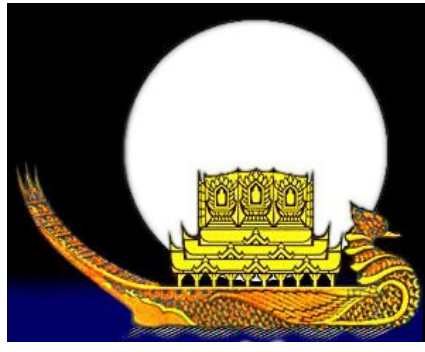


# ရှေ့စဉ်ကဝ နှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်

ဇယာဂီ  
ဒေါက်တာ သင်စွာသင်း



စေတော်ဝင် (၂) မေ့စခန်း။  
ကာလီဖိုးနီးယားနယ်မြောက်ပိုင်း။

ဤစာအုပ်ကို အခမဲ့ဖြန့်ဝေနိုင်ရန်အတွက်  
**Pam Taylor** (Maryland, USA) မှ  
ဓမ္မဒါနပြုပါသည်။



စေတော်ဝင် (၂) ဓမ္မစာန်းမှ ၂၀၀၃ ခုနှစ် မေလတွင်  
ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသည်။

စကားချိုး

ကျမသည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် တရားစာအုပ်တစ်အုပ် **"Living Meditation: Living Insight"** အမည်ဖြင့် ၁၉၉၂ ခုနှစ်က အမေရိကန်ပြည်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ အချို့သော မြန်မာမိတ်ဆွေများက မြန်မာ ပရိသတ်များအတွက်လည်း မြန်မာလိုရေးပါဦးဟု တိုက်တွန်းလာသဖြင့် လွန်ခဲ့သောခြောက်လခန့်က **"တည့်တည့်ကြည့်"** ဟူသော တရားဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ခေတ်စကားနှင့် နားလည်လွယ်အောင် အစမ်းသဘောဖြင့် ရေးသားခဲ့ရာ မြန်မာ မိတ်ဆွေများအနေနှင့် အလွန်သဘောကျကြောင်း၊ ထပ်ရေးပါဦးဟု တိုက်တွန်းကြသဖြင့် ဆက်လက်ရေးရန် ကြိုးစား ပြန်ပါသည်။ သို့သော်တရားစခန်းတစ်ခုကို အမေရိကန်လူမျိုးများအကြား ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရသော စခန်း လုပ်ငန်း၊ တရားပို့ချရသော လုပ်ငန်းများ၊ မိသားစုတာဝန်နှင့် တက်လိုက်ကျလိုက် ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကြောင့် ရေခဲနံ ကူးသလို ဖြစ်နေသဖြင့် စာရေးရန်မလွယ်ကူခဲ့ပေ။

ပင်ကိုယ်ကပင် မြန်မာလို တရားစာအုပ် အသေးစားတစ်အုပ် ရေးရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိသဖြင့် ၂၀၀၀-ခု၊ ဒီဇင်ဘာ လအတွင်းက ကျမသမီး ဝင်းသူဟံရှိရာ **Palo Alto** တွင် ရက်သတ္တပါတ် ၂ ပါတ်မျှ အနားယူရင်း ဤစာအုပ်ငယ် မူကြမ်းကို ပြုစုခဲ့ပါသည်။



တချို့ဆောင်းပါးများမှာ ၁၉၇၈ ခုနှစ်က ရန်ကုန်မြို့ လှမေစာပေမှ ထုတ်ဝေခဲ့သော ကျမ၏ စာအုပ် **"ကိုယ်တွေ့ ဇင်ဗုဒ္ဓဓမ္မခရီး"** မှဆောင်းပါးတချို့ကို ပြန်လည်မွန်းမံ၍ ဤစာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ အများအခေါ် ကျမ၏ **"ဇင်"** စာအုပ်မှာ အမှန်တကယ် **Zen Buddhism** အကြောင်း ဆောင်းပါး ၃၊ ၄ ပုဒ် မျှသာပါ၍ ကျန်ဆောင်းပါး များမှာ ကျမ၏ ကိုယ်သိကိုယ်မြင်တရားများသာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစာအုပ်ထွက်လာသောအခါက ကျမ၏ ဓမ္မ ဦးကြီးဖြစ်သူ ဦးညီညီ (အငြိမ်းစားသမ ဝါယမမင်းကြီး -ကွယ်လွန်)က မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားထံ စာအုပ်ကို ဆက်ကပ်သောအခါ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ကျမစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး **"ဒီစာအုပ်က ဇင်စစ်စစ်မှမဟုတ်တာ၊ ထေရဝါဒ တရားတွေဘဲ"** ဟု မှတ်ချက်ချကြောင်း သိရှိရသဖြင့် အလွန်အားတက်ခဲ့ရပါသေးသည်။ သို့သော် ကျမမှာတော့ (ဇင်သင်းသင်း) ဟူသော နာမည်သစ်တခုရခဲ့ပါသည်။

ကျမသည် ၁၉၇၁ ခုနှစ်လောက်က **Zen Buddhism** ကိုလေ့လာခဲ့ရာ တရားများကို တိုတို နှင့်လိုရင်း ထိထိမိမိ ရေးသားထားသည်များကို သဘောတွေ့ခဲ့သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ စာရေး ဝါသနာပါ၍ ရေးရခြင်းသာ ဖြစ်၏။ သို့သော် လေ့လာရုံသာ လေ့လာခဲ့ပြီး ကိုယ်တိုင် **Zen** စံနစ်အတိုင်း တရား အားထုတ်ခဲ့ခြင်း မရှိခဲ့ပါ။ သို့ကြောင့်ပင် ၁၉၈၆ ခုနှစ်ကစပြီး ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နိုင်ငံတကာ လူမျိုးစုံကို တရားပြခဲ့ရာတွင် ကျမအများဆုံး

www.burmeseclassic.com

နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။

လေ့လာခဲ့သော ထေရဝါဒအခြေခံတရားများ၊ အဘိဓမ္မာ တရားများနှင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် သတိပဋ္ဌာန်တရား ကျင့်နည်းများကိုသာ ပို့ချခဲ့ပါသည်။

ကျမသည် စာရေးဝါသနာပါသည့်အလျောက် စောစောပိုင်းက **Zen** အကြောင်းတွေကို ရေးခဲ့သော်လည်း ထေရဝါဒကိုသာ ယုံကြည်သက်ဝင်သဖြင့် တရားပြရာ၌ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓတရားများသာပြခဲ့၍ ရေးသားရာ၌လည်း အများကို သင်ပြသည့်အတိုင်း ရေးခဲ့ပါသည်။

ဆောင်းပါးများရေးရာတွင် **LA** မှ ဆရာတော် အရှင်ဦးသစ္စဏ၊ **Santa Rosa** မှ ငယ်သူငယ်ချင်း စာရေးဆရာမ (ဒေါ်)ညိုယုညို၊ **LA** မှ မောင်ဇော်မြင့် တို့၏ အားပေးမှုရှိ၍သာ ရေးအားရှိခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော် ဦးသဇ္ဇနက တရားစာပေ ကျမ်းဂန်များနှင့် ညှိနှိုင်း၍ တည်းဖြတ်ပေးသဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေါ်ညိုယုညိုက သတ်ပုံသတ်ညွှန်းနှင့် အရေးအသား တို့ကို ပြင်ဆင်ပေးသောကြောင့်လည်းကောင်း ခရီးရောက်ခဲ့ရသည်။ **Santa Rosa Jr. College** ကျောင်းသား မောင်မျိုးဝင်း နှင့် တူမဖြစ်သူ စန်းစန်းရင်တို့က **Computer** တွင် မြန်မာလို **Type** ရိုက် ကူညီ၍သာ စာမူများ ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် ခရီးရောက်ခဲ့သည်။

မြန်မာလို စာရေးခြင်းပြတ်လတ်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကျော်ပြီ ဖြစ်သဖြင့် သွက်လက်ခြင်းမရှိသည်ကို ဝန်ခံရပေ မည်။ ၁၉၈၆ ခုနှစ်မှစ၍ ဘန်ကောက်မြို့တွင် အင်္ဂလိပ်လိုတရားပြခြင်း၊ စာရေးခြင်း။ ၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ပြည်သို့ မိသားစုနှင့်အတူ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့ရာမှ လူမျိုးခြားများကိုသာ တရားပြခွင့်ကြုံသဖြင့် အင်္ဂလိပ်လိုပြော၊ အင်္ဂလိပ် လို ရေးခြင်းများဖြင့်သာ စခန်းသွားခဲ့ပါသည်။

ယခုကဲ့သို့ မြန်မာလို ဆောင်းပါးများရေးခွင့် ကြုံလာခြင်းကိုလည်း များစွာဝမ်းမြောက်ပါသည်။ ဝိုင်းဝန်းအားပေး ကူညီကြသော ဆရာတော်ဦးသဇ္ဇန၊ ဒေါ်ညိုယုညို၊ မောင်မျိုးဝင်း၊ မစန်းစန်းရင်တို့ကို ကျေးဇူးအထူးတင်ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

အေးအေးဆေးဆေး စာရေးရန် စီစဉ်ပေးသော သမီးဝင်းသူဟံ နှင့် အခန်းဖော်များဖြစ်သော **Lani Griffir** နှင့် **Kim Chan** တို့အားလည်း ကျေးဇူးတင်မဆုံးပါ။ စာရေးရန်ထွက်လာစဉ် စေတော်ဝင် (၂) တရားစခန်းကို ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ရစ်သော ခင်ပွန်း ဒေါက်တာစံလင်း ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

တရားနှင့်ကျမ

မြန်မာမိတ်ဆွေဟောင်းများနှင့် တွေ့တိုင်းဘာဖြစ်လို့ ဆရာဝန်အလုပ် မလုပ်တော့တာလဲ။ သင်ထားတဲ့ပညာ တွေ နှမြောစရာကြီးဟူ၍ မကြာခဏ မေးကြပါသည်။ သုံးဆယ့်ငါးနှစ်ကျော်ကျော် ကျမ၏ဓမ္မခရီးနှင့် ပတ်သက်၍ အတွေ့ အကြုံများနှင့် ကျမ၏ ခံစားမှုများ၊ ဘဝပြောင်းလဲမှုများကို စကားလေးငါးခွန်းဖြင့် ပြည့်စုံအောင်မည်သို့ ဖြေရမှန်း မသိခဲ့သည်မှာ အခါခါပင်။ သို့ကြောင့် အခွင့်ကောင်းယူ၍ ဤစာအုပ်တွင် ကျမ၏ ရှည်လျားလှသော ဓမ္မခရီးကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မဏ္ဍပ်တိုင်တက်၍ ဟစ်သည်ဟု စာရှုသူများ မယူဆစေလိုပါ။ သိပ္ပံသမား၊ ဆရာဝန်၊ အိမ်ထောင်သည်တစ်ဦး၏ အကွေ့အ ကောက်တို့ဖြင့် ဆန်းကျယ်သော ဖြစ်ရပ်များအဖြစ်သာ သဘောထားကြပါရန် ညွှန်းလိုပါသည်။

ကျမသည် ဆရာဝန်ဘဝ၊ ပညာတော်သင်ဘဝ၊ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၊ မိခင်ဘဝဖြင့် ကျမဘဝကို ပီပီပြင်ပြင် ဆက်လက်လျှောက်ခဲ့ရာ တရားဓမ္မကိုလည်း ဆက်လက်လေ့လာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းကို အစဉ်မပြတ်ပြုခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြင့် သုံးဆယ့်ငါးနှစ်တိုင်တိုင် လောကီနှင့် လောကုတ္တရာ နှစ်လမ်းစလုံးကို စင်ပြိုင်ကူးခဲ့သည်။ ယင်းကဲ့သို့ စင်ပြိုင်သွား နိုင်ခဲ့သည်မှာလည်း စားစားသွားသွား နေ့စဉ်ဘဝတွင် စိတ္တာနုပဿနာနည်း (မိမိစိတ်ဖြစ်ပျက်များကို အစဉ်သဖြင့် သတိဖြင့်ရှုသောနည်း) ကို လက်ဦးဆရာများဖြစ်ကြသော သိမ်ကုန်းအတုလခံ ဒေါင်းကျောင်းဆရာတော် ဦးထွန်းစာရ ဟင်္သာတမြို့ ပခန်းကျောင်းဆရာတော် ဦးဩသဓ (ဘဝနတ်ထံပျံလွန်တော်မူပြီး) တို့ထံမှ နီးကပ်စွာဆည်းပူး လေ့ကျင့် နည်းနာ ရခဲ့သဖြင့်သာ ဖြစ်ပါသဖြင့် ဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါးတို့အား ဤစာအုပ်ငယ်ဖြင့် ကန်တော့ပါသည်။



မိခင်ကြီးလက်ခံသောဆရာတော်နှစ်ပါး

ကြုံကြိုက်သဖြင့် ကျမ၏မိခင်ကြီးနှင့် ဆရာတော်နှစ်ပါးအကြောင်းကိုလည်း တင်ပြလိုပါသည်။ ကျမ၏မိခင်ကြီးမှာ ဘာသာရေးထက် စီးပွားရေးကို စိတ်ဝင်စားခဲ့သည်နှင့်အမျှ ဘာသာရေးလိုက်စားလျှင် စီးပွားရေးကို လစ်လျူရှုကြသည်ဟု အယူသည်းခဲ့သော်လည်း ဆရာတော်ဦးထွန်းစာရ နှင့် ဦးဩသဓ တို့နှင့်တွေ့သောအခါ ထိုအယူအဆကို စွန့်လွှတ် လိုက်လေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော ဆရာတော်ကြီးတို့၏ လက်သုံးစကားကို မိခင်ကြီးက အလွန်သဘောကျသော ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်တို့ မိန့်လေ့ရှိသည်မှာ (တရားဆိုတာ ဆင်းရဲ ဒုက္ခနှင့် သံသရာထဲမှာကိုယ်ရှာရမယ်။ စီးပွားပျက်လို့၊ ရည်းစားပျက်လို့ တို့ဆီ ဘုန်းကြီး၊ မယ်သီလရင်ဝတ်ဘို့တော့ စိတ်မကူးနဲ့။ သို့သော်လည်း လောကရဲ့ ဒုက္ခသုက္ခကြားမှာ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ဘယ်လိုရှာရမယ်၊ သံသရာတွင်းမှာ လွတ်မြောက်တဲ့ လူသားအဖြစ် နေတတ် အောင်တော့ တို့သင်ပေးနိုင်တယ်။) ထိုသို့သော ဆရာတော်ကြီးတို့၏ အဆုံးအမဩဝါ စကားသည် ကျမအတွက် မီးရှူး

www.burmeseclassic.com

မီးတိုင်သဖွယ် လမ်းညွှန်ခဲ့ပေသည်။ အသက် ၅၉နှစ်အထိ လောကီလော ကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသောလမ်းကို လျှောက်ခဲ့ရာ သားနှင့်သမီး တက္ကသိုလ်သို့ တက်ရောက်သည့်အချိန်ကျမှ ရာသက်ပန်ယောဂီဘဝသို့ ဝင်ရောက်ကာ အမေရိကန်ပြည် ကယ်လီဖိုး နီးယားမြောက်ပိုင်းတွင် စေတော်ဝင်(၂) တရားစခန်းကို တည်ထောင်ပြီး သာသနာ့အကျိုးကို အချိန်ပြည့် သည်ပိုးလျက် ရှိပါသည်။

အရှက်ရ၍တရားရှာခြင်း

ကောင်းကောင်းမှတ်မိပါသေးသည်။ ၁၉၆၁ ခုနှစ်ခန့်ကဖြစ်သည်။ ကျမသည် ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) တွင်ဒုတိယနှစ် တက်နေစဉ်ကဖြစ်ခဲ့သည်။ လမ်းမတော် ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)သို့ နေ့စဉ် စင်မစင်လမ်း (Simpson Road) ရှိ ဆေးကျောင်းသူများ အဆောင်ကနေပြီး ဘတ်(စ)ကားဖြင့် ကျောင်းတက်ရပါသည်။ ခရီးကမဝေးသော်လည်း ဘတ်(စ်)ကား ကို သိမ်ကြီးဈေး၊ ဆေးရုံကြီး အနောက်ဖက်တွင် ကားပြောင်းစီးရပါသည်။

တနေ့သောအခါ ကားပြောင်းစီးရန် ဆင်းရန်ရှယ်နေစဉ် ကားပေါ်မှ နိုင်ငံခြားသားဟု ထင်ရသော အမျိုးသား တစ်ဦးက အင်္ဂလိပ်လို မြန်မာပြည်အကြောင်း ဘေးလူများအား မေးမြန်းရာ မည်သူမျှ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်မဖြေနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေ ကြသည်။ ကျမက မနေနိုင်သဖြင့် ဝင်၍ဖြေကြားမိပါသည်။ ထိုသူသည် တူ(လ်)ကီ (Turkish) လူမျိုး သတင်းစာဆရာ (Journalist) ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာ လှည့်လည်ကာ စာအုပ်ရေးရန် အချက်အလက်များ စုဆောင်းနေသည်ဟု ပြောပါသည်။ မြန်မာပြည်အကြောင်းကို လေ့လာလို၍ ရောက်ရှိနေကြောင်းပြောပြီး ကျမကို သူ အင်တာဗျူးလုပ်လို ကြောင်း ခွင့်တောင်းလာပါသည်။ ကျမကလည်း ကိုယ့်တိုင်းပြည်အကြောင်း ပြောပြရန်ဝန်မလေး၍ လက်ခံသဘောတူ လိုက်ပါသည်။



သို့နှင့်ဆက်၍ ကျမနေသော အဆောင်မှာပင် တစ်နာရီခန့်အင်တာဗျူး လူတွေ ဆွေးနွေးပါသည်။ သူမေးသော မေးခွန်းများမှာ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ပညာရေး၊ ဘာသာရေးစုံလင်စွာ ရှုထောင့်များစွာ လေ့လာ မေးမြန်းပါသည်။ ကျမအနေနှင့် သူမေးသော ရှုထောင့်ပေါင်းစုံကို ကောင်းစွာဖြေနိုင်သည်ဟု ယူဆပါသည်။ သို့သော် ဘာသာရေး ရှုထောင့်တွင်ကျမမှာဝေဝဝါးဝါးနှင့် သေချာကျနစွာမဖြေနိုင်သဖြင့် အပေါ်ယံသဘောများကိုသာ ဆွေးနွေး နိုင်ခဲ့ပါသည်။

ငယ်စဉ်က မော်လမြိုင်ကွန်ဗင်းကျောင်းတွင် ကျောင်းအိပ်ကျောင်းစားနေခဲ့သဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုဘုရားသွား ကျောင်းတက် သဘောမျိုးနှင့်သာ ကျင်လည်ခဲ့ပါသည်။ လေးလေးနက်နက် တခါမျှမရှိခဲ့သည်ကို နိုင်ငံခြားသားက မေးမြန်း သောအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အနှစ်သာရကို ဖော်ပြဆွေးနွေးနိုင်ခြင်းမရှိသဖြင့် ထိုနေ့က အလွန်ပင် မိမိကိုယ်မိမိ အရှက်ကြီး ရှက်ခဲ့ပါသည်။ မွေးကတည်းက ဗုဒ္ဓဘာသာပင်ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ကိုယ့်ဘာသာဟာ ဘာမှန်း သေသေချာချာ မသိသည်မှာ

နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။

ပေါ့တန်လှသည်ဟု အောက်မေ့ကာ (တနေ့ အခြေအနေပေးသည့်အခါ) ဘာသာရေးကို မဖြစ်မနေ လိုက်စားလေ့လာ မည်ဟု ထိုဒီအချိန်ကပင် အဓိဋ္ဌာန်ချခဲ့ပါသည်။

ဆေးကျောင်းကို တနှစ်ပြီးတနှစ်တက်ခဲ့ရပြီး စာနှင့် လူနှင့် လုံးလယ်ရောလယ်လိုက်ကာ စခန်းသွားခဲ့ရသဖြင့် ဘာသာရေးဖက်ကို လိုက်စားလေ့လာရန် အခွင့်မသာခဲ့ပါ။ အာသာပြေသဘောမျိုးဖြင့် ဆေးတက္ကသိုလ် ဗုဒ္ဓဘာသာ အသင်းတွင် အမှူဆောင်အဖြစ် ပါဝင်ကာ ကျေနပ်ခဲ့ရပါသည်။

၁၉၆၅ ခုနှစ် အလုပ်သင်ဆရာဝန်အဖြစ် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးတွင် အလုပ်ဆင်းခဲ့ရာ **Radiology Department** ဓာတ်ရောင်ခြည်ဌာနတွင် အလှည့်ကျ တာဝန်ကျခဲ့ပါသည်။ တနေ့တွင် **Staff room** ခေါ် အမျိုးသမီး ဝန်ထမ်းများ အနားယူသည့်အခန်း၌ အနားယူနေစဉ် နံရံတစ်ခုပေါ်ရှိ သင်ပုန်းတွင် ပါဠိစာများ ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရ၍ ဆေးရုံနှင့် ပါဠိနှင့် လားလားမျှမသက်ဆိုင် သဖြင့်မေးမြန်းမိပါသည်။ သူနာပြုဆရာမကြီး **Sister** ဒေါ်သန်းမြ၏ လက်ရာဖြစ်ကာ သူမမှာ ဆူးလေစေတီတော်တွင် အဘိဓမ္မာသင်တန်း တက်နေကြောင်းသိခဲ့ရသည်။ ဤတွင် ကျမက လည်း ၄-၅ နှစ်ခန့်က ပြုခဲ့သော တကိုယ်ရေ သံန္ဓိဋ္ဌာန်ကို အမှတ်ရကာ စစ်(စ)တာကြီးအား ကျမပါ အဘိဓမ္မာသင်တန်း တက်လိုကြောင်း ပြောကြားကာ သူနှင့်အတူ လိုက်တက်ခဲ့သည်။ ကျမသည် ဗုဒ္ဓဘာသာအခြေခံစာပေကို ဖတ်ရှုဘူးသူ မဟုတ်သဖြင့် အဘိဓမ္မာဆိုသည်ကို ဖြူမှန်းမဲမှန်းပင် မသိပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အမြင့်ဆုံးစာပေဟူ၍ မသိခဲ့ရိုးအမှန်ပါ။ စူးစမ်း လိုသော ဆန္ဒကြောင့်သာ လိုက်သွားလာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။



ထိုအချိန်က ဆူးလေစေတီတော်၌ ညနေဖက်သင်တန်းကို တပတ်လျှင်(၃)ရက် တက်ရပါသည်။ သင်တန်းပို့ချသူ မှာ ဆရာကြီးဦးလှမောင်ဖြစ်ပြီး အသင်အပြုအလွန်ရှင်းလင်း၏။ မှတ်မိပါသေးသည်။ ပထမဆုံး တက်ရောက်သော သင်တန်းမှာ စက္ခုဝိဇ္ဇာဏ် စိတ်အကြောင်းသင်ပြသော သင်တန်းဖြစ်သည်။ စက္ခုဝိဇ္ဇာဏ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရာ စက္ခုအကြည် ဓာတ်(မျက်စိ) ရှိရမည်။ အာရုံ (ဝတ္ထု) **Object** နှင့် အာကာသအလင်းရောင်ရှိမှ စက္ခုဝိဇ္ဇာဏ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ ရှင်းပြခဲ့ ရာ ကျမမှာ အံ့ဩနေခဲ့ပါသည်။ ဟာ ဒါတွေဟာ **Physics** ရူပဗေဒ မှာလည်း သင်ရတာဘဲ။ အဘိဓမ္မာက မနသီကာရ ဆိုပြီး နှလုံးသွင်းမှရှိမှ မြင်စိတ်ဖြစ်ကြောင်းတောင် ပိုသေးတယ်ဟူ၍ အဘိဓမ္မာဟာ **Science** သိပ္ပံနှင့်တူသည်ကို အတော် သဘောကျသွားတော့သည်။ ဆက်လက်၍ သင်တန်းတက်နေကြောင်းကို ဦးလေးတော်စပ်သော ကွယ်လွန်သူ ကျောင်းအုပ် ဆရာကြီးဟောင်း ဦးလှိုင်ဟုတ်(နောက်ပိုင်းတွင် **Public Service Commission** ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်ခဲ့သည်။) ကို ပြောပြမိ သဖြင့် ဦးလေးကနေ၍ “အဘိဓမ္မာကို သင်ရိုးအတိုင်းသင်ရင် နှစ်နှစ်တောင်ကြာမှာ၊ အဘိဓမ္မာရဲ့ အဆီအနှစ်လောက်ကို ၁၅ ကြိမ် နှင့် အပြီးသင်ပေးမယ်၊ လာခဲ့ကြ။ နောက်မှ အသေးစိတ် လေ့လာခြင်ရင်လေ့လာ” ဟု ခေါ်သဖြင့် ဒေါ်သန်းမြနှင့်အတူ ဦးလေးထံတွင် **Private tuition** ယူခဲ့ကြသည်။

