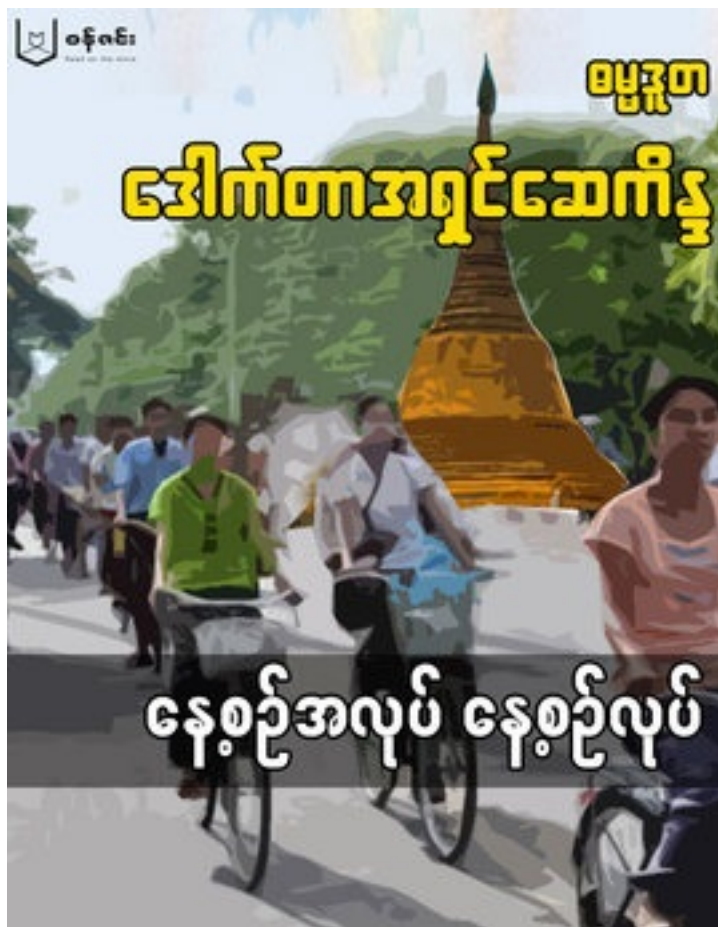


ဒေါက်တာအရှင်သေကိန္ဒ

နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်



နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

နည်းသစ်ထွက်ခြင်း မဟုတ်ပါ

ဤ “နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်” ဟူသော တရားစာအုပ်သည် တရားအလုပ် အားထုတ် နေကြသော ယောဂီသူတော်စင်တို့အတွက် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နည်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ္တန်လာ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမများစွာတို့မှ ထုတ်နုတ်၍ ဟောကြားထားသော တရားဖြစ်ပါသည်။

ဤတရားခွေကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မြောက်ဥက္ကလာပ ရွှေဥမင်ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တော်တိုင် နားထောင်၍ နှစ်သက်တော်မူပြီး သင့်လျော်သော ယောဂီတို့အတွက် ဓမ္မဒါနပြုလေ့ရှိပါသည်။

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

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ဒေသနာတော်အရ တရားအားထုတ်သော ယောဂီတို့အတွက် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တို့ဟူ၍ ရုပ်အပေါင်း ကိုယ်အာရုံ၊ ခံစားမှုဝေဒနာအာရုံ၊ သိတတ်မှုစိတ်အာရုံနှင့် သဘောတရားဓမ္မအာရုံ ဟူ၍ အရှုခံအာရုံလေးမျိုးကွဲပြားသောကြောင့် အကျဉ်းအားဖြင့် အားထုတ် နည်း လေးမျိုးကွဲပြားပါသည်။

ထိုအားထုတ်နည်းတို့တွင် ရုပ်အပေါင်းကိုယ်ဟူသော

အရှုခံအာရုံသည်လည်း အာနာပါန ထွက်လေဝင်လေကယ၊

ဣရိယာပထအမူအရာကာယ၊ သမ္ပဇေည ကောင်းစွာသေချာသိသင့်သော ကာယ၊

အသုဘ ရွံရှာစဖွယ်ကာယ ဟူ၍ အရှုခံအာရုံ တစ်ဆယ့်လေးမျိုး

ထပ်မံကွဲပြားပြန်ပါသည်။

ထိုသို့ အရှုခံအာရုံတို့သည် အမျိုးမျိုး ကွဲပြားကြကုန်သော်လည်း

တရားအားထုတ်ရာ၌ အရှု ဉာဏ်ဟူသော ယောဂီတို့၏ ဝိပဿနာရှုစိတ်သည်ကား

သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာတို့နှင့် သာ ယှဉ်တွဲလျက် အမှန်အတိုင်း သိမြင်သော

