ဓိနုလင်း

(ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ရွှေစင်မြင်းမိုရ် အဘိဓမ္မာ

(တတိယတွဲ)

သို့

မှ

ဦးလင်း

(ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ရွှေစင်မြင်းမိုရ်အဘိဓမ္မာ

တတိယတွဲ

ရွှေစင်မြင်းမိုရ် အဘိဓမ္မာ (တတိယတွဲ)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ ❒ ဦးစိုးတင့်၊ ရွှေပြည်သာစာပေ
အမှတ်(၆/၁၀)ရပ်ကွက်၊ ချင်းတွင်း
လမ်း၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊
ရွှေပြည်သာ။

ပုံနှိပ်သူ ❒ ဒေါ်ဝင်းမာ၊စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်
ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်။

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ ❒ မမွေး

စာအုပ်ချုပ် ❒ ကိုမြင့်

ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ် ❒ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ

အုပ်ရေ ❒ ၃၀၀၀

တန်ဖိုး ❒ ၄၅၀၀ ကျပ်

၂၉၄.၃

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ)

ရွှေစင်မြင်းမိုရ် အဘိဓမ္မာ/ စိန်လင်း(ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ)။
ရန်ကုန်။

ရွှေပြည်သာစာပေ၊ ၂၀၁၃

စာမျက်နှာ ၅၄၇၊ ၁၃ စင်တီ × ၁၈.၅ စင်တီ။

(၁) ရွှေစင်မြင်းမိုရ် အဘိဓမ္မာ (တတိယတွဲ)

မာတိကာ

၁။	သမုစ္စည်းပိုင်း	...	၁
၂။	ပစ္စည်းပိုင်း	...	၁၆၅
၃။	ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း	...	၄၁၅

အခြေပါဒ

သင်ဦးစဉ် ချနည်းမကျယ်

ဓိပ္ပါယ်ကောင်းစွာ လိုရှုံသာဖြင့်

အပ်ရာမသည်း နားထွင်းနည်းသို့

ညံ့ဖြည်းမွေ့မွေ့ တရွေ့ရွေ့လျှင်

တစ်နေ့တထူး ကျေးဇူးချဲ့ထွင်

ကျမ်းရှီးငင်လျက်...

ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ

သမ္ဗုဒ္ဓည်းပိုင်း

(၁)

သံသရာတစ်ကွေ့ဝယ်

၂၀၀၀ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ဒုတိယပတ်၊ အင်္ဂါနေ့ညနေ နေခြည်ဟာ ဝင်းပနေသလို ဆေးရုံရှေ့က သရက်ပင်များ၊ ကုက္ကိုပင်များအပေါ် ဖြာကျနေလို့ စိမ်းလွင်သောသစ်ရွက်များရဲ့ အရိပ်များကို ပြောက်တိပြောက်ကျား မြင်နေရပါတယ်။

နံနက်ပိုင်း ပုံမှန်ခွဲစိတ်ခန်းအပြီးမှာ ရသေ့တောင်၊ ဘူးသီးတောင်နဲ့ ကျောက်တော်ဘက်က လာပြကြတဲ့ ပြင်ပလူနာများကို ကြည့်ရှုပေးလိုက်ပါတယ်။ မသင်းရန်ကုန်ကို ခွင့်ခဏပြန်နေတဲ့အတွက် ဆေးကုသဆောင်က လူနာများကိုလည်း ကြည့်ရှုကုသပေးရပါတယ်။ ညနေခင်းမှာ လူနာစဲသွားလို့ ကျွန်တော်လည်း စစ်တွေမြို့ဘက်ဦးတည်ပြီး လမ်းလျှောက်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။

ပျိုးခင်းများနှင့် လယ်ကွင်းများက လှမ်းမြင်နေရတဲ့ မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းအစပ်အထိ မျှော်မဆုံးနိုင်။ နေမင်းက ဟိုးအဝေးက ကြက်သွေးရောင် ကောင်းကင်ထဲမှာရှိပြီး လေရူးသုန်သုန်က သယ်ယူလာတဲ့ ပန်းရနံ့မျိုးစုံကိုလည်း ရရှိခံစားမိပါတယ်။

လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ငြိမ်သက်နေသော ပျိုးခင်းများ၊ ပွင့်ဖူးဝေဆာနေတဲ့ ပန်းလေးများ၊ တငြိမ့်ငြိမ့်စီးဆင်းနေတဲ့ စမ်းချောင်း

ငယ်လေးများရဲ့ သဘာဝအလှကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော် ရေးလက်စ သစ္စာမှာ ဆက်လက်ရှာဖွေဖတ်ရှု ရန်လိုသေးတဲ့ အနောက်တိုင်းဒဿန အတွေးအခေါ်များကိုလည်း စိတ်ထဲက စဉ်းစားနေမိပါတယ်။

ဘဝရဲ့နေနေသမျှ ရက်ကလေးတွေမှာ အများအတွက် တတ်နိုင်သလောက် ဆောင်ရွက်ပေးရင်း သတိ အမှတ်လေးနဲ့နေဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။ တကယ်တော့ မိမိစိတ်နဲ့ မိမိ သဟဇာတဖြစ်အောင် သတိဆိုတဲ့နေအိမ် *The House of mindfulness* မှာ စိတ်ကလေးကို မြဲအောင်လုပ်ရတာ အခက်ဆုံးပါ။

ကျွန်တော့် ဖခင် ဆရာ ဦးစိုးလင်းက 'သား အခု လူနာတွေကို ခွဲစိတ်ကုသပေးတာ၊ ဘာသာရေး ဆောင်းပါးတွေရေးတာ၊ ဘဝတိုးတက်ဖို့အတွက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှား နေတာဟာ လောကီဘက်ကဆိုရင် အရေးပါတဲ့ အလုပ်တွေလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လောကုတ္တရာဘက်ကကြည့်ရင် သောတာပန် အငယ်စား လောက်ဖြစ်မှ နောင်ဘဝအတွက် စိတ်ချရမှာ၊ ဆရာဝန်အလုပ်က မွန်မြတ်ပေမယ့် ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ဇောတွေ ကပ်နေတော့ လုပ်သမျှကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်၊ အကုသိုလ် တွေလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ…'လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း ဖခင်ရဲ့ဆုံးမမှုကြောင့် ရသမျှအချိန်လေးမှာ ခန္ဓာငါးပါးကို ဘုရားမှာလှူပြီး တရားရှုမှတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ညစဉ် အိပ်ရာမဝင်မီမှာ ရှုမှတ်သလို အလုပ်ထဲမှာလည်း သတိနဲ့နေတဲ့ အကျင့်လေးရှိအောင် ကြိုးစားပါတယ်။

ကျွန်တော် ဒီနေ့တော့ စစ်တွေမြို့ဘက်ဦးတည်ပြီး လျှောက်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နာရီလောက် လျှောက်ပြီးပြန်လှည့်လာတော့ နေလုံးက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိမ်းလဲ့နေသော ပျိုးခင်းအစပ်သို့ ငုပ်ဆင်းစပြုနေပါတယ်။

မိုးကုပ်စက်ဝိုင်း အစွန်က တိမ်နီနီတို့လည်း ပန်းနုသွေးရောင် ဖျော့စပြုနေသလို ကောင်းကင်ပြာပြာမှာလည်း သပိတ်လွယ်ငှက်ဥရောင် စိမ်းပြာရိပ်သမ်းစ ပြုနေပါပြီ။ အိပ်တန်းပြန် ငှက်ကလေးတွေကိုလည်း အုပ်ဖွဲ့ပျံသွားတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ တိုက်ခတ်လာတဲ့ လေထဲမှာ မြေသင်းနံ့၊ သစ်ရွက်ခြောက်နံ့နဲ့ ပန်းမျိုးစုံရဲ့ ရနံ့တွေကလည်း မွှေးထုံနေပါတယ်။ အဝေးက တောင်စွယ်တွေမှာ ဆည်းဆာရိပ်မှိုင်းမှိုင်းကို တွေ့နေရပါတယ်။

ကျွန်တော် ဆေးရုံအဝရောက်တော့ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်က လာကြိုပြီး 'ဆရာ… ဒီနေ့ အေးအေးဆေးဆေး နားလို့ရတယ်၊ အရေးကြီးလူနာ မရောက်ပါဘူး' လို့ ဆိုပါတယ်။

