

လက်တွေ့ရင် ဗုဒ္ဓဓမ္မခရီး  
ဒေါက်တာသင်းသင်း





# လက်တွေ့ပုဒ္ဒတ္တမူရီ ဒေါက်တာသင်းသင်း

မွေဒါန အဖြစ် Ko zayya (<http://zayya.wordpress.com/>) မှ စာစီစာရိုက်၍ Ebook အဖြစ် [www.facebook.com/NyisayEbookCreator](http://www.facebook.com/NyisayEbookCreator) မှ ပြုလုပ်ဖန်တီးပါသည်။

မဇ္ဈိမစာပေ



### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- အကျိုးတော်ဆောင် - မြေလတ်မြတ်သူ
- ထုတ်ဝေသည့် ကာလ - ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ
- ပုံနှိပ်ခြင်း - ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ (၅၀၀)
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးတင်ဝင်းနိုင် (ချိုချိုမြင့်စာပေ) ၃၅ - ၃၆ လမ်းကြား၊  
၈၈ - ၈၉ လမ်း၊ မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။
- အတွင်းနှင့် မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ် - ဦးမျိုးမြင့်ကျော် (မြ - ၀၇၀၅၄) မြတ်ထက်ဟိန်း ပုံနှိပ်တိုက်၊  
အမှတ် (၅) ဈေးလမ်း၊ တပ်မြေ (၆) ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်။
- အတွင်းဖလင် - ကိုဦး (၀၉ ၅၀၇၀၆၆၆၃)
- မျက်နှာဖုံး - ပန်းချီ လင်းဝဏ္ဏ
- အတွင်းအပြင်အဆင် - နေရီရီ
- တန်ဖိုး - ၁၅၀၀ ကျပ်

ဒေါက်တာသင်းသင်း (CIP 294.3)

လက်တွေ့ဖင်ဗုဒ္ဓဓမ္မခရီး၊ ရန်ကုန်။  
မဇ္ဈိမစာပေ၊ ၂၀၁၃။  
စာ - ၁၅၄၊ ၁၃×၂၀ စင်တီ။



### မာတိကာ

- ၁။ စာရေးဆရာကြီး ဓမ္မိက ဦးဘသန်း၏ အမှာစာ
- ၂။ စာရေးဆရာကြီး ဦးသော်ဇင်၏ အမှာစာ
- ၃။ စာရေးသူ၏ အမှာစာ
- ၄။ ဇင်နဲ့ ကျွန်မ စခဲ့ကြပုံ
- ၅။ ဉာဏ်အမြင် ထိုခဏ
- ၆။ တရားရှာသူကလေး
- ၇။ မတ်တတ်တရား
- ၈။ ပကတိရသ
- ၉။ ကျွန်မသိပါပြီ
- ၁၀။ သိသုံးသိ
- ၁၁။ အလိုအပို
- ၁၂။ အမှန်နှင့် အမှား
- ၁၃။ ကာလသုံးပါး
- ၁၄။ တည်ငြိမ်လျက် လှုပ်ရှားခြင်း



- ၁၅။ လွတ်လပ်ခြင်း
- ၁၆။ ခွေးနှင့် ကျွန်မ
- ၁၇။ အရုံးနှင့် အနိုင်
- ၁၈။ စိတ်အား
- ၁၉။ မေ့ (စီးကရက်တရား)
- ၂၀။ လွတ်မြောက်သောသူ
- ၂၁။ စိတ်ကို စိတ်ဖြင့် ထိန်းခြင်း
- ၂၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော်လှန်ခြင်း
- ၂၃။ နကို လွတ်မြောက်ရာ (အချစ်နှင့်အမုန်း)
- ၂၄။ နကိုလို အနေ
- ၂၅။ သေခြင်းနှင့် ရှင်ခြင်း
- ၂၆။ အတ္တနှင့် အနတ္တ
- ၂၇။ ငါဘာကောင်လဲ
- ၂၈။ ပစ္စက္ခဒုက္ခသံသရာ
- ၂၉။ မဂ္ဂင်လမ်း
- ၃၀။ ဇင်ကဗျာရသနှင့် ကျွန်မ
- ၃၁။ အကြွင်းမဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ
- ၃၂။ ဒုက္ခနှင့် သုခ
- ၃၃။ မတူမခြား



## စာရေးဆရာကြီး ဓမ္မိကဦးဘသန်း၏ အမှာစာ

ဒေါက်တာသင်းသင်းသည် ကျွန်တော့် သမီးအကြီးဆုံးနှင့် အသက်ရွယ် တူသည်။ ကျွန်တော်နှင့် စတွေ့စဉ်က (၃၄) နှစ်ခန့် ရှိပြီ။ ဝိမုတ်တရားကို တကယ်သိ၍ ဟောပြောတတ်သော လူဆရာကောင်း၊ ရှင်ဆရာမွန်များနှင့် ကျွန်တော်မှ တစ်ဆင့် တွေ့ဆုံရပြီး ကျွန်တော့်ထက် အရင်ပင် တရား အာသာပြေမှုအရ ဆောလျင်စွာ အောင်မြင်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ (၁၉၇၄) ခုနှစ်တုန်းက ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာသင်းသင်းသည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရှိသော လက်လှမ်းမီရာ ဇင်စာပေများကို ကျွန်တော်တို့နှင့် မတွေ့မီကတည်းက ဖတ်နှင့်နေသည်။ သို့သော် သူ့ကို တရားဉာဏ်ပွင့်လာအောင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သော အရာမှာ ဇင်တရားစာပေများ မဟုတ်။ မြန်မာထေရ်နှစ်ပါးနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။

ကိုယ်သိ၊ ကိုယ်မြင် ပရမတ်တရားများကို ကိုယ်ကြိုက်သော ကိုယ့်အာတွေ့ လျာတွေ့ စကားပညတ်တို့ဖြင့် အယူဘာသာဝင်လမျိုးစုံတို့နှင့် နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် တွေ့ဆုံကြပြီး လွတ်လပ်စွာ နှီးနှောဖလှယ်ရန် စီစဉ်ထားသော လောကနတ် တရားဝိုင်းသို့ (၁၉၇၄) ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် (စတင် ပြုလုပ်သော ပထမဦးဆုံး နှီးနှော ပွဲသို့) ဒေါက်တာသင်းသင်းကို ကျွန်တော်က ဖိတ်ကြားလိုက်သည်။ သင်းသင်း၏ ဓမ္မဓရီးတာမှာ ထိုအချိန်မှ စတင်သည်။ ယင်းပထမဦးဆုံး ဆွေးနွေးပွဲ၌ စက်ရှင်



မင်းကြီးဟောင်း ဦးစောလွင်က သဘာပတိ လုပ်လျက် သမဝါယမ မင်းကြီးဟောင်း ဦးညီညီက ဇင်တရားကို တင်ပြဟောကြား၍ ဦးမောင်မောင် (ပညာဗလ) က အများဆုံး ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးရှင်းလင်းသည်။

နောက်တစ်လခန့် ကြာသောအခါ ထိုတရားဝိုင်းမှတစ်ဆင့် သင်းသင်းသည် ရန်ကုန်မြို့၊ အနောက်ပိန္နဲကုန်း၊ သုခပဋိပဒါဓမ္မရိပ်သာ ဒေါင်းကျောင်းသို့ ရောက်သွားသည်။ သင်းသင်း တရားဉာဏ်ပွင့်အောင် ဆောင်ကြဉ်းခဲ့သော အဓိက ပုဂ္ဂိုလ်သုံးဦးမှာ ထိုကျောင်းမှ ရှင်နှစ်ပါး၊ အသျှင် ဦးဩသဓ၊ အသျှင်ဦးကုန္ဒာစာရနှင့် ဦးမောင်မောင် (ပညာဗလ) တို့ ဖြစ်သည်။

ယင်းသံဃာနှစ်ပါးစလုံးသည် အင်္ဂလိပ်စာ မတတ်၍ ဇင်စာပေများကို မလေ့လာနိုင်ပါ။ သူတို့ကိုယ်တိုင် တရားသဘောပေါက်ပြီး အတန်ကြာမှ ဦးမောင်မောင်နှင့် တွေ့ရသောအခါ၌သာ ဇင်တရားများကို ကြားဖူးကြသည်။ သို့သော် တရားဟောပြောရာ၌ ဇင်ဟောစဉ်၊ ဟောကွက်များကို မဟောပြဘဲ၊ ထေရဝါဒနည်း ဉာဏ်လမ်းစဉ် သက်သက်ဖြင့် အလုပ်စခန်းမပါစေဘဲ ဟောကြားလေ့ရှိသည်။ ဒေါက်တာသင်းသင်းသည် အသျှင်ဦးကုန္ဒာစာရ ပြုစုထားသော ဝိမုတ္တိရသ (ဖယောင်းစက္ကူမိတ္တူများ) ကျမ်းငယ် ဖတ်ပြီးနောက် အသျှင်ဦးကုန္ဒာစာရနှင့်ပင် တရားဆွေးနွေးရင်း တရားစရပြီး တရားဉာဏ်ပွင့်သွားသည်။ (၁၉၇၄) ခုနှစ် ဇွန်လအတွင်းတွင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော် ဆိုလိုရင်းမှာ သင်းသင်းသည် ထေရဝါဒီရှင်နှစ်ပါးက ထေရဝါဒ လမ်း ဉာဏ်လမ်းစဉ်ဖြင့် တရားဉာဏ်ပွင့်စေနိုင်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ တရားဉာဏ်ပွင့်ပြီးသည့် နောက်ပိုင်းကျမှသာလျှင် သင်းသင်းသည် ဇင်စာပေများကို လည်းကောင်း၊ ဦးမောင်မောင် ပြောပြသော ဇင်တရားများကို လည်းကောင်း လိပ်ပတ်လည်အောင် နားလည်လာသည်။ ထေရဝါဒ ကျမ်းဂန်စာပေများကို လေ့လာခွင့် မရခဲ့ရုံသာမက၊ လေ့လာရန်အချိန်လည်း မပေးနိုင်သော သင်းသင်းအဖို့ လက်တွေ့ကျသော ဇင်စာပေ၊ ဇင်တရားများ၌သာ ဉာဏ်ကျက်စားခြင်း များလာသည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်သည်။



ဇင်တရားများသည် သူ့အား လွှမ်းမိုးလာပြီး သူ၏ အပြောအဆို၊ အရေးအသား များလည်း ဇင် ဆန်လာပေသည်။ အလွန်တရာမှ သွက်လက်ပေါ့ပါး ဖျတ်လတ် လာသည်။

သူသည် (၁၉၇၄) ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လလောက်က စ၍ တရားဉာဏ်ပွင့်တိုင်း ပွင့်တိုင်း၊ ကြည်တိုင်း ကြည်တိုင်း ကောက်ကာငင်ကာ တရားဆောင်းပါးများ ရေးသားပြီး (တစ်ခါတစ်ရံ တစ်နေ့တည်း ဆောင်းပါး သုံးစောင်) ကျွန်တော့်ထံသို့ တည်းဖြတ် ပေးရန် လာလာ အပ်နှံလေ့ရှိသည်။ ကျွန်တော်လည်း ပထမမူ သူပေးလာ သမျှသော ဆောင်းပါးများကို တည်းဖြတ်ပြင်ဆင်ပြီး မိတ္တူလေးစောင်ပွားကာ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးအတွက် သိမ်းဆည်းထားသည်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ သူ့အလျဉ်ကို ကျွန်တော် မီအောင် မလိုက်နိုင်သောကြောင့် လက်ရေးမူအတိုင်း ဆောင်းပါးအချို့ ကျန်နေတော့သည်။

(၁၉၇၄) ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် ဒေါက်တာသင်းသင်းသည် ဆေးပညာများ ဆက်သင်ရန် ဘိလပ်သို့ တစ်နှစ်ခန့် အကြာ ထွက်ခွာသွားရသည်။ နေ့စဉ် ညနေပိုင်း၌ တယ်လီဖုန်းဖြင့် “အန်ကယ်.. ဟိုဆောင်းပါး တည်းဖြတ်ပြီးပလာ” “ကျွန်မကတော့ နောက်ထပ် တစ်စောင် ပြီးနေပြန်ပြီ” ဟု နားပူနားဆာ လုပ်လေ့ရှိသော သင်းသင်း တစ်ယောက် ရန်ကုန်၌ မရှိတော့သည်လည်း တစ်ကြောင်း၊ ကျွန်တော်၌ လောကနတ် ပန်းချီ၊ ပန်းပု ဆိုင်ခန်း အလုပ်နှင့် လှမေစာပေတိုက် အလုပ်များ ဖိစီးလာသည်လည်း တစ်ကြောင်း၊ သူ့လက်ရေး စာမူများကို မတည်းဖြတ်နိုင်ဘဲ သိမ်းဆည်းထားပြီး သူ မြန်မာပြည်သို့ ပြန်ရောက် လာသောအခါ လက်နှိပ်စက် ရိုက်ပြီးသော မိတ္တူများကိုရော၊ ကျန်ရှိနေသော လက်ရေးမူများကိုပါ တရားသားအရ အလွယ်၊ အလယ်အလတ်၊ အခက် ဟူ၍ သုံးစု သုံးပိုင်း ပြန်စီရန် သူ့အား ပြန်ပေးလိုက်သည်။

သင်းသင်း အကြောင်းကို တွေးမိတိုင်း၊ တွေးမိတိုင်း ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ၌ “အာဗဟာမလေး” ဟု အသံမြည်လေ့ ရှိသည်။





သင်းသင်းသည် တကယ့်ပါရမီရှင်ကလေး ဖြစ်သည်။ ဆီဆေးပန်းချီနှင့် ပေစတယ်ဆေးတောင့်ပန်းချီကိုလည်း ရေးဆွဲတတ်သည်။ စောင်းကောက်လည်း သင်ကြား လေ့လာဖူးသည်။ ဂါဒီယမ်မဂ္ဂဇင်းတွင် သူ၏ အင်္ဂလိပ်ဆောင်းပါးများ မကြာခဏ ပါလေ့ရှိသည်။ သူ ဘီလပ်မှာ ရှိစဉ် Regency Press, London and New York က သတင်းစာထဲတွင် လူမျိုးပေါင်းစုံထံမှ အင်္ဂလိပ်၊ ကဗျာစာများကို ကြော်ငြာတောင်းဆို၍ သင်းသင်းက ကဗျာတို ခြောက်ပုဒ် ရေးပို့လိုက်သည်။ ထိုခြောက်ပုဒ်စလုံးသည် ဒမိုင်းဆိုင်စ် စာမျက်နှာ (၃၆၄) မျက်နှာပါသော Poetry International 1975 ဟူသော ပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် ပါလာသည်။

ဒေါက်တာသင်းသင်း၏ စာအုပ်နည်းတူ နောင်တွင်လည်း လူငယ် လူရွယ်များ၏ အလားတူ လက်တွေ့ဗုဒ္ဓဓမ္မခရီး စာအုပ်စာတမ်းတွေ၊ ကျမ်းငယ်၊ ကျမ်းကြီးတွေ အမြောက်အမြား ထွက်ပေါ်လာတော့မည်ကား မြေကြီးလက်ခတ် မလွဲသကဲ့သို့ သေချာနေသည်ဟု စိတ်ထဲ၌ ကြည်နူးမိရင်း အောက်ပါအတိုင်း ဗျာဒိတ်ပင် ဖတ်မိပါသေးသည်။

ဒေါက်တာသင်းသင်း ၊ စာသတင်း၊ နှုတ်ညှင်းလေဖြင့် ပျံ့လတ္တံ့။

ဤလိုစာမျိုး၊ ဒီရေတိုး၊ ပြုံးပြုံးဖြန့်လျက် တက်လတ္တံ့။

တက်သည့်စာပြင်၊ လေးခေတ်တွင်၊ ရှစ်ခွင်အရပ်၊ ဖုံးလတ္တံ့။

ထုတစ်လက်ခုပ်၊ စာသမုတ်၊ မယုတ်မခန်း ရှိလတ္တံ့။

ဘသန်း(မေဇွဲက)  
၁၅. ၁၀. ၇၆





## စာရေးဆရာကြီးဦးသော်ဇင်၏ အမှာစာ

စာရေးသူ၏ အထံသို့ အခါခါလာပြီး ဇင်တရား ဟောကြားသူမှာ ဦးမောင်မောင် ဖြစ်ပါသည်။ သူသည်ကား ထူးခြားပြောင်မြောက်စွာ ဇင်ဝါဒကို လေ့လာ ဆည်းပူးထားသူ ဖြစ်၏။ လွတ်လပ်စွာ အချိန်ပြည့် လက်တွေ့ လေ့လာနိုင်ရန် ရှင်ပညာဗလ အမည်ဖြင့် ရဟန်းဘဝကိုပင် ယူခဲ့သူ ဖြစ်၏။ သူ မည်သို့ပင် ဟောကြား သော်လည်း မိမိသည် ဇင်၏ အနှစ်သာရကို မရနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေ၏။ အကြောင်းကား မိမိသည် စာပေနှင့်သာ မွေ့လျော်သူ ဖြစ်သောကြောင့် အဟောအပြောဖြင့် သဘော မပေါက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဦးမောင်မောင်သည် သူ၏ အသိုင်းအဝိုင်းတို့ဖြင့် ဝန်းဝိုင်းပြန်ပါသည်။ ထိုတွင် ဦးညီညီ၊ ဓမ္မိကဦးဘသန်း၊ ဦးလေရှန်နှင့် ဒေါက်တာသင်းသင်း စသည်တို့လည်း ပါဝင်၏။ သူတို့လည်း အသီးသီးပင် ဇင်ဝါဒ၏ အနှစ်သာရကို ပြောပြကြပါသည်။ သို့ရာတွင် မိမိသည် ထိုဇင်ကို ဘဝင်မကျနိုင် ဖြစ်နေ၏။ ဝိပဿနာဆရာတို့ အလိုအားဖြင့် 'စာခံသည်' ဟု ဆိုရမည်လား မသိပါ။ သို့ရာတွင် သူတို့သည် စာကို စကားလုပ်ပြီး ပြောနေကြပါသည်။

တစ်နေ့တွင် ဦးလေရှန်သည် တစ်ယောက်တည်း ပေါက်လာပြီး စာမူများကို ဝေဖန်ရန် ပေး၏။ ယင်းတို့မှာ ဒေါက်တာသင်းသင်း၏ လက်တွေ့အင်ဝါဒများ ဖြစ်၏။ စာမူတို့မှာ တစ်ပေတစ်ပိုက်ကြီး ဖြစ်သော်လည်း အချို့မှာ စာတစ်မျက်နှာ ရှိ၏။ အချို့မှာ သုံးလေးမျက်နှာမျှသာ ရှိသဖြင့် ဖတ်ရန် ဝန်လေးဖွယ် မရှိလှပါ။ သို့ကြောင့် အမှတ်မထင် စာမူတစ်ခုကို ယူပြီး ဖတ်လိုက်၏။ ထိုစာမူတစ်ခုဖြင့်ပင် ဇင်ဝါဒနှင့်



ပတ်သက်ပြီး လေးလေးနက်နက် ဖြစ်သွားပါသည်။ စာမူအားလုံး ဖတ်ပြီးသောအခါ 'ဂျပန်မှာ ဒေါက်တာဆူဂိုကီး၊ မြန်မာမှာ ဒေါက်တာသင်းသင်း' ဟု ကျူးရင့်မိပါသည်။ အကြောင်းကား သူသည် ဇင်၏ အနှစ်သာရကို လွယ်ကူသော ဘာသာဖြင့် တင်ပြနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဒေါက်တာသင်းသင်း၏ စာမူတို့မှာ ကျမ်းစာတစ်ခုကို ကြိုးကြိုးပမ်းပမ်း ပြုစုနေသည့် အသွင်မရှိပါ။ သူသည် ဇင်သမိုင်းကိုလည်း ကူးမချပါ။ ဇင်စာပေတွေကိုလည်း မွေနှောက်ချောက်ချား ကိုးကားခြင်း မရှိပါ။ လွတ်မြောက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သူ၏ ခံစားချက်ကို သွက်သွက်လက်လက် လွတ်လပ်စွာ ပြောပြခြင်း နှင့်သာ တူသည်။ သူ၏ လွတ်လပ်ခြင်းမှာ လူသွားလမ်းပေါ် ဆေးရိုးလှမ်းသော လွတ်လပ်ခြင်းမျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။ စင်စစ် စာပေကျမ်းဂန်နှင့် တိုက်ဆိုင်နိုင်လျက် သဘာဝကျသော အချက်တို့သာ ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဝါဒ ဟု ဆိုသဖြင့်သာ ဗုဒ္ဓစာပေဟု အသိအမှတ်ပြုရပါသည်။ အမှန်မှာ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး လူတိုင်း သက်သောင့်သက်သာ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင်ရေး တို့ဖြစ်၍ 'မနုဿနီတိ' ဟုပင် ဆိုနိုင်၏။ အကြောင်းကား သူ၏ ဆောင်းပါးတို့သည် စင်စစ် လူမှုရေး အဆင်ပြေရန်တို့သာ ဖြစ်၏။ ဘဝမှာ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု ရခြင်းထက် သာလွန်မြင့်မြတ်သောအရာ ဘယ်မှာ ရှိပါမည်နည်း။

ဗုဒ္ဓဝါဒမှန်လျှင် မည်သည့် ဗုဒ္ဓဂိုဏ်းဂဏ၊ ဝါဒ မဆို လွတ်မြောက်မှု အတွက် ဖြစ်၏။ လွတ်မြောက်မှု ဟူသည်မှာ နိဗ္ဗာန်ပင် ဖြစ်၏။ ဂိုဏ်းဂဏဝါဒ အားလုံးပင် လွတ်မြောက်မှု နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတိုက်ကြ၏။ ထိုတွင် ဇင်နည်းမှာ လွယ်ကူသော 'သုခပဋိပဒါဓိပ္ပာတိညာ' ဖြစ်၏။ သင်းသင်းသည် လွယ်ကူသောနည်းဖြင့် လွတ်မြောက် ရန်အတွက် လွယ်ကူလွတ်လပ်စွာပင် ရေးသွား၏။ သို့ကြောင့် မိမိလည်း လွယ်ကူလွတ်လပ်စွာပင် ဖတ်ရှုခဲ့ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက အနှစ်သာရကို တွေ့ရမည် မဟုတ်ပါ။



သင်းသင်း၏ စာမူတို့မှာလည်း သွားလာလုပ်ကိုင် စားသောက်ရင်းပင် ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်နိုင်သော ဇင်တရားတို့ ဖြစ်၏။ ဤစာမူတို့ကို လူအများ ဖတ်ရှုရပါလျှင် လူတို့သည် အဘယ်မျှ စိတ်ချမ်းသာကြမည်နည်းဟု စဉ်းစားမိကာ စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ပါရန် မိမိပင် နှိုးဆော်တိုက်တွန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးကို လိုလားသူတို့ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ငြိမ်းချမ်းစေလို၍ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သူ၏ လွတ်လပ်စွာ ရေးသော ဆောင်းပါးတို့ကို လွတ်လပ်စွာ ဖတ်ရှုဖို့ကား လိုပါမည်။

သော်ဇင်





### စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ကျွန်မ၏ အသက် (၃၄) နှစ်က ဤလက်တွေ့လေ့ကျင့်စဉ် စာအုပ်ကို မမျှော်လင့်ဘဲ ရေးခဲ့ရာ ယခုဆိုလျှင် ကျွန်မအသက် (၇၂) နှစ်ပင် ရှိနေပေပြီ။ နှစ်ပေါင်း (၄၀) ကျော်မျှ ကွဲကွာခဲ့သော ရင်နှစ်သည်းခြားကို အမှတ်မထင် ပြန်လည်၍ ပြုစုပေးထောင်ရန် အကြောင်းဖန်လာသဖြင့် ဤစာအုပ်အား ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေရန် အားထုတ်ခဲ့သော မဇ္ဈိမစာပေတိုက်ကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ကျွန်မ သည်စာအုပ်ကို ရေးခဲ့စဉ်က ရေးကာမတ္တရေးခဲ့သဖြင့် အလွန်ပင် လက်သွက်ကာ လွယ်လင့်တကူ ရေးနိုင်ခဲ့ပေသည်။ ယခုအချိန်တွင် သက်ကြီးရွယ်အို ဖြစ်နေပြီ ဖြစ်တာက တစ်ကြောင်း၊ နိုင်ငံခြားတွင် နှစ်ပေါင်း (၃၀) ကျော် နေထိုင်၍ အနောက်နိုင်ငံသားများကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အင်္ဂလိပ်လို တရားပြခဲ့၊ ရေးခဲ့သဖြင့် တစ်ကြောင်း မြန်မာစာနှင့် အတော်လေး ဝေးကွာခဲ့ရပါသည်။

ခုနေ မြန်မာလို တရားစာအုပ် အသစ်တစ်အုပ် ရေးပါဟု တိုက်တွန်းပါက ကျွန်မအတွက် များစွာခက်ခဲမည်မှာ အမှန်တကယ်ပင်။ မူလ လက်တွေ့လေ့ကျင့်စဉ် စာမူကို ပြန်လည်တည်းဖြတ် ပြုပြင်ရန်ပင် လက်သွက်ခြင်း မရှိတော့သည်ကို ဝန်ခံရပေမည်။



သို့ကြောင့် တချို့သော စာပုဒ်များကို ပြုပြင်မည့်အစား လုံးဝချန်လှပ်၍  
နားလည်လွယ်၊ ခံစားလွယ်သော စာများကိုသာ စုစည်း၍ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ရန်  
ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရပါသဖြင့် မူလစာအုပ်နှင့် လုံးလုံးလျားလျား မတူသောကြောင့် ကျေနပ်မှု  
မရှိပါက စာဖတ်သူများအား အထူးပဲ တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

သင်းသင်း

ခေတ္တ - ရန်ကုန်

၂၀၁၃ ခု၊ ဇန်နဝါရီလ။





### ဇင်နဲ့ ကျွန်မ စခဲ့ကြပုံ

ဟိုးယခင် သုံးနှစ်ခန့်က ချစ်ဖွယ်ကောင်းသော မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို အမှတ်မထင် ကျွန်မတွေ့ခဲ့ပါသည်။ သူ့ကို တွေ့ပြီးသည့်နောက် ကျွန်မဘဝ (သို့မဟုတ်) လောကကို မြင်သောအမြင်သည် တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလွဲလာခဲ့သည်။ သူသည် တစ်ခြားတစ်ပါးတော့ မဟုတ်ပါ။ 'ဇင်' သာလျှင် ဖြစ်၏။

(၁၉၇၁) ခုနှစ်က ဖြစ်သည်။ မမျှော်လင့်ဘဲ 'ဇင်' နှင့် ဆုံစည်းခဲ့ရ၏။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက 'ဇင်' ကိုအန်နှင့် ပုံဝတ္ထုများ Zen Koans and Parables ဟူသော စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်ကို ပေးဖတ်သည်။ ထိုစာအုပ်ငယ်ကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ရာ ရယ်ရွှင်ကြည်နူးမြူးထူးဖွယ် စိတ်ဝယ် ခံစားလိုက်ရသည်။ သို့ဖြင့် ဘယ်ပြန်၊ ညာပြန် ဖတ်မိသည်။ တစ်ခေါက်ဖတ်၍လည်း အားမရ။ နှစ်ခေါက်ဖတ်၍လည်း အားမရ။ အခေါက်ခေါက်အခါခါ အပြန်အလှန် ဖတ်မိသည်။ သည်စာအုပ်ငယ်ကို ဖတ်မိကတည်းက ကျွန်မသည် လောကကိုလည်း ရယ်ရွှင်မြူးထူးစွာ ကြည့်တတ်လာသည်။

ထိုစာအုပ်ငယ်၌ ပါသော အကြောင်းအရာများမှာ ပုံဝတ္ထုကလေးများနှင့် ပဟေဠိဆန်ဆန် (Koan) ကိုအန်များသာ ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် ဘာမျှ ပြောပလောက်သည် မဟုတ်။ ဘာသာအယူဝါဒ အနေနှင့်လည်း ဘာမျှ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ခမ်းနားစွာ ဖွဲ့ဆိုထားခြင်းလည်း မရှိ။ သုတ္တန်ဒေသနာလိုလည်း ဝတ္ထုကြောင်း သက်သက်မျိုး မပါ။ သို့သော် သည် မထင်မှတ်လောက်သော ကိုအန်လေးငါးကြောင်း၊ ပုံတိုပတ်စများတွင် ပုဒ္ဒဒေသနာ အဆီအနှစ်ကို စစ်ထုတ်၍



ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းစွာ သိုလှောင် ဖွဲ့နှောင်ထားပုံကို အံ့ဩဖွယ် တွေ့ရသည်။ သည့်နောက် ကျွန်မသည် 'ဇင်' ကို ခုံမင်စွာ မိတ်မဖွဲ့ဘဲ မနေနိုင်တော့ပေ။

ကျွန်မသည် ဗုဒ္ဓတရားတွေကို ယခင် သည့်မတိုင်မီ လေးငါးလကပင် လေ့လာ လိုက်စားခဲ့ပါသည်။ အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရပါမူ 'ဇင်' ကို လေ့လာရ သည်လောက် ခံတွင်းမတွေ့ဟု ဆိုရပေမည်။ ဥပမာ - သင်္ဂြိုဟ်အဋ္ဌကထာကျမ်းတွင် စိတ်တစ်ခုကို အကျယ်ဖွဲ့ဆိုရာဝယ် (၈၉) ခုမျှ စိတ်ဖြာကာ စိစိညက်ညက် သင်ကြားရသည်။ 'ဇင်' ကမူ ပုံဝတ္ထုလေး နှစ်ကြောင်း သုံးကြောင်းဖြင့် ကိစ္စပြီးသည်။

'ဇင်' ဝတ္ထုကလေးမှာ တစ်နေ့သ၌ ရဟန်းသုံးပါးသည် လေထဲတွင် အလံလွင့်နေသည်ကို ကြည့်ပြီး တစ်ပါးက ..

"လေက လှုပ်လို့၊ အလံက လှုပ်တာ" ဟု ဆိုလိုက်ရာ ...

"မဟုတ်ပါဘူး၊ အလံက လှုပ်လို့ပါ" ဟု နောက်တစ်ပါးက ဆိုသည်။

တတိယရဟန်းကမူ "ကိုယ်တော်တို့ နှစ်ပါးစလုံးရဲ့ စိတ်က လှုပ်လို့" ဟု မှတ်ချက်ချလိုက်သည်။

သည်မျှ တိုတောင်း၍ ထိမိသော သရုပ်ဖော်နည်းများဖြင့် တန်ဆာဆင်သော တရားမို့ အတော်နှစ်ခြိုက်မိသည်။ အပိုအလိုမရှိ။ ဖွဲ့နွဲ့ခြင်းမပါ။ လိုရင်းကို ရင်တွင်း အရောက် တန်းခနဲ နေအောင် ပစ်ခတ်ပို့သွင်းနိုင်ကြောင်း အစကပင် အကဲခတ် မိသည်။

နောက်တစ်ပုဒ်ကတော့ တာအိုစင် (Tao-hsin) ဆိုသော ရဟန်းက 'ဇင်' ဆရာစင်စံ (Seng) ကို...

"အရှင်ဘုရား ... လွတ်မြောက်ရာလမ်း နည်းလမ်း ရှိပါသလား ဘုရား"

"ဘယ်သူက သင့်ကို ချည်နှောင်ထားလို့လဲ"





"ဘယ်သူမှ တပည့်တော်ကို မချည်နှောင်ရပါဘုရား"

ဘယ်သူမပြု မိမိမူ ဆိုသော မြန်မာစကားပုံနှင့် အလွန်ဟပ်မိပေသည်။ တရားလိုက်စားရန် မိတ်ဆွေများအား တိုက်တွန်းလျှင် တစ်ချို့ တစ်ချို့မှာ အချိန်မရနိုင်လို့၊ မအားလွန်းလို့ စသည်ဖြင့် ပြန်ပြောတတ်သည်။ အထက်ပါ မွန်ဒို ကို ကျွန်မက ပြောလိုက်လျှင် "အေးဟယ် ... ဒါလည်း ဟုတ်တာပဲ၊ ဘယ်သူကမှ ချည်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိယံဟာကိုယ် ချည်တာပဲ" ဟူ၍သာ ဝန်ခံလာကြသည်။

သည်လို မွန်ဒိုများ၊ ဝတ္ထုကလေးများကို နှစ်ခြိုက်လွန်း၍ သူငယ်ချင်းများကို မကြာခဏရွတ်ပြကာ ဇင်၏ လက်တွေ့ကျပုံများ ဖောက်သည်ချခဲ့ရသည်။ ဆရာကြီး တစ်ဦးကမူ ကျွန်မကို 'ကွမ်သမား' ဟူ၍ နာမည်ပေးထားသည်။ တစ်ခါက ဆရာကြီး နေထိုင်မကောင်းသဖြင့် သွားရောက်ကြည့်ရင်း သူ့ကို စိတ်ပြေလက်ပျောက် ရှိစေရန် ကိုအန်များကို ရွတ်ပြမိ၏။ ကျွန်မက ကောင်းနိုးရာရာ ကိုအန်များကို ရွတ်ပြတိုင်း ဆရာကြီးနှင့် သူ့အိမ်သားများမှာ တဟီးဟီး၊ တဟားဟား ရယ်မောရသဖြင့် ဆရာကြီးက အတော်သဘောကျသည်။ သူ့ကိုယ်၌က အလွန် ပျော်တတ်သူမို့ ခဏခဏ ဖုန်းဆက်ကာ "ဟဲ့ ကောင်ကလေး၊ လာ ကွမ်စမ်းပါဦး" ဟု ခေါ်တတ်လေသည်။ နေ့စဉ် ရက်ဆက်ကို သွားသွား "ကွမ်" ရသဖြင့် ကြာတော့ ကျွန်မတွင်လည်း 'ကွမ်' စရာ 'ကွမ်' များ မရှိသလောက် ဖြစ်လေတော့သည်။ သို့ဖြင့် မတတ်သာတော့ နောက်ဆုံး ကျွန်မသိသော ကိုအန်တစ်ပုဒ်ကို ပြောပြလိုက်ရသည်။ ထိုဝတ္ထုမှာ -

"တစ်ခါတုန်းက သူဌေးကြီးတစ်ဦးသည် သူ၏ အိမ်ဦးတံခါးတွင် မင်္ဂလာ ရှိသော စာတမ်းများ ရေးသားရန် 'ဇင်' ဆရာတစ်ဦးကို ချဉ်းကပ်သည်။ 'ဇင်' ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရေးပေးလိုက်သည်။

'အဘိုးသေသည်။  
ပြီးနောက် အဖေသေသည်။  
နောက်ဆုံး သားသေသည်။'



သည်စာကို မြင်တော့ သူဌေးကြီးမှာ အကြီးအကျယ် ဒေါသဖြစ်လေသည်။ သည်တွင် 'ဇင်' ဆရာက 'မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ အမင်္ဂလာစကား မဟုတ်ရပါ။ အဘိုးရယ်၊ အဖေရယ်၊ သားရယ် အစဉ်အတိုင်း အသက်ဆုံးခန်း နေရပါစေသတည်း။ အသက်ရှည် ပါစေသတည်း လို့ ဆုတောင်းတာ' ဟု ပြန်ဖြေလိုက်မှ ဟန်ကျသွားသည်။" ထို 'ဇင်' ဆရာတွင်သာ ဟန်ကျသွားသည်။ ကျွန်မ အဖို့၌ကား ကံကောင်း၍ ဆရာကြီး အိမ်ပေါ်မှ ခေါင်းနဲ့ဆင်းရန် အနည်းငယ်သာ လိုတော့သည်။ မိဘသဖွယ် ဖြစ်နေသော ဆရာကြီးမှာ "ကမြင်းမကလေး... တော်ပြီ။ နောက်ထပ် လာ မ 'ကွမ်' နဲ့တော့" ဟု ဆိုသဖြင့် ကျွန်မမှာ တဟားဟား ပွဲကျကြရသည်။ ဖြစ်ပုံမှာ ဆရာကြီးတွင် မကြာသေးမီကမှ သူ အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသော မြေးဦးကလေးရခါစ ဖြစ်နေသည်။ သည့်နောက်တော့ ဆရာကြီးသည် ကျွန်မကို ဘယ်တော့မှ မကွမ်ခိုင်းတော့ပေ။

ခပ်ပျော်ပျော် နေတတ်သော ကျွန်မ သူငယ်ချင်းများကလည်း သည် ကိုအန်များကို သူတို့ မကြားချင်အဆုံး ခဏခဏ ရွတ်နေသဖြင့် ကျွန်မကို အတော် မျက်စိနှောက်၊ နားနှောက်လာဟန်တူသည်။ ကျွန်မကလည်း အရသာတွေ့ခါစမို့ မရွတ်ဘဲလည်း မနေနိုင်။ ကြာတော့ သူတို့ စိတ်မရှည်၍ ထင်သည်။ ကျွန်မကို တရားရူး၊ အဘိဓမ္မာရူး ဟု နောက်ပြောင်ကြသည်။ သည်တွင် ကျွန်မက သူတို့ကို ပုံတစ်ပုံ ပြောပြသည်။

"တစ်ခါက ဇင်ဆရာတစ်ဦးနှင့် ဝါဒကွဲ တရားသမားတစ်ဦးတို့ တွေ့ရာ သူက ဇင်ဆရာကို ...

