http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဍိတာရာမ
ရွှေတောင်ကုန်း
သာသနာ့ရိပ်သာ

ပဏ္ဍိတာရာမ

ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး



သတိပဋ္ဌာန်

http://www.dhammadownload.com

“သတိပဋ္ဌာန်”

ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော

http://www.dhammadownload.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	❁ ၆၄၅/၉၉(၁၁)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	❁ ၆၃၃/၉၉(၁၂)
ပထမအကြိမ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်	
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းနှင့် ကာလာခွဲ	❁ SUNN SCANGRAPHICS
စောင်ရေ	❁ ၂၀၀၀
ထုတ်ဝေသူ	❁ ဦးမြင့်သိန်း(အတွင်းရေးမှူး) ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာ ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ အမှတ်၈၀(က)၊ သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	❁ ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း ကလျာပုံနှိပ်တိုက် (မြဲ-၀၂၆၇၀) ၁၅၂/ ကျွန်းရွှေမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်း

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ ကျေးလူတော်ရှင် ဆရာတော်ကို တရားစာအုပ်တွေ ရေးဖို့ နိုးစပ်ရာရဟန်းတွေကရော လူတွေကပါ အခါများစွာ လျှောက်ထားကြတယ်၊ ဆရာတော်က သူတို့ လျှောက်ထားတိုင်း "အနန္တကျေးလူရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေနဲ့ပဲ ပြည့်စုံနေပါပြီ၊ ဘုန်းကြီးလည်းပဲ မဟာစည် ဆရာတော်ကြီးရဲ့ စာအုပ်တွေထဲကအတိုင်း တရား ပြောဟောပြသပေးနေတာပဲ၊ ဘုန်းကြီး ရေးဖို့ မလိုပါဘူး" လို့ ပြန်လည် မိန့်ကြားလေ့ရှိပါတယ်၊ တရားစာအုပ် ရေးဖို့ လျှောက်ထားလေတိုင်း ဒီလိုပဲ မိန့်ကြားလေ့ရှိတဲ့ ဆရာတော်က "သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးချင်တယ်" လို့ ရှားရှားပါးပါး မိန့်ကြားလာတော့ အားရဝမ်းသာဖြစ်ကာ အဲဒီစာအုပ်ကို မျှော်လင့်နေမိပါတယ်၊ အဲဒီလို စာအုပ် ရေး

http://www.dhammadownload.com

ချင်တယ်လို့ မိန့်ကြားတာကိုတော့ (၂)ခါလောက်ပဲ ကြားဖူးပါ တယ်၊ ရေးချင်တယ် ဆိုပေမယ့် လက်တွေ့အကောင်အထည် တော့ ပေါ်မလာပါဘူး။

"ဆရာတော် ရေးဖြစ်အောင် စသာ စတင်လိုက်ပါဘုရား၊ ရေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေ အပြည့်ရှိနေတဲ့ ဆရာတော့်ဆန္ဒဟာ အကောင်အထည် ပေါ်လာမှာပါဘုရား"လို့ စာရေးသူက လျှောက် ထားတဲ့အခါ "ဒီလိုဆို ကြိုးစားရတာပေါ့"လို့ မိန့်ပေမယ့် တကယ် ရေးဖို့ မကြိုးစားနိုင်ခဲ့ပါဘူး၊ ဆရာတော်မှာ အခြားသာသနာရေး ရာလုပ်ငန်းတွေက များများ လာတာမို့ စာရေးတဲ့ဖက်ကို မလှည့် နိုင်ပါဘူး၊ တစ်ခါက "သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း ဒီက ဟောထားတဲ့ တရားတွေ ရှိနေတာပဲ၊ အဲဒါကို စာအုပ် လုပ်လိုက်ရင်လည်း ရ နိုင်တာပါပဲ"လို့ ဆရာတော်က အမိန့်ရှိလာတော့ သတိပဋ္ဌာန် အကြောင်း စာအုပ် ပေါ်ထွက်လာဖို့ လမ်းစ ပေါ်လာပါတယ်၊ ဆရာတော် အမိန့်ရှိသလို ကြိုးစားဖို့ စာရေးသူမှာ ချက်ချင်းတော့ အခွင့်မသာခဲ့ပါဘူး။

သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်းစာအုပ် ထုတ်ဖို့ ဆန္ဒ ဆရာတော် မှာ ရှိနေကြောင်းကို ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာရှိ ထေရ ဝါဒ ဝုဒ္ဓသာသနာ ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ရဲ့ ဘဏ္ဍာရေးမှူး ဒကာမကြီး

http://www.dhammadownload.com

(၈)

ဒေါ်ဝင်း သိသွားတဲ့အခါ ဆရာတော်ရဲ့ တရားတိတ်ခွေထဲမှ

အသံကို စာအဖြစ် ရောက်အောင် ကြိုးစားပါတော့တယ်၊ အဲဒီ အခါ စာသင်သား သိက္ခာရှင် (သီလရှင်)များ (မစာရုဒသီနီ၊ မအဂ္ဂညာနီ (နီပေါ်)၊ မဝိသိဋ္ဌညာနီ (နီပေါ်)၊ မဝိမလညာနီ (နီပေါ်)၊ မကဉ္စနာ၊ မကမလညာနီ၊ မဝိသိဋ္ဌညာနီ(မုတ္တာမ)၊ မအရိယညာနေသီ၊ မအဂ္ဂစာရိကာ)က တိတ်ခွေမှ အသံကို နားထောင်ကာ စာလုံး အဖြစ် ရောက်အောင် ကြိုးစားပေးကြတယ်၊ သူတို့ရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှု ကြောင့် ယခုလို စာအုပ်အဖြစ် ရောက်ရှိလာပါတယ်၊ ဒီလိုသာ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာတော်ရဲ့ ဟောတရား များစွာဟာ စာအုပ်အဖြစ် ရောက်ရှိလာမှာပါပဲ၊ ဆရာတော်ရဲ့ ဟောတရားစာအုပ်တွေ အများကြီး ထွက်လာမှာပါပဲ၊ ဆရာတော် ဟောထားတဲ့ တရားတွေက အများကြီး ရှိနေလို့ပါပဲ။

စာအုပ်အဖြစ် ရောက်အောင်လည်း ကြိုးစားသင့်ကြပါ တယ်၊ ကြိုးစားရင် ဖတ်ရှုရတဲ့ ရဟန်း, ရှင်, လူတွေမှာ အကျိုး များစွာ ရကြမှာ မလွဲပါပဲ၊ စာတွေ့ကို လက်တွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တရားဟောတဲ့ နယ်ပယ်မှာ အလွန်ပဲ ရှားပါတယ်၊ စာတွေ့ မပါဘဲ လက်တွေ့ကို ဟောနေကြသူတွေ ရှိ သလို လက်တွေ့ မပါဘဲ စာတွေ့ကိုသာ ဟောကြသူတွေကလည်း များလှပါတယ်၊ စာတွေ့ မပါတဲ့ လက်တွေ့က ခိုင်မာချင်မှ ခိုင်မာ

http://www.dhammadownload.com

(ဃ)

မယ်၊ လက်တွေ့ မပါတဲ့ စာတွေ့ဟာလည်း ထူးထူးခြားခြား ဆွဲဆောင်အား ရှိမယ် မဟုတ်ပါဘူး။

ဆရာတော်ကတော့ စာတွေ့ကို လက်တွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြတယ်၊ လက်တွေ့ကို စာတွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြတယ်၊ စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြထားတဲ့ ဆရာတော်ရဲ့ စကားတွေဟာ ခိုင်မာတယ်၊ ထူးထူးခြားခြား ဆွဲဆောင်အား ရှိတယ်၊ ဆရာတော်ရဲ့ ပညာစွမ်းအားကိုသာမက ကရဏာစွမ်းအားတွေကိုပါ မြင်သာစေပါတယ်၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း ရှင်းပြရာမှာ စာတွေ့ကို လက်တွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ပြနိုင်တဲ့ စွမ်းအား ဆရာတော်မှာ ဘယ်လောက် ရှိတယ်ဆိုတာ စာရှုသူ တွေ့မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ စာရှုသူဟာ ဆရာတော်ရဲ့ ပညာစွမ်းအားကိုသာမက အကြင်နာစွမ်းအား (ကရဏာစွမ်းအား)ကိုလည်း သိရှိရပါလိမ့်မယ်။

သာဓုဇနကျော်

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုင်ရာ မေးခွန်း (၁၃)ဖြာ

သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေဟာ မိမိတို့ လုပ်နေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ ဘာလဲဆိုတာ စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ နားလည်ဖို့ လိုတယ်၊ ရှေးဦးစွာ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကြောင်း မပြောခင် မေးခွန်းလေးတွေ အရင်ထုတ်ပြီးတော့ တစ်ခုချင်း, တစ်ခုချင်း ရှင်းပြသွားတာက ပိုပြီးတော့ သဘောပေါက်လွယ်စေပါလိမ့်မယ်။

(၁) "သတိပဋ္ဌာန"ဆိုတာ ဘာလဲ၊ (တစ်နည်း) "သတိပဋ္ဌာန်"ဆိုတာ ဘာလဲ။

၁။ ပထမဆုံး နားလည်ဖို့ပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်နေပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ နားမလည်လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်တရား

http://www.dhammadownload.com

တော့ အားတော့ အားထုတ်ပါရဲ့၊ စာတွေ့လေးတွေလည်း ရှိသလောက်တော့ ရှိပါရဲ့၊ ဉာဏ်လေးတွေလည်းပဲ ဖြစ်သလောက် ဖြစ်ပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့်လို့ အ,အ အိပ်မက်မက်သလိုပဲ၊ အ,အ အိပ်မက်မက်တာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တော့ ရှင်းနေသားပဲ၊ သူများကို ဘာတွေ မက်တယ်ဆိုတာ ပြောမပြနိုင်သလို ဖြစ်တတ်တယ်၊ အဲသလို အနေမျိုးလည်း မဖြစ်ရအောင်ဆိုပြီးတော့ မိမိတို့ လုပ်နေရတာ သတိပဋ္ဌာန်တော့ ဟုတ်တယ်၊ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ ဘာလဲဆိုတာ ရှေးဦးစွာ နားလည်ဖို့ လိုတယ်၊ ဒါ ပထမဆုံး မေးခွန်းပါပဲ။

ဒုတိယ မေးခွန်းကတော့ 'သတိ'နဲ့ 'ပဋ္ဌာန' ဆက်စပ်၍ ဘာအဓိပ္ပာယ် ရှိပါသလဲ၊ ဒုတိယ မေးခွန်းလည်း နားလည်ထိုက်တယ်။

နံပါတ်(၃) မေးခွန်းက- 'သတိ'က ဘာတွေကို မှတ်ရမှာပါလဲ၊ ဘာတွေကို အမှတ်ရရမှာပါလဲ၊ မှတ်ရမယ့် အရာတွေက ဘာပါလဲ၊ ဒါက တတိယ မေးခွန်းပါ။

(၄) 'သတိ'လို့ ဆိုရင် ဆိုလိုရင်းအချက် ပြည့်နိုင်ပါလျက်နဲ့ 'ပဋ္ဌာန'လို့ အပိုတည့်ပြီးတော့ မိန့်ဆိုရတာ ဘာ အဓိပ္ပာယ်ပါလဲ၊ 'သတိပဋ္ဌာန'မှာ သတိ-အမှတ်ရတယ်ဆိုတာ (အမှတ်ရတယ်) (အမှတ်ရတယ်) ပြောတာ၊ (မှတ်တယ်) (မှတ်တယ်)

http://www.dhammadownload.com

ပြောနေတာပဲ၊ သတိပဋ္ဌာနအလုပ် လုပ်တာပဲ၊ ဒါပေမယ့် အမှတ်ရတယ်, မှတ်တယ်၊ အမှတ်ကျဲတယ်, အမှတ်စိပ်တယ်လို့ ပြောနေတာဟာ သတိ တစ်ခုတည်းပဲ ကိုင်ပြောနေတာပဲ၊ သတိ တစ်ခုတည်း ဆိုလို့ရှိရင် ပြောလို့ရှိရင် ပြီးနိုင်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ 'ပဋ္ဌာန' ထည့်ရသလဲ၊ အပိုတွေ ထည့်ရသလဲ၊ ဒါလည်းပဲ သိထိုက်တယ်၊ 'သတိ'လို့ ဆိုရင် ဆိုလိုရင်းအချက် ပြီးနိုင်ပါလျက် 'ပဋ္ဌာန'လို့ အပိုထည့်ပြီးတော့ မိန့်ဆိုရတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ပိုကို သိစေပါသလဲ။

(၅) အမှန်က "ပဋ္ဌာန"မှာလည်းပဲ "ပ" နဲ့ "ဋ္ဌာန" ဆက်သွယ် ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဘာအဓိပ္ပာယ်ပိုကို သိစေပါသလဲ၊ ဒါလည်းပဲ နားလည်ထိုက်တယ်။

(၆) ဒီမှာ 'ပ'ရဲ့ ထူးခြားလေးနက်တဲ့ အနက်က ဘာတွေပါလဲ။

(၇) 'သတိပဋ္ဌာန'လို့ 'သတိ'နဲ့ 'ပဋ္ဌာန'နဲ့ တွဲလိုက်လို့ ရှိရင် ပြည့်စုံတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေက ဘာတွေ ထွက်လာသလဲ။

(၈) စာတွေ.နဲ့ လက်တွေ. ၂-မျိုး ပေါင်းစပ် သိနိုင်ပါသလား။

http://www.dhammadownload.com

(၉) ပေါင်းစပ်၍ ရခဲ့သော် ဘာအကျိုး ခံစားနိုင်ပါသလဲ၊ ဒီမေးခွန်းလည်း ထုတ်နိုင်တာပဲ၊ ထုတ်ရတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ် အကျိုး နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်လေ၊ ဒါလုပ်တဲ့အတွက် ဘာအကျိုးတွေ ပြီးပါသလဲဆိုလို့ ရှိရင် အိုး-ဆရာက အားထုတ်ခိုင်းလို့သာ အားထုတ်ရတာပါ။ ဘာမှန်း ညာမှန်း မသိပါဘူး၊ ဒီလို ဒီလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး၊ ခုန 'သတိ'နဲ့ 'ပဌာန'နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ လက်တွေ့ အားထုတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ရခဲ့တဲ့ အကျိုးဟာ ဘာအကျိုးလဲ၊ ဘာတွေလဲ၊ လက်ငင်းအကျိုး ဘာတွေလဲ၊ နောက် တမလွန်အကျိုး ဘာတွေလဲ၊ ဒါတွေလည်းပဲ ဆက်စပ် သိဖို့ လိုတာပေါ့။

(၁၀) ဘယ်နေရာ, ဘယ်အချိန်, ဘယ်အခိုက်, ဘယ်လို မှတ်ရပါသလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာ သတိပဌာန်တရား မှတ်ရပါသလဲ၊ ဘယ်အချိန်မှာ မှတ်ရပါသလဲ၊ ဘယ်အခိုက်မှာ မှတ်ရပါသလဲ၊ ဘယ်လို မှတ်ရပါသလဲ၊ ဒါတွေလည်းပဲ သိထိုက်တယ်။

(၁၁) ဒီသတိပဌာန်ဟာ လူတိုင်းအဖို့ လိုအပ်ပါသလား၊ ဒါလည်းပဲ သိထိုက်တဲ့ အချက်တွေပဲ၊ ပြီးတော့ ဘယ်အရွယ်က စသင့်ပါသလဲ၊ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ကလေးအရွယ်က စရမလား၊ သို့မဟုတ် လူလတ်အရွယ်က စရမလား၊ လူကြီး

http://www.dhammadownload.com

အရွယ်ကျမှ စရမလား၊ လူအိုအရွယ်ရောက်မှ စရမလား၊ ဘယ်အရွယ်က စသင့်ပါသလဲ၊ ပြီးတော့ လူတိုင်းအဖို့ လိုအပ်ပါတယ်လို့ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်အချက်တွေအရ လိုအပ်ပါသလဲ၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား လူတိုင်းအဖို့ လိုအပ်ပါတယ်လို့ ဆိုလို့ရှိရင် ခိုင်လုံတဲ့အချက်ပြနိုင်ရမယ်၊ ဒီအချက်, ဒီအချက်ကြောင့် လူတိုင်း လိုအပ်ပါတယ်ဆိုတာ အချက်ပြနိုင်ရမယ်၊ တဖက်သား ပုဂ္ဂိုလ် မငြင်းနိုင်လောက်အောင် အချက်ပြနိုင်ရမယ်၊ အဲဒီ အကြောင်းပြလေးတွေလည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ခိုင်ခိုင်လုံလုံ ရသွားရမယ်၊ ဒီဟာ လူတိုင်းအဖို့ လိုအပ်ပါတယ်ဆိုတာ အကြောင်းအကျိုး အသိလေးတွေနဲ့ လက်လှမ်းမီ ဥပမာလေးတွေ ဒီမှာ ရရှိသွားရမယ်။

(၁၂) ဘယ်နေရာ, ဘယ်ခါ, ဘာ့ကြောင့်, ဘယ်သူ ဟာခဲ့ပါသလဲ၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘယ်နေရာမှာ ဟောခဲ့ပါသလဲ၊ ဘယ်အခါမှာ ဟောခဲ့ပါသလဲ၊ ဘာ့ကြောင့် ဟောခဲ့ပါသလဲ (အဘယ်အကျိုးငှါ ဟောခဲ့ပါသလဲ ဆိုတာလည်း အတူတူပါပဲ၊) ဘယ်သူ ဟောခဲ့ပါသလဲ။

(၁၃) ဘာအကျိုးထူးများကို ရစေလိုပါသလဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်စေခြင်းအားဖြင့်, အား

http://www.dhammadownload.com

ထုတ်ဖို့ရာ တိုက်တွန်းခြင်းဖြင့် အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဘာ အကျိုးတွေ ရစေလိုပါသလဲ၊ အဲဒီ ရအပ်တဲ့ အကျိုးတွေဟာ လူ တိုင်းမှာ လိုအပ်တဲ့ တကယ့်အကျိုးတွေလား၊ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ အထူးသဖြင့် သာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံကြိုက်တဲ့အခါမှာ ကြုံကြိုက် ရကျိုးနပ်ရေးအတွက် အခုလို လက်တွေ့သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ တရားတွေ အားထုတ်တဲ့အခါ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ အဲဒီက စပြီး မေးခွန်းလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်လည်း ထုတ်တတ်ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြေတတ်ဖို့ရာအတွက် "သတိပဋ္ဌာန"ဆိုတာ ဘာ လဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းနဲ့ အဖြေက စပြီးတော့ ဘုန်းကြီးက တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဖြေသွားပါမယ်။

သတိပဋ္ဌာန ဆိုတာ ဘာလဲ

ဒီနေ့တော့ စောစောပိုင်းက အခြားကိစ္စတွေလည်းပဲ ဆောင်ရွက်ထားတာမို့လို့ ဘုန်းကြီးမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျေ ကျေညက်ညက် ဟောဖို့ရာအတွက် အဆင်သင့် မရှိသေးပါဘူး၊ ဒီမေးခွန်းလေးနဲ့ပဲ ကျေနပ်ဖို့ရန်အတွက် ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီးက ပန်ကြားပါတယ်၊ အဲ- တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ် "သတိပဋ္ဌာန"ဆို တဲ့ ပုဒ်ကလေးကိုတော့ နည်းနည်း အကျဉ်းချုပ် ပြောပါရစေဦး၊

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါလေး ပြောပြီးလို့ ရှိရင်တော့ တရားသိမ်းရမှာပဲ၊ (၁)နာရီပဲ ဟောမယ်လို့ ဘုန်းကြီး မှန်းထားပါတယ်၊ ခုန စောစောပိုင်းက မေးခွန်းက "သတိပဋ္ဌာန"ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းက အား လုံး လုံးချင်း အဓိပ္ပာယ်ဆိုရင် "အာရုံမှာ ကပ်၍တည်သော အမှတ် ရမှု"ဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပါပဲ၊ အဲဒါကို ဆရာမြတ်များက လွယ်လွယ် နဲ့ ရှုမှတ်ရအောင် ဆိုပြီးတော့ "လွန်လွန်ကဲကဲ, အာရုံထဲ၌, စွဲမြဲ တည်ဘိ, မြတ်သတိ, သတိပဋ္ဌာန်ခေါ်"လို့ ဆောင်ပုဒ်ကလေး ပေးသွားပါတယ်၊ "လွန်လွန်ကဲကဲ, အာရုံထဲ၌, စွဲမြဲတည်ဘိ, မြတ် သတိ, သတိပဋ္ဌာန်ခေါ်"တဲ့၊ "အာရုံမှာ စွဲကပ်ပြီးတော့ တည်နေ တဲ့ အမှတ်ရမှု"ဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲဆိုတာ လိုရင်း မှတ်ထားဖို့ပါပဲ၊ ခုန လွန်လွန်ကဲကဲတို့ ဘာတို့ အဓိပ္ပာယ်တွေကတော့ နောက်ဖြည့် စွက်ပြီး စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဖြေရှင်းပါ့မယ်၊ 'သတိ'က 'အမှတ်ရမှု'၊ 'ပဋ္ဌာန'က (ရှုကွင်းအာရုံတွေမှာ) 'ကပ်၍ တည်သော'တဲ့၊ 'ရှုကွင်းအာရုံမှာ ကပ်၍တည်သော အမှတ်ရမှု'လို့ ရှင်းရှင်း လိုရင်းအဓိပ္ပာယ် ထွက်လာပါတယ်၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ပါပဲ၊ ကဲ- ဒါလေး ဆိုရမယ်။

"လွန်လွန်ကဲကဲ, အာရုံထဲ၌, စွဲမြဲတည်ဘိ, မြတ်သတိ, သတိပဋ္ဌာန်ခေါ်" (၃-ကြိမ်, လိုက်ဆို)

http://www.dhammadownload.com

ဆိုကြပါစို့

ပဌာတိတိ-ကပ်၍ တည်တတ်သောကြောင့်၊ ပဌာနံ-ပဌာန မည်၏၊ ဥပဌာတိ-ကပ်၍ တည်တတ်၏လို့ တစ်ဆင့် ဆက်ဖွင့်ထားပါတယ်၊ 'ပဌာန'ဆိုတာဟာ ဥပဌာတိ-အရ ကပ်၍ တည်တဲ့ သဘောပါပဲတဲ့၊ ကပ်တည်တယ်ဆိုတာ လက်ငင်းအာရုံ ပေါ်လာတာနဲ့ ထပ်ချပ်မကွာ အဲဒီ အာရုံငနာက်ကို ကပ်ပြီးတော့ လိုက်တာ၊ ဆိုကြပါစို့၊ အခု ဝမ်းဗိုက် စိတ်စိုက်ထားတယ်၊ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတယ်၊ ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖောင်းစက စပြီးတော့ တောက်လျှောက် ဆုံးသွားတဲ့အထိ သတိနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ လိုက်သွား၊ မလွတ်ရဘူး၊ သီးခြားအရာဝတ္ထု ၂-ခုကို အကပ်ကောင်းတဲ့ကော်နဲ့ ကပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အကုန်လုံး တစ်ခါတည်း ကော်ရှိတဲ့အပိုင်းဟာ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် ဖြစ်သွားပြီး ကပ်သွားသလိုပဲ၊ အဲဒီလို ရှုမှုပဟာ ရှုကွင်းအာရုံမှာ ကပ်ပြီးတော့ ပါသွားရမယ်၊ ပိန်မှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ရိပ်ရိပ်ကလေး ပိန်စက စပြီးတော့ တောက်လျှောက် ဆုံးသွားတဲ့အထိ ကပ်ပြီးတော့ လိုက်ရမယ်၊ ကပ်ပြီးတော့ လိုက်ရမယ် ဆိုသဖြင့် ခွာပြီးတော့ မလိုက်ရဘူး၊ အဝေးက

http://www.dhammadownload.com

မလိုက်ရဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ ကပ်ပြီးတော့ လိုက်ပါ၊ အဲဒီလို ကပ်ပြီးတော့ လိုက်ရာမှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ကပ်သွားစေဖို့ ရာအတွက် စိတ်ရဲ့ အင်အားစုတွေ လိုတယ်၊ စိတ်ရဲ့ အင်အားစု ဆိုတာက အခြေခံအားဖြင့် ယုံကြည်မှုပါပဲ။

အောင်မယ်၊ တယ် ဟုတ်ပါလား

ယုံကြည်မှုဆိုတာက သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးသွားတွေကို ကိုယ်က နည်းနည်းပါးပါးဖြစ်ဖြစ် အပြည့်အစုံဖြစ်ဖြစ် နာကြားရ တဲ့အခါမှာ ဩော်-ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ အကျိုးရ မနည်းဘဲ ကိုး၊ သေးသေးကွေးကွေးလေး မဟုတ်ဘဲကိုး၊ ကြည့်စမ်း- ဒီမှာ စိတ်စင်ကြယ်မှုကအစ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်လောက်တဲ့အထိတောင်မှ အကျိုးပြုပါလား၊ ဒါ လမ်းဆုံးနေပြီ၊ အကျိုးတွေ ကုန်ပြီ၊ ဒီထက် တိုးပြီးတော့ လုပ်စရာ မရှိတော့ဘူး၊ သိပ်ကို အကျိုးရတာပဲဆိုတာ နားလည်သွားတယ်။

ပြီးတော့ ဒီနည်းနဲ့ပဲ အခြားအကျိုးတွေကို သိနားလည်ပြီး တော့ သဒ္ဓါတရားတွေ နှိုးကြားစေလိုတဲ့အနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ပူဆွေးသောကတွေ, ဝမ်းနည်းမှုတွေလည်း ကျော်သွားနိုင်တယ်လို့ လည်း ဟောသေးတယ်၊ အောင်မယ်၊ ကြည့်စမ်း၊ သူတရားက ပူ

http://www.dhammadownload.com

ဆွေးမှုတွေ ဝမ်းနည်းမှုတွေလည်းပဲ ကျော်သွားနိုင်ပါလား၊ ဒါတွေ ကင်းနိုင်ပါလားဆိုတော့ နည်းတဲ့ သတ္တိမှ မဟုတ်ဘဲနဲ့၊ အောင်မယ် သေးသေးကွေးကွေး မဟုတ်ဘူး၊ ကြည့်စမ်း၊ ရလိုက်တဲ့ အကျိုးက၊ လူတွေက ပူဆွေးမှုတွေ သောကတွေ ကင်းဝေးပြီးတော့ နေချင်တယ်၊ "သောက ကင်းဝေး၊ နေထိုင်ရေး၊ ဒီအရေးဆို ကြိုက်ကြတယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ လူတွေမှာ သောကဖြစ်စရာနဲ့ ကြုံလို့ရှိရင် သောကတွေ ဖြစ်ကြတယ်၊ ပူဆွေးကြတယ်၊ ငိုလည်း ငိုကြွေးကြတယ်၊ ပူဆွေး ငိုကြွေးမှု ကျော်လွှားသွားဖို့ရာအတွက် သူတို့က အာမခံတယ်-တဲ့၊ ရိုးရိုးလေးနဲ့ ကောင်းလိုက်တာ၊ သိပ် ကောင်းတာပဲ၊ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ, ညာတာ, ကိုက်တာ, ခဲတာက အစ မခံသာမှု ဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ တည်ညိမ်းညိမ်း တည်ငြိမ်။ အနေဆိုး အခံခက်တာတွေဟာ ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခတွေပဲ၊ ကိုယ်ရဲ့ မခံသာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်တယ် ဆိုပါလား၊ အောင်မယ်- တယ်ဟုတ်ပါလား၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းစေလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဒီလမ်းစဉ် လိုက်ရမှာပါလား၊ သိပ်ကောင်းပါလား၊ သူတို့ တရားက အောင်မယ်- ရိုးရိုးလေးနဲ့ ကောင်းလိုက်တာ။

http://www.dhammadownload.com

ဘေးကင်းချမ်းသာ

ပြီးတော့ စိတ်မချမ်းသာမှု ဒေါမနဿတွေ တနုံ့နုံ့နဲ့ တစ်ခါတည်းကို ဖြစ်နေတာတွေ၊ စိတ်မချမ်းသာစရာလေးတွေနဲ့ ကြုံပြီဆိုလို့ရှိရင် တနုံ့နုံ့နဲ့ မပြီးနိုင်တော့ဘူး၊ ဒါတွေလည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်ပါလား၊ တယ်ဟုတ်ပါလား၊ သူတို့တရားက၊ လူတွေမှာ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ဆင်းရဲ, စိတ်ဆင်းရဲကို သိပ်ကြောက်ကြတယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ, စိတ်ဆင်းရဲ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့ဟာတွေ မှန်သမျှ ချမ်းသာချည်းပဲ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ ဖြစ်နိုင်ပါလား, ကိုယ် ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာ ရှိနိုင်ပါလား**လို့** အလျော်အနေနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားလိုက်လို့ရှိရင် အောင်မယ်- သူတို့တရားက တယ်ကောင်းပါလားလို့ ဖြစ်လာတယ်။

လူတွေဟာ ဒုက္ခဘေးတွေ ကင်းချင်ကြတယ်၊ အို, နာ, သေ ဒုက္ခဘေးတွေ ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း ကိလေသာတွေကို အပြတ်ရှင်းနိုင်တယ် ဆိုပါလား၊ အကြောင်း ရှိမှ အကျိုးက ဖြစ်တာမို့လို့ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ အကြောင်း ရှင်းလိုက်လို့ရှိရင် ကျန်တဲ့ဟာတွေ ချမ်းသာချည်းပဲ၊ အဲဒီ ချမ်းသာတွေက အခုလို လူမှုချမ်းသာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ တကယ့် ချမ်းသာတွေပါလား၊ ဘေးလွတ်တဲ့ ချမ်းသာတွေပါလား၊

http://www.dhammadownload.com

အသေကင်းတဲ့ ချမ်းသာတွေပါလား၊ လူမှုချမ်းသာ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာကတော့ ကောင်းလည်း ကောင်းတယ်၊ ချမ်းတော့ ချမ်းသာတဲ့ယ်၊ ဘေးသင့်အောင် ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာပါလား၊ သေလောက်အောင် ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာပါလား၊ ချမ်းသာနှစ်ခု ယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ ဘေးလွတ်အသေကင်းတဲ့ ချမ်းသာကို မြတ်နိုးလာတယ်၊ အဲဒီလို ချမ်းသာမျိုးကို ပေးနိုင်ပါလား၊ အဲလို ချမ်းသာ ရရှိရေးအတွက် ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အကြောင်း ကိလေသာတွေကို အပြတ်ရှင်းနိုင်တဲ့ တရားပါလားဆိုတာ နားလည်လာတယ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ လိုလားအပ်တဲ့ တကယ့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်ပါလားလို့လည်း နားလည်လာတယ်၊ ရိုးရိုးလေးနဲ့ ဒီမှာ အကျိုးတွေ ရလိုက်တာ၊ ဒီအကျိုးတွေ နာရတော့ အောင်မယ်-သူတို့ တရား အားထုတ်ကြည့်ချင်တယ်၊ တယ်ဟုတ်ပါလား၊ ကြားနာရုံနဲ့ အကျိုး သိရှိပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားတွေ နိုးကြားလာတယ်လေ။

ပထမဆုံး စိတ်ရဲ့ အင်အားပဲ

သဒ္ဓါတရားတွေ နိုးကြားလာတော့ တကယ်ပဲ ဒီအကျိုးတရားအရသာတွေ ရလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေလည်းပဲ ဖြစ်လာတယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာပဲ တောင်းဆိုလာတယ်၊ တောင်းဆိုလာတဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း

http://www.dhammadownload.com

သာသနာ့ရိပ်သာ ရောက်ပြီးတော့ ဟောဒီမှာ နာကြားခြင်းဖြင့် နှိုး နေတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို အလုပ်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်တယ်၊ ပြုစုပျိုး ထောင်ပြီးတော့ အမှတ်တွေ ကောင်းလာပြီဆိုလို့ရှိရင် လက်ငင်းပဲ ရာဂ, ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ, အညစ်အကြေးတွေ အမှတ်တိုင်း အမှတ်တိုင်း ကင်းနေတာ တွေ့လာပြီး အောင်မယ်-ဟုတ်တယ်ဟေ့၊ ကြည့်စမ်း-ဒီတရားတွေ ရာဂတွေ ကင်းတယ် ဆိုတာ, ဒေါသတွေ ကင်းတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါလား၊ ငါက ဒီမှာ မှတ်နေတာကို၊ ခါတိုင်းဆိုလို့ရှိရင် အညစ်အကြေး တစ်ခုပြီးတစ်ခုဟာ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး၊ အခု အမှတ်ကလေးတွေ ဖြစ်နေတော့ တစ်ခါတည်း အဲဒါလေးတွေ ငြိမ်းလို့ ကင်းလို့ တယ်ဟုတ်ပါလားဆိုတာ ဖြစ်လာတာပေါ့၊ အလုပ်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးတော့ အမှတ်ကလေးတွေ ကောင်းရင်ပဲ ဒီမှာ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်လာတော့ သဒ္ဓါတရားတွေက တိုးလာတယ်၊ အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ ဖြိုးလာတယ်၊ အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်သလောက် ခိုင်မာလာတယ်၊ ဟုတ်တယ်, မှန်တယ်, ဟုတ်တယ်, မှန်တယ်ဆိုတာ လက်ခံအတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက် ကျလာတာပဲ၊ နောက် အငြိမ်းဓာတ် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ခိုင်မာတဲ့ သဒ္ဓါတရားတွေ တစ်ခါတည်း ဖြစ်သွားတော့တာပဲ၊ အဲဒီလို အနေအထား ရောက်တဲ့အထိ ရှေးဦးစွာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို နားထောင်လို့ အကျိုး

http://www.dhammadownload.com

သွားတွေပါ သိရပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သဒ္ဓါတရားတွေ နိုးကြားလာတယ်၊ အလုပ်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးတယ်၊ သဒ္ဓါတရားတွေ နိုးပြီးတော့ တကယ် ရလိုတဲ့ဆန္ဒလည်း ရှိတယ်၊ အဲဒါ ပထမဆုံး စိတ်ရဲ့ အင်အားပဲ၊ တရားအားထုတ်ဖို့ရန်အတွက် ရှေးဦးအစ စိတ်ရဲ့ အင်အားပဲ။

ဒီနေ့ ဒါလောက်ပဲ

ရိပ်သာရောက်တဲ့ အခါကျတော့ စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်နိုင်ရေး အတွက် အားစိုက်မှု အင်အား, ပြီးတော့ ရွယ်စူးမှု ချိန်အား, ဒါတွေ ပါလာတယ်၊ ပေါ်တိုင်း အာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ရောက်သွားအောင် တွန်းပို့တဲ့ အားစိုက်တဲ့သဘော စက္ကန့်တိုင်း မလပ် ရှုကွင်းအာရုံဆီ ရောက်သွားအောင် တွန်းပို့တဲ့သဘော၊ တည့်တည့်မတ်မတ်ကြီး ဖြစ်သွားအောင်လို့ ချိန်ပေးတဲ့သဘော ပေါ်လာတယ်၊ အားစိုက်လာသလောက် ချိန်ရွယ်မှုက တည့်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်တဲ့ သတိကလေးတွေ ဖြစ်လာတော့တာပဲ၊ စွဲမြဲစွာ ရှုမိတဲ့ အာရုံမှာ စိတ်ကလေးတွေက စူးခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ကျလာတာပဲ၊ ခဏိကသမာဓိလေးတွေ ဖြစ်လာတာပဲ၊ အဲ ဖြစ်လာပြီ၊ အားပြည့်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြား

http://www.dhammadownload.com

သိမ္မကအစ အသိဉာဏ်တွေ အလိုလို ဖြစ်လာတော့တာပဲ၊ ဒီတော့ "သတိပဋ္ဌာန်"ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို စာတွေ့.အရ သိရသလို လက်တွေ့.အနေနဲ့လည်း သိဖို့ရာ လိုတယ်၊ အခုတော့ (၁) နာရီပဲ မှန်းထားတာဖြစ်တော့ ဘုန်းကြီးက လက်တွေ့. တော်တော်လေး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ထည့်လိုက်ပြီးတော့ ပြောဖို့ရန် အချိန်မရတော့ပါဘူး၊ ဒီနေ့ ဒါလောက်ပဲ တရားအဆုံးသတ်ကြပါစို့။

ယနေ့ ယခု "ဓမ္မစကြာဆိုတာ အဆန်း မဟုတ်ပါဘူး၊ လက်တွေ့. ကျင့်သုံးနေရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားပါပဲ"ဆိုတဲ့ အချက်နဲ့ စပ်ပြီးတော့ စာတွေ့. လက်တွေ့. ထိုက်တန်သမျှ ဖြေရှင်းပြီးတော့ပြတဲ့ ဓမ္မဒေသနာကို ရှိသေစွာ နာခံမှတ်သားရသော ဓမ္မသဝန ကုသိုလ်ကံ စေတနာ၏ အစွမ်းအာနုဘော်ကြောင့် တရားနာပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် လူ့အဖြစ်နှင့် သာသနာတော်ကြီးနှင့် ကြုံကြိုက်တဲ့အခါမှာ ကြုံကြိုက်ရကျိုးနပ်ရေးအတွက် အခုလို သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရားမျိုး ပွားခြင်းအားဖြင့် မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ နဂိုက မဖြစ်ဖူးတဲ့ သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာတွေ, ကြီးစိုးနိုင်စွမ်းအားတွေ ဖြည့်တင်းပြီးတော့ ဘယ်လိုအကြောင်းနဲ့ပဲ ကွေ့.တွေ့. သဒ္ဓါတရား ခိုင်မာတဲ့အနေအထားမျိုး ရောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်နိုင်ပါစေ. . . ။

သာဓု. . . သာဓု. . . သာဓု။

http://www.dhammadownload.com

၁၆ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်၏

သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး

ဒီနေ့ တော်သလင်းလပြည့်နေ့ဟာ ဘုန်းကြီးများ တရား ဟောလှည့်ကျတယ်၊ 'သတိပဋ္ဌာန'ခေါ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း ကို အခြေခံကစပြီးတော့ သိစေလိုတဲ့ စေတနာ ပြင်းပြနေတော့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်နဲ့စပ်ပြီး မေးခွန်း (၁၃)ချက် အခြေခံထားကာ ဟော သွားပါတယ်၊ 'သတိပဋ္ဌာန' သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘာပါလဲဆိုတဲ့ အဲဒီမေးခွန်းကိုတော့ အတိုချုံးပြီးတော့ ဖြေပြီးပါပြီ၊ ဟိုလပြည့်နေ့ က ဟောတာကတော့ တစ်နာရီလောက်ပဲ ကြာပါတယ်၊ 'သတိ ပဋ္ဌာန'ဆိုတာ ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ, ခေါ်တဲ့ ရှုကွင်းအာရုံ တွေ အသစ် အသစ် ထင်ရှားပေါ်ခိုက်မှာ မပြတ်မလပ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်တဲ့ သတိပါပဲလို့ အတိုချုံးပြီးတော့ ဖြေခဲ့ပါတယ်၊ ကိုယ်အမှု အရာတွေ ပေါ်တိုင်း မပြတ်မလပ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်တဲ့ ကာယာနု ပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်, ခံစားမှု ဝေဒနာတွေ ဖြစ်တိုင်း မပြတ် မလပ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်တဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်, စိတ်ကူး စဉ်းစား ကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်း မပြတ်မလပ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ မြင်မှု, ကြားမှု အစရှိတဲ့ အထွေ ထွေ သဘောအမှုအရာတွေ ဖြစ်တိုင်း မပြတ်မလပ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်တဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး ရှိပါ တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန် ပြောလို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်အမျိုးအစားပေါင်း ဘယ်လောက် ရှိသလဲဆိုတာလည်းပဲ ခွဲပြီးတော့ ပြောဖို့ရာတော့ လိုအပ်တာပေါ့၊ ရှုကွင်းအာရုံက လေးမျိုး ရှိနေတော့ ရှုမှတ်တဲ့ သတိဟာလည်းပဲ (၄)မျိုး ကွဲရမှာပေါ့၊ သတိကတော့ အမှတ်ရမှု တစ်မျိုးတည်း ဖြစ်ပေမယ်လို့ ရှုကွင်းရှုကွက် ရှုစရာအာရုံတွေ ကွဲတဲ့အတွက် သူကလည်းပဲ လေးမျိုး လိုက်ပြီးတော့ ကွဲရတာပေါ့။

သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)မျိုး

စိတ်ရဲ့ အင်အားစုတွေ သူ့ဆိုင်ရာမေးခွန်း မရောက်ခင် နည်းနည်းလေး ကြိုတင်သိအောင်လို့ ပြောထားပါဦးမယ်၊ စိတ်ရဲ့ အင်အားစုဆိုတာက အားမထုတ်ခင်တည်းကိုက ကြိုတင် စိတ် အင်အားစု ရှိနှင့်ရဦးမယ်၊ ကြိုတင် စိတ်အင်အားစုဆိုတာက သဒ္ဓါ တရားပေါ့၊ သဒ္ဓါတရားဆိုတာ ဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို, ဘုရား ရဲ့ ဉာဏ်တော်တွေကို ယုံကြည်တာ၊ တရားဂုဏ်တော်တွေ ယုံ ကြည်တာ၊ သံဃာရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ ယုံကြည်တာ၊ ကျမ်းဂန်များ မှာ ပြထားတာကတော့ ဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို ယုံကြည်ဖို့ လောက်ပါပဲ၊ ဒါပေမယ့်လို့ တရား, သံဃာဟာလည်းပဲ ဘုရားနဲ့ ဆက်စပ်နေတာဖြစ်တော့ ဘုရားကို ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် တရား

http://www.dhammadownload.com

နဲ့ သံယာကိုလည်းပဲ ယုံကြည်ပြီးသံး ဖြစ်သွားတာပါဘဲ၊ အထူး သဖြင့် ခု ဒီသတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆို တော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ယုံကြည်လို့ရှိရင် လုံလောက်ပါတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ အားထုတ်လို့ရှိရင် အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေမှာ စိတ်စင်ကြယ်မှုကအစ အကျိုး (၇)မျိုးတောင် ရတယ် ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အစဒေသနာမှာ အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားတက်သရောရှိရေးအတွက် တရား ကြေငြာချက်အနေနဲ့ မိန့်ကြားချက် ရှိပါတယ်၊ စိတ်အညစ်အကြေး တွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တယ်၊ ပြီးတော့ သောကခေါ်တဲ့ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုတွေလည်းပဲ ကျော်လွန်သွားနိုင်တယ်၊ ငြိမ်းသွားနိုင်တယ်၊ တမ်းတငိုကြွေးမှုတွေလည်းပဲ ငြိမ်းသွားနိုင်တယ်၊ ပြီးတော့ ကိုယ် ထဲမှာ အနေဆိုး အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကိုလည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းစေ နိုင်တယ်၊ စိတ်ထဲမှာ မသက်မသာဖြစ်တဲ့ မချမ်းသာမှုကိုလည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်တယ်၊ ဆင်းရဲခြင်းအကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကိလေသာ တွေကိုလည်းပဲ အပြတ်ရှင်းနိုင်တဲ့ အရိယာမဂ်ကိုလည်းပဲ ရနိုင် တယ်၊ အရိယာဖိုလ်ကိုလည်းပဲ ရနိုင်တယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အရိယာမဂ်နဲ့လည်း နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်၊ အရိယာ ဖိုလ်နဲ့လည်း နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်၊ အဲဒီလို (၇)မျိုး တောင်မှ တရားရဲ့ အစမှာ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အိပ်ပျော်ရာက နိုးလာတဲ့ သဒ္ဓါတရား

အခု ရန်ိုင်တဲ့ အကျိုးမျိုးတွေဟာ လူတွေမှာ အင်မတန် လိုအပ်တဲ့ အကျိုးမျိုးတွေပဲ၊ အကျိုးတွေက ရိုးရိုးလေး ဖြစ်ပေ မယ့်လို့ သိပ်ကို လိုအပ်တဲ့ အကျိုးတွေပဲ၊ ဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန် တရား အားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဒီအကျိုးမျိုးတွေ အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရတယ်ဆိုတော့ ဒီအသံကြားလိုက်တာနဲ့ပဲ.. သြော်.. သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဆိုတာ သေးသေးကွေးကွေး မဟုတ်ဘဲကိုး၊ အကျိုးတွေ ရတာ အများကြီးကိုး၊ ရအပ်တဲ့ အကျိုးတွေကလည်း တကယ် လိုအပ်တဲ့ အကျိုးတွေပဲ ဆိုတာကို နားလည်သွားတော့ သဒ္ဓါတရားလေး နိုးကြားလာတယ်။

ပဋ္ဌမဆုံး မနိုးသေးတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို ရှေးဦးစွာ နှိုးပေးရ တယ်၊ တရား နာကြားခြင်းဖြင့် နှိုးပေးရတယ်၊ တရား ဆွေးနွေး ခြင်းဖြင့် နှိုးပေးရတယ်၊ နှိုးပေးတော့ နိုးသွားတာပေါ့၊ အကျိုး မျိုးတွေ နားထောင်ရတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားအကျိုး မနည်းဘဲ ကိုး၊ အများကြီးပါလားလို့ ယုံကြည်သွားတာပေါ့၊ ဒါ နိုးလာတဲ့ သဒ္ဓါတရားပေါ့၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားတွေ, အားပေးတိုက်တွန်းတဲ့ တရားတွေ မနာရသေးရင် သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အကျိုးသွား မသိတော့ အကျိုးလည်းပဲ နားမလည်ဘူး၊ တန်ဖိုးလည်း မထားတတ်ဘူး၊ သဒ္ဓါတရားလည်း မနှိုးဘူး၊ မနှိုးဘူး ဆိုတော့ ဒီသဒ္ဓါတရားဟာ အိပ်ပျော်နေသလို ဖြစ်နေတာပဲ၊ သမားရိုးကျ သဒ္ဓါတရားအတိုင်းပဲ၊ မနှိုးဘဲနဲ့ အိပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာမှ မလုပ်နိုင်ပါဘူး၊ ဘေးရန်တွေ ကြုံလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သူ အရင်ခံရတယ်၊ မီးဘေး ကြုံလာလို့ရှိရင် မီးထဲပါနိုင်တယ်၊ ရေဘေး ကြုံလာလို့ရှိရင် ရေထဲ ပါနိုင်တယ်၊ အခြား, အခြားဘေးတွေ ကြုံလာလို့ရှိရင် အဲဒီဘေးတွေ ထိနိုင်တယ်။

အခု မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူဦးရေ တော်တော်များများဟာ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ စိမ်းနေတော့ သဒ္ဓါတရား မနှိုးကြားဘဲ အိပ်ပျော်သလို ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ မရင်းနှီးတော့ စိတ်ရဲ့ခုခံအားတွေ မရှိရှာဘူး၊ တွန်းလှန်အားလည်း မရှိဘူး၊ မရှိတော့ တပ်မက်တဲ့ရာဂ ဖြစ်စရာ ကြုံလို့ရှိရင်လည်းပဲ ဒိုင်းခနဲပဲ၊ ဒေါသဖြစ်စရာ ကြုံလို့ရှိရင်လည်းပဲ ဒိုင်းခနဲပဲ၊ တယ်ပြီးတော့ ဖြစ်လွယ်တယ်၊ တယ်ပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုဟာ မြန်တယ်၊ စိတ်ထဲတင် မဟုတ်ဘဲနဲ့ နှုတ်နဲ့ လက်ကလည်းပဲ တစ်ခဏချင်းလည်းပဲ ရောက်သွားနိုင်တယ်၊ သည်းခံစိတ် အားနည်းပြီးတော့ ဆင်ခြင်တုံမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဆိုလို့ရှိရင် လက်ရောက်ကျူးလွန်မှုတွေ ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ပြဿနာတွေလည်းပဲ ရှုပ်ထွေးသွားနိုင်တယ်၊ ခု မြန်မာပြည်မှာ ဖြစ်နေတာ ဒါပါပဲ၊ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ စိတ်ရဲ့ တုန့်ပြန်စရာ အကြောင်းတွေ ပေါ်လို့ရှိရင် စိတ်မှာ ခုခံအား မရှိလို့ ဒီလိုပဲ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ဒီမှာ ကောက်ချက်ချပါတယ်၊ ဒီတော့ အဲဒီလို သဒ္ဓါတရား အလျှဉ်းမရှိ၊ သဒ္ဓါတရား ရှိပေမယ့်လို့ သမားရိုးကျ သဒ္ဓါတရားနဲ့ သွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်ဘဝသာ ပြီးသွားတယ်၊ သူတို့ ဟိုဘက်ကို ပြောပလောက်တဲ့ အာမခံချက်ရှိတဲ့ ကုသိုလ်တရား ဘာမှ ပါမသွားရှာပါဘူး။

ဒါနပြုပေမယ့် သီလ မလုံကြ

အဲ လှူတာတန်းတာလေးတော့ ရှိသားပဲလေ၊ အချို့လည်းပဲ တတ်နိုင်ရင် တတ်နိုင်သလောက် လှူတာတန်းတာလေး ရှိသားပဲ၊ ဒါပေမယ့်လို့ အဲဒီ လှူဒါန်းတဲ့ဟာတွေလည်း ကိုယ်ကျိုးကြည့်ပြီးတော့ လှူတာတွေ များပါတယ်၊ နာမည်ကြီးချင်တာတွေလည်း ဒီကြားထဲ ပါလိုက်သေးတယ်၊ မလွဲသာလို့ လှူရတာ မျိုးလည်းပဲ ရှိတယ်၊ ဒါန စစ်စစ်ကယ်လို့ လှူရတာ တယ်ပြီးတော့ မရှိလှပါဘူး၊ သဒ္ဓါတရား မဖြစ်ဘူး, မနိုးဘူး ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဒါန ကုသိုလ် ပြုရတာတောင်မှ စစ်စစ် မရရှာဘူး။

http://www.dhammadownload.com

လှူဒါန်းတဲ့အခါမျိုးမှာလည်းပဲ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ်မှာ သူတို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွား လိုလားပြီး ချစ်ကြည်တဲ့ မေတ္တာစစ် မပါတော့ မကျေနပ်စရာနဲ့ တွေ့လို့ရှိရင် မကျေနပ်မှု ဒေါသက ဖြစ်လွယ်တယ်၊ တကိုယ်ကောင်းဆန်သမားတွေရဲ့ ဒါနက များနေတော့ ကိုယ့် ထိခိုက်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သည်းခံခွင့်လွှတ်စိတ်တွေ နည်းပြီး တုန့်ပြန်မှု မြန်တယ်၊ ရက်စက် အကြမ်းဖက် ရမ်းကားတဲ့ သဘောတွေလည်း ဖြစ်လွယ်တယ်၊ ဒါနကုသိုလ် ပြုစဉ်ကာလက ဆင်ခြင်တုံ, မြော်မြင်တုံ အခြေခံရှိပြီး ချစ်ကြည်မှု = မေတ္တာ, ကြင်နာမှု = ကရုဏာ အလေ့အထလေးတွေက မပါတော့ သူများ ထိခိုက်နစ်နာစေတဲ့, ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အပြုအမူမျိုးတွေ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ ဘလေ့အထဟာ သူတို့မှာ တော်တော်လေး ခက်ခဲပါတယ်၊ ဒါနကုသိုလ်တော့ တစ်ဖက်က ပြုပါရဲ့၊ အခြားတစ်ဖက်ကလည်းပဲ ငါးပါးသီလက မလုံ၊ ဒုစရိုက်တွေလည်း ပြုပါရဲ့၊ အဲဒီလို ဖြစ်နေတယ်။

အခု မြန်မာပြည်မှာ တော်တော်များများ ဒါတွေ ရှိပါတယ်၊ ဒီတော့ ဒုစရိုက်တရားတွေ ပြုဖြစ်တာဟာလည်းပဲ စိတ်မှာ ခုခံအား မရှိသေးလို့ ဆိုတာပေါ့၊ ဆင်ခြင်တုံ, မြော်မြင်တုံ မရှိသေးလို့၊ ပြီးတော့ မေတ္တာ ကရုဏာ မထားတတ်လို့ သူများပေါ်မှာ ဒုစရိုက်တရားတွေ ပြုတော့တာပေါ့၊ သီလတွေ ပျက်ရတာပေါ့၊

