

# တရားအားထုတ်သူနဲ့ အားမထုတ်တဲ့သူ ဘာကွာသလဲ?

- တရားအားထုတ်တတ်တဲ့သူဟာ ကြံ့သမျှအာရုံတွေကို အခြေခံပြီး သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်ဖြစ်အောင် အမြတ်ထုတ်နိုင်တယ်။ တရားအားမထုတ်တတ်တဲ့သူကတော့ ကြံ့လာတဲ့အာရုံတွေကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဖြစ်ပြီး အရှုံးပေါ်နေတယ်။
- သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ စိတ်တွေကတော့ သူ့အလုပ် သူ လုပ်နေမှာပဲ။ မသိရင် ကိလေသာက ခိုင်းတာ လုပ်မယ်။ သိရင် ဉာဏ်ကခိုင်းတာ လုပ်လိမ့်မယ်။

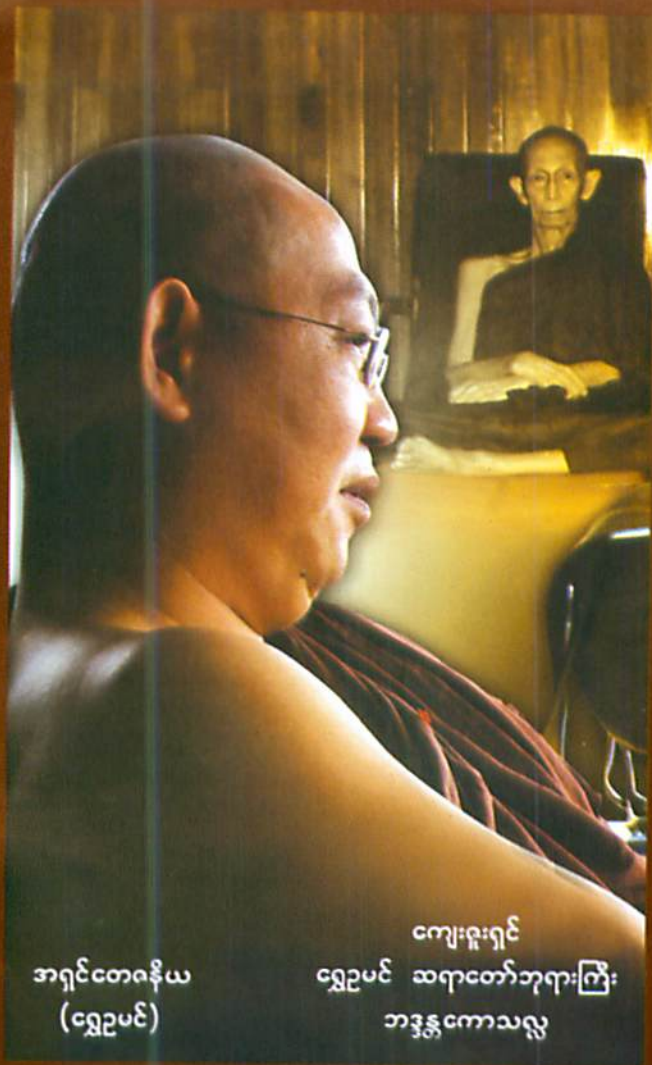
ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

အရှင်တေဇနိယ(ရွှေဥပင်) ▸ သဘောထားမှန်မှ အားထုတ်ပါ

## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥပင်)



## သဘောထားမှန်မှ အားထုတ်ပါ



အရှင်တေဇနိယ  
(ရွှေပင်)

ကျေးဇူးရှင်  
ရွှေပင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး  
ဘဒ္ဒန္တကောသလ

**နမောတဿ**

**ဘဂဝတော ဘုန်းတော်(၆)ပါးနှင့် ပြည့်စုံ  
တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။**

**အရဟတော ကိလေသာ ကင်းစင်တော်  
မူသော မြတ်စွာဘုရား။**

**သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို  
ပိုင်ခြား ထင်ထင် ကိုယ်တော်တိုင်  
သိမြင်တော် မူသော  
မြတ်စွာဘုရား ..... အား**

**နမောတဿ ချီးမွမ်းပါ၏။**

အလွန်အမင်း

မိမိ၏ နှလုံးထဲမှာလည်း

အမှတ်တမ်းတစ်ခု ထည့်သွင်း

ပုံစံတစ်ခုစီ အသုံးပြု

အမှတ်တမ်းတစ်ခု

အမှတ်တမ်းတစ်ခုစီ အသုံးပြု

အမှတ်တမ်းတစ်ခုစီ အသုံးပြု

အမှတ်တမ်းတစ်ခုစီ

အမှတ်တမ်းတစ်ခုစီ

အမှတ်တမ်းတစ်ခုစီ

## မာတိကာ

| စဉ် | အကြောင်းအရာ                                       | စာမျက်နှာ |
|-----|---------------------------------------------------|-----------|
| ၁။  | အမှာစာ                                            |           |
| ၂။  | အလုပ်ပေးတရား                                      | ၁         |
| ၃။  | တရားအားထုတ်စဉ်<br>ထားရှိရမည့်သဘောထားများ          | ၄၈        |
| ၃။  | တရားအားထုတ်ချိန်                                  | ၅၃        |
| ၄။  | မွှောရုံတွင် ယောဂီများတရားထိုင်စဉ်<br>ဟောသည့်တရား | ၈၂        |
| ၅။  | နှလုံးသွင်းမှန် သဘောထားမှန်ဖို့                   | ၉၃        |



သောတာပန်

ရတနာ

သောတာပန်

၅၈

သောတာပန်

သောတာပန်

သောတာပန်

သောတာပန်

သောတာပန်

သောတာပန်

သောတာပန်

သောတာပန်



## အမှာစာ

ဤတရားစာအုပ်သည် ရွှေ့မင်ရိပ်သာ၌ အားထုတ်နေသော ယောဂီများအတွက် ရည်ရွယ်၍ ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယောဂီများအား အလုပ် ပေးတရား ဟောစဉ် သွင်းယူထားသော Tape မှ ပြန်လည် ထုတ်နုတ်၍ ရေးသားခြင်းဖြစ်သောကြောင့် စကားပြေ အရေးအသား အားနည်းနေပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပြောပြီးသားများ ထပ်နေတတ်ပါသည်။ သည်းခံ၍ တရား သဘောများကိုသာ အလေးပေး၍ ဖတ်ရှု ကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

အရှင်တေဇနိယ

[illegible]



## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

---

၁

### အလုပ်ပေးတရား

တရားအားထုတ်တဲ့အကြောင်း နည်းနည်းပြောရ  
အောင်။

အားမထုတ်ခင် အရေးကြီးတဲ့ အချက်အလက်  
တွေကို အရင်သိထားဖို့ လိုတယ်။

တရားအားထုတ်တာဆိုတာ ဘာလဲ။

ဘယ်လို အားထုတ်ရမလဲ။

ဘယ်လိုစိတ်ထား သဘောထားမျိုးနဲ့ အားထုတ်  
ရမလဲ။

ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အားထုတ်တာလဲ။

ဒါတွေကို ယောဂီဘက်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်း

ရှိထား၊ သိထားဖို့ လိုတယ်။

တရားကို ရမ်းပြီးအားမထုတ်ရဘူး။ ဘာအလုပ်ပဲ  
လုပ်လုပ် မလုပ်ခင် သဘောတရားရေးရာတွေကို  
အရင်ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားရမယ်။ ဒါမှ လုပ်ရတာ  
အကျိုးရှိမယ်။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဥးဇင်းသိသလို  
ပြောရရင် အခြေခံအားဖြင့် ‘စိတ်တွေပြောင်းဖို့ကြိုးစား  
တာ’။

မကောင်းတဲ့စိတ်ကနေ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ  
ဖြစ်လာအောင်၊

အရည်အသွေးနိမ့်တဲ့စိတ်ကနေ အရည်အသွေး  
မြင့်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာအောင်၊

မှန်တဲ့စိတ်၊ ကောင်းတဲ့စိတ်၊ တရားတဲ့စိတ်တွေ  
ကို မွေးယူတာ၊ ထုတ်သုံးတာ၊ ပွားများတာကို တရား  
အားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တာဟာ ‘စိတ်အလုပ်’။

‘ရုပ်ရဲ့အလုပ်’၊ ‘အာရုံရဲ့အလုပ်’ မဟုတ်ဘူး။ အာရုံက တရားအား မထုတ်ဘူး၊ စိတ်က အားထုတ်နေတာ။

ဒီနေရာမှာ ‘အာရုံ’ အကြောင်း နည်းနည်း ပြောမယ်။ ဟိုအာရုံကို ရှုတယ်၊ ဒီအာရုံကို ရှုတယ်လို့ လူတွေ ပြောကြတယ်။

အာရုံဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိလဲ။

စိတ်နဲ့ တိုက်ရိုက်သိလို့ရတဲ့အရာ၊ အသိခံရတဲ့ သဘော၊ သိစရာကို အာရုံလို့ ခေါ်တာ။ သိစရာကိုပဲ သိလို့ရတာပါ။

လူတစ်ယောက်မှာ အာရုံဘယ်နှပါးရှိလဲ။

ခြောက်ပါးရှိတယ်။ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ သိစရာအာရုံတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အာရုံတွေကို စိတ်က သိနေတာ။ ဒါကြောင့် စိတ်အကြောင်း သိထားမှ အားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေမယ်။

ကိုယ့်ဆီမှာ စိတ်ရှိကြောင်း သိလား.. (သိပါတယ်ဘုရား)။

ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိလဲ။

စဉ်းစားတာ၊ ခံစားတာ၊ စားချင်တာ၊ အာရုံ  
စိုက်တာတွေ အရ စိတ်ရှိကြောင်း သိလို့ရတယ်။

ကဲ..... အခု လက်အုပ်ချီထားကြည့်စမ်း။

လက်နှစ်ဖက် ထိမှန်းသိတယ်နော်၊ ဘာကြောင့်  
သိတာလဲ။

စိတ်က ဘာလုပ်နေလို့ သိတာလဲ။

သတိရှိနေလို့၊ သတိထားလို့ သိတာ။  
လက်နှစ်ဖက်က တော့ ထိနေပြီ၊ စိတ်က တခြားဟာ  
စဉ်းစားနေတယ်ဆိုရင် ထိမှန်း သိမလား။ ဒါကြောင့်  
ထိလို့ သိတာမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်က သတိထားနေလို့  
သိတာ။

ကိုယ်သတိထားနေတာကို ကိုယ် သိသလား။

စိတ်ကလက်ကိုသတိထားနေရာကနေ ခြေထောက်  
ဘက်ကို ရွှေ့လို့ ရမလား။

ရတယ်နော်။ ဒီလိုရွှေ့လိုက်တာလည်း စိတ်ပဲ။

## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၅

ဒီစိတ်နဲ့ပဲ အာရုံပြုရတယ်။ ကိုယ်အာရုံပြုနေမှန်း  
ကိုယ်သိရင် စိတ်ကို သိတာပဲ။

သိတတ်တဲ့သဘော၊ ညွတ်တတ်တဲ့သဘော၊  
ကြံစည် တွေးတောတတ်တဲ့သဘောကို ‘စိတ်’ လို့  
ခေါ်တာ။

စိတ်ကိုမြင်ဖို့ သိပ်မခက်ပါဘူး။ လူတိုင်း သိတော့  
သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အာရုံအဖြစ် သိလို့မရတာဟာ  
အလေ့အကျင့် နည်းသေးလို့ပါ။

တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ‘အာရုံပိုင်း’ နဲ့  
‘စိတ်ပိုင်း’ နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ အာရုံက အဓိကမကျဘူး၊  
စိတ်က အဓိကကျတယ်။

အာရုံတွေက သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေပြီးသား  
ပါ။ စိတ်က သတိရှိမှ သိတာပါ။

အာရုံတွေကို ပွားစရာမလိုပါဘူး။ စိတ်ဘက်က  
သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေကို ပွားများရမှာ။

ဒီတော့ အာရုံထက် ပွားများတဲ့စိတ်ဘက်က

ပိုအရေးကြီးတယ်။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။  
 ထိုင်ပြီး တစ်ခုခုကို အာရုံစိုက်နေတာ၊ သတိထားနေတာ  
 ကို တရားအားထုတ်နေတယ်လို့ ပြောလို့ရမလား။  
 မရသေးဘူးနော်။ အာရုံစိုက်တယ်လို့ပဲ ခေါ်နိုင်တယ်။

ကဲ.. သတိတော့ ထားပါရဲ့၊ ဒီသတိထားစိတ်က  
 မတရားစိတ်ကြီး ဖြစ်နေရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

**အားထုတ်တဲ့စိတ်၊ ထတိထားတဲ့စိတ်၊ အလှုပ်  
 လှုပ်တဲ့ စိတ်ထဲ တရားထဖြင့်ဖြစ်ဖို့လည်း လိုစေး  
 တယ်။ ထုထိုင်းစိတ် ဖြစ်ဖို့လည်း လိုစေးတယ်။**

မတရားစိတ် (အကုသိုလ်စိတ်) နဲ့ အားထုတ်ရင်  
 မတရား အားထုတ်တာ၊ တရားစိတ် (ကုသိုလ်စိတ်)  
 နဲ့ အားထုတ်မှ တရားအားထုတ်တဲ့အဆင့် ရောက်မှာ  
 ပေါ့။

လိုချင်စိတ်၊ ဖြစ်ချင်စိတ်အားကြီးကြီးနဲ့ အားထုတ်ရင်  
 ‘လောဘနဲ့ အားထုတ်တာ’။

မကျေမနပ် အားမရတဲ့စိတ်နဲ့ အားထုတ်ရင်

‘ဒေါသနဲ့ အားထုတ်တာ’။

သေသေချာချာမသိဘဲနဲ့ထင်တာတွေလျှောက်လုပ်  
နေရင် ‘မောဟနဲ့ အားထုတ်တာ’။

ဒါတွေကို မတရားအားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။  
တရားသဖြင့် အားထုတ်တတ်ဖို့တောင် တော်တော်  
သင်ယူရဦးမှာ။ ဒီတော့ ကိလေသာတွေနဲ့ အားမထုတ်  
ဖြစ်အောင်ဉာဏ်၊ ဗဟုသုတ ရှိရလိမ့်မယ်။ ဒါမှ တရား  
အားထုတ်တဲ့အဆင့် ရောက်မှာ။

စဉ်းစားကြည့်နော်။ ကိစ္စတစ်ခုကို ဘာမှမကြားဖူး  
ဘဲနဲ့ ဒီကိစ္စအကြောင်း စဉ်းစားတတ်၊ လုပ်တတ်မှာ  
မဟုတ်ဘူး။ သိမှ ကျင့်လို့ရမှာ။

‘ဗဟုသုတဉာဏ်’၊ ‘စဉ်းစားဉာဏ်’၊ ‘သဘော  
ပေါက်တဲ့ဉာဏ်’လို့သုံးမျိုးရှိတယ်။ သတိတစ်ခုတည်းနဲ့  
မလုံလောက်ဘူး။

‘သတိ သမ္ပဇဉ်’ လို့ ဘုရားဟောထားတာ  
ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်တရားအားထုတ်နိုက်မှာ ‘ဗဟုသုတ

ဉာဏ်' နဲ့ 'စဉ်းစားဉာဏ်' ပါကို ပါရလိမ့်မယ်။ 'သဘောပေါက်တဲ့ဉာဏ်' ကတော့ အကြောင်းစုံရင် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ ပထမဦးဆုံးက ဗဟုသုတရှိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီ ဗဟုသုတက မှန်လည်း မှန်ရမယ်၊ ပြည့်လည်း ပြည့်စုံရမယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် အားထုတ်ရတာ ခက်မယ်။

ဒါကြောင့် ဗဟုသုတရှိအောင် တရားနာရတယ်၊ မေးမြန်းရတယ်၊ ဆွေးနွေးရတယ်။

ပြီးတော့မှ စဉ်းစားပြီး အားထုတ်ရတယ်။

ဥပမာ..... အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေ လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် စဉ်းစဉ်းစားစားလုပ်မှ အမှားနည်းမှာပေါ့။ အဲဒါ 'ဉာဏ်ကို အသုံးပြုတာ'။ ဉာဏ်ကို ထုတ်သုံးရတာလည်း အားထုတ်တာပဲ။

ဒီတော့ တရားအားထုတ်ခိုက်မှာ စဉ်းစားသင့်လား၊ မစဉ်းစားသင့်ဘူးလား။



လောထ၊ ဒေါသ တိုးစွားစရာ အတွေးတွေကို  
တော့ စဉ်းစားသင့်လို့။ ဒါဝေခဲ ထိုက်ထက်လို့  
အားထုတ်နေလဲ ဆိုတာ ကိုတော့ စဉ်းစား  
သင့်တယ်။ ထိုက်လွင်နေတာကို စဉ်းစားသင့်တယ်။

ဒီလို စဉ်းစားတတ်အောင်လို့ ဗဟုသုတ  
(Knowledge and Information) ရှိဖို့လိုတယ်။  
အခု ပြောမယ့်ဟာတွေက အသိပေးတဲ့သဘောပါ။

တရားအားထုတ်ပုံ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

(၁) စိတ်ငြိမ်အောင် အားထုတ်တာရယ်၊

(၂) စိတ်မှာ အမှန်အတိုင်းသိတတ်တဲ့ ဉာဏ်၊

ပညာ ပေါ်ဖို့ အားထုတ်တာရယ်၊

အဲဒီတော့ ကိုယ်က ဘာလိုချင်တာလဲ။

ပန်းတိုင်ချင်း မတူတဲ့အတွက် အယူအဆချင်း၊

အားထုတ်ပုံ ချင်း တူမှာမဟုတ်ဘူး။

ပြောတော့.....အမှန်အတိုင်းသိအောင် အားထုတ်  
ချင်တယ်။

လုပ်တော့..... ငြိမ်အောင် လုပ်နေရင် ငြိမ်တော့  
ငြိမ်မယ်၊ သဘောပေါက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ငြိမ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့သူဟာ အာရုံကို ဂရုစိုက်ရတယ်။  
ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့သူဟာ အလုပ်လုပ်တဲ့စိတ်  
(အားထုတ်တဲ့စိတ်) ကို ဂရုစိုက်ရတယ်။

အာရုံပိုင်းရယ်၊ စိတ်ပိုင်း (အားထုတ်တဲ့စိတ်)  
ရယ် နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ ဘယ်ဟာ အရေးကြီးလဲ။

အားထုတ်တဲ့စိတ်က ပိုအရေးကြီးတယ်။

စိတ်က အသိဉာဏ်ဖြစ်ချင်ပေမယ့် အားထုတ်တဲ့  
စိတ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ရှိနေရင် ‘အသိဉာဏ်’  
ဖြစ်ပါ့မလား။

အဲဒါကြောင့် အမှန်အတိုင်း သိချင်တဲ့သူက စိတ်ကို  
ဂရုစိုက်ရတယ်။ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ လုပ်နေလဲ၊ ဘယ်လို  
သဘောထားနဲ့ လုပ် နေလဲလို့ ပြန်စစ်ရတယ်။

‘အာရုံ’ ကို မမေ့တော့ဘူး။ ‘အာရုံ’ ကို အဓိက  
မထားတော့ဘူး။ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ အားထုတ်နေလဲ

ဆိုတာ ပြန်ပြန်စစ်တော့မယ်။ အာရုံက ပါနေပြီးသားပဲ။  
အာရုံဆိုတာက သတိရှိဖို့ အတွက်ပါ။ ‘သတိရှိဖို့’  
အတွက် ‘အာရုံ’ ကို အသုံးချရမယ်။

ဗဟုသုတဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ အာရုံတွေထို  
အကြောင်းပြုပြီး ထတိ၊ ထဓာဓိ၊ ဉာဏ် ဖြစ်စေတယ်။

ဉာဏ်အားနည်းတဲ့သူတွေကျတော့ အာရုံထို  
အကြောင်းပြုပြီး ဇောထ၊ ဝေါထ၊ ဇောတ ဖြစ်စေ  
တယ်။

နာခေါင်းက ‘ဝင်လေ ထွက်လေအာရုံ’ နဲ့ ‘ဗိုက်က  
ဖောင်းတာ ပိန်တာ ဆိုတဲ့အာရုံ’ နှစ်မျိုးမှာ ဘယ်  
အာရုံက ပိုကောင်းသလဲ။

ဘယ်အာရုံမှ ပိုမကောင်းဘူး။ အာရုံဟာ အာရုံပဲ၊  
အတူတူပဲ။ ပိုကောင်းတယ်လို့ ယူဆရင် စွဲလမ်း  
သွားမယ်။ ဒီအာရုံမရှိရင် မရရင် မလုပ်တတ်တော့ဘူး။  
အားမထုတ်တတ်တော့ဘူး။

ကောင်းတယ်ထင်တဲ့ အာရုံကို တွေ့ချင်နေရင်

လောဘဖြစ်တော့မယ်။

ကောင်းတယ်ထင်တဲ့အာရုံကို မတွေ့ရရင် ဒေါသ  
ဖြစ်မယ်။

ကောင်းတယ်လို့ ထင်တာကလည်း မောဟပဲ။

ပွားရမှာက အာရုံကို ပွားရမှာလား၊ သတိပဋ္ဌာန်  
ကို ပွားရမှာလား။

အာရုံက ရှိပြီးသား။ သတိကို ပွားရမှာ။ သတိက  
စိတ်ဘက်မှာ ရှိတာလေ။ အခု သတိက အားမကောင်း  
သေးဘူးလေ။ အဲဒီ အားမကောင်းသေးတဲ့သတိကို  
ပွားရမှာ..ဟုတ်ပြီနော်။

