

စုစည်းပူဇော်သည်

အမိတ္တ

အဖကိုယ်စား သာသနာထား၍
 အမိကိုယ်စား နိုင်ငံထား၍
 ချစ်သားပြုစု လုပ်ကျွေးမှုဖြင့်
 နုရာမှရင့် ရင့်ပြီးပွင့်အောင်
 ဇွဲဖြင့်နှောင်
 ကျင့်ဆောင် အားသစ် ရပါစေ။

မောင်သွေးချွန်



သုဝဏ္ဏသျှပ်

သာသနာပြုတစ်ဦး

၇၄၊ သာယာအေးလမ်း၊ (၃)ရပ်ကွက်၊
 မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
 ဖုန်း - ၆၆၀၆၇၀

ဒုတိယအကြိမ်

၁၃၆၆ ခုနှစ်၊ နယုန် - ပထမဝါဆို
 ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
 စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၁၁ / ၂၀၀၄ (၁)
 မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၅၀ / ၂၀၀၄ (၁)
 အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
 မျက်နှာပုံး - ဇင်မင်းလူနှင့် အိုက်မွန်
 စာစီ - 'စံ' ကွန်ပျူတာ
 အတွင်းဖလင် - AZ
 စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး
 အဖွင့်ဓာတ်ပုံ - ခင်မောင်သန်း (နတ်တလူ)

ထုတ်ဝေသူ

ဦးမြင့်စိုး (ယာယီ-၈၃၂) ပန်းစကြာစာပေ၊
 အမှတ်(၇၄)၊ သာယာအေးလမ်း၊ (၃)ရပ်ကွက်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာပုံးပုံနှိပ်

ဦးကျော်စိန်(မြဲ-၀၂၉၀၉) ကျောက်စိမ်းအောင်ဆက်
 အမှတ်-၁၇၁၊ ၃၃-လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ်

ဦးစွန်ကော်ယု မာကျူရီအောင်ဆက်
 အမှတ်-၄၉၊ ရေကျော်လမ်းမ၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်လုပ်ရေး

နန်းရွှေအေး၊ ငြိမ်းချမ်းသာ၊ နန်းစုစန္ဒာစိုး

မသိရာမှ သိရာသို့

ပထမအကြိမ်- ၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
 ဒုတိယအကြိမ်- ၂၀၀၂ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

ပထမအကြိမ်- ၂၀၀၁ခုနှစ်၊ မေလ

တန်ဖိုး - ၂၀၀၀ ကျပ်

မှမ်းမိစန်တီးမှု - အိုက်မွန်

နမော တေ ဗုဒ္ဓ ဝိရတ္တု

သုဝဏ္ဏသျှမ်
သာသနာပြုစ.စဉ်- ၂၄

မသိရာမှ သိရာသို့
နတ်တလူအလုပ်ပေးတရားစု
ပေါင်းချုပ်

မောင်သွေးချွန်

စု စည်း ပူဇော် သည်း

ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး

ဒို့အရေး

တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး

ဒို့အရေး

အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည်

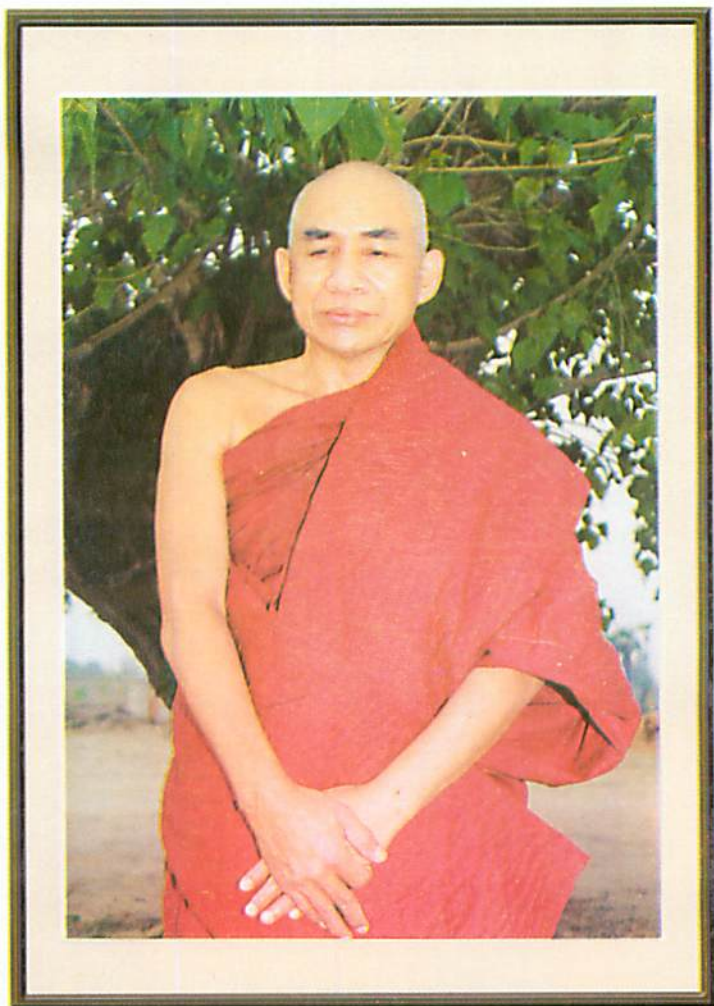
ပြည်ထောင်စုသား အားလုံး၏

ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

ဥပဒေဘောင်တွင်း နေထိုင်ခြင်း

ဘေးရန်ကင်းကွာ ပြည်သာယာ။

ဥပဒေ ဝိဇ္ဇာ ပု ဥပဒေ ၇



မဟာဗောဓိပြိုင်ဆရာတော်
ဝနဝိသီဠေယုဓမ္မသာမိဏေ





Theravāda
Buddhism

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တော်တိုင်
ထုတ်ပြန်တော်မူသော ဝါဆိုတော်စဉ်အညွှန်း

စဉ်	ခုနှစ်	ဌာန	ဝါဆိုနေရာ	မှတ်ချက်
၁	၁၃၄၁	ရန်ကုန်	သာသနာဗိမာန်	ရဟန်းဖြစ်စနစ်
၂	၁၃၄၂	သာစည်	ရွှေကျောင်းကုန်းတောင်	တောထွက်စနစ်
၃	၁၃၄၃	စင်းကျိုက်	စင်းကျိုက်တောင်	သုံးဝါ
၄	၁၃၄၄	စင်းကျိုက်	မင်းတစ်ရာတစ်ပါးတောင်	
၅	၁၃၄၅	စင်းကျိုက်	ကျောက်ခမောက်ဂူ	
၆	၁၃၄၆	ဖူးကြီး	သံသုမာရတောင်	နှစ်ဝါ
၇	၁၃၄၇	ဖူးကြီး	သံသုမာရတောင်	
၈	၁၃၄၈	စစ်ကိုင်း	အရှေ့ပရက္ကမချောင်	နှစ်ဝါ
၉	၁၃၄၉	စစ်ကိုင်း	အရှေ့ပရက္ကမချောင်	
၁၀	၁၃၅၀	သာစည်	ရွှေကျောင်းကုန်း	သုံးဝါ
၁၁	၁၃၅၁	သာစည်	ရွှေကျောင်းကုန်း	
၁၂	၁၃၅၂	သာစည်	ရွှေကျောင်းကုန်း	
၁၃	၁၃၅၃	ပျဉ်းမနား	လက်လုပ်တောင်	သုံးဝါ
၁၄	၁၃၅၄	ပျဉ်းမနား	လက်လုပ်တောင်	
၁၅	၁၃၅၅	ပျဉ်းမနား	လက်လုပ်တောင်	
၁၆	၁၃၅၆	သုဝဏ္ဏသျှံ	ဘုန်းတော်ပြည့်တောင်	သုံးဝါ
၁၇	၁၃၅၇	သုဝဏ္ဏသျှံ	မဟာဗောဓိမြိုင်	(ရှမ်းပြည်နယ်၊
၁၈	၁၃၅၈	သုဝဏ္ဏသျှံ	မဟာဗောဓိမြိုင်	မိုင်းပျဉ်း)
၁၉	၁၃၅၉	ဇာတိမြေ	နတ်တလူ	တစ်ဝါ
၂၀	၁၃၆၀	ပြင်ဦးလွင်	ဝေဒလ္လ	တစ်ဝါ
၂၁	၁၃၆၁	ဂန့်ဂေါ	မဇ္ဈိမ ဓမ္မမောနိဂူ	(ဒီးဒုတ်ဒုဌာအနီး)
၂၂	၁၃၆၂	ဂန့်ဂေါ	မောနေယျတော	တစ်ဝါ
၂၃	၁၃၆၃	ပုလဲ	ပဋိပတ်တောစခန်း	(လယ်ဓမ္မအနီး)
၂၄	၁၃၆၄	ပုလဲ	စံရိပ်ငြိမ်တောရ	(စကားရွာအနီး)
				ဝက်ကျ၊
				ကျော်တောရွာအနီး
				ဝက်ကျ၊
				ကျော်တောရွာအနီး

သေတ္တ သီတင်းသုံးခဲ့ဖူးသော နေရာများ

စဉ်	ခုနှစ်	ဌာန	ဝါဆိုနေရာ	မှတ်ချက်
(က)	၁၃၄၃	စင်းကျိုက်	ရသေ့မဂူ	သုံးလခန့်
(ခ)	၁၃၄၅	စင်းကျိုက်	ဖရုံညာစခန်း	တစ်လ (ပန်းကုန်းရွာအနီး)
(ဂ)	၁၃၄၉	မိတ္ထီလာ	တောင်စဉ်	တစ်လ
(ဃ)	၁၃၆၀	ကျောက်ဆည်	ကျောက်ထီးတောင်	နှစ်လ
(င)	၁၃၆၁	ပုလဲ	ခါးသုံးရုံစခန်း	၇၂-ရက်

မာတိကာ

● အမှာစာ-၁	၁
● အမှာစာ-၂	၅
● အရိုင်းမှအယဉ်သို့	၇
● သတိလက်မဲ့မှ သတိလက်ရှိသို့	၁၅
● မသိရာမှ သိရာသို့	၄၇
● ဒုက္ခမှ သုခသို့	၆၉
● မှတ်ဉာဏ်မှ အသိဉာဏ်သို့	၈၅
● အမှတ်မှ အမှတ်သို့	၁၀၉
● ရုပ်နာမ်တရားခွင်	၁၂၇
● သဘာဝထဲက သဘော၊ သဘောထဲက သဘာဝ	၁၄၅
● သမထမှ ဝိပဿနာသို့	၁၆၁
● ကိုယ်တွေ့တရားသဘော	၁၆၇
● သမာဓိမှပညာသို့ အကင်းအညှာပါးဖို့လိုတယ်	၁၇၉
● အထူးကြည့်တာ ဝိပဿနာ	၁၈၅
● ယောဂီသိမှတ်ဖွယ်	၂၀၁

10/20/09

၁	၁-၈၈၃	၁
၂	၂-၈၈၃	၂
၃	၃-၈၈၃	၃
၄	၄-၈၈၃	၄
၅	၅-၈၈၃	၅
၆	၆-၈၈၃	၆
၇	၇-၈၈၃	၇
၈	၈-၈၈၃	၈
၉	၉-၈၈၃	၉
၁၀	၁၀-၈၈၃	၁၀
၁၁	၁၁-၈၈၃	၁၁
၁၂	၁၂-၈၈၃	၁၂
၁၃	၁၃-၈၈၃	၁၃
၁၄	၁၄-၈၈၃	၁၄
၁၅	၁၅-၈၈၃	၁၅
၁၆	၁၆-၈၈၃	၁၆
၁၇	၁၇-၈၈၃	၁၇
၁၈	၁၈-၈၈၃	၁၈
၁၉	၁၉-၈၈၃	၁၉
၂၀	၂၀-၈၈၃	၂၀
၂၁	၂၁-၈၈၃	၂၁
၂၂	၂၂-၈၈၃	၂၂
၂၃	၂၃-၈၈၃	၂၃
၂၄	၂၄-၈၈၃	၂၄
၂၅	၂၅-၈၈၃	၂၅
၂၆	၂၆-၈၈၃	၂၆
၂၇	၂၇-၈၈၃	၂၇
၂၈	၂၈-၈၈၃	၂၈
၂၉	၂၉-၈၈၃	၂၉
၃၀	၃၀-၈၈၃	၃၀
၃၁	၃၁-၈၈၃	၃၁
၃၂	၃၂-၈၈၃	၃၂
၃၃	၃၃-၈၈၃	၃၃
၃၄	၃၄-၈၈၃	၃၄
၃၅	၃၅-၈၈၃	၃၅
၃၆	၃၆-၈၈၃	၃၆
၃၇	၃၇-၈၈၃	၃၇
၃၈	၃၈-၈၈၃	၃၈
၃၉	၃၉-၈၈၃	၃၉
၄၀	၄၀-၈၈၃	၄၀
၄၁	၄၁-၈၈၃	၄၁
၄၂	၄၂-၈၈၃	၄၂
၄၃	၄၃-၈၈၃	၄၃
၄၄	၄၄-၈၈၃	၄၄
၄၅	၄၅-၈၈၃	၄၅
၄၆	၄၆-၈၈၃	၄၆
၄၇	၄၇-၈၈၃	၄၇
၄၈	၄၈-၈၈၃	၄၈
၄၉	၄၉-၈၈၃	၄၉
၅၀	၅၀-၈၈၃	၅၀
၅၁	၅၁-၈၈၃	၅၁
၅၂	၅၂-၈၈၃	၅၂
၅၃	၅၃-၈၈၃	၅၃
၅၄	၅၄-၈၈၃	၅၄
၅၅	၅၅-၈၈၃	၅၅
၅၆	၅၆-၈၈၃	၅၆
၅၇	၅၇-၈၈၃	၅၇
၅၈	၅၈-၈၈၃	၅၈
၅၉	၅၉-၈၈၃	၅၉
၆၀	၆၀-၈၈၃	၆၀
၆၁	၆၁-၈၈၃	၆၁
၆၂	၆၂-၈၈၃	၆၂
၆၃	၆၃-၈၈၃	၆၃
၆၄	၆၄-၈၈၃	၆၄
၆၅	၆၅-၈၈၃	၆၅
၆၆	၆၆-၈၈၃	၆၆
၆၇	၆၇-၈၈၃	၆၇
၆၈	၆၈-၈၈၃	၆၈
၆၉	၆၉-၈၈၃	၆၉
၇၀	၇၀-၈၈၃	၇၀
၇၁	၇၁-၈၈၃	၇၁
၇၂	၇၂-၈၈၃	၇၂
၇၃	၇၃-၈၈၃	၇၃
၇၄	၇၄-၈၈၃	၇၄
၇၅	၇၅-၈၈၃	၇၅
၇၆	၇၆-၈၈၃	၇၆
၇၇	၇၇-၈၈၃	၇၇
၇၈	၇၈-၈၈၃	၇၈
၇၉	၇၉-၈၈၃	၇၉
၈၀	၈၀-၈၈၃	၈၀
၈၁	၈၁-၈၈၃	၈၁
၈၂	၈၂-၈၈၃	၈၂
၈၃	၈၃-၈၈၃	၈၃
၈၄	၈၄-၈၈၃	၈၄
၈၅	၈၅-၈၈၃	၈၅
၈၆	၈၆-၈၈၃	၈၆
၈၇	၈၇-၈၈၃	၈၇
၈၈	၈၈-၈၈၃	၈၈
၈၉	၈၉-၈၈၃	၈၉
၉၀	၉၀-၈၈၃	၉၀
၉၁	၉၁-၈၈၃	၉၁
၉၂	၉၂-၈၈၃	၉၂
၉၃	၉၃-၈၈၃	၉၃
၉၄	၉၄-၈၈၃	၉၄
၉၅	၉၅-၈၈၃	၉၅
၉၆	၉၆-၈၈၃	၉၆
၉၇	၉၇-၈၈၃	၉၇
၉၈	၉၈-၈၈၃	၉၈
၉၉	၉၉-၈၈၃	၉၉
၁၀၀	၁၀၀-၈၈၃	၁၀၀

နမောတေ ဗုဒ္ဓဝိရတ္တံ

အပ္ပာစာ

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ သာသနာပြုရည်မှန်းချက်မှာ တပည့် ဒကာ ဝေနေယျအပေါင်းတို့အား ငါ့စွဲဒိဋ္ဌိပြုတ်ရေး နှင့် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှု မှန်ကန်ရေးသည် အဓိကရည်မှန်းချက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ ပထမခြေလှမ်း ဒါနခန်းကစပြီး ငါစွဲ၊ ဝတ္ထုစွဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကင်းကင်းနဲ့ ပါရမီမြောက် ဒါနပြုတတ်အောင် ဆုံးမညွှန်ပြတော်မူလေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ရှေးဦးသိမှတ်ဖွယ် အခြေခံတရား သဘောများကို ဆောင်းပါးအတော်များများဖြင့် ရေးသားပူဇော် ဖြန့်ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

‘ကိလေသာတောင်တန်းကြီး’ ‘ဘာကြောင့်’ စတဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ ဓမ္မပူဇာစာအုပ်များကို ဖတ်ရသူ မိတ်ဆွေများအပေါင်းတို့က ‘အဲဒီ အခြေခံတရားသဘောတွေအပေါ်မှာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်လိုပါတယ်။ အားထုတ်နည်းများလည်း ရေးသားပါဦး’ဟူ၍ တိုက်တွန်းတောင်းဆိုလာကြပါတော့တယ်။ အမှန်စင်စစ်တော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ လက်ဦးကျမ်းစာဖြစ်သော ‘ဓမ္မောဝါဒကထာ’မှသည် ‘ပဋိဘာနဉာဏဒဿနကထာ’ ကျမ်းကြီးအထိ ကျမ်းတိုင်းလိုလိုမှာပင် ‘ကျင့်ပုံကျင့်နည်း’ တို့ကို အဓိကဇောင်းပေး ရေးသားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နယသင်္ခေပကထာ၊ ပဋိပက္ခဉဒ္ဒေသကကထာ၊ စရိယာဒါသကထာ၊ ကမ္မဋ္ဌာနပဋိသံယုတ္တကထာနှင့် ပဋိဘာနဉာဏဒဿနကထာ၏ ဘာဝနာ

ပိုင်းတို့သည် ကျင့်နည်းသက်သက်ကိုချည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး ဖော်ပြလမ်း
 ညွှန်ထားတဲ့ ကျမ်းကောင်းကျမ်းမြတ် စာကောင်းစာမြတ်များ ဖြစ်ကြပါ
 တယ်။ သမ္မဇဉာကာရကထာကဲ့သို့သော အိမ်လုံးပန်းတို့အတွက် အိမ်သုံး
 ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းစာအုပ်မျိုးကိုလည်း ရေးသားချီးမြှင့်တော် မူခဲ့ပြီး
 ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ကျမ်းစာအုပ်
 အသီးသီးသည် အကျင့်မှလွတ်သော ကျမ်းဟူ၍မရှိပြီ။ မြေကြီးလက်ခတ်
 တာ လွဲချင်လွဲမည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားတော်များကတော့
 အကျင့်မြတ်လမ်းစဉ်တော်မှ တစ်ဆံခြည်မလွဲပြီ။

အဲဒီလို ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားညွှန်ပြတော်မူခဲ့ရာ ကျမ်း
 စာအုပ်အသီးသီးကို ကိုးကား၍ စာတစ်အုပ်ရေးဖို့ ရှေးဦးမဆွကပင်
 ကျွန်တော် စိတ်ကူးရခဲ့ပါတယ်။ သို့သော် ဒါန သီလ စတဲ့ အခြေခံ အုတ်မြစ်
 ပိုင်းကို ခိုင်ခိုင်မာမာ တည်ဆောက်စေလိုသော စေတနာပြဋ္ဌာန်း၍ အခြေခံ
 ပိုင်းများကိုချည်း စုစည်းပူဇော်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ယခုသော် တကယ်
 အားထုတ်လိုသောပရိသတ်တို့က အကြိမ်ကြိမ်တောင်းဆိုလာကြပြီ ဖြစ်
 ရာ ကျွန်တော့်ဘက်ကလည်း လေးလေးစားစား တုံ့ပြန်ပေးဝေရတော့မှာ
 ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ တရားတော်များကို ဆရာ
 တော်ဘုရားကြီးရဲ့ အသံတော်အတိုင်း တိုက်ရိုက်ကြားနာနိုင်ကြပါစေရန်
 ဆရာတော်ဘုရားကြီး တရားဟောတရားပြစဉ်က အသံဖမ်းယူခဲ့သော
 တိတ်ခွေများမှတစ်ဆင့် မူရင်းအတိုင်း ရေးကူးစုစည်း ပူဇော်လိုက်ပါတယ်။
 စာအကျ အပေါက်နှင့် အဓိပ္ပာယ်တိမ်းယိမ်းချွတ်ချော်ခဲ့ပါမူ ကျွန်တော်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၃

တစ်ဦးတည်းမှာသာ တာဝန်ရှိတယ်လို့ မှတ်ယူစေလိုပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော် ဘုရားကြီးဟာ ၁၉၉၉ ခုနှစ် နှစ်ဦးပိုင်းအထိ ကန့်ဘလူမြို့နယ်၊ နတ်တလူတောရတွင် သုံးနှစ်သုံးဝါ သီတင်းသုံး သာသနာပြုခဲ့ရာမှာ (၂)လ တရားစခန်းများ (၄)ကြိမ် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ ပူဇော်ထားတဲ့...

သတိလက်မဲ့မှ သတိလက်ရှိသို့

မသိရာမှ သိရာသို့

ဒုက္ခမှသုခသို့

မှတ်ဉာဏ်မှ အသိဉာဏ်သို့... ဆိုတဲ့ တရားတော်လေးပုဒ်ဟာ ၁၉၉၉နှစ်ရဲ့ တရားစခန်း အပတ်စဉ်(၄)မှာ ဆရာတော်ဘုရား ဟောကြား ညွှန်ပြခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မှတ်တမ်းမှတ်ရာဖြစ်အောင် တရားတစ်ပုဒ်ဆုံးတိုင်း နေ့စွဲအညွှန်းများ ထည့်ပေးထားပါတယ်။

အရိုင်းမှအယဉ်သို့... ကတော့ ၁၉၉၇ (၁၃၅၉၊ ဝါဆိုလပြည့်) က တရားစခန်းအဖွင့် ဩဝါဒဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်တရားအားထုတ် သင့်သလဲဆိုတာ ပိုပြီးပေါ်လွင်အောင် ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်တာ ဖြစ်ပါ တယ်။

အမှန်စင်စစ်တော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့မူအရ တရားစခန်း တစ်ခုရဲ့ ကာလဟာ နှစ်လကြာမြင့်ပါတယ်။ ရက်ပေါင်းခြောက်ဆယ် လုံးလုံး ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ တရားဟော၊ တရားပြ၊ တရားစစ်ပေး တော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ရက်ပေါင်းခြောက်ဆယ်ဩဝါဒများကို စာတစ်အုပ် တည်းဖြင့် ကုန်စင်အောင် မဖော်ပြနိုင်တဲ့ အခက်အခဲကိုတော့ နားလည်

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

ခွင့်လွှတ်ကြစေလိုပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘယ်လို အားထုတ်ရသလဲဆိုတာကို အဓိကဖော်ပြတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ထိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အထွေထွေအမူအရာအပိုင်းတို့ကိုသာ အလေးပေး စုစည်းပေးလိုက်ပါတယ်။ အားထုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြား သိမှတ်ဖွယ်ရာများကိုလည်း အလျဉ်းသင့်သလို ကြိုးစားပူဇော်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့အသံတော်ကို ဖမ်းယူခဲ့တဲ့ နတ်တလူသာသနာပြုအသင်းကြီးရဲ့ ကျေးဇူးတရားကိုပါ အထူးလေးနက်စွာ မှတ်တမ်းတင်လိုက်ပါတယ်။

တရားရှာသူ မေ့မိတ်ဆွေအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အတွက်

အယူအမြင်စင်ကြယ်ရေး၊ အကျင့်စင်ကြယ်ရေး၊ စိတ်စင်ကြယ် ရေးတို့ကို ဒီစာအုပ်ကလေးက ထောက်ကူပေးစွမ်း နိုင်စွမ်း ရှိသည်ဆိုပါ လျှင် ကြိုးစားပူဇော်ကျိုးနပ်ပြီဟု ယူဆပါကြောင်း... ။

လေးစားစွာဖြင့်...

မောင်သွေးချွန်

၁၃၆၁ ခု၊ နတ်တော်လဆန်း ၅ ရက်

၁၉၉၉ ခု ဒီဇင်ဘာလ ၁၂ ရက်

၇၄၊ သာယာအေးလမ်း၊ ၃ ရပ်ကွက်၊

သမိုင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ဖုန်း - ၆၆၀၆၇၀

သုဝဏ္ဏသုမ္မိစာစဉ်

နမောတေ ဗုဒ္ဓဝိရတ္တ၊

အမှာစာ

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ ကန့်ဘလူမြို့နယ် နတ်တလူတောရမှာ သီတင်းသုံးတော်မူခဲ့စဉ်က လေးကြိမ်တိုင်တိုင် တရားစခန်းများဖွင့်၍ သာသနာပြုတော်မူခဲ့ပါတယ်။ တရားစခန်းများတွင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောပြောညွှန်ပြခဲ့တာတွေ ထဲက ကောက်နုတ်ပြီး မဂ္ဂဇင်းများမှာ ဆောင်းပါးများ ရေးသားဖော်ပြ ခဲ့ပါတယ်။ ဖတ်ရသူ ဓမ္မဓိတ်ဆွေများက ‘မသိရာမှ သိရာသို့’ လမ်းစပေါ်ခဲ့ ကြောင်း ကျွန်တော့်ထံသို့ စာဖြင့် ဖုန်းဖြင့် လူကိုယ်တိုင် အကြောင်းကြား ရင်း ဆက်လက်ရေးသားဖို့ တိုက်တွန်းတောင်းဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ‘နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု’ ကို ဂန္တီရမဂ္ဂဇင်းမှာ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လကစပြီး ဒီဇင်ဘာလအထိ ဆက်တိုက်ဖော်ပြ ပူဇော် ခဲ့ပါတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ တရားတော်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ‘ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင် တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး’ ကိုယ်တိုင် သာဓုခေါ်သံ ကြားနာရတဲ့အတွက် အားတက်ခြင်း၊ အားသစ်ခြင်းနှင့်တကွ ဓမ္မဝီတိများ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ ရပါတယ်။ ဂန္တီရမဂ္ဂဇင်းတွင် ငါးလတိုင်ဖော်ပြခဲ့သော ‘နတ်တလူ အလုပ် ပေးတရားစု’တို့ကို ဓမ္မဓိတ်ဆွေများ၏ တောင်းဆိုချက်အရ စုစည်းဖြန့်ဝေ လိုက်ပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီး၏ ဟောစဉ်တို့ကို ‘စာပေ’အဖြစ် ပူဇော်ရာ တွင် ချွတ်ချော်မှု တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့ပါသော် ကျွန်တော်တစ်ဦးတည်းမှာသာ

တာဝန်ရှိကြောင်း ကြိုတင်ဝန်ခံအပ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ပါ နိဿယဩဝါဒများဟာ ပြီးပြည့်စုံပြီလို့ မဆိုသာပါဘူး။ တရားလမ်းပေါ်က ဓမ္မမိတ်ဆွေများအတွက် တစ်စုံတစ်ရာ ထောက်ကူချက် ပေးနိုင်ပြီဆိုလျှင်ပင် ကြိုးစားပူဇော်ရကျိုးနပ်ပြီလို့ ယူဆပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ဖို့အတွက် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဟောစဉ်များကို ရေးသားပူဇော်ခွင့်ပြုသော နတ်တလူသာသနာပြုအသင်းကြီးအားလည်းကောင်း၊ မူလ စာမူများကိုဖော်ပြခဲ့သော ဂန္တိရမဂ္ဂဇင်းအားလည်းကောင်း အထူးကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဒီစာမူတွေကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်ပြုတဲ့ သက်ဆိုင်ရာမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျေးဇူးတရားကိုလည်း နှလုံးသွင်း ဂါရဝပြုပါကြောင်း ဖော်ပြလိုပါတယ်။

လေးစားစွာဖြင့်...

မောင်လွေးညွန့်

၁၃၆၂ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၈ ရက်
၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၆) ရက်
၇၄၊ သာယာအေးလမ်း၊ (၃) ရပ်ကွက်
သမိုင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း - ၆၆၀၆၇၀

အရိုင်းမှအယဉ်သို့

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ တို့စိတ်ကလေးကို 'အနုသယဘူမိ' မှ ပညာဘူမိသို့ ပြောင်းပေးနေတာ။ တို့စိတ်က အနုသယဘူမိလို့ခေါ်တဲ့ ကိလေသာနယ်ပယ်ထဲမှာ ရှိနေတယ်။ အာရုံစားကျက်ထဲမှာပဲ တို့စိတ်ကလေးရှိနေတယ်။ အဲဒီ အာရုံငါးပါးပဲ ကျက်စားနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ခန္ဓာဖြစ်ပျက် ဘဝဖြစ်ပျက် မြင်အောင်ရှုခိုင်းတာကိုပဲ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုရပါတယ်။ ကိလေသာနယ်ပယ် အာရုံစားကျက်ထဲမှာ ရိုင်းနေတဲ့စိတ်ကလေးကို ယဉ်ပါးလာအောင် သတိနဲ့ဆုံးမပြီးမှ ပညာဘူမိ ပို့ရမှာ။ ပြီးတော့ ပူလို့ ပျံလွင့်ထွက်ပြေးနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို သတိကလေးနဲ့ အေးအောင် ငြိမ်းအောင် ရှုမှတ်ရွေးသိပ်ပြီး သူ့ခန္ဓာ သူကပ်ခိုင်းရမှာ မဟုတ်ဘူးလား။

‘မှန်ပါဘုရား’

အဲဒီတော့ တို့စိတ်ကလေး ရိုင်းနေတယ်ဆိုတာ မနေ့ကမှ ရိုင်း

တာလား။

‘မဟုတ်ပါဘုရား’

ဘယ်လောက်ကြာခဲ့ပြီလဲ။

‘တစ်သံသရာလုံး ရိုင်းလာခဲ့တာပါ ဘုရား’

ဒီလိုဆို လွယ်လွယ်နဲ့ဆုံးမလို့ ရပါမလား။

‘မရပါဘုရား’

မြွေပွေးကိုင်သလို ထိထိမိမိ ကိုင်ရလိမ့်မယ်။ မကိုင်တတ်ရင် ကိုယ့်ပြန်အပေါက်ခံရလိမ့်မယ်နော်။ ဒီတော့ အနုသယဘူမိက ပညာဘူမိ ပြောင်းရမှာဆိုတော့ သာမန်နဲ့တော့ ပြောင်းလို့မရဘူးနော်။ တွေးစိတ် လည်း လုံးလုံးမရှိပါမှ၊ ပြေးစိတ်လည်း လုံးလုံးမရှိပါမှ၊ စပ်နေအောင် မှတ်နိုင်ပါမှ ဒီ အပ္ပမာဒသတိကလေး စတင်ပျိုးထောင်ရာမှာ ယောဂီတို့ ရဲ့စိတ်ကလေး ကိုယ့်လက်ထဲကို ပြန်မရောက်သေးသမျှ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကို မကပ်သေးသမျှ ပညာဘူမိရဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် ရှုမှတ်လို့မရ နိုင်သေးဘူး။

ပူလွန်းလို့၊ ကြောက်လွန်းလို့ လွင့်နေတဲ့၊ ပျံ့နေတဲ့၊ ပြေးနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို အာရုံနောက်လိုက်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို တို့စိတ် တို့ကိုယ် မှာ ပြန်ကပ်အောင် အရင်ကြိုးစားရလိမ့်ဦးမယ်။ ရိုင်းနေတဲ့စိတ်ကလေး ယဉ်ပါးအောင်လည်း တော်တော်ကြိုးစားရလိမ့်ဦးမယ်။ ဒီအရိုင်းစိတ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၉

ကလေးဟာ ညဉ့်နံ့လည်း တွဲနေတတ်သေးတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ညဉ့်ကလေးတွေ ပါမလာကြဘူးလား။

‘ပါလာပါတယ် ဘုရား’

အဲဒီညဉ့်မှာ စရိုက်ဆိုတာလည်း ရှိနေသေးတယ်။ အဲဒီ စရိုက် အတိုင်း စိုက်လိုက်မတ်တတ် လိုက်နေတဲ့ ဝါသနာလည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒီ ညဉ့်၊ စရိုက်၊ ဝါသနာ စိတ်နောက်မှာ အမြဲပါတယ်။ အဲဒီ ညဉ့်၊ စရိုက်တွေ ဘယ်မှာရှိသလဲဆိုတော့ ‘အစွဲသိ’ မှာ ရှိတယ်။ အဲဒီ အစွဲသိကိုပဲ ‘သညာသိ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါက ကြက်၊ ဒါက ဝက်၊ ဒါက ဘယ်သူ၊ ဒါက အဖြူ... စတဲ့ ယောဂီတို့ တစ်သက်လုံး သိလာတဲ့အသိတွေကို ‘သညာသိ’ လို့ သာမှတ်လိုက်ပါ။ ဒီလိုဆို စာဖတ်လို့သိတာရော။

‘သညာသိပါဘုရား...’

တွေးလို့ သိတာလည်း သညာသိအဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်။ အဲဒီ သညာသိ၊ အစွဲသိဟာ အနုသယဘူမိလို့ခေါ်တဲ့ ပညတ်နယ်မြေမှာပဲ ရှိ သေးတယ်။ သူ့ကို ဆုံးမမယ့် သတိကလေးကိုတော့ ‘မှတ်စိတ်’လို့ ခေါ် တယ်။ မှတ်လို့သိတဲ့စိတ်မို့ မှတ်စိတ်ခေါ်ရတယ်။ အဲဒီမှတ်စိတ်ရဲ့နောက် မှာရှိတဲ့အသိကိုသာ ‘ပညာသိ’ လို့ ခေါ်ရတယ်။ သတိနောက်မှာ ရှိနေတဲ့ အသိမှန်သမျှ ပညာသိ၊ ဝိဇ္ဇာသိ၊ ပညတ်သိလို့ ခေါ်ရတယ်။ မှတ်တဲ့ ဘက်က သိတဲ့အသိကိုသာ ‘ကိုယ်ပိုင်အသိ’ လို့ ဆိုရပါတယ်။ နှာသီးဝမှာ ဝင်ရင်အေးတယ်၊ ထွက်ရင် နွေးတယ်ဆိုတာ စာထဲကအသိလား ကိုယ်ပိုင် အသိလား။

‘ကိုယ်ပိုင်အသိပါ ဘုရား’

အေးတယ်၊ နွေးတယ်ဆိုတာ တေဇောရဲ့သဘောသတ္တိ ပရမတ်
အစစ်မဟုတ်ဘူးလား။

‘ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား’

တစ်ခါ အေးလှုပ်လှုပ်၊ နွေးလှုပ်လှုပ်ဆိုတာကော ဝါယောရဲ့
သဘောသတ္တိ ပရမတ်မဟုတ်ဘူးလား။

‘ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား’

ပြီးတော့ နှာသီးဝက အတင်း၊ အလျော့တွေက အာပေါရဲ့သတ္တိ
ပရမတ်မဟုတ်ဘူးလား။ အဲဒါ ပညာဘူမိမှာရှိတဲ့ ပရမတ်နယ်မြေ... ။
ဒီနေ့ အဲဒီမှတ်စိတ်နဲ့ အစွဲနယ်လုလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြားလူမခံနိုင်
ဘူးနော်။ အစွဲသိစိတ်က လွတ်လပ်တာ အလွန်ကြိုက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ
ဘယ်သူမှမှ သူ့ကို အစိုးမရဘဲ။ စိတ်နဲ့ကျူးလွန်နေတဲ့ ပြစ်မှုတွေ အရေးယူ
လို့ရသလား။

‘မရပါဘုရား’

ဒီတော့ ဒီနေ့မှ သူ့အပေါ် သတိတင်မယ်ဆိုတော့ သူက အတင်ခံပုံ၊
မလား။

‘မခံပါဘုရား’

ခါချမှာပဲ။ မြင်းရိုင်းနဲ့တူတဲ့စိတ်ရိုင်းက ခါချမှာပဲ။ နယ်လုနေတဲ့
အချိန်မှာ မရဲဘဲ ကျွဲပြဲမစီးပါနဲ့။ တကယ်လုပ်ချင်ရမယ်၊ တကယ်လိုချင်
ရမယ်၊ ဇွဲရှိရမယ်၊ သည်းခံနိုင်ရမယ်။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခင်မင်မှု
အားကြီးတဲ့သူ အထိနာမယ်။ သူတစ်ပါးပေါ် ခင်မင်မှုအားကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

မသိရာမှ သိရာသို့နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၁

အထိနာမယ်။ မှတ်တဲ့အခါ အစွဲသိသည် ယောဂီတို့ကို ခြောက်လှန့်တတ်သလို ဆရာနဲ့တပည့်ကိုလည်း ရန်တိုက်ပေးလိမ့်မယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မြင်... မြင်တယ်၊ ကြား... ကြားတယ်၊ မှတ်ပေးနေရင် ဒီအစွဲသိ ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ။ ဒီအစွဲသိ ဘယ်ပြေးနိုင်မှာလဲ။ နားကမှတ်၊ နှာခေါင်းကမှတ်၊ မျက်စိကမှတ် ဒီလို ပတ်ဝိုင်းပြီး မှတ်နေရင် ဒီစွဲသိစိတ် ဘယ်ပြေးမလဲ။

၂၄ နာရီမှာ ၆ နာရီသာ နားချိန်ရှိတယ်။ ကျန်တဲ့ ၁၈ နာရီ (နံနက် ၃ နာရီမှ ည ၉ နာရီ ထိ) တရစပ်မှတ်နိုင်မှ ဒီအစွဲသိစိတ်ရိုင်းကို အနိုင်ရမယ်။ ဒါတောင် ဘယ်လောက်ပဲ ဒီမှာလာထိုင်နေနေ အပြင်ရောက်လို့ ဖွာလန်ကြံသွားရင် အိတ်ပေါက်နဲ့ ဖားကောက်သလို ဖြစ်မယ်။ ဒီအစွဲသိ စိတ်သည် သတိလစ်ရင်လစ်တဲ့နေရာ ဟာတဲ့နေရာက ထွက်ပေါက်ရှာပြီး ထွက်လိမ့်မယ်။ ကာယတံခါးက ထွက်မရရင် မနောတံခါးက ထွက်လိမ့်မယ်။ ဒီတော့ တံခါးခြောက်ပေါက်လုံးကို အပ္ပမာဒသတိက အစောင့်အရှောက်မှတ်တမ်းယူပေးနေရတယ်။ အဲဒီမှာ ညောင်းတာ နာတာတွေ ကလည်း ဒီအတိုင်း ဆက်ထိုင်နေရင် ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလားနဲ့ ခြောက်လှန့်တော့မယ်။ မဟာစည်အတွေ့အကြုံအရ ပြောရရင်တော့ ခုနစ်ရက်အတွင်းမှာ ‘ထွက်နှစ်ထွက်’ တစ်ခုတော့ ထွက်ရလိမ့်မယ်။ ကိလေသာထွက်ရင် ထွက်၊ မထွက်ရင် ရိပ်သာက လူထွက်ပြေးတတ်တာပဲ။

မှတ်အားဘက်က ဇွဲကောင်းရင် ကိလေသာထွက်၊ ကိလေသာဘက်ကဇွဲကောင်းရင် လူထွက်။

ထိုင်လို့ နာလာပြီဆိုရင် ဘာရောဂါကြောင့် နာတာ၊ ဘယ်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့တဲ့အနာ ပြန်ပေါ်တာ။ ကိလေသာက ဒီလိုခြောက်လှန့်တတ်ပါတယ်။

စွဲသိစိတ်က ဒီလိုလှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာဘက်ကလည်း ဆရာလိုချင်တဲ့ပုံစံမရမချင်း တင်းရပါလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ ဆရာကလည်း ဆရာတာဝန်ကျေရမယ်၊ ယောဂီကလည်း ယောဂီတာဝန်ကျေရလိမ့်မယ်။ နှစ်ဘက်လုံး တာဝန်ကျေမှရတာ။

မဟာစည်မှာဆိုရင် ပထမ တစ်ရက် နှစ်ရက်တော့ အားထုတ်ကာစမို့ လိုက်လျောနိုင်သေးတယ်။ သုံးရက်မြောက်လို့မှ ဘယ်နှယ့်မှ မနေဘူးဆိုရင်... 'ဘယ်လိုလဲ ယောဂီ... ရိရိသေသေ အားထုတ်တာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ စည်းကမ်းတကျ အားထုတ်ရဲ့လား' စသဖြင့် စုံစမ်းပြီ၊ ဖိအားပေးပြီ။ သုံးရက်ဆိုရင် ထိုင်ချိန်အားဖြင့် တစ်နေ့ ခုနစ်ကြိမ်ဆိုတော့ စုစုပေါင်း (၂၁)ကြိမ်။ တစ်ကြိမ်ကို ဝင်လေထွက်လေနဲ့ တွက်ကြည့်ကြပါစို့ကွယ်။ ဝင်လေတစ်ချက်ရဲ့ ခရီးစဉ်ကို လေးစက္ကန့်နှုန်းနဲ့တွက်၊ ထွက်လေတစ်ချက်ရဲ့ ခရီးစဉ်ကို လေးစက္ကန့်နှုန်းနဲ့တွက်။ ဒီတော့ တစ်နာရီမှာ စက္ကန့်ပေါင်း (၃၆၀၀) ရှိတယ်။ ဒီတော့ တစ်နာရီမှာ ဝင်လေ (၉၀၀) ထွက်လေ (၉၀၀)။ တစ်နေ့ ခုနစ်ကြိမ်၊ ခုနစ်နာရီထိုင်တာဆိုတော့ ဝင်လေနဲ့တွက်ရင် တစ်နေ့ ၆၃၀၀ (ခြောက်ထောင်သုံးရာ) သုံးရက်ဆိုတော့ (တစ်သောင်းရှစ်ထောင်ကိုးရာ)။ နှာသီးဝမှာ ဝင်လေပေါင်း ဒီလောက် တစ်သောင်းရှစ်ထောင်ကိုးရာတိုးဝင်နေတာ မသိဘူးဆိုတာ ဆရာက ငေါက်လိမ့်မယ်။

စိတ်ပါရင် သိရမယ်။ မသိဘူးဆိုရင် စိတ်မပါဘူးလို့ ယူဆစရာ ဖြစ်လာပြီနော်။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၃

စွဲစိတ်သည် ပါးစပ်မလုံရင် ပါးစပ်ကထွက်မယ်။ မျက်စိမလုံရင် မျက်စိကထွက်မယ်။ နားမလုံ နားကထွက်မယ်။ စိတ်မလုံ စိတ်က ထွက်မယ်။ ခြင်းကြားကြီးနဲ့ ရေသယ်သလို ဖြစ်လိမ့်မယ်။ လုပ်မောကြီး ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒီတော့ မှတ်စိတ်ဘက်က အားသန်လာအောင် သတိ ကြီးကြီးထားကြစမ်းပါ။ သတိကို ပျိုးထောင်နေချိန်မှာ ‘စေ့စပ်အား’ ကို တွင်တွင် သုံးစမ်းပါ။ ဒါဟာ ယောဂီတို့ အာမဘန္တေခံထားတဲ့ ‘အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေဝ’ ကို အကောင်အထည် ဖော်ခိုင်းနေတာပါ။ ထိုင်ပြီးမှတ်တဲ့ အချိန် ခုနစ်ကြိမ် ခုနစ်နာရီနဲ့ စကြိုလျှောက်ပြီးမှတ်တဲ့အချိန် ခုနစ်ကြိမ် ခုနစ်နာရီ ပေါင်း(၁၄)နာရီသည် ‘တိုက်စစ်’ဆင်နေတယ်လို့ သဘော ထားပါ။ ကျန်တဲ့ လေးနာရီ မျက်နှာသစ်၊ ရေချိုး၊ အိမ်သာတက်၊ ဆွမ်းစား စတဲ့ အထွေထွေ အမှုအရာပိုင်းသည် ‘ခံစစ်’ လို့ သဘောထားပါ။ ခံစစ် မလုံရင်လည်း ကိလေသာက ဝင်သိမ်းပိုက်ထားလိမ့်မယ်နော်။

ဒီနေရာမှာ ရွာထဲသိ၊ ရွာထဲအကျင့်တွေ ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်ရမယ်။ ရွာထဲမှာ သိခဲ့တာမှန်သမျှ ပညတ်သိ၊ သညာသိ၊ အစွဲသိ ကျင့်ခဲ့တာ မှန်သမျှ လောဘ၊ ဒေါသ၊ သောက စတဲ့ ကိလေသာ ခိုင်းတာသာ ကျင့်ခဲ့တာ။ ရွာထဲမှာ စီးပွားရှာတာက လောဘ၊ သောကတွေနဲ့ ရုန်းရင်း ဆန်ခတ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါမှ ကိလေသာ ခိုင်းလို့ရတယ်။ ဒီမှာ တော့ ဘာလောဘ၊ ဘာသောကမှ မရှိဘဲ စိတ်ငြိမ်ပါမှ မှတ်လို့ရမယ်။ မှတ်အားကောင်းမှ မှတ်ဉာဏ်တက်မယ်။ အမှတ်ချင်း စပ်နေမှ မှတ်ဉာဏ် တက်မယ်။ မှတ်ဉာဏ်ရင့်ကျက်မှ အသိဉာဏ်ပွင့်ပေါ်လာမယ်။ အသိ ဉာဏ်ကသာလျှင် ‘ပညာသိ’ ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

၁၄

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဒီတော့ ပညာသိကိုလိုချင်ရင် မှတ်စိတ်သတိကလေးကို စိတ်ရှည်
လက်ရှည် ပျိုးထောင်ပေးကြစမ်းပါ။

အညွှန်း

※ ၁၃၅၉ ခု ဝါဆိုလပြည့်နေ့
| နတ်တလူတောရအလုပ်ပေးတရားမှ ကောက်နှုတ် ဖော်ပြပါတယ်။



သုဝဏ္ဏသုဉ်းစင်

စခန်းဖွင့်မိန့်ခွန်းတော် သတိလက်မဲ့မှ သတိလက်ရှိသို့

ဒီအချိန်ကစပြီး ဒီစခန်းက မထွက်မချင်း သီလရှိနေတယ်လို့
မှတ်ပါ။

ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ သမာဓိစခန်း၊ ပညာစခန်းထိ တက်လှမ်းချင်
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် သီလအခြေခံမပါဘဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တစ်ဘက်ကလည်း
ပါရမီဆယ်ပါးထဲမှာ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီဆိုတာ အထင်ကရ ပါနေပါတယ်။
ဒီတော့ တရားစခန်းဝင်ချိန်မှာ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီလည်း ဆောက်တည်ကြဖို့
လိုပါတယ်။ မိမိအာရုံပြု ရည်ရွယ်ထားတဲ့အတိုင်း နေ့ရက် အချိန်ကာလ
ပြီးစီးအောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ကြဖို့လိုပါတယ်။ သိက္ခာစဉ် တက်ဖို့
အတွက် သီလယူတာကစပြီး အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ယူကြပါ။

သုဝဏ္ဏသုမ္မာစာစဉ်

တို့ရပ်ထဲရွာထဲမှာ ဒါနပြုတဲ့အခါ ဒါနအကျိုးပေးဖြစ်တဲ့ လူ့ဘုံ နတ်ဘုံတွေ သွားရောက်ခံစားတဲ့အခါ အနှောင့်အတားမရှိ သန့်သန့်ပြန့် ပြန့် ခံစားနိုင်အောင် ရည်ရွယ်ပြီး၊ သီလယူပြီးမှ ဒါနပြုလေ့ရှိပါတယ်။ ကမ္မကုသိုလ်နဲ့ ကာမဘုံလောက်ကိုသာ ရည်ရွယ်တဲ့အတွက် ရပ်ထဲရွာထဲ ထိန်းသိမ်းဆောက်တည်တဲ့ ‘ငါးပါးသီလ’ ကို ‘ကာမသီလ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကာမနဲ့ဒါန ပေါင်းပြီးလုပ်နေတာဆိုတော့ ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး မြင့်မြတ်ပါ့မလား။

‘မမြင့်မြတ်ပါဘုရား’

ကာမနဲ့ပေါင်းထားတဲ့ ကာမသီလကရော မြင့်မြတ်တယ် ဆိုနိုင်ပါ့

မလား။

‘မဆိုနိုင်ပါဘုရား’

ကာမသီလယူပြီး ဒါနလုပ်ကြတော့ ကိုယ် တစ်ယောက်တည်း လုပ်လို့ရသလား။

‘မရပါဘုရား’

အများနှင့်ပေါင်းပြီးလုပ်တာ ဒါကြောင့် အကျိုးပေးခံစားရတော့လည်း အများနဲ့ခွဲဝေပြီး စပ်တူခံစားကြရတယ်။ လုပ်ကတည်းက မြင့်မြတ်တာမလုပ်ခဲ့တော့ အကျိုးပေးခံစားတော့လည်း သူတစ်ပါးနဲ့တွဲပြီး မမြတ်တာတွေ ခံစားရလိမ့်ဦးမယ်ဗျာ။

ဒါကြောင့်မို့ ‘ဥပုသ်နေ့’ ရောက်ပြီဆိုတော့ မြတ်သောအကျင့် လို့ဆိုတဲ့ ‘ဗြဟ္မာသီလ’ ရှစ်ပါး၊ ကိုးပါး ယူရပါတယ်။ အခု‘တရားစခန်း’ကို ရောက်လာကြတော့ ဗြဟ္မာသီလမျှ မကတော့ဘူး။ အရိယာနွယ်ဝင်

မသိရာမှ သိရာသို့နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၃

ကနေ အရိယာဇာတ်ထဲရောက်အောင် ကျင့်ရမယ့် စခန်းဖြစ်တဲ့အတွက်
'အရိယာသီလ'လို့ ခေါ်တဲ့ 'ဆယ်ပါးသီလ' ပေးမှာနော်။

တရားစခန်းဝင်လို့ တရားရှုမှတ်နေတယ်ဆိုတာ 'အရိယာဇာတ်
သား'တို့ရဲ့အလုပ်မျိုးပဲ။

ဒီလို ရှုမှတ်နေရင် ကိလေသာနဲ့ စပ်ဆိုင်ရာတွေအပေါ် မတွေးသာ
တော့ဘူး။ စိတ်သည် အာရုံ တစ်ပါးဆီ ပြေးလည်း မပြေးသာတော့ဘူး။
သတိနဲ့ တစ်ချက်မှတ်ရင် ကိလေသာ တစ်ချက်သေတာပဲ။ ဒီလို ရှုမှတ်
နေရင် အရိယာသာ မဖြစ်သေးတာ 'အရိယာအနွယ်ဝင်' တော့ ဖြစ်နေပြီ။
ဒီထက်များ သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယတွေတိုးပြီး ကြိုးစားရင် မိမိတို့ရှိတဲ့အစွဲ
တွေကို ဖြတ်တောက်နိုင်ရင်တော့ အရိယာဇာတ်ထဲအထိ ရောက်နိုင်ပါ
တယ်။ အဲဒီလောက်ထိ ဦးတည်တဲ့အတွက် 'ဆယ်ပါးသီလ' ဆောက်တည်
ကြရမယ်။

ဆယ်ပါးသီလပေးခြင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဒဿ ဂဟဋ္ဌသီလံ ဓမ္မယာစာမိ၊

အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံဒေထ မေ ဘန္တေ။

(ဒုတိယမ္ဘိ၊ တတိယမ္ဘိ ဆက်ဆို)

‘နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ’ (သုံးကြိမ်)

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

‘ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ’ (ဒုတိယမ္ပိ၊ တတိယမ္ပိဆက်ဆို)

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၇။ နစ္စ၊ ဂီတ၊ ဝါဒိတ၊ ဝိသုကာ၊ ဒဿန ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၈။ မာလာဂန္ထ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၉။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၁၀။ ဇာတရူပ ရဇတ ပဋိဂ္ဂဟဏာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

‘အာမဘန္တေပါဘုရား’

သီလယူပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ကြရလိမ့်မယ်။

အလုပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အတွက် ‘အလုပ်ပေး တရား’လို့ ဆိုရတယ်။

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၉

အပျင်းပြေနားထောင်တဲ့ 'အပျင်းပြေတရား' မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ အလုပ်ပေးတရားဆိုတာ တိုက်ပွဲဝင်စစ်ဆင်ရေး လုပ်တော့မယ့် စစ်သည် တော်တွေကို ညွှန်ကြားတဲ့ 'တပ်ထွက်မိန့်ခွန်း' နဲ့တူတယ်။ တပ်ထွက် မိန့်ခွန်းဆိုတာ တိုက်ရတော့မယ့် တိုက်ပွဲရဲ့အရိပ်အငွေ့ သဘောလက္ခဏာ တွေကို ဖော်ပြပြီး ယုံကြည်ရဲရင့်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်အောင် နှိုးဆော် ပေးတယ်။ တို့လည်း စစ်တိုက်ရတော့မယ်။

တို့ တိုက်ရမယ့် စစ်ပွဲကတော့ ကိလေသာစစ်။

ကိလေသာစစ်ဆိုတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေတာ။ ကိုယ့် ခန္ဓာထဲမှာတင် တိုက်ရမှာ။ အိမ်တွင်းသားချင်း တိုက်ရမှာဆိုတော့ စားစား သွားသွား နားနားနေနေ အိပ်တာတောင် သတိချလို့မရဘူး။ ဒီတော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆနေရင် တိုက်တိုင်းအောင် မဖြစ်ဘဲ 'သုံ့ပန်း'တောင် ဖြစ်သွား လိမ့်မယ်။ ဘယ်သူ့ရဲ့သုံ့ပန်းလဲဗျာ။

'ကိလေသာရဲ့သုံ့ပန်းပါဘုရား'

ရပ်ထဲရွာထဲက ပါလာတဲ့အစွဲတွေက ဟိုဟာစားချင်၊ ဒီဟာသောက် ချင်နဲ့ 'ချင်ကလေးတွေ မွေးထားတယ်'နော်။ ငါ စခန်းကထွက်မှ ဘာတွေ စားပစ်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ထဲကြိုးဝါးနေရင် ကိလေသာရဲ့သုံ့ပန်း ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါ အစားကိစ္စနဲ့ ပြောတာ၊ တခြားကိစ္စတွေလည်း ဒီလိုပဲ။ သုံ့ပန်းဖြစ်မှာပဲ ကာမကို မလွှတ်သရွေ့ ဓမ္မမဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဘုရားလက်ထက်တုန်းကပေါ့ဗျာ...

သန်းခေါင်ကျော် ညဉ့် ၂ နာရီနဲ့ ၄ နာရီ အချိန်ဟာ အထက်က အရိယာဗြဟ္မာတွေ ဆင်းလာပြီး ဘုရားကိုဖူးတဲ့အခါလည်း ဖူးသဗျာ။

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

သူတို့ မသိတာမေးတဲ့အခါလည်း မေးသဗျာ။ ဒါကြောင့် ၂ နာရီနဲ့ ၄ နာရီ ကြားအချိန်ကို ‘အရိယာအချိန်’ လို့ သုံးရသဗျာ။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားထုတ်တဲ့ အချိန်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့... ဘုရားရှင်တစ်ပါး တည်း သီတင်းသုံးနေတုန်း ဗြဟ္မာတစ်ပါး ဝင်လာပြီး ဒီလိုလျှောက်သတဲ့။

မြတ်စွာဘုရား... မြတ်စွာဘုရား...

အရှင်ဘုရားရဲ့ တပည့်သားတွေဟာ ရင်ဝမှာ စူးနေတဲ့လုံကို အဆောတလျှင် ဆွဲနှုတ်ပစ်ရသကဲ့သို့...

ခေါင်းမှာမီးလောင်နေရင် မီးတောက်ကို လျင်မြန်စွာ ငြိမ်းသတ် ပစ်ရသကဲ့သို့...

ကာမရာဂလို့ခေါ်တဲ့ ကြိုက်စိတ်နဲ့ ကြိုက်စွဲကို မြန်မြန်ကြီး ငြိမ်း သတ်ပယ်သတ်ပါစေဘုရားတဲ့။

ဒီဗြဟ္မာက ဘုရားရှင်တော်ကို လာပြီး ဆရာလုပ်တာ ထင် တယ်ဟေ့။

‘မှန်ပါဘုရား’

ဒီတော့ ဘုရားရှင်တော်က ‘မဟုတ်သေးဘူးကွာ’တဲ့။ ငါ့ကိုယ် ငါ့ဟာ ငါ့ဥစ္စာလိုဆိုတဲ့ အစွဲနှင့်တကွ ‘အမြင်မှားခြင်းဒိဋ္ဌိ’ ကို အရင်ဆုံး ပယ် သတ်ရမှာတဲ့။ ဗြဟ္မာလျှောက်တာက ကြိုက်စိတ်နဲ့ ကြိုက်စွဲကို မြန်မြန် ကြီး ပယ်သတ်ဖို့ လျှောက်တာနော်။ ဘုရားရှင် ပြုပြင်ပေးတော်မူတာက ‘ငါစွဲ’ ကို အရင်ဆုံးမြန်မြန်ကြီး ပယ်သတ်ရမှာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ ငါစွဲမှ မနှုတ်ပယ်ဘဲ ကြိုက်စွဲကို ဘယ်လိုလုပ် နှုတ်ပယ်မှာလဲ။ ငါစွဲရှိရင် သူစွဲဝင် မှာပဲ။ သူတောင်မှ ‘တစ်သူ’ မကပါဘူးဗျာ။ သူတွေ... သူတွေဆိုတာက

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၁

များလိုက်ပါတိခြင်း။ ရှိနေတဲ့ 'ရုပ်နာမ်' ကို ငါလို့ အစွဲထားလိုက်တာနဲ့ ကျန်တာတွေ သူ ဖြစ်မသွားပေဘူးလား။

‘ဖြစ်သွားပါတယ် ဘုရား’

ဒီလိုဆို သူနဲ့ငါနဲ့ ယှဉ်လိုက်လို့ရှိရင် ငါ အနိုင်ရစေချင်သလား။ သူ အနိုင်ရစေချင်သလား။

‘ငါ အနိုင်ရစေချင်ပါတယ် ဘုရား’

ငါ ကောင်းစားရေး ဦးစားပေးမလား။ သူ ကောင်းစားရေး ဦးစားပေးမလား။

‘ငါ ကောင်းစားရေး ဦးစားပေးမှာပါဘုရား’

ဒီလို ငါစွဲရှိနေသမျှ ဒီကြိုက်စွဲကြီး ဘယ်လိုလုပ် ပယ်လို့ရမှာတုန်း။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်တော် အမိန့်ရှိတာ ကြိုက်စွဲထက် ငါစွဲကြီး အရင်ပယ် ပါလို့ ဟုတ်ပြီလား။

‘တင်ပါ့ဘုရား’

ဒါဖြင့် တို့ယောဂီတွေ အခု စခန်းလာဝင်တာ ဘာပယ်ချင်လို့ လာဝင်တာလဲ။

‘ငါစွဲ ပယ်ချင်လို့ပါ ဘုရား’

အင်း...။ ရွှေကျောင်းကုန်းတောင်မှာတုန်းကလို ဖြစ်နေဦးမယ်။ ယောဂီတစ်ဦးက သူ့ငါစွဲ ပြုတ်ပြီလို့ ကြွေးကြော်တယ်။ ဘယ်လိုပြုတ်တာ တုန်းဆိုတော့ ငါ... ငါလို့ မပြောတော့ဘူး။ ကျွန်တော်... ကျွန်တော်လို့ ပြောနေပြီတဲ့။ အဲဒီတော့ ဘယ်နည်းနဲ့ ငါစွဲဖြုတ်မှာလဲ။ ကျွန်တော် အစား ထိုးနည်းနဲ့ ဖြုတ်မှာလား။

သုဝဏ္ဏသုဉ္စာစဉ်

‘...’

သတိနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး ငါစွဲဖြုတ်ရမှာ။

သတိနဲ့ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ မရှိတာကို မရှိတဲ့အတိုင်း သိအောင် လုပ်တာ၊ ရှိတာကိုလည်း ရှိတဲ့အတိုင်း သိအောင်လုပ်တာ။ မေးလိုက်နေ လို့ ငါစွဲဖြုတ်မလား။

‘မပြုတ်ပါ ဘုရား’

အရှိတရားက သစ္စာလေးပါ။ မရှိတရားက သူတွေ၊ ငါတွေ၊ ရုပ်နာမ် တွေ။ ဒါ အစွဲကြောင့် ပေါ်နေတာတွေ၊ လူစွဲစွဲတော့ လူရုပ်နဲ့လူနာမ်၊ နတ်စွဲစွဲတော့ နတ်ရုပ်နဲ့ နတ်နာမ်၊ ခွေးစွဲစွဲတော့ ခွေးရုပ်နဲ့ ခွေးနာမ်။ ဒီလို ရခဲကြတာတွေပါ။ သေခါနီးရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်သည် ပထမဘဝ(စွဲရာဘဝ) သွားမှာပဲ။ မကောင်းစိတ်ကလေးက လက်ဦးသွားရင် သွားကြဦးစို့ အောက်ပြည်၊ အပါယ်ဘုံ။ ကောင်းစိတ်ကလေးက လက်ဦးသွားရင် တက် ကြဦးစို့ အထက်ဘုံ။ အဲဒီတော့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးရဲ့ အလုပ်သည် မရှိရာက အရှိလုပ်တယ်ထင်တယ်ဗျ။

‘တင်ပါဘုရား’

ဒီတော့ ငါစွဲဖြုတ်ချင်ရင် မရှိတာကို မရှိတဲ့အတိုင်း သိဖို့လိုလာပါပြီ။ သိရုံနဲ့လည်း မပြီးသေး။ ပယ်လည်း ပယ်ရဦးမည်ထင်တယ်။ ပယ်တော့ လည်း သတိနဲ့ပယ်ရမှာ။ တို့ ပယ်လို့မရဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ဆရာသည် သတိလို့ မှတ်ထားစမ်းပါ။ တို့ကတော့ (တို့... တို့...ဆိုသည်မှာ ဆရာတော်၏ နာမ် စား၊ ဆရာတော်ဘုရားကို ဆိုလိုသည်) အကြံပေး ဉာဏ်ပေးလောက်ပဲ တတ်နိုင်တာ။ တို့က ကလျာဏမိတ္တ သတိသာလျှင် မိတ်ဆွေအစစ်။

သုဝဏ္ဏသုဉ္စရိတစာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့နတ်တလှူ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၃

ယောဂီတို့ရဲ့ ကိလေသာကို တို့က ကြားက ဝင်သတ်ပေးလို့မရဘူး။ သတိက ဝင်သတ်ပေးမှာ။ မသိတာကို သိအောင်လုပ်ပေးမှာလည်း ဒီသတိပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို မနိုင်တာကိုလည်း နိုင်အောင်ကိုင်ပေးမှာ ဒီသတိပဲဗျာ။ ဒါဖြင့် ဒီသတိက အလုပ်သုံးမျိုး လုပ်လိမ့်မယ်ထင်တယ်ဟေ့။

၁။ တို့ကြောက်နေတဲ့ ကိလေသာလည်း ပယ်ပေးလိမ့်မယ်။

၂။ သိစိတ်လည်း ဖော်ထုတ်ပေးလိမ့်မယ်။

၃။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပိုင်အောင်လည်း သူပဲ ကျုံးသွင်းပေးလိမ့်မယ်။

အဲဒီတော့ မရှိတာကို မရှိဘူးလို့ သိရုံနဲ့မပြီးသေးဘူး။ ပယ်စရာရှိတာလည်း ပယ်ရလိမ့်ဦးမယ်။ ပယ်တော့ပယ်တယ်။ အမြစ်မပြုတ်ရင်ကော ရမလား။

‘မရပါဘုရား’

ဒီတော့ အမြစ်ပြုတ်ထိ အဆုံးထိဖို့လည်း လိုသေးထင်တယ်ဗျ။ ပယ်တော့ ပယ်ပါရဲ့။ တစ်ရက်ပယ်၊ တစ်ပတ်ပယ်၊ တစ်လပယ်နဲ့ အဆုံးထိ မပယ်ရင် အပင်ပြန်ပေါက်လိမ့်မယ်နော်။ ကျူပင်ခုတ် ကျူငုတ် မကျန်စေနဲ့ဆိုတာ တို့ယောဂီတွေအတွက် ပြောခဲ့တာနေမှာပါဗျာ။ စွဲစိတ်ကုန်မှ ဆုံးမှာဗျ။

သတိနဲ့ မှတ်ရမယ်ဆိုတော့ ဘယ်လောက်မှတ်ရမှာတုန်းဆိုတော့ နေရာလေးဌာနရှိတဲ့အတွက် လေးဌာနလိုက်မှတ်ရမှာ။ စွဲစိတ်ကလေးက တစ်ခါတလေ ကိုယ်ကိုမှီပြီး နှောင့်ယှက်တာလည်းရှိတယ်။ ဥပမာဗျာ... နာတာနဲ့ပဲ ပြောကြပါစို့။ တစ်ခါတလေ တင်ပါးမှာ စိတ်ရောက်နေတတ်တယ်ထင်တယ်ဟေ့။ ဒီတော့ တင်ပါးကို သတိလေးနဲ့ မှတ်လိုက်ရုံပါပဲ။

ဒါကို ကာယနုပဿနာ၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ခြင်းလို့ ဆိုပါတယ်။

သတိကို ဆရာတင်ထားတာ၊ သူ့မျက်ခြည်ပြတ်သွားရင် လမ်းပြမရှိတော့ လမ်းပျောက်သွားမှာပေါ့။ မသွားဖူးတဲ့လမ်းသွားရင် လမ်းသိတဲ့လမ်းပြလိုတယ်။ လမ်းပြသတိကို မျက်ခြည်ပြတ်သွားရင် လမ်းပျောက်နိုင်တယ်။ လမ်းမှားနိုင်တယ်။ တို့... မဂ်လမ်း၊ ဖိုလ်လမ်း ဘယ်သူသွားဖူးသလဲ။

‘မသွားဖူးပါဘုရား’

မသွားဖူးရင် သတိကိုဆရာတင် လမ်းပြခိုင်းပြီး သွားရလိမ့်မယ်။ သတိကို မျက်ခြည်မပြတ်ရင် အဆက်မပြတ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ပါဝင်သွားပြီ။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ တင်ပါး(ကာယ)ကို အာရုံမပြုဘဲ နင့်ခနဲ နင့်ခနဲ ဖြစ်နေတာလား အာရုံပြုနေတတ်တယ်။ အဲဒါ ‘ဝေဒနာ’မှာ စိတ်ရောက်နေတာ။ စိတ်ရောက်နေရာ နင့်ခနဲ၊ နင့်ခနဲ နေရာကလေးကို အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်တာကို ‘ဝေဒနာနုပဿနာ’လို့ ဆိုပါတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားမှု။ ဒီမှာတော့ မခံသာတဲ့ခံစားမှု။ ဒုက္ခဝေဒနာလို့ သုံးလိုက်ကြပါစို့။ အားထုတ်ကာစ ယောဂီသည် ကောင်းတဲ့သုခ ဝေဒနာကတော့ စကတည်းက မျှော်နေတဲ့အတွက် တွေ့လိုက်ရင် မေ့သွားမှာပျ။ သတိက အခုမှ ပျိုးထောင်ရတုန်းကိုးပျ။ ဒီနေရာမှာ ဝိပဿနာ မဆိုထားနဲ့။ ဒီအမှတ်ကလေး ပျိုးထောင်နေတဲ့ သမထ ထူထောင်ရာမှာ ဒုက္ခဝေဒနာဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ သူသည် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်တဲ့အတွက် ဝေဒနာနုပဿနာအဖြစ်နဲ့ ရှုရမယ်ပျ။ တစ်ခါတလေကျတော့ ကိုယ်ပေါ်မှာလည်း

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ့ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၅

အာရုံညောင်း၊ ဆန္ဒညောင်းလို့ စိတ်မရှိဘူး။ ဝေဒနာကလည်း မပေါ်ဘူး ဆိုရင် သက်သာခွင့်ရတုန်း စိတ်ကလေးက ဟိုပြေး ဒီပြေး ပြေးတတ်တယ်။

စိတ်ဆိုတာ အဆန်းကြိုက်၊ အဆန်းကြိုက်တဲ့စိတ်ဟာ တစ်ခါ လာလည်း ‘ဝင်တယ်-ထွက်တယ်’ မဲပြာပုဆိုးဆိုတော့ ကြာကြာမမှတ် ချင်တော့ဘူး။ ထူးမလားလို့ မှတ်နေတာ မထူးတော့ စိတ်က မဝင်စား တော့ဘူး။ မှတ်တဲ့ထဲ စိတ်မဝင်စားတော့ စိတ်က ပြေးမိပြေးရာ ပြေးက ရော။ စိတ် ဘယ်ကိုပြေးသလဲ။ အနာဂတ်ကို ပြေးချင်ပြေးမယ်။ တရား စခန်းက ထွက်ရင် ဘယ်လို ဘယ်လိုဆိုပြီး... ဟုတ်ရဲ့လား။

‘တင်ပါ့ဘုရား’

အတိတ်က ကိုယ်ခံစားခဲ့ဖူးရာ ကြိုက်အာရုံ၊ မကြိုက်အာရုံတွေ ဆီလည်း ပြန်ပြီး စမြို့ပြန်နေလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျရင် စွဲစိတ်ရှိတဲ့နေရာ မှတ်စိတ် လိုက်ရုံပဲထင်တယ်။ စွဲစိတ်ဆိုတာ အကောင်အထည် အလုံးအရပ် ရှိမရှိ ကြည့်နေရုံပဲ။ အဲဒါလေးသိအောင် ‘စိတ္တ နုပဿနာ’ သတိပျိုးထောင် သမထ ထူထောင်နေချိန်မှာ ဒီအတွေးကိုပဲ စိတ္တနုပဿနာနဲ့ ရှုရမှာ။ ဒီအတွေးဆိုတဲ့ ကြံသိမှုပေါ်ရာသို့ အနု အစဉ်မပြတ်၊ ပဿနာ ရှုမှတ် လိုက်ပါတဲ့။ ဟုတ်ရဲ့လားဗျ။

‘တင်ပါ့ဘုရား’

ကျန်လို့သိနေတဲ့ ကြံသိနော်၊ မကျန်ရင် မသိဘူး။ ဒါလေး မှတ် လိုက်ဗျာ။

ပြီးတော့ တို့ ဒီသတိပျိုးထောင်နေတဲ့၊ ကိလေသာကို ငြိမ်သက် အောင် လုပ်နေရတဲ့ အခြေခံပထမပိုင်းမှာတော့ ‘ဓမ္မာနုပဿနာ’၊ ဘာတွေ

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

ရှုရမတုန်းဆိုတော့ အာရုံငါးပါးထဲမှာ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု ဒီသုံးခုက အတွေ့တိုက်လား၊ အငွေ့တိုက်လားဗျာ။

‘အငွေ့တိုက်ပါ ဘုရား’

ဟုတ်ပြီဗျ။ မြင်တာလည်း အရိပ်အယောင်ပဲ။ လူကိုယ်တိုင် မျက်လုံးထဲ ဝင်လာသလားဗျာ၊ မှန်ပေါ်မှာ အရိပ်ပေါ်သလိုပဲ။ မျက်ကြည် ဓာတ်ပေါ် အရိပ်ပေါ်တာ။ အငွေ့ပဲ။ ကြားတာကောဗျာ။

‘အငွေ့ပါဘုရား’

နံတာကောဗျာ။

‘အငွေ့ပါဘုရား’

အတွေ့မဟုတ်၊ အငွေ့မျှသာဖြစ်လို့ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှုတွေကို ဓမ္မာနုပဿနာနဲ့ ရှုရလိမ့်မယ်။ သဘောပေါက်ရဲ့လားဗျာ။

‘ပေါက်ပါတယ်ဘုရား’

စားတာ၊ သောက်တာ၊ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့တာတွေက ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ဖြစ်လို့ ‘ကာယ’ထဲ ထည့်ထားတယ်။ အခုယောဂီတို့ ထိုင်နေတာတောင် တင်ပါးနဲ့ပျဉ်ပြားထိနေလို့ ကာယထဲမှာပါတယ်။ သွားတော့လည်း ဖဝါးနဲ့ မြေကြီး ထိနေတော့ ဒါလည်း ကာယပဲ။ ဒီတော့ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု သာလျှင် ဓမ္မာနုပဿနာ အားထုတ်စမှာပြောတာ။ အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ မျက်စိမှိတ်ထားလို့ မြင်မှုတော့ မရှိပေမယ့် နားက မှိတ်ထား လို့မရတော့ ကားဝင်လာလည်း ကြားမယ်၊ ခွေးဟောင်သံလည်း ကြား မယ်၊ စကားပြောသံလည်း ကြားမယ်။ ဒီတော့ သူ ဝင်ရာ တံခါးပေါက်က စောင့်ပြီး ကြား... ကြားတယ်ပေါ့။ မှတ်ချလိုက်။ ဒါ ဓမ္မပဲ။ ပြီးတော့

မသီရာမှ သီရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၇

နာခေါင်းပိတ်ထားလည်း မရဘူး။ ဘာနဲ့ရရ မှတ်သာချ။ မှတ်ရမှာပဲ။

ဒီတော့ သတိနဲ့ကျက်စားရာသည် ဒီလေးဌာနပဲ။ ကျက်စားရာ လေးမျိုးရှိလို့သာ လေးဌာန ခွဲထားရတာပါ။ သတိကတော့ သတိပါပဲ။ ဒီတော့ အလုပ်ခွဲတမ်း ချကြဦးစို့။ ယောဂီတို့... တစ်နေ့လုံး ထိုင်နေပါဆိုရင် ထိုင်နိုင်ပါ့မလားဗျာ။ နံနက် ၃ နာရီက ည ၉ နာရီ (၁၈) နာရီလုံး ထိုင်နိုင် ပါ့မလား။

‘မထိုင်နိုင်ပါဘူး ဘုရား’

အားထုတ်ကာစ ယောဂီဟာ တစ်နာရီထက်ပိုပြီး အားထုတ်နိုင် လေ့မရှိဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ရုပ်ကလည်း အထိုင်မကျသေး။ စိတ်ကလည်း အထိုင်မကျသေး။ အာရုံမှန်လည်း မရသေးဘူး။ အထိုင်မကျသေးရင် ရုပ်လည်း ညောင်းလာမယ်။ ဆန္ဒလည်း ညောင်းလာမယ်။ အာရုံလည်း ညောင်းလာမယ်။ ဇွတ်ပေပြီး ထိုင်နေရင် အတ္တကိလမထ မဖြစ်နိုင် ဘူးလား။

‘ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား’

စိတ်မပါရင် ကိုယ်ကို သက်သက်ညှင်းဆဲသလို ဖြစ်တော့မယ်။ ဒီတော့ အထိုင်ညောင်းတော့ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းပြောင်းပြီး တစ်လှည့် မှတ်ကြည့်ရင် ကိုယ်သက်သာပြီး ဆန္ဒလည်း ပြန်တက်လာနိုင်မယ် ထင်တယ်နော်။

‘မှန်ပါ့ဘုရား’

သတိကတော့ သတိပဲနော်။ ထိုင်ထိုင် ထထ သွားသွား သတိ ကတော့ ချလို့ လွတ်လို့ မရပါဘူး။ စင်္ကြံလျှောက်နေရင်လည်း ကြွတယ်။

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

၂၈

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

လှမ်းတယ်၊ ထိတယ် မှတ်မနေဘူးလား။ အေးတယ်၊ နွေးတယ် ဝေဒနာ ပေါ်မနေဘူးလား။ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု တစ်ခုခု ရှိမနေပေဘူးလား။ ဒီလိုဆို စင်္ကြံမှာလည်း အနုပဿနာလေးချက်က လွတ်နိုင်သေးရဲ့လား။

‘မလွတ်နိုင်ပါ ဘုရား’

စင်္ကြံလည်း တစ်နာရီထက် မပိုပါဘူးဗျ။ အဆန်းကြိုက်တဲ့စိတ်က တစ်နာရီလောက်ကြာတော့ ရိုးသွားရော၊ စိတ်ညောင်းကိုယ်ညောင်း ဖြစ်ချင်လာတော့ တစ်ခါပြန်ပြီး ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ မှတ်လိုက်ကြဦးစို့။ ဣရိယာပုတ်သာ ပြောင်းတယ်။ သတိမလွတ်စေရဘူး။ ဒါကို မှတ်ထား ကြပါ။ အထိုင်နဲ့အထသာ ပြောင်းတယ်။ သတိမပြောင်းဘူး။ ယောဂီတို့ကို ဘာမှ မလုပ်ခိုင်းဘူး။ သတိလေးနဲ့ မှတ်ခိုင်းနေတာ။ ရုပ်နာမ်ကိုမြင်အောင် ကြည့်ခဲ့လို့ ပါသလားဗျ။

‘မပါပါ ဘုရား’

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ မြင်အောင်ကြည့်လို့ကော ပါသလား။

‘မပါပါ ဘုရား’

မှတ်ရုံသာမှတ်ခိုင်းနေတာပါ။ အထိုင်နဲ့စင်္ကြံ ဒီနှစ်ခုနဲ့ မှတ်ခိုင်းနေ တာပါ။ သို့သော် စားရေး၊ သောက်ရေးကလည်း ရှိသေးတယ်။ ပြီးတော့ ရေချိုး၊ အဝတ်လျှော်၊ အိမ်သာတက် ဆိုတာတွေ ရှိသေးတယ်။ ကင်းလို့ ရသလား။

‘မရပါ ဘုရား’

ကျန်တာတွေ ကင်းလို့ရချင်ရမယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ကင်းလို့မရဘူး။ သားမယား ပစ်ထားခဲ့လို့ ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုး ပစ်ထားခဲ့လို့ မရသေး

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၉

ဘူး။ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးကိစ္စ ပြုပြင်ပေးရဦးမယ်။ ဆာရင် ကျွေးရမယ်။ ပူရင် ရေချိုးပေးရဦးမယ်။ ဗိုက်နာရင် နောက်ဖေးတည်ပေးရလိမ့်ဦးမယ်။ ဒီကိုယ်ကြီးကို ချစ်နေသမျှ သူတောင်းတာ အကုန်ရှာ၊ သူခိုင်းတာ အကုန် လုပ်ပေးနေရဦးမယ်။ ဒါတွေကိုကျတော့ 'အထွေထွေအမူအရာပိုင်း' လို့ ခေါ်ပါသဗျာ။

ထိုင်တာရယ်၊ စကြိုလျှောက်တာရယ်၊ အထွေထွေအမူအရာရယ် သုံးပိုင်းလုံးမှာ အနုပဿနာလေးချက်နဲ့ လှည့်ပြီး ရှုမှတ်နေရမှာပဲ။ အထွေထွေအမူအရာမှာ အိပ်ရာနိုးတာကစပြီး မှတ်ရမှာ။ အိပ်ရာသိမ်း၊ နောက်ဖေးသွား၊ မျက်နှာသစ် စတဲ့ မကင်းလို့ လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်တွေ မှာတောင်မှ သတိမလစ်ပါစေနဲ့။ ထိုင်တာ စကြိုလျှောက်တာ အထွေထွေ အမူအရာ ဒီသုံးပိုင်းလုံးမှာ သတိမလွတ်ဘဲ လိုချင်ပါတယ်။ တရားရယ်လို့ သီးခြားကြီး လိုက်ရှာနေစရာမလိုပါဘူး။ တရားက မွေးစမှ သေသည်အထိ ပြနေပြီးသားပါ။ မသိလို့ မတွေ့ခဲ့ကြတာပါ။

ယောဂီတို့တာဝန် သတိကလေးနဲ့မှတ်ဖို့ ဒီတစ်ခုပဲ အလုပ်ပေးထား ပါတယ်။

အထိုင်၊ စကြို၊ အထွေထွေမူရာ ဒီသုံးပိုင်းထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံး သည် ထိုင်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း... ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ သမာဓိဉာဏ် မရင့်သန် သေးရင် ထိုင်တဲ့နေရာကစရတယ်။ ရုပ်ကြီးလှုပ်နေသမျှ စိတ်ကလည်း မငြိမ်တတ်သေးဘူး။ ပြေးနေတဲ့စိတ်၊ ပျံ့နေတဲ့စိတ်၊ ဆော့နေတဲ့စိတ် ငြိမ်စေချင်ရင် သူမှီနေတဲ့ ကိုယ် ငြိမ်အောင် အလုပ်လုပ်ရလိမ့်ဦးမယ်။

ဒီလို ငြိမ်အောင် ထိုင်ပြီး ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဒီလေးချက်နဲ့ မှတ်ရ သွားရလိမ့်မယ်။

ကာယအတွက် ဘယ်ဟာကို ယူမတုန်း...။ နှာသီးဝယူမယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ သူက အမြဲရှိတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်နေလို့။ ဝင်ပြီးထွက် ထွက်ပြီးဝင် ယောဂီတို့သာ အိပ်မယ် သူ မအိပ်ဘူး။ လောကီဥပမာနဲ့ ပေးရရင်တော့ ကုန်ကြမ်းမပြတ်သော စက်ရုံကြီးနဲ့တူပါတယ်။ နာတာ အမြဲတမ်းမနာဘူး။ တွေးတာ အမြဲတမ်းမတွေးဘူး။ မြင်ကြားနဲ့ အမြဲတမ်း မရှိဘူး။ ဒီတော့ တစ်ပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေက ‘ဧည့်သည်ကမ္မဋ္ဌာန်း’ နဲ့တူပြီး နှာသီးဝကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ အမြဲရှိနေလို့ ‘အိမ်ရှင်ကမ္မဋ္ဌာန်း’ မှတ် လိုက်ဗျာ။

နှာသီးဝသည် ကာယဓာတ်လေးပါး ပေါင်းစုပြီး ပြုပြင်ထားတာ။ ပြီးတော့ အနံ့အသက်တို့ကို သိအောင်ဖမ်းပြီး ကြည့်တဲ့အတွက် ‘ပသာဒ’ လည်း ဖြစ်တယ်။ ကာယပသာဒလို့ သုံးတယ်။ ဒီနေရာလေးကကြည့်ရင် ဝင်သက်ထွက်သက်လို့ခေါ်တဲ့ လေကလေးတိုးနေပုံ မသိနိုင်ဘူးလား။

‘သိနိုင်ပါတယ် ဘုရား’

ဒါကြောင့် အနုပဿနာလေးချက်မှာ နှာသီးဝသည် အဓိက။

နှာသီးဝကနေ မှတ်တဲ့နေရာမှာ အသက်ရှူတာကို လုပ်မရှူပါနဲ့။ တမင်လုပ်မရှူပါနဲ့။ လုပ်ရှူရင် မောမယ်သာမှတ်တော့။ ဆန္ဒမလွန်နဲ့။ ဆန္ဒလွန်ရင် ဝီရိယလွန်ပြီး ပျံ့ထွက်သွားမယ်။ သူ့အလိုက်သင့်ကလေး သာ မှတ်ပေးစမ်းပါ။ အိပ်နေတုန်း တမင်လုပ်ပြီး အသက်ရှူပေးနေရသေး သလား။

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၃၁

‘မရှူပေးရပါဘုရား’

ဒါဖြင့် ဝင်လေ ထွက်လေသည် တို့လုပ်လို့ ဖြစ်တာလား။ သူ့ဟာသူ ဖြစ်တာလား။

‘သူ့ဟာသူ ဖြစ်တာပါဘုရား’

သူ့ဟာသူ ဝင်နေပုံ၊ ထွက်နေပုံကလေး မှတ်ပေးရာမှာ ဝင်ရင် ဝင်တယ်လို့ မှတ်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။ တရားသူကြီးဆိုတာ တရားခံဖြောင့်ချက် ပေးတဲ့ အတိုင်းသာ မှတ်နေရုံပဲ။ တရားခံက ‘ဒီလို’ဆိုရင် တရားသူကြီးက ‘ဒီလို’ လို့ပဲ မှတ်ချက်ရေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သတိသည် တရား သူကြီးပဲ။ ထွက်တော့လည်း ထွက်တယ်လို့ပဲ အစွဲသိက မှတ်ပေးလိုက် ရုံပါပဲ။ ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျထားပြီး ဝင်လာမှန်းသိရင် ဝင်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရုံပဲ။ ထွက်သွားတော့လည်း ထွက်တယ် မှတ်လိုက် ရုံပဲ။ သူတို့ တိုသလိုမှတ်၊ ရှည် ရှည်သလိုမှတ်၊ တိုတာကို ရှည်အောင် မလုပ်ပါနဲ့။ ရှည်တာကို တိုအောင်မလုပ်ပါနဲ့။ လုပ်ရင် ပင်ပန်းလိမ့်မယ်။

ခေါင်းလည်းမအေးဘူး။ စိတ်လည်း အထိုင်မကျသေးဘူးဆိုရင် ဘဝင်လေအောက်က ပင့်တင်ထားရင် တိုတိုပဲ ဝင်မှာပဲ။ ခေါင်းအေးပြီး စိတ်အထိုင်ကျသွားရင် သူ့အလိုလို ရှည်လာပါလိမ့်မယ်။ ရှည်ရင် ရှည်တယ် မှတ်ပေးရုံပဲ။ ဒီတော့ နှာသီးဝသည် ကာယ၊ ဒီမှာ ဝင်လေထွက်လေ ကလေး လာတိုက်မှာထင်တယ်။ ဝင်လေထွက်လေက အပြင်ကလာတဲ့ အတွက် ဧည့်သည်။ တို့နှာသီးဝက အိမ်ရှင်။ ဒီတော့ အိမ်ရှင်နေရာက ထိုင်မှတ်နေရင် ဧည့်သည်နောက်လိုက်ဖို့လိုသေးလား။ သူ့အလိုက်သင့် လေး မှတ်ပေးနေရုံပဲ။ အဲဒီတော့ နှာသီးဝနဲ့ လေနဲ့ တိုက်တာလေးကို

သုဝဏ္ဏသုဉ္စာစဉ်

‘မပြီးမချင်း’ မှတ်ပေးစမ်းပါ။ မပြီးမချင်းဆိုတာနဲ့ ‘အစ အလယ် အဆုံး’ ဆိုတာ အတူတူပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝင်စမှ ဝင်ဆုံးအထိ အဆက် မပြတ် တရစပ်မှတ်ပါ။ ဘယ်နားမှ ချန်မထားနဲ့။ အလစ်အလပ် မရှိပါ စေနဲ့။ အဲဒါကို ‘အနု’ လို့ခေါ်တယ်။ အဆက်မပြတ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဝင်စ လေးတော့ မှတ်ပါရဲ့။ အလယ်မမှတ် အဆုံးမမှတ် ပေါ့တော့တော့ လုပ်နေ မှာစိုးလို့ ညွှန်ကြားထားတာ။

ပြီးတော့ ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျ ထားပေးစမ်းပါ။

ပွဲကြည့်သူတစ်ဦးက လင်သေပြီးစ မယားသေပြီးစ ပွဲကြည့်နိုင် သလား။

‘မကြည့်နိုင်ပါ ဘုရား’

ကုန်ရှုံးတဲ့အချိန်ရော။

‘မကြည့်နိုင်ပါ ဘုရား’

အမှုဖြစ်နေတဲ့အချိန်ရော။

‘မကြည့်နိုင်ပါ ဘုရား’

ခေါင်းအေးပြီး စိတ်ကြည်သာချိန် ပွဲကြည့်ကြတာပါဗျာ။ ဒါမှ ပွဲအရသာ တွေ့တတ်တာပါ။ ဒီလိုပဲ သောကကင်းကင်းနဲ့ ပွဲကြည့်သလို ဒီမှာလည်း ငါဆိုတာကြီး ဝင်မရှုပ်ဘဲ သတိကလေး တစ်လုံးနဲ့ ကြည့်နေ စမ်းပါ။ ခေါင်းမအေး စိတ်အထိုင်မကျရင် ဘဝင်လေမငြိမ်ဘူး။ ဘဝင် လေမှ ပုံမှန်မဖြစ်ရင် ဝင်လေထွက်လေလည်း ပုံမှန်မဖြစ်ဘူး။ လေနဲ့ နှာသီးဝ တိုက်အားမကောင်းနိုင်တော့ဘူး။ တိုက်အားမကောင်းရင် မှတ်အားလည်း မကောင်းတော့ဘူး။

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလှ အလုပ်ပေးတရားစု

၃၃

ပြီးတော့ ဝင်ဆုံး ထွက်ဆုံးကလေး ဂရုစိုက်ပေးစမ်းပါ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဝင်ဆုံး ထွက်ဆုံးမှာ လေက အားပျော့ သွားတဲ့အတွက် သတိက ထွက်စရာရှိ အဲဒီကထွက်မှာ။ ခွေးတိုးပေါက် ရှိတဲ့နေရာ ဖာရ ကာရ ပိတ်ဆိုရသလို သတိပိုစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့... အနှစ်ချုပ် (၃)ချက်ကတော့...

၁။ နှာသီးဝနဲ့ လေနဲ့တိုက်တာကို အဆက်မပြတ် မှတ်ပေးပါ။

၂။ ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျ ထားပေးပါ။

၃။ ဝင်ဆုံး ထွက်ဆုံးကလေးကို ဂရုစိုက် မှတ်ပေးစမ်းပါ။

ဒီလိုဆို နှာသီးဝကာယနုပဿနာ လုံလောက်ပါတယ်။ ဒါ မသေ မချင်း မှတ်ထားကြစမ်းပါ။ ဝင်တယ် ထွက်တယ် သတိမှတ်ပါစို့။ စိတ်ကို ပါ ချုပ်ထားတာမျိုးလည်း မလုပ်ပါနဲ့။ စက်ဘီးအစီး သင်ကာစ ဘရိတ် ကိုပါ ချုပ်ထားသလို ဖြစ်နေမယ်။ စိတ်ချုပ်တော့ ရုပ်နာမယ်။ ပြီးတော့... တို့ ရုပ်ကြီး ခိုင်းစားလာတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။ ဒီတော့ ဒီရုပ်ကြီးရဲ့ ရိုးတွင်းခြင်ဆီအထိ အပြင်ပူတွေက ခိုအောင်းနေခဲ့တာ။ အတွင်းကတော့ ရွာထဲ လုပ်တာတွေမှန်သမျှ သောကနဲ့ လောဘနဲ့ အပေးအယူလုပ်လာ ကြတာဆိုတော့ အတွင်းပူလည်း အားကြီးပြီးသား။ ဆိုလိုတာက ကိလေသာမာန် ရှိနေတဲ့အတွက် ခန္ဓာမာန်ကလည်း တော်တော်နဲ့ကျပါ မလား။

‘မကျပါဘုရား’

စိတ်ချုပ်လို့ ရုပ်နာတာရယ်။ ခန္ဓာမာန် ခံနေတာရယ်ကြောင့် ဆယ် မိနစ်လောက် ထိုင်ကာရှိသေး နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ပေါ်လာမှာပဲ။ ဒီတော့

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

စွဲစိတ်ကလည်း နှာသီးဝကနေ နာတဲ့ဘက်သွားတာ များလာမယ်။ အဲဒီမှာ သတိတရားသူကြီးက နာတဲ့ဘက်သွားပြီး ရုံးထိုင်ပေးပါ။ ဒီလိုမှ မှတ်မပေးရင် ‘ငါနာတယ် ငါနာတယ်’ ဆိုတဲ့ ငါစွဲကပဲ အနိုင်ယူ သွားလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုပေးပါလို့ ဆိုပေမယ့် တကယ်တော့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုနေတာနော်။ အားထုတ်ကာစ ယောဂီတစ်ယောက်ဟာ ဒုက္ခနဲ့ပဲရင်းရတာပါ။ နာပြီဆိုရင် ခြေမျက်စိဖြစ်စေ၊ တင်ပဆုံဖြစ်စေ အောက်ပိုင်းကပဲ အနာဂိုများပါတယ်။ အပေါ်ပိုင်းတစ်ခုလုံးကို ထမ်းထားရတာကိုး။ နာရင် နာတယ်။ ကျင်ရင် ကျင်တယ်။ ကိုက်ရင် ကိုက်တယ်။ အခဲကြီးဆို အခဲကြီး။ အစွဲသိက ဒီလိုမှတ်ပေးနေပါ။ နာတာနဲ့ သိတာတရားလို တရားခံ နှစ်ယောက်ကတွေ့နေပြီ။ ကြားထက သတိဆိုတဲ့ တရားသူကြီးက လာဘ်စားပြီး ဘက်လိုက်လို့ရပါမလား။

နာရင် နာတာသာ မှတ်နေလိုက်ရင် ငါဆိုတာလည်း မဝင်တော့ဘူး။ ခြေသလုံးကြီးရယ်၊ တင်ပါးကြီးရယ်လို့လည်း ပညတ်တွေ မဝင်သာတော့ဘူး။ ဒီလိုဆို နာတာနဲ့သိတာ ဒီနှစ်ခု အလုပ်လုပ်နေပုံ မြင်တော့မယ်ထင်တယ်။ ဒီလို နာနေတာကို ဣရိယာပုဒ်ပြောင်းပြီး ကုစားမယ့်အစား အမှတ်ကလေးနဲ့ ကုစားလိုက်ရင်ကော ချမ်းချမ်းသာသာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

‘ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဘုရား’

တကယ်လို့ ယောဂီတို့ အာရုံမထားတတ်လို့ ဘက်လိုက်နေလို့ရှိရင် နာတာမှတ်လေ နာလေပဲ။ နာတယ်မှတ်လေ သူ့အနာ ဖော်ပေးသလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။ သူ့နာတာ ငါနဲ့မဆိုင်ဘူးဆိုတဲ့ တရားသူကြီးနေရာက

မသိရမှ သိရာသို့နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၃၅

မှတ်ပုံမျိုး မှတ်တတ်ရမယ်။ အာရုံထားတတ်ရင် သူ့အနာ သူ့ဟာသူ မာန်ကျသွားပြီး ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ပျောက်ဖို့ထက် သိဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်။ ပျောက်ပြီးရော မလုပ်ပါနဲ့။ နာတာလေးရဲ့အဆင့်ဆင့် ပျောက်သွားတယ်ဆိုတာ တက်လာရင်လည်း ဘယ်လိုအနာတက်လာ တယ်ဆိုတာ မှတ်ရင်းက သိနေပါစေ။

အောက်ပိုင်းကတက်ရင် ခြေမျက်စိကတက်တက်၊ ခြေသလုံးက တက်တက် တင်ပဆုံမှာ ဆုံးသွားပါလိမ့်မယ်။ တင်ပဆုံသည် သူ့ရဲ့စုရပ်ပဲ။ တကယ်လို့ နောက်ကတက်ရင်၊ ခါးဆစ်ရိုးကတက်ရင် လက်ပြင်ညွန့်မှာ ဆုံးမယ်။ ဒီထက်အားကောင်းရင် ပခုံးအိုးမှာဆုံးမယ်။ ဒါပဲ သူ့ရဲ့အတက် အကျ အပြင်းအပျော့၊ ဒါကိုမြင်အောင် ခေါင်းအေးအေးနဲ့ မှတ်ပေးစမ်းပါ။ စိတ်အထိုင်မကျလို့ အထက်ပိုင်းကတက်လို့ရှိရင် လက်ျာဘက် ဆီးစပ် အောက်က ထောင့်တန်းတက်တတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုတက်တက် ခေါင်း အေးအေးနဲ့သာ မှတ်နေစမ်းပါ။ တရားသူကြီးတစ်ယောက် ဘာအမှု လာလာ ပျာယာမခတ်ပါဘူး။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ စစ်ချက်ယူနေတာပဲ မဟုတ်လား။

နာသီးဝကာယမှာ သတိ အထိုင်ချထားခြင်းသည် အဓိကပင်တိုင်။

ဒါပြီး ဒုတိယဦးစားပေးက ဝေဒနာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ ကိုယ်တွေ့ မို့လို့၊ ပြီးတော့ ဒီနှစ်ခုသည် တရားလို တရားခံ ဆုံနေလို့...။ တရားလို တရားခံစုံမှ အမှုပေါ်နိုင်ပါသဗျာ။ ပေါ်စရာရှိရင် ဒီနှစ်ခုက ပေါ်မှာပါဗျာ။ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတဲ့ ဖြစ်တည်ခဲ့တဲ့အတိုင်းဆို တွေးမှု၊ တောမူ၊ ကြံသိမှု ဆိုတာက တရားခံပြေး လိုက်ဖမ်းတာ။ အတိတ်ကို စိတ်သာသွားနိုင်တာ။

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

ရုပ်လိုက်နိုင်သလား။ အနာဂတ်ကို စိတ်သာသွားနေတာ၊ ရုပ် လိုက်နိုင်သလား။ ဒီလိုဆို... စိတ္တာနုပဿနာမှာ တရားလို တရားခံ စုံရဲ့လားဟေ့။

‘မစုံပါဘုရား...’

ဒီလိုဆို သူ့ဦးစားပေးပြီး မှတ်လိုဖြစ်ပါ့မလား။

‘မဖြစ်ပါ ဘုရား...’

သို့သော်... သူ မမှတ်လို့ရှိရင် သူ့ဆီကလည်း ကိလေသာ မဝင်နိုင်ဘူးလားဟေ့။

‘ဝင်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ဒီတော့ စိတ္တာနုပဿနာ မှတ်တာဟာ ဝင်လာမယ့် ကိလေသာကိုလည်း ကာဆီးပြီးသား၊ ရှုကွက်ထဲက ထွက်ပြေးတဲ့ တရားခံလည်း ဖမ်းပြီးသား၊ ဖြစ်နိုင်တယ်နော်။ ပြီးတော့ တရားခံပြေး ပြေးတယ်ဆိုတာ အာရုံတွေဆီ ပြေးတာဆိုတော့ အာရုံတွေလည်း ဖျက်ဆီးပြီးသား။ ဒါဖြင့်... စိတ္တာနုပဿနာကလည်း အကျိုးသုံးချက် မရနိုင်ပေဘူးလား။

‘ရနိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ဒီလိုဆိုရင်... တွေးနေ ကြံနေလို့ တရားပျက်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါဦးမလား။ အဲဒီ တွေးတောကြံတာသည်ပင် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ သူ့မှတ်ပြီး အမှတ်တက်အောင် လုပ်ရမှာ။ ဒီတော့... နှာသီးဝက မှတ်မှတ်၊ နာတာကျင်တာ မှတ်မှတ်၊ တွေးတောကြံတာ မှတ်မှတ်... ခွေးကိုက်လို့ ရရ၊ တုတ်ပစ်လို့ရရ...။ ရတာ လိုရင်းပဲ၊ အမှတ်မလွတ်ရင် ကျေနပ်ပြီ။ ဒီတော့ တရားရှာခိုင်းနေတာလား။ အမှတ်ခိုင်းနေတာလား။

‘အမှတ်ခိုင်းနေတာပါ ဘုရား...’

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားမှ

၃၇

လွယ်ပါသဗျာ။ သတိက လမ်းပြ ကိုယ်က နောက်လိုက်၊ သတိနဲ့ ကိုယ် ရင်းနှီးအောင်သာလုပ်ပါ။ ရင်းနှီးလာပြီဆိုရင်တော့ သတိဘက် ကလည်း သံယောဇဉ်ရှိလာနိုင်ကောင်းပါရဲ့။ ဒီလိုဆို... စောင့်ခေါ်တန် ခေါ်ကောင်းပါရဲ့။

ဒီတော့ ထိုင်ပြီး မှတ်နေတုန်းများဆို... မျက်စိက ပိတ်ထားတော့ ကြားတာနဲ့ နံတာ တစ်ခုခုတော့ ရှိနေမှာပဲ။ ဝင်တယ်ထွက်တယ်လည်း မှတ်နေရတဲ့အထဲလည်း စိတ်ဝင်စားစရာတွေက ပြောသွားတော့... ဘယ် နှလုံးလဲ နှာသီးဝမှာပဲ မှတ်ရမလား။ ကြားတာကိုပဲ မှတ်ရမလား။

‘ကြားတာကိုပဲ မှတ်ရမှာပါဘုရား...’

ဟုတ်ရဲ့လား။ ဒါ... သတိလေးတစ်လုံးနဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပုံကို ပြော နေတာ။ နှာသီးဝတစ်ချက်တည်းမှတ်တာကတော့ ဝေဘူဆရာတော် ဘုရားကြီး တို့လို ဝီရိယဗိုလ်နဲ့ သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သာ ရနိုင်တာ။ တို့က... ဝီရိယဗိုလ်တွင် မတတ်နိုင်လို့ ဆေးစက်ကျရာ အရပ်ထင်ရမှာထင်တယ်။ စိတ်သွားရာ သတိကလေးက လိုက်မှတ်ပေးနေရာမှာ ဗိုလ်ငါးပါးထဲမှာ တို့က သတိဗိုလ်နဲ့ သွားရမှာ။ ဒါ... အလွယ်ဆုံးနည်း၊ ဘုရားရှင် လက်ထက်တုန်းက သာဝတ္ထိ ရွာသူရွာသားတွေသုံးတဲ့ ‘ရွာသုံးကမ္မဋ္ဌာန်း’ ပါ။ အဲဒီတုန်းက ၁၂နှစ်၊ ၁၃နှစ်သား သမီးလေးတွေတောင် သောတာပန် တည်ကြတာ။ ဝိသာခါတို့ဆို ခုနစ်နှစ်သမီးနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်ခဲ့တာ။

ရွာထဲမှာလည်း ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း အသုံးတည့်လှပါသဗျာ။ ဘာ လုပ်လုပ်... အလုပ်ပေါ် သတိတင်ထား၊ အလုပ်လည်း ပြီးတယ်။ မှတ်ပြီး သားလည်း ဖြစ်တယ်။ နှာသီးဝတစ်ချက်တည်းဆို မရမှာစိုးလို့... သတိနဲ့

လိုက်မှတ်တဲ့နည်း ပေးထားတာပါဗျ။ အသံလေးကြားလိုက်လို့မှ သတိနဲ့ မမှတ်နိုင်ရင် ဒီနေရာက ကိလေသာ ဝင်တော့မယ်။ ဒီတော့ ကြားရင် ကြားတယ်။ နားထိပ်က မှတ်ချလိုက်။ ကြားတဲ့နောက် ကိုယ့်စိတ်ကလေး ပါမသွားရင်တော်ပြီ။ ဒါ... ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် နိုင်းနေတာ မဟုတ်သေးဘူး။ မြင်ဖို့ရာကော လွယ်ပါ့မလား။

‘မလွယ်ပါ ဘုရား...’

ဘာဖြစ်လို့တုန်း... ။ အငွေ့တိုက်ဖြစ်လို့ နူးညံ့လွန်းလို့ အထက် ဉာဏ်ကျမှ အသံတစ်ချက် ဒက်ခနဲတိုက်ရင် နားမွှေးနှင့်တကွ သိမ့်သိမ့်တုန် ဖြုန်းခနဲကွဲသွားတာ မြင်နိုင်တယ်။ အောက်ဉာဏ်မှာတော့ ‘အမှတ်ရ’ တော်ပြီ။ ဒီတော့ နားထိပ်ကနေ ကြားတယ် ကြားတယ် မှတ်နေရင်... တို့စိတ် အာရုံနောက် ပါဦးမလား။ အာရုံနောက်က ကိလေသာရော တို့စိတ် ဝင်ကပ်နိုင်ပါ့ဦးမလား။

ဒီ နုပဿနာလေးချက်နဲ့ သူပေါ်ရာ... ပေါ်ရာ... လိုက်မှတ်နေရမှာ၊ စာကတော့ ပင့်ကူကြီးနဲ့ ဥပမာပေးသဗျာ။ ပင့်ကူကြီးက ကွန်ရက်ကြီးနဲ့ သားကောင်ဖမ်းဖို့ ဆင်ထားတယ်။ သူက အလယ်ဗဟိုမှာ အမြဲထိုင်နေတယ်။ သားကောင်က အပေါ်မှာငြိရင် အပေါ်တက်စားတယ်။ ပြီးရင် ဗဟိုပြန်ထိုင်တယ်။ အောက်မှာမိနေရင် အောက်ဆင်းစားတယ်။ စားပြီးတော့ သူ့နေရာသူ ပြန်နေတယ်။ ဝဲဘက်ယာဘက် ဘယ်မှာမိမိ မိရာသွားစားပြီး နဂိုနေရာပြန်ထိုင်တာပဲ။ ဒီမှာလည်း နှာသီးဝကို ဗဟိုထားပြီး နာရင် နာတဲ့နေရာမှာ လိုက်မှတ်၊ ပြီးရင် နှာသီးဝ ပြန်မှတ်။ အတွေးအကြံပေါ်ရင် ပေါ်ရာလိုက်မှတ်၊ ပြီးရင်... နှာသီးဝ ပြန်မှတ်။

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၃၉

ကြားတာနဲ့ ပေါ်ချင်ရာပေါ် ပေါ်ရာမှတ်၊ ပြီးရင်... နာသီးဝ ပြန်မှတ်။ ဒီလိုဆို သတိလွတ်ပါဦးမလား။

‘မလွတ်တော့ပါဘုရား...’

သတိမလွတ်လို့ မှတ်အားတက်ရင် မှတ်ဉာဏ်တက်လာလိမ့်မယ်။ မှတ်ဉာဏ်တက်လာရင် အသိဉာဏ်က သူ့ဟာသူ ပွင့်ရတာ။ ဒီနေရာမှာ ကလေးပွဲကြည့်မဖြစ်ဘဲနဲ့ လူကြီးပွဲကြည့်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ကလေး ပွဲကြည့်တော့ ဘာဖြစ်လဲ။ လူကြီးနဲ့အတူတူကြည့်တာပဲ။ ဒီဇာတ်နဲ့ပဲ၊ လူကြီးပွဲကြည့်ကတော့ ဇာတ်ရည်လည်အောင် ကြည့်တတ်တယ်။ ယောဂီ တို့လည်း ကလေးပွဲကြည့်သလို ကြည့်နေလို့ကတော့ မှတ်သာ မှတ်နေ တယ် ဘာမှ သိမှာမဟုတ်ဘူး။

ဝင်တယ်... ဘယ်လိုဝင်တာလဲ။ ဆင်ခြင်စိတ်ကလေး ကပ်ပေးရ တယ်။

ထွက်တယ်... ထွက်တာလေး ဘယ်လိုနေသလဲ၊ ကပ် သုံးသပ် ပေးရမယ်။

မစားဘူးတဲ့ အစားအစာကလေး စားတဲ့အခါ ဘယ်လိုလဲဆိုတာ သိရအောင် ဆင်ခြင်စိတ်နဲ့ စားသလို ဝင်ရင်ဝင်တဲ့အကြောင်း၊ ထွက်ရင် ထွက်တဲ့အကြောင်း ဆင်ခြင်စိတ်ကလေးပါပေးပါ။ ဒါ... အရေးကြီး ပါတယ်။ လောကမှာ အပြောကွဲနေတာမှန်သမျှ သဘောကွဲနေလို့... ၊ ဝင်တယ်တဲ့၊ ထွက်တယ်တဲ့။ အပြောကွဲနေပြီဆိုတော့ သဘောချင်းလည်း ကွဲနေမှာပဲ။ ထန်းလျက်တဲ့... ကြံသကာတဲ့... ဗျ။ ဘာသဘောရှိသလဲဗျ။

‘ချိုတဲ့သဘောရှိပါတယ် ဘုရား...’

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

အေးဗျ။ ဒီမှာလည်း ဝင်လေက ဒီအတိုင်း ဝင်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ နှာသီးဝကို ထိပြီးမှ ဝင်လာတာ။ ထွက်လေကလည်း လွတ်လွတ်ကျွတ် ကျွတ် ထွက်သွားတာမဟုတ်ဘူး။ နှာသီးဝကို ထိပြီးတော့မှ ထွက်သွား တာ။ ဒီနေရာမှာ ထိဝင် ထိထွက် ထိတာက ချို့တဲ့သဘော။ သို့သော် ထန်းလျက်နဲ့ ကြံသကာ ချိုပုံချင်းတူသလား။

‘မတူပါဘုရား...’

ဒီမှာကော... ဝင်တော့ဖိတွန်းဗျ။ ထွက်တော့ လှန်တွန်းဗျ။ ခံရတာ ချင်း မတူဘူး။ ဘာတွေ မတူသလဲ။ အပူအအေးချင်း မတူတာ၊ အနွေး အမြန် အလေးအပေါ့ချင်း မတူတာ။ အတိုအရှည်ချင်း မတူတာ။ လူကြီး ပွဲကြည့်ဖြစ်ခဲ့ရင် တစ်ခုခုတော့ တွေ့ရမယ်။ ‘အေးသည်... နွေးသည်’ ဆိုတာတော့ တွေ့တတ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း... အတိုက်ဘက်က အားကောင်းတာကိုး။ လေဘက်က ဝါယောနဲ့ တေဇော မဟုတ်ဘူးလား။ အခံဘက်က... တို့ဘက်က ပထဝီနဲ့အာပေါ မဟုတ်ဘူးလား။ အဲဒီတော့ အတိုက်ဘက်က ခေါင်းဆောင်သည် တေဇောဖြစ်တဲ့အတွက် ‘အေးမှု၊ နွေးမှု’ ပထမဆုံး တွေ့တတ်ပါတယ်။ ဆင်ခြင်စိတ်ကလေး ကပ်ပါနေရင် သိနိုင်တာကလေး ပြောပြတာပါ။

ကဲ... စကြိုကမ္မဋ္ဌာန်းမှာရောဗျ။

ထိုင်ရာက ထတော့မယ် ဆိုပါစို့။ ဘယ်သူက အရင်လာသလဲ။ တော်ချင်စိတ် (ဣရိယာပုဒ် ပြောင်းချင်စိတ်)က အရင်လာတယ်။ ပြောင်း ချင်ရင်... ပြောင်းချင်တယ်၊ ပြောင်းချင်တယ် မှတ်ပေးနေ... ၊ သူ ဘာလုပ် မလဲ ကြည့်သာနေ... ။ အဲဒီကနေ လက်ပြင်ချင်စိတ် ဖြစ်လာမယ်။ ဖြစ်

မသိရာမှ သိရာသို့နတ်တလှူ အလုပ်ပေးတရားစု

၄၁

လာတော့ ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ်၊ မှတ်ဗျ။ ပြီးတော့ တင်ပလွှင်ခွေကြီး ထပြီးတော့ ဖျက်ခိုင်းလိမ့်မယ်။ စိတ်ကလေး... ထမယ်ဆိုတော့ ဘုရားဦးတိုက်ရလိမ့်ဦးမယ်။ ဘုရားဦးတိုက်တာတောင် မော့လိုက်ဦးကွ... ချလိုက်ဦးကွ... ချလိုက်ဦးကွနဲ့ ဘယ်နှစ်ခါ ခိုင်းသတန်း။

‘သုံးခါ ခိုင်းပါတယ် ဘုရား...’

ဒါပြီးမှ ထချင်စိတ်က ခိုင်းမှ ထရတာဗျ။ ထပြီးတော့ ဘယ်သွားသလဲ၊ ထတဲ့အတိုင်းသာ ဆက်သွားရင်တော့ ရှေ့က ဘုရားရုပ်ပွားတော်ကြီးနဲ့ တိုက်မိတော့မှာပဲ။ အဲတော့... လှည့်ချင်စိတ်လာမယ်။ အဲဒီမှာ ပြဿနာပေါ်ပြီ။ အဲဒီမှာ ဘယ်နဲ့ညာ လုကြတော့မယ်။ ဘယ်နဲ့ညာ သူသွားချင်သလို သွားမရဘူး။ စိတ်က ရောက်ရာ... စိတ်ခိုင်းရာက သွားရတာ၊ ဒီကိုယ်ကြီးကို စိတ်က အဆင့်ဆင့် ဘယ်လို ခိုင်းသွားသလဲဆိုတာ မြင်အောင်ကြည့်... ဒါ တရားပဲ မဟုတ်လား။

အဲဒီကနေမှ... ဘယ်လှမ်းသည် ညာလှမ်းသည်နဲ့ နွားနှစ်ကောင် ကြိမ်တို့ပြီး ခိုင်းနေသလို စိတ်က ရုပ်ကို ခိုင်းနေတာ။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ လည်း ဒီလိုပဲ။ လမ်းဆုံးတာနဲ့ ‘ရပ်တော့’ဆို သွားနိုင်သေးလား။ သစ်ငှက်တိုကြီးလိုပဲ၊ ဒီတော့လည်း... ‘ရပ်တယ်... ရပ်တယ်’နဲ့ သူရှိနေတဲ့အတိုင်းသာ မှတ်ပေးနေပါ။ ပြီးတော့ ပြန်လှည့်၊ ဘယ်နဲ့ညာနဲ့ လာလိမ့်ဦးမယ်။ စိတ်ခိုင်းရာ ကိုယ် အလုပ်လုပ်နေပုံကို သတိက မှတ်ချက်ယူပေးစမ်းပါ။

ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ သွေးလေ အသွားအလာ မမှန်တာတွေ၊ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ မှန်လာလိမ့်မယ်။ အာရုံအပြီးပြေပြီး ဆန္ဒအားလည်း တစ်ဖန် ပြန်တက်လာလိမ့်မယ်။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း အောင်လေလေ... ထိုင်တဲ့နေရာ

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

မှာ သက်သာလေပဲ။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း ပျင်းလေလေ ထိုင်တဲ့နေရာမှာ
ဒဏ်ပိလေလေပဲ။ ဒါကြောင့် ထိုင်ပြီး စင်္ကြံ၊ စင်္ကြံပြီး ထိုင် အမြဲလုပ်
နေရမှာ။ အထွေထွေ အမူအရာပိုင်းကတော့ မလွဲသာလို့ လုပ်နေရတာ။
နိုးချိန်က အိပ်ချိန်အထိ အဲဒီမှာလည်း သေသေချာချာကြည့်ဗျ။ စိတ်က
အရင်နိုးတာ မျက်လုံးမဖွင့်သေးဘူး။ ဖွင့်ချင်တယ်... ဖွင့်ချင်တယ်...
ဒီလိုလာတာ။ ဖွင့်ပြီး... အပေါ်ပိုင်း ကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံး ထောင်ခိုင်းလိမ့်
မယ်။ ပြီးတော့... အောက်ပိုင်းကိုယ်ကြီး ပင့်တင်ပေးမယ်။ ဒါပြီးမှ သွား
စရာရှိတာသွား။ သူလုပ်နေပုံကို မှတ်ချက်ယူပေးစမ်း။ စိတ် ဘယ်လို
ခိုင်းနေလဲ။ ကိုယ် ဘယ်လိုလုပ်နေသလဲ။ ဒါသိစေချင်တာ။

အပေါ့အခင်းသွားလည်း ထင်ရှားရာ မှတ်နေရမယ်။ စားတော့
လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ အထိုင်အထ အကိုင်အတွယ် အကုန်မှတ်နေရမယ်။
အထိုင်နဲ့အထ အပြောချင်း တူသလားဗျ။

‘မတူပါ ဘုရား...’

မတူရင် သဘောချင်းလည်း မတူဘူး။ မြင်အောင် ကြည့်ပေးစမ်းပါ။

ရေချိုးတော့ကော ခွက်ကိုင်ခိုင်း၊ ခပ်ခိုင်း၊ မြှောက်ခိုင်း၊ လောင်း
ခိုင်း... တစ်ခွက်ထပ်ခပ်၊ သူ အားမရမချင်း ခိုင်းနေလိမ့်မယ်။ သူအားရလို့
တော်ပြီဆိုတော့ ထပ်ခပ်သေးလား။

‘မခပ်တော့ပါဘူး ဘုရား...’

ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ဘယ်မတုန်းဗျ။ ငါပိုင်တယ်ဆိုတာ
မြင်အောင်ကြည့်ကြစမ်းပါ။ ဒီတော့ ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းက

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၄၃

လွဲလို့ အထွေထွေ အမှုအရာတွေကို ပိုက်စိပ်တိုက်ပြီး မှတ်ပေးစမ်းပါ။
အိပ်တာတောင် မလွဲသာလို့ ယောဂီတို့ အနားပေးတာ။

ဘုရားလက်ထက်တုန်းက... ပုထုဇဉ်ယောဂီများဆိုရင် လေးနာရီ
နားနေချိန်ပေးသတဲ့။ အိပ်ချိန်လို့ မသုံးဘူးကွဲ့။ ထိနမိဒ္ဓက ကိလေသာ
ဖြစ်တဲ့အတွက်လေ... ၊ ကိလေသာ အားပေးရာကျမှာစိုးလို့ နားချိန်လို့
သုံးပါတယ်။ တို့ယောဂီများအတွက်တော့ ဒီမှာ (ခြောက်နာရီ) (၆)နာရီ
ပေးထားတယ်။ ည ကိုးနာရီက မနက် သုံးနာရီအထိ... ၊ နားချိန်ဆိုပြီး
စိတ်ကို လွှတ်မပစ်လိုက်ပါနဲ့... ။ အိပ်တာတောင် အိပ်ချင်တယ်... အိပ်
ချင်တယ် မှတ်ပေးစမ်းပါ။ မှတ်ရင်း မှတ်လျက်က မျက်လုံးလေးများ ကျယ်
သွားရင် ဆက်မှတ်စမ်းပါဦး။

အဲဒီမှာ စွဲစိတ်က 'အဖျက်ဝင်လိမ့်မယ်'။ ယောဂီတို့ မနက်ကျ
စောစောထရမှာ အိပ်ရေးပျက်နေမှဖြင့်နဲ့... သူပြောတိုင်း မယုံနဲ့။ မှတ်
စရာရှိတာ ဆက်မှတ်ပေးပါ။ ရှေ့တန်းရောက်နေတဲ့ ရဲဘော်ဟာ အိပ်တာ
တောင် လက်နက်ကလေးပိုက်အိပ်သလို သတိကလေးပိုက်ပြီး အိပ်ကြ
စမ်းပါ။ ဒီလိုသာ မှတ်လျက်အိပ်သွားရင် နိုးတော့လည်း မှတ်လျက်က
နိုးလာပါလိမ့်မယ်။ မှတ်အားမရှိရင် နိုးတာနဲ့ အသစ်ပြန်ဖြစ်နေမယ်။
ဘာဖြစ်လို့တုန်း... အိပ်တယ်ဆိုတာ သေသွားတာ။ ဒီတော့ နောက်နေ့
မနက်ကျတော့ ဘဝသစ်ပြောင်းပြီး နံပါတ်တစ်က ပြန်စကြဦးစို့။

အိပ်ခါနီး ဂနနည်း (အရေအတွက်နည်း) နဲ့ မှတ်တယ်ဆိုပါစို့။
ဝင်တယ် ထွက်တယ်... တစ်...၊ ဝင်တယ်... ထွက်တယ်... နှစ်...၊ ဒီလို

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

မှတ်လာတာ 'ဝင်တယ် ထွက်တယ် တစ်ရာ' မှာ အိပ်ပျော် သွားတယ် ဆိုပါစို့။ နိုးလာတော့ 'ဝင်တယ် ထွက်တယ် တစ်ရာတစ်'လို့ မှတ်လျက် ကနေ နိုးလာတယ်။ ဒီလိုဆို... အမှတ်ချင်း ဆက်မနေပေဘူးလား။ ဒီလို ဆက်နေမှ မသေဘူးလို့ ဆိုရတာ၊ နိုးတာနဲ့ အိပ်မှုန့်စုံမွှား ကျီးတီး ကြောင်တောင်ဆိုရင်... ဒါ သေရာက ထလာတာ။ အခုရော ဘယ်နှယ်လဲ ဟေ့... ၊ သေကြမှာလား ရှင်ကြမှာလား။

'ရှင်ကြမှာပါ ဘုရား...'

အဲသည်လောက် မှတ်ပေးစမ်းပါ။ မှတ်အားကောင်းလို့ အိပ်ရေး ပျက်တယ် အလုပ်ပျက်တယ် မရှိပါဘူး။ ဝေဘူဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဩဝါဒ အတိုင်းဆို (၂၄)နာရီတောင် တရစပ် မှတ်စေချင်တာပါ။ အမှတ်မှ အမှတ် သို့ ဆက်နေမှ ရှင်ကြမှာ။ ယောဂီဆိုတာ သတိဖြင့် နေလေ့ရှိသူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ တို့ရဟန်းတွေကျတော့ ဘိက္ခုလို့ ဆိုကြတယ်။ ဘိက္ခု ဆိုတာ ကိလေသာကိုသတ်လျက်ရှိသောသူ၊ ဘိက္ခုဆိုတာက ရန်သူ ကိလေသာကို လက်ညှိုးထိုးပြီး ပြောထားတာ။ ယောဂီဆိုတာက သတိ ဆိုတဲ့ လက်နက်ကို လက်ညှိုးထိုးပြီး ပြောထားတာ...။

ဒီတော့ သတိမရှိတဲ့အချိန် ယောဂီသက် ကြွေပြီ။ ယောဂီ အသက် သေပြီ။

ဒါကြောင့် အိပ်တာတောင် (နားတာတောင်) သတိနဲ့ အိပ်ကြ နားကြစမ်းပါ။ အိပ်လျက်နားလျက်ကပဲ ယောဂီတို့ရဲ့ ရှင်သန်မှုကို ပြကြပါ။ တစ်သံသရာလုံး အိပ်လာခဲ့တာ ဒီနေ့ကစပြီး နိုးနိုးကြားကြား နေကြ

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၄၅

စမ်းပါ။ ဒါမှသာ ယောဂီဘဝရဲ့ အနှစ်သာရ တရားစခန်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်
ပေါ်လွင်ပါလိမ့်မယ်။

အညွှန်း

* [၆-၃-၉၉ နတ်တလူတောရတရားစခန်း အပတ်စဉ် (၄)
စခန်းဖွင့်မိန့်ခွန်းတော်။]



၆၃

ဗုဒ္ဓကလေးတို့၏ နာမည်နှင့် နာမည်ရင်း

သိလ္လသိသာ နာမည်ရင်းတို့ကို နာမည်ရင်း နာမည်ရင်း နာမည်ရင်း နာမည်ရင်း

သိလ္လသိသာ နာမည်ရင်း

သိလ္လသိသာ

(၃) သိလ္လသိသာ နာမည်ရင်းတို့ကို နာမည်ရင်း

သိလ္လသိသာ

သိလ္လသိသာ

သိလ္လသိသာ

မသိရာမှ သိရာသို့

တစ်နေ့တာရဲ့ ပြုကျင့်ရမယ့် အလုပ်သုံးပိုင်း (ထိုင်၊ စကြ၊ အထွေထွေအမှုအရာပိုင်း) ကနေ ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအကြောင်း ပြောတဲ့အခါ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းလို့ပြောရင် မှတ်ပုံမှတ်နည်းလည်း ပါသွားပြီထင်တယ်။ မှတ်နည်းမှာ နှာသီးကမှတ်နည်းသည် အဓိကပဲ။ ကျန်တာတွေက အရေးကြုံရင် သုံးလို့ရအောင် သုံးတတ်အောင် မှတ်ကျင့်လုပ်ပေးနေတာ။ ဖြစ်နိုင်လို့ ယောဂီတို့ သတ္တိရှိရင် နှာခေါင်းတစ်ချက်တည်းကို ခွေးနာခဲ သာခဲမှတ်ပါ။ ပိုတောင်ကောင်းသေး။ သတိ ဘယ်မှမထွက်တော့ဘူး။ ဟိုဟာက မိမိစိတ်ကိုမနိုင်လို့ ဝီရိယလို့ခေါ်တဲ့ ရဲစွမ်းသတ္တိ နည်းလို့သာ စိတ်မထွက်တော်ပြီ သို့မဟုတ် သတိမြဲ တော်ပြီဆိုပြီးတော့ သွားရာ သွားရာ လိုက်မှတ်ပေးရတာလေ။ ဝေဒနာရယ်၊ စိတ္တရယ်၊ ဓမ္မရယ်က...။

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

အဲဒီတော့ ယောဂီတို့ တရားဘယ်က ရမလဲဆိုရင် နှာခေါင်းထိပ်က ရမယ်လို့ မှတ်ထား။ ပြီးတော့ နှာခေါင်းထိပ် နိဗ္ဗာန်ထိရှိတယ်လို့ ဒီလို လည်းမှတ်ထား။ အဲဒီတော့ နှာသီးဝနဲ့ လေနဲ့တိုက်တာမှတ်တဲ့ ယောဂီ ဘာတွေ့မှာတုန်း။ လေနဲ့နှာခေါင်းနဲ့တိုက်တဲ့ အကြောင်းပဲတွေ့မယ်။ ခု... ယောဂီတို့ ဘာတွေ့နေတုန်း၊ ဝင်... ဘယ်လိုနေတုန်း။ ထွက်... ဘယ်လို နေတုန်း ဒီလိုမှတ်ရင်း သွားရမှာ။ နှာသီးဝမှာ တိုးနေတဲ့ လေဟာ မွေးစက သေအထိ ရှိနေတယ်။ တိုက်လေက အေးရင် ဒီနှာခေါင်းအေးမယ်၊ တိုက် လေက နွေးရင် ဒီနှာခေါင်းနွေးမယ်။ အဲဒါ သဲလွန်စ။ ဘာမှ လိုက်ရှာ မနေနဲ့။ သူ့ကိုသာ ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျနဲ့ မှတ်နေရမှာ... ။

တရားမတွေ့ဘူး ပြောဖို့လိုသေးလား၊ အဲဒါ တရားပဲ။
တိုက်လေကလေးက အေးရင် အသိက ဘယ်လိုနေမလဲ။
'အေးတယ်လို့ပဲ သိပါတယ်ဘုရား...'

အေးတာသိတော့ 'အေးသိ'။ ဒီလိုဆို အပြင်အာရုံ တိုက်ခိုက်တဲ့ အတိုင်း နှာခေါင်းလှုပ်ရှား ဖောက်ပြန်မှုအတိုင်း အသိကလည်း သိပေး နေရတယ်ဆိုတာ။ ဒါ သဘောပေါက်စရာ လိုလာပြီ။ တစ်ခါ တိုက်လေက နွေးတော့ နှာခေါင်းကြီး ဘယ်လိုဖြစ်တုန်း။

'နွေးပါတယ်ဘုရား...'
သိတာရောဗျ။
'နွေးတယ်လို့ သိပါတယ်ဘုရား...'
အေးသိလေး ပြောင်းသိလို့မရဘူးလား။
'မရပါဘုရား...'

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၄၉

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဗျ။ ကိုယ်သိချင်တိုင်း သိလို့မရဘူးလား။

‘မရပါဘုရား...’

အတိုက်ဘက်ကလို့ခေါ်တဲ့ အာရုံဘက်က နွေးနွေးတိုက်ရင် နှာခေါင်းက ဖောက်ပြန်တာလည်း နွေးနွေးပဲ ဖောက်ပြန်မှာဗျာ။ အဲဒီတော့ နှာခေါင်းမှီပြီး သိတာလည်း ကာယဝိညာဉ်လည်း နွေးတယ်လို့ပဲ သိမှာဗျ။ ဒီလိုဆို တိုက်ဆိုင်မှုအတိုင်း ရုပ်ဖောက်ပြန်နေပြီး ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုအတိုင်း နှာမိလိုက်သိနေရတယ်။ ဒါ ဘယ်လိုရှာစရာ လိုသေးတုန်း။ သူများ မေးဦးမလား။ တောက်တဲ့လို့ အော်နေတာ ဘာကောင်လဲ မေးစရာလိုသေးလား။

အာရုံလေးရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုအတိုင်း နှာသီးဝ သတိကပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဝင်လေထွက်လေနဲ့ နှာသီးဝနဲ့ တိုက်ခိုက်နေတာလေးကို သတိကပ်ပြီး မပြီးမချင်းမှတ်ပေးပါ။ ပထမနေ့က ဒီလို ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဘာလို့ မပြီးမချင်း မှတ်ရမှာတုန်း။ ဝင်လေနဲ့ ထွက်လေနဲ့ နှာသီးဝတိုက်တဲ့ အကြောင်းလေးကို စုံစုံစေ့စေ့ သိချင်လို့။

ဝင်လေဝင်စမှာ အားကောင်းတဲ့အတွက် အတိုက်မကြမ်းဘူးလား။ အတိုက်ကြမ်းတော့ အအေးရော မကြမ်းဘူးလား။ ဝင်လေက ကြမ်းလို့ တစ်ဝက်လောက်ရောက်တော့ အားပျော့သွားချိန်မှာ နှာခေါင်းခံရတာ ဘယ်လိုနေတုန်း။ ခံရပုံလည်း အကြမ်းစားကြီး မဟုတ်တော့ဘူး။ သိတာလေးကရော သူခံရသလောက်သာ သိမှာပဲ။ ဝင်လေကလေး ဆုံးသွားတော့ မရှိတော့သလောက် နူးနူးညံ့ညံ့ကလေး... သိတော့ကောဗျ။

‘နူးနူးညံ့ညံ့ကလေးပဲ သိပါတော့တယ် ဘုရား...’

