အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့၌ မမေ့မလျော့ခြင်းသည်
သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်၏အကြောင်းဖြစ်သည်။

အပ္ပမာဒ စာစဉ်

အမှတ်(၁၇၉)၊ ရွှေဝါထွန်း(၂)လမ်း။ (၃၃)ရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့သစ်(မြောက်ပိုင်း)၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း-၅၈၄၇၃၈

မမေ့မလျော့သောသတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ဒုတိယအကြိမ် ၊ အုပ်ရေ (၂၀၀၀) ၂၀၀၃ ခုနှစ် ၊ ဩဂုတ်လ

စာမူခွင့်ပြုချက် – ၄၄၇/၂၀၀၂ (၈)
အဖုံးခွင့်ပြုချက် – ၄၅၀/၂၀၀၂ (၈)
မျက်နှာဖုံးပန်းချီ – ပန်းချီ ပန်းရှာန်
စီစဉ်ဖြန့်ချီသူ – ဒေါ်သီတာမိုး
ထုတ်ဝေသူ – ဦးထွန်းထွန်းဦး (မြ-၅၀၃)
နှင်းဦးလွင်စာပေ
(၅၃၃/အေ) ၊ (၈)ရပ်ကွက်၊
ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။
ရန်ကုန်မြို့။
အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် – ရွှေနိုင်ငံပုံနှိပ်တိုက်
ဦးမောင်မောင်လှ၊ (မြ-၀၅၇၄၅)
အမှတ်၉၀(ဗီ)၊ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊
ရန်ကုန်မြို့ ။
ဖြန့်ချိရေး – အပ္ပမာဒစာပေတိုက်
အမှတ် (၈၈) ၊ ၃ရလမ်း (အောက်)၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၂၄၂၉၉၄
တန်ဖိုး – (၆၀၀) ကျပ်

အပ္ပမာဒ

စာစဉ်

မြသန်းစံ

မမေ့မလျော့သောသတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

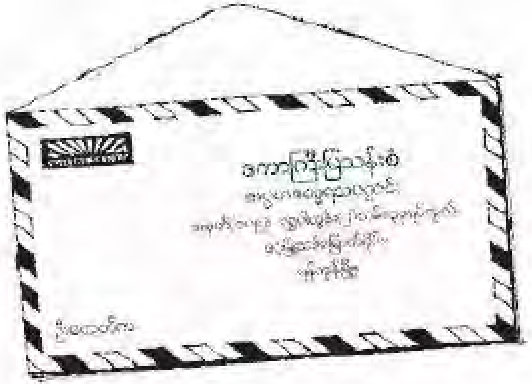
အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏

ထုတ်ဝေပြီးစာစဉ်များ

		စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်များ
၁။	မေတ္တာဓမ္မ သာသနာ့အလင်းရောင်တို့၏ အချိုမြိုင်သောဆွဲငင်အား	၁၃၃/၉၉(၉)
၂။	မယုံမလျှော့သောသတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း	၁၂၄/၉၉(၈)
၃။	ငြိမ်းချမ်းသောစိတ်ဖြင့် မငြိမ်းချမ်းသောအာရုံများကိုဖြတ်ကျော်ခြင်း	၁၂၆/၉၉(၃)
၄။	နက်ရှိုင်းသောတောအရိပ်၏ရင်ခွင်၌ပျော်မွေ့ခြင်း	၄၆၄/၉၉(၈)
၅။	လာခြင်းကောင်းသောဧည့်သည်	၄၃၄/၉၉(၇)
၆။	ဘုရားရှင်၏အဓိပ္ပါယ်ကိုခံစားကြည့်ရှုခြင်း	၄၇၁/၉၉(၈)
၇။	မင်္ဂလာရှိသောနေ့တစ်နေ့ဆွမ်းကျွေးခြင်း	၆၉၀/၉၉(၁၁)
၈။	ချစ်တတ်တဲ့လူတွေနေရင် လောကကြီးကလှနေမယ်	၅၇၀/ ၂၀၀၀(၈)
၉။	သဗ္ဗဒိဋ္ဌိကိုအရင်းမြစ်မှသော ဓမ္မအလင်းလာခြင်း	၈၈၀/ ၂၀၀၀(၁၂)
၁၀။	မေတ္တာ ဓမ္မ သာသနာ့အလင်းရောင်မှသည် မင်္ဂလာရှိသောနေ့များဆီသို့	၇၇၄/ ၂၀၀၀(၁၀)
၁၁။	ယှဉ်တိုက်ခြင်းရဲ့အဓိပ္ပါယ်အလင်းတန်းတွေရှင်းသိလိုက်မယ်	၃၇၉/ ၂၀၀၁ (၉)

မာတိကာ

ဆရာတော်ဦးဇောတိကထံမှ ပေးစာတစ်စောင် ၁
ဆုံမှတ်တစ်ခုမှသည် ၅
ဂုဏ်ယူအားကျ သာဓုခေါ်ပါသည် ၁၅
စာရေးသူ၏ နိဒါန်းစကား ၂၁
၁။ မနေ့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း ၂၇
၂။ မိခင်မေတ္တာကို ခံစားနားလည်ခြင်း ၃၃
၃။ ဒေါသစိတ်ကိုမြင်အောင်ကြည့်ခြင်း ၃၉
၄။ မစ္ဆရိယစိတ်နှင့် ဣဿာစိတ်များကို
ဖော်ထုတ်ရှင်းလင်းခြင်း ၄၅
၅။ မာနကို ချေမှုန်းခြင်း ၅၁
၆။ ရိုးသားမှုကို အလေးအနက်ထားခံစားကြည့်ခြင်း ၅၇
၇။ မဟာကရုဏာစိတ်ကို တွေးဆကြည့်ခြင်း ၆၃
၈။ ဝိတက်ကို ဆင်ခြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း ၆၉
၉။ မေတ္တာ၏အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဆန်းစစ်ခြင်း ၇၇
၁၀။ စိတ်ထားနှင့်ထိုက်တန်သောဘဝကို ရရှိခြင်း ၈၃
၁၁။ လွတ်လပ်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်အမှန်ကိုသိမြင်ခြင်း ၈၉
၁၂။ သမုဒယကြောင့် ပူလောင်ဆင်းရဲရခြင်း ၉၅
၁၃။ ဧည့်သည်ဆိုးတို့၏ သဘောသဘာဝကိုနားလည်စေခြင်း ၁၀၁
၁၄။ မရှိတော့ခြင်းကို ကြိုတင်နားလည်ခြင်း ၁၀၉
၁၅။ ဇာတိ၏အကျိုးဆက်ဇရာနှင့် ဗျာဓိကိုရင်ဆိုင်ခြင်း ၁၁၅
၁၆။ သတိကို စနစ်တကျအသုံးပြုခြင်း ၁၂၁
၁၇။ ဘဝ၏အဓိပ္ပါယ်ကို ငုံ့စောင်းပြန်ကြည့်ရန်အချိန်ယူခြင်း ၁၂၉
၁၈။ နောက်ဆုံးအချိန်မတိုင်မီ ၁၃၇
၁၉။ မာနကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာကြည့်ခြင်း ၁၄၃
၂၀။ လွတ်လပ်သူအဖြစ် ခံယူလိုခြင်း ၁၅၁
၂၁။ ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမှမရှိပါဘူး ၁၅၉
၂၂။ သဘောမျှသာ ၁၆၅
၂၃။ ပါရမီဓာတ်ခံ ၁၇၃
၂၄။ နည်း ၁၈၁



ဒကာကြီးမြသန်းစံ

၂၉ - ၁ - ၉၇

ဒကာကြီးရဲ့စာကို (၂၁)ရက်နေ့ရတယ်။ ဒကာကြီးရဲ့စာတွေကိုဖတ်ရလို့ အကျိုးများတဲ့အကြောင်း၊ တချို့ဒကာတွေပြောပါတယ်။ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ စာရေးပါ။ ဒကာကြီး ရေးပြီးသားတွေကို စုပေါင်းပြီးတော့ စာအုပ်ထုတ်ပါ။

ကိုယ်တကယ်လေးလေးနက်နက်ခံစားရတာ၊ သိရတာကိုသာရေးပါ။အရေးအတွက်ထက် အရည်အသွေးကို အလေးထားပါ။ ဒကာကြီးရဲ့စာပေ အရေးအသားနဲ့ အများအကျိုးကိုထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်လို့ "စိတ်ရဲ့ quality ကို ပိုမိုသဘောပေါက်' လာတယ်ဆိုလို့ ဝမ်းသာပါတယ်။ စိတ်ဟာ အင်မတန်နက်နဲတယ်။ သိစရာတွေ မကုန်နိုင်ဘူး။ ပြောစရာ ရေးစရာတွေလည်းမကုန်နိုင်ဘူး။

စေတနာမှန်မှန်၊ သဘောထားမှန်မှန်၊ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်မှန်မှန်နဲ့လုပ်ရင် အောင်မြင်မှာပါ။

ဆရာတော် ကျန်းမာရေးကောင်းပါတယ်။ ဒီမှာ အေးချမ်းတယ်။ တိတ်ဆိတ်တယ်။

ဒကာကြီးလည်း ကျန်းကျန်းမာမာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ မိမိအကျိုး အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးက အပြစ်တင်နေလို့လည်း ဝမ်းနည်းမနေနဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်က သူတစ်ပါးကိုပြန်ပြီး အပြစ်တင်ဖို့လည်း မကြိုးစားနဲ့။

တကယ်တော့ "ငါ"ရှိလို့လည်း "သူတစ်ပါး"ဆိုတာ ရှိနေတာပါ။

"ငါ"မရှိရင် "သူတစ်ပါး"ဆိုတာလည်း မရှိတော့ပါဘူး။

"ငါ" မရှိဖို့အတွက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့လိုပါတယ်။

"ငါ"ဆိုတာ မရှိမှလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်နိုင်တာပါ။

နိဗ္ဗာန်ရောက်မှလည်း "ငါ"ဆိုတာ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာပါ။

အဲဒီတော့‥နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက် "အပ္ပမာဒ" (မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသော သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း)ဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမကို ခံယူတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

ဒီလိုခံယူ သိမြင်လာနိုင်အောင် "သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ" တရားကို အားထုတ်ကြရုံမှတစ်ပါး‥‥‥ ။

ဆုံမှတ်တစ်ခုမှသည်

ရတနာသုံးပါးဆိုင်ရာ စာအုပ်အချို့ကို ကျွန်တော်အမှာစာများရေးပေးခဲ့ရဖူးပါတယ်။ မိုးကုတ် ဝိပဿနာချမ်းအေးဆရာတော် အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ (ငါးဘွဲ့ရ ဓမ္မာစရိယ)၏ ဟောစဉ်တရားစာအုပ်၊ ရွှေစက်တော် အရှင်တေဇောဘာသ၏ ဟောစဉ်တရားစာအုပ်၊ ဦးထွန်းလွင်(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ)၏ စာအုပ်များတွင် အမှာစာရေးခဲ့ဖူးသော အတွေ့အကြုံကျွန်တော့်မှာ ရှိခဲ့၏။ ကျွန်တော်သည် ပရိယတ္တိအရာတွင် ကိုလိုသူမဟုတ်ပါဘဲလျက် ဘာကြောင့် ဆရာတော် သံဃာတော်များ၊ ပါဠိပိဋကတ်ကျွမ်းကျင်သူများ၏ စာအုပ်များ၌ အမှာစာရေးဖြစ်ခဲ့သနည်း။ အမှာစာရေးပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံတောင်းဆိုသူ ပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် ကျွန်တော့်ကို ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံ ဝတ္ထုများ စဉ်ဆက်မပြတ်ရေးသားနေသော စာရေးဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် အတန်အသင့် အသိအမှတ်ပြုထားသောကြောင့်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ယခု (ကို)မြသန်းစံက သူ့စာအုပ်အတွက် အမှာစာရေးပေးရန် တောင်းဆိုပါသည်။ လျှပ်တစ်ပြက်ဂျာနယ်မှာ ကျွန်တော်ရေးခဲ့တဲ့ဆောင်းပါးလေးတွေကို စုစည်းထုတ်တာပါဟု သူကဆိုသည်။ သူ့ဆောင်းပါးများကို

ထိုင်းထိုင်း ကျွန်တော်ဖတ်ခဲ့ရသည်။ တစ်စုတစ်စည်းတည်းတော့ကျွန်တော် (ယခုအမှာစာမရေးခင်အထိ) မဖတ်ရသေးပါ။ အသိနှင့်အကျွမ်းကို သူ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများထဲမှ ထုတ်နုတ်မျှဝေသော နှစ်လိုဖွယ် ဖွဲ့စာစုများဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်သတိထားမိခဲ့သည်။

သို့သော် သူ့ဆောင်းပါးများကို စုစည်းထုတ်ဝေရာ၌ ကျွန်တော့်ထံမှ အမှာစာတောင်းခံလာလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်လုံးဝ မမျှော်လင့်မိခဲ့ချေ။ ထို့ကြောင့် ဤအမှာစာရေးဖို့ကြုံလာသောအခါ 'သူဘာကြောင့် ငါ့ဆီ အမှာစာတောင်းသလဲ' ၊ 'ငါကကော ရေးပိုင်ခွင့်၊ ရေးနိုင်ခွင့် တကယ်ရှိရဲ့လား' စသည့် မေးခွန်းများပေါ်လာလေသည်။ ထိုမေးခွန်းများကိုဖြေဖို့အားထုတ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ဤအမှာစာဖြစ်လာပါသည်။

၁၉၈၇ အကုန်၊ ၁၉၈၈ အဆန်းကာလများဆီက ကျွန်တော်သတင်းမဂ္ဂဇင်းတွင် တာဝန်ယူနေချိန်တွင် သူ ကျွန်တော့်ထံစတင်ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က သူ ဗိုလ်ကြီးမြသန်းစံဘဝ။ စာပေမွေ့လျော်မှုနှင့်အတူ စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုခု တစ်ပိုင်တစ်နိုင်လုပ်ချင်သောဆန္ဒများ ပါလာသည်။ သူ့အိပ်မက်တွေကို ထက်သန်စွာပြောပြသည်။ သို့သော် သူ ပြောပြနေသော သူ၏စာပေအနုပညာတိမ်းညွတ်မှု၊ မွေ့လျော်ကျက်စားလိုမှုများထက် ကျွန်တော့်ကို၌ 'အာရုံ' မိသောအရာမှာ သူ၏ မကျေနပ်မှုများပင်ဖြစ်၏။ သူ့စကားများထဲမှာ တစ်စွန်းတစ်စပါပါလာတတ်သော အလိုမပြည့်မှုများ၊ သူ၏လက်ရှိ ဘဝရပ်တည်မှုအပေါ် စိတ်တိုင်းမကျမှုများကို ကျွန်တော် အလိုလိုခံတပ်ပုံရိုက်နေမိသည်။ သို့သော် ဘက်ကရောင်းလည်း၊ မဆိုးသ။ ဗိုလ်ကတ်စ်လည်း၊ မှန်ပါ၏။ သူ စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်နေသည်မှာ သူ့ကိုယ်သူရော လောကကြီးကိုပါဖြစ်သည်။ ရာထူး၊ ငွေကြေး၊ စည်းစိမ်၊ နာမည်ကျော်ကြားမှု . . . စသော အရာများတော့ မဟုတ်ပါ။ အနီးစပ်ဆုံးပြောရလျှင် လေးနက်သော အဓိပ္ပါယ်တစ်ခုခုဖြင့် ပြည့်စုံသည့် ရှင်သန်မှု ဘဝတစ်ခုကို သူ မွတ်သိပ်နေခဲ့သည်။ အဲဒီဘဝမျိုးအတွက် အဓိပ္ပါယ်အနက်တွေ ဘယ်လို ဖြည့်သွင်းရှာပနာရသည်ကိုလည်း သူမသိ။ ကိုယ်ဘာလိုချင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်မသိသောအဖြစ်။ အတော်ဆိုးပါသည်။ ကျွန်တော် ကိုယ်ချင်းစာမိ၏။

စကားပြောကြ၊ ဆွေးနွေးကြရင်း အဖြစ်နိုင်ဆုံးဘဝငယ်တစ်ခု အဖြေထွက်လာခဲ့သည်။ စာပေအနုပညာသမားတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်ရှင်သန်ရင်း အသက်ရှူရှိုက်ချင်သည်။ ဒါသည်ပင် ဘဝရည်မှန်းချက်အဖြစ် သူ့ကိုယ်တိုင်ရော၊ ကျွန်တော်ကပါ သတ်မှတ်လိုက်ကြသည်။ 'ဝါးပေါင်းကွပ်'ကိုပင်'သစ်အိမ်'ဟု ကျွန်တော်တို့ ယူဆခဲ့ကြသည်။

ထို့နောက် သူစာရေးဖို့ကြိုးစားသည်။ လက်ဘီပချစ်သူ (စတုတ္ထအကြိမ်၊ ၁၉၈၈၊ ဩဂုတ်)ကို သူထုတ်ဝေခဲ့သည်။ စာရေးဆရာနှင့် ထုတ်ဝေသူအကြား ဆက်ဆံရေးမျိုးထက်ပိုသော ရင်းနှီးမှုများ ကျွန်တော်တို့မှာဖြစ်ပေါ်ခဲ့၏။ စာပေကိစ္စကို အကြောင်းပြုကာ၊ ပိုင်းများဖွဲ့ခဲ့ကြရာ၌ ပန်းချီဝသုန်၊ ကျွန်တော့်ညီ မောင်ခင်ဇော်(ဥဒေါင်းစာအုပ်တိုက်)နှင့် နောင်အခါနေမဂ္ဂဇင်းမှာ သော်ငြိမ်းအမည်ဖြင့် ဆောင်းပါးရေးလာသူ သူ့မိတ်ဆွေတို့ပါဝင်လာကြသည်။ 'လူ့မင်းသား'တွေအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ တွဲမိခဲ့ကြ၏။

၁၉၉၀ အလွန်ကာလများ။ တေးရေးမြသန်းစံဟူသော အမည်ကို ကျွန်တော်ကြားလာရပြန်သည်။ လေးငါးနှစ်အတွင်း ဘားလမ်း(မဟာဗန္ဓုလလမ်း) တေးသံသွင်း/ဖြန့်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ရှေ့ နှစ်ခါထက်မပိုသော လမ်း၌တွေ့ဆုံမှုမျိုးဖြင့် ပြန်တွေ့ကြ၏။ နေကောင်းကြလား၊ ကောင်းပါတယ်၊ လုံးဝမသောက်တော့ဘူးလို့ သိရတယ်။ အေးဗျာ . . . သည့်မျှလောက်နှင့်ပြီးခဲ့ကြ၏။ ကိုတင်သန်းဦးနှင့် ကိုမြသန်းစံတို့ တာဝန်ယူကြသည့် မြဝတီရုပ်သံသင်ခန်းစာတွင် အခြားစာရေးဆရာ၊ အနုပညာရှင်များနှင့်အတူ ကျွန်တော်သွားရောက်ဟောပြောဖို့ရှိခဲ့ရသည်။ သူနှင့်ပြန်ဆုံဖြစ်ခဲ့သော ထိုအကြိမ်များမှာ(သူကတော့ဘယ်လိုရှိလေသည်မသိ) ကျွန်တော့်အဖို့မှာတော့ သူနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးမှု သိပ်မရှိလှတော့။ ကင်းကွာခဲ့သော ကာလများအတွင်း ကျွန်တော့်ရင်မှ နှလုံးသို့ ရိုက်ခတ်စွဲထင်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများ၊ ဝေဒနာများ၊ တူရူမှုများ၊ မွေ့လျော်မှုများဝယ်၊ တစ်ခါက ကိုမြသန်းစံအတွက် နေရာပေးစရာ ကွက်လပ်သိပ်မရှိတော့။ သဘာဝပေပဲ။

နှစ်ကာလများ ကုန်ဆုံးခဲ့ပြန်၏။

ယခု ဤအမှာစာရေးနေသော ကာလတွင် ကျွန်တော်တို့ပြန်ဆုံဖြစ်

ကြလေပြန်ပြီ။ အသက်အရွယ်၊ အတွေ့အကြုံနှင့်အတူ ကျွန်တော်တို့သည် ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုလေးတွေ အတန်အသင့်ရှိလာသောကာလ။

အံ့ဩစရာတော့မဟုတ်ပေ။ သည်တစ်ကြော့ပြန်ဆုံကြသောအခါ သမယ၌ ကျွန်တော်တို့ဝင်စားမှုသည် တစ်နေရာ၌ သွားရောက်ဆုံဆည်းနေကြ၏။ ဤနေရာ၌ ဓမ္မမိတ်ဆွေဟူသော စကားလုံးကို ကျွန်တော်မသုံးလိုပါ။ ကိုမြသန်းစံနှင့် ကျွန်တော်သည် တရားနာဖက်၊ တရားထိုင်ဖက်၊ တရားဆွေးနွေးဖော်၊ ဆွေးနွေးဖက်၊ တပူးတွဲတွဲရှိနေကြသည် မဟုတ်။ သူ့ဘဝ သူ့လမ်းကြောင်းနှင့်သူ။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းနှင့်ကိုယ်။

သို့သော် . . . .

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးအားလုံး၌ မကြွင်းမကျန်တူညီစွာ သက်ရောက် လွှမ်းခြုံသောအရာများ ရှိနေကြပါသည်။ ရှင်းပါသည်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာအရင်းခံလျက် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ဝဋ်သုံးပါးဘဝ၌ ကျင်လည်နေကြခြင်း။ ထိုဝဋ်သုံးပါးမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားလိုကြခြင်း။

ပြေးမလွတ်သော သံသရာအခန်းကြီးထဲမှ မြသန်းစံနှင့် ချစ်ဦးညိုတို့ရော ဘာသားနှင့်ထုထားသည်မို့လဲ။ ငြိမ်းအေးချမ်းသာ၌ မိမိကိုယ်တိုင်ကိုရော၊ မိမိ၏လောကကိုပါ အသိ၊ အကျင့် မြှင့်လိုကြသည့်ဆန္ဒများကျွန်တော်တို့၌ ရှိလာကြ၏။ ဤအချိန်တွင် ပြန်တွေ့ကြကာ ဤအမှာစာရေးဖို့ကြုံလာခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ လက်ဘီပချစ်သူတတိယ၊ စတုတ္ထအကြိမ်ထုတ်ဝေစဉ်အခါကလို သဘင်မဂ္ဂဇင်းတိုက်ရှေ့ဟန်းကြားတောရလမ်းအတွေ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်စဉ်ကလို ကိုယ်ဘာကို လိုချင်မှန်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မသိသောဘဝများ မဟုတ်ကြတော့ပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဆောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့သည့်မှာ ဝါးပေါင်းကွပ်မျှသာဖြစ်လျက် တကယ်တမ်းဆောက်အပ်သည့်မှာ၊ ဆောက်ရမည့်မှာ သစ်အိမ်သာဖြစ်ကြောင်း၊ သိလာကြပြီ။ (ထို့ထက် တစ်ဆင့်တက်လျှင်၊ ထိုသစ်အိမ်ကိုပါ ဖြိုဖျက်ပစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း။ စိန္တာမယ၊ သုတမယ ဉာဏ်လေးများဖြင့် သိနေကြပေပြီ။)

တေးရေး မြသန်းစံ၊ တပ်မတော်အရာရှိမြသန်းစံ၊ စာပေမွေ့လျော်သူ မြသန်းစံ၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေသူဖြစ်ခဲ့ဖူးသူ မြသန်းစံတည်းဟူသော သာနုတိ

ပုံရိပ်များကို ဖောက်ထွင်းလွန်မြောက်လျက် မေ့၍ ဒိုနားဖက်တွယ်သည့် မြသန်းစံ၏ သန္တာန်ကို ကျွန်တော်တွေ့မြင်လာ၏။ ကိုမြသန်းစံနှင့်ကျွန်တော်တို့သည် အသီးသီးသော ပုဂ္ဂလိကရုပ်ပုံလွှာများကို ဘေးဖယ်ချထားလိုက်ကြ၏။ အဲဒါတွေ စိတ်ဝင်စားပြီး တွယ်တာ၊ ဆွေးနွေး၊ ငြင်းခုံနေကြမည်ဆိုလျှင် ဘယ်တော့မှ ပြီးနိုင်မည်မဟုတ်။

ကျွန်တော်တို့ကြည့်ရမှာက မြသန်းစံမဟုတ်၊ ချစ်ဦးညိုမဟုတ်။ အဲဒီ မြသန်းစံ၊ အဲဒီ ချစ်ဦးညိုဟုဆိုသော သင်္ခါရအစုအဝေးတို့၏ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိသည့် တရားကိုယ်များပင်ဖြစ်လေသည်။

သူ ဘာကြောင့် ငါ့ဆီ အမှာစာတောင်းသလဲဟူသော မေးခွန်း၊ ငါကကော ရေးပိုင်ခွင့်၊ ရေးနိုင်ခွင့်ရှိရဲ့လားဟူသောမေးခွန်းများသည် မဖြေရဘဲ အလိုအလျောက်ပြေသွားကြပါသည်။

အရေးအတွက်အားဖြင့် ၂၄ ပုဒ်ရှိသော သူ့ဆောင်းပါးစာမူများကို ဖတ်ရင်း ကျွန်တော်သည် ကိုမြသန်းစံ၏ အရည်အချင်းနှင့် သူ့စာများ၏ အရည်အချင်းကို မှန်းဆကြည့်နေမိ၏။

ဤသို့မှန်းဆကြည့်နေရင်းမှပင် ငါဟာ သူ့ရဲ့အရည်အချင်း၊သူ့စာရဲ့ အရည်အချင်းကို မှန်းဆကြည့်နေပါလားဟု (သိ)သွားပြီ။ ဒါဟာမမှန်းဆသင့်ဘူး။ မှန်းဆတွက်ချင့်ပြီး အမှာစာမရေးသင့်ဘူး။ စာဖတ်သူများကို စကားဦးမသန်းသင့်ဘူးဟု သတိထားလာမိလေသည်။

ပဋိပတ်အကြောင်းဖော်ပြသည့် စာမျိုးဆိုသည်မှာ အရေးရလည်းခက်၊ အဖတ်ရလည်းမလွယ်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ရိုးစင်းရှင်းလင်းလွန်း၍ဖြစ်ပါသည်။ ထိုထက်မှ ကိုယ်တိုင်၏အတွေ့အကြုံနှင့် (ရောက်ရှိမှု)ကို ပြန်ပြောပြသော စာမျိုးက ပို၍ခက်သည်။အရေးမတော်၊ အဖတ်မတော်ပါက အန္တရာယ်ပင်ရှိလာနိုင်သည်။ ဒါဖြင့် မရေးရ မဖတ်ရတော့ဘူးလားဟု ဆိုပြန်ပါကလည်း၊ ဤသို့မဟုတ်ပြန်ပါ။ ရေးကြ၊ ဖတ်ကြ၊ ပြောကြ၊ နာကြရမည်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းသည် ဤနေရာ၌ အလွန်မှပင် အရေးကြီးသည့် 'ကီး'ဖြစ်ပါ

လိမ့်မည်။

ကိုမြသန်းစံ၏ ဆောင်းပါးများကို ကျွန်တော်ဖတ်ကြည့်ပြီး သိသာထင်ရှားစွာသော အချက်တစ်ခုကို တွေ့လာရပါသည်။ ယင်းမှာ....

'သတိ' အကြောင်းပြောရင်း ရေးရင်း သူကိုယ်တိုင်ပင် 'သတိ'ဖြင့် ကပ်ယှဉ်နေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးစင်းနက်ရှိုင်းသိမ်မွေ့လှသော ဓမ္မများကို သူရေးနေရာတွင် သူသည် (တရားကိုယ်အရ) တစ်ထစ်ချဆိုသော်လည်း သူ့အပိုင်း သူ့ကဏ္ဍများတွင် သတိကြီးစွာဖြင့် မယုတ်စေ၊ မလွန်စေရအောင် ဖော်ပြထားသည်ဟု ကျွန်တော်ဆိုချင်ပါသည်။ သာဓကဆောင်ရသော်..

''လေးနက်လှသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်တန်ဖိုးကို ပိုမိုအဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် ထပ်မံတွေ့ရှိနိုင်ရေးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ကျင့်ကြံသွားရဦးမည်ဆိုတာ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော်သိနေသည်''

(မွေးနေ့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း....မှ)

''ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဒေါသစိတ်ကို အမြဲမြင်တတ်အောင်၊ မြင်နေအောင် ကျွန်တော်ဆက်လက်ပြီး ကြိုးစားရှုမှတ်ရဦးမည်ဖြစ်ပါသည်''

(ဒေါသစိတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ခြင်း.....မှ)

''ရာထူးကြောင့်ဖြစ်သော၊ ငွေကြေးကြောင့်ဖြစ်သော ဥစ္စာပစ္စည်းကြောင့်ဖြစ်သော၊ ပညာကြောင့်ဖြစ်သော၊ မာနဖြစ်လာပုံကို ကျွန်တော်မြင်အောင်လုပ်ရပေဦးမည်''

(မာနကို ချေမှုန်းခြင်း....မှ)

''မေတ္တာစိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော၊ ထိုအပြုံးလေးကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဘယ်နေရာ၊ ဘာလုပ်လုပ် အမြဲတမ်းနှလုံးသွင်းအမှတ်တရရှိနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားရပေဦးမည်။''

(မေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဆန်းစစ်ခြင်း....မှ)

သူ့ဆောင်းပါးတိုင်းလိုလိုမှာ ဤသို့နှင့်နှင့် 'အားယူသည်'ကို ကျွန်တော်

ကြားရ၏။ သူသည် တရားထူးကို ငါးဘယ်လိုဘယ်ပုံဟူ၍ ကြွေးကြော်သည် မဟုတ်ချေ။ သူ့ကိုယ်သူ့ပြဋ္ဌာန်းစေညွှန်းသော စကားများဖြင့် သတိဖော်ကြီးကို သူ အစွဲအမြဲဆုပ်ကိုင်လေသည်။

ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နိရောဓသစ္စာအနက် လေးချက်မှ ပဉ္စမမြောက် နိဿရဏဓမ္မတရားတော်ပါ ဟောကြားချက် တချို့ကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်မိပါသည်။

ဝဋ်သုံးပါးမှ ကျွတ်လွတ်ရာကို နိရောဓသစ္စာခေါ်ကြောင်းဟောကြား ကာ ကိလေသာဝဋ် (အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ)၊ ကမ္မဝဋ် (ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ် ကံ)၊ ဝိပါကဝဋ် (ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ)များအကြောင်း ရှင်းလင်းပြီးနောက် ဆရာတော် ကြီးက ဤသို့ဆက်၍ ဆိုတော်မူပါသည်။

“ဝဋ်ဆိုတာက ဝဋ္ဋသဒ္ဒါအရ လှည့်ခြင်း၊ ပိုင်းခြင်း၊ လည်ခြင်းကိုဆို တယ်။ ဒီတော့ အခု တစ်က နှစ်သွားတယ်။ နှစ်က သုံးသွားတယ်။ သုံးက နေပြီး တစ်ခါ ဘယ်သွားမတုံးဆိုတော့ တစ်ပြန်သွားဦးမယ်။ မပြန်ပေဘူး လား။”

“အင်း...ဝိပါကဝဋ်ထဲရောက်နေတော့ ခင်ဗျားတို့သည် ဘာ တွေတုံးလို့မေးရင် ဝဋ်ကောင်တွေလို့ပြောရမယ်။ ဝဋ်ကောင်တွေဆိုတော့ ခင်ဗျားတို့ ဝဋ်မကျွတ်သေးဘူး။ ဘာဝဋ်မကျွတ်သေးတုံးဆိုရင် ကိလေသာ၏ အရှိန်အဟော် အာနုဘော်တွေရှိတုန်းပဲ၊ ကံ၏အရှိန်အဟော် အာနုဘော်တွေ ရှိတုန်းပဲ”

“ဪ...ဝဋ်သင့်နေကြတယ်၊ ဝဋ်မကျွတ်ကြသေးဘူး။ ထင်ရှား ကြည့်ရင် ကိလေသာတို့၏ ပြုပြင်ထားတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကြီးထဲမှာ အို၊ နာ၊ သေ မပါလာဘူးလား။ အဲဒါကြီးထမ်းပြီးနေကြရတာပဲ၊ တရားနာလာလည်း ထမ်းခဲ့ရတယ်။ တရားနာပြီးပြန်တော့လည်း ထမ်းပြန်ရတာ၊ ဝန်ထမ်းသမား သက်သက်မဆိုထိုက်ဘူးလား”

“အင်း...ဝန်ထမ်းသမားဆိုတော့ အခုဝန်ချကြမလားမေးတဲ့အခါ၊ တပည့်တော်တို့ အခုအခြေအနေအရဆိုရင် အားခွန်ဗလရှိသေးလို့ ထမ်းလို့ ကောင်းတုန်းပဲလို့ ဖြေကြမယ်”

လှည့်ခြင်း၊ ပိုင်းခြင်း၊ လည်ခြင်း၊ ဝဋ်ထဲမှာ ကပြောင်းကပြန် ကစဉ့် ကလျားဖြင့် ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုံပါနေကြသော ကျွန်တော်တို့သည် သည်လိုပဲ လွှင့်ရင်း၊ မျောရင်းဖြင့် ထိတိုက်ကြလေသည်။ ကောင်းသော စေတသိက် ကလေးတွေ ပြဋ္ဌာန်းထားနှင့်လျှင် ထိုထိတိုက်မှုသည် ညင်သာသောဆုံမှတ် အဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည်ဟု ထင်ပါသည်။

သည်တစ်ခါ ကိုမြသန်းစိန်နှင့်ကျွန်တော်တို့၏ ဆုံမှတ်ကလေးသည် အတော်လေး ‘အဓိပ္ပါယ်ရှိ’ နေပြီ။ နှစ်လိုဖွယ်ဆုံမှတ်ကလေးလည်းဖြစ်သည်။ ဝိမုတ္တိတစ်ခုသို့ မျက်နှာမူအတူရှိသော ဆုံမှတ်လည်းဖြစ်သည်။ အဖွဲ့တွေ သာသနာပြု ခရီးစဉ်ကြီး၏ ခရီးအတူသွားဖော်သွားဖက်အဖြစ်သို့ရောက်လာ သည်။

အခုမှပဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိသွားကြတော့သည်။

ထို့ကြောင့် ဤအမှာစာကို ကျွန်တော်ရေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ချစ်ဦးညို
၅-၁၀-၉၇

ဂုဏ်ယူအားကျ သာဓုခေါ်ပါသည်
ဟိန်းလတ်

ဂုဏ်ယူအားကျ သာဓုခေါ်ပါသည်

(က)

မိမိ၏လက်ရာ ပုံနှိပ်စာလုံးဖြင့် မဂ္ဂဇင်းတွင်စတင်ဖော်ပြခြင်းခံရသော ခုနှစ်မှာ ၁၉၆၅–ခုနှစ်ဖြစ်သည်။ ထိုမှစ၍ ယနေ့ ၁၉၉၇ အထိ နှစ်ပေါင်း (၃၂)နှစ်အတွင်း ကျွန်တော်စာမျိုးစုံကို လစဉ်မပြတ်ဆိုသလိုရေးခဲ့သည်။ သုတရသ ဘာသာရပ်ပေါင်းစုံ စာအုပ်ပေါင်း (၂၄)အုပ်နှင့် မဂ္ဂဇင်း ဝတ္ထု၊ ဆောင်းပါးများလည်း (၃၀၀၀)ကျော်ခဲ့ပြီ။ အရည်အချင်းအရ ဘာမှမဖြစ်လောက်သေးသော်လည်း အရေအတွက်အရမူ ဖောင်းပွကောင်းဖောင်းပွနေပေမည်။ သို့သော် ကျွန်တော်အမှာစာရေးမူသော စာအုပ်ကား လက်ချိုးရေတွက်လို့ရသည်။ မှတ်မှတ်ရရ (၁)အုပ်မျှသာ။ ထိုအမှာစာများသည်လည်း ကများစာပေဝတ္ထု ဘာသာစကား စသည့်စာအုပ်များသာဖြစ်သည်။ ဘာသာရေးစာအုပ်ကား တစ်ခါမျှ အမှာစာမရေးမူခဲ့။ အကြောင်းကလည်း ခိုင်ခိုင်လုံလုံရှိသည်။ ကျွန်တော်သည် ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အချိန်အတော်ကြာမျှ သူစိမ်းပြင်ပြင်နေခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ယခုဗိုလ်မှူးမြသန်းစိက သူ၏စာအုပ်တွင် အမှာစာရေးပေးပါဟုပြောသည်။ မသိစိတ်က ငြင်းပယ်နေသော်လည်း နှုတ်ကမူ ခပ်လွယ်လွယ်ပင် လွတ်ထွက်သွားသည်။ "ရေးပေး

ရမှာပေါ့ဗျာ''။

(ခ)

မိဘမျိုးရိုးအားလုံး အမေဘက်မှရော၊ အမေဘက်မှပါ မြန်မာလူမျိုးစစ်စစ် ဗုဒ္ဓဘာသာတွေချည်းဖြစ်သည်။ သို့သော် မိဘတွေက အစိုးရဝန်ထမ်းတွေပီပီ၊ ဟိုနယ်ပြောင်း၊ သည်နယ်ပြောင်း၊ သူတို့ကိစ္စနှင့်သူတို့ အလုပ်ရှုပ်နေကြ၍ ငယ်စဉ်ကပင် ဘာသာရေးအဆုံးအမ၌ ကျွန်တော် ကြီးပြင်းခွင့်မရခဲ့။ ဖခင်၏အမေ၊ ကျွန်တော့်အဘွားကလည်း ဗြိတိသျှလက်ထက်တွင် အိုင်စီအက်စ်ဖြစ်ခဲ့သော အဘိုးနှင့်အကြောင်းပါခဲ့ပြီး၊ ဗိုလ်ဆန်ဆန်ဖြစ်နေသောကြောင့် ဘာသာရေးနယ်ပယ်နှင့် ခပ်စိမ်းစိမ်းဖြစ်ခဲ့သည်။ မိခင်ဘက်မှ အဘိုး၊ အဘွားတို့ကလည်း နယ်မှာနေသောကြောင့် အနေဝေးခဲ့ရသည်။ အဘွား၏ အစ်မကြီးဖြစ်သူ (ကျွန်တော်တို့အခေါ် ဘွားဘွားမကြီး)တစ်ဦးသာ တစ်ခါတလေ အိမ်ရောက်လာလျှင် အိမ်ရာဝင်ပုံပြင်တွေပြောပြ၍နားထောင်ခဲ့ရဖူးသည်။ ဘွားဘွားမကြီးပြောသော ပုံပြင်များမှာ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်နိပါတ်တွေနှင့် ဇိနတ္ထပကာသနီကျမ်းထဲမှ ဇာတ်လမ်းတွေဖြစ်သည်။ နားထောင်၍ ကောင်းသလိုလိုရှိသော်လည်း ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲဝင်နေသည်များကမူ ခရစ်ယာန်ကျောင်းမှသင်လိုက်သော''နတ်သမီးပုံပြင်'' များသာ။အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့်ဆက်စပ်ပြီး နားလည်လာရသော ''အာခီးလိစ်၊ ဂိုလိုင်းယက်၊ အက်ထလက်စ်''စသော ရောမ၊ ဂရိ ဒဏ္ဍာရီ (Mythology)တွေသာဖြစ်သည်။ အလယ်တန်းအဆင့်သို့ရောက်သောအခါတွင်မူ အစ်ကိုတွေ၊ ဘကြီးတွေ ပေးဖတ်သော စာအုပ်တွေနှင့် ရင်းနှီးလာသည်။ သခင်ဗဟိန်း၏''ခနရှင်လောက''၊ မောင်မောင်တင်ဘာသာပြန်သော ''ကွန်မြူနစ်ဖြစ်ကြောက်ရေး'' သခင်မြသန်း၏ ''သံမဏိသူရဲကောင်း''၊ ဆရာဇနီးမော်တင်အောင်၏ စာအုပ်များ။ ဘာသာရေးနှင့် ပို၍ပို၍ ဝေးလာတော့သည်။

(ဂ)

၁၉၆၅-ခုနှစ်တွင် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အောင်မြင်သည်။တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်လျှောက်လွှာတွင် ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာဆိုသောကွက်လပ်၌ ဘာသာ

မရှိဟု ဖြည့်စွက်ခဲ့သည်။ လျှောက်လွှာစာရေးက တစ်ခုခုတော့ရေးပါဟုပြောသောအခါ ''ဘာသာမရှိဝါဒီ (Atheist)''ဟု ရေးလိုက်ကာ၊ ကိုယ့်ကိုကြောင်အမ်းအမ်းနှင့်ကြည့်နေသော စာရေးလုပ်သူကို မထီမဲ့မြင်ပုံစံမျိုးဖြင့်ကြည့်ကာ ချာခနဲ လှည့်ထွက်ခဲ့ပုံကို ယခုတိုင်မြင်ယောင်နေမိသေးသည်။ ဘွဲ့ကြို၊ ဘွဲ့ရ ဘွဲ့လွန်ကာလတစ်လျှောက်လုံး ဘာသာရေးလုံးဝမလိုက်စားသည့်အပြင် ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းသူများကိုပင် ရယ်ရှင်သီးသီး နှင်ပဲသဘောထားခဲ့သေးသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော့်သူရဲကောင်းတွေက ဂျူးလီးယက်စ်ဖူးချစ်၊ ဒေါက်တာရှိုင်ဇာ၊ ချေဂွေဗားရား၊ ဟိုချီမင်း၊ ရီဇော် စသည်စသည်။ မိုးဝေမဂ္ဂဇင်းတွင် စာတွေရေးလာတော့လည်း၊ လူ့သဘာဝနှင့်လူတန်းစားလက္ခဏာ၊ ပြည်သူ့တာဝ သရုပ်ဖော်စာပေ သဘောတရားတွေ။ အတိတ်ကံကိုမယုံကြည်။ လက်ရှိဘဝ၊ လက်ရှိအလုပ်ကိုသာ မျက်မှောက်ပြုသည်။ ငရဲဆိုတာရယ်စရာ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဝေလာဝေ။

(ဃ)

အသက်အရွယ်နှင့် အတွေ့အကြုံတွေက အတင်းရိုက်သွင်းတော့မှ ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်သောစာများကို ကျွန်တော်အငမ်းမရ ရှာဖွေဖတ်ရှုမိသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင်မက အခြားသောဘာသာတရားများကိုပါ လေ့လာသည်။ ခရစ်ယာန်၊ အစ္စလာမ်၊ ဟိန္ဒူ၊ တောက်ဘာသာ၊ ဇင်ဘာသာ၊ ကွန်ဖြူးရှပ်စ်ဝါဒတို့ပါမကျန်။ ၁၉၉၂-ခုနှစ်လောက်တွင် ကမ္ဘာ့သာသနာ့ညီလာခံသို့တက်ရောက်ခဲ့သော ဟိန္ဒူသူတော်စင်ကြီး ''ဆွာမိဝိဝေကာနန္ဒ''၏ ထေရုပ္ပတ္တိစာအုပ်ကို ပြုစုထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ''ဘာသာကြီး လေးဘာသာ၏အနှစ်သာရသည် အတူတူပါပဲ''ဆိုသော ''ဆွာမိဂျီ''၏ဒဿနကိုနှစ်သက်၍ ရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစာအုပ်ကို ဆရာပါရဂူ အမှာရေးပေးသည်။ ဆရာကြီးဦးသုခ၏''ရာမခရစ်ရှနာ သုတ္တန်များ''စာအုပ်ကိုသဘောကျလွန်း၍ ''ရာမခရစ်ရှနာ''၏ တပည့်သာဝကကြီးဖြစ်သူ 'ဆွာမိဂျီ'၏ထေရုပ္ပတ္တိနှင့် ဒဿနများကို ရေးသားမိခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ဝန်ခံလိုပါသည်။ ၁၉၉၀-ခုနှစ်

တွင် နောက်ထပ် ဘာသာရေးစာအုပ်တစ်အုပ် ရေးမိပြန်သည်။ ဆရာကြီး ဦးဘခင်၏တပည့်၊ အမေရိကန်လူမျိုး 'ဂျွန်ကိုးလ်းမင်း'၏ စာအုပ် 'စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရှာပုံတော်' The Quiet Mind နိုင်ငံတကာအနှံ့ လှည့်ပတ်ပြီး အမှန်တရားရှာ၍ နောက်ဆုံးတွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ရောက်မှ ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့်တွေ့ကာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရသူတစ်ဦး၏အကြောင်း။ စာတွေ့တွေ့များလာပြီးတော့ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့လိုလာသည်။ ထို့ကြောင့် ဉာဏစာရီ၊ ၉ မိုင် မဟာစည်၊ မိုးကုတ်ဝိပဿနာစခန်း စသည်တို့တွင် ဆယ်ရက်စခန်းတွေ ဝင်ခဲ့သည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် စတင်ထိတွေ့မိလာပြီး ကျွန်တော် မှားယွင်းစွာ ဖြတ်သန်းမိခဲ့သော နှစ်လေးဆယ်ကျော်ကို နှမြောတသမိလာသည်။

(၄)

ကျွန်တော်ကဲ့သို့သော လမ်းမှားသို့ရောက်ခဲ့၊ အချိန်တွေအလဟဿ ကုန်ခဲ့သော လူငယ်တွေများသည်။ ထိုသူတွေကို လမ်းမှန်ရောက်အောင် လမ်းပြနိုင်ဖို့ စာအုပ်စာတမ်းတွေလိုသည်။ လူငယ်တွေ စည်းရုံးနိုင်ဖို့ လူငယ်အတွေးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သုံးသပ်တင်ပြနိုင်ရန် စာအုပ်တွေလိုသည်။ ဂမ္ဘီရမဂ္ဂဇင်းတွင် ဆရာမြသန်းစံရေးသော 'မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ကြီး' နှင့် ပတ်သက်သော လစဉ်ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရတော့ လူငယ်တွေအတွက် လိုအပ်သောစာမျိုးသည် ဤသို့သောစာမျိုးဖြစ်ကြောင်း သေချာပေါက်ပြောဝံ့သည်။ ဆရာမြသန်းစံ၏ ဓမ္မဆောင်းပါးများသည် ငြီးငွေ့စရာမကောင်း။ စာသံပေသံမည်။ အတွေးရှင်း၍ အရေးရှင်း၏။ အနုပညာအားကောင်းသဖြင့် တင်ပြမှုမှာ စာဖတ်သူရင်ထဲသို့ တိုက်ရိုက်ထိုးဝင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ 'လျှပ်တစ်ပြက်' ဂျာနယ်တွင် ဆရာမြသန်းစံ၏ ဆရာတော်ဦးဇောတိက ဆောင်းပါးတွေ ထပ်ဖတ်ရတော့ သူ၏ပရိယတ် မည်မျှပိုင်မာစွာတည်ရှိနေသည်ကို ရိပ်စားမိလာသည်။ လျှပ်တစ်ပြက်မှသည် ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်သို့ပြောင်း၍ သူစာတွေ ရေးတော့လည်း ပရိသတ်ကလိုက်ပြီးရှာဖတ်ကြသည်။ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏ တရားတွေကလည်း၊ ခေတ်မီရှင်းလင်းသလို၊ ဆရာမြသန်းစံ၏တင်ပြမှု

တွေကလည်း၊ လောကထဲမှာ နိစ္စဓူဝကြုံဆုံနေရသည့် ဘာမဟုတ်သည့် အချက်အလက်တွေကို တရားဓမ္မအဖြစ် ဆွဲထုတ်ထားသည်မို့ တန်ဖိုးရှိလှသည်။

(၅)

ကျွန်တော့်ထက်ဆိုလျှင် ဆရာမြသန်းစံသည် ဆယ်နှစ်မျှအသက်ငယ်ပေမည်။ သို့သော် ကျွန်တော် သူ့အရွယ်တုန်းက ဤသို့သောတန်ဖိုးရှိသည့် စာတွေ ရေးတတ်ဖို့ဝေးစွ၊ တွေးပင်မတွေးတတ်ခဲ့။ အဆုံးစွန်ဆိုရမည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်ရေးခဲ့သော စာအုပ်နှင့် ဆောင်းပါးပေါင်း (၃၀၀၀)ကျော်ထက် ဆရာမြသန်းစံ၏ ဤစာအုပ်သည် စံချိန်မီ၍ ဖြတ်ကျော်သာလွန်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် ဝန်ခံချက်ရေးပေးလိုပါသည်။ ဤလုပ်ရပ်အတွက် ဆရာမြသန်းစံကို ကျွန်တော် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုသုံးကြိမ်ခေါ်လိုပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စကားနှင့် ဆိုရပါမူ I Envy You ခင်ဗျားကို ကျွန်တော် မနာလိုလောက်အောင်ကို အားကျတယ် ဆရာမြသန်းစံရေ့ ...။

ဟိန်းလတ်

(၁၃၆၉ ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်၊ အင်္ဂါနေ့)

စာရေးသူ၏ နိဒါန်းစကား

ကျွန်တော်ရေးထားသော စာတွေကို တစ်အုပ်လုံးဖတ်ကြရတော့မည့် စာဖတ်သူတို့အား ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က စကားဦးသန်းခြင်းသည် မသင့်ဟု ထင်မြင်ယူဆမိပါသည်။ သို့သော် သည်စာတွေ ဘာကြောင့်ရေးဖြစ်သွားသည်ကို နည်းနည်းတော့ ရှင်းပြမှဖြစ်မည်ထင်၍ ကျွန်တော်နိဒါန်းချီးလိုက်ရခြင်းပါပေ။

၁၉၅၄–၅၈ခုနှစ်၊ ကျွန်တော်သည် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝကတည်းက စကားပြေအရေးသန်ခဲ့သူဖြစ်သည်။စာစရေး ရေးချင်း ကဗျာစာအုပ်တွေ ထုတ်ဖြစ်လာသည်။ သို့သော် ထိုအချိန်တွင်းမှာပင် ကျွန်တော်သည် ဝတ္ထုတို ဆောင်းပါးတွေရေးဖြစ်နေသည်။ စကားပြေဘက်သို့ပို၍တည်နေသည်။ ဝိဇ္ဇာ သိပ္ပံတက္ကသိုလ် မဂ္ဂဇင်းကော်မတီတွင် ပါဝင်ခဲ့သည်။ သူငယ်ချင်းများ၏ ကဗျာတွေ မဂ္ဂဇင်းစာမျက်နှာပေါ် ပါလာသော်လည်း ကျွန်တော့်ကဗျာတွေက ပုံနှိပ်စာလုံးဖြစ်မလာ။ ကျွန်တော်ရေးသောဝတ္ထုတို

ဆောင်းပါးတို့သည်သာ ပုံနှိပ်စာလုံးဖြစ်လာသည်သည့်နောက်ပိုင်း ကျွန်တော်က ကဗျာကို ပါသနာပါသူ၊ စကားပြေကို နှစ်မြိုက်ခုံမင်ဖန်တီးသူဖြစ်လာခဲ့ပြန်သည်။

ကျောင်းပြီးတော့ မမျှော်လင့်ပါဘဲ ဂီတကို စွဲလမ်းသူဖြစ်သွားရပြန်သည်။ စာအုပ်အငှားဆိုင်ထောင်၊ စာအုပ်ဖတ်၊ ဂီတသင်တန်းတွေတက်၊ ဘယ်လိုတယ်လို မျက်စိလည်သွားပြန်သည်မသိ။ ကျွန်တော် ဂီတသမားဖြစ်သွားပြန်သည်။ ၁၉၇၈–ခုနှစ် ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ့။ စတူဒီယိုထောင်မည့်သူ၊ တီးဝိုင်းထောင်မည့်သူပေါ်လာသည်။ အိုအေစစ်စတူဒီယိုနှင့်အိုအေစစ်တေးဂီတ သည်လိုနှင့် ကျွန်တော်၏ အတိတ်ညများသည် ဂီတသင်္ကေတတို့ဖြင့်ရှုပ်ထွေးခဲ့ရပြန်သည်။ ထိုအခါ မူလ လက်ငုတ် ကဗျာစိတ်ကလေးက ပြန်နိုးလာ။ ထန်းသီးကြွေခိုက် ကျီးနင်းခိုက်လည်းဖြစ်ဆိုတော့ ပုံနှိပ်စာလုံးမဖြစ်ခဲ့သော ကျွန်တော့်ကဗျာတွေသည် သီချင်းတွေဖြစ်လာခဲ့ရပြန်သည်။ (မ)ဖြူသီ၏ ခိုင်ပေါင်းကုဋေစီးရီးတွင် ကျွန်တော်သီချင်းနှစ်ပုဒ်ရေးသူ၊ ဂီတာတီးခတ်သူအဖြစ် ကျွန်တော့်သမိုင်းစာမျက်နှာသည် မထင်မရှားကျန်ရစ်ခဲ့သည်။

