



ဝေပွဲလမ်းစာစဉ်

# ပယ်ရုမ္မာက ကံလေသာ ပယ်ကြတကာက ရုပ်နဲ့နှာမိ



ဒေါက်တာစိုးလွင်(မန္တလေး)

“နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ”  
ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့အား  
ဤဓမ္မစာစုဖြင့် ရှိသေစွာ ကန်တော့ပါ၏။

*ပယ်ရှုပ္ပာက ကိလေသာ  
ပယ်ကြာတာက ရုပ်နိရ္ဗာန်*

*ဒေါက်တာ စိုးလွင် (မန္တလေး)*

‘ဝိသုဒ္ဓိမဂ်’  
ဓမ္မလမ်း-ဝိပဿနာသင်တန်းအတွက်  
ထုတ်ဝေသည်။

**ပယ်ရဟ္မာက ကိလေသာ  
ပယ်ကြတာက ရုပ်နှုန့်**

ဒီနေ့ ၁. ၉. ၂၀၁၆-ဆိုတော့ လကုန်ပြီး  
လဆန်းရောက်တာပေါ့။ တစ်လကုန်သွားပြီဆို  
တော့လဲ လတစ်ခုကုန်ပြီ ပြတ်ပြီပေါ့။ အခုတစ်လ  
စပြီးဆိုတော့ အရင်လကကုန်သွားပြီး အဆုံးရှိသွား  
လို့ နောက်လတစ်ခု အစဖြစ်သွားတာပါ။ အဲဒီမှာ  
လတစ်ခု **‘ပြတ်စဲသွားပြီဆိုတဲ့ အယူတစ်ခု’**ရှိနေ  
တယ်လို့ တော့ သာမန်အနေနဲ့ သတိမပြုမိနိုင်ပါဘူး။  
မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတွေကို ပြန်လည်

သုံးသပ်လို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက **‘လောကနဲ့ လောကဖြစ်ကြောင်း၊ လောကချုပ် ရာနဲ့ လောကချုပ်ရာ ရောက်ကြောင်းအကျင့်’**တွေကို သစ္စာ(၄)ပါးလို့ စာပေအနေနဲ့ ဟောကြားခဲ့ပေမဲ့ တကယ်ရှိတဲ့ အရှိတရားတွေက **‘လောက ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်နဲ့ လောကချုပ်ရာ-နိဗ္ဗာန်’**ဆိုတဲ့ သဘာဝ ပဲရှိနေတာပါ။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်တဲ့လောက ကဆင်းရဲတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာက ချမ်းသာတယ်လို့ ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့တယ်။ ရုပ်နာမ်တွေက ခိုင်တယ်-မြဲတယ်လဲမရှိဘူး၊ ပြတ်တယ်-စဲတယ်လဲမရှိဘူး။ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာပဲ ချုပ်ပျောက်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ **‘တစ်ရုပ်နာမ်ပြီး တစ်ရုပ်နာမ်၊ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ’** ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်ပြီး **‘အစားထိုး’**နေလို့ ရုပ်နာမ်တွေမဆုံးနိုင်တော့ဘူးလို့ ဘုရားရှင်ရဲ့ဉာဏ်တော်မှာ ဒုက္ခ

သစ္စာက ပေါ်လွင် ထင်ရှားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် တို့မှာ ရုပ်နာမ်ကို ဒုက္ခဆင်းရဲလို့ မမြင်နိုင်သေးဘူး။

ဒီရုပ်နာမ်တွေကို ခိုင်တယ်-မြဲတယ်လို့ယူ ထားတယ်။ အမေမွေးတာကစပြီး နောက်ဆုံးသေ တော့မှ တစ်ဘဝတော့ ပြီးသွားပြီ၊ နောက်တစ်ဘဝ စတာပေါ့။ ဒီလိုပဲ တစ်လတော့ပြီးသွားပြီ၊ နောက် တစ်လစတာပေါ့ဆိုတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့အယူအဆတွေက ဒီလိုပဲရှိနေတာပါ။ ရုပ်နာမ် ဆိုတာ **‘တစ်ရုပ်ပြီးတစ်ရုပ်၊ တစ်နာမ်ပြီးတစ်နာမ် အစားထိုး’**နေကြတဲ့**‘ဖြစ်စဉ်’**တွေပါ။ ကျွန်တော် တို့က ရုပ်နာမ်တွေကို ပုံဏ္ဍာန် - အမည်တွေနဲ့သတ် မှတ်ထားတော့ လူကမသေသေးရင် ခိုင်တယ်- မြဲတယ်ပေါ့။ သေရင် မရှိတော့ဘူး၊ သေရင်ပြီးပြီ ဆိုတဲ့ ပြတ်တယ်-စဲတယ်ဆိုတဲ့ အယူလဲရှိတယ်။ တစ်ချို့လဲ သေရင် တစ်ဘဝတော့ကုန်သွားပြီ။