ဉာဏ်စွမ်းအား တိုးပွားလျက် နေရမည်သာဖြစ်ပေသည်။

အာနာပါန ထွက်လေဝင်လေအာရုံကို ရှုမှတ်ရာ၌ သာ ထိုင်သော

ဣရိယာပုတ်ကို အသိအခြား ပဓာနပြု၍ ဖော်ပြသော်လည်း ဣရိယာပထကာယ၊

သမ္ပဇေညကာယစသော အားထုတ်နည်းတို့၌ ကား

ဘုရားရှင်သည် ထိုင်သော ဣရိယာပုတ်ကို ပဓာနပြု ဟောတော်မူခြင်း

မပြုတော့ပါချေ။

ဣရိယာပုတ် အမျိုးမျိုး၊ အမူအရာ အမျိုးမျိုး၊ နေရာဒေသအမျိုးမျိုးတို့၌

ဘာဝနာအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်သည်ကို ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး

ကိုယ်တော်တိုင် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တာန်၌ ဟောဖော် ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

ထိုသို့ ဟောရာ၌ လည်း -

“မိမိထိုင်နေစဉ် မိမိထိုင်နေမှန်း သေချာသိပါ” ၊

“မိမိရပ်နေစဉ် မိမိရပ်နေမှန်း သေချာသိပါ” ၊

“မိမိ လမ်းလျှောက်နေစဉ် မိမိလမ်းလျှောက်နေမှန်း သေချာသိပါ” ၊

“မိမိ လျှောက်နေစဉ် မိမိလျှောက်နေမှန်း သေချာသိပါ” ၊

“ဤခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘော ရုပ်အပေါင်းအစုကို အခြားသော အမှုအရာတို့ဖြင့် ဆောင်းထားစဉ်၌ လည်း ထိုသဘောတို့ကို သေချာသိပါ”

ဟူသော ဣရိယာပုတ်တို့၌ အားထုတ်နည်း စကားတော်မြတ်၊ စားနေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်၊ အဝတ် အထည်ယူနေစဉ်၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်နေစဉ်၊ ရှေ့ကြည့်နေစဉ်၊ ဘေးကြည့်နေစဉ် စသည်တို့၌ လည်း သေချာသိပါဟု မိန့်တော်မူသော သမ္မဇေပုဗ္ဗအရ အားထုတ်နည်း စကားတော်မြတ်တို့ကို အမှီပြု၍ သာ ဤနေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ် တရားတော်ကို ဟောပြောခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တရားအားထုတ်နည်းတို့တွင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်၌ သတိသမ္ပညတရား သတိနှင့်ဉာဏ် တို့ ဖြစ်ပေါ်စေရမည်၊ ရှိစေရမည်ဟူသော ဘုရားရှင်၏ စကားတော်ကို ယူ၍ ပညာဉာဏ်ဖြင့် “သေချာ သိ” ၏ ဟူသော စကားရပ်၏ ရှေ့၌ သတိဖြင့် “သိ” ရန်ကိုလည်း မိမိက သိသာပေါ်လွင်အောင် “သိ သေချာသိ”ဟု ဟောပြောသုံးနှုန်းထားပါသည်။

ဤ “နေ့စဉ် သတိဉာဏ်ဖြင့် အားထုတ်သောနည်း” ကို တတ်သိနားလည်သွားကြကုန်သော ယောဂီတို့သည် စားသောက်နေထိုင်သွားလာလှုပ်ရှားခြင်းဟူသော နေ့စဉ်အလုပ်ကိစ္စတို့ကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပက္ခေတို့ဖြင့် နိစ္စရူပအချိန်အားလျော်စွာ ဆောင်ရွက်နေနိုင်ကြကုန်လျက် သတိ ဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မသဘောတို့ကို မိမိတို့၏ ဝိပဿနာဉာဏ် နေ့စဉ်အလုပ်အားလျော်စွာ သိ မြင် သဘောပေါက်သွားကြနိုင်လေကုန်၏ ။