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

ဒီလိုဆို... ဝင်လေတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာတောင် အကြမ်း၊ အလတ်၊ အနုအားဖြင့် သိပုံချင်း တူသလားဗျာ။

‘မတူပါ ဘုရား...’

အဲဒါလေးကို အပိုင်းလိုက်... အပိုင်းလိုက် သိစေချင်လို့။ ထွက်လေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

ပြီးတော့... ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျထားပေးပါ။ ဒီဥပဒေလည်း ထုတ်ခဲ့တယ် ထင်တယ်နော်။ အဲဒီတော့ ဘာကြောင့် စိတ်အထိုင်ကျရမလဲ။ ခေါင်းအေးရမလဲ။ ခေါင်းအေး စိတ်အထိုင်ကျမှ ဝင်လေထွက်လေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ပီပီပြင်ပြင်မြင်ရတယ်။ ခေါင်းမအေး စိတ်အထိုင်မကျရင် ဝင်လည်းဒီလေ၊ ထွက်လည်း ဒီလေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီလိုဆို ဝင်လေနဲ့ထွက်လေ ကွဲပါဦးမလား။

‘မကွဲပါဘုရား...’

ဒီထက်များ ခေါင်းမအေး စိတ်အထိုင်မကျရင် ဝင်မှန်းမသိ။ ထွက်မှန်းမသိ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဝင်ဆုံး ထွက်ဆုံးကလေးတွေ သိ... သိပေးစမ်းပါ။ ဒီလိုလည်း ဥပဒေ ထုတ်ပေးခဲ့တယ် ထင်တယ်။

‘မှန်ပါ ဘုရား...’

ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ ဒီ သတိထွက်တတ်တာဟာ အဆုံးက ထွက်သွားတတ်တာ။ အစက ဘယ်တော့မှ မထွက်ဘူး။ အစမှာ အလုပ်ရှိတုန်းကိုးဗျာ။ အလုပ်ကြီးတန်းလန်းနဲ့ သူ ဘယ်ထွက်နိုင်လိမ့်မတုန်း။ အလုပ်အားမှ ထွက်တတ်တဲ့အမျိုးကိုဗျာ။ အလယ်လောက်မှာလည်းပဲ အလုပ်က မပြီးတစ်ဝက် ပြီးတစ်ဝက် ထင်တယ်၊ မပြီးသေးဘူးဗျာ၊ သူ မှတ်စရာလေး

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၅၁

ရှိသေးထင်တယ်။ ဝင်ဆုံး ထွက်ဆုံးကျတော့ သူက တိုက်တဲ့လေကလေး
က နူးညံ့တော့ အားမကောင်းသေးတဲ့သတိသည် မှတ်စရာ မရှိတော့ဘူး။
ထွက်စရာရှိ အဲဒီက ထွက်တာ။ သဘောပေါက်ပလား။

‘ပေါက်ပါပြီ ဘုရား...’

ဒီစည်းကမ်းလေးတွေ သဘောပေါက်ထားမှ ကိုယ်ပိုင်စေတနာ
ပေါ်မှာမို့ပါ။ ခိုင်းလို့ လုပ်ရတာ မဖြစ်စေနဲ့။ သေသေချာချာ သဘော
ပေါက်ပြီး စေတနာပါပါ လုပ်စမ်းပါ။ တို့ဘက်ကတော့ ပြောရုံပဲ ပြောနိုင်
တယ်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင်က သိတော်မူတယ်ဗျ။ (အမိန့်ရှိတော်
မူတယ်)

သင်တို့ကိစ္စ သင်တို့ဟာ သင်တို့ ကြောင့်ကြ စိုက်လုပ်စမ်းပါတဲ့။
ငါတို့ ဘုရားရှင်ဆိုတာ ပြောရုံပဲ တတ်နိုင်တယ်တဲ့။

အဲဒီတော့ ယောဂီတို့ ကြောင့်ကြစိုက်ကြပါ။ အဲဒီတော့ ဝင်ဆုံး
ထွက်ဆုံးလေးနှစ်ခု သိထားရင် မိမိတို့သတိ အပြင်မထွက်တော့ဘူး။
ဝင်ဆုံးလေး သိလိုက်တာနဲ့ ‘ထွက်စ’ အလိုလို သိပြီးသား၊ ထွက်ဆုံးကလေး
သိလိုက်တာနဲ့ ‘ဝင်စ’ အလိုလိုပေါ်ပြီးသား။ ရက်ကန်းထဲက လွန်းအိမ်
ကလေးလို ဒီက ရိုက်ထုတ်တော့ ဟိုသွား၊ ဟိုက ရိုက်ထုတ်တော့ ဒီသွားနဲ့။
ဒီအတိုင်းပဲ။ အဲဒါ သတိမထွက်အောင် ဖမ်းနည်းခေါ်တယ်။ ငါ့သတိသည်
ဝင်ဆုံး ထွက်ဆုံး ဘယ်နေရာက အထွက်များသလဲ သိလာရင် အဲဒီ နေရာ
ဂရုစိုက်လိုက်ရင် ဒီသတိ ထွက်နိုင်ပါဦးမလား... ။

‘မထွက်နိုင်တော့ပါဘုရား...’

ဒီလောက်ဆို ထိုင်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ လုံလောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

ခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲ လုပ်လို့ရတာ ‘လျောင်း၊ ထိုက်၊ ရပ်၊ သွား’ ဣရိယာပုတ်လေးပါးပဲ ရှိပါတယ်။ ဒီလေးခုထဲမှာ လျောင်းတဲ့ ဣရိယာပုတ်ကို ယောဂီတို့ ဦးစားမပေးပါနဲ့။ အားထုတ်စကို ပြောတာ။

အပြင်မှာ စီးပွားရှာတုန်းက နေပူမရှောင် မိုးရွာမရှောင် လုပ်ခဲ့ရ တဲ့ ‘အပြင်မီး’ဆိုတာ ရှိခဲ့တယ်နော်။

‘ရှိပါတယ်ဘုရား...’

အတွင်းကရော လောဘနှိုးလို့ သောကနှိုးလို့ ထကြွနှိုးကြားပြီး လုပ်ရတဲ့ ‘အတွင်းမီး’လည်း ရှိတယ်။ ရွာထဲမှာ မီးနှစ်မီးနဲ့ လုပ်ရတာ၊ ရန်ကုန်ဘိန်းမုန့်လို အထက်မီး အောက်မီးနဲ့ လုပ်ရ ဖုတ်ရတာ။ အဲဒါတွေက ရိုးတွင်းခြင်ဆီအထိ အောင်းနေတာ။ သူ မထွက်မချင်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှု လည်း များမယ်။ ဟိုမှာ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဒေါသတကြီးနဲ့ လုပ်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒီမှာ ခံရပြီသာမှတ်ပေတော့။ သူ ရိုးတွင်းခြင်ဆီထဲမှာ အောင်းနေတဲ့အပူ နည်းတာမှတ်လို့။ ပြီးတော့ စိတ်ကလည်း အာရုံမှန် မရသေးခင် ဝေဒနာ ကိုရော သူ ဆက်ဆံတတ်ပါ့မလား။ ဝေဒနာရဲ့ သဘောကို သူမသိသေး ရင် ဆက်ဆံတတ်ပါ့မလား။ လူ့ခွစာ၊ လူ့ကန့်လန့် သူ့အကြောင်းမသိ သေးရင် သူ့ဆက်ဆံလို့ရပါ့မလား။

‘မရပါ ဘုရား...’

ဝေဒနာကလည်း လူ့ခွစာ၊ လူ့ကန့်လန့်ဗျ။ သို့သော် ခွစာနဲ့ ကန့်လန့် ဟာ ပေါင်းတတ်ရင် အမှန်ဆုံးကိုသာ ပြောလေ့ပြောထရှိတယ်။ ဝေဒနာ ကလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာကိုပဲ ပြတ်ပြတ်ကြီး ပြောလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားမှာ ဟောဒီဒုက္ခတွေ ရှိနေပါတယ်ဆိုတာ။ မဆက်ဆံတတ်ရင် ဒီဝေဒနာကိုပဲ

မသိရာမှ သိရာသို့မှတ်တလှ အလုပ်ပေးတရားစု

၅၃

ရန်သူထင်မိလိမ့်မယ်။ ဆက်ဆံတတ်ရင်တော့ မိတ်ဆွေကောင်း။ နာနေ
တုန်းမှာ ဘယ်နှယ့်တုန်း... စိတ်ကူးယဉ်နိုင်သေးသလား။

‘မယဉ်နိုင်ပါ ဘုရား...’

အပြင်ကိုရော တပိုတပါး ခရီးလှည့်နိုင်သေးသလား။

‘မလှည့်နိုင်ပါ ဘုရား...’

နာနေတုန်း သတိရော လွတ်သေးသလားဗျ။

‘မလွတ်ပါ ဘုရား...’

ဒီလိုဆို နာတာကိုမှတ်ရင် ပိုတောင် အမှတ်ရသေး ထင်တယ်ဗျ။
ဝင်လေ ထွက်လေကမှ တစ်ခါတလေ ရှူကောင်း ရှိုက်ကောင်း ဘိန်းစားလို
မှိန်းပြီး လိုက်နေဦးမယ်။ နာတာ မှေးလိုက်လို့ရသလား။

‘မရပါ ဘုရား...’

သူ့သဘောသာ သိပစေဗျာ။ လွယ်လွယ်လေး။ ခွစာကို ခွမတိုက်နဲ့
ချောခိုင်း။ အလိုက်သင့်လေး ဆက်ဆံပြီး အာရုံမှန်သွားရင် မိတ်ဆွေ
ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ သူ့ဖြစ်စဉ်ကလေးကို စိတ်ဝင်စားသွားလို့ အလိုက်
သင့် ဆက်ဆံတတ်သွားရင် ကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီတော့ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွားဆိုတဲ့ ဣရိယာပုတ် လေးပါး
မှာ ကိလေသာ အပူမကုန်သေးတဲ့ ယောဂီ၊ စိတ် အထိုင်မကျသေးတဲ့
ယောဂီ၊ လဲလျောင်းတဲ့ ဣရိယာပုတ်ကလေးနဲ့ ပက်လက်လှန်ပြီး မှတ်
ကြည့်ပါလား။ ကလေးကျောပုတ် သိပ်ရသလို မှတ်တာနဲ့ အိပ်ပျော်တာ
တစ်ထပ်တည်းဗျာ။ အဲတော့... လဲလျောင်းတဲ့ ဣရိယာပုတ်သည် တို့
နားချိန်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ၉ နာရီက ၃ နာရီ အတွင်းသာ သုံးပေးပါ။

သုဝဏ္ဏသုဉ္စာစဉ်

ဒီ အပူအပုပ်တွေလည်း ကင်းစင်သွားပြီဆိုရင် ခန္ဓာမာန်လည်း ကျသွားပြီ ထင်တယ်။ စိတ်ကလည်း နူးညံ့သွားလို့ ကိလေသာမာန်လည်း ကျသွားတဲ့ အချိန် မိမိစိတ် မကလက်တော့တဲ့ အချိန်ကျတော့ ပက်လက်လှန်မှတ်လေ ပိုကောင်းလေ၊ ဝင်လေထွက်လေ တစ်ဖြောင့်တည်းကိုးကွယ်။ ခုလို တစ်ဆစ်ချိုးမှတ်ရတာထက် ပိုတောင် ကောင်းသေးတယ်။

ဒီတော့ ထိုင်တာရယ်၊ ရပ်တာရယ်၊ စင်္ကြံရယ် ဒီသုံးခုကို ဦးစား ပေးပါ။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင်က ဘယ်လို မိန့်မှာတော်မူခဲ့သလဲဆို တော့...

ဣရိယာပုတ် တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာလည်း... တဲ့၊ ရပ်ရာကနေ ထိုင်မယ်ဆိုပါစို့။ ရပ်တာလည်း မဟုတ်။ ထိုင်တာလည်း မဖြစ်သေး တဲ့ကြားက အကုန်းအကော့ စတဲ့ ကြားဣရိယာပုတ်ကလေးတွေတောင် အမှတ်ပါပါစေလို့ ဆိုပါသဗျ။ အထိုင်က အထမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ အထိုင် လည်း ပျက်သွားပြီ။ ထတာလည်း မဟုတ်သေးဘူးဆိုတဲ့ ဣရိယာပုတ် ပျက်ကလေး ရှိသေးထင်တယ်။ အဲဒီအချိန်ကလေးလည်း အဲဒီအတိုင်း ကလေးပဲ သိ... သိပေးစမ်းပါတဲ့။ တစ်ခါတစ်လေ... ရပ်တော့ ရပ်ပြီးပြီ။ မသွားရသေးတဲ့ ကာလ။ သွားမယ်ဟန်ပြင်နေတဲ့ ကြားခုလတ်ကလေး တွေလည်း သူတည်နေတဲ့အတိုင်း သိအောင်လုပ်ပေးစမ်းပါတဲ့။ ဒါ... ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် မိန့်မှာလမ်းညွှန်တော်မူခဲ့တာပါ။

သွားခဲ့လို့ရှိရင်လည်း သွားနေတဲ့အကြောင်းကလေးကို သိအောင် လုပ်ပေးပါ။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၅၅

ဒီမှာ သွားနေတာပဲ သွားတဲ့အကြောင်း သိတာပေါ့လို့ ပြောစရာ မရှိပြန်ဘူးလား။

‘ရှိပါတယ် ဘုရား...’

ဒီလိုသိနေပုံက လှုပ်ရှားတာပဲသိနေတာ။ သွားတာမှ မသိသေးဘဲကိုး။ ဒီမှာ ဘာကိုသိစေချင်တာလဲ။ အတွင်းအကြောင်းခံကို သိစေချင်တာ။ သွားတာရဲ့ အကြောင်းခံ ရှိသေးတယ်။ သွားသူရဲ့ပိုင်ရှင်လည်း ရှိသေးတယ်။ သွားသူလည်း ရှိနေသေးတယ်။ ရိုးရိုးသွားတာကတော့ ခွေးလည်းသိ၊ ဝက်လည်းသိ... ။ အတွင်းအကြောင်းကို သိစေချင်တယ်။ စာလိုကတော့ ဒီလို မေးခွန်းထုတ်ထားပါတယ်။

- ဘယ်သူသွားတာလဲ။
- ဘယ်သူရဲ့သွားခြင်းလဲ။
- ဘာကြောင့်သွားသလဲ။

သွားရင်းမတ်တပ်က ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဒီအမှုကို စစ်ရမှာ။ သွားမှုကြီးကို စစ်ပေးစမ်းပါ။ ဒါမှ အတွင်းအကြောင်း သိလာမယ်။ အတွင်းအကြောင်းသိချင်ရင် အတွင်းမျက်စိရှိရလိမ့်ဦးမယ်။ ဒီ သုံးချက်ကို သိစေချင်လို့ သွားတာကို မှတ်ခိုင်းတာပါ။ ရပ်တာ၊ ထိုင်တာ၊ လဲလျောင်းတာလည်း ဒီသုံးချက်နဲ့ပါပဲ။ ဘာလုပ်လုပ်... လုပ်ချင်တာလုပ်... ယောဂီတို့လုပ်တာမှန်သမျှ ဒီသုံးချက် ပေါ်အောင်စစ်ပေးရမှာ။

သာမန် အသိနဲ့ဆိုရင်တော့ ဘယ်သူသွားသလဲဆိုရင် ငါသွားတယ် ဖြေမှာပေါ့။ သွားသူရဲ့ပိုင်ရှင် ဘယ်သူလဲဆိုရင် ငါသွားတာပဲ။ ငါပိုင်တာပေါ့ကွ... ။ ဒီလိုပဲ ဖြေလိမ့်မယ်။ ဘာလို့သွားတာလဲ ဆိုရင် ဈေးဝယ်မလို့...

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

၄၆

မဟာမောဓိဋ္ဌိင်ဆရာတော်

ဈေးရောင်းမလို့... ရုံးတက်မလို့... ကျောင်းတက်မလို့... လယ်ထွန်သွားမလို့... ဒါပဲ ပြောမယ်ထင်တယ်။ ကောက်စိုက်သွား၊ ပျိုးနှုတ်သွား၊ ဒီလို သွားနေတာတွေက အပြင်ကြောင်းနဲ့ သွားနေတာ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ့် ခန္ဓာတွင်းက အရှိကို အရှိအတိုင်း စစ်ဆေးပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သယ်သွားတာဟာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး မပါဘဲနဲ့ရမလား။

‘မရပါ ဘုရား...’

စိတ်ချည်းပဲ သွားလို့ရမလား။

‘မရပါ ဘုရား...’

ရုပ်ချည်းပဲ သွားလို့ရမလား။

‘မရပါ ဘုရား...’

စိတ်ချည်းပဲလည်း မရသလို၊ ရုပ်ချည်းပဲလည်း မရနိုင်ဘူး။ လှည်း ဦးစီးနဲ့ နွားလှည်းလိုပဲ။ လှည်းဦးစီးချည်းပဲလည်း နွားလှည်းမပါဘဲ လှည်း ခရီးမတွင်ဘူး။ နွားလှည်းချည်းပဲလည်း ဦးစီးမပါဘဲ ခရီးမတွင်ဘူး။ ဘယ်သူသွားသလဲဆိုရင် ကိုယ်နဲ့စိတ် နှစ်ခုပေါင်းပြီးမှ သွားလို့ရတာ။

သွားသူရဲ့ပိုင်ရှင် ဘယ်သူလဲ။

‘... ...’

သွားလိုတဲ့ဆန္ဒကမှ မနှိုးဆော်ရင် ဘယ်သူသွားမလဲ။ ဝိရိယမှ မနှိုးဆော်ဘဲ မသွားနိုင်ဘူး။ ဒါက ကိလေသာ ပယ်သတ်ပြီးတဲ့ သူတော် ကောင်းတွေ နေရာကပြောတာ။

ရပ်ထဲရွာထဲမှာတော့ လောဘခိုင်းလို့ သွားနေရတာ။ လယ်ထဲ သွားတာ ဘယ်သူခိုင်းလို့ သွားတာလဲ။

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၅၇

‘လောဘ ခိုင်းလို့ပါဘုရား... ’

ဈေးရောင်းသွားတာရော။

‘လောဘ ခိုင်းလို့ပါဘုရား... ’

ရုံးသွားတာရော။

‘လောဘ ခိုင်းလို့ပါဘုရား... ’

ပိုင်ရှင်ဘယ်သူတုန်း။

‘လောဘပါဘုရား... ’

လောဘနဲ့သောက သူတို့နှစ်ခုခိုင်းတာပဲ လုပ်နေရတာဆိုတော့ တဏှာကျွန်တွေ ထင်တယ်ဟေ့။ တဏှာကျွန်ဆိုရင် တဏှာသည် ပိုင်ရှင် ဖြစ်ရမှာပေါ့။ တို့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသည် တဏှာကို အပေါင်ခံနဲ့ ရောင်းစား ထားတာ ထင်တယ်နော်။ အပေါင်ခံတောင် ပြန်ရွေးလို့မရတဲ့ အပေါင်ခံ ထင်တယ်။ အပေါင်ဆုံးများဖြစ်ကုန်ပြီလား မသိဘူး။ ပြန်ရွေးလို့ ရကြ သေးရဲ့လား။

‘မရတော့ပါ ဘုရား... ’

ဒီတော့ တဏှာကျွန်တွေ တဏှာခိုင်းတာ လုပ်နေရတယ်။

ဒီတော့ ဘာကြောင့် သွားသလဲမေးလို့ရှိရင် ‘တဏှာရိက္ခာ သွားဖို့ မလို့... ’။

စာရင်းငှားသည် ကိုယ့်ပစ္စည်း ကိုယ်စုတာလား၊ လယ်ရှင့်ပစ္စည်း စုတာလား။

‘လယ်ရှင့်ပစ္စည်းစုတာပါ... ’

တို့ကတော့...။ ဘာကြောင့် သွားသတုန်းဆို၊

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

ခန္ဓာတွင်းရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုသိ၊ သိရုံတွင်မဟုတ် ပယ်၊ ပယ်ရုံတွင်
မကဘူး... လမ်းဆုံးတစ်ခုကို ဆိုက်ပြီးတဲ့သူဟာ ခန္ဓာဝန်အတွက် သွားတာ
ဖြစ်တယ်။ တို့ယောဂီတွေ မပယ်ရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် ဘယ့်နှယ်
တုန်း၊ တဏှာခိုင်းတာ၊ တဏှာအတွက်၊ ပိုင်ရှင်အတွက် အငှားလုပ်ပေး
နေရတာ။

ဒီတော့ သွားမှုလေးကို စစ်ချင်ရင် အဓိက ရှုမှတ်ရမယ့်နေရာသည်
ဖဝါးမှာ၊ ဝန်ဆောင်သည် ဖဝါး။ ထိုင်နေတဲ့အခါ ဝန်ဆောင် နှာဖျား၊
မှတ်တာတော့ဖြင့် သတိပြုစု ပျိုးထောင်နေချိန်မှာ သတိမလွတ်တော်ပြီ။
တစ်ချက်မှတ်ကလေး မှတ်ပေးကြစမ်းပါ။

ဘယ်လှမ်းသည်... ညာလှမ်းသည်... ။

အလှမ်းနဲ့အမှတ်ကလေး ကိုက်ရင် တော်လောက်ပြီ။ ရှုကွက်နဲ့
မှတ်စိတ် တည့်ရုံလေးခိုင်းနေတာ။ သိအောင်ခိုင်းတာ မဟုတ်သေးဘူး။
တည့်အောင်ခိုင်းနေတာ။ အညွန့်ကွန့်ပြီး ရှေ့တက်လွတ်မနေနဲ့ဦး။

ဟို... ကြွတယ်... ချတယ်... နှစ်ချက်မှတ်တို့၊

ကြွတယ်... ချတယ်... လှမ်းတယ်... သုံးချက်မှတ်တို့ လုပ်မနေ
နဲ့ဦး။

အဲဒါက သိအောင်လုပ်မှ၊ ခုဟာက ရှုကွက်နဲ့ မှတ်စိတ် တည့်အောင်
ခိုင်းနေတာ။ ပထမနေ့က ပြောခဲ့သလိုပဲ အမှတ်ကလေးသည် မိမိ
မိတ်ဆွေ။ သတိသည် မိမိဆရာ။ သတိသည် မိမိလမ်းပြ။ ဒီတော့
အမှတ်ကတစ်ဆင့် သိဖို့ကြိုးစားတဲ့အခါကျမှ နှစ်ချက်မှတ်၊ သုံးချက်မှတ်
တွေနဲ့ မှတ်ယူပါ။ တစ်ချက်မှတ်နဲ့ မရတတ်သေးဘဲ စိတ်က ပေါ့ပျက်ပျက်

မသိရာမှ သိရာသို့နတ်တလှူ အလုပ်ပေးတရားစု

၅၉

ဖြစ်နေရင် နှစ်ချက်မှတ်၊ သုံးချက်မှတ် ဒီလို စိတ်မထွက်သာအောင် မှတ်ပေးနေတာပါ။

လောလောဆယ်တော့ တစ်လှမ်းလျှင် တစ်ချက်မှတ်။

ဘယ်လှမ်းသည်ဆိုရင် လှမ်းတာလေးနဲ့ မှတ်တာလေး တွဲနေအောင် မှတ်ပေးပါ။ နောင် အမှတ်ကောင်းလာရင် လှမ်းတာနဲ့မှတ်ပြီး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို မှတ်ရင်းနဲ့ဘဲ ဘယ်သူသွားတာလဲ၊ သွားသူရဲ့ ပိုင်ရှင်က ဘယ်သူလဲ။ ဘာကြောင့်သွားသလဲဆိုတဲ့ ပုစ္ဆာတွေ ဖြေပြီး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ သတိက သူ့ဟာသူ ဖြေသွားလိမ့်မယ်။

ယောဂီတို့ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းတဲ့အခါ ဘယ်နား ဘယ်နား လောက်ဆိုရင် စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ လမ်းထိပ်ဆိုတာ သတ်မှတ်ချက်ရှိသလား။

‘ရှိပါတယ် ဘုရား...’

အဲဒီလမ်းထိပ်ကို ဖဝါး သိသလား၊ စိတ်သိ သလား။

‘စိတ်က သိပါတယ်ဘုရား...’

စိတ်ကသိတော့ သူက ရပ်ချင်တယ်ပြောတော့ တိုးစမ်းဖဝါးကြီး၊ တိုးလို့ရသလား။

‘မရပါ ဘုရား...’

ဘာဖြစ်လို့တုန်း။

‘စိတ်က မတိုးလို့ပါဘုရား...’

အဲဒီမှာ စိတ်ကအားမရမချင်း ရပ်နေလိမ့်မယ်။ စိတ်က လှည့်ချင်စိတ် မပေါ်မချင်း လှည့်လို့ကို မရဘူး။ လှည့်တဲ့နေရာမှာတောင် စိတ်က

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

ဘယ်ညွတ်မှ ဘယ်၊ ညာကိုညွတ်မှ ညာ ခြေလှည့်ရတာ။ ယောဂီတို့
လုပ်ချင်တိုင်း လုပ်လို့ရသလား။

‘မရပါဘုရား...’

ကိုယ့်ဖဝါး ကိုယ်ပိုင်တာပဲလို့ ပြောကြည့်စမ်းပါဦးဗျ။

‘ပြောမရပါ ဘုရား...’

အဲဒီမှာ သေသေချာချာကြည့်။ ဒီကိုယ်ကြီးကို ဘယ်လိုလှည့်ခေါ်
သွားသလဲဆိုတာ။ အဲဒါ ဣရိယာပုတ်ကြားကာလကို ပြောတာ။ အဲဒီ
လှည့်နေတဲ့အချိန်ဟာ ရပ်တာလည်းမဟုတ်၊ သွားတာလည်းမဟုတ်။
အဲဒါ... ဣရိယာပုတ်ပျက် ခေါ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ တည်နေပုံအတိုင်းကလေးကို မှတ်ပေးစမ်းပါလို့ဆိုတာ
အဲဒါပဲ။ အဲဒီမှာ ဒီစိတ်ကနေ ဒီကိုယ်ကြီးကို လာရာလမ်း ပြန်ရောက်
အောင် ဘယ်လိုဆွဲခေါ်သွားသလဲ။ ရှုကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒီမှာ ‘ပိုင်ရှင်’ကို
သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ လာရာလမ်းဆုံးပြန်တော့ ကိုယ်
ထွက်ချင်တိုင်း ထွက်လို့ရသလား။

‘မရပါဘုရား...’

အဲဒီမှာ ရပ်သွားပြန်တော့ ‘ရပ်တယ် ရပ်တယ်’ မှတ်ပေးလိုက်ပါ။
သူ့ အရှိအတိုင်းသာ မှတ်ချက်ယူပေးနေရုံပါပဲ။ ဒီလို မှတ်နေရင်း စိတ်က
ဘယ် သို့မဟုတ် ညာကို ပြေးကပ်မှ ဘယ်လှမ်းတယ်။ ညာလှမ်းတယ်
ဆိုတာ ဖြစ်လာပြန်တော့ အဲဒီ ဖြစ်လာတဲ့အတိုင်း မှတ်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။
ခက်သလားဗျာ။

‘မခက်ပါ ဘုရား...’

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလှ အလုပ်ပေးတရားစု

၆၁

တစ်ခါ ဟိုဖက်ထိပ်ပြန်ရောက် ဒီအတိုင်းပဲ စိတ်ရှည်လက်ရှည် မှတ်ပေးစမ်းပါ။ အဲဒီလို မှတ်တဲ့အချိန်မှာ တစ်ဖဝါးလျှင် တစ်ချက်ကျ။ သို့သော် အဲဒီတစ်ချက်မှာပဲ လေးချက်လောက် ပြန်ခွဲလို့ရသေး ထင်ပါတယ်။ စာကတော့ ခြောက်ချက်လို့ဆိုတယ်။ ဒီနေရာမှာ လေးချက်လောက် မိရင်ပဲ ကျေနပ်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ကြွ... လိုက်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာက တစ်ချက်။

လှမ်း... တော့မယ်ဆိုပြီး ရှေ့ကိုထိုးပို့လိုက်တာက ကိုယ်အမူအရာ တစ်ချက်။

ချ... သူလိုတဲ့နေရာရောက်တော့ ဖဝါးချလိုက်တဲ့ အမူအရာက တစ်ချက်။

ထိ... ဖဝါးချလိုက်တော့ ကြမ်းပြင်နဲ့ထိလိုက်တာက အမူအရာ တစ်ချက်။

အဲဒီ လေးချက် တူပါ့မလား။

‘မတူပါ ဘုရား...’

ဖဝါးပြင်မှာ သတိကပ်ထားလိုက်ရုံနဲ့ ဒီလေးချက် အလုပ်လုပ်ပုံ မသိနိုင်ဘူးလား။

‘သိနိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်သွားတာကိုး။ လေးချက်စုံ အကုန်သွားတာမှ မဟုတ်ဘဲနဲ့။ ဒီမှာ ကြွနေတဲ့ အချိန်ကလေး မိမိဖဝါး ခံစားရတာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ထိုးလွှတ်လိုက်တဲ့အချိန် (လှမ်းနေချိန်) ခံစားရတာ တစ်မျိုးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ လွှတ်ချလိုက်တဲ့အချိန် ခံစားရတာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါ

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

လိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ကြမ်းပြင်နဲ့ပြန်ပြီး တိုက်ခိုက်လိုက်တဲ့အချိန် ခံစားရတာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီ ဝေဒနာလေးချက် တူပါ့မလား။

‘မတူပါ ဘုရား...’

မတူနိုင်ဘူး။ အဲဒါလေးကိုလည်း ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျ မှတ်သွားနိုင်ပါစေ။ ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျကတော့ ယုတ်စွအဆုံး အိမ်သာတက်တာကအစ ပါသွားပါစေ။ အိုဗျာ... ဒီခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျကတော့ မသေမချင်း ပါသွားပါစေ။ ရွာထဲ ပြန်ရောက်တော့လည်း သောကနေရာမှာ ဝီရိယအစားထိုးလိုက်ပါ။ သောကရှိမှ လောဘရှိမှ ရတာမဟုတ်ဘူး။ ဝီရိယရှိမှ ရတာပါ။ ကံရှိမှ ရတာပါ။ ကံမရှိလုပ်တိုင်းဖြစ်လို့လား။ ဉာဏ်ရှိမှ ရတာပါ။ ဉာဏ်မရှိ သက်သာနိုင်ပါ့မလား။

ဒီတော့ သောက၊ လောဘ၊ မာန ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ အစားထိုး လုပ်ရမှာ။ ဒါဆို ကိုယ်ပိုင်အလုပ် မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

‘ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ဒီလို စင်္ကြံလျှောက်ရင်း ရှုမှတ်ရာမှာ ဖဝါးပြင်မှာ စိတ်ရောက်နေရင် ကာယကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

‘ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ဖဝါးပြင်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုလေးပေါ် စိတ်ရောက်နေရင် ဝေဒနာကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

‘ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ယောဂီတို့စိတ်က အားနည်းတော့ စိတ်ကလေး ထွက်သွားပုံ

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၆၃

မှတ်နေရင် စိတ္တကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

‘ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

စင်္ကြံလျှောက်နေရပေမယ့် ကားသံ နွားသံတွေကြားလို့ ကြားတာ မှတ်နေရင် ဓမ္မကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

‘ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ဒါကြောင့် စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းမှာလည်း အနုပဿနာလေးချက် ပါပြီး သား၊ ဘယ်နေရာက သွားသွား... စိတ်သည် ဒီလေးဌာနကလွဲပြီး ဘယ်မှ မသွားနိုင်ဘူး။ စိတ်က ဒီလေးဌာနသွားနေရင် သတိကရော

‘ဒီ လေးဌာနပဲ လိုက်ရမှာပါ ဘုရား...’

နွားက ဟိုစားကျက်သွားနေရင် နွားကျောင်းသားကလည်း ဟို စားကျက် လိုက်ရမှာပဲ။ စိတ်သွားရာ သတိပါနေရမှာပဲ။ တကယ်လို့ ယောဂီတို့ အဲဒီ ကြွတာ၊ လှမ်းတာ၊ ချတာ၊ ထိတာမှာ သတိမပါခဲ့ရင် ၁၅ မိနစ်လောက်ဆို ကြွက်သားကြီး တောင့်လာတတ်ပါတယ်။ လမ်း လျှောက်ရမှာပျင်းတော့ ထိုင် ကျောပေးမှီနေရော။ စင်္ကြံပျက် ဖြစ်သွားပြီ။ ဆန္ဒအားလည်း ကျသွားပြီ။ ဒါကြောင့် ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျမှ ရွှေကွက်နဲ့မှတ်စိတ်တည့်ပြီး ထင်ထင်ရှားရှားမြင်ရမှာ။ သိရမှာ။ အဲဒါလေး ပေါ်လာလို့ လှုပ်ရှားမှုမြင်ရင် စိတ်ဝင်စားသွားပြီး စိတ်ဝင်စားသွားရင် ခန္ဓာမာန်က ‘တောင့်တင်းကြီး’ ဖြစ်နိုင်ပါဦးမလား။

‘မဖြစ်နိုင်ပါ ဘုရား...’

ကိလေသာမာန်ကော ဝင်ဦးမလား။

‘မဝင်တော့ပါ ဘုရား...’

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

ဒီလို စိတ်ဝင်တစား ရှိလာပြီဆိုရင် အလုပ်သမား လုပ်အားခ ရသလို ပြုံးပြုံး ပြုံးပြုံးနဲ့ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း ကိုလည်း ရိုရိုသေသေ လုပ်ပေးစမ်းပါ။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ 'ဘယ်လှမ်း သည်' ရှုကွက်နဲ့မှတ်စိတ်၊ လှမ်းတာလေးနဲ့ မှတ်တာလေး တွဲမိပါစေ။ 'ညာလှမ်းသည်' လှမ်းတယ်ဆိုတဲ့ ရှုကွက်ကလေးနဲ့ လှမ်းတယ်လို့ မှတ် လိုက်တဲ့ မှတ်စိတ်ကလေး တွဲသွားအောင် မှတ်လိုက်ပါ။ ဒီမှာ သူ့လှုပ်ရှားမှု မြင်သွားရင် ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းတုန်းက ဖိထိုင်ထားလို့ သွေးကြော လေကြော တွေ အပူအောင်းနေတာတွေ၊ အသွားအလာ မမှန်တာတွေ မပြေနိုင် ဘူးလား။

‘ပြေနိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ဖြစ်ပျက်မြင်မှ ပြေနိုင်တာ၊ ဖြစ်ပျက် မမြင်ရင် ပိုပြီးတောင့် လာမယ်။ ဒီလို စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဖြစ်ပျက်လှုပ်ရှားမှုမြင်ရင် နောင်တစ်ကြိမ် ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက် စက်နှိုးပြီးသား မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ ပြီးတော့ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျ မှတ်နိုင်ရန် ရှေ့ထိုင်ချိန်ရဲ့ အားသည် နောက်က ထိုင်ချိန်ရဲ့ အားကို လာပြီး ပေါင်းမပေး နိုင်ဘူးလား။

‘ပေါင်းပေးနိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ပထမအထိုင်နဲ့ ဒုတိယအထိုင်ကြားက အားနှစ်ခုကို စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း နဲ့ တံတားထိုးပေးထားတာလေ။ ဒီလို ရှေ့အားနဲ့ နောက်အား ဆက်သွား ရင် မှတ်အားလည်း ပိုပြီး ကောင်းမလာနိုင်ဘူးလား။

‘ကောင်းလာနိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

သုဝဏ္ဏသုဉ္စိတစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၆၅

အဲဒါအတွက်ကိုလည်း ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အပျင်းပြေခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း ကျေညက်ရင် ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း ကြောက်စရာ မလိုတော့ဘူး။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း ရေသာခိုရင် ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ အခက် တွေ့မယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း အရေးကြီးပါတယ်။ ယောဂီတို့ တစ်နေ့တာမှာ နံနက်လေးနာရီမှာ စထိုင်ရတယ်။ နံနက် သုံးနာရီကစပြီး ဘာဖြစ်လို့ ကြုံနှိုးထားသလဲ။

‘စင်္ကြံလျှောက်ဖို့ပါ ဘုရား...’

ဒါမှ ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါမယ်။ ဒါကြောင့် ကြုံနှိုးထားတာ ဓာတ်နှိုးထားတာ။ ဒါမှ ထိုင်တဲ့အချိန် ကိုယ်မှတ်လိုတဲ့ နေရာ ဖြစ်ပျက် မြင်ရမှာပေါ့။ အရေးကြီးလို့ ထိပ်ဆုံးက ပေးထားတာ။ အိပ်ရာက ထ၊ထချင်းသာ ထိုင်ခိုင်းရင် ထိုင်းနေမှာပေါ့။ ဘယ်လိုနေမလဲ။

‘ငိုက်နေမှာပါ ဘုရား...’

ဟုတ်ပြီ။ ပုတ်သင်ညို ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် သေချာ အောင် နှိုးပေးထားတာ သွေးလေ လှုပ်ရှားအားကောင်း လည်ပတ်နေမှ ထိုင်တဲ့အခါ ဖြစ်ပျက်မြင်နိုင်တယ်။ တစ်ခါ ထိုင်လိုက်လို့ ငြိမ်သွားပြန်တော့ ငါးနာရီနဲ့ခြောက်နာရီကြား နှိုးလိုက်ကြပြန်ဦးဖို့လား။ ကားပျက်ကြီး ထိုးရပ်သွားတိုင်း ဆင်းဆင်း ကိုင်ရသလိုပေါ့။ တစ်ထိုင်... ထိုင်လိုက်လို့ သွေးထိုင်းသွားတာလေးကို သွေးလေ မညီညွတ်တာလေးကို စင်္ကြံ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပြန်ပြန်နှိုးပေးနေရတာ ညခုနစ်နာရီထိအောင် ထင်တယ်။ ညရှစ်နာရီအတွက်ကို ခုနစ်နာရီကတည်းက လုပ်ပြီးတော့ ကိုးနာရီထိ အောင် ဒီအတိုင်း ယူသွားမယ်။ တစ်ရက်အတွင်းကို နံနက် သုံးနာရီက

ဉာ ကိုးနာရီအထိ အရှိန်မပျက် ဆက်ပါသွားအောင်လို့ ဒီလိုလုပ်ပေးတာ။
ဒီလိုဆို စစ်တမ္မဋ္ဌာန်းအကြောင်း သိပြီလား။

၁၇၆၆ 'သိပါပြီဘုရား...'

“ဣရိယံပုတ်လေးပါးထဲမှာ လိုရင်းသည် စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း။ သူ့မှာ အရပ်ရော အသွားရော တစ်ခါတည်း ပါသွားတာ မဟုတ်ဘူးလား။ ရပ် တစ်လှည့်၊ စင်္ကြံတစ်လှည့် မဟုတ်ဘူးလား။ ဟိုဖက်ထိပ်ရောက် ရပ်၊ ဒီဘက်ထိပ်ရောက် ရပ်၊ ရပ်... စင်္ကြံ၊ စင်္ကြံ... ရပ်၊ ဒီလိုနှစ်ခုပါမသွား ဘူးလား။

'ပါသွားပါတယ် ဘုရား...' ။ သဘာဝက ပြောခဲ့တဲ့ စကားလေး

ဒီစခန်းမှာ လူရိယာပုတ်လေးပါးမဟုတ်ပါဘူး။ ရွာထဲမှာလည်း
ဒီလေးပါးပါပဲ။ အဝိုများ ရှိသေးသလား။

‘မရှိပါ ဘုရား...’

ဒီတော့ ဒီကသာ မှတ်ကျင့်လေးပါသွားရင် ရွာထဲမှာ သွားနေရလို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပျက်တယ်ကွာဆိုတာ ရှိနိုင်သေးသလား။

‘မရှိနိုင်ပါဘုရား...’

ဒီနည်းဟာ ဘုရားရှင် ရွှေလက်ထက်တော်က သာဝတ္ထိပြည်သူ
ပြည်သားတွေ သုံးလာတာ။ အိမ်ထောင်သားမွေး အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ ဒီလို
မှတ်ပြီးတော့ သောတာပန်တွေ ဖြစ်သွားတာ။ ဒီမှာ စခန်းဝင်းလေ့ကျင့်
နေတယ်ဆိုတာ ရွာထဲမှာ သွားရင်း စားရင်း ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တတ်အောင်
သင်တန်းပေးလိုက်တာပါ။ ဘယ်နှယ့်လဲ။ သင်တန်းဆင်းတော့ အောင်
လက်မှတ်ရအောင် ယူနိုင်ကြပါလား။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၆၇

‘ရအောင် ကြိုးစားကြပါမည် ဘုရား... ’

အညွှန်း

* | ၈-၃-၉၉ နတ်တလူတောရ အလုပ်ပေးတရား။ |



၉၆

ရတနာတော်များ ရတနာတော် မြတ်စွာ ရတနာ

“အာရုံနှင့် ဤအမြင်အာရုံ” ဟုဆိုရာ

အနည်း

[အာရုံတော်များ ပါဝင်သောအခါ ၅၅-၄-၁] *



မြတ်စွာဘုရား

ဒုက္ခမှသာသနာသို့

စခန်းဝင် ခွင်ကျကျနဲ့ အားမထုတ်တတ်သေးတဲ့ ယောဂီသည် စခန်းဝင်စမှာ တော်တော် ပင်ပန်းပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပင်ပန်းပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မဟုတ်ဘူး။ ယောဂီတိုင်း ဒီလိုကြုံတွေ့ ခံစားခဲ့ရတာပါ။ ဒါလည်း တို့ခေတ်မှ မဟုတ်ပါဘူးဗျ။ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀လုံး ဒီလိုပဲ ဖြတ်သန်းလာရတာပါ။ ဘုရားဖြစ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုပြီးတော့ရော ရုပ်အပိုပါသလားဗျာ။

‘မပါပါဘုရား...’

အလောင်းတော်သည် ဒီရုပ်နဲ့ဒီနာမ်နဲ့ ကျင့်သွားတာပဲ။ ဒုက္ခစရိယာ ခြောက်နှစ် ကျင့်ရတာတောင် ပိုပါသေးတယ်။ လူသာမန်တို့ ကျင့်နိုင်ခဲ့တဲ့ အကျင့်နဲ့ ပွင့်ခဲ့တာ။ ပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရုပ်အပို

သုဝဏ္ဏသုဉ္စာစဉ်

နာမ်အပို မပါပါဘူးဗျာ။ ဒီရုပ်နဲ့ ဒီနာမ် ဒီလိုပဲ ဒုက္ခခံပြီး ကျင့်သွားတာပါ။
ဒီတော့ တရားရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘယ်မှာ ရှုရသလဲဆိုရင် ဒုက္ခပေါ်ထိုင်ရပါ။
ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းမသိလို့ တို့ သံသရာလည်နေတာ။ ပြီးတော့
ဒုက္ခကို သုခထင်နေလို့ သံသရာလည်နေတာ။ တို့... ရွာထဲအပြောကတော့
ကြိုက်တာကို သုခ၊ မကြိုက်တာကို ဒုက္ခလို့ ထင်နေတာကိုးဗျ။

‘တင်ပျံ ဘုရား...’

ကြိုက်တော့လည်း ကြိုက်လို့ ခံရတာပဲ။ မကြိုက်တော့လည်း
မကြိုက်လို့ ခံရတာချည်းပဲ။ ခံရတာတော့ ခံရတာချည်းပဲ။ ခံရပြီဆိုမှတော့
သုခရယ်လို့ ရှိသေးလားဗျာ။

‘မရှိပါ ဘုရား...’

ပိဋကမူကဋ်

တကယ်ရှိနေတာ ဒုက္ခ၊ ဒီတော့ ဒုက္ခပေါ် ထိုင်ရပါ။ ဒုက္ခတွေမှ
တရားလမ်းစ တွေ့ပါလိမ့် မယ်။ တရားတွေ့ချင်ရင် ဒုက္ခကို မကြောက်ပါနဲ့။
ကိုယ်နဲ့ စိတ်နဲ့ရှိရာမှာ လောလောဆယ်တော့ ကိုယ်ပေါ်မှာ ထိုင်ရုံရမှာ။
ဘာဖြစ်လို့တုန်း... ကိုယ်သည် ထင်ရှားရှိတာက တစ်ကြောင်း၊ ဒုက္ခ
ပေါင်းစုံတို့ရဲ့ စုဝေးရာဖြစ်တာက တစ်ကြောင်းကြောင့် ကိုယ်ပေါ်မှာ
ထိုင်ရတာ။ နှာသီးဝမှာ ထိတာလေးနဲ့ သိတာလေး နှစ်ခုရှိတယ်။ ဒီမှာ
ရှုနေတာ ကိုယ်ပေါ်မှာ ထိုင်ရုံနေတာပဲ။ ဒီကံက ဖျက်တော့လည်း ဒီကိုယ်
ကြီးမှာပဲ။ စိတ်က ဖျက်တော့ရော...

‘သုခဆီမှာပါပဲ ဘုရား...’

ဥတုက ဖျက်တော့ရော။

‘ဒီ ကိုယ်ကြီးကိုပါပဲ ဘုရား...’

မသိရာမှ သိရာသို့နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၇၁

အာဟာရက ဖျက်တော့ရော...

‘သူ့ဆီမှာပါ ဘုရား...’

ဒီကိုယ်ကြီးက လေးမျိုးလုံး အဖျက်ခံနေရတာ။ စိတ်က ထင်ရှား
ရှိတာမဟုတ်တဲ့အတွက် အားထုတ်ခါစယောဂီသည် ရှုလို့မလွယ်ဘူး။
ဒီတော့ တို့ ကိုယ်ကြီးက ပြစရာရှိတဲ့ ဒုက္ခတွေ ပြပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းရဲ့
လား။

‘မကောင်းပါ ဘုရား...’

ရွာထဲတုန်းကတော့ ကောင်းလိုက်တာဆိုဗျ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ရွာထဲ
တုန်းက ဒီကိုယ်ကြီးပေါ်မှာမှ စိတ်မရောက်ဘဲ။ စိတ်နဲ့ကိုယ်မှ မကပ်ဘဲ။
စိတ်က သူများဆီ အချိန်ပြည့်ရောက်နေတာ။ ဖဲရိုက်နေတုန်းကတော့
ဒီကိုယ်ကြီး မနာဘူးလား။

‘နာပါတယ် ဘုရား...’

အတင်းထိုင်ပြောတုန်းကရော ဒီကိုယ်ကြီး မညောင်းဘူးလား။

‘ညောင်းပါတယ် ဘုရား...’

ရန်ဖြစ်တော့လည်း ဒီကိုယ်ကြီးနာမှာပဲ။ အတင်းထိုင်ပြောတုန်းက
ဆို ဒီမှာ တရားထိုင်တာထက် ပိုကြာမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ညောင်းရမှန်း
နာရမှန်း သိရဲ့လား။

‘မသိပါ ဘုရား...’

ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာ စိတ်မရှိလို့။ ကိုယ့်စိတ်က
သူများဆီ ရောက်နေလို့။ ဒီကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ် စိတ်ရောက်နေပြီဆိုရင်
ဒီကိုယ်ကြီးညောင်းရမှန်း နာရမှန်းသိပြီ။ သိစေချင်လို့ တရားထိုင်ခိုင်း

နေတာ။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိစေချင်တာပါ။ တစ်သက်လုံး သူများ အကြောင်းတွေပဲ သိလာတာ။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိတဲ့လူ ဘယ် နှစ်ယောက်ပါတုန်း။

‘မပါပါဘုရား...’

မျက်လုံးနှစ်လုံး ပါလာတာ တစ်လုံးလောက်တော့ ကိုယ့်ဘက်ကို လှည့်တပ်ထားသင့်တာပေါ့ဗျာ။ မျက်လုံးနှစ်လုံး နှစ်လုံးလုံး သူ့ဘက်ချည်း လှည့်တပ်ထားတာ။ ဒီတော့ မွေးကတည်းက သူများကိုချည်း ကြည့်လာ ခဲ့တာ။ သူများအကြောင်းချည်း သိလာခဲ့တာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကြည့်ခဲ့တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိခဲ့ကြဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီမှာ တတိယမျက်လုံး လို့ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်မျက်လုံးတစ်ခု တပ်ပေးနေရတာ။

အားထုတ်ခါစ ယောဂီသည် အာရုံမှန် မထားတတ်တာကလည်း တစ်ကြောင်း။ တစ်သက်လုံး သွားချင်ရာသွားနေတဲ့စိတ်ကို အခုမှ သတိနဲ့ ထိန်းမယ်ဆိုတော့ စိတ်က မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်နေတာက တစ်ကြောင်းကြောင့် ကသိကအောက်တော့ ဖြစ်မှာပဲ။ ပေါက်လွှတ်ပဲစား၊ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ လွှတ်လွှတ်လပ်လပ်ကြီး နေလာတဲ့စိတ်အပေါ်မှာ ခုမှ သတိတင်ပြီး ရှုမှတ် မယ်ဆိုတော့ ဆင်ရိုင်း မြင်းရိုင်းကြီးများ ယဉ်ပါးအောင် ကျင့်ရသလိုပဲ။ မြင်းရိုင်းကြီးများ တက်စီးမယ်မကြံနဲ့။ ခါထုတ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ ဒီမှာလည်း စိတ်က သတိကို ခါထုတ်ပစ်လိုက်မှာပဲ။ မြင်းစီး ကျွမ်းကျင်တဲ့သူဟာ မြင်းပေါ် ချက်ချင်းမတက်သေးဘဲ မြင်းနဲ့ကပ်ယှဉ်ပြီး ပြေးလိုက်ပြီးမှ မြင်း အခံရခက်တဲ့လည်ဆံမွှေးကို မြုံမြုံဆုပ်ကိုင်ထားရင် မြင်း ခါချလို့ရသေး သလား။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၇၃

‘မရတော့ပါ ဘုရား...’

စိတ်ကို ကိုင်တဲ့နေရာမှာ မြင်းရိုင်းကျင့်တာထက် ပိုပြီးအကင်းပါးရတယ်။ ဘယ့်နှယ်လဲ မြင်းရိုင်းကိုနိုင်ပြီလား။ မြင်းကန်ခံနေရသလား။

‘မြင်းကန် ခံနေရပါတယ်ဘုရား...’

အဲဒီတော့ ဒီနေရာမှာ တို့ ယုံကြည်ရမှာသည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က သူ့သားသမီးတွေအပေါ် မေတ္တာ၊ ဂရုဏာကြီးမားလွန်းလို့ ဒီနည်း (ကျင့်နည်း)ကို ပေးခဲ့တာ။ ဒုက္ခရောက်စေချင်လို့ နည်းပေးခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒုက္ခက လွတ်မြောက်စေချင်လို့ ကျင့်နည်းကောင်း ပေးသနားခဲ့တာပါ။ အာရုံနောက်ကို စုန်လိုက်မျှောလိုက်ခဲ့ရာက ဒီကနေ့ ကန့်လန့် ဖြတ်ကူးရမှာဆိုတော့ နည်းနည်းတော့ ပင်ပန်းမှာပေါ့။

စုန်လိုက်တာက လက်ယာလမ်း၊ ဆန်တက်တာက လက်ဝဲလမ်း။

ကန့်လန့်ဖြတ်ကူးတယ်ဆိုတာကမှ မဇ္ဈိမပဋိပဋ္ဌာ။

စိတ်ကို လွှတ်ပေးတာ လက်ယာလမ်း၊ စိတ်ကို ချုပ်ထားတာ လက်ဝဲလမ်း။

ဒီတော့ ဝဲစွန်းယာစွန်းရှောင်ပြီး သတိကလေးနဲ့ သွားရမှာ။ ဒီလို အမှတ်ကလေးနဲ့ သွားရာမှာ အားထုတ်ကာစ ယောဂီသည် ရွာထဲက ပါလာတဲ့ စွဲစိတ်နဲ့ ဒီကမှတ်စိတ် မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ဒီခန္ဓာကြီး ကလည်း စွဲစိတ်ခိုင်းထားလို့ နာလှပြီ။ ဒီနာနေတဲ့ ဒုက္ခဘောင်ကြီးကို ဒီဘက်က တစ်ချက်မှတ်ရင် ကိလေသာ တစ်ချက်မသေပေဘူးလား။

‘သေပါတယ် ဘုရား...’

ကိလေသာ တစ်ချက်သေရင် တစ်ချက်အေးသွားတာပဲ။

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

မှတ်နေတဲ့အချိန်မှာ တွေးလည်းမတွေးသာဘူး။ အာရုံနောက်
 လည်း မလိုက်သာဘူး။ ဒီဘက်က တစ်ချက်မှတ်လို့ တစ်ချက်အေးသလိုပဲ
 ဟိုဘက်က လောဘသွေးတစ်ချက် ပွက်လိုက်ရင်လည်း၊ စွဲစိတ် တစ်ချက်
 နောက်လိုက်ရင်လည်း တစ်ချက်ဆို ဆိုသလောက် ပင်ပန်းတယ်။ ရွာထဲ
 မှာ ဘယ်လောက်ပင်ပန်းခဲ့သလဲ။
 : ဤကဲ့သို့ တစ်သက်လုံး ပင်ပန်းခဲ့ပါတယ်ဘုရား...
 ဒီကနေ့ အပူထူထည်ကြီးကြား အအေးကလေး တိုးဝင်နေရတာ
 ဆိုတော့ အပူဘက်က လျှော့ပေးပါမလား။
 မလျှော့ပါ ဘုရား...

မလျှော့ဘူးဗျ။ သူက စွဲစိတ်အပူတွေက တစ်သက်လုံးမကဘူး။
 တစ်သံသရာလုံး အနိုင်ယူလာတာ။ မှတ်စိတ်က အခုမှ အစမ်းလေ့ကျင့်တဲ့
 အဆင့်ပဲရှိသေးတာ။ ယုံယုံကြည်ကြည် ရဲရဲရင့်ရင့် လုပ်နေတာ မဟုတ်
 သေးဘူး။ ဒီတော့ စွဲစိတ်က အသာတကြည်ဖယ်ပေးလိမ့်မယ်မထင်ပါနဲ့။
 ဒါကြောင့် ဒီမှာ တစ်နေ့ကျင့်ချိန် ၁၈ နာရီနှုန်းနဲ့ အလုံးနဲ့အရင်းနဲ့ တိုက်နေ
 တာ။ အမှတ်ပေါ် အမှတ်ဆင့်လို့ ရှေ့အားပေါ် နောက်အားဆင့်လို့
 မှတ်စိတ်မြဲအောင် လေ့ကျင့်နေတာ။ ပထမရက်ကအမှတ် ဒုတိယရက်
 ပါလာအောင် အိပ်တာတောင် အမှတ်ကလေးနဲ့အိပ်ပါ ပြောနေတာ။
 မှတ်အားကောင်းလာရင် နိုးလိုက်တာနဲ့ မှတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတတ်ပါ
 တယ်။ ဒုက္ခက လွတ်ချင်ရင် ဒုက္ခက ကျော်ရမှာပဲ။ မီးပိုင်းအိမ်ကြီးထဲက
 လွတ်ချင်ရင် မီးကြားက တိုးထွက်ရမှာပဲ။ မီးပူမှာ ကြောက်လို့ ငုတ်တုတ်

မသိရာမှ သိကြောင်း နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၈၅

ငြိမ်ခံနေရင်း ပြောကျသွားမယ့်သာမှတ်။ ဒီတော့ မီးလွတ်အောင် ဖောက်
ထွက်ရှိမှာပဲ။ ဝဋ်ရော၊ ခန္ဓာလေးပါးတို့ပါ ပြုလုပ်လေ့ရှိသော သွားနားတရား
သာမန်ဒီနေရာမှ ဝဋ်စင်ကြိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားကိုးကြစမ်းပါ။ ဝဋ်စင်လျှင်
ထွက်ရသော မှတ်ရတာ အခက်အခဲ ရှိချင်ရှိပါလိမ့်မည်။ စင်ကြိုမှာ ဘယ်လှမ်း
တည်း၊ ညာလှမ်းတည်း၊ မနေ့မမြန်မှတ်ပေးနေရတာ အခက်အခဲ မရှိနိုင်
ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မနေ့မမြန်မှတ်ပေးနေရတာတုန်းဆိုတော့ ဖျပ်ကြို
အနေကြိုက်၊ စိတ်က အမြန်ကြိုက်၊ မတည့်အတူနေတွေ။ စိတ်သွား
သလောက် ရုပ်မလိုက်နိုင်ဘူး။ တို့ စာထဲအံ့တိုင်းဆို ရုပ်တစ်ချက်မှာ စိတ်က
၁၇ ချက်နှုန်း မြန်အယ်လေ။ ဒါကြောင့် ဝဋ်လေမှတ်တဲ့အချိန် စိတ်က
ဝဋ်လေမှာ အမြဲမရှိတာ။ ဒါကြောင့် မနေ့မမြန် ရုပ်နဲ့စိတ်ညှိပြီး လိုသလို
ရအောင် မှတ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ကြ... လှမ်း... ချ... ထိ... ဒီလေးချက်သာ
သိနေရင် ဖြစ်ပျက်မြင်လာနိုင်ရုံမက အကြောအခြင်တွေပါ လျော့လာပါ
လိမ့်မယ်။ အသိမပါဘဲ ပေလျှောက်နေလို့ကတော့ ကြက်တက်ရုံပဲရှိမယ်။

ဒီတော့ ဒုက္ခက ထုနဲ့ထည်နဲ့ရှိသလို သုခကို ဆောင်လာတဲ့ မှတ်
စိတ်ကလည်း အလုံးအရင်းနဲ့ သွားရမယ်။ နံနက် သုံးနာရီကစပြီး ည
ကိုးနာရီ မနားမချင်း၊ သူ့အချိန်နဲ့သူ မှတ်နေရမယ်။ စင်ကြိုမှာ ကိုယ်ပိုင်တဲ့
အချိန်ဆိုပြီး ခိုကပ်ခွေအိပ်မနေနဲ့။ ထိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ဒုက္ခများသွားမယ်။
သူ့အချိန်နဲ့သူ မှန်မှန်လုပ်သွားမှ ဒုက္ခဝန်က ပေါ့သွားနိုင်တယ်။ စွဲစိတ်နဲ့
မှတ်စိတ် ‘နယ်လုနေချိန်’မှာ ကြားထဲက ယောဂီသည် မချီမဆန့်ခံရမှာပဲ။
ပထမဆယ်ရက်အတွင်း အပြင်းအထန်တွေ့မယ်။ ဒီရုပ်နဲ့ ဒီနာမ် ဒုက္ခခံပြီး
ကျင့်ရမှာပဲ။ ထိပေါက်သလို ကောက်ရသလိုတော့ တရားမရနိုင်ဘူး။

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

၇၆

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဘယ်လောက်ပဲ မချိုမဆန့် ခံစားရပါစေ။ တရားနဲ့ကုရမှာပဲ။ တရားနဲ့တူသောဆေးသည် မရှိတဲ့။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်လို့ဆိုတယ်။ ရိုးတွင်း ခြင်ဆီထိအောင် အောင်းနေတဲ့ အပူတွေကို တို့ရဲ့မှတ်စိတ် သတိကလေး က အကုန်မွှောနှောက်ပြီး ဖယ်ထုတ်ပစ်မှာ။ ဘာနဲ့တူသတုန်းဆိုတော့ သောက်ရေအိုးများ ရေလဲတဲ့အခါ ရေကျန်တွေကို မွှောနှောက်ဆေးကြော ပြီး သွန်ပစ်သလိုပဲ။

ဒီတော့ ဝင်လေကလေး ရှုလိုက်တော့ ဘယ်လိုနေတုန်း။

‘အေးပါတယ် ဘုရား...’

ထွက်လေကလေး ရှိုက်ထုတ်လိုက်တော့ကော...

‘နွေးပါတယ် ဘုရား...’

ဒါပဲလားဗျ... ။

အဲဒီ အေးတာ နွေးတာကလေးကို မျက်ခြည်မပြတ် မှတ်ကြည့် စမ်းပါ။ အေးလှုပ်လှုပ်... နွေးလှုပ်လှုပ်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုကလေးပါ မြင်လာ ပါလိမ့်မယ်။ အေးတာက အပြင်ကလာတဲ့လေဖြစ်လို့၊ နွေးတာက အတွင်း ကလာတဲ့လေဖြစ်လို့။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုများ စူးစိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်ရင် မွှေးညင်းပေါက်တွေက ပြတင်းတံခါးချပ်တွေ ဖွင့်လိုက်သလို ပွင့်သွားတာ၊ ထွက်တာနဲ့ပြန်ပိတ်ကုန်ရော၊ အဲဒီတော့ အတိုက်က ‘အေးသည်၊ နွေးသည်’ အဲဒါ ‘တေဇော’ရဲ့သဘော၊ အဲဒါ တရားပဲလေ။ သူက ခေါင်းဆောင်၊ အထင်ရှားဆုံးကို အရင်တွေ့ရတာပဲလေ။ နောင်လည်း စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ သူပဲကြည့်ရမှာ။ ဒါ သဲလွန်စပဲ။ တရားသူကြီးဆိုတာ တရားခံ ထွက်ဆို သမျှ မှတ်တမ်းယူရင်း ယူရင်းနဲ့ပဲ အမှုက ပေါ်သွားတာ မဟုတ်ဘူးလား။

သုဝဏ္ဏသုဓိစာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့မှတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၇၇

တို့ ဒီမှာလည်း မှတ်အားနဲ့ မှတ်ချက်ယူရင်း အမှုပေါ်အောင် စစ်ရမှာ။
နောင် မှတ်အားကောင်းလာရင် အေးတာလေးက အေးရုံသက်သက်
မဟုတ်တော့ဘဲ လှုပ်လှုပ် လှုပ်လှုပ်နဲ့ အေးလှုပ်လှုပ်ဆိုတာ ပြလာလိမ့်
မယ်။ နွေးတာလည်း ဒီလိုပဲ။ ဒီမှာ အတိုက်ဘက်က ဒုတိယခေါင်းဆောင်
ကို မြင်လာရပြီ။ အဲဒီ တလှုပ်လှုပ် လှုပ်ပြနေတာ ‘ဝါယော’ မဟုတ်ဘူး
လား။ အဲဒါ လေရဲ့သတ္တိပြနေတာပဲ။ သူ့ဘက်က တွေ့ခြင်း၊ အတိုက်
ဘက်က တွေ့ခြင်း။

အခံဘက်ကဆိုရင် အေးရင် အေးတဲ့အတိုင်း တင်းမှု၊ လျော့မှု
မရှိနိုင်ဘူးလား။

‘ရှိပါတယ် ဘုရား...’