'ခင်ဗျားတို့ ဇင်က ဘာများ ထူးဆန်းတဲ့ တန်ခိုးကုဒ္ဓိပါဒ်တွေ ပြနိုင်လဲ။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ဘာပြနိုင်တယ်။ ညာပြနိုင်တယ်' ပေ။ ဇင်ဆရာကမူ အေးအေး ဆေးဆေး 'ကျုပ်တို့ကတော့ ဘာတန်ခိုးမှ မပြနိုင်ဘူး။ ဆာရင် စားတယ်။ ငိုက်ရင် အိပ်တယ်။ ရေငတ်ရင် ရေသောက်တယ်။ ပြီးတော့ ကျုပ်တို့ကို ဇော်ကားရင် ခွင့်လွှတ်တယ်'"



ဒီပုံကို ကျွန်မ ပြောချလိုက်တော့မှ ရယ်မောကာ နောက်ထပ် သူတို့ ကျွန်မကို နောက်ပြောင်ခြင်း မပြုတော့ပေ။ ဤသို့ဖြင့် ဇင်ကို အဖော်ပြုကာ ကျွန်မ ကြုံတွေ့လေသမျှ၊ ကြုံလေသမျှ လူတွေကို ကလိရင်း မြူးတူးပျော်ပါးလန်းဆန်း စေခဲ့သည်။ ထိုအခါ ကျွန်မသိသော 'ဇင်' မှာ အဖျားအနား သဘောတရားမျှသာ ဖြစ်နေသဖြင့် ကျွန်မနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် 'ဇင်'သည် ဟဒယရွှင်ဆေး စိတ်အားတိုးဆေး တစ်ခွက် ဖြစ်ခဲ့သည်။

စိတ်သောကရောက်နေသူများ၊ စိတ်ညစ်နေသူ၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေသူများတို့ကို 'ဇင်'ဖြင့် ကုစားပေးခဲ့ရသည်။ တစ်ခါက ဆရာမကြီးတစ်ဦး စိတ်သောက အတော် ရောက်နေသဖြင့် အောက်ပါ မွန်ဒိုကို ပြောပြမိသည်။

"တပည့်တော်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိပါဘူး ဘုရား။ စိတ်တည်ငြိမ်ရအောင် ဘယ်လို လုပ်ရပါ့မလဲ" ဟု ဟိုက်ကို (Hui ko) ဆရာတော်က ဗောဓိဓမ္မ (Bodhidharma) ဆရာတော်အား မေးသည်။

"မင်းစိတ်ကို ယခု ငါ့ရှေ့ထုတ်ခဲ့။ မင်းစိတ်ကို ငါ တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ပေးမယ်" ဟု ဗောဓိဓမ္မက ဆိုသည်။

"တပည့်တော် စိတ်ကို တပည့်တော် ရှာကြည့်တယ်။ ဘယ်မှာမှ မတွေ့ဘူး ဘုရား" ဟု ဟိုက်ကိုက ပြန်လျှောက်သည်။

"ကဲ... မင်း ဒါဆိုရင် မင်းရဲ့ စိတ်ကို ငါ တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ပေးပြီးပြီပဲ" သည်ခဏတွင် ဟိုက်ကိုသည် ဉာဏ်အမြင် (Satori) ဆိုက်လေတော့သည်။





### ဉာဏ်အမြင် ထိုခဏ

ကောင်းကင်သည် အံ့ဆိုင်း၊ မိုင်းညိုနေသည်။ မိုးကလည်း ရွာမလို၊ မရွာသလိုလို၊ လမ်း မမှောင်သော အလင်းရောင်သည် ငိုမလို၊ ရယ်မလိုနှင့်။ တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက်ခင်းသည် သာမလို၊ မသာသလိုလိုနှင့် အစိုးမရသော ရန်ကုန်မိုးကို စိုးရွံ့ရွံ့ဖြင့် ကျောင်းဆီကို ထွက်လာခဲ့သည်။ ဆရာတော်များ အကြောင်းကိုတော့ ကြားဖူးရုံ ကြားဖူးပါသည်။ သူတို့ ရေးသားသော စာကို ဖတ်ဖူးရုံ ဖတ်ဖူးပါသည်။ ဝိပုတ္တိရံသီကို တစ်ခေါက်ဖတ်ပြီး အတော်သဘောတွေ နှစ်ခြိုက်မိသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ထိုစာအုပ်ထဲမှ သိလိုသော ပြဿနာတစ်ခုကို မေးလိုသဖြင့် စိတ်စောနေမိသည်။

ဆရာတော်နှစ်ပါးကို ကျောင်းသစ်မီးတွင် အရံသင့် တွေ့ရလေသည်။ ဆရာတော်တစ်ပါးက အရင် တရားကို ညွှန်ပြသည်။ တရားမှာ တိုတိုနှင့် ထိထိမိမိ ရှိသဖြင့် လူငယ်တစ်ဦးအနေနှင့် အတော်သဘောကျမိသည်။ ဆရာတော်များမှာ 'တရားဆိုတာ ရှိပြီးသားပဲ။ အခြားမှာ မရှာနဲ့။ သိအောင်သာ ကြိုးစား' ဟူသတည်း။ ထို့နောက် သိလိုသော ပြဿနာကို ဆရာတော်အား တင်လျှောက်မိသည်။ ဆရာတော်က ထူးထူးထွေထွေတော့ မပြောပါ။ ရှင်းလည်း မပြပါ။ 'ဒီတရားတွေကို သညာသိနဲ့တော့ မရှာနဲ့။ အဘိဓမ္မာထဲမှာ ပါတဲ့ အကြောင်းတရားတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သာမန်လူတွေရဲ့ အသိနဲ့ မသိနိုင်ပါဘူး။ သာမန်လူတွေရဲ့ စကားနဲ့လည်း ရှင်းပြလို့ မရပါဘူး။ သိစရာရှိရင် သူ့အလိုလို သိလာလိမ့်မယ်' ဆရာတော်က ဤသို့ စကားကို ကုန်အောင် ပြောလိုက်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်မ စိတ်ထဲတွင် (လူ့အသိနဲ့ မသိနိုင်ဘူး



ဆိုရင်၊ ငါ့အသိဉာဏ်ကလည်း ဘယ်လောက်မှ ရှိတာမဟုတ်ဘဲ၊ ဒုက္ခခံပြီး သိအောင် မရှာတော့ပါဘူး) ဟု ထိုကျောင်းသင်္ခမ်း၌ပင် စိတ်ဓာတ်ကို ဒုံးဒုံးချပစ်လိုက်ပါတော့ သတည်း။

အိမ်ပြန်ရောက်၍ နောက်နှစ်ရက်လောက် နေသောအခါ ဝိမုတ္တိရံသီကို ပြန်ဖတ်ချင်စိတ် ပေါ်လာသဖြင့် ကောက်ယူဖတ်မိသည်။ ၎င်းစာပိုဒ် မဆုံးမိမှာပင် မတင်မကျ ဖြစ်ခဲ့သော ပြဿနာသည် အလိုအလျောက်ပင် စိတ်ထဲတွင် တစ်ခဏချင်း ရှင်းသွားသည်။ ပြဿနာကား အလိုလိုပြေလည်သွားသည်။ ဘယ်လိုကနေ ဘယ်လိုသိလိုက်သည်ကိုလည်း ဖော်မပြတတ်ပါ။ ထိုအသိကို စိတ်ထဲကသာ သိနေသည်။ ဘယ်လို အကြောင်းဟူ၍လည်း သူတစ်ပါး နားလည်အောင် ရှင်းမပြတတ်ပါ။ မိမိအသိတွင် 'သိ'သွားတာကိုသာ 'သိ' လိုက်သည်။

ထိုသို့ သိလိုက်သည့်ခဏ၌ပင် ရင်တွင်းမှ ပြဿနာသည် တစ်မဟုတ်ခြင်း ပြဿနာမဟုတ်တော့ချေ။ ပြဿနာသည် အဖြေမရှိဘဲ ပြေလည်သွားလေ၏။ သို့သော်လည်း ကျွန်မရင်ထဲ၌ကား ထိုအဖြေမရှိသော အဖြေသည်ပင် အဖြေအဖြစ် ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။

'တစ်ခဏ' ဟူ၍လည်း စကားအဖြစ်သာ ပြောရပါသည်။ အမှန်မှာ ကာလဟူ၍လည်း ပိုင်းခြား၍ မရ။ အစ၏ အဆုံးလည်း ဟုတ်သည်။ အဆုံး၏ အစလည်း ဟုတ်သည်။ ဌာနဟူ၍ မရှိတော့။ အတွင်းသည် လည်းကောင်း၊ အပြင်သည် လည်းကောင်း ခွဲခြား၍ မရတော့။ 'သိ' တစ်ခုသာ ရှိတော့သည်။ သိသူရယ်၊ သိစရာရယ်၊ သိတာရယ် ခွဲခြား၍လည်း မရ။ ထိုခွဲခြား၍ မရသည်မှာ ခွဲခြားဖို့ မလိုခြင်းကြောင့်ပင်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထို 'သိ' တွင် ကာလရယ်၊ ဆုံးစရယ်၊ ဌာနရယ်၊ အတွင်းအပြင်ရယ်၊ သိသူရယ်၊ သိစရာရယ်၊ သိတာရယ် အကုန်လုံး ပြီးပြည့်စုံပြီးသားမို့ပင် 'ဘာ' ဟူ၍ ပြောစရာ တစ်ခုတစ်လေမျှ မရှိ။

စိတ်ထဲတွင် ဟင်းလင်းပွင့် ရှင်းလင်းလျက်သား ဖြစ်နေသည်။ အတားအဆီး ဟူ၍ လုံးဝမရှိတော့။ သံသယဟူ၍ စိုးစဉ်းမျှ မရှိတော့။ မေးခွန်းဟူ၍လည်း မေးစရာပင်



မရှိတော့။ စိတ်ထဲမှာ နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းသွားတယ် ဟူ၍သာ အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် ပြောတတ်တော့သည်။ ရင်ထဲတွင်မူကား အကောင်အထည် မရှိသော 'ရတနာ' တစ်ခု ကိန်းအောင်းနေသလိုပင် ထိုရတနာကို ရှာကြည့်ပါသော်လည်း မရှိ။ ထို 'မရှိ' ခြင်းသည်ပင် 'ရှိ' နေသည်။ အမှန်မှာ ကျွန်မသည် ထိုအချိန်မှ စ၍ အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည် မွေးဖွားလာသူ တစ်ယောက်ပင်တည်း။

ကျွန်မ 'သိ' လိုက်သော အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်ပြီး သုံးသပ်ကြည့်မိသည်။ အမှန်စင်စစ် ဆရာတော်၏ ဥပါယ်ကြောင့်ဟု ကျွန်မ ယခုမှပင် ရိပ်စားမိသည်။ သို့ကြောင့်ပင် ဆရာတော်အား ဦးအကြိမ်ကြိမ်ပင် ခိုက်မိသည်။ ဆရာတော်က လူ့အသိဉာဏ်ဖြင့် မသိနိုင်ကောင်းဘူး ဟု ဆိုလိုက်သဖြင့် ထိုကျောင်းသင်ခန်းတွင် ကျွန်မ၏ သိလိုစိတ် (လောဘအလို) ကို လွှတ်ချပစ်မိခဲ့သည်။ ထိုသို့သာ လွှတ်မချမိခဲ့ပါက တရား၏ အသိကို မဟုတ်ဘဲ၊ တရား၏ အဓိပ္ပါယ် (Reason) ကိုသာ ဆက်လက်ရှာဖွေနေမိမှာ အမှန်ပင်။ ထိုသို့ ရှာဖွေနေမိပါက ဆုံးနိုင်မည် မဟုတ်တော့ပေ။ ကျောင်းသင်ခန်းတွင် သိလိုစိတ် (အလို) ကို ချပစ်ခဲ့သဖြင့် ဝိမုတ္တိရုံသီကို နောက်တစ်ကြိမ် ဖတ်ရာ၌ (အလို) မပါ ဗလာချည်းသက်သက် ဖတ်ရုံမျှဖြင့် ဖတ်သွားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဆန်းစစ်မှု၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုမှု၊ လိုချင်မှု၊ အားထုတ်မှု လုံးဝမပါသော ပကတိစိတ်ဖြင့်သာ ဖတ်လိုက်ခြင်းပင်။ အမှန်မှာ ပကတိတရားများကို ပကတိစိတ်ဖြင့်သာ သိနိုင်စွမ်းရှိချေသည်တကား။

အလိုပြွမ်းသော စိတ်၊ ကျမ်းဂန်ရောသော စိတ်၊ အနက်ဖွင့်လိုသော စိတ်များ၊ အားထုတ်မှုများ ရောယှက်လာပါက ပင်ကိုယ်က ကြည်လင်သော ပကတိ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေသည်။ တရားပရမတ်တို့၏ ပကတိသဘော (Absoluteness) ကို ပကတိ ကြည်လင်ပြတ်သားသည့် စိတ် (Absolute Mind ) ဖြင့် မှန်ကို မှန်ဖြင့် ဟပ်သကဲ့သို့ အကြည်၊ အကြည်ချင်း စပ်မိမှသာ ဉာဏ်အလင်းသည် ပွင့်လာသည်။

ပကတိတရား ဆိုသည်မှာ ဉာဏ် 'အသိ'ဖြင့်သာ 'သိ'၍ ရပါသည်။ တရား၏ ပကတိသဘောတွင် အဓိပ္ပါယ်ဟူ၍ တပ်စရာ မရှိ။ အချင်းအရာဟူ၍ ပြစ်ရာမရှိ။



မရှိသောအရာကို ကျမ်းအရသော်လည်းကောင်း၊ စာပေအရသော်လည်းကောင်း ဇွတ်လိုက်ရှာနေပါက ရှာသောဒုက္ခပင် အဖတ်တင်ပေမည်။ ပကတိတရားများကို မိမိဉာဏ်တွင် 'သိ'လာမည် မဟုတ်။ ဆရာတော်၏ ပထမတရားကို ယခုပင် ကျွန်မကောင်းစွာ သဘောပေါက်တော့သည်။ အမှန်က ဆရာတော် ဆိုလိုသည်မှာ (တရားဆိုတာ ကိုယ့်မှာ ရှိပြီးသား၊ တရားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှာမနေနဲ့၊ 'ဉာဏ်' 'အသိ' သာ 'သိ' အောင် လုပ်) ဟူ၍ပင် ဖြစ်တော့သည်။

ကျောင်းသစ်မီးမှ အပြန် မိုးသားများ အတန်ပင် ရှင်းလင်းလာလေပြီ။ ကောင်းကင်ပြင်သည်လည်း ကြည်လင်လာ၏။ ထိုခဏ၌ နေရောင်ခြည်သည် ရုတ်တရက် မိုးသားများ အကြားမှ ထိုးဖောက်ကာ အလင်းရောင်ခြည်များကို နေရာအနှံ့ ဖြန့်ချိလိုက်လေတော့သည်။





### တရားရှာသူကလေး

သူကလေးမှာ စက်မှုတက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီး အလုပ်ရရန် စောင့်ဆိုင်းနေသူကလေး ဖြစ်သည်။ အသက်ငယ်ပင်ငြားသော်လည်း ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို စိတ်ပါဝင်စား လိုက်စားလိုသော ဆန္ဒအတော်ပြင်းပြလေသည်။ သို့ဖြင့် ကျွန်မဆီကို တစ်နေ့ရောက်လာ၍...

"မမရယ်... တရားဆိုတာ ဘာများလဲလို့ သိချင်နေတာ ကြာပြီ။ စာအုပ်တွေ ဖတ်တော့လည်း ဘာမှ နားမလည်ဘူး"

"ငဲ့ညီမက တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာများ နားလည်ထားသလဲ.. သိသလောက်ပေါ့"

"အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတာတော့ ခဏခဏ ဖတ်ဖူးတယ်"

"ဒါက လက္ခဏာရေးသုံးပါး လို့ ခေါ်တယ်။ ငဲ့ညီမက ဘယ်လို သဘောပေါက်ထားသလဲ"

"အနိစ္စနဲ့ ဒုက္ခကတော့ နားလည်ပါတယ်။ အနတ္တ ဆိုတာတော့ နားမရှင်းဘူး မမ"

"ဒီလိုပါ... အနတ္တ ဆိုတာ အတ္တ (ငါ) မရှိတာကို ပြောတာ"





"ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့မှာ ငါက ရှိနေတာပဲ..."

"အေးဟေ့... ညီမ ပြောတာ လက်တွေ့ကျတယ်.. ဟုတ်သားပဲ.. (ငါ) ဆိုတာကတော့ ရှိနေသားပဲ.. ဒါကတော့ မမက မငြင်းပါဘူး။ ဒါပေမယ့် (ငါ) အကြောင်းကိုတော့ စစ်စစ်ပေါက်ပေါက် လေ့လာကြည့်ရအောင် .. အခု ညီမ မမ ရှေ့မှာ ထိုင်စကား ပြောနေတာကို ကြည့်စမ်း .. ဘယ်သူက ပြောနေတာလဲ"

"ကျွန်မက ပြောနေတာပေါ့"

"ကျွန်မ ဆိုတာ ဘယ်သူလဲ"

"ကျွန်မဆိုတာ ကျွန်မသိနေတဲ့ (ငါ) ပေါ့"

"ဒါဖြင့်ရင် ငါ့ညီမ မွေးလာတဲ့ အချိန်တုန်းက စိတ်ကို ပြန်စဉ်းစား ကြည့်ရအောင်... မွေးခါစတုန်းက စိတ်ဆိုတာ ပါမလာဘူးလား..."

"ပါလာပါတယ် မမ..."

"ကဲ.. ဒါဖြင့်.. မမ မေးမယ်.. ဒီမွေးစကလေးဟာ ဆာရင် ဘာလုပ်သလဲ.."

"ငိုတယ်လေ.."

"ချေးပါ.. သေးပေါက်ရင်ကော.."

"ပါချလိုက်တာပဲပေါ့.."

"ဒါဖြင့် သူ့မှာ စားချင်တဲ့စိတ်.. ချေးယို.. သေးပေါက်ချင်တဲ့ စိတ်၊ ဒါမှမဟုတ် အလို(ဆန္ဒ) ပေါ့၊ ရှိတာ မမှန်ဘူးလား..။ ဆိုလိုတာကို ကြည့်ရအောင်.. အဲ့ဒီနေရာမှာ ချီးယိုစိတ် ဖြစ်လာအောင် လုပ်ယူရသလား.."

"ဟား ဟား.. ဒါတော့ လုပ်မယူရပါဘူး.."



"ဒါဖြင့် ဘာကြောင့် ယိုချင်တာလဲ.."

"ထမင်းစားရင်တော့ အလိုအလျောက် ယိုချင်မှာပေါ့.."

"အေး .. ဟုတ်ပြီ.. ထမင်းဆာအောင် လို့ကော တမင်လုပ်ယူရတာ ပါသလား..."

"မပါပါဘူး.. အချိန်ကျတော့ သူ့ဘာသာသူ ဆာလာတာပဲ..."

"ဒီ ဆာတဲ့အထဲမှာ (ငါ) ပါသလား.."

"အင်း.... မပါနေဘူး"

"ဒါဖြင့်ရင် ထမင်းဆာတာ.. ချီးယိုတာဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာတာလဲ..."

"ဒါကတော့ လူ့သဘာဝပဲ မမရဲ့..."

"ကဲ .. လူ့သဘာဝ ဆိုရင် ဆာတဲ့စိတ်.. ချီးယိုချင်တဲ့ စိတ်ကရော ဘာလဲ"

"သဘာဝပဲပေါ့.."

"အဲဒါပေါ့ကွယ့်... အနတ္တ ဆိုတာ။ အဲဒီ လူ့သဘာဝ ခန္ဓာကြီးထဲမှာ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ အကြောင်းတရား (ဓမ္မ) ဟာ သူငါ ဆိုတဲ့ တွေးထင်ထားတဲ့ အတ္တရဲ့ လုပ်ရပ်တွေ မပါလို့ အနတ္တ လို့ ပြောတာ... အနတ္တ ဆိုတာနဲ့ ဘာမှ မရှိဘူး ပြောတာ မဟုတ်ဘူး.. အတ္တ (ငါ) ရှိမနေတာကိုသာ ပြောတာ။ ကဲ.. ဒီလောက်ဆို သဘောပေါက်ရောပေါ့.."

"ဟုတ်ကဲ့... နားလည်သလိုပဲ.."

"အေး အေး ... ခု နားမလည်လည်း နောက်တော့ သူ့ဘာသာသူ နားလည်လာမှာပေါ့.."



သို့ဖြင့် ရက်သတ္တပတ်ခန့် ကြာခဲ့သည် ပြန်တွေ့တော့ သူက အားရဝမ်းသာ ပြောလာသည်။

"မမရယ်... မမနဲ့ ပြောတဲ့ညက ကျွန်မဖြင့် စဉ်းစားရတာ ခေါင်းတောင် အုံ့သွားတာပဲ.. သိပ်လည်း သဘောမပေါက်ဘူး.. အိပ်လို့တောင် မရဘူး.. ဒါပေမယ့် မနက်မိုးလင်း အိပ်ရာက နိုးလာတော့ မမနဲ့ ပြောတာတွေ ပြန်စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ ဘယ်လို ဘယ်လိုလဲ မသိဘူး.. ဖျတ်ခနဲ သဘောပေါက်သွားလေရဲ့..."

"အဲ့ဒါ အနတ္တဉာဏ်လို့ ခေါ်တာပေါ့ .. ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိ သိအောင် လုပ်တာ ပါသလား..."

"မပါဘူး မမ .. အလိုလိုသိတာ"

"မမ မပြောဘူးလား... သဘောပေါက်စရာ ရှိရင် သူ့ဘာသာသူ ပေါက်လိမ့်မယ်လို့.."

"သိပ်ထူးဆန်းတာပဲနော် .. အဲ့ဒီနောက် သုံးလေးရက် ကြာတော့ ကျွန်မ အလုပ်လျှောက်ထားတာ.. လူတွေ မေးဖြေ စာမေးပွဲကို သွားရတယ်.. ခါတိုင်းနဲ့ကို မတူဘူး .. ကိစ္စတိုင်းမှာ ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ ပြတ်သားလာတယ် လို့ ထင်တယ် .. ဘာကိုမဆို ခွဲခွဲခြားခြား မြင်လာတယ်.. အဲ့ဒီတော့ ဖြေတော့လည်း ပြတ်ပြတ်သားသား ဖြေတတ်တာပေါ့..."

"အဲ့ဒါပေါ့... ထိုးထွင်းဉာဏ် (Intuition) ဆိုတာ.. ။ အင်မတန် အကျိုး ထူးတယ်.. ။ အခု ငါ့ညီမ မျက်မြင်ကိုယ်တွေပဲ...။ လူတွေက တရားလိုက်စားတာ ဆုတ်နစ်တယ်လို့ တစ်ဖက်သတ် ယူဆတတ်တယ်"

တစ်ယောက်သော မိတ်ဆွေကလည်း "နိဗ္ဗာန် ဆိုတာကိုတော့ မယုံလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ဒါက ဘုရားဟောပဲ။ နိဗ္ဗာန်တို့၊ သံသရာတို့ကို မယုံရင် ဗုဒ္ဓဘာသာ စင်စစ်လို့ ဘယ်ခေါ်နိုင်တော့မလဲ" ဟူ၍ သူ့ယုံကြည်မှုကို ယတိပြတ် ဆုံးဖြတ်၏။



ထိုသူနှစ်ဦး၏ အယူအဆကို မည်သူက မှား၍၊ မည်သူက မှန်သည်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။ အယူအဆ (သို့မဟုတ်) ယုံကြည်ချက် ဆိုသည်မှာ လူတိုင်း၊ လူတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ခံယူနိုင်သော ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေး ဖြစ်၏။ သို့သော် အမှန်တရား (အရှိတရား) ကို ရှာဖွေရာ၊ အယူယုံကြည်ချက် (Belief) သည် ရှိသည်။ အကြီးမားဆုံးသော ယုံကြည်ချက် ဟူသည် မိမိစိတ်၏ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း ဖြစ်သဖြင့် မိမိအတ္တကို အများဆုံး ကျားကန်သော (အပင့်တရား) ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ပင်၊ အတ္တဦးစီးသော စိတ်ဖြင့် အနတ္တကို ဆိုက်အောင် မည်ကဲ့သို့ ရှာမည်နည်း။ အနတ္တကို အနတ္တဖြင့်သာ ရှာလို့ ရပေမည်။

လောက၏ အရှိတရား (ပရမတ္ထ) ၌ အမှား၊ အမှန်ဟူ၍ မရှိ။ ကောင်း၊ မကောင်းဟူ၍ မပါ။ အလိုကျ၊ မကျဟူ၍ ဘက်လိုက်သည့် သဘောမရှိ။ ကွက်တိ အပိုအလိုမရှိချေ။ မှားသည်၊ မှန်သည်၊ ကောင်းသည်၊ မကောင်းသည်၊ သူ့တရား၊ ငါ့တရား စသည် ခွဲခြားမှုများ အရိပ်အယောင်မျှ ပါရှိပါက ထိုတရားသည် တကယ့်အရှိတရား ပရမတ် မဟုတ်တော့ပေ။ ငါ့တရား၊ သူ့တရားသာလျှင် ဖြစ်သွားချေမည်။ သို့ဖြစ်ပါက ပရမတ်၏ သဘော မသက်ရောက်တော့ပေ။ ပရမတ္ထတရားသည် မည်သူမည်ဝါ၏ ကိုယ်ပိုင်တရား၊ တွေးမြင်ရေးသမား (Philosopher) တို့၏ မူပိုင် (Talented Truth) တရားများ မဟုတ်ပေ။ သတ္တလောက၏ ဘုံဝါဒ သဘောဝ (Universal Truth) တရားသာလျှင် ဖြစ်၏။

ဖြစ်ပျက် ဟူသော တရားကို ဗုဒ္ဓကလည်း တွေ့ခဲ့သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ ကလည်း တွေ့ကြသည်။ ကမ္ဘာ့စာရေးဆရာကြီးများကလည်း တွေ့ကြသည်။ စောစော တွေ့သည်နှင့် နောက်ကျတွေ့သည်သာ ကွာမည်။ အသုံးချပုံသာ ကွာခြားမည်။ အရှိတရားသည်ကား တစ်ခုတည်းပင်။

အရှိတရား၏ ပကတိသတ္တိမှာ ပကတိ လွတ်လပ်ခြင်း၊ အချုပ်အခြယ် ကင်းခြင်း၊ အကြောင်းအကျိုး ကင်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သည်တရားများသည် ဗုဒ္ဓ အကြောင်းခံ၍ ပေါ်ပေါက်လာရသည် မဟုတ်။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ပရမတ်သည်



သူ့ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရသည်ဟု ဘယ်တုန်းကမျှ မြွက်ဟခဲ့သည် မဟုတ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ လက်ချက်ကြောင့်လည်း ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ရသည့် တရား မဟုတ်ပေ။ အဆုံးအစ မရှိသော လောက၌ အဆုံးအစ မရှိသော လောက၏ နဂိုမူလ (သဘာဝ) တရားများသာ ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓသည် လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓမတိုင်မီက လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓနောက်မှ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် လည်းကောင်း၊ အချိန်အခါနှင့် အကြောင်း အားလျော်စွာ သည်တရားကို အစဖော်ခဲ့ခြင်း (Discovery) ပင် ဖြစ်၏။ သတ္တလောက (Universe) သာ ပိုင်ဆိုင်သော တရား (Universal Truth) ကို ဗုဒ္ဓ၏ မူပိုင်တရား၊ သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ တွေးမြင်ရေးသမားတို့၏ မူပိုင်တရား ဟူ၍ ပုဂ္ဂလိကဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် သတ်မှတ်ပါက ပညတ်သဘောများ ပါရှိသွားပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ပါက ဘယ်သို့လျှင် ပရမတ်စစ်စစ်ကို ဆိုက်ပါမည်နည်း။

အချုပ်အခြယ်ကင်းသော တရားကို အချုပ်အခြယ်ဖြင့် ရှာပါက အချုပ်အခြယ်မကင်းသော တရားသာ တွေ့လိမ့်မည်။ ယုံကြည်မှုဖြင့် တိုင်းတာ၍ ရှုသော တရားသည် ယုံကြည်မှု အရိပ်အာဝါသ မကင်းသော တရားသာ တွေ့ရလိမ့်မည်။ ပရမတ်သည်ကား ဤသို့ မဟုတ်။ ပကတိ လွတ်လပ်သော အရှိတရား ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပကတိလွတ်လပ်သော အသိဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှသာ ပရမတ်၏ ပကတိလွတ်လပ်သော နဂိုမူလသဘောကို အရှိအတိုင်း သိမြင်နိုင်ပေမည်။

အရှိတရား (ပရမတ်) ကို အချုပ်အခြယ်ကင်းစွာ ပကတိအတိုင်း တွေ့ရှိပါက မှားသည်၊ မှန်သည်၊ ယုံသည်၊ မယုံသည်၊ ကြိုက်သည်၊ မကြိုက်သည်၊ လိုမလို၊ ကျ မကျ၊ သူ့တရား၊ ဝါတရားတည်း ဟူသော ပြဿနာများသည် အမှန်စင်စစ် ပြဿနာ မဟုတ်သည်ကို တွေ့မြင်လာပေလိမ့်မည်။





### မတ်တတ်တရား

ကျောင်းတုန်းက ကျွန်မမှာ သူထက် အတန်ပင် အသက်ငယ်ကာ ဝါနုသဖြင့် သူက ကျွန်မကို 'ချာတိတ်' ဟူ၍သာ ခေါ်တတ်သည်။ ကျွန်မကို အလွန်လည်း ခင်မင်၍ သံယောဇဉ် ရှိသည်။ ကွဲကွာသွားကြသည်မှာ ဆယ်နှစ်ပင် ကျော်လွန်ခဲ့ပေပြီ။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်လျှောက်ကြရင်း ယခုတစ်ဖန် ပြန်လည် ဆုံဆည်းကြရာဝယ် ကျွန်မမှာ အလုပ်နှင့် အကိုင်နှင့်ပင် ဖြစ်နေလင့်ကစား သူက ကျွန်မကို ယနေ့တိုင် 'ချာတိတ်'ဟူ၍ပင် ထင်နေသေးသည်။ ကျွန်မ တရားလေ့လာလိုက်စားနေကြောင်း သူက သိရသဖြင့် ..

"အောင်မယ် ... ချာတိတ်က ဘယ်ဆိုးလို့လဲ... တရားတွေ၊ ဘာတွေ လုပ်လို့။ ငါဖြင့် နင့်ကို ဟိုတုန်းက ကျစ်ဆံ့မြီး နှစ်ချောင်း တွဲလောင်းနဲ့ပဲ မြင်ယောင်နေသေးတယ်။ နင် တရားလိုက်စားတာ ငါဖြင့် ယုံတောင် မယုံနိုင်ဘူး..."

"အမလေး ... အထင်ကြီးလိုက်တာဟယ်.. နည်းနည်းများ လျှော့ပါဦး..."

"အဟုတ်ပြောတာပါ... ငါဖြင့် နင် ဒီလို ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ကူးလို့တောင် မရဘူး.. ဒါနဲ့ နင်တို့ လိုက်စားတာ ဘာတရားလဲ ပြောပါဦး.. နင်တို့တရားက တရားတွေ ဘာတွေ ထိုင်တာမျိုးလား..."

"မဟုတ်ပါဘူး.. မထိုင်ရပါဘူး..."



"ဒါဖြင့် ဘာတရားလဲ... ငါတော့ တရားလိုက်စားရင် တရားထိုင်ရတယ်သာ ကြားဖူးတာ.."

"တရားတော့ တရားပဲ... ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့ တရားက ထိုင်တဲ့ တရားတော့ မဟုတ်ဘူး..."

"ဒါဖြင့် ဘယ်လို တရားတုန်း..."

"မတ်တတ်တရား.."

"ပြောရော့မယ်.. ချာတိတ်မ.. ကြံကြံဖန်ဖန်တွေ"

"အကောင်းပြောတာပါ.."

"ပြောစမ်းပါဦး... နင့်မတ်တတ်တရားက။ ငါကြားဖူးတာတော့ တရား ရအောင် တရားထိုင်ရတယ် လို့သာ ကြားဖူးတယ်"

"မကြားဘူးရင် နားထောင်လေ... အခု ကြားဖူးအောင် ပြောပြေမယ်.. ကျွန်မတို့ တရားက စား၊ စားကာမျှ၊ စားကာမထွာ၊ သွား၊ သွားကာမျှ၊ သွားကာမထွာ၊ ထွက်၊ ထွက်ကာမျှ၊ ထွက်ကာမထွာ၊ ဝမ်းနည်းရင်လည်း နည်း၊ နည်းကာမျှ-နည်းကာမထွာ၊ တရား ဖြစ်တာ။ ခပ်လွယ်လွယ်ပြောရရင် 'စား၊ စား၊ သွား၊ သွား တရား' ပေါ့။ ဒီလို ပြောလိုက်လို့ နင်တို့ တရားက ဘာခက်လို့လဲ လို့တော့ မထင်နဲ့။ ခက်သမှ အင်မတန် ခက်တာ"

"အောင်မယ် .. ဆိုလှချည်လား.."

"ဆိုတာတော့ ဆိုရမှာပဲ.... မငိုရအောင်လို့ ဆိုရတာ"

"လာ... လာချည်သေး... "



"ဟုတ်တယ်... ဘဝဆိုတာ ရယ်ရတာထက် ငိုရတာက ပိုမများဘူးလား... လောကဓံတွေနဲ့ တွေ့တိုင်း၊ မငိုရအောင်လို့ ဆိုရတာ။ ကျွန်မတို့ တရားက လောကဓံကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင် ပထမဦးဆုံး ရင်ဆိုင်ခိုင်းဖို့ ခက်တယ်လို့ ဆိုရတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရင်မဆိုင်ဝံ့လို့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လောကဓံကို ရင်မဆိုင်ချင်ကြတာ၊ ရင်မဆိုင်ရဲတာ။ ရင်မဆိုင်ရဲလို့လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရန်လုပ်နေတာနဲ့ပဲ စခန်းသွားနေကြတယ်။ ဒီလို ရန်လုပ်လေ ကိုယ်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ပြဿနာက မပြေလည်လေဘဲ။ အမှန်အဓိက တရားခံကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ရင်ဆိုင်ဝံ့တဲ့ သတ္တိမရှိကြလို့ပဲ.."

"အင်း..."

"ကျွန်မတို့ တရားက ဒီပြင် ဘာမှ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာမှ ခမ်းနားတာလည်း မရှိပါဘူး။ ဘာမှသရုပ်ပြစရာ ဆိုင်းဘုတ်တပ်စရာလည်း မရှိဘူး။ တရားဆိုတာ ဘယ်နေရာကျမှ လုပ်ရမယ်၊ ဘယ်အချိန်အတွင်းမှာမှ လုပ်မယ် ဆိုပြီး ကန့်သတ်ဖို့ မလိုဘူး။ ဒါကြောင့် မလွယ်ဘူးလို့ ပြောတာ။ နေရာမရွေး၊ ဌာနမရွေး၊ ကာလမရွေး ဆိုကြပါစို့။ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ တရားပေါ့။ အိပ်တဲ့ အချိန်က လွဲလို့ ကိုယ့်စိတ်ကို အမြဲရင်ဆိုင်ကြည့်ပါလား။ လွယ်သလားလို့။ ဒေါသတွေ ဖြစ်လိုက်၊ မာနတွေ တက်လိုက်၊ သောကတွေ ဖြစ်လိုက်၊ ဝမ်းနည်းလိုက်၊ ဝမ်းသာလိုက်နဲ့ အမျိုးမျိုးလှည့်ပတ်ပြီး ဖြစ်နေတာ။ ကျွန်မတို့က အဲ့ဒီ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်တွေကို ရင်မဆိုင်ဝံ့ဘဲ ဒီစိတ်တွေဟာ ပရမ်းပတာ ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နေတာ"

"ဒီစိတ်တွေ မဖြစ်အောင်လည်း ထိန်းရမယ် ပြောတာလား"

"အမလေး... အတင်းအဓမ္မ သွားမထိန်းလိုက်ပါနဲ့။ ကျွမ်းပစ်ကုန်လိမ့်မယ်။ စိတ်ဆိုတာလည်း သဘာဝပဲ။ သဘာဝကို အဓမ္မဆန့်ကျင်ရင် ပေါက်ကွဲ ထွက်ကုန်မှာပေါ့..."

"ဒါဖြင့်.. ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ရမှာလဲ.."





"ဥပမာ ဒေါသထွက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တည့်တည့်ပြန်ကြည့်ကြည့် ပါလား။ ဘာကို ဒေါသထွက်တာလဲ။ ဘယ်သူက ဒေါသထွက်တာလဲ။ ဘာကြောင့် ဒေါသထွက်တာလဲ။ ဒီမေးခွန်းတွေဟာ လူ့စိတ်က မဖြေချင်ဆုံး မေးခွန်းတွေပဲ.."

"ဘာလို့လဲ..."

"ထွက်လာမယ့် အဖြေကို ကြောက်လို့။ ထွက်လာတဲ့ အဖြေကလည်း (ငါ) ဆိုတဲ့ အတ္တကို ထိခိုက်တော့မှာကိုး။ အတ္တ ဆိုတာ အပေါ်စီးကသာ နေချင်တာ။ သူက ဘယ်တော့မှ သူများအောက် မကျိုးချင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်တောင် ကိုယ့်အောက် မကျိုးချင်ဘူး။ ဘာကို ဒေါသထွက်သလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ဖြေကြည့်ပါလား။ (ကိုယ့်အတ္တကို လာထိခိုက်လို့မို့ တစ်ဖက်သားကို ဒေါသထွက်တာ) ဆိုတဲ့ အဖြေကို ထွက်အောင် မေးကြည့်ပါလား။ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်တော့မှ ဝန်မခံချင်ဘူး။ ဘယ်သူက ဒေါသထွက်တယ် ဆိုရင်လည်း အမှန်က (အတ္တက ထွက်တာပေါ့) ဘာကြောင့် ဒေါသထွက်တာလဲ ဆိုရင်လည်း (အတ္တကြောင့်ပဲ) လို့ပဲ အဖြေထွက်မှာပဲ။ အတ္တဆိုတာ သူများကိုသာ အပေါ်စီးက ရန်လုပ်တာ။ သူ့ကိုယ်သူကျတော့ ရင်ဆိုင်ဝံ့တဲ့ သတ္တိ မရှိဘူး။"

"ဒါက ဘာကြောင့်လဲ... အတ္တ ဆိုတာ တကယ်ရှိလို့လား"

"တကယ်တော့ .. မရှိဘူးပေါ့.. တကယ် မရှိ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်က ထင်မြင်ထားလို့ 'အထင်ရှိ' ရှိတဲ့ အတ္တမို့ သူက သူ့ကိုယ်သူ မြဲမြံအောင်၊ ခိုင်မာအောင် လို့ အမြဲကျားကန် ထားရတာ။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်မရပ်နိုင်တဲ့လူလိုပေါ့။ ဇွတ်အတင်း သူ့ကိုယ်သူ တောင့်ထားရတာ။ သူ့ကိုယ်သူ ရင်ဆိုင်လိုက်ရင် နုကိုကမှ မရှိကို အရှိလုပ်နေတာ။ တစ်ချီတည်း လဲသွားမှာပေါ့။ သူက မာနနဲ့ ထောက်ကန်ထားရတာ အတ္တ မာန ဆိုတာက အဆိုးဆုံးပေါ့။ သူက ဘယ်အလဲခံချင်မလဲ။ ဒီပြင်လည်း သူ့မှာ ဘာမှ ထူးကဲတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိက မရှိလေတော့ ဘယ်သူ့ကို သူ ရင်ဆိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်



ရင်ဆိုင်ရတာ အခက်ဆုံးပဲလို့ ပြောရတာ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ရင်ဆိုင်ခဲ့ပြီ။ ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီ ဆိုရင်လည်း တစ်လောကလုံးကို ရင်ဆိုင်ဝံ့သွားတာပဲ..."

"ရင်ဆိုင်တာတော့ ဟုတ်ပြီ။ ဒီအတ္တကို အရင်ဖြတ်မှ ဖြစ်မှာပေါ့..."

"အဲ့ဒါ ခက်တာပေါ့... နကိုကမှ မရှိတာ ဘာကို ဖြတ်ရမလဲ... အတင်းအကြပ် အတ္တကို မောင်းထုတ်ကြည့်ပါလား.. ဒါမှမဟုတ် ချည်နှောင်ပြီး ထိန်းသိမ်းထားပါလား... ကိုယ်မောရုံ ရှိမှာ.."

"ဘာလို့လဲ..."

"အို .. အာဂန္တု ဧည့်သည်ကိုများ အတင်းအကျဉ်းချထားချင်သေးသလား၊ အတင်းမမောင်းထုတ်လည်း သူက ထွက်မှာပဲ။ ကိုယ်က အတင်း အခု ဇွတ်လုပ်ရင်လည်း လုပ်တဲ့ အလုပ်ကပဲ ပင်ပန်းမှာ.."

