

ဝိပဿနာတရားသမားနဲ့  
သူလိုကိုယ်လိုလူတွေ  
ကွာခြားမှုရှိပါတယ်။  
ဝိပဿနာတရားသမားက  
နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်တဲ့အချိန်မှာပဲ  
နေ့စဉ်အလုပ်ကိုလုပ်တယ်။

**ဓမ္မဒူတ**

**ဒေါက်တာဥဌင်သေကိန္ဒ**

**နေ့စဉ်အလုပ်နေ့စဉ်လုပ်**



သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ

KHAN PHAN SAN  
7/2010





# ဓမ္မနိကာ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

ဓမ္မနိကာ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ  
နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

11

အလင်းသစ်စာစဉ် - (၈၀)

# နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်သေကိန္ဒ

## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ အလင်းသစ်စာပေ (ပထမအကြိမ်)

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀၀

တန်ဖိုး - ၈၀၀ ကျပ်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၀၀၅၀၃၁၀၁၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၀၀၅၇၉၁၀၁၀

ဦးကျော်ဟင်း၊ ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ အမှတ် (၁၁၁)၊ တတိယထပ်(ညာ)၊  
၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ထုတ်ဝေသည်။ မျက်နှာဖုံးဖလင်း-Eagle၊ မျက်နှာဖုံးနှင့်  
အတွင်းပန်းချီ-ကျော်ဖြူစံ၊ အတွင်းဖလင်း-အောင်ဇော် (ပုံရိပ်ရှင်)၊ ကွန်ပျူတာစာစီ-  
အလင်းသစ်၊ အဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားကို - ကာလာဇန်ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်(၁၈၄)၊  
၃၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပုံနှိပ်၍ မျိုးမျိုးစာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်းတွင် စာအုပ်ချုပ်သည်။



## အလင်းသစ်စာပေ

အခန်း(၄၀၄)၊ တိုက်(၆)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဂ္ဂန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊

ဖုန်း-၂၀၄၀၉၇၊ လိုင်းခွဲ - ၂၅၄၊ ၀၉၈၇၀၃၈၄၈ က ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိသည်။

<http://www.ahlinthitbooks.com>

၂၉၄၂

ဆက်တိုက် အရှင်၊ ဒေါက်တာ၊ ဓမ္မဒူတာ

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ် / ဓမ္မဒူတာဒေါက်တာအရှင်ဆက်တိုက်

- ရန်ကုန် ၊

ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ ၂၀၁၀ ။

၁၀၄ - စာ၊ ၁၂ x ၁၈ စင်တီမီတာ

(၁) နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

## မာတိကာ

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| - နည်းသစ်ထွင်ခြင်း မဟုတ်ပါ           | ..... ၇  |
| ၁။ နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်            | ..... ၁၃ |
| ၂။ လမ်းလျှောက်နေတာ လျှောက်စဉ်မှာ ... | ..... ၂၃ |
| ၃။ ထိုင်နေတဲ့အခါ ထိုင်စဉ်မှာ ...     | ..... ၄၅ |
| ၄။ စားနေတဲ့အခါ စားစဉ်မှာ ...         | ..... ၆၁ |
| ၅။ ကြည့်နေတဲ့အခါ ကြည့်စဉ်မှာ ...     | ..... ၇၃ |
| ၆။ ဂရုစိုက်ကာ နေလိုက်ပါ              | ..... ၈၁ |
| ၇။ ဘာဝနာလုပ်တယ်ဆိုတာ                 | ..... ၈၉ |

“... နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်တာက  
လမ်းလျှောက်တာ။ ပုံမှန် သူလိုကိုယ်လိုပါပဲ။  
နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်တာက လမ်းလျှောက်နေ့စဉ်  
လမ်းလျှောက်တဲ့အလုပ်မှာ လမ်းလျှောက်တဲ့  
အထဲမှာ စိတ်ထားတာ။ သတိထားတာ။ အဲဒါက  
စရပါတယ်။ ...”

## နည်းသစ်ထွင်ခြင်း မဟုတ်ပါ

ဤ 'နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်' ဟူသော တရားစာအုပ်သည် တရားအလုပ် အားထုတ်နေကြသော ယောဂီသူတော်စင်တို့အတွက် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နည်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်လာ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမများစွာတို့မှ ထုတ်နုတ်၍ ဟောကြားထားသော တရားဖြစ်ပါသည်။

ဤတရားခွေကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မြောက်ဥက္ကလာပ ရွှေဥမင် ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တော်တိုင် နားထောင်၍ နှစ်သက်တော်မူပြီး သင့်လျော်သော ယောဂီတို့အတွက် ဓမ္မဒါနပြုလေ့ရှိပါသည်။

ရွှေဥမင် ဆရာတော်ကြီး၏ ပဋိပတ္တိအရာ၌ တပည့်ဖြစ်သော မိမိ၏ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာသခင် ပရိယတ္တိ ပဋိပတ္တိဆရာလည်းဖြစ်သော တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏ နည်းနာနိဿယျကို ခံယူ၍ ဟောထားသော တရားတော်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ဒေသနာတော်အရ တရားအားထုတ်

သော ယောဂီတို့အတွက် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဝေဒနာ  
နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဓမ္မာနုပဿနာ  
သတိပဋ္ဌာန်တို့ဟူ၍ ရုပ်အပေါင်း ကိုယ်အာရုံ၊ ခံစားမှုဝေဒနာအာရုံ၊  
သိတတ်မှုစိတ်အာရုံနှင့် သဘောတရားဓမ္မအာရုံ ဟူ၍ အရှုခံအာရုံ  
လေးမျိုးကွဲပြားသောကြောင့် အကျဉ်းအားဖြင့် အားထုတ်နည်း လေးမျိုး  
ကွဲပြားပါသည်။

ထိုအားထုတ်နည်းတို့တွင် ရုပ်အပေါင်းကိုယ်ဟူသော အရှုခံ  
အာရုံသည်လည်း အာနာပါနု ထွက်လေဝင်လေကာယ၊ ဣရိယာပထ  
အမူအရာကာယ၊ သမ္ပဇေည ကောင်းစွာသေချာသိသင့်သော ကာယ၊  
အသုဘ ရွံရှာစဖွယ်ကာယ ဟူ၍ အရှုခံအာရုံ တစ်ဆယ့်လေးမျိုး  
ထပ်မံကွဲပြားပြန်ပါသည်။

ထိုသို့ အရှုခံအာရုံတို့သည် အမျိုးမျိုး ကွဲပြားကြကုန်သော်  
လည်း တရားအားထုတ်ရာ၌ အရှုဉာဏ်ဟူသော ယောဂီတို့၏  
ဝိပဿနာရှုစိတ်သည်ကား သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့နှင့်သာ  
ယှဉ်တွဲလျက် အမှန်အတိုင်း သိမြင်သော ဉာဏ်စွမ်းအား တိုးပွားလျက်  
နေရမည်သာဖြစ်ပေသည်။

အာနာပါနု ထွက်လေဝင်လေအာရုံကို ရှုမှတ်ရာ၌သာ ထိုင်  
သော ဣရိယာပုတ်ကို အသိအခြား ပဓာနပြု၍ ဖော်ပြသော်လည်း  
ဣရိယာပထကာယ၊ သမ္ပဇေညကာယစသော အားထုတ်နည်းတို့၌ကား



ဘုရားရှင်သည် ထိုင်သော ဣရိယာပုတ်ကို ပဓာနပြု ဟောတော်မူခြင်း  
မပြုတော့ပါချေ။

ဣရိယာပုတ် အမျိုးမျိုး၊ အမူအရာ အမျိုးမျိုး၊ နေရာဒေသ  
အမျိုးမျိုးတို့၌ ဘာဝနာအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်သည်ကို ဘုရားရှင်  
ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ကိုယ်တော်တိုင် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်၌  
ဟောဖော် ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

ထိုသို့ ဟောရာ၌လည်း -

“မိမိထိုင်နေစဉ် မိမိထိုင်နေမှန်း သေချာသိပါ”၊

“မိမိရပ်နေစဉ် မိမိရပ်နေမှန်း သေချာသိပါ”၊

“မိမိ လမ်းလျှောက်နေစဉ် မိမိလမ်းလျှောက်နေမှန်း သေချာ  
သိပါ”၊

“မိမိ လျောင်းနေစဉ် မိမိလျောင်းနေမှန်း သေချာသိပါ”၊

“ဤခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘော ရုပ်အပေါင်းအစုကို အခြားသော  
အမူအရာတို့ဖြင့် ဆောင်ထားစဉ်၌လည်း ထိုသဘောတို့ကို သေချာ  
သိပါ”

ဟူသော ဣရိယာပုတ်တို့၌ အားထုတ်နည်း စကားတော်မြတ်၊  
စားနေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်၊ အဝတ်အထည်ယူနေစဉ်၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်  
စွန့်နေစဉ်၊ ရှေ့ကြည့်နေစဉ်၊ ဘေးကြည့်နေစဉ် စသည်တို့၌လည်း  
သေချာသိပါဟု မိန့်တော်မူသော သမ္မုဗျေပဗ္ဗအရ အားထုတ်နည်း

စကားတော်မြတ်တို့ကို အမှီပြု၍သာ ဤနေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ် တရားတော်ကို ဟောပြောခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တရားအားထုတ်နည်းတို့တွင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏သန္တာန်၌ သတိ သမ္ပညတရား သတိနှင့်ဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပေါ်စေရမည်။ ရှိစေရမည်ဟူသော ဘုရားရှင်၏စကားတော်ကို ယူ၍ ပညာဉာဏ်ဖြင့် “သေချာသိ” ၏ ဟူသော စကားရပ်၏ရှေ့၌ သတိဖြင့် “သိ” ရန်ကိုလည်း မိမိက သိသာပေါ်လွင်အောင် “သိ သေချာသိ” ဟု ဟောပြောသုံးနှုန်းထား ပါသည်။

ဤ “နေ့စဉ် သတိဉာဏ်ဖြင့် အားထုတ်သောနည်း” ကို တတ်သိနားလည်သွားကြကုန်သော ယောဂီတို့သည် စားသောက် နေထိုင်သွားလာလှုပ်ရှားခြင်းဟူသော နေ့စဉ်အလုပ်ကိစ္စတို့ကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာတို့ဖြင့် နိစ္စရူပအချိန်အားလျော်စွာ ဆောင် ရွက်နေနိုင်ကြကုန်လျက် သတိဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မသဘောတို့ကို မိမိတို့၏ ဝိပဿနာဉာဏ် နေ့စဉ်အလုပ်အားလျော်စွာ သိမြင် သဘော ပေါက်သွားကြနိုင်လေကုန်၏။

ထိုသို့ သဘောပေါက်နားလည်လျက် “နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ် လုပ်” သောနည်းဖြင့် တရားအားထုတ်နေသော ယောဂီအမျိုးသား တစ်ယောက်သည် မိမိကို “ဤနည်းသည် အသစ်ထွင်သော ဝိပဿနာ နည်း ဖြစ်ပါသလား” ဟု အမေးရှိခဲ့ပါသည်။ “မဟုတ်ပါ” ဟူ၍

လည်းကောင်း၊ ဘုရားရှင်၏စကားတော်တို့ကို အကိုးသာမကပြု၍  
“နည်းသစ်မဟုတ်ကြောင်း” ကိုလည်းကောင်း အထက်တွင် ဖော်ပြ  
သကဲ့သို့ ရှင်းလင်း ဖြေဆိုခဲ့ရပါသည်။

မိမိသည်လည်း တရားအားထုတ်နည်းအသစ် မထွင်ပါ။ မိမိ  
၏ ဆရာသမားတို့သည်လည်း နည်းသစ်မထွင်ပါ။ မိမိ၏ တပည့်  
သားစဉ်မြေးဆက်တို့ကိုလည်း တရားအားထုတ်နည်း အသစ်မထွင်  
ကြရန် မှာကြားပါသည်။

ဘုရားရှင်၏ ပါဠိတော်အရ ဒေသနာတရားစကားတို့သည်  
ကား လောဘ ဒေါသ မောဟတို့ နည်းပါးကင်းကွာကုန်ခန်း၍ သတိ  
ညဏ်စသော သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို တိုးတက်များပြားလာစေ  
ပါသည်။ ဤသို့ ဟောတော်မူသော ဘုရားရှင်၏ တရားအားထုတ်  
နည်းတို့သည်ကား အကျဉ်းအားဖြင့် နည်းပေါင်း ရှစ်သောင်းလေး  
ထောင် ရှိပါသည်။

အကျယ်အားဖြင့်ကား ရေတွက်၍ မကုန်နိုင်ပါ။ ဘုရားရှင်  
အလိုကို သိတော်မူကြကုန်သော အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်တို့၏နည်း  
တို့သည်လည်း ရေတွက်၍ မဆုံးနိုင်ပါချေ။ ဟောပြောပြသနည်း  
ညွှန်ပြ၍လည်း မကုန်နိုင်ပါချေ။

ဘုရားရှင်၏ ပရိယတ္တိနည်းပေါင်းများစွာမှ ပဋိပတ္တိနည်းတို့ကို  
ထုတ်ယူသုံးစွဲကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍

၁၂

ဘုရားရှင် မျက်မှောက်ပြု စံဝင်တော်မူသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း  
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ယောဂီသူတော်စင်တို့လည်း ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြု  
စံဝင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

(ဤတရားစာအုပ်သည် ဟောတရားကို ပြန်လည်ရေးသားထား  
သော တရားစာအုပ်ဖြစ်သောကြောင့် အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ကာထပ်ကာ  
နားလည်အောင် ဟောသောစကားတို့သည် စာအုပ်၌ ထပ်ကာထပ်ကာ  
ပြန်လည်ပါဝင်လာသောအခါ စာဖတ်သူအတွက် ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာများ  
ဖြစ်တတ်ပါသည်။ နားလည်ခွင့်လွှတ်စေချင်ပါသည်။)

**ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ**



နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်





## နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

အဟုတ် ဝိပဿနာဖြစ်တော့တယ်။

နေ့စဉ်လုပ်တဲ့အလုပ်ရယ်၊

နေ့စဉ်လုပ်တဲ့အလုပ်ရယ်လို့ အလုပ်နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

မနက်တိုင်း၊ နေ့လယ်တိုင်း၊ ညဉ့်တိုင်းလို့ အချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီးတော့ လုပ်ကိုင်လေ့ရှိတဲ့ တရားအားထုတ်ချိန် သတ်မှတ်ပြီး အားထုတ်တဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်နဲ့ သွားနေစဉ်၊ လာနေစဉ်၊ ထိုင်နေစဉ်၊ လမ်းလျှောက်နေစဉ်၊ စားနေစဉ်၊ လှုပ်နေစဉ်၊ ငြိမ်နေစဉ်၊ ကြည့်နေစဉ် စတဲ့အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ တရားအားထုတ်မှု အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရတဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်လို့ဆိုပြီး တရားအားထုတ်နည်း နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

လူတိုင်း နေ့စဉ်အလုပ်များကို လုပ်နေကြပါတယ်။ နေ့စဉ် အလုပ်လုပ်နေရုံနဲ့ ဝိပဿနာ အလုပ်လုပ်တာ မဖြစ်နိုင်ပါ။

ဘယ်အလုပ်လုပ်မှ ဝိပဿနာအလုပ် ဖြစ်မှာလဲဆိုရင် နေ့စဉ် အလုပ်လုပ်မှ ဝိပဿနာအလုပ် ဖြစ်နိုင်ပါမယ်။

မိမိတို့က တရားအလုပ် အားထုတ်တာဟာ နေ့စဉ်အလုပ် အားထုတ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတာလား၊ နေ့စဉ်အလုပ် အားထုတ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတာလား ဆိုတော့ နေ့စဉ်အလုပ် တရားအားထုတ်ဖြစ်ဖို့က ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ဖြစ်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်အလုပ်က ပိုပြီးအရေးကြီးတာကို ပြောတာပါ။ နေ့စဉ် နံနက်ည တရားထိုင်ချိန်ကို အချိန်ပေးပြီး လုပ်နိုင် ကိုင်နိုင်လို့ နေ့စဉ်တရားအလုပ် အားထုတ်ရင်လည်း ကောင်းတာပါပဲ။

ခါတိုင်း ခါတိုင်းက နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်မိနေတာလား၊ နေ့စဉ် အလုပ်လုပ်နေမိတာလားဆိုတာ ခွဲခြားပြီး သိဖို့ လိုပါတယ်။

စားလိုက်၊ သောက်လိုက်၊ အိပ်လိုက်၊ ရေချိုးလိုက် ဆိုတဲ့ ပုံမှန် အလုပ်လုပ်တဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်မျိုးကို လုပ်နေကြတာလည်း များပါတယ်။

သွားနေစဉ်၊

လာနေစဉ်၊

ရုံးတက်နေစဉ်၊

ဈေးရောင်းနေစဉ် သတိဉာဏ်နဲ့ လုပ်ရတဲ့ နေ့စဉ် အလုပ်လုပ်ကြတာက နည်းပါးကြပါတယ်။

# နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၁၇

နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်နေရုံနဲ့ ဝိပဿနာ မဖြစ်ပါ။

နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်မှ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

\* လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား

လေးပါး ဣရိယာ နေ့တိုင်းသာ၊

နေ့စဉ်လုပ်ကာ နေရမယ်။

\* လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား

လေးပါး ဣရိယာ နေ့တိုင်းသာ၊

နေ့စဉ်လုပ်ကာ နေရမယ်။

နေ့စဉ်အလုပ်တွေကို ကြည့်လိုက်ရင် ထိုင်တယ်၊ ရပ်တယ်၊ သွားတယ်၊ လျောင်းတယ် (အိပ်တယ်) စတဲ့ ပြုနေကျ အမူအရာ ဆိုတာတွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ အလုပ်တွေက နေ့စဉ်အလုပ် မဟုတ်ပါ။ နေ့စဉ်အလုပ်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားသမားတွေလည်း နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်နေကြတယ်။

တရားသမား မဟုတ်တဲ့လူတွေလည်း နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ် နေကြတယ်။

ဝိပဿနာတရားသမားနဲ့ သူလိုကိုယ်လိုလူတွေဆိုတာ ကွာခြားမှု ရှိပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားသမားက နေ့စဉ် အလုပ်လုပ်တဲ့အချိန်မှာပဲ နေ့စဉ်အလုပ်ဖြစ်အောင် သတိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအသိဉာဏ်ဦးဆောင်ပြီး သတိတရားနဲ့ ကုသိုလ်မျိုးစုံကို လုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။

