

BURMESE  
CLASSIC  
COM

# ပြသနိုးဝံ

မမေ့မလျော့သော  
သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

**မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း**

ပထမအကြိမ်၊

၁၉၉၇ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

အုပ်စု - ၁၀၀၀၊ တန်ဖိုး - ~~၁၀၀၀~~ ကျပ်

- စာမူခွင့်ပြုချက် - ၅၂၄/၉၇ (၈)
- အဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၅၁၅/၉၇ (၉)
- မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် - ပန်းချီမောင်မောင်သိုက်
- အတွင်းသရုပ်ဖော် - ပန်းချီမောင်ကျော်စွာ
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးစိုးကြည် (စိုးကြည်စာပေ)  
အမှတ် ၃၈၇/က၊ ၇ ရက်ကွက်၊  
ဖျာပုံလမ်း၊ အင်္ဂ(မြောက်)၊ ရန်ကင်းမြို့။
- အဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ် - ရွှေနိုင်ငံပုံနှိပ်တိုက်  
ဦးမောင်မောင်လှ (၀၅၇၄၅)  
၉၀၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊  
ဆရာစံရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း။

ကွန်ပျူတာစာစီ - ၉၀  
ကွန်ပျူတာစာစီစာရိုက်နှင့်ဒီဇိုင်း

**ဖြန့်ချိရေး**

 ဂျာနယ်

အမှတ် - ၁၄၅ (မြေညီထပ်)၊ ၃၆လမ်း(လယ်)

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်း။

ဖုန်း - ၀၁ - ၂၅၃၂၉၅



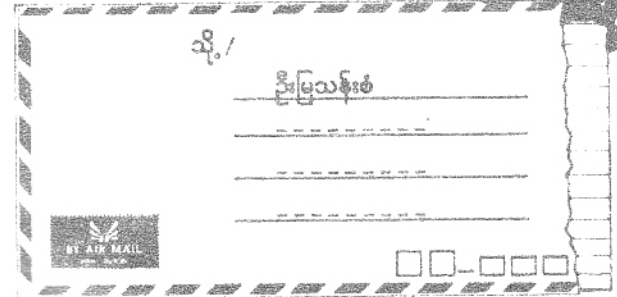
**မြသန်းစံ**

**မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း**

မာတိကာ

ဆရာတော်ဦးဇောတိကာထံမှပေးစာတစ်စောင်	
ဆုံမှတ်တစ်ခုမှသည်	၆
ဂုဏ်ယူအားကျသာစုခေါ်ပါသည်	၁၆
စာရေးသူ၏ နိဒါန်းစကား	၂၂
၁. မွေးနေ့ကိုဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း	၂၈
၂. မိခင်မေတ္တာကိုခံစားနားလည်ခြင်း	၃၄
၃. ဒေါသစိတ်ကိုမြင်အောင်ကြည့်ခြင်း	၄၀
၄. မစ္စရိယစိတ်ကိုကုသသောစိတ်များကိုရှင်းလင်းခြင်း	၄၆
၅. မာနကိုချေမှုန်းခြင်း	၅၂
၆. ရိုးသားမှုကိုအလေးအနက်ထားခံစားကြည့်ခြင်း	၅၈
၇. မဟာဂရုဏာစိတ်ကိုတွေ့ဆုံကြည့်ခြင်း	၆၄
၈. ဝစီကံကိုဆင်ခြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း	၇၀
၉. မေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကိုဆန်းစစ်ခြင်း	၇၈
၁၀. စိတ်ထားနှင့်ထိုက်တန်သော ဘဝကိုရရှိခြင်း	၈၄
၁၁. လွတ်လပ်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်ကိုဆန်းစစ်ခြင်း	၉၀
၁၂. သမုဒယကြောင့် ပူလောင်ဆင်းရဲခဲ့ရခြင်း	၉၈
၁၃. ဧည့်သည်ဆိုးတို့၏ သဘောသဘာဝကို နားလည်စမြဲခြင်း	၁၀၆
၁၄. မရှိတော့ခြင်းကို ကြိုတင်နားလည်ခြင်း	၁၁၆
၁၅. ဇာတိ၏ အကျိုးဆက်ဇရာနှင့် ဗျာတိကိုရင်ဆိုင်ခြင်း	၁၂၂
၁၆. သတိကိုစနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်း	၁၃၀
၁၇. ဘဝ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဝေဖန်ခြင်း ပြန်ကြည့်ရန် အချိန်ယူခြင်း	၁၃၈
၁၈. နောက်ဆုံးအချိန်မတိုင်မီ	၁၄၆
၁၉. မာနကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာကြည့်ခြင်း	၁၅၂
၂၀. လွတ်လပ်သူအဖြစ် ခံယူလိုခြင်း	၁၆၀
၂၁. ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမှမရှိပါဘူး	၁၆၈
၂၂. သဘောမျှသာ	၁၇၄
၂၃. ပါရမီဇာတ်ခံ	၁၈၀
၂၄. နည်း	၁၈၈

ဆရာတော်ဦးဇောတိကာထံမှ  
ပေးစာတစ်စောင်



ဒကာကြီး မြသန်းစံ

ဒကာကြီးရဲ့စာကို 21<sup>th</sup> နေ့ကရတယ်။ ဒကာကြီးရဲ့ စာတွေကိုဖတ်ရလို့ အကျိုးများတဲ့အကြောင်း တချို့ဒကာတွေ ပြောပါတယ်။ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့စာရေးပါ။ ဒကာကြီး ရေးပြီးသားတွေကို စုပေါင်းပြီးတော့ စာအုပ်ထုတ်ပါ။

ကိုယ်တကယ် လေးလေးနက်နက် ခံစားရတာ၊ သိရတာကို သာရေးပါ။ အရေအတွက်ထက် အရည်အသွေးကို ပိုပြီးအရေးထားပါ။ ဒကာကြီးရဲ့ စာပေအရေးအသားနဲ့ အများအကျိုးကိုထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်လို့ “စိတ်ရဲ့ quality ကိုပိုမိုသဘောပေါက်” လာတယ်ဆိုလို့ ဝမ်းသာပါတယ်။ စိတ်ဟာ အင်မတန်နက်နဲတယ်။ သိစရာတွေ မကုန်နိုင်ဘူး။ ပြောစရာ ရေးစရာတွေလည်း မကုန်နိုင်ဘူး။

စေတနာမှန်မှန်၊ သဘောထားမှန်မှန်၊ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်မှန်မှန်နဲ့လုပ်ရင် အောင်မြင်မှာပါ။

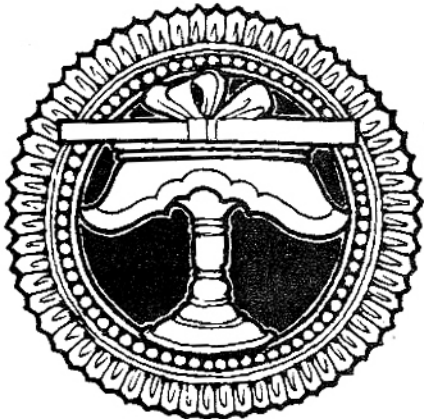
ဆရာတော် ကျန်းမာရေးကောင်းပါတယ်။ ဒီမှာ အေးချမ်းတယ်။ တိတ်ဆိတ်တယ်။

ဒကာကြီးလည်း ကျန်းကျန်းမာမာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ မိမိအကျိုး အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက



ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးက အပြစ်တင်နေလို့လည်း ဝမ်းနည်းမနေနဲ့။  
 ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်က သူတစ်ပါးကိုပြန်ပြီး အပြစ်တင်ဖို့လည်း  
 မကြိုးစားနဲ့။  
 တကယ်တော့ 'ငါ' ရှိလို့လည်း 'သူတစ်ပါး' ဆိုတာရှိနေတာပါ။  
 'ငါ' မရှိရင် 'သူတစ်ပါး' ဆိုတာလည်း မရှိတော့ပါဘူး။  
 'ငါ' မရှိဖို့အတွက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ လိုပါတယ်။  
 'ငါ' ဆိုတာ မရှိမှလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်နိုင်တာပါ။  
 နိဗ္ဗာန်ရောက်မှလည်း 'ငါ' ဆိုတာ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာပါ။  
 အဲဒီတော့... နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက် 'အပ္ပမာဒ' (မမေ့မလျော့  
 မပျေ့မဆသော သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း) ဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့  
 အဆုံးအမကို ခံယူတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။  
 ဒီလိုခံယူ သိမြင်လာနိုင်အောင် 'သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ' တရားကို  
 အားထုတ်ကြရုံမှတပါး.....။



ဆုံမှတ်တစ်ခုမှသည်...  
 ချစ်ဦးညို

မမေ့မလျော့သော သတိပြုနေထိုင်ခြင်း

# ဆုံမှတ်တစ်ခုမှ သည်

ရတနာသုံးပါးဆိုင်ရာ စာအုပ်အချို့တွင် ကျွန်တော်အများ  
 စာများရေးပေးခဲ့ရဖူးပါသည်။ မိုးကုတ် ဝိပဿနာချမ်းအေး ဆရာတော်  
 အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ (ငါးဘွဲ့ရ ဓမ္မာစရိယ) ၏ ဟောစဉ်တရား  
 စာအုပ်၊ ရွှေစက်တော် အရှင်တေဇောဘာသ၏ ဟောစဉ်တရားစာအုပ်၊  
 ဦးထွန်းလွင် (ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ) ၏ စာအုပ်များတွင် အမှာစာရေးခဲ့  
 ဖူးသော အတွေ့အကြုံ ကျွန်တော်မှာရှိခဲ့၏။ ကျွန်တော်သည် ပရိယတ္တိ  
 အရာတွင် ကုံလုံသူမဟုတ်ပါ။ လျက် ဘာကြောင့် ဆရာတော် သံဃာ  
 တော်များ ၊ ပါဠိပိဋကတ် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ စာအုပ်များ၌ အမှာစာ  
 ရေးဖြစ်ခဲ့သနည်း။ အမှာစာရေးပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံတောင်းဆိုသူ  
 ဗုဒ္ဓလိမ္မာအနေဖြင့် ကျွန်တော်ကို ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံဝတ္ထုများ  
 စဉ်ဆက်မပြတ်ရေးသားနေသော စာရေးဆရာတစ်ယောက်အဖြစ်  
 အတန်အသင့် အသိအမှတ်ပြုထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

မြသန်းစံ

ယခု (ကို) မြသန်းစံက သူ့စာအုပ်အတွက် အမှာစာရေးပေးရန်တောင်းဆိုပါသည်။ လျှပ်တစ်ပြက်ဂျာနယ်မှာ ကျွန်တော်ရေးခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးလေးတွေကို စုစည်းထုတ်တာပါဟု သူကဆိုသည်။ သူ့ဆောင်းပါးများကို ထုံပိုင်းထုံပိုင်း ကျွန်တော်ဖတ်ခဲ့ရသည်။ တစ်စုတစ်စည်းတည်းတော့ ကျွန်တော် (ယခုအမှာစာ မရေးခင်အထိ) မဖတ်ရသေးပါ။ အသိနှင့် အကျင့်ကို သူ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများထဲမှ ထုတ်နှုတ်မှုဝေသော နှစ်လိုဖွယ် မေ့စရာများဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် သတိထားမိခဲ့သည်။

သို့သော် သူ့ဆောင်းပါးများကို စုစည်းထုတ်ဝေရာ၌ ကျွန်တော်ထံမှ အမှာစာတောင်းခံလာလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်လုံးဝမမျှော်လင့်မိခဲ့ပေ။ ထို့ကြောင့် ဤအမှာစာရေးဖို့ ကြုံလာသောအခါ 'သူဘာကြောင့် ငါ့ဆီအမှာစာတောင်းသလဲ'၊ 'ငါကကော ၊ ရေးပိုင်ခွင့် ၊ ရေးနိုင်ခွင့် တကယ်ရှိရဲ့လား' စသည်မေးခွန်းများ ပေါ်လာလေသည်။ ထိုမေးခွန်းများကိုဖြေဖို့ အားထုတ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ၊ ဤအမှာစာဖြစ်လာပါသည်။

၁၉၈၇ အကုန်၊ ၁၉၈၈အဆန်းကာလများဆီက ကျွန်တော် သဘင်မဂ္ဂဇင်းတွင် တာဝန်ယူနေချိန်တွင်၊ သူ့ကျွန်တော်ထံ စတင်ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က သူ့မိလိကြီးမြသန်းစံဘဝ။ စာပေမွေ့လျော်မှုနှင့် အတူ၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုခု တစ်ပိုင်တနိုင်လုပ်ချင်သော ဆန္ဒများ ပါလာသည်။ သူ့အိပ်မက်တွေကို ထက်သန်စွာပြောပြသည်။ သို့သော် သူပြောပြနေသော သူ၏ စာပေအနုပညာတိမ်းညွတ်မှု၊ မွေ့လျော်ကျက်စားလို့မှုများထက်၊ ကျွန်တော် ပို၍ 'အာရုံခံ'မိသောအရာမှာ သူ၏ မကျေနပ်မှုများ ပင်ဖြစ်၏။ သူ့စကားများထဲမှာ တစ်စွန်းတစ်စပါ ပါလာတတ်သော အလိုမပြည့်မှုများ၊ သူ၏လက်

မမွေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ရှိ ဘဝရပ်တည်မှုအပေါ် စိတ်တိုင်းမကျမှုများကို ကျွန်တော်အလိုလို ခါတ်ပုံရိုက်နေမိသည်။ သို့သော် ဘက်ကရောင်းလည်းမပီသ။ ဖိုးကတစ်လည်း မှုန်ဝါးဝါး။ သူ့စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်နေသည်မှာ သူ့ကိုယ်သူ့ရော လောကကြီးကိုပါဖြစ်သည်။ ရာထူး၊ ငွေကြေး၊ စည်းစိမ်၊ နာမည်ကျော်ကြားမှု .. စသောအရာများတော့မဟုတ်ပါ။ အနီးစပ်ဆုံး ပြောရလျှင် လေးနက်သော အဓိပ္ပါယ်တစ်ခုခုဖြင့် ပြည့်စုံသည့် ရှင်သန်မှု ဘဝတစ်ခုကို သူမှတ်သိပ်နေခဲ့သည်။ အဲဒီဘဝမျိုးအတွက်၊ အဓိပ္ပါယ်အနက်တွေ ဘယ်လိုဖြည့်သွင်းဌာပနာရသည်ကိုလည်း သူမသိ။ ကိုယ်ဘာလိုချင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်မသိသောအဖြစ်။ အတော်ဆိုပါသည်။ ကျွန်တော် ကိုယ်ချင်းစာမိ၏။ စကားပြောကြာ၊ ဆေးနွေးကြာရင်း အဖြစ်နိုင်ဆုံး ဘဝငယ်တစ်ခုအဖြစ်ထွက်လာခဲ့သည်။ စာပေအနုပညာသမားတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်ရှင်သန်ရင်း အသက်ရှူရှိုက်ချင်သည်။ ဒါသည်ပင်၊ ဘဝရည်မှန်းချက်အဖြစ် သူ့ကိုယ်တိုင်ရော ကျွန်တော်ကပါ သတ်မှတ်လိုက်ကြသည်။ 'ဝါးပေါင်းကွပ်' ကိုပင် 'သစ်အိမ်' ဟု ကျွန်တော် တို့ယူဆခဲ့ကြ၏။

ထို့နောက် သူ့စာရေးဖို့ ကြိုးစားသည်။ လက်ာ်ဒီပချစ်သူ (စတုတ္ထအကြိမ်၊ ၁၉၈၈၊ ဩဂုတ်)ကို သူထုတ်ဝေခဲ့သည်။ စာရေးဆရာ နှင့် ထုတ်ဝေသူအကြား ဆက်ဆံရေးမျိုးထက် ပိုသောရင်းနှီးမှုများ ကျွန်တော်တို့မှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့၏။ စာပေကိစ္စကို အကြောင်းပြုကာ၊ ဝိုင်းများဖွဲ့ခဲ့ကြရာ၌ ပန်းချီဝသူနံ၊ ကျွန်တော်ညီ မောင်ခင်ဇော် (ဥဒေါင်းစာအုပ်တိုက်) နှင့် နောင်အခါ ဝန်မဂ္ဂဇင်းမှာသော်ငြိမ်အမည်ဖြင့် ဆောင်းပါးရေးလာသူ သူ့မိတ်ဆွေတို့ ပါဝင်လာကြသည်။ 'လူ့မင်းသား' တွေအဖြစ် ကျွန်တော်တို့တွဲမိခဲ့ကြ၏။

၁၉၉၀ အလွန်ကာလများ၊ တေးရေးမြသန်းစံဟူသော

မြသန်းစံ

အမည်ကိုကျွန်တော်ကြားလာရပြန်သည်။လေးငါးနှစ်အတွင်း ဘားလမ်း (မဟာဗန္ဓုလလမ်း) တေးသံသွင်း / ဖြန့်ချိတစ်ဆိုင်ရှေ့ နှစ်ခါထက် မပိုသော လမ်း၌တွေ့ဆုံမှုမျိုးဖြင့် ပြန်တွေ့ကြ၏။ နေကောင်းကြလား၊ ကောင်းပါတယ်။ လုံးဝမသောက်တော့ဘူးလို့ သိရတယ်။ အေးဗျာ ... သည်မျှလောက်နှင့် ပြီးခဲ့ကြ၏။ ကိုတင်သန်းဦးနှင့် ကိုမြသန်းစံတို့ တာဝန်ယူကြသည့် မြဝတီဂျပံ သင်ခန်းစာတွင် အခြားစာရေးဆရာ၊ အနုပညာရှင်များနှင့်အတူ ကျွန်တော်သွားရောက်ဟော ပြောပို့ချခဲ့ရ သည်။ သူနှင့် ပြန်ဆုံဖြစ်ခဲ့သော ထိုအကြိမ်များမှာ (သူကတော့ ဘယ် လိုရှိလေသည်မသိ) ကျွန်တော်အဖို့ မှာကော့ သူနှင့် ပတ်သက်ပြီး နွေး ထွေးမှုသိပ်မရှိလှတော့။ ကင်းကွာခဲ့သော ကာလများအတွင်း ကျွန်တော် ရပ်မှ နှလုံးသို့ ရိုက်ခတ်စွဲထင်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံ များ၊ ဝေဒနာများ၊ တူဂူမှုများ၊ မွေ့လျော်မှုများဝယ်၊ တစ်ခါက ကိုမြသန်းစံအတွက် နေရာ ပေးစရာ ကွက်လပ်သိပ်မရှိတော့။ သဘာဝပေပဲ။

နှစ်ကာလများ ကုန်ဆုံးခဲ့ပြန်၏။

ယခု ဤအမှာစာရေးနေသော ကာလတွင် ကျွန်တော်တို့ ပြန်ဆုံဖြစ်ကြလေပြန်ပြီ။ အသက်အရွယ်၊ အတွေ့အကြုံတွေနှင့် အတူ ကျွန်တော်တို့သည် ရင်ကျက်တည်ငြိမ်မှုလေးတွေ အတန်အသင့်ရှိလာ သော ကာလ။

အံ့ဩစရာတော့ မဟုတ်ပေ။ သည်တစ်ကွေ့ပြန်ဆုံကြ သောအခါသမယ၌ ကျွန်တော်တို့ ဝင်စားမှုသည် တစ်နေရာ၌ သွား ရောက်ဆုံ ဆည်းနေကြ၏။ ဤနေရာ၌ မွေ့မိတ်ဆွေဟူသော စကား လုံးကို ကျွန်တော် မသုံးလိုပါ။ ကိုမြသန်းစံနှင့် ကျွန်တော်သည် တရား နာဘက်၊ တရားထိုင်ဘက်၊ တရားဆွေးနွေးဖော်၊ ဆွေးနွေးဘက်၊ တပူး ကွဲတွဲရှိနေကြသည်မဟုတ်။ သူ့ဘဝသူ့လမ်းကြောင်းနှင့်သူ။ ကိုယ်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ဘဝကိုယ်လမ်းကြောင်းနှင့် ကိုယ်။

သို့သော် ...

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးအားလုံး၌ ၊ မကြွင်းမကျန်တူညီ သက်ရောက်လွှမ်းခြုံသော အရာများရှိနေကြပါသည်။ ရှင်းပါသည်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာအရင်းခံလျက် ကျွန်တော်တို့တတွေ ဝင့်သုံးပါးဘဝ၌ ကျင့်လည်နေကြခြင်း။ ထို ဝင့်သုံးပါးမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစား လိုကြခြင်း။

ပြေးမလွတ်သောသင်္ခါရအခန်းကြီးထဲမှမြသန်းစံနှင့်ချစ်ဦးညို တို့ကော ဘာသားနှင့်ထုထားသည်မို့လဲ။ ငြိမ်းအေးချမ်းသာ၍ မိမိ ကိုယ် တိုင်ကိုကော၊ မိမိ၏လောကကိုပါ အသိ၊ အကျင့်၊ မြင်လိုကြ သည့်ဆန္ဒ များ ကျွန်တော်တို့၌ရှိလာကြ၏။ ဤအချိန်တွင် ပြန်တွေ့ကြကာ၊ ဤ အမှာစာရေးဖို့ ကြံလာခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ လင်္ကာဒီပချစ်သူ ဝတ္ထု စတုတ္ထအကြိမ်ထုတ်ဝေစဉ်အခါကလို့ သဘင်မဂ္ဂဇင်းတိုက်ရှေ့၊ ဗမာန်း ကြားတောရလမ်းအကွေ့လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်စဉ်ကလို့ 'ကိုယ် ဘာ ကိုလိုချင်မှန်းသိတယ်ဆိုတာကိုပဲ၊ ကိုယ်ဖာသာကိုယ် မသိသော ဘဝ များမဟုတ်ကြတော့ပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဆောက်လုပ်ဖြစ်ခဲ့သည်မှာ ဝါး ပေါင်းကွပ်မျှသာဖြစ်လျက် တကယ်တမ်းဆောက်အပ်သည်မှာ၊ ဆောက်ရမည်မှာ သစ်အိမ်သာဖြစ်ကြောင်းသိလာကြပြီ။ (ထို့ထက် တစ်ဆင့်တက်လျှင်၊ ထိုသစ်အိမ်ကိုပါ ဖြိုဖျက်ပစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ စိန္တမယ၊ သုတမယဉာဏ်လေးများဖြင့် သိနေကြပေပြီ)

တေးရေးမြသန်းစံ၊ တပ်မတော်အရာရှိ မြသန်းစံ၊ စာပေမွေ့ လျော်သူ မြသန်းစံ၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေသူဖြစ်ခဲ့ဖူးသူ မြသန်းစံတည်းဟူ သော သာနုတိပုရိပ်များကို ဖောက်ထွင်းလွန်မြောက်လျက် ဓမ္မ၌ နှိန့် ဖက်တွယ်သည့် မြသန်းစံ၏ သန္တာန်ကို ကျွန်တော်တွေ့ဖြင့်လာ၏။



မြသန်းစံ

ကိုမြသန်းစံနှင့် ကျွန်တော်တို့သည် အသီးသီးသော ပုဂ္ဂလိက ရုပ်ပုံလွှာများကို ဘေးဖယ်ချထားလိုက်ကြ၏။ အဲဒါတွေစိတ်ဝင်စားပြီး တွယ်တာ၊ ဆွေးနွေး၊ ငြင်းခုံနေကြမည်ဆိုလျှင်လည်း ဘယ်တော့မှ ပြီးနိုင်တော့မည်မဟုတ်။

ကျွန်တော်တို့ ကြည့်ရမှာက မြသန်းစံ မဟုတ်။ ချစ်ဦးညိုမဟုတ်။ အဲဒီ မြသန်းစံ၊ အဲဒီ ချစ်ဦးညို ဟုဆိုသော သင်္ချီအစုအဝေးတို့၏ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိသည့်တရားကိုယ်များပင်ဖြစ်လေသည်။

သူဘာကြောင့် ငါ့ဆီ အမှာစာတောင်းသလဲဟူသော မေးခွန်း၊ ငါကကော ရေးပိုင်ရေးနိုင်ခွင့်ရှိရဲ့လား ဟူသောမေးခွန်းများသည် မဖြေရပဲ အလိုအလျောက် ဖြေသွားကြပါသည်။

အရေအတွက်အားဖြင့် ဝဇ္ဇပုဒ်ရှိသော သူ့ဆောင်းပါးစာမူများကိုဖတ်ရင်း ကျွန်တော်သည် ကိုမြသန်းစံ၏ အရည်အချင်းနှင့် သူ့စာများ၏ အရည်အချင်းကို မှန်းဆကြည့်နေမိ၏။

ဤသို့မှန်းဆကြည့်နေရင်းမှပင် ငါဟာသူ့ရဲ့ အရည်အချင်း သူ့စာရဲ့ အရည်အချင်းကို မှန်းဆကြည့်နေပါလားဟု (သိ)သွားပြီး၊ ဒါဟာ မမှန်းဆသင့်ဘူး၊ မှန်းဆတွက်ချင်ပြီး အမှာစာမရေးသင့်ဘူး။ စာဖတ်သူများကို စကားဦးမသမ်းသင့်ဘူးဟု သတိထားလာမိလေသည်။

ပင့်ပတ်အကြောင်းဖော်ပြသည့် စာမျိုးဆိုသည်မှာ အရေးရလည်းခက်၊ အဖတ်ရလည်းမလွယ်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော ရိုးစင်းရှင်းလင်းလွန်း၍ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုထက်မူ ကိုယ်တိုင်၏ အတွေ့အကြုံနှင့် (ရောက်ရှိမှု) ကိုပြန်ပြောပြသော စာမျိုးက ပို၍ခက်သည်။ အရေးမတော်၊ အဖတ်မတော်ပါက အန္တရာယ်ပင်ရှိလာနိုင်သည်။ ဒါဖြင့် မရေးရ၊ မဖတ်ရတော့ဘူးလားဟု ဆိုပြန်ပါက

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

လည်း ဤသို့မဟုတ်ပြန်ပါ။ ရေးကြ၊ ဖတ်ကြ၊ ပြောကြ၊ နာကြရမည်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တင့်လျော်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်း သည် ဤနေရာ၌ အလွန်မှပင် အရေးကြီးသည် ကိုး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ကိုမြသန်းစံ၏ ဆောင်းပါးများကို ကျွန်တော်ဖတ်ကြည့်ပြီး သိသာထင်ရှားစွာသော အချက်တစ်ခုကို တွေ့လာရပါသည်။ ယင်းမှာ 'သတိ' အကြောင်း ပြောရင်း၊ ရေးရင်း၊ သူ့ကိုယ်တိုင်ပင် 'သတိ'ဖြင့် ကပ်ယှဉ်နေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးစင်းနက်ရှိုင်းသိမ်မွေ့လှသော ဓမ္မများကို သူ့ရေး နေရာတွင် သူသည် (တရားကိုယ်အရ) တစ်ထစ်ချဆိုသော်လည်း၊ သူ့အပိုင်း သူ့ကဏ္ဍများတွင် သတိကြီးစွာဖြင့် မယုတ်စေ၊ မလွန်စေရအောင် ဖော်ပြထားသည်ဟု ကျွန်တော် ဆိုချင်ပါသည်။ သာဓကဆောင်ရသော် ...

“လေးနက်လှသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် တန်ဖိုးကို ပိုမိုအဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် ထပ်မံတွေ့ရှိနိုင်ရေးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ကျင့်ကြံသွားရဦးမည်ဆိုတာ ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် သိနေသည်”

(မွေးနေ့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း ... မှ)

“ဘဝတစ်လျှောက်လုံး၊ ဒေါသစိတ်ကို အမြဲမြင်တတ်အောင်၊ မြင်နေအောင် ကျွန်တော်ဆက်လက်ပြီး ကြိုးစားရှုမှတ်ရဦးမည်ဖြစ်ပါသည်”

(ဒေါသစိတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ခြင်း .... မှ)

“ရာထူးကြောင့်ဖြစ်သော၊ ငွေကြေးကြောင့်ဖြစ်သော ဥစ္စာပစ္စည်းကြောင့်ဖြစ်သော၊ ပညာကြောင့်ဖြစ်သော၊ မာနဖြစ်လာပုံကို ကျွန်တော်မြင်အောင်လုပ်ရပေဦးမည်”

(မာနကို ချေမှုန်းခြင်း ... မှ)

“ မေတ္တာစိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော၊ ထိုအပြုံးကလေး

မြသန်းစံ

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဘယ်နေရာဘာလုပ်လုပ် အမြဲတမ်းနည်းသွင်း  
အမှတ်တရနိုင်ဖို့ ကျွန်တော် စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားရပေဦးမည်”

( မေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဆန်းစစ်ခြင်း ... မှ )

သူဆောင်းပါးတိုင်းလိုလိုမှာ ဤသို့နှင့်နှင့် ‘အားယူသံ’ ကို  
ကျွန်တော်ကြားရ၏။ သူသည် တရားထူးကို ငါဘယ်လိုဘယ်ပုံဟူ၍  
ကြွေးကြော်သည် မဟုတ်ချေ။ သူ့ကိုယ်သူ ပြုစုရန်စေညွှန်းသော  
စကားများဖြင့်၊ သတိဇက်ကြိုးကို သူအစွဲအမြဲဆုပ်ကိုင်လေသည်။

ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နိရောဓသစ္စာ  
အနက်လေးချက်မှ ပဉ္စမမြောက် နဿရဏဋ္ဌေတရားတော်ပါ ဟော  
ကြားချက်အချို့ကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်မိပါသည်။

ဝင့်သုံးပါးမှ ကျွတ်လွတ်ရာကို နိရောဓသစ္စာခေါ်ကြောင်း  
ဟောကြားကာ ကိလေသာဝဋ် (အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ) ကမ္မဝဋ် (ကု သိုလ်  
ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံ) ဝိပါကဝဋ် ( ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ) များအကြောင်း ရှင်း  
လင်းပြီးနောက် ဆရာတော်ကြီးက ဤသို့ဆက်၍ ဆိုတော်မူပါသည်။

“ဝင့်ဆိုတာက ဝဋ်သဒ္ဓါအရလုံးခြင်း၊ ဝိုင်းခြင်း၊ လည်ခြင်းကို  
ဆိုတယ်။ ဒီတော့ အခုတစ်က နှစ်သွားတယ်။ နှစ်က သုံးသွားတယ်။  
သုံးကနေပြီး တစ်ခါ ဘယ်သွားမတုံးဆိုတော့ တစ်ပြန်သွားဦးမယ်။  
မပြန်ပေဘူးလား...”

“အင်း ... ဝိပါကဝဋ်ထံရောက်နေတော့ ခင်ဗျားတို့သည်  
ဘာတွေတုန်းလို့ မေးရင် ဝဋ်ကောင်တွေလို ပြောရမယ်။ ဝဋ်ကောင်တွေ  
ဆိုတော့ ခင်ဗျားတို့ ဝဋ်မကျွတ်သေးဘူး။ ဘာဝဋ်မကျွတ်သေးတုံး ဆို  
ရင်၊ ကိလေသာ၏ အရှိန်အတော်အာနုဘော်တွေရှိတုန်းပဲ။ ကံ၏ အရှိန်  
အစော် အာနုဘော်တွေရှိတုန်းပဲ .... ”

“ .... ဪ ဝဋ်သင့်နေကြတယ်။ ဝဋ်မကျွတ်ကြသေးဘူး။

မမေ့လျော့သော သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

ထပ်ရှင်းကြည့်ရင် ကိလေသာတို့၏ ပြုပြင်ထားတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကြီး  
ထဲမှာ အို ၊ နာ၊ သေမပါလာဘူးလား။ အဲဒါကြီးထမ်းပြီးနေကြရတာ  
ပဲ။ .... တရားနာလာလဲ ထမ်းခဲ့ရတယ်။ တရားနာပြီးပြန်တော့လဲ ထမ်း  
ပြန်ရတာ ဝန်ထမ်းသမား သက်သက်မဆိုထိုက်ဘူးလား ... ။

“ အင်း ... ဝန်ထမ်းသမားဆိုတော့ အခုဝန်ချကြမလားမေး  
တဲ့အခါ၊ တပည့်တော်တို့ အခုအခြေအနေအရဆိုရင် အားခွန်ဗလရှိ  
သေးလို့ ထမ်းလို့ကောင်းတုန်းပဲလို့ ဖြေကြမယ် ”

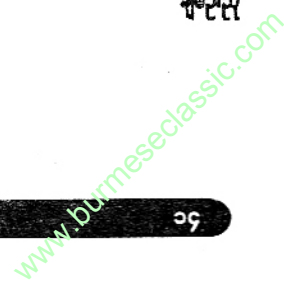
လုံးခြင်း၊ ဝိုင်းခြင်း၊ လည်ခြင်း၊ ဝဋ်ထဲမှာ ကပြောင်းကပြန်  
ကစဉ်ကလျားဖြင့် ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုန်ပါနေကြသော ကျွန်တော်တို့  
သည် သည်လိုပဲ လွင့်ရှင်း မျောရင်းဖြင့် ထိတိုက်ကြလေသည်။ ကောင်း  
သော စေတသိက်လေးတွေပြဋ္ဌာန်းထားနှင့်လျှင် ထိုထိတိုက်မှုသည်  
ငြင်သာသော ဆုံမှတ်အဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည်ဟု ထင်ပါသည်။

သည်တစ်ခါ ကိုမြသန်းစံနှင့် ကျွန်တော်တို့၏ ဆုံမှတ်က  
လေးသည် အတော်လေး ‘အဓိပ္ပါယ်ရှိ’ နေပြီ။ နှစ်လို့ဖွယ် ဆုံမှတ်လေး  
လည်းဖြစ်သည်။ ဝိမုတ္တိတစ်ခုသို့ မျက်နှာမူရာ အတူရှိသော ဆုံမှတ်  
လည်းဖြစ်သည်။ အဇ္ဈတ္တသာသနာပြုခရီးစဉ်ကြီး၏ ခရီးအတူသွား  
ပေးသွားဘက် ရောက်လာလည်။

အခုမှပဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိသွားကြတော့သည်။

ထို့ကြောင့် ဤအမှာစာကို ကျွန်တော်ရေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ချစ်ဦးညို



မမေ့မလျော့သော သတိပြုရန်နေထိုင်ခြင်း

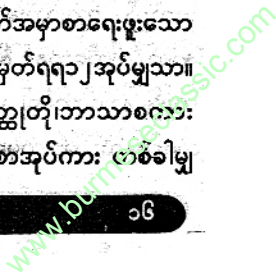
အလှူဒါနကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် အလှူပေးသူ၏ နာမည်ကို မဖော်ပြရန်နှင့် အလှူခံရသူ၏ နာမည်ကို မဖော်ပြရန်ကို အလှူပေးသူနှင့် အလှူခံရသူတို့ နှစ်ဦးစလုံး သဘောတူညီကြရမည်။ အလှူပေးသူ၏ နာမည်ကို ဖော်ပြခြင်းသည် အလှူခံရသူ၏ နာမည်ကို ဖော်ပြခြင်းထက် ပိုမိုအရေးကြီးပါသည်။

### ဂုဏ်ယူအားကျ သာဓုခေါ်ပါသည်

အလှူပေးသူ၏ နာမည်ကို ဖော်ပြခြင်းသည် အလှူခံရသူ၏ နာမည်ကို ဖော်ပြခြင်းထက် ပိုမိုအရေးကြီးပါသည်။ အလှူပေးသူ၏ နာမည်ကို ဖော်ပြခြင်းသည် အလှူခံရသူ၏ နာမည်ကို ဖော်ပြခြင်းထက် ပိုမိုအရေးကြီးပါသည်။

(က) အလှူပေးသူ၏ နာမည်ကို ဖော်ပြခြင်းသည် အလှူခံရသူ၏ နာမည်ကို ဖော်ပြခြင်းထက် ပိုမိုအရေးကြီးပါသည်။

မိမိ၏ လက်ရာ ပုံနှိပ်စာလုံးဖြင့် မဂ္ဂဇင်းတွင် စတင်ဖော်ပြခြင်းခံရသော ခုနှစ်မှာ ၁၉၆၅ခုနှစ်ဖြစ်သည်။ ထိုမှစ၍ ယနေ့ ၁၉၉၇ အထိနှစ်ပေါင်း ၃၂ နှစ်အတွင်း ကျွန်တော်စာမျိုးစုံကို လစဉ်မပြတ်ဆိုသလို ရေးခဲ့သည်။ သုတရသ ဘာသာရပ်ပေါင်းစုံစာအုပ်ပေါင်း ၂၄ အုပ်နှင့် မဂ္ဂဇင်း၊ ဝတ္ထုဆောင်းပါးလည်း ၃၀၀၀ ကျော်ခဲ့ပြီ။ အရည်အချင်းအရသာမျှမဖြစ်လောက်သေးသော်လည်း အရေအတွက်အရမူပေါင်းပွဲကောင်းပေါင်းပွဲနေပေမည်။ သို့သော် ကျွန်တော်အမှာစာရေးဖူးသော စာအုပ်ကားလက်ချိုးရေတွက်လို့ရသည်။ မှတ်မှတ်ရရ ၂ အုပ်မျှသာ။ ထိုအမှာစာများသည်လည်း ကဗျာ၊ စာပေ၊ ဝတ္ထုတို၊ ဘာသာစကား၊ သေဉာဏ်စာအုပ်များသာ ဖြစ်သည်။ ဘာသာရေးစာအုပ်ကား ဟစ်ခါမျှ



မြသန်းစံ

အမှာစာ မရေးဖူးဘဲ။ ရေးလည်း မရေးရဲ။ အကြောင်းကလည်း ခိုင်ခိုင် လုံလုံရှိသည်။ ကျွန်တော်သည် ဘာသာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အချိန် အတော်ကြာမျှ သူစိမ်းပြင်ပြင်နေခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယခု ဗိုလ်မှူးမြသန်းစံက သူ၏စာအုပ်တွင် အမှာစာရေးပေးပါဟု ပြော သည်။ မသိစိတ်က ငြင်းပယ်နေသော်လည်း နှုတ်ကမူ ခပ်လွယ်လွယ် ပင် လွတ်ထွက်သွားသည်။ “ ရေးပေးရမှာပေါ့ဗျာ” ။

(ခ)

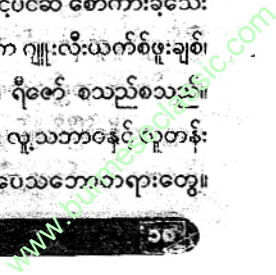
မိဘမျိုးရိုးအားလုံး အဖေဘက်မှရော အမေဘက်မှပါ မြန်မာ လူမျိုးစစ်စစ် ဗုဒ္ဓဘာသာတွေချည့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိဘတွေက အစိုးရဝန်ထမ်းတွေပီပီ၊ ဟိုနယ်ပြောင်းသည် နယ်ပြောင်း၊ သူတို့ကိစ္စ နှင့် သူတို့အလုပ်ရှုပ် နေကြ၍ ငယ်စဉ်ကပင် ဘာသာရေးအဆုံးအမ ဌ် ကျွန်တော်ကြီးပြင်းခွင့်မရခဲ့။ ဖခင်၏ အမေ၊ ကျွန်တော့်အဘွားက လည်း ဗြိတိသျှလက်ထက်တွင် အိုင်စီအက်စ်ဖြစ်ခဲ့သော အဘိုးနှင့် အကြောင်းပါခဲ့ပြီး ဗိုလ်ဆန်ဆန်ဖြစ်နေသောကြောင့် ဘာသာရေးနယ် ပယ်နှင့် ခပ်စိမ်းစိမ်းဖြစ်ခဲ့သည်။ မိခင်ဘက်မှ အဘိုး၊ အဘွားတို့ကလည်း နယ်မှာနေသောကြောင့် အနေဝေးခဲ့ရသည်။ အဘွား၏ အမကြီးဖြစ်သူ (ကျွန်တော်တို့ အခေါ်ဘွားဘွားမမကြီး) တစ်ဦးသာ တစ်ခါတလေ အိမ်ရောက်လာလျှင် အိပ်ရာ ဝင် ပုံပြင်တွေ ပြောပြ၍ နားထောင် ခဲ့ရ ဖူးသည်။ ဘွားဘွားမမကြီးပြောသော ပုံပြင်များမှာ ငါးဂျင်၊ ဆယ် ဇာတ်နိပါတ်တွေနှင့် ဇိနတ္ထပကာသနီကျမ်းထဲမှ ဇာတ်လမ်းတွေ ဖြစ် သည်။ နားထောင်၍ ကောင်းသလိုလိုရှိသော်လည်း ကျွန်တော့်ခေါင်း ထဲဝင်နေသည်များကမူခရစ်ယာန်ကျောင်းမှသင်လိုက်သော နတ်သမီးပုံ

မြသန်းစံ

ပြင် များသာ။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် ဆက်စပ်ပြီး နားလည်ရလာသော ‘အာခီးလိစ်’၊ ‘ဂိုလိုင်းယတ်’၊ ‘ အက်ထလက်စ်’ စသော ရောမခေါမ ဒဏ္ဍာရီ ( Mythology ) တွေသာဖြစ်သည်။ အလယ်တန်းအဆင့် သို့ရောက်သောအခါတွင်မူ အစ်ကိုတွေ ၊ ဘကြီးတွေပေးဖတ်သော စာအုပ်တွေနှင့် ရင်းနှီးလာသည်။ သခင်ဗဟိန်း၏ ‘ဓနရှင်လောက’ ၊ မောင်မောင်တင်အာသာပြန်သော ‘ ဂုန်မြူနစ်ဖြစ်မြောက်ရေး’ ၊ သခင်မြသန်း၏ ‘ သံမဏိသူရဲကောင်း’၊ ဆရာဗန်းမော်တင်အောင်၏ စာအုပ်များ၊ ဘာသာရေးနှင့် ဂိုဏ်းပုံ၍ ဝေးလာတော့သည်။

(ဂ)

၁၉၅၅ခုနှစ်တွင် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအောင်မြင်သည်။ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်လျှောက်လွှာတွင် ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာဆိုသော ကွက်လပ်၌ ဘာသာမရှိဟု ဖြည့်စွက်ခဲ့သည်။ လျှောက်လွှာစာရေးက တစ်ခုခုတော့ရေးပါဟု ပြောသောအခါ ‘ဘာသာမရှိဝါဒီ’ Atheist ဟု ရေးလိုက်ကာ၊ ကိုယ်ကိုကြောင့်အိမ်အိမ်နှင့် ကြည့်နေသော စာရေး လုပ်သူကို မထေမမြင်ပုံစံမျိုးဖြင့် ကြည့်ကာ ချားနေ လှည့်ထွက်ခဲ့ပုံကို ယခုတိုင် မြင်ယောင်နေမိသေးသည်။ ဘွဲ့ကြို၊ ဘွဲ့ရ၊ ဘွဲ့လွန်ကာလ တစ်လျှောက်လုံး ဘာသာရေးလုံးဝမလိုက်စားသည့်အပြင် ဘာသာ တရားကိုင်းရှိုင်းသူများကိုပင် ရင်ရင့်သီးသီး နှင့်ပဲဆေ ဇော်ကားခဲ့သေး သည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော့်သူရဲကောင်းတွေက ဂျူးလီးယက်စ်ဖူးချစ်၊ ဒေါက်တာရှင်စား၊ ရေပွေလားရား၊ ဟိုချိုမင်း၊ ရီဇော် စသည်စသည်။ မိုးဝေမဂ္ဂဇင်းတွင် စာတွေရေးလာတော့လည်း လူ့သဘာဝနှင့် လူတန်း စားလက္ခဏာ၊ ပြည်သူ့ဘဝသရုပ်ဖော်စာပေသဘောတရားတွေ။



မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

အတိတ်ကံကို မယုံကြည်။ လက်ရှိဘဝ၊ လက်ရှိအလုပ်ကိုသာ မျက်မှောက်ပြုသည်။ ငဲ့ဆိုတာ ရယ်စရာ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဝေးလာဝေး။

(ဃ)

အသက်အရွယ်နှင့် အတွေ့အကြုံတွေက အတင်းရိုက်သွင်းတော့မှ ဘာသာရေးနှင့် ပတ်သက်သောစာများကို ကျွန်တော်အငမ်းမရရှာဖွေဖတ်ရှုမိသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတင်မက အခြားသောဘာသာတရားများကိုပါလေ့လာသည်။ ခရစ်ယာန်၊ အစ္စလာမ်၊ ဟိန္ဒူ၊ တောက်ဘာသာ၊ ဇင်ဘာသာ၊ ကွန်ဖြူးရှမ်စ်ဝါဒတို့ပါမကုန်။ ၁၉၈၂လောက်တွင် ကမ္ဘာ့သာသနာညီလာခံသို့ တက်ရောက်ခဲ့သော ဟိန္ဒူသူတော်စင်ကြီး 'ဆွာမိဝိဝေကာနန္ဒ' ၏ ထေရုပ္ပတ္တိစာအုပ်ကို ပြုစုထုတ်ဝေခဲ့သည်။ 'ဘာသာကြီးလေးဘာသာ ၏ အနှစ်သာရသည် အတူတူပါပဲ' ဆိုသော 'ဆွာမိဂျီး' ၏ ဒဿနကို နှစ်သက်၍ ရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစာအုပ်ကို ဆရာပါရဂူအမှာ ရေးပေးသည်။ ဆရာ ကြီးဦးသုခ၏ 'ရာမာခရစ်ရှနာ သုတ္တန်များ' စာအုပ်ကိုသဘောကျလွန်း၍ 'ရာမာခရစ်ရှနာ' ၏ တပည့်သာဝကာကြီးဖြစ်သူ 'ဆွာမိဂျီး' ၏ ထေရုပ္ပတ္တိနှင့် ဒဿနများကို ရေးသားမိခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံလိုပါသည်။ ၁၉၉၀တွင် နောက်ထပ် ဘာသာရေးစာအုပ်တစ်အုပ် ရေးမိပြန်သည်။ ဆရာကြီးဦးဘခင်၏ တပည့်၊ အမေရိကန်လူမျိုး 'ဂျွန်ကိုးလ်မင်း' ၏ စာအုပ် 'စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရှာပုံတော်' The Quiet Mind နိုင်ငံတကာအနုလှည့်ပတ်ပြီး အမှန်တရားရှာ၍ နောက်ဆုံးတွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်မှ ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် တွေ့ကာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရသူတစ်ဦး၏အကြောင်း၊ စာတွေ့တွေ့များလာပြီးတော့ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့လိုလာသည်။ ထို့ကြောင့်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ဉာဏစာဂီ၊ ဇုမိုင်မဟာစည်၊ မိုးကုတ်ဝိပဿနာစခန်း စသည်တို့တွင် ဆယ်ရက်စခန်းတွေ ဝင်ခဲ့သည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် စတင်ထိတွေ့မိလာပြီ။ ကျွန်တော်မှားယွင်းစွာ ဖြတ်သန်းမိခဲ့သော လေးဆယ်ကျော်ကို နှမြော တသမိလာသည်။

(င)

ကျွန်တော်ကဲ့သို့သော လမ်းမှားသို့ရောက်ခဲ့၊ အချိန်တွေ အလဟဿကုန်ခဲ့သောလူငယ်တွေများသည်။ ထိုသူတွေကို လမ်းမှန်ရောက်အောင်လမ်းပြနိုင်ဖို့ စာအုပ်စာတန်းတွေလိုသည်။ လူငယ်တွေစည်းရုံးနိုင်ဖို့ လူငယ်အတွေးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သုံးသပ်တင်ပြနိုင် ရန် စာအုပ်တွေလိုသည်။ ဂမ္ဘီရမဂ္ဂဇင်းတွင် ဆရာမြသန်းစံ ရေးသော 'မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ကြီး' နှင့် ပတ်သက်သော လစဉ်ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရတော့လူငယ်တွေအတွက် လိုအပ်သောစာမျိုးသည် ဤသို့သောစာမျိုးဖြစ်ကြောင်း သေချာပေါက်ပြောဝံ့လာသည်။ ဆရာမြသန်းစံ၏ ဓမ္မဆောင်းပါးများသည် 'ဦးဋ္ဌေစရာမကောင်း။ စာသံပေသံ မည်။ အတွေးရှင်း၍ အရေးရှင်း၏။ အနုပညာအားကောင်းသဖြင့် တင်ပြမှုမှာ စာဖတ်သူရင်ထဲသို့ တိုက်ရိုက်ထိုးဝင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ 'လျှပ်တစ်ပြက်' ဂျာနယ်တွင် ဆရာမြသန်းစံ၏ ဆရာတော်ဦးဇောတိကဆောင်းပါးတွေထပ်ဖတ်ရတော့ သူ၏ပရိသတ်မည်မျှခိုင်မာစွာတည်ရှိနေသည်ကို ရိပ်စားမိလာသည်။ လျှပ်တစ်ပြက်မှသည် ပေါ်ပြုလာဂျာနယ်သို့ ပြောင်း၍ သူ့စာတွေရေးတော့လည်း ပရိသတ်ကလိုက်ပြီး ရှာဖတ်ကြသည်။ ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏ တရားတွေက ခေတ်မီရှင်းလင်းသလို၊ ဆရာမြသန်းစံ၏ တင်ပြမှုတွေကလည်း လောကထံ

မြသန်းစံ

မှာ နေ့တစ်နေ့ကြုံဆုံနေရသည် ဘာမဟုတ်သည့် အချက်အလက်တွေကို တရားမွေးအဖြစ် ဆွဲထုတ်ထားသည်မို့ တန်ဖိုးရှိလှသည်။

(စ)

ကျွန်တော်ထက်ဆိုလျှင် ဆရာမြသန်းစံသည် ဆယ်နှစ်မျှ အသက်ငယ်ပေမည်။ သို့သော် ကျွန်တော်သူ့အဖေတို့ကဲ့သို့ သောတန်ဖိုးရှိသည့် စာတွေရေးတတ်ဖို့ ဂေးဈ၊ တွေးပင်မတွေးတတ်ခဲ့။ အဆုံးစွန်ဆိုရမည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်ရေးခဲ့သော စာအုပ်နှင့် ဆောင်းပါးပေါင်း ၃၀၀၀ကျော်ထက် ဆရာမြသန်းစံ၏ ဤစာအုပ်သည် စံချိန်ချိုးဖြတ်ကျော်သာလွန်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် ဝန်ခံချက်ရေးပေးလိုပါသည်။ ဤလုပ်ရပ်အတွက် ဆရာမြသန်းစံကို ကျွန်တော် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာသနာပြုကြိမ်ခေါ်လိုပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စကားနှင့် ဆိုရပါမူ I Envy You ခင်ဗျားကို ကျွန်တော်မနုလိုလောက်အောင်ကို အားကျတယ် ဆရာမြသန်းစံ ရေ။

ဟိန်းလတ်

(၁၃၅၅ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁၀ရက်၊ အင်္ဂါနေ့)

(အသက်သတ်လွတ် အိမ်ကား ၁၀၈ရက်မြောက်အောင်သောနေ့)



# စာရေးသူ၏ နိဒါန်းစကား

ကျွန်တော်ရေးထားသော စာတွေကို တစ်အုပ်လုံးဖတ်ကြရ တော့မည့် စာဖတ်သူတို့အား ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က စကားဦးသန်း ခြင်းသည် မသင့်ဟု ထင်မြင်ယူဆမိပါသည်။ သို့သော် သည်စာတွေ ဘာကြောင့်ရေးဖြစ်သွားသည်ကို နည်းနည်းတော့ရှင်းပြမှဖြစ်မည် ထင် ၍ ကျွန်တော်နိဒါန်းပျိုးလိုက်ရခြင်းပါပေ။

၁၉၇၄-၇၈ခုနှစ်၊ ကျွန်တော်သည် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဘဝကတည်းက စကားပြေအရေးသန်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ စာ စရေးချင်း ကဗျာစာအုပ်တွေ ထုတ်ဖြစ်လာသည်။ သို့သော် ထိုအချိန် တွင်းမှာပင် ကျွန်တော်သည် ဝတ္ထုတို၊ ဆောင်းပါးတွေရေးဖြစ်နေ သည်။စကားပြေဘက်သို့ ဦးတည်နေသည်။ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံတက္ကသိုလ်

မြသန်းစံ

မဂ္ဂဇင်းကော်မတီတွင် ပါဝင်ခဲ့သည်။ သူငယ်ချင်းများ၏ကဗျာတွေ မဂ္ဂဇင်းစာမျက်နှာပေါ်ပါလာသော်လည်း ကျွန်တော်ကဗျာတွေက ပုံနှိပ်စာလုံးဖြစ်မလာ။ ကျွန်တော် ရေးသော ဝတ္ထုတို၊ ဆောင်းပါးတို့ သည်သာ ပုံနှိပ်စာလုံးဖြစ်လာသည်။ သည်နောက်ပိုင်း ကျွန်တော် က ကဗျာကို ဝါသနာပါသူ။ စကားပြေကို နှစ်ခြိုက်ခုံမင်ဖန်တီးသူ ဖြစ်လာ ခဲ့ပြန်သည်။

ကျောင်းပြီးတော့ မမျှော်လင့်ပါပဲ ဂီတကို စွဲလမ်းသူဖြစ်သွား ရပြန်သည်။ စာအုပ်အငှားဆိုင်ထောင်၊ စာအုပ်ဖတ်၊ ဂီတသင်တန်းတွေ တက်.. ဘယ်လိုဘယ်လို မျက်စိလည်သွားပြန်သည်မသိ။ ကျွန်တော် ဂီတသမားဖြစ်သွားပြန်သည်။ ၁၉၇၈ခုနှစ် ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ့။ စတူဒီယိုထောင်မည်သူ၊ တီးဝိုင်းထောင်မည်သူပေါ်လာသည်။ အိုအေစစ်စတူ ဒီယို၊ အိုအေစစ်တေးဂီတ၊ သည်လိုနှင့် ကျွန်တော်၏ အတိတ်ညများ သည် ဂီတသင်တန်းတို့ဖြင့် ရှုပ်ထွေးခဲ့ပြန်သည်။ ထိုအခါ မူလ လက် ငုတ်ကဗျာစိတ်ကလေးက ပြန်နိုးလာ။ ထန်းသီးကြွေခိုက် ကျီးနင်းခိုက် လည်းဖြစ်ဆိုတော့ ပုံနှိပ်စာလုံးမဖြစ်ခဲ့သော ကျွန်တော်ကဗျာတွေ သည် သီချင်းတွေဖြစ်လာခဲ့ပြန်သည်။ (မ) ဖြူသီ၏ မိုင်ပေါင်းကုဋေ စီးရီးတွင် ကျွန်တော်သီချင်းနှစ်ပုဒ်ရေးသူ၊ ဂီတ တီးခတ်သူအဖြစ် ကျွန်တော်သမိုင်းစာမျက်နှာသည် မထင်မရှား ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။

