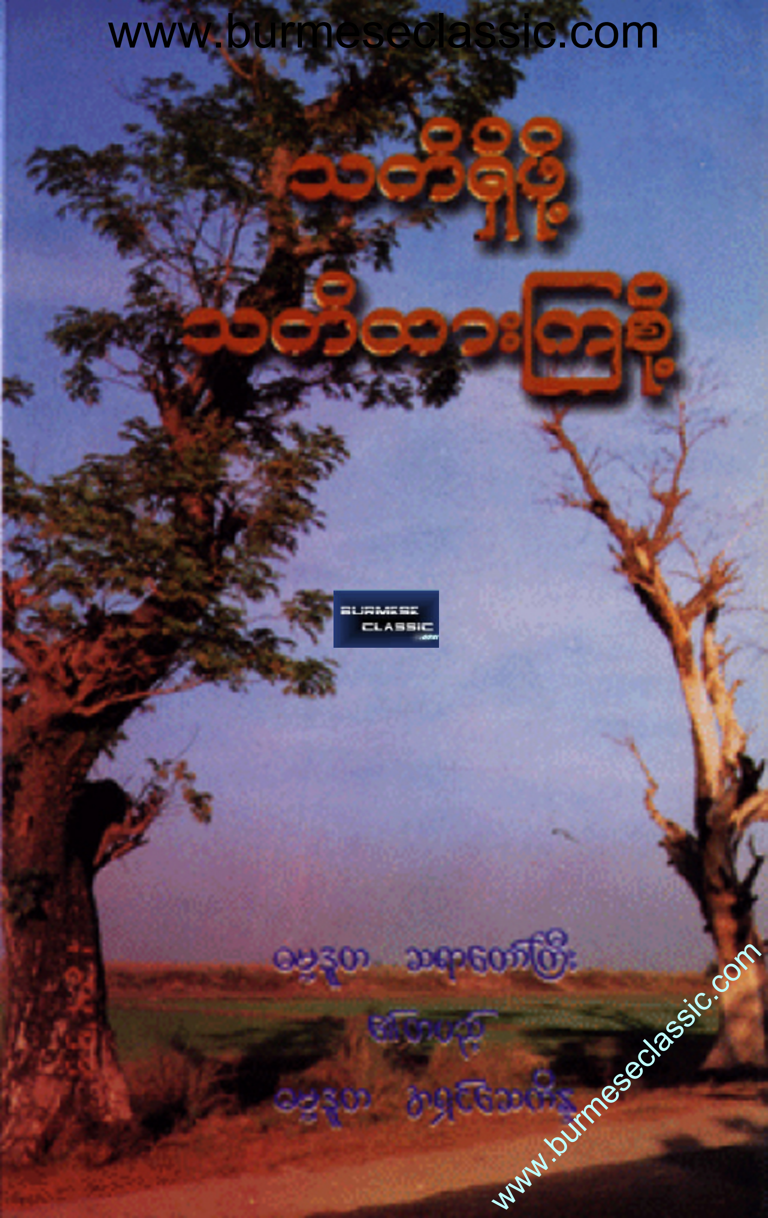
www.burmeseclassic.com
သတိရှိဖို့
သတိတရားကြီးဖို့
BURMESE CLASSIC
ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီး
ဓါတ်ပုံ
ဓမ္မဒူတ ဘုရင်ဖြေသတိနွ
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Donated By

Dr Aung Kyaw Win & Dr Thet Thet Khine

Daughter - Thet Yadana Kyaw Win

@

Grace Gloria Wan

Victorious Gems Pte. Ltd.

6 Eu Tong Sen Street,

#02-53/68 Central

At Clarke Quay MRT

Singapore 059817

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်
အုပ်ရေ (၁၀၀၀)

ထုတ်ဝေသူလိပ်စာ

ဒေါ်ရွှေအိမ်
တိုင်းလင်းစာပေတိုက် (၀၁၂၉၉)
၈/၆၅၊ အုပ်စု(၃)၊ အောင်သိဒ္ဓိလမ်း၊
စော်ဘွားကြီးကုန်း၊
အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ကျင်လှိုင်
ကျော့အောင်အော့ဖ်ဆက် (၀၃၂၄၉)
အမှတ်(၇၈)၊ ၄၄ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

ပါရမီစာပေ ၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း (အထက်လမ်း)၊
ရန်ကုန်၊ ဖုန်း-၂၅၃၂၄၆
၂/၄၊ ကမ္ဘာအေးစေတီတော်မှန်ဦးစောင်းတန်း၊
ရန်ကုန်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

သတိရှိမှ သတိထားကြစို့

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ဘုရားကြီး

(အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

(အဂ္ဂမဟာ ဓမ္မကထိက)

(ပိဋကတ္တယပါရဂူ) (ဝိသိဋ္ဌ ဒီဃဘာဏက)

(သာသနဓဇ သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ)

၏တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

(သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ)

(သဒ္ဓမ္မနေပုည ဓမ္မာစရိယ)

(သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယ)

A.G.T.I (Civil)

ရေးသားသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဓမ္မဒူတမှ
ဓမ္မဒူတသို့

“ဓမ္မဒူတ”ဟူသည် လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားသော မြတ်စိတ်ဓာတ်ဖြင့် တရား ဓမ္မတို့ကို ထွန်းကားပြန့်ပွားစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တရားဓမ္မများ ထွန်းကားပြန့်ပွားစေရန် ဆောင်ရွက်နေသူတိုင်းသည် ဓမ္မဒူတ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များဖြစ်ကြပါသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ကိုယ်တော်တိုင်သည်ပင်လျှင် ဓမ္မဒူတ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးအစစ်ဖြစ်ပေသည်။

ရှင်တော်မြတ်ဗုဒ္ဓမှ အရှင်သာရိပုတ္တ၊အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန၊ အရှင်မဟာကဿပ စသော ဓမ္မဒူတပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးများသို့ တရားဓမ္မများ ဆင့်သက်တိုးပွားစေခဲ့ပါသည်။

ထို ဓမ္မဒူတ မထေရ်မြတ်ကြီးများမှ တစ်ဆင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဓမ္မဒူတ အဆက်ဆက် ဆင်းသက်တိုးပွားခဲ့သဖြင့် သာသနာတော်တည်းဟူသော တရားဓမ္မတို့ ထွန်းကား ပြန့်ပွားနေသည်မှာ ယနေ့တိုင်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

မိမိ၏ ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်ခွင်းဆရာတော် ကြီးသည်လည်း ဓမ္မဒူတ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ် သည်အားလျော်စွာ "ဓမ္မဒူတ" ဟူသောအမည်ကို နှစ် သက်စွာ ခံယူခဲ့ပါသည်။

ဓမ္မဒူတ ဟူသော အမည်နှင့်အတူ "စာရေး, စာချ,တရားဟော, တရားပြ," ဓမ္မဒူတ လုပ်ငန်းတို့ကို လည်း မြတ်မြတ်နိုးနိုးဖြင့် မနေမနား အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်းတော်မူခဲ့ပါသည်။

မိမိသည်လည်းဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီး ထံ တော်မှ "ဓမ္မဒူတ" ဟူသောအမည်နှင့် လုပ်ငန်းတို့ကို နှစ်သက်စွာ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ခံယူဆောင်ရွက်လျှက်ရှိပါ သည်။ ဆက်လက်၍လည်း ဆောင်ရွက်နေဦးမည် ဖြစ် ပါသည်။

ယခု "သတိရှိဖို့ သတိထားကြစို့" ဟူသော စာအုပ်ငယ်သည်လည်း ဓမ္မဒူတလုပ်ငန်း၏ အသီးအပွင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခု၊ တရားဓမ္မပြန့်ပွားမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

“မဓမ္မဒူတ မှ ဓမ္မဒူတသို့” ဓမ္မဒူတမှ ဓမ္မဒူတသို့” ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ တိုးတက်ထွန်းကား ပြန့်ပွားလာသော “စာရေး၊ စာချ၊ တရားဟော ၊ တရားပြ” လုပ်ငန်းကြီးများကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားကြလျှင် မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော် တရားဓမ္မသည်လည်း ဆက်လက်ထွန်းကား ပြန့်ပွားနေမည်မှာဧကန်မုချပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ
ဓမ္မဒူတတောရ
တောင်စွန်း၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်
မွန်ပြည်နယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ"

သတိရှိဖို့ သတိထားကြပါစို့

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ၊တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တွေ့ကြ ,ဆုံကြ, ရင်းနှီးကြတဲ့အခါ ဘေးဥပါဒ် **အန္တရာယ်တွေကင်းလွတ်အောင်**၊ အခက်အခဲတွေ မကြုံရအောင်၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ အောင်မြင်မှုရအောင် "သတိထားပြီး , လုပ်နော်၊ သတိထားပြီး ,ပြောနော်၊ သတိထားပြီး , ပေါင်းနော်" လို့ သတိပေးကြတာတွေကို တွေ့ဖူး, ကြုံဖူး, ကြားခဲ့ဖူးတာ များလှပါပြီ။

လောကီအရေးတွေဖြစ်တဲ့ သားရေး၊ သမီးရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေအပြင် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု အရေးတွေမှာ လည်း သတိထားဖို့ ပြောကြ၊ ဆိုကြပါသေးတယ်။

အောက်ထစ်ဆုံးအနေနဲ့ ခြေချော် မလဲအောင်၊ ခေါင်းမတိုက်မိအောင် ဆိုတာတွေကအစ၊ အမြင့်မြတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆုံး ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိဖို့ တရားဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်မှုအဆုံး ''သတိထားပါ'' ''သတိထားကြပါ'' ဆိုတဲ့စကားတွေကို အဓိကထား အသုံးပြုနေကြတာကိုလည်းတွေ့ရပါတယ်။

''သတိ'' ဆိုတာဘာလဲ ?

''သတိထားတယ်'' ဆိုတာကရော ဘယ်လိုလဲ?

''ဘယ်အတွက်'' သတိထားရမှာလဲ?

''ဘာကို'' သတိထားရမှာလဲ ?

''ဘယ်လို'' သတိထားရမှာလဲ ?

စတဲ့ အမေးစကားရပ်တွေကို အဖြေပေးဖို့အတွက်ကတော့ ''သတိထားပါ'' လို့ ကြားဖူးနေသူတွေရော၊ပြောဆိုနေသူတွေရော အခက်အခဲ တွေ့ရ တတ်ပါတယ်။

သတိဆိုတာ ဘယ်နှစ်မျိုးရှိပါသလဲ? ဆိုတဲ့အမေးမျိုးလည်း ရှိပါသေးတယ်။

''သတိ''ဆိုတာ ဘာလဲ?

''သတိ''ဆိုတာ အမှတ်ရမှုသဘောသက်သက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါ။။ စိတ်နဲ့အတူယှဉ်တွဲ၊ စိတ်မှာပဲဖြစ်၊စိတ်ကသိလိုတဲ့ အာရုံကို အမှတ်ရမှုသဘောပါ။

"သတိထားတယ်"ဆိုတာကရော ဘယ်လိုလဲ?

"သတိထားတယ်"ဆိုတာ မိမိရဲ့စိတ်ကသိလိုတဲ့ အာရုံကို သိနိုင်ဖို့အတွက်၊ အာရုံပြုနိုင်ဖို့အမှတ်ရလိုက်တဲ့ သဘောပါ။ စိတ်နဲ့ အာရုံပြုလိုက်နိုင်ဖို့ အားပေးမှု၊ကူညီမှုသဘောလေးဖြစ်လာတာကို "သတိထားတယ်"လို့ ဆိုတာပါ။

"ဘယ်အတွက်" သတိထားရမှာလဲ?

သတိရှိဖို့အတွက် သတိထားရတာပါ။ ဟုတ်တယ်လေ။ သတိရှိတယ်ဆိုတာ မိမိရဲ့ စိတ်မှာ သတိဆိုတဲ့ အမှတ်ရမှု သဘောလေးရှိနေတာကို၊ ရှိလာတာကို ခေါ်ပါတယ်။ သတိဆိုတာက စိတ်မှာ မိုးကျရွှေကိုယ် အလိုလို ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိထားနိုင်မှ ဖြစ်လာရတာ၊ ရှိလာရတာပါ။

ဒီနေရာမှာ သတိထားလို့ သတိရှိလာပြီဆိုရင် ပြီးရောလား? သတိထားရကျိုး နပ်ပြီလား? လို့ မေးရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဦးမလို ဖြစ်နေပါတယ်။ မေးလည်း မေးသင့်ပါတယ်။

အဲ သတိရှိပြီ ဆိုရင်တော့ သတိအားပေါ်မူတည်ပြီး အထိုက်အလျောက် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရနေပါပြီ။ စိတ်ဓာတ်ကောင်း သတိရှိလို့ ကုသိုလ်စိတ်တော့ ဖြစ်နေပါပြီ။

ဟုတ်တယ်လေ။ ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ သဘော၊ အပြစ်ကင်းပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဖြစ်စေတဲ့ သဘောရှိတာကိုး။ ကုသိုလ်ဖြစ်ရင် စိတ်ချမ်းသာနေပါပြီ။

ကုသိုလ်တရားမှန်သမျှဟာ မိမိရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ကြတာချည်းပါပဲ။ ကာယကံ ကိုယ်အလုပ်အကြောင်းပြုပြီးလည်းကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ဝစီကံ၊ နှုတ်အပြောတွေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ကြတာပါပဲ။ မနောကံ၊ စိတ်ကြံစည်တွေးတောမှုတွေကြောင့်လည်း ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ကြတာပါပဲ။

အဓိက အနေနဲ့ကတော့ မိမိရဲ့ စိတ်သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကောင်းဖြစ်တဲ့ သတိရှိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှ ဖြစ်ပါတယ်။ **သတိကောင်း မရှိရင်** ဘယ်ကုသိုလ် မျိုးမဆို လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှု ရလိုတဲ့ သူတိုင်း၊ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လိုတဲ့ သူတိုင်းဟာ သတိရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သတိထားဖို့ကတော့ သတိရှိဖို့ရဲ့ အခြေခံအနေနဲ့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့၊ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အသိဉာဏ်ပါရှိတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ အသိဉာဏ်မပါတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ကုသိုလ်နှစ်မျိုး ရှိပါသေးတယ်။ ဉာဏ်ပါတဲ့ ကုသိုလ်နဲ့ ဉာဏ်မပါတဲ့ ကုသိုလ်ပေါ့။

ဒီ ကုသိုလ်နှစ်မျိုးက အဆင့်အတန်းချင်းရော၊ အရည်အသွေးချင်းပါ အလွန်ကွာခြားပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုခြင်း အတူတူမှာပဲ ငြိမ်းချမ်းမှု အရသာဓာတ်တွေဟာ ကွာခြားလွန်းပါတယ်။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ကုသိုလ်မျိုးက ဂုဏ်ချင်း၊ **အရည်အသွေးချင်း**၊ အရသာချင်း၊ အဆင့်အတန်းချင်း ယှဉ်မယ်ဆိုရင် အမြင့်မြတ်ဆုံး၊ အသာဆုံးပါပဲ။

ကုသိုလ်စိတ်မှာ အသိဉာဏ်ရှိဖို့၊ သတိရှိမှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရင်ဖြစ်ရပါတယ်။ သတိရှိမှလည်း အသိဉာဏ် ပညာက ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရှိလာပါ တယ်။

"သတိထားတော့ သတိရှိ၊ သတိရှိတော့မှ အသိဉာဏ်ပေါ်" ဆိုတော့အသိဉာဏ်ပေါ်ဖို့၊ပညာဉာဏ် ရှိဖို့ သတိထားတာပါ" လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

"ဘာကို" သတိထားရမှာလဲ?

ဒီမေးခွန်းကို အလွယ်ဆုံး၊ အရှင်းဆုံး၊ အတို ဆုံး ဖြေရရင်တော့ မိမိ သိချင်တာကို သတိထားရမှာ ပါ" လို့ ဖြေရပါလိမ့်မယ်။ သတိထားရင်သတိရှိ၊သတိ ရှိရင် မိမိသိချင်တာကို သိနိုင်ပြီပေါ့။ ဟုတ်တယ်လေ။ ဘယ်သူပဲ ဖြစ်ဖြစ် မိမိသိချင်တာကို သတိ ထားလို့ သိနိုင်ကြတာချည်းပါပဲ။

"ဘယ်လို" သတိထားရမှာလဲ?