ဉာဏ်အား မကောင်းဘူး၊ ဝီရိယအား မကောင်း  
ဘူး၊ သဒ္ဓါအား မကောင်းဘူး၊ သမာဓိအား မကောင်း  
ဘူး။ အဲဒီ အားမကောင်းတာတွေကို အားကောင်း  
အောင် မွေးတာ၊ ပွားတာကို တရားအားထုတ်တယ်  
ခေါ်တာ။

ငြိမ်ချင်တဲ့လူက အာရုံကို ဂရုစိုက်တယ်။ ဉာဏ်

ဖြစ်ချင်တဲ့လူက စိတ်ကို ဂရုစိုက်တယ်။ အားထုတ်  
တဲ့စိတ်မှာ ကိလေသာရှိနေရင် ဉာဏ်မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ငြိမ်ချင်တဲ့လူက အာရုံတစ်ခုတည်းနဲ့ ဆက်ဆံ  
တယ်။ ဉာဏ်ဖြစ်ချင်တဲ့လူက အာရုံအများနဲ့ ဆက်ဆံ  
တယ်။ ‘သိချင်တယ်’ ဆိုရင် များများသိမှ ဖြစ်မှာပေါ့။  
တစ်ခုတည်းသိရင် သဘောမပေါက်ဘူး။ အသိဉာဏ်  
အားနည်းတယ်။ လာသမျှ အာရုံ၊ ရှိသမျှအာရုံ  
အားလုံးကို လေ့လာရလိမ့်မယ်။ ဆက်ဆံရလိမ့်မယ်။  
ဒါမှ မြင်ကွင်းကျယ်မယ်။ အသိဉာဏ်ကြီးလာမယ်။  
တစ်ခုပဲ လုပ်ရင် ငြိမ်ရုံပဲ ငြိမ်မယ်၊ သဘောပေါက်  
တာတော့ မလာဘူး။

နောက်တစ်ခုက ငြိမ်ချင်တဲ့လူက အာရုံကို  
ဆုပ်ထားရမယ်။ အာရုံမှာ စိတ်ကြာကြာနေအောင်  
ကြိုးစားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ပိုအားစိုက်ရတယ်။  
အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်အကြာကြီးထားပြီး ကြိုးစားတာ  
ဘာလုပ်ဖို့လဲ..ငြိမ်ဖို့၊ ငြိမ်လာရင် ဘာဆက်လုပ်မလဲ။

ဘာဆက်လုပ်ရမှန်းမသိရင် ငိုက်တတ်တယ်။

သိချင်တဲ့လူကျတော့ ဘယ်အာရုံကိုမှ မစွဲဖို့ ကြိုးစားတယ်။ နောက်ဆုတ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ စောင့်ကြည့်တယ်။ သူ့မှာ အမှန်အတိုင်း သိချင်တဲ့ ဉာဏ်ရှိတယ်။ စုံစမ်းတဲ့ဉာဏ် ရှိတယ်။ အယူမှန်တဲ့ ဉာဏ် ရှိတယ်။

ဒါကြီးက ကောင်းလား၊ မကောင်းဘူးလား။

တကယ်ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား။

သင့်သလား၊ မသင့်ဘူးလား။

မှန်သလား၊ မှားသလား။

ဖြစ်နေတာက ဘာလဲ။

ဘာကြောင့် ဖြစ်နေလဲ။

သိချင်လို့ စုံစမ်းတဲ့သဘောနဲ့ စောင့်ကြည့်နေတာ။

အမှန် အတိုင်း သိချင်တဲ့လူက ဉာဏ်အား ပိုစိုက်တယ်။ ဝီရိယအား အများကြီးမစိုက်ဘူး။

သိချင်တဲ့ဉာဏ် ရှိရတယ်။

စုံစမ်းတဲ့ဉာဏ် ရှိရတယ်။

အယူမှန်တဲ့ဉာဏ် ရှိရတယ်။

‘စိုက်ကြည့်တာ’ နဲ့ ‘စောင့်ကြည့်တာ’ ရဲ့ ကွာခြားမှုကို နားလည်တယ်နော်။

ငြိမ်ချင်တဲ့သူက လိုချင်တဲ့အာရုံကို ယူတယ်။  
ဖြစ်အောင် ဖန်တီးတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဝီရိယ  
အများကြီးစိုက်ရတယ်။

သိချင်တဲ့လူက အာရုံကို မရွေးဘူး။ အာရုံကို  
မမဲဘူး။ အာရုံကို မစွဲတော့ဘူး။ ဘယ်အာရုံဖြစ်ဖြစ်  
အားထုတ်လို့ရတယ်။ ပြီးတော့ ဖန်တီးတဲ့အလုပ်  
မလုပ်ဘူး။ လေ့လာတဲ့အလုပ် လုပ်တယ်။ ဉာဏ်အား  
ကို သုံးတယ်။

ထူထောင်တော်ဦးဖြစ်နေတာကို ဖြစ်ဖို့ပဲ  
ကြိုးစားတယ်။ ဖြစ်နေတာကို တစ်မျိုးတစ်စုံ  
ပြောင်းဖောက် လေ့လာတယ်။

ဥပမာ..... ငြိမ်ချင်တဲ့လူက မငြိမ်ရင် ငြိမ်အောင်

လုပ်ရတယ်။ ပျံ့နေရင် စုရတယ်။ ဒေါသဖြစ်နေရင် အာရုံပြောင်းတယ်။ အမှန် အထိုင်း သိချင်တဲ့ လူကတော့ မငြိမ်တာကို ငြိမ်အောင်မလုပ်ဘူး။ ပျောက်အောင် မလုပ်ဘူး။ သဘောထားအမှန်နဲ့ အသိအမှတ်ပြုတယ်။ မငြိမ်တာကို မငြိမ်မှန်း အသိ အမှတ်ပြုတယ်။

အဲဒီနှစ်ခုက ဘယ်ဟာပိုခက်မလဲ။

ငြိမ်အောင်လုပ်ရတာ ပိုခက်မယ်။ အားစိုက်ရတာ ပင်ပန်းမယ်။

သူ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းပဲ၊ မငြိမ်တာကို ငြိမ်အောင် မလုပ်ဘူး။ မငြိမ်တဲ့အတိုင်း သိနေမယ်၊ အသိအမှတ် ပြုမယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတာ၊ စိတ်တွေ လှုပ်ရှားနေတာ ကို အသိအမှတ်ပြုမယ်။

အဲဒီ အသိအမှတ်ပြုနေတာက သူ့အတွက် အလုပ်လုပ်နေ ပြီ။ ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိနေတာပဲ။ ဒါ ‘သမ္မာဒိဋ္ဌိ’ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါ တရား



အားထုတ်နေတာပဲ။

ဒေါသဖြစ်နေရင် ဒေါသပျောက်သွားအောင်  
မလုပ်ဘူး။ ဒီ ဒေါသကို လက်ခံပြီး ကြည့်နေတယ်။  
သူ့အကြောင်း သိချင်လို့။ ဒေါသရဲ့ သဘာဝကို သိချင်  
လို့ စောင့်ကြည့်နေတာ။ အဲဒီတော့ ဖြစ်အောင်မလုပ်  
တော့ဘူး။ မဖြစ်အောင်လည်း မလုပ်တော့ဘူး။  
ဖြစ်တဲ့အတိုင်းပဲ သိနေတယ်။ သူ့ကို မမေ့ဘူး။

အဲဒီတော့ ‘စိုက်ကြည့်တာ’ရယ်၊ ‘စောင့်ကြည့်တာ’  
ရယ် သဘောတရားချင်း မတူဘူး။

‘ထတိ’ ဆိုတာ ‘မမေ့တာ’ ကို ပြောတာ။  
အားစိုက်တာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

ဘာကို မမေ့ရဘူးလဲဆိုတော့ ‘ကုသိုလ်’ ကို  
မမေ့ရဘူး။ ‘မှန်ကန်တဲ့အာရုံ’ ကို မမေ့ရဘူး။ သဘော  
ထားမှန်ဖို့ မမေ့ရဘူး။ တကယ်ရှိတဲ့အာရုံက ရုပ်တရား  
နာမ်တရားသာ ရှိတယ်။ ‘ကိုယ့် ကိုယ်ကို ကြည့်ဖို့’  
မမေ့နဲ့။ အဲဒါ အားစိုက်ရသလား။

မမေ့အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

မမေ့အောင်လုပ်တာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သတိထား  
တာရယ်၊ သတိပေးတာရယ်။

သတိထားတာက အာရုံနည်းနည်းစိုက်ရတယ်။  
ပင်ပန်းတယ်။ ထားတဲ့အားက ထားရင်းထားရင်းနဲ့  
မျှားလာရင် မပင်ပန်းဘူးလား။

နောက်တစ်မျိုးက သတိပေးတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
သတိပေးတာ။

ဘာလုပ်နေလဲ။

စိတ်က ဘာဖြစ်နေလဲ။

ရုပ်က ဘာဖြစ်နေလဲ..လို့။

မေးလိုက်တာနဲ့ကို သတိရှိနေတယ်။ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကို မေးကြည့်လေ..... ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လို  
နေလဲလို့ မေးလိုက်ရင် စိတ်ကို မြင်နေပြီ။ သတိက  
ဝင်သွားပြီ။

အချိန်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးနေရင် သတိ

ရှိတယ်။

ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်အကြောင်း စဉ်းစားနေရင်  
သတိရှိတယ်။

**‘ထဓာဓိ’ဆိုတာ ‘တည်ထွည်တာ’ဆို ပြော  
တာ။ ‘စူးစိုက် တာ’ဆို ပြောထား။**

စူးစိုက်တိုင်း သမာဓိရှိသလား။

စူးစိုက်လို့ ခေါင်းကိုက်တဲ့လူ၊ ဇက်ကြောတက်  
တဲ့လူ အများကြီးပဲ။ စူးစိုက်တာ ပင်ပန်းတယ်။

**ထဓာဓိ ထာထြောင့်ဖြစ်ထလဲ။**

**စူးစိုက်လို့ တုတ်ထူး။**

**ထထောထားမှန်မှ ထဓာဓိဖြစ်တယ်။**

**တထူတထမှန်မှ ထဓာဓိဖြစ်တယ်။**

စဉ်းစားကြည့်လေ..... ဘဝထဲမှာ အခက်အခဲ  
ရှိတဲ့အခါ စဉ်းစားတာ မှားသွားရင် ပူနေဖြစ်သွားတယ်။  
အကြောင်းအကျိုး ဆီ လျော်အောင် စဉ်းစားမိရင်  
အေးသွားတယ်။

နလုံးသွင်းမှန်ရင် သမာဓိဖြစ်တယ်။ နလုံးသွင်း  
မှားရင် သမာဓိပျက်ရော။ စူးစိုက်လို့ သမာဓိဖြစ်တာ  
မဟုတ်ဘူး။

အဲဒါကြောင့် အယူအဆ အမှန်အကန်တွေ၊  
သဘောထား အမှန်အကန်တွေကို ကြားဖူးထား  
ရမယ်.....နော်။ သမာဓိက နှစ်မျိုးရှိတယ်။

စူးစိုက်လို့ရတဲ့ သမာဓိ။

နလုံးသွင်းမှန်တဲ့ဉာဏ်ရှိလို့ ရတဲ့သမာဓိ။

စူးစိုက်လို့ရတဲ့ သမာဓိက အာရုံတစ်ခုကို စိတ်က  
အတင်း စူးစိုက်ထားရလို့ စူးစိုက်တာ ကြာရင် တခြား  
ဘာမှမသိတော့ဘူး။ ဘာမှမစဉ်းစားနိုင်ဘူး။ ဟုတ်တာ  
လည်း မစဉ်းစားနိုင်ဘူး။ စဉ်း စားဖို့ကို မေ့နေတာ။  
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အားစိုက်နေရတာ နဲ့ပဲ  
အလုပ်ရှုပ်နေလို့.. စုံစမ်းရမှာ၊ လေ့လာရမှာ၊ နလုံး  
သွင်းရမှာ မေ့ကုန်တယ်။ အဲဒါကြောင့် သမထသမာဓိ  
က ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး၊ ငြိမ်ပဲငြိမ်တယ်။

## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၂၁

ဉာဏ်ရှိတဲ့သမာဓိကတော့ ဉာဏ်နဲ့ စတယ်။  
ဉာဏ်နဲ့ရင်းတယ်။ အယူအဆအမှန် ရှိလို့၊ သဘော  
ထားအမှန်ရှိလို့၊ နှလုံးသွင်းမှန်လို့..... စိတ်က လောဘ  
နဲ့မတုံ့ပြန်ဘူး၊ ဒေါသနဲ့ မတုံ့ပြန်ဘူး။ ကြိုက်တာလည်း  
မဟုတ်ဘူး၊ မကြိုက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်က  
ငြိမ်နေတယ်၊ အေးနေတယ်၊ မလှုပ်ရှားဘူး။ အဲဒီ  
သမာဓိကမှ ‘ဝိပဿနာသမာဓိ’။ အဲဒီသမာဓိမျိုးကမှ  
ဉာဏ်ဝင်တယ်။ ဉာဏ်ပေါ်တယ်။

ဥပမာ..... အသံက အနှောင့်အယှက်လို့ ယူတဲ့  
လူနဲ့၊ အသံက အနှောင့်အယှက်မဟုတ်ဘူး သိစရာ  
အာရုံပဲ၊ ဓမ္မသဘာဝပဲလို့ ယူတဲ့လူနဲ့ ဘယ်သူက  
သမာဓိရှိလဲ။

အနှောင့်အယှက်လို့ ယူတဲ့လူက ဒေါသ ဖြစ်  
တယ်။ ကြားတိုင်း ကြားတိုင်း စိတ်တိုပြီး ဒေါသပဲ  
ဖြစ်မယ်။

သမာဓိဆိုတာ အယူအဆ မှန်မှန်နော်။ အသံက

အနှောင့် အယှက် မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ .....  
ကြိုက်တာလည်း မဖြစ်ဘူး၊ မကြိုက်တာလည်း  
မဖြစ်ဘူး။ စိတ်က အေးအေးပဲ.....နော်။

‘ဝီရိယ’ က အားစိုက်တဲ့ဝီရိယ မသုံးဘူး။

ကိုယ်ပင်ပန်း၊ စိတ်ပင်ပန်းအောင် အားမထုတ်  
ပါနဲ့။ ကိုယ် ပင်ပန်း၊ စိတ်ပင်ပန်းနဲ့ တရားမရဘူး။  
ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာနဲ့မှ ဖြစ်မယ်။ အဲဒီတော့  
စိတ်ညစ်အောင်၊ စိတ်ပျက်လောက်အောင် အား  
မထုတ်ပါနဲ့။

အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ စိတ်ဝင်စားဖို့ပဲ လို  
တယ်။ အား စိုက်တဲ့ ဝီရိယထို ထုံးထူး။ စွဲမြဲတဲ့  
ဝီရိယထို ထုံးမယ်။

ဒီမှာ တစ်နေကုန်လုပ်ရမှာက မနက်အိပ်ရာနီး  
ကတည်းက ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အထိ ‘တရားအားထုတ်  
ချိန်’ပဲ။ အဲဒီတော့ အား စိုက်နေရင် တစ်နေကုန်  
လုပ်နိုင်မှာလား။

ပင်ပန်းပြီးတော့ စိတ်ညစ်လာမယ်။ သဒ္ဓါတွေ  
ကျကုန်မယ်။ ဒါကြောင့် အားစိုက်တဲ့ဝီရိယကို  
မသုံးဘူး၊ စွဲမြဲတဲ့ဝီရိယကို သုံးမယ်။

‘ဝီရိယ’ ဆိုတာ စိတ်ရှည်တာရယ်၊ ဇွဲရှိတာ  
ရယ်ဆို ခေါ်တယ်။

လက်မလျှော့တာနဲ့ အားစိုက်တာနဲ့ ဘာမှမဆိုင်  
ဘူး။ ထပ်ကာထပ်ကာ လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်မယ်။  
ဒါပေမဲ့ လျော့မသွားဘူး။ ဘာနဲ့တူလဲဆိုရင် မာရသွန်  
ပြေးတာနဲ့ တူတယ်။ ပြေးတဲ့သူက စပြေးတာနဲ့  
အသားကုန်ပြေးသလား.... မပြေးဘူး၊ မှန်မှန်လေးပဲ။  
ကြာလေ အရှိန်ရလေပဲ။ အဲဒီအရှိန်ကို လိုချင်လို့၊  
ဟုတ်ပြီလား။

သဘာဝအတိုင်း ရလာတဲ့အရှိန်ကိုမှ ‘ဓမ္မ  
သဘာဝ’လို့ ခေါ်တယ်။ လူက အတင်းလုပ်ထားတဲ့  
အရှိန်က ဓမ္မသဘာဝမဖြစ်ဘူး။ အားကုန်ပြီး အကြာ  
ကြီးမလုပ်နိုင်ဘူး။ မိတာ ၁၀၀ ပြေးသလို မဟုတ်ဘူး။

မာရသွန်ပြေးသလို ပြေးမှာ။ အဲဒါကြောင့် လုပ်  
နိုင်သလောက်ပဲ လုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ မလျှော့ပါနဲ့။

ဘယ်အချိန်က စရမှာလဲ။

မနက်အိပ်ရာနီးကတည်းကနေ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့  
အထိ လုပ်ရမယ်။

လုပ်ရမှာက ခက်ခက်ခဲခဲ ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ရ  
မှာလား။

မမေ့ရုံပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်ရုံပဲ.... ဟုတ်ပြီနော်။

‘ထွေတရား’ ရှိရမယ်။ ယုံကြည်မှု ရှိရမယ်။

ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာ ယုံကြည်ရမယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု  
ရှိရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ရမယ်။

ဒါထက် ပိုအရေးကြီးတာက ကိုယ်လုပ်တဲ့  
အလုပ်ကို ယုံဖို့ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ရဲ့



## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၂၅

အကျိုးကိုသိမှ တကယ်ယုံတာ။ နားလည်မှ သဒ္ဓါအား  
ကောင်းတယ်။

တရားအားထုတ်ရင် ချမ်းသာမှာလား၊ ဆင်းရဲ  
မှာလား။

တရားသဖြင့်သာ အားထုတ်ရင် ဘယ်တော့မှ  
မဆင်းရဲဘူး။ မတရားကြီး အားထုတ်နေလို့ ဆင်းရဲ  
တာ.. ဟုတ်တယ်နော်။

တရားထဖြင့် အားထုတ်တတ်စေးလို့  
မတရားအား ထုတ်မိချေ့ထ်ထား ဖြစ်ထွားပြီး  
ဝင်ဝန်းဆင်းရဲနေရတယ်။ တရားသဖြင့်သာ အားထုတ်  
တတ်ရင်..

(၁) ရုပ်လည်း ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်လည်း  
ချမ်းသာတယ်။

(၂) သောက ပရိဒေဝ ငြိမ်းမယ်။

(၃) ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်မယ်။

(၄) မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရမယ်။

(၅)နိဗ္ဗာန်အာရုံပြုရမယ်.....

လို့ မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ  
ဟောထားတယ်။ တရားသဖြင့် အားမထုတ်တတ်  
သေးလို့ပါ။ အဲဒါကို လေ့လာရမယ်။

**တရားရအောင် လုပ်ရဈာနား။**

**အားထုတ်တတ်အောင် လုပ်ရဈာနား။**

‘ရဖို့’ မစဉ်းစားပါနဲ့ဦး။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို  
ယုံရမယ်။

ဒါလုပ်တော့ ဘာအကျိုးရှိလဲ။

လုပ်တဲ့ဘက်ကို စိတ်ဝင်စားဖို့ပြောတာ။ ရဖို့  
သိပ်မမျှော်နဲ့။ လုပ်တဲ့ဘက်ကို ကျွမ်းကျင်ရမယ်။  
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံရမယ်။

နောက်တစ်ခုက ‘ဉာဏ်’ လိုတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်က  
နေပါဦး။

‘အားထုတ်တတ်တဲ့ဉာဏ်’ က အရင်လာရမယ်။

အားထုတ်တတ်တဲ့ဉာဏ် မလာဘဲနဲ့ ‘သဘောပေါက်  
တဲ့ဉာဏ်’လာ မလား။ အားထုတ်တတ်အောင်  
အရင်လေ့လာရမယ်။

‘ရုပ်’ နဲ့ ‘စိတ်’ ဘယ်ဟာက အားထုတ်နေလဲ....  
(စိတ်က အားထုတ်နေပါတယ်ဘုရား)။

အဲဒီစိတ်ကိုမှ မသိဘူးဆိုရင်.....