သည်နောက် ဆက်စပ်၍ မရနိုင်တော့လောက်အောင် ဘဝ ပြောင်းသွားရပြန်သည်။ ၁၉၈၀တွင် ကျွန်တော်တပ်မတော်ထဲရောက် သည်။ စာအုပ်တွေ၊ ဂီတတွေ၊ ဂီတသင်တန်းတွေ၊ သီချင်းတွေ၊ ကဗျာ တွေ၊ စကားပြေတွေ ဘာဆိုဘာမှ လှည့်မကြည့်နိုင်တော့။ စစ်ဆင်ရေး နယ်မြေမှာ အသက်ဉာဏ်စောင့်ဖြင့် နေခဲ့ရသည်။ စိတ်ကူးမယဉ်ရဲ့။ မတော့ရဲ့၊ ရေးဖို့ဆိုတာလောလား။ တောထဲတောင်ထဲ တစ်ခါတ

မမေ့မလျော့သော သတိပြုနေထိုင်ခြင်း

လေ အေးအေးချမ်းချမ်းနေရတဲ့အခါများမှာတော့ လွမ်းစာလေးတွေ ကို ခိုင်ယာရီထဲ ရေးထားရသည်။ ကိုယ့်ရဲ့ စာရေးချင်တဲ့ညာဉ်လေးနဲ့ မရှိ ပြန်ဆန်းစစ်သည်။ သီချင်းလေးတွေ၊ ကဗျာလေးတွေ၊ ဝတ္ထုအတို အစကလေးတွေလည်း တပ်စခန်းနေရာတွေမှာ ကျွန်တော်ရေးဖြစ် ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ကျောပိုးအိတ်ထဲ သိမ်းထားဖြစ်ခဲ့ရုံသာ။

ဟော ... ၁၉၈၈ခု နှစ်စပိုင်းရောက်တော့ ကျွန်တော်ရေးခဲ့ သော သီချင်းနှစ်ပုဒ် (ဖြူသီ ဆိုခဲ့သည်) ကို အခြေခံ၍ သီချင်းရေး တတ်သူ၊ အနုပညာဗီဇရှိသူဟု ဆိုကာ တပ်မတော်သားအနုပညာ အသိုက်အဝန်းထဲ ကျွန်တော်ရောက်လာခဲ့သည်။ တစ်နှစ်လောက် ကျွန် တော်စာတွေ ဖတ်ပစ်လိုက်သည်။ အမြောက်သံ ဗုံးသံတွေဖြင့် နားယဉ် နေသော ကျွန်တော်အကြား အာရုံတွင် ဂီတသံတွေကို ဖြည့်စွက်အစား ထိုးရသည်။ ရှစ်နှစ်လောက် ကွင်းဆက်ပြတ်သွားသော အနုပညာရေးစီး ကြောင်းသည် ပြောင်းလဲမှန်းမသိ ပြောင်းလဲနေပေပြီ။ ထိုအချိန်က ကျွန်တော်နှင့် ရေးဖော်တချို့၊ လျှမ်းလျှမ်းတောက်အောင်မြင်နေသည်။ အချို့လည်း သည်အလုပ်ကို မလုပ်တော့။ ကျွန်တော်သာလျှင် သည် အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ ကံတရားက အကြောင်းဖန်လာပြန်သည်။ ပထမ ဆုံးရုပ်ရှင်ပညာ ဘာမှမသင်ရသေးပါပဲ ယောင်တောင်ယောင်တောင် နှင့် ဗီဒီယိုကင်မရာကြီးကို ကိုင်ဖြစ်သွားပြန်သည်။ ရှေ့တန်းစစ်ဆင်ရေး မှတ်တမ်းတင်။ နောက်ခံစကားပြောကတော့ ကိုယ်တိုင်ရေးပေါ့။ ထို အခါ ဘယ်တုန်းက ခိုအောင်းနေသလဲမသိသော ဒါရိုက်တာပိုးက နှိုးထ လာပြန်သည်။ သို့သော် မလုပ်ဖြစ်သေး။ သည်နောက် ဇာတ်လမ်းရိုက် ကူးရေးထဲရောက်သွား။ ကင်မရာရှေ့က သရုပ်ဆောင်တွေရဲ့ဘဝကို ထဲ ထဲဝင်ဝင် နားလည်နိုင်ဖို့ ဝင်ပြီးသရုပ်ဆောင်ကြည့်။ စိတ်က ဒါရိုက်တာ ဖြစ်ဖို့ ဦးတည်မိသော်လည်း တကယ် တကယ်မှာ ဇာတ်ဝင်သီချင်းတွေ



မြသန်းစံ

ရေးမိ။ ဇာတ်ဝင်သီချင်းတွေ အရေးများလာ။ နောက်တော့ တီဗီဖန်သား ပြင်ပေါ်က ထုတ်လွှင့်ရမည့် သီချင်းတွေ ရေးခွင့်ကြို ။ သုံးလေးငါးနှစ် အတွင်း သီချင်းရေးဆရာဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်လာ။ ရေးတဲ့သီချင်း အပုဒ်ရေ တွေ များသထက်များ။ သို့နှင့် ကျွန်တော့်နာမည်ရှေ့တွင် တေးရေးဆို သည့်ကမ္မည်းလေး ပိုလာခဲ့သည်။ နောက်တော့ ရုပ်ရှင်၊ ဗီဒီယိုဇာတ် ကားတွေမှာ ဇာတ်ညွှန်းရေးဖြစ်ပြန်သည်။ ဝေလည်းမွေး ကြွလည်း မွေး၊ အဖေနှင့်သားများ၊ ထိုနောက် မဟာ။ MTV ဘက် ကျွန်တော် ခြေဦးလှည့်မိပြန်၊ မြဝတီရုပ်သံဖွင့်ပွဲမတိုင်မီ လှုပ်ရှားမှု အဖုံဖုံ၊ မြန် ပြည်တစ်ဝှမ်းရောင်စုံမှတ်တမ်းတွေ ရိုက်ဖြစ်၊ မမောနိုင် မနန်းနိုင် မအိပ် ရသော ညတွေကို ကျေနပ်စွာဖြင့် ဖြတ်သန်းခဲ့။ အကျိုးအမြတ်ဆိုတာ ထည့်မတွက်တတ်။ အနုပညာနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ခွင့် ရနေခြင်းကိုပင် ဂုဏ်ယူတဲ့စိတ်။ သည်နောက် မြဝတီရုပ်သံနယ်လှည့် ရိုက်ကူးရေးမှသည် ရှမ်းပြည်နယ်(အရှေ့ပိုင်း)မှိုင်းပြင်းမြို့နယ်တွင် ကျေးဇူးရှင်မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော် ဝနဝါသီဥေယျဓမ္မသာမိထေရ် အား ဖူးတွေ့မိရာမှအစ .. အားလုံး ... အားလုံး ကျွန်တော်လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို ဆောင်ဆွဲခံလိုက်ရသလို တို့စနစ်။ သည်တော့မှ ကျွန်တော့် ဘဝကို ကျွန်တော် ခဏတစ်ဖြုတ်ရပ်ကြည့်ဖို့ သတိရလိုက်မိသည်။

ထိုနောက် ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား) ကို ဖူးတွေ့ ရသည်။ တရားတွေနားကြားရသည်။ ပြီးတော့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ချင် စိတ်ပေါ်လာသည်။ ကျင့်ကြံအားထုတ်သည့် အကျင့်စွဲမြဲသည်အထိ တော်တော်ကြိုးစားလိုက်ရသည်။ ထိုအခါ သည်စာတွေကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်၍ ရလာသည့် အသိပေါ်အခြေခံကာ ရေးဖြစ်လာတော့ သည်။ ပထမတော့ အမှတ်တမဲ့နှင့် တစ်ပုဒ်နှစ်ပုဒ်ရေးရုံသာ။ နောက် တော့ ကျွန်တော့် ဉာဉ်၊ စရိုက်၊ ဝါသနာအတိုင်း တစ်ခုခုလုပ်ဖြစ်ပြီဟေ့

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ဆိုလျှင် မရပ်မနား။ ဆက်တိုက်။ ကြာလာတော့ အပုဒ်ရေများလာ သည်။ ဖတ်လိုက်ရသူတွေလည်းရှိသည်။ မဖတ်ရသေးသူတွေလည်းရှိ မည်။ စာအုပ်ထုတ်ပါဟု အကြံပေးသူတွေရှိလာသည်။ သို့နှင့် သည်စာ အုပ်ကို ထုတ်ဖြစ်မိတော့သည်။

သည်စာတွေထဲက အကြောင်းတွေသည် ကျွန်တော်ပိုင် ပစ္စည်းမဟုတ်။ သဘာဝတရားကြီးသည် ပွင့်နေသော စာအုပ်ဖြစ်သည် ဆိုသည်အတိုင်း ဘုရားရှင်မှစ၍ ယခု ရဟန်းသံဃာတော်များအဆက် ဆက် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ်လာရာမှ တွေ့ခဲ့သမျှကိုဟောကြား ခဲ့သည်အကြောင်းနှင့် အကျိုးတရားတွေသာဖြစ်သည်။ ဒါကို ကျွန်တော် ကြားနာရသည်။ ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျလေ့လာ သည်။ ကျင့်ကြံသည်။ ထိုအခါ ယုံကြည်သွားသည်။ ယုံကြည်သဖြင့် သည်စာတွေကို ရေးဖြစ်သွားသည်။ သည်စာတွေထဲတွင် ကျွန်တော် ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်ပြောတာတွေ အများဆုံးဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအား ဖြင့် ကျွန်တော်မကောင်းခဲ့သော အကြောင်းများကို ဝန်ခံနေခြင်းပင်။ သို့အတွက် မည်သူ့ကိုမျှ မရည်ရွယ်သည်ကို ကြိုတင်အသိပေးလိုပါ သည်။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် နှစ်ကိုယ်ခွဲ၍ ရေးဖြစ်သွားသည်သာ များပါသည်။

သို့ဆိုလျှင် တစ်ခုတော့ မေးချင်မေးနိုင်ပါသည်။ အခုတော့ ကျွန်တော် ကောင်းနေပြီလော။ ကောင်းအောင် ကြိုးစားနေဆဲသာ ဖြစ်ပါသည်။

မြသန်းစံ

www.burmeseclassic.com



ဝိဇ္ဇာဝိညာဉ်ဝိညာဉ်... ..

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

# မွေးနေ့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

ဘယ်နှနှစ်မြောက် မွေးနေ့ဟု ဆိုကြသည်။ ပြောကြသည်။  
ရေးသားသုံးစွဲကြသည်။ ဖိတ်ကြားကြသည်။ တကယ်တော့ မွေးနေ့  
ဟူသည် လူတစ်ဦးတွင် တစ်ခါသာရှိသည်။ အမိဝမ်းတွင်းမှ ကျွတ်  
သည့်နေ့။ ထိုနေ့သည်သာ မွေးနေ့။ ။

မွေးနေ့ပြီးသည်နှင့် သေနေ့သည် အဆင်သင့်စောင့်ကြိုနေ  
တော့သည်။ ကျွန်တော် ဘယ်နှနှစ် နေချင်ပါတယ်၊ ကျွန်မတော့  
ဘယ်နှနှစ် နေပါရစေဟု စရန်သပ်၍မရ။ ဟယ်တော့ အကောင်း  
ကြီးကနေ ရုတ်တရက်ဘယ်လိုဖြစ်သွားတာလဲ 'ကျွန်တော်နဲ့တောင်  
မနေ့ကစကားပြောနေသေးတာ' အရွယ်ကောင်းတုန်းရှိပါသေးတယ်  
ဟာစသဖြင့် လောကထဲမှ စွန့်ခွာသွားသူအပေါ် ကျန်ရစ်သူတို့ ပြော  
ကားတွေကို နေရာအနှံ့ကြားရတတ်သည်။ အော် ... ကွေးသော လက်  
ဆန့်မိ၊ ဆန့်သောလက်မကွေးမိပင် တွေ့မြင်ကြုံရတတ်သည်

www.burmeseclassic.com

မြသန်းစံ

ခေတ်ကြီးကို ကျွန်တော်တို့တစ်တွေကြောငှာ တွေ့ရသော်လည်း စိတ်ထဲက ငါနှင့်မဆိုင်ပါဘူးဟု မသိမသာ ငြင်းပယ်တတ်ကြလေသည်။

ဤသို့ဖြင့် မွေးနေ့မင်္ဂလာကို ဖိတ်စာရောင်စုံတွေနှင့် ဖိတ်ကြသည်။ ရေမွှေးကတ်လှလှလေးတွေဖြင့် ကိုယ်စားလှယ်စေလွှတ်ကြသည်။ ဖိတ်ကြားကြ၊ လူမျိုးစုံလာကြ၊ ဖောင်းတိုင်မီးမှုတ်၍ ကိတ်မုန့်ကို ဓားဖြင့်လှီးကြ ၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး ဝေစားကြ၊ ကကြ၊ ခုန်ကြ၊ နှုတ်ဆက်ကြ၊ Happy Birthday to You ဆိုကြ။ ထိုအပျော်အပါးဟူသော အာရုံကြောင့်ပင် သံဝေဂယူရမည့် စိတ်တို့သည် ငုံ့လျှိုးနေရပြန်သည်။ ဤသို့ငုံ့လျှိုးနေခြင်းကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်တွေက ကြိုက်နေတတ်ပြန်ပါသည်။ အော်... ပုထုဇဉ်ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်..။

မနှစ်ကထင်သည်။ မင်းသားကြီး ဦးဇေယျ (ဘုန်းဘုန်း) ၏ ဖိတ်စာတစ်ခု ကျွန်တော်ထံရောက်လာသည်။ သေနေ့အကြိုနှုတ်ဆက်ခြင်းတဲ့ ။ ကျွန်တော်သဘောကျသွားသည်။ ဘုန်းဘုန်းကိုလှာရောက်နှုတ်ဆက်ကြသော ရုပ်ရှင်လောကရောင်းရင်းလုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များကို ရင်ကျက်တည်ငြိမ်သော အပြုံးဖြင့် ပြန်လည်နှုတ်ဆက်နေသည် မြင်ကွင်းကို ပြန်မြင်မိသည်။

ထိုအပြုံး၏ နောက်ကွယ်တွင် လေးနက်ခိုင်ကြည်သော ဓမ္မတစ်ခုရှိနေသည်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ ထိုအချိန်က ဓမ္မကို ကျွန်တော်သည် စာသိသာသိသေးသည်။ တကယ်တော့ ဓမ္မဟူသည် စာသိသိရုံဖြင့် မခိုင်မြဲ။ စရဏတည်းဟူသောကျင့်ကြံအားထုတ်မှုရှိမှသာ ဖွံ့ဖြိုးခိုင်ခံ့လေသည်။ ထိုစရဏကိုလည်း ကိုယ်တိုင်လုပ်ဦးမှ...။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်မှ ကိုယ်တိုင်သိပေမည်။

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း တစ်နှစ်ကူးပြီဆိုလျှင် Happy New Year

မမေ့မလျော့သော သတိပြုငြိမ်းနေထိုင်ခြင်း

လုပ်ကြတာ နေရာအနံ့ ကမ္ဘာအနံ့ပင်။ နှစ်တစ်နှစ်၏ နောက်ဆုံးည နောက်ဆုံးအချိန်ကို စောင့်ကြည့်ရင်း နှစ်သစ်၏ ပထမစက္ကန့်တွင် မီးဖွားမီးပန်းဖောက်ကြ၊ ရှန်ပီနိုပုလင်းတွေ ဖောက်ကြနှင့်။ သည်မြင်ကွင်းတွေကို နှစ်စဉ်တွေ့နေရတတ်သည်။ သည်လိုပျော်ကြ ရှင်ကြပြီး ၊ နည်းနည်း အနယ်ထိုင်ပြီးနောက် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လွန်လေလျှင် ကျွန်တော် မွေးခဲ့သောနေ့ကို ရောက်တော့သည်။

၁၉၉၇ ... ။ လွန်ခဲ့သော ၃၉နှစ်က ကျွန်တော်မွေးခဲ့သည်။ ကျွန်တော်သည် လူ့ဘဝမှာ ၃၉နှစ်နေခွင့်ရခဲ့ပါပြီ။ သည် ၃၉နှစ်တာအတွင်း ကျွန်တော်ဘာတွေ လုပ်ခဲ့ပြီလဲ။ ကောင်းမှု ၊ မကောင်းမှု ၊ ကုသိုလ် ၊ အကုသိုလ်စုံခဲ့ပြီ။ မြင့်မြတ်သော စိတ်တွေရှိခဲ့သလို တစ်ခါတစ်ခါ နိမ့်ကျသော စိတ်တွေမွေးခဲ့ဖူးပါသည်။ စိတ်ဟူသည် လှုပ်ရှား၊ ပြောင်းလဲ၊ မတည်မငြိမ်၊ ဖောက်ပြန်တတ်သည့်သဘော၊ ထိုသဘောတွေနှင့် တွဲဖက်ထားသော ကျွန်တော်သည်လည်း ထိုသဘောတွေ ခေါ်ဆောင်ရာနောက်လိုက်ပါ ကပြရင်း မောပန်းလွန်းမက မောပန်းခဲ့ရပြီ။

၁၉၉၆ခုနှစ်သည် ကျွန်တော်ဘဝ အချိုးအကွေ့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု အရှိန်ပြင်းထန်ခဲ့သည်ဟုဆိုရမည်။ မဟာသီချင်းတွေရေးခဲ့သည်။ မဟာအနုပညာရင်ပြင် မွေးဖွားလာသည်။ အလိုတော်ပြည့်ဘုရားထီးတင်ရာတွင် အားတက်သရောကူညီခဲ့သည်။ အနုပညာဒါနပြု၍ အလိုတော်ပြည့်ဆရာတော် သာသနာပြုလုပ်ငန်းကို အထောက်အပံ့ပြုခဲ့သည်။ သည်နောက် မိုင်းပြင်းဆရာတော်ကို ဖွားမြော်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း စရဏအကျင့်အကြံကို စတင်ခဲ့သည်။ သီလရှိမှ သမာဓိနှင့် ပညာကိုရနိုင်မည်ဖြစ်သည်အတွက် အရက်၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခဲ့သည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စတင်အားထုတ်ဖြစ်သည်။

မြသန်းစံ

ထို့နောက် ဆရာမကြီးဒေါက်တာမတင်ဝင်း (ပညာရေး တက္ကသိုလ်)၏ ကျေးဇူးကြောင့် ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား) ၏ တရားခွေများကို ကြားနာမိရာမှ အစ နောက်ဆုံး ဆရာတော် နှင့် တွေ့ဆုံ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ သိမ်မွေ့ပုံကိုလေ့လာ၊ ကျင့်ကြံအား ထုတ်ရင်းက ၁၉၉၆ခုနှစ်ကုန်ဆုံးခဲ့သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ သတိပဋ္ဌာန် သည် ဘဝထဲ၌ အချိန်တိုင်းရှိနေသည်ကို မူလက သဘောမပေါက်။ နောက်တော့လေ့လာရင်း ၊ ကြိုးစားရင်း ၊ အားထုတ်ရင်းမှ ဘဝနှင့် ယှဉ်တွဲရသော သဘောများကို နားလည်လာသည်။ တာဝန်ထမ်း မပျက်၊ လုပ်ငန်းမပျက်။ သို့သော် တာဝန်အပေါ်ထားသည့် သဘောထားတို့ ကား ယခင်နှင့်မတူတော့မှန်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိလာသည်။ တာဝန်ထမ်း ရင်း တွေ့ရတတ်သည့် လူတို့အပေါ်ထားသည့် သဘောထားတို့သည် လည်း ယခင်ကနှင့်မတူ။ သတိ၏ လေးနက်ကျယ်ဝန်းပုံ။ သတိ၏ တန်ဖိုးမည်မျှ မည်မျှကြီးမားသည်ကို ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ထင်ထင်ရှားရှား သိလာခဲ့သည်မှ စ၍ ... ။

လူနှင့် တိရစ္ဆာန် ကွာခြားချက်ကို နားလည်လာသည်။  
တိရစ္ဆာန်သည် သူ့စိတ်ကို သူမသိ။  
လူသည် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိနိုင်သည်။ သိအောင်တော့ ကြိုးစားဖို့လိုသည်။  
ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီဆိုလျှင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပေပြီ။  
ကိုယ့်စိတ်ကို သိပြီဆိုလျှင် သေရပေပြီ။ ဘာမဆို ရင်ဆိုင်ရဲ ပေပြီ။

လူ့ဘဝတွင် ၃၉နှစ် နေခွင့်ရခဲ့ပြီဖြစ်သော ကျွန်တော်သည် လူ့အဖြစ်ရပ်တည်ရှင်သန်ရင်းမှ မသေဆုံးမီအချိန်တွင် မြင့်မြတ် လေး နက်လှသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်တန်ဖိုးကို ပိုမိုအဆင့် အတန်းမြင့်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

မြင့် ထပ်မံတွေ့ရှိနိုင်ရေးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ် ကျင့်ကြံသွားရဦး မည်ဆိုတာ ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် သိနေမိသည်။

၉.၁.၉၇  
(မွေးဖွားခဲ့ခြင်း၏ ၃၉ နှစ်မြောက်နေ့ အမှတ်တရ)





မိမိအတွက်  
ဝံ့ဝံ့နားလှပကြီး

မမေ့မလျော့သော သက်ဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

# မိခင်မေတ္တာကို ခံစားနားလည်ခြင်း

သည်တစ်ခါ အမေ့မျက်ဝန်းမှ မျက်ရည်များ စီးကျလာခြင်းသည် ဝမ်းနည်းခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပီတိမျက်ရည်တွေ သာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သက်တမ်းတစ်လျှောက် ကျွန်တော်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့ အမေ့မျက်ရည်များတွင် ပီတိကြောင့် ကျရသောမျက်ရည်သည် ယခု ပထမဆုံးအကြိမ် ဖြစ်မည်ထင်ပါသည်။

‘ သား ဒီလိုဘဝရောက်လာအောင် ဒီလိုအသိတရားတွေ ရလာအောင် မေမေဘယ်လောက် ဆုတောင်းခဲ့ရတယ်ထင်သလဲ။ ကိုယ် မွေးထားတဲ့ သားသမီးတိုင်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်မဖြစ် နိုင်ဘူးဆိုတာ တရားသဘောအရမေမေနားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မမေ့မသားကို မြင်စေချင်တဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်၊ ပုံစံဆိုတာက ရာထူးကြီးကြီးရလို့ ၊

www.burmeseclassic.com

မြသန်းစံ

ငွေတွေအများကြီးရလို့ ဒါကိုမြင်ရလို့ အမေကပျော်နေတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သား သိပြီးသားပါ။ မေမေသားကို မြင်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ပုံစံဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းလို့၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျင့်ကြံအားထုတ်လို့ သိမ်မွေ့အေးချမ်းလာတဲ့ ပုံစံကိုပဲ မေမေမျှော်လင့်ခဲ့တာပါ။ အခု ငါ့သားမှာ မေမေမျှော်လင့်တာတွေ တွေ့ခဲ့ရပြီ။ မေမေ တစ်သက်လုံးတောင့်တတာတွေ့ခဲ့ရပြီ။ ဒါကြောင့် မေမေ ဝမ်းသာရတယ်။ အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာလွန်းလို့ မေမေရင်ထဲ အေးချမ်းရတာ ဘာနဲ့မှအစားထိုးပြလို့ မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မေမေ မျက်ရည်ကျရတာ ဝမ်းသာလွန်းလို့။

သတိပဋ္ဌာန်အရားနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်၏ လက်ဦး ဆရာမှာ ကျွန်တော်မိခင်ဖြစ်ပါသည်။ မေမေတရားအားထုတ်သက်မှာ နှစ်ပေါင်း မနည်းတော့ပြီ။ မေမေသည် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၏ ရာသက်ပန် ယောဂီတစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်-ဝင်ရောက်မလာသေးသည့်အချိန်အထိ မေမေ တန်ဖိုးကို ကျွန်တော် ကောင်းစွာနားမလည်ခဲ့ပါ။

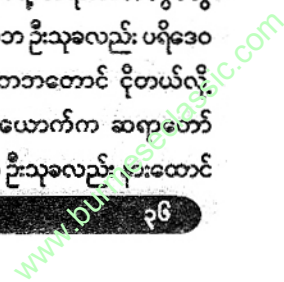
အတိတ်ကာလအချိန်များ၌ မေမေတရားအားထုတ်၍ ကောင်းသောအချိန်တွင် ကျွန်တော်သည် အပေါင်းအသင်းများနှင့် စားသောက်ဆိုင်တွင် ဝိုင်းဖွဲ့ကာ သောက်စားပျော်ပါးခဲ့သည့်အချိန်တွေ မနည်းပါ။ နောက်တစ်နေ့နံနက် ကျွန်တော်အိမ်သို့ မေမေ ရုတ်တရက်ရောက်လာသည်အခါ ညကအရှိန်မပြေသေးသည့် ကျွန်တော်ကို မေမေတွေ့သည့်အခါ စိတ်မကောင်းခြင်းကြီးစွာဖြင့် ပြန်သွားခဲ့သည်ကိုလည်း ကျွန်တော်ပြန်အမှတ်ရမိသည်။ ကျွန်တော်က ပြစ်မှုတစ်ခုခု ကျူးလွန်ထားမိသဖြင့် မေမေအိမ်သို့ ကျွန်တော်မသွားရဲပါ။ မေမေအိမ်သို့ ကျွန်တော်မသွားရဲသလို မေမေ ကျွန်တော်ထံရောက်လာပြန်လျှင်လည်း ရင်

မမေမလျှော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ခေါင်ဝံ့ပါ။

အပြစ်ရှိသူသည် အပြစ်ကင်းသူကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တတ်သည်မှာ ဓမ္မတာပင်။ ဥစ္စာဓိ ခုနစ်အတွင်း ကျွန်တော်ပြောင်းလဲမှုများကို မေမေသိမြင်လာသည်မှစ၍ မေမေမျက်နှာ တစ်စတစ်စ ကြည်ရွှင်လန်းဆန်းလာသည်။ ကျွန်တော်လည်း မေမေကို ရင်ဆိုင်ဝံ့လာသည်။ မေမေလာလျှင် ကျွန်တော်ပျော်သည်။ မေမေထံ လည်း ကျွန်တော်မရောက်ရောက်အောင် သွားသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လေ့ကျင့်အားထုတ်ရင်းမှ တွေ့လာသမျှကို မေမေကို ပြောပြ၍ မေးရသည်။ မေမေထံမှာ နည်းနာနိဿယယူရသည်။ မေမေသည် အတွေ့အကြုံများလှပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်မေးသမျှ မေမေ ဖြေကြားရှင်းလင်းနိုင်သည်။ နောက်ဆုံးတော့ မေမေသည်ပင် ကျွန်တော်၏ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဖြစ်လာသည်ဟု ဆိုရမလိမ့်ပင်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် သားအိမ်နှစ်ယောက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဆွေးနွေးရသည်မှာ အချိန်ကုန်လို့ ကုန်မှန်းမသိ။ ဤသို့ဖြင့် မေမေနှင့် ကျွန်တော်၏ ဆက်ဆံမှုသည် ယခင်ကနှင့် မတူတော့။ ရင်းနှီးနွေးထွေးလာသည်။ မေမေမေတ္တာစိတ် သည် ကျွန်တော်အပေါ်ဖြန့်ကျက် လွှမ်းခြုံထားမှန်း ကျွန်တော် ခံစားသိရှိရလေသည်။

“မနေ့က ကျွန်တော့်မွေးနေ့တုန်းက ဆရာကြီး ဦးသုခကို ကျွန်တော် တရားတိတ်ခွေတွေနဲ့ သွားကန်တော့ခဲ့တယ် မေမေ။ ပျဉ်းမနားမြို့ မဟာမြိုင်တောရဆရာတော် ဦးဇောတိကရဲ့ တရားတိတ်ခွေတွေပေါ့။ မြတ်သန်ဆုံးတဲ့ ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာ ဦးသုခလည်း ပရိဒေဝသောကမီးတွေ တောက်လောင်ခဲ့ရတယ်။ ဘာတောင် ငိုတယ်လို့ သိရတယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ ဘာရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဆရာတော် ဦးဇောတိကရဲ့ တိတ်ခွေတွေပေးတယ်။ ဘာ ဦးသုခလည်း ပေးတောင်





မြသန်းစံ

ပြီးတော့ သိပ်သဘောကျ သွားတာ။ ဒါကြောင့် ဆရာမကြီးဒေါက်တာ မတင်ဝင်းက ဘာဘာကို ဆရာတော်ရဲ့ တရားတိတ်ခွေတွေ ဝယ်ပြီး ကန် တော့ရင် ကောင်းမယ်ဆိုတာနဲ့ စိစဉ်ပြီး မွေးနေ့အမှတ်တရအဖြစ် ကန်တော့ခဲ့ကြတာ။”

ကျွန်တော်က ဘာဘဦးသုခနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပြောကြားခဲ့သော ကက်ဆက်ခွေကို မေမေအား ဖွင့်ပြလိုက်သည်။ မေမေသည် ဘာ ဘဦးသုခ၏ အသံကို ဂရုတစိုက် နားထောင်နေသည်။

“ ဘာဘတောင် မနက်ဖြန် ဆရာရွှေတိုင်ညွန့်ကို ရည်စူးပြီး သူ့ သမီးအဆိုတော် ထားကို ငွေ တစ်သောင်းသွားလှူဦးမှာ။ ဇော်ဝင်းထွင်ရဲ့ အဘိုးပေါ့၊ ဆရာရွှေတိုင်ညွန့်ရဲ့ကျေးဇူး ဘာမှာရှိတယ်။ မိခင် မေတ္တာဆိုတဲ့သီချင်းသူရေးလို့ဘာသိရတာ။ ဒီသီချင်းကြောင့်ဘာဟာ မိခင်တွေရဲ့ ကျေးဇူးကိုပိုနားလည်ရတာ။ အဲဒါကျေးဇူးကြီးလွန်းလဲ့ ဆရာရွှေတိုင်ညွန့်ကို ရည်စူးသွား ကန်တော့ရဦးမှာ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆို တော့ ဘာကဒေ မနေ့ဆိုတာ လုပ်ဖို့ကောင်းတဲ့အကြောင်း ဟော ထားပြောထားတာလေ။ အမေတွေရဲ့ မေတ္တာနဲ့ကျေးဇူးက ဘယ် လောက်ကြီးသလဲ ...”

ဘာဘဦးသုခလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတောင်မှ အမေကျေးဇူးကို သူ့တွင် အမေမရှိသည့် အချိန်နောက်ပိုင်းအထိ သတိကရရှိနေတတ်သေး သည်။ အမေကျေးဇူးအကြောင်း သိရှိရေးသားသည့် ဆရာရွှေတိုင် ညွန့်ကိုပင် ကျေးဇူးကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် သတိပေးရရှိနေသေးတတ် သည်။

ကျွန်တော်ကမူ အမေရှိနေသေးလျက် အမေကျေးဇူးကို မမြင်မိ သတိမထားမိခဲ့ ။ ထို့ကြောင့် သတိတရားသည် မည်မျှအရေးကြီးလှ သည်ကို ကျွန်တော်ထပ်မံသဘောပေါက်မိပြန်သည်။

မမေလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

မေမေသည် ဘာဘဦးသုခ အသံတိတ်ခွေကို နားထောင်ရင်းပြုံး နေလေသည် ။ သည်တစ်ခါမျက်ရည်များ စီးကျလာသည်က ကျွန်တော်... ။





မမေ့မလျော့သော သတိပြုစေရန်အတွက်

# ဒေါသစိတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ခြင်း

တစ်လောကကမ္ဘာသတင်းတစ်ခု ဖတ်လိုက်ရသည်။ စိတ်ဝင်စားရာပင်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံ၊ စတော့ဟုန်းမြို့က အဖြစ်အပျက်။ ဥရောပဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူနေထိုင်ရေးအဖွဲ့က ငြိမ်းချမ်းရေးရန်ပုံငွေ အလှူပွဲအတွက် ညစာစားပွဲကျင်းပခဲ့သည်။ လူတစ်ဦးလျှင် ဒေါ်လာငါးထောင်တန် လက်မှတ်ရောင်းချ၍ ရန်ပုံငွေရှာသည်။ ညစာစားပွဲသို့ ဥရောပနိုင်ငံမှ အစိုးရအကြီးအကဲများ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ သန်းကြွယ်စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်လူကြီးများ တက်ရောက်ကြသည်။ အားလုံးဂုဏ်သရေရှိ လူကြီးမင်းများ .... ။

ညစာစားသောက်ရင်း ပြင်သစ်ဝန်ကြီးတစ်ဦးနှင့် ဗြိတိသျှ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦး စကားပြောရင်းမှ အငြင်းအခုံ ဖြစ်သည်။ စိတ်မထိန်းနိုင်သော ဗြိတိသျှလုပ်ငန်းရှင်ကြီးများက စားပွဲကိုလက်သီးဖြင့် တအားထုချလိုက်သဖြင့် ဟင်းတွေဖိတ်စင်ကုန်သည်။ အရက်ခွက်တွေ မှောက်

မြသန်းစံ

ကျကုန်သည်။ ညစာစားပွဲသို့ တက်ရောက် လာသော လူကုန်ထံတို့၏ သစ်လွင်သော အဝတ်အစားတွေ ပေကျံကုန်သည်။ အားလုံးမကျေ မနပ်ဖြစ်ရာမှ ဒေါသပေါက်ကွဲကုန်ကြလေ၏။ ဗြိတိသျှ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်ကြီးကိုအစားအစာများဖြင့် ပြန်လည်ပစ်ပေါက်ကြရာမှအစ နောက်ဆုံး ထမင်းစားပွဲပေါ်ရှိ ပန်ကန်၊ ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ ပုလင်း၊ ဖန်ခွက် တို့ဖြင့် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြန်အလှန် ပစ်ပေါက်ကြသည် အထိဖြစ်ပွား လာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရိုက်ကြ၊ နှက်ကြအဆင့်ထိ ရောက်ကုန်တော့သည်။

ရန်ပွဲကြီးပြီးဆုံးသောအခါ စာရင်းချုပ်ကြည့်လိုက်သည်။ ငါဦး သေသည်။ ၂၃ ဦး ဒဏ်ရာရသည်။ ဩော် ဒေါ်လာငါးထောင်တန် ငြိမ်း ချမ်းရေးလက်မှတ်ကိုကိုင်ပြီး စားပွဲတက်လာသူ လူကုန်ထံတို့ သေဆုံး ကြသူ၊ ဒဏ်ရာရသူတွေနှင့် ။

ထိုသတင်းကို ဖတ်ပြီးသည်နှင့် ကျွန်တော်သည်ဆရာတော် ဦးစောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ အေးမြသောအသံကို နားထဲတွင် ကြား ယောင်လာမိသည်။

“လူတစ်ယောက်၏စိတ်ကို အပူလောင်ဆုံးနဲ့ အညှိုးနွမ်းဆုံး ဖြစ် စေနိုင်တာဟာ ဒေါသပဲ။”

တကယ်တော့ ငြိမ်းချမ်းရေးဟူသည် ကောင်းလုံးမဟုတ်ပေ။ အနှစ် သာရ တရားဓမ္မတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်မထားသူများ မလုပ်နိုင်သေးသူများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်နိုင် ကြပါ့မလား။ ကိုယ့်စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင်လုပ်နည်းကို မသိသေး သောသူများက ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အလှူငွေ ညစာစားပွဲကျင်းပ သည့်အခါ ဖြစ်ခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်ကို ကြည့်ပါဦး။ ကိလေသာ ဆယ်

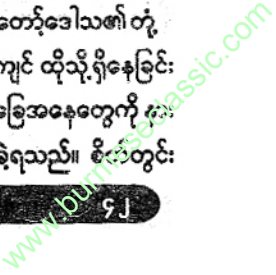
မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ပါးတွင် ဒေါသကိလေသာသည် ကြောက်ဖွယ်ကောင်းလှပေစွ။

ကျွန်တော်နာကြားခဲ့ရသမျှ တိတ်ခွေများထဲတွင် ဆရာတော် ဦးစောတိက (ပျဉ်းမနား)ဟောကြားသည့် ဒေါသကိလေသာ ပယ် သတ်နည်းတရားတိတ်ခွေကို အနှစ်သက်ဆုံးပင်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ကျွန်တော်သည်လည်း ဒေါသကြီးသူတစ်ယောက်ပင်။ ထိုတိတ်ခွေ သည် ကျွန်တော်၏ ဒေါသစိတ်ကို စစ်ဆေးပေးသည့် ကိရိယာ တစ် ခုကဲ့သို့ ကျွန်တော်မှတ်ယူမိသည်။ ထိုဓမ္မတိတ်ခွေကို ကျွန်တော် အထပ်ထပ် နာကြားသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်သည်။ ကိုယ့် သဘောစိတ်ကို ကိုယ်မြင်ယောင် ကြည့်မိသည်။ တစ်ဖက်တွင် စရတ ဝေရာမှ ရလာသောအသိဖြင့်လည်း ထပ်ဆန်းစစ်ကြည့်သည်။ အထပ် ထပ်အဆင့်။

ဒေါသကာကြောင့် ထွက်သနည်း။ ဒေါသဟူသည် ထွက်သင့် ပါ သော သာသနာစင်စိုင်းချက်ကြောင့် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် သုံးပါးစလုံး ဖြင့် သစ်နံ့ကွင်းပေါ် တုန်ပြန်သင့်ပါသလား။ ထိုသို့တုံ့ပြန်သော အခါကျိသော ရလဒ်မှာ ဆိုးကျိုးလား။ ကောင်းကျိုးလား။

ကျွန်တော်ကိုယ် ကျွန်တော် အထပ်ထပ်အခါခါမေးကြည့်ပါ သည်။ အဖြေတစ်ခုတော့ ရေးရေးလေးပေါ်လာသည်။ ယခင်က ကျွန်တော်ကို ကျွန်တော် ဒီလူသိပ်စိတ်ကြီးတဲ့လူဟု ပတ်ဝန်းကျင်က ပြောလျှင် မသိမသာသာယာနေတတ်သည် စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် အခြေအနေအထိ ကျွန်တော်ကို ကျွန်တော်ပြန်မြင်လာသည်။ ကျွန် တော်မှာ ဒေါသဖြစ်ခွင့်ရသောအခြေအနေ၊ ကျွန်တော်ဒေါသ၏ တုံ့ ပြန်ချက်ကို ကြိုတင်မှတ်စမ်းနေရသည့် ပတ်ဝန်းကျင် ထိုသို့ရှိနေခြင်း ကိုပင် သာယာခုံမင်သည့် စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော အခြေအနေတွေကို ကျွန် တော်လည်လာသည်။ ကျွန်တော့်အသားတွေ တုန်ခါခဲ့ရသည်။ စိတ်တွင်



မြသန်းစံ

လှိုင်းတွေ ပြင်းထန်ခဲ့ရသည်။ ဒေါသကြောင့် ကျွန်တော်မျက်နှာပေါက်ကြီး ပေါ်ပေါက် ခဲ့ပုံကို ကျွန်တော် ပြန်မြင်ယောင်မိသည်။

ကြောက်ဖွယ်ကောင်းလေစွ။ ရှက်ဖွယ်ကောင်းလေစွ။ သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ ရင်ခွင်သို့ ကျွန်တော်အေးချမ်းစွာ ခိုလှုံခွင့်ရချိန်များ၌ ကိုယ့်စိတ်ဆိုပြီး ကိုယ်ထင်မှတ်ခဲ့တာ၊ ကိုယ့်ပိုင်တယ် ထင်ထားတဲ့ ကိုယ့်ဇိတ်ဆိုတာကို ကိုယ်မပိုင်မှန်း၊ မနိုင်မှန်း၊ မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ခဲ့ရလေသည်။ စိတ်သည်ပင်လျှင် သဘာဝတစ်ခု။ ထားရာမနေ၊ ရွှေလျားပြောင်းလဲ၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်မတည် ငြိမ်လွန်းလှပါတကား။

ထိုစိတ်ကို ဒေါသဟူသော ကိလေသာသဘာဝနှင့် တွဲဖက်လိုက်မိပါက အဘယ်မျှကြောက်စရာကောင်းမည်နည်း။ ဖောက်ပြန်တတ်သော စိတ်နှင့် မကောင်းသောသဘာဝဖြစ်သည့် ဒေါသတို့ ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် ဆိုးကျိုးတွေသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဒေါသ၏ လာရာအရပ်ကို သေသေချာချာကြည့်လျှင် မြင်နိုင်ပါသည်။ လိုချင်တပ်မက်ခြင်းဟူသော လောဘကြောင့် မျှော်လင့်သမျှရမလာသည့် အခါတွင်လည်း ဒေါသဖြစ်ရပြန်သည်။ မသိနားမလည်ခြင်းတည်းဟူသော မောဟကြောင့် ထင်သလိုမဖြစ်လာသည့် အခါတွင်လည်း ဒေါသဖြစ်ရပြန်သည်။

ဒေါသလားရာအရပ်သည် ဆိုးကျိုး။ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ယူကျုံးမရ ဖြစ်ခြင်းများ၊ နောင်တရခြင်းများ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားတွင် မွေ့လျော်ချိန်များလာသည့်အခါ ဒေါသကို အတန်အသင့်မြင်လာသည်။ ဒေါသကို မြင်ယောင်ကြည့်တတ်လာသည်အခါ ဒေါသမဖြစ်ခင် အခြေအနေကို သတိထားလိုက်မိသည်နှင့် ဒေါသအင်အားသည် လျော့ပါးသွားတော့သည်။ ထိုနောက် ဒေါသကို မြင်အောင် ဆက်ကြည့်သောအခါ ဒေါသသည် တဖြည်းဖြည်းမှေးမှိန်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ပျောက်ကွယ်သွားတော့သည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် ငြိမ်းချမ်းလာသည်။ ငြိမ်းချမ်းသည့် သဘာဝကိုလည်း အမှန်တကယ်ခံစားနားလည်လာသည်။

ငြိမ်းချမ်းသည့်သဘာဝကို အမှန်တကယ်ခံစားနားလည်မှပင်လျှင် လူသားအားလုံးအတွက် ငြိမ်းချမ်းရေးလိုလားခြင်းဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်သည် အမှန်တကယ် တန်ဖိုးရှိနိုင်မည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်လာသည်။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဒေါသစိတ်ကို အမြဲမြင်တတ်အောင်မြင်နေအောင် ကျွန်တော်ဆက်လက်ပြီး ကြိုးစားရှုမှတ်ရဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။





မန္တလေးတိုင်းနှင့်  
ကုသမာဓိတများကို  
ဖော်ထုတ်ရှင်းလင်းခြင်း

မနေ့မလျှော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

# မစ္ဆရိယစိတ်နှင့် ဣဿာစိတ်များကိုဖော်ထုတ်ရှင်းလင်းခြင်း

လွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်ခန့်က သေဆုံးသွားခဲ့သူတစ်ဦးကို သတိရမိသည်။ သူသည် ဌာနသစ်တစ်ခုတိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်ရေး ဆောင်ရွက်ရာ၌ အရေးပါသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သို့သော် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ထိုဌာနသည် ကျွန်တော်တို့ဌာနနှင့် ဆပ်စပ်နေသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ဖို့ ဖြစ်လာသည်။ သို့နှင့် ကျွန်တော်တို့ကို ထိုသူက လွှဲပေးရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်ပိုင်းအတွင်း၌ ကျွန်တော်က ထိုသူလက်ရှိ တာဝန်ယူရသော ဌာနအတွင်းသို့ဝင်ရောက် ဆရာလုပ်ကိုင်ကြည့်မိသည်။ နောင်လည်း လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုတော့

မြသန်းစံ

ကြိုတင်ကွင်းဆင်းသည့် သဘောပေါ့။ သို့သော် ...။

ကျွန်တော်မထင်မီ။ လုံးဝမထင်မိလိုက်ပါ။ ထိုသူသည် ကျွန်တော့်ကို ဒေါသတကြီး ဆူပူအပြစ်တင်တော့သည်။ ကျွန်တော့် ထက်လည်း အသက်ကြီးသူဖြစ်သဖြင့် ထိုစဉ်က ကျွန်တော်ကြိုက်၍ ငဲ့ခံခဲ့ရသည်။ စိတ်လည်းမကောင်းဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော့်မှာ ထိုသူ ပြောသောစကားကို ယခုထိကြားယောင်မိနေသည်။

‘ကျုပ်တို့ပစ္စည်းတွေ၊ ခင်ဗျားကိုင်စရာလုံးဝမလိုဘူး။ ကျုပ် အမိန့်မရပဲ ခင်ဗျားဘာလိုကိုင်ရတာလဲ ...။’

အချိန်သည် အကောင်းဆုံးတရားသူကြီးဖြစ်မည် ထင်ပါ သည်။

နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်တော်တို့ ထိုဌာနကိုလက်ခံရသည်။ ထိုသူပြောခဲ့သော ‘ကျုပ်တို့ပစ္စည်းတွေ’ ဆိုသည်များကို ကျွန်တော်တို့ ကိုင်ယူသုံးစွဲနေရပေပြီ။ ထိုဌာနစတင်လည်ပတ်သည့်နေ့မတိုင်မီပင် ထိုသူဆေးဆုံးသွားသည်။ ထိုသူကသူကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်ထားသည့် ‘ကျုပ်တို့ပစ္စည်းတွေ’ကို ထိုသူမယူသွားနိုင်ပါလား။

လက်ရှိအခြေအနေတွင် ကျွန်တော်သည်ပင်ထိုဌာနနှင့်သိပ် မပတ်သက်တော့။ ကျွန်တော် အဆူအပူခံရပြီး စတင်ကိုင်တွယ် သုံးစွဲခဲ့ရသော ‘ကျုပ်တို့ပစ္စည်းတွေ’ဟု ထိုသူသတ်မှတ်ထားသော ပစ္စည်းများပင်လျှင် ကျွန်တော်နှင့် မပတ်သက်တော့ပါလား။ ယခု တော့ ထိုပစ္စည်းတွေသည် ထိုဌာနသို့နောက်ထပ်ရောက်လာသော (တစ်နည်းအားဖြင့်) ထိုသူမမြင်မသိဘူးခဲ့သော လူတွေက တွင်တွင် ကျယ်ကျယ်ကိုင်တွယ်သုံးစွဲနေပေပြီ။ ထိုသူကတော့ မမြင်နိုင်တော့။ သေပြီကိုး။

ဪ... ကိုယ်ပိုင်သည်ဟုထင်ထားသော ပစ္စည်းကို သူ တစ်ပါးလာပြီး သုံးစွဲတာကိုမကြိုက်တာ မစ္စရီယစ်တိပါလား ...။

မမေ့မလျော့သော သတိပြင်နေထိုင်ခြင်း

မစ္စရီယစ်တိသည် ဒေါသစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင် သည်ဟု ကျွန်တော်ကိုယ်တွေ့ သိခဲ့ရပါပြီ။ ထိုသူသည် သူ ထားရှိသော မစ္စရီယစ်တိကြောင့်ပင် ကျွန်တော့်ကိုဒေါသတ ကြီးနိုင်ထက်စီးနင်း ပြောဆို ခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား ...။ နောက် ဆုံးတွင် ထိုသူသည်မစ္စရီယစ်တိ၏ အနိုင်ယူသွားခြင်းကိုခံ လိုက်ရသည်လား မပြောတတ်ပါ။ ထိုသူသည် လူ့ဘဝ၌ မရှိ တော့ပြီ။

မစ္စရီယစ်တိနှင့်ကပ်လျက်ရှိနေတတ်သောစိတ်မှာ ဣ သာစိတ်ပင်။ ဣဿာသည် မနာလိုမူသဘောပင်။ ချမ်းမြေ့ ရိပ်သာဆရာတော် ဟောကြားခဲ့သော “ဆင်းရဲငြိမ်းအေးချမ်း သာရေး” တရားတော်တွင် ဣဿာနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တိုင်က ...။

‘လောကမှာ အဆိုးရွားဆုံးအယုတ်ညံ့ဆုံးလို ဘုန်း ကြီးယူဆတဲ့ဆင်းရဲစိတ်၊ ကိလေသာစိတ်ဟာ မနာလိုတဲ့ စိတ် ဣဿာပဲ။ သူတစ်ပါးကိုယုံထက် ရှုပ်ချောနေတာ မနာလိုဘူး။ အလကားသက်သက် သူဘာသာသူရှုပ်ချောတာ ကိုယ်နဲ့ဘာ ဆိုင်သလဲ။ အဲဒါ သွားပြီးမနစ်မြို့တဲ့ မနာလိုတဲ့စိတ်ဖြစ်တာ။

အဲ သူတစ်ပါးကိုယုံထက်ပညာတတ်နေတာ မနာ လိုဘူး။

သူတစ်ပါး ကိုယုံထက်နာမည်ကြီးနေတာ မနာလို ဘူး။

သူတစ်ပါး ကိုယုံထက် လူချစ်လူခင်ပေတာ လူကြည်ညိုများတာ မနာလိုဘူး။

သူတစ်ပါးကိုယုံထက်ကြီးပွားချမ်းသာနေတာ မနာ လိုဘူး။ ဘာဆိုင်သလဲ ကြည့်စမ်း’

အမှန်တော့ လောကမှာလူတိုင်းလူတိုင်း ချမ်းသာနေ တယ်။ ကောင်းစားနေတယ်ဆို ရင် ဘဝတူ လူသားတစ်ယောက်



မြသန်းစံ

အနေနဲ့ဝမ်းသာနေရမှာ မဟုတ်လား။ အဲဒါကို ဝမ်းသာမနေဘဲသက်သက်သွားပြီးတော့ သူများကောင်းစားချမ်းသာနေတာကို စိတ်ထဲမှာ မကြည့်ရက်မရှုရက်ဖြစ်ပြီး စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေတာ ...

