

တစ်နေ့ချီချီနေ့ကြည့်

# ဖြသန်းစံ

မင်္ဂလာဂြိုဟေဝာနေ့တစ်နေ့  
မွေးဖွားခြင်း

### ပြည်ချမ်းဝမ်း

မင်္ဂလာဂျီယောနေ့တစ်နေ့  
မွှေးပွားခြင်း



- အိမ်ရာနိုးနိုးချင်း၊ သိသိချင်း  
ဝထမဆုံး ဖြစ်လိုက်ရတဲ့စိတ်ဟာ  
သိနေတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါစေ။
- သိနေတဲ့စိတ်ကို ဆက်ဆက်သွားအောင်  
သတိလေးနဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့လုပ်လို့  
အချိန်တော်တော် ကြာတဲ့အခါ  
ကြည်လင်သန့်ရှင်း အေးချမ်းပြီးတော့  
တည်ငြိမ်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ကလေး  
ဘာဝနာစိတ်ကလေးနဲ့ စလိုက်ရတာ  
အင်မတန် မင်္ဂလာရှိပါတယ်။



MTHS0008  
2,000.00KS

mgyc.com

mgyc.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



မင်္ဂလာရှိသောနေ့တစ်နေ့  
မွေးဖွားခြင်း  
ပြသန်းစံ

တေ့တ္တအခြွေ် ၂၀၂၀

မင်္ဂလာဂိုဏ်းသောနေ့တစ်နေ့၊ မွေးဖွားခြင်း၊ မြသန်းစံ  
စာမျက်နှာ ၁၇၆ မျက်နှာ၊ ၁၂.၈ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊  
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊  
၂၀၂၀၊ စက်တင်ဘာလ၊ စတုတ္ထအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊  
၂၀၀၂၊ အပ္ပမာဒစာပေတိုက်၏ဒုတိယအကြိမ်

ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်

email: [skccph@gmail.com](mailto:skccph@gmail.com) ; P.O.Box: 705  
[www.facebook.com/SKCCmyanmarbook](http://www.facebook.com/SKCCmyanmarbook)  
[www.skccmyanmarbook.com](http://www.skccmyanmarbook.com)

### မာတိကာ

- စာရေးသူ၏နိဒါန်းစကား (က)

#### စာအုပ်ခေါင်းစဉ်ဓမ္မ

၁။ မင်္ဂလာရှိသောနေ့တစ်နေ့မွေးဖွားခြင်း ၁

#### ခရီးသွားဓမ္မ

၂။ ကြီးမားခဲ့ထည်သော “မဟာ” မှသည်  
မလစ် “မဟာ” သော သတိမပြတ်မှုဆီသို့ ၁၁

၃။ ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးကို ရှာဖွေခြင်း ၂၁

၄။ သံဃာကို ဖူးမြင်တတ်ခဲ့ခြင်း ၃၀

#### ရှုမှတ်ခြင်းဓမ္မ

၅။ မျှော်လင့်ခြင်းဖြင့် ရင်မခုန်လိုတော့ခြင်း ၄၃

၆။ တရားရှေ့မှောက် တရားပျောက်သူအဖြစ်သို့  
ရောက်ရှိခဲ့ရခြင်း ၅၃

၇။ ဖြစ်ခြင်းအပေါ်၌ ရှုမြင်ခြင်း	၆၃
၈။ အတွေးအပေါ်၌ သုံးသပ်ရှုမြင်ခြင်း	၇၀
၉။ စားသတိအပေါ်၌ ရှုမြင်ခြင်း	၇၈
၁၀။ အချိန်အပေါ်၌ သုံးသပ်ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်း	၈၈

**မိသားစုဓမ္မ**

၁၁။ စစ်မှန်သောလက်ဆင့်ကမ်းအမွေ	၉၈
၁၂။ မှန်ကန်ကောင်းမွန်သောနည်းဖြင့် စနစ်တကျ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	၁၀၈
၁၃။ အရွယ်အပေါ်၌ တွေးဆဆင်ခြင်ခြင်း	၁၁၈
၁၄။ သေမင်းသမုဒ္ဒရာအတွင်း လက်ပစ်ကူးခြင်း	၁၂၈

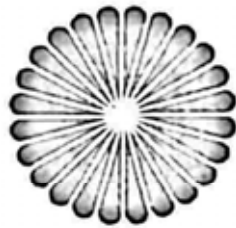
**ကိုယ်ရေးဓမ္မ**

၁၅။ ဘေးတွေ့မည့်အန္တရာယ်ကို ရှောင်ဖယ်ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ခြင်း	၁၄၂
၁၆။ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းစိတ်နဲ့ တစ်ယောက်တည်းသေချင်တယ်	၁၅၃
၁၇။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်	၁၆၅





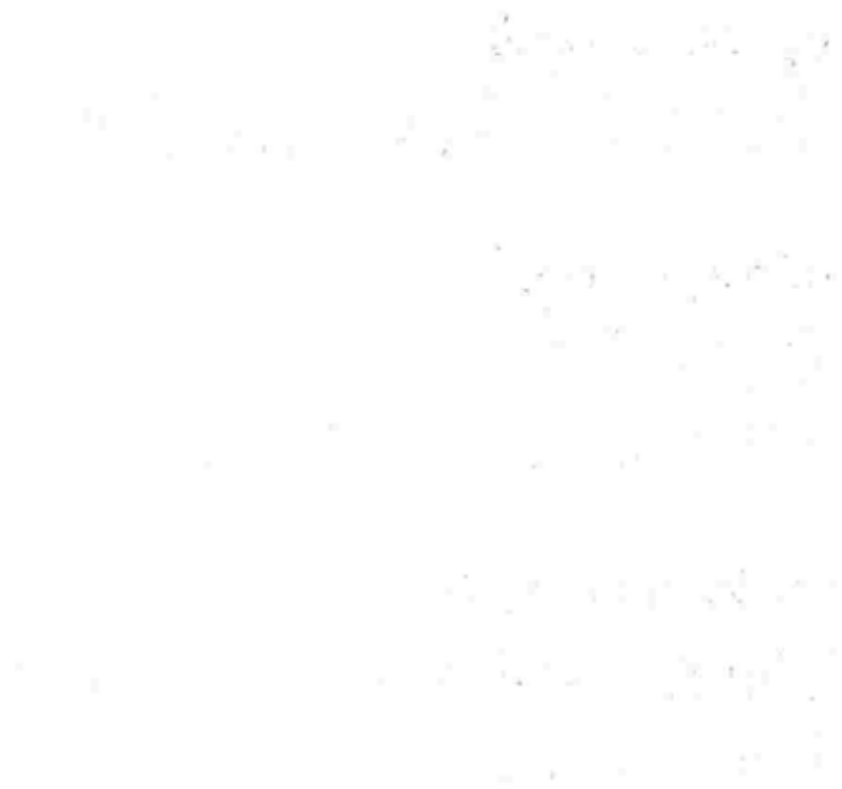
သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ  
အလှူအားလုံးတို့တွင်  
တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။



## အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့၌  
မမေ့မလျော့ခြင်းသည်  
သေခြင်းကင်းရာ  
နိဗ္ဗာန်၏အကြောင်းဖြစ်သည်။

- ① ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ  
မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။
- ② ဓမ္မံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ  
မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို  
အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။
- ③ သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ  
မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို  
အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။



### စာရေးသူ၏ နိဒါန်းစကား

ဤစာအုပ်နှင့်ပါဆိုလျှင် ကျွန်တော်ရေးခဲ့သော စာအုပ်တွေ (၇) အုပ် ထွက်ခဲ့ပြီးပေပြီ။ အားလုံးကို ခြုံကြည့်လျှင် မျိုးတူ ဆင်ကွဲများသာ ဖြစ်ကြသည်။ အဓိက နောက်ခံကျောရိုးမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်သာ ဖြစ်သည်။

အခြားသူများအတွက်တော့ မသိ။ ကျွန်တော့်အတွက်မူ ကျွန်တော့်စာများသည် 'စည်း' များဖြစ်နေပေသည်။ "မင်း ဒါတွေ ပြောထားပြီးပြီနော်"၊ "မင်း ဒါတွေ ရေးထားပြီးပြီနော်"၊ "အဲဒီ အချိန်တုန်းက မင်းရဲ့စိတ်ကူးက ဒီလောက် အတိုင်းအတာတောင် ရှိတာနော်" ဖြင့် ကျွန်တော့်စာများသည် ကျွန်တော့်ကို ပြန်ဆုံးမနေပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည်ပင်လျှင် ကိုယ်ရေးခဲ့သော စာများကို "ငါရေးခဲ့ပါလား" ဟု သဘောမထားဘဲ တရား တော်များအဖြစ်သာ နှလုံးသွင်း၍ မကြာခဏ ပြန်လည်ဖတ်ရှုရပါသည်။

ထိုသို့ ပြန်လည်ဖတ်ရှုသောအချိန်၌ ကျွန်တော့်စိတ်သည် နိမ့်ကျနေလျှင် တစ်နည်းအားဖြင့် ကိလေသာ

အာရုံတွေ ထူထပ်နေလျှင် ကျွန်တော် ရေးခဲ့သော တရားများသည်ပင်လျှင် ကျွန်တော့်အတွက် ကိလေသာကြေး ချွတ်ကိရိယာ ဖြစ်နေပြန်ပါသည်။ ပြီးလျှင် နိမ့်ကျသော ကျွန်တော်၏ စိတ်များကို ပြန်လည်ကုပ်ဆွဲ မြှင့်တင်ပေးသလို ဖြစ်ခဲ့ရပြန်ပါသည်။

ဤသည်မှာ “ငါ့စာ” ဟု သဘောမထားဘဲ “ငါ” ကို ခေတ္တခွာ၍ “တရားတော်” အဖြစ် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင် တတ်သော ကျွန်တော့်အကျင့်ကြောင့်ပင်လျှင် ကျွန်တော့်မှာ ပြန်လည်အကျိုးများ ရပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကူးတွေသည် တစ်သမတ်တည်း ကောင်းမနေနိုင်ပါ။ ကောင်းလိုက် မကောင်းလိုက် နိမ့်တုံ မြင့်တုံ ဖြစ်နေသည်မှာ ‘သဘာဝ’ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ကိလေသာတွေ အကုန်စင်သွားသည့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် မရသေးသည့် အချိန်ထိ ဖြစ်ပေါ်နေမည်သာတည်း။ ထိုအချိန်အထိ ကျွန်တော်တို့သည် တရားတော်ကို ထောက်မှီ၍ အကူအပံ့ယူကာ ခရီးဆက်ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

တရားတော်ဆို၍ ဤတရားတော်များသည် ကျွန်တော်၏ စိတ်ကူးဉာဏ်များ မဟုတ်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားရှင် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် ဟောကြားခဲ့သော ဓမ္မက္ခန္ဓာ ၈၄၀၀၀ ၏ အပိုင်းအစများသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ တရားတော်များကို ကိုယ်ကျင့်ကြံအားထုတ် လေ့လာဖတ်ရှုမိသလောက်

အသိဉာဏ်အတိုင်းအတာဖြင့် တစ်ဆင့်ဖြန့်ဝေသူဖြစ်ပါ  
ကြောင်း ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ခံယူထားပါသည်။

ကျွန်တော်သည် အဘိဓမ္မာသင်တန်း မတက်ဖူး  
ပါ။ သင်္ဂြိုဟ်လည်း မတတ်ပါ။ ဓမ္မာစရိယလည်း မဟုတ်  
ပါ။ ပါဠိဘာသာကိုလည်း နားမလည်ပါ။ သို့သော်  
ဘုရားရှင်၏ ပါဠိတော်အစဉ်များကို မြန်မာပြန်သည့်  
စာအုပ်များ (ပိဋကတ်သုံးပုံ မြန်မာပြန်) ကိုမူ တလေး  
တစား ဖတ်ရှုပါသည်။ ဖတ်နေသည့်အချိန်တိုင်း၌  
လည်း “ဒါ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားခဲ့တဲ့  
စကား” ဟူ၍ အလေးအနက် နှလုံးသွင်းကာ စူးစူး  
စိုက်စိုက် ဖတ်ရှုပါသည်။ “ချစ်သားတို့” ဟု စကားလေး  
အစချီလိုက်တိုင်း ထို “တို့” ထဲတွင် ဖတ်နေသူ ကျွန်တော်  
ကိုယ်တိုင် ပါဝင်နေပြီဟု နှလုံးသွင်းပါသည်။ အိပ်  
လျက်၊ လျောင်းလျက် ပျင်းရိလေးလံစွာ မဖတ်ပါ။  
ကုလားထိုင်တွင် ခါးမတ်မတ်ထိုင်ပြီး စနစ်တကျ ဖတ်ရှု  
ပါသည်။ ဝီရိယကလေးကို တင်ထားပါသည်။ ဖတ်ရှု  
နေစဉ်အတွင်း၌လည်း စိတ်မလွင့်ပျံ့အောင် ကြိုးစားပါ  
သည်။ နားမလည်နိုင်သည့် စာကြောင်းများကိုမူ အထပ်  
ထပ်အခါခါ ဖတ်ပါသည်။ ထို့နောက် ဘုရားရှင်  
ဟောကြားခဲ့သမျှ တစ်ဆင့်ပြန်လည် ဟောကြားခဲ့သည့်  
ကျမ်းပြုအကျော် ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စာများ  
ကိုလည်း ထိုသို့ပင် နှလုံးသွင်းကာ နားလည်သည်ထက်  
နားလည်အောင် ကြိုးစားဖတ်ရှုရပါသည်။

( ဃ )

၁၉၉၉ ခုနှစ် ဧပြီလနောက်ပိုင်း သာသနာရေး ဝန်ကြီးဌာနသို့ ပြောင်းရွှေ့တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး နောက် ကျွန်တော့်တွင် သာသနာတော်နှင့် ပတ်သက်၍ လေ့လာချိန်ပိုရလာခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ပရိယတ္တိ ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓစာပေလေ့လာမှုနှင့် ပဋိပတ္တိဆိုင်ရာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုတို့ကို နှစ်ခုယှဉ်တွဲလျက် အလုပ်တစ်ခု အနေဖြင့် သီးသန့်စောက်ချ လုပ်ကိုင်လာနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော် လေ့လာချိန်၊ လေ့လာခွင့်မှရလာသော အသိများကို လက်ငင်းတွေ့ကြုံနေရသော ဘဝအတွေ့ အကြုံများနှင့် ယှဉ်၍ ဤဆောင်းပါးများကို ကျွန်တော် ရေးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်စာရေးနှုန်းမှာ အလွန်တရာ နှေးကွေးလှသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ၁၉၉၉ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် “လာခြင်း ကောင်းသော ဧည့်သည်” ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပြီး ယခု ခရစ်နှစ် ၂၀၀၀ ဇန်နဝါရီလမှ ဤဆောင်းပါးများကို စုစည်းထုတ် ဝေနိုင်ခဲ့သည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ကြားထဲတွင် “ဘုရားရှင်၏အဓိပ္ပာယ်ကို ခံစားကြည်ညိုခြင်း” စာအုပ် ငယ်လေးတစ်အုပ်သာ ရေးသားထုတ်ဝေဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဤစာရေးနှုန်းကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်သည် တစ်နှစ်တွင် စာအုပ်တစ်အုပ်၊ အများဆုံး နှစ်အုပ်သာ ရေးနိုင်သူဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်ကို ရှင်းပြရခြင်းမှာ ကျွန်တော့်ထံ တလေးတစား စာမူတောင်းခံကြသော မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်အချို့အား ကျွန်တော်မှ စာမူများ

ပြန်လည်မပေးနိုင်ခဲ့ခြင်းအပေါ် နားလည်ခွင့်လွှတ်စေ  
လို၍ ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်ချိန်၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်ချိန်၊ တရားခွေနှာ  
ကြားချိန်၊ စာရေးချိန်ဟူ၍ အချိန်လေးမျိုးကို ကျွန်တော်  
မျှတစွာ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနေရပါသည်။ သုတမယ  
ဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ် မရှိလျှင်လည်း ဘာဝနာမယ  
ဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့အတူ သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယ  
ဉာဏ်ဖြင့်လည်း ကျေနပ်နေ၍မရပါ။ ခန္ဓာအသိ၊ ဉာဏ်  
အသိ၊ ကိုယ်ပိုင်အသိဖြစ်ဖို့အတွက် (ဘာဝနာမယဉာဏ်  
ဖြစ်ဖို့အတွက်) ကျင့်ကြံကြိုးစား အားထုတ်ရပြန်ပါ  
သည်။ ရိပ်သာများသို့ဝင်၍ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယများ၏  
အနီးကပ်လမ်းညွှန်မှုဖြင့် စနစ်တကျ အားထုတ်ရပါ  
သည်။ ထိုအခါမှ စာရေး၊ စာဖတ်နေချိန်တုန်းက အသိ  
ထက် ပိုမိုလေးနက်သော အသိကို တွေ့ထိသိခွင့်ရပါ  
သည်။ သည်အသိက ပို၍ တန်ဖိုးကြီးပါသည်။ ကိုယ့်  
ကိုယ်ပေါ်၌ အမျှင်တန်းနေသော ကိလေသာကြီးမျှင်  
များစွာကို တွေ့ရပါသည်။ ကိုယ်၏ မစွန့်နိုင်၊ မပယ်နိုင်  
သေးသော ကိလေသာ အငွေ့အသက်များစွာကို တွေ့ရ  
ပါသည်။ ထိုအချိန်မျိုး၌ ကျွန်တော်သည် ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ် အားမနာတမ်း ပြန်ကြည့်မိသောအခါ အရိယာ  
နယ်ပယ်ရှိ လန်းဆန်းဖြူစင်သော စိတ်များကြားတွင်  
'ပွဲမတိုး' နိုင်သေးမှန်း ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်  
နားလည်မိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော့်စာများကို ဖတ်ကြသော စာဖတ်သူ အများစုအနေဖြင့် ကျွန်တော့်စာအုပ်ပါ အသိ မျှလောက်ဖြင့် ရပ်တန့် မနေစေချင်ပါ။ ဘာဝနာမယ ဉာဏ် ရှာဖွေမှု လက်တွေ့နယ်ပယ်ဖြင့် မိမိတို့၏ တန်ဖိုး ရှိသော အချိန်များကို ဆက်လက်အသုံးပြုသွားပါဟု ကျွန်တော် အလေးအနက် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ရှာဖွေနေရဆဲ၊ ကြိုးစား နေရဆဲ၊ ဓမ္မခရီးသည်အဖြစ် ခရီးသွားနေရဆဲ၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးအမ များစွာဖြင့် အဆုံးအမ ခံယူနေ ရဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော့်စာများကို ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် စာဖတ်သူ တို့၏ ဓမ္မခရီးအတွက် အထောက်အပံ့တစ်ခုခုရသည်ဟု ဆိုပါလျှင် ဤစာများကို ကျွန်တော် ရေးရကျိုးနပ်သည် ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

စာဖတ်သူများ စိတ်နှလုံးရွှင်လန်းစွာဖြင့် ...