နောက်တစ်ဘဝစပြုလို့ ဒီလိုလဲ စဉ်းစားကြတယ်။ တစ်လကုန်ပြီးရင် နောက်တစ်လစပြုလို့ ယူနေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အမှန်တော့ တစ်လဆိုတာ လောက သတ်မှတ်ချက်ပါ။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့ **‘ရှေ့-နောက် အစားထိုး’**နေတဲ့ဖြစ်စဉ် တွေပါ။ အဲဒီလို **‘ရုပ်နာမ်တွေ ရှေ့-နောက်အစား ထိုး’**ပြီး ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်နေတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ မဆုံးနိုင်အောင်ရှိနေတဲ့ **‘သဘာဝတရားကြီးကို ဘဝသံသရာ’**လို့ အမည်ပေးထားကြတာပါ။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သဘာဝကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် **‘လောကဆိုတာ အစား ထိုးနေတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘာဝ’**ပဲရှိတယ်။ ဒါတွေက ခိုင်တယ်-မြဲတယ်လဲ မရှိဘူး၊ ပြတ်တယ်-စဲတယ်လဲ မရှိဘူး။ ရှေ့-နောက်အစားထိုးနေတဲ့ **‘ဖြစ်စဉ်-အစဉ် အတန်း’**ကြီး(*physical and mental processes*)ပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မှာ အဲဒီလို မထင်ရှား  
 ဘူး။ ထင်ရှားတာက တစ်လတော့ကုန်သွားပြီ။  
 နောက်တစ်လစတယ်ဆိုတာက ထင်ရှားတယ်။  
 ဒါကိုလဲ အမှန်ထင်ခဲ့တယ်။ အမှန်က **‘တစ်လ  
 ဆိုတာ လောကသတ်မှတ်ချက်ပဲ’**။ အရှိတရား  
 မဟုတ်ပါဘူး။

နေ့ဆိုတဲ့အလင်းနဲ့ ညဆိုတဲ့အမှောင်ကို  
 တစ်ရက်လို့ သတ်မှတ်ထားတာ၊ အမှန်တော့ လင်း  
 တာပြီးရင် မှောင်တာအစားထိုးနေတဲ့ **‘သဘာဝ  
 ဖြစ်စဉ်’(natural processes)**တစ်ခုပဲ။ အလင်း  
 ဖြစ်တာနဲ့ အမှောင်ချုပ်ပျောက်သွားတာပဲ။ **‘အလင်း  
 နဲ့အမှောင်အစားထိုးနေတဲ့ “သဘာဝဖြစ်စဉ်”  
 ကို တစ်နေ့တို့ တစ်ရက်တို့’** အမည်ပေးပြီး သတ်  
 မှတ်လိုက်တာပါ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်လတို့ တစ်နှစ်တို့  
 ဖြစ်နေတာ။ အမှန်တော့ ရက်-လ-နှစ်တွေက

တကယ်ရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ မြင်တဲ့စိတ်က လင်း  
 တာနဲ့မှောင်တာပဲမြင်တာပါ။ အလင်းနဲ့အမှောင်  
 တွေကလဲ တခုပြီးတခု အစားထိုးနေကြတဲ့  
 ဖြစ်စဉ်တွေပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဖြစ်စဉ်မှာ မျက်စိက  
 မြင်ပြီးရင် နောက်စိတ်မနောက်သိ-သိသွားတယ်။  
 အဲဒီ နောက်စိတ် မနောက်သိတဲ့အခါ သညာနဲ့  
 မှတ်ထားတဲ့ တစ်ရက်တို့၊ တစ်လတို့၊ တစ်နှစ်တို့  
 စတဲ့လောကသတ်မှတ်ချက်တွေနဲ့သိတော့တာပဲ။  
 ဒီတော့ မျက်စိကမြင်တဲ့ တကယ် အရိတရား  
 ဖြစ်တဲ့ အလင်းနဲ့အမှောင်တွေကို နောက်စိတ်  
 မနောက် နေ့နဲ့ညလို့ လောက သတ်မှတ်တဲ့အတိုင်း  
 မလွတ်တန်း စွဲယူတော့တာပဲ။ နေ့တွေ၊ ညတွေ၊  
 ရက်တွေ၊ လတွေ၊ နှစ်တွေ ဖြစ်ကုန်ပြီပေါ့။

အမှန်က လင်းတဲ့အရောင်ကရုပ်၊ မြင်တဲ့  
 သိစိတ်ကနာမ်၊ မှောင်တဲ့အရောင်ကရုပ်၊ မြင်တဲ့



သိစိတ်ကနာမ်၊ မျက်စိမှာ ရုပ်နာမ်ပဲပေါ်တယ်။  
**‘မျက်စိမှာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်သွားပေမဲ့ နောက်စိတ်**  
**မနောမှာ အမှန်ကိုသိနိုင်တဲ့သတိ’** မလိုက်တတ်  
 တော့ လောကသတ်မှတ်ချက်ဖြစ်တဲ့ လင်းတာကို နေ့နဲ့  
 မှောင်တာကိုညလို့ **‘သညာနဲ့စွဲပြီး’**မှတ်သိ နေတာ။  
 အဲဒီလို **‘စွဲလမ်းမှုကို ဥပါဒါန်’**လို့ ခေါ်  
 တယ်။ နောက်စိတ်မနောမှာ **‘သတိ’**ရှိလာမှ ဉာဏ်  
 ထဲမှာ အရိတရား ရုပ်နာမ်တွေက ထင်ရှားပြီး  
**‘ဥပါဒါန်နဲ့စွဲနေတဲ့လောက ပညတ်’**တွေအပေါ်  
 မှာအစွဲလွတ်လာမှာပါ။ အစွဲ-ဥပါဒါန်လွတ်မှ  
 လောကသတ်မှတ်ချက်-ပညတ်တွေ အပေါ်မှာ  
 သုံးရုံသာသုံးပြီး အစွဲလွတ်တဲ့ **‘ပြောချင်တာလဲ**  
**မဟုတ်၊ မပြောချင်တာလဲမဟုတ်ပဲ ပြောသင့်**  
**တာကို ပြောတတ်’**လာမှာပါ။