ကျွန်တော် ရေချိုးပြီး ညစာကို ငါးရံ့ဆန်ပြုတ်နဲ့ ပြီးလိုက်

ပါတယ်။ စားသောက်ပြီး စာအုပ်စင်ကို ကြည့်လိုက်တော့ ဖတ်စရာစာအုပ် နည်းနည်းသာ ကျန်ပါတော့တယ်။ အဲဒီထဲက ဘာထရန်ရပ်ဆဲရဲ့ အနောက်တိုင်း အတွေးအခေါ်များသမိုင်းကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်လို့ကောင်းဆဲ ည ၁၁-နာရီလောက်မှာ ပုဏ္ဏားကျွန်းဖက်က လူငယ်လေးတစ်ဦး ဓားထိုးခံရလို့ အရေးပေါ်ရောက်ရှိလာပါတယ်။ ကျွန်တော် စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ ချက်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းမှာ အဝင်ဒဏ်ရာတွေ့ရပြီး ဗိုက်တစ်ပြင်လုံး တင်းနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သွေးခုန်နှုန်းမြန်ပြီး သွေးပေါင်ချိန်လည်း ကျနေတာမို့ ဗိုက်ထဲမှာ သွေးယိုစီးမှု *Internal haemorrhage* ရနေပြီဆိုတာ သတိထားမိလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း လူနာကို အထူး ကြပ်မတ်ကုသမှုအခန်းမှာထားရှိပြီး သူနာပြုများကို သွေးကြောမှ *IV Cannula* ချက်ခြင်း ထည့်သွင်းဖို့ မှာရပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့သွေး ဖောက်ယူခြင်း၊ ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် ဓါတ်ဆားရည်များ ထည့်သွင်းပြီးတဲ့အခါ လူနာကို ဝမ်းဗိုက်ဓါတ်မှန် *'Abdominal X-ray'* ရိုက်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ ခန့်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း တစ်နေရာရာမှာ ပေါက်သွားတဲ့အတွက် ဝမ်းခေါင်းနဲ့ ရင်ညွန့်ကို ပိုင်းခြားထားတဲ့ ကြွက်သားအမြှေးလွှာ အောက်မှာ

လေတွေကို တွေ့နေရပါတယ်။ ဆေးပညာ ဝေါဟာရ နဲ့ *Free gas under diaphragm* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အရေးပေါ် ခွဲဖို့လိုတာမို့ လိုအပ်တဲ့သွေးများ ရရှိပြီးတာနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို စလိုက်ပါတယ်။ မေ့ဆေးကို ကိုသိန်းနဲ့ ဆရာကြီး ဖေသိန်းကပေးပြီး မမျိုးက *assist* ဝင်ပေးပါတယ်။

ကျွန်တော်မှ ဝမ်းဗိုက် အတွင်းအင်္ဂါတွေကို ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ *Peritoneum* အမြှေးလွှာကို ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ အထဲမှာသွေးခဲတွေနဲ့အတူ သွေးတော်တော်များများ ရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အသည်း၊ ဘေလုံးနဲ့ အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါမှာ *Ileum* လို့ခေါ်တဲ့ အူသိမ်မှာ အပေါက်ကြီး တစ်ပေါက်နဲ့ အူအမြှေးပါးတွေမှာလည်း ပေါက်ပြဲရာတွေကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ရေနဲ့ သေသေချာချာဆေးပြီး ပေါက်ပြဲနေတဲ့ အူအပိုင်းနဲ့ အမြှေးပါးတွေကို ဖြတ်ထုတ်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အူထိပ်လေးနှစ်ခုကို ပြန်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ခွဲစိတ် ကုသမှုပြီးတော့ ညဉ့်သန်းခေါင် ကျော်နေပါပြီ။ ကျွန်တော်လည်း စာဆက်မဖတ်နိုင်တော့ဘဲ အိပ်ယာဝင်လိုက်ပါတယ်။ နံနက်စောစော ၆-နာရီမှာလည်း အူအတက်ရောင်တဲ့ လူနာတစ်ဦး ထပ်ရောက်လာလို့ နံနက် ၉-နာရီမှာ အရေးပေါ်

ခွဲစိတ် ပေးရပါတယ်။

ခွဲစိတ်ခန်း အပြင်ဘက်ရောက်တော့ နွေဦးရဲ့ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်တဲ့ လေရူးကလေးတွေ တိုက်ခတ်နေတာ မြင်ရသလို လွမ်းဆွတ်ဖွယ်ရာ ဥဩမြည်သံတွေကိုလည်း ကြားနေရပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ညီမငယ်ကိုလည်း သတိရလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော် နေ့ခင်းဘက် အခန်းထဲမှာ စာဖတ်ရင်း အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ အိပ်လို့ကောင်းဆဲ တံခါးခေါက်သံကြောင့် ဖွင့်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ခရမ်းရောင် အထက်အောက်ဆင်တူ ဝတ်ထားတဲ့ မသင်းကို တွေ့ရပါတယ်။

မသင်းက အဖြူရောင် သစ္စာပန်းများကို ကမ်းပေးပြီး–

'အစ်ကို အံ့သြသွားလား၊ အရင်က အင်္ဂါနေ့ ပြန်ဖို့ စီစဉ်ထားတာ၊ အမေလည်း နေကောင်းသွားပြီ၊ အလုပ်တွေလည်း ပြီးလို့ ဒီနေ့ပဲ ပြန်လာလိုက်တာ ...'

ကျွန်တော်လည်း သစ္စာပန်းတွေကို ဘုရားမှာကပ်ပြီး မသင်း အပ်ထားခဲ့တဲ့ သေတ္တာကို ပြန်ထုတ်ပေးလိုက်ပါတယ် –

'အစ်ကိုက အင်္ဂါနေ့ ပြန်လာမယ်ဆိုလို့ လာကြိုဖို့ သတိရတယ်၊ ညီမ ကြည့်ရတာ ခရီးပန်းလာပုံရတယ်၊ ကော်ဖီသောက်မလား၊ မိုက်ဆာရင် ပေါင်မုန့်နဲ့ ခေါက်ဆွဲလည်းရှိတယ်'

'ကော်ဖီပဲ သောက်ပါ့မယ်၊ အစ်ကို့အတွက်ပါ ဖျော်လိုက်

မယ်နော်၊ ညနေမှ ရန်ကုန်က အစားအစာတွေ ကျွေးပါ့မယ်'

'ညီမ…ရန်ကုန်မှာ *CT scan* နဲ့ *Endoscope* လုပ်ခဲ့သေးလား'

မသင်းက အားတုံ့အားနာနဲ့ ကြည့်ပြီး 'အစ်ကို အပြစ်တင်ရင်လည်း ခံရမှာပါ၊ ရန်ကုန်ရောက်တော့ အမေနေမကောင်းလို့ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပေးနေရတာရယ်၊ နောက် တောက်လျှောက် သွေးလည်းမဆင်းတော့တာနဲ့ မလုပ်ဖြစ်လိုက်တော့ဘူး'

ကျွန်တော်လည်း မသင်းကို ဂရုဏာသက်စွာနဲ့ ကြည့်မိလိုက်ပါတော့တယ်။ တကယ်တော့ မသင်းဟာ ခွင့်ရက်မစေ့သေးပေမယ့် သူ့တာဝန်တွေကို ယူထားရတဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို အားနာတာရယ်၊ အလုပ်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ် ရှိတာရယ်ကြောင့် သူ့ကျန်းမာရေးကို အလေးမပေးနိုင်ဘဲ ပြန်လာခဲ့တာပါ။

'ညီမလည်း ဒီနေ့တော့ အေးအေးဆေးဆေး နားလိုက်ပါဦး၊ *Sunday* နံနက်မှ အစ်ကို *over* ပေးပါ့မယ်၊ အသဲအသန်လုနေလည်း မရှိပါဘူး…'

'ညီမ ခွင့်သွားနေတုန်း *Medical ward* ကို ကြည့်ထားပေးတာ ကျေးဇူးပါပဲ၊ အစ်ကို့အတွက် ရွှေတိဂုံက နံ့သာဖြူပုတီးနဲ့ လက်ဖက်တွေ ယူလာတယ်၊ အစ်ကိုမှာလိုက်တဲ့ ဆရာကြီး ဦးဖေမောင်တင်ရဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားဦးနဲ့ ဦးဆန်းလွင်ရေးတဲ့

ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်လာသူ တစ်ယောက် အကြောင်း စာအုပ်လည်းပါတယ်…’