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ရင်း၊ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို ပွားများရင်းမှ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ လွယ်ကူသောအကျင့် လျင်မြန်သောအသိဖြင့် ကျင့်နိုင်၊ ရောက်နိုင်ပါစေဟု ကျွန်တော် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သအပ်ပါသည်။

**မြသန်းစံ**

၁.၁.၂၀၀၀



“သေခါနီးကျမှ စဉ်းစားမိတယ်။ ငါ့ဘဝဟာ တကယ်တော့  
 သူများအတွက် နေခဲ့တာပါ။ လူတွေကတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်အတွက်  
 ကိုယ်နေတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အတ္တစွဲကြီးနဲ့ ဒီလိုပဲတွေးကြမှာပါပဲ။  
 ဘယ်လောက်ပဲ အတ္တစွဲကြီးကြီးနဲ့တွေးတွေး လူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို  
 ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူများအတွက် နေပေးတာပါ။  
 ဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က သူများအထင်ကြီးအောင် နေကြတာပါ။  
 သူများကျေနပ်အောင် နေကြတာပါ”

**မင်္ဂလာရှိသောနေ့တစ်နေ့မွေးဖွားခြင်း**

မျက်စိကတော့ ပိတ်လျက်သားပင်။

သို့သော် အိပ်ရာကနိုးပြီဟု သိလိုက်သည်။ ထိုသို့ သိလိုက်  
 ခြင်းကြောင့်ပင်လျှင် လွင့်လွင့်မျောမျော မြင်မက်နေသည့် အိပ်မက်  
 အစဉ်တန်းကြီးလည်း ရပ်တန့်သွားလေသည်။ အိပ်မက် သေဆုံး  
 သွားပေပြီ။ ခုနကအိပ်မက်တွင် ကိုယ်ဘယ်အခန်းက ပါဝင်သလဲ  
 ဟု စဉ်းစားကြည့်လိုက်သေးသည်။ ပြီးတော့ ဘာတွေ မက်ခဲ့သလဲ။  
 ဘာအကြောင်းအရာတွေလဲ။ ပြန်လည်ပုံဖော်ချင်သော စိတ်ကို  
 သတိထားမိလိုက်သည်။ အတွေးတွေ တသီတတန်းကြီး ပြုထွက်  
 လာသည်။ အတွေးတွေ နောက်လိုက်သွား၍ မဖြစ်။ လိုက်သွား  
 လျှင်လည်း ဆုံးမှာမဟုတ်တော့။

မက်ခဲ့သော အိပ်မက်ထဲတွင် ဝမ်းသာစရာတွေလည်း ပါနိုင်

သည်။ ဝမ်းနည်းစရာတွေလည်း ပါနိုင်သည်။ ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနည်းမှု အာရုံတို့သည် စိတ်ကို လှုပ်ရှားစေသည်။ စိတ်ဆိုသည်က လှုပ်ရှား တတ်သော အကျင့်က စွဲနေပြီးသားမို့ လက်မတို့လိုက်လေနှင့်။ ကိုယ်ကျိုးနည်းရောမည်။ တည်ငြိမ်ဖို့ အတော်ခက်တဲ့စိတ်။

‘အိပ်မက်ကို ပြန်တွေးချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်’

သည်သို့ပင် မှတ်ချက်ချလိုက်ရသည်။ ထိုအခါ လက်ရှိဖြစ်နေသော အခြေအနေပေါ်သို့ ‘သတိ’ က ရောက်လာသည်။ ထို ‘သတိ’ ကို ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်စေရန် ‘ဝီရိယ’ ကလေး စိုက်လိုက်ရသည်။ ‘ဝီရိယ’ သည် ‘သတိ’ ကို နောက်မှ တွန်းတင်ပေးနေသည်။ ‘သတိ’ မလစ်ဖို့ အားစိုက်ကြိုးပမ်းမှုလေးတစ်ခု။ ‘ဝီရိယ’ ၏ စွမ်းအားကြောင့်ပင်လျှင် ‘သတိ’ သည် ပြန်လည်တည့်မတ်လိုက်သော အခြေအနေပေါ်မှ လွတ်ထွက်၍မသွား။ တစ်နည်းအားဖြင့် မှတ်နေသာ အာရုံအပေါ်၌ စိတ်ဝင်စားလာသည်။

လေး ငါး ခြောက်ကြိမ်ခန့် မှတ်လိုက်သောအခါ စိတ်သည် အတော်ငြိမ်ကျသွားသည်။ သတိသည် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်၌ ခြေကုပ်မိသွားပေပြီ။ ဝီရိယ၏ အစွမ်းကြောင့် သတိဆက်လာသော အခါ တည်ကြည်သော အခြေအနေ ‘သမာဓိ’ သည် ဖြစ်ထွန်းလာတော့သည်။

‘အခြား ဘာကိုမျှ မတွေးတော့ဘဲနဲ့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ အပေါ်မှာပဲ အာရုံပြုလိုက်ဦးမယ်။ ဒီနေ့တစ်နေ့လုံး ဘာလုပ်လုပ် သတိနဲ့နေမယ်။ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အထိ သတိနဲ့ ကြိုးစားပြီးနေကြည့်မယ်’

၂၄၂ မြသန်းစံ

အဓိဋ္ဌာန်စိတ်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာသည်။ တစ်နေ့ တာ ကိုယ့်ကို ပြဋ္ဌာန်းပေးမည့် စိတ်ကလေးသည် စိတ်အတွင်း၌ ဦးစွာ နေရာယူလေပြီ။ သည်စိတ်မျိုး နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အရေးကြီး လှသည်။ သည်အရေးကြီးမှုသည်ပင် အိပ်ရာမှ နိုးထချိန်တွင် ရှိနေဖို့၊ ဖြစ်လာဖို့ လိုသည်။

‘နိုးနိုးချင်း၊ သိသိချင်း ပထမဆုံးဖြစ်လိုက်ရတဲ့စိတ်ဟာ သိနေ တဲ့စိတ်ဖြစ်ပါစေ။ သိနေတဲ့စိတ်ကို ဆက်ဆက်သွားအောင် သတိ လေးနဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်လို့ အချိန်တော်တော်ကြာတဲ့ အခါ ကြည်လင်သန့်ရှင်း အေးချမ်းပြီးတော့ တည်ငြိမ်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ် ကလေး ဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်နေ့တာကို ကုသိုလ်စိတ်ကလေး၊ ဘာဝနာစိတ်ကလေးနဲ့ စလိုက်ရတာ အင်မတန် မင်္ဂလာရှိပါ တယ်။ မျက်နှာမသစ်ရသေးတာ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ စိတ်က ပိုအရေး ကြီးပါတယ်’

‘သတိဆိုတဲ့နေအိမ်’ တရားတိပ်ခွေမှ မဟာမြိုင်တောရ ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား) ၏ သတိပေးတရားစကား လေးကို ကြားနေမိသည်။ သည်တရားအဆုံးအမလေးကြောင့်ပင် သည်နေ့သည် မင်္ဂလာရှိသောနေ့တစ်နေ့ ဖြစ်လာဦးမည်ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ထားလိုက်သည်။

မျက်လုံးအစုံကို ဖြည်းညင်းစွာ ဖွင့်လိုက်သည်။ ရင်ဘတ် ပေါ် ယှက်တင်ထားသော ဘယ်၊ ညာလက်အစုံ၏ ထိတွေ့မှုကို သိနေမိသည်။ ဝင်လေ၊ ထွက်လေကြောင့် နှာသီးဖျား၌ ထိလေကို လည်း သိနေသည်။ တစ်ခါ၊ နှစ်ခါ၊ သုံးခါ။ ကိလေသာ အညစ်

အကြေးတွေ ကင်းစင်နေတဲ့ ဘုရားရဲ့စိတ်တော်ကို အာရုံပြုကြည့်  
ချင်သည့် စိတ်ကူးပေါ်လာသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊  
မာန အစရှိသော ကိလေသာတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို တစ်ခု  
ချင်း အာရုံပြုကြည့်မိသည်။ ကိလေသာစရိုက်လက္ခဏာများ  
ကင်းစင်နေသော ဘုရား၏ စိတ်တော်၊ အညစ်အကြေးတွေ  
ကင်းစင်နေတဲ့ စိတ်တော်။

ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကူးတို့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်လာ  
သည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာပို့။

ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာချင်သလို သတ္တဝါအားလုံး စိတ်ချမ်းသာ  
ချင်ကြမှာ၊ ကိုယ့်စိတ်နှလုံး အေးချမ်းသလို သတ္တဝါအားလုံး လည်း  
အေးချမ်းချင်ကြမှာပဲ။

အားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ။

စိတ်ကြည်လင်လာပေပြီ။ မေတ္တာစိတ်တွေ ထွက်ပေါ်လာ၍  
လည်း စိတ်အေးချမ်းလာသည်။ တည်ငြိမ်လာသည်။

သည့်နောက် 'ငါ' ဆိုသော အစွဲတွေ ပါးလျား ပျောက်ကွယ်  
သွားဖို့ ပေါင်းစုထားသော အစုအဝေးများကို တစ်ခုချင်း ပုံဖော်  
ကြည့်သည်။ ဆံပင်တွေ၊ မွေးညင်းတွေ၊ အသား၊ အရိုး၊ အကြော၊  
ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ သွေး၊ ချွေး၊  
နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊ အစာအိမ်... စသည်ဖြင့် ၃၂  
ကောဋ္ဌာသ အစုအဝေးတွေကို တစ်ခုချင်းကြည့်မိသည်။ ဘယ်  
အရာသည် 'ငါ' ပါလဲ။ 'ငါ' မရှိ။ ဒါတောင် ထင်ရှားရှိနေသော

၂၆ ၊ မြသန်းစံ

အစိတ်အပိုင်းတွေသာ ရှိသေးသည်။ ကိုင်တွယ်မရသည့် ရုပ်ခန္ဓာ တစ်ပါး၊ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့ ရှိသေးသည်။ သည်ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို မှီတွယ်ချိတ်ဆွဲထားသည့် စိတ်၊ စောတသိက် တွေ ရှိသေးသည်။ များလှပါဘိတောင်း။ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ပစ္စည်း ပစ္စယ သဘောသဘာဝတို့သည် ကိုယ်နှင့်ဆိုင်သည့် အလုပ်ကို ကိုယ် လုပ်နေကြခြင်း။ လုပ်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ နောက်ထပ် အသစ်တွေက လာလုပ်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်ကြပြန်။ မရပ် မနား။ ကိုယ်က ဉာဏ်နိမ့်နေသဖြင့် အားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက် ဖြန့်ကြည့်၍မရ။ တချို့ကိုသာမြင်သည်။ များသောအားဖြင့် မမြင် ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ဖတ်ထားသောစာနှင့် တိုက်ဆိုင် တွေးဆယူရသည်။

၃၂ ကောဋ္ဌာသ အစုအဝေး၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား အစု အဝေးကို အာရုံပြုရင်းမှ တစ်ဆက်တည်း မရဏာနုဿတိက ဝင်လာပြန်သည်။ ဒါတွေကို ထားခဲ့ပြီး သေရဦးမှာ...။ ဘယ်လို သေရမလဲ။ ဘယ်အချိန် သေရမလဲ။ မသိနိုင်။ မခန့်မှန်းနိုင်။ သေရမှာကတော့ သေချာသည်။ မျက်စိရှေ့မှာလည်း တဖြုတ် ဖြုတ် သေနေကြသည်။ ကိုယ်နှင့် သိသူ၊ မသိသူ၊ ကိုယ့်သူငယ် ချင်း အရင်းအချာကြီး၊ ကိုယ်နှင့် တစ်ခါနှစ်ခါသိသူ... စသည်ဖြင့် သူ့လမ်းသူသွားကြပေပြီ။ သူသွားသည့်လမ်းကို သူတို့ဘာသာ သူတို့ ရွေးချယ်သွားခဲ့ကြပြီ။ ကိုယ်သည်လည်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးချယ်၍ သွားရမည်ပဲ။ ကိုယ်သွားရမည့်နေရာသည် ကိုယ့် အပေါ် မူတည်သည်။ မည်သူကမျှ လုပ်ပေး၍မရ။ ဆွေမျိုးသား ချင်း၊ ဇနီးမယား၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေသည် ဘာမျှတတ်

နိုင်မည်မဟုတ်။ သူတို့လည်း သူတို့ရုပ်၊ သူတို့နာမ်တွေနှင့်။ သူတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးတွေနှင့်ချည်း။ ကိုယ်သည်လည်း ကိုယ့်ရုပ်၊ ကိုယ့်နာမ်၊ ကိုယ်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေနှင့်။ မသေခင်မှာတော့ တွေ့ကြုံ၊ ဆုံကြုံ၊ မုန်းကြုံ၊ စိတ်ကောက်ကြုံ၊ စိတ်ပြန်ပြေကြုံ၊ အထင်လွဲ၊ အထင်မှားမှု ပြေကြုံ၊ ငိုကြုံ၊ ရယ်ကြုံ၊ တစ်ယောက် ပျက်စီးရာ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဖေးမကူညီကြုံ... စသည်ဖြင့် အထင်နှင့်အမြင်ပေါ် မူတည်၍ လက်တုံ့ပြန်မှုတွေ စုံလှသည်။ သေသောအခါ ကိုယ်မလိုလားသူဖြစ်က ကျိတ်၍ဝမ်းသာမည်။ ကိုယ်လိုလားသူဖြစ်က ဝမ်းနည်းမဆုံးဖြစ်မည်။ နောက်ဆုံးတော့ ဒုက္ခရနေရသူအချင်းချင်း အားပြိုင်နေကြပါလားဟု ဆင်ခြင်ဉာဏ် ဖြစ်မိသည်။

“သေခါနီးကျမှ စဉ်းစားမိတယ်။ ငါ့ဘဝဟာ တကယ်တော့ သူများအတွက် နေခဲ့တာပါ။ လူတွေကတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်နေတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အတ္တစွဲကြီးနဲ့ ဒီလိုပဲ တွေးကြမှာပါပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ အတ္တစွဲကြီးကြီးနဲ့ တွေးတွေးလူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူများအတွက် နေပေးတာပါ။ ဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က သူများအထင်ကြီးအောင် နေကြတာပါ။ သူများကျေနပ်အောင် နေကြတာပါ။”

ဆရာတော် ဦးဇောတိက၏ တရားအဆုံးအမ ဖြစ်သည်။ သည်တရားအဆုံးအမကြောင့်ပင် မသေခင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာ

တွေ ဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာကို ရိပ်မိလာသည်။ ကိုယ်သေဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လ ဘာတွေပြင်ဆင်ထားပြီလဲ။ ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ ပြင်ဆင်ထားသလဲ။ မပြင်ဆင်ရသေးရင် တော့ ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ ပြင်ဆင်မှာလဲ။

သေခါနီးမှ သူများအလိုကျ ကိုယ့်တစ်ဘဝလုံးနေခဲ့ရတာကို တွေးပြီး နောင်တရတဲ့အဖြစ် မဖြစ်ရအောင်၊ နောင်တရနေတဲ့ စိတ်ကြီးနဲ့ ဘဝကူးမသွားရအောင်၊ ဟိုစိတ်မချ၊ သည်စိတ်မချ၊ ဟိုအာရုံငြိတွယ်၊ သည်အာရုံဖြတ်မရနဲ့ ပြင်ပဝတ္ထုပစ္စည်း အာရုံ တွေပေါ်မှာ အစွဲကြီးစွဲတဲ့ စိတ်ကြီးနဲ့ ဘဝကူးသွားမိခဲ့ရင်...။

မရဏာနုဿတိ၏ နောက်၌ တွေးဆဆင်ခြင်စရာတွေ အများကြီးပင်။ ယခုလောက် ဆင်ခြင်မိလိုက်ရုံနှင့်ပင် ကိလေသာ မာန်တွေ အတော်ကျိုးကျသွားပေပြီ။

ဘုရားရှင်၏ ကိလေသာကင်းစင်နေသော စိတ်တော်ကို အာရုံပြုပြီးပြီ။

အားလုံးသော သတ္တဝါတွေအပေါ် မေတ္တာပွားပြီးပြီ။

၃၂ ကောဠာသ၊ ရုပ်နာမ်အစုအဝေးဆိုသော ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ဆင်ခြင်ပြီးပြီ။

သေခြင်းတရားအပေါ် နှလုံးသွင်းပြီးပြီ။

ထိုးထိုးထောင်ထောင်ဖြစ်ချင်သော ကိလေသာစိတ် အတွေး တို့နှင့် ခဏဝေးနေပေပြီ။ သည်စိတ်အသစ်ကလေး၏ သတ္တိ ကလေးကို သတိနှင့် ထိန်းရပေမည်။ နောက် ဖြစ်ပေါ်လာစိတ် အသစ်အသစ်ဆီသို့ သည်သတ္တိကလေးကို လက်ဆင့်ကမ်းသွားဖို့

သတိနှင့် စောင့်ကြပ်ထိန်းသိမ်းရပေမည်။ ထို့အတွက် ဝီရိယဟူသော အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုကလေးတစ်ခု စိတ်အတွင်း၌ အသက်ဝင်နေအောင် လုပ်ရဦးမည်။

သည် 'သတိ'၊ 'ဝီရိယ' အားကောင်းခိုင်ခံ့ဖို့ အဆင့်ဆင့်သော လှုပ်ရှားမှုများကို သိနေလိုက်မည်။ အိပ်ရာမှ ထချင်သည့် စိတ်ဖြစ်မည်။ ထသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆန့်ရာမှ ကွေးလာ၊ ထိုင်သည့်အနေအထားဖြစ်၊ ခြေအစုံ ခုတင်အောက်ခြေသို့ချ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖြည်းဖြည်းမတ်ထ၊ ခြင်ထောင်တင်၊ စောင်ခေါက်၊ အိပ်ရာသန့်အောင် လက်နှင့်သပ်၊ ထိမှုမှန်သမျှ သိနေမည်။ မျက်နှာသစ်၊ ရေအိမ်ဝင်၊ စကြိုလျှောက်၊ ဘုရားခန်းဝင်၊ ထိုင်သော ဣရိယာပုထ်နှင့် တစ်နာရီခွဲတရားထိုင်၊ ရှုမှတ်။ ထိုအချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်သမျှသော ရုပ်ဖြစ်ပျက်၊ နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို စောင့်ကြည့်ရှု။ တစ်နံနက်ခင်း ကုသိုလ်ပြုသမျှ အမျှအတန်းဝေ။

အလုပ်သွားဖို့ပြင်၊ အလုပ်၌ ပြောဆိုရမည့်စကားကို မပြောဆိုမီ သတိပြု၊ ပြောဆိုရမည့်သူအပေါ် မေတ္တာထား၊ ထိတွေ့သမျှ၊ ဆက်ဆံရသမျှသူ အားလုံးအပေါ် စာနာနားလည်။

စားချိန်၊ သောက်ချိန်၊ အခင်းကြီး၊ အခင်းငယ်သွားတာမှန် သမျှ၌လည်း သတိ။ ယာဉ်ပေါ်မှာ ကားမောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဘေးမှ ထိုင်စီးသည်ဖြစ်စေ ထိသိမှုတစ်ခုခုအပေါ်၌ သတိ။ သွားတာ၊ လာတာ၊ လှုပ်ရှားတာ၊ ထတာ၊ ထိုင်တာ၊ ပစ္စည်းယူ၊ ပစ္စည်းထားတာ အားလုံး၌ ထိနေသမျှ သိနေဖို့၊ ပြောနေစဉ် သိဖို့၊ လုပ်နေစဉ် သိဖို့၊ စားနေစဉ်သိဖို့၊ သွားနေစဉ် သိနေဖို့။

သည်လိုနှင့် အလုပ်မှပြန်၊ အိမ်ရောက်၊ အိမ်မှာလည်း  
 အလုပ်မှာလို အားလုံးသတိနှင့်။ မိသားစုနှင့် နွေးနွေးထွေးထွေး၊  
 ချိုချိုသာသာ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်၊ နှစ်ဖက်စိတ်ချမ်းသာသည့်  
 စကားများ ပြောဖြစ်ဖို့။ ထို့နောက် ဘုရားခန်းဝင်၊ ထိုင်သော  
 ဣရိယာပုထ်နှင့် တစ်နာရီတရားထိုင်၊ တရားရှုမှတ်၊ ရုပ်ဖြစ်ပျက်၊  
 နာမ် ဖြစ်ပျက်ကို ဉာဏ်၌ ထင်ရှားသည်ထက် ထင်ရှားအောင်  
 လေ့ကျင့်၊ ကုသိုလ်မှန်သမျှ အမျှအတန်းဝေ။

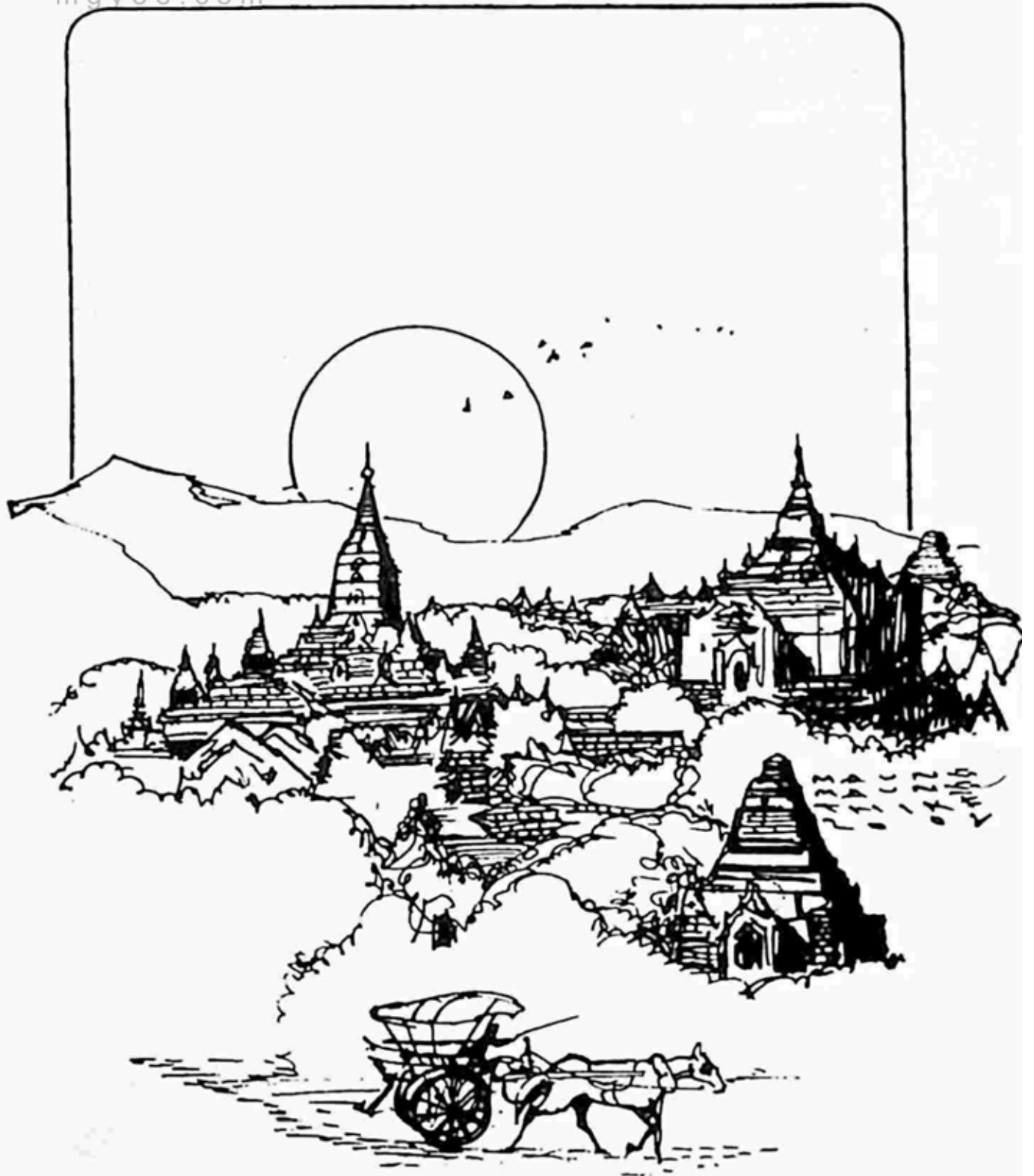
တရားခွေနာကြား၊ တရားစာဖတ်။

သတိဖြင့် အိပ်ရာဝင်၊ အာနာပါနုရှုမှတ်ရင်း ဘဝင်စိတ်ကျ  
 သွားသည်အထိ သတိထားနေလိုက်။ တစ်နေ့တာ အလုပ်တွေ  
 ဘာမျှပြန်မတွေးတော့။ လက်ရှိအခြေအနေ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်  
 အပေါ်၌သာ စိတ်ကိုထား။

ထိခြင်းကို သိနေခြင်းဖြင့် တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးစေသော  
 အခါ ထိုနေ့သည် မိမိဘဝအတွက် မင်္ဂလာရှိသော နေ့တစ်နေ့  
 မွေးဖွားခဲ့ခြင်းဟု ဆိုချင်ပါသည်။ မသေမီအတွင်း နေ့စဉ်မင်္ဂလာ  
 ရှိသော နေ့များစွာ မွေးဖွားဖြစ်ဖို့ အစဉ်တစိုက် 'သတိ' ဖြင့် ကြိုး  
 စား နေထိုင်သွားရပါဦးမည်။

၃၁.၇.၉၉





စိတ်နှင့်အတူပါလာသော စေတနာ၏  
 သဘာဝကောင်းလျှင် ပေါ်လာသောစိတ်၊  
 ပျက်သွားသောစိတ်ကလေးသည်လည်း  
 ဖြူဖြူစင်စင်၊ ကိလေသာတစ်ခုခု၏  
 အရိပ်ငွေ့ ငြိကပ်ချိန်တွင်  
 ဖြစ်လာသော၊ ပျက်သွားသော စိတ်သည်  
 မှိုင်းမှိုင်းညစ်ညစ်၊ မှောင်မှောင်မည်းမည်း။

**ကြီးမားခဲ့ထည်သော ‘မဟာ’မှသည်  
 မလစ် ‘မဟာ’သော သတိမပြတ်မှုဆီသို့**

ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးတစ်ခုသည် လေယာဉ်၏အောက်တွင်  
 ကျန်ခဲ့ သည်သို့ ခံစားရသည်။ နေအိမ်သည်လည်းကောင်း၊ ရုံး  
 ဌာနသည်လည်းကောင်း၊ နေ့စဉ်ထိတွေ့နေကျ ပတ်ဝန်းကျင်သည်  
 လည်းကောင်း မြေပြင်ပေါ်မှာ ကျန်ခဲ့ပေပြီ။

စိတ်လက်ပေါ့ပါးသွားသည်သို့ ရှိသည်။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့နေကျလူ၊ ပြောနေကျစကား၊ လုပ်နေကျ  
 အလုပ်တွေကို အထပ်ထပ်အခါခါ လုပ်နေရသဖြင့် စိတ်သည်  
 နားရသည်ဟူ၍မရှိ။ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်သည် ငြီးငွေ့လှပေ  
 ပြီ။ ထိုသို့ ငြီးငွေ့နေရင်းမှပင် ကျွန်တော်သည် စိတ်၏ မလွတ်  
 မလပ်ဖြစ်နေရသော ဘဝကို နားလည်စပြုလာသည်။

သည်ပတ်ဝန်းကျင်၊ သည်အနေအထား၊ သည်ဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်သည် မည်သူကမျှ ကျွန်တော့်ကို လက်ဆောင်ပေးထား ခြင်း မဟုတ်။ ရစေ၊ ယူစေ၊ ပိုင်စေဆိုကာ မည်သူကမျှ ကျွန်တော့် ကို ဖန်ဆင်းပေးထားခြင်း မဟုတ်။ ကျွန်တော့်ဘာသာ ကျွန်တော် ရယူပိုင်ဆိုင်လာအောင် စိတ်ကို ညွတ်တိမ်း၍ ကြိုးစားလုပ်ဆောင် ခဲ့ခြင်း မဟုတ်လား။

ဆိုရလျှင် ကိုယ့်စိတ် မလွတ်လပ်မှုကို ကိုယ်သာ ဖန်တီးခဲ့ ခြင်းပင်။ တဖြည်းဖြည်း သတိထားမိ၍ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်စ ပြုလာသောအခါ ကျွန်တော့်ဘေးနားမှာ အထုပ်အထည်တွေက ထုထည်ကြီးမားစွာဖြင့် တစ်ပုံတစ်ပင်။ ထိုအခါ ကျွန်တော်သည် 'ပလိဗောဓ' ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်ကို နက်ရှိုင်းစွာ ခံစားလာရသည်။

'ပလိဗောဓ' ကြီးမားလေ မလွတ်လပ်လေပါလား။

'ပလိဗောဓ' ဟူသည် လွတ်မြောက်လိုသူတို့အတွက် ကြီးစွာ သော အနှောင့်အယှက်ပါလား။

ယခု သည် 'ပလိဗောဓ' အစုအဝေးနှင့် ယာယီခွဲခွာခွင့်ရ သည့်အချိန်၌ ကျွန်တော့်စိတ်သည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လွတ်မြောက်သွားပေပြီ။ သည့်ထက်ပို၍ သည် 'ပလိဗောဓ' အစု အဝေးနှင့် လှည့်မကြည့်စတမ်း ထာဝရခွဲခွာသွားရမည်ဆိုလျှင် အဘယ်မျှ လွတ်မြောက်သွားမည်နည်း။

ထိုသို့ ထာဝရခွဲခွာခြင်းသည် အသက်သေဆုံး၍ ခန္ဓာကိုယ် ကြီး အလောင်းကောင်ဖြစ်သွား၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မပတ်သက်နိုင် တော့သော အခြေအနေထက် စိတ်ထဲမှာ ဘာမျှ လက်ကျန်မရှိ

တော့သည့်အခြေအနေထိ ခွဲခွာသွားမှသာ အမှန်တကယ် လွတ်  
မြောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လေယာဉ်ပြတင်းပေါက်မှနေ၍ မြေပြင်ကို ငုံ့ကြည့်လိုက်  
သည် လေယာဉ်ကြီးသည် ပေနှစ်သောင်းကျော်အမြင့်တွင် ပျံသန်း  
နေလေသည်။ မြေပြင်ပေါ်မှ မြင်ကွင်းတို့ကား မှုန်ပျံပျံ။ အမြင့်မှ  
ကြည့်တော့ မြေပြင်ပေါ်မှာ လွန်စွာကြီးမားလှသည်ဆိုသော  
အဆောက်အအုံတို့သည် အစက်အပြောက်မျှသာ။ မြစ်၊ ချောင်း  
တွေကလည်း မျှင်မျှင်ကလေးမျှသာ။ ဝေးလေ မမြင်ရတော့လေ  
ပင်။ ဝေးလေ မသဲကွဲတော့လေပင်။ ဝေးလေ ပုံသဏ္ဍာန်တွေက  
မထင်ရှားလေ၊ အရွယ်ပမာဏတွေကလည်း သေးမွှားသွားလေ  
ဖြစ်သည်။