စိတ်က ဘာစဉ်းစားနေမှန်း မသိဘူး။

စိတ်က ဘယ်လောက်အားစိုက်နေလဲ မသိဘူး။

ဘယ်လိုအတွေးအခေါ်ရှိလဲ မသိဘူး။

ဘယ်လိုအယူအဆရှိမှန်း၊ ဘယ်လိုသဘောထား  
ရှိမှန်းလည်း မသိဘူး။

ဒါဆိုရင် ဒီအားထုတ်မှုကြီးကို ကျွမ်းကျင်နိုင်  
မလား။

အားထုတ်တဲ့အခါ ယောဂီတော်တော်များများ  
ဖြစ်တယ်။ ကောင်းလိုက် ဆိုးလိုက်၊ ထိုင်လို့  
ကောင်းတဲ့အခါ ကောင်းလိုက်၊ ထိုင်လို့မကောင်းတဲ့

အခါ မကောင်းလိုက်။ ဘာကြောင့်လဲလို့ မေးလိုက်ရင်  
မသိဘူးလို့ ပြောတာ များတယ်။

ဘာကြောင့်မသိလဲဆိုရင် သူလုပ်တဲ့အလုပ်ကို  
စိတ်မဝင် စားလို့၊ မလေ့လာလို့၊ ကိုယ်ဘာလုပ်လို့  
လုပ်နေမှန်း မသိလို့၊ အကြောင်းကို မသိလို့၊ ကိုယ့်စိတ်  
က ဘယ်လိုလုပ်နေမှန်း မသိ လို့ပေါ့။

စိတ်က ဘယ်လိုလုပ်နေလို့ ဘယ်လိုဖြစ်လဲ  
ဆိုတာ သိမှ အကြောင်းအကျိုး နားလည်မယ်။

အာရုံချည်းပဲ မဲရှုရမှာလား၊ စိတ်နဲ့ တွဲရှုရမှာလား။

စိတ်နဲ့ တွဲရှုရမှာ။ အာရုံချည်းပဲ မမဲနဲ့တော့။  
အာရုံကို စိတ်နဲ့ သတိထား။

အစမှာတော့ ရုပ်နဲ့ စရတာပဲ။ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စတယ်၊  
အာရုံပိုင်းနဲ့ စတယ်။ သတိထားရင်းထားရင်းနဲ့ စိတ်ကို  
ပြန်ပြန်ကြည့်။

ဘာစိတ်နဲ့ သတိထားလဲ။

သတိထားတဲ့အချိန်မှာ စိတ်က သက်သာလား။

## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၂၉

ပင်ပန်းလား။

ဘယ်လိုနလုံးသွင်းနေလဲ။

အဲဒါ ပြန်စစ်ရမယ်။ ရုပ်ကိုချည်းပဲ မဲရှုမနေနဲ့။  
ဥပမာ....လမ်းလျှောက်တာကို သတိထားရင်းနဲ့ စိတ်က  
ဘာစိတ်ဖြစ်နေလဲလို့ ပြန်ပြန်ကြည့်ရတယ်။ လမ်း  
လျှောက်တဲ့ အချိန်မှာ လောနေလား၊ အေးအေး  
ဆေးဆေးရှိသလား။

အဲဒါ သိဖို့ခက်လား။

မခက်ပါဘူး။ ပြန်ကြည့်ရုံပါပဲ.... ဟုတ်လား။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ကြည့်တာ ခက်သလား။

သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့စိတ်တွေကို ကြည့်ဖို့မလိုသေး  
ပါဘူး။ ခပ်ကြမ်းကြမ်းစိတ်တွေကို သိရင်လည်း  
ရပါတယ်။ ဥပမာ.... စိတ် ချမ်းသာလား စိတ်ဆင်းရဲ  
လား၊ စိတ်ပင်ပန်းလားဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးလား....  
သိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကို လေ့လာရမယ်။

ဘာစိတ် ဘယ်လိုဖြစ်နေလဲ။

ဘာစိတ်နဲ့ သိနေလဲ။

ဒါကို သိနေတယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေလဲ။

ဒီအာရုံကို သိတယ်၊ စိတ်ထဲက ဘယ်လို  
ခံစားလဲ။

အဲဒီလိုမျိုး တွဲတွဲလုပ်ပါ။

**တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ‘ထတိထထံ  
စင်စို့’ အရေး ထြေးတယ်။**

တရားအားထုတ်ချိန်က ဘယ်အချိန်လဲ။

ကြေးမောင်းခေါက်တဲ့ အချိန်က တရားအား  
ထုတ်ချိန် မဟုတ်ဘူး၊ သတိပေးတာ။ အခု သတိရှိ  
လားလို့ သတိပေးတာ။

တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်က နံနက်အိပ်ရာ  
နီးကတည်းက ညအိပ်ရာဝင်ချိန်အထိပဲ။ အိပ်ရာ  
နီးတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်။ စိတ်က ကြည်လား၊  
လန်းလား၊ နောက်လား။ ဒါတွေ သိလို့ မရဘူးလား။  
မေးရုံပဲမေး။ နီးတယ်ဆိုတာနဲ့ အိပ်ချင်တာက အရင်

လာတာ။ ဒါ သိဖို့ခက်သလား။

စိတ်ကို သိဖို့၊ ရုပ်ကို သိဖို့ အားထုတ်တာနော်။

ဖြစ်ချင်တာဖြစ်....ဘာမှအရေးမကြီးဘူး။ ဖြစ်တာကို အသိ အမှတ်ပြုဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ ထိုင်မှ မဟုတ်ဘူး၊ ထိုင်တာကို တရားအားထုတ်တယ် မပြောဘူး။

ထိုင်ပြီး ငိုက်နေတယ်၊ တွေးချင်ရာ တွေးနေတယ် ဆိုရင် အဲဒါ တရားအားထုတ်တယ်လို့ ပြောမလား။

**တရားအားထုတ်တာ ‘စိတ်စာလှုပ်’လို့ ပြောထားတယ်။ စိတ်ထဲ ထတိရှိရမယ်၊ နိုးထားရမယ်၊ စိတ်ဝင်စားရမယ်၊ လေ့ လာနေရမယ်။**

ခုနပြောသလို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်မှ အရှိန်ရလာမယ်။  
Moment to moment ကနေ momentum အရှိန် ဖြစ်လာမယ်။

သဘာဝအရှိန်ကို လိုချင်တယ်။ လူလုပ်ထားတဲ့ ကောက်ရိုးမီးလိုမျိုး မလိုချင်ဘူး။ ထင်းမီး၊ မီးသွေးမီး

တို့လို တဋ္ဌေဋ္ဌေလောင် နေတာမျိုး လိုချင်တာ။  
မနားတမ်း မပြတ်တမ်းပေါ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကြည့်ဖို့ သိပ်မေ့တတ်တာ။

အပြင်ကြည့်ဖို့ကတော့ သဘာဝဖြစ်နေပြီ။

အဲဒါကြောင့် ပြန်ပြန်မေးရတယ်။

သတိပေးရတယ်။ သတိပေးရင် သတိရှိတယ်။

နောက်တစ်ခုက 'စောင့်ကြည့်တာ' ကို ပြောမယ်။

စောင့်ကြည့်တာ ဘယ်လောက် သက်သာ

သလဲ။

ဒီမှာ စိုက်မရှဘူး၊ ထိန်းမရှဘူး၊ လုပ်မရှဘူး၊

ချုပ်မရှဘူး။ အဲဒီ စိုက်တာ ထိန်းတာ ချုပ်တာတွေက

'လောဘ'က လုပ်တာ။ လိုချင်ရင် အားတွေ

အများကြီးစိုက်မယ်။ မကျေနပ်ရင် အားတွေ အများ

ကြီးစိုက်မယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိရင်လည်း ဇွတ်ရမ်း

လုပ်မယ်။ အဲဒီတော့ 'ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ကြည့်တာ' ကို

ပြောမယ်။



## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၃၃

အခု ထိုင်နေတဲ့အခါ သဘာဝအတိုင်း သိလို့  
ရတာ ဘာရှိသလဲ။ နှာခေါင်းလည်း မကြည့်တော့ဘူး၊  
ဗိုက်လည်း မကြည့် တော့ဘူး၊ မဲပြီး မကြည့်တော့ဘူး၊  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ သတိထား ပြီး ပြန်ကြည့်လိုက်။  
အခုအချိန်မှာ သဘာဝအတိုင်း သိလို့ရတာ ဘာရှိ  
သလဲ။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။

ထိုင်နေမှန်းရော သိသလား။

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ လှုပ်တာ၊ ပူတာ၊ ကြားတာ..

လက်မညောင်းဘူးလား။

ထိမှန်းရော မသိဘူးလား။

မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ၊ ထိတာ၊  
ညောင်းတာ..... အဲဒါတွေသိဖို့ ဘယ်လောက်များ  
အားစိုက်ရသလဲ။

ပင်ပန်းသလား။

ခက်သလား။

အဲဒီအတိုင်း တစ်နေ့ကုန် တရားအားထုတ်ရင်  
ပင်ပန်းမလား။

သတိရှိသလား အရင်မေးပါ။ သတိရှိပြီဆိုမှ  
ထိုင်ပါ။ လျှောက်ပါ။ လုပ်ပါ။ စိတ်က သူသိချင်တဲ့  
အာရုံတွေကို သိနေမှာပါ။ သိနိုင်သလောက် သိနေ  
မှာပါ။

သိတတ်တဲ့သဘောကို ‘စိတ်’ လို့ ခေါ်တာ။

ထိုင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ လမ်းလျှောက်လည်း  
ဒီအတိုင်းပဲ၊ စားလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
ပြန်မေးရုံပဲ။ စိတ်က သိချင်တာ သိလို့မရဘူးလား။

ဒါ သဘာဝအတိုင်းကို သိတာ။ သဘာဝအတိုင်း  
သိလို့ရ တာကို ယူလိုက်၊ ပိုပြီးသက်သာတယ်။  
ကိုယ်ကြည့်ချင်တာကို လိုက်ကြည့်တာက အားကုန်  
တယ်။

ထွက်လေ ဝင်လေ ပိုကောင်းလား၊ ဖောင်းပိန်  
ပိုကောင်းလား။

မထူးပါဘူး အတူတူပါပဲ။ ပိုကောင်းတယ်လို့  
မယူရဘူး။ ပိုကောင်းတယ်လို့ယူရင် စွဲသွားလိမ့်မယ်။

နာခေါင်းက အာရုံလည်း အာရုံပဲ။

ဗိုက်က အာရုံလည်း အာရုံပဲ။

အသံလည်း အာရုံပဲ။

ပူတာလည်း အာရုံပဲ။

အာရုံတွေကို ဘာမှမမြင်ရအောင်၊ ဘာမှမကြား  
ရအောင် လုပ်ပြီး အားထုတ်တဲ့လူတွေ ရှိတယ်။

ဝိပဿနာမှာ မျက်စိကလည်း တံခါးတစ်ပေါက်  
ပဲ။ နားကလည်း တံခါးတစ်ပေါက်ပဲ။ ဒါတွေကို  
ရှုမှတ်ရမယ့်အစား သတိ ထားရမယ့် ဒီတံခါးပေါက်  
တွေကို မသိအောင် ကြိုးစားနေကြတယ်။

လိုချင်တာက ‘ဝိပဿနာဉာဏ်’၊ လုပ်နေတာက  
‘သမထ’ ဆိုရင် ဉာဏ်ရပါ့မလား... (မရနိုင်ပါ ဘုရား)။

ဝိပဿနာဆိုတာ အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး  
ဘယ်အာရုံပဲ ဖြစ်ဖြစ် သတိရှိအောင်၊ သမာဓိရှိအောင်

နေတာ၊ ဉာဏ်ရှိအောင် နေတာ။ အဲဒါ ဝိပဿနာ။

ဗဟုသုတမရှိရင် အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီးတော့  
လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်မယ်။ သတိရှိတဲ့လူ  
ဉာဏ်ရှိတဲ့လူဟာ အာရုံ ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့  
သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် ဖြစ်မယ်။ အာရုံ က အဓိက  
မဟုတ်တော့ဘူး၊ နှလုံးသွင်းမှန်တာက အဓိက။

ဘယ်အာရုံနဲ့ စစ သတိမဖြစ်ဘူးလား။

အသံနဲ့ စလို့ရော မရဘူးလား။

အသံက လိုက်ရှာရသေးလား။ အမြဲတမ်း  
မရှိဘူးလား။

အသံကြားရင်လည်း သိလို့ရတာပဲ။

ပူတာရော သိလို့မရဘူးလား။

အေးတာရော သိလို့မရဘူးလား။

ရတဲ့အာရုံကို ယူပေါ့။ မရတဲ့၊ သိမ်မွေ့တဲ့အာရုံကို  
အတင်းလိုက်ရှာပြီး မယူနဲ့။

အဲဒီအတိုင်း သက်သက်သာသာလေးနဲ့ သတိရှိ

## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၃၇

နေအောင်သာ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်.. စိတ်အားကောင်းလာ  
မယ်၊ စိတ်တွေ အားရှိလာမယ်။

ဒါပြီးရင် ‘အယူမှန်ဖို့’ အရေးကြီးတယ်။

**တရားအားထုတ်တဲ့စိတ်မှာ အယူမှန်ရှိဖို့  
အင်ဓတန် အရေးကြီးတယ်။**

ကိုယ်ရှုရမယ့်အာရုံကို ဘယ်လို အယူအဆ၊  
ဘယ်လို အမြင်မျိုးနဲ့ ရှုမှာလဲ။

ကိုယ်ရှုရမယ့်အာရုံက ခန္ဓာမှာဖြစ်တဲ့ သဘော  
တရားတွေကို ရှုရမှာဆိုတော့ .....

ခန္ဓာမှာ ဝေဒနာရှိမယ်၊ စိတ်ရှိမယ်၊ ရုပ်ရှိမယ်။

စိတ်ထဲမှာ ခံစားတဲ့သဘောတရားတွေ၊ စိတ်အမူ  
အရာ တွေ၊ စိတ်အလုပ်လုပ်တာတွေ၊ စိတ်ရဲ့  
သဘာဝလက္ခဏာတွေ ရှိမယ်။

အဲဒီ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဆိုတဲ့အာရုံတွေကို ရှုတဲ့  
အခါ အာရုံ ကို ဘယ်လိုသဘောထားအမြင်မျိုးနဲ့  
ရှုမှာလဲ။

‘ငါ’ ဆိုတဲ့အမြင်နဲ့ မရှုဘဲ ‘သဘာဝ’ လို့ရှုရင်  
သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ ကြည့်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည့်ရင် ကိုယ်ရှိတယ်၊ စိတ်ရှိ  
တယ်။ ရုပ်ကို ကြည့်တယ်၊ စိတ်ကို ကြည့်တယ်။

ရုပ်မှာ ဘာရှိလဲ။

ပူတာ၊ အေးတာ၊ မာတာ၊ ပျော့တာ၊ ယားတာ..။  
ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အရာအားလုံးဟာ ကိုယ်တစ်  
ယောက်တည်း ရှိသလား။ လူတိုင်းရှိတယ်။

စိတ်မှာ ဘာရှိလဲ။

ခံစားမှု၊ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်း၊ စိတ်ချမ်းသာ  
စိတ်ဆင်းရဲ..။ လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်။

အဲဒီလိုဆိုရင်အားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့အတွက် ဘယ်လို  
ယူမလဲ။

ဓမ္မသဘာဝ၊ သဘောတရား၊ အသိခံရတဲ့  
အာရုံတွေပဲ။ ‘သဘာဝတရား’ လို့ ယူလိုက်။  
ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနဲ့ မဆိုင်ဘူး။

ပူတာက ပူတာပဲ။ ကိုယ်ပူတယ်လို့ မယူနဲ့။  
အားလုံးပူတာပဲ။ အေးတာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။  
စိတ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ စံစားတာက စံစားတာပဲ။  
ဒီအယူအဆမှန်က အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။  
အယူအဆ မှန်မှလည်း ကြည့်လို့ရမယ်။  
ဒေါသဖြစ်ဖူးသလား..... (ဖြစ်ဖူးပါတယ် ဘုရား)။  
ငါဒေါသဖြစ်တယ်လို့ စဉ်းစားလိုက်ရင် ဘယ်နှယ်  
နေမလဲ..... (ဒေါသ ပိုကြီးလာပါမယ် ဘုရား)။  
‘ငါဒေါသ’ လို့ အယူမှားလိုက်တာကိုး။  
ဒီအတိုင်းပဲ။ Depression သမားတွေလည်း  
‘ငါစိတ်ဓာတ်ကျတယ်’ လို့ယူလိုက်ရင် ပိုပြီးစိတ်ဓာတ်  
ကျသွားတယ်။ အဲဒါကို ‘မွေသဘာဝပဲ’ လို့ ယူရင်  
ကိလေသာပိုကြီးလို့ မရတော့ဘူး။ အယူအဆ  
မှန်သွားပြီ။ အဲဒီတော့မှ သတိကပ်ရင် ‘သမ္မာသတိ’  
ဖြစ်ပြီ။  
အဲဒါကြောင့် အယူအဆမှန်ကို အရင်သွင်းထား

ရတယ်။

ဗဟုသုတဉာဏ်နဲ့ စ အားထုတ်မယ်ဆိုတာ  
ဒါကိုပြောတာ။

စဉ်းစားကြည့်.....စိတ်ညစ်ဖူးသလား။

စိတ်ညစ်လို့ရှိရင် ငါ့စိတ်ညစ်တယ်လို့ စဉ်းစားရင်  
စိတ် ပို ညစ်သလား။ သက်သာသလား.....  
(စိတ်ပိုညစ်လာပါတယ် ဘုရား)။

ဘာဖြစ်လို့လဲ။

အတွေးအခေါ် အယူအဆ မှားလို့။ စိတ်ညစ်  
တာဟာ စိတ် သဘာဝပဲလို့ စဉ်းစားရင် တော်တော်  
သက်သာတယ်။ အတွေး အခေါ်မှန်ဖို့ အရေးကြီး  
တယ်။

စိတ်က ညစ်နေတာ။ ငါ့စိတ် ညစ်နေတာ  
မဟုတ်ဘူး။

စိတ်က ဒေါသဖြစ်နေတာ။

စိတ်က လိုချင်နေတာ။



ငါလိုချင်တာ၊ ငါမကျေနပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါမှ  
အယူမှန် မယ်။

စိတ်ဆိုတာ 'ထထာဝတရား'ကြီး' ။ ဝါဒတုတ်  
ထဲ။ ဝုတ္တိလ်၊ ထတ္တဝါဒ တုတ်ထဲ။ စိတ်ဆိုတာ '  
ထထာဝတရား တစ်ခု'ဝဲ။

အဲဒီလို..... နှလုံးသွင်းမှန်တော့မှ သတိကပ်။

အဲဒီသဘာဝကို သိချင်လို့ သတိကပ်။

'နှလုံးသွင်း'ကတော့..... ကိုယ်က နားလည်  
သေးတာ မဟုတ် ဘူး။

သူများပြောလို့ သိရတာ။ စဉ်းစားကြည့်လို့  
သိရတာ။ သဘောတော့ မပေါက်သေးဘူး။ သဘော  
ပေါက်အောင် လေ့လာဦးမယ်။ အယူမှန်မှန်ထားပြီး  
လေ့လာရမယ်။

ထာဖြစ်လို့ ထတိထားနေလဲ။

အမှန်ထို အမှန်အတိုင်း၊ အရှိထို အရှိအတိုင်း  
ထိချင်လို့ ထတိထားနေတာ.... ဒီရည်ရွယ်ချက်ထို

## ဓမ္မဝါနံ။

ထိုင်တဲ့အခါ ညောင်းတယ်၊ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊  
ခဲတယ်။ အဲဒါ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

နာလာရင် ဘယ်လိုရှုမလဲ။

နာတာကို ဆက်ကြည့်ရင် ပိုနာလာမယ်။  
ဘာကြောင့်လဲ။

နာတာကို လူတိုင်း ကြိုက်သလား။

နာတာကို သိတာနဲ့ စိတ်က ဘာဖြစ်မလဲ။

မကြိုက်တဲ့စိတ် ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် နာလာရင်  
နာတာကို ဆက်မကြည့်ဘူး။ ဆက်ကြည့်ရင်  
မခံနိုင်တာ တိုးလာမယ်။ နာတာ၊ ယားတာ၊ ညောင်း  
တာ၊ ထုံတာ၊ စူးတာ၊ အိုက်တာ..... အခံရ ခက်တဲ့  
သဘောတရားတွေ တွေ့လာရင် အဲဒါကို မကြည့်  
သေးဘူး။

ဘာအရင် လုပ်ရမလဲ။

နလုံးသွင်းအမှန်၊ အယူအမှန် အရင်ထည့်

ရတယ်။

ဖြစ်နေတာကို ဘယ်လိုနလုံးသွင်းရမလဲ။

သူ့သဘောသဘာဝပဲလို့ နလုံးသွင်း။ နာနေ  
တာကို သဘောတရားတစ်ခုလို့ အရင်နလုံးသွင်း  
ထည့်ပြီးတော့မှ မြင်နေ၊ သိနေရင် တော်ပြီ။

နလုံးသွင်းမှန်ပြီးမှ စိတ်ထဲခံစားနေတာကို  
ကြည့်ပါ။

စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတဲ့သဘောက ဘယ်လို  
နေလဲ။

ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ နလုံးသွင်းက ဘယ်လို  
နေလဲ။

ဒေါသဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ တွေးတဲ့အတွေးက  
ဘယ်လို နလုံးသွင်းမျိုးတွေလဲ။

အတွေးမှန်မလား။ ဘယ်တော့မှ အကောင်း  
မတွေးဘူး။ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အဆိုးပဲ  
တွေးမှာ။

ဒီ ‘အတွေးရယ်’၊ ‘ခံစားမှုရယ်’၊ ‘ရုပ်ရယ်’  
ဖောက်ပြန်နေတာ။ ဒီသုံးခုကို မြင်နိုင်ရင် ကောင်းတယ်။

‘မြင်တယ်’ဆိုတာ လေ့လာနေတာ။

သူတို့ ဘယ်လိုဆက်စပ်လဲ။

စိတ်နဲ့ ရုပ် ဘယ်လိုဆက်စပ်လဲ။

အကြောင်းအကျိုး ဘယ်လိုဆက်စပ်လဲ။

ဒါတွေကို သိချင်လို့။

စောင့်ပဲကြည့်။ ပျောက်အောင်ရှုဖို့ မစဉ်းစားနဲ့။

ပျောက်ချင်ရင်ပျောက်၊ မပျောက်ချင်ရင်နေ။

ဘာဖြစ်လို့ ကြည့်နေတာလဲ။

သိချင်လို့။

ကြည့်နိုင်သလောက်ကြည့်။ မရတော့ဘူး၊

မခံနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် ရွှေ့သာရွှေ့၊ ရွှေ့သင့်ပြီ။

