ်စိတ်တည်းထားတဲ့ အရှင်အာနန္ဒာရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို "စံ" ထားရပါမယ်။

၃ သားတော်ရာဟုလာ

"စံ" ထားထိုက်သည့် နောက်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကတော့ **သားတော်ရာဟုလာ**ပါ။ ရှင်ရာဟုလာသည် နံနက်အိပ်ရာမှထလျှင် မြေကြီးတစ်ဆုပ်ကိုကိုင်၍ "**ငါ၏လက်ထဲရှိ ဤမြေမှုန့်မျှလောက် ငါ့အားဆုံးမသွန်သင်ပေးမည့်သူများနှင့်တွေ့ပါရစေ။ အားနည်းချက်ကို ဝေဖန်ပြုပြင်ပေးမည့်သူနှင့်တွေ့ပါရစေ**" လို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုခဲ့ပါတယ်။

အလုပ်များများလုပ်လျှင် အားနည်းမှုဆိုတာရှိတတ်ပါတယ်။ မိမိအားနည်းချက်ကို ထောက်ပြဝေဖန်ပေးမယ့်၊ ဆုံးမပေးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိမှသာလျှင် မိမိမှာအမှားနည်းပြီး တိုးတက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားတော်ရာဟုလာရဲ့စိတ်ထားမျိုးကို သာသနာပြုသူများ "စံ" ထားရပါမယ်။

သာသနာပြုသူများထားရှိရမယ့်စိတ်ဓာတ်သည်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဂါယာရှိကျောက်စာတိုင်များမှာ **အသောကမင်းကြီး**က **ဆင်၊ နွား၊ မြင်း၊ ခြင်္သေ့** သတ္တဝါလေးကောင်တို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်များကိုနမူနာယူနိုင်ရန် ၎င်းတို့ရဲ့ပုံများကို စံပြအနေနှင့်ထွင်းထု ထားပါတယ်။

၁ ဆင်

တိရစ္ဆာန်တွေထဲမှာ ဆင်ဟာအင်အားအကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သာသနာပြုတဲ့နေရာမှာ ဆင်လို**အင်အားကြီး**မားရမယ်။ ထက်ထက်မြက်မြက် သာသနာပြုမယ့်သူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ကိုယ်စွမ်းအား၊ ဉာဏ်စွမ်းအားရှိသရွေ့ အားကျိုးမာန်တက် အားအင်အပြည့်လုပ်ဆောင်ရမယ်။ ခါချဉ်လို ချည့်နဲ့နဲ့အားမပါသလိုမျိုး မလုပ်ဆောင်သင့်ပါဘူး။ ကြီးမားတဲ့အင်အားနှင့် သာသနာတော်အတွက် အစဉ်အမြဲအားမာန်အပြည့် ဆောင်ရွက်နေရပါမယ်။

၂ နွား

နွားကဲ့သို့ **ဝန်ဆောင်မှုကောင်း**ရပါမယ်။ နွားများသည် ဝန်စည်လှည်းပေါ်တွင် ဝန်မည်မျှပင်တင်စေကာမူ "လေးတယ်၊ မဆွဲနိုင်တော့ပါဘူး" လို့ မညည်းညူသလိုဘဲ သာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေမှာပါဝင်ဆောင်ရွက်ရာ၌ ငါချည်းပဲလုပ်ရပါလားလို့ မမြင်သင့်ပါဘူး။ ကျရာတာဝန်များကို ငါနဲ့ထိုက်တန်လို့သာ ဆောင်ရွက်ရတာလို့ နှလုံးသွင်းကြရပါမယ်။ မိမိကျရာအလုပ်တာဝန်များကို မရွေးချယ်မညည်းညူဘဲနဲ့ ရဲရဲတောက်တာဝန်ထမ်းဆောင် နိုင်ရပါမယ်။

၃ မြင်း

မြင်းကဲ့သို့ **လျင်မြန်ဖျတ်လတ်**နေရပါမယ်။ မြင်းရဲ့အပြေးနှုန်းကဲ့သို့ ဘယ်သူမှမမီနိုင်ပါဘူး။ ပက်ကျိလို အိပ်ပုံ့ပုံ့နှင့်မသွားကြပါနှင့်။ နှင်တံနှင့်ထိသောမြင်းသည်

အမြဲသွက်လက်နေသကဲ့သို့ မိမိတို့ရဲ့သာသနာပြုချင်တဲ့စိတ်များကို **သတိ**ဆိုတဲ့''နှင်တံ''နှင့် အမြဲထိတွေ့ပေးနေရပါမယ်။ သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီးလက်ထက်က မြင်းသည် အလျင်မြန်ဆုံးဖြစ်နိုင်လို့ နမူနာထွင်းထုထားတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယခုခေတ်ဆို တစ်နာရီကို မိုင်တစ်သိန်းခရီးရောက်နိုင်တဲ့ ဂြိုလ်တုလိုပုံမျိုးထုချင်ပါတယ်။ အလင်းအလျင်နှင့်ဆိုရင်တော့ အနန္တစကြဝဠာအနှံ့ ခဏချင်းခရီးရောက်သွားနိုင်ပြီ။

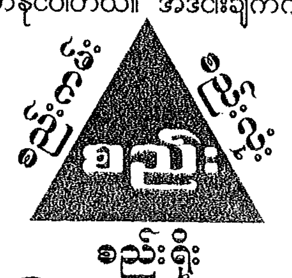
၄ ခြင်္သေ့

သာသနာပြုသူများဟာ ခြင်္သေ့ကဲ့သို့**ရဲရင့်**ရမယ်။ မိမိယူဆချက်များ၊ အကြံဉာဏ်များကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နှင့် ရှေ့သို့လှမ်းနိုင်ရမည်။ ခြင်္သေ့တို့မည်သည် ဘယ်တော့မှ နောက်မဆုတ်ပါ။ ၄င်းပြင် သားကောင်အကြီးအငယ်မခွဲခြားဘဲ ရှိရှိသမျှအားကိုအစွမ်းကုန် အသုံးချပြီး သားကောင်ကိုဖမ်းတယ်။ အဲဒါကိုစံနမူနာယူပြီး၊ မိမိရဲ့ဆန္ဒတွေကို အခြေအနေ အချိန်အခါ အခွင့်မသာခဲ့ရင် ခဏရပ်ထားပါ။ ပြီးမှရှေ့တစ်လှမ်းတိုးပြီး အောင်မြင်လာတဲ့အထိ ရဲရင့်နေရပါမယ်။ အစွမ်းကုန်အားစိုက်ဆောင်ရွက်ရမယ်။ သာသနာတော်အတွက် အကျိုးရှိအောင်လုပ်ဖို့သာ လိုအပ်ပါတယ်။