တင်းရင် မမာနိုင်ဘူးလား။

‘မာနိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

လျော့ရင် မပျော့နိုင်ဘူးလား။

‘ပျော့နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

အဲဒီမှာ အေးရုံ နွေးရုံ မဟုတ်တော့ဘူး။ အေးတင်း၊ အေးလျော့၊
နွေးတင်း၊ နွေးလျော့ တွေ့လာရပြီ။ သူ့ဘက်က တွေ့တွေ့၊ ကိုယ့်ဘက်
က တွေ့တွေ့ တွေ့တာ လိုရင်းပဲ။ ကိုယ့်နှာသီးဝမှာ ကိုယ့်ဘက်က သတိ
အချကောင်းရင် ကိုယ့်ဘက်က တွေ့ရမှာပဲ။ များသောအားဖြင့် လူတစ်ရာ
နှစ်ရာမှာ တစ်ယောက် နှစ်ယောက်လောက်ပဲ ကိုယ့်ဘက်က တွေ့တာ
များပါတယ်။ အတိုက်ဘက်က ပိုပြီး ထင်ရှားသကဲ့သို့။ ဒီတော့ ဟိုဘက်
က အတိုက်ဘက်က တွေ့တာ ပိုများတတ်ပါတယ်။ တွေ့ချင်တာတွေ၊
မှတ်သာမှတ်နေပါ။ မှားသလား မှန်သလား ယောဂီတို့ မစဉ်းစားနဲ့။

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

၇၈

ဇနားကလေးပဲဟုလေ မှ တော့မှောင်မြိုင်ဆရာတော်

မှားတာလည်း အမှတ်က 'ဖယ်ထုတ်' သွားလိမ့်မယ်။ မှန်တာလည်း အမှတ်
က 'ဖယ်ထုတ်' သွားလိမ့်မယ်။ ဇနားကလေးပဲဟုလေ မှ တော့မှောင်မြိုင်ဆရာတော်
အေးသီး၊ နွေးသီးကနေ...

အေးလှုပ်လှုပ်သီး၊ နွေးလှုပ်လှုပ်သီး ဆိုတော့ အသိတိုးလာသလား
လျော့သွားသလား။

အသိ တိုးလာပါတယ်ဘုရား...

အသိတိုးတာသည်ပင်လျှင် ဉာဏ်တက်တာပဲ။
ဉာဏ်တက်တာသည်ဆိုတာ လှေကားထောင် တက်တာမဟုတ်ဘူး။

တွေးတာကို မျက်ခြည်မပြတ် မှတ်ပေးနေရုံပဲ။ မှတ်အားကောင်း
တော့ သိရုံတွင် မဟုတ်ပါဘူး။ မြင်တောင် မြင်လာတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကြည်-ကြည်သလို၊ ဘဝင်ငြိမ်-ငြိမ်သလို မနောအကြည့်ဓာတ်မှာ
အေးလှုပ်လှုပ်၊ နွေးလှုပ်လှုပ်ကလေးရဲ့ တက်ပုံ၊ ကျပ်ပုံ၊ သူ့အရောင်

သူ့အဆင်း၊ သူ့နိမိတ်၊ သူ့သဏ္ဌာန် လာတွေ့ရမယ်။ ဒီလောကထဲ သုခဆို
တဲ့ မှတ်အားဘက်က ကောင်းလာရင် ဟိုဘက်က ဒုက္ခခံနိုင်ပါဦးမလား။

ဟိုလင်း မခံနိုင်တော့ပါ ဘုရား...။ ပြီးလာလှေကားပေါ်မှာ ခုတ်ခွေး
ပေါ်မှာ တပြည်ပြည်း နောက်ဆုတ်သွားလိမ့်မယ်။ ဟဲ့... ဒုက္ခကြီးနင်း

ထွက်တို့၊ ပြောဖို့လိုသေးသား။ ပြောလှေကားပေါ်မှာ ခုတ်ခွေး
ပေါ်မှာ မလိုတော့ပါ ဘုရား။ လောကဝေါဟာရတွေနဲ့ လောကဝေါဟာရတွေနဲ့

လောကဝေါဟာရတွေနဲ့ ဟောပြောပြီး ဒုက္ခဆိုတာ ပြောကိကျား၊ ရှောင်တော့
ရှောင်တတ်သေးသမျှ။ ဉာဏ်စဉ်းတိုက်တာနဲ့ တက်တာပဲ။ နာတာ

ကလည်း နာတာပဲ။ နာရင်းတက်ရင်း တက်ရင်းနာရင်းနာ အောက်ပိုင်း

သုဝဏ္ဏမုနိရာစဉ်

ဤဇာတ်က တက်သွားရမှာ။ စိတ်ဆိုတာကလည်း ခိုစာကလေးကြော၊
ခု ဆီထမင်းဗျ။ ငြိမ်ပါပြီဆို ကြည့်နေရင်းက ခုန်ထွက်ချင် ထွက်သွား
တတ်တာဗျ။ စိတ်ဖောက်ပြန်သလို ရုပ်လည်း ဖောက်ပြန်နေဦးမယ်ဗျ။
အောက်ညာဏ်တွေကတော့ နာတာ ကျင်တာနဲ့ နပမ်းလုံးပြီးမှ ရတတ်တာ၊
နာတာ ကျင်တာဝေဒနာပေါ်လည်း အမှတ်နဲ့သာ ကျော်ပေးစမ်းပါ။
အေးလှုပ်လှုပ်၊ ရွေးလှုပ်လှုပ်ဆိုတာ စာလိုတော့ ဓမ္မဝိဇယလိုခေါ်တယ်။
တရားရဲ့သဘာဝ ပြနေပြီလေ။ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာနဲ့ လှုပ်လှုပ်ဆိုတာ အတူတူ
ပဲ။ ဒီလို သတိသမ္ပောဇ္ဈင်နဲ့ တက်သွားရမှာ။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ဆင့် ဒီဘက်က
အောင်တော့ ဟိုဘက်က ဝေဒနာ ထွက်ပြေးလိမ့်မယ်။ ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ
ဆေးမဟုတ်ဘူးလားဗျ။ ဆေးခုနစ်မျိုးပဲ။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ဆင့်အောင်ရင်
ရောဂါဝေဒနာ အကုန်ပျောက်ကရောဗျ။ (၁) (၂) (၃) (၄) (၅) (၆) (၇) (၈) (၉) (၁၀)
အထက်ပိုင်းညာဏ်ကျတော့ သာယနစိတ်ကြိမ်ထိုင်ထိုင်၊ တယ်နှစ်ရတ်
ထိုင်ထိုင်၊ စိတ်စာမပြောင်းမီတော့တဲ့အတွက် ပေါ်နေတဲ့ သဏ္ဌာန်နိမိတ်
ကလည်း မပြောင်းတော့ဘူး။ (၁၁) (၁၂) (၁၃) (၁၄) (၁၅) (၁၆) (၁၇) (၁၈) (၁၉) (၂၀)
ရုံတံသီးလေး မျှော်မိလိုမိဦးမယ်။ အဲဒီအချိန် နာပါဆိုလို့လည်း မနပ်တော့
ဘူးဗျ။ (၂၁) (၂၂) (၂၃) (၂၄) (၂၅) (၂၆) (၂၇) (၂၈) (၂၉) (၃၀)
အဲဒီတော့ အောက်ပိုင်းညာဏ်ကလေးမှာ ဟိုဖက်က စွဲစိတ်၊ ဒီဘက်
က မှတ်စိတ် နယ်လို့နေတာ။ စွဲစိတ်က ဒုက္ခနယ်ထဲကနေ ခုခံနေတယ်။
တို့ရဲ့မှတ်စိတ်က သူ့ခနယ်ထဲကနေ ထိုးစစ်ဆင်နေတယ်။ ကြားလူ၊ ပဲပြဲနဲ့
မှာပဲ။ (၃၁) (၃၂) (၃၃) (၃၄) (၃၅) (၃၆) (၃၇) (၃၈) (၃၉) (၄၀)
ဖြည့်ပြောချင်ပါသေးတယ်။
။လောမပါပဲ ဒီလူပဲတစ်ယောက်

ရပ်လျက်က ထိုင်ကာနီးဆဲဆဲမှာ ဣရိယာပုတ်ပျက်ကလေးရှိတယ်။ ထိုင်ရာက ပြန်ရပ်ချင်တော့လည်း ရပ်အံ့ဆဲဆဲမှာ ဣရိယာပုတ်ပြောင်းကလေးရှိသေးတယ်။ အဲဒီနေရာလေးတွေ သေသေချာချာ ကြည့်ပေးစမ်းပါ။ ထိုင်တဲ့အချိန်မှာ အပေါ်က လေဖိအား၊ အောက်က ကန်အားနဲ့ ထိုင်ရတာ။ အဲဒီတော့ ရပ်နေတဲ့ တင်ပါးကြီးကို ကြမ်းပေါ်ရောက်အောင် ဘယ်လိုရှေ့နောက် ဖိချနေသလဲ။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ကြည့်စမ်းပါ။ ထိုင်ရာက ပြန်ထတော့ ကန်အားနဲ့ ဘယ်နှစ်ဆင့်လောက် တွန်းတင်ပေးရသလဲ။ ဣရိယာပုတ် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြောင်းကလေး ကြားမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အရှိအတိုင်း နေမြဲအတိုင်း လေ့လာပေးပါ။

အထွေထွေ အမူအရာပိုင်းကတော့...

ထိုင် ခုနစ်ကြိမ်၊ စင်္ကြံ ရှစ်ကြိမ် တစ်ဆယ့်ငါးကြိမ်ဆိုတော့ ဘဏ္ဍာရီမှာ ကျန်တဲ့သုံးနာရီသည် အထွေထွေအမူအရာပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိနှစ်လုံး ပွင့်ချိန်ကနေ ပိတ်ချိန်အထိ ထိုင်တာနဲ့ စင်္ကြံကလွဲလို့ သပ္ပနပေါင်းစုံ အကုန်မှတ်ရမှာ။ ရှေ့တိုးတိုး၊ နောက်ဆုတ်ဆုတ် ကိုယ် လုပ်တဲ့အကြောင်းကို အကုန်သိအောင် လုပ်ရမှာ။ ရှေ့တည့်တည့်ပဲ ကြည့်ကြည့် စောင်းငဲ့လို့ပဲ ကြည့်ကြည့် ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြား သိအောင် လုပ်ရမှာ။ ပြီးတော့ ကွေးတဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆန့်တဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် လုပ်ရမှာ။ ပြီးတော့ ကွေးတဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆန့်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် လုပ်ပါတဲ့။ ကွေးတဲ့အချိန်နဲ့ ဆန့်တဲ့အချိန် အတွင်းကြော၊ အပြင်ကြောတွေ အလုပ်လုပ်ပုံတူနိုင်ပါ့မလား။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၈၁

‘မတူနိုင်ပါ ဘုရား... ’

အဲဒီ မတူတာတွေ သိစေချင်တာ၊ ဘယ်သူ ကွေးသလဲ။ ကွေးသူရဲ့ ပိုင်ရှင် ဘယ်သူလဲ။ ဘာကြောင့် ကွေးသလဲ။ ဒီမေးခွန်းတွေ လိုက်မေး နေရတာက ကိုယ်နဲ့စိတ် အလုပ်လုပ်ပုံ သိစေချင်လို့...။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ တို့က ငါလုပ်တယ်၊ ငါလုပ်ချင်လို့ လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ ငါ... ငါ... ငါနဲ့ ငါနေတာ ကြီးကို ငါ ရှိမရှိ တကယ်သိစေချင်လို့။ ဒီတော့ ကွေးတာနဲ့ မှတ်တာကြား ငါ ပါမပါ ငါ ရှိမရှိ မြင်အောင်ကြည့်၊ သိအောင် လုပ်ပေးစမ်းပါ။ စောင့်၊ ခြင်ထောင်၊ အဝတ်အထည်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက် ဘာမဆို ကိုင်တွယ် သုံးသပ်ရင်လည်း ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် လုပ်ပေးစမ်း ပါတဲ့။ ဘာကျန်သေးလဲ။

‘မကျန်တော့ပါ ဘုရား... ’

ဒါကြောင့် ဒါ ပတ်စာခွာ ဖျာသိမ်း ကမ္မဋ္ဌာန်း။ ဘယ်ဟာ မမှတ်ရ ဘူးလို့ ပါသလား။

‘မပါပါ ဘုရား... ’

ပြီးတော့ အစာခွံလိုက်တဲ့ ကာလဖြစ်ဖြစ်၊ ဟင်းရည်လေး သောက် လိုက်တဲ့ ကာလဖြစ်ဖြစ်။ အဲဒါတွေ လုံးထွေးပြီး ဝါးလိုက်တဲ့ ကာလဖြစ်ဖြစ်၊ လျှာကလေးနဲ့ လျက်ကာ လျက်ကာလုပ်နေတဲ့ ကာလဖြစ်ဖြစ် သိအောင် လုပ်စမ်းပါ။ ဘယ်သူသည် စားသလဲ၊ စားသူရဲ့ပိုင်ရှင် ဘယ်သူတုန်း၊ ဘာ ကြောင့် စားသတုန်း။ ဒါ သိစေချင်တယ်လေ။ စားကောင်း ကျွေးကောင်း တွေ စားရင်းမတ်တပ်က ဝါးဖတ်ကြီး ထွက်အန်ကျတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒါကြီး ပြန်ကောက်ပြီး စားသေးလား။

သုဝဏ္ဏသျှန်စာစဉ်

‘မစားတော့ပါ ဘုရား... ’

ဘာဖြစ်လို့တုန်း။

‘ရွံ့လို့ပါ ဘုရား... ’

ဟောဗျာ။ ဒါ ယောဂီတို့ စားထားတာ မဟုတ်ဘူးလား။ ပန်းကန်
ထဲက စားစရာတွေကျတော့ ရွံ့သလား။ ကိုယ့်ပါးစပ် ကိုယ့်ခံတွင်းထဲက
ကျလာတဲ့ ကိုယ့်ထမင်းကို ရွံ့သလား။ ဒီတော့ မလွဲသာလို့ စားနေရပါ
တယ်ဆိုတာ ရသတဏှာကြောင့် စားနေရပါတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်
ပြီလား။

‘ပေါက်ပါပြီဘုရား... ’

ဒီလိုဆို စားရင်းသာ မှတ်သွားရင် စားရင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရာ
မရောက်ဘူးလား။ ဓမ္မာရုံထဲမှာ ပျဉ်ပြားနဲ့တင်ပါး ကပ်ထိုင်နေတာကိုမှ
တရားထိုင်တယ်ပြောသလား။ ဘာလုပ်လုပ် အမှတ်ပါနေရင် တရားထိုင်
တယ် ပြောလို့မရဘူးလား။

‘ရပါတယ် ဘုရား... ’

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ရုပ်ထိုင် ထိုင်တာထက် သတိထိုင် ထိုင်တာ
ကို ပြောတာ၊ သဘောပေါက်ပြီလား။

‘ပေါက်ပါပြီ ဘုရား... ’

စားရင်းမှတ်နေတာ စားတဲ့ကိစ္စလည်းပြီး၊ မှတ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း
အလုပ်လည်းပြီး။ တစ်ပြိုင်နက် အလုပ်နှစ်ရပြီးတယ်။ စားရင်းမှတ်တာ
‘အဝင်စာရင်း’ စစ်တာ။ စားထားတာတွေက ဝင်သွားပြီး သူ့ဟာသူနေ
သလား။

မသိရာမှ သိရာသို့နတ်တလူ အလုပ်ပေးဟာရာစု

၈၃

‘မနေပါ ဘုရား...’

မနေဘူး။ ထွက်လိမ့်ဦးမယ်။ ဒီတော့ ‘အထွက်စာရင်း’လည်း စစ်ရလိမ့်ဦးမယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်တဲ့အခါမှာလည်း မှတ်ရလိမ့်ဦးမယ်။ မနေ့ကတော့ အလှူရှင် ကျွေးလိုက်တာတွေစားပြီး ပြုံးတုံ့ ပြုံးတုံ့နဲ့ ကောင်းလိုက်တာတဲ့။ အခုကောင်းသေးလား။

‘မကောင်းတော့ပါ ဘုရား...’

အထွက်စာရင်းစစ်လိုက်တော့ ကောင်းလား။

‘မကောင်းတော့ပါ ဘုရား...’

အဲဒါတွေ စားပြီးနေရတဲ့ တို့တတွေကိုကော ကောင်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်သေးသလား။

‘မဆိုနိုင်တော့ပါ ဘုရား...’

ဒါကြောင့် အထွေထွေ အမူအရာပိုင်းကိုလည်း ကောင်းကောင်းကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် မှတ်ခဲ့ပါ။

နမော်မဲ့ နမာမဲ့ မေ့မေ့ကြီးနဲ့ မနေပါနဲ့လို့ သတိပေးချင်ပါတယ်။ ကဲ... နားကြဦးစို့။

‘သာဓု... သာဓု... သာဓု ပါဘုရား...’

အညွှန်း

* [၁၀-၃-၉၉ နတ်တလူတောရ အလုပ်ပေးတရား။]



သုဝဏ္ဏသုဉ္စာစဉ်

၅၈

ဗုဒ္ဓဘာသာမိတ္တဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ

အသွားလွယ် လိုက်လံ

ကုသိုလ် ချိန်ကိုင် ချိန်ကိုင် ချိန်ကိုင် ချိန်ကိုင် ။ ယင်းသို့ ချိန်ကိုင်ရာ၌ အသွားလွယ်
လိုက်လံရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌
ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌
ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌ ချိန်ကိုင်ရာ၌

အသွားလွယ် လိုက်လံ

အသွားလွယ် လိုက်လံ

အသွားလွယ် လိုက်လံ

ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ
ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ
ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ
ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ

အသွားလွယ် လိုက်လံ

ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ
ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ
ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ
ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ
ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ
ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ

အသွားလွယ် လိုက်လံ

ဗုဒ္ဓဘူတ

[ဗုဒ္ဓဘူတ ဟုလည်းခေါ်ဆိုရာ၌မူ ဗုဒ္ဓဘူတ]



ဗုဒ္ဓဘူတ

အထွေထွေအမူအရာပိုင်း မှတ်ဉာဏ်မှအသိဉာဏ်သို့

ဒီအပိုင်းက နောက်ဆုံးအပိုင်း... ။

နောက်ဆုံးအပိုင်းဆိုတာ ထိုင်ပြီးမှတ်ရတဲ့ အပိုင်း၊ စင်္ကြံနဲ့ မှတ်ရတဲ့အပိုင်းကလွဲလို့ ဒီအပိုင်းမှာ ကျန်တာ အကုန်ပါ၊ပါလိမ့်မယ်။ ပတ်စာခွာ ဖျာသိမ်းအပိုင်းလို့ ပြောရမှာပေါ့။

မျက်စိနှစ်လုံးပွင့်ချိန်က မျက်စိနှစ်လုံး ပြန်ပိတ်ချိန်အထိ အကုန်မှတ်ရမှာ၊ စာလိုတော့ 'သမ္မဇေညာကာရ'လို့ သုံးတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် လုပ်ရမယ့်အပိုင်း။ တို့ရွာထဲမှာ တုန်းကလို အလုပ်တစ်ခုကို နာမော်မဲ့ နမာမဲ့ ပြီးသွားတာမျိုး မဖြစ်စေရ။ ဘယ်အပိုင်းကို ကြည့်ကြည့် အရင်ဖြေဆိုခဲ့တဲ့ မေးခွန်းသုံးခု ဖြေချင်တာပဲ

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

ထင်တယ်။ သမ္မဇညာကာရဆိုတာ မိမိပြုလုပ်တဲ့ အလုပ်ကိုပဲ ဆိုလိုတာ။
ဒီတော့ မိမိပြုလုပ်တဲ့အလုပ်...

- ဘယ်သူ လုပ်သနည်း
- လုပ်သူရဲ့ပိုင်ရှင် ဘယ်သူနည်း
- ဘာကြောင့် လုပ်သနည်း

ဒီ မေးခွန်းသုံးချက်ကတော့ ပါနေရမှာပဲ။ ဒါသိချင်တာ၊ ဘယ်
ကမ္မဋ္ဌာန်းစစ်စစ်၊ စစ်လိုက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုင်းဟာ ဒီမေးခွန်းသုံးချက်ကို
ဖြေချင်တာ။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က ဒါပဲ။ အိမ်သာသွားလည်း ဒီအမေး
သုံးချက် ပါလိမ့်မယ်။ ချိုးရေ သုံးသပ်တော့လည်း ဒီမေးခွန်းသုံးခု ပါရ
မှာပဲ။ ဒီမေးခွန်းသုံးခုရဲ့အဖြေသိချင်ရင် ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို သိဖို့
လိုလိမ့်မယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ဆိုတော့ အပြင်ကြောင်းအရတော့
ရေချိုး... ချိုးတယ် သိတာပေါ့။ သို့သော် အတွင်းကြောင်း၊ နောက်ခံကြောင်း
ကို ထောက်ထောက်ကန်ကန် ထိထိမိမိ မသိကြသေးဘူး။ ဆိုကြပါစို့။

ဓားပြမှုတစ်ခုကို စစ်တယ်ဆိုပါစို့။

အဲဒီ ဓားပြမှုက လွန်ခဲ့တဲ့ ခြောက်လ၊ တစ်နှစ်လောက်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့
အမှု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။ သို့သော် ဒီအမှုကိုစစ်တော့ ရုံးရှေ့မှာ
ရောက်နေတဲ့ တရားခံကိုပဲ စစ်ရတာ။ အဲဒီတရားခံက ရုံးရှေ့မှာ ဓားပြ
တိုက်သေးလား။

‘မတိုက်တော့ပါ ဘုရား...’

သူ့ကို ဖမ်းမိထားလို့ ရုံးရှေ့မှာမို့ မတိုက်တော့ပေမယ့် သူတိုက်ခဲ့တဲ့
ပြစ်မှုက ရှိနေတယ်။ အဲဒီ ပြစ်မှုတစ်ခုရဲ့ နောက်ခံအကြောင်းကို ပေါ်လွင်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ့ အလုပ်ပေးတရားစု

၈၇

အောင် စစ်ဆေးရသလိုပဲ ဒီမှာလည်း နောက်ခံကြောင်း (အတွင်းကြောင်း) ကို သိချင်လို့ သတိနဲ့ ရှုမှတ်စစ်ဆေးနေတာ။

ရေဘာလို့ချိုးလဲဆိုရင် ပူလို့အိုက်လို့ဆိုတာကတော့ လူတိုင်းသိတဲ့ အပြင်ကြောင်း... ၊ သို့သော် အတွင်းကြောင်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒါ သိစေချင်လို့ အမှတ်ခိုင်းနေတာ။ သမ္မဇညာကာရဆိုတာ မဟာစည်မှာသုံးတော့ ‘အထွေထွေမူရာပိုင်း’လို့ သုံးတယ်။ ထိုင်တာနဲ့ စင်္ကြံကလွဲလို့ ကျန်တဲ့ဟာတွေ အထွေထွေမူရာပိုင်းလို့ ခေါ်တယ်။ ရှေ့ကိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တက်သွားသွား၊ နောက်ကိုပဲ ပြန်ဆုတ်လာလာ ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲ ပြားပြားသိအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါတဲ့။

‘အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္မဇနကာရီဟောတိ’ တဲ့။

ရှေ့တက်တာ ဘယ်သူတက်သလဲ။ တက်သူရဲ့ပိုင်ရှင် ဘယ်သူလဲ။ ဘာကြောင့် တက်သလဲ။ နောက်ဆုတ်လည်း ဒီမေးခွန်းပါမှာပဲ။ ပြီးတော့ ‘အာလောကိတေ၊ ဝိလောကိတေ၊ ကမ္မဇနကာရီဟောတိ’ တဲ့။ တည့်တည့် ကြည့်ကြည့်၊ စောင်းငဲ့လို့ပဲ ကြည့်ကြည့် ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြား သိအောင် လုပ်ကြည့်စမ်းပါတဲ့။ ဒီမှာလည်း ဒီမေးခွန်း သုံးချက်ပဲ ထင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ‘သမဗ္ဗိတေ ပဿာရိတေ’ တဲ့။ ကွေးကွေး...ဆန့်ဆန့် ဒီနေရာလေးလည်း ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် လုပ်ပါတဲ့။ ဒီမှာလည်း သိချင်တာက ဒီအချက်သုံးချက် (မေးခွန်းသုံးခု)ပါပဲ။ ပြီးတော့ တို့ရဟန်းများနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ‘သယံ၊ ဋီပတ္တဝရ ဓာရကော’ တဲ့။ သင်္ကန်းကိုင်တဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ သပိတ်ကိုင်တဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ သင်းပိုင်

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

ကိုင်ရုံ ကိုင်တဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် လုပ်ပေးစမ်းပါတဲ့။ လူယောဂီများနဲ့ ဘာသာပြန်ရင်တော့ မြို့စောင်ကိုင်တဲ့ အခါဖြစ်ဖြစ်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်ကိုင်တဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ လုံချည် အင်္ကျီ ကိုင်တဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် လုပ်ပေး စမ်းပါတဲ့။ ပြီးတော့ စားတဲ့နေရာကျတော့ ‘အသိတေ ပီတေခါယိတေ သာယိတေ သမ္ပဇနကာရီဟောတိ’တဲ့။ အစာကို ခွံ့လိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ အရည်ကို သောက်လိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝါးလိုက်တဲ့ကာလ ဖြစ်ဖြစ်၊ လျက်ကာ လျက်ကာနဲ့ မျိုလိုက်တဲ့ကာလဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲ ပြားပြား ရှုမှတ်ပေးစမ်းပါတဲ့။

ဘယ်နေရာကဖြစ်ဖြစ် ခုနမေးခွန်း သုံးခုရဲ့ အဖြေသိချင်တာ။ ပြီးတော့... ‘ဥစ္စာရ ပဿာဝ ကမ္မော သမ္ပဇနကာရီ ဟောတိ’တဲ့။ ကျင်ကြီးစွန့်စွန့် ကျင်ငယ်စွန့်စွန့် ဒီနေရာလည်း ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲ ပြားပြားသိအောင် လုပ်ခဲ့စမ်းပါတဲ့။ သူ့မှာလည်း တို့ လုပ်ချင်တိုင်း လုပ်လို့ ရသလား။

‘မရပါ ဘုရား...’

ဒီမှာလည်း အမေးသုံးချက်ကတော့ လိုက်နေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ တော့ ဘာမှတ်ကောင်းတာ ရှိသေးလဲ။

‘မရှိတော့ပါ ဘုရား...’

ချေးယိုသေးပေါက်ကအစ မှတ်ပါဆိုတော့ ကုန်ပြီထင်တယ်။ ယုတ်တာလုပ်လို့ မမှတ်ရလို့ ရှိသလား။

‘မရှိပါ ဘုရား...’

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့နုတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၈၉

ယုတ်တာလုပ်တော့လည်း ယုတ်တဲ့အလုပ် လုပ်နေချိန် ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး တစ်မျိုးထင်တယ်။ အပြင်မှာ ယုတ်တာလုပ်နေရင် အတွင်းမှာလည်း ယုတ်တဲ့အကြောင်းပေါ်နေမှာပဲ။ မြတ်တာလုပ်တော့လည်း မြတ်သော အလုပ်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၊ အတွင်းမှာ ယုတ်တာလုပ်စဉ်က ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးနဲ့ မြတ်တာလုပ်ချိန် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး တူပါ့မလားဟေ့။

‘မတူပါ ဘုရား...’

အပြင်က အမူအရာ မတူရင် အတွင်းမှာ အကြောင်းပြောင်းနေ တယ်။ ဒီတော့ ယုတ်တာဖြစ်ဖြစ် မြတ်တာဖြစ်ဖြစ် ကုလားမချေးတွန်း အကုန်မှတ်ပေးပါ။ ယုတ်တာလည်း ယုတ်ပုံယုတ်နည်း... သူ့အတွင်းခံ အကြောင်းရှိနေသေးတယ်။ မြတ်တာလည်း မြတ်တယ်ဆိုပြီး ကျေနပ် မနေပါနဲ့။ မြတ်ပုံ မြတ်နည်း အတွင်းကြောင်းသိဖို့ လိုပါသေးတယ်။ အဲဒီ တော့ ယုတ်တာနဲ့ မြတ်တာ သေချာစစ်ကြည့်လိုက်ရင် နေခြစ်ခြစ် တောက်ပူအောက် သွားရတာနဲ့ လရောင်အောက် သွားရတာလောက် ကွာပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ဒါကြီးကတော့ ယုတ်တာပဲဆိုပြီး မမှတ်လို့ ရှိရင် ဒီနေရာက အစွဲရော မဝင်နိုင်ဘူးလား။

‘ဝင်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ငါလည်းဝင်နိုင်တယ်။ သူလည်းဝင်နိုင်တယ်။ ငါ-သူ ဘက်ခွဲလိုက် ရင် ငါကောင်းစားချင်တယ်ဆိုတဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိလည်း ဝင်လာမယ်။ သူ့အပေါ် ‘ကောင်း၊ မကောင်း’လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ ‘ကြိုက်၊ မကြိုက်’ ကလည်း နောက်ပိုးလိုက်နိုင်သေးတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ယုတ်တဲ့နေရာက ‘ယုတ်စွဲကြီး’ မပေါ်နိုင်ဘူးလား။

သုဝဏ္ဏသုမ္မစာစဉ်

‘ပေါ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ယုတ်စွဲကြီးပေါ်ရင် အဲဒီအစွဲကြောင့် ယုတ်ညံ့တဲ့ဘဝ ရောက်ရလိမ့်ဦးမယ်။ ယုတ်ညံ့တဲ့ဘဝကို ရောက်တာမှန်သမျှ ယုတ်တဲ့အကြောင်းကို အတွင်းသိ သိအောင် မမှတ်ခဲ့လို့ မြတ်တဲ့အလုပ်ဆိုတဲ့ ဘုရားသွားကျောင်းတက်တွေ စွဲနေရင်လည်း သံသရာ မလည်နိုင်ဘူးလား။

‘လည်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ဒီတော့ မြတ်ပုံမြတ်နည်းကိုလည်း အတွင်းသိ သိအောင် မှတ်ခဲ့ပါ။ ဒီတော့ ဘယ်လောက်ထိ မှတ်ရမလဲဆိုရင် ‘ဂတေဋ္ဌိတေ နိဿိန္နေ သုတ္တေ ဇာရိတ ဘာသိတေ တုံထိုဘာဝေ သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ’ တဲ့။

သွားနေတဲ့ကာလဖြစ်ဖြစ်တဲ့၊ ဒါ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ရေချိုးသွား၊ အိမ်သာသွား၊ ဒါမျိုးတွေ ပြောတာ၊ ရပ်နေတဲ့ ကာလဖြစ်ဖြစ်တဲ့... ဒါလည်း စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း ရပ်တာကို မဆိုလိုဘူး။ တခြား မတ်တတ်ကိစ္စတွေ ပြောတာ၊ ပြီးတော့ ထိုင်တဲ့ အခါပဲဖြစ်ဖြစ်တဲ့... လျောင်းလို့ပဲနေနေ လျောင်းရာက အိပ်ပျော်သွားသော်မှ သိအောင် မှတ်နေပါတဲ့။ အိပ်ကာနီးမို့လို့များ နိုးလာတော့ ကြောင်စီစီ ကြောင်တက်တက် အစိမ်းသက်သက်ကြီး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ အိပ်နေချိန်မှာ သေသွားလို့ နိုးလာတော့ ဘဝအသစ်ရလာသလို ယောင်နုကြီး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်တာတောင် အလကားမအိပ်လိုက်ပါနဲ့။ အမှတ်ကလေးနဲ့ အိပ်ကြစမ်းပါတဲ့။ ဒီလို ဆိုလိုပါတယ်။

မှတ်ရင်းနဲ့ အိပ်တဲ့နေရာမှာလည်း အပူခိုးပြယ်သွားလို့ မအိပ်ချင်ဘဲ မှတ်လို့ကောင်းနေရင် ဆက်ပြီးတော့သာ မှတ်လိုက်စမ်းပါ။ တစ်မှတ်ရရ

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၉၁

နှစ်မှတ်ရရ မှတ်ကြစမ်းပါ။ တစ်မှတ်ရရင် မင်နားကို ခြေလှမ်း တစ်လှမ်း တိုးသွားတာပါပဲ။ မိတ္ထီလာကနေ နတ်တလူတောရကို လာတယ်ဆိုပါစို့။ ဝမ်းတွင်းလောက်ရောက်ရင်ပဲ မိတ္ထီလာနဲ့စာရင်တော့ နတ်တလူနဲ့ ပိုနီးလာပြီ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ နတ်တလူမရောက်သေးလို့ မထူးဘူး မထင်ပါနဲ့။ ခရီးတော့ တွင်လာပါပြီ။ ဆက်သွားလို့ ကျောက်ဆည်လောက် စစ်ကိုင်းလောက်ရောက်ရင်ပဲ နတ်တလူနဲ့ နီးလာပါပြီ။ ရွှေဘိုရောက်တာနဲ့ မြောက်ဘက် ဆက်ထွက်ရင် နတ်တလူ မရောက်နိုင်ပေဘူးလား။

‘ရောက်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ဒီတော့ အမှတ်တစ်မှတ် မှတ်လိုက်တာဟာ ကိလေသာတစ်ချက် သတ်လိုက်ပြီးတော့ ရှေ့တစ်လှမ်း အစားဝင်ထိုးလိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်မှတ်ချက်ကို ဒီလောက်ထိ အားကိုးကြစမ်းပါ။ ဒါကြောင့် အိပ်တာတောင် မှတ်ပြီးအိပ်ရင် အိပ်ပုံအိပ်နည်းလေးပါ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီမှာလည်း ဘယ်သူ အိပ်သလဲ။ အိပ်သူရဲ့ပိုင်ရှင် ဘယ်သူလဲ။ ဘာကြောင့် အိပ်သလဲ။ ဒီမေးခွန်းတွေ ပါလာပါလိမ့်မယ်။

တို့ယောဂီတွေထဲမှာ မအိပ်ဘူးတဲ့သူ ပါသလားဟေ့။

‘မပါပါ ဘုရား...’

ဒါဖြင့် ဘာကြောင့် အိပ်ရသတန်းမေးရင် ဘယ်လိုဖြေမှာပါလိမ့်။

‘... ...’

ရပ်ထဲ ရွာထဲမှာ နေ့ခင်းနေ့လည် တော်တော် အိပ်ခဲ့ပါတယ်။ နေ့နေပြီး၊ ည ဘာလို့အိပ်တုန်း။ အိပ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းဟာ ‘အပူနဲ့အပုပ်’ လေ။ အပူနဲ့ အပုပ်ဟာ သွေးကြော လေကြောထဲပါသွားရော။ နေ့မှာ

နေရဲ့အပူချိန်ရှိတဲ့အတွက် မွေးညင်းပေါက် ပွင့်နေတယ်။ ဒီတော့ မအိပ်ချင်သေးဘူး။ ဟော... ညဦး ခြောက်နာရီလောက်ဆိုတော့ နေဝင်သွားပေမယ့် အပူချိန် ကျန်နေသေးတယ်။ မွေးညင်းပေါက်ကလေးတွေ ပွင့်နေသေးတယ်။ ရှိတဲ့အပူပုပ်က ထွက်သာသေးတယ်။ ည ကိုးနာရီ ဆယ်နာရီဆိုတော့ နေနဲ့ တော်တော်ဝေးသွားပြီထင်တယ်။ အအေးဓာတ်ကလေးတော်တော်ရလာပြီဆိုတော့ မွေးညင်းပေါက်တွေ ပိတ်ကုန်ပြီ။ အပူအပုပ်က ဘယ်မှထွက်စရာမရှိတော့ အစာအိတ်ထဲကနေ ခါးဆစ်ရိုးကနေဖောက်ပြီး နောက်ကျောကို တက်ကရော။ ဘေးထွက်စရာ၊ ဖြန့်ထွက်စရာမရှိတော့ အပေါ်ဖောက်မှာပဲလေ။ နောက်ကျောကတစ်ဆင့် အုပ်ဆက်ကြောထိုး၊ အဲဒီကမှ ငယ်ထိပ်ကို ဖောက်သွားမှာ။ ဆယ်နာရီဆယ့်တစ်နာရီကျော်လောက်ရောက်တော့ ပိုအေးလာပြီ ထင်တယ်ဟေ့... ။

‘အေးလာပါပြီ ဘုရား... ’

အဲဒီမှာ ရှိသမျှအပူအကုန်လုံး အလုံးအရင်းနဲ့ နောက်ကြောကထိုးတက်၊ ငယ်ထိပ်ကိုသွားဖောက်တော့ သွေးကျပြီး မျက်ခုံးကြီး လေးလာတယ်။ ပြီးတော့ သမ်းလာတယ်။ နောက်တော့ ငိုက်လာတယ်။ ထိန်မိဒွက ဝင်ပြီး အမိန့်ပေးကရော ‘ငါအိပ်မယ်’တဲ့။ ကဲဗျာ... ။ နေ့တိုင်းအိပ်လာတာ၊ တစ်သက်လုံးအိပ်လာတာ... ဒီနေ့တစ်ရက်တော့ မအိပ်ဘူးကွာလို့ ပြောရဲလား။

‘မပြောရဲပါ ဘုရား... ’

အေး... ။ ဒီ ထိန်မိဒွ ကိလေသာကျတော့ ဘုရားထက် ကြည်ညိုတယ်။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၉၃

ဘုရားအာရုံပြုတာ ဘယ်လောက်ကြာတုန်း။

‘ဧကကလေးပါ ဘုရား...’

ထိနမိဒ္ဓကျတော့ရော...

‘တစ်ညလုံးပါဘုရား...’

ဒါဆို ဘုရားနဲ့ ထိနမိဒ္ဓ ဘယ်သူ့ဆည်းကပ်တာက ပိုနေတုန်း။

‘ထိနမိဒ္ဓကို ပိုပြီး ဆည်းကပ်ပါတယ် ဘုရား...’

ဒါဖြင့် ခင်ဗျားတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေလား၊ ထိနမိဒ္ဓ ဘာသာဝင်
တွေလား။

‘... ...’

အိပ်လိုက်ကြတာ။ တကယ်လို့များ တို့ယောဂီတွေ သောကကြီး
ကြီး၊ လောဘကြီးကြီးနဲ့ တစ်နေကုန် ဖုတ်လိုက်ဖုတ်လိုက် သွားနေသူ
ဆိုရင် ညအိပ်ရင် အပူအပုပ် များလွန်းတော့ ဟောက်ပြီးတော့တောင်
အိပ်တတ်ပါသဗျာ။ အပူအပုပ်က နှာခေါင်းကချည်း ထွက်လို့မနိုင်တော့
ဘူးလေ။ ရှူလေမှာ လေဘက်ကို တိုးယူတာ။ ရှိုက်လေမှာ အထဲထဲရှိတဲ့
အပူအပုပ်ကို ထုတ်ပစ်တာ။ တို့ရန်ကုန်ပြော ပြောရရင်တော့ နေ့မှာ
ကားတွေ လူတွေ ရှုပ်နေတဲ့အတွက် မြူနီစပယ် မဝင်သာဘူး။ ည
ကားတွေသိမ်းပြီးဆိုတော့မှ မြူနီစပယ်ဝင်ရသလိုပါပဲဗျာ။ နေပူမိုးရွာ
မရှောင် လောဘထန်ထန်၊ သောကထန်ထန်နဲ့ အတင်းသွားထားတဲ့
လူတစ်ယောက်ဟာ အပူအပုပ်စုနေပြီ။ ညကျတော့ ဝင်လေကလေးက
လေကောင်းလေသန့်ကလေး၊ အဲဒီ လေကောင်းလေသန့်ကလေးနဲ့ လေဆိုး
လေပုပ်တွေကို ထွက်လေနဲ့ ထုတ်ပစ်ရတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အလွန်ပင်ပန်း

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အပူအပုပ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နှာခေါင်းနဲ့လေ မဆန့်တော့တဲ့ အတွက် ပါးစပ်ကြီးပါဟောက်အိပ်သဗျာ။

အဲဒီမှာ အပူအပုပ် ကုန်တဲ့အချိန်ဟာ နိုးတဲ့အချိန်ပဲ။ အအိပ် ကြီးတော့ အပူအပုပ်ကြီးလို့ စိတ် မကလက်တော့တဲ့ ရဟန္တာအရှင်သခင် ကြီးတွေကျတော့ အိပ်ကို မအိပ်တော့ဘူး။ အရိယာအရှင်သခင်ကြီး များမှာ ကိလေသာအပူမှ မရှိတော့ဘဲ။ ပြီးတော့လည်း တစ်နေကုန် ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ရှူသွင်း ရှိုက်ထုတ်လုပ်နေတော့ အပူအပုပ် မအောင်း နိုင်တော့ဘူး။ တို့ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဘယ်လိုများ မှတ်လောက်သားလောက်အောင် အမိန့်ရှိသွားသလဲဆိုရင် ‘လူတစ် ယောက်ဟာ တစ်နေ့ သုံးမိနစ်အိပ်ရင် လုံလောက်ပါတယ်’တဲ့။ ဒါက အရိယာ အမြင်။ အရိယာရှုထောင့်က မိန့်တာ။ အပူအပုပ်နည်းရင် နည်းသလောက် အအိပ်နည်းတယ်။

အပူအပုပ်ကင်းတဲ့အချိန်ဟာ နိုးတဲ့အချိန်။ ဒါပေမယ့် နိုးသာနိုးတယ် မထသေးဘူး။ စိတ်က နိုးတာ မျက်လုံးမဖွင့်သေးဘူး။ နိုးချင်စိတ်နဲ့ ‘ဖွင့် တယ်... ဖွင့်တယ်’ အဆင့်ဆင့် သွားတာဗျ။ အပူအပုပ်ကင်းစင်ပြီး နိုးထ လာမှသာ ကြည်ကြည်လင်လင် လန်းလန်းဆန်းဆန်း အဲဒါ အိပ်လို့ အားရှိ တာလား။

‘... ...’

နေမှာထက် ညကျတော့ ဝင်လေထွက်လေက ပုံမှန်မဖြစ်ဘူးလား။
‘ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား...’

မသိရာမှ သိရာသို့နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၉၅

အိပ်ပြီဆိုတော့ သောကစတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေ မရှိတော့ဘူး။
ဝင်လေထွက်လေက နှာသီးနဲ့ ချက်တိုင်၊ ချက်တိုင်နဲ့နှာသီး ပုံမှန်ဗျ။ ပုံမှန်
ဖြစ်တဲ့အတွက် ချက်တိုင်ကနေ တန်းပြီးထွက်ရင် အပူအပုပ်တွေ အကုန်ပါ
သွားပြီ။ အဲဒီအပူအပုပ် ကုန်လို့ အားရှိတာ။ အိပ်လို့အားရှိတယ် မထင်ပါနဲ့။
တို့... နေ့မှာလည်း ဒီလိုလေးသာ ပုံမှန်လေး ရှူနေ ရှိုက်နေရင် အပူအပုပ်
အောင်းနိုင်ပါဦးမလားဗျ။

‘မအောင်းနိုင်တော့ပါ ဘုရား... ’

ညအိပ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရှူရှိုက်နှုန်း မဖြစ်သေးလို့ အပူအပုပ်
တွေ စုနေတာ။ ဘာလို့မဖြစ်တုန်း နိုးကတည်းက သောကနှိုးလို့ နိုးခဲ့
တာက များတာကိုး။ ဟောဗျာ... ငါ့နှယ် အိပ်ရာထ နောက်ကျလိုက်တာ။
ဘာလုပ်ရဦးမှာ၊ ညာလုပ်ရဦးမှာ ပျာယီးပျာယာနဲ့ အဲဒီကတည်းက
ဝင်လေထွက်လေခမျာ ချက်တိုင်အထိ မရောက်တော့ဘဲ ရင်ညွန့်ကနေ
ပြန်ထွက်ရတာ။ သူ့အောက်က ဘဝင်လေက ပင့်တင်ထားပြီလေ။ အိပ်
နေချိန်ကတော့ လောဘတွေ၊ သောကတွေ ခဏပျောက်နေတော့ ဘဝင်
လေ အခုအခဲမရှိတော့ဘူး။ သူ့စိတ်နဲ့ သူ့ကိုယ် ကောင်းလိုက်တာဗျာ။
ဟော နိုးပါပြီဆိုတာနဲ့ သောကကတစ်ချက် ဆောင့်လိုက်မယ်၊ လောဘက
တစ်ချက် ဆောင့်လိုက်မယ်။ ဆောင့်လိုက်တာနဲ့ ဝင်လေထွက်လေ ပုံမှန်
မဖြစ်တော့ဘူး။ ရင်ညွန့်လောက်ကပဲ အဆင်းအတက် လုပ်နေရတယ်။
အဲဒီတော့ အပူအောင်းမနေပေဘူးလားဗျ။

‘အောင်းနေပါတယ် ဘုရား... ’

သုဝဏ္ဏသုဉ္စိတစဉ်

ဒါ အိပ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းကို ပြောတာ။ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် စစ်ကြည့်စမ်းပါ။ တို့ပြောတာ တို့ပြောလို့ဆိုပြီး မယုံပါနဲ့ဦး။ ဟုတ်မဟုတ် လက်တွေ့ စမ်းကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒီတော့... အိပ်တာလေးကိုပင်လျှင် ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် လုပ်ခဲ့စမ်းပါတဲ့။ အဲဒီမှာ စိတ်ကလေးက အရင်နိုးလာပါတယ်ဗျ။ ဒါပြီးမှ ကိုယ်ကို အထခိုင်းတာပါ။ စိတ်ရောက်တဲ့နေရာမှာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရုပ်လည်း အသက်ဝင်ရတာ။ အပေါ်ပိုင်းကိုယ်မှာ စိတ်ရောက်လို့ရှိရင် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့လေ 'စိတ္တဇဝါယော'ကြောင့် ထပြီး လှုပ်ရှားပေးရတာ။ ဒါပြီးတော့ အောက်ပိုင်းကိုယ်ကြီးကို ထောင်ချင်တော့ လက်ကလေး တောင် အထောက်ခိုင်းသေးထင်တယ်။ ဒီမှာလည်း လက်မှာ စိတ်ရောက် မှ လက်မှ စိတ္တဇဝါယော ပျံ့နှံ့ပြီးတော့ လှုပ်ရှားပြီး အသက်ဝင်ပေးရ ပါတယ်။ ဒါပြီးမှ ကိုယ်ကြီးကို ထပေးအောင် ထောင်ပေးရတာပါ။ ထောင် ပြီးတော့ ယောဂီတို့ အိပ်နေတာချည်းက တံခါးပေါက်နဲ့ တည့်ချင်မှ တည့်မှာပါ။ တံခါးပေါက်တည့်အောင် စိတ်ကပဲ တည့်ပေးရပြန်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်က ဒီကိုယ်ကြီးကို အသက်သွင်းပြီး အဆင့်ဆင့် ခိုင်းလာပုံကို မြင်အောင် ကြည့်ပေးစမ်းပါ။ ဒါကို ဇာဂရိတေ နိုးတဲ့ ကာလမှာလည်း သမ္မဇာနကာရီ ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် လုပ်ပေးစမ်း ပါတဲ့။

ဘယ်သူသည် ထသလဲ။ ဘာကြောင့် ထသလဲ။

အဲဒီမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ် နှစ်ဦးပေါင်းပြီးတော့ အတိုင်အဖောက်လုပ် ပြီးတော့ ထရတာလေးတွေ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ 'ဘာသိတေ'တဲ့။

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၉၇

ပြောတဲ့ ဆိုတဲ့ ကာလမှာလည်း ပြောသူရဲ့ပိုင်ရှင် မြင်အောင် ကြည့်ပေးစမ်းပါ။ သို့သော် တို့အားထုတ်တဲ့ ရက်တွေမှာ အပြောမပါပါဘူး။ အလုပ်ချည်းပဲ ထင်ပါတယ် မှတ်ရတာပဲ မဟုတ်လား။ ပြောတာက ပညတ်သာ ပြောနိုင်တယ်။ ပရမတ် မပြောနိုင်ပါဘူး။ တို့ဟောနေတာသည်ပင်လျှင် ပညတ်နဲ့ ဟောနေရတာပါ။ ယောဂီတို့ဘက်ကရော ထိုင်ပြီးဆိုတော့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ မပေါ်ဘူးလား။

‘ပေါ်ပါတယ် ဘုရား...’

ညောင်းတာနာတာအဲဒါတွေ ပေါ်နေတာသည် အတွင်းဓမ္မကထိက ကဟောနေတာ။ အဲဒါမှ တရား။ သူကမှတ်တိကျကျ ဟောတာ ဘယ်နှယ့်လဲ။ နာမိ ကြားမိကြရဲ့လား။ အဲဒါ ပရမတ်အစစ် ဓာတ်အနှစ်တွေချည်းပဲ။ နာရုံ ကြားရုံနဲ့ မပြီးဘဲ အတွင်းသဘောစိုက်အောင် မှတ်သားကြစမ်းပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်က တွေတဲ့ ‘ကိုယ်တွေ့တရား’ဆိုတာ အဲဒါပဲ။ ယောဂီတို့ အချင်းချင်း ပြောနေတာတွေလည်း ပညတ်တွေပဲ။ အဲဒီမှာ ပြောစိတ်ကလေးနဲ့ ပြောရုပ်ကလေး အတိုင်အဖောက်ယူပြီး ငါ ဒါပြောပေးဆိုမှ ပြောရတာပါ။ ပြီးတော့ ‘တုံဏှိဘာဝေ’တဲ့ မပြောမဆို ဆိတ်ဆိတ်နေတဲ့ အချိန်ကလေးလည်း သမ္မဇာနကာရီသိအောင် လုပ်ပေးပါတဲ့။ ဒါက အထွေထွေအမူအရာပိုင်းပါ။ သဘောပေါက်ပြီထင်တယ်။

‘ပေါက်ပါပြီ ဘုရား...’

ဒါဖြင့် တစ်ရက်တာအတွက်ကို ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကလွဲလို့ ကျန်တာတွေအကုန်လုံး ဘယ်မှာပါသလဲ။

‘အထွေထွေ အမူအရာမှာ ပါပါတယ် ဘုရား...’

အိပ်ရာက နိုးချိန်က အိပ်ရာဝင်ချိန်အထိ ရေချိုးတာ၊ ဆွမ်းစားတာ၊
အိမ်သာတက်တာ အကုန်လုံးပါသွားပြီ။ အဲဒီတော့ ဒီနေရာမှာ သိသာ
အောင် ‘စားတာလေးတစ်ခု’ ဆွေးနွေးကြည့်စို့။

ယောဂီတို့ နံနက် ငါးနာရီဆို ဘောဇနဆောင် (ဆွမ်းစားကျောင်း)
ကို ဒီကနေသွားပြီ။ နေ့ကျတော့ ဆယ်နာရီဆို သွားပြီနော်။ သွားတော့
ဘာနဲ့ သွားသလဲဗျ။

‘ဖဝါးနဲ့ သွားပါတယ် ဘုရား...’

ဖဝါးနဲ့သွားပြီး ဆွမ်းစားကျောင်းရောက်တော့ ထိုင်ပါပြီတဲ့ ဘာနဲ့
ထိုင်သတန်းဗျ။

‘တင်ပါးနဲ့ထိုင်ပါတယ်ဘုရား...’

ဖဝါးနဲ့သွားပြီး ဖဝါးနဲ့ထိုင်လို့ မရဘူးလားဗျ။

‘မရပါ ဘုရား...’

တင်ပါးနဲ့ထိုင်ပြီး ထမင်းခွက် ဟင်းခွက်တွေ ကြည့်တော့ ဒီတင်ပါး
ကြီးနဲ့ ကြည့်သလားဗျ။

‘မျက်လုံးနဲ့ကြည့်ပါတယ် ဘုရား...’

မျက်လုံးနဲ့ကြည့်ပြီး ဒီထမင်း ဟင်းတွေ နှိုက်တော့ မျက်လုံးနဲ့
နှိုက်သေးလား။

‘လက်နဲ့နှိုက်ပါတယ် ဘုရား...’

လက်နဲ့နှိုက်တာတောင် ပါချင်ရာပါဆိုပြီး နှိုက်သလား။ ကိုယ်ကြိုက်
တာကလေး ရွေးနှိုက်သလား။

‘ကြိုက်တာ နှိုက်ပါတယ် ဘုရား...’

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၉၉

စိတ်ပူဆာတာ လက်က ယူပေးတာ သင်တယ်ဟေ့။

‘တင်ပါ့ ဘုရား...’

စိတ်က ကလေးနဲ့တူတယ်။ လက်က မိခင်နဲ့တူတယ်။ နှိုက်ပြီးတော့ မယူလာရပြန်ပြီ။ မယူလာတော့ လက်က တဖြည်းဖြည်း မြောက်တက်လာပြန်ရော။ မြောက်တက်လာပြီးတော့ ပန်းကန်နားရောက်အောင် ကွေးပေးရသေးတယ်။ ကွေးပြီး ပန်းကန်ထဲပုံ၊ ပြီးတော့ ဟင်းကော်တဲ့ဇွန်း ပြန်ထား။ ပြီးတော့ ဟင်းနဲ့ထမင်း နယ်ပေးရပြန်သေးတယ်။ နယ်တော့ ဘယ်သူက နယ်သတုန်း။

‘လက်က နယ်ပါတယ် ဘုရား...’

အိုဗျာ... ။ လက်ကနယ်တာပဲ လက်ကစားပေါ့ဗျာ။ လက်က စားလို့ ရသလား။

‘မရပါ ဘုရား...’

ဪ... အစားလေးတစ်ခု။

ဖဝါးကလည်း သွားပေးရသေး။ တင်ပါးကလည်း ထိုင်ပေးရသေး။ လက်က ကော်ခပ်နယ်ဖတ်ပေးရသေး။ ဒါက ဘာဟင်း၊ ညာဟင်း ဒီလို ခွဲခြားသိတာ မျက်စိနဲ့ကြည့်ပြီး ခွဲသိတာ။ ဒီလိုဆို ဒီထမင်းတွေ မျက်လုံးထဲ ထည့်ကျွေးလိုက်ပါလား။

‘မရပါ ဘုရား...’

ဘယ်ထည့်တုံး... ၊

‘ပါးစပ်ထဲ ထည့်ပါတယ် ဘုရား...’

ပါးစပ်ထည့်ပြီး ပြီးရောပေါ့ဗျာ။ ပါးစပ်ကြီးက ပိတ်ပြီး ဒီလိုပဲ

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

နေလိုက်ပါတော့လား။

‘နေလို့ မရပါဘုရား...’

အထက်အံ့သွားနဲ့ အောက်အံ့သွား ဝါးခိုင်းပြန်ပြီဗျာ။ ဝါးရုံနဲ့လည်း မပြီးသေးဘူး။ ပါးစပ်ထဲမှာ နယ်ခိုင်းသေးတယ်။ ဒီတော့ လျှာကလေးက လှုပ်လှုပ်ပေးရပြန်တယ်။ အစာလေးတစ်ခုစားဖို့ရာ လျှာက အရသာလေး တစ်ခုသိဖို့ရာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အငြိမ်မနေရ။ ဖဝါးက သွားရ။ တင်ပါးက ထိုင်ရ၊ မျက်စိက ကြည့်ပေးရ၊ လက်က လှုပ်ပေးရ၊ သွားတွေက ဝါးပေးရနဲ့ အရသာတစ်ခု၊ သုခတစ်ခု ရဖို့ရာ ဒုက္ခတွေ ဘယ်လောက်များသလဲဗျာ။ ဒါတောင် ချက်ပြီးသားထမင်း အဆင်သင့်စားတာကိုပြောတာ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဆန်ဖြစ်အောင်များ လုပ်ရရင်... ဒါ မြင်စေချင်တာပါ။

စားရင်း ဒီလိုမှတ်ခိုင်းတာ အပျင်းပြေ မှတ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေ သိစေချင်တာ။

စိတ်ကလေးသည် သူ့ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ၊ နိုင်ရာ နိုင်ရာ လျှောက်ခိုင်း သွားတာထင်တယ်။

ဆွမ်းစားကျောင်းကို တင်ပါးနဲ့ သွားလို့ရသလား။

‘မရပါဘုရား...’

ဖဝါးနဲ့သွားနိုင်တာ စိတ်ကသိတယ်။ ဒီတော့ ဖဝါးကိုခိုင်းတယ်။ ဟိုကျတော့ ဖဝါးနဲ့ထိုင်လို့မရ။ တင်ပါးနဲ့ထိုင်မှ ရတယ်ဆိုတာ သူ့ရုပ်ကြီး သူသိတယ်။ ဒီလိုပဲ မျက်စိ၊ လက်၊ ပါးစပ်၊ သွား ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ခိုင်းသွားတယ်။ ဒီတော့...

ခိုင်းတာက ဘယ်သူတုံး...
 'စိတ်ပါ ဘုရား...'
 လုပ်ရတာက ဘယ်သူတုံး...
 'ရုပ်ပါ ဘုရား...'
 ခံစားသွားတာက ဘယ်သူတုံး...
 'ဝေဒနာပါ ဘုရား...'
 ဝေဒနာ ဘယ်သူပါသတုံး...
 '... ..'

ဝေဒနာမှာ တဏှာပါတယ်။ စားချင်တာက သူဗျ။ တဏှာဗျ။
 ကြိုက်တာလေးက စိတ်နဲ့သွားပေါင်းပြီး 'ကြိုက်စိတ်' ရယ်လို့ စိတ်ကို
 စည်းရုံးလိုက်တယ်နော်။ ကြိုက်တာက သူချည်းမှ မရဘဲ။ စိတ်ပါမှ ရတာ။
 အဲဒီတော့ ဒီကိုယ်နဲ့ ဒီစိတ်မှာ ဘယ်သူက ဗိုလ်လည်းဆိုတာ မြင်အောင်
 ကြည့်။ စိတ်က ဗိုလ်၊ ကိုယ်ကတပည့် ဒီတော့ ခိုင်းတာက စိတ်၊ လုပ်ရ
 တာက ရုပ်။ ခံစားသွားတော့ တဏှာ။ ဝေဒနာပစ္စယာတဏှာ သတိမပါတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်။ တဏှာဆို သွားမယ်။

ဒီတော့ ဝေဒနာနောက်မှာ တဏှာမကပ်အောင် သတိလိုက်ပေးပါ။
 ဝေဒနာပစ္စယာသတိ ဒီလိုလုပ်ပါ။ ဒါမှ ခံစားပုံ ခံစားနည်း သိမယ်။ ဒီလို
 သိမှ လူ့ဘဝရောက်လို့ 'လူစာ' စားနေရတယ်။ ဒါလေး မသိနိုင်ဘူးလား။
 'သိနိုင်ပါတယ် ဘုရား... '

နတ်လည်း နတ်စာ၊ ခွေးလည်း ခွေးစာနဲ့ ဒီခန္ဓာကြီး ကျွေးမွေးထား
 ရတဲ့ ဒုက္ခလည်း မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာဒုက္ခ မြင်လာစေချင်လို့ ဝေဒနာ

ပစ္စယာသတိ။ ဒီလို မှတ်ခိုင်းတာ။ အဲဒီတော့ အစာစားတယ်ဆိုတာ စားချင့်စဖွယ် ကိုယ့်အကြိုက်ဟင်းကလေးတွေကလည်း ပြင်ဆင်ထား ဆိုတော့ ကောင်းလို့စားတာလား၊ မကောင်းလို့ စားတာလား။

‘ကောင်းလို့ စားတာပါဘုရား...’

ဒါဖြင့် အတွင်းက အစာအိတ်ကလည်း အစာမရှိလို့ တလှုပ်လှုပ်။ အူကလည်း တကြုတ်ကြုတ်နဲ့ ဆာလောင်ပြင်းပြတဲ့ ဝေဒနာကြီး ခံစား နေရတာ။ ဒီလို ဆာလွန်လွန်းလို့ သွားစားနေရတာ။ ကောင်းလို့ စားတာ လား၊ မကောင်းလို့ စားတာလား။

‘မကောင်းလို့ စားတာပါ ဘုရား...’

ဟောဗျာ။ ခင်ဗျားတို့ပဲ ခုနက ကောင်းလို့ စားတာပါဆို... ။

ဆာတဲ့အချိန်နဲ့ အကြိုက်နဲ့ သွားတွေတဲ့အခါ သတိမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သည် တဏှာဝင်လာတာ မသိလိုက်တဲ့အတွက် ‘ကောင်းတယ်’ ဖြစ်သွား ရော။ မူရင်းကတော့ ခန္ဓာဝန် ခန္ဓာဒုက္ခ... ။ ဒီအစာမှမရှိရင် ဒီခန္ဓာကြီး ဂီလာနက လွတ်ပါ့မလား။

‘မလွတ်ပါ ဘုရား...’

ဒီတော့ ဒီခန္ဓာကြီးမှီပြီး တို့ အမြတ်ထုတ်ရမှာ ထင်တယ်တဲ့။ ဒီခန္ဓာ ကြီးနဲ့ ကောင်းတာတွေ လုပ်ရမှာ။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးပြောတဲ့ အတိုင်း ငှားထားတဲ့နွားကြီး ကိုယ့်လက်ထဲရောက်တုန်း တန်ဖိုးရှိအောင် ခိုင်းရမတဲ့။ ခန္ဓာဝန်ကြီးမှာလည်း အသက်အပိုင်းအခြားဆိုတဲ့ ငှားကြေး ရှိတယ်။ ဒီတော့ အမြတ်ထွက်အောင်ခိုင်းဖို့ ဒီအစာ စားရတာဗျ။

ဒီလိုပဲ ရေချိုးတာရော ကောင်းလို့ချိုးတာလား၊ မကောင်းလို့

ချိုးတာလား။

‘မကောင်းလို့ ချိုးတာပါဘုရား...’

ဒီလောက် အိုက်နေတာချည်း ရေအေးအေးလေးချိုးလိုက်ရတယ်။
အရသာရှိတယ် ကောင်းဆိုဗျ။

‘မကောင်းတော့ပါ ဘုရား...’

ရိပ်မိသွားပြီ ထင်တယ်ဗျ။ ချိုးတုန်းကတော့ ပုလွန်းလို့၊ ဆင်းရဲ
လွန်းလို့၊ မခံနိုင်လို့ ချိုးလိုက်ရတာ၊ ဒီလို ရေချိုးတဲ့အခါမှာလည်း သတိ
မပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တဏှာဘက် ကူးသွားတယ်။ ‘ကောင်းတယ်’ ပြောမှာပဲ။
တို့ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကို မူရင်းဒုက္ခကစပြီး အဲဒီဒုက္ခကို ဖြေသိမ့်တဲ့ စားမှု၊ ချိုးရေ
သုံးသပ်မှု စတဲ့ သမ္ပဇညတွေကို ကောင်းလို့သုံးတာလား၊ မကောင်းလို့
သုံးတာလားဆိုတာ ယောဂီတို့ မြင်အောင် ကြည့်ပေးကြစမ်းပါ။ ဒီမှာ
စကားရည်လှပဲ့ လုပ်မနေဘဲ ကိုယ်တွေ့မြင်အောင် ကြည့်ကြပါ။ ခန္ဓာဝန်
ခန္ဓာဒုက္ခကြီး ထမ်းပိုးပြီး ဘဝဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်ခရီးသွားနေရတာ ထင်တယ်
တဲ့။

‘မှန်ပါ ဘုရား...’

လင်နဲ့မယား သဘောမကျ ကွာရှင်းလို့ရပါတယ်။ သားသမီးသော်မှ
ဆုံးမလို့ မရတော့ရင် အမွေပြတ်စွန့်လိုက်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ယောဂီတို့
ကိုယ်ခန္ဓာကို ကွာကြည့်စမ်း၊ ရသလား။

‘မရပါဘုရား...’

သေအထိ ပေါင်းရမှာ။ ထိုင်ရတာညောင်းတော့ ငါညောင်းပြီ။

ထပေးဆိုတော့ ဘယ်နှယ့်တုံး...

‘ထပေးရပါတယ် ဘုရား...’

ကဲဗျာ။ ထရင်း သွားရင်း ညောင်းပြီ ပင်ပန်းပြီဆိုတော့ လျောင်းပေး ဆိုရင်ကော... ။

‘လျောင်းပေးရပါတယ် ဘုရား...’

ဒီလိုပဲ ပူရင် ရေချိုပေးစမ်း၊ ဆာရင် စားပေးစမ်း။ တော်ကြာ နောက်ဖေးသွားချင်တယ် သွားပေးရနဲ့ အထွေထွေ အမူအရာပိုင်း အလုပ်တွေ ဘယ်လောက်များသတုန်းဟေ့... ။

‘များပါတယ် ဘုရား...’