ထိုစဉ်က ဦးလေးထံတွင် အပါတ်စဉ် တပါတ်တကြိမ် ညဖက်တွင် ဒေါသန်းမြနှင့်အတူ သင်တန်းကို ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာစွာ တက်ခဲ့ကြသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အဘိဓမ္မာသ ဂြိုဟ်တက်ရသည်မှာ ဘယ်သို့သော ပီတိကျေနပ်မှု များဖြစ်သည်ကို ဖော်ပြနိုင်အောင်ဖြစ်ခဲ့၍ မျောက်ငယ်ရွှေရတပြုဖြစ်ကာ အဘိဓမ္မာအကြောင်းကို သူငယ်ချင်းများကို တဖွဖွပြော နေမိသဖြင့် သူငယ်ချင်းများက ကျမအား (အဘိဓမ္မာရူး၊ တရားရူး)ဟု လှောင်ပြောင် ကြည်စယ်ကြလေသည်။

မတတ်နိုင်ပါ။ ရွှေတွင်းကြီးတွေ့ရသည့်ပမာ။ သဘောခွေလွန်း၍ မဆုံးဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျမသည် စာဖတ်၊ ရေကူး၊ ပန်းချီဆွဲ၊ ဂီတ၊ စောင်းသင်တန်းများပင် တက်ခဲ့သဖြင့် ဝါသနာပေါင်းစုံလင်ခဲ့ရာ အဘိဓမ္မာသင်ကြားရသည်လောက် ဘယ်ဝါ သနာမှ ယင်းကဲ့သို့ပီတိမဖြစ်ခဲ့သဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ အံ့သြနေမိပါသည်။ သို့ဖြင့် တရားနှင့်ကျမမှာ ထိုအချိန်မှစ၍ ဘဝင်ခိုက် အောင် နှစ်သိမ့်ပီတိများဖြင့် ပြည့်နှက်သော ဇာတ်လမ်းသည် စခဲ့ပေပြီ။

ကျမ၏ မိခင်သည် မိဘတို့၏စေတနာ ဓမ္မတာအတိုင်း အသက်အစိတ်အရွယ် ဆရာဝန်ဖြစ်ခါစ သမီးကို အများတကာ ဆရာဝန်များကဲ့သို့ ကြီးပွား ချမ်းသာစေလိုသော ဆန္ဒသည် ပြင်းပြခဲ့သည်။ သမီးဖြစ်သူ ဆရာဝန်ပေါက်စ ကျမမှာ အဘိဓမ္မာနှင့် ပျော်မွေ့နေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ဆရာဝန်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနှင့် လောကကြီးပွားမှုကို ကျောခိုင်းပြီး သီလရှင်ဝတ်သွားမည်ကို အလွန်ပူပန်သောက ဖြစ်ခဲ့ရရှာပါသည်။ ကျမ၏ မိဘများမှာ တရုပ်သွေးပါပြီး အလွန်ဆင်းရဲ ပင်ပန်းသောဘဝကို ရုန်းကန်၍ စီးပွားရှာခဲ့ကြရသူများပီပီ သမီးဖြစ်သူကျမကို ဆင်းရဲမည်ကို အလွန်စိုးရိမ်ကြကာ လောကကြီးပွားရေးကို ဦးစားပေးသူများဖြစ်ရကား သမီးလုပ်သူက တရားဖက်လိုက်ကာ လောကကို ကျောခိုင်းမည်ကို စိုးရိမ်ကြီးခဲ့၏။

ယခုအချိန်မှာ ကျမသည် အသက် ၆၃ နှစ်တွင်း ဝင်ရောက်နေပြီး ဆရာဝန်ဘဝကို စွန့်၍ ရာသက်ပန် ယောဂီ အဖြစ်နှင့် အမေရိကန်တွင် တရားစခန်းကို တည်ထောင်လျက် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် သာသနာပြုလုပ်ငန်းကို ဘဝတစ်ခု လုံး မြုပ်နှံကာ လုပ်ကိုင်နေသည်မှာ ကျမ၏ မိခင်ကြီး စိုးရိမ်ကြီးခဲ့သည်မှာ အဆိုးမဆိုသာပေ။



မမြော်လင့်ဘဲတရားပြုခြင်း

ကျမသည် ၁၉၇၆-၁၉၈၆ နှစ်အထိ အိမ်ထောင်သားမွေးယင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ စသည်တို့တွင် အကြံပေး အရာရှိ (Consultant) အဖြစ် မကြာခဏ အချိန်တိုအလုပ်လုပ်ရင်း အချိန်ကုန်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၆ ခုနှစ် ဘန်ကောက်မြို့ တွင် မိသားစုနှင့် အတူနေထိုင်စဉ် နိုင်ငံတကာမှ အမျိုးသမီးများနှင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ဆွေးနွေးရင်း ၎င်းတို့၏တောင်းဆိုချက်အရ သင်ပြရန် တောင်းဆိုလာကြသဖြင့် နေအိမ်၌ပင် တရားစ၍ ပြခဲ့ပါသည်။ တဆင့်စကားတဆင့် သီရိလင်္ကာ၊ ထိုင်း၊ အမေရိကန်၊ ကနေဒါ၊ မက္ကဆီကို၊ ဆွီစ္စလန် လူမျိုးများဖြင့် ဆယ်ဦးမျှပါဝင်၍ အပတ်စဉ် လက်တွေ့ရော စာတွေ့ရော ပြခဲ့သည်မှာ သုံးနှစ်ခွဲတိုင်ခဲ့သည်။

ထိုကာလအတွင်း တပည့်များ၏ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရင်း စာရေးဝါသနာပါသည့်အလျှောက် ဆွေးနွေးခန်းများ ကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။ ၎င်းအဖွဲ့မှ Pam Taylor ဆိုသူ အမျိုးသမီးက စာအုပ်ထုတ်ရန် တိုက်တွန်းကာ သူ့ကိုယ်တိုင် စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးကို ကျိုးပန်းပေးခဲ့သည်။

၁၉၉၀ခုနှစ်တွင် ခင်ပွန်းသည် ဒေါက်တာစံလင်း၏ အလုပ်ကြောင့် အမေရိကန်ပြည် နယူးယောက်ပြည်နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရသည်။ ၁၉၉၁ ခုနှစ် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့တွင် စာရေးသားခဲ့ရာ နောင်တွင် **Living Meditation: Living Insight** စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

အမေရိကန်ပြည်ကို ၁၉၉၀ ခုနှစ်က မိသားစုနှင့်အတူ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့ရာ ၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ ဆွေမျိုးများထံ ကလေးများနှင့်အတူ အလယ်အပတ် ရောက်လာစဉ် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့ရှိ အမေရိကန်မိတ်ဆွေ **Dr. Marie Mulligan** က တရားပြရန် ဖိတ်ခေါ်သဖြင့် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့တွင် **Sangha Phala** ဟူသော အသင်း အဖွဲ့တွင် တကြိမ်၊ **Berkeley** မြို့တွင် ဝိပဿနာဆရာ **James Baraz** ၏ သင်တန်းတွင်တကြိမ်၊ တရားပြခဲ့ရာမှ အမေရိကန် ဓမ္မမိတ်ဆွေများ တိုးပွားခဲ့ပါသည်။ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုတရားပွဲကို ဓမ္မမိတ်ဆွေတစ်ဦးက **Video** ရိုက်ယူသည်။ ၎င်းတရားပွဲ တွင်တက်ရောက်သော အခြားအမေရိကန်အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ၎င်း **Video** ကို **Massachusetts** နယ် **Barre Center for Buddhist Studies (B.C.B.S)** သို့ ပေးပို့လိုကြောင်းပြောသဖြင့် ခွင့်ပြုလိုက်သည်။

မကြာမီပင် **BCBS** မှ ဖိတ်စာရောက်လာကာ ၎င်းတို့အသင်းတွင် တရားပြရန် ဖိတ်ခေါ်လေသည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားမှ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကလည်း နယူးယောက်မြောက်ပိုင်း ကျမတို့နေထိုင်သော **Scansdale** မြို့က သူ၏ဓမ္မမိတ်ဆွေကို ဖုံးဆက်အကြောင်းကြားသဖြင့် **Jain Hein** ဆိုသူ အိမ်တိုင်ရာရောက်လာ၍ မိတ်ဆက်ကာ သူ့အိမ်၌



နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။

တရားဝိုင်းကလေးစခဲ့သည်။ ထို့နောက် Chuan Yen ချွမ်ရင်ဟုခေါ်သော ကွမ်ရင်မယ်တော်ကြီးကျောင်းကိုလည်း တလတကြိမ် တရားပြခဲ့ရသည်။

၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် Chuan Yen ကျောင်းမှကျမရဲ့စာအုပ် Living Meditation : Living Insight အတွက် စာအုပ်ထုတ်ဝေရန် အလှူငွေ \$ 1000 လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ထိုအလှူငွေဖြင့် မတည်ကာ ကိုယ်ပိုင်စာအုပ်ထုတ်ဝေပြီး အခမဲ့ ဖြန့်ချိခဲ့သည်။ ယင်းစာအုပ်ကို လူကြိုက်များလာ၍ နောက်ထပ် 2<sup>nd</sup> edition ကို နယူးယောက် မှ Jain Hein နှင့် Germany မှ Annabelle Zinser တို့က အလှူငွေထပ်ဆောင်း၍ အုပ်ရေ ၂၀၀၀ကို Barre Center For Buddhist Studies က ၁၉၉၅တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ (စာအုပ်ကလေး၏ အာနိသင်မှာ ကြီးမား၍ သူသွားရာ ကျမကနောက်က လိုက်ခဲ့ရ၏။)

၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင်မူ Taiwan Buddhist Educational Foundation ဟူသော ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေ ပြန့်ပွားရေးအသင်းမှ အုပ်ရေ ၃၀၀၀(သုံးသောင်း)ရှိကိုင်၍ တကမ္ဘာလုံးအနှံ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ အသင်းအဖွဲ့၊ စာကြည့် တိုက်များကို ဖြန့်ဝေခဲ့ရာ သြစတေးလျားနိုင်ငံ Blue Mountain Insight Meditation Center တွင် ဦးစီး (မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နည်းဖြင့်) တရားပြနေသော Grahame White ဆိုသူ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဝိပဿနာ ဓမ္မာစရိယက ဖိတ်ခေါ်သဖြင့် (၅)ရက်စခန်း တရားပြခဲ့ရသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်လည်း စာအုပ်ကလေးပျံ့နှံ့သွားသဖြင့် New Mexico, San Diego, Willits, Nevada City စသောမြို့များက တရားဓမ္မလိုက်စားနေသူများက ဖိတ်မွန်ကပြုချက်အရ အခါအခွင့်ကြုံသလို တရားပြ ခဲ့သည်။ မလေးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ သီရိလင်္ကာ၊ အိန္ဒိယပြည်များကလည်း ဖိတ်ခေါ်ကြသော်လည်း ကျန်းမာရေးကြောင့် ခရီးရှည်ထွက်ရန် ဝန်လေးသဖြင့် ၁၉၉၇ ခုနှစ်နောက်ပိုင်း ခရီးထွက်ခြင်းများကို ရပ်ဆိုင်းထားခဲ့သည်။

၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် နယူးယောက်မှ ကယ်လီဖိုးနီးယားသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကာ ၁၉၉၈ ခုနှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် ကယ်လီဖိုးနီးယား မြောက်ပိုင်းရှိ Graton မြို့တွင် ခြံတံခြံဝယ်ယူကာ Sae Taw Win II Dhamma Foundation ကို တရားစခန်းကို တည်ထောင်လျက် လူမျိုးခြားများကို တရား ပြသခဲ့ရာ ယနေ့တိုင်ပင်ဖြစ်သည်။ ၂၀၀၀ ခုနှစ်မှ အစပြု၍ အနန္တာသူရိယမေတ္တာ ကမ္ဘာအေးစေတီတော်ကို တည်ဆောက်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၁ ခုနှစ်ဧပြီလ (၇)ရက် တွင် ထီးတင်ပွဲကျင်းပခဲ့ပါသည်။

အချုပ်ဆိုရသော် စာမျက်နှာ (၁၀၀)ကျော်မျှရှိသော စာအုပ်ငယ်က ထွင်ခဲ့သော ဓမ္မခရီးကို ဖော့နင်း၍ လိုက်ခဲ့ရ ကာ ဆရာဝန်ဘဝကနေ အလိုအလျောက် ယောဂီဘဝဖြင့် သာသနာပြုသည်အထိ ကျမဘဝသည် အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းလဲခဲ့သည်။

နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။

ဝိပဿနာနှင့်သမထ။

၁၉၈၄ခုနှစ်တွင်မူ ဘန်ကောက်မှ ရန်ကုန်သို့ အလည်အပတ်ပြန်ခဲ့စဉ် ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော် ဘုရားကြီးအား သွားရောက်ဖူးမျှော်ခဲ့ရာမှ သမထလမ်းပေါ်သို့ ကူးခဲ့ပြန်ပါသည်။ ထို့နောက်ဝိပဿနာရော သမထပါ ပြိုင်တူကျင့်ကြံ အားထုတ်ရာကနေ အနောက်နိုင်ငံတွင် သာသနာပြုရမည့် အခြေအနေ သို့ရောက်ခဲ့ရပေသည်။ သာသနာပြုရာ၌လည်း ကျေးဇူးရှင် ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒအတိုင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ယနေ့တိုင်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် တွေ့ရှိပုံနှင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထူးခြားလှသော သာသနာပြု လုပ်ငန်းများအကြောင်းကို စာအုပ်ထုတ်ဝေရန် စာမူပြုစုလျက်ရှိပါသည်။

အခန်း (၁)

နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။

“နေ့စဉ်ဘဝနှင့်သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်”

“ခင်ဗျားပြောပြောနေတဲ့ အစဉ်သဖြင့် စိတ်တံခါးဝမှာ သတိနဲ့ရှုမှတ်နေရမယ်ဆိုတာကတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ နေ့စဉ် ဘဝမှာ လူတွေအနေနှင့် အိမ်ထောင်သားမွေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတွေနဲ့ ဆိုကြပါစို့ ရှုပ်ရှက်ခတ်ပြီး စိတ်တွေကလဲဘဲ အတော် ထွေရာလေးပါးမျိုး ဖြစ်နေတော့ ဖြစ်သမျှစိတ်တွေကို လိုက်မှတ်ရတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။”

“မှန်ပါတယ်။ စိတ်ဖြစ်သမျှ အစပဋ္ဌမမှာ လိုက်မှတ်တဲ့မလွယ်ပါ။ ဒါကြောင့် ကျမတရားပြတဲ့ နေရာမှာ ကျင့်နည်း အဆင့်တွေခွဲပြီး ကျမတပည့်တွေကို မှတ်ခိုင်းပါတယ်။

- ပဋ္ဌမကျင့်နည်း - ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုခြင်း။
- ဒုတိယကျင့်နည်း - အေးချမ်းသောစိတ်သဘာဝကိုရှုခြင်း။ ချမ်းသာကိုချမ်းသာဖြင့်ရှုနည်း။
- တတိယကျင့်နည်း - ကြိုက်မကြိုက်ဆိုသောစိတ်တွေကိုရှုခြင်း။ တည့်တည့်ကြည့်။
- စတုတ္ထကျင့်နည်း - ဝေဒနာနုပဿနာခေါ်သော ကောင်းမကောင်း ဝေဒနာများအခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်များကိုရှုခြင်း။
- ပဉ္စမကျင့်နည်း - အစွဲဥပါဒါန်စိတ်တွေရှုခြင်း။ နှစ်ဖက်လွတ်တရား။

ဆိုလိုတာက စိတ်တွေတနေကုန်မှာ အထွေထွေအပြားပြား သဗ္ဗနာမ်ပေါင်းစုံ ဖြစ်ပျက်နေ တာတွေ အားလုံးကို လိုက်ရှုမှတ်နေမဲ့အစား တမျိုးမျိုးကို (Specifics mind state) မူတည်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ခိုင်းတာ ပါဘဲ။”

“အဲဒီငါးမျိုးငါးဆင့် ကျင့်ရတဲ့အကြောင်းတွေကိုလည်း ရှင်းပြပါအုံး။”

“ပဋ္ဌမနှစ်ဆင့် (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်နှင့် အေးချမ်းသောစိတ်သဘာဝကိုရှုနည်း) ကတော့ အထွေထွေအပြားပြား ပျံ့လွင့် နေတဲ့စိတ်ကို စုစည်းပေးတဲ့ သမာဓိထူထောင်တဲ့ အကျင့်ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့။ သွားရင်းစားရင်းမှာဘဲ ခဏက သမာဓိဖြစ်လာအောင် စိတ်အလေ့အကျင့်တစ်ခုအနေနဲ့ ပြဋ္ဌာန်းတာပါ။”

“ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုရမယ်ဆိုတော့ ဘာတွေကို ရှုရမှာလဲ။”

“စစ်ချင်းတော့ မိမိရဲ့ ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုတမျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ စိတ်ကို သန့်သန့်ကလေး နေတတ်အောင် ကျင့်ခိုင်းပါတယ်။ ဥပမာ လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုပါတော့။ တရားစခန်းမှာလို လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် အသေးစိတ်မှတ်နိုင်ဘူး။ သို့သော်လည်း (လမ်းလျှောက်နေပါတယ် ဆိုတာတော့ အကြမ်းဖျင်း သတိထားရုံ ပါဘဲ။) စိတ်တွေ အတိတ်အနာဂတ်နဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေနဲ့ နာနန်းလုံးနေမဲ့အစား လမ်းလျှောက်ရင် လျှောက်နေတယ် လို့ သတိထားနေရင် လမ်းလျှောက်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အမူအရာမှာဘဲ အာရုံပြုတို့ပါတဲ။ အစားစားရင်လဲ ဒီလိုဘဲ။ ပန်းကန်ဆေးတာကအစ၊ ရေချိုးနေတာ၊ လှေကားတက်နေတာ၊ ကားထဲကိုဝင်တာ၊ ကားမောင်းနေတာ၊ ထမင်းချက်ပြုတ် နေတာ စတဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေမှာ သတိချပ်ပြီးနေရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ စိတ်ဟာ တည်မြဲနေတဲ့အကျင့် ကျင့်လို့ ရပါတယ်။ အချို့ကလည်း ရေချိုးတာကိုသတိပြုတာ ပိုအားသန်တယ်။ တချို့ကလည်း ရေသောက်တာကိုမှ သတိပြုဖို့ ပိုအားသန်တယ်။ တချို့ကလည်း ပန်းကန်ဆေးတာ စသည်ဖြင့် သန်ရာသန်ရာ ရှိကြတာတွေ့ရတယ်။

“အမေရိကန်လူမျိုးတွေကို တရားပြနေတယ် ဆိုတော့ သူတို့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပါဦး။”

“အမေရိကန်တပည့်များရဲ့ အတွေ့အကြုံအရကတော့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားတိုင်း လိုက်မှတ်နိုင် တော့ သူတို့အများဆုံးသတိပြုနိုင်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုကိုဘဲ သတိပြုကျင့်ခိုင်းရတယ်။ အစပဋ္ဌမပိုင်းမှာ အထူးသဖြင့် တနေ့ကို တကြိမ် သတိရရင်ဘဲ တော်ပြီဆိုပြီး ခပ်ဖြေးဖြေးကျင့်ခိုင်းပါတယ်။ တချို့ကလည်းသိပ်လောကြီးပြီး တနေ့ကုန် စီရိယလွန်ပြီး ကျင့်တဲ့အခါကျတော့ လူရောစိတ်ရော ပင်ပန်းပြီး စိတ်ပျက်တတ်တာမို့၊ ဖြေးဖြေးနဲ့ မှန်မှန်ဘဲ ကျင့်ခိုင်းပါတယ်။”

“လိုကျင့်တာ ဘယ်လောက်ကြာကြာကျင့်ကြတာလဲ။”

“ပုံမှန်ကတော့ သုံးပတ်လောက်ကျင့်ခိုင်းပါတယ်။ တပတ်တခါ သင်တန်းလာတက်တဲ့အခါမှာ သူတို့အတွေ့ အကြုံတွေကို တင်ပြခိုင်းပါတယ်။ တချို့ကျတော့လဲ အလွန်မြန်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ခန္ဓာလှုပ်ရှားတာတင်မက ဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားတာတွေကိုပါ သတိပြုမိပြီးသား ဖြစ်တာတွေ့ရတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သုံးပတ်လောက် ကျင့်လိုက် ရင်ဘဲ သူတို့အကြမ်းအားဖြင့် စိတ်အလေ့အကျင့် ရလာရုံမကဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာနေတဲ့ အချိန်ကလေးဟာ အလွန် တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လာကြတယ်။ ဥပမာ စိတ်ကပိုပြီး ခါတိုင်းထက်ကြည်လင် ပြတ်သားလာတယ်။ လုပ်ရကိုင် ရတာအရာရာမှာ အမှားနည်းပြီး (efficient) ပိုမိုသွက်လက် ပီပြင်လာတယ်။ တွေဝေတာတွေ နည်းတယ် ဆိုတာမျိုးတွေ တွေ့လာကြပါတယ်။”

“ဒုတိယကျင့်နည်းကရော။”

“ဒုတိယ အဆင့်မှာတော့ မိမိစိတ်မှာ အေးချမ်းတဲ့သဘော (ကိလေသာများ ရှိမနေခြင်း) ကို ပြန်ပြီးသတိပြုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာပါဘဲ။”

မှတ်ချက်။ ။ဒုတိယအဆင့်ကနေ ပဉ္စမအဆင့်အထိ ကျင့်နည်းများကို အောက်ပါဆောင်းပါးများဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဒုတိယကျင့်နည်း။ ။ ချမ်းသာကိုချမ်းသာဖြင့်ရှာနည်း။

တတိယကျင့်နည်း။ ။ တည့်တည့်ကြည့်။

စတုတ္ထကျင့်နည်း။ ။ ကောင်းမကောင်း။

ပဉ္စမကျင့်နည်း။ ။ အစွဲအလန်း။

အထက်ဖော်ပြပါ ဆောင်းပါးမှာ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ပဌမနှင့် ဒုတိယကျင့်နည်းမှာ ခဏိကသမာဓိ တိုးတက်ခိုင်ခန့်စေ ရန် ရည်ညွှန်းသည်။ တတိယ၊ စတုတ္ထနှင့် ပဉ္စမကျင့်နည်းများမှာ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာများမှ လွန်မြောက်ကာ ဥပက္ခာဝေဒနာ တိုးပွားခိုင်ခန့်စေပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ကိလေသာစင်ကြယ်တဲ့ စိတ်တွေ အဖြစ်များအောင် ကျင့်နည်းများ ဖြစ်ပါတယ်။”

“အဲဒီငါးမျိုးကိုဘဲ ကျင့်ရုံဘဲလား။ တခြားဘာမှလုပ်ဖို့ မလိုတော့ဘူးလား။”

“အဲဒီငါးမျိုးငါးဆင့်ကိုဘဲ အတော်လေးပီပြင်အောင် အချိန်ယူလေ့ကျင့်ရတာမို့ တချို့ဆိုရင် လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းနဲ့ချီ ကျင့်ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဘာဖြစ်လာသလဲဆိုတော့ ခဏိကသမာဓိနဲ့ သတိရင့်ကျက်လာတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန စတဲ့ စိတ်မှာ ဖြစ်သမျှ စိတ်တွေကို ပိုပြီးထင်ထင်ရှားရှား သတိထားလာကြပါတယ်။ ဖြစ်သမျှ စိတ်တွေကိုလည်း ဥပက္ခာဝေဒနာနှင့် ယှဉ်တဲ့သတိကို အစဉ်မပြတ်ရှုတတ်လာတော့ စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်ကြမ်းတွေဟာ လျော့နည်းလာပြီး စိတ်တွေဟာ ပိုမိုနူးညံ့ သိမ်မွေ့ လာကြပါတယ်။”

“သူတို့ဘယ်လိုအကျိုးတရားတွေ၊ ထူးတာတွေရပါလဲ။”

“အများအားဖြင့်တော့ စိတ်အေးချမ်းလာတာနဲ့အမျှ၊ သူတပါးအပေါ်မှာလဲ ကောင်းမကောင်း၊ ကြိုက်မကြိုက် ဝေဖန်မှုတွေ နည်းပါးလာတော့ ခိုက်ရန်ဒေါသတွေ အဖြစ်နည်းလာတယ်။ ဒါက မိသားစုအတွင်းတွင်မက လုပ်ငန်းထဲမှာရော မိတ်ဆွေ ပတ်ဝန်းကျင်အမျိုးမျိုးမှာ ပိုပြီးညီညွတ်စွာ နေတတ်လာကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း စီးပွားရေးမှာတောင် ပိုပြီး အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရလို့ အံ့ဩနေကြတယ်။ လောဘနည်းလာပေမဲ့ ပိုတောင် ကြီးပွားသေးတယ်ဆိုတာ မြင်လာ တယ်။ တချို့ကလဲ **retreat** တရားစခန်းမှာ သွားတရားထိုင်တာတောင်ပိုပြီး ထိရောက်လာတယ်ပြောကြတယ်။ တချို့ကလည်း လောကဓံအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့တိုင်အောင် ပိုပြီးခံနိုင်ရည်ရှိပြီး သည်းခံနိုင်စိတ်များလာတဲ့ အကျိုး တရားအမျိုးမျိုး တွေ့လာကြပါတယ် ဒါကတော့ လောကီအကျိုးတရားတွေ ဆိုပါတော့။ လောကုတ္တရာ အကျိုးတရား အနေနဲ့လဲ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (ကိလေသာမှ စင်ကြယ်သောစိတ်) အဖြစ်များ