ခြင်္သေ့ရဲ့ကောင်းတဲ့စိတ်ထားကိုပဲ အတုယူရပါမယ်။ ခြင်္သေ့လို ဒေါသမကြီးရဘူး။ ခြင်္သေ့လိုပဲသတ္တိရှိရမယ်။ ဘာအတွက်သတ္တိရှိရမှာလဲ၊ သာသနာတော်အကျိုးရှိရန် အတွက်ပါ၊ ကိုယ်ကျိုးအတွက်မဟုတ်ပါဘူး။

သစ္စာပြုချက်ငါးချက်

ထက်ထက်မြက်မြက်သာသနာပြုမယ့်သူတွေဟာ **သစ္စာပြုချက်ငါးချက်** ကိုလည်း သစ္စာဆိုထားသင့်ပါတယ်။ သစ္စာဆိုမှုခိုင်မာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီငါးချက်ကတော့-
(စည်း တစ် ဝေ အ သုံး) ဖြစ်ပါတယ်။



❋ စည်းကမ်း

စည်းကမ်းရှိမှတိုးတက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်ထုအားလုံးဟာ စည်းကမ်းရှိရမယ်။ သာသနာပြုအခမ်းအနားတွေ၊ အသုဘရှုအခမ်းအနားတွေနဲ့ အခါကြီးရက်ကြီးပွဲတော်တွေ ဥပမာ- ကထိန်ပွဲတော်လိုမျိုးမှာ စည်းစနစ်ကျနစွာ ကျင်းပသင့်တယ်။

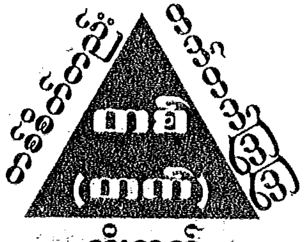
စည်းကမ်းဆိုတာက **ကာယကံ** နှင့် **ဝစီကံ**ကို ကောင်းစွာ စောင့်ထိန်းခြင်း ဖြစ်တယ်။ လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် **''သီလ''** လို့ခေါ်ပါတယ်။ **''မည်သူမဆို မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်မှုနှုတ်မှုကို အစဉ်ကောင်း သည်ထက်ကောင်းအောင် အစဉ်ပြုပြင်နေသင့်သည်။ သေသည်အထိ အမြဲပြုပြင်နေရမည်**''ဟု တောင်မြို့ဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသက ဆုံးမလေ့ရှိပါတယ်။ ရဟန်းတော်တွေဆိုရင် **''ဝိနည်း''** ဖြစ်ပါသည်။ ဝိနည်းသည် သာသနာတော်၏အသက် **''ဝိနယော နာမ ဗုဒ္ဓသာသနဿ အာယု''**လို့ ဘုရားရှင်က ဆုံးမထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး **ငါးပါး**သီလ၊ သီလရှင်တွေသည် **ရှစ်ပါး**သီလ၊ ကိုရင်လေးတွေသည် **(၁၀)ပါး**သီလ၊ ရဟန်းတော်တွေသည် အနည်းဆုံးသိက္ခာပုဒ် **(၂၂၇)သွယ်**ကို အစဉ်ထိန်းသိမ်းနိုင်ရပါမယ်။ စည်းကမ်းသည် လူ့တန်ဖိုးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စည်းကမ်းသည်အဓိကကျပြီး သာသနာတော်သန့်ရှင်းဖို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးလှတဲ့ အုတ်မြစ် (Foundation)ဖြစ်ပါတယ်။

❋ စည်းလုံး

''စည်းလုံးညီညာအောင်ကြောင်းဖြာ''ဆိုတဲ့ ဆိုစကားရှိပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ သာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေအောင်မြင်နိုင်ဖို့ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်ထုအားလုံး စည်းလုံးရမယ်။ ''တစ်ယောက်အားနှင့်ယူသော်မရ၊ အများအားနှင့်ပူးပေါင်းကြိုးပမ်း''မှအောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ စည်းလုံးခြင်းသည် အင်အားတစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝသံသရာအဆက်ဆက်မှာ အားလုံးဟာဆွေမျိုးတွေဖြစ်ကြတယ်လို့ ဘုရားရှင်ကဟောထားပါတယ်။ ''လူညီရင် ဤကို ကျွဲဖတ်''လို့တောင်ရသေးရင် မှန်ကန်၊ တိကျ၊ ပြတ်သား၊ ခိုင်မာလှတဲ့သာသနာကိုပြုတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်အားလုံးပူးပေါင်းပြီး စည်းစည်းလုံးလုံးဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုရင် လုံးဝအောင်မြင်မှာမလွဲပါတကား။

စည်းရိုး

မိမိတို့ရဲ့အိမ်တွေ၊ ခြံတွေကို တစ်ပါးသူများမကျူးကျော်နိုင်အောင် **စည်းရိုး**တွေ ခတ်ထားသလိုပဲ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော်အတွက်လည်း ခိုင်မာတဲ့စည်းရိုးရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှ တခြားဘာသာခြားများအပြင် (မဟာယန၊ ဂန္ထရ၊ မန္တရ)ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ အခိုင်မာဆုံးစည်းရိုးဖြစ်တဲ့ **သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ** သိက္ခာပုဒ်(၃)ပါးနှင့်သာ သာသနာစည်းရိုးကို အခိုင်အမာခတ်ထားနိုင်ကြမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးစည်းရိုးဖြစ်ပါတယ်။