ဒီမေးခွန်းက အလွန်အရေးကြီးတဲ့ မေးခွန်းပါ။ သေသေချာချာကိုပဲ အဖြေပေးချင်ပါတယ်။

သေသေချာချာ အဖြေပေးနိုင်ဖို့အတွက် စောစောက ဖြေပြခဲ့တဲ့ အဖြေတွေကိုပဲ အသေးစိတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနေနဲ့ သေသေချာချာ ပြန်ပြီးဖြေပြ၊ ပြောပြပေးပါဦးမယ်။ ဒါမှလည်း ပိုပြီး အဆင်ပြေနားလည်လွယ်မယ်ထင်ပါတယ်။

"သေသေချာချာ သိချင်တာကို အမှတ်တရ သတိထားလိုက်ပါ။" အမှတ်တရ သတိထားလိုက်ရင် အမှတ်ရမှု သတိရှိလာပါပြီ။ ကောင်းမြတ်တဲ့ အမှတ်ရမှု သတိရှိမှလည်း မှန်မှန်ကန်ကန် သိနိုင်စွမ်းတဲ့ ပညာ၊ အသိဉာဏ် ပေါ်လာပါတယ်၊ ဒီလိုတစ်ဆင့်စီ၊တစ်ဆင့်စီ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောတွေကို လိုရင်း အချုပ်ပြန်ပြီး ပြောပြထားပါဦးမယ်။

"သေသေချာချာ သိချင်တာကို အမှတ်တရ သတိထားလိုက်ပါ" ဆိုတဲ့ နေရာမှာ သေသေချာချာ သိချင်တာနဲ့ သိချင်တာလို့ နှစ်မျိုးကွဲပြားသွားနိုင်ပါတယ်။

သေသေချာချာဆိုတာ ကောင်းရင် ကောင်းတဲ့အတိုင်း ၊ မှန်ရင် မှန်တဲ့အတိုင်း၊ မကောင်းရင် မကောင်းတဲ့အတိုင်း၊ မမှန်ရင် မမှန်တဲ့အတိုင်း သိနိုင်ဖို့ကို ဆိုလိုတာပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သေသေချာချာရဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်တွေက နက်ရှိုင်းပါတယ်၊ ကျယ်ဝန်းပါတယ်။

သေသေချာချာ ဆိုတဲ့ သဘောအဓိပ္ပါယ် မြင့်မားမှုကို နားမလည်ပဲ "သိချင်တာကို သတိထားလိုက်ပါ" "သိချင်တာကို သတိထားလိုက်ပါ"ဆိုကာမှု သဘောကတော့ **သတိအမျိုးအစားတွေ ရောထွေးသွားနိုင်ပါတယ်။**

"မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ဖို့၊ မကောင်းတဲ့ အပြောတွေကို ပြောဖို့၊ မကောင်းတဲ့ အကြံအစည်တွေကို ကြံစည်ဖို့ သတိထားနေပါတယ်"ဆိုတာမျိုးတွေရော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား? မရှိနိုင်ဘူးလား?

ဒီလို မေးလာခဲ့ရင်တော့ "ဖြစ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ရှိလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်"လို့ အဖြေပေးရပါလိမ့်မယ်။

ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ သတိက နှစ်မျိုးရှိတာကိုး။ စာပေလို ပြောရရင်တော့ မိစ္ဆာသတိနဲ့ သမ္မာသတိပါ။

မကောင်းတဲ့ခါတ် အမှတ်ရမှု သတိနဲ့ ကောင်းတဲ့ ဓာတ် အမှတ်ရမှု သတိပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ချို့တွေ ရှိကြပါတယ်။ မိုးတွင်းမှာဆိုရင် မိုးပေါက် ကလေးတွေ တစ်ဖြောက်ဖြောက်နဲ့ အလုပ်ကလည်း မဆင်းရ၊ ရုံးကလည်း ရုံးပိတ်ရက်ဆိုတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အချိန်းအချက်လုပ်ပြီး လူစုကြတယ်လေ။

ဒါက မိုးရာသီကို ပြောလို့သာပါ။ဆောင်းတွင်းဆိုရင်လည်း ဆောင်းတွင်းမို့လို့၊ နွေရာသီဆိုရင်လည်း နွေရာသီမို့လို့ အချိန်းအချက်လုပ်ပြီးလူစုကြတာပါပဲ။

ရုံးပိတ်ရက်၊ အလုပ်အားရက်တွေမှာဆိုရင် အပျင်းပြေ သဘောက စပြီးတော့၊ ငွေရေး၊ ကြေးရေး၊ အရှုံးအနိုင်အထိ ဝိုင်းဖွဲ့ကြတယ်လေ။ ကစားနည်းတွေ ကစားကြတယ်ပေါ့။

ဖဲကစားကြတယ် ဆိုပါစို့။ ကိုယ့်ဖဲချပ်ကလေးတွေ၊ ဖဲချပ်ထဲက အပွင့်ကလေးတွေကို တစ်ချပ်ချင်းတစ်ချပ်ချင်း ပွတ်ကြ၊ ဆွဲကြနဲ့ သတိထားနေရတာပဲ မဟုတ်လား။

ဒါမျိုးကိုတော့ ကောင်းတဲ့ခါတ် အမှတ်ရမှု သတိလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါက ဖဲကစားမှုမှာ ဝါသနာပါတဲ့သူတွေကို ပြောတာပါ။ အကြောင်းဆုံလာရင် ဖဲကစားဖို့ပဲ အမှတ်ရနေတတ်တဲ့ သဘောပေါ့။

တစ်ချို့ကြတော့လည်း ''ဒီအချိန်ရောက်ရောက်လာရင် ကျွန်တော့် စိတ်တွေ ဖေါက်ဖေါက်လာတယ်'' ဆိုသလိုပဲ အချိန်ကျရင် ဆိုင်ကို သတိရတတ်ကြတယ်။ အချိန်ကျရင် မကောင်းတာကို လုပ်နေကျသူတွေဟာ မကောင်းတာကိုပဲ အမှတ်ရတတ်ကြပါတယ်။ကာယကံ မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို စိတ်က အမှတ်ရတဲ့ သဘောပါပဲ။

ယောက်ျားတွေ ပြောတော့ ''အဖျင်း''၊ မိန်းမအချင်းချင်း ပြောတော့ ''အတင်း''တဲ့။

အကုသိုလ် မကောင်းစိတ်ဖြစ်အောင် မကောင်းတဲ့ စကားတွေ၊ အကျိုးမရှိ အချည်းနှီးစကားတွေကို ပြောကြတာလည်း ရှိကြပါတယ်။

မကောင်းတာကို ပြောမိဖို့ ဆိုတာကလည်း အလိုလိုတော့ ဖြစ်မလာပါဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့တဲ့အခါ၊ ဆုံတဲ့အခါ သဘောမကျ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တဲ့ သူတွေရဲ့ အကြောင်း၊ မိမိနဲ့ မသင့်မြတ်တဲ့ သူတွေရဲ့ အကြောင်းတွေကို အမှတ်ရတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို အမှတ်ရမှုတွေအကြောင်းပြောချင်တဲ့ လောဘ၊ သဘော မကျတဲ့ ဒေါသ၊ အကျိုးရှိ မရှိသေသေချာချာ မသိတဲ့ မောဟတွေ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီ မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေနဲ့ပဲ မကောင်းတဲ့စကားတွေကို မကောင်းပြော ပြောလာကြပါတယ်။

ဒါကိုပဲ တစ်ချို့က "ဒို့ပြောနေတာက သတိ လက်လွတ် ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒို့ပြောချင်တဲ့သူ၊ ဒို့ပြောလိုတဲ့အကြောင်း၊ ဒို့ပြောရမည့် အာရုံတွေကို ဒို့ သတိတရ၊ အမှတ်တရနဲ့ကို ပြောတာပါ" လို့ ဆိုကြပါသေးတယ်။

မကောင်းတဲ့ အမှတ်ရမှုနဲ့ ကောင်းတဲ့အမှတ် ရမှုတွေကို ကွဲကွဲပြားပြား မသိသေးလို့ ဒီလိုပြောဆို နေကြတာပါ။

မိုးလင်းက မိုးချုပ် အလုပ်လုပ်နေကြရတဲ့ သူတွေရှိပါတယ်။ ပြောဟယ်, ဆိုဟယ်, ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားလို့၊ ရှုံးတက်၊ ရှုံးဆင်းလို့ ကျောင်းသွား,

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျောင်းတက်, စာသင်လို့ အမျိုးစုံနေအောင် ရှိကြပါတယ်။

တစ်နေကုန် ပင်ပန်းလွန်း အားကြီးလို့ တစ်ညတာကလေး အနားယူပြီး အိပ်တော့မယ်ဆိုကာမှ မနက်ဖြန် ဘယ်သူနဲ့ တွေ့ရဦးမယ်။ ဘယ်သူက လာမယ်တဲ့။ ဘာတွေ ပြောရဦးမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ၊ ဘယ်ပစ္စည်းတွေကို ဘယ်လိုဖြစ်အောင် ဘာတွေနဲ့ .. အို- စုံနေတာပါပဲ။ မပြီးနိုင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု ဖြစ်စေတဲ့,**အရာမရောက် ခရီးမပေါက်နိုင်တဲ့** စဉ်းစားမှုတွေ အမျိုးစုံ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒီအတွေးတွေဟာ မတွေးချင်ပဲ ပေါ်လာကြတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ တွေးချင်လို့ကိုပဲ အမှတ်တရ သတိထားမိနေတာပါ။ သတိရနေတာပါ။ တွေးနေတာပါ။

အဲ့ဒီလို အမှတ်ရမှုကိုပဲ မိမိကိုယ်မိမိ ဟုတ်လှပြီ၊ တော်လှပြီ ဆိုပြီး အမှတ်ရကြ တွေးတောကြံစည်ကြပါတယ်။

ဒီလို စိတ်ရှုပ်၊ စိတ်ပင်ပန်းစေတဲ့ အတွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုးတွေ၊ အမှတ်ရမှု သတိတွေဟာ အကောင်းသတိ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မကောင်းတဲ့ သတိတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ဖို့၊ မကောင်းတာတွေကို ပြောဖို့၊ မကောင်းတဲ့ အကြံအစည်တွေကို ကြံစည်ဖို့အတွက် အမှတ်ရမှု သတိဆိုတာဟာလည်း ဘယ်မှာ ကောင်းနိုင်ပါ့မလဲ။

ဒီသတိမျိုးဟာ မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေကိုသာ သဘောကျ ဝါသနာပါပြီး ထပ်ကာ ထပ်ကာ အမှတ်ရနေတတ်ပါတယ်။

မကောင်းတဲ့ အာရုံဆိုတာ ဘာတွေလဲလို့ တစ်ချို့က သိချင်ကြပါလိမ့်မယ်။ လှတဲ့ အဆင်းက ကောင်းတဲ့ အာရုံ၊ အရုပ်ဆိုးတဲ့အဆင်းက မကောင်းတဲ့ အာရုံ၊ နားဝင်ချိုတဲ့ အသံက ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ ဆူညံနေတဲ့ အသံက မကောင်းတဲ့အာရုံ၊ မွှေးတာက ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ မမွှေးပဲ နံစော်နေတာက မကောင်းတဲ့ အာရုံ၊ အချို အဆိမ့်က ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ ချဉ် ငံ စပ် ခါးက မကောင်းတဲ့ အာရုံ၊ ညင်သာမှု, ညက်ညောမှု, တွေက ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ ကြမ်းတမ်းမှု, ခက်ထန်မှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေက မကောင်းတဲ့အာရုံ၊ သဘောကျစရာတွေက ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ စိတ်ဆိုးစရာတွေက မကောင်းတဲ့ အာရုံလို့ ဒီလို ခွဲခြားတတ်ကြပါတယ်။

ဒါကတော့ ယေဘုယျ သာမန်သဘောပါ။ ဒီနေရာမှာတော့ ဒီလိုမထင်လိုက်ပါနဲ့။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး။ တစ်ချို့က အချိုကြိုက်လို့ အချိုက ကောင်းတဲ့အာရုံဆိုတာဖြစ်ပေမဲ့၊ တစ်ချို့က ချဉ်၊ငံ၊ စပ်ဟာ ကောင်းတဲ့ အာရုံဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

အခုပြောပြနေတဲ့ ကောင်းတဲ့ အာရုံ၊ မကောင်းတဲ့အာရုံဆိုတာဟာ ဒီအာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး မိမိမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့အာရုံလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကောင်းဖြစ်စေနိုင်တာကိုး။

ဒီအာရုံကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ မငြိမ်းချမ်းမှုတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ မကောင်းတဲ့အာရုံလို့ပြောရမှာပါပဲ။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့စိတ် မဖြစ်နိုင်ရင်ပြောတာပါ။

ကောင်းတဲ့သတိ၊ အသိဉာဏ်တွေမဖြစ်ဘဲထပ်ကာထပ်ကာအမှတ်ရမှုကတော့မိစ္ဆာသတိပဲဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကုသိုလ်စိတ်တွေ၊ ကိလေသာ ပူပင်မှုတွေ ဖြစ်နေတယ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မကောင်းတဲ့ မိစ္ဆာသတိထားရင် မိစ္ဆာသတိရှိတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

မိစ္ဆာသတိအကုသိုလ်ဖြစ်နေရင် စိတ်မချမ်းသာမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ စိတ်တင်းကြပ်မှု၊ စိတ်နောက်ကျိမှု၊ စိတ်အလိုမကျမှု၊ စိတ်ပျာယာခပ်မှု၊ စိတ်လေးပင်မှုဆိုတာတွေဟာ ဖြစ်လာတော့တာပေါ့။ ဖြစ်ကိုဖြစ်နေပါပြီ။

မကောင်းတဲ့သတိဟာ များသောအားဖြင့် မကောင်းတဲ့အာရုံကိုသာ သတိထားတတ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် **'သတိထားတိုင်း ကောင်းတယ်' လို့ ပြောရမှာတော်တော်ခက်ပါတယ်။** မကောင်းတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ လိုချင်တပ်မက်နှစ်သက်မှု လောဘ၊ သဘောမကျ မနှစ်သက် အလိုမကျမှု ဒေါသ၊ ပိုင်းခြားဝေဖန်မှု မရှိနိုင်တဲ့ မောဟတွေနဲ့ သတိထားမိနေတယ်ဆိုတာမျိုးကတော့ မကောင်းပါဘူး။

မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့စကားတွေပြောဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပြောနေရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့အကြံတွေ ကြံစည်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြံစည်နေရင်းပဲဖြစ်ဖြစ် ထားတဲ့သတိဟာ အကုသိုလ်မိစ္ဆာသတိတွေပါပဲ။

မိမိတို့တစ်တွေ သတိထားကြပါတယ်၊ သတိထားကြပါတယ်လို့ပြောဆိုနေကြပေမဲ့ ဘယ်လို သတိမျိုးဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ပြန်ပြီးစိစစ်စေချင်ပါတယ်။ စိစစ်လည်း စိစစ်ပေးကြပါ။

'သတိထားရင်ပြီးတာပါပဲ' ဆိုတဲ့စကားမျိုးဟာ မိမိကိုယ်မိမိ နစ်နာစေနိုင်တာ၊ မိမိအတွက် အကျိုးတရားတွေ ဆုံးရှုံးစေနိုင်တာကို သိစေချင်ပါတယ်။

မကောင်းတဲ့ အာရုံဆီကို မကောင်းတဲ့ သတိက အမှတ်ရပြီး စိတ်က အာရုံပြုရောက်တတ်သလို ကောင်းတဲ့အာရုံကိုလည်း မကောင်းတဲ့ သတိက တစ်ခါတစ်လေ အမှတ်တရ ရောက်တတ်ကြပါတယ်။ ထားတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ။ ကောင်းတဲ့ အာရုံဆီကို ကောင်းတဲ့ သတိက အမှတ်ရပြီး ရောက်တတ်သလို မကောင်းတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာရုံတွေကိုလည်း ကောင်းတဲ့သတိက အမှတ်ရပြီး ရောက်တတ်ပြန်ပါသေးတယ်။ အမှတ်ရတတ်ပါသေး တယ်။

အကုသိုလ်ဓမ္မအာရုံက အကုသိုလ်စိတ်ကို ဖြစ် စေတတ်သလို၊ အကုသိုလ်ဓမ္မအာရုံကလည်းကုသိုလ် စိတ်ကို အာရုံတရားအနေနဲ့အထောက်အပံ့ ပြုနိုင်ကြပါ တယ်။

ကုသိုလ်ဓမ္မအာရုံက အကုသိုလ်စိတ်ကိုဖြစ်လာ စေတတ်သလို ကုသိုလ်ဓမ္မအာရုံကလည်း ကုသိုလ် စိတ်ကို အာရုံတရားအနေနဲ့ အထောက်အပံ့ပြုတတ်ကြ ပါတယ်။

ဒါက မဟာပဋ္ဌာန်းကျမ်းထဲက အာရမ္မဏ ပစ္စည်းထောက်ပံ့နိုင်ပုံ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပါ။

အခုလို ပြောလိုက်တော့ နားထဲ၊စိတ်ထဲမှာ ရှုပ် ထွေးသွားနိုင်ပါတယ်။ ရှုပ်ထွေးသွားမယ်ဆိုရင် နေပါ စေ၊ ခဏလေးဘေးဖယ်ထားလိုက်ပါ။

တကယ်တန်းသဘောပေါက်စေချင်တာက "ကောင်းတဲ့အာရုံက ကောင်းတဲ့စိတ်ကိုရော၊ မကောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တဲ့စိတ်ကိုရော နှစ်မျိုးစလုံးအထောက်အပံ့ပေးနိုင်သလို၊ မကောင်းတဲ့အာရုံကလည်း ကောင်းတဲ့စိတ်ကိုရော မကောင်းတဲ့စိတ်ကိုရော နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်လာနိုင်အောင် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ပါတယ်'' ဆိုတဲ့ သဘောကိုပါပဲ။

တစ်ဆင့်တက်ပြီး နားလည်စေချင်ပါသေးတယ်။အာရုံတွေရဲ့သဘောက သတ်သတ်၊ စိတ်သဘောက သတ်သတ်ဆိုတာပါပဲ။

အာရုံကောင်းရင် စိတ်ကောင်းတယ်၊ အာရုံမကောင်းရင် စိတ်မကောင်းဘူးဆိုတာက သာမန်သဘောပါ။ အာရုံကောင်းကောင်းမကောင်းကောင်း စိတ်မကောင်းဖြစ်တတ်တယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

စိတ်ကောင်း မကောင်းဖြစ်ရတာကလည်းသတိကို မူတည်ပြောရရင် ကောင်းတဲ့သတိနဲ့မကောင်းတဲ့သတိလို့ နှစ်မျိုးကွဲပြားနေလို့ပါပဲ။

သတိဆိုတာအကောင်းပါပဲ။ မကောင်းတဲ့သတိမရှိနိုင်ပါဘူး။ ကြားလည်းမကြားဖူးပါဘူး' လို့ပြောလို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တရားရသေးရင် ဒို့လည်းတရားအသိ ရ ရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားနဲ့ ဝီရိယထားလိုက်စမ်းပါ။