သည့်နောက် ဆက်စပ်၍ မရနိုင်တော့လောက်အောင် ဘဝပြောင်းသွားရပြန်သည်။ ၁၉၈၀ တွင် ကျွန်တော် တပ်မတော်ထဲရောက်သည်။ စာအုပ်တွေ၊ ဂီတာတွေ၊ ဂီတသင်္ကေတတွေ၊ သီချင်းတွေ၊ ကဗျာတွေ၊ စကားပြေတွေ ဘာဆိုဘာမျှ လှည့်မကြည့်နိုင်တော့။ စစ်ဆင်ရေးနယ်မြေမှာ အသက်ဥာဏ်စောင့်ဖြင့် နေခဲ့ရသည်။ စိတ်ကူးမယဉ်ရဲ၊ မတွေးရဲ၊ ရေးဖို့ဆိုတာ ဝေလာဝေး။ တောထဲတောင်ထဲ တစ်ခါတလေ အေးအေးချမ်းချမ်းနေရတဲ့အခါမှာတော့ လွမ်းစာလေးတွေကို ဒိုင်ယာရီထဲ ရေးထားရသည်။ ကိုယ့်ရဲ့ စာရေးချင်တဲ့ ဗီဇဉာဉ်လေးရှိမရှိ ပြန်ဆန်းစစ်ရသည်။ သီချင်းလေးတွေ၊ ကဗျာလေးတွေ၊ ဝတ္ထုအတိုအစကလေးတွေလည်း တစ်စခန်းနေရာတွေမှာ ကျွန်တော်ရေးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ကျောပိုးအိတ်ထဲ သိမ်းထား ဖြစ်ခဲ့ရုံသာ . . . . . .။

ဟော . . . ၁၉၈၈ ခု နှစ်ပိုင်းရောက်တော့ ကျွန်တော်ရေးခဲ့သော

သီချင်းနှစ်ပုဒ် (ဖြူသီ ဆိုခဲ့သည်)ကို အခြေခံ၍ သီချင်းရေးတတ်သူ၊ အနုပညာဗီဇရှိသူဟုဆိုကာ တပ်မတော်သား အနုပညာအသိုက်အဝန်းထဲ ကျွန်တော်ရောက်လာခဲ့သည်။ တစ်နှစ်လောက် ကျွန်တော်စာတွေ ဖတ်ပစ်လိုက်သည်။ အမြောက်သံ၊ ဗုံးသံတွေဖြင့် နားယဉ်နေသော ကျွန်တော့်အကြားအာရုံတွင် ဂီတသံတွေကို ဖြည့်စွက်အစားထိုးရသည်။ ရှစ်နှစ်လောက် ကွင်းဆက်ပြတ်သွားသော အနုပညာရေစီးကြောင်းသည် ပြောင်းလဲမှန်းမသိ ပြောင်းလဲနေပေပြီ။ ထိုအချိန်က ကျွန်တော်နှင့် ရေးဖော်တချို့ လျှမ်းလျှမ်းတောက် အောင်မြင်နေသည်။ အချို့လည်း သည်အလုပ်ကို မလုပ်တော့။ ကျွန်တော်သာလျှင် သည်အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ ကံတရားက အကြောင်းဖန်လာပြန်သည်။

ပထမဆုံး ရုပ်ရှင်ပညာ ဘာမျှ မသင်ရသေးပါဘဲ ယောင်တောင်ယောင်တောင်နှင့် ဗီဒီယိုကင်မရာကြီးကို ကိုင်ဖြစ်သွားပြန်သည်။ ရှေ့တန်းစစ်ဆင်ရေး မှတ်တမ်းတင်၊ နောက်ခံစကားပြောကတော့ ကိုယ်တိုင်ရေးပေါ့။ ထိုအခါ ဘယ်တုန်းက ခိုအောင်းနေသလဲ မသိသော ဒါရိုက်တာပိုးက နိုးထလာပြန်သည်။ သို့သော် မလုပ်ဖြစ်သေး။ သည့်နောက် ဇာတ်လမ်းရိုက်ကူးရေးထဲ ရောက်သွား။ ကင်မရာရှေ့က သရုပ်ဆောင်တွေရဲ့ဘဝကို ထဲထဲဝင်ဝင် နားလည်နိုင်ဖို့ ဝင်ပြီးသရုပ်ဆောင်ကြည့်။ စိတ်က ဒါရိုက်တာဖြစ်ဖို့ဦးတည်မိသော်လည်း တကယ့်တကယ်မှာ ဇာတ်ဝင်သီချင်းတွေ ရေးမိ၊ ဇာတ်ဝင်သီချင်းတွေ အရေးများလာ။ နောက်တော့ တီဗီဖန်သားပြင်ပေါ်က ထုတ်လွှင့်ရမည့် သီချင်းတွေရေးခွင့်ကြုံ။ သုံး လေး ငါးနှစ်အတွင်း သီချင်းရေးဆရာဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်လာ။ ရေးတဲ့ သီချင်းအပုဒ်ရေတွေ များသထက်များ။ သို့နှင့် ကျွန်တော့်နာမည်ရှေ့တွင် တေးရေးဆိုသည့် ကမ္ပည်းလေးပိုလာခဲ့သည်။ နောက်တော့ ရုပ်ရှင်၊ ဗီဒီယိုဇာတ်ကားတွေမှာ ဇာတ်ညွှန်းရေးဖြစ်ပြန်သည်။ ဝေလည်းမွှေ၊ ကြွေလည်းမွှေ၊ အမေနှင့်သားများ။ ထို့နောက် မဟာ။ MTV ဘက် ကျွန်တော်ခြေဦးလှည့်မိပြန်။ မြဝတီ ရုပ်သံဖွင့်ပွဲမတိုင်မီ လှုပ်ရှားမှုအဖုံဖုံ။ မြန်မာပြည်တစ်ဝန်းရောင်စုံမှတ်တမ်းတွေ ရိုက်ဖြစ်။ မမောနိုင်မပန်းနိုင် မအိပ်ရသော ညတွေကို ကျေနပ်စွာဖြင့် ဖြတ်သန်းခဲ့။ အကျိုးအမြတ်

ဆိုတာ ထည့်မတွက်တတ်။ အနုပညာနှင့် ပတ်သက်တဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ခွင့်ရနေခြင်းကိုပင် ဂုဏ်ယူတဲ့စိတ် . . . . . ။

သည့်နောက် မြဝတီရုပ်သံနယ်လှည့် ရိုက်ကူးရေးမှသည် ရှမ်းပြည်နယ်(အရှေ့ပိုင်း) မိုင်းပြင်းမြို့နယ်တွင် ကျေးဇူးရှင်မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော် ဝနဝါသီဥပေယျ ဓမ္မသာမိထေရ်အား ဖူးတွေ့မိရာမှအစ အားလုံးအားလုံး ကျွန်တော့်လုပ်ရှားမှုအားလုံးကို ဆောင့်ဆွဲခံလိုက်ရသလို တုံ့ခနဲ။ သည်တော့မှ ကျွန်တော့်တဝကို ကျွန်တော်ဓာတ်ခံမြတ်ရပ်ကြည့်မိသတိရလိုက်မိသည်။

ထို့နောက် ဆရာတော်ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)ကို ဖူးတွေ့ရသည်။ တရားတွေ နာကြားရသည်။ ပြီးတော့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ချင်စိတ်ပေါ်လာသည်။ ကျင့်ကြံအားထုတ်သည့် အကျင့်စွမ်းသည်အထိ တော်တော်ကြိုးစားလိုက်ရသည်။ ထိုအခါ သည်စာတွေကို ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ရလာသည့် အသိပေါ် အခြေခံကာ ရေးဖြစ်လာတော့သည်။ ပထမတော့ အမှတ်တမဲ့နှင့် တစ်ပုဒ်နှစ်ပုဒ်ရေးရုံသာ။ နောက်တော့ ကျွန်တော့်ညည်၊ စရိုက်၊ ဝါသနာအတိုင်း တစ်ခုခုလုပ်ဖြစ်ပြီဟော့ဆိုလျှင် မရပ်မနား။ ဆက်တိုက်။ ကြာလာတော့ အပုဒ်ရေများလာသည်။ ဖတ်လိုက်ရသူတွေလည်းရှိသည်။မဖတ်ရသေးသူတွေလည်းရှိမည်။ စာအုပ်ထုတ်ပါဟု အကြံပေးသူတွေရှိလာသည်။သို့ နှင့် သည်စာအုပ်ကို ထုတ်ဖြစ်မိတော့သည်။

သည်စာတွေထဲက အကြောင်းတွေလည်း ကျွန်တော်ပိုင်ပစ္စည်းမဟုတ်။ သဘာဝတရားကြီးသည် ပွင့်နေသော စာအုပ်ဖြစ်သည်ဆိုသည့်အတိုင်း ဘုရားရှင်မှစ၍ ယခု ရဟန်းသံဃာတော်များ အဆက်ဆက် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ်လာရာမှ တွေ့ခဲ့သမျှကို ဟောကြားခဲ့သည့်အကြောင်းနှင့် အကျိုးတရားတွေသာဖြစ်သည်။ ဒါကို ကျွန်တော်ကြားနာရသည်။ ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လေ့လာသည်။ ကျင့်ကြံသည်။ ထိုအခါယုံကြည်သွားသည်။ ယုံကြည်သဖြင့် သည်စာတွေကို ရေးဖြစ်သွားသည်။ သည်စာတွေထဲတွင် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်ပြောတာတွေ အများဆုံးဖြစ်

သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်တော်မကောင်းခဲ့သောအကြောင်းများကို ဝန်ခံနေခြင်းပင်။ သို့အတွက် မည်သူ့ကိုမျှ မရည်ရွယ်သည်ကို ကြိုတင်အသိပေးလိုပါသည်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် နှစ်ကိုယ်ခွဲ၍ရေးဖြစ်သွားသည်သာများပါသည်။

သို့ဆိုလျှင် တစ်ခုတော့ မေးချင်မေးနိုင်ပါသည်။ အခုကော ကျွန်တော် ကောင်းနေပြီလော။ ကောင်းအောင် ကြိုးစားနေဆဲသာဖြစ်ပါသည်။

မြသန်းစံ

၉-၉-၉၇

မွေးနေ့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

ဪော်... ကွေးသောလက်မဆန့်မီ ၊ ဆန့်သောလက်မကွေးမီပင်
တွေ့မြင်ကြုံရတတ်သည့် သေခြင်းကို
ကျွန်တော်တို့တတွေ မကြာခဏ တွေ့ရသော်လည်း၊
စိတ်ထဲက ငါနှင့်မဆိုင်ပါဘူးဟု
မသိမသာ ငြင်းပယ်တတ်ကြလေသည်။

မွေးနေ့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

ဘယ်နှနှစ်မြောက်မွေးနေ့ဟု ဆိုကြသည်။ ပြောကြသည်။ ရေးသား သုံးစွဲကြသည်။ ဖိတ်ကြားကြသည်။ တကယ်တော့ မွေးနေ့ဟူသည် လူတစ်ဦး တွင် တစ်ခါသာရှိသည်။ အမိဝမ်းတွင်းမှ ကျွတ်သည့်နေ့။ ထိုနေ့သည်သာ မွေးနေ့....။

မွေးနေ့ပြီးသည်နှင့် သေနေ့သည် အဆင်သင့်စောင့်ကြို နေတော့ သည်။ ကျွန်တော် ဘယ်နှနှစ်နေချင်ပါတယ်။ ကျွန်မတော့ ဘယ်နှနှစ် နေပါရစေဟု စရန်သတ်၍မရ။ 'ကျွန်တော်နဲ့တောင် မနေ့က စကားပြော နေသေးတာ' 'အရွယ်ကောင်းတုန်း ရှိပါသေးတယ်ဟာ...' စသည်ဖြင့် လောကထဲမှ စွန့်ခွာသွားသူအပေါ် ကျန်ရစ်သူတို့ ပြောစကားတွေကို နေရာ အနှံ့ကြားရတတ်သည်။ဪော်...ကွေးသောလက် မဆန့်မီ၊ ဆန့်သောလက် မကွေးမီပင် တွေ့မြင်ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် သေခြင်းကို ကျွန်တော်တို့တတွေ မကြာခဏတွေ့ရသော်လည်း၊ စိတ်ထဲက ငါနှင့်မဆိုင်ပါဘူးဟု မသိမသာ ငြင်းပယ်တတ်ကြလေသည်။

ဤသို့ဖြင့် မွေးနေ့မင်္ဂလာကို စိတ်စာရောင်စုံတွေနှင့် ဖိတ်ကြသည်။

ရေမွှေးကာတ် လှလှလေးတွေဖြင့် ကိုယ်စားလှယ်စေလွှတ်ကြသည်။ စိတ်ကြား ကြ၊ လူချိုးစုံလာကြ၊ ဖယောင်းတိုင် မီးမှုတ်၍ ကိတ်မုန့်ကို ဓားဖြင့်လှီးကြ၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး စားကြ ကကြ ခုန်ကြ နှုတ်ဆက်ကြ၊ Happy Birthday to You ဆိုကြ၊ထိုအပျော်အပါး ဟူသော အာရုံကြောင့်ပင် သံဝေဂယူရမည့် စိတ်တို့သည် ငုပ်လျှိုးနေခြင်းကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ် တွေက ကြိုက်နေပြန်ပါသည်။ပျော်. . . ပုထုဇဉ်ဆိုသော အဓိပ္ပါယ် . . .။

မနှစ်က ထင်သည်။ မင်းသားကြီးဦးဇေယျ (ဘုန်းဘုန်း)၏ စိတ်စာ တစ်ခု ကျွန်တော့်ထံရောက်လာသည်။ သေနေ့အကြိုနှုတ်ဆက်ခြင်းတဲ့။ ကျွန်တော်သဘောကျသွားသည်။ ဘုန်းဘုန်းကို လာရောက် နှုတ်ဆက်ကြ သော ရုပ်ရှင်လောကရောင်းရင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ရင့်ကျက်တည်ငြိမ် သော အပြုံးဖြင့် ပြန်လည်နှုတ်ဆက်နေသည့် မြင်ကွင်းကို ပြန်မြင်မိသည်။

ထိုအပြုံး၏ နောက်ကွယ်တွင် လေးနက်ခိုင်ကြည်သော ဓမ္မတစ်ခုရှိ နေသည်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ ထိုအချိန်က ဓမ္မဟူသည် စာသိ သိရုံဖြင့် မခိုင်မြဲ။ စရဏတည်းဟူသော ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုရှိမှသာ စွဲမြဲခိုင်ခံ့လေ သည်။ ထိုစရဏကိုလည်း ကိုယ်တိုင်လုပ်ဦးမှ. . .။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်မှ ကိုယ်တိုင်သိပေမည်။

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း တစ်နှစ်ကူးပြီဆိုလျှင်. . . နှစ်သစ်ကူးပွဲလုပ်ကြ တာ နေရာအနှံ့ ကမ္ဘာအနှံ့ပင်။ နှစ်တစ်နှစ်၏ နောက်ဆုံးည၊ နောက်ဆုံး အချိန်ကို စောင့်ကြည့်ရင်း နှစ်သစ်၏ ပထမစက္ကန့်တွင် မီးရှူးမီးပန်း ဖောက်ကြ၊ ရှန်ပိန်ပုလင်းတွေ ဖောက်ကြနှင့်။ သည်မြင်ကွင်းတွေကို နှစ်စဉ်တွေ့နေရတတ်သည်။ သည်လိုပျော်ကြ ရွှင်ကြပြီး နည်းနည်း အနယ် ထိုင်ပြီးနောက် ရက်သတ္တတစ်ပတ် လွန်လေလျှင် ကျွန်တော် မွေးခဲ့သော နေ့ကိုရောက်တော့သည်။

၁၉၉၇. . .။ လွန်ခဲ့သော ၃၉ နှစ်က ကျွန်တော်မွေးခဲ့သည်။ ကျွန်တော်သည် လူ့ဘဝမှာ ၃၉ နှစ်နေခွင့်ရခဲ့ပါပြီ။ သည် ၃၉ နှစ်တာ အတွင်း ကျွန်တော်ဘာတွေ လုပ်ခဲ့ပြီလဲ။ ကောင်းမှု မကောင်းမှု ကုသိုလ်၊

အကုသိုလ်စုံခဲ့ပြီ။ မြင့်မြတ်သော စိတ်တွေရှိခဲ့သလို တစ်ခါတစ်ခါ နိမ့်ကျသော စိတ်တွေလည်း မွေးခဲ့ဖူးပါသည်။ စိတ်ဟူသည် လွင့်ရှား ပြောင်းလဲ၊ မတည် မငြိမ်၊ ဖောက်ပြန်တတ်သည့် သဘော။ ထိုသဘောတွေနှင့် တွဲဖက်ထား သော ကျွန်တော်သည်လည်း ထိုသဘောတွေခေါ်ဆောင်ရာနောက် လိုက်ပါ ကပြရင်း မောပန်းလွန်းမက မောပန်းခဲ့ရပြီ။

၁၉၉၆ ခုနှစ်သည် ကျွန်တော့်ဘဝအချိုးအကွေ့အတွက် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုအရှိန် ပြင်းထန်ခဲ့သည်ဟု ဆိုရမည်။ ‘မဟာ’ သီချင်းတွေ ရေးခဲ့သည်။ မဟာအနုပညာရှင်ဖြင့် မွေးဖွားလာသည်။ အလိုတော်ပြည့် ဘုရားထီးတင်ရာတွင် အားတက်သရော ကူညီခဲ့သည်။ အနုပညာဒါနပြု၍ အလိုတော်ပြည့်ဆရာတော်၏ သာသနာပြုလုပ်ငန်းကို အထောက်အပံ့ ပြုခဲ့သည်။ သည့်နောက် မိုင်းယူ့ဒေသတွင် သီတင်းသုံးနေသော သုဝဏ္ဏသျှံ ဆရာတော်ကို ဖူးမြော်ပြီးသည့် နောက်ပိုင်းစရဏ အကျင့်အကြံကို စတင်ခဲ့ သည်။ သီလရှိမှ သမာဓိနှင့် ပညာကိုရနိုင်မည် ဖြစ်သည့်အတွက် အရက်၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခဲ့သည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စတင်အားထုတ်ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ဆရာမကြီးဒေါက်တာမတင်ဝင်း (ပညာရေး တက္ကသိုလ်) ၏ ကျေးဇူးကြောင့် ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ တရားခွေများကို ကြားနာမိရာမှအစ နောက်ဆုံး ဆရာတော်နှင့် တွေ့ဆုံ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ သိမ်မွေ့ပုံကို လေ့လာ၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရင်းက ၁၉၉၆ ခုနှစ် ကုန်ဆုံးခဲ့ သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ သတိပဋ္ဌာန်သည် ဘဝထဲ၌ အချိန်ရှိတိုင်းရှိနေသည်ကို မူလက သဘောမပေါက်။ နောက်တော့ လေ့လာရင်း၊ ကြိုးစားရင်း၊ အားထုတ်ရင်းမှ ဘဝနှင့် ယှဉ်တွဲရသော သဘောများကို နားလည်လာသည်။ တာဝန်ထမ်းမပျက်၊ လုပ်ငန်းမပျက်။ သို့သော် တာဝန်အပေါ်ထားသည့် သဘောထား တို့ကား ယခင်နှင့်မတူတော့မှန်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိလာသည်။ တာဝန်ထမ်းရင်း တွေ့ရတတ်သည့် လူတို့အပေါ်ထားသည့် သဘောထား တို့သည်လည်း ယခင်ကနှင့်မတူ။ သတိ၏ လေးနက်ကျယ်ဝန်းပုံ၊ သတိ၏ တန်ဖိုး၊ မည်မျှ မည်မျှကြီးမားသည်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ထင်ထင်ရှားရှား

သိလာခဲ့သည်မှ စ၍...။

လူနှင့် တိရစ္ဆာန် ကွာခြားချက်ကို နားလည်လာသည်။

တိရစ္ဆာန်သည် သူ့စိတ်ကို သူ မသိ။

လူသည် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိနိုင်သည်။ သိအောင်တော့ ကြိုးစားဖို့လိုသည်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီဆိုလျှင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပေပြီ။

ကိုယ့်စိတ်ကို သိပြီဆိုလျှင် သေရဲပေပြီ။ ဘာမဆို ရင်ဆိုင်ရဲပေပြီ။

လူ့ဘဝတွင် ၃၉ နှစ် နေခွင့်ရခဲ့ပြီဖြစ်သော ကျွန်တော်သည် လူအဖြစ်ရပ်တည် ရှင်သန်ရင်းမှ မသေဆုံးမီအချိန်အတွင်း မြင့်မြတ်လေးနက်လှသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် တန်ခိုးကိုပို အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် ထပ်မံ တွေ့ရှိနိုင်ရေးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ် ကျင့်ကြံသွားရဦးမည်ဆိုတာ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်သိနေမိသည်။

၉-၁-၉၇

(မွေးဖွားခဲ့ခြင်း၏ ၃၉ နှစ်မြောက်နေ့ အမှတ်တရ)

ဝိခင်ခမဏ္ဍာကို ခံစားနားလည်ခြင်း

ကျွန်တော့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်
ဝင်ရောက်မလာသေးသည့် အချိန်အထိ
မေမေ့တန်ဖိုးကို ကျွန်တော် ကောင်းစွာနားမလည်ခဲ့ပါ။

မိခင်မေတ္တာကို ခံစားနားလည်ခြင်း

သည်တစ်ခါ အမေ့မျက်ဝန်းမှ မျက်ရည်များ စီးကျလာခြင်းသည် ဝမ်းနည်းခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပီတိမျက်ရည်တွေသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့် သက်တမ်းတစ်လျှောက် ကျွန်တော်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျခဲ့ရသမျှ အမေ့ မျက်ရည်များတွင် ပီတိကြောင့် ကျရသောမျက်ရည်သည် ယခု ပထမဆုံးအကြိမ်ဖြစ်မည် ထင်ပါသည်။

'သား . . . ဒီလိုဘဝရောက်လာအောင်၊ ဒီလိုအသိတရားတွေ ရလာအောင် မေမေ ဘယ်လောက် ဆုတောင်းခဲ့ရတယ်ထင်သလဲ၊ ကိုယ်မွေးထားတဲ့သားသမီးတိုင်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပုံစံ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ တရားသဘောအရ မေမေနားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မေမေ့သားကို မြင်စေချင်တဲ့ ပုံစံ၊ ပုံစံဆိုတာက ရာထူးကြီးကြီးရလို့၊ ငွေတွေအများကြီးရလို့ ဒါကိုမြင်ရလို့ အမေကပျော်နေတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကိုဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သားသိပြီးသားပါ။ မေမေ့သားကို မြင်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ပုံစံဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းလို့၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျင့်ကြံအားထုတ်လို့၊ သိမ်မွေ့အေးချမ်းလာတဲ့ ပုံစံကိုပဲ မေမေမျှော်လင့်ခဲ့တာပါ။ အခု ငါ့သားမှာ မေမေ

မျှော်လင့်တာတွေ တွေ့ခဲ့ရပြီ၊ မေမေတစ်သက်လုံး တောင့်တတာတွေ့ခဲ့ရပြီ။ ဒါကြောင့် မေမေ ဝမ်းသာရတယ်။ အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာလွန်းလို့ မေမေ့ရင်ထဲ အေးချမ်းရတာ ဘာနဲ့မျှ အစားထိုးလို့ မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မေမေ မျက်ရည်ကျတာ ဝမ်းသာလွန်းလို့ . . .'

သတိပဋ္ဌာန်တရားနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်၏လက်ဦးဆရာမှာ ကျွန်တော့်မိခင် ဖြစ်ပါသည်။ မေမေ့ တရားအားထုတ်သက်မှာ နှစ်ပေါင်းမနည်းတော့ပြီ၊ မေမေသည် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၏ ရာသက်ပန် ယောဂီတစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ဝင်ရောက်မလာသေးသည့် အချိန်အထိ မေမေ့တန်ဖိုးကို ကျွန်တော်ကောင်းစွာနားမလည်ခဲ့ပါ။

အတိတ်ကာလအချိန်များ၌ မေမေတရားအားထုတ်၍ကောင်းသော အချိန်တွင် ကျွန်တော်သည် အပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆိုင်တွင် ဗိုင်းဖွဲ့ကာ သောက်စားပျော်ပါးခဲ့သည့်အချိန်တွေ မနည်းပါ။ နောက်တစ်နေ့နံနက် ကျွန်တော့်အိမ်သို့ မေမေ ရုတ်တရက်ရောက်လာသည့်အခါ ညက အရှိန်မပြေသေးသည့် ကျွန်တော့်ကို မေမေတွေ့သည့်အခါ စိတ်မကောင်းခြင်းကြီးစွာဖြင့် ပြန်သွားခဲ့သည်ကိုလည်း ကျွန်တော် ပြန်အမှတ်ရမိသည်။ ကျွန်တော်က ပြစ်မှုတစ်ခုခုကျူးလွန်ထားမိသဖြင့် မေမေ့အိမ်သို့ ကျွန်တော် မသွားရဲပါ။ မေမေ့အိမ်သို့ ကျွန်တော် မသွားရဲသလို မေမေ ကျွန်တော့်ထံ ရောက်လာပြန်လျှင်လည်း ရင်မဆိုင်ဝံ့ပါ။

အပြစ်ရှိသူသည် အပြစ်ကင်းသူကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တတ်သည်မှာ ဓမ္မတာပင်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်အတွင်း ကျွန်တော့်ပြောင်းလဲမှုများကို မေမေ သိမြင်လာသည်မှစ၍ မေမေ့မျက်နှာ တစ်စတစ်စ ကြည်လင်လန်းဆန်းလာသည်။ ကျွန်တော်လည်း မေမေ့ကို ရင်ဆိုင်ဝံ့လာသည်။ မေမေလာလျှင် ကျွန်တော်ပျော်သည်။ မေမေ့ထံလည်း ကျွန်တော် မရောက် ရောက်အောင် သွားသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လေ့ကျင့်အားထုတ်ရင်းမှ တွေ့လာသမျှကို မေမေ့ကိုပြောပြ၍ မေးရသည်။ မေမေ့ထံမှ နည်းနာနိသယ ယူရသည်။

မေမေသည် အတွေ့အကြုံများလှပေပြီ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်မေးသမျှ မေမေဖြေကြား၊ ရှင်းလင်းနိုင်သည်။ နောက်ဆုံးတော့ မေမေသည်ပင် ကျွန်တော်၏ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဖြစ်လာသည်ဟု ဆိုရမလိုပင်။ စနေ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် သားအမိနှစ်ယောက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဆွေးနွေး ရသည်မှာ အချိန်ကုန်လို့ကုန်မှန်းမသိ။ ဤသို့ဖြင့် မေမေနှင့် ကျွန်တော်၏ ဆက်ဆံမှုသည် ယခင်ကနှင့် မတူတော့။ ရင်းနှီးနွေးထွေးလာသည်။ မေမေ့ မေတ္တာစိတ်သည် ကျွန်တော့်အပေါ် ဖြန့်ကျက်လွှမ်းခြုံထားမှန်း ကျွန်တော် ခံစားသိရှိရလေသည်။

''မနေ့က ကျွန်တော့်မွေးနေ့တုန်းက ဆရာကြီးဦးသုခကို ကျွန်တော် တရားတိပ်ခွေနဲ့ သွားကန်တော့ခဲ့တယ်မေမေ။ ပျဉ်းမနားမြို့ မဟာမြိုင်တောရ ဆရာတော် ဦးဇောတိကရဲ့ တရားတိပ်ခွေတွေပေါ့။ မြတ်သစ်ဆုံတဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘဘ ဦးသုခလည်း ပရိဒေဝသောကမီးတွေ တောက်လောင်ခဲ့ရ တယ်။ ဘဘတောင်ပိုတယ်လို့သိရတယ်။အဲဒါနဲ့ ဘဘရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် က ဆရာတော်ဦးဇောတိကရဲ့ တိပ်ခွေတွေပေးတယ်။ ဘဘဦးသုခလည်း နားထောင်ပြီးတော့ သိပ်သဘောကျသွားတာ။ ဒါကြောင့် ဆရာမကြီး ဒေါက်တာမတင်ဝင်းက ဘဘကို ဆရာတော်ရဲ့ တရားတိပ်ခွေတွေ ဝယ်ပြီး ကန်တော့ရင် ကောင်းမယ်ဆိုတာနဲ့ စီစဉ်ပြီး မွေးနေ့အမှတ်တရအဖြစ် ကန်တော့ခဲ့ကြတာ''

ကျွန်တော်က ဘဘဦးသုခနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပြောကြားခဲ့သော ကက်ဆက်ခွေကို မေမေ့အား ဖွင့်ပြလိုက်သည်။ မေမေသည် ဘဘဦးသုခ၏ အသံကို ဂရုတစိုက် နားထောင်နေသည်။

''ဘဘတောင် မနက်ဖြန် ဆရာရွှေတိုင်ညွှန့်ကို ရည်စူးပြီး သူ့သမီး အဆိုတော် ထားကို ငွေတစ်သောင်းသွားလှူဦးမှာ။ ဇော်ဝင်းထွဋ်ရဲ့အဘိုးပေါ့။ ဆရာ ရွှေတိုင်ညွှန့်ရဲ့ကျေးဇူး ဘဘမှာရှိတယ်။ မိခင်မေတ္တာဆိုတဲ့သီချင်း သူရေးလို့ ဘဘသိရတယ်။ ဒီသီချင်းကြောင့် ဘဘဟာ မိခင်တွေရဲ့ကျေးဇူး ကို ပိုနားလည်ရတာ။ အဲဒါ ကျေးဇူးကြီးလို့ ဆရာရွှေတိုင်ညွှန့်ကို ရည်စူးသွား

ကန်တော့ရဦးမှာ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘဘက အမေနေ့ဆိုတာ လုပ်ဖို့ ကောင်းတဲ့အကြောင်း ဟောထား ပြောထားတာလေ။ အမေတွေရဲ့ မေတ္တာနဲ့ ကျေးဇူးက ဘယ်လောက်ကြီးသလဲ''

ဘဘဦးသုခလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတောင်မှ အမေ့ကျေးဇူးကို သူ့တွင် အမေ မရှိသည့်အချိန် နောက်ပိုင်းအထိ သတိတရရှိနေတတ်သေးသည်။ အမေ့ ကျေးဇူးအကြောင်း သိရှိရေးသားသည့် ဆရာရွှေတိုင်ညွှန့်ကိုပင် ကျေးဇူး ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် သတိတရရှိနေတတ်သည်။

ကျွန်တော်ကမူ အမေရှိနေသေးလျက် အမေ့ကျေးဇူးကို မမြင်မိ၊ သတိမထားမိခဲ့။ ထို့ကြောင့် သတိတရားသည် မည်မျှအရေးကြီးလှသည်ကို ကျွန်တော်ထပ်မံ သဘောပေါက်မိပြန်သည်။

မေမေသည် ဘဘဦးသုခ အသံတိပ်ခွေကို နားထောင်ရင်း ပြုံးနေ လေသည်။ သည်တစ်ခါ မျက်ရည်များ စီးကျလာသည်က ကျွန်တော်..။

ဒေါသစိတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ခြင်း

"လူတစ်ယောက်၏စိတ်ကို အပူလောင်ဆုံးနဲ့
အညှိုးနွမ်းဆုံးဖြစ်စေနိုင်တာဟာ ဒေါသပဲ"
တကယ်တော့ ငြိမ်းချမ်းရေးဟူသည် စကားလုံးမဟုတ်ပေ။
အနှစ်သာရ တရားဓမ္မတစ်ခုသာဖြစ်သည်။

ဒေါသစိတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ခြင်း

တလောက ကမ္ဘာ့သတင်းတစ်ခုဖတ်လိုက်ရသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာပင်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံ၊ စတော့ဟုမ်းမြို့က အဖြစ်အပျက်။ ဥရောပဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူနေထိုင်ရေးအဖွဲ့က ငြိမ်းချမ်းရေးရန်ပုံငွေအလှူပွဲအတွက် ညစာ စားပွဲကျင်းပခဲ့သည်။ လူတစ်ဦးလျှင် ဒေါ်လာငါးထောင်တန်လက်မှတ်ရောင်းချ၍ ရန်ပုံငွေရှာသည်။ ညစာ စားပွဲသို့ ဥရောပနိုင်ငံမှ အစိုးရအကြီးအကဲများ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ သန်းကြွယ်သီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် လူကြီးမင်းများ တက်ရောက်ကြသည်။ အားလုံး ဂုဏ်သရေရှိလူကြီးမင်းများ . . .။

ညစာစားသောက်ရင်း ပြင်သစ်ဝန်ကြီးတစ်ဦးနှင့် ဗြိတိသျှ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦး စကားပြောရင်းမှ အငြင်းအခုံဖြစ်သည်။ စိတ်မထိန်းနိုင်သော ဗြိတိသျှ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးက စားပွဲကိုလက်သီးဖြင့် တအားကုန်ထုချလိုက်သဖြင့် ဟင်းတွေ ဖိတ်စင်ကုန်သည်။ အရက်ခွက်တွေ မှောက်ကျကုန်သည်။ ညစာစားပွဲသို့ တက်ရောက်လာသော လူကုံထံတို့၏ သစ်လွင်သော အဝတ်အစားတွေ ပေကျံကုန်သည်။ အားလုံးမကျေမနပ်ဖြစ်ရာမှ ဒေါသ ပေါက်ကွဲကုန်ကြလေ၏။ ဗြိတိသျှစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးကို အစားအစာများဖြင့် ပြန်လည်ပစ်ပေါက်ကြရာမှအစ နောက်ဆုံး ထမင်းစားပွဲပေါ်ရှိ

ပန်းကန်၊ ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ ပုလင်း၊ ဖန်ခွက်တို့ဖြင့် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြန်အလှန် ပစ်ပေါက်ကြသည်အထိ ဖြစ်ပွားလာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရိုက်ကြ၊ နှက်ကြ အဆင့်ထိ ရောက်ကုန်တော့သည်။

ရန်ပွဲကြီးပြီးဆုံးသောအခါ စာရင်းချုပ်ကြည့်လိုက်သည်။ ငါးဦးသေသည်။ ၂၃ဦး ဒဏ်ရာရသည်။ ဪ... ဒေါ်လာငါးထောင်တန် ငြိမ်းချမ်းရေး လက်မှတ်ကိုကိုင်ပြီး စားပွဲတက်လာသူ လူကုံထံတို့ သေဆုံးကြသူ၊ ဒဏ်ရာရသူတွေနှင့်။

ထိုသတင်းကို ဖတ်ပြီးသည်နှင့် ကျွန်တော်သည် ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား) ၏ အေးမြသောအသံကို နားထဲတွင် ကြားယောင်လာမိသည်။

"လူတစ်ယောက်၏ စိတ်ကို အပူလောင်ဆုံးနဲ့ အညှိုးနွမ်းဆုံး ဖြစ်စေနိုင်တာဟာ ဒေါသပဲ"

တကယ်တော့ ငြိမ်းချမ်းရေးဟူသည် စကားလုံးမဟုတ်ပေ။ အနှစ်သာရ တရားမွေ တစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်မထားနိုင်သူများ၊ မလုပ်နိုင် သေးသူများသည် ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်နိုင်ကြပါ့မလား။ ကိုယ့်စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်နည်းကို မသိသေးသော သူများက ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အလှူငွေ ညစာစားပွဲ ကျင်းပသည့်အခါ ဖြစ်ခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်ကို ကြည့်ပါဦး။ ကိလေသာဆယ်ပါးတွင် ဒေါသ ကိလေသာသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှပေ၏။

ကျွန်တော် နာကြားခဲ့ရသမျှ တိပ်ခွေများထဲတွင် ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား) ဟောကြားသည့် ဒေါသကိလေသာ ပယ်သတ်နည်း တရားတိပ်ခွေကို အနှစ်သက်ဆုံးပင်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ကျွန်တော် သည်လည်း ဒေါသကြီးသူ တစ်ယောက်ပင်။ ထိုတိပ်ခွေသည် ကျွန်တော်၏ ဒေါသစိတ်ကို စစ်ဆေးပေးသည့် ကိရိယာတစ်ခုကဲ့သို့ ကျွန်တော်မှတ်ယူမိ သည်။ ထိုမှတိပ်ခွေကို ကျွန်တော် အထပ်ထပ်နာကြားသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်သည်။ ကိုယ့်ဒေါသစိတ်ကို ကိုယ်မြင်ယောင်ကြည့်မိသည်။ တစ်ဖက်တွင် စရဏတရားမှ ရလာသော အသိဖြင့်လည်း ထပ်မံ

ဆန်းစစ်ကြည့်သည်။ အထပ်ထပ်အခါခါ။

ဒေါသ ဘာကြောင့်ထွက်သနည်း။ ဒေါသဟူသည် ထွက်သင့်ပါ သလား။ ဒေါသ၏ စေခိုင်းချက်ကြောင့် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် သုံးပါးစလုံးဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ် တုံ့ပြန်သင့်ပါသလား။ ထိုသို့ တုံ့ပြန်သောအခါ ရရှိသော ရလဒ်မှာ ဆိုးကျိုးလား၊ ကောင်းကျိုးလား။

ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် အထပ်ထပ်အခါခါ မေးကြည့်ပါသည်။ အဖြေတစ်ခုတော့ ရေးရေးလေးပေါ်လာသည်။ ယခင်က ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ဒီလူ သိပ်စိတ်ကြီးတဲ့လူပဲဟု ပတ်ဝန်းကျင်က ပြောလျှင် မသိမသာ သာယာနေတတ်သည့်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် အခြေအနေအထိ ကျွန်တော့် ကိုယ် ကျွန်တော် ပြန်မြင်လာသည်။ ကျွန်တော့်မှာ ဒေါသဖြစ်ခွင့်ရသော အခြေအနေ၊ ကျွန်တော့်ဒေါသ၏ တုံ့ပြန်ချက်ကို ကြိတ်မှိတ် ခံစားနေရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်။ ထိုသို့ရှိနေခြင်းကိုပင် သာယာခုံမင်သည့်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော အခြေအနေတွေကို နားလည်လာသည်။ ကျွန်တော့်အသားတွေ တုန်ခါခဲ့ ရသည်။ စိတ်တွင်း လှိုင်းတွေ ပြင်းထန်ခဲ့ရသည်။ ဒေါသကြောင့် ကျွန်တော့် မျက်နှာပေါက်ဆိုးဆိုးကြီး ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပုံကို ကျွန်တော် ပြန်မြင်ယောင်မိသည်။

ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလေစွ...။ ရွံ့ဖွယ်ကောင်းလေစွ...။

သတိပဋ္ဌာန် တရား၏ ရင်ခွင်သို့ ကျွန်တော်အေးချမ်းစွာ ခိုလှုံခွင့်ရချိန်များ၌ ကိုယ့်စိတ်ဆိုပြီး ကိုယ်ထင်မှတ်ခဲ့တာ၊ ကိုယ်ပိုင်တယ်ထင်ထားတဲ့ ကိုယ့်စိတ် ဆိုတာကို ကိုယ်မပိုင်မှန်း၊ မနိုင်မှန်း မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ခဲ့ရလေသည်။ စိတ်သည်ပင်လျှင် သဘာဝတစ်ခု။ ထားရာမနေ၊ ရွေ့လျားပြောင်းလဲ၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်။ မတည်ငြိမ်လွန်းလှပါတကား။

ထိုစိတ်ကို ဒေါသဟူသော ကိလေသာသဘာဝနှင့် တွဲဖက်လိုက်မိ ပါက အဘယ်မျှ ကြောက်စရာကောင်းမည်နည်း။ ဖောက်ပြန်တတ်သောစိတ် နှင့် မကောင်းသော သဘောဖြစ်သည့် ဒေါသတို့ ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် ဆိုးကျိုး တွေသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဒေါသ၏လာရာ အရပ်ကို သေသေချာချာကြည့် လျှင် မြင်နိုင်ပါသည်။ လိုချင်တပ်မက်ခြင်းဟူသော လောဘကြောင့် မျှော်လင့် သမျှ မရလာသည့်အခါတွင်လည်း ဒေါသဖြစ်ရပြန်သည်။ မသိနားမလည်ခြင်း

တည်းဟူသော မောဟကြောင့် ထင်သလိုမဖြစ်လာသည့် အခါတွင်လည်း ဒေါသဖြစ်ရပြန်သည်။

ဒေါသလားရာအရပ်သည် ဆိုးကျိုး၊ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ယှက်ချိုး မရဖြစ်ခြင်းများ၊ နောင်တရခြင်းများ . . .။

သတိပဋ္ဌာန်တရားတွင် မွေ့လျော်ချိန်များလာသည့်အခါ ဒေါသကို အတန်အသင့် မြင်လာသည်။ ဒေါသကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်လာသည့်အခါ ဒေါသမဖြစ်ခင် အခြေအနေကို သတိထားလိုက်မိသည်နှင့် ဒေါသအင်အား သည် လျော့ပါးသွားတော့သည်။ ထို့နောက် ဒေါသကိုမြင်အောင် ဆက်ကြည့် သောအခါ ဒေါသသည် တဖြည်းဖြည်း မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားတော့သည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် ငြိမ်းချမ်းလာသည်။ ငြိမ်းချမ်းသည့် သဘာဝကိုလည်း အမှန်တကယ်ခံစားနားလည်လာသည်။

ငြိမ်းချမ်းသည့်သဘာဝကို အမှန်တကယ် ခံစားနားလည်နိုင်မှသာ လူသား အားလုံးအတွက် ငြိမ်းချမ်းရေးလိုလားခြင်းဟူသည့် အဓိပ္ပါယ်သည် အမှန်တကယ် တန်ဖိုးရှိနိုင်မည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်လာသည်။ ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ဒေါသစိတ်ကို အမြဲမြင်တတ်အောင် မြင်နေအောင် ကျွန်တော်ဆက်လက်ပြီး ကြိုးစားရှုမှတ် ရဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။

မစ္ဆရိယစိတ်နှင့် ဣဿာစိတ်များကို ရှင်းလင်းခြင်း

<u>လောကမှာ အဆိုးရွားဆုံး ၊ အယုတ်ညံ့ဆုံးလို့</u>

<u>ဘုန်းကြီးယူဆတဲ့ ဆင်းရဲစိတ် ၊ ကိလေသာစိတ်ဟာ</u>

<u>မနာလိုတဲ့ စိတ်ဣဿာပဲ။</u>

မစ္ဆရိယစိတ်နှင့် ဣဿာစိတ်များကို ဖော်ထုတ်ရှင်းလင်းခြင်း

လွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်ခန့်က သေဆုံးသွားခဲ့သူတစ်ဦးကို သတိရမိသည်။ သူသည် ဌာနသစ်တစ်ခုတိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်ရေး ဆောင်ရွက်ရာ၌ အရေးပါသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သို့သော် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ထိုဌာနသည် ကျွန်တော်တို့ဌာနနှင့် ဆက်စပ်နေသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ဖို့ ဖြစ်လာသည်။ သို့နှင့် ကျွန်တော်တို့ကို ထိုသူက လွှဲပေးရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်ပိုင်းအတွင်း၌ ကျွန်တော်က ထိုလူ လက်ရှိတာဝန်ယူရသော ဌာနအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လေ့လာလုပ်ကိုင်ကြည့်မိသည်။ နောင်လည်းလုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုတော့ ကြိုတင်ကွင်းဆင်းသည့်သဘောပေါ့။ သို့သော် . . .။

ကျွန်တော် မထင်မိ။ လုံးဝ မထင်မိလိုက်ပါ။ ထိုသူသည် ကျွန်တော့်ကို ဒေါသတကြီးဆူပူ အပြစ်တင်တော့သည်။ ကျွန်တော့်ထက်လည်း အသက်ကြီးသူဖြစ်သဖြင့် ထိုစဉ်က ကျွန်တော်ကြိတ်၍ ငုံခံခဲ့ရသည်။ စိတ်လည်း မကောင်းဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော့်မှာ ထိုသူပြောသောစကားကို ယခုထိ ကြားယောင်မိနေသည်။

'ကျုပ်တို့ပစ္စည်းတွေ၊ ခင်ဗျားကိုင်စရာလုံးဝမလိုဘူး။ ကျုပ်အပိုင်မရောဲ ခင်ဗျား ဘာလို့ကိုင်ရတာလဲ'

အချိန်သည် အကောင်းဆုံးတရားသူကြီးဖြစ်မည်ထင်ပါသည်။

နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်တော်တို့ ထိုဌာနကို လက်ခံရသည်။ ထိုသူပြောခဲ့သော 'ကျုပ်တို့ပစ္စည်းတွေ' ဆိုသည်များကို ကျွန်တော်တို့ ကိုင်ယူသုံးစွဲနေရပေပြီ။ ထိုဌာနစတင်လည်ပတ်သည့်နေ့ မတိုင်မီပင် ထိုသူ သေဆုံးသွားသည်။ ထိုသူက သူကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ထားသည့် 'ကျုပ်တို့ပစ္စည်းတွေ' ကို ထိုသူ မယူသွားနိုင်ပါလား။

လက်ရှိအခြေအနေတွင် ကျွန်တော်သည်ပင် ထိုဌာနနှင့် သိပ်မပတ်သက်တော့။ ကျွန်တော် အဆူအပူခံရပြီး စတင်ကိုင်တွယ်သုံးစွဲခဲ့ရသော 'ကျုပ်တို့ပစ္စည်းတွေ'ဟု ထိုသူသတ်မှတ်ထားသော ပစ္စည်းများပင်လျှင် ကျွန်တော်တို့နှင့် မပတ်သက်တော့ပါလား။ ယခုတော့ ထိုပစ္စည်းတွေသည် ထိုဌာနသို့ နောက်ထပ်ရောက်လာသော (တစ်နည်းအားဖြင့်) ထိုသူ မမြင်မသိဖူးခဲ့သော လူတွေက တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ကိုင်တွယ်သုံးစွဲနေပေပြီ။ ထိုသူကတော့ မမြင်နိုင်တော့။ သေပြီကိုး . . .။

ကြော် . . . ကိုယ်ပိုင်သည်ဟု ထင်ထားသော ပစ္စည်းကို သူတစ်ပါး လာပြီးသုံးစွဲတာကို မကြိုက်တာ မစ္ဆရိယစိတ်ပါလား။

မစ္ဆရိယစိတ်သည် ဒေါသစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ဟု ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့သိခဲ့ရပါပြီ။ ထိုသူသည် သူထားရှိသော မစ္ဆရိယစိတ်ကြောင့်ပင် ကျွန်တော့်ကို ဒေါသတကြီး နိုင်ထက်စီးနင်း ပြောဆိုခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။ နောက်ဆုံးတွင် ထိုသူသည် မစ္ဆရိယစိတ်၏ အနိုင်ယူသွားခြင်းကို ခံလိုက်ရသည်လား၊ မပြောတတ်ပါ။ ထိုသူသည် လူ့တာဝန်၌ မရှိတော့ပြီ။

မစ္ဆရိယစိတ်နှင့် ကပ်လျက်ရှိနေတတ်သော စိတ်မှာ ဣဿာစိတ်ပင်။ ဣဿာသည် မနာလိုမှုသဘောပင်။ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဆရာတော် ဟောကြားခဲ့သော ''ဆင်းရဲ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာရေး'' တရားတော်တွင် ဣဿာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင်က

'လောကမှာ အဆိုးရွားဆုံး၊ အယုတ်ညံ့ဆုံးလို့ ဘုန်းကြီးယူဆတဲ့ ဆင်းရဲစိတ်၊ ကိလေသာစိတ်ဟာ မနာလိုတဲ့ စိတ်ဣဿာပဲ၊ သူတစ်ပါး ကိုယ့်ထက် ရှပ်ချောနေတာ မနာလိုဘူး။ အလကားသက်သက် သူ့တာသာသူ

ရှင်ချောတာ ကိုယ်နဲ့ဘာဆိုင်သလဲ။အဲဒါသွားပြီး မနှစ်မြို့တဲ့ မနာလိုတဲ့ စိတ်ဖြစ်တာ။

အဲ...သူတစ်ပါး ကိုယ့်ထက် ပညာတတ်နေတာ မနာလိုဘူး။
သူတစ်ပါး ကိုယ့်ထက် နာမည်ကြီးနေတာ မနာလိုဘူး။
သူတစ်ပါး ကိုယ့်ထက် လူချစ်လူခင်ပေါ်တာ လူကြည်ညိုများတာ မနာလိုဘူး။

ဘာဆိုင်သလဲ... ကြည့်စမ်း...

အမှန်တော့ လောကမှာ လူတိုင်းလူတိုင်း ချမ်းသာနေတယ်။ ကောင်းစားနေတယ်ဆိုရင် ဘဝတူ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဝမ်းသာနေရမှာ မဟုတ်လား။ အဲဒါကို ဝမ်းသာမနေတဲ့ သက်သက်သွားပြီးတော့ သူများကောင်းစား ချမ်းသာနေတာကို စိတ်ထဲမှာ မကြည့်ရက် မရှုရက်ဖြစ်ပြီး စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတာ...