"ဒါဖြင့် ဒီအတိုင်း လွှတ်ထားရမလား..."

"လွှတ်ထားဖို့လည်း ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ မလွှတ်ဖို့လည်း ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အတ္တကို နားလည်ဖို့ ပြောနေတာ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ရင်ဆိုင်ပါ ဆိုတာ ဒါကို ပြောတာ အစ်မကြီးရဲ့။ ဟိုကလေးဆိုးများလိုပေါ့။ အတင်းအဓမ္မ ချုပ်ခြယ်၊ ကွပ်ညှပ်ထားရင် ဆိုးလာတတ်တယ် မဟုတ်လား။ သူတို့ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပေးမှ၊ သူတို့ကို တည့်အောင် ပေါင်းရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံကို သွင်းယူလို့ ရတယ်။ 'စိတ်' ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲပေါ့။ ပရမ်းပတာ ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အတင်းချုပ်တည်းထားရင် ပိုဆိုးမှာပေါ့။ အဲ့ဒါမှ ပေါက်ကွဲမှာ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ့်အတ္တကိုသာ ကိုယ်နားလည်အောင် လုပ်ပေါ့။ သူတို့အကြောင်းကို 'ကကြီး' ကနေ 'အ' အထိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိသွားရင် နောက်ပိုင်းက ပြဿနာဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနတွေဟာ အလိုလို ဖြေရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတာပဲ။ သဘောက ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံသွင်းလို့ ရလာတယ်ပေါ့..."



"အင်း... ချာတိတ်မက ဒီလိုဆိုတော့လည်း မဆိုးဘူး"

"ဘယ်ဆိုးမလဲ.. ဒီက လောဘ၊ ဒေါသတွေနဲ့ နေတတ်သွားပြီကိုး"

"ဆိုစမ်းပါဦး"

"လူတွေဟာ စိတ်ဒုက္ခရောက်တာ၊ သောကရောက်ကြတာဟာ အမှန်တော့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ် မနေတတ်လို့ပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ ဒီစိတ်နဲ့ပဲ တစ်သက်လုံး နေသွားရမှာ။ ဒီစိတ်တွေနဲ့ နေတတ်အောင် ဆိုတာ သူတို့ မရှိတဲ့ နေရာ၊ မရှိတဲ့ အချိန်မှာ သွားပြီး သူတို့ အကြောင်း လေ့လာလို့၊ ကျင့်ကြံလို့ ရမလား..."

"ဘယ်ရမလဲ..."

"ဒါပေါ့... တောင်အကြောင်း သိချင်ရင်... တောင်ပေါ်တက်ရသလိုပေါ့... ပင်လယ်အကြောင်း သိချင်ရင် ပင်လယ်ထဲ သွားရသလိုပဲ... လောဘ၊ ဒေါသ အကြောင်း သိချင်ရင် သူတို့ ရှိတဲ့ နေရာ၊ သူတို့ ရှိတဲ့ အချိန်မှာ လေ့လာမှ ဖြစ်တော့မပေါ့။ လောက အပြင်ဘက် ထွက်လေ့လာလို့ကတော့ ဘယ်တော့ သိလာမှာလဲ။ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို သံသရာထဲမှာပဲ ရှာရမယ်။ ကိလေသာတွေ ကြားထဲမှာ ရှာရမယ်လို့ ရှေးက ပညာရှိတွေက မြွက်ကြားသွားတာပဲ။ ဒေါသထွက်ရင် ထွက်ခိုက်မှာ သိ၊ လောဘဖြစ်ရင် ဖြစ်ခိုက်မှာ သိ၊ သူတို့ရဲ့ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်းသာ သိပါ။ အမယ်လေး အတ္တ ဆိုတာရော၊ အနတ္တ ဆိုတာရော ဘာမှ မခဲယဉ်းတော့ဘူး။ အချုပ်မှာတော့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘာဝကို သိအောင် လုပ်တာဟာ တရားအလုပ်၊ တရားအကျင့်ကို ခေါ်တာ။ အဲဒါ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးမှာလို့ မထင်နဲ့။ ဒီတစ်လံမျှ ရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာပဲ ရှင့်"





### ပကတိရသ

သူငယ်ချင်းနှင့် မတွေ့ရသည်မှာ အတော်ကြာပြီမို့ သူက ဝမ်းပန်းတသာ နှုတ်ဆက်သည်။ ကျွန်မ တရားလိုက်စားနေကြောင်းကို သူကြားရသည်ဟု ပြောသည်။

"ဘယ့်နယ်လဲ... သူတော်ကောင်းစာရင်း ဝင်အောင်လို့ ဘာသာရေး လိုက်စားနေတာလား..."

"နေပါဦး... သူတော်ကောင်း ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ"

"ဘယ်လိုဟာလဲတော့ မပြောတတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အများအားဖြင့် ဘာသာရေး လိုက်စားတဲ့လူတွေဟာ သူတို့ကိုယ် သူတို့ သူတော်စင်ကြီးလို ဘဝင်မြင့်နေတတ်တယ်.."

"ဒါက ကောင်းမကောင်း ဆိုတဲ့ ပြဿနာနဲ့ စာရင်းရှုပ်နေလို့ပါ.."

"ဘာလဲဗျ... ကောင်း၊ မကောင်း ဆိုတာ.."

"ဒီလိုပါ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်သာ မှန်တယ်လို့ ယူဆလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘောင်ခတ်ပြီးသား ဖြစ်နေပြီ။ တစ်နည်းအား ဖြင့်တော့ အဲဒီ သူတော်ကောင်း ဆိုတဲ့ ဝိသေသနဲ့ ချုပ်နှောင်လိုက်တာပဲ။ ဘယ်သူကမှ အဖိုးအခနဲ့ မပညတ်ဘဲ ကိုယ့်စားရိတ်နဲ့ ကိုယ့်ရှူးကိုယ်ပတ်မိနေတာပဲ.."



"အင်း..."

"ကြည့်လေ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူတော်ကောင်းကြီး ဆိုတဲ့ ပုံစံကြီးထဲ နေနေရတော့ စားချင်တာလည်း မစားရဲ၊ ပြောချင်တာလည်း မပြောရဲ၊ နေချင်သလို မနေရဲနဲ့ ကိုယ့်စည်းဝိုင်းထဲ ကိုယ်မိနေတော့တာရယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူတော်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ်လို မနေတဲ့ သူမှန်သမျှကို 'သူတော် မကောင်း' ကြဘူးလို့ အလိုလို ခွဲခြားပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ခွဲခြားရုံတင် မကဘူး။ သူတစ်ပါးအပေါ် အထင်သေးစိတ်၊ ပြက်ရယ်ပြုလိုစိတ်တွေ အလိုလို ပေါ်လာ တတ်တယ်။ သူတစ်ထူးရဲ့ နေပုံ၊ ထိုင်ပုံကို မကြိုက် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ မကြိုက်တဲ့ စိတ်က (ဒေါသ) ပေါ့။ ကိုယ် သူတော်ကောင်းကို ကြိုက်နေတာက (လောဘ) ပေါ့။ ကိုယ်မှ ကိုယ်လို့ ထင်တာက (မာန) ပေါ့။ ဒါက သူတော်ကောင်းစိတ် အအေးပတ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်"

"ပြောရော့မယ်... ခင်ဗျားကတော့ ကြံကြံဖန်ဖန်"

"ဒါ အမှန်ပြောတာ .. ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး ဆိုတဲ့ နောက်မှာ ပါလာတဲ့ ကိလေသာက မနည်းဘူး။ အမှန်တရား လိုက်စားပါတယ် ဆိုတာ ကိလေသာကို စာရင်းရှင်းချင်ကြလို့ပဲ မဟုတ်လား... ခုတော့ ကိလေသာနဲ့ပဲ စာရင်းတောင် ပိုရှုပ်နေသေးတယ်.."

"ဒါဖြင့်ရင် လောကမှာ သူတော်ကောင်းရယ်၊ သူယုတ်မာရယ်လို့ မသတ်မှတ်ရဘူးလား..."





### ကျွန်မသိပါပြီ

နံနက် (၆) နာရီတွင် အိမ်မှ ထွက်ခဲ့ကြသည်။ အမေပြန်မည့်နေ့မို့ လေယာဉ်ကွင်းသို့ စောစော ထွက်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်၏။ လေယာဉ်သုံးစင်း ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ထွက်ကြမည် ဖြစ်သဖြင့် လေယာဉ်ကွင်းတွင် ခရီးသည်များ ပစ္စည်းများနှင့် လိုက်ပို့ကြသူများ ကြက်ပုံမကျ စည်ကားလျက် ရှိ၏။ ကောင်တာတွင် နေစရာမရှိအောင် ပစ္စည်းများ လူများဖြင့် ရှုပ်ယှက်ခတ်နေသဖြင့် ကျွန်မသည် ခုံလွတ်တစ်နေရာတွင် ဝင်ထိုင်ကာ စာဖတ်နေမိသည်။ ဒေါ်ကြီးတစ်ယောက်လုံး ရှိနေသဖြင့် ပစ္စည်းချိန်ရန် ကျွန်မမှာ စိတ်ချနေ၏။

အမေပြန်သွားပြီး သုံးလေးရက် ကြာလျှင် မောင်လေးဆီကို အမေ့စာ ရောက်လာသည်။ ကျွန်မသည် ဝတ္တရား မကျေကြောင်း၊ လေယာဉ်ကွင်းတွင် သူ့ကို လျစ်လျူရှုပြီး စာအုပ်သာ တွင်တွင် ဖတ်နေကြောင်း မကျေမနပ် စာရေးလာသည်။ အမေ့အမြင်ကတော့ ဟုတ်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ကျွန်မက တမင်တကာ လျစ်လျူရှုသည်တော့ မဟုတ်။

လူ့စိတ်သဘာဝသည် အပြင်လောကတွင် အလွန်ကျက်စားလိုသည်။ အမှန်တော့ ကျွန်မအမေသည် သူ၏ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ လုံခြုံမှုကို သမီးဖြစ်သူ ကျွန်မဆီက ရှာနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သူများ ဆီက ရသော စိတ်ချမ်းသာမှုသည် ရသည့်အခါ ရ၍ မရသည့်အခါ မရ ဖြစ်တတ်သဖြင့် မရသည့်အခါတွင် အကြီးအကျယ်



စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်လေသည်။ ထိုသူက ဝတ္တရားမကျေတာ၊ သည်သူက တာဝန်မသိတာ စသည်ဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုချည်း အပြစ်မြင်လေသည်။

ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း အမေ့ဆီတွင် လုံခြုံမှုကို ရှာခဲ့သည်။ ရသည့်အခါ ရသလို၊ မရသည့်အခါ မရခဲ့ပါ။ အမေ မကျေနပ်သလို၊ ကျွန်မလည်း မကျေနပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အမေ့တွင်သာမက ပတ်ဝန်းကျင် အနံ့ကိုလည်း ကိုးကွယ်ရာ ရှာခဲ့ပါသည်။

ကျွန်မတွင် ရှေ့သိနောက်သိ သိနိုင်သော အဒေါ်တစ်ယောက် ရှိပါသည်။ သူနှင့် တွေ့ရလျှင် ကျွန်မ အလွန် စိတ်ချမ်းသာသည်။ ကျွန်မကိုလည်း နားလည်သည်က တစ်ကြောင်း၊ ကျွန်မသိလိုသော ရှေ့ဖြစ်၊ နောက်ဖြစ် များကိုလည်း သူ့ကို မေးနိုင်သည်က တစ်ကြောင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ သူ့ကို မေးရသည်မှာ ကြာတော့ အားမရ ဖြစ်လာသည်။ ကျွန်မတွင်လည်း ဤသတ္တိမျိုး ရှိလာနိုင်သည်ဟု ပြောသည်။ သို့ဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရှာခဲ့သည်။ တွေ့သင့်သလောက် တွေ့ခဲ့သည်။ သို့သော် မလိုလားအပ်သော စိတ်အလေ့အကျင့်များ ပါလာပြန်သည်။ ဒွါစစိတ်များနှင့် မိမိစိတ်ကို မိမိ မဆုံးဖြတ်နိုင်သော မလုံခြုံမှုများပင် ဖြစ်၏။ ကြာတော့ မဖြစ်ချေ ဟူ၍ သည်ဘက်ကို လက်လွှတ်လိုက်ရသည်။

တစ်ခါ မိတ်ဆွေများထံတွင် လုံခြုံမှုကို ရှာမိပြန်သည်။ အမေ့ဆီက မရသော လုံခြုံမှုကို အမေနှင့် အစ်မ ဟူသော လူများဆီက ရလေမလားဟု မျှော်လင့်မိသည်။ အမေ့လိုပင် ရသည့်အခါ ရ၍၊ မရသည့် အခါ မရသည်ကို တွေ့လာရပြန်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင် အမျိုးမျိုးတွင် ရှာမှု အမျိုးမျိုးဖြင့် ရှာခဲ့သည်။ ဘယ်နေရာ ရှာရာ တွေ့သည်က တစ်မျိုးတည်းပင်။ (ရသည့်အခါ ရ၍၊ မရသည့်အခါ မရ)။ သို့ကြောင့် အသိတစ်ခုတော့ ရလာသည်။ (ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုသည်မှာ မိမိ အချိန်ပြည့် စိတ်အားကိုး၍ မရ။ မိမိကိုယ်တိုင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အချိန်ပြည့် အားကိုးမှု မပေးနိုင်သလို၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း မိမိကို အချိန်ပြည့် လုံခြုံမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင် ဆိုသော အသိပင် ဖြစ်၏)



နောက်ဆုံး ရှာစရာ တစ်နေရာသာ ကျန်တော့သည်။ တရားဓမ္မသာ ကိုးကွယ်ရာ ဟု ဆိုစမြဲအတိုင်း တရားဓမ္မ၌ ကိုးကွယ်ရာ ရှာရန် အားထုတ်ခဲ့သည်။ စာပေကျမ်းဂန်များ၊ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာများဆီမှ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။ ကိုယ်တိုင်လည်း အနည်းအကျဉ်း တရားအားထုတ်ခြင်း ပြုခဲ့သည်။ အားထုတ်သည့် အချိန်၊ လေ့လာနေသည့် အချိန်တွင်တော့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို အတော်ကလေး ရသည်။ သို့သော် လောကဓံနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးမိတိုင်း၊ တိုးမိတိုင်း ရှာထားသော တရားများ သည်လည်း ဘယ်ဆီရောက်ကုန်မှန်း မသိတော့။ လမ်းကုန်နေသဖြင့် နောက်ဆုံး လုပ်စရာ တစ်ခုသာ ကျန်တော့သည်။

အမှန်တော့ ကျွန်မဟာ အင်မတန်နံ့တဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နံ့မှန်း ခုမှပဲ သိတော့တယ်။ ပညာတွေ တတ်ပြီး တရားလေး ဘာလေး နည်းနည်းပါးပါး သိတာနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဟုတ်လှပြီ အောက်မေ့နေတာ။ အခြောက်တိုက် ဘဝင်မြင့်နေတာ။ တကယ်စင်စစ်တော့ ကျွန်မဟာ သူတောင်းစားနဲ့ ဘာမှ မခြားခဲ့ပါဘူး။ သူများဆီ လိုက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးကမ်းကြပါ။ ဝေငှကြပါလို့ လိုက်တောင်းနေတာနဲ့ အတူတူပဲ။ တရားကိုလည်း ဒီလိုပဲ သွားတောင်းတာပဲ။ အမှန်တော့ တရားဟာ တရားပဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှု မဟုတ်ဘဲ တရားကို သွားတောင်းရင် တရားပဲ ရမှာပေါ့။ စိတ်ချမ်းသာမှုတော့ ဘယ်ရပါ့မလဲ။ ဒါကို ကျွန်မ သဘောပေါက်ပါပြီ။ ဒါကြောင့် ကျွန်မစိတ်ကို ကျွန်မ ဒုံးဒုံးချလိုက်ပါပြီ။

ယခု ကျွန်မ ကိုးကွယ်ရာ စိတ်ချမ်းသာစရာ ရပါပြီ။ ဘယ်လိုရသလဲ။ ဘယ်တုန်းက ရသလဲ လို့ မေးလျှင် တစ်ခွန်းပဲ ဖြေစရာ ရှိပါသည်။

"ကျွန်မ ကိုးကွယ်ရာ စိတ်ချမ်းသာရာကို မရှာတော့တဲ့နေ့က စပြီး ကိုးကွယ်ရာ စိတ်ချမ်းသာရာ ရတာပဲ" ယခု ကျွန်မ သူတောင်းစား မဟုတ်တော့ပါဘူး။







### သိသုံးသိ

အမှန်တရားကို ရှာဖွေရာ၌ သိသုံးသိ ရှိလေသည်။ အစဉ်လိုက် -

(၁) မသိခြင်း။

(၂) သိခြင်း။

(၃) သိပြီးခြင်း။

ဟူ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် ခွဲခြားသည် ရှိသော် မသိခြင်း ဟူရာ၌ အမှန်စင်စစ် မသိသေးခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) ဖြစ်သည်။ သိခြင်း မှာမူ သိတစ်ခဏ (မဂ်တစ်ခဏ) ကို ဆိုလိုပါသည်။ သိပြီးခြင်းမှာမူ မဂ်ပညာ (ဝိဇ္ဇာ) ဉာဏ်ကို ဆိုလိုပါသည်။

မသိခြင်းကို ခဏဖယ်ထား၍ သိခြင်းနှင့် သိပြီးခြင်းကို အရင်စဉ်းစားပါက ပို၍ ပြတ်သားလာပါလိမ့်မည်။

သိခြင်းတစ်ခဏ (မဂ်တစ်ခဏ) ၌ လုပ်၍ သိခြင်းလော၊ မလုပ်၍ သိခြင်းလော၊ တစ်နည်း- သိအောင်လုပ်၍ သိခြင်းလော၊ သိအောင် မလုပ်၍ သိခြင်းလော။ လုပ်၍ သိခြင်း ဟု ဖြေပါက အတ္တကိစ္စ ဖြစ်နေပေမည်။ မလုပ်၍ သိခြင်း၌လည်း အတ္တကိစ္စ ပါနေပြန်သည်။ လုပ်ခြင်း၌လည်းကောင်း၊ မလုပ်ခြင်း၌ လည်းကောင်း (လုပ်သူ) ဟူ၍ ပုဂ္ဂိုလ်ပညတ် ပါနေသည်။ မဂ်ဉာဏ်ဟူရာ၌ လုပ်သူ



(သိသူ) ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သိစရာ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သိတာ ဟူ၍ လည်းကောင်း ခွဲခြား၍ မရ။ အနတ္တသဘော သက်သက်မျှကို အနတ္တ (အတ္တမပါသော) ဉာဏ်က 'သိ' တစ်ခဏမျှသာ ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ သဘောကို ဉာဏ်က 'သိ' သည် ဟု ခွဲခြား၍ ပြရသော်လည်း ထိုသဘောသည်ပင် 'သိ' ဖြစ်ကား 'သိ' သည်ပင် သဘောဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြင့် ထို 'သိ' တစ်ခဏ၌ အတ္တကိစ္စ လုံးဝမပါ။ အပြုကင်းခြင်းကြောင့် လုပ်၍ သိသည်လည်း မဟုတ်။ မလုပ်၍ သိသည်လည်း မဟုတ်ပါ။ လုပ်၊ မလုပ် ဟူသော အတ္တကိစ္စမှ လွန်မြောက်သဖြင့် အပြုကင်းသည်၊ အလုပ်ကင်းသည်ဟု ဆိုရသည်။

အနတ္တသဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဉာဏ်တွင် 'သိ၊ မြင်' သော တစ်ခဏ၌ မသိမှု (အဝိဇ္ဇ) ကို သိမှု (ဝိဇ္ဇာ) က အစားထိုးခြင်း ဖြစ်သည်။ သိပြီးခြင်း ဟူရာ၌ ဉာဏ်မှ အကျိုးတရား ဖြစ်သော မဂ်ပညာဖြစ်၏။ သိပြီးခြင်း ဟူရာ၌ ဘာကို သိပြီး ဖြစ်လေသနည်း။ ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင် စသော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့တွင် အတ္တကိစ္စ ပြုဖွယ်ရာ အလုပ်တစ်ခု စိုးစဉ်းမျှ မရှိ။ အနတ္တသဘော သက်သက်ဖြင့် 'သဘာဝ'သည် အတ္တ၏ အလိုသို့ လိုက်၍ တိုး၍လည်း မဖြစ်၊ လျော့၍လည်း မပျက်။ သူ့အတိုင်းသာ ရှိကြောင်း သဘောပေါက်သဖြင့် ပေါက်သလို အတ္တ၏ ပြုမှု ငြိမ်းသည့် အတိုင်း နေထိုင်သွားခြင်းကို သိပြီးသား အဖြစ်နှင့် နေသည်ဟု ပြောရသည်။

သိခြင်းနှင့် သိပြီးခြင်း တို့သည် အနတ္တသဘော ဆောင်၏။ မသိသေးခြင်းကမူ အတ္တသဘောဆောင်၏။ မသိသေးခြင်း ဆိုရာ၌ တစ်နည်းအားဖြင့် သိဖို့ လိုနေသည်။ သိရန်ကျန်သေးသည်။ အထင်ရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အမှန်မှာ မိမိ မသိသည်ကို မသိခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သိဖို့အတွက် တစ်ခုခု လုပ်ဖို့ လိုသည်ဟု ယူဆထား၏။ ယူဆသည့် အတိုင်းလည်း လုပ်၏။ သိဖို့အတွက် ပြုလုပ်ရာ၌ စာပေကျမ်းဂန်တွင် ရှာဖွေခြင်း၊ တရားအားထုတ်ခြင်း စသော လမ်းတို့၊ လမ်းရှည်၊ လမ်းကြီး၊ လမ်းငယ် အသွယ်သွယ်တို့ဖြင့် ရှာဖွေကြ၏။ ယခု အများ ငြင်းပွားနေသည်မှာ သည်လမ်းများသာ ဖြစ်သည်။ လုပ်သည်၊ မလုပ်သည်ဖြင့် ဝါဒကွဲပြားလျက် ရှိကြသည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ 'လုပ်ရမည်' ဟူရာ၌



လုပ်သည်ဟူသော သဘောသက်သက်က လွဲ၍ ဆိုဖွယ်ရာ မရှိ။ 'မလုပ်ရပါ' ဟူရာ၌လည်း 'အလုပ်မဟုတ်' ဟူသော သဘောသက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည်။ အလုပ်နှင့် မဟုတ်ပါ ဆိုသော စကားများမှာ သဘောများကို သရုပ်ဖော်လိုသဖြင့် ငှားရမ်းပြောဆိုရသော ပညတ်စကားများ ဖြစ်လေသည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ 'သိ' တစ်ခဏသို့ မဆိုက်မီ ကာလပတ်လုံးပြုသမျှသည် အတ္တကိစ္စများသာ ဖြစ်၏။ အတ္တက မသိဟု ထင်၏။ အတ္တ ကပင် သိလို၏။ အတ္တကပင် သိရန်ပြု၏။ သို့ဖြင့် 'သိ' ဖြင်း၌ အလုပ်တစ်ခုကြောင့်လော (သို့မဟုတ်) အလုပ်တစ်ခု မပါခြင်းကြောင့်လော။ အလုပ်ကြောင့်လည်း 'သိ' သည်မဟုတ်။ အလုပ်တစ်ခု မလုပ်ခြင်းကြောင့်လည်း 'သိ'သည် မဟုတ်။ ၎င်းလုပ်သည်နှင့် မလုပ်သည် ဟူသော အတ္တ၏ သဘောများမှ လွန်မြောက်မှသာ 'သိ'၏။ ဤ 'သိ'သည် စောစောက ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အတ္တ၏ အပြုကင်းခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။

'သိ' ရန်အတွက် လုပ်ဖို့လိုသည်၊ လုပ်ဖို့ မလိုသည် စသော ဝိဝါဒ ကွဲလွဲမှုများသည် အမှန်မှာ ဟိုမှာဘက်ကမ်းနှင့် သည်မှာဘက်ကမ်းက သိပြီးသားသူနှင့် မသိသေးသူတို့ 'အမြင်' ချင်းမတူကြသောကြောင့်သာ ဖြစ်သည်ဟု စာရေးသူ ယူဆပါသည်။

မသိသေးသောသူ (သို့မဟုတ်) ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား တို့၏ အနတ္တသဘောကို 'သိ'ဖို့ရာ၌ အလုပ်သဘောမှ လွန်မြောက်မှသာ 'သိ'သည်ကို မသိသေးသဖြင့် သိအောင် ပြုဖွယ် ရှိသည်ဟု ယူဆ၏။ သို့ ယူဆခြင်းပင်လျှင် အဝိဇ္ဇာ (မသိမှု) မည်၏။

သိပြီးသူ အဖို့ကား ပြုလုပ်၍လည်း မသိနိုင်။ မပြုလုပ်၍လည်း မသိနိုင်။ အလုပ်ဟူသော သဘောတစ်ခုမှ လွန်မြောက်မှသာ 'သိ' သည်ဟု အပိုင် 'သိ'ခြင်းကြောင့် (ဝိဇ္ဇာ) မည်၏။ သိပြီးနောက်လည်း ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝဖြစ်စဉ်များကို ပြုပြင်ဖွယ်ရာ မရှိ။ အတ္တကိစ္စဖြင့် ပြုလုပ်၍ မရဟု 'သိ' သဖြင့်



'သိ' လျှင် သိသလိုသာ မပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြုလုပ်ခြင်း ဆိုသော သဘောမှ လွန်မြောက်ကာ နေတော့၏။

သို့ဖြစ်ပါက 'သိ'ကို မည်သို့ ဆိုက်ရောက်သနည်း။ ပြုသည်၊ မပြုသည် ဟူသော သဘောများ မပါဘဲ ရောက်ပါမည်လော ဟု မေးစရာ ရှိသည်။ ဤသဘောများကြောင့် ရောက်သည်လည်း မဟုတ်။ ဤသဘောများမှ ကင်း၍ ရောက်သည်လည်း မဟုတ် ဟူ၍သာ ဖြေစရာ ရှိပါတော့သွေ။ သို့ကြောင့် လုပ်စရာ လိုသည်၊ မလိုသည်၊ လုပ်မှု ဟုတ်သည် မဟုတ်သည်မှာ အမှန်တော့ ပြဿနာမဟုတ်။ 'သိ'၊ 'မသိ' သာလျှင် ပြဿနာ ဟုတ်လေသည်။





### အလိုအပို

မိသားစုထမင်းပိုင်းမှာ စည်ကားနေ၏။ ရပ်ဝေးမှ ရောက်လာသော ကြီးတော်ကြောင့်လည်း သိုက်သိုက်ပိုင်းပိုင်း စိုပြေနေသည်။ ကလေးတွေက ဆူညံစွာ စားသောက်နေကြသည်။ သောသောညံ့ညံ့ကြားမှ ကြီးတော် အသံက လွှမ်းလာသည်။

"တကတည်း.. ထမင်းလေး တစ်လုပ် စားရတာ နင်တို့နဲ့တော့ အပီစီ ရောက်နေလား အောက်မေ့ရတယ်။ ထမင်းလုပ်တောင် ဘယ်လိုမျိုးရမှန်း မသိပါဘူး"

ကျွန်မမှာ ဘေးမှ အစ်ကိုကို တီးတိုးပြောမိသည်။

"ဟော.. တွေလား... ကြီးတော်တော့ အလိုအပိုတွေ ဖြစ်ကုန်ပြီ..."

"ဘာလဲဟ... အလိုအပို ဆိုတာ..."

အစ်ကိုက ပြန်မေးသည်။ အစ်ကိုကိုတော့ ပြန်ဖြေဖို့ အချိန်မရ။ နောက် အေးအေးဆေးဆေးမှပင် ပြောပြရဦးမည်။

ကျောင်းပြန်ရောက်တော့ သံသရာ၏ တစ်ဖက်စွန်းနှင့် ဆုံပြန်သည်။ ဒီတစ်ခါကတော့ နိဗ္ဗာန်။



"ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကို ရှုရမယ် ဆိုတာတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ဒီလိုပဲ ဟောသွားတာပဲ။ ဒါပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ရှိတယ်လို့ ရည်မှန်းချက် အနေနဲ့တော့ ယုံကြည်ထားမှ ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒါမှပဲ သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်နိုင်မှာပေါ့..."

ဆရာတစ်ဦး၏ နိဗ္ဗာန်ဋီကာပင်။ နိဗ္ဗာန်ရှိသည်၊ မရှိသည်၊ ငရဲ ရှိသည်၊ မရှိသည်ကို အငြင်းမပွားလို။ သည်အကြောင်းအရာတို့သည် အငြင်းအခန်နှင့် ဖြေရှင်းနိုင်သည့် ပြဿနာများ မဟုတ်ပေ။ အမှန်တရား ဟူသည် ယုံသည်၊ မယုံသည်နှင့် မသက်ဆိုင်။ ရှိ၊ မရှိနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်။ ယုံ၍လည်း ပိုရှိလာမည် မဟုတ်သကဲ့သို့၊ မယုံ၍လည်း လျော့သွားမည် မဟုတ်ပေ။

လူတို့သည် မွေးသည်မှ စ၍ သေသည်အထိ ပြုဖွယ်ကိစ္စ အဝဝတွင် သူ့ဟာနှင့်သူ ပြီးပြီးသား၊ ပြည့်စုံပြီးသား ဖြစ်၏။ သို့သော် လူ၏ သဘောမှာ သူ့အတိုင်းတိုင်း မထားနိုင်။ မထားလို။ အနည်းအကျဉ်း ဖြစ်ဖြစ် ဖြည့်စွက်ရမှ ကျေနပ်သည်။ သို့မဟုတ် ထုတ်နုတ်လိုက်ရမှ အားရသည်။ မဖြည့်စွက်လိုက်ရပါက မပြည့်စုံဟု ထင်သည်။ မထုတ်နုတ်လိုက်ရပါက မပြီးပြတ်နိုင်ဟု ထင်သည်။ သို့ ဖြည့်စွက်ခြင်းကပင် နောက်ထပ်၊ နောက်ထပ် ဖြည့်စွက်စရာ အကြောင်းဖန်လာသည်။ ထုတ်နုတ်ခြင်းကပင် နှုတ်ပြီးရင်း၊ နှုတ်ရင်း မိုးမဆုံး၊ မြေမဆုံး နှုတ်လို့ မဆုံးနိုင်တော့ပေ။ သည်တွင် သံသရာ လည်လေ၏။

သွားသည့်ကိစ္စ၌ သွားကာမတ္တဖြင့် သူ့ကိစ္စ ပြီးပြီးသား ဖြစ်၏။ စားသည့် ကိစ္စ၌လည်း စားကာမတ္တဖြင့် အပိုအလို မရှိ။ သူ့ကိစ္စ သူ ပြီးပြီးသား ဖြစ်၏။ စားစရာတွေ၍ စားစရာမှန်း စိတ်ကသိသည်။ စားရန် စေတသိက်က စေ့ဆော်သည်။ စားသည့် လုပ်ငန်းကိုခန္ဓာက လိုက်၍ သရုပ်ဖော်ပေးသည်။ စိတ်က (သိ) သည့် အလုပ်ကို တိတိကျကျ လုပ်သွားသည်။

စေတသိက်ကလည်း စေ့ဆော်သည့် အလုပ်ကို စီမံပြင်ပြင် ဆောင်ရွက် သွားသည်။ ထို့အတူ ရုပ်များ ဖြစ်ကြသော ခန္ဓာနှင့် အစားအစာကလည်း သူတို့ကိစ္စ



သူတို့ ပြီးစီးသည်။ ဥပမာ - စားစရာကို လှမ်းယူသော လက်သည် လှမ်းယူသည့် အလုပ်ကို တိတိကျကျ လုပ်ပြီးသား ဖြစ်သည်။ လှမ်းယူသည်ထက် ပို၍လည်း မရ။ လျော့၍လည်း မရ။ ပိုယူပါက လက်လွန်သွားပါမည်။ လျော့ယူပါက အစာဆီ ရောက်မည် မဟုတ်။ ပါးစပ်ကလည်း သူ့အလုပ်သူ ပြီးသည်။ လျှာကလည်း သူ့သိစရာ ရှိသည်ကို တိတိကျကျ သိသည်။ မိမိက ကြိုက်၍လည်း ပိုသိမည် မဟုတ်။ မကြိုက်၍လည်း လျော့သိမည်မဟုတ်။ ထို့အတူ ချိုသော အစာကလည်း ကြိုက်၊ မကြိုက်ကို လိုက်၍ တိုးချိုမည် မဟုတ်။ ချဉ်သော အစာကလည်း ကြိုက်၊ မကြိုက်ကို အလိုလိုက်၍ လျော့ချဉ်မည် မဟုတ်။ ထိုနည်းလည်းကောင်းပင် အာဟာရကလည်း ကောင်း၊ မကောင်းကိုလိုက်၍ လိုတိုး ပိုလျော့လုပ်မည် မဟုတ်။ အချုပ်ဆိုသော် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့သည် အချိန်ကိုက် သူ့ကိစ္စသူ့ အပိုအလိုမရှိ။ ကွက်တိ ပြီးမြောက်အောင် ပြုလုပ်သွားကြလေသည်။ နောက်ထပ်လည်း ထည့်စရာမလို၊ ထုတ်ပစ်၍လည်း မရ။ (ပြုပြင်ရန် မလိုသော သဘော) ဒုက္ခလည်း မဟုတ်။ သုခလည်း မဟုတ်။ အတ္တလည်း မဟုတ်။ အနတ္တလည်း မဟုတ်။ အစွန်းနှစ်ဖက် မရှိ။ ပြုပြင်စရာ မလိုသော စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့တွင် ပရမတ်ဆတ်ဆတ်ဖြင့် တစ်စပ်တည်း၊ တစ်သားတည်း ပြီးငြိမ်းခြင်းတည်း ဟူသော နိဗ္ဗာန်သတ္တိ (Absoluteness) သည် ပကတိအတိုင်း ရှိပြီး ဖြစ်၏။

သည်ပရမတ်ကိစ္စများတွင် ကြိုက်၊ မကြိုက် ထည့်လိုပါက ထည့်သူ၏ (ဒုက္ခ) ပင် ဖြစ်မည်။ လို၊မလို ထည့်ချင်ပါက ထည့်သူ၏ (လောဘ) ပင် ဖြစ်မည်။ ကောင်း၊ မကောင်း ထည့်လိုပါက ထည့်သူ၏ (ဒေါသ) ပင် ဖြစ်ချေမည်။ သည်အပိုအလိုများကို ထည့်သည်ဖြစ်စေ၊ မထည့်သည် ဖြစ်စေ၊ ပရမတ်ကတော့ တိုး၍လည်း မလာ၊ လျော့၍လည်း မသွား။ သူ့အတိုင်းသူ ရှိနေပေမည်။ မနေနိုင်၍ တိုးတိုးလျော့လို သူသည် သူ (သောက) သူ ဝယ်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ တိုး၍၊ လျော့၍ ရမည်ထင်သူသည် သူ (မောဟ) ကို သူ ဖန်တီးနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သည် 'မောဟ'ပင် သံသရာစက်ဝိုင်း၊ ဘဝ၏ စက်ဝိုင်းကို လည်စေ၏။ လိုရင်း ဆိုရသော် ဘယ်သူမပြုသော မိမိမူပင်။



ပရမတ္ထသဘော အပြည့်အဝ ပါပြီးသားတွင် ပညတ်သဘောဖြစ်သော အတ္တ၏ အရိပ်အယောင်၊ အဆွယ်အပွားများ ဖြစ်သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ဖြင့် ဖြည့်စွက်လိုပါက ဖြည့်စွက်သူ၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်၏။

အတ္တမဟုတ်သည်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ အနတ္တမဟုတ်သည်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိနှင့် လွတ်ကင်းပြီးသား ဖြစ်၏။ ချည်နှောင်မထားသည့်အရာမှ လွတ်မြောက်ရာမရှိ။ ရောက်စရာ နေရာ မရှိသည်မှ သွားစရာလမ်းသည် မရှိ။ ပြဿနာမရှိသည်မှ ထွက်စရာ အဖြေသည်မရှိ။ လွတ်မြောက်စရာ မရှိသည်မှ လွတ်မြောက်လိုခြင်း 'အလို' ကြောင့်ပင် မလွတ်မြောက်နိုင်။ ရောက်စရာနေရာ မရှိသည်မှ သွားလိုခြင်းကြောင့် လမ်းရှိမလာနိုင်။ ပြဿနာ မရှိသည်မှ အဖြေရှာခြင်း ကြောင့်ပင် အဖြေထွက်မလာနိုင်။

ပြဿနာသည် လည်းကောင်း၊ မလွတ်မြောက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ လမ်းမဟုတ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း မိမိသာလျှင် ဖြစ်၏။ အမှန်မှာ သံသရာသည် မိမိသာလျှင် ဖြစ်၏။

ထမင်းပိုင်းသည် ပြီးဆုံးသွားလေပြီ။ ကလေးများမှ စားသည့်ကိစ္စ ပြီး၍ ကစားသည့် ကိစ္စဖြင့် အပူအပင် မရှိ။ အလုပ်ရှုပ်နေကြသည်။ ကြီးတော်မှာသာ တပျစ်တောက်တောက်နှင့် ကိစ္စမပြီးနိုင်သေးချေ။







### အမှန်နှင့် အမှား

သမ္မာန်များ လူးကာ လွန်ကာဖြင့် တစ်ဖက်ကမ်းမှ တစ်ဖက်ကမ်းသို့ တအိအိ လှော်ခတ်နေကြသည်။ ဇင်ယော်တစ်ချို့မှာမူ ရေပြင်ပေါ် လှိုင်းယဉ်ကို စီးကာ တစ်ချို့မှာမူ ရေပြင်ကို ရှုပ်တိုက်ကာ ယုံကာဝဲကာဖြင့် ဆူညံစွာ သမ္မာန်များ အကြား အစာရှာနေကြသည်။ ညနေခင်း လေညှင်းအရသာကို ခံစားနေကြရင်း သူငယ်ချင်း တစ်စု စကားကောင်းနေမိကြသည်။ တစ်ယောက်က စ၍...

"လောကမှာ အမှားအမှန် ဆိုတာ တကယ် ရှိသလား..."

"အမယ်လေး မရွေ့ချော ဘာတွေများ အတွေးပေါက်လာပြန်တာလဲ။ ဒါနဲ့ပဲ ရူးတော့မှာပဲ..." ဟု တစ်ယောက်က ဝင်ပြောသည်။

"ဒီလိုတော့ မပြောပါနဲ့။ သူ့မှာ ပြဿနာရှိလို့ နေမှာပေါ့။"

"ကဲ ... ဆိုစမ်းပါဦး... ပြည့်ပြည့်စုံစုံကလေး ..."