ကျွန်တော်တို့ စကားကောင်းနေတုန်း ကိုသိန်းနဲ့ မမျိုးတို့ ရောက်လာတာနဲ့ ကော်ဖီဖျော်၊ လက်ဖက်သုပ်ပြီး ညနေစောင်း တဲ့အထိ စကားပြော ဖြစ်ကြပါတယ်။ တောအကြောင်း တောင် အကြောင်းများအပြင် ‘နေ့လည်ခင်း တစ်ရေးတစ်မော အိပ်သင့်၊ မအိပ်သင့်’ ဆိုတာကိုလည်း ဆွေးနွေးဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးက ဆေးပညာရှုဒေါင့်မှရော၊ ကိုယ်တွေ့အရရော နေ့လည်ခင်း ခဏ မှေးစက်အနားယူတာကို သဘောတူကြပါတယ်။

ကြာသပတေးနေ့ နံနက်မှာ မသင်းကို *over* ပေးပြီး ပုံမှန် အလုပ်များနဲ့ နာရီစက်ဝန်းဟာ မနားတမ်း လည်ပတ်နေပါတယ်။ တစ်ရက် တစ်ရက် မိုးသောက်မှညအထိ အချိန်ကုန် သွားတာ ဖျတ်ကနဲ ဖျတ်ကနဲ မြန်လှသလို အစိုးမရ၊ မမြဲတဲ့သဘော တွေကိုလည်း တွေ့နေရပါတယ်။

နေ့လည်မှာ ပြင်ပလူနာများကို ကြည့်ရှုပေးပြီး ရုံးခန်းက စားပွဲမှာ သစ္စာကိုဆက်ရေးဖြစ်ပါတယ်။ လေအဝှေ့မှာ နံရံမှာ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ ပြက္ခဒိန်စာရွက်လေးများက တဖျတ်ဖျတ်လွင့်ပျံ နေပါတယ်။ အရှိန်နဲ့သွားနေတဲ့ အချိန်ရဲ့တိုက်စားခြင်း သဘောကို လည်း သတိထားမိလိုက်ပါတယ်။

ညနေပိုင်း ကျွန်တော် ရေချမ်းပြင်ဘက်ကို လမ်းလျှောက်တော့ မသင်းလည်း အတူလိုက်လာပါတယ်။ မသင်းက အပြာနုရောင် ချည်သားအင်္ကျီနဲ့ လုံချည်လေးကို ဆင်တူဝတ်ထားပါတယ်။ လေအဝှေ့မှာ မသင်းဆီက ရှင်မတောင် သနပ်ခါးရနံ့လေးကိုလည်း တစ်ချက်တစ်ချက် ရနေပါတယ်။

ဆောင်းရာသီမို့ တိုက်ခတ်လာတဲ့ မြောက်ပြန်လေက အေးမြသလို သစ်ပင်များနှင့် ပျိုးခင်းများပေါ်မှာလည်း မြူနှင်းလေးများဝဲကျ နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

မသင်းက 'မနက်ဖြန် သောကြာနေ့ဆိုတော့ ညီမတို့ သင်တန်း ပြန်စကြမှာပေါ့နော်'

'စကြတာပေါ့၊ အစ်ကိုတို့လည်း ညီမကို စောင့်နေတာ'

'စစ်တွေမှာ ညီမနေရတာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပျော်လာပါတယ်၊ အဘိဓမ္မာ သင်ရတာလည်း ဘဝမှာ တကယ်ကို တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး'

'အဘိဓမ္မာသင်ယူရတာ အလွန်ကျေးဇူးများပါတယ်၊ ညီမသင်တန်းပြီးသွားတဲ့အခါ နားလည်သွားမှာပါ၊ သောကြာနေ့အစ်ကို သမုစ္စည်းပိုင်းကို ပို့ချပေးပါ့မယ်'

'သမုစ္စည်းက ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ အစ်ကို'

'သမုစ္စည်းဆိုတာ အစ်ကိုပို့ချပေးသွားတဲ့ ပရမတ်တရား

၇၂-ပါးတို့ရဲ့ တူရာတူရာကို ပေါင်းစည်း တင်ပြထားတာပါ၊ ဒါကို *Compendium of Ultimate Entities* လို့ ခေါ်တယ်၊ ဥပမာ အကုသိုလ်တရားတွေဆိုရင် တူရာတူရာတွေကို ပေါင်းစည်းတင်ပြထားတာ၊ နောက် ကုသိုလ်, အကုသိုလ်, အဗျာကတ တရားတွေကို ရောနှောပြီး တင်ပြတာ၊ တစ်ခါ ဗောဓိဉာဏ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ တရားတွေကို ပေါင်းစည်း တင်ပြတာနဲ့ ပရမတ်တရား မှန်သမျှကို ပေါင်းစုပြီးတင်ပြတာ ဆိုပြီးရှိတယ်'

နေ့တာတိုတာမို့ လမ်းလျှောက်ရင်း ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အလင်းရောင်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ညိုရောင်သန်းလာပါတယ်။ ကောင်းကင်ယံမှာ အစဉ်ရွေ့လျားနေတဲ့ ရွှေအိုရောင် တိမ်တိုက်များကလည်း မမြဲတဲ့သဘာဝကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

'တစ်ခါတလေ တိမ်တွေက ဆင်ပုံ, နဂါးပုံ, တောင်တန်းတွေလို တွေ့ရတယ်၊ ငယ်ငယ်က တိမ်တိုက်တွေပေါ်မှာ ပြေးလွှားပြီး ဆော့လို့ရမယ်ထင်တာ၊ လေယာဉ်နဲ့ခရီးသွားမှ တိမ်ဆိုတာ ရေခိုးရေငွေ့သဘောပဲဆိုတာ ပိုသိလာရတယ်'

'လူ့ဘဝဆိုတာလည်း ဒီလိုပါပဲ ညီမရယ်၊ မရှိတာကို ရှိတယ်ထင်ပြီး နေနေကြတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ တရားမသိသရွေ့ ဘဝဆိုတာ အိပ်မက်ရှည်ကြီး မက်နေတာနဲ့တူပါတယ်'

ရာသီဥတုကလည်း အအေးပိုလာတာမို့ ကျွန်တော်တို့ လမ်း တဝက်ကနေပဲ လှည့်ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ မသင်းက လက်ကလေး ကမ်းပေးတာမို့ အတူလက်တွဲပြီး လျှောက်ဖြစ်ပါတယ်။

ညစာကိုတော့ ရုံးခန်းမှာပဲ မသင်း၊ ကိုသိန်း၊ မစန္ဒာတို့နဲ့ အတူ စားဖြစ်ပါတယ်။ မသင်းလက်ရာဖြစ်တဲ့ ပုဇွန်ဟင်း၊ မယ်ဇလီဖူး ဟင်းချို၊ ကန်စွန်းရွက်ကြော်တို့ကလည်း စားလို့ မြိန်ပါတယ်။

ညစာအပြီးမှာ ကျွန်တော်တို့ ရုံးတွင်းခြင်ဆီ အစားထိုး ကုသမှု *Bone marrow transplantation* အကြောင်း ဆွေး နွေးဖြစ်ပါတယ်။

ညပိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားကို ပဋ္ဌာန်းတရားတော်နဲ့ပူဇော် လိုက်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ တိတ်ဆိတ်နေတာမို့ စိတ်နဲ့ အာရုံဟာ တစ်ထပ်တည်းကျပြီး ပဋ္ဌာန်းရွတ်ရင်း အနက်အဓိပ္ပါယ် ကို ဆင်ခြင်ပွားများလို့ ရပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းရွတ်ဆိုအပြီးမှာ မအိပ်ချင်သေးတာနဲ့ ကော်ဖီကျကျ တစ်ခွက်ဖျော်ပြီး သစ္စာကို ဆက်ရေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် အတွေးများဟာလည်း တစ်ခါက ဒဿနပညာရှင်များ ထွန်းကား ရာ ခေါမတိုင်းကို ရောက်ရှိသွားပါတော့တယ်။ ည ၁၂-နာရီ သံ ချောင်းခေါက်သံကြားမှ အိပ်ယာဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