သူများကို မနာလိုလို့ကိုယ့်မှာဘာမျှ ရတာလည်းမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘာမျှ မပတ်သက်ဘဲနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲနေတာ။ စိတ်မထားတတ်တော့ အလကား သက်သက် စိတ်ဆင်းရဲကိုရှာယူနေကြတာ။ ဒီလိုစိတ်ရှိရင် သူမှာ ဘာ အမြတ်ရသလဲ။ ဘာမျှမရသေးဘဲနဲ့ကို အခြောက်တိုက် စိတ်အဆင်းရဲ ခံနေတာ။

ဘုန်းကြီးက ဒါကြောင့် ဒီဣဿာစိတ်ကို အဆိုးဆုံး၊ အယုတ်ညံ့ဆုံး လို့ ယူဆတယ်။ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုစိတ် အရင်းခံလို့ ပျက်စီးကြတာ တွေက အတော်ကိုများတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတည့်ကြတာကအစ စစ်ပွဲကြီး တွေကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒါ မနာလိုမှုကစပြီး ဖြစ်ရတဲ့ စစ်ပွဲတွေ တော်တော်ကို များတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီစိတ်တွေကို ကိလေသာလို့ခေါ်တယ်။ ဒါတွေဟာ ဆင်းရဲတွေပဲ။ ဒီကိလေသာတွေရှိနေသမျှ လူဟာဆင်းရဲနေတာပဲ။ ဒီကိလေသာ မရှိရင်တော့ မဆင်းရဲဘူး' ဟုဟောကြားခဲ့သည်။

ကိလေသာ အညစ်အကြေးများသည် ကောင်းစွာ သတိထားခြင်း တည်းဟူသော သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ ရန်သူတော်များဖြစ်ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အထပ်ထပ်လိုက်စားလေ့လာလေလေ ကိလေသာများကို မြင်လာ

လေလေဖြစ်သည်။ ကိလေသာကို မြင်လာမိခြင်းသည်လည်း၊ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို လေ့လာကြိုးစား အားထုတ်လာခြင်းကြောင့်ဟု ကျွန်တော်ထင် ပါသည်။

သတိထားသောအခါ မြင်သည်။ မြင်သောအခါ သိလာသည်။ သိလာသောအခါ ကိလေသာ အညစ်အကြေးများကို နိုင်သလောက် ဖယ်ရှား လာနိုင်သည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် အတန်အသင့် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်လာနိုင် သည်ဟု ကျွန်တော် ထင်မြင်ယူဆရပါသည်။ အသန့်ရှင်းဆုံးစိတ်ဖြစ်လာ အောင်မူ ကျွန်တော်၏ လေ့လာကြိုးစား အားထုတ်မှုပေါ်တွင် မူတည်ပါ မည်ဟု ကျွန်တော်သတိမူမိပါသည်။

မာနကိုချေမှုန်းခြင်း

<ins>လူ့စိတ်ဆိုတာ မဒိုင်တဲ့သဘောရှိတယ်နော်။</ins>
<ins>ကိုယ့်ကို လူတော်တော်များများက</ins>
<ins>ကောင်းတယ်၊ မှန်တယ်၊ တော်တယ်လို့</ins>
<ins>မြှောက်တာများလာရင် အဲဒါတွေအကုန်လုံးကို ယုံတော့တာပဲ။</ins>

မာနကိုချေမှုန်းခြင်း

"ဒီစာကလေးဟာ Doctor တစ်ယောက်ဆီက နေလိုက်တဲ့ စာပါ။ ဆရာတော်ရဲ့ တရားတိပ်ခွေတွေကို နားထောင်ရလို့ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါတယ်။ ဘဝအမြင်သစ်များလည်း ရပါတယ်။ လက်လှမ်းမီသမျှ လူတွေကိုလည်း ဆရာတော်ရဲ့ တရားတိတ်ခွေတွေကို ဖြန့်ဖြူးပေးခဲ့ပါတယ်လို့ သူရေးလာတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာက လောဘကြီးသူ၊ ဒေါသကြီးသူ၊ အရက်ကြောင့် ဘဝပျက်နေသူ၊ မိသားစုနှင့် အဆင်မပြေဖြစ်ရသော လူကြီးလူငယ်များ၊ ဌာနဆိုင်ရာတွေမှာ အဖော်မဲ့နေသူ Lonly ဖြစ်နေသူပေါ့လေ။ လူဟာ အမြင့်ကြီးကို တက်သွားရင် မြင့်လေလေ အဖော်မဲ့လေလေပဲ။

သူဟာ သူ့မာန်၊ သူ့ဟန်နဲ့ သူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းနေရတာကိုး။ သိပ်မြင့်သွားတော့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မဆက်ဆံချင်တော့ဘူး။ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိမှာပေါ့လေ အမြင့်ဆုံးကို ရောက်လေလေ အပေါင်းအဖော်မဲ့လေလေပဲ။ မိတ်ဆွေကောင်းဆိုတာ ရှားလာလေလေပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ အတုနှင့်အစစ်ကို ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ မရွေးလျှင် ခွဲခြားဖို့မလွယ်ဘူး။ ရာထူးအဆင့်အတန်း မြင့်လာလေ သူ့မှာအခွင့်အရေးတွေ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ ပိုရှိလာတယ်။ ဒါကြောင့် အခွင့်အရေးကိုမျှော်လင့်ပြီး သူ့ဆီကို လာတဲ့သူတွေများလာမှာပဲ။ ဘုန်းတုန်း

သူငယ်ချင်းတွေထဲက ရာထူးအသင့်အတင့်ရနေတဲ့ ကျောင်းနေဖက်သူငယ်ချင်းအချို့မှာ အဲဒီလိုဒုက္ခတွေ ရင်ဆိုင်နေရတာတွေကို ကြည့်ပြီး ဘုန်းဘုန်းကိုယ်ချင်းစာမိတယ်။

လူတွေကို ရှောင်ချင်လာတာ တွေ့ရသလို၊ တစ်ဖက်မှာလည်း ရာထူးကြောင့် မာန်မာနတို့ ဘာတို့ဖြစ်လာတာကို။ မာနဖြစ်လာတော့ မတူဘူး၊ မတန်ဘူး၊ သဘော ထားတွေဖြစ်လာတယ်။ သတိမထားရင်မရဘူး နော်။ အဲဒါကို Psychic inflation စိတ်ဖောင်းပွလာတယ်လို့ ခေါ်လို့ရတယ်။ အဲဒီလို Psychic inflation ဖြစ်လာတာနဲ့ ကိုယ် လုပ်တာမှန်တယ်လို့ ထင်လာတတ်တယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အကြံပေးမှု ဝေဖန်မှုတွေကို လေးလေးစားစား အသိအမှတ်ပြုချင်စိတ် ကင်းမဲ့လာတယ်။ ဘယ်သူမျှ ငါ့ အထင်ကြီးဖို့မလိုဘူး၊ လေးစားဖို့မလိုဘူး၊ ကြောက်ဖို့မလိုဘူးဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး ဝင်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဝင်လာရင် မှားတော့တာပဲ''

ဆရာတော်ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ ငြိမ်သက်အေးချမ်းသော အသံသည် ကျွန်တော့်နားထဲက မထွက်တော့။ ကျွန်တော့်ကို တည့်တည့်ပြော နေသလိုပင်။ ဆရာတော်၏ တရားခွေပေါင်းများစွာတွင် ထိုတရားစကားများ ပါသည့် 'မထားအပ်သောမာန' တရား တိပ်ခွေကို ကျွန်တော်နားထောင် နာကြားသည့်အကြိမ်ပေါင်း မနည်းတော့ပေ။ အထပ်ထပ်အခါခါ နာကြားလေ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် အားမနာတမ်းဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်လေပင် . . .။

လတ်တလောအခြေအနေတွင် ကျွန်တော်သည် အမြင့်ကြီးဟု မဆိုသာသော်လည်း ဝန်ထမ်းဆိုင်ရာ Branch တစ်ခုတွင်တော့ စီမံ ကွပ်ကဲရသော ရာထူးတစ်ခုကိုရရှိ ထားသည်ဟုဆိုရမည်ပင်။ အကယ်၍သာ ဆရာတော်သည် ဤတရားတိပ်ခွေကို မဟောကြားထားလျှင် ကျွန်တော် ကလည်း၊ ဤတရားတိပ်ခွေကို မနာကြားခဲ့လျှင်၊ နာကြားသော်လည်း အမှတ်တမဲ့သာနေခဲ့လျှင် ကျွန်တော့်တွင် Psychic inflation ဘယ်လောက် ဖြစ်နေမည်ကို မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ ဆန့်ကျင် ဘက်သည် ကိလေသာ တရားများဖြစ်ပါသည်။ ကိလေသာဆယ်ပါးတွင် မာနသည် တစ်နေရာမှ ခွန်အားကောင်းစွာ ပါဝင်နေသည်ကို

ကျွန်တော်သတိပြုမိပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်အကြံကို အဆက်မပြတ် အားထုတ်နေသော်ငြား တစ်ခါတစ်ရံ သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ အေးငြိမ်းသော ရင်ခွင်ထဲသို့ ကျွန်တော်မရောက်မှန်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားမိသည်။ ဘယ်ရောက်နိုင်ပါ့မလဲ။ ကျွန်တော်သည် 'မာန'ဟူသောကိလေသာကို ဖက်တွယ်မွေးမြူ ထားဆဲကိုး . . . .။

ဘဘဦးသုခနှင့်တွေ့သောအခါ ဘဘသည်ပင် သည်တရား တိပ်ခွေ ကို အရင်ဆုံးစ, ပြောခဲ့လေသည်။ ''ကျုပ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဟုတ်ထင် နေတာကိုး။ ငါသူများ မရနိုင်သေးတာတွေရတယ်။ သူများမသိနိုင်သေးတာ တွေ သိလှတယ်ဆိုပြီး ဟုတ်လှတယ်ထင်နေတာ။ ဒီဆရာတော်ရဲ့တိပ်ခွေ နားထောင်တော့မှပဲ ခြော် . . . ငါလည်း မာန ရှိနေသေးတာပဲကိုး . . .။ ငါ့ကိုယ်ငါ လိမ္မာတယ်လို့ ပြောလို့မရသေးဘူး။ အခု ဒီဆရာတော်ဟောတဲ့ တရားကို နားထောင်ရတော့မှပဲ ကျုပ်နည်းနည်းလိမ္မာလာတယ်လို့ ပြောရ တော့မှာပဲ။ အင်း . . . ဆရာတော်ဟောသလိုပဲပေါ့လေ။ ဘာတဲ့ . . . Psychic inflationကိုက မာနတစ်မျိုးပါပဲ။ စိတ်ကြီးဝင်သွားတာ၊ အောက်ခြေ လွတ်သွားတာ၊ ဘဝင်မြင့်သွားတာတဲ့။ အင်း . . . မာန၊ မာန၊ သိမ်ကြောက် စရာကောင်းတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖျက်ဆီးတာက ကိုယ့်မာနပဲ'' ဘဘဦးသုခ နှင့် စကားပြောဆို ဆွေးနွေးပြီးသောအခါ ကျွန်တော်သည် 'မထားအပ် သောမာန' တိပ်ခွေကို နားထောင်မိပြန်သည်။ ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ အေးမြသောအသံသည် ကျွန်တော့်နားထဲသို့ စိမ့်ဝင်လာ ပြန်သည်။

''ရာထူးဌာနန္တရကြီးလို့ Psychic inflation ဝင်လာသလို ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာလာရင်လည်း Psychic inflation ဝင်လာတတ် တယ်။ ပိုက်ဆံတွေ များများရလို့ စည်းစိမ် တွေပြည့်လာရင် ငါရှာလို့ရတယ်၊ ငါရှာတတ်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာတတ်တယ်။ ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ငါပေးလိုက်ရင်ရမယ်၊ အထုပ်လိုက်ပေးလိုက် ရင်ရမယ်ဆိုပြီး ထင်လာတယ်။ လူတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်း မာနကိုချပြီး လေးလေးစားစား ဆက်ဆံ တတ်တဲ့အကျင့်တွေ ပျောက်လာတယ်။ ငွေဂုဏ်၊ ပစ္စည်းဂုဏ်တွေနဲ့

အထက်စီးက ပြောတတ်ဆိုတတ်လာတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် ဂုဏ်ကို အထင်မကြီးဘဲနဲ့ နှိုက ကိုယ့်ကို ခင်ခင်မင်မင် လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေတွေက သူတို့ အပေါ်မှာ ဂုဏ်၊ မာနနဲ့ ဆက်ဆံခံရရင် ကြာရင် တဖြည်းဖြည်း ဝေးသွားမယ်။ ပစ္စည်း ဥစ္စာချမ်းသာလို့ ပစ္စည်းမာနနဲ့ အဆက်ဆံခံရရင် မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ဝေးသထက်ဝေးတဲ့ နေရာရောက်သွားတော့မှာနော်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ့်အနားမှာမိတ်ဆွေကောင်းဆိုတာ မရှိတော့ဘဲ ကိုယ့်ကိုမြှောက်ပင့်ပြောတဲ့သူတွေ ရောက်လာတတ်တယ်။ လူ့စိတ်ဆိုတာ မခိုင်တဲ့သဘောရှိတယ်နော်။ ကိုယ့်ကို လူတော်တော်များများက ကောင်းတယ်၊ မှန်တယ်၊ တော်တယ်လို့ မြှောက်တာများလာရင် အဲဒါတွေ အကုန်လုံးကို ယုံတော့တာပဲ။ လူဆိုတာ ကိုယ့်အကြောင်းကို အကောင်းပြောရင် ယုံတော့တာပဲ။ ဟုတ်တာလေး၊ နည်းနည်းကိုပုံကြီးချဲ့ပြောရင် ယုံတော့တာ။ ကြာရင် ဘယ်လောက်အထိ ယုံလာသလဲဆိုတော့ မဟုတ်တာပြောလည်း ယုံတော့တာပဲ။ စိတ်ကြီးဝင် လာတာမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်။ အသိအမြင်၊ အတွေးအခေါ် သဘောထားတွေ မှားသွားနိုင်တယ်''

ရာထူးကြောင့်ဖြစ်သော၊ ငွေကြေးကြောင့်ဖြစ်သော၊ ဥစ္စာကြောင့်ဖြစ်သော၊ ပညာကြောင့်ဖြစ်သော မာနဖြစ်လာပုံကို ကျွန်တော် မြင်အောင်ရှုရပေဦးမည်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်သည် သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်ကြံမှု၏ ရန်သူတော်တစ်ဦးဖြစ်သော မာနကို အချိန်မပြတ် စောင့်ဆိုင်းချေမှုန်းနေရပေဦးမည်။ သို့မှသာ သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ အေးမြသောရင်ခွင်တွင် ကျွန်တော်အေးချမ်းစွာ နေထိုင်နားခိုခွင့် ရနိုင်တော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရိုးသားမှုကိုအလေးအနက်ထား ခံစားကြည့်ခြင်း

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားမထုတ်ထားရင်၊
အားထုတ်တဲ့အလေ့အကျင့်တွေ မရှိဘူးဆိုရင်
ကိုယ်မရိုးသားတာကို ကိုယ်မသိနိုင်ဘူးနော်။
တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိသူဆိုရင်
ကိုယ်မရိုးသားတာကို ကိုယ်မြင်လာတတ်တယ်။

ရိုးသားမှုကို အလေးအနက်ထား ခံစားကြည့်ခြင်း

သတိပဋ္ဌာန်၏ အဆုံးအမအောက်တွင် နေထိုင်ချိန်များလာသည့်အခါ ဉာဏ်စဉ်ရခြင်း၊ မရခြင်းထက် ရိုးသားမှုတန်ဖိုးကို ကျွန်တော် အလေးအနက်ထားလာမိသည်။ ဟုတ်သည်။ ရိုးသားမှုသည် မြတ်နိုးရသည့် တန်ဖိုးတစ်ခု။ ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မျဉ်းမနား)သည် သူ၏ တရားတိပ်ခွေများစွာတွင် ရိုးသားမှုကို အင်အားတစ်ခုအဖြစ် ရယူရန် ဟောကြားခဲ့လေသည်။

"ရိုးသားမှုဆိုတာ အရေးကြီးတယ်နော်။ တရားအားထုတ်တဲ့လူတွေမှာလည်း ရိုးသားမှုရှိဖို့လိုတယ်။ မရိုးသားရင် တရားမတက်ဘူးနော်။ တရားပြတဲ့ဆရာ ကျေနပ်အောင်လို့ ၊တရားထိုင်တဲ့သူအချင်းချင်း အထင်ကြီးတာခံချင်လို့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့တကယ်မမြင်သေးတာတွေကို လျှောက်ထားတင်ပြရင် ဒါဟာ မရိုးသားတာပဲနော်။ တရားဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အမှန်တွေ့ဖို့လိုတာပါပဲ။ သူများက ကိုယ့်ကို တွေ့ထားတယ်လို့ ထင်အောင်ပြော

တာ၊ လျှောက်ထားတာဟာ တကယ်တော့ အဲဒါဟာ မရိုးသားဘူးလို့ဆိုရမှာ။ ဒါကြောင့်မို့ တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေမှာ ရိုးရိုးသားသားရှိဖို့လိုတယ်နော်။ ကိုယ်မရတာကို ရသယောင်တင်ပြတာဟာ မရိုးသားတာပဲ။ တကယ်တော့ ရိုးသားမှုကို တကယ့်အင်အား အဖြစ် အသုံးချရင် တရားရလာမှာပါ"

သည်စကားစုလေးကို ကျွန်တော့်နားထဲအမြဲတမ်းကြားယောင်နေမိသည်။အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်မှုမိသည်။ ကြားသောအခါ 'ဒါ့ ငါကျင့်သုံးရမှာပါလား' ဟု နှလုံးသွင်းမိလာသည်။ တစ်ဆက်တည်း ဘဝတစ်လျှောက် ကျွန်တော့်မရိုးသားမှုများစွာကို ပြန်မြင်ယောင်မိလာသည်။ အရှက်လည်းရှင်းနေသည်။ သဘာဝမှုကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် သိနိုင်စွမ်းသည့်အဆင့်သို့ ကျွန်တော်မရောက်နိုင်သေးသည်မှာ ကျွန်တော်၏မရိုးသားခဲ့မှုများကြောင့်ပင်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်တော်သည် ချည့်နဲ့သောအင်အားဖြင့် သဘာဝမှုကို သိနိုင်သော ဉာဏ်ပညာကို ကြိုးစားထူထောင်နေရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

'သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားမထုတ်ထားရင်၊ အားထုတ်တဲ့အလေ့အကျင့်တွေ မရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်မရိုးသားတာကို ကိုယ်မသိနိုင်ဘူးနော်။ တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိသူဆိုရင် ကိုယ်မရိုးသားတာကို ကိုယ်မြင်လာတတ်တယ်။ တစ်လောက တပည့် ဒကာတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်လေး ဘုန်းဘုန်းကို လာပြောလို့ ကြုံတုန်းမှာ ပြောပြချင်ပါတယ်။ သူက ဈေးသည်ပါ။ ပစ္စည်းရောင်းတဲ့သူပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူက သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ထားတယ်။ ဒါကြောင့် သူက ရောင်းစရာရှိတဲ့ပစ္စည်းကို ဝယ်သူကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရိုးရိုးသားသား ပြောပြပြီးမှ ရောင်းလေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဝယ်သူတစ်ယောက်က သူ့ဆိုင်မှာ ပစ္စည်းလာဝယ်တယ်။ သူကလည်း ပစ္စည်းနှစ်မျိုးရှိတဲ့အနက် ဒါက အညံ့စား၊ ဈေးဘယ်လောက်၊ ဒါက အကောင်းစား၊ ဈေးက ဘယ်လောက်ဆိုပြီး ပြောရောင်းတယ်။ ဝယ်သူက အကောင်းစားကို ဝိုက်ဆံချေပြီး ဝယ်ယူသွားတယ်။ ဒါပေ မယ့် ဝယ်သူယူသွားတာက အညံ့စားပစ္စည်းဖြစ်နေတယ်။ ဆိုင်မှာကျန်နေတာက

အကောင်းစားဖြစ်နေတယ်။ စဉ်းစားကြည့်နော်။ ဒါ ရောင်းသူဘက်မှာ အသာစီးရနေပါပြီ။ ငြိမ်နေလိုက်လို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဒကာက ငြိမ်မနေပါဘူး။ ဝယ်သူဆီကို ဆက်သွယ်တယ်။ ပစ္စည်းအကောင်းကို ပြန်လဲပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီပစ္စည်းလဲမပေးမချင်း သူနေလို့မရဘူး။ အဲဒါ သူ့ရဲ့ ရိုးသားတဲ့စိတ်က သူ့ကို သတိပေးနေတာ’

ဆရာတော်ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ အသံကို ကြားယောင်နေမိဆဲ။ လူ့စိတ်ဆိုသည်မှာ ခက်သည်။ ကိုယ်အသာစီးရနေလျှင် ဘယ်လောက်မှားမှား ငြိမ်နေတတ်သည့် အကျင့်ရှိသည်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ သူများလုပ်ပေး၍ အောင်မြင်မှုရလာကာ ပတ်ဝန်းကျင်က ချီးမွမ်းလာလျှင်လည်း ခပ်တည်တည် ငြိမ်နေတတ်သည်။ “ကျွန်တော်လုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ကြောင့်၊ သူလုပ်တာပါ၊ သူ့အရည်အချင်းကြောင့်ပါ” ဟူ၍ လက်ညှိုးထိုးမပြဝံ့ပေ။ သို့သော် အပြစ်ဒဏ်ခံရမည်ဆိုလျှင်၊ နစ်နာတော့မည် ဆိုလျှင်တော့ သူများကို လက်ညှိုးထိုးပြဖို့ ဝန်မလေးတတ်ကြပေ။ ‘အောင်မြင်လျှင် ကိုယ့်ကြောင့်၊ မအောင်မြင်လျှင် သူ့ကြောင့်’ ဟူသော လူ့သဘောများ . . . ဪ . . . မရိုးသားခြင်းများ . . .။

ဤသို့ဖြင့် လူမှုရေးနယ်ပယ်အတွင်း၊ ရာထူးဌာနန္တရနယ်ပယ်အတွင်း၊ အနုပညာ နယ်ပယ်အတွင်း၊ စီးပွားရေးနယ်ပယ်အတွင်း . . . စသည့် နယ်ပယ်ပေါင်းစုံတွင် မရိုးသားခြင်းများက ထင်ထင်ရှားရှား ကြီးစိုးနေတော့သည်။ ကျွန်တော်လည်း ထိုသည့်အထဲပါနေသည်ကို ဝန်ခံရမည်ပင်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ အဆုံးအမကြောင့် စိတ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို တန်ဖိုးထားလာတတ်သည့်အခါ မရိုးသားသည့်အပြစ်များကို ကျွန်တော် မြင်တွေ့လာသည်။ထို့နောက် ရွံရှာလာမိသည်။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ခွင့်မလွှတ်ချင်တော့။ ဆရာတော်ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ တရားအဆုံးအမ တစ်ခုကို ထပ်မံ ကြားယောင်မိပြန်သည်။

“တပည့်လေးတစ်ယောက်ဆိုရင် စာကြည့်တိုက်တစ်ခုမှာ သူ

သိပ်ကြိုက်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ယူမိကြောင်းပြောပြဖူးတယ်။ စာကြည့်တိုက် တာဝန်ခံတွေက ရင်းနှီးနေတော့ သူ့ကိုလည်း စာအုပ်ငှားတယ်အထင်နဲ့ ကြည့်နေတုန်း ခပ်တည်တည်နဲ့ယူခဲ့တာ။ အဲဒီစာအုပ်ကို သူသိပ်ကြိုက်လို့။ ဒါပေမယ့် သူယူလာပြီးနောက်ပိုင်း သူ့စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေတယ်။ အိမ်ပြန် လာလို့ အဲဒီစာအုပ်မြင်တိုင်း သူ့စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သူဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ သူ သိပ်လိုချင်တဲ့စာအုပ်ကို မိတ္တူကူးစက်မှာ ကူးယူပြီး မူရင်းစာအုပ်ကို စာကြည့်တိုက်မှာ ပြန်ထားလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့မှ သူ့စိတ် လွတ်လပ်သွားတော့တာ။ မရိုးသားရင် စိတ်က မလွတ်လပ်တော့ဘူးနော်”

ကျွန်တော် မရိုးသားမိခဲ့သမျှအတွက် ကျွန်တော့်စိတ် မလွတ်မလပ် ရှိခဲ့ပုံ၊ ကျွန်တော့်စိတ် အကျဉ်းကျခဲ့ပုံ၊ သူတကာရှေ့ ဟန်နဲ့ပန်နဲ့နေခဲ့ပုံများကို ကျွန်တော်ပြန် မြင်ယောင်မိသည်။ ဪ . . . ကျွန်တော်ထားခဲ့သည့် ကျွန်တော်၏ မသန့်ရှင်းသော ပုံရိပ်များ . . .။

ယခုတော့ ကျွန်တော်သည် ကြားနေကျ စကားတစ်ခွန်းဖြစ်နေသော ‘သူများ မိုးခါးရေသောက်တော့ ကိုယ်လည်း သောက်တာပေါ့ကွာ’ ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖြေဆေးမထိုးချင်တော့။ မရိုးသားခြင်းကြောင့် ဟန်ဆောင်နေရခြင်း၏ ပင်ပန်းမှုဒဏ်ကို ကျွန်တော် မခံစားချင်တော့။ မရိုးသားမှုကြောင့် မသန့်ရှင်းသော စိတ်၏ ဝန်ပိမှုဒဏ်ကို ကျွန်တော် မခံစားချင်တော့။ မရိုးသားမှုဖြင့် ရရှိလာသော ပိုင်ဆိုင်မှု၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးနှင့် ချီးမြှင့်မြှောက်စားခံရမှုများကို မလိုချင်တော့။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ရိုးသားစွာ အသက်ရှင် နေထိုင်နိုင်ဖို့သည်သာ ကျွန်တော့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်လာမိသည်။

ကျွန်တော်သည် ရိုးသားခြင်းကို အလေးအနက်ခံစား၍ ရခဲ့ပေပြီ။ တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ကျွန်တော့်တွင် ကပ်ငြိတွဲခိုစပြုနေပြီဖြစ်သောရိုးသားမှုကို အဓွန့်ရှည်ကြာအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ ကျွန်တော့်မှာ တာဝန်ရှိသေးသည်။

ထို့အတွက် ကျွန်တော်သည် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို သေတပန်သက်တစ်ဆုံး အားထုတ်ရင်း ထိုတရားကို အထောက်အကူပြုကာ နေထိုင်သွားမှ ရိုးသားမှုသည် ကျွန်တော့်တဝဖြစ်လာမည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်နေမိတော့သည်။

မဟာကရုဏာစိတ်ကို တွေးဆကြည့်ခြင်း

ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့ဖူးသော အတွေးသည်
မဟာကရုဏာတည်းဟူသော ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သည့်
စိတ်သဘာဝ၏တန်ဖိုးကို ရေရေရာရာလေးမျှ
တွေ့မြင်လိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။
သည့်ထက် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းတွေ့ရလျှင်
အဘယ်မျှ အိုးထိုက်တန်လိုက်မည်နည်း။

မဟာကရုဏာစိတ်ကို တွေးဆကြည့်ခြင်း

တရားအားထုတ်ချိန်တွင် အတွေးဝင်လာခြင်းသည် အနှောင့်အယှက်ပင်။

အတွေးဝင်လာသည်နှင့် တရားအားထုတ်နေသော ယောဂီ၏ မှတ်စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပေါ်တွင် မရောက်တော့ပေ။ အတွေးဟူသည် ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော၊ အတိတ်မှ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးသဘောတွေကို အာရုံမှ ခံစားတတ်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် မဖြစ်သေးသော အနာဂတ်ကာလအပေါ်တွင် တွေးဆချင်နေတတ်သည်။ ဤသို့သောစိတ်၏ အလေ့အကျင့်သည် လူတိုင်းမှာရှိနေသည်။ ထိုစိတ်အလေ့အကျင့်များနေသော လူတို့သည် တရားအားထုတ်ချိန်တွင် တရားအားမထုတ်ခင်က အခြေအနေအတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်တတ်ကြသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အကျင့်ပါနေသော စိတ်အလေ့အထအတိုင်း တွေးတော့သည်။ ထိုအခါ သတိသည် ကွယ်ပျောက်သွားပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှတ်ရမည့် သတိလည်း ကင်းလွတ်သွားပေမည်။ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ (သို့မဟုတ်) ဖောင်းလာခြင်း၊ ပိန်လာခြင်းဟူသည့် ရုပ်တရား၏သဘာဝကို ထဲထဲဝင်ဝင်လေ့လာနေသော အသိစိတ် သည်လည်း အဝေးသို့လွင့်စဉ်သွားပေပြီ။ထိုအခါ ဉာဏ်သည်လည်း တိုးတက်ရင့်ကျက်ခြင်း

မရှိလာနိုင်တော့။

ထိုသို့သိထားသော်လည်း တစ်လောက တရားအားထုတ်နေသဲ ကျွန်တော့်အာရုံတွင် ထင်ရှားလာသည့် အတွေးတစ်ခုကိုမူ ကျွန်တော် မြတ်မြတ်နိုးနိုးပင် လက်ခံမိခဲ့ရပါသည်။ ထိုအတွေးဝင်လာချိန်တွင် ဝင်လာစဉ်ကပင် အတွေးဖြစ်လာပြီကို ကျွန်တော် သတိထားမိပါသည်။ ထို့နောက် အတွေးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် သွားမှုသိနေသော အသိယှဉ်တွဲ၍ ပါနေပုံကိုလည်း ကျွန်တော် သတိထားနေမိသည်။ တွေးနေသည်ကိုလည်း သိနေသည်။ သို့သော် ထိုအတွေးကို ကျွန်တော်မဖျောက်ပစ်ရက်။ တွေးနေပြီ တွေးနေပြီဟုလည်း မမှတ်ရက်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

ပထမဦးဆုံး ၈. ဝင်သည့်အတွေးမှာ ဝေဿန္တရာဇာတ်တော်ဖြစ်သည်။ သားနှင့် သမီးကို ပုဏ္ဏားထံ လှူလိုက်သောအချိန်တွင် ဝေဿန္တရာမင်း အဘယ်သို့ ခံစားရလိမ့်မည်နည်း။မချိတင်ကဲဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ပုဏ္ဏားကသည့်အဆင့်နှင့်မရပ်သေး။ သားနှင့်သမီးကို ရိုက်နှက်လိုက်သေးသည်။ ဖခင်ဖြစ်သူ ဝေဿန္တရာမင်းရှေ့တွင်ဖြစ်သည်။ ဘယ်လောက်ခံပြင်းလိုက်မည်နည်း။ နောက်ဆုံး ရင်ကွဲနာကျလုနီးနီး အရှိန်ကြီးပြတ်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ခံစားမှု ဘယ်လောက်ပြင်းထန်လိုက်မည်နည်း။ မိဘနှင့်သား၊ သမီးဟူသော သံယောဇဉ်ကို မဟာကရုဏာစိတ် ပေါ်ပေါက်လာစေရန်အတွက် အရင်းအနှီးကြီးစွာ ပေးခဲ့ရသည်။ ထိုစိတ်မျိုးဖြစ်လာနိုင်ဖို့အတွက် ဘဝပေါင်းများစွာပင် ခန္ဓာပေါင်းများစွာ အရင်းအနှီးပေးလှူခဲ့ရသည်မှာ မနည်းလှပေ။ တစ်သင်္ချေတွင် ဘုရား ၁၄၀ ရှိသည်ဆိုသည်။ လေးသင်္ချေဆိုတော့ လေးနှင့်မြှောက်ပြီးတော့မှ ကမ္ဘာတစ်သိန်းထပ် ပေါင်းဦး။ ဘယ်လောက်များလိုက်မည့် ဘဝများလဲ။ဘယ်လောက်ရှည်လျားလိုက်သည့် သံသရာပါလဲ။ ဘယ်လောက် ပေးဆပ်ခဲ့ရပါသလဲ။ ဘယ်လောက်သည်းခံခဲ့ရပါသလဲ။ ထိုသို့တွေးနေစဉ်မှာပင် နှစ်ဦးဘဝများစွာထဲမှ ဘဝတစ်ခု၏ပုံရိပ်ကို ထင်မြင်လာမိပြန်သည်။

မျောက်မင်းဘဝ...။ ချောင်းတစ်ဖက်ကမ်းသို့ မျောက်အားလုံး ကူးနိုင်အောင် မျောက်မင်းကြီး ကြိုးစားရသည်။ ခါးမှာ ကြိုးချည်ရသည်။ မြန်မြန်မကူးရှုံမဖြစ်။ မင်းညီမင်းသားတို့၏ တောပစ်ကစားမှုကြောင့် မျောက်

တွေအားလုံး သေကုန်ရော့မည်။ မျောက်မင်းကြီးလည်း ဒဏ်ရာရထားနှင့်ပြီလေ။ မျောက်မင်းကြီး ခါးတွင်ချည်ထားသောကြိုးက တစ်ဖက်ကမ်းအထိမမီ။ သူ့ကိုယ်အလျားနှင့် ဖြည့်စွက်လိုက်မှ မီသွားသည်။ မျောက်မင်းကြီး ခါးမှာ ကြိုးချည်၊ သစ်ပင်ကို တွယ်ခိုပြီး၊ သူ့ရင်ပတ်မှာက ဒဏ်ရာနှင့်။ သူ့ကျောကိုနင်းကာ သူ့ခါးတွင် ချည်ထားသော ကြိုးအရှည်ကြီးမှ တစ်ဆင့် အန္တရာယ်လွတ်ကင်းရာ တစ်ဖက်ကမ်းသို့ မျောက်တွေတစ်ကောင်ပြီး တစ်ကောင်ကူးသွားကြပြီ။ နောက်ဆုံး မျောက်တစ်ကောင်သာကျန် တော့သည်။ ဒေဝဒတ်အလောင်းမျောက်။ ထိုမျောက်ကား အစွမ်းပြတော့၏။ သစ်ပင်အမြင့်ပေါ်သို့တက်သည်။ အမြင့်ကြီးမှနေ၍ မျောက်မင်း၏ ကျောကုန်းပေါ်သို့ အားနှင့် ခုန်ချသည်။ မျောက်မင်းကြီးရင်ပတ်မှာက ဒဏ်ရာနှင့်၊ ကျောပေါ်သို့ ဆောင့်ကြီးအောင့်ကြီး နင်းလိုက်သည့်အရှိန်။ မျောက်ယုတ်မာကား သည်မျှနှင့် မရပ်သေး။ နောက်ပြန် ဖနောင့်တစ်ချက်ပင် ပေါက်သွားလိုက်သေးသည်။ မျောက်မင်းကြီးက နာကျင်ခံခက် ဖိစီးသောမျက်ရည်စို မျက်လုံးများဖြင့် ထိုမျောက်ယုတ်ကို လှည့်ကြည့်လိုက်သည်။ဩော် . . . သူ့ကို။ မျောက်မင်းကြီးသည် ပြုံးလိုက်သေးသည်။ ထို့နောက် အသက် ထွက်သွားသည်။ ကျွန်တော့်အာရုံတွင် ပုံရိပ်တွေက ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းဖြင့် အစီအရီပေါ်လာသည်။ မျောက်မင်းကြီး၏ မျက်လုံးအိမ်မှ မျက်ရည်စက်တို့သည် ကျွန်တော့် မျက်ဝန်းအိမ်ထဲ ကူးစက်လာသည်လား၊ မပြောတတ်။ မျက်လုံးအိမ်ပူလာသည်။ မျက်ရည်တွေ တသွင်သွင်စီးကျလာသည်။ ဆန်းကြယ်သော ဓမ္မသဘောပါလား။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော့်မျက်ဝန်းတွင် မျက်ရည်စတွေ သီးခိုစီးကျလာရပါသနည်း။

ကျွန်တော်သည် လူဖြစ်သော်လည်း တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သည့် မျောက်မင်းကြီး၏ဘဝတွင်ရှိနေသောစိတ်ထားမျိုးတောင်မှ ကျွန်တော့်မှာ မရှိသေးပါ။ ဘယ်တော့ရှိလာမှာလဲမေးလျှင် ကျွန်တော်မဖြေတတ်ပါ။ ဘုရားအလောင်း မျောက်မင်းဘဝတွင်ရှိသော စိတ်မျိုးကိုမှ ကျွန်တော်တို့က မမီနိုင်သေးလျှင် ဘုရားဖြစ်ခဲ့သည့် လူ့ဘဝနှင့် ဘုရားဖြစ်ခဲ့သောကြောင့် ရခဲ့သော ဉာဏ်တော် အနန္တကို ကျွန်တော်တို့ မီနိုင်သေးမည်မဟုတ် ဆိုသည်မှာ သေချာလှပါ

သည်။ ပြောပြ ရေးပြရလျှင် ဆုံးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

ကျွန်တော်တွေးခဲ့မိသော အတွေးသည် မဟာကရုဏာတည်းဟူသော ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်သည့် စိတ်သဘာဝ၏တန်ခိုးကို ရေးရေးကလေးမျှ တွေ့မြင်လိုက်၍ဖြစ်ပါသည်။ သည့်ထက် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းတွေ့ရလျှင် အဘယ်မျှ အဖိုးထိုက်တန်လိုက်မည်နည်း။ မေတ္တာသည် မထားတတ်လျှင် တဏှာဘက်နွယ်သွားနိုင်သည်။ ကရုဏာကား၊ ထိုသို့မဟုတ်၊ ခွင့်လွှတ်သည်းခံစိတ်၊ သန့်ရှင်းစိတ်၊ သနားစိတ်၊ ကြင်နာစိတ် စသည်ဖြင့် ကောင်းသောစိတ်သဘာဝတွေ စုစည်းနေသည်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။

'မဟာကရုဏာ' ဆိုပါလျှင် အဘယ်မျှ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်လိုက်သနည်း။ ထိုသောအခါ မဟာကရုဏာရှင်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဖြစ်ခဲ့သော ဘဝ၌ တွေ့ရှိ ဟောကြားခဲ့သော သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်တန်ခိုးသည်ကား အဘယ်မျှကြီးကျယ်မြင့်မြတ်မှန်ကန်လိုက် မည်နည်း။

ကျွန်တော်သည် မဟာကရုဏာတည်းဟူသော စိတ်၏သဘာဝ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပုံကို ရေးတေးတေးမျှ သဘောပေါက်သည့် အဆင့်၌ပင်လျှင် လွှမ်းမိုးသွားသော ပီတိလှိုင်းများမှာ အတိုင်းမသိ အေးမြလှသည်ကို သတိထားနေမိပါတော့သည်။

ဝစီကံကို ဆင်ခြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း

ဝစီကံသည် ကြံစည်စိတ် ၊ မနောကံမှဖြစ်ပွားခဲ့သည်။
မနောသန့်နေစေရန် မနောကို အမြဲတမ်းစစ်ဆေးဖို့လိုသည်။
ထိုသို့ စစ်ဆေးနိုင်ရန် မနောဟူသော စိတ်ကို
သတိပဋ္ဌာန်တရား စင်မြင့်ပေါ်တင်ထားနိုင်မှ တော်ကာကျပေမည်။

ဝစီကံကို ဆင်ခြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း

စစ်ကိုင်းတိုင်း မင်းကင်းတောင်ရိုးရှိ မိုးညှင်းချောင်မှ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်သုမင်္ဂလာ၏အကြောင်းကို ၁၉၉၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတုန်းက သတင်းစာထဲမှာ ကျွန်တော်ဆောင်းပါးရေးသားခဲ့ဖူးသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော်သည် မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားမှတ်တမ်းတင် အစီအစဉ်အတွက် မြန်မာပြည် အထက်ပိုင်းဒေသများဆီသို့ ခရီးလှည့်လည်ရင်း စစ်ကိုင်းတိုင်းအရောက်တွင် မယ်တော်ကြီးအား တွေ့ဆုံဖူးတွေ့ခဲ့ခြင်းပင်၊ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်သုမင်္ဂလာကို ရေမယ်တော်ဟုလည်းခေါ်ကြသည်။ ရေသက်သက်သာ သောက်သုံးတည်းပေး ပြီး နေထိုင်သည့်အတွက် ရေမယ်တော်ဟုခေါ်ကြခြင်းပင်။ ကျွန်တော်နှင့် တွေ့ဆုံချိန်တွင် မယ်တော်ကြီးသည် ထမင်း၊ ဆန်နှင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အစားအစာများ စားသောက်ခြင်းမရှိခဲ့သည်မှာ နှစ် ၃၀ ခန့်ရှိပြီဟု ဆိုသည်။ ရေ၊သစ်သီးနှင့်ဖျော်ရည်သက်သက်သာစားသုံးခဲ့သည်ဟုဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ထင်သည်၊ မယ်တော်ကြီး၏ အသားအရေများသည် ကြည်လင်ဝင်းပ နေသည်။ အကြောစိမ်းစိမ်းလေးတွေက ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်လွင်နေသည်။ မယ်တော်ကြီးသည် အစားအသောက်တွင်သာ မဟုတ်။ အနေအထိုင်တွင်

လည်း မြိုးမြိုလှသည်။ လဲလျောင်းအိပ်စက်ခြင်း မပြုခဲ့သည်မှာလည်း ၁၈နှစ် ရှိခဲ့ပေပြီ။ သစ်ပင်တစ်ပင်အောက်တွင် ဖက်လက်ကုလားထိုင်တစ်လုံး ဖြင့်သာ ထိုင်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ကြာရှည်စွာထိုင်လေ့မရှိပေ။ သွားလာသည့် အခါတွင်လည်း ဖိနပ်စီးလေ့မရှိ။ ထိုသို့ဖိနပ်မစီးဘဲ နေခဲ့သည်မှာလည်း ၁၁ နှစ်ခန့် ရှိခဲ့ပြီဟုဆိုသည်။

မယ်တော်ကြီး၏ဇာတိမှာ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ဝက်လက်မြို့နယ်၊ ဘုန်းမှန်ကြီး ကျေးရွာဖြစ်သည်။ ၁၂၉၇ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၄ ရက်နေ့ တွင် အဘဦးဘမော် ၊ အမိဒေါ်ရွှေအိမ်တို့မှ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ဝက်လက် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ ဆေးစပ်ဆရာ ဦးလှမြိုင်နှင့် အိမ်ထောင်ကျခဲ့သည်။ သားသမီးငါးယောက် မွေးဖွားခဲ့သည်။ မယ်တော်ကြီးတွင် မွေးဖွားသည်မှ အိမ်ထောင်မကျမီအထိ ထူးခြားချက်များစွာရှိခဲ့သည်။ (အကျယ်ကို စာရေးဆရာတင်အောင်မျိုး ရေးသားသည့် မယ်တော်ကြီးဒေါ်သုမာလ၏ ဘဝ ခရီးစာအုပ်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။) မယ်တော်ကြီးသည် အိမ်ထောင် မကျမီကပင် လောကီကို ငြီးငွေ့ခဲ့သူပင်။ နောက်ဆုံးတော့ အိမ်ထောင် သားမွေး ဘဝကိုစွန့်ကာ သမီးအငယ်ဆုံး '၇' လ သမီးအရွယ်မှာပင် ဓမ္မ အရိပ်ကို အပြီးအပိုင်ခိုလှုံခဲ့လေသည်။ မိုးကုတ်ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၊ မဟာစည်ဆရာတော်၊ စွန်းလွန်းဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်များတွင် တရား အားထုတ်ခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်း ဆံပယ်ခေါင်းတုံးရိတ်ကာ သစ်ခေါက် ဆိုးသော ယောဂီရောင်ဝတ်သည်။ မြန်မာပြည်အနှံ့ ဂန္ဓာရီလှည့်ရင်း တော တောင်များတွင် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခဲ့သည်။

နောက်ဆုံးတွင် စစ်ကိုင်း၊ ရွှေမင်းဝံတောင်ရှိ ရွှေဘုန်းပွင့် စေတီတော်အနီးတွင် တရားအားထုတ်ရင်း မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် သတ္တဝါများကို ဆေးကုပေးခဲ့သည်။ မယ်တော်ကြီးဆေးကုပုံမှာ အဆန်းပင်။ ရောဂါရှိသူ လူနာကို လက်ဖြင့်ကိုင်လိုက်သည်နှင့် မယ်တော်ကြီးပါးစပ်မှ တံတွေးများ၊ သလိပ်များခြစ်ခြုတ်၍ ထွက်ကျလာသည်။ ထွေးခံထဲထွေးချသည်။ တစ်ခါ တစ်ခါ ရောဂါပြင်းသူဆိုလျှင် သွေးခဲတွေ၊ သွေးစက်တွေပင် ပါလာတတ်

သည်။ တစ်ခါတစ်ခါ အနာဖေးများပင်လျှင် မယ်တော်ကြီးပါးစပ်မှ ထွက်ကျ လာလေသည်။ ကျွန်တော့်ရှေ့မှာပင် မျက်မြင်မြင်သဖြင့် ကျွန်တော် အံ့ဩ ခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော့်တွင် ဇက်ကြောထိုးပြီး အမြဲတမ်း အကြော တစ်ချောင်းတည်းထိုးနေသည့် ဝေဒနာရှိနေသည်။ ဆေးရုံရှိ ခေတ်မီသိပ္ပံ နည်းပညာများဖြင့် ကုသသော်လည်းမပျောက်ခဲ့။ မယ်တော်ကြီးနှင့် တွေ့ သောအခါ မယ်တော်ကြီးက ကျွန်တော့်ခေါင်းကိုနှိပ်ပေးသည်။ ထုံးစံအတိုင်း မယ်တော်ကြီး၏ပါးစပ်မှ ချွဲတွေ၊ သလိပ်တွေ တပျစ်ပျစ်ထွက်လာသည်။ မယ်တော်ကြီးက ကျွန်တော့်ကိုပြောသည်။ 'ဒါ သားကိုယ်ထဲက ရောဂါတွေ ပေါ့။ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ ငါ့သားက စာရေးဆရာဆိုတော့ ခေါင်းနဲ့ စာရေးရတာ၊ စာဖတ်ရတာများမှာပေါ့။ အဲဒီဒဏ်တွေပေါ့လေ။ စဉ်းစားရတာ လည်း ပါတာကိုး။ ဒါပေမယ့် စိတ်မပူပါနဲ့။ တကယ်ပျောက်သွားမှာပါ'။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော် ယုံတစ်ဝက်၊ မယုံတစ်ဝက် နှင့်။ ယခု နှစ်နှစ်ကျော်ကျော် သုံးနှစ်နီးပါးရှိခဲ့ပြီ။ ထိုဝေဒနာ လုံးဝပြန်မပေါ်လာတော့။

ကျွန်တော်သည် မယ်တော်ကြီးကို ကျေးဇူးတင်မိသည်။ ပြီးတော့ မယ်တော်ကြီးကို မိခင်တစ်ယောက်လို တွယ်တာမိသည်။ မယ်တော်ကြီး၏ သားအကြီးဆုံးသည် ကျွန်တော်နှင့် သက်တူရွယ်တူပင်။ မယ်တော်ကြီးကို ကျွန်တော်သတိရနေသော်လည်း မယ်တော်ကြီးထံ မရောက်ဖြစ်ခဲ့။

တလောက ဘဘဦးသုခ၏ အမေနေ့ဟောပြောပွဲ အစီအစဉ် ရိုက်ကူးရန်အတွက် ကျွန်တော် မန္တလေးရောက်ခဲ့သည်။ ဟောပြောအပြီးတွင် ကျွန်တော်သည် မယ်တော်ကြီးထံ ရောက်အောင်သွားသည်။ မယ်တော်ကြီး အား ကန်တော့ရန်အတွက် ယောဂီဝတ်စုံများလည်း ဝယ်သွားခဲ့သည်။ ထုံးစံ အတိုင်း လူနာတစ်ဦးကို မယ်တော်ကြီးဆေးကုနေချိန်မှာပင် ကျွန်တော် ရောက်သွားခဲ့သည်။ရုတ်တရက်ကျွန်တော့်ကိုမမှတ်မိ။နောက်မှ ကျွန်တော်မှန်း သိသွားသဖြင့် မယ်တော်ကြီး အတိုင်းမသိဝမ်းသာသွားသည်။ ကျွန်တော့်ကို စေ့စေ့စပ်စပ်သေသေချာချာ ကြည့်သည်။ကျွန်တော့်လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထား သည်။ သူ့ဟန်ပန်မှာ သားတစ်ယောက်ကိုတွေ့ရသော မိခင်၏ပုံစံမျိုး။

''ဝမ်းသာလိုက်တာ သားရယ် . . .။ မတွေ့တာတောင် ၃ နှစ်နီးပါး ရှိမှကိုး . . .။ ဒါနဲ့ ငါ့သားက ရုပ်ရည်တွေ ဘာတွေပြောင်းလို့ပါလား။ အရင်လို မည်းညစ်ညစ် ညှိုးပုပ်ပုပ် မဟုတ်တော့ဘူးနော်''

''အမေတို့လိုပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြည့်နေပြီလေ အမေရဲ့။ တစ်နှစ်နီးပါးလောက် ရှိပြီပေါ့''

''သာဓုကွယ် . . . ၊ သာဓု၊ ဒါကြောင့် ငါ့သားကြီးရုပ်တွေ ကြည်လင်လာတာကိုး . . .။ စိတ်ကြောင့် ရုပ်တွေဟာ ပြောင်းလဲတတ်တယ်။ စိတ်ကို ကြည်လင်တဲ့ အချိန်များများဖြစ်အောင် မွေးမြူထားရင် ရုပ်တွေလည်း ကြည်လင်လာမှာပေါ့''

သည့်နောက် မယ်တော်ကြီးနှင့်ကျွန်တော် တရားအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုကြသည်။ ဆွေးနွေးသည်ထက် ကျွန်တော်က မယ်တော်ကြီး၏ မေးခွန်းအတွေ့အကြုံများမှ ကျွန်တော်သိလိုသည်များကို မယ်တော်ကြီးထံ မေးမြန်းခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ မယ်တော်ကြီးသည် ကုလက်စ လူနာကို ခဏတောင်းပန်ကာ ကျွန်တော့်ကို တရားစကားတွေ အများကြီးချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

''အင်း . . . ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာတွေ သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတယ်နော်။ အခုခေတ်လူတွေဟာ ဝေဒနာကို အလွယ်တကူကျူးလွန်နေကြတယ်။ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတာနဲ့ မထိန်းချုပ်တော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတယ်ဆိုတာ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် ခွဲခြားနားမလည်ကြတာလည်း ပါတာကိုး . . .။ အဲဒါကြောင့် လက်လွတ်စပယ် ပြောကြ၊ ဆိုကြ၊ သူတစ်ပါးကိုထိခိုက်နစ်နာမလား၊ အကျိုးယုတ်သွားမလား၊ ထည့်မတွက်ကြဘူး။ ကိုယ်ပြောလိုက်ရရင်ပြီးရောဆိုပြီး ပြောကြတာ။ အဲဒီလိုပြောလိုက်လို့ ကိုယ်လည်း ဘာမှ ပိုပြီး ခံစားခွင့်မရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို သူတစ်ပါးကို နစ်နစ် နာနာ ဖြစ်အောင် ပြောလိုက်ရတာကိုပဲ လူတွေဟာ ကျေနပ်သာယာနေကြတယ်။ သံသရာကကြည့်မနေဘူးနော်။ အတုံ့အလှည့်ဆိုတာရှိတယ်။ ဝေဒနာကျူးလွန်သူဟာ ကိုယ်ပြန်ခံရတဲ့ အချိန်ကျရင် မစားသာဘူးမှတ်နော် ။ အဲဒါကြောင့် ဝေဒနာကို အစိုးကထားပြီး ထိန်းပါသားရယ်''

ဝေဒနာဖြစ်လာမည့် အစပျိုးယမ်းသည် မနောကံဖြစ်သည်။ မနောကံ ကျူးလွန်နေကြသူသည် ဝေဒနာသို့ အချိန်ပိုင်းအတွင်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ မနောကံတွေ မကျူးလွန်အောင် စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားမှဖြစ်မည်။ စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားဖို့ စိတ်ကို အမြဲတမ်းမြင့်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အမြဲတမ်း အားထုတ်နေမှသာ စိတ်ကို အမြဲတမ်းမြင့်နိုင်ပေမည်။

မယ်တော်ကြီး၏ ဓမ္မစကားကို နားထောင်ရင်းမှ ကျွန်တော်သည် ထိုသို့တွေးနေမိသည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် ဝေဒနာကြောင့် ဖျက်စီးတိမ်းပါးခဲ့သူတစ်ဦးကို ကျွန်တော်မြင်ယောင်လာသည်။ သူသည် ဌာနခွဲတစ်ခုကို ကွပ်ကဲခွင့်ရခဲ့စဉ်က သူ့လက်အောက် ငယ်သားတွေမှာ သူ့ဝေဒနာကို မခံနိုင်ကြ။ သူ့ငယ်သားတွေမှာ သူ့အပေါ် ရွံကြောက်ကြီးဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သူ့နှုတ်များမှထွက်လာမည့် စွပ်စွဲချက်ပါသော ပြင်းထန်သည့်စကားလုံးများကို သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ငယ်သားများ မခံနိုင်ကြ။ သို့သော် မတတ်နိုင်။ သူ့ဒဏ်ခံရရုံမှလွဲ၍ သူတို့တွင် ဘာမျှအားကိုးစရာမရှိ။ အားကိုးစရာရှိသူ အချို့က သူ့လက်အောက်မှ ရုန်းထွက်ခဲ့ကြသည်။

အေးချမ်းသာယာသော အချိန်ကို ရခဲ့ကြသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် သူသည် ဖိနှိပ်သည့်အရွှင်ဘက်ဆီသို့ပင် ကူးပြောင်းလာသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကို သတိပေးချင်သော်လည်း သူက လက်ခံချင်ပုံမရသဖြင့် လျစ်လျူရှုထားလိုက်ကြရသည်။ ထိုသို့သော လုပ်ရပ်သမျှအကြောင်းတို့သည် သည်အတိုင်း မနေ။ အကျိုးပေးမှုပေါ်လာခဲ့ပြီ။ သူ . . . ထိုနေရာမှာ တာဝန်မယူရတော့။

ထိုအချိန်တွင် သူ့ဒဏ်ခံခဲ့ရသူတို့သည် ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ကြသည်။ 'ကောင်းတယ်၊ မှတ်ကရောကွာ' ဟု ဝိုင်းပြောသံကို ကျွန်တော်ကြားရသည်။ ကျွန်တော်စိတ်မကောင်းသော်လည်း သူ့အပေါ် ဘယ်လိုနှစ်သိမ့်မှုပေးရမလဲ ဆိုတာ စဉ်းစား၍မရ။ သူကွပ်ကဲခွင့်ရခဲ့စဉ်က ထိုအချိန်နှင့် တအားဖိပြောခဲ့သမျှ ယခုတော့ ပြောခွင့်မရတော့ပြီ။ ထို့အပြင် သူပြောခဲ့သည့် ဒဏ်ခံခဲ့ရသူတွေက သူ့ကို ပြန်ပြောနေကြပေပြီ။ သူ့ဝေဒနာ၏ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်သည်

သွေးထဲပြန်လှည့်လာပေပြီ။ သြော်… မေ့သဘောပါလား။ ကျွန်တော်သည် မယ်တော်ကြီး၏ မေ့စကားထဲမှ ဝစီကံကို ထိန်းသိမ်းရန် မှာကြားချက်ကို ဆင်ခြင်မိသည်။ ဝစီကံသည် ကြံစည်စိတ် မနောကံမှ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ မနောသန့် နေစေရန် မနောကို အမြဲတမ်းစစ်ဆေးဖို့လိုသည်။ ထိုသို့စစ်ဆေးနိုင်ရန် မနောဟူသော စိတ်ကို သတိပဋ္ဌာန်တရား စင်မြင့်ပေါ် တင်ထားနိုင်မှ တော်ကာကျပေမည်။

ကျွန်တော်သည် သတိပဋ္ဌာန်တရားရင်ငွေ့ကို ဆက်လက်ခိုလှုံရင်း ဝစီကံအမှားကို မကျူးလွန်မိဖို့အတွက် ဆက်လက်ဆင်ခြင်ထိန်းသိမ်းသွားရန် သတိပြုနေမိပါသည်။

မေတ္တာဓာတ်အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဆန်းစစ်ခြင်း

"မေတ္တာ" ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့

"သူတစ်ပါးအကျိုးကို လိုလားခြင်း" ပဲ။

မေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ဆန်းစစ်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ အလွယ်တကူ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကာ လိုင်လိုင်ကြီး ပြောနေကြသော စကားလုံးတစ်လုံးရှိသည်။ 'မေတ္တာ'။