တိုးတက်

တစ်စိတ်တည်း

သာသနာတော်အကျိုးအတွက် **တစ်စိတ်တည်း**သာထားရပါမယ်။ အရှင်အာနန္ဒာနှင့် သားတော်ရာဟုလာတို့ရဲ့ သာသနာအတွက်တစ်စိတ်တည်းပဲထားကြတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူထားကြပါ။ ကိုယ်ကျိုးမရှာကြဘဲ သာသနာအကျိုးတစ်ခုတည်းကိုပဲ တစ်စိတ်တည်း ထားရှိကြရအောင်။

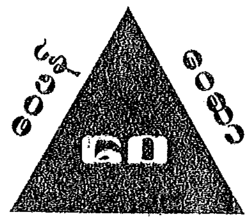
တက်တက်ကြွကြွ

သာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေမှာ မိမိတို့ရဲ့ကိုယ်ရောစိတ်ပါဝမ်းမြောက်စွာနှင့် သဒ္ဓါတရားထက်ထက်သန်သန်နဲ့ **တက်တက်ကြွကြွ** ရှေ့ဆုံးမှနေပြီး ဆောင်ရွက်ကြရအောင်။ သာသနာတော်အတွက် လိုအပ်တဲ့နေရာတိုင်းမှာလည်း အမြဲတမ်းပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

တိုးတက်

လောကီမှာ မိမိရဲ့စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေကို တိုးတက်မှုရှိ/မရှိ အမြဲဆန်းစစ်နေသလိုပဲ၊ သာသနာတော်အတွက်လည်း အမြဲတမ်းစီစစ်ကြပါ။ လောကီလုပ်ငန်း

တွေမှာရှုံးနိမ့်ခဲ့ရင် ပြန်ပြီးတိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ လွယ်နိုင်ပေမယ့်လည်း သာသနာပြုလုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ တစ်မျိုးသားလုံး၊ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်ထုအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်တဲ့လုပ်ငန်းတွေမှာ မှားယွင်းခဲ့ရင် အချိန်ကြာမြင့်စွာပြန်လည်ပြုပြင်ကြပေမယ့် ပြန်ပြီးတိုးတက်ဖို့မလွယ်ကူလှတဲ့အတွက် ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်အားလုံးထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး အစဉ်**တိုးတက်**နေဖို့ အမြဲတမ်းမျက်ခြေမပျက် လေ့လာသုံးသပ်နေကြပါစို့။



မျှဝေ

ဝေဖန်

သားတော်ရာဟုလာ၏ထုံးကိုနှလုံးမူပြီး **ဝေဖန်**မှုကိုကြိုဆိုကြရအောင်။ မိမိဆောင်ရွက်လိုက်တဲ့ကိစ္စအားလုံးမှန်တယ်လို့ပြောလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ အလုပ်လုပ်တဲ့လူတိုင်းမှာ အမှားရှိနိုင်ပါတယ်။ ကလျာဏပုထုဇဉ်တွေဖြစ်တဲ့အတွက် အမှားမကင်းနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဝေဖန်မှုကိုကြိုဆိုပြီး အဲဒီဝေဖန်မှုပေါ်မှာ အခြေခံပြီးအားနည်းချက်များကို ပြုပြင်နိုင်မှသာ အောင်မြင်မှုနှင့် ထက်ထက်မြက်မြက်သာသနာပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဝေဖန်မှုကိုခံနိုင်ရမယ်။ တစ်ခြားသူများရဲ့ အားနည်းချက်ကိုလည်း ဝေဖန်ပေးရမယ်။ ဒါပေမယ့် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ဝေဖန်မှုမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ယောဂီတို့ရေ- သာသနာတော်ကြီးတိုးတက်နိုင်အောင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဝေဖန်ပေးကြပါ။

ဝေဆာ

သာသနာတော်ပြန့်ပွားနိုင်အောင် **ဝေဝေဆာဆာ**ဖြစ်အောင် လုပ်ရပါမယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ မိမိတို့ရဲ့ကုန်ပစ္စည်းများကို လူသိများ အောင်မြင်လာအောင် Promotion တွေ, Discount တွေ, Lucky Drawတွေနှင့် ဝေဝေဆာဆာလုပ်ကြသလိုပဲ သာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေမှာလည်း ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်ထုအားလုံး စိတ်ပါဝင်စားပြီး ပူးပေါင်းလာအောင် Promotion တွေလုပ်ရပါမယ်။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုအဖွဲ့ကြီး တစ်ခုဖြစ်တဲ့ **သန့်ဇာည်မွှား** အဖွဲ့သည်လည်း စနေ၊ တနင်္ဂနွေသင်တန်းများ၊ ရက် (၄၀)၊

ရက်(၆၀) သင်တန်းတွေဖွင့်လှစ်ပြီး ဝိပဿနာတရားတွေပြန့်ပွားအောင်၊ လူတိုင်း၊ လူတိုင်းတဂေးအားထုတ်နိုင်အောင် မှန်ကိုရှင်း နည်းစနစ်တွေနှင့် စာရွက်စာတမ်းတွေကို အခမဲ့ဝေပေးပါတယ်။ ပုံမှန်(၉)ရက်အဓိဋ္ဌာန်တရားစခန်းများလည်း တစ်လ(၃)ကြိမ် ဖွင့်လှစ်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် နွေရာသီသင်တန်းတွေလည်း အမြဲတမ်းဖွင့်လှစ်နိုင်ဖို့ အစီအစဉ်တွေပြုလုပ်ပြီးတော့၊ စဉ်ဆက်မပြတ်ပိုမိုတိုးချဲ့နိုင်အောင်၊ ဝေဝေဆာဆာဖြစ်အောင် အမြဲတမ်းဆောင်ရွက်နေ ကြပါတယ်။ ဒါဟာ Promotion လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