သမုစ္စည်းပိုင်း

စိတ်၁-ပါး၊ စေတသိက် ၅၂-ပါး၊ နိပ္ဖန္နရုပ်၊ နိဗ္ဗာန် ပေါင်း ၇၂-ပါး ရှိသော သဘောတရားများကို ပေါင်းစု၍ တူရာ တူရာ ပြဆိုခြင်းကို သမုစ္စည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သမုစ္စည်းပိုင်းမှာ အကုသလ၊ မိဿက၊ ဗောဓိပက္ခိယနှင့် သဗ္ဗသင်္ဂဟာဆိုပြီး လေးမျိုးရှိပါတယ်။

အကုသလ သင်္ဂဟာ *Compendium of immoral categories* မှာ အကုသိုလ်တရားတို့ကို တစ်ပေါင်းတည်း စုစည်းပြီး တင်ပြထားပါတယ်။

မိဿက သင်္ဂဟာ *Compendium of mixed categories* မှာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့် အဗျာကတတရား တို့ကို ရောနှော တင်ပြထားပါတယ်။

ဗောဓိပက္ခိယ သင်္ဂဟာ *Compendium of categories that pertain Enlightenment* မှာ ဗောဓိဉာဏ်ရခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော သတိပဋ္ဌာန်၊ သမ္မပဋ္ဌာန်စသော တရားတို့ကို တစ်ပေါင်းတည်း သိမ်းယူ ဖော်ပြထားပါတယ်။

သဗ္ဗ သင်္ဂဟာ *Compendium of the whole Ultimate Entities* မှာ အလုံးစုံသော ပရမတ္ထတရား မှန်သမျှတို့ကို ပေါင်းစု

တင်ပြထားပါတယ်။

အကုသလသင်္ဂဟ

အကုသိုလ်တရားများကို အာသဝ လေးပါး၊ ဩဃ လေးပါး၊ ယောဂ လေးပါး၊ ဂန္ထ လေးပါး၊ ဥပါဒါန် လေးပါး၊ နီဝရဏ ခြောက်ပါး၊ အနုသယ ခုနစ်ပါး၊ သံယောဇဉ် ၁၀-ပါးနှင့် ကိလေသာ ၁၀-ပါးဆိုပြီး ပေါင်းစည်း ပြဆိုထားပါတယ်။

အာသဝ လေးပါး *Four Intoxicants*

အမာဝမှယိုသော သန်ရည်ကဲ့သို့ စက္ခုဒွါရစသည်တို့မှ ရူပါရုံစသည်တို့ ယိုတတ်သောကြောင့် အာသဝလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အာသဝဆိုတာ အရက်စိမ်ရည်လို့လည်း အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ကြာမြင့်စွာ စိမ်ထားတဲ့ စိမ်ရည်အရက်ဟာ သောက်သုံးသူ သတ္တဝါတို့ကို အမြဲ မူးယစ်စေတတ်သလို လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မောဟ ဆိုသော အာသဝေါ တရားများဟာလည်း အနမတဂ္ဂ သံသရာ ဝယ် သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာအစဉ်တွင် အစဉ်ကိန်းဝပ်နေပြီး ယင်းတို့ ထကြွလာသောအခါ သတ္တဝါတို့အား တွေဝေမူးယစ်စေပြီး ဒုစရိုက်အမှုများကို ကျူးလွန်စေတတ်ပါတယ်။

စိမ်ရည်အရက်နှင့်တူသော အာသဝေါလေးပါးမှာ-

ကာမာသဝ ·· ကာမဂုဏ်ငါးပါး၌ တပ်မက်သော

ရာဂဆိုအပ်သော လောဘစေတသိက်။

ဘဝါသဝ .. ရူပ,အရူပဘုံ၌ကပ်မက်သော လောဘစေတသိက်သည် ဘဝါသဝ။

ဒိဋ္ဌာသဝ .. ၆၂-ပါးသော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိသည် ဒိဋ္ဌာသဝ။

အဝိဇ္ဇာသဝ .. အာရုံ၏သဘောကို အမှန်မသိသော မောဟ။

ဩဃ လေးပါး *Four Oghas*

မဟာသမုဒ္ဒရာအတွင်း၌ ရှိသော ဝဲဩဃ *Floods* များသည် မိမိ ဝဲဩဃအတွင်းသို့ ကျရောက်သမျှသော သတ္တဝါတို့ကို အတင်းနှစ်၍ သက်တတ်သကဲ့သို့ ကာမောဃ စသော ဩဃ လေးပါးတို့သည် မိမိတို့နှင့်ဆက်ဆံသမျှသော သတ္တဝါတို့ကို သံသရာထဲ၌ အတင်းနှစ်၍ ညှဥ်းပန်းနှိပ်စက် သတ်ဖြတ် တတ်ပါတယ်။

ရေအလျဉ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်အပ်သော ဩဃ လေးပါးမှာ ကာမောဃ, ဘဝေါဃ, ဒိဋ္ဌောဃ, အဝိဇ္ဇောဃတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားကိုယ်မှာ အာသဝေါလေးပါးနဲ့ အတူတူပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂ လေးပါး *Four Yogas*

ယောဂဆိုတာ ကော်စေး *Glue* ဖြင့်ကပ်၍ စပ်ထားသကဲ့သို့

ယှဉ်စပ်ခြင်း *Bonds, union or junction* လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။

ထမ်းပိုးခွင်မှာ မြင်း၊ နွားတို့ကို တပ်၍ ယှဉ်ထားသကဲ့သို့ ယောဂ လေးပါးဟာလည်း သတ္တဝါတို့ကို ဝဋ်ဒုက္ခ ဘဝစက် ယန္တရားကြီး၌ ကပ်ယှဉ်၍ ထားတတ်သောကြောင့် ယောဂမည် ပါတယ်။

ယောဂလေးပါးက ကာမယောဂ၊ ဘဝယောဂ၊ ဒိဋ္ဌိယော ဂ၊ အဝိဇ္ဇာယောဂတို့ဖြစ်ပါတယ်။ အာသဝလေးပါးနှင့် တရား ကိုယ်အားဖြင့် အတူတူပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဂန္ထ လေးပါး *Four Ganthas*

ရစ်ပတ်ချည်နှောင်တတ်သောကြောင့် ဂန္ထလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လက်ထိပ်စသော အနှောင်အဖွဲ့ကဲ့သို့ နာမ်နှင့် ရုပ်ကို မကွဲ မပြားရအောင် ဖွဲ့တတ်ခြင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာယနှင့် အနာဂတ်ကာယ ဘဝအဆက်မပြတ်ရအောင် ဖွဲ့ထားခြင်း၊ ဘဝတစ်ပါး၏ စုတိနှင့် ဘဝတစ်ပါး၏ ပဋိသန္ဓေကို ဘဝအဆက်မပြတ်ရစေခြင်းငှာ ဖွဲ့တတ်စပ်တတ်သောကြောင့် လောဘစသော တရားတို့သည် ဂန္ထမည်ပါတယ်။

ဘဝတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကို သံကွင်းချင်းဆက်သကဲ့သို့ ထုံး နှောင် ဖွဲ့ရစ်ထားသော ဂန္ထလေးပါး *Four ties* မှာ-

အဘိဇ္ဈာကာယဂန္ထ ...	အလုံးစုံသော တဏှာ။
ဗျာပါဒကာယဂန္ထ ...	အလုံးစုံသော ဒေါသ။
သီလဗ္ဗတပရာမာသ ... ကာယဂန္ထ	ကိလေသာ စင်ကြယ်ရန် နွားနှင့်တူသော အကျင့်, ခွေးနှင့်တူသော အကျင့်,အစာအငတ်ခံ၍ နေသော အကျင့်, မီးလှုံသောအကျင့် စသော မှားယွင်းသောအလေ့ဆိုး အကျင့်ဆိုးများကို အမှန်ဟု ထင်မှတ်ယူဆသော ဒိဋ္ဌိစေတသိက်။
ဣဒံသစ္စာဘိနိဝေသ ...	မိမိယူထားပြီးသော မိစ္ဆာ အယူကို ကာယဂန္ထ ငါ၏ အယူသာမှန်၏။ အခြားတစ်ပါးသော အယူများသည် အမှားတို့သာတည်းဆို၍ ပြင်းထန်စွာ စွဲယူသောဒိဋ္ဌိ စေတသိက်။