သူများကို မနာလိုလိုကိုယ့်မှာ ဘာမှရတာလဲမဟုတ်ဘဲနဲ့။ ဘာမှ မပတ်သတ်ဘဲနဲ့စိတ်ဆင်းရဲနေတာ။ စိတ်မထားတတ်တော့ အလကားသက်သက် စိတ်ဆင်းရဲကိုရှာယူနေကြတာ။ ဒီလိုစိတ်ရှိရင် သူ့မှာ ဘာအမြတ်ရလဲ။ ဘာမှမရသေးပဲနဲ့ကို အခြောက်တိုက် စိတ်ဆင်းရဲခံနေတာ။

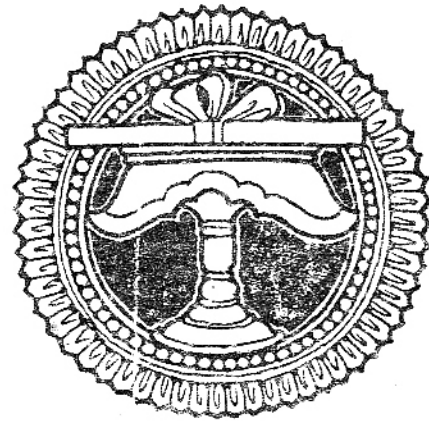
ဘုန်းကြီးက ဒါကြောင့်ဒီလူသားစိတ်ကို အဆိုးဆုံး၊ အယုတ်ညံ့ဆုံးစိတ်လို့ ယူဆတယ်။ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုစိတ် ပေါ့။ တော်တော်ဆိုးတဲ့စိတ်၊ အဟုတ်ပဲ။ တကယ်ယုတ်ညံ့တဲ့စိတ်။

လောကမှာ ပျက်စီးကြတာတွေဟာ ဟောဒီ မနာလိုစိတ် အရင်းခံလို့ ပျက်စီးကြတာတွေက အစောင့်ကိုများတယ်။ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးမတည့်ကြတာကအစ စစ်ပွဲကြီးတွေ ကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒါ မနာလိုမှုကစပြီးဖြစ်ရတဲ့ စစ်ပွဲတွေတော်တော်ကိုများတယ်။ ဒါကြောင့်အဲဒီစိတ်တွေကို ကိလေသာလို့ခေါ်တယ်။ ဒါတွေဟာ ဆင်းရဲတွေပဲ။ ဒီကိလေသာတွေရှိနေသမျှ လူဟာဆင်းရဲနေတာပဲ။ ဒီကိလေသာမရှိရင်တော့မဆင်းရဲဘူး... ဟုဟောကြားခဲ့သည်။

ကိလေသာ အညစ်အကြေးများသည် ကောင်းစွာသတိထားခြင်းတည်းဟူသော သတိပဋ္ဌာန်တရားများ၏ ရန်သူတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အထပ်ထပ်လိုက် စားလေ့လာလေလေ ကိလေသာများကိုမြင်လာလေလေ ဖြစ်သည်။ ကိလေသာကို မြင်လာမိခြင်းသည်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုလေ့လာကြိုးစားအားထုတ်လာခြင်းကြောင့်ဟု ကျွန်တော်ထင်ပါသည်။ သတိထားသောအခါမြင်သည်။ မြင်သောအခါ သိလာ

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

သည်။ သိလာသောအခါ ကိလေသာအညစ်အကြေးများကိုနိုင်သလောက် ဖယ်ရှားလာနိုင်သည်။ ထိုအခါ စိတ်သည်အတန်အသင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာသည်ဟု ကျွန်တော် ထင်မြင်ယူဆရပါသည်။ အသန့်ရှင်းဆုံးစိတ်ဖြစ်လာအောင်မူ ကျွန်တော်၏ လေ့လာကြိုးစား အားထုတ်မှုပေါ်တွင် မူတည်ပါမည်ဟု ကျွန်တော်သတိမူမိပါသည်။





ကျွန်ုပ်တို့၏ နိုင်ငံကို

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

### မာနကို ချေမှုန်းခြင်း

“ဒီစာကလေးဟာ Doctor တစ်ယောက်ဆီက ရေးလိုက်တဲ့ စာပါ။ ဆရာတော်ရဲ့ တရားခွေတွေကို နားထောင်ရလို့ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါတယ်။ ဘဝအမြင်သစ်များလည်း ရပါတယ်။ လက်လှမ်းမီ သမ္မုလူတွေကိုလည်း ဆရာတော်ရဲ့ တရားခွေတွေကို ဖြန့်ဖြူးပေး နဲ့ပါတယ်လို့ သူရေးလာတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စား ရောကောင်းတာက လောဘကြီးသူ၊ ဒေါသကြီးသူ အရက်ကြောင့် အဝလျှက်နေသူ မိသားစုနှင့် အဆင်မပြေဖြစ်ရသော လူကြီးလူငယ် များ၊ ဌာန ဆိုင်ရာတွေမှာ အဖော်မဲ့နေသူ Lonely ဖြစ်နေသူပေါ့လေ။ လူဟာအမြင်ကြီးကို တက်သွားရင် မြင့်လေလေ အဖော်မဲ့လေလေပဲ။ သူဟာ သူ့မာန် သူ့ဟန်နဲ့ သူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းနေရတာ

www.burmeseclassic.com

မြသန်းစံ

ကိုး။ သိပ်ပြီးတော့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမဆက်ဆံချင်တော့ဘူး။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိမှာပေါ့လေ။ အမြင့်ဆုံးကို ရောက်လေလေ အပေါင်းအဖော်မဲ့လေလေပဲ။ မိတ်ဆွေ ကောင်းဆိုတာရှားလာလေ လေပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ အတုနဲ့အခစ် ကိုညာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ မမွေး လျှင် ခွဲခြားဖို့မလွယ်တော့ဘူး။ ရာထူးအဆင့်အတန်းမြင့်လာလေ သူ့မှာ အခွင့်အရေးတွေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ ပိုရှိလာတယ်။ ဒါကြောင့် အခွင့်အရေးကို မျှော်လင့်ပြီး သူ့ဆီကို လာတဲ့သူတွေများလာမှာပဲ။ ဘုန်းဘုန်း သူငယ်ချင်းတွေထဲက ရာထူးအသင့်အတင့်ရနေတဲ့ ကျောင်းနေဖက်သူငယ်ချင်းအချို့မှာ အဲဒီလို ဒုက္ခတွေရင်ဆိုင်နေ ရတာတွေကို ကြည့်ပြီး ဘုန်းဘုန်း ကိုယ်ချင်းစာမိတယ်။

လူတွေကိုရှောင်ချင်လာတာ တွေ့ရသလို တစ်ဖက်မှာ လည်း ရာထူးကြောင့် မာန်မာနတို့ဘာတို့ဖြစ်လာတာကိုး။ ဘာန ဖြစ်လာတော့ မတူဘူး။ မတန်ဘူးတွေသဘောထားတွေဖြစ်လာ တယ်။ သတိမထားရင်မရဘူးနော်။ အဲဒါကို Psychic inflation စိတ် ဖောင်းပွလာတယ်လို့ခေါ်လို့ရတယ်။ အဲဒီလို Psychic inflation ဖြစ်လာတာနဲ့ ကိုယ်လုပ်တာမှန်တယ်လို့ ထင်လာတတ်တယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အကြံပေးမှု၊ ဓေးခံမှုတွေ ကိုလေးလေးစားစား အသိ အမှတ်ပြုချင်စိတ်ကင်းမဲ့လာတယ်။ ဘယ်သူမှငါ့အထင်ကြီးဖို့မလို ဘူး။ လေးစားဖို့ မလိုဘူး။ ကြောက်ဖို့မလိုဘူး ဖိတ်မျိုးဝင်လာတတ် တယ်။ အဲဒီလိုဝင်လာရင် မှားတော့တာပဲ။”

ဆရာတော်ဦးဇော်တိက(ပျဉ်းမနား)၏ ငြိမ်သက်အေး ချမ်းသောအသံသည် ကျွန်တော်နားထဲကမထွက်တော့။ ကျွန်တော့် ကိုတည့်တည့်ကြီး ပြောနေသလိုပင်။ ဆရာတော်၏ တရားဓမ္မပေါင်း များစွာတွင် ထိုတရားစကားများပါသည့် ‘မထားအပ်သောမာန’

မမွေ့မလျော့သော သတိပြင်နေထိုင်ခြင်း

တရားတိတ်ခွေကို ကျွန်တော်နားထောင် နားကြားသည့် အကြိမ် ပေါင်း မနည်းတော့ပေ။ အထပ်ထပ် အခါခါနားကြားလေ ကျွန်တော့် ကိုယ်ကျွန်တော် အားမနာတမ်းဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်လေပေ။

လတ်တလောအခြေအနေတွင် ကျွန်တော်သည် အမြင့် ကြီးဟုဆိုသာသော်လည်း ဌာနဆိုင်ရာ Branch တစ်ခုတွင်တော့ စီမံကွပ်ကဲရသော ရာထူးတစ်ခုကို ရရှိထားသည်ဟု ဆိုရမည်ပင်။ အကယ်၍သာ ဆရာတော်သည် ဤတရားတိတ်ခွေကို မဟောကြား ထားလျှင် ကျွန်တော်ကလည်း ထိုတရား တိတ်ခွေကို မနာကြားခဲ့ လျှင် နာကြားသော်လည်း အမှတ်တမဲ့သာနေခဲ့လျှင် ကျွန်တော့်တွင် Psychic inflation ဘယ်လောက်ဖြစ်ရမည်ကို မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။ သက် ပဋ္ဌါန်တရား၏ ဆန့်ကျင်ဘက်သည် ကိလေသာတရားများ ဖြစ်ပါ သည်။ ကိလေသာဆယ်ပါးတွင် မာနသည် တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှ ခွန်အားကောင်းစွာပါဝင်နေသည်ကို ကျွန်တော် သတိပြုမိပါသည်။ သတိပဋ္ဌါန်အကျင့်အကြံကို အဆက်မပြတ် အားထုတ်နေသော်ငြား တစ်ခါတစ်ရံ သတိပဋ္ဌါန်တရား၏ အေးငြိမ်းသော ရင်ခွင်ထဲသို့ ကျွန်တော်မရောက်မှန်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတိထားမိသည်။ ဘယ် ရောက်နိုင်ပါ့မလဲ။ ကျွန်တော်သည် ‘မာန’ ဟူသော ကိလေသာကို ဝေဖန်ဖျက်ဆီးမြှူထားဆဲကိုး ...။

ဘာဘဦးသူခန့်ငဲ့တွေ သောအခါ ဘာသည်ပင်သည် တရားတိတ်ခွေကို အရင်ဆုံးစပြောခဲ့လေသည်။ ‘ကျွမ်းက ကိုယ့်ကို အဟုတ်ထင်နေတာကိုး။ ငါ့ သူများမရနိုင်သေးတာ တွေ့ရတယ်။ သူများမသိနိုင်တာတွေ သိတယ်ဆိုပြီး ဟုတ်လှတယ်ထင်နေတာ။ ဆရာတော်ရဲ့ တိတ်ခွေနားထောင်တော့မှပဲ ငြိမ်ငါးလည်း ဘာန နဲ့နေသေးတာပဲကိုး။ ငါ့ကိုငါ့လိမ္မာတယ်လို့ ပြောလို့မရသေးဘူး

မြသန်းစံ

အခု ဒီဆရာတော်ဟောတဲ့ တရားကိုနားထောင်ထောင်ရတော့မှပဲ ကျုပ်နည်းနည်းလိမ္မာလာတယ်လို့ ပြောရတော့မှာပဲ။ အင်း ဆရာတော်ဟောသလိုပေါ့လေ။ ဘာတဲ့ **Psychic inflation**ကိုက မာနတစ်မျိုးပါပဲ။ စိတ်ကြီးဝင်သွားတာ၊ အောက်ခြေလွတ်သွားတာ၊ ဘဝင်မြင့်သွားတာတဲ့။ အင်းမာန မာနသိပ်ကြောက်စရာကောင်းတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖျက်ဆီးတာက ကိုယ့်မာနပဲ။ ဘာဘဦးသူနဲ့ စကားပြောဆိုဆွေးနွေးပြီးသောအခါ ကျွန်တော်သည် 'မထားအပ်သော မာန' တိတ်ဆွေကို နားထောင်မိပြန်သည်ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏ အေးမြသောအသံသည် ကျွန်တော်နားထဲသို့ စိမ့်ဝင်လာပြန်သည်။

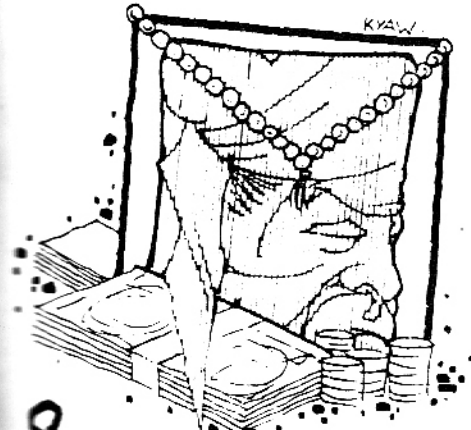
“ရာထူးဌာနနန္ဒရကြီးလို့ **Psychic inflation** ဝင်လာသလို ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာလာရင်လည်း **Psychic inflation** ဝင်လာတတ်တယ်။ ပိုက်ဆံတွေများများရလို့ စည်းစိမ်တွေပြည့်လာရင် ငါရှာလို့ရတယ်။ ငါရှာတတ်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာတတ်တယ်။ ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ငါပေးလိုက်ရင်ရမယ် အထုပ်လိုက်ပေးလိုက်ရင်ရမယ်ဆိုပြီး ထင်လာတယ်။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်း မာနကိုချပြီး လေးလေးစားစားဆက်ဆံတတ်တဲ့ အကျင့်တွေ ပျောက်လာတယ်။ ငွေဂုဏ်၊ ပစ္စည်းဂုဏ်တွေနဲ့ အထက်စီးက ပြောတတ်ဆိုတတ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာရင် ဂုဏ်အထင်မကြီးဘဲနဲ့ နဂိုက ကိုယ့်ကိုခင်ခင်မင်မင်လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေက သူတို့အပေါ်မှာ ဂုဏ်၊ မာနနဲ့ဆက်ဆံခံရရင် ကြာရင် တဖြည်းဖြည်းဝေးသွားမယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာလို့ ပစ္စည်းမာနနဲ့ အဆက်ဆံခံရရင် မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ဝေးသထက်ဝေးတဲ့ နေရာရောက်သွားတော့မှာနော်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ့်အနားမှာ မိတ်ဆွေကောင်းဆိုတာမရှိတော့ဘဲ ကိုယ့်ကိုမြှောက်ပင့်ပြောတဲ့သူတွေရောက်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

လာတတ်တယ်။ လူ့စိတ်ဆိုတာ မခိုင်တဲ့သဘောရှိတယ်နော်။ ကိုယ့်ကို လူတော်တော်များများ ကကောင်းတယ်၊ မှန်တယ်၊ တော်တယ်လို့မြှောက်တာ များလာရင် အဲဒါတွေ အကုန်လုံးကို ယုံတော့တာပဲ။ လူဆိုတာ ကိုယ့်အကြောင်းကို အကောင်းပြောရင် ယုံတော့တာပဲ။ ဟုတ်တာလေး နည်းနည်းကို ပုံကြီးချဲ့ပြောရင် ယုံတော့တာ။ ကြာရင် ဘယ်လောက်အထိ ယုံလာသလဲဆိုတော့ မဟုတ်တာပြောလဲ ယုံတော့တာပဲ။ စိတ်ကြီးဝင်လာတာမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်။ အသိအမြင်၊ အတွေးအခေါ်သဘောထားတွေ မှားသွားနိုင်တယ်”

ရာထူးကြောင့်ဖြစ်သော၊ ငွေကြေးကြောင့်ဖြစ်သော၊ ဥစ္စာပစ္စည်းကြောင့်ဖြစ်သော၊ ပညာကြောင့်ဖြစ်သော မာနဖြစ်လာပုံကို ကျွန်တော်မြင်အောင်ရှုရမဦးမည်။ ပြီးတော့ကျွန်တော် သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်ကြံမှု၏ ရန်သူတော်တစ်ဦးဖြစ်သောမာနကို အချိန်မပြတ်စောင့်ဆိုင်းချောမွန်းနေရပေဦးမည်။ သို့မှသာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်၏ အေးမြသော ရင်ခွင်တွင် ကျွန်တော်ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်နားရိခွင့်ရနိုင်တော့မည် ဖြစ်ပါသည်။





ရိုးသားမှုကို အလေးအနက်ထား  
စိစားပြုမူခြင်း.....



မြသန်းစံ

တရားဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အမှန်တွေ့ဖို့လိုတာပါပဲ။ သူများက ကိုယ့်ကိုတွေ့ထားတယ်လို့ထင်အောင်ပြောတာ လျှောက်ထားတာဟာ တကယ်တော့ အဲဒါဟာ မရိုးသားဘူးလို့ ဆိုရမှာ။ ဒါကြောင့်မို့ တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေမှာ ရိုးရိုးသားသားရှိဖို့လိုတယ်နော်။ ကိုယ်မရတာကို ရသယောင်တင်ပြတာဟာ မရိုးသားတာဘဲ။ တကယ်တော့ ရိုးသားမှုကို တကယ်အင်အားအဖြစ်အသုံးချရင် တရားရလာမှာပါ။

သည်စကားစုလေးကိုကျွန်တော်နားထဲ အမြဲတမ်းကြားယောင်နေမိသည်။ အထပ်ထပ်ဆင်ခြင်ပွားမိသည်။ ကြာသောအခါ 'ဒါ... ငါကျင့်သုံးရမှာပါလား' ဟုနလုံးသွင်းမိလာသည်။ တဆက်တည်း ဘဝတစ်လျှောက် ကျွန်တော်မရိုးသားမှုများစွာကိုပြန်မြင်ယောင်မိလာသည်။ အဖြေကလည်းရှင်းနေသည်။ သဘာဝဓမ္မကို ဉာဏ်ပညာဖြင့်သိနိုင်စွမ်းသည့် အဆင့်သို့ ကျွန်တော် မရောက်နိုင်သေးသည်မှာ ကျွန်တော်၏ မရိုးသားခဲ့မှုများကြောင့်ပင်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်တော်သည် ချည့်နိဿာအင်အားဖြင့် သဘာဝဓမ္မကို သိနိုင်သောဉာဏ်ပညာကို ကြိုးစားထူထောင်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

'သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားမထုတ်ထားရင်၊ အားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ မရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်မရိုးသားတာကို ကိုယ်မသိနိုင်ဘူးနော်။ တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိသူဆိုရင် ကိုယ်မရိုးသားတာကို ကိုယ်မြင်လာတတ်တယ်။ တစ်လောက တပည့်ဒကာတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်ပေး၊ တန်းတန်းလာပြောလို့ ကြုံတုန်းမှာပြောပြချင်ပါသည်။ သူကဈေးသည်ပါ။ ပစ္စည်းရောင်းတဲ့သူပေါ့။

ဒါပေမယ့်သူက သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်ထားတယ်။ ဒါကြောင့် သူက ရောင်းစရာရှိတဲ့ပစ္စည်းကို ဝယ်သူကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်းရိုးရိုးသားသားပြောပြပြီးမှ ရောင်းလေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဝယ်သူတစ်ယောက်က သူ့ ဆိုင်မှာပစ္စည်းလာဝယ်တယ်။ သူကလည်း ပစ္စည်းနှစ်မျိုးရှိ

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

တဲ့အနက်ဒါကအညံ့စား ဈေးဘယ်လောက်၊ ဒါက အကောင်းစား ဈေးကဘယ်လောက်ဆို ပြီး ပြောရောင်းတယ်။ ဝယ်သူက အကောင်းစားကို ပိုက်ဆံချေပြီး ဝယ်ယူသွားတယ်။ ဒါပေမယ့်ဝယ်သူပြန်သွားပြီးတဲ့နောက် ဆိုင်မှာကျန်ခဲ့တဲ့ပစ္စည်းကို စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ ဝယ်သူယူသွားတာက အညံ့စားပစ္စည်း ဖြစ်နေတယ်။ ဆိုင်မှာကျန်နေတာက အကောင်းစားဖြစ် နေတယ်။ စဉ်းစားကြည့်နော်။ ဒါရောင်းသူဘက်မှာ အသာစီး ရနေပါပြီ။ ငြိမ်နေလိုက်လို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့်အဲဒီဒကာက ငြိမ်မနေပါဘူး။ ဝယ်သူဆီကို ဆက်သွယ်တယ်။ ပစ္စည်းအကောင်း ကိုပြန်လဲပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီပစ္စည်းလဲမပေးမချင်းသူနေလို့မရဘူး။ အဲဒါသူရဲ့ ရိုးသားတဲ့စိတ်က သူ့ကို သတိပေးနေတာ။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက(ပျဉ်းမနား) ၏အသံကိုကြားယောင်နေမိဆဲ။

လူစိတ်ဆိုသည်က ခက်သည်။ ကိုယ်အသာစီးရနေလျှင် ဘယ်လောက်မှားမှား ငြိမ်နေတတ်သည့် အကျင့်ရှိသည်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ သူများလုပ်ပေး၍ အောင်မြင်မှုရလာလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်က ချီးမွမ်းလာလျှင်လည်း ခပ်တည်တည် ငြိမ်နေတတ်လေသည်။ ကျွန်တော်လုပ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ကြောင့် သူလုပ်တာပါ။ သူ့အရည်အချင်းကြောင့်ပါ။ ဟူ၍ လက်ညှိုးထိုးမပြောပေ။ သို့သော်အပြစ်ဒဏ် ခံရမည်ဆိုလျှင် နစ်နာတော့မည်ဆိုလျှင်တော့ သူများကို လက်ညှိုးထိုးပြဖို့ဝန်မလေးတတ်ကြပေ။ 'အောင်မြင်လျှင် ထိုယုံကြောင့်၊ မအောင်မြင်လျှင် သူ့ကြောင့်' ဟူသောလူသဘောများ ... ဪ ... မရိုးသားခြင်းများ ...။

ဤသို့ဖြင့် လူမှုရေးနယ်ပယ်အတွင်း၊ ရာထူးဌာနနှင့် နယ်ပယ်အတွင်း၊ အနုပညာနယ်ပယ်အတွင်း၊ စီးပွားရေးနယ်ပယ်အတွင်း ... စသည်နယ်ပယ်ပေါင်းစုံတွင် မရိုးသားခြင်းများက



မြသန်းစံ

ထင်ထင်ရှားရှား ကြီးစိုးနေတော့သည်။ ကျွန်တော်လည်းထို သူညီအထဲပါနေသည်ကို ဝန်ခံရမည်ပင်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား ၏ အဆုံးအမကြောင့် စိတ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို တန်ဖိုးထား လာတတ်သည့်အခါ မရိုးသားသည့်အပြစ်များကို ကျွန်တော် မြင်တွေ့လာသည်။ ထိုနောက် ရွံ ရှာလာမိသည်။ ကျွန်တော့် ကိုယ်ကျွန်တော် ခွင့်မလွှတ်ချင်တော့။ ဆရာတော် ဦးစောတိက ၏တရားအဆုံးအမတစ်ခုကို ထပ်မံကြားယောင်မိပြန်သည်။

‘တပည့်လေးတစ်ယောက်ဆိုရင် စာကြည့်တိုက် တစ်ခု မှာ သူသိပ်ကြိုက်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ယူမိကြောင်း ပြောပြ ဖူးတယ်။ စာကြည့်တိုက်တာဝန်ခံတွေက ရင်းနှီးနေတော့ သူ့ကိုလည်း စာအုပ်ငှားတယ်အထင်နဲ့ ကြည့်နေတုန်း ခပ်တည် တည်နဲ့ ယူခဲ့တာ။ အဲဒီစာအုပ်ကို သူသိပ်ကြိုက်လို့ ဒါပေမယ့် သူ့ယူ လာပြီးနောက်ပိုင်း သူစိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတယ်။ အိမ်ပြန် လာလို့ အဲဒီစာအုပ်မြင်တိုင်း သူစိတ်မချမ်း မသာဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံး တော့ သူဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ သူသိပ်လိုချင်တဲ့ စာအုပ်ကို မိတ္တူ ကူးစက်မှာကူးယူပြီး မူရင်းစာအုပ်ကို စာကြည့်တိုက်မှာ ပြန်ထား လိုက်တယ်။ အဲဒီတော့မှ သူ့စိတ်လွတ်လပ်သွားတော့တာ။ မရိုးသားရင် စိတ်ကမလွတ်လပ်တော့ဘူးနော်’

ကျွန်တော်မရိုးသားမိခဲ့သမျှများအတွက် ကျွန်တော် စိတ် မလွတ်မလပ်ခဲ့ပုံ၊ ကျွန်တော်စိတ်အကျဉ်းကျခဲ့ပုံ၊ သူတကာရှေ့ ၊ ငါနဲ့နဲ့ ပန်နဲ့ နေခဲ့ပုံများကို ကျွန်တော်ပြန်မြင်ယောင်မိသည်။ ဩဇာ ကျွန်တော်ထားခဲ့သည် ကျွန်တော်၏ မသန့် ရှင်းသောပုံရိပ်များ။

ယခုတော့ ကျွန်တော်သည်ကြားနေကျစကားတစ်ခွန်းဖြစ် နေသော ‘သူများမိုးခါးရေသောက်တော့ ကိုယ်လည်း သောက်တာ ပေါ့ကွာ’ ဟုကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖြေဆေးမထိုးချင်တော့။ မရိုးသား

မမေ့မလျော့သော သတိပြင်နေထိုင်ခြင်း

ခြင်းကြောင့် ဟန်ဆောင်နေခြင်း၏ ပင်ပန်းမှုဒဏ်ကို ကျွန်တော် မခံစားချင်တော့။ မရိုးသားမှုကြောင့် မသန့်ရှင်းသောစိတ်၏ ဝန် ပိမှုဒဏ်ကို ကျွန်တော်မခံစားချင်တော့။ မရိုးသားမှုဖြင့်ရရှိလာသော ပိုင်ဆိုင်မှု၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးနှင့် ချီးမြှင့်မြှောက်စားခံရမှုများကို မလိုချင်တော့။

ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်ရိုးသားစွာ အသက်ရှင်နေ ထိုင်နိုင်ဖို့သည်သာ ကျွန်တော့်အတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည် ကိုကျွန်တော် ယုံကြည်လာမိသည်။

ကျွန်တော်သည် ရိုးသားခြင်းကို အလေးအနက်ခံ စား၍ ရခဲ့ပေပြီ။

တစ်ခုတော့ရှိသည်။ ကျွန်တော့်တွင် ကပ်ငြိတွဲခိုစပြု နေပြီဖြစ်သော ရိုးသားမှုကို အဓွန့်ရှည်ကြာအောင်ထိန်းသိမ်းဖို့ ကျွန်တော့်မှာ တာဝန်ရှိသေးသည်။ ထို့အတွက် ကျွန်တော်သည် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို သေတပန်သက်တစ်ဆုံး အားထုတ်ရင်း ထိုတရားကို အထောက်အကူပြုကာ နေထိုင်သွားမှရိုးသားမှု သည် ကျွန်တော်ဘဝဖြစ်လာမည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်နေမိ တော့သည်။





ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး  
ဝေဠာန်မြို့နယ်

မမေ့မလျော့သော အတိတ်နှင့် နေထိုင်ခြင်း

လေးသည် နေထိုင်ရာတွင် လူတို့၏ နားထောင်မှုကို ခံရရန် အတွက် အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် လူတို့၏ နားထောင်မှုကို ခံရရန် အတွက် အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် လူတို့၏ နားထောင်မှုကို ခံရရန် အတွက် အရေးကြီးသည်။

မဟာဂရုဏာစိတ်ကို တွေးဆကြည့်မိခြင်း

မဟာဂရုဏာစိတ်ကို တွေးဆကြည့်မိခြင်းသည် လူတို့၏ နားထောင်မှုကို ခံရရန် အတွက် အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် လူတို့၏ နားထောင်မှုကို ခံရရန် အတွက် အရေးကြီးသည်။

တရားအား ထုတ်ချိန်တွင် အတွေးဝင်လာခြင်းသည် အနှောင့်အယှက်ပင်။

အတွေးဝင်လာသည်နှင့် တရားအား ထုတ်ရသော ယောဂီ၏ မှတ်စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ပေါ်တွင် မရောက်တော့ပေ။ အတွေးဟူသည် ဖြစ်ခဲ့ပြီးသား အတိတ်မှ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး သဘောတွေကို အာရုံမှ ခံစားတတ်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် မဖြစ်သေးသော အနာဂတ်ကာလအပေါ်တွင် ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို (သို့မဟုတ်) ကိုယ်မဖြစ်စေလိုသည်အပေါ်တွင် တွေးဆတတ်လိုသည်။ ဤသို့သော စိတ်၏ အလေ့အကျင့်သည် လူတိုင်းမှာရှိနေသည်။ ထိုစိတ်အလေ့အကျင့်များ နေသော လူတို့သည် တရားအား ထုတ်ချိန်တွင် တရားအား မထွက်ခင်

က အခြေအနေအတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်တတ်ကြသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အကျင့်ပါနေသော စိတ်အလေ့အထအတိုင်း တွေးတော့သည်။ ထိုအခါသတိသည် ကွယ်ပျောက်သွားပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ရှုရမည် သတိလည်း ကင်းလွတ်သွားပေမည်။ ဝင်လေ ထွက်လေ ( သို့မဟုတ် ) ဖောင်းလာခြင်း၊ ပိန်လာခြင်းဟူသည့် ရုပ်တရား၏သဘာဝကို ထဲထဲဝင်ဝင် လေ့လာနေသော အသိစိတ်သည်လည်း အဝေးသို့ လွင့်စဉ်သွားပေပြီ။ ထိုအခါ ဉာဏ်သည်လည်း တိုးတက်ရင့်ကျက်ခြင်း မရှိလာနိုင်တော့။

ထိုသို့ သိထားသော်လည်း တစ်လောက တရားအားထုတ်နေဆဲ ကျွန်တော်အာရုံတွင် ထင်ရှားလာသည့် အတွေးတစ်ခုကိုမူ ကျွန်တော် မြတ်မြတ်နိုးနိုးပင် လက်ခံမိခဲ့ရပါသည်။ ထိုအတွေးဝင်လာချိန်တွင် ဝင်လာစဉ်၌ပင် အတွေးစဖြစ်လာပြီကို ကျွန်တော်သတိထားမိပါသည်။ ထိုနောက်အတွေးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ဘေးမှ သိနေသော အသိယှဉ်တွဲ၍ ပါနေပုံကိုလည်း ကျွန်တော် သတိထားနေမိသည်။ တွေးနေသည်ကိုလည်း သိနေသည်။ သို့သော် ထိုအတွေးကို ကျွန်တော် မဖျောက်ပစ်ရက်။ တွေးနေပြီ။ တွေးနေပြီဟုလည်း မမှတ်ရက်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပထမဦးဆုံး စဝင်သည့်အတွေးမှာ ဝေဿန္တရာဇာတ်တော် ဖြစ်သည်။ သားနှင့်သမီးကို ပုဏ္ဏားထံလှူလိုက်သောအချိန်တွင် ဝေဿန္တရာမင်းသား အဘယ်သို့ခံစားရလိမ့်မည်နည်း။ မချီတင်ကံ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ပုဏ္ဏားက သည်းအဆင့်နှင့် မရပ်သေး။ သားနှင့်သမီးကို ရိုက်နှက်လိုက်သေးသည်။ ဖခင်ဖြစ်သူ ဝေဿန္တရာ မင်းသားရှေ့တွင် ဖြစ်သည်။ ဘယ်လေဒက်ခံပြင်းလိုက်မည်နည်း။ နောက်ဆုံး ရင်ကွဲနာကျလှနိုးနိုး အရပ်ကြိုးပြတ် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ခံစားမှုဘယ်လောက် ဖြင်းထန်လိုက်မည်နည်း။ မိဘနှင့်သားသမီးတူသော သံယောဇဉ်ကို မဟာဂရုကာ

စိတ်ပေါ်ပေါက်လာစေရန်အတွက် အရင်းအနှီးကြီးမားစွာ ပေးခဲ့ရသည်။ ထိုစိတ်မျိုး ဖြစ်လာနိုင်ဖို့ အဘယ်မျှခက်ခဲလိုက်မည်နည်း။ ထိုစိတ်မျိုးဖြစ်လာနိုင်ဖို့အတွက် ဘဝပေါင်းများစွာတွင် ခန္ဓာပေါင်းများစွာ အရင်းအနှီး ပေးလှူခဲ့ရသည်မှာ မနည်းလှပေ။ တစ်သင်္ချေတွင် သုည ၁၄၀ ရှိသည်ဆိုသည်။ လေးသင်္ချေဆိုတော့ လေးနဲ့ မြောက်ပြီးတော့မှ ကမ္ဘာ့စာစ်သိန်းထပ်ပေါင်းဦး ဘယ်လောက်များလှိုက်မည် အဝများလဲ။ ဘယ်လောက်ရှည်လျားလိုက်သည့် သံသရာပါလဲ။ ဘယ်လောက်ပေးဆပ်ခဲ့ရပါသလဲ။ ဘယ်လောက်သည်းခံခဲ့ ရပါသလဲ။ ထိုသို့ တွေးနေစဉ်မှာပင် နှစ်စဉ်စာဝများစွာထဲမှ ဘဝတစ်ခု၏ ပုရိမီကို ထပ် မြင်လာမိပြန်သည်။

မျောက်မင်းဘဝ...။ ချောင်းတစ်ဖက်ကမ်းသို့ မျောက်အားလုံး ကူးနိုင်အောင် မျောက်မင်းကြီး ကြိုးစားရသည်။ ခါးမှာ ကြိုးချည်ရသည်။ မြန်မြန်မကူး၍ မဖြစ်။ မင်းညီမင်းသားတို့၏ တောပစ်ကစားမှုကြောင့် မျောက်တွေအားလုံး သေကုန်ရောမည်။ မျောက်မင်းကြီးလည်း ဒဏ်ရာရထားနှင့်ပြီလေ။ မျောက်မင်းကြီး ခါးတွင်ချည်ထားသော ကြိုးက တစ်ဖက်ကမ်းအထိမမီ။ သူ့ကိုယ် အလျားနှင့် ဖြည့်စွက်လိုက်မှ မိသွားသည်။ မျောက်မင်းကြီးခါးမှာ ကြိုးချည်သစ်ပင်ကို တွယ်ချိမှ၊ သူ့ရင်ပတ်မှာက ဒဏ်ရာနှင့်၊ သူ့ကျောကိုနှင်းကာ သူ့ခါးတွင် ချည်ထားသော ကြိုးအရှည်ကြီးမှ တစ်ဆင့် အန္တရာယ်လွတ်ကင်းရာ တစ်ဖက်ကမ်းသို့ မျောက်တွေ တစ်ကောင်ပြီးတစ်ကောင်ကူးသွားကြပြီ။ နောက်ဆုံးမျောက်တစ်ကောင်သာကျန်တော့သည်။ ဒေဝဒတ်အလောင်းမျောက်၊ ထိုမျောက်ကားအစွမ်းပြတော့၏။ သစ်ပင်အမြင့်ပေါ်သို့ တက်သည်။ အမြင့်ကြီးနေ၍ မျောက်မင်း၏ ကျောကုန်းပေါ်သို့ အားနှင့်ခုန် ချသည်။ မျောက်မင်းကြီးရင်ပတ်မှာက ဒဏ်ရာနှင့်၊ ကျောပေါ်သို့ ဆောင်ကြီး

မြသန်းစံ

အော်ကြီးနှင့်လိုက်သည့်အရှိန်။ မျောက်ယုတ်မာကား သည်မျှနှင့်ကား မရပ်သေး။ နောက်ပြန်ဖန်တောင့်တစ်ချက်ပင် ပေါက်သွားလိုက်သေး သည်။ မျောက်မင်းကြီးက နာကျင်ခံခက်စိ၍သော မျက်ရည်စို မျက်လုံး များဖြင့် ထိုမျောက်ယုတ်ကို လှည့်ကြည့်လိုက်သည်။ ငြော် .. သူကို။ မျောက်မင်းကြီးသည် ပြုံးလိုက်သေးသည်။ ထိုနောက် အသက်ထွက် သွားသည်။ ကျွန်တော့်အာရုံတွင် ပုံရိပ်တွေက ပြတ်တောင်းပြတ် တောင်းဖြင့် အစီအရိပ်ပါလာသည်။ မျောက်မင်းကြီး၏ မျက်လုံးအိမ် မှ မျက်ရည်စက်တို့သည် ကျွန်တော်မျက်ဝန်းအိမ်ထဲ ကူးစက်လာ သည်လား မပြောတတ်။ မျက်လုံးအိမ်ပူလာသည်။ မျက်ရည်တွေ တသွင်သွင် စီးကျလာသည်။ ဆန်းကြယ်သော ဓမ္မသဘောပါလား။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော်မျက်ဝန်းတွင် မျက်ရည်စတွေ သီးခိုစီးကျလာရ ပါသနည်း။

ကျွန်တော်သည် လူဖြစ်သော်လည်း တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သည် မျောက် မင်းကြီး၏ဘဝတွင် ရှိနေသော စိတ်ထားမျိုး ကျွန်တော်မှာ မရှိသေး ပါ။ ဘယ်တော့ ရှိလာမှာလည်းဟုမေးလျှင် ကျွန်တော် မဖြေတတ်ပါ။ ဘုရားအလောင်း မျောက်မင်းဘဝတွင်ရှိသော စိတ်မျိုးကိုမူ ကျွန်တော် တို့က မမိနိုင်သေးလျှင် ဘုရားဖြစ်ခဲ့သည် လူ့ဘဝနှင့် ဘုရားဖြစ်ခဲ့သော ကြောင့်ရခဲ့သော ဉာဏ်တော်အနန္တကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုမိနိုင်ပါ မည်နည်း။ ဘုရားရခဲ့သည် ဂုဏ်တော်ကို ကျွန်တော်တို့ ရနိုင်သေးမည် မဟုတ်ဆိုသည်မှာ သေချာလှပါသည်။ ပြောပြရေးပြရလျှင် ဆုံးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့သောအတွေးသည် မဟာကရုဏာတည်းဟူ သော ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သည့် စိတ်သဘာဝ၏ တန်ဖိုးကို ရေးရေး ကလေးမျှ တွေ့မြင်လိုက်၍ ဖြစ်ပါသည်။ သည့်ထက် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း

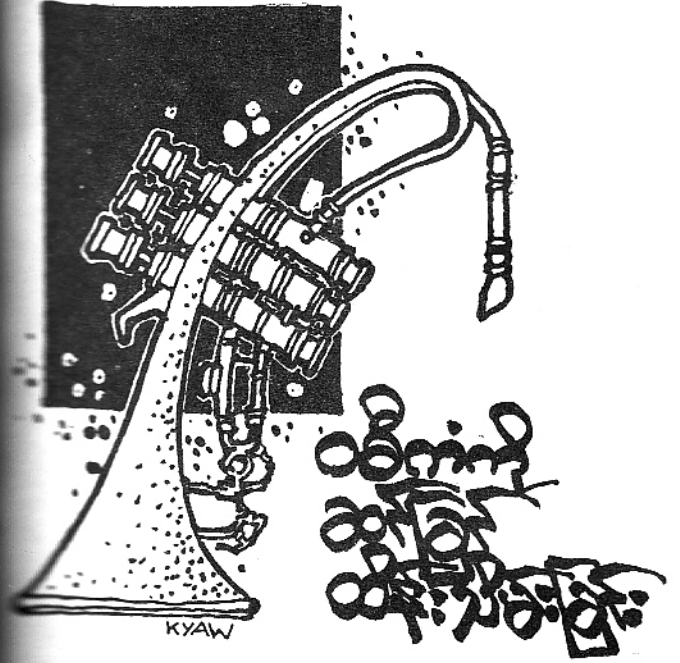
မေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

တွေ့ရလျှင် အဘယ်မျှ အဖိုးထိုက်တန်လိုက်မည်နည်း။ မေတ္တာသည် မထားတတ်လျှင် တဏှာဘက်နွယ်သွားနိုင်သည်။ ကရုဏာကား ထိုသို့မဟုတ်။ ခွင့်လွှတ်သည်ခံစိတ်၊ သန့်ရှင်းစိတ်၊ သနားစိတ်၊ ကြင် နာစိတ် စသည်ဖြင့် ကောင်းသောစိတ် သဘာဝတွေ စုစည်းနေသည် ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။

'မဟာကရုဏာ' ဆိုပါလျှင် အဘယ်မျှကြီးကျယ်မြင့်မြတ် လိုက် သနည်း။ ထိုသောအခါ မဟာကရုဏာရှင်အဖြစ်သို့ရောက်ရှိတော်မူ ခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဖြစ်ခဲ့သော ဘဝ၌တွေ့ရှိ ဟောကြားခဲ့သော သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် တန်ဖိုးသည်ကော အဘယ်မျှ ကြီးကျယ်မြင့် မြတ် မှန်ကန်လိုက်မည်နည်း။

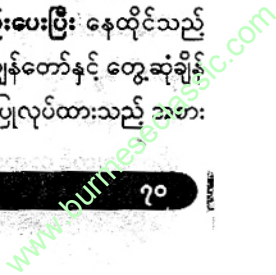
ကျွန်တော်သည် မဟာကရုဏာတည်းဟူသော စိတ်၏ သဘာဝ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပုံကို ရေးတေးတေးမျှ သဘောပေါက်သည့်အဆင့်၌ ဖင်လျှင် လွှမ်းခြုံသွားသော ပီတိလှိုင်းများမှာ အတိုင်းမသိ အေးမြသည် ကို သတိထားနေမိပါတော့သည်။





# ဝစီကံကို ဆင်ခြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မင်းဝံတောင်ရိုးရှိ မိုးညှင်းချောင် မှ မယ်တော် ကြီး ဒေါ်သုမင်္ဂလ၏အကြောင်းကို ၁၉၉၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတုန်းက သတင်းစာထဲမှာ ကျွန်တော်ဆောင်းပါး ရေးသားခဲ့ဖူးသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော်သည် မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားမှတ်တမ်းတင် အစီအစဉ် အတွက် မြန်မာပြည်အထက်ပိုင်းဒေသများဆီသို့ ခရီးလှည့်လည်ရင်း စစ်ကိုင်းတိုင်းအရောက်တွင် မယ်တော်ကြီးအား တွေ့ဆုံစူးစူးလေ့ရှိခြင်း ပင်။ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်သုမင်္ဂလကိုရေ မယ်တော်ဟုလည်း ခေါ်ကြ သည်။ ရေသက်သက်သာ သောက်သုံးဘုဉ်းပေးပြီး နေထိုင်သည် အတွက် ရေမယ်တော်ဟုခေါ်ကြခြင်းပင်။ ကျွန်တော်နှင့် တွေ့ဆုံချိန် တွင် မယ်တော်ကြီးသည် ငမင်း/ ဆန် နှင့် ပြုလုပ်ထားသည့် သစ်



မြသန်းစံ

အစာများ စားသောက်ခြင်းမရှိခဲ့ သည်မှာ နှစ် ၃၀ ခန့်ရှိပြီဟု ဆိုသည်။ ရေ၊ သစ်သီးနှင့် ဖျော်ရည်သက်သက်သာ စားသုံးခဲ့သည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့်ထင်သည် မယ်တော်ကြီး၏ အသားအရေများသည် ကြည်လင်ဝင်းပနေသည်။ အကြောစိမ်းစိမ်းလေးတွေက ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လွင်နေသည်။ မယ်တော်ကြီးသည် အစားအသောက်တွင်သာ မဟုတ်။ အနေအထိုင်တွင်လည်း ခြိုးခြံ လှသည်။ လဲလျောင်းအိပ်စက်ခြင်းမပြုခဲ့သည်မှာလည်း ၁၈ နှစ်ခန့်ရှိခဲ့ပေပြီ။ သစ်ပင်တစ်ပင်အောက်တွင် ပက်လက်ကုလားထိုင် တစ်လုံးဖြင့်သာ ထိုင်တတ်ပါသည်။ သို့သော်ကြာရှည်စွာ ထိုင်လေ့မရှိပေ။ သွားလာသည့်အခါတွင်လည်း ဖိနပ်စီးလေ့မရှိ။ ထိုသို့ဖိနပ်မစီးပဲ နေခဲ့သည်မှာလည်း ၁၁ နှစ်ခန့် ရှိခဲ့ပြီဟု ဆိုသည်။

မယ်တော်ကြီး၏ ဇာတိမှာ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ဝက်လက်မြို့နယ်၊ ဘုန်းမုန်းကြီးကျေးရွာ ဖြစ်သည်။ ၁၂၉၇ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၄ ရက်နေ့တွင် အဘ ဦးဘမော်၊ အမိ ဒေါ်ရွှေအိမ်တို့မှ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ဝက်လက်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ ဆေးစပ်ဆရာဦးလှမြိုင်နှင့် အိမ်ထောင်ကျခဲ့သည်။ သားသမီး ၄ ယောက်မွေးဖွားခဲ့သည်။ မယ်တော်ကြီးတွင် မွေးဖွားသည်မှ အိမ်ထောင်မကျမီအထိ ထူးခြားချက်များစွာ ရှိခဲ့သည်။ ( အကျယ်ကို စာရေးဆရာတင်အောင်မျိုးရေးသားသည့် မယ်တော်ကြီး ဒေါ်သုမင်္ဂလာ၏ ဘဝခရီးစာအုပ်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည် ) မယ်တော်ကြီးသည် အိမ်ထောင်မကျမီကပင် လောကီကိုငြီးငွေ့ခဲ့သူပင်။ နောက်ဆုံးတော့ အိမ်ထောင်သားမွေးဘဝကို စွန့်ကာ သမီးအငယ်ဆုံး ၇ လ သမီးအရွယ်မှာပင် ဓမ္မအရိပ်ကို အပြီးအပိုင် ခိုလှုံခဲ့လေသည်။ မိုးကုတ်ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၊ မဟာစည်ဆရာတော်၊ စွန်းလွန်းဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်များတွင် တရားအားထုတ်ခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်း ဆံပယ်ခေါင်းတုံး

မမေ့မလျော့သော သတိပြုငြိမ်းနေထိုင်ခြင်း

ခိုက်ကာ သစ်ခေါက်ဆိုးသော ယောဂီရောင်ဝတ်သည်။ မြန်မာပြည်အနှံ့ ဂန္ဓာရီလှည့်ရင်း တောတောင်များတွင် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန့်ခဲ့သည်။

နောက်ဆုံးတွင် စစ်ကိုင်း၊ ရွှေမင်းဝံတောင်ရှိ ရွှေဘုန်းပွင့်စေတီတော်အနီးတွင် တရားအားထုတ်ရင်း မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် သတ္တဝါများကို ဆေးကုပေးခဲ့သည်။ မယ်တော်ကြီးဆေးကုပုံမှာ အဆန်းပင်။ ရောဂါရှိသူ လူနာကို လက်ဖြင့်ကိုင်လိုက်သည်နှင့် မယ်တော်ကြီးပါးစပ်မှ တံတွေးများ သလိပ်များခြစ်ခြွတ်၍ ထွက်လာသည်။ ထွေးခံထဲ ထွေးချသည်။ တစ်ခါတစ်ခါရောဂါပြင်းသူဆိုလျှင် သွေးခဲတွေ၊ သွေးစက်တွေပင် ပါလာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ခါ အနာဖေးများပင်လျှင် မယ်တော်ကြီးပါးစပ်မှ ထွက်ကျလာလေသည်။ ကျွန်တော်ရှေ့မှာ မျက်မြင် မြင်သဖြင့် ကျွန်တော် အံ့သြခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော်တွင် ဇက်ကြောထိုးပြီး အမြဲတမ်း အကြောတစ်ချောင်းတည်း ထိုးနေသည့်ဝေဒနာ ရှိနေသည်။ ဆေးရုံရှိ ခေတ်မီ သိပ္ပံနည်းပညာများဖြင့် ကုသသော်လည်း မပျောက်ခဲ့။ မယ်တော်ကြီးနှင့် တွေ့သောအခါ မယ်တော်ကြီးက ကျွန်တော်ခေါင်းကို နှိပ်ပေးသည်။ ထုံးစံအတိုင်း မယ်တော်ကြီး ပါးစပ်မှ ချွဲတွေ၊ သလိပ်တွေတပျစ်ပျစ်ထွက်လာသည်။ မယ်တော်ကြီး ကျွန်တော်ကိုပြောသည် 'ဒါ သားကိုယ်ထဲက ရောဂါတွေပေါ့၊ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်၊ ငါ့သားက စာရေးဆရာဆိုတော့ ခေါင်းငုံ့စာရေးရတာ၊ စာဖတ်ရတာများမှာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် စိတ်ဆူပူနေတဲ့အခါတွေပေါ့လေ၊ စဉ်းစားရတာလည်း ပါတာကိုး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဆူပူနေတဲ့အခါ တကယ်ပျောက်သွားမှာပါ ' ... ထိုစဉ်က ကျွန်တော်ယုံတစ်အင်္ဂါ ယေဘုယျတစ်ခုနှင့် ယခုနှစ်နှစ်ကျော်ကျော် သုံးနှစ်နီးပါးရှိခဲ့ပြီ။ ထိုအခါမှာ လုံးဝပြန်မပေါ်လာတော့ ...။

ကျွန်တော်သည် မယ်တော်ကြီးကို ကျေးဇူးတင်မိသည်။ ပြီးတော့



မြသန်းစံ

မယ်တော်ကြီးကို မိခင်တစ်ယောက်လို တွယ်တာမိသည်။ မယ်တော်ကြီး၏ သားအကြီးဆုံးသည် ကျွန်တော်နှင့် အသက်ရွယ်တူပင်။ မယ်တော်ကြီးကို ကျွန်တော်သတိရနေသော်လည်း မယ်တော်ကြီးထံ မရောက်ဖြစ်ခဲ့။

တစ်လောက ဘာဦးသုခ၏ အမေနေ့ဟောပြောပွဲအစီအစဉ် ရိုက်ကူးရန်အတွက် ကျွန်တော် မန္တလေးရောက်ခဲ့သည်။ ဟောပြောပွဲအပြီးတွင် ကျွန်တော်သည် မယ်တော်ကြီးထံရောက်အောင်သွားခဲ့သည်။ မယ်တော်ကြီးအားကန်တော့ရန်အတွက် ယောဂီပိတ်စများလည်း ဝယ်သွားခဲ့သည်။ ထုံးစံအတိုင်း လူနာတစ်ဦးကို မယ်တော်ကြီးဆေးကုနေချိန်မှာပင် ကျွန်တော်ရောက်သွားခဲ့သည်။ ရုတ်တရက် ကျွန်တော်ကို မမှတ်မိ။ နောက်မှ ကျွန်တော် မှန်းသိသွားသဖြင့် မယ်တော်ကြီးအတိုင်းမသိဝမ်းသာသွားသည်။ ကျွန်တော်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် သေချာချာကြည့်သည်။ ကျွန်တော်လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားသည်။ သူ့ဟန်ပန်မှာ သားတစ်ယောက်ကို တွေ့ရသော မိခင်၏ ပုံစံမျိုး။

‘ဝမ်းသာလိုက်တာသားရယ်။ မတွေ့တာတောင် ၃ နှစ်နီးပါးရှိမှကိုး။ ဒါနဲ့ ငါ့သားက ရုပ်ရည်တွေဘာတွေ ပြောင်းလို့ပါလား။ အရင်လို မဲညစ်ညစ် ညှိပုပ်ပုပ် မဟုတ်တော့ဘူးနော်’

‘အမေတို့လိုပဲ ကျွန်တော် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြည့်ရပြီလေ အမေရဲ့၊ ၁ နှစ်နီးပါးလောက် ရှိပြီပေါ့..’