လာတာနဲ့အမျှ စိတ္တမယဉာဏ်များလည်း တဖြေးဖြေးတိုးပွားလာတယ် စိတ်တွေဟာလည်း အေးချမ်းတဲ့သဘောမှာဘဲ အနေများလာတယ်။ သံသရာက လွတ်မြောက် ကြောင်းကိုသာ ရှေ့ရှုလာပါတော့တယ်။”

သတိနှင့်မပြတ်ရှုမှတ်ခြင်း  
(သတိသမ္မောဇ္ဈင်)

“သတိနှင့်စိတ်ကို ရှုတာတော့ဟုတ်ပြီ၊ လက်တွေ့ကျတော့ သိပ်မလွယ်လှဘူး၊ စိတ်တွေက မြန်လွန်းတော့ ဥပမာ ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင်လည်း ထွက်ပြီးမှသိတော့ နောက်ကျနေပြီမဟုတ်လား။”

“ဟုတ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့်တော့ ကျမတို့ရဲ့စိတ်ဟာ မြန်လွန်းတော့ သတိက မလိုက်နိုင်ဘူး၊ ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျမတို့ရဲ့ သတိက အပြင်ဗဟိဒ္ဓမှာသာ အာရုံထားလေ့ရှိတော့ အတွင်း စိတ် (အဇ္ဈတ္တ)ကို သတိပြုလေ့မရှိဘူး။ မိမိရဲ့အတွင်းစိတ်ကို လှည့်ကြည့်ဘို့ အကျင့်အသားမရှိတာမို့ အတွင်းဖက်ကို တမင်တကာ လှည့်ကြည့်တဲ့အခါမှာ နှေးကွေးနေပါတယ်။”

“အဘိဓမ္မာနည်းနဲ့ပြောရင် မနသီကာရဆိုတာကို ဆိုလိုတာလား။”

“အလွန်ဟုတ်ပါတယ်။ မနသီကာရ (အာရုံကို ညွတ်သောစေတသိက် အဲဒီစေတသိက်ဟာ အစဉ်သဖြင့် အားဖြင့် အပြင်လောကကိုသာ ညွတ်တဲ့အတွက် ကျမတို့ဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ပြန်ပြီး အာရုံ ညွတ်လေ့မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် လောဘတွေဒေါသတွေ ဖြစ်တိုင်း သတိ စေတသိက်က နောက်ကျကျနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ္တနုပဿနာကျင့်နည်းမှာ မိမိရဲ့အတွင်းစိတ်ကို သမင်လည်ပြန် ကြည့်ပြီး ကျင့်တဲ့အခါမှာ အပြင်ကိုချည်း အာရုံညွတ်တဲ့စိတ်ကို ပြောင်းပြန်လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ သဘောပါပဲ။ လေ့ကျင့်ပါများလာရင် သတိစေတသိက်ကလည်း မြန်ဆန် လာပါတယ်။ ခိုင်ခန့်လာတယ်။ အဲဒီလို သတိကပိုမို မြန်ဆန်လာလေ စိတ်ဖြစ်တာကို အသိမြန်လာလေပဲ။ အသိမြန်လာ တော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနတို့ကို အသိစောလာတယ်ဆိုပါတော့။ ကိလေသာ တွေဟာ ဖြစ်တော့ဖြစ်ပေမဲ့ အပျက်စော တာပေါ့။ ကျင့်ပါများလာတော့ ကိလေသာတွေလည်း အဖြစ်နည်းလာတယ်။”



နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။

“လောဘ၊ ဒေါသတွေ အဖြစ်နည်းလာရင် စိတ်တွေ ပိုအေးချမ်းလာမယ် ထင်တယ်။”

“ဟုတ်ပါတယ်။ ကိလေသာတွေ အဖြစ်ကျဲလာလေ အေးချမ်းလေပဲ။ သတိဖြစ်မြန်လာလေ စိတ်ဖြစ်တွေ ကိုလည်း အမှီလိုက်နိုင်လေပဲ။”

“အဲဒီကျတော့ စိတ်ဖြစ်တာနဲ့သိနိုင်သလား?”

“ပဌမတော့ တော်တော်ကြာမှသိပါတယ်။ ကျင့်ဖန်များလာတော့ ပိုပီး မြန်မြန်သိပါတယ်။ တဖြေးဖြေးအကျင့် ရင့်လာရင် စိတ်ဖြစ်တာနဲ့သိသိလာတယ်။ ပီးတော့ စိတ်တွေပျက်တာတွေကို အရင်သိလာမယ်။ အဲဒါဆိုရင်ပဲ စိတ်တွေဟာ အလိုလိုပျက်မှန်းသိလာတော့ အနိစ္စကိုလဲ ဉာဏ်မှာမြင်လာပါတယ်။ သတိထားနေချင်စိတ်ဟာ အေးချမ်း ကြည်လင်မှာဘဲဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ အိမ်ပေါက်ဝမှာ တံခါးစောင့်ထားသလိုပေါ့။ သတိနဲ့အမြဲစောင့် ကြည့်နေရင် သူခိုးဖမ်းသလိုပေါ့။ စိတ်ထွက်တိုင်း သတိကမိမိနေရင် အထွက်နဲ့လာပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနတွေကို အတင်းအကြပ်ကြီး ထိန်းချုပ်နေရတာမဟုတ်ဘဲ သတိပညာက သဘာဝကျကျ သူ့သဘောနဲ့သူ အစဉ် ထိန်းပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါဟာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အာနိသင်ပါ။”

မတ္တတရား

“တရားစခန်းဖွင့်ထားတယ်ကြားလို့ဝမ်းသာပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဘာတရားတွေပြနေတာလဲ။”

“စားစားသွားသွားတရားလို့ဘဲ ဆိုပါတော့”

“ဘယ်လိုလဲ၊ စားစားသွားသွားတရားဆိုတာ တစ်ခါမှမကြားဖူးဘူး။”

“ကျမပြတဲ့တရားက စားရင်စားတာ မတ္တ၊ သွားရင်းသွားတာ မတ္တ၊ မြင်ရင်မြင်တာ မတ္တ၊ စိတ်ကို မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်ကနေ မလွင့်ရအောင် ကျင့်တဲ့တရားဘဲဆိုပါတော့။”

“အကျယ်ကိုရှင်းပြစမ်းပါဦး။”

“ဥပမာ ကျမတို့ထမင်းစားတယ်ဆိုပါတော့။ စားနေတဲ့ အချိန်မှာ အရသာကို ခံစားပြီးစားတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီလျှာအရသာကို ခံစားနေတဲ့ အချိန်ကလေးတခဏမှာ ကျမတို့စိတ်ဟာလဲ အရသာ အပေါ်စိုက်ပြီး မနေနိုင်ဘူး။ အရသာ ခံစားလိုက်တာနဲ့ မိမိစိတ်ကြိုက်နဲ့ တွေ့တော့ဟာဒီ ဟင်းစားရတာ အရသာတယ်ရှိပါလား၊ နောက်ဆို ဒါမျိုးတွေ ခဏခဏချက်စားမှဘဲ၊ ဘေးလူကိုလဲဒီ ဟင်းစားပါဦး ၊ အလွန်ကောင်းတာပဲ၊ တခြားလူက မစားချင်ရင်တောင် အတင်း တို့ကျွေး၊ မစားရင်လဲမကျေနပ်၊ နောက်ဆိုရင်ဘယ်တော့မှ မမေးတော့ဘူး၊ ဘယ်လိုလူတွေလဲမသိ၊ စသည်ဖြင့် အရသာက လေးတချက် ခံစားကနေ အတွေးတွေနယ်ကျွံ၊ စကားတွေဖော၊ ပြဿနာတွေတက်၊ အဲဒါစားတာမတ္တ မနေနိုင်လို့ဘဲ ဆိုပါတော့။ ဒီလိုဘဲ၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အရသာနဲ့ တိုးပြန်တော့ အရသာအပေါ် မကြိုက်နှစ်သက်နိုင်၊ ချက်တဲ့လူကို အပြစ်တင်၊ ဒါမျိုးဘာကြောင့် ချက်ရတာလဲ။ ဒီလောက်ကလေးတောင်မှ ကောင်းအောင် မချက်နိုင်ဘူးလား။ တို့က ဒါမျိုးဆိုရင် မစားဘူးဆိုတာ မသိဘူးလား။ စသည်ဖြင့် အမျှင်ရှည်ပြီး မဆုံးနိုင် မတုံးနိုင်ပေ။”

“ဒါဖြင့်ရင် အရသာ မခံစားရတော့ဘူးလား။”

“ဒီလိုလဲမဟုတ်ဘူးလေ။ လျှာရှိနေသရွေ့ အရသာကတော့ ခံစားနေရမှာဘဲ။ ရှောင်လို့မရဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ယေဘုယျအားဖြင့် အရသာခံစားမှုအပေါ်မှာ ခံစားမှုအတိုင်း ရပ်မထားနိုင်ကြဘူး။ ဆိုကြပါစို့၊ ခံစားမှုအတိုင်း တလုတ်ပြီး တလုတ်ခံစားပြီး စိတ်က ဘာမှဆက်မတွေးဘူး။ နှုတ်ကလဲ ဆက်မပြောဘူးဆိုရင် အဲဒီအရသာကိုပဲ ဆက်ဆက်ပြီး ခံစားသွားရုံပဲ။ အရသာကုန်သွားတော့လဲ ကုန်သွား တဲ့အတိုင်းထားလိုက်ရုံပဲဆိုပါတော့၊ ဒီလိုပဲ မြင်စိတ် ကြားစိတ် တွေကိုလဲ မြင်ရတဲ့ တဏှာမှာ မြင်တဲ့အတိုင်းထား ကြားရင်လဲ ကြားတဲ့အတိုင်းထားရုံပဲ။”

“ဒါဖြင့်ရင် ဥပမာဆိုကြပါစို့၊ မမြင်ချင်တဲ့မြင်ကွင်းကိုမြင်ရင် စိတ်မညစ်ရဘူးလား။ ဒေါသထွက်ရ ဘူးလား။”

“အဲဒီအတွက်အဖြေကို ကျမရဲ့ အမေရိကန် တပည့်မတစ်ဦးရဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ယှဉ်ပြီး ပြောပြမယ်။ တနေ့ သူသွားနေကျ ရိုးဂါး (yoga) သင်တန်းကိုရောက်တော့ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားတွေဟာ အိမ်သာညစ်ပတ်လို့ဆိုပြီး တစ်ယောက်တစ်ပေါက်နဲ့ ပြဿနာ ဖြစ်နေကြတယ်တဲ့။ တချို့ကလဲ ဒါက yoga Center အုပ်ချုပ်ရေးညွှန်လို့ ဘာညာနဲ့ အမျိုးမျိုး ဝေဖန် ပြောဆို နေကြတဲ့အချိန်မှာ သူက ဘာမပြောညာမပြောဘဲ ရေပုံးဆွဲယူပြီး အိမ်သာကိုဝင်ပြီး ဆေးလိုက်ရောတဲ့။ ဒီဥပမာ ကိုကြည့်ရင် မြင်ကွင်းအပေါ် ကောင်းတယ် ဆိုးတယ် ဘာမှ တွေးတောဝေဖန်ပြီး ပြဿနာလုပ်နေမဲ့အစား မြင်တဲ့အတိုင်း ဥပက္ခာနှင့် မြင်တာ မတ္တမြင်၊ နိုင်ရင် လုပ်စရာရှိတာကိုလဲဘဲ ပြုလုပ်ကာ မတ္တပြုလုပ်လိုက်နိုင်တယ်။”

“ဒီလို ပြတ်ပြတ်သားမြင်နိုင် ပြုနိုင်အောင် ဘယ်လောက်ကြာကြာ တရားကျင့်ရတာလဲ။”

“ဒါကတော့ လူအပေါ်မူတည်ပါတယ်။ ပါရမီရယ်၊ ဇွဲရယ်၊ ကြိုးစားမှုရယ်အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အဲဒီ တပည့်မ ကတော့ (၃) နှစ်လောက်ရှိပြီ။”

“ကျင့်ပုံကျင့်နည်း ပြောပါဦး”

“ပထမ စစ်ချင်းတော့ မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာမတ္တဆိုပြီး ယတိပြတ်ကျင့်ခိုင်းလို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကကျင့်ရ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်ဆင့်လောက်ကြားခံ စိတ္တာနုပဿနာအနေနဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ်ဖို့ သင်ပေး ရတယ်။ ပထမဆုံး ကြားခံစိတ္တာနုပဿနာကတော့ ကြိုက် မကြိုက် (Likes and dislikes) ဆိုတဲ့ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ် အနုစားကိုရှုတဲ့ ကြားခံ ကျင့်ခိုင်းရတယ်။”

“ဘယ်လိုကျင့်ရတာလဲ။”

“ကျင့်တာကတော့ ရိုးရိုးစင်းစင်းလေးပါပဲ။ တခုခုကို ကြိုက်စိတ်ပေါ်သခိုက် အဲဒီစိတ်ကိုပဲ သတိပြုပြီး ရှုတဲ့ အကျင့်နည်းပဲ။ ဥပမာ ပန်းလှလှတစ်ပွင့်ကို မြင်လိုက်လို့ စိတ်ထဲကနေ ကြိုက်စိတ်ပေါ်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီကြိုက်စိတ်ကို တည့်တည့်ကလေး ပြန်ကြည့်လိုက်ရုံပဲ။ သမင်လည်ပြန်ကြည့်တဲ့ သဘောပေါ့။ အဲဒီလို ကြည့် (ရှု) လိုက်တဲ့အခါမှာ ရှုတဲ့ စိတ်ပဲကျန်မယ်၊ ကြိုက်တဲ့စိတ်က မရှိတော့ဘူး။ ဆိုလိုတာက ကြိုက်တဲ့စိတ်ကို ရှုတဲ့စိတ်က နေရာယူလိုက်တဲ့ သဘောပေါ့။”

အဲဒီအချိန်မှာ ကြိုက်စိတ်ရပ်သွားတော့ ဆက်ပြီး ဟာ လိုချင်လိုက်တာ၊ စသည်အားဖြင့် လောဘစိတ် တွေဟာ မဆက်တော့ဘူး။ အဲဒီတင် ဘရိတ်အုပ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။ မကြိုက်တဲ့စိတ်ပေါ် ရင်လဲဒီလိုပဲ။ ဒေါသအကြီးစားမဖြစ်ခင် ဒေါသသံသရာမရှည်ခင် ဒီတင်ရပ်ပစ်လိုက်တဲ့ သဘောပဲ။ ကျင့်ဖန်များလာတဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်း မကြိုက်စိတ်ပေါ်တိုင်း အဲဒီစိတ်ကို ရှုမိရက်သားဖြစ်ဖြစ်နေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အလေ့အကျင့် လုပ်ပေးတဲ့ သဘောပေါ့။”

“တကယ်လို့ မကြိုက်စိတ်ကို ရှုပါပြီတဲ့။ တော်ရုံနဲ့မရပ်ဘူးဆိုရင်ကော။”

“အဲဒါဆိုရင်တော့ မကြိုက်စိတ်ကို စွဲလန်းဆုတ်ကိုင်ထားလို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ မကြိုက်စိတ်ကို ရှုမဲ့ အစား သူ့ကို စွဲလန်းတဲ့ ဥပဒါန်ကိုပဲ ရှုရတယ်။ ကျမတို့ဟာ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဟာတွေသာ စွဲလန်းတယ်လို့ထင်တာ။ မကြိုက်တာကိုလဲ စွဲလန်းတာတော့ မမြင်ကြဘူး။ အဲဒီ စွဲလန်းမှုကိုလဲ မြင်အောင်ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ စွဲလန်းတာကို စွဲလန်းမှန်းသိလိုက်တာနဲ့ စွဲလန်းမှုကလည်း ပြေပျောက်သွားပါတယ်။ စောစောကလိုပဲ စွဲလန်းမှုကို ရှုတဲ့စိတ်နဲ့ အစား ထိုးတဲ့ သဘောပဲ။ စွဲလန်းမှု ပြေပျောက်သွားတာနဲ့ တပြိုင်နက် မကြိုက်စိတ်ကလဲ တပါတည်း ပြေပျောက်သွားပါ တယ်။”

“အခုလိုရှင်းပြလိုက်တော့ အလွယ်လေးလို့ပဲ။ တကယ်ကျင့်ရင်တော့ သိပ်မလွယ်ဘူးထင်တယ်။”

“ဟုတ်ပါတယ်။ မလွယ်ဘူးဆိုတာက ကျမတို့ဟာ လူမှန်းသိတတ်စ အရွယ်ကတည်းက ကြိုက် မကြိုက်ဆိုတဲ့ **Conditioning** စိတ်အလေ့အထတွေနဲ့ ကြီးပြင်းလာတော့ ရုတ်တရက် အဲဒီ စိတ်အလေ့အကျင့်ကို ဖြေပျောက်ဖို့ မလွယ်ကူပါ။ အတော်ကြာကျင့်ရပါတယ်။ လနှင့်တောင် မဟုတ်ဘူး၊ နှစ်နဲ့ချီပြီး ကြာရင်ကြာတယ်။ ပြီးတော့ ဇွဲမရှိရင် လည်း မရနိုင်ဘူးပေါ့။ သို့သော်လဲ မြန်မာစကားပုံ ရှိတယ်မဟုတ်လား၊ “တစက်ကျများ ပြည့်သောလားသို့” ဆိုသလိုပဲ။ ကျင့်ဖန်များလာရင် တဖြည်းဖြည်းတော့ အောင်မြင်လာတာပဲ။”

“နှစ်ဆင့်ရှိတယ်ဆိုတော့ နောက်တဆင့်က ဘာပါလိမ့်။”

“နောက်တဆင့်ကတော့ ကောင်း မကောင်းဆိုတဲ့ ဝေဖန်တဲ့စိတ်ကို ရှုတာပဲ။”

“ကောင်း မကောင်း”

“ကြိုက်မကြိုက် ဆိုတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ ရောပြွန်းတဲ့ စိတ်တွေကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုကျင့်နိုင်ပြီဆိုရင် ကောင်း မကောင်းဆိုတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုဘို့ လေ့ကျင့်ရတယ်။”

“ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားမှုမဟုတ်လား။”

“ဟုတ်ပါတယ်။ ဝေဒနာပြီးမှ တဏှာစိတ်၊ လောဘစိတ်ဒေါသစိတ်ပေါ်တာ။ အဲဒီတော့ တဏှာမပေါ်ခင် ဖြစ်တဲ့ဝေဒနာကို ရှုနိုင်ရင် တဏှာလောဘ မဖြစ်တော့ဘူး။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ ဝေဖန်မှုဟာ တရားလိုပြောတော့ ဝေဒနာကွန္တာ လို့ခေါ်တယ်။ ကောင်းတယ်လို့ စိတ်မှာထင်လိုက်ရင် သုခဝေဒနာပေါ့။ မကောင်းရင် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ့။ ကောင်းမကောင်းက လွတ်ရင် ဥပက္ခဝေဒနာ ဖြစ်တယ်။ စောစောက ဥပမာကိုပဲ ပြန်ကြည့်ရအောင်၊ ဟင်းအရသာ ချိုမြိန်တယ်ဆိုပါတော့၊ တချို့ကတော့ အလွန်ချိုမှ ကောင်းတယ်ထင်တာ။ တချို့ ကျတော့လဲ ချိုလွန်းအားကြီးရင် မကောင်းဘူးလို့ထင်တယ်။ အဲဒီတော့ သိပ်အချိုကြိုက်တဲ့ လူဟာ တော်ရုံဆိုရင် မကြိုက်ဘူး။ အချိုမကြိုက်တဲ့လူကျတော့ သိပ်ချိုရင် မကြိုက်ပြန်ဘူး။ ဆိုလိုတာက ချိုတာဟာ ချိုတာပဲ။ အဲဒီအပေါ် ကောင်းမကောင်း ဝေဖန်မှုက ဝင်လာတော့ အရသာအပေါ် ပြဿနာဖြစ်ပြန်ရော။ ဒါကြောင့် ဒုတိယအဆင့် ကျင့်ရမှာကတော့ ဥပမာ ဟင်းအရသာကောင်းလိုက်တာလို့ စိတ်ကပေါ်လာတာနဲ့ (သုခဝေဒနာ) ပဲလို့ သတိပြုလိုက်ဘို့ပဲ။ ထို့အတူပဲ ချိုလွန်းအားကြီးတာကို အရသာခံစားလိုက်တဲ့ တဏှာမှာ မကောင်းဘူးလို့ စိတ်ကဖြစ်လိုက်တာနဲ့ (ဒုက္ခဝေဒနာပါဘဲလား) လို့ သတိချပ်လိုက်ရုံပဲ။ အဲဒီလို ဝေဒနာတွေက လွတ်ပီး ဥပက္ခဝေဒနာကို အလိုလိုရောက်သွားပါတယ်။”

“တခြားခံစားမှုတွေကော ဒီလိုပဲရှုရမလား။”

“ဟုတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ခလုတ်တိုက်မိလို့ ခြေထောက်နာသွားတယ်ဆိုရင် နာတဲ့ခံစားမှုကို ဒုက္ခဝေဒနာပဲလို့ရှုရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမှ မရှုရင် အဲဒီနာတဲ့ ဝေဒနာစိတ်က ရပ်မထားပဲ ချက်ချင်းပဲ (ဘယ်ငြိမ်သားက ဒီခဲလုံးကြီး ဒီနေရာလာပစ်ထားသလဲ၊ ဘယ်ကဲ့သို့ ဘယ်ချမ်းသာ) ဆိုပီး ဒေါသစိတ်တွေ ဆက်တိုက်ဝင်တော့တာပဲ။



ဒါမှမဟုတ် အိမ်ထဲမှာ ဆိုဖါကြီးပေါ်ထိုင်လိုက်လို့ ဖိမိရှိလိုက်တာလို့ ခံစားလိုက်ရတာနဲ့ (ဒီလိုဆိုဖါမျိုးလိုချင်လိုက်တာ) လို့ သုခဝေဒနာအပေါ် အစွဲအလန်း ဥပါဒါန်စိတ်တွေ ဆက်တိုက်ပေါ်တော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာကို ထပ်ခါတလဲလဲ ရှုတာဟာ တဏှာပြတ်စေတယ်၊ ဥပါဒါန်တွေပြတ်စေတယ်။”

“ဒါပေမဲ့ တခါတလေကျတော့ လိုချင်တဲ့စိတ်က သိပ်လွှမ်းမိုးတဲ့အခါ ဘယ်လိုမှ မထိန်းနိုင်တဲ့အခါမျိုးလည်းရှိတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါကျတော့ ဘယ်လိုရှုရမှာလဲ။”

“အဲဒါကျတော့ လောဘစေတသိက်မှာ ဥပါဒါန်ပါသွားတာမို့ ထပ်ခါတလဲ လိုချင်တဲ့စိတ်ကို မစွန့်လွှတ်နိုင်လို့ လွှမ်းမိုးသွားတာပါ။ အဲဒီအခါမျိုးကျတော့ စွဲလန်းတဲ့ ဥပါဒါန်ကုဋ္ဌာန်ကိုဘဲ ရှုရမှာဖြစ်တယ်။”

“နှစ်ဖက်လွတ်တရား”

ကျမတို့ကို တရားပြခဲ့သော ဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါး၏ ဆုံးမဩဝါဒကို ကျမသည် ဘယ်သောအခါမှ မေ့တော့မည် မဟုတ်ပါ။ ဆရာတော်တို့၏ အဆုံးအမမှာ “မိမိ၌ အစွန်းမထွက်စေနှင့်။ သူတပါး၏အစွန်းနှင့်လည်း မငြိစေနှင့်” ဟူသော အဆုံးအမပင်တည်း။ ဆိုလိုသည်မှာ အစွန်းနှစ်ဖက်ဟူသော မိမိ၏အစွန်း၊ သူတပါး၏ အစွန်းတို့နှင့် လွတ်အောင်နေခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။

ပထမအစွန်းဖြစ်သော မိမိ၌ အစွန်းဖက်မှုကို ဦးစွာဆွေးနွေးလိုပါသည်။ အစွန်းဖက်သည် ဟူသောစကားမှာ တစ်စုံတစ်ခုကို အလွန်အကျွံ ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကို စွဲလန်းနေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ တစ်စုံတစ်ရာကို စွဲလန်း ဆုပ်ကိုင်ထားပါက ၎င်းအရာနှင့် ဆန့်ကျင်သမျှ ထိုအရာနှင့် မတူသမျှကို လက်မခံနိုင်တော့ပေ။ အသေးအဖွဲ့ကအစ