"ဥပမာကွယ် ... ကိုယ်ငယ်ငယ်က ကိုယ့်အစ်ကိုနဲ့ ရန်ဖြစ်တယ် ဆိုပါတော့။ ကိုယ့်ဘယ်က ဘယ်လောက် မှန်နေပေမယ့် ကိုယ့်မိဘတွေကတော့ ကိုယ်က အငယ် ဖြစ်ပြီး အကြီးတွေကို ပြန်ပက်ရမလား ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုပဲ ဆူတယ်။ ကိုယ့်အမှားပဲလို့ ယူဆကြတယ်။ ကိုယ်ကလည်း ကိုယ်မှန်တာဟာ မှန်တာပဲ။ ကြီးတယ်၊ ငယ်တယ် ဆိုတာနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ ထင်တယ်။ ဒီပြင် ကိစ္စတွေမှာလည်း ဒီလို ခဏခဏ ကြုံတော့



ဘယ်ဟာက တကယ်အမှန်၊ ဘယ်ဟာက တကယ်အမှား ဆိုတာတောင် ခွဲခြားပြီး စဉ်းစားဖို့ ခက်လာတယ်။ သူငယ်ချင်းက ဘယ်လိုမြင်သလဲ..."

"အမှန်အမှား ဆိုတာ တကယ် 'အရှိ' အနေနဲ့တော့ မရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် လူတွေက 'သတ်မှတ်' တဲ့ အနေနဲ့ 'တွေ့ထင်' ထားတဲ့ အနေနဲ့တော့ ရှိတယ်"

"ဘယ်လို.... ဆိုစမ်းပါဦး..."

"ဥပမာ .. အဆိုးဆုံး တစ်ခုကို ပြမယ်... လူသတ်တယ် ဆိုပါတော့။ သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်တာဟာ မကောင်းဘူးရယ်လို့ ဘာသာတိုင်းက ပညတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် တိုင်းပြည်ကို ရန်သူတွေ ဝိုင်းနေတယ် ဆိုပါတော့။ ငရဲကြီးမှာ စိုးလို့ ဆိုပြီး လက်ပိုက်ငုံခံနေမလား... လူတွေကို အသေခံမလား..."

"ဒီလိုတော့လည်း ငုံ့ခံနေလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ..."

"ဒါဖြင့် သူများကို မနာလိုမှန်းထားလို့ ဖြစ်စေ၊ သူ့စည်းစိမ်ဥစ္စာကို လိုချင်လို့၊ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ကြံစည်တာကရော"

"ဒါကတော့ ဘယ်ကောင်းမလဲ.... မှားတာပေါ့..."

"ဒါပေမယ့် စစ်တိုက်တာဟာလည်း သတ်တာပဲ... ကြံစည်တာဟာလည်း သတ်တာပဲ။ သတ်တာချင်းတူနေပြီး မှန်တာ၊ မမှန်တာ ကျတော့ ဘာဖြစ်လို့ မတူတာလဲ..."

"ဒါကတော့ အကျိုးဖြစ်စေတာနဲ့ အကျိုးယုတ်စေတာက ရှိသေးတာကိုး..."

"ဒါဖြင့် သတ်တာ တစ်ခုတည်းကို ကြည့်ပြီး ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး ဆုံးဖြတ်လို့ ရမလား..."

"ဒီလိုတော့ မရဘူးပေါ့..."



"ဒီ သတ်မှု ဆိုတာကိုပဲ ထပ်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်... လူသတ်မှုကို အပြစ်ပေးတဲ့ နေရာမှာ အချို့တိုင်းပြည်တွေက သေစားသေစေ ဆိုပြီး အပြစ်ဒဏ် ပေးတယ်။ လူ့ရိုင်းဒေသတွေ ကျတော့ လူသတ်တာဟာ ဘာမှမူလောက်တယ်လို့ မထင်ကြဘူး။ အပြစ်ပေးဖို့ နေနေသာသာ ထမင်းစား၊ ရေသောက်လောက် သဘောထားတာ။ ဒါကို ကြည့်ရင် ကိစ္စတိုင်း၊ ကိစ္စတိုင်းဟာ မှားတယ်၊ မှန်တယ် ဆိုတာ လူတွေရဲ့ သတ်မှတ်ချက်၊ ခံယူချက်တွေသာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ ပေါ်လွင် လာလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ရှေးတုန်းကဆိုရင် မိန်းကလေးတွေဟာ အိမ်တွင်းပုန်းမှ မိန်းမပီသတယ်၊ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ယူဆတယ်။ ဒီမှာဘက်ခေတ်ကျတော့ အိမ်တွင်း ပုန်းတာ နံတယ်၊ အ,တယ်၊ ယောကျ်ားတွေနဲ့ ရင်ဘောင်တန်းပြီး လိုက်နိုင်မှ တိုင်းပြည်နဲ့ လူမျိုးကို အကျိုးပြုနိုင်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ယူဆလာပြန်တယ်။ ဒါဖြင့်ရင် ကျွန်မ မေးမယ်။ ဘယ်ဟာက တကယ်မှန်သလဲ။ ပြောလို့ ရမလား"

"ပြောလို့တော့ မရဘူးပေါ့..."

"ဒါတွေဟာ လူတွေရဲ့ အကြိုက်ပေါ်မှာ အခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်ပြီး သတ်မှတ်ကြတဲ့ သတ်မှတ်ချက်သက်သက်ပါ။ ဒီသတ်မှတ်ပါတယ် ဆိုတဲ့ လူတွေရဲ့ စိတ်သဘောကိုပဲ ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါဦး။ လူတစ်ယောက်တည်းကိုပဲ ကိုယ်က နှစ်သက်တော့ သူ့ကို ကောင်းတယ်လို့ ထင်တယ်။ သူလုပ်သမျှ မှန်တယ်လို့ ထင်တယ်။ ဟော... နောင်တစ်ချိန်မှာ မနှစ်သက်တော့ မကောင်းဘူးလို့ ထင်လာပြန်တယ်။ သူလုပ်သမျှ မှားတယ်လို့ချည်း မြင်ပြန်တယ်။ အဲ့ဒီတော့ သတ်မှတ်တယ် ဆိုတဲ့ လူ့စိတ် ဆိုတာကမှ မရေရာတာ။ ယုံကြည်စိတ်မချရတာ။ သူ သတ်မှတ်တဲ့ အမှန်ရယ်၊ အမှားရယ် ဆိုတာကရော စိတ်ချရပါ့မလား၊ ယုံကြည်ရပါ့မလား..."

"အင်း..."

"စိတ် ဆိုတာမျိုးဟာ တစ်သမတ်တည်း ရှိတာမှ မဟုတ်ပဲ။ သူ ပြောင်းလဲသရွေ့ အမှန်၊ အမှား၊ အဆိုး၊ အကောင်း ဆိုတာလည်း လိုက်



ပြောင်းလွဲနေမှာပဲ။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာကျော် ဟမ်းဖရီး (C. Humphry) က ပြောဖူးတယ်။ လောကမှာ မှန်တာရယ်၊ မှားတာရယ် ဆိုတာ မရှိဘူး။ လူတွေက တွေးတော ထင်မြင်လို့သာ ရှိလာတာ။ တကယ်တော့ ဒါဟာ လူတွေရဲ့ ခံယူချက်သက်သက်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီခံယူချက်၊ သတ်မှတ်ချက်ကို သတ်မှတ်ချက်မှန်း မသိတော့ အမှန်အမှား ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း အနေနဲ့ ထင်မှတ်လာကြတယ်။ တကယ် အရှိအနေနဲ့ ပုံသေမှတ်လာကြတယ်။ ဒီလိုအရှိအနေနဲ့ တွက်ထားကြတော့ ကိုယ့်အမှန်တစ်ခုနဲ့ နေရာတကာ၊ လူတကာကို လိုက်တိုင်းတော့တာပဲ။ ကိုယ်က အမှန်ရယ်လို့ တစ်ခုခုကို ဆုပ်ကိုင်ထားတော့ ကိုယ်နဲ့ ဆန့်ကျင်သရွေ့ မှားတယ်လို့ အလိုလို ခံယူပြီးသား ဖြစ်နေပြီ။ အဲ့ဒီတော့ ကိုယ့်အမှန်ကို ထိခိုက်လာရင်၊ ဆန့်ကျင်လာရင် ဒီက မကြိုက်တော့ဘူး။ တစ်ချို့လည်း ကိုယ့်အမှန် တစ်ခုအတွက် အသက်တောင် အသေခံတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ဆန့်ကျင်သရွေ့ ကိုယ့်ရန်သူ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်အမှန် ဆိုတဲ့ ပုံစံတစ်ခုနဲ့ မကိုက်ညီရင် သူတစ်ပါးကို အထင်အမြင်သေးလာတယ်။ ရှုတ်ချအပြစ်တင်လာတယ်။ တစ်ခါ ကိုယ့်အမှန်နဲ့ ကိုက်တော့ အထင်ကြီးတယ်။ ဘုရားလို ကိုးကွယ်လာတယ်။ ကိုယ်က ကိုယ့်အမှန်ရဲ့ ကျေးကျွန် ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ချို့လည်း ဘဝင်မြင့်ပြီး ရူးသွားတာတွေတောင် ရှိသေးတယ်။ အမှန်တော့ ဒီ အမှန်၊ အမှား ဆိုတာ ဉာဏ်မပါဘဲ အသားလွတ် ဆုပ်ကိုင်ထားတာဟာ ရောဂါတစ်မျိုးပဲ။ လူတွေလည်း ဒါနဲ့ပဲ လုံးလည်ချာလည် လိုက်နေတာပဲ။ သူ့အမှား၊ ငိုအမှန်နဲ့ ခိုက်ရန် ဒေါသတွေ ဖြစ်ကြ၊ စစ်မက်တွေ ဖြစ်ကြ၊ ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်ကြနဲ့ လူဖြစ်ရတာ တစ်ခဏလေးမှ နေစရာနေရာ၊ ချမ်းသာရာ ဆိုတာကို မရှိတော့ဘူး...."

"ဒါပေမယ့် အမှန်ရယ်၊ အမှားရယ်လို့ မသတ်မှတ်ရင် ဖြစ်ပျံ့မလား... အားလုံး ထင်ရာလုပ်ကုန်မှာပေါ့..."

"သတ်မှတ်ဖို့၊ မသတ်မှတ်ဖို့ ဆိုတာ ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီဟာတွေကို ချိုးဖျက်ရမယ် လို့လည်း ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ဒီဟာတွေဟာ ချိုးဖျက်နေစရာ မလိုလို့။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ကမှ မမြဲတာ။ သူတို့ကို မမြဲဘူးလို့ သိတဲ့ အသိဉာဏ်သာ မြဲတာ။ ယုံကြည်စိတ်ချရတာ။ အမှန်တွေ၊ အမှားတွေ ဘယ်လိုပဲ



ပြောင်းပြောင်း ဒီ အသိဉာဏ် ဆိုတာကတော့ ပြောင်းမသွားဘူး။ ပြောင်းပြောင်းနေတဲ့ အမှား၊ အမှန်တွေကိုသာ သူက လိုက်ပြီး သိသိနေမှာ။ အဲ့ဒီလို သိသိ နေတော့ ဒီအမှား၊ အမှန် ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေကိုတော့ ဆုပ်ကိုင်ထားတော့ဘူး ဆိုပါတော့။ ဒီ အမှန်၊ အမှား ဆိုတာရဲ့ သားကောင်အဖြစ် မခံတော့ဘူး။ သူကသာ အမှန်အမှားတွေကို ကျေးကျွန်အဖြစ် ပြန်ခိုင်းတော့တာ"

"အင်း..."

"အရေးကြီးတာက ဒီအမှန်အမှား ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကို သတ်မှတ်ချက် မှန်းလည်း သိရမယ်။ အမှန်ရယ်၊ အမှားရယ်ရဲ့ လွတ်ရာကိုလည်း မြင်ထားရမယ်။ နှစ်ဖက်မြင်၊ နှစ်ဖက်လွတ်ပေါ့။ ဒီလို နှစ်ဖက်မြင် မြင်တတ်ရင် ဘယ်သူ့အမှန်နဲ့မှလည်း မဆန့်ကျင်တော့ဘူး။ ဘယ်သူ့အမှားကိုမှလည်း မတိုက်ခိုက်တော့ဘူး။ ဘယ်သူ ဆိုးကောင်းကိုမှလည်း အထင်မသေးသလို၊ အထင်လည်း မကြီးတော့ဘူး..."

"အရှိ၊ အရှိအတိုင်း ဆိုပါတော့..."

"ဟုတ်တယ်... ဒီလို အရှိ၊ အရှိအတိုင်း ပီပီသသ မြင်ထားတော့ လောကရဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ ဝန်ခံချက်တွေ၊ တိုက်ခိုက်မှုတွေ အပေါ် ဘယ်လိုမှ မတုန်လှုပ်တော့ဘူး။ ဒါတွေဟာ သူ့ကို ဒုက္ခမပေးတော့ဘူး ဆိုပါတော့။ ပြီးတော့ ကိုယ့်မှာ အစွန်းထွက်စရာ မရှိတော့။ သူတစ်ပါးရဲ့ အစွန်းနဲ့လည်း ငြိစရာ အကြောင်း မရှိတော့ဘူးပေါ့။ ဘယ်လိုပဲ ဆန့်ကျင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သူဟာ လူတွေထဲက ထွက်မပြေးဘဲ လွတ်လပ်အောင် နေတတ်လာတယ်။ ပင်ကိုယ်ပကတိ စိတ်က လွတ်လပ်လာတော့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ညီညွတ်မျှတလာတယ်။ ဒီလို ညီညွတ်မျှတလာတာနဲ့ အမျှ ဘဝဆိုတာ တည်ငြိမ်မှု ရှိလာတယ်။ ချမ်းမြေ့ကြည်လင်လာတယ်လေ။ အဲ့ဒီတော့မှ သန့်ရှင်းကြည်လင်အေးမြတဲ့ ဘဝရဲ့ အရသာကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် သောက်သုံးရင်း လူ့ဘဝကို လူ့ဘဝနဲ့ တူအောင် ပီပီသသကြီး 'လူ' ရယ်လို့ မြင်တော့တယ်။"



ကျွန်မတို့ ဆိပ်ကမ်းမှ ပြန်ချိန်ဝယ် နေမင်းကြီးမှာ ဝင်လုဆဲဖြစ်နေပြီ။ လင်းရောင်ခြည် ခပ်မျှင်မျှင်သာ ကျန်တော့သဖြင့် သြကာသလောကသည် တည်ငြိမ်လျက် အသက်ဝင် လှုပ်ရှားနေသယောင်ယောင်။





### ကာလသုံးပါး

အတိတ်ရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ရယ်၊ အနာဂတ်ရယ် သုံးခုစလုံးဟာ အတူတူပဲ။

"ဟာဗျာ..... ခင်ဗျားကလည်း ကြံကြံဖန်ဖန်... ဘယ်က လာတူရမှာလဲ... အတိတ်ဟာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ဟာ အနာဂတ်ပဲပေါ့.. ခင်ဗျားက ပြောရော့မယ်။ စကားထူး၊ စကားဆန်းတွေ..."

"ကျွန်မ ပြောနေတာတွေက စကားထူး၊ စကားဆန်းတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ထွင်ပြောတာလည်း မဟုတ်ရပါဘူး။ တကယ့်အရှိတရားတွေပါ..."

"လာ လာ ချည်သေး... ကျွန်တော်တော့ လက်မြှောက်ပါပြီ... ကဲ... ရှင်းစမ်းပါဦး"

"ဒီလိုပါ... ကျွန်မတို့ အခုလက်ငင်း ပစ္စုပ္ပန်ဟာ တစ်ချိန်က အတိတ်ရဲ့ အနာဂတ် မဖြစ်ခဲ့ဘူးလား..."

"ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်..."

"ဒီ ပစ္စုပ္ပန်ပဲ လာမယ့် အနာဂတ်ရဲ့ အတိတ်ကော မဖြစ်တော့ဘူးလား..."

"ဖြစ်ဦးမှာပေါ့...."

"ဒါပေါ့.... အခု ပစ္စုပ္ပန်ဟာ တစ်ချိန်က အနာဂတ်ဖြစ်ခဲ့သလို.. အခုအချိန်ကလေး ပြီးသွားရင် သူဟာ အတိတ်ဖြစ်ရဦးမယ် .. ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်း



ကျတော့ အတိတ်သာ မှန်သလား... ပစ္စုပ္ပန်မှာ မှန်သလား .. အနာဂတ် ဆိုတာမှာ တိကျသလား ဆိုတာကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပြောမလဲ။ အချိန်ဆိုတာ တကယ် အစစ်အမှန်အားဖြင့် အတိုင်းအဆ ရှိသလား။ ကျွန်မတို့က အတိတ်ရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ရယ်၊ အနာဂတ်ရယ်လို့ သတ်မှတ်ပြီး ပြောရတာက ရှေ့ရယ်၊ နောက်ရယ် ခွဲခြားရ လွယ်အောင် ပြောရတာ မဟုတ်လား။ တကယ်တော့ ရှေ့ဖြစ်ခဲ့သမျှ အတိတ်တွေဟာလည်း တစ်ချိန်က ပစ္စုပ္ပန်ကလေးတွေပါပဲ။ နောက်ဖြစ်လာမယ့် အနာဂတ်တွေဟာလည်း တစ်ချိန်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ကလေးတွေ ဖြစ်ဦးမှာပဲ။ အချုပ်ဆိုရရင် ဘဝ အစကတည်းက ပစ္စုပ္ပန်ကလေးတွေ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ခဲ့ကြသလို ကျွန်မတို့ ဘဝ မဆုံးမချင်း ဒီပစ္စုပ္ပန်ကလေးတွေထဲ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ကြရဦးမှာပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက အတိတ်ဆိုတာရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ဟာ အတူတူပါပဲလို့ ပြောတာ..."

"အင်း..."

"တစ်ခုတော့ ရှိတာပေါ့လေ။ ဒီ ပစ္စုပ္ပန်ကလေးတွေ မှန်သရွေ့ ရပ်တည် နေတာ မဟုတ်တော့ ဖြစ်ပြီးရင်း ပျက်ရင်းနဲ့ အချိန်ဟာ ရွေ့လျားနေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီလိုဖြစ်ပျက်က မြန်လွန်းလို့ အဖြစ်အပျက်တွေ ရွေ့လျားတာကို မသိပါဘဲ အချိန်ကသာ ရွေ့လျားနေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ ယေဘုယျအသိအနေနဲ့တော့ အချိန်အခါနဲ့ပဲ ယှဉ်ပြီး ပြောလေ့ရှိတာပေါ့။ ရှေ့က ဖြစ်သွားတာ အတိတ်၊ အခု ဖြစ်တာ ပစ္စုပ္ပန်၊ နောက်ဖြစ်မှာ အနာဂတ် ဆိုပြီး ပိုင်းခြား ထားကြရတယ်။ တကယ်တမ်းသာ ဖြစ်လိုက်ရင်း၊ သိလိုက်ရင်း၊ ပျက်လိုက်ရင်း၊ သိလိုက်ရင်း ဆိုရင်တော့ ရှေ့ရယ်၊ နောက်ရယ်၊ အချိန်ရယ် ဆိုတာ အကြောင်း မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ အဆုံးအစ မရှိဘူးလို့ ဘာသာတရားတွေက ပြောကြတာ.."





"ဒီပစ္စုပ္ပန်ဟာ အဆုံးအစမရှိဘူး ဆိုရင် လူ့ဘဝနေရာတာ စိတ်ပျက်စရာ မကောင်းဘူးလား။ နောက်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေ၊ ရှေ့ဖြစ်မယ့်ဟာတွေ မျှော်လင့်ချက် တွေနဲ့ပဲ လူလုပ်နေကြရတာ မဟုတ်ဘူးလား..."

"ခု ပစ္စုပ္ပန်တောင် ကျွန်မတို့က ဆုပ်ကိုင်ထားလို့ ရလို့လား... အတိတ် ဆိုတာကတော့ စိတ်ကူးအနေနဲ့သာ ရှိတော့တာ... တကယ် အကောင်အထည် အနေနဲ့ ဆုပ်ကိုင်ပြုလို့ ရတာမှ မဟုတ်တာ... အနာဂတ် ဆိုတာကတော့ မပြောနဲ့တော့ ... စိတ်ကူးယဉ် သက်သက်သာ ရှိတာ... ဘာမှ ရေရာတာ မဟုတ်ဘူး... မျှော်မှန်းလို့ ရတာ မဟုတ်ဘူး... အဲ့ဒီတော့ ဒီ ပစ္စုပ္ပန်ကလေးမှာ စိတ်ကို တည့်တည့်ကလေး ထားနိုင်ရင် လောကကြီးရဲ့ အဆုံးအစ ဆိုတာလည်း အရေးမကြီးတော့ဘူး.. အချိန်ရယ်၊ ရှေ့ဖြစ်၊ နောက်ဖြစ် ဆိုတာရယ် အရေးမကြီးတော့ဘူး..."

"ဘာလို့လဲဗျ..."

"စောစောက ကျွန်မ ပြောခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ ပစ္စုပ္ပန် ဆိုတာ အဆုံးအစ မရှိဘူး ဆိုတာ။ ပစ္စုပ္ပန်ကမှ အဆုံးအစ မရှိတာ။ လောကကြီးရဲ့ အဆုံးအစ၊ အချိန်ရဲ့ အဆုံးအစ ဆိုတာ ဘယ်အရေးကြီးတော့မလဲ။ အဲ့ဒီလို အဆုံးအစ ပျောက်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာသာ တကယ်ပြည့်စုံတယ်၊ ကုံလုံတယ်..."

"ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကုံလုံတယ် ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲဗျ"

"ကျွန်မတို့ အတိတ်ကို သမင်လည်ပြန်ကြည့်တာ၊ အနာဂတ်ကို လှမ်းမျှော် တာတွေဟာ အမှန်တော့ မိမိစိတ်မှာကိုက လုံခြုံမှု မရှိလို့ပဲ။ ဒီတော့ အတိတ်ကို အကြောင်းပြုပြီး အနာဂတ်မှာ လုံခြုံမှု ရှိလိုရှိငြား ရှာတတ်ကြတယ်။ အနာဂတ် ဆိုတာ ဘာမှ ရေရာတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ မသိလို့ မဟုတ်ဘူး။ လူဆိုတာ အခက်သား၊ သိလျက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာတတ်ကြတယ်။ အနာဂတ်မှာ အကောင်းတွေနီး၊ တွေ့နီးနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကို မေ့လျော့နေတတ်တယ်။ ခက်တာက အနာဂတ် ဆိုတာမျိုးက ထင်သလို ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်တာ။ မထင်ဘဲနဲ့လည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်တာပဲ။ အဲ့ဒီတော့



မှန်းချက်နဲ့ နှမ်းထွက် မကိုက်တော့ သာပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်။ လက်ရှိဘဝကို မကျေနပ်လေ၊ စိတ်မှာ လုံခြုံမှု နည်းလေပဲ။ လုံခြုံမှုနည်းလေ၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပြည့်ဝအောင် မနေနိုင်လေပဲ။ ကြက်ဥနဲ့ ကြည်လိုပေါ့။ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး..."

"ဒါဖြင့်ရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ နေနိုင်ရင် လုံခြုံမှု ရှိတယ် လို့ ဆိုလိုတာလား..."

"ဒါပေါ့... ကျွန်မ စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့သလို ဘဝအစကတည်းက ခုထိဖြစ်ခဲ့သမျှဟာလည်း ပစ္စုပ္ပန်တွေချည်းပဲ။ နောက်ဖြစ်လာမယ့် ဟာတွေ အားလုံးလည်း ပစ္စုပ္ပန်တွေချည်းပဲ ဆိုရင် ရှေ့ရယ်၊ နောက်ရယ်၊ အတိတ်ရယ်၊ အနာဂတ်ရယ် လို့ ဘာပြဿနာ ရှိဖို့ လိုသေးသလဲ။ ဒါဆိုရင် အနာဂတ် ကြောင့်ကြမှုလည်း ဖြစ်စရာ မလိုတော့ဘူး မဟုတ်လား။ အတိတ်ကို ပူပန်မှု၊ နောင်တရမှုလည်း ဖြစ်စရာ မလိုတော့ဘူး မဟုတ်လား။ စင်စစ်မှာတော့ အချိန်ဆိုတာ ရှိတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ စိတ်က ထုတ်လုပ်တဲ့ (ဝါ) လုပ်ကြံပြီး ထုတ်ယူတဲ့ အတွေးအကြံပါပဲ။ အဲ့ဒီ အချက်ကို ရှင် လက်ခံနိုင်ရင် ရှင်ဟာ အမှန်တရားနဲ့ တော်တော်ကြီး နီးစပ်လာပြီ"





### တည်ငြိမ်လျက် လှုပ်ရှားခြင်း

တပည့်တစ်ယောက် ဖြစ်သူ မောင် ..... က စာမေးရန် ကျွန်မအခန်းထဲသို့ ဝင်လာချိန်တွင် ကျွန်မမှာ (The Middle Way) မဇ္ဈိမပဋိပဒါ စာစောင်ကို ဖတ်ရှုလျက် ရှိနေသည်။ သူက အံ့ဩစွာဖြင့် ....

"ဟင် ဆရာမက.. ဗုဒ္ဓစာပေတွေ ဝါသနာ ပါသလား"

"အေးကွယ်... ဝါသနာပါတယ် ဆိုပါတော့။ ဘာလဲ.. မင်းက လိုက်စားလို့လား..."

"ဟုတ်ကဲ့... ကျွန်တော် လက်လှမ်းမီသလောက်တော့ ဖတ်ဖူးပါတယ်... ဒါနဲ့ ကြံ့ကြိုက်တုန်း ဆရာမကို ကျွန်တော် သိချင်တာလေး တစ်ခု မေးပါရစေ..."

"ဆိုစမ်းပါဦး.... ဆရာမ ဉာဏ်မီသလောက် ဖြေမှာပေါ့"

"လွတ်မြောက်သွားတဲ့ လူ (Liberated) တရား 'သိ' သွားတဲ့ လူ ဆိုပါတော့။ အဲ့ဒီလူရဲ့ စိတ်သန္တာန်မှာ တရားကို သိသွားပြီးတဲ့နောက် တည်ငြိမ်သွားတာကို လွတ်မြောက်တယ်လို့ ခေါ်တာလား"



"မင်း ပြောတဲ့ တည်ငြိမ်တယ် ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ ဆိုတာ မင်းဘာသာ အရင် ဝေဖန်ရဦးမှာ.. တည်ငြိမ်တယ် ဆိုတာ တရားသိသွားတဲ့ လူ အဖို့ နှစ်မျိုး ရှိတယ်... ဉာဏ်ကို ဆိုလိုတာလား ... စိတ်ကို ဆိုလိုတာလား.."

"အဲ... ကျွန်တော် နှစ်ခုစလုံးကို ဆိုလိုပါတယ်။ အဲ့ဒီလူရဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ဘယ်လို ဖြစ်သွားသလဲ။ သူ့ ခံစားမှုဟာကော (React) မလှုပ်ရှားတော့ဘူးလား..."

"ဒီလို ပြောတာကွဲ့..... သူဟာ တည်ငြိမ်စွာ လှုပ်ရှားတယ်လို့ ပြောနိုင် တယ်။ တည်ငြိမ်တာက 'စိတ်'၊ စိတ်က တည်ငြိမ်သွားတာကို ပြောတာ။ လှုပ်ရှား တာက 'ဉာဏ်' က လှုပ်ရှားတာကို ပြောတာ။ မင်း စဉ်းစားကြည့်ပါလား။ သူ့ 'ဉာဏ်' ဟာ တစ်သားတည်း။ ဉာဏ်လှုပ်ရှားမှု မရှိဘဲနေရင် ဒီရတဲ့ ဉာဏ်ဟာ ဘာ အသုံးဝင်ပါ့မလဲ။ ထိုင်နေတဲ့ ဉာဏ်ဟာ ဉာဏ်ဖွတ်ကျားပဲ။ ဉာဏ်အလကားပဲ။ ဉာဏ် နုလပိန်းတုံးပေါ့။ ဉာဏ်ဆိုတာကိုယ်၌က ရှင်သန်လို့၊ လှုပ်ရှားလို့၊ ဖျတ်လတ်လို့ ဉာဏ်လို့ ခေါ်တာ။ သူက တလှုပ်လှစ်နဲ့ကို ပြေးနေရမယ်။ တက်ကြွနေရမယ်။ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ကွန်မြူးနိုင်ရမယ်။ အာရုံကို ပီပီသသကြီး ကျက်စားနိုင်ရမယ်။ ဒါမှသာ ဉာဏ်ဟာ လူကို ဦးစီးနိုင်မှာပေါ့။ တစ်နည်းတော့ စိတ်ကို ဦးစီးနိုင်မှာပေါ့"

"ဉာဏ်က လှုပ်ရှားသလို စိတ်ကတော့ မလှုပ်ရှားတော့ဘူးလား..."

"စောစောက ပြောခဲ့သလိုပေါ့။ တည်ငြိမ်လျက် လှုပ်ရှားတယ် ဆိုတာ ဉာဏ်က ဦးစီးနေတော့ စိတ် ကပျက်ယပျက် ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း မရတော့ဘူး။ သူ့လှုပ်ရှားရင်တောင် ကုန်ကြွေးရရ၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ပဲ လှုပ်ရှားတော့တယ်။ သဘောက ဒီလိုပါ။ အစတုန်းကတော့ စိတ်က ဦးစီးတာ။ ခံစားမှု လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန စသည်ပေါ့။ ဒါတွေက အရင်လက်ဦးဦးနေတယ်။ ဉာဏ်က ထိုင်ထိုင်နေတယ်။ စိတ်ရဲ့ အလျဉ်ကို မခီဘူး။ အဲ့ဒီတော့ ဗြုန်းဆိုရင် ဒေါသက အရင်ထွက်ပြီးနေပြီ။ လောဘက နေရာယူပြီးနေပြီ။ ဉာဏ်က ဒေါသ၊ လောဘ၊ မာနတွေ လှုပ်ရှားပြီးမှ သူက ဝင်'သိ'တယ်။ အဲဒီအချိန်ကျတော့ နောက်ကျပြီ။ တရားသိသွားတဲ့ လူကျတော့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ ဉာဏ်က အင်မတန် ထက်မြက်လာတယ်။ အလိုလို



လျင်မြန် ဖျတ်လတ်လာတယ်။ အဲ့ဒီတော့ သူက ခံစားမှုတွေထက် အရင်နေရာ ယူပြီးသား ဖြစ်လာတယ်။ သူက နေရာယူထားတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း နည်းလာတာပေါ့။ အဲ့ဒီတော့ ဉာဏ်က အာရုံကို စောစောက ပြောသလို ပီပီသသကြီး ကျက်စားလာနိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာက ပြဿနာတစ်ခုကို မတုန်မလှုပ် တည့်တည့်မတ်မတ် ဖြေရှင်းလာနိုင်တယ်..."

"ရင်ဆိုင်ဝံ့တဲ့ သဘောပေါ့..."

"ဒါပေါ့... ရင်ဆိုင်တဲ့ နေရာမှာလည်း သူရယ်၊ ငါရယ် ဆိုပြီး ကိုယ့်ဒေါသ၊ လောဘ၊ မာနတို့ရဲ့ အလိုတစ်ခုမပါဘဲ ဖြေရှင်းရုံ ဖြေရှင်းတော့ ပြဿနာဟာ လိုရင်းကို ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက်ရောက်တယ်။ ထွက်လာတဲ့ အဖြေဟာလည်း ပြတ်သားတယ်။ ဘက်မလိုက်ဘဲ ပြေလည်သွားတယ်။ သဘောက ဘဝသိ။ ရင်ဆိုင်တတ်သွားတယ်။ နေတတ်သွားတယ်ပေါ့ကွာ။ သာမန်အနေနဲ့ကတော့ ကိုယ့်လောဘ၊ ဒေါသတွေနဲ့သာ ကိုယ်နေနေတာမို့ ဘဝကို မနေတတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။ အခုတော့ ဘဝကို ဘဝအတိုင်း နေတတ်သွားတယ်ပေါ့ကွယ်။ ဒါပါပဲ"

"ဒါဖြင့်ရင် သူဟာ ခံစားမှု လုံးဝ မရှိတော့ဘူးလား..."

"ဟာ .. သိပ်ရှိတာပေါ့..."

"တရားသိရင် မတုန်လှုပ်တော့ဘူးဆို..."

"ရှိတယ် ဆိုတာ မင်းက အရင်စလို နားထောင်တာကိုး။ ဘယ်လို ခံစားမှုမျိုးလဲ ဆိုတဲ့ အမျိုးအစားက ရှိသေးတာကိုး။ တို့က ထင်နေတာက တရား 'သိ' သွားရင် ရေခဲတုံးကြီးလို မလှုပ်မယှက်ကြီးလို ပုံစံတစ်ခု အနေနဲ့ မြင်ထားကြတာ။ အမှန်တော့ တရားသိတဲ့ လူကမှ ပိုပြီး သူများထက် ခံစားတယ်။ (Sensitive) ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူ့ခံစားမှုက အရင်ခံစားမှုမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး"

"ဘယ်လိုကွာခြားတာလဲ..."



"အရင်ခံစားမှုက (အတ္တခံစားမှု) သူ့အတွက် ခံစားတာ။ ဒါကြောင့် သူ့စိတ်သန္တာန် (Emotion) ဟာ ဒေါသ၊ လောဘတို့၊ မာနတို့ အနေနဲ့ လှုပ်ရှား (React) လာတယ်။ တုံ့ပြန်လာတယ် ဆိုပါတော့။ တရားသိပြီးတဲ့နောက် ခံစားတာကျတော့ (အနတ္တခံစားမှု) သူ့အတွက် မပါတော့ဘူး။ လူတစ်ဖက်သား အတွက်ပဲ ပါတော့တယ်။ အဲ့ဒါက မေတ္တာ၊ ကရုဏာ စတဲ့ ပကတိခံစားမှု အဖြစ်နဲ့ပဲ သူ့သန္တာန်မှာ လှုပ်ရှားတော့တယ်။ အဲ့ဒီလှုပ်ရှားမှုဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့တယ်။ နက်ရှိုင်းတယ်။ ကျယ်ပြန့်တယ်။ ပြီးတော့ တည်ငြိမ်တယ်။"

"ဒါက ဉာဏ်ရဲ့ အကျိုးတရားအနေနဲ့ ဖြစ်လာတာလား"

"ဒါပေါ့။ ဉာဏ်က အကြောင်းခံလာတာတွေပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်နဲ့ မေတ္တာဟာ တစ်စပ်တည်း၊ တစ်သဘောတည်း ဆိုတာ သိရမယ်။ ဒါကြောင့်လည်း တရားသိတဲ့လူဟာ ပိုပြီး ခံစားတယ်။ (Sensitive) လို့ ဆိုတာ။ သူက ပစ္စုပ္ပန်အာရုံကို ပီပီသသ ထိုးထွင်းပြီး မြင်လာတော့ သူ့ခံစားမှုဟာလည်း ပီပြင်တယ်။ သိမ်မွေ့တယ်။ တစ်လောကလုံးကို ကောင်း၊ မကောင်း မပါ။ သူ့အတိုင်းတိုင်း သူ မြင်တတ်လာတယ်။ အဲ့ဒီလို မြင်တတ်လာတာက သူ့ရင်ထဲမှာ သူ့ရယ်၊ ငါ့ရယ်လို့ ပဋိပက္ခ ကင်းရှင်းနေတာက အကြောင်းခံလို့ပဲ"

"ဒါဖြင့်ရင် သူဟာ သူများထက်ပိုပြီး ခံစားရရင် ပိုပြီး စိတ်မပင်ပန်းဘူးလား"

"ဒီမေတ္တာ ဆိုတာကို နားလည်ရရင် မေတ္တာရယ်၊ ကရုဏာရယ်၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ ဆိုတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကိုပါ သဘောပေါက်ရတယ်။ ဒီလေးခုဟာ လက်ငါးချောင်းလိုပေါ့။ တစ်ခုစီ ထွက်နေလို့ လက်မရယ်၊ လက်ညှိုးရယ် ပြောရတာကိုး။ လက်လို့ ဆိုရင် ငါးချောင်းစလုံး ပါပြီးသားပဲ။ အဲ့ဒီလို မေတ္တာလို့ ဆိုရင် လေးခုစလုံး တစ်စပ်တည်း၊ တစ်ပေါင်းတည်း ပါပြီးသားပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း သူ့ခံစားမှုမှာ ပူစရာမပါ။ အေးငြိမ်းတယ်။ ပင်ပန်းမှု မပါဘူး။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ သူ့မေတ္တာဟာ မေတ္တာ သက်သက်မျှပဲ။ ကရုဏာဟာ ကရုဏာသက်သက်မျှပဲ။ ဆုပ်ကိုင်သိမ်းပိုက်ထားတာ မပါဘူး။ တွယ်စရာ တွယ်တာ မပါဘူး။ နောင်ကြီးမပါတဲ့



မေတ္တာ ဆိုပါတော့။ လူတွေဟာ စိတ်ပင်ပန်းတယ် ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို သူများနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နှောင်ဖွဲ့ထားလို့ ပင်ပန်းတာ၊ လွတ်မြောက်တယ် ဆိုတာလည်း ဘာမှ ထွေထွေထူးထူး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ချည်ထားတဲ့ ကြိုးတွေကို ကိုယ်ချည်မှန်း သိသွားတာပါပဲ... သိတော့လည်း ကြိုးဟာ ပြေပြီးသား ဖြစ်သွားတာမို့ လွတ်မြောက်ပြီးသား လူသား ဖြစ်တယ်လို့ ပြောတာပါ..."