ကိလေသာ စင်ကြယ်သွားသော အရိယာတို့သည်လည်း  
သည်လိုနေမှာပဲဟု ကျွန်တော် တွေးကြည့်မိသည်။ ကိလေသာ  
တွေ ကြားထဲမှာ နေရသည့်အချိန်တွင် ကိလေသာတွေ အတုံး  
လိုက်၊ အစိုင်းအခဲလိုက်ကြီး ကိုယ့်အပေါ်မှာ စိုးမိုးနေမှာပါပဲ။  
တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကိလေသာတို့နှင့် ဝေးရာသို့ ထွက်ခွာသွား သည့်  
အခါ ကိလေသာတွေသည် မှုန်ဝါးဝါးနှင့် မပီမသ ကျန်ရစ်ပေ  
မည်။ လုံးဝစင်ကြယ်သွားသော အမြင့်သို့ရောက်လျှင် ကိလေသာ  
ကို မြင်ခွင့်ရမည်မဟုတ်တော့။

ဪ... ဘုရားရှင်၊ ရဟန္တာအရှင်မြတ် စသော... အရိယာ  
အနွယ်ဝင်တို့၏ ကိလေသာစင်ကြယ်သွားသော စိတ်ဟူသည်  
လွန်စွာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် မြင့်မြတ်လှပါတကား။

ကျွန်တော်သည် မျက်လုံးအစုံမှိတ်လိုက်ရင်းမှပင် ကိလေသာ စင်ကြယ်သွားသော ဘုရားရှင်၊ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့၏ စိတ်တော်များကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်မိသည်။ ကျွန်တော်၏ စိတ်တွေနှင့်တော့ ကွာခြားလှပါဘိ။ ကျွန်တော့်မှာ စင်ကြယ်သောစိတ်တို့ကို အားကျခုံမင်စွာ လှမ်းမျှော်ကြည့်နေရသည့် အခြေအနေသာ ရှိသေးသည်။ စင်ကြယ်သောစိတ်တော်တို့၏ သဘာဝနယ်မြေထဲသို့ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်ဘဝရောက်မှ ကူးပြောင်းရောက်ရှိသွားမည်ကိုလည်း မခန့်မှန်းနိုင်။ ဤသည်မှာ ကျွန်တော့်အပေါ်၌ပင် မူတည်နေပါသည်။

မြင့်မြတ်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသော စိတ်တော်တို့၏ သဘာဝနယ်မြေထဲသို့ ရောက်ရှိသွားစေရန်အတွက် ဘုရားရှင် အဆက်ဆက် ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် အဆုံးအမကို သတိရမိသည်။

**မကောင်းမှုမှန်သမျှကို မပြုလုပ်ရာ။ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏ ။**

**ကောင်းမှုမှန်သမျှကို ပြုလုပ်ရာ၏ ။ ဆောင်ရွက်ရာ၏ ။  
မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းစေရာ၏ ။**

တစ်နည်းအားဖြင့် မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင် စိတ်ကိုထားဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်းသိ၍ ရှောင်သင့်သလောက်၊ ရှောင်နိုင်သလောက်လည်း ရှောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ကောင်းတာမှန်သမျှကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ၊ လုပ်နိုင်သမျှ လုပ်နေပြီဖြစ်သည်။ သို့သော် စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင်ထားဖို့အပိုင်းကျတော့

တော်တော်ခက်သည်။

စိတ်ဟူသည် စိုးပိုင်၍မရ။

ဘုရားရှင်၏ ဉာဏ်တော်ဖြင့် လက်တစ်ဖျစ်တွက် ကုဋေပေါင်း တစ်သိန်း ဖြစ်ပျက်ဟုဆို၏။ ထိုဉာဏ်တော်ကို ကျွန်တော်တို့ လိုက်မမိပါ။ သို့သော် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လာ၊ ပျက်သွားသော စိတ်ကလေးတွေကိုကား သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်မှ မကြာခဏ သတိထားလာမိပါသည်။

ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်သွားသော စိတ်တို့ကို ပြန်ကြည့်မိသည် (ဒါတောင် သတိထားမိတဲ့အပိုင်းကလေးတွေပဲ ဖြစ်သည်။ သတိမထားမိတာက အနန္တ) အားလုံးသည် သန့်ရှင်းဖြူစင်ခြင်း မရှိပေ။ တစ်ခါတစ်ခါ ညစ်နွမ်းနွမ်းကလေး၊ တစ်ခါတစ်ခါတော့လည်း ကြည်ကြည်လင်လင်နှင့်။ မူမမှန်လှပေ။

စိတ်နှင့် အတူပါလာသော စေတနာ၏ သဘာဝကောင်းလျှင် ပေါ်လာသောစိတ်၊ ပျက်သွားသောစိတ်ကလေးသည်လည်း ဖြူဖြူစင်စင်၊ ကိလေသာတစ်ခုခု၏ အရိပ်ငွေ့ ငြိကပ်ချိန်တွင် ဖြစ်လာသော၊ ပျက်သွားသော စိတ်သည် မှိုင်းမှိုင်းညစ်ညစ်၊ မှောင်မှောင်မည်းမည်း။

ထိုအခါ ကောင်းသည့်သဘာဝကို အခြေခံ၍ စိတ်နှင့်အတူ ပူးကပ်ပေါက်ဖွားရာမှ ပျက်စီးသွားသော်လည်း ကျန်ရစ်ခဲ့သော နောက်စိတ်တွင် ကြည်လင်သော သဘာဝတို့သည် သတ္တိအဖြစ် ကြွင်းကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ အမွေပေးသွားသော စိတ်က ကြည်လင်တောက်ပမှတော့ လက်ခံရယူသော စိတ်ကလည်း ကြည်လင်

တောက်ပနေပေမပေါ့။ သည့်နောက် ရှေ့စိတ်ပျက်သွား၊ နောက်စိတ်က ကျန်ရစ်၊ နောက်စိတ်က ရှေ့စိတ်နေရာရောက်၊ ပျက်သွား၊ နောက်စိတ်တစ်ခုအသစ်ဖြစ်။ ကြည်လင်သော အမွေသည် သတ္တိအဖြစ် 'ကိန်း' ၍ ကျန်ခဲ့သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နောက်စိတ်မှန်သမျှသည်လည်း ကြည်လင်အေးမြနေလေသည်။

ထိုသို့ ကြည်လင်အေးမြနေဆဲ ဘယ်က ဘယ်လိုမှန်းမသိ ရုတ်တရက်ရောက်လာသော ကိလေသာအစိုးလေးက ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဝင်တိုက်တော့သည်။

ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှု မြန်ဆန်လှသော စိတ်၏ နယ်ပယ်အတွင်း၌ ကိလေသာအစိုးတစ်ခုခု ကပ်ငြိသွားပေပြီ။ ကြည်လင်မှုပျက်ပြယ်၊ ညစ်မှိုင်းမှုဖြင့် အစပျိုးလိုက်ရပေပြီ။ သည်တော့ အခါမလပ်ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်တွေဆီသို့ အမွေပေးရမည့် ပစ္စည်းသည် ညစ်မှိုင်းမှုတွေ ဖြစ်ကုန်တော့သည်။ နောက်စိတ်မှသည် ရှေ့စိတ်ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားကြသော စိတ်တို့သည် အမွေအဖြစ် ညစ်မှိုင်းမှုကိုသာ လက်ဆင့်ကမ်းတော့သည်။

ပြောင်းသွားသော ခံစားမှုသဘာဝကို သတိထားမိသော စိတ်တစ်ခုကြားတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ခဏသတိလွတ်သွားသည်ကိုး။ ဒါကြောင့် ကိလေသာ ကြားဝင်ခိုနိုင်တာကိုး။ မှန်းစမ်း... တော်တော်ကြာသွားမှပဲ။ ကြည့်စမ်း... နှမြောစရာကောင်းလိုက်တာ။ စိတ်တွေသည် မကြည်မလင်ဖြစ်ပေါ်၊ မကြည်မလင်ပျက်သွား၊ မှိုင်းညစ်ညိုမည်းတဲ့သတ္တိတွေ ကျန်နေရ။

သတိဝင်လာသော စိတ်ကလေးက လက်ရှိခံစားနေရသော

စိတ်ကလေးကို ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ညိုမည်းညစ်မှောင်သော စိတ်တို့လည်း မရှိတော့ပြီ။ သို့သော် ကြည်လင်သော စိတ်ကား ချက်ချင်းဖြစ်ပေါ်၍မလာတော့။ ရှုမှတ်စိတ်သာလျှင် ရှိနေတော့ သည်။

ထို့ကြောင့် 'စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင်ထား' ဟူသော ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမသည် လွန်စွာ နက်နဲသိမ်မွေ့လှသည်။ ဒါတောင်မှ တရားအားထုတ်ဆဲသတိ၊ သမာဓိကောင်းသည့် အချိန် တွင် တဒင်္ဂအမြင်စူးရှခဲ့၍သာ။ သာမန်အချိန် သွားသွားလာလာ ပြောပြောဆိုဆို အချိန်များဆိုလျှင် ညစ်ထေးမှောင်မည်းသော စိတ်တွေသည် မည်မျှ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သလဲဆိုသည်ကို မစဉ်းစားဝံ့။

သို့သော် စိတ်ဓာတ်ကျစရာတော့မရှိပါ။ ဆက်၍ လုပ်ဆောင် သွားရမည်သာ ဖြစ်သည်။ အနည်းဆုံးတော့ 'ရှုမှတ်စိတ်' ကလေး အမြဲရှိနေဖို့ပဲဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ ကိလေသာအခိုးတို့သည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ဝင်ရောက်နေရာယူနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

လေယာဉ်ကြီးက ညောင်ဦးလေဆိပ်သို့ ဆိုက်ရန် ဟန်ပြင် နေလေပြီ။ ထိုင်ခုံခါးပတ်များ ပတ်ထားရန် သတိပေးသံထွက် ပေါ်လာသည်။ တစ်စတစ်စ နိမ့်ဆင်းလာသော လေယာဉ်ကြီး သည် မြေပြင်နှင့် နီးကပ်လာပေပြီ။

ရေ၊ မြေ၊ တော၊ တောင် သဘာဝတို့ကို နဂိုအရွယ်အစား နီးပါး မြင်လာရပေပြီ။ အညာဒေသ ခြောက်သွေ့သော မြေပြင် သဘာဝများကို အပေါ်စီးမှ လှမ်းမြင်နေရသည်။ ကောနေသော သဲချောင်းကြီးများစွာသည် ခြောက်သယောင်းနေသော တောင်ကုန်း

ကြားထဲ၌ လိမ်ကောက်လျက်ရှိနေသည်။ တွန့်ခေါက်လိပ်တက်နေသော တောင်ကုန်းငယ်များကြားမှာ ထီးထီးမြင့်မားလှသော တောင်ကုန်းကြီးများလည်း ရှိနေသည်။

ဟော ဟိုဝေးဝေးမှာ ရွှေပြောင်ပြောင်နှင့် တောင်ပေါ်က ဘုရားတစ်ဆူ။ တုရင်တောင်၊ မြတ်စွယ်တော်ဘုရားပါလား။ ပုဂံဒေသ စွယ်တော်လေးဆူထဲ တစ်ဆူအပါအဝင်ဖြစ်သော တုရင်တောင် စွယ်တော်မြတ်ဘုရားကို ကျွန်တော် လက်ဆယ်ဖြာမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့လိုက်သည်။

ပုဂံဒေသသို့ ရောက်ခဲ့ပြန်ပြီ။ ရောက်ခဲ့ပြီးသော အခေါက်ရေ မည်မျှရှိခဲ့သည်ကိုပင် မမှတ်မိနိုင်တော့။ ပုဂံဒေသကို လာတိုင်း ကိုယ့်ရပ် ကိုယ့်ရွာ ကိုယ့်အိမ်ကို ပြန်လာရသလို ခံစားရသည်။ သည်ခံစားမှုကြောင့် စွယ်တော်လေးဆူဖူးရင်း ‘မဟာ’ ဆိုသော သီချင်း ရေးဖြစ်ခဲ့မိသည်။

သည့်နောက် သီချင်းသရုပ်ဖော် ရိုက်ခဲ့ခြင်း။

လွန်ခဲ့သော လေးနှစ်ကျော်က အဖြစ်အပျက်များ။

အတိတ်ပုံရိပ်တွေသည် တဖျပ်ဖျပ်။

“မဟာ... ကြီးမြတ်လေသော သမိုင်းကြောင်းများသည် မြေကြီးထက်မှာ...

မင်းတရား အနော်ရထာ ကျေးဇူးများသည် မြေကြီးထက်မှာ...

သည်မြေဟာ တို့တွေရဲ့ နှလုံးသားဝိညာဉ်ပဲ... အားလုံးရဲ့ ပုဂံ”

ရေးဖွဲ့စပ်ဆိုခဲ့သော ‘မဟာ’ ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ကြီးကျယ် မြင့်  
မြတ်သော၊ ခမ်းနားထည်ဝါသော၊ ခိုင်ခံ့မြင့်မားသော အဓိပ္ပာယ်  
တွေနှင့် စိတ်ကူးခဲ့၊ ရေးခဲ့၊ အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့။ ယခုတော့  
‘မဟာ’ ဆိုသောအဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်တော် တစ်မျိုးဖွဲ့ဆိုချင်ပါသည်။

စိတ်ကို အဆက်မပြတ် ကြည့်နိုင်သော သတိတွေ ‘မဟာ’  
ဖို့ ကွက်လပ်ဖြစ်မသွားဖို့ ‘မဟာ’ သောသတိတို့ဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်  
ကို ဆက်လက်အားထုတ်သွားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါသည်။

ဪ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ဟူသည်ကား ကိုယ့်စိတ်ကူး  
အာရုံညွတ်ရာသို့ လိုက်ပါပြောင်းလဲရစမြဲပင် မဟုတ်ပါလား။  
လေယာဉ်ပြေးလမ်းပေါ်သို့ လေယာဉ်ဘီးချလိုက်သည်ကို သတိ  
ထားမိသည်။ လေယာဉ်သည် သိမ့်ခနဲလှုပ်ခါသွားသည်။ ‘မဟာ’  
မွေးဖွားခဲ့ရာ ပုဂံမြေပေါ်သို့ ခြေချပေဦးမည်။ သည်တစ်ခါတော့  
ကြီးကျယ် မြင့်မြတ် ခမ်းနား ထည်ဝါခြင်းဟူသော ‘မဟာ’ ကို  
မြတ်နိုးမျှော်ကိုးနေခြင်းထက် စိတ်အတွင်းက လက်ရှိအခြေအနေ  
ကို မလစ်မဟာအောင် သတိထားသည့် အလေ့အကျင့်ကို ဆက်  
လက် မွေးမြူအားထုတ်သွားဖို့ဟူသော ကျွန်တော်၏ စိတ်ကူး  
အသစ်များဖြင့် ပုဂံသို့ ရောက်ခဲ့ခြင်းဟု ဆိုချင်ပါတော့သည်။

၂၃.၁.၉၉ (ပုဂံမြို့)





ဂူမှတ်မှုကို သိနေသောစိတ်ဟူသည်  
 ဂူမှတ်နေမိသောကြောင့်ပင်  
 ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်လာလေသည်။  
 လှုပ်ရှားနေသလောက် ဣန္ဒြေမရ၊ ဗျာများနေသလောက်  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသိနိုင်သော ရုပ်တရားကြီးကိုလည်း  
 ကျွန်တော် တည့်တည့်ကြီး ကြည့်နေမိသည်။

**‘ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေး’ ကို ရှာဖွေခြင်း**

တောင်ကုန်းပေါ်မှ ကြည့်လိုက်သောအခါ ပုဂံမြို့ဟောင်း  
 ကြီးသည် အမှောင်ထဲတွင် လျှပ်စစ်မီးတို့၏ အကူအညီဖြင့် လင်း  
 လက်နေလေသည်။ အရှေ့စွန်း၊ အနောက်စွန်း၊ တောင်စွန်း၊  
 မြောက်စွန်းနေရာများကို မှန်းဆကြည့်ပြီး နေ့မြင်ကွင်းကို ပြန်  
 ပြောင်း သတိရပုံဖော်ကြည့်မိသည်။