ထိုသို့ သဘောပေါက်နားလည်လျက် “နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်” သောနည်းဖြင့် တရားအား ထုတ်နေသော ယောဂီအမျိုးသားတစ်ယောက်သည် မိမိကို “ဤနည်းသည် အသစ်ထွင်သော ဝိပဿ နာနည်း ဖြစ်ပါသလား” ဟု အမေးရှိခဲ့ပါသည်။ “မဟုတ်ပါ” ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဘုရားရှင်၏ စကား တော်တို့ကို အကိုးသာဓကပြု၍ “နည်းသစ်မဟုတ်ကြောင်း” ကိုလည်းကောင်း၊

အထက်တွင် ဖော်ပြ သကဲ့သို့ ရှင်းလင်း ဖြေဆိုခဲ့ရပါသည်။

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

ဘုရားရှင်၏ ပါဠိတော်အရ ဒေသနာတရားစကားတို့သည်ကား လောဘ ဒေါသ မောဟတို့ နည်းပါးကင်းကွာကုန်ခန်း၍ သတိဉာဏ်စသော သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို တိုးတက်များပြားလာ စေပါသည်။ ဤသို့ ဟောတော်မူသော ဘုရားရှင်၏ တရားအားထုတ် နည်းတို့သည်ကား အကျဉ်းအားဖြင့် နည်းပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ရှိပါသည်။

အကျယ်အားဖြင့်ကား ရေတွက်၍ မကုန်နိုင်ပါ။ ဘုရားရှင်အလိုကို သိတော်မူကြကုန်သော အဌ ကထာ ဆရာမြတ်တို့၏ နည်းတို့သည်လည်း ရေတွက်၍ မဆုံးနိုင်ပါချေ။ ဟောပြောပြသနည်း ညွှန် ပြ၍ လည်း မကုန်နိုင်ပါချေ။

ဘုရားရှင်၏ ပရိယတ္တိနည်းပေါင်းများစွာမှ ပဋိပတ္တိနည်းတို့ကို ထုတ်ယူသုံးစွဲကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ဘုရားရှင် မျက်မှောက်ပြု စံဝင်တော်မူသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ယောဂီသူတော်စင်တို့လည်း ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြု စံဝင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

(ဤတရားစာအုပ်သည် ဟောတရားကို ပြန်လည်ရေးသားထားသော တရားစာအုပ်ဖြစ်သော ကြောင့် အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ကာထပ်ကာ နားလည်အောင် ဟောသောစကားတို့သည် စာအုပ်၌ ထပ် ကာ ထပ်ကာ ပြန်လည်ပါဝင်သောအခါ စာဖတ်သူအတွက် ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာများဖြစ်တတ်ပါသည်။ နား လည်ခွင့်လွှတ်စေချင်ပါသည်။)

* *

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 နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

လူတိုင်း နေ့စဉ်အလုပ်များကို လုပ်နေကြပါတယ်။ နေ့စဉ် အလုပ်လုပ်နေရုံနဲ့ ဝိပဿနာ အလုပ်လုပ်တာ မဖြစ်နိုင်ပါ။

ဘယ်အလုပ်လုပ်မှ ဝိပဿနာအလုပ် ဖြစ်မှာလဲဆိုရင် နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်မှ ဝိပဿနာအလုပ် ဖြစ်နိုင်ပါမယ်။

မိမိတို့က တရားအလုပ် အားထုတ်တာဟာ နေ့စဉ်အလုပ်အားထုတ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတာ လား၊ နေ့စဉ်အလုပ် အားထုတ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတာလား ဆိုတော့ နေ့စဉ်အလုပ် တရားအားထုတ် ဖြစ်ဖို့က ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ဖြစ်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်အလုပ်က ပိုပြီးအရေးကြီးတာကို

