

“သတိပဋ္ဌာန နဲ့ အနုပဿနာ အကြောင်း “ သြဝါဒတရား

၅/၇/၂၅ ရန်ကုန်မြို့၊ အင်းလျားရိပ်သာလမ်း ပညာဘူမိတက္ကသိုလ်နှင့် အနုဂ္ဂဟ ရုံး
ခမ်းမ၌ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ဘုရား ဟောကြားသည့်
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့ အတွက် အခွင့်အခါ ရခိုက်မှာ အမှုမဲ့
အမှတ်မဲ့ မနေပဲနဲ့.....အသိသတိကို စွဲမြဲစွာထားပြီး မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် ပါ
အတိုင်း ... ကြိုးစားအားထုတ်ကြည့်နိုင်ကြရန်... ဟောကြားပေးသည့် “သတိပဋ္ဌာန
နဲ့ အနုပဿနာ အကြောင်း “ သြဝါဒတရား ကို ဓမ္မဒေသနာ နေ့မြတ် အခါ
ဝါဆိုလပြည့်နေ့ အထိမ်းအမှတ် အဖြစ် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာ...သတိပဋ္ဌာန၊ ဥပဋ္ဌာန..... စွဲမြဲစွာတည်သော သတိလို့ပြောတာ။

လူတွေဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် သတိရှိကြတယ် ဒါပေမယ့် အဲဒီ သတိ အမှတ်ရတာ ကတကယ့် သတိရှိရမယ့်
ဟာလားဆိုတော့

ကိုယ်က ဟိုဟာဒီဟာအမှတ်ရ ဒီဟာအမှတ်ရ အဲဒါပဲရှိနေတယ်။

◆ တကယ်က စွဲမြဲရမယ့်သိရမယ့် အာရုံက (၄)မျိုးပဲတယ်။ ဒီတရားနဲ့ ပတ်သက်လာပြီဆိုရင် လူတိုင်း
လူတိုင်း အလှမ်းဝေးနေတာ ဘာတုန်းဆိုတော့ နံပါတ်တစ်က ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။
ကာယဆိုတာ ဒီရုပ်ကြီးခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြောတာ။ ခေါင်းကနေပြီးတော့ ခြေဖျားအထိ ဒီဧရိယာအတွင်း
အဲ့ဒါ ကာယ။

အဲဒီကာယအပေါ်မှာ သတိရှိနေရမယ်....သတိရှိနေလားလို့နေသလားလို့မေးကြည့်ရင် ဘယ်ရှိမှာတုန်း..
မရှိပါဘူး။ တွေးချင်ရာ တွေးနေတာ။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ သတိရောက်တဲ့အချိန်က နည်းတယ်။ ရောက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ
ဘာစိတ်နဲ့ရောက်တုန်းဆိုတော့

တစ်ချက်မှ သိတဲ့စိတ်နဲ့ မရောက်ဘူး။ ကိုယ်အလှပြင်တဲ့အခါရောက်တယ်၊ အလှပြင်တာ
လောဘစိတ်နဲ့ရောက်တာ ဖြစ်တယ်....

အဲတော့ လောဘစိတ်နဲ့တွေးချင်တွေးမယ်..သဘာဝနဲ့တွေးပြီး ခန္ဓာပေါ်မှာစိတ်က မရောက်ကြဘူး....
အလွယ်ဆုံးနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့သဘာဝကို သိဖို့ကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ကြည့်တာရှုတာ စားတာ သောက်တာ က
အစ လှုပ်ရှားသွားလာတာက အစ ကာယပဲ.....

◆ ကိုယ့်ရဲ့လှုပ်ရှားသွားလာမှုတွေ၊ ကြည့်တာ၊ ရှုတာ၊ စားတာ၊ သောက်တာက အစ ဒါတွေ က
ကာယပဲ။ဒါတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်းက ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပြီး
ဘုရားဖြစ်တာတုန်းဆိုပြီးတော့ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း။



◆ မြတ်စွာဘုရား အလောင်း တရားအားထုတ်ခဲ့တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းက အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်တယ်။

သတိနဲ့သမာဓိကိုထူထောင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပေါင်း (၄၀) လောက်ရှိတယ်.. ဆိုလိုတာက အာရုံကို စူးစိုက် ရမယ့်နေရာ ၄၀ ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ သတိအ သိရနိုင်ဖို့ နံပါတ်တစ်က ကာယ။