❖ မျှဝေ

သာသနာတော်အတွက် **မျှဝေ** ကြရပါမယ်။ မိမိမှာပိုလျှံနေတဲ့ တရားခွေတွေ၊ ဘုရားပုံတော်တွေကို တခြားလိုအပ်နေတဲ့လူတွေကို ပေးဝေမျှမယ်၊ sharingလုပ်ကြပါမယ်၊ မိမိနားလည်သဘောပေါက်ထားတဲ့ ဝိပဿနာတရားတွေ၊ ကိုယ်တွေ့တရားတွေကို တခြားဝိပဿနာအားမထုတ်နိုင်ကြတဲ့သူတွေကို တရားအားထုတ်ချင်လာအောင် ပြန်လည်ဟောပြောဝေမျှမယ်။ မိမိကြားနာထားတဲ့ ဝိပဿနာတရားကောင်း၊ မိမိဖတ်ရှုလေ့လာဖူးတဲ့ တရားစာအုပ်ကောင်းတွေကို ဓမ္မဒါနလက်ဆောင်ပေးခြင်းမျိုးတွေ၊ သံသရာလွတ်မြောက်ကြောင်း တရားကောင်းတွေကို သာသနာတည်တံ့ပြန့်ပွားနိုင်အောင်မျှဝေကြပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မျှဝေနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ၊ တခြားသူများကိုလည်းမျှဝေချင်လာအောင် တိုက်တွန်းပါ။

အရိယာ

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ လွန်စွာစင်ကြယ်ပြီးဉာဏ်ပညာကြီးမားလို့ **အရိယာ**ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တာပါ။ ပရမတ္ထတရား၊ အရှိတရား၊ အမှန်တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံကြိုးစားအားထုတ်ထားလို့ ထိုးထွင်းသိလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နိုင်အောင် တစ်မင်္ဂပြီးတစ်မင်္ဂ မြင့်သထက်မြင့်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေရပါမယ်။ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သာဖြစ်မယ်ဆိုရင် သာသနာပြုရာ၌ လျင်လျင်မြန်မြန်ခရီး

ရောက်နိုင်ပါတယ်။ မိမိအရိယာမဖြစ်သေးရင်လည်း နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ဆရာကောင်းရှာပြီး ကြိုးစား အားထုတ်ရပါမယ်။

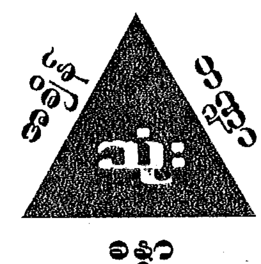
အတတ

ထက်ထက်မြက်မြက်သာသနာပြုမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ **အတတ** ဖြစ်မနေသင့်ပါဘူး။ ITခေတ်မှာ အမြဲတမ်းအမြင်ကျယ်နေရမယ်။ Knowledgeပြည့်နေရပါမယ်။ ပညာမရှိရင် အတတ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရှိတရား၊ အမှန်တရားတွေကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီး အတတလုပ်မနေကြပါနဲ့။

အနှစ် (အကျင့်)

သာသနာတော်၏**အနှစ်**သည် စာသိချည်းပဲမဟုတ်သလို ကျင့်သိနှင့်ပဲလည်း မလုံလောက်ပါ။ စာသိရောကျင့်သိပါပေါင်းစပ်မှ နောက်ဆုံးထိုးသွင်းသိတဲ့ ''ဉာဏ်''ရနိုင်မှာပါ။ **ပရိယတ်**တည်းဟူသော **ဘယ်ခြေ**ကိုထောက်၍ **ပဋိပတ်**ဆိုတဲ့**ညာခြေ**ကိုလှမ်းပြီး၊ ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်မှသာ တကယ်အနှစ်သာရဖြစ်ပါတယ်။

''လွန်စွာထူးမြတ်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်ရာ၏''လို့ ဩဝါဒပါတိမောက်ကျောက်စာမှာ ရေးထိုးထားပါတယ်။ ကိလေသာပယ်သတ်တဲ့**အကျင့်**တွေကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ရပါမယ်။ ဗုဒ္ဓဟောပြောထားသည့်တရားများသည် သံသရာလွတ်မြောက်နိုင်ရန် လက်တွေ့လေ့ကျင့်နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။



အချိန်

အချိန်သည်အစားထိုးမရနိုင်တဲ့အရာမှာ ထိပ်ဆုံးကပါဝင်ပါတယ်။ အချိန်နှင့် ဒီရေသည် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမှကိုမစောင့်ပါ။ ဒါကြောင့် တစ်ခဏဖြစ်ရ လူ့ဘဝအတွင်းမှာ မိမိတို့ရဲ့**အချိန်**ကို အကျိုးရှိစွာအသုံးချတတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေမှာ

ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်အောင်အချိန်ပေးမယ်၊ တရားအားထုတ်ခွင့်ရအောင်နဲ့ ရိပ်သာတွေကို ဝင်နိုင်အောင် ရတဲ့အချိန်တွေကိုအသုံးချကြမယ်။ ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်မှ မိမိသည် ဝိပဿနာတရားအားမထုတ်ခဲ့ပါလျှင် ဘဝမှာလူဖြစ်ရကျိုးမနပ်ဘဲ သာသနာနှင့်ကြုံရသော်လည်း နိဗ္ဗာန်နှင့်လွဲမှာပါ။ ဒါကြောင့်လူတိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့တခြားအပျော်အပါးတွေအတွက် ကုန်မယ့်အချိန်တွေထဲက အနည်းဆုံးအပါယ်တံခါးပိတ်နိုင်အောင်တော့ အားထုတ်ထားကြပါ။