ဥပါဒါန် လေးပါး *Four Graspings*

ဖားကိုမြွေဖမ်းသောအခါ မလွှတ်ပဲစွဲစွဲမြဲမြဲ ဖမ်းယူထားသကဲ့သို့ မိမိဆိုင်ရာအာရုံ၌ စွဲစွဲမြဲမြဲယူတတ်သော စွဲလမ်းတတ်သော တရားကို ဥပါဒါန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဥပါဒါန် လေးပါးမှာ-

ကာမုပါဒန် … ဝတ္ထုကာမတို့၌ ပြင်းပြစွာ စွဲလမ်း၍ တပ်မက်သောတဏှာ

ဒိဋ္ဌုပါဒါန် … အလုံးစုံသော ဒိဋ္ဌိ။

သီလဗ္ဗတုပါဒါန် … နွားတို့၏သီလ နွားတို့၏အကျင့်များ သည် သံသရာမှ စင်ကြယ်ကြောင်းပင် တည်းဟု စွဲမြဲ၍ ယူသောဒိဋ္ဌိ။

အတ္တဝါဒုပါဒါန် … ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါသူတစ်ပါး ယောကျ်ား မိန်းမ စသောအားဖြင့်အတ္တရှိသည်ဟု စွဲယူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အမျိုးမျိုး။

နီဝရဏ ခြောက်ပါး *Six Hindrances*

နီဝရဏဆိုတာ ဈာန်တရား၊ မဂ်တရားများကို ဖြစ်ခွင့်မပေးဘဲ တားမြစ်ပိတ်ပင်တတ်သော တရားဖြစ်ပါတယ်။ ကာမကုသိုလ်များကိုလည်း တားမြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လည်း ကာမစိတ်၊ ဒေါသစိတ်တို့ ဖြစ်နေသောအခါများတွင် မည်သည့် ကုသိုလ်တရားမျှ မဖြစ်ပေါ်နိုင်တာကို သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။

ဈာန်၊ ဝိပဿနာ၊ မဂ် စသည်တို့၏ အစွမ်းဖြင့်ဖြစ်သော ကုသိုလ်စိတ်ကို တားမြစ်တတ်သောကြောင့် လောဘစသောတရားတို့ဟာ နီဝရဏမည်ပါတယ်။

နီဝရဏ ၆-ပါးမှာ-

ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ	… ကာမဂုဏ်ငါးပါး၌ လွန်လွန်ကဲကဲ သာယာ တပ်မက်သောရာဂ။
ဗျာပါဒနီဝရဏ	… အလုံးစုံသော ဒေါသ။
ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ	… ထိနမိဒ္ဓနှစ်ပါးစုံ။
ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနီဝရဏ	… ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနှစ်ပါးစုံ။
ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ	… ဝိစိကိစ္ဆာစေတသိက်။
အဝိဇ္ဇာနီဝရဏ	… မောဟစေတသိက်။

အနုသယ *Latent Defilement*

သင့်တော်သော အခြေအနေမရှိပါက မဖြစ်ပေါ်ဘဲ သင့်တင့်လျော်ကပ်သော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆိုင်ရာအာရုံများနှင့် ဆုံတွေ့မှ အဆင်သင့်ဖြစ်ဖို့ရာ ကိန်းဝပ်နေသော ကိလေသာဓာတ်တစ်မျိုးပင်ဖြစ်၍ ထိုသဘောတရားရှိကုန်သော တရားတို့ဟာ အနုသယမည်ပါတယ်။

သတ္တဝါတို့ သန္တာန်၌ အစဉ်မပြတ်ကိန်းဝပ်၍ မျိုးစေ့နှင့်အလားတူပါတယ်။

ထို့အတွက် အနုသယလို့ခေါ်သော ကိလေသာဟာ ကလလရေကြည် တည်ခါစ ပဋိသန္ဓေစိတ်, စေတသိက်နှင့် ရုပ်ကလာပ်သုံးစည်းမှာ ပါရှိပါတယ်။ ထို့နောက် တစ်ဘဝလုံး စိတ်အစဉ်,

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
ဘာသာရေးထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ရွှေစင်မြင်းမိုရ် အဘိဓမ္မာ
ကမ္ဘာအေး ၊ ရန်ကုန်။

နာမ်အစဉ်တို့၌ အဆက်ဆက်ပါရှိပြီး စုတိစိတ်နှင့် နောင်ဘဝ ပဋိသန္ဓေစိတ်တို့မှာ ဆက်လက်ပါရှိနေပါတယ်။

အနုသယ ၇-ပါးမှာ-

ကာမရာဂါနုသယ … ကာမဂုဏ်တို့မှာ သာယာနှစ်သက်တတ်သော လောဘစေတသိက်။

ဘဝရာဂါနုသယ … မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ်ဝိပါက်တို့၌ တပ်နှစ်သက်သော လောဘစေတသိက်။

ပဋိဃာနုသယ … ဒေါသစေတသိက်။

မာနာနုသယ … မာနစေတသိက်။

ဒိဋ္ဌာနုသယ … ဒိဋ္ဌိစေတသိက်။

ဝိစိကိစ္ဆာနုသယ … ဝိစိကိစ္ဆာစေတသိက်။

အဝိဇ္ဇာနုသယ … မောဟစေတသိက်။

သံယောဇဉ် ၁၀-ပါး *Ten Fetters*

ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ဖွဲ့တတ်သော သဘောတရားတို့သည် သံယောဇဉ် မည်ပါတယ်။ သတ္တဝါများကို သံသရာနယ်အတွင်းမှ မရုန်းထွက်နိုင်အောင် ကြိုးဖြင့်ချည်နှောင် ဆွဲထားသကဲ့သို့ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ထားသော တရားကို သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ယောဂ, ဂန္ထ, သံယောဇဉ် သုံးမျိုးဟာ သတ္တဝါ

၂၆၄၀၇

များကို ဝဋ်ဆင်းရဲမှ မလွတ်အောင် တစ်မျိုးစီ ယှဉ်စပ်ဖွဲ့နှောင်တတ်လို့ အဓိပ္ပါယ် တူညီတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် နည်းနည်းတော့ ကွာခြားပါတယ်။

အဝေးဘုံဘဝသို့ ရောက်စေကာမူ မိမိဘုံသို့ ပြန်လည်ရောက်လာအောင် ကြိုးဖြင့်ဆွဲထားသကဲ့သို့ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ ထားတတ်သော သဘောဟာ သံယောဇဉ်ပါ။

သံကွင်းချင်းဖွဲ့ဆက်သကဲ့သို့ စုတိ-ပဋိသန္ဓေ၊ ပဋိသန္ဓေ-စုတိအား ဖြင့် ရုပ်နာမ်အပေါင်းကို ဖွဲ့ဆက်တတ်သော သဘောဟာ ဂန္ထဖြစ်ပြီး ကော်စေးဖြင့် ကပ်သကဲ့သို့ ဝဋ်ဒုက္ခ၌ မိမိကိန်းရာ သတ္တဝါကို ယှဉ်စပ်ကပ်ထားတတ်သော သဘောဟာ ယောဂဖြစ်ပါတယ်။

သံယောဇဉ် ၁၀-ပါးမှာ-

သုတ္တန်နည်း		အဘိဓမ္မာနည်း
(၁) ကာမရာဂသံယောဇဉ်	-	ကာမရာဂသံယောဇဉ်
(၂) ရူပရာဂသံယောဇဉ်	-	ဘဝရာဂသံယောဇဉ်
(၃) အရူပရာဂသံယောဇဉ်	-	ပဋိဃသံယောဇဉ်
(၄) ပဋိဃသံယောဇဉ်	-	မာနသံယောဇဉ်
(၅) မာနသံယောဇဉ်	-	ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်

(၆) ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ် - သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်

(၇) သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ် - ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်

(၈) ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ် - ဣဿာသံယောဇဉ်

(၉) ဥဒ္ဓစ္စသံယောဇဉ် - မစ္ဆရိယသံယောဇဉ်

(၁၀) အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ် - အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်

ကာမရာဂသံယောဇဉ်မှာ ကာမဂုဏ်တို့ကို နှစ်သက်တပ်မက်သောတဏှာဖြစ်၍ လောဘမူစိတ် ၈-ပါး၌ရှိသော လောဘစေတသိက် 'ကာမာသဝ' နှင့်အတူတူပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ရူပရာဂသံယောဇဉ်မှာ ရူပဈာန်နှင့် ထိုဈာန်၏ အကျိုး ဝိပါက် 'ရူပဗြဟ္မာဘဝ'၌ နှစ်သက်မှုတဏှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရူပရာဂ သံယောဇဉ်မှာ အရူပဈာန်နှင့် ထိုဈာန်၏ အကျိုးဝိပါက အရူပဗြဟ္မာဘဝ၌ နှစ်သက်မှုတဏှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရူပနှင့်အရူပ ရာဂသံယောဇဉ်တို့မှာ လောဘမူ ဒိဋ္ဌိဂတဝိပ္ပယုတ်စိတ် ၄-ပါး၌ရှိသော လောဘဖြစ်၍ ဘဝါ သဝနှင့် တူပါတယ်။

