

ဝိပဿနာလူငယ်စကားစဉ်း

(အပိုင်း - ၁)

ပညတ်က သမထရဲ့ အာရုံဖြစ်တယ်
ပရမတ်က ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဖြစ်တယ်
ပညတ်မှာ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲတတ်တဲ့
သဘောတရား မရှိဘူး မောင်ကျောင်းသား။



ဝိပဿနာလူငယ်စကားစဉ်း (အပိုင်း-၁)



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ)၊ သပြေပင်



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ)၊ သပြေပင်

0yóeṁvi, puṁ;0i;

(အပိုင်း - ၁)

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ)၊ သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

စတုတ္ထအကြိမ်

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၁၀)

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊
 ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ = ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး = ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်
 နေပြည်တော်
 ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄ ၊
 ၀၉-၄၂၀ ၇၁၂၇၅၈၊ ၀၆၇-၃၀၃၉၇
 ရန်ကုန်
 ဖုန်း-၀၉-၅၁၇၀ ၉၇၉၊ ၀၉-၇၃၀ ၇၀၇၈၁၊
 ၀၁-၆၄၅ ၈၉၄
 သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ
 (ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)
 ဖုန်း -၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉

တန်ဖိုး = ၆၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် = ပထမအကြိမ် ၂၀၀၈ မေလ (၁၀၀၀)
 ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၀၉ စက်တင်ဘာလ (၂၀၀၀)
 တတိယအကြိမ် ၂၀၁၁ မေလ (၂၀၀၀)
 စတုတ္ထအကြိမ် ၂၀၁၃ မေလ (၂၀၀၀)

‘ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း’ (CIP)

၂၉၄* ၃

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၁)/
 အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ)၊ သပြေပင်။
 -ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ (စတုတ္ထအကြိမ်)၊ ၂၀၁၃။
 ၁၅၂-စာ၊ ၁၀.၉၂ x ၂၀.၈၃ စင်တီ။
 (၁) ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၁)

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်း
ကြောင့်ရရှိမည့် အကျိုးကျေးဇူးများ



- ၁။ သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း အကျိုး
- ၂။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သောကမီးကို လွန်မြောက်ခြင်း
အကျိုး
- ၃။ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ဝိကြွေးမြည်တမ်းခြင်း
ပရိဒေဝကိုလွန်မြောက်ခြင်း အကျိုး
- ၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခမီးတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း
အကျိုး
- ၅။ စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊
ဒေါသနာသမီးတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း အကျိုး
- ၆။ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရစေခြင်း အကျိုး
- ၇။ အသင်္ခတဓါတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်း
အကျိုးတို့ကို ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရင်
ဘဝခြားဘဲ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

ခဉ်	မာတိကာ	နာ
၁။	ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒ	၁
၂။	စကားဦး	၈
၃။	နိဒါန်း	ဆ
၄။	သီလအခြေခံ	၁
၅။	ဝိပဿနာနှင့် သမထ	၈
၆။	တရားလုပ်ငန်းခွင်နှင့် သဘောထား	၁၃
၇။	စကြိုရှုမှတ်မှုလုပ်ငန်းခွင်	၂၃
၈။	ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်	၃၂
၉။	စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ်	၃၇
၁၀။	ဒုက္ခဝေဒနာရှုကွက်	၄၈
၁၁။	ကိလေသာရဲ့ မာယာပရိယာယ်	၆၅
၁၂။	ငါးပါးသီလနှင့် သောတာပန်	၈၃
၁၃။	ယောဂီရဲ့ရိုးသားမှုက ရွှေထက်တန်ဖိုးကြီးတယ်	၉၀
၁၄။	အမှန်မသိလို့ ချမ်းသာထင်	၁၀၁
၁၅။	လွတ်မြောက်မှု	၁၀၉
၁၆။	ယောဂီရှုကွက်တတ်ကြောက်တတ်လာပါပြီ	၁၁၆
၁၇။	နောက်ဆက်တွဲ(Appendix)	၁၃၃

ဤကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့်
ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော်
အခွန်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍
ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ
ဝိမုတ္တိသုခကို
ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော်(၆)

အရှင်ခေမာနန္ဒ
ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်
ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ

ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်တဲ့ စနစ်က
အင်မတန်အရေးပါ အရာရောက်ပါတယ်။
ကိုယ့်စိတ်ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာ
စင်ကြယ်တာ၊ မစင်ကြယ်တာ
သေချာသိအောင် လုပ်လို့ရတယ်။
မစင်ကြယ်ရင်လည်း
စင်ကြယ်အောင်လုပ်မှ စင်ကြယ်သွားမယ်။
လုပ်ရတဲ့အလုပ်က စင်ကြယ်အောင် လုပ်ရတာပါပဲ။
စိတ်တွေ စင်ကြယ်ရင်
ကိုယ်လည်း စင်ကြယ်တယ်
နှုတ်လည်း စင်ကြယ်တယ်
ကိုယ်နှုတ်စိတ် သုံးပါးလုံး စင်ကြယ်သွားပြီဆိုရင်
ကိလေသာ အနှောင်အဖွဲ့တွေ
အကုသိုလ် အညစ်အကြေးတွေကနေ
လွတ်မြောက် သွားမယ်။
စင်ကြယ်တဲ့ ဝိသုဒ္ဓိဖြစ်မှ
လွတ်မြောက်တဲ့ ဝိမုတ္တိဖြစ်မှာ။

ခကားဦး

ကျေးဇူးတော်ရှင် သက်တော်ရှည် ရွှေ့မင်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်း၌ သီတင်းသုံးခဲ့စဉ်ကာလ တစ်ခုသော ညနေပိုင်း၌ ပြည်ပနိုင်ငံမှ ယောဂီတစ်ဦးသည် ဤမေးခွန်းကို မေးလျှောက်လာပါသည်။ “ဆရာတော် ဘုရားကြီးမှ စိတ္တာနုပဿနာ တစ်ခုတည်းကိုပဲ သင်ကြား ပြသပါသလား၊ ကာယာ၊ ဝေဒနာ၊ ဓမ္မာ စသည်တို့ မပါဘူးလား ဘုရား”

ထိုပြည်ပနိုင်ငံမှ လာရောက်ပြီး သိလိုရင်းနှင့် မေးလျှောက်လာသည့် မေးခွန်းရှင်ဒါယကာကို ဆရာတော် ဘုရားကြီးမှ “ဒီမှာ စိတ္တာနုပဿနာကို ဦးစားပေး၊ ဇောင်းပေးပြီး ရှုပွားတာတော့ မှန်ပါတယ်။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လည်းပါဝင်ပါတယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာနှင့် ဓမ္မာနုပဿနာသတိ ပဋ္ဌာန်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံးကို ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းအောင် သင်ကြားပြသပေးပါတယ်” ဟု မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

စိတ်ကို ဖြောင့်စင်းလာရန်၊ ယဉ်ကျေးလာရန်၊ ဖြူစင်လာစေရန် ဆုံးမခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ စောင့် စည်းခြင်းသည်ပင် မဂ်ဖိုလ်ရကြောင်း သမထဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

တနည်းဆိုရသော် သမထ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့်သာ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပေမည်၊ ဆုံးမနိုင်ပေမည်၊ စောင့်စည်းနိုင်ပေမည်။^၁

သို့ပါ၍ သတိမေ့လျော့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ် သော ကိလေသာကို ဘာဝနာအစွမ်းဖြင့် တဒင်္ဂတိုင်း တဒင်္ဂတိုင်း ပယ်စွန့်ရခြင်းသည်ပင် စိတ်ကို စောင့်စည်းခြင်း မည်ပေသည်။ ထိုထို ကိလေသာအား တဒင်္ဂချင်း ပယ်စွန့် နိုင်မည့်နည်းလမ်းကို ဖော်ပြရန် ဤစာအုပ်က ရည်ရွယ်ပါသည်။

၁။ စိတ္တဝဂ်၊ ဓမ္မပဒပါဠိတော်။

နိဒါန်း

အရှေ့တိုင်းပညာ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ ဆည်းပူး သင်ကြား နေသည့် Dr.အောင်သူ၏သား မောင်သီဟကျော်သည် ဆယ်တန်း အောင်ခဲ့သည့်နှစ်မှစ၍ ဝိပဿနာတရားကို စိတ်ဝင် တစား အားထုတ်လျက်ရှိပြီး ယခင်လကမူ သူ၏အစ်ကိုဝမ်းကွဲ ကွန်ပျူတာ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားနှင့် စက်မှုတက္ကသိုလ် ကျောင်းသားတို့နှင့်အတူ ဝိပဿနာတရားစခန်းဝင်၍ နည်းလမ်း တကျ တရားကို အားထုတ်ခဲ့ကြပါသည်။

ရံခါ တောရကျောင်းသို့လာပြီး တရားအတွေ့ အကြုံ များကို လျှောက်ထားလေ့ရှိကြပြီး ရံခါလည်း သူတို့ဖတ်ရှုထား ကြသည့် စာပေနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မေးမြန်း လျှောက်ထားလေ့ ရှိကြပြီး ရံခါလည်း သူတို့တွေးထင်မိ ကြသည့် အယူအဆ များကို ဆွေးနွေး လျှောက်ထားလေ့ရှိကြပါသည်။

လူငယ်များပီပီ တွေးရာ၌လည်း ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ရှိကြပါသည်။ ပြောဆိုလျှောက်ထားရာ၌လည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှိကြပါသည်။ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ပြောဆို ဆွေးနွေးကြပါသည်။ သို့သော် မှန်ကန်သော လမ်းပေါ်သို့ တင်ပေးရန်လိုမည်ဟု ထင်ပါသည်။

ရဟန်းဖြစ်ချင်သည့် မောင်သီဟကျော်မှာ ရဟန်းပြုရန် ဖခင်က ခွင့်ပြုသော်လည်း မိခင်က မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရပြီးသည် အထိဟု နှစ်သိမ့်ထားသဖြင့် ရဟန်းမဖြစ်စေကာမူ ဘဝထဲ၌ တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်လျက်ရှိနေပြီး တောရကျောင်းကို လည်း သံယောဇဉ် ဖြစ်နေဟန်တူပါသည်။

သို့ကြောင့်ထင် ရံခါဝမ်းကွဲညီအကိုများကို ဦးဆောင် ခေါ်လာတတ်ပြီး ရံခါလည်း အဖော်မပါ တစ်ကိုယ်တည်း လာရောက်ကာ တရားအားထုတ်၊ တရားဆွေးနွေးလျှောက် ထားကာ တောရကျောင်းမှာ ပျော်နေသော ပါရမီရှင်လူငယ် ကလေးဖြစ်ပေသည်။

သီလအခြေခံ

တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားလူငယ်များနှင့် ၁၉၈၉ခု
အောက်တိုဘာလ (၇)ရက်၊ ၁၃၅၁ခု သီတင်းကျွတ်
လဆန်း (၈)ရက်နေ့၌ ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အကြောင်း
အရာများကို သီလ အခြေခံဟု ခေါင်းစဉ်ပေးထား
ပါသည်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်
နေတဲ့သူဟာ သီလပြည့်စုံဖို့
တော့ အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ သီလပြည့်စုံဖို့ အလွန်ပဲ အရေး
ကြီးပါတယ်။ လူတွေမှာလည်း
လူတွေအလျောက် သီလပြည့်စုံရပါမယ်။ ရဟန်း
တော်များ ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလ၊ ဣန္ဒြိယ သံဝရ
သီလ၊ အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ၊ ပစ္စယသန္နိသမိတ သီလ
ဆိုပြီးတော့ သီလလေးမျိုးကို စင်ကြယ်အောင် ပြုရပါ
တယ်။ “သီလဝိသုဒ္ဓိနာမ သုပရိသုဒ္ဓိ ပါတိမောက္ခ
သံဝရာဒိစတုဗ္ဗိမံ သီလံ”^၁ ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်နှင့်အညီ
ပါတိမောက္ခသံဝရ စတဲ့ ‘၄’ပါးသော သီလစင်ကြယ်

၁။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနိဒ္ဒေသ (၂၊ ၂၂၂)

ခြင်းသည်ပင်လျှင် ရဟန်းတော်များအတွက် သီလ
ဝိသုဒ္ဓိ မည်ပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ ရဟန်းတော်များရဲ့သီလက
ပိုပြီးကျယ်ဝန်းနက်နဲတော့
အဲဒါကို ဗဟုသုတအဖြစ် သိချင်ပါတယ်ဘုရား။ ဘုရား
တပည့်တော် ရဟန်းဝတ်တော့လည်း အခြေခံရသွား
နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ် ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ကောင်းပါပြီ။ ဒုက္ကဋ္ဌ၊ ဒုဗ္ဘသီ
အာပတ်ကတောင်မှ ဈာန်
မဂ်ဖိုလ်ကို တားမြစ်^၁ တတ်တဲ့အပြင် အပါယ်ကိုလည်း
ကျစေနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလ
ကို မလွန်ကြူးမိအောင် အထူးစောင့်ရှောက်ရပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ အကယ်၍ အကြောင်းကြောင်း
ကြောင့် လွန်ကျူးမိရင်ကော
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ လွန်ကျူးမိလို့ရှိရင်လည်း
သံဃာဒီသိသ်အာပတ်ဆိုရင်
ပရိဝါသ်မာနတ် ဆောက်တည်ပြီးတော့မှ ကုစား
ရပါတယ်။ နိဿဂ္ဂိအာပတ် ဆိုရင်လည်း နိဿဂ္ဂိ
ပစ္စည်းတွေကိုစွန့်ပြီး ဒေသနာ ပြောကြားပြီးတော့မှ
စင်ကြယ်အောင် ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။^၂ သင့်တဲ့
အာပတ်တွေကို ဝိနည်းနှင့်အညီ ကုစားပြီးတော့မှ
နောက်နောင် အာပတ်မသင့်အောင် စောင့်ရှောက်ပြီး
နေတာ ထိုင်ကျင့်ကြံတာကို ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ
ပြည့်စုံတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

၁။ မဟာသီဟနာဒသုတ္တဝဏ္ဏနာ၊ သီဟနာဒဝဂ္ဂ၊ မူလပဏ္ဏာသဌကထာ။ နာ(၃၃၈)

၂။ ပဌမကထိနသိက္ခာပဒ၊ နိဿဂ္ဂိယကဏ္ဍ၊ ပါရာဇိကပါဠိ။ နာ(၂၉၅)

MAကျောင်းသား။ ။ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလကိုတော့
ဘယ်လို စောင့်ရှောက်ရပါ
မလဲဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊
ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်
ပါးက အာရုံကို ဆုံတိုင်း ဆုံတိုင်း သင့်တင့်အောင်
နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ တရားအား
ထုတ်ပြီး တရားတိုးတက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့
ဒါတွေကို လေ့ကျင့်ဖို့ အထူးပဲလိုတာပါပဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ ခံရရင်ကောဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ လောကမှာ အပြစ်ပြောခံ
ရတတ်တာ၊ အကဲ့ရဲ့ခံရတတ်
တာ၊ အစွပ်စွဲခံရတတ်တာက ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတာပါပဲ။
ဒီသဘောတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင်၊ ကြုံလာလို့ရှိရင်
“ဪ... သူမသိရှာလို့ပဲ” “သူ့ဝါသနာကိုက နှုတ်
မစောင့်စည်းတဲ့ ဝါသနာပါလို့ပဲ” “ဒီကိစ္စ ငါမှ မဟုတ်ဘဲ
ငါမဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သူသာအမှန်အတိုင်း သိလို့
ရှိရင် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရှာမှာပါ” “ဪ... ဝဋ်ကျွေး
ရှိလို့သာခံရတာပဲ” “ဒါဟာ စိတ်နာစရာ မရှိပါဘူး” လို့
ဒီလိုသင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းဖို့ လိုပါတယ်
မောင်ကျောင်းသား။ ဒါ့အပြင် စိတ်သဘောထားတွေ
နူးညံ့သိမ်မွေ့အောင် သူတော်ကောင်းအကျင့်ကို
ကျင့်နေတဲ့ သူဟာ သူတစ်ဖက်သား မှားနေရင် တောင်
ဒေါသအာဃာတ မထားဘဲနဲ့ ခွင့်လွှတ်သည်းခံပြီးတော့
ကိုယ်ကပဲ သူ့ကိုစပြီး ခေါ်ပြော နှုတ်ဆက်နိုင်ရပါမယ်။
MAကျောင်းသား။ ။ ဒီလို သူတော်ကောင်းစိတ်

မွေးမြူနိုင်ရင် လုံလောက်ပြီလားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မွေးမြူနိုင်ရင်မဟုတ်ဘူး မောင်
ကျောင်းသား။ (Good Med-

itators) တရားသမားကောင်း သူတော်ကောင်းက
လေ့ကျင့်ကို လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ အဲဒီလို မာန်မာနတွေ
လျှော့ပြီးတော့ နေခြင်းကလည်းပဲ တရားသမားရဲ့
တရားတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ ကိုယ့်ဖက်က မှားရင်ကော
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အကယ်၍ ကိုယ့်ဖက်က မှား
လို့ လိုအပ်ချက်ရှိလို့ စိတ်
မထားတတ်လို့ တစ်ဖက်သားက ကဲ့ရဲ့လာတယ်၊ ပြစ်
တင်လာတယ်၊ ဝေဖန်လာတယ်ဆိုလို့ ရှိရင်လည်းပဲ
“ဪ... ငါ့ကို ဆုံးမပေးဖော်ရပါပေတယ်” “ပြော
ပေးဖော်ရပါပေတယ်” “ငါ့ရဲ့လုပ်ရပ်တွေကို စိတ်ဝင်
တစားကြည့်ပေးဖော်ရပါပေတယ်”လို့ နှလုံးသွင်းပြီး
သူ့ကို အဲဒီလိုဝေဖန်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျေးဇူးတင်
ကြောင်း၊ ဝမ်းမြောက်ကြောင်း ပြောရပါမယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဒါဆိုရင် ရပြီလားဘုရား။

ဦးဇင်း။ ။ မရသေးဘူး။ အမှားအယွင်း
ချို့ယွင်းမှု ရှိရင်လည်းပဲ
ခွင့်လွှတ်ပေးဖို့အကြောင်း တောင်းပန်ရပါမယ်။ နောင်
လည်း ခုလို ဆိုဆုံးမပြုပြင်ပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံထား
ရပါမယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ မိမိဘက်က မမှားဘဲ သူတစ်
ဖက်သားက မှားနေရင်ကော
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ သူတော်ကောင်းဖြစ်အောင်
ကျင့်နေတဲ့သူဆိုတာ အာဃာတ
မထားရဘူး။ သူမှားရင်လည်းပဲ ကိုယ်ကပဲ ခွင့်လွှတ်
နိုင်ရမယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ အော်... တော်တော်ကိုကျင့်နိုင်
မှပဲရမယ်ထင်ပါတယ် ဘုရား။
ဒါနှင့်တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ သီလ ပြည့်စုံ
ရတာကတော့ သိရပါပြီ။ နောက်ထပ် ကြိုတင်သိရှိ
ထားဖို့ အချက်အလက်တွေ ရှိရင်လည်း သိပါရစေ
အရှင်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မိမိအားထုတ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း
လမ်းစဉ်အပေါ်မှာ ယုံကြည်ရ
မယ်၊ ဆရာအပေါ်မှာ ယုံကြည်ရမယ်။ ကျန်းမာရေး
လည်း ကောင်းရမယ်။ ပကတိ ရိုးသားပြီး မာယာ
ပရိယာယ်ကင်းရမယ်။ ဒီတရားကို ရအောင်ကို
အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ ဝီရိယထက်သန်နေရမယ်။ ရုပ်ဓမ္မ
နာမ်ဓမ္မတို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု သိနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဉာဏ်ရှိ
ရဦးမယ်။^၁

MAကျောင်းသား။ ။ ငါးချက်ပေါ့နော်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဟုတ်ပါတယ်။
ငါးချက်ထဲပါ။ မှတ်မိရအောင်
လင်္ကာလေးစီထားတာရှိတယ်။

ယုံကြည်ကျန်းမာ
မာယာကင်းကာ
ထက်သန်ဝီရိယ

၁။ ပဓာနိယင်္ဂသုတ္တံ၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ အင်္ဂုတ္တရပါဠိ၊ နှာ(၅၇)။

ဉာဏ်မြင့်မား

အင်္ဂါငါးပါး ပဓာနတည်း။

MAကျောင်းသား။ ။ ဒါတွေ ပြည့်စုံရင် လုံလောက်
ပြီလား။

ဦးဇင်။ ။ သိစရာတွေကတော့ ရှိပါသေး
တယ်။

၁။ သူတော်ကောင်းဆရာကို ရှာမှီးရမယ်။

၂။ သူတော်ကောင်းတရားနာကြားရမယ်။

၃။ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်ရမယ်။

၄။ လောကုတ္တရာတရားနှင့် လျော်ညီစွာ
အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ရပါမယ်တဲ့။^၁

MAကျောင်းသား။ ။ ဒါက (၄)ချက်ပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်။ ။ မှန်တယ်။ လေးချက်ပါ။ ကျယ်
ဝန်းနက်နဲပါတယ်။ လေးချက်

ဆိုပြီး နည်းတယ်လို့ မထင်လိုက်နဲ့နော်။ ဒါကိုလည်း
လင်္ကာလေးနဲ့ မှတ်ထားတော့ မမေ့ဘူးပေါ့။

ဆရာကောင်းရှာ

တရားနာ

နှလုံးသွင်းမှန်ရမှာ။

ကျင့်ကြံကြရာ

ဤလေးဖြာ

အရိယာလမ်းစဉ်မှာ-တဲ့။

MAကျောင်းသား။ ။ စာနှင့် ရေးမှတ်ထားပါမယ်
ဘုရား။ တပည့်တော်က

တစ်နေ့ကျရင် ရဟန်းဝတ်မှာဆိုတော့ သိစရာတွေရှိရင်

၁။ သင်္ဂီတိသုတ္တံ၊ ပါထိကဝဂ္ဂပါဠိ။ နာ(၁၉၀)။

သိချင်ပါသေးတယ်ဘုရား။ မှတ်မိအောင်လည်း
မှတ်သားထားပါမယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ရဟန်းဝတ်မှရယ်မဟုတ်ပါ
ဘူး။ တရားသမားကလည်း

သိရမှာပါပဲ။ ဘုရားဟောပါဠိတော်မှာ သိစရာတွေ
ကတော့ အများကြီးပေါ့။ ဒါပေမယ့် မောင်ကျောင်းသား
တို့အတွက် ဗဟုသုတဖြစ်ဖို့ လိုသလောက်ပဲ ပြောရတာ
ပါ။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာက အခါအား လျော်စွာ
တရားနာရမယ်။ အခါအားလျော်စွာ တရားဆွေးနွေး
ရမယ်။ အခါအားလျော်စွာ တွေးတောဆင်ခြင်
သုံးသပ်ရမယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရမယ်လို့
ဖော်ပြပါသေးတယ်။ ပါဠိလိုမှတ်ချင်ရင်တော့ ‘ကာလေန
ဓမ္မဿဝန၊ ကာလေန ဓမ္မသာကတ္ထာ၊ ကာလေန
သမ္မသနာ၊ ကာလေန ဝိပဿနာ’တဲ့ဗျာ။

MAကျောင်းသား။ ။ မြတ်စွာဘုရားက လိုအပ်လို့
ဟောတော်မူတာပဲဘုရား။

သိသမျှတော့ အားလုံး လိုက်နာပါမယ်ဘုရား။ တရားကို
မြင်ချင် တရားကိုလိုချင်လွန်းလို့ ပါဘုရား။ ဘုရားတပည့်
တော် မမေ့အောင်လည်း ဆောင်ထားပါမယ်ဘုရား။



ဝိပဿနာနှင့် သမထ

ရိပ်သာဝင်တရားအားထုတ်ပြီး ပြန်လာကြသည့် ကျောင်းသားတို့သည် သူတို့၏ ခန္ဓာတွေ့တရားကို လျှောက်ထားကြသဖြင့် ၁၉၈၉ခု နိုဝင်ဘာလ (၁၂)ရက်၊ ၁၃၅၁ခု တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ဆွေးနွေးလျှောက်ထားမှုများကို ဝိပဿနာနှင့် သမထဟု ခေါင်းစဉ်ပေးထားပါသည်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေဟာ ဘာစာကို ဖတ်သင့်သလဲလို့ မေးလျှောက်တော့ ‘ဘုရားဟော မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကို ဖတ်သင့်တယ်’ လို့ ပြီးခဲ့တဲ့လက တပည့်တော်တို့ တရားအားထုတ်ခဲ့တဲ့ ရိပ်သာ ဆရာတော်က ညွှန်ကြားလိုက်တယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အင်းဟုတ်တယ်၊ သိပ်ကောင်းတယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်တင် မကဘူး။ အဘိဓမ္မာတွေပါဖတ်ရင် သိပ်ကောင်းတယ်။ မောင်ကျောင်းသားတို့က စာဖတ်အား ကောင်းကြတာပဲ။ ပါဠိလိုလည်း ဖတ်သင့်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုလည်း ဖတ်သင့်တယ်။ မြန်မာလိုလည်း ဖတ်သင့်တယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကို တပည့်တော် ပါဠိလို ဖတ်ကြည့်တယ်

ဘုရား။ နားမလည်ပါဘူး။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောင်းဖတ်
ကြည့်တော့လည်း သဘောမပေါက်ဘူး။ ပါဠိ-မြန်မာ
ပြန်တွေကို ကြည့်တော့လည်း မရှင်းပါဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံရဲ့
ဘယ်အပိုင်းကို ဖတ်ကြည့်

တာလဲ။ Section က အများကြီးနော်။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား ။ ။ တပည့်တော်တို့၊
စိတ္တနာပဿနာကို

အထူး စိတ်ဝင်စားတာနှင့် စိတ္တနုပဿနာ အပိုင်းကိုပဲ
ဖတ်ကြည့်တာပါဘုရား။

MAကျောင်းသား။ ။ သတိပဋ္ဌာန်မှာ ဝိပဿနာနှင့် ဆိုင်တာလည်းရှိတယ်။

သမထနှင့်ဆိုင်တာလည်း ရှိတယ်ဆိုတော့ အဲဒါလည်း
နားမလည်သေးပါဘူးဘုရား။

ဦးစင်း ။ ။ အင်း - မောင်ကျောင်းသား
တို့ကနားမလည်ဘူးသာ ပြော

နေတယ်။ အဲဒီမေးခွန်းက ပါဠိတော်မှာတောင်မပါဘူး။
အဋ္ဌကထာComentaryရဲ့ ပြဆိုချက်တွေမှာသာပါတာဗျ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော် ဘယ်
အပိုင်းကသမထလဲ၊ ဘယ်

အပိုင်းက ဝိပဿနာလဲဆိုတာလည်း သိချင်ပါတယ်
ဘုရား။ စိတ္တာနုပဿနာအပိုင်းကိုလည်း သေသေ
ချာချာ နားလည်ချင်ပါသေးတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ သမထက ပညတ်ကို အာရုံပြု
ရတယ်။ ဝိပဿနာကပရမတ်

ကို အာရုံပြုရတယ်။ ပညတ်မှာက ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲ

မရှိဘူး။ ပရမတ်ကသာ ပေါ်ပြီး ပျောက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး
ပျက်တတ်တယ်နော်။ သုတ်မဟာဝါ ပါဠိတော် မဟာ
သတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်မှာ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးပါ ရှိတယ်။

၁။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

၃။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နှင့်

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒီအထိတော့ တပည့်တော်

ဖတ်ပြီးပြီဘုရား။ သမထ

ဝိပဿနာပိုင်းကိုသာ မရှင်းတာပါဘုရား။ ပြီးတော့

ဘုရားတပည့်တော် အားထုတ်နေတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ

ကမ္မဋ္ဌာန်း အတွေ့အကြုံလည်း လျှောက်ချင်ပါသေး

တယ်ဘုရား။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား ။ ။ မင်းမေးချင်တာတွေ

လည်းများလိုက်တာကွာ။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်ပါပြီ၊ ဟုတ်ပါပြီ။ တစ်ခု

ပြီးမှတစ်ခုပေါ့။ ခုတော့ သတိ

ပဋ္ဌာန်မှာ ပါဝင်တဲ့ Section တွေကို ပြောဦးမယ်လေ။

ကာယာနုပဿနာမှာ—

၁။ အာနာပါနပိုင်း ၂။ ဣရိယာပထပိုင်း

၃။ သမ္မဇဉ်ပိုင်း ၄။ ပဋိကူလမနသိကာရပိုင်း

၅။ ဓာတုမနသိကာရပိုင်း ၆။ သီဝထိက(ဇ)ပိုင်း

အားလုံးပေါင်းရင် ကာယာနုပဿနာမှာ (၁၄)ပိုင်း။

ဝေဒနာနုပဿနာတစ်ပိုင်း

MAကျောင်းသား လျှောက်ထားခဲ့ပြီး သူနားမလည်သဘောမပေါက်ခဲ့သည့် စိတ္တာနုပဿနာ
ပါဠိ စိတ္တာနုပဿနာ အင်္ဂလိပ်၊ စိတ္တာနုပဿနာ ပါဠိမြန်မာပြန်တို့ကို စာဖတ်သူများလည်း
လေ့လာနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဤစာအုပ်၏ နောက်ဆုံးပိုင်းတွင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

စိတ္တာနုပဿနာတစ်ပိုင်း

ဓမ္မာနုပဿနာမှာလည်း (၅)ပိုင်း ပါရှိတယ်။

၁။ နီဝရဏပိုင်း

၂။ ခန္ဓာပိုင်း

၃။ အာယတနပိုင်း

၄။ ဗောဇ္ဈင်ပိုင်းနှင့်

၅။ သစ္စာပိုင်း

ဒါကြောင့် ကာယာနုပဿနာ(၁၄)၊ စိတ္တာနုပဿနာ(၁)၊ ဝေဒနာနုပဿနာ(၁)၊ ဓမ္မာနုပဿနာ(၅) ဆိုတော့ စုစုပေါင်း(၂၁)ပိုင်း ပါရှိပါတယ်။ အဲဒီ(၂၁)ပိုင်းထဲက ဓမ္မာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာနှင့် ဝေဒနာနုပဿနာ အားလုံးက ဝိပဿနာအပိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာယာနုပဿနာအပိုင်းမှာက က္လရိယာပထပိုင်းရယ် သမ္ပဇဉေပိုင်းရယ် ဓာတုမနုဿိကာရပိုင်းရယ် အဲဒီ အပိုင်း(၃)ပိုင်းက ဝိပဿနာဖြစ်ပြီးတော့မှ ကျန်တဲ့(၁၁)ပိုင်းကတော့ အပ္ပနာဈာန်ကို ရောက်ရှိနိုင်တဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းများလို့ မဟာအဋ္ဌကထာမှာ ဆိုထားတယ်။ အဋ္ဌကထာ(Comentry)ရဲ့ စကားများကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ နှုတ်ကပတ်တော်စကား များနှင့်အလားတူ အလေးအနက် ဂရုထားရပါမယ်။^၁

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား ။ ။ အဲဒါဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးမှာ (၂၁) ပိုင်းပါဝင်ပြီး (၁၁)ပိုင်းက သမထနှင့်ပတ်သက်တယ်ဆိုတော့ ကျန်တဲ့(၁၀)ပိုင်းက ဝိပဿနာပိုင်းလို့ ယူရမှာလားဘုရား။

ဦးဇင်

။ ။ မှန်ပါတယ်။ ကျန်တာက ဝိပဿနာပိုင်းတွေပါပဲ။

၁။ သတိပဋ္ဌာနသုတ္တ၊ မူလပရိယာယဝဂ္ဂ၊ မူလပဏ္ဏာသဋ္ဌကထာ၊ နာ-၃၀၅။
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တ၊ မဟာဝဂ္ဂဋ္ဌကထာ၊ နာ-၃၃၄

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ ဝိပဿနာ တရားကို
တပည့်တော်တို့ အား

ထုတ်တဲ့ နေရာမှာ စနစ်တကျ လေး အားထုတ်တတ်
ချင်ပါတယ်ဘုရား။ (၁၀)ရက် စခန်းဝင်ခဲ့တဲ့ ရိပ်သာက
တရားပြဆရာတော်နှင့် အေးအေးဆေးဆေးတွေ့ပြီး
တော့မှ မေးမြန်းခွင့် မရခဲ့တော့ တပည့်တော်တို့
စိတ်ထဲမှာ အာသာ မပြေခဲ့ပါဘူးဘုရား။ ဆရာတော်
ကတော့ မေတ္တာကရုဏာ ရှိတော်မူပါတယ်။ ရှင်းပြချင်
ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူက များလွန်းတော့ တပည့်
တော်အနေနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် မေးလျှောက်ခွင့် မရ
တာတွေ အခု မေးလျှောက်ခွင့်ပြုပါဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ရပါတယ်၊ မေးနိုင်ပါတယ်။

မေးကြပါ။ ဖြေနိုင်တာကို ဖြေ
ပေးမှာပေါ့။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ
ကတော့ ရေရှည်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ပါပဲ။ ဒါကြောင့်
ရေရှည်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုဆိုတော့ အစကတည်း
က အရာရာမှာ နည်းလမ်းတကျ စနစ်တကျရှိဖို့တော့
လိုတယ်နော်။ ဒါကို သဘောတူကြရဲ့လား မောင်
ကျောင်းသားတို့(ကျောင်းသား အားလုံး သဘောတူပါ
တယ်ဘုရားဟု ပြိုင်တူခေါင်းညိတ်ကြပါသည်။)



တရားလုပ်ငန်းခွင်နှင့် သဘောထား

ဝိပဿနာတရားကို စိတ်ဝင်တစား လေ့လာကြသည့် လူငယ်ကျောင်းသားတို့သည် ရဟန်းပြုပြီး တရားအားထုတ်ရန် ဆန္ဒရှိလာကြပါသည်။ တရားအားထုတ်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စိတ်ဝင်တစား ရှိလာကြသည့်အပြင် Experience လည်း တိုးမြင့်လာသည်ကို ၁၉၈၉ခု နိုဝင်ဘာလ(၂၆)ရက်၊ ၁၃၅၁ခု တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်(၁၃)ရက်နေ့ ဆွေးနွေးသည့် အကြောင်းအရာကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် သိသာနိုင်ပါသည်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းကို ရေရှည်လုပ်ရမယ့် အလုပ်လို့ ခံယူထားပါပြီဘုရား။ ရဟန်းပြုခွင့်ရရင်လည်း ဒီအလုပ်ကိုပဲ လုပ်ရမှာဆိုတော့ အခုကတည်းက စနစ်တကျ နည်းမှန်လမ်းမှန် လုပ်ချင်ပါတယ်ဘုရား။ ရဟန်းပြုခွင့်ရရင်လည်း တောထဲမှာပဲ နေချင်ပါတယ်ဘုရား။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား ။ ။ ဘုန်းကြီးဝတ်ခွင့်ရမှစီစဉ်ကြတာပေါ့။