အဲဒါတွေ အကုန်မှတ်ပေးစမ်းပါ။ ခန္ဓာ ဒုက္ခကြီးကို မကွဲမကွာ နိုင်သေးသရွေ့ သူ့အလိုလိုက်ပြီး ပေါင်းနေရတာတွေလေ။ ထိုင်ရာက နာတော့ ထချင်တယ်ဆိုတော့ မထနဲ့လို့ ပြောရဲသလား။

‘မပြောရဲပါ ဘုရား...’

ခြေသလုံးကြီး နာလာတော့ မနာနဲ့ပြောလို့ ရသလား။

‘မရပါ ဘုရား...’

ဪ... ခန္ဓာကြီး ဒီလောက်တောင် ချစ်ကြသကိုး။ အဲဒါကြီး တို့မပစ်နိုင်လို့ ဘဝသမုဒယကြီးတော့ ဘဝဒုက္ခတွေ ဘယ်လောက်များ လိုက်သလဲ။ ဒီကြားထဲ သူ့ဆာလို့ ကျွေးပါမှ သတိမပါရင် ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ... ၊ ကာမသမုဒယလာတော့ ကာမဒုက္ခ ထပ်ပိုးလာဦးမယ်။ ဘယ်အာရုံ ခံစား ခံစား... သတိမပါရင် ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာဘက်

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၀၅

ကူးသွားမယ်။ ဒီတော့ အတိုးနောက် အညွန့်တက်တော့မယ်။ အတိုးကျ
အောင်တောင် မနည်းဆပ်နေရတာ အညွန့်ပါ ပါလာရင်တော့ ဆိုဖွယ်ရာ
မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါတွေမြင်စေချင်လို့ ဒီ အထွေထွေ အမှုရာပိုင်းကလေး
တွေလည်း လုပ်ရင်းမတ်တတ်က မှတ်ကြည့်စမ်းပါ။ ဒီလို မှတ်နေရင်
သူ့အပေါ် အထင်ကြီးဦးမလား။

‘မကြီးတော့ပါ ဘုရား...’

အထင်ကော သေးဦးမလား။

‘မသေးတော့ပါ ဘုရား...’

အထင်ကြီးခြင်း၊ အထင်သေးခြင်း မရှိဘူး။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း
တွေ့အောင် မြင်အောင် သိအောင်လို့ ဒီသမ္မုဗညာကာရ အပိုင်းကိုလည်း
ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်ပေးပါ။ ဒီအပိုင်းမှာ စားရင် စားတာလေး၊ ပထမပိုင်းမှာ
ဝါးချင်တာလေးနဲ့ ဝါးတာ အရင်တွေမှာပါ။ နောက်တော့ ဝါးချင်တာလေးနဲ့
ဝါးတာလေးနဲ့ မှတ်တာလေးနဲ့ ကိုက်နေပြီလေ။ ကမ္မီရည်ကလေးက
ဒက်ခနဲ လျှာကို သွားတိုက်လိုက်။ အဲဒီမှာ အဲဒီမှာ ကမ္မီရည်လေးက
မီးခြစ်ဆံခေါင်းလောက် ရှိတာ။ လျှာရဲ့ အကြည်ဓာတ်က ဖြန့်ပေးလိုက်မှ
ချိုတယ်ဟေ့ အိတယ်ဟေ့ ဖြစ်တာ။ နည်းနည်းလေးရယ်။ အဲဒါ ဝေဒနာ
နောက်ပါသွားတာ။ အာရုံဆွဲဆောင်ရာနောက် ပါသွားတာ။ ဒါလေး
စိတ်ရှည်ရှည် မှတ်လိုက်စမ်းပါ။ မှတ်အားကောင်းရင် ယောဂီ အလိုလို
မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အစာစားရင်လည်း သူ့အကြောင်းလေး သိအောင်
မှတ်ပေးရတယ်။ မှတ်နိုင်ပါ့မလား။

သုဝဏ္ဏသုမ္မစာစဉ်

‘မှတ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား...’

ဒီလို အထွေထွေ အမူအရာပိုင်းမှာ အသေးစိတ် မြင်လာပြီဆိုရင် ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ အများကြီး အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှတ်ပိုစိတ် လာစေပါတယ်။ ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းက ဝင်လေထွက်လေ မှတ်ရတာဆိုတော့ အသက်နဲ့လည်း နီးနေလေတော့ ကိုယ်လုပ်ချင်သလို လုပ်လို့မရဘူး။ အထွေထွေမှာ အသက်နဲ့ဝေးတဲ့အတွက် ကြိုက်သလို လုပ်လို့ရတော့ တွင်တွင်မှတ်ခဲ့စမ်းပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်နေရာက တွင်တွင်ရှုခဲ့စမ်းပါ။ ဒီလိုဆို ထိုင်တဲ့နေရာမှာ စိတ်အထိုင်ကျလာလိမ့်မယ်။ ဒီလို စိတ်အထိုင်ကျ လာလို့ ဝင်ပုံဝင်နည်းလေးသိလာတဲ့ ယောဂီအဖို့ စကြိုကမ္မဋ္ဌာန်းက ဆက်အားပေးလိမ့်မယ်။ ဖဝါးလေး ကြွပုံ၊ ချပုံ ဖြစ်ပျက်လေး မြင်လာ လိမ့်မယ်။

အဲဒီ ဖြစ်ပျက်မြင်တာ စိတ်ဝင်စားသွားရင် စကြိုကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း ရင်းကလည်း မှတ်ဉာဏ်တက်နိုင်တယ်။ အဲဒီကလည်း တရားရနိုင်တယ်။ စားရင်းမတ်တတ်ကလည်း ဖြစ်ပျက်မြင်လာရင် ဒီကလည်း တရားတက် နိုင်ပါတယ်။ ဒီမွှောရုံထဲ လာထိုင်မှ ဉာဏ်တက်မယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ ဒီဉာဏ် ကို မြင်နိုင်လောက်တဲ့ အမှတ်ပြည့်တဲ့နေရာ ဉာဏ်ပွင့်တာပဲ။ အိမ်သာ တက်ရင်းလည်း ပွင့်ချင်ပွင့်မှာပဲ။ ရေချိုးရင်းလည်း ပွင့်ချင်ပွင့်မှာပဲ။ တို့ သီဟိုဠ်ခေတ်မှာ ရဟန္တာမဖြစ်ဘူးတဲ့ ဆွမ်းစားကျောင်း မရှိဘူးတဲ့ဗျ။ ဒါ... စားရင်းမှတ်ခဲ့လို့ စားရင်းပွင့်ခဲ့တာတွေ။

အဲဒီတော့... အထွေထွေမူရာ၊ ထိုင်၊ စကြို ဒီသုံးခုသာ အကွက်

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလှူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၀၇

လည်သွားရင်၊ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ကွင်းဆက်ကလေးနဲ့ အားပေးသွားရင်
ပိုပြီးတော့ အမှတ်တွေ မတက်နိုင်ဘူးလား။
'တက်နိုင်ပါတယ် ဘုရား... '

အညွှန်း

* [၁၁-၃-၉၉ နတ်တလှူတောရ အလုပ်ပေးတရား]



၂၀၀

စူးရှလေးပေမိသော မှာလဲကဲ့သို့ မိုးရာသီ မုရာသီ

ဒါးလွှမ်းပေးလေ နှုံးတစ်ကွက်ထူးသို့ ခြုံငုံထားပြီဆိုသကဲ့သို့ ဒါးလွှမ်းပြီဟု

“လေးလှည့်နှိမ့်ကလေးမှ လှည့်ကလေးမှ လှည့်ကလေးပြီ”

‘...ရေငွေ ပေါက်ပဲနှိမ့်ကလေး’

နိဗ္ဗာန်

[စူးရှလေးပေမိသော မှာလဲကဲ့သို့ ၅၅-၄-၀၀] ❀



မြတ်ဗုဒ္ဓအာရုံ

အမှတ်မှ အမှတ်သို့

တရားစခန်းမှာ တစ်ရက်(၁၈)နာရီသာ သတိစပ်နေပါစေ၊ မရဘူးဆိုတာ မရှိစေရဘူး၊ ရကို ရရမယ်။

တစ်ရက်လုံး ရှိသမျှအချိန်ကို တန်ဖိုးရှိအောင် ရွှေအချိန်လို ဖြစ်အောင် လုပ်ရလိမ့်မယ်။

‘အမှတ်မှ အမှတ်သို့’ ဒီလို သွားနေရမယ်။ ဣရိယာပုတ် ပြောင်းချင်ပြောင်းမယ်၊ အမှတ်မလွတ်စေရဘူး။ မှတ်အားလေးတစ်ခုတည်းနဲ့ ဉာဏ်တက်ရမှာနော်။ စက်တွေမှာတော့ ဓာတ်ဆီ၊ စက်ဆီ စုံအောင်ထည့်၊ ရေကအစ ထည့်ပြီးနိုးမှ ဒီစက်ကြီး လည်ရတယ်။ နာရီကျတော့ ဓာတ်ဆီ၊ စက်ဆီ မလိုတော့ဘူး။ ဘာဆီမှမပါဘဲ ဓာတ်ခဲအား အရှိန်လေးနဲ့ သွားနေတာ။ ရှေးခေတ်ကတော့ စက်ကြည်အားလေးနဲ့ သွားရတာထင်တယ်။ အဲဒီတော့ ခေတ်နာရီတွေပဲ ပြောကြပါစို့။ ဓာတ်ခဲအားလေး တစ်ခုတည်းနဲ့ ရုန်းပြီး နာရီလေး အလုပ်လုပ်သွားတယ် မဟုတ်လား။

အဲဒါ ဘာတုန်းဗျာ... ။ အရှိန် ဆိုတာပေါ့။

ဒီမှာ မှတ်အားကလေးဟာ အရှိန်ပဲ။ ဒီမှတ်ရှိန်နဲ့ သွားမှာ။

ထိုင်- စကြို၊ စကြိုပြီးတော့ ထိုင်၊ မှတ်ရှိန် မြှင့်လာအောင် အလုပ် ပေးထားတယ်။

ဒီအချိန်မှာ တစ်ဆက်တည်း မထိုင်နိုင်ကြသေးဘူး။ စိတ်အထိုင် မကျနိုင်သေးရင် ကိုယ်လည်း အထိုင်မကျနိုင်သေးဘူး။ ပြီးတော့ အလုပ် ထဲက လုပ်အားခက မရသေးတော့ အလုပ်ထဲမှာ ပျော်ဦးမယ်မထင်ဘူး။ အလုပ်ကောင်းမှ လုပ်ခရမှာနော်။

ရပ်ထဲရွာထဲက လူ့အလုပ်တွေသာ ညာလို့ရတာ၊ တရားအလုပ်က ညာလို့မရဘူး။

အဲဒီတော့ (၁၈)နာရီလုံးလုံး မှတ်ရှိန်တက်အောင် လုပ်ရမှာ၊ အမှတ်မှ အမှတ်သို့ ထပ်ထပ်၊ ဆက်ဆက်သွားရင် မှတ်ရှိန်ဆိုတာ တက် လာပါလိမ့်မယ်။ မှတ်ရှိန်တက်လာရင် မှတ်ဉာဏ်လည်း တက်လာပါလိမ့် မယ်။ စာလိုသုံးတော့ သမာဓိဉာဏ်၊ ဒီမှာတော့ မှတ်ဉာဏ်လို့သုံးတယ်။

ဒီမှတ်ဉာဏ်တက်အောက်လို့ တစ်ရက်တာမှာ အလုပ်ခွင်ကို သုံးပိုင်းပိုင်းပေးထားပါတယ်။

- ❖ ထိုင်ပြီး မှတ်ရတဲ့အပိုင်း၊
 - ❖ တစ်ထိုင်နဲ့တစ်ထိုင်ကြားကို စကြိုနဲ့ ကြားထိုးပေးထားတာ တစ်ပိုင်း၊
 - ❖ ပြီးတော့ စားသောက်၊ ရေချိုး စတဲ့ အထွေထွေအမှုအရာပိုင်း။
- ဒီသုံးပိုင်းလုံးမှာ မှတ်စိတ်ကင်းကွာလို့မရဘူး။ စွဲစိတ်နဲ့မှတ်စိတ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားမှ

၁၁၁

လဲယူရမှာ။ တစ်သက်လုံး နေခဲ့တာက စွဲစိတ်နဲ့ နေခဲ့တာလေ။ ဒီစွဲစိတ်ကို မှတ်စိတ်နဲ့ လဲယူရမှာ။ မှတ်စိတ်က နှာသီးဝမှတ်လိုရှိရင် စွဲစိတ်က စိတ် မဝင်စားဘဲ ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ် ပြေးချင်ရာ ပြေးလိမ့်မယ်။ ဒီလို စိတ်ပြေး ရမလားလို့ ရန်လုပ်မနေနဲ့။ စိတ်သွားလို့ တရားပျက်တယ်ဆိုပြီး ရန်လုပ် မနေပါနဲ့။ သွားတဲ့နေရာ လိုက်မှတ်ပေးစမ်းပါ။

ဒီစိတ်က သတိကို အလွန်ကြောက်တယ်။ စိတ်ကိုနိုင်တာ သတိ တစ်လုံးပဲ ရှိပါတယ်။

တန်ခိုးရှင်တွေ၊ နတ်သင်္ကြားတွေက ဒီစိတ်ကို လာထိန်းပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ထိန်းမှ ရတယ်။

စိတ်နဲ့ကြံစည်နေတဲ့ ပြစ်မှုတွေများ၊ ဥပဒေနဲ့တောင် အရေးယူလို့ မရဘူး။ သို့သော် ဒီမှာ စိတ်ကို သတိနဲ့ထိန်းမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဆိုတာ ဟာ သတိကို ဥပဒေထက်တောင် ပိုကြောက်တယ်။ ဒီတော့ ဒီသတိ ကလေးကို ယောဂီတို့က လျော့တိလျော့ရဲလုပ်မယ်၊ မှေးလိုက်နေမယ် ဆိုရင် မှတ်ရှိန်ကျမှာပဲ။ မှတ်ရှိန်ကျတာနဲ့ စိတ်က ထွက်မှာပဲ။

စိတ်.... ဘယ်က ထွက်သလဲ။

ဝင်လေ၊ ထွက်လေနဲ့ မှတ်နေရာမှာ ဝင်ဆုံးနဲ့ ထွက်ဆုံး ဘယ်က ပြေးတာ များသလဲ။

‘.....’

ပြောတတ်တဲ့သူ မရှိကြတော့ပါလား။ ဒီတော့ စိတ်ထွက်တဲ့နေရာ ကို ‘ခွေးတိုးပေါက်’ လို့မှတ်။ ခွေးတိုးပေါက် လုပ်အောင် ဝိတ်ရလိမ့်မယ်နော်။ စိတ်က မှတ်နေတဲ့ကြားက ထွက်ဖို့ဆိုတော့ အားယူရလိမ့်ဦးမယ်။ ဘယ်က

သုဝဏ္ဏသုဓိစာစဉ်

အားယူသလဲဆိုတော့ ဝင်ဆုံးက အားယူတာ။ ထွက်ဆုံးမှာ လွှတ်ပြီး ချကရော။ ထွက်ခါစမှာတော့ တိုက်အားက ရှိသေးတယ်။ မှတ်စရာလေး ကျန်သေးတယ်။ အလယ်မှာလည်း မှတ်စရာလေး ရှိသေးတယ်။ အဆုံး ကျတော့ ဆုံးမှန်းသိလား။ ဒီတော့ ထွက်စရာရှိရင် ဒီကထွက်တယ်။ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်အောင်ရှု။

စိတ်က အဲဒီလိုထွက်ပြီး သူသွားနေကျစားကျက် သွားတော့တာ။

ဆော့တတ်တဲ့ကလေး မိဘအလုပ်များနေတုန်း လှစ်ကနဲ ထွက်ပြေး ပြီး အဖော်နဲ့ကစားလေ့ ပျော်လေ့ ရှိတယ်။ ကလေးထွက်သွားမှန်းသိ တော့... ဟဲ့ ကောင်လေး၊ ဘယ်သွားနေတာလဲလို့ မိဘက မအော်ဘူး လား။

‘အော်ပါတယ် ဘုရား’

ဒီလိုပဲ၊ တို့သတိကလည်း စိတ်ကလေး ပြေးပြီဆိုတာနဲ့ အော်ချ လိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ ချက်ချင်း ပြန်ပြေးလာလိမ့်မယ်။ သူဘယ်နား မှောင်ခိုရဲဦးမတုံး။ အေး... အဲဒီလောက်ထိ သတိအားက စွဲစိတ်ကို နိုင်ပါ တယ်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ကို ချုပ်ထားဖို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ချုပ်ရင် ပိုဆိုးမယ်။ ဝီရိယ မလွန်နဲ့၊ လွန်ရင် ပိုဆိုးမယ်။ သူယိုင်နေတုန်း ဝီရိယလွန်ရင် ထုံးပုံကြီး ခဲနဲ့ပစ်တာထက် ပိုဆိုးတယ်။ ထောင်းထောင်းထ ပျံထွက်သွားမယ်။ သူအားရှိသလောက်လေးကို အလိုက်သင့်ကလေး မှတ်ရုံကလွဲလို့ တခြားမရှိဘူး။

ဝီရိယလွန်ရင် တက်စိတ်ဖြစ်သွားပြီ။ တက်စိတ်ဆိုတာ ပျံ့ထွက် သွားတတ်တယ်။ ဒီတော့ သူယိုင်နေတုန်း အလိုက်သင့် ကိုင်ပေးရုံပဲ။

ဘယ်လိုထိုင်မလဲ

အဘဘုရားရှင်က သားသမီးတွေ ထိုင်တတ်အောင် ဒီလိုမိန့်မှာ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့တယ်။

- တောတောင်ကို သွားလို့ဖြစ်စေ၊
- သစ်တစ်ပင်ရိပ်၊ ဝါးတစ်ပင်ရိပ်ဖြစ်စေ၊
- ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်လို့ဖြစ်စေ၊

တရားသမားနဲ့ သင့်တော်တဲ့ 'သုံးဌာန' ကို ညွှန်ပြတော်မူခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ 'ဘယ်လိုထိုင်မလဲ' ဆိုတာက ဘာလို့ ဒီသုံးဌာနကို ညွှန်ရသလဲ ဆိုတော့ ဆိတ်ငြိမ်မှ စိတ်ငြိမ်မယ်။ အာရုံအတိုက်အဆွဲမရှိတဲ့နေရာမှာမှ စိတ်ငြိမ်တယ်။ အာရုံသည် စိတ်ကစားရာ ကစားကွက်မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ကစားကွက်မရှိတဲ့နေရာ သွားပေးပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်လိုထိုင်မလဲဆိုတော့ ထက်ဝက်ဖွဲ့ခွေ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တစ်ဝက် အောက်ပိုင်းကို ဖွဲ့ခွေပေးပါတဲ့။ အထက်ပိုင်းကိုယ်လေးကိုတော့ ဖြောင့် ဖြောင့်ထားပေးပါတဲ့။ ဒီလိုထားပေးပြီး မိမိရှုလိုတဲ့ ရှုကွက်ကို သတိလေး ရှေးရှုပြီးတော့ တင်ထားပေးလိုက်စမ်းပါ။ သတိကလေးကို နေရာချပေး ထားတာ ထင်တယ်။

ယောဂီတွေကတော့ နှာသီးဖျားလေးမှာ သတိလေး နေရာချထား ရမှာနော်။ မှတ်ပုံမှတ်နည်းကတော့ ပြောပြီးပါပြီ။ နှာသီးဖျားမှာ သတိ ကလေးထားပြီးတော့ ဝင်သက်ထွက်သက် (ဝင်လေထွက်လေ)ကို ရှုပါ။

ဝင်လေထွက်လေ ရှည်ရင်ရှည်သလို တိုရင်တိုသလို မှတ်ပါ။ နှာသီးဝနဲ့
 လေနဲ့ တိုက်သမျှ အကုန်မှတ်ပေးပါ။ ဒါကိုပဲ တရစပ်မှတ်ပါ။ စလယ်ဆုံး
 မှတ်ပါ။ အဆက်မပြတ်မှတ်ပါလို့ ဆိုတာ။ ဒီလိုမှတ်ပေးနေရာမှာ။ ခေါင်း
 အေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျထားပါ။ ခေါင်းမအေး စိတ်အထိုင်မကျရင်
 အရှူအရှိုက်တွေ ပြင်းသွားတတ်ပါတယ်။

တရားထိုင်မယ့် ယောဂီသည် မထိုင်ခင်မှာ ဘာဝနာပရိကံလို့
 ခေါ်တဲ့ ဘုရားအာရုံပြုခြင်း၊ ဂါရဝပြုခြင်းတွေ ရှိရလိမ့်မယ်။ ဒါမှ မာန်ကျ
 သွားမယ်။ ငါ့ဥစ္စာ ငါပိုင်တယ်ဆိုတဲ့ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိဆီ ကပ်နေတဲ့
 မိမိစိတ်ကို မာန်ချတာ၊ ပြီးတော့မှ အောက်ပိုင်းကိုယ်လေးကို ထက်ဝယ်
 ဖွဲ့ခွေလို့၊ အမျိုးသမီးယောဂီများကျတော့ တစ်ဝက်ခွေလေး၊ အမျိုးသား
 ယောဂီများကျတော့ နှစ်ဖက်တင်ပျဉ်ခွေ။

ဘာလို့ တင်ပျဉ်ခွေရလည်းဆိုတော့ ကြာကြာထိုင်နိုင်အောင်လို့။
 ပြီးတော့ ကာယဝိဝေကဆိုတဲ့ ကိုယ်ငြိမ်စေချင်လို့၊ ကိုယ်ငြိမ်မှ စိတ်ငြိမ်မှာ။
 ပြေးနေရင် စိတ်ငြိမ်ပါ့မလား။

‘မငြိမ်ပါ ဘုရား’

သမာဓိဉာဏ် မရင့်သန်သေးတဲ့ယောဂီမှာ သွားရင်းနဲ့လည်း စိတ်
 မငြိမ်နိုင်ဘူး။ ကြာကြာလည်း မသွားနိုင်ဘူး။ ကြာကြာလည်း မရပ်နိုင်ဘူး။
 ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ဆိုလည်း ကြာကြာမထိုင်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုထိုင်နည်း
 (ထက်ဝက်ဖွဲ့ခွေ)သာလျှင် ကြာကြာထိုင်နိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
 ရှေ့မှာ ခြေမျက်စိနှစ်ခုကို ထောက်ထားတယ်နော်။ အမျိုးသမီးယောဂီများ
 ကျတော့ ဖမိုးလေးနှစ်ခုပေါ့။ နောက်မှာတော့ တင်ပဆုံရိုးနှစ်ခုက အတူတူ

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလှူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၁၅

ပဲထင်တယ်။ ဒီတော့ ရှေ့က ခြေမျက်စိနှစ်ခု (သို့မဟုတ်) ခြေဖမိုးနှစ်ခုနဲ့ နောက်က တင်ပဆုံရိုးနှစ်ခုနဲ့ဆိုတော့ လေးချောင်းထောက်စားပွဲနဲ့ မတူဘူးလား။

‘တူပါတယ်ဘုရား’

စားပွဲနဲ့တူတော့ မလဲနိုင်တော့ဘူး။ ကြာကြာ ထိုင်နိုင်ပြီ။

အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်ကလေးထားပေးပါဆိုတာ ခါးဖြောင့်ဖြောင့် ခေါင်းတည့်တည့် ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ညီမျှအောင်လို့။ တကယ်လို့ ယောဂီတို့က ခါးရိုးကြီးကိုင်းထား၊ ကုန်းထားရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အလေးချိန်ဟာ ရှေ့ကခြေမျက်စိနှစ်ခုပေါ် ပိကျနေမယ်။ ကြာရင် ခြေမျက်စိနှစ်ခု ခံနိုင်ပါ့မလား။

‘မခံနိုင်ပါ ဘုရား’

တကယ်လို့ ယောဂီတို့က ပဒပ်ကော့ကြီး ကော့ထားရင်ကော.... ခန္ဓာကိုယ် နောက်လန်ပြီး သူ့အလေးချိန်က တင်ပဆုံရိုးနှစ်ရိုးပေါ် ပိကျနေမယ်။ တောပြော ပြောရရင်တော့ လှည်းဦးပေါ့သွားပြီ။ ရှေ့က သက်သာပေမယ့် နောက်က မခံနိုင်ဘူး။ လေးယောက်မျှထမ်းရမယ့် ဝန်ကို နောက်က နှစ်ယောက်တည်း ထမ်းရသလို ဖြစ်နေတယ်နော်။

သွားတဲ့အခါတောင်မှ အပေါ်ပိုင်းကိုယ်ကြီးကို အောက်ပိုင်းကိုယ်ကြီးက တာဝန်ယူပြီးတော့ သယ်ဆောင်သွားရတာ ထင်တယ်။ ထိုင်တော့လည်း အောက်ပိုင်းကိုယ်က အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို တာဝန်ယူ ထမ်းပေးထားရတာ၊ ခန္ဓာဝန်ကိုလေ။ ဒါကြောင့် ဝီရိယလျော့ချလိုက်ရင်လည်း ခါးရိုးကြီး ကျိုးပြီးတော့ ရှေ့ကို ဝန်ပိ ခြေမျက်စိနာလိမ့်မယ်။ ဝီရိယ

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

တင်းလိုက်လို့ ခါးကြီးနောက်လန်သွားပြန်ရင်လည်း နောက်ပိုင်း ဝန်ပိပြီး တင်ပဆုံရိုးနာလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ခေါင်းတစ်ဖက်ငိုက်၊ တစ်ဖက်စောင်းပြီး မှတ်နေရင်လည်း ဒီဘက်ခြမ်း နာလိမ့်မယ်။

ဟိုတစ်ဖက်စောင်းနေရင်လည်း ဟိုတစ်ဖက်ခြမ်းက ခြေမျက်စိတစ်ခုနဲ့ တင်ပဆုံရိုးတစ်ခု နာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်ဖက်မှ မယိမ်းရဘူး။ ခါးလည်း ဖြောင့်ဖြောင့်၊ ခေါင်းလည်း တည့်တည့်၊ နှာခေါင်းက ခေါင်းတည့်တည့်မှာ အောက်စိုက်ပြီး တည်နေတာ၊ နှာသီးဖျား သတိစိုက်ရင်း စိုက်ရင်းနဲ့ အောက်စိုက်ကျသွားနိုင်တယ်။ တကယ်လို့ ထိုင်စမှာ နှာခေါင်းကြီး အပေါ်လှန်ထားရင်လည်း နှာသီးဖျား လိုက်ရင်း လိုက်ရင်းနဲ့ နောက်လန် သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ခါးဖြောင့်ဖြောင့် ခေါင်းတည့်တည့်ထား၊ ဟုတ်ပြီလား။

ပြီးတော့... ဘယ်လက်ပေါ် ညာလက်ကလေး ထပ်ပေးပါတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်တို့မည်သည် ရှေ့ကို ညွှတ်ကျတာများတယ်။ နောက်လှန်တာ နည်းတယ်။ ရှေ့ကြောဆွဲလို့ ယိုင်ကျလာရင် လဲကျမသွားအောင် ကျားကန်ပေးထားတာ၊ ဒေါက်ထောက်ပေးထားတာ။ ယောဂီတို့ ခေါင်းမငြိမ်လို့ ဖြစ်စေ၊ ငိုက်ကျသွားလို့ ဖြစ်စေ၊ ရှေ့ ဇောကြီးရင်းနဲ့ မှတ်ရင်း.. မှတ်ရင်းနဲ့ ရှေ့အားများလာရင် လက်မောင်းသားများ ဟာ တန်းလာတတ်တယ်။ ပေမှတ်နေလို့ရှိရင် လက်ညှိုးကြီးတွေပါ ထုံလာရော။ တချို့ယောဂီများ လာလျှောက်တတ်ပါတယ်။ လက်ညှိုးကြီးတွေ တိုင်လုံးကြီးလောက် ရှိတယ်တဲ့။ သူကတော့ တရားတွေ့တယ် ထင်နေ

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၁၇

တာ။ ဘယ်ဟုတ်လိမ့်မတုံး။ အကြောတင်းလာတာ။ ရှေ့ကို အားများ သွားရင် ဒီလက်မောင်းကြောက အရမ်းတင်းတာပဲ။ ဒါဆို ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့စိုက်ကျသွားတော့မယ်ဆိုတာ သတိထားတော့။ အဲဒီလို ဖြစ်နေရင် သတိနဲ့မှတ်ပေးလိုက်။ သူ့ဟာသူ ထောင်တက်သွားလိမ့်မယ်။ သတိက ပြင်ပေးသွားတာ၊ ကိုယ် ဝင်ရှုပ်စရာမလိုဘူး။ ထိုင်ရင်းမှတ်ရင်း သူ့ဟာသူ တည့်သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ဘယ်လက်ပေါ် ညာလက်ကလေး တင်ထားရင်းနဲ့ လက်မ ထိပ်ကလေးနှစ်ခု ထိပေးထားစမ်းပါ။ ဒီလို ဘာကြောင့်ညွှန်ပြရတာလဲ။

ရှုကွက်နှာသီးဝမှာ မှတ်နေရင်း တက်စိတ်ပေါ်လို့ ဝင်မှန်းမသိ၊ ထွက်မှန်းမသိ၊ ဖြစ်လာရင်း ဒီလက်မထိပ်ကတော့ နှစ်ခုထိနေတာ အာရုံ ပြုပေးစမ်းပါ။ လက်မထိပ်မှာ သွေးတိုးနှုန်းလေး ရှိပါတယ်။ ပေါက်ကနဲ ပေါက်ကနဲလေ။ အဲဒါကို ယောဂီတို့က ‘ထိတယ်သိတယ်’ မှတ်နေရင် အမှတ်လွတ်ပါဦးမလား။

‘မလွတ်တော့ပါ ဘုရား’

စိတ်ထန်နေရင် ဘဝင်ကြွတက်လာတတ်တယ်။ အဲဒီမှာ ရှုရှိုက်ရင် ပင်ပန်းတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့လည်း ကျစ်တိတ်အားကြီးနေရင် ဝင်မှန်းမသိ ထွက်မှန်းမသိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဝီရိယလိုနေရင် မသိနိုင် သလို ဝီရိယလွန်နေရင်လည်း မသိနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လိုကြောင့်ပဲ မသိ မသိ၊ အမှတ်မမိ မသိတော့ဘူးဆိုရင် ဒီလက်မထိပ်ကလေး ပြောင်းမှတ်ပေး စမ်းပါ။ တက်စိတ်ကြောင့် ဘဝင်မြင့်နေတာတွေပါ ကျသွားနိုင်ပါတယ်။

သူ မကျမချင်... ဒါကို ထိတယ်၊ သိတယ်ဆိုပြီးမှတ်ရင် ဒါလည်း

တစ်မှတ် မဟုတ်ဘူးလား။ အရေးကြီးတာက တစ်မှတ်ရဖို့ လိုရင်းလေ။ ဒီလိုမှတ်နေတာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ‘အသက်ကယ်ဘော’ အသုံးပြု ရသလိုပဲ။ ရေကြောင်းခရီးမှာ လှေသင်္ဘောတွေ ချို့ယွင်းရင် အသက် ကယ်ဘော စီးရသလိုပေါ့။ နှာသီးဝ အမှတ်မမီရင် လက်မထိပ် မှတ်ပေး စမ်းပါ။ ယောဂီက အရှူအရှိုက်ပြင်းလို့ ရုန်းရင်းကြမ်းတမ်းဖြစ်နေရင် ဒါလေးနဲ့ အပန်းဖြေပေးစမ်းပါ။ တစ်ခါ ကျစိတ်ပေါ်လို့ နှာသီးဝကနေ မသိခဲ့ရင် ဒီလက်မထိပ်ကလေးမှာ ဖြစ်ပျက် ရှာမယ်။ အသုံးလိုလိုရှိရင် သုံးတတ်အောင်လို့ လက်မလေးနှစ်ခုထိနေတာကို သိအောင် လေ့ကျင့်ပေး ထားပါ။ ဒါ... မိမိကိုယ်ကို ‘သက်စောင့်’ လို သုံးရမှာ။

ပိတ်မှပွင့် မှိတ်မှလင်း

ပြီးတော့ မျက်စိကို မှိတ်ထားပါ။ ဟုတ်ပြီလား။

ဘုရားရှင် ရွှေလက်ထက်တော်ကာလကတော့ ဒီခေတ်လောက် ကိလေသာမများဘူး။ ပြီးတော့ အဲဒီခေတ်က ရုပ်ဓာတ်ကြီးတွေကလည်း တောင့်တင်းလှတယ်။ ဘုရားခေတ်က လူတစ်ယောက်ရဲ့ အရပ်ဟာ ခြောက်တောင်မြင့်တယ်။ ရုပ်ဓာတ်ကြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကလည်း ကြီး တယ်။ ကိလေသာကို ခုခံအားကောင်းတယ်။ တို့ ဒီခေတ်ကျတော့ အရပ်ဘယ်နှစ်တောင် ကျန်တော့တုန်း၊ ‘လိပ်တစ်မော့’ ကျန်တော့တာ ထင်တယ်။ ဒီတော့ ရုပ်ဓာတ်၊ စိတ်ဓာတ်သေးတော့ ကိလေသာရဲ့ မင်းမှုခံရ တယ်လေ။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၁၉

ဘုရားခေတ်တုန်းက တရားထိုင်ရာမှာ မျက်လုံး၊ မျက်စိ၊ အနေအထားက မမှိတ်မသုန်။

မှိတ်မသုန်ဆိုတာ မှိတ်ထားတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဖွင့်ထားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ လက်ဝါးပေါ် မျက်လုံးလေး မြင်ရုံလေး တစ်အာရုံတစ်ခု။ သို့သော် ဒီဘက်ခေတ်မှာ ကိလေသာအားကြီးတော့ မျက်စိမှိတ်ပေးထားရတယ်။ အာရုံလုံအောင်လို့။ အာရုံငါးပါးကို ဖမ်းတဲ့နေရာမှာ မျက်စိသည် အားအကောင်းဆုံး၊ နားတို့ နှာခေါင်းတို့ ကျန်တာတွေက သူ့နောက်လိုက်တွေချည်းပဲ။

ပဋိသန္ဓေယူလို့ မွေးတော့မယ်ဆိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရယ်လို့ ဖြစ်လာတော့ မျက်စိအကြည်က အရင်ပေါ်ရတယ်။ ဒါပြီးမှ နားအကြည်ဓာတ်၊ ပြီးတော့မှ နှာခေါင်းအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ အဲဒီလို အဆင့်ဆင့် ပေါ်ရတယ်။ အဲ... သေမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့လည်း သေခါနီး မျက်စိအကြည်ဓာတ်ကနေစပြီး ပျက်ရတာ ထင်တယ်။ လက်နဲ့စမ်းစမ်းပြီး ငါ ဘာမှ မမြင်ရတော့ဘူးဟဲ့၊ ဒါ.. ဘယ်သူတုန်းဟဲ့... နဲ့၊ ဒီလိုနဲ့ မျက်စိက အရင်သေတာ။ ရှင်တော့လည်း မျက်စိအရင်ရှင်တာ၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ အာရုံဖမ်းတဲ့နေရာ မျက်စိသာ အားအကောင်းဆုံး၊ ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာလည်း သူသည် အလုပ်အတွင်ကျယ်ဆုံး။ အဲ... အိပ်ရာက နိုးလာတာက အစ ဘယ်သူက အရင်စလုပ်တုန်း။

‘မျက်စိကပါ ဘုရား’

နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာတို့က အချိန်ပြည့် အလုပ်မရှိဘူး။ မျက်စိက အချိန်ပြည့် အလုပ်မပြတ်ဘူး။ သူသည် အလုပ်အများဆုံး။ အလုပ်သမား

သုဝဏ္ဏသုဉ္စိတစဉ်

ခေါင်းဆောင်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ သူက အကြည်ဓာတ်အကောင်းဆုံး၊
 ဖမ်းအား အကောင်းဆုံး။ အာရုံဖမ်းတဲ့နေရာ မြင်မှ လိုချင်တာ၊ မြင်မှ
 စားချင်တာ၊ မြင်မှ တွေ့ချင်တာ၊ မျက်စိသည် အာရုံငါးပါးမှာ သုံးပါး
 လောက် အုပ်စီးထားတယ်။ ဒါကြောင့် အာရုံဖမ်းအား အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့
 မျက်စိကို မှိတ်ထားလိုက်လို့ရှိရင် သတိဟာ နှာသီးဝဆို နှာသီးဝ၊ ပိုအား
 မကောင်းဘူးလား။ တကယ်လို့ မျက်စိလည်း ဖွင့်ထားမယ်၊ နှာခေါင်း
 လည်း မှတ်ရမယ်ဆိုရင် အာရုံပြိုင်နေမှာ။ အာရုံပြိုင်နေရင် နှာသီးဝ
 မှတ်အား၊ သတိအား မကောင်းနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်စိမှိတ်ပြီး ထိုင်ပါ။
 ဟုတ်ပြီလား။

မြင်းလည်းထဲက မြင်းလိုပေါ့။ မျက်စိအအုပ်ကလေးနဲ့လေ။

လမ်းပေါ်မှာ ကားတွေလူတွေရှုပ်တော့ မြင်းလန့်ပြီးပြေးမှာစိုးလို့။

မြင်းလည်း သူ့စိတ်နဲ့သူ့ကိုယ် ကပ်နေအောင်လို့ မျက်လုံးအုပ်
 ထားရတာ။

ယောဂီတွေလည်း ထိုင်ထိုင် သွားသွား မျက်လုံးအုပ်ကလေးနဲ့
 အာရုံကို လုံအောင် ထိန်းထားပေးပါ။

မျက်စိမှိတ်ထားပေမယ့် ခေါင်းမအေးဘူး။ စိတ် အထိုင်မကျဘူး
 ဆိုရင် ဘဝင်လေက သူ့ဝပ်ကျင်း သူ့မဝပ်ဘူး။ အဲဒီဘဝင်လေ မဝပ်လို့
 ဘဝင်မြင့်နေတဲ့ ယောဂီတစ်ယောက်ဟာ မျက်ခွံတာ ပိတ်တယ်၊ မျက်လုံး
 အောက်မကျဘူး။ ဒီမှာ အပြင်က အလင်းရောင်ကြောင့် စိမ်းစိမ်းဝါဝါတွေ
 မြင်လာတတ်တယ်၊ ယောဂီမှာတော့ ဒီလိုမြင်တာတွေကိုပဲ တရားတက်
 တယ် ထင်ချင်ထင်နေမယ်၊ တရားတက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘဝင်မြင့်ရောဂါ။

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလှူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၂၁

ဘဝင်မြင့်ရောဂါ မစွဲအောင်လို့ ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျနဲ့
ဒီထိုင်နည်းအတိုင်း ထိုင်ပြီးမှတ်ပေးစမ်းပါ။ ဒီထိုင်နည်းဆိုတာ...

ထက်ဝက်ဖွဲ့ခွေ တင်ပလွင်ထိုင်တာ၊

ခါးဖြောင့်ဖြောင့် ခေါင်းတည့်တည့်ထားပြီး ထိုင်တာ၊

ဘယ်လက်ပေါ် ညာလက်ထပ်ပြီး လက်မချင်းထိပြီး ထိုင်တာ၊

ပြီးတော့ မျက်စိမှိတ်ပြီးထိုင်တာ... ၊

အဲဒီမှာ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်
ကျကျနဲ့ တစ်ကြိမ်ထိုင်ရင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီ ထိုင်နိုင်ရမယ်နော်။

တစ်နာရီ မှတ်စိတ် ၉၀၀

တစ်နာရီမှာ မိနစ် ၆၀၊ စက္ကန့်ပေါင်း သုံးထောင်ခြောက်ရာ၊

ဝင်လေတစ်ချက်ရဲ့ခရီးကို လေးစက္ကန့်နှုန်းနဲ့ တွက်မယ်။ ထွက်လေ
တစ်ချက်ရဲ့ခရီးကိုလည်း ဒီလိုပဲ လေးစက္ကန့်နှုန်းနဲ့ တွက်မယ်။ ဒီလိုတွက်
လို့ရှိရင် ဝင်လေထွက်လေ တစ်နာရီမှာ အကြိမ်ပေါင်း ဘယ်လောက်
ရမတုန်း။

‘.....’

ကိုးရာ ရတယ်။ ဒီကိုးရာကို ဝင်လေထွက်လေပြန်ခဲ့ရင် ဝင်လေ
၄၅၀နဲ့ ထွက်လေ ၄၅၀ ရမယ်။ ဒီတော့ တစ်ထိုင်အတွင်းမှာ မှတ်ချက်
ပေါင်း အမှတ်ကလေးပေါင်း ဘယ်လောက်ရမလဲ။

‘ကိုးရာပါ ၁၇ရား’

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

ကိုးရာ... နည်းသလားဗျ။ ဒီလိုသာ အထိုင်ကျရင် ကိုယ်လည်း သက်သာနိုင်ပါတယ်။ ဒါ သတိက စိတ်ကို အထိုင်ချပေးနေတာ၊ ရိုင်းတဲ့ စိတ်ကလေး ယဉ်အောင် လုပ်ပေးနေတာ၊ နူးညံ့တဲ့စိတ် သိမ်မွေ့လာ အောင် သတိလေးက စိတ်အထိုင်ချပေးနေတာ။

ဒီတော့ တစ်နာရီ မှတ်စိတ်ကိုးရာနှုန်းနဲ့ဆိုတော့ တစ်ရက် ဘယ်နှစ် ကြိမ် ထိုင်ကြသလဲ။

‘ခုနှစ်ကြိမ်ပါ ဘုရား’

နံနက်သုံးကြိမ်၊ ညနေသုံးကြိမ်၊ နေ့တစ်ကြိမ် ပေါင်းခုနှစ်ကြိမ်ပါ။ တစ်ခါမှတ်ရင် ကိုးရာနဲ့တွက်ရင် တစ်ရက်မှာ မှတ်စိတ် ဘယ်လောက် ရမလဲ။

‘၆၃၀၀ ပါ ဘုရား’

ဒါက တွက်ကိန်း၊ စီမံချက်၊ တကယ်ရရဲ့လား။

‘မရပါ ဘုရား’

‘ဘယ်လောက်ရတဲ့’

‘သုံးရာရအောင် မနည်းလုပ်နေရပါတယ် ဘုရား’

သုံးရာပဲ ရတယ် ထားဗျာ။ ဒီလိုဆို ခြောက်ထောင်က အလျော်ပေး ရတော့မယ် ထင်တယ်။ ဒီလိုဆို မူလရည်ရွယ်ချက်က စွဲစိတ်ကို မှတ်စိတ်နဲ့ လဲမှာဆိုတာ...၊ အခုတော့ မှတ်စိတ်ကို စွဲစိတ်က ပြန်လဲနေပြီလား၊ ခုချိန်တော့ဖြင့် ဒီလိုပဲ သွားရမှာ။ စာကတော့ ဝင်လေ ထွက်လေသည် အလွန်နူးညံ့တဲ့ မောဟနဲ့ အလွန်နူးညံ့တဲ့ ဝိတက်ကို နိုင်စေနိုင်တယ်တဲ့။

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၂၃

နူးညံ့တဲ့ မောဟဆိုတာတော့ မောဟသည် အသိမ်မွေ့ဆုံး ဒေါသ ဖြစ်တာ လူတိုင်းသိတယ်။ လောဘ ဖြစ်တာကျတော့ ဘေးလူသိချင်လည်း သိမယ်၊ သိချင်မှလည်း သိမယ်၊ မောဟဖြစ်တာကျတော့ ကာယကံရှင် တောင် မသိဘူး။ မိမိမှာ မောဟဖြစ်နေတာ မိမိကိုယ်တိုင် မသိဘူး။ အဲလောက် နူးညံ့တဲ့ မောဟကို ဒီအာနာပါနုမှ နိုင်တယ်။ အတွေးကိုလည်း ဒီအာနာပါနု (ဝင်လေ ထွက်လေ)ပဲ နိုင်တယ်။ နိုင်တယ်လို့သာ ပြောရ တာ၊ မောဟက ဘဝအစကတည်းက ပါလာတာ၊ သူကပ်ပါလာတာ ကမ္ဘာပေါင်း၊ ဘဝပေါင်း မရေတွက်နိုင်တော့ဘူး။ တခြားကမ္ဘာ၊ တခြား ဘဝတွေ မဆိုထားပါနဲ့၊ ဒီဘဝမှာတောင် မောဟက မွေးကတည်းက ပါလာတာ။ အာနာပါနုက အခုမှစတာ၊ ဒီတော့ အာနာပါနုသည် မောဟ ကို နိုင်သည်ဆိုသော်လည်း သူက တောကြွက်ကြီး၊ အာနာပါနုက မွေးကင်းစကြောင်။ ကြောင်သည် ကြွက်ကိုနိုင်၏လို့ လူတိုင်းပြောပေမယ့် လည်း ကြောင်က မွေးစကြောင်၊ ကြွက်ကတော့ တောကြွက်ကြီးဆိုတော့ ယှဉ်လို့မရသေးဘူး။

ဝင်လေထွက်လေမှတ်တဲ့ အာနာပါနုသတိလေးကလည်း ခုမှ မွေးကင်းစ ရှိသေးတာ၊ ဒါကြောင့် သူ့ကို ကျန်းမာအောင်၊ သန်စွမ်းလာ အောင် မွေးမြူပါ။ အားကောင်းအောင် ပြုစုပေးပါ။ အားမကောင်း ရင်တော့ တောကြွက်ကြီးကိုက်လို့ အမြီးတောင် ပြတ်ထွက်သွားမယ်။ အခု မှတ်စိတ် ၃၀၀ လောက် ရနေတယ်ဆိုတာ အမြီးလောက်ပဲ ရှိသေးတယ် ထင်တယ်။

ဒီတော့ ယောဂီတွေ စိတ်ရှည်ရှည် ဇွဲရှိရှိ လုပ်ကြစမ်းပါ။

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

အကြမ်းကို အကြမ်းနဲ့တိုက်လို့ မရဘူး။ အကြမ်းကို အနုနဲ့ တိုက်ရမှာ။

စိတ်သည် သူ့သဘာဝအတိုင်း ပြေးချင်ပြေးမယ်၊ တွေးချင် တွေးမယ်၊ သွားပြီးတော့ မပိတ်ပင်ပါနဲ့။ ပြေးချင်ပြေး၊ တွေးချင်တွေး အမှတ်သာ မလွတ်ပါစေနဲ့။ ဒီလိုသာ မှတ်နေရင် ပညတ်ကို ဖော်ထုတ်ရဲ ဖော်ထုတ်ခွင့် ရှိပါဦးမလား။ ဖော်ထုတ်ချိန်ကော ရပါဦးမလား။ ပညတ်မှ မဝင်သာရင် ကြိုက်၏၊ မကြိုက်၏၊ ကောင်း၏၊ မကောင်း၏တွေ ဝင်ပါဦး မလား။

‘မဝင်တော့ပါ ဘုရား’

ကိလေသာလည်း မဖြစ်သာတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ အတွေးသည် စပါးဖျင်းနဲ့တူတယ်။

သူ့ကို ချုပ်စရာ တုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ သူသွားလိုရာ သွားစမ်းပါ စေ၊ သွားရာ လိုက်မှတ်ပေးနေရုံပါပဲ။ အားထုတ်စ ယောဂီတွေ အဖို့တော့ အတွေးသည် ကြံသိမှုဖြစ်လို့ နာမ်လို့ ယူဆစရာပဲ။ အတွေးသည် ဘာလဲ။

‘အတွေးသည် နာမ်ပါ ဘုရား’

နောင်... မှတ်အားကောင်းလာရင် အတွေးဆိုတာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး နှစ်ခု ပါရတယ်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

မှတ်အားကောင်းလာလို့ရှိရင်...

တစ်ခါတလေ ဘယ်ဖက်ရင်အုပ်ပေါ်က နှလုံးသွေးကျပြီး အဲဒီကို ဗဟိုပြုအတွေး ပေါ်တတ်ပါတယ်။ သွေးလှုပ်ရှားမှုအတိုင်းလေ။ တစ်ခါ တစ်ရံ ရင်ညွန့်မှာတင်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဝင်လေမှာ။ တစ်ခါတစ်ရံ

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၂၅

ငယ်ထိပ်မှာ....၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုမှာ သွေးလှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဒီက အတွေးလေးနဲ့
 ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးဆိုတာ သွားတွေ့လိမ့်မယ်။ ခုချိန်တော့ဖြင့် တွေးတာ
 တွေးမှန်းသိရင် တော်ပြီ။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးစုံ လုပ်နေတာ ကြည့်မနေနဲ့။
 ဒီနေရာမှာ မှတ်ဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်တယ်။ တွေးရင် တွေးတယ် မှတ်နေ...။
 သတိပျိုးခင်း... အမှတ်ပျိုးခင်း... ပျိုးသားရင့်မှ စိုက်ခင်းပြောင်း
 လို့ရတာ၊

သို့သော် သတိပျိုးထောင်နေချိန်မှာလည်း လူကြီး ပွဲကြည့်သလို
 ဆင်ခြင်စိတ်ကလေးတော့ ပါရလိမ့်မယ်။ ကလေးပွဲကြည့်သလို ဇာတ်လမ်း
 မသိ၊ ဇာတ်ဆောင် မသိ၊ ဘာမသိ ညာမသိ မဖြစ်စေနဲ့။ ဝင်လေထွက်လေ
 မှတ်တယ်ဆိုရာမှာ ဝင်ဘယ်လို ထွက်ဘယ်လိုဆိုတဲ့ မှတ်အား ဆင်ခြင်
 အားလေးလည်း ပါဖို့ လိုလိမ့်မယ်။

ဝင်တော့ ဘယ်လိုနေတုန်း။

‘အေးပါတယ် ဘုရား’

ထွက်တော့ကောဗျ...။

‘နွေးပါတယ် ဘုရား’

ဒီလိုလည်း ခွဲခြားပြီးတော့ သိစေချင်တာ။

အနွေးအမြန်၊ အလေးအပေါ့၊ အတိုအရှည်တို့ ဆိုတာ သိနိုင်တဲ့
 သဲလွန်စက ဖော်ပြရင် သိလာနိုင်တာပါပဲ။ ဒီအဆင့်မှာ (အေးမှုနဲ့နွေးမှု)
 ဒီနှစ်ချက်သိရင် တော်ပြီ။ ဒါ အခြေခံ။ တရားကို ဘယ်မှ လိုက်ရှာနေစရာ
 မလိုပါဘူး။ ငရုတ်သီးစားပြီး မှတ်တဲ့ယောဂီသည် စပ်တာပဲ သိမှာပေါ့။
 ထန်းလျက်စားပြီး မှတ်တဲ့ယောဂီသည် ချိုတာပဲ သိမှာပေါ့။

သုဝဏ္ဏသုဉ္စရစာစဉ်

၁၂၆

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

အေးတာ နွေးတာ သိပြီဆိုရင်လည်း နှာသီးဖျားကပ်ပြီး မှတ်နေ
စမ်းပါ။

ခေါင်းအေးလို့ စိတ်အထိုင်ကျလေ ဒီက မှတ်အားဆင့်လို့ သိလာ
လေ။

တရားဆိုတာ မှတ်လေ သိလေ။ ကဲ.... မှတ်တတ်ပြီလား။

‘မှတ်တတ်ပါပြီ ဘုရား’

အညွှန်း

* [၇-၃-၉၉ နတ်တလူတောရအလုပ်ပေးတရား။]



သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

ရုပ် နာမ် တရားခွင်

ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်ဆိုတာ ဘာကိုခေါ်တာလဲ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ကိုမသိဘဲနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်လို့ မရဘူး။ ဓမ္မာရုံထဲလာပြီးတော့ ပျဉ်ပြားနဲ့တင်ပါး ကပ်ထိုင်တာကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တယ် ခေါ်သလား။ ပျဉ်ပြားနဲ့တင်ပါး ကပ်ထိုင်တာကတော့ အခါလည် ထိုင်တတ်စကတည်းက ထိုင်လာခဲ့ကြတာပဲ။ (ပွဲထိုင်ကြည့်၊ ဖဲထိုင်ရိုက်၊ ရုံးထိုင်လုပ်၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်... စတဲ့ ထိုင်ကိစ္စတွေ ဒီလောက်လုပ် လာခဲ့ကြပေမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်ဆိုတာကိုတော့ သဘောမပေါက် ကြဘူး မဟုတ်ပါလား။)

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတဲ့စကားကတော့ ကြားဖူးပြီးသား၊ နားယဉ်ပြီးသား။ သူ့အဓိပ္ပာယ်ကျတော့ နီးရက်နဲ့ဝေးနေကြတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ကမ္မရယ် ဌာနရယ် နှစ်ခုပေါင်းထားတဲ့စကား။ ကမ္မဆိုတာ အမှု၊ ဌာန

၁၂၈

မဟာမောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဆိုတာ နေရာ၊ ကမ္မဋ္ဌာနက ဖြစ်လာတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ အမှုပြုလုပ်
တဲ့နေရာလေးကို ဆိုလိုတာ။

ကမ္မဆိုတဲ့အမှုဟာ ဘာအမှုလဲဆိုတော့ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု...။

ဘယ်သူတွေရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုလဲဆိုတော့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးရဲ့ ဖြစ်မှု၊
ပျက်မှု။

ဋ္ဌာနဆိုတဲ့နေရာက ဘယ်နေရာလဲဆိုတော့ အဲဒီ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးရဲ့
ဖြစ်မှုပျက်မှုကို စစ်ဆေးတဲ့နေရာ။ ဒါကြောင့် ‘ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ’ ရုပ်နာမ်
နှစ်ပါးတို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုမှတ်စစ်ဆေးတဲ့နေရာလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ရပ်ထဲရွာထဲက ဥပမာနဲ့ပြောရရင်...

ရိုက်မှု၊ ခုတ်မှု၊ လူသတ်မှု စတဲ့ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပြစ်မှုတွေ
မရှိဘူးလား။

‘ရှိပါတယ် ဘုရား’

လုယက်မှု၊ ခိုးမှု စတဲ့ လောဘကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပြစ်မှုတွေကော
မရှိဘူးလား။

‘ရှိပါတယ် ဘုရား’

ဒီအမှုမျိုးတွေက မင်းတို့၊ ဘုရင်တို့၊ သက်ဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်ရေး
ပိုင်းရဲ့ ဝတ္တရားနဲ့ဆိုင်တဲ့အတွက် ‘ရာဇဝတ်မှု’ လို့ ဆိုကြတယ်။ ပြီးတော့
မာနအလျောက် ရာဂအလျောက် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အငြင်းပွား
မှုတွေလည်း ရှိသေးတယ် ထင်တယ်။ ဥပမာ... အမွေဆိုင် အမွေလုတာ
မျိုးတွေ၊ ဒီလိုအမှုမျိုးကျတော့ တရားလမ်းကြောင်းအတိုင်း ရှုမှတ်စစ်ဆေး
ပေးရတဲ့အတွက် ‘တရားမမှု’ လို့ ခေါ်တယ် ထင်တယ်။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလှူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၂၉

‘တင်ပျါ ဘုရား’

ဒီတော့ ရပ်ထဲရွာထဲမှာ အမှုတွေ ဘယ်လောက်များများ ရာဇဝတ် မှုနဲ့ တရားမမှု နှစ်မျိုးပဲရှိမယ် ထင်တယ်။ ရာဇဝတ်မှုကတော့ တစ်ဖက်က ခံရ၍ တစ်ဖက်က ကျူးလွန်တာ၊ ခံရတဲ့ဘက်က မကျေနပ်လို့ တိုင်တာ ရာဇဝတ်မှု၊ ဟို တရားမမှုကျတော့ နှစ်ဖက်လုံး အငြင်းပွားပြီး ဘယ်သူမှ မဖြေရှင်းနိုင်လို့ တိုင်ရတာ၊ ဒီတော့ ဘာအမှုပဲဖြစ်ဖြစ် တရားရုံးဆိုတဲ့ ဌာနကို မတိုင်ရဘူးလား။

‘တိုင်ရပါတယ် ဘုရား’

တိုင်ပြီဆိုတော့ တရားရုံးက ကြားနာစစ်ဆေးပေးရတယ်။ ဘယ်သူ က ကြားနာစစ်ဆေးပေးရသလဲ။

‘တရားသူကြီးကပါ ဘုရား’

ရှေ့နေတို့၊ သက်သေတို့လည်း ပါဦးမှာ ဆိုပေမယ့် တရားလိုနဲ့ တရားခံကို အဓိကထားပြီး စစ်ဆေးရတာ ထင်တယ်။ ဒါကိုပဲ ‘တရားဆိုင်’ တယ်လို့ ပြောကြတာ ထင်တယ်။

တို့... ဒီမှာ....

ယောဂီတွေ တရားစခန်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တာကိုတော့ ‘တရား ထိုင်’တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ တရားစခန်းမှာ သတိသည် တရားသူကြီး၊ ထိမှုနဲ့သိမှု သို့မဟုတ် ရုပ်နဲ့နာမ်သည် တရားလိုနဲ့တရားခံ၊ ဝင်လေ ထွက်လေကတော့ မျက်မြင်သက်သေ...၊ ဘယ်နှယ်လဲ၊ ဒီအမှု ပေါ်နိုင်ပါ့မလား။

‘ပေါ်နိုင်ပါပြီ ဘုရား’

သုဝဏ္ဏသုဓိစာစဉ်

၁၃၀

မဟာဗောဓိဗျိုင်ဆရာတော်

ယောဂီတို့ ရှုမှတ်စစ်ဆေးရမယ့်အမှုတွေက များတော့ အများ သားပါပဲ။

မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နာမှု၊ စားမှု၊ သောက်မှု၊ သွားမှု၊ လာမှု စတဲ့ အမှု မျိုးစုံ ရှိနေတယ်။ ပြီးတော့ ကြိုက်... ကြိုက်သလို သွားပြီး စော်ကား ခဲ့တာလည်း ရှိမယ်။ မကြိုက်... မကြိုက်သလိုသွားပြီး ပြစ်မှားခဲ့တာ လည်းရှိမယ်။ မသိ... မသိသလို ရမ်းကားခဲ့တာလည်း ရှိမယ်။ ဒါက တစ်ဖက်။

တစ်ဖက်ကလည်း ငါ မြင်တယ်၊ ငါ ကြားတယ် ဆိုတဲ့ ငါစွဲကော မရှိဘူးလား။

‘ရှိပါတယ် ဘုရား’

ပြီးတော့ အမေမွေးပေးလိုက်ကတည်းက မနေ့ကလည်း ငါပဲ၊ ဒီနေ့လည်း ငါပဲ၊ နက်ဖြန်လည်း ငါပဲဆိုတဲ့ ငါစွဲပေါ်မှာ မြဲတယ် ထင်နေ တာရော မရှိဘူးလား။

‘ရှိပါတယ် ဘုရား’

ကိုယ်ကြိုက်တာ အကောင်းပြောပြီး ကိုယ်မကြိုက်တာ မကောင်း ဘူး ငြင်းခုံနေတဲ့ ကောင်း၊ မကောင်း အငြင်းအခုံရော မရှိဘူးလား။

‘ရှိပါတယ် ဘုရား’

ဒီအမှုတွေအားလုံး ခုံရုံးတင် စစ်ဆေးရလိမ့်မယ်။

ဘယ်ရုံးတုန်းဆိုတော့ နှာသီးဝဆိုတဲ့ရုံး၊

ဒီနေရာ ဝင်လေထွက်လေလေးကို ရှုမှတ်စစ်ဆေးပေးတဲ့နေရာဟာ နှာသီးဝ မဟုတ်ဘူးလား။ သူသည် ဌာနပဲ၊ သူသည် ဝင်လေထွက်လေရဲ့

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၃၁

အကြောင်းခံအာရုံလေးကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

‘ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား’

သူ့အကြောင်းပြု၍ ငါဆိုတာ ရှိမရှိ၊ မြဲမမြဲ၊ ကောင်းမကောင်း၊
ပိုင်မပိုင်၊ ဒီအကျိုးတွေပေါ်ဖို့ရာကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

‘ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား’

သူ့အကြောင်းပြုပြီးတော့ပဲ ငါဆိုတာ မရှိဘူး၊ မမြဲဘူး၊ မကောင်း
ဘူး၊ မပိုင်ဘူးဆိုတာ အပိုင်သိသွားရင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရဖို့ရာ
လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီနှာသီးဝလေး သည်ဌာန၊ သူ့အပေါ်
သတိကလေး အထိုင်ကျကျထားပြီး စစ်ဆေးတာ တရားထိုင်တာ၊ ဒီလို
ဆိုရင် တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ရုပ်ထိုင် ထိုင်တာလား၊ စိတ်ထိုင်တာလား။

‘စိတ်ထိုင်တာပါ ဘုရား’

ဟုတ်ပြီ။ ဒီသတိ ထိုင်တာလေးပြောတာ ကိုယ်ရှုလိုတဲ့ နေရာလေး
ပေါ်မှာ သတိကလေး အထိုင်ကျကျထားပြီး ရှုမှတ်စစ်ဆေးတာ တရား
ထိုင်တာ။

အဲဒီတော့ သွားနေတဲ့အချိန်မျိုး ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဖဝါးမှာ သတိ
အထိုင်ချထားရမှာ ထင်တယ်။ ဒါ... သွားရင်းနဲ့ တရားထိုင်နေတာ၊ စား
တော့လည်း ဘယ်ဖက်အံသွား အားပြုစားတယ်ဆိုရင် ဘယ်ဘက်အံသွား
မှာ သတိအထိုင်ချထားရလိမ့်မယ်။ ညာဘက်အောက်အံကို အားပြု
စားတယ်ဆိုရင် ညာဘက်အောက်အံမှာ သတိအထိုင်ချထားရလိမ့်မယ်။
ကိုင်တော့လည်း ထင်ရှားတဲ့နေရာလေးမှာ သတိမှတ်ထားရမှာ ထင်
တယ်။ သူထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာ ဌာနလေးမှာ သတိလေး အထိုင်

ချထားတာကို တရားထိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီလိုဆို သွားရင်ကော
တရားထိုင်လို့ မရဘူးလား။

‘ရပါပြီ ဘုရား’

စားရင်ကော....

‘ရပါပြီ ဘုရား’

ကြည့်ရင်ကော...