‘သာဓကွယ်၊ သာဓ၊ ဒါကြောင့် ငါ့သားကြီး ရုပ်တွေကြည့်လင်လာတာကိုး။ စိတ်ကြောင့် ရုပ်တွေဟာပြောင်းလဲတတ်တယ်။ စိတ်ကို ကြည့်လင်တဲ့ အချိန်များများဖြစ်အောင် မွေးမြူထားရင် ရုပ်တွေလည်း ကြည့်လင်လာမှာပေါ့’

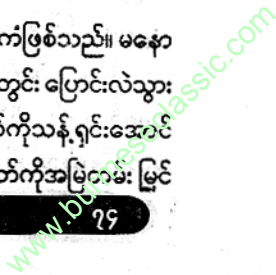
သည်နောက် မယ်တော်ကြီးနှင့် ကျွန်တော် တရားအကြောင်း တွေ

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ဆွေးနွေးပြောဆိုကြသည်။ ဆွေးနွေးသည်ထက် ကျွန်တော်က မယ်တော်ကြီး၏ ဓမ္မဓရီး အတွေ့အကြုံများမှ ကျွန်တော် သိလိုသည်များကို မယ်တော်ကြီးထံ မေးမြန်းခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ မယ်တော်ကြီးသည်ကုလက်စ လူနာကိုခဏတောင်းပန်ကာ ကျွန်တော်ကို တရားစကားတွေ အများကြီးချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

“အင်း၊ ဝစီကံ၊ ဝစီကံတွေ သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတယ်နော်၊ အခုခေတ်လူတွေဟာ ဝစီကံကို အလွယ်တကူ ကျူးလွန်နေကြတယ်။ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတာနဲ့ မထိန်းချုပ်တော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတယ်ဆိုတာကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် ခွဲခြားနားမလည်ကြတာလည်း ပါတာကိုး။ အဲဒါကြောင့် လက်လွတ်ပယ် ပြောကြ၊ ဆိုကြ၊ သူတစ်ပါး ထိခိုက် နစ်နာမလား၊ အကျိုးယုတ်သွားမလား ထည့်မတွက်ကြဘူး။ ကိုယ်ပြောလိုက်ရင် ပြီးရောဆိုပြီး ပြောကြတာ။ အဲဒီလို ပြောလိုက်လို့ကိုယ်လည်း ဘာမှ ပိုပြီး ခံစားခွင့် မရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို သူတစ်ပါးကို နစ်နာနာနာဖြစ်အောင် ပြောလိုက်ရတာကိုပဲ လူတွေဟာ ကျေနပ်သာယာနေကြတယ်။ သံသရာထဲ ကြည့်မနေဘူးနော်။ အတူ အလှည့်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဝစီကံကျူးလွန်သူဟာ ကိုယ်ပြန်ခံရတဲ့ အချိန်ကျရင် မစားသာဘူးမှတ်နော်။ အဲဒါကြောင့် ဝစီကံကို အဓိကထားပြီး ထိန်းပါသားရယ်”

ဝစီကံဖြစ်လာမည့် အစပျိုးယမ်းသည် မနောက်ဖြစ်သည်။ မနောကျွန်နေကြသူသည် ဝစီကံသို့ အချိန်ပိုင်းအတွင်း ပြောင်းလဲသွားသည်။ မနောက်တွေ မကျူးလွန်အောင် စိတ်ကိုသန့်ရှင်းအောင် ဖြစ်မည်။ စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားဖို့ စိတ်ကိုအမြဲတမ်း မြင်



မြသန်းစံ

နိုင်အောင်ကြိုးစားရမည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အမြဲတမ်းအားထုတ် နေမှသာ စိတ်ကို အမြဲတမ်း မြင်နိုင်ပေမည် ။

မယ်တော်ကြီး၏ ဓမ္မစကားကို နားထောင်ရင်းမှ ကျွန်တော်သည် ထိုသို့တွေးနေမိသည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် ဝစီကံကြောင့် ပျက်စီး တိမ်းပါးခဲ့သူတစ်ဦးကို ကျွန်တော်မြင်ယောင်လာသည်။ သူသည် ဌာန ခွဲတစ်ခုကို ကွပ်ကဲခွင့်ရခဲ့စဉ်က သူ့လက်အောက် ငယ်သားတွေမှာ သူ့ ဝစီ၏ဒဏ်ကိုမခံနိုင်ကြ။ သူ့ငယ်သားတွေမှာ သူ့အပေါ် ရွံကြောက်ကြီး ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သူ့နှုတ်ဖျားမှ ထွက်လာမည့် စွပ်စွဲချက်ပါသော ပြင်း ထန်သည့် စကားလုံးများကို သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ၊ ငယ် သားများ မခံနိုင်ကြ ။ သို့သော်မတတ်နိုင် ။ သူ့ဒဏ်ခံရရုံမှ လွဲ၍ သူတို့ တွင် ဘာမျှအားကိုးစရာမရှိ။ အားကိုးစရာရှိသူအချို့က သူ့လက်အောက် မှ ရုန်းထွက်ခဲ့ကြသည်။

အေးချမ်းသာယာသော အရိပ်ကို ရှာခဲ့ကြသည်။ တဖြည်းဖြည်း နှင့် သူသည်ဖိနှိပ်သည့် အသွင်ဘက်ဆီသို့ပင် ကူးပြောင်းလာသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကို သတိပေးချင်သော်လည်း သူက လက်ခံချင်ပုံ မရသဖြင့် လျစ်လျူရှုထားလိုက်ကြပုံရသည်။ သို့သော် လုပ်ခဲ့သမျှ အကြောင်းတို့သည် သည်အတိုင်းမနေ။ အကျိုးပေးမှု ပေါ်လာခဲ့ပြီ။ သူ ထိုနေရာမှာ တာဝန်မယူရတော့။

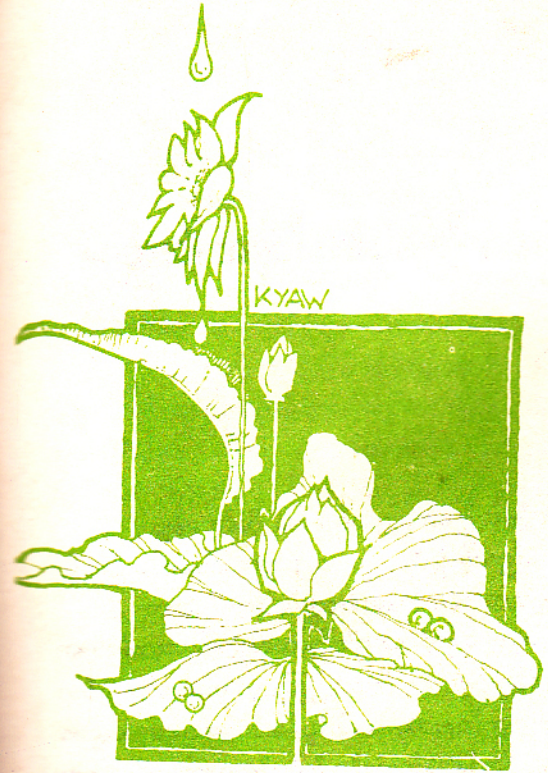
ထိုအချိန်တွင် သူ့ဒဏ်ခံခဲ့ရသူတို့သည် ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ကြ သည်။ ‘ကောင်းတယ် မှတ်ကရောက္ခာ’ဟု ဝိုင်းပြောကြသံကို ကျွန်တော်ကြားရသည်။ ကျွန်တော် စိတ်မကောင်းသော်လည်း သူ့ အပေါ် ဘယ်လိုနှစ်သိမ့်မှုပေးရမလဲဆိုတာ စဉ်းစား၍မရ။ သူ့ကွပ်ကဲခွင့် ရခဲ့စဉ်က ထိုအချိန်နှင့် တအားဖိပြောခဲ့သမျှ ယခုတော့ပြောခွင့်မရ တော့ပြီ။ ထို့အပြင် သူပြောခဲ့သည့် ဒဏ်ခံခဲ့ရသူတွေက သူ့ကို ပြန်ပြော

မမေ့မလျော့သော သတိပြုနေထိုင်ခြင်း

နေကြပေပြီ။ သူ့ဝစီကံ၏ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက် သည် သူ့ထံပြန်လှည့်လာ ပေပြီ။ ငြော် ... ဓမ္မသဘောပါလား။ ကျွန်တော်သည် မယ်တော်ကြီး ၏ ဓမ္မစကားထဲမှဝစီကံကို ထိန်းသိမ်းရန် မှာကြားချက်ကို ဆင်ခြင်မိ သည်။ ဝစီကံသည် ကြံစည်စိတ် မနောက်မှ မြစ်ဖျားခံသည်။ မနော သန်နေစေရန် မနောကို အမြဲတမ်း စစ်ဆေးဖို့လိုသည်။ ထိုသို့ စစ်ဆေး နိုင်ရန် မနောဟူသော စိတ်ကိုသတိပဋ္ဌာန်တရား စင်မြင်ပေါ်တင်ထား နိုင်မှ တော်ကာကျပေမည်။

ကျွန်တော်သည် သတိပဋ္ဌာန်တရား ရင်ငွေ့ကို ဆက်လက် ခိုလှုံ ရင်းဝစီကံအမှားကို မကျူးလွန်မိဖို့အတွက် ဆက်လက်ဆင်ခြင် ထိန်း သိမ်းသွားရန် သတိပြုနေမိပါသည်။





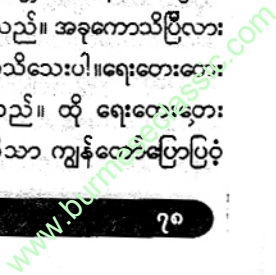
ဝိပဿနာ စာသင်တန်းအတွက်  
ဆန်းစစ်ခြင်း

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

မေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဆန်းစစ်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ အလွယ်တကူ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုကာ လှိုင်လှိုင်ကြီးပြောနေကြသော စကားလုံးတစ်လုံးရှိသည်။ 'မေတ္တာ'။

တကယ့်တော့ မေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်သည် လေးနက်ကျယ်ဝန်းလှသည်။ ကျွန်တော်တို့ သိသလိုနှင့်တို့အနက်အဓိပ္ပါယ်အနီးမှ ပွတ်ကာသိကာဖြတ်သွားကြခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် မေတ္တာဟူသော အနက်အဓိပ္ပါယ်၏ လေးနက်ကျယ်ဝန်းလှသည့် အကြောင်းတရားအတွင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းမရှိလှပေ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ဝန်ခံရပေမည်။ အဓိကမှာ မေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို တိတိကျကျ ကျမသိခဲ့ခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ အခုကောသိပြီလားဟု မေးစရာရှိသည်။ ကျွန်တော်အပြည့်အဝမသိသေးပါ။ ရေးတေးတေးလောက်တော့ သဘောပေါက်သလိုရှိပါသည်။ ထို ရေးတေးတေးလောက်မှ သိလာသော သဘောတရားကိုသာ ကျွန်တော်ပြောပြရန်



ပြသန်းစံ

ပါသည်။

“မင်းကို ငါမေတ္တာထားပါတယ်။ မင်းအပေါ်မှာ ငါရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကဘယ်လောက်ရှိပါတယ်”ဟု ကျွန်တော် ပြောခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့ပြောခဲ့သူကိုပင် ကျွန်တော်၏ အကျိုးစီးပွားထိခိုက်လာသောအခါတွင် ကျွန်တော် အပြင်းအထန် မုန်းခဲဖူးပါသည်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်သည် ထိုသူ့ အပေါ်ထားခဲ့သည် ဆိုသော မေတ္တာသည် မုန်ကန်ပါရဲ့လား။ တကယ့်ရင်ထဲကလာတာ ဟုတ်ပါသလားဟု ကျွန်တော်ကိုယ် ကျွန်တော်ဆန်းစစ်မိပါသည်။ မုန်ကန်မှုမရှိဟု အဖြေထုတ်၍ရပါသည်။

“အနှစ်နှစ်အလလက ပြောချင်နေတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါကိုပြောနိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးစား နေတာလည်းကြာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ပြောနိုင်ပြီလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်တော့ မပြောနိုင်သေးတာနဲ့ပဲနေခဲ့တာ အခုတော့ ပြောကြည့်မယ်ဆိုပြီး ဒီစကားလုံးလေးရဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောကြည့်မလို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ သိသလောက်တော့ ပြောပါ့မယ်။ အဲဒါ ဘာလည်းဆိုတော့ What is Love ? မေတ္တာဆိုတာဘာလဲတဲ့။ တကယ်တော့ Love ဆိုတာကို မေတ္တာ လို့ အကြမ်းဖျင်းသာ အဓိပ္ပါယ်ပြန်လို့ရပေမယ့် တကယ့် တကယ်မှာ ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ စကားလုံးတစ်ခုကို နောက်ထပ်စကားလုံးတစ်ခုနဲ့အစားထိုးလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ မေတ္တာရဲ့အဓိပ္ပါယ်က ကျယ်ဝန်းလွန်းလို့ပါ။”

ဆရာတော်ဦးစောတိက(ပျဉ်းမနား) သည် ‘မေတ္တာတရား ဟူသောတိတ်ဓမ္မနှင့် ချစ်တတ်တဲ့လူဖြစ်ဖို့လိုတယ်’ တိတ်ဓမ္မများတွင် အထက်ပါအတိုင်း ဟောကြားခဲ့ဖူးသည်။ ဆရာတော်သည် စက်မှု တက္ကသိုလ်မှဘွဲ့ ရခဲ့ပြီးသူ ဖြစ်သည်။ ဘွဲ့မရမီက အိမ်ထောင်ကျခဲ့သည်။ သမီးနှစ်ယောက်ပင်ထွန်းကားခဲ့သည်။ စက်မှုတက္ကသိုလ် နောက်ဆုံးနှစ်များတွင် ဘာသာရေးကို လေ့လာလိုက်စားရာမှ သတိ

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ပဋ္ဌာန်ကိုကျင့်ကြံရင်း သတိပဋ္ဌာန်ထဲတွင် မွေ့လျော်သွားခဲ့သူဖြစ်သည်။ အချိန်ကို တန်ဖိုးထားသည်။ စာဖတ်သည်။ ကြိုးစားသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တွင် မွေ့လျော် မိရာမှ အစ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ သိမ့်မွေ့နက်နဲပုံကို နားလည်သွားသည်။ ထို့နောက် လောကီကိုစွန့်သည်။ ဘွဲ့ယူသည့်နေ့တွင် ရဟန်းဝတ်သည်။ တောင်ပုလူဆရာတော်ကြီးထံ တပည့်ခံသည်။ တောကျင့်တောင်ကျင့် တစ်ပါးစံကျောင်းနှင့် တရားကျင့်ခဲ့သည်။ ယခု အသက်ငါးဆယ်ကျော်စပြုပေပြီ။ ဆရာတော်၏ တရားအားထုတ်သက်နှင့် ရဟန်းဝါမှာ နှစ် (၂၀) ကျော်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ဆရာတော်သည် လူ့ဘောင်ထဲမှလာသူ ဖြစ်သည်။ ပညာတတ်အသိုင်းအဝိုင်းမှ လာသူဖြစ်သည်။ သူ့ရဟန်းဝါအတွင်း ပရိယတ္တိကိုလည်း (၁၀)ဝါခန့် သင်ယူခဲ့ပြီးပြီ။ ပြီးတော့ ပဋိပတ္တိနှင့်တွဲ၍ ကျင့်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်၏ ဟောကြားချက်များသည် လူ့လောကအတွင်းမှ လူတို့၏စရိုက်နှင့် ထိစပ်နေသည်။ ကိုယ့်စရိုက်ကိုယ် ပြန်ဟောသည်ကိုး။

ဤသို့ ဖြတ်သန်းမှုကြီးမားခဲ့သော ဆရာတော်ပင်လျှင် မေတ္တာအကြောင်းပိုပင် တိတိပပမသိနိုင်သေးဟု ဝန်ခံရသေးလျှင် ကျွန်တော့်မှာမှ အဘယ့်သို့ပြောပုံပါတော့မည်နည်း။ သို့သော် မေတ္တာသည်ထားတတ်လျှင် အေးချမ်းသည်ကို သတိပဋ္ဌာန်တရားအား ထုတ်ရင်းမှ တွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်ကို ကျွန်တော်တင်ပြလိုပါသည်။

တစ်နေ့နံနက်စောစောတွင် သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ် ချိန် ခြင်တစ်ကောင်တစ်ပိဖြင့်ပျံသန်းလာသည်ကို ကျွန်တော်သတိထားမိသည်။ ကျွန်တော်ဆက်ပြီး စောင့်ကြပ်သတိထားနေမိသည်။ ခြင်ကပါးပြင်ပေါ် လာနားသည်။ သူအော်သံ ရပ်သွားသည်။ ကျွန်တော့်မျက်ခွံအောက်မှာ ယားယံလာသည်။ ခြင်ကလေးက ကျွန်တော့်သွေးကိုစုပ်ရန် နေရာရှာနေသည်။ ကျွန်တော်မျက်စိဖြင့် ခြင်မကြည့်သော်လည်း သူ့လှုပ်ရှားမှုကို အဆက်မပြတ် သတိထား

မြသန်းစံ

နေမိသဖြင့် မျက်စိဖွင့်ကြည့်ရသလို မြင်နေရသည်။ ကျွန်တော်စိတ်ထဲ အတွေးတစ်မျိုးပေါ်လာသည်။ 'ဒီခြင်ဟာ ငါ့သွေးကို စုပ်ချင်လို့လာတာပဲ' ကျွန်တော်လိုလိုလားလားပေးရမည်။ ပေးသင့်သည်။ ကျွန်တော်သည် သတ္တဝါတွေ၏ အသားတွေကို မျိုးစုံအောင် စားခဲ့ပြီးပြီ။ ထိုတုန်းက ကျွန်တော်သည် ရွှင်လန်းအားရစွာ။ ယခု ကျွန်တော် သွေးကို စုပ်ယူမည်ဆိုသောအခါ ကျွန်တော်နည်းနည်းတွန့်ဆုတ်ချင်မိသည်။ ထပ်မံသတိပေးလိုက်သည်။ ခြင်တစ်ကောင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ငါ့ကိုယ့်ထဲကသွေးအားလုံးကို မစုပ်နိုင်ပါဘူး။ ငါ့သွေးထဲက အစိတ်အပိုင်းနည်းနည်းကလေးမျှသာ သူစုပ်နိုင်မှာ။ ဒါဆိုရင် ငါဘာဖြစ်လို့မပေးနိုင်ရမှာလဲ။ ပေးနိုင်ရမှာပေါ့။

ပေးသည့်အခါ မလွဲသာတော့သည့်အခြေအနေကြောင့် မကုတ်ပဲ တကယ်ကို လိုလိုလားလား ပေးနိုင်ရမည်။ ဆရာတော်၏ တရားစကားသံနားထဲ ကြားလာပြန်သည်။

'မေတ္တာဆိုတာဘာလဲဆိုတော့ သူတစ်ပါးအကျိုးကို လိုလားခြင်း'ပဲ။

ခြင်ကလေးသည် ကျွန်တော်သွေးကို လိုချင်နေရာသည်။ လိုချင်၍လည်း ပျံသန်း၍လာရသည်။ သူ့လိုအပ်မှုကို ကျွန်တော် ဖြည့်စွမ်းပေးရမည်။ သူ့အကျိုးကို ကျွန်တော်ဆောင်ကြဉ်းပေးရမည်။ သို့အတွက် ကျွန်တော့်အကျိုးကို ကျွန်တော် ထည့်တွက်စရာမလို။ လိုရာယူပေတော့။

ထိုသို့ သဘောထားလိုက်သည့်အခါ လက်ခနဲဖြစ်သွားသည်။ ကျွန်တော်သဘောပေါက်လိုက်ပါပြီ။ ဒါသည် မေတ္တာစိတ်။

ခြင်ကလေးက ကျွန်တော့်အရေပြားကို သူ့နှုတ်သီးနှင့် ဖောက်၍ သွေးတွေစုပ်နေပေပြီ။ ပထမသူလှုပ်ရှားလွန်းသည်။ နောက်တော့ သူ့အလိုဆန္ဒပြည့်သဖြင့် ငြိမ်သက်သွားသည်။ ထင်ရှားနေသောအာရုံလည်း ပျောက်သွားပေပြီ။ သို့နှင့်ထွက်လေ၊ ဝင်လေကို

မမေ့မလျော့သော သတိပြင်နေထိုင်ခြင်း

ပြန်ရှုမှတ်ရင်း တရားအားထုတ်ချိန် ပြီးဆုံးသောအခါ မှန်ကြည့်မိသည်။ ခုန မြင်လိုက်သည်ဆို သည့်နေရာကလေးမှာ မယားတော့၊ ဘုသီးလည်းမဖြစ်တော့။ ဘာဆိုဘာမှ ခံစားမှုမရှိတော့။ ထူးဆန်းလှသည်ဟု ကျွန်တော် မဆိုလိုပါ။

ကျွန်တော်သတိတရရှိနေသည်က ခြင်ကလေးသည် ကျွန်တော့်ပါးပြင်ကို သူ့နှုတ်သီးဖြင့် ထိုးဖောက်ရင်း ကျွန်တော့် ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးစုပ်နေချိန် သူ့နှုတ်သီးမှ သူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ကျွန်တော့် သွေးတွေ စီးဝင်သွားနေချိန်မှာ ကျွန်တော် ကြည်နူး၍ပြုံးခဲ့သောအပြုံးကလေး။

မေတ္တာစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုအပြုံးကလေးကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဘယ်နေရာဘာလုပ်လုပ် အမြဲတမ်းနှလုံးသွင်းအမှတ်ရနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်စွဲစွဲမြဲမြဲမှတ်ထားရပေဦးမည်။

ဪ သတိပဋ္ဌာန်ကြောင့် သိမြင်လာသောမေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကား အမှန်တကယ်အေးချမ်းလွန်းလှသည်ကို ကျွန်တော် သတိထားမိနေတော့သည်။



www.burmeseclassic.com



မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

### စိတ်ထားနှင့် ထိုက်တန်သော ဘဝကို ရရှိခြင်း

မျက်စိမမြင်သူ၊ နားမကြားသူတစ်ယောက်၏ ဘဝအမြင်သည် အဘယ်မျှချို့တဲ့လိုက်မည်နည်း။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏ တရားတိတ်ခွေမှ ဟယ်လင်ကဲလား (HELEEN KELLER) ၏ အကြောင်းကို ကျွန်တော်သိခဲ့ရသည်။ ဟယ်လင်ကဲလားသည် အနောက်နိုင်ငံသူတစ်ဦးပင်။ မွေးဖွားပြီး တစ်နှစ်ခွဲသမီးအရွယ်တွင် ရောဂါဖိစီးမှုဒဏ်ကို အပြင်းအထန်ခံရ၍ သူ့မျက်လုံးတွေ ကွယ်ခဲ့ရသည်။ နားပင်းခံခဲ့ရသည်။ နုနယ်သော အသားအရွယ်တွင် ရောဂါဖိစီးမှုဒဏ်ကို ပြင်းထန်စွာခံခဲ့ရ၍ဖြစ်မည်။ သို့နှင့် အမှောင်ကမ္ဘာထဲနေခဲ့ရပြီး ပြင်ပအသံတို့ကို ထိတွေ့ခံစားနိုင်သော အခြေနေနှင့်ကင်းကွာခဲ့ရသည်။ (၆)နှစ်သမီးအရွယ်တွင် ဆရာတော်ဦးက sign Language နှင့်ပညာသင်ပေးရသည်။ သို့သော်



မြသန်းစံ

အမြင်အာရုံရော၊ အကြားအာရုံပါ ချို့တဲ့သဖြင့် စကားလေးတစ်ခွန်း အဓိပ္ပာယ်ပေါက်ဖို့ပင် မနည်းကြီးစားရသည်။ သူပထမဆုံးစတင် နားလည်သည်မှာ water ဆိုသော စကားလုံး။ ရေဘုံဘိုင်အောက် မှာ လက်နှင့်ရေကိုထိပြီး အကြိမ်အကြိမ်အခါခါ သင်ပေးရခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သူသိပ်ပျော်သွားသည်။ အရူးလိုခုန်ပေါက်၍ ပြေးလွှား ခဲ့သည်။ ဤသည်မှစ၍ သူ၏အသိဉာဏ်လမ်းစ ပွင့်ခဲ့သည်။ sign language နှင့်ဘွဲ့ရသည်အထိကြိုးစား အောင်မြင်ခဲ့သည်။ စာပေ ကျမ်းဂန်တွေအများကြီး ပြုစုနိုင်လာသည်။ နောက်ဆုံး သူစကား ပြောနိုင်လာသည်။ သူအသက် (၈၀)ကျော် အထိ လူ့လောကကြီး ထဲနေသွားနိုင်သည်။ လူသားတွေအတွက် အကျိုးပြု သွားနိုင်ခဲ့ သည်။ အမှောင်ကမ္ဘာကြီးထဲတွင် နေထိုင်ခဲ့ရသောအချိန်၌ သူသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်သွယ်ခွင့်မရသဖြင့် ဘာမျှမသိဘဲနေခဲ့ရသည်။ ထိုသို့ မသိခဲ့ရစဉ်က သူသည် ဒေါသကြီးခဲ့သည်။ သိခွင့်ရသည့် အချိန်မှစ၍ သူဒေါသတွေ တဖြည်းဖြည်းပြေကျလာသည်။ ပိုမို သိခွင့်ရသောအခါ ပိုမိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းလာသည်။ သူသည် သာမန် မျက်စိမြင် ရသူတွေ၊ နားကြားသောသူတွေထက် လုံ့လဝီရိယပိုကြီး သည်။ မကြီးလို့လည်းမဖြစ်။ ဘဝသည် ပန်းခင်းလမ်းမဟုတ်ဘဲ ကိုး။

“လူဟာ communicate လုပ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ပြင်ပ လောကကို သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ် ကိုလည်း သိဖို့ လိုတယ်။ communicate သိပ်အရေး ကြီးတယ်။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ချို့တဲ့မှုရှိ ရင်သူ့ လောက Diminished ဖြစ်ပြီး ယုတ်လျော့သွားပြီ။ ချို့တဲ့သွား ပြီ။ မပြည့်စုံတော့ဘူးနော်။ သိလေပိုပြီး ရင့်ကျက်တဲ့လူ၊ အေးချမ်း တဲ့လူ ဖြစ်လေလေပဲနော်။”

ကျွန်တော်တို့သည် ဘဝတွင်သိသလိုလိုနှင့် မသိတာတွေ

မမေ့မလျော့သော သတိပြုငြင်းနေထိုင်ခြင်း

အများကြီးရှိနေသည်ကို ဝန်ခံရပေမည်။ ထိုသို့ မဝန်ခံမိသည်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ အသိကြီးသိသည်ထင်ကာ ငါပြောသမျှ လုပ်ရမည်။ ငါလုပ်သလောက်သူတို့မလုပ်နိုင်ကြဟူသော စိတ်ထားမျိုးကိုလည်း ခွင့်မျှတတ်မိကြလေသည်။ မျက်စိမမြင်နားမကြားသူ၏ဘဝမျိုးကို တွယ်ချင်းစာတတ်ဖို့လိုသလို၊ ကိုယ့် မျက်စိတွေလည်း အမှန်မြင်ပြီး၊ တွယ်နားတွေလည်း အမှန်ကြားမိဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သို့မဟုတ် ဝါက ကျွန်ုပ်တို့ပိုင်ဆိုင် သုံးစွဲနေသော Communicate လမ်းကြောင်း ထို လွှဲမှားစွာ အသုံးချ မိသည်နှင့်တူပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ဖယ်လင်ကဲလား လိုမဟုတ်၊ မျက်စိမြင် နားကြားနေသည်။ တစ် နည်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့မှာ Communicate လမ်းကြောင်းပွင့်နေ သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ လူ့လောကကြီးတစ်ခုလုံးနှင့်ဆက်သွယ်ရေးကို စနစ်တကျ အသုံးချ ကြည့်ပြီးလားဟုမေး လျှင်... သူများတော့ မသိ၊ ကျွန်တော်ကတော့ နေ့စဉ်တကျ အသုံးမချရသေးပါဟု ဖြေရမည်ပင်။ ဆရာတော် ဦးအောင်တိက၏ တရားသံကို ကြားယောင်မိပြန်သည်။

“လူတွေဟာ ကိုယ့်အလုပ်တွေနဲ့ ကိုယ် အင်မတန် ရှုပ်နေ ကြတာ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သေသေချာချာသတိမထားမိ ဘူး။ သွား သွားလာလာ သေသေချာချာမမြင်ဘူး။ မမြင်တော့ လောကကြီး ဘယ်လောက်အံ့ဩဖို့ကောင်းတယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ မသိဘူး။ မမြင်ဘူး မခံစားတတ်ဘူး။ လူ့လောက ဆိုတာတိရစ္ဆာန်လောကနဲ့ ဘယ်လိုမှ နှိုင်းယှဉ်မရလောက်အောင် အနှစ်သာရ အဓိပ္ပာယ် အင် တော်ကြီးမားတယ် ၊ ပြည့်ဝတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ Concept သိပ် မရှိဘူး။ စကားလုံးသိပ်မရှိဘူး။ ပစ္စည်းတစ်ခုမြင်ပေမယ့် ဒီပစ္စည်းရဲ့ အကြောင်းအပြည့်အစုံ သိမှာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့အသိမှာ Bickering need က အဓိက ဖြစ်နေတယ်။ Spiritual need ဆိုတာ မရှိဘူး။”

မြသန်းစံ

Spiritual need အရေးကြီးတယ်နော်။

လူတစ်ယောက်ဘယ်လောက်နားလည်တယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့ Level of being ဘယ်လောက်ရှိတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ စိတ်ဓါတ်နဲ့ အသိဉာဏ်၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ အကျင့်၊ သီလ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ သတိ၊ သမာဓိဒါတွေမြင့်မားလေလေ သူ့လောကကြီး အဆင့်မြင့် သွားလေပဲနော်”

လူတွေအများကြီးသည်လောကထဲမှာ အတူနေကြတာ နော်။ အတူနေကြရုံနဲ့ သူ့လောကနဲ့ ငါ့လောကအတူတူပဲ၊ တူတယ်လို့ပြောလို့မရဘူး။ အင်မတန်ကွာခြားနိုင်ပါတယ်နော်။ အကြီးအကျယ် ကွာခြားနိုင်တယ်။ တိုင်းတာလို့မရအောင် ကွာနိုင်တယ်။ မျက်စိနဲ့မြင်ရရုံနဲ့ ဘယ်လောက်အရေးပါတယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်လို့မရဘူး။ ဉာဏ်နဲ့သိမှသာအဓိပ္ပါယ်ကိုသိမှသာ အရေးပါမှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်”

မျက်စိမမြင်သူနှင့် မျက်စိမြင်သူ၏ ဘဝခြေနေချင်းမတူ။ ထို့ကြောင့် ဘဝအမြင်ချင်းလည်း တူမည်မဟုတ်။ ထို့ပြင် မျက်စိမြင်သူ အချင်းချင်းပင်လျှင် ဘဝအခြေအနေချင်းမတူသည့်အခါ ဘဝအမြင်ချင်းလည်း မတူညီကြပေ။ ကျွန်တော်ပင်လျှင် ဟိုယခင်တုန်းကထားသောစိတ်နှင့် ယခုသတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်သည့် အလေ့အကျင့်ရှိလာသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ထားတို့ မတူညီတော့ကြောင်း ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် သိလာခဲ့ပေပြီ။ သူများပြောလိုသိတာထက် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကိုလည်း လက်တွေ့နားလည်ခဲ့ပေပြီ။ သိအောင်ကြိုးစားဖို့လိုသလို သိမှုတွင်လည်း စင်ကြယ်မှုပါ ဒွန်တွဲပါလာဖို့လည်းလိုအပ်ကြောင်း ကျွန်တော် သဘောပေါက်လာခဲ့ပါသည်။ “ကိုယ့်စိတ်ကိုမြင်အောင်ကြည့်တဲ့အခါမှ ကြာရင်လိုချင်စိတ်ကလေးဖြစ်တာနဲ့ ထစ်ခနဲပေါ်လာတာကို ထင်

မမေ့မလျော့သောသတိပြိုင်နေထိုင်ခြင်း

ထင်ရှားရှား မြင်လာရတာ။ ဒါဟာစိတ်ကလေးတစ်ခုပါလား။ သဘာဝတစ်ခုပါလား။ ငါလိုထင်နေတာ၊ ငါလိုချင်နေတယ်လို့ထင်နေတာ၊ သူဟာသဘာဝတရားပဲ။ သူ့ကိုတမင်လုပ်ယူလို့မရဘူး။ သူ့ဖြစ်ရောအကြောင်း ရှိတဲ့အခါဖြစ်လာတယ်။ မဖြစ်အောင်လည်း ဇွတ်ထားလို့မရဘူး။ အဲဒီသဘောကို သေချာမြင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လောဘစိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လောဘစိတ်မှန်းသိတဲ့အဓိပ္ပါယ်ဟာ တော်တော်နက်နဲသွားပြီနော်”

ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်ပုံဟာ သူ့ရဲ့အနေထိုင်အပြုအမူ၊ စိတ်ထားအသိဉာဏ်၊ အကျင့်သီလ ဒါတွေအားလုံးအပေါ်မှာမူတည်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို သေသေချာချာအားမထုတ်ဖူးတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဒီတရားအားထုတ်တဲ့အခါဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်အကြောင်းတွေ၊ တရားအားထုတ်လို့သတိ၊ သမာဓိကောင်းလာတဲ့အခါမှာ အေးချမ်းပုံတွေ၊ စိတ်ထဲမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ ပူလောင်တဲ့သဘော၊ ညစ်နွမ်းတဲ့သဘောတွေ ကင်းနေတဲ့အခါမှာ ဘယ်လောက်သန့်ရှင်းနေလဲ၊ ဘယ်လောက်အေးသလဲ၊ ဘယ်လောက် ချမ်းသာသလဲ၊ ဒီချမ်းသာကိုဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်ဘူး။ ဒီ ချမ်းသာဟာ အင်မတန် ချမ်းသာတယ်လို့ပြောပြရင် မကြုံဘူးတဲ့လူဟာ ဘယ်လောက်သိမလဲဆိုတော့ သူမသိနိုင်ဘူးနော်”

ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏ တရားစကားသံများကို ကျွန်တော် အချိန်တိုင်းကြားယောင်မိခြင်းမှာ ထိုတရားစကား၏ အဓိပ္ပါယ်များကို ကျွန်တော်တန်ဖိုးထား၍ ဖြစ်ပါသည်။

“ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့သိနိုင်ဖို့ဆိုတာဟာ၊ တစ်ခုခုကို သိဖို့ဆိုတာဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ်ရဲ့အဆင်ကို မြှင့်ရတယ်။ သီလ၊

မြသန်းစံ

သမာဓိ၊ သတိကိုမြှင့်ရတယ်။ ဒါကိုမသိတဲ့လူကဒါတွေကို မရှိနိုင်  
ပါဘူးလို့ ပြောရင်ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ သူမရှိဘူးပြောတိုင်း လက်ခံ  
လို့မရဘူး။ သူမသိနိုင်လို့မရှိဘူးပြောတာ သူထင်နေတာပဲ။ အဲဒီလို  
တရားချမ်းသာ၊ မဂ်ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတာ မသိနိုင်  
တဲ့လူအဖို့တော့မရှိဘူးလို့ ပြောနေမှာပါပဲ။ ဒါတွေကိုသိဖို့ဆိုတာ  
ကလည်း ကိုယ့်အဆင့်ကိုမြှင့်မှ ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘဝဆိုတာ စိတ်  
ထားနဲ့ တန်သလိုဖြစ်လာတယ်နော်”

ကျွန်တော့်စိတ်ထားနဲ့ ထိုက်တန်သောဘဝကို ကျွန်တော်  
လက်ရှိတွင်ရနေသည်။ ကျွန်တော်စိတ်ထားသည် သည့်ထက်မြင့်  
လာလျှင် သည့်ထက်တန်ဖိုးရှိသောဘဝကို ကျွန်တော်ရပေမည်။  
မြင့်ဖို့လည်းလိုအပ်ပေသည်။ မြင့်လည်း မြင့်ရပေမည်။ မြင့်နိုင်ဖို့  
အတွက်မူ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စူးစူးနစ်နစ် စွဲမြဲမြဲ အားထုတ်ခြင်း  
မှလွဲ၍ အခြားနည်းမရှိကြောင်းဟု ကျွန်တော်အလေးအနက်  
ယုံကြည်မိပါသည်။



မမေ့မလျော့သော သတိပြုစဉ်းစားခြင်း

# လွတ်လပ်မှု၏အဓိပ္ပါယ်အမှန်ကို သိမြင်ခြင်း

မတွေ့ရတာကြာပြီဖြစ်သော ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ကျွန်တော်ထံသို့ ပေါက်ချလာသည်။ သူနှင့် ကျွန်တော် မတွေ့သည့် မှာ (၉)နှစ်နီးပါးပင်ရှိခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော်က ဝမ်းသာအားရနှုတ်ဆက် နေစဉ်ပင် သူကဆိုင်းမဆင့်ပုံမဆင့်... “ငါမင်းကို တော်တော်အံ့ဩ စာတယ်လိုကဘယ်လိုမျက်စိလည်လမ်းမှားပြီးသတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း တွေ ဘာတွေရေးလို့...”

လျှပ်တစ်ပြက်ကုန်နယ်တွင် အပတ်စဉ် ကျွန်တော်ရေးသား နေသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်နှင့် သက်ဆိုင်သော ဆောင်းပါး များကို သူဆိုလိုဟန်တူသည်။ သူပြောမည်ဆိုကလည်းပြောလောက် လေသည်။ လွန်ခဲ့သော (၉) နှစ်ခန့်က သူ နှင့်ကျွန်တော် နောက်ဆုံး တွေ့ဆုံလမ်းခွဲခဲ့စဉ်က စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာကိုး။ ထိုစဉ်က

မြသန်းစံ

ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦးသည်ယမကာမှီဝဲထားသော အရှိန်နှင့် လေးလံသော လက်ပြန်တံဆက်မှုတွေ အသီးသီး၊ သည့်နောက်သူလည်း နယ်တကာအနံ့ဝန်ထမ်းဘဝဖြင့် ကျင်လည်နေခဲ့သည်။ ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော့်ဘဝလမ်းနှင့် ကျွန်တော်။

သူ့ကို ကျွန်တော်သတိထားလိုက်မိသည်။ လွန်ခဲ့သော(၅)နှစ်ခန့်က ရုပ်သွင်မျိုးသူ့မှာ မရှိတော့။ သူ့ဆံပင်တွေ ဖွေးဖွေးလှုပ်အောင်ဖြူနေသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာအနည်းငယ်ကိုင်းနေသည်။ ယခင်ကလို တောင့်တောင့်မတ်မတ်မရှိတော့။ ပြီးတော့သူ့မျက်နှာ။ နုပျိုသွေးစို့နေသော သူ့ပါးပြင်တွေ ဘယ်ရောက်ကုန်ပြီလဲ။ ယခင်က နှစ်ဖိးသောအကြောမျှင်ကလေးများနှင့် တင်းရင်းနေသောသူ့ပါးပြင်။ ယခုသော်ညှိမောင်း လျော့ရဲ့လာသော အရေပြားလွှာများကနေရာယူထားပေပြီ။ သူ့နှာခေါင်းဘယ်ညာတွင် အရေးအကြောင်းတန်းကြီးနှစ်ဖက် ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်လာလေပြီ။ ဘယ်ညာမျက်ခွံအောက်တွင်လည်း ကွေးတွန့်လာသော အရေပြားလှိုင်းများ၊ ပြီးတော့ ဆေးလိပ် အဆမတန်သောက်ထားသောကြောင့် သပြေသီးမှည့်ရောင်ထနေသော သူ့နှုတ်ခမ်းများ၊ မှိုင်းခိုးမဲတွေကပ်နေသော သူ့သွားများ၊ ဒါ့အပြင် စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာအကြောင်းများကို တုန်ပြန်ရလွန်းသဖြင့် မှောင်ကုတ်နေသော သူ့မျက်ခုံးများ၊ ဝါကျင့် ရီဝေနေသော သူ့မျက်လုံးများ၊ ဪ... ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းသည် ဘဝဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကြောင့် အတော်ပင်စရာထောင်းနေပြီပဲ။ ကျွန်တော်နှင့် မတွေ့သည့်(၉)နှစ်တာကာလအတွင်း၌ သူငယ်ချင်းသည် တွေ့လာသမျှ ဘဝအတွေ့အကြုံအစုံအစုံကို သူတတ်သမျှ မှတ်သမျှ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် တွန်းလှန်ကျော်လွှားခဲ့ပုံရသည်။ သူတော်တော် ပင်ပန်းနေပုံရသည်။

မမေမလျော့သော သတိပြင်နေထိုင်ခြင်း

“ဟေ့ကောင် မင်းကငါ့ကို ဘာလို့ ဒီလောက်တောင် ဖိုက်ကြည့်နေတာတုံး ၊ ငါ့မေးတာကို ဖြေဦး လေကွာ”

“ပြောင်းလဲသွားတာကိုငါ သတိထားကြည့်မိတာပါ။ မင်းလည်းပြောင်းလဲတယ်၊ ငါလည်းပြောင်းလဲတယ်ဆိုတာကို တွေးနေမိတာပါ။”

“ဟေ့ကောင် ငါကဘာမှမပြောင်းလဲသေးဘူးကွ။ အရင်လိုအရက်ချတုန်း၊ ပျော်တုန်း၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေတုန်းပဲကွ။ ပြောင်းလဲတာမင်းကွ၊ မင်းတရားအကြောင်းတွေ ဘာတွေရေးလို့၊ အာမင်းကများ ငါ့ကိုပြောင်းလဲသွားသလေး ဘာလေးနဲ့၊ စာရေးဆရာပီပီစကားတတ်ပျိုကွာ၊ ဟား ..ဟား ..ဟား”

သူကပြောပြောဆိုဆို ရယ်နေပြန်သည်။ သို့သော် သူ့ရယ်သံနောက်တွင် ခြောက်ကပ်ကပ်လှိုင်းတွေ ယှဉ်တွဲပါနေသည်ကို ကျွန်တော်သတိပြုမိပြန်သည်။ ရယ်ရင်းမှ ချောင်းဆိုးပြန်သည်။ သူ့ချောင်းဆိုးသံသည် ကျွန်တော်အိမ်ထဲတွင် ညှပ်ဟိန်းနေသည်။ ကျွန်တော်က သူ့ပြောင်းလဲခြင်းများကို သတိထားမိသော်လည်း သူ့စာသို့ပြောင်းလဲခြင်းများကို သတိမထား မိသေးပါလား။ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်ပြောင်းလဲခြင်းများကို စာတွေဖြင့် ရေးသားဝန်ခံသော်လည်း သူသည်ကျွန်တော့်စာတွေကို သေသေချာချာဖတ်ထားဟန်တော့ သူ့ကိုယ်ကျင့်တရားကမပြောင်းလဲသော်လည်း သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ လွန်ခဲ့သော (၉)နှစ်ကအတိုင်းမရှိတော့ပြီကို သူ့သတိထားမိစိတ်မတူ။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်သည်သူ့ကဲ့သို့ (သူနှင့်တွဲပြီး တောပေမူးယစ် ခဲ့သည်ကဲ့သို့)ပင်ရှိနေသေးသည်ဟု ထင်နေသေးသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်စာတွေကိုဖတ်ပြီးတော့ ကျွန်တော်ပြောင်းလဲလာပြီဟု သူထင်လာပြီး သူကတော့မပြောင်းလဲသေးဟုသူ့ ကိုယ်သူ့ခံယူထားပုံရသည်။ တကယ်တော့ သူ့ရောကျွန်တော်ပါ ပုံစံတစ်မျိုးပဲပြောင်းလဲနေသည်ပင်။

မြသန်းစံ

‘ငါ Medical Check-up လာလုပ်တာကွ၊ ဘာတွေဖြစ်လည်းမသိဘူး၊ ရင်ပတ်တွေလည်းအောင့်တယ်၊ ချောင်းတွေလည်းအရမ်းဆိုးတယ်၊ ကိုယ်လက်တွေမအိမ်သာနဲ့’

“သူငယ်ချင်း၊ အလုပ်လည်းများတာကိုး ပင်ပန်းတာပေါ့။ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါကွာ” “ကျန်းမာရေးတောင်ဂရုမစိုက်နိုင်ပါဘူးကွာ၊ အလုပ်က သိပ်များတော့ အလုပ်ဒဏ်သိပ်ပီတာပဲ။ ဒါနဲ့ Tension တွေလျော့အောင် အရက်နဲ့ပဲအဖော်ပြုရတာ။ ဆေးလိပ်ကတော့ အချိန်ရတိုင်းအဖော်ပေါ့။ ဒါတွေ ထားစမ်းပါကွာ။ ကံ .. ရောက်တုန်းပေါက်တုန်း မင်းနှင့်ငါဆိုင်တစ်ဆိုင် သွားချရအောင်ကွာ အရင်လိုပေါ့”

“ငါမလုပ်ချင်ဘူးကွာ၊ အရင်တုန်းကတော့ ငါလည်း ကြိုက်လို့ လုပ်ခဲ့တာပဲ။ အခုတော့ငါမကြိုက်တော့လို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မင်း သွားချင်တယ်ဆိုရင် ငါ့ဘေးနားကနေ အအေးသောက်ရင်းနဲ့ စကားပြောပေးပါမယ်”

“ဟာ ငါတစ်ယောက်ထဲချလို့ ဘယ်အရသာရှိမလဲကွ၊ မင်းပါ ပါမှကောင်းတာကွ၊ ဒါမျိုးမြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် ဖြစ်မှာကွ၊ အေးလေမင်းဆန္ဒမရှိလည်း ထားပါတော့၊ ငါတခြားသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပဲ သွားလိုက်တော့မယ်။ ရန်ကုန်ရောက်တုန်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေလိုက်ချင်သေးတာ”

အလုပ်တွေပိုနေသဖြင့် မလွတ်မလပ်ဖြစ်ခဲ့သည်ဟု သူထင်နေပုံရသည်။ သည့်အတွက်အရက်သောက်ရင်းအပျော်ရှာရင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေချင်လိုက်တာဟု သူစိတ်ကူးထားပုံရသည်။ ကျွန်တော်က သူ့ဆန္ဒကိုမလိုက်လျော့သဖြင့် သူစိတ်မကောင်းဖြစ်နေပုံရသည်။ ချောင်းတဟွတ်ဟွတ်ဆိုးရင်းက ကျွန်တော့်ကို

မမေ့မလျော့သော သတိပြင်နေထိုင်ခြင်း

ကမန်းကတန်းနှုတ်ဆက်၍ ထပြန်သွားသည်။ နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာသွားသော ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း၏ ကျောပြင်ကို ကြည့်ရင်းက ကျွန်တော်စိတ်မကောင်းဖြစ်ရသည်။ သူနှင့် ကျွန်တော်စကား အေးအေးဆေးဆေးပြောချင်သည်။ သို့သော် သူသည်ကျွန်တော့်ကို အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့။ သူသည် ကျွန်တော့်ကို အချိန်ပေးနိုင်လျှင် လွတ်လပ်မှုဆိုသည်ကို သူနားလည်လက်ခံလာအောင် ကျွန်တော်ရှင်းပြချင်သည်။ သို့သော်သူမလာခင်က ကျွန်တော့်စိတ်တွေအေးချမ်းနေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားအရိပ်အောက်မှာ ကျွန်တော်နေ နေသည်ကိုး။ သူ့ရောက်ချိန်မှာ ကျွန်တော်သူ့ကိုကြည့်၍ စိတ်တွေပူလောင်နေခဲ့သည်။ သူထွက်သွားပြီးစ အချိန်အထိ ထိုအပူလှိုင်းတွေ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ ထိုအပူလှိုင်းတွေကို ကျွန်တော်သတိနှင့်စောင့်ကြည့်သည်။ အပူလှိုင်းတွေ တဖြည်းဖြည်းပျက်ပြယ်လာသည်။ ထိုသို့ ပျက်ပြယ်သွားမှပင် ကျွန်တော် ကက်ဆက်ခလုတ်ကိုထ၍ ဖွင့်လိုက်သည်။ ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား) ၏တရားသံသည် အိမ်အတွင်း၌ အေးမြစွာဖြန့်ကျက်လာသည်။

“ငါ့စိတ်ကို သူတစ်ပါးကချယ်လှယ်ခွင့်ရနေရင် ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုကြည့်ရင် ကိုယ်ကိလေသာကပဲ ကိုယ့်ကိုလွှမ်းမိုးသည်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကပဲ ကိုယ့်ကိုဒေါသဖြစ်အောင်လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဟုတ်တော့ဘူး။ လူတိုင်းပဲ ပြောနေကြတယ်။ လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်တယ်၊ လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်တယ်နဲ့ ဘယ်လို လွတ်လပ်မှုကိုလိုချင်တာလဲလုပ်ချင်တာကိုအကုန်လုံးစိတ်ထင်တိုင်း လုပ်နေတာကို လွတ်လပ်တယ်လို့ဆိုလိုတာလား၊ အဲဒါက အင်မတန် ကလေးဆန်တဲ့ မရင့်ကျက်သေးတဲ့၊ ဉာဏ်ပညာ

မြသန်းစံ

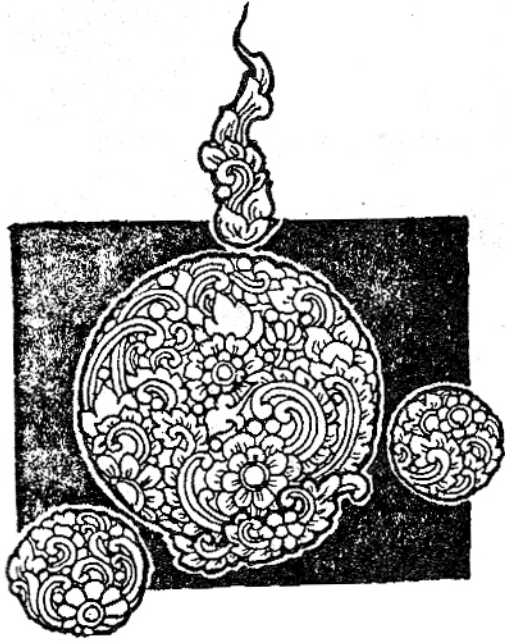
နည်းတဲ့လူတွေရဲ့ အထင်မှားမှုပဲ။ သတိရှိတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ၊ တရားကို သိတတ်နေတဲ့သူဆိုရင်တော့ စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာတစ်ခုခုဖြစ်ခွင့်ရတာဟာ မလွတ်လပ်တာပဲဆိုတာကိုကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိနိုင်တယ်။ လုံးဝသံသယ မရှိလောက်အောင် သိနိုင်တယ်။

ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရတဲ့အခါမှာ သတိ၊ သမာဓိကောင်းနေတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ရတဲ့အခါမှာ အဲဒီအခါတွေမှာ စိတ်ကလွတ်လပ်နေတယ်။ အေးချမ်းနေတယ်။ အဲဒီတော့ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ မငြိမ်းချမ်းမှုကိုလည်း သိတယ်နော်။ လွတ်လပ်မှုနဲ့ မလွတ်လပ်မှုကိုလည်း သေသေချာချာသိနေတယ်။ ဒါက မလုပ်ဖူးတဲ့ သူကို နားထောင်ရုံသက်သက်နဲ့တော့ ဒါကို သဘောပေါက်ဖို့မလွယ်ပါဘူးနော်။ ဒီစကားနဲ့ ဒီတရားရဲ့လေးနက်မှုကို တရားအားမထုတ်ဘဲနဲ့ မသိနိုင်ဘူး။ တရားအားထုတ်နေတဲ့သူမှသာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်ပြန်ကြည့် လိုက်ရင် ချက်ချင်းသဘောပေါက်တယ်နော်။

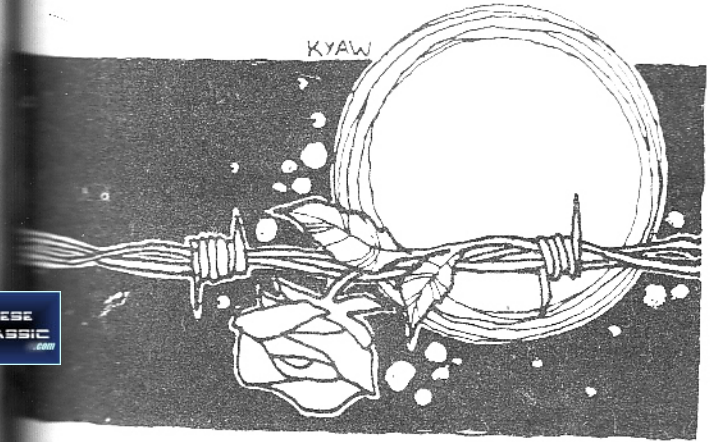
ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော်၊ ကျွန်တော့်စိတ်ကို ကျွန်တော်ငြိမ်းချမ်းအောင်ပင် မနည်းကြိုးစားနေရသေးသည်။ ဆရာတော်၏အဆုံးအမကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခံယူနေရသေးသည်။ ဒီလောက်အချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်နေသည့်ကြားထဲတွင် စိတ်သည် တစ်ခါတစ်ခါ မိုက်မဲချင်နေသေးသည်။ ဖောက်ပြန်ချင်သေးသည်။ အကယ်၍သာ သတိတရားနှင့် ပတ်သက်ရင် စေ့စေ့ပေါက်ပေါက် အလှေအကျင့် မလုပ်ထားလျှင်၊ စိတ်ကိုလွတ်ထားလျှင် စိတ်သည် အဘယ်မျှ ကဆုန်ပေါက်တုရမ်းဆိုးသွမ်းနေမည်ကို ကျွန်တော်

မမေ့လျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။ ကိလေသာတွေ အချိန်ပြည့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ခွင့်ရပြီး မင်းမူချင် တိုင်းမင်းမူနေလျှင် ကျွန်တော်သည် လွတ်လပ်သည့်သူတစ်ယောက်မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းကို ကျွန်တော် အမှန်တကယ်လွတ်လပ်သည့် လူတစ်ယောက်ဖြစ်စေချင်ပါသည်။ ကျွန်တော်ကတော့ အမှန်တကယ် လွတ်လပ်သည့် လူတစ်ယောက် ဖြစ်ရန် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ရပါဦးမည်။



KYAW



BURMESE  
CLASSIC  
.COM

သို့သော်လည်းကောင်း၊  
ထိုကဲ့သို့သော



မမေ့မလျော့သော သတိပြုရန်အတွက်

# သမုဒယကြောင့်ပူလောင်ဆင်းရဲခဲ့ရခြင်း



သည်ဆောင်းပါးကို မရေးမီသားငယ်ကို တစ်ချက်လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။ သားငယ်အိပ်နေသည်။ နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက်ပါပဲ။ အပြစ်ကင်းသော မျက်နှာလေးဖူးဖူးလေးကို ကြည့်မဝသည်သို့ရှိသည်။ ထိုသို့ ကြည့်မဝရင်းမှ ဖြစ်နေသည့် စိတ် နှင့် ဓေတသိက်များ၊ သံယောဇဉ်တရား သမုဒယအပေါ် အရင်းတည်ဖြစ်ပေါ်နေသည့်စိတ်၏အတွင်းသဘာဝလက္ခဏာများသည် စိတ်တွေကြောင့်ပင် သားငယ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပူဆွေးသောက ဖြစ်ခဲ့ရသေးသည်။ ထိုသို့ ပူဆွေးသောကဖြစ်ခဲ့ရခြင်း၏ ဧဏ်ရာဒဏ်ချက်ကို တစ်လောက ကျွန်တော်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားခဲ့ရသည်။ ယခုတော့ အဲဒီခံစားချက်များ၊ ပူဆွေးမှုများရှိပါသလား ဟု မေးလျှင်မရှိတော့ပါဟု ဖြေရမည်ပင်။

www.burmeseclassic.com

မြသဒ္ဓါစံ

အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ ပူဆွေးမှု၊ သောကဖြစ်မှုစသည့်ခံစားချက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေအနေမှ မရှိတော့ပြီ။ ကြံ့ခဲသည့် အခါကကြံ့ခဲသည့် အခြေအနေပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် စိတ်တွေ၊ ပျောက်ကွယ်သွားပြီ။ ထိုစိတ်အစားအခြားသောစိတ်တွေ အစား ထိုးဝင်နေရာယူလာသည်။ ရှေ့ကစိတ်တွေ ပျက်သွားသည့်နေရာ အစားနောက်ကစိတ်တွေ နေရာယူလာပြီ။ သည့်နောက် နောက်ထပ်စိတ်တွေနေရာတွင်နောက် ထပ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်စိတ်တွေ နေရာတရစပ် ဝင်လာပြန်သည်။ ထိုအခါ ဟိုတခါတုန်းက ပူဆွေးခဲ့သော သဘောသဘာဝနှင့် ထပ်တူထပ်မျှခံစားရတာမျိုး ယခုအချိန်တွင် မရှိတော့သည်မှာ သေချာလှပါသည်။

အာရုံတစ်ခုတွေ့ မြင်၊ ထိ၊ သိခံစားရတိုင်းစိတ်တမျိုးဖြစ်ပေါ်စမြဲ။ အာရုံတို့သည်လည်း အမြဲတမ်းတည်မနေ၊ တွေ့ မြင်ခံစား၊ ထိသိနိုင်သည့် အာရုံခံကိရိယာများဖြစ်သည့် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့သည်လည်း အာရုံအမျိုးမျိုးအပေါ် မူတည်၍ ခံစားချက်အမျိုးမျိုးပေးနေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်သည်အမျိုးစုံမှတ်ရသည်။ အမျိုးစုံခံစားပေးနေရသည်။ အသက်ရှည်လာလေလူ့ဘဝမှာအကြောလာလေ၊ နှစ်တွေများလာလေ အာရုံခံစားခဲ့ရတာ ဒုနဲ့ဒေးပင်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးဖြစ်ခဲ့ရသော စိတ်တွေကလည်း တောင်ပုံရာပုံပင်။ ဘယ်လောက်များခဲ့ပြီလဲ။ ကိုယ်ဘဝကိုယ်နောက်ပြန်လှည့် ကြည့်လျှင်ဖြစ်ခဲ့သော အကုသိုလ်စိတ်တွေကလည်း အနန္တ။ ဖြစ်ခဲ့သော ကုသိုလ်စိတ်ဆိုတာကတော့ ...။

ကျွန်တော် တော်တော်တုန်လှုပ်သွားသည်။

သားနှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော သောကမီးကို ကျွန်တော်ပြန်အမှတ်ရမိသည်။ တစ်ခုသော နေ့လယ်ခင်းဖြစ်သည်။ သား