အဲဒီကာယထဲမှာ ဒီရုပ်ကြီးခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သတိထားစရာမှာက ထွက်လေဝင်လေရှိတယ်။

ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ ကာယအပေါ်မှာ လုပ်ပုံလုပ်နည်းနှစ်ခုရှိတယ်။ လေရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ထွက်လိုက်တဲ့ အခါ မှာ ဒီထိတဲ့တရားလေး အာရုံစိုက်ကြည့်လိုက်။

ထိသွားတဲ့တရားလေးကို သိမှတ်သိလိုက်။

အဲဒီအသိလေးအပေါ်မှာပဲ တည်တဲ့နေရာလေးအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ စိတ်ကို အပိုမတွေး၊ဟိုရွေ့ ဒီရွေ့ မလုပ်ပဲနဲ့ တခြားဟာတွေမတွေးပဲနဲ့ အဲဒီတရားထဲ မှာရပ်ထားတာ ကျတာကို focus လုပ်တယ်ပေါ့။ တစ်နေ့ကုန် focus လုပ်တယ်။

ပြီးတော့ သတိနဲ့သမာဓိတွဲပြီး စွဲမြဲအောင်အားထုတ်လိုက်ပြီဆိုရင် ဒါက ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ် ခေါ်တယ်။

စိတ်ငြိမ်အောင်ပဲ လုပ်တယ်။ ဒါက တစ်ခု

◆ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ပြီးတော့မှ ဝိပဿနာ ကူးတဲ့နည်းလည်းရှိတယ်။ အဲဒါကို အတိုချုပ်ပြောပြမယ်....
စိတ်ငြိမ်အောင်လုပ်တော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ စိတ်ကလေးတွေငြိမ်တယ်။ ငြိမ်လာတဲ့စိတ်လေးကို
focus လုပ်လိုက်။ ခုန focus လုပ်တာက လေ ထိတဲ့ နေရာလေး focus လုပ်တယ်။ အဲဒါလေးကို
ဝိပဿနာ ဖြစ်အောင်ကျတော့ အဲဒီ focus လုပ်ထားတဲ့စိတ်လေးကို ပြန်ပြီးတော့ ရွှေ့လိုက်။
အဲဒီစိတ် အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်လိုက်ရင် ဒါကျတော့ ဝိပဿနာဖြစ်သွားတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်နှင့် အနုပဿနာ



(၁) သတိပဋ္ဌာန

သတိပဋ္ဌာန ဟူသည် ကာယ,ဝေဒနာ,စိတ္တ,ဓမ္မ အာရုံတစ်မျိုးမျိုးအပေါ်
သတိရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။
(ကာယေ ကမ္မဋ္ဌာနိကော ဘိက္ခုကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ (ဒီ၊ဇီ၊၂၊၂၉၄။))

(၂) အနုပဿနာ

အနုပဿနာ ဟူသည် ကာယ,ဝေဒနာ,စိတ္တ,ဓမ္မ အာရုံတစ်မျိုးမျိုး၏
သဘာဝအမှန်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ထိုအာရုံကို တွယ်တာခြင်း မုန်းတီးခြင်း
မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းခြင်း ဖြစ်သည်။

(၃) ကောယနမဂ္ဂ

ကာယ,ဝေဒနာ,စိတ္တ ,ဓမ္မ အာရုံတစ်မျိုးမျိုးကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ခြင်း
ပညာဖြင့် သဘာဝကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ တွယ်တာမှု မုန်းတီးမှု မဖြစ်အောင် စောင့်
စည်းခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။
ဤလမ်းသည်-

- (က) သတ္တဝါတို့ကို စင်ကြယ်စေနိုင်၏။
- (ခ) စိုးရိမ်ခြင်း ငိုကျွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်စေနိုင်၏။
- (ဂ) ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း, စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်၏။
- (ဃ) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း နည်းလမ်း သိစေနိုင်၏။
- (င) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေနိုင်၏။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

(9 July, 2025)

◆နောက်....တစ်ခါတည်း ဝိပဿနာသွားချင်ရင် ကျတော့ ဘယ်လိုသွားမလဲ?

စိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာလေးမှာထိုင်တယ်။

သို့သော် အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ထိုင်ပုံထိုင်နည်းလေးကို ဟောထားတာရှိတယ်။

တင်ပလွင်ခွေထိုင်မယ် ၊ ခါးဆန့်တန်းထားမယ်၊ ခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားမယ်..... ပြီးတော့ စိတ်ကို နှာသီးဝပို့ထားမယ်။ ပုံမှန်လေး လေး ရှူသွင်း ရှူထုတ်မယ်.....အဲဒီမှာ သမာဓိ မြန်မြန်ရချင်တော့ ရှူးရှဲ့ ရှူးရှဲ့ လေရှူတာတွေလုပ်ကြတတ်တယ်ပေါ့ ...ဘုရားက တော အဲ့ လို လုပ်ဖို့ မဟောခဲ့ပါဘူးနော်.... ပုံမှန်လေးရှူပြီးတော့ စိတ်ကို ငြိမ်အောင်ကြည့်....ကြနော်...

အဲဒီသမထပြီးတဲ့အခါကျတော့

◆ဝိပဿနာကျတော့ဘာတုန်းဆိုတော့ ဝိပဿနာကျတော့ (၃)မျိုး.....

အဲဒီ ရှူရှိုက်တဲ့နေရာမှာပဲ ထွက်လေဝင်လေ လေးက တစ်ခု၊ သိရမှာဘာတုန်းဆိုတော့ အဲဒီ ဝါယောဆိုတဲ့လေလေးက လှုပ်ရှားပြီတော့နေတာ.....

အဲဒီ..... လှုပ်ရှားတဲ့ လေလေး ထိသွားတဲ့ တဲ့ point လေးကတစ်ခု။

ဒီနှစ်ခုဆုံလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီမှာသိလိုက်တဲ့စိတ်ကလေးက တစ်ခု ၊ သုံးခုဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီသုံးခုကို တပြိုင်တည်းကြည့်ပြီးတော့ သိနေအောင်ကြိုးစား....

ဒါကျတော့ ဝိပဿနာဖြစ်ပြီ။

အဲဒါဝိပဿနာရဲ့အခြေခံ...

ရှူတဲ့လေလေးက ဓာတ်တစ်ဓာတ်တစ်ခု။

ထိသွားတာလေးက ဓာတ်တစ်ဓာတ်တစ်ခု။

ထိပြီးသိလိုက်တာလေးက ဓာတ်တစ်ဓာတ်တစ်ခု။

ဒါသည် သုံးခုဖြစ်လို့ အဲဒီသုံးခုကိုသိအောင် ကြည့်ရှုနေကြခြင်းသည် ကိုယ့်စိတ်တွေက
တခြားမရောက်ဘူး။တခြားမရောက်ရင် အဲဒါ သမာဓိ။

ဖြစ်တဲ့သဘာဝကို သိခဲ့ရင်၊ နှာသီးဖျားရဲ့သဘာဝကိုသိခဲ့ရင်၊ စိတ်ရဲ့သဘာဝကိုသိခဲ့ရင်၊ အဲဒီသိတာ ပညာ။

အဲဒါကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာလုပ်တာ...

◆ အဲဒါကိုတော့ အနုပဿနာလို့ခေါ်တယ်

အနုဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ်လုပ်တာ....

အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် Repeatedly သိအောင်ကြည့်တာ.....အဲဒီလိုကြည့်တဲ့အတွက်...

အသိဉာဏ်နဲ့ရှုတာ....

ဒီအတိုင်းနေရင် လူတွေက တွေးချင်ရာတွေတာ....

တွေးချင်တာတွေတော့ဘာဖြစ်တုန်း။

လောဘဖြစ်တဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်။

ဒေါသဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။

အဲ့တော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘာတွေက နေ့စဉ်တိုးတက်နေတုန်း။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေပဲ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ နေ့စဉ် အမြဲတမ်းဖြစ်နေတာတွေကိုကြည့်ရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေပဲရှိတယ်။

လောဘကြောင့် လုပ်တဲ့ အခါ လွဲသွားပြန်တယ်.....

ဒေါသလုပ်တဲ့အခါ လွဲသွားပြန်တယ်....

မောဟကြောင့် လုပ်တဲ့အခါလွဲသွားပြန်တယ်.....