ပဋိဃသံယောဇဉ်မှာ ဒေါသမူစိတ် နှစ်ပါး၌ ယှဉ်သော ဒေါသဖြစ်ပါတယ်။

မာန သံယောဇဉ်မှာ လောဘမူဒိဋ္ဌိဂတ ဝိပ္ပယုတ်စိတ် လေးပါး၌ ယှဉ်သော မာနဖြစ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ်မှာ တွဲဖက်ဖြစ်သော သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ ဒိဋ္ဌိမှတစ်ပါး ကျန်ဒိဋ္ဌိအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ သံယောဇဉ်မှာ ခွေးအကျင့်, နွားအကျင့် စသည်တို့၌ မှားယွင်းစွာ သုံးသပ်စွဲလမ်းသည့် ဒိဋ္ဌိ စေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်မှာ ဒွိဟဖြစ်နေသော ဝိစိကိစ္ဆာ စေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဥဒ္ဓစ္စသံယောဇဉ်မှာ ဥဒ္ဓစ္စစေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်မှာ မောဟစေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

သံယောဇဉ် ၁၀-ပါးတွင် ကာမရာဂ, ရူပရာဂ, အရူပရာဂသံယောဇဉ်များမှာ တရားကိုယ်အားဖြင့် လောဘစေတသိက် ဖြစ်၍ ဒေါသ, မာန, ဒိဋ္ဌိ, ဝိစိကိစ္ဆာ, ဥဒ္ဓစ္စနှင့် အဝိဇ္ဇာ ဆိုပါက ခုနစ်ပါးပဲ ရှိပါတယ်။

ကိလေသာ ၁၀-ပါး *Ten Defilements*

စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော တရားတို့ကို ကိလေသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိလေသာ ဆယ်ပါးမှာ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ, မာန, ဒိဋ္ဌိ, ဝိစိကိစ္ဆာ, ထိန, ဥဒ္ဓစ္စ, အဟိရိက, အနောတ္တပ္ပတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂)
အကုသလ သင်္ဂဟ

၂၀၀၀ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁၄-ရက်၊ သောကြာနေ့။

ပြာသိုလမို့ နံနက်စောစောဆိုရင် မြူနှင်းလေးများ တဖွဲဖွဲကျနေပါတယ်။ ရာသီစက်ဝန်း လည်ပတ်နေသလို ဆေးကုသမှုနဲ့လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကလည်း ပြီးဆုံးတယ်ဆိုတာမရှိဘဲ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်နေရပါတယ်။ လူနာတွေ တဖြည်းဖြည်းများလာပေမယ့် စေတနာ၊ ဝါသနာ၊ အနစ်နာ အရင်းခံထားပြီး လုပ်ပေးနေလို့ ပင်ပန်းတယ်လို့တော့ မထင်မိပါဘူး။

ဒီနေ့ နံနက်လေးနာရီမှာ စစ်တွေမြို့ပေါ်က အသက် ၄၉-နှစ်အရွယ် အမျိုးသားတစ်ဦး မခံမရပ်နိုင်အောင် ဗိုက်အောင့်လို့ ရောက်လာပါတယ်။ မသင်းမှ ဦးစွာစမ်းသပ်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသရမယ့် အနေအထားရှိလို့ ကျွန်တော့်ထံ လာပြီးအကြောင်းကြားပါတယ်။

'အစ်ကိုရေ ဒီလူနာ ဦးထွန်းမောင်က ဖျားတာ နှစ်ပတ်လောက်ရှိပါပြီ၊ ဆေးခန်းမှာ ငှက်ဖျားဆေးတွေနဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေ ပေးထားတယ်၊ မနေ့ည ၁၀-နာရီလောက်ကစပြီး ဗိုက်တပြင်လုံး တောင့်တင်းပြီး အောင့်လာလို့ မနေနိုင်တော့ဘဲ လာပြတာ'

ကျွန်တော် စမ်းသပ်ကြည့်တော့ အဖျားသွေးရှိလို့ မျက်နှာ

မှာ နီရဲနေပြီး လျှာဟာ *coated Tongue* ဖြစ်နေပါတယ်၊ အဖျား ၁၀၁ ရှိပေမယ့် သွေးခုန်နှုန်းက သိပ်မမြန်လှပါဘူး၊ ဗိုက်တပြင်လုံး တောင့်တင်းနေပြီး ထိလိုက်တာနဲ့ မခံနိုင်အောင်ကို နာနေပါတယ်။ ဆေးပညာအရ ဝမ်းဗိုက်အမြှေးပါး ယောင်ယမ်းခြင်း *peritonitis* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူနာမှာ အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ရန်လိုတာမို့ နံနက် ရှစ်နာရီမှာ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို စတင်လိုက်ပါတယ်။

ဗိုက်ကို တစ်လျှာခြင်းဖွင့်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အူရောင်ငန်းဖျားကြောင့် *Teriminal ileum* လို့ခေါ်တဲ့ အူသိမ်နေရာမှာ နီရဲနေပြီး အပေါက်ငယ် သုံးပေါက်ကို တွေ့ရပါတယ်။ အခြေအနေအရ ယောင်ရမ်းပေါက်ပြဲနေသော အူပိုင်းကို ဖြတ်ထုတ်လိုက်ရပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အပိုင်းနှစ်ခု ပြန်လည်ဆက်ပေးလိုက်ရပါတယ်။ မသင်းနဲ့ မစန္ဒာကလည်း ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် အကူပေးနိုင်တာမို့ နံနက်ကိုးနာရီခွဲမှာ အောင်မြင်စွာ ပြီးစီးသွားပါတယ်။

အူရောင်ငန်းဖျား *Typhoid or Enteric fever* ဟာ ဖျားတာ သုံးရက်ကျော်လို့မှ မသက်သာရင် စဉ်းစားရမယ့် ရောဂါတစ်ခုပါ။ ဒုတိယပတ်အတွင်းမှာ ယောင်ရမ်းနေတဲ့အူဟာ အလွန်နုနယ်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်လို့ အစာကြမ်းများစားခြင်း မလုပ်ရဘဲ

အရည်သောက်နဲ့ ပဋိဇီဝလေးများဖြစ်တဲ့ *Quinolones* အုပ်စုဝင် *Cifran, levofloxacin* ဆေးများကို နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်ဖို့လိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်က *Chloramphinicol* နဲ့ *Septrin* ဆေးများကို အသုံးများခဲ့ပါတယ်။ ဆေးကုသမှုထိရောက်စွာ မခံယူဘဲ အစားအစာကို မဆင်မခြင်စားမိမယ်ဆိုရင် အသက်အန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့နိုင်သော ရောဂါလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မသင်းက 'ညီမတို့ ပညာပေးဟောပြောပွဲမှာ ခေါင်းစဉ်တစ်ခု ထပ်တိုးတာပေါ့၊ ဒီလို အူရောင်ငန်းဖျားကနေ အူပေါက်ပြီးဖြစ်တာမျိုး ဒီလူနာနဲ့ဆို သုံးယောက်ရှိပြီ'

'ဒီရောဂါက သေသေချာချာ ကုသမှုခံယူ လိုက်ရင် အများအားဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားကြတော့ ဘယ်သူမဆိုအဖျားက တစ်ပတ်ကျော်လို့မှမကျရင် ဆေးရုံမှာ ကုသမှုခံယူသင့်တယ် ညီမရယ်'

'ညီမငယ်ငယ်ကလည်း အူရောင်ငန်းဖျား ဖြစ်ဖူးတယ်၊ အဲဒီတုန်းက အစာမစားဘဲ အရည်သောက်ပြီး ဆယ်ရက်လောက်နေရတာကို မှတ်မိနေတယ်၊ ဒါနဲ့ အဘိဓမ္မာသင်တန်းကော ဒီနေ့ စဖြစ်မှာလား အစ်ကို'