တရားထိုင်တဲ့အခါ ရွှေ့ရမှာလား၊ မရွှေ့ရဘူးလား။

ရွှေ့သင့်မှရွှေ့၊ မရွှေ့သင့်ရင် မရွှေ့နဲ့။

ဘာကြောင့် ရွှေ့သင့်လဲ။

## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၄၅

တရားအားထုတ်တာဟာ စိတ်ကောင်းတွေကို  
မွေးတာလို့ ပြောပြီးပြီ။ မရွှေ့ရင် မကောင်းတဲ့စိတ်  
တိုးတိုးလာလို့ ရွှေတာ။

လမ်းလျှောက်ရင် ဘယ်အရာကို ကြည့်မလဲ။

အတူတူပဲ။ တစ်ကိုယ်လုံး ကြည့်။

လူကို အရင်ပေးလျှောက်လိုက်၊ ပြီးမှ စိတ်က  
ဘာသိနေလဲလို့ မေးလိုက်ရင် ရပါပြီ။ ခြေထောက်ကို  
ချည်းပဲ စိုက်ရှုရင် တင်း လာတတ်တယ်။ စိတ်ကို  
မေးလိုက်။

ဘာသိနေလဲ။

လမ်းလျှောက်တာ သိချင်သိ၊ ကြားတာ သိချင်  
သိ၊ လွှဲတာ သိချင်သိ။

လမ်းလျှောက်နေတုန်း စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို  
နေလဲ။

ထိုင်နေတုန်း စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေလဲ။

စားနေတုန်း စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေလဲ။

အခန်းထဲ၊ အိမ်သာထဲမှာလည်း အတူတူပဲ။  
သတိရှိလားလို့ အရင်မေး။ သတိရှိပြီးမှ ထိုင်၊  
လျှောက်၊ သွား၊ စား လုပ်ချင်တာ လုပ်။

ယောဂီအလုပ်က နှစ်ခုပဲရှိတယ်။

(၁) အယူမှန်၊ နှလုံးသွင်းမှန် ရှိဖို့နဲ့

(၂) သတိအမြဲရှိဖို့ပဲ။

အတွေးစိတ်တွေကို သတိထားကြည့်တဲ့အခါ  
ဇာတ်လမ်း (Story) ကို ဦးစားမပေးရဘူး။ အတွေး  
ဖြစ်လာတယ်လို့ သတိပြုမိရင် ရပြီ။

အားထုတ်ခါစ လူတွေကတော့ အတွေးကို  
အကြာကြီး မကြည့်နဲ့ဦး။ အတွေးကို အာရုံအဖြစ်  
မယူနိုင်သေးရင် ပါပါသွားတယ်။

အတွေးဖြစ်လာမှန်း အသိအမှတ်ပြုလိုက်၊ ကိုယ်  
ခန္ဓာကို သိလိုက် တစ်လှည့်စီ လုပ်ပေးရမယ်။

တစ်နေ့ကုန် စိတ်ကို အလကားမထားရဘူး။  
အလုပ်ပေးထားရမယ်။

သတိထားဖို့နဲ့ သတိပေးနေဖို့၊ ဒီအလုပ်ပဲ  
အမြဲလုပ်ရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့ တရားကို အမြဲအားထုတ်ခိုင်းတာလဲ။

မတရားတဲ့စိတ်တွေ အမြဲဖြစ်တတ်လို့။

ဒီရိပ်သာမှာ လာအားထုတ် ကြတာဟာ  
အားထုတ်ဖြစ်ဖို့နဲ့ အိမ်မှာပါ အားထုတ်တတ်အောင်  
လို့ အဓိကထားရမယ်။



## တရားအားထုတ်စဉ် ထားရှိရမည့် သဘောထားများ

တရားအားထုတ်စဉ် အရေးကြီးဆုံးက  
သဘောထား မှန်ဖို့။

- \* စိုက်မရှုနဲ့၊ ထိန်းမရှုနဲ့၊ လုပ်မရှုနဲ့၊ ချုပ်မရှုနဲ့။
- \* ဖြစ်အောင်လည်း မလုပ်နဲ့၊ ပျက်အောင်လည်း  
မလုပ်နဲ့။  
ဖြစ်တိုင်းပျက်တိုင်းလည်း မမေ့နဲ့၊ သိနေရမယ်။
- \* ဖြစ်အောင်လုပ်ရင် လောဘ၊ ပျက်အောင်လုပ်ရင်  
ဒေါသ၊ ဖြစ်တိုင်းပျက်တိုင်း မသိရင် မောဟ။
- \* ရှုမှတ်စိတ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ သောက မပါမှ



ရှုမှတ်စိတ် ဖြစ်မယ်။

\* ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ အားထုတ်နေလဲလို့  
ပြန်စစ်ဆေးကြည့်ရမယ်။

\* ကောင်းတာလည်း ရှုရမှာပဲ။ ဆိုးတာလည်း  
ရှုရမှာပဲ။

\* ကောင်းတာမှ လိုချင်တယ်၊ မကောင်းတာဆို  
နည်းနည်းမှ မလိုချင်ဘူးဆိုရင် တရားပါမလား။

\* မျှော်လင့်ချက် မပါစေနဲ့၊ လိုချင်တာ မပါစေနဲ့။  
ကြောင့်ကြစိတ် မပါစေနဲ့။

ဒီသဘောထားတွေ ရှုစိတ်ထဲ ရှိနေရင် တရား  
အားထုတ်လို့ အဆင်မပြေနိုင်ဘူး။

\* ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်စိုက်ပြီး ရှုနေတာလဲ။  
ဖြစ်ချင်လို့၊ လိုချင်လို့၊ ပျောက်ချင်လို့ .. တစ်ခုခု  
ဖြစ်နေတတ်တယ်။

\* စိတ်က ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရင် တရားအားထုတ်တာ  
တစ်ခုခုလိုနေပြီ။

- \* စိတ်တင်းကျပ်မှုနဲ့ တရားအားမထုတ်နိုင်။
- \* စိတ်နဲ့ကိုယ် ပင်ပန်းဆင်းရဲလာရင် တရားအားထုတ်တာကို ပြန်စစ်ဆေးကြည့် သင့်တယ်။  
မှန်ကန်တဲ့သဘောထားမျိုး ရှိရဲ့လား။
- \* လိုချင်တဲ့စိတ်၊ ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့တော့ အားမထုတ်နဲ့။ ပင် ပန်းတာပဲ အဖတ်တင်မယ်။
- \* တရား အားထုတ်မယ့် စိတ်က အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းရှိရမယ်။
- \* စိတ်ရော ကိုယ်ရော သက်သောင့်သက်သာရှိရမယ်။
- \* လွတ်လပ်ပေါ့ပါးတဲ့စိတ်နဲ့မှ တရားအားထုတ်လို့ရမယ်။
- \* တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး ဘာလာလာ လက်ခံပြီး အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ကြည့်နေတာပဲ။
- \* စိတ်က ဘာအလုပ်လုပ်နေလဲ။ တွေးနေသလား။

## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၅၁

သိနေ သလား။

\* စိတ်က ဘယ်ရောက်နေသလဲ။ အတွင်းမှာလား။

အပြင်မှာလား။

\* သိနေတဲ့စိတ်၊ ရှုနေတဲ့စိတ်က သေချာသိလား။

အပေါ်ယံ သိလား။

\* ဖြစ်ချင်တဲ့ပုံစံမျိုးဖြစ်အောင်လုပ်နေတာမဟုတ်ဘူး။

ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိအောင်  
လုပ်နေတာ။

\* အတွေးကို ပြဿနာမရှာနဲ့။ မတွေးအောင်

လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ တွေးရင်

တွေးမှန်းသိအောင် လုပ်နေတာ။

\* အာရုံကို ပယ်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အာရုံကြောင့်

ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကိုသိပြီး (ရှုမှတ်ပြီး) ပယ်ရမှာ။

\* သဒ္ဓါရှိမှ ဝီရိယရှိမယ်။ ဝီရိယရှိမှ သတိမြဲမယ်။

သတိမြဲမှ သမာဓိတည်မယ်။ သမာဓိတည်မှ

အမှန်အတိုင်း သိမယ်။ အမှန်အတိုင်း သိလာ

တော့ သဒ္ဓါပိုဖြစ်လာတယ်။

✱ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကိုသာ သတိထားနေရမယ်။  
အတိတ် ကိုလည်း မပြန်နဲ့။ အနာဂတ်ကိုလည်း  
မကြံနဲ့။

✱ အာရုံက အရေးမကြီးဘူး။ အနောက်က အလုပ်  
လုပ်နေတဲ့စိတ်၊ ရှုမှတ်နေတဲ့စိတ်က ပိုအရေးကြီး  
တယ်။ ရှုမှတ်စိတ်သာ သဘောထားမှန်ရင်  
အာရုံအမှန်ရမှာပဲ။



## တရားအားထုတ်ချိန်

တရားအားထုတ်ချိန်ဟာ ဘယ်အချိန်လဲ။

မွှာရုံထဲ ရောက်မှလား။

အိပ်ရာနီးကတည်းကနေ အိပ်ရာဝင်တဲ့အထိ  
အချိန်တိုင်း နေရာတိုင်း တရားအားထုတ်ချိန်ဆိုတာ  
မမေ့ပါနဲ့။

အိမ်သာထဲရောက်ရင်ရော တရားအားထုတ်လို့  
မရဘူးလား..... (ရပါတယ် ဘုရား)။

အိမ်သာထဲမှာ ငေါင်ပြီး တွေးချင်ရာတွေးမနေနဲ့။  
သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်တာ၊ ရေချိုး အဝတ်လျှော်  
တာ..... အကုန်ပါ တယ်နော်။ ဘယ်နေရာ

ရောက်ရောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည့်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ‘ထိုင်နေတဲ့ ပုံစံကြီး’ ကို ပြောတာလား။

မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်ပြီး မဟုတ်တာတွေနေရင် ‘မတရား အားထုတ်နေတာ’။ ထိုင်တဲ့အမှုအရာက အားထုတ်တာမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်က အားထုတ်တာ။ မရွေးလေးပါးဆိုတာ....

(၁) အချိန်မရွေး၊

(၂) နေရာမရွေး၊

(၃) အလုပ်အကိုင်မရွေး၊

(၄) ဣရိယာပုထ်မရွေး.....

အားထုတ်နိုင်မှ၊ အားထုတ်တတ်မှ အားထုတ် နေမှတရား။ ဒါကို တစ်နေ့ကုန်လုပ်ရမယ်။ ရေရှည် လုပ်ရမှာဆိုတော့ အားအများကြီး မစိုက်ပါနဲ့။

စိတ်က နီးနီးကြားကြားရှိရမယ်။ စိတ်အေး လက်အေး ချမ်းချမ်းသာသာ ချောင်ချောင်လည်လည်

မျှမျှတတရှိမှ ဉာဏ်ပွင့်တယ်။

ထိုင်ပြီးအားထုတ်တဲ့အခါ

ဘာကို ကြည့်မလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်။ ပေါ်တဲ့အာရုံကို ကြည့်။

စိတ်က နာခေါင်းကို ရောက်သွားရင် နာခေါင်းကို ကြည့်။ လက်ကို ရောက်သွားရင် လက်ကိုကြည့်။ နာခေါင်းကို ကြည့်နေရင်း ခံစားမှုတစ်ခု ပေါ်လာလို့ စိတ်က လက်ကိုရောက်သွားရင်.. လက်ကို ကြည့်မလား။ နာခေါင်းကို ပြန်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားမလား။

နာခေါင်းဆီ စိတ်ကိုပြန်ဆွဲရင် ပင်ပန်းတယ်။ နာခေါင်းနဲ့ လက် အာရုံချင်း ဘာကွာလို့လဲ။

ဒီနားမှာ လော်စပီကာသံတွေ ဆူတယ်နော်။ စိတ်က အသံဆီ ရောက်သွားရင်ရော.. (အသံကို ရှုပါမယ်ဘုရား)။

အသံက အနှောင့်အယှက်လား... (မဟုတ်ပါဘူး

ဘုရား)။

အသံကို သဘာဝလို့ ယူလိုက်။ ကြားရင် ကြားမှန်း အသိအမှတ်ပြုပေးလိုက်ရင် တော်ပြီ။

အားထုတ်စ ရက်တွေမှာတော့ ငြိမ်မှာမဟုတ် သေးဘူး။ ငိုက်မယ်၊ စိတ်ပျံ့မယ်။ ဒါကို ပြဿနာ သွားမရှာနဲ့။ အပြင်မှာ နေ တော့ ကိလေသာကြောင့် စိတ်ကအားရှိနေတာ။ ရိပ်သာရောက်တဲ့အခါ လောဘ၊ ဒေါသနဲ့ အားမထုတ်ရဘူးဆိုတော့ စိတ်က အား မရှိဘူး၊ ပျော့သွားပြီ။ သုံးလေးရက်လောက် သတိ၊ သမာဓိ ထူထောင်လိုက်မှ စိတ်က နည်းနည်း နီးလာလိမ့်မယ်။ နည်းနည်းလေး နီးလာရင် ဘာဖြစ် လာမလဲ။ အတွေးတွေ အများကြီး ဖြစ် မယ်။ ဒါသဘာဝပဲ။ ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။

အတွေးကရော အနှောင့်အယှက်လား။

လူတွေက အတွေးကို အနှောင့်အယှက်လို့ ထင်လို့ မတွေးအောင် လုပ်နေကြတယ်။ ‘အတွေး’ က



‘စိတ်’ မဟုတ်ဘူးလား။

စိတ်အကြောင်း သိချင်တယ်ဆို။ အတွေးက ပြနေပြီလေ။

ဒါကို သိလို့မရဘူးလား..... (ရပါတယ်ဘုရား)။

အဲဒါဆို အတွေးကို ဘာလို့ မကြိုက်တာလဲ....  
(အတွေးကြောင့် ခံစားမှုတွေ ပေါ်လာလို့ပါဘုရား)။

အဲဒီတော့ ခံစားမှုကို ဘယ်လိုယူမလဲ၊ ရှုပ်တယ်  
လို့ ယူမလား။ အာရုံလို့ ယူမလား..... (အာရုံလို့ ယူပါ  
မယ်ဘုရား)။

အာရုံလို့ ယူရင် ‘ဝိပဿနာ’ ဖြစ်တယ်။ သမာဓိ  
လည်း မပျက်ဘူး။ ရှုပ်တယ်လို့ယူရင် သမာဓိပျက်ပြီ။

အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းလာတဲ့အခါ ဒါကို အတင်း  
ကျော်အောင် မလုပ်ဘူးလား..... (လုပ်ပါတယ်ဘုရား)။

နိုင်လား..... (မနိုင်ပါဘုရား)။

ဘာလို့ မနိုင်လဲ။ အားတော့ စိုက်တယ်၊  
အားကြီးလာသလား..... (အားမကြီးလာပါ ဘုရား)။

အားမကြီးလို့ မနိုင်တာပေါ့။ အဲဒါ ဒေါသနဲ့ လုပ်လို့။ ငိုက်တာကြီးကို ပျောက်အောင် ဒေါသနဲ့ အားစိုက်ပြီးရှုတယ်။ ဒါကြောင့် ခေါင်းလေးနည်းနည်း ထောင်လာလိုက် ငိုက်ကျသွား လိုက်ဖြစ်တာ။ အား ထည့်တိုင်း အားကြီးတာမဟုတ်ဘူး။ ဒေါသ ကြီး ပါနေလို့ သတိ၊ သမာဓိ အားမကောင်းတာ။ ဒီတော့ အယူ မှန်အောင်လည်း လုပ်ပေးရမယ်။ ဆက်စပ် အောင်လည်း လုပ်ပေးရမယ်။

ဒါလည်း သဘာဝတရားတစ်ခုပဲ။ ငါနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ သူ့ အကြောင်း သိချင်တယ်။ သူ့သဘာဝကို သိချင် တယ်လို့ စိတ်ထား ပြောင်းပေးလိုက်၊ စိတ်ဝင် စားပေးလိုက်။ အဆက်မပြတ် ကလေး သိ.... သိ.... သိ....သိ....လေးပဲ နေလိုက်ရင် ချက်ချင်း လင်းခနဲဖြစ် သွားတယ်။ ဒီဘက်က ကြည့်အားသန်လာရင် ထိန မိဒွပြေးရော။

ထိုင်တာကြာလာရင် ဘာဖြစ်မလဲ..... (နာလာ

ပါမယ်ဘုရား)။

နည်းနည်းနာတာနဲ့ ရွှေ၊ နည်းနည်းနာတာနဲ့ ရွှေဆိုရင် ‘လောဘစွန်း’၊ မရွှေဘူးကွာဆိုပြီး ပေမှတ်နေရင် ‘ဒေါသစွန်း’၊ အစွန်းနှစ်ပါး ရှောင်ရမယ်။ နာတာ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ စူးတာ၊ ယားတာ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခဝေဒနာ ကိုယ်မှာပေါ်ရင် လူတိုင်း မကြိုက်ဘူး။ နာတဲ့အခါ နာတာကို အာရုံပြုရင် စိတ်မှာ အလို အလျောက် မခံချင်စိတ်နဲ့ ဒေါသဖြစ်ပြီး အဲဒီဒေါသစိတ်နဲ့ နာတာကို ဆက်ရှုနေရင် တရား အားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်မလား..... (မတရားအားထုတ် တာပါဘုရား)။

ဥပမာ.. ကိုယ့်ဘေးကလူကို ဒေါသထွက်တဲ့အခါ သူ့ အကြောင်း အာရုံပြုရင် ဘယ်နှယ်နေမလဲ.. (ဒေါသပိုထွက်လာပါမယ် ဘုရား)။

လက်မပါလာရင်တောင် ကံကောင်း။ နာတာကို ရှုရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဒေါသစိတ်ကြီးနဲ့ ရှုနေရင်

ပိုဆိုးလာမယ်။ နာပြီဆိုတာနဲ့ စိတ်က နာတဲ့ဆီ  
ချက်ချင်းရောက်သွားမယ်။ အကောင်းရောက်တာ  
မဟုတ်ဘူး၊ မကြိုက်လို့ ရောက်တာ။

ဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

နာတာကတော့ ထင်ရှားနေပြီ။ ဒါပေမဲ့ နာတာကို  
မကြည့်ပါနဲ့ဦး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အနောက်မှာ  
ဒေါသရှိနေလို့၊ ဒီတော့ နာတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကိုပြန်စစ်။

နာတဲ့အပေါ်မှာ ကိုယ်ဘယ်လိုသဘောထားလဲ။

ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လိုခံစားနေလဲ။

နာနေရင် စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်နေတယ်။ အခံရ  
ခက်နေတယ်။ အဲဒါကို အရင်အာရုံပြုပြီးရင် ဘယ်လို  
နှလုံးသွင်းရမလဲဆို တော့..... ‘ရိုပါစေ။ သူ့ဟာသူ  
ပျောက်ချင်လည်း ပျောက်၊ မပျောက် ချင်လည်း နေ။  
နိုင်သလောက် ကြိုးစားကြည့်မယ်။ မရရင်.. အဲဒီ  
တော့မှ ပြင်မယ်’ လို့ စိတ်ထား။

မရတော့မှ နောက်ဆုတ်တာဟာ ‘ဉာဏ်ပါတာ’။

စ၊လာ လာချင်း ထွက်ပြေးနေတာ ဉာဏ်မပါဘူး။

အသေခံတာလည်း ဉာဏ်မပါဘူး။

ကြိုးစားကြည့်။ မရရင်တော့ နောက်ဆုတ်ပေး။

ရွှေပေး။ ပြင်ပေး။

ရွှေတဲ့အခါ သတိနဲ့ရွှေပေး။ ဒါလည်း တရား  
အားထုတ်တာ ပဲ။

တရားအားထုတ်ရင် မရွှေရဘူးလို့ ဘုရား  
တစ်ပါးမှ မဟော ခဲ့ဘူး။ ရွှေသင့်ရင်ရွှေ၊ မရွှေသင့်ရင်  
မရွှေနဲ့။ ပေလုပ်နေတာ၊ အောင့်ခံနေတာဟာ မခံနိုင်တဲ့  
ဝန်ကို ထမ်းတာ။ ဉာဏ်မပါဘူး။ နည်းနည်း ချင်း၊  
ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးကြည့်ပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီ၊  
သဘောပေါက်လာပြီဆိုရင် စိတ်က တဖြည်းဖြည်း  
လက်ခံလာ နိုင်လိမ့်မယ်။

ဒီတော့ နာရင် စိတ်ကိုရှု။ စိတ်ထဲမှာ ခံစားတဲ့  
သဘောလေး ရှိတယ်။ ခံစားနေတယ်၊ ခံရခက်  
နေတယ်။

စိတ်က ရှင်းသွားပြီ၊ အေးသွားပြီဆိုမှ ကြည့်ချင်တာကို ကြည့်လို့ရပြီ။ စိတ်က အေးသွား၊ လျော့သွားတော့မှ နာတာကို ပြန်ကြည့်ရင် နာတယ်လို့ မထင်တော့ဘူး။