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို အခြေအနေဆိုက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခုလို စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိမှန် တိုးစေနိုင်တဲ့, အဆင့်မြင့်တဲ့, အကျိုးကျေးဇူးများတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ ကြားတောင် ကြားဖူးမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ နားလည်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကြားဖူးတောင်မှ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးသွားတွေ မသိတော့ သဒ္ဓါတရားတွေ နိုးကြားမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ အချိန်တွေ ကုန်ပြီးတော့ တစ်ဘဝ ပြီးသွားရရှာတဲ့ သမားရိုးကျ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ များပါတယ်၊ သဒ္ဓါတရားက အိပ်ပျော်သလိုဖြစ်နေတော့ သူတို့မှာ ဒုစရိုက်တရားတွေ ရှောင်ရေးနဲ့ စပ်ပြီးတော့ လစ်ဟင်းပျက်ကွက်ကြတယ်၊ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်တာတွေ များတယ်။

ကြိုတင်ရှိထားရမယ့် စိတ်အင်အားနှစ်ခု

ဩော်. . အခု သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သမာဓိဘာဝနာ ပညာဘာဝနာတွေ အားထုတ်လို့ရှိရင် ဒီဘဝမှာပဲ တစ်မဂ် တစ်ဖိုလ် အနည်းဆုံး ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ တရားစကားနဲ့ စပ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကြားရပြီဆိုလို့ရှိရင် သဒ္ဓါတရားတွေ နိုးကြားလာတယ်၊ နိုးကြားလာတဲ့အတိုင်း လက်တွေ့ တရားအားမထုတ်ဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်း ပစ်ထားမယ်ဆိုရင် ကြာတော့ နိုးနေတဲ့ သဒ္ဓါတရား

http://www.dhammadownload.com

ဟာ ညှိုးခြောက်ပြီးတော့ ပျောက်သွားနိုင်တယ်၊ ဒီတော့ တရား နာခြင်းအားဖြင့်, ဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့်, စာအုပ် ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် နှိုးနေတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို အခုလို အလုပ်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေး ရတယ်၊ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်လောက်အောင်လည်းပဲ သတိ ပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးသွား သိနားလည်တော့ ဒီအကျိုးသွားတွေကို ရ လိုတဲ့ ဆန္ဒလည်း ရှိရတယ်၊ ရှေးဦးစွာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးသွား သိလို့ ယုံကြည်ရမယ်၊ ပြီးတော့ စိတ်စင်ကြယ်မှုကအစ သတိ ပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးတွေကိုလည်းပဲ ရလိုတဲ့ ဆန္ဒလည်း ရှိရမယ်၊ အတိုချုပ် ပြောရလို့ရှိရင် ဒီဘဝမှာလည်းပဲ တစ်မက်တစ်ဖို့လ် ရရှိ ပြီးတော့ ဘဝအာမခံချက် ရလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေလည်း ပြင်းပြင်းပြပြ ရှိ ရမယ်၊ အဲဒါဟာ တရားနယ် မရောက်ခင်က ရှေးဦးစွာ ပြည့်စုံနှင့် ရမယ့် စိတ်အင်အားစုပဲ၊ ဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ မယုံကြည် ရင် ဘာမှ မလုပ်ဖြစ်ဘူး၊ ယုံတော့ ယုံကြည်ပါရဲ့ အကျိုးရလိုတဲ့ ဆန္ဒ မရှိဘူးဆိုရင် ဘာမှ အလုပ် မဖြစ်ပါဘူး၊ ယုံလည်း ယုံကြည် ရမယ်၊ အကျိုးရလိုတဲ့ ဆန္ဒလည်း ရှိရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဆန္ဒရှိရင် ကြိုးစားတယ်

ဆန္ဒရှိပြီဆိုရင်တော့ အနှေးနဲ့အမြန်ပဲ လုပ်ဖြစ်တော့တာပါပဲ၊ ကြိုးစားဖြစ်တော့တာပါပဲ၊ ပထမဆုံး ကြိုးစားရမှာကတော့ ရိပ်သာ ရောက်ဖို့ရန်အတွက် ပြင်ရဆင်ရတာ ဒါ ကြိုးစားမှုတွေပေါ့၊ ရိပ်သာရောက်ရေးအတွက် အဆက်အသွယ်တွေ ပြုလုပ်ရတာ၊ ဒါ ကြိုးစားမှုတွေပေါ့၊ နောက်ဆုံး ရိပ်သာ ရောက်လာတယ်၊ ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တဲ့ နည်းတွေ နာကြားရတယ်၊ ဒါ ကြိုးစားမှုတွေပေါ့၊ ဝိရိယတွေ ပါလာပြီ၊ ဒါ ပြင်ဆင်ချက်တွေ၊ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ အားထုတ်ရတယ်ဆိုတာ နာကြားတယ်၊ ထပ်ပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားတွေ နှိုးကြားတယ်၊ ရလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေလည်းပဲ တစ်ခါထပ်ပြီးတော့ ပြင်းပြရပြန်တယ်၊ နောက် အပြည့်အစုံ နာပြီးတဲ့ အခါကျတော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုက အစ ကိုယ်ထဲက ထင်ရှားပေါ်တဲ့ အာရုံ ထင်ရှားခိုက် ထင်ရှားခိုက်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံရဲ့ အစက တောက်လျှောက်ဆုံးတဲ့အထိ သဘောမှန်လေးတွေ သိသိသွားအောင်လို့ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ် အပြည့်အဝ ရောက်ရေးအတွက် အားစိုက်တဲ့ သဘောလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဝိရိယ အစပျိုးတဲ့ သဘောလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အစပျိုး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာပေါ့၊ ဘုရားအစပျိုး ကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့ သဘောလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဖောင်းခိုက်ခဏမှာ ဖောင်းတဲ့ အာရုံဆီ သိစိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင် အားစိုက်ပေးတဲ့သဘော, ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ရှုကွင်းဆီ ရောက်သွားအောင်လို့ တွန်းပို့ပေးတဲ့ သဘောတွေ ပါတယ်၊ ပိန်တဲ့အခိုက်အတန့်မှာလည်းပဲ ပိန်မှုသဘောအပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင် တွန်းအား အစပျိုးတဲ့ ဝီရိယလေးတွေပေါ့၊ အဲဒီ အစပျိုးထားဝဲ့ ဝီရိယလေးတွေ တစ်ဆင့် တိုးပြီးတော့လည်းပဲ အားစိုက်ရတယ်၊ အဆင့်ဆင့် တိုးအောင်လည်းပဲ အားစိုက်ရတယ်၊ ဝီရိယထားရတယ်၊ အဲဒီ အင်အားစုလေးတွေ အမြဲမပြတ် စက္ကန့်နဲ့မလပ် ပေါ်အောင် ကြောင့်ကြလည်း ထားရတယ်။

လွတ်လပ်ခလေလေ ငြိမ်းချမ်းခလေခလေ

တရားအားထုတ်ဆိုတာ ကိုယ့်အကျိုးပြုတဲ့ တရားတွေ, ကိုယ့်ဘဝကို မြှင့်ဆောင်ပေးတဲ့ တရားတွေ မရှိသေးတော့ ရှိအောင် ငုပ်သလို ဖြစ်နေတဲ့ တရားတွေကို ငုပ်ရာကနေပြီးတော့ ဖော်ထုတ်လိုက်တာပေါ့၊ အဲဒီအားလေးတွေ ထုတ်ယူရတယ်၊ အဲ စိတ်အားလေးတွေ မွေးမွေးပေးနေတာပေါ့၊ အဆက်မပြတ် ရှုကွက် အာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ရောက်အောင် အား

http://www.dhammadownload.com

စိုက်မှုလေးတွေ ရှိနေတော့ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ဟာ ရှုကွင်းအာရုံဆီ ရောက်သွားပြီလို့ ဆိုလို့ရှိရင် ဝိရိယရဲ့ ကာကွယ်မှုကြောင့် လုံခြုံသွားတယ်၊ ကိလေသာ လက်မခံ ပယ်လှန်တဲ့ သဘောလေး ဖြစ်သွားတယ်၊ ဝိရိယက ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးလိုက်တဲ့အတွက် ကိလေသာ လက်မခံ ပယ်လှန်နိုင်တော့ ကိလေသာ အချုပ်အချယ်က နေပြီးတော့ လွတ်လပ်သွားတာပေါ့၊ လုံခြုံရင် လွတ်လပ်တာပဲ၊ လွတ်လပ်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် တစ်ခဏတော့ အပူငြိမ်းချမ်းမှု ရသွားတယ်၊ ကာကွယ်ရေး ကောင်းလို့ရှိရင် လုံလုံခြုံခြုံ ဖြစ်တော့ အနှောင့်အယှက်က နေပြီးတော့ လွတ်လပ်ပြီး သီးခြားဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီလို အခြေအနေ ဆိုက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နောင်အခါမှာ ဝိရိယအားတွေ ပြည့်လာရင် ပေါ့ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းရဲ့ အရင်းခံတွေ ဖြစ်သွားတယ်၊ အမြဲမပြတ် အားစိုက်တဲ့ အနေအားဖြင့် ကာကွယ်ပေးလေလေ လုံခြုံလေလေပဲ၊ လုံခြုံလေလေ ကိလေသာရဲ့ အချုပ်အချယ်က လွတ်လေလေပဲ၊ ကိလေသာ အချုပ်အချယ်က လွတ်လေလေ ကိလေသာအပူ ငြိမ်းလေလေပဲ၊ တစ်ခဏာ တစ်ခဏာ ရသွားတာ နည်းတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ အဲဒီအားတွေ ပါရမှာ၊ ဒီအားတွေ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ဖြစ်နေအောင် ပြုလုပ်ပေးနေတာ၊ နောက်ပြီးတော့ ရွယ်စူးအား ဒါလည်း ပါရတယ်၊ ဝိရိယကတော့ ရှုကွင်းအာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင်လို့ တွန်းပို့တဲ့ သဘောလေးပဲဆိုတာ ထင်ရှားပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ရွယ်စူး

အဲဒီ တွန်းပို့ဖို့ ဝိရိယဟာ တစ်ခါတစ်ခါမှာ ဆန္ဒစောလွန်းတော့ ရှကွင်းအာရုံ ကျော်ပြီးတော့ လွန်ထွက် လွဲထွက်သွားနိုင်တယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်ရင်တော့ မထိရောက်ဘူး၊ တစ်ခါ တစ်ခါမှာလည်းပဲ ဆန္ဒက ပျော့ညံ့နေတော့ ဝိရိယအားက နည်းနေရင် ရှကွင်းအာရုံ မမီဘူး၊ လွန်ကဲလို့ လွဲတာ၊ ကျော်တာ, နည်းလို့ မမီတာ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ ဒီတော့ အလွန်လည်း မရှိ, အလိုလည်း မရှိရအောင် တခြားတစ်ဖက်က နေပြီးတော့ ရွယ်စူးထားရတယ်၊ ရွယ်ဆိုတာက ကြံတဲ့သဘောပါပဲ၊ ကြံတယ်ဆိုတာ တမင်တွေးကြံတဲ့သဘော မဟုတ်ပါဘူး၊ ကြံရည်ရွယ်တဲ့ သဘောပါပဲ၊ ကြံရွယ်တယ်ဆိုတာလည်း ခေတ်စကားနဲ့ ပြောလို့ရှိရင် ချိန်တယ်, မှန်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပါပဲ၊ ကြံတယ်, ရွယ်တယ်, ချိန်တယ်, မှန်းတယ်ဆိုတဲ့ သဘောလေးက စွာန်သဘောဆန်ဆန် ဖြစ်ရမယ်၊ ဒါကြောင့် စွာန်သဘောဆန်ဆန် ပါစေချင်တာမို့လို့ 'စူး' ဆိုတဲ့ စကားလေး ထည့်လိုက်တယ်၊ 'စူး'ဆိုတာ စူးစူးစိုက်စိုက် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်၊ ရွယ်စူးဆိုတာ စူးစူးစိုက်စိုက် ချိန်ပါတဲ့၊ မှန်းပါတဲ့၊ အဲဒီ အင်အားလည်း သိပ် လိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရွယ်စူးမှုရဲ့ စွမ်းအား

အသစ်အသစ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လေး ပေါ်တဲ့ အာရုံဆီ စိတ်ကလေးက အမြဲတစေ ရွယ်စူးထားတော့ ဒီစိတ်ဟာ တခြားတစ်ပါးအာရုံဆီ မသွားတော့ဘူး၊ ကာမဂုဏ်အာရုံဆီ စိတ်မသွားတော့ဘူး၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို လိုချင်တာမျိုးတွေ မရှိတော့ဘူး၊ လိုချင်ကြံစည်တာတွေ မရှိဘူး၊ တလွဲသွားပြီးတော့ ရည်စူးတာတွေ မရှိဘူး၊ တိုက်ရိုက် ပြောလို့ရှိရင် ကောင်းတာတွေ မြင်ချင်တာ, ကြားချင်တာ, ကောင်းတာတွေ နံချင်တာ, ကောင်းတာတွေ စားချင်တာ, ကောင်းတာတွေ ထိချင်တာ, ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့စပ်တဲ့ အတွေးအကြံတွေ မရှိတော့ဘူး၊ သူတို့ ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘူး၊ အဲဒါကို "ကာမဝိတက်တွေ ငြိမ်းနေတယ်"လို့ ခေါ်တယ်၊ ရွယ်စူးမှု ဝိတက်က အမြဲတစေ ချိန်ရွယ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို အကာအကွယ်ပေးနေ, စောင့်ရှောက်ပေးနေတော့ ကာမဝိတက်မှ လုံခြုံလာတာပေါ့၊ ကာမဝိတက်တင် မဟုတ်ဘူး၊ မကျေနပ်လို့ သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုတဲ့ ဗျာပါဒဝိတက်မျိုးလည်း မရှိဘူး၊ "ဒီကောင် ခုထိ မသေသေးဘူး၊ ဒီကောင်မ ခုထိ မသေသေးဘူး၊ သေတာ ကောင်းတယ်"စသည့် အကြံဆိုးတွေလည်းပဲ မရှိဘူး၊ ပြီးတော့ ဝိဟိသဝိတက်ဆိုတာ သူများ ဒုက္ခရောက်စေ

http://www.dhammadownload.com

ချင်တဲ့ အကြံဆိုးတွေပဲ၊ ဒါလည်း မရှိဘူး၊ ကာမဂုဏ်အာရုံ ကြံစည်နေတဲ့ ကာမဝိတက်လည်းပဲ မရှိ၊ သူများ သေပျက်စေလိုတဲ့ ဗျာပါဒဝိတက်မျိုးလည်းပဲ မရှိဘူး၊ သူများ ဆင်းရဲစေလိုတဲ့ ဝိဟိံသဝိတက်မျိုးလည်းပဲ မရှိ၊ ဖြောင့်မှန်တဲ့ ဝိတက်တွေ ဖြစ်လို့ သမ္မာဝိတက်တွေ ဖြစ်နေတာပဲ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒါက အကာအကွယ်ပေးထားတော့ ခုန မိစ္ဆာဝိတက်တွေမှ လုံခြုံနေတာပေါ့၊ သူတို့ရဲ့ အချုပ်အချယ်ကလည်း လွတ်နေတာပေါ့၊ သူတို့ရဲ့ အချုပ်အချယ်က လွတ်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် အေးနေတာပေါ့၊ ကဲ- ဘယ်လောက် ကောင်းမတုံး။

တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ

အဲဒီ အားလေးတွေလည်းပဲ ထုတ်ပေးနေတာပဲ၊ မရှိသေးတဲ့ဟာကို ရှိအောင် လုပ်ပေးနေတာ, ငုပ်နေတာကို ဖော်တာပေါ့လေ၊ ထုတ်တယ် ခေါ်တာပေါ့၊ မတရားတွေ ထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ တရားတွေ ထုတ်တာပဲ၊ တရားအားတွေပေါ့လေ၊ လူကို မြင့်မားသွားအောင်လို့ မြှင့်တင်ပေးတဲ့ တရားတွေ ထုတ်ပေးနေတာပဲ၊ ရွယ်စူးမှုကလည်းပဲ တစ်ဖက်က ပါနေပြီဆိုတော့ ဝိရိယကို ညှိပေးတဲ့ သဘောမျိုး ဖြစ်သွားတယ်၊ ဝိရိယ လွန်တယ်လည်း မရှိဘူး၊ လိုတယ်လည်း မရှိဘူး၊ တစ်ခါတည်း ခွင်ကျပဲ၊ ရှကွင်း

http://www.dhammadownload.com

အာရုံဆီ တန်းတန်းမတ်မတ်ကြီး ရောက်ပြီးတော့ ထပ်ခနဲဆို တစ်ခါတည်းကို ထိမှန်သလို ဖြစ်သွားတော့တာပေါ့။ ပွတ်တိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သွားတာပဲ၊ ဒီဝိစာရသဘောလည်း ပါသွားတယ်၊ ဝိစာရဆိုတာက အာရုံကို ပွတ်တိုက်တဲ့သဘော, ပွတ်တိုက်ထိမှန်တဲ့ သဘောပေါ့။ အဲဒါကြောင့် မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်လာတာပဲ၊ သတိလေး ဖြစ်လာတာပါပဲ၊ ဒီမှာ သတိလေးဟာ ပဌာနပဲ၊ ဥပဌာနပဲ၊ ဥပဌာန ဆိုတာ သတိကလေး ကပ်ပြီးတော့ တည်သွားတာပဲ၊ ကပ်ပြီးတော့ တည်တဲ့သဘောလေး ဖြစ်သွားတာ၊ အဲဒီလို ကပ်ပြီးတော့ တည်တဲ့ သဘောကို သတိပဋ္ဌာန ခေါ်တာပဲ၊ ကပ်ပြီးတော့ တည်တဲ့ အမှတ်ရတဲ့ သတိလေးတဲ့၊ ဥပဌာတိတိ-ပေါ်လာတဲ့ အာရုံသစ်ဆီမှာ ကပ်ပြီးတော့ တည်တတ်သောကြောင့်၊ ပဌာနံ-ပဌာန မည်၏တဲ့၊ ကျမ်းဂန်များမှာတော့ တိုက်ရိုက် သမာဓိဖြစ်ပုံတော့ မပါဘူး၊ သို့သော် သတိယူလိုက်လို့ ရှိရင် သမာဓိလည်းပဲ ယူရတယ်၊ သမာဓိလည်းပဲ အလိုလို ပါသွားတာပဲ။

ပေါ်တိုင်းအာရုံမှာ ကပ်ပြီးတော့ အမှတ်ရတဲ့ သတိလေး ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ဒီ သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်ဟာ မှတ်ရာအာရုံက နေပြီးတော့ ကွာ ကွာမသွားဘူး၊ ရွှေ့မသွားဘူး၊ ဒီပေါ်မှာပဲ တစ်ကြိမ်တည်း တည်သွားတာ၊ စုစုစည်းစည်းလေး ဖြစ်သွားတာ၊ ရှုကွင်းအာရုံဆီမှာ မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်တဲ့ သတိ ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် စိတ်

http://www.dhammadownload.com

လည်း မပြေးမပြန့်တော့ဘဲနဲ့ ဒီပေါ်မှာပဲ စူးခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ပြီးတော့ ကျသွားတဲ့ သမာဓိလည်း အလိုလို ဖြစ်သွားတယ်၊ တမင် သမာဓိအားကို ထုတ်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး၊ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို ကပ်ပြီးတော့ မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်တာနဲ့ပဲ အဲဒီပေါ်မှာ စိုက်ပြီးတော့ ဝင်သွားတဲ့ သမာဓိအားလည်းပဲ ထုတ်ယူပြီးသား ဖြစ်သွားတာပေါ့။ ဒီကနောက် အသိဉာဏ်အားလည်း ထွက်လာတော့တယ်၊ ထွက်လာပုံက အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် ချိန်ရွယ်ပြီးတော့ ပေးတိုင်း ထပ်ခနဲ ထပ်ခနဲ ထိမှန် ထိမှန်သလို ဖြစ်သွားတယ်၊ ဥပမာ-ဖောင်းတာလေး မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် တောင့်တင်းလှုပ်ရှားရွေ့ရှားတဲ့ သဘောတစ်ခုဆီမှာ ထပ်ခနဲ မှန်သွားတော့, တောင့်တာနဲ့ ချိန်သားကိုက်သွားတော့ တောင့်တဲ့အာရုံနဲ့ စိတ်နဲ့ ထပ်ခနဲ ထိသွားသလို တောင့်မှန်း သိသွားတာပေါ့။ တင်းတဲ့အာရုံနဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ထိမှန်သွားတော့ တင်းတာလေး သိသွားတာပေါ့။ တတ်နိုင်သလောက် ပီပီသသကြီး ထိထိမိမိကြီး စူးစူးစိုက်စိုက်ကြီး ဖြစ်သွားတိုင်း အသိဟာလည်းပဲ ပီပီသသကြီး ဖြစ်လာတာပဲ၊ အဲဒီပညာအား ဉာဏ်အားလည်းပဲ ထွက်လာတာပါပဲ၊ အဲဒါတွေကို တရားအားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်တာပါပဲ၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဒါကို ပြောတာ၊ မတရားတွေ အားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

တစ်နာရီမှာ အားစပါင်း (၃၆၀၀)

အဲဒီလို ဖြစ်နေရင် မတရားအားတွေ ဘယ်ထွက်တော့မလဲ၊ မတရားအားတွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ရာဂခေါ်တဲ့ လောဘ မကောင်းတဲ့အား, မလိုအပ်တဲ့အား မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဖြစ်ခွင့် မရတော့ဘူး၊ မကျေနပ်တဲ့ ဒေါသ, မုန်းတဲ့ ဒေါသ မကောင်းတဲ့ အားတွေလည်း ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘူး၊ သိသိ သိသိနေတော့ စိတ်ရဲ့တွေဝေမှုန်ဝါး မပြတ်သားမှု မောဟလည်းပဲ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ပြီးတော့ စိတ်ကြိုးဝင်မှု မာနဆိုတာလည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ မကျေနပ်လို့ မနာလိုတာ ဝန်တိုတာတွေ ဒါတွေလည်း ဘာမှ မဖြစ်ဘူး၊ အညစ်အကြေးမှန်သမျှ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ဒီမှာ ထုတ်လို့ ထွက်လာတဲ့ တရားတွေက ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားတာ၊ ရှေးဦးစွာ သဒ္ဓါတရားက မသဒ္ဓါမှု မယုံကြည်မှုကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားတာ၊ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒက အကောင်းတွေကို မလိုချင်တဲ့ အေးစက်စက်သဘောကို သူက ကာကွယ်ထားတာ၊ ဝီရိယက ပျင်းကြောဆွဲမှုကို ကာကွယ်ထားတာ၊ ရွယ်စူးမှုက မိစ္ဆာဝိတက်သုံးမျိုး မဝင်ရအောင် ကာကွယ်ထားတာ၊ သတိက စိတ်အစဉ် လောဘ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ မဝင်ရအောင် ပိတ်ဆို့ပေးထားတာ၊ သမာဓိက စိတ်ပြန့်ကျဲ မသွားရ

http://www.dhammadownload.com

အောင်, ကလေကခြေ မဖြစ်ရအောင် စွဲမြဲစွာ ရှုမိရာ အာရုံပေါ်မှာ စုစုစည်းစည်းလေး ပြုလုပ်ပေးတာ၊ အဲဒီလို ခဏိကသမာဓိတွေ အားပြည့်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် အသိကလည်း နောက်ကနေ လိုက်လာတော့တာပဲ၊ အဲဒါတွေကို တရားအားထုတ်တယ် ခေါ်တာပဲ၊ အဲဒါတွေ သိသိလာတာက တရားတွေ အားတွေ ထွက်လာတာပေါ့၊ ဒီတော့ ဒီအားလေးတွေ စုပါများတဲ့အခါကျတော့ တစ်ချက် စုရင် တစ်ချက် အားဖြစ်လာတာပဲ၊ နှစ်ချက် စုရင် နှစ်ချက် အားဖြစ်လာတာပေါ့၊ (၁၀)ချက် စုလို့ရှိရင် (၁၀)ချက် အားဖြစ်လာတာပေါ့၊ တစ်နာရီ စုနေလို့ရှိရင် တစ်စက္ကန့် တစ်မှတ်ကျနဲ့ တွက်တဲ့အခါ (၃၆၀၀) စုပြီးသား ဖြစ်သွားတာပေါ့၊ တစ်နာရီကနေ နှစ်နာရီ ဆိုလို့ရှိရင် ထောင်ပေါင်းများစွာပေါ့၊ နောက် သောင်းနဲ့ ချီပြီးတော့ ရလာ၊ တစ်နေ့ တစ်နေ့မှာ ဆိုလို့ရှိရင် သောင်းနဲ့ ချီပြီးတော့ စိတ်စွမ်းအားစုံတွေ ထုတ်လို့ ထွက်လာတာ၊ အဲဒါ တရားအားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သတိဆား

တရားအားထုတ်မှု လုပ်တဲ့အခါမျိုးမှာ ဒီသတိဟာ ဆားလိုပဲ၊ ဟင်းထဲမှာ ဆားက ပျံ့နှံ့ပြီးတော့ တည်တယ်၊ ဒီသတိဟာလည်းပဲ စိတ်ရဲ့ အင်အားစုတွေထဲမှာ သူက ပျံ့နှံ့ပြီးတော့ တည်

http://www.dhammadownload.com

နေတယ်၊ အမြဲတမ်း ပျံ့နှံ့ပြီးတော့ သူက ပါနေရမှာပဲ၊ ဒီတော့ အဲဒီလို အာရုံဆီ ကပ်ပြီးတော့ လိုက်တဲ့ စွဲမြဲမှုကို ရိုးရိုးသတိ တစ်လုံးတည်း မဆိုဘဲနဲ့ ဒီပဋ္ဌာနနဲ့ တွဲပြီးတော့ ထားတာဟာ ထူး ခြားတယ်လို့ ခေါ်ရမှာပဲ၊ အဲဒီ ပဋ္ဌာနကလည်းပဲ ကပ်ပြီးတော့ တည်တာပါဆိုတာ သိရအောင်လို့ ဆိုပြီးတော့ ကျမ်းဂန်များမှာ ပဋ္ဌာတိကို ဥပဋ္ဌာတိလို့ ဖွင့်ပါတယ်၊ ဥပဋ္ဌာတိ-ကပ်၍ တည်သည်တဲ့၊ ဖြတ်ခနဲ အာရုံသစ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပေါ်လာတာနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့ သတိဟာလည်းပဲ အဲဒီ အာရုံဆီ ကပ်ပြီးတော့ တစ်ခါ တည်း တည်ရတယ်၊ ကော်လေးနဲ့ ကပ်လိုက်သလိုပေါ့၊ ကွာမသွား ရအောင်, ကွာကျမသွားရအောင်, ချော်မသွားရအောင်, ရွှေ့မသွား ရအောင် ကပ်ပြီးတော့ တစ်ခါတည်း တည်လိုက်တာပဲ၊ တည်ပြီး တော့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဒီအာရုံကို မလွတ်တမ်း ဖမ်းဆုပ်ပြီးတော့ မှတ် လိုက်တာပဲ၊ သတိလေး ဖြစ်သွားတယ်၊ အဲဒီ သတိမျိုးကို ပြော တာပါ။

ပိုမိုပြီးတော့ လေးနက်အောင် ဆိုပြီးတော့ အဲဒီအာရုံထဲ ကို စိုက်ဝင်သွားသလားလို့ ထင်ရလောက်အောင် သွားတဲ့သတိ မျိုး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ 'ဥပဋ္ဌာတိ'ကို 'သြက္ကန္တိတ္တာ'လို့ ထည့်ဖွင့်တယ်၊ သြက္ကန္တိတ္တာ = အာရုံထဲ စိုက်ဝင်သွားသလို ဖြစ်တာ၊ အာရုံထဲ ဝင် ဝင်သွားသလို ဖြစ်တာ၊ ကျောက်ခဲလေးမှား ရေထဲ ချလိုက်လို့

http://www.dhammadownload.com

ရှိရင် စုပ်ခနဲ ရေထဲ မြုပ်မြုပ်ဝင်ဝင်သွားသလိုပေါ့၊ ဝင်သွားသလား လို့ ထင်ရလောက်အောင် ကပ်ပြီး သွားသလိုပေါ့၊ အပေါ်ယံကျောကပ်ပြီးတော့ ရှပ်သွားတဲ့ သတိမျိုး မဟုတ်ဘူး။

သတိကျောက်ခဲ

ဒီနေရာမှာ သတိရဲ့ လက္ခဏာလေးတွေကို ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားတယ်၊ သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ရသ = ကိစ္စကိုလည်းပဲ ပြောထားတာ ရှိပါတယ်၊ သူ့ရဲ့ အခြင်းအရာလေးတွေကိုလည်း ပြောထားတာ ရှိတယ်၊ သူ့ရဲ့ လက္ခဏာကိုတော့ "အပိလာပန လက္ခဏာ သတိ"လို့ ပြပါတယ်၊ သတိ-အမှတ်ရမှု သတိသည်၊ အပိလာပန လက္ခဏာ-ရေပေါ်မှာ ဗူးတောင်း ပေါ်သကဲ့သို့, ဖော့ပေါ်သကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲနဲ့ မြုပ်ဝင်ခြင်း လက္ခဏာ ရှိ၏တဲ့၊ ရေထဲမှာ ဗူးတောင်း ချလိုက်လို့ရှိရင် ပေါ့ရှပ်ရှပ်ကြီးတဲ့၊ ရေထဲမှာ ဖော့ကလေး ချလိုက်လို့ရှိရင် ပေါ့ရှပ်ရှပ်ကြီးတဲ့၊ ရေထဲ တစ်ခါတည်း ပေါလော ပေါလောနဲ့ မြောမြောသွားတာပဲတဲ့၊ သူကျရာ ရေထဲမှာ စုပ်ခနဲ့ဆို မြုပ်သွားတာ မရှိဘူး၊ အဲဒီတော့ ရေထဲ ဗူးတောင်း ပစ်ချလိုက်တဲ့အခါ ပေါ့ရှပ်ရှပ်ကြီး ရေထဲ ဖော့ပစ်ချလိုက်တဲ့အခါ ပေါ့ရှပ်ရှပ်ကြီးလို မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ပေါလော မပေါ်ခြင်း လက္ခဏာ

http://www.dhammadownload.com

ရှိတယ်ဆိုတော့ အဲဒီစကားကို အဖြောင့်ပြန်လိုက်လို့ရှိရင် စုပ်ခနဲဆို မြုပ်ဝင်သွားခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ၊ ရှုကွင်းအာရုံထဲမှာ တစ်ခါထဲကို ကျောက်ခဲလေး ပစ်ချလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ စုပ်ခနဲဆို မြုပ်ဝင်သွားသလို ဝင်သွားအောင် မှတ်ရတယ်၊ အဲဒါကို ဥပဋ္ဌာတိ = ကပ်၍ တည်တယ်လို့ဆိုတာ၊ အာရုံရှုကွင်း မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ရုပ်ပြီးတော့ ပါသွားတာမျိုး မဟုတ်ရဘူးတဲ့၊ ရှုကွင်းအာရုံထဲမှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ဝင်သွားသလားလို့ ထင်ရလောက်အောင် တစ်ခါထဲ ဝင်သွားတဲ့ အမှတ်သတိမျိုးကို သတိပဋ္ဌာန ခေါ်တာပဲ။

ပုတ်သင်ယောဂီ

အဲလို ဝင်သွားတာဟာလည်းပဲ ဖြေးဖြေးလေးနှုန်းနဲ့ ဝင်တာလည်း ရှိတယ်၊ နည်းနည်းလေး နှုန်းမြန်တာလည်းပဲ ရှိတယ်၊ ပြီးတော့ တော်တော်ကြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန်လည်းပဲ ရှိတယ်၊ ကိုယ်တွင်းက ပေါ်သမျှဟာလေးတွေက တစ်ခဏချင်း ပေါ်ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်ပျောက်သွားတာမို့လို့ ကိုယ်က ဆေးလေးနှေးကန်နေလို့ မရဘူး၊ အမြဲတမ်းပဲ ကြောင့်ကျစိုက်ပြီးတော့ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် ရှိနေရတယ်၊ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်မယ်လို့ အထူးပြင်ဆင်ချက် ထားပြီးတော့ စိတ်က ဖျတ်ဖျတ်

http://www.dhammadownload.com

လတ်လတ် ရှိရတယ်၊ သွက်လက်ရတယ်၊ ဆေးလေးနှုးကန်နေလို့ မရဘူး၊ ငေးငိုင်နေလို့ မရဘူး၊ ပုတ်သင်မျှားဟာ သူ့နေရာကနေပြီးတော့ သူ့အစာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်, သူ့မိတ်ဖော်ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် တွေ့ပြီဆိုလို့ရှိရင် ဗျတ်ဗျတ် ဗျတ်ဗျတ်နဲ့ တစ်ခါတည်း ဆင်းလာလိုက်တာ အမြန်ကြီးပဲ၊ တအောင့်လောက်နေ နားပြန်ပြီ၊ ဟိုကြည့် ဒီကြည့်၊ လူတွေ့.လို့ရှိရင် ခေါင်းညိတ်ပြလိုက်၊ တစ်ဖန် သတိရလို့ ဗျတ်ဗျတ် ဗျတ်ဗျတ်နဲ့ သွားလိုက်ပြန်ပြီ၊ နားလိုက်ပြန်ပြီ၊ ဟိုကြည့် ဒီကြည့်နဲ့၊ လူတွေ့.လို့ရှိရင် ခေါင်းညိတ်ပြလိုက်ပြန်ပြီ၊ ကိုယ်ရောက်လိုတဲ့ဆီကို ကြားထဲမှာ နှစ်ထောက် သုံးထောက် မနားဘဲနဲ့ ဘယ်တော့မှ မရောက်ဘူး၊ အဲဒီ ပုတ်သင် သတ္တဝါမျိုးလို မဖြစ်စေရဘူးတဲ့၊ တောက်လျှောက် တစ်ခါတည်း သွားရမယ်၊ အရှိန်အဟုန်နဲ့ သွားရမယ်၊ ကြိုတင်ကာလည်း ပြင်ဆင်ထားရတယ်၊ ပေါ်လာရင် မှတ်မယ်ဆိုတဲ့ အနေနဲ့ စိတ်အားစိုက်မှု ဝီရိယရော, ခွန်အားကိုက်မှု ရွယ်စူးမှုရော ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်နဲ့ ပြင်ဆင်ထားရတယ်၊ ဒါမှ အရှိန်အဟုန်နဲ့ သွားနိုင်တာ၊ အခု ယောဂီတွေ တခွေ့. ရှိတယ်၊ အားထုတ်တဲ့အခါလည်း အားထုတ်ပေါ့လေ၊ နားတဲ့အခါလည်း နားလိုက်၊ အားတဲ့အခါလည်း အားလိုက်၊ ငေးတဲ့ အခါလည်း ငေးလိုက်၊ တွေးတဲ့အခါလည်း တွေးလိုက်၊ အဲလို ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒါ ပုတ်သင် ယောဂီတွေပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဟုန်ထိုး

လုံးဝ အိပ်ပျော်ချိန် ချန်လှပ်ထားပြီး ကျန်တဲ့ အချိန်တွေမှာ သွား, ရပ်, ထိုင်, လျောင်း, ဣရိယာပုထ် လေးမျိုးလုံးမှာ မနေမနား ဒလစပ်ကို တစ်ခါထဲ အမှတ်နဲ့ကို သွားနေရမယ်၊ ဣရိယာပုထ် အကြီးစားကြီးတွေပေါ်မှာရော, ကွေးတာ, ဆန့်တာ, စောင်းတာ, ငဲ့တာ စတဲ့ ဒီလို ဣရိယာပုထ် အသေးစားလေးတွေပေါ်မှာရော အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် မျက်တောင်ခတ်တာ မျက်လုံးပိတ်တာ ဖွင့်တာက အစ အသေး အဖွဲလေးတွေပါမကျန် အကုန်လုံး မိမိရရ ဖြစ်အောင်လို့ စောင့်ပြီးတော့ကို စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီးတော့ မလွတ်တမ်း မှတ်မှ၊ ဆေးလေးနှေးကန်နေလို့ မရဘူး၊ ရှုကွင်းအာရုံ ပေါ်နေခိုက် ဒါ ဘာလဲ, ဘယ်လိုလဲ, ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတဲ့ အတွေး ရှိနေလို့ရှိရင် မရဘူး၊ တရှိန်ထိုး တဟုန်ထိုး တစ်ခါတည်းကို သွားရမယ်၊ သတိက အာရုံဆီ ကပ်ပြီးတော့ လိုက်တယ်ဆိုတဲ့, ကပ်ပြီးတော့ တည်တယ်ဆိုတဲ့ သတိဟာ ရှပ်ရှပ်လေး တည်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ရေထဲမှာ ကျောက်ခဲ ပစ်ချသလို မြုပ်ဝင်သွားအောင် လိုက်ရမယ် ဆိုတဲ့အချက်ကို သိစေချင်တော့ "ဩက္ကန္တိတွာ ပဝတ္တတိ"လို့ ဆိုတယ်၊ ရှုကွင်းအာရုံထဲ

http://www.dhammadownload.com

မှာ ဝင်သွားသလား ထင်ရလောက်အောင် အမြဲမပြတ် ဖြစ်ရမယ်၊ အဲဒီလို အမြဲမပြတ် ဖြစ်တာဟာ ဆေးလေး နှေးကန်ပြီးတော့ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ "ပက္ခန္ဒိတွာ ပဝတ္တတိ"တဲ့ ပက္ခန္ဒိတွာ- အရှိန်အဟုန်နဲ့ သွားပြီးတော့၊ ပဝတ္တတိ-အမြဲမပြတ် ဖြစ်နေရမယ်တဲ့၊ ပက္ခန္ဒိတွာ-အရှိန်အဟုန်နဲ့ သွားတာ၊ ရိုးရိုးသွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ လှစ်လှစ် လှစ်လှစ်နဲ့ တစ်ခါတည်း တရှိန်ထိုး တဟုန်ထိုး သွားတာ၊ ဆေးလေးနှေးကန် နေရင် ဘယ်ရမလဲ။

မျက်ခြေမပြတ်

နဂိုကလည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးသွားတွေ သိနားလည်လို့ ဒီတရားတွေဟာ သေးသေးကွေးကွေး မဟုတ်ဘူး၊ ရတဲ့အကျိုးဟာ တယ်များပါလား ဆိုပြီး ယုံကြည်သဒ္ဓါကလည်းပဲ ရှိထားပြီး ဒီအကျိုးသွားတွေကိုလည်းပဲ တကယ် ရလိုတဲ့ ဆန္ဒကလည်း ပြင်းပြပြီဆိုရင် အဲလိုအခြေအနေရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရိပ်သာရောက်လာရင် ကြိုးစားတော့တာပဲ၊ အစပျိုး ကြိုးစားအားထုတ်တော့တာပဲ၊ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့လို့ရှိရင် တစ်ဆင့်တိုးပြီးတော့ တစ်ဆင့် ဝီရိယကို မြှင့်တင်ပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်တော့တာပဲ၊ ပန်းတိုင် မရောက်မချင်း မလျော့ဘူးဆိုတဲ့ အနေနဲ့ ကြိုးစား

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်တော့တာပဲ၊ အဲဒီလို ဝီရိယရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်ဖက်ကလဲညီးပဲ ရွယ်စူးမှုက ပါနေတော့ အလိုလိုပဲ ဖျတ်လတ်မှုအင်အားဟာ ပါရှိနေပြီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပေါ်တဲ့ အာရုံကို မလွတ်တမ်း ကပ်ပြီးတော့ကို လိုက်နိုင်ပြီ၊ အာရုံထဲ ဝင်သလိုလည်း ဖြစ်သွားပြီ၊ အရှိန်အဟုန်လည်း ပါလာပြီ၊ ဖျတ်လတ်နေတော့ အရှိန်အဟုန်လည်းပဲ ပါလာပြီ၊ အဲဒီ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ဖမ်းရမှာ၊ အရှိန်အဟုန်နဲ့ မှတ်ရမှာ၊ အဲဒီလို အရှိန်အဟုန်နဲ့ အာရုံကို မျက်ခြေမပြတ် မှတ်ရမှာ။

စကြံသမာဓိမှ ထိုင်သမာဓိသို့

ထိုင်တဲ့အခါတော့ ထိုင်ပါရဲ့၊ ထိုင်ပြီး ထသွားတဲ့အခါ မှတ်တာ မရှိဘူး၊ ထချင်တဲ့ စိတ်အစဉ်လေးတွေ စပြီးတော့ မှတ်တာ မရှိဘူး၊ ဝုန်းခနဲဆို ထလိုက်တာပဲ၊ ဟိုကြည့် ဒီကြည့်၊ ယောဂီနဲ့ တွေ့.လို့ရှိရင်လည်း ပြုံးပြ၊ စကားပြော၊ ဒေးဒိုင်၊ ကိုယ့်အခန်းသွားပြီးတော့လည်း ပင်ပန်းပါတယ်ဆိုပြီး ပက်လက်လှန်နေ၊ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို ရီးတီးယားတားလုပ်၊ စကြံလျှောက်တဲ့အချိန်မှာလည်း လုံလုံလောက်လောက် စကြံသမာဓိ ရအောင် မလျှောက်ဘူး၊ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ ရီးတီးယားတား လျှောက်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါ ပြန်တက်လာ၊ နည်းတူ မှတ်နေ၊ စကြဲသမာဓိက မပါတော့ ထိုင်သမာဓိက တစ်ဆက်တည်း မရှိတဲ့အတွက် စိတ်ကို စုစည်းနေရတာလည်း မလွယ်ဘူး၊ စကြဲသမာဓိ တစ်ခါတည်း ယူလာရမှာ၊ စကြဲသမာဓိက ထိုင်ရမယ့်နေရာအထိ ကပ်ပြီးတော့ တစ်ခါတည်း ပါလာရမှာ၊ ထိုင်ပြီးရင် ချပ်ခနဲဆို ဝမ်းဗိုက် စိုက်ပြီး ဖောင်းမှု ပေါ်လာလည်း ဖောင်းမှု ချပ်ခနဲ မှတ်နိုင်အောင်, ပိန်မှု ပေါ်လာလည်း ပိန်မှု ချပ်ခနဲ မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ဣရိယာပုထ်သာ ပြောင်းချင်ပြောင်းရမယ်၊ ကိုယ်ထဲက လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပေါ်နေတဲ့ အာရုံတွေကို ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်က မပြောင်းရဘူး၊ တစ်ဆက်တည်း တစ်ကြွ.တည်း ရေစီးနေသလို ဆက်ပြီး ကပ်ပြီးတော့ ပါနေရမယ်၊ ရှုကွင်းအာရုံထဲမှာ ဝင်နေသလို ဖြစ်နေရမယ်၊ အရှိန်အဟုန်လည်းပဲ ပါနေရမယ်၊ အဲဒီလို အရှိန်အဟုန်နဲ့ ရှုမှတ်တဲ့ သတိမျိုး အဆက်မပြတ် ဖြစ်ရတာ။

တရားထိုင် တရားထိုင်ဆိုတော့ ထိုင်ရင် ပြီးရော ထိုင်တဲ့ အလုပ်သာ အလုပ်ပဲလို့ ထင်မှတ်ထားတာ၊ ဒီအလုပ်က တရားထိုင်သက်သက် အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး၊ တရားရှုမှတ်တဲ့ အလုပ်ပါ၊ ကိုယ်ထဲ စိုက်ပြီးတော့ လက်ငင်း ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေကို မလွတ်တမ်း စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ပါ၊ ထိုင်ပြီးတော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ ပေါ်တဲ့ အာရုံကို မလွတ်စတမ်း

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ရသလို ထို့အတူပဲ ထတော့မယ်အပြု ထချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက စပြီးတော့ မှတ်ရတယ်၊ ပြီးတော့ လက်တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ရွှေ့နေတာတွေလည်း မှတ်ရမယ်၊ ရှေ့ကအာရုံက ဖြစ်သွား၊ နောက်ကနေ ကပ်လိုက်၊ အဲဒီ အာရုံထဲ ဝင်သွားသလားလို့ ထင်ရလောက်အောင် လိုက်မှတ်၊ အရှိန်အဟုန်နဲ့ မှတ်၊ မပြတ် မှတ်၊ တစ်ဖက်လက် ရွှေ့ပြီးပြီဆိုလို့ရှိရင် အခြားတစ်ဖက်လက်လည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ ရွှေ့ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေက စမှတ်၊ ရွှေ့တော့လည်းပဲ ကပ်ပြီး တစ်ခါတည်း နောက်ကနေပြီးတော့ အာရုံထဲ ဝင်ဝင်ဝင်ဝင်သွားသလား ထင်ရလောက်အောင် အရှိန်အဟုန်နဲ့ လိုက်ပြီး မှတ်၊ လက်ထောက်တဲ့တွေ မှတ်၊ ထင်ရှားသမျှအာရုံကို မလွတ်တမ်း လိုက်မှတ်ရတာချည်းပဲ။

နှစ်ပက်လုံး မရှုးကြပါစေနဲ့

လက်ထောက်လိုက်တယ်ဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အလေးချိန်ဟာ လက်ပေါ် ရောက်လာပြီး တောင့်တင်းတဲ့ဟာတွေ အကုန်လုံး သိနေတော့တာပေါ့။ ခြေထောက် တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဆန့်တာတွေ, ဆန့်ပြီးတော့ အားစိုက်ပြီးတော့ ထလိုက်တာတွေ, ထောက်ပြီးတော့ ထိလိုက်တာတွေ တရွှေ့ချင်း တရွှေ့ချင်း "ထတယ်, ထတယ်"လို့ မှတ်၊ အဲဒီအာရုံတွေ အကုန်လုံး မှတ်ရမှာ၊

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီး အခု ယောဂီတွေကို ကြည့်ကြည့်နေတယ်၊ ဟိုက ဒေါင်ခနဲ ထိုးလိုက်တာနဲ့ ဝုန်းခနဲဆို ထလိုက်တာပဲ၊ ဟိုကြည့် ဒီကြည့်နဲ့၊ လူတွေ့ ပြုံးပြ, စကားပြော၊ တချို့လည်း တမင်တကာ စကားလိုက်ပြော၊ ဒါတွေ ရှိတယ်၊ ဒီလိုပုံစံမျိုးနဲ့ အားထုတ်လို့ကတော့ တစ်လ အားထုတ်, နှစ်လ အားထုတ်, တစ်နှစ် အားထုတ် ဘာမှ ထူးမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ယောဂီနဲ့ မတူပါဘူး၊ ခုန ပုတ်သင်ညိုနဲ့တော့ တူတယ်၊ ဒီတော့ ဒီလို ယောဂီမျိုးကို ပုတ်သင်ယောဂီလို့ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ လွဲမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ပုတ်သင်ဟာ သူရဲ့ မိတ်ဖက်နဲ့ သူရဲ့ အစာကို တွေ့တဲ့အခါ သူနေရာကနေပြီးတော့ တရစပ် ပြေးလာတာ မရှိပါဘူး၊ ပြေးတဲ့အခါတော့ ဖျတ်ဖျတ်နဲ့ ပြေးလိုက်တာပဲ၊ ပြီးတော့ ရပ်နေ၊ ဖျတ်ဖျတ်နဲ့ ပြေးလိုက်၊ ရပ်နေ, ရပ်နေ, ငေးပေါ့လေ၊ ပုတ်သင်ယောဂီတွေတော့ မဖြစ်စေချင်ဘူး၊ တရားလာအားထုတ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် လာရကျိုးနပ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ အိမ်က မိသားစုတွေ ခွဲလာရတာ၊ စီးပွားရေးတွေလည်း ပစ်လာရတာ၊ အစစအရာရာ လောကဘက်က အဆုံးခံပြီးတော့ လာရတာ၊ ဒီရောက်တဲ့အခါမှာ ပုတ်သင်အလေ့မျိုးလို လုပ်နေမယ်ဆိုရင် တရားချမ်းသာလည်း မတွေ့၊ ဟိုက လောကီချမ်းသာလည်း လက်လွတ်ဆိုတော့ ကြားထဲမှာ လပ်နေတယ်၊ နှစ်ဖက်လုံး ချမ်းသာတွေ့ လွတ်ပြီးတော့ ဆုံးရှုံးသွားမယ်၊ အဲဒီလိုတော့ အဖြစ်မခံကြပါနဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဘာ လာ လုပ်တာလဲ

အထူးသဖြင့် ရဟန်းယောဂီနဲ့ အမျိုးသား ယောဂီများဟာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောရလို့ရှိရင် အလုပ်ကို မရှိသေတာများတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ရဲ့ အကျိုးကို ကောင်းကောင်း နားမလည်လို့လား သို့မဟုတ် တန်ဖိုးမထားလို့လား ဆိုတာတော့ ကောင်းကောင်း မသိရဘူး၊ သူတို့ရဲ့ အခြေအနေလိုက်ပြီးတော့ အကဲခတ်တဲ့အခါမှာ တော်သလို နေကြတာပါပဲ၊ အမှတ်တွေ လွတ်နေကြတာပဲ၊ အချို့ ကိုယ်တော်တွေ ဆိုလို့ရှိရင် အဝေးက ပုဂ္ဂိုလ်ကို "ဟော့, ဟော့" လို့ ခေါ်ပြီးတော့ လက်ယပ်များ လှမ်းခေါ်ပြီးတော့ လုပ်တာ၊ အပြင်က ရဟန်းတော်တွေနဲ့ အတူတူပဲ၊ အဲဒီလိုများတောင် ရှိတယ်၊ သိပ်ရှက်စရာ ကောင်းတာပဲ၊ ဒီတော့ ကိုယ့်ဟာနဲ့ကို ပြန်ပြီးတော့ မေးခွန်းထုတ်ကြပါ၊ မိမိတို့ ဘာလာလုပ်တာလဲ၊ ရိပ်သာမှာ ဘာလာလုပ်သလဲ၊ အမျိုးသားယောဂီတွေကလည်း မိမိတို့ ရိပ်သာ ဘာလာလုပ်သလဲ၊ အမျိုးသမီး ယောဂီတွေကလည်း ရိပ်သာ ဘာလာလုပ်ကြသလဲ၊ အထက်တန်းကျတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် အားထုတ်ဖို့ လာတာပေါ့၊ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် အားထုတ်ဖို့ လာတယ် ဆိုလို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန် လုပ်သားမွန်ပီသအောင် တကယ့်ယောဂီပီပီ အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်ရတာကို ကြည်နူးစရာ