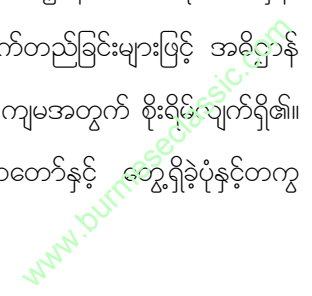
ကြီးမားသော ကိစ္စများအထိ လူ့ဘောင်တွင် ပြဿနာဖြစ်ကြသည်မှာ ဆိုခဲ့သောအစွန်းကို စွဲလန်းခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ ကော်ဖီကြိုက်သူနှင့် လက်ဖက်ရည်ကြိုက်သူ ပြဿနာကအစ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေးအဆုံး မိမိခံယူထားသော အကြိုက်မူဝါဒသာ အမှန်ဆုံးဟု ထင်မှတ်ကြပေသည်။ ၎င်းမူဝါဒ အယူအဆများနှင့် မကိုက်ညီပါက လက်မခံနိုင် ဖြစ်ကြ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းကို မိမိ၌ အစွန်းဖြစ်နေသည်ကို သတိမမူဘဲ ရှိတတ်ကြ၏။ သူတပါးကလည်း ထိုသို့ပင်၊ မိမိတို့အကြိုက်မူဝါဒတို့ကို ဆုတ်ကိုင်တတ်ကြပြီး အစွန်းထွက်တတ်၏။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၏ အဆုံးအမမှာ မိမိမှာ အစွန်းမထွက်စေနှင့်၊ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိ၏ ခံယူချက်များသာ မှန်ကန်သည်ဟု တရားသေ ဆုပ်ကိုင်ခြင်းမပြုရန် ဆုံးမခြင်းဖြစ်၏။ မိမိခံယူချက်များသာ မှန်ကန်သည်ဟု တရားသေ ခံယူထားပါက သူတထူးတို့၏ ခံယူချက်ကို လက်ခံဘို့မဆိုထားနှင့်၊ သဘာဝကျ မကျ ဟူ၍ လေ့လာခြင်းပင် ရှိမည်မဟုတ်။ သို့ဖြင့် ညှိနှိုင်းခြင်း၊ အယူအဆလှယ်ခြင်းစသော သဟဇာတဖြစ်စေမည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ပေါ်တွယ်မရှိတော့ပေ။ လောကကိစ္စ ကြီးငယ်မှန်သမျှတွင်လည်း မိမိသာမှန်ကန်သည်ဟု ယူစွဲထားပါက သူတပါးအပေါ် အထင်အမြင်သေးခြင်း၊ ဆန်ကျင်ခြင်းတို့ဖြင့် လောက ပဋိပက္ခများသာ ပွားလေ့ရှိတော့၏။

ကျမတို့ကို တရားပြသော ဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါးမှာ အစွန်းလွတ်နေထိုင်တတ်ပြီး လွန်စွာအမြင်ကျယ်သဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်နှိုက် က ခရစ်ယာန်ဘာသာ၊ မူဆလင်ဘာသာများကို လေ့လာရန်ဆန္ဒရှိသဖြင့် တပည့်များဖြစ်သော ကျမတို့မှာ **Bible** စသော အင်္ဂလိပ်လိုကျမ်းစာများကို ဖတ်ကာ မြန်မာလိုပြန်ပေးခဲ့ရပါသည်။ **Zen Buddhism** ကိုလည်း တပည့်များက မရှင်းလင်းသည့်အချက်များကို အင်္ဂလိပ်လို လုံးဝမတတ်သော ဆရာတော်များအား မေးမြန်းသောအခါ **Koan** ကိုအမ်-ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို “ဟ- ဒါတွေက ပညတ်ကိုလွတ်အောင် ပါရမတ်ဆတ်ဆတ်ကို ညွှန်းနေတာ” ဆိုပြီး တရားအနှစ်သာရကို ဖွင့်လေ့ရှိ၏။

ဆရာတော်အရှင်မြတ်များ၏ အနေအထိုင် အပြောအဆိုများသည် ကျမတို့တပည့်တွေအတွက် နမူနာယူစရာ တွေချည်းပင် ဖြစ်တော့သည်။ ဆရာတော်ကြီးများသည် အာနာပါန ဖေါင်းပိန် စသော ထိုင်တရားတို့ကို မပြသသော်လည်း တရားထိုင်လေ့ရှိသူများကို ဝေဖန်ခြင်း မပြုပေ။ သူတို့ကို ဝေဖန်သမှုပြုလျှင်လည်း မည်ကဲ့သို့မျှ မတုန်လှုပ်၊ ဆန်ကျင် သမှုမရှိပေ။

ကျမသည် ဆရာတော်များနှင့် ၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင် အနီးကပ်တရား လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။ ၁၉၈၄ခုနှစ်တွင် ထွက်ရပ်ပေါက်ဆရာတော် ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်ဘုရားထံ သွားရောက်ဖူးမျှော်ကာ မိမိ၏ ပဋ္ဌာန်းဆက်ဆရာတော်မှန်း သိခဲ့ရ၍ သမထ ဗုဒ္ဓနုဿတိ ကျင့်စဉ်များ၊ ကုန်းသတ္တဝါလွတ်စားခြင်း၊ ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ခြင်းများဖြင့် အဓိဋ္ဌာန် ဝင်ကာ၊ သမထလမ်းစဉ်ကို ခံယူခဲ့သည်တွင် ဆရာတော်ကြီး ဦးဩဿဓမှာ ပထမပိုင်းတွင် ကျမအတွက် စိုးရိမ်လျက်ရှိ၏။ ကျမ ရန်ကုန်ပြန်ရောက်စဉ် ဟင်္သာတမှ ကိုယ်တိုင်ဆင်းလာတွေ့ပြီး ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်နှင့် တွေ့ရှိခဲ့ပုံနှင့်တကွ



ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ သာသနာပြုလုပ်ရပ်များကို မေးမြန်း၏။ အကြောင်းစုံကို ကြားသိရသည်နှင့် ဆရာတော်က “ကျုပ်က မဟုတ်တဲ့ အတုအယောင်တွေနဲ့ တွေ့နေမှာစိုးလို့ လာပြီးမေးမြန်းတာပါ။ အခုလို ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်ကြီးဟာ အစစ်အမှန်လည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိရလို့ ဝမ်းသာပါတယ်။ ကျုပ်တောင်မှ ဒီလိုထူးခြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဖူးတွေ့ချင်ပါတယ်။ နောက်တခေါက်ကြုံရင် ကျုပ်လည်း ရွှေပေါ်ကျွန်းကို လိုက်ခဲ့မယ်။” ဟုမိန့်တော်မူသဖြင့် ကျမမှာ အံ့သြခြင်း၊ ဝမ်းမြောက် ခြင်းအတိ ဖြစ်ခဲ့သည်။

အံ့သြခြင်းမှာ ဉာဏ်လမ်း၊ ဝိပဿနာလမ်းကိုသာ တိတိကျကျ လိုက်စား ပြဋ္ဌာန်းကြသော ဆရာတော် ဦးဩဿဇေလို ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကနေ သမထဆရာတော်ကြီးကို ဖူးတွေ့ ဂါရဝပြုလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းမြောက်ခြင်း မှာ ကျမတို့ကို အစွန်းလွတ်တရားများ အတန်တန် ဟောကြားသွန်သင်ခဲ့သော ဆရာတော်သည် အကယ်ပင် သူကိုယ် တိုင် အစွန်းလွတ်သည်ကို ကိုယ်တွေ့ တွေ့ရသောကြောင့် ဆရာတော်တို့အား ဆထက်တပိုး လေးစားခဲ့ရပေသည်။

ကျမတို့သည် ဆရာတော်ကြီးများ၏ စံနမူနာကြောင့် အရာရာတွင် သူတပါး၏ အစွန်းကိုလည်း ပုတ်ခတ် ပြောဆိုခြင်း၊ ဆန်ကျင်ခြင်းများမှ ရှောင်ရှားတတ်လာပါသည်။ လောကီကစွ၊ လောကုတ္တရာကိစ္စအဝဝတွင် ဤမူကို လက်ကိုင်ထားသဖြင့် လောကနှင့် အလျဉ်းသင့်စွာနေထိုင်တတ် လာပါသည်။ သို့ကြောင့်ပင်ဟုဆိုရမည်။ ကျမ၏ **Living Meditation: Living Insight** စာအုပ်ကြောင့် **Australia** နိုင်ငံက မဟာစည်တရားကို အဓိကပြဋ္ဌာန်းသော **Blue Mountain Insight Meditation Center** က ဖိတ်ခေါ်သည်ဟု ထင်မြင်ရပေသည်။ စခန်း၏ ဦးစီးဦးဆောင် ဝိပဿနာတရားပြနေသော **Grahame White** တို့ဖနီးမောင်နှံနှစ်ဦးမှာ မြန်မာပြည် မဟာစည်ရိပ်သာ တွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူများ ဖြစ်သော်လည်း၊ သူတို့နှင့် ကျမမှာ တရားအနေနှင့် အငြင်းပွားမှု လုံးဝမရှိယုံမျှမက တဦးနှင့်တဦး အမြင်ခြင်းဖလှယ်ခြင်း၊ အတွေ့အကြုံခြင်း ဖလှယ်ခြင်းများဖြင့် ယနေ့တိုင် ချစ်ခင်ရင်းနှီး စွာ ရှိခဲ့ကြသည်။

အစွန်းလွတ်ခြင်း၊ အစွဲအလန်းမရှိခြင်း၏ အကျိုးအာနိသင်မှာ နိုင်ငံရေးအထိ အကျိုးပြုပါသည်။ ဩစတေးလျကို နောက်ဆုံးခေါက် တရားပြရန် ၁၉၉၇ ခုနှစ်က သွားခဲ့ရာ **Blue Mountain** တရားစခန်းအတွင်း အမျိုးသားယောဂီ နှစ်ဦးမှာ နိုင်ငံရေးမူဝါ ကွဲပြားနေကြသော်လည်း တဦးနှင့်တဦး အမြင်ခြင်းကို လွတ်လပ်စွာ ဖလှယ်နိုင်ခဲ့ပြီး အငြင်းအခန် မဖြစ်ခဲ့ကြောင်း ဝမ်းသာစွာ ကျမအား ပြောပြသည်။ ယခင်ကဆိုလျှင် ဒေါကြီးမောကြီးဖြင့် ငြင်းခုံရုံ စိတ်ပင်ပန်းရုံရှိမည် ဟူ၍လည်း ပြောကြားပါသည်။

နိုင်ငံရေးတင်မက ဘယ်အရာမျိုးမဆို မိမိ၏ အမြင်အယူအဆတို့ကို စွဲလန်းဆုပ်ကိုင်ခြင်း မရှိပါက မိမိနှင့် ဆန်ကျင်ဖက် အယူအဆတွေကို လက်မခံနိုင်သည့်တိုင် ဥပက္ခာဖြင့် အရှိအတိုင်း ထားနိုင်လာပါလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့



ထားနိုင်လာသောအခါ သူ့ဖက် ကိုယ့်ဖက် နှစ်ဖက်ရှုထောင့်စုံလင်စွာ ထင်မြင်လာပါမှ မျှတသော အတွေးအခေါ်၊ အစွန်းလွတ်သော မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းကနေ လောကနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ကာ အေးငြိမ်းသော ဘဝကို ရယူနိုင်ပါသည်။

ကျမ၏ သာသနာ့ခရီးစဉ်တွင် ဝမ်းမြောက်ဖွယ် အကောင်းဆုံးသော အတွေ့အကြုံမှာ ဩစတေးလျားနိုင်ငံ **Brisbane** ဘရစ်(စ)ဘိန်မြို့တွင် တရားပြစဉ်က အတွေ့အကြုံပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၇၅ ခုနှစ် ပထမအကြိမ် ဩစတေးလျားပြည်တွင် **retreat** တရားစခန်းကို **Blue Mountain** ဝိပဿနာစခန်းတွင် တရားပြစဉ်က **Father Peter Kennedy** ဟူသော **Catholic** ဘုန်းတော်ကြီးတပါးနှင့် သူ့အပေါင်းအပါများလည်း တရားစခန်းသို့ တက်ရောက်ကြသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးမှန်း နောက်ဆုံးညကျမှ သိရှိခဲ့ရသည်တွင် ၎င်းကတ်သလိပ်အဖွဲ့များနှင့် ရင်းနှီးခဲ့ပါသည်။ ကျမကိုလည်း နောင်အချိန်တွင် ဩစတေးလျသို့လာရောက်ပါက **Brisbane** တွင် ၎င်း၏ ကတ်သလိတ် ဝေနေယျများကို တရားပြပေးရန် ဖိတ်ခေါ်သဖြင့် ကျမကလည်း အလွန်ထူးဆန်းသော ဘုန်းတော်ကြီးကို လာပါမည်ဟု ကတိပေးခဲ့ပါသည်။ ဤမျှ **Liberal** ဘာသာရေးအမြင်ကျယ်သော ခရစ်ယာန် ဘုန်းကြီးကို တွေ့ဆုံ မိတ်ဆွေဖြစ်ရသဖြင့် များစွာဝမ်းသာအားရရှိပြီး ကျမ၏ ဆရာတော်နှစ်ပါးဖြစ်သော ဆရာတော်ဦးညွန့်စာရ နှင့် ဦးဩသဓကို မအောက်မေ့ဘဲ မနေနိုင်ခဲ့ပါ။

သို့ဖြင့် နောက်တကြိမ် ၁၉၇၇ခုနှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် ဩစတေးလျားသို့ တရားပြရန် ရောက်ရှိခဲ့ပြန်ရာ **Brisbane** သို့ဖြစ်အောင် သွားရောက်ခဲ့ပါသည်။ လေယာဉ်ကွင်းတွင် **Father Kennedy** မှာ လက်အုပ်ချီ၍ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုအတိုင်း နှုတ်ခွန်းဆက်သဖြင့် ကျမမှာလည်း လက်အုပ်ချီ၍ ဝမ်းပန်းတသာ ပြန်လည်ဆုံစည်းခြင်း အထိမ်းအမှတ်ပြု၍ ဘာသာရေး ရောင်းရင်းများ အဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့ကြသည်။

**Father Kennedy** ၏ အစီအစဉ်အရ ၎င်း၏ ဝေနေယျတစ်ဦးဖြစ်သော **Monica** မွန်နီကာ ဆိုသူ အသက် ၈၀ကျော် အဖွားကြီးအိမ်တွင်တည်းခိုပါသည်။ မွန်နီကာ၏ သမီး **Joan** ဆိုသူ အမျိုးသမီးသည် ယမန်နှစ် **Blue Mountain** တရားစခန်းသို့ **Father Kennedy** နှင့် အတူ တရားစခန်းဝင်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ထိုနေ့ညက **Father Kennedy** ဦးစီးသော **St. Mary's Church** တွင် **Peter (Father Kennedy)** ကိုရင်နီး သဖြင့် **Peter** ဟူ၍သာ နှုတ်ကျိုးခဲ့ရသည်။) ၏ အစီအစဉ်နှင့် ၎င်း၏ **St. Mary's Congregation** ဝေနေယျ တစ်ရာကျော်ကျော်ကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် **Mindfulness in Daily life** သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်နည်းကို ဟောပြောခဲ့ရသည်။ အိမ်ရှင် မွန်နီကာနှင့် သမီး **Joan, Blue Mountain** စခန်းသို့ ဝင်ခဲ့ကြသော ဘုန်းတော်ကြီး **Terry** နှင့် **Noel** တို့ပါ တက်ရောက်ကြသဖြင့် စည်ကားစွာ တရားပွဲဖြစ်မြောက်ခဲ့၏။ ပရိတ်သတ်မှာလည်း သိလိုသော အချက်အလက်များကို မေးခွန်းတင်ခဲ့ကြသဖြင့် ဝေဝေဆာဆာ တရားပွဲကို ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် မွန်နီကာ၏ သားတစ်ဦးဖြစ်သူ ကတ်သလိတ်ဘုန်းတော်ကြီး ရောက်လာ ကာ ၎င်း၏မိခင်ကို ကတ်သလိတ်ဘာသာအရ **mass** ကျင်းပမည်ဖြစ်၍ ကျမအားဖိတ်ခေါ်သဖြင့် မွန်နီကာ၏ ထမင်းစားခန်းတွင် **mass**

ကိုပါဝင်ခဲ့ပါသည်။ **mass** ကျင်းပသောထုံးတမ်းစဉ်လာအရ မွန်နီကာနှင့် သားဘုန်းကြီးက **Bible** မှ သက်ဆိုင်ရာစာပုဒ်များ ရွတ်ဖတ်ကာ အောက်မေ့ခြင်းများ ဆုတောင်းဘွယ်များ ပြုလုပ်၍ ကျမကိုလည်း **Psalms** ဟုခေါ်သော ယေရှု၏ အဆုံးအမများကို ဖတ်ရှုရန် ဖိတ်ခေါ်သဖြင့် ကျမလည်း သူညွှန်ပြသော စာပုဒ်များကို ရွတ်ဖတ်ပါဝင်ခဲ့သည်။ ၎င်းစာပုဒ်များမှာ ခရစ်စမတ်မတိုင်မှီကာလတွင် ကတ်သလိတ်များအနေဖြင့် မိမိနေသောအိမ်ကို သန့်ရှင်းသမှု ပြုရမည်။ ဥပမာဖြင့် မိမိစိတ်ကိုလည်း သန့်ရှင်းမှုပြုရန် **To be attentive** သတိတရားပြုကျင့်ရမည်ဟု ဆုံးမခြင်းပင် ဖြစ်သဖြင့် ကျမကလည်း ဗုဒ္ဓတရားတွင်လည်း အဓိကကျင့်ရသည်မှာမိမိ စိတ်သွန်၌ ကိလေသာအညစ်အကြေး မကပ်နိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကို ကျင့်ကြံကြောင်း အသိချင်း ဖလှယ်ခဲ့ကြပါသည်။

မွန်နီကာမှာလည်း စိတ်သဘောထားဖြူစင်၍ အလွန်ဖော်ရွေသော အမျိုးသမီးကြီး ဖြစ်ကာ သူ့အိမ်တွင် လွင်လင်စွာ နှစ်ရက်နှင့်နှစ်ည နေထိုင်ခဲ့ပြီး **Gold Coast** ဝိုက်ကို(စ)ရှိ တရားစခန်းသို့ **Peter** ကခေါ်သွားပါသည်။ တရားစခန်း **retreat** တွင် ကတ်သလိပ် ယောဂီပေါင်း(၁၇)ဦး ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ အားလုံးမှာ **Peter** ၏ ဝေနေယျများဖြစ်ပြီး **Peter** ကိုယ်တိုင်လည်း စခန်းဝင်ပါသည်။ သုံးရက် စခန်းတွင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စားစားသွားသွား နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျင့်ကြံနည်းကို လက်တွေ့ပြသရင်း၊ သစ္စာလေးပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး စသောအခြေခံ ဗုဒ္ဓဘာသာကိုလည်း ပြခဲ့ပါသည်။ ခရစ်ယာန်များအနေနှင့် စိတ်ဝင်စားမှု အတော်လေးရှိကြောင်းကို ဝမ်းမြောက်ဖွယ် တွေ့ရပါသည်။ ၎င်းတို့၏ မေးခွန်းအရ နိဗ္ဗာန် အကြောင်းများကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့သဖြင့် ယောဂီတစ်ဦးကနေ၍ “နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုတယ်ဆိုတာ **Union with God** ထာဝရဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့်တူပါသလား။” ဟူသော မေးခွန်းကိုမေးရာတွင် ကျမဟာ ခရစ်ယာန်ဘာသာကို နက်ရှိုင်းစွာ မလေ့လာခဲ့ရဖြင့် ၎င်းမေးခွန်းကို အဖြေပေးရန် မလွယ်ကူ ကြောင်းပြောခဲ့ရပါသည်။

**Richard** ဟူသော ယောဂီကမူ ထာဝရဘုရားသခင်နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို ယှဉ်တွဲသည့် မေးခွန်းကို နှစ်သက်ခြင်း မရှိသဖြင့် မည်ကဲ့သို့မျှ မတူနိုင်ကြောင်း၊ **Bible** အရ အချက်အလက်များကို ညွှန်း၍ စိတ်လိုက်မာန်ပါ တင်ပြသမျှကို ကျမလည်း နားထောင်နေခဲ့ပါသည်။ သူ၏တင်ပြချက်များပြီးဆုံးသွား သောအခါ ကျမအနေဖြင့် ယခုကဲ့သို့တင်ပြခြင်းကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ တရားပွဲကို ဆက်လက်ကျင်းပခဲ့သည်။ **Peter** အနေနှင့် အားနာ၍ ကျမကို လာတောင်းပန်ပါသည်။ သည်းခံခြင်း ရှိသည်ကိုလည်း သူ ချီးကျူးကြောင်း ပြောပါသည်။

နောက်တနေ့တွင်မူ **Richard** က တရားဝိုင်းတွင် သူပြောမှားဆိုမှားခြင်းကို တောင်းပန်လျက် သူသည် ထိုညက ခရစ်ယာန်စာပေများကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုရာမှာ **John of The Cross** ဟူသော ရေး **Christian Mystic** ခရစ်ယာန်ရဟန်းတပါး ရေးသားသောစာတွင် ထာဝရဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းစည်းခြင်းအတွေ့အကြုံတွင် အခြင်းအရာဟူ၍ ဘာမှမရှိခြင်း **Sunyata** သံညတသဘောသာ ရှိခြင်းကို ရေးသားထားကြောင်း၊ **The last thing to go is pride** နောက်ဆုံးကျန်တဲ့ ကိလေသာဟာ မာနဘဲဟုလည်း ၎င်းရဟန်းတော်က ရေးသားခဲ့ကြောင်း ဆွေးနွေးသဖြင့်

ဘာသာရေးအရ တူညီသော အချက်များနှင့် ညှိနှိုင်းခဲ့ကြရသဖြင့် ကျမသည် ခရစ်ယာန်များအား တရားပြရကျိုး အလွန်နပ်သည်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဆန်ကျင်ဖက်တွေနှင့် စကားနိုင်လုနေမည့်အစား တူညီ၍ အကျိုးရှိသော အခြင်း အရာများဖြင့် **Common ground** ဖြင့် စခန်းသွားရတာက ပို၍အကျိုးရှိကာ တဦးနှင့်တဦး မေတ္တာဖြင့် ဆက်ဆံခြင်းကို ကိုယ်တွေ့ တွေ့ခဲ့ရပါသည်။

**Peter** ကိုလည်းပြန်ခါနီး ကျမက မေးမိပါသည်။ “ဝိပဿနာကို ဘယ်သို့သော အကြောင်းကြောင့် စိတ်ဝင်စား ၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြောင်း မေးကြည့်ရော”

“ဒီလိုပါ။ ကျနော်တို့ခရစ်ယာန်ဘာသာမှာ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှုကို လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ နည်းမရှိပါ။ ခင်ဗျားတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာဘဲ **method** နည်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီနည်းတွေကို ကျနော်တို့ လေ့ကျင့်ကြည့်တာ အတော် ထိရောက်တာ တွေ့ရတယ်။”

“ဒါဖြင့် **Peter** အနေနှင့် တရားထိုင်တဲ့ စံနစ်ဟာ ကတ်သလိတ်ဘာသာကို ဘယ်လို အကျိုးပြုတာလဲ”

“ကျနော်ကတော့ အာနာပါနဂ္ဂရင်း စိတ်ဟာ အတော်ငြိမ်သက် သမာဓိရတဲ့အခါကျတော့ **God** ထာဝရဘုရား ကို ကျနော်တို့ ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်း **communicate** ရင်ထဲက မျှော်မှန်းပြီး အာရုံပြုတာပါပဲ” ဟု ဖြေဆိုပါသည်။

မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ ဘာသာတစ်ခုကနေ တစ်ခုကို အနည်းနှင့်အများ ကျေးဇူးပြုလျှင် မြတ်သော မင်္ဂလာ ပင်ဖြစ်သည်မို့ ကျမတွင် သာဓုခေါ်၍သာ ပီတိအပြည့်ဖြင့် ဩစတေးလျားသာသနာ့ခရီးကို ဆက်လက်ခဲ့ရပေသည်။ အမှန်မှာ **Peter** ရော၊ ကျမပါ (အစွန်းလွတ်သော မဏ္ဍိမပဋိပဒါ သမားများ ဖြစ်သဖြင့်လည်း မေ့မိတ်ဆွေ အရင်းအခြာ အဖြစ်သို့ရောက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။



ချမ်းသာကိုချမ်းသာဖြင့်ရှာခြင်း။  
(သုခပဋိပဒါနည်း)

“ခင်ဗျားတို့ကျင့်တဲ့တရားက ဘာလမ်းစဉ်လို့ခေါ်သလဲဗျ။”

“ကျမရဲ့ ဆရာတော်များကတော့ (သုခပဋိပဒါ) လို့ အသိအမှတ်ပြုတယ်။ မြန်မာလိုဆိုရင် ချမ်းသာကို ချမ်းသာနဲ့ရှာခြင်းလို့ဆိုပါတော့။ ကျမတို့ကျင့်တဲ့ ကျင့်စဉ်ကတော့ နေ့စဉ်ဘဝ သွားလာလှုပ်ရှားရင်း၊ စီးပွားရှာရင်း၊ ပြေးရင်းလွှားရင်းမှာဘဲ စိတ်ကို အစဉ်တစိုက် သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့ စိတ္တနုပဿနာနည်းကို အဓိကထားကျင့်ပါတယ်။”

www.burmeseclassic.com

နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။

“အဲဒါ မခက်ဘူးလား။ သွားလာ လှုပ်ရှားနေတယ်ဆိုတာ စိတ်ရောလူရော မအားမလပ်ဖြစ်နေတာ ဘယ်လို လုပ်ပီး တရားကျင့်လို့ရမှာလဲ။”

“ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ထင်စရာပေါ့။ ဆရာမပြ နည်းမကျဆိုသလို နည်းသိရင်တော့ ဘာမှ မခဲယင်းပါဘူး။ ကျမဒီကျင့်စဉ်ကို နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ် နီးပါးကျင့်လာခဲ့ပြီးပြီ၊ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့မို့ တပ်အပ် ပြောနိုင်ပါတယ်။”

“ကဲ... ဟုတ်ပီ၊ ဒါဖြင့်ရင် ကျင့်နည်းလေး ပြောပါဦး။”

“ဥပမာ... အခု ဦးရဲစိတ်ထဲမှာ ဘာရှိလဲလို့ ကျမကမေးရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ။”

“အင်း... ခုနေတော့ ဘာမှ ထွေထွေထူးထူးမရှိဘူး၊ ခင်ဗျား ပြောတာကိုဘဲ နားစိုက်နေတာပေါ့။”

“အခုနေအခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသရယ်လို့ရှိသလား၊ ပူးဆွေးတာရယ်၊ စိတ်ညစ်တာရယ်၊ ပျော်တာရယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့ ရှိလား။”



“ဒါတွေတော့ မရှိပါဘူး။”

“ကဲ ဒါဖြင့်ရင် အခုလို နားထောင်ချိန်မှာ ဦးရဲစိတ်ဟာ မအေးချမ်းဘူးလား။”

“အေးချမ်းတယ်လို့လဲ အကြမ်းအားဖြင့်ပြောရမှာပေါ့။”

“အကြမ်းအားဖြင့်ပဲပြောပြော အနုအားဖြင့်ပဲပြောပြော အဲဒီ ကိလေသာစိတ်တွေမရှိရင် အလိုလို အေးချမ်းပြီး သားပေါ့။ အဲဒီတော့ ဘယ်အခါမှာ မအေးချမ်းတာ ဖြစ်နိုင်သလဲ”

“ဒေါသထွက်တဲ့အခါ၊ စိတ်ညစ်တဲ့အခါတို့ကျတော့ မအေးချမ်းဘူးပေါ့။”

“ဒါပေမဲ့ ဒေါသကလဲ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီလုံး ထွက်နေတာမဟုတ်၊ စိတ်ညစ်တာလဲ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီလုံး မညစ်နိုင်၊ စိတ်ဆိုတာမျိုးဟာ ကိလေသာတွေကို မိနစ်မခြား ကြားပြတ်လပ်မှုမရှိဘဲ ထိန်းမထားနိုင်ဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ညစ်နေနေ တချိတချိ စိတ်မညစ်တဲ့ အချိန်တော့ ရှိသေးတာပဲ။ ဥပမာ... တယ်လီဖုံးလာလို့ ထစကားကပြောရတာနဲ့ ခဏတော့ စိတ်ပြေလက်ပျောက်ဖြစ်တာပေါ့၊ ခဏတော့ အေးချမ်းနေတာပဲ။ ကျမတို့ဟာ မအေးချမ်းသေးတဲ့အချိန်မှာ သောက ဒုက္ခက မချိမဆန့် ခံစားနေရတော့ အဲဒီ ဒုက္ခတွေကိုသာ အမှတ်ရပြီး ငါစိတ်ဆင်းရဲလိုက်တာလို့သာ မြင်နေတာ။ အေးချမ်းတဲ့ အချိန်သမယတွေကျတော့ တယ်ပြီး အမှတ်မရဘူး။”

“အေးဗျ ဒါလဲဟုတ်တာပဲ။”

“လက်ဝါးချောင်းလိုပေါ့ လက်ဖဝါးကို ဖြန့်ကြည့်ရင် လက်ချောင်းသာ သတိပြုပြီးကြည့်မိတယ်၊ လက်ချောင်းတွေ ကြားက ဗလာ (Space) အာကာသကိုတော့ သတိမပြုမိဘူး။”

“ဒါတော့ လက်ချောင်းတွေက အကောင်အထည်ရှိတာကိုး။ အာရုံဆွဲဆောင်မှု ရှိတာပေါ့။ လက်ကြားက ဗလာ ကျတော့ အကောင်အထည် မဟုတ်တော့ သတိမပြုမိဘူးဗျ။”

“အဲဒီလိုပဲရှင် စိတ်ဒုက္ခတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ပူဆွေးမှုတွေဟာ လက်ချောင်းတွေလိုဘဲ ခံစားမှု အကောင်အထည်ရှိတဲ့ အချိန်တွေတော့ သတိထားမိတာပေါ့။ အဲဒီခံစားမှုတွေမရှိတဲ့အချိန် အေးချမ်းတဲ့ အချိန်ကျတော့ ဗလာ **Space** လိုဘဲ သတိမပြုမိဘူး။ ဆိုလိုတာက ကျမတို့ဟာ အေးချမ်းတဲ့ အချိန်တွေကို မေ့နေကြတယ်။ အဲဒီတော့ လောကကြီးဟာ ဒုက္ခများ လိုက်တာလို့သာ အောက်မေ့ဖို့ နေစရာနေရာတောင် မရှိသလိုဘဲ။ ဒေါသသာ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီလုံး မပြတ်မလပ် ထွက်နေမယ်၊ စိတ်သောကဟာ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီလုံး တည်နေမယ်ဆိုရင် ကျမတို့တတွေဟာ ခုလောက် ဆိုရင် အရူးထောင်ရောက်နေကြပြီရှင်။”

“အေးဗျ... ခင်ဗျားပြောတာ အဟုတ်ပဲ။ ဘဝမှာ ပူဆွေးမှုတွေ ဘာတွေ အမျိုးမျိုးတွေကြုံခဲ့ကြတာဘဲ။ မိဘ ဆွေမျိုးညာတိကအစ သေခြင်းတရားတို့နဲ့လဲ ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြတာဘဲ။ စီးပွားတက်လိုက်၊ ကျလိုက် ဒုက္ခတွေဒုနဲ့ဒေး ကြုံတွေ့ ခဲ့ကြရပေမယ့် ဒီနေ့အထိတော့ ဘာပြောပြော **Still going strong** ရှင်သန်နေသေးတာပဲ။ ခင်ဗျား ပြောလိုက်မှဘဲ ဒါတွေတွေ့မိတယ်။”



“အဲဒီငြိမ်းချမ်းမှုတွေကြားခံနေလို့ ကျမတို့ဟာ သောက ပရိဒေဝမီးတွေ အမျိုးမျိုး၊ ဆင်းရဲအဖုံဖုံ ကြုံတွေ့ရ ပေမယ့် ကျမတို့ဟာ ရူးမသွားဘဲ ခံနိုင်ရည်ရှိနေတာပေါ့။ ဘယ်လိုဘဲ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲပေမယ့် ဆင်းရဲခြင်းပျောက်သွား တဲ့အခါမှာ အေးချမ်းမှုဟာ အလိုလိုရောက်လာတော့ စိတ်အနားရတာပေါ့။ သက်သာရာရတာပေါ့ရှင်။ အဲဒီ အေးချမ်းတဲ့ အခါသမယမှာ ပြန်ဖိစိတ်အင်အားတွေ စုစည်းကြတာ၊ ပြန်ပီးရှင်သန်လာတာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဒီအေးချမ်းတဲ့ အခိုက်ကိုသာ ကျမတို့ဟာ ပီပီသသကြီး အကျင့်အနေနဲ့ သတိပြုမိရင် မအေးချမ်းတဲ့ အခိုက်ကိုလဲ ကျမတို့ဟာ ပီပီသသကြီး သတိထား မိလိမ့်မယ်။ မအေးချမ်းတာတွေကို ပိုပြီး သတိအလိုလို ပြုမိလာလိမ့်မယ်။ တရားအနေနဲ့ရှုရင် သုခဝေဒနာနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာ ကို ရှုတယ်လို့ ပြောတာပါ။”

“ဟုတ်သားပဲ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်ထဲမှာ ကိလေသာတွေ မဖြစ်ရင်လဲ မဖြစ်မှန်း သတိပြုရမယ်ဆိုထားတယ်။ ဒါနဲ့တော့ ကိုက်သားပဲ။”

“ဒါပေါ့ရှင်... တရားအမှန်ဆို ကျမ်းဂန်တွေနဲ့ ကိုက်တာပါပဲ။”

“အေးချမ်းမှုကို သိသိနေပြီး ကျင့်နေရင် ကြာတော့ အေးချမ်းမှုထဲ နစ်မြုပ်မသွားဘူးလား။ လောကကြီးနဲ့ မကင်းကွာ လာဘူးလားဗျ။”

“အမယ်လေး မပူနဲ့ သားကပူ မယားကဆူ ဆိုသလို တနေ့တာလုံး လောကဓံတွေက တမျိုးမဟုတ်တမျိုး လိုက်နေတာ။ အဲဒီချမ်းသာထဲမှာ မြုပ်နေဘို့မစဉ်းစားနဲ့ တချိန်လုံး မချမ်းသာတာက ဝင်ဝင်ရှုပ်တယ်ဆိုပီး မကျေမနပ်

နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။

တောင် ဖြစ်လာဦးမယ်။ ပုထုဇဉ်အနေနဲ့ ချမ်းသာတဲ့စိတ်ကလဲ မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲတဲ့စိတ်တွေကလဲ မမြဲဘူးပေါ့။ အဲဒီတော့ အေးချမ်းတဲ့ သဘာဝနဲ့နေလိုက်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်တွေနဲ့ တလှည့်စီ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ အဲဒီလိုစိတ်တွေကို ဖန်တရာတေ နေအောင် ရှုရင်း ကြာတော့ စိတ်ဆိုတာ ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး မမြဲပါလားဆိုတာ အလိုလို ဉာဏ်မှာ မြင်လာလိမ့်မယ်။”

“အနိစ္စကို မြင်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတာလား?”

“ဟုတ်ပါတယ်။ အနိစ္စတင်မကပါ။ မိမိစိတ်မှာ ဖြစ်သမျှ လောဘ၊ ဒေါသတွေ၊ ပျော်တာရော၊ ပျင်းတာရော အစဉ်မပြတ် စောင့်ကြည့်ရင်း ကြာလာတော့ ဒေါသ၊ လောဘ၊ ပျော်ရွှင်မှု စတာတွေဟာ တဖြေးဖြေး လောဘ၊ ဒေါသ၊ ပျော်မှုရယ်လို့ နာမည်မတတ်တော့ဘဲ (စိတ်ဖြစ်) ပျက်တွေပဲဆိုပြီး ပရမတ်သဘောကို အလိုလိုဉာဏ်မှာ ထင်ဟပ်လာ တော့တယ်။ သင်္ခါရတရားတွေရယ်လို့ ထိုးထွင်းသိမြင်လာပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်သဘာဝတွေ ပိုပီးသိမြင်လာရင်း လောကီ ကိစ္စတွေအပေါ် စွဲလန်းတွယ်တာမှုတွေလျော့နည်းလာတယ်။ အဲဒီအခါလောက်ဆိုရင် စိတ်ဟာ တော်တော်ပဲ အေးချမ်းလာ ပါတယ်။ အေးချမ်းလာတာနဲ့အမျှ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို မကျင့်လိုပါဘူးဆိုတာတောင်မှ ရပ်ထားလို့ မရတော့တဲ့အထိ ဖြစ်လာတာတွေ့ရလိမ့်မယ်။ စဉ်းစားကြည့်လေ ချိုမြိန်တဲ့ အစားအစာ စားမိရင်တောင် အဲဒီခံစားမှုအရသာကို ထပ်ခါ တလဲလဲ ခံစားချင် တယ်မဟုတ်လား။ တရားရဲ့ အေးချမ်းတဲ့ အရသာဟာ လောကစည်းစိမ် အာရုံငါးပါးတွေ ခံစားရတာ ထက် အဆပေါင်းများစွာ သာတာမို့ တရားကျင့်ဖူးရင် နောက်ထပ်မကျင့်ဘဲမနေနိုင်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျမတို့ဟာ လူးမှန်းသိစ အရွယ်ကတည်းက အနည်းနဲ့အများ ဒုက္ခတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ သံသရာလယ်ခွဲရတာ၊ တရားလဲ တွေ့ရော အဲဒီဒုက္ခသံသရာ က ထွက်ရပ်လမ်းတွေ့လာတာမို့ပါ။ လမ်းပျောက်နေတဲ့လူဟာ လမ်းစတွေ့တော့ အဲဒီလမ်း အတိုင်း မလျှော့ဘဲ မနေနိုင် တော့ဘူး ဆိုပါတော့။”

“ချမ်းသာကို ချမ်းသာနဲ့ ရှာတာဆိုပါတော့။”

“မှန်ပါတယ်ရှင်”

အခန်း(၂)  
အတွေးအမြင်များ။

တရားရှာသူကလေး

သူကလေးမှာ စက်မှုတက္ကသိုလ်မှဘွဲ့ရပြီး အလုပ်ရရန် စောင့်ဆိုင်းနေသူကလေးဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်ငယ်ငယ်နှင့်ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို စိတ်ပါဝင်စား လိုက်စားလိုသောဆန္ဒ အတော်ပြင်းပြလေသည်။ သို့ဖြင့် ကျမဆီသို့ တနေ့ရောက်လာ၍

“မမရယ်၊ တရားဆိုတာ ဘာများလဲလို့ သိချင်နေတာကြာပီ၊ စာအုပ်တွေတော့ဖတ်တယ်။ ဖတ်ပြီးတိုင်း မေးစရာတွေက များလာတယ်။ ”

“ငါ့ညီမက တရားနဲ့ပတ်သတ်ပီး ဖတ်ထားတဲ့အထဲက၊ဘာတွေများမေးချင် နေတာလဲ။”

www.burmeseclassic.com

“အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ နည်းနည်း ရှုပ်ထွေးနေတယ်။”

“ဒါက လက္ခဏာရေး သုံးပါးလို့ခေါ်တယ်။ အနတ္တဆိုတော့ အတ္တ(ငါ) မရှိတာကို ပြောတာ။”

“ဒါပေမဲ့ ကျမတို့မှာ ငါကရှိနေသေးပဲ။”

“(ငါ) အကြောင်းကိုတော့ စစ်စစ်ပေါက်ပေါက် လေ့လာကြည့်ရအောင်။ အခုညီမ မမရှေ့မှာ ထိုင်စကားပြော နေတာကို ပြန်ကြည့်စမ်း၊ ဘယ်သူပြောနေတာလဲ။”

“ကျမက ပြောနေတာပေါ့”

“ကျမဆိုတာ ဘယ်သူလဲ”

“ကျမဆိုတာ ကျမက သိနေတဲ့(ငါ)ပေါ့”

“ဒါဖြင့်ဒီ(ငါ)ဆိုတာရော ဘယ်သူလဲ။”

“ငါဆိုတာ ကျမ စိတ်ဘဲလို့ ကျမထင်တယ်”

“ဒါဖြင့်ရင် ဝှံ့ညီမ မွေးလာတဲ့ အချိန်တုန်းက စိတ်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်၊ မွေးခါစတုန်းက စိတ်ဆိုတာ ပါမလာဘူးလား။ ”

“ပါလာပါတယ် မမ”

“ကဲ ဒါဖြင့် မမမေးမယ်၊ ဒီမွေးစကလေးဟာ ဆာရင် ဘာလုပ်သလဲ။”

“ငိုတယ်လေ”

“ချီးပါ၊ သေးပေါက်ချင်ရင်ကော။”

“ပါချလိုက်တာဘဲပေါ့”

“ဒါဖြင့် သူမှာ စားချင်တဲ့စိတ်၊ ချီးယို၊ သေးပေါက်ချင်တဲ့စိတ်၊ ဒါမှမဟုတ် အလို(ဆန္ဒ)ပေါ့၊ ရှိတာ မမှန်ဘူးလား။”

“အင်းမှန်ပါတယ်”

“ဒီစားချင်၊ ယိုချင်တဲ့ အလိုဟာ ဘယ်ကလာသလဲ။”

“သူ့စိတ်က လာတာပေါ့”

“ဒါဖြင့် သူ့စိတ်က လာတာတော့မှန်တယ်၊ ဒီနေရာမှာ(ငါ) ဆိုတာ ပါသလား။”

“မပါပါဘူး”

“ဒီကလေးဟာ (ငါ)စားတာ၊ (ငါ)ယိုတာ၊ (ငါ)သွားတာရယ်လို့ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာသလဲ။”

“နည်းနည်းကြီးလာတော့မှ သိလာတာ”

“ဒါဖြင့် (ငါ)ဆိုတာ နဂိုက ရှိသလား။”



“ဒီလိုဆိုတော့လဲ မရှိဘူးလို့ ပြောရမှာပေါ့”

“ကောင်းပီ၊ စောစောက ညီမပြောခဲ့တာ ပြန်ကြည့်နော်၊ (ငါ)ဆိုတာ ကျမ စိတ်လို့ထင်တယ်လို့ ညီမကပြော တယ်မဟုတ်လား၊ အခုကျတော့ကော၊ စိတ်ပါဘဲလို့ ပြောမလား။”

“မပြောတော့ပါဘူး”

“ဒါဖြင့်ရင် (ငါ) ဆိုတာ စိတ်လဲမဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာတော့ ရှိတယ်လို့ (ထင်)မနေဘူးလား။”

“ထင်နေတယ်မမ”

“ကဲ... သေသေချာချာ စဉ်းစားနော်၊ ဒီ (ငါ)ဆိုတာ တကယ်ရှိတာလား၊ စိတ်က ရှိတယ်လို့ (ထင်)တာလား။”

“ရှိတယ်လို့ ထင်တာ”

“ထင်တာဟာ ရှိတာလား။”

“မဟုတ်ပါဘူး၊ ထင်တာဟာ ထင်တာဘဲပေါ့၊ ရှိတာဟာရှိတာဘဲပေါ့”

“ဒါဖြင့်(ငါ)ဆိုတာ (ထင်) တဲ့အနေနဲ့ ရှိနေတာလား၊ (ရှိ)တဲ့အနေနဲ့ ရှိနေတာလား။”

“မရှိပါဘူး”

“စိတ် တခုခုဖြစ်လာမှရှိတာ၊ ဒေါသထွက်ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝမ်းနည်းရင်ဖြစ်ဖြစ် အဲဒီအခါမှသာရှိတာ။

ထွက်ပီး သွားရင်ကော။”

“မရှိတော့ ပြန်ဘူး”

“အေး... ပင်ကိုယ်ကလဲမရှိ၊ ဖြစ်လာတော့လဲ အထင်အနေနဲ့သာရှိ၊ ဖြစ်ပီးတော့လဲမရှိ၊ အဲဒီ ပင်ကိုယ်စိတ်မှာ (ငါ) ဆိုတာ (မရှိ) ပါဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြချင်လို့ အနတ္တ(ငါ)မရှိလို့ ဟောခဲ့တာ။”

“ဒါပေမဲ့ မမရယ်၊ ကျမ မရှင်းတာက၊ ဥပမာ ကျမတို့ ထမင်းစားချင်တယ် ဆိုပါတော့ (ငါ)က စားချင်တာမဟုတ် လား။”

“အမှန်တော့ (ငါ)က စားချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ”

“ဒါဖြင့် ဘာက စားချင်တာလဲ”

“စားချင်တဲ့စိတ်သာ ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ ”

“ဟင်... (ငါ)ကြောင့်သာ စားချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ် လာတာမဟုတ်လား။”

“အလွယ်ဆုံး ဥပမာကိုပြမယ်၊ အဲ... ဒို့ချီးယိုတာကို ကြည့်ရအောင်၊ အဲဒီနေရာမှာ ချီးယိုစိတ် ဖြစ်လာအောင် လုပ်ယူလို့ရသလား။”

“ဟားဟား... ဒါကတော့ လုပ်ယူမရပါဘူး”

“ဒါဖြင့် ဘာကြောင့် ယိုချင်တာလဲ။”

“ထမင်းစားရင်တော့ အလိုလျောက် ယိုချင်မှာပေါ့”

“အေးဟုတ်ပီ... ထမင်းဆာအောင်လို့ကော တမင်လုပ်ယူရတာပါသလား။”

“မပါပါဘူး၊ အချိန်ကျတော့ သူ့ဖါသူ ဆာလာတာဘဲ”

“ဒီဆာတဲ့အထဲမှာ (ငါ)ပါသလား။”

“ဒီလိုဆိုတော့လဲ မပါဘူး မမ”

“ဒါဖြင့်ရင် ထမင်းဆာတာ၊ ချီးယိုတာဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာတာလဲ။”

“ဒါကတော့ လူ့သဘာဝဘဲ မမရဲ့”

“ကဲ... လူ့ သဘာဝဆိုရင် ဆာတဲ့စိတ်၊ ချီးယိုချင်တဲ့ စိတ်ကရော ဘာလဲ။”

“သဘာဝဘဲပေါ့”

“အဲဒါဘဲပေါ့ကွဲ့၊ အနတ္တဆိုတာ အဲဒီ လူ့သဘာဝ ခန္ဓာကြီးထဲမှာ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ အကြောင်းတရား (ဓမ္မ)ဟာ သူဝါဆိုတဲ့ တွေးထင်ထားတဲ့ အတ္တရဲ့ လုပ်ရပ်တွေမပါလို့ အနတ္တလို့ ပြောတာ၊ အနတ္တဆို တာနဲ့ ဘာမှမရှိဘူး ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ အတ္တ(ငါ) ရှိမနေတာကိုသာ ပြောတာ၊ ကဲ... ဒီလောက်ဆို သဘောပေါက် ရောပေါ့။”

“ဟုတ်ကဲ့ နားလည်သလိုဘဲ”

“အေးအေး ခုနားမလည်သေးလဲ နောက်တော့ သူ့ဖါသာသူနားလည်လာမှာပေါ့။”

X

X

X

ရက်သတ္တပတ်ခန့်ကြာပြီးနောက်၊သူကလေးသည်တခေါက်ရောက်လာကာ သူက အားရဝမ်းသာ ပြောလာသည်။

“မမရယ်၊ မမနဲ့ပြောတဲ့ညက ကျမဖြင့် စဉ်းစားရတာ ခေါင်းတောင်အုံ့သွားတာဘဲ၊ သိပ်လဲသဘော မပေါက်ဘူး၊ အိပ်လို့တောင်မရဘူး၊ ဒါပေမဲ့ မနက်မိုးလင်းအိပ်ရာက နိုးလာတော့ မမနဲ့ပြောတာတွေ ပြန်စဉ်းစား လိုက်တာနဲ့ ဘယ်လို ဘယ်လိုလဲမဖြစ်သလဲမသိဘူး၊ ဖျတ်ခနဲ သဘောပေါက်သွားလေရဲ့။”

“အဲဒါ ဉာဏ်လို့ ခေါ်တာပေါ့၊ ကိုယ်ဟာကိုယ် မသိသိအောင် လုပ်တာပါသလား။”

“မပါဘူးမမ အလိုလိုသိတာ”

“မမ မပြောဘူးလား၊ သဘောပေါက်စရာရှိရင် သူ့ဖါသာသူ ပေါက်လိမ့်မယ်လို့။”

“သိပ်ထူးဆန်းတာဘဲနော်၊ အဲဒီ နောက် သုံးလေးရက်ကြာတော့ ကျမ အလုပ်လျှောက်ထားတာ၊ လူတွေ မေးဖြေ စာမေးပွဲကို သွားရတယ်။ ခါတိုင်းနဲ့ကို မတူဘူး၊ ကိစ္စတိုင်းမှာ ကျမစိတ်ထဲမှာ ပြတ်သား လာတယ်လို့ ထင်တယ်။ ဘာကိုမဆို ခွဲခွဲခြားခြား မြင်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ဖြေတော့လဲ ပြတ်ပြတ်သားသား ဖြေတတ်တာပေါ့”

“အဲတာပေါ့ ထိုးထွင်းဉာဏ် (intuition) ဆိုတာ၊ အင်မတန် အကျိုးထူးတယ်၊ အခု ဝါညီမ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ဘဲ၊ လူတွေက တရားလိုက်စားတော့ ဆုတ်နစ်တယ်လို့ တဘက်သတ်ပြောပြောနေကြတာ။ အမှန်တော့ တရားသိတဲ့ လူဟာ ဘယ်ကိစ္စမျိုး မဆို လောကီ လောကုတ္တရာ၊ အရာရာမှာ အများတကာထက် ထိုးထွင်းပီး ထိုးယိုပေါက် သိမြင်နိုင် တယ်။ ဘာပြဿနာဘဲ ဖြစ်ဖြစ် တမင်ကြီးစားမှုမပါဘဲ အဖြေကို ပီပီသသကြီး သိပီး မြင်ပီးသား ဖြစ်ဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား မတုန်မလှုပ် ဖြေရှင်းနိုင်တာပေါ့။ အများတကာထက် ထိရောက်အောင် လုပ်နိုင် ပြောနိုင်တယ်၊ တိုးတက်စရာရှိရင် သူကအရင် တိုးတက်တာပေါ့၊ သူက အမြင့်ကို တက်ရရင်လဲမကြောက်မရွံ့ တက်ပီး၊ မတုန်မဆုတ် လုပ်ကိုင်နေထိုင် တတ်လာတယ်၊ ဘယ်လို လောကဓံမျိုးမဆို၊ အဆိုးရော အကောင်းရောဟာ သူ့အတွက် အတူတူ ချည်းဘဲ၊ လူ့လောကအတွင်းမှာ နေရက်နဲ့ လွတ်မြောက်နေတဲ့ လူသား (Liberated Being) ရယ်လို့ ဖြစ်လာတာပေါ့၊ အဲဒီလို လွတ်မြောက် တော့မှ သာ “ဘဝ” ကို ဘာမှ အနှောင်အဖွဲ့မပါဘဲ ဘဝကို ဘဝအတိုင်းတိုင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်၊ ပျော်ပျော် ရှင်ရှင်ကြီး အပြည့်အဝ နေနိုင်သွားတာပေါ့။”