'အရှင်ဘုရား ပြောတာနဲ့ တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်တွေအားတက်လာပါပြီဘုရား'

'ဝိပဿနာတရားသဘောအရ တရားအလုပ်က စိတ်အလုပ်ပါ။ စိတ်ကိုအတင်းအဓမ္မထိန်းချုပ်ပြီး ထားရတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့စိတ်ကို တကယ်အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်းသိအောင် ကြည့်ရတာပါ။

'ဆိုကြပါစို့၊ အခုဒကာကြီးစိတ်မှာ ပြန်ပေါ်တဲ့ အာရုံတွေဟာ ပေါ်စေချင်လို့ ပြန်ပေါ်တာလား၊ သူ့အလိုလို ပေါ်လာတာလား'

'ဟာ - ဒီဟာမျိုးတွေကို မပေါ်ချင်ပါဘူး ဘုရား၊ သူ့အလိုလိုပြန်ပေါ်တာပါ ဘုရား'

'အေး-ဟုတ်ပြီ သူ့အလိုလို' လို့ပဲ ဖြေတာကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအာရုံမျိုးတွေ သူ့အလိုလို ပြန်ပေါ်တယ်ဆိုတာ ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံ ၊သဘောကျ စွဲမက်ခဲ့ဖူးတဲ့ အာရုံ၊ ဒီအာရုံတွေပေါ်မှာ မှတ်သားခဲ့တဲ့ အမှတ်သညာ၊ နောက်ပြီး ဒီအမှတ်သညာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေကို အမှတ်ရပြီးရင်း အမှတ်ရနေတဲ့ သတိထားခဲ့မှု တွေများခဲ့လို့၊ အကြိမ်ကြိမ်အမှတ်တရ ရှိခဲ့လို့ ပြန်ပေါ် လာတာပါ။ ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် ပေါ်လာတာပါ။ ဒါကို 'သူ့အလိုလို' လို့ပြောရတဲ့ သဘောပေါ့။ 'အကြောင်းရှိလို့ အကျိုးပေါ်တယ်' ခေါ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ် အားမထုတ်ခင်ကဆိုရင် အာရုံတစ်ခုပေါ်တာနဲ့ ကြိုက်စရာအာရုံဆိုရင် သဘော ကျ၊ လောဘနဲ့ စိတ်ကပျော်။ မကြိုက်စရာအာရုံ ဆိုပြန် ရင်လည်း သဘောမကျ၊ ဒေါသနဲ့ စိတ်က မလိုချင်၊ မတွေ့ချင်။ ကြိုက်စရာမျိုးလည်းမဟုတ်၊ မကြိုက်စရာ မျိုးလည်းမဟုတ်တဲ့ ကြားအလတ်အာရုံဆိုရင် ဟာသိ ဟာသာ မသိသလိုဖြစ်နေတတ်တဲ့ မောဟ စိတ်တွေနဲ့ ဖြစ်နေခဲ့ရ၊ အချိန်တွေကုန်ခဲ့ကြရတာပါ။ ဟိုလိုလို ဒီ လိုလိုနဲ့ အချိန်ကုန်ခဲ့ကြရတာပါ။

'ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား'

'နောက်ပြီး၊ ဒကာကြီး ပြောခဲ့တာရှိသေးတယ်။ ဒီအာရုံတွေကို မပေါ်အောင်လည်း လုပ်မရဘူး၊ ပေါ် ရင်လည်း ပျောက်သွားအောင် လုပ်မရဘူး' လို့။

/

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'မှန်ပါဘုရား'

'ကိုင်း-ဒါဖြင့် ပေါ်အောင်ရော ဒီအာရုံတွေကို လုပ်ယူလို့ရမလား' 'ရမယ်ရော ထင်သလား'။

'မပြောတတ်ပါဘူးဘုရား'

'ဟုတ်ပြီဒီလိုပဲဖြေတာအကောင်းဆုံးပါပဲ' မိမိကြိုက်ခဲ့၊ စွဲခဲ့၊မှတ်ခဲ့တဲ့ အာရုံကို ပြန်ပြီး အမှတ်ရမှုဖြစ်လိုက်တာနဲ့ ပြန်ပေါ်လာတော့တာပဲ။ မိမိကတော့ဘာကြောင့် ဒီအာရုံပြန်ပေါ်နေတယ်ဆိုတာ ဘယ်သိနိုင်ပါ့မလဲ။

အဲ-နောက်ပြီး မကြိုက်တဲ့ အာရုံပေါ်လာရင်လည်း အရင်ကတော့ ကြိုက်ပြီး အခုမှ မကြိုက်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို မကြိုက်တဲ့အာရုံကို ဖျောက်ချင်ပြီဆိုရင် သဘောမကျတဲ့ ဒေါသဝင်လာပါတယ်။ ဒီဖျောက်ချင်တဲ့ ဒေါသစိတ်နဲ့ ဒီအာရုံကိုပဲ အမှတ်ရနေတော့ ဘယ်ပျောက်ပါ့မလဲ။ မပေါ်အောင်၊ ပျောက်အောင် လုပ်လို့မရဘူးဖြစ်သွားတာပေါ့။

'ဟုတ်မှာပါဘုရား'

'ခက်တာက ဒီအာရုံဆိုတာမျိုးတွေဟာ ကိုယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြိုက်တဲ့အာရုံကို ပေါ်ချင်တွေ့ချင်ပေမဲ့ ပေါ်ချင်မှ ပေါ်ပါတယ်။ မပေါ်ချင်၊ မတွေ့ချင်တဲ့ အာရုံမျိုးကျတော့လည်း အလိုလိုနေရင်းကို ပေါ်လာတယ် ပြောရလောက်အောင် လွယ်လွယ်နဲ့ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာရုံဆိုတာ သူပေါ်ချင်ရင်ပေါ်တယ်။ မပေါ်ချင်ရင် မပေါ်ဘူးလို့ ပြောတတ်ကြတာပေါ့။

''အဲ-ပြုခဲ့၊ ပြောခဲ့၊ တွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့ အာရုံဆိုရင် ပြန်ပေါ်တာများပါတယ်။ ခဏခဏဆုံခဲ့ပေါင်း၊ အမှတ်ရခဲ့ပေါင်းများရင် ပေါ်လွယ်တာပေါ့။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် မိမိက ပေါ်ချင်တဲ့အာရုံတိုင်းဟာ မပေါ်လာနိုင်ပါဘူး။

'အင်္ဂုလိမာလတို့ဟာ သူတို့လုပ်ခဲ့တဲ့ အာရုံတွေမပေါ်ဘူးလား။ မပေါ်လို့ တရားရသွားတာလား။' ဒီလိုဆိုရင် တပည့်တော်တို့ သူများအသက်တွေကို သတ်တာ ဘာမျှ ကိစ္စမရှိဘူးပေါ့ဘုရား' လို့ ဒီလို မထင်လိုက်ပါနဲ့။

'သံသရာတစ်လျှောက်မှာ မသိတဲ့အလျောက် မိုက်မိုက်မဲမဲပြုခဲ့ဖူးတဲ့ အကုသိုလ်အမှုတွေဟာ ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ပြီးပြီးသားကိစ္စတွေဟာ ဘာတတ်နိုင်တော့

www.burmeseclassic.com

မှာလဲ။ မကောင်းမှုမပြုခဲ့ဖူးသူဆိုတာ ဘယ်ရှိနိုင်ပါ မလဲ။ အနည်းနဲ့အများပြုခဲ့ဖူးတာချည်းပါပဲ'

အခုလို အမှားနဲ့အမှန်၊ အဆိုးနဲ့အကောင်း ခွဲခြားပြီး သိတတ်တဲ့အချိန်ကစလို့ မကောင်းမှုတွေ မဖြစ်အောင်၊ မပြုမိအောင် ရှောင်ကြဉ်ရမှာပေါ့။ မကောင်းမှုတွေ လျော့ပါးသည်ထက်လျော့ပါးအောင်၊ နည်းသည်ထက်နည်းအောင်တော့ ကြိုးစားရမှာပါ။

မကောင်းတဲ့အာရုံတွေပေါ်လာတဲ့အခါ ဝိပဿနာနည်းနဲ့ မကောင်းမှုမဖြစ်အောင်၊ လျော့အောင်၊ နည်းအောင်၊ ကင်းအောင်၊ မိမိစိတ်ကလေးကောင်းအောင် ကြိုးစားပုံကို လက်တွေ့ပြောပါမယ်''

'ကဲ- ကဲ၊ဒကာကြီး၊ လက်တွေ့ပြောနိုင်အောင် ဒကာကြီးရဲ့လက်တစ်ဖက်ပေး။ ဦးပဥ္စင်း ဆုပ်ကိုင်ထားမယ်။'

'အခုလို ကိုင်ထားတော့ လက် လက်ချင်းထိနေမှန်း သိသလား? '

'သိပါတယ်ဘုရား'

'ထိနေလို့ သိတာလား၊သိနေလို့ ထိတာလား?'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ထိနေလို့ သိတာပါဘုရား'

'သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး ဖြေပါနော်။ ထိနေလို့ သိတယ်ဆိုရင် အခုထိုင်နေတာပဲ။ ကြမ်းပြင်နဲ့ တင်ပါးထိနေတယ်လေ။ အဲဒီထိတာကို ရောသိနေခဲ့သလား ?'

'အာ- ဒါတော့ မသိခဲ့ဘူးဘုရား။ အခုစိတ်က သတိထားလိုက်တော့ သိသွားပြီဘုရား။ ထိလို့ သိတာ မဟုတ်ဘဲ၊ သိလို့ထိနေတာပါ။ ဟာ- သိလို့ ထိတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး'

'ဘယ်ဆိုးလို့လည်း ဒကာကြီး။ ဒကာကြီးက စဉ်းစားရင်းဖြေ၊ ဖြေရင်းစဉ်းစားဆိုတော့ အမှန်ကိုလည်း သိ၊ အမှားကိုလည်း သိဆိုတဲ့ အဆင့်ကို တစ်ဖြည်းဖြည်း ရောက်လာပါပေါ့လား'၊

'သိလို့ ထိနေတာဆိုရင် မိမိက မသိနိုင်ပေမဲ့ ထိနေကြတာတွေလည်း အများကြီးရှိနေကြသေးတယ်' ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သဘောပေါက်လို့ ဆက်မပြောတာ မဟုတ်လား'

'ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား၊ အဲဒီလို သိလိုက်တာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမှန်ပါပဲ'

'ကဲ - ရှင်းရှင်းပဲ ပြောကြပါစို့'

'ထိနေတဲ့ သဘောက သတ်သတ်၊ သိနေတဲ့ သဘောကသတ်သတ်၊ ဒီလိုဖြစ်နေကြတာပါ။ သဘောတရားချင်း သတ်သတ်စီဆိုပေမဲ့ ထိတာကို အကြောင်းပြုပြီး သိတာလို့လည်း ပြောနိုင်၊ သိတာကိုအကြောင်းပြုလို့၊ဒီ 'ထိ' တဲ့အာရုံက ထင်ရှားပြီး သိနိုင်တာလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခြားကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုတွေက ရှိကြပါသေးတယ်။'

'ထိ' ဆိုတာ ခြေဖျားက ဆံဖျားတိုင်အောင် တစ်ကိုယ်ကောင်လုံးကြီးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ နေရာတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ သဘောတွေပါ။ 'သိ'ဆိုတာက စိတ်၊ စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေတတ်တဲ့ သဘောတွေပါ။

'ဟာ တပည့်တော် အခုမှ ပိုရှင်းလာပါတယ်ဘုရား'

'အာရုံဆိုတာက ထိထိ၊မထိထိ၊ တိုးတိုး၊ မတိုးတိုး၊ လှုပ်လှုပ်၊ ငြိမ်ငြိမ် သူဖြစ်ချင်တဲ့ သဘောအတိုင်း အကြောင်းဆုံလို့ ဖြစ်နေကြ၊ ပေါ်နေကြတာပါ'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'စိတ်ဆိုတာကတော့ သိတတ်တယ်။ သိပြီးရင်း သိမယ်။ သိပြီးရင်း သိမယ်။ သိနေမှာပါပဲ။ ထိလည်း သိမယ်။ မထိလည်း သိမယ်။ တိုးလည်း သိမယ်။ မတိုးလည်း သိမယ်။ လှုပ်လည်း သိမယ်။ ငြိမ်လည်း သိမယ်။ စိတ်ကသိတတ်တဲ့ သဘောပဲရှိတာကိုး။'

'ဟုတ်ပါပြီဘုရား၊ ဟုတ်ပြီ၊ ဟုတ်ပြီ။'

'ထိတာကို မထိအောင် ၊မထိတာကို ထိအောင်၊ တိုးတာကို မတိုးအောင်၊ မတိုးတာကို တိုးအောင် လုပ်ဖို့၊ လှုပ်တာကို ငြိမ်အောင်၊ ငြိမ်တာကို လှုပ်အောင် လုပ်ဖို့၊ အာရုံတွေကို ပြောင်းလဲဖို့၊ ပြင်ဖို့ အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။ သိတတ်တဲ့ စိတ်ကလေးဟာ အေးအေး ဆေးဆေးရှိနေနိုင်ဖို့၊ ချမ်းချမ်းသာသာ ကြည်ကြည် လင်လင် ဖြစ်နေနိုင်ဖို့၊ အပူအပင်ကင်းကင်းနဲ့ နေနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်'

တရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဒကာကြီးရဲ့စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေကို မပေါ်လာအောင်၊ ပေါ် နေတာကိုလည်း ပျောက်သွားအောင်လုပ်ဖို့၊ မပေါ်တဲ့ အာရုံတွေကိုလည်း ပေါ်လာအောင်၊ ထင်ရှားလာအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သူ အတွက် အာရုံကို ဟိုလုပ် ဒီလုပ် လုပ်ဖို့ အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်ကလေး ကြည်လင်ချမ်းသာနေဖို့၊ အဲဒီလို ထားနိုင်ဖို့သာ ကြိုးစားရမှာပါ။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ကောင်းကျိုးတွေရဖို့ပါ။ စိတ် အေးချမ်းနေတာ၊ ကိလေသာ အပူအပင် တွေလျော့သွားစေနိုင်တာဟာ တရား သိတဲ့ သတ္တိ၊ တရား ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေပါ။

'ပေါ်ချင်တဲ့ အာရုံတွေပေါ်ပါစေ၊ အာရုံက သတ်သတ်၊ စိတ်က သတ်သတ် ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ သဘောပေါက်နားလည်တယ်ဆိုရင် စိတ်ဟာ အေးချမ်း သင့်သလောက် အေးချမ်းနေပါပြီ။ အာရုံရဲ့သဘောအမှန်၊ ရှုစိတ်ရဲ့သဘောအမှန်ကို သေသေချာချာသိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ တိုးပွားလာလေလေ၊ ကိလေသာအပူ ဓာတ်တွေလျော့သွားလေလေပါပဲ။

"ဒါကြောင့် သတိထားပါ။ သတိရှိပါစေ။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ။ ဓမ္မသဘောတွေကို သေသေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချာချာသိအောင် ကြိုးစားပါ။ ရှုပွားပါ။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်ရတဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။"

"သဘောပေါက်ပါပြီဘုရား။ ဝမ်းသာလည်း ဝမ်းသာပါပြီ။ ဒီတစ်ခါ ဘယ်လိုအာရုံတွေပဲပေါ်ပေါ်၊ ဘယ်အာရုံတွေနဲ့ပဲ ဆုံဆုံ၊ အာရုံကသတ်သတ်၊ စိတ်က သတ်သတ်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် နေပါတော့မယ်။ ပြန်လည်း မပြန်တော့ ပါဘူးဘုရား။"

အခု ပြောပြခဲ့တာတွေဟာ **ဝိပဿနာအလုပ်နဲ့ ပတ်သက်လို့** ယောဂီတွေ အခက်အခဲ တွေ့တဲ့အခါ သင့်လျော်ရာရာ အဆုံးအမတွေနဲ့ လမ်းကြောင်းမှန် အောင် ပြောဆိုပေးရတဲ့ စကားတွေပါ။

အာရုံနဲ့ စိတ်ကိုလည်း ကွဲပြားခြားနား နားလည် စေဖို့၊ ဝိပဿနာသမားဆိုတာ ပေါ်ချင်တဲ့အာရုံပေါ်ပါ စေ။ လောဘမဖြစ်၊ ဒေါသမဖြစ်ဘဲ သတိရှိတဲ့စိတ်ဖြစ် ပြီး အသိဉာဏ်ပေါ်အောင် ကြိုးစားဖို့ ပြောပေးရတာပါ။

အခု ယောဂီဖြစ်ပုံက အကုသိုလ်ဖြစ်စရာ အာရုံ တွေကို မိစ္ဆာသတိနဲ့အမှတ်ရမှုပြန်ဖြစ်ပြီး၊ မိစ္ဆာသက်ပွ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိစတဲ့ မကောင်းတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်လျှောက်နေတာပါ။

မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ-မကောင်းတဲ့ကြံစည်မှုကြောင့် မကောင်းတဲ့အမြင်၊ မှားယွင်းတဲ့အမြင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပါတယ်။

"အယောနိသော မနသိကာရ" လို့ခေါ်တဲ့ မမှန်ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းမှုတွေကြောင့်လည်း အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ မိစ္ဆာသတိတွေဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် နှလုံးသွင်းမှန်မှန် ထားနိုင်ဖို့ကောင်းတဲ့အကြံအစည်မျိုးသာ ကြံစည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့ အမှတ်ရမှု သတိမျိုး မထားမိဖို့ ဂရုတစိုက်ရှိကြရမှာပါ။

ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အာရုံ၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေကို ဖြစ်အောင် ပုံဖော်တွေးပြီး ပျော်နေကြတာဟာ အကုသိုလ် ကိလေသာနယ်ပယ်ထဲက မလွတ်နိုင်ကြသေးလို့ပါပဲ။ ဒီအပျော်မျိုးတွေကို စိတ်ချမ်းသာတယ်ထင်ပြီး တစ်နေကုန်တစ်နေခန်း ရှာဖွေနေကြသူတွေလည်း အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီနေရာမှာ သဘောကျစရာ၊ မှတ်သားစရာ၊ အကြောင်းလေးတစ်ခုပြောပြပါဦးမယ်။

တစ်နေ့ပေါ့။ တစ်နေ့ဆိုတာ ဦးပဏ္ဍင်းတို့ ဓမ္မဒူတတောရကျောင်းတိုက်ကြီးရဲ့ စည်းကမ်းအတိုင်း နံနက် ၄ နာရီကနေ ည ၁၀ နာရီအထိ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် တာဝန်နှစ်ရပ်ကို ထမ်းဆောင်ပြီးတဲ့အချိန်။ ရှင်ရဟန်းတွေဟာ ပရိယတ်စာပေလည်းသင်၊ ပဋိပတ်တရားလည်းကျင့်၊ နေ့တစ်မူဝလည်း ဆွမ်းခံဝတ်မပျက်၊ ဘုရားဝတ်တက်မပျက် ဆောင်ရွက်တော်မူကြပါတယ်။

ညပိုင်း ၁၀ နာရီကျော်ပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်အနေနဲ့ စာကြည့်လိုသေးရင်ဆက်ကြည့်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခု နှလုံးသွင်းရင်လည်း နှလုံးသွင်း၊ ဆရာသမားများကို ဝတ်ဖြည့်ရင်းနဲ့လည်း သိလိုတာတွေ မေးလိုကမေး၊ အချင်းချင်း ဓမ္မသာကစ္ဆာ တရားအကြောင်းတွေပြောချင်လည်း ပြောကြလို့၊ ဒီလို သီတင်းသုံးတော်မူကြပါတယ်။

တစ်နေ့ ညပိုင်း ၁၀ နာရီကျော်တော့ ရဟန်းတော်တွေ၊ ကိုရင်တွေကို လိုက်ပြီးတော့ ကြိုးစားမှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိအောင် အကဲခတ်မိပါတယ်။ ကျောင်းစဥ်လှည့်ပြီး ကြည့်မိပါတယ်။

ကျောင်းဆောင်တစ်ခုနား ရောက်တော့ ကိုရင်နှစ်ပါး စကားပြောနေသံ ကြားရပါတယ်။

"တပည့်တော် မနေ့ညက ဖြစ်ပုံပြောဦးမယ်"

"ဘယ်လို ဖြစ်လို့လဲ"

"ဖြစ်ပုံကတော့…မနေ့မနက်က ဆွမ်းခံကြွတုန်းက စတယ်ပဲ ပြောရမလား မသိပါဘူး"

မမွဒူတတောရကျောင်းဆိုတာက ကေလာသတောင်တန်းကြီးရဲ့ ကျိုက်ဒေးယျံစေတီအနီးက တောင်ခါးပန်းမှာ ရှိတာပါ။ တောင်ပေါ်ကနေ တောင်စွန်းရွာထဲကိုဆွမ်းခံ ကြွကြရပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက ရှေ့ဆုံးကနေ ကြွလို့၊ သံဃာတော်တွေ အပါးတစ်ရာကျော်က တန်းစီပြီး နောက်ကကြွလို့၊ နောက်ဆုံးက ဦးပဥ္စင်းက လိုက်ပြီးကြွပါတယ်။

ကိုရင်ငယ်လေးတွေ နောက်ကျခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် လိုအပ်တာရှိရင် သံဃာကြီးတစ်ပါးအနေနဲ့ စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့ပါ။ ကျောင်းကနေ တောင်စွန်းရွာထဲကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြွရင် တစ်နာရီခန့်ကြာပါတယ်။

"ဟာ၊ ဆွမ်းခံသွားရင်း ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လို့လဲ။ အရှင်ဘုရားပြောတာက အထိတ်တလန့်နဲ့ပါလား"

"ကဲ-ဒီလိုဆိုရင် ဖြည်းဖြည်းအေးအေးပြောပါမယ်။ မနေ့မနက်က တပည့်တော်တို့ ဆွမ်းခံထွက်ကြတယ်လေ"

"အင်း‥ဟုတ်ပြီ၊ ခါတိုင်းလည်း ထွက်ကြတာပါပဲ"

"ခါတိုင်းလည်း ထွက်တာ ဟုတ်ပေမဲ့ မနေ့ညက တစ်ညလုံး အိပ်မပျော်ဘူး။ ကျိန်းလို့ကို မရဘူး။ မနက်သုံးနာရီထိုးလောက်မှ မှေးကနဲ အိပ်ပျော်သွားတယ်"

"မနေ့ မနက်က ဆွမ်းခံတာနဲ့ မနေ့ညက အိပ်မပျော်တာနဲ့ ဘာဆိုင်လို့လဲ"

"ဆိုင်နေလို့ ခက်တာပေါ့။ မနက်ခင်း ဆွမ်းခံထွက်တုန်းက တွေ့လိုက်ရတယ်လေ။ အဲဒီ တွေ့လိုက်မိတာက တစ်နေကုန်ရော၊ တစ်ညလုံးရော စိတ်ထဲရောက်နေတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာရောက်နေတော့ ဘယ်လို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ပြီး ကျိန်းလို့၊ အိပ်လို့ ရပါတော့မလဲ။"

"မောင်းထုတ်ပစ်ပေါ့။ စိတ်ထဲအဝင်မခံနဲ့။"

"မောင်းထုတ်လေ၊ လာလေပဲ။ အဝင်မခံချင်လေ မနက်က တွေ့ခဲ့တဲ့အတိုင်း အတိအကျကို ပုံပြန်ပေါ်လေပါပဲ။"

"အဲ-ဒါပေမဲ့ တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အသိတစ်ခုဝင်လာတယ်။ အဲဒီ အသိဝင်လာတာနဲ့ မှေးကနဲ အိပ်ပျော်သွားတာပဲ။"

"ဘယ်လို အသိမျိုးဝင်လို့လဲ။"

"**အော်…ငါကသာ စဉ်းစားနေတာ၊ သူကတော့ သိမှာ မဟုတ်ပါဘူး**"လို့ ဒီအသိလည်း ဝင်ရော အိပ်ပျော်သွားတာပါပဲ"

ဒါ၊ ကိုရင်နှစ်ပါးပြောတာ ကြားခဲ့ရတဲ့ စကားတွေပါ။ ၁၆ နှစ် ၁၇ နှစ်အရွယ် ကိုရင်ကြီးတွေဟာ စိတ်ထဲ ဖြစ်တတ်တဲ့အတိုင်း ပြောကြဆိုကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့စကားကို သူတို့ရဲ့ အသိနဲ့အဆုံးသတ်လိုက်ကြပါတယ်။

"ဒါဟာ တရားအသိပါလား" လို့ သူတို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နားလည်ချင်မှ နားလည်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အာရုံဆိုတာကို သဘောပေါက်သွားတယ်။ "အာရုံကသတ်သတ်၊ စိတ်ကသတ်သတ်၊ စိတ်က ကောင်းတယ်ထင်လို့ အာရုံက ကောင်းတယ်လို့ သတ်မှတ်ခံရပါလား" ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် တွေဟာ ပါးစပ်ပြော အသိမဟုတ်ဘဲ၊ ရင်တွင်း အသိတွေ အဖြစ် ပေါက်ဖွားသွားကြတာပါ။

ကိုယ့်အကြိုက် ကိုယ်ခေါ်၊ ကိုယ့်အဖော်ကို ကိုယ်ရှာ အာရုံပြုပြီး စိတ်ကူးနဲ့ပျော်နေကြတာပါ။ တကယ် အမှန်သဘောကို သိသွားရင် ကိလေသာ အပျော်တွေ လျှော့ပါးသွားပါတယ်။ စိတ်အေးလက်အေး၊ စိတ်ချမ်းသာလက်ချမ်းသာ အကျိုးတွေ ခံစားကြရ ပါတယ်။

အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် မိစ္ဆာသတိထားမှုမျိုး ကို ရှောင်ရှားပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သမ္မာသတိထားမှု ကိုတော့ ကြိုးစားကြရပါမယ်။ အဲဒီလိုကြိုးစားမှုလည်း သမ္မာဝါယမ-ဝီရိယအကောင်းဖြစ်မယ်။ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်မယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာကလည်း သာမန်အနေနဲ့ ဒါနနဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စပ်တဲ့ ကုသိုလ်၊ သီလနဲ့ စပ်တဲ့ကုသိုလ်၊ သမထနဲ့ စပ်တဲ့ ကုသိုလ်၊ ဝိပဿနာနဲ့ စပ်တဲ့ကုသိုလ်လို့ အခြေခံ လေးမျိုး ရှိပါတယ်။

"သတိမရှိရင် ကုသိုလ်စိတ် မဖြစ်နိုင်ဘူး" လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါနနဲ့စပ်တဲ့ သတိရှိရင် ဒါန ကုသိုလ် ဖြစ်လာရသလို၊ သီလကုသိုလ်၊ သမထ ကုသိုလ်၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေလည်း ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေပေါ်မှာ သတိရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ် လာရတာပါ။

လွယ်လွယ်ပြောရရင် အလှူတစ်ခု ပြုတဲ့အခါ မှာ ဒါနနဲ့ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့အတွက် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကိုလည်း သတိထားလို့ရနိုင်ပါတယ်။

လှူဖွယ် ဝတ္ထု၊ ပစ္စည်းတွေလည်း လိုအပ်ပါ တယ်။ စိတ်စေတနာ သဒ္ဓါတရားရှိဖို့လည်း လိုအပ် ပါတယ်။ ဒီလိုအလှူနဲ့ ဆိုင်တဲ့သဘောတွေကိုလည်း သတိထားလို့ရနိုင်ပါတယ်။

ဒီအာရုံတွေကို သတိထားနိုင်ပြီဆိုရင် ဒါန အလှူနဲ့ စပ်တဲ့သတိ, မိမိစိတ်မှာ ရှိနေပါပြီ။ ဒါန

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါနအလှူရဲ့သဘောကို သေသေချာချာ သိနိုင်စွမ်းတဲ့ အသိဉာဏ်အင်အား၊ အနည်းအများတော့ ကွာခြားတတ်ပါသေးတယ်။

အသိဉာဏ်အား ကောင်းလာလေလေ၊ ဒါန ကုသိုလ်စိတ်တွေဟာ အမြတ်စားကုသိုလ်၊ အမြတ်စား စိတ် ဖြစ်နေကြလေလေပါပဲ။

သီလနဲ့စပ်တဲ့ သတိရှိဖို့အတွက်လည်း သီလနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အာရုံတွေကို သတိထားရပါမယ်။

စောင့်ထိန်းစရာအာရုံ၊ စောင့်ထိန်းတဲ့ စေတနာ။ ရှောင်ကြဉ်စရာ အာရုံ၊ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ စေတနာ။ ဒါတွေ ကို သတိ ထားမိရပါမယ်။ သတိ ထားနိုင်ရပါမယ်။

ဒီလို သတိထားနိုင်မှ သီလနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သတိရှိလာပါမယ်။ သီလသတိရှိတဲ့စိတ်ဖြစ်မှ သီလ ကုသိုလ်တွေဖြစ်၊ သီလနဲ့စပ်ဆိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရင့်သန် လာပါနိုင်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်တွေ ရင့်သန် လေလေ၊ သီလကုသိုလ်တွေ အထက်တန်းကျ မြင့်မြတ် တန်ဖိုးကြီး လေလေပါပဲ။

သမထသတိရှိနိုင်ဖို့အတွက်လည်း သမထနဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သက်ဆိုင်တဲ့ ကသိုဏ်းဝန်းအာရုံ၊ နိမိတ်အာရုံစတဲ့ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေကို သတိထားရပါမယ်။ ဒီလို သတိထားနိုင်မှလည်း သတိဉာဏ်တွေ မိမိစိတ်မှာ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ သမထကုသိုလ်တွေဖြစ်၊ စိတ်တွေ တည်ကြည်ငြိမ်းချမ်းလာပါတယ်။ သမထတရားကျေးဇူး တွေကို ရရှိခံစားလာနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာသတိရှိတဲ့ စိတ်ဖြစ်ဖို့အတွက်လည်း ဝိပဿနာရဲ့အာရုံကို သတိထားမှလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါ တယ်။ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဟာ ရုပ်အာရုံပါ။ နာမ်အာရုံ ပါ။ ဥပါဒါန်အစွဲအလန်းကြီးစရာ ခန္ဓာငါးပါးလောကီ တရားတွေပါ။ ဒါမှမဟုတ် လောကီအာရုံ၊ ကာမဂုဏ် ခြောက်ပါးပါ။

အများပြောအနေနဲ့ သတ်မှတ်ထားကြတဲ့ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လောကနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အာရုံမှန်သမျှ တွေဟာ ဝိပဿနာကုသိုလ်စိတ်၊ ဝိပဿနာသတိဉာဏ် တို့ရဲ့ အာရုံတွေချည်းပါပဲ။

ဝိပဿနာ ရှုစရာ၊ အရှုခံ အာရုံတွေချည်းပဲလို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြောလိုတာပါ။

"ထိ"တဲ့သဘောပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ "မထိ"တဲ့ သဘောပဲဖြစ်ဖြစ်၊

"တိုး"တဲ့သဘောပဲဖြစ်ဖြစ်၊ "မတိုး"တဲ့ သဘောပဲဖြစ်ဖြစ်၊

"လှုပ်တဲ့သဘောပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ "မလှုပ်"တဲ့ သဘောပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပူပူ၊ အေးအေး၊ ပိန်ပိန်၊ ဖောင်း ဖောင်း၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပျက်ပျက်၊ ဘယ်အာရုံမျိုးမဆို ဝိပဿနာ သတိရဲ့ ထားစရာ အာရုံတွေပါပဲ။

ဒီဝိပဿနာသတိရဲ့ ထားစရာ အာရုံတွေအပေါ် မှာ မိမိရဲ့ စိတ်ရောက်နေပြီဆိုရင် သတိရှိနေပြီ။ သတိ ရှိနေပြီဆိုရင် ဝိပဿနာအသိဉာဏ်က ပေါ်လာပြီး ဒီအာရုံတွေရဲ့ သဘောကို သေသေချာချာသိအောင် ကြည့်ပါလိမ့်မယ်၊ သိလာပါလိမ့်မယ်။

လောကီအာရုံတွေရဲ့ ပရမတ်အာရုံ၊ ပရမတ် အာရုံရဲ့သဘောတွေကိုမြင်လာ၊ သိလာပါတယ်။ လက်တွေ့မြင်တယ် ခေါ်တာပေါ့။

ဒီနေရာမှာ" သတိရှိဖို့ သတိထားကြစို့"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်ကိုပြန်ပြီးတော့ အမှတ်ရစေချင်ပါတယ်။

"သတိရှိဖို့၊ သမ္မာသတိဖြစ်ဖို့ သတိထားကြစို့" လို့ ဆိုလိုတဲ့သဘောပါ။

ဟုတ်တယ်လေ၊ 'သတိရှိ'ဆိုတာ မိစ္ဆာသတိရှိအောင်လို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ မကောင်းတဲ့နှလုံးသွင်း၊ မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ အာရုံတွေကို သတိမထားသင့်ပါဘူး။ မိစ္ဆာသတိ အထားမျိုးဖြစ်ရင် မိစ္ဆာသတိရှိတဲ့ စိတ်တွေ တိုးလာနိုင်တာပေါ့။ဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့သတိဖြစ်အောင် မှန်ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းရှိရမယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ သတိထားမိအောင်လည်း ကြိုးစားရပါမယ်။

နှလုံးသွင်းမမှားနဲ့၊ နှလုံးသွင်းမှန်ပါစေ၊
အကုသိုလ်သတိမထားနဲ့ ကုသိုလ်သတိထားပါ။
မိစ္ဆာသတိ မထားနဲ့ သမ္မာသတိထားပါ။

ဒီနေရာမှာ သတိထားဖို့ အကြောင်းတွေကို ပြောခဲ့တာဖြစ်တော့ သတိရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကို အသေးစိတ်ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။

သတိမရှိတဲ့ စိတ်ဟာ ရေကန်ထဲ မြစ်ထဲ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချောင်းထဲက ဘူးသီးခြောက်လို၊ ဖေဒါပင်လိုပါပဲ။ ဘူးသီးခြောက်တွေ၊ ဖေဒါပင်တွေဟာ ရေစီးရာနောက်ကိုလည်း မျောပါလိုက်သွားတတ်တယ်။ လေတိုက်ရာဘက်ကိုလည်း လွင့်ပါသွားတတ်တယ်။ အခြေမရှိဘူး။ မခိုင်မြဲဘူး။

နောက် ပေါ့ပါးနေတဲ့အတွက် ရေထဲမှာ တစ်ခုခုနဲ့ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ချည်ထားသလို တည်ငြိမ်မှုမျိုး မရှိပါဘူး။ ပေါလောပေါ်နေတတ်တယ်၊ သတိမရှိရင် ဘူးတောင်းအသွင် ပေါ်လွင်တက်ကြွနေတယ်လို့ ပြောတာပါ။

သတိရှိတဲ့ စိတ်ဆိုတာ ထားတဲ့အာရုံကို သတိရောက်နေပါပြီ။ စိတ်မှာသတိရှိနေပါပြီ။ ဒီစိတ်ဟာလည်း ဟိုလွင့် ဒီလွင့်၊ ဟိုရောက် ဒီရောက် မရောက်တော့ပါဘူး။