အဲ့ဒီလိုအာရုံတွေ သတိနဲ့ရှုနေရင် လောဘလည်းမလာဘူး၊ ဒေါသလည်းမလာဘူး၊
မောဟလည်းမလာဘူး။

အလေ့အကျင့်လေးကို ပြုလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးပေါ့

အဲ့ဒီအကောင်းဆုံးအချိန်ကို မြောက်မြားစွာစုပြီးသွားပြီဆိုရင် ကိုယ်ရလိုက်တဲ့အကျိုးက ဘာတုန်း။

။ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ဆုံပေးတဲ့သတိ။

တည်ငြိမ်သွားတဲ့သမာဓိ။

သိလိုက်တဲ့ပညာ။

ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ ဝီရိယ။

ဒါတွေက အများကြီးပဲ။

ဒီလိုကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ဆိုတာ နေ့စဉ် အများကြီးမလုပ်နိုင်ရင်တစ်နေ့ကို ငါးမိနစ်လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊
ဆယ်မိနစ်လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ကြည့်။

လုပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ စိတ်လည်းငြိမ်သွားတယ်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာလည်း
သိသွားတယ်။

အဲ့ဒီအာနာပါနဲ့ လေ့ကျင့်တာများလို့ရှိရင် သေခါနီးနောက်ဆုံးထွက်သက်လေးကို အထိ သိတယ်လို့
ပြောရမယ် အဲဒီလောက်တောင် သတိတွေကောင်းလာစေတယ်.....

mindfulness လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတာက ကမ္ဘာကလူတွေက ကောင်းမှန်းသိလို့.....

ကျောင်းတွေမှာဆို ကလေးတွေကို mindfulness လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခိုင်းနေကြတယ်.....

သူတို့အနေနဲ့ အခုလေ့ကျင့်တွေတာကတော့

ငြိမ်အောင်ပဲကြိုးစားတယ်သဘောလောက်ပဲရှိတယ်.....နိဗ္ဗာန်တို့ဘာတို့ကိုရည်မှန်းတာမျိုးမဟုတ်ဘူး...

.

◆ သိလာတဲ့ စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ ဆုံပေးတာကသတိ။

ဆုံအောင်ကြိုးစားတာက ဝီရိယ။

စိတ်ငြိမ်သွားတာသမာဓိ။

အမှန်သိလိုက်တာပညာ။

ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ.....တူတူပဲ....

ဒီအာရုံလေးအပေါ်မှာ စဉ်းစားနေတာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ။

ကြိုးစားတာက သမ္မာဝါယာမ။

သတိထားတာက သမမ္မာသတိ။

စိတ်ငြိမ်သွားတာက သမ္မာသမာဓိ။

သိလိုက်တာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ။

အဲ့ဒီအချိန်မှာ မကောင်းတာမပြောဘူး။

မကောင်းတာမလုပ်ဘူး။ သီလလုံသွားပြီ

မကောင်းတဲ့အသက်မွေးမှုမလုပ်ဘူး..... ပေါင်းလိုက်တော့လည်း သုံးခု။

ကျန်တဲ့သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပသမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင် တို့က အလုပ်လုပ်နေတယ်

(၅)ခု ..ပါဝင်နေတဲ့ မဂ္ဂင်က (၃) ခု

မပြောသင့်တာကို မပြောတာက သမ္မာဝါစာဖြစ်တယ်။

မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်တာက သမ္မာကမ္မန္တဖြစ်တယ်။

အသက်မွေးမှုစင်ကြယ်နေတာက သမ္မာအာဇီဝဖြစ်နေတယ်။

◆ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မစကြာတရားဟောကြားတဲ့အခါမှာ မှာ ဒါဟာ မဇ္ဈိမ္မပဋိပဒါ ဆိုတဲ့လမ်းကြောင်းပဲ။

ဒီ မဇ္ဈိမ္မပဋိပဒါ လမ်းကြောင်းနဲ့လျှောက်ရင် ဒီလမ်းကြောင်းကမှ စက္ခုကရဏီ၊ တရားကို မြင်တဲ့မျက်စိတစ်ခုရလိမ့်မယ်။ ပညာမျက်စိကိုရလိမ့်မယ်

ဉာဏ်မျက်စိကိုရလိမ့်မယ် မျက်စိဆိုတင်စားပြောလိုက်တာ အဲဒီမျက်လုံးဆိုတာ ဉာဏ်မျက်စိကိုပြောတာနော်..... အဲဒီမျက်လုံးက ဘာတုန်းဆိုရင် ဉာဏကရဏီ အမှန်တရားကို သိလိမ့်မယ်....

ဥပသမာယ စိတ်ထဲမှာငြိမ်းချမ်းနေလိမ့်မယ်

အဘိညာယ အသိဉာဏ်တွေတိုးတက်လာမယ်

သမ္မောဓါယ ထိုးထိုးထွင်းထွင်းသိမြင်လိမ့်မယ်

နိဗ္ဗာနာယ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ လမ်းကြောင်းဖြစ်တယ်.....