'အရေးပေါ် လူနာမရှိရင် စတာပေါ့၊ ညီမ ရန်ကုန်သွား နေတော့ နားထားရတာ နှစ်ပတ်ရှိသွားပြီ'

'သင်တန်းပြီးရင် အစ်ကိုနဲ့ လမ်းလျှောက်လိုက်ခဲ့မယ်နော်'

'ကောင်းပါပြီ ညီမရယ်'

ညနေ လေးနာရီမှာ လူစုံတာနဲ့ သင်တန်းကို စဖြစ်ပါတယ်။

'အားလုံးပဲ မင်္ဂလာပါ၊ ဒီနေ့ အဘိဓမ္မာခုနစ်ကျမ်းမှာ သတ္တမြောက်ဖြစ်တဲ့ သမုစ္စည်းပိုင်းကို ပြောပြပါ့မယ်၊ သမုစ္စည်း ဆိုတာ ပရမတ်တရား ၇၂-ပါးကို တူရာတူရာ ပေါင်းစည်း တင်ပြထားတာပါ၊ *Compendium of Ultimate entities* လို့ ပြန်တယ်'

မစန္ဒာက 'ပရမတ် ၇၂-ပါးကို ပြန်ရှင်းပြပေးပါလား ဆရာ'

'စိတ်က ၁-ပါး, စေတသိက်က ၅၂-ပါး နောက် နိပ္ဖန္နရုပ် ၁၈နဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတော့ အားလုံး ၇၂-ပါးရှိတယ်'

'သမုစ္စည်းပိုင်းမှာ အကုသိုလ်တရားများ ပေါင်းစည်းတင်ပြ တဲ့ အကုသလ သင်္ဂဟ၊ ကုသိုလ်, အကုသိုလ်, အဗျာကတ တို့ကို ရောပြွမ်းပေါင်းစုတင်ပြတဲ့ မိဿက သင်္ဂဟ၊ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အသင်းဝင် အပေါင်းအစုများကို တင်ပြထားတဲ့ ဗောဓိပက္ခိယ သင်္ဂဟနဲ့ ပရမတ်တရားအားလုံးကို သိမ်းကျုံးရေတွက်ပြတဲ့ သဗ္ဗ

သင်္ဂဟဆိုပြီး လေးမျိုးခွဲထားတယ်၊ ဒီနေ့တော့ အကုသလ သင်္ဂဟကို အရင်ဆုံး ပြောပြပါ့မယ်'

'သင်္ဂဟဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

'သင်္ဂဟဆိုတာ အပေါင်းအဖော် *Companion* ကို ပြောတာပါ၊ အကုသလ သင်္ဂဟ *Compedium of immoral categories* မှာ အာသဝေါတရား လေးပါး၊ သြဃလေးပါး၊ ယောဂလေးပါး၊ ဂန္ထလေးပါး၊ ဥပါဒါန်လေးပါး၊ နီဝရဏ ခြောက်ပါး၊ အနုသယ ခုနစ်ပါး၊ သံယောဇဉ် ဆယ်ပါးနဲ့ ကိလေသာ ဆယ်ပါးတို့ ရှိတယ်'

'ကျွန်တော် အာသဝေါတရား လေးပါးကို စပြီး ပြောပြပါ့မယ်'

မသင်းက 'အာသဝ က ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ အစ်ကို'

'အာသဝဆိုတာ စိမ်ရည်အရက်လို လူရဲ့စိတ်ကို တွေဝေယစ်မူးစေတတ်တာ၊ ဖြူစင်နေတဲ့စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတာ၊ အစွန်းအထင်း *Stain* ဖြစ်စေတာပါ၊ အစ်ကိုတို့ စပျစ်သီး၊ ကောက်ညှင်းနဲ့ဆန်ကို စိမ်ရည်အိုးထဲမှာ ကြာရှည်စွာ စိမ်ထားရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အာနိသင် ပြင်းပြလာတယ်၊ သောက်မိတဲ့သူ မှန်သမျှဟာလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေမှာ မေ့လျော့ပြီး မကောင်းမှုမှာပဲ ပျော်မွေ့လာကြတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ အာသဝကို *Intoxicant,*

Defilement, Canker လို့ပြန်တယ်'

အာသဝေါတရား လေးပါးကို ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝနဲ့ အဝိဇ္ဇာသဝဆိုပြီး ခေါ်တယ်။

ကာမာသဝဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံမှာ တပ်မက်ညှိတွယ် တတ်တဲ့ တဏှာ *attachment* ကိုပြောတာပါ။ တရားကိုယ်က လောဘမူစိတ် ၈-ပါးနဲ့ယှဉ်တဲ့ လောဘစေတသိက်ပါပဲ။

ဘဝါသဝဆိုတာ ရူပဈာန်, အရူပဈာန်နဲ့ ဒီဈာန် တွေရဲ့ အကျိုးဝိပါက်ကို နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာပါ။

'ဆရာကံလည်း ဖြေကြည့်ပါလား၊ ဒီမှာ ဖြစ်လိုက်တဲ့ လောဘစေတသိက်ဟာ ဘယ်လောဘမူစိတ်တွေနဲ့ ယှဉ်မယ်လို့ ထင်ပါသလဲ'

'ရူပဈာန်, အရူပဈာန်နဲ့ ရူပ, အရူပဖြဟ္မာဘုံတွေကို တပ်မက်တာဆိုတော့ အယူလွဲတဲ့ ဒိဋ္ဌိယှဉ်မှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ လောဘမူ ဒိဋ္ဌိဂတဝိပ္ပယုတ် စိတ်လေးပါးနဲ့ ယှဉ်မယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ တတိယ အာသဝေါတရားက ဒိဋ္ဌာသဝ၊ ဒိဋ္ဌာဆိုတဲ့အတွက် အယူလွဲမှားတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ သံသရာမှာ သတ္တာလေးပါး, ကံ ကံရဲ့အကျိုးကိုမသိဘဲ နှစ်မြောပြီး ကျင်လည် နေရတာပါ၊ အဘိဓမ္မာအရ ဒိဋ္ဌာသဝက လောဘမူ ဒိဋ္ဌိဂတ သမ္ပယုတ်စိတ် လေးပါးမှာယှဉ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိစေတသိက်ပါ'

စတုတ္ထ အာသဝေါတရားက အဝိဇ္ဇာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အတွက် တရားကိုယ်က အာရုံရဲ့ သဘောအမှန်ကို မသိတဲ့ မောဟ စေတသိက်ပါ။

'မစန္ဒာလည်း ဒီစေတသိက်ဟာ ဘယ်စိတ်တွေနဲ့ ယှဉ်မယ်လို့ ထင်ပါသလဲ'

'မောဟက အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တိုင်း ပါနေတာမို့ အကုသိုလ်စိတ် ၁၂-ပါးလုံးနဲ့ ယှဉ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ အခု ဆရာပြောခဲ့တဲ့ အာသဝေါလေးပါးကို အနှစ်ချုပ်လိုက်ရင် လောဘ, ဒိဋ္ဌိနဲ့ မောဟ သုံးမျိုးပဲ ရှိပါတယ်၊ ဒီသုံးမျိုးဟာ စိမ်ရည်အရက်လို လူကို တွေဝေယစ်မူး စေတတ်တဲ့နေရာမှာ တူညီလို့ တစ်အုပ်စုတည်းမှာ ထည့်ထားတာပါ'

'ဆက်ပြီး ဩဃလေးပါး *Four Oghas* ကို ပြောပြပေးပါမယ်'

မသင်းက 'ဝဲဩဃဆိုတာ ကြားဖူးတယ်၊ အဲဒါကို ပြောတာလား အစ်ကို'

'ညီမ ယူဆတာ မှန်ပါတယ်၊ ဩဃဆိုတာ ဝဲကတော့လို လွှမ်းမိုး နှစ်မြုပ်တတ်တဲ့ ရေအလျဉ်ကို ပြောတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ သူ့ကို *Flood, torrent, whirpool* လို့ ပြန်တယ်'

'**ကာမောဃ၊ ဘဝေါဃ၊ ဒိဋ္ဌောဃ၊ အဝိဇ္ဇောဃဆိုတဲ့** ဩဃလေးပါးဟာ ဝဲကတော့လို သတ္တဝါများကို အပါယ်အထိ လွှမ်းမိုး နစ်မြုပ် သတ်ဖြတ်ပါတယ်၊ တရားကိုယ်က အာသဝ လေးပါးနဲ့တူလို့ ကျွန်တော်ထပ်ပြီး မရှင်းပြတော့ပါဘူး'