မမေ့မလျော့သော သတိပြင်နေထိုင်ခြင်း

ငယ်အစားအသောက်အနေထိုင်မှား၍ စပျားသည်။ ညနေရောက်တော့အဖျားကပိုလာသည်။ ကုနေကျ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာထံ ပြေးရသည်။ မြန်မာဆေးဖြင့် ကုသည်။ အပူကမကျ။ အပူရှိန်တွေ ထပ်တိုးလာသည်။ ကိစ္စမရှိ၊ ဆေးရှိန်ကြောင့် အပူကြွတာပဲဟုထင်သည်။ သားငယ်ကို ပုခက်ထဲမှာ ထည့်သိပ်သည်။ ပုခက်လွဲနေရင်း နှင့်ပင် သားငယ်ပုခက်ထဲမှာ လူးလိမ့်လာသည်ကို သတိပြုမိသည်။ ပြီးတော့ သားငယ်တစ် ကိုယ်လုံးကောက်ကွေး၍ တက်တော့သည်။ သူ့အမေက အလန့်တကြားတအော်သည်။ ကျွန်တော်က သားငယ်ကို ပုခက်ထဲမှ ဆွဲထုတ်ရသည်။ သားငယ်သတိလစ်နေသေးသည်။ မျက်ဖြူလည်းလန်နေသည်။ ကျွန်တော်ထူပူသွားသည်။ ရုတ်တရက် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ။ သို့သော် ကျွန်တော်ရင်ထဲအပူက ပို၍ကြီးသည်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။ မြန်မာဆေးတွေဖြင့် ကုထားသဖြင့် ရေခဲမကပ်ရဲသေး။ သို့သော် ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်လိုကာ ရေပတ်ဝတ်ဖြင့် သားငယ်နဖူးကို ရေပတ်တင်လိုက်သည်။ သားငယ် ညည်းသံနည်းနည်း ထွက်လာသည်။ ကျွန်တော် သားငယ်ကို ပုခုံးပေါ်ထမ်းတင်၍ အိမ်ပေါ်မှ ပြေးဆင်းခဲ့သည်။ ကားသမားကို ပြေးခေါ်ခိုင်းရသည်။ ကားသမားသွားခေါ်၊ ကားသွားထုတ်၊ အိမ်ကိုမောင်းလာသည်အထိ ကျွန်တော်မစောင့်နိုင်တော့။ လမ်းပေါ်တွင်ထမ်း၍ပြေးနေတော့သည်။ သူ့အမေက အနောက်က ငို၍ပြေးလိုက်လာသည်။ ကျွန်တော်ခြေလှမ်းတွေက ဆေးခန်းဆီသို့ ပြေးနေသည်။ သို့သော် ကားနှင့်သွားမှရောက်နိုင်သည်ကို ကျွန်တော်မသိမဟုတ်။ သိသည်။ မစောင့်နိုင်တော့ စိတ်ကစောနေသည်။ သားငယ်က သတိလစ်နေဆဲ။ ဆေးခန်းကို ကျွန်တော်မြန်မြန်ရောက်ချင်လှပြီ။ သားငယ်ကို မြန်မြန်သတိရစေချင်လှပြီ။ အဲသည်အချိန်မှာ ကျွန်တော်စိတ်ထဲမှာ

မြသန်းစံ

အဲသည့်စိတ်စိတ်စိတ်တည်းရှိတော့သည်ဟု ထင်သည်။ ထိုစဉ်က သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်သည့် အလေ့အကျင့် အတော်အတန်ရှိပြီးဖြစ်သော ကျွန်တော်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိထားကြည့်မိလိုက်သေးသော်လည်း သတိထားချင်သည့်စိတ်တွေပင်ကုန်ခန်းလာသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်သည် ဘွိုင်လာအိုးကြီးတစ်အိုးလို ဆူပွက်နေသည်။ သားငယ်တိမ်းပါးသွားရင်ကောဟူသော အတွေးမျိုးလည်း မတွေးရဲတွေးရဲဖြင့် တွေးနေမိသေးသည်။ သားငယ်က သတိမရသေး။ ဘယ်တော့မှ သတိမရတော့ပြီလား။ ရှင်ဘတ်ကိုစမ်းကြည့်မိတော့အသက်ရှုပ်နေသလိုလို။ သို့သော် သူ့နှုတ်မှ တအင်းအင်းနှင့် ညည်းသေး၍နည်းနည်းစိတ်သက်သာသလို၊ သားငယ်ကို အသက်ရှင်စေချင်သည်။ သို့သော် ထိုအချိန်၊ ထိုအခါတုန်းက မသေချာတော့သည့် အချိန်နှင့် အခြေအနေ။ ထိုသို့ မသေချာခြင်းကို ကျွန်တော်ကြုံတွေ့ရမှာ အရမ်းစိုးရိမ်နေသည်။ ထိုစိုးရိမ်စိတ်ကြောင့် စိတ်တွေ ပူလောင်နေသည်။ ဆင်းရဲလွန်းမက ဆင်းရဲနေသည်။ ကားရောက်လာသည်။ ဆေးခန်းကို အမြန်မောင်းခိုင်းရသည်။ ကားက ကီလိုတစ်ရာကျော် မောင်းနေသော်လည်း ကျွန်တော်စိတ်ထဲမှာ နှေးသလိုထင်မိသည်။ နေအိမ်မှဆေးခန်းသို့ ဆယ်မိနစ်ခန့်ပင်မောင်းလိုက်ရပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်စိတ်ထဲဆယ်ကမ္ဘာမကထင်နေမိသည်။ သောကကြောင့်ဖြစ်သော အထင်အမြင်မှားခြင်း။

ဆေးခန်းရောက်၍ ရေခဲရေများဝိုင်းအုံ့လိုက်တော့မှ သားငယ်အပူကျလာသည်။ သတိရလာသည်။ မျက်လုံးပွင့်လာသည်။ ဖေဖေဟုခေါ်လာသည်။ ဝမ်းသာလိုက်ရသည်မှာ မပြောနှင့်တော့။ ဆရာဝန်က သောက်ဆေးပေး၍ ပြန်လွှတ်သည်။ တစ်ညလုံးရေခဲအုံ့ရသည်။ မနက်လင်းမှ အဖျားကျသွားသည်။ သားငယ်နေ

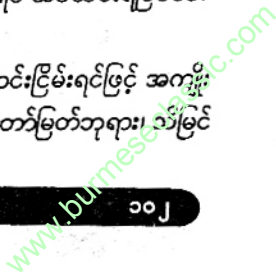
မမေ့မလျော့သောသတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ကောင်းသွားပေပြီ။ တစ်ညလုံးအိပ်ရုံမျှရ။ ရေခဲကိုင်ထားသော ကုန်တော်လက်ကို အေးသည်ဟုမထင်။ စူးနစ်ပူလောင်နေသော စိတ်ထဲက သောကဓိး ...။ ပရိဒေဝဓိးသည် တော်တော်နှင့်မငြိမ်းသေး။ ဆူပွက်ပေါက်ကွဲခဲ့သည်ကိုး။

ထိုအပူသည် တစ်ရက်နှင့်မပြေ၊ နှစ်ရက်နှင့်လည်းမပြေ။ ထိုအပူကို ကြိုးစားမှတ်သော်လည်း စိတ်ထဲကလှိုင်းတွေက တော်တော်နှင့်မပြေ။ ဥပါဒါနိ အစွဲတွေကြောင့်ဖြစ်သော သောကလှိုင်းများပါလား။ ဩဝါဒဗုဒ္ဓသစ္စာ။ ထို့ကြောင့်ပင် ဒုက္ခဖြစ်စေသော အကြောင်းကို ဗုဒ္ဓကမြတ်စွာကတွေ့ရှိဟောခဲ့တာကိုး ...။ ကိုယ်တွေ့ယှဉ်သော ခံစားမှုမှသည် ယခုသွေးအေးသွားချိန်၌ ကျွန်တော်သုံးသပ်မိသည်။ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဆရာတော်ကြီးဟောကြားသော 'ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေးတရားတော်များ' မှ တရားသံများကို ကျွန်တော်ကြားယောင်မိပါသည်။

'ဟောသည်မှာ ဘုရားရှင် သဘာဝလေးမျိုးသွားမြင်တယ် ပထမဆုံးရှုပ်ရောနစ်ရောဟာ မပြတ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီးပျက်ပျက်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲ ဒုက္ခသဘာဝကြီးပဲလို့ဒီသဘာဝ တစ်မျိုးကိုမြင်တယ်။ ဒုတိယ အဲသည့်ဒုက္ခသဘာဝကြီးကို အရှိအတိုင်းမြင်တာနဲ့သည် ဒုက္ခသဘာဝကြီး ဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသလဲလို့ ဆင်ခြင်မိတော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှုအကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာပဲလို့ အမှန်အတိုင်းမြင်လာတယ်။ ဒါဖြင့်ရင် အဲဒီအကြောင်းများ ငြိမ်းသွားရင်မရှိဘဲနေရင် အဲဒီဆင်းရဲဖြစ်ပေါ်လာဦးမလား၊ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး။

ဒီတော့ တတိယအနေနဲ့ အကြောင်းငြိမ်းရင်ဖြင့် အကျိုးဆင်းရဲငြိမ်းမှုဆိုတဲ့ သဘာဝကိုလည်း ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ သိမြင်



မြသန်းစံ

သွားတယ်။ ဟုတ်ပြီ အကျိုးဆင်းရဲမဖြစ်ပေါ်ပါ့ပြီမင်းရင် လိုချင်တဲ့ချမ်းသာ ရပြီ။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ချမ်းသာဆိုတာ ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ရတာ မဟုတ်လား။ ဆင်းရဲမငြိမ်းရင် ချမ်းသာဆိုတာ ရပါ့မလား။ မရဘူး။ ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ချမ်းသာရတယ်။ သည်တော့ ဆင်းရဲငြိမ်းမှဟာ ဘာကြောင့် များငြိမ်းသလဲဆိုတော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်မှုဆိုတဲ့အကြောင်း မရှိလို့ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတာ။ အဲသည့်အကြောင်းက ဘာကြောင့်မရှိသလဲဆိုတော့ သဘာဝကို သိမြင်လို့ မရှိတာဘဲလို့။ ဟောသည်လိုဆင်းရဲငြိမ်းစေတဲ့ အကျင့်လမ်းမှန်ကိုလည်း စတုတ္ထသဘာဝ အနေနဲ့ သဘောပေါက်လိုက် တယ်။ အမှန်အတိုင်းသိမြင်လို့ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှု တဏှာငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ အဲသည့်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝကိုလည်းတွေ့ရတယ်။'

မိဘနှင့်သားသမီးဆိုသော သံယောဇဉ်သည် ကြီးမားလှသည်။ မိဘက သားသမီးကို၊ သားသမီးက မိဘကိုမပျက်စီးစေလိုသည်မှာ ပုထု ဇဉ်တိုင်း၏ပင်ကိုယ်စိတ်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ နောင်ဖွဲ့တတ်သော ထိုနောင်ကြီးကြောင့်ပင်လျှင် အချိန်မတိုင်မီ တိမ်ပါးခြင်း၊ ခွဲခွာခြင်းတို့ ကြုံရသောအခါ မိဘတို့သည်လည်းကောင်း၊ သားသမီးတို့သည် လည်း ကောင်း၊ ပြင်းထန်သော တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖွယ်ကောင်းသော ပူဆွေး မှုတို့နှင့် ကြုံရတတ်ပါသည်။ သည်နောင်ကြီး၏အားသည် သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကိုပင်လျှင် လွင့်စင်သွားနိုင်သည်အထိဖယ် ရှားနိုင်စွမ်းအားကောင်းလှပါသည်။

ဪသုမုဒယဟူသည် ဒုက္ခဖြစ်စေခြင်း၏အကြောင်းပါလား လိုချင်တပ်မက်မှု၊ နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျား ဟူသော အစွဲအလမ်း၊ ငါ့သား၊ ငါ့သမီးဟူသည့် အစွဲအလမ်း။ အ

မပေမလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

အလမ်းသည် မီးနှင့်တူလှချေသည်။ ထိုမီးကို ငြိမ်းသတ်နိုင်ရန် ဆင်းရဲမှုကိုငြိမ်းစေရန် နည်း လမ်းရှိပါသည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတည်းဟူသော ဆင်းရဲငြိမ်းရာ အကြောင်းကို အခြေခံ၍ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။





မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

# ဧည့်သည်ဆိုးတို့၏သဘော၊ သဘာဝများကိုနားလည်စပြုခြင်း

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊မာနတည်းဟူသော  
ကိလေသာများသည် စိတ်၏ဧည့်သည်များဖြစ်သည်ဟု  
ကျွန်တော်ထင်မိသည်။ သူတို့ရောက်မလာခင်အချိန်ထိ  
ကျွန်တော့်စိတ်မှာ သာယာနေသည်၊ ငြိမ်းချမ်းနေသည်၊  
အေးမြနေသည်။ ကျွန်တော်မျက်စေ့မှိတ်ထားသည်ကိုး။  
သည့်အတွက် ကျွန်တော့်မှာ အမြင်အာရုံမရှိသဖြင့် မြင်စိတ်  
မဖြစ်ပေါ်။ မြင်စိတ်မဖြစ်ပေါ်သဖြင့် အမြင်အာရုံပေါ်တွင်  
နှစ်သက်ခြင်း၊ စက်ဆုပ်ခြင်းဆိုသည့်စိတ်များ မဖြစ်ပေါ်။  
စိတ်တို့ဖြစ်ပေါ်စေသည့်လမ်းကြောင်းတစ်ခု တဒဂံ အလှုပ်

www.burmeseclassic.com

မြသန်းစံ

မလုပ်သဖြင့် သက်သာနေသည်။

အရုဏ်ဦးဖြစ်သဖြင့်အသံတို့လည်း တိတ်ဆိတ်နေသည်။ ၎က်ကလေးတွေပင် အိပ်တန်းမှ မထကြသေး။ လူတွေလည်းအလုပ်လုပ်ဖို့ မပြင်ဆင်ကြသေး။ သို့အတွက် လှုပ်ရှားသံတွေ ကင်းမဲ့နေသည်။ လူတို့မလှုပ်ရှားသေးသဖြင့် လူတို့နေစဉ်နှင့်အမျှ ထိတွေ့ကိုင်တွယ် သုံးစွဲနေကြသော ပစ္စည်းများလည်း နဂိုသဘာဝအတိုင်း အသက်မဲ့ ငြိမ်သက်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းအချင်းချင်း ထိခတ်ရာမှထွက်ပေါ်လာသော အသံတို့သည်လည်း ကင်းဆိတ်လျက်။ တစ်ညလုံးမရပ်မနား ညည်းတွား အော်ဟစ်နေသော ပုရစ်တို့၏အော်သံအချို့ကိုတော့ သဲ့သဲ့မျှကြားရသည်။ အိမ်တွင်းနေ အိမ်မြှောင်တချို့ ရံခါရံခါစုပ်ထိုးသံကိုလည်း ကြားရသည်။ ခြုံကြည့်လျှင် တိတ်ဆိတ်သည့် အနေအထားကကြီးစိုးမင်းမူနေသည်။ သို့အတွက် အကြားအာရုံကြောင့်ဖြစ်ရသော ကြားစိတ်မဖြစ်ပေါ်။ ဖြစ်တော့ဖြစ်သည်။ ကြသည်။ ထိုအခါ ကြားစိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းဆို သည့်စိတ်များလည်းဖြစ်ခွင့်မရတော့ပြန်။ ထို့ကြောင့် ကြားစိတ် ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လမ်းကြောင်းတစ်ခုလည်း တဒဂံအလုပ်မလုပ်သဖြင့် သက်သာနေပြန်သည်။

ပါးစပ်ပိတ်ထားသဖြင့် ချို့၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ခါးအရသာခံမည့် လျှာသည်လည်း ငြိမ်သက်နေသည်။ အစားအစာတို့ ဖြတ်သန်းခွင့်မရှိသေးချိန်ဖြစ်သည့်အတွက် လျှာသည် အရသာတို့ကို ခွဲခြားပေးသည့် ခံစားမှုကိုစိတ်ထံသို့

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

အကြောင်းမကြားနိုင်။ တံတွေးအချို့ကိုသာ မျိုချနေရခြင်းဖြင့် လျှာ၏အလုပ်သည် မရှိတော့သလောက် ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ကြိုက်နှစ်သက်သော အရသာ၊ မကြိုက်သောအရသာဆိုသည့် စိတ်များလည်း ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရတော့ပေ။ ထိုအခါအရသာသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လမ်းကြောင်းတစ်ခုလည်း တဒဂံအလုပ်မလုပ်သဖြင့် အနားရနေပြန်သည်။

ကိုယ်ကလည်း တင်ပလွင်ခွေလျက်၊ တင်ကိုပလွင်တဲ့သို့ ခွေလျက်ထိုင်နေသဖြင့် မလှုပ်မယှက်။ ခါးမတ်ထားသည်။ ခြေချောင်းနှစ်ဖက်ကွေးထားသည်။ လက်နှစ်ဘက်ကို ပူးထပ်၍ ယှက်သွယ်ထားသည်။ ဘယ်လက်ပေါ် ညှာလက်ထပ်လျက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသည် ကြမ်းပြင်ကို ထိထားသော အထိအတွေ့မှတပါး အခြားခံစားမှုကို ရခွင့်မရှိသောအနေအထား။ ထို့ကြောင့်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက် ဖြစ်ပေါ်မည့် ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ်တို့ ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရှိ။ ထိုအခါ ထိတွေ့မှုမှဖြစ်ပေါ်တတ်သော ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်သည့်သောမနဿနှင့် မနှစ်မြို့ခြင်းဖြစ်သည့် ဒေါမနဿတို့ ဖြစ်ပေါ်စေသည့်လမ်းကြောင်းတစ်ခုလည်း တဒဂံငြိမ်ဝပ်နေပြန်သည်။

နာခေါင်းကတော့ ပြင်ပလေထုကြီးထဲက လေအစိတ်အပိုင်းအချို့ကို ရှူသွင်းလိုက်၊ ထုတ်ပစ်လိုက် စသည့် အလုပ်ကို လုပ်နေသည်။ အနံ့ခံရန်မဟုတ်။ ရှူသွင်းလိုက်သည့်လေကိုသိရန် (သို့မဟုတ်) ရှူသွင်းလိုက်သည့်လေတွင် ဖါဝင်သော သဘာဝများကို နှာသီးဖျားထိပ်မှ တစ်ဆင့်

မြသန်းစံ

သိရန်ဖြစ်သည်။ သိနေသည်မှာစိတ်ဖြစ်သည်။

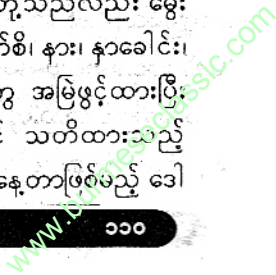
မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ နှာခေါင်း၊ စိတ်တို့ အနက် အလုပ်ကိုလုပ်ရသည်မှာ နှာခေါင်းမှလေ့ရှိသွင်းခြင်း၊ ထုတ်ပစ်ခြင်းသာရှိသည်။ ထိုကိစ္စကို စိတ်က သိနေသည်။ အာရုံကတစ်ခုတည်း၊ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ အချိန်ကြာကြာစေ့စေ့စပ်စပ်သိဖို့က လွယ်သည်မဟုတ်။ ဂရုစိုက်နေရင်းကြားမှပင် စိတ်က ဘယ်လိုလွင့်ထွက်သွားသည်ကို တစ်ခါတစ်ရံမသိလိုက်။ စိတ်သည်ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပေါ်တွင် နေရန်ခက်ခဲလှသည်။ စိတ်လွင့်သွားသည်။ ခဏနေမှသတိရမိသည်။ စိတ်မလွင့်မီအခြေအနေကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက်၊ စေ့စေ့စပ်စပ် သတိထားနေမိလျှင် စိတ်က လွင့်ခွင့်ရမည်မဟုတ်။ အာရုံတစ်ခု အစပျိုးပေါ်လာသည့် နှင့် စိတ်သည်မူလထားရာ အာရုံမှထွက်ခွာဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတတ်သည်။ သတိမထားမိလိုက်သည်နှင့် (သတိလွတ်သွားသည်နှင့်) စိတ်သည်နောက်ထပ်ပေါ်လာသည့် အာရုံနောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်သွားပေပြီ။ ထို့နောက် နောက်ထပ်အသစ်ပေါ်လာသည့် အာရုံများ၏ နောက်သို့ စိတ်သည် ဆက်ခါဆက်ခါလိုက်ပါ လွင့်မျောသွားပြန်တော့သည်။ စိတ်၏လျင်မြန်ပုံမှာ ခန့်မှန်းမရနိုင်။

သတိရသည်နှင့်စိတ်လွင့်သွားပုံကို ရှုစိတ်နှင့် ပြန်ရှုမှတ်ရသည်။ ရှုမှတ်စိတ်ဖြင့် စိတ်လွင့်ပုံကို မှတ်သားနေစဉ်အတွင်း၌ပင် စိတ်လွင့်စဉ်ကဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော လှိုင်းများက တော်တော်နှင့် အရှိန်မသေနိုင်သေး၊ စိတ်သည် သူတစ်ကိုယ်တည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထွက်သွားသည်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

မဟုတ်၊ ခံစားမှုလှိုင်းတွေကိုပါ သယ်ဆောင်သွားတတ်သည်။ စိတ်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကို သတိပြုမိပြီဆိုလျှင် (ဉာဏ်က သိပြီဆိုလျှင်) စိတ်သည် သူသယ်ဆောင်သွားသမျှ ခံစားမှုတွေကိုရုတ်တရက်လွတ်ချပစ်တတ်သည်။ ထိုအခါလှိုင်း၊ အရှိန်ဆိုသည့် ခံစားမှုတွေသည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာစမြဲ။ ထိုလှိုင်းအရှိန်တို့ကို နောင်ဖြစ်လာသည့် စိတ်ကသိနေတတ်ပြန်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရှုမှတ်စိတ်က သိနေတတ်ပြန်သည်။ ထိုသိနေတတ်သော သဘာဝပင်လျှင် စိတ်အစွမ်းသတ္တိတစ်မျိုးဖြစ်နေပြန်သည်။

အာရုံတံခါးတို့ကို တတ်နိုင်သလောက် ပိတ်ထားစဉ်၊ အတွင်းမှာပင်လျှင် စိတ်သည် ဘယ်ထွက်ပေါက်က ဘယ်လိုထွက်သွားမှန်းကို မခန့်မှန်းနိုင်။ ထို့ကြောင့် အမြဲသိနေဖို့အမြဲတန်းသတိရှိဖို့ကိစ္စသည် လွယ်ကူသည်မဟုတ်။ စိတ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရသော အခြေအနေတွင် ဉာဏ်ဆိုသော သတိအင်အားကောင်းဖို့ အလွန်လိုကြောင်း ကိုယ်တွေ့ တရားအားထုတ်ရာမှ ကျွန်တော်သိရသည်။ အာရုံတံခါးတွေ ပိတ်ထားရင်း၌ပင် စိတ်ထဲမှာ အတိတ်ကဖြစ်စဉ်တို့အပေါ် ပြန်မှတ်မိရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒေါမနဿ၊ သောမနဿ အာရုံ၊ အနာဂတ်တွင် တို့ယ်ဖြစ်ချင်သည့်မဖြစ်ချင်သည့်အပေါ် တွေးမိရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒေါမနဿ၊ သောမနဿအာရုံတို့သည်လည်း မွေးစွားပေါ်ပေါက်စမြဲပင်။ အကယ်၍သာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုသောအာရုံတံခါးတွေ အမြဲဖွင့်ထားပြီး အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နေလျှင် (သတိမထားလျှင် သတိထားသည့် အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူမထားလျှင်) တစ်နေ့တာဖြစ်မည့် ဒေါ





မြသန်းစံ

မနဿ၊ သောမနဿ တွေ ဘယ်လောက်များလေမည်မသိ။ ထိုအခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆေရိယဆိုသည့်ကိလေသာ တွေသည်လည်း ဝင်လာမစဲ တာသဲသဲ ဖြစ်လိမ့်မည်။

အမှန်စင်စစ် သူတို့သည် ဧည့်သည်များသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူတို့ကို စောင့်ကြည့်နေတတ်ဖို့တော့ လိုသည်။ သို့မဟုတ် လျှင် သူတို့သည် စည်းကမ်းရှိသည့် ဧည့်သည်များ မဟုတ်ကြ။ အိမ်ရှင် တည်းဟူသော စိတ်ကို အကြိုက်ပေးပေါင်းကာ အိမ်တွင်းရှိ ပစ္စည်း တချို့ကို ဖျက်ဆီးသွားပစ်ကြသည်သာ များသည်။ နောက်ဆုံး သတိရ သောအခါ စိတ်ဟူသော အိမ်ရှင်သည် ကိုယ့်အိမ်ကို ဖျက်ဆီးမိနေသလို ဖြစ်နေသည်။ သူတို့ဝင်လာစအချိန်တွင် သတိပြု ကြည့်နေတတ်ဖို့ လို သည်။ ပြီးလျှင် အိမ်တွင်း၌ လှည့်ပတ်နေချိန်၌လည်း မပြတ်ကြည့်နေ တတ်ဖို့ လိုသည်။ မလစ်နှင့် လစ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု မွေ့နှောကပ်တော့သည်။ လက်သရမ်းသွားတော့မည်။ ဖျက်ဆီးသွားတော့ မည်။ ကောင်းပြီ။ သို့ဆိုလျှင် သူတို့ကို ဘယ်သူက လာဖို့ ဖိတ်ခေါ် သလဲ။ အိမ်ရှင်တည်းဟူသော စိတ်ကပင် ဖိတ်ခေါ်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါ လော။

လိုချင်ခြင်းဟူသော အာရုံဖြစ်သည်နှင့် လောဘဟူသော ဧည့်သည်က အမြန်ဆုံးရောက်လာတော့မည်။ အလိုမကျခြင်းဟူသော အာရုံဖြစ်သည်နှင့် ဒေါသဟူသော ဧည့်သည်က သူ့ကို ဖိတ်ခေါ်လိုက် သလို ဆိုင်းမဆင့် မုံမဆင့် ပေါက်ချလာတတ်သည်။ ထို့နောက် မသိ နားမလည်ခြင်းတည်းဟူသော မောဟ ...။ သည့်နောက် မာန .. စသည် ဖြင့် ကိလေသာအားလုံးတို့သည် သူနှင့်ဆိုင်ရာ အာရုံဖြစ်ပေါ်မှုတည်း။

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ဟူသော စိတ်က ဖိတ်ခေါ်သည်နှင့် အမြန်ဆုံး ရောက်လာတော့သည်။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက ( ပျဉ်းမနား ) သည် ကိလေသာများ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ' ဝေဒနာ နုပဿနာ တရားတော် ' တိတ်ခွေတွင် ဤသို့ ဟောကြားခဲ့ဖူးသည်။ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသဖြစ်စရာ ရှိလို့ ဒေါသကြီးနဲ့ ပြောနေတယ်ဆိုရင် ဒေါသအသံကြီးကို အကျယ် ကြီး ကြားနေရတယ်။ သူ့ရဲ့ Tone ရော၊ Volume ရော ရှိတယ်။ အဲဒါကို သေသေချာချာ နားထောင်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ အသံကျယ်ကျယ် ကြီးနဲ့ ဒေါနဲ့ မောနဲ့ ပြောနေတာ ... အဲဒီအထဲမှာ ဟန်အမူအရာပါ ပါတယ်။ မျက်နှာအမူအရာ လက်ဟန်ခြေဟန် အကုန်ပါတယ်။ အဲဒါကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ဒေါသဖြစ်နေတာ ဒေါသရဲ့ feeling ကို လည်း ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒါ ဒေါမနဿ ဝေဒနာပဲ။

စိတ်ထဲမှာ မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်နေတယ်။ ဆင်းရဲတယ်။ ပင်ပန်း တယ်။ ဒေါသကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲမှု၊ ပင်ပန်းမှု၊ မခံမရပ် နိုင်ဖြစ်မှု၊ သဘောကို ဝေဒနာသဘောအနေနဲ့ သူ့ကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ တကယ်မြင်ရင် ရပ်သွားတယ်။ နောက်ထပ်ပေါ်လာ နောက်ထပ်ပြန်ကြည့်ရုံပဲ ရှိတယ်။ သူ့ကိုပဲ စိတ်ဝင်စားနေဖို့ လိုတယ်။ သူ့ကိုသိနေခြင်းလည်း တရားအားထုတ်တာပါပဲ။

တချို့ကပြောတယ်။ တပည့်တော်တို့ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ ဟိုတွေး၊ သည်တွေး တွေ အလွန်ပေါပါတယ် ဘုရား၊ လောဘ တွေက သိပ်များပါတယ်။ သည်လောဘတွေကို ဖြတ်နိုင်မှ တရားအား ထုတ်လို့ ဖြစ်မှာပါ။ လောဘကို ဖြတ်နိုင်မှ တရားအားထုတ်လို့ဖြစ်မှာ မပါဆိုရင် တရားအားထုတ်လို့ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူးဘူး။ ဘယ်အချိန်ကျမှ သူ့ဟာသူ အလိုလို ပျက်သွားမှာတုန်း။ အလိုလိုပြတ်

မြသန်းစံ

ဖို့ရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ သူ့ကို သိရင်းသိရင်းနဲ့ အဲသည် အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ တဖြေးဖြေး သူ့ဘာသာသူ အားနည်းသွားတာပါပဲ။ သူ့ရဲ့သဘာဝကို သိဖို့က အရေးကြီးဆုံးပါ။ လောကမှာ လောဘ၊ ဒေါသ ဆိုတဲ့ သဘာဝဟာ အရာအကျယ်ဆုံးပါပဲ။ အဓိကကျတာ သူတို့နှစ်ခုပဲ။ ဖြည့်ပြီး ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် မာန၊ ဣဿ၊ မစ္ဆေရိယ၊ ဥဒ္ဒစ္စ၊ ကုဏ္ဍစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ အများကြီးရှိတယ်။ သိပ်အရာကျယ်တယ်။ သူတို့ထဲက တစ်ခုမဖြစ်ရင် နောက်တစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ လောဘဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ မဖြစ်ရင် ဒေါသဖြစ်နေတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် မာနဖြစ်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် မနာလို ဝန်တိုစိတ်တွေဖြစ်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ဟုတ်မှဟုတ်ပါမလားဆိုတဲ့ သံသယတွေ ဖြစ်နေမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကိစ္စတွေ ပြန်တွေးပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေမယ်။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု တစ်လှည့်စီဖြစ်နေတာ သူတို့ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ အဲသည်အခါ သူတို့နဲ့အတူပါလာတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ပင်ပန်းတဲ့ သဘောကိုလည်း မြင်ရလိမ့်မယ်။ သူတို့ကို အသိများလာရင် သူတို့အဖြစ်နည်းလာလိမ့်မယ်။ ဖြစ်တဲ့အကြိမ်လည်း နည်းလာလိမ့်မယ်။ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အင်အားလည်း နည်းလာလိမ့်မယ်။

အရင်တုန်းက မသိတဲ့အခါမှာ တစ်ခါ ... လောဘဖြစ်စေ၊ ဒေါသဖြစ်စေ ဖြစ်မိရင် နာရီပေါင်းများစွာ ကြာလည်းကြာမယ်။ သတိနဲ့ အဲသည်လို ကြည့်နေရင် ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သိလိုက်ရင် မိနစ်ပိုင်းလောက်ပဲ ကြာမယ်။ သတိပိုကောင်းရင် စက္ကန့်ပိုင်းလောက်ပဲကြာမယ်။ ပြီးသွားပြီ။ သည့်ထက် သတိပိုကောင်းလာရင် ဖြစ်မှန်းသိလိုက်တာနဲ့ မရှိတော့ဘူး... အဲသည်လို ဖြစ်သွားတာနော် ...။

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

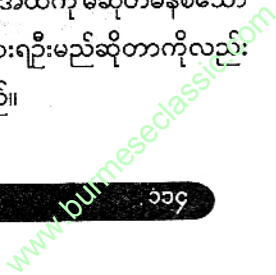
‘ အဲသည်တော့ လောဘ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါ အင်မတန် ပင်ပန်းတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်သွားအောင် အဲဒါကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သေသေချာချာ ကြည့်နေပါ။ တော်တော် ပင်ပန်းပါတယ်။’

‘ ဝေဒနာ နပဿနာ’ တရားတိတ်ခွေကို ကျွန်တော်နာကြားသည်မှာ အကြိမ်ပေါင်းမနည်းတော့ပေ။ တရားဟူသည် အထပ်ထပ်နာကြားမှ ပိုအသေးစိပ် မြင်နိုင် သိနိုင်ပါသည်။ ပြီးလျှင် ကျင့်ကြံမှုမှ ရသော အသိနှင့်ယှဉ်တွဲ တွေးဆ ကြည့်တတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ သို့မှ စွဲမြဲစွာ လက်ခံနိုင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

တရားကို စနစ်တကျ နာကြားခြင်း ထိုသို့ နာကြားခြင်းဖြင့် ရလာသောအသိဖြင့် တရားကို အချိန်ရနိုင်သမျှ စူးစူးစိုက်စိုက် အားထုတ်ခြင်းဟူသော အလေ့အကျင့်ကို ယမန်နှစ် တန်ခူးလ သင်္ကြန်တွင်း ကာလမှစ၍ ကျွန်တော် သန္ဓေတည် အခြေပျိုးခဲ့ပါသည်။

ထိုအလေ့အကျင့်ကို နေ့စဉ်မပြတ် ထူထောင်ခဲ့ရာမှ ယခုနှစ် တန်ခူးလ နှစ်ပတ်လည်လာသည့်အခါ ကျွန်တော်သည် ကိလေသာတို့၏ သဘောသဘာဝများကို အတန်အသင့် နားလည်တွေ့မြင် သိရှိခွင့် ရခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

ကိလေသာတည်းဟူသော ထိုဧည့်သည်ဆိုးများ ကျွန်တော် အိမ်တည်းဟူသော စိတ်အတွင်းသို့ ခြေဦးလှည့်မလာမိစေရန်မှာ အချိန်တိုင်း သတိနှင့် နေထိုင်ကျင့်ကြံသည့် အလေ့အထကို မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲလုံ့လတို့ဖြင့် ဆက်လက် ထူထောင်ထားရဦးမည်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော်နားလည် နေမိပြန်ပါတော့သည်။





# မရှိတော့ခြင်းကို ကြိုတင်နားလည်ခြင်း

အဖေဝန်ထမ်းဘဝမှ အငြိမ်းစားယူစဉ် ကျွန်တော်သည် ကျောင်းသားဘဝသာ ရှိသေးသည်။ အဖေအငြိမ်းစားယူစဉ် ပြောင်းလဲသွားသော ကျွန်တော်တို့အိမ်အခြေအနေကို ကျွန်တော်မမေ့သေးပါ။ အဖေသည် ရုံးဌာနတွင် အကြီးအကဲဖြစ်နေချိန်၌ ကျွန်တော်တို့အိမ်တွင် ဧည့်သည်မစံတသံသီရှိခဲ့ပါသည်။ အကူအညီတောင်းရန်လာသူ၊ ဒုက္ခများလာရောက်တင်ပြကြသူ၊ မကျေနပ်ချက်များလာရောက်ဖွင့်အန်ကြသူ၊ သူတို့လိုချင်သည့်ပုံစံအတိုင်း ဆုံးဖြတ်စေရန် သာသာထိုးထိုးပြောဆိုကြသူ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အမြင်တွင် 'ဒီလူကြီးနှင့်ပိုင်တဲ့သူဟု' အပြောခံချင်၊ အထင်ခံချင်၊ ထိုသို့ အထင်ခံရသဖြင့် သူ့အကျိုးစီးပွားတစ်ခုခုကို အဖေ့ကိုအသုံးချ၍ လိုသလိုအသုံးချသွားမည်သူ၊ သို့အတွက်အကြောင်းမရှိအကြောင်း ရှာကာ နေ့စဉ် နှင့်အမျှ လာရောက်ကြသူ စသည်ဖြင့် စုံလင်ပုံပေ

မြသန်းစံ

သည်။

ဧည့်သည်အစုံလာကြသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဧည့်ခံရသည်မှာမစားသာလှ။ တစ်ခါတစ်ခါ ညဉ့်နက်ချိန်လွန်သည်အထိ မပြန်သေးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့မှာ စာကျက်ရသည့် နေရာမရှိသဖြင့် ရှောင်ရ၊ ရှားရနှင့် ဒုက္ခရောက်လှသည်။

အဖေအငြိမ်းစားယူလိုက်သောအခါ အိမ်တွင်အလိုလျောက်ရှင်းသွားတော့သည်။ ဘယ်သူမှ မလာတော့။ အဖေက အကူအညီပေးနိုင်သည့် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည့်၊ ကယ်တင်နိုင်သည့်၊ မျက်နှာသာပေးနိုင်သည့် အနေအထားမှ မရှိတော့ပြီပဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ကြိုက်သည်။ ကျွန်တော်တို့လည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှိသွားတော့သည်။ စားကျက်ဖို့အချိန်၊ နေရာကို ကျွန်တော်တို့ရလာတော့သည်။ ကျွန်တော်တို့မိသားစုဘဝကို ကျွန်တော်တို့ပိုင်ဆိုင်လာသည်။

သို့သော် ညဉ့်နက်သည်အထိ အမနာပပြောဆို၊ အကူအညီတောင်းသူများကို ယံပိုင်အချိန်ကိုဖဲ့ယူသွားသူတို့သည် ကျွန်တော်တို့ကို လမ်းမှာတွေ့သည့်အခါတွင် မခေါ်ကြ၊ မပြောကြတော့။ အဖေကိုပင် မခေါ်တော့တာ ကျွန်တော်တို့သတိထားမိလာသည်။ ကျွန်တော်တို့ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်၍ အဖေကို ပြောပြသည်။ အဖေကတော့ စိတ်အေးသူ၊ သွေးအေးသူတစ်ယောက်ပင်၊ အဖေသည်အပြုံးမပျက်။

'လောကခံပေါ့ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ'ဟုသာ အဖေက ပြောခဲ့သည်။ ထိုစဉ်တုန်းက ကျွန်တော်သည် အဖေအပေါ် သိပ်မကျေနပ်ခဲ့။ အဖေတစ်ခုခု ပြန် တုံ့ပြန် သင့်သည်ဟု ကျွန်တော် ပြောဆိုခဲ့သည်။

အသက်အရွယ် အတန်အသင့်ရလာပြီး ဘဝအတွေ့အကြုံ

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

အထိုက်အလျှောက်ရခဲ့ပြီးနောက်၊ ယခုသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘဝ၏ လက်တွဲဖော်အဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ပြီးသည့် နောက်တွင် ကျွန်တော်သည် အဖေ့ကိုနားလည်စပြုလာသည်။ အဖေ၏ ခွင့်လွှတ်တတ်သော၊ သဘောထားကြီးသော စိတ်ထားကိုနားလည်စပြုလာသည်။ ပြီးတော့ အဖေ၏ ခွင့်လွှတ်တတ်သော အပြုံးကို ကြည့်ညိုလာသည်။

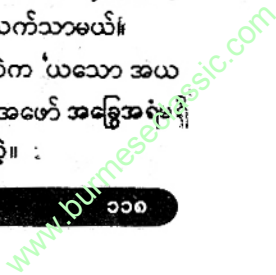
ဪ... ယသော အယသောကိုး ...။

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

'တရားကိုအမြဲတမ်း အားထုတ်နေရမှာနော်၊ ဒီအလုပ်ဟာ ပြီးသွားတယ်လို့မရှိဘူး။ နေ့တိုင်းအားထုတ်နေရမှာ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နေတဲ့ လောကဓံတရားတွေ အကုန်လုံးကိုတရားသတိနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့နေသွားရမှာနော် ...။

ဒီနေ့ ပြောချင်တဲ့လောကဓံတရားတစ်ခုက 'လောကဓံဆိုတာ 'အကောင်း'လည်းလောကဓံပဲနော်၊ 'အဆိုး'လည်းလောကဓံပဲ။ များသောအားဖြင့် အဆိုးကိုလောကဓံလို့ပြောကြတာများတယ်။ အကောင်းနဲ့ကြုံတဲ့အခါကျတော့ ငါ့မှာလောကဓံနဲ့ကြုံနေရပါတယ်လို့ မပြောကြဘူး၊ မထင်ကြဘူး၊ အကောင်းကိုလောကဓံလို့မထင်ဘူး ...။

ဘဝမှာ ကြုံနေတွေ့နေရတာဟာ အဆိုးတွေများတယ်နော်၊ အဲဒါကို သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး၊ သိပြီးနေတတ်မယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒီအဆိုးတွေရဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ကိုခံရမှာ သက်သာမယ်။ ဒီနေ့ ပြောချင်တာကတော့ လောကဓံရစ်ပါးထဲက 'ယသော အယသော' ဆိုတဲ့လောကဓံတရားပါ။ 'အပေါင်းအဖော် အခြွေအရံမရှိခြင်း' ဟု ခြင်္သေ့အပေါင်းအဖော် အခြွေအရံမရှိခြင်း' တဲ့။



မြသန်းစံ

နောင်တစ်ခေတ်မှာ လူတွေကြုံတွေ့ရမယ့် ဒုက္ခတွေထဲမှာ အကြီးဆုံးကြုံတွေ့ရမယ့်ဒုက္ခက ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုရင် 'အပေါင်းအဖော်' မရှိခြင်းဘဲ။ အခြွေအရံရှိခြင်းဘဲ။ လူတွေက ကြာလေများလာလေနော် ... လူဦးရေများလာသလောက် လူတွေဟာအဖော်မဲ့လာသလိုဖြစ်လာတယ်။ အပျော်အပါးတွေလည်း အခုခေတ်မှာ များလာလေပဲ။ အဲဒီအပျော်အပါးတွေများလာသလောက်၊ အဖော်တွေလည်းပဲ မက်လာတယ်။ အဲဒီလို တွေ့ရတယ်နော် ...။

ဆရာတော် ဦးဇော်တိက(ပျဉ်းမနား)သည်တွေးတွေးဆဆနှင့် ဆေးအေးဆေးဆေး ပြောတတ်သူ ဖြစ်သည်။ တရားတွေဟာသာ ပြောရသော်လည်း ဆရာတော်တရားတိတ်ခွေများသည် တရားဟောနေသည်နှင့်မတူ။ ဆရာတော်သည် အနီးအနားတွင် ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားပြောသလိုပင်။ ဆရာတော်၏အသံသည် အေးမြသည်၊ ကြည်လင်သည်။ ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိသည်။ ပြီးတော့ ဆရာတော်သည် နားထောင်သူ၏အကျိုးကို ရည်ရွယ်၍ပြောမှန်း ဆရာတော် စကားတွေက သက်သေခံနေသည်။ ၎င်းပြင် ဆရာတော်သည် နားထောင်သူကိုတရင်းတနီးပြောတတ်သဖြင့် နားထောင်သူ၏ ရင်တွင်းသို့ မရောက်အောင်ပြောသည်နှင့် တူသည်။ တစ်ခုထူးခြားသည်မှာ ဆရာတော်သည်နားထောင်သူ၏ စိတ်အတွင်းသို့ မြင်နေပုံလည်းရသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်၏ တရားတိတ်ခွေများထဲမှ ဘယ်တိတ်ခွေကို နားထောင်နားထောင်၊ ကိုယ့်ကိုတည့်တည့်ပြောနေသည်ဟု ထင်ရလေသည်။

'ဘုန်းဘုန်း' ငယ်ငယ်ကစာအုပ်လေးတစ်အုပ်ဖတ်ဖူးတယ်။ စာအုပ်နာမည်က MY CROWDED LONELINESS တဲ့။ အဓိပ္ပါယ်က လူတွေအများကြီးထဲမှ အထီးကျန်ဖြစ်ရတဲ့ ဘဝလို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်တယ်။ အင်မတန်စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်နော်။

မမေ့မလျော့သောသတိပြုနေထိုင်ခြင်း

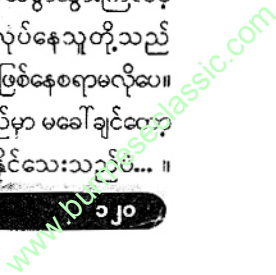
ကိုယ့်အနားမှာ လူတွေအများကြီးရှိရက်နဲ့ အထီးကျန် အဖော်မဲ့ဖြစ်နေတာ ...။

အဲဒီတော့သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ဒါကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ။ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားစေချင်တယ်။ လက်တွေ့လည်းလုပ်ကြည့်စေချင်တယ်နော်။ ဆရာတော် တိတ်ခွေကိုနားထောင်လျှင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပိုသိနိုင်လာပေမည်။ ကျွန်တော်သည်အခြွေအရံများခြင်းဟူသော ယသောကိုလောကခံဟု မြင်မိပေပြီ။ အခြွေအရံယုတ်လျော့သွားခြင်း၊ မရှိခြင်းသည်လည်း လောကခံတရား အဆိုးတစ်ခုပင်။ လူတို့သည် အခြွေအရံများ ချွန်လှင်ပျော်လို့မဆုံးတပြိုးပြိုး။ ထိုအခြွေအရံတွေကြောင့်ပင် ကိုယ့်ဘဝ ရှင်သန်နေရသည်မှာ အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်သို့ ထင်နေကြသည်။ ထိုအရာတွေမရှိတော့သောအခါ...။

လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်ဆယ် အဖေအငြိမ်းစားယူစဉ် အဖေပြောခဲ့သော စကားနှင့်အပြိုးကို ကျွန်တော်နားမလည်နိုင်၍ ယခုထပ်မေးကြည့်မိသည်။

ဪ ... ဒါကြောင့်မို့ အဖေသည် အယသောနှင့်ကြုံတွေ့စဉ် 'လောကခံပေါ့ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ'ဟု ပြောနိုင်ခဲ့သည်ကို...။

ကျွန်တော်သည်လည်း အငြိမ်းစားမယူသေးသည့် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးပင်။ ယခုကျွန်တော်မှာ အခြွေအရံ အသင့်အတင့် ရှိနေသည်။ ကျွန်တော်ပြောလျှင် လုပ်မည့်သူတွေရှိနေသေးသည်။ တစ်ချိန်ကျရင်သည်အခြွေအရံတွေသည် ကျွန်တော်အပါးမှ 'ယံခွာသွားကြလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်တော်ပြောသလို လုပ်နေသူတို့သည် တစ်ချိန်ကျလျှင် လုပ်ကြတော့မလား သံသယဖြစ်နေစရာမလိုပေ။ အဖေ အငြိမ်းစားယူစဉ်ကပင် အဖေကို လမ်းလည်မှာ မခေါ်ချင်တော့ သည့်မျက်နှာတွေကို ကျွန်တော်ယခုတိုင် မမေ့နိုင်သေးသည်ပဲ...။



မြသန်းစံ

ယခု ကျွန်တော်မှာ ယသောရှိနေသည်။

တစ်ချိန် ကျွန်တော်သည် အယသောနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်။

ထိုအချိန်တွင် အဖေပြောခဲ့သလို 'လောကခံပေါ့ကွာ၊  
ချမ်းသာကြပါစေ' ဟုပြော၍ ပြုံးပြုံးကလေးပြောနိုင်ဖို့အတွက်  
အဖေကျင့်ခဲ့သလို သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျွန်တော်စဉ်ဆက်မပြတ်  
ကျင့်ကြံအားထုတ်သွားမှသာလျှင် ...။

ကျွန်တော်သည် မရှိတော့ခြင်းကို အလေးအနက်နား  
လည်ခဲ့ပေပြီ။ ဤသည်မှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်၏ ကျေးဇူး  
ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။



မမွေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

# ဇာတိ၏အကျိုးဆက် ဇရာနှင့်ဗျာဓိကိုရင်ဆိုင်ခြင်း

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့မြင်ဆက်ဆံနေရသဖြင့် သည်နေရာက အမှုထမ်းတွေတော့ ဘယ်လိုနေမည်မသိ။ ကျွန်တော့်မှာတော့ သည်နေရာ ရောက်လေတိုင်း သိမ့်ကနဲ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရသော ခံစားမှုလှိုင်းတွေက ကြီးမားလှသည်။ မကြာတော့သော ကာလတွင် မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကျွန်တော့်အနာဂတ် ပုံရိပ်တွေကို ကြိုတင်ကြည့်ရှုနေရ သလိုဖြစ်သည်။ နောက်များမကြာမီ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် သွားလာလှုပ်ရှားနေထိုင်ရမည့် ပုံစံနှင့် လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကျွန်တော် ကြိုတင်လေ့လာနေရသလိုဖြစ်သည်။ ကျွန်

www.burmeseclassic.com



မြသန်းစံ

တော့မျက်စိရှေ့တွင် လှုပ်ရှားသွားလာနေသူများ ကဲ့သို့ပင် ကျွန်တော်သည်လည်း တစ်နေ့တွင် ....