သဘာဝတရားတွေမှာ အပူချုပ်တာနဲ့

အအေးကအစားထိုးတယ်၊ အအေးချုပ်တာနဲ့  
 အပူက အစားထိုးနေတာပဲ။ အလင်းနဲ့အမှောင်၊  
 အချစ်နဲ့အမုန်း၊ အတိုနဲ့အရှည်၊ အနီးနဲ့အဝေး၊  
 အနှေးနဲ့အမြန်၊ အကြမ်းနဲ့အနူး၊ အတွင်းနဲ့အပြင်၊  
 အယုတ်နဲ့အမြတ်၊ အကောင်းနဲ့အဆိုး၊ ချမ်းသာ  
 နဲ့ဆင်းရဲစတဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက် သဘာဝတရားတွေက  
 အမြဲ အစားထိုးနေတာပဲ။ ရုပ်တွေလဲ တစ်ရုပ်ပြီး  
 တစ်ရုပ် အစားထိုးနေသလို မြင်ပြီး၊ ကြားပြီး၊ နံပြီး၊  
 စားပြီး၊ ထိပြီး၊ တွေးပြီးစတဲ့ရှေ့စိတ်တွေဖြစ်ပြီးရင်  
 နောက်စိတ်တွေကလဲ အစားထိုးနေတာပဲ။ နောက်  
 စိတ်မနောမှာ သတိလိုက်တတ်လာရင် **‘ရုပ်တွေ  
 နာမ်တွေရဲ့အစားထိုးနေတဲ့ ရှေ့နောက်ဖြစ်စဉ်’**  
 တွေဟာ ဉာဏ်မှာ ပေါ်လွင်လာမှာပါ။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတဲ့ ရုပ်နာမ်  
 တွေကိုသင်ကြားထားတာကြောင့် နောက်စိတ်

မနောမှာသတိရှိလာရင် ဉာဏ်မှာ ဒါကရုပ်သဘော  
 တွေ၊ ဒါကနာမ်သဘောတွေလို့ **‘နေ့စဉ်ဘဝထဲ မှာပဲ  
 ရုပ်နာမ်’**တွေကို စတင် **‘သတိပြု’**မိလာမှာပါ။  
 ရုပ်နာမ်တွေကို သတိပြုလာရင်းနဲ့ ဒီရုပ်နာမ်တွေရဲ့  
 အစားထိုးနေတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေကို **‘မမြဲ - အနိစ္စ၊  
 ဆင်းရဲ - ဒုက္ခ၊ သဘော - အနတ္တ’**လို့ ဉာဏ်ထဲမှာ  
 ထင်ရှားလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အထင်ကြီးနေတဲ့ **‘ချမ်းသာ  
 တယ်’**ဆိုတာ တကယ်ရှိတဲ့တရားကတော့ သုခ  
 ဝေဒနာပါပဲ။ အာရုံကောင်းနဲ့တွေ့ရင် ချမ်းသာတဲ့  
 သုခဝေဒနာခံစားရတာကို ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့စွဲယူပြီး  
 သူဌေးလို့ လောကမှာ အမည်ပေးသတ်မှတ်လိုက်  
 တာပါ။ ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘောက မပေါ်  
 လွင်ပဲနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်-သတ္တဝါ၊ ငါ-သူတပါးရဲ့သဘောက  
 ပေါ်လွင်နေတော့ ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာကို ပုဂ္ဂိုလ်

အနေနဲ့ စွဲယူသွားတာပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ယူတော့ သူဌေးကြီးဖြစ်သွားတာပေါ့။ အမှန်တော့ ချမ်းသာ တယ်ဆိုတာ သုခဝေဒနာပဲဖြစ်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က ရုပ်နာမ်ကိုသတိမပြုနိုင်တော့ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ အယူမှားသွားတာ။ ပုဂ္ဂိုလ်သွားယူ လိုက်တော့ အထင်ကြီးတာတွေ၊ အထင်သေးတာ တွေဖြစ်သွားတာပေါ့။ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတဲ့ အသိမှား၊ အမှတ်မှား၊ အယူမှားတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့မှာ ကိလေသာပွားစရာတွေ ဖြစ်တော့တာပဲ။

ဒီတော့ တကယ်တမ်း မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ စားခိုက်၊ ထိခိုက်တွေမှာဖြစ်တဲ့ ရှေ့စိတ်ကို နောက်မနောက် သတိကပ်လာနိုင်တဲ့ အခါမှာ ထိလဲ ရုပ်နာမ်ပေါ်တာပဲ၊ လှုပ်လဲ ရုပ်နာမ်ပေါ်တာပဲ၊ အဲ့ဒါ ငါလဲမဟုတ်ဘူး၊ သတ္တဝါလဲမဟုတ်ဘူး၊ မိမိ အလိုအတိုင်းလဲ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်း