ထိုအခါ ဤကား ဓမ္မရာဇက၊ ထိုကား ရွှေစည်းခုံ၊ ဟိုအဝေး  
 က သဗ္ဗညု၊ အာနန္ဒာ၊ ကန်တော့ပလ္လင်၊ မြစ်ဟိုဘက် တောင်ကုန်း  
 ပေါ်မှာတော့ တန့်ကြည်တောင် စွယ်တော်မြတ်ဘုရား၊ ပုဂံမြို့ကြီး  
 သည် အမှောင်ထဲတွင် ငြိမ်သက်မိန်းမော အပန်းဖြေနေသည့်  
 အလား။ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀ ကျော်ခန့် ခရီးရှည်ကြီးကို ဖြတ်သန်း  
 လာရသဖြင့် ပုဂံရှေးဟောင်းဒေသ အဆောက်အအုံတို့သည် အား

အင် ကုန်ခန်းနွမ်းရိနေပေတော့မည်။

သာသနိက အဆောက်အအုံနှင့် ပတ်သက်၍ မဟာဗောဓိ မြိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမကို သတိရမိသည်။

“ဒကာကြီး... ကျုပ်ကို ကျောင်းလှူပြီးပြီနော် သေချာပြီလား။ ဒါဒကာကြီး ပစ္စည်းမဟုတ်တော့ဘူးနော်။ ကျုပ်ပစ္စည်း ဖြစ်သွား ပြီဗျာ။ ကဲ ကျုပ်ပစ္စည်း ကျုပ် ဘာလုပ်လုပ်နော်။ ဒကာကြီးဆီက ခွင့်တောင်းစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့၊ ဟုတ်လား။ ကဲ ဟုတ်ပြီ... ကျုပ် အခု ကျောင်းကို ဓားနဲ့ခုတ်မယ်ဗျာ၊ ဖျက်ဆီးမယ်ဗျာ၊ မီးနဲ့ ရှို့မယ်ဗျာ။ ဒကာကြီး စိတ်ဘယ်လိုခံစားရမလဲ ပြောပါ။ ဒကာကြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်မှာ မဟုတ်လား။ ဒီဘုန်းကြီး လုပ်ရက်လိုက် တာလို့ ပြောမှာမဟုတ်လား။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ အေး... လှူတယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲက ပြတ်အောင်လှူဗျာ။ လှူနေစဉ် မှာထား တဲ့ စိတ်ကလေး အဲဒါ အရေးကြီးပါသဗျာ။ အဲဒီစေတနာက ဒကာ ကြီးကို အကျိုးပေးမှာဗျာ။ ဒကာကြီး ဘာမျှခံစားခွင့် မရှိပါဘူး။ ဒကာကြီးရဲ့စေတနာကသာ ခံစားရမှာပါ။ ဒကာကြီး ခံစားချင် နေရင် ဒီကျောင်းပေါ်မှာ စွဲလမ်းနေရင်၊ အစွဲမပြတ်ရင် ဒီကျောင်းကို စောင့်နေရလိမ့်မယ်။ အဲဒါ သတိပြုပါဗျာ။ လှူနိုင်တိုင်းလည်း ကုသိုလ်ရတယ် မထင်ပါနဲ့။ နောင်အခါ ကိုယ်နေရ မယ့်နေရာကို ကိုယ်ကြိုပြီး ရွေးထားသလို ဖြစ်နေဦးမယ်။ လှူတတ်မှ ကုသိုလ်ရ မယ်ဆိုတာ မြဲမြဲမှတ်ထားဗျာ”

ကျွန်တော်သည် ဆရာတော်ကြီး၏ အဆုံးအမကို ဆင်ခြင် တွေးဆရင်း လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀ ကျော်ခန့်က ရှေးခေတ်

ဟောင်း အလှူရှင်များ၏ မိမိတို့အလှူဒါနအပေါ်ထားရှိမည့် စိတ် အမျိုးမျိုးကို တွေးကြည့်မိသည်။ အစွဲအလမ်း ကင်းပြတ်သွားသော စိတ်ဖြင့် ရေစက်ချလှူဒါန်းသွားသောသူ ဘယ်နှဦးရှိလေမလဲ။

ငါ၏ အလှူ ငါတည်ခဲ့တာပေါ့၊ ငါလုပ်သွားတာပေါ့ ဆိုသော ‘အလှူ’ နှင့် ‘ငါ’ ကို တွဲ၍ ရေစက်ချလှူဒါန်းသွားသော သူ ဘယ်နှဦးရှိလေမလဲ။ ကျွန်တော် မသိနိုင်ပါ။ ထိုအချိန်က လှူဒါန်းသူတို့၏ ရုပ်ဖြစ်စဉ်၊ နာမ်ဖြစ်စဉ်များနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ‘စေတနာ’ အပေါ် မူတည်ပါမည်။ ‘စေတနာ’ ၏ သတ္တိကို ‘စေတနာ’ ရှင်သာလျှင် ခံစားရပေမည်။ ‘စေတနာဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝဒါမိ’ စေတနာသာလျှင် ကံတရားဖြစ်သည်ဟု မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သည် မဟုတ်လား။

ကျွန်တော်သည် သက်ပြင်းရှည်တစ်ချက် ချလိုက်မိသည်။ တိတ်ဆိတ်သော ည၊ တိတ်ဆိတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျွန်တော့်သက်ပြင်းချသံပင် ကျယ်လောင်လှပါတကား။ ကြီးမားသော အစွဲအလမ်းကြောင့် မကျွတ်မလွတ်ဖြစ်နေကြသော မမြင်အပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါများကိုလည်း ကရုဏာဖြစ်မိသည်။ “မြင်အပ် မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ” ဟု စိတ်အတွင်းမှ တီးတိုးရေရွတ်၍ မေတ္တာပို့သလိုက်ပါသည်။ ပြီးလျှင် ဘာဝနာပွားရပေမည်။ ဘာဝနာပွားခြင်းဖြင့် ရသော ကုသိုလ်တို့ကိုလည်း ထိုသူတို့အတွက် ကျွန်တော် အမျှအတန်း ပေးဝေရဦးမည်။ ကျွန်တော်၏ ဘာဝနာလုပ်အား အရှိန်ကောင်း၍ ကုသိုလ်အမျှအတန်းဝေမှုအပေါ် သူတို့တစ်တွေ ဝိုင်းဝန်း

သာဓုခေါ်ရင်းက ကျွတ်တမ်းဝင်ကြပါစေတော့ဟု ကျွန်တော် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သမိသည်။

တောင်တက်စောင်းတန်းလေးအတိုင်း တက်လာမိသည်။ ညကိုးနာရီကျော်ပြီဖြစ်သဖြင့် တုရင်တောင် စွယ်တော်မြတ်ဘုရား ပရိဝုဏ်သည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေသည်။ စေတီအထက်ဆီမှ ဆည်းလည်းသံကလေးများကို ကြားရသည်။ သာယာအေးချမ်း လှပေစွ။ တုရင်တောင် စွယ်တော်မြတ်ဘုရားကို ဆလိုက်မီးထိုး ထားသဖြင့် ရွှေလုံးပြည့် စေတီကြီးသည် ယခုအခါ ရုပ်လုံးကြွနေ သည်သို့ရှိသည်။ သပ္ပာယ်လွန်းသဖြင့် ဖူးမြော်၍ မဝနိုင်။ ကျွန်တော်သည် ပုဂံဘက်မှ ကားကလေးဖြင့် လာခဲ့သည့်အတွက် ညအမှောင် နောက်ခံပေါ်မှ ရွှေလုံးကြွ တုရင်တောင် စွယ်တော် မြတ်ဘုရားကို မပြတ်ဖူးမြော်လာခဲ့ရသည်။ ပုဂံ-ညောင်ဦး- ကျောက်ပန်းတောင်း ကားလမ်းပေါ်မှ ညာဘက်ချိုးကွေ့၍ တုရင် တောင်နှင့် နီးလာတိုင်း ငြိမ်းချမ်းအေးမြမှု အရှိန်အဝါကို ထဲထဲဝင် ဝင် ခံစားရသည်။ ညောင်ဦးမြို့မှ မိတ်ဆွေကြီးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဆင် ရတနာဆီစက်ပိုင်ရှင် ဦးနိုင်ဝင်းကို ကျေးဇူးတင်ရသည်။ ကျွန်တော် ပုဂံသို့ရောက်တိုင်း ဦးနိုင်ဝင်းက သူ့ကားကလေးဖြင့် ကျွန်တော့်ကို လာခေါ်တတ်သည်။ ပြီးလျှင် ဘုရားဖူးများ ကျပါးလောက်သည့် အချိန်တွင်မှ ကျွန်တော်တို့သည် တုရင်တောင် စွယ်တော်မြတ်ဆီသို့ ကားဖြင့် တက်လေ့ရှိကြသည်။

အညာဒေသ ဆောင်းနှောင်းသည် အေးစိမ့်နေဆဲဖြစ်သည်။ တိတ်ဆိတ်သော ဘုရားရင်ပြင်တော်ပေါ်တွင် ဆည်းလည်းသံ

ကလေးမှတစ်ပါး အခြားအသံမရှိ။ တောတောင်အရိပ်ရောက်မှ  
ပင် ကျွန်တော်သည် တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏ အရသာကို အပြည့်အဝ  
ခံစားရပေပြီ။ တိတ်ဆိတ်ခြင်းနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲလာသော ငြိမ်းချမ်း  
ခြင်း၊ အေးမြခြင်းသည်လည်း ရင်ထဲသို့စီးဝင်လာလေသည်။  
ထို့ကြောင့်ပင် မြို့ပြအရိပ်ကို အရိယာဝင်တို့ ပယ်ခွာစွန့်လွှတ်ကြ  
သည်ကိုး။

ဘာဝနာအထုံပါလာသူတို့သည် မြို့ပြ၏ ကားသံ၊ လူသံ၊  
အသံအမျိုးမျိုး၏ ဆူညံဒဏ်ကို ခံနိုင်စွမ်းမရှိလှပေ။ ထိုအသံတို့  
၏ ဝေးရာ၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်းတို့၏ မင်းမူရာ ထိုတောတောင်အရိပ်  
ကို ရှာဖွေနေထိုင်ကြစမြဲပင်။ မြို့ပြ၏အချို့သော ရပ်ကွက်များတွင်  
မလိုအပ်ဘဲ တစ်နေကုန်ဖွင့်ထားသော အသံချဲ့စက်တို့၏ ဒဏ်ကို  
တိတ်ဆိတ်မှုလိုလားသူတိုင်း မနှစ်သက်ကြ။ တိတ်ဆိတ်မှုသည်  
လေးနက်တည်ကြည်သော အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုဖြင့် ငြိမ်သက်မှုရှိနေ  
ခြင်းကို ကျွန်တော် ခံစားနေရပါသည်။

တစ်ဖက်ဂြိုဟ်ထောင့်ဆီမှ ဦးနိုင်ဝင်း၏ ဘုရားရှိခိုး အမျှပေး  
ဝေသံတွေကို ကြားနေရသည်။ ခဏကြာတော့ တိတ်သွားသည်။  
ကျွန်တော့် တစ်ကိုယ်ကြားရုံကလေး ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈယ်နေသော  
ဘုရားရှိခိုးသံသည်ပင် အဆမတန် ကျယ်လောင်လှပါပကော။  
ဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာပို့ပြီးသောအခါ သတိပဋ္ဌာန် တရားအားထုတ်  
ရန် တင်ပျဉ်ခွေထိုင်လိုက်သည်။ တိတ်ဆိတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်  
၏ ငြိမ်သက်သော စေ့ဆော်မှု၊ အဝေးမှပင် ဘုရားရှင်ကို ယုံကြည်  
လေးမြတ် ညွတ်နူးရှိခိုးလာသော သဒ္ဒါ၊ ပွားများပို့သထားရှိသော

မေတ္တာအရှိန်အဟုန်တို့ ပေါင်းစပ်သောအခါ ငြိမ်းချမ်းမှုနယ်ပယ် ထဲသို့ သာသာညင်ညင်ပင် ရောက်ရှိသွားတော့သည်။

ရှုမှတ်မှုကို သိနေသော စိတ်ဟူသည် ရှုမှတ်နေမိသော ကြောင့်ပင် ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာလေသည်။ လှုပ်ရှားနေ သလောက် ဣန္ဒြေမရ၊ ဗျာများနေသလောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသိနိုင်သော ရုပ်တရားကြီးကိုလည်း ကျွန်တော် တည့်တည့်ကြီး ကြည့်နေမိသည်။ ထိုအခါ လှုပ်ရှားမှုကို သိနေခြင်းဟူသော နာမ် သဘောသက်သက်ကြီးသည်လည်း ထင်ထင်ရှားရှား။ သူတို့က စုံတွဲပေကိုး။ ပူးလျက်၊ ကပ်လျက်၊ အမြဲတွဲလျက် မခွဲမခွာ။

ထိုအချိန်တွင် မဆီမဆိုင် ဘယ်ကရောက်လာမှန်းမသိသော ဧည့်သည်သူစိမ်းတစ်ယောက် ရောက်လာပြန်သည်။ မှန်းစမ်း အတွေးပေပဲ။ အတွေးဟု အကင်းပါးပါး သိလိုက်သည်နှင့် အတွေး ပျက်သွား၍သာ တော်တော့သည်။ ထိုအတွေးထဲမှာ ဘာတွေ ပါလာလေသလဲ။ သတိထား၍ တိုးကြည့်မိသည်။ အတွေးဆို သည့်ထုံးစံအတိုင်း စေတသိက်အညံ့စားတွေပဲ ခိုကပ်ပါလာစမြဲ ပေါ့။ အတွေးဟူသည် ဘယ်သောအခါမျှ ကောင်းတာကို ရွေး၍ တွေးလေ့မရှိ။ ကောင်းတာနှင့် မကောင်းတာ နှစ်ခုချထားကြည့်။ မကောင်းတာ၊ ညံ့တာကိုပဲ ကိုင်ဆောင်လာလေ့ရှိသည်။

သိနေသော ‘စိတ်’ ရှိနေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် နာမ် ခန္ဓာတို့၏ သဘော။

မသိတတ်သော ရုပ်ရှိနေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာ ၏ သဘော။ ဤသည်ကိုလည်း ကျွန်တော် အကြွင်းမဲ့ယုံပြီ။

၂၈ ၊ မြသန်းစံ

ထို့ပြင်... စိတ်၌လာ၍ ကပ်ငြိသောသဘောဖြစ်သည့် ‘စေတသိက်’ တို့၏ သဘာဝရော မရှိပေဘူးလား။ ရှိသည်။ ကျွန်တော် အကြွင်းမဲ့ယုံသည်။

ဒါဆိုရင် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်... မရှိတော့သော သဘောတစ်ခု၊ သဘာဝတစ်ခုလည်း ရှိရပေမည်။

သိနေရသမျှ၊ ခံစားနေရသမျှ၊ လှုပ်ရှား ပြုပြင်ပြောင်းလဲနေရသမျှ ဆင်းရဲခြင်းဟူသည် ဘဝအဆက်ဆက် အခွန်ရှည်လှပေပြီ။ ထိုဆင်းရဲခြင်းကင်းရာ ‘နိဗ္ဗာန်’ ဟူသည့် သဘာဝကရော မရှိပေဘူးလား။

ရှိသည်။ နဂိုကတည်းက ရှိပြီးဖြစ်သည်။ အသင်္ခတတရား၊ ထာဝရငြိမ်းချမ်းခြင်းတရား၊ ဘယ်သောအခါမျှ ပြန်လည်နိုးထတောက်လောင်တော့မည်မဟုတ်သော ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသဘာဝ။

ပရမတ္ထတရားဟူသည့် အရှိတရားလေးပါးထဲမှ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့၏ သဘာဝသုံးခုကိုတော့ နည်းနည်းပါးပါး ရိပ်စားမိလာသည်။ ထိုသဘာဝသုံးခု ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းဖြင့် ထာဝရငြိမ်းချမ်းသွားသော သဘောတစ်ခုကို ကျွန်တော် သိမြင်ခံစားခွင့်ရရန် လိုအပ်နေသေးသည်။ ရိပ်တော့ ရိပ်မိသလိုလိုရှိသည်။ သို့သော် တကယ်ခံစားခွင့်မရသေးဘဲနှင့် ထိုသဘာဝ၏ အကြောင်းကို ခရေစေ့တွင်းကျ သိဖို့ခက်လှသည်။

ပရမတ္ထတရားလေးပါး၏ နောက်ဆုံးလက်ကျန်သဘာဝကို ကိုယ်ပိုင်အသိဖြင့် သိခွင့်ရနိုင်အောင် ကျွန်တော် ဆက်လက်ကြိုးစား

သွားရဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ သည့်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဆက်လက်အားထုတ်သွားဖို့မှတစ်ပါး အခြားမရှိပါ။