ဓမ္မစကြာမှာဟော တာက ဒီနည်းလမ်းနဲ့ပဲသွားပါ.....

◆ ဒီနည်းလမ်းနဲ့ပဲသွားရမှာ ဘယ်လောက်အထိ သွားရမှာလဲဆိုရင် မရောက်မချင်းသွား.....

ခုနစ်ရက်.....ဆယ်ရက်တရားစခန်းတွေဝင်ကြပြီးပြီ အဲလိုမဟုတ်ဘူး....မရောက်မချင်းသွားရမယ်.....

ရွှေတိဂုံ ဘုရားသွားရင် မရောက်မချင်းသွားမှ ရောက်တာပေါ့ ဟုတ်တယ်မလား....

မရောက်မချင်းသွားမှပေါ့။

ကိုယ်သွားချင်တဲ့လမ်းကို မရောက်မချင်း။ သွားတာကတော့ ဒီလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွား။

ရောက်ခြင်းမရောက်ခြင်း ဉာဏ်အမြင်ရခြင်းရမရခြင်းဟာ ကိုယ့်အရည်အချင်း
အသိဉာဏ်နဲ့ဆိုင်တယ်.... တက္ကသိုလ်

ကျောင်းစာသင်ကျောင်းထဲမှာ သင်္ချာ ပုစ္ဆာ တပုဒ်ကို တွက်ခိုင်းကြည့်ပါလား....တယောက် က
အစောကြီးပြီးသွားတယ် တစ်ယောက် မပြီးဘူး တစ်ယောက်က တွက်တုနိုး တချို့က
ချက်ချက်တွက်နိုင်တယ် တချို့က အချိန်ကြာမှတွက်နိုင်တယ်....

အဲတော့ အရည်အချင်းပေါ်မှာမူတည်တယ်ကိုယ့်ကိုယ်မှာပဲမူတည်တာပဲ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အဲ့ဒီနည်းပဲ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ဆိုင်တယ်။

ကိုယ်လုပ်ရင်လုပ်သလောက်ရတယ်။

သင်ယူခြင်း သင်ကြားခြင်းဟာ နောက်မကျဘူး....

◆ ခြေလှမ်းတစ်ရာသွားရမယ့်နေရာကို တစ်လှမ်း လှမ်းပြီးရင် ၉၉ လှမ်းကျန်မယ်....

တစ်လှမ်းမှမလှမ်းရသေးရင် ခြေလှမ်းတစ်ရာ ကျန်မယ်....။

ကိုယ်ကလမ်းတစ်ဝက်လောက်လှမ်းပြီးရင်တော့ နည်းနည်းပဲကျန်တော့တယ်။

ဒီလမ်းကြောင်းအတိုင်းလျှောက်ဖို့ပဲအရေးကြီးတယ်။ အဲ့ဒါကို သတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကျမ်းမှာ ဧကယနော
အယံဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ ဒါနိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်တဲ့ ဒီလမ်းကြောင်းပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာ မဂ္ဂင် (၈)ပါးမှာပါတဲ့ သမ္မာသတိကို ချဲ့ဟောပေးထားတာဖြစ်တယ်....

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ သမ္မာသတိ ဘယ်လို သတိထားရမယ်ဆိုတာ ပဲဆိုတာကိုရှင်းပြတာ ဖြစ်တယ်...

သမ္မာဒိဋ္ဌိကိုချဲ့လိုက်တဲ့အခါကျ တော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိသုတ်။

သတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန် မှာလည်း မဂ္ဂင် (၈) ပါးပဲ..... သမ္မာဒိဋ္ဌိ မှာလဲ မဂ္ဂင် (၈)ပါးပဲ.....အဓိက က ဉာဏ်ပညာ
ရဖို့ပဲ... အခွင့်အခါ ရခိုက်မှာ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ မနေပဲနဲ့.....စမ်းကြည့်.....လုပ်ကြည့် ကြိုးစားကြည့် ကြပြီး
နိဗ္ဗာန် လမ်းကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ....

သာဓု သာဓု သာဓု။

၅/၇/၂၅ အင်းလျားရိပ်သာလမ်း ပညာဘူမိတက္ကသိုလ်ရုံး ခမ်းမတွင် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ဘုရား
ဟောကြားသည့် သြဝါဒတရား အသံ ဖိုင်မှ နာယူပူဇော်သည်။

တပည့် USTA