တိုက်ဆိုင်တိုင်း ဒီရုပ်နာမ်တွေက ပေါ်နေတာပဲ။  
 ရုပ်နာမ်လို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ပေါ်လာရင် မိမိတင်  
 မဟုတ်ဘူး၊ သူများတွေလဲ ဒီလိုရုပ်နာမ်တွေပဲ ပေါ်  
 နေပါလားလို့ သတိပြုမိလာတယ်။ ဉာဏ်ထဲမှာ  
 ရုပ်နာမ်တွေ ထင်ရှားလာတော့ မိမိနဲ့သူတစ်ပါး  
 ဆိုတဲ့ ခွဲခြားမှုတွေလဲ အားနဲ့လာတယ်။ ရုပ်နာမ် ဆိုတာ  
 အကုန်လုံး အတူတူပဲလို့ မြင်လာတာပါ။

ဒီလိုနဲ့ ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့သဘာဝက ဉာဏ်မှာ  
 ပိုထင်ရှားလာတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတဲ့အမြင်က  
 အားနဲ့လာတယ်။ အမှန်တော့ ထင်ရှားပုံချင်းကွာ  
 လာတာဘဲ။ အရင်က ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအမြင်က  
 ထင်ရှားတယ်၊ လွမ်းမိုးတယ်။ ဒါကိုပဲ အဝိဇ္ဇာ  
 လွမ်းမိုးတယ်ပေါ့။ ရုပ်နာမ်ကို အောက်မေ့တဲ့သတိ  
 ကောင်းလာတော့ အဝိဇ္ဇာလဲပါးလာပြီး ရုပ်နာမ်က  
 ထင်ရှားလာတာပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အနေနဲ့စွဲယူပြီး

ငါကသူ့ကိုပြောနေတယ်ဆိုတာကိုက ကိလေသာ  
 ဖြစ်နေတာပဲ၊ တကယ်တမ်းပြောဆိုနေတဲ့အခါမှာ  
 ပြောချင်တဲ့စေတနာကတိုက်တွန်းလို့ ပြောတဲ့ရုပ်၊  
 လှုပ်တဲ့ရုပ်နဲ့ သိတဲ့နာမ်တွေပဲ ဖြစ်ပေါ်နေတာ။  
**‘ရုပ်နာမ်တွေကို ကိလေသာက ခိုင်းနေတာပဲလို့  
 သတိပြုမိ’**သွားတယ်။ ပထမတော့ ဉာဏ်ထဲမှာ  
 မပေါ်လွင်သေးဘူး။ နောက်တော့ ကိလေသာက  
 ရုပ်နာမ်တွေကိုခွစီးပြီး ခိုင်းနေတာလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ  
 ပေါ်လာတယ်။ ဒီတော့ ရုပ်နာမ်တွေလဲ ကိလေသာ  
 ခိုင်းသမျှ လုပ်နေရတော့ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေတာပေါ့။  
 ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ချင်တဲ့ကိလေသာက ဇွတ်ခိုင်းနေတော့  
 ဆင်းရဲနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို သတိမပြုနိုင်တော့ဘူး။

တချို့ခရီးတွေသွားရင် ပျော်စရာလို့ ထင်  
 နေတာ၊ ခရီးသွားမှပိုပြီးတော့ ရုပ်နာမ်တွေက  
 ပင်ပန်းရတယ်။ ကိလေသာကြောင့်သာ ပျော်စရာ

ထင်နေတာ။ တချို့ခရီးကပြန်လာမှ ပိုပင်ပန်းနေ  
 သေးတယ်။ သွားရလာရတာက ကိုယ့်အိမ်မှာလို  
 အေးအေးဆေးဆေး နေရတာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့  
 ကျွန်တော်တို့ဉာဏ်မှာက ရုပ်နာမ်နဲ့ကိလေသာကို  
 ပိုင်းခြားမမြင်နိုင်ဘူး။ **‘ကိလေသာက ပျော်ချင်ပါးချင်  
 သွားချင်တော့ ရုပ်နာမ်တွေကို ခိုင်း’** နေရတယ်။

မြင်လွယ်အောင် ပြောမယ်ဆိုရင် သင်္ကြန်မှာ  
 နေကပူ၊ ရေကစိုနဲ့ သက်သက်သာသာမရှိပါဘူး။  
 ဒါပေမဲ့ ကိလေသာက လည်ချင်တာကိုး။ ပျော်ချင်  
 တာကိုး။ ဒါပေမဲ့ ဒီရုပ်နာမ်ကို ရေတွေပက်တော့  
 နာတဲ့စပ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တာပေါ့။ ရုပ်နာမ်  
 တွေက တကယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲတာ။ ဒါပေမဲ့ ကိလေ  
 သာကပျော်ချင်တော့ ဒီရုပ်နာမ်ကို မြို့ပတ်ပြီး နေပူ  
 ထဲမှာ ရေပက်ခံခိုင်းတာပဲ။ ရုပ်နာမ်ကို ပင်ပန်းချင်  
 ပင်ပန်းပါစေ။ ကိလေသာကပျော်ရရင် ပြီးတာပဲ။