“ဟုတ်တယ် မမရေ၊ ကျမ အခုလောက်နဲ့ကို အတော်စိတ်ထဲမှာ ပေါ့ပါးလာတယ်”

“တရားဆိုတာ ဒီ လိုပဲပေါ့၊ လူတွေဟာ လောကရဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ဒီလောက်ပီနေရတဲ့အထဲ၊ ဒီလိုမှ မပေါ့ပါးသွား ရင် တရားရှာရကျိုး ဘယ်နပ်ပွဲမလဲ။”

ငြိမ်းတာနှင့်မငြိမ်းတာ။

သူသည် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းကို အလွန်နှစ်သက်သည်အလျောက် ခပ်ရွယ်ရွယ် ကတည်းကပင် အခွင့်သာတိုင်း တရားစခန်း ဝင်ခဲ့သည်။ ယျှလည်း အချိန်ရလျှင်ရသလို မကြာခဏ အလုပ်မှခွင့်ယူကာ စိုက်လိုက် မတ္တတရားစခန်းကို မပြတ်ဆိုသလို ဝင်လေ့ရှိသည်။ သူ၏ကြီးမားသော ဇွဲ၊ လုံးလ၊ ဝရိယကို ချီးကျူးမိပါသည်။

ကျမနှင့် ရင်းနှီးလာသည်နှင့်အမျှ မကြာမကြာတယ်လီဖုံးဖြင့် တရားဓမ္မအကြောင်းများ ဆွေးနွေးကြသည်မှာ တနာရီတနပ်စာပင်။ တနေတော့ သူကပြောလာသည်မှာ—



“မမရယ် တရားအားထုတ်တာဘဲ ပျော်မွေ့တယ်၊ လူလောက ဗာဟိရတွေနဲ့ တယ်ပီး မပတ်သက်ချင်တော့ဘူး။ တရားအားထုတ်ပီး အေးအေးငြိမ်းငြိမ်းဘဲ နေချင်တယ်။ အလုပ်အလဲ လွတ်လို့မရသေး။ ဒီအချိန်မှာ တရားစခန်းမဝင်ရ တိုင်း စိတ်တွေတိုတာပေါ့။”

“တခုစဉ်းစားကြည့်ရအောင်လေ... ညီမက တရားစခန်းမဝင်ရလို့ စိတ်တွေတိုတယ်ဆိုတာ ကိုစဉ်းစား ကြည့်ရ အောင်။ တရားအားထုတ်ခြင်တာ ကုသလဆန္ဒ (အပြစ်ကင်းသောဆန္ဒ) အနေနှင့်တော့ဟုတ်ပါတယ်။ သို့သော် လွန်ကဲ လာတဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာမှု မဖြစ်စေတော့ဘူး။ ကိုယ်လဲမချမ်းသာ မိမိရဲ့ မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်လည်း မချမ်းသာ ဖြစ်ရ တာပေါ့။”

“ကျမလည်း အဲဒီလောက်အထိ မတွေးမိတာအမှန်ဘဲ၊ မမပြောတော့မှဘဲ သတိဝင်လာတယ်။ စိတ်က တရား စခန်းဝင်ချင်တဲ့ စိတ်ဇောဘဲ ဖြစ်ဖြစ်နေတော့ တချိန်လုံး မကျေမနပ်ကြီး ဖြစ်နေတာ”

“တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အကောင်းဆုံးအမြတ်ဆုံး အလုပ်ပါဘဲ။ အဲဒီလိုဆန္ဒလွန်ကဲလို့ စိတ်ညစ်ညူး ရတော့ မကောင်းလှဘူးပေါ့။ အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်း (မဟာစည် ဆရာ တော်ကြီး) ကျမ်းတို့မှာ ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် စွဲလန်းတာဟာ ဝိပဿနာ အညစ်အကြေး ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။”

“အဲတာဖြင့် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲမမ”

“အဲဒီ တရားစခန်းဝင်ချင်တဲ့စိတ်တွေကိုဘဲ သတိတရားနှင့် မပြတ်မှတ်ကြည့်ပေါ့။” ဟု အကြံပေးလိုက်ပါသည်။ တယ်လီဖုံးဖြင့် ဤမျှသာ ဆွေးနွေးဖြစ်သည်။

နောက်သုံးရက်ခန့်ကြာသောအခါ - စာတိုက်မှနေ၍ သူ့ဆီက ကပ်ပြား card နှင့် စာတိုလေးတပုဒ် ရေးလာသည်။

Dear Ma Ma,

Thank you so much for your advice. It seems like you lifted the cartain for me to see the truth.

မမရှင့်

မမရဲ့ အကြံပေးချက်အတွက် ကျေးဇူးများစွာတင်ပါတယ်။ ကျမရဲ့ စိတ်မှာ အမှောင်ဖုံးနေတာ မမက အလင်းခါတ်ဖွင့်ပေးလိုက်သလိုဘဲ၊ အခုမှ အမှန်တရားကို သိတော့တယ်။

ယင်းညတွင်ပင် ဆက်လက်၍ ဖုံးနှင့်ဆွေးနွေးပြန်တယ်။



“မမနဲ့ ဟိုညကစကားပြောလိုက်ရတာ စိတ်ညစ်နေတာတွေ တော်တော်လေးရှင်းသွားတယ်။ တဆက်ထဲ တရားထိုင်လိုက်တယ်။ ပီးတာနဲ့ ထမယ်လုပ်တော့ ကျမရဲ့ အာရုံထဲမှာ မမဟာ ကျမရဲ့မျက်စိရှေ့က မှောင်ကန့်လန့်ကာ ကို ပင့်တင်ပေးလိုက်သလိုဘဲ။ ကျမစိတ်ထဲမှာ ရုတ်ချည်း ဟာလာဟင်းလင်းကြီးဖြစ်ပီး ရှင်းသွားတော့တယ်။ အဲဒီနောက် တော့ တရားစခန်းမဝင်ရလို့ ဒေါသစိတ်တွေ၊ မကျေနပ်တာတွေ မရှိတော့ဘူး။ ထူးဆန်းတာက ချက်ချင်းယူပစ်လိုက် သလိုဘဲ ခံစားရတယ်။ စိတ်ကလည်း တော်တော်ကို ချမ်းသွားတယ်။ ရုတ်တရက်ကြီး ပြောင်းလဲသွားတာမို့ ဝမ်းသာ အားရဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ကောက်ရေးလိုက်တာပါ။”

“သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု ညီမရေ။ တရားရှာတဲ့နေရာမှာ တွေ့တဲ့တရားတိုင်း၊ အဆင့်တိုင်းကို ဥပေက္ခာပြုဘို့၊ မစွဲလန်းဘို့ မမရဲ့ ဆရာတော်ကြီးများက လက်တွေ့သင်ကြားနည်းပြမှုကြောင့် မမလည်း တဆင့်ညွှန်ကြားပေးနိုင်တာပါ။ ဆရာတော်ကြီးများရဲ့ ကျေးဇူးပါဘဲ။ ဆရာတော်များဟာ ဘယ်အထိ ဥပေက္ခာပြုခိုင်းသလဲဆိုရင်သူတို့အပေါ် ဆရာသမား အနေနဲ့ အလွန်အကျွံ ကြည်ညိုတာတို့၊ ဆရာစွဲ၊ ဝါဒစွဲတွေနဲ့ အစွန်းမရောက်အောင် အမြဲဆုံးမလေ့ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် လဲ တရားကျင့်တဲ့နေရာမှာ ချမ်းမှုကိုသာရှာရင်း အမြင် ဗဟိဒ္ဓက မချမ်းတာတွေနဲ့ နေတတ်အောင် မမတို့ကို ကျင့်ခိုင်း တယ်။ အတွင်း အဇ္ဈတ္တမှာ ချမ်းတာကို ဥပက္ခာထားသလို အပြင်ဗဟိဒ္ဓက မချမ်းတာတွေကိုလည်း ဥပေက္ခာထားနိုင် အောင် ကျင့်ဘို့နည်းပေးလမ်းညွှန်ခဲ့တယ်။ အပြင်လောကမှာ ဘယ်လိုရှုပ်ထွေးပွေလီနေပေမဲ့ မိမိစိတ်ဟာ အမြဲချမ်းနေ ဘို့ ကျင့်ရမယ်။ ရိပ်သာတွင်းချမ်းတာနဲ့ အပြင်လောကမှာ မိမိစိတ်ချမ်းတာဟာ တသားတည်းဖြစ်နေမှသာ တရားရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို အပြည့်အဝခံစားရတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။”

“ကျေးဇူးပါဘဲမမ။”

ပျက်သောစိတ်

နှစ်ပေါင်းအစိတ်ခန့်က... ကျမတို့ ဇနီးမောင်နှံမှာ အလွန်အားခဲထားသော အကြံအစည်တခု မအောင်မြင်သဖြင့် ကျမ၏ခင်ပွန်းသည်က

“ဘယ်လိုလဲ၊ စိတ်ပျက်သွားပီလား” ဟု ကျမအားမေး၏။

“စိတ်တော့ပျက်တာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ (ပျက်တဲ့စိတ်)ကလဲ (ပျက်)ရဦးမှာပဲ” ဟု အမှတ်မထင် ပြန်ဖြေလိုက်မိ လေသည်။



“အလဲ... တယ်ဟုတ်ပါလား?” ဟု ခင်ပွန်းသည်က မှတ်ချက်ချသည်။

“စိတ်ပျက်လိုက်တာ” ဟူသော စကားမှာ လူတိုင်းလိုလို မိမိမျှောမှန်းချက်နှင့် မကိုက်ညီသောအခါ ပြီးပြုလေ့ ရှိသော စကားများဖြစ်၏။ အမှန်မှာ “စိတ်ပျက်လိုက်တာ”ဟူသောစကားပင်မဆုံးသေးမှီ၊ (ပျက်သောစိတ်)များသည် ထပ်ခါတလဲလဲ ပျက်ပီးသားဖြစ်နေပေပြီ။ သာမန်အားဖြင့် (ပျက်သောစိတ်)များထပ်ခါတလဲလဲ (ပျက်)နေသည်ကို မမြင်ပဲ၊ (ဖြစ်)နေသည်ကိုသာ သိကြ၏။ သို့ကြောင့် (ပျက်သောစိတ်)သည် ဆက်တိုက် တသမတ်တည်းဖြစ်နေသည်ဟူ၍သာ ထင်မှတ်ရ၏။ ထိုသို့ထင်မှတ်ခြင်းသည်ပင် (စိတ်ပျက်ခြင်း)ကို ပို၍ ပို၍ အခွန်ရှည်စေ၏။ မိမိနှင့် စိတ်ပျက်စိတ်များသည် လုံးလည်ချာလည်လိုက်ခါ သာ၍ သာ၍ ဆုတ်နစ်လေ၏။ မိမိ စိတ်ဆုတ်နစ်လေသမျှ မိမိဘဝသည်လည်း ဆုတ်နစ်မည့် လမ်းပေါ်သို့ ရောက်သည်နှင့် တူလေတော့၏။

အစပြန်ကောက်ရသော်၊ မိမိ၏စိတ်များသည် ဖြစ်သမျှ (ပျက်)ရသည်ကို မသိခြင်း သို့မဟုတ် ဖြစ်နေသည်ကိုသာ သိခြင်းသည် တရားဓမ္မအခေါ် အဝေါ်အရ (အဝိဇ္ဇာ)မည်၏။ ၎င်းမသိခြင်း (အဝိဇ္ဇာ)ကြောင့်ပင်လျှင် (စိတ်ပျက်ခြင်း)သည် အခွန်ရှည်နေ၏။ ထိုသို့ အခွန်ရှည်ခြင်းသည် (သမုဒယ)ကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ စိတ်တို့သည် လုံးလည်ချာလည်နှင့် ပင်ပန်းကြီးစွာ သောကနှင့် နပန်းလုံးရသဖြင့် (ဒုက္ခ)ထပ်ပြန်တလဲလဲဖြစ်ရ၏။ ဤဒုက္ခကိုလည်းသိ၊ သမုဒယကိုလည်း သမုဒယမှန်းသိ၊ ၎င်းတို့၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော (အဝိဇ္ဇာ)ကိုလည်း မောဟမှန်းသိပါက စောစောက မည်သည့်စိတ်မဆို (ပျက်)လေသည်ဟူသော သဘာဝအမှန်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်လေ၏။ တနည်းမှာကား ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း သဘောကိုသာ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိပါက သမုဒယကို သမုဒယမှန်း သိနိုင်သည်။ (ဒုက္ခ)ကို ဒုက္ခမှန်း သိနိုင်ပေသည်။

မည်ကဲ့သို့ပင်သိသိ၊ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိစိတ်သဘာဝ အမှန်ကို မိမိ(သိ)ရန် သို့မဟုတ် (နားလည်)ရန်ပင်ဖြစ်၏။ ဤသို့ (ပညာ)ဖြင့် (သိ)လိုက်ပါက မိမိစိတ်သဘောက ဒုက္ခများမှ အလိုအလျောက် လွတ်ငြိမ်းပီးသားဖြစ်တော့သည်။

သေခြင်းနှင့် ရှင်ခြင်း

“သေရမှာ မကြောက်ဘူးလား?”  
“ကြောက်တဲ့အထဲလဲမပါဘူး၊ မကြောက်တဲ့အထဲလဲမပါဘူး။”  
“ဘာဖြစ်လို့လဲ”



“ကြောက်တယ်ဆိုတာ ရှင်ခြင်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားလို့၊ မကြောက်ဘူးဆိုတာ ရှင်ခြင်းနဲ့ သေခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝ ထက် ကျော်လွန်ပီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်လို့၊ ဆိုလိုတာက အထင်ကြီးလို့။”

“ရှင်ခြင်းနဲ့ သေခြင်းကို ဘယ်လိုနားလည်ရမှာလဲ”

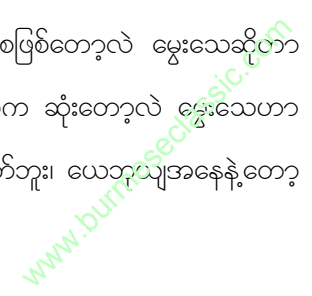
“ရှင်ခြင်းနဲ့ သေခြင်းဆိုတာ မတူမခြားလို့ နားလည်ရတယ်။ ဒါကို နားမလည်လို့ လူတွေဟာ သေခြင်းကို ကြောက်ကြတာ။ ဥမမာ- နာမည်ကြီးတဲ့ လူဆိုးကြီးကို တကယ်မသိဘူးတော့ အသံကြားနဲ့ တွေး ကြောက်တယ်မဟုတ် လား။ သူ့ကို တကယ်သိသွား နားလည်သွားတော့ အဲဒီတွေးကြောက်နေတဲ့ စိတ်တွေမရှိတော့ ဘူးပေါ့။ ဒီလိုဘဲ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသက်ရှင်နေတာကိုဘဲ သိတယ်။ သေတာကို ဘယ်လိုဟာလဲလို့ မသိသေးတော့ တွေး ကြောက်ကြတယ်။”

“ဒါပေမဲ့ ရှင်နေလျက်နဲ့ သေတာ ဘယ်နယ်လုပ် သိနိုင်မှာလဲ သေမှ မသေသေးဘဲ”

“လူတွေက ထင်နေတာက ဒီအသက်အဆုံးရောက်မှ သေတယ်။ ရှင်တာကုန်ဆုံးသွားမှ သေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်လို့ နားလည်ထားတယ်။ အမှန်တော့ ရှင်တဲ့အထဲမှာ သေတဲ့သဘောပါပြီးသား၊ ဆိုလိုတာက အမေမွေး ကတဲက လူတွေဟာ သေပီးသား။ ဒီသေပီးသားဆိုတာမပါရင် တရက်ခလေးဟာ ဒီထက် ကြီးလာနိုင်ပါ့မလား။ ပြောင်းလွဲ လာနိုင်ပါ့မလား။ တသက်လုံး တရက်သား ဘဲဖြစ်နေမှာပေါ့။ တရက်သား ကနေ နှစ်ရက်သား၊ တလသားကနေ တနှစ်သား၊ ခလေးကနေ လူကြီး စတဲ့ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲမှု (Change) ဟာ လူတွေမှာ သေပြီးသားဆိုတဲ့ သဘော မပါရင် ဘယ်လိုလုပ် ဖြစ်လာနိုင်မလဲ။ အချိန်တိုင်းမှာ သေနေလို့လဲ လူဆိုပီး ဆက်ခါဆက်ခါ ရှင်သန် နေတာပဲ။ ရှင်တာနဲ့ သေတာ တစ်ထဲ တသဘောထဲ တဖြစ်ထဲမို့ လူဆိုပီး ပြောင်းလွဲတဲ့ သဘာဝကြီးဟာ ပြောင်းလွဲမှန်း မသိဘဲ ပြောင်းလွဲ လာနိုင်တယ်။ လူခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားလာဘဲကြည့်ပါလား။ တဆင့်ပီးတဆင့် ပြောင်းလဲလာတာ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် တောင် ဘယ်အချိန်က ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှန်း မသိလိုက်ဘူး၊ ပြောင်းလဲတဲ့ အစဉ်သန္တာန်ဟာ အကန့်အကန့်နဲ့ မဟုတ်ဘဲ တသမတ်ထဲမို့ ပြောင်းလွဲမှန်းမသိရဘူး။ ဒီလိုမသိနိုင်တာ၊ မသိရတာဟာ ရှင်ခြင်းမှာ သေခြင်းဆိုတာ တထပ်တဲဖြစ်နေလို့ ပဲ။ သေတလှည့် ရှင်တလှည့်သာဆိုရင် အကန့်အကန့်နဲ့ ပြောင်းလဲနေမှာပေါ့။ ကိုယ့်ဖာသာ ကိုယ်လဲ ပြောင်းလဲနေတာ သိနေရမှာပေါ့။”

“ဒါပေမဲ့ သေတဲ့အချိန်ရောက်တော့ ရှင်ခြင်းဟာ ဆုံးသွားတယ်မဟုတ်လား၊ ဒါကျတော့ ရှင်တာနဲ့ သေတာနဲ့ တူသေးသလား?”

“မွေးကတဲက တူလာတဲ့ဟာ သေတဲ့အခါကျတော့မှ ဘယ်ခြားနားတော့မလဲ၊ စဖြစ်တော့လဲ မွေးသေဆိုတာ တူတူဘဲ စလာကြတာဘဲ။ ပျက်တော့လဲ ဒီမွေးသေဟာ အတူတူပျက်တာပေါ့။ ဆိုလိုတာက ဆုံးတော့လဲ မွေးသေဟာ အတူတူ ဆုံးတာပေါ့။ မွေးလို့ချည်း စလာတာမဟုတ်သလို သေလို့ချည်း ဆုံးတာလဲမဟုတ်ဘူး၊ ယေဘုယျအနေနဲ့တော့



နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။

စတာကို မွေးတယ်၊ သေတာကို ဆုံးတယ်လို့သတ်မှတ် ကန့်သတ်ပြောတာကိုး၊ ဒါကြောင့် လူတွေအနေနဲ့ သေတာကို ကြောက်ကြတာ။”

“ဒါဖြင့် မကြောက်ဘို့လဲမလိုဘူး ဆိုတာကတော့”

“မကြောက်ဘူးဆိုတာက ကိုယ်ကသူ့ကို အနိုင်ယူလို့ ရမယ်ထင်လို့ မကြောက်တာ။ ဒါပေမဲ့ ရှင့်ခြင်း သေခြင်း ဆိုတာ သဘာဝသက်သက်ဘဲ၊ အနိုင်ယူစရာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ အရှုံးပေးစရာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ကြောက်စရာလဲ မဟုတ်သလို မကြောက်စရာလဲ မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတာပါ။”

ငါဘာကောင်လဲ

ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်းလည်းဖြစ် ပွင့်လင်းစွာ ဆက်ဆံလေ့ရှိသဖြင့်။

“ခင်ဗျား တရားတွေလိုက်စားနေတာ ဘာတွေများ သဘောပေါက်ထားတာ ရှိသလဲဗျ၊ ကျနော်တို့ကို လဲ မျှပါအုံး”

“ကျမ သဘောပေါက်တာတော့ တခုဘဲရှိတယ်။”



“ဘာများလဲဗျ”

“ငါဘာကောင်လဲဆိုတာ။”

“ဘယ်လို”

“ဒီလိုပါလေ၊ ကျမတို့လူတွေဟာ မွေးလာကတဲက ငါသူဌေးသမီး၊ အရာရှိကြီးသားဆိုပီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတော် ဟုတ်တယ်ထင်နေတာ၊ နောက်တော့ အလုပ်တွေ ဘာတွေ လုပ်ပြန်တော့ ငါဆရာဝန်၊ ငါအင်ဂျင်နီယာ၊ ငါစစ်ဗိုလ်၊ ငါအရာ ရှိဆိုပီး နောက် အဟုတ်ထင်နေပြန်တယ်၊ ကျမပြောတာက ကျမသဘောပေါက်တဲ့ တရားသဘောမှာ (ငါဟာ ဘာကောင် မှ မဟုတ်ပါလား)လို့ နားလည်လာတယ်လို့ ပြောမလို့ပါ။”

“စိတ်ဝင်စားစရာပဲ၊ ဆက်ပါဦး။”

“ဒါက စကားတခြမ်းဘဲ ရှိသေးတယ်ရှင့်၊ နောက်တခြမ်းကျန်သေးတယ်၊ အဲဒီ တခြမ်းကတော့ (ငါဘာမှမဟုတ်၊ ဒါကြောင့် ငါဟာ အားလုံးဟုတ်တယ်) ဆိုတာပဲ။”

“ခင်ဗျားစကားတွေ ကျနော်တော့ နားမလည်တော့ဘူးဗျာ”

“ဒီလိုပါ... ကျမတို့ဟာ မွေးကတဲက ရှင်ဘုရင်ဆိုရင် ဒီပြင်ဟာဖြစ်လာနိုင်ပုံအုံးမလား။”

“အင်း”

“အဲကျမတို့တတွေဟာ မွေးကတဲက ဘာကောင်မှ ရေရေရာရာမဟုတ်လို့ ကိုယ်ဖြစ်လိုရာအားလုံး ဖြစ်လို့ ရတယ် ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ကုန်သည် စသည်ဖြင့်ပေါ့။”

“ဒါလဲဟုတ်တာပဲ။”

“ကျမတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို(ဟုတ်)တာဘဲ သဘောပေါက်တယ်၊ ဒါကြောင့်လဲ ဒီ(ဟုတ်)တာရဲ့အပေါ်မှာ မာန တက်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဇမ္ဗူမ္ဘာတလူလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒီလို တခြမ်းပဲ့နားလည်ထားလို့ မြတ်စွာဘုရားက (ဟုတ် တာကိုလဲသိရမယ်၊ မဟုတ်တာကိုလဲသိရမယ်) ဆိုပီး၊ နှစ်ဘက်မြင်ဘို့ ဟောခဲ့တာ။

ဘာမှမဟုတ်ဘူးဆိုတာက အဘိဓမ္မာလို့ပြောတာပါ။ ပရမတ်အနေနှင့် ရုပ် နာမ်ဘဲရှိတယ်။ ယောက်ျား မိန်းမ၊ ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ အရာရှိ၊ သူတောင်းစား ရယ်လို့မရှိဘူး။ သို့သော် ပညတ်အနေနဲ့တော့ ယောက်ျား မိန်းမ၊ ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ သူတောင်းစား အားလုံးရှိတယ်။ သို့သော်လည်း ပညတ်ဆိုတာ လူတွေကသတ်မှတ်ထားတဲ့ **conceptual truth** သာဖြစ်တယ်။ ပညတ်သဘောဟာ မတည်မြဲဘူး၊ ပြောင်းလဲနိုင်တယ် (အနိစ္စသဘော)။ ဥပမာ ... အရာရှိဆိုပါတော့ အလုပ်ပြုတ်သွားတော့ ဘာမှမဟုတ်တော့ဘူး၊ အရာရှိကနေ **Taxi** မောင်းတော့ **Taxi** မောင်းသမား ပေါ့။ **Taxi** မောင်းရာကနေ အငြိမ်းစားယူပြီး ရဟန်းဘောင်ဝင်လိုက်တော့ ဘုန်းကြီးဖြစ်ပြန်ရော။ အဲဒီတော့ ပညတ်

အနေနဲ့ ဖြစ်သခိုက်သာမှန်တာ Taxi မောင်းနေစဉ် သူ့ကိုယ်သူ အရာရှိကြီးဆိုတဲ့ ပညတ်ကို ဥပါဒါန်စွဲနေရင် မခက်လား။ လူတကာအပေါ် မာနတက်နေတဲ့ Taxi သမားဆိုရင် ဘယ်သူကမှ သူ့ကားကို ငှားစီးမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