‘ရပါပြီဘုရား’

ဒီလိုဆို အကုန်လုံး ထိုင်လို့ရပြီ။ သွားရင်း တရားထိုင်နေပါသည်၊
စားရင်း တရားထိုင်နေပါသည်လို့ ပြောလို့ရပြီ။

ငါဆိုတာ ရှိမရှိ မြဲမမြဲ ကောင်းမကောင်း ပိုင်မပိုင် ငြင်းခုံနေကြ
တာတွေက တရားမမှုနဲ့တူတယ်။ ဒီတရားမမှုကိုလည်း ရှုမှတ်စစ်ဆေးမှုနဲ့
ဆုံးဖြတ်ပေးရမှာပဲ၊ ဆိုပါစို့။ ကြည့်တာလေးတစ်ခုနဲ့ ဥပမာပြောကြစို့။
တစ်ခုခု ကြည့်မိပြီဆိုပါစို့။ ဘာလို့ ကြည့်သတုံးဗျ။

‘ကြည့်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ကြည့်ပါတယ် ဘုရား’

ကြည့်ချင်စိတ်နဲ့ ကြည့်တာနဲ့ကြားမှာ ငါပါသလားဗျ။

‘မပါပါ ဘုရား’

အခုမှ မပါတာပါ။ ရွာထဲမှာတုန်းကတော့ ငါက ရှေ့က ဖျာခင်းပြီး
သား။ ဒီတော့ သေချာကြည့်စမ်းပါ။ ကိုယ့်ဘက်က လုပ်တာမှန်သမျှ
စိတ်က လုပ်ချင်မှ ရုပ်က လုပ်တာ။ ကြည့်ချင်စိတ်ပေါ်မှ လိုက်ကြည့်တာ။
ကိုယ့်ဘက်ကဆိုရင် စိတ်က ဦးဆောင်၊ ရုပ်က နောက်လိုက်။

သူ့ဘက်က (အပြင်က) တိုက်တာကျတော့ မြင်ပြီးမှ သိရတာ၊

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၃၃

ရုပ်က ဦးဆောင်၊ စိတ်က နောက်လိုက်။ ဒီတော့ တရားခံသည် ရုပ်လား၊ စိတ်လား... ဒီလို စစ်ဆေးပေးရမှာ ထင်တယ်။

ဒီဘက်က တရားမအမှုတွေကျတော့ ဘုရားရှင်နဲ့ အရိယာများက မရှိဘူး၊ မမြဲဘူး၊ မကောင်းဘူး၊ မပိုင်ဘူး လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ ဘုရားရှင် ဆိုတာ တရားမင်း နော်။

ကဲ အဲဒီတော့ ငါ ရှိမရှိ... ၊

ဘုရားက မရှိပါဘူး ဟောထားသော်လည်း တို့က ငါဆိုတာ ရှိရုံမျှ မက ငါစွဲတွေ ကြီးနေကြတယ်။ ဘုရားက မမြဲပါဘူး၊ ဟောထားသော်လည်း တို့က မြဲတယ်လို့ထင်ပြီး မာနတွေ ဝင်နေကြတယ်။ ကဲဗျာ... ယောဂီတို့မှာ မိဘ၊ သားသမီးတွေဆိုတာ ရှိကြတယ်မို့လား။

‘ရှိပါတယ် ဘုရား’

‘မရှိဘူး သေပြီပြောရင် ကျေနပ်မလားဗျာ’

‘မကျေနပ်ပါ ဘုရား’

‘ကဲ မကျေနပ် ရုံးတင်ဗျာ’

ဒီမှာ တို့ဘုရားရှင်က ဘာဟောထားသလဲ။ စက္ကန့်လေးတစ်ချက် ဒက်ကနဲအတွင်းမှာ ရုပ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်သွားတဲ့ အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေ ခြောက်ထောင်၊ စိတ်ရဲ့ဖောက်ပြန်သွားတဲ့ အကြိမ်ပေါင်းက ကုဋေ တစ်သိန်း၊ ရုပ်တစ်ချက်ကို စိတ်က (၁၇)ချက် မြန်နေတယ်။ အဲဒီတော့ နာမ်ဖြစ်ပျက်မှုအကြိမ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းကိုလည်း (၁၇)နဲ့ စားကြည့်။ ထွက်လာတဲ့အဖြေဟာ ရုပ်သက်ပဲ။ ၅၈၈၅ ကုဋေ ထင်တယ်။ ကျော် ပါသေးတယ်၊ ဟုတ်ပြီလား။

သုဝဏ္ဏသုမ္မိစာစဉ်

ဒီလိုဆို တို့ကို သန္ဓေတည်ပေးလိုက်တဲ့ မိဘသည် နေရာမှာတင် ပွဲချင်းပြီးသေတယ် ထင်တယ်။ (ရုပ် နာမ်ဖြစ်ပျက်သဘောအရပြောတာ)၊ သန္ဓေပေးစဉ်က ရုပ်နာမ်တွေ မရှိတော့ဘဲ နောက်ရုပ်၊ နောက်နာမ်တွေ အစားထိုး အသက်ရှင်နေတာ။ တစ်ခါ... သားသမီးဘက်ကလည်း မွေးစက ရုပ်နာမ်တွေ ပျက်သွားပြီ၊ သေသွားပြီ၊ နောက်ရုပ်၊ နောက်နာမ်တွေ အစားထိုး အသက်ရှင်လာတာ မွေးစက ရုပ်နာမ်တွေ သေသွားပြီဆိုရင် ကျေနပ်ပါ့မလား။

‘ကျေနပ်ပါတယ် ဘုရား’

ကျေလို့ နပ်တာလားဗျ။ တို့ပြောလို့ အောင့်သက်သက်နဲ့ ကျေနပ် တာလား။

အဲဒီတော့ အခုရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ဆိုတာသည် ကံကြောင့်၊ စိတ် ကြောင့်၊ ဥတုကြောင့်၊ အာဟာရကြောင့် သန္ဓေပေးစဉ်က မိဘရဲ့ ရုပ်နာမ် လည်း ပျက်ခဲ့ပြီးပြီ၊ မွေးဖွားစဉ်က သားသမီးရဲ့ ရုပ်နာမ်လည်း ပျက်ခဲ့ ပြီးပြီ၊ အဲဒီတုန်းက ရုပ်နာမ်တွေ အခု ရှိသေးရဲ့လား။

‘မရှိတော့ပါ ဘုရား’

ဒီလိုဆိုရင် မြ၊ မမြ။

‘မမြပါ ဘုရား’

ပြီးတော့ တို့ခန္ဓာအတွင်းမှာလည်း ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်လေးပါး စစ်ခင်းနေကြတယ်။ ဓာတ်လေးပါး တိုက်ပြီ ဆိုမှတော့ ပျက်နေမှာချည်းပဲ။ ပြီးတော့ တို့အရွယ်တွေဆိုတာလည်းပဲ ပျက်ပြီးမှ ဖြစ်လာတာတွေ၊ ကလေးပျက်မှ လူငယ်ဖြစ်တယ်၊ လူငယ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၃၅

ပျက်တော့ လူကြီးဖြစ်လာတယ်။ ဓာတ်လေးပါးရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုအပြင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့်လည်း ပျက်နေတယ်။ ပြီးတော့ အပြင်က အာရုံခြောက်စင်းနဲ့ တို့ဘက်က အာရုံတံခါးခြောက်ပေါက်လည်း ထိတိုက် တိုးတိုက်နဲ့ ပျက်နေတယ်။

အဆင်းကတိုက် မျက်စိပျက်၊ အကြားကတိုက် နားပျက်၊ ဒီလိုပဲ... အထိအတွေ့ကတိုက် အရသာကတိုက်နဲ့ လာတိုက်တိုင်း လာတိုက်တိုင်း ပျက်... ပျက် ကျနေတယ်။ အတွင်းမှာရော... နှလုံးသွေးမှီပြီး အတွေးရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုအတိုင်း ပျက်ကျနေတယ်။ အဲ... ပျက်သာပျက်နေတာ၊ ကိုယ်ကြိုက်တာလေးတွေတော့ ကောင်းတယ်လို့ မပြောဘူးလား။

‘ပြောပါတယ် ဘုရား’

ပျက်နေတာ ကောင်းသလားဗျ။

‘မကောင်းပါ ဘုရား’

ဒီနေရာမှာ စာစကားနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ သုခရယ်၊ ဒုက္ခရယ်၊ ဥပေက္ခာရယ်ဆိုပြီး ခံစားမှုဝေဒနာ သုံးမျိုးရှိသေးတယ်။ သုခဆိုတာ ကောင်းကောင်းလေးနဲ့ တူးဖြိုဖျက်ဆီးတာ၊ ကိုယ် သဘောကျတာလေးနဲ့ အကြိုက်ပေးပြီး ဖျက်ဆီးတာ၊ ဆေးရုံမှာ မေ့ဆေး၊ ထုံဆေးပေးပြီး ခွဲစိတ် ကုသတဲ့ ဒဏ်ရာမျိုး၊ ဒုက္ခဆိုတာ ဒုက္ခ မကောင်းတာ၊ ခက် တူးဖြိုတာ၊ မကောင်းသဖြင့် တူးဖြိုတာလေ၊ ဒါကတော့ ရွာထဲမှာ တုတ်နဲ့ရိုက်၊ ဓား နဲ့ခုတ်တာမျိုးနဲ့တူတယ်။ ဒဏ်ရာ အနာတရ ပြင်းထန်တယ်။ ဆေးရုံမှာ ထုံဆေး မေ့ဆေးပေးပြီး ခွဲစိတ်ကုသတဲ့ အနာရော၊ တုတ်နဲ့ရိုက်၊ ဓားနဲ့

၁၃၆

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ခုတ်တဲ့ ဒဏ်ရာရော ‘အမာရွတ်’ ကျန်ခဲ့တာချည်းပဲနော်၊ နှစ်ခုလုံး ဘယ်
ဟာကောင်းတုန်း....။

‘ဘယ်ဟာမှ မကောင်းပါ ဘုရား’

ဥပေက္ခာဆိုတာကတော့ မသိမသာလေးနဲ့ ကပ်ပြီး တူးဖြိုနေတာ၊

တို့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲ ‘မင်းကြီးသုံးပါး’ ရှိတယ်ဆိုပဲ၊ နာမင်းရယ်၊ အိုမင်း
ရယ်၊ သေမင်းရယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတဲ့ နယ်ပယ်ဒေသကို အုပ်ချုပ်နေတာ
လေ။ အဲဒီမှာ သေမင်းက ခေါင်(ဂေါင်) ဘုရင်...၊ အဓိက သူ့ရဲ့ လက်ပါး
စေက အိုမင်းနဲ့ နာမင်း၊ သေမင်းကြီးက အိုမင်းကြီးကို တော်တော်
အားထားတယ်ဗျ၊ နာမင်းက ဆေးတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ ရှိနေသေးတော့
ကုလို့ ရသေးတာကိုးဗျ။ အဲ... အိုမင်းကြီးကျတော့ ဆရာဝန်ကြီးက မတတ်
နိုင်ဘူးတဲ့ဗျာ၊ အိုမင်းကြီးရဲ့ သဘောလက္ခဏာက ဥပေက္ခာပါပဲဗျာ၊
မသိမသာလေးနဲ့ ကပ်ချူသွားတာ၊ အိုလို့ အိုမှန်းမသိအောင် ကပ်ချူရင်း
အိုလာတာ။ နာတာကို အလွယ်တကူ သိနိုင်ပေမယ့် အိုလာတာ
(အသက်တွေ တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာတာ)အလွယ်တကူ မသိနိုင်ဘူး။
အသက်ကြီးလာတာ ဆရာဝန်သွားတိုင်ပြီး ပြန်ငယ်အောင် လုပ်လို့
ရသလား။

‘မရပါ ဘုရား’

အဲဒါ... ဥပေက္ခာသဘော၊ မသိမသာ တူးဖြိုလာတာ။

ဒီလိုပဲ... အာရုံခံစားမှုမှာ ကောင်းတာလည်းမဟုတ်၊ ဆိုးတာ
လည်းမဟုတ်၊ ကောင်းတာလည်း ဆင်ခြင်လို့မရ၊ ဆိုးတာလည်း ဆင်ခြေ
လို့မရတဲ့၊ ညအိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်ရော... မပျက်ဘူးလား၊ ကံချင်းတိုက်၊

သုဝဏ္ဏသုမ္မိစာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၃၇

ဓာတ်ချင်းတိုက်လေ။ လူကတော့ အိပ်ပျော်နေလို့ ဘယ်သိပါ့မလဲ၊ သို့သော် ပျက်နေပါတယ်ဆိုတဲ့ သင်္ကေတကတော့ ပြနေပါတယ်။ ကြည့်လေ၊ ခြင်္ကလေးကိုက်တော့ တွန့်ကနဲ ဖြစ်မသွားဘူးလား၊ အိပ်ပျော်ရင်းက ဖြစ်နေတာလေ။

ဒီဖက်လှည့်အိပ်ရာက ညောင်းတော့ ဟိုဘက်ပြောင်းအိပ်၊ ဟိုဘက် ညောင်းတော့ ဒီဘက်ပြန်ပြောင်းနဲ့၊ စကားအရတော့ ‘ညောင်းလို့’ ပြောင်းအိပ်တယ် ပြောရတာပေါ့၊ တကယ့်အနှစ်သာရက ပျက်လို့ပြောင်းတာ။ အဲဒီလို မသိလိုက်မသိဘာတာ ပျက်နေတာသည် ဥပေက္ခာရဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အိပ်နေနေ ထိုင်နေနေ သွားနေနေ အပျက်နဲ့ လွတ်တာ ရှိသလား။

‘မရှိပါ ဘုရား’

ဒီတော့ ပျက်နေတာကြီးကို ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့တွေ့လို့ သုခနဲ့ ပြောနေတာ မှန်ပါ့မလား၊

‘မမှန်ပါ ဘုရား’

ဒါဖြင့် သုခကို ဘာလို့ပြောမလဲ။

‘ဒုက္ခလို့ ပြောရမှာပါ ဘုရား’

ကောင်းတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းမဆိုးဖြစ်ဖြစ် အကုန်လုံးပျက်နေတဲ့အတွက် ဒုက္ခလို့ ပွား၊ ဒီလို တရားမင်းက ဆုံးဖြတ်တယ်။

တို့က ကိုယ်ကြိုက်တာနဲ့တွေ့ရင် ကောင်း ထင်တယ်၊ မကြိုက်

၁၃၈

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

တာနဲ့တွေ့ရင် ဆိုး ထင်တယ်။ တရားက မမြဲဘူး၊ မကောင်းဘူး၊ မပိုင်ဘူး ပြောထားတာပဲ၊ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းအပေါင်း ညီမျှ နေသရွေ့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော ဓာတ်လေးပါး ညီညွတ် နေသရွေ့တော့ ကိုယ်ကြိုက်တာလေးလုပ်လို့ ကိုယ်ကြိုက်သလို သွားလို့ ရနေတော့ ဒါကို 'ပိုင်တယ်' ပြောကြတာ ထင်တယ်။

ကံအရှိန်၊ စိတ်အရှိန်၊ ဥတုအရှိန်၊ အာဟာရ အရှိန်ကုန်သွားတဲ့ 'အိုမင်းကုန်းကွ' ဖြစ်လာတဲ့အချိန်အခါကျတော့ ကိုယ်ကြိုက်သလို လုပ်လို့ ရသေးလား၊

‘မရတော့ပါ ဘုရား’

ပြီးတော့ ဓာတ်လေးပါးမှာ တစ်ခုခု ချို့တဲ့သွားလို့ ဖြစ်စေ၊ ရှုံးနိမ့် သွားလို့ ဖြစ်စေ၊ ချွန်တက်လာလို့ဖြစ်စေ၊ ‘ဖျားခြင်း၊ နာခြင်း’ ဆိုတာ ပေါ်လာရင် တို့ လိုချင်သလို ဖြစ်သွားသေးလား။

‘မဖြစ်တော့ပါ ဘုရား’

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုင်မပိုင်... ၊

‘မပိုင်ပါ ဘုရား’

ဒါကြောင့် ငါမရှိဘူး၊ မမြဲဘူး၊ မကောင်းဘူး၊ မပိုင်ဘူးဆိုတာ ‘ရှိ၊ မြဲ၊ ကောင်း၊ ပိုင်’ လို့ ထင်နေရင်၊ အငြင်းပွားနေရင် ဒီဌာနမှာ စစ်ကြည့်ပါ။ ဘယ်ဌာနလည်းဆိုတော့ နှာသီးဖျားဌာန၊ ဒီမှာ သတိက တရားသူကြီး၊ ဝင်လေထွက်လေ အကြောင်းပြု၍ ထိသိဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသည် တရား လို့ တရားခံ။

သုဝဏ္ဏသျှန်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၃၉

ဒီတော့... ယောဂီတို့ ဒီလူ့ဘဝကို စိတ်ကြောင့် ရောက်သလား၊ ရုပ်ကြောင့် ရောက်သလား။

‘စိတ်ကြောင့် ရောက်ပါတယ် ဘုရား’

မမြင်ဘူးဘဲနဲ့ ဒီစိတ် စွဲမလား၊ မကြားဘူးဘဲနဲ့ ဒီစိတ် စွဲမလား၊ မစွဲရင် ဘဝမရဘူး၊ ကောင်းမှုပြုလို့ လူ့ဘဝရတယ်ဆိုရင် ဒီကောင်းမှုကို စိတ်က ပြုလို့ရသလား၊ ရုပ်က ပြုလို့ရသလား၊ ဆွမ်းချက်၊ ဆွမ်းကပ်၊ ပေးကမ်း၊ လှူဒါန်းဆိုတာတွေ စိတ်နဲ့လုပ်တာလား၊ ရုပ်နဲ့လုပ်တာလား၊

‘ရုပ်နဲ့လုပ်တာပါ ဘုရား’

ဒါဖြင့် လူ့ဘဝရောက်လာတာ...

‘ရုပ်ကြောင့်ပါ ဘုရား’

ဟောဗျာ၊ ခုနကတော့ စိတ်ကြောင့်ပါတဲ့၊ အဲဒီလို ရုပ်နဲ့စိတ် (နာမ်) သူ့ကြောင့်ကိုယ့်ကြောင့် ဘယ်သူကြောင့်ဆိုတာတွေ အမှုမှန်ပေါ်အောင် ဒီဌာနနှာသီးဝက စစ်ကြည့်ရမှာ။ နှာသီးဝလေးပေါ် လေကလေးကို ရှုကြည့်လိုက်ပါ။ ဟော... ဝင်ရုပ်ကလေးပေါ်တော့ ဝင်လာတာ ထင်တယ်။ ဒါလေးကို တရားသူကြီး (သတိ)က ‘ဝင်တယ်’ လို့ မှတ်ချက်ရေးပါ။ တစ်ခါ ထွက်လေလေးကျတော့ လေကလေးက တွန်းထွက်သွားတော့ ထွက်တာ လေးကို သိလိုက်ပြန်တယ်။

ဝင်တာမှာ စိတ်က ရှေ့က၊ ရုပ်က နောက်က၊ ထွက်တာကျတော့ စိတ်က တွန်းပို့လိုက်တာ၊ စိတ် နောက်ကျန်ရစ်တယ်၊ သေချာကြည့်ပါ။ ထွက်လေမှာလည်း နှာသီးဖျားကထွက်တော့ ‘ထွက်တယ်’လို့ပဲ မှတ်ချက်

သုဝဏ္ဏသုဏ္ဏိစာစဉ်

၁၄၀

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ရေးရမှာ။ အဲဒီမှာ လေက သက်သေ။ ဝင်လှုပ်လှုပ်၊ အေးလှုပ်လှုပ်နဲ့ လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ်နဲ့ သက်သေပြနေတယ်။ အဲဒီမှာ ထိမှုနဲ့သိမှုဆိုတဲ့ တရားလိုတရားခံရှိတဲ့အထဲမှာ ထိမှုလေးက နှာသီးဝရုံးတော်ကို ဦးတိုက် လျှောက်နေတာဗျ။ သတိဆိုတဲ့ တရားသူကြီးကို လျှောက်နေတာ။

ကျွန်တော်မျိုးက ဒီကိစ္စကို ထိရုံသာထိတာ ဘာမှမသိပါဘူးဗျ။

အဲဒီမှာ သိတာလေးကလည်း ကျွန်တော်မျိုး ဒီကိစ္စမှာ သိရုံသာ သိတာပါ။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဘာမှမပါဘူးလို့ ထွက်ချက်ပေးပြန်ရော၊ ဒီလိုဆို ရုပ်ကို အပြစ်ပေးမလား၊ စိတ်ကို အပြစ်ပေးမလား၊

‘... ...’

ဒီအမှုပေါ်အောင် စစ်ရမှာ၊

ရုပ်ကပြောတော့... ထိရုံထိတယ်၊ မသိဘူး။

စိတ်ကပြောတော့... သိရုံသိတယ်၊ မထိဘူး။

ဒီတော့ ထိတဲ့ရုပ်က မသိဘူး၊ သိတဲ့စိတ်က မထိဘူး။

ဒါပေမယ့် အမှုက တန်းလန်းကြီး ရှိနေတယ်။ အခု ဒီမှာပဲ ဝင်မှု ရယ်၊ ထွက်မှုရယ်၊ ဝင်မှုဆိုတဲ့နေရာ သူတို့နှစ်ခု (ထိ/သိ) ပေါင်းရတာ ထင်တယ်။ တစ်ခုထဲ ရသလား။

‘မရပါ ဘုရား’

မရဘူး။ ရုပ်ချည်းလည်း မရသလို စိတ်ချည်းလည်း မရဘူး။ ရုပ်နဲ့စိတ် နှစ်ခုပေါင်းမိလို့ တစ်မှုပေါ်နေတာ၊ အဲဒါ ပေါ်အောင်စစ်ရမှာ၊ စစ်ရင်းမတ်တပ်ကပဲ မြဲမမြဲ၊ ကောင်းမကောင်း၊ ပိုင်မပိုင် သိသွားမှာ၊

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၄၁

တရားသူကြီး စစ်တဲ့နေရာမှာ နင် သူခိုးဆိုပြီး ချက်ချင်းအပြစ်ပေးလို့ မရဘူး၊ စစ်ရင်း... စစ်ရင်း အမှုပေါ်လွင်လာမှ အပြစ်ပေးလို့ရတာ၊ တရား လို့၊ တရားခံ၊ သက်သေထွက်ချက်တွေကို မှတ်တမ်းတင်ပေးရတယ်။ ဒီလိုမှတ်ရင်း... မှတ်ရင်း အမှုပေါ်လာတာပဲ။ သူခိုးကတော့ ခိုးပါတယ်လို့ ဘယ်ဝန်ခံမလဲ။

အဲဒီတော့ တရားသူကြီးမှာ 'ကြားနာစစ်ဆေး အပြစ်ပေး' ဆိုတဲ့ အင်္ဂါလေးချက် ရှိရတယ်။ ကြားတယ် ဆိုတာက တရားလို တရားခံ သက်သေထွက်ဆိုချက်တွေကို နားထောင်ပြီး မှတ်တမ်းရေးနေတာ၊ မှတ်နေတာ၊ နာတာက ထွက်ဆိုချက်တွေရဲ့ စကားသွား၊ စကားလာ အနက်အဓိပ္ပာယ်က အတွင်းကဉာဏ်ပညာနဲ့ စနည်းနာနေတာ၊ ပြီးတော့မှ ဒီထွက်ဆိုချက်တွေ အချက်မကျရင် ရှေ့နောက်စကားမညီရင် ပြန်လှန် မေးခွန်းထုတ်ရသေးတယ်။ ဒါတွေပြီးတော့မှ အပြစ်ပေးရတာ။

တို့... ဒီမှာကော နှာသီးဝက (သတိသည်) တရားသူကြီး ထင်တယ်။

ထိတာလေးနဲ့ သိတာလေး၊ ထိမှုလေးနဲ့ သိမှုလေး၊ ဘယ်သူ့ကြောင့် ဒီဝင်မှု ဖြစ်သလဲ၊ ထွက်မှု ဘယ်သူ့ကြောင့် ဖြစ်သလဲ။ ဒါ... အမှုတွေ ထင်တယ်။ စားမှုသွားမှု... စတဲ့ လုပ်နေသမျှအမှုတွေ စိတ်ကြောင့်လား၊ ရုပ်ကြောင့်လား၊ ဒါတွေ စစ်ရမှာ။

ထိမှု၊ သိမှုဆိုတဲ့ နှစ်ယောက်လုံး တရားခံဆိုရင် ဘယ်သူသည် ခေါင်းဆောင်၊ ဘယ်သူသည် နောက်လိုက်၊ ပေါ်အောင်စစ်ပါ။ ဝင်မှုစစ်တဲ့

ယောဂီသည် သူ ထွက်ဆိုချက်ရှိသလောက် မှတ်တမ်းတင်ရမှာ၊ ဝင်စကနေ ဝင်ဆုံးအထိ၊ ထွက်မှုကျတော့လည်း ထွက်စကနေ ထွက်ဆုံးအထိ အသေးစိတ် စစ်ဆေးရလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ တရားသူကြီး အိပ်ငိုက်နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ကြားလည်း နားဝေတိမ်တောင်၊ မှတ်တမ်းတင်လည်း နားဝေတိမ်တောင်ဆိုရင် အပြစ်ပေးတော့လည်း နားဝေတိမ်တောင်နဲ့ အမှုမှန်မပေါ်နိုင်တော့ဘူး။

အမှုမှန်ပေါ်ဖို့ တရားသူကြီးရဲ့မှတ်တမ်းသည် အသက်တမျှ အရေးကြီးပါတယ်။

ဝင်ဝင်၊ ထွက်ထွက် တရားရုံးဦးတိုက်ပြီး ဝင်ထွက်နေတာပါ။ တရားရုံးက ဝင်မှန်းမသိ၊ ထွက်မှန်း မသိဘူးဆိုရင် အမှုမှန် ပေါ်ပါ့မလား။
'မပေါ်ပါ ဘုရား'

တရားသူကြီး စေ့စပ်သေချာလေ၊ အမှုမှန်ပေါ်လေပါပဲ။ ဝင်လေရဲ့ဖြစ်စဉ်၊ ထွက်လေရဲ့ဖြစ်စဉ်၊ ဝင်လေရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ ထွက်လေရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ ဟုတ်ပြီလား။ စေ့စပ်သေချာ ရှုမှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ စေ့စပ်သေချာ စိတ်ဝင်စားခြင်းမရှိရင် ယောဂီတို့ရုံးပေါ် အမှုတွေ ပုံကျလာလိမ့်မယ်။ အမှုလက်ကျန်တွေ ဘယ်လောက်များမယ် ထင်တုံး... ၊

အပြင်တရားရုံး၊ တကယ့်တရားရုံးတွေမှာ ရုံးချိန်းဆိုတာ ရှိပါတယ်။ တရားလို၊ တရားခံ၊ သက်သေ၊ ရှေ့နေ၊ တရားသူကြီး၊ တစ်ယောက်ယောက် ပျက်ကွက်လျှင် အမှုစစ်လို့ မရတော့၊ 'ရုံးချိန်း' ပြန်ချိန်းရတယ်။ ဒီမှာတော့ တရားမှတ်တဲ့နေရာမှာတော့ ဝင်တာနဲ့ထွက်တာ အမြဲလာပြီး

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၄၃

အစစ်ခံနေပါတယ်။ သတိဆိုတဲ့ တရားသူကြီးဘက်က ပျက်ကွက်နေလို့ တာပါ။ ဒါကြောင့် ဝင်မှုထွက်မှုတွေ မှန်မှန်မစစ်နိုင်တော့ အမှုမှန်ပေါ်ဖို့ နေနေသာသာ အမှုက ကြာလာလိုက်တာ တစ်သံသရာလုံး စစ်လို့မဆုံး တော့ဘူး။

ဝင်မှုထွက်မှုဆိုတဲ့ တရားလို့၊ တရားခံ နှစ်ယောက် (ဝင်လေ ထွက်လေ အသက်ရှူနေတာ)ကတော့ အမြဲလာနေတာပဲ။ မွေးစကတည်းက ‘သမ္ဗန်စာ’ ထုတ်ထားလိုက်တာ သေတဲ့အထိကိုး။ အိပ်တာတောင် အဝင်မပျက်၊ အထွက်မပျက် လာနေတတ်ပါသေးတယ်ဗျာ။ တို့ဘက်က သတိဆိုတဲ့ တရားသူကြီးဘက်က ရှုမှတ်မှု၊ နာကြားမှု၊ ပျက်ကွက်နေလို့ သာပါ။

ဒီတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုသည်မှာ

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုလေးကို ရှုမှတ် စစ်ဆေးတဲ့ နေရာလေး။

ဒီလိုဆို ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တတ်ပြီလား။ နှာသီးဝမှတ်ရင် နှာသီးဝမှာ သတိကလေး အထိုင်ချ၊ နာရင် နာတဲ့နေရာလေးတွင်မှတ်၊ သူပေါ်တဲ့ နေရာလေးကို သတိအထိုင်ကျကျထားပြီး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့၏ ဖြစ်မှု ပျက်မှုလေးကို ရှုမှတ်စစ်ဆေးတာကို ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်လို့ ခေါ်တာပါ။ တို့ကတော့ (ဆရာတော်ဘုရားအနေနဲ့) ထိုင်တတ်အောင် ရှေ့က လမ်းပြပဲ တတ်နိုင်တယ်။ စစ်ဆေးဖို့ကတော့ ယောဂီတို့တာဝန်။

ကိုယ့်ရုံး ကိုယ်ဖွဲ့၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားသူကြီးခန့်ပြီး၊ ကိုယ့်

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

၁၄၄

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဟာကိုယ် တရားခံခေါ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စီရင်ချက် ချနိုင်အောင် ကြိုးစား
ကြပါ။ ။

အညွှန်း

* [၁၂-၃-၉၉ နတ်တလူတောရ စေတုတ္ထပတ် တရားစခန်းဟောစဉ်၊
၉၉-ဧပြီထုတ် ကမ္မဋ္ဌာနပဋိသယုတ္တကထာ
၂၀၀၀-ပြည့် သြဂုတ်လထုတ် ဂန္ထီရမဂ္ဂဇင်း]



သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

သဘာဝထဲက သဘော

သဘောထဲက သဘာဝ

လှုပ်တာနဲ့သိတာ တရား

တရားစခန်းဝင်ပြီး အားထုတ်လာလိုက်ကြတာ တစ်ပတ်ကျော် အချိန်လောက်အထိ တစ်ချို့သောယောဂီတွေ တရားကို တရားမှန်း မသိကြသေးဘူး။ တရားကတော့ တရားစခန်းမဝင်ဘဲ ပြနေတာပါပဲ။ မွေးစကနေ သေတဲ့အထိ ပြနေတာ။ မပြတဲ့ရက် မပြတဲ့အချိန်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ တို့ဗုဒ္ဓဘာသာတိုင်း ရုပ်ဆိုတဲ့စကား ကြားဖူးပြီးသား၊ နာမ်ဆိုတဲ့စကား ကြားဖူးပြီးသား။ သို့သော် ဒီမှာ တရားစခန်းဝင်ပြီး အားထုတ်ပြီဆိုတော့ ဒါကရုပ်၊ ဒါကနာမ် အဲဒီလို ဆုပ်ကိုင်ပြနိုင်တဲ့ တွေ့ပုံ မျိုး မတွေ့နိုင်ပါဘူး။

သုဝဏ္ဏသုဉ္စာစဉ်

အဲဒီတော့ ဝင်လေထွက်လေကလေး ရှုမှတ်နေရာမှာ ဝင်လိုက်တော့ ဘယ်လိုနေတုန်း၊ ထွက်သွားတော့ ဘယ်လိုနေတုန်း၊ အဝင်နဲ့ အထွက် တူနိုင်ပါ့မလား။ အဝင်မှာ အပြင်က အအေးဓာတ်ပါလာရင် နှာသီးထိပ် နှာသီးဖျား အေးသွားမယ် ထင်တယ်။ အထွက်မှာ အတွင်းက အပူတွေပါသွားရင် နှာသီးဖျား နွေးသွားမယ် ထင်တယ်။ ဒီတော့ အေးရာမှ နွေး၊ နွေးရာမှ ပြန်အေး... ပြောင်းလဲသွားတယ် ထင်တယ်။ ပြောင်းလဲတာနဲ့ ဖောက်ပြန်တာ အတူတူပဲထင်တယ်။ ကြားဖူးထားတာက ရုပ်၊ ဒီမှာ ပြနေတာက ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တာ၊ ဖောက်ပြန်တာ ရုပ်ရဲ့သဘောပဲ၊ တခြားရှာဖို့ လိုသေးလား။ သူ့နေရာသူ ပြနေပြီပဲ။

ဒီတော့ အတိုက်ရပ်ကလေးက အေးရင် နှာခေါင်း အေးတယ်ဗျာ၊ အဲဒီမှာ သိတာလေးကကော ဘယ်လိုသိသတုံး။

‘အေးတယ်လို့ သိပါတယ် ဘုရား’

အေးတာလေးက အလုံးအခဲမရှိ၊ လှုပ်လှုပ်... လှုပ်လှုပ်နဲ့ တိုက်ရင်း ပျက်ကျသွားတာ၊ သူက အေးအေးလှုပ်လှုပ်ကလေးနဲ့ ရှေ့ကသွားသလောက် ဖောက်ပြန်တာလေး နောက်ကလိုက်သိပေးရတာ၊ အအေးကြမ်းဆိုရင် သိတာ ထင်ရှားမယ်၊ အအေးနုဆိုရင် ရေးရေးပဲ သိမယ်။ အဲဒီ သိတာလေးကိုပဲ နာမ်လို့ ပြောရပါတယ်။ ဒီတော့ ရုပ်ကလည်း ဖောက်ပြန်ပြနေတယ်။ နာမ်ကလည်း သိပြနေတယ်။ လှုပ်တာနဲ့သိတာ အဲဒါတရားပဲ။ ဒါကြောင့် တရားမရမှာ မပူစမ်းပါနဲ့၊ တရားကို တရားမှန်း မသိတာလေးကိုသာ ပူစမ်းပါ။

ဝင်စက ဝင်ဆုံးအထိ... တဖွားဖွားတရိပ်ရိပ် ပျက်ကျသွားတဲ့အထိ

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၄၇

စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ လိုက်ကြည့်စမ်းပါ။ ထွက်စက ထွက်ဆုံးအထိလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဝင်လေနဲ့ ကြည့်ပြောမယ်ဆိုရင် ဝင်စအရှိရဲ့ လေကလေးကို ဝင်စမှာပဲ သိရမယ်။ ဒီနေရာ ထိ၊ ဒီနေရာ သိ၊ ဒီနေရာ ပျောက် ထင်တယ်။ အလယ်ထိ ပါသွားသေးလား၊ ဒါ သိစေချင်တာ။ ရပ်ထဲရွာထဲမှာ မသိခဲ့တာတွေ ဒီမှာ သိစေချင်တာပါ။ ထိုင်စ သုံးလေးရက်လောက်ကတော့ ဝင်မှန်း သိ ထွက်မှန်းသိရုံလောက်နဲ့ ပြီးမှာပါ။ နောက်သုံးရက်လောက် ဆက်မှတ်တော့ ဝင်... အေး အေးသိ၊ ထွက်... နွေး နွေးသိ၊ နောက်သုံးရက် ဟိုဖက်ကျတော့ အေးလှုပ်လှုပ်သိ၊ နွေးလှုပ်လှုပ်သိ၊ အသိ တိုးမလာဘူးလား။ သူ့ခရီးစဉ်ကတော့ ဝင်ပြီးထွက် ထွက်ပြီးဝင်၊ ဒါလေးကို ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျ သိပေးစမ်းပါ။

ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျကတော့ နှိုးစကနေ အိပ်ချိန်အထိ ထားပေးရပါလိမ့်မယ်။ ဒါ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ ပြီးတော့မှ နှာသီးဖျားမှတ်၊ ပြီးတော့မှ ဝင်ဆုံးထွက်ဆုံး၊ တရားရှုတယ်ဆိုတာ ကာမအာရုံ ခံစားခဲ့စဉ်ကနဲ့ ပြောင်းပြန်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားတယ်ဆိုတာ လုပ်ယူရတာ၊ ဥပမာ ထမင်းစားတယ် ဆိုပါစို့၊ ထမင်းကို ကြည့်နေရုံနဲ့ အရသာမတွေ့ဘူး၊ ထမင်းရော... မိမိရဲ့သွားတွေ၊ အာတွေ လျှာတွေ အကုန်လုံး ပေါင်းဖက်ပြီး ကျေညက်အောင် ထုနိုင် ထောင်းနိုင်မှ အရသာပေါ်တာ။ တစ်ချက်ဝါးမှ တစ်ချက် အရသာပေါ်တာ၊ တစ်ချက်ဝါးလို့ နှစ်ချက် အရသာမပေါ်ဘူး။ တရားရှုတဲ့အခါ ဓမ္မအရသာက လုပ်ယူတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကြည့်ယူတာ၊ ပွဲကြည့်သလိုမျိုး၊ ပွဲကတော့ ပြနေတာပဲ၊ ခေါင်းအေးအေး ထိုင်ကြည့်နေရင် ပွဲအရသာ ပေါ်တာပဲ။ ဒီမှာလည်း ဝင်လေ

ကလေး အေးတယ်ဆိုတာ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ကြည့်နေရင် အေးမှန်း သိမှာပဲ။ အေးတာက မသိဘူး၊ သိတာကလည်း မအေးဘူး၊ အေးတာက အေးတဲ့အလုပ် အေးရုံပဲ လုပ်နေတယ်။ သိတာကလည်း သိတဲ့အလုပ် သိပေးနေတယ်။ သိတဲ့စိတ်က ဝင်အေးလို့ မရသလို အေးတဲ့ ရုပ်ကလည်း ထသိလို့မရဘူး။ ရုပ်က ရုပ်အလုပ် လုပ်ပြတယ်။ ကျုပ်က ဒီလို ဖောက်ပြန် နေပါတယ်ဆိုတာ နှာသီးဝရုံးတော်မှာ ဦးတိုက်ပြီး အစစ်ခံနေတယ် စိတ်(နာမ်)ကလည်း သိပါတယ်ဆိုတာ နှာသီးဝကနေ အစစ်ခံနေတာပဲ။ လေကလေးကလည်း ဝင်လိုက်ထွက်လိုက် စုန်ချည်ဆန်ချည်နဲ့ သက်သေခံ နေတယ်မဟုတ်လား။

ဝင်လှုပ်လှုပ်၊ ထွက်လှုပ်လှုပ်၊ အေးလှုပ်လှုပ်၊ နွေးလှုပ်လှုပ် ဒီလှုပ်လှုပ်ကလေး ကြည့်နေရင် ‘မြဲ...မမြဲ’ ဘယ်သူမေးစရာ လိုသေးတုန်း၊ ဒီမှာ ဝင်စက အလှုပ်နဲ့အသိ အလယ်ထိ ပါသေးလား။

‘မပါတော့ပါ ဘုရား’

‘အလယ်က အလှုပ်နဲ့အသိ အဆုံးအထိ ပါသေးလား’

‘မပါတော့ပါ ဘုရား’

‘ဘာလို့ မပါတော့တာတုန်း’

‘ပျက်နေလို့ပါ ဘုရား’

‘ပျက်နေတာကြီးကို ကောင်းတယ်ပြောလို့ ရသလားဗျ’

‘မရပါ ဘုရား’

ဒီအပျက်မှာတောင် အအေးနဲ့အပူ(အနွေး) ဘယ်ဟာကို ခံစားချင် ကြသတုန်းဗျ။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၄၉

‘အေးတာကို ခံစားချင်ကြပါတယ် ဘုရား’

ဒါဖြင့် ဝင်လေပဲ ရှိရမယ်၊ ထွက်လေ မရှိရလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမိန့်
ပေးလို့ရသလား၊

‘မရပါ ဘုရား’

ဒါဖြင့်ရင် ကိုယ့်အတ္တအတိုင်း ဖြစ်နေသလား၊ သူ့သဘော သူဆောင်
တဲ့ အနတ္တလား၊

‘အနတ္တပါ ဘုရား’

ဝင်ပြီး ထွက်၊ ထွက်ပြီး ဝင်... ဒီသဘာဝကလေး ကြည့်နေရင်
သူ့သဘောလေးပေါ်လာမှာ ထင်တယ်။ လိုက်ရှာဖို့ လိုသေးလား၊

‘မလိုပါ ဘုရား’

ထိုင်ရာမထ ကြည့်နေရင် ထိုင်ရာမထပြနေမှာပဲ။ တို့က တရားကို
တရားမှန်း မသိခဲ့လို့သာပါ။ တရားကတော့ အစဉ်အမြဲ ပြနေတာပဲ။

မာတင်္ဂဗျူဟာ

အလောင်းတော် နှစ်ဦးအခါက ‘မာတင်္ဂ’ ဆိုတဲ့ သူတောင်းစားဘဝ
တုန်းကပေါ့။

သူဌေးသမီးကို မရ၊ ရအောင် တောင်းခဲ့ပုံလေး ပြောပြဦးမယ်။
သူဌေးသမီးကလည်း မာနခံဆိုတော့ သူတောင်းစားကို ယူဖို့ဝေးရော၊
အဖက်တောင် မလုပ်ဘူးတဲ့ဗျာ၊ မာတင်္ဂကလည်း သူတောင်းစား
ဆိုပေမယ့် အလောင်းတော်ဆိုတော့ ပီရိယတို့ အဓိဋ္ဌာန်တို့ ပါရမီအစွမ်း

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

အစလေးတွေ ပါလာတယ် ထင်တယ်။ သူဌေးသမီးမှ မရရင် ဒီနေရာက
မထဘူး၊ မပြန်ဘူးဆိုကိုး၊ ဒီတော့ သူဌေးသမီးဆီက စကားသုံးခွန်းသာ
ရအောင် တောင်းတဲ့၊ သူဌေးသမီးကသာ အဖက်လုပ်ပြီး စကားသုံးခွန်း
ပြောရင် ပေးစားမယ်လို့ သူ့အဖေက ဆိုပါတယ်။ အလောင်းတော်က
'စိမ်လိုက်' ဆိုပြီး သူဌေးသမီးရဲ့အဖြေကို ထမင်းချက်ရင်း စောင့်တယ်။
ထမင်းဘယ်လို ချက်သလဲဆိုတော့ ဖိုခနောက်တစ်လုံးတည်းနဲ့ ထမင်းအိုး
တည်တယ်။ ဖိုခနောက်တစ်လုံးတည်းနဲ့ဆိုတော့ ထမင်းအိုးတည်လို့ ဖြစ်ပါ
မလား။

‘မဖြစ်ပါ ဘုရား’

အဲဒီမှာ တည်လိုက်၊ လိမ့်ကျလိုက်၊ ပြန်တည်လိုက် ဆိုတော့
အလောင်းတော်လုပ်ပုံကို လှမ်းကြည့်နေတဲ့ သူဌေးသမီး အူယားလာ
တယ်။ ဒါနဲ့ အောင့်မထားနိုင်တော့ဘဲ

‘ဖိုခနောက်တစ်လုံးတည်းနဲ့ ထမင်းအိုးတည်တာ ဘယ်တုန်းက
ကြားဖူးလို့တုံး’ လို့ သူဌေးသမီးက လှမ်းမေးတယ်။ ဒီမှာတွင် သူ့ဆီက
စကားတစ်ခွန်း ရသွားပြီနော်။

အဲဒါပြီးတော့... ထမင်းအိုးကြီး ဆက်တည်၊ ထမင်းအိုးပွက်တော့
စလောင်းဖုံးလိုလာပြီကိုး၊ အလောင်းတော်ဟာ စလောင်းဖုံးကြီး ခေါင်းပေါ်
ဆောင်းထားတယ်။ ပြီးတော့ ‘စလောင်းဖုံး ဘယ်မှာတုံး... စလောင်းဖုံး
ဘယ်မှာတုံး’ နဲ့ လိုက်ရှာတယ်။ ဒါကို သူဌေးသမီး မြင်ပြန်တော့ အူပွလာ
ပြန်ရော၊ ‘ခေါင်းပေါ်ကဟာကြီးက စလောင်းဖုံးမဟုတ်လို့ ဘာတုန်း’ လို့
မြင်ပြင်းကပ်ကပ် အော်လိုက်တော့ စကားတစ်ခွန်း ရပြန်ပါလေရော။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၅၁

ဒီလိုနဲ့ ထမင်းအိုးကျက်ကာနီးတော့ မွေပေးဖို့ ယောင်းမလိုလာ ပြန်တယ်။ အလောင်းတော်ဟာ ယောင်းမကြီး ခါးကြားထိုးပြီး ‘ယောင်းမ ပျောက်လို့ ဗျို... ယောင်းမ၊ ယောင်းမ’ နဲ့ အော်ပါလေရော။ သူဌေး သမီးက မနေနိုင်တော့ဘဲ ဝင်ပြောတော့ မာတင်္ဂတို့ စကားသုံးခွန်း ရသွားပါလေရော။ စကားသုံးခွန်းလည်းရ သူဌေးသမီးလည်းရ။

တို့... ဒီမှာလည်း

ဝင်လေရယ်၊ နှာသီးဝရယ်၊ ရှုမှတ်မှုရယ် ဒီသုံးချက်စုံရင် ထမင်းအိုး တည်လို့ မရနိုင်ပေဘူးလား။

‘ရနိုင်ပါတယ် ဘုရား’

ထမင်းအိုးပွက်ရင် စလောင်းဖုံးလိုလာသလို ဒီမှာ ရှုမှတ်ရင်းက တိုးတက်လာပြီဆိုရင် ‘ဆင်ခြင်အား’ လိုလာပြီ။ စလောင်းဖုံးကြီး ခေါင်းပေါ်တင်ထားပြီး လိုက်ရှာမနေကြနဲ့ဦး။ ပြီးတော့ သတိဆိုတဲ့ စူးစိုက် အားကိုလည်း ယောင်းမခါးကြားထိုးရှာသလို ရှာမနေကြလေနဲ့။

ထိတာလေးနဲ့ သိတာလေး အလုပ်လုပ်ပုံ။

မြဲ မမြဲ၊ ကောင်း မကောင်း၊ ပိုင် မပိုင်... ဒါကို မွေနှောက်ပြီး ကြည့်ရမှာ၊ အဲဒါဘာလဲ။

‘ယောင်းမပါ ဘုရား’

သတိသည် ယောက်မပမာ၊ ခန္ဓာသည် ထမင်းအိုးပမာ၊ မွေ နှောက်ပြီး ကြည့်ရမှာ၊ သူဌေးသမီးဆီက စကားသုံးခွန်းရအောင် အလောင်းတော်က နှိုက်ယူနိုင်ခဲ့တယ် ထင်တယ်၊ ဒီမှာတော့ စကား လေးခွန်းရအောင် ခန္ဓာကို မွေနှောက်ကြည့်ရမှာ၊

သုဝဏ္ဏသုဉ္စရိတစဉ်

ငါ ရှိမရှိ၊ မြဲမမြဲ၊ ကောင်းမကောင်း၊ ပိုင်မပိုင်။

ဒီစကားလေးခွန်းရအောင် ကြည့်ရမှာ၊

ဒီစကားလေးခွန်းရဲအဖြေက အတွေးနဲ့ ဖြေလို့မရဘူး၊ အတွေးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေ့ဖြေရမှာ၊ အထဲမှာပြောတော့ ရုပ်နဲ့နာမ်၊ လက်တွေ့ရှုကွက် ထဲမှာကျတော့ လှုပ်တာနဲ့ သိတာ၊ အပြောနဲ့သဘော ဘယ်လောက်ကွာနေ တုန်း၊ အဲဒီတော့ စာထဲမှာ ပါတာပဲ ဖြစ်စေ၊ အခု တို့ ဟောနေတာပဲ ဖြစ်စေ... ယောဂီတို့ အားထုတ်ဖို့အတွက် အခြေခံဗဟုသုတအဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သုတဉာဏ် အဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သုတဉာဏ်ကို အခြေခံ ပြီး တွေးတောကြံဆ သဘောပေါက်ရင် စိန္တာမယဉာဏ်၊ ဒါကို ပရိယတ္တိ လို့ သုံးတယ်။ ဘာဝနာမယဉာဏ် ကျတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရှုပြီး ကျင့်ပြီး သိတာ၊ ဒါကို ပဋိပတ္တိ လို့ သုံးတယ်။ ပဋိပတ္တိဆိုတာ စာတွေ့ကို တဖန် ပြန်ပြီး လက်တွေ့ကိုယ်တွေ့ဖြစ်အောင် ကျင့်တာ၊

သဘောထဲက သဘာဝ

သဘာဝထဲက သဘော

ဝင်တာထွက်တာမှတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ဝင်တဲ့သဘာဝ၊ ဇ္ဇန္တိတဲ့ သဘာဝကို သိလာမယ်။ ဒီလို မှတ်ရင်းကပဲ စိတ်အထိုင်မကျသေးရင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုလည်း ပေါ်နိုင်သေးတယ်။ တရားစခန်းမဝင်ခင် ရပ်ထဲ ရွာထဲမှာ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်နဲ့ အာရုံလိုက်စားထားတာ၊ နေပူမရှောင် မိုးရွာမရှောင် စီးပွားရှာခဲ့တာတွေ မရှိဘူးလား၊ အဲဒီအပူတွေ ရိုးတွင်း

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၅၃

ခြင်ဆီထဲအထိ အောင်းနေတာ၊ ဒီအပူတွေက နာကျင်ကိုက်ခဲမှုအဖြစ် ဒီမှာ ပေါ်လာမှာပဲ။ ကိလေသာမာန်ထကြွသလောက် ခန္ဓာမာန်လည်း ထကြွ နေလိမ့်မယ်။

ပြီးတော့ ဒီရှုကွက်ထဲမှာပြနေတာက တစ်ခါလာ ဝင်တယ်၊ ထွက် တယ်၊ တစ်ခါလာ အေးတယ်၊ နွေးတယ်ဆိုတော့ ရိုးမနေဘူးလား။

‘ရိုးနေပါတယ် ဘုရား’

စိတ်သည် အဆန်းကြိုက်၊ တဏှာနဲ့ မကင်းသေးတဲ့စိတ်သည် အဆန်းကြိုက်ဆိုတော့ ဒီဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်၊ အေးတယ်၊ နွေးတယ် ဆိုတဲ့ ရိုးရိုးကြီးကို စိတ်က မကြိုက်ဘူး၊ ဒီတော့ သူကြိုက်ရာ ဆန်းမယ် ထင်တာတွေဆီ ထွက်ပြေးနေမှာပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်မထွက်အောင် မပြေး အောင် စူးအားစိုက်အားလေးနဲ့ ထိန်းသိမ်းရှုမှတ်ပေးပါ။ ပြီးတော့ တရားထိုင်စဉ်မှာ မျက်လုံးကသာ ပိတ်ထားတာ၊ နားက ပိတ်လို့မရတော့ နားကလည်း အာရုံတွေဝင်ပြီး စိတ်ပျံ့မယ်၊ ဒါလည်း ဂရုစိုက်ပြီး ရှုမှတ် ထိန်းသိမ်းပေးပါ။

ထိုင်နေရင်း နာလာကျင်လာရင် နာတာကျင်တာရဲ့ သဘာဝလေး ကို သိအောင်လည်း ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျနဲ့ မှတ်ပေးစမ်းပါ။ တကယ်တော့ နာတာကျင်တာလည်း ဧည့်သည်ပဲ။ ဧည့်သည်သည် အိမ် ပေါ်မှာ အမြဲနေနိုင်သလား။

‘မနေနိုင်ပါ ဘုရား’

နာတယ်ကျင်တယ်ဆိုတာ... ကိလေသာမာန် ထတုန်း ခန္ဓာမာန် ကြွတဲ့သဘောပါ။ အမှတ်အားကောင်းလို့ ကိလေသာမာန် ကျသွားရင်

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

ခန္ဓာမာန်ကျသွား ပါလိမ့်မယ်။ ခုချိန်တော့ဖြင့်... တွေးရင် အတွေးခံရတဲ့ ကာယကံရှင်ဆီ ရောက်လိမ့်မယ်။ ခံစားခဲ့တဲ့ အာရုံတွေ ပြန်ပေါ်နေမှာပဲ။ နောင်အခါ ယောဂီတို့ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ပိုင်တဲ့အခါကျရင်...

* နှလုံးသွေးလေး မှီပြီးတော့ တွေးတာလေးနဲ့ သိတာလေး...

* ဘဝင်လေ မှီပြီးတော့ တွေးတာလေးနဲ့ သိတာလေး...

* ငယ်ထိပ် မှီပြီးတော့ တွေးတာလေးနဲ့ သိတာလေး...

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ဖြစ်ပျက်ရှိတယ်။ ဘဝင်လေလေးက အတွေးဖြစ်ရင် ဘဝင်လေကလေးက လှုပ်ပေးရတယ်။ သူလှုပ်မှ အတွေးက ပေါ်တာ၊ ဒါကတော့ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ပိုင်မှ အဲဒီလောက်ထိ မြင်ရတတ်တာ၊ သူ့မှာ ကော သဘာဝဆိုတာ မရှိဘူးလား၊ သဘာဝကို ခေါင်းအေးအေး စိတ် အထိုင်ကျကျ ကြည့်ရင် သဘောမပေါ်နိုင်ဘူးလား။ မမြဲတဲ့သဘော၊ ပျက်နေတဲ့သဘောတွေလေ။

ခေါင်းအေးချင်ရင် စိတ်အထိုင်ကျချင်ရင် ယောဂီတို့ ဘဝင်မမြင့်ကြနဲ့

နှလုံးသွေးသည် ဘဝင်လေမှီပြီး နေရတာ၊ ဘဝင်လေလှုပ်ရင် ရင်ညွန့်မှာရှိတဲ့ နှလုံးသွေးလေး လှုပ်ကရော၊ လှုပ်ရင် အနယ်မထဘူးလား။

‘ထပါတယ် ဘုရား’

အနယ်ထနေလို့ရှိရင် မနောအကြည်ဓာတ် မပေါ်နိုင်တော့ဘူး။ မနောအကြည်ဓာတ်မှ မပေါ်ရင် သူ့ရှေ့မှာ ဖြတ်သွားဖြတ်လာလုပ်နေတဲ့ ဝင်လေထွက်လေရဲ့ အရိပ်နိမိတ် မြင်နိုင်ပါ့မလား၊

‘မမြင်နိုင်ပါ ဘုရား’

ယောဂီတို့ စိတ်မငြိမ်တာ ဘဝင်လေ ကစားနေလို့။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၅၅

ဘဝင်လေသည် ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုတော့ စိတ်ကလေး သွားလှုပ်
 လိုက်တာနဲ့ သူက ထကြွမှာနဲ့တူတယ်။ လောဘဖြစ်စရာလေး လှုပ်လိုက်ရင်
 လည်း ကြွမှာပဲ၊ ဒေါသဖြစ်စရာပေါ်လည်း ကြွမှာပဲ၊ အတွေးစိတ်ကလေး
 နည်းနည်းဝင်ရင် နည်းနည်းလှုပ်မယ်၊ ပြေးစိတ်ဆိုရင်လည်း သူပြေး
 သလောက် ဘဝင်လေလှုပ်မယ်။ အဲဒီတော့ တွေးစိတ်ဆိုတဲ့ အဟောင်း
 ကိလေသာ။ ပြေးစိတ်ဆိုတဲ့ အသစ်ကိလေသာနောက်ကို မလိုက်နိုင်
 အောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းနိုင်မှ ဘဝင်လေငြိမ်မယ်။ ဘဝင်
 လေငြိမ်ရင် ကိလေသာ အိပ်ပြီထင်တယ်။ တွေးစိတ် ပြေးစိတ် မရှိတော့
 ဘူး။ ဒီလိုဖြစ်အောင် ရှုကွက်တိုင်းရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို သိထက်သိအောင်
 လုပ်ရမှာ၊ တစ်ချို့နဲ့ တစ်ချို့ မတူတာလေးကို သိအောင် ကြည့်ရမှာ၊ ဒီလို
 မတူကွဲပြား ဆန်းပြားတာလေးတွေကို သဘောထဲက သဘာဝ၊ သဘာဝ
 ထဲက သဘော တွေ့သွားလို့ရှိရင် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိလာနိုင်ပါပြီ။ ရှုကွက်ထဲ
 မှာပဲ စိတ်ကလေး ပျော်လာပြီ၊ ဘယ်မှ မပြေးတော့ဘူး။ ဒီလိုဖြစ်အောင်
 အားထုတ်ကြစမ်းပါ။

ဘဝင်လေငြိမ် နှလုံးအိမ်ကြည်စေဖို့

ဘဝင်လေငြိမ်ဖို့ ဘာတွေ လိုအပ်သလဲဆိုတော့
 မျက်စိအကြည်ဓာတ် ဘယ်လောက်ကောင်းနေနေ အကန်းကြီးလို
 နေပြရမယ်တဲ့။
 နားအကြည်ဓာတ် ဘယ်လောက်ကောင်းနေနေ နားပင်းကြီးလို
 နေပြရမယ်တဲ့။

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

၁၅၆

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

နှုတ်စအာစ ဘယ်လောက်ရွှနေနေ အအ အဆွံ့လို နေပြရမယ်တဲ့၊
ခွန်အား ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း လူမမာလိုလည်း နေပြ
ရမယ်တဲ့။

မျက်စိအားကောင်းလို့ မြင်သမျှ လိုက်ကြည့်၊ အာရုံနောက် လိုက်နေ
ရင် ဘဝင်လေ ငြိမ်ပါ့မလား။

‘မငြိမ်ပါ ဘုရား’

နားပါးတိုင်း သူများပြောသမျှ လေတိုးသံက အစ၊ ခွေးဟောင်သံက
အစ လိုက်နားထောင်နေရင် ဘဝင်လေ ငြိမ်ပါ့မလား။

‘မငြိမ်ပါ ဘုရား’

နှုတ်စအာစရှိတိုင်း အာဝဇ္ဇန်းရွှင်တိုင်း၊ အပြောကောင်းတိုင်း စကား
တွေ ဖောင်နေရင်လည်း ဘဝင်လေ မငြိမ်၊ အကြည်ဓာတ် ပျက်မယ်။

ခွန်အားကောင်းတိုင်း လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေရင်လည်း ဘဝင်လေ
မငြိမ်၊ အကြည်ဓာတ် ပျက်မယ်၊ ‘ကိုယ်နှုတ်မူရာ လူမမာတူစွာ ကျင့်စမ်း
ပါ’ ဆိုတာ လူမမာမှာ မာန်ရှိသေးလား။

‘မရှိတော့ပါ ဘုရား’

ယောဂီတစ်ယောက် တရားမတက်ဘူးဆိုရင် ယေဘုယျအားဖြင့်
တော့ မျက်စိကစား၊ နားကစား၊ ပါးစပ်ကစား၊ ကိုယ်လှုပ်ရှားနေလို့ပဲ၊
ဒီလိုယောဂီမျိုးသည် ဘဝင်လေမငြိမ် နှလုံးအိမ်မကြည်တဲ့အတွက် တရား
က ပြနေလည်း ဘာမှသိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်သူတွေ
မျက်စိ၊ ပါးစပ်မကစားဘဲ အားထုတ်ရင် ထိုင်စမှာပဲ ဉာဏ်နှစ်ဆင့်လောက်
တက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဉာဏ်နှစ်ဆင့်လောက် တက်နေတဲ့ ယောဂီဟာ

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ့ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၅၇

ဝင်လေထွက်လေရဲ့ လေအရိပ် လေနိမိတ်တော့ တွေ့နေရမယ်။ မနော အကြည်ဓာတ် ကြည်နေပြီ၊ ဘဝင်လေ ငြိမ်နေပြီဆိုရင် လေသွားရာ နိမိတ်မြင်ရမှာပေါ့။ အခု မမြင်သေးရင် မျက်စိကစားတာလည်း ဖြစ်ရမယ်၊ ပါးစပ်ကစား စကားများနေလို့ရင်လည်း ဖြစ်ရမယ်၊ မျက်စိကစား ပါးစပ် ကစားပြီဆိုတော့ စိတ်လည်း အငြိမ်မနေရတော့ဘူး၊ စိတ်ကစားမှုလည်း ပါလာပြီ ထင်တယ်။

မျက်စိကစားတော့ နားကလည်း အလိုလိုပါလာပြီးသား၊ တစ်ခါ တည်း နှစ်လုပ် လုပ်နေကြတာ ထင်တယ်။ ယောဂီတို့ အားတဲ့အချိန် ကလေးတောင် ဒီလောက် လှုပ်ရှားကစားလိုက်ကြတာနော်၊ ဒါကြောင့် မျက်စိလည်း အကန်းကဲ့သို့၊ နားလည်း အပင်းကဲ့သို့၊ ပါးစပ်လည်း အဆွဲ ကဲ့သို့ ကျင့်ပေးစမ်းပါ။ ခန္ဓာကြီးလည်း လှုပ်ရှားမှုတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး နှေးပေးစမ်းပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မနိုင်ရင်တော့ မနှေးမမြန်စိတ်က အမြန် ကြိုက်၊ ရုပ်မလိုက်နိုင်ရင် ဖြစ်ပျက်မမြင်နိုင်ပြန်ဘူး။ ရုပ်က အနှေးကြိုက်၊ စိတ်မရှည်ရင် စိတ်ထွက်မယ်၊ ဒါကြောင့် မနှေးမမြန်လေး လုပ်ပေး၊ ဒီထက်များ တတ်နိုင်ရင် လူမမာရုပ်ကဲ့သို့... ။

ဒါမှ ရုပ်နာမ်ဖြစ်တဲ့ အဆင့်ဆင့်မြင်ရမှာ။

ဒီတော့ ယောဂီတို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မပြော မကြည့် မဆက်ဆံမိအောင် ‘မတည့်တဲ့သူတွေ’ လို သဘောထားလိုက်ပါ။ (ဒါက ယုတ်စွအဆုံးကို ပြောရတာ)၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ တစ်နာရီ ထိုင်မှတ်ထားတာ လေး ဘဝင်လေငြိမ်ပြီး နှလုံးအိမ်ကြည်နေတာလေးက စကားပြောလိုက်

၁၅၈

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

တာနဲ့ မျက်စိကစားလိုက်တာနဲ့ ပျက်ကရော၊ တစ်နာရီ ဒုက္ခခံကျင့်ထား
တာလေးက ငါးမိနစ်နဲ့ ပျက်စီးသွားမယ်။

ဘဝင်လေက မီးဖိုအောက်က မီးနဲ့တူတယ်။ မနောအကြည်ဓာတ်
ကလေးက ဖိုခွင်ပေါ်က အိုးထဲက ရေနဲ့တူတယ်။ မီးပူလေ ရေဆူလေ
အကြည်ဓာတ်ပျက်လေပဲ၊ အကြည်ဓာတ်ပေါ်မှ ဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ်ပေါ်ပြီး
ထွက်ရင် ထွက်ရိပ်ပေါ်မယ်။ နေရောင် လရောင် မီးရောင်ရှိမှ အရိပ်
ပေါ်သလိုပဲ အကြည်ဓာတ်ကလေးရှိမှ ဖြစ်ရိပ် ပျက်ရိပ် ပေါ်တယ်။
လေအရိပ်ပေါ်တယ်။ စမ်းရေနောက်နေရင် အရိပ်မထင်သလိုပဲ နှလုံးအိမ်
နောက်ကျနေရင် ဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ် မမြင်ဘူး။ စိတ်တန်ခိုး စိတ်သတ္တိ
စိတ်အလင်းရောင် မနောအကြည်ဓာတ်မရှိရင် ယောဂီတို့ ဖြစ်ပျက် မမြင်
နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဒါလေး ငြိမ်အောင်လုပ်နေတာ။ ဘယ်က ဖြစ်ဖြစ်
ဆံစက ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖဝါးက ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ချင်တာဖြစ် နာတာကျင်တာတွေ
အကုန်ဒီမှာ လာပေါ်တာ၊ သူသည် ဌာနချုပ်ပဲ။ မနောအကြည်လေ။ မျက်စိ
မြင်သိကလည်း ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်မရှိဘူး၊ သူ့ဆီ ပို့ရတယ်၊ ကြားသိကလည်း
သူ့ဆီပို့ရတယ်။ ဒီလို မြင်သိ၊ ကြားသိ စသည်ဖြင့် မနောဓာတ်ဖက် လှမ်းပို့
ရတယ်။ ဒီဖက်မှာ အဆင်းရပ်နဲ့ မျက်ကြည်လွှာ တိုက်ခိုက်သလို ဟိုဖက်မှာ
(မနောဓာတ်မှာ) အဆင်းရိပ်သဘောလေး ထင်တယ်။ အထဲထဲကျတော့
အရိပ်အငွေ့ပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီသဘောလေးနဲ့ မနောအရိပ် လှမ်းဟပ်တဲ့
အချိန်ကျတော့ ဆင်ခြင်သိ ပေါ်ရတယ်။ ဒါလည်း အကြည်ဓာတ်ခွက်
ကောင်းနေပါမှ သိနိုင်တာ။

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၅၉

ဒါကြောင့်... မျက်စိ၊ နား၊ ပါးစပ်၊ ကိုယ်၊ စိတ် မကစားပါနဲ့၊
ကိုယ်တိုင်လည်း ပျက်၊ သူများကိုလည်း နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးရာ ရောက်ပါ
တယ်။ သတိနဲ့ ထိန်းသိမ်းပြုပြင်အားထုတ်ကြပါ။ ။

အညွှန်း

※ [၁၄-၃-၉၉ နတ်တလူတောရ စတုတ္ထပတ်တရားစခန်းမှာ ဟောပါတယ်။]