သည်နေရာသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာပင်တည်း။ ကျွန်တော်တွေ့နေရသည်မှာအသက် ၇၀ ကျော်မှ အသက် ၉၀ကျော် အတွင်းရှိ အဘိုးအဘွားများ၊ကျွန်တော်တို့အိမ်သူ အိမ်သားတစ်ဦးဦး၏ မွေးနေ့ကျရောက်လေတိုင်း ဘိုးဘွား ရိပ်သာတွင် အရက်ဆွမ်း (သို့မဟုတ်) နေ့ဆွမ်းတစ်ခုခုကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းစမြဲ။ ပြီးလျှင်ဘိုးဘွားများကို အလှူငွေ ကိုယ်စီအညီအမျှ လှူဒါန်းစမြဲပင်။ ကျွန်တော့်အိမ်တွင် လည်း သက်ကြီးရွယ်အို မရှိမဟုတ်ရှိသည်။ သို့သော်တစ် ယောက် တည်း။ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်မူ ဘိုးဘွားတွေ(၂၀၀) နီးပါး ရှိသည်။ အစုလိုက်၊ အပြုံလိုက်တွေ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ ပုံစံအမျိုးမျိုး၊အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ စရိုက်အဖုံဖုံ။

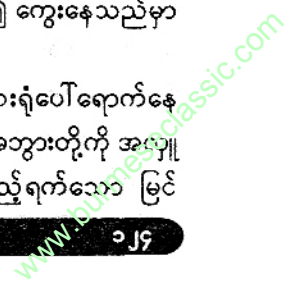
သူတို့သည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်သည် ရိပ် သာတွင် လာဆုံကြသည်။ တူညီသောအကြောင်းတစ်ခု တော့ရှိသည်။ ၎င်းမှာသက်ကြီးရွယ်အို ဖြစ်ချိန်တွင်သား ထောက်သမီးခံမရှိခြင်းသို့မဟုတ် အချို့ရှိသော်လည်း သား သမီးတို့၏စောင်မကြည့်ရှုခြင်းကို မခံရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့အတွက် သည်နေရာကိုရောက်လာခြင်းပင်။ အဘိုးအဘွားတွေထဲတွင်ဘွဲ့တွေ တသီတတန်းကြီးနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စာကိုပါးစပ်ဖျားက မချနိုင်အောင် ပြောနိုင်သူတွေလည်းရှိ သည်။ တစ်ချိန်က နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်၏ကိုယ်ရေးအရာရှိ လုပ်ဖူးသူတွေ လည်းပါသည်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဘိုးဘွားရိပ်သာ

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

မရောက်ခင် အချိန်အထိ ချမ်းသာကြွယ်ဝခဲ့သူတွေလည်းပါ သည်။ အသားတွေရွေလိုဝင်း၍တစ်ချိန်ကလှချင်တိုင်း လှခဲ့သော ဘွားဘွားတွေလည်းပါသည်။ ကျောင်းဆရာမ ကြီးတွေဖြစ်ခဲ့ဖူးသော၊ဌာနဆိုင်ရာအရာရှိမကြီးတွေဖြစ်ခဲ့ ဖူးသော ဘွားဘွားတွေလည်းပါသည်။

အခုတော့ သူတို့တတွေသည်လှုပ်တုပ်လှုပ်တုပ်မျှ သာ။ ရိပ်သာဝန်ထမ်းဆရာ၊ဆရာမတို့၏ပြုစောင့်ရှောက် ပြောဆိုသမျှကို နာခံရသည့်အနေအထား။ ရိပ်သာစည်း ကမ်းအတိုင်းနေထိုင်၊ကျင့်ကြံ၊စားချိန်စား၊အိပ်ရာထချိန်ထ၊ အိပ်ချိန်အိပ်၊ဘုရားဝတ်ပြုချိန်ဝတ်ပြုနှင့် နားတွေလည်း လေးကုန်ပြီ။မျက်လုံးတွေလည်းမွဲ ကုန်ပြီ။ လှုပ်ရှားမှုတွေ လည်း တုံ့နေကုန်ပြီ။ အချို့မှာထမင်းစားဆောင်သို့ပင် မလာနိုင်တော့။အိပ်ရာထဲတွင်လဲနေသည်။ လှူဒါန်းသော အစားအသောက်ကို အဆောင်၌ပင်ယူစားသည်။မသွား နိုင်၊မလာနိုင်သော အဘိုးအဘွားတို့ကို အဆောင်တွင်း အ ရောက်အလှူငွေ သွားရောက်ပေးအပ်သည့်အခါ ပိုမိုဆို နှစ်ကြေကွဲရသည်။ သူတို့သည်မျက်ရည်စမ်းစမ်းကလေး တွေဖြင့် အလှူရှင်ကို ဆုတွေပြန်ပေးနေသည်။ စားပင် မစားနိုင်။ အနားနား လူလာရပ်သည်ကိုပင်မသိ။ နွမ်းနယ် ညစ်ထေးနေသောစောင်ကလေးတွေခြံ၍ ကွေးနေသည်မှာ လည်းရင်နှင့်စရာ။

သည့်ထက်ဆိုးသူတွေက ဆေးရုံပေါ်ရောက်နေ ပြန်သည်။ဆေးရုံတက်နေသော အဘိုးအဘွားတို့ကို အလှူ ငွေပေးအပ်သည့်အခါမှာလည်း မကြည့်ရက်သော မြင်



မြသန်းစံ

ကွင်းတွေက ဆီးကြိုနေပြန်သည်။ အချို့ကတုံးလုံး။ အချို့က အသံပင်မထွက်နိုင်တော့။ အချို့ကဘာလှူသလဲပင်မသိ။ အချို့ဘွားဘွား၏ခန္ဓာကိုယ်လေးမှာပေါင် ၅၀ ကျော်မည် မဟုတ်ဟုခန့်မှန်းရသည်။ရိပ်သာဆရာမက “အလှူရှင်လာနေတယ်လေအဘွားရဲ့ဆုပေးလိုက်ပါဦး”ဟု သတိပေးသံကြားမှ သူတို့နှုတ်ဖျားလေးတွေ တိုးတိုးတိုးတိုး ရေရွတ်တာလေးတွေကို တွေ့နေရသည်။ သူတို့တွင်သတိဟူသည်မရှိတော့သလောက်ပင် ဖြစ်နေလေပြီ။ သူတို့သည် စွန့်ခွာကြရတော့မည့်လူဘဝ၏ နောက်ဆုံးနေ့ရက် များကို မရှိတော့သော သတိနှင့်ပင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနေပုံရသည်။ လူ့ဘဝ၏ နောက်ဆုံးအချိန်မှန်း သေချာနေသည့်အချိန်တွင် မည်သည့်အရာကိုသိနေမည်နည်း။ ထိုသို့သိရန်အတွက်သတိသည် အားကောင်းပါသေးသလား။ ကျွန်တော်သည်နောင်အနှစ်သုံးဆယ်ခန့်တွင် ထိုသို့သော ဘဝ၏ နောက်ဆုံးအခြေအနေမျိုး ရင်ဆိုင်ရချိန်၌ ကျွန်တော်ကော ဘာကိုသတိထားမည်နည်း။

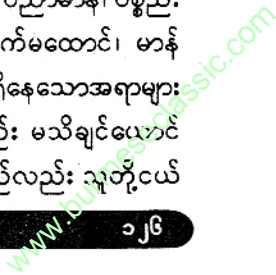
“လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအလုပ်တွေလုပ်ကြတယ်။ အရေးကြီးတယ်၊ အရေးကြီးတယ်နဲ့ ဘာတွေအရေးကြီးနေတာတုံး။ တရားအားထုတ်ဖို့အတွက်အချိန်ကောမယူကြတော့ဘူးလား။ တရားအားထုတ်ဖို့ သင့်တယ်နော်။ ဘာတွေကို အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆဦးမှာလဲ။ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မရှိတော့လောက်အောင် အရေးတကြီးဖြစ်နေတဲ့ လူတွေဟာ သေဖို့အတွက်ရော အချိန်ရှိဦးမှာလား။ ဒါစဉ်းစားသင့်တယ်နော်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အရေးကြီးတယ်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

သင်ပြီး အချိန်အကုန်ခံလုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်တွေဟာ သေခါနီး အချိန်မှာ ဘာမှမဟုတ်မှန်း သိလာရတယ်နော်။ အဲဒါကို သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတိဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်”

ဆရာတော် ဦးစောတိက(ပျဉ်းမနား)၏ တရားသံကို ကျွန်တော်ပြန်လည်ကြားယောင်မိသည်။ ဘိုးဘွားဆေးရုံမှ ထွက်လာတော့အပြင်တွင် ဘိုးဘွားအချို့လမ်းလျှောက်နေတာတွေ့ရသည်။ အဘွားတစ်ယောက်က အစာကျွန်လေးတွေစု၍ခိုတွေ့ကို အစာကျွေးနေတာကိုလည်း တွေ့ရသည်။ သနပ်ခါးတွေအဖွေးသားနှင့် အဘွားတစ်ယောက်ကိုလည်းတွေ့ရသည်။ ခေါင်းပေါင်းပန်းရောင်နှင့်အင်္ကျီအဖြူ သပ်သပ်ရပ်ရပ်၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နှင့် အဘိုးတစ်ယောက်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။ သည်နေရာကိုရောက်နေသောအဘိုးအဘွားတို့၏ မျက်လုံးထဲတွင် တူညီသောအရိပ်အယောင်တစ်ခုကို ကျွန်တော်ရှာဖွေတွေ့ရှိမိသည်။ သူတို့၏မျက်လုံးများတွင် အားကိုးအားထားရာတစ်ခုကို မျှော်လင့်ထားသည်အရိပ်အယောင်များလွှမ်းခြုံနေသည်ဟု ကျွန်တော်ထင်သည်။

သူတို့၏ ငယ်ဘဝများသည် တက်ကြွမှုတို့ဖြင့် ပြည့်လျှမ်းခဲ့ပေမည်။ အချို့သည်လည်း ပညာမာန၊ ပစ္စည်းမာန၊ ရာထူးမာနတို့ဖြင့်ရင်ကော့၊ လက်မထောင်၊ မာန်ဝင့်ခဲ့ပေလိမ့် မည်။ အချို့သည်လည်း ရှိနေသောအရာများ တဖြည်းဖြည်းပျက်စီးသွားခြင်းကိုလည်း မသိချင်ယောင်ဆောင်၍ နေခဲ့ပေလိမ့်မည်။ အချို့သည်လည်း သူတို့ငယ်



မြသန်းစံ

စဉ်က တာဝန်ထမ်းစဉ် နသွေးစိုကြွသောအချိန်တွင် ရှိနေသည့် အောင်မြင်မှု၊ ဓနဥစ္စာ၊ စည်းစိမ်နှင့်မျှော်လင့်သမျှ ပြည့်စုံခဲ့မှုတွေသည် သူတို့အနားတွင် ထာဝစဉ်အစောင့်အရှောက် အဖြစ်ရပ်တည်နေလိမ့်မည်ဟု ပုံသေအယူအဆထားခဲ့ကြပေလိမ့်မည်။ သို့သော်ယခုအခါ.....။

ဘဝတဏှာဟူသည့် အစွဲအလမ်းကြောင့် ဇာတိသည် စ၍ ဖြစ်တတ်သည်။ မွေးဖွားခြင်းဟူသော ဇာတိကြောင့် ပင်လျှင် အိုခြင်းဟူသော ဇရာသည်လည်းမလွဲမသွေရှိလာရစေမိ။ ဇရာကြောင့်ပင်လျှင်နာခြင်းဟူသော ဗျာဓိကိုလည်းတွေ့ကြုံရစေမိပင်။ ပြီးလျှင် မရဏဟူသော သေခြင်းဆီသို့....။

ဘုရားအလောင်းသိဒ္ဓတ္တသည် ဘဝအဆက်ဆက် ဖြည့်ခဲ့သောပါရမီအရှိန်အဟုန်တို့ကြောင့် သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း တည်းဟူသော နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို တွေ့မြင်ရုံနှင့် တုန်လှုပ်ကာ သတိသံဝေဂရလျက် ထီးနန်းကို စွန့်ခွာတောထွက်ကာ မအို၊ မနာ၊ မသေခြင်းဟူသောတရားကို ရှာဖွေခဲ့လေသည်။ ကျွန်တော်တို့ကမူ နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့ရသော်လည်း တုန်လှုပ်လေ့မရှိ၊ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်ဟုသာသဘောထားတတ်ကြသည်ကိုး။ ဆိုင်လာသည် အချိန်သို့ မလွဲမသွေ ရောက်လာသောအခါတွင်တော့ တကယ်တုန်လှုပ်ကြတော့သည်။ ထိုအခါ မှ နိဗ္ဗာန်ကို ကမန်း : ကတန်း : လာလိုချင်၍လည်း မရနိုင်တော့ပါပေ။ အသက်ကြီးပြီ။ သတိကို ထိန်းသိမ်းတည်ထောင်နိုင်ရန် အင်အားမရှိတော့။ စွမ်းရည်တွေက ယုတ်လျှော့လျက်ရှိနေပေပြီ။

မအိုခြင်း၊ မနာခြင်း၊ မသေခြင်းများရှိသည့်နိဗ္ဗာန်သို့

မမေ့မလျော့သောသတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ရောက်နိုင်မည့်မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတည်းဟူသော လမ်းကိုလည်း ပုဒုမြတ်စွာဘုရားက ရှာဖွေတွေ့ရှိပြသခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့က လျှောက်ရုံသာ။ လျှောက်ချင်သောစိတ်ရှိဖို့တော့လိုပါသည်။

သည်ရိပ်သာတွင် ရောက်နေသည့်အဘိုးအဘွားတွေထဲမှ နောက်ဆုံးအခြေအနေရောက်နေသည့်(အိုခြင်းနှင့်နာခြင်းကို ပူးတွဲရင်ဆိုင်နေရသည့်) အဘိုးအဘွားများသည် နောင်မွေးနေ့အလှူလာလုပ်သည့်အခါ ဘယ်နှစ်ယောက်လောက် မရဏနှင့် မိတ်ဆက်သွားမည်ကိုမခန့်မှန်းနိုင်။ ကျွန်တော်သည်လည်း မသေချာ။

သေချာတာတစ်ခုတော့ လုပ်နေဖို့ အရေးကြီးသည်။ အချိန်ရှိဘုန်းလေးမှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားဖြစ်သည့် သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတရားတော်ကို မပြတ်နှလုံးသွင်းအားထုတ်နေဖို့ပဲဖြစ်ပါသည်။





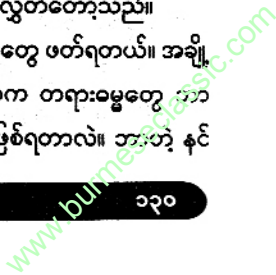
ယောကျ်ားတို့၏  
အားကိုးအားခံ...  
KYAW

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

# သတိကို စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်း

အသက်ငါးဆယ်ကျော်ပြီဖြစ်သော်လည်း မိတ်ကပ်တွေ အဖွေး သားနှင့် ရှိနေသေးသော အဒေါ်ဖြစ်သူကို မင်္ဂလာ ဧည့်ခံပွဲ တစ်ခုတွင် တွေ့လိုက်ရသည်။ ဧည့်ပရိသတ်တွေမစုသေး။ ထို့ကြောင့် မင်္ဂလာ ဧည့်ခန်းမသည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေသည်။ မင်္ဂလာအချိန်ကျ ရောက်ရန်လည်း နည်းနည်းလိုနေသေးသည်။ အဒေါ်ဖြစ်သူက 'ဟဲ့လာ လေ' ဟုခေါ်လိုက်သဖြင့် သူတို့ဇနီး မောင်နှံထိုင်နေသော ခြောက် ယောက်စားပွဲတွင် ဝင်ထိုင်လိုက်ရသည်။ ထိုင်ခုံပေါ်ထိုင်လိုက်ရုံရှိသေး အဒေါ်က မေးခွန်းတွေကို မြားပစ်သလို ပစ်လွှတ်တော့သည်။

'ဟဲ့ လျှပ်တစ်ပြက်ထဲက နှင့်ဆောင်းပါးတွေ ဖတ်ရတယ်။ အချို့ နားမလည်ဘူး၊ အချို့နားလည်တယ်။ နှင့်ဟာက တရားဓမ္မတွေ ဘာ တွေနဲ့ဟယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဘယ်လိုဖြစ်ရတာလဲ။ ဘာဟဲ့ နင်



မြသန်းစံ

ရေးရေးနေတဲ့ သက်ပဋ္ဌာန်ဆိုတာလေ။ ငါသိပ်နားမလည်ချင်ဘူး။  
ပြီးတော့ နင်က ဆောင်းပါးဆုံးတိုင်းမှာ ကျွန်တော်တော့ သတ်ပဋ္ဌာန်  
တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ရဦးမည်။ ဆက်လက်ကျင့်ကြံ ကြိုးစား  
ဦးမည်နဲ့ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲဟ ရှင်းပြစမ်းပါဦး။’

အဒေါ်မေးခွန်းတွေကများလှသဖြင့် ကျွန်တော်ဘယ်က ဘယ်လို  
စရင်းပြုရမလဲဆိုတာ ရုတ်တရက်အဖြေမထွက်။ ပြီးတော့ အဒေါ်နား  
လည်အောင် ဘယ်လိုရှင်းပြရင် ကောင်းမလဲဆိုတာကို လည်း တွက်ချက်  
နေရသေးသည်။ အဒေါ်ကမူ ကျွန်တော့်ကို စကားပြောလိုက်သဖြင့်  
လှုပ်သွားသော နှုတ်ခမ်းလွှာနှစ်ခုပေါ်တွင် တင်ထားသော နှုတ်ခမ်းဆိုး  
ဆေးနီရဲရဲတွေ နယ်ကျွသွားသဖြင့် နှုတ်ခမ်းဧရိယာ ပြင်ပသို့ ပေကျံစွန်း  
ထင်သွားသော နှုတ်ခမ်းနီ တွေကို လက်ကိုင်ပုဝါ အနုကလေးထုတ်၍  
ပွတ်သပ်ဖယ်ရှားနေသည်။ ထို့နောက် လက်ကိုင်အိတ်ထဲမှ မိတ်ကပ်  
ဘူးအဝိုင်းကို ထုတ်ကာ သေချာအောင် အပြီးသတ် ကြည့်နေပြန်သည်။  
ပြီးတော့ မိတ်ကပ်ဘူးဝိုင်းထဲက ( ပပ်ဖ် ) လေးဖြင့် ပါးပြင် နှစ်ဖက်ကို  
ထပ်မံ ပွတ်သပ်အရောင်တင်နေပြန်သည်။

‘ဟဲ့ ... ငါမေးတာ ဖြေဦးလေ။ နင့်ဟာက နင့်စကားလေးတစ်  
ခွန်းနားထောင်ရဖို့ စောင့်လိုက်ရတာ မလွယ်ပါလား။’

‘အဒေါ် အလှပြင်တာမပြီးသေးလို့ ကျွန်တော်စောင့်နေတာပါ။  
အဒေါ်ကို ကျွန်တော်တစ်ခု မေးကြည့်ချင်သေးတယ်။ ဘာကြောင့်မို့  
အဒေါ်က သတ်ပဋ္ဌာန်အကြောင်းတွေ ဘာတွေကိုသိချင်ရတာလဲ  
တရားထိုင်တော့မလို့လား။’

‘ဟယ် ... ကြံကြီးစည်ရာ နင်ကလည်း ငါ့မှာ ဘယ်မှာအားလို့လဲ။  
ဒီလောက် အလုပ်တွေများတာ တရားအားထုတ်ဖို့အချိန် ဘယ်လိုလုပ်  
ရနိုင်မှာလဲ။’

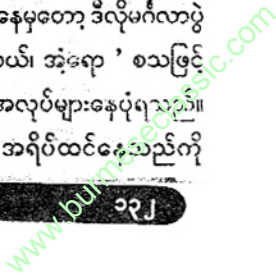
မမေ့မလျော့သော သတိပြုနေထိုင်ခြင်း

‘ဒါဆိုရင် ... ဘာဖြစ်လို့ သိချင်တာလဲ။’

‘ဟဲ့ ... ဒါကတော့ ငါတို့က အသက်ငါးဆယ်ကျော်လာပြီလေ။  
တစ်ခါတလေ တို့အရွယ်တွေ စုကြဝေးကြ စကားပြောကြရင် တရား  
အကြောင်းလေး၊ ဘာလေးရောက်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မျိုး  
ကျရင် ငါလည်း နည်းနည်းပါးပါး ဝင်ပြောနိုင်အောင်ပေါ့ဟ’

ဪ ... အဒေါ်က တရားကို စကားဝိုင်းထဲ ဝင်ဆံ့ ပြောဆို နိုင်ရုံ  
သိချင်နေသူကိုး။ ကျွန်တော် စဉ်းစားရကြပုံနေသည်။ အဒေါ်ကို ဘယ်  
လိုနားလည်အောင် ဘယ်လိုပြောရပါ့မလဲ။ မင်္ဂလာအချိန်ကလည်း  
တစ်စထက်တစ်စ နီးလာပေပြီ။ ဧည့်ပရိသတ်တွေကလည်း တဖွဲ့ဖွဲ့ဝင်  
လာနေကြပြီ။

‘ဟဲ့ .. ပြောလေ’ ဟု အဒေါ်က ကျွန်တော့်ကို ပြောနေသော်  
လည်း သူ့မျက်လုံးတွေက မင်္ဂလာခန်းမတွင်းသို့ တဖွဲ့ဖွဲ့ဝင်လာကြ သော  
ဧည့်ပရိသတ်တွေကို တစ်ဦးချင်းလိုက်ကြည့်နေတာ ကျွန်တော် သတိ  
ထားမိသည်။ အဒေါ်သည် ဝင်လာသမျှ ဧည့်ပရိသတ်ထဲမှ အမျိုးသမီး  
အားလုံးကို ခြေဆုံး၊ ခေါင်းဆုံးကြည့်နေလေသည်။ ထိုသို့လှမ်းကြည့်ရင်း  
မှသူ့ကိုယ်ပေါ် ဝတ်ထားသော အဝတ်အစားနှင့် ရတနာများကို ငုံ့ကြည့်  
လိုက်သေးသည်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ နှိုင်းယှဉ်ချက် အမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်  
ပေါ်နေမည်ကို ကျွန်တော်သတိပြုမိသည်။ ‘အင်း ... ဟိုအမျိုးသမီး  
ကတော့ ငါ့ထက် ဝတ်နိုင်၊ စားနိုင်တာပဲ။ ဒါပေမယ့်အတုတွေဖြစ်မှာပါ။  
အင်း ... ဒီအမျိုး သမီးကတော့ ငါ့လောက်တောင် မဝတ်နိုင်ပါလား။  
သူ့ခမ္မာရှိတာနဲ့ လာရတာကိုး။ ဒီလောက်နံ့ချာနေမှတော့ ဒီလိုမင်္ဂလာပွဲ  
မျိုးကို သူ့မို့မရှက်မကြောက် လာနေသေးတယ်။ အဲဒါရော’ စသဖြင့်  
အဒေါ်စိတ်ကူးတွေ ကူးချည်သန်းချည်နှင့် အလုပ်များနေပုံရသည်။  
အဒေါ်မျက်လုံးထဲတွင် ထိုစကားလုံးများ အရိပ်ထင်နေသည်ကို



မြသန်းစံ

ကျွန်တော် မှန်းဆနေမိသည်။

‘ ဒီလိုလုပ်ပါလား အဒေါ်ရာ။ အဒေါ်တို့ ကျွန်တော်အိမ်ကို ထမင်းစားရင်း တစ်ရက်လောက် အေးအေးဆေးဆေး လာလည် ကြပါလား။ အဲဒီကျမှ အဒေါ်သိချင်တာတွေ အသေးစိတ် ကျွန်တော် ပြောပြမယ်လေ’

‘ အောင်မယ်လေးဟယ်၊ နင့်ဟာက ပြောဖို့အရေး ဈေးကိုင် လိုက်ရတာ။ ငါတို့မအားဘူးဆိုတာ နင်လည်းအသိဘဲ။ ဘယ်လို လုပ် လာလည်လို့ရမှာလဲ။ အခုကြုံတုန်းလေး အချိန်အလကားကုန် မယ့်အစား အပျင်းပြေပေါ့ဟာ။ အချိန်ရပါသေးတယ်ဟာ။ မင်္ဂလာပွဲ မစသေးပါဘူး။ ပြောမယ်သာ ပြောစမ်းပါ။ အလကားထိုင်နေရ မယ့်အတူတူ တရားအကြောင်းလေး ဘာလေး သိရတာပေါ့ဟ’

ကျွန်တော်သိထားသလောက် အဒေါ်ကိုရှင်းပြရန် ပြင်ဆင် လိုက်ရသည်။ အလေ့အကျင့်ဖြစ်နေသော စိတ်ကို ပထမဆုံးတည်ငြိမ် အောင် သတိထားလိုက်သည်။ စိတ်ထဲရှင်းလင်းအေးချမ်းသွားပြီဆိုမှ ကျွန်တော် စကားစဆိုသည်။

‘သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အဒေါ်ကို ပထမဆုံးရှင်းမှရမယ် ထင်တယ်’

အဒေါ်ခေါင်းညိတ်သည်။ သို့သော် သူ့မျက်လုံးကတော့ ကျွန် တော်ထံမရောက်။ ဘေးဘယ်ညာတွင်သာ သူ့မျက်လုံး ဝေပတ်လည် နေသည်ကို အထင်းသားတွေ နေရသည်။ ကိစ္စမရှိပါ။ တရားဓမ္မဆိုတာ စိတ်ဝင်စားသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်မဝင်စားသည်ဖြစ်စေ၊ လက်ခံသည် ဖြစ်စေ၊ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ ပြောကောင်းသည့် အရာပေပဲ။

‘ သတိဆိုတာ အောက်မေ့ခြင်း၊ အမှတ်ရခြင်း၊ မမေ့မလျော့ခြင်း ပါပဲ။ ပဋ္ဌာနဆိုတာကတော့ တင်ထားခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ မမေ့

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

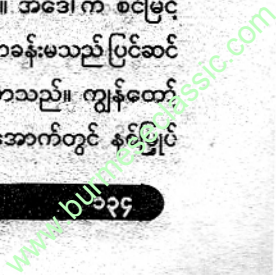
မလျော့၊ အမှတ်ရအောင် အမြဲတမ်းတင်ထားရတဲ့ တရားကို သတိ ပဋ္ဌာန်တရားလို့ ခေါ်တာပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး ရှိတယ် အဒေါ်ရာ။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ကာယ နုပဿနာ သတိ ပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဆိုပြီး လေးမျိုးရှိတယ်လေ။ အဲဒီအထဲမှာ အခုဆိုတာ ထပ်ခါထပ်ခါလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ပဿနာ ဆိုတာကတော့ ကြည့်ရှုခြင်းပေါ့။ ဓမ္မာ ဆိုတာကတော့ ရုပ်၊ နာမ် လို့ ခေါ်တာပေါ့။ ဒီမှာ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိ ပဋ္ဌာန်ကို အဓိပ္ပာယ်ပြန် ရရင် ‘ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ သတိကိုတင်ထားပြီး ထပ်ခါထပ်ခါ ကြည့်ရှုခြင်းကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်’ လို့ခေါ် နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ စိတ္တာဆိုရင် စိတ်ပေါ်မှာ၊ ကာယဆိုရင် ကိုယ် ကာယ ပေါ်မှာ၊ ဝေဒနာဆိုရင်လည်း ဝေဒနာပေါ်မှာ သတိကိုတင်ထားပြီး ထပ်ခါထပ်ခါကြည့်ရှုခြင်းကို ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ကာယနုပဿနာ အသီးသီး ခေါ်နိုင်တာပေါ့’

အဒေါ် တစ်ချက် သန်းလိုက်သည်။ ပြီးမှ ...

‘ ဟဲ့ နင့်ဟာက မလွယ်ပါလား။ ရုပ်ယှက်ခတ်နေတာပဲ။ ပါဠိတွေ နဲ့ ငါတို့က ဘယ်လိုနားလည်ရမှာလဲ’

‘ ဘယ်သူကမှ စတည်းကနားမလည်မိဘူးအဒေါ်ရာ။ စိတ်ဝင် စားစားနဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲလေ့လာကျင့်ကြံ ကြိုးစားအားထုတ်ကြည့်ရင် သူ့အလိုလို သိလာပါလိမ့်မယ်။ အရေးကြီးတာက စလုပ်မိဖို့နဲ့ စွဲစွဲ မြဲမြဲ ဖြစ်ဖို့ လိုတာပါ’

စင်မြင့်ပေါ်မှ ဂီတသံတွေ ထွက်လာသည်။ အဒေါ်က စင်မြင့် ဘက်ဆီသို့ ခေါင်းငဲ့စောင်းကြည့်နေသည်။ မင်္ဂလာခန်းမသည် ပြင်ဆင် နှမ်းမံချယ်သမှုများနှင့်အတူ ရုန်းကြွရှင်သန်လာသည်။ ကျွန်တော် ကောင်းပြောသံသည် စင်မြင့်ပေါ်မှ ဂီတသံများအောက်တွင် နစ်မြုပ်



မြသန်းစံ

ပျောက်ကွယ်သွားရတော့သည်။ စကားက အခုမှစကာရှိသေး။ ဆက်ပြော၍မရတော့ပြီ။ အဒေါ်သည်လည်း ကျွန်တော်ကိုဆက်ပြောရန် မတိုက်တွန်းတော့။ သူ့ခုံကို နည်းနည်းရွှေ့ကာ စင်မြင့်ဘက်ဆီသို့ ခေါင်းရော၊ လှုပ်လှည့်နေသဖြင့် ကျွန်တော်ငြိမ်နေလိုက်တော့သည်။ အဒေါ်လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် သူ့အလှတွေ မပွန်းပဲ့ရေး၊ မပျက်စီးရေး အတွက် သတိကြီးစွာထား၍ လှုပ်ရှားနေသည်ကို ကျွန်တော်သတိ ပြုမိသည်။ အကယ်၍သာ အဒေါ်သည် သူ့သတိကို သူ့အလှမပျက်ရေး အပေါ်တွင်မထားဘဲ မွေ့ဘက်သို့ ပြောင်းလိုက်လျှင် အဒေါ်အတွက် အဘယ်များအကျိုးများ လိုက်မည်နည်း။ ကျွန်တော်က အဒေါ်၏ သတိထားမှု အလေ့အကျင့် နေရာများနေမှုအပေါ် နှမြောတသနေမိသည်။ စင်မြင့်ပေါ်က အသံတွေက ကျွန်တော့်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ မင်္ဂလာစည်ခဲပွဲလာစဉ်က ကားကန်ဆက်ထဲမှ တစ်ဆင့် နာကြားခဲ့ရသော ဆရာတော် ဦးဇောတိက၏ အသံက နားစည်အိမ်ထဲတွင် နေရာယူနေခြင်းကြောင့်ပင် ...။

‘ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားလေ့ရှိတဲ့ တရားအဆုံးအမတွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံး အဆုံးအမတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီ အဆုံးအမကို မြတ်စွာဘုရားဟာ နေ့တိုင်းပြောလေ့ ရှိတယ်။ ဟောလေ့ရှိတယ်။ နောက်ဆုံး မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုဖို့ အချိန်နီးတဲ့အခါမှာလည်း ဒီစာအဆုံးအမ စကားလေး တစ်ခွန်းကိုပဲပြောရင်း၊ မှာရင်း ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားတာ။ အဲဒီစကားလေးဟာ ပိဋိကတ်သုံးပုံထဲမှာဆိုရင် အကြိမ်ပေါင်း ၁၉၀၀ ကျော်လောက် ပါတာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ အပ္ပမာဒပဲ။ အပ္ပမာဒန သမ္မဒေထ...။ အဲဒါဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ အပ္ပမာဒဆိုတာ မမေ့မလျော့တာ။ မမေ့မလျော့တာဆိုတာက Absence Minded မဖြစ်ဟာ စိတ်ကဟိုဟာ၊ ဒီဟာတွေ့ပြီးတော့ Fantasy ထဲမှာ

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

မနေတာ။ Fantasy ထဲမှာနေရင် ‘ပမာဒ’ လို့ ခေါ်တယ်။ မမေ့မလျော့နေတာ။ Present moment မှာဖြစ်နေတာကို မမေ့နေတာ။ အခုဖြစ်ဆဲအချိန်ကို မမေ့နေရင် ပမာဒ လို့ ခေါ်တယ်။ အခုကိယံခန္ဓာမှာ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိနေရင် အပ္ပမာဒ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘုရားက ဒါကို ခဏခဏ သတိပေးတယ်။ အပ္ပမာဒန၊ သမ္မဒေထလို့ အမြဲတမ်းပြောဆိုဆုံးမတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲဆိုတော့ မမေ့မလျော့ သတိနှင့်အမြဲတမ်းနေပါတဲ့။ ဖြစ်ဆဲ ကာလမှာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို မသိရင်မေ့နေတဲ့ လူနဲ့ တူတယ်။ မေ့နေတဲ့လူဟာ သေနေတဲ့လူနဲ့ ဘာမှမခြားဘူး။

လူအများစုဟာ လက်ရှိဖြစ်ဆဲအခြေအနေကို သတိမမူမိကြတာ များတယ်။ သတိမထားမိရင် ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဘာဖြစ်တယ် ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးနော်။ အဲဒီတော့ စားဖို့၊ ဝတ်ဖို့၊ နေဖို့၊ ပျော်ပျော် ပါးပါးနေဖို့နဲ့ ဒီလောက်နဲ့ ကျေနပ်သွားလို့ မဖြစ်ဘူး။ ပြီးတော့ လေးလေးနက်နက်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို အသုံးချသွားဖို့ ကိုယ့်အချိန်ကို အသုံးချသွားဖို့ လိုတယ်နော်...။ ဒါမှ ဘဝမှာ နေရကျိုး၊ လူအဖြစ် အသက်ရှင် ရကျိုးနပ်မှာနော်’

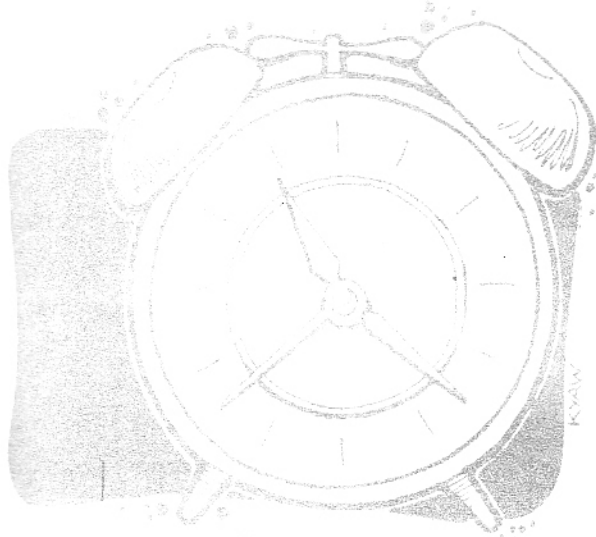
တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘာမှမခက်ပါဘူး။ အင်မတန်ရှိတယ်။ သဘာဝကျတယ်။ Natural ဖြစ်တယ်။ Simple ဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ အကောင်းဆုံးတရားပဲ။ အခြားလည်းလုပ်ရင် ကုသိုလ်ရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အကျိုးရှိတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီ အများကြီးကောင်းတာတွေထဲက အကောင်းဆုံးဟာ ‘အမြဲတမ်း သတိနဲ့နေတာပဲ’ အဲဒါ အကောင်းဆုံးဘဲနော်’

အကောင်းဆုံးအလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ ရှာ အချိန်ဆိုင်းနေ၍ မဖြစ်။ အခြေ



မြသန်းစံ

အနေပေးတုန်း၊ အသက်ရှင်နေတုန်း၊ ကျန်းမာရေးကောင်းတုန်း၊ လုပ်  
နိုင်နိုင်နိုင် ကျင့်ကြံနိုင်တဲ့ အရွယ်ရှိတုန်းမှာလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်  
ပါသည်။ ဤသည်မှာလည်း ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် သတိထား  
လိုက်မိခြင်း ( သို့မဟုတ် ) သတိကို စနစ် တကျအသုံးပြုလိုက်ခြင်းပင်  
ဖြစ်ပါတော့သည်။



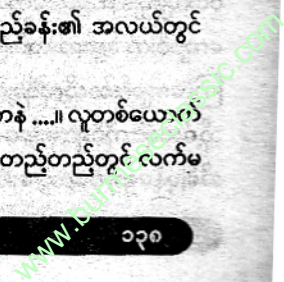
အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း  
ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်  
ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန်  
အထူးအားပြုခြင်း.....

မမေ့မလျော့သော သတိပြုစေရန်အတွက်

# ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ငဲ့စောင်းပြန်ကြည့်ရန် အချိန်ယူခြင်း

ခမ်းနားထည်ဝါလှသော ဧည့်ခန်းအဆင်အပြင်ကို ကျွန်တော် ငေးကြည့်နေမိသည်။ ထိန်လက်တောက်ပြောင်နေသော ပစ္စည်းပစ္စယများ၏ အလယ်တွင်ရပ်နေသော ကျွန်တော်ပင်လျှင် သေးနုတ်သွားသလိုဖြစ်နေသည်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ၏ ဧည့်ခန်းပါပေ။ သူ့အိမ်သို့ လမ်းကြိုတုန်း ကျွန်တော်လိုက်လာမိသည်။ သူက ကျွန်တော့်ကို သူ့ဧည့်ခန်းအတွင်း၌ ခဏထားရစ်ကာ အိမ်ထဲသို့ဝင်သွားသည်။ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းရှာဦးမည်ဟု ဆိုသည်။ ဧည့်ခန်း၏ အလယ်တွင် ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း.... ။

ဆိုဖာပေါ်သို့ထိုင်ချလိုက်သည်။ အိကနဲ့ ....။ လူတစ်ယောက်လောက် နစ်မြုပ်သွားသည့်အလား မျက်စိရေတည်တည်တူင် လက်မ



မြသန်းစ

၃၀ကျော်တိဗ္ဗကြီး၊ အောက်စက်အကောင်းစား ၊ ကြိုလ်တုရုပ်မြင်သံကြားဖမ်းစက်၊ ဘေးနားတွင် ပြောင်လက်နေသော မိုးကေစံ၊ တယ်လီဖုန်း၊ နံရံတွင်ချိတ်ထားသော နိုင်ငံတကာ အလှအပအဝတ်ပိတ်ကားများ၊ ရှိုးကေ့စ်ထဲမှ အရုပ်အလှမျိုးစုံ၊ ဧည့်ခန်းနှင့် အိပ်ခန်းကို အခန်းနံရံအဖြစ် ကာရံထားသည့် အခန်းပြည့်မှန်တီရိုထဲတွင် စတီးလ်ပစ္စည်း၊ တေမီကာပစ္စည်းစုံလို့...။ ဧည့်ခန်းကြမ်းပြင်တွင်ခင်းထားသော ကော်တေ့ချမ်ကြီး ကလည်း တန်ဖိုးနည်းမည်မဟုတ်။ တော်ရုံတန်ရုံသိမ်ငယ်စိတ်နှင့်ဆိုလျှင်ပင် သည်ဧည့်ခန်းထဲတွင် ၅မိနစ်ပြည့်အောင် ထိုင်ရမည်မဟုတ်။ သည်ဧည့်ခန်း၏တန်ဖိုးကြီးလှသောပစ္စည်းအဆောင်များကား ဧည့်ခန်းတွင်းဝင်လတ်သူကို ခြိမ်းခြောက်နေသကဲ့သို့ ...။

ကျွန်တော်က ကျွန်တော်မိတ်ဆွေနှင့် သူ့ဧည့်ခန်းကို ဆက်စပ်တွေးကြည့်နေမိသည်။ သူက အလုပ်များလှသည်။ မိုးလင်းမျက်နှာသစ်ပြီးသည်နှင့် သူက ကားပေါ်ရောက်နေတတ်သည်။ ဂိုဒေါင်က ကားကိုထုတ်သည်။ ကလေးတွေကို ကျူရှင်၊ ကျောင်းပို့စရာရှိဖို့သည်။ သူ့ဇနီးသည်ကလည်းအလုပ်နှင့် ...။ ဈေးကြီးတစ်ခုတွင် အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေရောင်းသည်။ သူ့ဇနီးကိုပါ တစ်ပါတည်းပို့ရင်ပို့။ မပို့လျှင်လည်း သူ့ဇနီးသည်က နောက်ထပ်ကားတစ်စီးဖြင့် သူ့ဆိုင်သူသွားပေ။ ဆိုရလျှင် ကျွန်တော်မိတ်ဆွေကြီးတို့ မိသားစုသည် မိုးလင်းကတည်းက ကိုယ့်အလုပ်နှင့် ကိုယ်၊ ကိုယ်ကျရာနေရာကိုယ်စီထွက်သွားကြပြီ။ ညနေပိုင်းကျလျှင် ကလေးတွေက ကားဒရိုင်ဘာကြိုသဖြင့် အိမ်ပြန်ရောက်၊ ကျောင်းက ဈေးက လမ်းကြိုလို့ဝယ်လာသော ညစာကို ဖြစ်သလိုစားကြ၊ ကျောင်းစာကိုလုပ်ချင်လုပ်၊ တီဗွီ၊ ဝီဒီယိုထိုင်ကြည့်လျှင် ကြည့်၊ ထိုသို့လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းမှ အဖေ၊ အမေအပြန်ကိုစောင့် အမေက ဈေးသိမ်း၍ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ မောပန်းနေသည်။ ရိုတာနှင့် ဖြစ်သလိုစား။ အိပ်

မေ့မလျော့သော သက်ပြိုင်နေထိုင်ခြင်း

ရာဝင် နောက်ဆုံးတွင် တံအိမ်သားလုံးအိပ်ရာဝင်ပြီးချိန်ရောက်မှ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေကြီးက ပြန်ရောက်လာသူလည်း မောပန်းနေသည်။ သူလည်း သူ့ညစာကို ကြိုရာခိုင်မှာရှင်းခဲ့ပုံရသည်။ နောက်တစ်နေ့ ကျတော့လည်း သည်ပုံစံအတိုင်း ၊ တစ်ခါတစ်လေ မိတ်ဆွေကြီးက စောစောသွားစရာရှိလျှင် ကလေးတွေ မနိုးသေးခင်မှာပင် ကားပေါ်ရောက်နေတတ်သည်။ ပြီးတော့ အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်နေသော ဇနီးသည်ကို ကလေးတွေကျောင်းပို့ရန် မှာခဲ့ရသည်။ သူတို့မိသားစုသည် တစ်ပတ်နေလို့မှ တစ်ခါစကားမပြောဖြစ်ကြ။ လင်မယားကိုယ်စီတွင်တော့ ဆယ်လူလာဖုန်းတွေရှိကြပါသည်။ သည်ဆယ်လူလာဖုန်းတွေကလည်း ဈေးစကားအလုပ်စကားပြောဖို့သက်သက်မျှသာ၊ လင်မယားလှမ်းဆက်သွယ်ကြသည့်အခါ “ ကလေးတွေကြိုလိုက်တော့နော် ..... ၊ ကိုယ်မအားဘူး ” ဒရိုင်ဘာအားရင် ကလေးတွေကို ကြိုပြီး အိမ်ပြန်ပို့ပေးလိုက်ပါလား၊ ကျွန်မအရေးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုလာပေးမှာကို စောင့်နေရလို့ နောက်ကျမယ်နော်.. ၊ စသည်ဖြင့်သာ အပြန်အလှန်ပြောကြရသက်သက် အမေဖြစ်သူက အိမ်မှာရောက်နှင့်သော သားနှင့်သမီးကို ဒီနေ့နင်တို့အဖေပြန်လာမှာ နောက်ကျမယ်။ စာတွေလုပ်ထားကြနော်၊ အမေလည်းနောက်ကျမယ်။ သားတို့သမီးတို့ စာလုပ်ပြီးရင် အိပ်ချင်အိပ်ကြတော့ဟု တစ်ခါတစ်ခါလှမ်းပြောတတ်သေးသည်။ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေကြီးကတော့ ထိုသို့ လှမ်းဆက်ရန် အချိန်မရ။ သည်လိုကိစ္စမျိုးဖြင့် လည်ပတ်နေသည်မှာ နေ့စဉ်။ သူတို့ ဣဗ္ဗေဒဆောင်းသမ္မု စည်းစိမ်မှန်သမျှသည် တစ်နေ့ကုန်ပိုင်ရှင်မဲ့လျက်။ အိမ်ခန်းထဲတွင် သော့အထပ်ထပ်အခတ်ခံကာ ပိုင်ရှင်လင်မယားကို ဆွတ်နေပုံရသည်။ မီးဖိုချောင်မှ အဖိုးတန်မီးဖိုနှင့် အဖိုးတန်အသုံးဆောင်တို့သည်လည်း သူတို့ကို ပိုင်ရှင်လင်မယား ဘယ်အချိန်မှာ သုံးစွဲပုံမလဲ

မြသန်းစံ

ဟု ငုံ့လင်နေပုံရသည်။ ဘီရိုထဲက အလှအပ ပစ္စည်းအစုံသည်လည်း သူတို့ကို ပိုင်ရှင်လင်မယားဘယ်အခါမှာ စောင့်ငဲ့ကြည့်ပါမလဲဆိုတာ တွေးနေပုံရသည်။ ကလေးနှစ်ဦးသည်လည်း သူတို့မိဘတွေ သူတို့ကို ဘယ်အချိန်မှာ နွေးနွေးထွေးထွေးချစ်ဟန်ပြပါမလဲဟု မျှော်လင့်နေရာ ပေလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်ထိုင်နေတော့ ဆိုဖာဆက်တီ၊ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေကြီးသည်ဆိုဖာပေါ်တွင် တစ်ပတ်လျှင် ဘယ်နှစ်ကြိမ် ထိုင်ခဲ့ဘူးသလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်မေးကြည့်ချင်မိသည်။ သူကမိုးလင်းသည်နှင့် အိပ်ခန်းထဲကထွက်လာ မျက်နှာသစ်၊ ကားသောယူ၊ ဆယ် လူလာဖုန်းကိုဖွင့်လှမ်းဆက်သွယ်စရာရှိ ဆက်သွယ်၊ ကားပေါ်မှာ စကားပြော၊ အလုပ်ခွင်ရောက် ကျွန်တော်သည် မိတ်ဆွေကြီး၏ ဧည့်ခန်းခံရံတွင်ချိတ်ထားသော Home Sweet Home ဆိုသည့် စာတမ်းလေးကို ငေးကြည့်ရင်းသက်ပြင်းချမိသည်။

ကျွန်တော်တွေ့နေဆဲမှာပင် ကျွန်တော်မိတ်ဆွေကြီး အိမ်ခန်းထဲမှာထွက်လာသည်။

“ကဲလာ သူငယ်ချင်း၊ သွားရအောင်..၊ ရှာလိုက်ရတာဗျာ၊ ရွယ်ပွနေတာပဲ၊ တော်သေးတယ်ဗျာ။ တွေ့လိုက်လို့။ အခုနေလည် နှစ်နာရီ ချိန်းထားတယ်။ ဒီဂွင်ကလေးရဖို့က မလွယ်ဘူး။ အခု ဒီစာရွက်စာတမ်းလေးပေးလိုက်တာနဲ့ သိန်းငါးဆယ်ကိုယ့်အတွက် အသာလေးပဲ။ သူငယ်ချင်းကို ညနေကျရင် ကိုယ်ကောင်းကောင်းပြုစုဦးမယ်”

“ကိုယ့်အတွက်မလိုပါဘူး သူငယ်ချင်း၊ သူငယ်ချင်းကို သူငယ်ချင်းပြုစုပါ။ ပြီးတော့ သူငယ်ချင်းမိသားစုသူငယ်ချင်းပြုစုပါ။ သူငယ်ချင်းဧည့်ခန်းမှာ ချိတ်ထားသလိုပေါ့။ Home Sweet Home ဖြစ်အောင်လေ။”

သူ့ရတ်စာရက်ကြောင်သွားသည်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်ကို

မမေမလျော့သော သတိပြုငဲ့နေထိုင်ခြင်း

နားမလည်သော အကြည့်ဖြင့် လှမ်းကြည့်လိုက်သေးသည်။ ဆယ်လူလာဖုန်းသံဝင်လာသဖြင့် ကားမောင်းရင်းမှပင် ဆယ်လူလာဖုန်းကို သူပြောပြနိုင်သည်။ ကျွန်တော်ကမူ သူ့အလုပ်ကိစ္စဖြင့် အပြန်အလှန် ဖုန်းပြောဆိုနေသံကို မကြားနိုင်တော့ပါ။ ကျွန်တော်ဘဝကို အသိအမြင် ပြောင်းလဲစေသည့် ဆရာတော် ဦးဇောတိက(ပျဉ်းမနား)၏ တရားစကားသံများကိုသာ ကြားနေမိပါသည်။

အခုအလုပ်လုပ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ အခု လုပ်ရတုန်းတော့ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သေခါနီးအချိန်နားမှာရောက်နေပြီဆိုရင် ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုမြင်မလဲ။ ဘယ်ဟာတွေများ တန်ဖိုးရှိသေးသလဲ။ ဘာတွေပါသွားမလဲ။ ဘာမှမပါဘူး။ အသိဉာဏ်ပါသွားမယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပါသွားမယ်။ အကုသိုလ်လည်းပါသွားမှာပဲ။ သူ့ကိုလည်းချစ်ထားလို့ မရဘူး။ အကြောင်းအကျိုးဆက်ပေးဦးမှာပဲ။ အဲဒီတော့ သေခြင်းတရားကို နှလုံးသွင်းတာ အင်မတန်အကျိုးများပါတယ်။ သေခြင်းတရားကို တကယ်ထိထိမိမိ နှလုံးသွင်းမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်မနေတော့ဘူး။ သေမယ်ဆိုတာကို မသိတဲ့သူဟာ သူတော်ရုံတန်ရုံ ပြောရတာနဲ့ပဲ ကျေနပ်သွားတာ။ သေမယ်ဆိုတာ သိတဲ့သူဟာ စဉ်းစားတယ်။ ငါလုပ်နေတဲ့ကိစ္စတွေဟာ အခုဘာလေးနက်သလဲ။ ဘာတန်ဖိုးရှိသလဲ။ ခဏလေးအခုလုပ်ရတယ်။ အခုပြီးသွားပြီ။ ဘာမှမကျန်ရစ်ဘူး။ သေပြီးတဲ့နောက် ဟိုဖက်ဘဝရောက်ရင်ကော ဘာများအထောက်အပံ့ဖြစ်ဦးမှာလဲ။ သေခြင်းတရားကို နက်နက်နဲနဲသိတဲ့သူဟာ ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိနေတယ်တဲ့။

အမေရိကန်မှာ ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခုရှိတယ်။ eat, sleep and be merried for tomorrow you die.တဲ့။ ကဲကြားဖူး

မြသန်းစံ

သလား။ သူပြောတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုက လွဲနေတာ။ မနက်ဖြန်သေရင် သေမယ်။ အဲဒီတော့ ဒီနေ့ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းအိပ်၊ ကောင်းကောင်းပျော် သူထင်နေတာက သေရင်ပြီးပြီလို့ ထင်နေတာ ကိုးနော်။ တကယ်တော့ သေပြီးရင် တကယ်လည်း ပြီးပြီဆိုရင် သူပြော သလိုဆို မဆိုးပါဘူး။ သို့သော် သေပြီးရင် မပြီးသေးပါဘူး။ ပြီးတော့ စားသောက်ပျော်ပါးဆိုတာလောက်နဲ့ ဘဝရဲ့အနစ်သာရပြည့်စုံပြီလား။ တကယ်လေးနက်ပြီလား။ မလေးနက်နိုင်သေးဘူးနော်။

အသိဉာဏ်ရင်ကျက်တဲ့လူဆိုရင် နောင်ဘဝဆိုတာ ရှိတယ်၊ မရှိဘူး။ မသိရင်တောင်မှ၊ မယုံရင်တောင်မှ အခုနေရတဲ့ဘဝမှာ ပိုပြီး လေးနက်အောင် အဓိပ္ပါယ်ရှိအောင်နေလို့ရတယ်။ နေမှာပဲ။

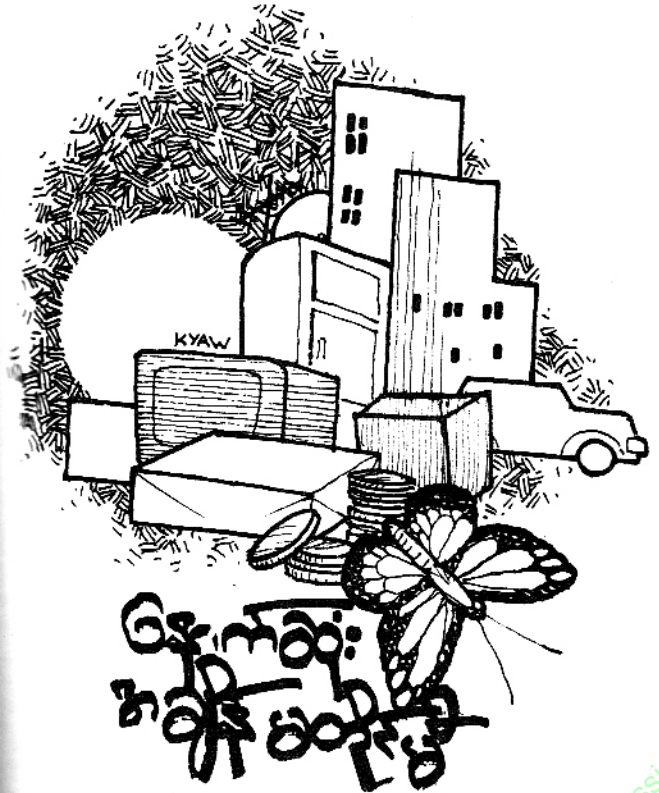
အဲဒီတော့ အဲဒီလို ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲ က တကယ်အကျိုးတရားအများဆုံးအင်အားအကြီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပမာဒကုသိုလ်ပါပဲ။ သတိနဲ့နေတာ မမေ့လျော့နေတာ။ Mindfulness ဟာ အင်အားအကြီးဆုံးကုသိုလ်ပဲ။ တရားထဲမှာ Mindfulness ဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။

လောလောဆယ်တွင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေသည် မဟာဒတို့ Mindfulness သတိပဋ္ဌာန်တို့ကို နားလည်နိုင်စွမ်းရှိမည် မဟုတ်သေး ပါ။ နားမလည်သေးလျှင်လည်း ထိုအကြောင်း တရားကြောင့်ရမည့် ကုသိုလ်တရားကိုလည်း သိမြင်နိုင်သေးမည် မဟုတ်သေးပါ။ မိတ်ဆွေ ကြီးသိသာ မြင်သာနိုင်သည်မှာတော့ သူနှင့်သူ အိမ်သူတို့ ပင်ပင် ပန်း ပန်းရှာဖွေစုဆောင်းထားသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာ စည်းစိမ်တို့ကို သူတို့ခံစား ခွင့်မရခြင်း၊ သူတို့ရှာဖွေထားသော စည်းစိမ်တို့ကို သူတို့မသေမီ အသက်ရှင်လျက်နှင့်ပင် ကြိုတင်စွန့်ခွာထားရခြင်းတို့ကို တွေ့မြင်မိ ပါလျှင် မိုးလင်းမိုးချုပ် မိသားစု တစ်စီပြန်ကျကာ ဥစ္စာစည်းစိမ်ရရှိမှု

မမေ့လျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

နောက် မနေမနားရှာဖွေနေရသော သူတို့၏ ဘဝအဓိပ္ပါယ်ကို သူတို့ ပြန်သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိသည်အချိန်ကလေးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါစေဟု ကျွန်တော်ဆုတောင်းနေမိပါတော့သည်။







မြသန်းစံ

လိုက်သံကြားမှ သူ့မျက်စိဖွင့်ကြည့်သည်။ ဖြည်းဖြည်းကလေးသူ့မျက်လုံးဖွင့်လာပုံမှာ ရိပ်သာဝင်သည့် ယောဂီများ၏ လှုပ်ရှားမှုကဲ့သို့။

ကျွန်တော် သူ့မျက်လုံးထဲ လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။ သူ့မျက်လုံးတွေသည် အင်အားမရှိတော့။ ဝါကျင့်ကျင့် မှိုင်းတိုင်းတိုင်း။ သူ့မျက်လုံးပေါ်က အရိပ်တွေမှ တဆင့်သူ့စိတ်ထဲသို့ ကျွန်တော်မှန်းဆကြည့်မိသည်။ သူ့တွင် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ လျော့ကျပျောက်ဆုံးနေပြီပဲ။

“သူ့ငယ်ချင်း ငါ့ကိုလာကြည့်တယ်နော်” ဆိုသော သူ့အသံကလေးသည် တိုးဖျော့လွန်းလှသည်။ ကျွန်တော်သူ့ကိုဘယ်လိုအားပေးရပါ့မလဲ။ သူ့ကိုအားပေးမည့် စကားလုံးများကို ကျွန်တော် ကြိုးစားရှာဖွေနေရသည်။

ကျွန်တော်သူ့ငယ်ချင်းသည် နောက်ဆုံးအခြေအနေသို့ ရောက်နေလေပြီ။ ဤသည်ကို သူ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများက သက်သေခံနေပေပြီ။ အဆုတ်ကင်ဆာ။ သူသည် သိပ်မကြာသော အချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့ကိုလက်ပြန်တံဆက်ကာ လောကကြီးထဲမှ ထွက်ခွာသွားပေတော့မည်။ သူသည် လောကကြီးထဲက ဘာကိုယူ၍ ထွက်သွားမည်နည်း။ ကျွန်တော်ကကောသူ့ကို ဘာတွေပေးလိုက်နိုင်မည်နည်း။

တောက် ...တောက် ...တောက် နှင့် တဖြတ်ဖြတ်လှုပ်ရှားနေသော သူ့ပုံရိပ်တွေကို ကျွန်တော်ပြန်မြင်ယောင်မိသည်။ ငယ်သွေးနစ်၍ တက်ကြွနေသော သူ့ပုံသဏ္ဍာန် တက်ကြွထက်မြက်သလောက် အလုပ်တွေအများကြီးလုပ်ခဲ့သူ။ လုပ်နိုင်သလောက်လည်း သူ့များကို တစ်ဖက်သတ် ပြောဆိုရုံတည်း။ သူနှင့်မဆုံလိုက်နှင့် ဆုံလိုက်တိုင်း သူ့မှာအလုပ်နှင့် သူ့စိတ်အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားသည်ဟူ၍မရှိ။ အလုပ်လောဘကြီးသလောက်လည်း အစားအသောက်လည်း လောဘကြီးသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အစားစည်းကမ်းမရှိ။ စိတ်လှုပ်ရှားလာလေ

မမေ့မလျော့သော သတိပြုငြိမ်းနေထိုင်ခြင်း

တိုင်း အလုပ်ပိလာလေတိုင်း သူ့နာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တို့မှာ စီးကရက်မီးခိုးငွေ့တံထောင်းထောင်းနှင့်။

သူ့လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေရသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သူ့စိတ်သဟဇာတဖြစ်သည်လား...။ မဖြစ်သည်လား...။ သူ့ကိုယ်သူ့မသိ။ ကျွန်တော်က သူ့ကိုလောဘမကြီးရန်နှင့် အလုပ်ကိုသတိနှင့်လုပ်တတ်သည့် အကျင့် မွေးမြူရန် ပြောဆိုသတိပေးသော်လည်း သူ့နားမဝင်ခဲ့။

“ငယ်တုန်း လုပ်နိုင်တုန်းရှာရတယ်ကွ၊ စံကြီးရ”

“လုပ်ပါ။ မလုပ်နဲ့ လို့ မပြောပါဘူး။ ငါတို့လည်းလုပ်နေတာပါပဲကွာ။ ဒါပေမယ့်အလုပ်ကို ဇောနဲ့လုပ်တာနဲ့ သတိနဲ့လုပ်တာနဲ့ ရေရှည်မှာကွာတယ်ကွ”

“ဆိုစမ်းပါဦး၊ မင်းစကားက”

“လူ့ဘဝရောက်လာပြီးမှ အလုပ်ဆိုတာကတော့ မလွဲမသွေလုပ်ရမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် လောဘတကြီးဇောနဲ့လုပ်ရင် ကိုယ်ကိုယ်မှာ ထိခိုက်တတ်တယ်ကွ။ အင်ဂျင်ကောင်းတိုင်း ကားကိုမောင်းနေရင်၊ ကြာရင် ဒီအင်ဂျင် မြန်မြန်ကျသွားတော့မှာပေါ့။ သတိနဲ့ ချိန်ဆပြီးလုပ်ရင် ရေရှည်ခံတာကို ငါပြောတာပါ”

“မင်းကြားဖူးသလား၊ အခွင့်အရေးဆိုတာ တစ်ကြိမ်ပဲလာတတ်တယ်။ နှစ်ကြိမ်မလာဘူးဆိုတာလေ။ အခုငါ့မှာ အခွင့်အရေးရောက်နေတုန်း သူ့ပြန်မထွက်သွားခင် ကမန်းကတန်းလုပ်ရမှာ အခွင့်အရေးထွက်သွားပြီးမှ အေးအေးဆေးဆေးနားတာပေါ့။ အခုလောလောဆယ် ငွေရဘို့ အရေးကြီးတယ်လေ။ လောကမှာ ငွေသာ အဓိကကွ”

ကျွန်တော်မပြောသာတော့။ ထိုအချိန်က သူ့လုပ်ငန်းခွင်အောင်မြင်နေဆဲအချိန်မို့လည်း ကျွန်တော်စကားနိုင်မလှရဲ့တော့။ ယခု



မြသန်းစံ

တော့ သူသည်သူပြောသည် အတိုင်းအေးအေးဆေးဆေးတော့ နားနေရပါသည်။ သို့သော် ဆေးရုံပေါ်မှာ သူ့ခမြာဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးအခြေအနေတွေကို မသက်မသာရင်ဆိုင်ရင်းက ...။

“ငွေရတို့အတွက် ကျန်းမာရေးအထိခိုက်ခံပြီး အလုပ်တွေ လုပ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီရှာထားသမျှငွေ အထိအခိုက်ခံပြီးတော့ပဲ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ပြန်ကုရလိမ့်မယ်”

ဆရာတော်ဦးဇောတိက(ပျဉ်းမနား) ၏ တရားစကားသံကို ကျွန်တော်ပြန်သတိရမိသည်။

“လူတွေဟာသေခါနီးကျမှ ကပ်ပြီးသံဝေဂရကြတယ်။ အချိန်နှောင်းသွားပြီ၊ မရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သေခါနီးကျမှကပ်ပြီးတော့ သံဝေဂမရကြပါနဲ့၊ စောစောစီးစီး သံဝေဂရကြပါ။ စောစောစီးစီးကြိုကြိုတင်တင် လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကိုလုပ်ပါ။ လူ့ဘဝကိုရတာ အသိဉာဏ်ရတို့ပါ။ ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရဟာ အသိဉာဏ်ပါ။ အသိဉာဏ်ဆိုတာမှာ တရားအသိဉာဏ်ကအဓိကပါ။ ဒီအသိဉာဏ်ကိုမှ မရလိုက်ရင် တစ်သက်လုံးရှာလာတာ သုံးလာတာသေခါနီး ဘာကျန်သလဲ။ ဘာမှ အဖတ်မတင်ဘူးနော်။ တစ်ခုမှယူသွားလို့မရဘူး။ သွားကြားထိုး တံတစ်ချောင်းတောင် ယူသွားလို့မရဘူး။

အဲဒါကြောင့် အခုအချိန်ရှိတုန်း အချိန်မဖြုန်းနဲ့၊ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်နေရင်းကြားထဲမှာ ရသမျှအချိန်လေးနည်းနည်း ဖြစ်ဖြစ်ရအောင်ယူပြီး တရားအားထုတ်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ရရင် ဆယ်မိနစ်အားထုတ်ပါ။ ငါးမိနစ် လေးဆယ့်ငါးကြိမ်ဆိုရင် နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ တရားအားထုတ်လာရင် တရားအားထုတ်ဖို့အချိန်ကိုယူတတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီစကားကိုပြောတာ အကြိမ်များလာတော့ တချို့ တပည့်တွေက လုပ်ကြည့်ပြီးတော့ ပြောလာကမ်း။

မမေ့လျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

“တပည့်တော်တို့က အရင်တုန်းကတရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မရှိဘူးလို့ ထင်နေခဲ့တာ။ ယခုတော့ ရသလောက်အားထုတ်တဲ့ အကျင့်ကိုလုပ်လိုက်တော့ အချိန်ရလာတယ်”တဲ့။ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စနဲ့ အပြင်ထွက်တာမျိုးမလုပ်တော့ဘူး။ အရေးမကြီးတဲ့အပျင်းပြေဖတ်တဲ့စာတွေ မဖတ်တော့ဘူး။ အရေးမကြီးတဲ့ ရေဒီယိုနားမထောင်တာ၊ တီဗွီကြည့်တာ၊ ဗီဒီယိုကြည့်တာ မလုပ်တော့ဘူး။

ဒါတွေလျော့လိုက်တာနဲ့ပဲ တရားအားထုတ်ဖို့အချိန် တစ်နေ့နှစ်နာရီ သုံးနာရီလောက် ရနေတယ်တဲ့။ ဒါကြားထဲမှာလဲ သွားရင်း လားရင်း လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း သတိကိုကပ်ထားပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလိုမရမက ရသလောက်ယူပါ။

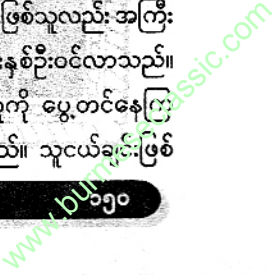
*We eat to live, we don't live to eat.*

အသက်ရှင်ဖို့စားရတာပါ။ စားဖို့အတွက် အသက်ရှင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စားဝတ်နေရေးက ခန္ဓာဝန်ထမ်းပါ။ မလုပ်မဖြစ်ဘူး။ လုပ်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် လူ့ဘဝရတာဟာ အသိဉာဏ်ရဖို့ပါ။ အဲဒီအသိဉာဏ်ရဖို့ ကြိုးစားကြပါ...”