ဘဏ္ဍာ

မိမိတို့၏ချွေး၊ လုံ့လဝီရိယနှင့်ကြိုးစားပြီး ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ ပိုက်ဆံတွေ၊ **ဘဏ္ဍာ**ငွေတွေကို သာသနာတော်အတွက်အကျိုးရှိတဲ့နေရာမှာပဲ ဉာဏ်ယှဉ်၍အသုံးချတတ်ရပါမယ်။ မလိုအပ်ဘဲအပိုကုန်မယ့် အလကားဖြစ်သွားမယ့်နေရာတွေမှာ ချဲ့ကားခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါ။ (ဥပမာ– ရှင်ပြု၊ နားသမင်္ဂလာမျိုးတွင် ဘဏ္ဍာငွေများကို လိုအပ်သလောက်ပဲ သုံးစွဲရပါမယ်။) သာသနာတော်အတွက်လိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ ဖြည့်ပေးနိုင်ဖို့နှင့် ရေရှည်အကျိုးရှိအောင် အသုံးချပေးပါ။ သုံးစွဲမြို့ သုသာန်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသာသန ကလည်း ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်များကို–

စားသမျှ ''မစင်''

ထားသမျှ ''မသေခင်''

ပြုသမျှ ''ကုသိုလ်အပင်''

ယခုဘဝ ''လူဖြစ်ရတဲ့အခါတွင်''

စားလည်းစား၊ ထားလည်းထား၊ ''ပြုလည်းပြုမှတော်မည်ထင်''

လို့ဆုံးမထားပါတယ်။ ပစ္စဝေက္ခဏာမဆင်ခြင်ဘဲစားသုံးမိရင် စားထားသမျှတွေဟာ အကြွေးတွေ၊ မစင်တွေပဲဖြစ်သွားမယ်။ ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေဟာလည်း မသေခင်အထိပဲ သိမ်းထားလို့ရမယ်။ သေရင်အကုန်ထားပြီးသွားကြရမှာ။ ဒါပေမယ့် ပြုထားတဲ့ကောင်းမှုတွေကတော့ ကုသိုလ်အပင်ဖြစ်လာတယ်။ အမြဲကြီးပွားရှင်သန်လာတယ်။ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးလည်းအကျိုးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရခဲလှတဲ့လူ့ဘဝကို ရလာတဲ့အခါမှာ စားလည်းစားတတ်၊ ထားလည်းထားတတ်ကြပါ။ မိမိတို့၏သဒ္ဓါတရားကို မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ သာသနာတော်ရေရှည်အကျိုးအတွက် ဉာဏ်ယှဉ်ပြီးအသုံးချရအောင်။

ခန္ဓာ

ဘုရားရှင်က **''အကျဉ်းအားဖြင့် စွဲလမ်းရာအာရုံဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် (ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်) ဆင်းရဲကုန်၏''**ဟု မိန့်တော်မူထားပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးများကလည်း **''သံသရာစာမေးပွဲမှာ ကျရှုံးခဲ့လို့သာ ဒီခန္ဓာပြန်ရတာ''**ဟု အမိန့်ရှိထားပါတယ်။ သေမင်းထံကို မိမိတို့ခန္ဓာနှင့်သာ အခွန်ဆောင်ရတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ယောဂီတို့တွေဟာ ဒီခန္ဓာကြီးကိုချစ်ကြတယ်။ ဒီခန္ဓာနဲ့အပင်ပန်းခံပြီး တရားအားမထုတ်နိုင်ကြဘူး။ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး ခန္ဓာပြန်ရမယ့်အကြောင်းတရားတွေပဲလုပ်ကြတယ်။ သေမင်းဆီက ခဏငှားထားတဲ့ခန္ဓာကြီးကို မိမိအမြဲတမ်းပိုင်တယ်လို့ ထင်နေတတ်ကြတယ်။ ဓမ္မပဒမှာလည်း **''မြေအိုးပမာဤခန္ဓာ၊ မရှည်မကြာ ပျက်စီးမှာ၊ ကပ်ငြိတွယ်တာ မရှိရာ၊ ဝိပဿနာအားထုတ်ကာ၊ ထိုးစစ်ဆင်ပါ ကိလေသာ''** လို့ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိ **ခန္ဓာ** ကိုအကျိုးရှိအောင် တစ်ဘဝတည်းနှင့်ခန္ဓာပြတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်အထိမျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင်အသုံးချကြပါ။

''ခန္ဓာကိုယ်သည် အိုမင်းဆွေးမြည့်သည့်သဘောရှိ၏။ တရားတော်ကား မအိုမင်းပါ'' ကိလေသာတွေ ပြည့်နှက်ပြီး၊ လောဘခိုး၊ ဒေါသခိုးတွေတောက်လောင်နေတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ညစ်နွမ်းနေတဲ့ စိတ်တွေကို ဓမ္မရေအေးကပဲငြိမ်းစေနိုင်တယ်။ ဓမ္မနဲ့ပဲစင်ကြယ်အောင် ဆေးလို့ရတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာနိုင်ရန်ဓမ္မကို အစဉ်သုံးစွဲလက်ကိုင်ထားကြပါ။ ဒါမှသာ လောကဓံတရားတွေနဲ့ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ မိမိကိုယ်တွင်းမှာ ဓမ္မကိန်းအောင်းနေမှပဲ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားရှိနိုင်ပါတယ်။

''ရဟန်းမထိရ'' ပစ္စည်း(၁၀)မျိုး

(အနာမာသဝတ္ထု)

ထက်ထက်မြက်မြက်သာသနာပြုကြမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံး ''ရဟန်းမထိရ'' ပစ္စည်းဆယ်မျိုးကိုလည်း သိထားသင့်ပါတယ်။ သံဃာတော်များသည် သာသနာ၏ စွမ်းအားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာကိုပယ်သတ်နေတဲ့ **သမ္မုတိသံဃာ**၊