### လွတ်လပ်ခြင်း

သူငယ်ချင်းနှင့် မတွေ့ရသည်မှာ သုံးလေးလလောက် ရှိပြီ။ သူ့အလုပ်နှင့် သူ၊ ကိုယ့်အလုပ်နှင့် ကိုယ် ရှုပ်နေကြသဖြင့် မတွေ့ကြရ။ အကြောင်းပေါ်လာသဖြင့် သူက ဖုန်းဆက်သည်။ ကျွန်မကို မတွေ့ရသည်မှာ ကြာပြီ ဖြစ်သောကြောင့် အပြစ်တင်လေသည်။

"ဘာတွေများ ဒီလောက်တောင် အလုပ်များနေသလဲ။ ဒီကြားထဲ ဘာတွေ လုပ်ဖြစ်သလဲ ပြောပါဦး"

ကျွန်မ၏ ဉာဉ်ကို သိသဖြင့် သူက မေးသည်။ ကျွန်မက ရယ်ကျဲကျဲ လုပ်နေမိသည်။ ဘာမှတော့ ထူးထူးထွေထွေ မလုပ်ကြောင်း၊ သို့သော် လောကကြီးသည် အတော် နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းကြောင်း ပြောမိသည်။

"ဟယ်... ဘယ်လို ဖြစ်တာလဲ... တစ်လောတုန်းကတော့ လောကကြီးကို စိတ်ပျက်တယ်ဆို... လူတွေကို စိတ်ပျက်တယ်၊ ဘယ်လိုနေထိုင်ရမှန်း မသိပါဘူး၊ ဘာညာနဲ့ တပျစ်တောက်တောက် ဖြစ်နေပြီးတော့ နေ့ချင်းညချင်း ဘယ်လို ပြောင်းလဲသွားတာလဲ။ ဧကန္တ တစ်ခုခုတော့ တစ်ခုခုပဲ.. ပြောစမ်းပါဦး"

သူကတော့ အမျိုးမျိုး ထင်ကြေးပေးသည်။ ကျွန်မကလည်း ကျွန်မ ဘာကြောင့် ပြောင်းလဲလာသည်ကို တိတိကျကျ ပြောမပြတ်။ သို့သော် စိတ်ကတော့ လွတ်လပ်သည်မှာ အမှန်ပင်။ ဘယ်အရာက လွတ်လပ်ပါသည်ဟု





မေးပါကလည်း ဘယ်အရာကိုမှ လက်ညှိုးထိုး၍ (ထိုအရာ၊ သည်အရာ) ဟူ၍တော့ မပြနိုင်။ တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ (အားလုံးကနေ လွတ်လပ်နေတာပဲ) ဟူ၍တော့ မှတ်ချက်လောက်သာ ချနိုင်သည်။ အားလုံး ဆိုသည်မှာ ဘယ်အရာတွေလဲဟု ဆက်မေးပါကလည်း အားလုံးဆိုတာကတော့ ကျယ်ဝန်းလှသဖြင့် ပြောရမည် ဆိုပါက ဆုံးနိုင်မည် မထင်။ သို့သော်လည်း အနီးစပ်ဆုံးကိုတော့ ဖော်ပြနိုင်မည် ထင်ပါသည်။ သည့်ပြင်အရာတွေကို ဖယ်ထားဦး။ မိမိ၏ စိတ်ကပင် မိမိ လွတ်လပ်လာသည်။ သည်လို ဆိုပါက အဘော်နားလည်ရန် ခက်ပေမည်။ မိမိစိတ်ကနေ မိမိ ဘယ်လို လွတ်လပ်နိုင်ပါမည်နည်း။ စိတ်ဟာ မိမိ၊ မိမိဟာ စိတ်ပဲ မဟုတ်လား။ သည်အဖြေကိုတော့ မဖြေလို။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်မှပင် သိမည်။ သို့သော် တစ်ခုတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား သိလာသည်။ မိမိစိတ်ကနေ မိမိ လွတ်လပ်သွားပါက ကျန်တစ်လောကလုံးလည်း လွတ်လပ်လာပါသည်။

သည်လိုဆိုက မိမိစိတ်ကနေ ဘယ်လို လွတ်လပ်တာလဲ။ လောကကြီးနဲ့ လွတ်လပ်တယ် ဆိုတာက ကင်းကွာအောင် ရှောင်နေတာလား။ သည်လိုတော့လည်း မဟုတ်ပါ။ တိတိကျကျ ရှင်းပြပါ ဆိုပြန်တော့လည်း ရှင်းမပြနိုင်။ သို့သော် ကိုယ့်လောဘ၊ ကိုယ့်ဒေါသ၊ ကိုယ့်သောကတွေနဲ့ သဟဇာတ ဖြစ်နေလို့ ဖြစ်လာသည်။ အလိုက်သင့် အတူနေတတ်လာသည်ကတော့ ထင်ရှားသည်။ တစ်မျိုးဆိုရသော် ကိုယ့်ဒေါသ၊ လောဘ၊ သောကတွေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ မိတ်ဆွေ ဖြစ်လာသည်။ တည့်အောင် နေတတ်လာသည်။

မေးစရာတော့ ရှိသည်။ (ကိုယ့်လောဘ၊ ဒေါသနှင့် ကိုယ် ဘယ်နှယ်လုပ်ပြီး တည့်အောင် နေလို့ ရမလဲ) တည့်အောင် ဘယ်လိုနေသည်ကိုတော့ ရှင်းပြဖို့ မလွယ်။ တည့်အောင် မနေတတ်စဉ်က အကြောင်းကိုတော့ ပြန်ပြောနိုင်ပါသည်။ သူတို့နဲ့ တည့်အောင် မနေတတ်စဉ်က သူတို့နှင့် အစဉ်ရောထွေးကာ နာမင်းလုံးနေခဲ့ရသည်။ ဤသို့ နာမင်းလုံးနေရသည်ကပင် ဒုက္ခဖြစ်နေပြန်သည်။



သောကတွေ မစဲနိုင်အောင် ဖြစ်နေသည်။ အမှန်မှာ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေက လိုသည်ထက် ပို၍ အခွန်ရှည်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဒေါသသည် သူ့အတိုင်းသူ ဆိုပါက ဘယ်လောက်မှ အခွန်ရှည်သည် မဟုတ်။ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားသည်။ မိမိက သွားနာမ်းလုံးသဖြင့် ဖြစ်ပြီးရင်း ဖြစ်ရင်းက မပြေနိုင်။ မပျောက်နိုင် ဖြစ်ကာ သက်တမ်းမရှည်သင့်ဘဲ ရှည်အောင် ဆွဲထားသည်နှင့် တူပေသည်။

လောဘ၊ဒေါသတို့နှင့် မိတ်ဆက်ပြုနိုင်ခဲ့သည့် နောက်တော့ နာမ်းမလုံးရ။ နာမ်းမလုံးရတော့ ဒေါသသည် သူ့သဘာဝ သက်တမ်း ရှိသလောက်သာ အခွန်ရှည်တော့သည်။ ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်၍ ပျက်ခိုက်ပျက်သွားလေသည်။ ဆွဲထား၍ပင် မနေတော့။ သည်မျှလောက် မိမိနှင့် မပတ်သက်တော့။ အလိုအလျောက် ကင်းလွတ်ပြီးသား ဖြစ်လာသည်။ မိမိဒေါသ၊ မိမိလောဘနှင့် မိမိညီညွတ်လာပါက တစ်ပါးသူတကာတို့၏ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့နှင့်လည်း အလိုအလျောက် ညီညွတ်လာသည်။ ကင်းလွတ်လာသည်။ ဤသို့ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ညီညွတ်ခြင်း၊ လွတ်လပ်ခြင်းကြောင့်လည်း လောကကြီးတွင် နေ၍ ထိုင်၍ ကောင်းသော နေရာ ဖြစ်လာသည်။ လူ့ဘဝတွင် နေစရာ၊ ထိုင်စရာ ရှိလာသည်။ လူ့အဖြစ်မှ တွေ့ကြုံရသော ဒုက္ခတွေ့၊ သောကပရိဒေဝတွေ့ ကြားမှ ထွက်ပြေးစရာ မလိုသည့် အဖြစ်သည် ပကတိ လွတ်လပ်ခြင်း၏ အာနိသင်ပင် ဖြစ်သည်။

'ဒုက္ခသည်ပင် သုခ၊ ဆင်းရဲခြင်းသည်ပင် ချမ်းသာခြင်း၊ သောကသည်ပင် ငြိမ်းအေးခြင်း' စသည်ဖြင့် တရားအမျိုးမျိုးတို့သည် တစ်စပ်တည်း၊ တစ်သားတည်း ဖြစ်လာသည်။ နောက် ထိုဆင်းရဲခြင်း၊ ဒုက္ခ၊ သုခတို့မှ လွတ်ရာလမ်းသည်လည်း ရှာစရာမလို။

လွတ်လပ်သည် ဆိုရာ၌ ထေရဝါဒတရားများကသော် လည်းကောင်း၊ ဇင်တရားများကသော် လည်းကောင်း၊ ခရစ်ရ်နားမူးတီ (Krishna Murti) တရားများကသော် လည်းကောင်း၊ ဆရာတော်ဘုန်းကြီးများ၏ အသင်အပြများ၊



အတွေးအမြင်သမားများ၏ အတွေးအခေါ်ကြောင့် သော်လည်းကောင်း အကြောင်းခံ  
သလောဟု မေးပါက မည်သူမည်ဝါ တရားကြောင့် ဟူ၍တော့ လက်ညှိုးထိုးရန်  
မလွယ်ကူပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အဆုံးအစမရှိသော လွတ်လပ်ခြင်းသည်  
အဆုံးအစ မရှိသော တရားများက အကြောင်းလည်း ခံသည်။ အကျိုးလည်း  
ခံလေသည်။





### ခွေးနှင့် ကျွန်မ

ညနေ လေးနာရီခွဲသွားပြီမို့ အိမ်ကို ကုန်းကြောင်းလျှောက်ပြန်ရန် ဟန်ပြင်မိသည်။ လေးနာရီ မော်တော်ကား လာကြိုနေကျ ဖြစ်၍ တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်းနေသဖြင့် လာမကြိုနိုင် ဟု မှန်းဆရသည်။ သို့ကြောင့် ဆရာရုံးခန်းတွင်းသို့ ဝင်၍ ခဏအပ်ထားခဲ့သော ကျွန်မ ပစ္စည်းပစ္စယများကို ဝင်ယူရသည်။ ရုံးခန်းတွင် ဆရာနှင့် သူ့ညီမ စကားပြောနေကြသည်။ ကျွန်မ ကုန်းကြောင်းလျှောက်ပြန်မည် ပြောသဖြင့် ဆရာညီမက ...

"ဆရာမရယ်... ဈေးထဲ ဖြတ်နေရမှာပေါ့..."

"ဒါပေါ့... အဲ့ဒီလမ်းက နီးတယ်..."

"ဈေးထဲ ခွေးတစ်စီးနဲ့..."

"ဟဲ့ ဟဲ့ ခွေးနဲ့ ကျွန်မ ဘာခြားလို့လဲ..."

ဆရာရော၊ သူ့ညီမပါ ဝိုင်းရယ်ကြသည်။ သူတို့အနေနှင့် ကျွန်မက ရယ်စရာ အဖြစ်သာ ပြောသည်ဟု ထင်မှတ်ပေလိမ့်မည်။ ဆရာကတော့ တရားလိုက်စားသူ တစ်ယောက် အနေနှင့် ကျွန်မ ပြန်ဖြေလိုက်သော စကားများမှာ တရားစကားများဟူ၍ နားလည်ချင် နားလည်ပေလိမ့်မည်။



အမှန်မှာ ကျွန်မ၏ အဖြေအပြည့်အစုံမှာ မတူ၊ မခြား သဘောပင်။ ခွေးဟာ ခွေးပဲ၊ လူဟာ လူပဲ။ သို့ဖြင့် မတူချေ။ သို့သော် သတ္တဝါ အဖြစ်နှင့်မူ လူနှင့် ခွေးသည် ခြားပါသလား။ မခြား ဟူ၍ ငြင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ တစ်ဆင့်တက်၍ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း တစ်ခုအနေနှင့် ကြည့်ပါဦး။ သက်ရှိ သက်မဲ့သည် မတူ။ သို့သော် ကမ္ဘာပစ္စည်း အနေနှင့် အခြားနတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံပါ ထပ်ထည့်ပါဦး။ လူနှင့် နတ်သည် မတူ ဟူ၍ ပြောကြပေမည်။ သို့သော် ဩကာသလောကသားများ အနေနှင့်ဆိုလျှင် ခြားပါမည်လော။ မခြားပါ။ သို့ဖြစ်လျှင် ဘာကြောင့် လူဖြစ်၊နတ်ဖြစ်၊ တိရစ္ဆာန်အဖြစ်နှင့် စာရင်းရှုပ်နေကြပါသနည်း။

မတူတာကိုသာ မြင်ခြင်း၊ မခြားတာကို မမြင်ခြင်းကြောင့်ပင်။ ခွေးဖြစ်ရ မည်ကို ကြောက်သည်။ နတ်ဖြစ်ချင်သည်။ မဖြစ်ချင်သည် ဟူသော အတ္တအလိုကိစ္စက ဝင်ရှုပ်လာသည်။ မတူတာကိုချည်း မြင်နေတော့ ငါက လူ၊ ဟိုက ခွေးဟူ၍ အတ္တကိစ္စ ပါလာသည်။ သည်လို ခွဲခြားခြင်းကြောင့် လူတို့၏ နကိုရှိသော အတ္တသည် ပို၍ ပို၍ပင် ခိုင်ခံ့လာ၏။ အမှန်တရားနှင့်လည်း ဝေးကွာလာ၏။

တစ်လောကလည်း အိမ်တွင် ဆရာတော်များကို ပင့်၍ တရားနာကြသည်။ မိတ်ဆွေ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် ဆရာသမားများ စုံလင်စွာ တရားနာလာကြသည်။ ဆရာတော်များနှင့် ဆရာတစ်ဦး တရားဆွေးနွေးကြရာတွင် ဆရာတော်က ဘာကြောင့် တရားလိုက်စားလိုသနည်းဟု မေးသည်။ ဆရာက 'သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ မလည်ချင်လို့၊ တပည့်တော် ခွေးဖြစ်မှာ ကြောက်လို့' ဟု ပြန်ဖြေသည်။ ဆရာတော်က 'ကြောက်ရင် ဖြစ်မှာပဲ။ မကြောက်ရင် မဖြစ်ဘူး' ဟု ဖြေကြားသည်။ ဆရာကြည့်ရသည်မှာ ဆရာတော်၏ အဖြေကို ဘဝင်ကျပုံမပေါက်။

အမှန်မှာ တရားကိစ္စများ၌ လူအများတို့သည် စကားနောက်ကိုသာ လိုက်နေကြသဖြင့် စကားနောက်ဆွယ်က တရားသဘောများကို ထိုးဖောက်၍ မမြင်တော့ပေ။ ဆရာတော် ဆိုလိုရင်းမှာ ခွေးဖြစ်မှာ ကြောက်ခြင်းသည် လူဘဝကို တပ်မက်ခြင်း၊ မစွန့်လွှတ်လိုခြင်း ကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ပါက ဘဝတဏှာ



မဖြစ်ပါလော။ ဘဝတဏှာ ဖြစ်ပါက ဘယ်ကဲ့သို့ ဘဝမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါမည်နည်း။ ကိုယ့်လက်တစ်ဖက်ကို ကိုယ့်တခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ဆွဲငင်ထားပြီး နောက်ဘာကြောင့် မလွတ်တာပါလိမ့်။ လွတ်အောင်ရုန်းရင်းပင် မလွတ်ဖြစ်တတ်လေသည်။ သို့ကြောင့် ဆရာတော်က ကြောက်ရင်တော့ ခွေးဖြစ်မှာ သေချာတယ် ဟု ပြောခြင်းဖြစ်၏။

မကြောက်လျှင် မဖြစ်ဘူးဟု ဆိုရာ၌လည်း အဓိပ္ပါယ်များစွာ ကျယ်ဝန်းပါသည်။ ခွေးဖြစ်မှာ မကြောက်ဟု ဆိုရာ၌ လူ့ဘဝကို စွန့်လွှတ်ဖို့၊ လူ့ဘဝကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းပင်။ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ မရှိခြင်း၊ မငြိတွယ်ခြင်း သဘောပင်။ ခွေးဖြစ်မှာ မကြောက်ခြင်းသည် ခွေးဖြစ်ချင်သည် မဟုတ်ပါ။ အရာရာကို စွန့်လွှတ်ပြီးသား၊ ဘဝကိုပင် စွန့်လွှတ်ထားခြင်း၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့သား၊ ငါ့ဘဝ ဟူ၍ သိမ်းပိုက်ထားသော အနတ္တသဘောသို့ ရောက်၍ မကြောက်ခြင်း၊ ထို့ကြောင့် မဖြစ်ဘူး ဟု ပြောခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဓမ္မဦးကြီး တစ်ဦး၏ ဇနီး မသေမီက ပြောလိုက်သော စကားကို သတိရမိသည်။ သူ့ကိုတော့ ကျွန်မ မသိကျွမ်းလိုက်ရပါ။ သို့သော် သူ၏ တရားသဘော ပြည့်ဝပုံကိုတော့ အမြဲကြားနေရသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့အသက်မထွက်မီက သူ့သူငယ်ချင်းတစ်ဦး က မေး၍ သူက ပြောသောစကားကို ကျွန်မ အလွန်ပင် သဘောကျ၍ ကြားယောင်နေမိသည်။ သူ့တွင် ရောဂါကျွမ်း၍ ကြာရှည်မနေရတော့မှန်း သိသဖြင့် သူ့မိတ်ဆွေတစ်ဦးက အသေကောင်းအောင် အကြံပေးသည်။ သို့သော် သူက နည်းနည်းမျှ မတုန်လှုပ်သဖြင့် သူ့သူငယ်ချင်းက "သေရင် ခွေးဖြစ်သွားတော့ ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲ" ဟု မေးရာ .." ခွေးဖြစ်တော့ ချီးစားလိုက်ရုံပေါ့.." ဟူ၍ သူက ပြတ်ပြတ်သားသား ဖြေချလိုက်တော့သည် ကြားဖူးသည်။ အမှန်မှာ သည့်ထက် လက်တွေ့ကျသော အဖြေသည် ရှိမည်မဟုတ်။ ကျွန်မတို့ ခွေးမဖြစ်ရသေးသဖြင့် ခွေးဖြစ်လျှင် ချီးစားရဖို့ တွေးကြောက်နေကြသည်။ တကယ် ခွေးဖြစ်တော့ ချီးသည်ပင်လျှင် မြိန်ယုက်သော ခဲဘွယ်ဘောဇဉ်ဟု နှစ်ခြိုက်



နေပေမည်။ သို့ဖြင့် ခွေးအဖို့ ခွေးဖြစ်နေခြင်းမှာ ဘာပြဿနာ ရှိပါမည်နည်း။ လူသာလျှင် ခွေးအတွက် ပြဿနာ ဖြစ်နေသည်။

အကယ်၍သာ ခွေးများက လူ့အသိဉာဏ်ရ၍ လူတို့ ယခုဖြစ်နေပုံကို ကြည့်ပြီး (အမယ်လေး ... လူတော့ မဖြစ်ချင်ပါဘူး... လူမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုများ လုပ်ရပါ...) ဟူ၍ ပြောများ ပြောမလား မသိ။ (ငါတို့မှာများ သူတို့လို ပြိုင်စရာ အဝတ်အစားလည်း မလို၊ အပိုဒုက္ခလည်း မရှိ၊ စိန်တွေ၊ ရွှေတွေ၊ တိုက်တွေ၊ ဘာတွေ အလုအယက် ရှာဖွေ၊ အပြိုင်အဆိုင် ဂုဏ်မောက်စရာလည်း မရှိ၊ သူတို့မှာ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ပြေးလိုက်၊ လွှားလိုက်၊ ရှာလိုက်၊ ဖွေလိုက်၊ ဝါလိုက်၊ ကြားလိုက်၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေနဲ့ တရားတောင် သူ့တရားကောင်းတယ်၊ ငါ့တရား ကောင်းတယ်နဲ့ ရန်ဖြစ်နေကြတာ။ ဟယ်... လူတော့ မဖြစ်ချင်ပါဘူး။ ထမင်းကို ဖွန်းနဲ့ ခရင်းနဲ့ စားရမှာ ကြောက်ပါတယ်) ဟူ၍များ ပြောလေမလား။





### အရုံးနှင့် အနိုင်

ညီမလုပ်သူက ပြောလာသည်။ ကျွန်မရေးသော 'လက်တွေ့ပုဒ္ဒတ္တဒါ' ဆောင်းပါးစာမူကို သူ ရုံးမှာ ဖတ်နေစဉ် သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက 'ခင်ဗျားနယ် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ တရားတွေ ဘာတွေ လိုက်စားတယ်။ ဘာလဲ ခင်ဗျားက လောကကြီးကို လက်မြှောက် အရုံးပေးလိုက်ပြီလား' ဟူ၍ သူ့ကို ဝေဖန်ကြောင်း ပြောပြသည်။

ယခုခေတ် ကျွန်မတို့ လူငယ်များတွင် ပုဒ္ဒတ္တတရားကို 'အရုံးတရား' ဟူ၍ အမြင်စွဲလျက် ရှိနေကြသည်။ အမှန်စင်စစ် ပုဒ္ဒတ္တဒါမှာ အရုံးတရား မဟုတ်သလို၊ အနိုင်တရားလည်း မဟုတ်ပေ။ နှစ်ခုစလုံး မဟုတ်ပါက ဘယ်လို တရားမျိုးပါလိမ့် ဟူ၍ တွေးကြပေလိမ့်မည်။ ရုံးသည်လည်း မဟုတ်၊ နိုင်သည်လည်း မဟုတ်ပါက 'တည့်တည့်ကြည့်သော တရား'သာ ဖြစ်ပေမည်။

ပုဒ္ဒတ္တဒါတွင် လောကကြီးကို အရုံးပေးရမည်ဟု မပါ။ ထိုနည်းအတူ လောကကြီးကို အနိုင်ယူရမည် ဟူ၍လည်း မပြောချေ။ တွေ့ကြုံလာသော ပြဿနာအခက်အခဲများကို အရုံးအနိုင်မပါဘဲ၊ ပြေလည်ရန်သာ အဓိကထား၍ ဖြေရှင်းကျော်လွှားရန်သာ နည်းပေးခဲ့သည်။

"အရုံးအနိုင် မပါ" ဟူသော စကားကို ကျွန်မတို့ ခေတ်လူငယ်များ အနေဖြင့် ရုတ်တရက် ဘဝင်ကျမည်မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်





အရုံးအနိုင်မပါဘဲ တွေးမြင်သည့် အလေ့အကျင့် မရှိခြင်းကြောင့်ပင်။ သို့ကြောင့် ရှုံးရမည်။ နိုင်ရမည် ဟူသော ပေတံ၊ ဝိုက်တံ ဟိုဘက်အစွန်း သည်ဘက်အစွန်းဖြင့် မတိုင်းဘဲ မနေနိုင်ကြ။ တိုင်းရင်း တိုင်းရင်းကပင် တိုင်း၍ မဆုံးနိုင်တော့ပေ။ တိုင်းစရာမရှိဟု ဆိုပါက ကြိုက်မည် မဟုတ်။

အမှန်မှာ မိမိစိတ်ကို မိမိနားလည်ပါက သည်အရုံးအနိုင် ပြဿနာသည် ပြဿနာမဟုတ်ကြောင်း သိလာပေမည်။ ရှုံးစရာ ရှိသည်ဟု ယူဆထားပါက နိုင်စရာ ဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက်၊ ဟိုဘက်အစွန်းသည် အလိုအလျောက် ရှိလာသည်။ ဤသို့ ရှိလာခြင်းသည် အမှန်တကယ် (Reality) အနေဖြင့် ရှိနေသည်မဟုတ်။ မိမိစိတ်ကို မိမိ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါက မြင်လာပါသည်။ နှုတ်စိတ်တွင် အရုံးအနိုင်ဟူ၍ ရှိပြီးသား မဟုတ်။ နှုတ်စိတ်သည် ဘာမျှမပါ။ သူ့ချည်းသက်သက်သာပင်။ အရုံးအနိုင်ဟူ၍ ရှိလာခြင်းမှာ တွေးတောကြံစည်မှုက ဖန်တီးသော စိတ်ကူးများ (Idea)၊ အယူအဆ (Concept) တို့သာ ဖြစ်သည်။ တွေးတောကြံစည်မှုသည် စင်စစ် အတ္တ၏ လုပ်ရပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ အရုံးအနိုင်ဟူသော အယူအတွဲသည်လည်း အတ္တ၏ အကျိုးတရားများသာ ဖြစ်သည်။ အတ္တ၏ ကျေးကျွန်များသာဖြစ်၏။ အတ္တကြီးဆွဲရာ မမောနိုင်၊ မပန်းနိုင် လိုက်၍ က ရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

အတ္တကိုယ်၌က တကယ်အရှိမဟုတ်။ မိမိစိတ်တွင် 'ငါ' ဟူသော အယူအတွဲ တစ်ခု ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အတ္တ၏ ဖန်တီးမှုများသာ ဖြစ်သော 'အရုံးအနိုင်'သည်လည်း မည်သို့ 'တကယ်ရှိ' နိုင်ပါမည်နည်း။ အမှန်တော့ အတ္တသည် သူတစ်ဦးတည်း အထီးတည်း နေနိုင်သော သတ္တိမရှိခြင်းကြောင့် သူ့အစွယ်အပွားအဖြစ် သူ့အလိုတော်ရိ အဖြစ် အရုံးအနိုင်ကို ဖန်တီးလေသည်။ ဖန်တီးသည့် သူ့အတွေးကို သူပြန်၍ ကြိုက်လည်း ကြိုက်သေးသည်။

အတ္တသည် ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်မရပ်နိုင်သော လူတစ်ယောက်နှင့် တူသည်။ သို့ကြောင့်ပင် ဖန်တီးမှုများကို သူပြန်၍ တွယ်ခြင်း၊ ထောက်ခံခြင်းများဖြင့် အမိအရ ဆုပ်ကိုင်ထားပြန်သည်။ အမှန်မှာ သူ့အထီးတည်း သူမရပ်နိုင်၍ သူ့တွင်



လုံခြုံမှု ဟူ၍ စိုးစဉ်းမျှ မရှိ။ မရှိသဖြင့်လည်း အနိုင်ကို ဖက်တွယ်၍ ရှုံးမည်ကို ကြောက်ရွံ့လေသည်။ သို့ဖြင့် အတ္တသည် အရှုံးအနိုင် ဟူသော အပင်နှစ်ပင် အကြား ဟိုပင်သည်ပင် ကူးပါလို့ ဆိုသကဲ့သို့ ဗျာများရလေသည်။ သို့ဖြင့် အတ္တက ခိုင်းသမျှကို လူကလည်း လိုက်၍ ဗျာများရလေသည်။ အမှန်မှာ လူသည် အတ္တ၏ အခိုင်းခံမျှ သက်သက်ဖြစ်နေကြောင်း မသိမှုကို 'မောဟ' 'အဝိဇ္ဇာ' ဟု ဗုဒ္ဓက ထောက်ပြခြင်းမှာ အတ္တကို မိမိက တစ်ဖန် ပြန်လည်၍ ခိုင်းနိုင်အောင် ပိုင်နိုင်ဖို့ ဟောခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အတ္တ ဦးစီသော ဖြေရှင်းမှုတွင် 'အရှုံးအနိုင်' ဟူသော ပြဿနာက ရှေ့တန်း ရောက်ရောက်လာသဖြင့် တကယ့်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာ၌ လိုရင်းကို မရောက်ဘဲ အရှုံးအနိုင်နှင့်သာ စာရင်းရှုပ်နေသည်။ သူရယ်၊ ငါရယ် ဆိုသော ပြဿနာနှင့် နာမ်း အရင်လုံး နေရသည်။ အရှုံးအနိုင် ဆိုသည့် ပြဿနာကလည်း အဆုံးအစ ရှိသည် မဟုတ်။ နိုင်ပြီးရင်း နိုင်ချင်ရင်း၊ အရှုံးမခံနိုင်ရင်း မရှုံးရလေအောင် အနိုင်ယူရင်း အရှုံးအနိုင် သံသရာကား မဆုံးနိုင်တော့ပေ။ တကယ့်ပြဿနာကတော့ မပြေလည်။

သူရယ်၊ ငါရယ် ပါသော ဖြေရှင်းမှုသည် ကိုယ့်ဘက်၊ ကိုယ်လိုရာဆွဲ၍ ကိုယ့်အမြေကိုယ် မထွက်ထွက်အောင် ရယူသော သူ့အဖြေ၊ ငါ့အဖြေသာ ဖြစ်ချေမည်။ ပြဿနာ၏ တကယ့်အဖြေစစ်ကမူ ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ ထွက်လာမည် မဟုတ်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဘက်လိုက်သော အဖြေသာ ထွက်ချေမည်။

အမှန်စင်စစ် ရှုံးသည်လည်း အရှုံး၊ အနိုင်သည်လည်း အရှုံးပင်။ တစ်ပါးသူကို အရှုံးပေး၍လည်း ရှုံးသည်ပင်။ တစ်ပါးသူကို အနိုင်ယူရ၍လည်း ရှုံးသည်ပင်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မိမိအတ္တကို မိမိ အရှုံးပေးလိုက်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။

လောကကြီးသည် မိမိက အနိုင်ယူ၍လည်း သူက ရှုံးသွားသည် မရှိ။ မိမိက အရှုံးပေးသော်လည်း သူက အနိုင်ယူသည် မရှိ။ သူ့အတိုင်းသူသာ ရှိ၏။ လောကဓံ တရားတို့သည် သူ့အတိုင်းသူ လှုပ်ရှားလျက် ရှိသည်။ မည်သူ့ကိုမျှ ဘက်လိုက်၍ ပို၍လည်း မနှိပ်စက်။ မည်သူ့ကိုမျှ ချစ်၍လည်း လျော့၍ မခံစားစေလိုပါ။ လောကဓံက လူတွေကို ကြိုက်သည်၊ မကြိုက်သည် မရှိ။ လူတွေကသာ လောကဓံကို ကြိုက်၊



မကြိုက်၊ အရှုံး အနိုင်တို့ဖြင့် မိမိဘာသာ ရန်လုပ်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ထရံကို လက်သီးဖြင့် ထိုးနေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ဘယ်လောက်ပင် ထုထု ထရံကတော့ ဘာမှ မဖြစ်။ ထုသော လက်သည်သာ နာရုံ ရှိသည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒသည် ဘာမျှ ရှည်ရှည်ဝေးဝေး ပြောသည်မဟုတ်ပါ။ လောကဓံ တရားက မိမိကို သဘောထားသလို၊ မိမိကလည်း လောကဓံတရားတွေကို ပြန်လည်၍ သဘောထားရန်ပင် ဖြစ်သည်။





### စိတ်အား

ကျောင်းရောက်တော့ လူစုံနေပေပြီ။ တရားဝိုင်းမှာ စိုစိုပြေပြေ ရှိလှ၏။ ဆရာတော်မှာ သူ့ရတင်ဘေးတွင်သူ တကုန်းကုန်းနှင့် ရေးချွတ်နေသည်။ မေးစရာ ရှိသည်နှင့် ဆရာတော်အနားသို့ လျှောက်သွားမိသည်။

"ဒီမှာ ဘောဘောက မေးခွန်းထုတ်ထားလို့ ပြန်ဖြေနေတာ"

ဟု ပြန်ပြောကာ ဆရာတော်က သူရေးလက်စ စာပိုဒ်ကို ပြသည်။ စာမှာ တိုတိုလေးပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် ဆရာတော်၏ အဖြေမှာ သိပ်သည်း ထိမိလှသဖြင့် ကျွန်မစာအုပ်တွင် ရေးမှတ်လိုက်သည်။ မေးခွန်းသုံးခု အနက် နောက်ဆုံး မေးခွန်း ဖြေထားပုံကို သဘောအကျဆုံး ဖြစ်သည်။

အမေး။ ။အားနေတဲ့ စိတ်ကို မအားအောင် ထားမှ အသုံးဝင်မှာလား။

အဖြေ။ ။လူသားမှန်လျှင် စိတ်အားသည် အသုံးမဝင်။

စိတ်အား ဆိုသည်မှာ အလုပ်လုပ်နေသော စိတ်တွင် ကြောက်စိတ်နှင့် ကြိုက်စိတ်တို့ အားလပ်နေခြင်း (ရှိမနေခြင်း) ဖြစ်သည်။

ဆရာတော်အဖြေမှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကလေး ဖြစ်သည်။ ပထမ စိတ်အားသည် ဒုတိယ စိတ်အားနှင့် မတူဟု ဆရာတော်က ရှင်းပြသည်။ ပထမ စိတ်အားသည်



ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘဲ အားနေသည့် စိတ်ကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းစိတ်သည် အသုံးမဝင်ဟု ဆိုလိုရင်း ဖြစ်သည်။

ဒုတိယ စိတ်အား၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ဆရာတော်စာအရ ရှင်းလင်းနေပေသည်။ သည်စိတ်အား ဆိုသည့်အစကားကို အတော်ပင် နှစ်ခြိုက်သဘောတွေ့မိသည်။ သို့နှင့်ပင် တစ်ခါက တပည့်များအား ဇင်ဝါဒ အကြောင်း ရှင်းပြဖူးပုံများသို့ ပြန်လည် အမှတ်ရမိသည်။

တစ်ခါက တပည့်များကို မေးမိသည်။

"မင်းတို့ ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာ (Zen Buddhism) ဆိုတာ ကြားဖူးသလား"

"ကြားဖူးပါတယ်ဆရာမ.."

"ဒါဖြင့် မင်း ဒီဝါဒနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုနားလည်ထားသလဲ... သိသလောက် ဆရာမကို ပြောပြပါဦး.."

"ကျွန်တော် ကြားဖူးတာကတော့ ဇင်ဆိုတာ တရားထိုင်ပြီး စိတ်ကို ချုပ်တည်းတဲ့ ဝါဒလို့ နားလည်ထားပါတယ်.."

"သေသေချာချာ နားထောင်... ဇင် (Zen) ဝါဒဟာ မင်းတို့ နားလည် ထားတာနဲ့ တကယ့် ဆန့်ကျင်ဘက်ကွယ်။ ဇင်ဝါဒ အစစ်အမှန်ဟာ စိတ်ချုပ်တည်းမှု နည်းနည်းမှ မပါဘူး။ အင်မတန်မှ လွတ်လပ်တယ်"

"ဘယ်လို လွတ်လပ်တာလဲ ဆရာမ..."

"လွတ်လပ်တယ် ဆိုတော့ လုပ်ချင်ရာလုပ်နိုင်တယ်၊ စိတ်ကို ပရမ်းပတာ လွှတ်ထားတာ လို့တော့ မထင်လိုက်နဲ့။ ဒီလို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကို ကြည့်တာကို ပြောတာ..."



"ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကို ကြည့်တာနဲ့ လွတ်လပ်ရေးလား ဆရာမ..."

"ဟာ ... လွတ်လပ်တာပေါ့... မင်းတို့ စဉ်းစားကြည့်လေ။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ စိတ်ကျက်စားရင် အတိတ်ကလည်း လာပြီး နေရာမယူဘူး။ အနာဂတ် ကလည်း လာပြီး မလွှမ်းမိုးဘူး။ တစ်နည်း ပြောရရင် အတိတ်ကို နောက်ကြောင်း ပြန်တဲ့ စိတ်က လာပြီး မနှောင့်ယှက်တာ။ အနာဂတ်ကို လှမ်းမျှော်ပြီး တွေဝေတဲ့ စိတ်တွေက ပစ္စုပ္ပန်ကို လာပြီး မနှောင့်ယှက်တာပေါ့။ နို့မဟုတ်ရင် အတိတ်ကို တွေးလိုက်၊ ဟာ.. ငါ့ကို ဘယ်သူက ဘယ်လို ပြောလိုက်တာပဲ၊ ဘယ်လို လုပ်တာပဲ ဆိုပြီး အလကား ဒေါသတွေဖြစ်၊ အနာဂတ် ကျတော့လည်း ငါ့ဟိုမှာ ဖြစ်ပျံ့မလား၊ ငါ့ကိုက ဘယ်သူက ဘယ်လိုပြောတော့မယ် ဆိုပြီး အတွေးနဲ့ အကြောက်တွေ ဖြစ်ဖြစ်နေရင် ပစ္စုပ္ပန်က မိမိ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်မှာ ဘယ်လိုလုပ် စိတ်ဝင်စားလို့ ရမှာလဲ။ ဥပမာ - ထမင်းစားတာ ဆိုပါတော့။ ဟိုတွေး၊ ဒီတွေး ဆိုရင် လျှာကိုက်မိလို ကိုက်မိ၊ ငရုတ်သီး ဝါးမိလို ဝါးမိနဲ့။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘာလုပ်လို့ လုပ်မိမှန်းတောင် မသိဘူး။ အတိတ်တွေ၊ အနာဂတ်တွေက ဝင်ဝင် နေရာယူတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကို အာရုံပြုတဲ့ စိတ်က ပီပီသသကြီး သူ့အလုပ်သူ မလုပ်နိုင်ဘူး။"

"အင်း ... ဒါလည်း ဟုတ်တာပဲ ဆရာမ..."

"ဒါပေါ့ကွယဲ့... ဇင် ဆိုတာ အင်မတန် လွတ်လပ်တယ် ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ကို အာရုံပြုတဲ့ စိတ်ဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဘာကြောင့်ကြစိတ်မှ မကပ်ငြိဘဲ သူ့အလုပ်သူ ပီပီပြင်ပြင် ပြီးစီးအောင် လုပ်နိုင်တာကို ပြောတာ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ကျက်စားတဲ့ စိတ်ဟာ အင်မတန် ရှင်းလင်း ပြတ်သားတယ်။ သတ္တိ ပြောင်တယ်။ ဒွိဟ ပဋိပက္ခကင်းတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူ လုပ်တဲ့ အလုပ်တိုင်းဟာ ပြီးမြောက်တယ်။ အောင်မြင်တယ်။ ပြောင်မြောက်တယ်။ ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် သူများထက် သူက ထိပ်က နေတယ်။ ပညာသင်ရင်လည်း သူများ ရှေ့က တတ်တာပဲ။ စီးပွားရှာလည်း အပြတ်ရှာတယ်။ တရားအလုပ်လုပ်လည်း သူက အပြတ်လုပ်သွားနိုင်တယ်။ တရားပေါက်စရာ ရှိရင်လည်း သူက အပြတ်ပေါက်မှာပဲ..."



ကျွန်မက ဤသို့ ပြောပြရှင်းလင်း ခဲ့ဖူးသည်။ အမှန်မှာ ကျွန်မ ပြောလိုသော အချုပ်အခြယ် ကင်းသည့် (လွတ်လပ်စိတ်) သည် ဆရာတော်ပြောသော (စိတ်အား) ပင် ဖြစ်၏။ ယခုပင် ကျွန်မ ဆိုလိုသည့် လွတ်လပ်သည့် သဘောကို အပြည့်အဝ သရုပ်ဖော်နိုင်သော စကားလုံးကို ဆရာတော်ဆီမှ အမှတ်မထင် ရလိုက်သည်။ သို့နှင့်ပင် ဤစာတစ်ပုဒ်ဖြင့် ဆရာတော်စကားလုံးကို 'မိုက်ကြေးခွဲ' လိုက်ရခြင်း ပင် ဖြစ်၏။ 'ဆရာတော် စာကို တပည့်တော် မိုက်ကြေးခွဲလိုက်ရတယ် ဘုရား' လို့ လျှောက်သည့် အခါ ပြုံးပြုံး ပြုံးပြုံးနှင့် ကျေနပ်အားရနေမည့် ဆရာတော် မျက်နှာကို တရေးရေး မြင်ယောင်နေမိပါသည်။

ဆရာတော်အား ဦးညွတ်လျက်.....





### ဓမ္မ (စီးကရက်တရား)

ဆရာမကြီးအခန်းတွင် ဘာသာရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးကြရင်း ယခု တစ်လော အလွန်လူကြိုက်များသော ဓမ္မစကားစာအုပ်ဆီသို့ ရောက်သွား ကြသည်။ ဆရာကြီးက ၎င်းစာအုပ်ကို လှန်ကြည့်ရင်း တစ်နေရာတွင် ဓမ္မ ဟူသော အပိုဒ်ကို ဖတ်ကြည့်ပြီး...

"ကျွန်တော် ဒီမှာ ရေးထားတဲ့ ဓမ္မ ဆိုတာတော့ မရှင်းဘူးဗျာ"

"ဟိုထဲ ရေးထားတာကတော့ ဓမ္မဆိုတာ သစ္စာလို့ပါတယ်"

ဟု ဆရာမကြီးက ဝင်ရှင်းသည်။

"ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ဘဝင်မကျဘူးဗျ..."