သတိရဲ့ လက္ခဏာသဘောက ဟိုလွင့် ဒီလွင့်၊ မျောပါ **လွင့်ပါးနေတတ်တဲ့ သဘော မရှိဘဲ** သိလိုရာ အာရုံကို မှီပြီးတည်နေတတ်တယ်။ ဟိုရောက် ဒီရောက်၊ မထင်မှတ်တဲ့၊ အသုံးမတည့်တဲ့ အာရုံတွေကိုလျှောက်ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကို အာရုံမပြုစေဘူး ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

မိမိရဲ့စိတ်မှာ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်၊ အတူဖြစ်တတ်တဲ့ ဓမ္မစေတသိက် သဘောတွေကို သတိထားတဲ့ အာရုံမှာပဲ တည်စေခြင်း၊ ထားနိုင်ခြင်းသဘောလက္ခဏာ ရှိပါတယ်။

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ အကြံအစည်ဆိုတဲ့ အာရုံတွေဟာ တစ်ပြိုင်တည်းဆိုသလို ဖြစ်နေ,ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။ဒီအာရုံမျိုးစုံတွေဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဒွါရတံခါးပေါက်ကိုဖြတ်ပြီး ဆိုင်ရာ ပသာဒတွေနဲ့ ထိခိုက် တွေ့ဆုံနေကြပါတယ်။

ဖဲမွေ့ယာ၊ ရွှေကော်ဇောပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး အရသာ ကောင်းလွန်းတဲ့ စားသောက်ဖွယ်တွေကိုစားလို့၊ သာယာတဲ့ အသံတွေကို နားထောင်လို့၊ တင့်တယ်လှပတဲ့ အဆင်းမျိုးစုံတွေကို ခံစားလို့၊ မွှေးရနံ့တွေကိုလည်း ကြိုင်လှိုင်သင်းပျံ့အောင် ဆွတ်ဖျန်းထားလို့၊ နောက်ပြီး စဉ်းစားလိုတဲ့ အာရုံတွေကို ပုံဖော်စိတ်ကူးပြီး စဉ်းစားလို့၊ ဒီလို အခြေအနေမျိုးတွေ ကြုံတတ် ဆုံတတ်ကြပါတယ်။

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြံအစည် ဆိုတဲ့ အာရုံ ခြောက်မျိုးစလုံးဟာ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကြုံချင် ကြုံနိုင်သလို၊ တစ်ခါတစ်လေ ငါးမျိုး၊ လေးမျိုး၊ သုံးမျိုးဒီလိုတွေလည်း ကြုံတတ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လို့ အဆင်းကို အာရုံပြုပြီး သတိထားရင် သတိရှိတဲ့စိတ်က အဆင်းကိုပဲ သိပါတယ်။

အသံကို အာရုံပြုပြီး သတိထားရင် သတိရှိတဲ့စိတ်က အသံကို၊ အနံ့ကို အာရုံပြုပြီး သတိထားရင် သတိရှိတဲ့စိတ်က အနံ့ကို၊ အရသာကို အာရုံပြုပြီး သတိထားရင် သတိရှိတဲ့စိတ်က အရသာကို၊ အတွေ့အထိကို အာရုံပြုပြီး သတိထားရင် သတိရှိတဲ့စိတ်က အတွေ့အထိကို၊ အကြံအစည်ကို အာရုံပြုပြီး သတိထားရင် သတိရှိတဲ့ စိတ်က အကြံအစည်ကို၊ ဒီလိုပဲ အာရုံတစ်ခုကိုပဲ သိပါတယ်။

ဒါဟာ သတိရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ သိမှုသဘောပါ။ ပညာ ဉာဏ်ရှိလာတဲ့အခါ သိမှုနဲ့ သတိရှိရုံစိတ်ရဲ့ သိမှုက မတူပါဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ အသေးစိတ်ပြောပြပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိရဲ့ သဘောဟာ စိတ်ကို သတိထားတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာပဲ သိဖို့ ဘူးတောင်းအသွင် ပေါ်လွင် လွင့်ပါး တက်ကြွမှုတွေ မဖြစ်စေတဲ့ လက္ခဏာရှိ ပါတယ်။

ဓမ္မသဘောဖြစ်တဲ့ သတိဟာလည်း သူဖြစ်တဲ့ အခိုက်၊ သူရှိနေတဲ့ အခိုက်မှာ သူ့ရဲ့အလုပ်ကို သူလုပ် ပါတယ်။

သတိရဲ့အလုပ်က အာရုံအပေါ်မှာ တွေဝေငေး မောပြီး အမှန်အတိုင်း မသိစေတတ်တဲ့ သမ္မောဟကို ပယ်ဖျက် မောင်းထုတ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်ပါတယ်။ သမ္မောဟက အာရုံကို မှုန်ဝါးစေတယ်။ အမှန်အတိုင်း မသိအောင် ဖုံးကွယ်တတ်တယ်။ ဒီသမ္မောဟကို မောင်း ထုတ်နိုင်တဲ့ သတိရှိလာရင် အာရုံကို ပီပီပြင်ပြင် သိနိုင် တဲ့ စိတ်မျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။ တွေဝေမှုကို လက်မခံဘဲ ဖယ်ရှားစေတာကတော့ သတိရဲ့အလုပ်ပါ။

သတိရှိသူနဲ့ မရှိသူ၊ သတိရှိချိန်နဲ့ သတိမရှိချိန် လို့ဒီလိုလည်း ကွဲပြားတတ်ပါသေးတယ်။

သတိရှိသူ၊ သတိရှိချိန် ဖြစ်၊ မဖြစ်ဆိုတာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူများ မသိပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ သိပါတယ်။

ဘယ်လို သိသလဲဆိုတော့၊ မိမိစိတ်မှာ သိလိုတဲ့ အာရုံ၊ သတိထားမိတဲ့အာရုံ၊ ဒီအာရုံဟာ ပျောက်ကွယ်မသွားဘဲ ထင်ရှားနေတယ်၊ သိသာနေတယ်၊ မိမိစိတ်မှာ တစ်ခြားအာရုံမဝင်အောင်၊ မထင်အောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့သဘော၊ နောက်ပြီး စိတ်မှာ အနှောင့်အယှက်ကိလေသာတွေ မဝင်အောင် စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ သဘောတွေရှိနေပါလားလို့ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်သိပါတယ်။

မိမိ သတိထားနိုင်တာကို မိမိပဲ သိနိုင်ပါတယ်။ မိမိ စိတ်မှာ သတိရှိနေတာကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ သိပါတယ်။

သတိဆိုတဲ့ သဘောဖြစ်ဖို့၊ အားကောင်းဖို့ အတွက်ကတော့ ပထမနည်းအနေနဲ့ အမှတ်သညာ အားကောင်းရပါမယ်။ သတိဖြစ်ဖို့၊ သတိခိုင်ဖို့ဟာ အမှတ်သညာ ခိုင်မြဲမှုက အနီးကပ်ဆုံး အထောက်အကူပြုပါတယ်။

လောကီကိစ္စတွေ၊ သင်ကြား မှတ်သားယူရတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတတ်ပညာတွေဟာ အမှတ်သညာ အားကောင်း လေလေ၊ သတိအမှတ်ရမှု ကောင်းလေလေပါပဲ။

တစ်ချို့ဆိုရင် အသက် ၈၀၊၉၀ ရောက်နေပေမဲ့ ငယ်တုန်းကအကြောင်းတွေကို တစ်ခုမျှ မမေ့ဘဲ ပြန်ပြောနိုင်တာတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ ဒါဟာ အမှတ်သညာ အားကောင်းလို့ သတိအားကောင်းတယ်ဆိုတာကို သိသာစေပါတယ်။

ဘယ်ကိစ္စကိုမဆို အမှတ်အသားကောင်းကောင်းနဲ့ အထပ်ထပ် အခါခါ မပြတ် လေ့လာနေပြီး အထုံ ပါနေရင် သတိအားကောင်းလာတယ်။ လောကအပြောနဲ့ဆိုရင် ပိုပြီး မှတ်မိနေတယ်။ မမေ့တော့ပါဘူးတဲ့။

ဒီနေရာမှာ သတိနှစ်မျိုးကို ပြောရဦးမယ်။
သတိအတု နဲ့ သတိအစစ်။
မကောင်းတဲ့သတိ နဲ့ ကောင်းတဲ့သတိ။
မိစ္ဆာသတိ နဲ့ သမ္မာသတိ။
အကုသိုလ်သတိ နဲ့ ကုသိုလ်သတိ။
ဒီလိုတွေ နှစ်မျိုး၊နှစ်မျိုး ကွဲပြားသွားပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့ အာရုံတွေကို အမှတ်သညာနဲ့ ပုံဖော် မှတ်သားတဲ့ အားကောင်းရင်၊ အဲဒီမှတ်သားထားတဲ့ အာရုံတွေကို ထပ်ကာတစ်လဲလဲ ပြန်ပြီး ပုံဖော်စဉ်းစားနေရင်၊ပြောနေရင်၊ ထပ်ပြီးလုပ်ကိုင်နေရင် အကုသိုလ်တွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ကုန်တာပေါ့။

အကုသိုလ်အမှုတွေ လုပ်နေတဲ့အခါမှာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ် သတိဆိုတာ ဖြစ်နေတာပါပဲ၊ မကောင်းတဲ့ သတိတွေ ထားနေမိလို့ပါပဲ။ အဲဒီ သတိတွေဟာ သတိအတု-မိစ္ဆာသတိတွေပေါ့။

ကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့, ကုသိုလ်နဲ့စပ်တဲ့ အာရုံတွေကို အမှတ်သညာနဲ့မှတ်သား။ နောက်ပြီး အမှတ်တရ ထပ်ကာထပ်ကာ သတိထား၊ အဲဒီအခါမှာ စိတ်မှာရှိလာတဲ့ သတိဟာ ကုသိုလ်သတိပဲ ဖြစ်လာပြီပေါ့။ ကောင်းတဲ့ သတိ၊သတိအစစ်၊သမ္မာသတိ ဖြစ်လာပြီပေါ့။

မိစ္ဆာသတိနဲ့ သမ္မာသတိ ဘာကြောင့်ကွဲပြားရသလဲ ဆိုရင် မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပနဲ့ မကောင်းတာကိုကြံစည်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် မကောင်းသဖြင့် နှလုံးသွင်းမယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုရင်တော့ မိစ္ဆာသတိဖြစ်သွားပါပြီ။ မိစ္ဆာသတိရဲ့ အပေါင်းအဖော်တွေဖြစ်တဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊မိစ္ဆာဝါယမ၊မိစ္ဆာ သမာဓိ…ဆိုတဲ့ အမှားလမ်းစဉ်တွေ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ကုန်ကြပါပြီ။

တကယ်လို့ သမ္မာသက်ပွနဲ့ ကောင်းတာတွေကိုသာ ကြံစည်မယ်၊ကောင်းသောအားဖြင့် နှလုံးသွင်းမယ်ဆိုရင် သမ္မာသတိ ဖြစ်လာပါပြီ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊သမ္မာဝါယာမ၊သမ္မာသမာဓိ ဆိုတဲ့ တရားကောင်းတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြပါပြီ။

သတိဆိုတာ အမှတ်ရမှု သဘောသက်သက်ပါ။

ဒီသဘောကို **မိစ္ဆာနဲ့တွဲရင် မိစ္ဆာသတိ၊သမ္မာနဲ့တွဲရင် သမ္မာသတိ**ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာကလည်း ရှင်းပါတယ်။

ငယ်ရွယ်တုန်းက သကြံန်ကျခါနီးပြီဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် သကြံန်တုန်းကပျော်ခဲ့ ပါးခဲ့…အခုလို ပြောလိုက်ရင်ကိုပဲ ပြီးခဲ့တဲ့ အချိန်တုန်းက အာရုံတွေဟာ ရုပ်ရှင်၊တီဗွီကြည့်ရသလို ပြန်ပြီးပေါ်လာကြပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမှတ်ရလာပြန်ပါတယ်။

ငယ်ရွယ်တုန်းက ပျော်ခဲ့၊ပါးခဲ့၊ကစားခဲ့ကြတာ တွေရှိသလို၊ စိတ်ဆိုး မိုးဆိုး ဒေါသတကြီးနဲ့ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ၊ မကျေအေးနိုင်တဲ့ အကျိတ်အခဲတွေ၊ အခုပဲ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြန်တွေးလို့ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ၊ အမှတ်ရတဲ့ သတိ သဘောတွေဟာ အမှတ်သညာ အားကောင်းခဲ့လို့ ပြန်ပေါ်တာ။ နှလုံးသွင်း စဉ်းစားလို့ ပြန်ပေါ်တာတွေပါ။

နှလုံးလည်း မသွင်း၊ စဉ်းစားလည်း မစဉ်းစားဘဲကို ပြန်ပေါ်တယ် လို့ တစ်ချို့ ပြောကြတယ်။ အလိုလို ပေါ်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်က အလိုလိုပေါ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှတ်ထားမှုအားကောင်းခဲ့လို့၊ တိုက်ဆိုင်မှုတွေရှိလို့ ဒီမှတ်သားမှု၊အမှတ်ရမှုတွေဟာ အားကောင်းကောင်းနဲ့ ပြန်ပြီး ပုံပေါ်ခဲ့ကြတာပါ။

အမှတ်ရမှုသဘော သက်သက် သတိကို သမ္မာသတိ ဖြစ်ချင်ရင် သမ္မာနဲ့တွဲပေါ့။ သမ္မာဆိုတာ ကောင်းတာ။ ကောင်းတာကိုသာ မှတ်သား၊ ကောင်းတာကိုသာ နှလုံးသွင်း၊ ကောင်းတာကိုသာ ကြံစည်ရင် သမ္မာသတိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုတာ ပေါ်လာတာပါပဲ။

သူလိုငါလို လူတွေဟာ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ကိုယ်အမူအရာတွေဟာ ပျာယာခတ်နေတာပဲ နှုတ်အပြောတွေလည်း အတူတူပါပဲ၊ ပျာယာခတ်နေတာပဲ။ စိတ်အမူအရာကတော့ ဘေးလူက မသိပေမဲ့ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ပျာယာခတ်နေတာကို သိနိုင်ပါတယ်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ မဖြစ်သေးသမျှတော့ လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ ဆိုတာတွေဟာ ရှိနေကြဦးမှာပါပဲ။ အားကြီးနေကြဦးမှာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ သဘောကျစရာကောင်းလိုက်တာ ဆိုတဲ့ အတွေး၊အသိ ပေါ်လိုက်တာနဲ့ 'ကြိုက်တယ်' ဆိုတဲ့ သဘော၊ လိုချင်မှုသဘောတွေ ဖြစ်လာတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလောဘဖြစ်လာရင် စိတ်တွေပျာယာခတ်လာမယ်။ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်မယ်။ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ သဲကြီးမဲကြီး အတင်း လိုက်ကြည့်မယ်။ အတင်းလိုက်ရှာမယ်။ ဒီအာရုံကိုပဲ မရ ရအောင် အားခဲပြီး ကြည့်ထားမယ် ဆိုတဲ့ သဘောတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီလို မရ အရ လိုက်ရှာတဲ့အခါ ရရင် သဘောကျမယ်။ မရရင် သဘောမကျ ဒေါသဖြစ်မယ်။ အလို မကျစိတ်တွေ ဖြစ်မယ်။ စိတ်မှာတင်းကျပ်နေမယ်။ မောပန်းနေမယ်။ ပင်ပန်းပြီး ဒီအာရုံကိုပဲ မကြိုက်လို့ သဲကြီး မဲကြီး ဖယ်ထုတ်ပစ်နေမယ်။

ဖယ်လို့ မရလေ ရချင်လေလေ၊ မရလေ စိတ်ဆိုးလေလေ။ ဒီလိုတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

လိုချင်လောဘဖြစ်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် မကြိုက်တဲ့ဒေါသဖြစ်တဲ့ အခါတွေမှာ အာရုံနဲ့စိတ်ကို ခွဲခြားပြီး မသိနိုင်ပါဘူး။ အာရုံရဲ့သဘောကသတ်သတ်၊ စိတ်ရဲ့သဘောက သတ်သတ်၊ အာရုံဆိုတာ သူ့ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေကြတဲ့ အကျိုးဆက်တရားတွေ ဆိုတာလည်း မသိနိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်ဆိုတာကိုလည်း ပြုပြင်ပေးလို့ ရနိုင်တယ်၊ အကြောင်းတရားတွေ ကောင်းအောင် ကြိုးစားလို့ရတယ် ဆိုတာတွေကိုလည်း အမှတ်မရနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒီလိုဖြစ်သွားတာကို မောဟဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အာရုံနဲ့စိတ်ကိုလည်း သီးခြားစီဆိုတာ သိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိုင်ဖို့ မကြိုးစားပါဘူး၊ အာရုံသဘော၊စိတ်သဘောတွေ ကိုလည်း ခွဲခြားပြီး သိနိုင်မှု မပေးနိုင်တဲ့ သမ္မောဟဆို တဲ့ တွေဝေမှုတွေဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီအခါမှာ သတိထားခဲ့ဖူးလို့ သတိရှိ၊ ရှိခဲ့ဖူး တဲ့ သတိကြောင့် သိခဲ့ဖူးတဲ့ အသိဉာဏ်တွေကို ထုတ် ပြီးသုံးနိုင်ရပါတယ်။