ကျွန်တော်နားထဲတွင် အကြိမ်ကြိမ်ကြားယောင်နေသော ဆရာတော်ဦးဇောတိက(ပျဉ်းမနား)၏ တရားစကားသံများကို သူငယ်ချင်းဖြစ်သူအား ကျွန်တော်ပြောပြချင်သည်။

သို့သော် ...

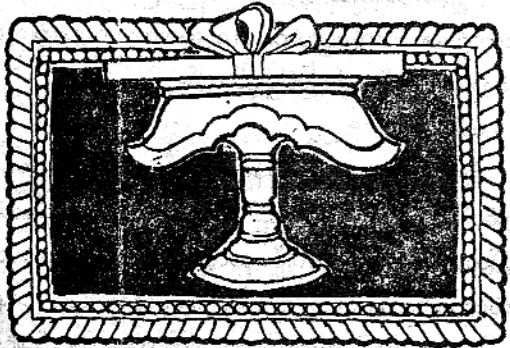
ခဏကြာတော့ ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် လူနာပြုဆရာမနှစ်ဦး အခန်းထဲဝင်လာသည်။ စမ်းသပ်သည်။ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူလည်း အကြီးအကျယ်အမောဖောက်နေလေပြီ။ အလုပ်သမားနှစ်ဦးဝင်လာသည်။ လူနာတင်တွန်းလှည်းပေါ်သို့ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူကို ပွေ့တင်နေကြသည်။ ပြီးတော့ အခန်းထဲမှထွက်ခွာသွားကြသည်။ သူငယ်ချင်းဖြစ်



မြသန်းစံ

သူသည် လူနာတင်တွန်းလှည်းပေါ်တွင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ပါ  
သွားပေပြီ။ ကျွန်တော်က အခန်းထဲတွင်ကျန်နေသေးသော သူနာပြု  
ဆရာမကို မေးကြည့်မိသည်။ သူခေါင်းခါပြသည်။ မရတော့ဘူးဆို  
သည်သဘော။ ပြီးတော့ သူငယ်ချင်း၏ လူနာမှတ်တမ်းကဒ်ပြားကို ယူ  
ကာ အခန်းထဲမှ ထွက်သွားတော့သည်။

ကျွန်တော်သည် သူငယ်ချင်း၏ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ဘာမျှ  
ပြောခွင့်မရလိုက်တော့။ ထိုထက်ဆိုးသည်ကား ခဏကြာလျှင် သူ့ဇနီး၊  
သူ့သားသမီးတွေ ရောက်လာလိမ့်ဦးမည်။ သူ့အပင်ပန်းခံရှာခဲ့သော  
သူ့ဘဝနှင့်ရင်းနှီးခဲ့ရသော ငွေတို့ဖြင့် ဝယ်ယူထားသည့် နောက်ဆုံးပေါ်  
ကားသစ်ကြီးကိုစီးပြီး ဆေးရုံထဲဝင်လာမည့် သူ့သားသမီးများ သူ့စိတ်  
ကိုသူ သိမသွားနိုင်သည့် အခြေအနေရောက်အောင် သူ့ဘဝ သူ့အချိန်  
ကိုပေးဆပ်ရင်းမှ ရလာသောငွေဖြင့် ဝယ်ယူကာ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့  
ရတနာတွေသီးညွတ်နေအောင် ဝတ်ဆင်ထားသော သူ့ဇနီးသည်  
စသည်တို့နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့သည်အခါ ကျွန်တော်ဘယ်လို  
စကားပြောရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားနေရင်း ...။





မြသန်းစံ

ကြာခဲ့ပြီလဲဟုမေးလျှင် “ကျွန်တော့်သက်တမ်းတမျှပါပဲ” ဟုဝန်ခံရပါမည်။ ယခုတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်သည့်အလေ့အထမှ တစ်ဆင့်ကိလေသာများကို ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်တတ်လာသည့်အခါ မာန၏သဘောသဘာဝကို သတိထားမိလာသည်။

သည်မာနသည် ဒေါသစိတ်ကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ လောဘစိတ်ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ နောက်ဆုံးမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော အမြင်မှားကိုပင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ မာနနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာတော်ဦးဇောတိက(ပျဉ်းမနား)၏ “မထားအပ်သောမာန” တရားတိတ်ခွေကို ကျွန်တော် အထပ်ထပ် နာကြားမိသည်။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသော ဆရာတော်လေယူလေသီမိးတရားစကားများမှတစ်ဆင့် မာနကို မြင်ရအောင် ကြိုးစားကြည့်မိသည်။ စူးစူးစိုက်စိုက် ထဲထဲဝင်ဝင် လေ့လာကြည့်သောအခါ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ခွင့်ရခဲ့လေသည်။

“Psychic inflation” ဆိုတာ မာနတစ်မျိုးပဲနော် ... ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်အကဲခတ်ကြည့်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အရင်တုန်းက မသိတာလေး တစ်ခုကို သိလာပြီဆိုရင် သူ့ကိုယ်သူ့ငါသိပြီဆိုတဲ့ စိတ်ဝင်လာတယ်နော်။ ငါသိပြီဆိုတဲ့စိတ်ဝင်လာရင် “သူတို့မသိသေးဘူးဆိုတဲ့ စိတ်” ဝင်လာတယ်နော်။ ငါသူတို့ကိုပြောရင် သူတို့နားထောင်ရမယ်။ သူတို့ ငါ့လောက်မသိဘူးဆိုပြီးတော့ သူများကိုအများကြီးဆရာလုပ်ချင်တဲ့ စိတ်အများကြီးဖြစ်လာမယ်။ ဒါ သူ့သူ့ ကိုယ်ကိုယ်ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောပဲနော်။ အဲဒီအထဲမှာ ငါတော့မပါဘူးလို့ သွားမတွေးလိုက်နဲ့။ ငါတော့မပါဘူးလို့ သွားတွေးမိရင် ကိုယ်ပါတော့မှာပဲ ... သေချာသွားပြီ။ *Psychic inflation* ဖြစ်ဖို့ရာမှာ အကြောင်းရင်းခံတစ်ခုကအဲဒါပဲ။ ငါမပါဘူးလို့ ထင်နေတာပဲ။ ငါလည်းပဲဖြစ်နိုင်တယ်လို့ သဘော

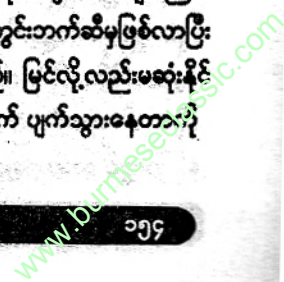
မမေ့မလျော့သောသတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ပေါက်ထားလို့ရှိရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အမြဲတမ်း ပြန်ဆန်းစစ်လို့ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုအထင်ကြီးတဲ့လူ၊ လေးစားတဲ့လူ၊ မြောက်ပင့် တွဲလူတွေ များလာလေလေ အဲဒါဟာ ဖြစ်ဖို့ရာ အလားအလာတော်တော်များနေပြီ ... သတိမထားရင် မချဇကန် ဖြစ်တော့မယ်။

အဲဒီတော့ ပညာပိုင်းမှာ လောကီပညာဆိုပါတော့၊ အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ပညာ၊ အခြားသိပ္ပံပညာစသဖြင့် ကိုယ်ကသူများထက် နည်းနည်းလေး ပိုသိပြီဆိုရင် *Psychic inflation* နည်းနည်း ဖြစ်လာတယ်။ “ငါသိတယ်၊ သူတို့မသိဘူး၊ ငါပြောရင်သူတို့နားထောင်ရမယ်၊ ငါ့ကို ဘယ်သူမှပြန်ပြီး ဆရာမလုပ်နဲ့ ... ဒီလိုဖြစ်လာတတ်တယ်နော်”

*Psychic Inflation* ကြောင့် ဖြစ်လာတတ်သည့် သဘောသဘာဝတစ်ခုကို ကျွန်တော်ကောင်းကောင်းကြီး သတိထားမိခဲ့သည့် အခြေအနေလေးကို ဖောက်သည်ချချင်ပါသည်။ နံနက်စောစော၏ တိတ်ဆိတ်မှုကိုအမှီပြု၍ ကျွန်တော် စင်ကြို လျှောက်ရင်း တရားမှတ်ခဲ့သော နေ့များစွာထဲက တစ်နေ့ဖြစ်ပါသည်။

ကြွလှမ်းချအမှတ်သတိဖြင့် စင်ကြိုလျှောက်နေစဉ် ကြွက်သားတွေလှုပ်ရှားမှုကို ကျွန်တော် သတိထားကြည့်မိသည်။ ကွေးသွားသော၊ ဆန့်သွားသော ရုပ်၏သဘော၊ တင်းသွားသော၊ လျော့သွားသော ရုပ်၏သဘော၊ ခြေဖဝါးနှင့်ကြမ်းပြင်၏ထိမှုဆီမှ မာသော၊ ပျော့ပျောင်းသောသဘော၊ အသေးစိတ်မှတ်စရာတွေက အများကြီး။ မှတ်လို့ပင်မနိုင်။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှု၏ အတွင်းဘက်ဆီမှဖြစ်လာပြီး ပျက်လာသောသဘောတွေကို မြင်လာသည်။ မြင်လို့လည်းမဆုံးနိုင် ပြန်။ မြင်သိနေသောအမြင်သည်ပင်လျှင် ပျက် ပျက်သွားနေတာကို



မြသန်းစံ

သတိထားမိပြန်သည်။ သိလိုက်၊ မရှိလိုက်၊ နောက်ထပ် အသိစိတ် တစ်ခုဖြင့် သိလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်၊ ထိုသို့ သိနေခြင်းကိုပင်လျှင် နှစ်သက်သည့်စိတ်က တစ်ခါတစ်ခါ ဝင်လာတတ်သေးသည်။ နှစ်သက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် ခုန ခန္ဓာကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေပေါ်၌ သတိထားမိနေသောစိတ်လွင့်ပြယ်သွားပြန်သည်။ နှစ်သက်စိတ်ကို ပြန်ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ရှုမှတ်စိတ်ဟူသော အစားထိုးအသိစိတ် တစ်ခုပေါ်လာပြန်သည်။ ထိုအချိန်တွင်ပင် ဘယ်ကနေဘယ်လို မျက်စိလည်လာသည်မသိသော အတွေးစိတ်တစ်ခုက ဖျတ်ခနဲ ဝင်လာသည်။ ဘာအတွေးများပါလိမ့် ...။

ယမန်နေ့က တွေ့ဆုံခဲ့သော လူတစ်ဦးက ကျွန်တော့်ကိုကုတ်ပြု ချီးမွမ်းလိုက်သောစကားသံကို ပြန်ကြားမိသည်။ ကျွန်တော်ရေးခဲ့သောသီချင်း၊ ကျွန်တော်ရေးခဲ့သောစာ၊ ကျွန်တော်အနုပညာ လူပုဂ္ဂိုလ်များတို့ကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုလိုက်သော ထိုသူ၏စကားသံကို ကျွန်တော်ပြန်ကြားလာသည်။ ကျွန်တော့်စိတ် ထဲ နည်းနည်းကျေနပ်သွားသည်။ ပီတိဖြစ်သွားသည်။ “ဟုတ်တာပဲ၊ ငါကွ ငါ”ဟု ထင်လာသည်။ ကျွန်တော်သတိလစ်သွားပေပြီ။ ကျွန်တော့်တွင် မှတ်စိတ်ပျောက်သွားပေပြီ။ အတွေး၏ ဖြားယောင်း ခေါ်ဆောင်ရာနောက်သို့ ကျွန်တော်လိုက်သွားခဲ့မိချေပြီ။ ကျွန်တော့် ကောင်းကြောင်းပြောသည်ကိုး။ ထို့ကြောင့်အတွေး၏ ရေယာဉ်ကြောတွင် ကျွန်တော်သာယာစွာ မျောပါမိနေလေပြီ။ ကျွန်တော့်စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်တွင် မရှိတော့။ ထိုခေတ်တွင် ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်သည် အတန်ငယ် ပွဲယောင်းလာပေလိမ့်မည်။ *inflate* ဖြစ်နေပြီပဲ။ သို့သော် ကျွန်တော့်စိတ်က *inflate* ဖြစ်နေခြင်းကို သတိမထားမိသေးပါ။ ဘယ်သတိထားမိပါ့မလဲ။ အတွေးရေယာဉ်ကြောတွင် သာယာမျောလွင့်နေသဖြင့် သတိပျောက်ဆုံးနေပြီပဲ။ သို့

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

သော်မကြာလိုက်ပါ။ အလေ့အကျင့်များလာသော သတိကဖြတ်ကနဲ နေရာပြန်ယူလာပြန်သည်။ အတွေးကို အတွေးမှန်းသိလိုက် သိခွင့်ရနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

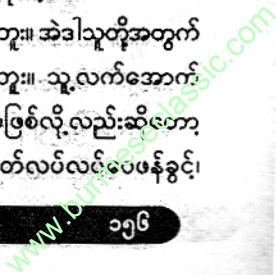
ဪ ... ကိုယ့်ကောင်းကြောင်းကို သူများပြောခဲ့သည့် အသံလေး တစ်စွန်းတစ်စအတွေးထဲတွင်ပေါ်လာရုံကလေးနှင့်ပင် ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖောင်းကြွခဲ့ကြောင်း ကျွန်တော် အထင်အရှားသိရပေပြီ။ ဒါက တရားရှုမှတ်ချိန် အသေးစိတ်သတိထားမိချိန်တွင် တွေ့ရသော ဖြစ်စဉ်ကလေးမှတစ်ဆင့် ပေါ်လာသော အသိတရား။

အကယ်၍သာ အချိန်တိုင်းမှာ ကိုယ်ရဲ့ စိတ်ဖောင်းကြွမှု (*Psychic inflation*) ဖြစ်တာကို သိခွင့်မရလျှင် သတိမထားမိခဲ့လျှင် မှ ...။

အင်း ... ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် “ငါမှငါကွ”ဟူသော ဖောင်းကြွမှုနှင့်အတူ ရင်ကော့ လက်မထောင်၍ မာန်တဝင့်ဝင့်၊ ဟန်အဆင့်ဆင့်နှင့် ဖြစ်နေမည့် ပုံသဏ္ဍာန်ကို ခန့်မှန်းမြင်ယောင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

မာနသည်သက်ဆိုင်ရာ ကာယကံရှင်ကိုသာ ပျက်စီးစေသည် မဟုတ်၊ ကာယကံရှင်နှင့်ပတ်သက်နေသော လူတို့၏ဘဝများကိုလည်း ချေမှုန်း ပစ်ခိုင့်စွမ်းရှိပါသည်။ ဆရာတော်ဦးဇောတိက(ပျဉ်းမနား)၏ တရားစကားသံကို ကျွန်တော်ပြန်ကြားမိပြန်သည်။

“ဘုန်းဘုန်း” တွေ့ဘူးတဲ့ အချို့တော်တော်များမှာ *Psychic inflation* တွေဖြစ်နေတာတွေ ရတယ်။ ကိုယ့်လက်အောက်က တပည့်တွေ ပြန်ပြောတာ လုံးဝလက်မခံတော့ဘူး။ အဲဒါသူတို့အတွက် အင်မတန်ဆိုးရှုံးနစ်နာပါတယ်။ သူတင်မကဘူး။ သူ့လက်အောက် တပည့်တွေလည်း ဆိုးရှုံးနစ်နာပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ သူ့လက်အောက်ကတပည့်တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပေးဖန်ခွင့်!



မြသန်းစံ

စဉ်းစားခွင့်၊ ပြုပြင်ခွင့်၊ ပြောခွင့်လုံးဝမပေးတော့ဘူး။ အထက်ကသူ ဆရာပြောသမျှကို လုံးဝမစဉ်းစားဘဲနဲ့ လိုက်နာတာတစ်ခုကိုပဲ သူ့မျှော်လင့်တယ်။ သူလိုချင်တယ်။ ဒါကိုသူမရမက လိုချင်တယ်နော်။ အဲဒီတော့တိုင်ပင်ပြီးတော့ ဆွေးနွေးပြီးတော့ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ခိုင်းတာလုပ်ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် အကုန်လုံး ပျက်စီးတော့ မှာပဲ။ သူ့တပည့်တွေလည်း ဒုက္ခရောက်မယ်။ သူလည်းပဲ အများကြီးဆုံးရှုံးမယ်၊ ထိခိုက်မယ်၊ နစ်နာမယ်၊ ရုပ်ပိုင်းအားဖြင့် မဆုံးရှုံးဘူး။ မထိခိုက်ဘူးဆိုရင်တောင်မှ စိတ်ဓာတ်ပိုင်း၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အများကြီးဆုံးရှုံးထိခိုက်သွားပြီ။ နစ်နာသွားပြီ။ များသောအားဖြင့် လူအများစုဟာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်း ထိခိုက်သွားတာကိုပဲ ထိခိုက်မှုလို လွယ်လွယ်နဲ့ အသိအမှတ်ပြုကြတယ်။ စိတ်ပိုင်း အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ထိခိုက်သွားတာကိုတော့ မြင်လည်းမမြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် သိပ်လည်းအရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ချင်လည်းထင်မယ်နော်။ ဒါပေမယ့် တရားအားထုတ်တဲ့သူ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ကြည့်တတ်တဲ့သူဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ *Psychic inflation* ဖြစ်လာရင် ကိုယ့်အတွက် ဘယ်လောက်ထိခိုက်သလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်ကြည့်ရင် မြင်ရတယ်။ အဲဒီ *Psychic inflation* ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘာဖြင့် သွားလဲ ဆိုတော့ မာနဝင်သွားပြီနော် ...။ မာနဝင်သွားရင် တရားမရနိုင်တော့ဘူး ...”

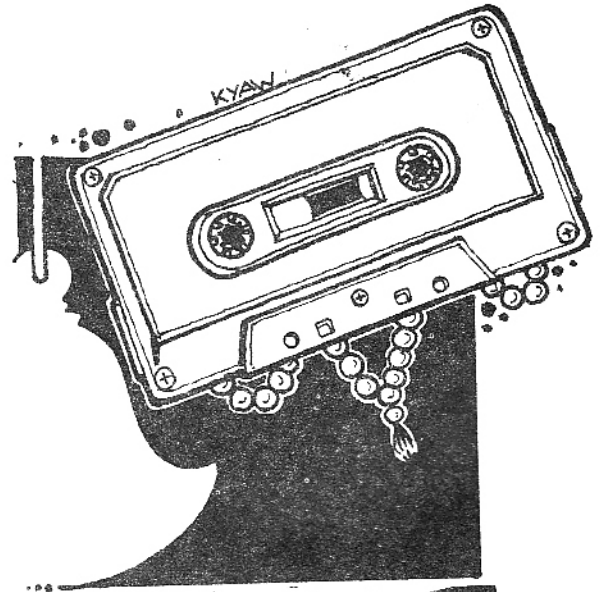
ကျွန်တော်သည် *Psychic inflation* ကြောင့် ဖြစ်လာသော မာန၏ သဘောသဘာဝကို အသေးစိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ရှုရန် အတွက် စိတ်အားထက်သန်နေမိပြန်သည်။ မာနကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာကြည့်ရှုရင်းမှ ဘဝခရီးတစ်လျှောက်လုံး သိန်းသန်းကုဋေမက ထားရစ်ခဲ့ပြီးသောကျွန်တော့်မာနကို ပြန်မြင်ယောင်လာမိပြန်သည်။

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ထိုသည်နှင့် ရှက်စိတ်ပါတပါတည်း ဝင်လာမိ သည်။ ကျွန်တော့်မာနကို ကျွန်တော်နှင့်မာနအဖြစ် တစ်သီးတခြားစီဖြစ်စေရန် ကျွန်တော် ကြိုးစားရပါဦးမည်။ ပြီးလျှင်မာနကို ကျွန်တော်ကျော်လွှားနိုင်ရန် အချိန်ယူကြိုးစားရပါဦးမည်။ သည်အတွက် ကျွန်တော့်တွင် သတိအမြဲတမ်းရှိနေဖို့လိုအပ်သည်ကိုလည်း ကျွန်တော့်ကိုကျွန်တော် သတိမူနေမိပြန်ပါသည်။



www.burmeseclassic.com



ပုဂံလူ့အဖွဲ့  
ဝဲယူဒီဒီ

မမေ့မလျော့သော သတိပြုစေရန်အတွက်

# လွတ်လပ်သူအဖြစ်ခံယူလိုခြင်း

“ကွန်ပျူတာခလုတ်တွေကို နှိပ်ကြည့်လိုက် ချက်ချင်းပဲ Screen ပေါ်မှာ Operator ခိုင်းလိုက်တဲ့အ တိုင်း Data တွေပေါ်လာတာ ပဲနော်။ သူ့ခမျာ ခိုင်းတဲ့အတိုင်းအကုန်လုပ်ပေးနေရတာ။ Operator ရဲ့ အလိုကျ တုံ့ပြန်ပေးနေရတာ။ ဒါကြောင့် ကွန်ပျူတာဟာ သူ့သဘော အတိုင်း သူလုပ်လို့မရဘူးဆိုတာ ထင်ရှားနေတယ်နော်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ကွန်ပျူတာမှာ ဘဝမရှိဘူး။ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူးလို့ ဆိုလိုရတယ်။ လူ တွေလဲဒီလိုပါပဲ။ တင်စားပြောမယ်ဆိုရင် လူတွေခလုတ်တွေရှိတာပဲ။ ဒေါသဖြစ်စေတဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တာနဲ့ ဒေါသနဲ့တုံ့ပြန်တော့တာ ပဲ။ လောဘဖြစ်စေတဲ့ဆောင်မှုတွေ ချပေးလိုက်တာနဲ့ လောဘ

www.burmeseclassic.com



မြသန်းစံ

တကြီးနဲ့ ရအောင်ယူကြတော့တာပဲ။ အဲဒီတော့ အဲဒီလူကိုမျိုးဟာ လွတ်လပ်တဲ့ လူဖြစ်ပါဦးမလား။ လောဘဆိုတဲ့ ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တာနဲ့ လောဘနဲ့ တုံ့ပြန်ရ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ ခလုတ်ကိုနှိပ်လိုက်တာနဲ့ ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်ရ၊ ဒီလိုပါဘဲ။ မာနဆိုတဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ပြန်ရင်လည်း မာနနဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်ရနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို သူများအလိုကျ တုံ့ပြန်ပေးနေရတာနဲ့ကို ဘဝတစ်ခုလုံး အချိန်ကုန်သွားကြတယ်နော်။ ဒါကို သေသေချာချာတွေးကြည့်စေချင်တယ်။ အလေးအနက် ထားစေချင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို သူများဖြစ်စေချင်သလို သူများခလုတ်နှိပ် လိုက်သလို တုံ့ပြန်နေရရင် အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ်ပါဦးမလား။ ကွန်ပျူတာလို ဖြစ်သွားတော့မှာပဲနော်။ အဲဒီတော့ တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်မှ ဘဝမှာ လူအဖြစ်နဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့အချိန်တွေပဲ ဖြစ်လာမှာပါနော်”

ရယူလိုခြင်းတည်းဟူသော လောဘနောက်သို့ လိုက်ရင်းမှ မိတ်ဖက်သံစဉ်များဖြစ်သော ဘေးထွက်တီးလုံးများကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးတုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်လုဆဲအခြေအနေ ရောက်ရသည်။ ကျွန်တော် ကယ်တင်နိုင်ခဲ့ဘူးသည်။ အခြားမဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်က ဘဝပတ်ဝန်းကျင်မှ စကားလုံးများဖြင့်၊ ဓမ္မ နယ်ပယ်ထဲသို့ သိမ်မွေ့စွာခေါ်ယူနိုင်ခဲ့သော ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား)၏ ဓမ္မတိက်ခွေများကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်လေးထံသို့ ပို့ပေးခဲ့ခြင်းကြောင့်ပင် အချိန်မီကလေးဖြစ်သည်။ ဆရာတော်၏တိတ်ခွေသာ ထိုသူထံသို့ အချိန်မီမရောက်ခဲ့လျှင် ထိုသူ၏ဘဝမှာ တွေးဝံ့စရာမရှိ။ ယခုလောက်ဆိုလျှင် ဒေါသ၏ သားကောင်အဖြစ်ဥပဒေ၏ အပြစ်ပေးခြင်းကို ခံရလောက်ပေပြီ။ ကျွန်တော်က ထိုသူထံ “ဒေါသကိလေသာပယ်ဖျက်ခြင်းနှင့် “မထားအပ်သောမာန” “အောင်မြင်သောဘဝ” စသည့် တိတ်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ခွေများပေးပို့ခဲ့သည်။ ထိုသူက ထိုတရားခွေများကို ကြိတ်မှိတ်နားထောင်ရင်းမှ သူတုံ့ပြန်ပြုမူတော့မည့်အခြေအနေဆိုးများကို ရှောင်ရှားနိုင်ခဲ့သည်။ ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သည်။ ဆရာတော် တရားစကားကို အလေးအနက်ခံယူခဲ့သည်ကိုး။ သူက ကျွန်တော်ထက် အသက်လည်းငယ်၊ ကျွန်တော်စကားကို နားထောင်ရမည့်အခြေအနေလည်းရှိသူမို့ ပထမတော့ ဟုတ်-ဟုတ်-မဟုတ်ဟုတ်ဆိုပြီးနားထောင်ချင်လည်းနားထောင်ခဲ့ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် လမ်းကြောင်းတည်သွားသဖြင့် သူဘဝတစ်စိတ်တစ်ဒေသအေးချမ်းသွားသည်ကိုသူကိုယ်တိုင်ကြုံခဲ့၊ ခံစားခဲ့ရခြင်းက သက်သေခံနေပါသည်။ ထို့အကြောင်းများကို ဆရာတော်အား ကိုယ်တိုင်လျှောက်ထားစဉ် ဆရာတော်က အထက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်မိန့်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဌာနဆိုင်ရာတစ်ခု၏ အ ဆုံးအဖြတ်ပေးရမည့်နေရာတစ်ခုတွင် တာဝန်ယူထားရသူ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကိုလည်း ဆရာတော် တိတ်ခွေများကို ဓမ္မဒါနအဖြစ် ကျွန်တော်ရောက်တိုင်း သူတုံ့ပြန်ပြုမူ ပြောဆိုချက်တွေကို ကျွန်တော်မှတ်မှတ်သားသား မြင်နေရပေဖြစ် သည်။ သူ့ဓမ္မအလုပ်တွေ ဇယ်ဆက်အောင်လုပ်ရင်းလာသမျှ ဧည့်သည်ရော၊ လက်အောက်ကအဖွဲ့တွေရော ဒေါသတကြီးနှင့် ပြောဆိုနေသည်ကို အမြဲတွေ့နေရသည်။ တဆိတ်ရှိသည်နှင့် “ဒီကောင်ကို ငါချလိုက်ဦးမယ်။ ဒီလူကိုတော့ ဒုက္ခရောက်အောင် ဘာလုပ်လိုက်ဦးမယ်။ ဟယ်သူ ဘယ်ဝါရဲ့အကြောင်းကိုတော့ ဘယ်လူကြီးသိအောင် ဘယ်လိုပြောလိုက်ဦးမှ ဒါမှဒီကောင် ငါနဲ့ယှဉ်နေတာအေးသွားတော့မယ်” စသည်ဖြင့် သူနှုတ်ဖျားမှ ထိုစကားမျိုး တစ်ခွန်းမဟုတ်တစ်ဖွဲ့နုကြားနေရတတ်သည်။ ကြာတော့သူ့မျက်နှာကြီးသည် မကျေနပ်မှုမျိုးနှင့် မှန်သိုးနေသည်။ နှုတ်ခမ်းကအမြဲစုနေသည်။ သူ့စားပွဲရော ယိုင်လိုက်ချိန်

မြသန်းစံ

တိုင်း ကျွန်တော်မှာချော်ရည်ပူမီးတောင်ကြီးရှေ့တွင်နေရသလို ခံစားရသည်။ သူ့ကိုနားလည်အောင် သူ့ဘဝကိုနားလည်အောင် သူ့ဘဝကို မြင်လာအောင် ရှင်းပြဖို့အတွက်လည်း ကျွန်တော်မှာ အချိန်မရှိ။ ရှင်းပြလျှင်လည်း သူက လက်ခံမည်မဟုတ်။ ဘယ်လက်ခံနိုင်ပါ့မလဲ။ “ငါ သိတယ်၊ ငါတတ်တယ်၊ ဆရာ လာမလုပ်ပါနဲ့” ဆိုသည်။ သူ့မာနက ရှေ့ကခံထားနှင့်သည်ကိုး။ သို့နှင့် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည့် ကျွန်တော်အတွက်လည်း ကုသိုလ်ရ သူ့အတွက်လည်းကုသိုလ်ရ သူ့အတွက်လည်း အထိုက်အလျောက် ချမ်းမြေ့စေဆိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏ ဓမ္မတိတ်ခွေများကို လက်ဆောင်အဖြစ် ကျွန်တော်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သည့်နောက် ကျွန်တော်လည်း သူထံ မရောက်တော့။

တစ်လောကမူလမ်းကြား ရင်းသူစားပွဲရှေ့ ကျွန်တော်ရောက်သွားခဲ့သည်။ သူနှင့်မတွေ့ရသည်မှာလည်း တစ်နှစ်နီးပါးရှိခဲ့သည်။ သည်ကြားထဲ ကျွန်တော်လည်း ကိုယ့်အလုပ်နှင့်ကိုယ့်မအားလပ်။ အချိန်၏ ကုစားမှုကြောင့် ကျွန်တော်မိတ်ဆွေသည် အတော်အတန်ပြောင်းလဲ နေရောမည်ဟု ကျွန်တော်ထင်မိသည်။ သို့သော် သူ့ရုံးခန်းထဲမဝင်မီ ဆင်နားရွက်တံခါး၏အပြင်ဘက်မှာပင် သူ့ အခန်းတွင်းမှသူ့ဒေါသသံကြီးကို ကျွန်တော်ကြားလိုက်ရသည်။

“ဟေ့ကောင် ငါပြောတာ မကြားဘူးလား၊ အဲဒီလူကို သွားခေါ်ပါ။ ငါကခေါ်တယ်လို့...။ အခုလာခဲ့...။ လူပါးဝတဲ့ကောင် တွယ်ပစ်လိုက်အုန်းမယ်။ မှတ်လောက်သားလောက်တီးပစ်လိုက်ဦးမယ်။ မင်းတို့လည်းသတိထားကြ။ အဲဒီကောင် မကြာခင်ပြုတ်တော့မယ်။ မင်းတို့လည်းအဲဒီကောင်လို ပြုတ်ချင်ရင် အဲဒီလိုလုပ်ကြ။ ဘာရမလဲ ငါကွ။ မင်းတို့ ငါ့အကြောင်းသိတယ်မဟုတ်လား။”

မမေ့လျော့သော သတိပြင်နေထိုင်ခြင်း

“ဆရာ- သူ့မှာ ဘာအပြစ်ရှိလို့လဲ၊ သူ့အလုပ်ကို သေသေချာချာ လုပ်တာဘဲ”

“ဘာကွ၊ အပြစ်မရှိဘူး၊ ဟုတ်လား။ ငါမကျေနပ်တာဟာ သူ့အတွက်အပြစ်ပေါ့ကွ” နားမလည်ဘူးလား။ မင်းအခုထွက်သွား၊ မင်းပါ ဒီအထဲပါသွားမယ်။ နားလည်လား”

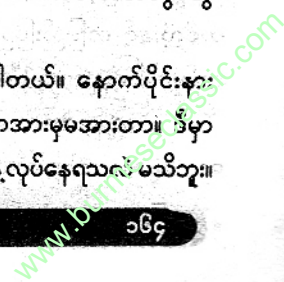
သူ့ရုံးခန်းစောင့်တပည့်လေး အပြင်ထွက်လာမှ ကျွန်တော် သူ့အခန်းတွင်း ဝင်ရန်ပြင်ရသည်။ သူ့တပည့်လေး မျက်နှာမကောင်း။ ရုံးခန်းအပြင်ဘက်ကအဖွဲ့တွေလည်း မျက်နှာမသာမယာကြ။ သူ့တပည့်လေးက ကျွန်တော်ကိုမြင်တော့ သူ့ခေါင်းကို လက်ညှိုးနှင့်ထောက်ကာ သူ့အခန်းထဲသို့ မေးငေါ့ပြသည်။ “သူ့ဆရာခေါင်းမကောင်းတော့ဘူး” ဆိုသည်သဘော။ ကျွန်တော်အခန်းထဲ ရောက်သည်အထိ သူ့မှာ ဒေါသအရှိန်မပြေသေး။ ကျွန်တော်ကိုပဋိသန္ဓာရှာသဘောမျိုး ပြုံးပြရန်ပင် အင်အားမရှိတော့။ “ထိုင်ကွာ၊ ဘယ်ကလည်လာတလဲ” ဟုပင်မပြော။ ကျွန်တော်ဘာသာ ခုံတစ်လုံးတွင် ဝင်ထိုင်လိုက်ရသည်။ သူ့ မျက်ထောင့်တွေ နီနေသည်။ သူ့မျက်လုံးထဲတွင် စောစောကသူ့ဖြစ်ခဲ့သည် ဒေါသအရှိန်၏ အရိပ်တွေ ထင်ကျန်နေဆဲ။ သူ့မျက်နှာသည်မကျေနပ်မှုတို့ကြောင့် ဖူးရောင်ပွထနေသည်ဟုပင် ထင်ရသည်။ ကျွန်တော်က...

“သူငယ်ချင်း တိတ်ခွေတွေ နားထောင်ဖြစ်လား”

“ဘာတိတ်ခွေတွေလဲ”

“ကိုယ် သူငယ်ချင်းကိုပေးခဲ့တဲ့ ဓမ္မလက်ဆောင် တိတ်ခွေတွေလေ”

“တစ်ခေါက်တော့ နားထောင်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းနားထောင်ဖြစ်တော့ဘူး။ မင်းမြင်တဲ့အတိုင်းပဲ ငါကအားမှမအားတာ။ ဒီမှာ သည်းကြည့်လေ၊ လုပ်နေရတာ။ ဘယ်လိုလူတွေနဲ့ လုပ်နေရသလဲ မသိဘူး။”



မြသန်းစံ

ကိုယ်လောက်ကိုနားမလည်ကြဘူး။ မသိကြဘူး။ တော်တော် ဒုံးဝေးတဲ့ ကောင်တွေနဲ့ လုပ်နေရတာ။ ငါ့အနားက ကောင်တွေကြည့်ရတာ ငါ့နေရာကို လှည့်ချင်နေပုံပဲ။ သိပ်စိတ်မချရဘူး။ ဒီကောင်တွေ ပြောတဲ့ အတိုင်းလုပ်နေရင် ငါ့မြန်မြန်ပြုတ်မှာ၊ ဒါမှ ဒီကောင်တွေ ငါ့နေရာကို ဝင်မှာ။ ငါတော့ အပြုတ်မခံနိုင်ဘူး။ ပြုတ်ချင်းပြုတ်ရင် ဒီကောင်တွေပဲ ပြုတ်ရမှာ၊ မလွယ်ဘူးကွ”

သူက သူ့အနားက လူတွေကိုပင် ယုံကြည်ချင်ပုံ မရတော့။ အားလုံးအပေါ် သံသယစိတ်တွေဖြင့် ဆက်ဆံနေလေသည်။ ကျွန်တော် သူ့စိတ်တွင်းသို့ ဝင်ကြည့်မိသည်။ သူ့စိတ်ထဲတွင် “ သူ့နေရာ ” နှင့် ပတ်သက်သော မစ္စေရိယစိတ်တွေ ရှိနေလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ငါတတ် တယ် ငါသိတယ်ဟူသော မာနတွေအားကောင်းရလိမ့်မည်။ ထိုမာန ကြောင့် အရာရာကို ဒေါသတကြီးဖြင့်တုံ့ပြန်လိုစိတ်တွေသာခိုအောင်း နေလေသည်။ သို့နှင့် ထိုအရာများဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို မသိခြင်းဟူ သော မောဟသည် တစ်စတစ်စ အားကောင်းနေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် သူ့ဘဝအခြေအနေအရ မာန်ကိုသိနိုင်ရန်အတွက် အထောက် အကူ ဖြစ်စေမည့် ဆရာတော် ဓမ္မတိတ်ခွေတို့ကို စူးစူးစိုက်စိုက်နား ထောင်ရကောင်းမှန်း သူမသိနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့နှင့် သူသည် မကျေနပ်မှုမျိုးစုံကို ရင်ဝယ်ပိုက်ကာ လူပေါင်းစုံတို့၏ ရှေ့တွင်ရပ် လျက် ထိုလူကို နှိပ်လိုက်သမျှ ခလုတ်များအပေါ် သူ့ခမျာ မောပန်း ကြီးစွာ တုံ့ပြန်နေရလေသည်။ ထိုအခါသူသည် ကွန်ပျူတာကြီး တစ်လုံးနှင့် တဖြည်းဖြည်းတူလာတော့သည်။ သူ့ဘဝသည် လွတ် လပ်မှုကင်းမဲ့သွားလေပြီ။

ကျွန်တော်က ဘဝမှလွတ်မြောက်ခြင်း၏ သိမ်မွေ့နူးညံ့ သောဓမ္မသဘောများကို သူ့အား ပြောချင်မိသော်လည်း သူ့တွင်လက်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ခံနိုင်သည့် စွမ်းအားမရှိတော့ ။ အကယ်၍သာ သူသည် ကျွန်တော် ဆွေမျိုး သားချင်းတစ်ဦးကဲ့သို့ ကျွန်တော်ဓမ္မလက်ဆောင်ပေးခဲ့သည့် တိတ်ခွေများ အား စနစ်တကျ နားထောင်၍ သူ့စိတ်ကို ပြန်လည် ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့ပါလျှင် ယခုအချိန်ဆိုလျှင် သူသည်အထိုက်အလျောက် လွတ်လပ်သူဖြစ်၍ နေ လောက်ပေပြီ။ သို့သော် ယခုမူ ....။

ဤဆောင်းပါးရေးဖြစ်ခြင်းသည် အခြားအကြောင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေကြီး ရုတ်တရက် ဦးနှောက်သွေးကြော ပြတ်၍ ကွယ်လွန်သွားသည်ဆိုသည့် သူ့နာရေးသတင်းကို ကျွန်တော် ဖတ်လိုက်ရ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဪ .. သူ့ခမျာ သေသာသွားသည်။ လွတ်မြောက်သူ ဖြစ် မသွားပါလား။

ကျွန်တော်တို့မှာ မသေမီ လွတ်မြောက်အောင်လုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေး ရှိနေသေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ကွန်ပျူတာကြီးလို မဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ သို့အတွက် ကျန်ရှိနေသေးသော၊ ဘဝနည်းပါးလာနေ သော အချိန်များအတွင်းနေထိုင်ရင်းကပင် ကျွန်တော်တို့ လွတ်လပ်သူ တစ်ဦးဖြစ်သွားဖို့ ကြိုးစားရဦးမည်။

ကိလေသာလွတ်မြောက်ဖို့ ၊ ဘဝတဏှာက လွတ်မြောက်ဖို့ ဖြစ် ပါသည်။ သို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စိတ်ဝင်တစားနှင့် စေ့စေ့စပ်စပ် ထံထံဝင်ဝင် အားထုတ်ကျင့်ကြံရုံမှ တစ်ပါးအခြား မရှိနိုင်ပါဟု ကျွန် တော်ယုံကြည်မိပါသည်။





ကျွန်း  
ကျွန်း

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

# ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမှမရှိပါဘူး

စက္ကန့်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်း အပိုင်းပိုင်းလဲကျ သေဆုံးနေသော ရုပ်  
 ဖြစ်စဉ် ၊ နာမ်ဖြစ်စဉ်တို့ကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ခွင့်ရလိုက်ပြီးသည်  
 နောက်တွင် ကျွန်တော်သည် သေရမည်ကို မကြောက်တော့။ ကျွန်တော်  
 တည်းဟူသော ပေါင်းစုထားသည့် အစုအဝေးကြီးသည် မြေကြီးထဲသို့  
 မရောက်မီပင် သေနှင့်နေပါလား။ ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်၊ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်  
 မရပ်မနားပါပဲလား။ ကျွန်တော့်နာမည်နှင့် နာမည်ကြော်ငြာသည်  
 သတင်းစာထဲတွင် မပါဝင်သေးသော်လည်း ကျွန်တော်၏ ရုပ်နာမ်အစု  
 အဖွဲ့အားလုံးသည် သေဆုံးနိုင်ကြသည်မှာ မရေမတွက်နိုင်တော့။ အနန္တ  
 ဆိုသော စကားလုံးနှင့်ပင် မလုံလောက်နိုင်အောင် ပျက်စီးခဲ့ကြပြီပဲ။  
 သည့်နောက် လဲကျသေဆုံးခဲ့သော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ ပေးရာ  
 တွင် ရုပ်နာမ်အသစ်တွေတစ်ဖန် နေရာဝင်ယူပြန်သဖြင့် ကျွန်တော်

www.burmeseclassic.com

မြသန်းစံ

ဟန်မပျက် ဆက်နေနိုင်ခြင်းပင်။ သို့တည်းမဟုတ် ကျွန်တော်သေဆုံးသွားသည်ဟူသော သတင်းမထွက်ပေါ်သေးခြင်းပင်တည်း။ နေ့စဉ် စားသုံးလိုက်သော အဟာရတို့သည် ရုပ်တရားတို့ဆက်ဖြစ်ဖို့ပင်။ ကိုယ်နေထိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်က ရရှိနေသော ဥတု၊ ရာသီသည်လည်း ရုပ်တရားတွေ ဆက်ဖြစ်ဖို့ပင်။ သည် နောက် ကံ၊ သည် နောက်စိတ် ၊ ကံ၊စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာ ရပေါ်မူတည်၍ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေဆက်ဖြစ်နေပြန်သည်။ သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်လိုက်ပြန်တော့ ပျက်ဖို့အတွက် ဖြစ်လာနေ ကြခြင်းပင်။ သည်သဘောကို စာစဖတ်၍ တွေးကြည့်၍ သိခြင်းမဟုတ်ပဲ တရားထိုင်နေချိန် *Formal Meditation* အချိန်၌ ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါတရားထိုင်ခြင်း၏ ပြင်ပအချိန် *Informal Meditation* သို့ ရောက်သည်အခိုက် ကျွန် တော်သည် ကိုယ်ကိုယ်ကို တော်တော် နားလည်သွားတော့သည်။ ကျွန်တော် ပိုင်ဆိုင်နိုင်တာ ဘာမှမရှိပါဟု “ငါပိုင် တယ်လို့ထင်နေတဲ့စိတ် ကသာလျှင် ဘာဘာညာညာအားလုံးယုတ်စွာအဆုံး ကျွန်တော်နန္ဒာကိုယ်ကို ကျွန်တော်ပိုင်ဆိုင်ထားတယ်လို့ ထင်နေခြင်းပေပဲ။ အမိဝမ်းမှ ကျွတ်လွတ်ပြီးသည်မှ ယခုအချိန်ထိ ကျွန်တော်ရှာဖွေလေ့လာခဲ့၊ ဆည်းပူးခဲ့၊ သင်ကြားခဲ့၊ သိမ်းဆည်းခဲ့သည်အရာမှန်သမျှ အဓိပ္ပါယ်မှန်သမျှသည် သူ့အချိန်ပိုင်းအလိုက်သူ သူ့အကန့်လိုက် သူသာမှန်ခဲ့သည် တရားတွေပင်။ ယခုမှ ကျွန်တော် ဓိဋ္ဌမျက်မြင်သိလိုက်ရသော အချိန်ပိုင်းအတွင်းရလာသည် အသိတရားသာလျှင် အမြဲတစေမှန်နေသည့် တရားပေပဲ။ အော် ... ဓမ္မဓမ္မဟူသည်တရား၊ တရားဟူသည် ပရမတ်၊ ပရမတ်ဟူသည် အမြဲတမ်းမှန်ကန်နေသော တရားပါလား။

ထိုသောအခါငယ်စဉ်ကျောင်း သားဘဝကသေခြင်းတရားနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခဲ့ပုံကို ပြန်အမှတ်ရမိသည်။

မမေ့မလျော့သော သတိပြုခြင်းရရှိခြင်း

တစ်ညအိပ်မက် မက်သည်။ အိပ်မက်ထဲတွင် ကျွန်တော် သေဆုံးသွားသည်။ အိပ်မက်မှ ရုတ်တရက် လန့်နိုး သောအခါ ကျွန် တော် တော်ချောက်ချားသွားသည်။ တစ်ညလုံးငုတ်တုတ်ထိုင် ရင်းကြောက်နေတော့သည်။ အိပ်လိုက်လို့ အိပ်မက် မက်ရင်ဖြင့် ကျွန်တော် ပြန်သေသွားမှာကို စိုးရိမ်နေမိပြန်သည်။ ကျွန်တော် အတွေးက ကျွန်တော်ကို နှိပ်စက်နေလေသည်။ ကျွန်တော်သေမှာ အရမ်းကြောက်နေမိသည်။ ငါသေသွားရင် ငါ့ကိုတယ်သူတွေက အသုဘလိုက်ပို့ကြမှာလဲ၊ ငါ့အတွက်နဲ့ မိဘတွေမျိုးတွေ ပိုကြဦးမယ် ( တကယ်တော့ ကျွန်တော်မရှိတော့ခြင်းကို လိုလားနေသူတွေ အနေနဲ့ကတော့ ပျော်နေကြမှာပါ။) ငါအလုပ်လုပ်လို့ မပြီးသေးဘူး၊ ငါသံယောဇဉ်ရှိသူတွေကို နှုတ်မဆက်ပဲ ထွက်သွားဦးမှာ၊ ငါအောင်မြင်ချင်သေးတယ်၊ ငါအသက် ရှည်ချင်သေးတယ်၊ ငါခံစား၊ စံစားခွင့်ရချင်သေးတယ် ဒါတွေခံစားခွင့်မရတော့ရင် ငါတော့ ဒုက္ခပါပဲ ... စသည်ဖြင့် အတွေးတွေ တစ်သီကြီးတွေးမိသည်။

သည်နောက်မနက်မိုးလင်းသောအခါ ကျွန်တော်တုန်လှုပ်ချောက်ချားစွာဖြင့် သွားလာနေမိသည်။ ကျောင်းတက်သည်။ ဆရာသင်သော စာကနားထဲမှာသာကြားနေသည်။ သို့သော် ကျွန်တော် စိတ်ထဲမရောက်။ ကျွန်တော်သေတော့မှာ... ၊ ဒုက္ခပါပဲ... ၊ အတန်းသားတွေလည်း မသိကြပါလား။ ကျွန်တော် ချွေးစေးပြန်မိသည်။