ဟု ဆရာကြီးက ဆက်ဆိုသည်နှင့် ကျွန်မက မနေနိုင်၍ ကြားဝင်ပြီး...

"ဆရာ့ကို ကျွန်မ မေးမယ်။ ဒီဆေးလိပ်ပြာခွက်ထဲက စီးကရက်ကလေးကို ဓမ္မပါ လို့ ကျွန်မက ပြောရင် ဆရာ ယုံမလား"

"ဘယ်ယုံမလဲဗျ..."





"ဒါဖြင့် ဒီဆေးလိပ်ဟာ ဘယ်က ဖြစ်လာတာလဲလို့ မေးရင် ဆရာဘယ်လို ဖြေမလဲ"

"ဆေးရွက်က လာတာပေါ့..."

"ဆေးရွက်ကရော ဘယ်ကလာတာလဲ ဆိုရင်ကော ဆရာ"

"ဆေးပင်ကပေါ့ဗျာ..."

ဆရာက သူ့ကို တပည့်စစ်နည်း စစ်နေသဖြင့် ကသိကအောက် ဖြစ်နေပုံ ပေါက်သည်။

"ဒါဖြင့် ဆေးပင်ကရော ဘာလဲ ဆရာ..."

"သစ်ပင်ပေါ့ဗျာ.."

"သစ်ပင်ကရော ဆရာ..."

"သဘာဝပေါ့..."

"ဒါပဲပေါ့ ဆရာရဲ့၊ ဓမ္မဆိုတာ.."

ဆရာကြီးရော၊ ဆရာမကြီးရော ဝိုင်းရယ်ကြတော့သည်။ လူများသည် အလွန်ခက်၏။ ဓမ္မဆိုလျှင် ကျမ်းကြီး၊ ပေကြီးနဲ့ ကိုးကားနိုင်မှ၊ ပြောနိုင်မှ တတ်ထားတဲ့ ပညာတွေ (အမှန်တော့ သညာ) ပြနိုင်မှ အထင်ကြီးကြသည်။ ကျွန်မတို့ လူငယ်တွေက လက်တွေ့ခိုးခနဲ၊ ဒေါက်ခနဲ ပြောသည့်အခါ ဒီလူငယ်တွေ ဘုရား ဟောကို အလကားလုပ်ပစ်တယ် ဟု မကြိုက်ကြ။

အမှန်စင်စစ် သြကာသလောက၊ သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက တွေသည် သဘာဝမှ လွဲ၍ ဘာများ ပို၍ ပြောစရာ ရှိပါဦးမည်နည်း။ အဘိဓမ္မာ ခုနှစ်ကျမ်း စသော



ကျမ်းကြီးများမှာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန် ကိုသာ အမျိုးမျိုး ချဲ့ထွင် ခွဲစိတ်ဖြာခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ၎င်းစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန် တို့မှာ သဘာဝမှ လွဲ၍ ဖြစ်သော အကြောင်းတရားများ မဟုတ်ပေ။ လေးခုစလုံးကို တစ်ဖန်ထပ်၍ သတ္တုချကြည့်ပါက ပရမတ်တည်း ဟူသော တစ်ခုတည်းသော ဓမ္မ မည်၏။

သို့ဖြစ်ပါက ဓမ္မကို သဘာဝမှ လွဲသွေ၍ ဘယ်မှာ ရှာလို့ ရပါမည်နည်း။ လူ့ကမ္ဘာမှ အပြင်ထွက်ရှာသော်လည်း ဩကာသလောက ထဲမှ ထွက်၍ အပြင်ဟူ၍ ရောက်စရာပင် မရှိ။ ဓမ္မသည် လူတို့၏ နေ့တိုင်း စားသောက် နေထိုင်သော သံသရာ အတွင်းမှ လွဲ၍ ရှိစရာ မရှိ။ သို့ဖြင့် ရှိနေသော တရားတွေကို ဘယ်လိုကြောင့် ရှာနေရသနည်း။ အဖြေကား ရှင်းပါသည်။ ရှိမှန်း မသိ၍ ရှာနေခြင်းပင်။ ရှိသည်ကို သိပါက ရှာမှုသည်လည်း ပြီးဆုံး၏။





### လွတ်မြောက်သောသူ

တရားပွဲတိုင်းမှာ ရင်းနှီးသောသူများချည်းသာ ဖြစ်သဖြင့် လွတ်လွတ် လပ်လပ် ဆွေးနွေး၍ အလွန်ကောင်းလေသည်။ တရားဓမ္မ၌ ကျွမ်းကျင်၍ ဝါရင့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများနှင့် တစ်ဖက်က လူငယ်ကလေးများမို့ ထူးခြားနေသည်။

"ဇင်ဝါဒမှာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက် ရှိတယ်။ အဲ့ဒါက အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ဘယ်လို သဘောထားရမယ် ဆိုတဲ့ အမြင်ပဲ။ သူတို့ ပြောတဲ့ နည်းကတော့ အမြီးအမောက် မတည့် (Paradox) ဆိုတဲ့ နည်းပဲ ဆိုပါတော့။ အဲ့ဒါက ဘာလဲလို့ ဆိုလို့ ရှိရင် တကယ် လွတ်မြောက်တဲ့လူဟာ ရှိတဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားရင်း လွတ်ချထားတာ ဖြစ်ရမယ်တဲ့။ အဲ့ဒါကို တကယ်သဘောပေါက်ရင် လွတ်မြောက်ပြီလို့ ပြောနိုင်တယ်။ တူမကြီးက အဲ့ဒါ ဘယ်လို သဘောရသလဲ.."

"ကျွန်မကတော့ တစ်နည်း ပြောချင်တယ်။ ဆုပ်ကိုင်ထားတာရော၊ လွတ်ချတာရော မဟုတ်မှ တကယ်လွတ်မြောက်တယ်"

"ဒါက ဘယ်လိုကြောင့်လဲ.."

"ဒီလိုပါ အန်ကယ်လ်... ဆုပ်ကိုင်ထားတယ် ဆိုရင်လည်း အတ္တကိစ္စနဲ့ လွတ်ချတယ် ဆိုတာလည်း အတ္တကိစ္စပဲ။ ဒီဆုပ်ကိုင်တာရယ်၊ လွတ်ချတာရယ်က လွန်မြောက်မှု (Beyond Grasping and Refeeting) တကယ်လွတ်မြောက်တယ် လို့



ယူဆတယ်။ ဆုပ်ကိုင်နေသရွေ့ အတ္တကိစ္စ ပါနေတယ်။ အတ္တက လွန်မြောက်မှ အနတ္တ သုညတဝိမုတ်အဖြစ်နဲ့ လွတ်မြောက်မှာပေါ့..."

"ငါ့တူမ အတ္တကို တော်တော်ပြောတယ်နော်။ အတ္တကို ရွံပုံရတယ်..."

"ဒါက ဒီလိုပါ။ အတ္တကို တော်တော် ပြောရတယ် ဆိုတာက ပုဂ္ဂိုလ်ပညတ် မရှိတဲ့ သဘော (အနတ္တ) ကို သရုပ်ဖော်ချင်လို့ အတ္တရယ်လို့ ငှားပြောရတာပါ။ ကံ.. အမှန်စင်စစ် ဒီအနတ္တပရမတ်သဘော နောက်မှာ ဘာများ ပြောစရာ ရှိသလဲ အန်ကယ်လ်။ ဒီ အနတ္တသဘောကို ပီပြင်ချင်လို့ ကျွန်မက ပုဂ္ဂိုလ်ပညတ်အတ္တကို ဖိပြောရတာပါ။ အတ္တကို ရွံဖို့လည်း မလိုသလို၊ မရွံဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ အတ္တဆိုတာ ကလည်း သဘောသက်သက်မျှ ရှိတာကိုး။ ဘာလို့ ကြောက်တယ်၊ မကြောက်ဘူး ဖြစ်ရမလဲ။ အတ္တလည်း သူ့နေရာနဲ့သူ ကြိယာအဖြစ်သုံးရသေးတာပေါ့..."

"ဟုတ်ပါတယ်... အတ္တကိစ္စ၊ ပုဂ္ဂိုလ် ပညတ်အနေနဲ့ ဖော်ပြမှလည်း ဝိမုတ်ကို ဆိုက်မှာပဲ။ ဝိမုတ်ကနေ ပြောရင်တော့ ဒီလိုပဲ ပြောရမှာပဲ။ ဆုပ်ကိုင်တာ၊ လွှတ်ချတာကနေ လွန်မြောက်တာဟာ ဝိမုတ္တိပဲ" ဟု တခြားဓမ္မပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တစ်ဦးက ဝင်ပြောသည်။

"ကျွန်မ ဆိုလိုတာက ဒီလိုပါ။ အစွန်းနှစ်ဖက်ကိုလည်း အစွန်းနှစ်ဖက်မှန်း သိထားပြီး အဲ့ဒီ အစွန်းနှစ်ဖက်က လွန်မြောက်ရာ (Beyond Dualism) ကိုလည်း သိထားရမယ်။ ဒါမှသာ အဲ့ဒီ အစွန်းနှစ်ဖက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငါ့ဟာ၊ ငါသာရယ်လို့ သိမ်းပိုက်ထားတာမျိုး မဖြစ်တာ။ အစွန်းနှစ်ဖက်က လွန်မြောက်အောင် မြင်တတ်တာ ဒီအစွန်းနှစ်ဖက်က တစ်ဖက်ဖက်ကိုမှ တွန်းကန် (Reject) ထားတာ၊ လွှတ်ချထားတာ၊ မရှိတာ။ ဆိုလိုတာက ဆုပ်ကိုင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ လွှတ်ချတာလည်း မဟုတ်ဘူးပေါ့..."

"အရှိကို အရှိအတိုင်း ဆိုပါတော့..."



"ဟုတ်ကဲ့... ဒီလိုပဲ ဆိုပါတော့..."





### စိတ်ကို စိတ်ဖြင့် ထိန်းခြင်း

သူသည် အလွန်စေ့စပ်သေချာသူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ အလွန်အလွန်လည်း ပူပင်သောက ကြီးတတ်သူတစ်ဦးမို့ သူ့ညီမနှင့် ရုံးသူရုံးသားများက (ဒါကြောင့်လည်း အပျိုကြီး ဖြစ်တာပဲ) ဟူ၍ မှတ်ချက်ပြုကြသည်။

"ဆရာမရယ်... ဆရာမလို ဖြစ်ချင်လိုက်တာ။ ကြည့်လိုက်ရင် အမြဲပဲ အေးချမ်းနေတာပဲ။ ကျွန်မတော့ ပူပင်သောကများလွန်းလို့ စိတ်ငြိမ်အောင် ထိန်းတဲ့နည်းများ ရှိရင် ပေးစမ်းပါ..."

"စိတ်ငြိမ်အောင်လို့ ပေးစရာနည်းတော့ မရှိဘူး..."

"ဘာဖြစ်လို့လဲ..."

"စဉ်းစားကြည့်လေ... စိတ်ငြိမ်အောင်လို့ ဘယ်လိုထိန်းမလဲ..."

"အင်း... စိတ်နဲ့ပဲ ထိန်းတာပေါ့..."

"မငြိမ်တဲ့ စိတ်ကို စိတ်နဲ့ပဲ ပြန်ထိန်းတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါဆိုရင် စိတ်ကို နားလည်အောင် ကြည့်ကြရအောင်... ဥပမာ၊ လူတစ်ယောက်ကို ထိန်းချင်ရင် သူ့ကို ထိန်းဖို့ နောက်တစ်ယောက် လိုမလာဘူးလား.."



"လိုတာပေါ့...."

"ဆိုလိုတာက လူနှစ်ယောက် ရှိမှ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ထိန်းလို့ ရမှာပေါ့။ ဟုတ်ဖူးလား။ ဒီလိုပဲ မငြိမ်တဲ့ စိတ်ကို ထိန်းချင်ရင် အဲ့ဒီ စိတ်နဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ နောက်ထပ် စိတ်တစ်ခု တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်နေမှ ထိန်းလို့ ရတော့မပေါ့။ ဒီစိတ်ဆိုတာ နှစ်ခု တစ်ပြိုင်နက် ပေါ်ပျံ့မလား..."

"အင်း... ဒီလိုတော့လည်း မပေါ်နိုင်ဘူး..."

"ဒါပေါ့ .. စိတ်ဆိုတာ တစ်ကြိမ်တည်း တစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်။ နှစ်ခု မဖြစ်ဘူး။ ဒါဖြင့်ရင် ဒီမငြိမ်တဲ့ စိတ်ကို ဘယ်သူက ထိန်းမလဲ... ။နောက်စိတ်က လိုက်ထိန်းရမှာပေါ့လို့ စောဒက တက်ချင်တက်ပါဦး။ ကျွန်မ ပြောပြမယ်။ ရှေ့စိတ်က ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပြီး ပျက်တယ်။ သူ ပျက်ပြီးမှ နောက်စိတ်က ဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒီတော့ နောက်စိတ် ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ပထမစိတ်က ရှိပါဦးမလား..."

"မရှိတော့ဘူးပေါ့..."

"ကဲ... ဒါဖြင့်ရင် မရှိတော့တဲ့ စိတ်ကို နောက်စိတ်က လိုက်ထိန်းတော့ကော ထိန်းခံစရာ ရှေ့စိတ်က ရှိသေးရဲ့လား..."

"မရှိတော့ဘူး... ဟုတ်တယ်နော်"

"ဒါပေါ့... အထိန်းခံတာကလည်း မရှိ။ နောက်စိတ်မှာပဲ ထိန်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ရှိမနေဘူးလား..."

"အင်း ... ရှိနေတာပေါ့..."

"အဲ့ဒီလို လေကိုဖမ်းပြီး ငါးချဉ်သုတ်နေရတဲ့ အတွက် ထိန်းနေတဲ့ နောက်စိတ်ကိုယ်၌က ယိမ်းထိုးနေရတာ။ တစ်ခါ သူက လှုပ်ရှားနေတော့ သူ့နောက်က



ပေါ်တဲ့ စိတ်က သူ့ထိန်းဖို့ ကြိုးစား၊ မရ၊ ထပ်ကြိုးစား။ ဒါနဲ့ပဲ လုံးလည် လိုက်နေတာပေါ့"

"ဒါ ဟုတ်တယ်... ဟုတ်တယ်.. ကျွန်မ ဖြစ်ဖြစ်နေတာ ဒီအတိုင်းပဲ။ စိတ်ကို ထိန်းကြည့်တယ်။ ထိန်းမရတော့ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ညစ်တော့ ပိုပြီး ထိန်းပြန်၊ ပို စိတ်ညစ်ပြန်၊ ဂျာအေး သူ့အမေရိုက်နေသလိုပဲ..."

"ဟုတ်ပါတယ်... စိတ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ စိတ်နဲ့ ထိန်းလို့ မရကောင်းဘူး။ ဟိုမီးဟာ သူများသာ သူက လောင်တာ။ သူ့ကိုယ်သူ ကျတော့ သူ မလောင်နိုင်ဘူး။ ဓားလည်းပဲ ဒီလိုပေါ့။ သူများသာ သူက ခုတ်လို့ ရတာ။ သူ့ကျတော့သူ ပြန်ခုတ်လို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို ထိန်းဖို့ နည်းမရှိဘူး ဆိုတာ..."

"ဒါဖြင့် စိတ်ကို စိတ်နဲ့ ထိန်းလို့ မရရင် ဒီပြင် ဘာနဲ့မှ ထိန်းလို့ မရတော့ဘူးလား..."

"စိတ်ကို ထိန်းလို့ ရတာ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်.."

"အဲ့ဒါ ဘာလဲဟင်..."

"ဉာဏ်ပေါ့... မဂ်ဉာဏ်ပဲ ခေါ်ခေါ်... အနတ္တဉာဏ်၊ သစ္စာဉာဏ် ခေါ်ခေါ်... ကျွန်မကတော့ ဘာဆိုင်းဘုတ်မှ မတပ်ဘဲ ဉာဏ်လို့ပဲ ရိုးရိုးလေး ကြိုက်တယ်"

"ဒီဉာဏ်က စိတ်ကို ဘယ်လို ထိန်းတာလဲ..."

"ဒီလိုလေ... ဒီဉာဏ်ဟာ စိတ်နဲ့ ဘယ်လို ဆက်စပ်သလဲ ဆိုတာ အရင်နားလည်ရတယ်။ ဒီဉာဏ်ကို တကယ်ဖြစ်သွားတဲ့လူရဲ့ စိတ်အသိမှာ ဉာဏ်ဟာ တစ်ပါတည်း ပါတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဟာ ဒါ ကွဲပြားအောင်လို့ ခွဲခြားပြီး ပြောရပေမယ့် စိတ်နဲ့ ဉာဏ်နဲ့မှာ တစ်သားတည်း၊ တစ်စပ်တည်း မထူးမခြားသဘောပေါ့။ ဒါ အစဉ်အမြဲ အခါမလပ် အတူတကွ ရှိနေတော့တယ်။ ဒီဉာဏ် ဆိုတာမှာ သမာဓိ





ထူထောင်ပြီးသား ပါလာတယ်။ သီလ ထူထောင်ပြီးသား ပါလာတယ်။ အဲဒီတော့ စဉ်းစားကြည့်လေ။ ဒီလို ဉာဏ်က စိတ်ကို ဦးစီးနေတဲ့နောက် စိတ်က စိတ်ကို ထိန်းဖို့ လိုဦးမလား..."

"အင်း...."

"စိတ်ကို ဉာဏ်က ထိန်းပြီးသားလို့ ပြောနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို စိတ်နဲ့ ထိန်းလို့ မရဘူး။ ဉာဏ်နဲ့သာ ထိန်းလို့ ရတယ်လို့ ပြောတာ။ ထိန်းစရာ နည်းမရှိဘူးလို့ ပြောတာ။ မယုံရင် ထိန်းကြည့်..."

"သိပါပြီ၊ သိပါပြီ။ ထိန်းမကြည့်တော့ပါဘူး။ ထိန်းရတာ ပင်ပန်းလွန်းလို့...."





### ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော်လှန်ခြင်း

ညသည် လန်းဆန်းလျက် ရှိ၏။ လမ်းမတွင် ကားကြီးကားငယ်အသွယ်သွင် ဥဒဟို ဖြတ်သန်းသွားနေကြသည်။ ကားသံများက တဝီဝီ။ သို့သော် ဝိုင်းထဲမှ လူငယ်များ၏ ရယ်မောသံ၊ စကားပြောသံများကိုတော့ မလွှမ်းမိုးနိုင်။

(၇) ယောက်၊ (၈) ယောက်ခန့် ရှိသည်။ ဆံပင်ရှည် ကုပ်ဝဲလည်း ရှိသည်။ ဆံပင်တိုနှင့်လည်း ပါသည်။ သို့သော် တူညီသော အချက်တစ်ချက်တော့ သူတို့မှာ ရှိကြသည်။ ၎င်းမှာ လူငယ်တို့၏ ပွင့်လင်းလန်းဆန်းသော သဘာဝများပင်။

"ကဲ... အခု မင်းတို့မှာ လောလောဆယ် ပြဿနာ ဖြစ်နေတာက လူကြီးမိဘ ပတ်ဝန်းကျင်က ချုပ်ချယ်တယ် ဆိုတာပဲ မဟုတ်လား.."

"ဟုတ်ပါတယ်.. သူတို့က ကျွန်တော်တို့ကို မတရားသဖြင့် ချုပ်ချယ်ကြ တယ်..."

"မင်းတို့က ချုပ်ချယ်တာကို မကြိုက်ဘူး ဆိုပါတော့"

"ဟုတ်ပါတယ်..."



"တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ လွတ်လပ်တယ် ဆိုတာကို ကြိုက်တယ်ပေါ့ ဟုတ်လား..."

"ဟုတ်ပါတယ်ခင်ဗျား..."

အားလုံးက တစ်သံတည်း ထွက်လာသည်။

"ကဲ... ဒါဖြင့် ချုပ်ချယ်တာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် လွတ်လပ်တယ် ဆိုတာကိုပဲ အရင် စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ ဥပမာ - လူတွေဟာ အတိုင်းမရှိ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေနိုင်ကြတယ် ဆိုပါစို့။ ကိုယ်လုပ်ချင်ရာ လုပ်နိုင်တယ်။ သူလည်း လုပ်ချင်ရာ လုပ်နိုင်တယ် ဆိုပြီး သဘောတူထားတယ် ဆိုပါတော့။ ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်လာမလဲ။ သူကလည်း ကိုယ့်ကို ဆဲချင်သလို ဆဲနိုင်၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆိုသကဲ့။ ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်ကုန်မလဲ..."

"ရန်ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့...."

တစ်ယောက်က ဝင်ထောက်သည်။

"ဒါပေါ့ လူတွေ အချင်းချင်း ဆက်ဆံလို့ ဘယ်ရတော့မလဲ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ အတူတူလည်း နေလို့ ဘယ်ဖြစ်တော့မလဲ။ အနောက်နိုင်ငံက ဟစ်ပီ (Hippies) တွေကမှ တကယ်လွတ်လပ်တာ။ သူတို့ နေချင်သလို နေနေကြတာပဲ။ မင်းတို့ ဒါကို အားကျသလား..."

"မကျပါဘူး..."

"အေး... လူတွေနဲ့ အတူတူနေရင် တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ မပြေပြစ်အောင် စည်းကမ်းနဲ့ ချုပ်ချယ်ထားတာတော့ ရှိရမှာပေါ့။ မင်းတို့က ချုပ်ချယ်တာ မကြိုက်ဘူး မဟုတ်လား..."

"ဟုတ်ကဲ့... မကြိုက်ပါဘူး..."



"မင်းတို့က ချုပ်ချယ်တာကို မကြိုက်တာလား... အချုပ်အချယ်ခံရတာကို မကြိုက်တာလား..."

"အချုပ်အချယ်ခံရတာကို မကြိုက်တာပါ..."

"အေး... ဒါပဲကွလွန်... အချုပ်အချယ်ခံရတာကို မကြိုက်တဲ့ စိတ်က မင်းတို့ကို ပြန်ချုပ်ချယ်နေတာပဲ။ အပြင်က ချုပ်ချယ်တာက တစ်ရစ်၊ မင်းတို့ဘာသာ မင်းတို့စိတ်က မင်းတို့ကို ချုပ်ချယ်ထားတာက နောက်တစ်ရစ်။ တတိယ တစ်ရစ် ကျန်သေးတယ်"

"ဘာလဲ မမ.."

"ချုပ်ချယ်မှုကို မကြိုက်တော့ လွတ်လပ်တာကိုပဲ ကြိုက်တယ် မဟုတ်လား။ အေး.. အဲ့ဒီ လွတ်လပ်တာကို လိုက်ရှာတဲ့ စိတ်က မင်းတို့ကို ပြန်ပြီး မလွတ်လပ်အောင် ချည်နှောင်နေတာပဲ။ ဒီလိုဆိုတော့ သုံးရစ်ရှိသွားပြီ ဟုတ်လား..."

"ဟုတ်ပါတယ်..."

"ကဲ... ဒါဖြင့် ဒီအရစ်တွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်။ ပထမ အရစ်က ပတ်ဝန်းကျင်က ချုပ်ချယ်တာ။ ပတ်ဝန်းကျင်က ချုပ်ချယ်တာ ဆိုပေမယ့် မင်းတို့ သိပ်အတင်းအကျပ်ကြီး ချည်နှောင်ထားလို့လား..."

"မချည်နှောင်ပါဘူး..."

"မင်းတို့ စိတ်တိုင်းကျ နေချင်သလို မနေနိုင်တာ တစ်ခုပဲ မဟုတ်လား။ မင်းတို့ အဲ့ဒီ ချုပ်ချယ်မှု အတွင်းမှာ လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ နေရာအများကြီး ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကို မင်းတို့ ငြင်းမလား..."

"မငြင်းပါဘူး..."



"အေး ... ပတ်ဝန်းကျင်က ချည်တဲ့ ကြိုးက အချောင်ကြီးရယ်။ မင်းတို့ကို မင်းတို့ ပြန်ချည်ထားတဲ့ ကြိုးနှစ်ချောင်းကမှ မင်းတို့ကို မလှုပ်မရှားနိုင်အောင် တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ချည်နှောင်ထားတာ။ ကဲ... ဒါဖြင့် ဒါတွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲ။ နည်းလမ်း ရှာရအောင်။ မင်းတို့က ပတ်ဝန်းကျင်က ချုပ်ချယ်တာ မကြိုက်ဘူး ဆိုတော့ မင်းတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မင်းတို့ တော်လှန်လို့ ဖြစ်ပါ့မလား"

"မဖြစ်ပါဘူး..."

"အေး ... တော်လှန်မယ် ဆိုရင်လည်း မင်းတို့ပဲ ကွဲမှာပေါ့။ မင်းတို့က မိဘဆီ မှီခိုနေရသေးတဲ့ ဘဝမှာ သူတို့ကို တော်လှန်ရင် မင်းတို့ပဲ ခံရမှာပဲ။ အဲ့ဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ချုပ်ချယ်တာကိုလည်း မကြိုက်။ မိဘပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း တော်လှန်လို့ မဖြစ်။ ဒီအတိုင်း နေပြန်တော့လည်း စိတ်ထဲက မကျေမနပ်နဲ့။ ဘယ်လို အဖြေရှာမလဲ။ မင်းတို့ဘာသာပဲ စဉ်းစားတော့" (အတန်ကြာ တွေးနေကြသည်။ တစ်အောင့်လောက် ကြာတော့မှ တရုတ်ကလေးနှင့် တူသူကနေ ..)

"ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ တော်လှန်မှာပေါ့"

"အေး ... ဟုတ်ပြီ... ဒီအဖြေပဲ လိုချင်တာပဲ။ ဒါပေါ့ကွယ့်.. အပြင်တော်လှန်ရေး လုပ်လို့ မရတော့ အတွင်းတော်လှန်ရေး လုပ်ရတာပေါ့..."

"ဟား ဟား ...ဒါလည်း ဟုတ်သားပဲ.."

"ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို တော်လှန်မလဲ ဆိုတာ ဆက်စဉ်းစားရအောင်။ တော်လှန်တယ် ဆိုတာ အယူအဆ၊ အစွဲဟောင်းတစ်ခုကို အရင်းအမြစ်က လှန်ပြီး အသစ်လဲလှယ်တဲ့ သဘောပဲ။ ကဲ.. မင်းတို့ချုပ်ချယ်တာကို (မကြိုက်) ဘူး ဆိုတဲ့ သဘောကိုပဲ နမူနာ တော်လှန်ကြည့်ရအောင်။ ..."

"ဥပမာ ..ချုပ်ချယ်တာကို မင်းတို့က ကြိုက်တဲ့ အထဲလည်း မပါဘူး။ မကြိုက်တဲ့ အထဲလည်း မပါဘူး ဆိုရင် ဘယ်လို နေမလဲ။ သဘောကတော့ အစက



(မကြိုက်) တဲ့ စိတ်ကို ဟိုလိုပြန် တော်လှန်မယ်။ အမြစ်က လှန်ပြီး (မကြိုက်) တာလည်း မပါဘူး။ (ကြိုက်တာ) လည်း မပါတဲ့ (နှောင်ကြီးမဲ့) တဲ့ စိတ်အမြင်သစ်နဲ့ ကြည့်ကြည့်ရအောင်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကြိုက်၊ မကြိုက် နှောင်ကြီးက (လွတ်လပ်) နေတဲ့ စိတ်နဲ့ ကြည့်တာပေါ့။ မင်းတို့ စိတ်က ချုပ်ချယ်ခံရတာကို ဘယ်လို နေမလဲ"

"ဘယ်လိုမှ မနေတော့ဘူး..."

"အေး... ဒါဆိုရင် တစ်ရစ်တော့ ပြေသွားပြီ။ နောက်ဆုံး အရစ်ဖြစ်တဲ့ (လွတ်လပ်) ချင်တယ် ဆိုတဲ့ အရစ်ကို စဉ်းစားရအောင်။ မင်းတို့က အလွန် လွတ်လပ်ချင်တဲ့ သူတွေ ဆိုတော့ မင်းတို့လိုချင်တဲ့ အတိုင်းအဆ မရှိတဲ့ လွတ်လပ်ခြင်း ဆိုတာ ရှာကြည့်...။ ဘယ်လောက်ရှာရှာ လူသာ သေသွားမယ်... မင်းတို့ တွေမယ် ထင်သလား..."

"တွေမှာ မဟုတ်ပါဘူး..."

"အင်းပေါ့... အတိုင်းအဆ မရှိတဲ့ လွတ်လပ်ခြင်း ဆိုတာ လူ့လောကမှာ ဘယ်မှာမှ မရနိုင်ဘူး။ လူတွေ ရှိနေသရွေ့ အချုပ်အနှောင် ဆိုတာ ရှိရမှာပဲ။ အဲ့ဒါ မင်းတို့ လူ့ဘဝမှာ လွတ်လပ်ခြင်း ဆိုတာ ရှာလို့ ဘယ်မှာမှ မတွေ့နိုင်ပါလား လို့ သိလာတဲ့ နေ့၊ သိလာတဲ့ အချိန်ကစပြီး မင်းတို့ တကယ် လွတ်လပ်လာမှာပဲ..."

"ဟား ဟား မမ ပြောမှပဲ ရှင်းတော့တယ်.."

အားလုံး သဘောပေါက်ကြသည်။

"ငါတို့က လွတ်လပ်ချင်ပါတယ် ဆိုတဲ့ (အလို) က ငါတို့ကို ပြန်ချည်နှောင် နေတာပဲ။ အဲ့ဒီကြီးကို ဘယ်သူမှ ဖြေလို့ မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ချည်နှောင်တာ ကိုယ်မှ မဖြေရင် ဘယ်သူက ဖြေလို့ ရမတုန်း။ ဒီကြီးမှ မဖြေရင် အပြင်လောကဟာ ဘယ်လောက် လွတ်လပ်၊ အချုပ်အချယ် ကင်းပေမယ့် မင်းတို့ ရင်ထဲမှာကတော့ တစ်သက်လုံး လွတ်လပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မင်းတို့ဘာသာချည်တဲ့



မင်းတို့ ကြိုးနှစ်ချောင်းကို မင်းတို့ ဘာသာ ပြန်ဖြေတတ်ရင် မင်းတို့ဟာ လောကမှာ ပကတိ လွတ်လပ်တဲ့ လူသားတွေ ဖြစ်လာမှာပဲ။ အဲ့ဒီ ပကတိ လွတ်လပ်တဲ့ အဖြစ်ဟာ အပြင်က အချုပ်အချယ်နဲ့ ကင်းလွတ်အောင် နေနိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာက ဘယ်လို ချုပ်ချယ်မှု အောက်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မင်းတို့ လွတ်လပ်အောင် နေတတ်လာမယ်။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ် အပေးအယူ တည့်ရင် ဒီပြင်လူတွေနဲ့လည်း အလိုလို အပေးအယူ တည့်လာတာပေါ့ကွယ့်"

"ကျွန်တော်တို့ သဘောပေါက်ပါပြီ"

"ဒါပဲကွယ့် ... တို့တရားကတော့ မလွတ်လပ်ဘဲနဲ့ လွတ်လပ်ခြင်း ဆိုတာ။ တို့က ဘယ်သူ့ကိုမှ အနိုင်ယူဖို့ စိတ်မကူးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်တော်လှန်တဲ့ နေရာမှာသာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ကိုယ် အနိုင်ယူပြီး ပကတိ လွတ်လပ်တဲ့ လူသားတွေ ဖြစ်လာဖို့ပဲ။ တို့ဘုရားကလည်း ဒါပဲ ဟောခဲ့တာပဲ...."

ဝိုင်းထဲမှ လူငယ်များ၏ ရယ်သံ မောသံ၊ မှတ်ချက်ချသံများဖြင့် သူတို့၏ တက်ကြွသော လွတ်လပ်သည့်ဟန်များနှင့် ညမှာ ရှင်သန်ပီသလှပေ၏။





### နကိုလွတ်မြောက်ရာ (အချစ်နှင့် အမှန်း)

သူကလေးမှာ မကြာမကြာ ကျွန်မဆီ တရားအကြောင်း လာမေးသဖြင့် ကျွန်မ ဉာဏ်မီသလောက် သင်ပြ၊ ရှင်းပြပေးရသည်။ သူနှင့် သင့်လျော်မည့် စာအုပ်များကိုလည်း ပေးဖတ်ကာ လမ်းကြောင်းပေးနေရသည်။ ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်သူ လူငယ်ကလေး ဖြစ်သဖြင့်လည်း တရားသဘောပေါက်သည့် နေရာတွင် ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် ရှိသဖြင့် ကျေနပ်အားရဖွယ် ကောင်းလှ၏။

တစ်ညတွင် သူပေါက်လာပြန်သည်။ သူ့စိတ်တွင် မရေရာသော အကြောင်း အရာများကို လာမေးသည်။

"မမရယ်... မမ ပြောတဲ့စိတ်နဲ့ ငါနဲ့တော့ ကျွန်မ နားလည်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ချစ်တယ်၊ မုန်းတယ် ဆိုတာကျတော့ ဘယ်လို ဖြစ်လာတာလဲ..."

"ဒါက ဒီလိုပါကွယ့်.... ချစ်တယ် မုန်းတယ် ဆိုတာ လူတွေက ဖန်တီးတာတွေပဲ... ဥပမာ .. ချစ်တယ် ဆိုတာကို ကြည့်၊ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်သဘောကျတဲ့ ပုံစံထဲက အရည်အချင်းတွေ ရှိရင် ဘာဖြစ်သလဲ..."

"အထင်ကြီးတာပေါ့..."





"အေး .. အထင်ကြီးရာကနေ သဘောကျလာတယ်။ ချစ်လာတယ်ပေါ့။ မုန်းတယ်ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ။ ကိုယ်သဘောမကျတဲ့ ပုံစံထဲက အရည်အချင်း ရှိတော့ မကြိုက်ဘူး မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ပါတယ်..."

"မကြိုက်တော့ ဘာဖြစ်သလဲ..."

"မုန်းတာပေါ့..."

"ကဲ... လူတစ်ယောက်ကိုပဲ ကြည့်... ကိုယ်က နှစ်သက်တဲ့ အချိန်တုန်းက ချစ်စရာလို့ မထင်ဘူးလား..."

"ထင်တာပေါ့..."

"ဒီလူကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ မတိုက်ဆိုင်တဲ့ အခါကျရင်ကော"

"မုန်းပါတယ်.."

"ဒါဖြင့်ရင် ကိုယ်ချစ်တော့လည်း သူပဲ... ကိုယ်မုန်းတော့လည်း သူပဲ... အချစ်ခံ၊ အမုန်းခံရတာ တစ်ယောက်တည်းပဲ။ ကိုယ့်မှာသာ ဒီမှာ ချစ်လိုက်တာဟယ်၊ မုန်းလိုက်တာဟယ်နဲ့ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတာ။ တကယ်သာ ချစ်တယ် ဆိုရင်၊ ဒီချစ်တာဟာ ဘယ်ပြောင်းလဲ မလဲ။ မုန်းတာဟာလည်း ဘယ်ပြောင်းလဲ မလဲ။ တသမတ်တည်း သွားမှာပေါ့။ အခုဟာ ကိုယ့် (အကြိုက်) တစ်ခု၊ (မကြိုက်) တစ်ခုကနေ အခြေခံလာတဲ့ အချစ်ရယ်၊ အမုန်းရယ်တွေမို့လို့ တစ်နေ့ ရွှေ၊ တစ်နေ့ ငွေ ဖြစ်နေတာပေါ့..."

"ဒါက ဘာကြောင့်လဲ မမ..."



"ငါ့ညီမက အတ္တအကြောင်း အတော် နားလည်နေပြီပဲ။ အချစ်ရယ်၊ အမုန်းရယ် ဆိုတာ အတ္တက ဖန်တီးမှုတွေ။ ထင်မှတ်မှုတွေပဲပေါ့။ အတ္တရဲ့ အကြိုက်နဲ့ အံဝင်ဝှင်ကျ ဖြစ်တော့ ချစ်တယ်။ အံမကိုက်တော့ မုန်းတယ် ဆိုပြီး အတ္တရဲ့ (အလို) တစ်ခုပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေဟာ အတ္တကို အတ္တမုန်း မသိတော့ သူခိုင်းတိုင်း လိုက်က၊ နေရတာပေါ့။ သူက ချစ်လိုက်ဟယ်၊ ချစ်လိုက် ဆိုရင် ဒီက အရူးအမူးလိုက်ပြီး ချစ်ရတာ။ မနေနိုင်၊ မထိုင်နိုင်နဲ့ သူကပဲ မုန်းလိုက်ဟယ်၊ မုန်းလိုက် ဆိုရင် တစ်ခါ ဒီမှာ လူတစ်ဖက်သားကို အလကားနေရင်း စိမိညက်ညက် ကြေအောင် ချေပစ်ချင်တာ။ အဲ့ဒီ အချစ်တွေ၊ အမုန်းတွေနဲ့ကို လူတွေမှာ သွက်သွက်ကိုလည်လို့၊ အတ္တ ဆိုတဲ့ ကိုယ်၌က တကယ်ရှိတဲ့ အရှိတရား မဟုတ်လေတော့ အတ္တက ဖန်တီးထားတဲ့ အချစ်တို့၊ အမုန်းတို့ ဆိုတာကော တကယ်ရှိပါ့မလား..."

"အတ္တကိုယ်၌ကမူ အရှိမဟုတ်တော့။ ဟိုဟာတွေကလည်း ဘယ်ရှိပါ့မလဲ..."

"အေး... အတ္တ ဆိုတာလည်း ကိုယ်က ဖန်တီးတာ။ ဒီဖန်တီးမှုကနေ တစ်ဆင့် ဖန်တီးတဲ့ အချစ်တို့၊ အမုန်းတို့ ဆိုတာလည်း တစ်ဆင့်ခံ ဖန်တီးမှု သက်သက်ပဲ။ သူတို့ကို ဖန်တီးတဲ့ အတ္တကိုယ်၌က အခြေမှ မခိုင်ဘဲ၊ ဒီအချစ်၊ ဒီအမုန်း ဆိုတာလည်း ဘယ်အခြေခိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါကြောင့် အချစ်ဟာ ချစ်ရင်းနဲ့လည်း မုန်းသွားတာပဲ။ မုန်းရင်းနဲ့လည်း ချစ်သွားတတ်ကြတာပဲ။ ဒါတွေဟာ ဘာမှ မရေရာဘူး။ စိတ်မချရဘူး ဆိုပါတော့"

"ဒါဖြင့် လူ့လောကမှာ ဘာမှ ရေရာတာ မရှိဘူးလား"

"ရေရာတာ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ အဲ့ဒါ အကြွင်းမဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာ (Absolute Love) ဆိုတာပဲ။ ဥပမာ - မိဘက သားကို ချစ်တဲ့ အချစ်၊ အရိယာသူတော်မြတ်နဲ့ ဗုဒ္ဓက လူတွေ အပေါ်မှာ ထားတဲ့ ပကတိ မေတ္တာမျိုး။ ဒါကတော့ တကယ့်ကို ခိုင်မာတယ်။ သေချာတယ်။ မပွင်းနိုင်၊ မပျောက်နိုင်ဘူး..."