တကယ်တော့ မေတ္တာ၏အနက်အဓိပ္ပာယ်သည် လေးနက် ကျယ်ဝန်းလှသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် သိသလိုနှင့် ထိုအနက်အဓိပ္ပာယ် အနီးမှ ပွတ်ကာသီကာဖြတ်သွားကြခြင်းသာဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ မေတ္တာ ဟူသော အနက်အဓိပ္ပာယ်၏ လေးနက်ကျယ်ဝန်းလှသည့် အကြောင်းတရား အတွင်းထဲသို့ ကျွန်တော်တို့၏ အသိဉာဏ်များသည် ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မရှိလှပေ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ဝန်ခံရပေမည်။ အဓိကမှာ မေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို တိတိကျကျမသိခဲ့ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ အခုကော သိပြီလားဟု မေးစရာရှိသည်။ ကျွန်တော် အပြည့်အဝမသိသေးပါ။ ရေးတေး တေးလောက်တော့ သဘောပေါက်သလိုရှိပါသည်။ ထိုရေးတေးတေးလောက်မှ သိလာသော သဘောတရားကိုသာ ကျွန်တော်ပြောပြပံ့ပါသည်။

''မင်းကို ငါမေတ္တာထားပါတယ်။ မင်းအပေါ်မှာ ငါရဲ့ ချစ်ခြင်း

မေတ္တာတွေက ဘယ်လောက်ရှိပါတယ်'' ဟု ကျွန်တော်ပြောခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့ပြောခဲ့သူကိုပင် ကျွန်တော်၏အကျိုးစီးပွား ထိခိုက်လာသော အခါတွင် ကျွန်တော် အပြင်းအထန်မုန်းခဲ့ဖူးပါသည်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်သည် ထိုသူ့အပေါ်ထားခဲ့သည်ဆိုသော မေတ္တာသည် မှန်ကန်ပါရဲ့လား။ တကယ့် ရင်ထဲကလာတာ ဟုတ်ပါသလားဟု ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ဆန်းစစ်မိ ပါသည်။ မှန်ကန်မှုမရှိဟု အဖြေထုတ်၍ရပါသည်။

''အနှစ်နှစ်အလလက ပြောချင်နေတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းရှိခဲ့ ပါတယ်။ ဒါကို ပြောနိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားနေတာလည်းကြာပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ပြောနိုင်ပြီလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေးကြည့်တော့ မပြောနိုင်သေးတာနဲ့ပဲ နေခဲ့တာ။ အခုတော့ ပြောကြည့်မယ်ဆိုပြီး ဒီစကားလုံးလေးရဲ့အနက် အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောကြည့်မလို့ပါ။ ဒါပေမယ့် သိသလောက်တော့ ပြောပါ့မယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ What is Love? မေတ္တာဆိုတာဘာလဲ ?တဲ့။ တကယ်တော့ Love ဆိုတာကို မေတ္တာလို့ အကြမ်းဖျင်းသာ အဓိပ္ပာယ် ပြန်လို့ရပေမယ့် တကယ့်တကယ်မှာ ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ စကားလုံးတစ်ခုကို နောက်ထပ်စကားလုံး တစ်ခုနှင့် အစားထိုးလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ဘာကြောင့်လဲ၊ မေတ္တာရဲ့အဓိပ္ပာယ်က ကျယ်ဝန်းလွန်းလို့ပါ''

ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မှော်ဘီ)သည် 'မေတ္တာတရား' ဟူသော တိပ်ခွေ နှင့် 'ချစ်တတ်တဲ့လူဖြစ်ဖို့လိုတယ်' တိပ်ခွေများတွင် အထက်ပါ အတိုင်း ဟောကြားခဲ့ဖူးသည်။ ဆရာတော်သည် စက်မှုတက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရခဲ့ပြီး သူဖြစ်ပါသည်။ ဘွဲ့မရမီက အိမ်ထောင်ကျခဲ့သည်။ သမီးနှစ်ယောက်ပင် ထွန်းကားခဲ့သည်။ စက်မှုတက္ကသိုလ် နောက်ဆုံးနှစ်များတွင် ဘာသာရေးကို လေ့လာလိုက်စားရာမှ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကျင့်ကြံရင်း သတိပဋ္ဌာန်တရားတွင် မွေ့လျော်သွားခဲ့သူဖြစ်သည်။ အချိန်ကို တန်ဖိုးထားသည်။ စာဖတ်သည်။ ကြိုးစားသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တွင် မွေ့လျော်မိရာမှအစ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ သိမ်မွေ့ နက်နဲပုံကို နားလည်သွားသည်။ ထို့နောက်လောကီကိုစွန့်သည်။ ဘွဲ့ယူသည့်

နေ့တွင် ရဟန်းဝတ်သည်။ တောင်ပုလုဆရာတော်ကြီးထံ တပည့်ခံသည်။ တောကျောင်း၊ တောင်ကျောင်း၊ တစ်ပါးစံကျောင်းနှင့် တရားကျင့်ခဲ့သည်။ ယခု အသက်ငါးဆယ်ကျော်စ ပြုပေပြီ။ ဆရာတော်၏ တရားအားထုတ်သက်နှင့် ရဟန်းဝါမှာ နှစ်(၂၀)ကျော်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်သည် လူ့ဘောင်ထဲမှ လာသူဖြစ်သည်။ ပညာတတ်အသိုက်အဝန်းမှ လာသူဖြစ်သည်။ သူ့ရဟန်း ဝါအတွင်း ပရိယတ္တိကိုလည်း (၁၀)ဝါခန့် သင်ယူခဲ့ပြီးပြီ။ ပြီးတော့ ပဋိပတ္တိ နှင့်တွဲ၍ ကျင့်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်၏ ဟောကြားချက်များသည် လူ့လောကအတွင်းမှ လူတို့၏စရိုက်နှင့် ထိစပ်နေသည်။ ကိုယ့်စရိုက်ကို ကိုယ်ပြန်ဟောသည်ကိုး...။

ဤသို့ ဖြတ်သန်းမှုကြီးမားခဲ့သော ဆရာတော်ပင်လျှင် မေတ္တာ အကြောင်းကို တိတိပပ မသိနိုင်သေးဟု ဝန်ခံရသေးလျှင် ကျွန်တော့်မှာမူ အဘယ်သို့ပြောဝံ့ပါတော့မည်နည်း။ သို့သော် မေတ္တာသည် ထားတတ်လျှင် အေးချမ်းသည်ကို သတိပဋ္ဌာန် တရားအားထုတ်ရင်းမှ တွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်ကို ကျွန်တော် တင်ပြလိုပါသည်။

တစ်နေ့ နံနက်စောစောတွင် သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ချိန် ခြင်တစ်ကောင် တဝီဝီဖြင့် ပျံသန်းလာသည်ကို ကျွန်တော် သတိထားမိသည်။ ကျွန်တော် ဆက်ပြီး စောင့်ကြပ်သတိထားနေမိသည်။ ခြင်က ပါးပြင်ပေါ် လာနားသည်။သူ့အော်သံရပ်သွားသည်။ ကျွန်တော့်မျက်ခွံအောက်မှာ ယားယံ လာသည်။ ခြင်ကလေးက ကျွန်တော့်သွေးကို စုပ်ရန် နေရာရှာနေသည်။ ကျွန်တော်မျက်စိဖြင့် ဖွင့်မကြည့်သော်လည်း သူ့လှုပ်ရှား မှုကို အဆက်မပြတ် သတိထားနေမိသဖြင့် မျက်စိဖွင့်ကြည့်သလို မြင်နေရသည်။ ကျွန်တော် စိတ်ထဲ အတွေးတစ်မျိုးပေါ်လာသည်။ 'ဒီခြင်ဟာ ငါ့သွေးကို စုပ်ချင်လို့လာ တာပဲ'။ ကျွန်တော် လိုလိုလားလားပေးရမည်။ ပေးသင့်သည်။ ကျွန်တော် သည် သတ္တဝါတွေ၏အသားတွေကို မျိုးစုံအောင်စားခဲ့ပြီးပြီ။ ထိုအချိန်တုန်း ကတော့ ကျွန်တော်သည် ရှင်လန်းအားရစွာ...။ ယခု ကျွန်တော့်သွေးကို

စုပ်ယူမည်ဆိုသောအခါ ကျွန်တော် နည်းနည်းတွန့်ဆုတ်မိသည်။ ထပ်မံသတိ ပေးလိုက်သည်။ ခြင်တစ်ကောင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ငါ့ကိုယ်ထဲကသွေးအားလုံးကို မစုပ်နိုင်ပါဘူး။ ငါ့သွေးထဲက အစိတ်အပိုင်းနည်းနည်းကလေးကိုပဲ သူ စုပ် နိုင်မှာ။ ဒါဆိုရင် ငါဘာဖြစ်လို့ မပေးနိုင်ရမှာလဲ။ ပေးနိုင်ရမှာပေါ့။

ပေးသည့်အခါ မလွဲသာတော့သည့် အခြေအနေကြောင့် မဟုတ်တဲ့ တကယ်ကို လိုလိုလားလား ပေးနိုင်ရမည်။ ဆရာတော်၏ တရားစကားသံ နားထဲကြားလာပြန်သည်။

'မေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ သူတစ်ပါးအကျိုးကိုလိုလားခြင်း'ပဲ။

ခြင်ကလေးသည် ကျွန်တော့်သွေးကို လိုချင်နေရှာသည်။ လိုချင်၍ လည်း ပျံသန်း၍လာရသည်။ သူ့လိုအပ်မှုကို ကျွန်တော်ဖြည့်စွမ်းပေးရမည်။ သူ့အကျိုးကို ကျွန်တော်ဆောင်ကြဉ်းပေးရမည်။ သို့အတွက် ကျွန်တော့် အကျိုးကို ကျွန်တော်ထည့် တွက်စရာမလို။ လိုရာယူပေတော့...။

ထိုသို့ သဘောထားလိုက်သည့်အခါ လက်ခံနိုင်ဖြစ်သွားသည်။ ကျွန်တော် သဘောပေါက်လိုက်ပါပြီ။ ဒါသည် မေတ္တာစိတ်။

ခြင်ကလေးသည် ကျွန်တော့်အရေပြားကို သူ့နှုတ်သီးနှင့်ဖောက်၍ သွေးတွေစုပ် နေပေပြီ။ ပထမ သူလှုပ်ရှားလွန်းသည်။ နောက်တော့ သူ့အလို ဆန္ဒပြည့်သဖြင့်ငြိမ်သက်သွားသည်။ထင်ရှားနေသောအာရုံလည်းပျောက်သွား ပြီ။ သို့နှင့် ထွက်လေ၊ ဝင်လေကို ပြန်ရှုမှတ်ရင်း တရားအားထုတ်ချိန် ပြီးဆုံးသောအခါ မှန်ကြည့်မိသည်။ ခုန ခြင်ကိုက်သည်ဆိုသည့် နေရာ ကလေးမှာ မယားတော့။ ဘုသီးလည်းမဖြစ်တော့။ ထူးဆန်းလှသည်ဟု ကျွန်တော်မဆိုလိုပါ။

ကျွန်တော် သတိတရရှိနေသည်က ခြင်ကလေးသည် ကျွန်တော့် ပါးပြင်ကို သူ့နှုတ်သီးဖြင့် ထိုးဖောက်ရင်း ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးစုပ် နေချိန် သူ့နှာမောင်းမှ သူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ကျွန်တော့်သွေးတွေ စီးဝင်သွားချိန်မှာ ကျွန်တော်ကြည်နူး၍ ပြုံးခဲ့သောအပြုံးကလေး။ မေတ္တာစိတ်

ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုအပြုံးကလေးကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဘယ်နေရာ ဘာလုပ်လုပ် အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်းအမှတ်ရနိုင်ဖို့ ကျွန်တော် စွဲစွဲမြဲမြဲမှတ်ထားရပေဦးမည်။

ကြည် . . . သတိပဋ္ဌာန်ကြောင့် သိမြင်လာသော မေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကား အမှန်တကယ်အေးချမ်းလွန်းလှသည်ကို ကျွန်တော် သတိထားမိနေတော့သည်။

စိတ်ထားနှင့် ထိုက်တန်သောဘဝကို ရရှိခြင်း

စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ၊ အကျင့်စာရိတ္တ ၊
အကျင့် ၊ သီလ ၊ မေတ္တာ ၊ ကရုဏာ ၊ သတိ ၊ သမာဓိ
ဒါတွေမြင့်မားလေလေ
သူ့လောကကြီး အဆင့်မြင့်သွားလေပဲနော်။

စိတ်ထားနှင့်ထိုက်တန်သောဘဝကို ရရှိခြင်း

မျက်စိမမြင်သူ၊ နားမကြားသူတစ်ယောက်၏ ဘဝအမြင်သည် အဘယ်မျှ ချို့တဲ့လိုက်မည်နည်း။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏ တရားတိပ်ခွေမှ ဟယ်လင်ကဲလား (Hellen Keller)၏ အကြောင်းကို ကျွန်တော်သိခဲ့ရသည်။ ဟယ်လင်ကဲလားသည် အနောက်နိုင်ငံသူတစ်ဦးဖြစ်၏။ မွေးဖွားပြီး တစ်နှစ်ခွဲသမီးအရွယ်တွင် ရောဂါဖိစီးမှုဒဏ်ကို အပြင်းအထန်ခံရ၍ သူ့မျက်လုံးတွေ ကွယ်ခဲ့ရသည်။ နားပင်းခဲ့ရသည်။ နုနယ်သော ကလေးအရွယ်တွင် ရောဂါဖိစီးမှုဒဏ်ကို ပြင်းထန်စွာခံခဲ့ရ၍ဖြစ်သည်။ သို့နှင့်အမှောင်ကမ္ဘာထဲ နေခဲ့ရပြီး ပြင်ပအသံတို့ကို ထိတွေ့ခံစားနိုင်သော အခြေအနေနှင့် ကင်းကွာခဲ့ရသည်။ (၆)နှစ်သမီးအရွယ်တွင် ဆရာမတစ်ဦးက Sign Language နှင့် ပညာသင်ကြားပေးရသည်။ သို့သော် အမြင်အာရုံရော အကြားအာရုံပါချို့တဲ့ သဖြင့် စကားလေးတစ်ခွန်း အဓိပ္ပာယ်ပေါက်ဖို့ပင် မနည်းကြိုးစားရသည်။ သူ ပထမဆုံး စတင်နားလည်သည်မှာ Water ဆိုသော စကားလုံး။ ရေဘုံဘိုင်အောက်မှာ လက်နှင့်ရေကိုထိပြီး အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ သင်ပေးခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ သူသိပ်ပျော်သွားသည်။ အရူးလိုခုန်ပေါက်၍ ပြေးလွှားခဲ့သည်။ ဤသည်မှစ၍ သူ၏အသိဉာဏ်လမ်းပွင့်ခဲ့သည်၊ Sign Language နှင့်ဘွဲ့ရ

သည်အထိ ကြိုးစားအောင်မြင်ခဲ့သည်။စာပေကျမ်းဂန်တွေ အများကြီးပြုစုနိုင်လာသည်။ နောက်ဆုံး သူစကားပြောနိုင်လာသည်။ သူ အသက်(၈၀)ကျော်အထိ လူ့လောကကြီးထဲနေသွားနိုင်သည်။ လူသားတွေအတွက် အကျိုးပြုသွားနိုင်ခဲ့သည်။ အမှောင်ကမ္ဘာကြီးထဲတွင် နေထိုင်ခဲ့ရသော အချိန်၌ သူသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်သွယ်ခွင့်မရသဖြင့် ဘာမျှမသိဘဲနေခဲ့ရသည်။ ထိုသို့မသိခဲ့ရစဉ်က သူသည် ဒေါသကြီးခဲ့သည်။ သိခွင့်ရသည့် အချိန်မှစ၍ သူ့ဒေါသတွေ တဖြည်းဖြည်းပြေကျလာသည်။ ပိုပိုသိခွင့်ရသော အခါ ပိုပိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းလာသည်။ သူသည် သာမန် မျက်စိမြင်ရသူတွေ နားကြားသောသူတွေထက် လုံ့လဝီရိယပိုကြီးသည်။ မကြီးလို့ လည်းမဖြစ်။ သူ့ဘဝသည် ပန်းခင်းလမ်းမဟုတ်ဘဲကိုး . . .။

''လူဟာ Communicate လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ပြင်ပလောကကို သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်ကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်။ Communicate သိပ်အရေးကြီးတယ်။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ချို့တဲ့မှုရှိရင် သူ့လောက Diminished ဖြစ်ပြီ။ ယုတ်လျော့သွားပြီ။ ချို့တဲ့သွားပြီ။ မပြည့်စုံတော့ဘူးနော်။ သိလေ ပိုငြိမ်းချမ်းတဲ့လူ၊ အေးချမ်းတဲ့လူ ဖြစ်လေလေပဲနော်''

ကျွန်တော်တို့သည် ဘဝတွင် သိသလိုလိုနှင့် မသိတာတွေ အများကြီးရှိနေသည်ကို ဝန်ခံရပေမည်။ ထိုသို့ ဝန်မခံဝံ့သည်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ အသိကြီးသိသည်ထင်ကာ ငါပြောသမျှလုပ်ရမည်၊ ငါလုပ်သလောက် သူတို့ မလုပ်နိုင်ကြဟူသော စိတ်ထားမျိုးကိုလည်း မွေးမြူတတ်ကြလေသည်။ မျက်စိမမြင် နားမကြားသူ၏ ဘဝမျိုးကို ကိုယ်ချင်းစာတတ်ဖို့လိုသလို ကိုယ့်မျက်စိတွေလည်း အမှန်မြင်ပြီ။ ကိုယ့်နားတွေလည်း အမှန်ကြားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ပိုင်ဆိုင်သုံးစွဲနေသော Communicate လမ်းကြောင်းကို လွဲမှားစွာ အသုံးချမိသည်နှင့် တူပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ဟယ်လင်ကဲလားလိုမဟုတ်၊ မျက်စိမြင်၊ နားကြားနေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့မှာCommunicateလမ်းကြောင်း ပွင့်နေသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊

လူ့လောကကြီးတစ်ခုလုံးနှင့် ဆက်သွယ်ရေးကို စနစ်တကျအသုံးချကြပြီးပြီလားဟု မေးလျှင်...။ သူများတော့ မသိ ၊ ကျွန်တော်ကတော့ စနစ်တကျအသုံးမချရသေးပါဟု ဖြေရမည်ပင်။ ဆရာတော် ဦးဇောတိကာ၏ တရားသံကို ကြားယောင်မိပြန်သည်။

"လူတွေဟာ ကိုယ့်အလုပ်တွေနဲ့ ကိုယ်အင်မတန်ရှုပ်နေကြတာ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သေသေချာချာ သတိမထားမိဘူး။ သွားသွားလာလာ သေသေချာချာ မမြင်ဘူး။ မမြင်တော့ လောကကြီး ဘယ်လောက်အံ့ဩဖို့ကောင်းတယ်ဆိုတာ သေသေချာချာမသိဘူး။ မမြင်ဘူး။ မခံစားတတ်ဘူး။ လူ့လောကဆိုတာ တိရစ္ဆာန်လောကနဲ့ ဘယ်လိုမျှ နှိုင်းယှဉ်မရလောက်အောင် အနှစ်သာရအဓိပ္ပာယ် အင်မတန်ကြီးမားတယ်။ ပြည့်ဝတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ Concept သိမ်မရှိဘူး။ စကားလုံးသိမ်မရှိဘူး။ ပစ္စည်းတစ်ခုမြင်ပေမယ့် ဒီပစ္စည်းရဲ့အကြောင်း အပြည့်အစုံသိမှာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့အသိမှာ Biological need ကအဓိကဖြစ်နေတယ်။ Spiritual need ဆိုတာမရှိဘူး။ Spiritual need အရေးကြီးတယ်နော်။

လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက်နားလည်တယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့ Level of being ဘယ်လောက်ရှိတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ အကျင့်၊ သီလ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ သတိ၊ သမာဓိ ဒါတွေမြင့်မားလေလေ သူ့လောကကြီး အဆင့်မြင့်သွားလေပဲနော်"

လူတွေအများကြီး သည်လောကထဲမှာ အတူနေကြတာနော်။ အတူနေကြရုံနဲ့ သူ့လောကနဲ့ ငါ့လောကအတူတူပဲ၊ တူတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ အင်မတန်ကွာခြားနိုင်ပါတယ်နော်။ အကြီးအကျယ်ကွာခြားနိုင်တယ်။ တိုင်းတာလို့မရအောင် ကွာနိုင်တယ်။ မျက်စိနဲ့မြင်ရရုံနဲ့ ဘယ်လောက်အရေးပါတယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်လို့မရဘူး။ ဉာဏ်နဲ့သိမှသာ၊ အဓိပ္ပာယ်ကို သိမှသာ အရေးပါမှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်"

မျက်စိမမြင်သူနှင့် မျက်စိမြင်သူ၏ ဘဝအခြေအနေချင်းမတူ။ ထို့ကြောင့်ဘဝအမြင်ချင်းလည်း တူမည်မဟုတ်။ ထို့ပြင် မျက်စိမြင်သူအချင်းချင်းပင်လျှင် ဘဝအခြေအနေချင်း မတူသည့်အခါ ဘဝအမြင်ချင်း

လည်း မတူညီကြပေ။ ကျွန်တော်ပင်လျှင် ဟိုယခင်တုန်းကထားသောစိတ်နှင့် ယခု သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်သည့် အလေ့အကျင့် ရှိလာသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ထားတို့ မတူညီတော့ကြောင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိလာခဲ့ပေပြီ။ သူများပြောလို့သိတာထက် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိတာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်ကိုလည်း လက်တွေ့နားလည်ခဲ့ပေပြီ။ သိအောင် ကြိုးစားဖို့လိုသလို သိမှုတွင်လည်း စင်ကြယ်မှုပါ ခွန်အားပါလာဖို့လည်း လိုအပ်ကြောင်း ကျွန်တော်သဘောပေါက်လာခဲ့ပါသည်။"ကိုယ့်စိတ်ကို မြင်အောင် ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကြာရင်လိုချင်စိတ်ကလေးဖြစ်တာနဲ့ ထစ်ခနဲပေါ်လာတာကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်လာရတာ။ ဒါဟာစိတ်ကလေး၊ တစ်ခုပါလား။ သဘာဝတစ်ခုပါလား။ ငါလို့ထင်နေတာ၊ ငါလိုချင်နေတယ်လို့ထင်နေတာ၊ သူဟာ သဘာဝတရားပဲ။ သူ့ကို တမင်လုပ်ယူလို့မရဘူး။ သူဖြစ်စရာအကြောင်း ရှိတဲ့အခါ ဖြစ်လာတယ်။ မဖြစ်အောင်လည်း ဖွတ်တားလို့မရဘူး။ အဲဒီသဘောကိုသေချာ မြင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လောဘစိတ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လောဘစိတ်မှန်းသိတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ တော်တော်နက်နဲသွားပြီနော်"

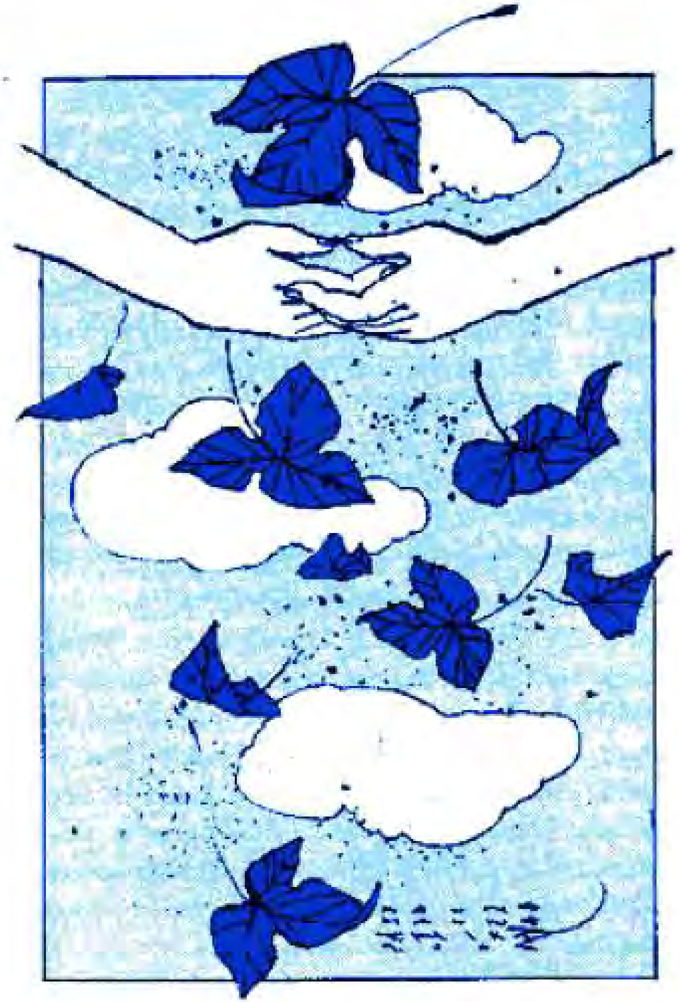
"ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်ပုံဟာ သူ့ရဲ့ အနေအထိုင် အပြုအမူ၊ စိတ်ထား။ အသိဉာဏ်၊ အကျင့်သီလ ဒါတွေ အားလုံးအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို သေသေချာချာ အားမထုတ်ဖူးတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဒီတရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်အကြောင်းတွေ၊ တရားအားထုတ်လို့ သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ အေးချမ်းမှုတွေ၊ စိတ်ထဲမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ ပူလောင်တဲ့သဘော၊ ညစ်နွမ်းတဲ့ သဘောတွေကင်းနေတဲ့အခါမှာ ဘယ်လောက်သန့်ရှင်းနေလဲ၊ ဘယ်လောက် အေးသလဲ၊ ဘယ်လောက် ချမ်းသာသလဲ၊ ဒီချမ်းသာကို ဘာနဲ့မှုမလဲနိုင်ဘူး။ ဒီချမ်းသာဟာ အင်မတန်ချမ်းသာတယ်လို့ပြောပြရင် မကြုံဖူးတဲ့လူဟာ ဘယ်လောက်သိမလဲဆိုတော့ သူမသိနိုင်ဘူးနော်"

ဆရာတော် ဦးဇောတိကာ၏ တရားစကားသံများကို ကျွန်တော် အချိန်တိုင်း ကြားယောင်မိခြင်းမှာ ထိုတရားစကား၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်များကို

ကျွန်တော်တန်ဖိုး ထား၍ဖြစ်ပါသည်။

“ဒါကြောင့် ကိုယ်ရဲ့ သိနိုင်ဖို့ဆိုတာဟာ၊ တစ်ခုခုကို သိဖို့ဆိုတာဟာ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်ရဲ့အဆင့်ကို မြှင့်ရတယ်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ သတိကိုမြှင့်ရတယ်။ ဒါကိုမသိတဲ့လူက ဒါတွေကို မရှိနိုင်ပါဘူးလို့ပြောရင် ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲ။ သူမရှိဘူး၊ ပြောတိုင်း လက်ခံလို့မရဘူး။ သူ မသိနိုင်လို့ မရှိဘူးပြောတာ။ သူထင်နေတာပဲ။ အဲဒီလို တရားချမ်းသာ၊ မဂ်ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတာ မသိနိုင်တဲ့လူအဖို့တော့ မရှိဘူးလို့ ပြောနေမှာပါပဲ။ ဒါတွေကို သိဖို့ဆိုတာကလည်း၊ ကိုယ့်အဆင့်ကိုမြှင့်မှ ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘဝဆိုတာ စိတ်ထားနဲ့တန်သလိုဖြစ်လာတယ်နော်”

ကျွန်တော့်စိတ်ထားနှင့်ထိုက်တန်သော ဘဝကို ကျွန်တော် လက်ရှိတွင်ရနေသည်။ကျွန်တော့်စိတ်ထားသည် သည့်ထက်မြင့်လာလျှင် သည့်ထက်တန်ဖိုးရှိသော ဘဝကို ကျွန်တော်ရပေမည်။ မြှင့်ဖို့လည်း လိုအပ်ပေသည်။ မြှင့်လည်း မြှင့်ရပေမည်။ မြှင့်နိုင်ဖို့အတွက်မူ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စူးစူးနစ်နစ် စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်ခြင်းမှလွဲ၍ အခြားနည်းမရှိဟု ကျွန်တော်အလေးအနက် ယုံကြည်မိပါသည်။



လွတ်လပ်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဆန်းစစ်ခြင်း

<u>ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရလိုက်တဲ့အခါမှာ</u>

<u>သတိ ၊ သမာဓိကောင်းနေတဲ့အခါမှာ</u>

<u>ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ရတဲ့အခါမှာ</u>

<u>အဲဒီအခါတွေမှာ စိတ်ကလွတ်လပ်နေတယ်၊</u>

<u>အေးချမ်းနေတယ်။</u>

လွတ်လပ်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို သိမြင်ခြင်း

မတွေ့ရတာကြာပြီဖြစ်သော ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ကျွန်တော့်ထံသို့ ပေါက်ချလာသည်။ သူနှင့်ကျွန်တော် မတွေ့သည်မှာ (၉)နှစ်နီးပါးပင်ရှိခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော်က ဝမ်းသာအားရနှုတ်ဆက်နေစဉ်ပင် သူက ဆိုင်းမဆင့်ဗုံမဆင့်....'ငါ မင်းကို တော်တော်အံ့သြတာ၊ ဘယ်လိုကဘယ်လို မျက်စိလည်လမ်းမှားပြီး သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်းတွေ ဘာတွေရေးလို့''

လျှပ်တစ်ပြက်ကျာနယ်တွင် အပတ်စဉ် ကျွန်တော်ရေးသားနေသော သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်နှင့် သက်ဆိုင်သော ဆောင်းပါးများကို သူဆိုလိုဟန်တူသည်။ သူပြောမည်ဆိုကလည်း ပြောလောက်ပေသည်။ လွန်ခဲ့သော (၉)နှစ်ခန့်က သူနှင့်ကျွန်တော်နောက်ဆုံးတွေ့ဆုံလမ်းခွဲခဲ့စဉ်က စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာကိုး....။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦးသည် ယမကာမှိုင်းတားသောအရှိန်နှင့် လေးလံသော လက်ပြနှုတ်ဆက်မှုတွေ အသီးသီး။ သည့်နောက် သူလည်း နယ်တကာအနှံ့ ဝန်ထမ်းဘဝဖြင့် ကျင်လည်နေခဲ့သည်။ ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော့်ဘဝလမ်းနှင့် ကျွန်တော် ...။

သူ့ကို ကျွန်တော် သတိထားလိုက်မိသည်။ လွန်ခဲ့သော (၉)နှစ်ခန့်က ရုပ်သွင်မျိုး သူ့မှာမရှိတော့။ သူ့ဆံပင်တွေ ဖွေးဖွေးလှုပ်အောင် ဖြူနေသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနည်းငယ်ကိုင်းနေသည်။ ယခင်ကလို

တောင့်တောင့်မတ်မတ်မရှိတော့။ ပြီးတော့ သူ့မျက်နှာ ...။ နုပျိုသွေးစို့နေသော သူ့ပါးပြင်တွေ ဘယ်ရောက်ကုန်ပြီလဲ။ ယခင်က နုစိမ်းသော အကြောမျှင်ကလေးများနှင့် တင်းရင်းနေသော သူ့ပါးပြင်။ ယခုသော် ညှိမောင်းလျော့ရဲလာသော အရေပြားလွှာများက နေရာယူထားပေပြီ။ သူ့နှာခေါင်းဘယ်ညာတွင် အရေးအကြောင်းတန်းကြီးနှစ်ခု ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာပေပြီ။ ဘယ်ညာ မျက်ခွံအောက်တွင်လည်း ကျွေးတွန့်လာသော အရေပြားလိပ်များ။ ပြီးတော့ ဆေးလိပ်အဆမတန်သောက်ထားသောကြောင့် သပြေသီးမှည့်ရောင်ထနေသော သူ့နှုတ်ခမ်းများ။ မှိုင်းခိုးမည်းတွေကပ်နေသော သူ့သွားများ။ ဒါ့အပြင် စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာအကြောင်းများကို တုံ့ပြန်ရလွန်းသဖြင့် မှောင်ကုတ်နေသော သူ့မျက်ခုံးများ။ ဝါကျင့်ရီဝေနေသော သူ့မျက်လုံးများ။ ဪ ... ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းသည် ဘဝဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကြောင့် အတော်ပင် ဇရာထောင်းနေပြီပဲ။ ကျွန်တော်နှင့် မတွေ့သည့် (၉)နှစ်တာ ကာလအတွင်း၌ သူငယ်ချင်းသည် တွေ့လာသမျှ ဘဝအတွေ့အကြုံအဖုံဖုံကို သူတတ်သမျှ မှတ်သမျှ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် တွန်းလှန်ကျော်လွှားခဲ့ပုံရသည်။ သူတော်တော်ပင်ပန်းနေပုံရသည်။

''ဟေ့ကောင် ... မင်းက ငါ့ကို ဘာလို့ ဒီလောက်တောင် စိုက်ကြည့်နေရတာတုံး။ ငါမေးတာကို ဖြေဦးလေကွာ...''

''ပြောင်းလဲသွားတာကို ငါသတိထားကြည့်မိတာပါ။ မင်းလည်း ပြောင်းလဲတယ်၊ ငါလည်း ပြောင်းလဲတယ်ဆိုတာကို တွေးနေမိတာပါ''

''ဟေ့ကောင်... ငါက ဘာမျှမပြောင်းလဲသေးဘူးကွ၊ အရင်လို အရက်ချတုန်း။ ပျော်တုန်း။ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေတုန်းပဲကွ။ ပြောင်းလဲတာက မင်းကွ။ မင်းတရားအကြောင်းတွေ ဘာတွေရေးလို့။ အံမာ... မင်းကများ ငါ့ကိုပြောင်းလဲသွားသလေးဘာလေးနဲ့။ စာရေးဆရာပီပီ စကားတတ်ပုံကွာ။ ဟား...ဟား...ဟား'' သူက ပြောပြောဆိုဆို ရယ်နေပြန်သည်။ သို့သော် သူ့ရယ်သံနောက်တွင် ခြောက်ကပ်ကပ်လှိုင်းတွေ ယှက်တွဲပါနေသည်ကို ကျွန်တော်သတိပြုမိပြန်သည်။ ရယ်ရင်းမှ ချောင်းဆိုးပြန်သည်။ သူ့ချောင်းဆိုးသံသည် ကျွန်တော့်အိမ်ထဲတွင် ညံဟိန်းနေသည်။

ကျွန်တော်က သူ့ပြောင်းလဲခြင်းများကို သတိထားမိသော်လည်း သူက သူ့ပြောင်းလဲခြင်းများကို သတိမထားမိသေးပါလား။ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့် ပြောင်းလဲခြင်းများကို စာတွေဖြင့် ရေးသားဝန်ခံသော်လည်း သူသည် ကျွန်တော့်စာတွေကို သေသေချာချာဖတ်ထားဟန်မတူ။ သူ့ကိုယ်ကျင့်တရားက မပြောင်းလဲသော်လည်း သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကမူ လွန်ခဲ့သော (၉)နှစ်ကအတိုင်း မရှိတော့ပြီကို သူသတိထားမိဟန်မတူ။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်သည် သူ့ကဲ့သို့ (သူနှင့်တွဲပြီး တေလေမှုမယစ်ခဲ့သည်ကဲ့သို့) ပင် ရှိနေသေးသည်ဟု ထင်နေသေးသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်စာတွေကို ဖတ်ပြီးတော့ ကျွန်တော်ပြောင်းလဲလာပြီဟု သူထင်လာပြီး သူကတော့ မပြောင်းလဲသေးဟု သူ့ကိုယ်သူ ခံယူထားပုံရသည်။ တကယ်တော့ သူရော ကျွန်တော်ပါ ပုံစံတစ်မျိုးစီ ပြောင်းလဲနေသည်ပင် . . .။

"ငါ Medical Check-up လာလုပ်တာကွ။ ဘာတွေဖြစ်လည်း မသိဘူး။ ရင်ပတ်တွေလည်း အောင့်တယ်။ ချောင်းတွေလည်း အရမ်းဆိုးတယ်။ ကိုယ်လက်တွေ မအီမသာနဲ့"

"သူငယ်ချင်းက အလုပ်လည်းများတာကိုး။ ပင်ပန်းတာပေါ့။ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါကွာ"

"ကျန်းမာရေးတောင် ဂရုမစိုက်နိုင်ပါဘူးကွာ။ အလုပ်က သိပ်များတော့ အလုပ်ဇာတ်သိပ်စိတာပဲ။ ဒါနဲ့ Tension တွေလျော့အောင် အရက်နဲ့ပဲအဖော်ပြုရတာ။ ဆေးလိပ်ကတော့ အချိန်ရတိုင်းအဖော်ပေါ့။ ဒါတွေ ထားစမ်းပါကွာ . . .။ ကဲ . . . ရောက်တုန်း ပေါက်တုန်း မင်းနဲ့ငါ ဆိုင်တစ်ဆိုင်သွားချရအောင်ကွာ . . . အရင်လိုပေါ့"

"ငါမလုပ်ချင်ဘူးကွာ . . .။ အရင်တုန်းကတော့ ငါလည်းကြိုက်လို့ လုပ်ခဲ့တာပဲ။ အခုတော့ ငါမကြိုက်တော့လို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မင်းသွားချင်တယ်ဆိုရင် ငါဘေးနားကနေ အအေးသောက်ရင်းနဲ့ စကားပြောပေးပုံမယ်"

"ဟာ . . . ငါတစ်ယောက်ထဲချလို့ ဘယ်အရသာရှိမလဲကွ။ မင်းပါမှ ကောင်းတာပေါ့။ ဒါမှ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင်ဖြစ်မှာကွ။ အေးလေ မင်းဆန္ဒမရှိတော့လည်း ထားပါတော့။ ငါ တခြားသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပဲ သွား

လိုက်တော့မယ်။ ရန်ကုန်ရောက်တုန်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေလိုက်ချင်သေးတာ"

အလုပ်တွေပိနေသဖြင့် မလွတ်မလပ်ဖြစ်ခဲ့သည်ဟု သူထင်နေပုံရသည်။သည့်အတွက် အရက်သောက်ရင်း အပျော်ရှာရင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေချင်လိုက်တာဟု သူ စိတ်ကူးထားပုံရသည်။ ကျွန်တော်က သူ့ဆန္ဒကို မလိုက်လျောသဖြင့် သူစိတ်မကောင်းဖြစ်နေပုံရသည်။ ချောင်းတဟွတ်ဟွတ် ဆိုးရင်းက ကျွန်တော့်ကို ကမန်းကတန်းနှုတ်ဆက်၍ ထပြန်သွားသည်။ နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာသွားသော ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း၏ကျောပြင်ကို ကြည့်ရင်းက ကျွန်တော်စိတ်မကောင်းဖြစ်ရသည်။ သူနှင့် ကျွန်တော် စကားအေးအေး ဆေးဆေး ပြောချင်သည်။ သို့သော် သူသည် ကျွန်တော့်ကို အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့။ သူသည် ကျွန်တော့်ကို အချိန်ပေးနိုင်လျှင် လွတ်လပ်မှုဆိုသည်ကို သူ နားလည်လက်ခံလာအောင် ကျွန်တော်ရှင်းပြချင်သည်။ သို့သော် သူ မလာခင်က ကျွန်တော့်စိတ်တွေ အေးချမ်းနေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား အရိပ်အောက်မှာ ကျွန်တော် နေ့ နေသည်ကိုး . . .။ သူရောက်ချိန်မှာ ကျွန်တော် သူ့ကိုကြည့်၍ စိတ်တွေပူလောင်နေခဲ့သည်။ သူထွက်သွားပြီးစ အချိန်အထိ ထိုအပူလှိုင်းတွေ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ ထိုအပူ လှိုင်းတွေကို ကျွန်တော် သတိနှင့်စောင့်ကြည့်သည်။ အပူလှိုင်းတွေ တဖြည်းဖြည်းပျက်ပြယ်လာသည်။ ထိုသို့ပျက်ပြယ်သွားမှပင် ကျွန်တော် ကက်ဆက်ခလုတ်ကို ထ၍ဖွင့် လိုက်သည်။ ဆရာတော် ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်)၏ တရားသံသည် အိမ်အတွင်း၌ အေးမြစွာပြန့်ကျက်လာသည်။

"ငါ့စိတ်ကို သူတစ်ပါးက ခြယ်လှယ်ခွင့်ရနေရင် ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဟုတ်သလား။ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုကြည့်ရင် ကိုယ့်ကိုလေသာကပဲ ကိုယ့်ကိုလွှမ်းမိုး သည်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကပဲ ကိုယ့်ကိုဒေါသဖြစ်အောင် လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့ သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဟုတ်တော့ဘူး။ လူတိုင်းပဲ ပြောနေကြတယ်။ လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်တယ်နဲ့၊ ဘယ်လို လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်တာလဲ။ လုပ်ချင်တာကို အကုန်လုံး စိတ်ထင်တိုင်း လုပ်နေရတာကို လွတ်လပ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာလား။ အဲဒါက အင်မတန်

ကလေးဆန်တဲ့ မရင့်ကျက်သေးတဲ့ ဉာဏ်ပညာနည်းတဲ့လူတွေရဲ့ အထင်မှားမှုပဲ။ သတိရှိတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ၊ တရားကို သိနေတဲ့သူဆိုရင်တော့ စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာတစ်ခုခုဖြစ်ခွင့်ရတာဟာ မလွတ်လပ်တာပဲဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်တယ်။ လုံးဝ သံသယမရှိလောက်အောင်သိနိုင်တယ်။

ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရတဲ့အခါမှာ သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းနေတဲ့အခါမှာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ အဲဒီအခါတွေမှာ စိတ်က လွတ်လပ်နေတယ်၊ အေးချမ်းနေတယ်။ အဲဒီတော့ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ မငြိမ်းချမ်းမှုကိုလည်း သိတယ်နော်။ လွတ်လပ်မှုနဲ့ မလွတ်လပ်မှုကိုလည်း သေသေချာချာသိနေတယ်။ ဒါက မလုပ်ဖူးတဲ့သူဟာ နားထောင်ရုံသက်သက်နဲ့တော့ ဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ မလွယ်ပါဘူးနော်။ မသိနိုင်ဘူး။ တရားအားထုတ်နေတဲ့သူမှသာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်ရင် ချက်ချင်းသဘောပေါက်တယ်နော်"

ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော်၊ ကျွန်တော့်စိတ်ကို ကျွန်တော် ငြိမ်းချမ်းအောင် မနည်းကြိုးစားနေရသေးသည်။ ဆရာတော်၏ အဆုံးအမကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခံယူနေရသေးသည်။ ဒီလောက်အချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်နေသည့်ကြားထဲတွင် စိတ်သည် တစ်ခါတစ်ခါ မိုက်မဲချင်နေသေးသည်။ ဖောက်ပြန်ချင်သေးသည်။ အကယ်၍သာ သတိတရားနှင့် ပတ်သက်ပြီး စေ့စေ့ပေါက်ပေါက် အလေ့အကျင့်မလုပ်ထားလျှင်၊ စိတ်ကို လွှတ်ထားလျှင် စိတ်သည် အဘယ်မျှ ကဆုန်ပေါက်ဆွေ့ရမ်း ဆိုးသွမ်းနေမည်ကို ကျွန်တော် မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။ ကိလေသာတွေ အချိန်ပြည့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ခွင့်ရပြီး မင်းမူချင်တိုင်း မင်းမူနေလျှင် ကျွန်တော်သည် လွတ်လပ်သည့်သူတစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းကို ကျွန်တော် အမှန်တကယ်လွတ်လပ်သည့် လူတစ်ယောက် ဖြစ်စေချင်ပါသည်။ ကျွန်တော်ကတော့ အမှန်တကယ် လွတ်လပ်သည့်လူတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ရပါဦးမည်။

သမုဒယကြောင့် ပူလောင်ဆူငံ့ခြင်း

ဪော်… သမုဒယဟူသည်
အကျွတ်ဖြစ်စေခြင်း၏ အကြောင်းပါလား။
လိုချင်တပ်မက်မှု ၊ နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု ၊
ငါ ၊ သူတစ်ပါး ၊ မိန်းမ ၊ ယောက်ျားဟူသော အစွဲအလမ်း၊
ငါ့သား ၊ ငါ့သမီးဟူသော အစွဲအလမ်း။
အစွဲအလမ်းသည် မီးနှင့်တူလှချေသည်။

သမုဒယကြောင့် ပူလောင်ဆင်းရဲခဲ့ရခြင်း

သည့်ဆောင်းပါးကို မရေးမီ သားငယ်ကို တစ်ချက်လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။ သားငယ်အိပ်နေသည်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ပါပဲ။ အပြစ်ကင်းသော မျက်နှာလေးဖူးဖူးလေးကို ကြည့်မဝသည်သို့ရှိသည်။ ထိုသို့ကြည့်မဝရင်းမှ ဖြစ်နေသည့် စိတ်နှင့် စေတသိက်များ။ သိပ္ပံဗေဒင်ပညာရှင်များ။ သမုဒယအပေါ် အရင်းတည်ဖြစ်ပေါ်နေသည့်စိတ်၏ အတွင်းသဘာဝလက္ခဏာများ။ သည့်စိတ်တွေကြောင့်ပင် သားငယ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပူဆွေး သောကဖြစ်ခဲ့ရသေးသည်။ ထိုသို့ပူဆွေးသောကဖြစ်ခဲ့ရခြင်း၏ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ကို တလောက ကျွန်တော်ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားခဲ့ရသည်။ ယခုတော့ အဲဒီ ခံစားချက်များ။ ပူဆွေးမှုများရှိပါသလားဟုမေးလျှင် မရှိတော့ပါဟု ဖြေရမည်ပင်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ ပူဆွေးမှု သောကဖြစ်မှုစသည့် ခံစားချက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေအနေမှ မရှိတော့ပြီဘဲ။ ကြုံခဲ့သည့်အချိန် ကြုံခဲ့သည့်အခြေအနေပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့်စိတ်တွေ၊ ပျောက်ကွယ်သွားပြီပဲ။ ထိုစိတ်အစား အခြားသောစိတ်တွေ အစားထိုးဝင်နေရာယူလာသည်။ ရှေ့ကစိတ်တွေ ပျက်သွားသည့်နေရာအစား နောက်ကစိတ်တွေ နေရာယူလာပြီပဲ။ သည့်နောက် နောက်ထပ်စိတ်တွေနေရာတွင် နောက်ထပ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်စိတ်တွေ တရစပ်နေရာယူလာပြန်သည်။ ထိုအခါ

ဟိုတစ်ခါတုန်းက ပူဆွေးခဲ့သော သဘောသဘာဝနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ခံစားရတာမျိုး ယခုအချိန်တွင် မရှိတော့သည်မှာ သေချာလှပါသည်။

အာရုံတစ်ခု တွေ့၊ မြင်၊ ထိ၊ သိ ခံစားရတိုင်း စိတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်စမြဲပင်။ အာရုံတို့သည်လည်း အမြဲတမ်း တည်မနေ၊ တွေ့မြင်ခံစား ထိသိနိုင်သည့် အာရုံခံကိရိယာ များဖြစ်သည့် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့သည်လည်း အာရုံအမျိုးမျိုးပေါ်မူတည်၍ ခံစားချက် အမျိုးမျိုးပေးနေသည်။ ထို့ကြောင့်စိတ်သည် အမျိုးစုံမှတ်ရသည်။ အမျိုးစုံခံစားပေးနေရသည်။ အသက်ရှည်လာလေ၊ လူ့ဘဝမှာ အနေကြာလာလေ၊ နှစ်တွေများလာလေ အာရုံခံစားခဲ့ရတာ ဒုနဲ့ဒေးပင်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးဖြစ်ခဲ့ရသော စိတ်တွေကလည်း တောင်ပုံရာပုံပင်။ ဘယ်လောက်များခဲ့ပြီလဲ။ကိုယ့်ဘဝကိုယ် နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်လျှင် ဖြစ်ခဲ့သော အကုသိုလ်စိတ်တွေကလည်း အနန္တ။ ဖြစ်ခဲ့သော ကုသိုလ်စိတ် ဆိုတာကတော့ ….။

ကျွန်တော် တော်တော်တုန်လှုပ်သွားသည်။

သားနှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော သောကမီးကို ကျွန်တော်ပြန်အမှတ်ရမိသည်။ တစ်ခုသောနွေလယ်ခင်းဖြစ်သည်။ သားငယ် အစားအသောက်မှား၍ ဝမ်းလျှောသည်။ ညနေရောက်တော့ အဖျားက ဝင်လာသည်။ ကုနေကျ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာများထံ ပြေးရသည်။ မြန်မာဆေးဖြင့် ကုသည်။ အပူကမကျ။ အပူရှိန်တွေ ထပ်တိုးလာသည်။ ကိစ္စမရှိ၊ ဆေးရှိန်ကြောင့် အပူကြွတာပဲဟုထင်သည်။ သားငယ်ကို ပုခက်ထဲမှာ ထည့်သိပ်သည်။ပုခက်လွှဲနေရင်းနှင့်ပင် သားငယ် ပုခက်ထဲမှာလူးလိမ့်လာသည်ကို သတိပြုမိသည်။ ပြီးတော့ သားငယ်တစ်ကိုယ်လုံး ကောက်ကွေး၍တက်တော့သည်။ သူ့အမေက အလန့်တကြားထအော်သည်။ ကျွန်တော်က သားငယ်ကို ပုခက်ထဲမှဆွဲထုတ်ရသည်။ သားငယ် သတိလစ်နေသေးသည်။ မျက်ဖြူလည်း လန်နေသည်။ ကျွန်တော် ထူပူသွားသည်။ ရုတ်တရက် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ။ သို့သော် ကျွန်တော့်ရင်ထဲအပူက ပို၍ကြီးသည်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ မြန်မာဆေးတွေဖြင့် ကုထားသဖြင့် ရေခဲကပ်ရဲသေး။ သို့သော် ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဟုဆိုကာ ရေပတ်ဝတ်ဖြင့် သားငယ်နဖူးကို

ရေပတ်တင်လိုက်သည်။ သားငယ်ညည်းသံ နည်းနည်းထွက်လာသည်။ ကျွန်တော် သားငယ်ကို ပခုံးပေါ်ထမ်းတင်၍ အိမ်ပေါ်မှ ပြေးဆင်းခဲ့သည်။ ကားသမားကို ပြေးခေါ်ခိုင်းရ သည်။ ကားသမားသွားခေါ်၊ ကားသွားထုတ်၊ အိမ်ကိုမောင်းလာသည်အထိ ကျွန်တော်မစောင့်နိုင်တော့။ လမ်းပေါ်တွင် ထမ်း၍ပြေးနေတော့သည်။ သူ့အမေက နောက်က ပို၍ပြေးလိုက်လာသည်။ ကျွန်တော့်ခြေလှမ်းတွေက ဆေးခန်းဆီသို့ပြေးနေသည်။ သို့သော် ကားနှင့်သွားမှရောက်နိုင်သည်ကို ကျွန်တော် မသိမဟုတ်၊ သိသည်။ မစောင့်နိုင်တော့၊ စိတ်ကစောနေသည်။ သားငယ်က သတိလစ်နေသဲ။ ဆေးခန်းကို ကျွန်တော်မြန်မြန်ရောက်ချင်လှပြီ။ သားငယ်ကို မြန်မြန်သတိရစေချင်လှပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲတွင် အဲဒီစိတ်တစ်ခုတည်းသာရှိတော့သည်ဟု ထင်သည်။ ထိုစဉ်က သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်သည့်အလေ့အကျင့် အတော်အတန် ရှိပြီးဖြစ်သော ကျွန်တော်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားကြည့်မိလိုက် သေးသော်လည်း သတိထားချင်သည့်စိတ်တွေပင် ကုန်ခန်းနေသည်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်သည် ဘိုင်လာအိုးကြီးတစ်အိုးလို ဆူပွက်နေသည်။ သားငယ် တိမ်းပါးသွားရင်ကောဟူသော အတွေးမျိုးလည်း မတွေးရဲတွေးရဲဖြင့် တွေး နေမိသေးသည်။ သားငယ်က သတိမရသေး။ ဘယ်တော့မှ သတိမရတော့ ပြီလား။ ရင်ဘတ်ကို စမ်းကြည့်မိတော့ အသက်ရှူရပ်နေသလိုလို။ သို့သော် သူ့နှုတ်မှတအင်းအင်းနှင့် ညည်းသေး၍ နည်းနည်းစိတ်သက်သာသလို။ သားငယ်ကို အသက်ရှင်စေချင်သည်။ သို့သော် ထိုအချိန်၊ ထိုအခါတုန်းက မသေချာတော့သည့် အချိန်နှင့် အခြေအနေ။ ထိုသို့မသေချာခြင်းကို ကျွန်တော်ကြုံတွေ့ရမှာ အရမ်းစိုးရိမ်နေသည်။ ထိုစိုးရိမ်စိတ်ကြောင့် စိတ် တွေပူလောင်နေသည်။ ဆင်းရဲလွန်းမက ဆင်းရဲနေသည်။ ကားရောက်လာ သည်။ ဆေးခန်းကို အမြန်မောင်းခိုင်းရသည်။ ကားက ကီလိုတစ်ရာကျော် မောင်းနေသော်လည်း ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာနှေးနေသလိုထင်မိသည်။နေအိမ်မှ ဆေးခန်းသို့ ဆယ်မိနစ်ခန့်သာ မောင်းလိုက်ရပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့် စိတ်ထဲ ဆယ်ကမ္ဘာမကထင်နေမိသည်။သောကကြောင့်ဖြစ်သော အထင် အမြင် မှားခြင်း ...။