၁၁၁

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏

နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏

နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏

နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏

နာယကတို့၏

[နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏ နာယကတို့၏]



ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏

သမထမှ ဝိပဿနာသို့

ဘဝင်လေငြိမ်ပြီး နှလုံးအိမ်မှာ မနောအကြည်ဓာတ် အားကောင်းလာပါမှ ဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ် မြင်နိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ သတိသည် ဝင်လေထွက်လေဖက်ကို ဂရုစိုက်မိလို့ရှိရင် ဝင်ရိပ်ထွက်ရိပ် မြင်ပါလိမ့်မယ်။ သို့မဟုတ် နှာသီးထိပ်မှာ ကိုယ့်ဖက်ကို ဂရုစိုက်မယ်ဆိုရင် ဝင်လေထွက်လေရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် နှာသီးဖျားထိပ်မှာ တဖွားဖွား တရိပ်ရိပ် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လေဖက်က ပေါ်မှလို့ တရားသေပြောလို့ မရပါဘူး။ ထုံးပုံထဲ ခဲကျသလို ဖွားခနဲ ဖွားခနဲ နှာသီးဖျားမှာ ပေါ်လာရင် ကိုယ့်ဖက်က ပေါ်တယ်လို့ မှတ်ပါ။ လေဖက်ကတွေ့ရင် သူ့ဖက်ကလို့ မှတ်ပါ။ ကိုယ့်ဖက်၊ သူ့ဖက် ဘယ်ဖက်ကတွေ့တွေ့... ပေါ်လို့တွေ့တာ မနောအကြည်ဓာတ် အားကောင်းလို့ပါ။ ဒါဟာ ကိလေသာတွေ အနယ်

ထိုင်ကျသွားပြီ လို့ ပြောနေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ကိလေသာ အနယ်ထိုင်ပြီး ငြိမ်သက်အေးချမ်းသွားတာကို သမထလို့ သုံးပါတယ်။ ဒီတော့ သမထ ရယ်လို့ သီးသန့်ကျင့်စရာ လိုသေးလား။ ကိုယ့်အမှတ်ကလေး တွင်တွင် မှတ်ရုံနဲ့ ပြီးသွားမှာပါ။

ဒီတော့ သမထ အောင်မအောင် သိချင်ရင် မိမိရှုကွက်မှာ နိမိတ် ပေါ်မပေါ် ကြည့်၊ လေဖက်က ပေါ်ပေါ်၊ နှာခေါင်းဖက်က ပေါ်ပေါ်... ပေါ်တော့ ပေါ်ရမယ်။ မပေါ်သေးရင် သမထခန်း မအောင်သေးဘူးသာ မှတ်လိုက်ပါတော့။ သတိမစပ်သေးဘူး၊ မှတ်အားမပြည့်သေးဘူးလို့သာ မှတ်လိုက်ပါတော့။ ဒီတော့ ယောဂီတို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တရားစစ်လို့ ရသွား ပြီ။ သို့သော် နိမိတ်ပေါ်တယ်ဆိုတာ စိတ်တည်ကြည်ကြောင်းပြတာ၊ တရား ရပြီလို့ မဆိုလိုသေးဘူး။

အဲဒီတော့ မှတ်ခါစ ၁၅ မိနစ်လောက်၊ နာရီဝက်လောက်မှာမှ နိမိတ်ပေါ်လာရင် မှတ်အားမကောင်းသေးဘူးလို့ မှတ်၊ ပြီးတော့ အာရုံ မှားလေး ပေါ်လာလို့ ဒါမှမဟုတ် သတိအားလေး ကျသွားလို့ ပေါ်နေတဲ့ နိမိတ်လေး ပျောက်သွားရင်လည်း မဟုတ်သေးဘူးလို့မှတ်။ ပရိကံယူပြီး ထိုင်စ ၂ မိနစ်၊ ၃ မိနစ်အတွင်းမှာပဲ တစ်ခုမဟုတ် ပေါ်လာပြီဆိုရင် ရင့်ကျက်လာပြီ လို့ သဘောပေါက်တော့။ ဒီလို အကြည်ဓာတ်ခွက်မှာ ပေါ်နေတာလေးကို အတွေးနဲ့ဖြစ်စေ၊ အပြေးနဲ့ဖြစ်စေ၊ တိုးဆောင့်လိုက် လို့ဖြစ်စေ ရုတ်တရက် ပျောက်သွားတယ်ဆိုပါစို့၊ ရှုကွက်မှာ ပြန်တည် လိုက်တာနဲ့ ဒီနိမိတ်ပြန်ပေါ်ရမယ်။ ဒီလိုဆို ရင့်ကျက်ပြီ သတ်မှတ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်း အချိန်မရွေး ခေါ်လို့ရသလိုပေါ့။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၆၃

အဲသလောက်မှ မရသေးဘူးဆိုရင် ဟိုဖက်က ဘာနိမိတ် ပေါ်နေ
နေ နှာသီးဖျားမလွှတ်ပါနဲ့၊ ကိုယ့်အလုပ်ကို မလွှတ်ပါနဲ့၊ သူ့ကို လိုက်ကြည့်
နေရင် တဖြည်းဖြည်းမှိန်ပြီး ပျောက်တတ်ပါတယ်။ ဝပ်ပြီးတော့လည်း
ပျောက်တတ်ပါတယ်၊ မရင့်သေးခင် သူ့ကို (နိမိတ်ကို) လိုက်မကြည့်ပါနဲ့။
မှန်နဲ့ မျက်ခွက်တည့်လို့ အရိပ်ပေါ်ရင် မှန်ကိုပဲ ဆက်ကြည့်ရမှာပါ။
မှန်ကြည်လေ အရိပ် ထင်ရှားလေပါပဲ။ မှန်ကို မလွှတ်ပါနဲ့။ ရှုကွက်နဲ့
မှတ်စိတ်တည့်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ရှုကွက်ဖြစ်တဲ့ နှာသီးဝထိပ်ကို မလွှတ်ပါနဲ့။
တစ်ထိုင်အတွင်းမှာ မိမိစိတ်က ရိုင်းရင် ရိုင်းသလို၊ ယဉ်ရင် ယဉ်သလို
သူပြချက် နိမိတ်က ပြောင်းပါလိမ့်မယ်။

ပြီးတော့ မိမိစိတ်ဆန္ဒအား ကျသွားရင် တစ်မျိုး၊ တက်သွားရင်
တစ်မျိုး၊ ဒီလိုလည်း အကျအတက် စိတ်အကြောင်းကို သူပြောပြပါလိမ့်
မယ်။ သူဘယ်လိုပဲပေါ်နေနေ၊ ပြောင်းနေနေ ကိုယ့်ရှုကွက်ကို လက်
မလွှတ်ပါနဲ့၊ ရှုကွက်နဲ့မှတ်စိတ်တည့်လို့ ပေါ်တဲ့ဟာကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့၊
ဒါလေးနဲ့ နိမိတ်ကို ရင့်ကျက်အောင် မွေးယူရမှာ၊ နိမိတ်ရင့်ကျက်ရင် စိတ်
ရင့်ကျက်ပြီ မှတ်လိုက်တော့။ ဒီတော့ ရှာကြည့်ရမှာလား။ မှတ်ရမှာလား။

‘မှတ်ရမှာပါ ဘုရား’

လိုချင်စိတ်နဲ့ လုပ်လို့မရဘူး၊ လိုချင်စိတ် (နိမိတ်ပေါ်ချင်စိတ်)နဲ့
တွန်းလုပ်နေရင် ‘ဗျာပါဒ အတား’ပဲ၊ ပြီးတော့ ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုး
ရှိသေးတယ်၊ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်း... ရှုကွက်နဲ့မှတ်စိတ် တည့်သွားတော့
ပေါ်လာရော၊ အဲဒီမှာ ဟိုဟာလေး ပေါ်လာပြီဆိုပြီး ကြည့်နေတုန်း
ပျောက်သွားရော၊ ဘယ်နှယ်တုန်း၊ သူတောင်းစား ခွက်ပျောက် ဖြစ်မသွား

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

၁၆၄

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဘူးလား။ ပြီးတော့ ဒီတစ်ခါ ဒါလေးတွေ့တော့... ကြည့်ကောင်းကောင်းနဲ့ မမြင်ဖူးတာလေး ကြည့်နေရင်းက နောက်တစ်ခါ ဒီလိုဖြစ်အောင်ဆိုပြီး လာလိမ့်ဦးမယ်။ ရရောလား။

‘မရပါ ဘုရား’

လမ်းမှားလို့ကတော့ တစ်ချက်မှ မရဘူး။ အမှတ်ကလွဲလို့ ဘာမှ လက်မခံဘူး။ အမှတ်တစ်ခုပဲ လက်ခံတယ်။ အားထုတ်ကာစ ယောဂီများ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ရောဂါမို့ သတိပေးနေတာပါ။ ဒီတော့... တစ်နေ့ ခုနစ် ကြိမ်ထိုင်၊ ခုနစ်ကြိမ်လုံး ပေါ်နေပြီး ထိုင်တာနဲ့ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ပေါ်နေပြီ၊ ဒီလိုရင့်ကျက်တဲ့အဆင့် ရောက်ပြီဆိုရင် စေ့စပ်အားလေးပေါ်မှာ စူးစိုက် အားလေး တိုးပေးပါ။ စေ့စပ်အားသည် သမထ တာဝန်ယူ၍ စူးစိုက်အား သည် ဝိပဿနာကို တာဝန်ယူပါတယ်။ စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်တဲ့ သတိသည် စူးစူးစိုက်စိုက် သွားရတယ်။ စူးစူးစိုက်စိုက်ဆိုတာ ဒါ တစ်ခုတည်း မျက်ခြည် မပြတ် ကြည့်နေတာကို ပြောတာ။

အဲဒီအချိန်ကျရင် ကိုယ့်နှာဝဖြစ်စေ၊ ပေါ်နေတဲ့ ပြရာနိမိတ်ဖြစ်စေ၊ ကြိုက်တာစိုက်ကြည့်၊ ရင့်ကျက်နေရင် အဝေးကို တုန်ခါပြီး ပြေးတာ မရှိတော့ဘူး။ မှတ်အား မခံနိုင်လို့ လွင့်စင်သွားတာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီမှာ စိုက်ကြည့်စမ်းပါ။ အချောင်းတွေ့ရင်လည်း အချောင်းလေးကို ရပ်မထားနဲ့၊ စိုက်ကြည့်၊ ဒါကို တစ်ခုတည်းသော စိတ်ဖြစ်သွားအောင် စူးစိုက်အားနဲ့ ထိုးထွင်းသိအောင် ကြည့်၊ အဲဒီမှာ အချောင်းလေးတွေ့နေရင် ဒီအချောင်း လေးသည် လေနဲ့ နှာခေါင်းတိုက်ခိုက်ရာက ပေါ်လာတဲ့ အတွေ့အာရုံ

သုဝဏ္ဏသုဗ္ဗိစာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၆၅

ထင်တယ်။ ထင်းနဲ့မီးနဲ့တိုက်တော့ မီးခိုးပေါ်လာသလိုပေါ့။ အဲဒီမှာ မီးခိုးသည် ထင်းရဲ့ကိုယ်စား၊ မီးရဲ့ကိုယ်စား မဟုတ်လား။

ဒီမှာလည်း နိမိတ်သည် နှာခေါင်းဆိုတဲ့ ရုပ်ဓာတ်နဲ့ ဟိုဖက်က လေနဲ့ အပူခိုးဆိုတဲ့ ရုပ်ဓာတ် (တေဇောနဲ့ဝါယော) သူတို့နှစ်ခု တိုက်ခိုက်ရာက ပေါ်နေတဲ့ မိမိရဲ့ကိုယ်စားကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

‘ဖြစ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား’

ဒီနှာဝသည် တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ကိုယ်စားပဲ၊ ဒီတော့ ဒီအရိပ်နိမိတ်ကြည့်ရင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ရဲ့ဖောက်ပြန်မှု မသိနိုင်ဘူးလား။ ဒီနိမိတ်ကလေး အတက်အကျ အတိမ်းအယိမ်းနဲ့ကပ်ပြီး သိတာလေးကလည်း တက်ကျ တိမ်းယိမ်းနဲ့ ကပ်ပါသွားမယ် ထင်တယ်။ ဒီလေနိမိတ်ကို စိုက်ကြည့်ရင် အထိနဲ့အသိနှစ်ခုအကြောင်း မသိနိုင်ဘူးလား။

‘သိနိုင်ပါတယ် ဘုရား’

ဒီမှာ နှာသီးဝချည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ထင်ရှားရာ စိုက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ထိုင်တိုင်းလည်း ပေါ်ရင်ပေါ့လေ၊ ပျောက်တိုင်းလည်း ပြန်မှတ်၊ ချက်ချင်းပြန်ပေါ်ရင် ပြောတာပါ။ ဒီလို သူ့ကိုမှတ်ရင်းနဲ့ တိမ်ပျောက်၊ ငုပ်ပျောက်၊ ဘယ်လိုပဲ ပျောက်သွားပါစေ၊ စေ့စပ်အားလေးနဲ့ ပြန်မှတ်ပေးစမ်းပါ။ သူ့ကို မမျှော်ပါနဲ့၊ စေ့စပ်အားနဲ့ ဘာကို ပြန်ထူထောင်နေတာတုန်း။

‘သမထပါ ဘုရား’

‘စူးစိုက်အားဟာ ဘာတာဝန်ယူတုန်း’

‘ဝိပဿနာပါ ဘုရား’

သုဝဏ္ဏသုဂ်တစဉ်

၁၆၆

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဒါကိုပဲ တစ်မျိုးပြောတော့ စေ့စပ်အားက သမာဓိ၊ စူးစိုက်အားက ပညာ။ စူးစိုက်အားလေး မခံသာသေးရင် စေ့စပ်အားလေးနဲ့ သမထပြန်ပြီး ထူထောင်ယူပါ။ သဘောပေါက်ပြီလား။

‘သဘောပေါက်ပါပြီ ဘုရား’

အညွှန်း

* [၁၇-၃-၉၉ နတ်တလူတောရတရားစခန်းမှာ ဟောပါတယ်။]



သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

ကိုယ်တွေ့ တရားသဘော

စရဏလည်းသူ ဝိဇ္ဇာလည်းသူ

တရားထိုင်လို့ မကောင်းသေးသူ (ဝါ) မအေးသေးဘူး၊ မတည်သေးဘူး၊ မကြည်သေးဘူးဆိုရင် ခေါင်းလည်း မအေးသေးလို့၊ စိတ်လည်း အထိုင်မကျသေးလို့၊ ဒီတော့ ခေါင်းကို 'အေးဟဲ့၊ အေးဟဲ့' လို့ ပြောရင် ရပါ့မလား။ စိတ်ကိုလည်း နင် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ဟဲ့ ဆိုလို့ ရပါ့မလား။

‘မရပါ ဘုရား’

အေး... အဲဒါ အရေးကြီးဆုံးပဲ၊ တို့ သတိလေး တစ်ခုတည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ရမှာ။ ဒီတော့ ဝင်လေထွက်လေအကြောင်းကို မသိသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ တို့ပေးထားတဲ့ အပိုင်းသုံးပိုင်း၊ (ထိုင်၊ စကြံ၊ အထွေထွေမှုရာ) ဘယ်နေရာ ဟာနေသလဲ၊ ထွက်ပေါက်

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ တကယ်တော့ ဘယ်မှ လွတ်မသွားအောင် တစ်ရက် (၁၈) နာရီ ပေးထားတာ၊ ထိုင် ၇ ကြိမ် (ခုနစ်နာရီ)၊ စင်္ကြံ ၈ ကြိမ် (ရှစ်နာရီ)၊ ပြီးတော့ နံနက် ၉ နာရီနဲ့ နေ့ ၁၂ နာရီကြားက... သုံးနာရီ၊ ဒီသုံးနာရီအတွင်းမှာက ရေချိုး၊ အဝတ်လျှော်၊ စားသောက်... စသည်ဖြင့် အထွေထွေအမှုအရာပိုင်း။ အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ ရှုမှတ်ချိန် ၁၈ နာရီ မှာ ဘယ်နေရာ လွတ်သွားသလဲ။ ယောဂီတို့ တွက်ဆကြည့်ပါ။ အဖြေရှာ ကြည့်ပါ။

ပြီးတော့ တရားနာတဲ့နေရာမှာ သဘောပေါက်ရမယ်၊ လိုက်နာရ မယ်ဆိုတာ၊ ဒီနေရာမှာတော့ တို့ပြော ဟောနေတာတွေ အခုချက်ချင်း ကြီး မသိသေးချင် နေပါစေ၊ နှာခေါင်းနဲ့လေနဲ့သာ ကုန်းမှတ်၊ တစ်ချက် မဟုတ် တစ်ချက်တော့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ နှာခေါင်းနဲ့လေနဲ့ တိုက်နေတာ ခေါက်ချိုးခေါက်ပြန် ဒါချည်းပဲမှတ်၊ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုတော့ တွေ့ရမှာပဲ။ တို့... ဟောတယ် ပြောတယ်ဆိုတာက အပြင်ပဲတာဝန်ယူနိုင်တာ၊ သုတ ဉာဏ်လေးမှ ဖြစ်ပါစေတော့၊ တစ်ခါ... ဒီကြားဖူးနားဝ ဗဟုသုတလေး တွေ အခြေခံပြီးတော့ စိန္တာမယဉာဏ်လေး ပွားပါစေတော့ဆိုပြီး... ဒီလို ဟောခဲ့တာပါ။

ထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ဘာဝနာမယဉာဏ်လေးကျတော့ နှာခေါင်းနဲ့ လေကလေး တိုက်တာမှတ်တဲ့၊ ယောဂီများသည် နှာခေါင်းနှင့် လေ အကြောင်းသိရင် တော်ပြီ။ နှာခေါင်းနှင့်လေတိုက်တာသည် အမှန်၊ ဒါ ‘ကိုယ်တွေ့’ ထင်တယ်။ တို့ ဟောလို့သိတာ ကိုယ်တွေ့မဖြစ်နိုင်ဘူး။ နှာခေါင်းနဲ့လေတွေ့တာမှတ်တော့... ။

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလှူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၆၉

‘ကိုယ်တွေ့ပါ ဘုရား’

ဒီတော့ တို့ဟောတာ ပြောတာသည် ‘အပြင် ဓမ္မကထိက’ သဘော၊ နှာခေါင်းနှင့် လေတိုက်တာ မှတ်တာသည် ‘အတွင်းဓမ္မကထိက’ လို့ မှတ်ထားစမ်းပါ။ အတွင်းသိဟောတာနဲ့ အပြင်က မှန်းဟောတာ ဘယ်ဟာ က ပိုတည့်သလဲ။

‘အတွင်းက ပိုတည့်ပါတယ် ဘုရား’

ဒီတော့ အတွင်းဓမ္မကထိက ဟောတဲ့တရား တရစပ် နာကြစမ်း ပါ။ ရပ်ထဲရွာထဲတုန်းက ဝင်မှန်း ထွက်မှန်းကို မသိခဲ့ဘူး၊ အခု ဒီမှာ ဝင်မှန်းသိ၊ ထွက်မှန်းသိ ဖြစ်လာတယ်။ မှတ်ပါများတော့ ဝင်အေး၊ ထွက် နွေး သိလာတယ်။

တစိုက်မတ်မတ် ဒါပဲ မှတ်လာတော့၊ အေးလှုပ်လှုပ် နွေးလှုပ်လှုပ် သိလာပြီ ထင်တယ်။ လှုပ်လှုပ်ဆိုတာ ဖြစ်ပျက်နဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဖြစ်ပျက် ဆိုတာ သေပြတ်ရှင်ပြတ် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလှုပ်ရှားပြနေတာကို ပြော တာပါ။ ဒါအတွင်းဓမ္မကထိက ဟောလို့ သိရတာ ထင်တယ်။ အဲ... ရိုရို သေသေနဲ့နာလို့ ခေါင်းလည်းအေးမယ်၊ စိတ်လည်း အထိုင်ကျမယ်၊ စိတ် အထိုင်ကျသလောက် နှလုံးအိမ်လေးငြိမ်... နှလုံးသွေးလေးကလည်း တည်လာပြီဆိုရင် အကြည်ဓာတ်ပေါ်လာပြီ။ ဒီလို အကြည်ဓာတ် ပေါ် လာပြီဆိုရင် ဒီအေးလှုပ်လှုပ် နွေးလှုပ်လှုပ်ဟာ သူ့အရိပ်နိမိတ် သန်သန်နဲ့ ပေါ်လာတာပဲ။ မရှာရပါဘူး။ ရှာလို့ ရစကောင်းတာမှ မဟုတ်တာ၊ ဟို... ကျွဲပျောက် နွားပျောက်တာ မရှိလို့ရှာရတာ၊ ဒါက မသိလို့ ရှာရတာ။ မသိတာဆိုရင် ဒီသတိလေးနဲ့ စိုက်လိုက်မတ်တပ်လုပ်ရတာ မဟုတ်လား။

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

၁၃၀

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

အဲဒီမှာ သူ့နိမိတ်ကလေးက သူ့ဟာသူ ပေါ်လာတာပဲ။ မမျှော်လေ ပေါ်လေပါပဲ။ မလိုချင်လေ ပြလေပါပဲ။

ရုပ်သည် ဒီလိုဖောက်ပြန်နေတတ်ပါတယ်လို့ ပြောပြနေတာ မဟုတ်လား၊ အဲဒီနာတဲ့ဘေးနားရှိနေတဲ့ သတိကလည်း ကျုပ်ကဟော သလို သိတာဗျလို့ သူကလည်း ဟောနေတာပါပဲ။ နာတာကို ဟောပြနေ တာ ရုပ်ဓမ္မကထိက၊ နာမှန်းသိတာကို ဟောပြနေတာ စိတ်ဓမ္မကထိက...၊ နာဝမှာလည်း ထိတာလေးနဲ့ သိတာလေး... တရားလိုတရားခံ စုံပြီထင် တယ်နော်၊ ကိုယ့်ကိုယ်က တွေ့တာဖြစ်လို့ 'ကိုယ်တွေ့' လို့ မဆိုနိုင်ပေ ဘူးလား။

‘ဆိုနိုင်ပါတယ် ဘုရား’

ကိုယ်တွေ့က အဓိကဗျာ၊ ဒါ... အဘိညဉ် တက်မယ့်နေရာ၊ စရဏလည်းသူ၊ ဝိဇ္ဇာလည်း သူပါပဲဗျာ၊ ပြီးတော့ သမထဆိုလည်း သူ၊ ဝိပဿနာလည်း သူပါပဲဗျာ၊ ဒါ ကိုယ်တွေ့ အရေးကြီးပုံနော်။ တစ်နည်း အားဖြင့်တော့ တရားခွင်က ထွက်ပြေးနေတဲ့စိတ်ကို လိုက်ဖမ်းတာပါ။

ပြီးတော့ ဒီလိုမှတ်နေတယ်ဆိုတာ အာရုံနောက်က ကိလေသာ ကပ်ပြီး ပါလာမှာစိုးလို့ တံခါးပိတ်ခိုင်းနေတာပါ။ ဒီလိုမှတ်နေတာ ကင်းစောင့်တဲ့သဘောသာပါ။ ဒီမှာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မတွေ့နိုင်သေးပါဘူး။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းချိန်မှာတော့ ‘ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်’ ဒါပဲ မှတ်ရလိမ့်ဦးမယ် ထင်တယ်။ လှမ်းတယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်ကလေး တစ်ချက် မှာ... ကြွတာရော၊ လှမ်းတာရော၊ ချတာရော၊ ထိတာရော မပါဘူးလား။

‘ပါ... ပါတယ် ဘုရား’

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၃၁

အဲဒီနေရာမှာ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်ဆိုပြီး တစ်ခုချင်း လိုက်မှတ်နေရင် စိတ်က မရှည်တော့ ထွက်သွားရော၊ သူ့ကို... စိတ်ကို ချုပ်သလိုကြီး မှတ်နေတာကိုး၊ စိတ်မှ မနိုင်သေးရင် အဲဒီလောက် ထိ ချုပ်လို့မရဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်မှာ ဉာဏ်သိက သိပ်များနေတော့ ရုပ်က မလိုက်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကို အလုပ်ပေးသောအားဖြင့် ‘နှစ်ချက်မှတ်’ ကို တိုးသုံးရပါတယ်။ နှစ်ချက်မှတ်နဲ့လည်း စိတ်က အလွန်သွက်နေတယ်၊ ရုပ်က မလိုက်နိုင်ဘူးဆိုမှ ‘သုံးချက်မှတ်’ ကို ပေးရပါတယ်၊ သုံးချက်မှတ်နဲ့လည်း မရဘူး၊ စိတ်က အလွန်ပေါ့ချောင်ချောင် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ မဟာစည်သုံး၊ သုံးရရင်တော့... ယောဂီ ဘီးချောင်နေတယ်၊ သပ်ထိုး။ တစ်ပတ်လောက် လည်ရမှာ လေးငါးပတ်လောက် လည်နေတော့... ဒါ ဘီးချောင်းနေတာ မဟုတ်လား၊ ဒီတော့ သပ်ထိုး၊ ပြီးတော့မှ ‘ထိတယ် သိတယ်’ မှတ်ရမှာ။

အခု... တို့က ‘ရှုကွက်နဲ့မှတ်ချက်’ တည့်အောင် လုပ်ရမှာ၊ အလှမ်းနဲ့ အမှတ်နဲ့ တည့်အောင်လေ၊ ဘယ်လှမ်းနဲ့ ဘယ်မှတ်နဲ့၊ ညာလှမ်းနဲ့ ညာမှတ်နဲ့... ဒါတည့်ရင် တော်ပြီ။ ဒီအချိန်မှာ ‘တစ်မှတ်’ ဆို တော်ပြီ၊ ဒီတစ်မှတ်မှာ လှမ်းတာရယ်၊ ကြွတာရယ်၊ ချတာရယ်၊ ထိတာရယ် လေးချက်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တချို့ ယောဂီတွေအနေနဲ့ ကြွတာကို အများအားဖြင့် တွေ့နေတတ်ပါတယ်၊ ကြွတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အေးတာလေးကို သိနေတတ်တယ်။ ကြွတာလေးနဲ့ အေးတာလေး... ဒါ သိရင် တော်ပြီ။ ဒါမှမဟုတ် လှုပ်တာလေးနဲ့ သိတာလေးနဲ့၊ တော်နေ လှုပ်နေတယ်၊ တော်နေ ပျောက်သွားပြန်ပြီနဲ့ အဆက်မပြတ် သိနေတယ်။ တစ်ခု

သိ တစ်ခုမိတာလေးကို မှတ်နေရင် ကျန်ရပ်ကလေးတွေ သူ့ဟာသူ ပေါ်လာတာ အားထုတ်ကာစ ယောဂီတို့ အကုန်မပေါ်နိုင်ဘူး၊ ဒီလောက်လေးတွေ နေရင် ယောဂီတို့ ဆန္ဒအားတက်သွားပြီး ပီရိယအားလည်း တက်လာမယ်။ ဒီလောက်လေးမှ မတွေ့ရင် ဆန္ဒအားကျပြီး ပီရိယအားလည်း ကျသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါမှ ခြေထောက်တောင့်ပြီး ဟိုတိုင်မှီ ဒီတိုင်ထောက်နဲ့ 'တိုင်မှီကမ္မဋ္ဌာန်း' ဖြစ်သွားမယ်။

ဒီတော့ ရှုကွက်နဲ့မှတ်ချက် တည့်အောင် မှတ်ပေးစမ်းပါ။ မှတ်အားကောင်းမှ မှတ်ဉာဏ်တက်တယ်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်တာ၊ လှုပ်ရှားမှုသိတာ မှတ်ဉာဏ်လို့ သုံးတယ်၊ စာလိုတော့ သမာဓိဉာဏ်ပေါ့။ အဲဒီမှတ်ဉာဏ်တက်လာပြီဆိုမှ အသိဉာဏ်က သူ့ဟာသူ ထွက်လာတာကိုး၊ အသိဉာဏ်ရယ်လို့ သီးခြားမရှိဘူး။ ဒီမှတ်ဉာဏ်ပေါ် မှီရတာ၊ မှတ်အားကောင်းမှ အမှတ်တွေစိပ်နေမှ မှတ်အားတက်မယ်၊ အမှတ်တက်မှ လှုပ်ရှားမှုသိတဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဆိုတာ တက်လာလိမ့်မယ်၊ ဘယ်နေရာက ထိလိုက် ထိလိုက် လှုပ်ရှားမှု သိနေပြီဆိုရင်... အဲဒါ မှတ်ဉာဏ်တက်တာပဲ။ ဒါက ဘာမှန်းမသိသေးတဲ့ ယောဂီများအတွက် လမ်းပြပေးနေတာ။

ရှုကွက်နဲ့ မှတ်စိတ်တည့်နေရင်၊ မှန်နဲ့မျက်ခွက်တည့်ရင် အရိပ်ပေါ်သလိုလည်း အရိပ်ကလေး ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ မမြင်ဘူး မူးမြစ်ထင်ပြီး ပေါ်တာလေး လျှောက်လိုက်ကြည့်ရင်... သွားရော၊ ဝေးပျောက်... တိမ်ပျောက်။ အဲဒီလို ရှုကွက်နဲ့မှတ်စိတ်တည့်ရင်... ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုး ခေါ်မှာပေါ့လေ၊ အရိပ်နိမိတ်လေး ပေါ်လာရင် ဝမ်းသာလာတတ်တယ်။ ဒီလိုဆိုရင်လည်း ပေါ်တာလေး ပျောက်သွားတတ်တယ်။

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ ဇာလုပ်ပေးတရားစု

၁၃၃

တက်စိတ်ပေါ်ရင် ဘဝင်မငြိမ်တော့ဘူး။ ဘဝင်မငြိမ်ရင် မနောအကြည် ဓာတ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ဒါလေးပေါ်လာလို့ ဒါလေးတွေ့ရရင် နောက် တစ်ချို့ ဒါမျိုးရအောင် လုပ်မယ်လို့ မျှော်စိတ် ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ မျှော်စိတ်တက်စိတ်ဝင်နေရင် ဘဝင်ငြိမ်ပါဦးမလား။

‘မငြိမ်ပါ ဘုရား’

ဒီတော့... မျှော်စိတ်လည်း မထားပါနဲ့၊ ယောဂီတို့ တာဝန်က စွဲကွက်နဲ့ မှတ်စိတ်တည့်ဖို့၊ ဒါပဲ ထင်တယ်။ အမှတ်စုဆောင်းတဲ့နေရာမှာ စေ့စပ်အားကို အဓိကထားပေးပါ။ ဘာလုပ်လုပ် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ မဖြစ် စေဘဲ အမှုနဲ့အမှတ်နဲ့ လုပ်ပေးပါ။ မှတ်ဉာဏ်ရင့်ကျက်တာနဲ့ စိတ်ရင့်ကျက် တာ အတူတူပါပဲ။ ပြီးတော့ စိတ်နဲ့ ကိလေသာ ကွဲအောင် ခွဲပေးနေ တာ လည်း ဒီမှတ်ဉာဏ်က ခွဲပေးနေတာ၊ စွဲစိတ်နဲ့မှတ်စိတ်... သူလုကိုယ်လုနဲ့ လုပ်နေကြတာ မဟုတ်လား။

အခု မှတ်စိတ်ဘက်က ငါးပြားပေါ် ငါးပြားထပ်တော့ ဆယ်ပြား လာဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီလို မှတ်အားကောင်းလာတဲ့အတွက် စိတ်သည် မှတ်ဉာဏ်နောက်ပါလာပြီ။ ဒီတော့ အစွဲစိတ်ကပ်သာ ပါဦးမလား။

‘မကပ်သာတော့ပါ ဘုရား’

မကပ်သာရင် စိတ် ဆိတ်ငြိမ်ပြီး မနောအကြည်ဓာတ်ကလေးမှာ ဒီဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ်ပေါ်နေမှာပဲ။ ဒါလေး သူ့ကို အမြဲတမ်းရင့်ကျက်အောင် ဝပ်ပေးပါ။ ဒါကို စူးစိုက်အားလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ တို့ဆရာမြတ်များက သူတို့ကိုင်တဲ့ ဗိုလ်နဲ့တပ်လွန်ပေး တတ်ပါတယ်။ ပညာဗိုလ်ကို အဓိကထားတဲ့ ဆရာမြတ်များကျတော့

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

၁၃၄

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဒီနေရာမှာ... ယောဂီ 'အသိလေးကပ်ပေး အသိလေးကပ်ပေး' နဲ့ နှိုးဆော်လိမ့်မယ်။ အသိကပ်ပေးဆိုရင် သတိနဲ့ဝီရိယ အလိုလိုပါပြီးသားပဲ။ ဝီရိယဗိုလ်ကို အဓိကထားတဲ့ ဆရာများကျတော့ 'ယောဂီ ဝီရိယ ကပ်ပေး ဝီရိယတိုးလိုက်'နဲ့ လမ်းပြလိမ့်မယ်။ သတိဗိုလ်တင်ပြီး ပွင့်လာတဲ့ ဆရာ မြတ်များကျတော့ 'ယောဂီ... သတိစိုက်ပေး' နဲ့ ညွှန်ပြမယ် ထင်တယ်။ သတိစိုက်ပြီဆိုတော့ ဝီရိယ မပါဘူးလား။ ပညာ မပါဘူးလား။

‘ပါပါတယ် ဘုရား’

အဲဒီတော့ ဒီသုံးခု ဘယ်ဟာနဲ့တပ်လှန့် တပ်လှန့် ယောဂီတို့ ထိသလောက် သိစေချင်တာပဲ။ အဲဒီတော့ သမာဓိဉာဏ်ရင့်သန်နေတဲ့ ယောဂီများ... သမာဓိနိမိတ် အမြဲတမ်းပေါ်နေပြီဆိုရင် တုန်ခြင်းခါခြင်း မရှိတော့ဘဲ ရှုကွက်ထဲ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နဲ့ ဝပ်ပြနေပြီဆိုရင် စူးစိုက်အား သုံးပေးပါ။ စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ စွဲစိတ်က မကုန်သေးဘူး။ စွဲစိတ်ဆိုတာ ဆိုင်ရာမဂ်နဲ့ မသတ်မချင်း မကုန်တတ်သေးဘူး။ ဒီမှာ စွဲစိတ်က ခံစစ်နဲ့ နေလိမ့်မယ်။ ယောဂီတစ်ယောက် ဘယ်ညှဉ် ဘယ်စရိုက်အားကြီးတယ်ဆိုတာ စွဲစိတ်က သိတယ်။ စရိုက် လိုက်ပြီး မြင်ယောင်ကြားယောင်ဆိုတာ ပေါ်လာတတ်ပြန်တယ်။ စွဲစိတ်က အနုသယ လက်ငုတ်ညှဉ်ကို ကိုင်ပြီးတော့ စရိုက်လိုက်ပြီး မြင်ယောင်ကြား ယောင်တွေ ပေါ်စေတတ်တယ်။

သဒ္ဓါအားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ ဘုရား၊ ရဟန္တာ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတွေ ပေါ်တတ်တယ်။ အဲဒါ ဘယ်ကမှ လာပြတာ မဟုတ်ဘူး။ မိမိတို့ ညှဉ်စွဲစိတ် အနုသယက ပြနေတာ။ ရာဂအားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ

သုဝဏ္ဏသုမ္ပဒါစာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၃၅

ကျတော့ သူ့ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ အပုပ်တွေ၊ အပွတွေ၊ အသုဘကောင်တွေ၊ အလောင်းကောင်ကြီး ဗြုန်းခနဲ ရှေ့တိုးကျလာတာတွေ ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ရာဂစရိုက်သမားမှာ မာနပါ စွက်ပါဦးမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိတ်လန့်စရာ ပြန်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် အမျိုးသားယောဂီများအတွက် အမျိုးသမီးလှလှကလေးတွေ၊ အမျိုးသမီးယောဂီများအတွက် အမျိုးသားပုံပန်းဟန်ပန်တွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါ စွဲစိတ်က ရာဂလက်ငုတ်နဲ့ တိုပြီးတော့ ယောဂီတို့ကို ဖျက်နေတာ။ ဘာတစ္ဆေမှ ခြောက်လို့မရဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရူးတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ညဉ့်ကိုယ်မနိုင်လို့ ရူးတာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းက ရူးစေတတ်တဲ့အရာမျိုးမှ မဟုတ်တာ။

ဒေါသအားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ သွေးရဲရဲ သံရဲရဲတွေ တွေ့ရတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း သွေးသံနဲ့ရဲရဲ မကြည့်ရဲလောက်အောင် ပြန်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒေါသကို ကြောက်အောင် ပြနေတာ။ မောဟလို တောင်တွေးမြောက်တွေးသမားကျတော့ ဆံပင်စုတ်ဖွားနဲ့ မှုန်တုန်တုန် ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ပညာအားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဘာမှ ပေါ်လေ့မရှိဘူး။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ... လူတိုင်းရှိတော့ ဒီ မြင်ယောင်ကြားယောင်တွေ စိတ်ဝင်စားနေရင် ထိုအတိုင်း ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ... စွဲစိတ်ရဲ့ လှည့်စားမှုတွေ... ။

မစားရတဲ့အမဲ ဘယ်လိုတဲ့ဗျ။

‘သဲနဲ့ပက်ပါ ဘုရား’

သဲလောက်ကဟန်မတူပါဘူး...၊ ခဲနဲ့ပေါက်တာ ထင်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး အတွေ့အကြုံသည် မှတ်ဉာဏ်တည်ကာစ၊ သမာဓိဉာဏ်

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

၁၇၆

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

တည်ကာစ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ကူးကာစ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတတ်ပါတယ်။
အဲဒီတော့ ဘာပေါ်ပေါ် ဖွင့်ကြည့်ရင် တွေ့ပါ့မလား။

‘မတွေ့ပါ ဘုရား’

ဒါဖြင့်... ဒါ ကိုယ်တွေ့လား၊ စိတ်တွေ့လား။

‘စိတ်တွေ့ပါ ဘုရား’

တကယ်မြင်တာလား၊ မြင်ယောင်ကြားယောင်လား။

‘မြင်ယောင်ကြားယောင်ပါ ဘုရား’

တကယ်မြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့မွေ့နှောက်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ယောဂီများ တွေ့လာခဲ့သော် ဘယ်လိုဟာမျိုးတွေ့တွေ့
တွေ့တဲ့ဟာကို တကယ်မဟုတ်ဘူး။ သဘောပဲလို့ မှတ်ချက်ထားပေးစမ်း
ပါ။ ဒီလို မှတ်ချက်ချမပေးရင် သူ့အပေါ် အထင်ကြီးနေမယ်။ ပြီးတော့
ဒီမြင်ယောင်ကြားယောင်တွေအပေါ် စွဲလန်းမှု ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါ
ကိုယ်တွေ့မဟုတ်ဘူး။ စိတ်တွေ့လို့သာ အာရုံပြုပေးစမ်းပါ။ ဒီမှာ အဆန်း
ကို မျှော်နေတဲ့ စိတ်သည် အဆန်းကို တွေ့သွားတဲ့အတွက် တုံ့မသွားဘူး
လား။ ရပ်မသွားနိုင်ဘူးလား။ ဒီလို တုံ့သွား၊ ရပ်သွားပြီဆိုရင် မြင်ရင်လည်း
မြင်တယ်၊ ကြားရင်လည်း ကြားတယ်၊ သူတုတ်နဲ့သူကို ပြန်ရိုက်ပေးစမ်းပါ။
ဒီလို မှတ်ပေးလိုက်ရင် အမြင်အကြားတွေ ရပ်သွားလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်... အမြင်အကြားဆိုတာသည် အနုသယကြောင့် ပေါ်
လာတာပါ။ ကြောက်စရာတွေ့ရင်တောင် မကြောက်ပါနဲ့။ အိပ်မက်ထဲမှာ
ဓားနဲ့ခုတ်သလို တကယ်သွေးမထွက်ပါဘူး။ ကြိုက်စရာရှိလည်း မကြိုက်
မိပါစေနဲ့။ အိပ်မက်ထဲ သိန်းထိပေါက်သလို တကယ်မရပါဘူး။ တကယ်

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၇၇

မဟုတ်ဘူး။ သဘောပဲလို့ အာရုံပျက်အောင် ဖျက်ချပေးပါ။ မြင်ရင်
မြင်တယ်၊ ကြားရင် ကြားတယ်၊ သူတုတ်နဲ့သူ ပြန်ရိုက်ပေးပါ။ အဲဒါ ဝင်လေ၊
ထွက်လေ မှတ်ရင်းနဲ့ပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ။ တို့... မြင်တယ် ကြား
တယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်သတိကလေးတွေ စုဆောင်းခဲ့တုန်းက ဓမ္မာနုပဿနာ
ကမ္မဋ္ဌာန်းနေရာ သုံးခဲ့တယ် မဟုတ်လား။

‘သုံးခဲ့ပါတယ် ဘုရား’

ဝိပဿနာကျတော့ အေးရင် အေးတဲ့ သဘောသတ္တိလေး၊ နွေးရင်
နွေးတဲ့ သဘောသတ္တိကလေး၊ ကိုင်မရ တွယ်မရ... ဓမ္မာနုပဿနာအစစ်
ကို တွေ့ရမယ်။ သမထမှာတုန်းက မှတ်ခဲ့တဲ့ ကြားရင် ကြားတယ်၊ မြင်ရင်
မြင်တယ်... အဲဒီသတိစုဆောင်းလာတာက အေးသော၊ နွေးသော
သဘောမသိခင်က ကြားခံဖြစ်ပျက်သည် ဓမ္မာနုပဿနာ၊ ဒါ သဘောမျှ
ထင်တယ်။ ဓမ္မဆိုတာ သဘောပြောတာကိုး။

အစွဲကြောင့်ပေါ်တာ အတု၊ ရွှေအတုဆိုရင် မှတ်ကျောက်တင်မှာ
အလွန်ကြောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို မစွဲပါနှင့်၊ မှတ်ကြည့်ပါ။
တဖြည်းဖြည်း မှိန်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ မှိန်ပျောက်ကလေး၊ မှိန်ပျောက်
ကလေး၊ ဝေးပျောက်ကလေးနဲ့... သူပျောက်သွားတာ များပါတယ်။

ဝင်လေ ထွက်လေမှာကျတော့ မနောအကြည်ဓာတ်ကြောင့် ဝင်
နိမိတ်၊ ထွက်နိမိတ် ပေါ်နေတာ ကိုယ်တွေ့လား၊ စိတ်တွေ့လား။

‘ကိုယ်တွေ့ပါ ဘုရား’

ဒီလိုဆို အတုလား၊ အစစ်လားဗျာ။

‘အစစ်ပါ ဘုရား’

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

၁၇၈

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ရွှေစစ်တို့မည်သည် မှတ်လေ ထင်ရှားလေပါပဲ။ မြင်ယောင် ကြား
 ယောင်ကျတော့ အတုဖြစ်တဲ့အတွက် မှတ်လေ မှိန်လေ၊ ပျောက်လေ၊
 ပေါ်ခဲ့သော် ချက်ချင်း ရပ်ဆိုင်းနိုင်အောင် ကြံ့ပြောထားတာ။ ကုသရေး
 ထက် ကာကွယ်ရေးက ပိုအရေးကြီးဆိုသလိုပေါ့။ ဒီတော့ အတုနဲ့ အစစ်မှာ
 ဘာကို အရယူကြမလဲ။

‘အစစ်ကို အရယူကြပါမည် ဘုရား’

အညွှန်း

* [၁၈-၃-၉၉ နတ်တလူတောရ စတုတ္ထပတ် တရားစခန်းမှ... ။]



သမာဓိမှ ဖညာသို့ အကင်းအညှာပါးဖို့ လိုတယ်

သမာဓိဆိုတာ တည်အောင်လုပ်တာ၊ ရှုကွက် တစ်ခုတည်း သတိ
လေးမြဲအောင် လုပ်တာ၊ တစ်ခါမှတ် တစ်ခါသိ၊ ဒါကို ‘ခဏိတသမာဓိ’
လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါ ရှုရင်း... ရှုရင်းက ဉာဏ်ပွင့်လာတာ မဟုတ်လား။
ရှုကွက်နဲ့ မှတ်စိတ်တည့်ပြီဆိုရင် တည့်ကြောင်းပြတဲ့ သမာဓိနိမိတ်လည်း
ပေါ်ရတယ်။ သူ့ကိုတော့ ‘ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်’ လို့ သုံးတယ်။ ပြီးတော့ ‘မှန်နိမိတ်’
လို့လည်း သုံးတယ်။ ကိလေသာ ငြိမ်သက်အေးချမ်းသွားပြီး မနော
အကြည်ဓာတ်အားကောင်းလာမှ ဒီနိမိတ်ပေါ်တာ။ လုပ်ယူလို့ရသလား။

‘မရပါ ဘုရား’

မနောအကြည်ဓာတ်အားကောင်းမှ ပေါ်လာတဲ့အတွက် သမာဓိ

သမထနိမိတ်လို့ သုံးတယ်။ အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီက ဒါလေး အဆက်
မပြတ် ကြည့်နေရမှာကို ဒါကြည့်ရင်းမတ်တပ်နဲ့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးအလုပ်
လုပ်ပုံလည်း ခွဲသိရမှာဗျ။ တည်လည်း တည်ရမယ်၊ သိလည်း သိရမယ်။
ဒီနေရာမှာ လူပါးမဝလို့မရဘူး။ လူပါးဝတယ်ဆိုတာ အကင်းအညှာပါးတာ
ပြောတာ ထင်တယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ စိတ်လုပ်ငန်း၊ ဉာဏ်လုပ်ငန်း၊
စိတ်ကလည်း ပါဦးမှ၊ အကင်းအညှာလည်း ပါးဦးမှ။

ရှုကွက်ထဲ သမာဓိနိမိတ်ပေါ်နေပြီ။ တက်လိုက် ကျလိုက်ဖြစ်ချင်
ဖြစ်မယ်။ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လိုဆိုတဲ့
ဥပဒေတွေ ပုံသေနည်းတွေ မရှိဘူး။ မိမိစိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုအတိုင်း သူ
ပြနေမှာပဲ။ မိမိစိတ် ရိုင်းတုန်းက တစ်မျိုး၊ ယဉ်တော့ တစ်မျိုး၊ ကြမ်းတော့
တစ်မျိုး၊ နုတော့ တစ်မျိုး ဒီလိုပဲ ပြောင်းသွားနေမယ်။ ကိလေသာနဲ့ စိတ်
ဝေးနေချိန် တစ်မျိုး၊ နီးနေချိန် တစ်မျိုး... ဒီလိုလည်း ပြောင်းနေဦးမယ်။

ဘယ်လိုပေါ်ပေါ် ပေါ်ချင်တာပေါ် အထက် တက်လိုက်၊ အောက်
ဆင်းလိုက်နဲ့ အထက်တက်ရင်လည်း သိတာလေးက ပါသွားမယ်၊ အောက်
ဆင်းရင်လည်း သိတာလေးက ပါနေမယ်၊ ဒီတော့ ဒီအထိနဲ့ အသိပေးတာ
လုံးထွေးပြီး သွားနေတယ်။ အဲဒါလေးကို အကင်းအညှာပါးပါးနဲ့ ထိတာ
လေးနဲ့ သိတာလေးကို ကြည့်ရမှာ။ တည်လည်း တည်ရမယ်။ သိလည်း
သိရမယ်။ နှစ်ခု ထင်တယ်။ ရှုကွက်ထဲက လှုပ်ရှားပုံလေး ရှုရင်းမတ်တပ်နဲ့
ကွဲထွက်သွားစေရမယ်။ သမာဓိတည်နေတာက သုံးမတ် သားလောက်၊
ဝီရိယက တစ်ကျပ်သားလောက် တွန်းလုပ်နေရင် ခံနိုင်ပါ့မလား။

‘မခံနိုင်ပါ ဘုရား’

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၈၁

ဝင်ထွက်သွားမယ်၊ သမာဓိက တစ်ကျပ်သားလောက် တည်နေပြီ၊
ဝီရိယက ငါးမူးသားလောက် ဆိုရင်ကော ကွဲပါ့မလား။

‘မကွဲပါ ဘုရား’

ဒီဘက်က တည်အား ကောင်းသလောက် စူးစိုက် ဝီရိယအားထည့်
ပေးပါ။ တို့ ကမ္မဋ္ဌာနစရိယဆရာတော်က ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ ယောဂီ
တို့ သွားနေတာ အစုန်လမ်းမဟုတ်ဘူး၊ အဆန်လမ်း၊ လှော်တက်မြှုပ်ရုံ
အပေါ်ယံလေး လှော်နေလို့ကတော့ တက်ဖို့နေနေသာသာ လည်တောင့်
သွားလိမ့်ဦးမယ်တဲ့။ အဆန်လမ်းမှန်းသိရင် လှော်တက်ကို စူးစိုက်အားနဲ့
လှော်မှ၊ ဆယ်ချက်လှော်မှ တစ်ပေလောက် တက်မယ်နော်။ ကုန်းကြိုး
လှော်မှ။ စူးအားစိုက်အား အကြောင်းပြောတော့ သံဆိုင်က သံနဲ့ လက်
သမားလက်ထဲက သံကို သွားသတိရတယ်။ သံဆိုင်က သံက စူးအား
ပဲရှိတယ်။ စိုက်အား မရှိတော့ မတည်ဘူး။ လက်သမား လက်ထဲက
သံကျတော့ စူးအားကော စိုက်အားကော နှစ်ခုရှိတယ် ထင်တယ်။ ဒီနေရာ
မှာ မြစေ့ချင်တယ်ဆိုရင် ခဲရာလေး ပေးပြီး မှတ်ပြီး သံနဲ့လိုက်ဖက်တဲ့
တူချက်ကို သုံးတော့တာ၊ နဂိုစူးအားရှိတဲ့ သံဟာ လက်သမားရဲ့ ဝီရိယ
ကြောင့် စိုက်အားပါ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး လိုချင်တဲ့နေရာ ချပ်ကနဲ ကပ်ကနဲပဲ။

ဒီမှာလည်း ရှုကွက်နဲ့ မှတ်စိတ်ကလေး တည့်တဲ့နေရာ သိစေ့ချင်
တာ၊ ဒါကိုပဲ စူးစိုက်တယ်လို့ ပြောတာ၊ လုပ်နိုင်ပါ့မလား။

‘လုပ်နိုင်ပါတယ် ဘုရား’

ဒီမှာ ယောဂီထဲက ပြောတာ ကြားမိလိုက်ပါတယ်၊ ပြောတော့
လွယ်လိုက်တာတဲ့၊ လုပ်တော့ ခက်လိုက်တာတဲ့၊ အမှန်တော့... တို့ပြောရ

တဲ့ဘက်က ပိုခက်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ လုပ်ရတာ လွယ်ပါတယ်။ အများ ပြောကြတာကတော့ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်တယ်တဲ့၊ ဒီမှာကျတော့ ‘အလုပ်လွယ်သလောက် အပြောခက်တယ်’။ တို့... ပြောရတာ ယောဂီတွေ သဘောပေါက်အောင် တော်တော်ပြောရပါတယ်။

တရားဆိုတာ ခက်သလားမေးရင်... ငှက်ပျောသီး အခွံနွာစားရတာထက် လွယ်တယ်၊ လွယ်သလား မေးတော့ ဘဲဥအစရှာမတွေ့သလိုပဲ၊ သဘောမပေါက်ရင် လိုက်လေဝေးလေပဲ၊ ဘဲဥအစရှာမတွေ့သလိုပဲ၊ တို့လုပ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ သတိက လုပ်သွားမှာပဲ၊ ပွဲကြည့် သလိုပါပဲ၊ ပွဲကြည့်တော့ မျက်လုံးက ကြည့်သွားတာ၊ ဒီမှာလည်း သတိက ကြည့်ပေးသွားတာ၊ ဒါလေးကို မျက်ခြည်မပြတ် အမှတ်ရှိန် ဆက်နေဖို့ အရေးအကြီးဆုံး၊ ယောဂီရဲ့အသက်သည် သတိပဲ၊ ဒါ... လုပ်ယူရမှာ မဟုတ်၊ ကြည့်ရင်း မတ်တတ်နဲ့ သိရမှာလေ။

ငှက်ပျောသီးအခွံနွာရတာထက် လွယ်တယ်။ ငှက်ပျောသီးကမှ သုံးမြောင့်ဆိုရင် သုံးခါခွာရလိမ့်မယ်။ ဒီမှာ သီလ သမာဓိ ပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာသုံးပါးကို သုံးခါ ခွာရသလား။

‘မခွာရပါ ဘုရား’

နာခေါင်းထိပ်လေကလေး တိုးဝင်တာနဲ့ ‘ဝင်တယ်’လို့ တစ်ခါမှတ်လိုက်တာနဲ့ တွေးကော တွေးသေးလား၊ ပြေးကော ပြေးသေးလား၊ ဒီလိုဆို တို့ကြောက်နေတဲ့ ကိလေသာရော ပယ်ပြီးသား မဖြစ်ဘူးလား။

‘ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား’

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၈၃

ပြီးတော့... ဝင်ဘယ်လို၊ ထွက်ဘယ်လို... တို့ သိချင်တဲ့ ပညာကော
မသိနိုင်ဘူးလား။ တို့ မသိနိုင်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း ကိုင်ပြီးသား ဖြစ်ရော
မဟုတ်လား။ ကဲဗျာ... ငှက်ပျောသီးကမှ သုံးမြှောင့်ဆို သုံးခါခွာရဦးမယ်။
ဒီမှာ သတိတစ်လုံးကိုင်တာနဲ့ အလုပ်သုံးမျိုး တစ်ခါတည်း ပြီးသွားတယ်။

တရားက ခဲယဉ်းတာလား၊ ခင်ဗျားတို့ဘက်က ခဲယဉ်းတာလား။

‘တပည့်တော်တို့ဘက် ခဲယဉ်းတာပါ ဘုရား’

ဒါကြောင့် ‘အကင်းအညှာပါးဖို့ လိုသည်’ ဆိုတာ သမာဓိမှ ပညာ
တက်ချင်တဲ့ ယောဂီကို ပြောတာ၊ အကင်းအညှာမပါးရင် ဒီနေရာမှာ
ရွာလည်နေမယ်။

ရှေးဆရာမြတ်များကတော့ လက်နှစ်ခုကို ရိုက်ပြသတဲ့။ ဒီမှာ
မြန်းဆို အသံထွက်မလာဘူးလား။

‘ထွက်လာပါတယ် ဘုရား’

အဲဒီအသံ ဘယ်ဖက်လက်မှာ ရှိသလား၊ ညာဖက်လက်မှာ ရှိ
သလား။

‘.....’