"ဒါက ဘာကြောင့်လဲ မမ..."

"ဒီမေတ္တာက အနတ္တ မေတ္တာမျိုး။ အတ္တက အခြေခံတဲ့ မေတ္တာ မဟုတ်ဘူးကွယ့်။ ဒါကြောင့် ခိုင်မာတာ..."

"အတ္တက အခြေခံတာ မဟုတ်ရင် ဘယ်က အခြေခံတာလဲဟင်..."

"သူက ပကတိဉာဏ် (Absolute Mind) က အခြေခံတဲ့ မေတ္တာကွယ့်။ ဉာဏ် ဆိုတာကိုယ်၌က အင်မတန် ခိုင်မြဲတာ။ အဆုံးအစ မရှိတာ။ အဲ့ဒီတော့ ဒီဉာဏ်က အခြေခံတဲ့ မေတ္တာ ဟာလည်း အခြေခိုင်တာပေါ့။ ဆုံးတယ် စတယ် ရယ်လို့ သတ်မှတ်လို့ မရတာပေါ့။ အနတ္တ ဆိုတာကြောင့် သူက သူ့အတွက် မပါဘူး။ သူတစ်ပါး သူငါ့ကို မေတ္တာထားရင် ထားတာ သက်သက်ပဲ ရှိတော့။ ဟိုအချစ်တို့ အမှန်းတို့ ဆိုတာက အတ္တက သူ့အတွက်ပါတယ်။ သူက ချစ်တယ် ဆိုပေမယ့် သူက ပြန်ပြီး အချစ်ခံချင်တာ အမှန်တော့။ ဒီအချစ်က သူ့ဘက်သူယက်တဲ့ အချစ်ပဲ။ အချစ်ဟာ ဒါကြောင့် ပူလောင်တာ။ မေတ္တာပကတိ ဆိုတာက သိမ်းပိုက်ထားတာ မရှိဘူး။ ဆုပ်ကိုင်ထားတာ မပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူက အေးမြတာ။ ဒီမေတ္တာကို ခံစားရတဲ့ လူတွေ အဖို့လည်း ကြည်နူးစရာကောင်းတယ်..."

"ကဲ .. ရှင်းပြီ မဟုတ်လား..."

"ဟုတ်ကဲ့ ... ရှင်းပါပြီ မမ..." ဟု ဆိုကာ သူပြန်သွားသည်။

နောက်နှစ်ရက်လောက် ကြာသော် သူ ပေါက်လာပြန်သည်။ ဝမ်းသာအားရ ဖြင့်...

"မမရေ.... ဒီကနေ့ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာလို့ မမ ကို ပြောပြချင်လို့..."

"ကဲ... ဆိုစမ်းပါဦး..."



"ဒီလိုလေ.. .တစ်နေ့က မမကို ကျွန်မ ချစ်တယ် မုန်းတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်း မေးတာလေ... ကျွန်မ အင်မတန် မုန်းတီး စက်ဆုပ်တာ တစ်ခု ဖြစ်နေလို့..."

"အိုဟို... ငါ့ညီမက လက်စသတ်တော့ ကိုယ်တွေ့ ပြဿနာကြောင့် မေးတာကိုး..."

"ဟဲ ဟဲ .. ဟုတ်တယ် မမရေ... ကျွန်မ ဒီလူကို ကြည့်လို့ မရအောင် မုန်းတာ... ဘယ်လိုမှ မျက်နှာချင်း မဆိုင်ချင်ဘူး... ဘယ်လောက်အထိ မုန်းသလဲ ဆိုရင် အိပ်မက်ထဲတောင် သေခိုင်းတာ .. သူ့တွေတိုင်း ကျွန်မ ဒေါသ ဖြစ်ဖြစ်နေတာ..."

"အင်း ..."

"ဒီနေ့တော့ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ဈေးထဲမှာ တွေ့တယ် မမရဲ့...။ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မတောင် အံ့ဩနေတယ်... ခါတိုင်း သူနဲ့ တွေ့ရင် ကျွန်မ ရှောင်ရှောင်သွားတယ်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှကို မနေဘူး။ မုန်းတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ပြီးတော့လည်း မမုန်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုမှ ခံစားမှု မရှိဘူး။ သာမန်အသိမိတ်ဆွေ တစ်ဦးကို တွေ့ရသလိုပဲ။ ကျွန်မကတောင် စပြီး နှုတ်ဆက်လိုက်သေးတယ်။ ကျွန်မလေ မမရယ် ဒီလိုဖြစ်တော့ စိတ်ထဲမှာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး တစ်ခု လွတ်ကျသွားသလိုပဲ။ ပေါ့ပါးသွားလိုက်တာ။ ဒါကြောင့် ဝမ်းသာလွန်းလို့ အခု မမကို လာပြေးပြောတာ..."

"အေး... ကောင်းတာပေါ့.... မမလည်း ဒီလို ကြားရတာ ဝမ်းသာတယ်။ ဒါနဲ့ မမ တစ်ခု မေးမယ်။ ဒီလူကို မသိသေးခင်က သူ့ကို မုန်းတဲ့စိတ် ငါ့ညီမှာ ရှိသလား..."

"မရှိဘူးပေါ့ မမရဲ့..."

"ဒါဖြင့် အခုရော ရှိသေးသလား..."



"မရှိတော့ပါဘူး..."

"သူ့ကို မတွေ့ခင်က စိတ်နဲ့ အခု ဒီနေ့ ဖြစ်သွားတဲ့ စိတ်နဲ့ မတူဘူးလား..."

"ဟာ ...ကျွန်မ အခုမှ တွေးမိတယ်... ဟုတ်တယ်မမရေ... အတူတူပဲ..."

"အေး ....ဒါပေါ့ကွယ် ... နှကိုကတည်းက အချစ်ရယ်၊ အမုန်းရယ် ဆိုတာကနေ လွတ်မြောက်ပြီးသားပဲ မဟုတ်လား။ နှကိုက လွတ်မြောက်ရာကြီး ရှိပြီးသားပဲ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မနေနိုင်လို့ ဖန်တီးတဲ့ ဝန်ထုပ်ကို ကိုယ်ထမ်းရတာ။ ကိုယ်ချည်တဲ့ ကြိုးဝိုင်းထဲ ကိုယ်မိနေတာ..."

"ဟုတ်တယ်နော် မမ ... ဒီလို သိသွားတော့လည်း စိတ်ထဲပျော်ပြီး လွတ်လပ်သွားတာပဲ။ အခု ကျွန်မ ဆိုရင် သိပ်နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းသွားတာပဲ။ မမကိုလည်း ကျေးဇူးတင်တယ်..."

"ဒါပေါ့ကွယ်.. မသိတော့လည်း ခက်နေတာပေါ့။ သိသွားတော့လည်း ပြဿနာဟာ ပြဿနာ မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။ နှကိုက ပြဿနာက မရှိဘူး။ ကိုယ်က ဖန်တီးထားတဲ့ ခံစားမှု အပေါ် ကိုယ်က စွဲလမ်းနေတာ။ ကိုယ်ရေးတဲ့ အရပ် ကိုယ်ကြိုက်နေတာမျိုးပေါ့။ ဒီလို စွဲလမ်းနေတာက ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးနေတာ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရေးတဲ့ အရုပ်ကြောင့် ငါဒုက္ခရောက်နေပါလားလို့ သိလိုက်တာနဲ့ ဒီအရပ်ဟာ ပျက်ပြီးသား ဖြစ်သွားတာပဲ။ နှကိုက မရှိတဲ့ အရပ်ဟာ မရှိတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်သွားတာပေါ့။ နှကိုလွတ်မြောက်ရာ လွတ်လပ်ရာကို သူ့အတိုင်းတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွား တာပေါ့ကွယ်။ တရားဆိုတာ ဒါပါပဲ။ သိတစ်ခုနဲ့ အားလုံး ကိစ္စပြီးတယ်။ အဲ့ဒီ သိတစ်ခုကြောင့်လည်း တစ်လောကလုံးဟာ ကြည်လင်ရှင်းလင်း လာတယ်။ စိတ်ဟာလည်း လေထဲမှာ လွင့်နေတဲ့ သစ်ရွက်လိုပဲ ပေါ့ပါး လန်းဆန်းပြီး ဘဝကို မြူးထူးပျော်ပါးစွာ လျှောက်တတ်လာတယ်။ လူ့ဘဝဟာလည်း ပျော်ရွှင်မြူးထူးဖွယ် ကောင်းတဲ့ တေးတစ်ပုဒ် သီဆိုနေရသလိုပဲ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ .. ကလေးငယ် တစ်ယောက်လို ပူပင်သောက ကင်းပြီး လေတချွန်ချွန်၊ တေးတသီသီနဲ့ တွေ့သမျှ။



မြင်သမျှ၊ ကြံ့သမျှဟာ ကိုယ့်ကစားစရာလို ဆော့မြူးရင်း လူ့ဘဝကို ကျေကျေနပ်နပ်၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး နေသွားနိုင်တယ်ပေါ့။ ကဲ... ဒီထက် ကောင်းတာများ ရှိဦးမလား...."





### နကိုလို အနေ

မောင် .... ကို ဒီတစ်ခါတွေ့ရသည်မှာ အတော်ထူးခြားနေသည်။  
ကတုံးဆံတောက်နှင့်မို့ ဘုန်းကြီး ဝတ်ခဲ့တာလား ဟု မေးမိသည်။

"ဟုတ်ပါတယ် ဆရာမ... ကျောင်းပိတ်တုန်းက ကျွန်တော့်အိမ်ကလည်း  
ကျွန်တော် လိမ္မာအောင် ဆိုပြီး သင်္ကန်းဝတ်ခိုင်းတာ"

မောင်.... သည် ကျောင်းသားမိုက်စာရင်းဝင် ဖြစ်ခဲ့သည်မို့ ကျောင်းသား  
တစ်ဖြစ်လဲ အဖြစ်နှင့် ယခုလို ပုံစံမျိုး နှင့် တွေ့ရသဖြင့် ကျွန်မမှာ ဝမ်းသာနေမိသည်။  
သူသည် သူ့အမှားကို သူသိလာ၍ အချိန်မီ ပြုပြင်နေသော ကျောင်းသား  
တစ်ယောက်ပင်။ သူသည် လေလွင့်ခဲ့၏။ လေးကောင်ရှင်ပိုင်း အဖမ်းစားခံခဲ့ရသဖြင့်  
ကျောင်းမှန်း၊ စာမှန်းမသိ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယခုတော့ သူ ကျောင်းမှန်း၊ စာမှန်း သိလာပြီမို့  
ဝမ်းသာရသည်။ ဘုရားမှန်း၊ တရားမှန်း သိလာသည်မို့ ပို၍ပင် ဝမ်းသာရသည်။

"ဒါနဲ့ မင်း သင်္ကန်းဝတ်မှ လိမ္မာလာမှာလား..."

ကျွန်မက မေးမိသည်။

"ဒီလိုလဲ မဟုတ်ပါဘူး ဆရာမ...."

သူက ဘာဖြေရမှန်းမသိ ဖြစ်နေသည်။



"ကဲ... ဆရာမ မင်းကို တစ်ခုမေးမယ်။ မင်းအခုနေ ဆရာမရှေ့ထိုင်နေတာ မင်းမှာ အမှားတစ်ခု မင်းလုပ်နေတာ ရှိသလား..."

"မရှိပါဘူး..."

"အေး ... မင်းအမေ မင်းကို မွေးလိုက်ကတည်းက မင်းမှာ မိုက်တာ ဖြစ်ဖြစ်၊ လိမ္မာတာ ဖြစ်ဖြစ် တစ်ခု ပါလာသလား"

"မပါပါဘူး..."

"အေး ... လူဆိုတာ နကို မူလသဘာဝမှာ မှားတာလည်း မရှိဘူး။ မှန်တာလည်း မရှိဘူး။ လိမ္မာတာလည်း မရှိဘူး။ မိုက်တာလည်း မရှိဘူး။ ဒီလိုပဲ မင်းအခု ဆရာမရှေ့မှာ ထိုင်နေတာ။ လိမ္မာတာ တစ်ခု ရှိသလား။ မိုက်တာ တစ်ခု ပါသလား..."

"ဘာမှ မပါပါဘူး ဆရာမ..."

"အခုလို ဘာမှ မပါတာက (နကိုအနေ) ပေါ့ကွယ်။ ဒီနကိုအနေ က တန်ဖိုးမရှိဘူးလား..."

"ရှိပါတယ် ဆရာမ..."

"မင်း အခု နကိုလိုနေနေတာ မင်း ဘာပင်ပန်းသလဲ။ ပြောပါဦး.... မင်းဒီလို နကိုအနေကို တန်ဖိုးရှိအောင် တစ်ခုခု လုပ်နေရသလား။ ဒီလို အလေ့အထ ဖြစ်အောင် တမင်လေ့ကျင့်ပေးနေရသလား..."

"မလုပ်ရပါဘူး။ မပင်လည်း မပင်ပန်းပါဘူး။ တမင်လေ့ကျင့်ပေးနေတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ နကိုအနေပါ ဆရာမ..."





"အေး... ဒီလို အလိုအလျောက် ငါတို့မှာ မွေးကတည်းက တန်ဖိုး ရှိတဲ့ နှုတ်အနေအထားတစ်ခုက ရှိပြီးသားပဲ.... မင်းတို့က မနေနိုင် လေးကောင်ရှင်ပိုင်း သွားရတာ (အပိုအနေအထားမျိုး) မဟုတ်ဘူးလား။ မင်းပဲ ဒိုင်ရှိရာ ရှာကြံသွားရတယ်။ ထိုးစရာ ပိုက်ဆံ ရှာရတယ်။ မရှိတော့ ချေးငှားပေါင်နံ့ရတယ်။ နိုင်တော့ နိုင်တာမို့ နောက်ထပ် ထိုးချင်ပြန်တယ်။ ရှုံးတော့လည်း ရှုံးတာမို့ နောက်ထပ် ထိုးချင်ပြန်တယ်။ ကျောင်းလစ်ရတော့ စာတွေက နောက်ကျ၊ စာမေးပွဲ နီးတော့မှ သေပြေး၊ ရှင်ပြေး လိုက်နေရ။ ဒီကြားထဲ အိမ်က ဆူ၊ ဆရာက ပူနဲ့ မင်းနှယ်ကွယ် ဘယ်သူက မင်းကို ရိုက်နှက်ပြီး ဒီဒုက္ခတွေကို ခံခိုင်းတာလဲ..."

"ဘယ်သူကမှ ခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး.. ကျွန်တော့ဒုက္ခ ကျွန်တော် ရှာတာပါ..."

"အေး ... ဒီလို အဖြစ်မှန်သိဖို့ပဲ လိုတယ်။ သိရင် မင်းပြဿနာဟာ ပြဿနာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အလိုလို ပြေလည်သွားပြီ။ အခု မင်းသိပြီမဟုတ်လား။ နှုတ်အနေအထားမရှိလို့ အပိုတွေ အမှုပွေရတယ် ဆိုတာ..."

"ဟုတ်ကဲ့... ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါပြီ.."

"နှုတ် အနေမှာ ကောင်း၊ မကောင်း လွတ်ရာကြီးဟာ ဘယ်သူက ပြုပြင်ထားတာလဲ... အဓိက အကြောင်းခံတာလား၊ အဖက အကြောင်း ခံတာလား။ ကံက အကြောင်းခံတာလား။ အာဟာရက အကြောင်းခံတာလား။ မင်း လက်ညှိုး ထိုးပြလို့ ရသလား"

"မရပါဘူး ခင်ဗျာ..."

"အေး ... ဒီလို ပြီးပြည့်စုံတဲ့ သဘာဝကြီးကို မမြင်ကြလို့ ဟိုနှယ်၊ ဒီနှယ် လုပ်ချင်ကြတယ်။ အမျိုးမျိုး တန်ဖိုး ဖြတ်ကြတယ်။ ပညာနဲ့ ဥစ္စာနဲ့ ကျော်ကြားမှုနဲ့ သူတော်ကောင်း၊ သူယုတ်မာရယ်လို့ အမျိုးမျိုး သတ်မှတ်ကြတယ်။ အယုတ်၊ အလတ်၊



အမြတ် ဆိုပြီး အဆင့်အတန်း ခွဲကြသည်။ ဆင်းရဲချမ်းသာ လူမိုက်၊ လူလိမ္မာ ဆိုပြီး စည်းတိုင်းထားကြတယ်။ ကန့်သတ်ပြီး ကြည့်ကြတယ်။"

"ဒီလို မသတ်မှတ်ပြန်ရင်လည်း လူတွေ ဆက်ဆံမှုမှာ ပြေလည်ပျံ့မလား..."

"အေး ... သတ်မှတ်တုန်းကတော့ ပြေလည်မလား ဆိုပြီး သတ်မှတ်ကြတာပဲ... ဒီလို သတ်မှတ်ရာမှာ (နကိုအနေ) ဆိုတဲ့ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ တူညီတဲ့ သဘောက တစ်စပ်တည်း၊ တစ်သဘောတည်း ဆိုတာကို မေ့ထားမိကြတယ်။ ဒါကို ကျော်လွှားပြီး ဟိုသတ်မှတ်တာကိုသာ တန်းလန်းစွဲ၊ အဟုတ်တကယ် ထင်နေကြတော့ လူတန်းစား ပဋိပက္ခ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ပဋိပက္ခ၊ လူမှုရေး ပဋိပက္ခတွေ ပေါ်ပေါက်လာရတော့တာပေါ့..."

"ဒါဖြင့် ဒီတူညီပြေလည်နေတဲ့ (နကိုအနေ) သဘောကို သိရင် လူတွေရဲ့ ပဋိပက္ခဟာ ငြိမ်းမှာလား။ ဆိုး၊ကောင်း ဆိုတဲ့ ပြဿနာတွေ ကင်းမှာလား..."

"ဒီလို တစ်ထစ်ချ ပြောလို့ မရပါဘူး။ တူတာကိုလည်း သိရမယ်။ ခြားတာကိုလည်းသိရမယ်။ ဒါမှ တူတဲ့ သဘောချင်းနဲ့ ခြားနားတဲ့ သဘောချင်း ညီညီညွတ်ညွတ်နေသွားလို့ ရမယ်။ ဥပမာ - နကိုမူလသဘောကြီးဟာ တူတယ်လို့ သိထားတော့ ဘယ်သူမှ ဘယ်သူက တစ်မူးပိုရှုလို့ အသားယူစရာ မဟုတ်တော့ဘူး...။"

"အဲ... လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဟာ ခြားနားတာ ရှိတယ်။ ဥပမာ - သူက နီတာ ကြိုက်တယ်။ ငါက ဖြူတာ ကြိုက်တယ်။ သူက ဉာဏ်ရည်နည်းတယ်။ ငါက ဉာဏ်ရည်သာတယ် စတဲ့ ကွဲပြားခြားနားတာတွေကိုလည်း သိထားရမယ်။ ဒါမှ ဒီခြားနားတာတွေနဲ့ ညီညွတ်စွာ နေထိုင်သွားလို့ ရမယ်။ လူတွေက အခု ခြားနားတာသာ သိတော့တယ်။ တူတာတော့ မေ့လျော့နေကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူ့ထက်ငါသာ ပြိုင်ကြ၊ ဆိုင်ကြနဲ့ အလှအယက် ရှာဖွေ လှုပ်ရှားနေကြတာ။ အဲ့ဒီ မညီမျှမှုတွေကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် သူတစ်ပြန်၊ ငါတစ်လှည့် ဆိုတဲ့ သံသရာဟာ



လူတွေ အတွက် အကြီးမားဆုံး ဒုက္ခပဲ။ နှုတ်စိတ်သဘာဝ (Self Nature) ကို ကောင်းကောင်း သိလိုက်ရင် ဒီလို အပိုဒုက္ခတွေနဲ့ လူတွေဟာ လုံးလည်လိုက်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဆရာမက ဒီ (နကိုအနေ) ကို ဒီလောက် တန်ဖိုးထား ပြောနေတာပါ။ မယုံရင် မင်းရှေ့ဆက်ပြီး မင်း နကို ရှိတဲ့ အတိုင်းတိုင်း အလိုအလျောက် နေသွားကြည့်ပါလား။ မင်း စိတ်ချမ်းသာမလာရင်၊ မင်းပတ်ဝန်းကျင် စိတ်ချမ်းသာမလာရင် ဆရာမကို မင်း ဘာပြောပြော..."

"ဟုတ်ကဲ့... ကျွန်တော် နားထောင်ရင်း အလိုလို သဘောပေါက်ပါပြီ.."





### သေခြင်းနှင့် ရှင်ခြင်း

"သေရမှာ မကြောက်ဘူးလား..."

"ကြောက်တဲ့ အထဲလည်း မပါဘူး။ မကြောက်တဲ့ အထဲလည်း မပါဘူး..."

"ဘာဖြစ်လို့လဲ..."

"ကြောက်တယ် ဆိုတာ သေခြင်းနဲ့ ရှင်ခြင်းကို တကယ်နားမလည်လို့၊ မကြောက်ဘူး ဆိုတာ ရှင်ခြင်းနဲ့ သေခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝထက် ကျော်လွန်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လို့။ ဆိုလိုတာက အထင်ကြီးလို့..."

"ရှင်ခြင်းနဲ့ သေခြင်းကို ဘယ်လိုနားလည်ရမှာလဲ...."

"ရှင်ခြင်းနဲ့ သေခြင်း ဆိုတာကို တစ်ထပ်တည်း၊ တစ်သဘောတည်းလို့ နားလည်ရတယ်။ ဒါကို နားမလည်လို့ လူတွေဟာ သေခြင်းကို ကြောက်ကြတာ။ ဥပမာ - နာမည်ကြီးတဲ့ လူဆိုးကြီးကို တကယ်မသိဘူးတော့ အသံကြားနဲ့ တွေးကြောက်တယ် မဟုတ်လား။ သူ့ကို တကယ်သိသွား၊ နားလည်သွားတော့ အဲ့ဒီတွေးကြောက် နေတဲ့စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူးပေါ့။ ဒီလိုပဲ လူတွေဟာ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်ရှင်နေတာကိုပဲ သိတယ်။ သေတာကို ဘယ်လိုဟာလဲ လို့ မသိသေးတော့ တွေးကြောက်ကြတယ်"

"ဒါပေမယ့် ရှင်လျက်နဲ့ သေတာ ဘယ်နှယ်လုပ်သိနိုင်မှာလဲ။ သေမှ မသေသေးဘဲ..."

"သူ့ကို မသိပေမယ့် သူနဲ့ တူတာကို သိရင် သူ့ကို သိတာပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် ရှင်တာကို သိရင် သေတာကိုလည်း သိတာပဲလို့ ပြောတာ။ လူတွေက ထင်နေတာက ဒီအသက် အဆုံးရောက်မှ သေတယ်။ ရှင်တာ ကုန်ဆုံးသွားမှ သေတယ် ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ် လို့ နားလည်ထားတယ်။ အမှန်တော့ ရှင်တဲ့အထဲမှာ သေတာဟာ ပါပြီးသား။ ဆိုလိုတာက အမေမွေးကတည်းက လူတွေဟာ သေပြီးသား။ ဒီသေပြီးသား ဆိုတာ မပါရင် တစ်ရက်ကလေးဟာ ဒီထက် ကြီးလာနိုင်ပါ့မလား။ တစ်သက်လုံး တစ်ရက်သားပဲ ဖြစ်နေမှာပေါ့။ ပြောင်းလွဲလာနိုင်ပါ့မလား။ တစ်ရက်သားကနေ နှစ်ရက်သား၊ တစ်လသားကနေ တစ်နှစ်သား။ ကလေးကနေ လူကြီး စတဲ့ အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲမှု (Change) ဟာ လူတွေမှာ သေပြီးသား ဆိုတဲ့ဟာ မပါရင် ဘယ်လိုလုပ် ဖြစ်လာနိုင်မလဲ။ အချိန်တိုင်းမှာ သေနေလို့လည်း လူဆိုပြီး ဆက်ကာ ဆက်ကာ ရှင်သန်နေတာပဲ။ ရှင်တာနဲ့ သေတာနဲ့ တစ်စပ်တည်း၊ တစ်သဘောတည်း၊ တစ်ဖြစ်တည်းမို့ လူဆိုပြီး ပြောင်းလွဲတဲ့ သဘာဝကြီးဟာ ပြောင်းလွဲမှန်း မသိ ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားလာတာပဲ ကြည့်ပါလား။ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ပြောင်းလွဲလာတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်တောင် ဘယ်အချိန်က ဘယ်လို ပြောင်းလွဲမှန်း မသိလိုက်ဘူး။ ပြောင်းလွဲတဲ့ အစဉ်သန္တာန်ဟာ အကန့်နဲ့ မဟုတ်ဘဲ တစ်သမတ်တည်းမို့ ပြောင်းလွဲမှန်း မသိရဘူး။ ဒီလို မသိနိုင်တာ၊ မသိရတာဟာ ရှင်ခြင်းမှာ သေခြင်းဆိုတာ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နေလို့ပဲ။ သေတာ တစ်လှည့် ရှင်တစ်လှည့်သာ ဆိုရင် အကန့်အကန့်နဲ့ ပြောင်းလဲနေမှာပေါ့။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လည်း ပြောင်းလွဲနေတာ သိနေရမှာပေါ့..."



"ဒါပေမယ့် သေတဲ့အချိန်ရောက်တော့ ရှင်ခြင်းဟာ ဆုံးသွားတယ် မဟုတ်လား။ ဒါကျတော့ ရှင်တာနဲ့ သေတာနဲ့ တူသေးသလား..."

"မွေးကတည်းက တူလာတဲ့ဟာ သေတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်ခြားတော့မလဲ။ စဖြစ်တော့လည်း မွေးသေ ဆိုတာ တူတူပဲ စလာကြတာပဲ။ ပျက်တော့လည်း ဒီမွေးသေဟာ အတူတူ ပျက်တာပေါ့။ ဆိုလိုတာက ဆုံးတော့လည်း မွေးသေဟာ အတူတူ ဆုံးတာပေါ့။ မွေးလို့ချည်း စလာတာ မဟုတ်သလို၊ သေလို့ချည်း ဆုံးတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ယေဘုယျ အနေနဲ့တော့ စတာကို မွေးတယ်။ သေတာကို ဆုံးတယ်လို့ သတ်မှတ်၊ ကန့်သတ် ပြောတာကိုး။ ဒါကြောင့် လူတွေ အနေနဲ့ သေတာကို ကြောက်ကြတာ..."

"ဒါဖြင့် မကြောက်ဖို့လည်း မလိုဘူး ဆိုတာကကော..."

"မကြောက်ဘူး ဆိုတာက ကိုယ်က သူ့ကို အနိုင်ယူလို့ ရမယ် ထင်လို့ မကြောက်တာ။ ဒါပေမယ့် ရှင်ခြင်း၊ သေခြင်း ဆိုတာ သဘာဝသက်သက်ပဲ။ အနိုင်ယူစရာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အရှုံးပေးစရာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကြောက်စရာလည်း မဟုတ်သလို၊ မကြောက်စရာလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတာပါ..."





### အတ္တနဲ့ အနတ္တ

"ကျွန်တော်တို့ ခေတ်လူငယ်တွေ အနေနဲ့ဗျာ။ ဗုဒ္ဓရဲ့ အနတ္တဝါဒကို ဘဝင်ကျဖို့ ခက်တယ်..."

"ဘာလို့လဲရှင်..."

"ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ ရှိမှုနဲ့ မရှိမှုမှာ မရှိမှု (Negativism) က ပိုများနေတယ်လို့ ထင်တယ်..."

"ဒီလိုရှိပါတယ်။ အနတ္တ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ကျွန်မတို့က တိတိကျကျ သိဖို့ လိုတယ်ရှင်။ အနတ္တ ဆိုတော့ အတ္တ (ငါ) မရှိလို့ ဆိုတယ်။ ငါ မရှိတာနဲ့ ဘာမှမရှိတော့ဘူး (Nihilism) လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ အာရုံငါးပါးကို သိမြင်၊ တွေးဆနိုင်တဲ့ အသိ (စိတ်) တော့ ရှိတာပေါ့။ အဲ့ဒီစိတ်ဟာ တစ်ချို့ ဇင်ဆရာတွေက ကောင်းကင်ပြင်မှာ ပေါ်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ နှိုင်းတယ်။ ပကတိစိတ်ကြီးဟာ ကောင်းကင်လဟာ (Space) နဲ့ တူလို့မို့ အာရုံစိတ်ဖြစ်တဲ့ လေယာဉ်ဟာလည်း ပျံခိုက်သာ လမ်းကြောင်း ဆိုတာ ရှိတာ။ ပြီးသွားတော့လည်း လဟာက သူ့အတိုင်း သူပါပဲ။ လေယာဉ်လမ်းကြောင်းဟာ အရာထင်ပြီး မကျန်ရစ်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ပကတိစိတ် ဆိုတာလည်း လဟာလိုပဲ။ ငါထင်စိတ် အပိုထည့်လိုက်တော့လည်း ထည့်ခိုက်မှာ ငါ ဖြစ်ပြီး၊ ပျက်သွားတာပေါ့။ (I think, therefore, I am) ကျွန်ုပ်ထင်သည်။ သို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ပင် ဖြစ်၏ လို့ (Descartes) ဒေးကား ဆိုတဲ့



အနောက်တိုင်း ပညာရှိကြီးကလည်း ဆိုထားတယ်။ ငါပျောက်နေတဲ့ အခါကျ တော့လည်း စိတ်ဟာ သူ့အတိုင်းပဲပေါ့။ ပန်းချီဆရာတွေ၊ စာရေးဆရာတွေကိုပဲ ကြည့်ပါ။ သူတို့ အနုပညာတွေမှာ သူတို့ နှစ်မြုပ်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ သူတို့ရဲ့ စိတ်သန္တာန်မှာ ငါဆိုတာ ပျောက်နေတယ်။ ငါပါ ဆိုတဲ့ ဝေဖန်မှု၊ သုံးသပ်မှု၊ ငါနဲ့ ယှဉ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနတွေ မပါဘဲ စိတ်ချည်းသက်သက်နဲ့ အနုပညာ ဖန်တီးတယ်။ အနုပညာသမားရဲ့ ဖန်တီးမှုဟာလည်း (ငါ) ဆိုတာ ပါလိုက်ရင် သူ့အနုပညာဟာ မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ ဆိုလိုတာက (ငါ) ဆိုတာ ကျွန်မတို့က ထည့်ယူတာ။ ဖြစ်ဆဲခဏသာ ရှိတာ။ နကိုစိတ်မှာ ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အတ္တမရှိလို့ သူ့ဆန့်ကျင်ဘက် အနတ္တ လို့ ခေါ်တာ။ အနတ္တ ဆိုတာနဲ့ ဗလာနတ္ထိဘာမှ မရှိဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ပကတိလဟာစိတ်ဟာ တည်ရှိနေတယ်။ ဗလာမဟုတ်ပါဘူး။ ဗလာဆိုရင် ကျွန်မတို့ မြေကြီးထဲ ရောက်နေပြီပေါ့..."

"အင်း..."

"ဗုဒ္ဓဟောတဲ့ လက္ခဏာရေး သုံးပါးထဲမှာ အနိစ္စ ဆိုတဲ့ လက္ခဏာဟာ နေရာတကာမှာ အကျိုးဝင်ပါတယ်။ အတ္တဆိုတဲ့ (ငါ) နေရာမှာလည်း သရုပ်ပေါ် နေတာပဲ။ နိစ္စ မြဲတယ်။ အနိစ္စ ဆိုတော့ အမြဲမရှိ။ ဒါမှမဟုတ် မြဲ၍ မရလို့လည်း ယူနိုင်တယ်။ (ငါ) ဆိုတာ ကို ပြန်လို့ ကြည့်ပါ။ ဖြစ်ဆဲ ခဏသာ (ငါ) ဆိုတာ ပေါ်တာပဲ။ ဘယ်မှာ တွဲထားလို့ ရလို့လဲ (ငါ) ဆိုတာ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီလုံး မပျောက်မပျက် ရှိနေရင် ကျွန်မတို့ စိတ္တဇဆေးရုံ ရောက်နေကြပြီ။ သာမန်တော့ မေ့တဲ့အခါ မေ့လိုက်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာတော့ ပေါ်လာလိုက်။ ပြီးတော့လည်း ပျောက်သွားလိုက်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတ္တကိုယ်၌က အနိစ္စသဘော ရှိနေတာပဲ။ အတ္တကျတော့ ကျွန်မတို့က အနိစ္စထဲ မထည့်ကြဘူး..."

"ဒါဖြင့်ရင် အတ္တကို ပယ်ဖို့ မလိုဘူးလား...."

"ဟာ ... မရှိတာကို ဘယ်နှယ်လုပ် ပယ်မလဲ။ ဘာမှ မရှိတဲ့ ဖန်ခွက်ထဲက ဘာများ ထပ်ပြီး ထုတ်ချင်သေးသလဲ..."





"ဒါဖြင့် အတ္တတွေ ဖြစ်မလာအောင် ထိန်းရမယ်လို့ ဆိုလိုတာလား..."

"အဲ့ဒါ ခက်တာပဲ။ အတ္တ ဆိုတဲ့ ပညတ်၊ ဒါမှမဟုတ် သမုတိ သစ္စာဆိုတာ သူ့နေရာနဲ့သူ တော့ သုံးရမှာပေါ့။ ဥပမာ - တစ်ယောက်ယောက်က (ဒါ ဘယ်သူဟာလဲ) လို့ မေးရင် (ဒီခန္ဓာငါးပါးဟာပါ) လို့ ဖြေမလား။ (ငါ့ဟာ ငါ) လို့တော့ သတ်မှတ်ပြီး ဖြေဦးမှာပဲ။ အတ္တကို သူ့နေရာနဲ့ သူတော့ အသုံးချရဦးမှာပေါ့။ နေရာတကာသာ ထိန်းနေရင် ကျွန်မတို့ လူတွေထဲမှာ ဘယ်နှယ်လုပ်ပြီး နေမလဲ။ အတော်ကသိကအောက် နိုင်မှာပဲ။ လူတွေနဲ့လည်း ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကုန်ကြမှာပေါ့..."

"ဆိုစမ်းပါဦး... အတ္တကို အသုံးချနည်း..."

"ဒါကတော့ ဖန်ခွက်လိုပဲပေါ့။ ကျွန်မတို့ ရေသောက်ချင်ရင်တော့ ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်သောက်တာပဲ။ ပြီးတော့လည်း သူ့နေရာနဲ့ သူ ဆေးပြီး အသာလေး ပြန်သိမ်းထားတာပဲ။ တစ်ချိန်လုံး ကျွန်မတို့ သွားလေရာ ဒီဖန်ခွက်ကြီးကို တာဝန်ကြီး တစ်ခုလို သယ်ယူမထားပါဘူး။ ဖန်ခွက်က သူ့ကိစ္စသူ ပြီးအောင် ဆောင်ရွက် သွားတာပဲ။ ဒါဟာ အဓိကပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်မတို့နဲ့ အလွတ်ကြီးပါ။ အတ္တလည်း ဒီလိုပဲပေါ့။ ကျွန်မတို့ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အခါအားလျော်စွာ အသုံးအဆောင် တစ်ခုလို သဘောထားပြီး သုံးရုံပဲ။ အတ္တကို တာဝန်ကြီးတစ်ခုလို ထမ်းပိုးထားဖို့လည်း မလိုဘူး။ သူ့ကို မလိုချင်လို့လည်း အတင်းအဝင်မခံဘဲ ပိတ်ပင်ထားဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ သူ့ကို ကြောက်လို့လည်း ရှောင်တိမ်းနေဖို့ မလိုဘူး။ ဒါတွေသာ လိုက်လုပ်နေရရင် ကျွန်မတို့ ကိုယ့်အရိပ်၊ ကိုယ်ဖမ်းသလို ဆုံးနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး..."

"အင်း..."

"ကျွန်မတို့ အတ္တကို မပျောက်စေချင်လို့ အတင်းဆုပ်ကိုင်ထားလို့လည်း မရဘူး။ (ဖြစ်ခိုက်ရှိတာ) မလိုချင်ပါဘူး ဆိုပြီး ဇွတ်တွန်းပစ်လို့လည်း မရဘူး။"



(နကိုကမှ မရှိတာ) အတ္တကို ပယ်ဖို့လိုတယ် ထင်ရင် အတ္တရှိကြောင်း သက်သေထူ နေတာနဲ့ တူနေမှာပဲ..."

"ကျွန်တော်ကတော့ မျက်စိလည်နေပြီ။ ဒီလိုဆိုရင် အတ္တနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုသဘောထားရမှာလဲ..."

"ဒါက လက်တွေ့ကျကျ အသုံးချတတ်ရင် မခက်ပါဘူး။ (Possess it but don't let it possess you) ဆိုတာလိုပေါ့။ အတ္တကိုတော့ ကျွန်မတို့က ပိုင်နိုင်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် အတ္တက ကျွန်မတို့ကို ဆုပ်ကိုင်ထားတာ မဖြစ်စေနဲ့ပေါ့။ အတ္တကို ကျွန်မတို့က ပိုင်နိုင်ရင် စောစောက ကျွန်မတို့ ပြောခဲ့သလို၊ လိုတဲ့နေရာမှာ ကွက်တိ အပိုအလိုမရှိ၊ အသုံးချလို့ ရတယ်။ မပိုင်နိုင်ရင်တော့ အတ္တက ကျွန်မတို့ကို အသုံးချသွားမှာပဲ..."

"ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ..."

"ကျွန်မတို့ဟာ အတ္တခိုင်းတဲ့ ဒေါသအတိုင်း၊ လောဘအတိုင်း၊ မာနအတိုင်း လိုက်လျှောက်နေရမှာပေါ့။ ရုပ်သေးလို သူတို့ ကြိုးဆွဲတိုင်း ကျွန်မတို့ နေရမှာပဲ..."

"အေးဗျ... ဒီလိုဆိုတော့လည်း အဟုတ်ကြီးပဲ..."

"ဒါပေါ့ရင်... ဗုဒ္ဓဟာ အကြောင်းမဲ့ တရားတွေကို မဟောခဲ့ပါဘူး။ လူတွေ အတွက် အကျိုးမရှိဘဲ ဘာမှမဟုတ် ဆုတ်နစ်စေမယ့် ဝါဒတွေ မထားရစ်ခဲ့ပါဘူး... ဒါတော့ စိတ်ချပါ..."





### ငါဘာကောင်လဲ

"ခင်ဗျား .. တရားတွေ လိုက်စားနေတာ ဘာများ သဘောပေါက်သလဲဗျ.. ကျွန်တော်တို့ကိုလည်း မျှပါဦး..."

"ကျွန်မ သဘောပေါက်တာတော့ တစ်ခု ရှိတယ်..."

"ဘာများလဲဗျ..."

"ငါ ဘာကောင်လဲ ဆိုတာ..."

"ဘယ်လို..."