ဒေါသရှိနေတုန်းအချိန်မှာ နာတာကို ကြည့်ရင် ခဲနေတယ်။ တောင့်တင်းပြီးတော့ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ ဒေါသက ပုံကြီးချဲ့ထားလို့။ အမှန်က အဲဒီလောက်ကြီး နာတာမဟုတ်ဘူး။

ဒေါသမရှိတော့တဲ့အခါမှ ကြည့်လိုက်ရင် အသေးလေးတွေ ဖြစ်သွားမယ်။ နာတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ ပျောက်သွားမယ်။

ပြင်ပမှ ပြောင်းပေးလို့ပြင်တာကိုကျေနပ်ရင်လောဘ။

ပြောင်းရတာကိုမကျေနပ်ရင် ဒေါသ။

ပြောင်းသွားတာကို သိရင် ဉာဏ်။

နာတာ ကျင်တာကို ဝေဒနာလို့ မယူပါနဲ့။ အဲဒါ

‘ရောဂါ’ လို့ ခေါ်တယ်။

‘ဝေဒနာ’ ဆိုတာ ‘ခံစားတာ’။ ခံစားတတ်တဲ့ သဘောကို ဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။

စိတ်ရှိရင် ဝေဒနာရှိတယ်။

ရုပ်ရှိရင် ရောဂါရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာကို ဘယ်လိုလုပ် ကျော်မလဲ။ ဝေဒနာ ကျော်တယ်ဆိုတာ နာတဲ့သဘောရှိတာကို စိတ်က ဒေါသနဲ့ မတုံ့ပြန်ဘူး။ နာတဲ့အခါမှာ ဒေါသမရှိဘဲ သတိဉာဏ်နဲ့နေတာကို ပြောတာ။

ဝေဒနာက ပျောက်သွားမှာမဟုတ်ဘူး။ ရောဂါ ကလည်း ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ရှိနေသရွေ့ ဝေဒနာရှိမယ်။ ရုပ်ရှိနေသရွေ့ ရောဂါရှိမယ်။

ဝေဒနာပျောက်ဖို့ အရေးကြီးလား။

သူ့အကြောင်းသိဖို့ အရေးကြီးလား..... (ဝေဒနာ အကြောင်းသိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်ဘုရား)။

သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခဝေဒနာ

တစ်ခုခုက အမြဲ ရှိနေတယ်။

ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ သိဖို့အရေးကြီးတယ်။

သူ့ကို မမြဲဘူးလို့ သိဖို့အရေးကြီးတယ်။

အဲဒီဝေဒနာကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမဟုတ်ဘူးလို့ သိတယ်။ ငါနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ သိတယ်။ အဲဒီအသိ အဲဒီဉာဏ် ပေါ်အောင် အားထုတ်ရတာ။

ငါနဲ့မဆိုင်ဘူးဆိုရင် ရှုပ်တယ်မထင်ဘူး။

ငါနဲ့ ဆိုင်တယ်ဆိုမှ ရှုပ်တယ်လို့ ထင်တာ။  
အဲဒီတော့ ကြည့် နေတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကိုလည်း သတိလေးထားဦး။ ‘သိချင်လို့’ လေ။

ဒီတော့ အာရုံပေါ်လာရင် ပျောက်ဖို့အရေးကြီး လား။ သိဖို့ အရေးကြီးလား..... (သိဖို့ အရေးကြီးပါ တယ်ဘုရား)။

ဒါနဲ့တောင် ပျောက်ချင်တယ်၊ ပျောက်အောင် ကြိုးစားကြတယ်။

မကောင်းတာပေါ်ရင် မြန်မြန်ပျောက်ချင်နေတယ်။



ကောင်းတာလေး ပေါ်လာရင်ရော။ ပျောက်မှာကြောက်  
နေတယ်။ ဆက်ပြီး ကြည့်ချင်တယ်။ အဲဒါ တရားလား။

နာလို့ ရွှေတာလား၊ မခံချင်လို့ ရွှေတာလား...  
(မခံချင်လို့ ရွှေတာပါဘုရား)။

ရုပ်ကလည်း နာတယ်။ စိတ်ကလည်း မခံချင်စိတ်  
ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီနှစ်ခု တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်နေတာကို  
သိသိပေး။

ထိုင်ချိန်မှာ ငါတစ်နာရီထိုင်မယ်၊ နှစ်နာရီထိုင်  
မယ်လို့ အချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး မထိုင်ပါနဲ့။ နာရီကို  
စိတ်စွဲနေရင် စိတ်မငြိမ်ဘူး။ တစ်နာရီထိုင်မယ် မရွှေ  
ဘူးလို့ စဉ်းစားထားတဲ့လူဟာ နာလာပြီဆိုရင် အဓိဋ္ဌာန်  
ပျက်မှာကို သောကရှိနေလို့ သမာဓိမရှိ ဘူး။ ဘာမှ  
မကန့်သတ်နဲ့။ ဖြစ်နေတာကို သိနေရင်ရပြီ။

မထိုင်နိုင်လို့ ထလမ်းလျှောက်ရင်လည်း ရပါ  
တယ်။ သတိ ဆက်နေဖို့ပဲ အရေးကြီးတာ။

### လမ်းလျှောက်ပြီး အားထုတ်တဲ့အခါ

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လျှောက်နေကျ သဘာဝ အတိုင်းလေးပဲလျှောက်ပါ။ ဖြည်းဖြည်း လုပ်မလျှောက် ပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးကို သွားတတ်သလို ပေးသွားလိုက်။ လွှတ်ထားလိုက်ပါ။ ကိုယ့်သဘောထား မပါစေနဲ့။ ဟိုအာရုံရှုမယ်၊ ဒီအာရုံရှုမယ်ဆိုပြီး အတင်းလိုက် ရှုမှတ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ လမ်းလျှောက်ရင်လည်း ထိုင်စဉ်တုန်းက အတိုင်းပဲ။ ပေါ်ရာကို ရှုရမယ်။ ခြေထောက်ကိုချည်း တစ်နာရီလောက်အာရုံစိုက်ထား ရင်တင်းလာမယ်၊ မူးလာမယ်။ ခြေထောက်တစ်ခုတည်း အာရုံစိုက်မထားနဲ့။ ပင်ပန်းတယ်။

တစ်ကိုယ်လုံးကို စောင့်ပြီးကြည့်။ စိတ်က ခြေထောက်ကို ရောက်ရင်လည်း ရောက်ပေါ့။ လက်ကို ရောက်ရင်လည်း ရောက်။ လက်က ပိုက်ထားလား၊ လွှဲနေလားဆိုတာ သိနေပေါ့။

လမ်းလျှောက်ရင်း ကြားတာ၊ မြင်တာ၊ နံတာ၊

တွေးတာ တွေကိုပါ သိလို့ရတယ်။

ဘာကို သိနေလဲ။

စိတ်ကရော ဘယ်လိုနေလဲ။ အေးနေလား။

သွားချင် ရပ်ချင်တာတွေလည်း သိနိုင်ရင် ကောင်း  
တာပဲ။ ဘာလို့သွားနေတာလဲဆိုတဲ့ သဘောထားကိုပါ  
သိနိုင်ရင် ပိုကောင်းတယ်။

အစာ စားနေစဉ် အားထုတ်တဲ့အခါ

စားရင် ဘာစိတ်တွေ ဖြစ်လဲ။

စားချင်နေရင် စိတ်ထဲမှာ ကြွနေတယ်။ ခံစားမှု  
ရှိတယ်။ ဇောကပ်နေတယ်။

ဇောကပ်နေရင် သတိမကပ်တော့ဘူး။

အေးအေးဆေးဆေး စားနေလား။ ဇောနဲ့စားနေ  
လားဆိုတာကို မစားခင်ကတည်းက စိတ်ကိုကြည့်  
ကြည့်ပြီးစား။ စားချင်စိတ်က သိပ်ထင်ရှားတယ်။

စားပြီဆိုတာနဲ့ လောဘက လာမှာ။ သူ့ကို

အရင်ကြည့်ပေး။ စားချင်ဇောက သိပ်ကြီးတယ်။  
စားရင် ဘာနဲ့ဘာနဲ့ ပေါင်းစားမယ်၊ ဘယ်လိုစားမယ်၊  
ဒါပြီးရင် နောက် ဘာစားမယ်.. ဒါပဲ စဉ်းစားနေတာ။  
ဒါကြောင့် စိတ်ကို ပန်းကန်ထဲ ထည့်မထားနဲ့။  
ထည့်ထားရင် ဒါတွေပဲ စဉ်းစားနေတော့မှာ။ အဲဒီတော့  
စိတ်ကို ကြည့်ကြည့်ပြီးစား။

ဘာစိတ်နဲ့ စားလဲ။

စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။

ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ် အေးအေးဆေးဆေးစားနေလား။

လောနေလား။ ဒါကို ပိုသိပါ။

ငြိမ်ပြီဆိုမှ အမူအရာတွေကို သိပါ။ ကိုင်တာ၊  
ထိတာ၊ ဟ တာ၊ ခွံတာ၊ ဝါးတာ၊ ချိုတာ၊ ချဉ်တာ.....  
ဘာသိသိ ရတယ်။

ကြိုက်တာ မကြိုက်တာကိုရော သိလို့မရ  
ဘူးလား။ ဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိပေါ့။

ဆာတာနဲ့ စားချင်တာ တူလား။

ဆာတာက ရုပ်မှာဖြစ်တာ။ စားချင်တာက  
စိတ်မှာဖြစ်တာ။ အတွဲလိုက် ဖြစ်တတ်တယ်။ စားချင်  
တာနဲ့ ဆာတာ လုံးနေတတ်တယ်။

**စားချင်တဲ့စိတ်က အားကြီးရမှာလား။**

**အားထုတ်ချင်တဲ့စိတ်က အားကြီးရမှာလား။**

အထွေထွေအားထုတ်တဲ့အခါ

တရားထိုင်ရာက ထသွားတဲ့အခါ ဘယ်လို  
သွားရမှာလဲ။

‘သတိ’ လေးနဲ့ သွားပါ။ ‘မမေ့ပါနဲ့’။

အခန်းကိုရောက်ရင် တံခါးဖွင့်တာ၊ ပိတ်တာ၊  
သော့ကိုင်တာ၊ လှေကားတက်တာ၊ လမ်းလျှောက်  
တာ..ဒါတွေကို သိပြီးလုပ်ပေါ့။

အခန်းထဲဝင်ရင် ခေါင်းနဲ့ အရင်ဝင်လား၊ ခြေ  
ထောက်နဲ့ အရင်ဝင်လား..... ဆိုတာမျိုးကအစ  
သတိထားရမယ်။

အခန်းထဲရောက်ရင်ရော ဘယ်လိုနေမှာလဲ။

ကျွမ်းပစ်ပြီး နေမှာလား။

အခန်းတံခါးဖွင့်ပြီးတော့ ‘တဘက်’ ကို ပစ်တင်  
လိုက်၊ ပြီးရင် ဝုန်းဆို ပစ်လွဲချလိုက်ရောလား။

အခန်းထဲမှာလည်း သိလို့ရတာ အကုန် သိနေ  
နော်။ ဘယ် ဟာဖြစ်ဖြစ် ‘လေ့လာစရာ’ နဲ့ ‘သိစရာ’  
ချည်းပဲ။ အချိန်တိုင်း အားထုတ်နေရမယ်။ ထိုင်နေတာ  
ကမှ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ထိုင်ထိုင်၊  
ရပ်ရပ်၊ စားစား၊ သွားသွား စိတ်က နိုးနိုးကြားကြားနဲ့  
သတိဆက်စပ်နေရမယ်။ သိတာကို ထိန်းထိန်း  
ထားရင် မဟုတ်တာတွေ သိပ်စဉ်းစားလို့ မရတော့ဘူး။

အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါမှာလည်း သိနိုင်တာတစ်ခုခုကို  
သိရင်းနဲ့ အိပ်။

နီးလာတဲ့အခါမှာ နိုးနိုးချင်း ဘာကိုသိလဲ။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်က ပက်လက်လား၊ မှောက်ခုံလား။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာဖြစ်နေလဲ။ စိတ်မှာ ဘာဖြစ်

နေလဲ။

အိပ်ချင်နေတယ်၊ မကြည်မလင်ဖြစ်နေတယ် ဆိုရင်လည်း အဲဒါကို ပြန်သိပေးလို့ရတယ်။ အဲဒါ တရားအားထုတ်တာပဲ။ လုပ်တတ်ရင် ဘာမှမခက်ဘူး၊ လွယ်လွယ်လေးပဲ။ တရားအားမထုတ် တတ်သေးလို့ ပင်ပန်းတာ။ တကယ်အားထုတ်တတ်ပြီဆိုရင် ကိုယ်လည်း ချမ်းသာမယ်၊ စိတ်လည်း ချမ်းသာမယ်။ ဒီတော့.....

တရားအားထုတ်တတ်အောင် လုပ်ရမှာလား။

တရားရအောင် လုပ်ရမှာလား..... (တရား အားထုတ်တတ်အောင် လုပ်ရမှာပါ ဘုရား)။

မျက်နှာသစ်တာ၊ သွားတိုက်တာ၊ ခေါင်းပြီးတာ၊ အဝတ်အစားလဲတာကအစ တစ်ခုမကျန် သိနိုင်သမျှ အကုန်လုံး လိုက် သိသိပေးပါ။

အစမှာတော့ ရုပ်နဲ့စပြီး အားထုတ်ရဦးမှာပဲ။ ရုပ်နဲ့ အား ထုတ်နေတုန်းမှာပဲ စိတ်ကို ပြန်ပြန်စစ်ပေး။

အားထုတ်တဲ့စိတ်က ရုပ်ထက် ပိုအရေးကြီးတယ်။

ဘာပဲလုပ်နေလုပ်နေ၊ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ စိတ်ဝင်  
စားတယ်၊ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကုန်လုံးသိချင်တယ်လို့  
ဖြစ်နေရမယ်။

ဒါ ဘာလဲ။

ဘာဖြစ်တာလဲ။

ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ။

ဒါကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ.... လို့ မေးပေးရမယ်၊  
စဉ်းစားရမယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ မစဉ်းစားနဲ့လို့ လူတွေ  
ပြောကြတယ်။ မဟုတ်တာသာ မစဉ်းစားနဲ့၊ အားထုတ်မှု  
အကြောင်းတော့ စဉ်းစားသင့်တယ်။

ငါ ဘာလုပ်နေတာလဲ။

ဘယ်လိုလုပ်နေတာလဲ။

လုပ်တာ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လား.....လို့ ပြန်စဉ်းစား  
ရတယ်။



## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၇၃

အဲဒါကို သုံးသပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဉာဏ်လို့  
ခေါ်တယ်။ ဉာဏ်ကို ‘သွေး’ ပေးရတယ်။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေကို သွေးနေတာကို  
တရားအားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ကြည့်မှ မြင်တာလား၊ မကြည့်ဘဲနဲ့ရော မမြင်  
ဘူးလား..... (မြင်ပါတယ် ဘုရား)။

နားမထောင်ဘဲနဲ့လည်း ကြားနိုင်ပါတယ်။ နာရီ  
သံ၊ ငှက်သံ တွေလေ။

အခု.. ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်စမ်း။

နာခေါင်းကို ကြည့်မယ်၊ ဝမ်းဗိုက်ကို ကြည့်မယ်  
စသဖြင့် ဘာသတ်မှတ်ချက်မှ မထားဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်  
ကို ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် ဘာတွေ သိနိုင်လဲ... (ထိုင်တာ  
သိပါတယ်။ အိုက်တာ၊ ကြားတာ သိပါတယ် ဘုရား)။

ဒါတွေသိဖို့ ဘယ်လောက်အားစိုက်ရသလဲ..  
(အားမစိုက်ရပါဘူး ဘုရား)။

ခက်လား..... (မခက်ပါဘူး ဘုရား)။

ပင်ပန်းလား.....(မပင်ပန်းပါဘူးဘုရား)။

ဟုတ်ပြီ။ အဲဒီအတိုင်း တစ်နေ့လုံး နေသွားပါ။  
နာခေါင်းကို ရှုရတာနဲ့ ဗိုက်ကိုရှုရတာ ဘယ်အာရုံ  
ပိုကောင်းတယ်လို့ အစွဲ မထားနဲ့။ ဘယ်အာရုံမှ  
ပိုမကောင်းဘူး။ ဒီအတိုင်းပဲ.....

ထိုင်တာ ပိုကောင်းလား၊ လမ်းလျှောက်တာ  
ပိုကောင်း လား..... (ဘယ်ဟာမှ ပိုမကောင်းပါဘူး  
ဘုရား)။

အာရုံဟာ အာရုံပဲ။ အားလုံး အတူတူပဲ။ သတိ၊  
ဉာဏ် ရှိနေ ဖို့က အဓိက။ ဘယ်အာရုံနဲ့ စစ ရတယ်။  
ယောဂီက စရိုက်ပေါင်းစုံ ဆိုတော့ ကိုယ်နဲ့ကိုက်တဲ့  
အာရုံကို ယူနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တင်း ကျပ်တဲ့စိတ်နဲ့  
တော့ အားမထုတ်ပါနဲ့။

စိတ်က ဘာကြောင့် တင်းကျပ်နေတာလဲ။

လိုချင်နေလို့။ မကျေနပ်လို့။

စိုက်ရှု၊ လုပ်ရှု၊ ချုပ်ရှု၊ ထိန်းရှုတယ်ဆိုတာ ကိလေသာ

ကြောင့် လုပ်တာ။ သူ့သဘာဝအတိုင်း မထားဘဲနဲ့  
တစ်ခုခုဖြစ်အောင် လုပ်နေတာ။

ဒါကြောင့် စိုက်မရှုဘူး၊ လုပ်မရှုဘူး၊ ချုပ်မရှုဘူး၊  
ထိန်းမရှုဘူး။ စောင့်ပဲ ရှုပါ။

ဖြစ်ချင်တာဖြစ်ဆိုရင် အားစိုက်ရသေးလား...  
(မစိုက်ရပါဘုရား)။

ဘာမှမလိုချင်တဲ့လူဟာ အားအများကြီးမလိုဘူး။  
သိချင်တဲ့ ဉာဏ်လေးပဲ လိုတယ်။

ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။

ဘယ်လိုဖြစ်နေလဲ။ သဘာဝအတိုင်း သိချင်ရင်  
သဘာဝအတိုင်းလေးပဲ အားထုတ်ရတယ်။ ဒါကြောင့်  
မထိန်းပါနဲ့။ ဖြည်းဖြည်း မလုပ်ပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက  
လုပ်ချင်ရာ လုပ်ပေါ့နော်။ စိတ်က မမေ့နဲ့။ သိနိုင်  
သလောက် သိပေး။ အဲဒါကို ဆက်စပ်အောင်လုပ်။  
သိအားတက်လာပြီး သူ့ဟာသူ အရှိန်ရလာရင်  
များများသိ လာပါလိမ့်မယ်။ များများသိအောင်

ကိုယ်က အတင်းလိုက်လုပ် ပေးစရာ မလိုဘူး။  
အရှိန်ရလာအောင်ပဲ အဆက်မပြတ် ထိန်း ပေး၊  
အားကြီးလာအောင် လုပ်ပေး။ စိတ်အားကောင်းလာ  
ရင် သူ့ဟာသူ မြင်နိုင်လာရင် မြင်လာပါ လိမ့်မယ်။  
မမြင်နိုင်ဘဲ ပြူးပြီကြည့်လို့ တွေ့မလား။

အခုတော့ ..... လာတုန်းက သတိ၊ သမာဓိက  
အားမကောင်းဘူး။ ကိလေသာက အရမ်းအားကောင်း  
နေပြီး ပြူးပြီကြည့်ဖို့ ကြိုးစားရင် ဘယ်လိုမှ မမြင်  
နိုင်ဘူး။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သတိကို မွေးယူတာ။  
ဒါကြောင့် ဆက်စပ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ တိပိကြည့်တာ  
တောင်မှ အခန်းဆက် ပြတ်နေလို့ရှိရင် နားလည်ပါ  
မလား။

သတိမဆက်စပ်တဲ့အတွက် တစ်ခုမြင်လိုက်၊  
တစ်ခု မမြင် လိုက်နဲ့ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းဆိုရင်  
နားမလည်နိုင်ဘူး။ ဉာဏ်အား မပြည့်ဘူးပေါ့။ အဲဒါ

ကြောင့် ဆက်စပ်အောင် ရှုခိုင်းတာ။

အားကုန်ထုတ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ အားကုန်  
အောင် လုပ်တဲ့လူဟာ အားလည်းကုန်ရော ငိုက်ရော။  
ပြန်နိုးလာတော့ ပြန်မှတ်၊ ဒီလိုနဲ့ မဆက်စပ်နိုင်တော့  
ဘူး။ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ရလာတဲ့ သဘာဝအရှိန်ကို  
လိုချင်တယ်။ လူလုပ်တဲ့အားကို မလိုချင်ဘူး။  
ဆက်စပ်မှုရှိလာတဲ့အခါ ဒါပြီးရင် ဒါဖြစ်တယ်ဆိုပြီး  
ဖြစ်စဉ်ကိုမြင်မှ အကြောင်းအကျိုးကို မြင်နိုင်တယ်။  
ဆက်စပ်အောင် လုပ်ကြည့်စမ်းပါ။

တကယ်ဆက်စပ်သွားရင်လေ..... စိတ်ထဲမှာ  
အင်အား တစ်ခု တိုးလာသလိုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
ယုံကြည်မှု စိတ်အား တက်လာတယ်။ မယုံရင်  
စမ်းကြည့်၊ ကိုယ်တွေ့သိလာရင် ပျော်လာပါလိမ့်မယ်။