အမှန်က **‘မနောက ကိလေသာက ဒီရုပ်နာမ်ကြီး  
အပေါ်ခွစီးပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ခိုင်း’**နေတာ။

ရုပ်နာမ်ကြီးက ကိလေသာခိုင်းသမျှ လုပ်ပေးရတယ်။  
နောက်ဆုံးတော့ ကိလေသာအပြစ်ကြောင့် အပါယ်  
ကျရတဲ့အထိ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံတွေကို ဒီရုပ်နာမ်  
ကြီးက ခါးကော့ ရင်ကော့ပြီး ရဲရဲကြီးခံကြရတာပါပဲ။

ကိလေသာက ရုပ်နာမ်တွေအပေါ်လွှမ်းမိုး  
သွားခဲ့တယ်။ အမှန်ကတော့ ရုပ်နာမ်တွေက သနား  
စရာပါ။ နောက်ဆုံးတော့ ရုပ်နာမ်ရှိနေသမျှ စားဖို့  
ဝတ်ဖို့ နေဖို့အတွက် အဆင်းရဲခံ၊ အနှိပ်စက်ခံနေ  
ကြရအုံးမှာပဲ။ သုခဝေဒနာဆိုတာ အကြောင်းတိုက်  
ဆိုင်တုံးခဏပဲဖြစ်ရတာ၊ ဘာပြုလို့လဲ၊ လယ်တီ  
ဆရာတော်ဘုရားကြီးပြောသလိုပဲ၊ ရေက မြင့်ရာက  
နိမ့်ရာဆင်းတာ သဘာဝပဲ၊ ဘာမှလုပ်ပေးစရာ  
မလိုဘူး၊ ဆန်တက်ဖို့က ပြုပြင်ရတယ်၊ အားထုတ်



ရတယ်၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို သူ့သဘော  
 အတိုင်းထားကြည့်ရင် ဒုက္ခလား၊ သုခလားဆိုတာ  
 သူ့သဘောသူဆောင်ပြလိမ့်မယ်။ ဘာမှမပြုပြင်နဲ့  
 အစာလဲမကျွေးနဲ့ သန့်ရှင်းရေးလဲ မလုပ်နဲ့၊ ထိုင်  
 နေလဲမလှုပ်နဲ့၊ အိပ်နေလဲမလှုပ်နဲ့၊ သူ့ရဲ့ပကတိ  
 သဘောတွေက ပေါ်လာတာပဲ၊ ကောင်းတာလား၊  
 မကောင်းတာလားဆိုရင် မကောင်းတဲ့ သဘော  
 တွေပဲ ပေါ်လာတာပေါ့။ ညစ်ပတ်လာမယ်၊ ဖောက်  
 ပြန်လာမယ်၊ ဗိုက်ဆာလာမယ်၊ တောင့်တင်း  
 လာမယ်၊ ညောင်းညာလာမယ်၊ ကိုက်ခဲလာမယ်၊  
 ကောင်းတာတွေမပေါ်ပါဘူး၊ ဘာပြုလို့လဲ၊ သူက  
 ကောင်းတာမှ မဟုတ်တာ၊ ဒီတွေ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့  
 ဒုက္ခသဘောက ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လွင်လာတာပဲ။

ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘောက သူ့ကောင်းဖို့ဆိုရင်  
 ကျွန်တော်တို့က ပြုပြင်ပေးရတယ်၊ မျက်နှာသစ်ပေး

ရတယ်၊ သွားတိုက်ပေးရတယ်၊ ရေချိုးပေးရတယ်၊  
 အစာကျွေးပေးရတယ်၊ ဟိုဘက်ပြောင်းထိုင်လိုက်၊  
 ဒီဘက်ပြောင်းထိုင်လိုက်နဲ့ပြုပြင်ပေးရတယ်၊ ဘာ  
 လို့လဲဆိုတော့ မကောင်းလို့ပေါ့၊ အချိန်တိုင်း ရုပ်နာမ်  
 ရဲ့သဘောက မကောင်းတာကြီးပြနေပေမဲ့ ကျွန်တော်  
 တို့ ဉာဏ်ထဲမှာ မထင်ရှားဘူး၊ ရုပ်နာမ်ရဲ့မကောင်း  
 တဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေက ကျွန်တော်တို့  
 ဉာဏ်မှာ သတိမပြုမိသေးဘူး၊ မပေါ်လွင်သေးဘူး။

ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်က ဒီရုပ်နာမ်ကို  
 သတိမပြုနိုင်သေးဘူး၊ ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ  
 သတိလိုက်တဲ့ အလေ့အကျင့်က နဲ့နေတာကိုး။  
 ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်နိုင်ဖို့ဆိုတာ  
 သမာဓိက အထိုက်အလျောက်လဲရှိအုံးမှ။ သံဝေဂ  
 ဉာဏ်လေးကလဲရှိအုံးမှ။ နို့မို့ရှိရင် ကိလေသာက  
 လွှမ်းမိုးနေတော့ သတိမပြုနိုင်တော့ဘူး။ အဝိဇ္ဇာ-