ပြောတာပါ။ နေ့စဉ် နံနက်ည တရားထိုင်ချိန်ကို အချိန်ပေးပြီး လုပ်နိုင် ကိုင်နိုင်လို့
နေ့စဉ်တရားအလုပ် အားထုတ်ရင် လည်း ကောင်းတာပါပဲ။

ခါတိုင်း ခါတိုင်းက နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်မိနေတာလား၊
နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်နေမိတာလားဆိုတာ ခွဲခြားပြီး သိဖို့ လိုပါတယ်။

စားလိုက်၊ သောက်လိုက်၊ အိပ်လိုက်၊ ရေချိုးလိုက် ဆိုတဲ့
ပုံမှန်အလုပ်လုပ်တဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်မျိုး ကို လုပ်နေကြတာလည်း များပါတယ်။

သွားနေစဉ်၊

လာနေစဉ်၊

ရုံးတက်နေစဉ်၊

ဈေးရောင်းနေစဉ် သတိဉာဏ်နဲ့ လုပ်ရတဲ့ နေ့စဉ် အလုပ်လုပ်ကြတာက
နည်းပါးကြပါတယ်။

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 အမှုအရာဆိုတာတွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။
အဲဒီ အလုပ်တွေက နေ့စဉ်အလုပ် မဟုတ်ပါ။ နေ့စဉ်အလုပ်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားသမားတွေလည်း နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်နေကြတယ်။

တရားသမား မဟုတ်တဲ့လူတွေလည်း နေ့စဉ်အလုပ်တွေ
လုပ်နေကြတယ်။

ဝိပဿနာတရားသမားနဲ့ သူလိုကိုယ်လိုလူတွေဆိုတာ
ကွာခြားမှုရှိပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားသမားက နေ့စဉ် အလုပ်လုပ်တဲ့အချိန်မှာပဲ
နေ့စဉ်အလုပ်ဖြစ်အောင် သတိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအသိဉာဏ်ဦးဆောင်ပြီး သတိတရားနဲ့ ကုသိုလ်မျိုးစုံကို
လုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။

စားကာ၊ သောက်ကာ၊ ပျော်ပါးကာ

နေ့စဉ်လုပ်ကာ နေကြတယ်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်းမှာ လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် စားရုံ၊ သွားရုံ၊ လာရုံ၊
ပျော်ရုံ၊ ပါးရုံ နိစ္စဓူဝ ဘာအလုပ်တွေ လုပ်နေကြသလဲဆိုတော့ နေ့စဉ်အလုပ်တွေပဲ
လုပ်ဖြစ်နေကြပါတယ်။ လူတိုင်း လူ တိုင်း နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။
လုပ်လည်း လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ လုပ်လည်း လုပ်နေကြ ပါတယ်။

များသောအားဖြင့်ကတော့ သတိဉာဏ်မပါဘဲ နေ့စဉ်အလုပ်တွေသာ
လုပ်နေကြတာပါ။

အမှန်ကတော့ တရားထိုင်တယ်၊ တရားအလုပ် လုပ်တယ်ဆိုတာ
သာမန်နေ့စဉ်အလုပ်လုပ် တာ မဟုတ်ပါဘူး။

သာမန်နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ သတိဉာဏ်နဲ့ နေ့စဉ်အလုပ် လုပ်တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြည့်ကာ၊ ကြားကာ နေ့စဉ်သာ၊

လုပ်ကာ ကိုင်ကာ နေကြတယ်။

မိမိတို့ ကြည့်စရာလေးတွေ တွေ့ရင် ကြည့်ကြတယ်။

နေ့စဉ် အလုပ်လား၊ နေ့စဉ်အလုပ်လားဆိုတော့
နေ့စဉ်အလုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။

နားနဲ့ ကြားသမျှ နားထောင်တယ်။

နှာခေါင်းနဲ့ နံသမျှ အနံ့ခံတယ်။

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

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တာဟာ နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်နေရင်းနဲ့
သတိဉာဏ်နဲ့ နေ့စဉ် အလုပ် အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားကို “မနက် တစ်နာရီ တရားအားမထုပ်ဘဲ မနေနိုင်ဘူး။
ည တစ်နာရီ တရား အားမထုတ်ဘဲ မနေနိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့ ယောဂီတွေ ရှိကြပါတယ်။
မနက် ည အချိန်သတ်မှတ်ပြီး အားထုတ်ကြတာလည်း ကောင်းပါတယ်။