ဟိုး ရှေ့လထဲက ပြန်သွားတဲ့ ခလေးမလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်၊ ရောက်စထဲက သူက စိုက်လာတာ၊ ဒီခလေးမလေးက တရား အားမထုတ်ဖူးပါဘူး၊ နဂိုက တစ်ခါတည်း စိုက်လာတာဟာ ပြန်တဲ့အထိပဲ၊ ဆွမ်းစား လာတဲ့အခါလည်း အမြဲတမ်း သူ နောက်ကျတယ်၊ ဒီမှာ ထိုင်တော့မယ် အပြုမှာ ထိုင်ချတာတွေလည်း မှတ်တယ်၊ ထိုင်ချတာတွေလည်း ဖြည်းဖြည်းလေး. သူ ထိုင်ချတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ရှိခိုးတာတွေလည်း ဖြည်းဖြည်းလေး အမှတ်ကလေးနဲ့၊ အို ကြည့်ရတာကို ကြည်နူးစရာ ကောင်းတယ်၊ မကြာခင်ဘဲ တရားတွေ နေရာကျသွားတာ၊ ဒီ ခလေးဟာ တရားလည်း ပီပီသသ ဖြစ်သွားတာပဲ၊ အဲဒီလို ယောဂီမျိုးကတော့ "ပဌာတိတိ ပဌာနံ၊ ပဌာတိတိ-အာရုံဆိ အာရုံမှာ ကပ်၍ တည်တတ်သောကြောင့်၊ ပဌာနံ-ပဌာန မည်၏" ဆိုတဲ့ စကားအရ စွဲမြဲတဲ့ အမှတ်ရမှု ဖြစ်တာမို့လို့ သတ်ပဌာန်ဆိုတာ သူမှာ ပီသတယ်၊ ပြီးတော့လည်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပေါ်လာတဲ့ အာရုံမှာ ကပ် ကပ် ပြီးတော့ တည်နေတယ်၊ နဂိုကတည်းကလည်း ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် ကြောင့်ကြစိုက်နေတော့ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ, ချပ်ခနဲ ချပ်ခနဲပဲ တည်နေတယ်၊ အာရုံထဲမှာ ဝင်သွားသလား ထင်ရလောက်

http://www.dhammadownload.com

အောင် 'သြက္ကန္တိတွာ ပဝတ္တတိ'ဆိုတဲ့အတိုင်း အာရုံထဲ ဝင်ပြီးတော့ မပြတ်မလပ် အမှတ်ရတဲ့ သတိလေး ဖြစ်နေတာ၊ အရှိန်အဟုန်က လည်းပဲ ပါနေတာ ဖြစ်တော့ "ပက္ခန္ဒိတွာ ပဝတ္တတိ"ဆိုတဲ့ အတိုင်း ပဲပေါ့၊ သတိပဋ္ဌာန်တွေ ဖြစ်နေလိုက်တာ၊ သိပ်ကောင်းတာပဲ။

ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ

အဲဒီလို မှတ်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို ခြုံမိငုံမိအောင် အာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်က ဖြန့်ကြက်ထားသလို ဖြစ်နေတယ်၊ နည်းနည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလေးမှ မပြတ်ရအောင် အကုန်လုံး ခြုံမိငုံမိနေရမယ်၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလေး မိတာမျိုး မရှိရဘူး၊ ဒီက မှန်းထားတဲ့ အာရုံကို အကုန်လုံး ခြုံမိငုံမိသွားအောင် မှတ်ရတယ်၊ အာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်က ဖြန့်ကြက်ထားသလို ဖြစ်အောင် မှတ်ရတယ်၊ အဲဒါ ပတ္ထရိတွာ ပဝတ္တတိတဲ့၊ ပတ္ထရိတွာ-ပေါ်လာတဲ့အာရုံ ခြုံငုံဖြန့်ကြက်သလို ဖြစ်ပြီးတော့ မပြတ် စွဲမြဲတဲ့ သတိ ဖြစ်နေရမယ်တဲ့၊ အဲဒါကို "သ'တိပဋ္ဌာန, သတိပဋ္ဌာန်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ကျမ်းဂန်များမှာ သာမန် သတိပဋ္ဌာန မဟုတ်ပါဘူးတဲ့၊ တကယ့် သတိပဋ္ဌာနပါ၊ အဲဒီလို ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ဒီတော့ မိမိတို့ဟာ ဘာလာလုပ်သလဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်မေးကြည့်၊

http://www.dhammadownload.com

ဘာလာလုပ်သလဲဆိုတာ အဖြေ ပေါ်မှာပဲ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ဖို့ လာတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ဖို့ လာတယ် ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား ဒေသနာနည်းအရ ဆရာတွေ ညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်း မပြတ်မလပ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်ပါ၊ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လုပ်သလား မလုပ်ဘူးလား ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ပါ၊ တစ်ရက် တစ်ရက်မှာ (၂၄)နာရီ, ၂၄ နာရီထဲက အိပ်ပျော်ချိန် (၄)နာရီ ချန်လှပ်ထားပြီး ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ သတိပဋ္ဌာန ဆိုတဲ့အတိုင်း လက်ငင်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတိုင်းမှာ မလွတ်ရအောင် စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး, စွဲစွဲမြဲမြဲ ကပ်ပြီး ရှုရတာ, အာရုံထဲ ဝင်သွားသလို ဖြစ်အောင် ရှု တာ, အရှိန်အဟုန်နဲ့ ရှုတာ, အာရုံမှာ ဖြန့်ကြက်ထားသလို ဖြစ်အောင် ရှုတာမျိုး လုပ်ရဲ့လား၊ စက္ကန့်တိုင်းမလပ် လုပ်ရဲ့လားလို့ ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ် ပြန်ပြီး မေးခွန်း ထုတ်ကြည့်ပါ၊ မေးခွန်း ထုတ်ကြည့်ရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်တော့ အဖြေ ထွက်နေမှာပါ၊ သူများအတွက်သာ အဖြေမှန် မရပေမယ့် ကိုယ့်အတွက်တော့ အဖြေမှန် ရနေမှာပဲ၊ ကောင်းကောင်း မလုပ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဘာလုပ်မလဲ၊ ဘာအကျိုး ရှိမလဲ၊ ဒေသနာအတိုင်း သတိပဋ္ဌာန အဓိပ္ပာယ်ပေါက်အောင်, လက်တွေ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆိုတာ သိရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လာတုန်းကလည်း ရှုမ်း၊ ပြန်စတော့လည်း ရှုမ်းပဲလား။

သတိပဋ္ဌာနဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ပေါ်အောင် လုပ်နေတာ၊ လက်တွေ့ အကောင်အထည်ပေါ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင်တော့ လာချိန်က အတိုင်းပဲ ပြန်ရမှာပဲ၊ ဘာမှ မထူးဘူး၊ ဟို စစ်ကြိုခေတ်က မန္တလေး မြို့ စိန်ပန်းရပ် အဘယာရွှေဂူတိုက်မှာ စာသင်သားတွေ ဝါဦး ကာလ ရောက်ပြီဆိုရင် စာသင်သားအဖြစ် လက်ခံဖို့ရန် အဘယာရာမ ရွှေဂူဆရာတော် ကိုယ်တိုင်က ပါတိမောက် ရ-မရ စစ်ပါတယ်၊ ပါတိမောက် ရမှ စာသင်သားအဖြစ် လက်ခံပါတယ်၊ ပါတိမောက် မရရင် လက်မခံပါဘူး၊ တစ်ချိန်မှာ ရှုမ်းပြည်က ရှုမ်းစာသင်သား တစ်ပါး ရောက်လာတယ်၊ ဆရာတော် ကိုယ်တိုင် စစ်တယ်၊ ရှုမ်းပြည်က ရလာတဲ့ ပါတိမောက်ဆိုတော့ ရှုမ်းသံက ဝဲဝဲ ဝဲဝဲကိုး၊ ဗမာလို ပြောတဲ့အခါမှာလည်း ဝဲတဲ ဝဲတဲကိုး၊ ရလာတဲ့ ပါတိမောက်ကလည်း ရှုမ်းသံဝဲဝဲ၊ ပြောတဲ့စကားက ဗမာစကားကလည်းပဲ ရှုမ်းသံဝဲဝဲဆိုတော့ စာသင်သားအဖြစ်နဲ့ တော့ လက်ခံထားလိုက်တယ်၊ နောက် (၃)နှစ် စာသင်ပြီးလို့ အပြီး အပိုင်ပဲ ပြန်တာလား သို့မဟုတ် ခဏပြန်တာလားတော့ မသိဘူး၊ ဆရာတော်ဆီ လာလျှောက်တယ်၊ လာလျှောက်တော့ ဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

က ဒီပြင်စကား ဘာမှ မပြောသေးဘူး၊ လွန်ခဲ့တဲ့ (၃)နှစ်က ပါတိမောက် ပြန်တဲ့အခါမှာ ရှမ်းသံဝဲဝဲ၊ ဗမာလို ပြောတဲ့အခါမှာလည်း ရှမ်းသံဝဲဝဲနဲ့. အဲသံက ဒီအတိုင်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဒီတော့ ဆရာတော်က မှတ်ချက်ချတယ်၊ "အင်း ဥူးဇင်းက လာတုန်းကလည်း ရှမ်း၊ ပြန်တော့လည်း ရှမ်းလား"လို့ ဆိုသတဲ့၊ ခုလည်းပဲ လာတုန်းကလည်း အပြင်ကအတိုင်းပါပဲ၊ ဒီမှာ အားထုတ်ပြီး ပြန်တော့လည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ မဟန်ဘူး၊ အဲ ပြင်ကြမှ ကောင်းမယ်၊ ပြင်ကြပါ။ ပုတ်သင်ယောဂီတော့ အဖြစ်မခံကြပါနဲ့၊ ပုတ်သင်ယောဂီ အဖြစ်ခံနိုင်ရင်တော့ ရုံးပါတယ်။

စာရွက်သလို မလုပ်ရ

ခု သံယာတွေ ရဟန်းတော်တွေ ဆိုလို့ရှိရင် ကျောင်းကိစ္စတွေ ဘာတွေ ပစ်ထားခဲ့ရတာ၊ ပရိယတ်, ပဋိပတ်ကိစ္စတွေ ပစ်ထားခဲ့ရတာ၊ စာသင်သားတွေလည်းပဲ ကိုယ့်စာသင် ရပ်ခဲ့ရတာ၊ အမျိုးသားယောဂီတွေ ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ ဒီလပိုင်းလေးတော့ စီးပွားရေးတွေ ရပ်ထားခဲ့ရတာ၊ မိသားစုတွေ ခွဲခဲ့ရတာ၊ ဒီတော့ ခွဲခဲ့ရတယ်ဆိုရင် လူမှုချမ်းသာတော့ တစ်ဖက်က လျော့သွားပြီ၊ ရှုံးသွားပြီ၊ အထူးသဖြင့် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကတော့ လွတ်သွားပြီ၊ ရှုံးသွားပြီ၊ ဒီရောက်တဲ့အခါမှာ ပုတ်သင်လို သဘောထား

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ တရားအားထုတ်နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် တရားကလည်းပဲ မတိုးတက်တော့ ကြာတော့ ငြီးငွေ့လာတတ်တယ်၊ ပျင်းလာတတ်တယ်၊ တရားက ထွက်ချင်တဲ့ သဘောတွေလည်း ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ စိတ်အား မပြည့်ဘဲနဲ့ အားထုတ်လို့ရှိရင် တရားက တဖြည်းဖြည်း ဝေးဝေးသွားတတ်တယ်၊ အဆက်မပြတ် အားမထုတ်လို့ ရှိရင်လည်းပဲ တရားက အရှိန်က မရတော့ တရားသဘောလေးတွေလည်းပဲ ပီပီသသ မတွေ့နိုင်ဘူး၊ ပေါ်တိုင်း အာရုံကို မလွတ်တမ်း မမှတ်နိုင်ဘူးဆိုတော့ မသိဘူးလေ၊ အဲဒီ မသိမှုတွေ ထပ်နေတာ၊ တစ်ခါတစ်ခါ မှတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သိသလိုလိုရှိရဲ့၊ လွတ်ကာတွေက များနေတယ်၊ မှတ်ပြန်တော့လည်း ခုန အာရုံဆီမကပ်ဘူး၊ ခပ်ရုပ်ရုပ်ပဲ၊ ရပြီးသားစာကို ကျက်သလို ဖြစ်နေတာပေါ့၊ တွတ်တွတ် တွတ်တွတ်နဲ့ ရွတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ မလွဲပါဘူး၊ ရပြီးသား စာကို ရွတ်သလို တွတ်တွတ် တွတ်တွတ်နဲ့ လုပ်လို့ မရဘူး၊ ထိထိမိမိကို ကပ်ပြီးတော့ ပါရမယ်။

အပူမကပ်ဘူး

ဒီမှာ အနီးကပ် ရောက်သွားရမယ်၊ အာရုံထဲကို ဝင်သွားသလားလို့ ထင်ရလောက်အောင် မပြတ် အမှတ်ရမှု သတိမျိုး ဖြစ်ရမယ်၊ အရှိန်အဟုန်နဲ့ သွားတဲ့ သတိမျိုး ဖြစ်ရမယ်၊ ပေါ်လာ

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ အာရုံကို အပေါ်ကနေပြီးတော့ ဖြန့်ကြက်ထားသလို အကုန်လုံး ခြုံမိငုံမိအောင် အမှတ်က မပြတ်ဖြစ်ရမယ်၊ အဲဒီလို ရှိရမှာ၊ အဲဒီလို ရှိတော့ ခုန ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဝိရိယ အပါအဝင် စိတ်အားတွေဟာ ကာကွယ်ရေး ကောင်းနေပြီပေါ့၊ ကာကွယ်မှု ကောင်းနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် လုံခြုံပြီပေါ့၊ လောဘ, ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကနေ လုံခြုံနေတာပေါ့၊ သူတို့ အနှောက်အယှက် မပေးနိုင်ဘူး၊ သူတို့ အနှောက်အယှက် မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် သူတို့ရဲ့ အချုပ်အချယ်ကလည်းပဲ လွတ်လပ်နေတာပဲ၊ တစ်ချက် မှတ်ရင် တစ်ချက် လွတ်လပ်တယ်၊ နှစ်ချက် မှတ်နိုင်ရင် နှစ်ချက် လွတ်လပ်တာပဲ၊ (၁၀)ချက် မှတ်ရင် (၁၀)ချက် လွတ်လပ်နေတာပဲ၊ (၅)မိနစ်လောက် မှတ်နေရင် ကိလေသာ အချုပ်အချယ်က နေပြီးတော့ အကြိမ်ပေါင်း (၃၀၀) လွတ်လပ်နေတယ်၊ တစ်နာရီ ဆိုလို့ ရှိရင် (၃၆၀၀) ကိလေသာ အချုပ်အချယ်က လွတ်လပ်နေတာ၊ ဘာကိလေသာမှ မရှိဘူး၊ လိုချင်တဲ့ လောဘ ကိလေသာ အချုပ်အချယ် မရှိဘူး၊ မျက်မုန်းတဲ့ ဒေါသ အချုပ်အချယ် မရှိဘူး၊ သိသိနေတော့ စိတ်ရဲ့ တွေဝေမှုနဝါး မပြတ်သားမှု မောဟကိလေသာ အချုပ်အချယ် မရှိဘူး၊ မာန်မာန မရှိဘူး၊ မနာလို ဝန်တို ဘာမှ မရှိဘူး၊ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ အကုန်လုံး အချုပ်အချယ်က လွတ်ပြီးတော့ကို အေးလို့၊ ဒီမှာ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ ကပ်ပြီး နှိပ်

http://www.dhammadownload.com

စက်တတ်တဲ့ ကိလေသာတွေက မရှိတော့ စိတ်ပင်ပန်းတာလည်း မရှိဘူး၊ သက်သာလို့၊ စိတ်ကလေးတွေလည်းပဲ ပူလောင်တဲ့ ကိလေသာက မရှိတော့ ကိုယ်မှာ အပူ မဟပ်ဘူး၊ အေးလို့၊ သိပ် ကောင်းတာပဲ။

တမယ်ကောင်းချမ်းသာ

ကိလေသာတွေက ကိလေသာ မကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကပ် ပြီး နှိပ်စက်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်၊ နှိပ်စက်ခံရမှတော့ နှိပ်စက် ခံရသူဟာ ပင်ပန်းပြီပေါ့၊ အကျဉ်းအကြပ် မိပြီပေါ့၊ မီး အလောင် ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပူပြီပေါ့၊ နှိပ်စက်တဲ့ ကိလေသာ မရှိတော့ ကိုယ် မှာ သက်သာတယ်၊ ပူလောင်တဲ့ ကိလေသာ မရှိတော့ ကိုယ်မှာ အေးတယ်၊ အေးလို့ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ အဲဒီလို အားထုတ်လို့ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြား သိမှုကအစ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်လေး တွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ အဖြစ်အပျက်ကို ခပ်သွက်သွက် မြင်တဲ့ ဉာဏ်ကလေး ရောက်လာ, ဉာဏ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်ကောင်း လည်းပဲ တော်တော်လေး ဖြစ်လာပါပြီ၊ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု တော် တော်လေး ဆက်စပ်လာပါပြီ၊ အသိဉာဏ် အသိမှန်လည်းပဲ ဖြစ် လာပါပြီ၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပေါ်တဲ့ အာရုံကိုလည်းပဲ အစ

http://www.dhammadownload.com

က အဆုံးအထိ သေးသေးဖွဲဖွဲလေးတွေကအစ လိုက်နိုင်လာပြီ၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းက ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ဖြစ်လာလို့ နိုင်နင်းပြီဆိုလို့ရှိရင် အို ဝမ်းသာလိုက်တာ၊ သိပ်ဝမ်းသာတာပဲ၊ စိတ်တွေလည်း သန့်ရှင်းနေတော့ ဒီအခါမျိုးမှာ ကိုယ်ထဲက အလင်းရောင်တွေတောင် ထွက်လာတယ်၊ နှစ်သိမ့်အားရတဲ့ ပီတိတွေကလည်းပဲ ထွက်လာတာ၊ ကိလေသာအပူတွေ မရှိတော့ အေးချမ်းတဲ့သဘောတွေဖြစ်နေတာ၊ စိတ်လည်း အေးချမ်းတယ်၊ ကိုယ်လည်း အေးချမ်းတယ်၊ စိတ်ရော ကိုယ်ရော နူးညံ့နေတာ၊ အလိုက်သင့်လေး တစ်ခါတည်း မှတ်နိုင်လာတာ၊ ထူးထူးခြားခြားကြီး တစ်ခါတည်း ဖြစ်လာတာ၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်ပြီးတော့ ထူးထူးခြားခြားကျေပွန်တဲ့ သဘောလေးတွေလည်း ဖြစ်လာတာ၊ အဲဒီအခါကျတော့ သိပ်အားရတာပေါ့၊ အားရတော့ အလင်းရောင်တွေဖြစ်ပြီး နှစ်သိမ့်အားရမှု ပီတိတွေ ပဿဒ္ဓိတွေ ဖြစ်လို့၊ စိတ်ထဲမှာလည်း, ကိုယ်ထဲမှာလည်း တစိမ့်စိမ့်နဲ့ တစ်ခါတည်း နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းလို့၊ တစ်ခါတည်း ဖြစ်လာတာ၊ "အမာနုသီ ရတိ ဟောတိ" ဆိုတာပေါ့၊ အမာနုသီ-ကာမဂုဏ် ထူထပ်သည့် လူ, နတ် မွေ့လျော်အပျော်မျိုးနှင့် မတူသော၊ ရတိ-ပျော်မွေ့မှုမျိုးသည်၊ ရတိ-စိတ်ကောင်းတဲ့ အသိဉာဏ်တိုးတက်လို့ မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တမယ်ကောင်း အပျော်မျိုးသည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဝိတက္ကဆိုတာ ရှယ်စူးတာ

ရှယ်စူးတဲ့သဘော, ရှယ်မှန်းတဲ့သဘော, ရှယ်ချိန်တဲ့သဘောကို "ဝိတက္က" ခေါ်ပါတယ်၊ ဝိတက်က စျာန်ထဲမှာလည်းပါနေတာဖြစ်တော့ စျာန်သတ္တိလေး ပါရအောင် "စူး"ဆိုတဲ့ စကားလေးနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ယူရမယ်၊ ပြီးတော့ "ရှယ်စူးတယ်"လို့ သုံးနိုင်ပါတယ်၊ ရှယ်တာ, ချိန်တာ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ "ရှယ်ချိန်တယ်"၊ "မှန်း"အထဲ ထည့်ပြီးတော့ "ရှယ်မှန်းတယ်", "ချိန်မှန်းတယ်" ဒီလိုပဲ အပြန်အလှန် သုံးလို့ရပါတယ်၊ အဲဒီစကားလေးထည့်လိုက်မှ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သွားပါတယ်၊ လက်တွေ့ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းတဲ့အရာ ပေါ်လာခိုက်မှာ ဒါ ဖောင်းတာပဲလို့ ကြံရမှာလား၊ ပိန်တဲ့အခါမှာလည်း ဒါ ပိန်တာပဲလို့ ကြံရမှာလား၊ တွေးနေရမှာလား၊ စကြံလျှောက်တဲ့အခါမှာ ခြေထောက် စိတ်ကပ်ပြီးတော့ ကွေတာလား, လှမ်းတာလား, ချတာလား ဒါတွေ လိုက်ပြီးတော့ တွေးကြံနေရမှာလား၊ အဲဒီလို ကြံတွေးရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ရှယ်တာ, ချိန်တာ, မှန်းတာကို ပြောတာ၊ ရှယ်စူးတာကို ပြောတာ၊ ဒါပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ပြန်ကားစေတဲ့ သဘော

စိတ်ကလေးက ဒီမှာ ရှယ်ထားတော့ စိတ်ကလေးက လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်နေပြီ၊ ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူးလေး ပွင့်ပွင့်ကားကားလေး ဖြစ်နေပြီ၊ ကျမ်းဂန်ထဲမှာ ဝိတက်ကို (ဝိဖွာရဝါ) လို့ ပြောထားတယ်၊ စိတ္တာသ ဝိဖွာရဝါ-တဲ့၊ စိတ္တာသ-မိမိယှဉ်ဘက် စိတ်ကို၊ ဝိဖွာရဝါ-ပြန့်ကားလှုပ်ရှားစေတတ်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူး လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ပွင့်ပွင့်ကားကား ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်၊ တောင်တွေး မြောက်တွေးနဲ့ ဟိုဟာ ရှယ်စူး ဒီဟာ ရှယ်စူးနဲ့, ဟိုဟာ ကြဲလိုက် ဒီဟာ ကြဲလိုက်နဲ့ ကြံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်က လန်းဆန်းနေတော့ ပွင့်ကားနေတော့ တော်တော်နဲ့ အိပ်မပျော်တာ ကြည့်ပေါ့၊ ဘာမျှ အတွေး အကြံ မရှိ, ရှယ်စူးချက် မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ နည်းနည်းလေး အိပ်ချင်တာနဲ့, ခေါင်းအုံးပေါ် ခေါင်းကျတာနဲ့ လွယ်လွယ်လေး ပျော်သွားတာပဲ၊ အဲဒီတော့ ဟိုရောက် ဒီရောက်နဲ့, စိတ်တွေ ဟိုခုန် ဒီခုန်နဲ့ ရှယ်စူးချက်တွေ ကြံစည်ချက်တွေ ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော်တော်နဲ့ အိပ်မပျော်ဘူး၊ စိတ်က လန်းဆန်းနေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ခု ပေါင်းပြီးတော့

အခုလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ဖောင်းတဲ့ အာရုံလေးထဲကို စိတ်ကလေး တည့်တည့်မတ်မတ်ကြီး ရောက်သွားအောင်လို့ ရွယ်ချိန်ပေးရတယ်၊ မှန်းပေးရတယ်၊ ရွယ်စူးထားရတယ်၊ ပိန်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာလည်း ပိန်မှုထဲ စိတ်ကလေး တည့်တည့်မတ်မတ်ကြီး တန်းရောက်သွားအောင်လို့ ရွယ်စူးတဲ့သဘောလေး ရှိရတယ်။ အမြဲတစေပဲ ရွယ်စူးတဲ့ သဘောလေး ရှိရတယ်၊ စကြိုလျှောက်တဲ့ အခါမှာလည်း ခြေထောက် စိတ်ကပ်ပြီး ကြွတာနဲ့ ရှုမှတ်တာနဲ့ တည့်သွားအောင် ချိန်ပေးရတယ်၊ မှန်းပေးရတယ်၊ ရွယ်စူးထားရတယ်၊ လှမ်းတာနဲ့ လှမ်းစက စပြီးတော့ အဆုံးထိ ခွင်ကျဖြစ်သွားအောင် ရွယ်စူးထားရတယ်၊ ချတော့မယ်ဆိုရင်လည်း ချစက စပြီးတော့ မြေကြီးပေါ် ကြမ်းပေါ် တည်မိသည်အထိ ခွင်ကျဖြစ်အောင် ရွယ်စူးထားရတယ်၊ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်နဲ့ ပေါ်တိုင်းအာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ တည့်တည့်သွားအောင်, မတ်မတ်သွားအောင် ရွယ်စူးချက်ကလေးတွေ ရှိရတယ်။ ဒါဟာ ဝိတက်ပါပဲ၊ အဲဒီတော့ ဝိတက်လေးတွေ ရှိနေလို့ရှိရင် စိတ်ငုံ, ကြုံ့သွားတာမျိုး, ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူး မဖြစ်တာမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး၊ စိတ်ကလည်း ပြန့်ကားလှပ်ရှားပြီးတော့ စိတ်က လန်းဆန်းပြီးသွားတယ်၊ ပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့ ထိနမိဒ္ဓ ပေါ်လာလို့ ရှိရင် သူ့ရဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဘက် ဝိတက်နဲ့ တိုက်ပေးရတယ်၊ စိတ်ကို အပူပေးတဲ့ ဝီရိယလည်း ပူးပေါင်းလိုက်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ နှစ်ခု ပူးပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ဒီ ထိနမိဒ္ဓ ဘယ် ခံနိုင်လိမ့်မလဲ၊ တစ်ခါတည်း ပြေးတော့တာပဲ။

မလို့ရ, မလွန်ရအောင်

ဆိုလိုတာက ဖောင်းမှု ပိန်မှု ပင်တိုင်အာရုံကအစ ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှုကွင်းအာရုံထဲ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးရောက်သွားအောင် အားစိုက်ပေးရမယ်၊ တွန်းပို့ပေးရမယ်၊ အပူတပြင်းကို တွန်းပို့ပေးရမယ်၊ အဲဒီ လုံ့လဝီရိယ ရှိရမယ်၊ အဲဒီ တွန်းပို့မှု ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဝီရိယက တစ်ခါတစ်ခါ နည်းတာ ရှိမယ်၊ နည်းနေရင် ရှုကွင်းအာရုံကို ရှုမှတ်တဲ့စိတ်က မမီဘူး၊ တစ်ခါတစ်ခါမှာ ဆန္ဒက စောလွန်းတော့ မျှားလို့ရှိရင်လည်း ရှုမှတ်တဲ့စိတ်က ရှုကွင်းအာရုံကို လွန်သွားတယ်၊ လွဲသွားတယ်၊ ဒါမမှတဲ့သဘော ပြတယ်၊ ဒါဟာ ရွယ်စူးတဲ့သဘော, ချိန်ပေးတဲ့သဘော, မှန်းတဲ့သဘော မပါတာကို ပြတယ်၊ ဒီတော့ ဝီရိယက လိုနေပြန်တော့လည်း ရှုကွင်းအာရုံထဲ မမီ၊ အချိန်မီ မရောက်၊

http://www.dhammadownload.com

လွန်ပြန်လို့ရှိရင်လည်း လွဲထွက်သွားနိုင်တယ်၊ အဲ့သလို အလိုနဲ့ အလွန် မရှိရအောင်, အလွဲ မရှိရအောင်လို့ ပုံမှန် ချိန်ပေးရတယ်၊ မှန်းပေးရတယ်၊ ရွယ်စူးထားရတယ်၊ အဲဒီ ရွယ်စူးမှဟာ ဝိတက် ပါပဲ။

အင်မတန် ထူးခြားတယ်

အဲဒီဝိတက်လေးနဲ့ ရွယ်စူးထားရပါတယ်၊ ရွယ်ရုံသာ ရွယ်ပြီးတော့ အားစိုက်မှု မရှိဘူးဆိုရင် ရှုကွင်းအာရုံထဲ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ် မရောက်၊ ရှုကွင်းအာရုံထဲ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ရောက်အောင် **အား**စိုက်မှုတော့ ရှိပါရဲ့၊ နည်းရင် များရင်လည်း မကောင်းဘူး၊ အလောတော် ဖြစ်အောင်လည်း ရွယ်စူးမှု, ချိန်မှတ်မှု ရှိရတယ်၊ နှစ်ခု **ပြည့်**စုံမှ ဖြစ်မှာပါ၊ ဥပမာ-ဒိုးများ ပစ်တဲ့အခါမှာ ခံဒိုး ထိဖို့ရာ **ဗိ**ဗိလက်ထဲက ပစ်လိုက်တဲ့ဒိုး ခံဒိုးထဲ ရောက်သွားဒေါင်လို့ အားစိုက်ရတယ်၊ နောက်ပြီး ချိန်လည်း ချိန်ပစ်ရတယ်၊ အားသာ စိုက်ပြီး **မ**ချိန်လို့ရှိရင် လိုနိုင်တယ်၊ လွဲနိုင်တယ်၊ ချိန်တော့ ချိန်ထားပါရဲ့၊ အားစိုက်မှု မရှိရင် ခုန ခံဒိုးထဲ ပစ်လိုက်တဲ့ ဒိုး မရောက်နိုင်ဘူး၊ လက်ထဲမှာပဲ ရှိနေမယ်၊ အဲဒီတော့ ရောက်အောင် အားစိုက်မှုလည်း ရှိရမယ်၊ တည့်အောင် ရွယ်ချိန်မှုလည်း

http://www.dhammadownload.com

ရှိရမယ်၊ အဲဒီစိတ်ရဲ့ အင်အားစုလေး နှစ်ခုသာ ရှိစမ်းပါ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ၊ စိတ်ဟာလည်း လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်လာပြီး ခုန ယောဂီများ ပထမဆုံး တွေ့ရတဲ့ အနိုးဆုံး ထိနမိဒ္ဓ ရန်သူကိုလည်း ကောင်းကောင်းကြီး တိုက်ဖျက်နိုင်ပြီးတော့ သတိတွေဟာလည်း ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါ အလွန် အရေးကြီးတယ်၊ (အာတပ) လုံ့လဝီရိယနဲ့ ဝိတက်က အလွန် အရေးကြီးတယ်၊ အဲဒီ အင်အားစုနှစ်ခုဟာ အမြဲတမ်း ရှိရတယ်၊ အခု တစ်ချို့ ယောဂီတွေ မှတ်သာမှတ်တယ်၊ ဟို ရပြီးသားစာ ရွတ်သလိုပဲ "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်"ဆိုတာ ကလေးတွေ ဆိုသလိုပဲပေါ့၊ ကလေးတွေ ရှုမှတ်သလို ဖြစ်နေတယ်၊ အားစိုက်မှုတော့ ရှိတယ်၊ ရွယ်ချိန်မှု မရှိတဲ့အတွက် တည့်တည့် မကျ၊ တစ်ခါတစ်ခါတော့ ရွယ်သလိုလိုတော့ ရှိပါရဲ့၊ ဒါပေမယ်လို့ ဝီရိယအားက မပြည့်၊ အားစိုက်မှုက မပြည့်၊ မပြည့်တော့ လိုတယ်၊ လွဲတယ်၊ မတည့်ဘူး ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီတော့ အားစိုက်မှု လုံ့လဝီရိယနဲ့ ချိန်ရွယ်မှု ဝိတက်ဟာ ယောဂီမှာ ပထမဆုံး ပေါ်တဲ့အာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ဖို့ သိပ်အရေးပါပြီဆိုတာ လက်တွေ့ အနေအားဖြင့် မှတ်သားထားဖို့ပါပဲ၊ ဒီနှစ်ခု ပြည့်စုံလို့ရှိရင် တော်တော်ကြီး ပြည့်စုံသွားပါတယ်၊ ယောဂီမှာ ဒီနှစ်ခုသာ ပြည့်စုံစမ်းပါစေ၊ ရက်အနည်းငယ်လေးအတွင်း

http://www.dhammadownload.com

အချို့ အနည်းငယ်လေးအတွင်းမှာကိုပဲ ခဏကသမာဓိအားတွေ ပြည့်ပြီးတော့ မကြာမီပဲ ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်လေးတွေ ပွင့်လာနိုင်တယ်၊ ဒါ အင်မတန် ထူးခြားတယ်။

ထူးထူးခြားခြား ပေါ်လာတယ်

အဲဒီလို (အာတာပ) လုံ့လဝီရိယလည်းပဲ ရှိ, ရှယ်ချိန်မှာ ကလည်း ရှိပြီဆိုတော့ 'သတိမာ'ဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ သတိ ဖြစ်လာတယ်၊ သတိ ရှိလာတယ်၊ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်လာနိုင်တယ်၊ ဖောင်းမှုပိန်မှု ကာယရုပ်အပေါင်းကို အားစိုက်မှုလည်း ရှိ, ရှယ်ချိန်မှုကလည်း ရှိပြီဆိုတော့ ဖောင်းတာလေးကို အစအဆုံးအထိ မိမိရရ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်နိုင်တာပဲ၊ အဲဒါ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ခေါ်တာပါပဲ၊ ပိန်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာလည်း ယင်းပိန်စက စပြီး တောက်လျှောက် ဆုံးတဲ့အထိ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီးတော့ ပေးလိုက်လို့ရှိရင် စိတ်အားလေးနှစ်ခု ပြည့်လာတာနဲ့ ပိန်မှုကို မိမိရရ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုနိုင်တာဟာ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ခေါ်တာပါပဲ၊ ဒီက စိတ်အားစိုက်ပေးသလောက်, ချိန်သားကိုက်ပေးသလောက် စွဲစွဲမြဲမြဲ သတိကလေးတွေ ဖြစ်ဖို့ သိပ်ကောင်းတာ၊ ရှုကွင်းအာရုံထဲ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက ရှုပ်ရှုပ်လေး ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

မသွားဘူး၊ ရေထဲမှာ ကျောက်ခဲ ပစ်ချလိုက်တဲ့အခါမှာ မြုပ်ပြီးတော့ ဝင်သွားသလို ဖြစ်သွားတာပါ၊ သတိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေ အလိုလို ပေါ်လာတာပဲ၊ သူရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေလည်း ထင်ရှားလာတာပါပဲ၊ သူရဲ့ အခြင်းအရာလေးတွေကလည်း ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် ဖြစ်လာတာပါပဲ၊ အင်မတန် ထူးခြားတယ်၊ ခုနက ခွန်အားစိုက်မှု အာတာပ လုံ့လဝီရိယလည်းပဲ ရှိပြီ၊ ပြီးတော့ ရွှင်မြူးမှု ဝိတက်ကလည်း ရှိပြီဆိုလို့ရှိရင် သတိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ, သူရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကိစ္စနဲ့ သူရဲ့ အခြင်းအရာလေးတွေဟာ ထူးထူးခြားခြား ပေါ်လာတယ်။

သတိ၏ လက္ခဏာ

သတိကို လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်အနေနဲ့, ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားတယ်၊ အပိလာပနလက္ခဏာ သတိတဲ့၊ သတိ-အမှတ်ရမှု သတိသည်၊ အပိလာပနလက္ခဏာ-ရေပေါ်မှာ ငှက်တောင်း ပေါ်သကဲ့သို့ ပေါ့ရွှပ်ရွှပ်ကြီး မဟုတ်ဘဲနဲ့ တစ်နည်းအားဖြင့် ရေပေါ်မှာ ဖော့ကဲ့သို့ ပေါ့ရွှပ်ရွှပ်ကြီး မဟုတ်ဘဲနဲ့ လေးစီးပြီး တစ်ခါတည်း မြုပ်ပြီးတော့ ဝင်သွားခြင်းလက္ခဏာ ရှိတယ်၊ ဖော့ကလေးများ ရေထဲ ပစ်ချလိုက်လို့ရှိရင် ပေါ့ရွှပ်ရွှပ်ကြီးပေါ့၊ ပေါ

http://www.dhammadownload.com

လောပေါလောနဲ့ ခုန်ကာ ခုန်ကာ မျှောပါသွားသလို ဖြစ်နေတယ်၊ ဘာမှ မလေးနက်ဘူး၊ ကျောက်ခဲလေး ရေထဲ ပစ်ချလိုက်တဲ့အခါ ကျရာမှာ တစ်ခါတည်း အောက်ကို မြုပ်သွားတာပဲ၊ ဟော်ကတော့ မမြုပ်ဘူး၊ ပေါလောပေါလော ခုန်ကာ ခုန်ကာ မျှောပါသွားနေတာပဲ၊ စိတ်အားစိုက်မှု အာတာပ လုံ့လဝီရိယနဲ့ ရွယ်ချိန်မှု ဝိတက် ရှိပြီဆိုလို့ရှိရင် မလွတ်တမ်း ရှုကွင်းအာရုံကို ခြုံမိငုံမိအောင် မှတ်နိုင်ပြီးတော့ အဲဒီအာရုံထဲကို ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကလေး မြုပ်ခနဲ ဝင်သွားလောက်အောင် သတိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ ပေါ်လာတော့တာပဲ၊ ပိန်တဲ့အခိုက်အတန့်မှာလည်း ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ရောက်သွားအောင် စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက်ပေးမှု ရှိပြီဆိုရင် ပိန်မှုခေါ်တဲ့ ရှုကွင်းအာရုံထဲမှာ ကျောက်ခဲလေး ရေထဲ ချလိုက်တဲ့အခါ မြုပ်ဝင်သွားသလို မြုပ်ဝင်သွားတယ်၊ အဲဒီတော့ သတိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာလေးတွေ ပေါ်လာတယ်။

အာရုံပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်။

ဖောင်းမှုပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်။

ပိန်မှုပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်။

ကြွမှုပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်။

လှမ်းမှုပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ချမှူပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်။
ရပ်မှူပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်။
လှည့်မှူပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်။

ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းသော အာရုံထဲမှာ စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက် ပေးတဲ့အတွက် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုနိုင်တဲ့ အမှတ်သတိဟာ ရှုကွင်းအာရုံထဲမှာ ကျောက်ခဲလေး ရေထဲ ပစ်ချလိုက်တဲ့အခါမှာ စုပ်ခနဲ မြုပ်သွားသလို နစ်စိုက်ပြီးတော့ ဝင်သွားနိုင်တယ်၊ ဒါဟာ သတိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာလေး ထင်ရှားပေါ်လာတာပေါ့။

သတိ၏ရသ

စိတ်အားစိုက်မှုလည်း အစဉ် ရှိနေပြီ, မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ရေးအတွက် ရှုကွင်းအာရုံထဲ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင် ကြောင့်ကျစိုက်မှုလည်း ရှိနေပြီ, အပူတပြင်း အားထုတ်မှုလည်း ရှိနေပြီ, ရွှယ်ချိန်မှုလည်းပဲ ရှိနေပြီ, ချိန်သားကိုက် ပေးမှုလည်း ရှိနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းသော အာရုံကို, ဖောင်းတိုင်း ဖောင်းတိုင်း, ပိန်တိုင်း ပိန်တိုင်းသော အာရုံကို မျက်ခြေမပြတ်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါ်လာတယ်၊ ဖောင်းတိုင်း ဖောင်းတိုင်း, ပိန်တိုင်း ပိန်တိုင်းကို မလွတ်တမ်း မျက်ခြေမပြတ်

http://www.dhammadownload.com

မှတ် မှတ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သတိရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကိစ္စလေးတွေ ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါ "အသမ္မောသရသ" ခေါ်တယ်၊ "သမ္မောသ"က အပျောက် ခံတာ၊ မျက်ခြေပြတ် ခံတာ၊ "အသမ္မောသ"က သူရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အပျောက် မခံတာ, မျက်ခြေပြတ် မခံတာ၊ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းကို မလွတ်တာ၊ အဲဒါ သတိရဲ့ ကိစ္စ ခေါ်တယ်၊ ရသလို့လည်း ခေါ်တယ်၊ 'ဖြစ်ပျက်သရွေ့ မမေ့စေသည်'တဲ့၊ ဖြစ်ပျက်သရွေ့ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကို မမေ့အောင် သူက ပြုလုပ်ပေးတယ်၊ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ၊ ဖြစ်ပျက်သရွေ့ကို မမေ့ဘူးဆိုရင် ဟိုက ပေါ်လာတဲ့ အာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ဟာ မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့နေတယ်ဆိုတဲ့ အခြင်းအရာ ထင်ရှားပေါ်လွင်တယ်။

သတိ၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်

ဟိုက ဖောင်းမှုအာရုံဆီ ဒီက ရှုမှတ်တဲ့စိတ်က လှည့်နေတယ်, တည့်နေတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ အဲဒီ အခြင်းအရာတွေက အလိုလို ထင်လာတယ်၊ အဲဒါ "ဝိသယာဘိမုခဘာဝ ပစ္စုပဋ္ဌာန" ခေါ်တယ်၊ ဝိသယ -ရှုကွင်းအာရုံထဲ၊ အဘိမုခ-ရှေ့ရှု (ဝါ) တည့်တည့် မျက်နှာချင်းဆိုင် (ဝါ) ဟိုက ရိပ်ခနဲ ဖောင်းတက်လာတာနဲ့ ဒီက ရှုမှတ်တဲ့စိတ် တည့်နေတာဟာ ရှေ့ရှုတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာပဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပါ၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်ဆိုတာ တည့်တည့်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်၊ တည့်ရတယ်၊ ပိန်မှုလေး ပေါ်လာတာနဲ့ ဒီက ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် တည့်သွားရတယ်၊ အမြဲတမ်းဘဲ တည့်တည့်နေတယ်ဆိုတာ အသစ် အသစ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ၊ ပူပူနွေးနွေး ပေါ်လာတဲ့ အာရုံထဲ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက မျက်နှာချင်းဆိုင်နေတယ်၊ ရှုးရှုနေတယ်, တည့်တည့်နေတယ်၊ အဲဒီအခြင်းအရာလေး ပေါ်လာတယ်၊ ယောဂီမှာ 'အောင်မယ်- ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက အာရုံနဲ့ တည့်နေပါလား,'ချပ်ခနဲ ချပ်ခနဲ နေပါလား'ဆိုတာ ဒီလို ထင်ရှားသိလာတယ်၊ ဒါ သတိရဲ့ အခြင်းအရာလေးတွေ ပေါ်လာတာပေါ့၊ အင်မတန် ထူးခြားတယ်၊ သိပ်ကို ထူးခြားတယ်၊ "အာရုံရှုးရှု"တဲ့၊ အာရုံရှုးရှုပြီးတော့ ထင်လာတာတဲ့၊ အာရုံရှုးရှု ထင်လာတာဆိုတော့ အာရုံနဲ့ တည့်ပြီးတော့ ထင်လာတာ၊ အာရုံနဲ့ ခွင်ကျဖြစ်ပြီးတော့ ထင်လာတာ၊ အဲဒါ သတိရဲ့ အခြင်းအရာ။

သတိ၏ ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန် တစ်နည်း

ပြီးတော့ ရှုကွင်းအာရုံထဲမှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက အမြဲတစေ ကျောက်ခဲ ရေထဲ ပစ်ချလိုက်သလို မြုပ်လည်း ဝင်သွားပြီ၊ ပေါ်တိုင်း အာရုံကိုလည်းပဲ မျက်ခြေမပြတ် စောင့်စောင့် စောင့်

http://www.dhammadownload.com

စောင့် ဖမ်းတယ်၊ သူကိစ္စလည်းပဲ ပေါ်ပြီ၊ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံထဲ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက မျက်နှာချင်းဆိုင်လည်းပဲ တွေ့နေပြီ, တည့်တည့်လည်း ဖြစ်နေပြီ, ခွင်ကျလည်း ဖြစ်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိလေသာ ဘယ်က လာမလဲ၊ ကိလေသာ ဝင်စရာအပေါက် မရှိတော့ဘူး၊ ဘယ်က ဝင်မလဲ၊ ဟို ကြမ်းကလေးတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု စေ့နေလို့ရှိရင် ဖုန် မဝင်သလိုပေါ့၊ စေ့နေလို့ကိုး၊ လုံလုံသာ ပိတ်ထားပါ၊ လေလည်း မဝင်ဘူး၊ ဖုန်လည်း မဝင်ဘူး၊ ဘာမှလည်း မဝင်ဘူး၊ ပြတင်းပေါက်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပေါ့၊ လေ ဝင်တဲ့ဘက်က ပိတ်ထားရင် လေ မဝင်ဘူးပေါ့၊ ရေ ဝင်တဲ့ဘက်က, မိုး ရေ ဝင်တဲ့ဘက်က ပိတ်ထားရင် မိုး မဝင်ဘူး၊ မိုး မပက်ဘူးပေါ့၊ စေ့စေ့သာ လုံအောင် ပိတ်ထားပါ၊ ဘာမှ မဝင်နိုင်ပါဘူး၊ ဒီမှာ သတိက လုံလုံခြုံခြုံ ပိတ်ထားပြီလေ၊ သတိ ပိတ်နိုင်လောက်အောင်လည်း စိတ်အားစိုက်မှု ခိုန်သားကိုက်မှုလည်းပဲ ရှိနေပြီလေ၊ ရှိနေတော့ ဒီ ရှုကွင်းအာရုံနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက မြုပ်ဝင်သွားလောက်အောင် သတိကလည်းပဲ မြုပ်မြုပ်ပေးနေပြီလေ၊ မျက်ခြေမပြတ်လည်းဘဲ အာရုံသစ်ကို အပျောက်ခံဘူးပေါ့၊ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံလည်း အပျောက်မခံဘူးလေ၊ ရှုကွင်းအာရုံထဲလည်းပဲ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက မျက်နှာလှည့်နေတယ်၊ တည့်နေတယ်၊ ခွင်ကျလည်း ဖြစ်နေတယ်၊ ခွင်ကျဖြစ်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိလေသာ

http://www.dhammadownload.com

မဝင်ရအောင် လုံလုံကာကွယ်ရေး ပေးထားပြီ၊ သတိက ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ထားပြီ၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် လုံခြုံနေတာပေါ့၊ ကာကွယ်ရေး ကောင်းရင် လုံခြုံနေတာပေါ့၊ လုံခြုံရင် အနှောင့်အယှက်က လွတ်နေတာပဲ၊ အနှောင့်အယှက်က လွတ်နေရင် အေးချမ်းတာပေါ့၊ အဲဒါ "အာရက္ခပစ္စုပဋ္ဌာန"လို့ ခေါ်တယ်။

အို ပျော်မှပျော်

စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာ မဝင်ရအောင် စိတ်ကို ကိလေသာမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားတယ်၊ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ထားတော့ စိတ်ကလေးဟာ ကိလေသာ အနှောင့်အယှက် မရှိဘဲနဲ့ လုံခြုံနေတယ်၊ လွတ်လပ်နေတယ်၊ ကိလေသာ အပူမကပ်တော့ အေးချမ်းနေတယ်၊ ကာကွယ်ရေး ကောင်းရင် လုံခြုံမယ်၊ လုံခြုံရင် လွတ်လပ်မယ်၊ လွတ်လပ်လို့ရှိရင် အေးချမ်းမယ်ပေါ့။

အဲဒီလိုမျိုး စိတ်ကလေးတွေ ဆက်ကာ ဆက်ကာ သွားရင် ကာကွယ်ရေး ကောင်းလို့, လုံခြုံလို့ ကိလေသာ အချုပ်အချယ်က လွတ်လပ်ပြီးတော့ အေးချမ်းပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အေးချမ်းအောင် ပြုလုပ်တဲ့ ယောဂီမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းရဲ့ အရင်းခံအကြောင်း

http://www.dhammadownload.com

စုတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တရားအားထုတ်ရတာ ပျော်တယ်၊ ပျော်တယ်၊ သိပ်ပျော်တာပဲ၊ အထူးသဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ပိုင်းလောက် ရောက်သွားတဲ့အခါမျိုးမှာ သန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ, တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာပြီ၊ အသိဉာဏ်ကလည်း ရိပ်ခနဲပေါ် ရိပ်ခနဲပျောက် ခပ်သွက်သွက်လေး ဖြစ်လာပြီ၊ စိတ်ကောင်းနဲ့ အသိဉာဏ် ထူးထူးခြားခြား တိုးတက်လာပြီ၊ တိုးတက်လာတဲ့အခါမှာ မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တမည်ကောင်း အပျော်ဟာ ပေါ်လာတာ၊ အို ပျော်မှ ပျော်ပဲ ဖြစ်လာတာ၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီးတော့ နေသာတော့တာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ခုနက ကိလေသာ အပူတွေ ငြိမ်းနေလို့ပေါ့။ အခိုက်အတန့် ငြိမ်းလို့၊ အခိုက်အတန့် ငြိမ်းမှုတွေဟာလည်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်နေလို့ပေါ့။ ငြိမ်းတယ်ဆိုတာလည်း အချုပ်အချယ်တွေက လွတ်လို့ပေါ့။ အချုပ်အချယ် လွတ်တယ်ဆိုတာဟာလည်း လုံခြုံလို့ပေါ့။ လုံခြုံတယ်ဆိုတာ ကာကွယ်ရေး ကောင်းလို့ပေါ့။

လက််

အဲဒါကိုပဲ "ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သတာရက္ခေန စေတသာ သမန္နာဂတော ဟောတိ၊ ဧဝံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဧကာရက္ခော ဟောတိ။" (အံ. ၃-၂၈၀)လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြထားတယ်၊ "ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု, သတိပြု, စောင့်မူ အစဉ်ထား"

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာပေါ့။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းကို သတိပြုပြီးတော့ အမြဲတမ်း သတိက ကာကွယ်အစောင့်အရှောက် ပေးထားလို့ လုံခြုံပြီး အချုပ်အချယ်က လွတ်လပ်ပြီးတော့ အေးချမ်းတဲ့ သဘောပါတဲ့၊ အဲဒီ အေး ချမ်းတဲ့သဘောက အေးချမ်းအောင် ပြုလုပ်တဲ့ ယောဂီရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်း ဖြစ်သွားတယ်၊ စာ တွေကလေ သိပ်ပြီးတော့ မှန်တာပဲ၊ လက်တွေ့လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မှာ သိပ်မှန်တာပဲ၊ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ တစ်ခါတည်း ကွင်းခနဲ ကွင်းခနဲ ကွက်ခနဲ ကွက်ခနဲ ဖြစ်နေတာပဲ၊ စာသဘောလေးတွေ ပေါက်ပြီလားဆိုရင် အင်မတန် ကောင်းတာပဲ၊ သုံးသပ်လို့ အင် မတန် ကောင်းတာ။

"အာရုံပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်၊
ဖြစ်ပျက်သရွေ့ မမေ့စေပြီ၊"
အာရုံ ရှုးရှု စောင့်မှုထင်သည်"

ဒီလောလောလတ်လတ်ကြီး ပူပူနွေးနွေးကြီး ပေါ်တဲ့ အာရုံထဲ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖြစ်ပြီး တည့်နေ တာ၊ တစ်ခါတည်း တည့်ပြီဆိုရင် အမှတ်တွေက ဆက်ကာ ဆက် ကာ ဖြစ်နေတော့, အဲဒီ ရှုမှတ်တဲ့ သတိက အကာအကွယ် ပေး ထားတော့ လုံခြုံပြီး အချုပ်အချယ်တွေ လွတ်ပြီးတော့ အေးချမ်း တာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

"အာရုံရှေးရှု စောင့်မှုထင်သည်။
မြတ်သတိ မှတ်သိ မြတ်ယောဂီ"တဲ့။
အဲဒါ လိုက်ဆို. .
"အာရုံပေါ်ခိုက် နစ်စိုက်ဝင်သည်၊
ဖြစ်ပျက်သရွေ့ မမေ့စေပြီ၊
အာရုံရှေးရှု စောင့်မှုထင်သည်၊
မြတ်သတိ မှတ်သိ မြတ်ယောဂီ"။

သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး ပြားရကြောင်း

သူသဘာဝလက္ခဏာ, သူရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ရသ, သူရဲ့ အခြင်းအရာ အခြေအနေ ပေါ်လာတဲ့အခါ ပေါ်လာတဲ့ ရှုကွင်း ကာယပေါ်မှာ အဲဒီလို စွဲမြဲတဲ့ သတိ ဖြစ်သွားနိုင်လို့ရှိရင် အဲဒီ သတိကို "ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်" ခေါ်တာပေါ့။ ထို့အတူ ပဲ ဝေဒနာ ပေါ်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ စွဲမြဲရှုမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် "ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်"ပေါ့။ စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်း စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် "စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်"ပေါ့။ အခြား အခြား မြင်မှု, ကြားမှု, နံမှု, စားမှု, ထိမှု, သိမှုဆိုတဲ့ သဘောအထွေထွေ မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် "ဓမ္မာ

http://www.dhammadownload.com

နုပသဿနာသတိပဋ္ဌာန်"ပေါ့။ လိုချင်မက်မောမှု, စိတ်ပြစ်မှားမှု, ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိမှု, ပျံ့လွင့်မှု, ပူပန်မှု, ယုံမှားမှု အဲဒါတွေလည်း တစ်ခါတစ်ခါ ပေါ်တယ်၊ ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း မှတ်လို့ရှိရင် အဲဒါလည်း ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပေါ့။ အထွေထွေ အာရုံတွေလည်း ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ရုပ်အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် နာမ်အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာပဲ ပေါ်ပေါ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်လို့ရှိရင် ဓမ္မာနုပဿနာပဲ၊ ပြီးတော့ ရှုမှတ်တဲ့ သတိက တစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပေမယ့် ရှုကွင်းအာရုံက ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ အနေအားဖြင့် လေးမျိုးကွဲတဲ့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်ကလည်း လေးမျိုး ကွဲရတယ်၊ နားလည်ကြရဲ့လား၊ ကောင်းကောင်း နားလည်တာ ဟုတ်ရဲ့လား။

သီးခြား မပြုပေမယ့်

အဲဒီတော့ ရှုကွင်း အာရုံမှာ နစ်မြုပ်ဝင်သွားသလို စွဲမြဲစွာ မှတ်နိုင်, မျက်ခြေမပြတ်လည်းပဲ မှတ်နိုင်, အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်လည်းပဲ တစ်ခါတည်း မျက်နှာချင်း ဆိုင်ပြီး တည့်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ယောဂီရဲ့စိတ် ဘယ်ပြေးမလဲ?၊ ပြေးပါ့မလား၊ ဟိုပြေး ဒီပြေး ပြေးပြီးတော့ ကာမဂုဏ်တွေ ကြံစည်တာတွေ ရှိပါ့မလား၊ မကျေနပ်လို့ ဒေါသ ဖြစ်နေတာတွေ ရှိပါ့မလား၊ ရှုကွင်းအာရုံမှာပဲ စိတ်က စုစုစည်းစည်း ဖြစ်နေတယ်မဟုတ်လား၊ အဲဒီလို စုစုစည်း

http://www.dhammadownload.com

စည်း ဖြစ်နေတာကို သမာဓိ ခေါ်တယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သမထလို့လည်း ခေါ်တယ်၊ ရှုကွင်းအာရုံထဲမှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက ဝပ်ပြီးတော့ ငြိမ်ပြီးတော့ ကျတာပဲ၊ စိတ်ကလေးက မှတ်တဲ့အာရုံထဲမှာ စုရုပ်ပြီးတော့နေတာ၊ အဲဒါ "ခဏိက သမာဓိ" ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ခဏိကသမာဓိတွေ အားပြည့်လာလို့ ရှိရင် ဉာဏ် ဖြစ်လာတာပါ၊ "သမ္မဇာနော"အရ သမ္မဇညဉာဏ် ဖြစ်လာတာပဲ၊ ရုပ်နာမ်ကွဲပြီး သိလာတယ်၊ ရုပ်နာမ်အကြောင်း သိလာတယ်၊ ရုပ်နာမ်သိပြီးတော့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ အချက်လည်း သိလာတယ်၊ အဆင့်ဆင့် သိလာတယ်၊ အဲဒါလည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန် ခေါ်တာပဲ၊ သတိကို ဦးတည်ပြီးတော့ ပြောတာပါပဲ၊ သတိနဲ့ မကင်းကောင်းတဲ့ အားစိုက်မှု အာတာပ လုံ့လဝီရိယလည်း ပါသွားတယ်၊ ရွယ်ချိန်ပေးတဲ့ ဝိတက်လည်း ဒီထဲမှာ ပါသွားတယ်၊ ဝိတက်ကိုတော့ ကျမ်းဂန်ထဲမှာ သီးခြားပြသမှု မရှိပါဘူး၊ သို့သော် ခုလို ရှုမှုဟာ စျာန်တစ်မျိုး ဖြစ်လို့ စျာန်အင်္ဂါ ပါသင့်တဲ့ အတွက် ထည့်ရတယ်၊ သမထ ခေါ်တဲ့ သမာဓိလည်း ပါသွားတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် သုတ်မှာတော့ သမထကို သီးခြား မပြပါဘူး၊ အဋ္ဌကထာကတော့ ယူပြထားပါတယ်၊ သမာဓိလည်း ပါတယ်၊ ပြီးတော့ သမာဓိ အားပြည့်သွားလို့ရှိရင် စွဲမြဲစွာ ရှုမိတယ်၊ စိတ်ကလေးက ရှုကွင်းမှာ စူးခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ခနဲ ကျသွားတော့ စိတ်ဟာ စုစုစည်းစည်း ဖြစ်နေတာမို့လို့ သမာဓိ ခေါ်ရတာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

"သမာဟိတော ဘိက္ခဝေ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ" ဆိုမိန့်ချက်အရ အဲဒီလို တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သူဖြစ်တဲ့အတိုင်း သူ့အရှိအတိုင်း ကွဲကွဲပြားပြား ခြားခြားနားနား ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာပြီးတော့ သိထားတတ်ပါတယ်၊ ရုပ်နာမ်အနေနဲ့ ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိတတ်တယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်အနေနဲ့လည်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးတော့ သိလာတတ်တယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်တွေပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားတဲ့ မမြဲပုံ အခြင်းအရာတွေလည်း သိလာတတ်တယ်၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံ အခြင်းအရာတွေလည်း သိလာတတ်တယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ထဲမှာ အတွေ့ဆိုးကြောင့် အနေဆိုး အခံခက်ပုံ ဆင်းရဲတဲ့ အခြင်းအရာတွေလည်း သိလာတတ်တယ်၊ သူ့သဘောအတိုင်းသူ သွားနေတာလေးတွေ, အတ္တ မရှိပုံ သဘောသက်သက်လေးတွေ သိမြင်လာတတ်တယ်၊ အဲဒါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတာပေါ့၊ အဲဒါ သမ္မဟနောအရ သမ္မဇညခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်တာပဲ၊ ဒါတွေ ဆက်ဟောဖို့ အချိန်မရတော့ဘူး၊ တော်ကြဦးစို့။

http://www.dhammadownload.com

ဘာတွေ မှတ်ရမှာလဲ

စပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာနဆိုတာ ဘာလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း မေးပြီးတော့ အသိုးသိုး ဖြေသွားပါတယ်၊ အားလုံး မေးခွန်းပေါင်း (၁၃)ခု ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ (၁၃)ခုထဲက (၂)ခုတော့ ပြီးသွားပါပြီ၊ (၁) သတိပဋ္ဌာန်-သတိပဋ္ဌာနဆိုတာ ဘာလဲ (၂) သတိနဲ့ ပဋ္ဌာန ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဘာအဓိပ္ပာယ် အပိုရှိပါသလဲ၊ အဲဒီထိတော့ ပြီးသွားပါပြီ၊ တစ်လမှာ တစ်ခါ ဟောရတယ်ဆိုတော့ တရားက နည်းနည်းလေး အဆက် ပြတ် ပြတ်သွားတယ်၊ အမှတ် (၃) ပုစ္ဆာကတော့ သတိက ဘာတွေကို မှတ်ရမှာပါလဲ၊ အမျိုးအစား ဘယ်လောက် ရှိပါသလဲဆိုတဲ့ တတိယမေးခွန်းပေါ့၊ သတိ မှတ်ရမည့် ဟာတွေကတော့ (၄)မျိုး ရှိပါတယ်၊ ရှုကွင်းအာရုံ (၄)မျိုး ရှိနေတဲ့ အတွက် ရှုမှတ်ရတဲ့ သတိဟာလည်းပဲ (၄)မျိုး ကွဲသွားတာပါပဲ၊ အဲဒီ အာရုံ (၄)မျိုးက (၁) ကာယရုပ်ပေါင်း တစ်မျိုး (၂) ဝေဒနာ ခံစားမှု (၃) စိတ္တ- စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်မှု၊ စိတ်အမျိုးမျိုး အထွေထွေ (၄) ဓမ္မ- ဓမ္မဆိုတာ သဘောအမူအရာ အထွေထွေပေါ့လေ၊ အထွေထွေအာရုံလို့ပဲဆိုလျှင်တော့ ပိုပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်၊ ကာယကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်သက်ပါပဲ၊ ဝေဒနာက

http://www.dhammadownload.com

တော့ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်သက်၊ စိတ္တကလည်း နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်သက်ပါပဲ၊ ဓမ္မကတော့ ရုပ်ရော, နာမ်ရော နှစ်မျိုးလုံး ရောစပ်နေပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့- ဘုန်းကြီးကတော့ ဒီမှာ ဓမ္မအရအထွေထွေလို့ ဒီလို ပြောလိုက်ပါတယ်၊ အဲဒါ သတိရဲ့ ရှုကွင်းအာရုံ (၄)မျိုးပါပဲ၊ ဘာတွေကို မှတ်ရသလဲဆိုရင် ခုန ပြောပြတဲ့အတိုင်းပဲ ကာယကို မှတ်ရတယ်၊ ဝေဒနာကို မှတ်ရတယ်၊ စိတ္တကို မှတ်ရတယ်၊ ဓမ္မ - အထွေထွေ အမူအရာကို မှတ်ရတယ်၊ ဒါပါပဲ။

ထင်ရှားတာကို ဦးစားပေးရတယ်

ကာယ မှတ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီ သတိဟာ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်သွားတာပေါ့၊ ဝေဒနာ မှတ်လို့ရှိရင် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပေါ့၊ စိတ် မှတ်လို့ရှိရင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပေါ့၊ ဓမ္မ-အထွေထွေ သဘောအမူအရာ မှတ်လို့ရှိရင် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပေါ့၊ ရှုကွင်းအာရုံက (၄)မျိုးပြားတဲ့အတွက် ရှုသိရတဲ့ သတိဟာလည်းပဲ (၄)မျိုး ကွဲသွားရပါတယ်၊ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က (၁)မျိုး၊ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်က (၁)မျိုး၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က (၁)မျိုး၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က (၁)မျိုးတဲ့၊ (၄)မျိုး ကွဲသွားတယ်၊ အဲဒီထဲ

http://www.dhammadownload.com

က မြတ်စွာဘုရား ဒေသနာစဉ်အရ ဟောကြားထားတာလည်းပဲ ကာယာသတိပဋ္ဌာန်က စ,တာပါပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်က စ,သလဲဆိုတဲ့ အချက်ကတော့ စဉ်းစားစရာ ပေါ်လာတာပေါ့လေ၊ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ထဲမှာတော့ အတိအလင်း မိန့်ကြားထားတာ မရှိပါဘူး၊ အဋ္ဌကထာမှာတော့ ၄-မျိုးသာ ဟောရခြင်းရဲ့ အကျိုး ရရှိပုံကို ဖွင့်ဆိုပါတယ်၊ အဖြေကတော့ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားဟာ ဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်တရားက နာမ်တရားထက် သာပြီးတော့ ထင်ရှားပါတယ်၊ ဒီတော့ "ယထာပါကဋံ ဝိပဿနာ ဘိနိဝေသော" ဆိုတာဟာ ဝိပဿနာ စတင် ရှုရေးအတွက် ပရိဘာသာပေါ့လေ၊ အကျဉ်းချုပ်လိုရင်းကို မှတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ပရိဘာသာပေါ့လေ၊ ပရိဘာသာအရ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံအလိုက် ဝိပဿနာ စတင် နှလုံးသွင်းမှု ရှိပါစေတဲ့၊ ဒီလို ပြထားပါတယ်၊ ဒီတော့ နာမ်အာရုံထက် ရုပ်အာရုံက ထင်ရှားတာမို့လို့ ရုပ်အာရုံကို ရှေးဦးစွာ ဦးစားပေးရပါတယ်၊ သူ့ကို ဦးစားပေးပြီးတော့ မှတ်ရတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ စာမျှား သင်တဲ့အခါကျတော့ လွယ်တာနဲ့ ခက်တာဆိုလို့ရှိရင် လွယ်တာ ဦးစားပေး သင်ရမယ်၊ ဒါမှ တတ်လွယ်တယ်၊ အခြား အခြား အတတ်ပညာတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ၊ လွယ်ရမယ်၊ အခြေခံ ကျရမယ် ဆိုတာပေါ့လေ။

http://www.dhammadownload.com

ဝါယောဓာတ်ကို စပြီး ရှုမှတ်ပို့

အဲဒီရုပ်တရားထဲမှာလည်းပဲ မိုရာဘူတရုပ်နဲ့ မိုတတ်တဲ့ အမွှန်းတင် ဥပါဒါရုပ်ဆိုတာ (၂)မျိုး ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ (၂)မျိုးထဲက မိုရာရုပ်ဆိုတာက စာသုံးနဲ့ ပြောရလို့ရှိရင် ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးလို့လည်း ဆိုပါတယ်၊ မဟာဘုတ်ကြီး (၄)ပါးလို့လည်း ဆိုပါတယ်၊ အဲဒီမဟာဘုတ်ကြီး (၄)ပါးက မိုတတ်တဲ့ ဥပါဒါရုပ်, အမွှန်းတင်ရုပ်တွေထက် သာပြီးတော့ ထင်ရှားတယ်၊ အဲဒီရုပ်ထဲမှာတောင်မှ ထင်ရှားတဲ့ရုပ်နဲ့ မထင်ရှားတဲ့ရုပ် (၂)မျိုးရှိတဲ့ထဲက ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်ကို ဦးစားပေးပြီးတော့ မှတ်ရပါတယ်၊ အဲဒီ မဟာဘုတ်ကြီး (၄)ပါးထဲမှာလည်းပဲ ဝါယောဓာတ်က အခြားဓာတ်တွေထက် ပိုမိုပြီးတော့လည်းပဲ ထင်ရှားပါတယ်၊ ဝင်လေ, ထွက်လေ ရှူတဲ့ ရှိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆိုလို့ရှိရင် အမြဲတစေလို ရှူလေ, ရှိုက်လေ ရှိနေတာပါပဲ၊ သူက အလွန် ထင်ရှားပါတယ်၊ ဒီတော့ သွား, ရပ်, ထိုင်, လျောင်း ဣရိယာပုထ် (၄)မျိုး ရှုတဲ့အခါမျိုးမှာလည်း ဝါယောဓာတ်က သာပြီးတော့ တောင်မှ ထင်ရှားပါသေးတယ်၊ သွားတော့မယ် အပြုမှာ သွား ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက်ကြောင့် သွားမှုခေါ်တဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှား ရွှေ့သွားတဲ့ သဘောတွေ အလွန် ထင်ရှား

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ကြွတဲ့အခါလည်း ဝါယောဓာတ်ဖြင့် ကြွရတယ်၊ လှမ်းတဲ့အခါလည်း ဝါယောဓာတ်ဖြင့် လှမ်းတယ်၊ ချတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ဝါယောဓာတ်ဖြင့် ချရတယ်၊ အခြား အခြား ဓာတ်တွေလည်း ဒီထဲမှာ ရောနှောပြီးတော့ ပါနေတာလည်း ရှိပါတယ်၊ မြေဟ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဝါယောဓာတ်က စပြီးတော့ ရှုမှတ်ပုံတွေ ပြထားပါတယ်၊ အဲဒီ ဝါယောဓာတ်က စပြီးတော့ ရှုမှတ်ရတာပါ။ အခု စံလွန်တော်မူလေပြီးတဲ့ အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ မဟာဘုတ်ကြီး(၄)ပါးထဲက အထင်ရှားဆုံး မဟာဘုတ် တစ်ခု ဖြစ်တဲ့ ဝါယောဓာတ်က စပြီးတော့ မှတ်ပုံကို ပြထားပါတယ်။

နည်းရမယ်၊ လွယ်ရမယ်

ခုန စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့ "ယထာပါကဋ္ဌံ ဝိပဿနာ ဘိနိဝေသော" အရ "ထင်ရှားတဲ့ အာရုံအလိုက် ဝိပဿနာ စတင် နှုလုံးသွင်းမှုရှိရမယ်"၊ ဒီမှာ ဝါယောဓာတ်က အခြားမဟာဘုတ် ကြီး (၃)ပါးထက် သာပြီးတော့ ထင်ရှားတာမို့လို့ ဒီကစ, ရှုခိုင်းတာပဲ၊ ရှုတိုင်း, ရှုတိုင်းမှာ ဝမ်းဗိုက်က တောင့်တင်း, လှုပ်ရှား, ရွေ့ရှားတဲ့ သဘောတွေ ထင်ရှားတာပဲ၊ ရှုလိုက်တဲ့လေ, ထုတ်လိုက်

http://www.dhammadownload.com

တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ဝမ်းဗိုက်က လျော့ငြိမ်းပြီးတော့ ရွှေရှားသွားတာ ထင်ရှားပါတယ်၊ ရှုရှိုက်မှုလေနဲ့ စပ်ပြီးတော့ဖြစ်နေတဲ့ ဝါယောဟာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ပေါ့လေ၊ လေအတွေ့ ရုပ်ဟာ အင်မတန် ထင်ရှားတယ်၊ အဲဒီက စပြီးတော့ ထိုင်နေတဲ့ အခါမှာ ရှုခိုင်းပါတယ်၊ ကလေးများ ကျောင်းရောက်စ သင်ခန်းစာဟာ လွယ်လည်း လွယ်ရမယ်၊ နည်းလည်း နည်းရမယ်၊ သင်ခန်းစာဟာ လွယ်တော့ လွယ်ပါရဲ့၊ များနေပြန်လို့ရှိရင်လည်း ကလေး မနိုင်မနင်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒီတော့ သင်ခန်းစာက နည်းတော့ နည်းတယ်၊ ခက်နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ ကလေး မနိုင်မနင်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒီတော့ နည်းလည်း နည်းရမယ်၊ လွယ်လည်း လွယ်ရမယ်၊ ဒါပေမယ့် ကျောင်းရောက်စ ကလေးတွေ ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာပြည်မှာတော့ ဝ-လုံးက စသင်ရတာပဲ၊ အဲဒီ ဝ-လုံးတောင်မှ ကိုယ်တိုင် ရေးထားတဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဝ-လုံး မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆရာတွေက ရှေးဦးစွာ ရေးပေးထားတဲ့ ဆရာရဲ့ ဝ-လုံးပါ၊ ကိုယ်ပိုင် ဝ-လုံးလေးတွေ လှလှ မရေးတတ်ပါဘူး၊ ကျောက်တံတို့, ခဲတံတို့ ကိုင်ပုံကအစ လက်အနေအထားကအစ ဘာမှ ကလေးက နားမလည်သေးပါဘူး၊ ပြီးတော ဆရာလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကျောက်တံ, ခဲတံ ကိုင်ပုံနည်းတွေ အနေအထား မှန်မှန် ထားပုံတွေပေါ့လေ၊ ဒီမှာ အဲဒါတွေ စပြီးတော့ သင်ပြရပါတယ်၊ ဒီမှာ ဒီလို ဝ-လုံး

http://www.dhammadownload.com

လေးတွေ ထပ်ဆိုပြီး ထပ်ခိုင်းတာပဲ၊ ဒီမှာ ထပ်တဲ့အခါမှာလည်း ဝိုင်းဝိုင်းလည်အောင် ထပ်ရတာပဲ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ထပ်လို့ မရဘဲကိုး၊ ဝ-လုံး ထပ်ရတာလည်း မလွယ်လှဘူး။

လူကြီးအနေနဲ့ကတော့ အင်မတန် လွယ်ကူပြီးတော့ ကလေးကလားဆန်တယ်လို့ ဖြစ်ပေမယ့်လို့ ကျောင်းရောက်စ ကလေးများမှာတော့ ခက်ရာတယ်၊ အဲဒီ ဝ-လုံးဟာ ဆရာ ရေးပြတဲ့ ဝ-လုံးဟာ သင်ခန်းစာလည်း နည်းနည်းလေး၊ တစ်ခုတည်းပဲ၊ ပြီးတော့ လွယ်လည်း လွယ်တယ်လေ၊ အဲဒါမျိုးမှ ကလေးမှာ ဝန်မလေးဘဲ ဖြစ်ပြီးတော့ သင်ခန်းစာ ကြောက်မသွားမှာကိုး၊ ဒီလို လုပ်ရတာပါ၊ ဒီတော့ ခက်ခက်ခဲခဲကြီး ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ မကောင်းလှဘူးပေါ့၊ လွယ်တော့ လွယ်ပါရဲ့၊ များနေပြန်လို့ ရှိရင်လည်းပဲ မကောင်းလှဘူးပေါ့၊ ကလေးရဲ့ စိတ်ဓာတ်အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး ဆရာလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သင်ခန်းစာ အလွယ်ဆုံး, အနည်းဆုံး ဖြစ်အောင် ဆိုပြီးတော့ ဖန်တီးပေးရတယ်၊ အဲလိုပါပဲ၊ အားထုတ်စ ယောဂီမှာဆိုလို့ရှိရင် ရှုကွင်းအာရုံဟာ အနည်းဆုံး ဖြစ်ရမယ်၊ အပိုသဆုံး ဖြစ်ရမယ်၊ ဝမ်းဗိုက် စိတ် စိုက်ထားတဲ့ အခါမှာ ရှုသွင်းလိုက်လို့ရှိရင် ဖောင်းတက်လာတာ တစ်ခုတည်းပဲ၊ လွယ်လည်း လွယ်တာပဲ၊ ရှိုက်တဲ့အခါမှာ ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ကျသွားတာ၊ ဒါလည်းပဲ လွယ်တာပဲ၊ တစ်ခုတည်း ဖြစ်နေတာပဲ၊

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ ဖောင်းခိုက်, ပိန်ခိုက် ခဏာမှာ တစ်ခုတည်း ထင်ရှားတဲ့ အာရုံ ဖမ်းမိအောင်ဆိုပြီးတော့ နည်းနည်းက စပြီးတော့ မှတ်ခိုင်းတာ၊ အလွန် သဘာဝကျပါတယ်၊ လက်တွေ့လည်း အင်မတန် ဆန်ပါတယ်၊ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။

လျှော့လွန်းတော့ ပတ်

ဟိုရှေးရှေးကတော့ မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ တရားရှုမှတ်ခိုင်းတဲ့အခါမှာ ထိုင်တာ, ထိတာက စ,ပြီးတော့ မှတ်ခိုင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ် ဆိုတာပေါ့လေ၊ ထိုင်တာက အောက်ပိုင်းက ခြေထောက်နှစ်ချောင်း ခွေထားတယ်၊ အပေါ်ပိုင်းက မတ်မတ်ကြီး, တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီ အခြင်းအရာကို အဲဒီသဘောကို စိတ်ထဲမှာ ပေါ်အောင်ဆိုပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ခြုံပြီးတော့ ထိုင်တယ်လို့ ဒီလို မှတ်ခိုင်းတာ, ထိတယ် ဆိုတာကတော့ တင်ပါးကပဲ ဖြစ်ဖြစ်, ဒူးဆစ်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ်, ခြေမျက်စိကပဲ ဖြစ်ဖြစ် အထင်ရှားဆုံး အထိနေရာလေးကို စိုက်ပြီးတော့ (၄)လက်မလောက် ကွက်ပြီးတော့ပေါ့လေ၊ အဲဒါလေးကို ရှုခိုင်းတာပါပဲ၊ သူကတော့ ထိုင်, ထိ ဆိုတော့ အာရုံနှစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

အခု ဒီမှာလည်းပဲ အမည်ကတော့ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် နှစ်မျိုး ဖြစ်ပေမယ်လို့ လေကတော့ ဒီလေပဲ၊ ဝင်လေနဲ့ စပြီးတော့ ဖောင်းမှု ဖြစ်တာ၊ ထွက်လေနဲ့ စပြီးတော့ ပိန်မှုဖြစ်တာ၊ ဒီလေ ဒီလေပဲ၊ ဒီမှာ တစ်မျိုးတည်းပဲ၊ အလွန်လွယ်တယ်၊ လွယ်လွယ်လေးဆိုတော့ ယောဂီက ဝန်လေးကာ ကြောက်မသွားဘူး၊ အို. . ဒါကတော့ လွယ်သားပဲ ဆိုပြီးတော့ စိတ်ကလေး ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ရှုရတာပါပဲ၊ ဒီတော့ ရုပ်ထဲမှာတောင်မှ မဟာဘုတ်ကြီး (၄)ပါးထဲက အထင်ရှားဆုံး ဝါယောဓာတ်ကို အဓိက ထားပြီး စပြီးတော့ ရှုခိုင်းတာပဲ၊ ရှုဆိုတာမှာ သတိ တစ်မျိုးထဲတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ရဲ့ အခြံအရံတွေ ရှိပါသေးတယ်၊ ဒီမှာ အမြဲတမ်း ဖောင်းတိုင်း ဖောင်းတိုင်း, ပိန်တိုင်း ပိန်တိုင်း စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှုလေးတွေ ဖြစ်ရအောင် ဆိုပြီးတော့ "အာတာပ"ဆိုတဲ့ လုံ့လ ဝီရိယ ရှိရတယ်၊ "အာတာပ"ဆိုတာက ကိလေသာကို သွေ့ခြောက်စေနိုင်တဲ့ ဇွဲ, လုံ့လ, ဝီရိယလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အားမစိုက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင်, စိတ်တွေ လျော့လျော့ရဲရဲ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် လျော့လွန်းတော့ ပတ်ဆိုတာမျိုးလို ကိလေသာ ပတ်လာတာပဲ၊ အလကား ဘာမှ အားမထုတ်ဘဲနဲ့ နေကြည့်စမ်းပါလား၊ စိတ်တွေ လျော့လျော့ရဲရဲ ဖြစ်ပြီးတော့ ထိနမိဒ္ဓကို လက်ခံသလို တစ်ခဏလေးပဲ ငိုက်မျဉ်းပြီးတော့ ထိနမိဒ္ဓ ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ အကုသိုလ် စိတ်တွေ ဖြစ်လာတာပဲ၊

http://www.dhammadownload.com

အခြားီး အခြား ညစ်ညမ်းစိတ်တွေလည်း လက်ခံရာရောက်တာပဲ၊ အင်မတန် ထင်ရှားတာပဲ၊ လွတ်ထားသလောက်, ကြောင့်ကြစိုက်မှု မရှိသလောက်, ဝီရိယ မရှိသလောက် ကိလေသာတွေက နေရာ ယူလာတာပဲ၊ အဲဒီ ကိလေသာတွေဟာ စိတ်အစဉ်မှာ ဝင်ကပ်နေတော့ အမြဲတမ်း စိတ်အစဉ်ဟာ စွတ်စိုနေတာပဲ၊ စွတ်စိုတဲ့ အရာဝတ္ထုဟာ လေးပင်တယ်၊ ထိုင်းတယ်၊ မသွက်ဘူးပေါ့။

လုံ့လရှင်

ဒီဟာကို ဒီမှာ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတယ်လေ၊ ဖောင်းတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာလည်းပဲ စွဲမြဲစွာ မှတ်နိုင်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတယ်၊ ပိန်တဲ့အခိုက်အတန့်မှာလည်းပဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုနိုင်အောင် ဆိုပြီးတော့ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတယ်၊ ဖောင်းတိုင်း ဖောင်းတိုင်း, ပိန်တိုင်း ပိန်တိုင်းပေါ်မှာ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင် အဲဒီအပေါ်မှာ ဖြည်းဖြည်းလေးလေး တင်တင်သွားအောင် ဆိုပြီးတော့ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတဲ့ သဘောလေး ရှိနေတာပါပဲ၊ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတဲ့ သဘောလေး ဖြစ်နေတော့ စိတ်ဟာ လျော့ရဲသွားတာ မရှိတော့ဘူး၊ အဲဒီလို ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဝီရိယနဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာကို ဖြစ်ခွင့် မပေးတာပဲ၊ အဲဒီ ဝီရိယက ကိလေသာဝင်လာခွင့်ရှိရင် စိတ်ဟာ ဇိုးစိုးဇက်ဖတ်ကြီး ဖြစ်ပြီးတော့, စွတ်စိုစို

http://www.dhammadownload.com

ကြီး ဖြစ်ပြီးတော့ သွားမယ့် အခြေအနေကို မဖြစ်စေရအောင် ပြုလုပ်တဲ့ သဘောကိုပဲ ခြောက်သွေ့စေတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ နဂိုရှိက စိုနေတဲ့ဟာကို ခြောက်အောင် လုပ်လိုက်တဲ့ သဘောမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ စွတ်စိုစတ် စိတ်အစဉ်မှာ မကပ်ရအောင်လို့ ကြိုတင် ကာကွယ်တဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ၊ ဒီတော့ ခြောက်သွေ့စေတယ်ဆိုတာ အမှန်ကတော့ ကိလေသာဖြစ်ခွင့် မပေးတာပါပဲ၊ အဲဒီကိလေသာဖြစ်ခွင့် မပေးတာကိုဘဲ ကိလေသာ လက်မခံ ပယ်လှန်လိုက်တယ်လို့ ဆိုတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ "အာတာပီ-ကိလေသာကို သွေ့ခြောက်စေတတ်, ကင်းပျောက်စေတတ်သော လုံ့လ ဝီရိယရှိသူ, ကိလေသာကို ဖောက်မခံ ပယ်လှန်သူ"လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြန်ဆိုပါတယ်။

ငေးလို့ ငိုင်လို့ မရဘူး

သွေ့ခြောက်စေဆိုတာနဲ့ ကင်းပျောက်စေဆိုတာ အတူတူပဲ၊ ရှိပြီးသားဟာ ကင်းအောင်လို့ စွတ်စိုနေတဲ့ဟာကို ခြောက်အောင်လို့ လုပ်တဲ့အနေမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ ဖြစ်ခွင့်မပေးတဲ့ သဘောလို့ ဆိုပါတယ်၊ ဒီမှာ ဒါ အင်မတန် မှန်ပါတယ်၊ ဖောင်းတိုင်းဖောင်းတိုင်း, ပိန်တိုင်းပိန်တိုင်းမှာ စွဲမြဲတဲ့ သတိလေးတွေ ဖြစ်အောင် ဆိုပြီးတော့ အမြဲတစေ ရှုကွင်းအာရုံတွေမှာ ရှုမှတ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်အောင်ဆိုပြီး ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေတော့ ကြောင့်ကြမှုလေးတွေ အမြဲတစေ ဖြစ်နေတာပဲ၊ အမြဲတစေ ဖြစ်နေတော့ လျော့ရဲလို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာစွတ်စိုမာတ်ဟာ စိတ်အစဉ်မှာ မကပ်တော့ဘူး၊ အဲဒါလေး ကင်းနေတာပဲ၊ မဖြစ်ပေါ်ခြင်းအားဖြင့် ကင်းနေတယ်၊ အဲဒီလို လုပ်ပေးနော်၊ အဲဒီလို ဝိရိယရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို "အာတာပီ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အာတာပီ-ကိလေသာစွတ်စိုမှုကို သွေ့ခြောက်စေတတ်, ကင်းပျောက်စေတတ်သောယောဂီလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အာတာပ- ကိလေသာကို သွေ့ခြောက်, ကင်းပျောက်စေတတ်သော လုံ့လ, ဝိရိယလို့ ဆိုပါတယ်၊ အဲဒီလုံ့လ, ဝိရိယတရား သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ သူလေးက အမြဲတစေရှိနေမှ စွဲမြဲတဲ့ သတိကလည်းပဲ ရှိရတာပါ၊ သူ မရှိလို့ရှိရင် သတိဟာ ဖြစ်ပေါ်မလာဘူး၊ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒီအာတာပ -လုံ့လ, ဝိရိယလည်းပဲ အေးစက်စက်, လျော့ရဲရဲလုပ်လို့ မရပါဘူး၊ အပူတပြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ရပါတယ်၊ ဖောင်းတိုင်းဖောင်းတိုင်း, ပိန်တိုင်း ပိန်တိုင်း အမြဲတမ်း မှတ်တဲ့ သတိကလေး ဖြစ်နေဖို့ရာ အေးစက်စက်, လျော့ရဲရဲ လုပ်လို့မှ မရဘဲကိုး၊ အပူတပြင်းကို လုပ်တာပဲ၊ နည်းနည်းမှ လျော့သွားလို့ မရဘူး၊ နည်းနည်းမှ အေးစက်စက်လေး လုပ်လို့ မရဘူး၊ နည်းနည်းမှ ပင်းလို့ မရဘူး၊ နည်းနည်းမှ ငိုင်လို့ မရဘူး၊ နည်းနည်းမှလည်းပဲ ဟိုတွေး, ဒီတွေး

http://www.dhammadownload.com

နဲ့ တွေးလို့ မရဘူး၊ သိပ်ကို အပူတပြင်း လုပ်ရတာပဲ၊ စက္ကန့်တိုင်း မလစ်မလပ် အမှတ်ကလေး ရှိနေဖို့ရန်အတွက် ဇွဲ၊ လုံ့လ, ဝီရိယ နဲ့ အပူတပြင်း လုပ်ရတဲ့ ကိစ္စ၊ သက်မှ မသက်သာဘဲကိုး။

အေးစက်စက်ခိတ်

အဲဒီလို အပူတပြင်း လုံ့လ, ဝီရိယမျိုး ရှိရမယ်တဲ့၊ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့ အင်အားစုတစ်ခုပဲ၊ အမြဲတမ်း ပေါ်တိုင်း အာရုံကို စွဲမြဲစွာ ရှုနိုင်ရေးအတွက် ရှုတဲ့အာရုံမှာ စိတ်ကလေး စုစည်းနေပြီး သဘောမှန်လေးတွေ အကြမ်းစားက စပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း အသေးစိတ် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနိုင်လောက်တဲ့အထိ ဖြစ်ရအောင်လို့ ရှုးဉီးစွာ စိတ်ရဲ့ အင်အားစုလေးတွေ ပါရတယ်၊ ဒီမှာ အဲဒါ အလွန် အရေးကြီးတယ်၊ အဲဒီ အပူတပြင်း အားထုတ်ရတဲ့ ဝီရိယလေး မပါဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်တတ်သတုံးလို့ ဆိုတော့ "အနာတာပိနော အန္တောသင်္ခေပေါ အန္တရာယကတော ဟောတိ"တဲ့၊ အနာတာပိနော-အပူတပြင်း အားထုတ်မှု မရှိသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏၊ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကအစ ပေါ်တိုင်းအာရုံမှာ အပူတပြင်း အားထုတ်မှု မရှိဘဲနဲ့ စိတ်က အေးစက်စက်ကြီး လျော့ရဲရဲကြီး ဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင် "အနာတာပိ" ဖြစ်သွားပြီ၊ ဝီရိယ လျော့သွားပြီ၊

http://www.dhammadownload.com

ဝီရိယ လျော့သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် စိတ်က အလိုလို တွန့်ကျုံ့ပြီးတော့ လိုက်လာတယ်။

အားတက်သရော မရှိတော့

"အနွှောသခ်ပေါ-အတွင်းစိတ် ကျုံ့သွားတယ်"တဲ့၊ ဒီလို ဆိုပါတယ်၊ အတွင်းစိတ် ကျုံ့သွားလို့ရှိရင် စိတ်ဟာ ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူး, ကားကားစွင့်စွင့် မရှိတော့ဘူး၊ ပျစ်ချဲကြီး ဖြစ်သွားတာပေါ့၊ အဲဒီမှာ ဆတ်ခနဲ ဆတ်ခနဲ ငိုက်ကာ ထိနမိဒ္ဓက ဝင်လာတော့တာပဲ၊ ရှေးဦးစွာ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲဒီ အပူတပြင်း အားထုတ်မှု ဝီရိယ မရှိတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ အေးစက်စက်လျော့ရဲရဲဖြစ်ပြီး, ကျုံ့ပြီးတော့ တစ်မျိုးကြီး ဖြစ်သွားတာပေါ့၊ ပါဠိလို ထိနလို့ ခေါ်တာပေါ့၊ ထိနကြောင့် စိတ် အစွမ်းသတ္တိ အဲဒီမှာ မရှိတော့ဘူး၊ အေးစက်လျော့ရဲပြီးတော့ သွားတာပေါ့၊ အစွမ်းမထုတ် တွန့်ဆုတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းလို့ ဆိုပါတယ်၊ အစွမ်းမထုတ် တွန့်ဆုတ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်ခြင်းလို့ ဆိုတာပေါ့၊ စိတ်ရဲ့ အမူအရာတစ်မျိုး ဖြစ်သွားတယ်၊ စိတ်အစွမ်းအစ မရှိတော့ဘူး၊ အားထုတ်မှု မရှိတော့ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်က ကျုံ့ပြီး, အလိုလိုပဲ ငေးငိုင်ပြီးတော့ အေးစက်စက်ကြီး တစ်ခါတည်း ဖြစ်သွားပြန်ပါတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါ ထိနလို့ ပြောပါတယ်၊ ဒီမှာ အားတက်သရော မရှိတော့ဘဲနဲ့ ကိုယ်ရော စိတ်ရော တစ်ခါတည်း တွန့်ဆုတ်ကုန်ပြီးတော့ ကျွတ်သွားတာ၊ ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူး မဖြစ်တာ။

ငိုက်နေသူတောင်မှ

အစွမ်းမထုတ်, တွန့်ဆုတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ဖြစ်ကြောင်းဟာ ထိနဖြစ်တယ်၊ အမြဲတမ်း အပူတပြင်း အားထုတ်နေတော့ စိတ်ဟာ ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူး, ပွင့်ပွင့်ကားကား, လန်းလန်းဆန်းဆန်း တစ်ခါတည်း ဖြစ်နေတာပဲ၊ ဒီက အားစိုက်နေတာကိုး၊ အားတက်သရော လည်း ရှိနေတာကိုး၊ ဖောင်းမှု ပေါ်လာလို့ရှိရင် မလွတ်တမ်းမှတ်မယ်ဟ ဆိုပြီး အမြဲတမ်း ပြင်ဆင်မှုကလည်း ရှိနေတယ်၊ စိတ်ကလေးကလည်း ဒီမှာ အားတက်သရော ရှိနေတယ်၊ ပူပူနွေးနွေးလည်း ရှိနေတယ်၊ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်နဲ့ အားတက်သရော ရှိနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ရော စိတ်ရောဟာ တွန့်ဆုတ်တာ, ကုတ်နေတာ, ကျွတ်ဝင်သွားတာ မရှိတော့ဘူး၊ တစ်ခါတည်းကို အားအစွမ်းဟာ အမြဲတမ်း ထွက်နေတာပဲ၊ အဲဒါကိုပဲ အားထုတ်လို့ ခေါ်တာပါပဲ၊ ဒီမှာ အားအစွမ်းတွေ တစ်ခါတည်း ထွက်လာတယ်၊ အင်မတန် အံ့သြစရာ ကောင်းတယ်၊ ငိုက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ,

http://www.dhammadownload.com

ငေးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ, အေးစက်စက်ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ ခဏအားတက်သရောလေး ရှိလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ထူးထူး ခြားခြားပဲ စိတ်ဟာ တစ်ခါတည်းကို ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူး, ကားကားစွင့်စွင့်, လှုပ် လှုပ်ရှားရှား, အားတက်သရော ဖြစ်လာတာ၊ အင်မတန် ထူး ခြားတယ်။

အေးနေတဲ့ ထောပတ်

ထိနဖြစ်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် မိဒ္ဓကလည်း ဖြစ်တာပါပဲ၊ ထိနနဲ့ မိဒ္ဓဟာ တွဲလျက်ပါပဲ၊ မိဒ္ဓဆိုတဲ့ သဘောကတော့ ထိန ဝင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အစွမ်းမထုတ် တစ်ခါတည်းကို တွန့်ဆုတ် ပြီးတော့ ကျုံ့ပြီးတော့ ကုတ်ပြီးတော့ သွားတဲ့အခါမှာ ပင်ပန်း သလို ဖြစ်သွားတာပဲ၊ အားတွေ ကုန်ခန်းသလို ဖြစ်သွားတာပဲ၊ အစွမ်းသတ္တိတွေ ကုန်ခန်းပြီးတော့ ပင်ပန်းတဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်သွားတာပဲ။

အဲဒီလို အစွမ်းသတ္တိ ကုန်ခန်းပြီးတော့ ပင်ပန်းတဲ့ အနေ အထားမျိုးကို ပါဠိလို "မိဒ္ဓ"လို့ ခေါ်တယ်၊ မြန်မာလိုကတော့ အစွမ်းသတ္တိ ကုန်ခန်းပင်ပန်းမှုတဲ့၊ စိတ်ရဲ့ ပင်ပန်းမှုပေါ့လေ၊ ထိန

http://www.dhammadownload.com

က အစွမ်းမထုတ် အားတက်သရော မရှိတဲ့အတွက် တွန့်ဆုတ်တဲ့သဘော၊ မိဒ္ဓက အစွမ်းသတ္တိ ကုန်ခန်းပင်ပန်းတဲ့ သဘောပဲ၊ ထောပတ်များဟာ အပူရှိန်ကြောင့် ကျဲပြီးတော့ သွက်နေပေမယ့် အပူရှိန် တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးပြီးရင် ပျစ်လာတယ်၊ အအေးဓာတ်တွေက ဝင်လာတယ်၊ အပူရှိန် လျော့ပါးလေလေ အအေးဓာတ်က ဝင်လာလေလေ၊ အေးတဲ့ တိုင်းပြည်တွေများ ဆိုရင် ထောပတ်က တစ်ခဏလေး ခဲသွားတယ်၊ အဲဒီ ခဲနေတဲ့ ထောပတ်နဲ့ ပေါင်မုန့် သုတ်လို့ မရဘူး၊ ခဲလျက်ကြီးပဲ၊ အဲဒီတော့ ပေါင်မုန့်ကို မီးကင်တန် ကင်လိုက်ရတယ်၊ ဒါမှမဟုတ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ထောပတ်ကို အပူပေးတန် ပေးလိုက်ရတယ်၊ အပူပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ နည်းနည်းလေး ခဲရာကနေပြီးတော့ ပျစ်လာတယ်၊ ပျစ်ရာကနေပြီးတော့ နည်းနည်း ကျဲကျဲလာတယ်၊ အဲဒီ ကျဲလာတဲ့အခါကျမှ သုတ်လို့ လွယ်တယ်၊ ဒါမှ မဟုတ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ ခုန မီးကင်ပြီး အပူရှိန်ရှိနေတဲ့ ပေါင်မုန့်ကို အခဲလေး တင်လိုက်လို့ရှိရင် အပူရှိန်ကြောင့် ပျော်ပြီးတော့ ပြန့်သွားတာပဲ၊ သွက်သွားတာ၊ ဒါကြောင့် မိဒ္ဓကို စိတ်ရဲ့ ပျစ်ချွဲခဲခြင်းလို့လည်း ပေးထားပါတယ်၊ ဒီမှာ စိတ် ပျစ်ချွဲပြီးတော့ ခဲသွားတဲ့ သဘောပေါ့လေ။

http://www.dhammadownload.com

ပျစ်ခဲ့ကြီး

မာသွား ခဲသွားတယ် ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်က တောင့်တောင့် တင်းတင်းကြီး ဖြစ်သွားတာပဲ၊ ဟို ငြိမ်းနေတဲ့အခါမှာတော့ ဘာမှ တုန့်ပြန်မှု မရှိတော့ပေမယ်လို့ စိတ် ပျစ်ခွဲခဲပြီးတော့ ထောပတ်ကြီးလို ဖြစ်သွားတဲ့အခါ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ကို နှိုးသွားအောင် လုပ်ရင် စိတ်ဆိုးတယ်၊ သိပ်ပြီးတော့ ကုန့်ပြန်မှု မြန်တယ်၊ စိတ်ဆိုးလွယ်တယ်၊ စိတ်က ကြမ်းသွားတာကိုး၊ အဲဒီလို ထိနမိဒ္ဓ ဝင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သူဟာနဲ့သူ ဇိမ်ကျနေတာ၊ ဇိမ်ကျနေတာ သွားပြီးတော့ ဟိုမှာ လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ဇိမ်ပျက်သွားတာပေါ့၊ ဒီမှာ စိတ်ဆိုးတယ်၊ အိပ်ရာထဲ ရောက်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ထိနမိဒ္ဓ ရောက်စပေါ့လေ၊ အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့၊ သွားပြီးတော့ သူအလိုနဲ့ ဆန့်ကျင်လို့ရှိရင် ဆန့်ကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို စိတ်ဆိုးတယ်၊ ဆေးခြောက်ရှူတဲ့ ကလေးတွေ, ဘိန်းရှူတဲ့ ကလေးတွေကို ကြည့်ပေါ့၊ ဘိန်းရှူပြီဆိုရင် မှိန်းပြီးတော့နေတာ၊ သူက ဖီလင်ကောင်းနေတာကိုး၊ ဖီလင်ကောင်းနေတုန်းမှာ တစ်ယောက်ယောက်က သွားပြီးတော့ အနှောက်အယှက်ပေးလို့ရှိရင် စိတ်ဆိုးတယ်၊ သူက ထိနမိဒ္ဓတွေကို အားပေးတဲ့ဆေး အသုံးပြုတော့ ခုန

http://www.dhammadownload.com

ထိနမိဒ္ဓတွေ ဝင်လာတာ၊ အထူးအားဖြင့် အဲဒီအခါမျိုးမှာ ဘယ်လောက်ပဲ အခြားအားတွေ ကောင်းနေပေမယ့် အစွမ်းမထုတ်တွန့်ဆုတ်တဲ့ သဘောလည်းပဲ ပါနေတယ်၊ သူဟာ ဆေးအရှိန်နဲ့စွမ်းအားတွေ ကုန်ခန်းပြီးတော့ ပင်ပန်းသလိုလည်း ဖြစ်နေတာပဲ၊ ပင်ပန်းသလို ဖြစ်နေတော့ စိတ်ဟာ ပျစ်ခွဲကြိုးဖြစ်ပြီးတော့ ထောပတ်လို ဖြစ်ပြီးတော့ မာကြမ်းလာတယ်၊ ခတ်ထန်ကြမ်းတမ်းလာတယ်၊ သူ့ကို သွားပြီးတော့ အနှောက်အယှက် ပေးလိုက်လို့ရှိရင် စိတ်ဆိုးလွယ်တာပဲ။

ပုဒ္ဓနှစ်ထုပ် မီးပုတ်ထားသလို

ထိနမိဒ္ဓက လန်းလန်းဆန်းဆန်း မရှိ ကျဲ့ပြီးတော့ သွားတယ် ဆိုပေမယ်လို့ ထိနမိဒ္ဓရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်က ကြမ်းဟမ်းတာမို့လို့ သွားအနှောက်အယှက်ပေးလို့ရှိရင် စိတ်ဆိုးလွယ်တယ် ဆိုတာ ထင်ရှားတာပဲ၊ တရားအားထုတ်စ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဲဒီထိနမိဒ္ဓကို ပထမဆုံး စပြီးတော့ တိုက်နေရတာပဲ၊ အဲဒီထိနမိဒ္ဓကို ပယ်ဖျက်နိုင်တဲ့ အင်အားကတော့ အာတာပ လုံ့လဝီရိယပဲ၊ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်နဲ့ ပထမစတော့ နည်းနည်း မှတ်ရသလိုလိုပါပဲ၊ နောက်တော့ စိတ်စွမ်းအားကျကာ အားတက်သရော မရှိတော့

http://www.dhammadownload.com

ဘူး၊ အားတက်သရော မရှိတော့ စိတ်က ကျဉ်းပြီးတော့ ဆတ်ခနဲ, ဆတ်ခနဲလည်း ငိုက်တတ်တာပဲ၊ ဒီလိုပဲ ထိုင်ရက်, ထရက်, မှီရက်နဲ့ပဲ အိပ်ပျော်သွားတာတွေ ရှိတယ်၊ တချို့ဆို ခေါ် ခေါ်နဲ့တောင် ဖြစ်သွားတာပဲ၊ ထိနမိဒ္ဓဟာ တော်တော်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အနီးဆုံး အတွင်းရန်သူပဲဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ အဲဒီတော့ ထိနမိဒ္ဓကို အမြန်ဆုံး ပယ်ဖျောက်နိုင်မိရန်အတွက် ဟာဒီ အာတာပလုံ့လ ဝီရိယဟာ သိပ်ပြီးတော့ အရေးပါတဲ့ ထက်မြက်တဲ့ လက်နက် တစ်ခုပဲ။

ဒီမှာ တချို့.ယောဂီတွေ ရှိဟယ်၊ နဂိုရိကလည်း ခပ်လျော့လျော့လေးပဲ၊ ခပ်ကုန်းကုန်းလေး ထိုင်တာကိုး၊ မှတ်တာလည်းပဲ အားတက်သရော တယ်ပြီးတော့ မရှိလှဘူး၊ တက်တက်ကြွကြွ မရှိလှဘူး၊ ထိုင်တာကလည်း လျော့ရဲရဲလေး၊ စိတ်ကလည်းပဲ အေးစက်စက်လေးဆိုတော့ အားတက်သရော မရှိတော့ စိတ်က ကျဉ်းသွား, တွန့်သွားတာပဲ၊ စေတသိက်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်းပဲ အစွမ်းကုန်ခန်းပြီးတော့ ပင်ပန်းသလို ဖြစ်သွားတယ်၊ စိတ်ဟာ ပျစ်ခွဲကြိုးဖြစ်သွားတဲ့အခါ တအောင့်လောက်လေးတင်ပဲ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပုဇွန်ထုပ် မီးဖုတ်ထားသလို ကွေးသွားတော့တာပဲ၊ နဖူးကလည်းပဲ ရှေ့ကြမ်းပြင်ကို ရောက်သွားတော့တာပဲ၊ အဲဒီမှာ တအောင့်လောက်ဖြစ်ဖြစ် အိပ်ပျော်နေတာ၊ တော်တော် ကြောက်

http://www.dhammadownload.com

စရာကောင်းတဲ့ ဟရားဆိုးကြီး၊ ဒီတရားဆိုးဟာ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ဝင်လာတာ၊ တော်တော်ခက်တယ်၊ အနီးဆုံး ရန်သူပဲ။

စက္ကန့်တိုင်း, စက္ကန့်တိုင်း

ယောဂီမှာ ဒီလို ဖြစ်ရတာ အရင်းစစ်လိုက်လို့ရှိရင် အပူတပြင်း အားတက်သရော ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဝီရိယ နည်းနေလို့၊ စိတ်မှာ အပူရှိန် မရတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ အစွမ်းမထုတ် စိတ်ကျဉ့်တဲ့သဘော, အစွမ်းကုန်ခန်း ပင်ပန်းတဲ့သဘော ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်ဟာ ပျစ်ခွဲကြီး ဖြစ်သွားတာ၊ ပျစ်ခွဲကြီး ဖြစ်သွားလို့ အလုပ်ပျက်သွားတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ အဲဒီလို အခက်အခဲမျိုး မရှိရအောင်ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရှေးဦးစွာ "အာတာပီ"ဆိုတဲ့ စကားလေး သုံးတယ်၊ ဒီမှာ "အာတာပီ-ကိလေသာကို သွေ့ခြောက်စေတတ်သော သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လ, ဝီရိယ ရှိရမယ်"တဲ့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အပူတပြင်း အားထုတ်မှု ရှိရမယ်၊ စက္ကန့်တိုင်း, စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း မလပ် အားတက်သရော အမြဲတမ်း ရှိရမယ်တဲ့၊ အားအစွမ်း ကုန်ခန်းပြီးတော့ ပင်ပန်းတဲ့ အနေအထားမျိုး မရှိစေရဘူးတဲ့၊ ရဲရဲရင့်ရင့် ဝီရိယ ရှိရမယ်တဲ့၊ ဒီမှာ စက္ကန့်တိုင်း, စက္ကန့်တိုင်း အမြဲတမ်း မှတ်နိုင်ဖို့ အားစိုက်မှုဟာ နည်းတဲ့ ဝီရိယ မဟုတ်ဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