သိခဲ့ဖူးတဲ့ အသိဉာဏ်က ဝေခွဲပိုင်းခြားပြီး သိတဲ့သဘောပါ။ မှတ်သားသိ သိခဲ့ဖူးတဲ့ သညာက တော့ မှတ်သားရုံသိတဲ့, စိတ်ကိုပြန်ပြီး ပုံဖော်ပေးတဲ့ သဘောတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တစ်ချို့က ပြောကြတာတွေရှိပါ တယ်။ လောဘဖြစ်နေလည်း လောဘဖြစ်စရာတွေကို သိတာပဲ။ စိတ်ဆိုးတဲ့အခါလည်း သိစရာတွေကို သိတာ ပဲ။ မယုံရင် စိတ်ဆိုးကြည့်ပေါ့။ စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတာ စိတ်ဆိုးစရာ အာရုံတွေပေါ်လို့၊ ပြန်မြင်လို့၊ ပြန်သိလို့ စိတ်ဆိုးတာပေါ့။ အဲဒါလည်း သိတာပဲမဟုတ်လားလို့ ပြောကြပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီသဘောတွေကလည်း သိတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သဘော ပါပါတယ်။ သညာက မှတ်သား၊ စိတ်က သိတာပါ။ စိတ်ဖြစ်တိုင်း အမှတ်သညာသတ္တိပါနေတော့ သညာသိနဲ့ စိတ်က သိတာပါ။

ဒီနေရာမှာ သတိအကြောင်းကို ဦးစားပေးပြီး ပြောတော့ သညာနဲ့တွဲတဲ့ သတိနဲ့၊ ပညာနဲ့တွဲတဲ့ သတိလို့ ခွဲပြီးမှတ်ထားလိုက်ပါ။

သတိရဲ့ သဘောကိုလည်း ပြောရင်း ပညာ၊ သညာ၊စိတ်တို့ရဲ့ သိပုံ ကွဲပြားတာတွေကိုလည်း ပြောပြပါမယ်။

သတိရဲ့သဘောက တံခါးစောင့်သဘော၊ မြို့စောင့်သဘော။ အခုခေတ်ခေါ်ကြတဲ့ 'ဂိတ်စောင့်'ဆိုတဲ့ လူရဲ့ ပုံစံမျိုး၊ အနေအထားမျိုးရှိပါတယ်။

ဂိတ်စောင့်က ဘယ်သူဝင်တယ်၊ ဘယ်သူထွက်တယ် ဆိုတာ အသီးအခြား မမှတ်ပါဘူး။ သူ့ရှေ့ ဂိတ်ပေါက်ကို ဖြတ်လာတဲ့ သူတိုင်းကို ဂိတ်တံခါးလေးကို ဟပေး၊ ဖွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဝင်သွားတဲ့ လူရဲ့ နောက်ကိုလည်း လိုက်ကြည့်ပြီး ဘယ်သူ၊ဘယ်ဝါ၊ ဘာအဝတ်အစားဝတ်တယ်၊ ဘယ်သူနဲ့သိတယ်ဆိုတာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေကို မစဉ်းစား၊ မဝေဖန်ပါဘူး။

အဲဒီလိုပဲ မရောက်လာသေးတဲ့ လူကိုလည်း မျှော်နေတာမျိုး၊ ဘယ်သူလာတော့မယ်၊ ဘယ်ဝါလာတော့မယ် ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်မနေပါဘူး။

ဂိတ်စောင့်ဆိုတဲ့အတိုင်း ဂိတ်ပေါက်ကိုစောင့်နေရုံပါပဲ။

သတိကလည်း စောင့်ကြည့်နေရုံအလုပ်ပဲ လုပ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်၊ တစ်နည်းပြောရရင် ပညာဉာဏ်ပါတဲ့၊ သတိဖြစ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသာလေးစောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်ကို စလုပ်ရပါတယ်။ အသာလေးစောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်က မလုပ်တတ်သေးခင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ ထိုင်ပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်ပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်အမူအရာလဲလျောင်းပြီးတော့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဲဒီအမူအရာတွေနဲ့ စတင်ပြီးလုပ်ကြည့်ရပါတယ်။

တကယ်စောင့်ကြည့်တတ်သွားရင်တော့ လမ်းလျှောက်ရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အထိုင်အထပြောင်းရွေ့ချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်လှုပ်၊ခြေလှုပ်၊မျက်တောင်လှုပ်၊ဒါမှမဟုတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငြိမ်ပဲနေနေ အချိန်မရွေး စောင့်ကြည့်နေနိုင်ပါပြီ။

သတိနဲ့စောင့်ကြည့်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို ပန်းပုဆရာ အရုပ်ကလေးတစ်ရုပ်ထုနေတာကို စောင့်ကြည့်တဲ့ သဘောနဲ့ ပြောပါ့မယ်။

စောင့်ကြည့်တဲ့သူက သတ်သတ်၊ပန်းပုဆရာက သတ်သတ်နော်။ ပန်းပုဆရာက သူ ထုချင်တဲ့အသားနဲ့ သူထုချင်တဲ့ အရုပ်ကို စိတ်ကြိုက် ဆောက်တွေနဲ့၊ ဆောက်အကြီး၊ ဆောက်အသေး၊ ဆောက်အလုံး၊ ဆောက်အပြား၊ အမျိုးစုံ ကိရိယာတွေနဲ့ ထုနှက် ပုံဖော်နေတယ်လေ။

ဟော- တစ်ချက်ရိုက်၊တစ်ချက်ရိုက်နဲ့ ရိုက်ရင်းထုရင်း သစ်သားတုံးက လူပုံလေးလိုလိုပေါ်လာပြီ။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်နဲ့ ညှပ်လို့၊ထိန်းလို့၊ လက်ကလည်း ဆောက်နဲ့တူနဲ့ တစ်ချက်ပြီးတစ်ချက် ထုလို့၊ လူပုံလေးကနေ မိန်းမရုပ်ကလေး၊ ရှေးကနန်းတွင်းသူထုံးတဲ့ ဆံထုံးမျိုးနဲ့ ပုံပေါ်လာတယ်၊ တစ်ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မင်းသမီးပုံလေး ပေါ်လာတယ်။

စောင့်ကြည့်တယ်ဆိုတာ **ကြည့်ရုံကြည့်ပါနော်**။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီအရပ်က ကိုယ်အပ်ထားတဲ့ အရပ် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်လိုချင်လို့လည်း မရောင်းပါဘူး။

ပန်းပုဆရာအိမ်မှာ အလည်ရောက်လို့၊ မမြင်ဖူးလို့၊ ပန်းပု ထုတာကို မမြင်ဖူးလို့ ကြည့်တာနော်။ မင်းသမီးရုပ်ကို သဘောကျလည်း ကိုယ်ရမှာမှ မဟုတ်တာ။

စောင့်ကြည့်ရုံ သက်သက်သာ စောင့်ကြည့်ပါ။

ပန်းပုဆရာက တော်လိုက်တာ။ အထုအရိုက် ညင်သာတယ်။ အနုစိတ်ကလေးတွေ ထုနိုင်တယ်။ ချိတ်ထဘီရဲ့ ချိတ်ကြောင်းလေးတွေ ဖော်လိုက်တာ မြန်လည်း မြန်တယ်။ လှလည်းလှတယ်။

အဲ- အောက်ပိုင်းခြေထောက်နဲ့ ထဘီအနား၊ အပေါ်ဘက်က အသားပိုင်းကို ဆောက်ကြီးကြီးနဲ့ တစ်ချက်တည်း ရိုက်လိုက်တာ တယ်ပြင်းပါလား။ ပြင်းပြင်းထုလည်း ပုံပေါ်အောင်ထုနိုင်တာပဲ။ ညင်ညင်သာသာထုလည်း ပုံပေါ်အောင်ထုနိုင်တာပဲ။ အံ့သြစရာကောင်းလိုက်တာ လို့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အခု ပြောပြတဲ့သဘောနဲ့ ဆက်ပြီး စဉ်းစားရင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြော၊ ပြောရင်း စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

တကယ်လို့များ ဒီအရုပ်လေးက ကိုယ်အပ်ထားတဲ့ အရုပ်ကလေး၊ ကိုယ်ထုခိုင်းတဲ့ အရုပ်ကလေးဆိုရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ စောင့်ကြည့်တာတော့ အတူတူပါပဲ။

ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ အရုပ်ဆိုရင် ပန်းပုဆရာကြီးထုနေတာကို ပန်းပုထုနေပုံ အသေးစိတ်သိအောင် စောင့်ကြည့်တာပါ။ အေးအေးဆေးပါပဲ။ ဘယ်လို ထုသလဲ၊ ဘယ်နေရာ ထုသလဲ၊ ဘာနဲ့ ထုသလဲဆိုတာတွေကို မမေးဘဲ သိနေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ ထိုင်ကြည့်နေတာကိုး။

ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့အရုပ်၊ ကိုယ်အပ်ထားတဲ့ အရုပ်ဆိုရင်၊ ဟာ- ပဲ့တော့မှာပဲ။ ဟော တစ်အားကြီးထုလိုက်ပြန်ပြီ။ ဒါမှမဟုတ် ဟယ်-လှလိုက်တာ။ မျက်နှာလေးကရော ခန္ဓာကိုယ်ကရော သွယ်သွယ်လေး၊ ဆံထုံးကနေ ဆက်ပြီး ကျနေတဲ့ ဆံမြိတ်ကလည်း တကယ်တူလိုက်တာ၊ ဒီအရုပ်ကလေးကို အရောင်တင်ပြီး စာကြည့်စားပွဲမှာ ထားမယ်။ အို- မဖြစ်သေးပါဘူး။ ဒီလောက်လှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တာ ဧည့်ခန်းထဲက စားပွဲမှာ ထားမယ်။ ဒါဆိုရင် က လေးတွေ၊ ဧည့်သည်တွေ ကိုင်ကြည့်ကြလို့ ကျကျိုးမှ ဖြင့်--- အမျိုးကိုစုံလို့ တွေးပူနေရတာ တစ်လှည့်၊ဝမ်း သာလို့ ပျော်လိုက်ရတာတစ်လှည့်နဲ့ စိတ်ရောလူရော အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူက ငြိမ်နေဦးတော့ စိတ်က ဂနာငြိမ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာနဲ့ အေးအေးဆေး ဆေး ဘေးကနေ ထိုင်ကြည့်နေသလိုမျိုး စောင့်ကြည့် ရတာဟာ သတိပါ။

ပန်းပုဆရာကို 'ဖယ်ပါ'ဆိုပြီး တွန်းထုတ်၊ ကိုယ်က ဝင်လုပ်လို့ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ အတင်း ဝင်ထုလို့ ရတာမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ပန်းပုထုခဲ့တဲ့ အသားကိုလည်း ဒီလို ဟိုလို အမျိုးမျိုးထုလိုက်, ပစ်လိုက်, လုပ်ရတာမျိုး၊ ကိုယ် ကြိုက်ရင် ဆက်ထု, မကြိုက်ရင် လွှင့်ပစ်တာမျိုးလည်း လုပ်လို့ မရပါဘူး။

ဒီဥပမာလိုပါပဲ။ တကယ့်အမှန်အတိုင်း သိနိုင် တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်မျိုးဖြစ်လာဖို့၊ ရှိလာဖို့အတွက် သတိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိရပါမယ်။ သတိဖြစ်ရပါမယ်။ ဒီလို သတိရှိအောင်၊ သတိဖြစ်လာအောင် သတိထားရပါတယ်။ ဒီသတိထားတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာနဲ့ သတိထားရပါတယ်။ စိတ်အေး၊ လက်အေးနဲ့စောင့် ကြည့်ရပါတယ်။

ထိုင်ပဲနေနေ၊လှဲပဲနေနေ အသာလေး စောင့်ကြည့်ပါ။ အသာလေး သတိထားပါ။

ဘယ်နေရာကို သတိထားမလဲ။ ခြေဖျားကနေ ဆံပင်ဖျားတိုင်အောင် တစ်ကိုယ်ကောင်လုံးနဲ့ စပ်နေပြီး ဖြစ်နေကြတဲ့ သဘောတွေဆိုတာ ရှိနေပါတယ်။ ဘယ်နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊သိသာတဲ့ သဘော ထင်ရှားတဲ့ သဘောတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဖြစ်နေ၊ ပေါ်နေကြတဲ့ သဘောတွေ ရှိနေပါတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ၊ ထင်ရှားရာ၊ ပေါ်ရာကိုသာ ရှုရတယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း ထင်ရှားရာကို ရှုပါ။

ထင်ရှားရာဆိုတာ ယောဂီက၊ ပုဂ္ဂိုလ်က ထင်ရှားတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အာရုံထက်၊ သတိရှိတဲ့ စိတ်က သိနေတဲ့ အသိခံအာရုံကို ထင်ရှားတယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အများလက်ခံတဲ့၊ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံဟုတ်ဟုတ်၊ မဟုတ်ဟုတ်၊ ဖြစ်နေပေါ်နေတဲ့ ပေါ်ရာသဘောလေးတွေကိုသာ စောင့်ကြည့်ရပါတယ်။

ကိုယ်ကောင်နဲ့စပ်ပြီး ပူချင် ပူမယ်၊ အေးချင် အေးမယ်၊ လှုပ်ချင် လှုပ်မယ်၊ ငြိမ်ချင် ငြိမ်မယ်၊ တင်းချင် တင်းမယ်၊ လျော့ချင် လျော့မယ်၊ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ နောက်ဆုံး အမည်တပ်လို့ကို ပြောမရတဲ့ သဘောပဲ ဖြစ်ပါစေ၊ ဒါဟာ ရုပ်ခန္ဓာရဲ့သဘောပါပဲ၊ ရူပကာယရဲ့သဘောပါပဲ။ တစ်မျိုးလေးတွေတော့ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

စိတ်နဲ့စပ်ပြီး တွေး၊ သိ၊ ကြံ၊ စဉ်းစား၊ ပူဆွေး၊ ဝမ်းသာ၊ ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါတွေဟာ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ သဘောတွေပါ။ နာမကာယရဲ့ သဘောတွေပါ။

ဒီလိုဖြစ်နေ၊ ပေါ်နေကြတဲ့ သဘောတွေကို အေးအေးဆေးဆေး အသာလေးစောင့်ကြည့်နေရပါတယ်။ ဒီလို စောင့်ကြည့်နေနိုင်ရင် သတိရှိနေပါပြီ။ ပန်းပုထုနေတာကို ဘေးကနေ အေးအေးဆေးဆေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုင်ကြည့်နေသလို ကြည့်နေနိုင်ရပါမယ်။

အေးတာကို သိချင်လို့ အေးတာရှာ၊ အေး အောင်လုပ်အေးတာတွေ့ရင် ပျော်၊ ပူတာတွေ့ရင် မကြိုက်၊ ပူတာပျောက်ရင် သဘောကျ၊ ပူတာပျောက် အောင်လုပ်။

အဲဒီလိုပဲ။ တိုးတာကို သိချင်လို့ တိုးတာရှာ၊ တိုးအောင်လုပ်၊ တိုးတာတွေ့ရင်ပျော်၊ မတိုးတာတွေ့ ရင် မကြိုက်၊ မတိုးတာပျောက်ရင် သဘောကျ၊ မတိုး တာပျောက်အောင်လို့ တိုးအောင်လုပ်ပေါ့။

ဒါတွေဟာ **စိတ်ဆင်းရဲ ဂနာမငြိမ်မှုတွေပါ။**

သတိမရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ လွင့်မျောမှု၊ ပေါလောပေါ် မှု၊ အာရုံနောက်ကို လိုက်ပြီး ကောင်း မကောင်း၊ ကြိုက် မကြိုက်နဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်နေကြတာပါ။ မသိ တွေဝေတဲ့ သမ္မောဟတွေ ဖြစ်နေကြတာပါ။

အမှန်က ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ သဘောကို အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်နေနိုင်ရမှာပါ။

ကိုယ်အမူအရာ လှုပ်ချင်လှုပ်၊ ငြိမ်ချင်ငြိမ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရေးမကြီးပါဘူး။ ကိုယ်အမူအရာထဲက ရုပ်ခန္ဓာအခြင်းအရာ၊ နာမ်ခန္ဓာအခြင်းအရာတွေရဲ့သဘောကို သိအောင်ကြည့်ရမှာပါ။

ပညာဉာဏ်အသိနဲ့ သိအောင် သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ရမှာပါ။ အခြင်းအရာ၊ လက္ခဏာတွေကို ပညာဉာဏ်ကသာ သိပါတယ်။ သညာက မသိပါဘူး။

သညာ သိနိုင်တာက, သညာက မှတ်သားပေးလို့ စိတ်ကသိနိုင်တာက၊ ထိုင်တယ်၊ ရပ်တယ်၊ သွားတယ်၊ လျှောင်းတယ်၊ ကုန်းကုန်းကွကွဖြစ်တယ်၊ လက်လှုပ်တယ်၊ ခြေလှုပ်တယ်၊ နှုတ်ခမ်းလှုပ်တယ်၊ မျက်ခမ်းတွေလှုပ်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ငြိမ်တယ်၊ တောင့်တယ်၊ တင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်ဆိုတာတွေပါ။ သတိထားရင်တော့ ထိုင်တယ်၊ ရပ်တယ်ဆိုတဲ့သညာသိ၊စိတ်သိလောက်တော့သိနိုင်ပါပြီ။

အခြင်းအရာ လက္ခဏာတွေကို သိနိုင်တဲ့ ပညာမပါဘဲ သညာအားကောင်းတဲ့ စိတ်က မှတ်သားခဲ့ဖူးတဲ့ အတိုင်းလည်း သိနိုင်ပါတယ်။

ပညာသိက သညာသိထက် ပိုပြီး တိတိကျကျ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သေသေချာချာ၊ကွဲကွဲပြားပြားကိုပဲ သိနိုင်ပါတယ်။