\* စားကာ၊ သောက်ကာ၊ ပျော်ပါးကာ

နေ့စဉ်လုပ်ကာ နေကြတယ်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်းမှာ လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် စားရုံ၊ သွားရုံ၊ လာရုံ၊ ပျော်ရုံ၊ ပါးရုံ နိစ္စရူပ ဘာအလုပ်တွေ လုပ်နေကြသလဲ ဆိုတော့ နေ့စဉ်အလုပ်တွေပဲ လုပ်ဖြစ်နေကြပါတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း နေ့စဉ် အလုပ်တွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ လုပ်လည်း လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ လုပ်လည်း လုပ်နေကြပါတယ်။ များသောအားဖြင့်ကတော့ သတိ ဉာဏ်မပါဘဲ နေ့စဉ်အလုပ်တွေသာ လုပ်နေကြတာပါ။

အမှန်ကတော့ တရားထိုင်တယ်၊ တရားအလုပ် လုပ်တယ် ဆိုတာ သာမန်နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

သာမန်နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ သတိဉာဏ်နဲ့ နေ့စဉ် အလုပ် လုပ်တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

\* ကြည့်ကာ၊ ကြားကာ နေ့စဉ်သာ၊

လုပ်ကာ ကိုင်ကာ နေကြတယ်။

မိမိတို့ ကြည့်စရာလေးတွေ တွေ့ရင် ကြည့်ကြတယ်။

နေ့စဉ် အလုပ်လား၊ နေ့စဉ်အလုပ်လားဆိုတော့ နေ့စဉ်အလုပ် ဖြစ်နေပါတယ်။

# နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၁၉

နားနဲ့ ကြားသမျှ နားထောင်တယ်။

နာခေါင်းနဲ့ နံသမျှ အနံ့ခံတယ်။

ဒီလုပ်ဆောင်ချက်တွေကလည်း နေ့စဉ် အလုပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို နေ့စဉ်အလုပ်မှာ သတိဉာဏ်မပါဘဲ လုပ်နေတာဟာ ဝိပဿနာအားထုတ်မှုနဲ့ သက်ဆိုင်မှု မရှိပါဘူး။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တာဟာ နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်နေရင်းနဲ့ သတိဉာဏ်နဲ့ နေ့စဉ်အလုပ် အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားကို “မနက် တစ်နာရီ တရားအားမထုတ်ဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ ည တစ်နာရီ တရားအားမထုတ်ဘဲ မနေနိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့ ယောဂီတွေ ရှိကြပါတယ်။ မနက် ည အချိန်သတ်မှတ်ပြီး အားထုတ်ကြတာလည်း ကောင်းပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ -

ကျေးဇူးရှင် မြောက်ဥက္ကလာပ ရွှေဥမင်ဆရာတော်ကြီးက အမိန့်ရှိတယ်။

“အချိန်တိုင်း သတိထားဖို့ ကောင်းတာ။ သတိလေးသာ ထားလိုက်၊ တရားအလုပ် စအားထုတ်ပြီ၊ တရားလုပ်ငန်း လုပ်ဖြစ်တော့တာပဲ”

အချိန်တိုင်း သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့က မနက် တရားထိုင်တယ်။ ည တရားထိုင်တယ်။ ကြားထဲကျတော့ သတိ မရှိပါဘူး။

သတိတရားကို လက်ကိုင် မထားပါဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် တရားအား ထုတ်မှုဟာ သိပ်ပြီး အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။

မနက် တရားထိုင်တာကို အပြစ်မပြောပါ။ ည တရားထိုင်တာ ကို အပြစ်မပြောပါ။ စွမ်းနိုင်သလို မိမိနဲ့သင့်သလို ကျင့်ကြတာ၊ ကျင့်ပါ။ ကောင်းပါတယ်။

အဲဒါက နေ့စဉ်အလုပ်လား၊ နေ့စဉ်အလုပ်လား ဆိုတော့ “နေ့စဉ်အလုပ် တရားအားထုတ်တာ ဖြစ်တယ်” လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တရားအားထုတ်ရင် နေ့စဉ်အလုပ်အတွင်းမှာ အချိန် မရွေး သတိဉာဏ်ရှိပြီး နေ့စဉ်အလုပ် အားထုတ်ဖြစ်ရပါမယ်။

\* ထိုင်နေတဲ့ခါ ထိုင်စဉ်မှာ၊

သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

\* ရပ်နေတဲ့ခါ ရပ်စဉ်မှာ၊

သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

ထိုင်တာက နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ နေ့တိုင်း ထိုင်နေကျမို့ ထိုင်တာက နေ့စဉ်ထိုင်နည်းတစ်မျိုး၊

ထိုင်နေစဉ်က တစ်မျိုး။ အခု ထိုင်နေကျမို့လို့ ထိုင်တဲ့ နေ့စဉ် လုပ်တဲ့အလုပ် ထိုင်တာမျိုးလည်း ထိုင်နေနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ထိုင်နေစဉ်လေးဖြစ်နေတဲ့ သဘောကို သတိဉာဏ်လေးနဲ့ သိအောင်ကြိုးစားပြီး တရားအားထုတ်ရမှာပါ။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၂၁

ထိုင်နေစဉ်သုဘောကို သိပါ။ သေချာ သိအောင်လုပ်ပါ။ ထိုင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ထိုင်တဲ့ပုံစံ အနေအထားက အမျိုးမျိုး ရှိတယ်။

တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ချင် ထိုင်မယ်၊ ကျုံ့ကျုံ့ ထိုင်ချင် ထိုင်မယ်၊ လက်ထောက် ထိုင်ချင် ထိုင်မယ်၊ မိန်းမထိုင် ထိုင်ချင်ထိုင်မယ်၊ မိမိနဲ့ အဆင်ပြေသလို ထိုင်ပါ၊ ကြိုက်သလို ထိုင်ပါ။ ထိုင်လို့ရပါတယ်။ နေ့စဉ်ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးရှိတာပါပဲ။

ဘယ်လိုပုံစံ အနေအထားနဲ့ပဲ ထိုင်ထိုင်၊ ထိုင်တာကတော့ ထိုင်တာပါပဲ။

နေ့စဉ်ထိုင်တဲ့ အမူအရာတွေထဲမှာ ထိုင်နေစဉ် “သိ၊ သေချာ သိရင်” ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်တော့ ထိုင်တယ်၊

နေ့စဉ်ထိုင်တယ်။

ထိုင်နေစဉ်ကို မသိဘူး ဆိုရင် ဝိပဿနာ မဖြစ်ပါ၊ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်မှု မဖြစ်ပါ။

ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်က တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ပြောင်းရ တယ်၊ မပြောင်းရဘူး၊ ပြင်ရတယ်၊ မပြင်ရဘူး၊ ရွှေ့ရတယ်၊ မရွှေ့ရဘူး စတဲ့ ကွဲပြားမှု ပြဿနာတွေက များလွန်းတယ်။

ဒါတွေကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီး မပြောတော့ပါဘူး။



၂၂

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ

မိမိတို့ သေချာသိချင်ရင် ပရိယတ္တိလည်း ကျွမ်းကျင်၊ သိတော်မူ  
ပဋိပတ္တိလည်း ကျွမ်းကျင်ကျင့်တော်မူကြတဲ့ ဆရာတော်ကြီးများထံ  
နည်းခံပြီး အဖြေမှန်ကိုရအောင် ရှာလိုက်ကြစေချင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ထိုင်တဲ့အခိုက် နေ့စဉ်ထိုင်မှုတွေကိုပါ သေချာသိပါ။

အဲဒီလိုပါပဲ နေ့စဉ်ရပ်တဲ့အခိုက် နေ့စဉ်ရပ်မှုတွေကိုလည်း  
သေချာသိပါ။

တရားထိုင်တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့အမူအရာနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့  
အခါ “ငြိမ်ရမယ်၊ လှုပ်ရမယ်” စတဲ့ ဝါဒတွေ ကွဲနေမယ့်အစား လမ်း  
လျှောက်တဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ ဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲဆိုတာကို ပထမ  
ဦးစွာ စပြီး နည်းနည်းပါးပါး ပြောပေးပါဦးမယ်။



လမ်းလျှောက်နေတာ လျှောက်စဉ်မှာ...



## လမ်းလျှောက်နေတာ လျှောက်စဉ်မှာ...

\* လမ်းလျှောက်နေတာ၊ လျှောက်စဉ်မှာ၊

သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

လမ်းလျှောက်နေတာက နေ့စဉ်အလုပ်။ နေ့တိုင်း လမ်း  
မလျှောက်တဲ့လူ မရှိပါ။ လေဖြတ်နေရင်တော့ လမ်းမလျှောက်နိုင်ပါ။  
လမ်းလျှောက်တဲ့အမူအရာနဲ့ လမ်းလျှောက်တာက နေ့စဉ်အလုပ်ပါ။

အဲဒီ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လမ်းလျှောက်  
ပုံချင်း မတူကြပါဘူး။ မြန်ရင်မြန်မယ်၊ နှေးရင်နှေးမယ်၊ ခါးကိုင်းရင်  
ကိုင်းမယ်၊ နောက်လန်ရင်လန်မယ်၊ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ကြတဲ့ အမူ  
အရာတွေကတော့ အမျိုးမျိုးပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီ လမ်းလျှောက်စဉ်လေးမှာ လမ်းလျှောက်တာနဲ့  
ပတ်သက်ပြီး “သိ၊ သေချာ သိရပါမယ်”။ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်တဲ့  
အခါ လမ်းလျှောက်နေစဉ်မှာ လမ်းလျှောက်နေတာကို သိပါ၊ သေချာ  
သိပါ။

လမ်းလျှောက်နေစဉ်မှာ တရားအားထုတ်ဖို့ အချက်နှစ်ချက်ကို သိထားရမယ်။ ပထမအချက်က “သိ”၊ ဒုတိယအချက်က “သေချာသိ”။

နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်တာကို လူတိုင်း လျှောက်လည်း လျှောက် ကြပါတယ်။ သိလည်း သိကြတယ်။ ဘယ်လိုသိကြသလဲ။ လမ်း လျှောက်တဲ့အခါမှာ၊ လမ်းလျှောက်နေစဉ်မှာ “သိ၊ သေချာသိ” ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သေချာသိတာ ခဏထားပါဦး။ ဘာအရင် လာရမလဲဆိုတော့ “သိ” ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ်လမ်းလျှောက်နေတာကို လမ်း လျှောက်နေတုန်း သိပါသလား။ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

ဈေးဆွဲခြင်းယူပြီး ဈေးဝယ်ဖို့ ဈေးသွားတယ်။ လမ်းလျှောက် ပြီး သွားနေတာပါပဲ။ ဒီအချိန်မှာ မိမိ လမ်းလျှောက်နေတာကို သိပါသလား။ ဝယ်ရမယ့် ပစ္စည်းတွေကို သိနေပါသလား။ ‘သိတယ်’ ဆိုတာ စိတ်ရောက်နေတာကို ပြောတာလို့ပဲ မှတ်ထားလိုက်ပါဦး။ ဝယ်ရမယ့်ပစ္စည်းတွေဆီကိုပဲ စိတ်ရောက်နေတာ များကြပါတယ်။

လမ်းလျှောက်နေတဲ့သူတိုင်းက ကိုယ် လမ်းလျှောက်နေမှန်း မသိကြပါ။ လောကမှာ ကိုယ် လမ်းလျှောက်နေတာကို “သိတဲ့လူရယ်၊ မသိတဲ့လူရယ်” ဘယ်သူက များသလဲဆိုရင် မသိတဲ့သူက များပါ တယ်။ လမ်းသာ လျှောက်နေတယ်။ ကိုယ် လမ်းလျှောက်နေမှန်း မသိတဲ့သူတွေက ဒုနဲ့ဒေး။ တစ်ပုံတစ်ပင်ကြီးပါ။

တရားအလုပ် အားထုတ်ချင်တယ်ဆိုရင် လမ်းလျှောက်နေတာကို လမ်းလျှောက်မှန်းသိဖို့က ပထမလိုအပ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးများက -

“ကြွတာ၊ လှမ်းတာ၊ ချတာကို ကြည့်ဟေ့၊ သိဟေ့”

လို့ ပြောတော်မူ ညွှန်တော်မူကြပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ ဆိုတာဟာ လမ်းလျှောက်တာနဲ့ ဆက်စပ်နေတာပါပဲ။ အခု ပြောလိုတာကတော့ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ အခါမှာ လမ်းလျှောက်နေမှန်း သိရပါမယ်။ ‘သိ’ နေရုံကို အရင်ဖြစ်စေ ချင်ပါတယ်။

ကိုယ်က လမ်းသာ လျှောက်နေတယ်။ ဈေးသွားနေရင်း စိတ်က ဘယ်ရောက်နေလဲ၊ ကျောင်းသွားနေရင်း စိတ်က ဘယ်ရောက်နေလဲ၊ ရုံးသွားနေရင်း စိတ်က ဘယ်ရောက်နေလဲ၊ ဘတ်စ်ကားစီးဖို့ သွားနေရင်း စိတ်က ဘယ်ရောက်နေလဲ။ ဈေးသွားနေရင်း စိတ်က ဆိုင်ကို ဝယ်စရာကို ရောက်နေတယ်။ ကျောင်းသွားနေရင်း စိတ်က ကျောင်းကို ဆရာဆရာမကို သူငယ်ချင်းတွေကို ကျောင်းစာတွေကို ရောက်နေတယ်။ ရုံးသွားနေရင်း စိတ်က ရုံးကို ရုံးအလုပ်တွေကို ချိန်းထားတဲ့ သူတွေဆီကို ရောက်နေတယ်။ ဘတ်စ်ကားစီးရမယ် ဆိုတော့ မှတ်တိုင်တွေ၊ ကိုယ်သွားမယ့်ဆီတွေ၊ ဘတ်စ်ကားတွေဆီကို စိတ်က အကုန်ရောက်နေတယ်။

ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး လမ်းလျှောက်တဲ့အမှုအရာနဲ့ တရား  
အလုပ် အားထုတ်ချင်တဲ့သူဟာ လမ်းလျှောက်နေရင် လမ်းလျှောက်  
မှန်း အစပထမအနေနဲ့ သိရပါမယ်။ ဒီလိုပြောပြတာကို သေသေချာချာ  
စဉ်းစားပါ။ ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားပါ။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မတွက်ပါနဲ့။

ကိုယ် လမ်းလျှောက်နေတာ ခြေလှမ်းကို ဘယ်နှလှမ်း လျှောက်  
မှန်းသိပါသလဲ။ သဘောပြောတာပါ။ အရေအတွက် သိအောင်  
မှတ်ခိုင်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ခါတလေ ဈေးဝယ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်လိုချင်တာလေး  
ဝယ်လိုက်၊ ပိုက်ဆံပေးလိုက်။ ပြီးတော့ ဝယ်တဲ့ပစ္စည်းကို ဆွဲခြင်းထဲ  
ထည့်ပြီး ပြန်လာတာပဲ။ ပြန်ပြီဆိုတော့ အိမ်မီးဖိုချောင်ကို စိတ်  
ရောက်လိုက်၊ ဟိုသားအငယ်ကောင်လေးကို စိတ်ရောက်လိုက် ဖြစ်နေ  
ပါတယ်။ အငယ်လေးကို ပုခက်ထဲ ထည့်ထားခဲ့တာကိုး။

အဲဒီလိုနဲ့ပဲ ဘယ်သူက ဘယ်လို၊ ဘယ်ဟာက ဘယ်လိုနဲ့  
စိတ်က ရောက်ချင်ရာ ရောက်နေတော့ လမ်းလျှောက်လို့ လျှောက်မှန်း  
တောင် မသိပါဘူး။

ဒါကြောင့် နံပါတ်တစ်အနေနဲ့ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်  
ချင်တယ်ဆိုရင်၊ နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ ဘာဝနာအလုပ်  
အားထုတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ပထမအနေနဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်က အမြဲ  
လုပ်နေကျ လမ်းလျှောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

# နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၂၉

နေ့စဉ်အလုပ် ဘာဝနာအားထုတ်နည်းအစက လမ်းလျှောက်  
 နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်မှန်း သိလိုက်ပါ။ လမ်းလျှောက်နေရင် လမ်း  
 လျှောက်မှန်း သိလိုက်ပါ။ အဲဒီလို လမ်းလျှောက်နေစဉ်မှာ သိစရာတွေ  
 ကိုသိ၊ သေချာသိလို့ ဝိပဿနာအလုပ်တရား ဖြစ်ပါတယ်ဆိုရင် လမ်း  
 လျှောက်နေသူက တသီးတခြား အထူးတလည် တင်ပျဉ်ခွေပြီး တရား  
 အားထုတ်စရာ မလိုတော့ပါ။ လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ အားထုတ်တတ်ပြီး  
 လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ သိစရာတွေကိုသိပြီး သေချာသိလာပါလိမ့်မယ်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး မိန့်တော်မူတာက လမ်းလျှောက်  
 နေရင် လမ်းလျှောက်မှန်း သိပါတဲ့။ သေချာသိပါတဲ့။ ထိုင်နေရင်  
 လည်း ထိုင်နေမှန်းသိပါတဲ့၊ သေချာသိပါတဲ့။ ထိုင်နေစဉ်မှာလည်း  
 ထိုင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိ၊ သေချာသိရမှာပါပဲ။

လမ်းလျှောက်နေရင်လည်း လမ်းလျှောက်နေမှန်းသိပါ၊ သေချာ  
 သိပါ။ ရပ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးလည်း သိ၊ သေချာသိရပါမယ်။ အဲဒီလို  
 ထိုင်နေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်မှာ ဘာကိုဘယ်လို သိ၊ သေချာ သိရမလဲလို့  
 မေးစရာရှိလာပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့။ မိမိတို့ သက်တမ်းအလျောက် နေထိုင်ကြတဲ့အခါ  
 လမ်းလျှောက်နေရင် လမ်းလျှောက်မှန်း ဘယ်နှခါ သိခဲ့ပါသလဲ။

အနှစ်နှစ်ဆယ်ရှိရင် အနှစ်နှစ်ဆယ်လုံးလုံး နေ့တိုင်း လမ်း  
 လျှောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ အနှစ်နှစ်ဆယ်အတွင်းမှာ လမ်းလျှောက်တာ



များခဲ့ပါပြီ။ အဲဒီလို လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လမ်းလျှောက်မှန်း ဘယ်နှခါများ သိခဲ့ပါသလဲဆိုရင် တရားသဘောနဲ့ပတ်သက်လို့ သိ၊ သေချာသိဆိုတာမျိုးတွေ တစ်ခါမှ မသိခဲ့ပါဘူးလို့ ဖြေရမှာပါ။

ဪ ... ဒီလိုတရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး နေ့စဉ်အလုပ်မှာ ဘာမျှ မသိတာတောင် တရား မရကြသေးဘူးနော်။ ဒါတောင် သောတာပန် မဖြစ်ကြသေးဘူးနော်။ တရားရစေချင်လို့ စကားရွဲ့ပြောတာပါ။ စိတ်ထဲမှာ နာပြီး အသိတိုးကြပါစေ။ နေ့စဉ်မှာ နေ့စဉ်အလုပ်ကို သိ၊ သေချာသိကြရမှာပါ။

ကြည့်စမ်းပါဦး။ တရားအလုပ် အားထုတ်တယ်ဆိုတာ လမ်းလျှောက်ရင် လမ်းလျှောက်မှန်း သိလိုက်ရမှာပါ။ ဘယ်ကစပြီး လမ်းလျှောက်မှန်း သိအောင် ဘယ်လို အားထုတ်ရပါသလဲဆိုရင် ...

‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’

အဲဒီလို အားထုတ်တတ်ရင်လည်း အားထုတ်ပါ။ လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုတာကို သိတယ်၊ “ကြွတာ တစ်ပိုင်း၊ လှမ်းတာ တစ်ပိုင်း၊ ချတာ တစ်ပိုင်း” လို့ အပိုင်းလိုက် အပိုင်းလိုက် ဖြစ်နေတာကို သိကြပါလိမ့်မယ်။ “ကြွချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကြွတယ်၊ လှမ်းချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် လှမ်းတယ်။”

“ခြေချချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ခြေချတယ်” ဆိုတာတွေကိုလည်း သိလာပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ဖြစ်နေကြတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၃၁

နာမ်တရားတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်တရားတွေရဲ့သဘောကို သိ၊  
သေချာသိလာပါတယ်။

ဦးပဉ္စင်းတို့ကတော့ “လမ်းလျှောက်တုန်း လမ်းလျှောက်မှန်း  
သိချင်” ရင် လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီမှာ ရှေးဦးစွာ စိတ်ထားပါလို့ စပြီး  
ပြောချင်ပါတယ်။

ဈေးကို လမ်းလျှောက်ပြီး ဈေးသွားဝယ်တဲ့အခါ ဈေးကို ဒါမှ  
မဟုတ် ဝယ်စရာကို စိတ်ထားရမှာလား၊ လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီမှာ စိတ်  
ထားရမှာလား၊ စဉ်းစားပါ။ လမ်းလျှောက်မှန်း သိချင်ရင် လမ်းလျှောက်  
တဲ့အထဲကို စိတ်ထားရပါမယ်။ ဒါ ပထမဦးဆုံး အလုပ်ပါပဲ။ ပြီးတော့  
မှသိ၊ သေချာသိဆိုတဲ့အတိုင်း လမ်းလျှောက်တဲ့သဘောကို သေသေ  
ချာချာ သိလာအောင် သတိဉာဏ်နဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ရပါမယ်။  
တရားအားထုတ်တာကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် မတွက်ပါနဲ့။ တရားသတိ  
တရားအသိမရှိဘဲ လမ်းလျှောက်နေရင် ‘လမ်းမလျှောက်တတ်ဘူး’  
လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သတိဉာဏ်မရှိဘဲနဲ့ လမ်းလျှောက်ရင် ‘လမ်း  
မလျှောက်တတ်ဘူး’ လို့ခေါ်ပါတယ်။ တရားအသိနဲ့ လမ်းမလျှောက်  
တတ်သေးတဲ့လူဟာ တရားအသိနဲ့လည်း မတ်တတ်မရပ်နိုင်ပါ။ ထိုင်  
လည်း မထိုင်နိုင်ပါ။

ဆံပင်က ဖြူနေပြီ၊ တရားအသိနဲ့ မတ်တတ် မရပ်နိုင်သေးဘူး  
ဆိုရင် မကောင်းပါ။ တရားအသိနဲ့ မထိုင်နိုင်သေးဘူးဆိုရင် မကောင်းပါ။

အလင်းသစ်စာပေ

သွားက ကျိုးနေပြီ၊ လမ်းမလျှောက်တတ်သေးဘူး မထိုင်  
တတ်သေးဘူးဆိုရင် မကောင်းပါ။ အသိဉာဏ်တွေရှိပြီး ကြိုးစားကြစေ  
ချင်ပါတယ်။ သတိတရားနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လမ်းလျှောက်  
တဲ့အခါ စိတ်ကို ဘယ်မှာ ထားရမလဲဆိုတာ သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်တာက လမ်းလျှောက်တာ။ ပုံမှန် သူလို  
ကိုယ်လိုပါပဲ။ နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်တာက လမ်းလျှောက်နေစဉ် လမ်း  
လျှောက်တဲ့အလုပ်မှာ လမ်းလျှောက်တဲ့အထဲမှာ စိတ်ထားတာ။ သတိ  
ထားတာ။ အဲဒါက စရပါတယ်။

နေ့စဉ်နဲ့ နေ့စဉ်ဆိုပြီး အလုပ်က နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ပိုပြီး  
နားလည်အောင် သေချာရှင်းပြပါဦးမယ်။ နေ့စဉ်နှင့် နေ့စဉ် အလုပ်  
နှစ်မျိုးကို ဒါမှ သေသေချာချာ ကွဲကွဲခြားခြား သိပါမယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လူက လမ်းလျှောက်နေပါတယ်၊ စိတ်  
က တွေးချင်ရာ တွေးနေတယ်။ ဒါဆိုရင် “နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်နေပါ  
တယ်၊ သတိဉာဏ်နဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်တော့ မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး” တဲ့။

လူနဲ့စိတ်နဲ့ မကပ်ဘူး ဆိုတဲ့စကားကို ကြားဖူးကြမှာပေါ့။

လူနဲ့ စိတ်နဲ့ မကပ်သူဆိုတာ ဘယ်လိုလူမျိုးကို ခေါ်တာပါလဲ  
ဆိုရင် ပုထုဇ္ဇနော ဥမ္မတ္တကော။ ပုထုဇ္ဇနောဆိုတာက ဥမ္မတ္တကော၊  
အရိယာမဖြစ်သေးတဲ့ ပုထုဇ္ဇေမှန်သမျှဟာ လူနဲ့စိတ်နဲ့ မကပ်တဲ့  
ဥမ္မတ္တကတွေပါပဲ အရူးတွေပါပဲတဲ့။ များသောအားဖြင့်ကတော့ ပုထုဇ္ဇေ

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၃၃

တွေ့ဆိုတာ လမ်းလျှောက်နေရင် လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီမှာ စိတ်မရှိပါ။  
စိတ်မထားပါ။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီမှာ စိတ်  
မရှိရင်၊ အဲဒီလို စိတ်မထားရင် သတိလွတ်နေရင် ဥဗ္ဗတ္တက အရူးလို့  
ခေါ်ပါတယ်။ ထိုင်နေတော့လည်း ထိုင်တဲ့နေရာမှာ သတိမထား၊ သတိ  
မရှိ၊ စိတ်မထား၊ စိတ်မရှိရင် အရူးလို့ခေါ်ပါတယ်။

အရူးမဟုတ်လို့ အကောင်းဆိုရင် ထိုင်နေတဲ့ဆီမှာ စိတ်ထားလို့  
စိတ်ရှိရမယ်။ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ဆီမှာ စိတ်ထားလို့ စိတ်ရှိရမယ်။  
လက်လှုပ်နေရင် လက်လှုပ်တဲ့ဆီမှာ စိတ်ထားလို့ စိတ်ရှိနေရမယ်။  
အမှန်ကတော့ စိတ်ထားလို့ စိတ်ရှိတယ်ဆိုတာ အာရုံကို သတိထားလို့  
စိတ်မှာ သတိရှိလာတာကို ပြောတာပါ။ သတိထားရင် သတိရှိပါတယ်။

မိမိတို့ လမ်းလျှောက်နေရင် လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီမှာ စိတ်  
ရှိသလားလို့ မိမိကို အမေးခံရင် ရှိတယ်လို့ပဲ ဖြေကြမှာပါ။ ဘာကြောင့်  
လဲဆိုရင် အရူးလို့ အပြောမခံချင်ကြလို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ သတိမထား၊  
သတိမရှိကြတာ များပါတယ်။ ဒါလည်း အရူးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အရူးလို့  
ပြောခဲ့ရတာကိုတော့ ဘယ်သူမှ မကြိုက်ကြပါဘူး။

မကြိုက်ပုံကို ပြောပါဦးမယ်။ ရှေးတုန်းက ရွာတစ်ရွာမှာ  
လူငယ်တစ်ယောက် ရှိပါတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းကလို့ပြောရင် ကောင်လေးလို့ ပြောရတော့မှာ  
ပေါ့။ အဲဒီကောင်လေးရဲ့ အဲဒီလူငယ်လေးရဲ့ အဖေဘက်ကလည်း

ချမ်းသာတယ်၊ အမေဘက်ကလည်း ချမ်းသာတယ်။ အဲဒီ အချိန်တုန်းကဆိုရင် သူ့အဖေက ရွာမှာ ရွာသူကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ရွာသူကြီးဆိုတာ အရင်တုန်းက ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌလို့ ခေါ်တာပေါ့။ မိဘတွေက စီးပွား ဥစ္စာ ချမ်းသာပါတယ်။ ရာထူးဂုဏ်သိန်လည်း ရှိပါတယ်။ သားလေးကလည်း တစ်ယောက်တည်း ရှိပါတယ်။

စီးပွားဥစ္စာကလည်း ချမ်းသာ၊ ဩဇာအာဏာကလည်းရှိကြတဲ့သူတွေဆိုတော့ သားလေးကလည်း တစ်ယောက်တည်း၊ ရုပ်ကလည်း ကြည့်ပြီးရင် ပြန်လှည့်မကြည့်ဘဲ မနေနိုင်အောင်ကို ကြည့်ကောင်းပါတယ်။ နှာတံပေါ်ပေါ်၊ အသားလေးက ဖြူဖြူ၊ တောသားဆိုပေမယ့် လူရည်သန့်လေးပါ။

ဒါပေမဲ့ အသက် ၄၀ သာ ကျော်တယ်၊ အိမ်ထောင် မကျခဲ့ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဥမ္မတ္တက ဖြစ်နေလို့ပါ။ အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်ကျော် လူပျိုထွားထွား ဖြစ်လာတဲ့အချိန်တုန်းက အသိစိတ်က သိတစ်ချက်၊ မသိတစ်ချက်နဲ့ သူ့စိတ်က အကောင်းပကတိမရှိ၊ စိတ်ကမမှန်တော့ တစ်ရွာလုံးက သူ့ကို အရူး၊ အရူးနဲ့ ပြောကြပါတယ်။ ရှေ့တင်တော့ မပြောရဲကြပါဘူး။ မကြားတကြား ပြောကြပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောတာခံရတော့ သူက မခံချင်ပါ။ အရူးကို အရူးလို့ ပြောတာ အမှန်လို့ဆိုပေမယ့် ဘယ်လို ကာယကံရှင်ကမှ မကြိုက်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒါနဲ့ တစ်နေ့ သူ့အသက် နှစ်ဆယ်ကျော်အရွယ်မှာ ဖြစ်တာလေးကို ပြောပြပါမယ်။ အဲဒီတုန်းက ရွာကျောင်းက ဆရာတော်က ရန်ကုန်မြို့ကို ဘုရားဖူးသွားဖို့ အကြောင်းက ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို ဘုရားဖူးသွားတဲ့ အကြောင်းကိစ္စကလည်း ရှိ၊ ရွာကျောင်းက သိမ်ဆောက်ဖို့ ကိစ္စကလည်း ဆောင်ရွက်ဖို့ ရှိလာပါတယ်။

ဒါနဲ့ ဆရာတော်က ဒကာ ဒကာမတွေနဲ့ ရန်ကုန်သွားမယ် ဆိုတော့ သူကြီးသားက သူပါ လိုက်မယ် ဖြစ်ပါလေရော။ သူ့အဖေ၊ သူ့အမေကလည်း ဆရာတော်ကို လျှောက်ထားပေးတယ်။ ဆရာတော်ကလည်း လိုက်ခွင့်ပြုတော့ ငါ့သား လိုက်သွားဆိုတော့ အဲဒီကလေးက ဆရာတော်နဲ့ ရန်ကုန်မြို့ကို လိုက်ပါသွားပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့ကိုရောက်တော့ ဆရာတော်က ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာတည်းတော့ သူလည်း ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာပဲ တည်းရပါတယ်။

ရောက်ရောက်ချင်းတော့ မြို့ပေါ်မှာရှိတဲ့ ဆရာတော်ရဲ့ တပည့်တွေ၊ ဒကာ ဒကာမတွေက ဘယ်သူမှ သူ့ကို ဥမ္မတ္တကဆိုတာကို မသိကြပါဘူး။ ဥပဓိရုပ်ကလည်း ကောင်းကောင်းခုံးခုံး၊ အရွယ်ကလည်း နုနုငယ်ငယ်ဆိုတော့ ဘယ်သူမှ သူ့ကို ရူးတယ်လို့ မထင်ပါဘူး။

ဒီလိုနဲ့ နေရင်း နေရင်း တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ဆိုတော့ ရန်ကုန်ကျောင်းက ဦးပဉ္စင်းတွေ၊ တိုက်အုပ်ဘုန်းတော်ကြီးကအစ -

“အောင်မယ် ဒီကောင်လေးက တစ်မျိုးလေးပဲ”

ကိုရင်လေးတွေကလည်း -

“ဒီလူက တစ်မျိုးလေးပဲ” လို့ ပြောလာကြပါတယ်။

ဆရာတော်က ဒကာတွေအိမ် ဆွမ်းစားကြသွားရင်လည်း သူလည်း ပါသွားပါတယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေက ဆရာတော်ကို ဆွမ်းကပ်ရင်း သူ့ကိုကြည့်လိုက်တော့ သိသာတာပေါ့။ ရန်ကုန်မြို့သူ မြို့သားတွေက လည်တယ်လေ။ အကင်းပါးတော့ သိတာပေါ့။

“အောင်မယ်၊ ဒီကောင်လေးက တစ်မျိုးလေးဟဲ့”

မြို့သားတွေက ကာယကံရှင်ကို အားနာလို့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တိုးတိုးလေး ပြောပေမယ့် သူက ကြားဖြစ်အောင်ကို ကြားပါတယ်။ သူ့ကို “တစ်မျိုးလေး” လို့ ပြောကြတာကိုး။

နောက်ဆုံး ရန်ကုန်မှာ တစ်ပတ်၊ ဆယ်ရက်နေပြီးတော့ ဆရာတော်က ရွာကို ပြန်ကြွတော့ သူတို့တစ်ဖွဲ့လုံး ရွာပြန်ရောက်ကြပါတယ်။ သူက ရွာပြန်ရောက်တော့ ပြန်ရောက်ရောက်ချင်းမှာပဲ အိမ်မှာ အထုပ်ပစ်ချပြီး ရွာထဲကို ထွက်လျှောက်သွားတာပေါ့။

အရင်တုန်းက ရွာထဲကို သူလမ်းလျှောက်လာရင် တွေ့တဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်က၊ သူငယ်ချင်းတွေကအစ မကြားတကြားနဲ့ ‘အရူး၊ အရူး’ နဲ့ တိုးတိုးပြောကြတယ်လေ။ သူက အဲဒါကို မကျေနပ်လို့ အထုပ်ပစ်ချပြီး ရွာထဲကို ထွက်သွားတာ။ ရွာထဲရောက်သွားတော့ တွေ့တဲ့လူကို -

“ဟေ့ကောင် လာဦး၊ မင်းတို့ကောင်တွေ တော်တော်တောကျတဲ့ ကောင်တွေ၊ ဒါကြောင့်မို့ မင်းတို့ကောင်တွေ တောမှာ လူဖြစ်တာ၊ ဘာမှလဲ မသိ၊ ဘာမှလဲ နားမလည်နဲ့ မင်းတို့ကောင်တွေ ငါ့ကို ‘အရူး အရူး’ နဲ့ခေါ်တာ ငါမသိဘူး မှတ်သလား။ ငါက ရူးနေတာ မဟုတ်ဘူး ကွ။ တစ်မျိုးလေး ဖြစ်နေတာ” လို့ ရန်တွေ့ပြော ပြောတော့တာပါပဲ။

သူတို့ အရူးလောကမှာ ပြောကြတာ ရှိပါတယ်။

“သူ့ကို သွားပြီး စကားမစနဲ့၊ သူက တစ်မျိုးကြီး”

“အမယ်လေး၊ သူ့ကို သွားပြီး စကားမပြောနဲ့၊ သူက တစ်မျိုးလေး” လို့ ပြောကြတာ ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိတို့တစ်တွေဟာ လောကမှာ တစ်မျိုးလေး ဖြစ်လို သလား၊ တစ်မျိုးကြီး ဖြစ်လိုသလား၊ စဉ်းစားကြပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တစ်မျိုးလေးလား၊ တစ်မျိုးကြီးလားဆိုတာ သိစေချင်ပါတယ်။

မိမိတို့က လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီ စိတ် မရှိရင် တစ်မျိုးလေးလည်း ဖြစ်ကြတတ်တယ်၊ တစ်မျိုးကြီးလည်း ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ ပုထုဇ္ဇနော ဥမ္မတ္တကော ဆိုတာက ပုထုဇ္ဇနော - ပုထုဇ္ဇ် ဆိုတာသည်၊ ဥမ္မတ္တကော-တစ်မျိုးလေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် တစ်မျိုးကြီးပါ။ ဒါကြောင့် လမ်းလျှောက်ရင် လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီမှာ စိတ် ထားကြပါ။ တစ်မျိုးလေးရော တစ်မျိုးကြီးရော အဖြစ်မခံကြပါနဲ့။ ဒါဖြင့် လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ တရားအားထုတ်ပုံကို အကြမ်းဖျင်း ပြောကြပါစို့။



တကယ် တရားအားထုတ်လိုသူတွေက ပထမဦးစွာ လမ်း  
 လျှောက်တဲ့အခါ လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီမှာ စိတ်ထားရပါမယ်။ ဘယ်လို  
 ဘယ်မှာ စိတ်ထားရမှာလဲ။ လမ်းလျှောက်ရင် ခြေကြွတဲ့အခါ ခြေကြွတဲ့  
 ဆီမှာ စိတ်ထားရပါမယ်။ လမ်းလျှောက်ရင် ခြေလှမ်းတဲ့အခါ ခြေလှမ်း  
 တဲ့ဆီမှာ စိတ်ထားရပါမယ်။ လမ်းလျှောက်ရင် ခြေလှမ်းချတဲ့အခါ  
 ခြေလှမ်းချတဲ့ ဆီမှာ စိတ်ထားရပါမယ်။ အဲဒီလို လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီမှာ  
 စိတ်ထားရပါမယ်။