ကိလေသာကိုပယ်သတ်ပြီးသော **ပရမတ္ထသံဃာ**တွေဖြစ်တယ်။ မိမိတို့ကြည်ညို လေးစားထိုက်တဲ့သံဃာတော်တွေ အာပတ်သင့်မယ့်၊အပြစ်ဖြစ်စေမယ့်အရာများကို အထူးရှောင်ကြဉ်ကြပါ။ ''ရဟန်းမထိရ'' ပစ္စည်းဆယ်မျိုးကို အတိုမှတ်ရင် ''**မွေး၊ သုံး၊ ပန်း/ ပါး၊ ပဲ၊ လုံး/ ရွှေ၊ ငွေ/ လက်၊ တူ**''လို့မှတ်နိုင်ပါတယ်။

(မ)

မွေး – **မွေး** ကင်းစမှအစမိန်းမဟူသမျှ ရဟန်းတော်တွေမထိရပါ။ မြန်မာ့ အယူအဆတစ်ချို့မှာ ကျန်းမာရေးချူချာနေတဲ့ကလေးသူငယ်တွေကို သံဃာတော်တွေထံမှာသွားရောင်းရင် ကျန်းမာရေးပြန်ကောင်းလာတတ် တယ်လို့ယူဆတတ်ကြတယ်။ အဲဒီကလေးဟာမိန်းကလေး ဖြစ်နေရင် သံဃာတော်မှာအပြစ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအပြုအမူ တွေကို လုံးဝရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။ မိမိတို့ကြောင့် ရဟန်းတော်တွေရဲ့ သိက္ခာပုဒ်များကို မထိခိုက်စေသင့်ပါဘူး။

သုံး – မိန်းမဒ္ဒာ **သုံး** အဆောင်များကို ရဟန်းများမထိရပါ။ တစ်ချို့တရားပွဲတွေ မှာ ဝိနည်းလေးစားကြတဲ့ဆရာတော်များသည် လျှောက်လမ်းများမှာ ဆံပင်တွေ၊ တဘက်တွေနဲ့ မပူဖော်ကြဖို့ အထူးတားမြစ်ထားကြပါတယ်။

ပန်း – မိန်းမပုံ(သို့မဟုတ်)**မန်း** ချီ၊ ပန်းပု(ဓာတ်ပုံအပါအဝင်) ရဟန်းသံဃာတော် များအား မိန်းမဓါတ်ပုံပါတဲ့ပြက္ခဒိန်များကို ကထိန်ပွဲတွေမှာ လှူဒါန်းထား တာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒါမျိုးမဖြစ်အောင် အထူးဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။

(သီး)

ပါး – စ **ပါး** အမျိုးမျိုး (အညှောက်ထွက် အသက်ရှိလို့)

ပဲ – မချက်ပြုတ်ရသေးသော **ပဲ**အမျိုးမျိုး။ (။)

လုံး – ဘုရားရှင်နှင့်တကွ သံဃာတော်များကို သစ်သီးများအ **လုံး** လိုက် မကပ်သင့်ပါ။ ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာပြီး ကပ်လှူပေးပါ။ (အစေ့ပါရင် ထုတ်ပါ)

(ဖိုး)

ရွှေ – **ရွှေ**၊ ငွေ ကျောက်သံပတ္တမြား၊ ပုလဲစတဲ့ရတနာများသည် ကိလေသာ လောဘမီးကိုပဲ တိုးပွားစေပါတယ်။

ငွေ – အသပြာ **ငွေ** ကြေးတွေလှူဒါန်းတဲ့အခါတွင်လည်း ကပ္ပိယမှတစ်ဆင့်ပဲ လှူကြပါ။

(ကိ)

လက် – အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သော **လက်**နက်ကိရိယာ။ (လှံ၊ ဓား၊ လေးခွ)

တူ – **တူ**ရိယာပစ္စည်းကိရိယာ (ဥပမာအနေနဲ့ ကက်ဆက်၊ တီဗီ၊ စလောင်း)

အဲဒါတွေကို တရားခွေနားထောင်ဖို့အတွက်ပဲဆိုရင်ကောင်းပါတယ်။ ဖျော်ဖြေဖို့ဖြစ်သွားရင် ကိလေသာတွေတိုးလာပြီး အာပတ်သင့်ကုန်ရော။ မိမိကြောင့် မိမိတို့ရဲ့သာသနာ့ဂုဏ်ဆောင် သံဃာတော်များ အပြစ်မဖြစ် ရလေအောင် အထူးသတိထားပေးကြပါ။ ဒါမှသာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာ တော်ကြီး နေမင်းမကထွန်းလင်းတောက်ပနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သာသနာပြုသူများသည် စိတ်ရှည်ရပါမယ်။ သာသနာပြုလုပ်ငန်းဟာ တစ်ဦးတည်း၊ တစ်ဖွဲ့တည်းအားနဲ့ လုပ်လို့မရနိုင်ဘူး။ သာသနာဝင်အားလုံး ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အယူအဆတွေကွဲလွဲတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ဓာတ်မကျသွားပါနဲ့။ ငါ ဒီတစ်ခါမဖြစ်သေးရင် နောက်တစ်ခါမှာဖြစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်။ ဖြစ်လာတဲ့အထိစိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး စောင့်နိုင်ရမယ်။ ဇွဲရှိရမယ်။ ကောက်ရိုးမီးလို တစ်ခဏမဟုတ်ဘဲ အမြဲတမ်းဇွဲလုံ့လထက်သန်နေရမယ်။ သည်းခံနိုင်ရမယ်။ မာနမထောင်လွှားရဘူး။

သာသနာပြုသူများအားလုံး မိမိတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်တွေကို 'သုညတ'မှာပဲထားပေး ကြပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဘယ်လောက်ပဲချမ်းသာချမ်းသာ၊ ဘယ်လောက်ပညာတတ်တတ်၊ ရာထူးဘယ်လိုကြီးကြီး အဲဒီနေရာမှာပဲထားခဲ့ပါ။ သာသနာတော်အတွက်ဆိုအားလုံးတစ်စိတ်တည်း ,တစ်သားတည်း ဖြူစင်စွာနဲ့ပဲသာသနာ ပြုကြရအောင်။