ပန်းပုထုတဲ့ ဥပမာနဲ့ပဲ ဆက်ပြောရရင်၊ အေးအေးဆေးဆေးစောင့်ကြည့်နေတဲ့သူက ပန်းပုဆရာကလည်း သူလိုချင်တဲ့ ပုံစံဖြစ်အောင် သူထုနေတယ်၊ သူ့လုပ်ငန်းကိုသူပဲကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်လုပ်နေနိုင်တယ်။ တစ်ခြားဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘူး ဆိုသလိုပေါ့။

ပန်းပုရုပ်ကလေးကလည်း ပန်းပုရုပ်သာဆိုပါတယ်၊ သစ်သားတုံးကလေးပါ။ ဘယ်အချိန်ကြည့်ကြည့် သစ်သားပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဟော-လူလေးနဲ့တူလာပြီ၊ မတ်တပ်ရပ်တဲ့ ပုံလေး၊ မိန်းမရုပ်လေးလိုလို၊ ဟော မင်းသမီးရုပ်လေး ပေါ်လာပြီ ဆိုပြီး ပုံအမျိုးမျိုးပြောင်းနေတယ် ထင်ရပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ-ပန်းပုဆရာက စိတ်ပါ။ အထုခံရတဲ့ သစ်သားတုံးက အာရုံပါ။ ပန်းပုဆရာက သစ်သားတုံးကို ပုံဖော်ပြီး အမျိုးမျိုးထုနေသလို စိတ်ဆိုတာကလည်း အာရုံကို သိနေပါတယ်။ ပုံဖော်တာတွေလည်း လုပ်နေတတ်တဲ့ သဘောတွေ ပါနေပါတယ်။

ပန်းပုဆရာက သစ်သားရုပ်ကို ထုတယ်ဆိုပေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဲ့ ပန်းပုဆရာက သတ်သတ်၊ သစ်သားတုံးက သတ်သတ်ပါ။

အဲဒီလိုပဲ စိတ်ကသတ်သတ်၊ အာရုံကသတ်သတ်ပါ။ စိတ်ကလည်း စိတ်အလုပ်၊ စိတ်လုပ်နေပါတယ်။ တစ်ခြားဘာမှ မလုပ်တတ်ပါဘူး။ အာရုံကလည်း အာရုံအလုပ်ပဲလုပ်နေပါတယ်။ ဘာမှတစ်ခြား မလုပ်တတ်ပါဘူး။

အဲဒီလိုပဲစောင့်ကြည့်တဲ့ သတိကြောင့် အမှန်အတိုင်းသဘောပေါက်နိုင်တဲ့ အခြေခံအသိတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ အခြေခံပညာဉာဏ်တွေပေါ်လာကြပါတယ်။

'သူ့အလုပ် သူလုပ်နေကြတာပါလား' ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

စိတ်အသိ၊ သညာသိ၊ ပညာသိဆိုတဲ့ အသိသုံးမျိုးကလည်း ကွာခြားပါတယ်။ စိတ်ကလည်း အာရုံကို သိကာမျှအလုပ်ပဲ လုပ်ပါတယ်။ သညာကလည်း သိတဲ့အခါ မှတ်သားတဲ့ အလုပ်ပဲ လုပ်ပါတယ်။ ပညာကလည်းအာရုံရဲ့ သဘောတွေကို ခွဲခွဲခြားခြား သိတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်တွေကို လုပ်ပါတယ်။

သတိကလည်း အမှတ်ရမှုအလုပ်ကို သာလုပ်ပါတယ်။

ဒါနသတိကလည်း ဒါနနဲ့ဆိုင်တဲ့ အာရုံတွေကို၊ သီလသတိကလည်း သီလနဲ့ဆိုင်တဲ့အာရုံတွေကို၊သမထသတိကလည်း သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေကို အမှတ်ရတဲ့ အလုပ်သာ လုပ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ သတိဆိုရင် ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံ၊ ရုပ်အာရုံ၊ နာမ်အာရုံ တစ်မျိုးမျိုးကို အမှတ်ရပါတယ်။ အာရုံပြုတယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။ ရုပ်နာမ်ဆိုတာ ပရမတ်အာရုံပါ။ ခန္ဓာငါးပါး၊ အာယတန၊ဓာတ် ဆိုတာတွေကလည်း ပရမတ်အာရုံဆိုတော့ ဝိပဿနာသတိရဲ့ အာရုံပြုရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အာယတနဓာတ်ဆိုတဲ့ အမည်တွေသာ ကွဲပြားပေမဲ့ ပရမတ်သဘောချင်းက အတူတူပါပဲ။ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံတွေပါပဲ။

ဝိပဿနာသတိရှိရင် သမာဓိလည်း ရှိပါပြီ။ သမာဓိကနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဈာန်ကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ဥပစာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရ၊ အပ္ပနာအမည်ရတဲ့ ဈာနသမာဓိ ၊ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာ ခဏိကသမာဓိလို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

ဝိပဿနာသတိက ဖြစ်ဆဲရုပ် ၊ ဖြစ်ဆဲနာမ် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံကို ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း အမှတ်ရနေတော့၊ အာရုံနဲ့ စိတ်ကို ဆုံပေးပြီး စိတ်ကို တည်စေကြည်စေတဲ့ သမာဓိကပေါ်လာ၊ခဏိကသမာဓိကအတူတွဲပြီးပါလာပါတယ်။သတိရှိတဲ့ စိတ်ဖြစ်ရင် တည်ကြည်တဲ့ စိတ်လည်း ဖြစ်လာတာပါပဲ ။ တည်ကြည်လို့ သတိရှိ၊ သတိရှိ လို့ တည်ကြည်နေကြတဲ့ သဘောပါ။

ဝိပဿနာသတိရှိရင် ဝိပဿနာဝီရိယလည်း ရှိနေပါပြီ။ ဟုတ်တယ်လေ။ ဝိပဿနာဝီရိယဆိုတာ ဝိပဿနာစိတ်ကို ဝိပဿနာ ပရမတ်အာရုံကိုပဲ ထပ်ကာထပ်ကာကြည့်နေ၊သိနေနိုင်အောင် ကြိုးစားတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပေးနေပါတယ်။

ခဏတိုင်း ၊ခဏတိုင်း သတိရှိတော့ ခဏိကသမာဓိဖြစ် ၊ **ခဏတိုင်းကြိုးစားတဲ့ (ခဏိက) ဝီရိယ** လည်း ဖြစ်နေပြီပေါ့။

သတိလွှတ်နေတဲ့ စိတ်ကို မလွှတ်အောင် ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိရှိအောင် ၊ သတိရှိနေတဲ့ စိတ်ကို ထပ်ကာထပ်ကာ သတိရှိတဲ့ စိတ်တွေချည်း ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပေးနေတဲ့ စေတသိကဝီရိယဟာ သမ္မပ္ပဓာန်လို့လဝီရိယပေါ့။ ဝိပဿနာဝီရိယပေါ့။

ဒီလို ဝိပဿနာ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဝီရိယ တွေ ဖြစ်နေရင် ဝိပဿနာ ပညာဉာဏ်ဆိုတာ ပေါ်လာနိုင်ပါပြီ။

ဝိပဿနာဉာဏ်က ရုပ်နာမ် ၊ ပရမတ်တွေ ရဲ့ သဘောကိုသေချာသိအောင်ကြည့်ဖို့ ပေါ်လာပါပြီ။ ဗောဇ္ဈင်္ဂအနေနဲ့ ပြောရရင် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂဆိုတာ ပေါ်လာပါပြီ။

သတိထား ၊ သတိရှိ၊ ဉာဏ်ပေါ်ပါတယ်။

သမ္မာသတိထား ၊ သမ္မာသတိရှိ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်ပေါ်ပါတယ်။သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂဖြစ်ရင် ၊ ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ မလွဲမသွေပေါ်လာနိုင်ပါပြီ။

ရိုးရိုးသတိဖြစ်ဖို့အတွက် အမှတ်သညာ အားကောင်းရမယ်။အမှတ်သညာ အားကောင်းလေလေ၊ အမှတ်သတိ အားကောင်းလေလေလို့ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂဖြစ်ဖို့အတွက်ကတော့ အမှတ်သညာအားကောင်းရုံနဲ့ မပြီးနိုင်ပါဘူး ၊ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂဖြစ်ဖို့အတွက် ကာယ၊ဝေဒနာ၊စိတ္တ ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့ အာရုံတွေကသာ ထောက်ပံ့နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်လာစေနိုင်တဲ့ အနီးကပ် အကြောင်းရင်းတွေပါပဲ။

ဒီအာရုံလေးမျိုးကလည်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်နည်းနဲ့ ဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်လိုသူတွေရဲ့ အာရုံတွေပါ။ ရှုစရာ ၊ ကြည့်စရာ ၊သိစရာအာရုံတွေပါ။

တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ **ကာယ**အာရုံကိုဖြစ်စေ ၊ ကာယဆိုတာ ရုပ်ဓာတ်တွေပေါင်းစုထားတာပေါ့။

ဝေဒနာအာရုံကိုဖြစ်စေ ၊ စိတ်မှာဖြစ်နေတတ်တဲ့ ကောင်းမှု, မကောင်းမှု၊ ကောင်းမကောင်း မဟုတ်မှုဆိုတာတွေကို ခံစားမှုနာမ်တရား။

စိတ်အာရုံကိုဖြစ်စေ ၊ အာရုံတိုင်းကို သိကာမျှသဘောနဲ့ သိနေတတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ သဘော ၊ နာမ်ဓာတ်ရဲ့ သဘော။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဓမ္မကိုဖြစ်စေ ၊ ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မ နှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ သဘောတစ်မျိုးမျိုးကိုပေါ့။

ကြည့်ရ ၊ရှုရ ၊ သိရ၊သဘောပေါက် နားလည်ရမှာပါ။

ဒီအာရုံလေးမျိုးကို တစ်ခါ ၊ အကျဉ်းချုံးလိုက်ရင် ရုပ်အာရုံ ၊ နာမ်အာရုံလို နှစ်မျိုးပဲရှိပါတယ်။

တစ်ခါ တစ်မျိုးတည်းအနေနဲ့ ပြောရရင် ပရမတ်သဘော ၊လောကပရမတ်သဘောပေါ့။ဒီလောကပရမတ်ရဲ့ သဘောကို အမှတ်ရနေ ၊အမှတ်ရပြီးရင်းရနေဖို့ သတိကို အားကိုးရမှာပါ။

ဒီပရမတ်သဘောတွေဟာ မပြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော ၊ အလိုမလိုက် အကြိုက်မပါတဲ့ သဘောဆိုတာတွေကို ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂနဲ့၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ အသိနဲ့ သိရမှာပါ။

ဒီပရမတ်ရဲ့ သဘောတွေကို သိဖို့အတွက် ပရမတ်အာရုံပေါ်မှာ သတိရှိရပါမယ်။ သတိထားရပါမယ်။

သတိရှိတာနဲ့ သတိထားတာနဲ့ မတူပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိရှိတယ်ဆိုတာ သမ္မာသတိ၊ သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂတရားဟာ မိမိရဲ့ စိတ်မှာ အမြဲယှဉ်တွဲ ပါနေနိုင်တာကို ခေါ်ပါတယ်။

သမ္မာသတိက သမ္မာသမာဓိ၊ သမ္မာဝါယမတို့ နဲ့ တွဲပြီး စိတ်ထဲမှာ အတူပါဝင်နေမယ်။ ကောင်းတဲ့ ဓာတ်တွေနဲ့ ဒီစိတ်ကို သိစရာ ၊ ကြည့်စရာအာရုံကို ဆုံပေးထားနိုင်ပါတယ်။ သတိရှိပြီး အသိဉာဏ်ဖြစ် လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပရမတ်ရဲ့ သဘောတွေကို သေချာသိနိုင်ပါပြီ။

သတိထားရုံသက်သက်နဲ့တော့ ပရမတ်သဘော တွေကို မမြင်တွေ့နိုင်ပါဘူး ၊ မသိနိုင်ပါဘူး။

သတိထားရုံနဲ့ ပရမတ်သဘောကို မမြင်နိုင် မသိနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ စကားကို ဘဝင်မကျဖြစ်တတ်ပါ တယ်။လက်မခံဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သတိထားရင် မြင်နိုင် ၊သိနိုင်တယ်လို့လည်း ပြောဆိုကြပါလိမ့်မယ်။

ဆိုကြပါစို့။

သစ်ပင်တစ်ပင်ကို တွေ့တဲ့အခါ, မန်ကျည်း ပင်ကို မြင်တယ်ဆိုကြပါစို့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါဟာ မန်ကျည်းပင်ပဲလို့ သိလိုက်တဲ့ အချိန်နဲ့ မြင်တဲ့အချိန်ဟာ လက်တစ်ဖျစ်အတွင်းလောက်ပဲ ကြာပါတယ်။ ချက်ချင်းဆိုသလိုပါပဲ။

ဒီလိုမြင်တဲ့အခါ မြင်စရာ အဆင်းရုပ်ကို မြင်သိစိတ်က မြင်သိပြီး ဒါဟာ အရွက်ပဲ ၊ အစိမ်းရောင်ပဲ ၊ မန်ကျည်းရွက်ပဲ ၊အခက်ပဲ ၊အညှိုပဲ ၊မန်ကျည်းခက်ပဲလို့ သိရင်း ၊ သိရင်း အလုပ်လုပ်သွားကြတဲ့ ဇောစိတ်တွေလည်း ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

ဒီဇောစိတ်တွေရဲ့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားထဲမှာလည်း ထိုက်သင့်တဲ့ ဘဝင်စိတ်တွေ အကြိမ်များစွာ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

အာရုံဖြစ်တဲ့ အဆင်းပရမတ်ကလည်း သူ့အလုပ် သူလုပ်နေရင်း ပျက်သုဉ်းသွားကြပါတယ်။ သူ့အလုပ် သူလုပ်တယ်ဆိုတာ အကြည့်ခံရင်း၊ အမြင်ခံရင်း ပျက်စီး ပျက်စီးသွားကြတာကို ပြောတာပါ။

မြင်သိတဲ့စိတ်ကလည်း မြင်ရင်း သိရင်းပျက်စီးသွားနေကြတာပါ။ မြင်သိစိတ်တွေ၊ ဇောစိတ်တွေမှာ ပါတဲ့အမှတ်သညာသဘောတွေကလည်း အမှတ်အသား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုရင်း စိတ်နဲ့အတူ ပျက်စီးသွားကြပါတယ်။

ဒီပရမတ်လောကဓါတ်သဘောတွေက သူ့အလုပ် သူလုပ်ရင်း ပျက်စီး ပျက်စီးသွားကြတယ်။ နောင်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဓာတ်တွေကို ကျေးဇူးပြုနိုင်တဲ့ သတ္တိတွေနဲ့ ဆက်ပြီး ကျေးဇူးပြုထောက်ပံ့တဲ့ အလုပ်ကိုလည်း လုပ်သွားကြပါသေးတယ်။

လွယ်လွယ်နဲ့ နားလည်အောင်ပြောရရင် သစ်ရွက် ၊သစ်ခက် ၊သစ်ကိုင်း၊ သစ်ပင်ဆိုတဲ့ အခေါ် အဝေါ် အမှတ်အသား ပညတ်တွေကို မှတ်သားတဲ့ သညာကလည်း သူ့အလုပ် သူလုပ်တယ်။ပရမတ်အစစ်တွေရဲ့ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတဲ့သဘော၊ ကြောင်းကျိုးဆက်ပြီး ကျေးဇူးပြု ထောက်ပံ့နေကြတဲ့ သဘောတွေကို ပညာအသိကလည်း သေချာသိတယ်။

ဓမ္မသဘောတွေ ဓမ္မလုပ်နေကြတယ်ဆိုတာကိုပါ။

ကဲ··ဒီလိုဆိုတော့ မန်ကျည်းပင်ကို မြင်တဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့ ဓမ္မတွေက သူ့အလုပ် သူလုပ်နေကြတယ်။ဒီလိုအလုပ်လုပ်နေကြတာကို မန်ကျည်းပင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြင်သူတိုင်း မသိကြပါဘူး။

ဘာလို့ မသိတာလည်းဆိုတော့ ပရမတ် သဘောကို သိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ၊ သူ့ရဲ့စိတ်မှာ မဖြစ်သေးလို့ပါပဲ။

အရွက် ၊အလက် ၊ အကိုင်း၊ အခက်၊ သစ်ပင် မန်ကျည်းပင်လို့ သတ်မှတ်သိ သိနိုင်တဲ့ အမှတ်သညာ ကတော့ စိတ်မှာ ပါနေတဲ့အတွက် လက်တစ်ဖျစ် အတွင်းမှာ မန်ကျည်းပင်ဆိုတာကို သိပါတယ်။ မှတ် သားတဲ့အတိုင်း ပုံဖော်ပြီးသိပါတယ်။

တစ်ချို့အနေနဲ့ မန်ကျည်းပင်ကို မမြင်ဖူးရင်၊ မြင်ဖူးရင်လည်း မသိခဲ့ ၊မမှတ်ဖူးခဲ့ရင် အမှတ်သညာ မလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အတွက်ကြောင့် မန်ကျည်းပင်မှန်းသိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အားလုံးကို ခြုံပြီးပြောရရင် အမှတ်သညာ မှတ်သားခဲ့ဖူးရင် ဒီအမှတ်သညာကြောင့် သိနိုင်တဲ့ အမှတ်အသားတွေကို သိတယ်။

အသိဉာဏ် ၊ ပညာရှိနေရင်လည်း ဒီပညာက သိနိုင်တဲ့ ပရမတ်သဘောတွေကို သိတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မမှတ်ဖူးရင်း သညာက မသိပါဘူး။