နောက်ထပ်ပြီးတော့လည်း လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုတာ ‘ခြေ  
 ထောက်နဲ့သာ လျှောက်နေတာလား၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးတစ်ခုလုံးက  
 လျှောက်နေတာလား’ ဆိုတာ သေသေချာချာ ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားဖို့  
 လိုအပ်ပါတယ်။ ‘လမ်းလျှောက်ရင် လျှောက်မှန်းသိ၊ သေချာသိ’ လို့  
 ပါဠိတော်က ‘ပဇာ နာတိ’ ဆိုတဲ့စကားနဲ့ ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
 လမ်းလျှောက်ရင် လျှောက်မှန်း သိရုံနဲ့တော့ မရပါဘူး၊ သေချာလည်း  
 သိရပါမယ်။

လမ်းလျှောက်ရင် လမ်းလျှောက်တဲ့အထဲ စိတ်ထားတော့  
 ခြေထောက်တစ်ခုတည်းလျှောက်ရင် ခြေထောက်တစ်ခုတည်းအပေါ်  
 စိတ်ထားရင် ဟုတ်ပါတယ်။ လူကောင်ကြီးပါ လျှောက်တယ်ဆိုရင်  
 တော့ လူကောင်ကြီးကိုပါ စိတ်ထားရင်လည်း ရနိုင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးများက -

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၃၉

“လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ခြေထောက်က ကြွတာ၊ လှမ်းတာ၊ ချတာ ထင်ရှားရင် အဲဒီလို ပိုပြီး သိသာထင်ရှားတာကိုသာ အာရုံ ပြုဖို့” မိန့်တော်မူကြပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ်ရင် ခြေထောက် ကြွ လှမ်း ချ တာထက် လှုပ်ရှား နေတဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးရဲ့ အမူအရာအမျိုးမျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုး တစ် နေရာရာက ထင်ရှားရင် အဲဒီပိုသိသာထင်ရှားတဲ့ သဘောကိုလည်း အာရုံပြုလို့ ရတယ်၊ ရှုလို့ မှတ်လို့ ကြည့်လို့ရတယ် ဆိုတာကို မိန့်တော် မူကြပြန်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ခြေထောက်တစ်ခုတည်းရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်တာ ဟာ လမ်းလျှောက်တဲ့အထဲ စိတ်ထားသလို ရှုလို့ရတယ်ဆိုရင် အဲဒီ လိုပါပဲ။ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာရှိတဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီး အထဲမှာလည်း စိတ်ထားလို့ရတယ်လို့ ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးပဉ္စင်းတို့ ဆွမ်းစားပြီးတော့ ခါးပန်းကြိုး မဖြေမိတဲ့အခါ လမ်းလျှောက်ရင် ခြေထောက်ထက် ခါးပန်းကြိုး တင်းတာက ပိုပြီး သိသာပါတယ်။ ခါးပန်းကြိုးတင်းတာ သိရင် ခါးပန်းကြိုးတင်းတဲ့ အပေါ် စိတ်ရှိနေရင်လည်း ရပါတယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့ လမ်းလျှောက်ရင်း သင်္ကန်းနဲ့ ခူးနဲ့ပွတ် တယ်၊ ပွတ်တာကို သိနေပါတယ်။ ခြေထောက်တစ်ခုတည်းက လျှောက် တာ မဟုတ်ပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးက လျှောက်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်

လုံးမှာ လမ်းလျှောက်ရင် ခြေထောက်က အဓိကနေရာမှာ ပါတဲ့ အတွက် ခြေထောက်ကလည်း လျှောက်တယ်၊ လက်ကလည်း လွှဲတယ်။

ခြေထောက်ကို ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဆိုပြီး မှတ်ခွင့် ရှိသလို လက်လွှဲတာကိုလည်း မှတ်ခွင့်၊ ရှုခွင့်ရှိပါတယ်။ သင်္ကန်းနဲ့ ကပ်ညပ်နေတဲ့ ခါးပန်းကြိုးနဲ့ ထိနေတဲ့သဘောကိုလည်း ရှုခွင့်ရှိပါတယ်။ ခါးပန်းကြိုးကို ရှုတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ တင်းနေတာ၊ ထိနေတာ၊ မာနေတာဆိုတဲ့ ကိုယ်နဲ့စပ်တဲ့ ရုပ်သဘောတွေကို သိတာ၊ ရှုတာပါ။

လက်ကိုရှုတာ မဟုတ်ပါ၊ လက်လှုပ်နေတာပါ။ လက်ကိုရှုတာ မဟုတ်ပါ၊ ရွှေ့နေတာပါ။ ခြေထောက်ကိုရှုတာ မဟုတ်ပါ၊ ကြွနေတာပါ။ အဲဒီလို လှုပ်သဘော၊ ရွှေ့သဘော၊ ကြွသဘောဆိုတဲ့ ဝါယော လေဓာတ် ရုပ်ပရမတ်ရဲ့သဘောတွေကို ရှုမှတ်သိမြင်နေတာပါ။ အဲဒါ နေ့စဉ်အလုပ်ပဲ။

ခြေထောက်ကိုရှုတာ မဟုတ်ပါ၊ လှမ်းနေတာပါ။ ခြေထောက်ကို ရှုတာ မဟုတ်၊ ချနေတာပါ။ ခြေထောက်ကို ရှုတာ မဟုတ်၊ ခြေထောက်နဲ့ ဖိနပ် ထိနေတာပါ။

အဲဒီလို လှမ်းခိုက်၊ ချခိုက်၊ ထိခိုက် အတွင်းမှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ လှမ်းသဘော၊ ချသဘော၊ ထိသဘော ဆိုတဲ့ ပထဝီတေဇာဝါယော စတဲ့ ရုပ်ပရမတ်ဓာတ်သဘောတွေကို ရှုမှတ်သိမြင်နေတာပါ။ အဲဒါ နေ့စဉ်အလုပ်ပါ။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၄၁

လမ်းလျှောက်ရင် လမ်းလျှောက်တဲ့အထဲ စိတ်ထားပါလို့ အများ နားလည်အောင် လွယ်လွယ်ပြောပေမယ့် အသေးစိတ် သိဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒါ နေ့စဉ်အားဖြင့် အားထုတ်တဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ရဲ့ တရား အားထုတ်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ရင် လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီမှာ စိတ်ထားတဲ့အခါ စိတ် ဘယ်နားထားရမယ်ဆိုတာ နေရာတစ်ခုတည်းကို မပြောဝံ့ပါဘူး။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လက်မှာ စိတ်ထားလို့လည်း ဦးပဉ္စင်းတို့က အတိအကျကြီး မပြောဝံ့ပါဘူး၊ မညွှန်ဝံ့ပါဘူး။

တစ်ခါတလေ လက်က သိသာချင် သိသာတယ်။ မသိသာချင် မသိသာပါဘူး။ တစ်ခါတလေ ခြေထောက်က သိသာချင် သိသာတယ်။ မသိသာချင် မသိသာပါဘူး။

တစ်ခါတလေ ခါးက သိသာချင် သိသာတယ်။ မသိသာချင် မသိသာပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် နေရာတစ်ခုတည်းကို ပုံသေအမှတ် နေရာပေးပြီး အားထုတ်အောင်ပြောဖို့က မဝံ့မရဲဖြစ်မိပါတယ်။

နေပူတဲ့အချိန်မှာ ထီးမဆောင်းဘဲ လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ။ ခေါင်းပေါ်မှာ ဘာမှ မတင်ဘဲ ခေါင်းရိတ်ပြီး လျှောက်ကြည့်ပါ။ ခြေထောက်လှုပ်တာ သိသာတာထက် ခေါင်းပူတာက ပိုပြီးတော့ သိသာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီ အချိန်မှာ နေပူလို့ ခေါင်းမှာ ပူနေတာကိုလည်း အသိ  
စိတ်ကလေး ထားလို့ ရပါတယ်။ စိတ်က တခြား မရောက်ဘဲ လမ်း  
လျှောက်တဲ့ဆီ စိတ်ရောက်နေရပါမယ်။ နေပူထဲ လမ်းလျှောက်ရင်  
ခေါင်းကိုပဲ မှတ်ပါလို့လည်း အဲဒီလိုတော့ အတိအကျ သတ်မှတ်ပြီး  
မပြောဝံ့ပါဘူး။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ခြေခေါက်ထားတဲ့သူများ နေပူထဲ လမ်း  
လျှောက်ရင် ခေါင်းပူပေမယ့် ခြေထောက်ခေါက်လို့ နာတဲ့သဘောက  
ခေါင်းမှာဖြစ်တဲ့ ပူတဲ့သဘောထက် ပိုပြီး သိသာပါတယ်။

ဒါကြောင့် -

“မိမိက လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လျှောက်နေရာ

သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လျှောက်နေတာ

သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။”

လို့ ဝိပဿနာအားထားနည်းကို ခဏခဏပြောပေးလေ့သာ  
ရှိပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ လျှောက်နေရာနဲ့  
လျှောက်နေတာလို့ ခွဲခြားပြီး သိစရာ သေချာသိစရာ နှစ်မျိုးကို ခွဲခြားပြီး  
ပြောထားပါတယ်။

‘လျှောက်နေရာ’ ဆိုတာက ဘာဝနာအလုပ်အားထုတ်တဲ့သူရဲ့  
လမ်းလျှောက်တဲ့အခိုက် သိသာထင်ရှားတဲ့ နေရာသဘောတစ်ခုခုကို

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၄၃

ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီနေရာကို ရှေးဦးစွာ ပထမ သတိထားရတဲ့သဘော ပါပဲ။

‘လျှောက်နေတာ’ ဆိုတာက နေရာတစ်ခုခုကို သတိထားလို့ သိနိုင်လာတဲ့အခါ ‘လမ်းလျှောက်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် လမ်းလျှောက် နေတဲ့ အမူအရာ’ ကို သတိရှိရှိနဲ့ ထပ်ပြီး သိလာနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီကမှတစ်ဆင့် သတိရှိတဲ့အားတွေ အားကောင်းလာတာနဲ့ အမျှ အသိဉာဏ်တွေ တိုးပွားလာပြီး ဒီအသိဉာဏ်ကပဲ လမ်းလျှောက် ချင်တဲ့စိတ်ရဲ့ နာမ်သဘောတွေ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအရာထဲက ရုပ်သဘောတွေကို သေချာသိမြင်လာပါတယ်။

ဒီလို သိမြင်ကာမျှသာမကပဲ ဉာဏ်တိုးတက်လာတဲ့အခါ ‘သိ သေချာသိ’ ဆိုတဲ့သဘောအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ထပ်ပြီး သိစရာတွေကို သေချာသိသိလာနိုင်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုတာ ခြေထောက်က လျှောက်တာလား၊ တစ်ကိုယ်လုံးက လျှောက်တာလားဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ လှုပ်ရှားပြီးလျှောက်တာကို လမ်းလျှောက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကောင်ကြီးကလည်း လျှောက်တယ်၊ စိတ်ကလည်း လျှောက်တယ်။

ခြေထောက်က မြေကြီးနဲ့ ထိသွားသလို၊ လက်ကလည်း လွှဲပြီးသွားသလို စိတ်ကလည်း သူသွားချင်တဲ့ သူအာရုံပြုချင်တဲ့အာရုံကို

သွားနေတာပါပဲ။ လျှောက်ချင်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ပဲ လမ်းကို ကိုယ်အမူအရာ  
နဲ့ ဆက်လျှောက်နေတာပါပဲ။ ဒါဖြင့် လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ စိတ်  
ထား၊ စိတ်ထားလို့ ပြောတော့ ကိုယ်ကောင်ကြီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့  
လည်း စိတ်ထားလို့ ရတယ်။ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း စိတ်ကို  
ထားလို့ရပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကလေးတော့ ဘယ်လိုဖြစ်နေ  
ဖြစ်နေပါ။ ဘာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါတွေကို သိပါလို့တော့ မပြော  
လိုဘူး။ စိတ်တွေက ဖြစ်ချင်တာ မျိုးစုံ ဖြစ်နေကြတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့  
လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါ လျှောက်နေမှန်းကို ပထမ သိနေရပါမယ်။  
ဒီလိုသဘောနဲ့ ဒီလိုသတိနဲ့ စပြီးအားထုတ်ကြည့်ပါ။

လျှောက်ချင်တဲ့အခါ၊ လျှောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးရှိတဲ့အခါ  
မသိနိုင်ဘူးလား။ လှမ်းချင်တဲ့အခါ၊ လှမ်းချင်တဲ့ စိတ်ကလေးရှိတဲ့အခါ  
မသိနိုင်ဘူးလား။ ကြွချင်တဲ့အခါ၊ ကြွချင်တဲ့ စိတ်ကလေးရှိတဲ့အခါ  
မသိနိုင် ဘူးလား။ သိနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နေတာတွေကို သိနိုင်ပါတယ်။

ဘာတွေပဲပြောပြော ဖြစ်နေတဲ့သဘောတွေကို သိ သေချာသိဖို့  
အရေးကြီးပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တာ ပြောပြီးရင် ထိုင်တာကို ပြောပြ  
ပါဦးမယ်။



ထိုင်နေတဲ့အခါ ထိုင်စဉ်မှာ...





## ထိုင်နေတဲ့အခါ ထိုင်စဉ်မှာ...

ထိုင်တဲ့အမှုအရာနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့နည်းကို ပြောရတဲ့အခါ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းတွေ အမျိုးမျိုးရှိတော့ “ဘယ်လိုထိုင်မှ တရားရမယ်” ဆိုတာမျိုးတွေကို တချို့ပြောနေတာမျိုး ရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

တင်ပျဉ်ခွေထိုင်မှ ဆိုတာမျိုးဟာ တရားအားထုတ်နည်းများစွာ ထဲက အာနာပါနသမထ အားထုတ်နည်းအတွက် အစပိုင်းအနေနဲ့သာ ဘုရားရှင်က အဓိကအားဖြင့် မိန့်တော်မူခဲ့တာပါ။ ဒါတောင်မှလည်း တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဣရိယာပထ အမှုအရာတွေဟာ မျှတသင့်တော်မှသာ တရားအလုပ်မှာ ကျေးဇူးများနိုင်တယ်’ လို့လည်း ဘုရားရှင်က ဆိုထားပါတယ်။

အာနာပါနမှတခြား အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမျိုးစုံအတွက် ကတော့ ထိုင်ပြီး တရားအားထုတ်တဲ့အခါ တင်ပျဉ်ခွေသာမကဘဲ တခြားသင့်တော်တဲ့ သပ္ပာယ် မျှတတဲ့ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းတွေနဲ့လည်း အားထုတ်လို့ တရားရနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ထိုင်ပြီး တရားအားထုတ်တဲ့အခါ လူရိယာပုတ် ပြောင်းသင့်၊ မပြောင်းသင့်ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေလည်း ကွဲပြားနေကြပါသေးတယ်။ ဒါကိုတော့ တရားထိုင်တဲ့အခါ လူရိယာပုတ် အမူအရာတွေကို ပြောင်းပါလို့လည်း မပြောလိုပါဘူး။ မပြောင်းပါနဲ့လို့လည်း မပြောလိုပါဘူး။

ဘာလို့လဲဆိုရင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ပင်လျှင် “သတိထား သတိရှိ အသိဉာဏ်ပေါ်ပြီးသိသေချာသိ” သောအားဖြင့် တရား အားထုတ်နိုင်ကြသေးတာကို စောစောကပဲ ပြောထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် လူရိယာပုတ် ပြင်သင့်၊ မပြင်သင့်ဆိုတာ ယောဂီတို့ရဲ့ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတ ဉာဏ်အမြင်နဲ့ပဲ သိမြင်နိုင်ကြလောက်ပါပြီ။

ဒါကြောင့် ထိုင်တဲ့အမူအရာနဲ့ တရားအားထုတ်နည်းကို နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်ပုံနဲ့ ခွဲခြားပြီး ပြောပြပါဦးမယ်။

ထိုင်နေတဲ့အခါ ထိုင်နေတာ၊ သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

ထိုင်နေတဲ့အခါ ထိုင်စဉ်မှာ၊ သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

ထိုင်နေတာက နေ့စဉ်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်နေစဉ် သိစရာတွေကို သိ၊ သေချာသိတာက နေ့စဉ်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ် နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၄၉

မိမိတို့က တရားအားထုတ်တဲ့အခါ နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်ချင်တာလား၊ နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်ချင်တာလား ဆိုတော့ ဝိပဿနာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်ရပါမယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် တရားအားထုတ်နည်းက အချိန်၊ နေရာ၊ အမူအရာ အလုပ်အနေနဲ့ သီးခြားပေးရပါတယ်။ နေ့စဉ်အလုပ် တရားအားထုတ်နည်းက အချိန်၊ နေရာ၊ အမူအရာ အလုပ်အနေနဲ့ သီးခြားပေးစရာ မလိုပါဘူး။ တရားအားထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နေ့စဉ်အလုပ်က နေရာ သီးခြားပေးရတယ်။ နေ့စဉ်အလုပ်က နေရာ သီးခြားပေးစရာ မလိုပါ။

နေ့စဉ်အလုပ်က အလုပ်တွေ နားပြီးတော့ ဘုရားခန်းရှေ့မှာ လုပ်မှ အားထုတ်လို့ရတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ်ကျတော့ ဘာအလုပ်တွေလုပ်လုပ် အလုပ်လုပ် နေရင်း အားထုတ်လို့ရပါတယ်။ သီးခြား အလုပ်အပိုပေးစရာ မလိုပါဘူး။

နေရာမရွေး၊ အလုပ်မရွေး၊ အမူအရာမရွေး တရားအလုပ်အားထုတ်နိုင်တာက နေ့စဉ်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် တစ်ခုတည်းလုပ်ရင် ဝိပဿနာ မဖြစ်ပါ။

နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်ကို အားထုတ်မှသာ ဝိပဿနာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့အထဲ စိတ်ထားတာကို  
နေ့စဉ်လုပ်နေရင်းနဲ့ နေ့စဉ်တရားအားထုတ်မှု လုပ်လိုက်ကြစမ်းပါ။

ဒါကြောင့် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး မိန့်တော်မူပါတယ်။  
ဆရာတော်ကြီးများကလည်း မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ်ကို နေ့စဉ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်လည်းပဲ နေ့စဉ်အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘာအလုပ်တွေပဲ လုပ်လုပ် နေ့စဉ်အလုပ်က အလုပ်မရွေး၊  
နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ အမှုအရာမရွေး တရားအလုပ် လုပ်လို့  
ရပါတယ်။