ရှုမှတ်နေသော သတိနေရာတွင် အစားထိုးရင်း ရောက်လာသော တွေးတောဆင်ခြင်မှုများကို သတိထားမိရင်းမှပင် ကျွန်တော်သည် တရားအားထုတ်ခြင်းကို ရပ်နားလိုက်လေသည်။ အချိန်မည်မျှ ကြာသွားသည်မသိ။ ညသည် ပို၍ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေပေပြီ။ ကျွန်တော်သည် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ် အစုစုကို အမျှအတန်းပေးဝေပြီးမှ တုရင်တောင် စွယ်တော်မြတ်စေတီတွင် ဆုတောင်းလိုက်ပါသည်။

“ဤကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် မင်္ဂလာ၊ ဖိုလ်ညဏ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ လွယ်ကူသောအကျင့်၊ လျင်မြန်သောအသိဖြင့် ကျင့်နိုင်၊ ရောက်နိုင်ရသော ဘုရားရှင်၏ သားတော်အစစ် ဖြစ်ရပါစေ အရှင်ဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော်၏ ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးကို ရှာဖွေသည့် ခရီးစဉ်သည် လွယ်ကူချောမွေ့ အောင်မြင်ရပါစေသတည်း။”

ဆည်းလည်းသံများကို ကြားလိုက်ရလေသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး၏ နိမိတ်ပုံများလား။

၂၄.၁.၉၉ (ပုဂံမြို့)





သတိသမ္ပဇဉ်နဲ့အညီ နေထိုင်နေတဲ့အချိန်ဟာ  
 သံဃာပေါ့ဗျာ။ ဘုရားအထပ်ထပ်အခါခါ ဟောဖူးပါတယ်။  
 ဟောခဲ့ပါသဗျာ။ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသောသတိနဲ့  
 နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာလေ။ အဲဒီလိုနေနိုင်မှ သံဃာပီသမှာလို့  
 ဆိုတာကိုးဗျ။ အထဲက ကိုယ်ပွားလေးကသာ  
 သံဃာအစစ်ပါဗျာ။ အပြင်က ခင်ဗျားတို့မြင်နေတဲ့  
 ရုပ်ကြီးက ကပွိယကြီးပါဗျာ။ မဟုတ်ဘူးလား။

**သံဃာကို ဖူးမြင်တတ်ခဲ့ခြင်း**

ပုဂံနံနက်ခင်းသည် မြူနှင်းတွေ ဝေ့ဝဲနေသည်။  
 တည်းခိုဆောင် ပင်မတံခါးကို ဖွင့်လိုက်သည်နှင့် မြူနှင်း  
 တွေက မျက်နှာကို လာထိသည်။ အေးလိုက်တာ။ အညာ  
 ဆောင်းသည် ယခုမှ သတ္တိတွေ ထုတ်ပြလေသလားမသိ။ အပြင်  
 ဘက်တွင် နှင်းမြူတွေ အပြင်လိုက်ကြီးဖြစ်နေသဖြင့် အရာ ဝတ္ထု  
 များကို သဲကွဲစွာ မမြင်ရ။ ကျွန်တော့်ကိုလာကြိုသော ဦးနိုင်ဝင်း  
 ကား သည်ပင်လျှင် ကားမီးတွေ ဖွင့်ထားရသည်။ နှင်းမြူ  
 တွေကြားထဲမှပင် ဦးနိုင်ဝင်း၏ကြည်စင်သောအပြုံးကို တွေ့ရ  
 သည်။

“ကားသမားအိပ်ပျော်နေလို့ နည်းနည်းနောက်ကျသွားတယ်  
 ဗိုလ်မှူးရေ”

၂၂၂ ၊ မြသန်းစံ

“ရပါတယ် ကိစ္စမရှိပါဘူး၊ အေးအေးဆေးဆေးပေါ့”

ကျွန်တော်တို့သည် ရွှေဘိုသို့ တက်ကြမည်။ ပုဂံမှသည် မိတ္ထီလာကို ဖြတ်လျက်၊ မန္တလေးမှ ရွှေဘိုသို့ မိုင် ၈၀ ခန့်၊ သည့်နောက် ရွှေဘိုမှ မြစ်ကြီးနား မဟာဗျူဟာလမ်းအတိုင်း၊ ကန့်ဘလူမြို့နယ် ကျိုကျင်းရွာသို့ ၂၃ မိုင်၊ ကျိုကျင်းရွာမှတစ်ဆင့် နတ်တလူတောရစခန်းသို့ လှည်းလမ်းအတိုင်း ၂ မိုင်ခန့်၊ သွားရ မည့်ခရီးသည် မနည်းလှ။ မိုင် ၂၇၀ ကျော်ခန့် ရှိမည်။ စောစော စီးစီး ခရီးထွက်ထားလျှင် နေပူမမိနိုင်။ သို့မဟုတ် နေပူ ညချမ်း သဘာဝအညာဒေသ၏ ဟေမန္တကို ခံစားသွားရနိုင်သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် နတ်တလူ တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး ဝနပါသီဥယျဇမ္ဗ သာမိထေရ် (ယခင် မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော် ဘုရား) အား သွားရောက်ဖူးမြော်ကြမည်ဖြစ်သည်။ သည်လောက် ခရီးဝေးလှတဲ့ တောထဲက ရဟန်းတစ်ပါးကိုမှ အဘယ်ကြောင့် သွားရောက်ဖူးမြော်ရသနည်းဟု မေးစရာရှိပါသည်။ ကျွန်တော် ကတော့ ကျွန်တော့်ဘဝ အမြင်လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းပေးခဲ့သော ဆရာတော် ဥပဇ္ဈာယ်အဖြစ် သွားရောက်ဖူးမြော်ခြင်းပါပေ။ ဆရာတော်ကြီးသည် တစ်တော၊ တစ်တောင်၊ တစ်နေရာတွင် သုံးဝါခန့် သီတင်းသုံးပြီး အမြဲနေရာပြောင်းရွှေ့လေ့ရှိသူ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည် မိုင်းပျဉ်းမြို့ သုဝဏ္ဏသျှံတောင်တော်တွင် ဆရာတော်ကြီးကို စတင်ဖူးတွေ့ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သည့်နောက် ဆရာတော်ကြီးအကြောင်းကို တစ်စွန်းတစ်စ ရေးသားထားသော “မေတ္တာ၊ ဓမ္မ၊ သာသနာ့အလင်းရောင်တို့၏

အေးမြသော ဆွဲငင်အား” စာအုပ်မှတစ်ဆင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား မြတ်အကြောင်း ဆက်တိုက်ရေးသားဖြစ်လာခဲ့သူ။ သည့်နောက် သည့်နောက် သည့်နောက်တွေ အများကြီးပင်။

နောက်ထပ်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်နှင့် ပတ်သက်၍ ‘သည့်နောက်’ တွေ အများကြီး လုပ်ဖြစ်နေဦးမည်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် သိနေမိသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် သည် လေ့လာလေ နက်ရှိုင်းလေပင်။ ကြာလာလေ ပိုသိမ်မွေ့လေ ပင်။ သိမ်မွေ့လေ ပိုစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလေပင်။ ပို၍ စိတ်ဝင်စား စရာကောင်းလေ ပို၍ သိချင်လာလေပင်။ သည်တရားတော်၏ နက်ရှိုင်းသိမ်မွေ့မှုကို စာရေးလျှင်လည်း ကုန်မည်မထင်။ တစ်ခါ တလေ တရားအားထုတ်သည့်အချိန်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု ကောင်း သည်နှင့်အမျှ သိစရာတွေက အများကြီး။ ဒါကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း ချရေး၍မရ။ ချပြော၍လည်းမရ။ တဖြည်းဖြည်း ချင်း ခွဲခွဲပြီး ပြောနေရသည်။

သည်သို့သော အသိလမ်းကြောင်းပေါ်၌ ဘဝကို နှစ်မြှုပ်ချင် လောက်အောင် နှိုးဆော်တပ်လှန် တွန်းပို့လိုက်သူမှာ ဆရာတော် ကြီးဟု ဆိုရမည်ပင်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

“သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ  
ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။  
သစိတ္တ ပရိယောဒပနံ  
ဧတံဗုဒ္ဓါန သာသနံ”

တဲ့ဗျာ။ ဘုရားရှင်က စကားများများမပြောပါဘူးဗျာ။ သုံး

၂၃၄ ၊ မြသန်းစံ

ခွန်းတည်း ပြောတာပါ။ ဒါကို မြန်မာလိုပြန်ရရင် ‘မကောင်းတာ မှန်သမျှ မလုပ်နဲ့တဲ့၊ ကောင်းတာမှန်သမျှ လုပ်ပါတဲ့၊ ပြီးတော့ မိမိစိတ်ကို ဖြူအောင်ထားပါတဲ့’။

ဆရာတော်ကြီးက လားဟူ၊ လီရှော၊ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများ ကို ရှင်းပြနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်တော်က ပရိသတ် ကြားထဲမှာ ကင်မရာကြီးတကားကားနှင့် မှတ်တမ်းတင်ရိုက်ကူး နေသူ။ သည်စကားကို ကြားရသောအခါ ရုတ်တရက် ကျွန်တော် မှင်တက်မိသလို ဖြစ်သွားသည်။ ဘာထူးဆန်းတာ မှတ်လို့။ သည်စကားကို ကျွန်တော် ခဏခဏ ကြားဖူး၊ မြင်ဖူး၊ ဖတ်ဖူးနေ တာ။ ရွှေတိဂုံစောင်းတန်း တောင်ဘက်မုခ်တွင်လည်း ကျောက်စာ ကြီးနှင့် ခုံခုံညားညား ရေးထွင်းစိုက်ထူထားတာပဲ။ ငယ်စဉ်က တည်းက တွေ့နေကျပဲ။ သည်စကား၊ သည်ဝေါဟာရသည်လည်း ဘုရားရှင်အဆက်ဆက် ဟောခဲ့တာပဲ။ အရင်တုန်းက ကြားခဲ့တုန်း က ဘာကြောင့် ကျွန်တော့်နှလုံးအိမ်ထဲ မစီးဝင်ခဲ့သလဲ။ ဆရာတော် ကြီး၏ အသံတော်ဖြင့် ထိုတရားစုကလေးကို ကြားလိုက်ရချိန်မှာမှ ကျွန်တော် ဘာကြောင့် နှလုံးသွင်းမိရသနည်း။ ဆင်ခြင်မိသွားရ သနည်း။ တစ်ခါမျှ မကြားခဲ့ဖူးသည့်စကားရပ်လို အသစ်အဆန်း အဖြစ် ရှုမြင်သွားမိရသနည်း။ ဆိုရလျှင် ဆရာတော်ကြီး၏ အသံ တော်နှင့်မှ ထိုစကားရပ်၏အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ဆင်ခြင်သွားမိ ရသည်။ ဤသည်မှာ တွေး၍ မသိနိုင်သော သဘာဝအကြောင်း အရာတစ်ခုပင်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော့်အဖြစ်ကို ကျွန်တော် ပြန်တွေး ကြည့်မိသည်။ ကျွန်တော်သည် ကင်မရာကြီးကို ရုတ်တရက်

လွှတ်ချကာ ဧည့်ခံမဏ္ဍပ်ဆား အဆောင်တွင်းသို့ သွားရောက်နားခို လိုက်ရသည်။ ပြီးလျှင် ခုန တရားစကားစုကို အထပ်ထပ် ဆင်ခြင် တွေးဆနေမိသည်။ ကိုယ့်ဘဝပုံရိပ်တွေထဲ သည်တရားစုစကားကို ထည့်သွင်းချိန် ထိုးကြည့်မိသည်။

ကြည့်စမ်း... ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့သော၊ ကျူးလွန်မိခဲ့သော အကုသိုလ်ကံတွေက မနည်းလှပါလား။ မှန်းစမ်း... ကျွန်တော် မလုပ်ရသေးသော ကုသိုလ်ကံတွေ အများကြီးရှိနေပါလား။ စိတ်ကို ဖြူအောင်ထား (သည်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ယခင်ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ်တွင် ကျွန်တော် ရေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်) နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော် မတွေးဝံ့တော့။

ဆရာတော်ကြီး၏ အသံတော်နှင့်အတူ စီးမျောကျဆင်းလာ သော တရားစုများသည် ကျွန်တော့်ရင်ထဲသို့ ဓမ္မလှိုင်းအဖြစ် စီးဝင် နားခိုသွားလေပြီ။ သည့်နောက် ငူငူငိုငိုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျသူ တစ်ဦးကဲ့သို့ ပုံစံပေါက်နေသော ကျွန်တော့်အတွက် ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား) ၏ သတိပဋ္ဌာန်တရား တိပ်ခွေများသည် ကျွန်တော့်အား သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းပေါ် ထပ်ဆင့်ပို့ ပေးလိုက် သည်နှင့် တူပါသည်။

ဆရာတော်များ၏ ကျေးဇူးကား ကြီးမားလှပေစွ။

သို့သော် ဆရာတော်ကြီးသည် သူ့ကိုယ်သူ ကျွန်တော့် ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော်အဖြစ် ဘယ်သောအခါမှမခံယူ။ ဆရာတော် ကြီး၏ မှတ်ချက်သည် ပြတ်သားလှပေစွ။

“ကျုပ်ကို ဥပဇ္ဈာယ်လို့ မသတ်မှတ်နဲ့ဗျာ။ ကျုပ်က အဝေးမှာ

နေတာဗျ။ ဒကာကြီးရဲ့ ‘သတိ’ ကိုပဲ ဒကာကြီးရဲ့ ဥပဇ္ဈာယ်အဖြစ် မှတ်ထားပါ။ ဒကာကြီးရဲ့ သတိက ဒကာကြီးကို အမြဲဆုံးမနေပါစေ” တဲ့။ ကဲ ဘယ်လောက်များ အစွဲကင်းလိုက်ပါသလဲ။ “မြို့ကြီးပြကြီးက ရာထူးရှိတဲ့၊ နာမည်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ငါ့ကို ကိုးကွယ်နေတာပေါ့ကွာ” ဟု သူ့ပတ်ဝန်းကျင် တပည့် ဒါယကာများကြား၌ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားလိုစိတ်ရှိသူမဟုတ်မှန်း ထင်ရှားလှပါသည်။ ကျွန်တော့်အပေါ်တွင်သာ မဟုတ်ပါ။ အခြားသော ဂုဏ်ဒြပ်ကြီးမားသည့် မည်သည့် တပည့်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများမဆို ဤသဘောအတူတူဖြစ်သည်။ ပြီးလျှင် ဆရာတော်ကြီးသည် တစ်တော၊ တစ်တောင်၊ တစ်နေရာတွင် သီတင်းသုံးပြီးတိုင်း ကျောင်းသခံမ်း၊ ပစ္စည်းလေးပါးမှန်သမျှကို အမြဲ စွန့်လွှတ်ချန်ထားရစ်ခဲ့သူ။

ကျွန်တော် နတ်တလူတောရစခန်းဝင်ခဲ့စဉ်က အဖြစ်အပျက် တစ်ခုကို သတိရမိသေးသည်။ ထိုတရားစခန်းအတွင်း၌ပင် ဆရာတော်ကြီး၏ မယ်တော် (မိခင်) ကြီး သီလရှင်ဘဝနှင့် ကွယ်လွန်ခဲ့သည်။ ရွာသားများက ဆရာတော်ကြီးကို သွားရောက်လျှောက်ထားသောအခါ ဆရာတော်ကြီးက...

“အေးလေ... ဘယ်လိုနေရမလဲ၊ ဘယ်လိုသေရမလဲဆိုတာ မယ်တော်ကြီးကို ကျုပ် ဟောခဲ့ပြီးပြီပဲ။ မယ်တော်ကြီးတွင်မက အားလုံးကိုလည်း ဟောခဲ့တာပဲ၊ ဟောပြောနေတာပဲ။ အသုဘကိစ္စကို ခင်ဗျားတို့ရွာအစီအစဉ်နဲ့ ကောင်းသလိုသာ ကြည့်လုပ်ကြပါ။ သပိတ်သွတ်ဖို့၊ တရားနာဖို့၊ အမျှဝေဖို့လည်း ရွာက

ဘုန်းကြီးတစ်ပါးနဲ့ပဲ စီစဉ်ပါ။ ကျုပ်က ဒီမှာ တရားစခန်းဖွင့်နေတာ ယောဂီတွေ တရားစစ်ဖို့၊ တရားဟောဖို့ ရှိနေတယ်”

ဆရာတော်ကြီးသည် မယ်တော်ကြီး သဂြိုဟ်၊ ပြာချ၊ ဈာပန အခမ်းအနားဆီသို့ ခြေဦးမျှပင်မလှည့်။ ကျွန်တော်က မှတ်တမ်း တင် ဓာတ်ပုံရိုက်ပေးခဲ့ရသေးသည်။ ထိုဓာတ်ပုံရိုက်ပေးနေစဉ် အတွင်း ထူးဆန်းတာတစ်ခုလည်း ဖြစ်ခဲ့သေးသည်။ မယ်တော် ကြီး၏အလောင်းကို ဓာတ်ပုံရိုက်ရင်းမှ မယ်တော်ကြီး အလောင်း တင်စင်၏ ခေါင်းရင်းတွင် ဆရာတော်ကြီး၏ငယ်စဉ်က ဓာတ်ပုံ ကို တွေ့ရသည်။ ဘယ်လိုမှ ဓာတ်ပုံရိုက်၍မရ။ အသုဘမြင်ကွင်း ကို ပြောင်း၍ရိုက်သည်။ ကင်မရာခလုတ် ပြန်ပွင့်သည်။ ဆရာ တော်ကြီး၏ ဓာတ်ပုံကို ပြန်ရိုက်သည်။ ကင်မရာခလုတ် လုံးဝ ဖွင့်၍မရ။ တစ်ခါတည်းမဟုတ်။ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ။ သို့နှင့် ဖလင်လိပ်ပြောင်းပြီးမှ ပထမဆုံးအကွက်အဖြစ် ဆရာတော်ကြီး ငယ်စဉ်ကဓာတ်ပုံကို ပြန်ရိုက်သည်။ သည်တစ်ခါတော့ ရိုက်ကူး ၍ ရသွားပေပြီ။ ကျွန်တော့်လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်နေကြသော ဆရာ တော်ကြီး၏ ဇာတိချက်ကြွေ မင်းကုန်းရွာသားများ အံ့ဩကုန်ကြ သည်။ ကျွန်တော်က ရွာသားများကို ပြောရသည်။

“ခင်ဗျားတို့အမြင်ပဲနော်။ တော်တော်ထူးဆန်းတယ်။ ဘယ်လို သဘောလဲတော့ ကျွန်တော်လည်း ဉာဏ်မမီဘူး။ ခင်ဗျားတို့ ကိုယ့်ရွာက ဘုန်းကြီးပဲဆိုပြီး သာမန်သဘောမျိုးတော့ သဘော မထားကြပါနဲ့။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု၊ စွန့်လွှတ် မှုတွေဟာ နည်းနည်းမဟုတ်ဘူးနော်။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်

၂၃၈ ၊ မြသန်းစံ

အဝေးကလာရတာကြည့်။ ဆရာတော်ကြီးမှာ အင်မတန်ထူးခြား  
တာတွေ ရှိနေတယ်”

ဆရာတော်ကြီး၏ အသံကို ကြားမိရာမှအစ အထက်ပါဖြစ်  
စဉ်အဆုံး ခရေစတုတွင်းကျ ကျွန်တော် ပြောပြလိုက်သောအခါ  
ဦးနိုင်ဝင်းသည် ခေါင်းတဆတ်ဆတ် ညိတ်ရင်း ကြည်ညိုမဆုံး  
ဖြစ်နေသည်။

“ဦးနိုင်ဝင်း ဟိုရောက်တဲ့အခါ ကြည့်ပေါ့။ ဆရာတော်ကြီး  
ဘာတွေ အမိန့်ရှိဦးမလဲဆိုတာ”

“အေးဗျာ... ဗိုလ်မှူးပြောတာနဲ့ပဲ ကျွန်တော်တောင် ဖူးချင်  
နေပြီ။ ဒီတစ်ခေါက်တော့ ဟိုတစ်ခါတုန်းကလို မဖူးရဘဲနဲ့ ပြန်  
လာရတာမျိုးတော့ မဖြစ်တော့ပါဘူးနော်”

လွန်ခဲ့သော လေးလလောက်က ကျွန်တော်တို့ ဆရာတော်  
ကြီးထံ သွားဖူးကြသေးသည်။ ပုဂံမှ ရွှေဘိုသွားသည်။ ဆရာတော်  
ကြီး နတ်တလူတွင်မရှိ။ ဝေဒလ္လတောရတွင် သီတင်းသုံးနေသည်  
ဟု သတင်းရ၍ မန္တလေးသို့ ပြန်ဆင်းလာခဲ့ရသည်။ သည့်နောက်  
မန္တလေး - ပြင်ဦးလွင်ကြား ၁၉ မိုင် ရွှေစာရံသို့ရောက်သည်။  
ကြွက်နဖားဆိပ်မှ ဒုဋ္ဌဝတီမြစ်ထဲတွင် ဒီးဒုတ်ကွေ့သည် နာမည်  
ကြီးလှသည်။ လှေတွေ တိမ်းမှောက်နိုင်သည်။ ရေဝဲများသည်။  
ရေစီးလည်း သန်လှသည်။ ဒီးဒုတ်ကွေ့အနီးတွင် ဒီးဒုတ် ဂူကျောက်  
တောင်ကြီး ရှိသည်။ သည်ကျောက်တောင်ခြေရင်းတွင် ဆရာတော်  
ကြီးသည် တောရဆောက်တည်နေသည်။ ကပ္ပိယတစ်ဦးနှင့်  
ဦးပဉ္စင်းငယ်တစ်ပါးသာ အပြင်မှာရှိသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏

တောရစခန်းအတွင်းသို့ မည်သူမျှမဝင်ရ။ အနားရှိသည့် ကပ္ပိယ ဦးပဉ္စင်းပင်လျှင် နေ့စဉ် တွေ့ခွင့်ရသည်မဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့ သည် ခရီးရှည်ကြီးကို အဆင့်ဆင့် ဖြတ်သန်းလာခဲ့ပြီးသောအခါ ဝေဒလ္လတောရစခန်းသို့ရောက်ချိန်၌ ညမှောင်ရီပျိုးနေပေပြီ။ သို့သော်...

“ဤနေရာသည် အပူဇော်ခံစခန်းမဟုတ်။ တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်သည့်နေရာဖြစ်သည်။ တရားအားထုတ်မှု ပျက်ပြား အောင်လုပ်လျှင် သင့်အတွက် ဓမ္မန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်”

ဆရာတော်ကြီး၏ ကျောင်းသင်္ခမ်းအတွင်း အထက်ပါ ဆိုင်းဘုတ်ကို တွေ့ရသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာတော့ ဆရာတော်ကြီးကို ကြည်ညိုခြင်းမက ကြည်ညိုမိပေပြီ။ အနားကပ် နေသော ကပ္ပိယက လျှောက်လည်းမလျှောက်ဝံ့။ သို့နှင့် ကျွန်တော် တို့သည် ဆရာတော်ကြီး၏ ကျောင်းသင်္ခမ်းအပြင်ဘက်မှ နေ၍ ကန်တော့ပြီး ပြန်ခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော်က ဆရာတော်ကြီးကို ဖူးမြော်ခဲ့ဖူး၍ အကြောင်းမဟုတ်။ အတူခရီးနှင်လာသော ဦးနိုင်ဝင်း တို့ ဇနီးမောင်နှံခမျာ မျက်နှာမကောင်းကြ။ သို့သော် သူတို့၏ သဒ္ဓါ တရားက လျော့မသွား။ ပလိဗောဓ ကင်းရှင်းလွန်းသော ဆရာတော် ကြီးကိုပင် ပို၍ ကြည်ညိုသွားကြသည်။ ယခု ဒုတိယအကြိမ် ဖူးမြော်ခွင့်ရရန် ကြိုးစားကြပြန်ပြီ။

နတ်တလူတောရစခန်းသို့ ဦးနိုင်ဝင်းက ကျွန်တော့်ကို အရင် ပို့နှင့်သည်။ သည့်အတွက် ဆရာတော်ကြီးအား ဖူးမြော်ရင်း ဓမ္မ အကြောင်း၊ လောကအကြောင်း၊ သဘာဝအကြောင်း၊ တစ်ညတာ

တရားအဆုံးအမများ ကျွန်တော်တို့ တဝကြီးရခဲ့သည်။ နောက် တစ်နေ့ နေ့လယ်ရောက်မှ ဦးနိုင်ဝင်းနှင့် ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်းတို့ဇနီး မောင်နှံ နတ်တလူသို့ရောက်ချလာသည်။ ကျွန်တော်က ဆရာတော် ကြီးကို ကြိုလျှောက်ထားပြီးသား ဖြစ်နေသဖြင့် ဆရာတော်ကြီးက ဦးနိုင်ဝင်းတို့ကို မတွေ့ဖူးသေးသော်လည်း ရင်းနှီးပြီးသား ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတွေလို ဖြစ်နေပေပြီ။

“ကဲ ခင်ဗျားတို့ စိတ်မကျေပွဲပေါ့ ဟုတ်လား”

အားလုံးရယ်ကြသည်။ လှူဖွယ်ပစ္စည်းများကို စုစည်း၍ ကပ်လှူမည်ပြုစဉ် ဆရာတော်ကြီးက လက်နှင့်ကာ၍ ခဏတား သည်။

“ကဲ ကျုပ်ဆီရောက်မှတော့ ကျုပ်ပိုင်ပါပြီဗျာ။ ခဏထား ပါဦး။ ခင်ဗျားတို့ မလှူခင် ကိုယ့်စိတ်ကလေး ကိုယ် သေသေချာ ချာ ကြည့်ပါဦး။ ပြီးတော့ ကျုပ်ကိုလည်း သေသေချာချာ သတိ ထားဦး။ ကဲ ဦးပုဂံတို့၊ ဒေါ်ပုဂံတို့၊ ခင်ဗျားတို့အရပ်မှာရော သံဃာ တွေရှိသားပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီမှာ လာလှူရတာတုံး။ ဘုရားဟော ရှိတယ်လေဗျာ။ မနေ့တစ်နေ့ကဝတ်တဲ့ သာမဏေကအစ ရဟန္တာ မထေရ်ကြီးတွေအဆုံး အားလုံး သံဃာတွေပါဗျာ။ သံဃာဆိုတာ ဘာကိုခေါ်တာလဲ မြင်တတ်ဖို့လိုတယ်ဗျာ”

“တင်ပါ့ဘုရား”

“သေသေချာချာကြည့်ဗျ။ ကျုပ်က တကယ်တော့ ကပွိယ ဗျ။ ကျုပ်ဆိုတဲ့ ကောင်ကြီးက မှီခိုစားသောက်နေတာဗျ။ ဘာကို မှီခိုစားသောက်သလဲ။ အတွင်းမှာ သံဃာတစ်ပါးရှိသဗျာ။ သူက

သတိကလေးနဲ့ သီတင်းသုံးနေတာဗျ။ သတိသမ္ပဇဉ်နဲ့အညီ နေထိုင်  
နေတဲ့အချိန်ဟာ သံဃာပေါ့ဗျာ။ ဘုရား အထပ်ထပ်အခါခါ  
ဟောဖူးပါတယ်။ ဟောခဲ့ပါသဗျာ။ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသော  
သတိနဲ့ နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာလေ။ အဲဒီလိုနေနိုင်မှ သံဃာပီသမှာ  
လို့ ဆိုတာကိုးဗျ။ အထဲက ကိုယ်ပွားလေးကသာ သံဃာအစစ်ပါ  
ဗျာ။ အပြင်က ခင်ဗျားတို့မြင်နေတဲ့ ရုပ်ကြီးက ကပ္ပိယကြီးပါဗျာ။  
မဟုတ်ဘူးလား”

“အေး... အဲဒါကြောင့် သံဃာကို မြင်အောင်ကြည့်ပါဗျ။  
မြင်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ သံဃာကို မြင်တတ်အောင်ကြည့်ပြီးရင်  
ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ကလေးကိုလည်း မြင်အောင်ကြည့်  
လိုက်ပါဦး။ လှူတဲ့အချိန်လေးရဲ့ စေတနာစိတ်ကလေး၊ အဲဒီ  
စေတနာစိတ်ကလေးက အကျိုးခံစားရမှာ မဟုတ်လား။ ခင်ဗျား  
တို့ ရုပ်ကောင်ကြီးက တစ်နေရာကူးပြောင်းပြီး အကျိုးခံစားခွင့်  
မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီစေတနာစိတ်ကလေး အကောင်းဆုံး  
အချိန်မှာမှ လှူပါဗျာ။ ဓာတ်ပုံရိုက်သလိုပေါ့ဗျာ။ သေသေချာချာ  
ပြင်ဆင်ပြီး အလှဆုံးအချိန်မှာ ရိုက်ပေါ့ဗျ။ ပုံဆိုးပန်းဆိုးနဲ့ဆို  
ရင် နောင် ပြန်ပြင်လို့ မရတော့ဘူးဗျ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကလေး  
ကို အလှဆုံးပြင်လိုက်ပါဗျာ။ သံဃာကိုလည်း မြင်အောင် ကြည့်  
လိုက်ပါဗျာ။ ကဲ စိတ်ကလေးပြင်ပြီးလား။ သံဃာကိုရော မြင်ပြီ  
လား။ ကဲ... ဒါဆိုရင် လှူနိုင်ပါပြီ”

ဆရာတော်ကြီးသည် ကျွန်တော်တို့ကို သံဃာကိုမြင်အောင်  
ကြည့်တတ်သည့်နည်းကို ပေးလိုက်ချေပြီ။ သံဃာဟူသော တန်ဖိုး

၂၄၂။ မြသန်းစံ

ရှိသည့် စိတ်သဘာဝတစ်ခုကို မိမိ၏စိတ်သဘာဝဖြင့် မြင်အောင် ထွင်းဖောက်ရှုမြင်တတ်သည့်အကျင့်ကို ယခုတစ်ခေါက် နတ်တလူ တောရစခန်းမှအပြန် ဓမ္မအမွေအဖြစ် ကျွန်တော် ရရှိလိုက်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ယခုမှပင် ကျွန်တော်သည် “သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ” ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး နားလည်ခွင့်ရခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

၁၅.၂.၉၉





“မျှော်လင့်ခြင်း” သည် တကယ်ညှို့အားကောင်းကောင်းဖြင့်  
 ဖမ်းစားနိုင်သော သဘာဝတစ်ခုပါလား။  
 မွေးစအရွယ်မှ ယခုအသက်အရွယ်အထိ  
 ကျွန်တော်၏ မျှော်လင့်ခြင်းများသည် မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားခဲ့ပြီ။  
 အနမတဂ္ဂ သံသရာတွင် ကျင်လည်ခဲ့ရသော  
 ကျွန်တော်ဘဝအနေအထားမျိုးစုံတွင်  
 ထားရှိခဲ့သော မျှော်လင့်ခြင်းများဆိုလျှင်...