လက်နှစ်ဖက် ရိုက်မိမှ အသံဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ ဒီမှာလည်း
ရုပ်နှစ်ခုထိ အသိတစ်ခုပေါ် ဒီတော့ ဒီလိုအသိမျိုး သိတာဟာ တွေးကြည့်
လို့ သိတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူများပြောလို့ သိရတာမျိုးလည်း
မဟုတ်ဘူး။ ရှုကွက်ထဲမှာ တိတိပပ ပေါ်လာတာကို ကိုယ်တွေ့သိရတာ။
ဒီတော့ တရားကတော့ အမြဲပြနေတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က မကြည့်လို့ မသိခဲ့
တာ။ သမာဓိက ပညာ ကူးတဲ့နေရာမှာတော့ အကင်းအညှာပါးလို့ လာပြီ

၁၈၄

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ဝိပဿနာရဲ့ စွမ်းရည်၊ ဝိပဿနာရဲ့ ဉာဏ်ရည်ကို ဒီနေရာက ပြရမယ်လို့
ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အညွှန်း

* [၁၉-၃-၉၉ နတ်တလူတောရ အလုပ်ပေးတရားစုမှ]



သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

အထူးကြည့်တာ ဝိပဿနာ

သမထဆိုတာ ကြက်ဥ ဥသလိုပဲ၊ စိတ်ကို စည်းလုံးပေးတဲ့ နေရာလေး၊ ဝိပဿနာကျတော့ အဲဒီစည်းလုံးတဲ့နေရာလေးကနေပြီး... အထိ ဘယ်လိုထိ၊ အသိ ဘယ်လိုသိရယ်လို့ ဒါကို ပွင့်အောင်ဖောက်ပြီး လုပ်ရမှာမို့ ကြက်ကောင်ပေါက်သလိုပဲလို့ ဥပမာပေးချင်ပါတယ်။ ကြက်မကြီးက ပထမ ဥ၊ ဒုတိယကျတော့ အကောင်ပေါက်အောင် လုပ်၊ ယောဂီတွေ ကျတော့ ပထမ စိတ်ငြိမ်သက်အောင် လုပ်၊ ပြီးတော့မှ ကိုယ့်ခန္ဓာ အထိ နဲ့အသိ... မြင်အောင် ကြည့်၊ သူလည်း အလုပ်နှစ်ခုပဲ၊ ဒါကို စာလိုသုံးတော့ သမထဝိပဿနာလို့။

သမထက ကိလေသာကို ငြိမ်သက်အေးချမ်းရုံပဲ တတ်နိုင်တယ်။ စိတ်အာရုံတစ်ခုထဲ၊ မိမိရှုလိုတဲ့ ရှုကွက်ထဲ မိမိစိတ်ကလေး ကျက်စားနေရင်... ဒါ သမထ ဖြစ်တော့တာ ထင်တယ်၊ နှာသီးဝ ရှုကွက်ရရင်

နာသီးဝဏ္ဏကွက်ထဲမှာ ပြနေတဲ့ ဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ်ကလေး ကြည့်ပြီး စိတ်ဝင်စားလာမယ်၊ နှစ်လိုအားရဖြစ်လာပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ရော သက်တောင့်သက်သာနဲ့ အားထုတ်နေမယ်။ စိတ်ကလေးသည် တွေးလည်း မတွေးဖြစ်တော့ဘူး၊ ပြေးလည်း မပြေးဖြစ်တော့ဘူး။ တစ်နေရာတည်းမှာ တစ်ခုတည်းသော စိတ်ကလေး တည်နေတာ သမထပဲ။

သို့သော် သမထက ဝင်လည်း လှုပ်သည်၊ ထွက်လည်း လှုပ်သည်၊ ဒါလေးကို မြင်သော်လည်းပဲ လှုပ်တဲ့ထဲပါတဲ့ အထိနဲ့ အသိကို ကွဲပြီး မသိသေးဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ သူ့ကို ကြက်ဥလို့ ပြောတာ။ သမထက စိတ်ကလေး အေးချမ်းငြိမ်သက်ရုံပဲ တတ်နိုင်တာ၊ ဒီလောက်နဲ့ ပြီးလို့ မရသေးဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သမထရဲ့ချမ်းသာမှုသည် တစ်ပွဲတိုးထုံးမန်းပဲ။ နေရိပ်ထဲတော့ နေလို့ကောင်းပါတယ်၊ နေပူထဲထွက်တော့ ပူဦးမှာပဲ။ ဒီတော့ နေပူဒဏ်ခံနိုင်အောင် လုပ်ရဦးမယ်၊ ဒီတော့ ဝိပဿနာကို သွားရတယ်ဗျာ။

ဝိပဿနာဆိုတာ ဝိက အထူး၊ ပဿနာက ရှုတာ၊ မြင်ရုံနဲ့ ပြီးလို့ မရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ အငြိမ်ထဲ လှုပ်ပြီးတော့ အထိနဲ့အသိကို ကွဲပြားအောင် ကြည့်ရမှာ။

ဒီတော့ သမထဆိုသည်မှာ အာရုံတစ်ခုတည်း တည်နေတာကို ဆိုလိုတာ။

ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ တည်နေတဲ့ လှုပ်ရှားမှု သွင်ပြင်လက္ခဏာကို သဲသဲကွဲကွဲ မြင်တဲ့အထိ ရှုရမှာ။ သမထက ငြိမ်ရုံပဲ လုပ်ပေးတယ်။ ဝိပဿနာက အငြိမ်ကို လှုပ်ပြီး အထိနဲ့အသိကို ကွဲအောင် ကြည့်ပေး

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၈၇

ရတယ်၊ ငြိမ်သက်ရုံ မဟုတ်၊ ထိရင် ထိတာလေးရဲ့ သွင်ပြင်မူရာ လက္ခဏာလေးတော့ ရှိမယ်၊ သိရင် သိတာလေးရဲ့ သွင်ပြင်မူရာ လက္ခဏာလေးတော့ ရှိမယ်။ အဲဒီ သူ့ လက္ခဏာသွင်ပြင်မူရာလေးတွေကို ကွဲကွဲပြားပြား မြင်အောင် ရှုပေးရမှာ၊ ဒါကို ကြက်ကောင်ပေါက်လို့ ပြောခဲ့တာပါ။

ဒီတော့ အမေးက ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ဉာဏ်ပညာ ဘယ်မှာ ရှုမှတ်ရပါသလဲဆိုတော့ အဖြေက စွဲလန်းဆိုင်ရာ ငါးခန္ဓာ မှန်စွာ ရှုမှတ်ရပါသည်... တဲ့။ စွဲလန်းမှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးပေါ်ကို ရှုပါတဲ့။ ဒီတော့... တို့ခန္ဓာတွေက စွဲလန်းမှုကြောင့် ဖြစ်ခဲ့တာ၊ စွဲလန်းမှုနဲ့တကွ ဖြစ်နေတာ။ ခန္ဓာဆိုတော့ သို့လော သို့လော တွေးစရာ ဖြစ်နေမယ်၊ ခန္ဓာဆိုတာလည်း ဒီထိသိလေးကို ပြောနေတာ၊ ရှုကွက်ထဲမှာ ခန္ဓာတွေ့သလား။

‘မတွေ့ပါ ဘုရား’

‘ဘာတွေ့သလဲ’

‘ထိသိပါ ဘုရား’

ဒီတော့ ခန္ဓာအစား ထိသိနဲ့ပဲ ပြောကြစို့ရဲ့၊ ဒီထိသိလေးဟာ စွဲလန်းမှုကြောင့် ဖြစ်နေတာ၊ စွဲလန်းမှုနဲ့တကွ ဖြစ်နေတာ၊ ခန္ဓာငါးပါးက ဘုရားရှင်ရဲ့ ရွှေဉာဏ်တော်နဲ့ ပြောခဲ့တာ၊ တို့ လူငြိမ်းပြော... ပြောတော့ အထိနဲ့အသိ... ဒီနှစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအသိမှာကျမှ ခံစားသိ၊ မှတ်သားသိ၊ ကြောင့်ကြစိုက်သိ၊ ဆုံးဖြတ်သိ ဆိုပြီး လေးခုတွဲပါတာ၊ ဒီတော့ စွဲလန်းမှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး (ထိ-သိ) မှာ ရှုပေးပါတဲ့။

ပြီးတော့... ဒုတိယတစ်ခါ ထပ်မေးပြန်ပါတယ်။

‘ဘယ်အကျိုးငှာ ငါးခန္ဓာ ဘယ်ခါရှုမှတ်ရပါ သနည်း’ တဲ့။ အဖြေ

ကတော့ ‘မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာရှုမှတ်ရပါသည်’ တဲ့။ မစွဲဖို့ရာနဲ့ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ ပရမတ်က ဖြစ်ဆဲမှာပဲ ရှိတာ၊ အတိတ်မှာကော အနာဂတ်မှာရော ပရမတ် မရှိဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့... အတိတ်ကို အစွဲစိတ်သာ သွားနိုင်တယ်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး အတိတ်ကို မပြန်နိုင်ဘူး။ တကယ် ထိသိဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး အတိတ်ကို မပြန်နိုင်ဘူး။ အနာဂတ်ကိုလည်း အစွဲကသာ ကြိုပြီး သွားနိုင် တယ်။ အထိနဲ့အသိက အနာဂတ် မသွားနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ မရှိကို အရှိ လုပ်ယူလို့ မရဘူး။ အရှိကို အရှိအတိုင်း ရှုရမှာဆိုတော့ ‘ဖြစ်ဆဲ ကာလ’ ကိုပဲ ရှုရမယ်၊ ဖြစ်ဆဲကို ဘာလို့ ရှုရတာလဲ။

‘မစွဲဖို့ပါ ဘုရား’

ဒါကြောင့်မို့... ‘မစွဲဖို့ရာ ဖြစ်ဆဲမှာ မှန်စွာ ရှုမှတ်ရပါသည်’ တဲ့၊ ဝိပဿနာရှုနည်းကို မေးရင် ဒီလို ဖြေရပါတယ်။ တစ်ခါ ရှုဆဲအကျိုးလေး ကို တစ်ခါထပ်ပြောတော့... ‘ဖြစ်ဆဲမရှု ခန္ဓာစု စွဲမှုတင်တော့သည်’ တဲ့။ ဖြစ်ဆဲမရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘယ်လိုစွဲမှုတင်တုန်းဆိုတော့ မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ပိုင်တယ်... ဉာဏ်ဝယ် ထင်တော့သည်တဲ့။ ဖြစ်ဆဲမရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်သည် အာရုံနောက် ပါ၊ပါသွားတာ ထင်တယ်။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ့်ဆီမှာ မရှိတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကို သိပါ့မလား။

‘မသိပါ ဘုရား’

သူ့ဆီ လိုက်သွားတော့လည်း သူ့အကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိ ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ကိုယ်က ဧည့်သည်၊ ထဲထဲဝင်ဝင် ဝင်နိုင်သလား။

‘မဝင်နိုင်ပါ ဘုရား’

အပေါ်ယံကြောနဲ့ ပြန်လှည့်ခဲ့ရတာ၊ သူ့အကြောင်းလည်း မသိ၊

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၈၉

ကိုယ့်အကြောင်းလည်း မသိ၊ သူပျက်တာလည်း မသိ၊ ကိုယ်ပျက်တာလည်း မသိ။ ဒီတော့ မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ပိုင်တယ် ဒီလိုပဲ ထင်တယ်၊ မီးဖိုနဲ့မီးရောင်လိုပဲ၊ မီးရောင်ကြည့်ရင်တော့ လင်းတာပေါ့၊ မီးဖိုကြည့်မှ လောင်နေတာ မြင်မှာ၊ အာရုံနောက် လိုက်ကြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် မီးရောင်လိုက်ကြည့်သလိုပဲ၊ လောင်နေတာ မမြင်ဘူး၊ ဖြစ်ဆဲမရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် သူကြည့်ကြည့်၊ ကိုယ့်ကြည့်ကြည့်... ကိုယ့်ဖက်အာရုံရှိရှိ၊ သူဖက်အာရုံရှိရှိ... မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ပိုင်တယ်လို့ ထင်တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်... ‘ဖြစ်ဆဲကို ရှု၊ ခန္ဓာစု စွဲမှုကင်းတော့သည်’ တဲ့။ ဘယ်လိုကင်းတုန်းဆိုတော့ ‘မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်’ တဲ့။

မမြဲဘူး ဟုတ်လား၊ ဝင်လေက ထိသိရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ထွက်တဲ့အထိ ပါမသွားဘူး၊ တစ်ခါ... ထွက်လေမှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလည်း ထွက်စက ထိသိသည် အလယ်ထိ မပါဘူး၊ အလယ်က ထိသိသည် အဆုံးထိ ပါရဲ့လား။

‘မပါပါ ဘုရား’

မြဲတယ်၊ မမြဲဘူး... ဘယ်သူသွားမေးစရာလိုသေးတုန်း။ ပြီးတော့... တို့ ကောင်းတဲ့အာရုံခံစားရင်းလည်း ပျက်၊ ပျက် ထင်တယ်။ ဆိုးတဲ့အာရုံခံစားရင်းလည်း ပျက်၊ ပျက်ပဲ၊ ဖြစ်ဖြစ်မှ မပါဘဲ၊ ပျက်ပျက်ချည်းပဲ။ ပျက်နေတာကြီး ခံစားတာ ဘယ်လိုလုပ် ကောင်းမတုံး၊ ဆင်းရဲတာဘဲ၊ စွဲနေလို့သာ ကောင်းတယ်ပြောရတာ၊ အရက်သမား ကြည့်ပါလား၊ သူ့ကို အရက်က ဖျက်လိုက်တာ ဒေါင်ချာစိုင်းလို့၊ သို့သော် အရက်သမားက

၁၉၀

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

အရက်ကောင်းတယ် ပြောမှာပဲ၊ သူ စွဲနေတာကိုး၊ ကောင်းတယ်ဆိုတာ အစွဲက ပြောတဲ့စကား၊ တကယ်တော့ ဘာလဲ။

‘အပျက်ပါ ဘုရား’

အဲဒီတော့ ကောင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရိပ် အယောင်ပဲ ထင်တယ်၊ ထိတုန်း သိ၊ သိပြီးတော့ ပျောက်၊ ဆိုးတာလည်း မကျန်ရစ်ဘူး၊ ကောင်းတာလည်း မကျန်ရစ်ဘူး၊ ကျန်ရစ်တာ အစွဲပဲ။ ရှုကွက်ထဲမှာ ရှုကြည့်ပါ၊ တကယ်မရှိဘူး၊ သဘောပဲ...။ အခု နေပူထဲ ထွက်ကြည့်၊ ဘယ်လိုနေလဲ။

‘ပူပါတယ် ဘုရား’

ပူတာကြီး ဖယ်ပစ်လိုက်ပါလားဗျာ၊

‘မရပါ ဘုရား’

ပူတာ ကိုယ်တွေ့သဘောလေ၊ ညရောက်တော့ အေးပြန်တော့ အေးတာကြီးလည်း ဖယ်ပြန်လို့မရ၊ ဘာ ဖြစ်လို့တုန်း။

‘သဘောမို့ပါ ဘုရား’

အဲဒါ... ‘မမြဲဆင်းရဲ သဘောပဲ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်’ ဆိုတာ၊ ဖြစ်ဆဲရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ့မယ်၊ ဘယ်ဟာဖြစ်ဖြစ် အရိပ်နဲ့အယောင်ပဲ ထင်တယ်၊ အခိုးအငွေ့ရဲ့သတ္တိပဲ။ ဘယ်သူ့ကြည့်ကြည့်... ကံရှိန်၊ စိတ်ရှိန်၊ ဥတုရှိန်၊ အာဟာရရှိန် ဓာတ်လေးပါး တိုက်ခိုက်တဲ့ အရှိန်သတ္တိလေးနဲ့ သွားနေတာ၊ သက်မဲ့သစ်ပင်တွေ ကြည့်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အခိုးအရှိန် သတ္တိ၊ အရိပ်အယောင် ဒါပဲ ရှိတယ်၊ ဒါသိစေချင်လို့ ဝိပဿနာ ရှုခိုင်း နေတာ။

သုဝဏ္ဏသျှင်မာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၉၁

တို့ခန္ဓာတွေကျတော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဥပါဒါနံနဲ့ခန္ဓာ။

အစွဲအားလုံး ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်းသွားတဲ့ ဘုရားရှင်နှင့် ရဟန္တာကြီးများမှာ ခန္ဓာပဲ ရှိတော့တယ်။ အစွဲ မရှိတော့ဘူး။ တို့ကျတော့ ခန္ဓာလည်း ရှိတယ်။ အစွဲလည်း ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တို့ခန္ဓာသည် အစွဲနှင့်တကွ ဖြစ်နေသောခန္ဓာ၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ပြီးတော့ အစွဲကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ အတွက်လည်း ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ အစွဲကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ခန္ဓာ။

အစွဲကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ မေးစရာ ရှိပါတယ်။

ဒီ လူ့ဘဝရောက်တာ ကောင်းမှုကြောင့် ဖြစ်တာကိုး၊ ဆိုးလို့မှ မဟုတ်တာ။ လယ်မှန်သမျှ လယ်ကောင်း၊ ပေါင်းမြက်ဖျက်တော့ လယ်မကောင်းတော့ဘူး။ လူလည်း လူကတော့ ကောင်းပါတယ်။ ညဉ့်၊ ဝါသနာ၊ စရိုက် ဖျက်ဆီးနေလို့။

လူဖြစ်အောင် ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုတုန်းက... ရှေ့က ဟောတဲ့ ဆရာကလည်း လူ့ဘဝရဲ့ ဒုလ္လဘသဘော ပီပီပြင်ပြင်ဟောသလို နောက်က နာတဲ့ ဒကာကလည်း နောက်ဘဝ ဒီထက်ချမ်းသာနိုးနိုး... ကောင်းနိုးနိုးဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လှူခဲ့တာလေ၊ ကဲဗျာ... လူ့ဘဝရဲ့ အချမ်းသာဆုံး အချိန်ကလေး ပြောကြပါဦး၊ ပြာသိုလလို့ ပြောကြမှာ ထင်တယ်။

ဒီဘဝ ဒီအရွယ်ရောက်အောင် ဘယ်အချိန်များ ချမ်းသာခဲ့တုန်း။

ကလေးလည်း ကလေးမို့၊ လူငယ်လည်း လူငယ်မို့၊ လူကြီးလည်း လူကြီးမို့... ကုသိုလ်ပြုခဲ့စဉ်တုန်းက လူ့ဘဝကို သာယာတောင့်တတဲ့ 'လူ့ခံတွင်းချဉ်' ခဲ့လို့ ဖြစ်တာ၊ လူ့ဘဝကြီးက ကောင်းတယ်ဆိုပြီး ဥပါဒါနံကြောင့် ဖြစ်လာတာ။

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

ဪ... ပြောသေးတယ်၊ နတ်ပြည်ရောက်ရင် ဒီထက်ကောင်းမှာတဲ့။ နတ်ပြည်မှာ ခုလို ဈေးရောင်း၊ ဈေးဝယ်၊ လယ်ထွန်၊ ကောက်စိုက်၊ ရုံးဆင်းရုံးတက် စသည်ဖြင့် ဘာမှလုပ်စရာမှ မလိုတော့ဘဲကိုး၊ ဒီမှာ ကောင်းမှုပြုခဲ့တာလေးနဲ့ ဟိုမှာ (နတ်ပြည်မှာ) အာရုံ ညွတ် ညွတ်သလို ရတယ်၊ ဘယ်လောက် ချမ်းသာတုန်း၊ ဒီတော့ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ်... လူပျင်းမှန်သမျှ မလုပ်ဘဲ စားရတဲ့နေရာ သွားချင်တာချည်း၊ နတ်ပြည်က ဘာမှ မလုပ်ရဘူး၊ တောင့်တရုံနဲ့ ပြီးသတဲ့ဆိုတော့ ဒီကသာ ရေစက်ချနေတာ၊ စိတ်ကတော့ နတ်ပြည်မျက်စောင်းထိုးနေတယ်။ အစွဲ... အစွဲ။

အဲဒီ ကံပြုတုန်းက သိတဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ ပဋိသန္ဓေကျတော့လည်း အဲဒီသန္ဓေပဲ ယူတယ်။ အစွဲသိနဲ့ဘဲ ပဋိသန္ဓေယူလာခဲ့ကြတာ၊ ကောင်းမှုပြုတုန်းက သိခဲ့တဲ့ အသိဟာ ကံဝိညာဉ်လေ၊ အဲဒီတုန်းက သိခဲ့တဲ့ အသိအတိုင်း ကံဝိညာဉ်သည် ပဋိသန္ဓေပြုတဲ့အခါ အဲဒီအသိ အတိုင်းပဲ ဝင်လာသတဲ့။ ဒီဖက်ကို နယ်ကူးလာတာ အစွဲကြီးနဲ့ပဲ နယ်ကူးလာတာ၊ ဘဝတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကူးတာ ဒီအစွဲက ကူးလာတာ။ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါတဲ့၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

‘မှန်ပါ့ ဘုရား’

အဲဒီအစွဲကိုသာ ယောဂီတို့ မနှုတ်နိုင်လို့ရှိရင် သေရင်လည်းပဲ ဒီအစွဲနဲ့ပဲ သေရဦးမယ်၊ ဒီတော့ ရှုကွက်ထဲမှာ တွေ့နေတာ အစွဲကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့... ထိ၊ သိ။ အဲဒီတော့ ဒီထိသိလေးမှာလည်း မြင်လိုက်တာနဲ့ ငါ မြင်တယ်၊ ကြားလိုက်တော့လည်း ငါ ကြားတာ၊ ငါ ကိုယ်တိုင်နဲ့ ထိသိထဲမှာ အစွဲက ညှပ်ပါကပ်ပါနေတယ်။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၉၃

ပြီးတော့... 'ကမ္မပါဒါန်' တဲ့၊ ကိုယ်ကြိုက်တာလေး ကြည့်ချင်တယ်၊ ကြားချင်တယ်၊ စားချင်တယ်၊ အာရုံငါးပါး ခံစားချင်တယ်၊ ထိသိထဲမှာ ကြိုက်စွဲ အကြိုက်ကလေးလည်း ပါနေတယ်၊ ရောနေတယ်၊ ဆွမ်းဆန်နဲ့ ကြွက်ချေး ရောနေသလိုပဲ၊ ကြိုက်စွဲပါပြီဆိုတော့ မကြိုက်စွဲလည်း ပါလာပြီ။ ပြီးတော့ ဒီထိသိထဲမှာ ကွဲကွဲပြားပြား တိတိပပ မသိဘဲနဲ့ ရိပ်မှန်းသံမှန်းလေးလောက် သိသိနေတဲ့ 'အမှားသိ'လည်း ပါနေသေးတယ်၊ ဒီတော့ ထိသိဆိုတဲ့အထိမှာ ကြိုက်စွဲ၊ မကြိုက်စွဲ၊ ငါစွဲ၊ အမှားသိတွေ ရောပါနေသေးတယ်။ ကိုယ်လုပ်တာ အကောင်းထင်နေတာလည်း ပါမှာပဲ။ အရက်သမားကလည်း သူလုပ်တာ အကောင်းထင်နေမှာပဲ၊ ဖဲသမားလည်း ဒီလိုပဲ။ ဒါနဲ့... အကောင်းထင်တာလေး လိုက်လံပြုကျင့်တာတွေ ရှိလာမယ်၊ အတွေးနဲ့၊ နှုတ်နဲ့၊ ကိုယ်နဲ့ ပြုကျင့်မယ်၊ ကိုယ်ကြိုက်တာ လုပ်နေရရင် ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အထင်လည်း ပါနေမယ်။ ထိသိထဲမှာ ဒါတွေ အကုန်ရောပါနေတယ်။ အဲဒီတော့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သည် အစွဲနှင့်တကွ ဖြစ်နေတဲ့ ထိသိပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ ခန္ဓာငါးပါးလို့ ပြောရင် များလှပါတယ်၊ ထိသိနဲ့ပဲ ပြောကြစို့ရဲ့။

ဥပါဒါန်နဲ့ ရောပြွန်းသော ပြွန်းဖြစ်နေတဲ့ လူ့ဘဝကြီး။ ဒါကြောင့် ဒီမှာ ဥပါဒါန်အစွဲကို နှုတ်၍ ထိသိချည်းပဲ ကျန်အောင် လုပ်ရမယ်။ ငါစွဲဥပါဒါန်ကို မနှုတ်နိုင်လို့ရှိရင် အပါယ်ဖြစ် လက်မှတ် သူက ပေးပါလိမ့်မယ်။ ငါစွဲရှိ အပါယ်ဘုံသွားဦးမှာပဲ။ ကြိုက်စွဲမှုကြီးအတိုင်း သွားလို့ရှိရင် သူ့ ငါကြိုက်၊ ငါ့ သူကြိုက်နဲ့ အကြိုက်ချင်းဖက် ဖျက်ဆီးခံရလိမ့်ဦးမယ်။ လူ့ဘုံနတ်ဘုံမှာ ကြိုက်စွဲကြီးနဲ့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဖျက်ဆီးနေကြတာ၊ ကြိုက်စွဲ

သုဝဏ္ဏသုဉ္စရတစဉ်

၃၀၁

မပယ်ရင် ဒီဘေးကြီးနဲ့ ကြုံရဦးမယ်။

ထိသိကြားထဲကနေ မသိစွဲ ဆွဲမနှုတ်နိုင်ရင်လည်း... ဗြဟ္မာ့ဘုံပဲ ရောက်ပါစေ၊ ဈာန်ချမ်းသာလေးနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်နေ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖျက်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပျက်ဦးမှာပဲ။ ဒါကြောင့် ထိသိလေးကို အစွဲမပါ ဘဲ အထိကို အထိ၊ အသိကို အသိအတိုင်း သိအောင် လုပ်ရမှာ သို့မဟုတ် ဘယ်အာရုံ ခံစား ခံစား... သုံးသာသုံး မစွဲအောင် လုပ်ရမှာ၊ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ ရှုရတာ၊ ဝိပဿနာဆိုတာ စွဲလန်းမှုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ရှုရတာ၊ ခန္ဓာဆိုတာ တစ်ခုတည်း တစ်ပြင်တည်း တည်နေတာခန္ဓာ။ ဥပမာ ရှမ်းစုရပ်ကွက် ဆိုပါတော့၊ ရှမ်းလူမျိုးတွေ တစ်ယောက်ပေါ် တစ်ယောက် စုပြီး ထပ်ပြီးနေတာမဟုတ်ဘူး၊ ဒီရပ်ကွက်ထဲမှာ တစ်စပ်တည်း တစ်ပြင် တည်း နေတာကိုပြောတာ၊ ရုပ်ခန္ဓာလည်း ဒီလိုပဲ တစ်ခုပေါ်တစ်ခု စုထပ် ပုံထားတာ မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ရယ်၊ အနာဂတ်ရယ် တစ်စပ် တည်း တစ်ပြင်တည်း သွားနေတာ၊ တစ်ခုဆုံးသွားရင် တစ်ခုပြန်ဆက်၊ တစ်ခုဆက်ပြီး တစ်ခုပြန်ဆုံးနဲ့ တစ်စပ်ထဲ တစ်ပြင်တည်း မွေးစက သေအထိ သွားနေတယ်၊ တကယ်လို့ အစွဲရှိနေသေးရင် ဟိုဘက်ဘဝ ပြန် ဆက်လိမ့်ဦးမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူ့ကို ရုပ်ခန္ဓာလို့ ဆိုတယ်။

သိဆိုတာကလည်း ခံစားသိ၊ ဒါကို ဝေဒနက္ခန္ဓာ ခေါ်မယ်ထင် တယ်၊ မှတ်သားသိကျတော့ သညက္ခန္ဓာ၊ ကြောင့်ကြစိုက်သိက သင်္ခါ ရက္ခန္ဓာ၊ ဆုံးဖြတ်သိကတော့ ဝိညာဉ်နက္ခန္ဓာ။ နာမ်ခန္ဓာသိဆိုတာလေး ထဲမှာ လေးခု ကွဲထွက်သွားတယ်။ အဲဒီလေးခုကလည်း တို့ ဝက်သား တုံးကြီး ကိုင်သလို နေမှာပဲ။ အဆီ၊ အသား၊ အခေါက် သူ့ဟာလေးနဲ့သူ

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၉၅

ထင်တယ်။ တစ်တွဲတည်းရှိသော်လည်း တစ်ကွဲစီ၊ သိဆိုရာမှာလည်း ခံစား
သိ... မှတ်သားတာနဲ့ မရောဘူး၊ မှတ်သားသိ... ခံစားတာနဲ့ မရောဘူး။
ကြောင့်ကြသိ၊ ဆုံးဖြတ်သိတွေလည်း ဒီလိုပဲ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ရောမသွားဘူး။

ခံစားသိကလည်း ခံစားပေးနေရုံပဲ၊ သူ့တာဝန် ခံစားလိုက်တာ၊
သညာကလည်း သူ့တာဝန် မှတ်သားပေးလိုက်ရုံပဲ၊ ဝေဒနာက ခံစားပြီး
ဘယ်လိုဘယ်နှယ်နဲ့၊ ဝေဒနာက ခံစားပြီး ချဲ့လည်းချဲ့၊ လှည့်လည်း လှည့်
မယ်၊ သူက ဝိညာဉ်နဲ့ ပေါင်းသကိုး၊ ဝေဒနာပြောတဲ့အတိုင်း သညာက
နောက်က လိုက်မှတ်ရုံပဲ၊ ဝေဒနာက ကောင်းတယ်ဆိုရင် သင်္ခါရက
ဆက်လုပ်ပေးနေတယ်။

ခံစားသိကလည်း ခံစားရုံပဲ၊ မှတ်သားသိကလည်း မှတ်သားရုံပဲ။
ကြောင့်ကြစိုက်သိကလည်း ကြောင့်ကြစိုက်ရုံပဲ၊ ဆုံးဖြတ်သိကလည်း
ဆုံးဖြတ်ရုံပဲ၊ ပြီးပြီ။ ကုန်သွားပြီ။ ဝင်လေတစ်ချက်ဆုံး... အကုန်ကုန်ပြီ။
တစ်ခါ ထွက်လေကလေး ထွက်လာတော့ ရုပ်က ဖောက်ပြန်တယ်။
ဒီတော့မှ ထသိလိုက်တာ၊ ထသိ တာလေးထဲမှာ ခံစားသိပြောတဲ့အတိုင်း
ဘယ်လို ဘယ်လို မှတ်သားသိက မှတ်လိုက်၊ ကြောင့်ကြစိုက်ကလည်း
မလွတ်တမ်းလေး ကြည့်နေ၊ ဆုံးဖြတ်သိကလည်း ထွက်တော့ ဘယ်နှယ်
ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်မချ၊ ဒီလေးခုသည် ထိပေါ်ဆင့်ဖြစ်တာ၊ ထိမှ သူပေါ်
တာ၊ ထိတာ မှီပြီးဖြစ်နေတာ၊ ဖြစ်ပြီးပျောက်ရင် သူတို့ မကျန်ရစ်ဘူး။
ချုပ်ပြီ၊ ပျောက်ပြီ။

ချုပ်တယ်၊ ပျောက်တယ်... ဘာလို့ ပြန်ဖြစ်တုံး။

အစွဲဆက်လို့၊ အစွဲက ပြန်ဆက်ပေးနေလို့... တို့ အခုထိ သက်တမ်း

သုဝဏ္ဏသုဉ္စရိတစဉ်

၁၉၆

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

ရှည်နေတာ၊ ဝင်ဆုံးတာနဲ့ ချုပ်ပျောက်၊ ထွက်ဆုံးတာနဲ့ ထွက်ပျောက်၊ ထွက်ဆုံးချုပ်ပျောက်ပြီး ဘာလို့ပြန်ဝင်တုန်း၊ အစွဲရှိနေလို့၊ သူ ကြားဝင်ခံနေတယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာငါးပါး သူ့အလုပ် သူလုပ်တာ ကြည့်ရမှာ၊ ထိသိမှာဆိုရင် သိမှာ ခန္ဓာလေးပါး ပါပြီးသား၊ ဒီမှာ... ထိသိနဲ့ပဲ ပြောကြစို့၊ ယောဂီတို့ ဉာဏ်မှီတာ ဒါပဲရှိတာကိုး။ ထိသိနှစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ ဒီအထိကို မှီ၍ ဒီအသိပေါ်ရတာ၊ ဒီအသိပြီးတာနဲ့ ဒီအသိထဲပါတဲ့ အစွဲက ပြန်စေ့စပ်ပေးတာပဲ။

ဒီတော့... အထိနဲ့အသိကလေး ရှိပါတယ်။

အထိနဲ့အသိရောနေတာကို ထိ ဘယ်လို၊ သိ ဘယ်လို ကွဲအောင် ကြည့်ဖို့ သာမန်သတိနဲ့ ရပါ့မလား။

‘မရပါ ဘုရား’

ပေါ့ရှန်ရှန် သတိ၊ လျော့ရဲရဲ သတိနဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အထိနဲ့အသိနဲ့ ရောနေတာ၊ အသိဆိုတာ သီးခြားမရှိ၊ အထိပေါ်မှီပြီး ဖြစ်နေတာ၊ ဒီလို အထိနဲ့အသိ ဒွေးရောယှက်တင် သွားနေတာကြီးကို ထိတာ ဘယ်လို၊ သိတာ ဘယ်လို ခွဲရှုနိုင်ပါမှ ဝိပဿနာ။ ဝိ- အထူး၊ ပဿနာ- ရှုတာ၊ ဒီတော့ စေ့စပ်အားကြားထဲ စူးစိုက်အားသုံးရမည်၊ စေ့စပ်အားက ဘာလဲ။

‘သမထပါ ဘုရား’

နွားရိုင်းကို တိုင်မှာ ကြိုးနဲ့ ချည်ထားသလိုမျိုး၊ သူများစားကျက် ခိုးစားနေရာက ငြိမ်အောင် လုပ်ထားတာ၊ စေ့စပ်အား သမထက နွားရိုင်း ယဉ်အောင် လုပ်သလောက်ပဲ။ ယဉ်ပြီဆိုတော့ ခိုင်းစားရလိမ့်ဦးမယ်ဗျာ။ ဒီမှာ စူးစိုက်အား သုံးရပါလိမ့်မယ်။ စူးစိုက်အားက ဘာပြောတာလဲ။

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၉၇

‘ဝိပဿနာပါ ဘုရား’

စူးစိုက်အားသည် ဆိုင်က သံလို စူးရုံသက်သက် မဟုတ်တော့ဘူး။ လက်သမားလက်ထဲက သံလို စိုက်အားလည်း သုံးပါတယ်။ သံကလေး တည်ထားတာ သတိကလေး ရှုကွက်နဲ့ မှတ်စိတ်ထည့်အောင် လုပ်တာ မျိုး၊ အသိကပ်အားလေးက လက်ကလေး ဖေးကူထားတာမျိုး၊ ကြောင့်ကြ စိုက်အားက တူနဲ့ ရိုက်ပေးနေတာ၊ ဒီလို အစူးနဲ့အစိုက်ဆိုတာလေး သဘောပေါက်သွားရင် ရှိသမျှအသိ ရှုကွက်ထဲ အကုန်ထည့်၊ စိတ်တွေ တဝိုတပါးမသွားဘဲနဲ့ အလုံးနဲ့အရင်းနဲ့ သတိစိုက်တဲ့နေရာ ထိုးထွင်း သိချင်တာ စူးစိုက်ခြင်းပါပဲ။

ပြီးတော့... သမာဓိက ပညာပေါ့လေ သို့မဟုတ် သမထကနေ ဝိပဿနာ တက်တဲ့နေရာမှာ ဆရာတွေက ပညာကို ဒဲ့ဒိုးပြောလို့မရဘူး။ ဒီမှာ ‘ဆွဲတရား’ နဲ့ ဟောရပါတယ်။ သဒ္ဓါတက်ဖို့၊ ဝီရိယတက်ဖို့၊ သတိအား ကောင်းဖို့ စသည်တို့ကျတော့ ‘တွန်းတရား’ နဲ့ မြှောင်ဟောရပါတယ်။ တို့... ယောဂီဘဝက ဖြစ်ရပ်ကလေး မှတ်မိနေပါသေးတယ်။

အဲဒီတွန်းက သိမ်ကျောင်းပေါ်မှာ အလုပ်ပေး တရားနာရတယ်။ အဲဒီမှာ သိမ်ကျောင်းဘေးမှာ လာပြီးတော့ လက်သမားတွေက အလုပ် ဝင်နေတယ်။ လက်သမားအလုပ်ဆိုတော့ တူထု၊ လွှတိုက် ဆူညံနေ တာပေါ့။

ဒီအချိန်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက အလုပ်ပေးတရားဟောနေတယ်။ ဟောရင်းမတ်တတ်က ဟောနေတဲ့တရားကို ဖြတ်ခနဲ ရပ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ အဆက်အစပ်မရှိ ပြောလိုက်တာ... ယောဂီတို့ ဟိုဖက်က ဆူညံ

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

၁၉၈

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

နေတာ မကြားဘူးလားတဲ့၊ တရားထောက်တဲ့ ယောဂီက... ကြားပါတယ် ဘုရားပေါ့၊ ဒီမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက ဆက်မေးတယ်၊ လက်သမားတွေ တတောက်တောက်ခေါက်ပြီး ဆူညံနေတာ ယောဂီတို့ နားထောင်ဖို့ လာခေါက်နေတာလားတဲ့။ မဟုတ်ပါ ဘုရားပေါ့။ ယောဂီတို့ကတော့ အဲဒါ နားထောင်ဖို့ လာတာလားလို့ ဆက်မေးပြန်တော့လည်း မဟုတ်ပါဘုရား ဖြေရတာပေါ့။ ပြီးတော့မှ... ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက သူတရားသူ ဆက်ဟော တယ်။

အဲဒီမှာ တို့ အတွေးတစ်ခု သဘောပေါက်သွားတယ်။

ဟုတ်သားပဲ၊ လက်သမားကလည်း သူ့ဟာသူ ခေါက်နေတာ၊ တို့ ကလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားနာနေတာ၊ သူလည်း သူ့အလုပ် သူလုပ် နေတာ၊ ငါလည်း ငါ့အလုပ် ငါလုပ်နေတာ၊ ဒီသဘောပေါက်တာလေးက အထိနဲ့အသိ သူ့ဟာသူ သီးခြားစီကလေးဆိုတာကို သွား ကျေးဇူးပြုခဲ့ တယ်။ ဒီလိုပဲ၊ အခု တို့ဟောနေတာတွေက ဗဟုသုတသဘော၊ ရှုကွက် ထဲမှာ ဘာမှစဉ်းစားမနေနဲ့၊ ကုန်းသာမှတ်၊ သူ့ဟာသူ ပွင့်ထွက်သွားမယ်။ အဝင်နဲ့အမှတ်၊ အထွက်နဲ့အမှတ်... တည့်အောင်သာလုပ်၊ အထိနဲ့အသိ အလုပ်လုပ်ပုံလေး ကြည့်ရမှာ၊ ထိတာက ဘယ်လိုထိသလဲ၊ သိတာက ဘယ်လိုသိသလဲ၊ အထိနဲ့ အသိရဲ့ သွင်ပြင်မူရာလက္ခဏာကို အသေးစိတ် မြင်အောင်ရှုတာ... ဝိပဿနာ။

ရှုကွက်ထဲက သမာဓိနိမိတ်ဆိုတဲ့ အရိပ်အောက်မှာ တရားခံ နှစ်ယောက် ခိုနေတာ ရှိပါတယ်။ အထိနဲ့ အသိဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလေး ဒီတရားခံနှစ်ယောက်က ဘယ်အမှုတွေကို ဖန်တီးပေးနေတုန်းဆိုတော့

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၁၉၉

ငါရှိ၊ ငါမြို့၊ ငါကောင်း၊ ငါပိုင်တဲ့၊ စစ်ရမှာက ငါဆိုတာ ရှိမရှိ၊ မြဲမမြဲ၊
ကောင်းမကောင်း၊ ပိုင်မပိုင်... ။

ဒီဘဝရအောင် ကုသိုလ်ပြုစဉ်ကတည်းက ငါဆိုတဲ့ အစွဲကလေးနဲ့
ငါ ကောင်းကျိုးလိုချင်လို့ ငါစွန့်လုပ်ခဲ့တာ။ ကောင်းကျိုးဆိုတဲ့ ကြိုက်စွဲ
လည်း ပါနေတယ်။ ပြီးတော့ ဒီ 'ထိ' တစ်ချက်တည်းမှာ ငါ လုပ်တယ်၊ ငါ
ခံစားတယ်၊ ငါ ပိုင်တယ်၊ ငါ့အလိုလိုက်နေရတယ် ဆိုတဲ့ အထင်မှားမှု
ကလည်း ရှိနေတယ်။ တကယ်လို့သာ အထိနဲ့အသိ ကွဲပြားအောင် ရှုမှတ်
နိုင်ရင် 'ငါ ရှိမရှိ' ဘယ်သူ့သွားမေးစရာ လိုသေးလဲ။

ပြီးတော့ မြဲမမြဲ၊ ကောင်းမကောင်း၊ ပိုင်မပိုင်...

ဒီအဖြေတွေ သိချင်ရင် ရှုကွက်ထဲက အထိနဲ့ အသိကို ကြည့်ပါ။
အသိတောင်မှ အထိမှီပြီးမှ ဖြစ်ရတာပါ။ ဒီတော့ ထိတာလေးကိုပဲ
ထင်သထက်ထင်၊ မြင်သထက်မြင်အောင် ကြည့်ပေးစမ်းပါ။ ကောင်း
ကောင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် အထူးရှုကြည့်တာကိုပဲ ဝိပဿနာလို့
ခေါ်တယ် မဟုတ်လား။

အညွှန်း

* | ၃-၄-၉၉ နတ်တလူတောရ စတုတ္ထပတ်
တရားစခန်း အလုပ်ပေးတရားစုမှ။ |



သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

၅၅၁

မုဒ္ဒါလေသမိဒ္ဓက ပုဗ္ဗသိဝိန နိဝရဒိတ ဗုဒ္ဓာဓိက

မြဲမမြဲ မြဲမကို လောပိဒါဝ လောပုဒါဝေ မုဒ္ဓိပိတိက မဒိလကခါဝ မြဲဝါ မြဲဝါ
...သိဝိနပိတိက မဒိလ ပဓမ္မဒိလကခ

နာယကသေဝ်စာ နဝိဒါဝ ကားဗျူလဟဗျူစပြုဒါဝါ နာ ဒိလကကလင်
ဗွဲဒါဝါ နဝိဒါဝါ ကလကခါဝ မုဒ္ဓိပိတိက မဒိလကခါဝ မြဲဝါ မြဲဝါ
...သိဝိနပိတိက မဒိလ ပဓမ္မဒိလကခ
...သိဝိနပိတိက မဒိလ ပဓမ္မဒိလကခ

...သိဝိနပိတိက မဒိလ ပဓမ္မဒိလကခ
...သိဝိနပိတိက မဒိလ ပဓမ္မဒိလကခ
...သိဝိနပိတိက မဒိလ ပဓမ္မဒိလကခ
...သိဝိနပိတိက မဒိလ ပဓမ္မဒိလကခ
...သိဝိနပိတိက မဒိလ ပဓမ္မဒိလကခ
...သိဝိနပိတိက မဒိလ ပဓမ္မဒိလကခ

နိဗ္ဗာန

လောပုဒါဝ ကလကခါဝ ၅၅-၁-၄ |
| မုဒ္ဓိပိတိက မဒိလ ပဓမ္မဒိလကခ



ဗြဟ္မဒိဗ္ဗာန

ယောဂီ သိမှတ်ဖွယ်

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ နည်းနိဿယ ဩဝါဒအတိုင်း တရားလမ်း လျှောက်လမ်းလိုကြသော ဓမ္မ မိတ်ဆွေများထံမှ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အလုပ်ပေး ကျင့်စဉ်တရားစုတို့ ကို များများရေးသားပါရန် ကျွန်တော့်ထံ ဆက်သွယ်တိုက်တွန်းကြ ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဂန္တီရမဂ္ဂဇင်းကြီးတွင် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လမှစ၍ အလုပ်ပေးတရားစုတို့ကို စတင်ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ယခုလဖော်ပြ မည့် အကြောင်းအရာများမှာ ကန့်ဘလူမြို့နယ်၊ နတ်တလူ သာသနာပြု စခန်းကြီးတွင် ၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်၊ တပေါင်းလက ဖွင့်လှစ်ခဲ့သော စတုတ္ထပတ်တရားစခန်းမှာ ဖြန့်ဝေခဲ့သော ‘ယောဂီလက်စွဲ’ စာအုပ်ငယ် လေးမှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်း ဝန်ခံတင်ပြလိုပါသည်။

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

ကမ္မတ္တန်းထိုင်ရာ၌ မှတ်ဖွယ်ရာများ

နေရာရွေးချယ်ခြင်း

ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင် ချဉ်းကပ်ဝင်၊ တွင်တွင်ရှုပါလေ။

တောနှင့်သစ်ပင် ကျောင်းခမ်းတွင်၊ အသင် ကြိုက်ရာနေ။

ထိုင်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

တင်ပလွင်ခွေကာ ထိုင်နေပါ။ ခါးမှာဖြောင့်ပါစေ။

မျက်စိမှိတ်ပါ ခေါင်းတည့်ပါ။ စိတ်မှာ နှာဝနေ။

မလှုပ်မယှက် စိတ်မထွက်၊ ရင့်ကျက်လာပါစေ။

စုမှတ်ခြင်း

ဝင်ရာထွက်ရာ စိတ်စိုက်ကာ၊ မှတ်ပါ ယောဂီတွေ။

တွေ့ရာတွေ့ရာ အငွေ့မှာ၊ ပေါ်ရာလိုက်ပါလေ။

သုဝဏ္ဏသုဉ်းစာစဉ်

ယသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၀၃

ဝင်-ထွက်ကိုကား ပင်တိုင်ထား၊ အားကိုးအားထားလေ။

စလယ်အဆုံး သုံးပါးလုံး၊ သိမ်းကြုံးသိပါစေ။

ဖြစ်ရပ်ပျက်ရပ် ငြိမ်မလှုပ်၊ ပျောက်ချုပ် သိနေစေ။

အကျိုးပေါ်လာခြင်း

သူငါမဟုတ် နာမ်နှင့်ရုပ်၊ သရုပ်ပေါ်ကာနေ။

သူငါကင်းစင် နာမ်ရုပ်မြင်၊ ပါယ်ခွင်မရောက်စေ။

ထိုမှတောက်လျှောက် လမ်းဆုံးပေါက်၊ တင်မြှောက် ဘိသိက်ရေ။

ပြည်ကြီးနိဗ္ဗာန် ဘိသက်ခံ၊ ဧကန်ရောက်ပြီလေ။

ယောဂီတို့ကျင့်ဖွယ်

- * ပြင်ပအမှု ကိစ္စစု၊ မပြုမလုပ်သင့်။
 - * ထွေရာလေးပါး စုစကား၊ မကြား မပြောသင့်။
 - * ထိုင်းမှိုင်းကိုယ်စိတ် ဉာဏ်မချိတ်၊ အအိပ်မကြီးသင့်။
 - * တစ်ယောက်တည်းပျော် သူမမျှော်၊ အဖော်မနှောသင့်။
 - * ကိုယ်ရောစိတ်ရော သူသဘော၊ ရောနှောမပါသင့်။
 - * လိုရင်းနှင့်သာ ပြီးပြေရာ၊ အဆာမချဲ့သင့်။
- ထိုသည့်ခြောက်ချက်၊ သင်တိုက်ဖျက်သော်
ဂုဏ်တက်ဂုဏ်ရှင်၊ စာရင်းဝင်ဖြင့်
သင်သွားလမ်းကြောင်း၊ ခုနောင်ကောင်း
အောင်ကြောင်းပေါ်စေမည်။

သုဝဏ္ဏသျှစ်စာစဉ်

တရားဆာရ်လား

* ဘုရားရှင်နှင့် အရိယာတို့သာ အဟုတ်ကောင်းအဖြစ်သိရှိပြီး
 ခံစားသုံးဆောင်တော်မူကြသည့် ဓမ္မရသာ၊ ဝိမုတ္တိရသာ (တရားအရသာ
 ဖိုလ်ချမ်းသာ) နှစ်မျိုးတို့ကို..

* သင်သည်... ထမင်းဆာသလောက် ဆာလောင်မှု ပြင်းပြရဲ့လား။
 ကာမဘောဂီခေါ် ကာမဂုဏ် ခံစားမှုလောက် ဆန္ဒပြင်းထန်ရဲ့လား။

* ဤစကားနှစ်ခွန်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးစမ်းကြည့်ပြီးမှသာ
 တရားစခန်းဝင်ပါလေ။

ညှာလျှင် နာတတ်သည်

* ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် ဟုတ်ဟုတ်ငြားငြား လုပ်လိုလျှင်
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မညှာလေနှင့်၊
 သူတစ်ပါးကိုလည်း မညှာလေနှင့်။

* ထိုအညှာ သင့်မှာ ဝင်နေသော်
 ညှာသလောက် နစ်နာစေပြီး
 အရာမထင် ခရီးမတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

ချက်ဆားကို သကြားလို ချိုမှဝယ်

* အိပ်မှု၊ ကာမမှု၊ မစင်စွန့်မှု
 အညစ်သုံးမျိုးတို့ကား နေရာမရွေး ပြုကျင့်ရဲ၏။

မသိရာမှ သိရာသို့၊ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၀၅

ကာမမှု၊ မစင်စွန့်မှုတို့ကား

လူသာကွယ်ပစေ နေရာမရွေးပြီ။

* သို့အတိုင်းသာ ဖြူစင်စေမှု တရားမြတ်ကိုလည်း

ပြုကျင့်နိုင်မည်ဆိုလျှင်ကား

အကျိုးထူးလည်း အချိန်နေရာမရွေးပြီ။

စကားနှင့်တရား

ပြဒါးတစ်လမ်း သံတစ်လမ်း

* စကားသည် ပညတ်နယ်ပယ်မှ ကြီးပြင်းလာသောအရာ၊

* တရားသည်ကား ပရမတ်နယ်ပယ်မှ ကြီးပြင်းလာသောအရာ၊

* စကားသည် သူတစ်ပါးနှင့်တွဲဖက်ရသည့် ကိရိယာ၊

* တရားသည်ကား မိမိ၏အပြင်မှအတွင်း ချဉ်းနင်းရမည့် ကိရိယာ၊

* ထိုသို့... တစ်ခုနှင့်တစ်ခု သွင်ပြင်မူရာ လက္ခဏာချင်း ကွဲပြားနေကြရာ
သင်သည် မည်သည့်အရာကို ဦးစားပေးမည်နည်း။

အကောင်းဆုံးရာ အဖော်မပါစေနင့်

* ဓားပြတိုက်ခြင်း၊ ခိုးခြင်းများ၌ အဖော်ပါလျှင်
အဖော်ခံရတတ်သည်။

* တရားရှုရာ၌လည်း အပြင်အဖော်ပါနေက
အတွင်းဖော်(တရားအသိ)မလာချေ။

သုဝဏ္ဏသျှင်စာစဉ်

အတွင်းဖော်ရှိနေက အပြင်ဖော်လာလည်း ကိစ္စမရှိ၊
 အတွင်းဖော်က ဖော်ပေးသွား၍ အမှုပေါ်နေပြီ ဖြစ်၍တည်း။

အိတ်ပေါက်နှင့်ဖားကောက်သလို မဖြစ်စေချင်လျှင်

- * မျက်ရိပ်မျက်မှန်း မည်မျှတန်း၊ အကန်းကဲ့သို့ နေပြပါ။
 - * နားပါးအကင်း မည်မျှထွင်း၊ အပင်းကဲ့သို့ နေပြပါ။
 - * ပြောရပ်ဆိုရပ် မည်မျှတတ်၊ အမြို့ဇာတ်ကို ခင်းလိုက်ပါ။
 - * သန်မြန်ကိုယ်နှုတ် မည်မျှသုတ်၊ မမာရုပ်သို့ ပြုကျင့်ပါ။
 - * ဝန်းကျင်ညှပ်ပိတ် မတိတ်ဆိတ်၊ အိပ်သင့် အိပ်လိုက်ပါ။
- ဤသည့်စည်းကမ်း သင်မထမ်း၊ သွားလမ်းပျက်ပြီသာ။

ခြင်းကြားကြီးနှင့် ရေသယ်သလို မဖြစ်စေချင်လျှင်

- ၁။ မျက်စိလှုပ်ရှား ကြည့်ကစား၊ တရားပျက်ချေပြီ။
 မြင်ရာသူဘက် စိတ်ပျံ့သက်၊ တားကွက်ပေါ်၍ ဖြစ်ပါသည်။
 ဘဝင်လေပုပ် မနောလှုပ်၊ သဘောမြှုပ်၍ ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ ထွေလီစကား ဆုံပြောငြား၊ တရားပျက်ချေပြီ။
 ပြောရာအချက် စိတ်ပျံ့သက်၊ တားကွက်ပေါ်၍ ဖြစ်ပါသည်။
 ဘဝင်လေပင့် မနောလွင့်၊ သဘောမပွင့် ဖြစ်ပါမည်။
- ၃။ ကြံစည်စဉ်းစား စိတ်ကစား၊ တရားပျက်ချေပြီ။
 ကြံမိရာဘက် စိတ်ခုန်ထွက်၊ တားကွက်ပေါ်၍ ဖြစ်ပါသည်။

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၀၇

ရှေ့လျှင် ပြန်ပြေး နောက်ပြန်ပြေး၊ သဘောဝေး၍ ဖြစ်ပါသည်။

စွဲစိတ်အဟန့် ကြားဝင်လှန့်၊ မသန့်တော့၍ ဖြစ်ပါသည်။

* ထိုသည့်သုံးပါး၊ သင့်ကိုတား၊ တရားမတက်ပြီ။

* မျက်စိယွင်းပေါက်၊ စိတ်ယွင်းဖောက်၊

သင့်တစ်ယောက်သာ ပျက်ပါမည်။

* စကားမွေနှောက်၊ နှုတ်ယွင်းဖောက်၊

နှစ်ယောက်လုံးပင် ပျက်တော့သည်။

မြင်းရိုင်းနှင့်လိုလျှင် ကွင်းပြင်ထုတ် စီး

* တစ်ဖက် အာရုံနှင့် အာရုံရှင်တို့သို့ လိုက်၍ ကြိုက်စော်ကား၊

မုန်းပြစ်မှားတို့ဖြင့် ပျော်ပါးခြင်း၊ ကစားခြင်းအမှု ပြုလေ့ရှိသော

စိတ်ရိုင်းကို ကျက်စားနေကျ ထိုအာရုံတို့ အနီးအပါး

သွားရောက်ထားပေးမိမှားသော်

သတိကပ် - ပတ်ဆွဲ ဆွဲတတ်သည်၊

သတိလျော့ - အသော့နှင်တတ်သည်၊

သတိတင်း - ညှဉ်းရင်း ပြေးတော့သည်။

ရန်သူချင်း ချစ်တင်းမနှောနှင့်

ပညတ်နယ်ပယ်အကြား၊ သင့်စိတ်ကို ခေါ်ထား၍ ပျော်ပါးနေသော
ကိလေသာကို နှိမ်နင်းရာ၌

သုဝဏ္ဏသုဉ်စာစဉ်

- * သင့်ဘက်က ညှာတာလျှင် သင်ပင် နာရောမည်၊
- * သင့်ဘက်က လက်သပ်မွေး သင်သာလျှင် အကြွေးပေးရမည်၊
သူ့ဘက်မှာကား... သင်တစ်ချက်လစ်၊ တစ်ချက်ညှစ်ဖို့ အဆင်သင့်။

ချစ်သူမို့ညှာ မုန်းသူအစာ ဖြစ်သွားမည်

သင်သည် သင့်ခန္ဓာအား သင့်ဥစ္စာအမှတ်ဖြင့် ညှာတာနေချေသော်
ကိလေသာ၏လက် ဝကွက်အပ်နေသည်နှင့် အတူတူပင်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်...

အခြံရံအား ပရိယာယ်အား များပြားလှသော ကိလေသာသည်
သင့်စိတ်အကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သိနေချေရာ
အငြိမ်နေတတ်သော သင့်စိတ် ကိလေသာ၏ ချိတ်ဆွဲခြင်းကို
ခံရမည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

အချိန်နှင့်လူသား မည်သူက ဝါးစားမည်နည်း

- * မေ့မေ့နေသူအား အချိန်သည် စက္ကန့်နှင့်စက်
ဖျက်ဆီးလျက်က ဝါးမျိုပစ်နေ၏။
သင်၏ကလေးအရွယ်မှစ တတိတတိ ကုန်ခမ်း ပျက်ကျလာခြင်းသည်
အချိန်၏ ဝါးမျိုခံရခြင်းကြောင့်တည်း။
- * မမေ့မလျော့သောသူသည်ကား အမှတ်ချင်းဆက် စက္ကန့်ချင်း
စက်လျက်က၊ ယင်းအချိန်ကို ပြန်လည်ဝါးမျိုနေချေရာ အချိန်ကား
သတိကြား 'ဝါးဖတ်'အဖြစ် လည်စင်းကာ ခံနေချေတော့၏။

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၀၉

- * သင်၏... လူသေသော်မှ ဘဝပါရမီ မသေခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အာရုံကို သုံးလျက်က မစွဲတော့ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အရှိကို ထုတ်နှုတ်၍ မရှိကို မြှုပ်သတ်လိုက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း သင်က... အချိန်ကို ဝါးမျိုနိုင်ခြင်းကြောင့်တည်း။

ချိုသာတာ ညာတော့မလို

- * လောက၌ လူလူချင်း လှည့်ပတ်ချင်လျှင် အချိုသာဆုံးစကားနှင့် အပျော့ပြောင်းဆုံးအသုံးကို ရွေးသုံးတတ်၏။
- * တရား၌လည်း သုခသည် အရှိတရားအမှန် ဒုက္ခကို ဖုံးကွယ်ရန်အတွက် ချမ်းသာမှုပြု လှည့်စားတတ်၏။
- * အကယ်တိ ယောဂီသည်ထိုချမ်းသာ အကောင်းထင်ပြီး သာယာနေမိ လျှင် နိစ္စ-အတ္တတို့ ပူးတွဲ၍ ညာချေတော့မည် မုချတည်း။

ခိုင်းစားလိုသည့်နွား

အိမ်မှာ လက်သပ်မွေး ကျွေးထား

- * ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် စိတ်အလုပ် သက်သက်သာတည်း။ သို့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် မိမိစိတ်ကို သတိကင်း၍ အလျဉ်းလွှတ်ပစ်မထားရာ၊
- * အကယ်တိတိ... ထိုင်စဉ်ကာလ သမီးနှင့်ယှဉ်ထားပြီး နားသည်နှင့် သတိလက်လွှတ်၍ စိတ်လွှတ်ထားခဲ့လျှင်ကား ပြန်ထိုင်သည်နှင့် စိတ်ထမ်းပိုးမဝင် ဖြစ်တတ်လှချေ၏။

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

စားချက်မမွေခင်

- * ကိစ္စတစ်ခု မလုပ်ခင်က ကြိုတင်စဉ်းစားထားလေ၊ စဉ်းစားရာ၌လည်း အောင်မြင်ဖို့ထက် အဖျက်ဒဏ်ခံနိုင်ဖို့ ဦးစွာစဉ်းစား။
ယင်းအဖျက်ဒဏ်ခံနိုင်ပြီဆိုလျှင် မတွန့်မဆုတ် စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ်သာ ကြိုးစားပေတော့။
- * မလုပ်ခင်က အကောင်းမျှော်နေသူကား လုပ်သောအခါ အဆိုးတွေ့က ခွက်ခွက်လန် ရှုံးတတ်၏။
- * မလုပ်ခင်က အဆိုးမျှော်သမားကား အဆိုးတွေ့က သူ မဖြူ၊ အကယ်၍ အကောင်းပေါ်လာလျှင်ကား မြတ်သထက် မြတ်ပြီသာ မှတ်ပါလေ။

စိတ်လေ့ကို ကိုယ်တွေ့လိုက်မမီ

- * လိုချင်သည်ကို စိတ်ကူးဖြင့် ခံစားသုံးဆောင် ကြည့်နေခြင်းသည်၊ မလိုချင်သည်ကို ကိုယ်တွေ့ခံစားနေရသူထက် ယုတ်ညံ့သည်။
- * သုံးချင်ပါလျက် မသုံးဘဲ နေသူ၏ စိတ်ပြစ်မှားမှုကား မသုံးချင်ဘဲလျက် သုံးနေရသူ၏ ကိုယ်ထိလက်ရောက်မှုထက် အပြစ်ကြီးလေးလှချေ၏။

ရှိတာလေးတော့ သိ သိနေပါစေ

- * ကိုယ့်အရှိ ကိုယ်မသိရခြင်းသည် သူ့အရှိ မသိရခြင်းထက် ဒုက္ခပို၏။
- * ကိုယ့်အရှိသော်မှ အပြင်ရှိအသိမပေါ်ခြင်းထက် အတွင်းရှိ အသိမပေါ်ခြင်းက သာ၍ သာ၍ပင် ဒုက္ခပိုစေ၏။

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလှ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၁၁

သုံးရုံသာ သုံးသွား အစွဲမထားနှင့်

- * ရဟန်းဖြစ်လျှင် ရဟန်းနှင့်ထိုက်တန်သော အာရုံခံစားခွင့်ရှိ၏။
- * လူဖြစ်လျှင်လည်း လူနှင့်ထိုက်တန်သော အာရုံခံစားရမည်သာ။
- * ခံစားလေတိုင်း အာရုံပေါ် အသိရောက်အောင် သတိဖြင့် ထောက်ထားလျှင် မြင်... မြင်ရုံ၊ ကြား... ကြားရုံ စသည်ဖြင့် ပြတ်၏။ မပတ်။
- * အကယ်တိတိ... သတိနည်း၍ အစွဲသိကပ်လာသော် ဘာလဲဆိုသည်နှင့် အာရုံနောက် ပညတ်ရောက်ပြီး ကိလေသာ ထောက်၍ စွဲငြိတတ်သည်။
- * သုံးရုံကား အရင်းသာ ဆပ်ရပြီး စွဲလျှင်ကား အတိုးနှုန်းကြီးကြီးဖြင့် ဆပ်ရမည်။
ထိုသို့ဆပ်ရလေလေ... ကြွေးမကြေလေလေလည်း ဖြစ်တတ်သည်။

ခွေးသေကောင်ပုပ်တွေ့လို့ ထိုးဆိတ်ချင်တာ လင်းတစိတ် မပျောက်သေးလို့

- * အာရုံနှင့်တွေ့က ခင်မင်စိတ်အားကြီးနေခြင်းသည် အာရုံ၌ကပ်ငြိနေသော အနုသယ၊ သဏ္ဌာန်၌ ကပ်ငြိနေသော အနုသယ၊ ၎င်းအနုသယခေါ် ရာဂပိုး မသေသေး၍ပင်တည်း။
- * ထိုရာဂပိုးကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ဖိသတ်ပေးပါက အာရုံ၌ ကပ်သော ခင်မင်စိတ် သေနိုင်၏။
- * သဏ္ဌာန်၌ ကပ်ငြိနေသော ရာဂပိုး သေဖို့ရန်မှာမူကား သူ့ဆိုင်ရာ မဂ်ဓားဖြင့် ခုတ်ပိုင်းပစ်မှသာ သေကြေနိုင်သည်။

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

ကြိုးထုံးနှင့်ပုံး သုံးလိုရာသုံး

- * ရေငတ်သူများအတွက် ရေတွင်းနှင့်စက်ထိပ်
စက်သီးချိတ်လျက်ထားပေးရာ ထိုစက်သီးတွင်းဝယ်
ကြိုးရင်း၌ ရေငင်ပုံး၊ ကြိုးဖျား၌ကား ပုံးထားနှင့် ကြိုးထုံး၊
ထိုသို့ အစွန်းနှစ်ပါး ရှိချေရာ...
- * ကြိုးထုံးပေါ်က ပုံးမြှုပ်သည်၊ ပုံးပေါ်က ကြိုးထုံး အောက်ရောက်မည်၊
သည့်ပမာလျှင် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကို သုံးသပ်ရာ၌လည်း
ပညတ်ပေါ်က ပရမက်မြှုပ်မည်၊
ပရမတ်ပေါ်ကလည်း ပညတ်ငုတ်မည်၊
- * သင်ကား... မည်သည့်အရာကို သုံးလိုပါသနည်း။

မိမိအင်အား သတ္တိများကို မြှင့်တင်ပေးရန်

- ၁။ ဖြစ်တိုင်းရုပ်နာမ်၊ ချုပ်-ပျက်ဟန်၊ ဧကန်သိစေမည်၊
မသိလှာလျှင်၊ ဤသို့ပင်၊ ဆင်ခြင်ရှုမှတ်လေ။
- ၂။ ရှုမှတ်မှုမှာ၊ ရိုသေကာ၊ သေချာလိုက်နာမည်။
စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်၊ စိတ်ကလက်၊ ချင့်တွက် ဆင်ခြင်လေ။
- ၃။ မကြားမလပ်၊ တလစပ်၊ ရှုမှတ်နေတော့မည်၊
သတိလျော့ရဲ့၊ သိမစွဲ၊ ချိတ်ဆွဲ ဆင်ခြင်လေ။
- ၄။ ကိုယ်နှင့်သင့်ရာ၊ စိတ်သင့်ရာ၊ ချင့်ကာသုံးဆောင်မည်၊
မလျော်မလျောက်ပတ်၊ ပိုင်းရံကပ်၊ ပိုင်းဖြတ် ဆင်ခြင်လေ။

မသိရာမှ သိရာသို့ နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစု

၂၁၃

၅။ နိမိတ်ပြရာ၊ စိတ်ချရာ၊ မကွာမှတ်ချက် ဝင်ပေးမည်၊

မျှော်စိတ်ဝင်လျှင်၊ ဤသို့ပင်၊ ဆင်ခြင်ဖြတ်တတ်စေ။

၆။ သစ္စာလမ်းဖွင့်၊ မှတ်ရှိန်ဆင့်၊ တိုးမြှင့်ပွားများမည်၊

သတိမတိုး၊ သိမတိုး၊ ထိုးဖောက်ဆင်ခြင်လေ။

၇။ ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး၊ ရောဂါမျိုး၊ လွှမ်းမိုးပယ်ဖျောက်မည်၊

ရောဂါအလွန်၊ စိတ်အရွံ့၊ ရဲဝံ့ စိတ်မွေးလေ။

၈။ ကိုယ်နှင့်အသက်၊ မငဲ့ကွက်၊ ရက်စက်မညာပြီ၊

ကိုယ့် ကိုယ်ကိုပင်၊ ညာမည့်ပြင်၊ ကြားဝင် တိုက်ဖျက်လေ။

၉။ လမ်းဆုံးမရောက်၊ လက်မမြှောက်၊ တောက်လျှောက် ပေါက်စေ့မည်၊

နားလိုစိတ်ပွား၊ စိတ်ချောက်ချား၊ မြှောက်စား တပ်လှန့်လေ။

သဒ္ဓါတုံ့ချို့၊ ဉာဏ်တုံ့ချို့၊ ဤသို့ဆင်ခြင်လေ၊

ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ၊ ကိုင်ကာသာ၊ ပညာတိုးတက်စေ၊

ပညာတိုးလျှင်၊ အရာထင်၊ စွမ်းအင်ပိုင်၍နေ။

တရားရကြောင်း ငါးပါး

ယုံကြည်၊ ကျန်းမာ၊ ဖြောင့်စွာစိတ်ထား

ကြိုးစားတွင်တွင်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ငါးအင်မဂ်ရကြောင်း။

တရားမရကြောင်း ငါးပါး

မလွှတ် ကာမ၊ မရ သတိ၊ မရှိ ဆရာ၊ မပါ အင်အား

မထား လုံ့လ၊ ဤငါးဝ၊ တရားမရကြောင်း။ ။

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

မှတ်ချက်။ ။ ဓမ္မလင်္ကာများတွင် ကွယ်ဝှက်အနက် မပါရှိသဖြင့် အထူး
ရှင်းပြစရာလိုမည် မထင်ပါ။ သေချာဖတ်လျှင် အလွယ်တကူ သဘော
ပေါက်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အာဘော်
စစ်စစ်အတိုင်းသာ တင်ပြလိုက်ပါသည်။ ရလိုသူ ယူ၍ -ယူလိုသူ ရကြပါစေ
သတည်း။ ။

မောင်သွေးချွန်

၁၂-၇-၂၀၀၀၂

ကျေးဇူးရှင် မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

၏

နတ်တလူစာစဉ်မှ ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များ

- ၁။ ကဗျာဘာဏ်တိုက်
(အမျိုးဘာသာနှင့်သာသနာတော်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့)
- ၂။ ဝိနယသင်္ဂဟကထာ
(ဘုရားရှင်နှင့်မိန့်တော်မူသော တစ်သားထဲကျလိုသော ရဟန်းတော်များအတွက်)
- ၃။ သုညသင်္ခါရကထာ
(သုညမှ စလာခဲ့ရသော ဘဝသင်္ခါရတို့အကြောင်း)
- ၄။ ခန္ဓုပါ ဓါနကထာ
(အစိတ်အပိုင်းများစွာဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသော ကားတစ်စီးအကြောင်း)
- ၅။ ဓမ္မနိတိကထာ
- ၆။ လူ့ဘုံခန်းဝါဓမ္မတာ (လေခက္ခန္ဓကထာ)
- ၇။ နိတိဖြင့်စကားပြောဆိုခြင်း (သာရဏိယကထာ)
- ၈။ ဉာဏ်စဉ်တို့ကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဝေဖန်ခြင်း (ဉာဏဝိဘင်္ဂကထာ)
- ၉။ ဓမ္မကွန်ရက် ဖြန့်ကျက်ခြင်း (လေခက္ခန္ဓကထာ)
- ၁၀။ သတ္တဝါတို့သွားမြဲ ချမ်းသာဆင်းရဲတို့၏ ညွှန်းဆိုရာများ
(လေခက္ခန္ဓကထာ)
- ၁၁။ ချစ်သမီးဝိသာခါသို့ (ကဗျာရှည်)
- ၁၂။ ပီတိ၊ ဂါရဝ၊ မြတ်သီလနှင့်ဘဝသင်္ချာ (လေခက္ခန္ဓကထာ)
- ၁၃။ ကဗျာနန်းတော်
- ၁၄။ အမေ့ရင်ခွင်ကြားက အမေ့သား အမေ့သမီးများသို့
(ပမာဒဂမနိယကထာ)
- ၁၅။ သံဝေဂလမ်း (သံဝေဂ ပဋိသံယုတ္တကထာ)
- ၁၆။ သိက္ခာပျက်တဲ့ မိစ္ဆာစက် (ဝိပဇ္ဇိကာလ ကထာ)
- ၁၇။ ပညတ်မှ ပရမတ်သို့ (ပညတ္တိ ပဋိက္ခေပ ကထာ)

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်၏တရားတော်များ

မောင်သွေးချွန် စုစည်းပူဇော်ခဲ့သမျှ

- ၁။ ကိလေသာတောင်တန်းကြီး
- ၂။ အမေအတွက် မမေတရား
- ၃။ ဘာကြောင့်-၁
- ၄။ ဘာကြောင့်-၂
- ၅။ အောင်မြင်ကြီးပွား မင်္ဂလာခြေလှမ်းများ
- ၆။ အစစ်အမှန်အောင်နိုင်ခြင်း
- ၇။ ပယ်လမ်း လျှောက်လမ်း ပေါက်စခန်း
- ၈။ မသိရာမှ သိရာသို့(အလုပ်ပေးတရားစု)
- ၉။ တံခွန်ထူ နတ်လူ သိစေသား
- ၁၀။ ဘဝသေမှ ဘဝရှင်သို့(ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ တစ်နေ့တာပြုကျင့်ရန်များ)
- ၁၁။ သုဝဏ္ဏသျှမ်းတောင်မှ သုဝဏ္ဏသျှမ်းတောင်သို့
- ၁၂။ ကာမမှ ဓမ္မသို့
- ၁၃။ ဆယ်ဆ သာရမယ်
- ၁၄။ တလူလူ တလွင့်လွင့် အဆင့်မြင့်လူ
- ၁၅။ အကြွေးရှင်း ကြွေးကင်းတရားစု
- ၁၆။ အကောင်းဆုံးကို ရအောင်ယူ
- ၁၇။ နတ်တလူ အလုပ်ပေး တရားစု
- ၁၈။ လမ်းနှင့်ပန်းတိုင်
- ၁၉။ သီလဂုဏ်ရည် ရွှေတိုင်းပြည်
- ၂၀။ ပါရမီတိုက်သဘောသရုပ်
- ၂၁။ နိတိနှင့်ပီတိ
- ၂၂။ ပေါင်းကူးမြှင့်တင်တရားစဉ်
- ၂၃။ ဘာကြောင့် ၁+၂ ပေါင်းချုပ်
- ၂၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏နဝဂုဏ်တော်
- ၂၅။ ဘဝကြမ်းမှ ဓမ္မလမ်းသို့(မြောင်းမြစ်ကျောင်းဆရာတော်ဦးပဏ္ဍိတ + အရှင်ဝိမလ)
- ၂၆။ လမင်း၏အလင်သစ္စာ
- ၂၇။ မသိရာမှ သိရာသို့ + နတ်တလူ အလုပ်ပေးတရားစုပေါင်းချုပ်
- ၂၈။ မေတ္တာဟူသည် ညီမျှခြင်း