အဲဒီကနေ ဘုန်းကြီးဘဝရောက်တော့ကော လူတကာရှိခိုးပြီး နေရာအပေးခံရပြန်ရော။ ဒါတွေကိုကြည့်ရင် ပညတ်ရဲ့ သဘာဝဟာ မမြဲပြောင်းလဲတတ်တဲ့သဘောကို တွေ့ရတယ်။ လူဆိုတာ ပရမတ် သဘောအရ ရုပ် နာမ်ကလွဲလို့ ဘာမှ မဟုတ်လို့ ပညတ်နယ်မှာ အမျိုးမျိုး ဟုတ်လို့ရတာ။ ပြောင်းလဲခွင့်ရတာ ဆိုပါတော့။ အကယ်၍ မွေးလာကတည်းက တခုခုဟုတ်နေရင် ဘယ်ပြောင်းလဲလို့ရမလဲ။ မွေးကတည်းက ရှင်ဘုရင်ဖြစ်မဲ့လူတောင်မှ ကြီးလာတော့ ဘုရင်လုပ်ချင်မှ လုပ်ရမှာ။”

“အဲဒီတော့ ပြောင်းလဲမှုကတော့ ဟုတ်ပါပီ။ ဆိုလိုတာက ဘယ်ဟာကိုမှ အတည်မယူရဘူးလား။”

“လောကီပညတ်အနေနှင့် ဖြစ်ခိုက်မှာတော့ ပညတ်အတိုင်းဘဲ အတည်ယူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပညတ်ကို ပညတ်မှန်း သိဘို့လို့ပြီး အဲဒီပညတ်အပေါ်မှာ အစွဲအလန်းမကြီးဘို့ အရေးကြီးတယ်။ ကျမတို့လူတွေမှာ ခက်တာက ပညတ်ကို တကယ်အရှိ မြဲတဲ့ သဘောအနေနှင့် ယူထားတော့ အဲဒီအပေါ်မှာ မာနတက်တယ်။ လောဘတွေဖြစ်နေတတ်ကြတယ်။ တဦးနှင့်တဦး အပြိုင်အဆိုင်တွေဖြစ်၊ မနာလိုမှုတွေဖြစ်ပေါ့။ ပညတ်အပေါ်မှာ အကုသိုလ်တွေဖြစ်ဖြစ်နေတော့တာဘဲ။”

“ဒါဖြင့်ရင် ပညတ်ကို ဘယ်လိုသဘောထားရမှာလဲ။”

“ကျမရဲ့ဆရာတော်ကြီးများဟာ ပညတ်ကို သုံးရုံသာသုံး မစွဲနဲ့လို့ဆိုလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပမာ ကျောင်းဆရာဆိုရင် ကျောင်းမှာတော့ဆရာပေါ့ အပြင်လောကရောက်လာတော့ လူတကာကို ဆရာလုပ်ရင် လူတိုင်းမျက်ပန်းကျိုးမှာဘဲ။ ဆိုလိုတာက မဆိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရောက်လို့ ဆရာဆိုတဲ့ပညတ်စွဲကိုင်ထားရင် လူမှဆက်ဆံရေးမှာ အဆင်မပြေတော့ဘူး။ မိသားစုအတွင်းမှာတော့ သူဟာ ခင်ပွန်း၊ ဖခင်”

သူသည် အလွန်စေ့စပ်သေချာသူဖြစ်သဖြင့် မကြာခဏဆိုသလို လူတကာကို အလိမကျတိုင်း ဒေါသထွက်လွန်းရသဖြင့် မေးလာသည်။

“ဆရာမရယ် ဆရာမလိုဖြစ်ချင်လိုက်တာ၊ ကြည့်လိုက်တိုင်းအေးချမ်းနေတာပဲ။ ကျမဖြင့် ခဏခဏ ဒေါသထွက်ရလို့ လူလဲမောလှပီ။ စိတ်ကို ထိန်းတဲ့နည်းများရှိရင် ပေးပါအုံး။”

“စိတ်ကိုထိမ်းဘို့ကတော့ မခဲယဉ်းပါဘူး၊ စိတ်ထိမ်းနိုင်အောင် ကျင့်ဘို့ပဲလိုတယ်။”

“ဘယ်လိုကျင့်ရမှာလဲ၊ ဆိုစမ်းပါအုံး။”

“ဒေါသထွက်တဲ့အခါ ထွက်မှန်းသိလား။”

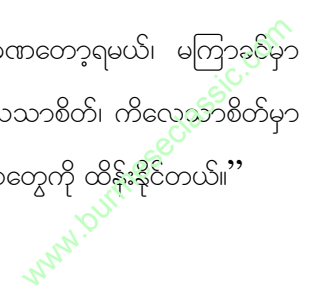
“ထွက်နေတုံးတော့ မသိဘူး၊ ဒေါသနဲ့ လုံးထွေးနေတာကိုး။ ထွက်ပီးသွားတော့မှပဲ ဝါဒေါသထွက်မိပါလားလို့ သိတာပေါ့။”

“ထွက်ပီးမှသိတာ နောက်ကျမနေဘူးလား။ ဒေါသအလျှောက် သူတပါးကို နစ်နစ် နာနာ ပြောချင်ပြောမိမယ်၊ ရင့်ရင့်သီးသီးဆိုချင်ဆိုမိမယ်၊ စိတ်မာန်ပါ လုပ်မိချင်လုပ်မိမယ်။ မှားပီးမှသိတော့တယ် အဲဒါဆိုရင်နောက်ကျနေပီ။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းကတော့ စိတ်ထွက်တာကို ထွက်မှန်းသိအောင် သတိနှင့်ဆင်ချင်ဘို့ဘဲ၊ ကျမတို့ဟာ အာရုံခြောက်ပါးနဲ့ပဲ တနေကုန်စခန်းသွားနေတာမဟုတ်လား။ မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ ရသစိတ်၊ အတွေးစိတ်တွေဟာ ဒလစပ် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်ပျက် ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီစိတ်တွေနဲ့ အပြင်ဝန်းကျင်ကိုသာ အမြဲစိတ်ရောက်ရောက်နေတယ်။ သူများ မဟုတ်တာလုပ်တာမြင်ရင် မြင်တဲ့စိတ်နောက်ကို လိုက်သွားပီး မကြိုက်စိတ်တွေပေါ်၊ အဲဒီစိတ်တွေက ဦးစီးပီး ဒေါသတွေ ထွက်၊ ပြောမိဆိုမိ မှားမိပေါ့။

တနေကုန် အဲဒီလို အပြင်လောကနဲ့ပဲ နဘန်းလုံးနေတာ မိမိအတွင်းစိတ်မှာ ဘယ်လိုဒေါသ ကိလေသာနဲ့ လောင်ကျွမ်းပီး ဒုက္ခသံသရာလယ်နေတယ်ဆိုတာ မသိလိုက်ဘူး။ ဒါတင်မကဘူး တရားခံကို အပြင်ဖက်မှာပဲ ရှာလေ့ ရှိတယ်။ အာရုံတွေက အပြင်ဖက်မှာချည်းစိုက်နေတော့ မိမိရဲ့ အတွင်းစိတ်သွန်မှာ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သတိမထားနိုင်ဘူး။ ဆိုလိုတာက မိမိစိတ်ကို သတိပြုလေ့မရှိဘဲ လွှတ်ထားတာများတယ်။ ဒေါသကို ထိန်းချင်ရင် မိမိစိတ်ကို အမြဲ သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့ စိတ္တနုပဿနာနည်းနဲ့ပဲ ထိန်းလိုရတယ်။”

“ဆိုစမ်းပါဦး”

“ဥမမာဒေါသထွက်ပါပီတဲ့၊ ထွက်နေတဲ့ ဒေါသကို အတင်းထိန်းချုပ်ထားရင် ခဏတော့ရမယ်၊ မကြာခင်မှာ ပေါက်ကွဲမှာပဲ။ ဒေါသဟာ ကိလေသာစိတ်၊ ဒေါသကို ထိန်းလိုတဲ့စိတ်ကလဲ လောဘကိလေသာစိတ်၊ ကိလေသာစိတ်မှာ ပညာမယှဉ်နိုင်ဘူး၊ ပညာ (အသိဉာဏ်) နဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်မှာသာ ဒေါသ၊ မာန စတဲ့ကိလေသာတွေကို ထိန်းနိုင်တယ်။”



“ပညာက ဘယ်လိုစိတ်မျိုးမှာ ယှဉ်တာလဲ။”

“အဘိဓမ္မာနည်းအရ ပညာစေတသိက်က သတိစေတသိက်နှင့် ယှဉ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီသတိစေတသိက် ကလည်း ဥပက္ခာ ပါဦးမှာ၊ ဥပက္ခာမပါရင် ပညာကလည်း ယှဉ်ခွင့်မရပြန်ဘူး။”

“ဘာလို့လဲ။”

“ဥပမာ မိမိစိတ်ကို မိမိကသတိထားပီး ကြည့်တယ်ဆိုပါစို့၊ သတိတော့ထားပါရဲ့၊ အဲဒီသတိစိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဒေါသကို မကြိုက်တဲ့ စိတ်စိုးစဉ်းမျှပါရင်တောင် ဥပက္ခာမမည်တော့ဘူး။ ဥပက္ခာမပါရင် ပညာကမယှဉ်နိုင်၊ သတိရယ် ဥပက္ခာရယ် တွဲတွဲစိတ်မှာသာ ပညာကယှဉ်တယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ကို အမြဲတစေ သတိပညာနဲ့ စောင့်ကြည့်မှာသာ စိတ်ကို ထိန်းပြီးသားဖြစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။”

“ဟုတ်ပါပီ စိတ်ကိုထိန်းတာတော့ သဘောပေါက်ပါပီ၊ ကျင့်ပုံကျင့်နည်းလေးပြောပါဦး။”

“ဥပမာ ဒေါသထွက်နေတယ်ဆိုပါတော့၊ သာမန်အားဖြင့်တော့ သူ့အရှိန်နဲ့သူ ထွက်လို့ထွက်မှန်း မသိဘူးပေါ့။ ဒေါသထွက်နေတုန်းမှာပဲ အဲဒီဒေါသစိတ်ကို သတိထားပီး မိမိစိတ်ကို အသာလေး သမင်လည်ပြန်ပြီး သတိနဲ့ ကြည့်လိုက် ရင် ကြည့်နေတဲ့ သတိပြုတဲ့စိတ်ပဲရှိမယ်။ အကြည့်ခံဘို့ ဒေါသစိတ်က မရှိတော့ဘူး။”

“အဲဒါဘာလို့လဲ။”

“စဉ်းစားကြည့်လေ၊ တချိန်မှာ စိတ်ဟာ တစ်စိတ်ပဲဖြစ်ကောင်းတယ် မဟုတ်လား၊ ဒေသကို သတိနဲ့ကြည့်လိုက် တာနဲ့ အကြည့်ခံတဲ့စိတ်က ဒေါသစိတ်ကို သွားပီး သတိပြုနေတဲ့ စိတ်ဘဲရှိတယ်။ ဒေါသစိတ်ကို ကြည့်တဲ့သတိနဲ့ အစားထိုး လိုက်တယ် ဆိုပါတော့။”

“ဒါနဲ့ပဲ ဒေါသ လုံးဝပြတ်သွားမှာလား၊ ပြန်မပေါ်လာတော့ဘူးလား။”

“ဒါကတော့ အကျင့်အနေနဲ့ တော်တော်လေး ရင့်ကျက်မှ ပြတ်နိုင်တယ်။ အစမှာတော့ ပြတ်လိုက်ပြန်ပေါ်လိုက် ဖြစ်ဦးမှာပဲ။ ဝိရိယနဲ့သာ ထပ်ခါတလဲလဲ သတိချပ်ပီး ဒေါသထွက်လေတိုင်း အဖန်ဖန်ရှုတဲ့အခါ ဒေါသအရှိန်ဟာ လျော့ နည်းလာတယ်။ လျော့လာရင်ပဲ ဒေါသအလျှောက် မပြောတော့ဘူး၊ မလုပ်တော့ဘူး။ အဲဒီလောက်နဲ့တောင်မှ ဒေါသကို အတော်အတန် ထိန်းပီးသားဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်။ ကျင့်ဖန်များလာတဲ့အခါ သတိကလဲခိုင်ခံ့ပီပြင်လာတယ်။ အဲဒီသမာဓိ ခေါ်တဲ့ ခဏိကသမာဓိကလဲ တိုးတက်လာတယ်။ ဥပက္ခာနဲ့ ပညာကလဲ ပိုမိုရင့်မာလာတာနဲ့အမျှ ဒေါသစိတ်ကို မြန်မြန်နဲ့ ပြတ်အောင် ဖြတ်နိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။”

“တခုစဉ်းစားမိတာက ဥပမာ ဒေါသတအားဖြစ်နေချိန်တော့ စိတ်ကကို ပူလောင်ပီး ဗရမ်းဗတာဖြစ်နေတော့ အဲဒီဒေါသကို လှည့်ကြည့်ဘို့ မလွယ်ဘူးထင်တယ်။”



“ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်တွေဗရမ်းဗတာဖြစ်နေရင် သတိနဲ့ ရှုစိတ်က မပေါ်နိုင်တာ အမှန်ပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်တ္တာနုပဿနာကျင့်တဲ့ နေရာမှာ အစပိုင်းတော့ ဒေါသ အနုစားကိုမူတည်ပြီး ကျင့်ရပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့ ကိုယ်ထားနေကျနေရာမှာ ပစ္စည်းတခုကိုမတွေ့လို့ အနည်းအကျဉ်းဒေါသထွက်မိတာတို့၊ မတော်တဆလျှာကိုက်မိတဲ့အခါ ကော်ဖီပူပူသောက်မိလို့ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်တာကအစ၊ စိတ်ထဲမှာ လှုပ်ရှားလိုက်တာနဲ့ အဲဒီစိတ်အနှောက်အယှက် (ဒေါမနသ အသေးစား) ကို စပြီး သတိထားရှုတဲ့ အကျင့်ကို စပြုခဲ့ရင် တဖြေးဖြေး သူ့ထက်ကြီးတဲ့ ဒေါသစိတ်တွေကို ရှုတဲ့ အကျင့်ဟာ အလိုလို ရလာလိမ့်မယ်။ **Mental Programming** ပေါ့။ စိတ်ကို ရှုတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် တခုပြုတဲ့ သဘောပါပဲ။ အဲဒီလို မိမိစိတ်က ကျင့်သားရလာတာနဲ့ အမျှ (သတိစေတသိတ်) တွေကလည်း မကြာမကြာ ပေါ်တတ်လာပါတယ်။ ကြာတော့ မိမိက တမင်သတိတောင်မထားရဘဲ သူ့ အလိုလို သတိကပ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါတင်မက တကယ် ဒေါသအိုးကြီးပေါက်ကွဲမိတာတောင်မှ ထွက်နေတဲ့ ဒေါသကို ကျော်ပြီး သတိက အမှားမများအောင်၊ ဒေါသကို ဗရမ်းဗတာမဖြစ်အောင် ထိန်းသွားပါလိမ့်မယ်။”

“မြင်းများ ကိုဇက်ကြိုးဆွဲရသလို ဆိုပါတော့”

“ဟုတ်ပါတယ်။ ဗရမ်းဗတာ ဒေါသမပေါက်ကွဲအောင် သတိစေတသိက်က ဇက်ကြိုးလို ထိန်းပေးလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာကျင့်စဉ်ရဲ့ အကျိုးဟာ လက်တွေ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အထူးပဲ အထောက်အကူပြုပါတယ်။”

“အဲဒီလောက်အထိဒေါသအိုးကို ထိန်းနိုင်လာအောင် အတော်ကျင့်ယူရမှာပဲထင်တယ်။”

“ဟုတ်ပါတယ်။ မလျှော့သောဇွဲ၊ မဆုတ်သောလုံးလ ဆိုသလို ဝရိယကို အစဉ်တစိုက်ထူထောင်ပြီး ကျင့်ရပါတယ်။ ဒီလို အစဉ်တစိုက်ရှုကျင့်ရင် သမာဓိနှင့် ဥပက္ခာစေတသိက်တို့ဟာ မြဲမြန်လာပါတယ်။ ကျင့်နည်းမှန်ရင်ပေါ့ မိမိစိတ်ကိုရှုတယ်ဆိုတာ အပြင်ကို အာရုံပြုတဲ့စိတ်ကို အတွင်းဖက် ပိုလှည့်လှည့် ပီး ကြည့်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကိုစုစည်းမှ လှည့်ကြည့်လို့ရတယ်။ အဲဒီ တခဏမှာ သမာဓိဟာ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် တည် တယ်။ အဲဒါကြောင့် ခဏိက သမာဓိအနေနဲ့ ခေါ်နိုင်တယ်။ သမာဓိတက်လာတာနဲ့အမျှ ဥပေက္ခာကလဲ တက်လာတယ်။ ဥပေက္ခာတက်တာနဲ့အမျှ ပညာကလဲတက်လာတယ်။ ခဏိက သမာဓိအနေနဲ့ ရှုနေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ စိတ်ကို မယိမ်း မယိုင် ခိုင်ခန့်စေတယ်။ ပညာက ဒေါသကိုပယ်တယ်။ ပျက်ပြီးသားဒေါသကို အဖန်တလဲတလဲ မဖြစ်အောင် ဥပေက္ခာက တားဆီးတယ်။ ဒေါသ၊ မာန၊ ပရိဒေဝ စသည်တို့ကို မြန်မြန်နဲ့ မိမိစိတ်က စွန့်လွှတ်နိုင်တာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကိလေသာ များကို စွန့်လွှတ်နိုင်လာတာနဲ့အမျှ မိမိစိတ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ အနေများလားတယ်။ စိတ်ငြိမ်လာတာနဲ့အမျှ သုတမယ ဉာဏ်တင်မက စန္ဒာမယဉာဏ်ပါ ဖြစ်ပေါ် ထွန်းပေါက်ခွင့် ရလာနိုင်ပါတယ်။ ဇွဲလုံးလနဲ့ ကျင့်ဖို့ဘဲလိုပါတယ်။”

စိတ်အား။

ကျောင်းရောက်တော့ လူစုံနေပေပြီ၊ တရားဝိုင်းမှာ စိုစိုပြေပြေရှိလှ၏။ ဆရာတော်မှာ စာရေးစားပွဲပေါ်တွင် ရေးချွတ်နေသည်။ မေးစရာရှိသည်နှင့် ဆရာတော်အနားသို့ လျှောက်သွားမိသည်။

“ဘာတွေများရေးနေတာလဲ ဘုရား။”

“ဒီမှာ ဘောဘောက မေးခွန်းတွေ ထုတ်ထားလို့ ပြန်ဖြေနေတာ” ဟု ပြန်ပြောကာ ဆရာတော်က သူရေးလက်စ စာပိုဒ်ကိုပြသည်။ စာမှာ တိုတိုလေးပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် ဆရာတော်၏ ဤဖြေမှာ သိပ်သည်းထိမိလှသဖြင့် ကျမစာအုပ် တွင် ရေးမှတ်လိုက်သည်။ မေးခွန်းသုံးခုအနက် နောက်ဆုံးမေးခွန်း ဖြေထားပုံကို သဘောကျဆုံးဖြစ်သည်။

အမေး။ ။ အားနေတဲ့စိတ်ကို မအားအောင်ထားမှ အသုံးဝင်မှာလား။

အဖြေ။ ။ စိတ်အားဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ပဌမစိတ်အားသည် အသုံးမဝင်။ ဒုတိယစိတ်အား ဆိုသည်မှာ အလုပ်လုပ်နေသော စိတ်တွင် ကြောက်စိတ်နှင့် ကြိုက်စိတ်တို့ အားလပ်နေခြင်း (ရှိမနေခြင်း)ဖြစ်သည်။

ဆရာတော့် အဖြေမှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ကလေးဖြစ်သည်။ ပဌမစိတ်အားသည် ဒုတိယစိတ်အားနှင့် မတူဟု ဆရာတော်က ရှင်းပြသည်။ ပဌမစိတ်အားသည် ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘဲ အားနေသည့် စိတ်ကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းစိတ်သည် အသုံးမဝင်ဟု ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။

ဒုတိယစိတ်အား၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ဆရာတော့် စာအရ ရှင်းလင်းနေပါသည်။ သည်စိတ်အားဆိုသည့် စကားကို အတော်ပင်နှစ်ခြိုက်သဘောတွေ့မိသည်။

X X X X

“လွတ်လပ်တယ်ဆိုတော့ လုပ်ချင်ရာလုပ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကို ဗရမ်းဗတာ လွတ်ထားတာလိုတော့ မထင်လိုက်နဲ့၊ ဒီလိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကို ကြည့်တာကို ပြောတာ။”

“ပစ္စုပ္ပန်ကို တည့်တည့်ကိုကြည့်တာနဲ့လွတ်လပ်ရောလား ဆရာမ။”

“ဟာ... လွတ်လပ်တာပေါ့၊ မင်းတို့စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာဘဲ စိတ်ကျက်စားနေရင် အတိတ်ကလဲ လာပီး နေရာမယူဘူး၊ အနာဂတ်ကလဲ လာပီးမလွှမ်းမိုးဘူး၊ တနည်းပြောရရင် အတိတ်ကို နောက်ကြောင်း ပြန်တဲ့စိတ်က လာပီး မနှောက်ယှက်တာ၊ အနာဂတ်ကို လှမ်းမြော်ပီး တွေ့ဝေတဲ့စိတ်တွေက ပစ္စုပ္ပန်ကို လာပီး မနှောက်ယှက်တာပေါ့၊ နို့မဟုတ်ရင် အတိတ်ကိုတွေ့လိုက်၊ ဟာ... ငါ့ကို ဘယ်သူက ဘယ်လိုပြောတာပဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်တာဘဲဆိုပီး အလကား ဒေါသတွေဖြစ်၊ အနာဂတ်ကျတော့လဲ ငါရည်မန်းတာမှ ဖြစ်ပုံမလား၊ ငါ့ကိုတော့ ဘယ်သူက ဘယ်လိုပြောတော့မယ် ဆိုပီး အတွေးနဲ့ ကြောက်စိတ်တွေဖြစ်ဖြစ်နေရင် ပစ္စုပ္ပန်က မိမိလုပ်နေတဲ့အလုပ်မှာ ဘယ်လိုလုပ် စိတ်ဝင်စားလို့ရမလဲ၊ ဥပမာ- ထမင်းစားတာဆိုပါတော့၊ ဟိုတွေးဒီတွေး ဒါမှမဟုတ် လျှာကိုက်မိလိုက်မိ၊ ငြုတ်သီးဝါးမိလို့ဝါးမိနဲ့ ကိုယ်ဖာသာကိုယ် ဘာလုပ်လို့ လုပ်မိမှန်းတောင် မသိဘူး၊ အတိတ်တွေ အနာဂတ်တွေက ဝင်ဝင်နေရာယူတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကို အာရုံပြုတဲ့စိတ်က ပီပီသသ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး သူ့အလုပ်သူ့ မလုပ်နိုင်ဘူး။”

“အင်း ဒါလဲဟုတ်တာဘဲဆရာမ”

“ဒါပေါ့ကွဲ့... ပစ္စုပ္ပန်ကို အားရုံပြုတဲ့စိတ်ဟာ ဘာကြောင့်ကြစိတ်မှ မကပ်ငြိဘဲ သူ့အလုပ်သူ ပီပီပြင်ပြင် ပြီးစီးအောင် လုပ်နိုင်တာကို ပြောတာ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ကျက်စားတဲ့စိတ်ဟာ အင်မတန် ရှင်းလင်းပြတ်သားတယ်၊ သတ္တိပြောင်တယ်၊ ဒွိဟပဋိပက္ခကင်းတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ ပစ္စုပ္ပန်ကို ပီပီပြင်ပြင် အာရုံစိုက်ပီး လုပ်တဲ့အလုပ်တိုင်းဟာ ပြီးမြောက်တယ်၊ အောင်မြင်တယ် ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် သူများထက် သူက ထိပ်ကနေတယ်၊ ပညာသင်ရင်လဲ သူများရှေ့က တက်တာဘဲ၊ စီးပွားရှာလဲ အပြတ်ရှာတယ်၊ တရားအလုပ်လုပ်လဲ သူကအပြတ်လုပ်သွားနိုင်တယ်၊ တရားပေါက်စရာရှိလဲ သူက အပြတ်ပေါက်မှာပဲ။”



ကျမက ဤကဲ့သို့ ပြောပြ ရှင်းလင်းခဲ့ဘူးသည်။ အမှန်မှာ ကျမပြောလိုသော အတိတ် အနာဂတ်တို့ အချုပ် အချယ်ကင်းသည့် (လွတ် လပ်စိတ်)သည် ဆရာတော်ပြောသော(စိတ်အား)ပင်ဖြစ်၏။ ယခုမှပင် ကျမဆိုလိုသည့် လွတ်လပ်သည့် သဘောကို အပြည့်အဝ သရုပ်ဖော်နိုင်သော စကားလုံးကို ဆရာတော်အီမှ အမှတ်မထင် ရလိုက်သည်။ သို့နှင့်ပင် ဤစာ တပုဒ်ဖြင့် ဆရာတော်စကားလုံးကို “မိုက်ကြေးခွဲ”လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ “ဆရာတော် စာကို တပည့်တော်တော့ မိုက်ကြေးခွဲလိုက်ရတယ်ဘုရား”လို့ လျှောက်သည့်အခါ ပြုံးပြုံး-ပြုံးပြုံးနှင့် ကျေနပ်အားရနေမည့် ဆရာတော်မျက်နှာကို တရေးရေး မြင်ယောင်နေမိပါသည်။