**မျှော်လင့်ခြင်းဖြင့် ရင်မခုန်လိုတော့ခြင်း**

ရှုမှတ်နေသည့်စိတ် ဘယ်ရောက်သွားပါလိမ့်။  
 လက်ငင်းဖြစ်ပေါ်နေသည့် အခြေအနေပေါ်တွင် အဘယ်  
 ကြောင့် အာရုံမပြုမိရသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် အတွေးတွေ  
 အထွေးလိုက်ကြီး ဝင်လာရသနည်း။ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်လာ  
 သော အတွေးလုံးများ၏နောက်သို့ စိတ်က အဘယ်ကြောင့်  
 ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်သွားရသနည်း။  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်မကျေနပ်ချင်။ ခါတိုင်း သည်လို  
 မဟုတ်ပါဘူးဟု စိတ်ထဲမှာ ထင်မိပြန်သည်။ သည်လောက်ကြီး  
 စားခဲ့ရတာ၊ ကြီးစားနေရတာ ရဖို့ကောင်းပြီပေါ့။ ခရီးက နီးမလိုလို  
 နှင့် အဝေးကြီးဖြစ်သွားရပြန်ပြီ။ ဘာဖြစ်လို့ အံလွဲနေတာပါလိမ့်၊  
 ဘာဖြစ်လို့ အံချော်နေတာပါလိမ့်။

ဝင်လေ၊ ထွက်လေနှင့် နှာသီးဖျားပေါ်ထိမှုကို အာရုံမပြု တော့ဘဲ စိတ်ကို အတွင်းထဲသို့ သေသေချာချာ ဝင်ကြည့်လိုက် သည်။ စစ်ဆေးကြည့်ရသည်။ ဘယ်ထောင့်၊ ဘယ်နေရာမှာဟာ နေပါလိမ့်။ ဘာတွေများ သဘောထားမှားနေပါလိမ့်။ ဘာတွေ များ စိတ်ထဲ အဆင်မပြေဖြစ်နေပါလိမ့်။

ဟော တွေ့ပါပြီ။ ဟိုးထောင့်တစ်နေရာမှာ ခေါင်းမြီးခြုံ ချောင်ကုပ်နေသော 'စိတ်' အပိုင်းအစလေးတစ်ခု။ သဘောပေါက် ပြီ။ လက်စသတ်တော့ တရားခံက 'သူ' ကိုး။

သူ့ကို အလွယ်တကူပင် နာမည်ပေးလိုက်ပါသည်။

“မျှော်လင့်ခြင်း”

ငါအရင်တုန်းက (ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်တုန်းက) အေးငြိမ်းမှုတစ်ခုကို ရထားခဲ့ဖူးတာ။ ထိုစိတ်မှာကိုက 'ငါ' ဟူသော 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ' ကလေး မသိမသာ ပါနေသည်။ 'ငါရဲ့ခဲတာ' ဟူသော 'မာန' ကလေး မသိမသာ ပါနေသည်။ ငါရဲ့ခဲဖူးသော အေးငြိမ်းမှု ကလေးဟူသော 'အစွဲတဏှာ' ကလေး မသိမသာပါနေသည်။

ထိုရဲ့ခဲဖူးသော၊ ရောက်ခဲ့ဖူးသော 'အေးငြိမ်းမှု' ကလေးဆီသို့ ရောက်အောင် သွားဦးမည်ဟု ကြံစည်နေသောစိတ်၊ ရောက်ရင် ကောင်းမှာပဲဟူသော ဖြစ်ချင်လိုစိတ်၊ ထိုဖြစ်ချင်လိုစိတ်၏ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သည့် မျှော်လင့်ခြင်းစိတ်။

သည်မျှော်လင့်ခြင်းစိတ်ကြောင့် ပင်ပန်းနေရသည်ကိုး။ မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း ဖြစ်မလာတော့ ဒေါမနဿတွေ ဝင်လာ သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ချင်လာသည်။ “ငါ ဒီလောက်

ကြိုးစား အားထုတ်လျက်သားနဲ့” ဟူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် မာန်မာနကလည်း ပိုမိုကြီးထွားလာသည်။ ငါဖြစ်ချင်သလို၊ ငါမျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်ရမယ့်ဟာ ဘာကြောင့် မဖြစ်တာပါလဲ ဟူသော ဒေါမနဿအပေါ် အခြေခံသည့် အတွေးစိတ်လည်း ဆက်တိုက်ဝင်လာသည်။ ဒါကြောင့်လည်း အတွေးတွေက အထွေး လိုက်ကြီးဖြစ်လာရသည်ကိုး။

ဪ အတ္တနှင့် အနတ္တပြိုင်ကြသည့်ပွဲတွင် ငါတည်း ဟူသော ကျွန်တော်က ‘အတ္တ’ ဘက်က။ သဘာဝတရားတည်း ဟူသော ဓမ္မက ‘အနတ္တ’ ဘက်က။ ‘အနတ္တ’ ကို ရှာနေသည့် ကျွန်တော်သည် ‘အတ္တ’ ကို မစွန့်နိုင်သေးသဖြင့် ‘အနတ္တ’ ရှေ့မှောက်၌ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေရပြန်သည်။

တရားအားထုတ်နေသည့်အချိန်ပင် ‘မျှော်လင့်စိတ်’ ကလေး ထားလိုက်မိသည်နှင့် တရားလမ်းကြောင်းပေါ်မှ သွေဖည်လွဲချော် သွားရသေးလျှင် ကျန်သော သာမန်အချိန်မျိုး၌ဆိုလျှင် မည်သို့ရှိ မည်နည်း။

‘မျှော်လင့်ခြင်း’ ဟူသည် ဖြစ်မလာသေးသော အခြေအနေ တစ်ခုကို ရော်ရမ်းမှန်းဆ အာရုံပြုခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သည်စိတ် သည်ပင် ပစ္စုပ္ပန်မတည့်သော၊ လက်ငင်းဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေ အနေကို မျက်နှာလွဲရာ၊ မသိချင်ယောင်ဆောင်ရာ ရောက်သည်။

‘မျှော်လင့်ထားသလို ကိုယ်မဖြစ်ခဲ့ပါရင်’ ဟူသော သီချင်း အပိုင်းအစလေးကို သတိရမိပါသည်။ ဘဝတစ်လျှောက် ကျွန်တော် ထားရှိခဲ့ဖူးသော မျှော်လင့်ချက်များကို ပြန်တွေးကြည့်မိသည်။

များလှပေစွာကား။ အသက်အရွယ်၊ အတွေ့အကြုံ၊ ဘဝအနေအထားအမျိုးမျိုးတွင် ကျွန်တော်သည် 'မျှော်လင့်ခြင်း' များစွာဖြင့် နေထိုင်ခဲ့သည်။ ဆိုရလျှင် ကျွန်တော့်စိတ်တွင် 'မျှော်လင့်ခြင်း' သည် ခိုင်ခံ့စွာ အမြစ်တွယ်နေချေပြီ။ ကျွန်တော့်စိတ်၏ သဘာဝပင်လျှင် 'မျှော်လင့်ခြင်း' ဖြင့် အကျင့်ပါနေချေပြီ။

ဘာတွေ မျှော်လင့်ခဲ့ပါသနည်း။ ကိုယ့်ဘက်၊ သူ့ဘက်ထက် ကိုယ့်ဘက်သာ အဆင်ပြေစေရေးကို ဦးစားပေး မျှော်လင့်ခဲ့သည်ချည်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ ကျွန်တော်သည် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဆို သည်ကို နားမလည် သဘောမပေါက်နိုင်ဘဲ ရှိခဲ့ရသည်။ 'ကျွန်တော်၏ မျှော်လင့်ခြင်း' ဟု ဆိုလိုက်ကတည်းက ကျွန်တော် သိချင်သည့်အတိုင်း၊ ကျွန်တော် ဖြစ်လိုသည့်အတိုင်း ဖြစ်ရမည်ဟု ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ခြင်း မဟုတ်လား။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးသည်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်မည့် လုပ်ငန်းထဲ၌ ကျွန်တော် စိတ်ရောလူပါ နှစ်မြှုပ်လိုက်သည်။ ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်နှင့်ဆက်နွယ်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိမရ။ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ထားသည့် အနေအထား ဖြစ်လာဖို့အတွက် ကျွန်တော် တစ်ယောက်တည်း လုပ်ဆောင်၍ မရသည်ကို သတိမရ။ ကျွန်တော် မေ့မြောနေသည်ပဲ။ ကျွန်တော်သည် 'ပမာဒ' ဟူသော မေ့မြောမှု စိတ်အစဉ်ကြီးဖြင့် ကစဉ့်ကလျား နေထိုင်ခဲ့သည်ပဲ။

ဘယ်လောက်များလိုက်သည့် အတ္တတွေပါလဲ။  
ဘယ်လောက် သတိမေ့တတ်သည့်စိတ်တွေပါလဲ။

သည်တော့ အနတ္တနှင့် ကျွန်တော် ဝေးမှန်းမသိ ဝေးခဲ့ရသည် မှာ အဆန်းမဟုတ်တော့။ ကြည့်စမ်း ရှက်စရာကောင်းလိုက်တာ။ ကြောက်စရာကောင်းလိုက်တာ။

‘အပ္ပမာဒ’ တရားတည်းဟူသော ‘မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ သော သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း’ ကို အလေးအနက်ထားကာ သတိ ပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများလေ့ကျင့်မိသောအခါ မျှော်လင့်ခြင်းများ ၏ နောက်ကွယ်မှ စိတ်အနေအထားများကို စိတ်တုန်လှုပ်စွာဖြင့် ကျွန်တော် ပြေးကြည့်မိသည်။ ထိုသဘာဝတွေ စိတ်ထဲမဝင်လာ အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ ကာ၍၊ တား၍ ရမည်လား။ ကာ၍၊ တား၍ ရလျှင်ကော ဘယ်လိုကာမှာ၊ တားမှာလဲ။ ‘အဟိရိက’ နှင့် ‘အနောတ္တပ္ပ’ ကိလေသာနှစ်ပါးတည်း မဟုတ်သေး။ အခြား သော ကိလေသာတွေလည်း ယှဉ်တွဲ၍ ပါလာသည်ကို တွေ့ရသည်။

လိုချင်တပ်မက်မှုဟူသော ‘လောဘ’၊ သူလည်းပါသည်ပဲ။ မျှော်လင့်ခြင်းဟူသည် ‘လောဘ’ တစ်မျိုးမဟုတ်လား။ ငါလိုချင် သလို ဖြစ်ရမည်။ ငါလိုချင်တာ ရရမည်။ ဒါသည်ပင် လောဘ၏ သဘာဝ။

စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ပျက်မှု၊ ကြောက်လန့်ပူပန်မှုဟူ သော ‘ဒေါသ’၊ သူလည်းပါသည်ပဲ။ ငါ မျှော်လင့်ထားတာတွေ ဖြစ်မလာဘူးဟူသော စိတ်ဆိုးမှု၊ စိတ်ညစ်မှု၊ ငါ မျှော်လင့်ခဲ့သမျှ သဲထဲရေသွန်ဖြစ်ခဲ့ရပါလားဟူသော စိတ်ပျက်မှု၊ ငါမျှော်လင့် သလို မဖြစ်ခဲ့ရင် အားလုံးကို နင်းခြေပစ်မယ်ဟူသော ကြောက်ကန်ကန် ၍ တုံ့ပြန်တတ်သော ပူလောင်မှု။ ဒါတွေသည်ပင် ဒေါသ၏

သဘာဝတွေ မဟုတ်လား။

ဆိုရလျှင် မျှော်လင့်ခြင်း၏ နောက်ကွယ်၌...

အမှားကို အမှန်၊ အမှန်ကို အမှားထင်မှု၊ အမှန်အတိုင်း မမြင်မှုတည်းဟူသော 'မောဟ' ၏ သဘာဝလည်း ပါနေသည်။ ထောင်လွှားမှု၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးမှုဟူသော 'မာန' ၏ သဘာဝတွေလည်း ပါနေသည်။

အလွဲအမှားကို ယုံကြည်ယူဆမှု၊ အမှားကို အမှန်ဟု စွဲထား မှုဟူသော 'ဒိဋ္ဌိ' ၏ သဘာဝတွေလည်း ပါနေသည်။

သို့လော သို့လောရှိမှု၊ ယုံမှားမှုဟူသော 'ဝိစိကိစ္ဆာ' တွေ လည်း ပါနေပြန်သည်။ 'ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ' တည်းဟူသော စိတ်၏ ထုံထိုင်းမှု၊ လေးနက်ထက်သန်ခြင်းမရှိမှု၊ စိတ်ဓာတ်ပြိုကွဲပျံ့လွင့် မှု၊ မတည်ငြိမ်မှုတည်းဟူသော စိတ်ရဲ့ သဘာဝတွေလည်း ပါနေ ပြန်သည်။

စေ့စေ့ပေါက်ပေါက် ကြည့်လိုက်တော့ ဟင်... ဘယ် ကိလေသာမှ မလွတ်ပါလား။ 'ကိလေသာ' ဟူသည် တစ်ခုဖြစ်ခွင့် ရသည်နှင့် ဘေးက အပေါင်းအဖော်တွေပါ ယှဉ်တွဲဝင်ရောက်လာ တော့သည်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းမှုဆိုတာ တစ်ယောက်တည်း မလာ။ အဖော်အပေါင်းနှင့် လာတတ်သည်ဟု ဆိုရိုးစကားရှိသည် ကိုး။

'မျှော်လင့်ခြင်း' သစ်ပင်ကို စစ်ဆေးရင်းမှ တူးဖော်ရရှိသော ရေသောက်မြစ်ကား များလှပေစွ။ ထို့ကြောင့်ပင် 'မျှော်လင့်ခြင်း' တည်းဟူသော သစ်ပင်ကြီးသည် ကျွန်တော့်စိတ်ထဲတွင် နှစ်

၂၅၀ ၊ မြသန်းစံ

ပရိစ္ဆေဒ ကြာညောင်းစွာ အမြစ်တွယ် ရှင်သန်နေခြင်းဖြစ်သည်။  
ဒီတစ်ဘဝတည်းမဟုတ်၊ ဘဝပေါင်းများစွာ ကိုယ်ကျင့်လည်ခဲ့သမျှ  
သံသရာတစ်လျှောက်လုံး။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုကလေး လုပ်ဦးတော့၊ သည် 'မျှော်လင့်  
ခြင်း' ဆိုသည်က ရောက်လာပြန်သည်။ နောင်ဘဝဘာဖြစ်ဖို့၊  
နတ်ဘုံမှာနေဖို့၊ ဗြဟ္မာဘုံမှာနေဖို့၊ အောင်မြင်သွားဖို့၊ အားလုံး  
ထက် အစစအရာရာ သာလွန်ဖို့။ ကြည့်စမ်းသည် 'မျှော်လင့်ခြင်း'  
သည် ဘယ်နေရာမှမလွတ်။ အကွက်ချောင်း၍ စိတ်ထဲဝင်ဖို့ အမြဲ  
တမ်း အသင့်ဖြစ်နေ 'သူ'။

ပြီးတော့ သူတစ်ယောက်တည်း လာတတ်သည်မဟုတ်။  
ကိလေသာသည် အဖော်အပေါင်းတွေကို တစ်ပါတည်း  
ကုပ်ဆွဲပြီး ခေါ်လာတတ်သည်။ သူ့ကို မြင်တတ်ဖို့လိုသည်။ တုန်  
လှုပ် ချောက်ချားစွာ၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စွာ စောင့်ကြည့်ခြင်း  
သည် နည်းမမှန်။ 'မျှော်လင့်ခြင်း' အမြစ်များထဲမှာ မတွယ်ငြိစေဖို့  
သူ့ကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ရမည်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေး  
အေးဆေးဆေး မတုန်မလှုပ်သော စိတ်ဖြင့် သူ့ကို ကြည့်နေမည်။  
သူ့စရိုက်က အကြည့်မခံ။ သတိဖြင့် အကြည့်ခံရသည်နှင့် သူက  
ပျောက်ပျောက်သွားသည်။ သို့သော် ယာယီကိုယ်ဖျောက်ခြင်းမျှ  
သာ ဖြစ်သည်။ အမြဲတမ်းပျောက်သွားဖို့၊ အမြဲတမ်းသတိဖြင့်  
စောင့်ကြည့်နေဖို့ပဲ ဖြစ်သည်။

သို့မဟုတ် စိတ်ထဲ၌ 'မျှော်လင့်ခြင်း' အငုတ်ကလေးစပြီး  
တည်ဆောက်ခွင့်ရသည်နှင့် သူနှင့် ဆက်သွယ်နေသော ပြင်ပ

ကိလေသာ အပေါင်းအဖော်တွေက ဝမ်းသာအားရ ပြေးဝင်လာ ကြလိမ့်မည်။ ‘မျှော်လင့်ခြင်း’ ဌ တိမ်းမူးစရာ အာရုံတွေရှိနေ သည်။ ရင်ခုန်နေရသည်။ ထိုအခါ စိတ်မတည်ငြိမ်။

‘မျှော်လင့်ခြင်း’ သည် တကယ်ညှို့အားကောင်းကောင်းဖြင့် ဖမ်းစားနိုင်သော သဘာဝတစ်ခုပါလား။

မွေးစအရွယ်မှ ယခုအသက်အရွယ်အထိ ကျွန်တော်၏ မျှော် လင့်ခြင်းများသည် မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားခဲ့ပြီ။ အနမ တဂ္ဂ သံသရာတွင် ကျင်လည်ခဲ့ရသော ကျွန်တော့်ဘဝ အနေအထား မျိုးစုံတွင် ထားရှိခဲ့သော မျှော်လင့်ခြင်းများဆိုလျှင် ကျွန်တော် ဆက်၍ မတွေးဝံ့တော့။

ကျွန်တော်သည် ‘မျှော်လင့်ခြင်း’ ၏ သဘာဝကို ခွဲခြမ်းစိတ် ဖြာ ကြည့်ရင်းမှပင် မျှော်လင့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ရသည့် ရင်ခုန် ခြင်းများကိုပါ သတိရမိသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှသည် အတော မသတ်နိုင်သော မတည်ငြိမ်မှုများ။

သူ့အကြောင်းကို ကျွန်တော် သိခဲ့ပြီ။

သူ့ကို ကျွန်တော် ထာဝရခွဲခွာချင်ပြီ။

သူ့ကို ကျွန်တော့်စိတ်ထဲလည်း နေရာမပေးချင်တော့ပြီ။

ပေးလည်း မပေးနိုင်တော့ပြီ။

သူ့ကြောင့် ဒုက္ခများခဲ့ရသော ကိုယ့်ဘဝကို နားလည်ခဲ့ပြီ။

သူ့ကြောင့် လေးလံထိုင်းမှိုင်းခဲ့သော၊ ပူလောင်ခဲ့ရသော

အာရုံများကို မခံစားလိုတော့ပြီ။

သူ့ကြောင့် မူးယစ်ရီဝေစွာ ရင်ခုန်ခဲ့ရသောအချိန်များကို