တရားအားထုတ်တတ်ဖို့ အရင်လုပ်ရမယ်လေ။

ဦးဇင်း ။ ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းခွင် အချိုး
ကျဖို့ကတော့ စကတည်းက
ထိုင်တဲ့နေရာလည်း နည်းလမ်းကျဖို့ လိုတယ်။ စင်္ကြံ
လျှောက်တဲ့နေရာလည်း နည်းလမ်းမှန်ဖို့ လိုတယ်။
ပြီးတော့ ဝေယျာဝစ္စလုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း နည်းလမ်း
တကျ သတိဉာဏ်ယှဉ်ပြီး လုပ်ကိုင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။
ဒါမှသာလျှင် ဣရိယာပုထ်မရွေး၊ မပင်မပန်း ရှုပွားနိုင်
ပါမယ်။ နေရာမရွေး အားထုတ်နိုင်ပါမယ်။ အချိန်အခါ
မရွေး လေ့ကျင့်နိုင်ပါမယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘတ်စ်ကားစီးရင်း၊ ကျောင်း
သွားရင်း၊ တင်းနစ်ကစားရင်း
ကော အားထုတ်လို့ ရမလားဘုရား။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား ။ ။ တပည့်တော်တို့
သွားရင်းလာရင်း
အားထုတ်တတ်ချင်တယ်။ ထိုင်ပြီးတော့လည်း အား
ထုတ်တတ်ချင်တယ်။ အမြဲတမ်းလည်းပဲ မထိုင်နိုင်ဘူး
ဘုရား။ ဒါကြောင့် သွားရင်းလာရင်း ဘယ်လို သတိ
ထားရမယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်ချင်ပါတယ်။ ရံခါ
ပင်ပန်းတဲ့အခါမှာ လဲလျောင်းပြီးတော့လည်း ရှုမှတ်
တတ်ဖို့ တပည့်တော် စိတ်ဝင်စားတယ်ဘုရား။ ဒါပေ
မယ့် ဘဝထဲမှာ ထိုင်ရတာ၊ ရပ်ရတာ၊ လျောင်းရတာ
ထက် လှုပ်ရှားသွားလာရတာ ပိုများပါတယ်ဘုရား။
လှုပ်လှုပ်ရှားရှား သွားရင်းလာရင်း ဘဝထဲ အားထုတ်
တတ်ဖို့ကို ပိုလို့ စိတ်ဝင်စားပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အင်း... ရည်ရွယ်ချက်က

ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အားထုတ် ခါစမှာ
လဲလျောင်းတဲ့ ဣရိယာပုထ်ကတော့ ပျင်းသွားတတ်
တယ်နော်။ အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်။ ဘာမှမသိလိုက်
ဘဲနှင့် အိပ်ပျော်နေရင်တော့ ဘာမှကို သိလိုက်မှာ
မဟုတ်ပါဘူး။

MAကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော်လည်း ဘဝထဲ
မှာ နေရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ ကျောင်း
တက်ရင်း၊ ဣရိယာပုထ်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အချိန်
မရွေး၊ တရားနှင့်နေတတ်ဖို့ကို အထူးပဲ စိတ်ဝင်စား
ပါတယ်ဘုရား။ ခုလည်း လုပ်တတ်သလောက်တော့
လုပ်နေပါတယ်ဘုရား။ ဇောက်ချပြီး လုပ်ရတာ မဟုတ်
တော့ အားမရပါဘူး။ တိုးတက်မှု နည်းနေတယ်လို့
ခံစားရပါတယ်။

ဦးဇင် ။ ။ ကောင်းပါပြီ။ အခုတော့
ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုထ်ကို
ဦးဆုံးပြောပြမယ်လေ။ ထိုင်တဲ့နေရာမှာ တင်းတင်း
ကျပ်ကျပ်ကြီး မဖြစ်ဖို့လိုတယ်နော်။ တင်ပျဉ်ခွေပဲ
ထိုင်ထိုင်၊ ကြုံကြုံပဲ ထိုင်ထိုင်၊ ထိုင်ဖို့ဆန္ဒရှိတဲ့ အတိုင်းပဲ
ထိုင်လို့ရပါတယ်။ ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့်လေးထား၊
တင်းတင်းကြီး ဆန့်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှေ့ကို ခါး
မကွေးမိဖို့ သတိထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်ကို
မျှမျှတတထမ်းတဲ့ အနေအထားနှင့် ထိုင်နေတာ
ဖြစ်ပါစေ။ ဒါဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ တော်တော်နှင့်
နာကျင်မှုတွေ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ခေါင်းကိုလည်းပဲ ရှေ့ကို
မငိုက်မိစေနှင့်၊ နောက်လည်း မလန်စေနှင့်၊ လိုရင်း
ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီး

မဖြစ်စေဘဲ သက်တောင့် သက်သာထိုင်ဖို့ပါ။ အကောင်း
ဆုံးကတော့ တင်ပါးအောက်ကို စောင်ဖြစ်ဖြစ် ခေါက်ပြီး
တော့မှ လက်သုံးလုံးလောက်ထုပေါ် တင်ပါးကို ထိုင်ချ
ပြီး တင်ပျဉ်ခွေရင် ခါးက အလိုလိုမတ်မတ် ကလေး
ဖြစ်ပြီးတော့မှ ထိုင်ရတာ သက်သက်သာသာ ရှိပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ မျက်လုံးကို ဖွင့်ထားရင်ကော
ရသလားဘုရား။ တစ်ခါ
တလေ မျက်လုံးမှိတ်ရင် အဆင်မပြေ ဖြစ်ဖြစ်သွားတယ်
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ရပါတယ်။ မျက်လွှာလေး
ချထားပြီးထိုင်ပေါ့။ မျက်လုံး
ဖွင့်ပြီးထိုင်ရင် အဆင်ပြေရာကနေ ရံခါ မျက်လုံးမှိတ်
လိုက်တော့မှ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ကြီး ဖြစ်သွားတတ်
တယ်။

စက်မှုကျောင်းသား ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။ တရား
အားထုတ်တဲ့အခါမှာ မျက်
လုံးလည်း မှိတ်လိုက်ရော အာရုံတွေက အမျိုးမျိုး
ပေါ်တော့တာပဲ။ အတိတ်က လုပ်ခဲ့တာတွေ၊ ဖြစ်ခဲ့တာ
တွေ၊ မကြိုက်တာတွေ၊ ကြိုက်တာတွေ၊ ကြောက်စရာ
ကောင်းတာတွေ၊ အမျိုးမျိုးဟာတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါ
ကျတော့ တပည့်တော် မျက်လုံးဖွင့်လည်း ဖွင့်ချင်
တယ်။ ဖွင့်ရင် တရားလုပ်ငန်းခွင် မှားသွားမှာလည်း
စိုးရိမ်ပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မောင်ကျောင်းသား စင်္ကြံ
လျှောက်ရင်မျက်စိမှိတ်ပြီး

လျှောက်သလား မျက်စိဖွင့်ပြီး လျှောက်သလား။
စက်မှုကျောင်းသား ။ ။ စကြိုလျှောက်ရင် တော့
မျက်စိဖွင့်လျှောက်ပါတယ်
ဘုရား၊ မျက်စိမှိတ် လျှောက်ရင် ခလုတ်တိုက်မှာပေါ့
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး ဟုတ်တယ်။ တရား
ထိုင်ပြီး ဟိုဟို ဒီဒီမကြည့်ဘဲ
နေပေါ့။ မျက်လွှာချထားရင် ရပါတယ်။ အတန်ကြာလို့
စိတ်တည်ကြည်လာရင်လည်း မျက်လုံးက သူ့အလိုလို
ပိတ်သွားမှာပါ။ ဒါကြောင့် မျက်လုံး မှိတ်တာ၊ ဖွင့်တာက
ပဓာနမဟုတ်ပါဘူး။ အင်း။ မှိတ်ထားရင်လည်း တင်း
တင်းရင်းရင်းကြီးတော့ မှိတ်မထားနှင့်ပေါ့။ အိပ်ပျော်
နေတဲ့အခါမှာ မှိတ်သလိုမျိုး ခပ်ဖွဖွလေး မှိတ်ထားရင်
ရပါပြီ။ ပါးစပ်ကိုလည်း စေ့ထားလိုက်ပါ။ သွားတွေ
ကိုလည်း ထိရုံလေး ထိထားပါ။ အံ့ကြိတ် သလိုကြီး
မဖြစ်စေရဘူး။ ပြီးမှ ဝင်လေထွက်လေကို သတိလေး
ကပ်ပြီးတော့မှ လေးငါးကြိမ်လောက်တော့ ဝဝလေး
ရှူသွင်းရှူထုတ် လိုက်လို့ရှိရင် စိတ်ရောကိုယ်ရော
လန်းဆန်းပြီးတော့ လာတယ်။ စိတ်လည်း ကြည်လင်
လာတယ်။ ပြီးတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကို
ခြုံငုံပြီးတော့မှ ကြည့်လိုက်။ ဘယ်နားမှာ တင်းနေ
သလဲ ဘယ်နားမှာ အဆင်မပြေဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို
(Check) လုပ်ကြည့်ပါဦး။ Body & Mind Relax
ဖြစ်နေဖို့ကို ဂရုပြုပါ မောင်ကျောင်းသား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ တရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ
Relax ဖြစ်နေရင်တော့ ပိုပြီး

အဆင်ပြေနေတာကို တွေ့ရပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ Relax ဖြစ်နေတဲ့
ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားရပြီ
ဆိုရင်တော့ အသက်ရှူတာကို သတိလေးထားပြီး ပုံမှန်
အတိုင်း ရှူပေးပါ။ ပြင်းပြင်းကြီးလည်း မရှူပါနှင့်၊ ပျော့ပြီး
တော့လည်းမရှူပါနှင့်၊ ဥပမာပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင်
တရားမထိုင်ခင်တုန်းက အသက်ကို ဘယ်လိုရှူခဲ့သလဲ။
MAကျောင်းသား။ ။ ပုံမှန်ရှူခဲ့ပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး။ ဟုတ်ပြီ။ အားထုတ်တဲ့
အခါမှာလည်း အဲဒီလို ပုံမှန်
အတိုင်းပဲ ရှူပါစေ။ အသက် ရှူသွင်းရှူထုတ်ပြီးတော့မှ
အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား ဒါမှ မဟုတ်ရင် နှာသီးဝ တစ်နေ
ရာမှာ လေတိုးပြီးတော့မှ ထိနေတာ လေတိုးဝင်ပြီး
တော့မှ ထွက်နေတာကို သိပြီးတော့မှ နေပေးပါ။
ဘာမှရွတ်ဖို့ မလိုဘူးတဲ့နော်။ ပုံမှန်အသက်ရှူနေတာကို
ဘေးက အကဲခတ်နေတာပါပဲ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဘေးက အကဲခတ်သလို
လေး ဆိုတာကိုနားမလည်
ပါဘူး ဘုရား။ ဥပမာလေးနှင့်အမိန့်ရှိပေးပါဦးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မောင်ကျောင်းသားက စက်မှု
တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဆို
တော့ ပန်းပုထုတာတွေကိုတော့ ကျောင်းမှာသင်ရ
သလား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ မသင်ရဘူးဘုရား။ ပန်းပုထု
တာတော့ ပန်းပုဆရာက
ထုမှာပါဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အင်း ကောင်းပါပြီ။ ဒါဆိုရင်
ပန်းပုထုတာကို မြင်ကော
မြင်ဖူးသလား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ မြင်တော့မြင်ဖူးပါတယ် ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒါဆိုရင် ပန်းပုဆရာကြီးက
လူတစ်ရပ်လောက် ရှိတဲ့

သစ်တုံးကြီးကို ထုနေတယ်ဆိုပါစို့။ ဟိုက ခုတ်လိုက်၊
ဒီကထုလိုက်၊ ဟိုဘက်ဖြတ်လိုက်၊ ဟိုဘက်က
လှီးလိုက်နှင့်လုပ်နေတာ မင်းသားရုပ်မှန်းလည်းမသိ။
မင်းသမီး ရုပ်မှန်းလည်းမသိ။ လူရုပ်လား၊ နတ်ရုပ်
လားလည်း မသိ။ ဒါကို ဘေးကနေပြီးတော့မှ ကြည့်နေ
မလား သူ့ကို စောဒက တစ်ခုခုတက်ပြီးတော့ ဟိုလို
လေး လုပ်ပါလားဆရာကြီး၊ ဒီလိုလေး လုပ်တာပို
ကောင်းမှာပေါ့ဆရာကြီးလို့ ပြောမလား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော်တို့ ဘာမှန်း
မလည်တဲ့အကြောင်းအရာ
ဆိုတော့ ဘေးကနေ လက်ပိုက်ပြီး ကြည့်နေရုံပါပဲ
ဘုရား။ ဘာမှပြောစရာ စကားရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ ပန်းပုဆရာ
လုပ်တာကိုဘေးက ကြည့်နေ
သလိုပါပဲ။ ဒီခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာကိုလည်း ဘေးကနေ
ပြီးတော့မှ ကြည့်နေသလို လေ့လာ အကဲခတ်ပါ။
ဝိပဿနာမှာ ထင်ရှားရာအာရုံကို သိနေအောင် ရိုးရိုး
ကလေးပဲ သိသိပေးနေရတာပါ။

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒီမှာ ဖောင်းတာပိန်တာတို့၊
နှလုံးခုန်တာတို့ကို သိနေတာ

ကော ရနိုင်ပါသလားဘုရား။ တစ်ခါတလေ ဝင်လေ ထွက်လေထက် ဝမ်းဗိုက်ကထင်ရှားနေပြီး တစ်ခါ တလေလည်း နှလုံးခုန်တာက ထင်ရှား နေတတ်လို့ပါ ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ရပါတယ်၊ ခန္ဓာမှာထင်ရှားတာ
ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် သိနိုင်ပါတယ်။

Bodyမှာ တင်းနေတာတွေ၊ တောင့်နေတာ တွေ၊ လှုပ်ခါနေတာတွေ နားမှာ ကြားနေတဲ့အသံတွေ၊ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေ၊ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ အဲဒါတွေ အားလုံးကို သိလို့ရပါတယ်။ ထင်ရှားတာ သိနိုင်တာ မှန်သမျှကို သိပေးဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ အတွေးဟာ တရားအားထုတ်
ရင်တော်တော်ကို ဒုက္ခပေး
တယ်ဘုရား။

MAကျောင်းသား။ ။ အတွေးဟာ စိတ္တာနုပဿနာ
ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ရှုကွက်လေကွာ။

ဦးစင်း ။ ။အေး၊ အတွေးက ဒုက္ခပေးတာ
မဟုတ်ဘူး။ အတွေးဟာ

သဘာဝပဲ။ အတွေးဟာ အနှောင့်အယှက်မဟုတ်ဘူး။ အတွေးဟာ ရှုကွက်ပဲ။ အဲဒါတွေကို မောင်းထုတ်ဖို့ ကြိုးစားမနေဘဲ ပေါ်လာတာလေးကို သိပြီးတော့မှ နေဖို့သာလျှင် မိမိတာဝန်ပါ။ ဆန္ဒမစောပါနှင့်။ စိတ်လော ရင်တော့ စိတ်ရောကိုယ်ရော တင်းကြပ်ပြီး ရှုကွက်တွေ ပျောက်သွားတတ်တယ်။ သဘောထား (Attitude)ကို စစ်တဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ပါ။ ဘယ်လို သဘောထား

နှင့် တရားထိုင်နေတာလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထားနှင့် စကြိုလျှောက်နေတာလဲ ဝေယျာဝစ္စတွေကို ဘယ်လို သဘောထားနှင့် လုပ်နေတာလဲ သိသိပေးဖို့ ကြိုးစားပါ။

MAကျောင်းသား။ ။ တစ်ခါတရံပဲ (Attitude) ကို သိနေတယ်၊ ခုနကပဲ သိလိုက် သေးတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဘယ်လို သိလိုက်တာလဲ မောင်ကျောင်းသား။

MAကျောင်းသား။ ။ တရားလျှောက်တာ လောနေ တာရယ်ပြီးတော့ မိမိတတ် တာတွေ ဒီကောင့်ကို သိစေချင်လွန်းနေတာရယ် နှစ်မျိုး သိလိုက်ပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒါ (Attitude) သဘော ထားပဲလေ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဒါပေမယ့် ဒါက (Wrong Attitude) သဘောထား

မှားနေတာများလားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒီ (Wrong Attitude) ကို သိ လိုက်နိုင်ရင် ယောဂီက (Right Attitude) ဖြစ်အောင် ပြောင်းနိုင်ပြီလေ။

MAကျောင်းသား။ ။ Attitude ကို စိတ်က သိတာ မဟုတ်ဘူးလားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဒါကို စိတ်က သိနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်ကသာ သိနိုင်တာပါ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဒါဆိုရင် Attitude ကို သိဖို့

အရေးကြီးတာပေါ့နော်။

ဦးဇင်း ။ ။ သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

ခုလို သိသိနေမှသာလျှင်
'ယောနိသောမနသိကာရ' ဖြစ်နိုင်မယ်မောင်ကျောင်း
သား။ နို့မဟုတ်ရင် ပုထုဇဉ်သဏ္ဌာန်မှာ ကိလေသာတွေ
ပဲ ဖြစ်နေမယ်။ 'အယောနိသောမနသိကာရ'ပဲ ဖြစ်ပြီး
ကာယသင်္ခါရ၊ ဝစီသင်္ခါရနှင့် စိတ္တသင်္ခါရတွေဟာ
အကုသိုလ်ဘက်ကိုပဲ ဦးလှည့်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
Attitudeကို အမြဲ Check လုပ်ပေးပါ။ ဒါက
သတိပဋ္ဌာန်တရားရဲ့သော့ချက် Key Pointပဲလေ။



စကြိုရှုမှတ်မှုလုပ်ငန်းခွင်

လှုပ်လှုပ်ရှားရှား Active ဖြစ်နေသော လူတို့၏ ဘဝတာနှင့် အံဝင်ဝှင်ကျဖြစ်သော စကြိုကမ္မဋ္ဌာန်း Walking Meditation နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ၁၉၈၉ ခု နိုဝင်ဘာလ(၂၈)ရက်၊ ၁၃၅၁ ခု တန်ဆောင်မုန်း လကွယ်နေ့ ဆွေးနွေးခြင်းမှတ်တမ်းကို စကြိုရှုမှတ်မှု လုပ်ငန်းခွင် ဟု ခေါင်းစဉ်ပေးထားပါသည်။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ စကြိုရှုမှတ်မှု လုပ်
ငန်းခွင်ကိုလည်း

ဘုရားတပည့်တော် စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဘဝထဲ မှာလည်း သွားလာလှုပ်ရှားနေတာဆိုတော့ Apply လုပ်ရတာ အခွင့်ပိုသာပါတယ်။ ဘယ်လို စတင်ရပါမလဲ ဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ စကြိုလျှောက်တော့မယ် ဆိုရင် ပထမဆုံး စကြိုလမ်းကို သတ်မှတ်ထားပါ။ ဥပမာ-ဒီသစ်ပင်က စကြိုလမ်းအစ ဟိုသစ်ရွက်ကြွေက စကြိုလမ်း အဆုံးလို့ ရွေးချယ်

တာမျိုးပါပဲ။ ခြေလှမ်းဆယ်လှမ်း ဆယ့်ငါးလှမ်းလောက်
လမ်းတိုကိုပဲ သတ်မှတ်ပြီး မိမိအတွက် သပ္ပာယ်တတ်
နေရာလေးမှာ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်
လျှောက်သင့်ပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘာကြောင့် စကြိုလမ်း တစ်ခု
ကိုပဲ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်
သုံးရတာလဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ စကြိုလမ်းကို ခဏခဏ
ပြောင်းပြောင်းလျှောက်ရင်
ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အသစ်အသစ် ပြောင်းပြောင်း
နေလို့ အာရုံအသစ်အသစ်တွေနှင့် ဆုံဆုံနေရတော့
စိတ်က ဗျာများသွားတတ်လို့ပါ။ လေ့ကျင့်ခါစမှာ ခုလို
စကြိုလမ်းတိုနှင့်ပဲ လေ့ကျင့်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။
ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ စကြိုလမ်းရှည် ဆိုတာ
ကော ရှိပါသလား။

ဦးဇင်း ။ ။ စကြိုကမ္မဋ္ဌာန်း ကျွမ်းကျင်
သွားရင် အတောင်(၆၀) ပေ
(၉၀)ရှည်တဲ့ စကြို လမ်းလျှောက်လိုက လျှောက်နိုင်
ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခါစတော့ လမ်းတိုက ယောဂီ
အတွက် ပိုလို့အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ ဘဝထဲမှာက စကြို
လမ်းရှည်ရှာဖို့က အခက်အခဲရှိတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်
စကြိုလမ်းတိုနှင့် လေ့ကျင့်ထားသူအဖို့ ဘဝထဲ အခန်း
ကျဉ်းကျဉ်းထဲက လမ်းမှာလည်း လေ့ကျင့်ဖို့ အဆင်
ပြေတာပေါ့။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော်အခန်းက
ကျဉ်းတယ်ဘုရား။ ဒါပေမယ့်

ဝရန်တာကတော့ ရှည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံလမ်း
တိုရော၊ လမ်းရှည်ပါ Applyလုပ်နိုင်ပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ စင်္ကြံလမ်းဆုံးရောက်တဲ့ အခါ
တော့ ရံခါ ရပ်နေလိုက်ပါဦး။

ပမာအားဖြင့် စင်္ကြံလမ်းတောင်ဘက်ကို လှည့်ပြီး
ရပ်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး မူလစင်္ကြံလမ်း
မြောက်ဘက်ကို လှည့်ပြီး ကွေ့ပေးရတော့မယ်။ ညာ
ဘက်ကို ကွေ့မှာလား၊ ဘယ်ဘက်ကို ကွေ့မှာလား
ရံခါလည်း ညာဘက်ကို ကွေ့ချင်တဲ့စိတ်ကလေးပေါ်ပြီး
တော့မှ ကွေ့လိုက်တယ်။ ရံခါလည်း ဘယ်ဘက်ကို
ကွေ့ချင်တဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်ပြီးတော့မှ ကွေ့လိုက်တယ်။
ဒီခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ကို ကွေ့သလဲ စိတ်က ဘယ်လို
အလုပ်လုပ်တာလဲဆိုတာသိဖို့ စိတ်ဝင်စားပြီး ကြိုးစားရ
ပါမယ်။ ကွေ့ပြီးရင်လည်း စင်္ကြံလမ်းမှာ ခေတ္တ ခဏ
လေး ရပ်ပြီးတော့မှ အကဲခတ်ပါဦး။ ညာဘက်
ခြေထောက်က စထွက်မလား၊ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်
က စထွက်မလား စိတ်က ခိုင်းနေတယ်နော်။ စိတ်က
အလုပ်လုပ်နေတယ်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ စင်္ကြံလျှောက်တာမှာလည်း
စိတ်ရဲ့အလုပ်လုပ်ပုံက အရေး
တကြီးပါနေတာပဲနော် အရှင်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ စိတ်က
အလုပ်အများကြီး လုပ်ပေးပါ

တယ်။ စိတ်ကခိုင်းမှ ဒီကိုယ်ကောင်က သွားတတ်၊
လာတတ်၊ လှုပ်ရှားတတ်တာပါ။ စိတ်ကခိုင်းတဲ့အတိုင်း
ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က လှမ်းမယ်ဆိုရင်လည်း

ဘယ်ဘက် ခြေထောက်က စလှမ်းပါတယ်။ တစ်လှမ်း
ချင်း လျှောက်သွားတာကနေ ဟိုဘက်လမ်းဆုံး
ရောက်ပြန်တယ်။ သတိထားပေးပါ။ လောနေစရာ
မလိုအပ်ဘဲနှင့် စိတ်က လောနေတတ်တယ်။ ဒီလော
နေတဲ့ စိတ်ကိုလည်း သိပေးပါ။ မှန်မှန်ကလေး
လျှောက်ပါ။ တစ်နာရီကို စကြံ ဘယ်နှစ်ပြန်လျှောက်
ရမယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ တစ်နေ့ကို စကြံ ဘယ်နှစ်ပြန်
လျှောက်ရမယ် ဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ ဟိုဘက်
လမ်းဆုံး ရောက်ပြီဆိုရင် မြောက်ဘက်ကို မျက်နှာမူပြီး
ရပ်နေလိုက်ပါဦး။ တော်နေကျတော့ ရပ်တာ နည်းနည်း
ကြာရင် ကွေ့ချင်လာပြန်တယ်။ တစ်ခါတစ်လေလည်း
ဘယ်ဘက်ကို ကွေ့ချင်တယ်။ သတိလေးထားပြီးတော့
မှနေပါ။ မျက်လွှာကလေးချပြီးတော့မှ ခန္ဓာမှာ ဘာတွေ
ဖြစ်နေသလဲ၊ စိတ်က ဘာတွေခိုင်းနေသလဲ သိဖို့
ကြိုးစားပါ။ ဒီအလေးချိန် ပေါင်(၁၀၀) ကျော်ရှိတဲ့
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကတောင့်ပြီး
ထောက်ထားတယ်။ တစ်ခါတခါ ညာဘက်ခြေထောက်
က အလေးချိန် များများ ထမ်းနေတယ်။ တစ်ခါ တစ်ခါ
ဘယ်ဘက် ခြေထောက်က အလေးချိန်များများ
ထမ်းနေတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ ဘယ်ညာ
ခြေထောက် နှစ်ချောင်းက အလေးချိန်မျှပြီး ထမ်းနေ
တယ် သတိထားကြည့်စမ်းပါ။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ အံ့၊ သြစရာပါလား
ဘုရား။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်
က စက်ရုပ်တစ်ခု အလုပ်လုပ်သလိုကို လုပ်နေတာပါ
လား။ တပည့်တော်က စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်
စားပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း

။ ။ စိတ်ဝင်စားစရာ သိပ်ကိုကောင်း

ပါတယ်။ စကြို လျှောက်ရင်း

ကနေ လမ်းဆုံးမှာရပ်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်ပါဦး။

ခန္ဓာကိုယ်မှာက တုန်ခါမှုတွေ ရှိနေတယ်။ ထပ်ပြီး

သတိထားပါဦး။ အသက်ရှူတာတွေ နည်းနည်း

ပြင်းနေတယ်။ သတိထားပါဦး။ လေတိုးထိတာတွေကို

သိနေတယ်။ သတိထားကြည့်ပါဦး။ နားမှာ သစ်ရွက်

လေတိုးသံ၊ ငှက်သံစတဲ့ အသံတွေ ကြားနေရပါတယ်။

သတိထား ကြည့်ပါ။ စိတ်က ကွေ့ချင်နေတယ်။

ဒါပေမယ့် ကွေ့ချင်တဲ့စိတ်ကလေးကို သေသေချာချာ

သိလိုက်နိုင်ရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်က မကွေ့သေးဘူး။

သူက ရပ်လျက်ပဲ ဖြစ်သွားတော့တယ်။ ကွေ့ချင်စိတ်

တအားကြီးနေတော့ တစ်ခါတလေ ခန္ဓာကိုယ်က

ကွေ့သွားပြီလို့တောင် ထင်ရတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့်

မကွေ့သေးဘူး။ ရပ်လျက်ပါပဲ။ စိတ်ကသာ ကွေ့ပြီး

သွားတာ ခန္ဓာကိုယ်က မကွေ့ရသေးဘူး။ သတိထား

ကြည့်ပါ။ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။ အလွန်

အံ့ဩစရာ ကောင်းပါတယ်။ ခုန်ပြီးကွေ့လိုက်တာ

မဟုတ်ဘူးနော်။ ခြေထောက်က ပထမ ဥဝံကျော်

လောက် ရွေ့တယ်။ နောက်တစ်ခါ ဥဝံလောက် ရွေ့မှ

တစ်ဖက်ကို လှည့်ပြီးတော့တယ်။ ရပ်နေလိုက်ပါဦး။

မသွားပါနှင့်ဦး။ ခန္ဓာကိုယ်ကို Weight Balance

ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးနေသလဲ လေ့လာကြည့်ပါ

ဦး။ ရံခါ ဘယ်ခြေထောက်က Weight ကို အများကြီး

ထမ်းထားတယ်။ ရံခါ ညာဘက် ခြေထောက်က

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ Weight ကို မျှသွားအောင် ပြန်ပြီးထိန်းပေး

တယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်ခြေထောက်က Weightless

ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုနည်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ တစ်ဖက်ကနေ တစ်ဖက်ကို လှည့်သွားနိုင်တာပါ။

MAကျောင်းသား။ ။ စကြိုတရားတော့ အားထုတ် တာပဲဘုရား။ ခုလို စိတ်တွေ ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မသိနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တပည့် တော် သိစရာ တော်တော်များများ လိုသေးတယ်ဆိုတာ ကိုလည်း သိလာပါပြီဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒါကောင်းတယ် မောင် ကျောင်းသား။ သိစရာတော် တော်များများသိဖို့ လိုနေသေးတယ်ဆိုတာ သိတာကကို သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ငါတော်တော် များများကြီးကို သိပြီးပြီဆိုရင်တော့ သိစရာ လမ်းပိတ် သွားပြီနော်။ စကြိုက အဲဒီကနေပြီးတော့ တစ်ခါသွား မယ်။ စိတ်က သွားချင်လှပြီ။ စိတ်က သွားချင်နေပြီ။ လျှောက်ကို လျှောက်ချင်နေပြီ။ ရပ်နေတာကို သိပ် မနှစ်သက်တော့ဘူး။ စကြို လမ်းရောက်ရင် လျှောက် ကိုလျှောက်ချင်နေတော့တာ။ စိတ်က လောနေတယ်။ အဲဒါကို သတိထားကြည့်ပါ။ ရံခါ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ကနေ စထွက်ချင်တယ်။ ရံခါတော့ ညာဘက်ခြေထောက်ကနေ စထွက် ချင်တယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဪ... ဒါကြောင့် စကြိုကနေ ရတဲ့သတိ၊ သမာဓိ အလေ့ အကျင့်က တော်ရုံတန်ရုံ အာရုံကြမ်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိတာ ကိုးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်တယ်စကြိုသမာဓိက ပျက်ခဲ့ တယ်။ ဆက်ပြောပြမယ်နော်။

အဲဒီမှာ ညာဘက်ကွေ့နေကျသူက ညာဘက်ကိုပဲ ကွေ့တယ်။ ဘယ်ဘက် ကွေ့နေကျသူကလည်း ဘယ်ဘက်ကိုပဲ ကွေ့တယ်။ လှမ်းရာမှာ လည်းပဲ လှမ်းရိုးလှမ်းစဉ် အတိုင်းပဲ လှမ်းတယ်။ ဘယ်ဘက်ကနေ စပြီး ထွက်နေကျဆိုရင် ဘယ်ဘက်ကနေစပြီး လှမ်းတတ်တယ်။ ညာဘက်က တာထွက်နေကျဆိုရင် လည်း ညာဘက်ကပဲ စလှမ်းတော့တယ်။ သူ့သတ်မှတ်ချက်နှင့်သူ လုပ်တယ်။ တနည်းပြောရရင် သူ့အကျင့်ရှိတဲ့အတိုင်း သူလုပ်တယ်။ အဲဒီကနေ စကြံလျှောက်ပြီးတော့ လာခဲ့လိုက်တာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် လမ်းဆုံးရောက်တော့မယ်။ အဲဒီလမ်းဆုံးမရောက်ခင်မှာ ရပ်ချင်စိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါအရေးကြီးတယ်။ သတိထားကြည့်စမ်းပါ။ ခုနက သစ်ရွက်ခြောက်ကလေးနှင့် မှတ်ထားခဲ့တဲ့နေရာကလေး၊ သစ်မြစ်လေးနှင့် မှတ်ထားခဲ့တဲ့နေရာလေးရှိတယ်လေ။ စကြံလျှောက်နေတုန်းမှာပဲ အဲဒီရပ်မယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာကလေးနားမှာ မရောက်ခင် ဘယ်နှစ်လှမ်းလောက်အလိုမှာ ရပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာသလဲ သေချာ ဉာဏ်နှင့် ကြည့်စမ်းပါ။ စိတ်က လှစ်ကနဲ ပေါ်ပြီးပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခိုင်းပြီးသွားပြီ။ ရံခါ စကြံလမ်းမှာ တစ်ခုခု ဖြစ်နေတတ်တယ်ဆိုပါစို့။ ပရွက်ဆိတ်တန်း ဖြတ်သွားနေတတ်တာတွေ၊ ရံခါလည်း ပိုးနှံကောင်လေးတွေ၊ ရံခါလည်းပဲ ရာသီဥတုကြောင့် တီကောင်လေးတွေ ရှိနေတတ်တယ်။ ကျင်းတွေ၊ ချိုင့်တွေရှိနေတယ်ဆိုရင် စိတ်က အဲဒါကို ဘယ်လိုကျော်လိုက်ရမယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးတယ်။ စိတ်က အဲဒီလို တောက်

လျှောက် အလုပ်လုပ်ပေးနေတာပါ။ နောက်ကနေ
သူခိုင်းပေးနေတာပါ။ ဘာနှင့်အလားတူသလဲဆိုတော့
နွားလှည်းများ မောင်းသလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နွားနှင့်
လှည်းအိမ်လိုဖြစ်ပြီး လှည်းပေါ်က လူကတော့ စိတ်ပေါ့။
ရံခါ နွားကို ဘယ်ဘက်ကွေ့ခိုင်းတယ်။ ရံခါတော့
မြန်မြန်ဆွဲခိုင်းတယ်။ ရံခါ ရပ်ခိုင်းတယ်။ လူက ခိုင်းသလို
နွားနှင့်လှည်းကြီးက လုပ်နေရပါတယ်။ စိတ်ကလည်း
ဒီလိုပဲ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဒါဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်က ခိုင်း
ဖတ်၊ စိတ်ကတော့ ဆရာကြီး

ပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ အဲဒီလိုစင်္ကြံလမ်း

မှာ အဲဒီစိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်

အလုပ်လုပ်ပုံကို သေသေချာချာ သတိထားမိလာရင်
တော့ စိတ္တာနုပဿနာရှုဖို့ရာမှာ အထောက်အကူ
အများကြီးရလာပါပြီ။ စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွား နည်းက
ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က ရှုရတာပါပဲ။ စင်္ကြံလျှောက်
ရာမှာတော့ ကာယိကဝီရိယကော၊ စေတသိကဝီရိယ
ကော အပြည့်သုံးရတယ်လေ။ စင်္ကြံကနေ စိတ်အလုပ်
လုပ်ပုံသိလာရင် ကျန်တဲ့ ဣရိယာပုထ်မှာလည်း စိတ်ရဲ့
အလုပ်လုပ်ပုံကို တစ်စတစ်စ ပိုပြီး သိလာနိုင်တာပါပဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း (Walking
Meditation)ကို ဇောင်းပေး

ပြီး လေ့ကျင့်ရင် သမာဓိ ခိုင်တဲ့အတွက် အာရုံကြမ်းတွေ
ကို သိမှတ်နိုင်တာ၊ ခံနိုင်ရည်ရှိတာတော့ သိရပါပြီ။
နောက်ထပ် ဘာအကျိုးတွေများ ရှိပါသေးသလဲ ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ရှိပါသေးတယ်။ အင်္ဂုတ္တိုရ်
ပါဠိတော်မှာ စကြံလျှောက်ရင်

အကျိုးငါးပါးရနိုင်ပါတယ်လို့ ပြတယ်။

၁။ ခရီးရှည်သွားနိုင်တဲ့အကျိုး

၂။ ဝိရိယထက်သန်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်တဲ့အကျိုး

၃။ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ရောဂါနိုင်တဲ့အကျိုး

၄။ အစာကြေနိုင်တဲ့အကျိုးအပြင်

၅။ သမာဓိခိုင်မြဲတဲ့အကျိုးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။^၁

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ အလုပ်တစ်ခုလုပ်ရင် အကျိုး
ငါးမျိုးတောင်ရနိုင်တော့ လုပ်