ညနေကျောင်းဆင်းတော့ ဘောလုံးပွဲ သွားကြည့်သည်။ ဘောလုံးကန်နေတာကို မျက်စိဖြင့်တွေ့နေသော်လည်း စိတ်ထဲမှာ ညကအိပ်မက်ထဲက ကျွန်တော်သေဆုံးနေပုံသာ ပြန်မြင်သည်။ ချောက်ကပ်ကပ်ကြီး၊ ကားလမ်းကူးတာ ကအစ ကျွန်တော် တော်တော်သတိထားနေမိသည်။ ငါသေသွားရင် ဒုက္ခ၊ အစားစားတာကအစ ကျွန်တော်သိပ်

မြသန်းစံ

မယုံချင်။ အဆိပ်တွေများ ပါလေမလား။ သတင်းစာဖတ်ပြန်သည်။ နာရေး ကြော်ငြာကိုမှ သွားဖတ်မိသည်။ ကိုယ့်နာမည်မပါသေး။ ဓသ ချာပါသည်။ ကျွန်တော် မသေသေးပါ။ သို့ သော် မကြာခင် ငါ့ နာမည် ပါလာရင်ဖြင့်ဟူသော အတွေးဝင်လာသည်နှင့် သတင်းစာကို ရုတ် တရက်လွတ်ချလိုက်မိသည်။ အိပ်ရာထဲဝင်အိပ်သည်။ အခု နေမျက်နှာ ကြက်များ ပြိုကျရင်ဖြင့် ငါသေတော့မှာပဲ ....။ ကျွန်တော် မအိပ်ရဲ တော့ပြန်။ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မဖွင့်ပြောရ။ ကျွန်တော်နှင့် ရန်ဖြစ် ဖက်များ သိသွားရင်ဖြင့် “အေး၊ ကောင်းတာပေါ့ကွာ၊ မင်းသေ သင့် တာကြာပြီပဲ” လို့ မလွဲမသွေ ပြောကြမှာ။ ထိုအပြောကိုလည်း ကျွန်တော်မခံနိုင်ပြန်။

ဘယ်လောက် ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်လိုက်သည် စိတ်တွေပါလဲ။ ဘယ် လောက်တောင်စဉ်ရေမရ နိုင်သည် စိတ်တွေပါလဲ။ သေခြင်း၏ သဘောသဘာဝကို ဉာဏ်ဖြင့် နားမလည်သေးခင်အချိန်က ကျွန် တော်စိတ်သည် အဘယ်မျှ ပုံပျက်ပန်းပျက်နိုင်လိုက်ပါသနည်း။ ထို စဉ်တုန်းက စိတ်သည်လည်း ယခုကျွန်တော့်မှာမရှိတော့။ ထိုစဉ် တုန်းက ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောစိတ်ကို ယခုစာရေးနေချိန်တွင် ပြန်အမှတ် ရမိလိုက် သည် စိတ်သာရှိတော့သည်။ သည်စိတ် သည်လဲမတည်မြဲ။ ဖြစ်... ပျက်။

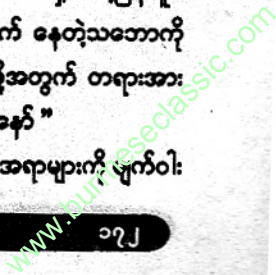
တကယ်တော့မွေးစကတည်းကအခုချိန်ထိဖြစ်ပျက်နှင့်နေလာခဲ့ရ တာ။ ဆက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်နှင့် သွားရဦးမှာ။ ဘဝတစ်ခု ပြီးပြန်တော့ လည်းကိုယ်စွဲငြိရာအလိုက် ဘဝသစ်တစ်ခုတွင် ဖြစ်ပျက်ကိစ္စ ဆက်ပြီးရ နေဦးမှာ။ သည် ဖြစ်ပျက်သံသရာသည် ဘယ်တော့မှ မဆုံးတော့။ ဘဝရှိ နေသရွေ့ ငါဆိုတာရှိနေသရွေ့ သည်ဖြစ်ပျက်ကြီးကို ရင်ဆိုင် လက်ခံ နေရမှာပါပဲ။ ဘဝမရှိတော့လျှင် ငါဆိုတာမရှိတော့လျှင်တော့ သည်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

ဖြစ်ပျက်ကြီးနဲ့ ပြန်ဆုံ နိုင်မှာ မဟုတ်တော့။ ဒါသည်ပင် သဘာဝ တရားပါပေ။ သဘာဝတရားကြီးသည်သူ့ဖာသာသူ့ရှိနှင့်ပြီးသား။ ကျွန် တော်တို့ စိတ်တွေသည်သဘာဝ တရားကြီး၏ဖြစ်ပျက်အစဉ်တန်း အရိပ်အောက်မှာရှိနေသော်လည်း ထိုဖြစ်ပျက်ကို လက်မခံချင်ပေ။ ဖြစ်ပျက်ကို ကျွန်တော်တို့ ကြောက်သည်။ ဖြစ်ပျက်ကို ကျွန်တော် တို့ မုန်းကြသည်။ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားကို ကျွန်တော်တို့ စိုးရိမ်နေကြသည်။ ဖြစ်နေခြင်းကိုသာ လိုလားကြသည်။ ဖြစ်နေခြင်း၏ အရသာကိုသာ ခံစားချင်ကြသည်။ အမြဲတမ်း ဖြစ်နေရမယ်၊ ဘယ်တော့မှ မပျက်ရ ” ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျွန်တော်တို့စိတ်တွေသည် သဘာဝတရားကို သည်သို့ အမိန့်ပေးချင်နေမိပြန်သည်။ သို့သော် သဘာဝတရားကို အမိန့်ပေး၍ မရ၊ စေခိုင်း၍မရ၊ သူ့ သဘာဝအတိုင်း သူ ဆက်လက်ခရီးနှင့် နေမည် သာတည်း။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဦးဇောတိက (ပျဉ်းမနား) ၏ တရား တိတ်ဓမ္မမှ ဓမ္မစကားများကို ကျွန်တော် သတိရမိသည်။

“သည်လောက် လျှင်လျှင်မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ထဲက ကိုယ့် အတွက်ဆိုပြီး ဘာများ သိမ်းထားလို့ ရတာရှိသလဲ၊ မရှိဘူးနော် ၊ ရုပ် တရား နာမ်တရားတွေဟာ အချိန်နဲ့အမျှ ပျက်စီးနေကြ တယ်။ ဘာများ သိမ်းထားချင်နေသေးလို့လဲ၊ တကယ်တော့ ကိုယ်ပိုင်တယ်ဆိုတဲ့အရာ ဟာ ဘာမှ မရှိပါဘူး။ ယုတ်စွအဆုံး ကိုယ်စိတ်လို့ဆိုတဲ့အရာကိုကော ကိုယ်ပိုင်သလား၊ မပိုင်ဘူးနော်၊ အခု သိတယ်။ သိပြီး ပြီးသွားတယ်။ မရှိတော့ဘူး။ နောက် ထပ် သိလာတယ်။ နောက်ထပ်မရှိတော့ပြန်ဘူး။ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောပဲရှိတယ်။ သည်ဖြစ်ပျက် နေတဲ့သဘောကို မြင်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ သည်လို မြင်ဖို့အတွက် တရားအား ထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကိုလုပ်ထားဖို့ လိုတယ်နော် ”

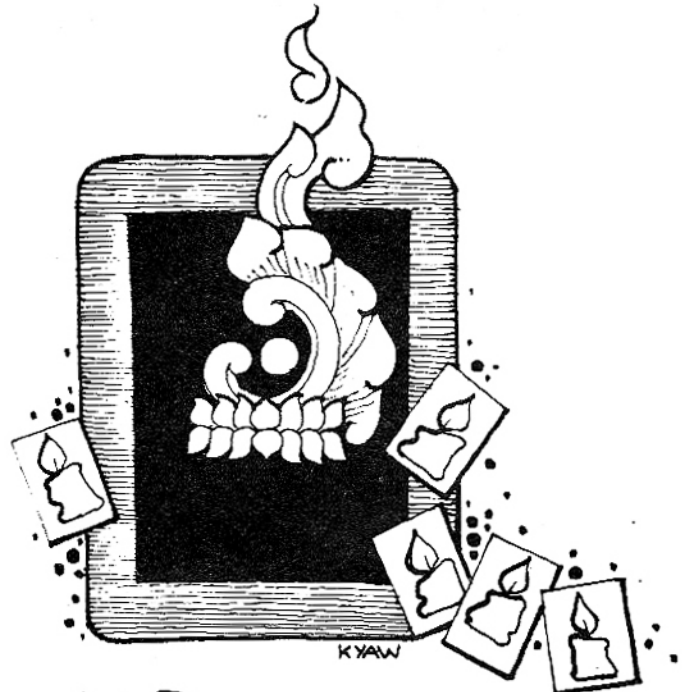
ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်မပိုင်ဆိုင်သောအရာများကို ပျက်ဝါး



မြသန်းစိ

ထင်ထင် တွေ့မြင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ထိုအသိကို အခြေခံကာ ရုပ်တရားနာမ်တရားတွေ ဖြစ်မှုပျက်မှု တို့ကို အမြဲတမ်းသိနေရန်အတွက်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သတိကြီးစွာ သတိထားနေရဦးမည်ဆိုတာကိုလည်း သတိမူနေမိပြန်သည်။

ကဲ သေခြင်းတရားရေ ... လာချင်တဲ့အချိန် လာပေတော့။ ကျွန်တော် ပြုံးပြုံးပျော်ပျော်ကြီး ရင်ဆိုင်စောင့်ကြိုနိုင်ပါပြီ။



ပဏ္ဍိတ



### သဘောမျှသာ

တရားအားထုတ်သည့် အလေ့အကျင့် မစွဲမြဲခင်အချိန်ထိ ကျွန်တော်သည် “သူ့သဘောသူဆောင်” ဆိုသော စကားရပ်၏ အနက် အဓိပ္ပါယ်ကို သေသေချာချာ သဘောမပေါက်ခဲ့သေးပါ။ သို့သော်လည်း “သူ့သဘောသူဆောင်” ဆိုသည့် စကားရပ်ကို အကြောင်း တိုက်ဆိုင် အလျဉ်းသင့်သည့်အခါတိုင်း ပြောခဲ့ဘူးသည်သာ၊ ရေးလည်းရေးခဲ့ဘူးသည်သာ ...၊ တကယ်တော့ အသုံးအနှုန်းတစ်ခုအနေဖြင့်သာ ထိုဝေါဟာရကို သုံးစွဲခဲ့ခြင်းပင်။ ထိုဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပါယ်အနောက်က သဘာဝကို ကျွန်တော်မမြင်မီခဲ့ ...သဘောမပေါက် မိခဲ့ပါ .....။

တရားအားထုတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကြောင့် သတိ၊ သမာဓိတွေ ကောင်းလာပြီး သိမှုတွေသိမ်မွေ့လာသည်အခါ “သူ့သဘော” ဆိုသည်

ပြောဆိုစံ

ကိုသွားမြင်မိသည်။ ကျွန်တော်လုပ်နေခြင်းလည်း မဟုတ်။ လုပ်ရန်လည်း မရည်ရွယ်။ သို့သော် သူ့သဘောနှင့် သူ့ဖာသာသူ ဖြစ်လာသည်။ သူ့ သဘောနှင့် သူ့ဖာသာသူ ထွက်ခွာသွားသည်။ ကျွန်တော်က လက်ယပ်ခေါ်နေခြင်းလည်းမဟုတ်။ ကျွန်တော်က နှင်ထုတ်နေခြင်းလည်း မဟုတ်။ “သဘော”ဆိုသည့် “သူ”သည် ကျွန်တော့်ကို အားမနာ ပါးမနာဝင်ချိန်တဲ့အချိန်ဝင်၊ ထွက်ချင်တဲ့ အချိန်ထွက်ပါပဲ။ ဝင်တုန်းကလည်း ကျွန်တော့်ကို ခွင့်မတောင်း။ ထွက်သွားပြန်တော့လည်း ကျွန်တော့်ကို မနှုတ်ခက်။ “သူ” လုပ်ချင်ရာလုပ်နေတာကို ကျွန်တော်က ထိုင်ကြည့်နေရသလို ဖြစ်နေသည်။

အထူးသဖြင့် ဝေဒနာ တက်လာသည် အချိန်မှာ “သဘော” ၏ စရိုက်သဘာဝသည် အထင်ရှားဆုံးပင်။ တရားအားထုတ်ကာစ ဝေဒနာ တက်လာပြီဟေ့ဆိုသည်နှင့် စိတ်က စတင်တင်းကြပ်လာသည်။ ဒူးခေါင်းကွေးထားသဖြင့် ဒူးခေါင်း အောက်ကနာလာသည်။ သည့်နောက်ပေါင်ရင်း တင်ပဆုံရိုးကြားထဲက နာလာသည်လည်း ရှိသည်။ သမာဓိထူထောင်ကာစအချိန်တွင် ဝေဒနာ၏ သဘောဖြစ်သော ကိုက်မှု၊ ခဲမှု၊ နာကျင်မှုတွေ ပေါ်လာသည်နှင့် ထိုဝေဒနာကို အမြန်ပျောက်သွားချင်သည့်စိတ်ကတစ်ပါတည်း ယှဉ်တွဲ၍ ပေါ်လာတတ်သည်။ “နာပြီဆိုရင် နာတယ်” လို့ မှတ်ယူသော ညွှန်ကြားချက်ကြောင့်သာ “နာတယ် နာတယ်” ဟု စိတ်ထဲမှာ စကားလုံးဖြင့် မြည်တမ်း၍ မှတ်နေရသော်လည်း တကယ်စိတ်အမှန်က ထိုနာမှုကြီးမြန်မြန်ပြီးပါတော့လားဟု ဆုတောင်းနေမိသည်သာ ...။ ထို နာမှုကြီးမပျောက်သေးသရွှိလည်း စိတ်က မွန်းကြပ်မွန်းမသိ မွန်းကြပ်နေပြန်သည်။ နာတာကိုတော့ သိနေသည်။ ထိုသို့ သိနေခြင်းကိုပင် မကျေနပ်။ (လူ့စိတ်ဆိုတာက ကောင်းတာလေးကိုမှ ရွေးသိချင်သည်ကိုး) ထိုသို့သိနေရ ကောင်းလားဟူ၍

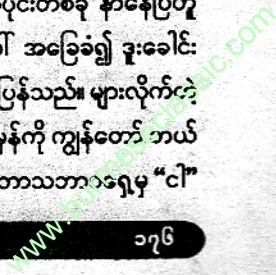
မပေးမလျှော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

နာကျင်မှုအပေါ် သိနေခြင်းကိုပင် အပြစ်တင်ချင်ပြန်သည်။ နာကျင်မှုကြာရှည်လာသောအခါ ဒေါသက တစ်စတစ်စ ထွက်လာသည်။ သွားပြီ။ သမာဓိပျက်ယွင်းပေပြီ။ ဒေါသ၏ သဘာဝသည် ဖျက်ဆီးချင်သည့် သဘော။ ဖျက်ဆီး၍ မရသည့်အခါ ဒေါသပို၍ကြီးထွားလာပြန်သည်။ ကော .. တရားအားထုတ်ရင်း ကုသိုလ်ရှာနေရင်းမှ စိတ်တွင်း၌ အကုန်ဖြစ်နေလေပြီ။ ဒေါသစိတ်ဖြင့် ဝေဒနာကို နင်းမှတ်လေ၊ ဝေဒနာက ပုတက်လေပင်။ ကိလေသာမာန် တက်လာသည့်အခါ ခန္ဓာမာန်ကလည်း အလျှော့မပေးတော့ ...။ အားခြင်းပြိုင်ကြလေပြီ။

နတ်တလူ ဆရာတော်ဘုရားကြီး (မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်) ဝနဝါသီဥယျာ၊ ဓမ္မသာမိ ထေရ်က ကျွန်တော့်ကို ဆုံးမဖူး တာရှိသည်။

“ငါ ဝင်မရှုပ်နဲ့ နော်၊ ငါဝင်ရှုပ်တာနဲ့ အလုပ်များပြီသာမှတ်၊ ခန္ဓာမာန်နဲ့ ကိလေသာမာန် အားပြိုင်ရင်ကြားလူ မသက်သာဘူးသာမှတ်။ ငါဆိုတာကြီး ဘေးထွက်နေကြည့်စမ်းပါ။ တရားသူကြီးအဖြစ် နေကြည့်စမ်းပါ။ တရားလိုနဲ့ တရားခံသူဘာသူ အားပြိုင်နေတာ တရားသူကြီးက အနေသာကြီးပါဗျာ ...”

ထိုအဆုံးအမကို ခံယူပြီးသည်နောက် ကျွန်တော်သည် စိတ်ကို ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းရတော့သည်။ စိတ်၏အနေအထား သဘောထားကိုလည်း ပြုပြင်ပစ်ရသည်။ “ငါဒူးခေါင်းနာတယ်” တဲ့ ...။ နာခြင်း၏ သဘောရေတွင် “ငါ” နှင့် “ဒူးခေါင်း” ဟူသော ပညတ်နှစ်ခုတောင် ရှိနေသည်။ ထို့ပြင် ငါခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု နာနေပြီဟူသော အစွဲကလည်းရှိနေပြန်သည်။ ထိုအစွဲပေါ် အခြေခံ၍ ဒူးခေါင်းအောက်နားကဆိုသော နေရာစွဲကလည်း ရှိနေပြန်သည်။ များလိုက်တဲ့ အစွဲတွေ။ ထိုအခါ နာမှု၏သဘောသဘာဝအမှန်ကို ကျွန်တော် ဘယ်မှာ မြင်တွေ့ခွင့်ရနိုင်ပါတော့မလဲ။ နာမှု၏ သဘောသဘာဝရေမှ “ငါ”



မြသန်းစံ

တွေက ပိတ်ဆို့ဆီးကာထားထားသဖြင့် ကျွန်တော်သည် နာမူ၏ သဘောကို မြင်တွေ့ခွင့် မရနိုင်တော့။

စိတ်ကို အေးအေးထားလိုက်သည်။ ထွက်လေဝင်လေကို အသေးစိတ် သိမှတ်တွေ့မြင်မှုမှ အစချီကာ ငြိမ်အေးသောစိတ်ဖြင့် ထူထောင်ခဲ့သော သမာဓိကလည်း အတော်အသင့်အားကောင်းလာသည်။ စိတ်ထဲမှာ တတွတ်တွတ်နဲ့ ပြောချင်ရာပြောနေသော အတွေးတွေ (တစ်ကယ်တော့ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း အပြန်အလှန် ပြောနေတဲ့စကားတွေ)လည်း တဖြည်းဖြည်း အသံတိတ်သွားသည်။ ဖြစ်ပြီးတာတွေ။ ဖြစ်လာမယ့်ဟာ တွေးရင်းမှ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိလေသာလို့င်းတွေလည်း ငြိမ်သက်ပေပြီ။ ဟောမိုးမှန်တိုင်းတွေနှင့် မှောင်မဲနေသော ပင်လယ်ပြင်ကြီးသည် ယခုတော့ ကြည့်လင်လို့၊ ကောင်းကင်ကြီးကပြာလို့၊ တိမ်တွေကတောက်လို့၊ ပင်လယ် ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် နေရောင်ခြည်လေးကကျလို့၊ ရွှေရောင်တောက်တဲ့နေရာ တောက်လို့၊ ပြာလဲ့တဲ့နေရာ ပြာလဲ့လို့၊ ရေမျက်နှာပြင်ကလည်း အလှုပ်အခတ် ဆိုတာ ကင်းမဲ့လို့ (ယုတ်စွအဆုံး လှိုင်းကြက်ခွပ်ကလေးမျှပင် မရှိတော့လို့) ... ထိုအခြေအနေသို့ ရောက်သောအခါ စိတ်သည် ရှင်းလင်းအေးချမ်းသွားတော့သည်။ ထိုရှင်းလင်းနေခြင်း၊ အေးချမ်းငြိမ်သက်နေခြင်းကိုလည်း စိတ်ကသိနေသည်။ စိတ်သည်ခုနစ်ကလို ဝင်လေ၊ ထွက်လေအပေါ်မှာ အာရုံမပြုတော့။ ရှင်းလင်းငြိမ်းချမ်းနေသည်အပေါ်မှာ သာ အာရုံပြုနေမိတော့သည်။

ဟော ... ထိုအချိန်တွင် လာပါချေပြီ။ နာမူသဘော။ သို့သော် ယခင်ကလို ဒူးခေါင်းအောက်မှာ ပေါင်ရင်းအောက်မှဝင်လာခြင်းမဟုတ်။ အခုန ငြိမ်အေးနေသည့် စိတ်ထဲသို့ အသွင်မတူသည့် သဘောတစ်ခု ဝင်လာခြင်းပင်။ စိတ်သည် ငြိမ်းအေးနေခြင်းနှင့်အတူ အသစ်ဝင်လာ

မမေ့မလျော့သောသတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

သည် ဧည့်သည်ကိုလည်း ဧည့်ခံနေရပြန်သည်။ သို့သော် မူလအခံ ငြိမ်းအေးနေခြင်းက အားကောင်းသဖြင့် ဧည့်သည်သည် သူ့သဘောထားကို သူ့သိပ်မကြေငြာရ။ သူ့သဘောကိုတော့ သူပြပါသည်။ ခပ်ယိုယိုကလေး။ ငြိမ်းအေးခြင်းနှင့် ယှဉ်တွဲနေသည့် နာမူသဘောကိုပါ ကျွန်တော် သိနေသည်။ ဒူးခေါင်း အောက်ကနာခြင်း၊ ပေါင်ရင်းကနာခြင်း မဟုတ်တော့။ ငါ့ဒူးခေါင်းနာတာလည်းမဟုတ်တော့။ နာခြင်းသဘော သက်သက်မျှသာ။ ထိုသဘောကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရသော အခါ ကျွန်တော် ပီတိဖြစ်သွားမိသည်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က “လူသာနာပါစေ စိတ်ထဲမှာ မနာပါစေနဲ့” လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်ကိုး ...။ ပီတိစိတ်ကို သိလိုက်ရင်မှပင် အခုနဝေဒနာ၏ သဘောကလေးကို ကြည့်ကောင်းကောင်းနှင့် ဆက်ကြည့်နေမိပြန်သည်။

နာမူသဘောလေးသည် ခဏကြာသော ပူမူသဘောကလေး ဖြစ်သွားပြန်သည်။ အပူလှိုင်းတွေကို တွေ့နေရသည်သို့ရှိသည်။ ညင်ညင်သာသာ။ မျှင်မျှင်ဖွဖွလေး။ သည့်နောက် ပူရာမှနေ၍ အေးသွားပြန်သည်။ နှင်းသီး၊ နှင်းစက်တွေပေါ် ထိုင်နေရသကဲ့သို့။ နာရာမှပူ၊ ပူရာမှအေး။ တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းခါနီး အခြေအနေကလေးတွေကို ပါ ရိပ်မိနေမိသည်။ နှင်းသီးနှင်းစက်တွေသည်လည်း မတည်မြဲ။ ခုန ငြိမ်အေးနေသော စိတ်၏ ဟင်းလင်းပြင်ထဲမှာ သည်သဘောလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခုပေါ်လာသည်။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောင်းသွားသည်။ ပထမသဘောတစ်ခုမရှိတော့သည်နှင့် ထိုသဘော၏ သဘာဝသည်လည်း ရုပ်သိမ်းသွားပြီးသား။ ဒုတိယသဘောချုပ်ငြိမ်းသည်နှင့် သူ့သဘာဝလည်း မရှိတော့။ ဒါတွေ ပျောက်သွားသောအခါ အခုန ငြိမ်းအေးနေသော စိတ်အခံဟင်းလင်းပြင်သည် သည်အတိုင်းကျန်ရစ်သည်။

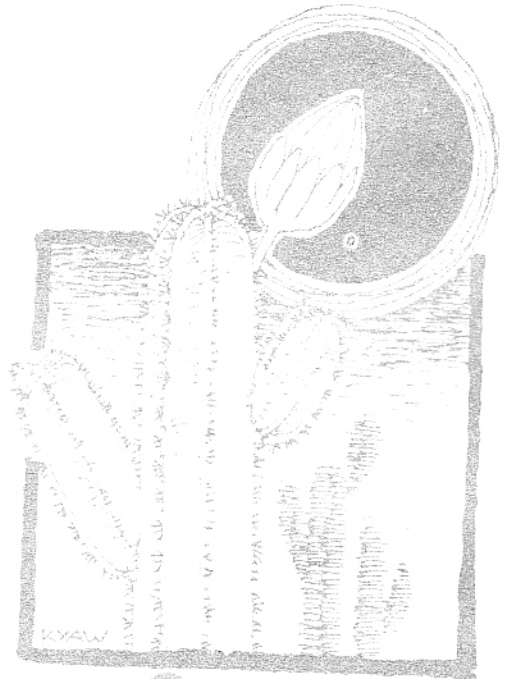
မြသန်းစံ

ကျွန်တော်သည် ဝေဒနာဆိုသည်ကို “ခင်ဖျားအကြောင်းသိချင် လိုလာပါဦး”ဟူ၍ ဖိတ်ခေါ်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်။ သူ့ဘာသာသူ သူ့စရိတ်နှင့် သူ့လာခြင်းပင်။ ပြီးလျှင် “နာခြင်းမှ ပူခြင်းသို့ ပြောင်းပြပါဦး” ဟူ၍ လည်း ကျွန်တော်မတောင်းဆိုခဲ့။ သူ့ဘာသာသူ ပြောင်းသွားခြင်းသာ တည်း။ နောက်တစ်ဖန် “ပူတာမကောင်းပါဘူး... အေးတာလေး လုပ်ပေးပါဦး”ဟူ၍ ကျွန်တော်က နားပူနားဆာ လုပ်ခြင်းမဟုတ်။ သူ့ ဖာသာသူ ပြုလုပ်သွားခြင်းသာတည်း။ ကျွန်တော်သည် ပွဲကြည့်ပရိ သတ် သက်သက်မျှသာ။ ထိုအခါ ကျွန်တော်စိတ်သည်လည်း အပွန်း အပဲ၊ အထိအခိုက် မဖြစ်တော့။ မွန်းကြပ်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်းများလည်း မရှိတော့။ ဒေါသဖြင့် တဖိခံနေရခြင်းဘဝမှလည်း လွတ်မြောက်သွား တော့သည်။

သို့နှင့် ကျွန်တော်သည် “သူ့သဘော” ဆိုသည်ကို ထဲထဲဝင်ဝင် သိမြင်နားလည် ခွင့်ရလိုက်ပါတော့သည်။ ထိုအခါ “သဘော”တွေ တစ်ခုစီ သူ့သဘာဝနှင့်သူ့ရှိနေသည့် သဘာဝလောကကြီးထဲတွင် “ထိုသဘောတွေကို အမြဲတမ်းသိနေသည့်စိတ်”ဖြင့် နေထိုင်သွား တော့မည်ဟူသော သဘောထားအသစ်တစ်ခုကို ထူထောင်လိုက်နိုင်ပါ တော့သည်။ ဤသည်မှာ ကျွန်တော်၏စိတ်ကို အငြိမ်းချမ်းဆုံးဖြစ် အောင် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကြိုးစားရင်းမှ သိမြင်လာခဲ့ခြင်း ပင်တည်း။

“သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ ချမ်းမြေ့သာယာရှိဝါစေ”ဟူ သော ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ကြီး၏ မေတ္တာစာကို ကျွန်တော်အသိနှင့် ယှဉ်၍ ခံစားနားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပြီဟု ဆိုချင်ပါတော့သည်။

၁၈၃



ပါရမီဇာတ်ခုံ...

## ပါရမီဓာတ်ခံ

ကျွန်တော်ထိုင်နေသောနေရာ၏ ဘယ်ဘက်၌ လူတစ်ယောက် တရားအားထုတ်နေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ မြင်ဖူး သလိုလို ရှိသည်။ သေသေချာချာကြည့်လိုက်တော့မှ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး ဖြစ်နေသည်ကိုး။ ကျွန်တော်အံ့သြသွားသည်။ သူ့ကိုယ်လိုင်နေရာတွင် သည်လိုပုံစံမျိုးနှင့်တွေ့ရမည်ဟု ကျွန်တော်ထင်မထားမိပါ။ ကျွန်တော့် အထင်တက်တက်စင်အောင် လွဲခဲ့ရပေပြီ။ သို့သော်လူဆိုတာက ပြောင်းလဲတတ်သည်ပဲ။ အခြေအနေအရ အချိန်အခါအရ အကြောင်း တစ်ခုခုကြောင့်အရ လူသည် စိတ်နေစိတ်ထားသဘောသဘာဝ အကုန်ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။

www.burmeseclassic.com

မြသန်းစံ

လူတစ်ယောက်သည် ဘဝတစ်ခုတည်းတွင် ပုံသဏ္ဍာန် တစ်ခုတည်းဖြင့်မနေ။ အပြောင်းအလဲတွေတော့ ရှိကြစမြဲ။ ကောင်းသောပြောင်းလဲခြင်းရှိသလို ဆိုးသောပြောင်းလဲခြင်းလည်း ရှိတတ်သည်။ ကိုယ်ဖြည့်ခဲ့သော ပါရမီအနု အဖျင့်အရ အပြောင်းအလဲဆိုတာ ရှိလာလိမ့်မည်။ ဘယ်အရာမျှ ပုံသေမရှိ။ ကျွန်တော် သည် သည်သဘောကို သိလျှက်နှင့်ပင် ကျွန်တော်မိတ်ဆွေကို ရုတ်တရက်တွေ့ချိန်၌ အံ့ဩစိတ်ဖြစ်သွားခြင်းမှာ သူတစ်ပါးအပေါ် ပုံသေထင်တတ်သည့် ကျွန်တော်စိတ်ကြောင့်ပင်။ ထိုစိတ်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရပဦးမည်။

မှတ်မှတ်ရရ သူနှင့်ကျွန်တော် မတွေ့ရသည်မှာ နှစ်အတော်ကြာခဲ့ပြီပဲ။ အနည်းဆုံး ဆယ်စုနှစ်တစ်ဝက်စာလောက် ရှိမည်ထင်သည်။ ကျွန်တော်နှင့် နောက်ဆုံးတွေ့ခဲ့ချိန်တွင် သူသည် ဌာနဆိုင်ရာတစ်ခုတွင် အလယ်အလတ်ဝန်ထမ်းအဆင့်၊ သူ့ မိသားစုစီးပွားရေးကလည်း ပြေလည်သည်။ သူ့ကလေးနှစ်ယောက်ကလည်း လိမ္မာသည်။ သူ့တွင် လူမှုဒုက္ခ မရှိလှ။ ပြီးတော့ သူသည် သူဝါသနာပါသော ပြင်ပလုပ်ငန်းတစ်ခုတွင်လည်း အောင်မြင်ကျော်ကြားနေသူဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းကြောင့်ပင်လျှင် သူ့မှာ ငွေကြေးအဆင်ပြေလှသည်။ ကားတွေ ထည်လဲစီးနိုင်သည်။ သူ့အရွယ် သူ့အဆင့်နှင့် မလျော်ညီလှသော ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ခံစားနေရမှုတွေကြောင့်ပင်လျှင် သူသည် ဆက်ဆံရေးအတန်အသင့်မောက်မာတတ်သည်ကို ကျွန်တော်သတိထားမိခဲ့သည်။ စူးရဲ သည်။ ထက်မြက်သည်။ တက်ကြွသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မာနကြီးသည်။ မောက်မာသည်။ သူတစ်ပါးအပေါ် အနိုင်ယူချင်သည်။ သူ့ဘက်ကချည်း အမှန်။ သူများဘက်က အမှားဟု ခံယူသူဖြစ်သည်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အောင်အောင်မြင်မြင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်နေသော သူ့ဘဝကို အားကျစရာအဖြစ် ကျွန်တော်မြင်ခဲ့ရသလိုဆက်ဆံရေးအဆင်

မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

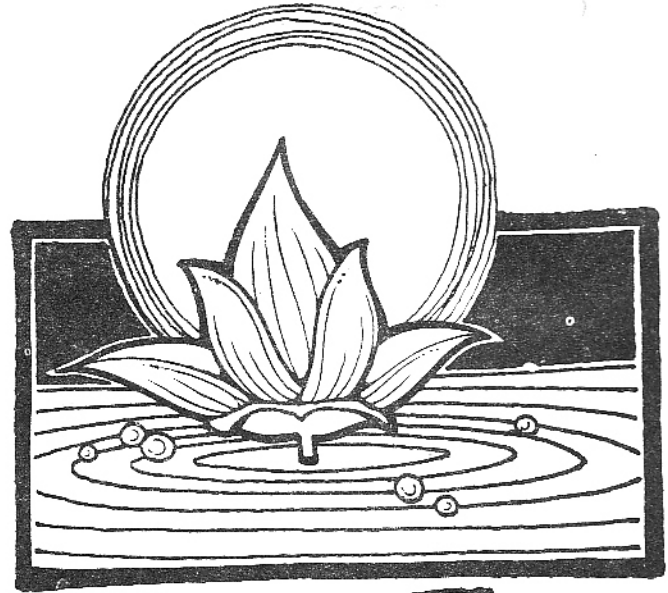
မပြေသဖြင့် ပြဿနာပေါင်းစုံတက်နေသော သူ့အနေအထား၊ အတွင်းရန်၊ အပြင်ရန်အတိုက်အခိုက် ရန်စွယ်အစုံစုံတို့၏ တိုက်ခိုက်ခံနေရသော သူ့အနေအထားကို ကျွန်တော် ခံစားနားလည်ခဲ့ရသည်။ နောက်ပိုင်းသူနှင့် မတွေ့ရတော့သော်လည်း သူ့အကြောင်းသတင်းစကားတွေကိုတော့ တစ်ဆင့်နားဖြင့် ကြားခဲ့ရသည်။

သူ့တွင် ရှေ့အလားအလာ အများကြီးရှိနေစဉ်မှာပင် သူ့အလုပ်မှ ထွက်လိုက်သည်။ သူ့ဝါသနာကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့သော သူ့ပြင်ပလုပ်ငန်းများလည်း သူ့စွန့်လွှတ်လိုက်သည်။ သူ့သာသနာဘောင်သို့ဝင်ရန် ပြင်ဆင်နေသည်ဟု ကြားရသည်။ အိမ်ထောင်မှုကိစ္စတွင်လည်း သူ့ပိုင်ဆိုင်သမျှ သူ့မိသားစု ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ဝေမျှခွဲယူကြစေရန် စီစဉ်ပြီးနေပြီ။ သူနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းတွေလျှင်သာသည်။ အသံတွေက ဆက်တိုက်ဖြစ်လာသည်။ သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချို့က သူ့ကိုကြောင့်သွားပြီဟု ပြောသူကပြောကြသည်။ မထိတထိနှင့် ရိတ်တိ ပြိတ်တိ ပြောကြသည်။ “အလကားပါကွာ” “ကောက်ရိုးမီးပါကွာ” ဟု စွပ်စွဲသူက စွပ်စွဲနေကြပြန်သည်။ “ဖက်ရှင်တစ်မျိုးလုပ်ကြည့်တာ ထင်ပါရဲ့ ဒီဒိုင်းတစ်မျိုးထွင်ကြည့်တာနေမှာပေါ့၊ မော်ဒယ်ခေတ် ဆိုတော့ မော်ဒယ်အသစ်ထွင်ကြည့်တာများလားမသိ” ဟု မှတ်ချက်ပြုသူတွေလည်း ပြုကြသည်။ “ဒီလိုပါပဲ အပြောနဲ့မညီလို့ ပါရမီလမ်းကြောင်းပေါ်ကနေ နောက်ပြန်လှည့်လာတဲ့ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါတောင်ရှိသေးတာပဲ” စသည်ဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှင့် ကိုယ်နှိုင်းကာ သူ့အပေါ် မူဟန်အသွယ်သွယ်သရော်လှောင်ပြောင်၍ အံ့ဩကုန်နိုင်ဖွယ် ပြုနေကြသည်ကိုလည်း ကျွန်တော်ကြားနေရသည်။ ထိုသတင်းတွေကြောင့် သူနှင့် ကျွန်တော် တွေ့ချင်နေမိသည်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ဘုရားပေါ်မှာ လာတွေ့နေရသည်။ သူက တရားအားထုတ်နေအ









အိမ်... ..



မြသန်းစုံ

တာပည့်တွေလည်းရှိနေသည်။ မပြည့်သေးသူတွေလည်းရှိသည်။ ပြည့်လာမည့် သူတွေလည်းရှိသည်။ အမျိုးမျိုးပေါ့။ ကံစီမံရာ ကံရဲ့ ဇာတ်ရုပ်တွေကိုး ...။ ဆရာ့ကို ကန်တော့ပြီး၍ စားသောက်စားပွဲတွင် ထိုင်ကြသည်နှင့် ဆရာသည် ကျွန်တော်ကို ဦးတည်၍ ပြောတော့သည်။

“ မင်းအကြောင်းတွေလည်း ကြားတယ်။ မင်းစာတွေလည်း ဖတ်ရတယ်။ စုံလို့ပဲ။ ငါ အဲဒီကတည်းက မင်းနဲ့တွေ့ချင်နေတာ ”

“ ဘယ်လိုကြားရသလဲ ပြောပါဦး ဆရာ ”

ဆရာက ကျွန်တော်နှင့် ပတ်သက်၍ ကြားရသမျှ သတင်းအစုံကို ခင်းကျင်းပြသည်။ ကျွန်တော်ပြုံး၍နားထောင်နေလိုက်သည်။ ဆရာကလည်း သူကြားရသမျှသတင်းတွေထဲတွင် ဘယ်သတင်းကတော့ မဟုတ်နိုင်ကြောင်း၊ ဘယ်သတင်းကတော့ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ ဘယ်အကြောင်းကတော့ ထင်ရာမြင်ရာ ကိုယ်လိုရာဆွဲပြောတာဖြစ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ထင်မြင်ချက်တွေ သုံးသပ်ချက်တွေပါ တစ်ပါးတည်းပြောသွားသည်။ ထိုကိစ္စတွေနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပြီးခဲ့သော အကြောင်းတရားတွေအပေါ် ကျွန်တော်ဘာမျှမပြောဆိုလိုတော့။ ပြီးတာတော့ ငြိမ်းခဲ့ပြီ။ လူတိုင်းလူတိုင်း ထင်ချင်သလိုထင်ပိုင်ခွင့် ရှိကြသည်ပဲ။ ကိုယ့်အမြင်ကိုယ်အထင်နဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကို ကျေနပ်မှုရယူနေကြသော လူသဘောအပေါ် ကျွန်တော်ဘာဖြစ်လို့ တုံ့ပြန်နေရတော့မှာလဲ။ ထားတော့ ... ပြီးပြီပဲ။ စကားအဆုံးတွင် ဆ . ဥက ..

“ အဲဒီတော့ မင်းအခုရေးနေတဲ့ စာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပရိသတ်က ဘယ်ယုံချင်ပါ့မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မင်းက ကောင်းကင်ပေါ်ပျံနေတာလဲမဟုတ်။ ပါဠိတွေရွတ်နေတဲ့ဘုန်းကြီးလည်းမဟုတ်။ မင်းရေးတဲ့စာနဲ့ မင်းနဲ့ကို ဘယ်လိုတွဲပြီး နားလည်လို့ရပါ့မလဲ။ ပြီးတော့ မင်းက အရင်တုန်းက ဗီဒီယိုထဲမှာ ကြုံ့ ဗျန်း သရုပ်ဆောင်လည်း



မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

လုပ်ခဲ့သေးတာ၊ လုပ်တာမှ လူဆိုး၊ လူကြမ်း မကောင်းတဲ့အခန်းကဏ္ဍပြီးတော့ မင်းသီချင်းတွေ ဆက်တိုက်နားထောင်ရ ပြီးတော့ အခုမင်းရေးနေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တို့၊ ဝိပဿနာတို့ ဆောင်းပါးတွေ၊ အခန်းကူးအခန်းပြောင်းတွေ သိပ်များတော့ ပရိသတ်မျက်စေ့လည်စရာဖြစ်ကုန်တယ်။ နောက်ပြီးအခုမင်းရေးတဲ့စာတွေက ဟိုလူ့ကို ပြောသလိုလို ဒီလူ့ကို ပြောသလိုလိုနဲ့ ရေးတာက မင်းတစ်ယောက်ထဲလေ ဖတ်ရတာက ပရိသတ်ပေါင်းစုံ၊ လူအမျိုးမျိုး၊ နေရာအမျိုးမျိုးဆိုတော့ မြင်ပုံကအမျိုးမျိုးဖြစ်ရော၊ အဲဒီတော့ မင်းကိုနားလည်တဲ့ပုံစံက အမျိုးမျိုးဖြစ်ကုန်တော့ နောက်ဆုံးမှာ နားမလည်ဘူးဖြစ်ကုန်ကြရော ”

ဆရာပြောသမျှ ဟုတ်နေသည်ပဲ။ ကျွန်တော်ဘာမျှ ငြင်းဆိုခြင်းမရှိပါ။ ကျွန်တော်ကလည်းကျွန်တော်၊ အာရုံတစ်ခုချင်းစီကို ပုံဖော်ချင်တတ်၊ အသံပေးချင်တတ်တဲ့ ကျွန်တော်ဉာဉ်၊ ကျွန်တော်စရိုက်၊ ကျွန်တော့ ဝါသနာ၊ အာရုံပေါ်လာတိုင်း ကလောင်ကိုင်၍ ဆ . ထ ပုံဖော်တတ်လေတော့ ကျွန်တော်ဖော်ခဲ့သော ပုံရိပ်တွေကများစွာ၊ ထိုအတူ ကျွန်တော်ပုံရိပ်သည်ပင်လျှင်လည်း ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး၊ ပညတ်ချက်အမျိုးမျိုး၊ ကျွန်တော်ဆရာကို စိတ်ထဲမှပင် ပြောလိုက်မိပါသည်။

“ သည်တစ်ခါပုံဖော်ချက်ကတော့ တသမတ်တည်း ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်ဆရာ ”

သည်နောက်ဆရာလည်း ကျွန်တော်ကို ဦးတည်ပြောရတာ အာရုံညောင်းသွား၍ ထင်သည်။ အခြားသော တပည့်တပန်းတွေဘက်သို့ စကားလှည့်သွားသဖြင့် ကျွန်တော် အသက်ရှူချောင်းသွားသည်။ ထိုအချိန်အတွင်း၌ပင် ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်ကိုယ် ကျွန်တော်ငဲ့စောင်းပြန်ကြည့်ရန် အချိန်ရသွားသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကရော ဘာကြောင့်သည်လောက် အပြောင်းအလဲမြန်သွားရပါ့မလဲ။ ကျွန်

မြသန်းစံ

တော်အကြိုက်ကြီးကြိုက်နေခဲ့သော အာရုံတွေ၊ ခံစားမှုတွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေ ထိုအာရုံခံစားမှုတွေ အတွေးအခေါ်တွေနှင့် ဖန်တီးတီထွင်ပျော်မွေ့နေတတ်မှုကို ကျွန်တော် ရုတ်တရက်ကြီးကောက်ခါင်ကာ ချထားပစ်လိုက်မိပါသည်။ ပြန်တွေးကြည့်သောအခါ ကျွန်တော်ပင်လျှင် ရုတ်တရက်နားမလည်ချင်စရာ။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးတွေ နားမလည်နိုင်ဘူးဆိုသည့်အပေါ် ကျွန်တော်က သူတစ်ပါးတွေအပေါ် ပြန်နားလည်မိနေသည်။ ကျွန်တော့်အပေါ် နားမလည်ရကောင်းလား ဟူ၍ အဖြစ်တင်ချင်သည့် စိတ်တွေလည်း မဖြစ်ပေါ်လာတော့။ အရေးကြီးသည်မှာ ဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အသိဉာဏ်နှင့် စရထတည်းဟူသော အကျင့်တရားတွေကို ညီညွတ်မျှတစွာ ကျွမ်းကျင်လိမ့်မာစွာ ကျွန်တော် ကိုင်တွယ်ကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကောင်းအောင်နေခြင်းသည် သာသနာပြုခြင်းတစ်မျိုးဆိုတာကိုလည်း ကိုယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခဲ့သည့် သီလ၊ ကိုယ်ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခဲ့သည့် အကျင့်တရားတွေအပေါ်မှာ မိ၍လည်း ကျွန်တော်နားလည်လာသည်။ ပြီးတော့ “ သတိနှင့် မေတ္တာကို လက်ကိုင်ထားဖို့ အရေးကြီးတယ်” ဆိုသည့် ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော် ဦးဇောတိက(ပျဉ်းမနား)၏ အဆုံးအမကိုလည်း ကျွန်တော်အလေးအနက်ခံယူလာမိသည်။ ဆရာတော်၏ တရားစကားတွေကိုလည်း ကျွန်တော့်နားထဲမှာ အမြဲကြားယောင်နေမိသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်ပြုတတ်သည့် ကျွန်တော့်စိတ်ကို ဆရာတော်၏ တရားစကားတို့ဖြင့် အမြဲအဆုံးအမ ခံယူနေရလေသည်။

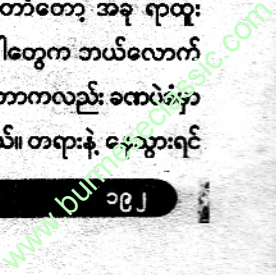
“သတိလေးနဲ့ နေလာတာကို တကယ်စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာကို ဖော်ပြနေတာနဲ့တူတယ်။ ဒါဟာ ရုတ်တရက်ဆိုရင် အဓိပ္ပါယ်မပေါက်ဘူး။ အဲဒီလိုတရားကို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ အင်မတန်ကြည်



မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

လင်အေးချမ်းနေတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခရောက်အောင် ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့အခါ သူများကို ဘယ်လိုဖြစ်စေချင်လာသလဲဆိုတော့ သူတို့လည်း ငါ့လိုချမ်းသာပါစေ။ ဒီစိတ်ပဲဖြစ်တယ်နော်။ အဲဒီတော့လောကမှာ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တဲ့သူတွေဟာ ဘယ်လိုလူတွေလဲဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်မချမ်းသာတဲ့လူတွေနော်။ ဒါက သားသမီးနဲ့ မိဘဖြစ်ချင်လဲဖြစ်မယ်။ လင်မယားချင်းလဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သူငယ်ချင်းအချင်းအချင်းလဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သူကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် တစ်နည်းနည်းနဲ့သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မိတယ်နော်။ သူကိုယ်တိုင် စိတ်ချမ်းသာနေရင် သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မိမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူများ စိတ်ချမ်းသာအောင်ပဲ လုပ်ပေးတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တရားနှလုံးသွင်းပြီး စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့ လူတွေဟာ အလိုအလျောက်ပဲ သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်တဲ့ မေတ္တာ (ဒီမေတ္တာဆိုတဲ့စကားဟာ စကားလုံးလျှော့ဖျားတင် မဟုတ်ဘူး) ရင်ထဲနှလုံးထဲက တကယ်ကို လိုက်လိုက်လဲ့လဲ့ကို ဖြစ်တာ။ သိပ်ကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်တာ။ ပစ္စည်းတစ်ခုခုရလို့ စိတ်ချမ်းသာတာမျိုးကို မဆိုလိုဘူးနော်..။

တစ်ခါတလေ ကြားရတယ်။ တပည့်တွေ မိတ်ဆွေတွေ လုပ်ငန်းအဆင်ပြေတယ်ဆိုလို့ ဘုန်းဘုန်း ဝမ်းသာမိပါတယ်။ အရောင်းအဝယ်တွေ အဆင်ပြေလို့ သည်တစ်ခေါက်တော့ ဘယ်လောက် အကျိုးအမြတ်ရှိသွားပြီဆိုတာ ကြားရလို့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ အချို့ရာထူးတိုးသွားလို့လာပြောတယ်။ “တပည့်တော်တော့ အခု ရာထူးတိုးသွားပြီ” ဝမ်းသာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါတွေက ဘယ်လောက် ကြာကြာမြဲမှာလဲ။ ဒီလိုမြင်လာတဲ့ ဝမ်းသာမှုဆိုတာကလည်း ခဏပဲခံမှာနော်။ အဲဒီတော့ တရားနှလုံးသွင်းစေချင်ပါတယ်။ တရားနဲ့ နေသွားရင်



မြသန်းစံ

တစ်ခါတစ်ရံ လောကဓံတရားဆိုတာ အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုး တွေ့ရတာ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဒုက္ခနဲ့ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့ရတောင်မှ သူစိတ်မဆင်းရဲအောင်နေတတ်တဲ့နည်းကို ရသွားပြီနော်။ ဒါကြောင့်မို့ “နည်း” ကို ရဖို့လိုတယ်နော်”

လောကီထဲတွင် လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် နေထိုင်သွားလာပြောဆို ဆက်ဆံတတ်သည့် နည်းကိုဆရာသည် ကျွန်တော်တို့ကို လွန်ခဲ့သော ဆယ့်ငါးနှစ်ကျော်ကျော်က သင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဆရာသင်ပြသောနည်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ နေရာဒေသအစုံမှာ တာဝန်ထမ်းခဲ့ကြသည်။ အဆင်ပြေသူလည်းရှိသည်။ အဆင်မပြေသူလည်းရှိသည်။ အချို့ကလည်း အကြောင်းကြောင်း ကြောင့်မေ့သွားကြသူလည်းရှိမည်။ အချို့ကလည်း ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ဆရာသင်ပေးသော နည်းကို ဆက်၍ သုံးနေကြသူတွေလည်းရှိမည်။ ကိုယ်ကျင့်လည်ရသော ဘဝနှင့် “နည်း” မတည့်၍ အံ့ချော်နေသူတွေလည်းရှိမည်။ “နည်း” နှင့်တည့်၍ အံ့ဝင်သွားသူတွေလည်းရှိမည်။ အမျိုးမျိုးပေါ့။ သို့သော် လောကဓံတရားကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် စိတ်မဆင်းရဲအောင် နေတတ်သည့် “နည်း” တစ်ခုကိုတော့ ကျွန်တော်တို့သည် သဘာဝတရားကြီးဟူသော ဆရာတစ်ဦးထံမှ ထပ်မံသင်ကြားသင့်ပါသေးသည်။ ဆရာသင်ပေးခဲ့သော “နည်း” နှင့် သဘာဝတရားကြီးတို့ထံမှ ကျွန်တော်တို့ သင်ကြားရယူသင့်သည့် “နည်း” တို့ပေါင်းစပ်ပြီး လောကဓံတရား၏ အရိပ်အောက် လျှောက်လှမ်းလေ့ရှိသည့် သက်သက်သာသာဖြင့် သွားရမည်က ကျွန်တော်တို့သာ ...။

တစ်ယောက်အတွေ့အကြုံတစ်ယောက် အပြန်အလှန် ဖောက်သည်ချပြီးသောအခါ စကားဝိုင်းလည်း တိတ်ဆိတ်လာသည်။ ညဉ့်နက်လာသဖြင့် ဆရာ့ကို အသီးသီး ဂါရဝပြုနှုတ်ဆက်ကြသည်။



မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

စကားဝိုင်းအစ ကျွန်တော်ကို ဦးတည်ပြောခဲ့သော ဆရာသည် စကားဝိုင်းပိတ်သောအခါ ကျွန်တော်ကို မြားဦးလှည့်လာပြန်သည်။ ဆရာလက်ထဲတွင် ကျွန်တော်၏ ပထမဦးဆုံးစာအုပ်ကလေး ကိုင်ထားသည်။ “မေတ္တာ၊ ဓမ္မ၊ သာသနာအလင်းရောင်တို့၏ အေးမြသော ဆွဲငင်အား” ကျွန်တော်ဘဝအပြောင်းအလဲ စိတ်ဓါတ်အပြောင်းအလဲကို သက်သေသာမကတို့ဖြင့် ထင်ဟပ်ဖော်ပြထားသော စာအုပ်။ သည်စာအုပ်အတွက် စာမူမွေးဖွားရာသည် ရှမ်းပြည် (အရှေ့ပိုင်း) မိုင်းပြင်းဒေသ ဂုမိုင်ရာ (သို့) ဟေ့ဟင်ရွာနှင့် သုဝဏ္ဏလျှံတောင်တော် ...။

“ဖတ်ကြည့်ဦးမယ်လေ၊ ပြီးတော့ ဝေဖန်တာပေါ့”

လူ့သဘာဝကိုက သူများလုပ်တာမှန်သမျှ အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ကြမည်သာ။ ကျွန်တော်သည် ဝေဖန်မှု မှန် တိုင်းအောက် အနေကြာလာသဖြင့် ထုံသလိုပင် ဖြစ်နေပေပြီ။ ကိစ္စမရှိပါ။ ကျွန်တော်သည် စိတ်ထဲမှ ဆရာ့ကို ထပ်မံကန်တော့မိရင်းမှ စကားတစ်ခွန်းကို ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ကြားအောင် ပြောနေမိပါသည်။

“မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင် ဆိုထားတဲ့ ဘုရားဟောတရားကို ကြားပြီးတဲ့အချိန်ကစလို့ ဘဝအမြင် လုပ်ရပ်ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ သည်ဘုရားဟောတရားနှင့် အညီဆူတစ်ပန်သက်တစ်ဆုံးသတိနဲ့ ကြိုးစားပြီးနေထိုင်သွားမယ်ဆိုတာကို ဆရာ့ကို ကတိပေးပါမယ်ဆရာ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဆောက်တည်သွားတဲ့သူဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် တော့ အကျိုးမယုတ်နိုင်ပါဘူးဆရာ”

ဆရာ့ကို ကျွန်တော် မပြောဖြစ်ခဲ့သော စကားကို သည်းဆောင်းပါးဖတ်ပြီး ဆရာကြားနိုင်ပါစေ ...။

(ကျေးဇူးရှင် ဆရာသို့)

၁၉၉  
၁၂.၁၀.၉၇