ဆေးခန်းရောက်၍ ရေခဲရေများ ပိုင်းအုံလိုက်တော့မှ သားငယ်

အပူကျလာသည်။ သတိရလာသည်။ မျက်လုံးပွင့်လာသည်။ မေမေဟု ခေါ် လာသည်။ ဝမ်းသာလိုက်ရသည်မှာ မပြောနိုင်တော့။ ဆရာဝန်က သောက် ဆေးပေး၍ ပြန်လွှတ်သည်။ တစ်ညလုံး ရေခဲအုံရသည်။ မနက်လင်းမှ အဖျားကျသွားသည်။ သားငယ်နေကောင်းသွားပေပြီ။ တစ်ညလုံးအိပ်၍မရ။ ရေခဲကိုင်ထားသော ကျွန်တော့်လက်ကို အေးသည်ဟုမထင်။ စူးနစ် ပူလောင်နေသော စိတ်ထဲက သောကမီး ပရိဒေဝမီးသည် တော်တော်နှင့် မငြိမ်းသေး။ ဆူပွက်ပေါက်ကွဲခဲ့သည်ကို၊...။

ထိုအပူသည် တစ်ရက်နှင့် မပြေ နှစ်ရက်နှင့်လည်းမပြေ။ ထိုအပူကို ကြီးစားမှတ်သော်လည်း စိတ်ထဲက လှိုင်းတွေက တော်တော်နှင့်မပြေ။ ဥပါဒါန် အစွဲတွေကြောင့်ဖြစ်သော သောကလှိုင်းများပါလား။ ဪ... သမုဒယ သစ္စာ။ ထို့ကြောင့်ပင် ဒုက္ခဖြစ်စေသောအကြောင်းကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တွေ့ရှိ ဟောခဲ့တာကို။ ကိုယ်တွေ့ယှဉ်သော ခံစားမှုသည် ယခုသွေးအေးသွားချိန်၌ ကျွန်တော် သုံးသပ်မိသည်။ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဆရာတော်ကြီး ဟောကြား သော 'ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေးတရားတော်များ' မှ တရားသံများကို ကျွန်တော်ကြားယောင်မိပါသည်။

''ဟောသည်မှာ ဘုရားရှင်က သဘာဝလေးမျိုးသွားမြင်တယ်။ ပထမဆုံး ရုပ်ရော၊ နာမ်ရောဟာ မပြတ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲ ဒုက္ခသဘာဝကြီးပဲလို့ ဒီသဘာဝတစ်မျိုးကိုမြင်တယ်။ ဒုတိယ ... အဲသည့်ဒုက္ခသဘာဝကြီးကို အရှိအတိုင်း မြင်တာနဲ့ သည်ဒုက္ခသဘာဝ ကြီး ဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသလဲလို့ ဆင်ခြင်မိတော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှု အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာပဲလို့ အမှန် အတိုင်းမြင်လာတယ်။ ဒါဖြင့်ရင် အဲဒီအကြောင်းများ ငြိမ်းသွားရင်၊ မရှိဘဲ နေရင် အဲဒီဆင်းရဲဖြစ်ပေါ်လာဦးမလား။ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး။

ဒီတော့ တတိယအနေနဲ့ အကြောင်းငြိမ်းရင်ဖြင့် အကျိုးဆင်းရဲ ငြိမ်းမှုဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရား သိမြင်သွားတယ်။ ဟုတ်ပြီ ... အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်းရင် လိုချင်တဲ့ချမ်းသာရပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ချမ်းသာဆိုတာ ဆင်းရဲငြိမ်းမှု ရတာမဟုတ်လား။ ဆင်းရဲမငြိမ်းရင်ချမ်းသာဆိုတာ ရပါ့မလား။ မရဘူး။ ဆင်းရဲငြိမ်းမှု ချမ်းသာ

ရတယ်။ သည်တော့ ဆင်းရဲငြိမ်းမှုဟာ ဘာကြောင့်များငြိမ်းသလဲ ဆိုတော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်မှုဆိုတဲ့အကြောင်းမရှိလို့ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတာ။ အဲသည့်အကြောင်းက ဘာကြောင့်မရှိသလဲဆိုတော့ သဘာဝကို သိမြင်လို့ မရှိတာပဲလို့။ ဟော သည်လို ဆင်းရဲငြိမ်းစေတဲ့ အကျင့်လမ်းမှန်ကိုလည်း စတုတ္ထသဘာဝအနေနဲ့ သဘောပေါက်လိုက်တယ်။ အမှန်အတိုင်းသိမြင်လို့ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ လိုချင်တပ်မက်နှစ်သက်တွယ်တာမှု တဏှာ ငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝကိုလည်းတွေ့ရတယ်။ အဲသည့် ငြိမ်းခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝကိုလည်းတွေ့ရတယ်"

မိဘနှင့်သားသမီးဆိုသော သံယောဇဉ်သည် ကြီးမားလှသည်။ မိဘက သားသမီးကို၊ သားသမီးက မိဘကို မပျက်စီးစေလိုသည်မှာ ပုထုဇဉ်တိုင်း၏ ပင်ကိုယ်စိတ်များပင်ဖြစ်ပါသည်။ နှောင်ဖွဲ့တတ်သော ထိုနှောင်ကြိုးကြောင့်ပင်လျှင် အချိန်မတိုင်မီ တိမ်းပါးခြင်း၊ ခွဲခွာခြင်းတို့ ကြုံရသောအခါ မိဘတို့သည်လည်းကောင်း၊ သားသမီးတို့သည် လည်းကောင်း ပြင်းထန်သော တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖွယ်ကောင်းသော ပူဆွေး မှုတို့နှင့် ကြုံရတတ်ပါသည်။ သည်နှောင်ကြိုး၏ အားသည် သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်သည့် အလေ့ အကျင့်ကိုပင်လျှင် လွင့်စဉ်သွားနိုင်သည်အထိ ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်းအားကောင်းလှပါသည်။

ဪ ... သမုဒယဟူသည် ဒုက္ခဖြစ်စေခြင်း၏ အကြောင်းပါလား။ လိုချင် တပ်မက်မှု၊ နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျားဟူသော အစွဲအလမ်း၊ ငါ့သား၊ ငါ့သမီးဟူသည့် အစွဲအလမ်း။ အစွဲအလမ်းသည် မီးနှင့်တူလှချေသည်။

ထိုမီးကို ငြိမ်းသတ်နိုင်ရန် ဆင်းရဲမှုကို ငြိမ်းစေရန် နည်းလမ်းရှိပါသည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တည်းဟူသော ဆင်းရဲငြိမ်းရာအကြောင်းကို အခြေခံ၍ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ညှိသည်ဆိုးတို့၏ သဘောသဘာဝကို နားလည်စပြုခြင်း

အာရုံတံခါးတို့ကို တတ်နိုင်သလောက် ပိတ်ထားရင်း အတွင်းမှာပင်လျှင် စိတ်သည် ဘယ်ထွက်ပေါက်က ဘယ်လိုထွက်သွားမှန်းကို မခန့်မှန်းနိုင်။ ထို့ကြောင့် အမြဲသိနေဖို့ ၊ အမြဲတမ်းသတိရှိဖို့ကိစ္စသည် လွယ်ကူသည်မဟုတ်။

ဧည့်သည်ဆိုးတို့၏ သဘောသဘာဝများကို နားလည်စပြုခြင်း

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနတည်းဟူသော ကိလေသာများသည် စိတ်၏ ဧည့်သည်များဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်ထင်မိသည်။ သူတို့ ရောက်မလာခင်အချိန်ထိ ကျွန်တော့်စိတ်မှာ သာယာနေသည်။ ငြိမ်းချမ်းနေသည်။ အေးမြနေသည်။ ကျွန်တော့်မျက်စိ မှိတ်ထားသည်ကို။ သည့်အတွက် ကျွန်တော့်မှာ အမြင်အာရုံမရှိသဖြင့် မြင်စိတ်မဖြစ်ပေါ်။ မြင်စိတ် မဖြစ်ပေါ်သဖြင့် အမြင်အာရုံပေါ်တွင် နှစ်သက်ခြင်း၊ စက်ဆုပ်ခြင်း ဆိုသည့်စိတ်များ မဖြစ်ပေါ်။ စိတ်တို့ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လမ်းကြောင်းတစ်ခု တဒင်္ဂအလုပ်မလုပ်သဖြင့် သက်သာနေသည်။

အရုဏ်ဦးဖြစ်သဖြင့် အသံတို့လည်း တိတ်ဆိတ်နေသည်။ ငှက်ကလေးတွေပင် အိပ်တန်းမှ မထကြသေး။ လူတွေလည်း အလုပ်လုပ်ဖို့ မပြင်ဆင်ကြသေး။ သို့အတွက် လှုပ်ရှားသံတွေ ကင်းမဲ့နေသည်။ လူတို့ မလှုပ်ရှားသေးသဖြင့် လူတို့နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သုံးစွဲ နေကြသော ပစ္စည်းများလည်း နဂိုသဘာဝအတိုင်း အသက်မဲ့ငြိမ်သက်နေ

သည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းအချင်းချင်း ထိခတ်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော အသံတို့သည်လည်း ကင်းဆိတ်လျက်။ တစ်ညလုံးမရပ်မနား ညည်းတွား အော်ဟစ်နေသော ပုရစ်တို့၏အော်သံအချို့ကိုတော့ သဲ့သဲ့မျှကြားရသည်။ အိမ်တွင်းနေ အိမ်မြှောင်တချို့ ရံဖန်ရံခါ စုတ်ထိုးသံကိုလည်း ကြားရသည်။ ခြုံကြည့်လျှင် တိတ်ဆိတ်သည့် အနေအထားက ကြီးစိုးမင်းမူနေသည်။ သို့အတွက် အကြားအာရုံကြောင့်ဖြစ်ရသော ကြားစိတ်မဖြစ်ပေါ်။ ဖြစ်တော့ ဖြစ်သည်။ ကျဲသည်။ ထိုအခါ ကြားစိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းဆိုသည့် စိတ်များလည်း ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပြန်။ ထို့ကြောင့် ကြား စိတ်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လမ်းကြောင်းတစ်ခုလည်း တဒင်္ဂအလုပ်မလုပ်သဖြင့် သက်သာနေပြန်သည်။

ပါးစပ်ပိတ်ထားသဖြင့် ချို၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ခါး အရသာခံမည့် လျှာ သည်လည်း ငြိမ်သက်နေသည်။ အစားအစာတို့ ဖြတ်သန်းခွင့် မရှိသေး ချိန်ဖြစ်သည့်အတွက် လျှာသည် အရသာတို့ကို ခွဲခြားပေးသည့် ခံစားမှုကို စိတ်ထဲသို့အကြောင်းမကြားနိုင်။ တံတွေးအချို့ကိုသာ မျိုချနေရခြင်းဖြင့် လျှာ၏အလုပ်သည် မရှိတော့သလောက် ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ကြိုက် နှစ်သက်သော အရသာ၊ မကြိုက်သောအရသာ ဆိုသည့်စိတ်များလည်း ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရတော့ပေ။ ထိုအခါ အရသာသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လမ်းကြောင်းတစ်ခုလည်း တဒင်္ဂအလုပ်မလုပ်သဖြင့် အနားရနေပြန်သည်။

ကိုယ်ကလည်း တင်ပလ္လင်ခွေလျက်၊ တင်ကို ပလ္လင်ကဲ့သို့ခွေလျက် ထိုင်နေသဖြင့် မလှုပ်မယှက်။ ခါးမတ်ထားသည်။ ခြေချောင်းနှစ်ဖက်ကွေး ထားသည်။လက်နှစ်ဖက်ကို ပူးကပ်၍ ယှက်သွယ်ထားသည်။ ဘယ်လက်ပေါ် ညာလက်ထပ်လျက်။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသည် ကြမ်းပြင်ကို ထိထားသော အထိအတွေ့မှတစ်ပါး အခြားခံစားမှုကို ရခွင့်မရှိသော အနေအထား။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်ဖြစ်ပေါ်မည့်ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ်တို့ ဖြစ်ပေါ် ခွင့်မရှိ။ ထိုအခါ ထိတွေ့မှုဖြစ်ပေါ်တတ်သော ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်သည့် သောမနဿနှင့် မနှစ်မြို့ခြင်းဖြစ်သည့် ဒေါမနဿတို့ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လမ်းကြောင်းတစ်ခုလည်း တဒင်္ဂငြိမ်ဝပ်နေပြန်သည်။

နှာခေါင်းကတော့ ပြင်ပလေထုကြီးထဲက လေအစိတ်အပိုင်းအချို့ကို ရှူသွင်း လိုက်၊ ထုတ်ပစ်လိုက် စသည့်အလုပ်ကို လုပ်နေသည်။ အနံ့ခံရန် မဟုတ်။ ရှူသွင်းလိုက်သည့်လေကို သိရန်(သို့မဟုတ်) ရှူသွင်းလိုက်သည့် လေတွင်ပါဝင်သော သဘာဝများကို နှာသီးများထိပ်မှတစ်ဆင့် သိရန်ဖြစ် သည်။ သိနေသည်မှာ စိတ်ဖြစ်သည်။

မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ နှာခေါင်း။ စိတ်တို့အနက် အလုပ်ကို လုပ်ရသည်မှာ နှာခေါင်းမှ လေရှူသွင်းခြင်း၊ ထုတ်ပစ်ခြင်းသာရှိသည်။ ထိုကိစ္စကို စိတ်က သိနေသည်။ အာရုံက တစ်ခုတည်း။ အာရုံတစ်ခုတည်း ပေါ်မှာ အချိန်ကြာကြာ စေ့စေ့စပ်စပ်သိဖို့က လွယ်သည်မဟုတ်။ ရှူရိုက် နေသည့်ကြားမှပင် စိတ်က ဘယ်လိုလွင့်ထွက်သွားသည်ကို တစ်ခါတစ်ရံပင် မသိလိုက်။ စိတ်သည် ပျံ့လွင့်တည့်တည့်ပေါ်တွင်နေရန် ခက်ခဲလှသည်။ စိတ်လွင့်သွားသည်။ ခဏနေမှ သတိရမိသည်။ စိတ်မလွင့်မီ အခြေအနေ ကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက်၊ စေ့စေ့စပ်စပ် သတိထားနေမိလျှင် စိတ်ကလွင့် ခွင့်ရမည်မဟုတ်။ အာရုံတစ်ခု အစပျိုးပေါ်လာသည်နှင့် စိတ်သည် မူလထားရာအာရုံမှ ထွက်ခွာဖို့အသင့်ဖြစ်နေတတ်သည်။ သတိမထားလိုက် မိသည်နှင့် (သတိလွတ်သွားသည်နှင့်) စိတ်သည် နောက်ထပ် ပေါ်လာ သည့် အာရုံနောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်သွားပေပြီ။ ထို့နောက် နောက်ထပ်အသစ်ပေါ်လာသည့် အာရုံများ၏နောက်သို့ စိတ်သည် ဆက်ကာဆက်ကာ လိုက်ပါလွင့်မျောသွားပြန်တော့သည်။ စိတ်၏လျင်မြန်ပုံ မှာ ခန့်မှန်းမရနိုင်။

သတိရသည်နှင့် စိတ်လွင့်သွားပုံကို ရှုစိတ်နှင့် ပြန်ရှုမှတ်ရသည်။ ရှုမှတ်စိတ်ဖြင့် စိတ်လွင့်ပုံကို မှတ်သားနေစဉ်အတွင်း၌ပင် စိတ်လွင့်စဉ်က ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော လှိုင်းများက တော်တော်နှင့် အရှိန်မသေနိုင်သေး။ စိတ်သည် သူတစ်ကိုယ်တည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထွက်သွားသည်မဟုတ်။ ခံစားမှု လှိုင်းတွေကိုပါ သယ်ဆောင်သွားတတ်သည်။ စိတ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို သတိပြုမိပြီဆိုလျှင် (ဉာဏ်က သိပြီဆိုလျှင်) စိတ်သည် သူ သယ်ဆောင် သွားသမျှ ခံစားမှုတွေကို ရုတ်တရက်လွှတ်ချပစ်တတ်သည်။ ထိုအခါ လှိုင်း

အရှိန်ဆိုသည့် ခံစားမှုတွေသည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာစမြဲ။ ထိုလှိုင်းအရှိန်တို့ကို နောင်ဖြစ်လာသည့်စိတ်က သိနေတတ်ပြန်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရှုမှတ်စိတ်က သိနေတတ်ပြန်သည်။ ထိုသိနေတတ်သော သဘာဝပင်လျှင် စိတ်အစွမ်းသတ္တိတစ်မျိုးဖြစ်နေပြန်သည်။

အာရုံတံခါးတို့ကို တတ်နိုင်သလောက် ပိတ်ထားစဉ်အတွင်းမှာပင် စိတ်သည် ဘယ်ထွက်ပေါက်က ဘယ်လို ထွက်သွားမှန်းကို မခန့်မှန်းနိုင်။ ထို့ကြောင့် အမြဲသိနေဖို့၊ အမြဲတမ်း သတိရှိဖို့ ကိစ္စသည် လွယ်ကူသည် မဟုတ်။ စိတ်နှင့်ရင်ဆိုင်ရသော အခြေအနေတွင် ဉာဏ်ဆိုသော သတိ အင်အားကောင်းဖို့ အလွန်လိုကြောင်း၊ ကိုယ်တွေ့တရား၊ အားထုတ်ရာမှ ကျွန်တော်သိရသည်။ အာရုံတံခါးတွေ ပိတ်ထားရင်း၌ပင် စိတ်ထဲမှာ အတိတ်က ဖြစ်စဉ်တို့အပေါ် ပြန်မှတ်မိရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒေါမနဿ၊ သောမနဿအာရုံတို့သည်လည်း မွှေးဖွားပေါ်ပေါက်စမြဲပင်။ အကယ်၍သာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုသော အာရုံတံခါးတွေ အမြဲဖွင့်ထားပြီး အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နေလျှင်(သတိမထားလျှင်၊ သတိထားသည့် အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူမထားလျှင်) တစ်နေ့တာဖြစ်မည့် ဒေါမနဿ၊ သောမနဿတွေ ဘယ်လောက်များလေမည်မသိ။ ထိုအခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယဆိုသည့် ကိလေသာတွေသည် လည်း ဝင်လာမစဲ တသဲသဲဖြစ်လိမ့်မည်။

အမှန်စင်စစ် သူတို့သည် ဧည့်သည်များသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူတို့ကို စောင့်ကြည့်နေတတ်ဖို့တော့လိုသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် သူတို့သည် စည်းကမ်းရှိသည့် ဧည့်သည်များ မဟုတ်ကြ။ အိမ်ရှင်တည်းဟူသော စိတ်ကို အကြိုက်ပေးပေါင်းကာ အိမ်တွင်းရှိ ပစ္စည်းတချို့ကို ဖျက်ဆီးသွားကြသည် သာများသည်။ နောက်ဆုံးသတိရ သောအခါ စိတ်ဟူသော အိမ်ရှင်သည် ကိုယ့်အိမ်ကို ဖျက်ဆီးမိနေသလိုဖြစ်နေသည်။ သူတို့ဝင်လာစအချိန်တွင် သတိပြုကြည့်နေတတ်ဖို့လိုသည်။ ပြီးလျှင် အိမ်တွင်း၌ လှည့်ပတ် နေချိန် ၌လည်း တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု မွှေနှောက်တော့သည်။ လက်သရမ်းသွားတော့ သည်။ ဖျက်ဆီးသွားတော့သည်။ ကောင်းပြီ။ သို့ဆိုလျှင် သူတို့ကို ဘယ်သူက

လာဖို့ဖိတ်ခေါ်သလဲ။ အိမ်ရှင်တည်းဟူသော စိတ်ကပင် ဖိတ်ခေါ်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါလော။

လိုချင်ခြင်းဟူသော အာရုံဖြစ်သည်နှင့် လောဘဟူသောဧည့်သည်က အမြန်ဆုံးရောက်လာတော့မည်။အလိုမကျခြင်းဟူသော အာရုံဖြစ်သည် နှင့် ဒေါသဟူသော ဧည့်သည်က သူ့ကို ဖိတ်ခေါ်လိုက်သလို ဆိုင်းမဆင့် ဗုံမဆင့် ပေါက်ချလာတတ်သည်။ ထို့နောက် မသိနားမလည်ခြင်းတည်း ဟူသော မောဟ။ သည့်နောက် မာနစသည်ဖြင့် ကိလေသာအားလုံးတို့သည် သူနှင့်ဆိုင်ရာ အာရုံဖြစ်ပေါ်မှုတည်းဟူသော စိတ်က ဖိတ်ခေါ်သည်နှင့် အမြန်ဆုံးရောက်လာတော့သည်။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက(ပျဉ်းမနား)သည် ကိလေသာများ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ 'ဝေဒနာနုပဿနာတရားတော်' တိပ်ခွေတွင် ဤသို့ဟောကြားခဲ့ဖူးသည်။ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသဖြစ်စရာရှိလို့ ဒေါသကြီးနဲ့ ပြောနေတယ်ဆိုရင် ဒေါသအသံကြီးကို အကျယ်ကြီးကြားနေရတယ်။ သူ့ရဲ့ Tone ရော၊ Volume ရောရှိတယ်။ အဲဒါကို သေသေချာချာ နားထောင်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ အသံကျယ်ကျယ်ကြီးနဲ့ ဒေါ်နဲ့မောနဲ့ပြောနေတာ . . . .။ အဲဒီအထဲမှာ ဟန်အမူအရာပါ ပါတယ်။ မျက်နှာအမူအရာ ခြေဟန်လက်ဟန် အကုန်ပါတယ်။ အဲဒါကို သေသေချာချာကြည့်ပါ။ ဒေါသဖြစ်နေတာ၊ ဒေါသရဲ့ Feeling ကိုလည်း ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒါ ဒေါမနဿ ဝေဒနာပဲ။

စိတ်ထဲမှာ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်နေတယ်။ ဆင်းရဲတယ်၊ ပင်ပန်းတယ်။ ဒေါသကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲမှု ပင်ပန်းမှု မခံမရပ်နိုင်မှု သဘောကို ဝေဒနာသဘောအနေနဲ့ သူ့ကို သေသေချာချာကြည့်ပါ။ တကယ်မြင်ရင် ရပ်သွားတယ်။ နောက်ထပ်ပေါ်လာ နောက်ထပ်ပြန်ကြည့်ရုံပဲရှိတယ်။ သူ့ကိုပဲ စိတ်ဝင်စားနေဖို့လိုတယ်။ သူ့ကိုသိနေခြင်းဟာလည်း တရားအားထုတ် တာပါပဲ။

တချို့ကပြောတယ်။ တပည့်တော်တို့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဟိုတွေး သည်တွေးတွေ အလွန်ပေါ်ပါတယ်ဘုရား။ လောဘတွေက

သိပ်များပါတယ်။ သည်လောဘတွေကို ဖြတ်နိုင်မှ တရားအားထုတ် လို့ဖြစ်မှာပါ။ လောဘကိုဖြတ်နိုင်မှ တရားအားထုတ်လို့ဖြစ်မှာပါဆိုရင် တရားအားထုတ်လို့ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ ဘယ်အချိန်ကျမှ သူ့ဟာသူ အလိုလိုပျောက်သွားရမှာတုံး။ အလိုလိုပြတ်ဖို့ရာ အကြောင်း မရှိဘူး။ သူ့ကိုသိရင်းသိရင်းနဲ့အဲသည့်အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်အားကောင်း လာတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း သူ့ဘာသာသူ အားနည်းသွားတာပါပဲ။ သူ့ရဲ့ သဘာဝကို သိဖို့က အရေးကြီးဆုံးပါ။ လောကမှာ လောဘ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ သဘာဝဟာ အရာအကျယ်ဆုံးပါပဲ။ အဓိကကျတာ သူတို့နှစ်ခုပဲ၊ ဖြည့်ပြီး ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ အများကြီးရှိတယ်။ သိပ်အရာကျယ်တယ်။ သူတို့ထဲက တစ်ခုမဖြစ်ရင် နောက်တစ်ခုဖြစ်နေတယ်။ လောဘဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ မဖြစ်ရင် ဒေါသဖြစ်နေတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် မာနဖြစ်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် မနာလိုဝန်တိုစိတ်တွေ ဖြစ်နေမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကိစ္စတွေပြန်တွေးပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေမယ်။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု တစ်လှည့်စီဖြစ်နေတာ သူတို့ဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ သေသေချာချာကြည့်ပါ။ အဲသည့်အခါ သူတို့နဲ့ အတူပါလာတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ပင်ပန်းတဲ့သဘောကိုလည်း မြင်ရလိမ့်မယ်။ ဖြစ်တဲ့အကြိမ်လည်း နည်းလာလိမ့်မယ်။ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အင်အားလည်း နည်းလာလိမ့်မယ်။

အရင်တုန်းက မသိတဲ့အခါမှာ တစ်ခါ . . . လောဘဖြစ်စေ၊ ဒေါသဖြစ်စေ ဖြစ်ပြီရင် နာရီပေါင်းများစွာ ကြာလည်းကြာမယ်။ သတိနဲ့ အဲသည်လိုကြည့်နေရင် ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သိလိုက်ရင် မိနစ်ပိုင်း လောက်ပဲကြာမယ်။ သတိပိုကောင်းရင် စက္ကန့်ပိုင်းလောက်ပဲ ကြာမယ်။ ပြီးသွားပြီ။ သည့်ထက် သတိပိုကောင်းလာရင် ဖြစ်မှန်းသိလိုက်တာနဲ့ မရှိ တော့ဘူး . . . အဲသည်လိုဖြစ်သွားတာနော် . . .။

''အဲသည်တော့ လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါ အင်မတန် ပင်ပန်း တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ဖြစ်သွားအောင် အဲဒါကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သေသေချာချာကြည့်နေပါ။ တော်တော်ပင်ပန်းပါတယ်''

‘ဝေဒနာနုပဿနာ’ တရားတိပ်ခွေကို ကျွန်တော်နားကြားသည်မှာ အကြိမ်ပေါင်း မနည်းတော့ပေ။ တရားဟူသည် အထပ်ထပ်နားကြားမှ ပိုအသေးစိတ်မြင်နိုင် သိနိုင်ပါသည်။ ပြီးလျှင် ကျင့်ကြံမှုမှရသော အသိနှင့် ယှဉ်တွဲ တွေးဆကြည့်တတ်ဖို့လည်းလိုပါသည်။ သို့မှ စွဲမြဲစွာ လက်ခံနိုင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

တရားကို စနစ်တကျနားကြားခြင်း၊ ထိုသို့နားကြားခြင်းဖြင့်ရလာသော အသိဖြင့်တရားကို အချိန်ရနိုင်သမျှ စူးစူးစိုက်စိုက်အားထုတ်ခြင်း ဟူသော အလေ့အကျင့်ကို ယမန်နှစ် တန်ခူးလ သင်္ကြန်တွင်းကာလမှစ၍ ကျွန်တော် သန္ဓေတည် အခြေပျိုးခဲ့ပါသည်။

ထိုအလေ့အကျင့်ကို နေ့စဉ်မပြတ်ထူထောင်ခဲ့ရာမှ ယခုနှစ် တန်ခူးလ နှစ်ပတ်လည်လာသည့်အခါ ကျွန်တော်သည် ကိလေသာတို့၏ သဘော သဘာဝများကို အတန်အသင့် နားလည်တွေ့မြင် သိရှိခွင့်ရခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

ကိလေသာတည်းဟူသော ထိုဧည့်သည်ဆိုးများ ကျွန်တော့် အိမ်တည်းဟူသော စိတ်အတွင်းသို့ ခြေဦးလှည့်မလာမိစေရန်မှာ အချိန်တိုင်း သတိနှင့်နေထိုင်ကျင့်ကြံသည့် အလေ့အထကို မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲလုံ့လ တို့ဖြင့် ဆက်လက်ထူထောင်ထားရဦးမည်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော် နားလည်နေမိပြန်ပါတော့သည်။

မရှိတော့ခြင်းကို ကြိုတင်နားလည်ခြင်း

နောင်တစ်ခေါက်မှာ လူ့ဘဝကြုံတွေ့ရမယ့် ဒုက္ခတွေထဲမှာ
အကြီးဆုံးကြုံတွေ့ရမယ့်ဒုက္ခက ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုရင်
"အပေါင်းအဖော်" မရှိခြင်းပဲ။ အခြွေအရံ မရှိခြင်းပဲ။

မရှိတော့ခြင်းကို ကြိုတင်နားလည်ခြင်း

အဖေ ဝန်ထမ်းဘဝမှ အငြိမ်းစားယူစဉ် ကျွန်တော်သည် ကျောင်းသားဘဝသာ ရှိသေးသည်။ အဖေ အငြိမ်းစားယူစဉ် ပြောင်းလဲသွားသော ကျွန်တော်တို့ အိမ်အခြေ အနေကို ကျွန်တော်မမေ့သေးပါ။ အဖေသည် ရုံးဌာနတွင် အကြီးအကဲဖြစ်နေချိန်၌ ကျွန်တော်တို့အိမ်တွင် ဧည့်သည်မစဲ တသဲသဲရှိခဲ့ပါသည်။ အကူအညီတောင်းရန်လာသူ၊ ဒုက္ခများလာရောက်တင်ပြကြသူ၊ မကျေနပ်ချက်များ လာရောက်ဖွင့်အန်ကြသူ၊ သူတို့ လိုချင်သည့် ပုံစံအတိုင်းဆုံးဖြတ်စေရန် သာသာထိုးထိုးပြောဆိုကြသူ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အမြင်တွင် 'ဒီလူကြီးနှင့် ပိုင်တဲ့သူဟု' အပြောခံချင်၊ အထင်ခံချင်၊ ထိုသို့အထင်ခံရသဖြင့် သူ့အကျိုးစီးပွားတစ်ခုခုကို အဖေ့ကို ခုတုံးလုပ်၍ လိုသလို အသုံးချသွားမည့်သူ။ သို့အတွက် အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာကာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လာရောက်ကြသူ စသည်ဖြင့် စုံလင်လှပေသည်။

ဧည့်သည်အစုံလာကြသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဧည့်ခံရသည်မှာ မစားသာလှ။ တစ်ခါ တစ်ခါ ညဉ့်နက်ချိန်လွန်သည်အထိ မပြန်သေးသဖြင့်

ကျွန်တော်တို့မှာ စာကျက်သည့်နေရာမရှိသဖြင့် ရှောင်ရ၊ ရှားရနှင့် ဒုက္ခရောက်လှသည်။

အဖေအငြိမ်းစားယူလိုက်သောအခါ အိမ်တွင် အလိုအလျောက် ရှင်းသွားတော့ သည်။ ဘယ်သူမျှ မလာတော့။ အဖေက အကူအညီပေးနိုင်သည်၊ အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည်၊ ကယ်တင်နိုင်သည်၊ မျက်နှာသာ ပေးနိုင်သည့် အနေအထားမှ မရှိတော့ပြီပဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ ကြိုက်သည်။ ကျွန်တော်တို့လည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရှိသွားတော့သည်။ စာကျက်ဖို့ အချိန်၊ နေရာကို ကျွန်တော်တို့ရလာတော့သည်။ ကျွန်တော်တို့ မိသားစု ဘဝကို ကျွန်တော်တို့ ပိုင်ဆိုင်လာသည်။

သို့သော် ညဉ့်နက်သည်အထိ အမနာပပြောဆို၊ အကူအညီ တောင်းသူများ။ အဖေ့ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို ဖဲ့ယူသွားသူတို့သည် ကျွန်တော်တို့ကို လမ်းမှာတွေ့သည့်အခါတွင် မခေါ်ကြ၊ မပြောကြတော့။ အဖေ့ကိုပင် မခေါ် တော့တာ ကျွန်တော်တို့ သတိထားမိလာသည်။ ကျွန်တော်တို့ မခံမရပ် နိုင်ဖြစ်၍ အဖေ့ကိုပြောပြသည်။ အဖေကတော့ စိတ်အေးသူ၊ သွေးအေးသူ တစ်ယောက်ပင်။ အဖေသည် အပြုံးမပျက်။

"လောကဓံပေါ့ကွာ ...။ ချမ်းသာကြပါစေ" ဟုသာ အဖေက ပြောခဲ့သည်။ ထိုစဉ်တုန်းက ကျွန်တော်သည် အဖေ့အပေါ် သိပ်မကျေနပ်ခဲ့။ အဖေတစ်ခုခု ပြန်တုံ့ပြန်သင့်သည်ဟု ကျွန်တော်ပြောဆိုခဲ့သည်။

အသက်အရွယ် အတန်အသင့်ရလာပြီ။ ဘဝအတွေ့အကြုံ အထိုက်အလျောက်ရခဲ့ပြီးနောက်၊ ယခုသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘဝ၏ လက်တွဲဖော်အဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ပြီး သည့်နောက်တွင် ကျွန်တော်သည် အဖေ့ကို နားလည်စပြုလာသည်။ အဖေ၏ ခွင့်လွှတ်တတ်သော၊ သဘောထားကြီးသော စိတ်ထားကိုနားလည်စပြုလာသည်။ ပြီးတော့ အဖေ၏ ခွင့်လွှတ်တတ်သော အပြုံးကို ကြည်ညိုလာသည်။

ဪ ... ယသော အယသောကိုး ...။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ 'ယသော အယသော' တရားခွေကို နာကြားရသောအခါ လောကဓံတရားကို အသေးစိတ်ဆင်ခြင်

မိသည်။

'တရားကို အမြဲတမ်း အားထုတ်နေရမှာနော်။ ဒီအလုပ်ဟာ ပြီးသွားတယ်လို့ မရှိဘူး။ နေ့တိုင်းအားထုတ်နေရမှာ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နေတဲ့ လောကဓံတရားတွေ အကုန်လုံးကို တရားသတိနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ နေသွားရမှာနော်'

ဒီနေ့ပြောချင်တဲ့ လောကဓံတရားတစ်ခုဟာ 'လောကဓံ' ဆိုတာ 'အကောင်း' လည်း လောကဓံပဲနော်။ 'အဆိုး' လည်း လောကဓံပဲ။ များသောအားဖြင့် အဆိုးကို လောကဓံလို့ပြောကြတာများတယ်။ အကောင်းနဲ့ကြုံတဲ့ အခါကျတော့ ငါ့မှာ လောကဓံနဲ့ ကြုံနေရပါတယ်လို့ မပြောကြဘူး။ မထင်ကြဘူး။ အကောင်းကို လောကဓံလို့မထင်ဘူး။

ဘဝမှာ ကြုံနေတွေ့နေရတာဟာ အဆိုးတွေများတယ်နော်။ အဲဒါကို သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး၊ သိပြီးနေတတ်မယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီ အဆိုးတွေရဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ကို ခံရမှာသက်သာမယ်။ ဒီနေ့ပြောချင် တာကတော့ လောကဓံရှစ်ပါးထဲက 'ယသော အယသော' ဆိုတဲ့ လောကဓံ တရားပါ။ 'အပေါင်းအဖော် အခြွေအရံမရှိခြင်းပဲ၊ အပေါင်းအဖော် အခြွေအရံ မရှိခြင်း' တဲ့။

နောင်တစ်ခေတ်မှာ လူတွေကြုံတွေ့ရမယ့် ဒုက္ခတွေထဲမှာ အကြီးဆုံးကြုံတွေ့ ရမယ့်ဒုက္ခက ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုရင် 'အပေါင်းအဖော်' မရှိခြင်းပဲ။ အခြွေအရံမရှိခြင်းပဲ။ လူတွေက ကြာလေများလာလေနော်။ လူဦးရေများလာသလောက် လူတွေဟာ အဖော်မဲ့လာသလိုဖြစ်လာတယ်။ အပျော်အပါးတွေလည်း အခုခေတ်မှာ များလာလေပဲ။ အဲဒီအပျော်အပါးတွေ များလာသလောက်၊ အဖော်တွေလည်းပဲမဲ့လာတယ်။ အဲဒီလို တွေ့ရတတ် တယ်နော်။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မျဉ်းမနား) သည် တွေးတွေးဆဆနှင့် အေးအေးဆေးဆေး ပြောတတ်သူဖြစ်သည်။ တရားခွေဟုသာ ပြောရသော်လည်း ဆရာတော်၏တရား တိပ်ခွေများသည် တရားဟောနေသည်နှင့်မတူ။ ဆရာတော်သည် အနီးအနားတွင် ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားပြောသလိုပင်။

ဆရာတော်၏အသံသည် အေးမြသည်၊ ကြည်လင်သည်၊ ဆွဲဆောင်မှု အပြည့် ရှိသည်။ ပြီးတော့ ဆရာတော်သည် နားထောင်သူ၏အကျိုးကို ရည်ရွယ်၍ ပြောမှန်း၊ ဆရာတော့်စကားတွေက သက်သေခံနေသည်။ ၎င်းပြင် ဆရာတော်သည် နားထောင်သူကို တရင်းတနှီးပြောတတ်သဖြင့် နားထောင် သူ၏ ရင်တွင်းသို့ရောက်အောင် ပြောသည်နှင့်တူသည်။ တစ်ခုထူးခြားသည် မှာ ဆရာတော်သည် နားထောင်သူ၏ စိတ်အတွင်းသို့ မြင်နေပုံလည်းရ သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်၏တရား တိပ်ခွေများထဲမှ ဘယ်တိပ်ခွေကို နားထောင်နားထောင် ကိုယ့်ကိုတည့်တည့်ပြောနေသည်ဟု ထင်ရလေသည်။

'ဘုန်းဘုန်းငယ်ငယ်က စာအုပ်လေးတစ်အုပ်ဖတ်ဖူးတယ်။ စာအုပ်နာမည်က My Crowded Lonelyness တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က လူတွေအများကြီးထဲမှာ အထီးကျန် ဖြစ်ရတဲ့ဘဝလို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။ အင်မတန်စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်နော်။ ကိုယ့်အနားမှာ လူတွေအများကြီး ရှိရက်နဲ့ အထီးကျန်အဖော်မဲ့ဖြစ်နေတာ..။

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ဒါကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ။ ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားစေချင်တယ်။ လက်တွေ့လည်း လုပ်ကြည့် စေချင်တယ်နော်' ဆရာတော့်တိပ်ခွေကို နားထောင်လျှင် ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် ပိုသိနိုင်ပေမည်။ ကျွန်တော်သည် အခြွေအရံများခြင်းတည်းဟူသော ယသောကို လောကဓံဟု မြင်မိပေပြီ။ အခြွေအရံ ယုတ်လျော့သွားခြင်း၊ မရှိခြင်းသည်လည်း လောကဓံတရားအဆိုးတစ်ခုပင်။ လူတို့သည် အခြွေအရံ များချိန်တွင် ပျော်လို့မဆုံးတပြုံးပြုံး။ ထိုအခြွေအရံတွေကြောင့်ပင် ကိုယ့်ဘဝ ရှင်သန်နေရသည်မှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်သို့ ထင်နေကြသည်။ ထိုအရာတွေ မရှိတော့သောအခါ ...။

လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်ဆယ် အမေအငြိမ်းစားယူစဉ် အမေပြောခဲ့သော စကားနှင့် အပြုံးကို ကျွန်တော်နားမလည်နိုင်၍ ယခုထိပ်မေးကြည့်မိသည်။

ဪ ... ဒါကြောင့်ပဲ အမေသည် အယသောနှင့်ကြုံစဉ် 'လောကဓံပေါ့ကွာ။ ချမ်းသာကြပါစေ' ဟုပြောနိုင်ခဲ့သည်ကိုး ...။

ကျွန်တော်သည်လည်း အငြိမ်းစားမယူသေးသည့် ဝန်ထမ်း

တစ်ဦးပင်။ ယခု ကျွန်တော့်မှာ အခြေအနေ အသင့်အတင့်ရှိသည်။ ကျွန်တော် ပြောလျှင် လုပ်မည့်သူတွေရှိနေသေးသည်။ တစ်ချိန်ကျလျှင် သည် အခြေအနေတွေသည် ကျွန်တော့်အပါးမှ ဖယ်ခွါသွားကြလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်တော်ပြောသလို လုပ်နေသူတို့သည် တစ်ချိန်ကျလျှင် လုပ်ကြတော့မလား၊ သိသာယဖြစ်နေရပါမလိုပေ။ အဖေအငြိမ်းစားယူစဉ်ကပင် အဖေ့ကို လမ်းလယ်မှာ မခေါ်ချင်တော့သည့် မျက်နှာတွေကို ကျွန်တော်ယခုတိုင် မမေ့နိုင် သေးသည်ပဲ။

ယခု ကျွန်တော့်မှာ ယသောရှိနေသည်။

တစ်ချိန် ကျွန်တော်သည် အယသောနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်။

ထိုအချိန်တွင် အဖေပြောခဲ့သလို 'လောကခံပေါ့ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ' ဟု ပြော၍ ပြုံးပြုံးလေးနေပြနိုင်ဖို့အတွက် အဖေကျင့်ခဲ့သလို သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျွန်တော် စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင့်ကြံအားထုတ်သွားမှသာလျှင် ။

ကျွန်တော်သည် မရှိတော့ခြင်းကို အလေးအနက် နားလည်ခဲ့ပေပြီ။ ဤသည်မှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်၏ ကျေးဇူးကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဇာတိ၏အကျိုးဆက် ဇရာနှင့် ဗျာဓိကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

မအိုခြင်း ၊ မနာခြင်း ၊ မသေခြင်းများရှိသည့်
နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်မည့်
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတည်းဟူသော လမ်းကိုလည်း
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ရှာဖွေတွေ့ရှိပြသခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ဇာတိ၏အကျိုးဆက် ဇရာနှင့်ဗျာဓိကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့မြင်ဆက်ဆံနေရသဖြင့် သည်နေရာက အမှုထမ်းတွေတော့ ဘယ်လိုနေမည်မသိ။ ကျွန်တော့်မှာတော့ သည်နေရာ ရောက်လေတိုင်း သိမ့်ခနဲဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရသော ခံစားမှုလှိုင်းတွေက ကြီးမား လှသည်။ မကြာတော့သောကာလတွင် မလွဲမသွေဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကျွန်တော့် အနာဂတ်ပုံရိပ်တွေကို ကြိုတင်ကြည့်ရှု နေရသလိုဖြစ်သည်။ နောက်များ မကြာမီ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် သွားလာလှုပ်ရှားနေထိုင်ရမည့်ပုံစံနှင့် လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကျွန်တော် ကြိုတင်လေ့လာနေရသလိုဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့် မျက်စိရှေ့တွင် လှုပ်ရှားသွားလာနေသူများကဲ့သို့ပင် ကျွန်တော်သည်လည်း တစ်နေ့တွင် . . .

သည်နေရာသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာပင်တည်း။ ကျွန်တော်တွေ့မြင် နေရသည်မှာ အသက် ၇၀ ကျော်မှ အသက် ၉၀ ကျော် အတွင်းရှိ အဘိုးအဘွားများ။ ကျွန်တော်တို့ အိမ်သူအိမ်သားတစ်ဦး၏ မွေးနေ့ကျ ရောက်လေတိုင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်အရုဏ်ဆွမ်း (သို့မဟုတ်) နေ့ဆွမ်း တစ်ခုခုကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းမြဲပင်။ ကျွန်တော့်အိမ်တွင်လည်း သက်ကြီး ရွယ်အို မရှိမဟုတ် ရှိသည်။ သို့သော် တစ်ယောက်တည်း။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ

တွင်မူ ဘိုးဘွားတွေ (၂၀၀) နီးပါးရှိသည်။ အစုလိုက် အပြုံလိုက်တွေ့ရခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ စရိုက်အဖုံဖုံ။

သူတို့သည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သည်ရိပ်သာတွင် လာဆုံကြသည်။ တူညီသော အကြောင်းတစ်ခုတော့ရှိသည်။ ၎င်းမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုဖြစ်ချိန်တွင် သားသမီးတို့၏ စောင်မ ကြည့်ရှုခြင်းကို မခံရခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့အတွက် သည်နေရာကို ရောက်လာခြင်းပင်။ အဘိုး အဘွားတွေထဲတွင် ဘွဲ့တွေ တသီတတန်းကြီးနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စာကို ပါးစပ်ဖျားက မချနိုင်အောင် ပြောနိုင်သူတွေလည်းပါသည်။ တစ်ချိန်က နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်၏ ကိုယ်ရေးအရာရှိ လုပ်ဖူးသူတွေလည်း ပါသည်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဘိုးဘွားရိပ်သာ မရောက်ခင်အချိန်အထိ ချမ်းသာကြွယ်ဝ ခဲ့သူတွေလည်းပါသည်။ အသားတွေရွှေလိုဝင်း၍ တစ်ချိန်က လှချင်တိုင်းလှခဲ့သော ဘွားဘွားတွေလည်းပါသည်။ ကျောင်းဆရာမကြီးတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော၊ ဌာနဆိုင်ရာ အရာရှိမကြီးတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ဘွားဘွားတွေ လည်းပါသည်။

အခုတော့ သူတို့တစ်တွေသည် လှုပ်တုပ်လှုပ်တုပ်မျှသာ။ ရိပ်သာ ဝန်ထမ်း၊ ဆရာ၊ ဆရာမတို့၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြောဆိုသမျှကို နာခံရသည့် အနေအထား။ ရိပ်သာစည်းကမ်းအတိုင်း၊ နေထိုင်၊ ကျင့်ကြံ၊ စားချိန်စား၊ အိပ်ရာထချိန်ထ၊ အိပ်ချိန်အိပ်၊ ဘုရားဝတ်ပြုချိန် ဝတ်ပြုနှင့် နားတွေလည်း လေးကုန်ပြီ။ မျက်လုံးတွေလည်း မှုန်ကုန်ပြီ။ လှုပ်ရှားမှုတွေလည်း တုံ့နှေးကုန်ပြီ။ အချို့မှာ ထမင်းစားဆောင်သို့ပင် မလာနိုင်တော့။ အိပ်ရာထဲတွင် လဲနေ သည်။ လှူဒါန်းသော အစားအသောက်ကို အဆောင်၌ပင် ယူစားသည်။ မသွားနိုင်၊ မလာနိုင်သော အဘိုးအဘွားတို့ကို အဆောင်တွင်းအရောက် အလှူငွေသွားရောက်ပေးအပ်သည့်အခါ ပိုမိုထိခိုက်ကြေကွဲရသည်။ သူတို့သည် မျက်ရည်စမ်းစမ်းကလေးတွေဖြင့် အလှူရှင်ကို ဆုတောင်းပြန်ပေးနေသည်။ စားပင်မစားနိုင်။ အနားနား လှူလာရပ်သည်ကိုပင်မသိ။ နွမ်းနယ်ညစ်ထေး နေသော စောင်ကလေးတွေခြုံ၍ ကွေးနေသည်မှာလည်း ရင်နင့်စရာ။

သည့်ထက်ဆိုးသူတွေက ဆေးရုံပေါ်ရောက်ပြန်သည်။ ဆေးရုံတက်

နေသော အဘိုးအဘွားတို့ကို အလှူငွေပေးအပ်သည့် အခါမှာလည်း မကြည့်ရက်စရာ မြင်ကွင်းတွေက ဆီးကြိုနေပြန်သည်။ အချို့ကတုံးလုံး။ အချို့က အသံပင်မထွက်နိုင်တော့။ အချို့က ဘာလှူသလဲပင် မသိ။ အချို့ဘွားဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်လေးမှာ ပေါင် ၅၀ ကျော်မည်မဟုတ်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။ ဗိုလ်သာဆရာမက "အလှူရှင်လာနေတယ်လေ အဘွားရဲ့၊ ဆုပေးလိုက်ပါဦး" ဟု သတိပေးသံကြားမှ သူတို့နှုတ်များလေးတွေ တိုးတိုး တိုးတိုး ရွေ့လျားတာလေးတွေကို တွေ့နေရသည်။ သူတို့တွင် 'သတိ' ဟူသည် မရှိတော့သလောက်ပင် ဖြစ်နေ လေပြီ။ သူတို့သည် စွန့်ခွာကြရတော့မည့် လူ့ဘဝ၏ နောက်ဆုံးအချိန်မှန်း သေချာနေသည့်အချိန်တွင် မည်သည့် အရာကို သိနေမည်နည်း။ ထိုသို့သိရန်အတွက် 'သတိ'သည် အားကောင်း ပါသေးသလား။ ကျွန်တော်သည် နောင်အနှစ်သုံးဆယ်ခန့်တွင် ထိုသို့သော ဘဝ၏ နောက်ဆုံးအခြေအနေမျိုး ရင်ဆိုင်ရချိန်၌ ကျွန်တော်ရော ဘာကို 'သတိ' ထားမည်နည်း။

"လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အလုပ်တွေလုပ်နေကြတယ်။ အရေးကြီးတယ်၊ အရေးကြီးတယ်နဲ့၊ ဘာတွေအရေးကြီးနေတာတုံး။ တရားအားထုတ်ဖို့အတွက် အချိန်ကော မယူကြတော့ဘူးလား။ တရားအားထုတ်ဖို့ သင့်တယ်နော်။ ဘာတွေကို အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆဦးမှာလဲ။ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မရှိတော့လောက်အောင် အရေးတကြီးဖြစ်နေတဲ့ သူတွေဟာ သေဖို့အတွက်ရော အချိန်ရှိဦးမှာလား။ ဒါစဉ်းစားသင့်တယ်နော်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အရေးကြီးတယ်ထင်ပြီး အချိန်အကုန်ခံလုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေဟာ သေခါနီးအချိန်မှာ ဘာမျှမဟုတ်မှန်း သိလာရတယ်နော်။ အဲဒါကို သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတိဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်"

ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မှဉ်းမနား) ၏ တရားသံကို ကျွန်တော် ပြန်လည်ကြားယောင်မိလေသည်။ ဘိုးဘွားဆောင်မှ ထွက်လာတော့ အပြင်တွင်ဘိုးဘွားအချို့လမ်းလျှောက်နေတာတွေ့ရသည်။အဘွားတစ်ယောက်က အစာကျန်လေးတွေစု၍ ခွေးတွေကို အစာကျွေးနေတာကိုလည်း တွေ့ရ

သည်။ ခေါင်းပေါင်းပန်းရောင်နှင့် အင်္ကျီအဖြူ သပ်သပ်ရပ်ရပ်၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နှင့် အဘိုးတစ်ယောက်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။ သည်နေရာကို ရောက်နေသော အဘိုးအဘွားတို့၏မျက်လုံးထဲတွင် တူညီသော အရိပ်ယောင်တစ်ခုကို ကျွန်တော်ရှာဖွေတွေ့ရှိမိသည်။ သူတို့၏ မျက်လုံးများတွင် အားကိုးအားထား တစ်ခုကို မျှော်လင့်ထားသည့် အရိပ်အယောင်များ လွှမ်းခြုံနေသည်ဟု ကျွန်တော် ထင်သည်။

သူတို့၏ ငယ်ဘဝများသည် တက်ကြွမှုတို့ဖြင့် ပြည့်လျှမ်းခဲ့ပေမည်။ အချို့သည်လည်း ပညာမာန၊ ပစ္စည်းမာန၊ ရာထူးမာနတို့ဖြင့် ရင်ကော့လက်မထောင် မာန်ဝင့်ခဲ့ပေလိမ့်မည်။ အချို့သည်လည်း ရှိနေသောအရာများ တဖြည်းဖြည်းပျက်စီးသွား ခြင်းကို မသိချင်ယောင်ဆောင်၍ နေခဲ့ပေလိမ့်မည်။ အချို့သည်လည်း သူတို့ငယ်စဉ်က တာဝန်ထမ်းစဉ် နုသွေးကြွယ်ကြသော အချိန်တွင် ရှိနေသည့် အောင်မြင်မှု၊ ငွေဥစ္စာ၊ စည်းစိမ်နှင့် မျှော်လင့်သမျှ ပြည့်စုံခဲ့မှုတွေသည် သူတို့အနားတွင် ထာဝစဉ်အစောင့်အရှောက်အဖြစ် ရပ်တည်နေလိမ့်မည်ဟု ပုံသေအယူအဆထားခဲ့ကြပေလိမ့်မည်။ထိုသို့သော်ယခုအခါ၌ ။

ဘဝတဏှာဟူသည့် အစွဲအလမ်းကြောင့် ဇာတိသည် စ၍ဖြစ်တတ်သည်။ မွေးဖွားခြင်းဟူသော ဇာတိကြောင့်ပင်လျှင် အိုခြင်းဟူသော ဇရာသည်လည်း မလွဲမသွေ ရှိလာရစမြဲ။ ဇရာကြောင့်ပင်လျှင် နာခြင်းဟူသော ဗျာဓိကိုလည်း တွေ့ကြုံရစမြဲပင်။ ပြီးလျှင် မရဏဟူသော သေခြင်းဆီသို့ ။