ဒါပေမယ့် -

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
လက်ကိုင်ထားပါဘူး။ အဲဒီ လိုဆိုရင် တရားအား ထုတ်မှုဟာ သိပ်ပြီး
အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။

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

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

ဒါပေမယ့် တရားအားထုတ်ရင် နေ့စဉ်အလုပ်အတွင်းမှာ အချိန်မရွေး
သတိဉာဏ်ရှိပြီး နေ့စဉ် အလုပ် အားထုတ်ဖြစ်ရပါမယ်။

ထိုင်နေတဲ့အခါ ထိုင်စဉ်မှာ၊

သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

ရပ်နေတဲ့အခါ ရပ်စဉ်မှာ၊

သိကာ သေချာ သိလိုက်ပါ။

ထိုင်တာက နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ နေ့တိုင်း ထိုင်နေကျမို့ ထိုင်တာက
နေ့စဉ်ထိုင်နည်းတစ်မျိုး၊

ထိုင်နေစဉ်က တစ်မျိုး၊ အခု ထိုင်နေကျမို့လို့ ထိုင်တဲ့
နေ့စဉ်လုပ်တဲ့အလုပ် ထိုင်တာမျိုးလည်း ထိုင်နေနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ထိုင်နေစဉ်လေးဖြစ်နေတဲ့ သဘောကို
သတိဉာဏ်လေးနဲ့ သိအောင် ကြိုးစားပြီး တရားအားထုတ်ရမှာပါ။
ထိုင်နေစဉ်သဘောကို သိပါ။ သေချာ သိအောင်လုပ်ပါ။ ထိုင်တာ နဲ့

ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ထိုင်တဲ့ပုံစံ အနေအထားက အမျိုးမျိုးရှိတယ်။

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

ဘယ်လိုပုံစံ အနေအထားနဲ့ပဲ ထိုင်ထိုင်၊ ထိုင်တာကတော့ ထိုင်တာပါပဲ။

နေ့စဉ်ထိုင်တဲ့ အမူအရာတွေထဲမှာ ထိုင်နေစဉ် “သိ၊ သေချာသိရင်” ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်တော့ ထိုင်တယ်၊

နေ့စဉ် ထိုင်တယ်။

ထိုင်နေစဉ်ကို မသိဘူး ဆိုရင် ဝိပဿနာ မဖြစ်ပါ၊ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်မှု မဖြစ်ပါ။

ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်က တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ပြောင်းရတယ်၊ မပြောင်းရဘူး၊ ပြင်ရတယ်၊ မပြင်ရဘူး၊ ရွှေ့ရတယ်၊ မရွှေ့ရဘူးစတဲ့ ကွဲပြားမှု ပြဿနာတွေက များလွန်းတယ်။

ဒါတွေကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီး မပြောတော့ပါဘူး။

မိမိတို့ သေချာသိချင်ရင် ပရိယတ္တိလည်း ကျွမ်းကျင်၊ သိတော်မူ ပဋိပတ္တိလည်း ကျွမ်းကျင်ကျင့် တော်မူကြတဲ့ ဆရာတော်ကြီးများထံနည်းခံပြီး အဖြေမှန်ကိုရအောင် ရှာလိုက်ကြစေချင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ထိုင်တဲ့အခိုက် နေ့စဉ်ထိုင်မှုတွေကိုပါ သေချာသိပါ။

အဲဒီ လိုပါပဲ နေ့စဉ်ရပ်တဲ့အခိုက် နေ့စဉ်ရပ်မှုတွေကိုလည်း သေချာသိပါ။

တရားထိုင်တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့အမူအရာနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ

“ငြိမ်ရမယ်၊ လှုပ်ရမယ်” စတဲ့ ဝါဒတွေ ကွဲနေမယ့်အစား လမ်းလျှောက်တဲ့
ဣရိယာပုတ်နဲ့ ဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲဆိုတာကို ပထမ ဦးစွာ စပြီး
နည်းနည်းပါးပါး ပြောပေးပါဦးမယ်။

* *