သာသနာပြုလုပ်ငန်းများလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း တတ်နိုင်သမျှမိမိတို့ရဲ့ **မာန်မာန** တွေကိုလျှော့ထားရမယ်။ ဩဝါဒပါတိမောက်ကျောက်စာတွင်လည်း ''**လွန်စွာချုပ်တည်းခြင်း ဟူသော သည်းခံခြင်းသည် အလွန်မြင့်မြတ်သောအကျင့်ပေတည်း**''ဟု ဆိုးမထားပါတယ်။ ပါဠိလို ''**ခန္တီ**''ဖြစ်ပါတယ်။ ''ပြဿနာကိုတုန့်ပြန်နိုင်တဲ့စွမ်းအားရှိပေမယ့် သာသနာ့အကျိုးကို မျှော်လင့်ပြီး မတုန့်ပြန်ဘဲအလျှော့ပေးလိုက်တယ်'' လို့နှလုံးသွင်းထားပါ။ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ အလွန်အေးငြိမ်းလာပါလိမ့်မယ်။

သူများအပေါ် စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်နေတဲ့စိတ်တွေကို တတ်နိုင်သမျှဖျောက်ပစ်ပါ။ ''**မာန်ကိုလျှော့၊ သည်းခံခြင်းနှင့်၊ ရယူခြင်းမဟုတ်၊ ပေးဆပ်ခြင်းတည်း**'' ဆိုတဲ့ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်များ

လက်ကိုင်ထားရမယ့်ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း မိမိတို့ရဲ့စိတ်တွေကို ''သုညတ''မှာပဲ အမြဲထားရအောင်။

ထက်ထက်မြက်မြက်သာသနာပြုမည့်သူများသည် အားလုံးကိုပေးဆပ်နိုင်ရပါမယ်။ **''လာဘ၊ သက္ကာယ၊ သိလောက''** ကိုအမြဲပယ်သတ်နေရပါမယ်။ ''ထိုအကြောင်းတရားသုံးမျိုးသည် သာသနာပျက်စေသောအကြောင်းတည်း''လို့ ဘုရားရှင်ကဆုံးမထားပါတယ်။

ရွှေ၊ ငွေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရာထူးလာဘ်လာဘများ လိုချင်တပ်မက်မှုကို **လာဘ** လို့ခေါ်ပါတယ်။ မိမိ၏ကိုယ်ကျိုးအတွက်ဆိုလျှင် လာဘ်လာဘကို မစင်ကဲ့သို့ ရွံရှာရပါမယ်။ သာသနာကိုခုတုံးလုပ်ပြီး မိမိအကျိုးရှာခြင်းမျိုးကို အထူးရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ **''ဘုရားဘဏ္ဍာငွေဥစ္စာကို ပမာအဆိပ်မှတ်ယူစိမ့်၏''**လို့ ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ဘုရားကြီး သတိပေးထားပါတယ်။

''**သက္ကာယ**''ဆိုတာက ပူဇော်ခံချင်တာ။

''**သိလောက**''ဆိုတာက ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားချင်တာဖြစ်တယ်။ သာသနာအတွက်နည်းနည်းလုပ်ပြီး များများဂုဏ်ယူချင်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် သာသနာပြုသူများ အထူးသတိထားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း အမြဲတမ်းသတိထားပြီး ဝေဖန်ဆန်းစစ်နေပါ။ မိမိတို့ကြောင့် သာသနာတော်မညှိုးနွမ်းစေရအောင် အစဉ်ဂရုပြုသင့်ပါတယ်။ ရယူချင်တဲ့လောဘစိတ်တွေကို ပယ်သတ်ပါ။ ရယူခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ကာယစွမ်းအား၊ ဉာဏစွမ်းအားတွေကို ပေးဆပ်ပါ။ အဲဒီစိတ်စေတနာကပဲကံဖြစ်ပြီး၊ မိမိတွင် အကျိုးပေးလာပါလိမ့်မယ်။ ပါရမီဖြည့်ကျင့်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ (ရဲရဲတောက်ပေးဆပ်ခြင်းဖြင့် ဂုဏ်ယူတတ်ပါစေ)

အင်အား(၅)အား

ထက်ထက်မြက်မြက်သာသနာပြုမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် **အင်အား(၅)အား**ကို အမြဲဖြည့်ထားရမယ်။ အဲဒါတွေကတော့- ''ဓမ္မအား၊ လူအား၊ ဓနအား၊ အာဏာအား၊ အကြံဉာဏ်အား'' တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

(၁) **ဓမ္မအား** မိမိတို့ရဲ့စာသိ၊ ကျင့်သိတွေကို မြင့်သထက်မြင့်လာအောင် ဖြည့်ဆည်းထားရပါမယ်။

(၂) **လူအား** သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် အနိမ့်၊ အလတ်၊ အမြတ်လူတန်းစားမရွေး စည်းရုံးရေးတွေပြုလုပ်ပြီး၊ လူအင်အားစုဆောင်းရမယ်။ လူများ စကားများ မဖြစ်စေဘဲ အလုပ်ပြီးမြောက်ဖို့ပဲ အဓိကထားရမယ်။

(၃) **ဓနအား** ငွေအင်အားတတ်နိုင်တဲ့သူတွေက မိမိတို့ရဲ့ဘဏ္ဍာတွေကို အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ နေရာတွေမှာ ဖြည့်ပေးကြပါ။

(၄) **အာဏာအား** အာဏာသည် ''အစိုးရခြင်း၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း''ဖြစ်တယ်။ ဌာနဆိုင်ရာတွေမှာ အထက်လူကြီးတွေ၊ ကုမ္ပဏီတွေမှာ ဒါရိုက်တာတွေ GMတွေက အာဏာရှိသူတွေဖြစ်တယ်။ အိမ်မှာဆိုရင်လည်း အိမ်ထောင်ဦးစီးက အာဏာအရှိဆုံးလူဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- အဖေ၊ အမေဖြစ်တဲ့ အိမ်ထောင်ဦးစီးက ကိုယ်တိုင်လည်းသာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေတယ်၊ မိမိသားသမီးတွေကိုလည်း ပါဝင်လာအောင် မိမိရဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်နဲ့စည်းရုံးနိုင်ပါတယ်။