ဘုရားအလောင်းသိဒ္ဓတ္ထသည် ဘဝအဆက်ဆက်ဖြည့်ခဲ့သော ပါရမီအဟုန်တို့ကြောင့် သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ရဟန်းတည်းဟူသော နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို တွေ့မြင်ရုံနှင့် တုန်လှုပ်ကာ သတိသံဝေဂရလျက် ထီးနန်းကိုစွန့်ခွာ တောထွက်ကာ မအို၊ မနာ၊ မသေခြင်း ဟူသော တရားကိုရှာဖွေခဲ့လေသည်။ ကျွန်တော်တို့ကမူ နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့ရ သော်လည်း တုန်လှုပ်လေ့မရှိ၊ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်ဟုသာ သဘောထားတတ်ကြသည်ကိုး...။ ဆိုင်လာသည့်အချိန်သို့ မလွဲမသွေရောက်လာသောအခါတွင်တော့ တကယ်တုန်လှုပ်ကြတော့သည်။ ထိုအခါမှ နိဗ္ဗာန်ကို ကမန်းကတန်း လာလိုချင်၍လည်း မရနိုင်တော့ပါပေ။ အသက်ကြီးပြီ။ သတိကို ထိန်းသိမ်း

တည်ထောင်နိုင်ရန် အင်အားမရှိတော့။ စွမ်းရည်တွေက ယုတ်လျော့လျက်ရှိနေပေပြီ။

မအိုခြင်း၊ မနာခြင်း၊ မသေခြင်းများရှိသည့် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်နိုင်မည့် မဂ်ဂင်ရှစ်ပါး တည်းဟူသော လမ်းကိုလည်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ရှာဖွေတွေ့ရှိ ပြသခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့က လျှောက်ရုံသာ၊ လျှောက်ချင်စိတ်ရှိဖို့တော့ လိုပါသည်။

သည်ရိုင်လာတွင်ရောက်နေသည့် အဘိုးအဘွားတွေထဲမှ နောက်ဆုံး အခြေအနေရောက်နေသည့် (အိုခြင်းနှင့် နာခြင်းကို ပူးတွဲရင်ဆိုင်နေရသည့်) အဘိုးအဘွားများသည် နောင်မွေးနေ့အလှူလာလုပ်သည့်အခါ ဘယ်နှယောက် လောက် မရဏနှင့် မိတ်ဆက်သွားမည်ကို မခန့်မှန်းနိုင်။ ကျွန်တော်သည် လည်းမသေချာ။

သေချာတာတစ်ခုတော့လုပ်နေဖို့ အရေးကြီးသည်။ အချိန် ရှိတုန်းလေးမှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားဖြစ်သည့် သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကို မပြတ်နှလုံးသွင်းအားထုတ်နေဖို့ပဲဖြစ်ပါသည်။

သတိကို စနစ်တကျအသုံးပြုခြင်း

လူအများစုဟာ လက်ရှိဖြစ်ဆဲ အခြေအနေကို
သတိမမူမိကြတာများတယ်။
သတိမထားမိရင် ကိုယ့်စိတ် ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ
ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးနော်။

သတိကို စနစ်တကျအသုံးပြုခြင်း

အသက်ငါးဆယ်ကျော်ပြီဖြစ်သော်လည်း မိတ်ကပ်တွေ အဖွေးသားနှင့် ရှိနေသေးသော အဒေါ်ဖြစ်သူကို မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲတစ်ခုတွင် တွေ့လိုက်ရသည်။ ဧည့်ပရိသတ်တွေ မစုံသေး။ ထို့ကြောင့် မင်္ဂလာဧည့်ခန်းမသည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေသည်။ မင်္ဂလာအချိန်ကျရောက်ရန်လည်း နည်းနည်းလိုနေသေးသည်။ အဒေါ်ဖြစ်သူက "ဟဲ့ ... လာလေ" ဟုခေါ်လိုက်သဖြင့် သူတို့ဇနီးမောင်နှံထိုင်နေသော ခြောက်ယောက်စားဝိုင်းတွင် ဝင်ထိုင်လိုက်ရသည်။ ထိုင်ခုံပေါ်ထိုင်လိုက်ရုံရှိသေး အဒေါ်က မေးခွန်းတွေကို မြားပစ်သလို ပစ်လွှတ်တော့သည်။

"ဟဲ့ ... လျှပ်တစ်ပြက်ထဲက နင့်ဆောင်းပါးတွေ ဖတ်ရတယ်။ အချို့ နားမလည်ဘူး။ အချို့နားလည်တယ်။ နင့်ဟာက တရားမေ့တွေ ဘာတွေနဲ့ဟယ် ...။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ဘယ်လိုဖြစ်ရတာလဲ။ ဘာတဲ့ နင်ရေးရေးနေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာလေ။ ငါသိပ်နားမလည်ချင်ဘူး။ ပြီးတော့ နင်ကဆောင်းပါးဆုံးတိုင်းမှာ ကျွန်တော်တော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကြိုးစား

အားထုတ်ရဦးမည်။ ဆက်လက်ကျင့်ကြံကြိုးစားဦးမည်နဲ့၊ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲဟ ... ရှင်းပြစမ်းပါဦး"

အဒေါ့်မေးခွန်းတွေကများလှသဖြင့် ကျွန်တော်ဘယ်က ဘယ်လိုစရှင်းပြရမလဲဆိုတာ ရုတ်တရက်အဖြေမထွက်။ ပြီးတော့ အဒေါ်နားလည်အောင် ဘယ်လိုရှင်းပြရင် ကောင်းမလဲဆိုတာကိုလည်း တွက်ချက်နေရသေးသည်။ အဒေါ်ကမူ ကျွန်တော့်ကို စကားပြောလိုက်သဖြင့် လှုပ်သွားသော နှုတ်ခမ်းလှုပ်စုပေါ်တွင် တင်ထားသော နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးနီရဲရဲတွေ နယ်ကျံသွားသဖြင့် နှုတ်ခမ်းဇရိယာပြင်ပသို့ ပေကျံစွန်းထင်သွားသော နှုတ်ခမ်းနီတွေကို လက်ကိုင်ပဝါအနုကလေးထုတ်၍ ပွတ်သပ်ဖယ်ရှားနေသည်။ ထို့နောက် လက်ကိုင်အိတ်ထဲမှ မိတ်ကပ်ဘူးအဝိုင်းကိုထုတ်ကာ သေချာအောင် အပြီးသတ်ကြည့်နေပြန်သည်။ ပြီးတော့ မိတ်ကပ်ဘူးဝိုင်းထဲက (ပဖ်)လေးဖြင့် ပါးပြင်နှစ်ဖက်ကို ထပ်မံပွတ်သပ် အရောင်တင်နေပြန်သည်။

"ဟဲ့ ... ငါမေးတာဖြေဦးလေ။ နင့်ဟာက နင့်စကားလေးတစ်ခွန်းနားထောင်ရဖို့ စောင့်လိုက်ရတာ မလွယ်ပါလား"

"အဒေါ် အလှပြင်တာမပြီးသေးလို့ ကျွန်တော်စောင့်နေတာပါ။ အဒေါ့်ကို ကျွန်တော်တစ်ခုမေးကြည့်ချင်သေးတယ်။ ဘာကြောင့်မို့ အဒေါ်က သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်းတွေ ဘာတွေကိုသိချင်ရတာလဲ။ တရားထိုင်တော့ မလို့လား"

"ဟယ် ... ကြိုကြီးစည်ရာ နင်ကလဲ၊ ငါ့မှာ ဘယ်မှာအားလို့လဲ။ ဒီလောက် အလုပ်တွေများတာ တရားအားထုတ်ဖို့အချိန် ဘယ်လိုလုပ်ရနိုင်မှာလဲ"

"ဒါဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ သိချင်တာလဲ"

"ဟဲ့ ... ဒါကတော့ ငါတို့က အသက်ငါးဆယ်ကျော်လာပြီလေ။ တစ်ခါတစ်ခါ တို့အရွယ်တွေ စုကြဝေကြစကားပြောကြရင် တရားအကြောင်းလေ။ ဘာလေးရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မျိုးကျရင် ငါလည်း

နည်းနည်းပါးပါး ဝင်ပြောနိုင်အောင်ပေါ့ဟ. . .''

ဪ. . .အဒေါ်က တရားကိုစကားဝိုင်းထဲ ဝင်သုံးပြောဆိုနိုင်ရဲ့ သိချင်နေသူကို။ ကျွန်တော် စဉ်းစားရကျပ်နေသည်။ အဒေါ့်ကိုနားလည်အောင် ဘယ်လိုပြောရပါမလဲ။ မင်္ဂလာအချိန်ကလည်း တစ်စထက်တစ်စနီးလာပြီ။ ဧည့်ပရိသတ်တွေကလည်း တဖွဲဖွဲဝင်လာနေကြပြီ။

''ဟဲ့ . . . ပြောလေ'' ဟု အဒေါ်က ကျွန်တော့်ကိုပြောနေသော်လည်း သူ့ မျက်လုံးများက မင်္ဂလာခန်းမတွင်းသို့ တဖွဲဖွဲဝင်လာကြသော ဧည့်ပရိသတ်များကို တစ်ဦးချင်းလိုက်ကြည့်နေတာ ကျွန်တော် သတိထားမိသည်။ အဒေါ်သည် ဝင်လာသမျှ ဧည့်ပရိသတ်ထဲမှ အမျိုးသမီး အားလုံးကို ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး ကြည့်နေလေသည်။ ထိုသို့ လှမ်းကြည့်ရင်းမှ သူ့ကိုယ်ပေါ်တွင်ဝတ်ထားသော အဝတ်အစားနှင့် ရတနာများကို ငုံ့ကြည့်လိုက်သေးသည်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ နှိုင်းယှဉ်ချက်အမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်နေမည်ကို ကျွန်တော်သတိပြုမိသည်။ '' အင်း. . .ဟိုအမျိုးသမီးကတော့ ငါ့ထက် ဝတ်နိုင် စားနိုင်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် အတုတွေဖြစ်မှာပါ။ အင်း. . . ဒီအမျိုးသမီး ကတော့ ငါ့လောက် တောင် မဝတ်နိုင်ပါလား။ သူ့ခမျာ ရှိတာနဲ့လာရ တာကို။ ဒီလောက်နွမ်းရှာနေမှတော့ ဒီလိုမင်္ဂလာပွဲမျိုးကို သူ့မို့မရှက်မကြောက် လာနေသေးတယ်။ အံ့ရော'' စသည်ဖြင့် အဒေါ့်စိတ်ကူးတွေ ကူးချည် သန်းချည်နှင့် အလုပ်များနေပုံရသည်။ အဒေါ့်မျက်လုံးထဲတွင် ထိုစကားလုံး များ အရိပ်ထင်နေသည်ကို ကျွန်တော်မှန်းဆနေမိသည်။

''ဒီလိုလုပ်ပါလား အဒေါ်ရာ. . . အဒေါ်တို့ ကျွန်တော့်အိမ်ကို ထမင်းစားရင်း တစ်ရက်လောက် အေးအေးဆေးဆေး လာလည်ကြပါလား။ အဲဒီကျမှ အဒေါ်သိချင် တာတွေ အသေးစိတ် ကျွန်တော်ပြောပြမယ်လေ''

''အောင်မယ်လေးဟယ်. . . နင့်ဟာက ပြောဖို့အရေး ဈေးကိုင် လိုက်ရတာ။ ငါတို့မအားဘူးဆိုတာ နင်လည်း အသိပဲ။ ဘယ်လိုလုပ်လာလည် လို့ရမှာလဲ။ အခုကြုံတုန်းလေး အချိန်အလကားကုန်မယ့်အစား အမြန်ပြေ

ပေါ့ဟာ. . . အချိန်ရပါသေးတယ်။ မင်္ဂလာပွဲမစသေးပါဘူး။ ပြောမှာသာ ပြောစမ်းပါ။ အလကားထိုင်နေရမယ့်အတူတူ တရားကြောင်းလေး ဘာလေး သိရတာပေါ့ဟ. . .''

ကျွန်တော်သတိထားသလောက် အဒေါ့်ကို ရှင်းပြရန် ပြင်ဆင်လိုက် ရသည်။ အလေ့အကျင့်ဖြစ်နေသော စိတ်ကို ပထမဆုံးတည်ငြိမ်အောင် သတိထားလိုက်သည်။ စိတ်ထဲရှင်းလင်းအေးချမ်းသွားပြီဆိုမှ ကျွန်တော် စကားစဆိုသည်။

''သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အဒေါ့်ကို ပထမဆုံး ရှင်းမှရမယ် ထင်တယ်'' အဒေါ် ခေါင်းညိတ်သည်။ သို့သော် သူ့မျက်လုံးများကတော့ ကျွန်တော့်ထံမရောက်။ ဘေးဘယ်ညာတွင်သာ သူ့မျက်လုံးတွေဝဲလည်နေ သည်ကို အထင်းသားတွေ့နေရသည်။ ကိစ္စမရှိပါ။ တရားဓမ္မဆိုတာ စိတ်ဝင်စားသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်မဝင်စားသည်ဖြစ်စေ၊ လက်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ ပြောကောင်းသည့်အရာပေပဲ။

''သတိဆိုတာ အောက်မေ့ခြင်း၊ အမှတ်ရခြင်း၊ မမေ့မလျော့ခြင်းပါပဲ။ ပဋ္ဌာန ဆိုတာကတော့ တင်ထားခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ မမေ့မလျော့ အမှတ်ရအောင် အမြဲ တမ်းတင်ထားရတဲ့ တရားကို သတိပဋ္ဌာန်တရားလို့ ခေါ်တာပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးရှိတယ် အဒေါ်ရ။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုပြီး လေးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ အနုဆိုတာ ထပ်ကာထပ်ကာလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ပဿနာဆိုတာက တော့ ကြည့်ရှုခြင်းပေါ့။ ဓမ္မာဆိုတာကတော့ ရုပ်၊ နာမ်လို့ခေါ်တာပေါ့။ ဒီမှာ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်ရရင် 'ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ သတိကို တင်ထားပြီး ထပ်ကာထပ်ကာ ကြည့်ရှုခြင်းကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်' လို့ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ စိတ္တာဆိုရင် စိတ်ပေါ်မှာ၊ ကာယာဆိုရင် ကိုယ်ကာယပေါ်မှာ၊ ဝေဒနာဆိုရင်လည်း ဝေဒနာပေါ်မှာ သတိကိုတင်ထား

ပြီး ထင်ကာထင်ကာ ကြည့်ရှုခြင်းကို ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ကာယာနုပဿနာ အသီးသီးခေါ်နိုင်တာပေါ့”

အဒေါ် တစ်ချက်သန်းလိုက်သည်။ ပြီးမှ ...

“ ဟဲ့ ... နင့်ဟာက မလွယ်ပါလား။ ရှုပ်ယှက်ခတ်နေတာပဲ။ ပါဠိတွေနဲ့ ငါတို့က ဘယ်လိုနားလည်ရမှာလဲ”

“ဘယ်သူကမှ စကတည်းက နားမလည်ပါဘူး အဒေါ်ရာ။ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲလေ့လာကျင့်ကြံ ကြိုးစားအားထုတ်ကြည့်ရင် သူ့အလိုလို သိလာပါလိမ့်မယ်။ အရေးကြီးတာက စလုပ်မိဖို့နဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖြစ်ဖို့လိုတာပါ”

စင်မြင့်ပေါ်မှ ဂီတသံတွေ ထွက်လာသည်။ အဒေါ်က စင်မြင့်ဘက်ဆီသို့ ခေါင်းငုံ့ စောင်းကြည့်နေသည်။ မင်္ဂလာခန်းမသည် ပြင်ဆင်မွမ်းမံခြယ်သမှုများနှင့်အတူ ရှန်းကြွရှင်သန်လာသည်။ ကျွန်တော့်စကားပြောသံသည် စင်မြင့်ပေါ်မှ ဂီတသံများအောက်တွင် နစ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်သွားရတော့သည်။ စကားက အခုမှ စ ကာရှိသေး။ ဆက်ပြော၍ မရတော့ပြီ။ အဒေါ်သည်လည်း ကျွန်တော့်ကိုဆက်ပြောရန် မတိုက်တွန်းတော့။ သူ့ခုံကို နည်းနည်းရွှေ့ကာ စင်မြင့်ဘက်ဆီသို့ ခေါင်းရော၊ လူပါလှည့်နေသဖြင့် ကျွန်တော်ငြိမ်နေလိုက်တော့သည်။ အဒေါ့်လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် သူ့အလှတွေ မှုန်းပွဲ့ရေး၊ မပျက်စီးရေး အတွက် သတိကြီးစွာထား၍ လှုပ်ရှားနေသည်ကို ကျွန်တော် သတိပြုမိသည်။ အကယ်၍သာ အဒေါ်သည် သူ့သတိကို သူ့အလှမပျက်ရေးအပေါ်တွင် မထားဘဲ ဓမ္မဘက်သို့ပြောင်းလိုက်လျှင် အဒေါ့်အတွက် အဘယ်မျှ အကျိုးများလိုက်မည်နည်း။ ကျွန်တော်က အဒေါ်၏သတိထားမှု အလေ့အကျင့် နေရာမှားနေမှုအပေါ် နှမြောတသ နေမိသည်။ စင်မြင့်ပေါ်က အသံတွေက ကျွန်တော့်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲလာစဉ်က ကားကက်ဆက်ထဲမှ တစ်ဆင့် နားကြားခဲ့ရသော ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မှဲ့ဥမနား)၏ အသံက

နားစည်အိမ်ထဲတွင် နေရာယူနေခြင်းကြောင့်ပင် ...။

“ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားလေ့ရှိတဲ့ တရားအဆုံးအမတွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံး အဆုံးအမတစ်ခုရှိတယ်။ ဟောလေ့ရှိတယ်။ နောက်ဆုံး မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုဖို့ အချိန်နီးတဲ့အခါမှာလည်း ဒီအဆုံးအမ စကားလေး တစ်ခွန်းကိုပဲ ပြောရင်း၊ မှာရင်း ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားတာ။ အဲဒီ စကားလေးဟာ ပိဋကတ်သုံးပုံထဲမှာဆိုရင် အကြိမ်ပေါင်း ၁၉၀၀ ကျော်လောက် ပါတာတွေ့ရတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ အပ္ပမာဒပဲ။ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ ...။ အဲဒါဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ အပ္ပမာဒဆိုတာ မမေ့မလျော့တာ။ မမေ့မလျော့တာဆိုတာက Absence Minded မဖြစ်တာ၊ စိတ်က ဟိုဟာ၊ ဒီဟာတွေး ပြီးတော့ Fantasy ထဲမှာမနေတာ။ Fantasy ထဲမှာ နေရင် ‘ပမာဒ’လို့ခေါ်တယ်။ မေ့လျော့နေတာ၊ Present Moment မှာ ဖြစ်နေတာကို မေ့နေတာ။ အခုဖြစ်ဆဲအချိန် ကို မေ့နေရင် ‘ပမာဒ’ လို့ခေါ်တယ်။

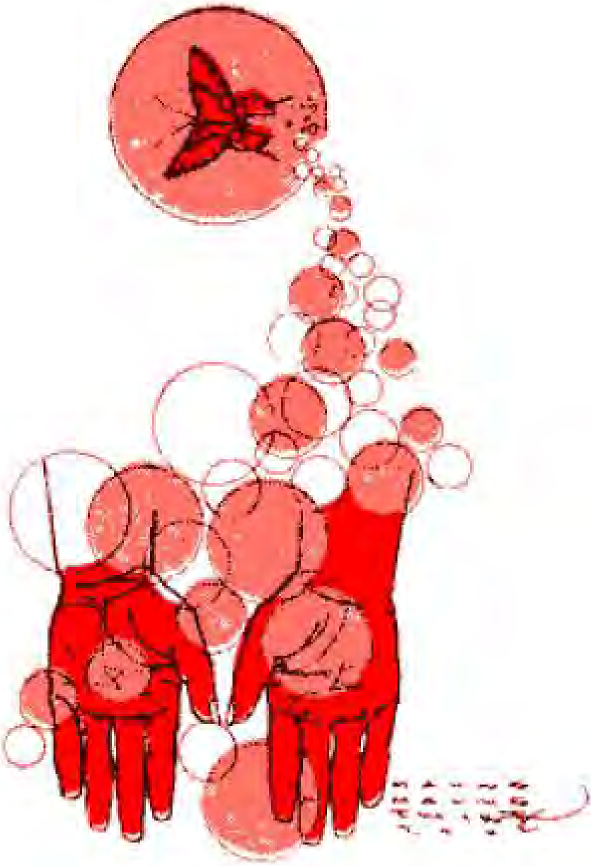
အခုကိုယ့်ခန္ဓာမှာ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်နေတာကို သိနေရင် ‘အပ္ပမာဒ’ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘုရားက ဒါကို ခဏခဏ သတိပေးတယ်။ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ လို့ အမြဲတမ်းပြောဆိုဆုံးမတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲဆိုတော့ မမေ့မလျော့ သတိနှင့်အမြဲ တမ်းနေပါတဲ့။ ဖြစ်ဆဲကာလမှာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို မသိရင် မေ့နေတဲ့လူနဲ့တူတယ်။ မေ့နေတဲ့လူဟာ သေနေတဲ့လူနဲ့ ဘာမှမခြားဘူး။

လူအများစုဟာ လက်ရှိဖြစ်ဆဲ အခြေအနေကို သတိမမူမိကြတာများတယ်။ သတိမထားမိရင် ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးနော်။ အဲဒီတော့ စားဖို့၊ ဝတ်ဖို့ နေဖို့၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး နေဖို့နဲ့ ဒီလောက်နဲ့ ကျေနပ်သွားလို့မဖြစ်ဘူး။ ပိုပြီးတော့ လေးလေး နက်နက်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို အသုံးချသွားဖို့၊ ကိုယ့်အချိန်ကို အသုံးချသွားဖို့ လိုတယ်နော်။ ဒါမှ ဘဝမှာ နေရကျိုး၊ လူအဖြစ် အသက်ရှင်ရကျိုးနပ် မှာနော်။

သတိကိုစနစ်တကျအသုံးပြုခြင်း

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘာမှ မခက်ပါဘူး။ အင်မတန်ရိုးတယ်။ သဘာဝကျတယ်။ Natural ဖြစ်တယ်။ Simple ဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ အကောင်းဆုံးတရားပဲ။ အခြားလည်း လုပ်ရင် ကုသိုလ်ရတယ်။ အကျိုးရှိတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီအများကြီးကောင်းတာတွေထဲက အကောင်းဆုံးဟာ 'အမြဲတမ်းသတိနဲ့နေတာပဲ' အဲဒါ အကောင်းဆုံးပဲနော်။''

အကောင်းဆုံးအလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ရာ အချိန်ဆိုင်းနေ၍မဖြစ်။ အခြေအနေပေးတုန်း၊ အသက်ရှင်နေတုန်း၊ ကျန်းမာရေးကောင်းတုန်း၊ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင် ကျင့်ကြံနိုင်တဲ့အရွယ် ရှိတုန်းမှာလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ဤသည်မှာလည်း ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် သတိထားလိုက်မိခြင်း (သို့မဟုတ်) သတိကို စနစ်တကျ အသုံးပြုလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါတော့သည်။



ဘဝ၏အစိပ်ပိုင်းကို ငုံ့စောင်းပြန်ကြည့်ရန် အချိန်ယူခြင်း

<u>သေမယ်ဆိုတာကို မသိတဲ့သူဟာ</u>

<u>တော်ရုံတန်ရုံ ပျော်ရတာနဲ့ပဲ ကျေနပ်သွားတာ။</u>

<u>သေမယ်ဆိုတာသိတဲ့သူဟာ စဉ်းစားတယ်။</u>

<u>ငါလုပ်နေတဲ့ကိစ္စတွေဟာ အခု ဘာလေးနက်သလဲ၊</u>

<u>ဘာတန်ဖိုးရှိသလဲ။</u>

ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ငဲ့စောင်းပြန်ကြည့်ရန်အချိန်ယူခြင်း

ခမ်းနားထည်ဝါလှသော ဧည့်ခန်းအခင်းအပြင်ကို ကျွန်တော်ငေးကြည့် နေမိသည်။ ထိန်လက်တောက်ပြောင်နေသော ပစ္စည်းပစ္စယများ၏ အလယ်တွင် ရပ်နေသော ကျွန်တော်ပင်လျှင် သေးနုပ်သွားသလို ဖြစ်နေသည်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ၏ ဧည့်ခန်းပါပေ။ သူ့အိမ်သို့ လမ်းကြုံတုန်း ကျွန်တော်လိုက်လာမိသည်။ သူက ကျွန်တော့် ကို သူ့ဧည့်ခန်းအတွင်း၌ ခဏထားရစ်ကာ အိမ်ထဲသို့ဝင်သွားသည်။ အရေးကြီးစာရွက် စာတမ်း ရှာဦးမည်ဟုဆိုသည်။ ဧည့်ခန်း၏အလယ်တွင် ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း ....။

ဆိုဖာပေါ်သို့ ထိုင်ချလိုက်သည်။ အိခနဲ ...။ လူတစ်ဝက်လောက် နစ်မြုပ်သွား သည့်အလား။ မျက်စိရှေ့တည့်တည့်တွင် လက်မ ၃၀ ကျော် တီဗွီကြီး။ အောက်စက်က အကောင်းစား။ ဂြိုဟ်တုရုပ်မြင်သံကြားဖမ်းစက်၊ ဘေးနားတွင် ပြောင်လက်နေသော နှီးကော့စ်၊ တယ်လီဖုန်း။ နံရံတွင်

ချိတ်ထားသော နိုင်ငံတကာ အလှအပ အဝတ်ပိတ်ကားများ။ နှီးကော့စ်ထဲမှ အရောင်အလှမျိုးစုံ၊ ဧည့်ခန်းနှင့်အိပ်ခန်းကို အခန်းနံရံ အဖြစ် ကာရံထားသည့် အခန်းပြည့် မှန်ဗီရိုထဲတွင် စတီးပစ္စည်း၊ ဖော်စီကာပစ္စည်းစုံလို့။ ဧည့်ခန်းကြမ်းပြင်တွင် ခင်းထားသော ကော်ဇောချပ်ကြီးကလည်း တန်ဖိုးနည်းမည် မဟုတ်။ တော်ရုံတန်ရုံ သိမ်ငယ်စိတ်နှင့်ဆိုလျှင်ပင် သည်ဧည့်ခန်းထဲတွင် ၅ မိနစ်ပြည့်အောင် ထိုင်ရဲမည်မဟုတ်။ သည်ဧည့်ခန်း၏ တန်ဖိုးကြီးလှသော ပစ္စည်းအဆောင်များကား ဧည့်ခန်းတွင်းဝင်လာသူကို ခြိမ်းခြောက်နေသကဲ့သို့ ....။

ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေနှင့် သူ့ဧည့်ခန်းကို ဆက်စပ် တွေးကြည့်နေမိသည်။ သူက အလုပ်များလှသည်။ မိုးလင်း မျက်နှာသစ်ပြီး သည်နှင့် သူက ကား ပေါ်ရောက်နေတတ်သည်။ ဂိုဒေါင်က ကားကိုထုတ် သည်။ ကလေးတွေကို ကျူရှင်၊ ကျောင်းပို့စရာရှိ ပို့သည်။ သူ့ဇနီးကလည်း အလုပ်နှင့်။ ဈေးကြီးတစ်ခုတွင် အဝိုတန် ပစ္စည်းတွေရောင်းသည်။ သူ့ဇနီး ကိုပါ တစ်ပါတည်းပို့ရင်ပို့၊ မပို့လျှင်လည်း သူ့ဇနီးသည်က နောက်ထပ် ကားတစ်စီးဖြင့် သူ့ဆိုင်သူသွားပေ့ါ။ ဆိုရလျှင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးတို့ မိသားစုသည် မိုးလင်းကတည်းက ကိုယ့်အလုပ်နှင့်ကိုယ်၊ ကိုယ့်ကျရာနေရာ ကိုယ်စီ ထွက်သွားကြပြီ။ ညနေပိုင်းကျလျှင် ကလေးတွေက ကားအရှိန်ဘာ ကြုံသဖြင့် အိမ်ပြန် ရောက်၊ ကျောင်းက၊ ဈေးက လမ်းကြုံလို့ဝယ်လာသော ညစာကို ဖြစ်သလိုစားကြ၊ ကျောင်းစာကို လုပ်ချင်လုပ်၊ တီဗွီ၊ ဗွီဒီယို ထိုင်ကြည့်လျှင် ကြည့်၊ ထိုသို့လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်းမှ အဖေ၊ အမေအပြန်ကို စောင့်၊ အမေက ဈေးသိမ်း၍ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ မောပန်းနေသည်။ ရှိတာနှင့် ဖြစ်သလိုစား။ အိပ်ရာဝင်၊ နောက်ဆုံးတော့ တစ်အိမ်သားလုံး အိပ်ရာဝင်ချိန်ရောက်မှ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးက ပြန်ရောက်လာ။ သူလည်း မောပန်း နေသည်။ သူလည်း သူ့ညစာကိုကြုံရာဆိုင်မှာ ရှင်းခဲ့ပုံရသည်။ နောက်တစ်နေ့ကျတော့လည်း သည်ပုံစံအတိုင်း။ တစ်ခါတလေ မိတ်ဆွေကြီး က စောစောသွားစရာရှိလျှင် ကလေးတွေ မနိုးသေးခင်မှာပင် ကားပေါ်

ရောက်နေတတ်သည်။ ပြီးတော့ အိပ်ချင်မူးတူး ဖြစ်နေသော ဇနီးသည်ကို ကလေးတွေ ကျောင်းပို့ရန် မှာခဲ့ရသည်။ သူတို့မိသားစုသည် တစ်ပတ်နေလို့မှ တစ်ခါစကားမပြောဖြစ်ကြ။ လင်မယားကိုယ်စီတွင် ဆယ်လူလာဖုန်းတွေ ရှိကြပါသည်။ သည်ဆယ်လူလာဖုန်းတွေကလည်း ဈေးစကား၊ အလုပ်စကားပြောဖို့ သက်သက်မျှသာ။ လင်မယားလှမ်းဆက်သွယ်ကြသည့်အခါ "ကလေးတွေကြိုလိုက်တော့နော်။ ကိုယ်မအားဘူး" "ဒရိုင်ဘာအားရင် ကလေးတွေကို ကြိုပြီးအိမ်ပြန်ပို့ ပေးလိုက်ပါလား။ ကျွန်မ အရေးကြီးတဲ့ ဖစ္စည်းတစ်ခုလာပေးမှာကို စောင့်နေရလို့ နောက်ကျမယ်နော်" စသည် ဖြင့်သာ အပြန်အလှန်ပြောကြရုံသာသက်သက်။ အမေဖြစ်သူက အိမ်မှာ ရောက်နှင့်သော သားနှင့်သမီးကို "ဒီနေ့ နင်တို့အမေပြန်လာမှာ နောက်ကျမယ်။ စာတွေလုပ်ထားကြနော်။ အမေလည်း နောက်ကျမယ်။ သားတို့၊ သမီးတို့ စာလုပ်ပြီးရင် အိပ်ချင်အိပ်ကြတော့"ဟု တစ်ခါတစ်ခါ လှမ်းပြောတတ်သေး သည်။ကျွန်တော့မိတ်ဆွေကြီးကတော့ ထိုသို့လှမ်းဆက်ရန် အချိန်မရ။ သည်လိုကိစ္စမျိုးဖြင့် လည်ပတ်နေသည်မှာ နေ့စဉ်။ သူတို့ရှာဖွေစုဆောင်းသမျှ စည်းစိမ်မှန်သမျှသည် တစ်နေကုန် ပိုင်ရှင်မဲ့လျက်။ အိပ်ခန်းထဲတွင် သော့အထပ်ထပ်အခတ်ခံကာ ပိုင်ရှင်လင်မယားကိုမျှော်နေပုံရသည်။ မီးဖိုချောင်မှ အဖိုးတန်မီးဖိုနှင့် အဖိုးတန်အသုံးအဆောင်တို့သည်လည်း သူတို့ကို ပိုင်ရှင်လင်မယား ဘယ်အချိန်မှ သုံးစွဲပါ့မလဲဟု ငံ့လင့်နေပုံရသည်။ ဧည့်ခန်းထဲက အလှအပ ပစ္စည်းအစုံသည်လည်း သူတို့ကို ပိုင်ရှင်လင်မယား ဘယ်အခါမှစောင်းငဲ့ကြည့်ပါ့မလဲ ဆိုတာ တွေးနေပုံရသည်။ ကလေးနှစ်ဦးသည်လည်း သူတို့မိဘတွေ သူတို့ကို ဘယ်အချိန်မှာ နွေးနွေးထွေးထွေး ချစ်ပာန်ပြပါ့မလဲဟု မျှော်လင့်နေရှာပေလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော် ထိုင်နေသော ဆိုဖာဆက်တီ၊ ကျွန်တော့မိတ်ဆွေကြီးသည် ဆိုဖာပေါ်တွင် တစ်ပတ်လျှင် ဘယ်နှကြိမ်ထိုင်ခဲ့မှုသလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် မေးကြည့်ချင်မိသည်။ သူက မိုးလင်းသည်နှင့် အိပ်ခန်းထဲကထွက်လာ၊ မျက်နှာသစ်၊ ကားသော့ယူ၊ ဆယ်လူလာဖုန်းကိုဖွင့်၊ လှမ်းဆက်သွယ်စရာ

ရှိဆက်သွယ်၊ ကားပေါ်မှာစကားပြော၊ အလုပ်ခွင်ရောက်၊ ကျွန်တော် သည် မိတ်ဆွေကြီး၏ ဧည့်ခန်းနံရံတွင် ချိတ်ထားသော Home Sweet Home ဆိုသည့် စာတန်းလေးကို ငေးကြည့်ရင်း သက်ပြင်းချမိသည်။

ကျွန်တော် တွေးနေဆဲမှာပင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး အိပ်ခန်းထဲမှ ထွက်လာသည်။

"ကဲလာ . . . သူငယ်ချင်း၊ သွားရအောင်၊ ရှာလိုက်ရတာများ ရှုပ်ပွနေတာပဲ၊ တော်သေးတယ်ဗျ။ တွေ့လိုက်လို့ အခုနေ့လယ်နှစ်နာရီချိန်း ထားတယ်။ ဒီခွင်ကလေးရဖို့မလွယ်ဘူး။ အခု ဒီစာရွက်စာတမ်းလေးပေးလိုက်တာနဲ့ သိန်းငါးဆယ် ကိုယ့်အတွက် အသာလေးပဲ။ သူငယ်ချင်းကို ညနေကျရင် ကိုယ်ကောင်းကောင်းပြုစုရဦးမယ်"

"ကိုယ့်အတွက် မလိုပါဘူးသူငယ်ချင်း။ သူငယ်ချင်းကိုယ် သူငယ်ချင်း ပြုစုပါ။ ပြီးတော့ သူငယ်ချင်းမိသားစုကို သူငယ်ချင်းပြုစုပါ။ သူငယ်ချင်း ဧည့်ခန်းမှာ ချိတ်ထားသလို ပေါ့။ Home Sweet Home ဖြစ်အောင်လေ"

သူ ရုတ်တရက်ကြောင်သွားသည်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ကို နားမလည်သော အကြည့်ဖြင့် လှမ်းကြည့်လိုက်သေးသည်။ ဆယ်လူလာဖုန်းသံဝင်လာသဖြင့် ကားမောင်းရင်းမှပင် ဆယ်လူလာဖုန်းကို သူပြောရပြန်သည်။ ကျွန်တော်ကမူ သူ့အလုပ်ကိစ္စဖြင့် အပြန်အလှန်ဖုန်းပြောဆိုနေသံကို မကြားနိုင်တော့ပါ။ ကျွန်တော့်ဘဝကို အသိအမြင် ပြောင်းလဲစေသည့် ဆရာတော်ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ တရားစကားသံကို ကြားနေမိပါသည်။

"အခုအလုပ်လုပ်နေတဲ့ကိစ္စတွေဟာ အခုလုပ်ရတုန်းတော့ အင်မတန်အရေးကြီး တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သေခါနီးအချိန်နားမှာ ရောက်နေပြီဆိုရင် ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုမြင်မလဲ။ ဘယ်ဟာ တွေများ တန်ဖိုးရှိသေးသလဲ။ ဘာတွေပါသွားမလဲ။ ဘာမှမပါဘူး။ အသိဉာဏ် ပါသွားမယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပါသွားမယ်။ အကုသိုလ်လည်း ပါသွားမှာပဲ။

သူ့ကိုလည်း ချန်ထားလို့မရဘူး။ အကြောင်းအကျိုးဆက် ပေဦးမှာပဲ။ အဲဒီတော့ သေခြင်းတရားကို တကယ်ထိထိမိမိ နှလုံးသွင်းမယ်ဆိုရင်ကိုယ့် ဘဝကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်မနေတော့ဘူး။ သေမယ်ဆိုတာကို မသိတဲ့သူဟာ တော်ရုံတန်ရုံ ပျော်ရတာနဲ့ပဲ ကျေနပ်သွားတာ။ သေမယ်ဆိုတာသိတဲ့သူဟာ စဉ်းစားတယ်။ ငါလုပ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ အခုဘာလေးနက်သလဲ၊ ဘာတန်ဖိုးရှိသလဲ။ ခဏလေး အခုလုပ်ရတယ်။ အခုပြီးသွားပြီ။ ဘာမျှ မကျန်ရစ်ဘူး။ သေပြီးတဲ့နောက် ဟိုဘက်ဘဝရောက်ရင်ကော ဘာများ အထောက်အပံ့ဖြစ်ဦးမှာလဲ။ သေခြင်းတရားကို နက်နက်နဲနဲသိတဲ့သူဟာ ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ နေတယ်တဲ့ ''

''အမေရိကန်မှာ ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခုရှိတယ်။ Eat, Sleep and be merry for tomorrow you die တဲ့။ ကဲ...ကြားဖူးသလား။သူပြောတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုကလွဲနေတာ။ မနက်ဖြန် သေရင်သေမယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီနေ့ ကောင်းကောင်းစား။ ကောင်းကောင်းအိပ်၊ ကောင်းကောင်းပျော်၊ သူထင်နေတာက သေရင်ပြီးပြီလို့ ထင်နေတာကိုးနော်။ တကယ်တော့ သေပြီးရင် တကယ်လည်း ပြီးပြီဆိုရင် သူပြောသလိုဆို မဆိုးပါဘူး။ သို့သော် သေပြီးရင် မပြီးသေးပါဘူး။ ပြီးတော့ စားသောက်ပျော်ပါးဆိုတာလောက်နဲ့ ဘဝရဲ့အနှစ်သာရပြည့်စုံပြီလား။ တကယ်လေးနက် ပြီလား။ မလေးနက်နိုင်သေးဘူးနော်။

အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်တဲ့လူဆိုရင် နောင်ဘဝဆိုတာ ရှိတယ်၊မရှိဘူး မသိရင် တောင်မှ၊ မယုံရင်တောင်မှ အခုနေရတဲ့ ဘဝမှာ ပိုပြီးလေးနက် အောင် အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် နေလို့ရတယ်။ နေမှာပဲ...။

အဲဒီတော့ အဲဒီလိုကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ အထဲက တကယ်အကျိုး တရားအများဆုံး။ အင်အားအကြီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပ္ပမာဒ ကုသိုလ်ပါပဲ။ သတိနဲ့နေတာ၊ မမေ့လျော့နေတာ၊ Mindfulness ဟာ အင်အားအကြီးဆုံးကုသိုလ်ပဲ။ တရားထဲမှာMindfulness ဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။''

လောလောဆယ်တွင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေသည် ပမာဒတို့၊ Mindfulness၊ သတိပဋ္ဌာန်တို့ကို နားလည်းနိုင်စွမ်းရှိမည် မဟုတ်သေးပါ။ နားမလည်သေးလျှင်လည်း၊ ထိုအကြောင်းတရားကြောင့်ရမည့် ကုသိုလ်တရားကိုလည်း သိမြင်နိုင်သေးမည် မဟုတ်သေးပါ။ မိတ်ဆွေကြီး သိသာ၊ မြင်သာနိုင်သည်များကတော့ သူနှင့် သူ့အိမ်သူတို့ ပင်ပင်ပန်းပန်း ရှာဖွေစုဆောင်းထားသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာစည်းစိမ်တို့ကို သူတို့ခံစားခွင့်မရခြင်း။ သူတို့ရှာဖွေထားသော စည်းစိမ်တို့ကို သူတို့မသေမီ အသက်ရှင်လျက်နှင့်ပင် ကြိုတင်စွန့်ခွာ ထားရခြင်းတို့ကို တွေ့မြင်မိပါလျှင် မိုးလင်းမိုးချုပ် မိသားစု တစ်စစီပြန့်ကျဲကာ ဥစ္စာစည်းစိမ် ရရှိမှုနောက် မနေမနားရှာဖွေနေရသော သူတို့၏ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို သူတို့ပြန်သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိသည့် အချိန်ကလေး ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါစေဟု ကျွန်တော် ဆုတောင်းနေမိပါတော့သည်။

နောက်ဆုံးအချိန်မတိုင်မီ

<u>လူ့ဘဝကိုရတာ အသိဉာဏ်ရဖို့ပါ။</u>

<u>ဘဝရဲ့အနှစ်သာရဟာ အသိဉာဏ်ပါ။</u>

<u>အသိဉာဏ်ဆိုတာမှာ တရားအသိဉာဏ်က အဓိကပါ။</u>

<u>ဒီအသိဉာဏ်ကိုမှ မရလိုက်ရင် တစ်သက်လုံးရှာလာတာ။</u>

<u>သုံးလာတာ သေခါနီးဘာကျန်သလဲ။ ဘာမှအဖတ်မတင်ဘူးနော်။</u>

နောက်ဆုံးအချိန်မတိုင်မီ

အခန်းကတော့ သီးသန့်အခန်းလေးပင်။ သို့သော် ထိုအခန်းထဲ ဝင်လိုက်သည်နှင့် အနံ့စိမ်းများက ဆီးကြိုနေလေသည်။ ဆေးရုံနံ့။ ဘယ်လောက်ပဲ သန့်ရှင်းရေးလုပ်လုပ်၊ ဆေးရုံနံ့ဆိုသည့် ပင်ကိုယ်အနံ့က ပျောက်ပျက်မသွား။ ပိုးသတ်ဆေးပင်လျှင် ဆေးအနံ့ မဟုတ်လား။ သည် အခန်းကျဉ်းလေးထဲရှိ သံခုတင်ပေါ်တွင် သူ့ကို ပက်လက်အနေအထားဖြင့် လှမ်းတွေ့လိုက်ရသည်။ အသက်ကို ကြိုးစားရှူနေသော သူ၏ မှိန်မှိန် ဖျော့ဖျော့ အဆင်းသဏ္ဌာန်ကိုလည်း ကျွန်တော်လှမ်းမြင် သတိထားမိ ပြန်သည်။

သူ့မျက်လုံးတွေ မှိတ်ထားသည်။ ပါးစပ်က တတွတ်တွတ်နှင့်သူ ဘာတွေရွတ်နေပါလိမ့်။ ခုတင်ဘေးမှ ဧည့်ကုလားထိုင်ကို ဆွဲယူလိုက် သံကြားမှ သူ့မျက်စိဖွင့်ကြည့်သည်။ ဖြည်းဖြည်းကလေး သူ့မျက်လုံး ဖွင့်လာပုံမှာ ရိပ်သာဝင်နေသည့် ယောဂီများ၏ လှုပ်ရှားမှုကဲ့သို့ . . .။

ကျွန်တော် . . . သူ့မျက်လုံးထဲ လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။ သူ့ မျက်လုံးတွေသည် အင်အားမရှိတော့ပါ။ ဝါကျင့်ကျင့် မှိုင်းတိုင်းတိုင်း။ သူ့ မျက်လုံးပေါ်က အရိပ်တွေမှတစ်ဆင့် သူ့စိတ်ထဲသို့ ကျွန်တော် မှန်းဆ ကြည့်မိလေသည်။ သူ့တွင် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ လျော့ကျပျောက်ဆုံး

နေပြီပဲ။

''သူငယ်ချင်း . . . ငါ့ကို လာကြည့်တယ်နော်'' ဆိုသော သူ့အသံကလေးသည် တိုးဖျော့လွန်းလှသည်။ ကျွန်တော် . . . သူ့ကို ဘယ်လိုအားပေးရပါ့မလဲ။ သူ့ကိုအားပေးမည့် စကားလုံးများကို ကျွန်တော် ကြိုးစားရှာဖွေနေရသည်။

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းသည် နောက်ဆုံးအခြေအနေသို့ ရောက်နေလေပြီ။ ဤသည်ကို သူ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများက သက်သေခံနေပေပြီ။ အဆုတ်ကင်ဆာ။ သူသည် သိပ်မကြာတော့သောအချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့ကို လက်ပြနှုတ်ဆက်ကာ လောကကြီးထဲမှ ထွက်ခွာသွားပေတော့မည်။ သူသည် လောကကြီးထဲက ဘာကိုယူ၍ ထွက်သွားမည်နည်း။ ကျွန်တော်ကကော သူ့ကို ဘာတွေပေးလိုက်နိုင်မည်နည်း။

တောက် . . . တောက် . . . တောက်နှင့် တစ်ဖျပ်ဖျပ်လှုပ်ရှားနေသော သူ့ပုံရိပ်တွေကို ကျွန်တော် ပြန်မြင်ယောင်မိသည်။ ငယ်သွေးနုစဉ်၌ တက်ကြွနေသော သူ့ပုံသဏ္ဌာန်။ တက်ကြွထက်မြက်သလောက် အလုပ်တွေအများကြီးလုပ်ခဲ့သူ။ လုပ်နိုင်သလောက်လည်း သူများကို တစ်ဖက်သတ်ပြောဆိုရဲတဲ့သူ။ သူနှင့်မဆုံလိုက်နှင့် ၊ ဆုံလိုက်တိုင်း သူ့မှာအလုပ်နှင့်အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားသည်ဟူ၍ မရှိ။ အလုပ်လောဘ ကြီးသလောက် အစားအသောက်လည်း လောဘကြီးသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အစားစည်းကမ်းမရှိ။ စိတ်လှုပ်ရှားလာလေတိုင်း။ အလုပ်ပိလာလေတိုင်း။ သူ့နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့မှာ စီးကရက်မီးခိုးငွေ့ တထောင်းထောင်းနှင့် . . .။

သူ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေရသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သူ့စိတ်သဟဇာတဖြစ်သည်လား။ မဖြစ်သည်လား။ သူကိုယ်သူမသိ။ ကျွန်တော်က သူ့ကို လောဘမကြီးရန်နှင့် အလုပ်ကို သတိနှင့်လုပ်တတ်သည့်အကျင့် မွေးမြူရန် ပြောဆိုသတိပေးသော်လည်း သူနားမဝင်ခဲ့ပါ။

''ငယ်တုန်း လုပ်နိုင်တုန်းမှာ ရှာရတယ်ကွ စံကြီးရ''

''လုပ်ပါ၊ မလုပ်နဲ့လို့ မပြောပါဘူး။ ငါတို့လည်း လုပ်နေတာပါပဲကွာ။ ဒါပေမယ့် အလုပ်ကို ဇောနဲ့လုပ်တာနဲ့၊ သတိနဲ့လုပ်တာနဲ့ ရေရှည်မှာ

ကွာတယ်ကွ''

'' ဆိုစမ်းပါဦး ၊ မင်းစကားက . . .''

''လူ့ဘဝရောက်လာပြီးမှ အလုပ်ဆိုတာကတော့ မလွဲမသွေလုပ်ရမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် လောဘတကြီးဇောနဲ့လုပ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်မှာ ထိခိုက်တတ်တယ်ကွ။ အင်ဂျင် ကောင်းတိုင်း ကားကိုမောင်းနေရင် ကြာရင် ဒီအင်ဂျင်မြန်မြန်ကျသွားတော့မှာပေါ့။ သတိနဲ့ ချိန်ဆပြီးလုပ်ရင် ရေရှည်ခံတာကို ငါပြောတာပါ''

''မင်းကြားဘူးသလား။ အခွင့်အရေးဆိုတာ တစ်ကြိမ်ပဲလာတတ်တယ်။ နှစ်ကြိမ် မလာဘူးဆိုတာလေ။ အခု ငါ့မှာ အခွင့်အရေးရောက်နေတုန်း သူပြန်မထွက်သွားခင် ကမန်းကတန်းလုပ်ရမှာ၊ အခွင့်အရေးထွက်သွားပြီးမှ အေးအေးဆေးဆေးနားတာပေါ့။ အခုလောလောဆယ် ငွေရဖို့ အရေးကြီးတယ်လေ။ လောကမှာ ငွေသာအဓိကကွ''

ကျွန်တော် မပြောသာတော့။ ထိုအချိန်က သူ့လုပ်ငန်းတွေ အောင်မြင်နေဆဲ အချိန်မို့လည်း၊ ကျွန်တော် စကားနိုင်မလုရဲတော့။ ယခုတော့ သူသည် သူပြောသည့် အတိုင်း၊ အေးအေးဆေးဆေးတော့ နားနေရပါသည်။ သို့သော် ဆေးရုံပေါ်မှာ။ သူ့ခမျာ ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးအခြေအနေတွေကို မသက်မသာရင်ဆိုင်ရင်းက . . .။

''ငွေရဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးအထိခိုက်ခံပြီး အလုပ်တွေလုပ်တယ် ဆိုရင် အဲဒီ ရှာထားသမျှငွေ အထိအခိုက်ခံပြီးတော့ပဲ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ပြန်ကုရလိမ့်မယ်''

ဆရာတော်ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ တရားစကားသံကို ကျွန်တော်ပြန်သတိရမိသည်။

''လူတွေဟာ သေခါနီးကျမှ ကပ်ပြီး သံဝေဂရကြတယ်။ အချိန်နှောင်းသွားပြီ၊ မရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သေခါနီးကျမှ ကပ်ပြီးတော့ သံဝေဂ မရကြပါနဲ့။ စောစောစီးစီး သံဝေဂရကြပါ။ စောစောစီးစီး ကြိုကြိုတင်တင်လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ပါ။ လူ့ဘဝကိုရတာ အသိဉာဏ်ရဖို့ပါ။ ဘဝရဲ့အနှစ်သာရဟာ အသိဉာဏ်ပါ။ အသိဉာဏ် ဆိုတာမှာ တရား

အသိဉာဏ်က အဓိကပါ။ ဒီအသိဉာဏ်ကိုမှ မရလိုက်ရင် တစ်သက်လုံးရှာလာတာ၊ သုံးလာတာ သေခါနီး ဘာကျန်သလဲ။ ဘာမှအဖတ်မတင်ဘူးနော်။ တစ်ခုမျှ ယူသွားလို့မရဘူး။ သွားကြားထိုးတံတစ်ချောင်းတောင် ယူသွားလို့မရဘူး။

အဲဒါကြောင့် အခုအချိန်ရှိတုန်း အချိန်မဖြုန်းနဲ့၊ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်နေရင်းကြားထဲမှာ ရသမျှအချိန်လေးနည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် ရအောင်ယူပြီး တရားအားထုတ်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ရရင် ဆယ်မိနစ်အားထုတ်ပါ။ ငါးမိနစ် ဆယ့်ငါးကြိမ်ဆိုရင် နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ တရားအားထုတ်လာရင် တရားအားထုတ်ဖို့အချိန်ကို ယူတတ်လာလိမ့်မယ်။ ဒီစကားကိုပြောတာ အကြိမ်များလာတော့ တချို့တပည့်တွေက လုပ်ကြည့်ပြီးတော့ ပြောလာတယ်"

"တပည့်တော်တို့က အရင်တုန်းက တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မရှိဘူးလို့ ထင်နေခဲ့တာ။ အခုတော့ ရသလောက် အားထုတ်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်လိုက်တော့ အချိန်ရလာတယ်"တဲ့။ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စနဲ့ အပြင်ထွက်တာမျိုး မလုပ်တော့ဘူး။ အရေးမကြီးတဲ့ အပျင်းပြေဖတ်တဲ့ စာတွေမဖတ်တော့ဘူး။ အရေးမကြီးတဲ့ ရေဒီယိုနားထောင်တာ၊ တီဗွီကြည့်တာ၊ ဗွီဒီယိုကြည့်တာ မလုပ်တော့ဘူး။

ဒါတွေလျှော့လိုက်တာနဲ့ တရားအားထုတ်ဖို့အချိန် တစ်နေ့နှစ်နာရီ သုံးနာရီလောက် ရနေတယ်တဲ့။ ဒီကြားထဲမှာလည်း သွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ သတိကို ကပ်ထားပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို မရမက ရသလောက်ယူပါ။

We eat to live, we don't live to eat.