တစ်မိနစ်မှာ စက္ကန့်ပေါင်း (၆၀)ဆိုတော့ တစ်စက္ကန့်မှာ အပူတပြင်း အားထုတ်မှု တစ်ခုကျနဲ့ တွက်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီ အပူတပြင်း အားထုတ်မှုဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်လာတော့ အားက ပြည့်လာတယ်၊ အကြိမ်ပေါင်း (၆၀) ကိလေသာကို ဖြစ်ခွင့် မပေးဘူး၊ အကြိမ်ပေါင်း (၆၀) ကိလေသာကို သွေ့ခြောက်ကင်းပျောက်စေတယ်၊ ဖြစ်ခွင့် မပေးတဲ့ အနေအားဖြင့် ကိလေသာကို ငေးသွေ့ခြောက်ကင်းပျောက်စေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ရှိတယ်၊ မနည်းဘူး အင်မတန် ကောင်းတယ်၊ အေးစက်စက် လျော့ရဲရဲကြီး တွေးမျင်ရာတွေး, ငေးမျင်ရာငေးပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ စိတ်အစဉ်မှာ သိန်မိဒွကြောင့် စိုစွတ်လာတော့တာပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားသားတယ်၊ ဒီ ဝိရိယ မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာက စိုစွတ်နေတော့ စိတ်ဟာ ခြောက်ခြောက်ဒသွေ့သွေ့, သွက်သွက်လက်လက်, ချက်ချက်ချာချာ မရှိဘူးတဲ့၊ စိုစွတ်တဲ့အရာဝတ္ထုဟာ လေးပင်ပြီးတော့ ထိုင်းသွားတယ်၊ အဲဒီလို အမြဲတစေ ကိလေသာ စိုစွတ်နေတဲ့ စိတ်ရှိသူမှာ သမထ, ဝိပဿနာတရားတွေ မဖြစ်ဘူးတဲ့၊ ဒီလို မိန့်ဆိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ရဲ့အားလေးတစ်ခု

သမထဆိုတာက စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေတာ၊ တစ်နည်း အားဖြင့် စိတ်ရဲ့ အနှောက်အယှက်တွေဖြစ်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတရားတွေကို ငြိမ်ဝပ်ပိပြားစေတာ၊ သမထ ခေါ်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်ပါမှ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိမှုကအစ အသိဉာဏ်လေးတွေ အသိမှန်လေးတွေ အဆင့်ဆင့်, အဆင့်ဆင့် တက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရတဲ့ အာရုံရဲ့ မမြဲ, ဆင်းရဲသဘောပဲခေါ်တဲ့ အခြင်းအရာကို သိမြင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တာ၊ သမထခေါ်တဲ့ သမာဓိမှ မဖြစ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း မဖြစ်ဘူး၊ စိတ်က ထိုင်းပြီး, လေးပြီး, အားအစွမ်းတွေ ကုန်ခန်းပြီးတော့ ပင်ပန်းတဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်သွားတာ၊ အဲဒီလိုတောင် မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားထားပါတယ်၊ အဲဒီ မိန့်ကြားချက်တွေကို ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်နားလည်ပြီးတော့ စရှုတဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်, တော်တော်လေး ရှုလို့ အရှိန်ရနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒီလုံ့လ, ဝီရိယဟာ အလွန် အရေးကြီးပြီ၊ "အာတာပ-လုံ့လ, ဝီရိယ" အလွန် အရေးကြီးပြီ၊ ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက စကားအသုံးတစ်မျိုး သုံးနှုန်းထားတာဟာ သိပ်အဓိပ္ပာယ် ရှိ

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ဒီမှာ အခြား အခြား ဝိရိယတို့ ဉာဿာဟတို့ ဘာတို့ ဒီအသုံးတွေ မသုံးဘဲနဲ့ "အာတာပ"လို့ သုံးထားတာ အလွန် အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်၊ စိတ်အစဉ်ဟာ ကိလေသာနဲ့ စိုစွတ်ပြီးတော့ ထိုင်းလေးပြီးတော့သွားမယ့် အခြေအနေမျိုး မဖြစ်ရအောင် အမြဲတမ်း ကြောင့်ကြစိုက်ပြီးတော့ အပူပေးတဲ့ အနေအားဖြင့် ကိလေသာ ခြောက်သွေ့ပြီးတော့ သွက်သွက်လက်လက်, ချက်ချက်ချာချာ, အားတက်သရော ဖြစ်ပါစေဆိုတဲ့အနေနဲ့ စိတ်ရဲ့ အားလေးတစ်ခု အမြဲတစေ သွင်းပေးဖို့ ဒီအာတာပ-လုံ့လ, ဝိရိယကို ဟောရတယ်ဆိုတာ အလွန် ထင်ရှားပါတယ်။

အစပျိုးကြိုးပမ်းမှု

အဲဒီ လုံ့လ, ဝိရိယဟာလည်းပဲ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားတာ (၃)မျိုး ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ (၃)မျိုးက (၁) အာရမ္ဘဓာတု- အစပျိုး၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတဲ့၊ (၂) နိက္ကမဓာတု- တစ်ဆင့်တိုး၍ ပျင်းကြောဆွဲမှုမှ လွန်မြောက်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ ပျင်းကြောဆွဲဆိုတာ ခုနက ထိနမိဒ္ဓပါပဲ၊ (၃) ပရက္ကမဓာတု- အဆင့်ဆင့်တိုး၍ လိုရင်းပန်းတိုင် ရောက်တဲ့အထိ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတဲ့၊ ဝိရိယဓာတ် (၃)မျိုး ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားတယ်၊ အခု

http://www.dhammadownload.com

တရားလာပြီး အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားအားထုတ်တဲ့ နည်း သိလို့ ပထမဆုံး စပြီးတော့ ထိုင်လိုက်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက် စိတ် စိုက်ပြီး ပုံမှန် ရှူလိုက်,ရှိုက်လိုက်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်း တက်လာတယ်၊ ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ကျသွားတယ်၊ အဲဒီ ဖောင်းမှု,ပိန် မှုလေးတွေကို စွဲမြဲစွာ ရှုနိုင်ရေးအတွက် ရှုးဦးစွာ နဂိုက ဝိရိယ မရှိသေးတဲ့ စိတ်အားအစွမ်းလေး ထုတ်လိုက်တာ၊ ဒါ ဝိရိယ အစ ပျိုးတဲ့ သဘောပဲ၊ ပိန်ကျသွားလို့ရှိရင်လည်း ပိန်တယ်လို့ မလွတ် တမ်း မှတ်နိုင်အောင် အားစိုက်လိုက်တာ၊ အပူတပြင်း အားစိုက် လိုက်တာ၊ စောစောတုန်းကတော့ အပူတပြင်း သိပ်ပြီးတော့ မရှိ သေးဘူးပေါ့၊ ရှိုးရှိုးပါပဲ အားစိုက်လိုက်တာ၊ နောက်တစ်ခါ ထပ် ဖောင်း, နောက်တစ်ခါ ပိန်သွားပေါ့လေ၊ ဖောင်းတိုင်း ဖောင်း တိုင်း, ပိန်တိုင်း ပိန်တိုင်းမှာ မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ရေးအတွက် အစပျိုးထားတဲ့ ဝိရိယပေါ့လေ၊ ပျိုးပြီးသားဟာလေး အားရှိအောင် ဆိုပြီးတော့ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေတာ၊ အဲဒါလည်း ပဲ အစပျိုး ဝိရိယလို့ ဆိုရမှာပါပဲ၊ စပြီး ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှု ဆို တာ ဒီက စရတာ။

စကြိုလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ခြေထောက် စိတ် စိုက် ပြီးတော့ လှမ်းတိုင်း, လှမ်းတိုင်းပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရောက်သွားအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ရတာ၊ ကြွတိုင်း, လှမ်းတိုင်း,

http://www.dhammadownload.com

ချတိုင်း, အမြဲမပြတ် စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်နိုင်ရေးအတွက် ကြောင့်ကြ စိုက်ရတာ၊ တော်တော် အရေးကြီးပါတယ်၊ သူကတော့ လွတ် ထွက်မသွားရအောင် အမြဲတမ်း ကြောင့်ကြစိုက်ရတဲ့ သဘော လေး။ အစပျိုးကြိုးစား အားထုတ်မှုပေါ့၊ အခြား အခြား မမှတ်ဖူး သေးတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံတွေ စွဲမြဲစွာ ရှုနိုင်ရေးအတွက် ကြောင့်ကြ စိုက်ရတာတွေလည်းပဲ ဒါ အစပျိုး ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုပဲ။

ဒါ မှားတာပဲ–တဲ့

အဲဒီလို ဖောင်းတာ, ပိန်တာကအစ ပေါ်တိုင်းအာရုံကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေဆဲမှာ အကြောင်းအားလျော်စွာ စိတ်က အေးစက်စက်ကလေး လျော့ရဲရဲလေး ညောင်နာနာလေး ဖြစ်လာ ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်က အတွင်း ကဲ့ပြီးတော့ စိတ်စွမ်းအား မထုတ်ဘဲနဲ့, အားတက်သရော မရှိဘဲနဲ့ လျော့ရဲရဲကြီး ဖြစ်ပြီးတော့ သွားတာ၊ ထိုနတွေ ဝင်လာတာ၊ နောက်အားအစွမ်းတွေ ကုန် ခန်းပြီးတော့ ပင်ပန်းသလို အခြင်းအရာတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ မိဒွတွေ ဝင်လာတာ၊ အဲဒါတွေကိုပဲ ငိုက်မျဉ်းလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ရှဲ့ဆက် ပြီးတော့ အားအစွမ်း ဇာယ်ပြီးတော့ မထုတ်ချင်တော့ဘူး၊ အဲဒီလို ဖြစ်သွားတာ၊ တချို့ ဆိုလို့ရှိရင် စဉ်းစားနေတယ်၊ "တရား အား

http://www.dhammadownload.com

ထုတ်ရတာ သက်သောင့်သက်သာ မရှိပါလား၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မရှိပါလား၊ အိပ်ချင်လျက်သားနဲ့လည်း အိပ်ခွင့် မရပါလား"၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာပဲ စိတ်က တော်တော် ကျသွားတယ်၊ "ဒါ မှားတာပဲ"၊ ဒီလိုတောင်မှ တွက်တယ်၊ တောင်တွေး, မြောက်တွေးနဲ့ လျှောက်တွေးပြီးတော့ အားအင်ကုန်ခန်းစရာ အချက်အလက်တွေ တွေးပြီးတော့ စိတ်က ပင်ပန်းသွားတာ၊ စိတ်ပင်ပန်းသလောက် ကိုယ်ကလည်းပဲ ပင်ပန်းသွားတာ။

တိုးမြှင့်ပြီး အားထုတ်မှု

အဲဒီမှာ ထိနမိဒ္ဓက နေပြီးတော့ "ကောသဇ္ဇ"ဆိုတဲ့ တရားဆိုး ဝင်လာတယ်၊ အဆိုသာ ကွဲတယ်၊ အဓိပ္ပာယ် အတူတူပါပဲ၊ "ကောသဇ္ဇ" ဆိုတာက စိတ် တွန့်ဆုတ်တဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ၊ တကယ့် မွန်မြတ်တဲ့ အလုပ်များဆိုရင် အားတက်သရော မရှိဘဲနဲ့ ပျင်းကြောဆွဲနေတာ၊ လောကီအလုပ်တွေမှာလည်းပဲ လုပ်နိုင်တဲ့ အင်အား ရှိလျက်သားနဲ့ ပျင်းကြောဆွဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘေးက လူတွေက ဆဲတယ်၊ "တယ် အပျင်းထူတာပဲ၊ တယ် အပျင်းထူတဲ့ အကောင်ပဲ၊ ဒီလို အပျင်းထူတဲ့ အကောင်က စား, ဝတ်, နေရေး

http://www.dhammadownload.com

အတွက် ဘယ်ဖြစ်ပါလိမ့်မလဲ၊ ဒီလို ပျင်းကြောဆွဲလို့ ရှိရင်တော့ လူလောကမှာ နေလို့ မဖြစ်ပါဘူး" စသည်နဲ့ ဘေးက ဝိုင်းပြီး တော့ အပြစ်တင်ကြတယ်၊ ဆဲသလို လုပ်ကြတာပေါ့၊ အဆဲခံရ ခြင်းအကြောင်းကို "ကောသဇ္ဇ"လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ "ကောသဇ္ဇ" အပိုင်း ရောက်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ သိပ်မလွယ်တော့ဘူး၊ အဲဒီ ပျင်းကြောဆွဲလို့ ဘေးက အပြစ်တွေ ရောက်လာအောင် အဆဲ ခံရလောက်အောင် ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီ ထိန်မိဒ္ဓဟာ တော်တော်လေး ရင့်ကျက်လာပြီ၊ အဲဒီလို "ကောသဇ္ဇ"တရားမျိုးကို ကျော်လွန်သွားတဲ့အထိ မိမိရဲ့ လုံ့လ, ဝီရိယ အရှိန်ကို မြှင့်တင်ပေးလိုက်ပါအုံး၊ မြှင့်တင်ပေးလို့ မြှင့် မားလာပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ ဝီရိယဟာ တစ်ဆင့်တိုးလာတဲ့ ဝီရိယ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါ "နိက္ကမတာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ နိက္ကမတာ-တစ်ဆင့်တိုး၍ ပျင်းကြောဆွဲမှုမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုတဲ့၊ အဲဒီအတိုင်းသာ အရှုံးပေးလိုက်လို့ရှိရင် "နိက္ကမ မာတာ" မဖြစ်တော့ဘူး၊ အစပျိုး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုလေးနဲ့ပဲ ဝေ့ လည်ဝေ့လည်နဲ့ ဖြစ်ပြီးတော့ မတက်နိုင်တော့ဘူး၊ အားတက် သရောလည်း မရှိတော့ဘူး၊ အစွမ်းတွေ ကုန်ခန်းပြီး ပင်ပန်းသလို ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်ဟာ ပျစ်ခွဲကြီး ဖြစ်ပြီး ခဲသွားတယ်၊ ကြမ်းတမ်း သွားတယ်၊ ဒီမှာ သူမျှားက တိုက်တွန်းလို့ရှိရင် တိုက်တွန်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ သူက မကျေနပ်သလိုလို ဘာလိုလို ဖြစ်လာတဲ့ယ်၊ တော်တော်ဆိုးတဲ့တရား၊ အဲဒီ "ကောသဇ္ဇ"အပိုင်း ရောက်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ "ကောသဇ္ဇ"ကို လွတ်မြောက်တဲ့အထိ လည်းပဲ ဝီရိယ တိုးမြှင့်ပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့ဟာကို "နိက္ကမတ္တ" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မညောပါနဲ့

ထိနမိဒ္ဓကို ကောင်းကောင်းကြီး လွန်မြောက်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် တော်တော်လေး ကျေနပ်စရာ ဖြစ်သွားတယ်၊ စိတ်ကလန်းဆန်းပြီး နေရ, ထိုင်ရတာလည်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါး တစ်ခါတည်း ဖြစ်သွားတာပဲ၊ သွက်သွက်လက်လက်, ချက်ချက်ချာချာ ဖြစ်သွားတာ၊ "အင်း. . . ဟုတ်သားပဲ၊ အောင်မယ်. . .နေရာကျသားပဲ" လို့ ဖြစ်သွားတယ်၊ အခက်အခဲလေးတွေ ကြုံလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ရဲလည်း ရဲလာတယ်၊ ခန္ဓာရောက်တဲ့ ဉာဏ်တွေ ရဖို့ရန် နည်းနည်းလေး နာလို့ရှိရင် "တီ" ဆားနဲ့ တို့သလို တွန့်တွန့်သွားတာကိုး၊ နာတာကို ဖိမှတ်ပြီးတော့ နာတဲ့သဘော သိရအောင် ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် မှတ်ရမယ့်အစား ဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ပြင်လိုက်, ရွှေ့လိုက်, ပြောင်းလိုက် လုပ်တာပဲ ပိုပြီးတော့ နာသွားမှာ စိုးလို့၊ အနာတွေ

http://www.dhammadownload.com

လွန်လို့ရှိရင်လည်း သေမှာ စိုးလို့ ကိုယ်နဲ့ အသက်ကို သူက ငဲ့ကွက်တဲ့ သဘောလေးတွေ ဖြစ်လာပြီ၊ ကိုယ်လည်း ညှာလာပြီ၊ အသက်လည်း ညှာလာပြီ၊ ကိုယ် နာမ်လည်း ကြောက်လာပြီ၊ အသက်သေမှာလည်း ကြောက်လာပြီ၊ အဲဒီလို ဖြစ်လာတယ်၊ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် အခက်အခဲလေးတွေနဲ့ ကြုံလာပြီ၊ အဲဒီအခါကျလို့ရှိရင် "ကိုယ်နဲ့ အသက်, မငဲ့ကွက်, ရက်စက်နိုင်ရမယ်" ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်လည်း မညှာပါနဲ့၊ အသက်လည်း မညှာပါနဲ့၊ ကိုယ် နာမ်လည်း မကြောက်ပါနဲ့၊ အသက် သေမှာလည်း မကြောက်ပါနဲ့တဲ့၊ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်ရတာ၊ ဒီလို ဆိုပါတယ်။

နာကောင်းကြီး

အဲဒီလို စိတ်ကို တင်းလိုက်လို့ရှိရင် စိတ်ဟာ အားတက်သရော ဖြစ်ပြီးသွားတယ်၊ ပြီးတော့မှ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာလေးတွေ သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်တဲ့အခါကျတော့ သမာဓိအား, ဉာဏ်အားတွေ ပြည့်ပြည့်လာတတ်တယ်၊ အဲဒီအားတွေ မပြည့်ခင်တော့ "ဘယ်က နာနေတာပဲ၊ တင်ပါးက နာတာပဲ၊ ပေါင်ကကိုက်တာပဲ၊ ဒူးက ကျင်တာပဲ၊ ခြေဖဝါးက ကျင်တာပဲ" စသည်

http://www.dhammadownload.com

ဖြင့် တည်ရာဌာနအနေနဲ့ ဒါလေးတွေ ရှိနေတယ်၊ ငါ့ကိုယ် ဘယ် နေရာက ဖြစ်မလဲ၊ ဒီလိုကိုး၊ အဲ. . . ငါ့ကိုယ် သေမှား သေသွား မလားဟဲ့ . . . ဆိုတာပေါ့လေ၊ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ ထင်နေသရွေ့ ငါ ကိုယ်, ငါဆိုတာ ရှိသေးတယ်၊ နောက်ထပ် ငွေနဲ့ သေသေချာချာ စူးစိုက်ပြီးတော့ မှတ်တဲ့အခါကျတော့ မခံသာတဲ့ ဝေဒနာလေး သက်သက်ပဲ တွေ့တော့တယ်၊ နာတာလေး, ကျင်တာလေး, ကိုက် တာလေး, ခဲတာလေး ဒါလေးတွေသက်သက် တွေ့လာတယ်၊ ဘယ်က နာတယ်, ဘယ်က ကျင်တယ်, ဘယ်က ကိုက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ အဲဒီ မခံသာမှု ဝေဒနာရဲ့ တည်ရာဌာနဆိုတာ မရှိတော့ ဘူး၊ တည်ရာဌာန မရှိတော့ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ခုန တည်ရာဌာန အစိတ်အပိုင်းတွေ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါကျမှ ငါဆိုတာ ဖြစ်ရ တာကိုး၊ တည်ရာဌာနတွေ လွတ်သွားပြီဆိုတော့ တည်ရာ အစိတ် အပိုင်း မရှိတော့, အပေါင်း ငါ့ကိုယ်လည်း မရှိတော့ဘူးပေါ့။ မခံသာတဲ့ သဘောသက်သက်လေးပဲ တွေ့နေတယ်၊ အဲဒီအခါ ကျတော့ ငါလည်း ငဲ့စရာ မလိုတော့ဘူး၊ ငါ နာသွားမှာလည်း ကြောက်ဖို့ မလိုတော့ဘူး၊ ငါ သေမှာလည်း ကြောက်ဖို့ မလို တော့ဘူး၊ မခံသာတဲ့ ရှုကွင်း ဝေဒနာနဲ့ ရှုသူရဲ့ သဘောလေး၊ ဒါပဲ ရှိတယ်၊ (၂)ခုပဲ ရှိတယ်၊ အဲဒီလို မခံသာတဲ့ သဘောသက်သက် လေး ကွက်ပြီးတော့ မြင်နိုင်အောင် ငွေနဲ့ ရှုရတယ်၊ ငွေနဲ့ ရှုလို့ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

မခံသာတဲ့သဘောလေးတွေဟာ တစ်ပိုင်းချင်း, တစ်ပိုင်းချင်း ပြတ်ပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်း လျော့သွားပြီးတော့ မခံသာတဲ့ဟာတွေ ပျောက်သွားတယ်၊ ငြိမ်းပျောက်သွားတယ်၊ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သွားတယ်၊ နဂိုက မခံသာလွန်းတော့ ရွှေ့ရမလားလို့ အောက်မေ့နေတာပဲ၊ သေချာစွာ ဇွဲနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ မခံသာမှု သက်သက်ပဲ မြင်လာတော့ အဲဒီအခိုက်အတန့်လေး မှတ်ရတာကိုပဲ ကောင်းတောင်းတောင်း ဖြစ်နေတယ်၊ အနာကောင်းကြီး ဖြစ်နေတယ်။

စိန်ခေါ်ခံတဲ့ ဝီရိယ

နောက်ဒါကို ကျော်လွှန်သွားတဲ့အခါကျတော့ စိတ်က ရဲလာတယ်၊ အောင်မယ်... ငါ မကျော်လွှန်ဘူးလို့ အောက်မေ့တယ်၊ ကိုယ်နဲ့အသက် ငဲ့ကွက်ပြီးတော့ ရွှေ့ရမလားလို့ အောက်မေ့တာ၊ အခု မရွှေ့ရဘဲနဲ့ ဇွဲနဲ့ အားထုတ်တဲ့ အခါကျတော့ ဒါတွေ လွန်မြောက်လာပါလားဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီမှာ ဝီရိယဆိုတာ ပီသလာတယ်၊ တစ်မျိုး ပြောင်းသွားတယ်၊ ဝီရိယဆိုတာ ရဲရင့်တဲ့သဘောပါလို့ လက်တွေ့နားလည်လာတယ်၊ ရဲလာတယ်၊ သတ္တိရှိလာတယ်၊ နောက်ဖြစ်မယ့် ဝေဒနာတွေကိုလည်းပဲ "လာ

http://www.dhammadownload.com

စမ်းဟ. . ဝေဒနာ" ဆိုပြီးတော့ စိန်ခေါ်ဝံ့လာတယ်၊ အဲလို ဖြစ်လာတယ်၊ အဲ ဝိရိယ တော်တော် ကောင်းလာပြီ၊ ရဲရင့်လာပြီ၊ ပွဲတိုးသွားပြီကိုး၊ သူကတော့ အဲဒီလို ပွဲတိုးသွားတဲ့အထိ ရှိပါတယ်၊ ရှုပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ပျင်းကြောဆွဲမှုကို လွန်မြောက်သွားပြီတဲ့၊ ဝိရိယ အရှိန်လည်းပဲ တော်တော်လေး တက်သွားပြီ၊ သူ ကြောက်နေတဲ့ ဝေဒနာကိုလည်းပဲ စိန်ခေါ်ဝံ့တဲ့အပိုင်း ရောက်သွားပြီ၊ ဝိရိယလည်းပဲ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာတယ်၊ ဝေဒနာအပါအဝင် ရှုကွင်း အာရုံရဲ့ အစ, အလယ်, အဆုံး (၃)ပိုင်းလုံးနဲ့ ဖြစ်မှု, ပျက်မှု, ဆင်းရဲမှုဆိုတဲ့ အခြင်းအရာလေးတွေ ထင်လာတယ်၊ မမြဲပုံလေးတွေ မြင်လာတယ်၊ ဆင်းရဲပုံလေးတွေ သိလာတယ်၊ အဖြစ်, အပျက်တွေလည်း ခပ်သွက်သွက် မြင်လာတယ်၊ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် တစ်ခါတည်း တက်လာတာပဲ၊ ဝိရိယအရှိန် တော်တော်ကောင်းသွားပြီ၊ အစပိုင်း အားထုတ်မှုတွေ, တစ်ဆင့် တိုးပြီးတော့ အားထုတ်မှုတွေလည်း တစ်ခဏအတွင်းမှာ အရှိန် တော်တော်ကောင်းလာပြီ။

အရှိန် ကောင်းလာပြီ ဆိုတော့ ရဲရဲရင့်ရင့်နဲ့ မခံသာမှု တောင်မှ စိန်ခေါ်ဝံ့တဲ့ ဝိရိယဟာ "အာရဒ္ဓဝိရိယ"ဖြစ်လာတယ်၊ "အာရဒ္ဓဝိရိယ"ဆိုတာက အားထုတ်လက်စရှိလို့ အောက်အောက် ဝိရိယ အထောက်အကူ ရရှိပြီးတော့ ထူးခြားတဲ့ ဝိရိယမျိုးပေါ့၊ ဒီ

http://www.dhammadownload.com

မှာ အောက်က အထောက်အကူရှိတဲ့ အာရဒ္ဓဝီရိယမျိုး ဖြစ်လာတယ်၊ အရင်က ဖောင်း, ပိန်ကအစ ပေါ်တဲ့ အာရုံကို မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်ဖို့ရန်အတွက် အစပျိုးပြီးတော့ အားထုတ်ခဲ့ရတာတွေဟာ အခြေခံ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ လုံ့လ, ဝီရိယထားပြီး အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဆက်မပြတ် လုံ့လ, ဝီရိယ အားထုတ်မှုလေးတွေဟာ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် တစ်ခါတည်း အား အထောက်အပံ့ ဖြစ်လာတော့ နောက်နောက် ဖြစ်တဲ့ ဝီရိယတွေဟာ သိပ်ကို အရှိန်ကြီးလာတာပဲ၊ အရှိန်ကြီးလာတော့ နဂိုက အားထုတ်ခဲ့လို့ ရဲရင့်တဲ့အပိုင်း ရောက်သွားတဲ့ ဝီရိယတဲ့၊ "အာရဒ္ဓဝီရိယ" ခေါ်တယ်။

ပဂ္ဂဟိတဝီရိယ

အဲဒီ အာရဒ္ဓဝီရိယကို ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ထားတာက ပဂ္ဂဟိတဝီရိယ၊ "ပရိပုဏ္ဏာဝီရိယ"လို့ ဆိုထားတယ်၊ အရှိန်မြင့်မြင့်ပြီးတော့ တက်သွားတဲ့ ဝီရိယမျိုးပေါ့၊ အောက်ကနေပြီးတော့ မြှင့်မြှင့်တင်ပြီးတော့ ပေးလိုက်လို့ မြှင့်မြှင့်ပြီးတော့ တက်သွားတဲ့ ဝီရိယမျိုး၊ အဲဒါ "ပဂ္ဂဟိတဝီရိယ"ခေါ်တယ်၊ ဥပမာအားဖြင့်-အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို အောက်ကနေပြီးတော့ အပေါ်ဆွဲမ,တင်လိုက်

http://www.dhammadownload.com

တဲ့အခါ အဲဒီအရာဝတ္ထုဟာ ဒီက ဆွဲမ,တင်ပေးတဲ့ အရှိန်နဲ့ လမ်း ခုလတ်မှာလည်း ရပ်မနေဘူး၊ အောက်လည်း ကျမသွားဘူး၊ တဖြည်းဖြည်း အပေါ်ကို တစ်ရစ်ချင်း, တစ်ရစ်ချင်း တက်တက် တက်တက်သွားသလို တက်သွားတဲ့ ဝိရိယ၊ အဲဒါ "ပဂ္ဂဟိတ ဝိရိယ" ခေါ်တယ်၊ ဝေဒနာကို သည်းခံပြီး မှတ်လို့ ဝေဒနာကို တောင်မှ ကျော်လွန်ပြီးတော့ သိပ်ကောင်းတဲ့အပိုင်း ရောက်သွား ပြီဆိုရင် အခြေခံ အားထုတ်ခဲ့လို့ ရဲရင့်တဲ့ သဘောတွေဟာ တော် တော်လေး ကောင်းသွားပြီ၊ တော်တော်ကြီးကိုလည်း ကောင်းသွား ပြီ၊ ကောင်းသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သူ့ဝိရိယဟာ လျော့လည်း ကျ မသွားဘူး၊ ခုလတ်မှာလည်း ရပ်မနေဘူး၊ အလိုလိုပဲ အရှိန်တွေ ပါနေတာလည်း ရှိတယ်၊ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကအစ ပေါ်တဲ့အာရုံ လေးတွေ ပေါ်ဆဲလိုက်ပြီးတော့ ရှုရတာ စောစောပိုင်းကဆို လွတ် မသွားအောင် တော်တော်လေး ကြောင့်ကြစိုက်ရတယ်၊ အခု ဒီ မှာ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရတော့ဘဲနဲ့ အလိုလိုပဲ ထပ်ခနဲ ထပ် ခနဲ အာရုံမိနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာတယ်၊ ဝိရိယ မပါဘူးလို့ ထင်ရတယ်၊ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ဘူးလို့ ထင်ရတယ်၊ အမှန်က တော့ ရှေးက အားထုတ်ခဲ့တဲ့ ကြောင့်ကြစိုက်မှုဟာ ဒီမှာ အလို လို အရှိန်ပါလာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြည့်သွားတဲ့ ဝိရိယ

အရှိန်ကောင်းပြီးတော့ နောက်ဆုံး ဒီဝိရိယ ပြည့်စုံတဲ့အပိုင်း ရောက်သွားတာပဲ၊ ဘယ်လောက်ကြီး ပြည့်စုံသွားသလဲ၊ ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ်ကို အရိယမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြုတဲ့အထိ ဖြစ်သွားတာ၊ အဲဒါကို "ပရိပုဏ္ဏဝိရိယ" ခေါ်တယ်၊ "ပြည့်သွားတဲ့ ဝိရိယ"တဲ့၊ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို အရိယမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်လောက်တဲ့အထိ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် တက်လို့ ခုလတ်မှာလည်း ရပ်မနေဘူး၊ အောက်လည်း ကျမသွားဘူး၊ တစ်ရစ်ချင်း, တစ်ရစ်ချင်း တက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး ဝိရိယတွေ ပြည့်သွားတယ်၊ အဲဒါ "ပရိပုဏ္ဏဝိရိယ" ခေါ်တယ်၊ အာတာပ လုံ့လ, ဝိရိယကနေပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ဝိရိယတွေ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် တက်လာတာပေါ့၊ ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ်ကို တွေ့လာပြီဆိုလို့ရှိရင် မိမိဟာ ဒီဘဝမှာ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံကြိုက်တဲ့အခါမှာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင် အနည်းဆုံး ဘယ်လောက်အထိ ရည်မှန်းချက်ထားသတုန်း၊ ပန်းတိုင်ထားသတုန်းဆိုတာ တွက်ရမှာပေါ့၊ အဲဒီလောက်အထိ ပန်းတိုင်ထားတယ် ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလောက်အထိပဲ ပန်းတိုင်ရောက်တဲ့အထိပဲ ကြိုးစားရမှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ရည်မှန်းထားတဲ့ ပန်းတိုင် ရောက်တဲ့အထိ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုကို "ပရက္ကမတု" ခေါ်တယ်၊ (၁) အာရဗ္ဘတု၊ (၂) နိက္ကမတု၊ (၃) ပရက္ကမတု၊ အဲဒီ တတ် (၃)မျိုးပါတဲ့ လုံ့လ, ဝီရိယမျိုး ဖြစ်ရေးအတွက် ရှေးဦးစွာ အာတာပ လုံ့လ, ဝီရိယလည်း စိုက်ရပါတယ်၊ အပူတပြင်း တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်ရပါတယ်၊ ပေါ်တဲ့အာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင် ရေးအတွက် အားတက်သရော တကယ် ရှိရပါတယ်၊ အားတက်သရော မရှိလို့ မဖြစ်ဘူး၊· အားတက်သရောကို ရှိရတယ်၊ အဲလို အားတက်သရောနဲ့ တက်တက်ကြွကြွနဲ့ အားထုတ်ပါမှ စိတ်ဟာ တွန့်ဆုတ်ခြင်း မရှိဘူး၊ ကုတ်နေတာ မရှိဘူး၊ ကျွံဝင်သွားတာ, ကျွံနေတာ မရှိဘူး၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်းလေး တစ်ခါတည်း ဖြစ်လာတာပဲ၊ စိတ်က လန်းဆန်းပြီဆိုလို့ရှိရင် စိတ်နဲ့ယှဉ်ရတဲ့ စေတသိက်တွေလည်းပဲ ပျစ်ခွဲ, ခဲပြီးတော့သွားတာမျိုး ဘယ်ဖြစ်တော့မလဲ၊ အားအစွမ်း ကုန်ခန်းပြီးတော့ ပင်ပန်းတဲ့ အနေအထားမျိုးလည်း မရှိတော့ဘူး၊ မာတာကြီးဖြစ်နေတာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ စိတ်ဟာ တစ်ခါတည်း ကျဲပြီးတော့လာတာပဲ၊ အားအစွမ်းတွေက လည်း တစ်ခါတည်း တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တက်လာတယ်၊ ကုန်ခန်းတာ မရှိဘူး၊ ကုန်ခန်းတာမရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ပင်ပန်းတာလည်း မရှိဘူးပေါ့၊ အင်မတန် ထူးခြားတယ်၊ ဒီမှာ အဲဒီလိုမျိုး ဝီရိယရှိမှုလည်းပဲ တရားအားထုတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဆန့်ကျင်ဘက်တရား (၂)ခု

အဲဒီဝိရိယ (၃)မျိုး အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် တက်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီဘဝမှာပဲ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ကဲ... အဲဒါလေးဆို ကြည့်ကြစို့။

ဝိရိယမာတ် (၃)ပါး၊ (၁) အာရမ္ဘမာတု (၂) နိက္ကမမာတု (၃) ပရက္ကမမာတု။

(၁) အာရမ္ဘမာတု - အစပျိုး၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု။

(၂) နိက္ကမမာတု - တစ်ဆင့် တိုး၍ ပျင်းကြောဆွဲမှုမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု။

(၃) ပရက္ကမမာတု - အဆင့်ဆင် တိုး၍ ပန်းတိုင်ရောက်တဲ့အထိ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု။

ပေါ်တိုင်းအာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ရေးအတွက် တစေ အပူတပြင်း ကြောင့်ကြစိုက်မှု ရှိနေလို့ရှိရင် အဲဒီ ဝိရိယ (၃)ချက်ဟာ အထူးသဖြင့် ဒုကိယတန်း ဝိရိယနဲ့ တတိယတန်း ဝိရိယဟာ ပြည့်လာတယ်၊ သီးခြား ပြည့်လာတာပဲ၊ ဒီမှာ ဝိရိယ ပြည့်လို့ရှိရင် အကုန်လုံး ဒီ့ပြင် စိတ်ရဲ့ အင်အားစုတွေလည်းပဲ ပြည့်လာတာကြိုးပါပဲ၊ ဒါက အားထုတ်စ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အနှစ်း

http://www.dhammadownload.com

မထုတ်ဘဲနဲ့ တွန့်ဆုတ်တဲ့သဘော ထိန်မိဒ္ဓကို "အာတာပ လုံ့လ, ဝီရိယ"နဲ့ အနိုင်ယူလိုက်တယ်၊ ဒီတော့ အားအစွမ်း ကုန်ခန်းပြီး တော့ ပင်ပန်းပြီး စိတ်က ပျက်ချဲကြီးဖြစ်ပြီး တောင့်တောင့်ကြီး, မာမာကြီး ဖြစ်ပြီးတော့နေတဲ့ဟာကို ဒီ "အာတာပ လုံ့လ, ဝီရိယ" က ထိုက်တန်သလောက် အနိုင်ယူလိုက်ပုံပေါ့၊ လုံ့လ, ဝီရိယ အနိုင် ယူတဲ့ တရားတွေက ဘာရှိသေးသတုန်းဆိုတော့ သူ့ရဲ့ အနီးဆုံး ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဘက်တရား တစ်မျိုး ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါက တော့ အခြား မဟုတ်ပါဘူး၊ ပါဠိအခေါ်ကတော့ "ဝိတက်"လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ပါဠိလိုကတော့ "ဝိတက္က" မြန်မာလိုကတော့ ပါဠို ဖျက်ပြီး "ဝိတက်"လို့ ပြန်လိုက်တယ်၊ အဲဒီ ဝိတက်ဟာ ထိန်မိဒ္ဓရဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ၊ ထိန်မိဒ္ဓက စိတ်ကျဉ့်သွားတယ်၊ ပျစ်သွားတယ်၊ ခဲသွားတယ်၊ ဝိတက်က ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူး, စွင့်စွင့် ကားကား ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်၊ သူတို့(၂)ခုဟာ ဆန့်ကျင် ဘက်ပဲ၊ အဲဒီ ဝိတက် အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။

လက်တွေ့ ဝိတက်

'ဝိတက္က'ကို မြန်မာပြန်တာကတော့ ကြံစည်ခြင်းလို့ ပြန် တယ်၊ ကြံစည်ဆိုတော့ တမင်တွေးခေါ်တဲ့ သဘောရောက်နေ တယ်၊ လက်တွေ့ နယ်ထဲမှာဆိုလို့ရှိရင် ဒီဝိတက် သဘောပေါက်

http://www.dhammadownload.com

အောင် ဆိုပြီးတော့ တမင်ကြံစည်ရမလို ဖြစ်နေတယ်၊ တမင်ကြံစည်လိုက်လို့ရှိရင် လက်ငင်းပေါ်တဲ့ ရှကွင်းအာရုံလေးတွေ ထိအောင်, မိအောင် မမှတ်နိုင်တော့ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ကြံစည်တာက အလုပ်မှု ဖြစ်မှ မဖြစ်ဘဲကိုး၊ အဲ... ရှေးက ဆရာများကတော့ 'ဝိတက်'ကို 'ကြံစည်တယ်'လို့ ဒီလို ပြန်တယ်။

ဘုန်းကြီးကတော့ အဲဒီလို မပြန်ချင်ဘူး၊ လက်တွေ့နယ်ကဲမှာ ဘုန်းကြီး ခပ်ငယ်ငယ်လေးထဲက တရားအားထုတ်တယ်၊ ဘယ့်နှယ်လဲ- တရား အားထုတ်ရင်း ကြံတယ်ဆိုတာ ပေါ်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာ မလွတ်တမ်း လိုက်ပြီး ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်, သွက်သွက်လက်လက် မှတ်ရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီတော့ ရှုမှတ်တဲ့ အာရုံထဲမှာလည်းပဲ မှန်စွာ ကြံစည်တဲ့ ဝိတက်လည်းပဲ ပါတယ်၊ အဲ... သမ္မာသက်ပ္ပလည်း ပါနေပြီ၊ ဘယ်လိုတုံး- မှန်စွာ ကြံစည်ရမယ်ဆိုတာ၊ အမှန်တကယ် သိအောင် တမင်တကာ ကြံစည်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် လက်ငင်းပေါ်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံလည်းပဲ မိမိ, ရရ မမှတ်နိုင်ရင် ကြံစည်တာ ဘာပါလိမ့်ဆိုတာ တော်တော်နဲ့ကို တွေးလို့ မပေါက်နိုင်ဘူး၊ နောက် တရားအားထုတ်ကြည့်တော့ အဲဒီက လက်စလေး ရပြီးတော့ ကြံတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ ဘုန်းကြီးက ကျမ်းရင်းပရိယာယ်, မြန်မာပရိယာယ်တွေ ထုတ်ကြည့်တယ်၊ ကြံဆိုတဲ့ စကားဟာ, ကြံစည်ဆိုတဲ့ စကားဟာ ရှယ်တာပဲလို့၊ မှန်းတာပဲလို့, ချိန်တာပဲလို့၊ စူးစိုက်တာပဲ၊ ဒီမှာ ရှယ်တယ်, ချိန်တယ်,

http://www.dhammadownload.com

မှန်းတယ်, စူးစိုက်တယ်၊ အဲဒီ ပရိယာယ်တွေ ထုတ်ကြည့်တဲ့ အခါကျမှ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရတဲ့ ဝိကက်ရဲ့အဓိပ္ပာယ် ပေါက်သွားတယ်၊ အဲ. . . ကြံဆိုတာက အမှန်ကတော့ ရှယ်တာပဲကိုး. ချိန်တာပဲ, မှန်းတာပဲ၊ ဝိတက်ကိုယ်တိုင်က စွာနဂ်တစ်ပါးဖြစ်လို့ စူးစိုက်စွာန်သဘာဝနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ ရှယ်စူးတာပဲကိုးလို့ သဘော ပေါက်တော့တယ်။

ကမယ်ကောင်း

"လာ အားထုတ်၊ မဂ်ဖိုလ်တရားထူး ရဖို့ရာ သေချာတယ်၊ မြေကြီးလက်ခတ် လွဲရင်သာ လွဲသွားနိုင်တယ်၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခြားအကြံကြီး မရှိရင်တော့ ဒီဘဝမှာပဲ တရားထူးရဖို့ သေချာတယ်၊ သေချာပေါက်ဖြစ်သွားပြီ"၊ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုး ရောက်ဖို့ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ အင်အားစုတွေ တစ်မှတ် တစ်မှတ်တွင်းမှာ အမြဲတမ်း ဖြည့်ပေးနေရတယ်၊ ရှုကွက် အာရုံတွေဆီ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ် ရောက်သွားအောင် အားစိုက်မှု, ပုံမှန် အားစိုက်မှု, အခက် အခဲနဲ့ တွေ့လို့ရှိရင် အခက်အခဲ လွန်မြောက်အောင် တစ်ဆင့် တိုးပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့ အားစိုက်မှု, ပန်းတိုင်ရောက်တဲ့ထိ အားစိုက်မှု, အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်နဲ့ တည့်သွားအောင် ရှယ်စူးမှု, ဒီ စိတ် အင်အားစု ပါရမယ်၊ အဲဒီ (၂)ခုပါပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ပေါ်တိုင်း အာရုံ

http://www.dhammadownload.com

မလွတ်စတမ်းပဲ ကပ်ကပ်ပြီးတော့ မှတ်နိုင်လာတော့တာပဲ၊ အာရုံထဲ ဝင်သွားသလို, အရှိန်အဟုန်နဲ့ သွားသလို, အာရုံပေါ် ဖြန့်ကျက်ထားသလို, မပြတ်မလပ် ရစီးကြောင်းကြီးလိုပဲ တစ်ခါတည်း သွားနေတော့တာပဲ၊ ထူးခြားတဲ့ စိတ်စွမ်းအင်တွေပေါ့၊ စိတ်ကောင်းနဲ့ အသိဉာဏ် တိုးတက်ပြီး ဉာဏ်စွမ်းအင်တွေ ဖြစ်လာတာပေါ့၊ အဲလို ဖြစ်လာတဲ့အခါ အလင်းရောင်, ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ အစရှိတဲ့ တရားအရသာထူးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း အပေါ်မျိုးလည်း ဖြစ်လာတယ်၊ လောကမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းတယ်လို့ ဆိုပေမယ့် ကြာတော့ ရိုးပြီး ပစ်လိုက်ရတယ်၊ တစ်မယ်ထဲနဲ့ ကောင်းတာ မရှိဘူး၊ အမယ်မယ် ပြောင်းပြီးတော့ ကောင်းရတာ။

နေ့စဉ် စားရတဲ့ အစားအစာတွေပဲ ကြည့်ပေါ့၊ အင်း ဒီနေ့ တစ်မျိုး, နောက်နေ့ တစ်မျိုး, နောက်နောက်နေ့တွေ တစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုးစီ တစ်မျိုးစီ လုပ်ရတာ၊ တစ်နေ့လာလည်း ဒါ, တစ်နေ့လာလည်း ဒါ ဆိုရင် ကြာတော့ ငြီးငွေ့သွားတယ်၊ အဝတ်အထည်တွေလည်း ကြည့်ပေါ့၊ တစ်နေ့လာလည်း ဒါ ဝတ်, တစ်နေ့လာလည်း ဒါ ဝတ် ဆိုရင် ကြာတော့ ငြီးငွေ့သွားတယ်၊ လောကီအာရုံတွေ ဆိုတာမျိုးကတော့ တစ်မျိုးတည်းနဲ့ ကောင်းတာ မရှိပါဘူး၊ ကြာတော့ ရိုးပြီး အီသွားတတ်တယ်၊ နောက်ထပ် အသစ်အဆန်းလေးတွေ ျပာရတယ်၊ အသစ်အဆန်းလေးတွေ ဖန်တီးရ

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ဒါမှ ကောင်းတာကိုး၊ တစ်မျိုး ရှိုးသွားလို့ရှိရင် တစ်မျိုး အဆန်းထွင်ပြီးတော့ စိတ်ကို ဖျော်ဖြေရတယ်၊ ဒါမှ ပျော်တာ၊ အခု ဒီမှာ ဟရားကတော့ တစ်မယ်ကောင်းတဲ့, တစ်မယ်တည်းနဲ့ ပျော်နိုင်တာတဲ့၊ အင်း. . . ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ၊ တစ်မယ်တည်းနဲ့ ကောင်းတယ် ဆိုလို့ရှိရင် သဘောကတော့ အမြဲတမ်း ဒီတစ်မယ်တည်းဟာ သစ်ဆန်းနေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ ဒါပဲ အမြဲတမ်း ဆန်းသစ်နေတာ၊ အသစ်အဆန်းကြိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအသစ်ကို လက်မလွှတ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်အလိုလို ပေါ်ထွက်သွားတယ်၊ ဒါကြောင့် မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ အပျော်တဲ့, မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း အပျော်တဲ့၊ အဲဒီအပျော်မျိုး ရတတ်တယ်။

ယုံကြည်မှ ဆန္ဒပြုစ်တယ်

အဲဒီ အပျော်မျိုး ရသွားပြီဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာနစကားလုံးကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်လို့ ဒီလိုဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်၊ အဲဒီအပိုင်း ရောက်လို့ရှိရင်တော့ ဆက်သာအား၊ထုတ် သမာဓိထူး, ဉာဏ်ထူးရဖို့ သေချာတယ်၊ ဒီဘဝမှာပဲ တရားထူး ရနိုင်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပဓာနိယင်္ဂတရား (၅)

http://www.dhammadownload.com

ပါး ပြည့်စုံသွားလို့ပါပဲ၊ ပဓာနိယင်္ဂမှာ ပဓာနဆိုတာက တရား အားထုတ်သူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ တရားအားထုတ်သူ ယောဂီ ကို ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်္ဂါရုပ်ကို "အင်္ဂ"လို့ ခေါ်တယ်၊ ပဓာနနဲ့အင်္ဂ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ပဓာနိယင်္ဂတဲ့၊ ဒီ ဘဝမှာ တရားထူး ရနိုင်လောက်တဲ့အထိ အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တရားရခြင်းရဲ့ အင်္ဂါရုပ်တွေတဲ့၊ အချက်အလက်တွေတဲ့၊ အဲဒါ (၅)မျိုး ရှိတယ်၊ အဲဒီ (၅)မျိုးက- (၁)ယုံကြည်ရေး၊ (၂)ကျန်း မာ ရေး၊ (၃)စိတ် ထား ဖြောင့် ရေး၊ (၄)တွင် တွင် အာ :ထုတ် ရေး၊ (၅)အဖြစ်အပျက်ကို သွက်သွက်မြင်နိုင်ရေးပဲ။

ပထမဆုံး အင်္ဂါက အရေးကြီးတာမို့လို့ မြတ်စွာဘုရား က သဒ္ဓါတရားကို အရင်ပြထားပါတယ်၊ မယုံကြည်ရင် ဘာမှ မလုပ်ဖြစ်ဘူး၊ မယုံကြည်လို့ရှိရင် ဆန္ဒလည်း မဖြစ်ဘူး၊ ရလိုတဲ့ ဆန္ဒလည်း မဖြစ်ဘူး၊ ယုံကြည်ရင် ရလိုတဲ့ ဆန္ဒက ဖြစ်တယ်၊ မယုံ ကြည်ရင် ဘာမှ မလုပ်ဖြစ်၊ အခု သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ယုံကြည် လာပြီလေ၊ ဘုရား, တရား, သံဃာ ရတနာ (၃)ပါးကို ယုံကြည် လာပြီလေ၊ ပြီးတော့-သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကြားနာရလို့ ယုံကြည် ပြီလေ၊ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို လက်တွေ့ ကျကျ ဖော်ပြီးတော့ အကျိုးများကို သိကာ ဒီအကျိုးကို ခံစားလို တဲ့ ဆန္ဒ ရှိပြီလေ၊ သဒ္ဓါတရားတွင် မဟုတ်ဘူး၊ ဆန္ဒလည်း ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လာတယ်၊ ယုံကြည်ရတယ်၊ အဲဒီ ယုံကြည်မှု မိမိတို့မှာ ရှိပြီဆိုတာ တွက်ကြည့်ပါ၊ (၅)မျိုးတည်းက တစ်မျိုး ဖြစ်လာတယ် ဆို လို့ရှိရင် အခြေခံ မနည်းဘူးပေါ့။

ကျန်းမာရေးပဲ

ပြီးတော့ ကောင်းကောင်း စားနိုင်တယ်, ကောင်းကောင်း အိပ်နိုင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံပါပြီ၊ ခုခေတ် လူတွေ တရှောင်ရှောင်ဆိုတဲ့ ရောဂါဆိုတာတော့ ရှိတတ်ပါတယ်၊ ဆေးစားလည်း မပျောက်နိုင်ဘူး၊ သေလည်း မသေနိုင်ဘူး၊ အဲဒီ ရောဂါမျိုးတော့ ရှိတတ်ပါတယ်၊ ရောဂါကင်းရှင်း လုံးဝ ကျန်းမာမှ အားထုတ်ရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီတစ်သက်မှာတော့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ အားမထုတ်နိုင်တော့ဘူး၊ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကျန်းမာရေး ဆိုတာက စားလိုက်တဲ့ အစားအစာ ဝမ်းထဲ ရောက်သွားလို့ရှိရင် အညီအမျှ ကြေကျက်စေနိုင်တဲ့ ဝမ်းမီးကောင်းသူဟာ ကျန်းမာရေး ရသူပဲ၊ ဝမ်းမီးကလည်းပဲ နဲ့တာ မရှိရဘူး၊ ဝမ်းမီးကလည်းပဲ ထက်လွန်းတာ မရှိရဘူး၊ အလောတော် ပုံမှန် အစာကြေကျက်စေနိုင်တဲ့ ဝမ်းမီးကောင်းလို့ရှိရင် ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ စာရင်းထဲ ပါပါတယ်၊ ဒီစကားအရ ဆိုလို့ရှိရင် အခု အားထုတ်ဆဲ

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ် ဖောင့်တာတင်းတာ လှုပ်တာဟွေ သိတယ်၊ နောက် ဒါလေးတွေဟာ တည်မြဲမှု မရှိဘဲနဲ့ ခဏလေး ပျောက်ကွယ်သွားတယ်ပေါ့၊ ပေါ်တာ, ရှုတာ, သိတာ ဒီအချက်ကို ကျကျနန ပြောနိုင်ရမယ်၊ ပိန်မှု ပေါ်လာတယ်၊ မှတ်သလား၊ မမှတ်ဘူးလား၊ မှတ်တယ်ဆိုရင် မှတ်တယ်ပေါ့၊ ထိထိမိမိ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်နိုင်လား၊ မမှတ်နိုင်ဘူးလား၊ မှတ်နိုင်ရင် ဘာ သိသွားလဲ၊ ဝမ်းဗိုက်ကို သိတာလား၊ သို့မဟုတ် ပိန်ကျတာ ပိန်ကျတဲ့ အမူအရာ သိတာလား၊ သို့မဟုတ် လျော့သွားလား, ငြိမ်သွားသလား၊ လှုပ်သွားသလား၊ ဘာ သိသလဲ၊ သိတာ ပြော၊ အဲဒီလို ရှိရမယ်၊ ပင်တိုင်အာရုံကို ကျကျနန မှတ်ပုံ, သိပုံတွေ အခြေခံက စပြီးတော့ ပြောဖို့ လိုပါတယ်။