ထိုင်နေရင်း၊ လမ်းသွားနေရင်း တရားအားထုတ်လို့ ရပါတယ်။  
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့တရားကို ဝိပဿနာလမ်းစဉ်နဲ့အစချီပြီး သွားလိုကြတဲ့  
တရားသမားတွေကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ထိုင်နေမှန်း၊ ရပ်နေတဲ့အခါမှာ ရပ်နေမှန်း၊  
လျောင်းနေတဲ့အခါမှာ လျောင်းနေမှန်း၊ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ လမ်း  
လျှောက်နေမှန်း သိ၊ သေချာ သိစေချင်ပါတယ်။

ရပ်နေရင်လည်း ရပ်တဲ့ဆီမှာ စိတ်ထား၊ လမ်းလျှောက်နေရင်  
လည်း လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီမှာ စိတ်ထား၊ ထိုင်နေရင်လည်း ထိုင်တဲ့  
ဆီမှာ စိတ်ထား၊ လျောင်းနေရင်လည်း လျောင်းတဲ့ဆီမှာ စိတ်ထား  
ရပါမယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၅၁

‘ထိုင်နေတဲ့အခါ ထိုင်စဉ်မှာ သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ’  
 ဆိုတော့ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ စိတ် ဘယ်ကို ဘာကို အာရုံပြုပြီး  
 ထားရမလဲ ဆိုတာကို ပထမအနေနဲ့ သိဖို့လိုပါတယ်။

လိုရင်း တိုရှင်းပြောရရင်တော့ စိတ်ကို ထိုင်နေတဲ့ဆီမှာ ထားရ  
 ပါမယ်။ ဒါဖြင့် ထိုင်နေတဲ့ဆီမှာဆိုတော့ လမ်းလျှောက်နေစဉ်  
 အားထုတ်တဲ့သဘောမျိုး နေရာအနေနဲ့ပြောရရင် နှာခေါင်းရော  
 မပါဘူးလား၊ ဝမ်းဗိုက်ရော မပါဘူးလား၊ ရင်ဘတ်ရော မပါဘူးလား၊  
 ငယ်ထိပ်ရော မပါဘူးလား ဆိုတော့ အားလုံး ပါပါတယ်။ စိတ်ထား  
 စရာ နေရာအနေနဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်လုံးက ထင်ရှားရာ နေရာတွေ  
 ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ကြီးများက မူလနေရာ  
 အနေနဲ့ နှာခေါင်းကိုလည်း စိတ်ထားခိုင်းကြတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကိုလည်း  
 စိတ်ထားခိုင်းကြတယ်။ ရင်ဘတ်ကိုလည်း စိတ်ထားခိုင်းကြတယ်။  
 ငယ်ထိပ်ကိုလည်း စိတ်ထားခိုင်းကြတယ်။ ခြေဖျားကနေ ဆံဖျား  
 တိုင်အောင် တစ်ကိုယ်ကောင်လုံးမှာ ထင်ရှားရာ သိသာရာကို  
 သိအောင်သာ စိတ်ကိုထားခိုင်းကြပါတယ်။

ဦးပဉ္စင်းကျတော့ အတိအကျ ဘယ်နေရာကို ထားခိုင်းမလဲ၊  
 ဘယ်နေရာကို ဘယ်လိုရှုခိုင်းမလဲမေးရင် ဘယ်ကိုမှ မရှုခိုင်းဝံ့ပါဘူး။  
 အတိအကျနေရာ သတ်မှတ်ပြီး မပေးရဲပါဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နှာခေါင်းကို ရှုခိုင်းရင် ရင်ဘတ်သမားက အပြစ်အနေနဲ့ ပြောမယ်။ တစ်နေရာကိုပြောရင် တစ်နေရာက အပြစ် ပြောစရာ ဖြစ်နေပါမယ်။

ယောဂီတချို့က နှာခေါင်းကို ရှုလို့မရဘူး၊ ရင်ဘတ်ပဲ ရှုလို့ ရပါတယ်။ ဒါဖြင့်ရင် လူတိုင်း ရင်ဘတ်ပဲ ရှုပါလို့ ပြောလိုက်ပြန်ရင် လူတိုင်းက ရင်ဘတ်ကိုချည်းရှုလို့ မှတ်လို့ မရနိုင်ပါ။

ရင်ဘတ်ကို ရှုလို့မှတ်လို့ မရပေမယ့် ဝမ်းဗိုက်ကို သိသာတဲ့ လူလည်း ရှိပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကိုသာမှတ်လို့ ပြောပြန်ရင်လည်း လူတိုင်း ဝမ်းဗိုက်ကိုချည်း ရှုလို့မှတ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် တချို့ ဝမ်းဗိုက်မရတဲ့ ယောဂီတွေက နှာခေါင်း မှတ်မယ်ဟေ့၊ ငယ်ထိပ်မှတ်ဟေ့လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ အရှုခံ နေရာသာ ပြောင်းမယ်၊ ရှုတာ မှတ်တာ သိတာကတော့ အတူတူပါပဲ၊ နေရာတစ်ခုကို တချို့ ရှုလို့ မှတ်လို့ရတဲ့သူ ရမယ်၊ မရတဲ့သူလည်း မရနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဦးပဉ္စင်းတို့က ယောဂီတွေကို နေရာတစ်ခုအနေနဲ့ ဘာကို ပေးရှု ပေးမှတ်သလဲ အတိအကျပြောပါလို့ဆိုရင် ဘာကို ဘာရှုပါမှတ်ပါလို့ မပြောတော့ပါဘူး။

ဘယ်လိုပဲ ပြောပေးလဲဆိုရင် ထိုင်နေရင် ထိုင်တဲ့ဆီမှာ စိတ် ကလေးကို ထားပါ။ အဲဒီလို ထိုင်တဲ့ဆီမှာ စိတ်ကိုထားတော့ နှာသီး

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၅၃

ဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဝမှာ လေတိုးတာ သိသာရင်လည်း ရှုလို့ မှတ်လို့ သိလို့ ရပါတယ်။

ဝမ်းဗိုက်ကလေး ပိန်လိုက်၊ ဖောင်းလိုက် လှုပ်လာရင်လည်း သိသာပါတယ်။ ရှုလို့ မှတ်လို့ သိလို့လည်း ရပါတယ်။ အဲဒီလို ထင်ရှားသိသာတာကို ကြည့်ရင်လည်း ရပါတယ်။

ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုလည်း ရပါတယ်၊ ရင်ဘတ်ကိုရှုလည်း ရပါတယ်။ နှာသီးဝကို နှုတ်ခမ်းဖျားကို ရှုလည်း ရပါတယ်။ ငယ်ထိပ်ကို ရှုလည်း ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့ နယ်ပယ်မှာ ခက်နေတာက အဲဒီ နေရာလေးတွေ မတူတာကို ပြဿနာ ဖြစ်အောင် ပြောနေ ဆိုနေကြတာ ပါပဲ။ နှာခေါင်းနဲ့ ဗိုက် ဘယ်ဟာ မှန်သလဲ။

အရှုခံအနေနဲ့ နှာခေါင်း၊ ဗိုက်၊ ရင်ဘတ်၊ ငယ်ထိပ် ဘယ်ဟာ မှန်သလဲ။ အဲဒီလို မေးလာရင် ဦးပဉ္စင်းတို့ကတော့ အရှုခံအာရုံအနေနဲ့ ကတော့ တစ်ကိုယ်လုံး မှန်တယ်လို့ပဲ ဖြေချင်ပါတယ်။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ပြောတာက ဝိပဿနာအလုပ် အနေနဲ့ ဘယ်နေရာကို ရှုပါ၊ မှတ်ပါ၊ သိပါလို့ သီးခြားမပြောထား ပါဘူး။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အတွက်ဆိုရင်တော့ ဘယ်နေရာဆိုတာ နှာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းဖျားက ထွက်သက်ဝင်သက်ပို့ အစ၊ ချက်က ထွက်



သက်ဝင်သက်ရဲ့အဆုံး၊ နှာခေါင်းနဲ့ချက် ဒီနှစ်ခုရဲ့အလယ်က အလယ် အရပ်လို့ ထွက်လေဝင်လေကို ပိုင်းထားပါတယ်လို့ အဋ္ဌကထာ ဆရာ ကြီးက ပြောပါတယ်။ ဒါကလည်း သာမန်အားဖြင့်သာ သတ်မှတ် ပြထားတာပါ။

တကယ်လို့ မိမိတို့က အာနာပါနကာယသာမကဘဲ အခြား အခြား ကာယအမျိုးမျိုးကို အရှုခံထားပြီး ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ကိုရှုမယ်၊ ပရမတ်ရုပ်ကို မြင်အောင်သိအောင် ရှုတော့မယ်ဆိုရင်၊ ကာယာနုပဿနာရှုရင် ဆံဖျားကနေ ခြေဖျားထိ တစ်ကိုယ်လုံး ဆိုတဲ့ ကာယအာရုံ ရုပ်အပေါင်းအာရုံ နေရာမျိုးစုံနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲ၊ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာဘာဝနာအတွက် အရေးကြီးတာက အာရုံပရမတ်ကို သိ၊ သေချာသိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ သိ သေချာသိဖို့လဲဆိုရင် ထိုင်နေစဉ်မှာ သိ၊ သေချာသိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ သိ၊ သေချာသိဖို့လဲဆိုရင် ရပ်နေစဉ်မှာ သိ၊ သေချာသိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ သိ၊ သေချာ သိဖို့လဲဆိုရင် လမ်းလျှောက်နေစဉ် မှာ သိ၊ သေချာသိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ သိ၊ သေချာသိဖို့လဲဆိုရင် လျောင်းနေစဉ်မှာ သိ သေချာသိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၅၅

အဲဒီလို သွားစဉ်၊ လာစဉ်၊ ထိုင်စဉ်၊ ရပ်စဉ်၊ လျောင်းစဉ် သိ  
သေချာသိနေတာကို နေ့စဉ်သိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

နေ့စဉ် မသိဘဲ ထိုင်နေရင် နေ့စဉ်အလုပ် ထိုင်နေတာပဲ ဖြစ်  
ပါမယ်။

ယောဂီတွေက အရင်တုန်းက နေ့စဉ်အလုပ်ကို လုပ်ခဲ့တာလား၊  
နေ့စဉ်အလုပ်ကို လုပ်ခဲ့တာလားဆိုတာ ပြန်ဆန်းစစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

များသောအားဖြင့်ကတော့ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ နေ့စဉ်အလုပ်  
တွေပဲ လုပ်ခဲ့ကြတာ များပါတယ်။ ဒီကနေ ရှေ့လျှောက် နေ့စဉ်အလုပ်  
လုပ်ရပါတော့မယ်။

နေ့စဉ်အလုပ်နဲ့ နေ့စဉ်အလုပ် ဘယ်ဟာက လွယ်ကူ သက်သာ  
သလဲဆိုရင် နေ့စဉ်အလုပ်က လူရောစိတ်ပါ ချမ်းသာလွယ်ကူပါတယ်၊  
သက်သာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ များသောအားဖြင့်ကတော့ လူတွေက  
နေ့စဉ်အလုပ်တွေကို လုပ်နေကျဖြစ်နေတော့ ပင်ပန်းပေမယ့် ချမ်းသာ  
တယ် လွယ်ကူတယ် ထင်နေကြပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ တရားအားထုတ်မှုကတော့ လူရောစိတ်ပါ  
ချမ်းသာတယ်၊ သက်သာတယ်၊ လုပ်နေကျ ကျင့်နေကျမဟုတ်သေး  
လို့သာ ပင်ပန်းတယ်ထင်ရတာပါ။ နောင်ဆိုရင် ယောဂီတို့အတွက်  
နေ့စဉ်အလုပ်ကို လွယ်ကူ ချမ်းသာ သက်သာစွာ ကျင့်နိုင်ကြပါ  
လိမ့်မယ်။

၅၆

ဓမ္မဇ္ဇတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ

နေ့စဉ်အလုပ်က အားထုတ်နေကျ ကျင့်နေကျ ဖြစ်သွားရင် နေ့စဉ်အလုပ်အနေနဲ့လည်း အလုပ်ဖြစ်နေရမှာပါ။ နေ့စဉ် ဆိုတာ အချိန်တိုင်း နေရာတိုင်း အလုပ် လုပ်ဖြစ်နေရမှာ ဖြစ်ရမှာကို ပြောတာပါ။

နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်တတ်သွားရင် တရားအားထုတ်ဖို့ ဘုရားခန်းမှာလည်း နေရာလှစရာ မလိုတော့ပါ။ အချိန်လည်း လှစရာမျိုး မရှိတော့ပါဘူး။

နေ့စဉ်အလုပ်ကျတော့ သူလည်း ဘုရားခန်း တရားထိုင်၊ ကိုယ်လည်း ဘုရားခန်း တရားထိုင်ဆိုတော့ တရားအားထုတ်ဖို့ အိမ်မှာ နေရာလှနေရပါတယ်။

မိသားစု ၁၀ ဦးမှာ ၉ ဦးက တရား ဝါသနာပါရင် ဘုရားခန်းမှာ နေရာလှနေရမယ်။ တရားဝါသနာပါလာတာကိုက အဲဒီလို နေရာလှတာ ဖြစ်လာရတယ်လို့ ထင်သွားကြရင် ဘယ်ကောင်းမလဲ။

တရားကို ဝါသနာ မပါတဲ့သူ တစ်ဦးက ပြောဖူးပါတယ်။ “တို့ကတော့ တရားဝါသနာမပါတော့ မိမိပဲ၊ ဘာမှ အိမ်မှာ နေရာလှစရာ စကားများစရာ မလိုပါဘူး” တဲ့။ အဲဒီလို ထင်သွားရင် မကောင်းပါဘူး။

ဒါကြောင့် နေရာလှတယ်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်တတ်တာက နေ့စဉ် အားထုတ်တာကို သဘောကျလို့လား၊ နေ့စဉ် အားထုတ်တာကို

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၅၇

သဘောကျလို့လားဆိုတော့ ဒီနေရာ ဒီအချိန်မှာပဲ အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ နေ့စဉ်အားထုတ်တာမျိုးကို သဘောကျလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားဓမ္မအလုပ် အားထုတ်တာတွေကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။ နေ့စဉ်အလုပ်အားထုတ်နည်းရယ်၊ နေ့စဉ်အလုပ်အားထုတ်နည်းရယ် နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် အားထုတ်နည်းချည်း သက်သက်လုပ်လို့ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ နေ့စဉ်အားထုတ်နည်း အလုပ်ပါလုပ်မှသာ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါမယ်။

ဒါဖြင့် ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ထိုင်တဲ့အထဲ စိတ်ကို ထားရပါမယ်။ ရပ်နေတဲ့ အခါမှာ ရပ်တဲ့အထဲ စိတ်ကိုထားရပါမယ်။ လျောင်းတဲ့အခါ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါတွေမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ၊ စိတ် အမူ အရာတွေမှာ ကိုယ်အလုပ် စိတ်အလုပ်လုပ်နေတဲ့ထဲမှာပဲ စိတ်ကို ထားရ ပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေအားလုံးဟာ အဲဒီလို စိတ်မျိုး မထားတတ် ကြတာ များပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေအားလုံး မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိအနေနဲ့ “နေ့စဉ် အလုပ်နဲ့ ထိုင်တတ်ရဲ့လား၊ လမ်းလျှောက်တတ်ရဲ့လား၊ လျောင်းတတ် ရဲ့လား၊ ရပ်တတ်ရဲ့လားလို့ ပြန်မေးနေသင့်ပါတယ်။ အချိန်တိုင်းမှာ တရားဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့ သတိဉာဏ်နဲ့ အားထုတ်တတ်ပြီ လား” လို့ မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ရပ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောရရင် ရပ်တဲ့ဆီ စိတ်ထား  
တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရပ်တတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူကသာ ရပ်နေတယ်၊ ရပ်တဲ့အထဲ စိတ်ကလေး မရှိရင် မရပ်  
တတ်သေးဘဲ စိတ်က ဟိုအာရုံ ဒီအာရုံရောက် ဟိုစဉ်းစား ဒီစဉ်းစားနဲ့  
တစ်မျိုးလေး ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထိုင်နေတဲ့အခါမှာလည်း ထိုင်မှန်း သိ၊ သေချာသိ၊  
ရပ်နေတဲ့အခါမှာလည်း ရပ်မှန်း သိ၊ သေချာသိ၊ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ  
မှာလည်း လျှောက်မှန်းသိ၊ သေချာသိ၊ လျောင်းတဲ့အခါမှာလည်း  
လျောင်းမှန်း သိ၊ သေချာသိရန် လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပြောချင်တာက ရပ်နေတဲ့အခါမှာလည်း ရပ်နေတဲ့  
အထဲ စိတ်ထားပါ။

လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါမှာလည်း လမ်းလျှောက်နေတဲ့အထဲ  
စိတ်ထားပါ။ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာလည်း ထိုင်နေတဲ့အထဲ စိတ်ထားပါ။  
အဲဒီလိုကစပြီး တရားအလုပ် အားထုတ်ရပါတယ်။

ထိုင်နေတဲ့အခါ ဘယ်နေရာမှာ စိတ်ကို ထားမလဲလို့ မေးရင်  
အရင်က ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ ဘယ်နေရာမှာသာ ထားပါလို့ နေရာတစ်ခု  
သတ်မှတ်ပြီး ပေးဖို့ရာက ယောဂီတွေကို အတိအကျ မပြောဝံ့ပါဘူး။

ဘာကြောင့် မပြောဝံ့သလဲဆိုရင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး  
ကိုယ်တော်တိုင်က ရပ်နေရင် ရပ်နေမှန်း သိ၊ သေချာ သိလိုက်ပါ။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၅၉

ထိုင်နေရင် ထိုင်မှန်း သိ၊ သေချာသိလိုက်ပါ။ လျောင်းနေရင်လည်း  
လျောင်းနေမှန်း သိ၊ သေချာသိလိုက်ပါ။ လမ်းလျှောက်ရင်လည်း  
လျှောက်မှန်း သိ၊ သေချာသိလိုက်ပါလို့ မိန့်ထားလို့ပါပဲ။

လက်လှုပ်ရင်လည်း လှုပ်မှန်း သိ၊ သေချာသိလိုက်ပါ။

ခေါင်းညိတ်ရင်လည်း ညိတ်မှန်း သိ၊ သေချာသိလိုက်ပါ။

မျက်တောင်ခတ်ရင်လည်း ခတ်မှန်းသိ၊ သေချာသိလိုက်ပါ။

မျက်လုံးလေး ဟိုဘက် ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ကြည့်မှန်းသိ၊  
သေချာသိလိုက်ပါလို့ စသည်အားဖြင့် ဘုရားရှင်က ဝိပဿနာ  
အားထုတ်နည်းတွေကို အမျိုးမျိုး ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