ဘာလို့ပျော်လဲ။ သိလို့ပျော်တာ။

အားလည်း မစိုက်ရဘူး။ ဒါပြီးရင် ဒါလုပ်တယ်  
ဆိုတာကို ဆက်တိုက်သိအောင်ပဲ ကြိုးစား။ ဒီအလုပ်

တစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ တခြားအလုပ် မရှိဘူး။

လူတွေက အာရုံကိုပဲ မဲကြည့်နေတာနော်။

စိတ်ကို ဘယ်နှခါစစ်ဖူးလဲ။ စိတ်မှာ လောဘ  
ရှိလား၊ ဒေါသရှိလား.....လို့။

စိတ်က လောဘနဲ့ကြည့်ရင် အာရုံဟာ လောဘ  
အာရုံပဲ ဖြစ်မယ်။ စိတ်က ဒေါသနဲ့ကြည့်ရင် အာရုံဟာ  
ဒေါသအာရုံပဲ ဖြစ်မယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ မရှိတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်မှ အာရုံဟာ  
ဓမ္မအာရုံဖြစ်တယ်။

နေကာမျက်မှန်အနီ တပ်ပြီးကြည့်ရင် ဘာကြည့်  
ကြည့် အနီပဲ။ အပြာရောင်တပ်ကြည့်ရင် ဘာကြည့်  
ကြည့် အပြာပဲ။ ကြည့်တဲ့စိတ်က အရေးကြီးတာ၊  
အာရုံက အရေးမကြီးဘူး။

ဒေါသက ဒေါသပဲ။ သဘာဝတရားတစ်ခုပဲ။

‘ငါ့ဒေါသက ဘယ်လောက်ကြီးသလဲ..... ဘောလုံး  
လောက် ကြီးလား၊ လက်သီးဆုပ်လောက်လား’ လို့

## အရှင်တေဇနိယ(ရွှေဥမင်)

၇၉

ရွှေဥမင်ဆရာတော်ကြီး မေးလေ့ရှိတတ်တယ်။

ကဲ.....ကုလားဒေါသနဲ့ တရုတ်ဒေါသ ဘယ်ဟာ ပိုကြီးလဲ။

ဘယ်ဟာမှ ပိုမကြီးဘူး၊ အတူတူပဲ။ ဒေါသက ဒေါသပဲ။

လူတွေက ဒေါသကို သူ့မှာဖြစ်ရင် သူ့ဒေါသ၊ ကိုယ့်မှာဖြစ်ရင် ကိုယ့်ဒေါသလို့ လိုက်သတ်မှတ် နေကြတယ်။ အဲဒါ အယူမှား အထင်မှားတွေ။

ဒေါသရဲ့ သဘာဝက သတ်သတ်ရှိတယ်။ ကြမ်းတမ်းတယ်၊ ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့သဘော ရှိတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ လောဘရဲ့သဘာဝက ကပ်ငြိတယ်၊ မလွှတ်ချင်ဘူး။

ဒါတွေကို အမှန်အတိုင်းသိရအောင် အားထုတ် တာ။ ဒါကြောင့် ငါ့ဒေါသဆိုရင် သိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

အယူမှားနေပြီဆိုရင် အာရုံကိုအကြောင်းပြုပြီး

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်တယ်။

အယူမှန်သွားပြီဆိုရင် အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး  
ဉာဏ်ဖြစ်တယ်။

တရားအားထုတ်ရင် ကောင်းလိုက် မကောင်း  
လိုက်ဖြစ်တာ စိတ်ရဲ့သဘာဝကြောင့်။ စိတ်အကြောင်း  
ကောင်းကောင်းမသိ လို့။ ဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲ  
ဆိုတာ သေသေချာချာမသိရင် ဗဟုသုတ မရှိရင်  
အားထုတ်ရတာ ခက်တယ်။ သေသေချာချာ သိရင်  
လုပ်တတ်နေပြီ၊ နားလည်နေပြီမို့လို့ ထိုင်ထိုင်၊  
လျှောက်လျှောက် အကုန်အဆင်ပြေတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ အရင်က မရှိသေးတဲ့  
သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာရမယ်။ သိတာကို  
တန်ဖိုးထားရမယ်။

သိနေရင် ဘာအကျိုးရှိလဲ။

သိနေရင် ဘာကိုပယ်လဲ....(မသိမှုကို ပယ်ပါတယ်  
ဘုရား)။



## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၈၁

သိနေရင် မသိမှုကို ပယ်တယ်၊ မောဟကို ပယ်တယ်။  
တရားရှုမှတ်တာ ကိလေသာအကြောင်း သိချင်လို့  
ရှုတာ။

‘ကုသလဓမ္မ အကုသလဓမ္မ’ တဲ့။ ကုသိုလ်လည်း  
တရားပဲ။ အကုသိုလ်လည်း တရားပဲ။ ဒါကြောင့်  
ဘာကိလေသာပဲဖြစ်ဖြစ် ‘ဓမ္မသဘာဝ’ လို့ ယူရမယ်။

ဓမ္မသဘာဝတွေရဲ့ သဘောအမှန်ကို သိပြီး  
စိတ်မှာ ကိလေ သာ ငြိမ်းအောင် နေထိုင်နိုင်ဖို့ပဲ  
လိုပါတယ်။



## ဓမ္မာရုံတွင် ယောဂီများ တရားထိုင်စဉ် ဟောသည့်တရား

အားမထုတ်ခင် သဘောထားကို ပြန်စစ်ရမယ်။  
ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ အားထုတ်မှာလဲ။  
ငြိမ်ချင်လို့လား၊ အမှန်အတိုင်း သိချင်လို့လား။  
ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့  
အားထုတ်တာလဲ။

လိုချင်တာ၊ ဖြစ်ချင်တာတွေ ရှိရင် စိတ်က  
မအေးပါဘူး။ ဟိုဟာဖြစ်ချင် ဒီဟာဖြစ်ချင်။ ဟိုဟာ  
မြင်ချင် ဒီဟာမြင်ချင်။

ဖြစ်ချင်တာတွေ မရှိဘူးဆိုရင် စိတ်က အေးနေပါပြီ။ အဲဒါ ‘သမာဓိ’ ပါပဲ။

ဘာမှ ဖြစ်အောင်လုပ်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ဟာသူ ဖြစ်နေတဲ့ ဓမ္မသဘာဝတွေကို ဖြစ်တိုင်း သတိနဲ့၊ ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ကြည့်နေရုံပါပဲ။

စိတ်ဆိုတာ သူ့သဘာဝကိုက သိနေတဲ့သဘော ရှိတယ်။ အတင်း သိအောင်အားစိုက်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ် ပြန်စစ်နော်။ လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး အားတွေ စိုက်နေရင် ပိုပြီး ပင်ပန်းလာလိမ့်မယ်။ တင်းကျပ်လာလိမ့်မယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတာတွေအားလုံးဟာ အနှောင့် အယှက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဓမ္မသဘာဝပဲ။ ရုပ်မှာဖြစ်တာလည်း ဓမ္မသဘာဝပဲ။ စိတ်မှာဖြစ်သမျှ အားလုံးဟာလည်း ဓမ္မသဘာဝ တရားတွေပဲ။ ဘယ်ဟာမှ ကိုယ့်ဟာလို့ ပြောလို့မရပါဘူး။

အိုက်တာဟာ အိုက်တာပါပဲ။ အိုက်တာလည်း

သဘာဝ တရားပါပဲ။ မကျေမနပ်နဲ့ ငါအိုက်လိုက်  
တာဆိုမှ ပိုအိုက်လာမှာ။

အယူမှန်ပြီးပြီဆိုမှ သတိကပ်တာ။ ‘သမ္မာသတိ’  
ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာ။

သုသဘာဝအတိုင်း သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးနဲ့  
ဖြစ်နေတာ။ သုသဘောနဲ့သူပဲ။ ကိုယ်လုပ်ရမှာက.....

✱ အယူမှန်ဖို့၊

✱ သတိရှိဖို့၊

✱ ဉာဏ်ပါဖို့၊

✱ စိတ်ဝင်စားဖို့။

အာရုံကို မဲပြီး လိုက်မရှာနဲ့နော်။ အာရုံထက်  
စိတ်က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ တရားအားထုတ်တယ်  
ဆိုတာ စိတ်မှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်စေတာပဲ။

ဗဟုသုတရှိတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူက အာရုံကို  
အကြောင်းပြုပြီးမှ သတိဖြစ်စေတယ်၊ သမာဓိ  
ဖြစ်စေတယ်၊ ဉာဏ်ဖြစ်စေတယ်။

နလုံးသွင်းမှားတဲ့သူတွေကတော့ အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လောဘဖြစ်တယ်၊ ဒေါသ ဖြစ်တယ်၊ မောဟဖြစ်တယ်။

အာရုံက အာရုံပါပဲ။ အရေးကြီးတာ နလုံးသွင်း မှန်ဖို့ပါ။ ကုသိုလ် မှန်သမျှ ‘ယောနိသော မနသိကာရ’ က စတယ်။ အကုသိုလ်မှန်သမျှ ‘အယောနိသော မနသိကာရ’ က စတယ်။

ရှိတဲ့အာရုံနဲ့ သတိဖြစ်အောင် နေလို့ရတယ်။ ဘယ်အာရုံနဲ့စစ် အတူတူပါပဲ။ ဟိုအာရုံက ပိုကောင်း တယ်၊ ဒီအာရုံက ပိုကောင်းတယ်လို့ အထင်မမှားပါနဲ့။ ဘယ်ဟာမှ ပိုမကောင်းပါဘူး။ သတိရှိနေတာ၊ သိနေတာ ပိုကောင်းတယ်။

ဘာကိုမှ ဖြစ်အောင်လိုက်လုပ်နေရတာ မဟုတ် ပါဘူး။ အာရုံနောက် လိုက်နေရင် ပင်ပန်းပါတယ်။

အာရုံက ‘ကုသိုလ်’ လား။ ‘အကုသိုလ်’ လား။

ကုသိုလ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်လည်း

မဟုတ်ဘူး။ အာရုံက အာရုံပါပဲ။

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကတော့ စိတ်မှာပဲ ရှိတာ။  
အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကုသိုလ်လည်း  
ဖြစ်တယ်၊ အကုသိုလ်လည်း ဖြစ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် ဖြစ်လဲ။  
ယောနိသော မနသိကာရရှိရင် ကုသိုလ်ဖြစ်မယ်။  
အယောနိသော မနသိကာရရှိရင် အကုသိုလ်  
ဖြစ်မယ်။

အာရုံကတော့ အမြဲတမ်းရှိနေမှာပဲ။ အာရုံ  
တွေတိုင်း တွေ့တိုင်း ကုသိုလ်ဖြစ်မလား၊ အကုသိုလ်  
ဖြစ်မလား။ အဲဒါဟာ တရားအားထုတ်တာပဲ။ အဲဒါဟာ  
အရေးကြီးတာပဲ။

အမြဲတမ်း ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နေပါ။ ကုသိုလ်  
တွေပြည့်မှ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်။ ကုသိုလ်မပြည့်စုံလို့  
ခက်နေတာ။ အာရုံနဲ့ တွေ့တိုင်း အကုသိုလ်ဖြစ်နေလို့  
ခက်နေတာပါ။

ဘာကုသိုလ်ဖြစ်ဖြစ် လုပ်ပါ။ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဉာဏ်ကုသိုလ်.....ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ပါ။ ဉာဏ်ကုသိုလ်ကတော့ အမြင့်ဆုံးပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို မမေ့ပါနဲ့။

သတိနဲ့၊ ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ကြည့်နေရင် အာရုံတွေဟာ သူ့သဘာဝနဲ့သူ ဖြစ်ပေါ်နေတာပဲ။ ဖြစ်ချင်တာဖြစ်ပါစေ၊ ဘာပဲဖြစ်နေ ဖြစ်နေ ဖြစ်တဲ့အပေါ်မှာ ဝမ်းသာစရာ ဝမ်းနည်းစရာ မဟုတ်ဘူး။ ပျော်ရမှာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မော်ရမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

သိနေတာကြည့်နေတာဝမ်းသာပါ။ သိနေတာကုသိုလ်ပါ။ အမှန်အတိုင်း သိသိနေတာ ဉာဏ်ကုသိုလ်ပါ ပြီးသားပါ။

စိတ်တွေက တွေးနေတယ်၊ စိတ်က မငြိမ်ဘူး။ အဲဒါကို သိနေရင် ဝမ်းသာရမယ်။ အဲဒါ အမှန်အတိုင်း သိနေတာပဲ။ အခု ဒါဖြစ်နေတာ အမှန်ပဲ။

မငြိမ်တာကို မငြိမ်မှန်းသိတာ ‘သမ္မာဒိဋ္ဌိ’။

တွေးနေရင် တွေးနေမှန်းသိတာ ‘အယူမှန်’။

အဲဒါကို ငြိမ်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့၊ လောဘနဲ့  
ငြိမ်အောင်လိုက်လုပ် နေတော့ ရှုပ်ကုန်တာပေါ့။  
တင်းကျပ်လာမှာပေါ့။

ဘာအတွက် သတိထားနေတာလဲ။

သိချင်လို့ သတိထားနေတယ်။

သိချင်လို့ လေ့လာနေတာ၊ သိချင်လို့ စောင့်ကြည့်  
နေတာ။ ထိုင်လို့ကောင်းဖို့၊ ငြိမ်ဖို့ အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။

ဖြစ်နေတာတွေကို သိနေတဲ့ သတိ ရှိဖို့၊  
ဖြစ်နေတဲ့အပေါ်မှာ အယူမှန်ဖို့၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလို့  
မမြင်စေဖို့ အားထုတ်နေတာ။

သဘာဝကို သဘာဝလိုပဲ မြင်ရမယ်။

သီစရာကို သီစရာလိုပဲ မြင်ရမယ်။

အာရုံကို အာရုံလိုပဲ မြင်ရမယ်။

ကောင်းတယ်လို့ ထင်လိုက်ရင် စွဲသွားမယ်။

မကောင်းဘူးလို့ ထင်ရင်လည်း စွဲသွားတာပဲ။



အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း၊ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိနေရင် အစွဲအလမ်းတွေ လွတ်နေရော။ အစွဲအလမ်း လွတ်အောင် တရားအားထုတ်နေတာပါ။ တရား အားမထုတ်တတ်ရင် အစွဲအလမ်း ပိုကြီးလာတတ် တယ်။

အေးအေးလေးနော်။ တရားအားထုတ်တဲ့ စိတ်က တရားသဖြင့် ဖြစ်ရဲ့လား၊ အေးအေးချမ်းချမ်း ရှိရဲ့လား.....ပြန်ပြန်စစ်ပေး။

စိတ်က လိုချင်တာလည်း မရှိဘူး၊ မကျေနပ်တာ လည်း မရှိဘူး။ အေးနေတယ်။ အယူအဆလည်း မှန်တယ်။ သဘာဝကို သဘာဝလို့ပဲ စဉ်းစားတယ်။ ပြီးရင် သတိက ဆက်နေတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ သူများကို မကောင်းတာလည်း မကြုံဘူး၊ မဟုတ်တာ လည်း မပြောဘူး။ သီလတွေ လုံနေပါပြီ။

လိုချင်တာတွေ မရှိတဲ့အတွက်၊ စိတ်ညစ်စရာ တွေ မရှိတဲ့အတွက် သမာဓိတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

အေးအေးချမ်းချမ်းဖြစ်နေရင် သမာဓိရှိပါတယ်။

အာရုံကို အာရုံလို့ပဲ သိသိပေးနေတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ  
ဉာဏ်ပါပါတယ်။ သိစရာတွေကို သိနေတယ်။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဖြည့်ကျင့်နေတာတွေဟာ  
သာသနာ ပြုနေတာပါပဲ။ ဘုရားအဆုံးအမကို  
လိုက်နာနေတာပဲ။

သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ အမှန်အတိုင်း သိတိုင်း သိတိုင်း၊  
တစ်ချက်သိတိုင်း ‘မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊  
ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား’ အားလုံး ပါသွားပါပြီ။

အားထုတ်နေတဲ့စိတ်ကို ပြန်ပြန်စစ်နော်။

သဘောထား မှန်ရဲ့လား။

စိတ်ဝင်စားမှုရှိရဲ့လား။

နိုးကြားမှုရှိရဲ့လား။ ထိုင်းမှိုင်းနေလား။

စိတ်က အာရုံတွေကို ဘယ်လောက်သိနိုင်  
သလဲ။

တစ်ခုတည်း သိလား၊ ဒီထက်ပိုပြီး မသိနိုင်တော့

ဘူးလား။ သတိထက်မြက်လာပြီဆိုရင် တစ်ချိန်  
တည်းမှာ အာရုံများများသိနိုင်ပါတယ်။

သတိအားကောင်းတယ်ဆိုတာ ရှုတဲ့ စိတ်ဘက်  
က လိုချင်တာတွေ မရှိမှ၊ မကျေနပ်တာတွေ မရှိမှ၊  
အယူအဆမှန်မှ သတိအားကောင်းလာမယ်။ အားထည့်  
တိုင်း အားကောင်းတာမဟုတ်ပါဘူး။

သတိရဲ့စွမ်းအားတက်လာရင် သိနိုင်တဲ့စွမ်းအား  
တက်လာမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အများကြီး သိလို့  
ရတယ်။ အာရုံကိုလည်း သိတယ်၊ အာရုံကို သိတဲ့  
စိတ်ကိုလည်း သိတယ်။ စောင့်ကြည့်တဲ့ စိတ်လည်း  
သိနိုင်တယ်။ သဘောထား မှန် မမှန်လည်း သိတယ်။  
စိတ်က ဘာတွေလုပ်နေသလဲ။

အာရုံဆိုတာ စိတ်နဲ့ သိလို့ရတဲ့ သဘောတရား  
လေးပါပဲ။ ဖြစ်နေတာက အာရုံတွေ။ သိနေတာကစိတ်။  
သဘာဝနှစ်ခု မတူဘူး။

သိစရာတွေကို စိတ်က သိနေတယ်။ သိနေတာ

စိတ်ပဲနော်၊ ‘ငါ’ မဟုတ်ဘူး။ ငါသိနေတာမဟုတ်ဘူး။  
စိတ်က သိနေတာပဲ။ အာရုံပေါ်လာတိုင်း စိတ်က  
သိသိနေလိုက်နဲ့။ အဲဒါ ဘယ်သူမှ လုပ်နေတာ  
မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝတရားတွေပဲ။

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် အားထုတ်တာနော်။

တရားကို ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား  
စိတ်ဝင်တစားနဲ့ အားထုတ်ကြပါ။



## နုလုံးသွင်းမှန် သဘောထားမှန်ဖို့

စိတ်က အာရုံတစ်ခုခုကို ကြိုက်တဲ့စိတ်  
မကြိုက်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေရင် အဲဒီအာရုံကို ဓမ္မအာရုံ၊  
တရားအာရုံအဖြစ် မမြင်နိုင်တော့ဘူး။ မရှုနိုင်တော့  
ဘူး။ မရှုရတော့ဘူး။

လောဘစိတ်နဲ့ ကြည့်နေပြီဆိုရင် လောဘအာရုံ  
ဖြစ်နေပြီ။ ဒေါသစိတ်နဲ့ ကြည့်နေပြီဆိုရင် ဒေါသအာရုံ  
ဖြစ်နေပြီ။

ဘာနဲ့တူလဲဆိုရင် မျက်မှန်အပြာတပ်ပြီး  
ကြည့်ရင် ဘာ ကြည့်ကြည့် အပြာပဲ မြင်တော့မှာပေါ့။

သူ့သဘာဝ အရှိကို အရှိ အတိုင်း မြင်မှာမဟုတ်  
တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသစိတ်ကို အရင်  
ရှုရတယ်။



လူတွေက စိတ်တွေ အပြင်ထွက်တယ်၊ စိတ်က  
အိမ် ရောက်သွားတယ် စသဖြင့် ပြောဆိုကြတယ်။  
တကယ်တမ်းကျတော့ စိတ်ဆိုတဲ့သဘာဝက အပြင်  
ထွက်တဲ့သဘော မရှိဘူး။ အပြင်ကို ရောက်သွားတဲ့  
သဘော မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်တဲ့သဘောပဲ ရှိတယ်။ အတွေး  
စိတ်တွေ ဖြစ်ဖြစ်လာတယ်လို့ ယူမှ မှန်ကန်တဲ့  
အယူအဆဖြစ်မယ်။ အတွေး စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်၊  
မှတ်မိတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်..... ဒီလိုယူဆမှမှန် တယ်။

စိတ်က ထွက်တယ်လို့ ယူဆရင် ဒီစိတ်ကို  
ပြန်ဆွဲသွင်း နေရဦးမယ်။ အားတွေ အများကြီး

စိုက်မိနေမှာပေါ့။ ဒီစိတ်ပဲ ထွက်သွားပြီး ဒီစိတ်ပဲ ပြန်လာတယ်လို့ အယူမှားသွားမှာပေါ့။ အယူမှားရင် အားထုတ်တာလည်း မှားသွားမယ်။ ဒါကြောင့် ပင်ပန်းနေရတာ။ ဒီစိတ်ကြီးက မြဲတဲ့သဘော ဖြစ်နေမှာပေါ့။

စိတ်တွေ ဖြစ်ဖြစ်လာတယ်လို့ အယူမှန်မှ မမြဲတဲ့အနိစ္စသဘောကို နားလည်နိုင်မှာပေါ့။



စဉ်းစားကြည့်နော်..... ကိုယ်ကြည့်ချင်တဲ့အရာကို မြင်ချင် တွေ့ချင်နေရင် ‘လောဘ’ ပဲ။ လောဘစိတ်နဲ့ တရားအားထုတ် နေရင် တရားအားထုတ်တယ်လို့ မပြောနိုင်တော့ဘူး။