မာယာ မရှိရဘူး

ဒါပေမယ့် တော်တော်များများ ယောဂီတွေကတော့ "ဖောင်းတာ ပိန်တာ မှတ်နေတယ်ဘုရား၊ မှတ်နေရင်းက ဘာတွေ ဖြစ်တယ်"လို့ အကုန်လုံး တောက်လျှောက်ကြီး ပြောသွာတာ၊ ဒီပင်တိုင်အာရုံ မှတ်ပုံတွေ မပါတော့ဘူး၊ တကယ့် အရေကြီးတဲ့ဟာတွေ မပါတော့ဘူး၊ အဲလို ဖြစ်သွားတယ်၊ ယောင်ဝါးဝါး

http://www.dhammadownload.com

ရှိလျက်သားနဲ့ အပြစ်မရှိဟန်ဆောင်တာကတော့ မာယာ ခေါ်တယ်၊ အဲလိုဆိုလို့ရှိရင် ဆရာသမားတွေကလည်း တည့်ပေးလို့မရတော့ဘူး၊ အပြစ်ဆက်ပြီးတော့ ကျူးလွန်ရင်လည်း ကျူးလွန်နေမှာပဲ၊ အဲလိုဆိုလို့ရှိရင် သူ့အဖို့ နစ်နာတယ်၊ ကိုယ့်အပြစ်ရှိလို့ရှိရင် ဖော်သင့်တဲ့အခါမှာ ဖော်ထုတ်သင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရှေ့မှောက်မှာ ဖော်ရမယ်၊ ဒါ အရေးကြီးပါတယ်၊ အထူးသဖြင့်ကတော့ အခု မိမိတို့ နေ့စဉ် အားထုတ်တဲ့ တရားတွေ သိပုံတွေကို ဆရာ့ထံ အမှန် တင်ပြ ပြောပြရတယ်။

ဘာ သိသွားလဲ

တစ်နေ့ ထိုင်တာက နာရီပေါင်း ဘယ်လောက်, စင်္ကြံလျှောက်တာက နာရီပေါင်းဘယ်လောက်, အဲဒီထဲက မနက်ပိုင်း အကောင်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက်, နေ့လည်ပိုင်း အကောင်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက်, ညနေပိုင်း အကောင်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက်, (၃)ကြိမ်လောက် ပြောပြရတယ်၊ ထိုင်ပြီးတော့ ပင်တိုင်ဖောင်းမှုအာရုံကို မှတ်ပါတယ်၊ ထိထိမိမိ မှတ်နိုင်ပါတယ်၊ စဲစဲမြဲမြဲ မှတ်နိုင်ပါတယ်၊ စဲစဲမြဲမြဲ မှတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ဘာ သိသွားတယ်၊ ဝမ်းဗိုက် သိတယ်၊ သို့မဟုတ် ဖောင်းမှုအခြင်းအရာ သိတယ်၊ သို့

http://www.dhammadownload.com

နဲ့ တစ်ခါတည်း ဖြစ်သွားတယ်၊ စကြိုလျှောက် မှတ်တဲ့အခါမှာ လည်းပဲ ခြေထောက်ကို စိတ်စိုက်ပြီးတော့ ကြွတိုင်း, လှမ်းတိုင်း, ချ တိုင်း, ဟိုက ကြွတာနဲ့ ဒီရွှမှတ်တာနဲ့ ကိုက်+မကိုက်, ကိုက်အောင် မှတ်+မမှတ်, လှမ်းတာနဲ့ ရွှမှတ်တာနဲ့ ကိုက်အောင် မှတ်+မမှတ်, ကိုက်အောင်, ထိအောင်, မိအောင်, မှတ်လို့ရှိရင် ဘာ သိသွား သလဲ၊ ခြေထောက်ကြီး သိ သွားတာလား၊ ကြွ, လှမ်း, ချ အမှု အရာလောက် သိတာလား၊ သို့မဟုတ် ပေါ့သွားသလား၊ လေး သွားသလား တောင့်သွားသလား၊ တင်းသွားသလား၊ တွန်းသလို ဖြစ်သလား၊ ဆွဲသလို ဖြစ်သလား၊ ပူသွားသလား၊ မာသွား သလား စသည် ပြောနိုင်ရမယ်။

ပြီးတော့ အထွေထွေ ရွှမှတ်တဲ့အပိုင်းမှာလည်း အထွေ ထွေ အာရုံတွေ ပေါ်လာတယ်၊ မှတ်တယ်၊ မှတ်နိုင်တယ်၊ ထိထိ မိမိ မှတ်နိုင်တယ်၊ ဘာ သိသွားလဲ၊ ဒါ ပြောရမှာပဲ၊ အဲဒီလို ရိုးရိုးသားသား ကိုယ်လုပ်ပုံနဲ့ မှတ်ပုံတွေ, သိပုံတွေ တိတိကျကျ တင်ပြရမယ်၊ မသိဘဲနဲ့ သိချင်ဟန်မဆောင်ရဘူး၊ ကိုယ်က အမှတ်တွေ လွဲနေလို့ လိုနေတာကို ကိုယ်က မလွဲတဲ့အနေ, မလို တဲ့အနေနဲ့ ဆရာကို လှည့်ပတ်ပြီးတော့ မလျှောက်ရဘူး၊ လှည့် လျှောက်လို့ရှိရင် ခုန မာယာရှိတဲ့သဘော ပြောတယ်၊ ကိုယ် လွဲ ချော်တဲ့ဟာတွေကို မလွဲဘူးဆိုတဲ့ အနေအထား ဖြစ်အောင် လှည့်

http://www.dhammadownload.com

စားတဲ့ သဘောလေး ပါသွားတာဖြစ်တော့ မရိုးသားတဲ့ သဘောပဲ၊ အဲဒါကို ပါဠိလို "မာယာ" ခေါ်တယ်၊ မာယာဆိုတာ ကိုယ့်ချို့ယွင်းချက်ကို ဖုံးထားတာပေါ့။ ချို့ယွင်းချက် အပြစ် မရှိသယောင် ဟန်ဆောင်တာပေါ့။ အဲဒါမျိုး မရှိရဘူး။

ဆရာကို မလှည့်စားရဘူး

ပြီးတော့ သာဒွေယျ ဆိုတာကတော့ မရှိတဲ့ ဂုဏ်ကို အရှိလုပ်ပြီး ပြောတာပေါ့၊ ဥပမာအားဖြင့် တစ်နေ့မှာ ဆိုလို့ရှိရင် ယောဂီဟာ ကျန်းမာရေး ကောင်းတယ် ဆိုရင် အနည်းဆုံး (၁၄) နာရီတော့ အချိန်ပြည့် လုပ်ရမယ်၊ အပြည့် ထိုင်နိုင်ရဲ့လား၊ စင်္ကြံလျှောက်တာရော အပြည့် လုပ်နိုင်ရဲ့လား၊ မလုပ်နိုင်ဘဲနဲ့ လုပ်နိုင်တယ် ပြောလို့ရှိရင် မရှိတဲ့ ဂုဏ်ကို အရှိလုပ်ပြီးတော့ ပြောတာပဲ၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာတွေ မှတ်နိုင်ရဲ့လား၊ မှတ်နိုင်ပါတယ်၊ တော်တော်ကြာကြာ မှတ်နိုင်ရဲ့လား၊ မှတ်နိုင်ပါတယ်၊ စိတ်ကို ဘယ်မှ မထွက်ဘူး စသည် ပြောတာမျိုးပေါ့လေ၊ "ဓ,ထိုင်လိုက်တယ်ဆိုထဲက တစ်ခါတည်းကို ကပ်သွားတာပဲ၊ အမလေး . . . အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တတွေပါ အကုန်လုံး လျှောက်ပြောလိုက်တာများ စုံလို့ပဲ၊ အဲဒါမျိုးတွေပေါ့၊ ကိုယ့်မှာ မရှိသေးတဲ့ဂုဏ် အရှိ

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ပြီးတော့ ဆရာကို မလှည့်စားရဘူး၊ ထင်လို့ ပြောတဲ့ဟာက ဒီတော့ လိမ်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သက်သက်မယ် ဆရာကို လှည့်စားတဲ့ဟာမျိုးကတော့ ကိုယ့်မှာ မရှိတဲ့ဂုဏ် အရှိလုပ်ပြီးတော့ လှည့်စားတဲ့ဟာမျိုးကတော့ သာဒှေယျသဘောပဲ၊ မရိုးသားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လုပ်တာ. . အဲဒါမျိုး မလုပ်ရဘူး၊ အဲဒါမျိုး ကင်းရတယ်၊ မှန်မှန်တဲ့အတိုင်းပဲ, မှား မှားတဲ့အတိုင်းပဲ, ဟုတ် ဟုတ်တဲ့အတိုင်းပဲ, မဟုတ် မဟုတ်တဲ့အတိုင်းပဲ ပြောနိုင်ရမယ်၊ ဒါမှ ဆရာလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ပြင်ပေးနိုင်တာပေါ့၊ ဆရာကလည်းပဲ ယောဂီတွေရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား မသိတော့ ယောဂီအတွေ့. အကြုံနဲ့ စာတွေ့. နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ပြင်ပေးရတာ၊ သမာဓိထူး, ဉာဏ်ထူးတွေလည်း ရလွယ်အောင် ပြင်ပေးခံနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်၊ ရိုးဖြောင့်ရမယ်၊ အဲဒီ ဂုဏ်ဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

ရိုးဖြောင့်ကြပါ

လှည့်စားတတ်တဲ့ ယောဂီမှန်း သိလို့ရှိရင်တော့ ဆရာက သတိထားနေတော့တာပဲ၊ မရိုးဘူး၊ မယုံရဘူး၊ ဉာဏ်တွေဖြစ်ပုံတွေ တခို့.လှည့်စားပြောတတ်တဲ့ ယောဂီတွေ ရှိတယ်၊ ယောဂီဟောင်းထဲ ကပ်ပြီးတော့ မေးထားတာ၊ ဘယ်လို ဘယ်ဉာဏ်တွေ

http://www.dhammadownload.com

က ဘယ်လို ဖြစ်တတ်တယ်ပေါ့လေ၊ ဘာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ အဲ ဘယ်လို ပြောရတယ် စသည်ပေါ့လေ၊ အဲဒါလေး လုပ်ထားတာ၊ တချို့စာအုပ်တွေ ကြည့်ထားတာ ရှိတယ်၊ စာအုပ်အတိုင်း ပြော၊ ကြားဖူးနားဝနဲ့ ပြော၊ ဆရာက ဟုတ်တယ် ထင်ပြီးတော့, ဉာဏ်တွေ ပြည့်စုံပြီလို့ ထင်မှတ်ပြီးတော့ ဉာဏ်စဉ်တွေ ဘာတွေ ပေးနာခိုင်းတယ်၊ နစ်နာတယ်၊ အဲဒါတွေကျတော့ ဆရာမှာ နစ်နာတာ မဟုတ်ဘူး၊ ယောဂီမှာ နစ်နာတာပဲ၊ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ နစ်နာသလဲဆိုတော့ ခုန စိတ်ထား မဖြောင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ နစ်နာတယ်၊ အပြစ်ရှိရဲ့သားနဲ့. အပြစ်မရှိဟန်ဆောင်တာ၊ ကိုယ့်မှာ ကောင်းဂုဏ် မရှိဘဲနဲ့ ကောင်းဂုဏ် ရှိဟန်ဆောင်တာ၊ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကျတော့ ဆရာကလည်း မယုံကြည် ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒါမို့လို့ ပြောရိုးဆိုစဉ်စကား ရှိတယ်၊ "ကောက်သော် မစားလောက်၊ ဖြောင့်သော် စားမကုန်"တဲ့၊ လိမ်ကောက်လို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ် မယုံဖော့ဘူး၊ ဖြောင့်လို့ရှိရင် သူများက ယုံကြည်နေတော့ လိုအပ်တဲ့ အကူအညီတွေ ပေးနိုင်တော့ ပေးတော့ ကိုယ်ကလည်း ရပြီ ဆိုလို့ရှိရင် စားလို့ မကုန်ပါဘူးတဲ့၊ အကူအညီတွေ ရပါတယ်တဲ့၊ ဒီတော့ ယောဂီတွေ ရိုးဖြောင့်ဖို့ လိုပါတယ်၊ ကလေးတွေ အတန်းထဲမှာ အတွက် တွက်လို့ရှိရင် ခိုးချတာမျိုးလိုတော့ ဒီယောဂီတွေ မရှိပါဘူး၊ ရိုးဖြောင့်ကြပါ၊ မသိလို့ မေးပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ရှုမှတ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

နည်းလေးတွေ မသိတဲ့ဟာကို ယောဂီဟောင်းတွေထဲ မေးနိုင်တယ်၊ ဆရာတွေထဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးပါ။ ဓမ္မ မိသားစုချင်းဆိုတော့ ဘာမှ ရှက်တာ, ကြောက်တာ, ခွဲ့တာ မရှိရဘူး၊ ပြောရဲဆိုရဲ ရှိရမယ်၊ ကိုယ်အားထုတ်ပုံတွေ တင်ပြရဲရမယ်၊ ဆရာက ညွှန်ကြားတဲ့ဟာတွေကိုလည်းပဲ တိတိကျကျ လိုက်နာနိုင်ရမယ်၊ အဲဒါ ရိုးဖြောင့်တဲ့ ဂုဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ လုပ်တာ၊ အဲဒီအချက် ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေမှာ ရှိပြီဆိုရင် အခု (၅)ချက်ထဲက (၃) ချက် ပြည့်စုံသွားပြီ, ရာခိုင်နှုန်း (၅၀)ကျော်သွားပြီပါ၊ အင်း.. တစ်ဝက် ကျော်သွားပြီ။

ပြည့်စုံပို့ လိုတာလေးတွေ

စတုတ္ထအင်္ဂါကတော့ "ကြိုးစား တွင်တွင်"တဲ့၊ တွင်တွင် ကြိုးစားရမယ်တဲ့၊ တရားအားထုတ်တဲ့နည်း ယူပြီးတဲ့ အချိန်က စပြီးတော့ မိမိဟာ ယောဂီစာရင်း ဝင်သွားပြီ၊ ယောဂီဆိုရင် "ယောဂီသူမြတ်, ရှကာမှတ်, မပြတ်သိနေပါ" ဆိုတဲ့အတိုင်း ယောဂီစာရင်း ဝင်လို့ရှိရင် ကိုယ်ထဲ စိုက်ပြီးတော့ လက်ငင်းပေါ်တဲ့ အာရုံကို မပြတ်စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်နေရမယ်၊ "စကား, အစား, အအိပ်များ နည်းပါးကြစေရာ" ဆိုတဲ့အတိုင်း စကားနည်းရမယ်၊ အစား

http://www.dhammadownload.com

လည်းပဲ ဗိုက်တင်းအောင် ငိုက်မျည်းအောင် မစားရဘူး၊ အအိပ်လည်းပဲ မြိုးခြဲရမယ်၊ အဲဒါတွေ ရှိဖို့ လိုတယ်၊ လူမမာလို ဖြည်းဖြည်းသာသာ လုပ်ရမယ်၊ ဒါမှ ပေါ်တဲ့အာရုံလေးတွေ ပေါ်ဆဲပေါ်ဆဲ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်က အချိန်မီ လိုက်နိုင်မယ်၊ ဖြည်းဖြည်း သာသာလေး လုပ်ဖို့ပါပဲ၊ ဟိုကြည့် ဒီကြည့် မရှိဖို့, နားရှိပေမယ့်လို့ နားကို အသံလေးကြားတာနဲ့, ချိုးချိုးခွတ်ခွတ်မြည်တာနဲ့ ဘာလဲဆိုကာ စွင့်ပြီးတော့ နားမထောင်ဖို့, ကြည့်ချင်လည်း မကြည့်ဖို့ လိုတယ်၊ ကိုယ်က စာပေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်လောက်ပဲ ဗဟုသုတ ရှိပေမယ့်လို့ ဒီရောက်တဲ့အခါမျိုးမှာ ကိုယ်တတ်ကြောင်းကို ဖော်မပြရဘူး၊ ဘာမှ မတတ်တဲ့အနေ ဘာမှ မသိတဲ့အနေနဲ့ ဆရာပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်မယ်လို့ အဲဒီလို မာန်မာနတွေ ချိုးနှိမ်ဖို့ လိုတယ်၊ ကိုယ်သိတဲ့ အတတ်ပညာ အသုံးမချရဘူး၊ အဲဒီ အင်္ဂါတွေနဲ့ ပြည့်စုံဖို့ လိုပါတယ်၊ ဒါလည်းပဲ ရိုးဖြောင့်တဲ့ ဂုဏ်ထဲမှာ ပါပါတယ်။

တွင်တွင် ကြိုးစား

"ကြိုးစား တွင်တွင်"တဲ့၊ တွင်တွင် ကြိုးစားပါတဲ့၊ ကိုယ်ထဲက ဖောင်းပိန်မှုကအစ ပေါ်တဲ့အာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ရေးအတွက် ပုံမှန်အားစိုက်မှုမျိုး ရှိရမယ်၊ ဝေဒနာတွေပေါ်လို့ နည်း

http://www.dhammadownload.com

နည်း လျှော့ရမယ့်အပိုင်း, အရှုံးပေးရမယ့်အပိုင်း ရောက်လာပြီ ဆို လို့ရှိရင် မလျှော့နဲ့၊ အရှုံးမပေးနဲ့၊ တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ ပျော့ညံ့တဲ့ စိတ်ကို လွန်မြောက်သွားတဲ့အထိ ဝီရိယကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ တစ်ဆင့် တိုးပြီးတော့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ရှိရမယ်၊ ကြိုးပမ်း အားထုတ်လို့ တော်တော်လေး အခြေကောင်း အနေကောင်း ဖြစ်သွားပြီ, အမှတ်ကလေးတွေက သွက်သွက် သွက်သွက် ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ခုလတ်မှာ ရပ်ပြီးတော့ တရားက မနားပါနဲ့၊ ထွက်မသွားပါနဲ့၊ အနည်းဆုံး ပန်းတိုင်ထားရမှာကတော့ ဒီဘဝမှာ တစ်မက် တစ်ဖိုလ် ရရေးပဲ၊ အဲဒီ တစ်မက် တစ်ဖိုလ် မရမချင်းတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း က ထွက်မသွားဘူးဆိုပြီး ကြိုးစားရမယ်၊ အနည်းဆုံး တစ်မက် တစ်ဖိုလ် ရမှ လူဖြစ်ရကျိုး, သာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့.ကြုံရကျိုး နပ်မယ်၊ ဒီလောက်အထိမှ ပန်းတိုင်မထားနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် မိမိ ဘဝဟာ အရှုံးပဲ အဖတ်တင်မှာပဲ၊ အရှုံးတော့ မဖြစ်စေရဘူး၊ ဘယ်တော့မှ ပြန်ပြီး ဆုတ်ယုတ် မသွားနိုင်တဲ့ အမြတ်မျိုး ထွက် အောင်တော့ ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုးနဲ့ အားစိုက်ရပါတယ်၊ တွင်တွင် ကြိုးစားရပါတယ်၊ ပေါ်တိုင်းအာရုံကို မလွတ်စတမ်း မှတ်နိုင်ရေးအတွက် တစေ ကြောင့်ကြထားရပါတယ်၊ ရှုကွင်း အာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် ရောက်ရောက်သွားအောင် အမြဲမပြတ် အားစိုက်ရပါတယ်၊ စက္ကန့်တိုင်းမလပ် အားစိုက်ရပါဟယ်၊ တွင် တွင် ကြိုးစားတဲ့သဘောပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဝိရိယအမျိုးမျိုး

အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် "အာရဒ္ဓဝီရိယ"ဆိုတာ ဖြစ်လာတာ၊ "အာရဒ္ဓဝီရိယ" ဆိုတာက အားထုတ်ထားလို့ အခြေခံကောင်းနေတဲ့ ဝီရိယမျိုးပဲ၊ အာရဒ္ဓဝီရိယကို ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ထားတာက "ပဂ္ဂဟိတဝီရိယ"လို့ ဖွင့်ထားတယ်၊ "ပဂ္ဂဟိတဝီရိယ" ဆိုတာက တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် မြင့်တက်လာတဲ့ ဝီရိယလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဥပမာအားဖြင့် အရာဝတ္ထု တစ်ခုကို လက်နဲ့ကိုင်ပြီးတော့ အပေါ် မ,တင်တဲ့အခါမှာ အဲဒီအရာဝတ္ထုဟာ ခုလတ်မှာလည်း ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ အောက်လည်း ကျမသွားဘူး၊ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာတာ၊ အဲဒီလို မြင့်တက်လာတဲ့ ဝီရိယ ခေါ်တာပါ၊ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒီဝီရိယဟာ နောက်အချိန်ကျတော့ ပြည့်သွားတာပေါ့၊ အဲဒါ "ပရိပုဏ္ဏဝီရိယ" ခေါ်တယ်၊ စ,အားထုတ်ပါ၊ စ,အားထုတ်လို့ရှိရင် တစ်ဆင့် တိုးပြီးတော့ အားထုတ်ပါ၊ အဆင့်ဆင့်တိုး အားထုတ်ပါ၊ အဆင့်ဆင့်တိုး အားထုတ်လို့ရှိရင် ဒီဝီရိယဟာ မကျဘဲနဲ့ အာရဒ္ဓဝီရိယ ခေါ်တဲ့ ပဂ္ဂဟိတဝီရိယ ဖြစ်လာမယ်၊ ပဂ္ဂဟိတဝီရိယက နေပြီးတော့ ပရိပုဏ္ဏဝီရိယ ပြည့်စုံတဲ့ဝီရိယ ဖြစ်လာမယ်၊ အဲဒီလို တွင်တွင်

http://www.dhammadownload.com

ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ ဝီရိယမျိုး ရှိရမယ်၊ ဒီလို ဝီရိယမျိုး ရှိလို့ရှိရင် "မှန်ကန်တဲ့ ကြိုးစားမှဟာ အချည်းနှီး မဖြစ်နိုင်" ဆိုတဲ့အတိုင်း အချည်းနှီး မဖြစ်ဘူး၊ လက်ငင်းပဲ အကျိုးတွေ ရလာမယ်၊ ဒါဟာ "ကြိုးစားတွင်တွင်" အဆိုနဲ့အညီ အဂီါ(၅)ခုထဲက ၄-ခုမြောက် အင်္ဂါပါပဲ။

ဒီဘဝမှာပဲ

ကြည့်ပါလား၊ ဝီရိယနဲ့ ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး မှတ်နေတာ ကိလေသာ လက်မခံ ကာကွယ်ပယ်လှန်တဲ့ သဘောတွေ ဖြစ်နေပြီ၊ ကိလေသာကို ကာကွယ်ပေးနေပြီ၊ သူက ဖြစ်ခွင့်မရအောင် ကာကွယ်ပေးနေတာ၊ လုံခြုံနေပြီ၊ လုံခြုံတော့ အေးချမ်းတယ်၊ လွတ်လပ်နေပြီ၊ ကိလေသာ အချုပ်အချယ်က လွတ်နေပြီ၊ အေးချမ်းနေပြီ၊ ဘယ်လောက် ကောင်းသတုံး၊ လက်ငင်းမှာ အကျိုးလေးတွေ ရနေတာ ဘယ်လောက် ကောင်းသတုံး၊ သြော် စိတ်တွေ တည်ငြိမ်ပြီး ခဏိက သမာဓိတွေ အားပြည့်ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်တွေ ပိုင်းခြားသိလာမယ်၊ ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုးဆက်တွေ သိလာမယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်တွေပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပုံ မမြဲပုံတွေ သိလာမယ်၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲပုံတွေ သိလာမယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ အတွေ့ဆိုးကြောင့် အခံဆိုး အနေဆိုးတာတွေ သိလာမယ်၊ ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲကြီးပဲလို့ သိလာမယ်၊ သူသဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံတွေ သိလာမယ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ကျော်ပြီးတော့ ဒီကနေ တတ်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် လေးပင်တဲ့ အရာဝတ္ထုကြီးမှား ထမ်းပိုးထားတဲ့အခါမှာ သူက ဖိထားဟော့ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ တစ်ခါတည်း အပူတွေ ကြွပြီးတော့ အခဲတွေ ဖြစ်နေတာပဲ၊ ဒီဝန်ကြီးလည်း ပစ်လည်း ပစ်ချလိုက်ကော တစ်ခါတည်း ပေါ့ပြီးတော့ ရှင်းပြီးတော့ နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းလို့၊ လွတ်လပ်လို့၊ ရိပ်ခနဲ့ ပေါ် ရိပ်ခနဲ့ ပျောက် ခပ်သွက်သွက် မြင်လာတယ်၊ အဲဒီလို ခပ်သွက်သွက် မြင်လာတဲ့အခါမှာ အခြေခံ စိတ်ကောင်းနဲ့ အသိဉာဏ် ထူးထူးခြားခြား တိုးတက်လာပြီ၊ အဖြစ်အပျက်ကို ခပ်သွက်သွက် မြင်တဲ့ဉာဏ် ဖြစ်လာပြီ၊ ဒါဟာ "ဖြစ်ပျက် မြင်"ဆိုတဲ့ အဆိုနဲ့ ကိုက်ညီနေတော့တယ်၊ ဒီတော့ အင်္ဂါ(၅)ခုစလုံး စုံပြီပေါ့၊ အဲဒီအခါမျိုးမှာ အလင်းရောင်, ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ အစရှိတဲ့ တရားအရသာတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဖြစ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း ချမ်းသာမျိုး ရလာပြီ၊ တစ်မယ်ကောင်း ချမ်းသာမျိုး လက်တွေ့ ရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆက်သာ အားထုတ်၊ ဒီဘဝမှာပဲ တရားထူး ရနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ငါးအင် အားထုတ်ကြောင်း

ပဓာနိယင်္ဂတရား (၅)ပါးနဲ့ ပြည့်စုံသွားတယ်၊ ဒီဘဝမှာ တရားအားထုတ်လို့ တရားထူးရခြင်းရဲ့အကြောင်း အင်္ဂါ (၅)ရပ် ပြည့်စုံသွားတယ်တဲ့၊ အဲဒါကို လွယ်လွယ်နဲ့ သိရအောင် ဆိုပြီးတော့-

"ယုံကြည် ကျန်းမာ, ဖြောင့်စွာ စိတ်ထား, ကြိုးစား တွင်တွင်, ဖြစ်ပျက်မြင်, ငါးအင် အားထုတ်ကြောင်း"တဲ့။

ဒီလို စံလွန်တော်မူလေတဲ့ အနန္တကျေးလူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက စပ်ဆိုထားခဲ့ပါတယ်၊ အဲဒီ စပ်ဆိုထားတဲ့ အချက်ကို မဟာစည်နွယ်ဝင်ဖြစ်တဲ့ ယောဂီများက မှတ်သားထားဖို့ပါပဲ၊ ဒါကလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်ကို ပါဠိအလေ့အလာ မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ လွယ်လွယ်နဲ့ မှတ်ရအောင်ဆိုပြီးတော့ မြန်မာမှု သက်သက်နဲ့ ကဗျာလေး စီထားတာပါပဲ၊ ကဲ အဲဒါလေး ဆိုရအောင် . . .

(ယုံကြည်ကျန်းမာ, ဖြောင့်စွာစိတ်ထား, ကြိုးစားတွင်တွင်,
ဖြစ်ပျက်မြင်, ငါးအင် အားထုတ်ကြောင်း) ဆိုစမ်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

အခြိန်လည်း စေ့သွားပြီ၊ အဲဒီတော့ ခုန သတိပဋ္ဌာန ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းအချက် (၁၃)ချက်ထဲမှာ ဒုတိယအချက် ဖြစ်တဲ့ သတိနဲ့ ပဋ္ဌာနနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်မျိုး ယူရပါသလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းရဲ့အဖြေကို ဒီမှာ စာတွေ့နဲ့လည်း ဖြေပြီးပါပြီ၊ လက်တွေ့နဲ့လည်းပဲ သရုပ်ဖော်ဖို့ရာအတွက် ရှင်းလင်းပြီးပါပြီ၊ နောက် (၅)ခုမြောက်, (၆)ခုမြောက် ပုစ္ဆာရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီဟာကိုပဲ ဆက်လက်ပြီးတော့ အသေးစိတ် ရှင်းပြပါဦးမယ်၊ ဒီနေ့ ဒီဟာမှာပဲ ရပ်ကြပါစို့။

ယနေ့ ယခု သတိနဲ့ ပဋ္ဌာနပေါင်းစပ်ပြီးတော့, ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ် ရှိပါသလဲ၊ အဓိပ္ပာယ်ကို လက်တွေ့ ဘယ်လို ဖော်ရပါသလဲ-ဆိုတဲ့ အချက်နဲ့ စပ်ပြီးတော့ စာတွေ့ လက်တွေ့ (၂)ခုပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဖြေရှင်းပြရတဲ့ ဓမ္မဒေသနာကို ရိုသေစွာ နာခံမှတ်သားရသော ဓမ္မသဝနကုသိုလ်ကံစေတနာ၏ အစွမ်းအာနုဘော်ကြောင့် တရားနာပရိသတ်အပေါင်း ယောဂီသူတော်ကောင်းတို့သည် စာတွေ့အဘိဓမ္မာကို, စာတွေ့သတိပဋ္ဌာနကို လက်တွေ့ အကောင်အထည် ပေါ်အောင်လို့ ကြိုးစားနိုင်ကြပြီး သတိရဲ့ အကျိုးသွားတွေကို ဝဝလင်လင် ခံစားနိုင်ပြီး စိတ်ကောင်းနဲ့ အသိညာဏ် တိုးတက်လို့ မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း အပေါက်မျိုး

http://www.dhammadownload.com

ရရှိပြီးတော့ အနည်းဆုံး တစ်မက်တစ်ဖိုလ် ရတဲ့အထိ ကြိုးစား ပမ်းများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

သာဓု, သာဓု, သာဓု။

ပြောစရာတွေ အများကြီး

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အလေးပြုပြီးတော့ အားထုတ်နေကြတာဖြစ်တော့ သတိပဋ္ဌာန်ယောဂီတွေမှာ တဏှာ လိုအပ်တာတော့ သတိပဋ္ဌာနဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတာပေါ့လေ၊ ဒါလေးတွေ နားလည်သွားဖို့ လိုပါတယ်၊ ကျကျနန နားလည်သွားမှ အထူးသဖြင့် လက်တွေ့နဲ့ စာတွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ပြမှ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ပြီးတော့ ရက်တိုတိုနဲ့ အချိန်တိုတိုနဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေလည်း သန့်ရှင်းကြည်လင်တည်ငြိမ်ပြီးတော့ အသိဉာဏ်, အသိအမှတ်တွေလည်း အခြေခံကစပြီးတော့ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ပြည့်ပြီးတော့ နောက်လိုအပ်တဲ့ သမာဓိတွေ ဉာဏ်လေးတွေလည်း ရပြီးတော့ လူအဖြစ်နဲ့ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံရကျိုးနပ်နိုင်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ ဒီလို ဌာနမျိုးတွေမှာတော့ လုပ်ငန်းနဲ့ စပ်ပြီးတော့ ကျကျနန လုပ်တတ်ကိုင်တတ်အောင် သတိပဋ္ဌာန်ကို ဦးစားပေးပြီး လုပ်ငန်းနဲ့ တွဲစပ်ပြီးတော့ ဟောကြားတဲ့ အလေ့အထ,

http://www.dhammadownload.com

ပြတဲ့ အလေ့အထ ဘုန်းကြီးမှာ နဂိုကထဲက ရှိနေပါတယ်၊ ဒါ ကြောင့် ဝတ္ထုကြောင်းတောင်မှ သိပ်ပြီးတော့ မထည့်အားပါဘူး၊ အခါအားလျော်စွာ တစ်ခါတစ်ခါ ထည့်ရလို့ရှိရင်လည်း ဝတ္ထု ကြောင်း အသားမပေးဘဲနဲ့ သင်ခန်းစာလေး ရရုံလောက်ပဲ ထည့် ပါတယ်၊ ပြီးတော့ ပိုမိုပြီး အနှစ်သာရ သိရှိရအောင် သတိပဋ္ဌာန နဲ့ စပ်ပြီးတော့ မေးခွန်း (၁၃)ချက် မေးထားတာ၊ သတိပဋ္ဌာန ဆို တာ ဘာလဲဆိုတာ ပြီးသွားပါပြီ။

သတိနဲ့ ပဋ္ဌာနဆက်စပ်ပြီးတော့ ဘာအဓိပ္ပာယ် ပိုရှိပါ သလဲ ဆိုတာလည်း အတိုကောက် လိုရင်း ချုံးပြီးတော့ ပြီးသွား ပါပြီ၊ နံပါတ်(၃) မေးခွန်းကတော့ သတိက ဘာတွေကို ရှုမှတ်ပြီး တော့ အမျိုးအစား ဘယ်နှစ်ခု ရှိပါသလဲ၊ သတိပဋ္ဌာန် ဘယ်နှစ်ခု ရှိပါသလဲ ဆိုတာကလည်း ရှေ့အပတ်က အသေးစိတ် မဟုတ်ပေ မယ့်လို့ လိုရင်းတော့ တော်တော် နားလည်သွားပါပြီ၊ အသေး စိတ် ပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ တစ်သိတင်းနဲ့လည်း မပြီးပါဘူး၊ နှစ်သိတင်းနဲ့လည်း မပြီးပါဘူး၊ ပြောစရာတွေ အများကြီး ရှိပါ တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုကော်ကျ ပါဠိတော်သက်သက်နဲ့ အဋ္ဌကထာ ဖွင့်ဆိုချက်တွေပါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောရမယ်ဆိုရင် တတိယမေးခွန်းချည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ ပဋ္ဌမမေးခွန်းနဲ့ပဲ အချိန်တွေ

http://www.dhammadownload.com

တော်တော်လေး ကြာညောင်းဖို့ရာ ရှိပါတယ်၊ ကုန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သမုဒ္ဒရာထဲက ရေတွေ ခပ်လို့ မကုန်နိုင်သလို မြက်စွာဘုရား ဒေသနာတော်ထဲက သတိပဋ္ဌာနနဲ့ ပတ်သက်တာ အကုန်လုံး နှိုက်နှိုက်ပြီးတော့ ဟောရင် လုံးလုံး မကုန်နိုင်ပါဘူး၊ အဲဒီတော့ လို ရင်း တိုရှင်းလေးတွေ သိသာရုံမျှ မေးခွန်းလေးတွေနဲ့ အဖြေလေး တွေနဲ့ တွဲတွဲပြီးတော့ ပြောသွားပါတယ်။

ရှင်းအာရုံ

ဒီနေ့ အစည် ကျရောက်တဲ့အတိုင်း အမှတ် (၄) မေးခွန်း ကတော့ သတိလို့ဆိုရင် အမှတ်ရတယ်လို့ဆိုရင် ဆိုလိုရင်း အချက် ပြီးနိုင်ပါလျက် ပဋ္ဌာနလို့ အပိုထည့်ပြီးတော့ မိန့်ဆိုရတာ ဘာ အဓိပ္ပာယ် ရှိသလဲ၊ ဘာ အဓိပ္ပာယ် သိစေလိုသလဲ ဆိုတာပါပဲ၊ ပြီးတော့ ပဋ္ဌာနမှာလည်း 'ပ' တစ်ပုဒ် 'ဋ္ဌာန' က တစ်ပုဒ်၊ ၂-ပုဒ် တွဲထားတာ ဖြစ်တော့ သဒ္ဒါပိုလို့ရှိရင် အနက်အဓိပ္ပာယ်လည်း ပို ပို ထွက်ရတဲ့ ထုံးစံ ရှိပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဗျာကရုဏ်း သဒ္ဒါ ကျမ်းတွေ သင်နေတဲ့အခါ, ပါဠိ အဋ္ဌကထာတို့ လေ့လာတဲ့အခါ ကျတော့ ဒီလို မိန့်ဆိုချက်တွေ တွေ့.ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပဌာနမှာ 'ပ' ဘာဖြစ်လို့ အပိုဆိုထားသလဲ၊ 'ပ'နှင့် 'ဌာန' ဆက်တွဲပြီး ပေါင်းစပ်ပြီး ဘယ်လို လေးလေးနက်နက် အဓိပ္ပာယ်တွေ ပြသလဲဆိုတဲ့ ငါးခုမြောက်မေးခွန်းလည်းပဲ တစ်ခါတည်း ဖြေဆိုပြီး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်၊ လေးခုမြောက်မေးခွန်းက သတိလို့ ဆိုရင် ပြီးနိုင်ပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ပဌာနနဲ့ တွဲရသတုံး၊ နှစ်ခု ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ သတိပဌာနလို့ ဘာလို့ ဆိုရသတုံး၊ ဒါပါပဲ၊ အဖြေကတော့ သတိ အမှတ်ရမှုဆိုတာ သာမန် အမှတ်ရမှုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ လွန်လွန်ကဲကဲ, စွဲစွဲမြဲမြဲ အမှတ်ရတဲ့ သတိမျိုးပါလို့ သိစေချင်လို့ ပဌာနဆိုတဲ့ စကားလေးနဲ့ အထူးပြုရပါတယ်၊ ဂုဏ်ပြုရပါတယ်၊ ပဌာန သတိ, သတိပဌာန- ရှုကွင်းအာရုံမှာ ကပ်၍တည်ကာ မပြတ် အမှတ်ရတဲ့ သတိလို့ ဆိုချင်တယ်၊ အဲဒါကို သတိပဌာနလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သာမန် အမှတ်ရရုံ မဟုတ်ဘူး၊ အမေ အမှတ်ရတာ, အဖေ အမှတ်ရတာ, ညီအစ်ကို မောင်နှမဆွေမျိုးတွေ အမှတ်ရတာ၊ ရွှေပေါင်းနှောင်းဖြစ်တွေ အမှတ်ရတာ၊ နောက်လာမယ့် အချက်အလက်တွေကို ဒီက ကြိုပြီးတော့ အမှတ်ရတာ၊ ဒီလို သူလို ကိုယ်လို အမှတ်ရမှုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ ရှုကွင်းအာရုံအနေနဲ့ သတ်မှတ်ပြီးတော့ထားတာတွေက - ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ

http://www.dhammadownload.com

ပေါ့လေ၊ ကိုယ်အမှုအရာတွေ, ကောင်းဆိုးခံစားမှု ဝေဒနာတွေ, စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်မှုတွေနဲ့ မြင်မှု, ကြားမှု အစရှိတဲ့သဘော အမှုအရာ အထွေထွေ၊ ဒါ ရှုကွင်းအာရုံတွေပါ၊ အတိုချုပ် ပြောလို့ရှိရင် ကိုယ်ထဲက လက်ငင်း ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားတဲ့ အာရုံတွေပေါ့၊ အဲဒါတွေကို ရှုကွင်းအာရုံတွေလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ပေါ်ပြီးတဲ့, လွန်ပြီးတဲ့ အာရုံလည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ မပေါ်သေးတဲ့ အနာဂတ်အာရုံလည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ အခု လောလောဆယ်ဆယ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပူပူနွေးနွေး နဖူးတွေ. ဒူးတွေ. တွေ.နေရတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံကို ရှုကွင်းအာရုံလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန

အဲဒီ ရှုကွင်းအာရုံမှာ ပ-ကပ်ပြီးတော့၊ ဌာန-တည်တာ၊ ကပ်ပြီးတော့ တည်တာပေါ့လေ၊ ကပ်ပြီးတော့ တည်တယ်၊ မ၊ကွာဘူး ဆိုလို့ရှိရင် အဓိပ္ပာယ်က မပြတ်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ရတာပေါ့၊ အဆက်မပြတ်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် အလိုလို ထွက်သွားတယ်၊ ဘယ်ဟာမဆို ကပ်ပြီးတော့ တည်နေတယ် ဆိုလို့ရှိရင် သူဟာ အဆက်မပြတ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ထွက်တယ်၊ ပြီးတော့ ကပ်၍တည်ကာ မပြတ်အမှတ်ရတာတဲ့၊ အမှတ်ရတဲ့ သတိ၊ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

အမှတ်ရတဲ့ သတိမျိုးကို လိုချင်လို့ ဒီနေရာဌာနမှာ သတိလို့ ဆိုရင် လိုရင်းအဓိပ္ပာယ် ပြီးနိုင်သော်လည်းပဲ ပဌာနဆိုတဲ့ စကား အပို မိန့်ဆိုရတယ်၊ အပို မိန့်ဆိုရတဲ့အတွက် တကယ်လိုအပ်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် အပိုလည်းပဲ သိစေလိုတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်၊ ရှက်ွင်း အာရုံ၌ ကပ်၍ တည်ကာ မပြတ် အမှတ်ရတဲ့ သတိတဲ့၊ ဒီလို မှတ်ပါ။ အဲဒီ မေးခွန်းရဲ့ အဖြေ ပြီးသွားပြီ။

ပဋ္ဌာနမှ 'ပ'၏ အနက်

ပြီးတော့ လိုရင်းအနက်နဲ့ ပဌာနအဓိပ္ပာယ်တော့ သိပြီးပေါ့။ 'သတိဌာန' ဆိုလို့ရှိရင်လည်း မပြီးဘူးလား၊ ဘာဖြစ်လို့ 'ပ' အပို ထည့်ရသတုံး၊ တည်နေတဲ့ သတိဆိုရင် တည်တယ် ဆိုကထဲက အမြဲကပ်ပြီးပေါ့။ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပြီပေါ့။ ဒီအဓိပ္ပာယ် ရပြီပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့ 'ပ' ထည့်ရသတုံး၊ 'ပ' ဖြုတ်ပြီးတော့ 'သတိဌာန'လို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ဆိုပါလား၊ ပြီးတော့ 'ပဌာန'မှာ 'ပ'နဲ့ 'ဌာန'နဲ့ ဘယ်လို ဆက်တွဲ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဘာအဓိပ္ပာယ် သိစေလိုပါသလဲ၊ ဘာအဓိပ္ပာယ် ပြပါသလဲ၊ အဲဒီ မေးခွန်းကို လုပ်ငန်းနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြေပါမယ်၊ ဒီ နေရာဌာနမှာ 'ပ'ရဲ့ ထူးခြားလေးနက်တဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်က ပါလာသလဲ ဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

(၆)ခု မြောက်မေးခွန်းရဲ့ အဖြေလည်းပဲ တစ်ပါတည်း ပါဖို့ရာ ရှိပါတယ်၊ ပြီးတော့ အမှတ်(၇)က သတိနဲ့ တွဲစပ်လိုက်လို့ရှိရင် ပြည့်စုံတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘာတွေလဲ၊ ဒါတွေလည်း အလိုလို ပါသွားဖို့ရာ ရှိတယ်၊ ပြီးတော့ ခုနက 'ပဋ္ဌာန'မှာ 'ပ'အဓိပ္ပာယ်ကို ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားတာက "ပဋ္ဌာတိတိ ဇတ္ထ ပသဒ္ဒါ ဘူသတ္ထဝိသိဋ္ဌံ ပကွန္ဒနံ ဒီပေတိ"လို့ ပြတယ်။

ပဋ္ဌာနက 'ပ' သဒ္ဒါဟာ ပြင်းပြထက်သန်ခြင်း အနက် ရှိတဲ့ ထူးကဲတဲ့ အနက်ကို, ထူးကဲတဲ့ သွက်လက်မှုမျိုးကို ဖော်ပြပါတယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်းပဲ အလွန်အကဲ စွဲမြဲတဲ့ အနက် အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့, ထူးကဲတဲ့ သဘောမျိုးကို ဖော်ပြပါတယ်-တဲ့၊ ဒီလို ကျမ်းဂန်များ ဖွင့်ထားပါတယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်တာက ပဋ္ဌတိတိ ပဋ္ဌာနံ၊ ပဋ္ဌာတိတိ-ရှုကွင်းအာရုံ၌ ကပ်၍ တည်တတ်၏၊ ရှုကွင်းအာရုံ၌ ကပ်၍တည်ကာ မပြတ်မလပ် ဆက်စပ်ဖြစ်တတ်၏၊ ဣတိ-ထို့ကြောင့်၊ ပဋ္ဌာနံ-ပဋ္ဌာနမည်၏တဲ့၊ သတိနဲ့ပေါင်းလိုက်တဲ့အချက်တော့ အာရုံရှုကွင်းမှာ မပြတ်ကပ်၍ တည်တဲ့ အမှတ်ရတဲ့ သတိ-တဲ့၊ အဲဒီ အမှတ်ရတဲ့ သတိဟာ ရှုကွင်းအာရုံထဲမှာ ရေထဲ ကျောက်ခဲ ပစ်ချလိုက်သလို ဖြစ်ရမယ်၊ သက်ရောက်မှု မရှိဘဲနဲ့ အဝတ္တွင် တစ်ဆို့နေမယ်, သို့မဟုတ် ရှုကွင်းအာရုံပေါ်မှာ ရှုပ်ပြီးတော့ သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်

http://www.dhammadownload.com

ဟာ ထိရောက်မှု မရှိဘူး၊ ထိရောက်မှု မရှိဘဲနဲ့ မှတ်နေရတယ် ဆိုရင်တော့ ဘာမှလည်း သိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ရဲ့စုစည်းမှု သမာဓိလည်းပဲ ပြောပလောက်အောင် ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ သမာဓိ ထူးထူးခြားခြား မရဘူး ဆိုလို့ရှိရင် အသိဉာဏ် အသိအမှန် အခြေခံက စပြီးတော့ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ အချိန်သာ ကြာညောင်းပြီးတော့ အကျိုးမရ ဖြစ်ဖို့ရာ ရှိတယ်၊ ပြီးတော့ ဒီနေရာဌာနမှာ 'ပ' ရဲ့ ဘူသတ္ထ-ပြင်းပြထက်သန်ခြင်း အနက်ပါတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အနက် ရှိတဲ့ ထူးခြားပုံကို ကျမ်းဂန်များက "ပဌာတိတိ ဩက္ကန္တိတ္တာ ပက္ခန္ဒိတ္တာ ပတ္ထရိတ္တာ ပဝတ္တတိတိ အတ္ထော"လို့ ဖွင့်ဆိုတယ်။

"ပ" ၏ သက်ဝင်ခြင်းအနက်

ပဌာတိ-အာရုံရှုကွင်းမှာ ကပ်၍ တည်တယ်ဆိုတာကာ သာမန် ကပ်တည်တာ မဟုတ်ပါဘူး-တဲ့၊ ရိုးရိုးကပ်တည်တာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့၊ ဩက္ကန္တိတ္တာ- အာရုံထဲကို တိုးပြီးတော့ ဝင်သွားသလား ထင်ရအောင် မပြတ် ဖြစ်နေတဲ့ အမှတ်သတိမျိုးကိုသာယူစေချင်လို့ 'ပ'ဆိုတဲ့ သဒ္ဒါက လွန်လွန်ကဲကဲ ပြင်းပြင်းပြပြ ထူးခြားတဲ့အနက်ကို ပြပါတယ်၊ ဥပမာအားဖြင့် ရထဲ ကျောက်ခဲတွေ ပစ်ချလိုက်တဲ့အခါမှာ ရထဲမှာ ကျောက်ခဲတွေ ဝင်သွားသလို

http://www.dhammadownload.com

ပေါ့။ ရေပေါ်မှာ ရှုပ်ပြီးတော့သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရေပေါ်မှာ တစ်နေတာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ ရေထဲကို နစ်သွားရမယ်၊ သက်သွားရမယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်ရမယ်တဲ့၊ နစ်မြုပ်သွားတဲ့ သဘောမျိုးပေါ့လေ၊ နစ်မြုပ်သက်ရောက်သွားတဲ့ သဘောမျိုး၊ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ကို သိစေချင်လို့ ဒီ 'ပ' သဒ္ဒါ ထည့်ရတာ၊ ပြီးတော့ ဒီလို ရေထဲ နစ်သွားသလို နစ်သွားတဲ့ဟာလည်းပဲ အရှိန် မပါဘဲနဲ့ နစ်တာမျိုးလည်း ရှိတယ်၊ နည်းနည်း အရှိန်ပါတဲ့ နစ်တာမျိုးလည်း ရှိတယ်၊ တော်တော်လေး အရှိန်ပါတဲ့ အားနဲ့ ဖိချသလို နစ်သွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

"ပ" ၏ အရှိန်ပြင့် ပြေးဝင်စြင်းအနက်

ရှုကွင်းအာရုံထဲသို့ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက သက်ဝင်သွားတယ်-ဆိုရာမှာ ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေးလေး သက်ဝင်သွားတာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ ပြီးတော့ အရှိန် မှန်မှန်နဲ့ သက်ဝင်သွားတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သွက်သွက်သွက်သွက်နဲ့ ချက်ချက်ချာချာ ဖြစ်ပြီးတော့ တစ်ရှိန်ထိုးတစ်ဟုန်ထိုး အာရုံထဲ ဝင်သွားတဲ့ တည်ပုံမျိုးပါလို့ သိစေချင်လို့ 'ပက္ခန္ဒိတွာ ပဝတ္တတိ' ဆိုတဲ့ စကား ဆက်ရတယ်၊ ပက္ခန္ဒိတွာ-အရှိန်အဟုန်နဲ့ ပြေးဝင်၍၊ ပဝတ္တတိ- အဆက်

http://www.dhammadownload.com

မပြတ် ဖြစ်စေရမယ်၊ ဒီလို ဆိုတယ်၊ ဒါကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှင်းပါမယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားတယ်၊ ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး လုပ်ရမယ့် ကိစ္စကို ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး လုပ်မှ အကျိုး ရပါတယ်၊ မှန်မှန်လုပ်မှ အကျိုးရနိုင်တဲ့ ကိစ္စဆိုရင် မှန်မှန်ပဲ လုပ်ရပါတယ်၊ နှေးတာလည်း မရှိရဘူး၊ ပြီးတော့ သွက်သွက်လက်လက်နဲ့ ပျာပျာသလဲလည်း မရှိရဘူး၊ မှန်မှန်လည်း လုပ်ရမယ်၊ သွက်သွက်လက်လက်နဲ့ တစ်ရှိန်ထိုးတစ်ဟုန်ထိုး အားပါပြီးတော့ လုပ်မှ အကျိုးများနိုင်တဲ့ ကိစ္စဆိုလို့ရှိရင် အရှိန်အဟုန် ပါရမယ်၊ ဒါ သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ အခု "ပက္ခန္ဒိတွာ ပဝတ္တတိ" အရ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ပြေးဝင်ပြီးတော့ မပြတ် ဖြစ်နေရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောက ရှုကွင်းအာရုံဆီကို ဒီရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ဟာ တစ်ဟုန်ထိုး တစ်ရှိန်ထိုး ဝင်ရောက်ပြီးတော့ မပြတ် တည်ရမယ်၊ အဲလို မပြတ် တည်ပါမှ ထူးထူးကဲကဲ စွဲမြဲတဲ့ သတိမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဆေးလေးနှေးကန်နေလို့ မရပါဘူး၊ မှန်မှန်လည်း လုပ်လို့ မရပါဘူး၊ အရှိန်အဟုန် ပါရမယ်၊ တစ်ရှိန်ထိုး သွားရမှာပါ၊ တစ်ရှိန်ထိုး အမှတ်ရ ရမှာပါ၊ အဲဒီလို ကျမ်းဂန်က အဓိပ္ပာယ် ပြထားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လုံလ ရှိပါစေလို့ ဆိုလို့

ဆိုကြပါစို့၊ ဝမ်းဗိုက် စိတ် စိုက်ထားတယ်၊ အသက်ကလေး ရှူစထဲကိုက စတင် ဖောင်းလာတယ်၊ ရှူလိုက်တယ်ဆိုကထဲက ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလာပြီ၊ အဲဒီထိ ရှူမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက သက်ရောက်သွားရမယ်၊ ဝင်သလို ဖြစ်သွားရမယ်၊ အဲဒီလို ဝင်သွားတဲ့ မှတ်စိတ်ကလေးဟာ ဆေးလေးနှုးကန်တာ မဖြစ်ရဘူး၊ မှန်မှန်လေးလည်း မဖြစ်ဘူး၊ တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ဟုန်ထိုး ရောက်ရမယ်၊ ဖျတ်ခနဲဆို ဟိုက ဖောင်းစ ဖြစ်တာနဲ့ ဒီက ထပ်ခနဲဆို ရှူမှတ်တဲ့ စိတ်က ရောက်သွားရမယ်၊ အဲဒါ အရှိန်အဟုန်ပါတယ် ခေါ်တယ်။