တရားဆိုတာ တရားပါတယ်။ တရား အားထုတ်တဲ့အခါ  
တရားသဖြင့်ပဲ အားထုတ်ရပါတယ်။

အခု တရားအားထုတ်ကြတဲ့အခါ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ  
ကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်းဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် တရားမဖြစ်ဘဲ၊ မတရား  
ဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။

အဲဒီလို မတရားသဘော ဖြစ်နေတာဟာ တရားက မတရား  
တာလား၊ လူက မတရားတာလား ဆိုတော့ တရားဆိုတာက တရားပြီး  
သားပါ။ လူတွေကသာ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ အသိဉာဏ်  
အလျင်အမြန်နဲ့ သိနိုင်တဲ့ အားထုတ်နည်းမျိုးကို အားမထုတ်တတ်  
သေးလို့ မတရားဖြစ်နေလို့ တရားမရတာပါ။

ဒါကြောင့် လူတွေကသာ တရားသဖြင့် နေတတ်လိုက်ရင် တရားဖြစ်ပြီပေါ့။ တရားရပြီပေါ့။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘာပင်ပန်းလဲ၊

ရပ်ရင် ရပ်တဲ့ဆီ စိတ်ထားတယ်။ ထိုင်ရင် ထိုင်တဲ့ဆီ စိတ်ထားတယ်။ လျောင်းရင် လျောင်းတဲ့ဆီ စိတ်ထားတယ်။ အဲဒီလိုပဲ တရားအလုပ်ကို စရပါမယ်။

အခု ဓမ္မသဘာဝကို အမှန်အတိုင်းသိဖို့ဆိုရင် ထိုင်ရင် ထိုင်တဲ့ဆီ စိတ်ထားပါ။ တရားစခန်း တရားလာထိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ပါ။ ကျွန်မကို ကြည့်ပါဆိုတဲ့ ထိုင်တဲ့ လူရိယာပုတ်က သူ့ကို ကြည့်ဖို့ ပြောပါလျက်နဲ့ ငုတ်တုတ်ကြီး ဒီအတိုင်းသာ ငြိမ်အောင်လုပ်ပြီး ထိုင်နေတယ်။ စိတ်က အိမ်ပြန်စဉ်းစား၊ အိမ်ပြန်တွေး၊ တခြားဟာ စဉ်းစား၊ တခြားဟာတွေကိုသာ တွေးနေကြတယ်။

တရားထိုင်နေရင်း စိတ်က အိမ်ရောက်နေတော့ ထိုင်တဲ့ဆီ စိတ်မရှိတော့ပါ။ အဲဒါ တရားတဲ့စိတ်မဖြစ်ဘဲ မတရားတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ထိုင်နေရင်း ထိုင်နေတဲ့အထဲ စိတ်ရှိတာက ပင်ပန်းတာလား၊ စိတ်က ဟိုတွေးဒီတွေး ဟိုသွားဒီသွား ဟိုအာရုံပြု ဒီအာရုံပြုနဲ့ စိတ် အိမ်ပြန်တာက ပင်ပန်းတာလားဆိုတာ သိစေချင်ပါတယ်။



စားနေတဲ့အခါ စားစဉ်မှာ...





## စားနေတဲ့အခါ စားစဉ်မှာ...

စားနေတဲ့အခါ စားစဉ်မှာ သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

စားတယ် ဆိုတာက နေ့စဉ်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ စားနေတာကို သိတာက နေ့စဉ်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

“စားနေတဲ့အခါ စားစဉ်မှာ သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ”

ဆိုတဲ့အတိုင်း တရားကျင့်ဖို့ကတော့ ထမင်းစားတဲ့အခါ စားတဲ့အထဲ စိတ်ရှိပြီး စားတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် တွေးချင်ရာ တွေးပြီး ပြောချင်ရာ ပြောပြီး စားတာလား ဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

စားနေတဲ့အခါမှာ စားတဲ့အထဲ စိတ်ထည့်ပြီး စားတာလား။ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်က ဘယ်ရောက်နေလဲဆိုတော့ ဟိုတွေး ဒီတွေးရင်း ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ခပ်မယ့် ဟင်းခွက်ထဲ ရောက်နေလို့ စားနေတာကို မသိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စားနေတဲ့အခါမှာ ဟင်းခွက်ထဲ စိတ်ရှိရမလား၊ စားတဲ့ဆီ စိတ်ရှိရမလား။ ဟင်းခွက်ကို ကြည့်ပြီး စားရမှာလား။

၆၄

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ

ဒါမှမဟုတ် စားတယ်ဆိုတာ ပါးစပ်က စားတာလား။ လက်က စားတာလား။

လမ်းလျှောက်စဉ် တရားအားထုတ်နည်းကို ပြောတုန်းက လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုတာက ခြေထောက်ပါသလို၊ လက်ပါသလို၊ ကိုယ်ပါသလို စားတယ် ဆိုတာကလည်း လူက စားတယ်၊ ပါးစပ်က စားတယ်လို့ ပြောပေမယ့် ပါးစပ်တစ်ခုတည်းနဲ့တော့ စားတဲ့အလုပ်က မပြီးနိုင်ပါဘူး။ ပါးစပ် ဆိုတာမှာလည်း -

သွားတွေလည်း ပါမယ်။

နှုတ်ခမ်းလည်း ပါမယ်။

လျှာလည်း ပါမယ်။

စားနေတဲ့အခါ သွားရည် ထွက်တာလည်း ပါမယ်။

ပါးစပ်လှုပ်၊ ပါးလှုပ်၊ မျက်နှာလှုပ်တာလည်း ပါမယ်၊

လက်နဲ့ယူတာလည်း ပါမယ်။

မျက်စိနဲ့ကြည့်တာလည်း ပါမယ်။

စားတယ် ဝါးတယ်။

နောက်ဆုံး မျိုချလိုက်တယ် ဆိုရင် လည်ပင်းလှုပ်သွားတာ တောင် ပါပါသေးတယ်။

ပါးစပ်ရှိရုံနဲ့လည်း စားလို့ မရပါ။ စားတယ်။ လက်လည်း ပါရပါမယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

နေစဉ်အလုပ် နေစဉ်လုပ်

၆၅

ကိုယ်အမှုအရာတွေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှု  
တွေအားလုံးလည်း ပါကြရပါမယ်။

အဲဒီ စားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထားရင် ဘယ်နေရာမှာ  
ထားရမယ်လို့ တရားရှုမှတ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုတည်းကို အတိ  
အကျ သတ်မှတ်ပြီး မပြောလိုပါ။

စားတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝါးတာသာ ဂရုစိုက်ပါလို့ဆိုရင် လက်  
ကြီးလှမ်းနေတဲ့သူက လက်လှမ်းတဲ့အခိုက် လှမ်းတာသာ ဂရုစိုက်  
ရမှာပါ။

အဲဒီ စားတာသောက်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောစရာတစ်ခု  
ရှိပါတယ်။ တရားသင်တန်းတစ်ခု ပို့ချခဲ့ဖူးတယ်။ သုံးနာရီတောင်  
ကြာပါတယ်။

တရားအားထုတ်နည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမေးအဖြေတွေ ပို့ချပါ  
တယ်။ တရားပွဲသင်တန်းလည်း ပြီးရော သင်တန်းဌာနက ဖျော်ရည်  
လာကပ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကလည်း ရေဆာနေတော့ ဖျော်ရည်ကို  
အကပ်ခံပြီး သောက်လိုက်ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ဒကာမ တစ်ယောက်က လှမ်းမေးတယ်။

“အရှင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား” တဲ့။

“အရှင်ဘုရား အဲဒီ ဖျော်ရည်သောက်တော့ ဘာမှတ်လဲ” တဲ့။

“ဘာမှ မမှတ်ဘူး” လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

သူတို့ကတော့ ထင်မှာပဲ၊ တရားလည်း မမှတ်၊ တရားလည်း မရှိဘူးလို့ပေါ့၊ ထင်ကြပါစေ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ်က ဗိုက် အရမ်း ဆာနေတာကိုး။ ဒါပေမဲ့ 'ဆာတာလေးတော့ မသိဘူးလား' ဆိုတော့ ဆာနေတဲ့သဘောကို သိတယ်၊ ဆာတာလေး သိပြီးတော့ သောက် ပါတယ်။

အဲဒီလို ဖျော်ရည်သောက်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ဥပမာတစ်ခု ပေါ်လာတယ်။ ကိုယ် ဖျော်ရည်သောက်နေတာက ဘာနဲ့တူသလဲ ဆိုတော့ ဆီကတော့တပ်ပြီး ဆီပုံးထဲ ဆီလောင်းထည့်သလိုပါပဲ။

ပါးစပ်ဟပြီး ဖန်ခွက်နဲ့ ဖျော်ရည်လောင်းထည့်တာဆိုတော့ ပါးစပ်ဟနေတာက ဆီကတော့တပ်တာ ဖြစ်နေတာပေါ့။

ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် ဆာတာပဲ သိတယ်။

ဘာဖျော်ရည် ညာဖျော်ရည်လို့သိပြီး လောဘဖြစ်အောင် လုပ်မနေနဲ့၊ ဖျော်ရည်ဖြစ်ရင် ပြီးရော။ ညနေပိုင်းဆိုတော့ သောက်ချလို့ ရရင် ပြီးရောပေါ့။

ဝမ်းဗိုက်ကဆာလို့ ဖျော်ရည်လာကပ်တဲ့အခါ ဖျော်ရည်ကို သောက်ချပစ်နေတာ၊ အဲဒီအချိန် ဘာမှကို မှတ်ချိန် မရှိတော့ဘူး။ လောင်းထည့်တာကိုပဲ သိတယ်။

ဒါတင်မကပါဘူး။

ကိုယ်ဆာတာကိုလည်း ကိုယ်သိပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၆၇

စားတယ်၊ သောက်တယ်ဆိုတာ အဲဒီ ဆာတာလေးကိုလည်း သိလို့ မှတ်လို့ ရပါတယ်။ အဲဒီ ဆာတဲ့သဘောလေးကိုသိရင်လည်း တရား ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အဲဒီတုန်းက လက်မှာအနာလေးဖြစ်နေတော့ ဖန်ခွက် ကို လွတ်မကျအောင် တင်းတင်းကိုင်ထားပါတယ်။ ဒီတော့ လက်မှာ အနာလေးက နာပါတယ်။ နာတာလေးကိုလည်း သိနေပါတယ်။ နာတဲ့သဘောလေးကိုသိလည်း တရားရှုတယ်၊ မှတ်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဖြင့်ရင် စားတဲ့အခါမှာ ဟိုဟာရှု၊ ဒီဟာရှုလို့ ဟိုလိုရှု ဒီလို ရှုလို့ တစ်ခုတည်းကိုသာ မူတည်ပြီး မပြောလိုပါ။ စားတဲ့အခိုက်မှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ အရှုခံအာရုံ သဘောတွေကို တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု သိနေရင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စားတဲ့အခိုက် တရားအားထုတ်လိုရင် စားနေတဲ့ အချိန်မှာ စားနေစဉ် စားနေတာကို သိရပါမယ်လို့ ပြောပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ထမင်းစားရင်းနဲ့ ဗိုက်နာနေတယ်။ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။

ထမင်းစားရင်းနဲ့ ဗိုက်နာတယ်ဆိုတော့ ပါးစပ်လှုပ်တာကို သိမလား၊ ဗိုက်နာတာကို သိမလား၊ ဗိုက်နာနေတာဆိုတော့ ဗိုက်နာ တဲ့သဘောကကို ပိုပြီးသိသာနေပါတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

ဓမ္မသဘာဝအရ ထင်ရှားတဲ့အာရုံတွေကို စိတ်က သိသိ  
သာသာ သိတတ်ပါတယ်။ စိတ်နဲ့ ဆုံတဲ့အာရုံတွေကို စိတ်က သိနေ  
ကြပါတယ်။

ဓမ္မသဘာဝအရ ဓမ္မအလုပ်က သူ့အလုပ်သူ လုပ်တယ်။ လူက  
လည်း လူအလုပ် လူလုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူက တစ်ခါတစ်ရံ ဓမ္မ  
အလုပ်ထဲကို ဝင်ဝင်ရှုပ်ပြီးနေတော့ ဗိုက်နာတဲ့အခါမှာ ဟင်းခွက်ကို  
ကြည့်လို့ မရနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် စားရင် စားတဲ့အထဲ စိတ်ထားပါလို့  
ပြောပါတယ်။

ဒါဖြင့်ရင် ထပ်ပြီး ပြောလို့ရပြီပေါ့၊ သောက်ရင်လည်း သောက်  
တဲ့အထဲ စိတ်ထားပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ပြောပေးရမှာပါ။

ဟိုတစ်နှစ်က ဟိုပုန်းမြို့ကနေ ရှမ်းအမျိုးသားလေးတစ်ဦး  
စာရေးလာပါတယ်။

ဆရာတော်ရဲ့ ဝိပဿနာ အမေးအဖြေ အမှတ် ၁ ကို ဖတ်ပြီး  
တော့ တကယ်ကို အားကိုးလို့ စာရေးလိုက်ပါတယ်တဲ့။ ပြောချင်တဲ့  
အကြောင်းက သူတို့ဆီမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြတဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါးက ၁၅  
ရက်နဲ့ သောတာပန် ဖြစ်အောင် ပြပေးနိုင်ပါတယ်တဲ့။ တရားစခန်း  
ဖွင့်ပြီးတော့လည်း ပြပေးနေပါတယ်တဲ့။

ဒါပေမဲ့ တရားစခန်းက ၁၅ ရက် မပြည့်ပါဘူး။ ၁၂ ရက်နဲ့ပဲ  
တရားစခန်း သိမ်းသိမ်းသွားတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၆၉

၁၂ ရက်နဲ့ အကုန် သောတာပန် ဖြစ်ကုန်လို့ပါတဲ့။

သူ့စာလေးက ရေးထားတာ သနားစရာလေး။ ရှမ်းအမျိုးသား  
လေးဖြစ်တော့ စာထဲမှာကိုက စကားဝဲသံလေး ပါနေသလိုပဲ။

“ဆရာတော်ဘုရား၊ သူတို့ သောတာပန်က နှစ်မျိုး ရှိတယ်”  
တဲ့ ဘုရား။

“တပည့်တော် ကြားတာတော့ သူတို့ သောတာပန်က သောက်  
သေးတယ်” တဲ့ ဘုရား။

‘အကောင်တွေလည်း သတ်သေးတယ်’ တဲ့ ဘုရား။

တပည့်တော်က အဲဒီ တရားပြတဲ့ ဆရာတော်ကို သွားမေး  
ပါတယ်။

“အရှင်ဘုရား၊ သောတာပန်ဆိုတာ ငါးပါးသီလ လုံတယ်လို့  
တပည့်တော် သိပါတယ်။ အရှင်ဘုရားရဲ့ သောတာပန်တွေက သီလ  
လည်း မလုံပါလား ဘုရား”

ဆိုတော့ -

“ဟ...သောတာပန်က နှစ်မျိုးရှိတယ်” တဲ့။

“မလုံတာတစ်ဝက် လုံတာတစ်ဝက်” တဲ့။

အဲဒီလို စာရေးပြီးပို့လာတယ်။ ကဲ - ဘယ်လောက် သာသနာ  
အတွက် ကြောက်စရာ ကောင်းသလဲ။ သောတာပန်ကို သီလ မလုံတာ  
တစ်ဝက် လုံတာတစ်ဝက်လို့ ဟောတဲ့သူက ဟောလည်းဟောစွဲတယ်။



အဲဒီလို တရားဟောတာကို ယုံပြီး တရားနာ တရား  
အားထုတ်တဲ့ သူတွေကလည်း ရှိကြသေးတယ်။ သြော် အသိဉာဏ်  
နည်း၊ ဗဟုသုတနည်းရှာတာကိုး။

“အရှင်ဘုရား၊ အဲဒီလို ဟောတာ ပြောတာတွေ၊ မလုံတစ်ဝက်  
လုံတစ်ဝက်တွေဆိုတဲ့ သောတာပန် နှစ်မျိုးဆိုတာတွေက မဟုတ်တဲ့  
အကြောင်း တပည့်တော်တို့ဆီ တရားလာဟောပေးပါဦးတဲ့။ အ  
ကြောင်းလည်း ပြန်ပါဦး၊ စာတွေပေတွေထဲလည်း ရေးပေးပါဦး” တဲ့။

တရားအားထုတ်တဲ့နယ်ပယ်မှာ များသောအားဖြင့် လူတွေက  
သောတာပန် ဖြစ်ချင်ကြတယ်။

လူတိုင်း လူတိုင်း အရိယာ ဖြစ်ချင်ကြတယ်ဆိုပေမယ့် ရဟန္တာ  
မဖြစ်နိုင်ရင်တောင် အခြေခံအနေနဲ့ သောတာပန် ဖြစ်ချင်တဲ့လူက  
တစ်ရာမှာ တစ်ရာစလုံးလိုလိုပါပဲ။

အဲဒီ သောတာပန် ဖြစ်ချင်တဲ့ တစ်ရာစလုံးကို ပြန်ကြည့်ပါ။  
သောတာပန်က ငါးပါးသီလလုံလည်း ဖြစ်တယ်၊ မလုံလည်း ဖြစ်တယ်  
ဆိုရင် ဘယ်သောတာပန်မျိုး ဖြစ်ချင်ကြပါသလဲလို့မေးရင် ကိုယ့်  
အဆင့်အတန်းနဲ့ကိုယ် ကိုယ့်တရားနဲ့ကိုယ် ဖြေကြပါလိမ့်မယ်။

တချို့ဆရာနဲ့ တချို့တပည့်တွေဟာ သောတာပန်တွေ ဖြစ်  
တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်ပြီး အရက်သောက်တဲ့အခါ  
သောက်မှန်းသိတယ်။ သောက်တယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၇၁

‘သောတာပန်တွေ အရက်သောက်တာက ပုထုဇဉ်နဲ့မတူဘူး။  
မသိဘဲ မသောက်ဘူး။ သိလျက် သောက်တယ်’ လို့ ဆင်ခြေပေးပြီး  
ပြောကြပါတယ်။

အဲဒီလို အရက်ကိုသိပြီး သောက်တယ်ဆိုတာက သမ္မာဉာဏ်  
နဲ့သိတာလား၊ မိစ္ဆာဉာဏ်နဲ့သိတာလား၊ သမ္မာသတိနဲ့ သိတာလား၊  
မိစ္ဆာသတိနဲ့သိတာလားဆိုတာ မခွဲခြားတတ်ဘဲ ရောနေလို့သာ အဲဒီလို  
ဖြစ်ကုန်တာပဲ။

တကယ် သိတယ် ဆိုတာက မိစ္ဆာဉာဏ်မဟုတ်၊ သမ္မာဉာဏ်၊  
တကယ် သတိရှိတာက မိစ္ဆာသတိမဟုတ်၊ သမ္မာသတိဖြစ်ရမှာပါ။

အရက်ပုလင်း ကိုင်တာက မိစ္ဆာသတိပါ။ အဲဒီလိုသိကာမျှက  
မိစ္ဆာဉာဏ်လောက်နဲ့သာ သိတာပါ။

အဲဒါ မကောင်းဘူး၊ ဘုရားမကြိုက်၊ အများမကြိုက်ဘူး ဆိုပြီး  
သမ္မာသတိရှိတာနဲ့ အရက်ပုလင်းကို လွှတ်ချလိုက်တယ်။ ကွဲကွဲ၊  
မကွဲကွဲပေါ့။

သမ္မာသတိက မဟုတ်တာ လုပ်မယ်ဆို မလုပ်ဖြစ်အောင်  
လွှတ်ချပါတယ်။

သမ္မာဉာဏ်ကလည်း ကောင်းမကောင်း အမှန်အတိုင်း သိ  
တယ်၊ မကောင်းတာကို ဆက်ပြီး ပေးမလုပ်ပါဘူး။

ပေါ့ပေါ့တန်တန် မတွက်လိုက်ပါနဲ့။

ရပ်ရင် ရပ်မှန်း၊

ထိုင်ရင် ထိုင်မှန်း၊

လျောင်းရင် လျောင်းမှန်း၊

သောက်ရင် သောက်မှန်း သိနေရတယ်ဆိုတာက တရား  
နယ်ပယ်မှာ မိစ္ဆာအသိနဲ့ ဘယ်လိုမှ မသိနိုင်ပါဘူး။ မိစ္ဆာဉာဏ်၊ မိစ္ဆာ  
သတိတွေနဲ့ သိနေတာနဲ့ တရားအသိနဲ့ကလည်း လားလားမှ မဆိုင်  
ပါဘူး။

သိရုံသာမကဘဲ သေချာသိနိုင်ဖို့ဆိုတာ ကောင်းမြတ်တဲ့ သမ္မာ  
အသိတွေ ပြည့်စုံရပါမယ်။ ဘာဝနာအလုပ် တရားအားထုတ်တယ်  
ဆိုတာ အခြေခံအားဖြင့်ကတော့ မိစ္ဆာဓာတ်တွေ ကင်းစင်ပြီး သမ္မာ  
ဓာတ်တွေ တိုးပွားလာဖို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရတာပါ။



ကြည့်နေတဲ့အခါ ကြည့်စဉ်မှာ...