တချို့က ပြောကြတယ်။ ‘တပည့်တော်က နာရီဝက်အထိတော့ အားထုတ်လို့ရတယ်၊ နာရီဝက် ကျော်ရင် အားထုတ်လို့မရတော့ဘူး’တဲ့။ အားထုတ် လို့မရဘူးဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။

အမှန်ကတော့ အားထုတ်လို့မရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် လိုချင်တဲ့ပုံစံ၊ အခြေအနေ မရတာကို ပြောနေတာပါ။

ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိနေမြင်နေရင် သတိရှိ နေတာပဲ။ အားထုတ်နေတာပဲ။



စိတ်ထဲမှာတင်းကျပ်၊ မဲတင်းနေတာကို လျော့ချ လိုက်တာ ဟာ တရားအားထုတ်တဲ့သဘောပဲလို့ သိတဲ့လူ နည်းတယ်။



တရားသဖြင့်သာ အားထုတ်တတ်မယ်ဆိုရင် တရား အား ထုတ်နေတုန်းမှာ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ ဖြစ်နေရမှာ အမှန် ပဲ။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲနဲ့ အားထုတ်ရင် စိတ်မှာ အသိဉာဏ် မပေါ်နိုင်ပါဘူး။





## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၉၇

သတိရှိနေတဲ့စိတ်၊ ဉာဏ်ရှိနေတဲ့စိတ်ရဲ့ တန်ဖိုးကို  
နားလည်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

အသိဉာဏ်ရှိနေတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးက  
ဘယ်လို နေလဲ။

သတိလက်လွှတ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အရည်  
အသွေးက ဘယ်လိုနေလဲ။

ကွဲကွဲပြားပြား သိပြီလား။



တရားကို ရချင်တာလား။

တရားကို အားထုတ်ချင်တာလား။

တရားရချင်တာက ‘လောဘ’ ပါတယ်။

တရားအားထုတ်ချင်ရင် သဒ္ဓါ၊ ဉာဏ် ဖြစ်နိုင်တယ်။



တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ကောင်းတယ်  
ထင်လို့ အားထုတ်နေတာလား။

ကောင်းမှန်း သိလို့၊ နားလည်လို့ အားထုတ်

နေတာလား။

တရားအားထုတ်တာကို ကောင်းမှန်း၊ အကျိုးရှိမှန်း သိအောင် အရင်အားထုတ်ရတယ်။



နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေ (အာရုံ) ပျောက်သွားဖို့ အရေး မကြီးပါဘူး။ နာကျင်နေတုန်း ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်၊ နာမ် အဖြစ်အပျက် ဖြစ်စဉ်တွေကို လေ့လာဖို့ ကြိုးစားရတာပါ။



တရားအားထုတ်နေခိုက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့အပိုင်း (အာရုံပိုင်း) နဲ့ အားထုတ်နေတဲ့အပိုင်း (စိတ်ပိုင်း) ရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

ဖြစ်နေတဲ့ဘက်ကိုပဲ စိတ်ဝင်စားနေရင် ဂရုစိုက်နေရင် ဖြစ်ချင်တာ (လောဘ)၊ မဖြစ်ချင်တာ (ဒေါသ) ဖြစ်တတ်တယ်။

အားထုတ်မှုအပိုင်း (စိတ်ဘက်) ကို စိတ်ဝင်စား၊

ဂရုစိုက်ရင်၊ လေ့လာမယ်ဆိုရင် အားထုတ်တာကို နားလည်သွားမယ်။ အားထုတ်တတ်တာ ‘ဉာဏ် ပညာ’ပဲ။

တရားရဖို့ထက် တရားအားထုတ်တတ်ဖို့ ပို အရေးကြီးပါတယ်။



တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ.....

ဖြစ်နေတဲ့အာရုံတွေကို မြင်ဖို့ပဲ ကြိုးစားတာ။ မြင်နေပြီးမှ ကြည့်တဲ့စိတ်ဘက်မှာ နားလည်သဘော ပေါက်တဲ့ဉာဏ် ပါဖို့ပါပဲ။

အမြင်ခံနေရတဲ့အာရုံတွေ ပျောက်သွားဖို့ အရေး မကြီးပါဘူး။ ပျောက်သွားအောင် အားထုတ်နေတာ လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သိမြင်နားလည်ဖို့ အားထုတ် တာပါ။



တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်က ‘တရား’

လို့ထင်ထားတဲ့အရာတွေကို မြင်ဖို့ အတင်းကြိုးစားရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်ဘက်မှာ မြင်နိုင်တဲ့ အင်အားကောင်းတွေ ရှိလာအောင်၊ မြင်လာအောင် အားထုတ်နေတာပါ။

မြင်ချင်လို့မြင်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ မြင်နိုင်မှ မြင်တာပါ။

တရားရအောင် ကြိုးစားနေတဲ့သူတွေအတွက်.. ‘တရားဆိုတာ ဘာများပါလိမ့်’ လို့ စဉ်းစားဖူးကြရဲ့လား။



အားစိုက်တိုင်း စိတ်မှာ အားကောင်းလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားကုန်ရုံပဲ ရှိမယ်။

အသိဉာဏ်အားပါမှ စိတ်အားတွေ ကောင်းလာနိုင်တယ်။

အားထုတ်နေတုန်းမှာ ကိလေသာနဲ့ အားထုတ်မိရင် ကြာလေ ကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်းဖြစ်လာမယ်။

## အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

၁၀၁

ပျင်းရိလာမယ်။

အားထုတ်ချင်စိတ် လျော့နည်းလာမယ်။

အယူအဆ သဘောထားအမှန်နဲ့ အားထုတ်မိရင်  
ကြာလေ စိတ်အားတွေ ကောင်းလာ ပြည့်လာလေ၊  
အားထုတ်ချင်တဲ့ သဒ္ဓါတရားတွေ တက်လာလေပဲ။

ဘာဖြစ်လို့ ယောဂီတွေ အမြဲတမ်းအားထုတ်ချင်  
စိတ် ဖြစ်မလာတာလဲ။

ဘာဖြစ်လို့ ဘဝထဲကို မွေ့တရားတွေ ထည့်လို့  
မရတာလဲ။

ငြိမ်ဖို့ပဲ အားထုတ်နေမိကြတယ်။ အသိဉာဏ်ဖြစ်  
အောင် အားမထုတ်တတ်လို့ပဲ။ အသိဉာဏ်ဖြစ်  
အောင်သာ အားထုတ် တတ်ရင်.... ဘယ်နေရာ  
ရောက်ရောက် အသုံးချလို့ရတယ်။

စိတ်က တည်ငြိမ်လာပြီဆိုရင် ဉာဏ်နဲ့ စုံစမ်းဖို့  
အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီ။ ဉာဏ်ပါပါနဲ့ လေ့လာဖို့  
အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ။ ဉာဏ်နဲ့ စပြီး အားထုတ်ရတော့မှာ။

ဒါကို နားမလည်ရင် တည်ငြိမ်တာကို လောဘနဲ့  
ခံစားမိပြီး တရားက ရပ်တန့်နေတတ်တယ်။ အများ  
အားဖြင့် တည်ငြိမ်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို စွဲလမ်းမက်မော  
နေတတ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် အလုပ်ပေးတရား ဟောတုန်းက  
မေးခဲ့တာ။

ငြိမ်ဖို့အားထုတ်နေတာလား။

အမှန်သိဖို့ အားထုတ်နေတာလား... လို့။

စိတ်အေးချမ်းဖို့ပဲ အားထုတ်နေသူဟာ အေးချမ်း  
လာပြီဆိုရင် ဆက်ပြီး သေသေချာချာ အားမထုတ်  
တော့ဘူး။

အမှန်ကို သိချင်လို့ အားထုတ်သူတွေကျတော့  
တကယ် မသိမချင်း ကြိုးစားအားထုတ်နေမယ်။

အေးချမ်းမှုဟာ ပန်းတိုင်မဟုတ်။ Side-effect  
ပဲ။

သဘာဝကို နက်နက်နဲနဲ နားလည်သွားရင်

အေးချမ်းမှု၊ လွတ်မြောက်မှုက ပါပြီးသားပဲ။



သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

‘လောဘဖြစ်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံ’၊ ‘ဒေါသ  
ဖြစ်စရာ ကောင်းတဲ့အာရုံ’ရယ်လို့ ရှိလို့လား။

အကုသိုလ်စိတ်..... လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ  
ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေဟာ မကောင်းဘူးလို့ တကယ်  
သိပြီလား။

ကုသိုလ်စိတ်..... သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်၊ မေတ္တာ၊  
ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ ဆိုတာတွေဟာ  
ကောင်းတယ်လို့ တကယ်သိ ပြီလား။

သိချင်ရင်..... ဖြစ်တိုင်း အသိဉာဏ်နဲ့ လေ့လာ  
ကြည့်။



ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ်တွေကို ကြည့်လာတာ ကြာပြီ။  
ဘယ်လောက်များ အသိဉာဏ်တွေ တိုးလာပြီလဲ။

အားထုတ်ခါစလူတွေ သိတဲ့အသိနဲ့ အားထုတ်  
တာ ကြာလာတဲ့လူတွေ သိတဲ့အသိချင်း တူနိုင်  
ပါ့မလား။

သူလည်း ဒီအာရုံတွေ ရှုတာပဲ။ ကိုယ်လည်း  
ဒီအာရုံတွေ ရှုတာပဲ။ သိတဲ့အသိ အဆင့်ချင်း  
တူမလား။

အရင်တုန်းကလည်း ဒီလောက်ပဲ သိတယ်။  
ခုလည်း ဒီလောက်ပဲ သိသေးတယ်ဆိုရင်  
အသိမတိုးဘူး။ ရပ်နေပြီ။

အသိတရားက ရပ်မနေသင့်ဘူး။ ရှင်သန်  
နေရမယ်။

အသိတရား တိုးလာသလောက် အားထုတ်မှု  
ကျွမ်းကျင် လာတာလည်း ပြောင်းလဲလာရမယ်။  
ဒါကို ရှင်သန်နေတယ်လို့ ခေါ်တယ်။



‘တရားအားထုတ်နေတာ မတိုးတက်ဘူး’လို့



ထင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့သဘောထားကို ပြန်စစ်ကြည့်  
သင့်တယ်။

ကိုယ်မှန်းထားသလောက် မဖြစ်လို့လား။

ကိုယ်လိုချင်သလောက် မရလို့လား။

ကိုယ်လုပ်သလောက် ရနေတာကို ရနေမှန်း  
မသိလို့လား။

ကိုယ်လုပ်သလောက် ကိုယ်ရနေမှန်း ဘာဖြစ်  
လို့ လူတွေမသိတာလဲ။

အလုပ်လုပ်နေတဲ့စိတ်ရဲ့ အခြေအနေကို  
ဂရုမစိုက်မိလို့။

ဖြစ်နေတဲ့ဘက် (အာရုံ) ကို ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့  
ဂရုစိုက်နေမိလို့။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိဉာဏ်နဲ့ ပြန်ကြည့်မိတိုင်း  
ကြည့်မိတိုင်း ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ဖူးလား။



လိုချင်သလို၊ လိုချင်သလောက် ဘယ်တော့မှ  
ရမှာမဟုတ်ဘူး။ လုပ်တတ်သလောက်၊ လုပ်နိုင်  
သလောက်ပဲ ရနိုင်တယ်။

ဒါကို သဘောပေါက်ရင် လိုချင်တာနည်းသွား  
ပြီး လုပ်တတ်အောင်ပဲ ကြိုးစားတော့မှာ။



ယောဂီတစ်ဦးက ပြောတယ်။ ‘တပည့်တော်  
နာတဲ့ဝေဒနာ ကြီးကို ရှုနေတာ တစ်နာရီလောက်  
ရှိပြီ၊ နာတာက တိုးလာလိုက် လျော့သွားလိုက်နဲ့  
ဖြစ်နေတယ်။ တပည့်တော်တရားက မတိုး  
တက်ဘူး၊ ရွာလည်နေတယ်ဘုရား’တဲ့။

သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်နော်။

တရားတိုးတက်တယ် မတိုးတက်ဘူးဆိုတာ ဘာနဲ့  
တိုင်းတာမလဲ။

ကိုယ့်မှာ မရှိသေးတဲ့ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်  
တွေ၊ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းနေရင်၊

ကိလေသာတွေ နည်း နည်းလာရင်..... ဒါ တရား  
တိုးတက်တာပဲ။

အခု ယောဂီက တစ်နာရီလုံးလုံး သူသတိ  
ထားတယ်။ သူ သတိထားနေတာကို သူသေသေ  
ချာချာသိရင် တစ်နာရီစာ သတိ၊ သမာဓိတွေ  
ရမနေဘူးလား။

မှဟာက သူလိုချင်တဲ့ပုံစံကို ရအောင်ကြိုးစား  
နေတာ။ သူ့ လောဘနဲ့ ဖြစ်ချင်နေတဲ့အခြေအနေ  
(နာကျင်တာတွေ အကုန် လျော့သွားတာ) ကို  
မျှော်နေတာ။ မျှော်သလိုမရတဲ့အခါ သူလိုချင်သလို  
မဖြစ်တာကို တရားမတိုးတက်ဘူးလို့ စဉ်းစား  
နေတာ။

ဒီလို စဉ်းစားတော့ သူ့စိတ်မှာ သဒ္ဓါတရား  
ဖြစ်မလား။ စိတ်ပျက်မလား။

စဉ်းစားတာ မဟုတ်တာကို အယောနိသော  
မနသိကာရလို့ ခေါ်တယ်။ နှလုံးသွင်းမှားလို့

ကိလေသာဖြစ်တာ။

ဪ..... ကိုယ့်မှာ တစ်နာရီလောက် သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေ ရနေပါလားလို့ ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ စဉ်းစားတတ်ရင် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ပြီ။

ဒီလိုမှ စိတ်အားတွေ မြင့်တက်လာမယ်။ သဒ္ဓါတရားတွေ ပိုဖြစ်လာမှာပေါ့။



ယောဂီက ပြောတယ်။ ‘တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ထိုင်လို့ ပိုကောင်းလာတယ်၊ ဒါကြောင့် ပိုထိုင်ချင် လာတယ်’ တဲ့။

စဉ်းစားကြည့်နော်။ ဘာဖြစ်လို့ သူဒီလိုစဉ်းစား တာလဲ။

တကယ်ဖြစ်ရမှာက ပိုပိုထိုင်ချင်တာထက် ပိုပိုအားထုတ်ချင်စိတ် ဖြစ်ဖြစ်လာရမှာ။ ထိုင်တာကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်နေမိလို့။

ထိုင်ပြီး ဘာလုပ်နေလို့လဲ။

‘လုပ်နေတာ’ကို မမြင်ဘဲ ရုပ်ပိုင်း၊ အာရုံပိုင်း  
‘ဖြစ်နေတာဘက်’ကိုပဲ လူတွေက ဂရုစိုက်နေမိ  
ကြတယ်။

‘လုပ်နေတဲ့စိတ်ဘက်’ကို မမြင်နိုင်ကြလို့  
အယူအဆ (idea) တွေ လွဲချော်ကုန်ရော။ ထိုင်တဲ့  
posture (ကိုယ်နေဟန်ထား)က ကောင်းတယ်လို့  
သတ်မှတ်လိုက်ရင် တခြား posture (ကိုယ်နေ  
ဟန်ထား) တွေကျတော့ မကောင်းဘူးလို့  
ယူဆတော့မှာပေါ့။

ထိုင်လို့ကောင်းတာ၊ ခံစားလို့ကောင်းတာ  
တွေဟာ အကျိုးပေး။ ‘အကျိုးပေး’ကိုပဲ မြင်တယ်။  
လုပ်တဲ့ဘက် ‘အကြောင်း’ မသိမမြင် နားမလည်  
ကြဘူး။

အကြောင်းအကျိုး သိမ်းဆည်းနားလည်နိုင်တဲ့  
ဉာဏ်မှ အားရှိပြည့်စုံတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်မှာ။

အာရုံပိုင်းရော အလုပ်လုပ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းရော

တစ်ချိန်တည်း အပေါ်စီးက မြင်နိုင်တဲ့ဉာဏ်မျိုး ရှိမှ  
ဒါကို နားလည်မယ်။



အာရုံဘက်ကိုချည်းပဲ ဂရုစိုက်၊ အားစိုက်ပြီး  
မှတ်နေရင် အသိဉာဏ်မပြည့်စုံနိုင်ဘူး။

အာရုံရော၊ အလုပ်လုပ်တဲ့စိတ်ရော၊ ခံစားတဲ့  
စိတ်ရော အကုန်လုံးကို မြင်နိုင်တဲ့မြင်ကွင်းမျိုးကျမှ  
ဉာဏ်ပေါ်နိုင်တယ်။

စိုက်ကြည့်တဲ့သူက မြင်ကွင်းတစ်ကွင်းလုံးကို  
မမြင်နိုင်ဘူး၊ ဉာဏ်နဲ့စောင့်ကြည့်တတ်မှ မြင်ကွင်း  
တစ်ကွင်းလုံးကို မြင်နိုင်မယ်။ အမြင်ကျယ်ဖို့  
လိုတယ်။

ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့သူဟာ အပြင်ကနေ၊ ဘေးက  
နေ ထွက်ကြည့်သလို ခံစားရတယ်။

စိုက်ကြည့်တဲ့သူဟာ ကပ်ပြီးကြည့်နေသလို  
ခံစားရတယ်။ ဒီတော့ အမြင်ကျဉ်းတာပေါ့။

ဒါကြောင့် အားနဲ့စိုက်မကြည့်ဖို့ သတိပေးရတာ။



အပြင်အာရုံနဲ့ စိတ်ဆိုရင် စိတ်ကို ဂရုစိုက်  
ရတယ်။

ဒီအာရုံပေါ်မှာ စိတ်က ကိလေသာနဲ့ တုံ့ပြန်  
နေသလား။

ကိလေသာစိတ်က အာရုံဖြစ်ရင် ရှုတဲ့စိတ်၊  
ကြည့်တဲ့စိတ် ဘက်ကို ဂရုစိုက်ရတယ်။ ကြည့်တဲ့  
စိတ်ဘက်မှာ ကိလေသာပါနေသလားလို့။

တစ်လောကလုံးမှာ ဒါပဲရှိတယ်။

‘အာရုံ’ နဲ့ ‘စိတ်’။



အာရုံကတော့ အမြဲတမ်း ကြုံနေ ဆုံနေမှာပဲ။  
ဘာပဲကြုံကြုံ စိတ်ဘက်ကသာ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်  
အားကောင်းနေရင် ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့်မရဘူးပေါ့။

ဒီတော့ ယောဂီလုပ်ရမှာက ကိုယ့်စိတ်မှာ  
သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်အားတွေ ကောင်းနေအောင်  
အမြဲတမ်းကြိုးစားနေရမယ်။



ဘာကြောင့် တရားအားထုတ်ရတာလဲ။  
ကိလေသာတွေ အားကြီးလွန်းလို့။ ကိုယ့်စိတ်  
ကို ပြန်ကြည့် လေ။ ထစ်ခနဲဆို လောဘ၊ ဒေါသ  
အရင်ဖြစ်သလား။

အသိဉာဏ် အရင်ဖြစ်သလား.....လို့။

စိတ်မှာ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ အရည်အသွေး  
ညံ့တဲ့စိတ် ဖြစ်ပြီဆိုပါတော့။ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

အားမရ၊ စိတ်ပျက်တဲ့စိတ် ဖြစ်သလား။

လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ် ဖြစ်သလား။

စိတ်ပျက်ရင် ‘ဒေါသ’ ပဲ။ လက်ခံနိုင်တာက  
‘ဉာဏ်’။



ဖြစ်တဲ့အပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းမှားရင် အကုသိုလ်  
စိတ် ဖြစ်မယ်။ စိတ်ပျက်မယ်။

နှလုံးသွင်းမှန်ရင် လက်ခံနိုင်မယ်။ လက်ခံ  
တယ်ဆိုတာ ဖြစ်တာကို ဖြစ်တဲ့အတိုင်း လက်ခံတာ။  
မကောင်းတဲ့စိတ်ကို တိုးပွား အောင် လက်ခံတာ  
မဟုတ်ဘူး။



ကိုယ့်စိတ်ကို အမြဲစောင့်ကြည့်တဲ့သူဟာ စိတ်မှာ  
မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သိသိ  
လာမယ်။ ဒီတော့ အများကြီး ဖြစ်နေသလို ခံစားရ  
လိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ နှလုံးသွင်းမှားပြီး ‘ငါ့စိတ်’ လို့  
ယူလိုက်ရင် စိတ်ပျက်မယ်။

အမှန်ကတော့ ဖြစ်တိုင်းသိနိုင်တဲ့ သတိဉာဏ်  
ကောင်းလာ တာပါလို့ နှလုံးသွင်းမှန်ရင် ပီတိသော  
မနဿတောင် ဖြစ်နိုင်တယ်။

စဉ်းစားကြည့် ..... သူခိုး ခိုးတိုင်းခိုးတိုင်း  
 ရဲအရာရှိက ဖမ်းနိုင်ရင် ရဲအရာရှိက ရာထူးတိုးမယ်။  
 မဖမ်းနိုင်ဘူးဆိုရင် ရာထူး တောင် ပြုတ်ဦးမယ်။  
 တကယ်တော့ သူခိုးက အမြဲခိုးနေတာပါ။

အာရုံတစ်ခုခုကို သိလိုက်တာနဲ့.....