အရှိန် မပါဘဲနဲ့ ဝင်သွားတာမျိုး၊ အရှိန်မှန်မှန်နဲ့ ဝင်သွားတာမျိုး မဟုတ်ရဘူး၊ တစ်ရှိန်ထိုးနဲ့ တစ်ဟုန်ထိုး ဝင်သွားရမယ်၊ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ် ပြတယ်၊ ဒီနေရာဌာနမှာ အာတာပ လုံ့လ ဝီရိယ ရှိပါစေလို့ ဆိုလိုရာ ရောက်ပါတယ်၊ အာတာပဆိုတာ အပူတပြင်း အားထုတ်ရတာ, အေးစက်စက် လုပ်လို့ မရဘူး, လျော့ရဲရဲ လုပ်လို့ မရဘူး၊ အပူတပြင်း ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် သွက်သွက်

http://www.dhammadownload.com

လက်လက် ရှိရမယ်၊ စိတ်က အမြဲတစေ နိုးကြားပြီးတော့ ဖျတ်လတ်နေရမယ်၊ သွက်လက်နေရမယ်၊ ဒီလို ဆိုပါတယ်၊ စိတ်ဖျတ်လတ်သွက်လက်မှု ရှိအောင်, အရှိန် ရှိအောင်လည်း အပူတပြင်း ကြောင့်ကြစိုက်နေရမယ်၊ ပြီးတော့ အမြဲတစေ ရွယ်စူးချက်လည်း ပါနေရမယ်၊ စွာန်သဘောမျိုး ပါနေရမယ်၊ အဲဒီလို ပါပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဖျတ်ခနဲဆို ပေါ်လာတာနဲ့ ထပ်ခနဲဆို ဒီက ရှုမှတ်တဲ့စိတ်က အစကနေပြီးတော့ တောက်လျှောက်ဆုံးတဲ့အထိ ခြုံမိငုံမိနေလျက်သား ဖြစ်နေရမယ်၊ အဲဒီထိ တစ်ခါတည်းကို တန်းပြီးတော့ ရောက်သွားရမယ်။

ဖောင်းမှု ခေါ်တဲ့ ရှုကွင်းအာရုံဆီကို တစ်ရှိန်ထိုးတစ်ဟုန်ထိုး ဝင်ရောက်သွားရမယ်၊ ပြီးတော့ မပြတ်မလပ် အဲဒီထဲမှာ တည်နေရမယ်၊ နောက်တစ်ခါ ဖောင်းလို့ ရှိရင်လည်း အဲဒီထဲမှာပဲ တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ဟုန်ထိုး သက်ဝင်ပြီးတော့ အမြဲမပြတ် ထူးထူးကဲကဲ တည်နေရမယ်၊ အဲဒီအဓိပ္ပာယ် သိစေချင်လို့ 'ပဌာန'မှာ 'ပ'ဆိုတဲ့ စကားလေး အပို ထည့်ထားပါတယ်၊ အပို မြတ်စွာဘုရား မိန့်ဆိုပါတယ်၊ တရားအားထုတ်ရာမှာ ဆေးလေးနှေးကန်လို့ မရပါဘူး၊ အေးစက်စက်လုပ်လို့ မရပါဘူး၊ အမြဲမပြတ် စိတ်က နိုးကြားပြီးတော့ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် ရှိပြီးတော့ ပူပူနွေး

http://www.dhammadownload.com

နွေး အမြဲတမ်း ရှိနေရမယ်၊ အဲဒီလို အခြေအနေ ရအောင် အာတာပ လုံ့လ ဝီရိယ သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်များမှာ အာတာပီ-တဲ့။

မောင်းတင်ထားရမယ်

အာတာပီ-ကိလေသာကို ညှိုးခြောက်စေနိုင်သော သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လဝီရိယ ရှိရမယ်၊ ကိုယ်နဲ့ အသက် မငဲ့ကွက်ရဘူး။

ကြာ ခြင် ရိုး ရေ ကြွေပေစေ, ကုန်စေ သားအသွေး။
အသက်ကိုမျှ, မညှာရ သမ္မပ္ပဓာန်လေးတဲ့။

အကြောပဲ ကျန်ရင် ကျန်ပစေ, အရိုးပဲ ကျန်ရင် ကျန်ပစေ၊ အရေပဲ ကျန်ရင် ကျန်ပစေ၊ အသားအသွေးတွေပဲ ခန်းခြောက်ရင် ခန်းခြောက်ပစေ၊ ယောကျ်ားတို့ လုံ့လဝီရိယ သတ္တိ, အာဇာနည်တို့ လုံ့လဝီရိယ သတ္တိနဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ယူလို့ ရယူနိုင်တဲ့ ချမ်းသာဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီ ချမ်းသာ မရောက်မချင်း မလျှော့ဘူးဆိုတဲ့အနေနဲ့၊ နောက်ဆုံး မိမိအမြတ်နိုးဆုံးဖြစ်တဲ့ အသက်တောင် သေရင် သေပစေ၊ မနှမြောဘူးဆိုတဲ့ အနေနဲ့ စိတ်ကို မောင်းတင်ထားရတယ်၊ တင်းတင်းထားရတယ်၊ နည်းနည်း

http://www.dhammadownload.com

လေးမှ မလျော့စေရဘူး၊ နည်းနည်းလေးမှ အားစက်စက် မဖြစ်စေရဘူး၊ အပူတပြင်း ဖြစ်ရမယ်၊ အဲဒီလိုမျိုး ရှိလို့ရှိရင် စိတ်ဟာနိုးကြားနေပါပြီ၊ နိုးကြားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဖျတ်လတ်မှု အင်အားလည်းပဲ အလိုလို ဝင်လာတာပါပဲ။

ပြင်ဆင်မောင်းတင်ထားမိလို့ ပူပူနွေးနွေးလည်း ဖြစ်နေပါပြီ၊ ဖျတ်လတ်မှုလည်း ရှိနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဟိုက ဖျတ်ခနဲ အာရုံပေါ်လာတာနဲ့ ဒီက ထပ်ခနဲဆို ရှုကွင်းအာရုံပေါ်စက စပြီးတော့ ဒီရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရောက်သွားပြီ၊ သက်ဝင်တဲ့သဘော ဖြစ်သွားပြီ၊ အဲဒီ သက်ဝင်တဲ့ သဘောဟာလည်းပဲ အရှိန် မပါတဲ့ သက်ဝင်မှုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ မှန်မှန် သက်ဝင်မှုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ အရှိန် ပါတဲ့ တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ဟုန်ထိုး သက်ဝင်သွားရမယ်၊ တောက်လျှောက် ဆုံးတဲ့အထိ မပြတ် တစ်ခါတည်း ဒီမှာ ကပ်ပြီးတော့ ပါသွားတာ၊ အဲဒီလို ထူးထူးကဲကဲ စွဲမြဲတဲ့ သတိမျိုးကို ဖြစ်စေချင်လို့ ဒီနေရာဌာနမှာ ဥပဋ္ဌာတိ-အာရုံရှုကွင်းမှာ ကပ်၍ တည်တတ်၏၊ ဩကန္တိတွာ ပဝတ္တတိ-အာရုံဆီ သက်ဝင်၍ မပြတ် ဖြစ်တတ်၏၊ ပက္ခန္ဒိတွာ ပဝတ္တတိ - ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ ပေါ်ပေါ် ချင်း တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ဟုန်ထိုး ဝင်ရောက်၍ မပြတ်တည်ကာ ထူးထူးကဲကဲ ဖြစ်တတ်၏လို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ကို သိစေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီအတိုင်းချည်းပဲ

အခု ယောဂီများ အဲဒီဆိုမိန့်ချက်အတိုင်း မှတ် မမှတ် ဆိုတာတော့ ယောဂီတွေ ကိုယ်တိုင် အသိဆုံးပါပဲ၊ စာတွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ညွှန်ကြားထားပါလိမ့်မယ်၊ ဖောင်းမှု ရှုကွင်းအာရုံပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် သက်ရောက်ပြီးတော့ တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ဟုန်ထိုး ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်နဲ့ သွားဖို့ရန် ကြိုးစားသလို ပိန်မှု ရှုကွင်းပေါ်မှာလည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ ကြိုးစားရမှာပဲ။

လေရှိုက်ထုတ်လိုက်လို့ ရိပ်ရိပ်ကလေး ပိန်စက စပြီးတော့ တောက်လျှောက် ဆုံးသည်ထိ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ဟာ သက်ရောက်သွားရမယ်၊ ဝင်သွားရမယ်၊ တန်းတန်းကြီး ပြေးဝင်သွားအောင် အရှိန်အဟုန် ပါရမယ်၊ 'ပက္ခန္ဒိတွာ ပဝတ္တတိ' ဆိုတဲ့ အတိုင်း တစ်ရှိန်ထိုးပါရမယ်၊ ဆေးလေးနှေးကန်နေလို့ မရဘူး၊ ပုံမှန်လည်း လုပ်လို့ မရဘူး၊ သိပ်ကို နှိုးကြားပြီးတော့ သိပ်ကို ဖျတ်လတ်ပြီးတော့ အာရုံ မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်ဖို့က သိပ် အရေးကြီးတယ်၊ ထို့အတူပဲ ထိုင်တာ မှတ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ထိတာ မှတ်လည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ ကိုယ်ထဲက ပူတာ, နွေးတာ, အေးတာ, တောင့်တာ, တင်းတာ, လှုပ်တာ ပေါ်သမျှ ရှုကွင်းအာရုံပွေပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ဒီအတိုင်းချည်းပဲ။

http://www.dhammadownload.com

စကြိုလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ခြေထောက် စိတ် ကပ် ပြီးတော့ လှမ်းတိုင်း လှမ်းတိုင်း ဟိုက လှမ်းတာနဲ့ ဒီက ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက လှမ်းတဲ့အာရုံ ရှုကွင်းဆီ တစ်ခါတည်း သက်ဝင် သွားအောင် တစ်ရှိန်ထိုးပါအောင် လျှောက်ရမယ်၊ အရှိန်အဟုန် ပါရမယ်၊ အမြဲမပြတ် အာတာပ လုံ့လဝီရိယနဲ့ အပူတပြင်း အား ထုတ်ပြီးတော့ နိုးကြားပြီးတော့ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် ရှိနေရမယ်၊ ကြွတာ, လှမ်းတာ, ချတာ ပြီးတော့ ရပ်တာလည်း အလှမ်းဆုံးပြီး တော့ ရပ်လိုက်တာနဲ့ ရပ်တဲ့ပေါ်မှာ, အမူအရာနဲ့တကွ တောင့် တောင့်တင်းတင်းကြီး အပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် သက်ရောက်သွား ရမယ်၊ တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ခါတည်း အရှိန်ပါရမယ်၊ ဆေးလေးနှေး ကန်မှု မရှိရဘူး၊ မှန်မှန် မရှိရဘူး၊ သွက်သွက်လက်လက် ချက်ချက်ချာချာ ရှိရမယ်၊ အခြားအခြား ကွေးတာ, ဆန့်တာ, စောင်းတာ, ငဲ့တာ, မျက်တောင်ခတ်တာ, မျက်လုံးပိတ်တာ ဖွင့် တာက စပြီးတော့ အကုန်လုံး ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သမျှ ကိုယ် အမူ အရာ ရှုကွင်းတွေထဲမှာ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် သက်ရောက်သွားရမယ်၊ သက်ဝင်တဲ့ နေရာမှာလည်း ဆေးလေးနှေးကန်ပြီးတော့ ဝင်တာ မျိုး မဟုတ်ဘဲ ပုံမှန် ဝင်တာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘဲ အပူတပြင်း ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် တစ်ရှိန်ထိုး ရောက်ရောက်သွားရမယ်၊ အဲဒါ 'ပဌာန'က 'ပ'ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

များသောအားဖြင့် တရားပြရာမှာ မြတ်စွာဘုရား အပို ဆိုမိန့်ချက် စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို ပေါ်လွင်အောင် မြန်မာမှု သက်သက်နဲ့ ထုတ်ဖော်မှု မရှိတော့ 'သတိပဋ္ဌာန်' ဆို လို့ရှိရင် ပေါ်တာမှတ်၊ ဒီလောက်ပဲ ညွှန်ကြားချက် ပေးနေတော့ မှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အေးအေးဆေးဆေး မှတ်နေတာပဲ၊ သက် သောင့်သက်သာ မှတ်နေတယ်၊ သက်သောင့်သက်သာ မှတ်နေ တာ ကြာတော့ အာရုံက ရိုးပြီးတော့ စိတ်ကလည်း ငြိမ်လာပြီး တော့ ခုန နိုးကြားတဲ့သဘောတွေ, ဖျတ်လတ်တဲ့သဘောတွေ မရှိ တော့ဘူး၊ အေးစက်စက်ကြီး ဖြစ်ပြီးတော့ သွားရော၊ လျော့ရဲရဲ ဖြစ်ပြီးတော့ သွားတယ်ဆိုတာ အပျင်း ဝင်လာတာ၊ ကြာရှည် မထိုင်နိုင်တော့ဘူး၊ စိတ်မှာလည်း အားမပြည့်ဘူး၊ ရှိတဲ့ အား တောင်မှ လျော့ချင် လျော့သွားနိုင်တယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ လို မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ ဆိုလိုတယ်၊ ဒီလောက်တောင် အရှိန်ဒဟုန်နဲ့ ရှုကွင်းအာရုံကို အချိန်မီအောင် ခြုံမိအောင် ဆောင်ရွက်ရမှာ၊ ဒီ ကြားထဲမှာ စဉ်းစားဖို့ အချိန်လေး တစ်စက္ကန့်တောင်မှ ပေးလို့ မရဘူး၊ တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ဟုန်ထိုး သွားတဲ့နေရာမှာ ရှုကွင်းအာရုံ ဆီ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရောက်သွားအောင် စွဲစွဲမြဲမြဲ ထူးထူးကဲကဲ ရှုမှတ်ရမှာ၊ ကြားထဲ စဉ်းစားဆင်ခြင်နေလို့ ရှိရင် အရှိန်က တုံ့ဆိုင်းသွားနိုင်တယ်၊ တုံ့ဆိုင်းပြီးတော့ ဆေးလေး

http://www.dhammadownload.com

နေ့းကန် သွားနိုင်တယ်၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန်လည်း ဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ ဒီအခါမျိုးမှာ အရှိန်အဟုန် မလျော့ရအောင် အလျင်စလို လုပ်တဲ့သဘောမျိုးတွေ ပါတယ်၊ အဲဒီ အလျင်စလိုဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ရတယ်၊ အလျင်စလို ဆိုလို့ရှိရင် မစဉ်းစားရဘူး၊ မဆင်ခြင်ရဘူး၊ အလျင်စလို အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စကို ပြီးပြတ်အောင် လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ စဉ်းစားတာ နောက်မှ စဉ်းစားရင် စဉ်းစားပေါ့၊ ဒါတော့ ချက်ချင်း တစ်ခါတည်း ပြီးပြတ်အောင် ပြဿနာ ပြီးသွားအောင် လုပ်ရမယ်။

စဉ်းစားပို့ မလိုဘူး

ကျမ်းဂန်များမှာတော့ အဲဒီ စကားလုံးကို ဖလှယ်ထားတယ်၊ Rush ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ပေါ့၊ Rush ဆိုတာ တစ်ရှိန်ထိုးပေါ့၊ တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ဟုန်ထိုး၊ Punch အဓိပ္ပာယ်လည်း ရတယ်၊ Punch ဆိုတာက အာရုံပေါ်တာနဲ့ အဲဒီထဲကို ဒက်ခနဲဆို ခုန်ချလိုက်သလိုပဲ၊ ဒီလိုလည်းပဲ သုံးထားတယ်၊ တော်တော် ထိမိပါတယ်၊ အရေးတကြီး လုပ်ရတဲ့ ကိစ္စကို ကိုယ်က ဆေးလေးနေ့းကန်နေရင် ကိုယ် ခံရမှာပေါ့၊ အဲဒီတော့ အလျင်စလို လုပ်ရတယ် ဆိုလို့ရှိရင် အရေးကြီးပြီပေါ့၊ အရေးကြီးပြီ ဆို

http://www.dhammadownload.com

တော့ စဉ်းစားဖို့ ဦးစားမပေးနိုင်ဘူး၊ ဆင်ခြင်ဖို့ ဦးစားမပေးနိုင်ဘူး၊ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ ဒါ ဘာလဲ, ဘယ်လိုလဲ, ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာ စဉ်းစားဖို့ အချိန် မရနိုင်ဘူး၊ ဒါ ရုပ်ပဲလား, ဒါ နာမ်ပဲလား ခွဲဖို့ အချိန်မရဘူး၊ မလိုဘူး၊ ဒါ အကျိုးလား, အကြောင်းလား ခွဲဖို့ မလိုဘူး၊ ဒါ အနိစ္စလား, ဒုက္ခလား, အနတ္တလားဆိုတာ ဆင်ခြင်ဖို့ မလိုဘူး၊ အရေးကြီးတာကတော့ အာရုံပေါ်လာတာနဲ့ နည်းနည်းမှ စဉ်းစားမှု မရှိဘဲနဲ့ မဆင်ခြင်ဘဲနဲ့ အလျင်စလို ရှုကွင်း အာရုံထဲမှာ ဒတ်ခနဲ ခုန်ချလိုက်သလို သွားရမယ်၊ ပြီးတော့ ဒီစကားအရ ဆိုလို့ရှိရင် လုံးဝ မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲ ရှုကွင်း အာရုံထဲ အလျင်စလို ပြေးဝင်၍ မပြတ်တည်ကာ ထူးထူးကဲကဲ စွဲမြဲတဲ့ သတိလို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။

၃၅-ဒီဃရိလောက်

ပြည်တွင်းယောဂီပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြည်ပယောဂီပဲ ဖြစ်ဖြစ် သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ကို ကျကျနန လုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ လုပ်ခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတွေကိုလည်း ရသင့်သမျှရပါစေ ဆိုပြီးတော့ အစွမ်းနိုင်ဆုံး သတိပဋ္ဌာနပုဒ်ရဲ့ ကျမ်းဂန်အဖွင့်နဲ့ စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီး အများနားလည်အောင်

http://www.dhammadownload.com

ဥပမာလေးတွေနဲ့ ဆက်စပ်ကာ ပြောလေ့ ရှိပါတယ်၊ အဲဒီအတိုင်း လုပ်နိုင်ရင် ငိုက်တာ မရှိတော့ဘူး၊ အေးစက်စက်ကြီး လုပ်လို့ရှိရင် ငိုက်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ ဘုန်းကြီး သွားသွားကြည့်တယ်၊ တစ်ခါတလေလည်း မနက်ဆွမ်းခံချိန်မှာ နောက်ကျတာ ရှိတယ်၊ နေ့ဆွမ်းလည်း တစ်ခါတစ်ခါ နောက်ကျတာ ရှိတယ်၊ ဘုန်းကြီးက နောက်ကျကျပြီးတော့ သွားတာ၊ ဟိုမှာ ယောဂီတွေ ထိုင်နေပြီဆိုရင် သွားသွားကြည့်တယ်၊ ဒီကလည်း စားထားတော့ ဆွမ်းအဆီ ရစ်တာလည်း ရှိတာပေါ့၊ နည်းနည်းလည်းပဲ စကြံ့လျှောက်လိုက် ထိုင်လိုက်ဆိုတော့ ပင်ပန်းတာလည်း ရှိတာပေါ့၊ ပြီးတော့ အလေ့ကလည်းပဲ စားပြီးတယ်ဆိုလို့ရှိရင် နည်းနည်းမှိန်းရမှ ကျေနပ်တာကိုး၊ မမှိန်းရသေးတဲ့ ယောဂီတွေ သို့မဟုတ် မှိန်းလို့ မပြေသေးတဲ့ ယောဂီတွေ ဒီမှာ လာထိုင်လိုက်လို့ရှိရင် တစ်ခါတလေ ဘေးစောင်းလေး၊ ၃၅ ဒီဂရီလောက် စောင်းနေတာ ရှိပါတယ်၊ တစ်ခါလည်း ရှေ့စိုက်နေတာ ရှိတယ်၊ တခြို့လည်းပဲ နောက်လန်နေတာ ရှိတယ်၊ တခြို့လည်းပဲ ဇက်ကလေး ဇတ်ခနဲ ဇတ်ခနဲ ဖြစ်နေတာ ရှိတယ်၊ ယောဂီတွေမှာ အေးစက်စက်တော့ ဖြစ်နေပြီနဲ့ တူတယ်၊ ကိုယ်ကလည်း ဆွမ်းအဆီ ရစ်တာ တစ်ကြောင်းပေါ့လေ၊ တစ်ခါတလေ ညနေပိုင်းတို့ ညဦးပိုင်းတို့ သွားသွားကြည့်တယ်၊ အဲဒီအခါလည်း တခြို့ ငိုက်တာပဲ၊

http://www.dhammadownload.com

တချို့တလေပါ၊ အားမရှိဘဲနဲ့ အားထုတ်ရတာ စိတ်အား မထက်လို့လားဆိုတာ၊ ဒီလိုလည်း တွေးမိတယ်။

ဟာနုံးနုံးနဲ့ အီနုံးနုံး

ဘုန်းကြီး ကိုရင်ဘဝတုန်းက ကရင်ကိုရင်တွေနဲ့ အတူ ဘုန်းကြီးက နေရတာကိုး၊ ဥပုသ် မတိုင်မီ အကြိုပေါ့လေ၊ အဖိတ်နေ့ ရောက်ပြီဆိုရင် ကိုရင်တွေ ပေါက်ပြားတို့ တူးရွင်းတို့ ကိုင်ရတာ၊ ဒီမှာ ခြံထဲ ဆင်းရတယ်၊ ကလောပင်တို့ ဘာတို့ စိုက်ရတာ, ပေါက်ပြားကိုင်ရတာ ပင်ပန်းတာပဲ၊ တူးရွင်းကိုင်ရတာလည်း ပင်ပန်းတာပဲ၊ ဥပုသ်နေ့ကျတော့ ဧကာသနိက တစ်ထိုင်စားရတာပဲ၊ ဓုတင် ဆောက်တည်ရတာကိုး၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဆရာသမားတွေက ကျောင်းသားလည်း မညှာဘူး၊ ကိုရင်လည်း မညှာဘူး၊ ဇီကုပ် နှတ်ပြည်တင်ဆိုတာပေါ့လေ၊ ဒီအလေ့အထတွေ ရအောင် ဆိုပြီးတော့ လုပ်လေ့ရှိတယ်၊ ပြီးတော့ အဖိတ်နေ့မှာ ပေါက်ပြားကိုင်, တူးရွင်းကိုင်ပြီးတော့ အလုပ် လုပ်တာ မောတာကိုး၊ နောက်နေ့လည်းပဲ အရုဏ်ဆွမ်း မစားရဘူးဆိုတော့, ဆွမ်းခံလည်းပဲ သွားလိုက်ရသေးတယ်ဆိုတော့ ဟာနုံးနုံးကြီး ဖြစ်နေတာပေါ့၊ ဟာပြီးတော့ နုံးနေတာ၊ စားချိန် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ နှစ်ထပ်ကို တစ်ထပ်တည်း လုပ်စားရတယ်ဆိုတော့ တစ်ခါတည်း

http://www.dhammadownload.com

ဝမ်းကို တင်းနေတာ၊ မျက်စိကို မှေးသွားတာပဲ၊ နံးနံးကြီး ဖြစ်သွားတာ၊ ဒီတော့ ကရင်ကိုယ်တော်လေးတွေက ဘယ်လို မှတ်ချက်ချလဲဆိုတော့ မစားခင်သော်လည်း ဟာနံးကြီး ဟာနေတယ်၊ စားပြီးသော်လည်း အီနံးကြီး၊ အခုလည်း အချို့ယောဂီတွေက မစားခင်သော်လည်း ဗိုက်ထဲက အစာမရှိတော့ ဟာနံးနံးကြီး ဖြစ်နေပြီးတော့ တရားလည်း အားရှိပါးရှိနဲ့ မမှတ်နိုင်ဘူးနဲ့ တူတယ်၊ စားပြီးသော်လည်း ထမင်းဆီက ရစ်တော့ အီနံးနံးကြီး ဖြစ်နေတော့ ဒီမှာ သတိပဋ္ဌာန အဓိပ္ပာယ် မပေါ်ဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန အဓိပ္ပာယ် ပေါ်ပြီးတော့ လက်တွေ့ သရုပ်ဖော်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဆိုလို့ရှိရင် ဟာနံးလည်း ပျောက်နိုင်တယ်၊ အီနံးလည်း ပျောက်နိုင်တယ်၊ အစာအာဟာရနဲ့ စပ်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှူသိစရာတွေကိုလည်း အများကြီး ပိုင်းခြားသိသွားနိုင်တယ်။

"ကြံ"ဆိုတာ

ဒီအတိုင်း မှတ်လို့ ရှိရင် စိတ်အစဉ်မှာ လိုအပ်တဲ့ စိတ်အားတွေ ဝင်သွားမှာပဲ၊ လိုအပ်တဲ့ စိတ်အားတွေ ဝင်သွားလို့ရှိရင်, စိတ်အား ပြည့်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကာကွယ်အားရော ခုခံအားရော ပြည့်သွားမှာပဲ၊ အပူတပြင်း ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေ

http://www.dhammadownload.com

တယ်ဆိုတော့ ဒီ ဝိရိယလာပြီလေ၊ သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လဝိရိယ ရှိနေပြီပေါ့။ အဲဒီ ဝိရိယ စက္ကန့်တိုင်း မပြတ် မဝင်ဘဲ ပျော့အိအိ၊ လျော့ရဲရဲ လုပ်ရင် ကိလေသာကို လက်ယပ်ခေါ်သလို ဖြစ်နေတယ်၊ အပူတပြင်း ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး မှတ်တော့ ကိလေသာ လက်မခံပယ်လှန်တဲ့ သဘော ရှိနေပြီ၊ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့် မပေးတာဟာ ပယ်တဲ့သဘောပဲ၊ လက်မခံတာဘဲ၊ ပြီးတော့ ရွယ်စူးချက် စွာန် ၁၁ဘောတွေလို ချိန်အားလည်း ရှိနေပြီ၊ သမ္မာသက်ပွဆိုတာ ဖြောင့်စွာ မှန်စွာ ကြံစည်ခြင်းလို့ ပြန်တယ်၊ တချို့.ကလည်း ကောင်းစွာ ကြံစည်ခြင်း ဒီလို ပြန်တယ်၊ ကြံစည်တယ်ဆိုတော့ တမင်တွေးခေါ်မှုသဘော ဒီလို သက်ရောက်နေတယ်၊ တမင် တွေးခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ကြံစည် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း တွေးခေါ်တဲ့ဘက် သက်ရောက်နေတယ်၊ ဒီမှာ ကြံရဲ့ ပရိယာယ်တွေ ရှိရတယ်၊ ကြံဆိုတာ ရွယ်တာပဲ, ချိန်တာပဲ, မှန်းတာပဲ။

လက်တွေ့ နယ်ပယ်မှာတော့ ရွယ်တဲ့သဘော, ချိန်တဲ့သဘော, မှန်းတဲ့သဘောပဲ၊ မှန်းဆိုတဲ့ စကားလုံးက ထိရောက်တယ်၊ ကြံဆိုတဲ့ စကားလုံးက မထိရောက်တော့ဘူး၊ မှန်စွာ ရွယ်တဲ့သဘော, မှန်စွာ ချိန်တဲ့သဘော, မှန်စွာ မှန်းတဲ့သဘောပဲ၊ ဒိုးမျှား ပစ်တော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒိုးထိဖို့ရန် ပစ်မှတ်ဆီ ရောက်အောင်လို့ အားစိုက်ပေးရသလို တည့်တည့်ကျအောင်လည်း ချိန်ပေးရ

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ရှယ်တဲ့သဘော, ချိန်တဲ့သဘော, မှန်းတဲ့ သဘောတွေ ရှိရတယ်။

တစ်နာရီမှာ (၃၆၀၀)

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီသဘောမျိုးပဲ၊ တမင်းတွေးကြံတာ မဟုတ်ဘူး၊ တွေးခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ တမင် တွေးကြံတာ တွေးခေါ်တာလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူလို့ရှိရင် ခွင်ကျမဖြစ်ဘူး၊ ရှယ်စူးတဲ့ သဘောလေးပါ၊ ရှုကွင်းအာရုံမှာ ရှယ်စူးပြီးတော့ ထားတာ၊ ရှယ်ဆိုတာ ဝိတက်သဘောပေါ့၊ စူးဆိုတာ စျာန်သဘောပေါ့၊ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံဆီ ဖြောင့်မှန်စွာ ရှယ်ချိန်ထားပြီ, ရှယ်စူးထားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ရှုကွင်းအာရုံဆီ စိတ်က တိုက်ရိုက်စိုက်ကျနေတော့ ကောင်းတာတွေ မြင်ရင်, ကြားရင်, နံရင်, စားရင် ကာမဝိတက်တွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ ပြီးတော့ သူများပျက်စီးစေလိုတဲ့ ဗျာပါဒဝိတက်မျိုးလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ သူများညှဉ်းဆဲလိုတဲ့ ဝိဟိသာဝိတက်မျိုးလည်း မရှိတော့ဘူး၊ ဆိုးဝါးတဲ့မှားယွင်းတဲ့ ရှယ်စူးမှုတွေ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး၊ မှန်ကန်တဲ့ ရှယ်စူးမှုသာ ရှိနေတော့တာပဲ၊ အဲဒီ မှန်ကန်တဲ့ ရှယ်စူးမှုတွေ ရှိနေသရွေ့ လွဲမှားတဲ့ ရှယ်စူးမှုတွေ ကင်းတယ်၊ ဒီက ရှယ်စူးမှုတစ်ချက် ရှယ်စူးလို့ အောင်မြင်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် တစ်ချက်စာ

http://www.dhammadownload.com

အတွက် စိတ်အစဉ်မှာ အားတွေ ဝင်သွားတာ၊ တစ်မိနစ်မှာ ဆိုလို့ရှိရင် ရွယ်စူးမှုပေါင်း ခြောက်ဆယ်၊ ငါးမိနစ် ဆိုလို့ရှိရင် သုံးရာ၊ တစ်နာရီမှာ ရွယ်စူးမှု တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် သုံးထောင့်ခြောက်ရာ၊ စိတ်အစဉ်မှာ အားတွေ ဝင်သွားတာ၊ မနည်းဘူး။

စေ့နေတဲ့ ကြမ်း

သခါရထုံးစံအရ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားပေမယ်လို့ ဒီဟာက ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ စိတ်အစဉ်မှာ ထားခဲ့တယ်၊ အားစိုက်မှု ဝီရိယက နောက်အဆက်ဆက် အဆင့်ဆင့် အားစိုက်မှုတွေ ဖြစ်ရအောင် အရှိန်ထားခဲ့တယ်၊ အရှိန်ထားပြီးတော့ သူက ဖြစ်မှု, ရင့်မှု, ပျက်မှု ဒီ ခဏငယ် သုံးခု ပြည့်စုံသွားပြီဆိုရင် ပျက်သွားတယ်၊ ပျက်သွားပေမယ့်လို့ သူ့အရှိန် ထားခဲ့တယ်၊ သူ့အရှိန် နောက်နောက် ဝီရိယ ဖြစ်ဖို့ရန် ထားခဲ့သလို ရွယ်စူးမှုလည်း နောက်နောက် ရွယ်စူးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် သူက ထားခဲ့တာ၊ နောက်နောက် ရွယ်စူးမှုတွေကလည်း ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်နေတာမို့ စိတ်အားပြည့်လာတာပေါ့၊ မှန်ကန်တဲ့ ရွယ်စူးမှု ရှိနေတော့ မှန်ကန်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အားစိုက်မှုကလည်း ရှိနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ခုန သတိပဋ္ဌာန အဓိဗ္ဗာယ်က ဘာတုံးဆိုတာ နားလည်လာတယ်၊ လုံးဝ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲနဲ့ ရှုကွင်းအာရုံထဲ အလျှင်စလို ပြေးဝင်သလို ဖြစ်ပြီး, မပြတ်တည်ပြီး ထူးထူးကဲကဲ တစ်ခါတည်း စွဲမြဲပြီးတော့ သွားတော့တာပဲ၊ တစ်ချက် မိမိရရ စွဲမြဲသွားလို့ရှိရင် တစ်ချက်စာ၊ ဆက်ကာဆက်ကာ စွဲမြဲပြီး ရှုကွင်းအာရုံပေါ်မှာ သတိက ဖြစ်နေတာပဲ၊ သတိ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သတိမဲ့လို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာ စိတ်အစဉ်မှာ မဝင်တော့ဘူး၊ မဝင်ရအောင်လည်း သတိအား ထည့်ထားလိုက်တယ်၊ စွဲမြဲတဲ့ သတိ ထည့်ထားလိုက်တယ်၊ လုံးဝ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲနဲ့ ရှုကွင်းအာရုံထဲကို အလျှင်စလို ပြေးဝင်သလို မပြတ် တစ်ခါတည်း တည်နေတယ်၊ ထူးထူးကဲကဲ ဖြစ်နေတာ၊ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်နေတယ်၊ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်နေတော့ ဘယ်ကိလေသာ ဝင်စရာ ရှိတော့တုံး၊ အဆောက်အဦတွေ မိုးလုံပြီ ဆိုလို့ရှိရင် မိုးယိုစရာ မရှိသလိုပေါ့၊ အဲဒီလို ဖြစ်နေတာ၊ ကြမ်းကြားဟာ အကြားလေး ထင်ချင် ထင်နေမယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ စေ့နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဖုံ မဝင်သလိုပေါ့၊ ထူးထူးကဲကဲ စွဲမြဲတဲ့ သတိကလေးဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်စပ်နေတော့ ပဌမသံတိနဲ့ ဒုတိယသတိ, ဒုတိယသတိနဲ့ တတိယသတိ စသည် ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပြီးတော့ နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် သတိအကြား မရှိတော့

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာအညစ်အကြေး ဖုံ မဝင်တော့ဘူး၊ သတိက အားပြု ထားတာ၊ အဲဒါ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေါ့။ ကာကွယ်စောင့် ရှောက်မှု ကောင်းနေတော့ လုံခြုံလို့ လောဘကိလေသာလည်း မဝင်ဘူး။

တည်လို့, ကြည်လို့

အဲဒီ အခိုက်အတန့် ကြည့်ပေါ့။ ကောင်းတာတွေ မြင် ချင် ကြားချင်, နံချင်, စားချင်တဲ့ လောဘလည်း မဖြစ်ဘူး၊ မကျေ နပ်လို့ မုန်းတဲ့ သဘောလည်း မရှိဘူး၊ မာန်မာနဆိုတာလည်း မရှိ ဘူး၊ မနာလိုတာ ဝန်တိုတာလည်း မရှိဘူး၊ ပြီးတော့ ထိနမိဒ္ဓ လည်း မရှိဘူး၊ ဝိုက်မျှဉ်းတာလည်း မရှိဘူး၊ ဒီအပေါ်မှာ စိုက်ကျ နေတယ် ဆိုတော့ ရှုကွင်းအာရုံက စိတ်တွေ ခုန်ထွက်ပြီးတော့ ကြွနေတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ မဟုတ်တာတွေ လုပ်ခဲ့မိလို့ ပူပန်တဲ့ သဘောလည်း မရှိဘူး၊ ကောင်းတာတွေ မလုပ်ခဲ့မိလို့ မှားလိုက်လေခြင်း, လွဲလိုက်လေခြင်းလို့ တွေးပူမှုလည်း မရှိဘူး၊ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ အားထုတ်နေတယ် ဆိုတော့ ယုံမှားသံယယ လည်း မဖြစ်ဘူး၊ အညစ်အကြေးတွေ မှန်သမျှ အကုန်လုံး ကင်း နေတာပဲ၊ ဒီတရားလုပ်ငန်းကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

နိဝရဏတရားတွေလည်း ကင်းနေတယ်၊ အညစ်အကြေးတွေလည်း ကင်းနေတယ်ဆိုတော့ စိတ်ဟာ ကြည်လို့ပေါ့၊ စိတ်ဟာတည်လို့ပေါ့၊ သမာဓိတွေလည်း ဖြစ်လာတာပေါ့၊ အဲဒီ အကြည်တွေ မျှားလာတော့ တည်လာတယ်၊ ခိုင်မြဲလာတယ်၊ တည်ကြည်မှု ဖြစ်လာတာပေါ့။

သီလတာပဲ

အဲဒီတည်ကြည်မှုတွေ အားပြည့်လာတော့ ဒီမှာ စိတ်တွေ အားပြည့်လာတာပေါ့၊ အားပြည့်လာတော့ အာရုံကို ထိထိမိမိ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်မိပြီးတော့ စုစည်းအား ကောင်းသလောက် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် အစရှိတဲ့ အာရုံတွေကို တောင့်ခန့် တင်းခန့် လှုပ်ခန့် ရွေ့ခန့် စသည်နဲ့ သိလာတယ်၊ ပြီးတော့ ထိုင်တယ် မှတ်လို့ရှိရင် တောင့်ခန့်, ထိတယ် မှတ်လို့ ရှိရင် မာခန့်, ပျော့ခန့်, နွေးခန့်, အေးခန့်, လှုပ်ခန့် စသည်နဲ့ အကုန်လုံး သိလာတာပဲ၊ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးနဲ့လည်းပဲ ဆက်စပ်ပြီးတော့ သိလာတာပဲ၊ ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ သိတဲ့ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပုံတွေ, ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲသွားပုံတွေ, တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ထဲမှာ အတွေ့အထိ အနေအထိုင်တွေ, သူ့သဘော

http://www.dhammadownload.com

အတိုင်း သူဖြစ်ပေါ်ပုံတွေ, အဲဒီသဘောမှာ အတ္တ မရှိပုံတွေ, အတ္တ မဟုတ်ပုံတွေ, သဘာတရားသက်သက် တစ်ခါတည်း ကွဲပြီးတော့ မြင်လာတာပဲ။

ကြောင်းကျိုးဆက်ကြီးပေါ်မှာ မမြဲ, ဆင်းရဲသဘောပဲ ခေါ်တဲ့ ခြင်းရာစုံတွေ သိမြင်လာတာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတာပေါ့။ အဲဒါမှ စိတ်အားတွေ တော်တော် ပြည့်လာပြီပေါ့။ ဉာဏ်ဖြစ်သွား ပြီ စိတ်အားတော်တော် ပြည့်သွားပြီ။

ဒါ ဘုရားဟော

နောက်တစ်ခါ ဆက်မှတ်၊ အာရုံပေါ်လာတာနဲ့ ရှုကွင်း အာရုံမှာ တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ဟုန်ထိုး ရောက်အောင် မပြတ်လည်းပဲ တည်နေမယ်၊ ပြီးတော့လည်းပဲ အာရုံပေါ်လာတာနဲ့ပဲ လုံးဝ မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲနဲ့ ရှုကွင်းအာရုံထဲကို အလျင်စလို ပြေးဝင်ပြီးတော့ စဉ်ဆက်မပြတ် တည်ပြီးတော့ ထူးထူးကဲကဲ စွဲမြဲတဲ့ သတိလည်း ဖြစ်နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ကို စိတ်အားတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ပိုစိတ်အားပြည့်သွားတဲ့အခါမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ကွဲကွဲပြားပြား နားလည်ပြီပဲ၊ အဲဒီလိုကို ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

လာတာ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို ဖြစ်ရသလဲဆိုရင် ခုန စောစောပိုင်းက ပြောသလိုပေါ့၊ သတိပဋ္ဌာနမှာ ပဋ္ဌာန ဆိုတဲ့ ပုဒ်တစ်စိတ်မှာ 'ပ'ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်အရ ရှုကွင်းအာရုံထဲ တစ်ရှိန်ထိုး ဝင်ရောက်ပြီးတော့ မပြတ် တည်တဲ့ ထူးထူးကဲကဲ အမှတ်ရတဲ့ သတိ၊ လုံးဝ မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲနဲ့ ရှုကွင်းအာရုံထဲ အလျင်စလို ပြေးဝင်ပြီးတော့ မပြတ် တည်ကာ ထူးထူးကဲကဲ စွဲမြဲတဲ့သတိ ရှိနေလို့-တဲ့၊ အခု ယောဂီတွေ အဲဒီအတိုင်း ရှုသလား, မရှုဘူးလားဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်ပြီးတော့ သုံးသပ်ကြည့်ပေါ့။ ဒါ ဘုရားဟော၊ ဘုန်းကြီးက လုပ်ကြံပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

'ပ'၏ ဖြန့်ကြက်အနက်

ပြီးတော့ အဲဒီလို အလျင်စလို မဆင်ခြင်ဘဲနဲ့ အာရုံထဲကို မပြတ်တည်ပြီးတော့ ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်းပဲ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို သုံးပိုင်းတစ်ပိုင်းလောက် မိလိုက်တာလည်း ရှိတယ်၊ တစ်ဝက်လောက် မိလိုက်တာလည်း ရှိတယ်၊ လေးပုံသုံးပုံလောက် မိလိုက်တာလည်း ရှိတယ်၊ အကုန်လုံး မိလိုက်တာလည်း ရှိတယ်၊ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို မခြုံမိ မငုံမိဘဲနဲ့ ဖြန့်ကြက်ပြီးတော့ သိသလို

http://www.dhammadownload.com

မရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒါလည်း သဘာဝ မကျဘူး၊ အာရုံထဲလည်း သက်ရောက်သွားရမယ်၊ ပြီးတော့ နည်းနည်းမှ မစဉ်းစား မဆင် ခြင်ဘဲနဲ့ အလျင်စလို ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်နဲ့ ရောက်သွားပေမယ့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း မိတာမျိုး မရှိစေရဘူး၊ 'ပတ္ထရိတ္တာ ပဝတ္တတိ'၊ ပတ္ထရိတ္တာဆိုတာ မှန်းထားတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံပေါ်မှာ ဖြန့်ကြက်သလို တဲ့၊ ပဝတ္တတိ- မပြတ် ဖြစ်နေရမယ်၊ အကုန်လုံး ခြုံမိငုံမိရမယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်အောင်လည်း မှတ်ရမယ်၊ ဆိုကြပါစို့၊ အခု ဝမ်းဗိုက် စိတ် စိုက်ထားတယ်၊ ဖောင်းမှ မှတ်တယ်၊ ဖောင်းတာလေး ရိပ်ရိပ်လေး တစ်နေရာလေး တစ်ထောက်စာလောက် မိတာလား၊ ပိန်မှ မှတ်လို့ရှိရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ရိပ်ရိပ်ကလေး လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလေး တစ်ထောက်စာလောက်ကို မိတာလား၊ ဝမ်းဗိုက်တစ်ပြင်လုံး အပြည့် ဖောင်းသွားတဲ့အပေါ်မှာ, အပြည့် ပိန်သွားတဲ့အပေါ်မှာ အကုန် ခြုံမိငုံမိရဲ့လား၊ ရှုကွင်းအာရုံနယ် သတ်မှတ်ပြီးတော့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ နယ်ပေါ်မှာ ရှုသိတဲ့စိတ် ဖြန့်ကြက်သလို ပြန့်ပြန့်နှံ့နှံ့ တစ်ခါတည်း ဖြစ်သွားတယ်၊ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်းလေး မိတာမျိုး မရှိရဘူး၊ အဲဒါမျိုးကို 'ပ'ဆိုတဲ့ စကားက ပြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်လို သတိလဲ

ပြီးတော့ အားလုံး ခြုံလိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ရှုကွင်းအာရုံသို့ တစ်ဟုန်ထိုး ဝင်ရောက်၍ မပြတ်တည်ကာ ထူးထူးကဲကဲ စွဲမြဲတဲ့သတိ၊ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်မျိုး ပြတယ်၊ လုံးဝ မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲ ရှုကွင်း အာရုံထဲ အလျင်စလို ပြေးဝင်၍ မပြတ်တည်ကာ ထူးထူးကဲကဲ စွဲမြဲသော သတိနဲ့ သွားရမယ်၊ ပြီးတော့ ရှုကွင်းအာရုံအကုန်လုံး ခြုံမိငုံမိအောင် ဖြန့်ကြက်သလို မပြတ် ဖြစ်နေတဲ့ ထူးထူးကဲကဲ စွဲမြဲတဲ့ အမှတ်သတိ-တဲ့၊ အဲဒီလို ဆိုလို့ရှိရင် ဘာလိုသေးသတုံး၊ အဲဒီလို လုပ်ရမှာ၊ အဲဒီလို မှတ်ရမှာ၊ ပြီးတော့ ဖွင့်ဆိုချက်ကလေးတွေ ရှိပါသေးတယ်၊ အာရုံ ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း အဲဒီ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို ရုတ်တရက် ရရမိမိ ရှိရမယ်၊ ရုတ်တရက် ရရမိမိ ရှိရမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘာတုံး၊ ရုတ်တရက် တစ်ခါတည်းကို ဒီထဲမှာ လက်ရောက်ရအောင် တိုက်ခိုက်ယူသလို ဖြစ်ရမယ်၊ ဒီအာရုံမျိုးသာ အရေးကြီးတယ်၊ ဒီပြင်ဟာ ဘာမှ အရေးမကြီးဘူး၊ အဲဒီလို သဘောထားရမယ်၊ ဖုတ်ခနဲ ဖောင်းမှ ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရုတ်တရက် တွန်းအား ပါတဲ့, ရွယ်စူးအား ပါတဲ့ တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ဟုန်ထိုး ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ဟာ

http://www.dhammadownload.com

ခုန ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို တိုက်ခိုက်ယူလိုက်သလို လက်ဆုပ်လက်ကိုင် မိသွားမယ်၊ အဲဒီအာရုံကို အရအမိ တစ်ခါတည်း ဖမ်းရမယ်၊ အဲဒီလို ထူးကဲတဲ့ စွဲမြဲတဲ့ သတိကို ပြတာ။

အရအမိ ပမ်းရမယ်

အခု ယောဂီတွေ မှတ်တာ အဲဒီလို ဖြစ်သလား မဖြစ်ဘူးလားဆိုတာတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဖျတ်ခနဲ ဖောင်းမှုအာရုံ ပေါ်လာတာနဲ့, ဖျတ်ခနဲ ပိန်မှုအာရုံ ပေါ်လာတာနဲ့, ဖျတ်ခနဲ ကိုယ်ထဲက ပူတာ, နွေးတာ အေးတာ, တောင့်တာ, တင်းတာ, လှုပ်တာ, ပေါ်လာတာနဲ့, ဖျတ်ခနဲ ကြားလိုက်တာနဲ့, ဖျတ်ခနဲ မြင်လိုက်တာနဲ့, ဖျတ်ခနဲ နံလိုက်တာနဲ့, ဖျတ်ခနဲ ထိလိုက်တာနဲ့, ဖျတ်ခနဲ ကွေးလိုက်, ဆန့်လိုက်, စောင်းလိုက်တာနဲ့, ဖျတ်ခနဲ ကြွလိုက်, လှမ်းလိုက်, ချလိုက်တာနဲ့, ရပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရုတ်တရက် အဲဒီ အာရုံကို လက်ရောက်လက်ထဲ ပါလာအောင် ရုတ်တရက် တစ်ခါတည်းကို လုယူလိုက်သလို ဖြစ်ရမယ်၊ စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု ပါမလာဘူး ဆိုလို့ရှိရင်တော့ အဲဒါ ချော်ထွက်သွားပြီ၊ အဲဒီလိုဆို မသိတော့ဘူး၊ အရအမိကို တစ်ခါတည်း လုပ်ရမယ်၊ အရအမိကို ရုတ်တရက် တစ်ခါတည်း တိုက်

http://www.dhammadownload.com

ခိုက်ယူလိုက်သလို အာရုံကို ရယူတဲ့ သဘောမျိုးပေါ့၊ အဲဒီလို မှတ်ပုံမျိုးကို သိစေချင်လို့ ပဌာနမှာ 'ပ'သဒ္ဒါ သုံးတာပါ၊ 'ဘူသတ္ထ'တဲ့၊ "ဘူသတ္ထ"ဆိုတာ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့ အနက် ရှိတယ်၊ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့ အနက်ကလည်း သာမန် အနက်မျိုး မဟုတ်ဘူး၊ သိပ်ကို ထူးကဲတဲ့ ပြင်းပြထက်သန်တာမျိုး၊ အဲဒါကို မြန်မာလို အဖြောင့်ပြန်လိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ အလွန်အကဲပေါ့၊ အလွန်အကဲ လုပ်ရမယ်၊ ကိုင်ရမယ်၊ နည်းနည်းလေးမှ လျော့တာ မရှိရဘူး၊ လုပ်ရကိုင်ရမယ် ဆိုလို့ရှိရင် စွဲမြဲတဲ့ သတိက အလိုလို ဖြစ်နေပြီပေါ့၊ အဲဒါမျိုး ရှိပါစေတဲ့။

အတင်း တိုးဝင်သွား

ပြီးတော့ နောက်တစ်ခုက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံဆီသို့ အတင်းတိုးဝင်ပြီးတော့ သွားရမယ်၊ လူတောထဲ သွားရတဲ့အခါ လူအုပ်ကြီးကို ကျော်သွားဖို့ရာအတွက် ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး လုပ်လို့ မရဘူး၊ ဒီပြင်အရာ ဘာမှ အရေးမကြီးဘူး၊ ဒီလူအုပ်ထဲ တိုးဝင်ဖို့ အရေးကြီးတာပဲ၊ 'ပ'သဒ္ဒါက အဲဒီလို တိုးဝင်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ပြပါတယ်၊ ဘာမှ ဘေး ဂရုမစိုက်နဲ့၊ လက်ငင်း

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လာတဲ့ အာရုံဆီ, ဦးတည်ထားတဲ့ အာရုံဆီ, ရွယ်စူးထားတဲ့ အာရုံဆီ ရောက်သွားဖို့ရန်အတွက် ဘေးက အနှောင့်အယှက်တွေ ဘာမှ ဂရုစိုက်မနေနဲ့၊ တစ်ခါတည်း တိုးသွားမယ်၊ အဲဒီလို အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံဆီသို့ အတင်းတိုးဝင့်သက်ရောက်၍ မပြတ်တည်ကာ စွဲမြဲတဲ့ အမှတ်ရတဲ့ သတိတဲ့၊ အဲဒီ သတိမျိုး ဖြစ်စေချင်လို့၊ ပြီးတော့ ယောဂီတွေ အခုဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ ပေါ်တဲ့ အာရုံတွေ ရှုမှတ်ရမယ်၊ ဘေးဝန်းကျင် ဘာမှ ဂရုမစိုက်ဘဲနဲ့ အမှတ်ဖြစ်ဖို့သာ အလေးထားပြီးတော့ ပေါ်တဲ့အာရုံမှာ မိမိရရ ဖြစ်ဖို့အတွက် ပေါ်နေတဲ့ ရှုကွင်းအာရုံဆီကို အပူတပြင်း အားစိုက်တဲ့ ဝီရိယနဲ့, ရွယ်စူးဝိတက်အား အဲဒီ အားနှစ်ခု အမျှသုံးပြီးတော့ ရှုကွင်းအာရုံနဲ့ အတင်းတိုးဝှေ့ ဝင်သွားသလား ထင်ရအောင် မပြတ်ဖြစ်နေရမယ်၊ အဲဒီ သတိမျိုးကို ပြောတာ၊ အဲဒီ သတိမျိုးကို 'ပ'ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ပြတာ၊ ပဋ္ဌာနက 'ပ'ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပြတယ်၊ လွန်လွန်ကဲကဲ ရှိရမယ်၊ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်စေ ဒီလူအုပ်ကြီးကိုတော့ တစ်ခါတည်း အတင်းတိုးဝင်သွားရမယ်၊ အသက်တမျှ အရေးကြီးပြီး ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ တိုးဝင်သွားရမှာ၊ နောက်က ကိုယ့်ရန်သူ လိုက်ပြီဆိုရင် ပို အရေးကြီးတာပေါ့၊ ဘာမှ ဂရုမစိုက်နေနဲ့၊ အတင်းတိုးပြီးသာ ဝင်သွား၊ ဒီလူအုပ်ကြီး ပေါက်သွားအောင် အတင်းတိုးဝင်သွား၊