(၅) **အကြံဉာဏ်အား** မိမိဟာ ငွေအား၊ လူအားမတတ်နိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း သာသနာတော်တိုးတက်ဖို့အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေကို တတ်နိုင်သလောက်ပေးမယ်ဆိုရင်လည်း သာသနာပြုရာရောက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ထက်ထက်မြက်မြက်သာသနာပြုချင်တဲ့သူတိုင်း အဲဒီအား(၅)အားကို အမြဲတမ်းဖြည့်တင်းထားပေးပါ။

စနစ်(၄)မျိုး

သာသနာပြုတဲ့နေရာမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ဓမ္မအားလုံးဟာ စနစ်(၄)မျိုးနဲ့ပြည့်စုံသလို သာသနာပြုမည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း စနစ်(၄)မျိုးနဲ့လည်း ပြည့်စုံရပါမယ်။ စနစ်(၄)မျိုးကို

အတိုပြောရရင်– ''**လက်၊ ကိုယ်၊ စိတ်၊ တွေး**''တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

လက် **၁ လက်တွေ့ပြည့်စုံသောစနစ်** (Practical System)

အပြောကိုလျှော့ပါ။ လက်တွေ့များများလုပ်ပါ။ အပြောထက် အလုပ်နဲ့ပဲ သက်သေပြပါ။ ချုန်းလည်းချုန်း ရွာလည်းရွာသောမိုးမျိုးဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဘယ်အရာမဆိုလက်တွေ့လုပ်ကြည့်မှသာ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အားနည်းချက်တွေကို မြင်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ် **၂ ကိုယ်ကျင့်တရားပြည့်စုံသောစနစ်** (Ethical System)

မိမိ၏ကိုယ်ကျင့်သီလကို အမြဲတမ်းကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပါ။ မိမိတို့ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားဖြင့် ထေရဝါဒသာသနာတော်ကြီးကို အမြဲတမ်း တောက်ပြောင်စေနိုင်ရမယ်။

စိတ် **၃ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြည့်စုံသောစနစ်** (Spiritual System)

သာသနာတော်အတွက်ဆိုရင် မိမိသည်အမြဲတမ်းတက်ကြွပြီး၊ စိတ်အားထက်သန်နေရမယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှုထောင့်အားလုံးမှာ ဟာကွက်မရှိ ပြီးပြည့်စုံလှတဲ့စနစ်ကို ကျင့်သုံးနေရမယ်။

တွေး **၄ အတွေးအခေါ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြည့်စုံသောစနစ်**(Philosophical System)

သာသနာပြုသူများသည် မှန်မှန်ကန်ကန်တွေးခေါ်နိုင်ရမယ်။ မိမိရဲ့ အယူအဆများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များမှန်ပါမှ သာသနာတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူအဆများ လုံးဝမရှိသင့်ပါ။ ထိုအချက်များအားလုံးနှင့်ပြည့်စုံနိုင်မှသာ ထက်ထက်မြက်မြက်နှင့် လျှမ်းလျှမ်းတောက်သာသနာပြုကြမယ့် သာသနာ့အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်လာပါမယ်။

ထို့ကြောင့်နောက်ဆုံးနိဂုံးချုပ်အနေဖြင့်ပြောရရင်– အမရပူရ(တောင်မြို့) ဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသက အောက်ပါကာရံလေးကို စပ်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်တည်းတစ်ယောက်၊ ချမ်းသာရောက်ဖို့
ခုလောက်ကြိုးကုတ်၊ အားမထုတ်ဘူး
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာ၏ ရှေးခါ'ဘိုး' 'ဘ'လက်ထက်ကလျှင်
ရသည်တန်ဖိုး ထပ်မညှိုးဖို့
အားကြိုးမာန်တက် ငါဆောင်ရွက်သည်
ဆက်လက်တည်တံ့ပါစေသော်။

အဲဒီကာရံလေးထဲကမှ ''အားကြိုးမာန်တက် ငါဆောင်ရွက်သည်၊ ဆက်လက်တည်တံ့ပါစေသော်''ဆိုတဲ့နေရာမှာ ခေတ်ကာလအရကျွန်ုပ်တို့က– ''**အသက်ပေး၍ ငါဆောင်ရွက်သည်၊ သန့်–တည်–ပြန့်ပွား ပါစေသော်**''လို့ အစားထိုးသန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်ရပါတယ်။

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော်သည် မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး လေးသင်္ချေကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ဆည်းထားတာပါ၊ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်၌ မဟာမေတ္တာနှင့်မဟာကရုဏာတော်ထား၍ ဝိပဿနာတရားတွေအားထုတ်ပြီး၊ သံသရာမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် ပါရမီဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ်ဖြည့်ဆည်းထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်ပါရမီဖြည့်စဉ်က လှူဒါန်းခဲ့တဲ့မျက်လုံးတော်တွေဟာ ကောင်းကင်မှကြယ်တွေထက်တောင် ပိုများပါတယ်။ ဖန်ဆင်းပြီး လွယ်လွယ်ကူကူ ရထားတဲ့သာသနာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တိုင်း''ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာ အတွက်ဆိုရင် အသက်ပေးပြီးဆောင်ရွက်ဖို့အသင့်ရှိ'' သင့်ပါတယ်။ ယောဂီအပေါင်း တို့လည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်အောင်ကြိုးစားကြပါစို့။

ယောဂီအပေါင်းတို့– ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး သီလတွေ**သန့်**၊ သမာဓိ **တည်**ကြည်ပြီး၊ ပညာတွေပြန့်**ပွား**နိုင်အောင်ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်အားလုံး မှန်–တို–ရှင်း နည်းဖြင့် ထက်ထက်မြက်မြက် လျှင်လျှင်မြန်မြန် သာသနာပြုကြပါစို့ဟု လေးလေးစားစားဖြင့် တိုက်တွန်းရင်း နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်...