## ကြည့်နေတဲ့အခါ ကြည့်စဉ်မှာ...

ကြည့်နေတဲ့အခါ ကြည့်စဉ်မှာ သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

ကြည့်တယ်ဆိုတာက နေ့စဉ်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကြည့်နေတဲ့အခါ ကြည့်တဲ့အခိုက်မှာ ကြည့်တာနဲ့ပတ်သက်လို့  
ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေကို သိ၊ သေချာ သိတာက နေ့စဉ်အလုပ်  
ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုခုကို ကိုယ်က ကြည့်သာ ကြည့်နေတယ်၊  
အဲဒီလို ကိုယ်က ကြည့်နေတာကို ကိုယ် ကြည့်နေမှန်း မသိကြပါဘူး။

တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်က အာရုံတစ်ခုခုကို မြင်သာ မြင်နေတယ်၊  
အဲဒီလို ကိုယ်က မြင်စရာကို မြင်နေတဲ့အခါ ကိုယ် မြင်နေမှန်း မသိကြ  
ပါဘူး။

အဲဒီလိုပါပဲ။ တစ်ခါတလေ အသံကို ကြားသာ ကြားနေတယ်၊  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသံကို ကြားနေမှန်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသံ  
ကြားအောင် နားထောင်နေမှန်း မသိကြပါဘူး။

၇၆

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ

အမှန်က ကြည့်ရင်လည်း ကြည့်မှန်းလေး သိ၊ ကိုယ် နားထောင်  
ရင်လည်း နားထောင်နေမှန်းသိ။ အဲဒီလိုလေးဖြစ်အောင် စကြိုးစား  
ရမှာပါ။

အဲဒီလို သိဖို့က ကြည့်တဲ့ဆီ စိတ်ရောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

တကယ်တော့ ကြည့်တဲ့ဆီကို စိတ်မရောက်ဘဲ ကြည့်နေမှန်း  
မသိရင် တခြားတွေကို တောင်စဉ်ရေမရ လိုက်ပြီးစဉ်းစားနေလို့  
တစ်မျိုးလေး ဖြစ်နေတာ၊ တစ်မျိုးကြီးဖြစ်နေတာဆိုတဲ့ ပုထုဇဉ်စိတ်ပဲ  
ဖြစ်နေတာ သေချာတာပေါ့။

အမှန်က ပုထုဇဉ်ဘဝက အရိယာ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ  
တစ်မျိုးလေးစိတ် တစ်မျိုးကြီး ဆိုတဲ့ ပုထုဇဉ်ဥမ္မတ္တကစိတ် မဟုတ်  
တော့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုထုဇဉ်က တစ်မျိုးလေးစိတ်၊ အရိယာတွေရဲ့  
စိတ်က တစ်မျိုးလေး ဖြစ်နေတာမျိုး မရှိတော့ပါဘူး။

တချို့က တရားစခန်းတွေ ဘာတွေဝင်ပြီး အိမ်ပြန်ရောက်ရင်  
ငါတို့က တရားသမားတွေ၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေ လူမှုရေးအလုပ်တွေ အလုပ်  
လုပ်စရာ မလိုတော့ဘူးတဲ့။ အဲဒါ တရား တကယ်သိလို့လား၊ ဒါမှ  
မဟုတ် လောကသမုတိသစ္စာကို မမြင်ဘဲ ပျင်းတာလား၊ ခွဲခြားပြီး  
နားမလည်တာပါ။ တကယ်တော့ ပျင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိသာခါအမျိုးသမီးလေးက ခုနစ်နှစ်သမီးနဲ့ သောတာပန်  
ဖြစ်သွားတယ်။ အိမ်မှုကိစ္စ၊ လူမှုရေးအလုပ်တွေ လုပ်သေးတာပါပဲ။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၇၇

တရားသမားမှန်ရင် အလုပ်က လုပ်နေရမှာပေါ့။

သားကျွေးမှု၊ မယားကျွေးမှုဆိုတဲ့ မင်္ဂလာတရားတွေ မိမိမှာ  
ဝတ္တရားတွေ ရှိတာပေါ့။

မင်္ဂလာရှိရှိ ဝတ္တရားရှိရှိ ကျေပြန်စွာ လုပ်တဲ့သူက တရားသမား  
ဟုတ်၊ မဟုတ် ဆိုရင် မင်္ဂလာရှိရှိ ဝတ္တရားရှိရှိ တာဝန်ကျပြန်စွာ  
အလုပ်လုပ်သူကသာ တရားသမား အစစ်ပါ။

ကိုယ် ဒီဘဝမှာ ဒီလို ဘဝအခြေအနေနဲ့၊ ဒီလို အကျိုးပေးနဲ့၊  
ဒီလို နေနေရတယ်ဆိုတော့ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်း ဆွေမျိုး  
သားချင်း မိသားစု၊ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့က ပေါင်းသင်းနေရတာ  
ပါပဲ။ ဒီအပေါင်းအသင်း ဒီလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံနေရတဲ့အခါ ကျွေးသင့်  
တာကျွေး၊ မွေးသင့်တာမွေး၊ ရှာသင့်တာရှာ လုပ်ပေးရမှာပါပဲ။ အလုပ်  
ကို ဘယ်လိုလုပ်ရမှာ အဓိကလဲဆိုရင် သမ္မာအာဇီဝနဲ့ လုပ်ရမှာပေါ့။

ဃဋ္ဌိကာရ အိုးထိန်းသည်ကြီးက အနာဂါမ်ဖြစ်နေတာတောင်  
မိအိုဖအိုအတွက် စီးပွားရေးမှာ သမ္မာအာဇီဝနဲ့ အိုးဖုတ်ပြီး လုပ်ကျွေး  
ပါသေးတယ်။ ဒါက တရားအစစ်ရှိတဲ့ သူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ပြော  
ပြတာပါ။

တရားအစစ် အားထုတ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ကြည့်နေတဲ့အခါမှာ  
လည်း တစ်ခုခုကို ကြည့်နေတာက နေ့စဉ် အလုပ်ပါ။

ကြည့်နေစဉ်လေးမှာ သိလိုက်တာက နေ့စဉ် အလုပ်ပါ။



နေ့စဉ်အလုပ်တွေက တစ်ဆင့် နေ့စဉ်အလုပ် ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုရင် ကိုယ် ဖြစ်နေတာလေးကို ကိုယ် သိအောင်လုပ်ပါ။

လက်ကလေး လှုပ်လည်း သိ၊ ပါးစပ်ကလေး ဟလည်း သိ။ အဲဒီလို သတိရှိရှိနဲ့ အမြဲသိပေးပါ။ သိနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။

အဲဒီလို နေ့စဉ်အလုပ်အနေနဲ့ သိတာက မပင်ပန်းပါ။ တရား အားထုတ်တာ ပင်ပန်းနေရင် နေ့စဉ်အားထုတ်တဲ့နည်းကို မသိလို့ပါ။

ဒါ့အပြင် ဝိပဿနာအလုပ်အားထုတ်ရင် ဒါနက နေရာ အချိန် တွေပေါ် မူတည်ပြီးမှ လှူဖြစ်တာပါ။

ဝိပဿနာအားထုတ်ဖို့က အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အလုပ် မရွေး၊ အမှုအရာ ဣရိယာပုတ်မရွေး အားထုတ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါနထက် ဝိပဿနာက အားထုတ်ရတာ လွယ်တယ်လို့ ပြောတာပါ။

ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာမှာ ဝိပဿနာ အလုပ်က အားထုတ်ရတာ အလွယ်ဆုံးပါပဲ။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ပျင်းတဲ့ဓာတ် မရှိဘဲ ကြိုးကြိုး စားစားနဲ့ ကိုယ်ဖြစ်နေတာကို ကိုယ်သိနေရမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ အများ ထင်ထားကြတာက ဝိပဿနာအလုပ်က ခက် တယ်။ ဒါနက လွယ်တယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ အဲဒါကို သေသေ ချာချာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၇၉

လှူချင်တဲ့၊ လှူတတ်တဲ့စိတ်ရှိသူအတွက်က ဒါနပြုရတာ လွယ်သလို ဝိပဿနာအားထုတ်ချင်တဲ့ အားထုတ်တတ်တဲ့သူကလည်း ဝိပဿနာအလုပ်က လွယ်ပါတယ်။

ပြောင်းပြန်အနေနဲ့ မလှူချင်ရင် မလှူတတ်ရင် ဒါနက ပြုရတာ ခက်ပြီး ဝိပဿနာကို အားမထုတ်ချင်၊ အားမထုတ်တတ်ရင်လည်း ဝိပဿနာ အလုပ်လုပ်ရတာက ခက်ခဲတာပါပဲ။

ဒါက ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ပေါ် မူတည်ပြီး လွယ်တယ်၊ ခက်တယ် သတ်မှတ်ကြတာပါ။

တကယ်တမ်းကျတော့ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာအလုပ် တွေကို လုပ်ငန်းကိစ္စပေါ်မှာသာ မူတည်ပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် ဒါနက အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် လှူဖွယ်ပစ္စည်း လှူချင်စိတ်သုံးမျိုးစုံမှ အလှူဖြစ်ပါတယ်။

သီလက အဲဒီလောက်မလိုပါဘူး။ သမထကလည်း အဲဒီလောက်အထိ မလိုပါဘူး။ ဝိပဿနာအလုပ်က ပိုပြီး ပြုကျင့်ရတာ လွယ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးတွေ သုံးမျိုးစုံဖို့ဆိုတာမျိုး မလိုပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်က အလွယ်ဆုံးလည်း ဆိုသေး၊ ဘာလို့ ခက်နေတာလဲဆိုတော့ အလွဲဆုံး ဖြစ်နေကြလို့သာ ခက်နေတာလို့ပဲ အဖြေပေးချင်ပါတယ်။ အလွယ်ဆုံးကို အလွဲဆုံး ဖြစ်နေတော့ ခက်နေတော့တာပေါ့။

“နေစဉ်အလုပ် အားထုတ်တဲ့နည်းကို သိသွားပြီ၊ အားထုတ် တတ်ပြီ” ဆိုရင်တော့ “ဝိပဿနာအလုပ်က မခက်တော့ဘူး၊ လွယ် သွားပြီ” ဆိုရင်လည်း ဝိပဿနာအားထုတ်နည်းက မလွဲတော့ပါဘူး။

ဘာမလွဲတာလဲဆိုရင် ရပ်နေရင် ရပ်မှန်း သိ၊ ထိုင်နေရင် ထိုင် မှန်းသိ၊ လျောင်းနေရင် လျောင်းမှန်းသိ၊ သွားနေရင် သွားမှန်းသိ ဆိုတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကြီးမှာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဟောထားတဲ့ ဘုရားစကားနဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့နည်းနဲ့ မလွဲတော့ဘူး ပြော တာပါ။ တခြားသူတ္တန်တွေမှာ ဘုရားရှင် ဟောထားတဲ့ တရားအား ထုတ်နည်း တွေနဲ့လည်း မလွဲတော့ဘူးလို့ ပြောတာပါ။

ကြည့်နေတဲ့အခါ ကြည့်စဉ်မှာ သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

သိရုံတင် သိရမှာလား၊ သေချာ သိရမှာလား ဆိုတော့ သေချာ သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြည့်တဲ့သဘောကို သိရုံကမှတစ်ဆင့် သေချာ သိတဲ့အဆင့်ထိ သိအောင် သေချာသိအောင် ကြိုးစားရမှာပါ။



ဂရုစိုက်ကာ နေလိုက်ပါ...



## ဂရုစိုက်ကာ နေလိုက်ပါ...

ဂရုစိုက်ကာ နေလိုက်ပါ သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။  
ဂရုစိုက်ကာ သိလိုက်ပါ သိကာ သေချာ သိတော့တယ်။  
စိတ်ပါလက်ပါ သိလိုက်ပါ သိကာ သေချာ သိတော့တယ်။  
တရားအားထုတ်ရင် ဂရုတစိုက် အားထုတ်ပါ။  
စိတ်ပါလက်ပါ အားထုတ်ပါ။

တရားအလုပ် အားထုတ်တဲ့အခါ ဂရုတစိုက် တကယ် အား  
ထုတ်ရင် စိတ်ပါလက်ပါ တကယ်အားထုတ်ရင် သိစရာ သဘော  
တရားတွေကို သိတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဒီသဘောတွေကို သေချာသိလာပါတယ်။  
ဒါကြောင့် ယောဂီတွေအနေနဲ့ တရားအလုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါ  
အားထုတ်လိုက်စမ်းပါ။

ဂရုတစိုက် အားထုတ်လိုက်စမ်းပါ။  
ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာ ဘာကို ခေါ်တာပါလဲ။

သင်္ကန်းလေး စုတ်လို့ ချုပ်တော့မယ်၊ အဝတ်ကလေးစုတ်လို့ ချုပ်တော့မယ်၊ သူများတွေကိုလည်း မခိုင်းတော့ဘူး၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဒီအဝတ်စုတ်ကို ကောင်းအောင်ပြန်ပြီး ချုပ်တော့မယ်ဆိုရင် အုန်းဆီ ပုလင်းထဲက အပ်ကလေး သွားယူရပါမယ်။ သံချေးမတက်အောင် အပ်တွေကို အုန်းဆီပုလင်းထဲမှာ ထည့်ထားတာကိုး။

အပ်ကလေး ယူပြီး နဖူးလေးမှာ အုန်းဆီတွေ ကပ်နေတော့ တစ်ခုခုနဲ့ ထိုးထုတ်ရပါဦးမယ်။

ပြီးတော့ အပ်ချည်လုံးလေးယူ၊ အပ်ချည်စလေး ယူပြီး အဝတ် ချုပ်တော့မှာဆိုတော့ အပ်နဖူးလေးကို အပ်ချည် ထိုးရပါတော့မယ်။ လက်တစ်ဖက်က အပ်ချည်အဖျားကို ကိုင်ထားတယ်။ ညာဘက် ကပေါ့။ ဘယ်ဘက်ကတော့ အပ်ကို ကိုင်ထားတယ်။

အပ်နဖူးကို အပ်ချည်နဲ့ထိုးတော့ အပ်ကို ဇောက်ထိုး ကိုင် သလား၊ အတည့်ကိုင်သလား။ ဇောက်ထိုးကိုင်ပါတယ်။ အပ်နဖူးက မကိုင်ပါ။ အပ်အဖျားကကိုင်ပြီး အပ်နဖူးလေးကို အပ်ချည်နဲ့ ထိုးရ တော့မှာပါ။

ထိုးမယ်ဆိုတော့ အပ်နဖူးကိုလည်း ကြည့်ရသေးတယ်။ အပ် ချည် အဖျားကိုလည်း ကြည့်ရပါသေးတယ်။

အပ်ချည် အဖျားလေးက ဖွာနေရင် သွားနဲ့ကိုက်ပြီး ဖြတ်ရင် ဖြတ်၊ မဖြတ်ရင် တံတွေးလေး ဆွတ်ပြီး ချွန်အောင် လုပ်ရပါဦးမယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၈၅

အခု အပ်နဖားထိုးတာကို ဂရုစိုက်နေရပုံကို ပြောတာပါ။

အခုလို ပြောပေးနေတာက အပ်နဖားထိုး သင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်တစ်ခုလုပ်တဲ့အခါ ဂရုစိုက် အာရုံစိုက်ရတာကို ပုံပေါ်အောင်၊ သဘောပေါက်အောင် ပြောချင်တာပါ။

အဲဒီလို အာရုံစိုက်ရတာဟာ ဂရုစိုက်တာပါ။

ဂရုစိုက်တဲ့အထဲမှာ ညောင်းတာ ပါသလား၊ နာတာ ပါသလား၊ ပင်ပန်းတာ ပါသလား။ မပါပါ။

ဂရုစိုက်တဲ့ အထဲမှာ သတိ ပါပါတယ်။ ဝီရိယ ပါပါတယ်။

ဒီအပေါက်နဲ့ ဒီအပ်ချည်အဖျားလေးနဲ့ ဒီလိုထိုးဆိုလို့ ထိုးတော့ မယ်ဆိုရင် ဒီလိုဆို ထိုးလို့ ရနိုင်၊ မရနိုင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရပါတယ်။

အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ကလည်း ဉာဏ်ပါရပါတယ်။

ဂရုစိုက်ရင် သတိ ပါတယ်၊

ဝီရိယ ပါတယ်၊

ဉာဏ်ပါ ပါတယ်။

အပ်နဖားပေါက်ကို အပ်ချည်နဲ့ ထိုးမိအောင် ကြည့်နေတာ သမာဓိရှိလို့လည်း သမာဓိ ပါပါတယ်။ ဂရုစိုက်ရင် သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ လေးမျိုး ပါပါတယ်။

အပ်ချည်ယူပြီးတော့ အပ်နဖား ထိုးမယ် ဆိုကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိုးတတ်တယ်၊ မထိုးတတ်ဘူးဆိုတာ သိပါတယ်။



အပ်နဖားထိုးတဲ့အလုပ်ကို “ကိုယ်ထိုးရင် ရမယ်” ဆိုတဲ့ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ်အလုပ် အောင်မြင်မယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု  
သဒ္ဓါမျိုးပါပြီ။ နေလာတယ်။

အဲဒါကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သဒ္ဓါလည်း ပါပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်  
မတွက်လိုက်ပါနဲ့။ ဂရုတစိုက်ရှိတာကိုပဲ စိတ်ပါလက်ပါလို့ ဆိုတာ  
ပါပဲ။ စိတ်ပါလက်ပါဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် မတွက်  
လိုက်ကြပါနဲ့။

သဒ္ဓါလည်း ပါတယ်၊

ဝီရိယလည်း ပါတယ်၊

သတိလည်း ပါတယ်၊

သမာဓိလည်း ပါတယ်၊

ပညာလည်း ပါတယ်။

အဲဒီငါးပါးကို ဗိုလ်ငါးပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဣန္ဒြေငါးပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီဣန္ဒြေတွေရှိနေရင် ကုသိုလ်အလုပ်ကို မဖြစ်အောင် တားဆီး  
ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ အကုသိုလ် ကိလေသာတွေကို ပေးမဖြစ်ပါဘူး။  
ကိလေသာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ကြပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၈၇

ဒီဗိုလ်ငါးပါးရှိနေရင် အကုသိုလ် ကိလေသာတွေကို ဗိုလ်ပီပီ နိုင်အောင် တိုက်ခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဗိုလ်ငါးပါးကပဲ ကိလေသာတွေကို ပယ်သတ် နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါ -

ထိုင်နေစဉ်၊

ရပ်နေစဉ်၊

လျောင်းနေစဉ်၊

လမ်းလျှောက်နေစဉ်၊

လက်လှုပ်၊ ခြေလှုပ် လှုပ်နေစဉ်၊

ခန္ဓာကိုယ်ငြိမ်နေစဉ် စတဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်၊ နေ့စဉ်အမှုအရာ တွေမှာ နေ့စဉ်အလုပ်အားဖြင့် ဂရုတစိုက် စိတ်ပါလက်ပါ သေသေ ချာချာအားဖြင့် သဘောပေါက်အောင်၊ အမှန်အတိုင်းမြင်အောင်၊ သိအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ ဖြစ်နေစဉ် ပြုနေစဉ် ဖြစ်တဲ့အခိုက် ပြုတဲ့အခိုက် သဘောတရားတွေကို အထူးအားဖြင့် ကိုယ်ကောင်ကြီးနဲ့ စပ်တဲ့ ရုပ်သဘောတရားတွေကို စိတ်နဲ့စပ်တဲ့ နာမ်သဘောတရား တွေကို အမှန်အတိုင်း သိ၊ သေချာသိအောင် အားထုတ်ကြရမှာပါ။

အဲဒီလို နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်သောအားဖြင့် ဝိပဿနာ တရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်ကြရမှာပါ။

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ကို မေးချင်ပါတယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

၈၈

ဓမ္မဇ္ဇတာ ဒေါက်တာအရှင်ဆောက်နွဲ့

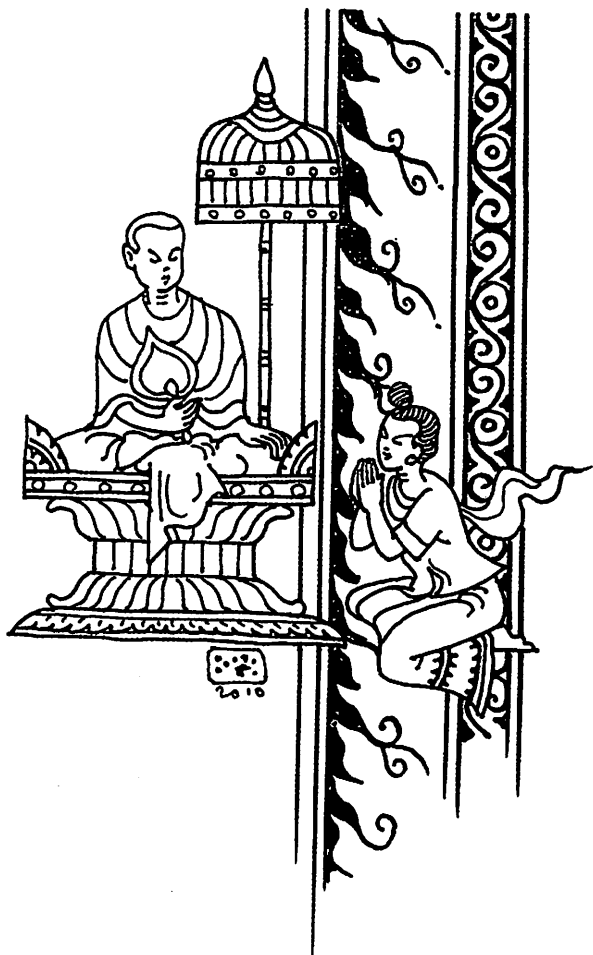
မိမိတို့ တရားထိုင်တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့သဘောကို ဂရုစိုက်တာ များသလား၊ ဂရုမစိုက်တာ များသလားလို့ မေးချင်ပါတယ်။

အဲဒီလိုဆိုတော့ အဖြေက ဂရုမစိုက်ဖြစ်တာ များကြပါတယ် လို့ပဲ ဖြေကြရမှာပါပဲ။

ကိုယ့်အမူအရာတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခိုက် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အခိုက် ဒီသဘောမျိုးစုံ ဖြစ်နေတဲ့အခိုက်မှာ ဒီသဘောတွေကို သိ၊ သေချာ သိအောင် ဂရုတစိုက် စိတ်ပါလက်ပါ သေသေချာချာနဲ့ အားထုတ် တတ်ကြစေချင်တာပါ။



ဘဝနာလုပ်တယ်ဆိုတာ...



## ဘာဝနာလုပ်တယ်ဆိုတာ...

“ဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်တယ်” ဆိုတာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲမှု ကင်းဝေးစေတယ်။ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု ကင်းတယ်။ ငိုကြွေးမြည်တမ်းမှု ကင်းပျောက်တယ်။ ဒီအကျိုးတွေကို ပေးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါး သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ်တွေ တိုးပွားလာလို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ဣန္ဒြေတွေ ဗိုလ်တွေ သတ္တိအင်အားတိုးလာတဲ့အခါ မဂ္ဂင်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကို အပြီးအပိုင် သတ်နိုင်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့အလုပ်ကို လုပ်သွားရင် အရိယာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရရှိတော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘာဝနာအလုပ်ဆိုတာ ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာအား သတ္တိတွေ တိုးပွားအောင် မဂ္ဂင်သတ္တိဖြစ်သည်အထိ တိုးပွားအောင် အားထုတ်ရတာလို့ နားလည်စေချင်ပါတယ်။ အထူးအားဖြင့်ကတော့ ဝိပဿနာအလုပ်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာက ဖြစ်နေတဲ့အခိုက် ဖြစ်တဲ့သဘောတွေကို သိ၊

သေချာသိအောင် ဂရုတစိုက်ကြည့်ပြီး နေ့စဉ်အားထုတ်ရတဲ့နည်းပါပဲ။

နေ့စဉ်အလုပ် အားထုတ်တဲ့နည်းနဲ့သာ အချိန်မရွေး၊ အမူအရာမရွေး၊ ဂရုတစိုက် အားထုတ်ရင် တရားလို့ခေါ်တဲ့ ဒီသဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေက မိမိတို့ရဲ့စိတ်အတွင်းကို အားကောင်းစွာနဲ့ ဝင်ရောက်လာပါတယ်။ ဒီလိုပဲ တင်စားပြောနိုင်ပါတယ်။

ဒီတရားသတ္တိတွေက ကုသိုလ်လုပ်တဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်ထဲကို တရားအလုပ် အားထုတ်နေတဲ့လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲကို အတင်း အဓမ္မ ဝင်တိုးပြီး လာချင်နေကြပါတယ်။

“ဟ - ကြည့်စမ်း၊ သူတို့တွေ အခု ရတောင့်ရဲခဲ့တဲ့ ရဟန်းဘဝ ဒုလ္လဘ ဝတ်တော့မယ်။ ငါတို့ သူတော်ကောင်းတရားတွေ သူတို့ဆီ သွားကြရမယ်” တဲ့။

သူတို့တစ်တွေ နေ့စဉ်အလုပ်အားထုတ်နည်းနဲ့ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်နေကြတာ။ သူတို့တစ်တွေ နေ့စဉ်အလုပ် အားထုတ်တာနဲ့ ငါတို့ သူတော်ကောင်းတရားတွေ သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲကို ရောက်အောင် သွားကြမယ်၊ ဝင်ကြမယ်တဲ့။

အဲဒီလို သူတော်ကောင်းတရားတွေ ဝင်လာမှာကျတော့ ကိုယ်က ဂရုမစိုက်၊ ဒီဘက်က လှည့်ဝင်တော့လည်း ကိုယ်က ဂရုမစိုက်၊ ဟိုဘက်က လှည့်ဝင်တော့လည်း ကိုယ်က ဂရုမစိုက်တော့ တရားတက်ဖို့ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပိတ်ထားသလို ဖြစ်နေကြပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၉၃

သူတော်ကောင်းတရားအစစ်တွေက ဟိုဘက်က လှည့်ဝင်  
ဒီဘက်က လှည့်ဝင်တော့လည်း ဖြစ်တဲ့အခိုက် နေ့စဉ်အလုပ် အား  
မထုတ်ဘဲ စိတ်မပါလက်မပါဆိုတော့ တရားအလာ ပိတ်ထားသလို  
ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဘာတံခါး ပိတ်တာလဲဆိုရင် သဒ္ဓါမရှိ၊ သတိမရှိ၊  
ဝီရိယမရှိ၊ သမာဓိမရှိ၊ ပညာမရှိ၊ ဂရုစိုက်တဲ့အတွက် တံခါးပိတ်ထား  
တာပါ။ စိတ်မပါ လက်မပါနဲ့ အကုသိုလ်ဖြစ်နေပြီး လောဘ၊ ဒေါသ၊  
မောဟတံခါးတွေက အထပ်ထပ် ပိတ်နေတာပါ။

ဒါကြောင့် တရားထိုင်ရင်လည်း အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ပါလက်ပါ  
ထိုင်ရပါမယ်။ အစားစားရင်လည်း သတိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ပါလက်ပါ  
စားရပါမယ်။ သွားရင်းလာရင်းလည်း ဂရုစိုက်လေးနဲ့သာ မိမိတို့  
သတိဉာဏ်ကလေးနဲ့ မိမိတို့ တကယ် အလုပ်လုပ်ရင်၊ ထိုင်ရင်လည်း  
ထိုင်မှန်းသိပြီး ဂရုစိုက်ရင် ဓမ္မသဘောတွေကို သေချာ သိပါတယ်။

ရပ်ရင်လည်း ရပ်မှန်း သိရာကနေ ဂရုစိုက်ရင် ဓမ္မသဘော  
တွေကို သေချာသိပါတယ်။ လမ်းလျှောက်လို့ လျှောက်မှန်း သိရာကနေ  
ဂရုစိုက်ရင် ဓမ္မသဘောတွေကို သေချာသိပါတယ်။ စားရင်လည်း  
စားမှန်းသိရာကနေပြီးတော့ စားတဲ့အထဲ ဂရုစိုက်ရင် ဓမ္မသဘောတရား  
တွေကို သေချာသိတယ်။

သေချာသိတယ်ဆိုတော့ ဘယ်ဓမ္မသဘောတွေကို သိတာ  
လဲလို့ မေးရင် ဘာတွေကို သိတယ်လို့ တစ်မျိုးတည်းကို မပြောလိုပါ။



တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဓမ္မသဘောတွေကို သိပုံချင်း အာရုံပြုပုံချင်း နှလုံး  
သွင်းပုံချင်း အမြင်ချင်းက မတူညီနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဂရုစိုက်ရင်  
တော့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တရားငါးမျိုး ရပြီဆိုရင်  
တော့ တရားသတ္တိချင်း တူတာကိုတော့ ပြောပုံပါတယ်။ ဘာဝနာ  
တရားအလုပ်ဖြစ်ပြီလို့ ပြောပုံပါတယ်။

အဲဒီလို သူတော်ကောင်းတရားတွေ တိုးပွားအောင် လုပ်တာကို  
“ဘာဝနာ လုပ်တယ်” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့တစ်တွေ  
ဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့အခါ စိတ်ပါလက်ပါ အားထုတ်ပါ။  
ဂရုတစိုက် အားထုတ်ပါ။ စိတ်ပါ လက်ပါ ဂရုတစိုက် အားထုတ်ဖို့  
အခြေခံအနေနဲ့ ထိုင်ရင်ထိုင်မှန်း သိပါ။ ထိုင်တဲ့ဆီ စိတ်ထားပါ။

ရပ်ရင် ရပ်မှန်းသိပါ။ ရပ်တဲ့ဆီ စိတ်ထားပါ။ လျောင်းရင်  
လျောင်းမှန်းသိပါ။ လျောင်းတဲ့အထဲ စိတ်ထားပါ။ လမ်းလျှောက်ရင်  
လမ်းလျှောက်မှန်း သိပါ။ လမ်းလျှောက်တဲ့ဆီ စိတ်ထားပါ။ လက်  
လှုပ်၊ ခြေလှုပ်၊ မျက်တောင်ခတ်၊ ပါးစပ်ဟ စတဲ့အချိန်တွေမှာလည်း  
သိပါ။ သေချာသိအောင် စိတ်ထားပါ။

ဒါကြောင့် တရားအလုပ် အားထုတ်တယ် ဆိုရာမှာ သိ၊ သေချာ  
သိ၊ ဖြစ်ရမှာပါ။ သိ၊ သေချာသိအောင်ကလည်း သတိဉာဏ်ရှိပြီး  
အမြဲတမ်း ဂရုတစိုက် သေသေချာချာ နေစဉ်အလုပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစား  
ရမှာပါ။ အဲဒါ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ အလိုကျ၊ ကျေးဇူး

# နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

၉၅

တော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အလိုကျ၊ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အလိုကျ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီလိုသာ နေ့စဉ်အလုပ် ဝိပဿနာအားထုတ် ကြည့်ကြစမ်းပါ။ မိမိတို့ အဲဒီလိုသာ သိ၊ သေချာသိသွားရင် နေ့စဉ် အလုပ်တွေ အကုန် အားထုတ်တတ်သွားပါမယ်။ နေ့စဉ်အလုပ် တတ် သွားရင် နေ့စဉ်လုပ်ဖို့ပဲ ကျန်ပါတယ်။ အဲဒီ နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေကို နေ့စဉ်အလုပ်တွေလုပ်ရင်းနဲ့ လုပ်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ်ကို နေ့စဉ်လုပ်သွားတယ်ဆိုတာ ပင်ပင်ပန်းပန်း ဣရိယာပုတ် ပြောင်းစရာ၊ နေရာတစ်ခု အသီးအခြား ယူစရာ မလို တော့ပါဘူး။ နေရာ ရွေးစရာ မလိုတော့ဘူး။ အမူအရာ ရွေးစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ အလုပ်ရွေးစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ အချိန်ရွေးစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ သူများတွေနဲ့ ပြဿနာဖြစ်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။

နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်ပြီးတော့ နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်သွား ကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ နေ့စဉ်အလုပ်ဆိုတာတွေက လူတိုင်း လူတိုင်းက လုပ်နေကြတာပါ။ နေ့စဉ်အလုပ်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ် ကိုသာ မလုပ်ဖူးကြသေးတာပါ။ ဒါကြောင့် အဓိကအားဖြင့်တော့ နေ့စဉ်အလုပ်တိုင်းမှာ နေ့စဉ်အလုပ်ကို လုပ်ဖြစ်ကြစေချင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်တတ်ရင် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါး၊ သူတော်ကောင်းဓာတ်တွေ

တိုးပွားလာပါသတဲ့။ အဲဒီလို အားထုတ်သောအားဖြင့် သူတော်ကောင်း  
 ဓာတ်တွေ တိုးပွားပြီးတော့ လောကဝတ် ဓမ္မဝတ်တွေကို နေ့စဉ် လုပ်  
 သွားကြပါ။ အဲဒီ လုပ်အားထုတ်ရင်းနဲ့ပဲ တချို့ လက်တစ်ဖျစ်အတွင်း  
 ရဟန္တာဖြစ်သွားတာမျိုးတွေ၊ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရသွားတာမျိုးတွေ  
 ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို အရိယာဖြစ်သွားကြတာတွေ  
 လည်း အများကြီးပါ။

အဲဒီလိုသာဆိုရင် ဝိပဿနာအလုပ်ကနေ ဘာလို့ အရိယာတွေ  
 ဖြစ်သွားတာလဲဆိုရင် နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်တတ်ပြီးတော့ နေ့စဉ်  
 လုပ်မယ်ဟေ့ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းဓာတ်တွေ အားကောင်းလို့။  
 လက်တစ်ဖျစ်အတွင်းမှာ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ်၊  
 အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်၊ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်လို့ခေါ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်  
 တွေကို ရသွားလို့ပါပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်သန်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်  
 အနုစားတို့မှ တစ်ဆင့် ဝိပဿနာဉာဏ်အရင့်စားတို့ကို ဖြစ်စေပြီး  
 အရိယာမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရောက်နိုင်တာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ မိမိတို့တစ်တွေလည်း နေ့စဉ်အလုပ် ဝိပဿနာ  
 အားထုတ်မှုကြောင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရရောက်နိုင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်  
 ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု ခံစားနိုင်ကြတဲ့၊ စံစားနိုင်ကြတဲ့  
 သူတော်ကောင်းတွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ဆေကိန္ဒ