သင့်တဲ့အလုပ်ပါပဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မဂ်ဖိုရ်နိုဗွန်ကို မျက်မှောက်
ပြုနိုင်တဲ့အထိ စကြံကမ္မဋ္ဌာန်း

က ကျေးဇူးဥပကာရများပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲ မှတ်မိ
လွယ်အောင် ခုလို လင်္ကာလေးနှင့် မှတ်ကြတာပေါ့။

ခရီးသွားနိုင်

ဝိရိယပိုင်

ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်။

အစာကြေနိုင်

ရောဂါနိုင်

သမာဓိပါနိုင်

စကြံလျှောက်တိုင်း

ယောဂီတိုင်း

အကျိုးငါးပါး ရနိုင်။



၁။ စင်္ကာယုတ္တ၊ ပဉ္စကနိပါတ၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိ၊ နှာ(၁၄)။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်

လူငယ်ကျောင်းသားများသည် ဉာဏ်ထက်မြက်
ကြသည့် အလျောက် တရားရှုမှတ်မှုလုပ်ငန်း၌လည်း
အသိ လျင်မြန်ကြပါသည်။ ၁၉၈၉ခု နိုဝင်ဘာလ
(၃၀)ရက်နေ့၊ ၁၃၅၁ခု နတ်တော်လ ဆန်း(၃)ရက်၌
Now and here လို့ ဓမ္မသာကစ္ဆာ ဆွေးနွေးကြရာ
၎င်းဆွေးနွေးပွဲမှတ်တမ်းကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ဟု
ခေါင်းစဉ်ပေးထားပါသည်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော်တို့ အားထုတ်
တဲ့အခါမှာ စကားလုံးတွေ
သုံးပြီးတော့မှ မှတ်သားတာကော အဆင်ပြေပါသလား
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ အားထုတ်ခါစမှာ
စကား လုံးသုံးပြီးတော့မှတ်
သားတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ကြွေတယ်၊ လှမ်းတယ်၊
ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊
ထိတယ်၊ သိတယ်လို့မမှတ်ဘဲနဲ့ တိုက်ရိုက်ခန္ဓာရဲ့
သဘောကို သိဖို့ကြိုးစားရင် အခက်အခဲဖြစ်တတ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အားထုတ်ခါစမှာ စိတ်တွေက စုစည်းလို့မရသေးဘူး။ အလုပ်လည်း မကျွမ်းကျင်သေးဘူး။ ညွှန်ကြားမှုတွေကိုလည်း မမှတ်မိသေးဘူး။ အဲဒီချိန်မှာ စကားလုံးနဲ့ကူလိုက်ရင် ပိုပြီးလွယ်ကူတယ်။ ဒါပေမယ့် အလေ့အကျင့် ကောင်းလာရင်တော့ စကားလုံး မသုံးတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ သတိဉာဏ်ရဲ့စွမ်းအားက သိပ်အားကြီးတဲ့အခါကျတော့ မြန်လွန်းတယ်။ စကားလုံးနဲ့ မှတ်တာ နောက်ကျနေတတ်ပြီး တွေးသလို ဖြစ်တတ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်တတ်ဘူး၊ တွေးရင် ပညတ်ဘက် ရောက်သွားတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ တွေးရင်ပညတ်ဘက်ရောက်တာ နားမလည်ပါဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ အင်း... ပစ္စုပ္ပန်မတည့်တဲ့ သဘောကို ဆိုလိုတာပါပဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ ပစ္စုပ္ပန် မတည့်ဘူးဆိုတာလည်း နားမလည်ဘူးဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ အင်း (ဘယ်ဘက်လက်ဝါးဖြင့် ညာဘက်လက်ဝါးကို ရိုက်လိုက်ရာ လက်ခုပ်သံ ထွက်လာပါသည်) မောင်ကျောင်းသားတို့ ဒီလက်ခုပ်သံကို ကြားကြသလား။

စက်မှုကျောင်းသား+MAကျောင်းသား ။ ။ ကြားရပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ သေချာစဉ်းစားပြီးမှ ဖြေနေ။ လက်ခုပ်သံ ကြားတယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ဒီအသံကို စကားလုံးနဲ့ မှတ်ကြည့်စမ်း။ ဘယ်လိုမှတ်မလဲ။

စက်မှုကျောင်းသား+MAကျောင်းသား ။ ။ (နှစ်ဦး
စလုံးတပြိုင်တည်း) ကြားတယ်၊

ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်မယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မောင်ကျောင်းသားတို့ အသိ

ဉာဏ်ရှိတယ်နော်။ သေချာ

စဉ်းစားနော်။ ဘုန်းဘုန်း ပြန်ပြောမယ်။ (ဘယ်ဘက်

လက်ဝါးဖြင့် ညာဘက်လက်ဝါးကို ရိုက်လိုက်ရာ ဖြောင်း

ဆိုသောအသံ ထွက်သွားသည်။) ခုန လျှောက်သလို

မှတ်ကြည့်စမ်း။

စက်မှုကျောင်းသား+MAကျောင်းသား ။ ။ ကြား

တယ်၊ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ မောင်ကျောင်းသားတို့ စဉ်းစား

နော်။ ဝိပဿနာက ပစ္စုပ္ပန်

တည့်ရမှာ။

MAကျောင်းသား။ ။ မှန်ပါဘုရား။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်

နေပါတယ်ဘုရား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တယ်ဆိုတာ

လက်ခုပ်သံ ကြားခါမျှမှာပဲ

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တာ မဟုတ်ဘူးလားဘုရား။

MAကျောင်းသား။ ။ ဟာ။ ဒါဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်က

လက်ခုပ်သံ ကြားသခိုက် တစ်

ခဏကလေးပဲဆိုတော့ တပည့်တော် ပစ္စုပ္ပန်ကနေ

ပြီးတော့ ကျော်သွားပြီလို့ ထင်မိပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ အသံကြားသ

ခိုက်ကလေးကတော့ ပစ္စုပ္ပန်

ပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ အသံက ပြီးဆုံးသွားပြီ။ ကုန်ဆုံး

သွားပြီ။ ချုပ်ပျောက်သွားပြီ။ အသံ မရှိတော့ဘူး။ မိမိက
ကြားတယ်၊ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ နှုတ်က ဆိုနေ
ရင် ရွတ်နေသလို ဖြစ်မနေဘူးလား ပစ္စုပ္ပန်တည့်
သေးလား စဉ်းစားဖို့ ပြောတာပါ။ ဉာဏ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်
ပုံက မြန်လွန်းတယ်နော်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဪ... တပည့်တော် သဘော
ပေါက်ပြီဘုရား။ ဒါဆို ပစ္စုပ္ပန်
တည့်ဖို့က ဘယ်လိုလုပ်ရဦးမလဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဘယ်လိုမှ မလုပ်နဲ့။ အဲဒီကြား
တဲ့အချိန်မှာ ကြားတဲ့ သဘော
မျှကလေး သိပေးရုံပဲလေ။ ပြီးပြီလေ။ ဘာဆက်
လုပ်ရဦးမလဲ။ ဘာထပ်လုပ်ဖို့ လိုဦးမလဲ။ အသံက
နဂိုမူလကကို ပရမတ်ပဲလေ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဪ... တပည့်တော် နည်း
နည်း နားလည်ပြီဘုရား။

အဲဒီကြားခါမျှကလေးကို သိပေးရင် ပြီးပြီပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်တယ်။ ဒီမယ်ကြည့်နော်။
လက်ခုပ်ပြန်တီးမယ် နော်

(ဖြောင်း)ကဲ ကြားတယ်လို့ မမှတ်ဘဲနဲ့ကော ဟောဒီ
လက်ခုပ်သံကို မကြားလိုက်ရဘူးလား။

MAကျောင်းသား။ ။ ဪ... ဟုတ်ပြီ၊ ဟုတ်ပြီ။
ဘုရားတပည့်တော် နား

လည်ပြီဘုရား။ မရွတ်ဘဲနှင့်လည်း ကြားသားပဲ။ ကြား
လိုက်တာလေးကိုသိဖို့ ဘုန်းဘုန်း ဆိုလိုချင်တာ။
တပည့်တော် သဘောပေါက်ပြီဘုရား။ တပည့်တော်
ခါတိုင်း အဲဒီလိုပဲ သိသိနေရတာ ပေါ့ရွတ်ရွတ် ဟာတာ

တာကြီးလို့ ဖြစ်ဖြစ်နေမိလို့ပါဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အစပိုင်းစိတ်တွေ ပျံ့လွင့်
 လွန်းတဲ့အခါမှာတော့ အဲလို
ရွတ်ပြီးတော့မှ သိတာကောင်းပါတယ်။ နောက်ပိုင်း
အလေ့အကျင့် ကောင်းလာရင်တော့ သူ့သဘောက
လေးကိုပဲ သိနိုင်အောင်ကြိုးစားတာ ပိုကောင်းတယ်။
အဲဒါ ပိုပြီးတော့မှ အသိဉာဏ်ဖြစ်ထွန်းလွယ်တယ်။
စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဒါဆိုရင် စကြိုလျှောက်တဲ့
 နေရာမှာလည်းမရွတ်ဘဲ
လျှောက်ရင် ရနိုင်တာပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ရနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်
 ကြည့်ပါ။

MAကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော် နည်းနည်းစမ်း
 လေ့ကျင့်ကြည့်နေတာ နည်း
 နည်းရနေပြီဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ များများလေ့ကျင့်ရင် များများ
 ရမှာပါဗျာ။ တွေးရုံ၊ ပြောရုံနှင့်
တော့ သိနိုင်တဲ့တရားမဟုတ်ပါဘူး။



စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ်

လူငယ်ကျောင်းသားများဖြစ်သည့်အား လျော်စွာ စာဖတ်အားလည်း ကောင်းကြသဖြင့် ရံခါစာ၏ အယူအဆများကိုလည်းဓမ္မသာကစ္ဆာပိုင်း၌ ဆွေးနွေး ဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၈၉ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ (၁)ရက်နေ့၊ ၁၃၅၁ခုနှစ်တော်လဆန်း(၄)ရက်၌ စိတ် အကြောင်း အရာကို ဆွေးနွေးကြပါသည်။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ ကိလေသာ၊
ကိလေသာ၊လို့

စာထဲမှာ မကြာမကြာ ဖတ်ရပါတယ်။ ကိလေသာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဘယ်လို နားလည်ရမလဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ စိတ်ကို ပူလောင်စေလို့၊
စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေလို့၊ စိတ်

ကို ပင်ပန်းစေလို့ကို ကိလေသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။
ကိလေသာက(၁၀)ပါး ရှိပါတယ်။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ ကိလေသာ အမျိုး
အစားကလည်း

များလှပါလားဘုရား။ ဘာတွေပါသလဲဘုရား။

၁။ (၄၉) ပဏိဟိတအတ္ထဝဂ္ဂ၊ ဧကကနိပါတ၊ အင်္ဂုတ္တရပါဠိ။ (နာ-၉)

ဦးဇင်း ၂။ ၁။ လောဘ ၂။ ဒေါသ
 ၃။ မောဟ ၄။ မာန
 ၅။ ဒိဋ္ဌိ ၆။ ဝိစိကိစ္ဆာ
 ၇။ ထိန ၈။ ဥဒ္ဓစ္စ
 ၉။ အဟိရိက
 ၁၀။ အနောတ္တပ္ပတွေပါပဲ။

MAကျောင်းသား။ ၂။ တပည့်တော်တို့ အရပ်ထဲမှာ
ပြောတဲ့ ကိလေသာအဓိပ္ပာယ်နှင့်တော့ အဝေးကြီး
ဖြစ်သွားပြီ။ တပည့်တော် နားမလည်တဲ့ ပါဠိစကားလုံး
တွေလည်း ကိလေသာမှာ အများကြီး ပါနေပါတယ်
ဘုရား။ ဒိဋ္ဌိတို့ ဥဒ္ဓစ္စတို့ အနောတ္တပ္ပတို့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို
တပည့်တော် နားမလည်ဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ၂။ ၂။ ကောင်းပြီ-ဒါဆိုရင်တစ်ခုစီရဲ့
 အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြမယ်
နော်။ လောဘက လိုချင် လိုချင် လိုချင်တဲ့ သဘော
ပါပဲ။ ဒေါသကတော့ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘော
ဖြစ်ပါတယ်။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ၂။ ဒါတွေက အရပ်ထဲက
 သုံးတဲ့အဓိပ္ပာယ်နှင့်
 တူတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ၂။ ၂။ မောဟကတော့ အာရုံရဲ့
 သဘောမှန်ကို မသိဘူး။ ဖုံး
ကာတဲ့သဘော၊ ကွယ်တဲ့သဘော၊ အမှားကို အမှန်
လို့ထင်အောင်၊ အမှန်ကို အမှားလို့ ထင်အောင်လုပ်တဲ့
သဘောဖြစ်တယ်။ မာနကတော့ - ထောင်လွှား
ဝင့်ကြွားတဲ့ သဘောပါပဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဒိဋ္ဌိက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကိုပဲ ယူရမှာ
လားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းက စာ
တွေ သတ်ရနေပြီ ထင်တယ်။
မှန်ပါတယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကိုပဲ ယူရပါမယ်။ ဒိဋ္ဌိက-လွဲမှားစွာ
ယူဆခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်
ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိစိကိစ္ဆကတော့-ရတနာသုံးပါး၊ သစ္စာ
လေးပါး၊ ကံတရားစသည့် ကုသိုလ်ရေးမှာ ယုံမှား
သံသယဖြစ်တဲ့ သဘောပါပဲ။ ထိနကတော့-စိတ်ရဲ့
အမှုမှာ လေးလံထိုင်းမှိုင်း စိတ်မခံခြင်းသဘော ဖြစ်ပါ
တယ်။ ဥဒ္ဒစ္စကတော့ - ပျံ့လွင့်တဲ့ သဘောပါပဲ။
အဟိရိကဆိုတာ - မကောင်းမှုပြုရာမှာ မရှက်မှု
သဘောပါ။ အနောတ္တပ္ပကတော့-မကောင်းမှုပြုရာမှာ
မကြောက်လန့်တဲ့ သဘောပါပဲ။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ စာထဲက ကိလေသာက
တော်တော်ကြီးကိုနက်
နဲတယ်ဘုရား။ အရပ်ထဲမှာသုံးတဲ့ ကိလေသာ
အဓိပ္ပာယ်နှင့်တော့ ဝေးသွားပါပြီ။ ဒီကိလေသာက
လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ အမြဲပဲ ဖြစ်နေတာလားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အပ္ပမာဒသတိတံခါးအစောင့်
မရှိတဲ့စိတ်ကိုတော့ ဒီ ကိလေ
သာတွေက ဝင်ပြီး သောင်းကျန်းချင်တိုင်း သောင်းကျန်း
နေတယ် ၊ ဆိုတာကိုတော့ ဝိပဿနာတရား သေသေ
ချာချာ အားမထုတ်ရင် နားလည်ဖို့ ခက်ခဲမယ်ထင်ပါ
တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပြီး

၁။ ဥပက္ကိလေသသုတ္တ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ္တ၊ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ။ (နာ-၈၂)

တော့ မိမိ စိတ်ထဲ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ၊ ဖြစ်တဲ့ စိတ်ကို သိအောင်ပဲ ကြိုးစားမယ်လို့ နှလုံးသွင်းနိုင်ရင် သိလာ နိုင်ပါတယ်။ ဝန်ခံလို့မရတဲ့ စိတ်တွေ၊ မဖွယ်ရာတဲ့ စိတ်တွေ၊ မသင့်တော်တဲ့စိတ်တွေ၊ လူကြားထဲမှာ ပြောလို့မရတဲ့စိတ်တွေက ပုထုဇဉ်ရဲ့ သန္တာန်မှာက ဖြစ်နေကျပါပဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော်လည်း
 ခုရက်ပိုင်းတွေမှာ ခုနက အရှင်
 ဘုရားမိန့်တော်မူတဲ့ စိတ်မျိုးတွေကို မြင်မြင်နေ
 တယ်ဘုရား။ ရှက်စရာလည်း ကောင်းနေတယ်ဘုရား။
 ဦးဇင်း ။ ။ မံသစက္ခု ပကတိမျက်စိနှင့် မ
 မြင်နိုင်ဘူး မောင်ကျောင်းသား။

MAကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော်လျှောက်တာ
ဆန္ဒစောသွားလို့ပါဘုရား။
စိတ်ထဲက သိသိနေတာပါဘုရား။ အဲဒီလိုသိလာတော့
“ဪ ငါဟာ သူတစ်ပါးတွေရဲ့အပေါ်မှာ စိတ်ကောင်း
ရှိတယ်” လို့ မပြောဝံ့တော့ဘူး။ “ငါ တရားမျှတတယ်”
လို့ မပြောဝံ့တော့ပါဘူးဘုရား။ “ငါရိုးသားတယ်”
လို့လည်း ပြောဖို့ ခက်လာပါတယ်ဘုရား။ “တရားမျှတ
အောင် ကြိုးစားနေပါတယ်” “ရိုးသားအောင်သာ
ကြိုးစားနေပါတယ်” “စိတ်ကောင်းရှိအောင်သာ
ကြိုးစားနေပါတယ်” လို့ပဲ ပြောရဲပါတော့တယ်။ အဲဒီ
စိတ်တွေကို မြင်ရမှပဲ တပည့်တော် စိတ်ကောင်း
မရှိတာ၊ မရိုးသားတာ၊ တရားမမျှတတာကို သိလာပါ
တယ်ဘုရား။ အရင်ကတော့ တပည့်တော် စိတ်တွေ
အမြဲကောင်းတယ်လို့ပဲ ထင်နေမိခဲ့တာပါဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ အဲဒီလို စိတ်ကို ဉာဏ်နှင့်သိ
လာတဲ့ ယောဂီတွေမှာ “ဪ၊ စိတ်ထဲမှာက လောဘ
စိတ်တွေ ဖြစ်ပဲဖြစ်နေ တော့တာ ပဲ၊ ဒေါသစိတ်တွေ
ဖြစ်ပဲဖြစ်နေတော့တာပဲ၊ မနာလိုဝန်တိုတဲ့စိတ်တွေလည်း
ဖြစ်ပဲဖြစ်နေနိုင်တာပဲ၊ မာနစိတ်တွေ ဖြစ်ပဲဖြစ်နေ
တာပါပဲ။ မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေများပြီးတော့ ကောင်းတဲ့
စိတ်တွေက နည်းလှပါတကား” “ငါဖြစ်ချင်တိုင်း
ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်နေတာ
ပါကလား၊ ဒါငါနှင့် ဘာမှ မဆိုင်ဘူး၊ ငါဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တစ်ဦးဦးမရှိဘူး” ဆိုတာကို ယောဂီ အသိထဲမှာ တစ်စ
တစ်စ ရှင်းလာဖို့ အခွင့်အလမ်းရလာနိုင်ပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒီလို ကွဲကွဲပြားပြားတော့
မရှင်းလင်းသေးပါဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ တရားတွေနာလိုက်၊ တရား
တွေဆွေးနွေးလိုက် (ဓမ္မဿ
ဝန၊ ဓမ္မသာကစ္ဆ) ဝိပဿနာတရားကို ထိထိမိမိနှင့်
အားထုတ်လာတဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီစိတ်တွေဟာ
ငါမပိုင်ငါမဆိုင်တဲ့ တရားတွေပါကလား။ သူ့ သဘော
အတိုင်း သူ့ဘာသာသူပေါ်ပြီး ပျောက်နေပါကလား။
အစိုးမရတဲ့ သဘောတရားကြီးပါလားဆိုတာ ထင်ရှား
လာပါလိမ့်မယ်။ ပေါ်လာပြီးချက်ချင်းပဲ ပျောက်ပျောက်
နေတဲ့သဘော တရားကြီးကို အသိမြဲလာရင်တော့
“ဪ၊ ဒီသဘောတရားကြီးဟာ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊
အစစ်အမှန်ပဲ။ နည်းနည်းမှ ချမ်းသာတဲ့ သဘောမရှိဘူး။
လူ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရဲ့သဘောဆန္ဒအလိုအတိုင်း တစ်ခုမှ
မဖြစ်တာပါကလား။ အရင်က ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊

ကောင်းတယ်၊ တင့်တယ်တယ်ဆိုတာ မသိလို့ပါက
လား။ အရင် အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မသိခဲ့လို့သာ
တပွေ့ပွေ့တပိုက်ပိုက် တန်ဖိုးထားမိတာပါကလား
ဆိုတာ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းသွား
နိုင်ပါတယ် ၊ မောင်ကျောင်းသား။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။နက်နဲလှပါလား။ တပည့်
တော် နားမလည်တော့ဘူး။

ဦးဇင်း ။ ။ဟုတ်ပါတယ်၊ နက်နဲပါ
တယ် မောင်ကျောင်းသား။

နားလည် လွယ်အောင် ဥပမာတစ်ခုနှင့် ပြောပြပါမယ်။
ရွာတစ်ရွာမှာနေတဲ့ သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်က စီးပွား
ရှာဖို့အတွက် ရိက္ခာတွေကိုယ်စီ ထမ်းပြီး တောလမ်း
အတိုင်း ခရီးသွားကြတာ တစ်ခုသောညနေ နေဝင်ရီတ
ရော မိုးလုံးလုံးမချုပ်ခင်လေးမှာ လှည်းလမ်း အလယ်မှာ
ကျနေတဲ့ တစ်ပိုက်လောက်ရှိတဲ့ အထုပ်ကြီးကြီး တစ်
ထုပ်ကို ကောက်ရသတဲ့။ အထုပ်ကကြီးကြီး၊ အလေးချိန်
ကစီးစီးမို့ ခဏနေ မိုးကလည်း ချုပ်တော့ သူငယ်ချင်း
နှစ်ယောက်က “ကိုင်း ငါတို့ ဒီအထုပ်တော့ ရပြီ။
အထုပ်ထဲမှာ ဘာရှိမှန်းတော့ မသိသေးဘူး။ အဲဒီတော့
ဒီအထဲမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းကတော့ မင်းနဲ့ငါ တစ်ဝက်စီ
ပေါ့ကွာ”လို့ နှစ်ဦး သဘောတူကြသတဲ့။ အဲဒီလို
ပြောဆိုရင်း တိုင်ပင်ရင်းနှင့်ပဲ မိုးကလည်း ဆုံးဆုံးချုပ်
သွားတော့ သူတို့နှစ်ဦး အဲဒီတောထဲက သစ်ပင်ကြီး
တစ်ပင်အောက်မှာပဲ အိပ်လိုက်ကြသတဲ့။ ဒါနဲ့
တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဒီအထုပ်ကို စိတ်မချနိုင်ဘဲ
နှစ်ယောက် အလယ်ကြားမှာ အထုပ်ထားပြီး

အိပ်ကြသော်လည်းပဲ တစ်ယောက်ယောက်က ထပြီး အထုပ်ထမ်းပြေးမှာ စိုးရိမ်လို့ ဘယ်ဘက်လူရဲ့ ညာဘက်ခြေထောက်နှင့် ညာဘက်လူရဲ့ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ကြိုးချည်၊ ဘယ်ဘက်လူရဲ့ ညာဘက်လက်နှင့် ညာ ဘက်လူရဲ့ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ကို ကြိုးချည်ပြီးတော့ အထုပ်ကိုပါ ကြိုးနှင့်တုတ်ပြီး အိပ်ကြသတဲ့။ ဒါပေမယ့်လည်းပဲ နှစ်ယောက်စလုံးဟာ တစ်ညလုံး အိပ်မပျော်ကြဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ဒီအထုပ်ထဲမှာ ဘာများရှိမလဲ? ဒီပစ္စည်းတွေကို တစ်ဝက်စီ ခွဲပြီးတော့မှ ဘာတွေဝယ်မယ်။ ဘာတွေ ဘာတွေ လုပ်ကိုင်မယ် ဆိုပြီးတော့မှ စဉ်းစားလိုက်ကြတာ ညသန်းခေါင်မှာလည်း အိပ်မပျော်၊ လင်းအားကြီး အချိန်မှာလည်း အိပ်မပျော်ဘဲနှင့် အရုဏ်တက်ပြီး မိုးလင်းပါရောတဲ့။ “ကိုင်း သူငယ်ချင်း ထကြစို့ ငါတို့ ဒီအထုပ်ကို ဖွင့်ကြရအောင်။ ဘာပဲရရ တစ်ယောက်တစ်ဝက်စီ နော်” လို့ ကတိကဝတ် ထပ်ဆိုပြီးတော့ အထုပ်ကို ဖွင့်လိုက်ကြတာ ပထမအပြင်က ဂုံနီအိတ်အစုတ်ကို ဖြည့်လိုက်တော့ အထဲမှာ ပုဆိုးစုတ်နှင့် ထုတ်ထားတဲ့ အထုပ်တစ်ခု ထွက်လာသတဲ့။ ဒါနဲ့ ပုဆိုးအစုတ်ရဲ့အထဲမှာ ဘာပဲရှိရှိ မင်းနဲ့ငါ တစ်ဝက်စီပဲနော်လို့ ကတိကဝတ် လုပ်ကြပြန်ပြီးတော့ အဲဒီ ပုဆိုးစုတ်ကို ဖြည့်လိုက်ပြန်တော့ အထဲမှာ ဘိလပ်မြေ အိပ်ခွံလိုဟာမျိုး ဝါကျင်ကျင်စက္ကူစုတ်နှင့် ထုတ်ထားတဲ့ အထုပ်ကြီးတစ်ခု ထွက်လာပြန်သတဲ့။ အဲဒီစက္ကူစုတ်ကိုလည်းပဲ ဖြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အထဲမှာ သံပုံးတစ်ခု တွေ့သတဲ့။ ဒါနဲ့ “ဒီသံပုံးထဲမှာတော့ ဘာပဲရှိရှိ မင်းနဲ့ငါနဲ့

တစ်ဝက်စီနော်”လို့ ကတိကဝတ် လုပ်ကြပြန်သတဲ့။ သံပုံးကို ဖွင့်ဖို့ကြိုးစားတော့ သံပုံးက သံချေးတွေ ကိုက်ပြီးတော့မှ ဖွင့်မရဖြစ်နေရောတဲ့။ အချိန်အတန် ကြာ ကြိုးစားသော်လည်းပဲ အလေးချိန်ကလည်းလေး၊ ဖွင့်မရတဲ့ အဆုံးမှာတော့ သံပုံးကို နှစ်ဦးသဘောတူ ရိုက်ခွဲပြီးတော့မှ အထဲမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းကို ခွဲယူဖို့ ဆုံးဖြတ်ကြသတဲ့။ သံပုံးကို ရိုက်ဖွင့်ရင် အထဲကပစ္စည်း ထိခိုက်ပျက်စီးမှာ စိုးရိမ်ပြီး ဂရုတစိုက် ကြိုးကြိုး စားစား ညင်ညင်သာသာနှင့် အတန်ကြာအောင် ဖွင့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ တော့ သံပုံးထဲကနေ သဲတွေထွက်ကျလာသ တဲ့။ သူတို့လည်း ဒီသဲထဲမှာ တစ်ခုခုတော့ ရှိဦးမှာပဲ ဆိုပြီးတော့မှ ပုံးထဲကနေ သဲကို အကုန် သွန်ချလိုက် တော့မှ ကွမ်းယာအာမွှေးဗူးလောက် သံချေးကိုက်နေတဲ့ သံဗူးသေးသေးလေး ထွက်ကျလာပါရောတဲ့။ ဗူးခွံကို နှစ်ဦးသား အလှအယက်ယူပြီး တစ်ယောက်ကိုင် ကြည့်တာကို တစ်ယောက်က မျက်ချေပြတ်မခံဘဲ တစ်ယောက်က ယူခေါက်တာကို နောက် တစ်ယောက် က မျက်စိနားစွင့်ပြီး နားထောင်တုန်း ‘ကလောက်’လို့ အသံကြားရသတဲ့။ နှစ်ဦးလုံး စိတ်အားတွေ ထက်သန် ပြီးတော့ “ဒီထဲမှာ ဘာရှိရှိ မင်းနှင့်ငါ တစ်ဝက်စီပဲနော်” လို့ ကတိကဝတ်လုပ်ပြီး သံချေးတက်တဲ့ဗူးကို ဖွင့်တော့ လည်း ဖွင့်မရတဲ့အဆုံး အသာလေး ဓားဦးနှင့် ကလန် တော့မှ ဗူးပွင့်လာပြီး အဲဒီအထဲမှာက ခရုခွံ ခပ်ကြီးကြီး တစ်ခုပဲ ရှိသတဲ့။ အဲဒီ အာမွှေးဗူးထဲကနေ ခရုခွံကို လက်ဝါးပေါ်ကိုတင်ပြီး ဟိုလှည့်ကြည့် ဒီလှည့်ကြည့် ဟိုခြစ်ကြည့် ဒီခေါက်ကြည့်နေပြီး နောက်ထပ်

ဘာတစ်ခုမှ အထုပ်ထဲ ရှာစရာ မရှိတော့တာမို့ “ကိုင်း ဒီခရုခွံထဲက ပစ္စည်းလည်းပဲ တစ်ဝက်စီပဲနော်” လို့ ကတိကဝတ် လုပ်ကြပြန်ပြီး ခရုခွံကို ခေါက်ကြည့် တော့လည်း ဘာမှမထွက်၊ လှုပ်ကြည့်တော့လည်းပဲ ဘာမှမကြားရတာနှင့် ကျောက်တုံး တစ်တုံး ပေါ်တင်ပြီး နောက်ထပ် ကျောက်တုံးတစ်တုံးနှင့် အသာကလေး ဖြည်းဖြည်းထုလိုက်တော့လည်း ဘာမှ မထူးခြားတာနှင့် ခပ်ဆတ်ဆတ်ကလေး ကျောက်ခဲနှင့် ထုလိုက်တော့ ခရုခွံက ကြေမွသွားရောတဲ့။ သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက် ဟာ နောက်ထပ်ထွက်လာမယ့် ပစ္စည်းကို တစ်ယောက် တစ်ဝက်ခွဲဖို့လည်း ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ ကတိက ဝတ်လည်း မလုပ်ရတော့ဘူး။ တစ်ခုခု ရဦးမယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်လည်း မရှိတော့ဘူး။ မနွေညက သူတို့ အိပ်လို့ မရအောင်ဖြစ်လောက်တဲ့ အထိ မျှော်လင့်ကြပြီး တစ်ယောက်ယောက်ကသာလျှင် ဒီအထုပ်ကို ညတုန်း ကယူပြီး ထွက်ပြေးသွားရင် ကျန်တဲ့ တစ်ယောက်က ဒီခရုနှင့်သဲပါတဲ့ အထုပ်အတွက်နှင့် သူငယ်ချင်းကို သတ်ဖို့တောင်မှ ဝန်လေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ လည်းဆိုတော့ ဒီအထုပ်ထဲမှာ အနှစ်သာရရှိတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုရှိတယ် ထင်ခဲ့ကြလို့ပါပဲ။ ညက တန်ဖိုး ထားစရာ ပစ္စည်းဘာမျှမရှိဘူးဆိုတာ မျက်မြင် ကိုယ်တွေ့ မသိကြသေးလို့သာ သူတို့ ဒီအထုပ် အပေါ် နှစ်သက်တွယ်တာ သဘောကျကာ တမ်းတမ်း စွဲပြီး နေခဲ့ကြတာပါ။ တန်ဖိုး အနှစ်သာရ ဘာမှမရှိဘူး ဆိုတာကို အခုသူတို့ နှစ်ဦးစလုံး သေသေချာချာ ဂဃနုဏ မြင်သိလိုက်ရ ပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ အထုပ်

ထဲက ဘာများရပါဦးမလဲလို့ဆိုပြီး မရှာဖွေကြတော့
ပါဘူး။ တစ်စစ်ဖြစ်နေတဲ့ သံပုံး၊ သံပုံ၊ ခရုခွံထည့်ထားတဲ့
အာမွှေးဗူးကိုလည်း သံယောဇဉ်မရှိကြတော့ဘူး။
အာလာယ ပြတ်သွားကြပြီ။ ညတစ်ညလုံး စိတ်ကူးယဉ်
ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေလည်း ခုတော့ ရယ်စရာ
ဖြစ်သွားပါပြီ။ အိပ်မက်ထဲမှာ ရှင်ဘုရင်ဖြစ်ခဲ့ပြီး နိုးလာ
တော့ ဘာမှမဟုတ်သလို သူတို့နှစ်ဦးဟာ သူတို့သွားရ
မယ့်ခရီးကိုပဲ ဆက်ပြီးသွားကြပါသတဲ့။

ဒီရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတရားကြီးကိုလည်း တန်ဖိုး
ရှိတဲ့၊ တင့်တယ်တဲ့၊ အနှစ်သာရပြည့်တဲ့အနေနှင့် ယူကြ
တာဟာ ခန္ဓာရဲ့ အမှန်သဘောကို မသိကြလို့ပါ။ သူ့သ
ဘော အမှန်ကို သိလာနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
ကြီးတွေကတော့ ဒီခန္ဓာကို အရင်ကလိုပဲ တပွေ့ပွေ့
တပိုက်ပိုက် တယုယုတယယ မလုပ်လိုတော့ပါဘူး။
ဘာဖြစ်လို့ လည်းဆိုတော့ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း
သိသွားလို့ပါပဲ။ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း
သိရှိသွားလို့ပါပဲ။^၁

MAကျောင်းသား ။ ။story ဇာတ်လမ်းလည်း
ကောင်းတယ်၊ဥပမာလည်း
ရှင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ထားတဲ့
တရားနှင့် ယှဉ်တွဲပြီးတော့ နားမလည် နိုင်သေးပါဘူး
ဘုရား။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ဒီလိုနားလည်နိုင်ဖို့
ဘာတွေများ အား

ထုတ်ရဦးမလဲဘုရား။

၁။ အသာဒသုတ္တ၊ ဘာရဝဂ္ဂ၊ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ၊ နာ-၂၃

ဒုက္ခဝေဒနာရှုကွက်

ကျောင်းသားသုံးဦးလုံး စုံစုံညီညီ ရောက်ရှိလာ ပြန်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ နာကြင်ခံခက် ဝေဒနာရှု သည်ကို လျှောက်ထားကြသဖြင့် ၁၉၈၉ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၀)ရက် ၁၃၅၁ခု၊ နတ်တော် လဆန်း (၁၃)ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ဆွေးနွေးသည့် အကြောင်းအရာကို ဒုက္ခ ဝေဒနာရှုကွက်ဟူ၍ ခေါင်းစဉ်ပေးထားပါသည်။

MAကျောင်းသား။ ။ ကျောင်းအတွက် ရေသန့်ဗူး တစ်ဒါဇင် ဖေဖေက လှူလိုက်

လို့ပါဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဆောင်းရာသီရောက်လာတော့ နေမကောင်းတဲ့ သံဃာတွေ အတွက် ရေသန့်သုံးနိုင်တာပေါ့။

စက်မှုကျောင်းသား ။ ။ မေမေကလည်း ကျောင်းအ တွက် ငှက်ဖျားဆေး (အာတီ ဆိုနစ်) တစ်ကဒ်နှင့် အင်နာဗွန်စီအားဆေး လှူလိုက်လို့ ပါဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ငှက်ဖျားဖြစ်နေတဲ့ ဆရာ တော်တစ်ပါး ရှိနေတော့ လို ရင်သုံးနိုင်တာပေါ့။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ပြည်မြို့မှာနေတဲ့
အဖွားက မနက်ဖြန် (၇၀)ပြည့်မွေးနေ့မို့ သပိတ်
လှူလိုက်တာပါဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဦးဇင်းတစ်ပါး သပိတ်က
မအပ်စပ်လို့သံသယဖြစ်နေ

ရှာတယ်။ သူ့အတွက် အသုံးပြုနိုင်တာပေါ့။ လှူဘွယ်
တော့ ကိုယ်စီကိုယ်စီပဲနော်။ လျှောက်ထားစရာ တရား
ကော မောင်ကျောင်းသားတို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီပါမှနော်။

MAကျောင်းသား။ ။ ပါပါတယ်ဘုရား။ တစ်ခါတရံ
တရားထိုင်တဲ့အခါ မကြာခင်
ဘဲ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ခဲတာတွေ ပေါ်လာပါတယ်
ဘုရား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ကိုက်ခဲလာရင်တော့ (Fight)
ရတာပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ (Fight)ရတာ အဆင်မပြေလို့
လက်မြှောက်ရရင်ကော?