ပညာမပါရင် ပညာက မသိပါဘူး။

အဲဒါကြောင့် တစ်ချို့ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒို့မြင်နေတာက အစိမ်းရောင်၊ဒို့မြင်နေတာကမန်ကျည်းပင်၊ ဘုရားဟောတာက ပရမတ်တဲ့။ **ဒို့မြင်နေတာက သစ်ရွက် ၊ ဘုရားဟောတာက ဖြစ်ပြီးပျက်**၊ ဘာတွေ ကွာနေတာပါလိမ့် လို့ ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။

အခုဆိုရင် ပညာမပါရင် ပရမတ်ကို မသိနိုင်ပါဘူး။ ပညာဆိုတာ ဝိပဿနာပညာကို ပြောတာပါ။ သညာသိလောက်နဲ့ ပရမတ်သဘော ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ ၊အနတ္တ၊ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာတွေကို တကယ်မသိနိုင်ပါဘူးလို့ သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။

သညာနဲ့သိတယ်၊စိတ်ကဆိုလို့ ရွတ်လို့ သိတယ်၊ တစ်ဆင့်ကြားနဲ့ မှတ်သားဖူးလို့ သိတယ်၊ စဉ်းစားကြည့်လို့ သိတဲ့အသိမျိုးတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။

အခု ပြောတာက တကယ်သိတဲ့ ဝိပဿနာပညာရဲ့ အစွမ်းနဲ့ သိတဲ့ အသိကို ပြောတာပါ။

သညာတို့၊ ပညာတို့ ဆိုတာက သူတို့အလုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူတို့ လုပ်နေကြတယ်လို့လည်း သဘောပေါက်ထားခဲ့ကြပါပြီ။

ထပ်ပြီးတော့ အရေးကြီးတဲ့နှစ်မျိုးကို ပြောပါဦးမယ်။ **ပုဂ္ဂလဗျာပါရ၊ဓမ္မဗျာပါရ**တဲ့။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အားစိုက်ထုတ်မှုနဲ့ ဓမ္မရဲ့အားစိုက်ထုတ်မှုလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပုဂ္ဂလဗျာပါရဆိုတာ လူ၊ပုဂ္ဂိုလ်၊သတ္တဝါ၊သူ၊ငါ၊ယောကျ်ား၊မိန်းမ၊ရှင်၊ရဟန်း၊သီလရှင်၊ယောဂီ ဆိုသူတွေရဲ့ အားစိုက်ထုတ်မှု၊ ကြိုးစားမှု၊ ရှုကြည့်မှုဆိုတဲ့ သတ္တိတွေကို ခေါ်ပါတယ်။

ဓမ္မဗျာပါရဆိုတာ ဓမ္မသဘောတွေရဲ့ မိမိသဘော မိမိဆောင်မှု၊ မိမိအလုပ် မိမိလုပ်နေမှုကို ခေါ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်အလုပ်ကို ဓမ္မက မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ။ ဓမ္မအလုပ်ကိုလည်း ပုဂ္ဂိုလ်က ဝင်ပြီးလုပ်လို့မရပါဘူး။

ပုဂ္ဂိုလ်အလုပ် ပုဂ္ဂိုလ်လုပ်၊ ဓမ္မအလုပ် ဓမ္မလုပ်ဆိုတဲ့သဘောပါ။ တရားအားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သူ့အလုပ်၊ကိုယ့်အလုပ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်အလုပ်၊ ဓမ္မအလုပ်မခွဲခြားတတ်သေးတာ၊ ကွဲကွဲပြားပြား မသိသေးတာတွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိနေကြပါတယ်။

အဲဒီလို မခွဲခြားတတ်ဘဲ ဓမ္မအလုပ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်က ဝင်လုပ်နေလို့ကတော့ အချိန်သာကုန်မယ်။ အကျိုးမပြီးနိုင်ပါဘူး၊ အဲ-ဓမ္မကတော့ပုဂ္ဂိုလ်အလုပ်ဝင်ပြီးဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါဘူး၊ ဓမ္မအလုပ်သာ ဓမ္မက လုပ်ပါတယ်။

သတိရှိတာနဲ့ သတိထားတာကိုပဲ ခွဲပြောကြပါစို့။

သတိရှိတယ်ဆိုတာ ဓမ္မအလုပ်၊ သတိရှိရင် အမှတ်ရမှုဖြစ်နေပြီ။ ကြည့်စရာ၊ သိစရာ ပရမတ်အာရုံကို အမှတ်ရနေပြီ။ စိတ်ကို ကိလေသာတွေ၊ အန္တရာယ်တွေကနေ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားပြီး ပညာဉာဏ်ကို ခေါ်နေပြီ။ သမာဓိတွေ, ဝီရိယတွေလည်း ရှိနေပြီ။။ ဒါတွေဟာ ဓမ္မအလုပ်ကို ဓမ္မလုပ်နေတဲ့ သဘောတွေပါ။

ဓမ္မအလုပ်ကို တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ပရမတ်ကို ငါကြည့်မယ်၊ ငါမှတ်ယူရမယ်၊ ငါရှာမယ် ဆိုပြီး လုပ်လို့မရပါဘူး။ တကယ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်က လုပ်ယူလို့ရပြီ၊ တွေ့ပြီဆိုရင်လည်း ဒီပရမတ်၊ ဒီဖြစ်ပျက်ဟာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ယူထားတဲ့ပရမတ်၊ လုပ်ယူထားတဲ့ ဖြစ်ပျက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

"**သတိထား**"ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်က သတိထားရပါမယ်။ ဘာကို သတိထားရမယ်၊ ဘယ်လို သတိထားရမယ်၊ ဘယ်အချိန် သတိထားရမယ်ဆိုတာတွေကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။

သိသာထင်ရှားပြီး ပေါ်တဲ့အာရုံတိုင်းကို စောင့်ကြည့်တဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ **အမြဲတမ်း အေးအေးဆေးဆေး** သတိထားရမှာပါ။

တကယ် သတိထားလိုတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိဖြစ်ဖို့၊ သတိရှိလာဖို့အတွက် လုပ်ရမည့် အလုပ်က လေးမျိုးရှိပါတယ်။

သတိရှိလိုတဲ့ ယောဂီဟာ .....

တစ်- သတိရှိတဲ့သူ၊ သတိမြဲတဲ့သူနဲ့ အမြဲပေါင်းရပါမယ်။
အမြဲပေါင်းနေနိုင်မှုကို သတိထားပါ။
သတိထားပြီး ပေါင်းပါ။

နှစ် - သတိမမြဲသူ၊သတိလွတ်နေသူနဲ့ မ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါင်းပါနဲ့။ သတိလွှတ်နေသူကို ရှောင်မယ်၊ ရှောင်ရမယ်ဆိုတာ သတိထားနေရပါမယ်။

သုံး - သတိသမ္ဗဇဉ် အမြဲယှဉ်နေပါစေ။ မိမိရဲ့စိတ်မှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာဉာဏ်တွေ ရှိနေအောင် ကြိုးစားနေရမယ်။ ကြိုးစားဖို့ အမြဲသတိထားရပါမယ်။

လေး- သတိရှိအောင် အမြဲသတိထားမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မွေးထားရပါမယ်။

သတိမြဲတဲ့သူနဲ့ပေါင်းရင် သတိရဲ့ ကျေးဇူး၊ သတိရဲ့ ဂုဏ်တွေကို သိမယ်။သတိရှိလို့ အလွဲလွဲအချော်ချော်မဖြစ်ဘူး။အန္တရာယ် ကင်းတယ်။သတိရှိသူရဲ့ အေးချမ်းမှု၊အပူအပင်ကင်းမှုတွေကို တွေ့ရပြီးနှစ်သက်မိမယ်။ သတိထားနိုင်တဲ့ အားတွေ ပိုကောင်းလာနိုင်တယ်။

သတိလွှတ်နေတဲ့သူကို ဝေးဝေးရှောင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ သတိအားတွေမလျော့ပါဘူး။ သတိလွှတ်သူနဲ့ ပေါင်းလို့ ပေါင်းတဲ့သူတွေပါ ဒုက္ခရောက်သွားကြတာတွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လည်းပဲ ပေါင်းမိရင် ဒီလိုပဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်သွားမှာပဲလို့ နားလည်ပြီး သတိလွတ်သူနဲ့ ပိုပြီး ဝေးဝေး ရှောင်နိုင်လာပါတယ်။

သတိ ဝီရိယ ပညာဉာဏ်တွေ စိတ်မှာ အမြဲ ယှဉ်တွဲနေအောင်ဆိုတာက လမ်းသွားတဲ့အခါ၊ရပ်နေ၊ ထိုင်နေ၊ လျောင်းနေတဲ့အခါ လက်တွေ၊ခြေတွေလှုပ်ရှားတဲ့အခါ၊သပိတ်၊သင်္ကန်း၊အဝတ်၊ပုဆိုး၊အသုံးအဆောင်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေကို ကိုင်တဲ့အခါ၊ထိတဲ့အခါ - အို- ကုန်ကုန်ပြောရရင် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်တဲ့အခါ၊ အသေးစိတ် မျက်လုံးလေး ရွှေ့၊နှုတ်ခမ်းလေး လှုပ်တာကအစ အချိန်တိုင်း အမူအရာတိုင်းမှာ သတိရှိဖို့ အတွက် အသိဉာဏ်နဲ့ ဂရုတစိုက် သေချာသိဖို့အတွက် သတိထားရပါမယ်။

အဲဒီလိုအချိန်တိုင်း၊ နေရာတိုင်း၊ အလုပ်တိုင်း၊ အမူအရာတိုင်းမှာ အသိဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ သတိရှိတဲ့ စိတ် ဖြစ်နေရပါမယ်။

နောက်ပြီး အမြဲတမ်း သတိရှိတဲ့စိတ်ဖြစ်ချင် လိုက်တာ၊ဖြစ်ကို ဖြစ်နေရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး အမြဲ မွေးရပါမယ်။ အဲဒီလို စိတ်မျိုး မွေးနိုင်အောင် သတိထား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရပါမယ်။

အဲဒီလေးချက်ဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အလုပ်၊သတိထားရမည့် အလုပ်၊ သတိထားတဲ့ အလုပ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အလုပ်က သတိထားတဲ့ အလုပ်၊ဓမ္မရဲ့ အလုပ်က သတိရှိတဲ့ အလုပ်ပါ။

ပုဂ္ဂိုလ်က သတိထားလို့ သတိရှိပြီဆိုရင် ဒီသတိရဲ့ ဓမ္မက အမှတ်ရတဲ့သဘောကို သူ လုပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာသတိ၊ သမ္မာသတိ၊ သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြစ်ရင် ရုပ်နာမ်ပရမတ်အာရုံ၊ပရမတ်ရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကို အမှတ်ရတဲ့ အလုပ်ကိုသာ ဓမ္မသဘောသတိက လုပ်သွားပါလိမ့်မယ်။

သတိထားနိုင်ရင် သတိရှိတဲ့စိတ် ဖြစ်နေပါပြီ။ သတိရှိတဲ့စိတ် ဖြစ်နေပြီဆိုမှတော့ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာပညာဟာ အချိန်မရွေး ဝင်ရောက်လာပါပြီ။ ဉာဏ်ပေါ်ပါပြီ။

ဉာဏ်ပေါ်ပြီ, အသိဉာဏ်ရှိပြီဆိုရင်တော့ အမှားကင်းတဲ့ အလုပ်တွေ၊အပြောတွေ၊အကြံအစည်တွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နဲ့ပဲ မွေ့လျော် ပျော်နိုင်ပါပြီ။

ဒါကို တရားနဲ့မွေ့လျော်၊ တရားနဲ့ပျော်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သတိဆိုတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဓမ္မကလည်း ကောင်းတဲ့ပညာ၊ ကောင်းတဲ့ ဝီရိယ၊ ကောင်းတဲ့ သမာဓိ စတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဓာတ်တွေအချင်းချင်း မွေ့လျော် ပျော်နေကြပါပြီ။

ဒါကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က သတိထားဖို့ ကြိုးစားပါ။ ရုပ်ပိုထင်ရှားအောင် ၊ နာမ်ပိုထင်ရှားအောင်၊ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်လာအောင်၊ ရုပ်တွေ့အောင်၊ နာမ်ကို တွေ့အောင်၊ ရုပ်ဖြစ် ပျက်၊နာမ်ဖြစ်ပျက်ကိုတွေ့အောင်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့အောင် လိုက်ရှာရတာ၊ လိုက်ကြည့်ရတာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပကတိမျက်စိနဲ့လည်း ရုပ်နာမ်ပရမတ်၊ ဖြစ်ပျက်လက္ခဏာတွေ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ တွေကို လုံးဝ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ပကတိစိတ်နဲ့လည်း လုံးဝ မသိနိုင်ပါဘူး။

ပညာမျက်စိ၊ပညာအသိနဲ့သာ ဒီသဘောတွေကို တွေ့နိုင်တာပါ။ အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်တာပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရုပ်နာမ်ကိုလည်း ပညာအသိ၊ပညာမျက်စိနဲ့သာ မြင်နိုင် တွေ့နိုင် သိနိုင်ပါတယ်။

လက္ခဏာဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း ပညာအသိ၊ ပညာမျက်စိနဲ့သာ မြင်နိုင်၊ တွေ့နိုင်၊ သိနိုင်ပါတယ်။

ချမ်းသာအစစ် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ သဘောကိုလည်း ပညာအသိ၊ ပညာမျက်စိနဲ့သာ မြင်နိုင်၊ တွေ့နိုင်၊ သိနိုင်ပါတယ်။

ပညာမျက်စိကလည်း သတိရှိမှ၊ သတိရှိအောင် ကြိုးစားမှုရှိမှလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သတိရှိဖို့ကလည်း သတိထားမှ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကောင်းသောသတိထားမှုကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ကြိုးစားပြီးလုပ်ပါ။ သတိရှိပါလိမ့်မယ်။ သတိရှိမှု ဓမ္မအလုပ်က ပညာဉာဏ်ကိုခေါ်ပါလိမ့်မယ်။ ပညာဉာဏ်ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်၊ရုပ်ကိုလည်း မြင်ပါလိမ့်မယ်။နာမ်ကိုလည်း မြင်ပါလိမ့်မယ်။ရုပ်နာမ် ဓမ္မတွေရဲ့ သဘောတွေကိုလည်း မြင်ပါလိမ့်မယ်။

သတိထားတဲ့ အား ကောင်းလေလေ၊သတိရှိတဲ့ အား ကောင်းလေလေပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိရှိအား ကောင်းလို့ ဉာဏ်အား ကောင်းရင် အမြတ်ဆုံးချမ်းသာကို မြင်ရ၊တွေ့ရပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို လက်တွေ့သိလိုက်ရပါပြီ။

ဒါကြောင့် **'သတိရှိဖို့ သတိထားကြပါစို့'** လို့ပဲ အားပေးစကားပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ
ဓမ္မဒူတတောရ၊
တောင်စွန်း၊ ဘီလင်းမြို့နယ်
မွန်ပြည်နယ်

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၄၂ ခု၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၁၄ ရက်နေ့ (၃၀-၁-၉၉) စနေနေ့ ၊နေ့လည် ၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်အချိန်တွင် ရန်ကုန်မြို့ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ဓမ္မပါလ ကုန်းမြေ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ် ဆရာများ သိတင်းသုံးဆောင် အခန်း(၁၉)၌ရေးသားပြုစုမှု ပြီးစီးအောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

ဆုတောင်းမေတ္တာနှင့် အာသီသ

❖ ❖ ❖

"သတိရှိဖို့ သတိထားကြစို့" ကျမ်းစာအုပ်ကို စီစဉ်ရေးသား ပြုစုဆောင်ရွက်ရသော ဤမဟာ ကုသိုလ်ကံသည် ဗောဓိဉာဏ်၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ပြုခဲ့ရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု၊ ပါရမီအစုစု တို့၏ အဖို့ဘာဂကို ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်၊ မိခင် ဖခင်၊ ဆွေမျိုး ပရိသတ်၊ ဒကာ ဒကာမအပေါင်း၊ နတ်မြတ်နတ်ကောင်း နတ်အပေါင်းတို့နှင့် မြင်အပ် မမြင်အပ်နှစ်ရပ်သော ပရိတ် သတ်တို့အား အမျှပေး ဝေပါ၏။ အမျှ ပေးဝေပါ၏။ အမျှ ပေးဝေပါ၏။

ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ပရိသတ်တို့သည် ဝမ်း မြောက် နှမော် သာဓုခေါ်နိုင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ထပ်တူ ထပ်မျှ အကျိုးရကြပါစေ ကုန်သတည်း....။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"သတိရှိဖို့သတိထားကြစို့"
ကျမ်းစာအုပ်ကို
ဖတ်ရှုရသော ရဟန်းရှင်လူ
မည်သူမဆို ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့သည်
အမှားပါလျှင် အမှန်ပြင်၍
သတိဉာဏ်ယှဉ်ကာဖတ်ရှုတော်မူကြပြီး
လိုအပ်မှုများမပြည့်စုံမှုများကိုတွေ့ရှိခဲ့လျှင်
ဝေဖန်ညွှန်ပြ၊ အသိပေးတော်
မူနိုင်ကြပါသည်။ ညွှန်ပြမှုကို
ဦးထိပ်ပန်ဆင်လျှက်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆောကိန္ဒ
ပေါက်စေတီကျောင်း
(၈) မိုင်၊ မရမ်းကုန်း
ရန်ကုန်မြို့။
☎ ၆၆၀၁၄၈

(ဓမ္မဒူတ မောင်စစ်ကိုင်း)
ဓမ္မဒူတတောရ
တောင်စွန်း၊ဘီးလင်းမြို့နယ်၊
မွန်ပြည်နယ်။
☎-၀၁

BURMESE CLASSIC
www.burmeseclassic.com