အသက်ရှင်ဖို့စားနေတာပါ။ စားဖို့အတွက် အသက်ရှင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စားဝတ်နေရေးက ခန္ဓာဝန်ထမ်းပါ။ မလုပ်မဖြစ်ဘူး။ လုပ်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် လူ့ဘဝရတာဟာ အသိဉာဏ်ရဖို့ပါ။ အဲဒီအသိဉာဏ် ရဖို့ ကြိုးစားကြပါ"

သို့သော် . . .

ခဏကြာတော့ ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် သူနာပြုဆရာမနှစ်ဦး အခန်းထဲဝင်လာသည်။ စမ်းသပ်သည်။ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူလည်း အကြီးအကျယ်အမောဖောက်နေလေပြီ။ အလုပ်သမားနှစ်ဦးဝင်လာသည်။ လူနာတင်တွန်းလှည်းပေါ်သို့ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူကို ပွေ့တင်နေကြသည်။ ပြီးတော့ အခန်းထဲမှ ထွက်ခွာသွားကြသည်။ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူသည် လူနာတင်တွန်းလှည်းပေါ်တွင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ပါသွားပေပြီ။ ကျွန်တော်က အခန်းထဲတွင် ကျန်နေသေးသော သူနာပြုဆရာမကို မေးကြည့်မိသည်။ သူ ခေါင်းခါ ပြသည်။ မရတော့ဘူးဆိုလည်းသဘော။ ပြီးတော့ သူငယ်ချင်း၏ လူနာမှတ်တမ်းကတ်ပြားကိုယူကာ အခန်းထဲမှထွက်သွားတော့သည်။

ကျွန်တော်သည် သူငယ်ချင်း၏နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ဘာမျှ ပြောခွင့်မရလိုက်တော့။ ထိုထက်ဆိုးသည်ကား၊ ခဏကြာလျှင် သူ့ဇနီး၊ သူ့သားသမီးတွေ ရောက်လာလိမ့်ဦးမည်။ သူ အပင်ပန်းခံရှာခဲ့သော၊ သူ့ဘဝနှင့် ရင်းနှီးခဲ့ရသော ငွေတို့ဖြင့် ဝယ်ယူထားသည့် နောက်ဆုံးပေါ်ကားသစ်ကြီးကို စီးပြီး ဆေးရုံထဲဝင်လာမည့် သူ့သားသမီးများ။ သူ့စိတ်ကို သူသိမသွားနိုင်သည့် အခြေအနေရောက်အောင် သူ့ဘဝ၊ သူ့အချိန်ကို ပေးဆပ်ရင်းမှ ရလာသောငွေဖြင့် ဝယ်ယူကာ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့ ရတနာတွေသီးညွှတ်နေအောင် ဝတ်ဆင်ထားသော သူ့ဇနီးသည် စသည်တို့နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့သည့်အခါ ကျွန်တော်ဘယ်လိုစကားပြောရမလဲ ဆိုတာကိုစဉ်းစားနေရင်း . . .။

မာနကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာကြည့်ခြင်း

<u>သည်မာနသည် ဒေါသစိတ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။</u>
<u>လောဘစိတ်ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။</u>
<u>နောက်ဆုံး မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော</u>
<u>အမြင်မှားကိုပင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။</u>

မာနကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာကြည့်ခြင်း

“ဒါဟာ မာနပါလား။ ဒီသဘောထားဟာ မာနပါလား” ဟု သိသူတွေလည်းရှိသည်။ မသိသူတွေလည်းရှိသည်။ သတိထားမိသူက သိမည်။ သတိမထားမိသူက မသိ။ သို့သော် မာနမှန်း သိသူရော၊ မာနမှန်း မသိသူပါ မာနကို ဖက်တွယ်ဆုပ်ကိုင်၍ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျေကျေနပ်နပ် တုံ့ပြန်နေကြသူများကို တွေ့နေရသည်။ အဘယ့် ကြောင့်နည်း။

မာနဟူသည် လူ့စိတ်ကို ဖြားယောင်းသိမ်းသွင်းနိုင်ဆုံး ဖြစ်သော ကြောင့်ပင်တည်း။

ကျွန်တော်လည်း ထိုအထဲတွင်ပါဝင်သည်။ ဘယ်လောက်ကြာခဲ့ပြီလဲဟုမေးလျှင် “ကျွန်တော့်သက်တမ်းတမျှပါပဲ”ဟု ဝန်ခံရပါမည်။ ယခုတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်သည့် အလေ့အထမှတစ်ဆင့် ကိလေသာများကို ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်တတ်လာသည့်အခါ မာန၏သဘော သဘာဝကို သတိထားမိလာသည်။

သည်မာနသည် ဒေါသစိတ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ လောဘစိတ်ကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ နောက်ဆုံး မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော အမြင်မှားကိုပင်

ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ မာနနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာတော် ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်)၏ "မထားအပ်သောမာန" တရားတော်ခွေကို ကျွန်တော် အထပ်ထပ်နားကြားမိသည်။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသောဆရာတော့်လေယူလေသိမ်း တရားစကားများမှတစ်ဆင့် မာနကိုမြင်ရအောင် ကြိုးစားကြည့်မိသည်။ စူးစူး စိုက်စိုက်ထဲထဲဝင်ဝင် လေ့လာကြည့်သောအခါ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ခွင့်ရခဲ့ လေသည်။

"Psychic inflation" ဆိုတာ မာနတစ်မျိုးပဲနော်။ ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် ပြန်အကဲခတ်ကြည့်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အရင်တုန်းက မသိတာလေးတစ်ခုကို သိလာပြီဆိုရင် သူ့ကိုယ်သူ ငါသိပြီဆိုတဲ့ စိတ်ဝင် လာတယ်နော်။ ငါသိပြီဆိုတဲ့စိတ်ဝင်လာရင် "သူတို့မသိသေးဘူးဆိုတဲ့စိတ်" ဝင်လာတယ်နော်။ ငါ သူတို့ကိုပြောရင် သူတို့နားထောင်ရမယ်။ သူတို့ ငါ လောက်မသိဘူးဆိုပြီးတော့ သူများကို အများကြီးဆရာလုပ်ချင်တဲ့စိတ် အများကြီးဖြစ်လာမယ်။ ဒါ သူ့,သူ့ ကိုယ်,ကိုယ်ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောပဲနော်။ အဲဒီအထဲမှာ ငါတော့မပါဘူးလို့ သွားမတွေးလိုက်နဲ့။ ငါတော့ မပါဘူးလို့သွားတွေးမိရင် ကိုယ်ပါတော့မှာပဲ၊ သေချာသွားပြီ။ Psychic inflation ဖြစ်ဖို့ရာမှာ အကြောင်းရင်းခံတစ်ခုက အဲဒါပဲ။ ငါမပါဘူးလို့ ထင်နေတာပဲ။ ငါလည်းပဲဖြစ်နိုင်တယ်လို့ သဘောပေါက်ထားလို့ ရှိရင် ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်အမြဲတမ်းပြန်ဆန်းစစ်လို့ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုအထင်ကြီးတဲ့လူ၊ လေးစားတဲ့လူ၊ မြှောက်ပင့်တဲ့လူတွေ များလာလေလေ၊ အဲဒါဟာ ဖြစ်ဖို့ရာ အလားအလာ တော်တော်များနေပြီ။ သတိမထားရင် မုချကေန်ဖြစ်တော့ မယ်။

အဲဒီတော့ ပညာပိုင်းမှာ လောကီပညာဆိုပါတော့၊ အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ပညာ၊ အခြားသိပ္ပံပညာ စသည်ဖြင့် ကိုယ်က သူများထက် နည်းနည်း လေး ပိုသိပြီဆိုရင် Psychic inflation နည်းနည်းဖြစ်လာတယ်။ "ငါသိတယ်၊ သူတို့မသိဘူး။ ငါပြောရင် သူတို့နားထောင်ရမယ်။ ငါ့ကို ဘယ်သူမှပြန်ပြီး ဆရာမလုပ်နဲ့။ ဒီလိုဖြစ်လာတတ်တယ် နော်"

Psychic inflation ကြောင့် ဖြစ်လာတတ်သည့် သဘော သဘာဝတစ်ခုကို ကျွန်တော်ကောင်းကောင်းကြီး သတိထားမိခဲ့သည့် အခြေအနေလေးကို ဖောက်သည်ချချင်ပါသည်။ နံနက်စောစော၏ တိတ် ဆိတ်မှုကို အမှီပြု၍ ကျွန်တော်စင်္ကြံလျှောက်ရင်း တရားမှတ်ခဲ့သော နေ့များစွာထဲက တစ်နေ့ဖြစ်ပါသည်။

ကြွလှမ်းချအမှတ်သတိဖြင့် စင်္ကြံလျှောက်နေစဉ် ကြွက်သားတွေ လှုပ်ရှားမှုကို ကျွန်တော်သတိထားကြည့်မိသည်။ ကျွေးသွားသော၊ ဆန့်သွားသောရုပ်၏ သဘော၊ တင်းသွားသော၊ လျော့သွားသော ရုပ်၏ သဘော၊ ခြေဖဝါးနှင့်ကြမ်းပြင်ထိမှုဆိမ့်မှု မာသော၊ ပျော့ပျောင်းသော သဘော၊ အသေးစိတ်မှတ်စရာတွေက အများကြီး။ မှတ်လို့ပင်မနိုင်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု၏ အတွင်းသက်ဆိမ့်မှုဖြစ်လာပြီး ပျက်သွားသောသဘော တွေကို မြင်လာသည်။ မြင်လို့လည်း မဆုံးနိုင်ပြန်။ မြင်သိနေသော အမြင်သည်ပင်လျှင် ပျက်ပျက်သွားနေတာကို သတိထားမိပြန်သည်။ သိ လိုက်၊ မရှိလိုက်၊ နောက်ထပ်အသိစိတ် တစ်ခုဖြင့် သိလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်၊ ထိုသို့ သိနေခြင်းကိုပင် နှစ်သက်သည့်စိတ်က တစ်ခါတစ်ခါဝင်လာတတ် သေးသည်။ နှစ်သက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် ခုန ခန္ဓာကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုတွေ ပေါ်၌ သတိထားမိနေသောစိတ် လွင့်ပြယ်သွားပြန်သည်။ နှစ်သက်စိတ်ကို ပြန်ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ရှုမှတ်စိတ်ဟူသော အစားထိုးအသိစိတ်တစ်ခု ပေါ်လာပြန်သည်။ ထိုအချိန်တွင်ပင် ဘယ်ကနေဘယ်လို မျက်စိလည်ပြန် သည်မသိသော အတွေးစိတ် တစ်ခုက ဖျတ်ခနဲဝင်လာသည်။ ဘာအတွေး များပါလိမ့် . . .။

ယမန်နေ့ကတွေ့ဆုံခဲ့သော လူတစ်ဦးက ကျွန်တော့်ကိုဂုဏ်ပြု ချီးမွမ်းလိုက်သော စကားသံကို ပြန်ကြားမိသည်။ ကျွန်တော်ရေး ခဲ့သောသီချင်း၊ ကျွန်တော်ရေးခဲ့သောစာ၊ ကျွန်တော့်အနုပညာလှုပ်ရှားမှုတို့ကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုလိုက်သော ထိုသူ၏စကားသံကို ကျွန်တော်ပြန်ကြား လာသည်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ နည်းနည်းကျေနပ်သွားသည်။ ပီတိဖြစ်သွား

သည်။ "ဟုတ်တာပဲ ငါကွ ငါ" ဟုထင်လာသည်။ ကျွန်တော် သတိလစ်သွားပေပြီ။ ကျွန်တော့်တွင် မှတ်စိတ်ပျောက်သွားပေပြီ။ အတွေးတို့ဖြားယောင်းခေါ်ဆောင်ရာနောက်သို့ ကျွန်တော်လိုက်သွားခဲ့မိချေပြီ။ ကျွန်တော့်ကောင်းကြောင်းပြောသည်ကို။ ထို့ကြောင့် အတွေးရေလျဉ်တွင် ကျွန်တော်သာယာစွာ မျောပါမိနေလေပြီ။ ကျွန်တော့်စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်တွင် မရှိတော့။ ထိုခဏတွင် ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်သည် အတန်ငယ်ပွယောင်းနေပေလိမ့်မည်။ inflate ဖြစ်နေပြီပဲ။ သို့သော် ကျွန်တော့်စိတ်က inflate ဖြစ်နေခြင်းကို သတိမထားမိသေးပါ။ ဘယ်သတိထားမိပါ့မလဲ၊ အတွေးရေလျဉ်တွင် သာယာမျောလွင့် နေသဖြင့် သတိပျောက်ဆုံးနေပြီပဲ။ သို့သော်မကြာလိုက်ပါ။ အလေ့အကျင့်များလာသော သတိက ဖျတ်ခနဲ နေရာပြန်ယူလာပြန်သည်။ အတွေးကို အတွေးမှန်း သိခွင့်ရနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ခြော် . . . ကိုယ့်ကောင်းကြောင်းကို သူများပြောခဲ့သည့် အသံလေးတစ်စွန်း တစ်စ အတွေးထဲတွင်ပေါ်လာရုံကလေးနှင့်ပင် ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖောင်းပွခဲ့ကြောင်း၊ ကျွန်တော် အထင်အရှားသိရပေပြီ။ ဒါက တရားရှုမှတ်ချိန် အသေးစိတ်သတိထားမိချိန်တွင်တွေ့ရသော ဖြစ်စဉ်ကလေးမှတစ်ဆင့် ပေါ်လာသော အသိတရား။

အကယ်၍သာ အချိန်တိုင်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့ဖောင်းပွမှု Psychic inflation ဖြစ်တာကို သိခွင့်မရလျှင်၊ သတိမထားမိခဲ့လျှင်မူ . . ။

အင်း . . . ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် "ငါမှငါကွ" ဟူသော ဖောင်းပွမှုနှင့်အတူ ရင်ကော့လက်မထောင်၍ မာန်တဝင့်ဝင့် ဟန်အဆင့်ဆင့်နှင့်ဖြစ်နေမည့် ပုံသဏ္ဌာန်ကို ခန့်မှန်းမြင်ယောင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

မာနသည် သက်ဆိုင်ရာကာယကံရှင်ကိုသာ ပျက်စီးစေသည်မဟုတ်၊ ကာယကံရှင်နှင့်ပတ်သက်နေသောလူတို့၏ ဘဝများကိုလည်း ချေမှုန်းပစ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ဆရာတော် ဦးဇောတိက (မှဲ့ဇနား)၏ တရားစကားသံကို ကျွန်တော် ပြန်ကြားမိပြန်သည်။

"ဘုန်းဘုန်းတွေ့ဖူးတဲ့ အချို့တော်တော်များများမှာ Psychic inflation တွေဖြစ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ ကိုယ့်လက်အောက်က တပည့်တွေပြန်ပြောတာ လုံးဝလက်မခံတော့ဘူး။ အဲဒါ သူတို့အတွက် အင်မတန်ဆုံးရှုံးနစ်နာပါတယ်။ သူတွင်မကဘူး။ သူ့ လက်အောက်က တပည့်တွေလည်းဆုံးရှုံးနစ်နာပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ သူ့လက်အောက် တပည့်တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ဝေဖန်ခွင့်၊ စဉ်းစားခွင့်၊ ပြုပြင်ခွင့်၊ ပြောခွင့်လုံးဝမပေးတော့ဘူး။ အထက်က သူ့ဆရာပြောသမျှကို လုံးဝမစဉ်းစားဘဲနဲ့လိုက်နာတာတစ်ခုကိုပဲ သူမျှော်လင့်တယ်။ သူလိုချင်တယ်။ ဒါကို သူ မရမကလိုချင်တယ်နော်။ အဲဒီတော့ တိုင်ပင်ပြီးတော့၊ ဆွေးနွေးပြီးတော့ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ခိုင်းတာလုပ်ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် အကုန်လုံးပျက်စီးတော့မှာပဲ။ သူ့တပည့်တွေလည်း၊ ဒုက္ခရောက်မယ်။ သူလည်းပဲ အများကြီးဆုံးရှုံးမယ်၊ ထိခိုက်မယ်၊ နစ်နာမယ်။ ရုပ်ပိုင်းအားဖြင့် မဆုံးရှုံးဘူး။ မထိခိုက်ဘူးဆိုရင်တောင်မှ စိတ်ခံစားပိုင်း၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အများကြီးဆုံးရှုံးထိခိုက်သွားပြီ၊ နစ်နာသွားပြီ။ များသောအားဖြင့် လူအများစုဟာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်း၊ ထိခိုက်သွားတာကိုပဲ ထိခိုက်မှုလို့လွယ်လွယ်နဲ့ အသိအမှတ်ပြုကြတယ်။ စိတ်ပိုင်း၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ထိခိုက်သွားတာကိုတော့ မြင်လည်းမမြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် သိပ်လည်းအရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ချင်လည်း ထင်မယ်နော်။ ဒါပေမယ့် တရားအားထုတ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်ကြည့်တတ်တဲ့သူ ဆိုရင်ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ Psychic inflation ဖြစ်လာရင် ကိုယ့်အတွက်ဘယ်လောက်ထိခိုက်သလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ကြည့်ရင် မြင်ရတယ်။ အဲဒီ Psychic inflation ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲဆိုတော့ မာနဝင်သွားပြီနော်။ မာနဝင်သွားရင် တရားမရနိုင်တော့ဘူး။"

ကျွန်တော်သည် Psychic inflation ကြောင့် ဖြစ်လာသောမာန၏ သဘောသဘာဝကို အသေးစိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်ရှုရန်အတွက် စိတ်အားထက်သန်နေမိပြန်သည်။ မာနကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာ

ကြည့်ရှုရင်းမှ ဘဝခရီးတစ်လျှောက်လုံး သိန်းသန်းကုဋေမက ထားရစ်ခဲ့ပြီးသော ကျွန်တော့်မာနများကို ပြန်မြင်ယောင်လာမိပြန်သည်။ ထိုသည်နှင့် ရှက်စိတ်ပါ တစ်ပါတည်းဝင်လာမိသည်။ ကျွန်တော့်မာနကို ကျွန်တော်နှင့် မာနအဖြစ် တသီးတခြားစီဖြစ်စေရန် ကျွန်တော်ကြိုးစားရပါဦးမည်။ ပြီးလျှင် မာနကို ကျွန်တော်ကျော်လွှားနိုင်ရန် အချိန်ယူကြိုးစားရပါဦးမည်။ သည့်အတွက် ကျွန်တော့်တွင် အမြဲတမ်းသတိရှိနေဖို့ လိုအပ်သည်ကိုလည်း ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် သတိမူနေမိပြန်သည်။

လွတ်လပ်သူအဖြစ် ခံယူလိုခြင်း

<u>လောဘဆိုတဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တာနဲ့ လောဘနဲ့တုံ့ပြန်ရ၊</u>
<u>ဒေါသဆိုတဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တာနဲ့ ဒေါသနဲ့တုံ့ပြန်ရ၊</u>
<u>ဒီလိုပါပဲ ၊ မာနဆိုတဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ပြန်ရင်လည်း</u>
<u>မာနနဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်ရနဲ့ ၊ ကိုယ့်ဘဝကို သူများအလိုကျ</u>
<u>တုံ့ပြန်ပေးနေရတာနဲ့ကို ဘဝတစ်ခုလုံး အချိန်ကုန်သွားကြတယ်နော်။</u>

လွတ်လပ်သူအဖြစ် ခံယူလိုခြင်း

''ကွန်ပျူတာခလုတ်တွေကို နှိပ်ကြည့်လိုက်၊ ချက်ချင်းပဲ Screen ပေါ်မှာ Operator နှိပ်လိုက်တဲ့အတိုင်း Data ပေါ်လာတာပဲနော်။ သူ့ခမျာ နှိပ်တဲ့အတိုင်း အကုန်လုပ်ပေးနေရတာ။ Operator ရဲ့ အလိုကျ တုံ့ပြန်ပေးနေရတာ။ ဒါကြောင့် ကွန်ပျူတာဟာ သူ့သဘောအတိုင်း သူလုပ်လို့မရဘူးဆိုတာ ထင်ရှားနေတယ်နော်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ကွန်ပျူတာမှာ ဘဝမရှိဘူး။ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူးလို့ ဆိုလို့ရတယ်။ လူတွေ လည်း ဒီလိုပါပဲ။ တင်စားပြောမယ်ဆိုရင် လူတွေမှာ ခလုတ်တွေရှိတာပဲ။ ဒေါသဖြစ်စေတဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တာနဲ့ ဒေါသနဲ့တုံ့ပြန်တော့တာပဲ။ လောဘဖြစ်စေတဲ့ ဆွဲဆောင်မှုတွေ ချပေးလိုက်တာနဲ့ လောဘတကြီးနဲ့ရအောင်ယူကြတော့ တာပဲ။ အဲဒီတော့ အဲဒီလို လူမျိုးဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူဖြစ်ပါပြီးမလား။ လောဘဆိုတဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တာနဲ့ လောဘနဲ့တုံ့ပြန်ရ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တာနဲ့ ဒေါသနဲ့တုံ့ပြန်ရ၊ ဒီလိုပါပဲ။ မာနဆိုတဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ပြန်ရင်လည်း မာနနဲ့တုံ့ပြန်လိုက်ရနဲ့၊ ကိုယ့်ဘဝကို သူများ အလိုကျ တုံ့ပြန်ပေးနေရတာနဲ့ကို ဘဝတစ်ခုလုံး အချိန်ကုန်သွားကြတယ်နော်။ ဒါကို သေသေချာချာ တွေးကြည့်စေချင်တယ်။ အလေးအနက်ထားစေချင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို သူများဖြစ်စေချင်သလို၊ သူများခလုတ်နှိပ်လိုက်သလို တုံ့ပြန်နေရင် အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ်ပါပြီးမလား။ ကွန်ပျူတာလိုဖြစ် သွားတော့မှာပဲနော်။ အဲဒီတော့ တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်မှ ဘဝမှာ လူအဖြစ်နဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့အချိန်တွေပဲ ဖြစ်လာမှာပါနော်''

ရယူလိုခြင်းတည်းဟူသော လောဘနောက်သို့လိုက်ရင်းမှ မိတ်ဖက်သံစဉ်များ ဖြစ်သော သောက်တီးလုံးများကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးတုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်လုဆဲအခြေအနေရောက်ခဲ့ရသည့် ဆွေမျိုးသားချင်းတစ်ဦးကို ကျွန်တော် ကယ်တင်နိုင်ခဲ့ဖူးသည်။ အခြား မဟုတ်ပါ။ ဘဝပတ်ဝန်းကျင်မှ စကားလုံးများဖြင့် ဓမ္မနယ်ပယ်ထဲသို့ သိမ်မွေ့စွာခေါ်ယူနိုင်ခဲ့သော ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော် ဦးဇောတိက (မျှော်မနား) ၏ ဓမ္မတိပ်ခွေများကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်လေးထံသို့ ကျွန်တော်ပို့ပေးနိုင်ခဲ့ခြင်း ကြောင့်ပင်။ အချိန်မီကလေးဖြစ်သည်။ ဆရာတော်၏ တိပ်ခွေသာ ထိုသူထံ သို့အချိန်မီမရောက်ခဲ့လျှင် ထိုသူ၏ဘဝမှာ ဒေါသ၏သားကောင် အဖြစ် ဥပဒေ၏အပြစ်ပေးခြင်းကို ခံရလောက်ပေပြီ။ ကျွန်တော်ကထိုသူ့ထံ '' ဒေါသ ကိလေသာ ပယ်သတ်ခြင်းနှင့် မထားအပ်သောမာန'' ''အောင်မြင် သောဘဝ'' စသည့် တိပ်ခွေများပေးပို့ခဲ့သည်။ ထိုသူက ထိုတရား ခွေများကို ကြိတ်မှိတ်နားထောင်ရင်းမှ သူတုံ့ပြန်ပြုမူတော့မည့် အခြေအနေဆိုးများကို ရှောင်ရှားနိုင်ခဲ့သည်။ ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သည်။ ဆရာတော့်တရားစကားကို အလေးအနက် ခံယူခဲ့သည်ကိုး။ သူက ကျွန်တော့်ထက် အသက်လည်းငယ်၊ ကျွန်တော့်စကားကို နားထောင်ရမည့် အခြေအနေလည်းရှိလှမို့ ပထမတော့ ဟုတ်ဟုတ်–မဟုတ်ဟုတ်ဆိုပြီး နားထောင်ချင်လည်း နားထောင်ခဲ့ပါလိမ့်မည်။ သို့သော်လမ်းကြောင်းတည့်သွားသဖြင့် သူ့ဘဝတစ်စိတ်တစ်ဒေသ အေးချမ်းသွားသည်ကို သူကိုယ်တိုင်ကြုံခဲ့၊ ခံစားခဲ့ရခြင်းက သက်သေခံ နေပါသည်။ ထိုအကြောင်းများကို ဆရာတော်အား ကိုယ်တိုင်လျှောက် ထားစဉ် ဆရာတော်က အထက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်မိန့်ကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဌာနဆိုင်ရာတစ်ခု၏ အဆုံးအဖြတ်ပေးရမည့်နေရာတစ်ခုတွင် တာဝန်ယူထားရသူ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကိုလည်း ဆရာတော့်တိပ်ခွေများကို

မွေးဒါနအဖြစ် ကျွန်တော် လက်ဆောင်ပေးခဲ့ဖူးသည်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ ကျွန်တော်ရောက်တိုင်း သူ့တုံ့ပြန် ပြုမူပြောဆိုချက်တွေကို ကျွန်တော် မှတ်မှတ်သားသားမြင်နေရ၍ဖြစ်သည်။ သူ့မှာ အလုပ်တွေ ဖယ်ဆက်အောင် လုပ်ရင်း လာသမျှဧည့်သည်ရော၊ လက်အောက်ကအဖွဲ့တွေရော ဒေါသ တကြီးနှင့် ပြောဆိုနေသည်ကို အမြဲတွေ့နေရသည်။ တဆိတ်ရှိသည်နှင့် ''ဒီကောင်ကို ငါချလိုက်ဦးမယ်။ ဒီလူကိုတော့ ဒုက္ခရောက်အောင် ဘာလုပ် လိုက်ဦးမယ်။ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါရဲ့အကြောင်းကိုတော့ ဘယ်လူကြီးသိအောင် ဘယ်လိုပြောလိုက်ဦးမှ၊ ဒါမှ ဒီကောင် ငါ့နဲ့ယှဉ်နေတာ အေးသွားတော့မယ်'' စသည်ဖြင့် သူ့နှုတ်များမှ ထိုစကားမျိုး တစ်ခွန်းမဟုတ် တစ်ခွန်းကြား နေရတတ်သည်။ ကြာတော့ သူ့မျက်နှာကြီးသည် မကျေနပ်မှုမျိုးစုံနှင့် မှုန်သိုး နေသည်။ နှုတ်ခမ်းက အမြဲစူနေသည်။ သူ့စားပွဲရှေ့မှာ ထိုင်လိုက်ချိန်တိုင်း ကျွန်တော့်မှာ ချော်ရည်ပူမီးတောင်ကြီးရှေ့တွင် နေရသလိုခံစားရသည်။ သူ့ကိုနားလည်အောင်၊ သူ့ဘဝကိုနားလည်အောင်၊ သူ့ဘဝကိုမြင်လာအောင် ရှင်းပြဖို့အတွက်လည်း ကျွန်တော့်မှာ အချိန်မရှိ၊ ရှင်းပြလျှင်လည်း သူက လက်ခံမည်မဟုတ်။ ဘယ်လက်ခံနိုင်ပါ့မလဲ။ ''ငါသိတယ်၊ ငါတတ်တယ်၊ ဆရာလာမလုပ်ပါနဲ့'' ဆိုသည့် သူ့မာနကရှေ့က ခံထားနှင့်သည်ကိုး။ သို့နှင့် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည့် ကျွန်တော့်အတွက်လည်း၊ ကုသိုလ်ရ၊ သူ့ အတွက်လည်း ကုသိုလ်ရ၊ သူ့အတွက်လည်း အထိုက်အလျောက် ချမ်းမြေ့ စေ ဆိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဆရာတော် ဦးဇောတိက၏ ဓမ္မတိပ်ခွေများကို လက်ဆောင်အဖြစ် ကျွန်တော်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သည့်နောက် ကျွန်တော် လည်း သူ့ထံမရောက်တော့။

တစ်လောကမှ လမ်းကြုံသဖြင့် သူ့စားပွဲရှေ့ ကျွန်တော်ရောက် သွားသည်။ သူနှင့် မတွေ့ရသည်မှာလည်း တစ်နှစ်နီးပါးရှိခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ သည်ကြားထဲ ကျွန်တော်လည်း ကိုယ့်အလုပ်နှင့်ကိုယ် မအားလပ်။ အချိန်၏ ကုစားမှုကြောင့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေသည် အတော်အတန်ပြောင်းလဲနေရော မည်ဟု ကျွန်တော်ထင်မိသည်။ သို့သော် သူ့ရုံးခန်းထဲမဝင်မီ ဆင်နွှာရွက် တံခါး၏ အပြင်ဘက်မှာပင် သူ့အခန်းတွင်းမှ သူ့ဒေါသသံကြီးကို ကျွန်တော်

ကြားလိုက်ရသည်။

''ဟေ့ကောင်... ငါပြောတာမကြားဘူးလား။ အဲဒီလူကို သွားခေါ် ပါ။ ငါက ခေါ်တယ်လို့။ အခုလာခဲ့။ လူပါးဝတဲ့ကောင် တွယ်ပစ်လိုက်ဦးမယ်။ မှတ်လောက်သားလောက်တီးပစ်လိုက်ဦးမယ်။ မင်းတို့လည်း သတိထားကြ။ အဲဒီကောင် မကြာခင်ပြုတ်တော့မယ်။ မင်းတို့လည်း အဲဒီကောင်လိုပြုတ် ချင်ရင် အဲဒီလိုလုပ်ကြ။ ဘာရမလဲ... ငါကွ။ မင်းတို့ ငါ့အကြောင်းသိတယ် မဟုတ်လား''

''ဆရာ... သူ့မှာ ဘာအပြစ်ရှိလို့လဲ။ သူ့အလုပ်ကို သေသေ ချာချာလုပ်တာပဲ''

''ဘာကွ... အပြစ်မရှိဘူး ဟုတ်လား။ ငါမကျေနပ်တာဟာ သူ့အတွက် အပြစ်ပေါ့ကွ။ နားမလည်ဘူးလား။ မင်းအခုထွက်သွား။ မင်းပါ ဒီအထဲပါသွားမယ်၊ နားလည်လား''

သူ့ရုံးခန်းစောင့်တပည့်လေး အပြင်ထွက်လာမှ ကျွန်တော် သူ့အခန်းတွင်းဝင်ရန် ပြင်ရသည်။ သူ့တပည့်လေးမျက်နှာမကောင်း။ ရုံးခန်း အပြင်ဘက်က အဖွဲ့တွေလည်း မျက်နှာမသာမယာကြ။ သူ့တပည့်လေးက ကျွန်တော့်ကိုမြင်တော့ သူ့ခေါင်းကို လက်ညှိုးနှင့်ထောက်ကာ သူ့အခန်းထဲသို့ မေးငေါ့ပြသည်။ ''သူ့ဆရာ ခေါင်းမကောင်းတော့ဘူး'' ဆိုသည့်သဘော။ ကျွန်တော်အခန်းထဲရောက်သည်အထိ သူ့မှာ ဒေါသအရှိန်မပြေသေး။ ကျွန်တော့်ကို ပဋိသန္ထာရသဘောမျိုး ပြုပြရန်ပင် အင်အားမရှိတော့။ ''ထိုင်ကွာ... ဘယ်ကလှည့်လာတာလဲ'' ဟုပင် မပြော။ ကျွန်တော့် ဘာသာ ခုံတစ်လုံးတွင် ဝင်ထိုင်လိုက်ရသည်။ သူ့မျက်ထောင့်တွေ နီနေသည်။ သူ့မျက်လုံးထဲတွင် စောစောက သူဖြစ်ခဲ့သည့် ဒေါသအရှိန်၏အရိပ်တွေ ထင်ကျန်နေဆဲ။ သူ့မျက်နှာသည် မကျေနပ်မှုကြောင့် ဖူးရောင် ပွထနေ သည်ဟုပင် ထင်ရသည်။ ကျွန်တော်က...

''သူငယ်ချင်း၊ တိပ်ခွေတွေ နားထောင်ဖြစ်လား''

''ဘာတိပ်ခွေတွေလဲ''

''ကိုယ်... သူငယ်ချင်းကိုပေးခဲ့တဲ့ ဓမ္မလက်ဆောင်တိပ်ခွေ

တွေလေ''

''တစ်ခေါက်တော့ နားထောင်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းနားမထောင်ဖြစ်တော့ဘူး။ မင်းမြင်တဲ့အတိုင်းပဲ။ ငါက အားမှမအားတာ။ ဒီမှာလည်းကြည့်လေ။ လုပ်နေရတာ။ ဘယ်လိုလူတွေနဲ့လုပ်နေရသလဲ မသိဘူး။ ကိုယ့်လောက်ကို နားမလည်ကြဘူး။ မသိကြဘူး။ တော်တော်ဒုံ့ဝေးတဲ့ကောင်တွေနဲ့ လုပ်နေရတာ။ ငါ့အနားကကောင်တွေ ကြည့်ရတာ ငါ့နေရာကို လုယူချင်နေပုံပဲ။ သိပ်စိတ်မချရဘူး။ ဒီကောင်တွေ ပြောတဲ့ အတိုင်းလုပ်နေရင် ငါမြန်မြန်ပြုတ်မှာ။ ဒါမှ ဒီကောင်တွေ ငါ့နေရာကိုဝင်မှာ။ ငါတော့ အပြုတ်မခံနိုင်ဘူး။ ပြုတ်ချင်းပြုတ်ရင် ဒီကောင်တွေပဲ ပြုတ်ရမှာ။ မလွယ်ဘူးကွ''

သူက သူ့အနားက လူတွေကိုပင် ယုံကြည်ချင်ပုံမရတော့။ အားလုံးအပေါ် သံသယစိတ်တွေဖြင့် ဆက်ဆံနေလေသည်။ ကျွန်တော် သူ့စိတ်တွင်းသို့ ဝင်ကြည့်မိသည်။ သူ့စိတ်ထဲတွင် ''သူ့နေရာ'' နှင့်ပတ်သက်သော မစ္ဆရိယစိတ်တွေရှိနေလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ငါတတ်တယ်၊ ငါသိတယ်ဟူသော မာနတွေ အားကောင်းနေလိမ့်မည်။ ထိုမာနကြောင့် အရာရာကို ဒေါသတကြီးဖြင့် တုံ့ပြန်လိုစိတ်တွေသာ ခိုအောင်းနေလေသည်။ သို့နှင့်ထိုအရာများဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို မသိခြင်းဟူသော မောဟသည် တစ်စတစ်စ အားကောင်းနေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် သူ့ဘဝအခြေအနေအရ မာနကို သိနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ဆရာတော့်ဓမ္မတိပ်ခွေတို့ကို စူးစူးစိုက်စိုက် နားထောင်ရကောင်းမှန်း သူ မသိနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့နှင့် သူသည် မကျေနပ်မှုမျိုးစုံကို ရင်ဝယ်ပိုက်ကာ လူပေါင်းစုံတို့၏ ရှေ့တွင်ရပ်လျက် ထိုလူတို့နှိပ်လိုက်သမျှ ခလုတ်များအပေါ် သူ့ခမျာ မောပန်းကြီးစွာ တုံ့ပြန်နေရလေသည်။ ထိုအခါ သူသည် ကွန်ပျူတာကြီး တစ်လုံးနှင့် တဖြည်းဖြည်းတူလာတော့သည်။ သူ့ဘဝသည် လွတ်လပ်မှု ကင်းမဲ့သွားလေပြီ။

ကျွန်တော်က ဘဝမှလွတ်မြောက်ခြင်း၏ သိမ်မွေ့နူးညံ့သော ဓမ္မသဘောများကို သူ့အား ပြောချင်မိသော်လည်း၊ သူ့တွင်လက်ခံနိုင်သည့် စွမ်းအားမရှိတော့။ အကယ်၍သာ သူသည် ကျွန်တော့်ဆွေမျိုးသားချင်းတစ်ဦး

ကဲ့သို့ ကျွန်တော်ဓမ္မလက်ဆောင်ပေးခဲ့သည့် တိပ်ခွေများအား စနစ်တကျ နားထောင်၍ သူ့စိတ်ကိုပြန်လည်ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့ပါလျှင် ယခုအချိန်ဆိုလျှင် သူသည် အလိုအလျောက် လွတ်လပ်သူဖြစ်၍နေလောက်ပေပြီ။ သို့သော် ယခုမူ . . .။

ဤဆောင်းပါးရေးဖြစ်ခြင်းသည် အခြားအကြောင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး ရုတ်တရက် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်၍ ကွယ်လွန်သွားသည်ဆိုသည့် သူ့နာရေးသတင်းကို ကျွန်တော်ဖတ်လိုက်ရ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဪ . . . သူ့ခမျာ သေသာသွားသည်။ လွတ်မြောက်သူ ဖြစ်မသွားပါလား။

ကျွန်တော်တို့မှာ မသေမီ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးရှိနေသေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ ကွန်ပျူတာကြီးလို မဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ သို့အတွက် ကျန်ရှိနေသေးသော ဘဝအတွက် နည်းပါးလာနေသော အချိန်များအတိုင်း၊ နေ့တိုင်းရင်းကပင် ကျွန်တော်တို့ လွတ်လပ်သူတစ်ဦးဖြစ်သွားဖို့ ကြိုးစားရဦးမည်။

ဤလောကက လွတ်မြောက်ဖို့ ဘဝတထောက လွတ်မြောက်ဖို့သာ အဓိကဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စိတ်ဝင်တစားနှင့် စေ့စေ့စပ်စပ်ထဲထဲဝင်ဝင် အားထုတ်ကျင့်ကြံရုံမှတစ်ပါး အခြားမရှိနိုင်ပါဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်မိပါသည်။

ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမျှမရှိပါဘူး

ရုပ်တရား ၊ နာမ်တရားတွေဟာ အချိန်နဲ့အမျှ
ပျက်စီးနေကြတယ်။
ဘာများ သိမ်းထားချင်နေသေးလို့လဲ။ တကယ်တော့
ကိုယ်ပိုင်တယ်ဆိုတဲ့အရာဟာ ဘာမျှမရှိပါဘူး။ ယုတ်စွအဆုံး
ကိုယ့်စိတ်လို့ဆိုတဲ့အရာကိုတောင် ကိုယ်ပိုင်သလား။ မပိုင်ဘူးနော်။

ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမျှမရှိပါဘူး

စက္ကန့်တိုင်း။ စက္ကန့်တိုင်း၊ အဝိုင်းဝိုင်းလဲကျသေဆုံးနေသော ရုပ်ဖြစ်စဉ်၊ နာမ်ဖြစ်စဉ်တို့ကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်ခွင့်ရလိုက်ပြီးသည့် နောက်တွင် ကျွန်တော်သည် သေရမည်ကို မကြောက်တော့။ ကျွန်တော်တည်းဟူသော ပေါင်းစုထားသည့် အစုအဝေးကြီးသည် မြေကြီးထဲသို့ မရောက်မီပင် သေနှင့်နေပါလား။ ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်၊ ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက် မရပ်မနားပါပဲလား။ ကျွန်တော့်နာမည်နှင့် နာရေးကြော်ငြာသည် သတင်းစာထဲတွင် မပါဝင်သေးသော်လည်း ကျွန်တော်၏ ရုပ်နာမ်အစုအဖွဲ့အားလုံးသည် သေဆုံးနှင့်ကြသည်မှာ မရေမတွက်နိုင်တော့။ အနန္တဆိုသော စကားလုံးနှင့်ပင် မလိုလောက်နိုင်အောင် ပျက်စီးခဲ့ကြပြီပဲ။ သည့်နောက် လဲကျသေဆုံးခဲ့သော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့နေရာတွင် ရုပ်နာမ်အသစ်တွေ တစ်ဖန်နေရာဝင်ယူပြန်သဖြင့် ကျွန်တော် ဟန်မပျက်ဆက်နေနိုင်ခြင်းပင်။ သို့တည်းမဟုတ် ကျွန်တော် သေဆုံးသွားသည် ဟူသော သတင်းမထွက်ပေါ်သေးခြင်းပင်တည်း။ နေ့စဉ် စားသုံးလိုက်သော အာဟာရတို့သည် ရုပ်တရားကို ဆက်ဖြစ်ဖို့ပင်။ ကိုယ်နေထိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်က ရရှိနေသော ဥတု၊ ရာသီသည်လည်း ရုပ်တရားတွေ ဆက်ဖြစ်ဖို့ပင်။ သည့်နောက် ကံ၊

သည့်နောက် စိတ်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရပေါ် မူတည်၍ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ ဆက်ဖြစ်နေပြန်သည်။ သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့် လိုက်ပြန်တော့ ပျက်ဖို့အတွက် ဖြစ်လာနေကြခြင်းပင်။ သည်သဘောကို စာဖတ်၍ တွေးကြည့်၍ သိခြင်းမဟုတ်ဘဲ တရားထိုင်နေချိန် Formal Meditation သို့ ရောက်သည့်အခိုက် ကျွန်တော်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တော်တော်နားလည်သွားတော့သည်။ ကျွန်တော်ပိုင်ဆိုင်နိုင်တာ ဘာမှမရှိ ပါဟု။ ''ငါပိုင်တယ်လို့ထင်နေတဲ့ စိတ်ကသာလျှင် ဘာဘာညာညာအားလုံး ယုတ်စွအဆုံး ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျွန်တော်ပိုင်ဆိုင်ထားတယ်လို့ ထင်နေခြင်းပေပဲ။ အမိဝမ်းမှ ကျွတ်လွတ်ပြီးသည်မှ ယခုအချိန်ထိ ကျွန်တော် ရှာဖွေလေ့လာခဲ့၊ ဆည်းပူးခဲ့၊ သင်ကြားခဲ့၊ သိမ်းဆည်းခဲ့သည့်အရာမှန်သမျှ၊ အစိမ့်ပ္ပာယ်မှန်သမျှသည် သူ့အချိန်ပိုင်းအလိုက်၊ သူ့ အကာန့်လိုက်သာ မှန်ခဲ့သည့် တရားတွေပင်။ ယခုမှ ကျွန်တော်ဒိဋ္ဌမျက်မြင်သိလိုက် ရသော အချိန်ပိုင်းအတွင်း ရလာသည့်အသိတရားသာလျှင် အမြဲတစေမှန်နေသည့် တရားပေပဲ။ ဩော်... ဓမ္မ၊ ဓမ္မဟူသည် တရား။ တရားဟူသည်ပရမတ်၊ ပရမတ် ဟူသည် အမြဲတမ်းမှန်ကန်နေသော တရားပါလား။

ထိုသောအခါ ငယ်ရွယ်စဉ် ကျောင်းသားဘဝက သေခြင်းတရား နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခဲ့ပုံကို ပြန်အမှတ်ရမိသည်။ တစ်ညအိပ်မက်.မက်သည်။ အိပ်မက်ထဲတွင် ကျွန်တော် သေဆုံးသွား သည်။ အိပ်မက်မှရုတ်တရက်လန့်နိုးသောအခါ ကျွန်တော် တော်တော် ချောက်ချားသွားသည်။ တစ်ညလုံးငုတ်တုတ်ထိုင်ရင်း ကြောက်နေတော့သည်။ အိပ်လိုက်လို့ အိပ်မက် မက်ရင်ဖြင့် ကျွန်တော်ပြန်သေသွားမှာကို စိုးရိမ်နေမိပြန်သည်။ ကျွန်တော့်အတွေးက ကျွန်တော့်ကို နှိပ်စက်နေ လေသည်။ ကျွန်တော် သေမှာ အရမ်းကြောက်နေမိသည်။ ငါသေသွားရင် ငါ့ကို ဘယ်သူတွေက အသုဘလိုက် ပို့ကြမှာလဲ။ ငါ့အတွက်နဲ့ မိဘဆွေမျိုး တွေ ငိုကြဦးမယ်။ (တကယ်တော့ ကျွန်တော်မရှိတော့ခြင်းကို လိုလားနေသူ တွေအနေနဲ့ကတော့ ပျော်နေကြမှာပါ)။ ငါအလုပ်လုပ်လို့ မပြီးသေးဘူး။ ငါသံယောဇဉ်ရှိသူတွေကို နှုတ်မဆက်ဘဲ ထွက်သွားရဦးမှာ။ ငါအောင်

မြင်ချင်သေးတယ်။ ငါ့အသက်ရှည်ချင်သေးတယ်။ ငါ်စားခွင့်ရချင်သေးတယ်။ ဒါတွေ ခံစားခွင့်မရတော့ရင် ငါတော့ဒုက္ခပါပဲ ... စသည်ဖြင့် အတွေးတွေ တစ်သီကြီးတွေးမိသည်။

သည့်နောက် မနက်မိုးလင်းသောအခါ ကျွန်တော်တုန်လှုပ် ချောက်ချားစွာဖြင့် သွားလာနေမိသည်။ ကျောင်းတက်သည်။ ဆရာသင်သော စာက နားထဲမှာသာ ကြားနေသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမရောက်။ ကျွန်တော်သေတော့မှာ ... ဒုက္ခပါပဲ။ အတန်းသားတွေလည်း မသိကြ ပါလား။ ကျွန်တော် ချွေးစေးပြန်မိသည်။

ညနေကျောင်းဆင်းတော့ ဘောလုံးပွဲသွားကြည့်သည်။ ဘောလုံး ကန်နေတာကို မျက်စိဖြင့် တွေ့နေရသော်လည်း စိတ်ထဲမှာ ညက အိပ်မက်ထဲက ကျွန်တော်သေဆုံးနေပုံကိုသာ ပြန်မြင်သည်။ ချောက်ကပ် ကပ်ကြီး။ ကားလမ်းကူးတာကအစ ကျွန်တော် တော်တော်သတိထားနေမိ သည်။ ငါသေသွားရင် ဒုက္ခ။ အစားစားတာကအစ ကျွန်တော် သိမ်မယုံချင်။ အဆိပ်တွေများ ပါလေမလား။ သတင်းစာဖတ်ပြန်သည်။ နာရေးကြော်ငြာ ကိုမှ သွားဖတ်မိသည်။ ကိုယ့်နာမည်မပါသေး။ သေချာပါသည်။ ကျွန်တော် မသေသေးပါ။ သို့သော် မကြာခင် ငါ့နာမည်ပါလာရင်ဖြင့်ဟူသော အတွေး ဝင်လာသည်နှင့် သတင်းစာကို ရုတ်တရက် လွှတ်ချလိုက်မိသည်။ အိပ်ရာ ထဲဝင်အိပ်သည်။ အခုနေ မျက်နှာကြက်များ ပြိုကျရင်ဖြင့် ငါသေတော့မှာပဲ။ ကျွန်တော် မအိပ်ရဲတော့ပြန်။ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း ဖွင့်မပြောရဲ။ ကျွန်တော်နှင့်ရန်ဖြစ်ဖက်များ သိသွားရင်ဖြင့် ''အေး ... ကောင်းတာပေါ့ ကွာ။ မင်းသေသင့်တာ ကြာပြီပဲ'' လို့ လှောင်ပြောကြမှာ။ ထိုအပြော ကိုလည်း ကျွန်တော် မခံနိုင်ပြန်။

ဘယ်လောက် ကစဉ့်ကလျားဖြစ်လိုက်သည့် စိတ်တွေပါလဲ။ ဘယ် လောက် တောင်စဉ်ရေမရနိုင်သည့် စိတ်တွေပါလဲ။ သေခြင်း၏ သဘော သဘာဝကို ဉာဏ်ဖြင့် နားမလည်သေးခင်အချိန်က ကျွန်တော့်စိတ်သည် အဘယ်မျှ ပုံပျက်ပန်းပျက်နိုင်လိုက်ပါသနည်း။ ထိုစဉ်တုန်းက စိတ်သည် လည်း ယခု ကျွန်တော့်မှာမရှိတော့။ ထိုစဉ်တုန်းက ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောစိတ်ကို

ယခုစာရေးချိန်တွင် ပြန်အမှတ်ရမိလိုက်သည့် စိတ်သာရှိတော့သည်။ သည်စိတ်သည်လည်း မတည်မြဲ။ ဖြစ် . . . ပျက် . . . ။

တကယ်တော့ မွေးစကတည်းက အခုချိန်အထိ ဖြစ်ပျက်နှင့်နေလာခဲ့တာ။ ဆက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်နှင့် သွားရဦးမှာ။ ဘဝတစ်ခုပြီးပြန်တော့လည်း ကိုယ်စွဲပြီရာအလိုက် ဘဝသစ်တစ်ခုတွင် ဖြစ်ပျက်ကိုပဲ ဆက်ပြီး ရနေဦးမှာ။ သည်ဖြစ်ပျက် သံသရာသည် ဘယ်တော့မှ မဆုံးတော့။ ဘဝရှိနေသရွေ့၊ ငါဆိုတာရှိနေသရွေ့၊ သည်ဖြစ်ပျက်ကြီးကို ရင်ဆိုင်လက်ခံနေရမှာပဲ။ ဘဝမရှိတော့လျှင် ငါဆိုတာမရှိတော့လျှင်တော့ သည်ဖြစ်ပျက်ကြီးနဲ့ ပြန်ဆုံနိုင်မှာမဟုတ်တော့။ ဒါသည်ပင် သဘာဝတရားပါပေ။ သဘာဝ တရားကြီးသည် သူ့တာသာသူရှိနှင့်ပြီးသား။ ကျွန်တော်တို့စိတ်တွေသည် သဘာဝတရားကြီး၏ ဖြစ်ပျက်အစဉ်တန်း အရိပ်အောက်မှာရှိနေသော်လည်း ထိုဖြစ်ပျက်ကို လက်မခံချင်ပေ။ ဖြစ်ပျက်ကို ကျွန်တော်တို့ ကြောက်သည်။ ဖြစ်ပျက်ကို ကျွန်တော်တို့ မုန်းကြသည်။ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားမှာကို ကျွန်တော်တို့ စိုးရိမ်နေကြသည်။ ဖြစ်နေခြင်းကိုသာ လိုလားကြသည်။ ဖြစ်နေခြင်း၏ အရသာကိုသာ ခံစားချင်ကြသည်။ အမြဲတမ်း ဖြစ်နေရမယ်၊ ဘယ်တော့မှမပျက်ရ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျွန်တော်တို့စိတ်တွေသည် သဘာဝတရားကို အမိန့်ပေးချင်သည်။ တကယ်တော့ သဘာဝတရားဟူသည် အမိန့်ပေး၍မရ၊ စေခိုင်း၍မရ။ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူ ဆက်လက်ခရီးနှင်နေမည်သာတည်း။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော် ဦးဇောတိက(ပျဉ်းမနား)၏ တရားတိပ်ခွေမှ ဓမ္မစကားများကို ကျွန်တော်သတိရမိသည်။

“သည်လောက် လျှင်လျှင်မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အထဲက ကိုယ့်အတွက်ဆိုပြီး ဘာများသိမ်းထားလို့ရတာရှိသလဲ။ မရှိဘူးနော်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေဟာ အချိန်နှင့်အမျှပျက်စီးနေကြတယ်။ ဘာများသိမ်းထားချင်နေသေးလို့လဲ။ တကယ်တော့ ကိုယ်ပိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အရာဟာ ဘာမျှမရှိပါဘူး။ ယုတ်စွအဆုံး ကိုယ့်စိတ်လို့ဆိုတဲ့အရာကိုရော ကိုယ်ပိုင်သလား။ မပိုင်ဘူးနော်။ အခုသိပြီ၊ သိပြီး ပြီးသွားတယ်။ မရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ်သိလာတယ်။နောက်ထပ်မရှိတော့ပြန်ဘူး။ ဖြစ်ပျက်

နေတဲ့ သဘောပဲရှိတယ်။ သည်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့သဘောကို မြင်အောင်ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ သည်လိုမြင်ဖို့အတွက် တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ထားဖို့လိုတယ်နော်”

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်မပိုင်ဆိုင်သောအရာများကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ထိုအသိကို အခြေခံကာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ ဖြစ်မှုပျက်မှုတို့ကို အမြဲတမ်းသိနေရန်အတွက် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သတိကြီးစွာ သတိထား နေရဦးမည် ဆိုတာကိုလည်း သတိမူနေမိပြန်သည်။

ကဲ . . . သေခြင်းတရားရေ . . . လာချင်တဲ့အချိန်လာပေတော့။ ကျွန်တော် ပြုံးပြုံးပျော်ပျော်ကြီး ရင်ဆိုင်စောင့်ကြိုနိုင်ပါပြီ။

သဘောမျှသာ

"သဘော"တွေ တစ်ခုစီ သူ့သဘာဝနှင့်သူ ရှိနေသည့်
သဘာဝလောကကြီးထဲတွင် "ထိုသဘောတွေကို
အမြဲတမ်းသိနေသည့်စိတ်" ဖြင့် နေထိုင်သွားတော့မည်ဟူသော
သဘောထားအသစ်တစ်ခုကို
ထူထောင်လိုက်နိုင်ပါတော့သည်။