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ တရားမထိုင်တော့ဘဲ သိမ်း
လိုက်ပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒါသိမ်းတယ်လို့ မခေါ်
ဘူး။ (Flee) ထွက်ပြေးတယ်
လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဟုတ်ပြီ - ဘုရားတပည့်
တော်(Fight & Flee, 2(F)

System)ကိုပဲ တရားလုပ်ငန်းစဉ်မှာ ကျင့်သုံးမိနေတာ
ထင်တယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဒါကြောင့် အစစအချိုးကျဖို့

လိုတယ်။(Fight)လုပ်လို့ ကိလေသာပဲ တိုးမယ်။
(Flee)လုပ်လို့လည်း ကိလေသာပဲ တိုးမယ်။ နည်းလမ်း
မဟုတ်သေးဘူးနော်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဘာဖြစ်လို့ ကိလေသာက
တိုးရတာလဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်လာရင်
စိတ်မှာမကြိုက်တော့ဘူး။

တနည်း ပြောရရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒုက္ခဖြစ်ရင် စိတ်မှာက
ဒေါမနဿဝေဒနာဖြစ်လာတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဒေါမနဿက မကြိုက်တာ
ပေါ့နော်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ လက်ခြေတို့ကို
အချိန်အကြာကြီး ကွေးထား

ရင်(ဝါ) ဆန့်ထားရင် ဣရိယာပုထ်မပြောင်းဘဲမပြင်
ဘဲနေရင် မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာပါမယ်။

စိတ်ကလည်း တည်ကြည်မှုမရဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း
လျော့ကျတယ်။^၁ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကိုက်တာ၊

ခဲတာ၊ နာ တာ၊ ကြင်တာ၊ မခံသာတာဖြစ်သော်လည်းပဲ
စိတ်မှာခံရခက်တဲ့ ဒေါမနဿမဖြစ်ဘဲ ရှုမှတ်မှု

ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းလာသူအဖို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါက
ကိုယ်မှာ နာသော်လည်း စိတ်မှာ မနာအောင် နေတတ်

လို့ပါပဲ။^၂

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ ဒါဆိုရင်တရားထိုင်
လို့ နည်းနည်းကြာ

လာရင် နာလာတယ်ဘုရား။ အဲဒါကိုဘယ်လိုရှုမလဲ?

၁။ သတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ မူလပဏ္ဏာသဋ္ဌကထာ။ နာ-၂၇၉။

၂။ နက္ခလပိတုသုတ္တံ၊ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ။ နာ-၁။

ဦးဇင်း ။ ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာတာကတော့ သူ့သဘာဝပဲ။ နာတတ်တဲ့ အမျိုးပဲ။ ခုလို စကား ပြောရင်း လက်ခြေတို့ကို မပြင်ဘဲ ထားကြည့်ပါ။ နာတတ်တာပဲ။ ဒါကြောင့် ပြင်ပြင်ပေး နေရပါတယ်။ လက်ခြေတွေကို မပြုပြင်ဘဲနှင့် တရား ထိုင်ရင်လည်း နာတတ်တာပဲ။ သည်းခံနိုင်သလောက်တော့ သည်းခံ ပြီးတော့မှ နာတဲ့သဘောကို ရှုရပါတယ်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ သည်းမခံနိုင်တော့ရင် ကော ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ သည်းမခံနိုင်တော့ရင် သတိ ရှေ့ထားပြီး ပြင်ရပါမယ်။

အစပိုင်း အလေ့အကျင့် မကောင်းခင်တော့ ဒီလိုပဲ နာလိုက်ပြင်လိုက်၊ နာလိုက်ပြင်လိုက် လုပ်နေရတာပါပဲ။ နောက်ပိုင်း သေသေချာချာ နားလည်လာရင်တော့ ဒီနာတဲ့သဘောတရားဆိုတာက တကယ်တမ်း ကျတော့ တစ်ဆက်တည်းကြီးနာနေတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို ယောဂီကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့ အကြုံ (Own Experience)နှင့် နားလည်လာနိုင်ပါတယ်။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ ခဏခဏပြင်တော့ သင့်တော်ပါ့မလား

ဘုရား။ တရားတိုးပါ့မလားလို့ တွေးမိပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ ပဓာန ပင်မရည်ရွယ်ချက်က လောဘ၊

ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာတွေ ပယ်သတ်ဖို့ပါ။

ကွေးထားတဲ့ ခြေထောက်ကနာလို့ စိတ်ထဲမှာ မခံသာ တဲ့၊ မနှစ်သက်တဲ့၊ သဘောမကျတဲ့၊ စိတ်ပျက် စိတ်ညစ်

တဲ့ ကိလေသာဖြစ်လာရင် မူလရည်ရွယ်ချက် ပျောက်
နိုင်တယ်။ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်မှု ကိလေသာ မဖြစ်ရင်တော့
ဘာဖြစ်လို့ ခဏခဏ ပြင်နေမလဲ ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲ
မနှစ်သက်၊ သဘောမကျ။ စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်တဲ့
ကိလေသာ ဖြစ်လာရင်တော့ ကိလေသာတိုး မဖြစ်
ရအောင် စောင့်ရှောက်တဲ့ အနေနှင့် ပြင်ပေးရတာပါ။
သေချာသဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ဘုရားတပည့်တော် နားလည်
သလိုလျှောက်ထားရရင် ပြင်
တာမပြင်တာက ပဓာနမဟုတ်ဘူး။ ကိလေသာ ဖြစ်တာ
မဖြစ်တာသာ ပဓာန ဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ မှန်ပါ
သလားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်တာပေါ့၊ သိပ်ကို မှန်ပါ
တယ်။

MAကျောင်းသား။ ။တပည့်တော်ရဲ့ (Own
Experience)ကို လျှောက်
ကြည့်ပါဦးမယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ဘယ်လို(Own Experience)
များပါလိမ့်။

MAကျောင်းသား။ ။ တရားထိုင်ပြီးတော့မှ နာတဲ့
သဘောကို တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့
အတွေ့အကြုံတော့ မဟုတ်ဘူးဘုရား။ တပည့်တော်
ချော်လဲပြီးတော့မှ ခြေထောက်နာတဲ့အခါတုန်းက
အတွေ့အကြုံပါဘုရား။ နာတာကို ဆေးတွေ အမျိုးမျိုး
လိမ်းလို့လည်း မသက်သာလှဘူးဘုရား။ နည်းနည်း
လေး အဆင်မသင့်ရင်လည်း ပိုပိုနာလာတယ်။ ဆေး

တွေလည်း သောက်နေတာပါပဲ။ ဒါနှင့် တပည့်တော် စိတ်ကူးရလို့ တရားရှုမှတ်ကြည့်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ကို ရှည်ရှည်ထားပြီးတော့မှ အဲဒီညာဘက်ခြေမျက်စိ နာတာကို သေသေချာချာ စိုက်ကြည့်ပြီး ရှုမှတ်နေပါ တော့တယ်ဘုရား။ စာမေးပွဲဖြေပြီးတာနှင့် ဘယ်မှလည်း မသွားနိုင်၊ တခြား လုပ်စရာလည်းမရှိတော့ တပည့် တော် အဲဒီခြေထောက်နာတာကိုပဲ ဆေးလေးဘာလေး လိမ်းလိုက်၊ ဆေးစားလိုက်၊ စာနည်းနည်း ဖတ်လိုက် ပြီးရင် အဲဒါကိုပဲ သိပြီးတော့ ကြည့်ပြီးတော့မှ နေလိုက် တယ်။ တစ်နေ့တော့ တပည့်တော် တော်တော်စိတ်ဝင် စားစရာ တွေ့သွားတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဘယ်လိုစိတ်ဝင်စားစရာများ
ပါလိမ့်။

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒီနေ့က ရေချိုးခန်းထဲက
အထွက်မှာ ခြေထောက်ကို
နည်းနည်းလေးဖိပြီးတော့ နင်းမိသလိုဖြစ်ပြီးတော့
တော်တော်ကြီးကို နာသွားပြန်တယ်ဘုရား။ ဒါနှင့်
တပည့်တော်လည်း ဆေးကလည်း ခုနကပဲ သောက်
ထားတာဆိုတော့ ဆက်သောက်ဖို့လည်း အချိန်မရောက်
သေးဆိုတော့ ဒီနာတဲ့သဘောကိုပဲကြည့်ရမယ်လို့ အရှင်
ဘုရား တစ်ခေါက်က အမိန့်ရှိတာကို သတိရတာနှင့်
အဲဒီနာတဲ့ သဘောကလေးကိုပဲ ကြည့်ပြီးတော့မှ
နေလိုက်တယ်။ တပည့်တော် အချိန် ဘယ်လောက်
ကြာသွားမှန်းတောင် မသိဘူး။ အတွေး အတောလည်း
မရှိဘူး။ စိတ်ကလည်း ဒီနာတဲ့နေရာမှာ စူးစူးစိုက်စိုက်
သိသိပြီး စိတ်ဝင်တစားကြီးကို တည်နေတယ်။ အချိန်

အတန် ကြာသွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တပည့်တော် အနေနှင့် ခြေထောက်ရယ်၊ ခြေမျက်စိရယ်၊ ညာဘက်ရယ်၊ ဘယ်ဘက်ရယ် မဟုတ်တော့ဘူးဘုရား။ အဲသလို အလိုက်သင့် ကလေးပဲ သူ့ကို သိပြီးနေတဲ့အခါမှာတော့ ဒီနာတဲ့ သဘောက တစ်ဆက်တည်းကြီး ဓားနှင့် ထိုးထားသလို နာနေတာမဟုတ်ဘဲနှင့် တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု၊ တစ်ခုပြီး မှတစ်ခုဆိုတာ ရိပ်မိလာတယ်။ သိပ်ကို စိတ်ဝင်စား စရာကောင်းလို့ အဲဒီနေ့ တစ်နေကုန် ဒါကိုပဲ သိသိပြီး နေမိတယ်။ (Entertainment) စိတ်ဝင်စားစရာ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ဖျော်ဖြေမှုတစ်ခုလိုပါပဲဘုရား။

ဦးစင်း ။ ။ အင်း-ဟုတ်တယ်။ တစ်ဆက်
တည်းနာနေတာမဟုတ်ဘူး။

လူတွေက တစ်ဆက်တည်းကြီး ခါးနဲ့ထိုးထားသလို
လုံနဲ့ထိုးထားသလို နာနေတယ်လို့ထင်ကြတယ်။
တစ်နာပြီးတစ်နာ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု၊ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုပဲ။
အဲဒီအပြောင်းအလဲကိုမြင်ရင် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်း
ပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ သိပ်ကို စိတ်ဝင်စားစရာ
ကောင်းတာပါပဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒီမှာ တိုးလာတဲ့သဘော
တွေ လျော့သွားတဲ့သဘော
တွေက ထင်ရှားပါတယ်။ ပြီးတော့ ပူတဲ့သဘော၊
အေးတဲ့သဘောတွေလည်း ထင်ရှားတတ်တယ်။ မာနေ
တဲ့သဘောတွေ ထင်ရှားတတ်တယ်။ အဲဒီ သဘော
လေးတွေအနက်ထင်ရှားရာကို သိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီ
သဘောလေးကို သေချာဉာဏ်နှင့် သိလာရင်တော့...

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဉာဏ်နဲ့ သိတယ်ဆိုတာ
ဘာလဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အင်း-ခန္ဓာရဲ့သဘောအမှန်
ကိုသိတာက စိတ်နှင့်သိတာ
မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ် နှင့်သာသိနိုင်တာ။ အဲဒီနာတဲ့
သဘောမှာ တိုးပြီးတော့မှနေတဲ့သဘော၊ လျော့ပြီးနေတဲ့
သဘော၊ ပေါ့သွားတဲ့သဘော၊ ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့
သဘောတွေထဲက တစ်ခုခုမက သိသာနေတယ်။
အဲဒါတွေ အကုန်လုံး ခြုံပြီးပြောလိုက်လို့ရှိရင်တော့
အမျိုးမျိုးသော သဘောတရားတွေပဲ ရှိနေတယ်။ အဲဒီ
သဘောတရားကို သေသေချာချာ သိလာနိုင်ရင်
နာတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ? နာတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူ
လဲ? နာတယ်ဆို တာဘယ်ဟာလဲ? နာတယ်ဆိုတာ
ဘယ်မှာလဲ? ဆိုတဲ့ အဖြေကို သဘောပေါက်နိုင်ပါ
လိမ့်မယ်။ ခုန သဘောတရားတွေ လွန်ကဲတာကိုပဲ
နာတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြရတာပါ။ သတ်မှတ်ထားလိုက်
တာပဲ။ အမှန်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာက ဖောက်ပြန်
ပြီးတော့မှ ပြောင်းလဲပြီးတော့မှ ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်နေတဲ့
သဘော တရားကလွဲပြီး ဘာမှမရှိဘူး ဆိုတာကို
သိဖို့ပါပဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဟုတ်ပြီအရှင်ဘုရား။ ဟုတ်ပြီ၊
ဟုတ်ပြီတပည့်တော် အဲဒါကို
မပြောတတ်ခဲ့ဘူးဘုရား။ ခြေထောက် နာတဲ့အခါမှာ
တပည့်တော် အဲဒီ အတွေ့အကြုံကို ရလိုက်တယ်။
တပည့်တော်တို့က တရားအတွေ့ အကြုံဆိုတာ တရား
ထိုင်နေရင်းမှပဲ ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အထင်က စိတ်ထဲမှာ

လို အဆင်မသင့်တာ ဖြစ်ပြန်တယ်။ တပည့်တော်လည်း လူငယ်ဆိုတော့ စိတ်နည်းနည်း မြန်တယ်။ စားပွဲပေါ်က ရေသန့်ပုလင်းကို ထပြီး ယူလိုက်တဲ့ အခါမှာ ခြေထောက်က ပြန်ပြီး နာသွားပြန်တယ်ဘုရား။ အဲဒီနေ့က ဖြစ်ချင်တော့ သောက်ဆေးက ကုန်တဲ့ ရက်ဖြစ်နေတယ်။ တပည့်တော်လည်း တရားပဲ ရှူတော့ မယ်လေ။ ဆေးလည်း မရှိတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ အရိုးဆရာဝန်ကလည်း ငြိမ်ငြိမ် ထိုင်ရမယ်။ နားပေးရမယ်လို့ ပြောထားတော့ အကိုက်ပါပဲ။ ခြေထောက်ကလေးကို အလိုက်သင့်ကလေး သက်သက်သာသာ ထားပြီးတော့မှ တစ်ရက်ကျော်က သိထားတဲ့သဘောကလေးက ဘယ်လိုလေးပါလိမ့်မလဲ? အဲဒါလေးကတော့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်၊ ပျင်းစရာမကောင်းဘူး။ ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ် ဆိုပြီးတော့မှ တစ်နေ့တုန်းက အတိုင်းလေး အလိုက်သင့်ကလေး ကြည့်ပြီးတော့မှ နေလိုက်တယ် ဘုရား။ မကြာလိုက်ပါဘူးဘုရား။ မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာတင်ပဲ အဲဒီတိုးသဘော၊ လျော့သဘော အရင်ထင်ရှားလာတယ်။ အဲဒီမှာ တိုးနေတဲ့သဘောလေး ပိုပိုထင်ရှားလာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တိုးနေတဲ့သဘောတွေက ပိုပြီးတော့ များနေတယ်ဘုရား။ တိုးလိုက် လျော့လိုက်၊ တိုးလိုက်လျော့လိုက်၊ တိုးလိုက်လျော့လိုက် ဖြစ်နေတယ်။ တစ်တိုးနှင့်တစ်လျော့ကလည်း မြန်လွန်းတယ် ဘုရား။ ခဏလေးပဲ Heart Beatနှင့် ဆက်စပ်သလိုပဲဘုရား။ ဟိုတုန်းကတော့ အဲဒီနေရာမှာ Heart Beat ထင်ရှားတယ်လို့ တပည့်တော် တစ်ခါမှ မသိခဲ့

ပါဘူးဘုရား။ မမှတ်သားမိပါဘူး။ ရံခါတော့ ပူတဲ့ သဘောက ပိုထင်ရှား နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပူတာ လည်း အမြဲတမ်း ပူတာ မဟုတ်ဘူး။ တိုးပူလာလိုက်၊ လျော့ပူသွားလိုက်၊ တိုးပြီး ပူလိုက်၊ လျော့ပြီး ပူလိုက်၊ တိုးပူလိုက်၊ လျော့ပူလိုက် ဖြစ်နေတယ်။ တပည့်တော် စိတ်ဝင်စားပြီးတော့မှ ကြည့်နေတယ်။ ဟာ-ဒါဟာ တော်တော် ထူးဆန်းတာပဲ။ တစ်နေ့ကတွေ့ကြုံတဲ့ အတွေ့အကြုံနှင့် မတူပြန်ဘူးဘုရား။ တစ်ရက်ကျော်က အတွေ့အကြုံ ထက်ပိုပြီး သူက သိမ်မွေ့တယ်။ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းနေပြန်တယ်။ နာရီတောင် တော်တော်ကြာသွားတယ်ထင်တယ်။ တပည့်တော် အဲဒါကိုပဲ စိတ်ဝင်စားပြီးတော့မှ နေလိုက်တာ။ တော်တော်ကြီးကို ကြာတဲ့ အခါမှာတော့ အဲဒီပူတဲ့ ဟာတွေ၊ တိုးတဲ့ဟာတွေ ဖြုန်းကန် နောက်ဆုတ်သွား လိုက်သလို တစ်ခုမှ မကျန်တော့သလို ရောဂါတစ်ခုလုံး ပျောက်သွား သလိုကို ခံစားလိုက်ရတယ်။ ဟာ-ဘာဖြစ် သွားပါလိမ့်မလဲလို့ တပည့်တော်လည်း တအံ့တဩ ခြေထောက်ကို နည်းနည်းလေး ကစားကြည့်တော့ နာနေတာတွေ မကျန်တော့ဘူး။ နည်းနည်းလေး မသိမသာလောက်ပဲ နာတာရှိတော့တယ်။ နောက်ရက် တွေတော့ ဆေးသောက်ဆေးလိမ်းနှင့်ပဲ ရောဂါက မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပျောက်သွားပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီ အတွေ့အကြုံ မျိုးကို တပည့်တော်အရင်က မကြုံဖူး ပါဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း

။ ။ အင်း - တရားထိုင်တဲ့အခါ
လည်း ဒီသဘောပဲ။ ပြင်ပ

ဘဝထဲမှာလည်း ခန္ဓာသဘောက ဒီသဘောပါပဲ။
ဒီသဘောကိုပဲ စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် မြင်အောင် ကြည့်ရ
တာဟာ တရားရှုတာပါပဲ။ တရားနှင့်နေတာပါပဲ။
တရားအားထုတ်နေတာပါပဲ။ တရားသတိဆက်ပြီး
နေတော့ စိတ်က အေးနေတယ်။ စိတ်အေးနေတော့
စိမ့်စိမ်းမှာ ပေါက်တဲ့ သစ်ပင်လို စိုစိုပြေပြေ စိမ်းစိမ်း
လန်းလန်း ရှိသလိုပဲ။ စိတ်ကြည်ရင် ရုပ်ပါ ကြည်တယ်။
သက်ရှည်တည်။ ကျန်းမာရေးပါ အတော်အတန်
ကောင်းသွားတယ်။ စိတ်ကြည်တော့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့
ရုပ်ကောင်းလာတယ်။ သူကောင်းတော့ ကျန်တဲ့ရုပ်တွေ
လည်း ကောင်းတော့တာပေါ့။ စိတ်ပူရင်ကျတော့
ပြောင်းပြန်ပါ။ မိုးခေါင်တဲ့ နေရာ ရေးဝေး မိုးဝေး
နေကပူပြင်း အပင်က ကျုံ့လှိပြီးနေတယ်။ လူမှာလည်း
စိတ်ပူလောင်ရင် အဲဒီပူလောင်တဲ့ ကိလေသာကြောင့်
ရုပ်ပါ ပူနေတော့တယ်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ဪ-တပည့်တော်ထင်တာ
တရားထိုင်တာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်
မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာကို ရှုမှတ်တာဟာ တခြားစီလို့
ထင်နေတာ။

ဦးဇင်း ။ ။ မထူးဘူးလေ။ ခန္ဓာရဲ့သဘော
က ဒီအတိုင်းပဲပေါ့။ ဘာလို့
တခြားစီ ဖြစ်ရမှာလဲမောင်ကျောင်းသား။ သဘောချင်း
အတူတူပဲလေ။ ဒီသဘောမျိုးပဲ ခန္ဓာက တုန့်ပြန်မှာလေ။
အဲဒါကြောင့် တရားထိုင်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ခန္ဓာရဲ့
သဘောကိုပဲ ကြည့်ရတာပဲ။ ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ပကတိ
နာကျင်တဲ့အခါမှာလည်း သူ့ရဲ့သဘော အမှန်ကို

ကြည့်ရမှာပဲ။ သဘောချင်းကတော့ အတူတူပဲနော်။
တခြားစီမှမဟုတ်ဘဲ။ ဒါလေးကို ဘာဖြစ်လို့ မျက်စိ
လည်နေကြတာလဲထိုင်ပြီး သက်သက်မဲ့ နာလာ
အောင်လုပ်ရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ မောင်ကျောင်းသား
တို့ ဉာဏ်ရှိလျက်နှင့် ...။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘဝနှင့်တရားကို ခုလိုဆက်
စပ်လို့ ရနိုင်သားပဲဘုရား။
ဒါနှင့်ဘုရားတပည့်တော် တစ်ခုလျှောက်ချင်ပါသေး
တယ်ဘုရား။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းမှာတုန်းကပေါင်
ကျိုးထားတဲ့ရဟန်းတစ်ပါး ဝိပဿနာရှုပြီး ရဟန္တာ
ဖြစ်တယ်လို့ဖတ်ခဲ့ရဖူးတယ်ဘုရား။ အဲဒီလိုပေါင်ကျိုး
နေတဲ့ဒဏ်ရာက နာကျင်မှုဟာ မိတာကုန်နေပြီဘုရား။
ဒါကို ဘယ်လိုရှုရသလဲဆိုတာကိုတော့ ဘုရား တပည့်
တော် တွေးမရပါဘူး။

ဦးဇင်း ။ ။ မဟာတိဿမထေရ်ကြီး ပေါင်
ကျိုးတဲ့ဒဏ်ရာကို ဝိပဿနာ
ရှုပွားတာ မောင်ကျောင်းသားဖတ်ဖူးတာကိုး။

MAကျောင်းသား။ ။ စာဖတ်ပြီးဘွဲ့အမည်မမှတ်
မိပေမယ့်ဖြစ်စဉ်က အံ့ဩစရာ
ကောင်းလို့ မှတ်မိနေတယ်ဘုရား။ ဒီလိုနာကျင်တဲ့
အခါမှာ ဝိပဿနာ ဘယ်လိုများ ရှုရမလဲဆိုတာ သိချင်
ပါတယ်ဘုရား။

စက်မှုကျောင်းသား ။ ။ Storyလည်း သိပါရစေ။
ဦးဇင်း ။ ။ ကောင်းပါပြီ။ ဒီအကြောင်း
အရာကသာဝတ္ထိပြည်မှာ

၁။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ မဟာဝဂ္ဂဋ္ဌကထာ၊ နာ-(၃၃၉)၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊
မူလပဏ္ဏာသဋ္ဌကထာ၊ နာ-(၂၃၈)။

တိဿအမည်ရတဲ့ သူကြွယ်သား ညီအစ်ကို(၂)ဦး ရှိတယ်။ အမွေမခွဲရသေးတဲ့ ကုဋေလေးဆယ်သော ဥစ္စာတို့ကို ညီဖြစ်သူကို အစ်ကိုဖြစ်သူမဟာတိဿက လွှဲအပ်စွန့်လွှတ်ပြီးတော့မှ မြတ်စွာဘုရားသာသနာ တော်မှာ ရဟန်းပြုပြီး တောတစ်ခုမှာ သီတင်းသုံးပြီး ရဟန်းတရား အားထုတ်ပါတယ်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ တောထဲမှာ တစ်ပါးတည်း နေတာလားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ တောထဲမှာ တစ်ပါးတည်း သီတင်းသုံး

တာပါ။ အဲဒီမှာ ညီဖြစ်သူ စူဠတိဿရဲ့မယား မဟာတိဿ ရဲ့ခယ်မဖြစ်သူက “ငါတို့ နောင်တော်ကြီး သာသနာမှာ မပျော်ဘဲ လူထွက်လာရင် ဥစ္စာတစ်ဝက် ခွဲပေးနေရမယ်”လို့ တွေးမိသတဲ့ ဒါနဲ့ လူဆိုးတွေကို ပိုက်ဆံ ပေးပြီးတော့ တောထဲမှာရှိတဲ့ မထေရ်ကြီးကို သွားသတ်ခိုင်းလိုက်တယ်။ လူဆိုးသူခိုးတွေ မထေရ်ကြီး ရှိတဲ့ တောထဲရောက်တော့ “ဒကာတို့ ဘယ် အကြောင်း ကိစ္စကြောင့် ဒီဌာနကို ရောက်လာသလဲ” လို့ မထေရ်ကြီးက အမိန့်ရှိလိုက်တော့ သူခိုးတွေက အရှင်ဘုရား ခယ်မက သတ်ခိုင်းလိုက်တဲ့ အကြောင်းစုံ ကို လျှောက်ထားပြီးတဲ့ အဆုံးမှာတော့ မထေရ်ကြီးက ကိလေသာ နှင့်သေရမှာ အလွန်ရှုံ့ရှာ ကြောက်ရွံ့လွန်း လို့ ဒီတစ်ညတော့ မသတ်ပါနှင့်ဦးလို့ မေတ္တာရပ်ခံ လိုက်ပါတယ်။ “ဘာအာမခံထားမလဲ”လို့ သူခိုးတွေက ပြန်လျှောက်တော့ အာမခံထားဖို့ မထေရ်ကြီးက အနားက ကျောက်တုံးကြီးကို ယူပြီး ပေါင်ရိုးနှစ်ချောင်း

ကို ရိုက်ချိုးလိုက်တော့တာပါပဲ။ “ဒီလောက်ဆိုရင်
လုံလောက်ပါတယ်” ဆိုပြီး သူ့ခိုးတွေက စကြံလမ်းဦး
မှာပဲ မီးဖိုပြီး စိတ်ချ လက်ချ အိပ်ကြတော့တယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ အရှင်ဘုရား၊ လူဆိုးတွေက
မထေရ်ကြီးရဲ့ပေါင်ကို ရိုက်

ချိုးပေးလိုက်တာလားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ လူဆိုးတွေက ရိုက်ချိုးပေး
တာမဟုတ်ပါဘူး။ မဟာ

တိဿမထေရ်ကိုယ်တိုင်ပဲ သူ့ရဲ့ပေါင်ကို ရိုက်ချိုးတာပါ။
ထေရော-တိဿထေရ်သည်၊ မဟန္တ-ကြီးစွာသော
ပါသာဏံ-ကျောက်တုံးကို၊ ဂဟေတွာ-သယ်မယူ၍၊
ဒွေ-နှစ်ချောင်းကုန်သော၊ ဦရုဋ္ဌိနီ-ပေါင်ရိုးတို့ကို၊
ဘိန္ဒိတွာ -အာမခံအတွက် အကြောင်းသက်သေ
ပြုပြီးတော့မှ ချိုးပြီး၍၊ ဥပါသကာ-ဒကာတို့၊ မေ-ငါ
၏။ ပါဠိဘောဂေါ-အာမခံချက်သည်၊ ဝဇ္ဇတိ-သင့်တော်
ပြီလော၊ ဣတိ-ဤသို့၊ အာဟ-ဆိုပြီ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ အံ့ဩစရာပဲဘုရား။ အဲဒီလိုမှ
ကိုယ့်ပေါင်ကို ကိုယ်ရိုက်

မချိုးရင်ဒီတစ်ည တရားအားမထုတ်ရတော့ဘူးပေါ့နော်။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ ဒီတစ်ညမှ တရား
အားမထုတ်ရရင် မရဘူး။

မထေရ်ရဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကိစ္စကလိုရင်းမရောက်သေးဘူးလေ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဒါဆိုရင် အဲဒီလိုပြင်းထန်တဲ့
ပေါင်ကျိုးထားတဲ့ ဒဏ်ရာကို

ဘယ်လိုများတရားရှုရပါသလဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒီစကားဟာ သာသနာမှာ

အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ ဘယ်လို မှတ်သလဲ၊ ဘယ်လို ရှုသလဲ၊ ဘယ်လိုပွားသလဲ၊ ဘယ်လိုသိသလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းအတွက် ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာမှာ ဘယ်လို ပြထားသလဲဆိုရင်

မဟာဝဂ္ဂဋ္ဌကထာနှင့် မူလပဏ္ဏာသဋ္ဌကထာ။
မဟာဝဂ္ဂ ဋီကာနှင့် မူလပဏ္ဏာသဋီကာတွေမှာတော့
ထေရဿ ဝေဒနံ ဝိက္ခမ္ဘေတွာ
သီလံ ပစ္စဝေက္ခတော ပရိသုဒ္ဓိံ
သီလံ နိဿာယ ပီတိပါမောဇ္ဇံ ဥပ္ပဇ္ဇိ။^၁

မထေရ်မြတ်သည် ရဟန်းဖြစ်တဲ့အချိန်မှစပြီး ယနေ့တိုင် မိမိရဲ့ သီလ စင်ကြယ်တာကို ဆင်ခြင်မိတဲ့အတွက် ကြောင့် အလွန်ပဲကြီးကျယ်လှတဲ့ ပီတိပါမောဇ္ဇ နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ နာကျင်နေတဲ့ ဝေဒနာကိုခွာပြီးတော့ နှလုံးမသွင်း မသုံးသပ်ဘဲ(ဝေဒနံ ဝိက္ခမ္ဘေတွာ-ဝေဒနာကို ခွာ၍) ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ရှုပွားတာမဟုတ်ပါဘူး။ မှတ်တာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ သိတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိ ပါမောဇ္ဇတွေကိုပဲ ရှုတယ်လို့ နားလည်ရမယ်နော် ကျောင်းသား။

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒီအခါမှာ ပေါင်ကျိုးတဲ့
ဒဏ်ရာက မနာတော့တာ
လားဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ ရဟန်းတစ်သက် စောင့်ထိန်း
လာခဲ့တဲ့ မိမိရဲ့သီလကို ဆင်

၁။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ မဟာဝဂ္ဂဋ္ဌကထာ၊ နာ-(၃၃၉)၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ မူလပဏ္ဏာသဋ္ဌကထာ၊ နာ-(၂၃၈)၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ မဟာဝဂ္ဂဋီကာ၊ နာ-(၂၈၃)၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ မူလပဏ္ဏာသဋီကာ၊ နာ-(၃၃၃)

ခြင်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ စိတ်ထဲ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိပါမောဇ္ဇတွေ အမှန်ဖြစ်လာတဲ့အတွက် ပေါင်ကျိုးလို့ ဖြစ်နေတဲ့ နာကျင်ခံခက်တဲ့ ဝေဒနာကို နှလုံးသွင်းမှု မရှိတော့ပါဘူး။ ဥပမာပြရရင် မောင်ကျောင်းသား တို့ စာမေးပွဲနီးကပ်လို့ အရေးတကြီး စာတွေကို ကျက်မှတ် နေရတဲ့ အခါမျိုးမှာ တော်ရုံတန်ရုံ ပူတာအေးတာ ထမင်းဆာလောင် မွတ်သိပ်တာတွေ သတိမပြုမိသလို မျိုးပါ။ ဆာတာတော့ ဆာနေတယ်။ ဒါပေမယ့် စာကိုပဲ ဂရုပြုလွန်းတော့ မဆာသလိုဖြစ်သွားတာပါ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဖြစ်ဖူးတယ်ဘုရား။(၁၀)တန်း ဖြေခါနီးကဆိုရင် အအေးမိပြီး

ဖျားတာတောင်မဖျားသလိုကြီးပဲဘုရား။

MAကျောင်းသား။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဘုရားတပည့် တော်လည်းနောက်ဆုံးနှစ်

စာမေးပွဲဖြေနေတုန်း ချော်လဲပြီး ညာဖက် ခြေထောက် နာထားတာ နာမှန်းမသိတော့ပါဘူး။ စာမေး ပွဲပြီးတော့ မှပဲ တအားနာလာတယ်။ လမ်းလျှောက်လို့တောင် မရတော့ပါဘူး။ ခုနက လျှောက်ထားသလို အိပ်ယာ ထဲပဲ လှဲရတာ(၁၀)ရက်တောင် ကြာခဲ့တယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ထိုနည်းတူလို့ သိကြပါလေ။



ကိလေသာရဲ့မာယာပရိယာယ်

မောင်ကျောင်းသားသည် ယနေ့ (၁၉၈၉ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၈)ရက်၊ ၁၃၅၁ခု၊ နတ်တော် လပြည့်ကျော်(၆)ရက်၊ တနင်္လာနေ့) ဆွမ်းခံလမ်း လမ်းဆုံမှ စောင့်ဆိုင်းနေပါသည်။ သူ့ကိုကြည့်ရသည် မှာ တရားနှလုံးသွင်းလျှက် ရှိသည်ဟု ထင်ရပါသည်။ ထိုလမ်းဆုံမှ သပိတ်ကို လက်ကမ်းယူ၍ ကျောင်းထိ တိတ်ဆိတ်စွာဖြင့် နောက်မှ ပါလာခဲ့ပါသည်။ စကြို သတိဖြင့် နောက်မှလိုက်လာနေသည်ဟု ထင်ပါသည်။ ခြေထောက် ရေဆေးပြီးသောအခါ၌မူ ထိုင်စရာ သားရေနွယ်ကို ခင်းထားပေးပြီးနောက် မောင်ကျောင်း သားသည် တစ်စုံတစ်ခုခု မေးလျှောက်လိုဟန် ရှိပါသည်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော် စကြို လျှောက်တာကို အရင်က ထက် ပိုပြီးနားလည်လာတယ်လို့ ခံစားရတယ်ဘုရား။
ဦးဇင်း ။ ။ အင်း... ဟုတ်ပြီ။

MAကျောင်းသား။ ။ စကြိုလျှောက်တဲ့ အကျိုးငါးပါး ကိုလည်း တပည့်တော်

အနည်း အကျဉ်းရလာပါတယ်။ စကြံလျှောက်တဲ့အခါ
သတိ ဆက်နေတော့ လောဘ၊ ဒေါသ အဖြစ်နည်း
နေတာ ကိုလည်း သတိထားမိပါတယ်ဘုရား။ ပြီးတော့
စကြံလျှောက်ပြီး လေ့ကျင့်ရတဲ့အကျိုးကတော့
ကြီးကျယ် များပြားလှပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ တစ်သံသရာလုံး တစ်သက်
လုံးမောဟနဲ့နေလာခဲ့တာ
လေ၊ မောဟနဲ့နေဖို့ပဲ လေ့ကျင့်ခဲ့တာလေ။ အခုမှ
အမောဟ နဲ့နေဖို့ လေ့ကျင့်နေရတာ။ စကြံလျှောက်
တယ်ဆိုတာက အမောဟနဲ့နေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်း
ဆင်းနေတာပဲ မောင်ကျောင်းသား။

MAကျောင်းသား။ ။ ဪ... ဟုတ်မယ်ဘုရား။
တပည့်တော် အဲဒီလိုတော့
မလျှောက်တတ်ပါဘုရား။ တရားထိုင်တာလည်း
ဒီသဘောပဲပေါ့နော်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ တရားထိုင်တာလည်း အတူ
တူပဲပေါ့။ မောဟနေရာမှာ
အမောဟ(အပ္ပမာဒ) သတိတရားက နေရာဝင်ယူပေး
တာလေ။

MAကျောင်းသား။ ။ သူ့အလိုလို ဝင်တတ်သလား
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ သူ့အလိုလို ဝင်
တာရှိမယ်။ အဲဒါက မောဟ၊
မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ အဲဒီ ကိလေသာတွေကတော့ အထူး
လေ့ကျင့်စရာ လုပ်စရာကို မလိုဘူး။ ဝင်နေကျပဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒါ တပည့်တော် သိပ်မရှင်း
ဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မရှင်းဘူးဆိုရင် ဥပမာနဲ့ပြော
ပြမယ်နော်။ တစ်စုံတစ် ယောက်သောသူက မိမိကို
မလေးမစား မခန့်မငြား ပြုလို့ရှိရင် မောင်ကျောင်းသား
နှစ်သက်ပါ့မလား?

MAကျောင်းသား။ ။ မနှစ်သက်ပါဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မနှစ်သက်တော့ စိတ်ထဲခံစား
တာကို ဘယ်လိုအမည်တပ်

ချင်တုန်း။

MAကျောင်းသား။ ။ ဒေါသဖြစ်တယ်လို့နာမည်တပ်
ရမယ်ထင်ပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ ဒေါသပေါ့။

ဒေါသထွက်စရာ အာရုံ တစ်ခု
နဲ့ ဆုံလိုက်ပြီဆိုပါတော့။ အဲဒီအာရုံကြောင့် ဒေါသ
ထွက်ပြီ။ အဲဒီဒေါသထွက်ဖို့အတွက်ကို နောက်ထပ်
တမင်တကာ ဘာများလုပ်ရဦးမှာလဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒါတော့ လုပ်စရာမှမလို
တာဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ထပ်ပြောဦးမယ်။ ‘နေဦး ဒီအာ
ရုံနဲ့ ငါဆုံပြီ ဒါကြောင့် ငါ
ဒေါသထွက်ရဦးမယ်။ အဲတော့ ငါဒေါသထွက်ဖို့
အတွက်ကို လက်မောင်းပင့်လိုက်ဦးမယ်။ ပုဆိုး ပြင်ဝတ်
လိုက်ဦးမယ်။ စာအုပ်ကြည့်လိုက်ဦးမယ်’လို့ လုပ်ရ
သေးလား?

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒါတော့ ဘာလို့လုပ်ရမလဲ။
မလိုပါဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒါဆို ဒေါသက ဘယ်လို
ဖြစ်လာတာလဲ?

MAကျောင်းသား။ ။ ဪ... သဘောပေါက်ပြီ
ဘုရား။ သဘောပေါက်ပြီ၊
ဒေါသက ဘယ်လိုဖြစ်လာမှန်း မသိအောင်ကို ဖြစ်လာ
တာဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး-ဘာဖြစ်လို့ ဘယ်လို
ဖြစ်လာမှန်းမသိဖြစ်ရတာလဲ
ဘာဖြစ်လို့ ပြင်ဆင်ချိန် မရှိတာလဲ စဉ်းစားချိန်မရှိဘဲ
ဖြစ်ရတာလဲ?

MAကျောင်းသား။ ။ ဟုတ်တယ် အရှင်ဘုရား။
ပြင်ဆင်ချိန်မရှိဘူး။ ချက်ချင်း
ကို ဖြစ်သွားတော့တာဘုရား။ တစ်ခါတလေ တပည့်
တော်အိမ်ရှေ့မှာ မြင်းလှည်းသမားတွေ ရန်ဖြစ်ကြ
တယ်ဘုရား။ မကြားဝံ့မနာသာဆဲလို့ရှိရင် တပည့်တော်
ဘယ်လိုစိတ်တိုမှန်းမသိဘူး။ မျက်နှာတွေလည်း နီပြီး
တော့မှ လက်သီးလက်မောင်းတန်းပြီး ဒေါသဖြစ်တာကို
ခဏခဏ ကြုံရတယ်ဘုရား။ တပည့်တော် စဉ်းစားမိပြီ
ဘုရား။ အဲဒီလို ဒေါသ ဖြစ်ဖို့အတွက် ဘာမှကို
ထပ်လုပ်စရာမလိုဘဲ အလိုလိုကို ဒေါသ ဖြစ်နေတယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်ပြီ။ သူ့အလိုလိုကို ဖြစ်နေ
တယ်လို့ ထင်ရတယ် မဟုတ်
ဘူးလား?

MAကျောင်းသား။ ။ မှန်ပါဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒါက အနုသယကိလေ
သာရဲ့သတ္တိလေ။ အဲဒီသတ္တိ
တွေက ဘယ်လောက်များ ကောင်းလွန်းနေသလဲ
ဆိုတော့ ပြည့်လို့တင်းလို့ ဖောင်းလို့ နေနေတယ်။

နောက်ထပ် ဖြည့်ကျင့်စရာ မလိုအောင် ပြည့်နေတယ်။
အဲဒါကြောင့် နှစ်သက်စရာ၊ သဘောကျစရာ ကောင်း
တဲ့အာရုံကို မြင်လိုက်တာနဲ့ နှစ်သက်သဘောကျတဲ့
လောဘ စိတ်က ဘယ်အချိန် ဖြစ်သွားမှန်းမသိဘူး။
ယုံလောက်တဲ့လူကို ကြွေးဖို့ အခြေအနေ ကြုံလိုက်
တာနဲ့ ဘယ်အချိန် ကြွေးလိုက်မှန်းတောင် မသိဘူး။
ပြင်ဆင်ချိန်ကို မလိုတော့အောင်ကို ပြည့်စုံပြီးသား။

MAကျောင်းသား။ ။ ဟာ - အံ့ သြစရာပဲ ဘုရား။

တပည့်တော်တဖြည်းဖြည်း
သဘောပေါက်လာတယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်
မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ရတာလဲဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ အင်း။ အဲဒါက ဘဝသံသရာ

များစွာက ဖြည့်ဆည်းပြီးတော့
မှ လာခဲ့တဲ့၊ လေ့ကျင့်ပြီးတော့မှလာခဲ့တဲ့၊ ဖြည့်ကျင့်ပြီး
တော့မှ လာခဲ့တဲ့ အလေ့အလာ ပြုပြီးတော့မှ လာခဲ့တဲ့
ထပ်ပြန်၊ ထပ်ပြန်၊ ထပ်ပြန်၊ ထပ်ပြန်၊ လေ့ကျင့်ခန်း
ဆင်းထားတဲ့ လောဘတို့ ဒေါသတို့ မောဟတို့ရဲ့
အပေါ်မှာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးတော့မှ အားကောင်းနေတဲ့
သဘောပေါ့။ ပိုပြီးသဘောပေါက်အောင် ဥပမာနဲ့နား
ထောင်ကြည့်ဦးပေါ့။ ကလေးကစားတဲ့ဗူးသီးကြီး
လောက်ရှိတဲ့ ဗူစီဖောင်းတွေ ရှိတယ်လေ။ ဗူစီဖောင်း
ရောင်းတဲ့သူက အထဲမှာ လေတွေ သွင်းထားတယ်။
ပါးစပ်နဲ့မှုတ်ပြီးတော့မှလည်း သွင်းတယ်။ လေထိုးတံနဲ့
ထိုးပြီးတော့မှလည်း သွင်းတယ်။ အဲဒီ ဗူစီဖောင်းကြီးက
ဖောင်းကားပြီးတော့မှ တင်းနေတာ။ အဲဒါကို အပ်
ကလေးသေးသေးနဲ့ တစ်နေနေရာက ဖောက်လိုက်ရင်

လေတွေက တွန်းစရာ၊ ညစ်စရာ မလိုဘဲနဲ့ အလိုလို ပိန်ချိုးသွားတဲ့အထိ ထွက်သွားတယ်။ ဘာမှကို မကျန် တော့ဘူး။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒါ လေရှိလို့ပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ လေရှိရုံတင် မကဘူး။ တင်း

နေလို့တင်းကားနေလို့ ထွက် စရာအကြောင်းမဆုံသေးလို့ ထွက်စရာအကြောင်းနဲ့ လည်းဆုံလိုက်ရော လွှတ်စရာလည်း မလိုတော့ဘူး၊ ဖိစရာလည်း မလိုတော့ဘူး။ အကုန်ထွက်တော့တာ၊ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ပြည့်လျှံနေလို့ပါပဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဪ ဒါဆို တပည့်တော်

တို့ရဲ့သန္တာန်မှာလည်း ဒီ ကိလေသာတွေ ပြည့်လျှံနေတာပဲပေါ့ဘုရား။ ဒေါသ တွေ ပြည့်လျှံနေတာပေါ့ဘုရား။ မာနတွေ တင်းကား နေတာပေါ့ဘုရား။ ဣဿာမစ္ဆရိယတွေ ပြည့်ကား နေတာပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး... ဟုတ်တယ်၊ ဟုတ်

တယ်။ ဘဝများစွာက ဒါ လေ့ကျင့်လာခဲ့ကြတာ။ အခုမှ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လေ့ကျင့်ရတာလေ။ သတိကျတော့ အဲဒီလို အလွယ် တကူ ဆက်ရဲ့လား?

MAကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော် သဘောပေါက်

ပြီဘုရား။ မဆက်ဘူးဘုရား။

တော်တော် လုပ်ရတာဘုရား။ တော်တော်ဆို တော်တော်ကြီးလုပ်ရတာဘုရား။ ခြေထောက်တွေ ညောင်းအောင်ကို လုပ်ရတယ်ဘုရား။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ

လည်း တင်ပါးမှာ အနာစိမ်းပေါက်လောက်အောင်ကို လုပ်ရတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်ပြီလေ။ ထိုင်တာရယ်၊ စကြံလျှောက် တာရယ်၊

ဝေယျာဝစ္စတွေ လုပ်တာရယ်၊ တစ်နေရာ တစ်နေရာ သွားတာလာတာရယ်ဟာကော သတိဆက်သလား?

MAကျောင်းသား။ ။ အခုတော့ နဲ့နဲ့ဆက်လာပြီ ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အရင်ကရော။

MAကျောင်းသား။ ။ အရင်ကဘယ်ဆက် မလဲ ဘုရား။ မဆက်ပါဘူး။ တပင်

တပန်းကြီးကို လုပ်ရတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ တစ်နာရီ လောက်သာ ပြည့်သွားတယ်။ သတိက ဘယ်ရောက် လို့ ရောက်မှန်းတောင် မသိဘူး။ တစ်ခါတစ်ခါ စကြံ လျှောက်တာ ဟိုဘက်ပြန်နဲ့ ဒီဘက်ပြန် အပြန်သာ ငါးပြန်ကျော်သွားတယ်။ သတိက ဘယ်ရောက်လို့ ရောက်မှန်းမသိဘူး။ တစ်ခါ တစ်ခါ ရေချိုးခန်းထဲ ဝင်သွားတာ၊ ‘အင်း။ ဒီနေ့တော့ သတိနဲ့ပဲ နေမယ်’လို့ ရေချိုးခန်းထဲဝင်သွားတာပဲ၊ ထသာပြန်လာခဲ့တယ်။ သတိက ဘယ်ရောက်လို့ ရောက်မှန်းတောင် မသိဘူး။ သိပ်သိသာတာက ရေချိုးတဲ့အခါမှာဘုရား။ ဒီကနေ့ ရေချိုးတာ သတိနဲ့ပဲ ချိုးမယ်ဆိုပြီးတော့ ဘုံဘိုင် အောက်မှာနေလိုက်တာ ဘယ်အချိန် ဆပ်ပြာတိုက်မိလို့ ဘယ်အချိန် ပုဆိုးလဲလိုက်မှန်း မသိဘူး။ ပြီးမှ ‘အဲ။ သတိလဲ မပါလိုက်ဘူး’လို့ ဖြစ်မိတယ်ဘုရား။ ဟိုတစ်လောက ကျောင်းသွားတော့ဘုရား၊ တပည့်

တော် ဘတ်စ်ကားဂိတ်ကို သွားတာ ‘ကျောင်းဆင်ဝင်
အောက်ထိ ငါသတိနဲ့သွားမယ်’ဆိုပြီး သွားခဲ့တာ
အိမ်ကနေထွက်တဲ့ထိ သတိရှိတယ်ဘုရား။ ခြံဝန်းပြင်
ရောက်တဲ့အထိလည်း သတိရှိသေးတယ်ဘုရား။
ဘတ်စ်ကားဂိတ်ကို တပည့်တော် သွားတော့လည်း
သတိရှိသေးတယ်ဘုရား။ အဲ. ဘတ်စ်ကားတိုးစီး
လိုက်တာနဲ့ သတိက ဘယ်ဆီရောက်သွားမှန်းမသိ
တော့ဘူး။ အဲ . . ကားပေါ်မှာတော့ တစ်ချက်နှစ်ချက်
သတိ ရှိလိုက်သေးတယ်။ နောက်တော့ ကျောင်းနားမှာ
သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လည်း တွေ့လိုက်တော့ သတိက
ဘယ်ရောက်သွားမှန်းတောင် မသိလိုက်တော့ဘူး။
ဆင်ဝင်တွေ့တော့မှ ‘ဟာ. . ငါဆင်ဝင်ထိအောင်
သတိပါမလာဘူး’လို့ ဖြစ်တော့တယ်။ ခက်တယ်ဘုရား။
သတိက မဖြစ်လွယ်ဘူး။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး. . ဘာကြောင့် မဖြစ်
လွယ်ဘူးလို့ မောင်ကျောင်း
သားထင်သလဲ ?

MAကျောင်းသား။ ။ အလေ့အကျင့် နည်းလို့ လို့
တပည့်တော် ထင်ပါတယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး . . မှန်တယ်၊ မှန်တယ်။
လောဘ၊ ဒေါသမှာသာ
အလေ့အကျင့်က ကောင်းခဲ့တာနော်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊
သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေမှာက အလေ့အကျင့်မှ
မကောင်းခဲ့တာ။^၁

MAကျောင်းသား။ ။ ‘ဟာ. . ဟုတ် ပြီ ဘုရား။
ဟုတ်ပြီ. . ဟုတ်ပြီ’ တပည့်

၁။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း၊ စိတ်စေတသိက်ပိုင်း။

တော်တို့ ဘဝမှာက သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတာကို ကြားလည်း မကြားဖူးဘူး။ လုပ်လည်း မလုပ်ဖူးဘူးဘုရား။ ဒါဆို တပည့်တော်တို့ အရင့်အရင့် ဘဝဘဝတွေမှာလည်း မလုပ်ဖူးဘူးထင်တယ်နော် ဘုရား။

ဦးဇင်း။ ။ အင်း။ သိပ်တော့လည်း အားမ ငယ်လိုက်ပါနဲ့။ ဒီအသက် အရွယ်လောက်နဲ့ ဒီ အကြောင်းအရာတွေကို စိတ်ဝင် စားတာဟာ ဘဝါဘဝက ဓာတ်ခံလေးတော့ ပါလို့ပေါ့။ ဘုန်းကံပါရမီရှိလို့ သာသနာနဲ့ လာကြုံတာလေ ဟုတ်ပြီလား?

MAကျောင်းသား။ ။ ကျေနပ်ပါတယ်ဘုရား။ ဝမ်း လည်းဝမ်းသပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီသတိ မကပ်တာကိုတော့ အားမရဘူး ဘုရား။ ကပ်ချင်တယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး... ကပ်အောင် ကြိုးစား ရင်တော့ ကပ်မှာပေါ့။ လေ့ ကျင့်ပေးပါ။ လောဘဒေါသမှာချည်းပဲ လေ့ကျင့်ခန်း များလို့ ထစ်ခနဲဆို ဒေါသ ဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ ကြုံလိုက် တာနဲ့ ဒေါသဖြစ်ခဲ့သလို ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးထား သလို၊ ထစ်ခနဲ လောဘဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ ဆုံလိုက်လို့ လောဘဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ထားသလို သတိကိုလည်း လေ့ကျင့်ထားပေါ့။ သဒ္ဓါကိုလည်း လေ့ကျင့်ထားပေါ့။ ပညာကိုလည်း လေ့ကျင့်ထားပေါ့။ ဝီရိယကိုလည်း လေ့ကျင့်ထားပေါ့။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ထားရင် ဒီမှာ လည်းပဲ ထစ်ခနဲဆို သတိရှိလာမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့်

ထစ်ခနဲဆို ဒေါသလောဘထွက်မလာဘဲ သတိထွက်
လာဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းတော့ တော်တော်လုပ်ရ
မယ်နော်။

MAကျောင်းသား။ ။ မှန်ပါဘုရား။ တပည့်တော်
ကြိုးစားဦးမယ်ဘုရား။ ဒါပေ
မယ့် တစ်ခါတစ်လေတော့ တပည့်တော် ကိလေသာ
စိတ်ကလေးကိုတော့ ဖမ်းဖမ်းမိနေတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒါ။ သတိရှိလို့ပေါ့။

MAကျောင်းသား။ ။ ဟိုလိုကြီး သတိရှိနေတာတော့
မဟုတ်ဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ ကျေးဇူးရှင်
ဆရာတော် ဘုရားကြီးတွေ
ဆုံးမထားတာရှိတယ်လေ။ တရားအားထုတ်တတ် လာ
ရင် “အားမထုတ်သလိုလိုနဲ့ အားထုတ်နေတာတဲ့” ဟိုလို
ကျားကုတ်ကျားခဲကြီး လုပ်နေတာမဟုတ်တော့ဘူး
မောင်ကျောင်းသား။

MAကျောင်းသား။ ။ တန်ကြေးရှိလိုက်တာဘုရား။
ဟုတ်တယ်။ တစ်ခါတရံတော့
အားမထုတ် သလိုလိုလေးနဲ့ အားထုတ်နေတာဘုရား။
ဘေးကနေ ကြည့်လို့ရှိရင် တရားရော အားထုတ်ရဲ့
လားလို့ ထင်စရာဖြစ်တယ်ဘုရား။ ဟိုတစ်နေ့က
မေမေက ပြောတယ်။ “မနက်ဖြန် ဘုန်းကြီးကျောင်း
သွားဦးမယ်ဆို၊ ခုထက်ထိ တရားလည်း မထိုင်သေးဘူး။
ဘုန်းကြီးနဲ့ တွေ့ရင် ဘာတရားလျှောက်မလဲ၊ တရား
လျှောက်လို့ရအောင်တော့ တရားထိုင်ဦးမှပေါ့” လို့
သတိပေးတဲ့အခါမှာ တပည့်တော်က ခန္ဓာမှာ သတိ

လေးကပ်ပြီးတော့ နေနေတဲ့အချိန်ဘုရား။ မေမေက
တပည့်တော် တရားအားထုတ်နေတာကို တရားအား
မထုတ်ဘူးလို့ ထင်နေတာ။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒီတော့ အမေကို ရှင်းပြ
လိုက်လား?

MAကျောင်းသား။ ။ ရှင်းမပြဖြစ်တော့ပါဘူး ဘုရား။
“သားအခု တရားအားထုတ်

နေပါတယ်”လို့ ပြောပြရင်လည်း မေမေက တစ်မျိုးများ
ထင်နေမလားမသိဘူး။ ဒါနဲ့ ဘာမှရှင်းမပြဖြစ်တော့ပါ
ဘူး။ အခုအရှင်ဘုရား အမိန့်ရှိမှ တရားအားမထုတ်သ
လိုလိုနဲ့ အားထုတ်နေတာကို ဘေးကလူမြင်လျက်နှင့်ကို
မသိနိုင်ဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ အဲဒါလမ်းမှန်ပဲ။
အားထုတ်တတ်လာရင်အဲဒီ

လိုကိုဖြစ်လာတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ အဲသလိုအားထုတ်လာတော့
မှ စိတ်ကလေးတွေကို တစ်ခါ
တစ်ခါ အမှတ်မထင် မြင်မြင်လာတယ်။ အထူးအားဖြင့်
မကောင်းတဲ့ ကိလေသာ စိတ်တွေ သိလာတာ များပါ
တယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဘယ်လိုမကောင်းတဲ့ ကိလေ
သာစိတ်တွေတုန်း။

MAကျောင်းသား။ ။ ဒီလိုပါဘုရား။ ဟိုတစ်လောက
တက္ကသိုလ်ဓမ္မာရုံကို သွားကြ
တယ်ဘုရား။ ညမှာ ဆရာတော်တစ်ပါးလာပြီး တရား
ဟောမယ်လို့ ကြေငြာထားလို့ တပည့်တော်တို့ သွားတာ

ပါဘုရား။ သွားတုန်းလမ်းမှာ မီးပျက်သွားတယ်။
တရားပွဲလည်း ဖြစ်သလားမဖြစ်သလား မသိလိုက်
တော့ဘူး။ တပည့်တော်တို့လည်း လမ်း တစ်ဝက်မှာပဲ
ရှိသေးတယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်လည်း ပါတယ်
ဘုရား။ အဲဒါနဲ့ တပည့်တော်တို့လည်း “မီးလည်း
ပျက်ပြီ။ တရားပွဲလည်း အဝေးကြီးသွားရဦးမှာ မသွား
တော့ဘူးကွာ” ဆိုပြီးတော့မှ ပြန်လှည့်လာကြတယ်။
တပည့်တော်ရဲ့လက်ထဲမှာ ဓာတ်မီးသေးသေးလေးက
အလင်း ရောင်စုစုလေးနဲ့ တောလမ်းမြှက်ခင်းပြင်အတိုင်း
လမ်းလျှောက်လာခဲ့ကြတာပါဘုရား။ တစ်ခါတလေ
တော့ မြက်ခင်းမှာ မြွေလေးတွေ ဘာလေးတွေ ဖြတ်
တာကို မကြာမကြာတွေ့ဖူးတော့ သတိထားရတယ်
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းမှာလည်း
မြွေရှိတာပဲလား။

MAကျောင်းသား။ ။ ကျောင်းဝန်းက ကျယ်တယ်
ဘုရား။ အဲဒီတော့ တောစပ်
တွေထဲက မြွေတွေဝင်တာလား မသိဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒီလိုပြန်လာတော့ မြွေတွေ
သလား။

MAကျောင်းသား။ ။ မြွေမတွေ့ဘူးဘုရား။ ကိလေ
သာဖြစ်တဲ့ စိတ်တွေကိုပဲ တွေ့
ခဲ့ပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒါမြွေတွေတာထက် တန်
ကြေးရှိတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော်တွေတဲ့ ကိလေ

တယ်၊ ရိုးသားတယ်လို့ မပြောရဲတော့ဘူး ဘုရား။ စိတ်
တွေကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ ရိုးသားတဲ့စိတ်၊ စိတ်ကောင်း
ရှိတဲ့စိတ်မျိုးကို တပည့်တော်တွေ့ရခဲနေတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ ကိလေသာ

ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ စိတ် မှန်သမျှအား
လုံးဟာမတရားဘူး။ မရိုးသားဘူး။ မမျှတဘူး။
မကောင်းဘူး။ ယုတ်ညံ့တယ်။ အဲဒီစိတ်တွေဟာ
ဘဝများစွာက အလေ့အကျင့်ကောင်း ထားတဲ့တွက်
တစ်မူဟုတ်ပဲ သူကပဲနေရာဝင်ဝင်ယူတတ်တယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ မှန်လှပါဘုရား။ ဒါ့ကြောင့်

တပည့်တော်အနေနဲ့ အဲဒီ
သူငယ်ချင်းအပေါ် ဒီလို စိတ်မျိုးကို မြင်တဲ့အခါမှာတော့
“ဪ... ငါစိတ်ကောင်းရှိတယ် လို့” တပည့်တော်ကို
တပည့်တော် ဝန်မခံဝံ့တော့ဘူးဘုရား။ တရားမျှတ
တယ်လို့လည်း တပည့်တော်ကို တပည့်တော် မပြောဝံ့
တော့ဘူး။ အဲဒီစိတ်မျိုးက တပည့်တော် မဖြစ်ချင်
သော်လည်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်နေတာကို ဒီဘက်ပိုင်းမှာ ပိုပြီး
မြင်လာတယ်ဘုရား။ ခုနတုန်းကလဲပဲ အရှင်ဘုရား
မကြွလာခင် တပည့်တော် လမ်းဆုံကနေ စောင့်နေတာ
တော်တော်လေးကြာတော့ စိတ်က မကြိုက်ချင်တော့
ဘူး။ ဘာလို့ ဒီလောက်ကြာနေရတာလဲ။ ဒီသဘောမျိုး
အပြစ်တင်ချင်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးကို တပည့်
တော် မြင်နေရတယ်ဘုရား။ သိလိုက်နိုင်တော့ တပည့်
တော် အဲဒီစိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးမှ လွန်ကျူးမှု မဖြစ်ခဲ့
ပါဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒီလို သိလိုက်တာကကို
 ရှုမှတ်လိုက်တာပါပဲ။ အထူး
တလည် ရှုမှတ်ရတယ်လို့ကို မရှိပါဘူး။ ဘာများ
အားစိုက် ခွန်စိုက် ရှုချင်သေးသလဲ?

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒီလို သိလိုက်တော့ ဒီစိတ်
 က အားပျော့သွားတယ်
ဘုရား။ ခုလို သိအားကောင်းရင်တော့ လွယ်လွယ်နှင့်ပဲ
သိနိုင်တော့တယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး။ အဲဒါရှုတာပဲလေ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဪ။ ဟုတ်ပြီဘုရား။ အဲဒီ
 ကြံတော့ မမျှတတဲ့ စိတ်
ကနေတရားတဲ့စိတ် ဘက်ကို ရောက်သွားတယ်ဘုရား။
ယုတ်ညံ့တဲ့စိတ်ကနေ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဘက်ကို
ပြောင်းသွားတယ်ဘုရား။ မကောင်းတဲ့စိတ်ကနေ
ကောင်းတဲ့စိတ်ဘက်ကို ပြောင်းသွားတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး။ ဒါကြောင့် လောဘနဲ့
 တကွဖြစ်သောစိတ်ကို လော
ဘနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်လို့သိတဲ့။ ပြီးတော့မှ ဒေါသနဲ့
တကွဖြစ်သောစိတ်ကို ဒေါသနဲ့တကွ ဖြစ်သော စိတ်လို့
သိတဲ့။ ဒေါသမဖြစ်သောစိတ်ကိုလည်း ဒေါသ
မဖြစ်သော စိတ်မှန်းသိလို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတော်
မူခဲ့တာပဲ။^၁

MAကျောင်းသား။ ။ အဲဒီလို သိလာတာကိုက
 ရှုမှတ်ပြီးသား ပေါ့နော်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်တယ်။ အဲဒါရှုမှတ်ပြီး

၁။ စိတ္တာနုပဿနာ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ မဟာဝဂ္ဂပါဠိ၊ နာ-၂၃၇

သား ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကိုက တဒင်္ဂချင်း ကိလေသာကို
ပယ်နေတာပဲလေ။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့
သာသနာတော် အလုံးစုံဟာ ရာဂဿပဟာနာယ၊
ဒေါသဿပဟာနာယ၊မောဟဿ ပဟာနာယပဲလေ။
အဲဒါမြတ်ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမပါပဲ။^၁

MAကျောင်းသား။ ။ ပါဠိတော့ တပည့်တော် နားမ
လည်လိုက်ဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး။ ရာဂပယ်တဲ့တရားက
မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့
အကောင်းဆုံးတရားပဲ။ အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊
မောဟကို ပယ်ဖို့ ဆုံးမတော်မူထားတာပဲ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဩ။ . . ဒါပယ်နေတာပေါ့
နော်ဘုရား။ဒါဆို တပည့်တော်
တို့ မြတ်သောတရားကို နာကြားပြီး မြတ်သောအကျင့်ကို
ကျင့်နေတာပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်တယ်။ ပယ်တဲ့နေရာတော့
သုံးပိုင်းရှိတာပေါ့ မောင်
ကျောင်းသား။ တဒင်္ဂပဟာနဂ္ဂိတယ်၊ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန
ဂ္ဂိတယ်၊ သမုစ္ဆေဒပဟာနဂ္ဂိတယ်။ အချိန်အတန်ကြာ
ပယ်တာ ရှိတယ်။ အပြီးအပိုင် ပယ်တာရှိတယ်။
တဒင်္ဂချင်း ပယ်တာကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
တဒင်္ဂချင်း၊ တဒင်္ဂချင်း ပယ်တာကို နားလည်နိုင်ရင်
အချိန်အတော်ကြာ ပယ်တာကိုလည်း နားလည်နိုင်
ပါတယ်။ အပြီးအပိုင် ပယ်တာလည်း ဒီလမ်းကြောင်း
ပါပဲ။^၂

၁။ အာဇီဝကသုတ္တ၊ တိကနိပါတ၊ အင်္ဂုတ္တရပါဠိ။ (နာ-၂၁၈)။

၂။ မူလပရိယာယသုတ္တ၊ မူလပရိယာယဝဂ္ဂ၊ မူလပဏ္ဏာသဋ္ဌကထာ၊ နာ-၂၄။

MAကျောင်းသား။ ။ ရှုမှတ်ပြီးတော့မှ၊ သိပြီးတော့မှ
နေတာကကို တဒင်္ဂချင်း ပယ်
နေတာပေါ့နော်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒါက တဒင်္ဂ
ချင်းပယ်နေတာပါပဲ။ ဘာနဲ့

တူသလဲဆိုတာ ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင် ရေသေမှာ
ရေကူးသလိုပေါ့လေ။ ကူးနေရတယ်၊ ကူးနေရတယ်၊
ကူးမှ ပေါ်နိုင်တာ။ မကူးတော့ရင် ခြေလှုပ်၊ လက်လှုပ်၊
မလှုပ်တော့ရင် မြှုပ်မှာ။ အဲဒီ ခြေလှုပ် လက်လှုပ်
လှုပ်နေတာကကို ပင်ပန်းနေတယ်။ ဒါပေမယ့် ပင်ပန်း
သော်လည်း မကူးလို့မရဘူး။ မကူးရင် မြှုပ်မယ်လေ။

MAကျောင်းသား။ ။ အခုလို တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း
တဒင်္ဂချင်း တဒင်္ဂချင်း သိနေ
တာကကို ကူးနေသလိုပေါ့နော်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဟုတ်ပါတယ်။
ကူးနေတာလေ။ အဲလိုကနေ

ပြီးတော့ကိလေသာ အတန်ကြာမဖြစ်တော့တဲ့ သဘော
မျိုးကိုလည်းပဲ တဖြည်းဖြည်း အားထုတ်လာတဲ့ကာလ
အတန်ကြာလာရင် သိသာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီကြ
တော့“ဪ... လောဘမဖြစ်တာတောင် အတော်
ကြာပြီပဲ”ဆိုတာကို ယောဂီကိုယ်တိုင် သိသာလာ
နိုင်တယ်လေ။

MAကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော် နည်းနည်း
လေးတော့ ရိပ်မိနေတယ်။

၁။ ဩဃတရဏသုတ္တဝဏ္ဏနာ၊ နဠဝဂ္ဂ၊ သင်္ဂါထာဝဂ္ဂဋ္ဌကထာ။ (နာ-၁၈)

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

ဦးဇင်း ။ ။ အေ့ . . . များများရိပ်မိဖို့တော့
အလုပ်များများ လုပ်ရမယ်နော်။ အများကြီး ရိပ်မိဖို့တော့
အလုပ်တွေ အများကြီးကို လုပ်ရမယ် မောင်ကျောင်း
သား။

MAကျောင်းသား။ ။ ကြိုးစားပါတယ်ဘုရား။



ငါးပါးသီလနှင့် သောတာပန်

ကျောင်းသားနှစ်ဦး ယမန်နေ့ ညနေကပင် လာရောက်ကြပြီး ကျောင်းဝင်းသန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ကြကာ ယနေ့ (၁၉၈၉ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂ရက်။ ၁၉၅၁ခု၊ နတ်တော်လကွယ်၊ အင်္ဂါနေ့)၌ ဥပုသ် သီလခံယူဆောက်တည်ကြပါသည်။ ထိုနောက် ဓမ္မသာကစ္ဆာကို စမိကြရာအစပိုင်းမှတ်တမ်းမှာ အကြောင်းအရာ ထပ်နေသဖြင့် ချန်လှပ်ထားပါသည်။

ဦးဇင်း ။ ။ ဝိပဿနာတရားကို မြတ်နိုးတဲ့
ယောဂီတစ်ယောက် တွေ့ခဲ့ဖူး
တယ်။ သူက တစ်ခါတုန်းက အဆင့်အတန်းတစ်ခုထိ
ပေါက်ပေါက်မြောက်မြောက် တရားအားထုတ်ပြီးပြီလို့
နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လောက် လျှောက်ထားလာတယ်။
MAကျောင်းသား။ ။ အဆင့် အတန်းတစ်ခုထိ
ဆိုတာဘာလဲဘုရား။ ပေါက်
ပေါက်မြောက်မြောက် ဆိုတာလဲ နားမလည်ဘူး ဘုရား။
ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒါသူ့ရဲ့စကား၊ ဘာကို
ဆိုလိုတာလဲဆိုရင် သူက

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးပြီလို့ လျှောက်ထားလိုတယ်။
စက်မှုကျောင်းသား။ ။ သဘောပေါက်ပါပြီဘုရား။

ဒါကြောင့် ပေါက်ပေါက်
မြောက်မြောက် ဖြစ်ထားတယ်လို့ လျှောက်တာကိုး။

ဦးဇင်း ။ ။ ဦးဇင်းက တွေ့တိုင်း တရားနှင့်
ပတ်သက်လာရင် မိမိကိုယ်

ကို အထင်မကြီးသင့်ကြောင်း၊ ကိလေသာကို အထင်မ
သေးသင့်ကြောင်း၊ ပကတိ ရိုးသားတဲ့စိတ်နှင့် မိမိသီလ
ကိုလည်း ဆန်းစစ်သင့်ကြောင်း၊ ငါးပါးသီလ လုံဖို့
ပဓာနကျတဲ့အကြောင်း ငါးပါးသီလ မလုံတဲ့ အရိယာ
ဆိုတာ မရှိကောင်းကြောင်းတွေကိုလည်း အခါအား
လျော်စွာ သတိပေးဟောကြားပေးပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ သောတာပန်က ငါးပါးသီလ
လုံပြီလားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ သောတာပန်ဆိုတာ သူတော်
ကောင်းကြီး။ ငါးပါးသီလကို

ခါးဝတ်ပုဆိုးလိုကို မြဲသွားပြီ မောင်ကျောင်းသား။
ပြီးတော့ သူ့ကို ကိလေသာက ဆန်းကျယ်ကြောင်း၊
အရာကျယ်ကြောင်း၊ လောဘစိတ်တွေဖြစ်တာ၊ ဒေါသ
စိတ်တွေဖြစ်တာ၊ မနာလိုစိတ်တွေ ဝန်တို စိတ်
တွေဖြစ်တာ၊ မာနစိတ်တွေဖြစ်တာကို သိနိုင်ဖို့လည်း
ကြိုးစားသင့်တယ်လို့ အခါအားလျော်စွာ သတိပေး
ခဲ့တယ်။ သူကလည်း ကြိုးစားပြီးတော့မှ တရားရှုပွား
လာတာနှင့်အမျှ စိတ်ဘက်ကိုလည်း ဇောင်းပေးပြီး
ရှုလာပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူ့စိတ်တွေရဲ့ ဆန်းကျယ်

၁။ ဗြဟ္မစရိယောဂသုတ္တ၊ ဝေဠုဒ္ဒါရဝဂ္ဂ၊ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ။ (နာ-၂၉၉)

ပုံကို နည်းနည်းပါးပါး မြင်သိလာကြောင်း လျှောက်ထား
လာတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ သူ့ရှုကွက် ပိုပြီးကျယ်ပြန့် လာ
တာပေါ့ဘုရား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ကိလေသာစိတ်တွေကို သိ
လာတာဆိုတော့ စိတ္တ

နုပဿနာလည်း သူ့Applied လုပ်လာနိုင်ပြီပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်တယ်၊ သူ့အရင်က ရုပ်
ဘက်ကိုပဲစိုက်ပြီး ရှုလာဟန်

တူတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ သူ့ဘယ်လို သောတာပန်ဖြစ်
သွားတာလဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဒါတော့ သူ့ဆရာတွေက
သတ်မှတ်ပေးတာ ဖြစ်ပါလိမ့်

မယ် မောင်ကျောင်းသား။

MAကျောင်းသား။ ။ ဆရာတွေသတ်မှတ်ပေးရုံနှင့်
အရိယာ သောတာပန်ဖြစ်ပါ

သလားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ သတ်မှတ်ပေးရုံနှင့် ဖြစ်
ကောင်း ရင်မြတ်စွာဘုရားရှင်

ကအရှင်ဒေဝဒတ်ကိုစောစောပဲ သတ်မှတ်ပေးမှာပါ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဟုတ်တယ်၊ ဟုတ်တယ်
ဘုရား။ ဒါမှန်တယ်။ ဒါဆိုရင်

အဲဒီယောဂီက ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲဘုရား။

MAကျောင်းသား။ ။ နေဦးလေကွာ။ မင်းက
လည်း အမေးထူလိုက်တာ။

ဦးဇင်း ။ ။ သူက တစ်နေ့ကျတော့ ဒီလို
လျှောက်လာတယ်။ “တ
ပည့်တော်က အိမ်မှာ ထမင်းဟင်း ချက်ရပါတယ်ဘုရား။
ထမင်းဟင်းချက်ရတာဆိုတော့ ဈေးဝယ်တာလည်း
ပါပါတယ်။ ဈေးဝယ်တဲ့အခါမှာ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း
တွေလည်း ဝယ်ရတာရှိတော့ ပုံသုက္ကသားပဲ အမြဲဝယ်
နေမိတယ်လို့ ထင်ခဲ့မိတာ၊ ခုမှ တပည့်တော်ရဲ့ ကြီးမား
တဲ့ မှားကွက်ကို သိလာရလို့ ဝမ်းနည်းမိတယ်ဘုရား”
လို့ လျှောက်ထားလာတော့ ဘာများပါ လိမ့်မလဲလို့
မေးမိတော့ သူက “တပည့်တော် ငါးရောင်းတဲ့ ဆိုင်
ကိုသွား၊ ငါးခူ အရှင်လိုက် ရွေးထားခဲ့ပြီးတော့ ဈေး
တစ်ပတ်ပတ်ပြီး ပြန်တဲ့အခါမှပဲ အမြဲယူလေ့ ရှိပါတယ်
ဘုရား။ ဒါက တကယ်တန်း ကျတော့ ဥပါယ်တံမျဉ်နှင့်
ငါးအရှင်တွေကို သတ်ပေးပါလို့ ပြောတာနှင့် အတူတူ
ဖြစ်နေပါပကောလားလို့ ခုမှ သတိပြုမိလာပါတယ်
ဘုရား”။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော် တစ်ခါတစ်ရံ
ဈေးခြင်းတောင်းကိုင်ပြီး ဈေး
လိုက်ရတယ်ဘုရား။ မေမေကလည်း ဒီလိုပဲ လုပ်တာ
ဘုရား။ တကယ်ဆိုတော့ ငါးအရှင်တွေကို ငါးစိမ်းသည်
အလေးနှင့် ခေါင်းထုခိုင်းတာကိုးဘုရား။ ဒါ ပါဏာတိ
ပါတကံ ထိုက်နိုင်ပါသလားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ထိုက်ပါပကော မောင်ကျောင်း
သား။ ပါဏာတိပါတကံ ထိုက်
ဖို့ အသက်ရှိတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်ရမယ်၊ အသက်ရှိမှန်းသိ
ရမယ်၊ သေစေလိုတဲ့ စေတနာ ပါရမယ်၊ သေအောင်ပြု

လုပ်ရမယ်၊ သေသွားရမယ်ဆိုတဲ့ အင်္ဂါ ငါးပါး တစ်ပါး
မကျန် ပြည့်စုံပြီလေ။^၁

စက်မှုကျောင်းသား ။ ။ ဟာ... ဒါဆိုရင် မေမေ ငါး
ဟင်းချက်တိုင်း သူ့အသက်
သတ်တဲ့ ပါဏာတိပါတကံ ထိုက်နေတာပေါ့နော်
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်တယ်။ ဒါကို အဲဒီ
ဒကာမကြီးဟာ မသိရှာဘူး။

သူ့စိတ်တွေကို မြင်လာမှပဲ ဒါကို လျှောက်ထားလာ
နိုင်တယ်။ “ဟိုတုန်းက တပည့်တော်အနေနှင့် ဥပါယ်
တံမျဉ်နဲ့ ငါးပါးသီလကို ကျူးလွန်နေမိတယ်ဆိုတာကို
မကွယ်မဝှက် ရိုးရိုးသားသား ဝန်ခံပါတယ်ဘုရား။
တပည့်တော် အဲဒီအမှုမျိုး နောင်တစ်သက်လုံး မကျူး
လွန်တော့ပါဘူးဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော်ကို ခွင့်လွှတ်
တော်မူပါဘုရား” လို့ ဝန်ခံနိုင်တဲ့ထိ သဒ္ဓါတရား ထက်
မြက်လာတယ်။ “ဒီလောက်အရေးကြီးတဲ့ ပါဏာတိ
ပါတကံကို ငါကျူးလွန်နေမိပါလား” လို့ တပည့်တော်
ကိုယ် တပည့်တော် စိတ်မကောင်း ဖြစ်မိပါတယ် ဘုရား။
အခုတော့ တပည့်တော် အဲဒီလို မလုပ်တော့ပါဘူး
ဘုရား။ တပည့်တော် တတ်နိုင်သလောက် ပုံသုကူပဲ
ဝယ်ပြီး မိသားစုတွေကို ချက်ပြုတ်ကျွေးပါတယ်
ဘုရားတဲ့။

၁။ စူဠသီလဝဏ္ဏနာ၊ ဗြာဟ္မဇေယျတ္ထ၊ သီလခန္ဓဝဂ္ဂဋကထာ၊ နာ-၆၉။

MAကျောင်းသား။ ။ စားတဲ့အခါ မိသားတစ်စုလုံး
စားကြပြီးအပြစ်ကျူးလွန်
တော့ တစ်ယောက်ထဲက ကျူးလွန်သလို ဖြစ်နေတာ
ပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ဟုတ်တယ်။ ဒါကို မြင်နိုင်ခဲ့သိ
နိုင်ခဲ့နော်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဒါ့ကြောင့် ကိလေသာ အရာ
ကျယ်တယ်။ ကိလေသာ
အရာကျယ်တယ်လို့ အရှင်ဘုရားမိန့်ဖူးတာကို အရေး
ကြီးမှန်း သိလာပါတယ်ဘုရား။ မေမေ့ကိုလည်း ပြောပြ
ရဦးမယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒီ ဒကာမကြီးက နောက်
ပိုင်း ဒါကိုလုံးလုံးကြီး မလုပ်
တော့ပါဘူး။ နောက်ဆုံး စားစရာမလောက်လို့ မစား
ရရင်လည်း တပည့်တော် မစားဘဲ နေတော့မယ်။ အဲဒီ
စိတ်တွေကို မြင်လာတော့မှပဲ တပည့်တော်ကို တပည့်
တော် ကြည်ညိုလေးစားလို့ ရလာတော့တယ်ဘုရားလို့
ရန်ကုန် မှာ သီတင်းသုံးတုန်းက ကြုံခဲ့ဖူးတာ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဒါဆိုရင် သူသောတာပန်မ
ဟုတ်တော့ဘူးလားဘုရား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ငါးသတ်ပြီး ငါးပါးသီလမှ
မလုံခြုံတဲ့သောတာပန် ရှိပါမ
လားကွာ၊ မင်းပဲ စဉ်းစားကြည့်ဦးလေ၊ လေးပါးသီလနဲ့ဆို
သောတာပန်ဖြစ်ရင် သောတာပန်အတုပဲ ဖြစ်တော့မှာ
ပေါ့ဘုရားနော်။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်
သောတာပန်ဟုတ်၊ မဟုတ်

စစ်ကြည့်နိုင်တဲ့ ဘုရားဟော ပေတံတွေ အများကြီးရှိပါ
တယ်။ လွယ်လွယ်ယုံမိလို့ မှားသွားရင် အကြီးအကျယ်
နစ်နာဆုံးရှုံးပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် စာတတ် ပေတတ်
ပရိယတ်လည်း ကျွမ်းကျင်ပြီး ပဋိပတ်အရာမှာ အလေ့
အလာများတဲ့ ပညာရှိသူတော်ကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်များထံ
ချဉ်းကပ်ပြီး နည်းနာခံမှ စိတ်ချရမယ်နော်။

MAကျောင်းသား။ ။ နည်းလမ်းက ရှုပ်ထွေးလို့
လားဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ နည်းလမ်းက မရှုပ်ဘူး မောင်
ကျောင်းသား။ လူတွေရဲ့
သန္တာန်က ကိလေသာကြောင့် ရှုပ်ထွေးကုန်တာ။



ယောဂီရဲ့ ခိုးသားမှုက ရွှေထက်တန်ဖိုးကြီးတယ်

စက်မှုတက္ကသိုလ်ကျောင်းသား မောင်ဇာနည် သည် မိခင် နေမကောင်းသဖြင့် ကျောင်းပိတ်ရက်များ၌ ဈေးဆိုင်ကောင်တာ ထိုင်နေရာမှ ယနေ့ပြာသိုလပြည့် နေ့၊ ၁၉၉၀ပြည့် ဇန်နဝါရီလ(၁၀) ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၌ ဈေးပိတ်သောကြောင့် ဆွမ်းခံအပြန်၌ ကျောင်းသို့ လိုက်လာပါသည်။ သူသည် စင်္ကြံသတိဖြင့် သပိတ် လွယ်၍ နောက်မှ ဣန္ဒြေရရ လျှောက်လှမ်းလာနေ သည်ဟု ထင်မိသည်။ အကြောင်းမှာ မည်သည့် မေးခွန်းကိုမျှ မလျှောက်ထားဘဲ တိတ်တဆိတ်လာ သဖြင့် ဣန္ဒြေရစွာ စင်္ကြံလျှောက်သည်ဟု ထင်မိခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျောင်းရောက်ပြီးနောက် ခြေဆေးရာ အေးလွန်းလှသဖြင့် မောင်ကျောင်းသားထံမှ ရေနွေးဖြူ တစ်ခွက် အကပ်ခံပါသည်။ ထိုနောက် သူ၏အနွေး အကျိုးကို ပြင်ဝတ်ပြီး အနား၌ထိုင်ကာ လျှောက်ထား လာပါသည်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ မေမေနေမကောင်းလို့ ဈေး ဆိုင် ထိုင် ရောင်းနေရပါ တယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မောင်ကျောင်းသားက ရွှေ
ရောင်းတတ်လို့လား?

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ပန်းတိမ်ဆရာရဲ့သား ဆိုတော့
ငယ်ငယ်ကထဲက ရွှေငွေထိ
တွေ့မှုရှိခဲ့လို့ အလုပ်သဘောကို အတန်ငယ်သိပါတယ်
ဘုရား။ ခု တရားအားထုတ်တော့ ဖေဖေနဲ့မေမေက
တပည့်တော်ကို အရင်ထက် ပိုစိတ်ချလာတယ်လို့
ခံစားရတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ တရားအားထုတ်ခြင်းရဲ့ ကျေး
ဇူးတွေပေါ့ကွ။ မိဘတွေလည်း
စိတ်ချမ်းသာရတယ်၊ ကိုယ်လည်းပဲ စိတ်ချမ်းသာ
တာပေါ့။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော်ကောင်
တာထိုင်ပြီးသုံးရက်လောက်
ကြာမှပဲ တပည့်တော်ရဲ့စိတ်နေသဘောထားတွေ
မှားနေတာကို သတိပြုမိလိုက်တယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ကောင်တာမှာ ဘာတွေများ
မှားယွင်းတာ တွေ့လာသလဲ
မောင်ကျောင်းသား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော်ကပစ္စည်း
ကိုရောင်းရုံမက ရသင့်တဲ့
အမြတ်ရရုံနဲ့လည်း မကျေနပ်သေးဘဲ Customer ဆီက
ငွေစက္ကူအသစ် ကလေးတွေပါ လိုချင်နေတဲ့လောဘ
ကို မြင်မိလာတာကို လျှောက်တာပါဘုရား။ ပိုဆိုးတာက
တပည့်တော်ဆီက ငွေစက္ကူကျတော့ အဟောင်းတွေပဲ
ပြန်အမ်းချင်တဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့စိတ်တစ်ခုကို ထပ်မြင်
လိုက်မိတယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ ပရမတ္ထဓမ္မဖြစ်တဲ့
အဲဒီစိတ်ကို သိနိုင်ဖို့က

ဉာဏ်ရဲ့ အရာသာဖြစ်ပါတယ်။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဒီစိတ်ကသိမ်မွေ့လွန်းတယ်
ဘုရား။ အဲဒီစိတ်ကိုလည်း

မြင်လိုက်ရော တပည့်တော် စိတ်ထဲ သေသေချာချာ
နားလည်လိုက်တယ်ဘုရား။ ဝယ်သူကလည်း
အဟောင်းပဲ ပေးချင်မယ်။ တပည့်တော်ကလည်း
သူ့ကို အဟောင်းပဲ အမ်းချင်တယ်။ ဒီနှစ်ခုက
ဝိရောဓိပဲလို့ တပည့်တော် သဘောပေါက်သွားတယ်။
အဲဒီလို သဘောပေါက်ပြီးတဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့မှ
တပည့်တော် အနေနှင့် ငွေစက္ကူအသစ်ကို ချည်းပဲ
အမ်းနိုင်အောင်လို့ ပြင်ဆင်ထားလိုက်ပါတယ်ဘုရား။
ဒါမှပဲ စိတ်ထဲ ကြည်နူးသွားတော့တယ်။ စိတ်ထဲလဲ
လုံခြုံသွားတော့ တယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဒါကနည်းတဲ့ အကျိုးလား
မောင်ကျောင်းသားအဲဒီလို
စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ကို သိနိုင်တာက
ကုသိုလ်ဖြစ်သွားပြီလေ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ အဲဒီလို မရိုးသားတဲ့ စိတ်ကို
သိလိုက်နိုင်ရင် ရိုးသား
ဖြောင့်မတ် ကောင်းမွန်တဲ့စိတ် ဖြစ်တာဟာ လက်တွေ့
လုပ်ငန်းခွင်ထဲကနေပြီးတပည့်တော် သိနားလည်
လာတယ် ဘုရား။ ကုသိုလ်စိတ်က ငြိမ်သက်တယ်။
အေးချမ်းတယ်။ လုံခြုံတယ်။ တည်ကြည်တယ်ဘုရား။
အကုသိုလ်စိတ်က ပူလောင်တယ်။ မလုံခြုံဘူး။

မငြိမ်းချမ်းဘူး၊ ဆိုတဲ့ အရှင်ဘုရား အဆုံးအမကို ကြားယောင်မိပါသေးတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဒါကြောင့် ဒီလိုသိနိုင်တာ အကျိုးများပါတယ်။ နောင် Customerနှင့် ဆက်ဆံရတာပိုလို့ အဆင်ပြေနိုင်မှာပါ။ စက်မှုကျောင်းသား။ ။ မှန်ပါဘုရား။ နောက်တစ်ခါ ဈေးဝယ်သူတွေက စက္ကူ အသစ်ကလေးတွေကို တပည့်တော်ဆီကရသွားတဲ့ အခါမှာ သူတို့မျက်နှာမှာ ပြုံးယောင်တွေသန်းပြီး ကျေနပ်နေတာကို မြင်ရတာ တပည့်တော် စိတ်ချမ်းသာပြီး အလွန်နှစ်သက်မိပါတယ်ဘုရား။ ဒါ လက်ငင်း အကျိုး ပါပဲ။ ငွေစက္ကူတန်ဖိုးကတော့ ပိုမပေးရပါဘူး။ ဒီလောက်ပါပဲ။ သူ တို့ကိုစိတ်ချမ်းသာသွားစေချင်တယ်။ ဒီသဘောကို တပည့်တော် မြင်လာတဲ့အခါမှာတော့ တပည့်တော်ဆီ ဈေးဝယ်တဲ့သူမှမဟုတ်တော့ဘဲ လူတစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာစေချင်တာက ပါနီဖြစ်နေတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အခုလိုလုပ်ပေးရတော့ မောင် ကျောင်းသားမှာ ဘာများ တာဝန် ပိုလာသလဲ?

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော်အတွက် ဘာ တာဝန်မှ ပိုမလာပါဘူးဘုရား။

တပည့်တော်လက်ထဲမှာ ကျန်ခဲ့တဲ့ အဲဒီ ငွေစက္ကူ အဟောင်းတွေကို အချိန်တန်တဲ့အခါမှာ ဘဏ်တိုက်ထဲ ထည့်လိုက်ရင် ပြီးသွားတာပါပဲဘုရား။ ဒီသဘောကို

၁။ အကုသလမူလသုတ္တ၊ မဟာဝဂ္ဂ၊ တိကနိပါတ၊ အင်္ဂုတ္တရပါဠိ။ (နှာ-၂၀၃-၂၀၅)

သိလာတော့ ဈေးဝယ်ထွက်တဲ့အခါမှာလည်း ငွေစက္ကူ
အသစ်ကလေးတွေကို ချည်းပဲ ဈေးရောင်းတဲ့သူတွေကို
ပေးတဲ့ အလေ့အထကို စပြီးလုပ်လာပါတယ်။ အကျိုး
ကတော့ ဆက်ဆံရေးတွေပိုပြီး အဆင်ပြေတာတွေ့ရပြီး
ငွေစက္ကူအဟောင်းကြောင့်ဖြစ်ရမယ့် စိတ်ညစ်စရာတွေ
စိတ်ရှုပ်စရာတွေ နိဂုံးချုပ်သွားတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟိုတုန်းကနဲ့တော့ ကွာသွား
တာပေါ့။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ မေမေက စက္ကူအသစ်ရမှ
ယူရမယ်လို့ သင်ထားတာ
စွဲနေတယ်ဘုရား။ ဒါကြောင့် ဟိုတုန်းကဆိုရင်
ပစ္စည်းရောင်းတဲ့အခါမှာလည်း ငွေစက္ကူအသစ်မရလို့
ငြိုငြင်ရ၊ သူ့ဆီကပစ္စည်း ဝယ်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ
အမ်းလိုက်တဲ့ငွေစက္ကူက မကောင်းလို့ စိတ်ထဲမှာ
မကျေမနပ်ဖြစ်ရ ၊ ဒီဝိရောဓိတွေ ပတ်ချာလည် ဝိုင်းနေ
တာကနေ တပည့်တော် ခု လွတ်မြောက်ပါပြီဘုရား။
ဒီစိတ်တွေကိုသာ မမြင်လို့ရှိရင် တပည့်တော်ရဲ့
ငွေစက္ကူအဟောင်းထက် ညစ်ပတ်နေတဲ့ စိတ်ကို
ကောင်းအောင် ပြင်တတ်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး ဘုရား။
တစ်စုံ တစ်ယောက်သောသူက တပည့်တော်ကို
ဘေးကနေ ပြင်ခိုင်းရင်လည်းပဲ ကျေကျေနပ်နပ်နှင့်
လက်ခံပြီး ပြင်ချင်မှာမဟုတ်ဘူး ဆိုတာကတော့ သေချာ
လှပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်တယ်မောင်ကျောင်းသား။
လောကမှာ ကိုယ့်အမှား ကိုယ်
မြင်ပြီး ကိုယ်တိုင် ကျေကျေနပ်နပ် ပြင်လိုက်ရတာ
သိပ်ကို အရသာရှိပါတယ်။

စက်မှုကျောင်းသား ။ ။ မှန်လှပါဘုရား။ တပည့်တော်
ဒါကိုအကြွင်းမဲ့ လက်ခံပါ
တယ်ဘုရား။ မေမေဆိုင်ထိုင်တော့ ဘယ်လိုလုပ်
မယ်မသိဘူး။

ဦးဇင်း ။ ။ အိမ်မှာ ပြောမပြဘူးလား?

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ပြောပြတော့ ပြီးပြီးကောင်း
တာပေါ့တဲ့။ ဒါပေမယ့် သူပြီး
တာက ရွှေများများရောင်းရတာကို ပြီးတာထင်တယ်
ဘုရား။ တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ဓါတ်သန့်ရှင်းတာကို
မေမေနားမလည် လောက်သေးဘူးဘုရား။ ဘုရား
တပည့်တော် အတွေ့အကြုံတစ်ခု ထပ်ပြီး လျှောက်
ထားပါဦးမယ်ဘုရား။ လွန်ခဲ့တဲ့ညက ညဦးပိုင်း ဖြစ်စဉ်ပါ
ဘုရား။ လူတစ်ယောက်က သူအပ်နှံထားတဲ့ ပစ္စည်း
အိမ်လာရွေးတယ်။ သူငွေချေပြီး ကတိုက်ကရိုက်
ပြန်သွားတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်လည်း ယုံကြည်ရတဲ့
သူဆိုတော့ ငွေစက္ကူကို အံ့ဆွဲထဲ ထည့်ပြီး သော့ခတ်
ထားလိုက်ပါတယ်။ ညပိုင်း စာရင်းဇယား တွေကို
သိမ်းဆည်းတဲ့အခါ စစ်ဆေးလိုက်တော့မှ အဲဒီ ငွေစက္ကူ
တွေဟာ တစ်သိန်းကျော်ကျော် ပိုနေတာကို တွေ့ရ
တော့တယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ အော်... အင်း... တော်တော်
များတာပေါ့။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ များတယ်ဘုရား။ အပ်လာတဲ့
လုပ်ငန်းပမာဏများတော့ ငွေ
အတိုင်းအတာလည်း များတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်
ရုတ်တရက် ဒီငွေစက္ကူတွေ အများကြီးပိုနေတာကို

သိလိုက်ရတဲ့ အချိန်မှာတော့ စိတ်တစ်စိတ်က “ဒီစက္ကူတွေကို ဘယ်သူမှမမြင်အောင် သိုသို သိပ်သိပ် မြန်မြန်ဆန်ဆန် မီးခံသေတ္တာထဲ ထည့်ပြီးတော့မှ မြန်မြန် သော့ခတ်” ခိုင်းနေပြီး တပည့်တော်ရဲ့ နောက်ထပ်စိတ် တစ်စိတ်က ‘မင်းတန်ရာတန်ကြေးလဲ ရပြီးပြီ။ အလျော့တွက်၊ လက်ခ၊ အမြတ်အစွန်း အပြည့်အစုံလည်း ရပြီးပြီ။ ဒီငွေတွေဟာ သူ မသိလိုက်လို့ အများကြီး ပိုပေးမိတာ၊ သူတရားမျှတတယ်။ မင်း သိလျက်နဲ့ ပိုယူထားတာကတော့ တရားမမျှတဘူး။ မရိုးသားဘူး။ လူလိမ်ကြီး’ လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက နောက်ကနေ ပြောလိုက်သလိုပါပဲဘုရား။ မီးခံသေတ္တာ သော့ ကိုင်ရက်တန်းလန်း သူခိုးလူမိသလို တပည့်တော် ကြောင်သွားတယ်။ လက်ရော ကိုယ်ရော တန်ပြီး စက်ရုပ်ရပ်သွားသလို ရပ်သွားတယ်။ ခုနက သိမ်းဖို့ ဖွက်ဖို့ ဇောသန်နေတဲ့စိတ်ကလည်း ကြက်ပျောက် ငှက်ပျောက် ပျောက်သွားတယ်။ ထူးဆန်းတယ်ဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော်ကို တစ်ယောက်ယောက်က နောက်ကနေ စောင့်ကြည့်ခံရသလို ဖြစ်သွားတာဘုရား။ မကောင်းတာ လုပ်လို့မရတော့ဘူး။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်တယ် မောင်ကျောင်းသား။
လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ရင်ထဲမှာ

တရားမျှတတဲ့ တရားသူကြီးရှိသတဲ့။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ တကယ်ရှိတာလားဘုရား?

ဦးစင်း ။ ။ တကယ်တော့ ဘယ်ရှိမလဲ။
တင်စားတာလေ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဘာကိုတင်စားတာလဲဘုရား?

ဦးဇင်း ။ ။ ဉာဏ်ကိုတင်စားတာ မောင်
ကျောင်းသား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဪ... ဒါလဲ ဉာဏ်ပဲလား
ဘုရား။ အံ့သြစရာပဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ကိလေသာအရာ ကျယ်သလို၊
ဉာဏ်ကသူ့ထက်အပြန် တစ်

ရာတန်ခိုးကြီးတယ်မောင်ကျောင်းသား။ လူကသာ
အိပ်တာ ကိလေသာက မအိပ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိလေ
သာကသာ အိပ်တယ်။ ဉာဏ်က မအိပ်ဘူး။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ကိလေသာက လူကိုနိုင်တယ်
နော်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်တယ်၊ ဉာဏ်ကိုကျတော့
ကိလေသာက အလွန်ကြောက်

ရတာ။ ဉာဏ်လာရင် ကိလေသာခမျာ ပြေးရပြီ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ မှန်ပါဘုရား။ ကိလေသာ
ပြေးပြီဘုရား။ ဘုရားတပည့်

တော် မီးခံသေတ္တာသော့ကို စားပွဲပေါ်ချလိုက်တယ်။

ဘေးလူ ဘယ်သူမှမရှိဘဲ မလုံမခြုံ ဖြစ်နေတဲ့ထိ တွယ်

တာနေတဲ့ ငွေစက္ကူထုပ်ကို ရဲရဲတင်းတင်းပဲ စားပွဲ

ပေါ်တင်လိုက်တယ်။ ဘုရားတပည့်တော် ရဲရဲတင်းတင်း

ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ သူ့ကို ပိုတဲ့ငွေ ပြန်ပေးမယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်ပြီ။ ဒါကြောင့်ပြောတာ။
ဉာဏ်ကတရားသူကြီး၊ တရား

တာသူသိတယ်။ ဒါကြောင့် သူ မတရား ဘယ်တော့မှ

မလုပ်တတ်ဘူး။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ မှန်ပါဘုရား။ မိဘတွေနဲ့ ညှစ်

ထမင်းစားရင်း အဲဒီဖြစ်စဉ် ပြောပြလိုက်ပြီး တပည့်တော် ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလည်း ပြောပြလိုက်တော့ ဖေဖေက ထမင်းစားတာရပ်ပြီး တပည့်တော်ကို လေးလေးစားစား ကြည့်တယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ အရင်က ဒီလိုမဖြစ်ဘူးလို့
 နေမှာပေါ့။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဖြစ်တတ်ပါတယ် ဘုရား။
တစ်ခါတလေလည်း ပါသွား
တတ်ပြီး၊ တစ်ခါတစ်လေလည်း ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်။
ဒါကတော့ ဖြစ်နေကျပါဘုရား။ ဒါပေမယ့် ခုလိုပြန်
ပေးမယ်ဆိုတော့ ဒါကဖြစ်နေကျမဟုတ်သလို ဖြစ်သွား
တယ်။ ဖေဖေက ‘ဘယ်လိုပေးမလဲ’တဲ့။ တပည့်တော်
က ထမင်းစားပြီးရင် ဖုန်းဆက်ခေါ်ပေးမယ်လို့
ပြောပြတော့ ဖေဖေကပြုံးတယ်။ ‘ကောင်းတယ်’တဲ့။
မေမေကတော့ ‘ဒါကဟုတ်လို့လား သေချာ ပြန်စစ်
ကြည့်ဦး’လို့ပြောတယ်။ သေသေချာချာ စစ်ပြီး ကြောင်း
ဘောက်ချာနှင့်တိုက်ကြည့်ပြီးကြောင်း ပြောပြပြီးတော့
သက်ဆိုင်ရာ ကာယကံရှင်ကို ဖုန်းဆက် ခေါ်ပြီးတော့မှ
တပည့်တော်က ညချင်းပဲ အကျိုးအကြောင်း ပြောပြ
လိုက်တော့ သူတို့ အလွန်အမင်း အံ့သြသွားကြပါ
တယ်။ ‘အစ်ကို ပေးချေလိုက်တဲ့ ငွေက အတိအကျပါပဲ
ညီလေး၊ အစ်ကိုကိုယ်တိုင် ရေပြီးပေးလိုက်တာ၊
ဘယ်လိုဖြစ်လို့များ ဒီလောက်အများကြီး ပိုသွားမှန်း
အစ်ကို စဉ်းစားလို့မရတော့ဘူး။ ညီလေးတို့ဆိုင်က
မို့လို့သာ အစ်ကိုပြန်ရတာ၊ အစ်ကို့တစ်သက် ဒါမျိုးပြန်
ရတာ တစ်ခါမှ မကြုံဖူးပါဘူး’လို့ ပြောပြတော့ တပည့်

တော် ဝမ်းသာလိုက်တာဘုရား။ တပည့်တော်ရဲ့ ဝမ်း
မြောက်မှု၊ ကျေနပ်မှု၊ တပည့်တော်စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတဲ့
နှစ်သက်မှု ကို မဖော်ပြတတ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီကြွပ်ကြွပ်
အိတ်မဲမဲနှင့်ထုတ်ပေးလိုက်ရတဲ့ ငွေစက္ကူ အထပ်ကြီး
ထက် တပည့်တော် စိတ်ချမ်းသာမှုက အဆပေါင်း
များစွာ ပိုလွန်ပါတယ်ဘုရား။ ဘယ်လိုမှ နှိုင်းဆပြီး
တိုင်းတာလို့ မရနိုင်ကောင်းတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။
ဦးဇင်း

။ ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က

ဓမ္မပဒပါဠိတော် စိတ္တဝဂ်မှာ
ခုလိုဟောတော်မူထားတာရှိတယ် မောင်ကျောင်းသား။
“မိဘဆွေမျိုးတွေဟာ ဒီဘဝမှာသာ အလုပ်မလုပ်ဘဲ
ချမ်းချမ်းသာသာ အသက်မွေးနိုင်ဖို့ ပစ္စည်းကို ပေးနိုင်
သော်လည်းပဲ စကြာဝတေးမင်းစည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်၊
ဗြဟ္မာစည်းစိမ်၊ လောကုတ္တရာစည်းစိမ် တို့ကိုတော့
မပေးနိုင်ပါဘူးတဲ့။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြုထားတဲ့
စိတ်ကသာ စည်းစိမ်အားလုံးကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်”^၁တဲ့။
စက်မှုကျောင်းသား ။ ။ ဝမ်းမြောက်ပါတယ်ဘုရား။

ခုလိုစာပေ အထောက်အ
ထားနဲ့ မသိရခင်ကလည်း စိတ်က ငြိမ်းချမ်းတယ်။
ခုလို သိရတော့ ပိုပြီး အားရကျေနပ်ပါတယ်။ ဘုရား
တပည့်တော်ရဲ့ ဘဝတစ်သက်လုံး အခုလိုပဲ ရိုးရိုး
သားသားနဲ့ နေထိုင်သွားဖို့ သံဃိဋ္ဌာန်ချမိပါတယ်ဘုရား။
ဦးဇင်း

။ ။ သာဓုပါဗျား ... သာဓု

... သာဓု။



၁။ သောရေယျဝတ္ထု၊ စိတ္တဝဂ္ဂ၊ ဓမ္မပဒပါဠိ။ (နာ-၁၉)

အမှန်ကိုမသိလို့ ချမ်းသာတယ်ထင်

တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများ ကျောင်းအား
ရက်များ ရနေသဖြင့် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှိရှိ
သေသေ ဂရုတစိုက် အားထုတ်နေကြပါသည်။ စာဖတ်
အား ကောင်းကြသဖြင့် စာတွေ့နှင့် ခန္ဓာတွေ့ကို ဂရုပြု
နားထောင်ကာ လိုအပ်သည်တို့ကို ပြုပြင်ရန် အကြံ
ပြုနေရပါသည်။ ယနေ့ ၁၉၉၀ပြည့် ဇန်နဝါရီ (၂)ရက်၊
၁၃၅၁ ခု ပြာသိုလဆန်း(၃)ရက်နေ့ အင်္ဂါနေ့၌ လည်း
ကျောင်းသားနှစ်ဦး သောက်ရေ၊ ကုဋီရေများ ဖြည့်ကာ
တရားလျှောက်လာကြပါသည်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော်သိပ်သိ
ချင်လွန်းတဲ့မေးခွန်းကိုပဲ ဦးစွာ
မေးလျှောက်ခွင့်ပြုပါ ဘုရား။

ဦးဇင်။ ။ ။ စာတွေဖတ်ပြီး တွေးတောကြံ
စည်ပြီးမေးတာကိုတော့ ဖြေရ
မှာတောင် တရားကို နှမော့ချင်သလိုလို ဖြစ်ပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော် တောင်း
ပန်ပါတယ်ဘုရား။ အားထုတ်
လို့ စိတ်ထဲသိချင်လာတဲ့ ပုစ္ဆာပါဘုရား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ဟုတ်တယ်ဘုရား။ ခုတ
လောတရားပဲ အားထုတ်
နေတာများလို့ တပည့်တော်တို့နှင့်တွေ့ရင်လည်း တရား
အကြောင်းပဲ ဆွေးနွေးဖြစ်နေတယ် ဘုရား။ လက်ဘက်
ရည်ဆိုင်ဖက်တောင် သိပ်မသွားဖြစ်ဘူး။ သူ ကျောင်းက
ပြန်လာကတည်းက ဥပုသ်သီလ မကျိုးပေါက်သေးဘူး
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ကောင်းပါပြီ၊ ကောင်းပါပြီ။
အဲဒီတော့ဘာပုစ္ဆာကိုများ မေး
လျှောက်မှာပါလိမ့်မောင်ကျောင်းသား။

MAကျောင်းသား။ ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို Text
စာပေသဘောနဲ့အားထုတ်
မှုသဘောကို သိချင်တာပါဘုရား။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ မင်းဒါမေးလိမ့်မယ်လို့ ငါထင်
ထားတယ်။ သူတပည့်တော်
ကို ရှင်းပြနေတာ နှစ်ခါရှိပြီဘုရား။ တပည့်တော် သူရှင်း
ပြတာ နားမလည်ဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မေးခွန်းပုစ္ဆာက တိုတိုလေးနဲ့
တယ်ပြီးကြီးကျယ်တာကိုး
ကောင်းပါပြီ၊ စာပေ အထောက်အထားတွေနှင့်ပဲ ဖြေပါ
မယ်ဗျာ။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်က ခုလိုပြပါတယ်။ အနိစ္စတော
အနုပဿနဋ္ဌေန ဝိပဿနာ။ ဒုက္ခတော အနုပဿ
နဋ္ဌေန ဝိပဿနာ။ အနတ္တတော အနုပဿနဋ္ဌေန
ဝိပဿနာ။^၁ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အခြင်းအရာအားဖြင့်
အဖန်ဖန်ရှုမြင်တတ်တဲ့ အနက်သဘောကြောင့် ဝိပဿ

၁။ သုတ္တန္တနိဒ္ဒေသ၊ ယုဂနန္ဒဝဂ္ဂ၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိ။

နာမည်ပါတယ်။ အဖန်ဖန်ရှုမြင်တတ်တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရဲ့ ရှုမြင်စရာ အာရုံအဖြာဖြာကို ပြသတော် မူနိုင်ဖို့အတွက် “ရူပံ၊ ဝေဒနံ၊ သညံ၊ သင်္ခါရေ၊ ဝိညာဏ” လို့ ဟောတော်မူထားပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က တော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ရူပံ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာ ‘၅’ ပါးကို အနိစ္စအခြင်းအရာ၊ ဒုက္ခအခြင်းအရာ၊ အနတ္တအခြင်းအရာအားဖြင့် ရှုမြင်ပြီးမှသာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်မျိုးပါပဲ။ အနိစ္စ အခြင်းအရာဆိုတာက ဟုတ္တာ အဘာဝဌေန အနိစ္စာလို့ အဋ္ဌကထာက ဖွင့်ပြတဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်ပျက်စီးသွားတဲ့ အနက်သဘောဖြစ်ပါ တယ်။^၁ ဒုက္ခ အချင်းအရာဆိုတာ ဥပ္ပါဒဝယ ပဋိပဋ္ဌန တာယ ဒုက္ခာလို့ အဋ္ဌကထာက ဖွင့်ပြတဲ့အတွက် ဖြစ်မှုပျက်မှုအစုစုတို့က အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် နှိပ်စက်တတ်တဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။^၂ အနတ္တ အချင်း အရာဆိုတာက အဝသ ဝတ္တနဌေန အနတ္တာလို့ အဋ္ဌကထာက ဖွင့်ပြတဲ့အတွက် “အလို မလိုက် အကြိုက်မပါ သူ့သဘော သူ့အတိုင်းတိုင်းသာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောပါပဲ။”^၃

MAကျောင်းသား။ ။ ဒီလက္ခဏာရေးသုံးပါးက ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာပဲ မှီပြီးသိရ တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ ဒီအနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာရေးအခြင်း

၁။(၅၆)သင်္ခါရပေက္ခာ၊ နိဒ္ဒေသ၊ ဉာဏကထာ၊ ပဋိသန္တိဒါမဂ္ဂဋ္ဌကထာ၊ နာ-၂၅၀
၂။(၅၆)သင်္ခါရပေက္ခာ၊ နိဒ္ဒေသ၊ ဉာဏကထာ၊ ပဋိသန္တိဒါမဂ္ဂဋ္ဌကထာ၊ နာ-၂၅၀
၃။(၅၆)သင်္ခါရပေက္ခာ၊ နိဒ္ဒေသ၊ ဉာဏကထာ၊ ပဋိသန္တိဒါမဂ္ဂဋ္ဌကထာ၊ နာ-၂၅၀

အရာ သုံးပါးဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ ရှုမြင်စရာ ထင်ရှား
ရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ်မှာ မှီပြီးတော့သာ ဖြစ်ပေါ်
လာပါတယ်။ ရှုမြင်စရာအာရုံတစ်စုံတစ်ခု မပါဘဲနှင့်
သူ့အလို အလျှောက်တော့ ဖြစ်ပေါ်လာရိုး ရှိကောင်းတဲ့
တရားမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို ဥပမာအားဖြင့်ပြရလို့ရှိရင်
မျက်စိနဲ့ အဆင်း တိုက်ဆုံဆဲကာလဟာ တစ်ခဏ
ကာလတို ကလေးပါ။ နားနဲ့ အသံတိုက်ဆုံ ဆဲဟာ
တစ်ခဏ ကာလတိုကလေးပါ။ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့၊
လျှာနဲ့ အရသာ တိုက်ဆုံဆဲဟာ တစ်ခဏတာကလေး
ပါ။ ကိုယ်နဲ့အထိ အတွေ့စသည့် တိုက်ဆုံဆဲကာလည်း
တစ်ခဏတာ ကာလတိုလေးပါ။ တဒင်္ဂတစ်ခဏတာ
လေးပါပဲ။ သို့သော် တိုက်ဆုံဆဲ အခါကာလ တို
တောင်းလှပါသော်လည်းပဲ မပြတ်ဆက်၍ ဆက်၍
တိုက်ဆိုင် တွေ့ထိပြီးတော့ သတ္တဝါတွေက သာယာ
နေကြတာပါ။

MAကျောင်းသား။ ။ တဒင်္ဂ တစ်ခဏကာလတို ဆို
တာကိုဘုရားတပည့်တော်
သဘောကျပါပြီ။

ဦးဇင်း ။ ။ ဘယ်လိုများသဘောကျတာ
လဲ? ခန္ဓာတွေ (ကိုယ်တိုင်
တွေ့သည့် အတွေ့အကြုံ)နဲ့ လျှောက်ကြည့်ပါဦး။

MAကျောင်းသား။ ။ ဝါကြွားလိုတဲ့စိတ်တွေ၊ မနာလို
ဝန်တိုတဲ့စိတ်တွေ၊ အပြစ်ကိုဖုံး
ကွယ်လိုတဲ့ စိတ်တွေကို မကြာမကြာ သတိပြုမိ
နေတယ်ဘုရား။ အဲဒီ စိတ်ကလေးက လှစ်ကနဲ
လှစ်ကနဲ လှစ်ကနဲ ပေါ်ကာမျှပဲ ပေါ်ကာမျှပဲ ပျောက်

သွားပြန်ပြီဆိုတာ သတိပြုမိတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ရပ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ကွေ့ချင်တဲ့
စိတ်၊ လောဘစိတ်၊ ရာဂစိတ်

တွေလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ရံခါတော့ အရှင်ဘုရား
ရှေ့မှောက်ဝန်ခံလို့မဖြစ်နိုင်

တဲ့စိတ်တွေကို သိသိလာတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဥပမာနဲ့လျှောက်နိုင်မလား?

MAကျောင်းသား။ ။ မင်းမနက်က လက်ဘက်ရည်
သောက်နေတုန်း ပြောပြတာ

ကို ဥပမာလျှောက်ရင်ရတာပေါ့ကွာ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ငါမင်းကို မပြောရသေးတဲ့
မနေ့က အတွေ့အကြုံကိုပဲ

လျှောက်တော့မယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ လျှောက်လို့ ဝန်ခံလို့ ခဲယဉ်း
ရင်လဲရပါပြီ။ လျှောက်လို့ ဖြစ်

ရင်သာ ခန္ဓာတွေ့ကလေး နားထောင်ချင်လို့ပါ။

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ မနေ့က စာအုပ်ဆိုင်သွား
တော့။ Oxford Learner's

Dictionary New Edition (၁၉၈၉)တွေ့လို့

ဒါကတော့လိုအပ်တဲ့ စာအုပ်ပဲဆိုပြီး ဈေးမေးပြီးဝယ်

လိုက်တာ ကောင်တာက ၁၀၀/-အမ်းရမှာ ၁၀၀၀/-

ပြန်အမ်းခဲ့တယ်ဘုရား။ တပည့်တော် စိတ်ထဲငွေ ပိုရလာ

တော့ တော်တော်သဘောကျသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့်

ချက်ချင်း နောက် စိတ်တစ်ခုက “မင်းမတရားဘူး၊

သူက အလုပ်များပြီးမှားတာ၊ သူက မသိလို့မှား

ခုန ကျန်ခဲ့တဲ့ပစ္စည်း ပြေးပြီးလာပေးတာဘုရား။
တပည့်တော်စိတ် ခုထိ မငြိမ်းအေးသေးပါဘူးဘုရား။
ဘုရားတပည့်တော်ကို ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။ တောင်းပန်
ပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အရင်ကဒီလိုအဖြစ်မျိုး မကြုံဖူး
ဘူးလား?

စက်မှုကျောင်းသား။ ။ ကျောင်းတက်တုန်း အရင်က
အကြိမ်ကြိမ် ကြုံဖူးပါသော်
လည်း ခုလိုမခံစားခဲ့ရပါဘူး။ “ငါခိုးတာ မဟုတ်ဘူး”
“ငါလိမ်တာမဟုတ်ဘူး” “ဒါကြောင့် ငါ့မှာ အပြစ်
မရှိဘူး” လို့ပဲ တွေးမိခဲ့တာ။ တရားအားထုတ်မှပဲ ခုလို
ရှက်ကြောက်ပြီး ဆုံးရှုံးတယ်လို့ ခံစားရတာပါဘုရား။
အခု အရှင်ဘုရားကျောင်းက ပြန်ရင်းဘုရားတပည့်တော်
စာရေးကိရိယာဆိုင်ကို ဝင်ပြီးတော့ ၄၅၁၀၀၀/-
ပေးလိုက်ပါတော့မယ်ဘုရား။ ဒါမှ တပည့်တော် စိတ်
ချမ်းအေးပါတော့မယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့
အမှားကိုကိုယ်တိုင် မြင်ပြီး
ပြင်တာဟာ လောကမှာ အကောင်းဆုံးပဲ။ သူများ
ပြင်ခိုင်းလို့ပြင်ရတာ အဲဒီလောက်ကြီး မကောင်းသေး
ဘူး။ ခုနက ၄၅ကိုလိုချင်တဲ့စိတ်ကလည်း တစ်ခဏ
လေးပဲနော်။

MAကျောင်းသား။ ။ မှန်ပါဘုရား။ ဒီမနက် ကိလေ
သာနှင့် ဉာဏ်တိုက်ပွဲမှာ
ကိလေသာကနိုင်သွားတာပါဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ကောက်ချက်က တယ်ဟုတ်
လှတာပါလား မောင်ကျောင်း

သား။ ကိလေသာလည်း ပေါ်ကာမျှပဲ၊ ဉာဏ်လည်းပဲ ပေါ်ကာမျှပဲ၊ သင်္ခါရဓမ္မမှန်သမျှ တစ်ခဏ တဒင်္ဂမျှပဲ။ တိုက်ဆုံဆဲကာလတိုကလေးပဲဆိုတဲ့ ခန္ဓာ သဘော အမှန်ကို မသိမမြင်မှုကြောင့်သာ အဲဒီတိုက်ဆုံလာ တဲ့အာရုံပေါ်မှာ ဣဋ္ဌာ-လိုချင်ဖွယ်အဖြစ်၊ ကန္တာ- နှစ်သက်ဖွယ်အဖြစ်၊ မနာပါ-မြတ်နိုးဖွယ်အဖြစ်၊ ဝိယရူပါ-ချစ်ဖွယ်အဖြစ်၊ ကာမူပသံဟိတာရဇနိယာ- ကာမရာဂနှင့်စပ်ပြီး တပ်စွန်းဖွယ်အဖြစ်ယူကြတာပါ။^၁ ဝိပဿနာရှုမှတ်မှု မရှိရင်တော့ ဒီသင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ငြီးငွေ့ဖွယ် အာဒိနဝကို မြင်သိဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ရရှိထားတဲ့ ဘဝကို မြတ်နိုးစရာအဖြစ်၊ သာယာစရာအဖြစ်သာလျှင် သဘောကျ နှစ်သက် နေပေတော့တယ်။ ဒီနေရာမှာ အနာဂါမ် အရိယာမှာ ရော သာယာမှုသုခ မရှိတော့ဘူးလားလို့များ တစ်စုံ တစ်ယောက်က မေးလာခဲ့ရင် ရှိပါသေးတယ်လို့ပဲ ဖြေရပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒုက္ခေ သုခန္တိ သညာစိတ္တ ဝိပလ္လာသာ အရဟတ္တမဂ္ဂေန ပဟိယန္တိ။^၂ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သဏ္ဌာန်မှာတော့ သုခသညာ ရှိပါသေးသော်လည်း အဲဒီသုခသညာကား ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ စတဲ့ ကာမဂုဏ်နှင့် စပ်ယှဉ်ပြီးတော့ အဲဒီ အဲဒီ အာရုံတို့ဟာ ချမ်းသာတယ် ကောင်းစားတယ်လို့ မှတ်ထင်တဲ့ သုခသညာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝဋ်ဒုက္ခ မကင်းတဲ့ ဗြဟ္မာချမ်းသာကို ဒုက္ခလို့ မထင်နိုင်ဘဲ သုခလို့ထင်နေတဲ့ သုခသညာသာ ဖြစ်ပါတယ်။



၁။ ဗာဠိသိကောပမသုတ္တ၊ သဠာယတနသံယုတ္တ၊ (နာ-၃၆၈)

၂။ စတုတ္ထနိဒ္ဒေသ၊ သမ္မောဟဝိနောဒနီအဋ္ဌကထာ(နာ-၄၈၃)

လွတ်မြောက်မှု

စိတ္တာနုပဿနာရှုကွက်၏ ဆွေးနွေးလျှောက်
ထားမှု အဆက်ဖြစ်ပါသည်။ ကိလေသာ၏ မာယာပရိ
ယာယ်နှင့် တိုက်ဆုံ ဖတ်ရှုပါက ပို၍အဆက်အစပ်မိ
မည်ဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၉၀ပြည့် ဇန်နဝါရီလ(၂၀)ရက်နေ့၊
၁၃၅၁ခု ပြာသိုလပြည့်ကျော်(၁၀)ရက် သောကြာနေ့၏
ဓမ္မသာကတ္ထာမှတ်တမ်း ဖြစ်ပါသည်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော် စိတ်ထဲမ
ရှင်းလို့ဘုရား။ စောစောက

စိတ်တွေ ရှုသိတာနှင့် ဘယ်လို Applyလုပ်ရမလဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်

ပရမတ္ထတရားတွေလေ။ စိတ်၊

စိတ်စေသိက်က နာမ်ဓမ္မ၊ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတတ်

တဲ့သဘောက ရုပ်ဓမ္မတွေလေ။ စောစောက စိတ်တွေရဲ့

ရှုကွက်က ဒီထဲအကြိုးဝင်ရောက်လာပါပြီ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘယ်လို ရောက်လာသလဲဆို

တာကသိပ်မရှင်းလင်းသေး

ပါဘူးဘုရား။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ စိတ်ဝင်စားစရာပဲဘုရား။
နက်နဲလွန်းပါတယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ နက်နဲလွန်းပါတယ်။ ခုလိုသိသိလာတဲ့ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်မှာ ဒီစိတ်တွေဟာ ပေါ်ကာမျှပဲ၊ တစ်ခဏပဲ၊ တစ်မဟုတ်ကလေးပဲ။ ပျောက်ပျောက်သွားနေတယ်လို့ နားလည်ဖို့ မခဲရင်းတော့ပါဘူး။ သူ့သဘာဝအတိုင်း အကြောင်းဆုံရင် ပေါ်လာပြီး၊ ပေါ်ပြီးပြီးချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကို သိလာနိုင်သူဟာ အစိုးမရတဲ့သဘောတရားကြီး၊ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ သဘောတရားကြီး၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘောတရားကြီးဆိုတာကို တစ်ဆင့်တိုး သိလာနိုင်ပါတယ်။
MAကျောင်းသား။ ။ ဒါဆိုရင် ဝိပဿနာလမ်းကြောင်း မှန်ပေါ်ကို ရောက်ပြီ

လား ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်တယ်။ ဒါဆိုရင် ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ကို ရောက်ပါပြီ။ ဆက်လက်ကြိုးစား အားထုတ်ရင် အားထုတ်တဲ့အလျောက် ဉာဏ် ရှင်းရှင်းလာဖို့ပါပဲ။ ဒါက တကယ်လက်တွေ့ ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်မှ သိနိုင်တာပါ။
ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ ဉာဏ် ရှင်းတယ် ဆိုတာသိပါရစေ။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲသလို ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးပျက်နေတဲ့ ခန္ဓာသဘောမှန်ကို သိလာတဲ့ ယောဂီဟာ တစ်စတစ်စ

၁။အလဂဒ္ဒူပမသုတ္တံ၊ ဩပဗ္ဗဝဂ္ဂ၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိ၊ နာ-၁၈၉။

‘ငါချမ်းသာတယ်’ ‘ငါပိုင်တယ်’ ‘ငါမြဲတယ်’ လို့တော့
မယူတော့ဘူး။ ပျက်တတ်၊ ကုန်တတ်တဲ့ မမြဲတဲ့
သဘောတရား ကို သူဉာဏ်ထဲ ရှင်းလာပြီလေ။ ဒီလို
သဘောတရားကြီးဟာ ချစ်စရာလည်း မကောင်းဘူး။
သိမ်းပိုက်စရာလည်း မကောင်းဘူး။ နှစ်သက်သဘော
ကျစရာလည်း မကောင်းဘူးဆိုတာကို သိလာတဲ့
အခါကျတော့ ဒီပေါ်မှာ ငြီးငွေ့လာတော့တယ်။ ငြီးငွေ့
လာမှတော့ စက်ဆုပ်လာမှတော့ ဒီရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မ
သင်္ခါရသဘောတရားကြီးကို မလိုချင်တော့ဘူး။
မငြိတွယ်တော့ဘူး။ မတပ်မက်တော့ဘူး။ ဒီတော့
ဉာဏ်က လွတ်မြောက်ရာကိုပဲ ဦးတည်ကြိုးစား
ပါတော့တယ်။

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာတိ၊ ယဒါ ပညာယ
ပဿတိ။

အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ ငေမ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။^၁
သဗ္ဗေသင်္ခါရာ ဒုက္ခာတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ။

အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ ငေမ မဂ္ဂေါဝိသုဒ္ဓိယာ။^၂
သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တာတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ။

အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ ငေမ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။^၃

အလုံးစုံသော ရုပ်၊ နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရ တရားတို့ဟာ
မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အတ္တမဟုတ်ဘူးလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်
ပညာနှင့် ရှုမြင်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာထမ်းထားရတဲ့ ဒုက္ခကို
ငြီးငွေ့လာတယ်။ အဲသလို ငြီးငွေ့တာသည်သာ ကိလေ
သာစင်ကြယ်ရာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဖြစ်တယ်လို့

၁။ ၂၇၇၊ မဂ္ဂဝဂ္ဂ၊ ဓမ္မပဒပါဠိ။

၂။ ၂၇၇၊ မဂ္ဂဝဂ္ဂ၊ ဓမ္မပဒပါဠိ။

၃။ ၂၇၉၊ မဂ္ဂဝဂ္ဂ၊ ဓမ္မပဒပါဠိ။

မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်မူထားတယ်။
ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်အားတွေ ကောင်းလာတဲ့
ယောဂီအဖို့ ခန္ဓာကြီးဟာ သူ့ သဘောအတိုင်း သူ
ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်တဲ့ သဘာဝ ဖြစ်စဉ်
တစ်ခုပဲလို့ ဉာဏ်နှင့် သိလာနိုင်ပါတယ်။ ပေါ်ပြီးပျောက်
နေတဲ့ သဘောတရားကြီးကို သိဖန်များလာတော့
'ဪ၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အတ္တကောင် ငါကောင်
ဝိညာဉ်ကောင် လိပ်ပြာကောင် မရှိဘူး။ သူ့သဘော
အတိုင်းသူဖြစ်နေတယ်'ဆိုတာ ရှင်းလာနိုင်ပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ မိမိအတွက် သိနားလည်
လာတာပေါ့နော်အရှင်ဘုရား

ဦးဇင် ။ ။ မှန်ပါတယ်။ အဲဒီလို မိမိမှာ
အသိရှင်းလာသလိုပဲ ပြင်ပ

ပတ်ဝန်းကျင် မိဘ မောင်ဖွား၊ ဇနီးသားမယား အသီး
သီး သီတင်းသုံးဖော်တွေ ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေ
ကိုလည်းပဲ ဒီသဘောအတိုင်းပဲ သူတို့လည်း အကောင်
အထည် ဘာမျှမရှိဘူး။ အရင်ကတော့ မသိခဲ့လို့သာ
လျင်ခိုင်တယ်၊ တည်တံ့တယ်လို့ ထင်တာ အခုတော့
နားလည်လာပြီ။ ဒီအပေါ်မှာ အားထားစရာ အားကိုးစရာ
မရှိဘူးဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတယ်။ အဲဒါကို
စိတ်ကသိတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝအတိုင်း
အနှစ်အသားတစ်စုံတစ်ခု မရှိဘူးလို့ ကိုယ်တိုင်
သေသေချာချာ သူ့ဉာဏ်ထဲမှာ သိလာတာပါ။ ဒါက
လိုချင်စရာမှ မကောင်းဘဲလို့ သိလာတယ်။ အရင်က
လိုချင်ခဲ့တာ မသိလို့ပါလားလို့လည်း သိလာ ပြီးတော့
ငြီးငွေ့ပြီးနေတော့တယ်။ ဒီကနေ လွတ်မြောက်ရင်

ကောင်းမှာပဲလို့ အထပ်ထပ်ဖြစ်လာပါတယ်။

MAကျောင်းသား။ ။ ဒါက နားလည်ရ ခက်သွားပြီ
ဘုရား။ ဥပမာနှင့်ဆိုရင်တော့
နည်းနည်း ပိုရှင်းမယ် ထင်ပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဥပမာနှင့် ပြောပြရရင်တော့
လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေရာ
ရာမှာ နေနေရတာကြီးကို မပျော်တော့ဘူးဆိုရင်
အဲဒီနေရာကနေ မြန်မြန်ပဲ စွန့်ခွာချင်တော့တယ်။
ထွက်ခွာသွားချင်တယ်။ မနေချင်တော့ဘူး ဆိုတာမျိုး
ပါပဲ။ သိနေတဲ့ အာရုံသင်္ခါရတွေကလည်းပဲ ပေါ်ပြီး
ပျောက်နေတာပဲဆိုတာကို သိလာတော့ သင်္ခါရတွေ
ပေါ်မှာ အရင်လို မသာယာနိုင်တော့ဘူး။ စွန့်လွှတ်လို
တယ်။ ဒီသဘောကို ယောဂီတွေမှာ ပါဠိစာပေ
ဗဟုသုတရှိရင်လည်း ရှိတဲ့အလျောက် သိသာနိုင်
ပါတယ်။ တစ်ခါတရံလည်းပဲ ဒီသဘောတရားတွေ
မပေါ်တော့ရင် ကောင်းမှာပဲ၊ ဒီစိတ်တွေကလည်း
ပေါ်ပြီးရင်း ပေါ်နေတာပဲ၊ ပေါ်ပြီးရင် သိပြီးရင်လည်း
ပျောက်နေတာပဲ။ ဒီသဘော တရားအပြင် ဘာမှမရှိပါ
လား၊ သဘောတရားကြီးသက်သက်ပါလား၊ ငြီးငွေ့စရာ
သဘောတရားကြီးပဲကိုး။ နှလုံးမသွင်းဘဲ နေရရင်
ကောင်းမှာပဲဆိုတော့လည်းပဲ နှလုံးသွင်းမိလျက်သား
ဖြစ်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျမှပဲ ဒီသင်္ခါရ
ကနေ လွတ်ဖို့ကလည်းပဲ ဒီသင်္ခါရကိုပဲ အနိစ္စ ဒုက္ခ
အနတ္တအချင်းအရာအနေနှင့် ရှုဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ် ဆိုတာ
ယောဂီက သဘောကျလာပါတော့တယ်။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ တပည့်တော်စိတ်ထဲ
တွေးပြီး ခံစားကြည့်

တာ ခံစားလို့ မရဘူးဘုရား။ လောကကြီးကို လူတွေ
ငြီးငွေ့ကုန်ရင် ကောင်းပါ့မလားဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ မောင်ကျောင်းသား ဒါကသိနိုင်
ခဲတဲ့တရားဖြစ်လို့ တွေးသိ၊

ကြံသိ၊ စဉ်းစားသိနှင့် သဘောမကျနိုင်သလို လူတိုင်း
လူတိုင်းလည်း အားမထုတ်ကြလို့ လောကကို
လူသားတွေ ငြီးငွေ့မှာလည်း၊ မစိုးရိမ်ပါနဲ့၊ ဒါက အသိ
ဉာဏ် ပါရမီမြင့်တဲ့ သူတွေသာ သက်ဝင်နိုင်တဲ့ကိစ္စပါ။

MAကျောင်းသား။ ။ ဘုရားတပည့်တော် ဒါကို
သဘောကျနိုင်တဲ့ထိ အား
ထုတ်မယ်ဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ နည်းလမ်းမှန်မှန် အားထုတ်
ရင်တော့သိစရာရှိတာ သိလာ
မှာပါ။

ကွန်ပျူတာကျောင်းသား။ ။ ဒါဆိုရင်ဘုရား
တပည့်တော်တို့

ကျောင်းပိတ်ရင် တရားအားထုတ်ပြီးတော့ သိအောင်
ကြိုးစားပါမယ် ဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ သာဓုဗျာ သာဓု သာဓု။



ယောဂီရှက်တတ်ကြောက်တတ်လာပါပြီ

MAကျောင်းသား မောင်သီဟကျော်သည် ကိုရင်ဝတ်ဖြင့် ရိပ်သာဝင်၍ရက်အတန်ကြာ တရားအားထုတ်ခဲ့ပြီးနောက် တပေါင်း လပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့၊ (၁၁-၃-၁၉၉၀)နေ့ နံနက်ပိုင်းမှစ၍ တောရကျောင်းသို့ လာရောက်သီတင်းသုံးလျှက်ရှိပါသည်။ ကိုရင်ကြီးသည် နေ့စဉ်ဆွမ်းခံထွက်လေ့ရှိပြီး ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးနောက် တရားအားထုတ်ခြင်း၊ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်း၊ ကျောင်းဝေယျာဝစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အချိန်ကို ကုန်လွန်စေလျက်ရှိပါသည်။

(ကိုရင်ကြီး၏ဘွဲ့အမည်ကို မှတ်သား နေရမည်ဆိုလျှင် စာဖတ်ပရိတ်သတ်များအနေဖြင့် မမှတ်မိဘဲ ဖြစ်မည်စိုးသဖြင့် လူအမည်နှင့်မခြား MAကိုရင်ကြီးဟူ၍ အမည်ပေးထားပါသည်။)

ယနေ့ ဆွမ်းခံအပြန် သူသည် ဆွမ်းသပိတ်ကို ဘုရားဆွမ်းတော် တင်ပြီးနောက် သင်္ကန်းလက်ကတော့ ထိုးလျှက်ပင် ရောက်ရှိလာပြီး တရားအတွေ့အကြုံများ

ကို လူ့ဘဝကဲ့သို့ပင် ရင်းရင်း နှီးနှီး လျှောက်ထားလေ့ ရှိပါသည်။

ဦးဇင်း ။ ။ ဆွမ်းခံ ဘယ်ရွာကြွသလဲကို ရင်ကြီး။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ အိမ်ခြောက်လုံးရှိတဲ့ ရွာ ကလေးကို ကြွပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အိမ်ခြောက်လုံးမဟုတ်ဘူး ကိုရင်ကြီး၊ အဲဒါတဲခြောက် လုံးရွာကလေးပါ။ ဟိန္န။ လွန်ခဲ့တဲ့ငါးနှစ်လောက်က ဦးဇင်းကို တစ်ဝါတွင်းလုံး ဆွမ်းလောင်းခဲ့တဲ့ တဲစုက လေးပဲ။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ တဲခြောက်လုံးက သံဃာ တစ်ပါး တစ်ဝါတွင်းလုံး ဆွမ်း လောင်းနိုင်ခဲ့တယ်ဆိုတော့ နည်းတဲ့သဒ္ဓါတရား မဟုတ် ဘူးနော်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ တဲကလေး သေး သေးကလေးနှင့် သာနေကြ တာပါ။ သဒ္ဓါတရားက အလွန်ကြီးကျယ် မြင့်မြတ် ကြပါတယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ လောင်းတဲ့ဆွမ်း ဟင်းတွေက လည်း အတော်ပဲ သပ္ပာယ်တ ပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ကိုရင်ကြီး တရားအားထုတ်ခဲ့ တဲ့ရိပ်သာကိုတော့ မမှီဘူး မဟုတ်လား?

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ ရိပ်သာကိုတော့ မမှီပါဘုရား။

အခုလိုဆွမ်းခံပြီးတော့ သပိတ်ထဲ မိမိရတဲ့ဆွမ်းကို တစ်နေ့တာအတွက် မျှတအောင် ဘုဉ်းပေးပြီး နေရတဲ့ ဘဝဟာ ပိုပြီးလွတ်လပ်မှုရှိတယ်လို့ ခံစားမိပါတယ် ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ လွတ်လပ်မှုခံစားရတာလဲ ကောင်းပါပေတယ်။ ဒါပေမယ့် ရိပ်သာကသင်ပေးလိုက်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကိုလည်း မမေ့ ပျောက်ရဘူးနော်။ ။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်ပါဘုရား။ ဘုရားတပည့် တော် မပျက် ကွက် ပါဘူး ဘုရား။ အထူးတလည် ရှုမှတ်နေတယ်လို့မရှိပါဘူး ဘုရား။ တပည့်တော်ရဲ့ ဆွမ်းခံသွားလမ်း ပြန်လမ်းဟာ စကြိုလမ်းပါဘုရား။ ကိလေသာတွေလည်း ပေါ်ချည်းပဲ ပေါ် နေတာပဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ကိလေသာကတော့ ပေါ်ဖို့ အကြောင်း ပြည့်စုံရင် ပေါ်မှာ ပေါ့။ ပေါ်တာက သူ့တာဝန် ယောဂီတာဝန်က ပေါ်တိုင်းသိ ပေါ်တိုင်းသိဖို့လေ။ ။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်ပါဘုရား။ တပည့်တော် အဲဒါလေးလျှောက်ထားချင် လို့ပါဘုရား။ အဲဒီတဲခြောက်လုံးလေးက လောင်းလိုက် တဲ့ ဆွမ်းဟင်းတွေအပေါ်မှာလည်း ငြိနေတာပဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဘယ်လိုငြိနေပြန်တာလဲ ?

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ လျှောက်ထားရရင်တော့ ရှက် စရာလဲကောင်းပါတယ်။ မိမိ

၁။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ။

ရရှိလာတဲ့ဆွမ်းဟင်း အသားတုံးကလေးတွေကို ကပ္ပိယ
လည်းမပေးနိုင်၊ ဘုရားဆွမ်းတော် တင်တဲ့နေရာမှာတောင်
အတုံးကြီးနဲ့အတုံးသေး ရွေးနေသေးတယ်ဘုရား။
အတော့်ကို အထက်တန်းမကျတဲ့စိတ်ပါဘဲ ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အဲဒီလိုအထက်တန်း မကျတဲ့
စိတ်ကိုပေါ်တိုင်း သိရမှာလေ

ကိုရင်ကြီး။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်လှပါဘုရား။ ဘုရားတပည့်
တော် သိလိုက်တဲ့အတွက်

လွန်ကျူးတဲ့ ဝိတိက္ကမအထိတော့ မဖြစ်ပါဘူးဘုရား။
ဒါပေမယ့် စိတ်ဟာ အလွန်ပဲ အစွဲအလန်းကြီးတယ်
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ တစ်သံသရာလုံး လေ့ကျင့်လာ
ခဲ့တာလေ။ အစွဲအလန်းမကြီး

ဘဲနေပါ့မလား ကိုရင်ကြီးရယ်..။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်ပါဘုရား။ တပည့်တော်
တွေးမိတာက သေခါနီးမှာ

ထားခဲ့ရမယ့် ဥစ္စာ ပစ္စည်းတွေကို ကပ်ငြိတဲ့စွဲလန်းမှု
မျိုးကို တွေးတွေးပြီး ကြောက်မိပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ သေခါနီးဘယ်လို စိတ်နဲ့သေ
ရမလဲဆိုတာက အသက်ရှင်

နေတုန်းအခိုက် ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ နေခဲ့သလဲဆိုတာ ပေါ်
မူတည်နေပါတယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းခွင်နဲ့ပဲ သေ
ရရင် ကောင်းမှာပါဘုရား။

၁။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ။

ထူပြီး လျှောက်ချင်တာလဲ?

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ တပည့်တော် ခိပ်သာမှာ ဆွမ်း
အတူတူဘုဦးပေးရတဲ့အခါ
စားပွဲပေါ်မှာ ဟင်းခွက်တွေ အများကြီးချထားတယ်
ဘုရား။ အဲဒီထဲမှာ မိမိထက် သိက္ခာကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို
ဦးချတဲ့အခါ ဟင်းတုံးအကြီးကြီးကို ဇွန်းထဲပါမှာ စိုးလို့
အသာလေး ဖယ်ချထားပြီး တော်သလောက် ဟင်းတုံး
သေးနဲ့ပဲ ဦးချလိုက်ပါတယ် ဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ အဲဒီဟင်းတုံးအကြီးကြီးက
ခွက်ထဲမှာ ထားခဲ့တာလား?

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မဟုတ်ဘူးဘုရား။ ဂါရဝပြု
ရမယ့် သူတွေကို ဦးချပြီးတဲ့
အခါ အဲဒီဟင်းတုံး အကြီးကို တပည့်တော်ပဲ ဆယ်ယူ
လိုက်တယ်ဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ အေး . . . အဲဒါ အလွန်ဆိုးတဲ့
ကိလေသာပဲ။ အဲဒါမျိုး လုပ်ငန်း
ခွင်ပဲ များနေတယ်။ ဒါကို မမြင်ရင်တော့ ဒီလုပ်ငန်း
ခွင်နဲ့ပဲနေပြီး အဲဒီလုပ်ငန်းခွင်နဲ့ပဲ သေကြရတာ များ
တယ်။ ဒီသဘောတရားကလည်းပဲ ဘဝသံသရာ
များစွာက လေ့ကျင့်လာခဲ့ကြတာလေ။ ချက်ချင်းကြီး
တော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး စိတ်ကကောင်းနိုင်မှာလဲ။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ ဘဝဘဝတိုင်းက လေ့ကျင့်ခဲ့
တယ်ဆိုတော့ သုံးဆယ့်
တစ်ဘုံမှာ ဒါပဲ လုပ်ခဲ့တာပေါ့နော်ဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ အင်း . . . ငှက်ဖြစ်တဲ့ ဘဝ
မှာလည်း ကောင်းကင်ပြင်ကို

ငါပဲ ပိုင်တယ်။ တခြားငှက်တွေ မလာနဲ့ ဆိုပြီးတော့မှ
နိုင်လောက်တဲ့ ငှက်ကလေးတွေကို ရန်ရှာခဲ့တာပဲ။
ခွေးဖြစ်တဲ့ဘဝမှာလည်း သူပိုင်တဲ့ ကျောင်းဝင်းထဲကို
တခြားခွေးတွေ မလာနဲ့၊ လာရင် ဟောင်ပြီး ကိုက်ခဲ
မောင်းထုတ်လိုက်တာပဲ။ မြွေကလည်း သူ့သစ်
ခေါင်းနားကို မလာနဲ့၊ လာရင် ရန်ရှာမှာပဲ။ ဂျိုးကလည်း
သူ့အသိုက်နားကို တခြားငှက်တွေ မလာနဲ့၊ လာရင်
နှုတ်သီးနဲ့ဆိတ်လွတ်လိုက်တာပဲ။ ဒါကိုက လေ့ကျင့်
ခန်းဆင်းနေရတာပဲလေ.. ကိုရင်ကြီး။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ ဘဝ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အခု
လိုပဲ လေ့ကျင့်ခဲ့မိရတာပေါ့
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်၊ အဲဒီအထုံဝါသနာ
ကပါလာနေတာ၊ အခုလူဖြစ်
တဲ့ ဘဝ ရောက်တော့လည်း အဲဒီအတိုင်းပဲပေါ့။ ငါ့ဟာ
ငါ့ဟာ ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။ ငါနဲ့ပတ်သက်လိုက်တာနဲ့
သူနဲ့မပတ်သက်နဲ့၊ ငါပဲဆိုတယ်၊ ငါပဲပိုင်တယ်။ သူ
မဆိုင်ရဘူး၊ သူမပိုင်စေရဘူး၊ ဒါမျိုးအလေ့အကျင့်က
သိပ်ကြီးကို ကောင်းနေတာကိုး။ ဒါက ဘယ်လောက်
ဒုက္ခပေးသလဲ ဆိုရင် ဈာန်ရမည့်ရသေ့ ရဟန်းတောင်
ဈာန်မဝင်စားနိုင် ဖိုလ်မဝင်စားနိုင်တဲ့ထိ ဖြစ်ရသတဲ့^၁
ကိုရင်ကြီး။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ သာသနာနဲ့ အခုလိုကြုံတဲ့
အခါမှာ ပြင်ရင်တော့ ရနိုင်တာ
ပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။ သာသနာနဲ့
အခုလိုကြုံတဲ့အခါမှာ ပြုပြင်
မယ်ဆိုရင်တော့ ပြုပြင်ခွင့်အများကြီးရှိပါတယ်။ တကယ့်
အခွင့် ကောင်းကြီးပါ။ ဒါပေမယ့် နဂိုစိတ်နဲ့ပဲနေကြတာ
များပါတယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ နဂိုစိတ်ဆိုတာ ဘာလဲဘုရား?

ဦးဇင်း ။ ။ နဂိုစိတ်ဆိုတာ ကိလေသာ ပဲ
ပေါ့။ ထစ်ခနဲဆို သူပဲလာ
တယ်၊ ထစ်ကနဲဆို သူကပဲဖြစ်တာပဲလေ။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။ တပည့်
တော် ရိပ်သာမှာတုန်းက
တရားလျှောက်တဲ့အခါ အခြားသူတွေလည်း တရား
လျှောက်ကြတော့။ တချို့တရားလျှောက်တာ တော်
တော် ကောင်းတယ်ဘုရား။ ဒါနဲ့ အဲဒီ တရားလျှောက်
သံကြားတော့ တပည့်တော်က ‘သူ့တရားတော့
ကောင်းပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ငါ့တရားကိုမမှီဘူးလို့’
စိတ်ထဲက အလိုလိုဖြစ်ဖြစ်သွားတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်တယ်။ . . . ဖြစ်တတ်
တယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ တခါတလေကျတော့ သူတို့
လျှောက်တဲ့တရားတွေတော့
သေသေချာချာ စဉ်းစားရင် သဘာဝကျတယ်ဘုရား၊
တပည့်တော် အဲဒီလိုတရားကို မကြုံဖူးဘူး။ ဒါပေမယ့်
စိတ်တစ်စိတ်က အဲဒါကိုလက်ခံပြီး၊ နောက်တစ်
စိတ်ကတော့ ‘ဘာတွေလျှောက်ပြောနေလဲမသိပါဘူး၊
အခုန တုန်းကတော့ စကားတွေ ဝိုင်းဖွဲ့ပြောနေပြီးတော့

အခု ဆရာရှေ့ကျမှ တရားတွေ လျှောက်နေလိုက်တာ’
ဆိုပြီး စိတ်ထဲက မနာလို စိတ်ပဲလား၊ ဝန်တိုစိတ်ပဲလား၊
မကြိုက်တာတော့ မကြိုက်တဲ့ စိတ်ပဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဖြစ်တတ်တယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ တစ်ခုကလည်း ယောဂီ တစ်
ယောက်က ဆရာတော်ကို
ဗောဓိပက္ခိယ(၃၇)ပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးလျှောက်တယ်
ဘုရား။ ဆရာတော်က သေချာ ရှင်းပြတယ်။ တပည့်
တော်စိတ်ထဲမှာ ဗြုန်းကနဲ ‘ဒီလောက်တော့ ငါလည်း
သိပါတယ်’လို့ ဖြစ်သွားတယ်ဘုရား။ ဆရာတော်ကို
တောင် မထိမဲ့မြင် လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ပဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အင်း... ဖြစ်တတ်တယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ တပည့်တော်တို့ရိပ်သာနဲ့ ကပ်
လျှက်ကျောင်းက ညဉ့်နက်
တဲ့အထိ သီချင်းဖွင့်ကြတယ်ဘုရား၊ တစ်ရက်ကျတော့
တပည့်တော်တို့ကျောင်းက မီးလာတယ်။ သူတို့
ကျောင်းက မီးမလာဘူးဘုရား။ အဲဒါနဲ့စိတ်ထဲက
‘သူတို့ဆီ ဘယ်မီးလာပါ့မလဲ... ရိပ်သာအနားနေပြီး
ဆူဆူညံညံ လုပ်နေကြတယ်... စိတ်ထားမှ မကောင်း
တာ’ဆိုတဲ့စိတ်က ချက်ချင်းဖြစ်သွားတယ်ဘုရား၊
စိတ်ကအတော်ဆိုးတာပဲဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အင်း... ဟုတ်တယ်၊ ဖြစ်တတ်
တယ်နော်။ ဘဝမှာ ‘ကြွေး’လို့
ပျော်ခဲ့ဖူးတယ်နော်ကိုရင်ကြီး။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်ပါဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး... သူ့များမကောင်း

ကြောင်းတွေ ပြောခဲ့ပြီးမှာလည်း ပျော်ခဲ့ဖူးတယ်။
သူများပျက်စီးကြောင်းတွေ ကြံစည်ပြီးတော့မှလည်း
ဝမ်းမြောက်ခဲ့ဖူးတယ်။ သူ တစ်ပါးအပေါ် လူပေါ်လူဇော်
လုပ်ပြီးတော့မှလည်း ကျေနပ်ခဲ့ဖူးတယ်နော်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်ပါဘုရား၊ တပည့်တော်
အခုအဲဒီ စိတ်တွေကို မြင်လာ
တော့ အဲသလို မပျော်ရဲတော့ဘူးဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ အဲဒါ မသိလို့ပျော်ခဲ့ကြတာ၊
အခုလို ဝိပဿနာတရားတွေ
အားထုတ်လာတဲ့ အခါမှာတော့ ဒါနကြောင့်လဲ ပျော်လို့
ရပြီ၊ သီလကြောင့်လဲ ပျော်လို့ရပြီ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိကြောင့်
လဲ ပျော်လို့ရပြီ၊ ပျော်စရာတွေဟာ ပြင်ပမှာ မရှိဘူး၊
အတွင်းမှာပဲရှိတယ်ကိုရင်ကြီး။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်လှပါဘုရား။ တပည့်တော်
နဲ့ နဲ့ သဘောပေါက်လာပါ
တယ်ဘုရား။ သီလဆောက်တည်ပြီးနေရတာ ပျော်စရာ
ကောင်းတယ်လို့ ဟိုတုံးကတပည့်တော် ဘယ်လိုမှ
တွေးလို့ နားမလည်ခဲ့ပါဘူးဘုရား။ အခု သီလဆောက်
တည်ပြီးနေရတာ သီလလုံခြုံတာကို ဆင်ခြင်လိုက်ရင်ကို
စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းမြောက်နေမိတယ်ဘုရား။ အံ့ဩစရာပါပဲ
ဘုရား။

ဦးဇင် ။ ။ မှန်ပါတယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ တပည့်တော်ဆွမ်းခံလို့ရတဲ့
ဆွမ်းတွေကို သံဃာတော်ကို
လှူဒါန်းရတာ။ ကပ္ပိယကို စွန့်ရတာ၊ ပိုတဲ့ဆွမ်းဟင်း
တွေကို ခွေးတွေ၊ ငှက်တွေကို ကျွေးရတာ စိတ်ထဲမှာ

အလွန်ဝမ်းမြောက်ပါတယ်ဘုရား။ ပြန်ပြန်တွေးတဲ့အခါ
လည်း အလွန်ဝမ်းသာတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဟုတ်တယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ ပြီးတော့ တရားအားထုတ်ပြီး
အတွေးအတောတွေနည်း ပြီး

စိတ်တွေကြည်လင်ပြီးတော့မှနေတဲ့ သဘော တရားဟာ
လည်း အလွန်ပဲအေးချမ်းပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်ပါတယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်စရာတွေ
ဟာ ပြင်ပမှာမရှိဘူး၊ အတွင်း
မှာပဲရှိတယ်ဆိုတာကို ပို၍နားလည်လက်ခံလာပါပြီ
ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ မှန်တယ်... တစ်သက်လုံး
ဘဝကို အတွေးနဲ့ပဲ တည်
ဆောက်ခဲ့ကြတာပဲလေ၊ အခုမှ ‘သတိ’နဲ့ဘဝကို
တည်ဆောက်နေတာ၊ ဟိုတုန်းက အတွေးမရှိဘဲ
ဘဝတည်ဆောက်လို့ မရဘူးလို့ထင်ခဲ့တာလေ။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်လှပါဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား
က “ရဟန်းတို့မေ့မေ့ လျော့
လျော့ဖြစ်တဲ့ ပမာဒတရားဟာ မဖြစ်သေးတဲ့အကုသိုလ်
ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေတယ်၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကုသိုလ်
တရားတို့ကိုလည်း ဆုတ်ယုတ်စေတယ်”^၁လို့ ဟော
ကြားတော်မူတယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်ပါဘုရား၊ အခုတော့ သတိ

၁။ အစ္ဆရာသဃာတဝဂ္ဂ၊ ဧကကနိပါတ၊ အင်္ဂုတ္တရပါဠိ၊ နာ-၁၀။

သာရှိနေရင် ဘဝဟာ ပြည့်စုံပါပြီဘုရား၊ ဟိုတုန်းက ကျောင်းကိုသွားလို့ရှိရင် အင်္ကျီမီးပူမထိုးတာကို ရှက်စရာလို့ ခံစားရဖူးတယ်ဘုရား၊ ပုဆိုးပေါက်ပြဲနေတာကို လဲ ရှက်စရာလို့ ခံစားခဲ့ရဖူးတယ်ဘုရား၊ ဖိနပ်ဟောင်း နေရင်လဲ တပည့်တော် ရှက်တယ်ဘုရား၊ အခုတော့ လိမ်ပြောတာရှက်စရာကြီး၊ သူတစ်ပါး ဥစ္စာပစ္စည်းကို ပိုင်ရှင်မသိဘဲယူရတာ ရှက်စရာကြီးလို့ သိလာပါပြီ ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ သီလပြည့်စုံပြီး အသက်တစ်ရက် တစ်မနက်ပဲရှည်စေဦး သူတော်ကောင်းကြီးများ ချီးမွမ်းခံရတယ်ကွဲ့။^၁

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်လှပါဘုရား။ ခုတလော တပည့်တော် စိတ်ထဲမှာ အိမ်ထောင်ပြုရတာ ရှက်စရာကြီးလို့ တွေးတွေးနေမိတယ် ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ကာမဂုဏ်ခံစားဖို့ ဆွေမျိုးတွေက တိုက်တွန်းလာရင်တောင် ရန်သူပဲတဲ့ ကိုရင်ကြီး၊^၂ အဲဒီလိုရှက်စရာဆိုတာ သိလာတာလား၊ တွေးတာလား။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ သေချာတော့မကွဲသေးဘူး ဘုရား။ ဒါပေမယ့်တပည့်တော် ဒီဘက်ပိုင်းမှာ သိလာတာကတော့ နှုတ်ကနေ မထွက် ဖြစ်သေးဘူး၊ စိတ်ထဲမှာတင်ပဲ ဒေါသဖြစ်ရတာ၊ လောဘဖြစ်ရတာ ရှက်စရာကြီးပဲဆိုတာကို ခံစားလာရတယ်ဘုရား။

၁။ သီလသုတ္တ၊ အာဃာတဝဂ္ဂ၊ ပဉ္စကနိပါတ၊ အင်္ဂုတ္တရပါဠိ၊ နှာ-၁၇၅။

၂။ သုဘာကမ္မာရိဓိတုထေရီ၊ ထေရီဂါထာပါဠိ၊ နှာ-၄၁၆။

ဦးဇင်း ။ ။ မနာလိုစိတ်ဖြစ်တာ၊ ဝန်တို
စိတ်ဖြစ်တာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့
အပြစ်တွေကို ဖုံးကွယ်တာ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့ ဂုဏ်တွေကို
ဖော်တာ အဲဒါတွေကိုရော ကိုရင်ကြီးရဲ့ ရှုကွက်ထဲမှာ
ပေါ်ရဲ့လား။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ မှန်ပါဘုရား။ တပည့်တော်
အဲဒါလျှောက်ဖို့ မေ့နေတာ
ဘုရား။ ခုတလော တပည့်တော် စိတ်ထဲမှာ မိမိမှာ
မရှိတဲ့ ဂုဏ်ကို ဖော်တယ်ဆိုတဲ့သဘော ရှုကွက်ထဲမှာ
ပေါ်ပေါ်နေတယ်ဘုရား။

ဦးစင်း ။ ။ ကောင်းပါတယ် ။ ။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ ဟိုတရက်က ကျောင်းဝင်း
 အပြင်ဘက်က တောလမ်းမှာ
 လူတစ်ယောက် ရိပ်ကနဲ မြင်လိုက်တယ်ဘုရား၊ အဲဒီ
 အချိန်မှာ တပည့်တော် ငိုက်ချင်နေတာဘုရား၊ အဲဒီ
 လူရိပ်လည်း မြင်လိုက်ရော သူဝင်လာတဲ့အခါ
 တပည့်တော် စကြံ့လျှောက်နေတာကို မြင်စေချင်တာနဲ့
 ချက်ချင်းထပြီး အိပ်ချင်နေတဲ့ မျက်လုံးကို လက်နှင့်
 ပွတ်သပ်ပြီး မျက်လွှာချ စကြံ့လျှောက်နေမိတယ်၊
 ရှက်စရာတော့ ကောင်းသား၊ ကိလေသာ ခိုင်းတာပါ
 ဘုရား။

ဦးစင်း ။ ။ အင်း . . . ဖြစ်တတ်တယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ တပည့်တော် အမှန်အတိုင်း
လျှောက်ထားရရင် ‘ခမည်း
တော်ဖြစ်ရင်ကောင်းမှာပဲ သူလာတဲ့အခါမှာ ငါကြိုးစား
အားထုတ်နေတာကို မြင်သွားပြီး၊ မယ်တော်ကြီးကို

ပြန်ပြောလိုက်လို့ရှိရင် တပည့်တော်ကို မိဘတွေ အထင်ကြီးမှာပဲ’ ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ စကြိုကို လျှောက်နေတာ ဘုရား၊ စိတ်ထဲ မရိုးသားဘူးလို့ ခံစားရတယ်ဘုရား၊ အခုလိုတွေ့တဲ့အခါမှာတောင် ရှက်စရာကြီး၊ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်မိတာပဲလို့ ခံစားမိပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အင်း။ ရှက်စရာမှန်ပါတယ် ဖြစ်ကောင်းပါတယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ ဟိုတစ်ရက်ကလည်း ဆွမ်း ဘုဉ်းပေးရင်းနဲ့ ဒါကိုတော့ ‘ခွေး’ကျွေးလိုက်မယ်ဆိုပြီး ဟင်းတုံးတစ်တုံး ဘေးဖယ် ထားလိုက်တယ်ဘုရား၊ ကပ္ပိယလည်းအနားမှာ ရှိနေတယ်၊ တအောင့်နေတော့ အဲဒီဟင်းတုံးကို တပည့်တော် ခွေးကို မကျွေးချင်တော့ဘူးဘုရား၊ ကိုယ်တိုင်ပဲ စားချင်နေတယ်၊ တပည့်တော်တစ်ပါးတည်း စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာပါဘုရား။ ဒါကို ကပ္ပိယကို မမြင်စေချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကပ္ပိယကို ရေတစ်ခွက် ခပ်ပေးပါဦးလို့ ပြောပြီး သူ့ရေခပ်ဖို့ ဟိုဖက်အလှည့်မှာ အဲဒီဟင်းတုံးကို တပည့်တော် သပိတ်ထဲ ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် မြန်မြန် ထည့်မိပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဖြစ်တတ်တယ်၊ စိတ်က ဆန်းကြယ်လွန်းတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို သေသေချာချာ အားမထုတ်ထားရင် ‘ကိုရင်ကြီးလိုစိတ်မျိုး ငါ့မှာမရှိဘူး’လို့ ပြောကြမှာပဲ၊ မရှိတာမဟုတ်ဘူး၊ မသိတာပါ။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ တပည့်တော်ဆွမ်းခံလို့ရတဲ့ ဆွမ်းဟင်းပဲဘုရား၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီအပေါ်မှာ မရိုးမသား

စိတ်ထဲမှာ ဒေါသဖြစ်ရတာ မနာလိုဝန်တိုစိတ်တွေ ဖြစ်ရတာ ကိုယ့်အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ရတာ၊ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့ ဂုဏ်ကို ဖော်ရတာတွေကို ရှက်လှာမိတယ်ဘုရား။ ရှက်စရာဟာ အရင်သိတဲ့ အသိနဲ့ မတူတော့ဘဲနဲ့ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲ လာတယ်ဆိုတာကို တပည့်တော် အနေနဲ့ ပိုပြီး နားလည်လာပါတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အေး... အဲဒီလိုနားလည်
လာရင် ကောင်းတယ်။ ဆက်
အားထုတ်ပါ။ ကြိုးစားပါ။ နောက်တော့ သတိမရှိဘဲ
နေရတာ ရှက်စရာကြီး၊ ပမာဒတရားနဲ့နေရတာ ရှက်
စရာကြီး၊ သတိပဋ္ဌာန်မရှိဘဲနေရတာ ရှက်စရာကြီးလို့
သိလာရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ တပည့်တော် အဲလောက်တော့
မသိသေးပါဘူးရှား။

ဦးဇင်း ။ ။ သတိမရှိတာကြောက်စရာ
ကြီး၊ ပမာဒနဲ့ နေရတာကြောက်
စရာကြီး၊ မောဟနဲ့ နေရတာ ကြောက်စရာကြီးလို့
သိလာရင်လည်း ကောင်းတယ် ကိုရင်ကြီး။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဘုရား။

ဦးစင်း ။ ။ ပမာဒတရားနဲ့ နေခဲ့ မိလို့
ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်
လုံးမှာ မှားခဲ့ပေါင်း များလှပြီ ကိုရင်ကြီး၊ ဘဝသံသရာ
ဟာ ဒီ ‘ကိလေသာ’တွေကြောင့် ရှည်လျားလာခဲ့တာ
ကိလေသာကိုခေါ်ဆောင်ထားပြီး မကောင်းမှုပြုနေ
တဲ့သူဟာ ကောင်းကင်ပေါ်ကိုပဲတက်နေနေ၊ သမုဒ္ဒရာ
အလယ်မှာပဲရှိရှိ၊ တောင်ခေါင်းထဲပဲဝင်ဝင် ဘယ်မှာမှ

ပုန်းလို့ မရဘူး။ ဘဝသံသရာ တလျှောက်လုံး ဒုက္ခ
ရောက်ခဲ့ရတာ ဒီ‘ကိလေသာ’ကြောင့်ပါ။ ဒါ့ကြောင့်
အကုသိုလ် ကိလေသာဟာ ကြောက်စရာကောင်း
တာပေါ့။ သူ့ထက်ကြောက်စရာကောင်းတာတောင်
မရှိတော့ဘူး ကိုရင်ကြီး။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ အတွေးနဲ့တပည့်တော် နား
လည်သလို ရှိပါတယ် ဘုရား၊
အရှင်ဘုရား မနေ့က အမိန့်ရှိသလို တစ္ဆေထက်
‘ကိလေသာ’ကို ပိုပြီးကြောက်ရမယ်၊ သေရမှာထက်
‘ကိလေသာ’ကို ပိုပြီးကြောက်ရမယ်ဆိုတာကိုတော့
သေသေချာချာ သဘော မပေါက်သေးပါဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အတွေးနဲ့နားလည်တာထက်
အလုပ်သဘောနဲ့ နားလည်
ရင် ပိုကောင်းတာပေါ့ ကိုရင်ကြီး။

MAကိုရင်ကြီး ။ ။ နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ
မယ်ဘုရား။



Appendix (နောက်ဆက်တွဲ)

စိတ္တာနုပဿနာ(ပါဠိ)

ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု စိတ္တေ
စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

ဣ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ သရာဂံ
စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊ ဝီတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ ဝီတရာဂံ စိတ္တန္တိ
ပဇာနာတိ။

သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ သဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊
ဝီတဒေါသံဝါ စိတ္တံ ဝီတဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

သမောဟံ ဝါ စိတ္တံ သမောဟံ စိတ္တန္တိ
ပဇာနာတိ။ ဝီတမောဟံ ဝါ စိတ္တံ ဝီတမောဟံ စိတ္တန္တိ
ပဇာနာတိ။

သံခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ သံခိတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊
ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

မဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ မဟဂ္ဂတံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊
အမဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ အမဟဂ္ဂတံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

သဥတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ သဥတ္တရံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊
အနုတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ အနုတ္တရံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

သမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ သမာဟိတံ စိတ္တန္တိ
ပဇာနာတိ၊ အသမာ ဟိတံ ဝါ စိတ္တံ အသမာဟိတံ

စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

ဝိမုတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ဝိမုတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊
အဝိမုတ္တံ ဝါ စိတ္တံ အဝိမုတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ
ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊
အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊
သမုဒယ ဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာ
နုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယ ဝယ
ဓမ္မာနုပဿသီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ အတ္ထိံ စိတ္တန္တိ ဝါ
ပနဿ သတိ ပစ္စု ပဋိတာ ဟောတိ၊ ယာဝဒေဝ
ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ
ဝိဟရတိ၊ န စ ကိစ္ဆိ လောကေ ဥပါဒိယတိ၊ ဝေဗ္ဗိ
ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။



ခိတ္တာနုပဿနာ (မြန်မာ)

ရဟန်းတို့... ရဟန်းသည် ကြံသိမှုစိတ်၌ အဘယ်သို့ လျှင် ကြံသိမှု စိတ်သဘောမျှဟု ရှုမြင်လျက် နေပါသနည်း-ဟူမူကား။

ရဟန်းတို့... ဤသာသနာတော်၌ အားထုတ် နေသော ရဟန်းသည်-

တပ်မက်မှုနှင့်တကွဖြစ်သော စိတ်ကိုမူလည်း တပ်မက်မှုနှင့်တကွဖြစ်သော စိတ်ဟူ၍ သိ၏။ တပ်မက်မှုကင်းသော စိတ်ကိုမူလည်း တပ်မက်ကင်းသော စိတ်ဟူ၍ သိ၏။

စိတ်ဆိုးမှုနှင့်တကွဖြစ်သော စိတ်ကိုမူလည်း စိတ်ဆိုးမှုနှင့် တကွဖြစ်သော စိတ်ဟူ၍ သိ၏။ စိတ်ဆိုးမှုကင်းသော စိတ်ကိုမူလည်း စိတ်ဆိုးမှုကင်းသော စိတ်ဟူ၍ သိ၏။

တွေဝေ သိမှားမှုနှင့်တကွဖြစ်သော စိတ်ကို မူလည်းတွေ ဝေသိမှားမှုနှင့်တကွဖြစ်သော စိတ်ဟူ၍ သိ၏။ တွေဝေသိမှားမှု ကင်းသော စိတ်ကိုမူလည်း တွေဝေသိမှားမှုကင်းသော စိတ်ဟူ၍ သိ၏။

တွန့်ဆုတ် ပျင်းရိသော စိတ်ကိုမူလည်း တွန့်ဆုတ် ပျင်းရိသော စိတ်ဟူ၍သိ၏။ ပျံ့လွင့် ပြေးသွားသော စိတ်ကိုမူလည်း ပျံ့လွင့်ပြေးသွားသော စိတ်ဟူ၍ သိ၏။

မဟဂ္ဂုတ် ဈာန်စိတ်ကိုမူလည်း မဟဂ္ဂုတ် ဈာန်စိတ်ဟူ၍ သိ၏။ မဟဂ္ဂုတ်မဟုတ်သော ကာမစိတ်

ကိုမူလည်း မဟဂ္ဂုတ်မ ဟုတ်သော ကာမစိတ်ဟူ၍ သိ၏။

သုထက်မြတ်ရှိသော အောက်တန်းစား စိတ်ကိုမူလည်း အောက်တန်းစားစိတ်ဟူ၍ သိ၏။ သုထက်မြတ်မရှိသော အထက် တန်းစားစိတ်ကိုမူလည်း အထက်တန်းစားစိတ်ဟူ၍ သိ၏။

ဥပစာရသမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိဖြင့် တည်ကြည်သော စိတ်ကိုမူလည်း တည်ကြည်သော စိတ်ဟူ၍ သိ၏။ ဥပစာရ-သမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိဖြင့် မတည်ကြည်သော စိတ်ကိုမူလည်း မတည်ကြည်သော စိတ်ဟူ၍ သိ၏။

တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘန အလိုအားဖြင့် ကိလေသာမှ လွတ်သော ဝိပဿနာစိတ် ဈာန်စိတ်ကိုမူလည်း လွတ်သောစိတ်ဟူ၍ သိ၏။ တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘန အလိုအားဖြင့် ကိလေသာမှ မလွတ်သော စိတ်ကိုမူလည်း မလွတ်သော စိတ်ဟူ၍ သိ၏။

ဤဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော နည်းဖြင့် မိမိ၏စိတ်၌ မူလည်း ကြံသိမှုစိတ် သဘောမျှဟု ရှုမြင်လျှက်နေ၏။ အပြင်ပဖြစ်သော သူတစ်ပါး၏ စိတ်၌မူလည်း ကြံသိမှုစိတ်သဘောမျှဟု ရှုမြင်လျှက်နေ၏။ ရံခါ မိမိစိတ်၌ ရံခါ သူတစ်ပါး၏စိတ်၌မူလည်း ကြံသိမှု စိတ်သဘောမျှဟု ရှုမြင်လျှက်နေ၏။

ကြံသိမှုစိတ်၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်မှုသဘောကို ရှုမြင်လျှက်မူလည်း နေ၏။ ကြံသိမှုစိတ်၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်မှုသဘောကို ရှုမြင်လျှက်မူ

လည်း နေ၏။ ကြံသိမှုစိတ်၌ ဖြစ်ကြောင်းပျက်ကြောင်း
တရားနှင့် ဖြစ်မှုပျက်မှုသဘောကို ရှုမြင် လျှက်မှုလည်း
နေ၏။

သတိထင်ပုံတစ်နည်းကား ကြံသိမှုစိတ်မျှသာ
ရှိသည်ဟု ထိုရဟန်း၏ အမှတ်ရမှုသတိသည် ရှေးရှု
ထင်၏။ ထိုသို့ထင်သော သတိသည် အဆင့်ဆင့်
အားဖြင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားရုံအလို့ငှာသာ တည်း။
အဆင့်ဆင့်အားဖြင့် တစ်ဖန် အမှတ်ရမှု တိုးပွားရုံအလို့
ငှာသာတည်း။

ထိုသို့ အမှတ်ရလျက် သိမြင်နေသော ရဟန်း
သည် တဏှာဒိဋ္ဌိဖြင့် မမှီမတွယ်မှု၍လည်း နေသည်
မည်၏။ ဥပါဒါ နက္ခန္ဓာ ငါးပါးဟူသော လောကထဲ၌
တစ်စုံတစ်ခုသော ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်
ကိုမျှ ငါကောင်း ငါ့ဥစ္စာဟု တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်
စွဲလည်း မစွဲလမ်းတော့ပြီ။

ရဟန်းတို့... ရဟန်းသည် ဤဆိုအပ်ခဲ့ပြီး
သော နည်းဖြင့်လည်း ကြံသိမှုစိတ်၌ ကြံသိမှုစိတ်
သဘောမျှဟု ရှုမြင်လျက်နေ၏။



Cittānupassanā (ROMAN)

“Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu
citte cittānupassī viharati?

idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā
cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti, vītarāgaṃ vā
cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti.

sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ti
pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ
cittaṃ’ti pajānāti.

samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ti
pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ
cittaṃ’ti pajānāti.

saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ
cittaṃ’ti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ
‘vikkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti.

mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ
cittaṃ’ti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ
‘amahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti.

sa-uttaraṃ vā cittaṃ ‘sa-uttaraṃ
cittaṃ’ti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ

cittan'ti pajānāti.

samāhitam vā cittaṃ 'samāhitam cittan'ti
pajānāti, asamāhitam vā cittaṃ 'asamāhitam
cittan'ti pajānāti.

vimuttam vā cittaṃ 'vimuttam cittan'ti
pajānāti. avimuttam vā cittaṃ 'avimuttam
cittan'ti pajānāti.

iti ajjhataṃ vā citte cittānupassī viharati,
bahiddhā vā citte cittānupassī viharati,
ajjhatabahid -dhā vā citte cittānupassī viharati.
samudayadhammā -nupassī vā cittasmiṃ
viharati, vayadhammā nupassī vā cittasmiṃ
viharati, samudayavayadhammā-nupassī vā
cittasmiṃ viharati, 'atthi cittan'ti vā panassa sati
paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇa-mattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca
kiñci loke upādiyati. evampi kho, bhikkhave,
bhikkhu citte cittānupassī viharati.

Cittānupassanā niṭṭhitā.



Cittānupassanā (English)

And how, bhikkhus, does a bhikkhu dwell perceiving again and again the mind (citta) as just the mind (not mine, not I, not self but just a phenomenon)?

Here (in this teaching), bhikkhus, when a mind with greed (rāga)¹ arises, a bhikkhu knows, “This is a mind with greed”; or when a mind without greed² arises, he knows, “This is a mind without greed”; when a mind with anger (dosa)³ arises, he knows, “This is a mind with anger”; or when a mind without anger⁴ arises, he knows, “This is a mind without anger”; when a mind with delusion (moha)⁵ arises, he knows, “This is a mind with delusion”; or when a mind without delusion⁶ arises, he knows, “This is a mind without delusion”; or when a lazy, slothful mind (saṅkhittacitta)⁷ arises, he knows, “This is a lazy, slothful mind”; or when a distracted mind (vikkhittacitta)⁸ arises, he knows, “This is a distracted mind”; or when a developed mind (mahagattacitta)⁹ arises, he knows, “This is a developed mind”; or when an undeveloped mind

(amahagattacitta)¹⁰ arises, he knows, “This is an undeveloped mind”; or when an inferior mind (sauttaracitta)¹¹ arises, he knows, “This is an inferior mind”; or when a superior mind (anuttaracitta)¹² arises, he knows, “This is a superior mind”; or when a concentrated mind (samṢhita-citta)¹³ arises, he knows, “This is a concentrated mind”; or when an unconcentrated mind (asamṢ-hitacitta)¹⁴ arises, he knows, “This is an unconcentrated mind” or when a mind temporarily free from defilements (vimutticitta)¹⁵ arises, he knows, “This is a mind not free from defilements (avimutticitta) arises, he knows, “This is a mind not free from defilements”.

Thus he dwells perceiving again and again the mind as just the mind (not mine, not I, not self but just a phenomenon) in himself; or he dwells perceiving again and again the mind as just the mind in others; or he dwells perceiving again and again the mind in both himself and in others. He dwells perceiving again and again the cause and the actual appearing of the mind; or he dwells perceiving again and again the cause and the actual dissolution of the mind ; or he

dwells perceiving again and again both the actual appearing and dissolution of the mind with their causes. To summarize, he is firmly mindful of the fact that only the mind exists (not a soul, self or I). That mindfulness is just for gaining insight(vipassanā) and mindfulness progressively. Being detached from craving and wrong views he dwells without clinging to anything in the world. Thus, bhikkhus, in this way a bhikkhu dwells perceiving again and again the mind as just the mind.

1. Greed(ragā) - *does not just mean strong passing but refers to the whole range of lust, carving and attachment to the sense pleasure from the weakest sensual desire to the strongest lust. It can produce only unwholesome actions.*

2. Greed - *the mind without greed is the whole-some opposite of greed and is the cause of renunciation, generosity, charity, and giving.*

3. Dosa - *Anger(dosa) always occurs together with mental pain (domanassa). Therefore if mental pain is present the meditator should know that anger is also present. Aversion, ill-will, frustration, fear, and sadness are all included in this term. Anger can produce unwholesome actions.*

4. Anger - *The mind without anger is the whole-some opposite of anger and is the cause of loving-kindness(mettā), friendliness, and goodwill.*

5. Moha - *Delusion (moha) is the mental concomitant that clouds and blinds the mind making it unable to discern between right and wrong actions, unable to perceive the characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and soullessness and unable perceive the Four Noble Truths. It is common to all unwholesome types of consciousness but here it refers to those types of consciousness associated with doubt, uncertainty, restlessness, distraction, and confusion.*

6. Delusion - *The mind without delusion is the wholesome opposite of delusion. It is the wisdom that perceives the impermanent, unsatisfactory and soulless nature of conditioned phenomena, perceives the Four Noble Truths, and is able to discern between right and wrong actions. Greed, anger, delusion and their opposite all have a wide range of intensity from weak to strong it appears to be.*

7. Saṃkhittacitta - *This is the shrunk that is lethargic, indolent, and lacks interest in anything.*

8. Vikkhittacitta - *A diffused, restless state of mind that goes here and there is therefore not concentrated.*

9. Mahagattacitta - *The type of mind experience in the rūpā jhānas and arūpā jhānas.*

10. Amahagattacitta - The mind as generally found in the sensuous(kāma-vacara) realms(i.e. without jhānas).

11. Sauttaracitta - The mind as generally found in the sensuous(kāma-vacara) realms(i.e. without jhānas).

12. Anuttaracitta - The rūpā-jhānas and arūpā-jhānas. Amongst these two the jhānas are superior to the rūpa-jhānas.

13. Samāhitacitta - The mind with either proximate concentration (upacāra samādhi) or absorption concentration (appāna samādhi). A meditator who has no experience of jhāna will not need to be mindful of the concentrated mind, the superior mind or the developed mind.

14. Asamāhitacitta - The mind without proximate or absorption concentration.

15. Vimutticitta - The mind temporarily free from defilements due to insight or jhāna.

There are ten defilements (kilesa), namely: greed, anger, delusion, conceit, wrong views, doubt, sloth, distraction, lack of moral shame, lack of moral dread (lobho, doso, moho, māno, diṭṭhi, vicikicchā, thinam, uddhacam, ahirikam, anottapam).

Reference: Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation online
(<http://www.buddhanet.net/imol>)mahasati