ဆရာတော်အား ဦးနှိုမိရိုကျိုးပူဇော်ပါ၏။

အရှိကို အရှိအတိုင်း။

“ဆရာမစာထဲမှာ ဥပက္ခာဆိုတာ ခဏခဏပါတာတွေ့ရတယ်၊ ဥပက္ခာဆိုတာ လစ်လျူရှုတာ မဟုတ်ဘူးလား။”

“အရပ်သုံးစကားအနေနဲ့ဆိုရင် အဲဒီလိုဘဲ ယူဆကြတယ်၊ ဓမ္မစကားအနေနဲ့ဆိုရင်တော့ လစ်လျူရှုတယ်လို့ မယူဘူး။ ခေတ်စကားနဲ့ပြောရရင် အရှိကိုအရှိအတိုင်း (As it is) လို့ပြန်နိုင်တယ်။”

“ဆိုပါအုံး။”

“ဥပမာဆိုကြပါစို့၊ လူစိမ်းတယောက်ကိုတွေ့တဲ့အခါ မိမိစိတ်ထဲမှာ ချစ်တယ်လဲမဟုတ်ဘူး၊ မုန်းတယ်လဲ မဟုတ်ဘူး။ တဖြေးဖြေးရင်းနှီးလာတော့မှ မိမိသဘောထားနဲ့ တိုက်ဆိုင်လာရင် ချစ်ခင်လာတယ်။ မတိုက်ဆိုင်ရင်တော့ မျက်မုန်း





ကျိုးပါလေရော။ ကနဦးကချစ်တာလဲမပါ။ မုန်းတာလဲမပါဘဲ အဲဒီလူကို သူ့အတိုင်းတိုင်း သန့်သန့်လေးမြင်တာ ဥပက္ခာနဲ့ မြင်တယ်လို့ဆိုတယ်။”

“ဒါဖြင့်ရင် ဥပက္ခာရှိမရှိဆိုတာ အခြေအနေအပေါ် မူတည်နေတာပေါ့။”

“အလွန်ဟုတ်တာပေါ့။ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်းဆိုတာ မိမိရဲ့ကြိုက်မကြိုက်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုအပေါ်မူတည်တာမို့ မခိုင်မြဲဘူး၊ စိတ်မချရဘူးဆိုပါတော့။ ကျမအတွေ့အကြုံကို ပြောပြမယ်။ ကျမ ဘန်ကောက်မြို့မှာနေစဉ်က နိုင်ငံတကာ လူမျိုး ပေါင်းစုံကို တရားပြခဲ့ဘူးတယ်။ တနေ့တော့ စွစ်(စ) **Swiss** လူမျိုး အမျိုးသမီး **Danniele** ဆိုသူက သူရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာကို တရားပိုင်းမှာ တင်ပြလာတယ်။ ...ကျမစိတ်ထဲမှာ လူတယောက်ကို အလွန်မုန်းတည်းနေတယ်။ ဒီလူဟာ ကျမခင်ပွန်းရဲ့ အသိအကျွမ်းဖြစ်ပီး အိမ်ကိုဝင်ထွက်နေပေမယ့် ကျမနဲ့တော့ မရင်းနှီးပါ။ မကြာခင်က သူ့ကျမတို့အိမ် အလယ်လာတုံး ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဖြစ်ချင်တော့ ကျမသားက အိမ်အပေါ်ထပ်က ပြေးအဆင်း ဒီလူက အပေါ်ထပ် ကို ပြေးအထက်မှာ နှစ်ယောက်သား မျက်နှာချင်းဆိုင် အရှိန်နဲ့ တိုက်မိကြတယ်။ သူ့လက်ထဲမှာ ကိုင်ထားတဲ့ ဇရာမသော့တွဲကြီးနဲ့ ကျမသားမျက်နှာကို ရိုက်မိပီး ကျမသားမျက်နှာမှာ ဒါဏ်ရာတော်တော်များလို့ ဆေးရုံမှာသွား တောင်ချုပ်ရတယ်။ အဲဒီကတဲက ကျမဆိုရင် သူ့ကိုမြင်တိုင်း ကျမသားထိခိုက်အနာတရ ဖြစ်ခဲ့တာ အမှတ်ရပြီး သူ့ကို ဘယ်လိုမှ ကြည့်လို့ မရတော့ဘူး။ အဲတာ တရားနဲ့ ဘယ်လိုရှုမယ်ဆိုတာ ညွှန်းပါဦး။”

“ကောင်းပီ... ရှင့်သားနဲ့ မတိုက်မိခင်က သူ့ကိုမုန်းတာလဲမဟုတ်၊ ခင်တာလဲမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောရမှာဘဲ။ ဒါဖြင့်ရင် အဲဒီလူကို မုန်းစိတ်ကြီးက ရှင့်မှာနဂိုက ရှိခဲ့တာမဟုတ်ဘူးပေါ့။”

“မှန်ပါတယ်”

“ဒါဖြင့်ရင် ရှင်ဘာကြောင့်ဒီလူကို မုန်းတည်းတယ်ဆိုတာ တွေးယူပေတော့။”

နောက်တပါတ် တရားပိုင်းတွင် -

သူကဝမ်းသာအယ်လဲဖြစ်ပြီး

“ကျမ ရင်ထဲကပြဿနာ ရှင်းသွားပီ။ ကျမခင်ပွန်းရဲ့မိတ်ဆွေကို မုန်းတဲ့စိတ်တွေမရှိတော့ဘူး၊

စိတ်ထဲမှာ ရှင်းသွားပီ။ ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ။

ကျမက -

“အဲတာ သူ့ကိုစိတ်မဆိုးခင်ကစိတ်နဲ့ မတူဘူးလား။”

“ဟုတ်ပါတယ်... နဂိုကစိတ်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားတာပါဘဲ။”

“ဒီလိုပါ... သူဟာ ပင်ကိုစိတ်မှာ ဒီလူကို မုန်းတီးတဲ့စိတ်မရှိဘူးဆိုတာ အမှတ်ရလိုက်တော့ မုန်းတီးခြင်းဆိုတာ ငါ့ဖာသာ ငါဖန်တီးတာပါလားဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် (**insight**) ဝင်လာတော့တယ်။ ဆိုလိုတာက ကြောင်း၊ ကျိုး (**cause**



and effect) ကို သူ့ရဲ့ အဇ္ဈတ္တသန္တာန် ဉာဏ်မှာ ထင်မြင်လာတဲ့ အခိုက်အတန့်ကလေးမှာ မုန်းတည်းစိတ်ဟာ အလိုလို လွတ်ကျသွားတာပါ။”

“ဘယ်နယ်ကြောင့် ဒီလောက် မြန်မြန် စိတ်ပြေသွားတာလဲ။”

“ဒါကတော့... အကြောင်းနှစ်ကြောင်းရှိပါတယ်။ သူဟာ စိတ္တနုပဿနာအနေနှင့် စားရင်းသွားရင်း ကျင့်ခဲ့တာ အဲဒီအချိန်ကဆိုရင် ၆-လ လောက်ရှိနေပါပြီ။ သမာဓိရော၊ ဥပက္ခာရော အတော်အတန် ရင့်နေပြီဆိုပါတော့။ ဒုတိယ အချက်ကတော့ တရားခံဟာ ဟိုလူမဟုတ်ပါဘူး။ ငါ့ဖာသာငါ စွဲလန်းလို့ ငါစိတ်ဒုက္ခဖြစ်ရတာဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းခံက ငါဘဲဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ် (ပညာ)ဟာ သူ့သန္တာန်မှာ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ တခဏမှာ မုန်းစိတ်ကို ပညာက ရုတ်ချည်း ပယ်လိုက်ပြီးသား ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မုန်းစိတ်သံသရာက မြန်မြန်နှင့် လွတ်မြောက်နိုင်တာပါ။”

### တဲ့တဲ့ကြည့်၊ ထဲထဲမကြည့်နဲ့။

တဲ့တဲ့ကြည့်၊ ထဲထဲမကြည့်နဲ့ ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ရဲ့ အဓိပါယ်အပြည့်အစုံမှာ (အရာရာကို ကြိုက်မကြိုက်နဲ့ ထဲထဲမကြည့်နဲ့) ဆို လိုပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို မကြိုက်တဲ့စိတ်ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ မလိုမုန်းထား တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်ဟာ ဒေါသစိတ်ဖြစ်တော့ ဒေါသကိလေသာစိတ် အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါမကြိုက်စိတ်တွေ ဖြစ်ဖန်များလိရင်အစွဲအလန်း ဥပါဒိန်စိတ်အစွဲတွေ ဖြစ်စေတယ်။

ကြိုက်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်တော့ လိုချင်တပ်မက်ပြန်တယ်။ တပ်မက်တော့ တဏှာလောဘကိလေသာ ဖြစ်ပြန်ရော၊ လိုချင်တော့ရအောင်ယူတယ်။ ရပြန်တော့မြဲအောင်ထားရတဲ့ဒုက္ခနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြန်ရော၊ မမြဲပြန်ရင်လည်း စွန့်လွှတ်ရတဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ပြန်တယ်။ အဲဒီတော့ ကြိုက်မကြိုက်ဆိုတဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်စလုံးဟာ စိတ်ဒုက္ခဖြစ်စေတယ်။

မနက်မိုးလင်း မျက်စိနှစ်လုံးပွင့်တာနဲ့တပြိုင်နက် ကြိုက်မကြိုက်ဆိုတဲ့ စိတ်နှစ်မျိုးနှင့်ယှဉ်ပြီး စခန်းသွားခဲ့တာ အိပ်ရာဝင်တဲ့အထိပါပဲ။ မနက်စာ ပေါင်မှူးတူးသွားလို့ ဒေါသထွက်ရတာကအစ၊ အိမ်ကထွက်တာနဲ့ ကားမောင်းရင်း ကိုယ်ရှေ့အတင်းဖြတ်ကျော်သွားတဲ့ကားကို မကျေနပ်ဒေါသကန်ရ၊ ရုံးရောက်တော့ အလုပ်ကတပုံတပင်ကြီး စားပွဲပေါ်မှာ၊

ကြည့်တာနဲ့ စိတ်ညစ်ဒေါသထွက်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနဲ့ စကားပြောရတာ အဆင်ပြေလိုက်မပြေလိုက်၊ ကိုယ်က သည်းမခိုင်တော့ မာမာကျောကျော ပြောမိပြန်။

အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ဟင်းမကောင်း အလိုမကျနဲ့ ဒေါသအိုးပေါက်ကွဲ၊ တနေ့လုံးမှာ ကြိုက်မကြိုက်ဆိုတဲ့ စိတ်အစဉ်တွေဟာ စက်ရဟပ်လိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ကို ဒုက္ခသံသရာလည်စေတယ်။ အဲဒီသံသရာကနေ ဘယ်လိုထွက်ပြေးရမှန်း လည်းမသိ၊ အမှန်တော့ ဘယ်သူမှ မိမိကိုချည်နှောင်ထားတာမဟုတ်၊ မိမိစိတ်က ကြိုက်မကြိုက်၊ လိုမလိုဆိုတဲ့ အစွဲအလန်းဒုက္ခသံသရာကြီးကသာ မိမိကိုချီနှောင်ထားမှန်းသိရင် ဘယ်ထွက်ပေါက်မှ ရှာစရာမလိုတော့ပေ။

ကြိုက်တယ်မကြိုက်ဖူးဆိုတာက ကောင်းမကောင်း ဆိုတဲ့ဝေဒနာ ခံစားမှုအပေါ်မူတည်တယ်။ ကောင်းတယ်ဆိုရင် သုခဝေဒနာ၊ မကောင်းဘူးဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တယ်။ ကောင်းတယ်မကောင်းဘူးဆိုတာ စိုးစဉ်းမျှ မပါရင် ဥပက္ခာဝေဒနာပဲ။ အဲဒီတော့ ကောင်းမကောင်း၊ ကြိုက်မကြိုက်ဆိုတဲ့စိတ်တွေကို ဖြစ်ခိုက်မှာ သိအောင် သတိအမြဲတစေ ထူထောင်ပြီး စိတ်အလေ့ကျင့်ပြုပီးနေရင် ဝေဒနာနုပသနာ မြောက်ပါတယ်။

ကောင်းမကောင်းဆိုတဲ့ ဝေဖန်မှုကနေ လွန်မြောက်ပြီး အရာရာကို ကြိုက်မကြိုက်ပါ တည့်တည့်ကြည့်နိုင်ရင် ဥပက္ခာဝေဒနာရှုပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်နှစ်ခန့်က ကျမသမီး အသက်တဆယ့်သုံးနှစ်ခန့်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ကျမတရားပြတ်ဆီကို လိုက်ပါနားထောင် လေ့ရှိတယ်။ တခါတော့တရားဝိုင်းတခုကအပြန် ညနေဖက် ကျမ မီးဖိုချောင်မှာထမင်းချက်နေတုံး သမီးလုပ်သူဟာ စာကျက်ရာကထွက်လာပြီး ကျမကိုမေးတယ်။

“ဒယ်ဒီ ဗမာသီချင်းကြီးဖွင့်နေတာ သမီးသိပ်စိတ်ညစ်တာပဲ၊ ဘယ်လိုမှစာကျက်လို့မရဘူး၊ အဲတာဘယ်လို တရားနဲ့ရှုရမလဲ။”

“သမီးစိတ်ထဲက ဒယ်ဒီ သီချင်းသံကိုမကြိုက်တဲ့ သမီးရဲ့စိတ်ကိုပဲ ထပ်ခါတလဲတလဲရှုကြည့်ပေါ့” လို့ ကျမကပြန် ပြောလိုက်တော့ သူ့အိပ်ခန်းထဲသူပြန်ဝင်သွားတယ်။ တအောင့်လောက်ကြာတော့ သမီးဟာပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နှင့် ထွက်လာပြီး

“မာမိ၊ ဒယ်ဒီ သီချင်းသံကို မကြိုက်တဲ့စိတ်တွေ သမီးမှာမရှိတော့ဘူး၊ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက် ပျောက်ကုန်ပြီ၊ စာပြန်ကျက်လို့ရပြီ” ဆိုပြီး သမီးလေးဟာ ဝမ်းသာအယ်လဲနဲ့ စာကိုသာဆက်ပြီး အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ ကျက်နေတော့ တယ်။ အမှန်တော့ သီချင်းသံကပျောက်သွားတာမဟုတ်ဘဲ သမီးရဲ့ဘဝမှာမကြိုက်တဲ့စိတ်သာ ပျောက်သွားတာ ဖြစ်တာမို့ အပြင်ဖက်အခြေအနေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဘို့မလိုဘဲ မိမိအတွင်းစိတ်ကိုပြုပြင်ရုံနဲ့ လောကအေးချမ်းမှုကို ရယူနိုင်စေတယ်။



အမှန်ကတော့ သမီးလေးဟာ တမြန်နှစ် သူတဆယ့်နှစ်နှစ်အရွယ်တုန်းကတည်းက မကြာခဏဆိုသလို သူစိတ် ဒုက္ခနှင့်ကြုံတွေ့တိုင်း ကျမကို တရားရှုနည်းကို မေးလေ့ရှိပြီး သူ့စိတ်ဒုက္ခကို သူတရားရှုပြီး ဖြေရှင်းဝခဲဘူးပြီမို့ အကျင့်အသား ရပြီးဖြစ်တယ်။ တရားရှုရာမှာ အတွေ့အကြုံ အကျင့်အသား ရှိတန်သလောက်ရှိနေတာမို့ အကျင့်အကျပ် တွေတဲ့အခါ တရားနဲ့ရှုပြီး လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်အေးချမ်းသာသလို နေတတ်လာတာ တွေ့ရတယ်။

စိတ်ညစ်တဲ့စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကြိုက်တဲ့ဒေါသစိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီစိတ်တွေကို အာရုံခံပြီး တရားအာရုံအနေနဲ့ တဲ့တဲ့ကလေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကြည့်နေတဲ့စိတ်ပဲရှိမယ်၊ အရှုခံတဲ့စောစောက စိတ်ညစ်တဲ့စိတ်က မရှိတော့ဘူး၊ (တချိန်ထဲမှာစိတ်ဟာ နှစ်စိတ်မဖြစ်ကောင်းဘူးဆိုတာ တရားအားထုတ်ဖူးသူတိုင်း သိရှိပြီးဖြစ်တယ်) စိတ်ညစ် တဲ့စိတ်ကလည်း အနိစ္စသဘော (ဖြစ်ပျက်) မို့ မိမိကစွဲမထားရင် ကြာရှည်မနေပါ။ သူ့သဘောနဲ့သူ ဖြစ်ပြီးပျက်တော့တယ်။

တကြိမ်တခါမှာ လူတဦးတယောက်ကို စိတ်မကျေမနပ် ဖြစ်ခဲ့ဖူးရင် အဲဒီလူနဲ့ တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း အတိတ်က မကြိုက်စိတ်တွေဟာ မိမိစိတ်မှာ ပြန်ပြန်ပေါ်လေ့ရှိတယ်။ မတွေ့ရင်တောင်မှ စိတ်ကူးတိုင်းအဲဒီလူကို မကြိုက်စိတ်တွေဟာ တဖွားဖွား မစိတ်ခေါ်ဘဲ ဝင်လာတယ်။ တွေ့လိုက်ရင်လဲ အရင်ကအဖြစ်သနစ်တွေက သရဲချောက်သလိုပဲ မိမိစိတ်ကို လွှမ်းမိုးပြီး မပြေနိုင်မပျောက်နိုင်၊ ဟိုသူကတော့ လူသစ်စိတ်သစ်နဲ့ သူ့လမ်းသူ့ရောက်နေသော်လည်း မိမိမှာ အဟောင်း မှတ်သိမှုကြီးက မိမိစိတ်ကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် မလုပ်သာမယှက်သာအောင် ဖမ်းစားနေတဲ့ဒါန်ကို လှလှကြီးခံနေရ တတ်တယ်။

မေးစရာတော့ရှိတယ်၊ ဒါဖြစ်ရင်ဘယ်လို အဲဒီပြဿနာကိုဖြေရှင်းမလဲ၊ ဖြေရှင်းဖို့ကတော့ စောစောကပြောတဲ့ အတိုင်းပဲ၊ တည့်တည့်ကြည့် ထုံထုံမကြည့်ဖို့ပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကိုသာကြည့်၊ အရင်ကမကြေနပ်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ ထည့်ထည့်မကြည့်ရင် အတိတ်ကစွဲလန်းတဲ့ ငြိုငြင်စိတ်တွေကနေ လွတ်ကင်းလာတဲ့အတွက် အချိန်တိုင်းဟာ သစ်ဆန်းပြီးသား ဖြစ်တယ်၊ ဆက်ဆံရေးဟာလဲ အမြဲသစ်လွင်နေတာမို့ မိမိလဲစိတ်ချမ်းသာ သူတပါးလည်းစိတ်ချမ်းသာ၊ မိမိနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဟဇာတ အလိုလိုဖြစ်လာတယ်။ တဦးနဲ့တဦး အာဂတထားမဲ့အစား စေတနာ မေတ္တာ သဒ္ဓါနှင့်သာ ဆက်ဆံတော့တာမို့ ပီတိသောမဏသ ဖြစ်စေတယ်။ အချုပ်ဆိုရရင် ဗြဟ္မာစိုလ်တရားလေးပါးနှင့် နေတတ် ဆက်ဆံတတ်လာတယ်၊ လူ့ကျင့်ဝတ် ဓမ္မကျင့်ဝတ်တို့နှင့် ယှဉ်တွဲပြီး နေထိုင်တတ်လာတာမို့ လောကီ၊ လောက္ကုတရာ နှစ်ဖြာသော အကျိုးတို့နှင့် အချိန်တိုင်းမှာ ပြီးပြည့်စုံပြီးသားဖြစ် ပေတော့တယ်။

ဥပါဒါန်အစွဲအလန်း။

“အစွဲအလန်းမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ ပြောပါဦး။”

“ဒါကတော့ ဥပမာ လိုချင်တဲ့စိတ် (လောဘပေါ့) ပေါ်လာတာနဲ့ အဲဒီလောဘစိတ်ကိုပဲ လောဘမှန်းသိအောင် သတိစိတ်က လိုက်ပီးကပ်ကြည့်နေရမယ်။ သတိစိတ်က မကပ်နိုင်ရင် လောဘစိတ်က မပြတ်ဘဲ ဥပါဒါန် အစွဲအလန်းက ဝင်လာရော။”

“ဒါကျတော့ ဥပါဒါန်ကိုပဲ ရှုရမှာလား။”

“အလွန်ဟုတ်တာပေါ့။ ကျမတို့ဟာ မိမိစိတ်မှာ စွဲလန်းနေတာကို မမြင်လို့ လောဘရှေ့ဆောင်ရာ ပါသွားတော့တာပေါ့။”

“ဥပါဒါန်ရှုနည်းလဲပြောပါဦး။”

“ရှုနည်းကိုမပြောခင် ဥပါဒါန်ဖြစ်မဖြစ်ဆိုတာကို အရင် မိမိစိတ်ကို ဆန်းစစ်ဘို့ လိုတယ်။ အများအားဖြင့် ကျမတို့ဟာ အစွဲအလန်းဖြစ်နေမှန်းကို မသိလို့ ဒုက္ခဖြစ်ကြရတာ။”

“ဒါဖြင့် သိအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။”



“တခုခုကို လိုချင်လို့ဖြစ်စေ တယောက်ယောက်ကို မကျေနပ်လို့ တအုံ့နှေးနှေးနဲ့ ခံစားနေရရင် အဲဒါ အစွဲအလန်းတွေဝင်နေပီဆိုတာ မှတ်ပေတော့။ အဲဒီစိတ်တွေ မပြေနိုင်မပျောက်နိုင် တွေးလိုက်တိုင်းပြန်ပေါ် မြင်လိုက်တိုင်းပြန်ပေါ် ခဏခဏအမှမဟုတ် ဆက်တိုက်ကြီးပေါ်နေရင် ဒါစွဲလန်းလို့ပဲ။ သော့ချက်ကတော့ မိမိစိတ်မှာ ဒေါသကြောင့်သော်၎င်း စိတ်ဒုက္ခဖြစ်နေပီဆိုရင် အဲဒီဒုက္ခစိတ်တွေဟာ ဥပါဒါန်တွေ ချားရဟပ်လည်သလို မိမိစိတ်ကို ဒုက္ခသံသရာလည်နေစေတယ်လို့ သိလာလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် စောစော ကနဦးက မိမိလောဘဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စအပေါ် စွဲလန်းဆုပ်ကိုင်တဲ့စိတ်ကို ထပ်ခါတလဲလဲ ရှုရမှာဖြစ်တယ်။”

“အစွဲအလန်းကိုရှုတာနဲ့ပြေရောလား။”

“ဟုတ်ပါတယ်။ စွဲလန်းတာကို စွဲလန်းမှန်းသိရင်၊ သိတဲ့စိတ်မှာ သတိပညာပါရင် စွဲလန်းတာကနေ လွတ်သွားလိမ့်မယ်။”

“အဲဒီလောက်လွယ်ပါမလား။”

“လွယ်တယ်တော့မဟုတ်ဘူးပေါ့။ သတိပညာကရင့်လာမှ လွတ်နိုင်ပါတယ်။ ကျင့်ဖန်များလာရင် ခဏက သမာဓိကလည်း ခိုင်မာလာမယ်။ သတိစိတ်မှာ ဒီစွဲလန်းတာကြောင့် ဒုက္ခတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ပညာပါရင် အလိုလိုအစွဲအလန်းဟာ လွတ်ကျသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဘာဝနာလို့ဆိုတာပေါ့။ ဘာဝနာဆိုတာ ထပ်ခါအဖန်တလဲလဲ ရှုကျင့်တာ **Mental Cultivation** ဆိုပီး စိတ်ကို ထပ်ခါတလဲလဲ အလေးအကျင့်ပြုပေးတာ။

နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်။

လေ့ကျင့်ပါများလာရင် သတိစိတ်က ခိုင်ခံ့လာပြီး စွဲလန်းတဲ့စိတ်တွေကို အစားထိုးပြီး ဖြတ်တောက်လိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ ခန္ဓာတိုင်းမှာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ မပါအောင် သတိချုပ်ပြီး အဖန်တလဲလဲ ရှုတာဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ရဲ့ အဓိက မဏ္ဍိုင်ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ဤစာအုပ်ကို အခမဲ့လက်ဆင့်ကမ်းဒါနပြုလိုပါက  
အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



Saw Taw Win II Dhamma Foundation  
8769 Bower Street - Sebastopol, CA 95472

Tele: (707) 824-4456  
E-mail: [stw2@saetawwin2.org](mailto:stw2@saetawwin2.org)  
Web: [www.saetawwin2.org](http://www.saetawwin2.org)