သဘောမျှသာ

တရားအားထုတ်သည့် အလေ့အကျင့်မစွဲမြဲခင်အချိန်ထိ ကျွန်တော်သည် "သူ့သဘောသူဆောင်" ဆိုသော စကားရပ်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သေသေချာချာ သဘောမပေါက်ခဲ့သေးပါ။ သို့သော်လည်း "သူ့သဘောသူဆောင်" ဆိုသည့် စကားရပ်ကို အကြောင်းတိုက်ဆိုင်အလျဉ်းသင့်သည့် အခါတိုင်း ပြောခဲ့ဖူးသည်သာ။ ရေးလည်းရေးခဲ့ဖူးသည်သာ။ တကယ်တော့ အသုံးအနှုန်းတစ်ခုအနေဖြင့်သာ ထိုဝေါဟာရကို သုံးစွဲခဲ့ခြင်းပင်။ ထိုဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပာယ်နောက်က သဘာဝကို ကျွန်တော်မမြင်မိခဲ့။ သဘောမပေါက်မိခဲ့ပါ။

တရားအားထုတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကြောင့် သတိ၊သမာဓိတွေ ကောင်းလာပြီး သိမှုတွေ သိမ်မွေ့လာသည့်အခါ "သူ့သဘော" ဆိုသည်ကို သွားမြင်မိသည်။ ကျွန်တော်လုပ်နေခြင်းလည်းမဟုတ်။ လုပ်ရန် လည်းမရည်ရွယ်။ သို့သော် သူ့သဘောနှင့် သူ့ဘာသာသူဖြစ်လာသည်။ သူ့သဘောနှင့်သူ့ဘာသာသူ ထွက်ခွာသွားသည်။ကျွန်တော်က လက်ယပ်ခေါ်နေခြင်းလည်းမဟုတ်။"သဘော" ဆိုသည့် "သူ"သည် ကျွန်တော့်ကို အားမနာပါ။မနာ ဝင်ချင်တဲ့အချိန်ဝင်၊ ထွက်ချင်တဲ့အချိန်ထွက်ပါပဲ။ ဝင်တုန်း

ကလည်း ကျွန်တော့်ကိုခွင့်မတောင်း။ ထွက်သွားပြန်တော့လည်း ကျွန်တော့်ကို နှုတ်မဆက်။ ''သူ'' လုပ်ချင်ရာလုပ်နေတာကို ကျွန်တော်က ထိုင်ကြည့်နေရသလိုဖြစ်နေသည်။

အထူးသဖြင့် ဝေဒနာတက်လာသည့်အချိန်မှာ ''သဘော'' ၏ စရိုက်သဘာဝသည် အထင်ရှားဆုံးပင်။ တရားအားထုတ်ကာစ ဝေဒနာတက်လာပြီဟုဆိုသည်နှင့် စိတ်က စတင်တင်းကျပ်လာသည်။ ဒူးခေါင်းကွေးထားသဖြင့် ဒူးခေါင်းအောက်က နာလာသည်။ သည့်နောက် ပေါင်ရင်း တင်ပါးဆုံ ရိုးကြားထဲက နာလာသည်လည်းရှိသည်။သမာဓိထူထောင်ကာစအချိန်တွင် ဝေဒနာ၏သဘောဖြစ်သော ကိုက်မှု၊ ခဲမှု၊ နာကျင်မှုတွေပေါ်လာသည်နှင့် ထိုဝေဒနာကို အမြန်ပျောက်သွားချင်သည့် စိတ်က တပါတည်း ယှဉ်တွဲ၍ပေါ်လာတတ်သည်။ "နာပြီဆိုရင် နာတယ်" လို့ မှတ်ဟူသော ညွှန်ကြားချက်ကြောင့်သာ "နာတယ်၊ နာတယ်" ဟု စိတ်ထဲမှာ စကားလုံးဖြင့် ဖြည်တမ်း၍မှတ်နေရသော်လည်း တကယ့်စိတ်အမှန်က ထိုနာမှုကြီး မြန်မြန်ပြီးပါတော့လားဟု ဆုတောင်းနေမိသည်သာ . . .။ ထိုနာမှုကြီး မပျောက်သေးသရွေ့လည်း စိတ်က မှန်ကျပ်မှန်းမသိ မှန်ကျပ် နေပြန်သည်။ နာတာကိုတော့ သိနေသည်။ ထိုသို့သိနေခြင်းကိုပင် မကျေနပ်။(လူ့စိတ်ဆိုတာက ကောင်းတာလေးကိုမှ ရွေးသိချင်နေသည်ကိုး)။ ထိုသို့ သိနေရကောင်းလားဟူ၍ နာကျင်မှုအပေါ် သိနေခြင်းကိုပင် အပြစ်တင်ချင်ပြန်သည်။ နာကျင်မှုကြာရှည်လာသောအခါ ဒေါသက တစ်စတစ်စ ထွက်လာသည်။ သွားပြီ။ သမာဓိပျက်ယွင်းပေပြီ။ ဒေါသ၏ သဘာဝသည် ဖျက်ဆီးချင်သည့်သဘော။ ဖျက်ဆီး၍မရသည့်အခါ ဒေါသပို၍ကြီးထွားလာပြန်သည်။ ဟော . . . တရားအားထုတ်ရင်း။ ကုသိုလ်ရှာနေရင်းမှ စိတ်တွင်း၌ အကုသိုလ်ဖြစ်နေလေပြီ။ ဒေါသစိတ်ဖြင့် ဝေဒနာကိုနှင်းမှတ်လေ၊ ဖေဒနာက ပိုတက်လေပင်။ ကိလေသာမာန်တက်လာသည့်အခါ ခန္ဓာမာန်ကလည်း အလျှော့မပေးတော့။ အားခြင်း ပြိုင်ကြလေပြီ။

နတ်တလူ ဆရာတော်ဘုရားကြီး (မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်) ဝနဝါသီဥပုဇ္ဈာယမွသာမိထေရ်က ကျွန်တော့်ကို ဆုံးမဖူးတာရှိသည်။

''ငါဝင်မရှုဝ်နဲ့နော်၊ ငါဝင်ရှုဝ်တာနဲ့ အလုပ်များပြီသာမှတ်။ ခန္ဓာမာန်နဲ့ ကိလေသာ မာန် အားပြိုင်ရင် ကြားလူ မသက်သာဘူးသာမှတ်။ ငါဆိုတာကြီး ဘေးထွက်နေကြည့် စမ်းပါ။ တရားသူကြီးအဖြစ် နေကြည့်စမ်းပါ။ တရားလိုနဲ့တရားခံ သူ့ဘာသာသူအားပြိုင်နေတာ တရားသူကြီးက အနေသာကြီးပါဗျာ။

ထိုအဆုံးအမကို ခံယူပြီးသည့်နောက် ကျွန်တော်သည် စိတ်ကို ပုံသဏ္ဌာန် ပြောင်းရတော့သည်။ စိတ်၏ အနေအထား သဘောထားကိုလည်း ပြုပြင်ပစ်ရသည်။ "ငါ့ဒူးခေါင်းနာတယ်" တဲ့။ နာခြင်း၏ သဘောရှေ့တွင် ''ငါ''နှင့်''ဒူးခေါင်း'' ဟူသော ပညတ်နှစ်ခုတောင် ရှိနေသည်။ ထို့ပြင် ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု နာနေပြီ ဟူသော အစွဲကလည်း ရှိနေပြန်သည်။ ထိုအစွဲပေါ် အခြေခံ၍ ဒူးခေါင်းအောက်နားက ဆိုသော နေရာစွဲကလည်း ရှိနေပြန်သည်။ များလိုက်တဲ့အစွဲတွေ။ ထိုအခါ နာမှု၏သဘောသဘာဝအမှန်ကို ကျွန်တော်ဘယ်မှာမြင်တွေ့ခွင့်ရနိုင်ပါတော့မလဲ။ နာမှု၏ သဘော သဘာဝရှေ့မှ ''ငါ'' တွေက ပိတ်ဆို့ဆီးကာတားထားသဖြင့် ကျွန်တော်သည် နာမှု၏ သဘောကို မြင်တွေ့ခွင့်မရနိုင်တော့။

စိတ်ကို အေးအေးထားလိုက်သည်။ ထွက်လေဝင်လေကို အသေး စိတ် သိမှတ်တွေ့မြင်မှုမှ အစချီကာ ငြိမ်းအေးသောစိတ်ဖြင့် ထူထောင်ခဲ့သော သမာဓိကလည်း အတော်အသင့် အားကောင်းလာသည်။ စိတ်ထဲမှာ တတွတ်တွတ်နဲ့ ပြောချင်ရာပြောနေသော အတွေးတွေ (တကယ်တော့ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း အပြန်အလှန်ပြောနေတဲ့ စကားတွေ) လည်း တဖြည်းဖြည်း အသံတိတ်သွားသည်။ ဖြစ်ပြီးတာတွေ။ ဖြစ်လာမယ့် ဟာတွေးရင်းမှ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိလေသာလှိုင်းတွေလည်း ငြိမ်သက်ပေပြီ။ ဟော...မိုးမှန်တိုင်းတွေနှင့် မှောင်မည်းနေသော ပင်လယ်

မြင်ကြီးသည် ယခုတော့ ကြည်လင်လို့၊ ကောင်းကင်ကြီးကပြာလို့၊ တိမ်တွေက တောက်လို့ ပင်လယ်ရေမျက်နှာ ပြင်ပေါ် နေရောင်ခြည်လေးက ကျလို့ ရွှေရောင်တောက်တဲ့နေရာ တောက်လို့ ပြာလဲ့လဲ့ နေရာ ပြာလဲ့လို့ ရေမျက်နှာပြင်ကလည်း အလှုပ်အခတ်ဆိုတာ ကင်းမဲ့လို့ (ယုတ်စွ အဆုံး လှိုင်းကြက်ခွပ်ကလေးမျှပင် မရှိတော့)။ ထိုအခြေအနေသို့ရောက်သောအခါ စိတ်သည် ရှင်းလင်းအေးချမ်းသွားတော့သည်။ ထိုရှင်းလင်းနေခြင်း၊ အေးချမ်း ငြိမ်သက်နေခြင်းကိုလည်း စိတ်က သိနေသည်။ စိတ်သည် ခုနကလို ဝင်လေ၊ ထွက်လေအပေါ်မှာ အာရုံမပြုတော့။ ရှင်းလင်းငြိမ်းချမ်းနေသည့် အပေါ် မှာသာ အာရုံပြုနေမိတော့သည်။

ဟော... ထိုအချိန်တွင် လာပါချေပြီ။ နာမ္ဗသဘော။ သို့သော် ယခင်ကလို ဒူးခေါင်းအောက်မှ၊ ပေါင်ရင်းအောက်မှ ဝင်လာခြင်းမဟုတ်။ အခုန ငြိမ်းအေးနေသည့် စိတ်ထဲသို့ အသွင်မတူသည့် သဘောတစ်ခုဝင် လာခြင်းပင်။ စိတ်သည် ငြိမ်းအေးနေခြင်းနှင့်အတူ အသစ်ဝင်လာသည့် ဧည့်သည်ကိုလည်း ဧည့်ခံနေရပြန်သည်။ သို့သော် မူလအခံ ငြိမ်းအေးနေခြင်း က အားကောင်းသဖြင့် ဧည့်သည်သည် သူ့သဘောထားကို သူ သိပ် မကြေညာရဲ၊ သူ့သဘောကိုတော့ သူပြပါသည်။ ခပ်ယို့ယို့ကလေး။ ငြိမ်းအေး ခြင်းနှင့် ယှဉ်တွဲနေသည့် နာမ္ဗသဘောကိုပါ ကျွန်တော်သိနေသည်။ ဒူးခေါင်း အောက်က နာခြင်း၊ ပေါင်ရင်းက နာခြင်းမဟုတ်တော့။ ငါ့ဒူးခေါင်းနာ တာလည်း မဟုတ်တော့။ နာခြင်းသဘော သက်သက်မျှသာ။ ထိုသဘောကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရသောအခါ ကျွန်တော် ပီတိဖြစ်သွားမိသည်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က "လူသာနာပါစေ၊ စိတ်ထဲမှာ မနာပါစေနဲ့" လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်ကိုး...။ ပီတိစိတ်ကို သိလိုက်ရင်းမှပင် အခုန ဝေဒနာ၏ သဘောကလေးကို ကြည့်ကောင်းကောင်းနှင့် ဆက်ကြည့် နေမိပြန်သည်။

နာမ္ဗသဘောလေးသည် ခဏကြာသော် ပူမ္ဗသဘောလေး ဖြစ်သွား

ပြန်သည်။ အပူလှိုင်းတွေကို တွေ့နေရသည်သို့ ရှိသည်။ ညင်ညင်သာသာ၊ မှျင်မှျင်ဖွဖွလေး။ သည့်နောက် ပူရာမှနေ၍ အေးသွားပြန်သည်။ နှင်းသီး နှင်းစက်တွေပေါ် ထိုင်နေရသကဲ့သို့။ နာရာမှ၊ ပူရာမှအေး။ တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းခါနီး၊ အခြေအနေကလေးတွေကိုပါ ရိပ်မိနေမိသည်။ နှင်းသီး နှင်းစက်တွေသည်လည်း မတည်မြဲ။ ခုန ငြိမ်းအေးနေသော စိတ်၏ ဟင်းလင်းပြင်ထဲမှာ သည်သဘောလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခုပေါ်လာသည်။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောင်းသွားသည်။ ပထမသဘော တစ်ခုမရှိတော့သည်နှင့် ထိုသဘော၏ သဘာဝသည်လည်း ရုပ်သိမ်းသွားပြီးသား။ ဒုတိယသဘော ချုပ်ငြိမ်းသည်နှင့် သူ့သဘာဝလည်း မရှိတော့။ ဒါတွေပျောက်သွားသောအခါ အခုနငြိမ်းအေးနေသော စိတ်အခံ ဟင်းလင်းပြင်သည် သည်အတိုင်း ကျန်ရစ်သည်။

ကျွန်တော်သည် ဝေဒနာဆိုသည်ကို "ခင်ဗျားအကြောင်း သိချင် လို့လာပါပြီ" ဟူ၍ စိတ်ခေါ်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်။ သူ့ဘာသာသူ၊ သူ့စရိုက်နှင့် သူလာခြင်းပင်။ ပြီးလျှင် "နာခြင်းမှ ပူခြင်းသို့ ပြောင်းပြပါဦး" ဟူ၍လည်း ကျွန်တော်မတောင်းဆိုခဲ့။ သူ့ဘာသာသူပြောင်းသွားခြင်းသာတည်း။ နောက် တစ်ဖန် "ပူတာမကောင်းပါဘူး၊ အေးတာလေး လုပ်ပေးပါဦး" ဟူ၍ ကျွန်တော်က နားပူနားဆာလုပ်ခြင်းမဟုတ်။ သူ့ဘာသာသူ ပြုလုပ်သွားခြင်း သာတည်း။ ကျွန်တော်သည် ပွဲကြည့်ပရိသတ် သက်သက်မျှသာ။ ထိုအခါ ကျွန်တော့်စိတ်သည်လည်း အပွန်းအပဲ့၊ အထိအခိုက်မဖြစ်တော့။ မှုန်ကျုပ်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်းများလည်းမရှိတော့။ ဒေါသဖြင့် တင်းခံ နေရခြင်း ဘဝမှလည်း လွတ်မြောက်သွားတော့သည်။

သို့နှင့် ကျွန်တော်သည် "သူ့သဘော" ဆိုသည်ကို ထဲထဲဝင်ဝင် သိမြင်နားလည်ခွင့်ရလိုက်ပါတော့သည်။ ထိုအခါ "သဘော"တွေတစ်ခုစီ သူ့ သဘာဝနှင့်သူရှိနေသည့် သဘာဝလောကကြီးထဲတွင် "ထိုသဘောတွေကို အမြဲတမ်း သိနေသည့်စိတ်" ဖြင့် နေထိုင်သွားတော့မည်ဟူသော

သဘောထားအသစ်တစ်ခုကို ထူထောင်လိုက်နိုင်ပါတော့သည်။ ဤသည်မှာ ကျွန်တော်၏ စိတ်ကို အငြိမ်းချမ်းဆုံးဖြစ်အောင် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကြိုးစားရင်းမှ သိမြင်လာခဲ့ခြင်းပင်တည်း။

''သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့ ၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ'' ဟူ သော ချမ်းမြေ့ ဆရာတော်ကြီး၏ မေတ္တာစာကို ကျွန်တော့်အသိနှင့် ယှဉ်၍ ခံစားနားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပြီဟု ဆိုချင်ပါတော့သည်။

ပါရမီတတ်ခံ့

တရားကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှုကိုပဲ လိုချင်တော့တယ်။ ပစ္စည်းပစ္စယ အခြားအာရုံခံစားမှုတွေကို သူ မလိုချင်တော့ဘူး။ သူ ခံစားရရင်လည်း အရသာမရှိတော့ဘူး။

ပါရမီစာတင်ခံ

ကျွန်တော်ထိုင်နေသော နေရာ၏ ဘယ်ဘက်၌ လူတစ်ယောက် တရားအားထုတ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ မြင်ဖူးသလိုလိုရှိသည်။ သေသေ ချာချာကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးဖြစ်နေသည်ကို။ ကျွန်တော် အံ့သြသွားသည်။ သူ့ကို သည်လိုနေရာတွင် သည်လိုပုံစံမျိုးနှင့် တွေ့ရမည်ဟု ကျွန်တော်ထင်မထားမိပါ။ ကျွန်တော့်အထင် တက်တက်စင်အောင် လွဲခဲ့ ရပေပြီ။ သို့သော် လူဆိုတာက ပြောင်းလဲတတ်သည်ပဲ။ အခြေအနေအရ၊ အချိန်အခါအရ၊ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကြောင့်အရ လူသည် စိတ်နေ စိတ်ထား သဘောသဘာဝ အကုန်ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။

လူတစ်ယောက်သည် ဘဝတစ်ခုတည်းတွင် ပုံသဏ္ဌာန်တစ်ခုတည်း ဖြင့်မနေ။ အပြောင်းအလဲတွေတော့ ရှိကြစမြဲ၊ ကောင်းသောပြောင်း လဲခြင်းရှိသလို၊ ဆိုးသောပြောင်းလဲခြင်းလည်း ရှိတတ်သည်။ ကိုယ်ဖြည့် ခဲ့သော ပါရမီအနုအရင့်အရ အပြောင်းအလဲဆိုတာ ရှိလာလိမ့်မည်။ ဘယ် အရာမျှ ပုံသေမရှိ။ ကျွန်တော်သည် သည်သဘောကို သိလျက်နှင့်ပင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကို ရုတ်တရက်တွေ့ချိန်၌ အံ့သြစိတ်ဖြစ်သွားခြင်းမှာ သူတစ်ပါးအပေါ် ပုံသေထင်တတ်သည့် ကျွန်တော့်စိတ်ကြောင့်ပင်။ ထိုစိတ်ကို

ပြန်လည် ပြုပြင်ရပေဦးမည်။

မှတ်မှတ်ရရ . . . သူနှင့်ကျွန်တော် မတွေ့ရသည်မှာ နှစ် အတော်ကြာခဲ့ပြီပဲ။ အနည်းဆုံး ဆယ်စုနှစ်တစ်ဝက်စာလောက် ရှိမည် ထင်သည်။ ကျွန်တော်နှင့် နောက်ဆုံး တွေ့ခဲ့ချိန်တွင် သူသည် ဌာနဆိုင်ရာ တစ်ခုတွင် အလယ်အလတ်ဝန်ထမ်းအဆင့်၊ သူ့ မိသားစု စီးပွားရေးကလည်း ပြေလည်သည်။ သူ့ကလေးနှစ်ယောက်ကလည်း လိမ္မာသည်။ သူ့တွင် လူမှုဒုက္ခမရှိလှ။ ပြီးတော့ သူသည် သူဝါသနာပါသော ပြင်ပလုပ်ငန်းတစ်ခု တွင်လည်း အောင်မြင်ကျော်ကြားနေသူဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းကြောင့်ပင်လျှင် သူ့မှာ ငွေကြေးအဆင်ပြေလှသည်။ ကားတွေ ထည်လဲစီးနိုင်သည်။ သူ့အရွယ်၊ သူ့အဆင့်နှင့် မလျော်ညီလှသော ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ခံစားနေရမှု တွေကြောင့်ပင်လျှင် ကျွန်တော် သတိထားမိခဲ့သည်။ ရူးရဲသည်။ ထက်မြက် သည်။ တက်ကြွသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မာနကြီးသည်။ မောက်မာသည်။ သူတစ်ပါးအပေါ် အနိုင်ယူချင်သည်။ သူ့တက်ကချည်းအမှန်။ သူ့များ ဘက်က အမှားဟုခံယူသူဖြစ်သည်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အောင်အောင် မြင်မြင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြစ်နေသော သူ့ဘဝကို အားကျစရာအဖြစ် ကျွန်တော် မြင်ခဲ့ရသလို ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေသဖြင့် ပြဿနာပေါင်းစုံတက်နေသော သူ့အနေအထား။ အတွင်းရန်၊ အပြင်ရန် အတိုက်အခိုက် ရန်စွယ်အစုံစုံတို့၏ တိုက်ခိုက်ခံနေသော သူ့အနေအထားကို ကျွန်တော်ခံစားနားလည်ခဲ့ရသည်။ နောက်ပိုင်း သူနှင့် မတွေ့ရတော့သော်လည်း သူ့အကြောင်း သတင်းစကား တွေကိုတော့ တစ်ဆင့်နားဖြင့် ကြားခဲ့ရသည်။

သူ့တွင် ရှေ့အလားအလာ အများကြီးရှိနေစဉ်မှာပင် သူ အလုပ်မှ ထွက်လိုက်သည်။ သူ့ဝါသနာကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့သော သူ့ပြင်ပ လုပ်ငန်း များလည်း၊ သူစွန့်လွှတ်လိုက်သည်။ သူ သာသနာ့ဘောင်သို့ဝင်ရန် ပြင်ဆင် နေသည်ဟုကြားရသည်။ အိမ်ထောင်မှုကိစ္စတွင်လည်း သူပိုင်ဆိုင်သမျှ သူ့ မိသားစု ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ဝေမျှခွဲယူကြစေရန် စီစဉ်ပြီးနေပြီ။ သူနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းတွေလျှံလာသည်။ အသံတွေက ဆက်တိုက် ဖြစ်လာ သည်။ သူ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချို့က သူ့ကိုကြောင်သွားပြီဟု ပြောသူက

ပြောကြသည်။ မထိတထိနှင့် ရိတိတိုးငြိတိတိပြောကြသည်။ ''အလကား ပါကွာ'' ''ကောက်ရိုးမီးပါကွာ'' ဟု စွပ်စွဲသူက စွပ်စွဲနေကြ ပြန်သည်။ ''ဖက်ရှင်တစ်မျိုးလုပ်ကြည့်တာ ထင်ပါရဲ့။ ဒီဇိုင်းတစ်မျိုးတွင် ကြည့်တာ နေမှာပေါ့။ မော်ဒယ်ခေတ်ဆိုတော့ မော်ဒယ်အသစ်တွင်ကြည့်တာ များလား မသိ'' ဟု မှတ်ချက်ပြုသူတွေလည်း ပြကြသည်။ ''ဒီလိုပါပဲ၊ အပြောနဲ့ မညီလို့ ပါရမီလမ်းကြောင်းပေါ်ကနေ နောက်ပြန်လှည့်လာတဲ့ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါတောင်ရှိသေးတာပဲ'' စသည်ဖြင့် ကိုယ့်စိတ်နှင့်ကိုယ်နှိုင်းကာ သူ့အပေါ် မှုဟန်အသွယ်သွယ် သရော်လှောင်ပြောင်၍ အံ့ဩမကုန်နိုင် ဖွယ်ပြုနေကြသည်ကိုလည်း ကျွန်တော်ကြားနေရသည်။ ထိုသတင်းတွေ ကြောင့် သူနှင့်ကျွန်တော် တွေ့ချင်နေမိသည်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ဘုရားပေါ်တွင် လာတွေ့နေရသည်။ သူက တရားအားထုတ်နေသဲ။ ကျွန်တော် တန်ဆောင်းဝသို့ လျှောက်လာမိသည်။ တန်ဆောင်းဝ၌ ထိုင်နေရင်းမှာပင် သူနှင့်တွေ့လျှင် ဘာပြောရမလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် စဉ်းစားနေမိသည်။

နာရီသံတစ်ချက် ကြားလိုက်ရသည်။ သူ တရားထိုင်နေရာသို့ ကျွန်တော် လိုက်ကြည့်မိသည်။ သူ မလှုပ်သေး။ ကျွန်တော် ဆက်စောင့် ဦးမည်။ ကျွန်တော်က လူသာထိုင်နေသော်လည်း စိတ်က ထိုင်မနေတော့။ သူ့ကိုတွေ့သဖြင့် သူနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းတွေ တွေးမိရာမှ ကျွန်တော့်စိတ်သည် အာရုံတွေနောက်သို့ တကောက်ကောက်လိုက်တော့ သည်။ အတွေးတွေ . . .။

နောက်ထပ် နာရီသံတစ်ချက် ကြားလိုက်ရပြန်သည်။ သူက မလှုပ် သေး။ သူ တရားအာရုံကောင်းနေသည် ထင်သည်။ သူ့ကိုစောင့်ရသည်မှာ နှစ်နာရီကျော်ခဲ့ပေပြီ။

နောက်ထပ်နာရီသံ တစ်ကြိမ်ကြားသောအခါ သူ လှုပ်လာသည်။ သူ တရားအာရုံ ရပ်နားတော့မည်ထင်သည်။ အမှတ်သတိဖြင့် ဘုရားရှိခိုး ကန်တော့နေသည့် သူ့ကျောပြင်ကို လှမ်းတွေ့နေရသည်။ မျက်လွှာချ၍ ဖြည်းဖြည်းလှမ်းလာနေသည်။ သူ့အသွင်သည် ပကတိတည်ငြိမ်အေးချမ်းလှ သည်။ ကျွန်တော်နှင့်တွေ့သောအခါ သူက ရုတ်တရက် အံ့ဩဟန်မပြ။

ကျွန်တော့်ကို သူ မှတ်မိပါသည်ဟူသော သတိကို ရှေ့ထား၍ သူပြုံးပြသည်။ သည့်နောက်တွင် ကျွန်တော်က သူ့ကို သုံးနာရီခန့် ထိုင်စောင့်ခဲ့ရသည် မှ အစချီကာ သူ့အကြောင်း ကျွန်တော်ကြားခဲ့ရသမျှ ကရားရေလွှတ် တတွတ်တွတ်ပြောမိတော့သည်။ သူကမူ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာဖြင့် ကျွန်တော်ပြောသမျှ ခေါင်းတညိတ်ညိတ်ဖြင့် နားထောင်နေလေသည်။ နောက်ဆုံး သူ စကားတစ်ခွန်းပြောသည်။

''သူငယ်ချင်းပြောတာတွေ အားလုံးမှန်တယ်။ လူဆိုတာ ဒီလိုပဲပေါ့။ အမျိုးမျိုးပြောကြမှာပဲ။ ပြောတာက သူတို့အလုပ်၊ တကယ့်ဓမ္မအလုပ်ကို လုပ်ရမှာက ကိုယ့်အလုပ်လို့ ခံယူတယ်။ ကိုယ်ကတော့ ဆုံးဖြတ်ပြီးသားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါဒီအလုပ်ကို လုပ်နိုင်တယ်ဆိုပြီးလည်း ကြိုတင်ဘဝင်မမြင့် ပါဘူး။ လုပ်ကြည့်ချင်တာ၊ လေ့ကျင့်နေတာပါ။ ဓမ္မနဲ့ယှဉ်တဲ့ဉာဏ်ကိုရဖို့ သေတပန် သက်တစ်ဆုံး ဒီအလုပ်ကိုလုပ်သွားချင်တာပါ''

သူက တည်ငြိမ်စွာဖြင့် ကျွန်တော့်ကိုနှုတ်ဆက်၍ ထွက်ခွာသွား ပေပြီ။ ကျွန်တော်ကတော့ လှုပ်ရှား၍ကျန်ခဲ့သည်။ သူ့အတွင်းစိတ်သည် နားမလည်နိုင်လောက်အောင် ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပြီပဲ။ သူသည် အရင်ကလို လည်း စကားမများတော့။ စကားကိုချင့်ချိန် ကန့်သတ်၍ လိုတာကိုသာ ပြောသွားတော့သည်။ သူ့တွင် အပိုစကားဆိုတာမရှိတော့။ ကျွန်တော်. သူ့ကို နှစ်လိုအားကျစွာ၊ ကျေနပ်အားကျစွာ ကြည့်နေမိသည်။ ထိုသို့ ကြည့်နေရင်းမှပင် ဆရာတော်ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ တရားစကားအစု တစ်စုကို သတိရလိုက်မိပါသည်။

''ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြန်ကြည့်ရင် တွေ့လိမ့်မယ်။ လိုတာရတိုင်း ချမ်းသာသလား။ မချမ်းသာနိုင်ဘူးနော်။ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာ တော်ကြီး ဆုံးမခဲ့တာရှိတယ်။ ဘာတွေလိုချင်သလဲဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်သေသေချာချာကြည့်ပြီး သတိထားပါတဲ့။ တော်တော်ကြာကျတော့ လိုတာရမှ ဒုက္ခတွေရောက်နေလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အမျိုးမျိုးလုပ်ခဲ့တယ်။ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ လိုချင်တာရမှ ဒုက္ခရောက်ပြီ။ လိုချင်တာရခါမှ မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ ကိုယ်ရတဲ့အရာက ကိုယ့်ဘဝကို

မြန်ပြီးချော် ချယ်နေပြီ၊ သတိထားကြည့်၊ အဲဒါဟုတ်သလား။ မဟုတ်ဘူးလားဆိုတာ။

လိုချင်တာရလာခါမှ အဲဒီရလာတဲ့အရာ ပစ္စည်းဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ လူဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ အဲဒီအရာက ကိုယ့်ဘဝကို မလွတ်လပ်အောင်လုပ်လိုက်ပြီ၊ အနှောင်အဖွဲ့ထဲ ရောက်သွားပြီ။ မချမ်းသာတော့ဘူး။ လူအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အချို့လူက အဲဒီအတိုင်းပဲ ဆက်ပြီးနေသွားမှာပါ။ နေကြပါ။ ဘာမှမပြောလိုပါဘူး။ အချို့လူတွေက အဲဒီအဆင့် ရောက်လာတဲ့အခါမှာ နေလို့မရတော့ဘူး။ သူ မလိုချင်တော့ဘူး။ သူ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ သူ့ကို ဘယ်လိုလုပ်တားမလဲ။ တားလို့မရတော့ဘူး။

အဲဒီတော့ သူ တခြား (တည့်တည့်ပဲ ပြောရရင်တော့) တရားပဲ အားထုတ်ချင်တော့တယ်။ တရားကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှုကိုပဲ လိုချင်တော့တယ်။ ပစ္စည်းပစ္စယ အခြားအာရုံခံစားမှုတွေကို သူ မလိုချင်တော့ဘူး။သူ ခံစားရရင်လည်း အရသာမရှိတော့ဘူး။ဘယ့်နှယ် လုပ်မလဲ ...၊ ဒီအတွက် သူ့ကိုအပြစ်တင်မလား။ အဲဒီတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် Majority မတူပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်ပုံခြင်း မတူပါဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ (စကားလုံးကြီးကြီး သုံးမယ်ဆိုရင်) ပါရမီဓာတ်ခံလည်း မတူပါဘူး။ ဒါတွေကို အထိုက်အလျောက် ခံစားလာခဲ့ပြီးမှ နောက်ထပ် မခံစားချင်တော့ဘူး။ ဘာမှ မထူးဘူးလို့လည်း မြင်နေတဲ့အချိန်မှာ ဆက်ပြီးတော့နေရင်ရော ဘယ်သူ့အတွက် အကျိုးရှိမလဲ။ သူ့အတွက်လည်းဆင်းရဲမယ်။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေရတဲ့လူကလည်း သူမပျော်မရွှင်ကြီးနေတာကို မြင်ပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာနိုင်ပါ့မလား။ မချမ်းသာနိုင်တော့ဘူး။ ဘယ်သူ့အတွက်မှ အကျိုးမရှိတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ အဲဒီအချိန်မှာ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိအောင် ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမဆိုင်စေနဲ့နော်။ လောကကို ခြုံပြီးတော့ကြည့်လိုက်ပါ။

အဲဒီအချိန်မှာ အဲဒီလူအတွက် အကောင်းဆုံးလည်းဖြစ်အောင် သူဘာလုပ်ရင် သင့်တော်မလဲ။ သူ့ရဲ့စိတ်ဆန္ဒအလျောက် အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုဘက်ကိုပဲ သူကျင့်ကြံအားထုတ်လို့ အထိုက်အလျောက်

(လမ်းဆုံးတယ်လို့တော့ မပြောနိုင်သေးပါဘူး) စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ သူ့ကိုပဲ အကြောင်းပြုပြီးတော့ လူများစွာ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ချမ်းသာဖြစ်လာတာ တွေ့ရမယ်။ အဲဒီအချိန်ထိအောင် စောင့်ကြည့်ရင်တော့ သူ အဲဒီလို အိမ်ထောင်တာဝန်တွေ၊ သားသမီး တာဝန်တွေ မယူတော့တဲ့နဲ့ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် သူ့ဘာသာသူ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ရေးဘက်ကိုပဲ လုပ်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် နောက်ဆုံးမှာတော့ အားလုံးအတွက် အကျိုးပြုနိုင်ရှိသွားပြီ။ အဲဒီတော့ Story မဆုံးသေးခင်မှာ ကွက်ပြီးတော့ ဝေဖန်ရင်တော့ အပြစ်တင်စရာဖြစ်ပါတယ်။ ဇာတ်လမ်းဆုံးတဲ့အထိအောင် စောင့်ကြည့်ပါဦးလို့ ပြောချင်တာပါပဲ"။

နည်း

တရားနဲ့နေသွားရင် တစ်ခါတစ်ရံ လောကဓံတရားဆိုတာ
အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုးတွေ့ရတာ။
တစ်ခါတစ်ရံ ဒုက္ခနဲ့ အခက်အခဲနဲ့တွေ့ရတောင်မှ
သူ့စိတ်မဆင်းရဲအောင် နေတတ်တဲ့နည်းကို ရသွားပြီနော်။
ဒါကြောင့်မို့ "နည်း"ကို ရစေလိုတယ်နော်။

နည်း

မတွေ့ရတာကြာပြီဖြစ်သော ဆရာ့ကို ရုတ်တရက်တွေ့လိုက်ရ၍ ဝမ်းသာလုံး ဆို့မိသည်။ ဆရာကတော့ ထုံးစံအတိုင်းပါပဲ။ မတုန်မလှုပ် ....။ ဒါက ဆရာ့အကျင့် ...။ နဂိုကတည်းကလည်း သည်အတိုင်းပင်။ ဆရာသည် ဝမ်းသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းနည်းသည်ဖြစ်စေ၊ သိပ်လှုပ်လှုပ်ရှားရှားမရှိလှ။ သို့ကြောင့်ပင် ကျွန်တော်တို့သည် ဆရာ့ကို ချစ်ကြောက်ရိုသေခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ သည်ရိုသေမှုသည် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အဆင့်အတန်းရောက်ရောက် ပျောက်ပျက်သွားမည်မဟုတ်။ ယုတ်စွအဆုံး ... ဆရာ့ထက် ရာထူးအဆင့်အတန်းသာသွားလျှင်တောင် ဆရာ့အပေါ်ရှိသောတိမ်းညွှတ်မှုက ပျက်ပြယ်သွားမည်မဟုတ်။ ပို၍ပင် သတိထားဆက်ဆံမိလိမ့်ဦးမည်။ ကျွန်တော်တို့ တပည့်တပန်းတွေက စုစုဝေးဝေးနှင့် ဆရာ့ကို ကန်တော့လိုက်တော့ ဆရာက တိုးတိုး...တိုးတိုးနှင့် ဆုတွေ ချွေနေသည်။ ဆရာပေးသော ဆုတွေနှင့်ပြည့်နှင့်ပြီးသူ တပည့်တွေလည်းရှိနေသည်။ မပြည့်သေးသူတွေလည်း ရှိသည်။ ပြည့်လာမည့်သူတွေလည်းရှိသည်။ အမျိုးမျိုးပေါ့။ ကံစီမံရာ ကံရဲ့ဇာတ်ရုပ်တွေကိုး...။ ဆရာ့ကို ကန်တော့ပြီး၍ စားသောက်စားပွဲတွင် ထိုင်ကြသည်နှင့် ဆရာသည်

ကျွန်တော့်ကို ဦးတည်၍ပြောတော့သည်။

''မင်းအကြောင်းတွေလည်းကြားတယ်။ မင်းစာတွေလည်း ဖတ်ရတယ်။ စုံလို့ပဲ။ ငါ အဲဒီကတည်းက မင်းနဲ့တွေ့ချင်နေတာ''

''ဘယ်လိုကြားရသလဲ . . . ပြောပါဦးဆရာ''

ဆရာက ကျွန်တော်နှင့်ပတ်သက်၍ ကြားရသမျှ သတင်းအစုံကို ခင်းကျင်းပြသည်။ ကျွန်တော် ပြုံး၍ နားထောင်နေလိုက်သည်။ ဆရာကလည်း သူကြားရသမျှ သတင်းတွေထဲတွင် ဘယ်သတင်းကတော့ မဟုတ်နိုင်ကြောင်း၊ ဘယ်သတင်းကတော့ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ ဘယ်အကြောင်းကတော့ ထင်ရာမြင်ရာ ကိုယ်လိုရာဆွဲပြောတာဖြစ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ထင်မြင်ချက်တွေ၊ သုံးသပ်ချက်တွေပါ တစ်ပါတည်းပြောသွားသည်။ ထိုကိစ္စတွေနှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပြီးခဲ့သောအကြောင်းတရားတွေအပေါ် ကျွန်တော်ဘာမျှ မပြောဆိုလိုတော့။ ပြီးတာတွေပြီးခဲ့ပြီ။ လူတိုင်းလူတိုင်း ထင်ချင်သလိုထင်ပိုင်ခွင့်ရှိကြသည်ပဲ။ ကိုယ့်အမြင်၊ ကိုယ့်အထင်နဲ့မှ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကျေနပ်မှုရယူနေကြသော လူ့သဘောအပေါ် ကျွန်တော် ဘာဖြစ်လို့ တုံ့ပြန်နေရတော့မှာလဲ။ ထားတော့ . . . ပြီးပြီပဲ။ စကားအဆုံးတွင် ဆရာက . . .

''အဲဒီတော့ မင်းအခုရေးနေတဲ့ စာတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ပရိသတ်က ဘယ်ယုံချင်ပါ့မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မင်းက ကောင်းကင်ပေါ်ပျံနေတာလည်းမဟုတ်၊ ပဒ္မြာတွေရွက်နေတဲ့ ဘုန်းကြီးလည်းမဟုတ်၊ မင်းရေးတဲ့စာနဲ့ မင်းနဲ့ကို ဘယ်လိုတွဲပြီးနားလည် လို့ရပါ့မလဲ။ ပြီးတော့ မင်းက အရင်တုန်းက ဗွီဒီယိုထဲမှာ ကြိုတုန်းသရုပ်ဆောင်လည်း လုပ်ခဲ့သေးတာ၊ လုပ်တာမှ လူဆိုးလူကြမ်း မကောင်းတဲ့အခန်းက . . .။ ပြီးတော့ အခု မင်းရေးနေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တို့၊ ဝိပဿနာတို့ ဆောင်းပါးတွေ ၊ အခန်းကူး အခန်းပြောင်းတွေ သိပ်များတော့ ပရိသတ်မျက်စိလည်စရာဖြစ်ကုန်တယ်။ နောက်ပြီး အခုမင်းရေးတဲ့စာတွေက ဟိုလူ့ကိုပြောသလိုလို၊ ဒီလူ့ကို ပြောသလိုလိုနဲ့။ ရေးတာက မင်းတစ်ယောက်ထဲလေ၊ ဖတ်ရတာက ပရိသတ်ပေါင်းစုံ၊ လူအမျိုးမျိုး နေရာအမျိုးမျိုးဆိုတော့ မြင်ပုံက အမျိုးမျိုးဖြစ်ရော . . .။အဲဒီတော့

မင်းကို နားလည်တဲ့ပုံစံက အမျိုးမျိုးဖြစ်ကုန်တော့ နောက်ဆုံးမှာ နားမလည်ဘူးဖြစ်ကုန်ကြရော''

ဆရာပြောသမျှ ဟုတ်နေသည်ပဲ။ ကျွန်တော်ဘာမျှ ငြင်းဆိုခြင်း မရှိပါ။ ကျွန်တော်ကလည်း ကျွန်တော်၊ အာရုံတစ်ခုချင်းစီကို ပုံဖော်ချင်တတ်၊ အသိပေးချင်တတ်တဲ့ ကျွန်တော့်ဥာဉ်၊ ကျွန်တော့်စရိုက်၊ ကျွန်တော့်ဝါသနာ၊ အာရုံပေါ်လာတိုင်း ကလောင်ကိုင်၍ ထ, ထပုံဖော်တတ်လေတော့ ကျွန်တော် ဖော်ခဲ့သော ပုံရိပ်တွေကများစွာ . . .။ ထို့အတူ ကျွန်တော့်ပုံရိပ်သည် ပင်လျှင်လည်း ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး၊ပညတ်ချက်အမျိုးမျိုး၊ ကျွန်တော် ဆရာ့ကို စိတ်ထဲမှပင် ပြောလိုက်မိပါသည်။

''သည်တစ်ခါပုံဖော်ချင်တာကတော့ တစ်သမတ်တည်းဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ် ဆရာ''

သည့်နောက် ဆရာကလည်း ကျွန်တော့်ကို ဦးတည်ပြောရတာ အာရုံညောင်းသွား၍ထင်သည်။ အခြားသော တပည့်တပန်းတွေဘက်သို့ စကားလှည့်သွားသဖြင့် ကျွန်တော် အသက်ရှူချောင်သွားသည်။ ထိုအချိန်အတွင်း၌ပင် ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ငုံ့စောင်းကြည့်ရန် အချိန်ရသွားသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကရော ဘာကြောင့် သည်လောက် အပြောင်းအလဲမြန်သွားရပါသလဲ။ ကျွန်တော် အကြိုက်ကြီး ကြိုက်နေခဲ့သော အာရုံတွေ၊ ခံစားမှုတွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေ၊ ထိုအာရုံခံစားမှုတွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေနှင့် ဖန်တီးထားသည့် ပျော်မွေ့နေတတ်မှုကို ကျွန်တော် ရုတ်တရက်ကြီး ကောက်ကာငင်ကာ ချထားပစ်လိုက်မိပါသည်။ ပြန်တွေးကြည့်သောအခါ ကျွန်တော်ပင်လျှင် ရုတ်တရက်နားမလည်ချင်စရာ။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးတွေ နားမလည်နိုင်ဘူးဆိုသည့်အပေါ် ကျွန်တော်က သူတစ်ပါးတွေအပေါ် ပြန်နားလည်မိနေသည်။ ကျွန်တော့်အပေါ် နားမလည်ရကောင်းလားဟူ၍ အပြစ်တင်ချင်သည့် စိတ်တွေလည်း မဖြစ်ပေါ်လာတော့။ အရေးကြီးသည်မှာ ဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အသိဉာဏ်နှင့် စရဏတည်းဟူသော အကျင့်တရားတွေကို ညီညွတ်မျှတစွာ ကျွန်ုပ်ကျင့်ကြံမှုစွာ ကျွန်တော် ကိုင်တွယ်ကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်နေခြင်းသည် သာသနာပြု

ခြင်းတစ်မျိုးဆိုတာကိုလည်း ကိုယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခဲ့သည့်သီလ၊ ကိုယ်ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့သည့် အကျင့်တရားတွေအပေါ်မှာ မှီ၍လည်း ကျွန်တော်နားလည်လာသည်။ ပြီးတော့ ''သတိနှင့် မေတ္တာကို လက်ကိုင်ထားဖို့ အရေးကြီးတယ်'' ဆိုသည့်ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ အဆုံးအမကိုလည်း ကျွန်တော် အလေးအနက်ခံယူလာမိသည်။ ဆရာတော်၏ တရားစကားတွေကိုလည်း ကျွန်တော့်နားထဲမှာ အမြဲကြားယောင်နေမိသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်ဖြစ်တတ်သည့် ကျွန်တော့် စိတ်ကို ဆရာတော်၏ တရားစကားတို့ဖြင့် အမြဲအဆုံးအမခံယူနေရလေသည်။

''သတိလေးနဲ့နေလာတာကိုက တကယ်စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာကို ဖော်ပြနေတာနဲ့ တူတယ်။ ဒါဟာ ရုတ်တရက်ဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်မပေါက်ဘူး။ အဲဒီလိုတရားကို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ အင်မတန်ကြည်လင်အေးချမ်းနေတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခရောက်အောင် ဘယ်တော့မှမလုပ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အခါ သူများကို ဘယ်လိုဖြစ်စေချင်လာသလဲဆိုတော့ သူတို့လည်း ငါ့လိုချမ်းသာပါစေ။ ဒီစိတ်ပဲဖြစ်တယ်နော်။ အဲဒီတော့ လောကမှာ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်တဲ့သူတွေဟာ ဘယ်လိုလူတွေလဲဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်မချမ်းသာတဲ့လူတွေနော်။ ဒါက သားသမီးနဲ့မိဘဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မယ်။ လင်မယားချင်းလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သူငယ်ချင်းလည်းဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သူကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မိတယ်နော်။ သူကိုယ်တိုင် စိတ်ချမ်းသာနေရင် သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မိမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူများ စိတ်ချမ်းသာအောင်ပဲလုပ်ပေးတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တရားနှလုံးသွင်းပြီး စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့လူတွေဟာ အလိုအလျောက်ပဲ သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်တဲ့ မေတ္တာ (ဒီမေတ္တာဆိုတဲ့စကားဟာ စကားလုံးလျှာများတွင် မဟုတ်ဘူး) ရင်ထဲ နှလုံးထဲက တကယ့်ကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲကိုဖြစ်တာ။ သိမ်ကို စိတ်ချမ်း သာစေချင်တာ။ ပစ္စည်းတစ်ခုခုရလို့ စိတ်ချမ်းသာတာမျိုးကို မဆိုလိုဘူးနော်. . .။

တစ်ခါတလေ ကြားရတယ်။ တပည့်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ လုပ်ငန်း အဆင်ပြေတယ်ဆိုလို့ ဘုန်းဘုန်း ဝမ်းသာမိပါတယ်။ အရောင်းအဝယ်တွေ အဆင်ပြေလို့ သည်တစ်ခေါက်တော့ ဘယ်လောက်အကျိုးအမြတ်ရှိသွားပြီဆိုတာ ကြားရလို့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ အချို့ ရာထူးတိုးသွားပြီလို့ လာပြောတယ်။ ''တပည့်တော်တော့ အခု ရာထူးတိုးသွားပြီ'' ဝမ်းသာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါတွေက ဘယ်လောက်ကြာကြာမြဲမှာလဲ။ ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့ ဝမ်းသာမှုဆိုတာကလည်း ခဏပဲခံမှာနော်။ အဲဒီတော့ တရားနှလုံးသွင်းစေချင်ပါတယ်။ တရားနဲ့နေသွားရင် တစ်ခါတစ်ရံ လောကဓံတရားဆိုတာ အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုး တွေ့ရတာ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဒုက္ခနဲ့ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့ရတောင်မှ သူစိတ်မဆင်းရဲအောင် နေတတ်တဲ့နည်းကို ရသွားပြီနော်။ ဒါကြောင့်မို့ ''နည်း''ကို ရစေ့လိုတယ်နော်။

လောကထဲတွင်၊ လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် နေထိုင်သွားလာ ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်သည့်နည်းကို ဆရာသည် ကျွန်တော်တို့ကို လွန်ခဲ့သောဆယ့်ငါးနှစ်ကျော်ကျော်က သင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဆရာသင်ပြသောနည်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ နေရာဒေသအစုံမှာတာဝန်ထမ်းခဲ့ကြသည်။ အဆင်ပြေသူလည်းရှိသည်။ အဆင်မပြေသူလည်းရှိသည်။ အချို့ကလည်း အကြောင်းကြောင်းကြောင့်မေ့သွားကြသူလည်းရှိမည်။ အချို့ကလည်း ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ဆရာသင်ပေးသောနည်းကို ဆက်၍သုံးနေကြသူတွေလည်းရှိမည်။ ကိုယ်ကျင့်လည်ရသောဘဝနှင့် ''နည်း''မတည့်၍ အံချော်နေသူတွေလည်း ရှိမည်။ ''နည်း'' နှင့်တည့်၍ အံဝင်သွားသူတွေလည်း၊ ရှိမည်။ အမျိုးမျိုးပေါ့။ သို့သော် လောကဓံတရားကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် စိတ်မဆင်းရဲအောင်နေတတ်သည့် ''နည်း''တစ်ခုကိုတော့ ကျွန်တော်တို့သည် သဘာဝတရားကြီးဟူသော ဆရာတစ်ဦးထံမှ ထပ်မံသင်ကြားသင့်ပါသေးသည်။ ဆရာသင်ပေးခဲ့သော ''နည်း'' နှင့် သဘာဝတရားကြီးတို့ထံမှ ကျွန်တော်တို့ သင်ကြားရယူသင့်သည့် ''နည်း''တို့ ပေါင်းစပ်ပြီး လောကဓံတရား၏အရှိန်အောက် လျှောက်လှမ်းလေလျှင် သက်သက်သာသာဖြင့်သွားရမည်က ကျွန်တော်တို့သာ. . .။

တစ်ယောက်အတွေ့အကြုံ တစ်ယောက် အပြန်အလှန် ဖောက်

သည်ချုပြီးသောအခါ စကားဝိုင်းလည်း တိတ်ဆိတ်လာသည်။ ညဉ့်နက်လာသဖြင့် ဆရာ့ကို အသီးသီးဂါရဝပြု နှုတ်ဆက်ကြသည်။ စကားဝိုင်းအစ ကျွန်တော့်ကို ဦးတည်ပြောခဲ့သော ဆရာသည် စကားဝိုင်းပိတ်သောအခါ ကျွန်တော့်ကို မြဲးငြီးလှည့်လာပြန်သည်။ ဆရာ့လက်ထဲတွင် ကျွန်တော်၏ ပထမဦးဆုံးစာအုပ်ကလေးကိုင်ထားသည်။ "မေတ္တာ၊ မေ့၊ သာသနာ့အလင်းရောင်တို့၏ အေးမြသောဆွဲငင်အား" ကျွန်တော့်ဘဝအပြောင်းအလဲ၊ စိတ်ဓာတ်အပြောင်းအလဲကို သက်သေသာဓကတို့ဖြင့် ထင်ဟပ်ဖော်ပြထားသောစာအုပ်။ သည်စာအုပ်အတွက် စာမူမွေးဖွားရာသည် ရှမ်းပြည် (အရှေ့ပိုင်း) မိုင်းပျဉ်းဒေသ၊ 'ရ' မိုင်ရွာ (သို့မဟုတ်) ဟေ့ဟင်ရွာနှင့် သုဝဏ္ဏလျှံတောင်တော် . . .။

"ဖတ်ကြည့်ပြီးမယ်လေ၊ ပြီးတော့ ဝေဖန်တာပေါ့"

လူ့သဘာဝကိုက သူများလုပ်တာမှန်သမျှ အကောင်းအဆိုးဝေဖန်ကြမည်သာ။ ကျွန်တော်သည် ဝေဖန်မှု မုန်တိုင်းအောက် အနေကြာလာသဖြင့် ထုံသလိုပင်ဖြစ်နေပေပြီ။ ကိစ္စမရှိပါ။ ကျွန်တော်သည် စိတ်ထဲမှနေ၍ ဆရာ့ကို ထပ်မံကန်တော့မိရင်းမှ စကားတစ်ခွန်းကို ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြားအောင် ပြောနေမိပါသည်။

"မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင်ထား ဆိုတဲ့ ဘုရားဟောတရားကို ကြားပြီးတဲ့ အချိန်ကစလို့ ဘဝအမြင် လုပ်ရပ် ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ သည်ဘုရားဟောတရားနှင့်အညီ သေတစ်ပန်သက်တစ်ဆုံး သတိနဲ့ကြိုးစားပြီးနေထိုင် သွားမယ်ဆိုတာကို ဆရာ့ကို ကတိပေးပါတယ် ဆရာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဆောက်တည်သွားတဲ့သူဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်တော့ အကျိုးမယုတ်နိုင်ပါဘူး ဆရာ"

ဆရာ့ကို ကျွန်တော် မပြောဖြစ်ခဲ့သော စကားကို သည်ဆောင်းပါး ဖတ်ပြီး ဆရာကြားနိုင်ပါစေ . . .။

(ကျေးဇူးရှင်ဆရာသို့)