"ဒီလိုပါလေ... ကျွန်မတို့လူတွေဟာ မွေးလာကတည်းက ငါ သူဌေးသမီး၊ အရာရှိသား ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတော်ဟုတ်တယ် ထင်နေတာ။ နောက်တော့ အလုပ်တွေ၊ ဘာတွေ လုပ်ပြန်တော့ ငါဆရာဝန်၊ ငါ အင်ဂျင်နီယာ၊ ငါစစ်ဗိုလ်၊ ငါအရာရှိ ဆိုပြီး နောက် အဟုတ်ထင်နေပြန်တယ်။ ကျွန်မ ပြောတာက ကျွန်မ သဘောပေါက်တဲ့ တရားသဘောမှာ (ငါဟာ ဘာကောင်မှ မဟုတ်ပါလား) လို့ နားလည်လာတယ်လို့ ပြောမလို့ပါ"

"အင်း..."



"ဒါက စကားတစ်ခြမ်းပဲ ရှိသေးတယ် ရှင့်။ နောက်တစ်ခြမ်း ကျန်သေးတယ်။ အဲ့ဒီ တစ်ခြမ်းကတော့ (ငါဘာမှမဟုတ်။ ဒါကြောင့် ငါဟာ အားလုံးဟုတ်တယ်) ဆိုတာပဲ..."

"ခင်ဗျား စကားတွေ ကျွန်တော်တော့ နားမလည်တော့ဘူးဗျာ..."

"ဒီလိုပါ... ကျွန်မတို့ဟာ မွေးကတည်းက ရှင်ဘုရင်ဆိုရင် ဒို့ပြင်ဟာ ဖြစ်လာနိုင်ပါဦးမလား..."

"မဖြစ်နိုင်ပါဘူး..."

"အဲ... ကျွန်မတို့တစ်တွေဟာ မွေးကတည်းက ဘာကောင်မှ ရေရေရာရာ မဟုတ်လို့ ကိုယ်လိုရာ အားလုံး ဖြစ်လို့ရတယ်။ ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ကုန်သည် စသည်ဖြင့်ပေါ့..."

"အင်း..."

"ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် (ဟုတ်) တာပဲ သဘောပေါက်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီ (ဟုတ်) တာရဲ့ အပေါ်မှာ မာနတက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဇမ္ဗူမှာ တစ်လူလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒီလို တစ်ခြမ်းပဲ နားလည်ထားလို့ မြတ်စွာဘုရားက (ဟုတ်တာကိုလည်း သိရမယ်။ မဟုတ်တာကိုလည်း သိရမယ်) ဆိုပြီး နှစ်ဖက်မြင်ဖို့ ဟောခဲ့တာ..."

"သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြုတ်ခိုင်တဲ့ သဘောပေါ့..."

"သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြုတ်စရာ မလိုပါဘူး။ အမှန်ကို မြင်လိုက်ရင်ပဲ ကိစ္စပြီးပြီပဲ..."

"ဘာလို့လဲဗျာ..."



"အခု ကျွန်မ ရှင့်ကို နာမည် မသိသေးဘူး ဆိုပါတော့။ အဲ့ဒါ ရှင့်နာမည် သိချင်လို့ ကျွန်မ (မသိ) တာကြီး အရင်ဖြုတ်ပစ်ရဦးမလား..."

"မလိုပါဘူး..."

"ဒါပေါ့... ရှင့်နာမည် ပြောလိုက်တော့ ကျွန်မ (မသိ) တာက အလိုလို ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒီလိုပဲ ဒိဋ္ဌိက ဖြုတ်နေစရာ အနေနဲ့ ရှိနေတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အမှန်ကို မသိတာ တစ်ခုပါပဲ။ အမှန်ကို (သိ) လိုက်တာနဲ့ ဒိဋ္ဌိဟာ ပြုတ်ပြီးသား ဖြစ်နေပြီ။ ဒါကြောင့် တရားရှာတယ် ဘာတယ် ဆိုတာ ဘာမှ ရှည်ရှည်ဝေးဝေး မဟုတ်ပါဘူး။ မသိတာကို သိအောင် လုပ်တာ တစ်ခုပါပဲ။ 'သိ' ရင်ပဲ ဒိဋ္ဌိတို့၊ မာနတို့ ဆိုတာတွေဟာ သူ့အလိုလို ပြေလည်သွားပြီးသား ဖြစ်တာပါပဲ။"





### ပစ္စက္ခ ဒုက္ခသံသရာ

ကျောင်းတွင် ဆရာကြီးများ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖတ်ကြ၊ ဆွေးနွေးကြနှင့် အလုပ်ရှုပ်နေကြသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ကျွန်မလည်း လေ့လာ ကြည့်ရှုရန် စိတ်ကူးမိသည်။ ရုပ်၊ နာမ်၊ နိဗ္ဗာန် စသည်တို့ကို လေ့လာကျက်စားပါသော်လည်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကိုမှ သေသေချာချာ တစ်ခါမှ မလေ့လာဘူးပါ။ သို့ကြောင့် မြန်မာလို ပြန်ဆိုထားသော စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ဖတ်ကြည့်သည်။ ထိုစာအုပ်က ရှင်းလင်း ချက်များကို ဘဝင်မကျသဖြင့် အသာချထားလိုက်သည်။ ပြီးနောက် ကျွန်မ ဘာသာ ခန္ဓာမှာ ကျက်စားကြည့်မိသည်။ ပြတ်သားသော အဖြေတစ်ခု ထွက်မလာ။ သို့ဖြင့် သည်အကြောင်းကို သိရန် အားမထုတ်ဘဲ နေလိုက်သည်။

ယနေ့တွင်မူ ဇင်ပုဒ္ဒတ္တအကြောင်း ရေးထားသော အင်္ဂလိပ်စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ဖတ်နေမိသည်။ ယင်းစာအုပ်တစ်နေရာတွင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြရုံဖော်ပြထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ရှင်းလင်းချက်၊ ဖြေရှင်းချက်များ လုံးဝမပါချေ။ သို့ပါသော်လည်း ၎င်းစာအုပ်ကို ဖတ်၍ ပြီးဆုံးသည်နှင့် ဉာဏ်တွင် အလိုအလျောက် 'အသိ' တစ်ခု ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာသည်။ ထို 'အသိ' ကို သိခြင်း၌ သံသယ ဟူ၍ စိုးစဉ်းမျှ မရှိ။ ဒိုးယိုပေါက် သိခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ထို 'အသိ' တွင် အနည်းငယ်မျှ တုန်လှုပ်မှု မရှိ။ ခိုင်မြဲလှ၏။



ကျွန်မ သိလိုက်သော 'အသိ' မှာကား ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှ ဆိုသော ဘဝသုံးပါး ဆိုသည်မှာ စိတ်ဖြစ်၊ စိတ်ဘဝ သုံးပါးမှ ဟု ထိုခဏတွင် ပီပီပြင်ပြင် သဘော ထင်မြင်လိုက်ခြင်းပင်။ အတိတ်ဘဝ ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပြီးသော စိတ်တစ်ဖြစ် (စိတ်တစ်ဘဝ)၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝဆိုသည်မှာ ဖြစ်ဆဲ စိတ်တစ်ဖြစ် (စိတ်တစ်ဘဝ)၊ အနာဂတ်ဘဝ ဆိုသည်မှာ နောက်ဖြစ်လာမည့် စိတ်တစ်ဖြစ် (စိတ်တစ်ဘဝ) ပင် ဖြစ်ကြသည်။

အတိတ်ဘဝ။ ။အတိတ်က စိတ်တစ်ဘဝ (စိတ်ဖြင့်) သည် မသိမှု (အဝိဇ္ဇာ) နှင့် မသိမှုနှင့် ယှဉ်သော (သင်္ခါရ) စိတ်အလုပ် ထူထောင်ခြင်းတို့သည် တွဲလျက် ဖြစ်ပေသည်။ မသိမှု ဖြစ်ပြီးမှ (သင်္ခါရ) ထူထောင်ခြင်း အလုပ်ကို စိတ်နောက်ဆက် တွဲလျက် ထူထောင်ခြင်း ဖြစ်ရာ မသိမှု (အဝိဇ္ဇာ) နှင့် (သင်္ခါရ) သည် အတူဖြစ်၍ အတူပျက်ကြသည်။ ဤမသိမှု ဖြစ်၍ ထူထောင်သော စိတ်ဘဝ (စိတ်တစ်ဖြစ်) တွင် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၏ အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် အနာဂတ်အင်္ဂါသုံးပါး စလုံးလည်း ပါပြီးသား ဖြစ်သဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ ဆယ့်နှစ်ပါးစလုံး တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်၍ တစ်ပြိုင်နက် ပျက်ကြပေသည်။

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ။ ။ပစ္စုပ္ပန် စိတ်တစ်ဘဝ (စိတ်ဖြင့်) တွင်လည်း မသိမှုဖြင့် ထူထောင်ခြင်းဖြင့် (အဝိဇ္ဇာ) နှင့် (သင်္ခါရ) သည် ပါပြီးသား ဖြစ်၍ ယင်း (သင်္ခါရ) တွင် ...

- ၁။ ဝိညာဏ - သိမှတ်မှု။
- ၂။ နာမ၊ ရူပ - ခန္ဓာငါးပါး ဖွဲ့စည်းမှု။
- ၃။ သဠာယတန - အာရုံ (၆) ပါး။
- ၄။ ဖဿ - ထိတွေ့မှု။
- ၅။ ဝေဒနာ - ခံစားမှု။



၆။ တဏှာ - တပ်မက်မှု (အလို)။

၇။ ဥပါဒိန် - စွဲလမ်းမှု (ငိုကိုယ်၊ ငါ့ဟာ)

၈။ ဘဝ - ဖြစ်စိတ်၏ အခိုက်အတန့် 'တည်ခြင်းကို ဖြစ်စေ (ဇာတိ)၊ ဖြစ်လယ် (ဇရာ)၊ ဖြစ်ဆုံး (မရဏ) သည်လည်း ပါရှိပြီးသား ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤပစ္စုပ္ပန် စိတ်ဘဝတွင်လည်း ပဋိပစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါဆယ့်နှစ်ပါးလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ပျက်လေသည်။

အနာဂတ်ဘဝ။ ။ပစ္စုပ္ပန်ဥပါဒိန်၏ အကျိုးအာနိသင်ကြောင့် ဖြစ်လာမည့် စိတ်တစ်ဖြစ် (စိတ်ဘဝ) တွင်လည်း မသိမှုဖြင့် ထူထောင်မည် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် (အဝိဇ္ဇာ) နှင့် (သင်္ခါရ) သည် ပါပြီးသား ဖြစ်မည်။ ထိုသင်္ခါရတွင် (ဝိညာဏ၊ နာမ၊ ရူပ၊ သဠာယတန) စသော အင်္ဂါရှစ်ပါးလုံးနှင့် (ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ) တို့သည်လည်း တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြမည် ဖြစ်သဖြင့် ယင်းစိတ်တစ်ဘဝ တွင် ပဋိပစ္စသမုပ္ပါဒ်၏ အင်္ဂါ ဆယ့်နှစ်ပါး စလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်၍ တစ်ပြိုင်တည်း ပျက်ကြလေမည်။

အတိတ်တွင် အင်္ဂါ (၂) ပါး၊ ပစ္စုပ္ပန်တွင် (၈) ပါး၊ အနာဂတ်တွင် (၂) ပါး ဟူ၍ ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားပါသော်လည်း အမှန်မှာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်တို့ စိတ်ဘဝတိုင်းတွင် အင်္ဂါဆယ့်နှစ်ပါးလုံး တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပြီးသား၊ ပါပြီးသား ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ဟူ၍ အစဉ်အတိုင်း ဝိသအောင် ငှား၍ ပြောရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ စင်စစ်မူ အတိတ်စိတ်ဘဝသည်လည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန် စိတ်ဘဝသည်လည်းကောင်း၊ အနာဂတ် စိတ်ဘဝသည်လည်းကောင်း (ဘဝ) တွင် ပါသော အင်္ဂါများမှာလည်း အတူတူသာ ဖြစ်ပေသည်။

မသိမှု (အဝိဇ္ဇာ) သက္ကာယဒိဋ္ဌိ တစ်ခုကြောင့် (သင်္ခါရ) စိတ်အလုပ်များ အဆက်မပြတ် တရစပ်လည်လေသည်။ ယင်းသံသရာတွင် ဖြစ်ခိုက်စိတ်၏ တဏှာ - ဥပါဒိန်တည်း ဟူသော အင်္ဂါ (သို့မဟုတ်) သတ္တိများမှာ အဆိုးရွားဆုံး ဖြစ်လေသည်။





၎င်းသတ္တိများ ကြောင့်ပင်လျှင် လောကတွင် (ငိုကိုယ်)၊ (ငိုဟာ)၊ (ငါသာ) တည်းဟူသော အတ္တ အစွဲအလမ်းသည် ပို၍ ကြီးမားခိုင်ခံ့စေ၏။ သည်သတ္တိ များကြောင့်ပင် နောက်ထပ် နောက်ထပ်သော အနာဂတ် ဥပါဒိန်စိတ်အဖြစ် သံသရာလည် မဆုံးနိုင်။ မဆုံးနိုင်သဖြင့် အတ္တသည် ပို၍ မြဲမြံ ခိုင်ခံ့လေတော့သည်။ အတ္တကြီးမားလွန်းသောကြောင့် ပင်လျှင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ သောကဗျာပါဒတည်း ဟူသော (ကိလေသာ) ပူလောင်ခြင်းတို့၏ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် (ဘဝ) ဟု ခေါ်သော မွေးသည်မှသည် ခန္ဓာသေသည်အထိ 'ဒုက္ခ' နှင့်သာ ထင်ဟပ်လျက် ရှိနေတော့သည်။

သို့ဖြင့် သည် ဒုက္ခသံသရာမှ လွတ်မြောက်ရန်မှာ 'သိမှု' (ဝိဇ္ဇာ) တစ်ခုတည်းဖြင့် ကိစ္စပြီး၏။ မသိမှုက နေ၍ 'သိမှု' ဖြစ်လိုက်သည်နှင့် ဥပါဒိန်နှင့် ဥပါဒိန် အကျိုးဖြစ်သည့် ဒုက္ခတည်းဟူသော သံသရာက အပြီးအပိုင် ကျွတ်လွတ် ပြီးသား ဖြစ်တော့သည်။ 'ဘာ သိမှုနည်း' ဟု မေးစရာ ရှိသည်။ (ငိုကိုယ်)၊ (ငိုဟာ)၊ (ငါသာ) တည်းဟူသော (အတ္တဒိဋ္ဌိ) ကို ဒိဋ္ဌိမှန်း သိ၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာတို့၏ (အနတ္တ) သဘောကို အနတ္တ သုညတမှန်း သိသွားခြင်းပင်။ မည်သည့် တရားတို့ကိုမှ ပယ်နေရာ တွယ်နေရခြင်း မဟုတ်။

အထက်ပါ သိမှုသာဖြစ်၊ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တည်း ဟူသော အင်္ဂါဆယ့်နှစ်ပါးစလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ချုပ်ရာဝယ် လူ့ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ချုပ်သည်ကို ကျွန်မ မဆိုလို။ ဥပါဒိန်ကွနွာ အပေါင်းအစုတွေ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကိုသာ ဆိုလိုသည်။ နောက်ထပ် ဥပါဒိန်ခန္ဓာများ၊ ဥပါဒိန် စိတ်ဘဝများ မဖြစ်တော့သည်ကို ဆိုလိုသည်။

ထို့အတူ ဥပါဒိန်ခန္ဓာများ၏ အကျိုးတရားများ ဖြစ်သော သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ စသော သံသရာ အနှောင်အဖွဲ့ တို့မှ အပြီး အပိုင် လွတ်မြောက်ကာ ပကတိ ငြိမ်းချမ်းသော အဖြစ်တိုင် ရောက်တော့သည်။

သည်စာမှာ ကျွန်မ၏ ကိုယ်သိကိုယ်မြင်သာလျှင် ဖြစ်၏။ စာပေကျမ်းဂန် များနှင့် မကိုက်ညီ၍ လက်မခံလိုမှု စာရှုသူ၏ သဘောမျှသာ ဖြစ်သည်။



ကျွန်မ 'သိ'သော သံသရာသည် ဤသံသရာတည်း။ 'ဟို' သံသရာကို ရှိသည်ဟုလည်း မဆိုလို၊ မရှိ ဟူ၍လည်း အတိုက်အခံ မပြောလိုပါ။

သို့သော်လည်း ရှိသည်ဟု ယူဆထားသည့်တိုင်အောင် ယခုပစ္စုက 'ဤ' သံသရာပြေလည် လွတ်မြောက်သွားပါက 'ဟို' သံသရာသည်လည်း အလိုအလျောက် ပြေလည်ပြီးသား၊ လွတ်မြောက်ပြီးသား ဖြစ်လိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ဤသံသရာ 'ဟို' သံသရာ ဟူ၍ အငြင်းပွားစရာ ရှိပါဦးမည်လော။





### မဂ္ဂင်လမ်း

မဂ္ဂင်တွင် အသွားလမ်းနှင့် သွားပြီးသော လမ်းဟူ၍ ပြောနိုင်သည်။ သွားပြီးသားလမ်းကို နားလည်ပါက (အသွား) လမ်းကို နားလည်ပါလိမ့်မည်။ သွားပြီးသားလမ်း ဟူရာ၌ ရောက်ပြီးသားလမ်း (သို့မဟုတ်) ဉာဏ်လမ်း (မဂ္ဂင်လမ်း) ဖြစ်သည်။ ရောက်ပြီးသူ အတွက် သူပြုသမျှမှာ ဉာဏ်သီလ၊ ဉာဏ်သမာဓိ၊ ဉာဏ်ပညာတို့သည် အစဉ်တစိုက်တမင်တကာ မဆောက်တည်ရဘဲ ဖြစ်လေသည်။

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ

၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ..... (ဉာဏ်ပညာ) အနတ္တဉာဏ်

၃။ သမ္မာဝါစာ

၄။ သမ္မာကမ္မန္တ

၅။ သမ္မာအာဇီဝ ..... (သီလ) အနတ္တ သီလ

၆။ သမ္မာဝါယမ

၇။ သမ္မာသတိ

၈။ သမ္မာသမာဓိ ..... (သမာဓိ) အနတ္တသမာဓိ



ဆိုလိုသည်မှာ အတ္တ၏ ပြုဖွယ်ကိစ္စ စိုးစဉ်းမျှ မပါဘဲ၊ အနတ္တသက်သက်ဖြင့် ပြီးပြည့်ပြီးသား။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာပင် ဖြစ်သည်။ သူ၏ 'ပညာ' သည် 'ဉာဏ်' မှ အကြောင်းခံ၍ ပွားလာသော အကျိုးတရားပင်။ အလုံးစုံသော အခြင်းအရာတို့ကို ပြီးပြည့်စုံသော အမြင်၊ ပြီးပြည့်စုံသော နှလုံးသွင်းမှု တို့မှာ အတားအဆီး မရှိ။ ဒိုးယိုပေါက် ထိုးတွင်းကာ ပကတိ သဘောကို ပကတိအတိုင်းတိုင်းကို အတ္တမဖက်၊ အနတ္တသက်သက်ဖြင့် သိမြင်ခြင်းမှာ 'ပညာ' ၏ သတ္တိပင်။

ဉာဏ်ဦးစီးသော သမာဓိသည် အနတ္တသမာဓိ သက်သက် ဖြစ်သဖြင့် ရောက်သောသူ၌ အတ္တ၏ အားထုတ်မှု၊ ကျင့်ကြံမှု၊ ထူထောင်မှု မပါ။ ဉာဏ်သည် ဉာဏ်က ထူထောင်ပြီးသား သမာဓိ ဖြစ်၏။ သည်ဉာဏ်သမာဓိသည် အနတ္တ ဖြစ်သဖြင့် အစဉ်သဖြင့် ထပ်ကြပ်မကွာ (ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်) တွင် ပါလျက် ပါလျက် ထိန်းကျောင်း ပေးလျက် ရှိနေ၏။ ယင်းသည် အမှန်မှာ (ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်) နှင့် ခွဲခြား၍ မရအောင် တစ်သားတည်း ဖြစ်သဖြင့် 'ပျက်' သည် မရှိ။ သည် သမာဓိ၊ သည် သီလကိုလည်း စောင့်ထိန်းပေး၏။ ဉာဏ်ကိုလည်း အကျိုးပြု၏။ ဉာဏ်သမာဓိသည် လောကဓံကို အခါမလပ် ကြံကြံခံ၍ မတုန်မလှုပ် တည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်သော သတ္တိထူး ဖြစ်၏။ ဉာဏ်ဦးစီးသော၊ သမာဓိ ဦးစီးသော သီလသည် တမင်စောင့်နေရန် မလိုသော အနတ္တသီလ ဖြစ်၏။ ပညာက သမာဓိ၊ သမာဓိကလည်းကောင်း စောင့်ထိန်းပေးနေသဖြင့် ဉာဏ်သီလမှာ သူ့အလိုအလျောက် စောင့်ပြီးသား ဖြစ်နေ၏။ ၎င်းဉာဏ်သီလသည်လည်း ဘယ်သောအခါမှ ပျောက်ပျက်သည် မရှိ။ ပြီးပြည့်စုံသော ကြောင့်ပင်။ ဉာဏ်သီလရှိသော ရောက်သောသူသည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အယုတ်အလွန် နှစ်ပါး အဖြစ်များသော လမ်းစဉ်တည်း ဟူသော မဂ္ဂင်လမ်းပေါ်မှာသာ လျှောက်တော့သည်။ အကျိုး ရှိမရှိ၊ သင့်၊ မသင့်တည်း ဟူသော ဉာဏ်ပညာဖြင့် ချိန်ဆကာ အပိုအလိုမရှိ အသုံးသက်သက်၊ အဖြုန်း မပါဘဲ ကျင့်မနေရ ကြံမနေရဘဲ သိလို၊ လျော်သလို နေထိုင်သွားပေသည်။ ဤသည်မှာ ရောက်ပြီးသားလမ်း ဖြစ်၏။

တစ်ဖန် အသွားလမ်းကို ကြည့်ပါက ဉာဏ်မပါ။ အနတ္တ မဟုတ်။ အတ္တဖက်သောကြောင့် အတ္တသီလ၊ အတ္တသမာဓိ မည်၏။ (ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်) တွင်



ဉာဏ်၊ အထိန်းအကွပ် မပါခြင်းကြောင့် ပရမ်းပတာ ဖြစ်စေခြင်းငှာ သီလ၊ သမာဓိတည်း ဟူသော ကြိုးနှစ်ချောင်းဖြင့် နောင်ဖွဲ့ကာ လည်းကောင်း (ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်) နှင့် သိနှင့်ယှဉ်ကာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ထိန်းကွပ်ပေးထားရသည်။

အတ္တသီလ၊ အတ္တသမာဓိတို့သည် (ပညာ) ကိုပင် ဦးတည်လေ၏။ ဦးတည်သဖြင့် အမျိုးမျိုးသော လမ်းမှ အဖြာဖြာသော နည်းများဖြင့် ရောက်ကြောင်း အနေနှင့် အားထုတ်ကြရ၏။ လမ်းတို၊ လမ်းရှည်၊ လမ်းကြပ်၊ လမ်းငယ် စသည်ဖြင့် ကွဲပြားကြသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ အတူတူပင်။ ရောက်ရမည့် နေရာသည်လည်း အတူတူပင်။ မည်သည့်လမ်းကမှ 'ကောင်းသည်၊ မှန်သည်' ဟူ၍ တိုင်းတာ၍ မရ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ပင်ကိုယ်မှန် မသိသေးသော လူအမျိုးမျိုး အတွက် လမ်းအမျိုးမျိုးတို့သည် သင့်ရာ သင့်ရာ ရှိကြ၏။

သို့သော် အသွားလမ်းပေါ်ရှိသော သူသည် မိမိနှင့် အပ်စပ်မည့်လမ်းကို မိမိဘာသာ ရှာဖွေလျက် တည့်တည့်မတ်မတ်လျှောက်ရန်ပင် ရှိသည်။ ရောက်လိုသော သူသည် တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်တွင် နှုတ် အမှန်သို့ ရောက်ပေလိမ့်မည်။ မရောက်လိုသော သူသည် ရောက်မည် မဟုတ်။ သူသည် အစကတည်းက လျှောက်နေသည် မဟုတ်သောကြောင့်။





### ဇင်ကဗျာရသနှင့် ကျွန်မ

ကျွန်မသည် ကဗျာရှု၊ စာရူးတစ်ယောက်တော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကဗျာအရသာ၊ စာအရသာကိုတော့ အတော်အတန် ခံစားတတ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်လောက်က (Zen) ဇင်ဗုဒ္ဓစာပေများကို လေ့လာ ဖတ်ရှုရင်း အမှတ်မထင် ဇင်ကဗျာများကို တွေ့တွေ့လာရသည်။ ရိုးစင်းသော 'ဇင်' ကဗျာလေးများသည် ကျွန်မအာရုံကို အရအမိ ဆွဲဆောင်ခဲ့ကြသည်။ ကျွန်မသည် 'ဇင်' ကဗျာများကို နှစ်ခြိုက်ပါသော်လည်း ၎င်းကဗျာမျိုး၏ အဖွဲ့အစပ်အထားများ (Technical Aspects) ကို မကျွမ်းကျင်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ဤဆောင်းပါးသည် ဇင်ကဗျာလေးများကို ကျွန်မ၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက် အနေဖြင့်သာ တင်ပြလိုပါသည်။

**"ညတာက ရှည်၊**

**ရေသံက ညည်း၊**

**ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးတွေကို သူတို့ ပြောဆိုနေကြသည်။"**

သည်ကဗျာလေးကို ကြည့်ပါဦး။ ကြည်နူးဖွယ် မကောင်းပေဘူးလား။ ကဗျာဆရာသည် သူကိုယ်တိုင် ရေသံနှင့် ည၏ တေးသံဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြ နေသည်။ ဤတွင် သဘာဝနှင့် သဘာဝခံစားသော စိတ်သည် တစ်သားတည်း ဖြစ်နေပေဘူးလား။ နောက် ကျွန်မ အလွန်နှစ်သက်သည့် ကဗျာလေး တစ်ပုဒ် ကတော့ ...



"ဟေ့ မောင်သူခိုး

ဖိုးလမင်းကို

ပြတင်းဝတွင်

မင်း ထားရစ်ခဲ့သည်"

သည်ကဗျာကတော့ ရယ်စရာကလေး၊ ပစ္စည်းခိုးခံရသော ရဟန်းတစ်ပါးက မောင်သူခိုး ခိုး၍ မရသော ဖိုးလမင်းတော့ သူ့တွင် ကျန်သေးကြောင်း စိတ်မညစ်သည့်ပြင် ရယ်ကာ၊ မောကာ ဖော်ပြနေသည်။

"မီးဖိုအတွက်တော့၊

ရွက်ကြွေတွေကို အလုံအလောက်၊

လေက ဆောင်ယူလာခဲ့သည်"

သူခိုးမောင်ကို သရော်သော ရယိုကန် (Ryokan) ဟူသော ဂျပန်ရဟန်း၏ ကဗျာလေးပင်။ ထိုရဟန်းသည် လွတ်လပ်စွာ သွားလာကာ မြူးထူးစွာ နေထိုင်တတ် သဖြင့် (ရဟန်းရှူး) ဟု အများ၏ သမုတ်ခြင်းကို ခံရသည်။ သူ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာသည် သစ်ရွက်တို့၊ ဖိုးလမင်းတို့ စသော သဘာဝ ပစ္စည်းများသာတည်း။

"လယ်ကွင်းထဲက၊

ရိုးဖြတ်တွေ၊

လဲလျောင်းလျက် အတိုင်းတိုင်း၊

မြေဩဇာပါပဲ"

အရိုကို အရိုအတိုင်း မြင်သော ကဗျာကလေးပင်။ အပိုမပါ။ အလိုမနော သဘောသက်သက်ကိုသာ ရိုးသားစွာ စပ်ဆိုထားသည်မှာ ဇင်ဝါဒတွင် အဓိက ဖြစ်သော ပကတိသဘာဝကို စင်းစင်းကလေး ဖော်ပြနေပေသည်။



"ကြည့်.. ကလေးတွေရေ၊

မိုးသီးတွေဟေ့၊

အပြင်ကို ပြေးထွက်ကြရအောင်'

ကလေးတွေ အပေါ် ချစ်ခင်ကြင်နာတတ်သော ကဗျာဆရာသဘာဝကို ဒီကဗျာတွင် မြင်နိုင်သည်။ ကဗျာဆရာနှင့် ကလေးများ ဟန်ဆောင်မှု မဖက် လွတ်လပ်သော စိတ်သက်သက်ဖြင့် အပြေးထွက်ကြပြီး မိုးသီးတွေကို ပျော်ပျော်ပါးပါး ကောက်ကြမည့်ဟန်ကို မြင်ယောင်မိသည်။

"အိုင်အိုထဲ၊

ဖားတစ်ကောင်း၊

ခုန်ဆင်း၊

ပလုံ"

ချစ်စရာမကောင်းပေဘူးလား။ သည်ကဗျာကလေး၊ ရယ်စရာလည်း ကောင်း၊ မြူးစရာလည်း ကောင်း၊ ဖားကလေး ရေအိုင်ထဲ ခုန်ဆင်းသံ ပါနေသည်ကို စာရှုသူများ ကြားပါရဲ့လား။ ကျွန်မ သည်ကဗျာကို ဖတ်တိုင်း ဖတ်တိုင်း မပြုံးဘဲ မနေနိုင်။

"ကြယ်တွေကတော့ ရေပေါ်မှာ၊

ဆောင်းမိုးရယ်တစ်ဖန် ထပ်ဖြာလို့၊

ကန်ရေပြင်ကို လှုပ်ကစားလေတယ်'

တဒင်္ဂ၊ တစ်ခဏ ကဗျာကလေးလေပဲ။ သို့သော် ထိုတဒင်္ဂတွင် ကာလရယ်၊ ဌာနရယ် မရှိတော့။ အဆုံးအစမရှိသော သဘာဝကို ကဗျာဆရာက သိမြင်လိုက် ဟန်တူသည်။





"အံ့ချီးဖွယ်ကောင်းလိုက်လေ၊  
 လျှပ်တစ်ပြက်ကို မြင်လျက်နှင့်၊  
 ဘဝဆိုတာ တစ်ခဏပါပဲဟု မထင်သော  
 သူတစ်ယောက်"

သည်ကဗျာလည်း ပစ္စက္ခတစ်ခဏ ဟူရာ၌ ကာလမရှိ (ကာလဝိမုတ်) အချိန်မှ လွတ်မြောက်သောအရသာကို ပီပီသသ ဖော်ပြထားသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ကဗျာနမူနာကလေးများကို ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် ဇင်၏ ရိုးစင်ခြင်း ဂုဏ်သတ္တိကို သိလာနိုင်၏။ ဇင်ကဗျာများ၏ အရသာကို ခံစားတတ်ပါက 'ဇင်' တရား၏ သဘောကို ရိပ်စားမိလာပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် 'ဇင်' သည် ရိုးစင်းသော သန့်စင်ကြည်လင်ခြင်း ပင်လျှင် 'ဇင်' ဖြစ်သောကြောင့် ပင်တည်း။

'ဇင်' ကဗျာများကို ကျွန်မကတော့ 'တည့်တည့်ကြည့်' ကဗျာများဟု ကင်ပွန်းတပ်ချင်ပါသည်။ ကဗျာရေးသူသည် သည်ကဗျာများကို ရေးသားစဉ် အတ္တမပါ နှုတ်ဗလာစိတ် (Empty Mind ) ဖြင့် လျှပ်တစ်ပြက် မြင်ခိုက်တွေ့ခိုက်ခဏာတွင် ရေးချလိုက်သည်မှာ သိသာသည်။ သဘာဝကို သဘာဝ ဆတ်ဆတ် အတိုင်းမြင်လျှင် မြင်ကာမတ္တ၊ ရေးလျှင် ရေးကာမတ္တဖြင့် ရေးသားကြောင်း ထင်ရှားသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ဆွေးစိတ်ဖြင့် ရေးသားသော ကဗျာများသည် ဆွေးရောင်သမ်းပေမည်။ ဒေါသစိတ်ဖြင့် ရေးသားသော ကဗျာများသည် ဒေါသရောင် ဟပ်နေလိမ့်မည်။ သဘာဝကို ကြိုက်စိတ်ဖြင့် ရေးသားသော ကဗျာသည်လည်း သဘာဝကို ဆိုလိုသည်ထက် ပိုအောင် စာဖွဲ့ပေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့သော ကဗျာများ၏ အရသာသည် ကဗျာဆရာ၏ အဆွေးစိတ်၊ အတွေးစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ ကြိုက်စိတ်တို့ နောက်သို့ လိုက်ပါသွားတတ်သည်။ 'ဇင်' ကဗျာများမှာမူ သဘာဝကဗျာများ သက်သက်သာ ဖြစ်၏။ ခံစားမှု အလို တစ်ခုမျှ မပါ။ သဘာဝကို သဘာဝက ရှုသည့်စိတ်သည် မိမိလား၊ သဘာဝလား ခွဲမရအောင်၊ သဘာဝနှင့် သဘာဝ



စိတ်တို့သည် ကြား အတားအဆီးမရှိ။ ဒိုးယိုပေါက် ဆက်သွယ်လျက် တစ်ဆက်တည်း၊ တသဘောတည်း ဖြစ်နေ၏။ ဤသို့ တစ်သားတည်း ဖြစ်ခိုက်တွင် ခံစားမှု မပါခြင်း 'တည်ငြိမ်ခြင်း' ပကတိသည် ပကတိ အတိုင်းတိုင်း ဖြစ်နေ၏။ ပကတိ အတိုင်းတိုင်း လွတ်လပ်လျက်လည်း ရှိနေ၏။ ယင်းသို့ ပကတိ အတိုင်းတိုင်း တည်ငြိမ်ခြင်း၊ လွတ်လပ်ခြင်းသည်ပင် 'ဇင်' ဖြစ်တော့သည်။

'ဇင်' ကဗျာများနှင့် ပို၍ ပို၍ အကျွမ်းဝင်လာသည်နှင့် အမျှ ၎င်းကဗျာ တို့သည် ကျွန်မအား ပတ်ဝန်းကျင် တောတောင်ရေမြေ သဘာဝတွေကို မကြည့်မနေ ရအောင် ဆွဲဆောင်ကြ၏။ သို့ဖြင့် သဘာဝနှင့် ကျွန်မ ပို၍ နီးစပ်လာပေသည်။ မြက်ပင်ကလေးများ၊ ရေပွင့်ကလေးများ၊ ကလေးရယ်သံ၊ ဖားအော်သံများ၏ သဘာဝများကို ခံစားတတ်လာသည်။ အမှန်တော့ ကျွန်မသည်လောကကိစ္စများ နောက်သို့ ဆိုက်လိုက်မတ်တတ် ပြေးလွှားလုပ်ကိုင် နေရသဖြင့် ကျွန်မသည် ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝထဲက သဘာဝသား တစ်ယောက်ပါလားဟု မေ့လျော့နေခဲ့သည်။ 'ဇင်' က ကျွန်မကို အသာလက်တို့လိုက်တော့မှ တစ်ရေးနီးလာကာ ပြေးရင်း မတ်တတ်က ရပ်ကြည့်လိုက်မိသည်။ သည်တော့မှ သြကာသလောက ကြည်လင် လှပ သန့်စင်လှပါလား ဟူ၍ ပကတိအတိုင်း မြင်တတ်လာသည်။ သို့နှင့် သဘာဝသည်ပင် ကျွန်မ၊ လောက သဘာဝသည်ပင် ကျွန်မဘဝ၊ သဘာဝသည်ပင် ကျွန်မ နိဗ္ဗာန်၊ ကျွန်မလား သဘာဝလား ဟူ၍ပင် ခွဲခြား မရတော့။ စကားလုံး ရှာမရသော ကဗျာတစ်ပုဒ်သည်သာလျှင် ကျွန်မ ရင်ဝယ် စပ်ဆိုပြီးသား ဖြစ်နေ တောသည်။ သည့်နောက်တွင်ကား ကျွန်မ၏ ရင်ဝယ် သဘာဝလောကကြီး တစ်ခုလုံး ပြည့်နှက်လာသည်ဟု ထင်လိုက်မိသည်။





### အကြွင်းမဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

အသွားလည်း မရှိ။

အပြန်လည်း မရှိ။

အပေးလည်း မရှိ။

အယူလည်း မရှိ။

ပြန်လည်း ပြန်၏။

ပေးလည်း ပေး၏။

ယူလည်း ယူ၏။

အစလည်း မရှိ။

အဆုံးလည်း မရှိ။

အစလည်း ရှိသည်။

အဆုံးလည်း ရှိသည်။

မေတ္တာချစ်ခြင်း၊

မကြွင်းတည်း။





### ဒုက္ခနှင့်သုခ

"ဒုက္ခနဲ့ သုခဟာ အတူတူပဲ"

"ဘယ့်နှယ့် တူရမလဲ။ သုခဟာ သုခ၊ ဒုက္ခဟာ ဒုက္ခပေါ့"

"သုခကိုတော့ ကြိုက်သလား"

"ဒါတော့ ကြိုက်တာပေါ့"

"သုခက မြဲသလား"

"မမြဲပါဘူး"

"မမြဲစေချင်ဘူးလား"

"မြဲစေချင်တာပေါ့"

"ဒါဖြင့် မြဲအောင်ကော လုပ်လို့ရသလား"

"မရပါဘူး"

"မရတော့ ဘာဖြစ်သလဲ"



"မရတော့ မကြိုက်ဘူးပေါ့"

"မကြိုက်တော့ စိတ်ချမ်းသာသလား"

"မချမ်းသာဘူး"

"ဒါဖြင့် ဘာဖြစ်သလဲ"

"စိတ်ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်"

"ကဲ ... သုခနဲ့ ဒုက္ခဟာ မတူဘူးလား"





### မတူမခြား

"ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာဟာ တူသလား"

"မတူပါ"

"ခြားသလား"

"မခြားပါ"

"ဘာလို့လဲ"

"ကောင်းတာကို တွေ့တော့ ဘာဖြစ်သလဲ"

"ကြိုက်လာတယ်"

"ကြိုက်တာဟာ ဘာလဲ"

"လောဘ"

"လောဘဟာ ဘာလဲ"

"ကိလေသာပေါ့"



"ဒါဖြင့် မကောင်းတာတွေ့ရင်ကော"

"မကြိုက်ဘူးပေါ့"

"မကြိုက်တာဟာ ဘာလဲ"

"ဒေါသ"

"ဒေါသဟာ ဘာလဲ"

"ကိလေသာပဲပေါ့"

ဒေါက်တာသင်းသင်း

<p>သူတော်ကောင်းဓာတ် တရားမြတ် လွမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်စေသော်င်၊  သတ္တဝါဟူသရွေ့ တရားတွေ့ ရှမ်းမြေ့သာယာ ရှိစေသော်င်၊</p>
---

လက်တွေ့စင်ပုဒ္ဓေမှစပြီး  
ဒေါက်တာသင်းသင်း