ကိလေသာနဲ့ ခံစားမှာလား။

ဉာဏ်နဲ့ကြည့်မှာလား.....လို့ ပြန်မေးလိုက်ပါဦး။

သတိဉာဏ်ပါပါနဲ့ ရှုရင်ရှု၊ မရှုလို့ကတော့  
 ကိလေသာနဲ့ ခံစားပြီးသား ဖြစ်နေပြီ။



အမူအရာကို ထိန်းချုပ်ပြီး အားမထုတ်ရဘူး။  
 ဖြည်းဖြည်း လုပ်ပြီး မလျှောက်နဲ့၊ မြန်မြန်လည်း  
 မလျှောက်နဲ့။ သဘာဝကျကျ မှန်မှန်ပဲ လျှောက်ပါ။

လုပ်စရာရှိတာ သဘာဝကျကျ လုပ်ပါ။  
 လုပ်နေတုန်းမှာ သတိ၊ အသိ ဘယ်လိုတည့်  
 ရမလဲလို့ လေ့လာ၊ ကျင့်ကြံ၊ နားလည်ရမယ်။

အတင်း သတိထား၊ အားစိုက်ပြီး ကျင့်ရင်  
ဘဝထဲမှာ အားထုတ်လို့ မရဘူး။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ  
အားထုတ်ဖို့ ရိပ်သာမှာ ‘နည်း’ လာလေ့လာ  
ကြတာ။

ရုပ်နဲ့ စိတ်မှာ ဘယ်ဟာက ပိုမြန်သလဲ။

ရုပ်ကို နှေးအောင်မကျင့်ရဘူး။ စိတ်ထက်မြက်  
လာအောင်၊ အားရှိလာအောင်၊ အလေ့အထ  
သဘာဝဖြစ်အောင် ကျင့်ထားရမှာ။

သိတတ်တဲ့သဘောကို စိတ်လို့ခေါ်တာ။  
လူတိုင်းမှာ သတိ ဆိုတဲ့သဘော ရှိပြီးသားပါ။  
ဒီရှိတဲ့သတိကို အားကောင်းအောင် ပွားများဖို့ပဲ  
လိုတာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိနေတာနဲ့ မသိဘဲနေတာ  
စိတ်အရည် အသွေးချင်း အများကြီးကွာတယ်။  
သတိကို အတင်းအားစိုက်ပြီး ထားစရာမလိုပါဘူး။

အလေ့အကျင့်များဖို့ပဲ လိုတာပါ။ မှန်မှန်နဲ့ မနား  
တမ်း ပွားများနေရင် သဘာဝကျကျ အရှိန်ရပြီး  
အားကောင်း လာမှာပါ။ အဲဒါကို ‘ဓမ္မဗျာပါရ’ လို့  
ခေါ်တာပဲ။

အချိန်တိုအတွင်း အတင်းအားစိုက်ပြီး ထားရ  
တဲ့ သတိမျိုးက ခဏပဲ ခံပါတယ်။ သဘာဝကျကျ  
အရှိန်ရလာတဲ့သတိမျိုးက အင်အားလည်း ကောင်း  
တယ်။ ချက်ချင်းလည်း ပြန်မကျနိုင်ဘူး။



မကြည့်ဘဲနဲ့လည်း မြင်နေပါတယ်။

နားမထောင်ဘဲနဲ့လည်း ကြားနေရပါတယ်။

မနမ်းဘဲနဲ့လည်း အနံ့တွေ ရနေပါတယ်။

ဒီလိုပဲ၊ အတင်းအားစိုက်ပြီး သတိမထားဘဲ  
နဲ့လည်း ကိုယ့် ကိုယ်ကို သိနေနိုင်ပါတယ်။  
သိနေပြီဆိုရင် ကြာကြာဖြစ်အောင် ထိန်းထားဖို့နဲ့

တရားအသိရှိနေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။



တရားကို ကြိုးစားပြီး အားထုတ်ရမယ်လို့ ယောဂီတွေ သိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လို ကြိုးစားပြီး အားထုတ်ရမလဲဆိုတာ ကိုတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိတဲ့ယောဂီက နည်းတယ်။

အာရုံကိုပဲ အားစိုက်ပြီးမှတ်ဖို့ ကြိုးစားနေကြ တယ်။ စူးစိုက်မှတ်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်။

အမှန်က အာရုံရဲ့သဘာဝအမှန်ကို သိနား လည်၊ သဘောပေါက်ဖို့ ကြိုးစားရမှာ။

ဝီရိယတစ်ခုတည်းနဲ့ အားစိုက်ပြီးမှတ်ဖို့ထက် ဉာဏ်ပါတဲ့ သတိနဲ့ လေ့လာနေရမှာ။ ဒါမှ သဘောပေါက်မှာပေါ့။ ဝီရိယ လို တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ လိုတဲ့ဝီရိယက အားစိုက်တဲ့ဝီရိယ မဟုတ်ဘူး။ စွဲမြဲတဲ့ဝီရိယ လိုတာပါ။

‘သမ္မာဝီရိယ’ ဖြစ်ဖို့က ဉာဏ်ရှိရမယ်။

ဗဟုသုတ ရှိရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့အယူအဆတွေ ရှိထားရမယ်။



ယောဂီတစ်ဦးက ပြောတယ်။ ထမင်းစားတုန်း သူ့မှာ သတိရှိတယ်လို့ ထင်နေတာတဲ့၊ စားပြီး တော့မှ သတိမရှိဘဲ လောဘနဲ့ စားမိသွားတယ်တဲ့။

စဉ်းစားကြည့်နော်။ ဘာလို့ သတိမရှိတာကို ရှိတယ်လို့ ထင်နေတာလဲ။

စိတ်က ဘာဖြစ်နေလဲ။

စိတ်က ဘာလုပ်နေလဲ..... ဆိုတာကို ပြန်ပြန် မစစ်ဆေးလို့၊ သတိထားနေတာကို သတိထားမှန်း မသိလို့၊ အလုပ်လုပ်တဲ့ စိတ်ဘက်ကို ဂရုမစိုက်မိ လို့ပေါ့။



နောက်ယောဂီတစ်ဦးက ပြောတယ်။ ထမင်း စားခန်းမှာ တခြားယောဂီတစ်ဦးက သတိလက်

လွတ် လောဘတကြီးနဲ့ စား နေတာ မြင်တော့  
ကိုယ်က သတိတွေပိုထားဖြစ်လာတယ်။ ပိုကောင်း  
လာတယ်တဲ့။

ဉာဏ်ရှိတဲ့သူက တွေ့ကြုံလာတဲ့ အတွေ့အကြုံ  
(အာရုံ) ကို သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်ဖြစ်အောင် အမြတ်  
ထုတ်လိုက်တာပဲ။ ဉာဏ်နည်းတဲ့ သူကျတော့  
ဒေါသနဲ့ပဲ တုံ့ပြန်နေမိတော့မှာပေါ့။

မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ ကြုံသမျှတွေကို သတိ  
ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် တရားသဘောတွေချည်း  
ပါပဲ။ အရေးကြီးတာက သတိဉာဏ်က အဆင်သင့်  
ဖြစ်နေဖို့ အားထုတ်ထားပါ။

ဓမ္မသဘောတရားတွေဟာ နေရာတိုင်း၊  
အချိန်တိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ မြင်နိုင် သိနိုင်တဲ့ဉာဏ်  
ရှိဖို့က ကိုယ့်တာဝန်ပါ။



ယောဂီက ဟိုလိုဖြစ်တယ်၊ ဒီလိုဖြစ်တယ်လို့  
ပြောပြီး ဒီလိုဖြစ်တာ ကောင်းလားလို့ မေးတယ်။  
ဖြစ်နေတာကို ကောင်း မကောင်းလို့ မယူပါနဲ့။

ဖြစ်နေတာရဲ့အကြောင်း (အကြောင်းအကျိုး၊  
အကောင်းအဆိုး၊ အကျိုးအပြစ်) တွေကို သိနား  
လည်မှ ကောင်းတယ်။



လိုချင်တာက ‘တရား’၊ လုပ်လို့ရတာက  
‘မတရား’ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

လုပ်တာ မဟုတ်လို့ပေါ့။ လိုနေလို့၊ မပြည့်စုံလို့၊  
မလုပ်တတ်လို့၊ လုပ်တတ် အားထုတ်တတ်တဲ့ဉာဏ်  
နည်းလို့ပေါ့။ အားထုတ် တတ်တဲ့ဉာဏ် ပြည့်စုံမှ  
သဘောပေါက်တဲ့ဉာဏ်တွေ လာမှာပေါ့။

ယောဂီတွေဟာ လုပ်တော့ ပင်ပင်ပန်းပန်း  
လုပ်ပြီး လုပ်ခမရသလိုဖြစ်နေကြတယ်။ အားထုတ်



တတ်အောင် မေးမြန်း စုံစမ်း လေ့လာရမယ်။  
နားလည်တဲ့ ဆရာသမားတွေနဲ့ ဆွေးနွေးရတယ်။



လူတစ်ယောက်က နောက်လူတစ်ယောက်ကို  
မကျေမနပ်နဲ့ပြောတယ်။ ‘သူ ဘာလို့ ဒီလို  
လုပ်တာလဲ’တဲ့။

ဒီလိုမေးတဲ့သူဟာ သူ့ဘာလို့ ဒီလိုမေးလဲလို့  
သိဖို့အရေးကြီးတယ်။



ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ ထင်သလား။  
မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်းသိတာ၊ နား  
လည်တာဟာ..... ကောင်းတယ်လို့ ထင်နေတာကို  
ပယ်တယ်။

နားလည်တာဟာ ထင်နေတဲ့ အထင်မှားကို  
ပယ်တယ်။



ကြည့်တာ၊ မြင်တာတွေကိုလည်း ကျွမ်းကျင်  
အောင် လေ့လာသင့်တယ်။

ဘဝထဲ ရောက်အောင် အားထုတ်ချင်တဲ့သူ  
တွေဟာ ရှိသမျှအာရုံတွေအပေါ်မှာ အားထုတ်တတ်  
အောင် လေ့လာသင့်တယ်။

ယောဂီတော်တော်များများဟာ အားထုတ်  
တာတော့ ကြာပြီ။ ‘ကြည့်တဲ့အခါနဲ့ စကားပြောတဲ့  
အခါ အားထုတ်တာ’ ကို မကျွမ်းကျင်ကြဘူး။  
ဘာဖြစ်လို့လဲ။

မလေ့ကျင့်ထားလို့။ တရားအားထုတ်ပြီဆိုရင်  
မျက်စိကိုပိတ်ပြီး အားထုတ်ကြတယ်။

မျက်စိ ပိတ်တာ၊ ဖွင့်တာက အဓိကမဟုတ်ဘူး။  
စိတ်မှာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တာက အဓိက  
ကျတယ်။

‘ကြည့်တာ’ နဲ့ ‘မြင်တာ’ တူသလား။

မကြည့်ဘဲနဲ့ မမြင်ဘူးလား။

တစ်ခုခုကို ‘ကြည့်နေတာ’ ရယ်၊ ‘နားထောင်  
နေတာ’ ရယ် စိတ်အလုပ်လုပ်တာချင်းတော့  
တူတယ်။ ‘ဒွါရ’ မတူတာ။

ကိုယ်ကြည့်နေတာ ကိုယ်သိဖူးသလား။

ကြည့်နေတာ စိတ်က ကြည့်နေတာ။ နား  
ထောင်နေတာ ကလည်းစိတ်ကနားထောင်နေတာ။  
ကြည့်တဲ့အခါ၊ နားထောင်တဲ့အခါ စိတ်က အာရုံ  
စိုက်ရတယ်။ ကိုယ်ကြည့်နေတာ ကိုယ်သိရင်  
သတိရှိနေပြီ။ စိတ်ကိုလည်း သိနေပြီ။

တစ်နေ့တစ်နေ့ ကြည့်တဲ့အချိန်တွေ အများ  
ကြီးပဲ။ ဘယ်နှခါလောက် သတိထားမိလဲ။

ကြည့်တဲ့တံခါးပေါက်မှာ ကိလေသာတွေ  
ဖြစ်နေတယ် နော်။ ကြည့်တာကို သတိဉာဏ်နဲ့  
မကြည့်တတ်ရင် ကြည့်တိုင်း ကြည့်တိုင်း ကိလေ  
သာမီး တောက်နေမှာပေါ့။ အသိဉာဏ်နဲ့

ကြည့်တတ်အောင်လည်းလေ့လာထားသင့်တယ်။

Talking meditation စကားပြောတုန်း သတိဉာဏ်နဲ့ ပြောဖို့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဘုရားက အတိအလင်း ညွှန်ကြား ထားတယ်။ စကားပြောတတ်ဖို့လည်း လိုသေးတယ်။ စကားပြောတုန်းမှာ သတိဉာဏ်ရှိမှ လူတွေနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ အဆင်ပြေမှာပေါ့။ စကားမပြောတတ်လို့ ကိုယ့်မိသားစု အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဘယ်လောက် စိတ်ညစ်စရာတွေ ကြုံကြရသလဲ.....စဉ်းစားကြည့်။

အစယောဂီတွေအားမထုတ်တတ်သေးခင်မှာ တော့စကား မပြောဖို့ တားမြစ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားထုတ်တာ ကြာလာပြီ ဆိုရင် နေရာတိုင်း အားထုတ်တတ်အောင်၊ ကျွမ်းကျင်အောင် ပိုပြီး လေ့လာသင့်တယ်။

ဘယ်သူမှ ရိပ်သာမှာ တစ်သက်လုံး

အားထုတ်မှာ မဟုတ် ဘူး။ တကယ်အားထုတ်  
နေမှာက အိမ်မှာ၊ အလုပ်မှာ၊ ရုံးမှာ။

လောကီရော လောကုတ္တရာရော တွဲပြီးပါသွားမှာ။

စကားပြောနေတုန်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာသိသိ  
တစ်ခုခုကနေ စသိပါ။ အလေ့အကျင့်များလာရင်  
ရုပ်ပိုင်းရော စိတ်ပိုင်းပါ သိလာလိမ့်မယ်။

အရေးကြီးတာက ‘ဘာစိတ်နဲ့ ပြောမှာလဲ’  
ဆိုတာပဲ။

ကိလေသာနဲ့ ပြောမိရင် ဒုက္ခများမယ်။

ဉာဏ်နဲ့ပြောရင် ဒုက္ခသက်သာမယ်။ အဆင်  
ပြေမယ်။

အဲဒီတော့ စကားပြောတာကို သတိဉာဏ်ရှိဖို့  
မလေ့ကျင့်သင့်ဘူးလား။

စကားပြောနေတာ ဘယ်သူ ပြောနေတာလဲ။

ပြောတဲ့သူ ရှိသလား။

စိတ်နဲ့ရုပ်ပေါင်းပြီး ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုလို့

သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။



‘မြင်တာ’ဟာ ‘မြင်တာ’ပဲ။

‘မြင်တာ’ကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ်လား။

မဟုတ်ပါဘူး။

မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း သတိဉာဏ် မပါရင်  
အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေမှာပေါ့။ ယောနိသော  
မနသိကာရ နှလုံးသွင်းမှန်မှ၊ အယူအဆမှန်မှ  
ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ခွင့်ရမှာ။

တရားအားထုတ်တာ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင်  
ကြိုးစားတာ။

မြင်တာကို အကြောင်းပြုပြီး သတိ၊ သမာဓိ၊  
ဉာဏ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်တယ်။



သတိထားရတာ ခက်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။

တကယ်တော့ သတိရှိဖို့ သတိထားဖို့

ဘယ်လောက်မှ မခက်ဘူး။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့အာရုံကို မမှတ်နိုင်တာကို လူတွေက ခက်တယ်လို့ ပြောကြတာပါ။

ဘယ်အာရုံနဲ့ဖြစ်ဖြစ် သတိရှိအောင် နေလို့ရပါတယ်။ အာရုံက အရေးမကြီးဘူး။ စိတ်မှာ သတိ ဖြစ်နေဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။

ကိုယ်လေ့လာရမှာက ဖြစ်လာတဲ့သတိကို ဆက်တိုက် ဘယ်လိုထိန်းထားရမလဲ။

ဘယ်လိုပွားအောင်လုပ်လို့ ရမလဲ။

အားထုတ်တဲ့စိတ်အကြောင်း လေ့လာမှ၊ သိမှ ထိန်းထားတတ်မယ်၊ တိုးပွားအောင် လုပ်တတ်မယ်။

\* အားထုတ်တတ်တာ၊

\* အားထုတ်မှုကို ထိန်းထားနိုင်တာ၊

\* အားထုတ်မှုကို တိုးပွားစေတာ..

တွေဟာ ‘ဉာဏ်ရဲ့အရာ’ တွေပါ။



တည်ငြိမ်မှု ရနေရာက သမ်းဝေလို့၊ တံတွေး  
မျိုလို့၊ နေရာ ရွှေ့လိုက်ရလို့ သမာဓိပျက်သွား  
တယ်လို့ ယောဂီက ပြောတယ်။ ဒီလိုသမာဓိမျိုးက  
ဘယ်လိုသမာဓိမျိုးလဲ။

အထိမခံတဲ့ သမာဓိမျိုးပဲ။

ဘယ်အာရုံဖြစ်ဖြစ် သိလို့ရနေတဲ့ ‘ရှိသတိ’ က  
ဖြစ်သမျှ၊ ပေါ်သမျှတွေကို သိနေလို့ သမာဓိ  
မပျက်ဘူး။ အားလုံးဟာ သိစရာ အာရုံတွေပဲ၊ ဓမ္မ  
သဘာဝတွေပဲလို့ သိထားတဲ့ဉာဏ်ကြောင့် သမာဓိ  
မပျက်ဘူး။

ကြည့်ချင်တဲ့ အာရုံကိုပဲ စူးစိုက်ကြည့်ပြီး  
သမာဓိဖြစ်နေတဲ့လူကတော့ သမာဓိပျက်တယ်။



သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ.. စိတ်တွေ



ကတော့ သူ့အလုပ် သူလုပ်နေမှာပဲ။

မသိရင်....ကိလေသာက ခိုင်းတာ လုပ်မယ်၊

သိရင်.....ဉာဏ်က ခိုင်းတာ လုပ်လိမ့်မယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မကြီးနဲ့။

သဘောပေါက်တဲ့အချိန်နဲ့ သဘောမပေါက်တဲ့

အချိန် ဘယ်အချိန် ပိုများသလဲ။



စူးစိုက်အားများရင် စိတ်ကို မမြင်တော့ဘူး။

စူးစိုက်တာဟာ နေရာ၊ အကွာအဝေး၊

လားရာတွေကို အာရုံပြုမှ စိုက်လို့ရတယ်။

စိတ်ကိုမြင်ဖို့ ဘယ်နေရာမှာ သွားစူးစိုက်မလဲ။

စောင့်ကြည့်နိုင်မှ စိတ်အလုပ်လုပ်တာတွေကို

သိလို့ရတယ်။ ဖြစ်နေမှန်း သိလို့ရတယ်။

စိုက်ကြည့်ရင် အာရုံဘက်ပဲ တွေ့မယ်။

အရှင်တေဇနိယ

၁။ အထွေထွေအကျဉ်းချုပ်  
 ၂။ အကျဉ်းချုပ်အကျဉ်းချုပ်  
 ၃။ အကျဉ်းချုပ်အကျဉ်းချုပ်  
 ၄။ အကျဉ်းချုပ်အကျဉ်းချုပ်  
 ၅။ အကျဉ်းချုပ်အကျဉ်းချုပ်  
 ၆။ အကျဉ်းချုပ်အကျဉ်းချုပ်  
 ၇။ အကျဉ်းချုပ်အကျဉ်းချုပ်  
 ၈။ အကျဉ်းချုပ်အကျဉ်းချုပ်  
 ၉။ အကျဉ်းချုပ်အကျဉ်းချုပ်  
 ၁၀။ အကျဉ်းချုပ်အကျဉ်းချုပ်

[illegible]

ဗုဒ္ဓကံထုံးအပိုင်း

ကနိကျင်းချောင်း

တမံတွင်းအောင်းတဲ့ ငါးတွေ

ဘယကင်းကြောင်းပ

တရားဗွေရင်

အမှားတွေ ရှောင်ကြ

လယ်တီဆရာတော်

နိဗ္ဗိန္ဒတေးထပ်မှ

နိဗ္ဗာန်သုတ်

သီလဝိပဿနာသုတ်

မုလိကသုတ်၊ နိဗ္ဗာန်သုတ်၊ သီလဝိပဿနာသုတ်

သီလဝိပဿနာသုတ်

နိဗ္ဗာန်သုတ်

နိဗ္ဗာန်သုတ်၊ သီလဝိပဿနာသုတ်

သီလဝိပဿနာသုတ်

သီလဝိပဿနာသုတ်

ဤဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်ကို

ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက

**အနန္တာ**

**OFFSET PRINTING**

အမှတ် ၂၄၊ ယောမင်းကြီးလမ်း

ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၅၃၁၇၇၊ ၃၈၄၃၀၉

HP : 09 500 4339 သို့

ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် ရောင်းချခွင့် မပြုပါ။

“ဓမ္မဒါန သက်သက်” အတွက်သာ စီစဉ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အသံကို ခံယူသော အာရုံကို

အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ

အာရုံအာရုံ

အာရုံအာရုံ

အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊

အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊

အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊

အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊

အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊

အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊

အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊

အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊ အာရုံအာရုံ၊