အမှန်မသိမှုနဲ့ တဏှာဆိုတဲ့ နှစ်သက်မှု ကိလေ  
သာက မိမိမနောမှာ လွှမ်းမိုးနေတာကိုး။

ဒါကြောင့် ကိလေသာက ဘယ်မှာဖြစ်လဲ၊  
မနောမှာဖြစ်တာ၊ မိမိကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်ကြည့်၊  
ကိုယ့်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ ထိနေတာ လှုပ်နေတာလဲ  
ရုပ်နာမ်ပဲ၊ ကြားလဲရုပ်နာမ်ပဲ၊ မြင်လဲရုပ်နာမ်ပဲ။  
ဒီတော့ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိခိုက်တွေမှာ ဖြစ်ပေါ်  
နေတာ ရုပ်နာမ်တွေချည်းပဲ၊ မနောမှာပဲ ကိလေသာ  
ဖြစ်တာ။ မနောကပဲ လွှမ်းမိုးနေတာ။ ဒါကြောင့် မြင်၊  
ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိခိုက်တွေမှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ  
က ရှေ့စိတ်၊ နောက်လိုက်မနောမှာ ကိလေသာ  
ဖြစ်တာက နောက်စိတ်လို့ ပိုင်းခြားသတိပြုသင့်  
တယ်။ ကိလေသာနဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ပိုင်းခြားသတိ  
ပြုမိလာရင် မနောမှာ ဉာဏ်ဖြစ်လာပြီး ရုပ်နာမ်နဲ့  
ကိလေသာကို ဉာဏ်မှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာမှာပါ။

ရုပ်နာမ်နဲ့ကိလေသာကို ပိုင်းခြားမသိနိုင်  
 တာက အတော်ဆိုးပါတယ်။ ကမ္ဘာမှာ စစ်ပွဲတွေ  
 ဖြစ်တယ်ဆိုတာက ရုပ်နာမ်တွေ အချင်းချင်း သတ်  
 နေကြတာပါ။ အမှန်က ကိလေသာကြောင့် စစ်ပွဲ  
 တွေဖြစ်နေတာ။ ဒါပေမဲ့ ရုပ်နာမ်နဲ့ ကိလေသာကို  
 ပိုင်းခြားမသိတော့ **‘ကိလေသာကိုမသတ်ပဲ ရုပ်နာမ်  
 တွေကိုပဲ သတ်’**နေကြတယ်။ ဒီတော့ ငါတို့လူကို  
 သူတို့ဘက်က သတ်တယ်၊ သူတို့လူကို ငါတို့ဘက်က  
 သတ်တယ်နဲ့ ကိလေသာက ပိုဆိုးလာပြီး စစ်ပွဲ  
 တွေက မဆုံးနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ၊ ကလေးတွေ အပြစ်လုပ်ရင်  
 ဆရာမက ကိလေသာကို အပြစ်မပေးပဲ ရုပ်နာမ်  
 ဆိုတဲ့ ကလေးကိုပဲ ရိုက်ကြတာပါ။ အပြစ်လုပ်  
 တာက ကိလေသာ၊ ခံရတာက ရုပ်နာမ်ဆိုတော့  
 အပြစ်ရှာတဲ့ စဉ်းစားပုံက လွဲနေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူတစ်ယောက်ကို မဟုတ်  
 တာလုပ်လို့ မုန်းတယ်ဆိုရင် အပြစ်လုပ်တဲ့  
 ကိလေသာကိုမမုန်းပဲ ရုပ်နာမ်ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ  
 မုန်းနေကြတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့နေရတဲ့  
 သွားတာ လာတာ ရပ်တာ ထိုင်တာ ပြောဆို လှုပ်ရှား  
 နေတာတွေက ရုပ်နာမ်တွေပါ။ ဖြစ်တဲ့ကိလေသာ  
 ကလဲ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ခြင်းချုပ်သွားပါပြီ။ မရှိ  
 တော့ပါဘူး။ အခိုက်အတန့်လေးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့  
 ကျွန်တော်တို့က **‘ကိလေသာနဲ့ ရုပ်နာမ်ကို တစ်  
 ပေါင်းတည်း တစ်ခုတည်းလဲ ယူတယ်၊ မြဲတဲ့  
 အနေနဲ့လဲ ယူတယ်’**။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ကို  
 အပြစ်လုပ်လို့ မုန်းတယ်ဆိုရင် အမြဲ မုန်းနေတဲ့  
 သဘောဖြစ်နေတယ်။ အမြဲမုန်းလို့လဲ မရသလို  
 အမြဲချစ်လို့လဲ မရပါဘူး။ **‘အာရုံနဲ့တိုက်ဆိုင်တုန်း  
 ခဏသာ ချစ်တဲ့ မုန်းတဲ့စိတ်’**တွေ ဖြစ်ကြတာပါ။