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လာတာနဲ့ ဒီအာရုံထဲကို ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးက ရောက်သွား၊ အတင်းတိုးဝင်၊ ဘာမှ ဘေး ဂရုစိုက်မနေနဲ့၊ ဒီလို သွားရမှာ၊ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်မျိုး ပြတယ်။

ဘုရားအလိုတော်ကျ

ဒီတော့ 'သတိပဋ္ဌာန'မှာ 'ပဋ္ဌာန'ဆိုတဲ့ ပုဒ်ကို ကျမ်းဂန်များက ပဋ္ဌာတိ ဥပဋ္ဌာတိ-ရှုကွင်းအာရုံမှာ ကပ်၍ တည်တတ်၏ တဲ့၊ ဒါ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်၊ ရှုကွင်းအာရုံဆီမှာ ကပ်၍ တည်သော အမှတ်ရမှုဟာ သတိပဋ္ဌာနပါပဲတဲ့၊ သာမန်ကပ်၍ တည်တာမျိုးကတော့ မထိရောက်လှပါဘူး၊ ဆေးလေးနှေးကန်ပြီးတော့ လုပ်နေရင်, မဖျတ်လတ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် မရပါဘူး၊ ဖျတ်လတ်မှုတော့ ရှိပါရဲ့၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အာရုံကို မိတာမျိုးလည်းပဲ မထိရောက်လှပါဘူး၊ ပြီးတော့ ရှုကွင်းအာရုံဆီ သက်ရောက်သွားသလို ဝင်သွားသလို ထင်ရအောင် ဝင်တာလည်း ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေးလေးမှန်မှန် မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ရှိန်ထိုး တစ်ဟုန်ထိုးနဲ့ တစ်ခါတည်း ဝင်သွားအောင်၊ မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲနဲ့, အလျင်စလိုအနေနဲ့ တစ်ခါတည်း တိုးဝင်သွားသလို ဖြစ်အောင်၊ တိုးဝင်ပြီးတော့ အာရုံကို ဖမ်း

http://www.dhammadownload.com

ဆုပ်ရာမှာလည်း အကုန်လုံး ခြုံမိငုံမိအောင် ဆုပ်မိအောင် ဖမ်းပါတဲ့၊ အဲဒီလို ဖမ်းပြီးတော့ ရှုနိုင်တဲ့ သတိမျိုးကို ဒီနေရာဌာနမှာ သတိပဋ္ဌာနလို့ ဆိုချင်တာပဲ၊ ဒါ ဘုရားအလိုတော်ကျပဲ၊ အဲဒါကိုပဲ ဆရာမြတ်များက-

"လွန်လွန်ကဲကဲ, အာရုံထဲ၌, စွဲမြဲတည်ဘိ, ထိုသတိ, သတိပဋ္ဌာန်ခေါ်"

ဒီလို မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်၊ ဒါက လိုရင်း ခြုံပြီးတော့ ပြောထားတာပါ၊ ခုန အဓိပ္ပာယ် အစုံကတော့ ဘုန်းကြီး ရှင်းပြတဲ့အတိုင်းပဲ၊ အဲဒါ ကျမ်းဂန်အရှိပဲ၊ ကျမ်းဂန်အရှိလည်းပဲ အခု လက်တွေ့နဲ့လည်း ကိုက်နေတယ်။

ကွက်တိ

ယောဂီတွေ အခုဘုန်းကြီး ရှင်းပြတဲ့အတိုင်း မှတ်သလား, မမှတ်ဘူးလားဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်ပြီးတော့ စစ်ကြည့်ပါ၊ စိစစ်ကြည့်လို့ ဒီအတိုင်း မဖြစ်သေးဘူး ဆိုလို့ရှိရင်တော့ အဲဒါ မထိရောက်သေးဘူးပဲ၊ ရှုတဲ့အခါမျိုးမှာလည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အလုပ်ဟာ အင်မတန် အကျိုးများတယ်၊ စာတွေ့

http://www.dhammadownload.com

သဘောနဲ့ သိနားလည်ပြီးတော့ သေးသေးကွေးကွေး အလုပ် မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ ယုံယုံကြည်ကြည် ရှိဖို့ လိုတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးတွေကိုလည်းပဲ ရလိုတဲ့ ဆန္ဒကလည်း ပြင်းပြဖို့ လိုတယ်၊ ပြင်းပြပြီဆိုလို့ရှိရင် အလိုလိုပဲ ဒီမှာ အားစိုက်တဲ့ သဘောက အနည်းနဲ့အများ ထွက်လာတော့တာပါပဲ၊ အားစိုက်တော့, ကြောင့်ကြစိုက်တော့တာပါပဲ၊ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကအစ ပေါ်တိုင်းအာရုံကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်ရေးအတွက် ရှုကွင်းအာရုံဆီ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရောက်ရောက်သွားအောင် တွန်းတွန်းပို့တဲ့ သဘောလေးတွေ, အပူတပြင်း အားစိုက်တဲ့ သဘောလေးတွေ, ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် အားစိုက်တဲ့ သဘောလေးတွေ ဖြစ်လာမယ်၊ အေးစက်စက်, ညောင်နာနာ, လျော့ရဲရဲ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလို အပူတပြင်း အားစိုက်မှုဟာ အပိုလည်း မရှိ, အလိုလည်း မရှိရအောင် တစ်ဖက်က ရွယ်စူးချိန်ပေးတဲ့ သဘောလေးတွေကို ပါဠိလိုတော့ 'ဝိတက္က' ခေါ်တယ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲက အမျိုးအမည်နဲ့ ပြောလို့ရှိရင် 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'လို့ ခေါ်တယ်၊ 'ဖြောင့်မှန်တဲ့ ရွယ်စူးမှု'တဲ့။

ချိန်ပေးတာ, မှန်းပေးတာ အဲဒါမျိုး ပါရမယ်၊ အပူတပြင်း အားစိုက်မှု ဝီရိယလည်း ရှိပြီဆိုလို့ရှိရင် ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ဟာ ရှုကွင်းဆီ ရောက်သွားပြီပေါ့၊ ရွယ်စူးမှုဟာ ပိုလို့ လွန်သွားတာ လွဲသွားတာ မရှိဘူး၊ အားနည်းလို့ လိုတာလည်း မရှိဘူး၊ ကွက်တိ ခွင်ကျ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါတည်းကို ထပ်ခနဲဆို ထိမှန်ပြီးသွားတော့တာပဲ၊ အကုန်လုံး ရှုကွင်းအာရုံပေါ်မှာလည်းပဲ ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူး ဖြန့်ကြက်သလိုလည်း ဖြစ်သွားတာပဲ၊ အကုန်လုံး ခြုံမိငုံမိတော့တာပဲ၊ ဆုပ်ကိုင်မိတော့တာပဲ၊ အဲဒီလို ဖြစ်သွားမှာပဲ၊ အဲဒီလို မိမိရရ ဖြစ်သွားတာဟာ သတိပဲ၊ စွဲမြဲစွာ ရှုမိပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ရှုကွင်းအာရုံမှာ စိတ်က ကပ်နေတာဖြစ်တော့ ဒီစိတ်ဟာ ရှုကွင်းအာရုံမှာ ကွာသွားတာ မရှိဘူး၊ ဟသွားတာ မရှိဘူး၊ ကြွသွားတာ မရှိဘူး၊ ရှုကွင်းအာရုံမှာ ဒီစိတ်ကလေးက မကပ်ဘဲနဲ့ လိုနေတာ မရှိဘူး၊ အဲဒါ ဥဒ္ဓစ္စ ကင်းတယ် ခေါ်တယ်။

ကိုယ်ပိုင်အသိ

တစ်ခြားတစ်ပါး လွှင့်ပြီးတော့ ထွက်သွားတဲ့ 'ဝိက္ခေပ'ဆို တာလည်း မရှိဘူး၊ တောင်တွေး မြောက်တွေးနဲ့ လွှင့်စင်တာမျိုး, ထိန်းမရအောင် လွှင့်စင်တာမျိုးလည်း မရှိဘူး၊ စွဲမြဲစွာ မှတ်မိနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒီစိတ်ကလေးဟာ ဒီမှာပဲ စုစုစည်းစည်း ကျနေတော့တာပေါ့၊ ပျံ့လွှင့်မှုတွေ ပြေးသွားမှုတွေ ကင်းလို့ သိပ်ကောင်းတာ၊ သမာဓိအားတွေ ဝင်လာတယ်၊ အညစ်အကြေးတွေလည်း ကင်းမယ်၊ အညစ်အကြေး ကင်းလို့ရှိရင် ကြည်ပြီးတော့ လာမယ်၊

http://www.dhammadownload.com

တည်ပြီးတော့ လာမယ်၊ အားတွေ ပြည့်လာလို့ တောင့်နေတဲ့ သဘောထဲမှာ စိတ်ကလေး ကျသွားလို့ရှိရင် ဟိုမှာ တောင့်တာတွေ၊ သိလာတယ်၊ တင်းနေတဲ့ သဘောမှာ စိတ်ကလေး ကျသွားရင် တင်းတာတွေ သိလာတယ်၊ ဆုပ်မိပြီကိုး၊ ဒီပေါ်မှာ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ကျသွားပြီကိုး၊ ဖမ်းမိပြီကိုး၊ ရွှံ့ရှားတဲ့သဘောမှာ စိတ်ကလေး ကျသွားရင် ရွှံ့ရှားတာ သိလာမယ်၊ ပူတဲ့ သဘောမှာ စိတ်ကလေး ကျသွားရင် ပူတာ သိလာမယ်၊ အေးတဲ့ သဘောမှာ စိတ်ကလေး ကျသွားရင် အေးတာ သိလာမယ်၊ ညောင်းတဲ့, ညာတဲ့, ကိုက်တဲ့, ခဲတဲ့ သဘောပေါ်မှာ စိတ်ကလေး ကျသွားရင် ညောင်းတာ, ညာတာ, ကိုက်တာ, ခဲတာတွေ သိလာမယ်၊ အသိလေးတွေ ဖြစ်လာတာ၊ အဲဒီ အသိလေးတွေက ကိုယ်ပိုင် အသိလေးတွေပေါ့၊ ဆရာက ပြောလို့ သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကျမ်းဂန်က ပြောလို့ သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင် သိတဲ့ အသိပဲ၊ အဲဒါ 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' ခေါ်တယ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ ဖြောင့်မှန်စွာ မြင်တာပေါ့၊ ဖြောင့်မှန်စွာ သိတာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

အမှန်အတိုင်း သိ

ပညာလို့လည်း ခေါ်တယ်၊ ကွဲပြီးတော့ သိတာ၊ တောင့်တာ, တင်းတာ, လှုပ်တာ တကွဲစီ တခြားစီ၊ ပူတာ, နွေးတာ, အေးတာတွေ တခြားစီ၊ ညောင်းတာ, ညာဇာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ တခြားစီ၊ ကွဲကွဲပြီးတော့ သိလာတာပဲ၊ တစ်ခါတည်း ဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတာ၊ စောစောပိုင်းက ဆိုလို့ရှိရင် အာရုံဆီ စိတ်က မကပ်တော့ ချော်ချော်နေတော့ပေါ့လေ၊ နည်းနည်းလေး သမာဓိဖြစ်တော့ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် အလုံးလိုက် အခဲလိုက် အတန်းလိုက် ချည်းပဲ သိတာ၊ ဖောင်းတန်းချည်း ပိန်တန်းချည်း ဒါလောက်ပဲ၊ တစ်ခါ တစ်ခါ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ချည်းပေါ်မှာ ကျသွားတာ၊ ပုံပညတ်ပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက တင်နေတယ်၊ အခြင်းအရာပညတ်ပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက တင်နေတယ်၊ ပုံနဲ့ဟန်ကို ဖောက်ထွင်းကျော်လွန်ပြီးတော့ တကယ်အရှိ တောင့်တင်းလှုပ်ရှား ရွေ့သွားတဲ့ သဘောတွေကို မသိဘူး၊ ယခုတော့ ပုံပညတ်ကိုလည်း ကျော်သွားတယ်၊ အခြင်းအရာပညတ်ကိုလည်း ကျော်ပြီးတော့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှား ရွေ့သွားတဲ့ သဘောတွေ သိလာတာ၊ စာက ပြောလို့ သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဆရာက ပြောလို့ သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင် သိလာတာ၊ ဒီလို သိလာတာလည်း အလွဲချည်း

http://www.dhammadownload.com

သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်အတိုင်း သိလာတာ၊ အဲဒါ ဉာဏ် ခေါ်တယ်။

တဲတိုင်း ပွင့်သွားတယ်

ပဋိဝေဓလက္ခဏာ ပညာ၊ သြဘာသနရသာ၊ အသမ္မောဟ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ၊ ပညာ-ပညာသည်၊ ပဋိဝေဓလက္ခဏာ-သဘောမှန်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖောက်ထွင်းသိမြင်သော သဘောရှိ၏၊ ပညတ္တိ ကျော်ပြီးတော့ တစ်ခါတည်း သဘောမှန်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိလိုက်တာ၊ တစ်ဘက်က နံရံကြီး ခံထားလို့ဆိုရင် အခြားတစ်ဖက်မှာ ဘာတွေ ရှိတယ်လို့ မသိရဘူးပေါ့၊ နံရံကြီး ဖောက်လိုက်ပြီဆိုရင် ပွင့်ပြီးတော့ ဟိုဘက်မှာ ဘာတွေ ရှိတယ်လို့ တစ်ခါတည်း သိနိုင်လာတယ်၊ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ မောဟက ဖုံးထားတယ်၊ ပြီးတော့ ပညတ်တွေကလည်း ဖုံးထားတယ်ဆိုတော့ တကယ် အရှိသဘော မပေါ်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်၊ ပြီးတော့ ယုံယုံကြည်ကြည် နဲ့ တကယ် သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုးတွေကို ရလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြပြီး အပူတပြင်း အားစိုက်မှုနဲ့ ရွယ်ဆိုန်မှု ဒီအခြေခံသဘောလည်း ပါပြီးတော့ စွဲမြဲစွာ ရှုရာပေါ်မှာ စိတ်ကလေး ဖြူစင်နေပြီးတော့ ခဏိကသမာဓိ အားပြည့်လာတဲ့အခါမှာ တဲတိုင်း မကာနိုင်တော့

http://www.dhammadownload.com

ဘူး၊ မသိမှု တံတိုင်း မကာနိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒီ တံတိုင်း ပွင့်ထွက်သွားတယ်၊ ပွင့်ထွက်ပြီးတော့ တောင့်တာ, တင်းတာ, လှုပ်တာတွေ အကုန်လုံး လိုက်သိလာတယ်၊ သဘောမှန်များ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိလာတာ။

မီးမောင်း ထိုးပြလိုက်သလို

"သဘောမှန်လျှင် ပွင့်လင်းသိသည်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိတာ၊ အဲဒါ တံတိုင်းကြီး ပွင့်သွားပြီဆိုတော့ လင်းသွားတာပေါ့၊ ပိတ်ဆို့ထားလို့ရှိရင် ဟိုဘက်မှာ မှောင်ကျသွားနေလို့ရှိရင် ဘာမှ မမြင်တော့ဘူးပေါ့၊ ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ပွင့်ထွက်သွားတာ လင်းသွားတာပေါ့၊ အဲဒီ အပေါက်အလင်းကြီးက ဟိုဘက်မှာ ဘာတွေရှိတယ်ဆိုတာ ဖော်ပြလိုက်တော့တာပဲ၊ သြဘာသနရသာဆိုတာပေါ့၊ မီးမောင်းကြီး ထိုးပြလိုက်သလိုပဲ၊ သဘောမှန်တွေကို သူက ဖော်ပြလိုက်တယ်၊ 'သဘောမှန်များ ထင်ရှားပြသည်'၊ ထင်ထင်ရှားရှား ပီပီသသ အမှန်တွေ သိရပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ အပေါ်မှာ စိတ်ရဲ့ တွေဝေမှုန်မွှားမပြတ်သားတဲ့ သဘောများ ရှိပါတော့မလား၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရှိနိုင်တော့ဘူး၊ စိတ်ကို အလကား ထားမယ် ဆိုလို့ရှိရင် သဘောမှန်တွေပေါ်မှာ တွေတွေဝေဝေ မှုန်မှုန်

http://www.dhammadownload.com

မွှားမွှား မပြတ်သားတဲ့သဘော ရှိနေတာပဲ၊ အမြဲတမ်းပဲ ပိတ်ဆို့နေတာပဲ၊ တံတိုင်းကြီးသာ ခံနေတာပဲ၊ မှတ်ပေမယ့်လို့ ခုနက ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်, ဖောင်းမှု ပိန်မှု အခြင်းအရာပညတ်ကို မကျော်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင်, တကယ် မျက်မှောက်တွေ့ရတဲ့သဘောကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မသိသေးဘူး ဆိုရင်တော့ ယုံမှားသံသယတွေ ရှိနေသေးတာပဲ၊ အခု ဒီမှာ မသိမှု တံတိုင်းကို ရှုသိမှုဖြင့် ဖြုတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ သဘောမှန်ကို တစ်ခါတည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိတယ်၊ သိပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အလင်းဓာတ်ကြီး ပေးလိုက်တဲ့အခါ ရှင်းလို့ပါပဲ။

အထင် မဟုတ်၊ အမြင်

တောင့်တာ, တင်းတာတွေ အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက် တစ်တောင့်ပြီး တစ်တောင့် ပျော်ပျော်သွားတယ်၊ မမြဲပုံတွေ သိလာတာပဲ၊ ဒါလည်း ရှင်းနေတာပဲ၊ နောက်အတန်ကြာတော့ သိလာမယ်၊ ယခု မဟုတ်သေးဘူး၊ မီးမောင်းကြီး ထိုးပြလိုက်သလိုပဲ၊ ရှင်းပြီ ဆိုလို့ရှိရင် တွေဝေတာ, မှုန်ဝါးတာ, မပြတ်သားတာတွေ ဘယ်ရှိတော့မလဲ၊ ဒီလို ရှင်းရှင်းနဲ့ သိလိုက်တော့ ဟို တုန်းက မှုန်မှုန်မှားမှား ယောင်ဝါးဝါး မပြတ်မသားပါလား၊ အခု

http://www.dhammadownload.com

တော့ ပြတ်ပြတ်သားသား တယ်ရှိပါလား၊ ကိုယ် သိရတဲ့ အသိ ညာဏ်နဲ့ စပ်ပြီးတော့ အခြင်းအရာတွေ ပေါ်လာတယ်၊ 'တွေဝေမှု ကင်း ရှင်းရှင်းသိသည်'၊ သူ့ရဲ့ အနီးဆုံးအကြောင်းကတော့ ရှု ကွင်းအာရုံထဲမှာ ကစ်ခဏ တစ်ခဏ စိုက်စိုက် စိုက်စိုက်ပြီးတော့ ကျသွားတဲ့ ခဏိကသမာဓိ အရှိန်က အားပြည့်လာလို့ ရှုကွင်း အာရုံထဲ စိတ်ကလေး စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ ကျကျ ကျကျသွားလို့ ဒီ အသိပညာ ဖြစ်လာတာ၊ အနီးဆုံးအကြောင်းက ဒါပဲ။

သဘောမှန်လျှင်း ပွင့်လင်းသိသည်၊
သဘောမှန်များ ထင်ရှားပြသည်၊
တွေဝေမှုကင်း ရှင်းရှင်းသိသည်။
ပညာဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ၊"

အဲဒီအခါကျလို့ရှိရင် အင်း. . . အခုမှ ငါ သိတာပဲ၊ ရှု စရာနဲ့ ရှုတာပဲ၊ အာရုံနဲ့အသိ အခုမှ ကွဲတာပဲ၊ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရား အခုမှ ကွဲတာပဲ၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ ရုပ် နာမ် တရား ၂-ပါးဆိုတာ ဟိုတုန်းက အကြားပဲ၊ အထင်ပဲ၊ အခု တော့ ငါ့အမြင် ဖြစ်လာပြီ၊ ရှင်းပြီဆိုပြီးတော့ တွေဝေတာတွေ ဘယ်ရှိတော့မလဲ။

http://www.dhammadownload.com

စွန့်မှာ မဟုတ်ဘူး

ရှင်းပြီဆိုလို့ရှိရင် ဟုတ်လိုက်လေလေ မှန်လိုက်လေလေလို့ အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှု သဒ္ဒါတရားလည်း ဖြစ်လာတာပဲ၊ အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက် ချတဲ့ ယုံကြည်မှုဆိုတာ အသိဖြစ်မှ ယုံကြည်တယ်၊ အသိ မရှိဘဲနဲ့ ယုံကြည်တာကို မုဒ္ဓပသန္နခေါ်တယ်၊ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း အရမ်း ယုံကြည်တာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အနှစ်မဲ့ ယုံကြည်တာ၊ မုဓာပသန္နလို့လည်း ခေါ်တယ်၊ မိရိုးဖလာအရ ယုံကြည်တာပဲ၊ အခုဟာ အသိဖြစ်လို့ ယုံကြည်သွားတာ၊ အဲဒီလို ယုံကြည်မှုမျိုးမှ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တွဲပြီးတော့ ယုံကြည်တာ၊ အဲဒါမျိုးမှ အားပြည့်တာ၊ အဲဒီလို အမှန် တွေ့လို့ လက်ခံအတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို "ရုပ် မဟုတ်ဘူး၊ နာမ် မဟုတ်ဘူး"လို့ သွားပြီးတော့ ယုတ္တိယုတ္တာနဲ့ ပြောကြည့်စမ်းပါ၊ လက်ခံနိုင်မလား၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ လက်မခံနိုင်ဘူး၊ သူကိုယ်တွေ့ ဖြစ်နေပြီလေ၊ လိမ်လို့ မရဘူး၊ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ကို အပြောကောင်းကောင်းနဲ့လည်းပဲ လိမ်လို့ မရဘူး၊ "ဒီလို အမြင်မျိုးကို စွန့်ပေးပါ၊ ဘယ်လောက် ဘယ်လောက် ပိုက်ဆံ

http://www.dhammadownload.com

ပေးမယ်"လို့ ပြောတော့လည်း ပိုက်ဆံကို မမက်ဘူး၊ ဒီအမြင်မျိုးကို ဖောက်ဖျက်ပါ၊ မဖောက်ဖျက်နိုင်လို့ ရှိရင်လည်း တစ်ခုခုတော့ လုပ်ရမှာပဲလို့ ပြောပေမယ့် အသေခံမယ်၊ ဒီအယူကိုတော့ သူ မစွန့်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်နဲ့ လက်ခံပြီး အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားတဲ့ဟာကိုတော့ ဘယ်တော့မှ သူ စွန့်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ မလွဲသာလို့ အသက် သေမှာ ကြောက်လို့ တအောင့်သာ လှည့်စားပြီးတော့ ပြောပေမယ့်လို့ သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲကတော့ စွဲနေတာပဲ၊ အဲသလို ရှိတယ်၊ အဲဒီလို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တဖြည်းဖြည်း စွဲသွားရမှာပါ၊ အဲဒီလို စွဲဖို့ဆိုတာ ခုန ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း တကယ် ရုပ်နာမ် အရှိသဘောတွေကို လက်တွေ့မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့, အရှိသဘောတွေကို ပုံပညတ်နဲ့ ဟန်ပညတ်ကို ကျော်ပြီးတော့ ဖောက်ထွင်းသိမြင်တဲ့ သဘောတွေ ရှိရမယ်၊ ကိုယ်ပိုင်သိ ဖြစ်လို့ရှိရင် မီးမောင်းကြီး ထိုးပြလိုက်သလို ရှင်းသွားတယ်၊ ရှင်းသွားလို့ရှိရင် တွေဝေမှု ကင်းမယ်၊ ဒါပဲ။

နှုတ်နေတယ်

ဒါ ကိုယ်တိုင် သိရတဲ့ ပညာရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်၊ သူ့ရဲ့ အခြင်းအရာပဲ၊ ကဲ အဲဒါဖြင့် ဆိုကြစမ်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

သဘောမှန်လျှင်း ပွင့်လင်းသိသည်၊
သဘောမှန်များ ထင်ရှား ပြသည်၊
တွေ့ဝေမှုကင်း ရှင်းရှင်းသိသည်၊
ပညာဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

ပညာဓာတ်ဆိုတာ ဓအောက်ခြေက် ရေးချနဲ့ တဝမ်းပူသတ်နဲ့ ရေးရတယ်၊ ပညာဓာတ်ဆိုတာ ပညာသဘောလို့ ခေါ်တယ်၊ ပညာသဘောလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ ပညာတတ်, ပညာရှိတဲ့ ပညာတတ်ကို ဟောတာ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီလို ပညာဖြစ်လို့ ဒီလောက် အနှိုင်လေးနဲ့ ပိုင်းပြီးတော့ ရပ်ထားရမလားဆိုတော့ ရှေ့သွားရဦးမယ်၊ ဒါ တစ်စခန်းပဲ ရှိသေးတာပဲ၊ ရှုစရာနဲ့ ရှုတာလေး ကွဲတာလောက်တော့ အခြေခံ ရှိပါသေးတယ်၊ ဉာဏ်တွေ ပြည့်စုံနိုင်လောက်အောင် အားရလောက်အောင် စိတ်ရဲ့ အင်အားက မပြည့်နိုင်သေးပါဘူး၊ လက်လှမ်းမီ စိတ်အားလည်း ပြည့်လို့ ရုပ်သဘောနဲ့, နာမ်သဘော, ရှုစရာနဲ့ ရှုတာ ဒါလောက် ကွဲတာ ရှိပါတယ်၊ ဒီမှာ ရုပ်နာမ်တွေ ကွဲပုံတော့ ခွဲပြီးတော့ ပြဖို့ ရှိပါသေးတယ်၊ နောက်ကျ ဘုန်းကြီးပြန်လာတော့မှပဲ အသေးစိတ် ဟောပါတော့မယ်၊ စိတ်အားလေးတွေ ထပ်ဖြည့်ရဦးမယ်၊ ဒါပေမယ့် အားထုတ်စ စိတ်အားပြည့်မှုဖြည့်မှုနဲ့ အခု အထူး မဖြည့်ရဘဲနဲ့ ပြည့်လာတာ၊ အဲဒါလည်း

http://www.dhammadownload.com

ကွာခြားတယ်၊ ရှေးကတော့ ဆရာသမားတွေက ပြောလို့ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ဟာ သေးသေးကွေးကွေး မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်စင်ကြယ်မှုစတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းအကျိုးကို ဟောပြလို့ သြော်. . ဒါ သေးသေးကွေးကွေး မဟုတ်ပါလားဆိုတာ နားလည်ပြီးတော့ ယုံကြည်တာ၊ ဆရာသမားတွေက သဒ္ဓါတရား နှိုးပေးလို့ နှိုးလာတဲ့ သဒ္ဓါတရား၊ အဲဒီ နှိုးလာတဲ့ သဒ္ဓါတရား အမှီပြုပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးတွေ ရနေတာ၊ နှိုးလာတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို အမှီပြုပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့ ဆန္ဒပဲ၊ တရားဝင်ပြီးတော့ အားထုတ်တာ ဝီရိယ၊ ဒါလည်းပဲ ခုနနှိုးလာတဲ့ သဒ္ဓါတရား အမှီပြုပြီးတော့ ဖြစ်တာပဲ၊ နောက် အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက် အားထုတ်သလောက် ရှေးရှေး အားထုတ်မှုက နောက်နောက် အားထုတ်မှုကို အကျိုးပြုသွားတာပါပဲ၊ ရွှေယ်စူးတာ, ရွှေယ်ချိန်တာတွေကလည်း တစ်ခါတည်း တည့်တည့်လာတာပဲ၊ စွဲမြဲတဲ့ သတိတွေမှာလည်းပဲ ရှေးစွဲမြဲတဲ့ သတိကလည်း နောက်နောက် စွဲမြဲတဲ့ သတိတရားအား အားပေးတော့ အရှိန်လေး ရလာတာ၊ စွဲမြဲပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီစိတ်က ဘယ်မှ မပြေးတော့ဘဲနဲ့ ရှုကွင်းအာရုံထဲမှာ ကပ်ပြီးတော့ တည်ပြီးတော့ ငြိမ်ပြီးတော့ စုရုပ်နေတယ်၊ စုစုစည်းစည်း ဖြစ်နေတယ်၊ သမာဓိ ဖြစ်လာတာ။

http://www.dhammadownload.com

၁၈၄ ရွေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်၏

ရှေ့တိုးမယ်

အဲဒီဟာ အားကြိုးလာတဲ့အခါ ခုနက ရုပ်နာမ်တွေ သိ နိုင်တယ်၊ ရုပ်နာမ် သိသာရုံမျှဖြင့် စိတ်က အားပြည့်သေးတာပဲ၊ အားပြည့်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင်, ရုပ်နာမ် သဘောမှန် သိပြီဆိုလို့ရှိရင် "ဟာ. . . ဟုတ်တယ်၊ ဟာ မှန်တယ်၊ ရုပ်နာမ်မျှသာ ရှိတယ်ဆို တာ ဟိုတုန်းက အတင်၊ ယခုတော့ ငါ အမြင် ဖြစ်လာပြီ၊ သိပ် မှန်တယ်" ဆိုတာကိုလည်း အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက် တယ်၊ အဲဒီ သဒ္ဓါတရားမျိုးကား ခုန နာကြားခြင်းဖြင့် နှိုးနေတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို လက်တွေ့နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပြီးတော့ နည်းနည်း တိုးလာတဲ့ သဒ္ဓါတရားပဲ၊ နှိုးတဲ့သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေး လို့ တိုးတဲ့သဒ္ဓါတရားဟာ ကွာခြားတယ်၊ အလုပ်လုပ်လို့ အတွေ့ ရှိသွားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တိုးလာတဲ့ သဒ္ဓါတရားက ပိုအား ရှိ တယ်၊ ပိုအားပြည့်တယ်၊ တစ်ခါ နောက်ဆုတ်လို့ မဖြစ်ဘူး ငါ သိ လာတာ တော်တော်လည်း နေရာကျလာပြီ၊ ရှေ့တိုးမယ်၊ ရှေ့တိုး မယ် ဖြစ်လာတာပေါ့!၊ ဆန္ဒတွေလည်း ဖြစ်လာတယ်၊ ဆန္ဒ ဖြစ် သလောက် ရှုကွင်းအာရုံကို ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ရောက်ဖို့ရန်အတွက် အားစိုက်မှုကလည်း တော်တော်လေး ရှုကွင်း လိုက် မီ လာ တယ်၊ တော်တော်ကို အားပြည့်လာပြီ၊ မိမိရရ မှတ်နိုင်လောက်အောင်

http://www.dhammadownload.com

အားစိုက်မှုရှိလာပြီ၊ ရွှယ်ချိန်မှုကလည်း ဖြစ်လာပြီ၊ အားစိုက်မှုနဲ့ ရွှယ်စူးမှု တော်တော်လည်း ကိုက်လာပြီ၊ ဘက်ညီလာပြီ၊ အားလွန်လို့ ရှကွင်း အာရုံ ကျော်သွားတာ လွဲသွားတာ မရှိဘူး၊ အားနည်းလို့ ရှကွင်း အာရုံ မမီတာ မရှိဘူး၊ တော်တော်လေး မိမိရရ ဖြစ်လာပြီ၊ ပီပီပြင်ပြင်လည်းပဲ တော်တော်လေး မှတ်နိုင်လာပြီ၊ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းလည်းပဲ မှတ်နိုင်လာပြီ၊ စွဲမြဲတဲ့ သတိလေးကလည်းပဲ ထူးထူးခြားခြား ကောင်းလာပြီ၊ ချပ်ခနဲ ချပ်ခနဲ တော်တော်လည်း ဖြစ်လာပြီ၊ ရှုမိရာပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက စုစုစည်းစည်း ဖြစ်လာပြီ။

ဦးဆောင်စိတ်ပါ

ဖြစ်လာတော့ တစ်ခါ တစ်ခါမှာ ဖောင်းတာ ပိန်တာ မှတ်နေရင်း ပိန်တာလေး ပျောက်သွားတယ်၊ ယောဂီက ပိန်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ပိန်တာ ပျောက်သွားတော့ ပေါ်လာရင် ရှုသိတဲ့ စိတ်ကလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ပေါ်လာတော့ ရှုသိစိတ်ကလေး ဖြစ်လာတယ်၊ မပေါ်ဘူးဆိုတော့ ရှုသိတဲ့ စိတ် မဖြစ်ဘူးပေါ့၊ ပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံဟာ ရှုသိတဲ့ စိတ်ရဲ့အကြောင်း၊ ရှုသိတဲ့ စိတ်က အကျိုး၊ ဟာ... ပိန်မှုတွေ ပေါ်တုန်းက မှတ်နေရ

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ပိန်မှု မပေါ်တော့ မမှတ်ရပါလား၊ သတိ မဖြစ်ပါလား၊ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီအကျိုးလေး ဖြစ်ပါလား၊ ဒီအကြောင်းမပေါ်တော့ ဒီအကျိုး မဖြစ်ပါလားဆိုတဲ့ အသိမျိုးနဲ့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးတွေ သိလာတယ်၊ အကြောင်းလည်း သိလာတယ်၊ တစ်ခါဖောင်းမှုပါ ရပ်သွားတယ်၊ ဖောင်းမှုပါ ရပ်သွားတော့ အဲဒီဖောင်းမှု ရှိမှု ဖောင်းသိစိတ် ဖြစ်လာတာ၊ ဖောင်းမှု မရှိတော့ ဖောင်းသိစိတ် မဖြစ်ဘူးပေါ့၊ ဒါလည်း အကြောင်းနဲ့ အကျိုးပဲ၊ ရှုကွင်းအာရုံ အကြောင်း ရှိမှ ရှုသိတဲ့ အကျိုး ရှိတယ်၊ အကျိုးအာရမ္မဏိက ဖြစ်ရတယ်၊ ဒီလိုနည်းနဲ့ပဲ အကြောင်းအကျိုး သိတာလည်း ရှိတယ်၊ ပြီးတော့ စိတ်ပယောဂ စိုက်ပြီးတော့ လုပ်ရတဲ့ကိစ္စမှာ ထိုင်တော့မယ်အပြု ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်၊ ထတော့မယ်အပြု ထချင်တဲ့စိတ်၊ ကွေးတော့မယ်အပြု ကွေးချင်တဲ့စိတ်, ဆန့်တော့မယ်အပြု ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်၊ စိတ်ဦးလေးက စစပြီးတော့ မှတ်မိထားတာ၊ ဒီက ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်နဲ့ ပူပူနွေးနွေးနဲ့ အထူးကြောင့်ကြစိုက်ပြီးတော့ ချိန်သားကိုက် မှတ်နေတယ်ဆိုတော့ မိမိရရ ဖြစ်လာတယ်၊ နဂိုက မိနိုင်ခဲတဲ့ အကြောင်းလေးတွေကိုပါ မိလာတာ၊ ဦးဆောင် စိတ်ကလေးကို တစ်ခါတည်း အထူးတကယ် မိလာတာ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဆင့် တိုးလာတယ်

တခို့. ထတော့မယ်အပြု ထချင်တဲ့စိတ်ကလေး မှတ်တော့ ဒါလေးဟာ အရှိန် သေပြီးတော့ ပျောက်ပျောက်သွားတာ ရုတ်တရက် မထဖြစ်ဘူး၊ ဆက်မှတ်နေရသေးတာပဲ၊ မိနစ်အနည်းငယ်ထိ ဆက်မှတ်လိုက်တာလည်း ရှိတယ်၊ မိနစ်တော်တော်ကြာကြာ မှတ်ရတာလည်း ရှိတယ်၊ ထချင်, ထိုင်ချင်, ကွေးချင်, ဆန့်ချင်, စောင်းချင်, ငဲ့ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးတော့ အားက ပြည့်လာမှ ထလို့ ထိုင်လို့ စသည် ဖြစ်လာတာကိုး၊ အားက မပြည့်သေးဘဲနဲ့ အရှိန် သေသေပြီးတော့ ကျသွားတာ၊ ထနိုင်, ထိုင်နိုင်, ကွေးနိုင်, ဆန့်နိုင်လောက်အောင် အကျိုးက မပေါ်ဘူး၊ အဲဒီ သူတို့အကြောင်းကလေးတွေ မပေါ်တော့၊ ပေါ်ပေမယ့် အားက မပြည့်တော့ အကျိုးကလည်း မဖြစ်ပေါ်ဘူးပေါ့။ အဲဒါ အကြောင်းလေး အားပြည့်လာတဲ့ အခါကျတော့ ထလို့, ထိုင်လို့, ကွေးလို့, ဆန့်လို့ အကျိုး ဖြစ်လာတာ၊ ကဲ... အဲဒီမှာ အကြောင်းနဲ့ အကျိုး သိလာပြီ၊ (ဒီနေရာမှာ ပြောစရာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်၊) ဟာ... ငါ ဟိုတုန်းက ဒီလို မသိဘူး၊ အခု သိလာတယ်၊ ကြည့်စမ်း၊ စိတ်ကလေးကို သိ

http://www.dhammadownload.com

လာတယ်၊ ဒီဟာ မဖြစ်လို့ရှိရင် ဟိုဟာ မဖြစ်ဘူး၊ ဟိုဟာ ပေါ်ရတယ်ဆိုတာ ဒါကလေးတွေ ပေါ်ပေါ်နေလို့, ဒါကလေးတွေ ဖြစ်နေလို့ ခု ကြည့်စမ်း ငါ့ကိုယ်တွင် ဖြစ်နေပြီလို့ သိသိသွားတယ်၊ သိသွားတဲ့အခါကျတော့ ဒီမှာ အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ သဒ္ဓါတရားလေးတွေက ဖြစ်လာတာပေါ့၊ ဒါ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပဲ၊ တစ်ချို့ အားပြည့်သွားပြီ၊ နဂိုက ရုပ်နာမ်သာ သိတယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ အကြောင်း မသိဘူး၊ သို့မဟုတ် အကြောင်းနဲ့ အကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ မသိဘူး၊ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ရုပ်နာမ်လောက်ပဲ သိတာပဲ၊ အ ခု အ ကြောင်း ပါ ထည့် ပြီး တော့ သိ လာ တာ ပဲ၊ အကြောင်းပါ ထည့်ပြီး သိလာတော့ ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်လေးကပြည့်လာတယ်၊ တစ်ဆင့် တိုးလာတယ်၊ အသိဉာဏ် တစ်ဆင့် တိုးသလောက် သဒ္ဓါတရားကလည်းပဲ တိုးလာတယ်၊ ဟာ. . ဟုတ်တယ်၊ မှန်တယ် အကြောင်းအကျိုး ဖြစ်စဉ်ချည်းပဲလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ၊ ဟိုတုန်းက ငါ ဒီလို မသိခဲ့ဘူး၊ အခုကျမှ တွေ့လာပြီ၊ အကြောင်းအကျိုး ဖြစ်စဉ်ချည်းပဲ, ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကြောင်းကျိုး ဖြစ်စဉ်ချည်း ဖြစ်လို့ သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာလည်း ဒီလို ကြောင်းကျိုး ဖြစ်စဉ်ချည်းနေမှာပဲ၊ ဟိုတုန်းကလည်း ဒီလို ကြောင်းကျိုး ဖြစ်စဉ်ချည်း ရှိခဲ့မှာပဲ၊ နောက်လည်းပဲ ဒီလိုအကြောင်းအကျိုး ဖြစ်စဉ်ကြီး ဆက်နေအုံးမှာပဲလို့ သိနားလည်လာတယ်၊ လော

http://www.dhammadownload.com

လောဆယ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပူပူနွေးနွေး ကြောင်းကျိုး ဖြစ်စဉ်ကို သိရလို့ ဟိုတုန်းကလည်း ဒီလိုပဲ၊ နောက်လည်း ဒီလိုမျိုး ဖြစ်မှာပဲ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒီလို ဖြစ်သလို သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာလည်း ဒီလိုပဲလို့ ရှုင်းပြီးတော့ သွားတော့တာပါပဲ။

မကြာပါဘူး

"သဘောမှန်လျှင်း ပွင့်လင်းသိသည်"တဲ့၊ အကြောင်းသဘောနဲ့ အကျိုးသဘော ပွင့်လင်း တစ်ခါတည်း သိလိုက်တာ၊ သဘောမျိုးကို သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ခါတည်း မီးမောင်းကြိုး ထိုးပြသလို ရှုင်းပြီးတော့ သွားတော့တာပဲ၊ ရှုင်းပြီးတော့ သွားတယ် ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့ တွေဝေမှုနဲ့ဝါး မပြတ်သားတဲ့သဘော ဘယ်ရှိတော့မလဲ၊ "တွေဝေမှုကင်း ရှင်းရှင်း သိသည်"တဲ့၊ ရှင်းလို့ တစ်ခါတည်း ပညာရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ကိစ္စရသ သူ့ရဲ့ အခြင်းအရာလည်း ပေါ်လို့ ဉာဏ်လေးတစ်သုတ် ဖြစ်သွားတယ်၊ ပိုပြီးတော့ လေးနက်လာတယ်၊ ဒီဉာဏ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘာတွေ ပယ်လိုက်တယ်ဆိုတာ ပြောဖို့ ဘုန်းကြီး အချိန် မရဘူး၊ အပြန်ကျမှ ကျကျနန ထပ်ပေါ်ရမယ်၊ အဲဒီလို ရုပ်နာမ် ကွဲဖို့နဲ့ ရုပ်နာမ်အကြောင်းအကျိုး သိဖို့က ခုန စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှုးဦးစွာ သိနားလည်ဖို့၊ ပဋ္ဌာနလို့ အပိုထည့်ပြီးတော့ မိန့်ကြားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း နားလည်ဖို့ လိုတယ်၊ ပဋ္ဌာနမှာလည်း 'ပ'ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းကောင်း နားလည်ပြီးတော့ စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ယူဆတတ်ပြီ, အလုပ်လည်း တတ်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒီလောက် ဉာဏ်ကတော့ ခုနစ်ရက်အတွင်း ရပါတယ်၊ ၃-ရက်အတွင်း ရနိုင်တယ်၊ လုပ်ကြည့်စမ်းပါ ဒီအတိုင်း မကြာပါဘူး။

အသက်ရှင်ချောင်သွားတယ်

အဲဒီ ဉာဏ်အဆင့် ရောက်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နဂိုက မိမိတို့ ဘဝ ရုပ်နာမ်တွေကို ငြဟ္မာ, သိကြား, ထာဝရဘုရားကပဲ ဖန်ဆင်းသလိုလို၊ ငြဟ္မာကြီး လေးယောက်ကပဲ လူပြည် ဆင်းလာပြီးတော့ လူတွေ မွေးပေးသလိုလို အဲဒီရဲ့ မျိုးဆက်လိုလို ဘာလိုလိုနဲ့ ရီးတီးယားတား ယူထားတတ်တယ်၊ အခုလည်းပဲ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကျိုးကလေးတွေ ကွင်းဆက်အနေအားဖြင့် ဖြစ်နေတာကို ရှင်းပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ခုနက ဖန်ဆင်းရှင် ငြဟ္မာဆိုတာမျိုးလည်း မရှိတော့ဘူး၊ ထာဝရဘုရားလည်း မရှိတော့ဘူး၊ နဂိုက ရှိမှ မရှိတာကိုး၊ မရှိတာကို အရှိ လုပ်ထားတာကိုး၊ ကောင်းကောင်း ရှင်းသွားမယ်၊

http://www.dhammadownload.com

စိတ်လည်း တော်တော် အားပြည့်လာပြီ၊ အဲဒီ ဉာဏ်အဆင့် ရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားတယ်၊ ဗြဟ္မာ, သိကြား, "ထာဝရဘုရားကပဲ ဖန်ဆင်းလေသလား" ဆိုတဲ့ တွေဝေမှုန်မှား မပြတ်သားတဲ့ သဘောကြောင့် ယုံမှားမှုတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ စွဲမိစွဲရာ စွဲသွားတာပေါ့၊ အဲဒီအခါကျတော့ စွဲမိစွဲရာ မစွဲတော့ဘူးတဲ့၊ အသက်ရှူ ချောင်သွားတယ်၊ သက်သာရာ ရသွားတယ် ဆိုတယ်၊ အဲဒါ သာသနာမှာ ပထမဆုံး သက်သာရာ ရမှုပဲ၊ သက်သာရာ ရသွားပြီ၊ သာသနာမှာ ပထမအစ ထောက်တည်ရာ ရသွားပြီ၊ ထောက်တည်မိပြီလို့ ဆိုလိုတယ်၊ အဲလောက်ထိ ပြောထားပါတယ်။

ဒုဋ္ဌသောတာပန်

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီဉာဏ်လေးနဲ့ မပြတ်နေပြီး ကွယ်လွန်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘဝဂတိ မြဲတယ်လို့တောင် ပြထားတယ်၊ မဟာသောတာပန် သောတာပန်အစစ်ဟာ ကွယ်လွန်သွားလို့ရှိရင် ဘဝအဆက်ဆက် လားရာဂတိ မြဲတယ်၊ လူဘဝ, နတ်ဘဝ, စာန်ရလို့ရှိရင် ဗြဟ္မာဘဝအထိ သွားနိုင်တယ်၊ အပါယ်ဘဝ မကျနိုင်ဘူး၊ အဲဒီ ခုန အကြောင်းအကျိုးဆက်ဉာဏ် ရှိထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသက်ရှူပေါက် ချောင်ပြီးတော့ သာသနာမှာ ထောက်တည်ရာရ

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ဒီဉာဏ်နဲ့ပဲ ကွယ်လွန်သွားမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘဝကတိ မလွဲပါဘူးလို့ သူ့ကို ချီးကျူးထားပါတယ်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို စူဠသောတာပန်=သောတာပန် အသေးစားလေးလို့ ဂုဏ်ပြုထားပါတယ်၊ သောတာပန် အသေးစားလေးကတော့ သူကတော့ မပြောပလောက်ပါဘူး၊ သေးသေးကွေးကွေးလေးဆိုတော့ ဘာဖြစ်လောက်မှာလဲ၊ ဒီဘဝ မြနေမယ်၊ နောက်ဘဝ မြချင်မှ မြမှာ၊ နောက်ဘဝ မြမယ် ထားပါတော့၊ ဟိုနောက်နောက် ဘဝတွေ မြချင်မှ မြမှ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိထဲ ရောက်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင်၊ သာသနာ မထွန်းကားတဲ့ နေရာမှာ ရောက်သွားလို့ဆိုရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ၊ ရထားတဲ့ဟာလည်း ပျက်ပျောက်အုံးမှာပေါ့။

မဟာသောတာပန်

အဲဒီတော့ စူဠသောတာပန်က မသေချာသေးဘူး၊ မဟာသောတာပန်အဆင့် ရအောင်လို့ ဆက်အားထုတ်ရမယ်၊ ဆက်အားထုတ်လို့ ရုပ်နာမ် ကြောင်းကျိုးမျှားပေါ်မှာ မမြဲ, ဆင်းရဲသဘောပဲ ဆိုတာဟာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိပြီး မီးမောင်းကြိုး ထိုးပြလိုက်သလို ရှင်းပြီးတော့ သွားမှာပဲ၊ ရှင်းပြီးတော့ သွားတိုင်း သွားတိုင်း ဉာဏ်လေး ပွင့်လင်းတိုင်း ပွင့်လင်းတိုင်း နောက်ကအတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ချက် ချတဲ့ လက်ခံမှု ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရား

http://www.dhammadownload.com

တွေ တစ်ခါတည်း ဖြစ်လိုက်ကြတာပဲ၊ အသိညာဏ် တစ်ညာဏ် တိုးသလောက် လက်ခံယုံကြည်မှု အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်မှု တိုးတိုး လာတယ်၊ အဲ နောက်ဆုံး ဝိပဿနာညာဏ်တွေ ရင့်ကျက်ပြည့်စုံ ပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ်ကို အရိယာမဂ်ညာဏ် ဖိုလ် ညာဏ်နဲ့ မျက်မှောက် ပြုပြီးသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် စူဠသောတာပန် အဆင့်ကနေပြီးတော့ မဟာသောတာပန်အဆင့် သောတာပန် ကြီး ဖြစ်သွားတာပဲ။

ဓလေးဓလေးနက်နက် တို့က်တွန်းပါတယ်

သောတာပန်အစစ်သို့ ရောက်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဘဝဂတိ မြဲသွားပြီ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ သေရသေရ ဘဝဂတိ လွဲတာ မရှိတော့ဘူး၊ လူအဖြစ်နဲ့ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံကြိုက်တဲ့ ခေတ် ကြီးမှာ သမားရိုးကျ သဒ္ဓါတရားလေး ရှိရင်လည်း အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဟာသောတာပန် ဖြစ်နိုင်လောက်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်အောင် ပါရမီ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါ၊ ကိုယ့်ပါရမီကို လက်တွေ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရားတွေ ရှုမှတ်ပြီးတော့ အခြေခံ အသိညာဏ်လေးတွေ က စပြီး အဆင့်ဆင့် တက်ပြီးတော့ ယခုလို အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်, အဓိပ္ပာယ် သိရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်, တကယ် လေးနက်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန်ကို စာတွေ့ရော လက်တွေ့ရော ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး, အသိဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပြီး, နောက်ဆုံး ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီး, စူဠသောတာပန် အဖြစ်ကနေ မဟာသောတာပန် အဖြစ် ရောက်ပြီးတော့ ဂတိ မလွဲရအောင်, ဂတိ မြဲရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ လေးလေးနက်နက် တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ ဒီနေ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တံတိုင်း ပွင့်သွားတယ်

ပဋိဝေဓလက္ခဏာ ပညာ၊ သြဘာသနရသာ၊ အာသမ္ဘောဟ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ၊ ပညာ-ပညာသည်၊ ပဋိဝေဓလက္ခဏာ-သဘောမှန်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖောက်ထွင်းသိမြင်သော သဘောရှိ၏၊ ပညတ္တိ ကျော်ပြီးတော့ တစ်ခါတည်း သဘောမှန်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိလိုက်တာ၊ တစ်ဘက်က နံရံကြီး ခံထားလို့ရှိရင် အခြားတစ်ဘက်မှာ ဘာတွေ ရှိတယ်လို့ မသိရဘူးပေါ့၊ နံရံကြီး ဖောက်လိုက်ပြီဆိုရင် ပွင့်ပြီးတော့ ဟိုဘက်မှာ ဘာတွေ ရှိတယ်လို့ တစ်ခါတည်း သိနိုင်လာတယ်၊ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ မောဟက ဖုံးထားတယ်၊ ပြီးတော့ ပညတ်တွေကလည်း ဖုံးထားတယ်ဆိုတော့ တကယ် အရှိသဘော မပေါ်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်၊ ပြီးတော့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ တကယ် သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးတွေကို ရလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြပြီး အပူတပြင်း အားစိုက်မှုနဲ့ ရွယ်ချိန်မှု ဒီအခြေခံသဘောလည်း ပါပြီးတော့ စွဲမြဲစွာ ရှုရာပေါ်မှာ စိတ်ကလေး ဖြူစင်နေပြီးတော့ ခဏိကသမာဓိ အားပြည့်လာတဲ့ အခါမှာ မသိမှုတံတိုင်း မကာနိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒီတံတိုင်း ပွင့်ထွက်သွားတယ်၊ ပွင့်ထွက်ပြီးတော့ တောင့်တာ၊ တင်းတာ၊ လှုပ်တာတွေ အကုန်လုံး လိုက်သိလာတယ်၊ သဘောမှန်များ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိလာတာ။