



အရှင်ဆဒ္ဓါမိက

ရွှေပါရမီ ၅၀၁၇

ပြတ်သားမှ ပြတ်သွားမယ်



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိညာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ - ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော
မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၆၄၀၉၀၉

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၅၂၀၉၀၉

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CIP)

ဆန္ဒာဓိက၊ အရှင်

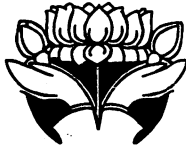
၂၉၄-၃

ပြတ်သားမှုပြတ်သွားမယ် / အရှင်ဆန္ဒာဓိက။ - ရန်ကုန်၊

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေ၊ ၂၀၀၉။

၃၂-စာ၊ ၁၀ X ၁၄ စင်တီ။

(၁) ပြတ်သားမှုပြတ်သွားမယ်



ပြတ်သားမှ ပြတ်သွားမယ်

[၁]

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ရောဟိတ မြို့မှာ 'ပစ္စယ' ဆိုတဲ့ မင်းသားတစ်ပါး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူ့အရွယ်ရောက်တဲ့အချိန် ဆယ့်ခြောက်နှစ်သားမှာ ဖခင် ရှင်ဘုရင်ကြီး နတ်ရွာစံသွားတဲ့အတွက် ပစ္စယမင်းသား လေး ရှင်ဘုရင် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

သူ ရှင်ဘုရင်ဖြစ်ပြီး သိပ်မကြာခင် လပိုင်းမှာပဲ ဘုရင့်အခွန်တော်ဆက်သပွဲကြီး တစ်နေရာတည်းမှာ စု ပေါင်းကျင်းပပါတယ်။ လူတွေအများကြီး စုဝေးမိနေချိန် မှာ ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ကို ထင်ရှားပြဖို့အတွက် မြတ်စွာ

ဘုရား အဲဒီအခွန်တော်ဆက်သပွဲကို ကြွရောက်တော်မူလာ
ပါတယ်။

များပြားလှတဲ့ လူစုလူဝေးကြီး မြတ်စွာဘုရားကို
မော့ကြည့်နေချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဝေဿဝဏ်
နတ်မင်းကြီး ဖန်ဆင်းပေးတဲ့ အထွတ်တပ် ရတနာပြာ-
သာဒ်ထဲက ခြင်္သေ့ခံ ရတနာပလ္လင်ပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး တရား
ဟောတော်မူပါတယ်။ ကောင်းကင်ယံတရားပွဲရဲ့ တရား
တော်အဆုံးမှာ လူပေါင်းများစွာ သစ္စာသိပြီး ကျွတ်တမ်း
ဝင်ကြပါတယ်။

ပစ္စယမင်းလည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားနာ
ကြားပြီး သဒ္ဓါတရားဖြစ်လို့ မင်းစည်းစိမ်ကို စွန့်ပြီး ရဟန်း
ပြုလိုက်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အဓိကထားပြီး
လုပ်တဲ့အတွက် ရဟန်းပြုပြီး ငါးရက်အတွင်းမှာပဲ အနာ-
ဂါမ်အဆင့်ထိ ရောက်သွားပါတယ်။

ခြောက်ရက်မြောက်နေ့မှာတော့ အရှင်ပစ္စယ
အဓိဋ္ဌာန်တစ်ခု ပြုလိုက်ပါတယ်။

‘ငါဟာ သိက္ခာသုံးပါးကို ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်အဆင့်ပဲ

ရိုသေးတယ်။ ကျင့်ပြီးပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်သေးဘူး။ ငါ့မှာ ပယ်
သတ်စရာ ကိလေသာ ကျန်နေသေးတယ်။ အရဟတ္တမဂ်
နဲ့မှ ပယ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာတွေ မကုန်သေးဘူး’

‘ဒီနေ့ ဒီအချိန်ကစပြီး ငါ့နှလုံးသားထဲက တဏှာ
ဆူးငြောင့်ကို အရဟတ္တမဂ်နဲ့ မပယ်နှုတ်နိုင်မချင်း ဘာ
အစားအစာမှလည်း မစားတော့ဘူး၊ ဘာအရည်မှလည်း
မသောက်တော့ဘူး၊ အိပ်လည်း လုံးဝ မအိပ်တော့ဘူး၊
အညောင်းပြေ အညာပြေလေးတောင် လုံးဝ မလဲလျောင်း
တော့ဘူး’

‘ငါ ရဟန္တာ မဖြစ်မချင်း ဒီကျောင်းထဲ၊ ဒီအခန်း
ထဲကနေ အပြင်ကို လုံးဝ မထွက်တော့ဘူး’

အဲဒီလို အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး ဝိပဿနာအလုပ်ကို စူး
စူးစိုက်စိုက် အားထုတ်လိုက်တာ ဉာဏ်ရင့်ချိန်ရောက်နေ
ပြီဖြစ်တဲ့အတွက် တစ်ခဏချင်းအတွင်းမှာပဲ ကိလေသာ
လုံးဝ ကုန်ခန်းလို့ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။

အရှင်ပစ္စယဟာ ကဿပဘုရားရှင်လက်ထက်
တုန်းကလည်း ရဟန်းဘဝနဲ့ ဒီလိုပဲ သံမဏိအဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး

ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ‘ရဟန္တာမဖြစ်
မချင်း ကျောင်းအပြင် မထွက်တော့ဘူး’ ပေါ့။ ဒါပေမဲ့
ဉာဏ်မရင့်သေးတဲ့အတွက် ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ပဲ ပျံလွန်တော်
မူခဲ့ရပါတယ်။ (ဉာဏဿ အပရိပက္ကတ္တာ ဝိပဿနံ ဥဿု-
က္ကာပေတံ နာသက္ခိ။)

[၂]

‘ရဟန္တာမဖြစ်မချင်း ကျောင်းအပြင်မထွက်တော့
ဘူး’ . . . ၊ ‘ကိလေသာ မကုန်မချင်း အထိုင်မဖျက်တော့
ဘူး’ ဆိုတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ အားထုတ်လိုက်လို့ ရဟန္တာဖြစ်၊
ကိလေသာကုန်သွားတဲ့သူတွေကို အားကျပြီး ငါလည်း သူ
တို့လို လိုက်လုပ်ရင် သူတို့လိုဖြစ်မှာပဲလို့ သေချာပေါက်
ပြောလို့မရပါဘူး။

အဲဒီလို အဓိဋ္ဌာန်မျိုးဆိုတာ အခြေအနေ၊ အချိန်
အခါအရ လုပ်သင့်မှသာ လုပ်ရတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်မျိုးပါ။ အရှင်
ပစ္စယ အဓိဋ္ဌာန်ပြုတာ အနာဂါမ်အရိယာ ဖြစ်ပြီးမှဆိုတာ
ကို အထူးသတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီးရုံနဲ့

လည်း မရသေးပါဘူး၊ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အရှိန်အဟုန်
ကောင်းကောင်းနဲ့ အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတဲ့အချိန်
မျိုးလည်း ဖြစ်ရပါမယ် . . . ။ (အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီးမှ ဒီလို
အဓိဋ္ဌာန်ရမယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။)

တရားထူးတရားမြတ်ဆိုတာ အချိန်တန်မှ ရတာ
ပါ။ အချိန်မတန်သေးရင် . . . ဘယ်လောက်ပဲ အားထုတ်
အားထုတ် မရပါဘူး။ ဉာဏ်ရင့်ချိန်ဆိုတာ စောင့်ကို
စောင့်ရပါတယ်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ အလကားထိုင်စောင့်နေ
ရမှာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်
တွေကို လုပ်ရင်း စောင့်ရမှာလေ။ ဝိပဿနာအလုပ်ကို
ပင်တိုင်ထားပြီး တခြားကုသိုလ်အလုပ်တွေ စွမ်းနိုင်သမျှ
ခြံရံလုပ်သွားရင် ဉာဏ်ရင့်တဲ့တစ်နေ့၊ ဉာဏ်ရင့်တဲ့ တစ်
ချိန်ဆိုတာ ရောက်ကို ရောက်လာမှာပါပဲ။

အရှင်ပစ္စယလောင်းလျှာ ကဿပဘုရားလက်
ထက်တုန်းက အပြင်းအထန် အားထုတ်ပေမယ့် ဉာဏ်
မရင့်သေးလို့ တရားထူး မရခဲ့တာကို အထူးသတိပြုပါ။
'သာဝကဗောဓိဉာဏ်အတွက် ပါရမီဖြည့်နေစရာ မလို

ဘူး' ဆိုတဲ့ အယူအဆအမှားကို စွန့်လွှတ်ပြီး ဉာဏ်ရင့်ချိန်
ကို ပါရမီဖြည့်ရင်း စောင့်ရပါမယ်။ ဉာဏ်မရင့်သေးရင်
ဘယ်လောက်လုပ်လုပ်၊ လုပ်တိုင်း မရပါဘူး။ ဘာမဆို
လုပ်ရင် ရရမှာပေါ့လို့ နေရာတကာပြောရင် မှားပါတယ်။
တချို့လူတွေကတော့ လွယ်လွယ်ပြောကြတာပါပဲ။ တရား
ထူးရရေးကိစ္စကို အဲဒီလို လွယ်လွယ် မပြောသင့်ပါဘူး။

[၃]

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် . . . အရှင်ပစ္စယရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်
ခိုင်မာမှု၊ စိတ်ဓာတ်ပြတ်သားမှုကိုတော့ အတုယူကြရပါ
မယ်။

လောကရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဓမ္မရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်
ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ပြတ်
သားမှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာမှုရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။
စိတ်ဓာတ်ပြတ်သားမှုကို ဖျက်ဆီးတဲ့အရာ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်
တွေကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တဲ့အရာဟာ အားနာစိတ်ပါ
ပဲ။

‘ဒီဟာ မပြီးမချင်း ဟိုဟာ မလုပ်တော့ဘူး’ လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပေမယ့် ဟိုလူ့အားနာ၊ ဒီလူ့အားနာနဲ့ အားနာပြီး ဟိုဟာတွေ လိုက်လုပ်ပေးလိုက်တော့ ကိုယ်ရည်မှန်းထားတဲ့ ဒီဟာက မပြီးတော့ဘူးပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်ဓာတ် ပြတ်သားချင်ရင်၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာချင်ရင် အားနာတတ်တဲ့ စိတ်ပျော့စိတ်ညံ့ကို လုံးဝ မောင်းထုတ်ပစ်နိုင်ရပါမယ်။ အားနာမှုကြောင့်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ပျက်စီးမသွားပါစေနဲ့။

ဆုံးဖြတ်ချက် ပျက်စီးသွားစေနိုင်တဲ့ နောက်အကြောင်းတစ်ခုကတော့ ‘ခြွင်းချက်’ ပါ။ ‘ဒါကတော့ ခြွင်းချက်ပေါ့လေ’ လို့ တစ်ခုကို ခြွင်းချက်လုပ်လိုက်တာဟာ ဆုံးဖြတ်ချက် ပြုလဲခြင်းရဲ့ လမ်းစပါပဲ။ ဒီတစ်ခါတော့ ခြွင်းချက်၊ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ ခြွင်းချက်၊ ဒီတစ်ခါပြီးရင် တော်ပြီ၊ ဒီတစ်ကြိမ်ပြီးရင် တော်ပြီနဲ့ ခြွင်းချက်တွေ ဆက်သွားလိုက်တာ အခါပေါင်းများစွာ၊ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မဆုံးနိုင်တော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ဖို့အတွက် ခြွင်း

ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ပဋ္ဌာန်းသဘောအရပြောရင်
'အာသေဝနပစ္စယော' ပေါ့။ 'အထုံဓာတ်အနေနဲ့ ကျေးဇူး
ပြုခြင်း' . . . သို့မဟုတ် 'အကြိမ်ကြိမ်ထိစပ်မှု၊ အထပ်ထပ်
ထိတွေ့မှုအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုခြင်း' ပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်ပြတ်သားချင်ရင်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာ
ချင်ရင် အခုချက်ချင်းပဲ အားနာတတ်တဲ့စိတ်ကို အမှိုက်ပုံး
ထဲ သွားလွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘာအကြောင်း
ကြောင့်မှ အားမနာပါနဲ့။ ဘယ်ကိစ္စကိုမှ ဘာခြွင်းချက်နဲ့မှ
မလိုက်လျောပါနဲ့။

ယောနိသော မနသိကာရက လုပ်ဖို့ဆုံးဖြတ်တဲ့
ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ မလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ ယောနိ-
သော မနသိကာရ လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ လုပ်သင့်လုပ်
ထိုက်တာကို လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမှာ ဖြစ်သလို မလုပ်သင့်
မလုပ်ထိုက်တာကို (ကောင်းပေမယ့်လည်း) မလုပ်ဖို့ ဆုံး
ဖြတ်နိုင်ရပါမယ်။ ကောင်းတိုင်း (အကျိုးရှိတိုင်း) လိုက်လုပ်
နေရုံနဲ့ ယောနိသောရှိသူ (စိတ်ထားကောင်းရှိသူ) လို့
မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ကောင်းပေမယ့် (အကျိုးရှိပေမယ့်) အခြေ

အနေ အချိန်အခါအရ မလုပ်ဘဲနေနိုင်မှ ယောနိသောရှိ
သူ (စိတ်ထားကောင်းရှိသူ) လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အကောင်း
ဆုံး (အကျိုးအရှိဆုံး) တစ်ခုအတွက် အကောင်းများစွာကို
စွန့်လွှတ်နိုင်မှ အဲဒီလူဟာ စိတ်ထားကောင်းနဲ့ စိတ်
ကောင်းထားနိုင်သူပါ။

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၉)ရက်နေ့မှာ ကျ
ရောက်မယ့် စာရေးသူရဲ့ အသက်(၄၀)ပြည့် မွေးနေ့မှာ
အုပ်(၄၀)မြောက် စာအုပ်နဲ့ (အသက် ၄၀၊ စာအုပ် ၄၀)
မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ချင်တဲ့အတွက် ၂၀၀၆ နဲ့ ၂၀၀၇
မှာ တရားပွဲတွေ လုံးဝ ရပ်နားပြီး စာကိုပဲ ဇောက်ချရေးဖို့
ဆုံးဖြတ်ထားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၂၀၀၆ မှာရော၊ ၂၀၀၇
မှာပါ တရားပွဲတစ်ခုကို ခြွင်းချက်လုပ်ပြီး ဟောလိုက်မိတဲ့
အတွက် တရားပွဲတွေ တဖြည်းဖြည်း များသွားပြီး အဓိ-
ဋ္ဌာန် ပျက်ခဲ့ရပါတယ်။ (အသက် ၄၀ မှာ အုပ်ရေ ၄၀ပြည့်
ဖို့ အလှမ်းဝေးသွားပါတယ်။)

အဲဒီလို အဓိဋ္ဌာန်ပျက်ခဲ့မှုအပေါ် ဆောင်းပါးရှင်
တစ်ဦးက သူ့ရဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှာ စာရေးသူကို

သိက္ခာကျတဲ့အကြောင်း ဝေဖန်ထောက်ပြထားပါတယ်။
 တရားပွဲရသူတချို့နဲ့ ဒကာရင်းတချို့ကလည်း ‘မဟောဘူး
 . . . မဟောဘူးနဲ့ . . . အတင်းနားပူလိုက်တော့လည်း
 ဟောတာပါပဲ . . . ၊ ဆရာတော်က ဒီလိုပါပဲ . . . ပြော
 လိုက်ရင် ရပါတယ်၊ တရားပွဲနဲ့ ဝေးသေးရင် မဟောတော့
 ဘူး ပြောပေမယ့် နီးလာတော့လည်း ဟောတာပါပဲ’ လို့
 စာရေးသူကို ချီးမွမ်းသလိုလိုနဲ့ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူအဖြစ်
 (မေတ္တာတရားကို နားမလည်စွာ) ပြစ်တင်မေးရှဲ့ကြပါ
 တယ်။ ဈေးပေါတုံ့ကိုယ်တော်လို့လည်း ဆိုလိုဟန်တူပါရဲ့။

စာရေးသူကတော့ ဆောင်းပါးရေးသူကိုရော၊
 ရှေ့တစ်မျိုး ကွယ်ရာတစ်မျိုး စကားနာထိုးသူများကိုပါ
 ကျေးဇူးအထူးတင်နေမိပါတယ်။ နောက်နောင် စိတ်ဓာတ်
 ပြတ်သားအောင် တွန်းအားပေးနေလို့ပါ။

ဟုတ်ပါတယ်။ စာရေးသူ ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကစပြီး

. . . ။

[၄]

The most significant change in a person's

life is a change of attitude. Right attitudes produce right actions.

(William J. Johnson)

‘လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ အသိသာ အထင်ရှားဆုံး အပြောင်းအလဲက သဘောထားရပ်တည်ချက် အပြောင်းအလဲပါပဲ။ မှန်ကန်တဲ့သဘောထားတွေက မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ပေါ်ထွက်စေပါတယ်’

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

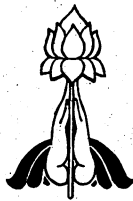
မှတ်ချက် ။ ။ ပြတ်သားမှ ပြတ်သွားမယ်ဆိုတာ စိတ်ပြတ်သားမှ အလုပ်ပြတ်သွားမယ်၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ပြတ်သားမှ ရည်မှန်းချက် ပြတ်သွားမယ် (ပြီးပြတ်သွားမယ်)၊ စိတ်ပြတ်သားမှ သံသရာ ပြတ်သွားမယ်၊ စိတ်ပြတ်သားမှ ဒုက္ခပြတ်သွားမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

‘လုံးဝ အားမနာနဲ့၊ ဘာမှ ခြွင်းချက်မထားနဲ့’ ဆိုတာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်အခါ၊ နေရာဒေသနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ် မူတည်ပြီး ထား

သင့်ထားထိုက်တဲ့ အားနာမှုနဲ့ ခြွင်းချက်ဆိုတာကတော့ အတိုင်းအတာအားလျော်စွာ ရှိနေမှာပါပဲ။ လိုအပ်တဲ့ အားနာမှုနဲ့ ခြွင်းချက်လား၊ မလိုအပ်တဲ့ အားနာမှုနဲ့ ခြွင်းချက်လားဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ပြီး အံဝင်ခွင်ကျ ကျင့်သုံးတတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်အကျိုးလည်း မထိခိုက်၊ သူ့အကျိုးလည်း မနစ်နာတဲ့ အတွက် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူအဖြစ်က လွတ်မြောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

[အလင်းတန်းဂျာနယ်၊ စက်တင်ဘာ ၁၇၊ ၂၀၀၇။]





ချော်လဲတိုင်း ချော်လဲရမ္မာလား

[၁]

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ရာဇဂြိုဟ် မြို့မှာ 'အရှင်ရမဏီယဝိဟာရီ' လို့ နောင်တစ်ချိန်မှာ နာမည်တွင်လာမယ့် သူဌေးသားတစ်ဦး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ အရွယ်ရောက်တော့ . . . ရုပ်ကလည်းချော၊ အရွယ်ကလည်း ကောင်းဆိုတော့ ရုပ်အားကိုး၊ အရွယ်အားကိုးနဲ့ မာန်တွေ တက်ပြီး ကိလေသာကာမဂုဏ်တောမှာ မျောချင်တိုင်း မျောနေခဲ့ပါတယ်။

တစ်နေ့ . . . သူတစ်ပါးမယားနဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို မင်းမှုထမ်းတွေက နည်းအမျိုး

မျိုးနဲ့ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်နေကြတာကို တွေ့ရတဲ့အခါ သံ-
ဝေဂ ဖြစ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားထံ တရားသွားနာပါတယ်။
တရားအဆုံးမှာ သဒ္ဓါတရားဖြစ်ပြီး ရဟန်းပြုလိုက်ပါ
တယ်။

ရာဂစရိုက်ရှိတဲ့ သူဌေးသားရဟန်းတော်ဟာ
တံမြက်စည်းလေးလှည်းလိုက်၊ သောက်ရေး သုံးရေလေး
ဖြည့်လိုက်၊ ကုတင်၊ ကုလားထိုင်လေး ပြင်လိုက်နဲ့ သူနေတဲ့
နေရာဝန်းကျင်ကို အမြဲတမ်း တသသလုပ်နေတဲ့အတွက်
သူ့ကို 'ရမဏီယဝိဟာရီ'လို့ သီတင်းသုံးဖော်တွေက နာ
မည်ပေးလိုက်ကြပါတယ်။ 'ကိုကိုအသန့်ကြိုက်၊ ကိုကိုအလှ
ကြိုက်' လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

တစ်နေ့ . . . မသင့်မတင့် တွေးမိလို့ ဖြစ်ပေါ်
လာတဲ့ ရာဂစိတ်ကို မချုပ်ထိန်းနိုင်တဲ့အတွက် သိလျက်
သုက်လွတ်တဲ့ အာပတ်သင့်သွားပါတယ်။

'ငါတော့ မလုပ်သင့်တာ လုပ်မိသွားပြီ၊ ဒကာ
ဒကာမတွေ သဒ္ဓါတရားနဲ့ လှူဒါန်းတဲ့ဆွမ်း စားရမှာ ငါ
စိတ်မသန့်တော့ဘူး၊ တော်ပြီ၊ ငါ လူထွက်တာပဲ ကောင်း

တယ်၊ လူထွက်တော့မယ်’

အမှားတစ်ခုအတွက် စိတ်မသက်မသာဖြစ်ပြီး လူထွက်ဖို့ ကျောင်းကထွက်လာတဲ့ အရှင်ရမဏီယဝိဟာရိ လမ်းခရီးတစ်နေရာအရောက်မှာတော့ သစ်ပင်တစ်ပင် အောက် ခဏနားရင်း ထိုင်နေလိုက်ပါတယ်။

သူထိုင်နေစဉ်မှာပဲ သူ့ရှေ့ လမ်းမပေါ်မှာ ဖြတ် မောင်းသွားတဲ့ လှည်းအုပ်ထဲက လှည်းတစ်စီး စောင်းကျ သွားပါတယ်။ လှည်းရုန်းနေတဲ့ နွားတစ်ကောင် ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ပြီး ခလုတ်တိုက် ချော်လဲသွားလို့ပါ။

လှည်းသမားတွေက ချော်လဲသွားတဲ့ နွားကို လှည်းထမ်းပိုးကနေ ချွတ်ပြီး မြက်တွေ ကျွေးကြ၊ ရေတွေ တိုက်ကြနဲ့ ဝရုတစိုက် ပြုစုကြပါတယ်။ နွားလည်း မြက် စားလိုက်၊ ရေသောက်လိုက်နဲ့ အားရှိလာပြီး ပင်ပန်းနွမ်း နယ်မှုတွေ ပျောက်သွားပါတယ်။

အဲဒီအခါကျမှ လှည်းသမားတွေလည်း အားပြန် ပြည့်လို့ ပြန်ထလာနိုင်တဲ့နွားကို လှည်းထမ်းပိုးမှာ ပြန်တပ် ပြီး ခရီးဆက် ထွက်ခွာသွားကြပါတော့တယ်။

‘ကြည့်စမ်း . . . ၊ ဒီနွားတောင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ
ချော်လဲသွားပေမယ့် အားယူပြန်ထပြီး နောက်တစ်ကြိမ်
ဝန်ကို ဆောင်နိုင်သေးတာပဲ၊ ငါလည်း ကိလေသာကြောင့်
တစ်ကြိမ်တစ်ခါ မှားပြီး ချော်လဲသွားပေမယ့် အားယူပြန်
ထပြီး ရဟန်းတရား ပွားများအားထုတ်နိုင်ရမှာပေါ့’

ချော်လဲပြီး ပြန်ထတဲ့နွားကို ကြည့်ရင်း နှလုံး
သွင်းမှန်သွားတဲ့ အရှင်ရမဏီယဝိဟာရိကျောင်းတော်ကို
ပြန်လာခဲ့ပြီး ဝိနည်းကျမ်းကျင့်တဲ့ ဥပါလိမထေရ်ထံ အဖြစ်
မှန် ပြောပြလိုက်ပါတယ်။

ဥပါလိမထေရ် ညွှန်ပြတဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်း အာ
ပတ်ဖြေပြီး သီလကို နဂိုပကတိအတိုင်း ဖြူစင်သွားအောင်
လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ရ
တာ အားရှိသွားတဲ့အတွက် အားထွက်ပြီး . . . သိပ်
မကြာခင်မှာပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

[၂]

ဘုရားကလွဲရင် အမှားမလုပ်မိတဲ့သူ တစ်

ယောက်ျား မရှိပါဘူး။ ပညာကြီးလှပါတယ် ဆိုတဲ့ အရှင်
သာရိပုတ္တရာတောင် ရွှေပန်းထိမ်သည်သားကို ကမ္မဋ္ဌာန်း
အပေးမှားခဲ့ဖူးပါသေးတယ်။ အကုသိုလ်အမှားတွေ
မဟုတ်ဘူးပေါ့လေ။

အကုသိုလ်အမှားဆိုတာ ကိလေသာ မကင်း
သေးတဲ့ ပုထုဇဉ်တွေနဲ့ အမြဲဆက်ဆံနေပါတယ်။ ကိလေ-
သာ မကင်းသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်တိုင်း တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်
ချိန်မှာ အမှားတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုတွေ ပြုမိကြတာပါပဲ။

တစ်ကြိမ် မှားလိုက်တာနဲ့ ‘ငါတွေ သွားပြီ၊
ဘယ်လိုမှ အဖတ်ဆယ်လို့ ရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး’ လို့
စိတ်ပျက်အားငယ်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ‘ပုထုဇဉ်ဆိုတော့
အမှားဘယ်ကင်းပါ့မလဲ၊ မှားတဲ့အခါလည်း မှားပေမပေါ့၊
နောင်မမှားအောင် ကြိုးစားရုံပဲ ရှိတော့တာပဲ’ လို့ နှလုံး
သွင်းပြီး အလားတူအမှားမျိုး ထပ်မလုပ်မိအောင် သတိ
ထား စောင့်ထိန်းလိုက်ရုံပါပဲ။

‘ထပ်မမှားစေနဲ့၊ ထပ်မမှားစေနဲ့’ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်
ကို သတိပေးနေတဲ့ကြားက ထပ်မှားသွားရင်လည်း ‘နောက်

တစ်ကြိမ် မမှားစေရဘူး၊ နောက်တစ်ကြိမ် မမှားစေရဘူး၊
လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်အားပေးပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်
မမှားအောင် ကြိုးစားရုံပဲ ရှိပါတယ်။

တစ်ကြိမ်လဲရင် နှစ်ကြိမ်မြောက် ပြန်ထ၊ နှစ်ကြိမ်
လဲရင် သုံးကြိမ်မြောက် ပြန်ထ။ . . . အကြိမ်တစ်ရာ
လဲရင် တစ်ရာတစ်ကြိမ်မြောက် ပြန်ထ။ နောက်ဆုံးတော့
ဘယ်တော့မှ မလဲတော့ဘဲ အမှားကင်းစင်သွားပါလိမ့်
မယ်။ ကိုယ်ရည်မှန်းတဲ့ ပန်းတိုင်ကို အောင်မြင်စွာ ဆိုက်
ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

[၃]

အရှင်ရမဏီယဝိဟာရီ လူထွက်ချင်တာဟာ
အာပတ်တစ်ခု သင့်သွားတဲ့ အမှားကြောင့်ပါ။ တစ်နည်း
ပြောရင် သီလတစ်ခု ပျက်သွားလို့ပါ။ ချော်လဲပြီး အားယူ
ပြန်ထတဲ့ နွားကို ကြည့်ပြီး သီလဖြူစင်အောင် ပြန်လုပ်နိုင်
ခဲ့ပါတယ်။ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်များတာ၊ အာပတ် လုံးဝ
မသင့်အောင် နေဖို့ခက်တာကို အကြောင်းပြပြီး လူထွက်

ချင်တဲ့ ရဟန်းတော်များအတွက် နမူနာယူစရာပါပဲ။

ဝိနည်းပြစ် လုံးဝ ကင်းစင်ဖို့ မလွယ်တာ၊ သိက္ခာပုဒ် တစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် တချို့ ကျူးလွန်မိသွားတာကို အကြောင်းပြပြီးတော့တော့ လူမထွက်စေချင်ပါဘူး။ အကြောင်းမသင့်လို့ သိက္ခာပုဒ် တစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် တချို့ ကျိုးပျက်သွားတာရှိရင် ဝိနည်းစည်းကမ်းနဲ့အညီ ပြန်ကုစားလို့ ရပါတယ်။ နောင် စောင့်စည်းမယ်ဆိုရင် ပြီးတာပါပဲ။ အလိုအလျောက် လူဖြစ်သွားတဲ့ ပါရာဇိကသိက္ခာပုဒ်ကြီးလေးခုက လွဲရင်ပေါ့လေ။

ပြုပြင်မယ်ဆို ပြုပြင်လို့ ရပါလျက်နဲ့ သိက္ခာပုဒ် တစ်ခုကျိုးပျက်သွားတာကို အကြောင်းပြပြီး ဝိနည်းလေးစားသလိုလို၊ သီလ တန်ဖိုးထားသလိုလိုနဲ့ လူထွက်သွားကြတဲ့ ရဟန်းတော်တွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့စိတ်ထဲမှာတော့ ‘လူထွက်ချင်တာနဲ့ အတော်ပဲ’ လို့ ပြောနေကြမှာပါ။ ကိလေသာကြောင့် လူထွက်ချင်တာကို ဝိနည်းနဲ့ ကာဗာလုပ်လိုက် (အကာအကွယ်ယူလိုက်) တာပါပဲ။

ကိလေသာကြောင့် လူထွက်ပါလျက် သီလ

ကြောင့်ပဲ လူထွက်သလိုလို အသားလွတ် အမှတ်ယူတတ်
တဲ့ အဲဒီလိုလူမျိုးကပဲ သာသနာ့တာဝန်ထမ်းဆောင်နေ
ကြတဲ့ ရဟန်းသာမဏေတွေကို 'သီလလုံတဲ့ ဘုန်းကြီး၊
ဝိနည်းလေးစားတဲ့ဘုန်းကြီးဆိုတာ မရှိသလောက် ရှားနေ
ပါပြီ။ ဆုတ်ကပ်ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတွေလည်း တစ်ပါးမှ
မကောင်းတော့ဘူး' လို့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချပြီး အကုသိုလ်ယူတတ်
ပါသေးတယ်။

လူဝတ်ကြောင်တွေအနေနဲ့ ငါးပါးသီလ၊ သိက္ခာ
ပုဒ်ငါးခုထဲက တစ်ခုခုကျိုးသွားတာဟာ ချော်လဲသွားတာ
ပါပဲ။ ကျိုးမှန်းသိတာနဲ့ ချက်ချင်း ပြန်ဆောက်တည်ပြီး
လုံခြုံအောင် ဆက်စောင့်ထိန်းသွားတာဟာ အားယူပြီး
ပြန်ထတာပါပဲ။ သီလကျိုးသွားလို့ စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ ပြန်
ဆောက်တည်လိုက်ရင် သီလ ပြန်ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

[၄]

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း ကိလေသာ
ဝင်နှိပ်စက်တာဟာ ချော်လဲသွားတာပါ။ စိတ်မညစ်ပါနဲ့။

ပြန်ရှုမှတ်ပါ။ နှိပ်စက်နေတဲ့ ကိလေသာကိုလည်း ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။ ရှုနေကျ အာရုံ ဒါမှမဟုတ် တခြားထင်ရှားရာ အာရုံကိုလည်း ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။

တရားမတက်ရင်လည်း စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ ရှုမှတ် ရမယ့် အလုပ်က ကိုယ့်အလုပ်၊ တရားတက်ရမယ့်အလုပ် က သူ့အလုပ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် လုပ်နေရုံပါပဲ။ ရှေ့ကို တရားမတက်တာဟာ ချော်လဲတာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ သွားသာဆက်သွားနေပါ။ နောက်ကို တရားပြန်လျှော သွားရင်တော့ ချော်လဲတာပေါ့။ အားယူပြန်ထပြီး သွားနိုင် သလောက် ဆက်သွားပါ။ တစ်နေ့ လမ်းဆုံးရောက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

ချော်လဲသွားတဲ့နွား ပြန်ထနိုင်ဖို့ မြက်ကျွေး၊ ရေ တိုက်ပြီး အပန်းဖျောက် အားဖြည့်ပေးရတာကို သတိပြုပါ။ အမှားတွေက ပြန်ထနိုင်ဖို့ အပန်းပြေနေရပါမယ်၊ အား ရှိနေရပါမယ်။ ကျနေတဲ့တရား ပြန်တက်ဖို့၊ တန့်နေတဲ့ တရားရှေ့တက်ဖို့ အပန်းပြေနေရပါမယ်၊ အားရှိနေရပါ မယ်။

ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို အပန်းပြေစေတာ၊ စိတ်ကို အားရှိစေတာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။ ဂုဏ်တော်ပွား၊ မေတ္တာပို့ . . . စတဲ့ အားသန်ရာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ကြိုးကြားကြိုးကြား ရှုပွားသွားမယ်ဆိုရင် စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း အပန်းပြေပြီး အားရှိနေမှာပါ။ ချော်လဲမှ အားယူပြီး ပြန်ထတာထက် ချော်မလဲခင်ကတည်းက အားဖြည့်ပြီး ရှေ့ဆက်တာက ပိုပြီး ခရီးတွင်တာပေါ့။ အားပြည့်နေတော့ ချော်လည်း မလဲတော့ပါဘူး။

ကိလေသာဝင်ပြီး ချော်လဲသွားရင်လည်း သမထနဲ့ အားယူပြီး ပြန်ထပါ။ ကိလေသာကင်းပြီး ချော်မလဲသေးရင်လည်း သမထနဲ့ အားဖြည့်ပြီး ရှေ့ဆက်ပါ။ အားပြည့်နေရင် ချော်မလဲပါဘူး။ ချော်မလဲလေ ခရီးတွင်လေပါ။ ချော်လဲသွားတော့လည်း အပန်းဖြေပြီး အားပြန်ယူပေါ့။

ဘုရားဂုဏ်တော် အမြဲပွားနေတဲ့သူ၊ မေတ္တာအမြဲပို့နေတဲ့သူဟာ ချော်လဲခဲ့ပါတယ်။ ချော်လဲလည်း ခဏပါ

ပဲ။

သမထနဲ့မှ အားဖြည့်လို့ ရတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာနဲ့လည်း အားဖြည့်လို့ ရပါတယ်။ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ ကြည့်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ချင့်ချိန်ကျင့်သုံးသွားရမှာပါပဲ။

သစ်ပင်ကြီးထွားဖို့အတွက် သစ်ပင်မှာ ငြိတွယ်နေတဲ့ ပိုးကောင်ငယ်လေးတွေကို လက်နဲ့ ဖယ်ရှားပေးရသလို ဝိပဿနာစိတ် ကြီးထွားဖို့အတွက် စိတ်မှာ ငြိတွယ်နေတဲ့ ကိလေသာပိုးကောင်ငယ်လေးတွေကို သမထလက်နဲ့ ဖယ်ရှားပေးရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားပါတယ်။

တရားနာခြင်း၊ တရားစာအုပ် ဖတ်ရှုခြင်းဟာလည်း ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို အပန်းပြေစေပါတယ်၊ စိတ်ကို အားရှိစေပါတယ်။ သစ်ပင်ကြီးထွားဖို့အတွက် သစ်ပင်ကို ရေလောင်းပေးရသလို ဝိပဿနာစိတ် ကြီးထွားဖို့အတွက် စိတ်ကို တရားရေချမ်းဆွတ်ဖျန်းပေးရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားပါ

တယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် ခေတ္တခဏ အနားယူပြီး အပန်းဖြေ အားဖြည့်မှ အလုပ်ပိုတွင်ကျယ်တာပါ။ အလုပ်ရဲ့ အရည်အသွေး ပို ကောင်းတာပါ။ ဘယ်အလုပ်မဆို တစ်ဆက်တည်း မလုပ်ဘဲ မမောခင် နား၊ မပန်းခင် နားပြီး အားဖြည့်ပေးနေရပါမယ်။

‘နား’ ဆိုလို့ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘဲ နားတာကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်သက်သာစေမယ့်၊ စိတ်အပန်းပြေစေမယ့် တခြားအလုပ်တစ်ခု ပြောင်းလုပ်ပြီး နားတာကို ပြောတာပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေတဲ့ နားနည်းနဲ့လည်း နားသင့်ရင် နားရမှာပါပဲ။ တကယ်တော့လည်း ဘာမှမလုပ်ဘဲနေတာကိုက အလုပ်တစ်ခုပါ။ လုပ်တတ်ဖို့တောင် မလွယ်ပါဘူး။ စိတ်နိုင်မှ လုပ်တတ်မှာပါ။

[၅]

အပြင်တရားပွဲတွေမှာ တရားဟောတဲ့အလုပ်ကို အဲဒီအလုပ်ရဲ့ မကြိုက်တဲ့အချက်တွေကြောင့် လုံးဝ မဟောတော့ဖို့ ၂၀၀၆ က ဆုံးဖြတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ခြွင်းချက် တစ်ပွဲကို အကြောင်းပြုပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် ပျက်သွားခဲ့ပါတယ်။ ချော်လဲသွားခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၇ မှာလည်း ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ အလားတူပဲ ချော်လဲသွားခဲ့ပါတယ်။ အကြိမ်ကြိမ် ချော်လဲပြီး အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ထပေမယ့် ချော်လဲလို့ မဆုံးဘဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားမလျော့သေးပါဘူး။ အားယူပြီး ပြန်ထမှာပါ။ ၂၀၀၈ မှာတော့ . . . ။

[၆]

Life is a continuous sequence of falling down and getting up again until our breath stops.

(Ching Seok Tin)

‘ဘဝဆိုတာ နောက်ဆုံးထွက်သက်အထိ လဲကျလိုက်၊ ပြန်ပြီးထလိုက် လုပ်နေရတဲ့ မရပ်မနား ဖြစ်စဉ်

..... ပြတ်သားမှ

တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်'

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

[အလင်းတန်းဂျာနယ်၊ အောက်တိုဘာ ၂၂၊ ၂၀၀၇။]