ဒါကြောင့် ‘မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တိုင်  
 ဗောဓိပင်နဲ့ရွှေပလ္လင်ကျမှ ကိလေသာ တဏှာ  
 လက်သမားကို တွေ့ပြီလို့ ဥဒါန်းကြူး’နိုင်တာပါ။  
 ကိလေသာ တဏှာလက်သမားကို ပိုင်းခြားသိနိုင်  
 ဖို့ဆိုတာ ပြောသလောက် မလွယ်ပါဘူး။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ပိုင်းခြားသိရမဲ့  
 ရုပ်နာမ်နဲ့ ပယ်ရမဲ့ ကိလေသာကို သတိပြုနေရ  
 တာပါ။ သမုဒယသစ္စာနဲ့ဒုက္ခသစ္စာကိုပဲ ရှုရတယ်လို့  
 ဆိုပါတယ်။ ဒီတော့မှ သမုဒယ-ကိလေသာကြောင့်  
 ရုပ်နာမ်တွေဖြစ်တာလဲ ဉာဏ်မှာ ပေါ်လွင်လာ  
 တယ်။ ရုပ်နာမ်ရဲ့မကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော ကိုလဲ  
 သတိပြုမိလာပြီး ဘဝတိုင်း ဒီရုပ်နာမ်တွေရ နေသမျှ  
 ဆင်းရဲမှာပဲလို့ ဉာဏ်မှာ ထင်ပေါ်လာတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကလဲ လူ့မိုက်တွေကျနေတာပဲ။  
 အမှတ်မရှိဘူး။ လောကကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင်

ပျော်ရတာကနဲနဲပါ။ အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ-ဥပါဒါန်ရဲ့ လှည့်စားမှုကြောင့် ရုပ်နာမ်ရဲ့အပြစ်ကို မမြင်နိုင်ဘူး။ ခဏတဖြုတ်ချမ်းသာတဲ့ သုခဝေဒနာပေါ်တာလေးကိုပဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့ယူပြီးတော့ နှစ်သက် တွယ်တာနေတာပါ။ **‘အမဲရိုးမှာကပ်နေတဲ့ အရသာလေးကိုပဲ တပ်မက်ပြီး အမဲရိုးကို အထင်ကြီး’**နေသလို ကိုယ်နဲ့မနောကို စွဲမိပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သုခဝေဒနာကိုပဲ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့တလုံးတခဲထဲယူပြီး အဟုတ်ကြီး ထင်နေကြတာပါ။

ဒီရုပ်နာမ်ကို ငါလို့ထင်နေတာကိုက တော်တော်ဆိုးနေတာ။ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခများတဲ့ ဒီရုပ်နာမ်ကို ငါလို့သိမ်းပိုက်ပြီး သဘောကျနေတာ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်ရဲ့ အပြစ်တွေက မထင်ရှားတော့ ကိလေသာက မကောင်းတဲ့ ဒီရုပ်နာမ်ကို ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာအနေနဲ့ပဲ

မလွတ်တန်း သိမ်းပိုက်ချင်နေတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီတွေဖြည့်ပြီးတော့ (၆)နှစ်တာ ဒုက္ခရစရိယအကျင့်တွေကျင့်ခဲ့ရတယ်။ သတ္တဝါတွေကို အလွန်သနားလွန်းလို့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးရမှ ဒီရုပ်နာမ်နဲ့ ကိလေသာကို ပိုင်းခြားပြီး ဟောပြောနိုင်တာပါ။ ဒီလိုဟောပြောနိုင်မှလဲ သတ္တဝါတွေက ဒါတွေကို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ သမုဒယနဲ့ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာကို မဂ္ဂင်(၈)ပါးဆိုတဲ့ သတိဦးဆောင်တဲ့ ပညာတွေနဲ့ နှလုံးသွင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုက မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားညွှန်ပြလို့ ဒုက္ခဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ရာ သမုဒယ-ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘုရားပွင့်မှ သိရတာပါ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့က ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲလို့ အမှန်မသိဘူး။ ဒီရုပ်နာမ်ကို ဆင်းရဲလို့



ဉာဏ်မှာ မပေါ်လွင်သေးဘူး။ ရုပ်နာမ်ကို ဆင်းရဲလို့ ပေါ်လွင်ဖို့နေနေသာသာ ရုပ်နာမ်ကိုတောင်မှ ဉာဏ်မှာ သိပ်မထင်ရှားသေးဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် ကိလေသာဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာ-အမှန်မသိမှု၊ တဏှာ- လို့ချင်မှု၊ ဥပါဒါန်-စွဲလမ်းမှုတို့ လွှမ်းမိုးနေသမျှ ဒီရုပ်နာမ်ကိုလဲ ကောင်းကောင်းမတွေ့ရဘူး။ ရုပ် နာမ်ကို ကောင်းကောင်းမတွေ့ရတော့ ဘယ်ငြီး ငွေ့မလဲ။ ရုပ်နာမ်ကိုလည်း မကောင်းတဲ့သဘော ဆင်းရဲတဲ့သဘော ကိုယ့်အလိုအတိုင်းလည်း ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ လူတွေကကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင် တာ။ ရုပ်နာမ်ကတော့ သူ့သဘောသူ့ဆောင်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေတာပါ။

အမှန်ကတော့ ဒီရုပ်နာမ်ကြီးက ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်တာကြီးလဲရထားသေးတယ်။ ကောင်းလား ဆိုတော့လည်း မကောင်းဘူး။ ယိုယွင်းပျက်စီးနေ

တာ၊ ခဏတဖြုတ်ပဲချမ်းသာတာ။ အကြောင်း  
တိုက်ဆိုင်တုန်းခဏပဲ သုခဝေဒနာပေါ်တာ။ ဒါက  
လွဲလို့ ဘာမှလဲဟုတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရှေ့စိတ်ပြီးနောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်ရင်း  
နဲ့ပဲ ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့သဘာဝတွေက  
ပေါ်လွင်ထင်ရှားပြီး ကိလေသာငြိမ်းလာတာပါပဲ။  
လောကကိုဖြတ်သန်းရတဲ့အခါမှာ အလွန်လည်း  
အားမထုတ်တော့ဘူး။ ကိလေသာနဲ့တောင့်တခြင်း၊  
ကြောင့်ကြခြင်းလည်း မရှိတော့ဘူး။ မိမိလုပ်သင့်  
လုပ်ထိုက်တာလုပ်၊ ပြောသင့်တာပြော၊ နေသင့်နေ  
ထိုက်တဲ့အတိုင်းနေတာပဲ။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့  
ရုပ်နာမ်ရရင် မနေချင်လို့တော့ မရဘူး။ နေရအုံး  
မှာပဲ၊ ဒီတော့ ဒီရုပ်နာမ် နှိပ်စက်သမျှကိုပဲ မိမိစွမ်း  
နိုင်သမျှ သက်သာအောင် ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး နေရတာပါ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ **‘ရုပ်နာမ်နှိပ်စက်**

**နေတာကို ဉာဏ်ထဲမှာမပေါ်ဘူး။** ဗိုက်ဆာလဲ  
 ရုပ်နာမ်က နှိပ်စက်တာပဲ။ ညောင်းညာကိုက်ခဲလဲ  
 ရုပ်နာမ် နှိပ်စက်တာပဲ။ အမျိုးမျိုးနှိပ်စက်နေတာ။  
 ဒါတွေက ကိုယ်မဖြစ်ချင်လဲ ဖြစ်နေတာပဲ။ နှိပ်စက်  
 မခံချင်လဲ နှိပ်စက်ခံနေရတာပဲ။ ဒီရုပ်နာမ်ရှိနေမှု  
 ကိုယ့်မှာ ထိုက်သင့်သလို သက်သာအောင် ကြိုးစား  
 နေရတာ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က အဲ့ဒီလိုမမြင်ဘူး  
 ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်တယ်၊ ဖြစ်အောင်လဲ  
 ကြိုးစားစွမ်းဆောင်တယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်၊ ကိုယ်တတ်  
 နိုင်တယ်လို့လည်း ထင်နေတယ်။ ဘယ်သူကထင်  
 တာတုန်းဆိုတော့ မနောက ကိလေသာက ထင်တာ  
 ပါပဲ။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်လို့  
 ထင်ပြီး ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ချင်နေကြသေးတယ်။  
 ဒီလိုနဲ့ပဲ ဘဝ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝသွားနေ  
 ကြတာ သံသရာမဆုံးနိုင်တော့ဘူး။ ရုပ်နာမ်ရဲ့

အပြစ်လဲမမြင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဉာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်  
 အပြစ်ကိုမြင်လာရင် ရုပ်နာမ်ကို မလိုချင်တော့ဘူး။  
 ရုပ်နာမ်ကိုငြီးငွေ့လာတယ်။ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ပေါ့။  
 ရုပ်နာမ်ကိုငြီးငွေ့လာရင် ရုပ်နာမ်ကလွတ်မြောက်  
 ချင်လာတာပဲ။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို  
 မျက်မှောက်ပြုရတော့ လွတ်မြောက်တော့တာပေါ့။  
 ဒါက မြတ်စွာဘုရား သွန်သင်ဆုံးမခဲ့တာပါ။  
 တကယ့် ဒုက္ခစစ် ဒုက္ခမှန် ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့  
 ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်တွေကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက  
**‘ကိလေသာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်နဲ့ ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်’** လို့  
 ညွှန်ပြသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတွေကို ဘယ်သူမှသင်ကြားမပေးနိုင်ဘူး။  
 မြတ်စွာဘုရားပဲ သင်ကြားပေးခဲ့တာပါ။ ဒါက သိပ်  
 အဆင့်မြင့်ပါတယ်။ ဒီလောက်အဆင့်မြင့်တဲ့ တရား  
 တွေကို မြတ်စွာဘုရားက သူ့သိသလို သတ္တဝါ

တွေကို သိစေချင်တာ။ ဒါပေမဲ့လဲ အလွန်နက်နဲ သိမ်မွေ့တော့ သတ္တဝါတွေအတွက်က သိနိုင်ခဲ မြင်နိုင်ခဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိမှာ သာသနာနဲ့ ကြံ့တုန်း အခွင့်အရေးလေးရတုန်း ကြိုးစားအား ထုတ်ရင် မြတ်စွာဘုရား ကျေးဇူးကြောင့် မြင်နိုင် သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတိ-ဝီရိယ-သမာဓိ တွေကို ပွားများပြီးတော့ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိအမြဲထားဖို့ တိုက်တွန်းရင်း နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ သတိ-ဝီရိယ-သမာဓိတွေ တည်ထောင်ကြမယ်။

(၁. ၉. ၂၀၁၆)ရက်နေ့မှာ တကောင်းကျောင်း တိုက် ဌာပြောကြားခဲ့သော ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)၏ နံနက်ခင်း ဓမ္မ ကောက်နုတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

\*\*\*\*\*