ကျွန်တော် ဆက်လက်လို့ **ယောဂလေးပါး** *Four Yogas* ကိုပြောပြပါ့မယ်။ ကော်စေးနဲ့ ယှဉ်စပ်ထားသလို သတ္တဝါတွေ ကို ပဋိဆင်းရဲမှာ ယှဉ်တွဲ နှောင်ဖွဲ့ပေးတာဟာ ယောဂပါ၊ ကာမ ယောဂ၊ ဘဝယောဂ၊ ဒိဋ္ဌိယောဂနဲ့ အဝိဇ္ဇာယောဂဆိုပြီး လေးမျိုး ရှိတယ်။ တရားကိုယ်က အာသဝလေးပါးနဲ့ အတူတူပါပဲ။

'ယောဂကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'နှောင်ဖွဲ့ ယှဉ်စပ်ထားလို့ *Bond, junction, union, devotion* ဆိုပြီး ပြန်တယ်'

အကုသိုလ်တရားတွေကို ပေါင်းစည်းတင်ပြထားတာက စိတ်ဝင်စားဖို့လည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒီမှာတော့ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မာန သုံးမျိုးကို အာသဝေါလေးပါး၊ ဩဃလေးပါးနဲ့ ယောဂ လေးပါးဆိုပြီး အမျိုးတူ စုဖွဲ့ထားပါတယ်။

ကျွန်တော်ဆက်ပြီး ဂန္ထလေးပါး *Four Ganthas* ကို ရှင်းပြပေးပါ့မယ်။ ဂန္ထဆိုတာ သံကွင်းချင်း ထုံးနှောင်ဖွဲ့ယှက် ထားသလို သတ္တဝါတွေ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ မလွတ်မြောက်ဖို့ 'စုတိ-

ပဋိသန္ဓေ၊ ပဋိသန္ဓေ-စုတိ’ ဆိုပြီး ဆက်စပ်ပေးတဲ့တရားကို ပြောတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ *A tie or a bond* လို့ပြန်တယ်။

‘ပါဠိလို အဘိဇ္ဈာကာယဂန္ထ၊ ဗျာပါဒ ကာယဂန္ထ၊ သီလဗ္ဗတ ပရမာသကာယဂန္ထနဲ့ ဣဒံသစ္စာ ဘိနိဝေသကာယဂန္ထ ဆိုပြီးခေါ်တယ်’

‘နားလည်လွယ်အောင် ပြောရရင် အရာအားလုံးမှာ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ လောဘ၊ စိတ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီး အမျက်ထွက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒေါသ၊ နွား၊ ခွေး စသော တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အလေ့အကျင့်ကိုကျင့်မှ ကိလေသာ စင်ကြယ်မယ်ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင် *False view* နဲ့ မိမိရဲ့ မှားယွင်းတဲ့အယူကို တရားသေဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ *Dogmatic belief* တို့ပါပဲ’

ဆွေးနွေးပို့ချလို့ အရှိန်ရနေစဉ်မှာ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်နဲ့ ဆရာမ သက်သက်ခိုင်မှ ရခိုင်မုန့်တီများ လာရောက်ပြင်ဆင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပို့ချတာကို ခဏနားလိုက်ပြီး အားလုံး ဝိုင်းဖွဲ့ စားသောက်ကြပါတယ်။ ဒီနေ့ အစားအစာကို မသင်းက ကျွေးမွေးပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက ‘ဒီလို အေးတဲ့အချိန်မှာ ပူပူစပ်စပ်လေး စားမှ အခိုးပွင့်မှာ’

ဆရာကျော်မြင့်က ဒါဆို ရှေ့အပတ်ကျရင် စမူဆာသုတ်

ကျွန်တော်ကျွေးပါ့မယ်’

မစန္ဒာက ‘ဒီမှာတော့ မိဘနဲ့ခွဲနေရပေမယ့် စုစုစည်းစည်းနဲ့ ပျော်ဖို့ကောင်းပါတယ်၊ နောင် သမီး ဘယ်ရောက်ရောက် အခုလို နေခဲ့တာတွေကို သတိရနေမှာပါ’

‘ရခိုင်မုန့်တီက စားလို့လည်းကောင်းတယ်၊ အခုဆက်ပြီး ဥပါဒါန်လေးပါးကို ရှင်းပြပေးပါ့မယ်၊ ဥပါဒါန်ဆိုတာ မြွေက ဖားကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ခဲထားသလို မစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့ ပြင်းပြင်းထန် ထန် စွဲလန်းတာမျိုးကို ခေါ်တယ်’

It is like a snake grasping a frog without letting it to go.

မသင်းက ‘တဏှာနဲ့ ဥပါဒါန်က ဘယ်လိုကွာလဲ အစ်ကို’

‘တဏှာက ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှာ သာမန်တပ်မက် ငြိတွယ် တာပါ၊ ဥပါဒါန်က အပြင်းအထန် စွဲလန်းဆုပ်ကိုင်ထားတာမျိုး *Strong attachment, clinging or grasping* လို့ ပြန်တယ်၊ သာမန်လိုချင်တာမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ မလွှတ်နိုင် လောက်အောင် လိုချင်စွဲလန်းတာက ဥပါဒါန်သဘောပါ’

‘ဥပါဒါန် လေးမျိုးကို ကာမုပါဒါန်, ဒိဋ္ဌုပါဒါန်, သီလဗ္ဗ တုပါဒန်နဲ့ အတ္တဝါဒုပါဒါန်ဆိုပြီး ခေါ်တယ်’

ကာမုပါဒါန်ဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံငါးပါးမှာ စွဲလန်းပြင်း

ပြတဲ့ တဏှာလောဘ *Sense-desire to the five sense objects* ကိုခေါ်တာပါ။

ဒိဋ္ဌုပါဒါန်က မှားယွင်းတဲ့အယူကို ပြောတာပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာအနေနဲ့ ကံ ကံရဲ့အကျိုးမရှိဘူး၊ ဖန်ဆင်းရှင်ရှိတယ်ဆိုတာ အယူမှားတွေပါ။

သီလဗ္ဗတုပါဒါန်ဆိုတာ နွားလိုအကျင့်၊ ခွေးလိုအကျင့်ဟာ သံသရာက စင်ကြယ်ကြောင်းဖြစ်တယ်လို့ မှားယွင်းစွာ ယူဆစွဲလန်းနေတာပါ။

အတ္တဝါဒုပါဒါန်က အတ္တဆိုတာကို စွဲလန်းတာ၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာသဘောမျိုးကို ယုံကြည်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုပြီး အထင်မှားတာမျိုးပါ။

မသင်းက 'အတ္တက ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ အစ်ကို'

'အတ္တအယူအဆက နှစ်မျိုးရှိတယ်၊ ပထမအယူက ခန္ဓာငါးပါးမှအလွတ် အမြဲတည်နေတဲ့ အနှစ်သာရအားဖြင့် အခိုင်အမာရှိနေတဲ့ အရာကိုပြောတာ၊ လိပ်ပြာလေးလို အတ္တက ဒီခန္ဓာကနေ နောက်ခန္ဓာတစ်ခုကို ပြောင်းသွားတာမျိုးကို ဆိုလိုတာ၊ ဒုတိယအယူက ခန္ဓာငါးပါးကိုပဲ အတ္တလို့ယူတာပါ၊ တချို့က ရုပ်၊ တချို့က နာမ်ကို အတ္တလို့ ယူတာမျိုးပါ'

'ခန္ဓာငါးပါးမှာ အတ္တလို့ယူတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနဲ့ တူမှာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ *Self-illusion or personality-belief* လို့ ပြောရမှာပါ'

'မြန်မာစကားမှာ ယုန်ချို-လိပ်မွေး *Rabbit's horn and Turtle's hair* ဆိုတာရှိတယ်၊ စကားလုံးအနေနဲ့ ရှိပေမယ့် ယုန်မှာ ချိုမရှိတော့ ဝတ္ထုအနေနဲ့ မရှိဘူးပေါ့၊ ဒီလို မရှိတဲ့အတ္တကို ရှိတယ်လို့ ယူဆတာကို အတ္တဝါဒုပါဒါန်လို့ခေါ်တယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါဆို ဒိဋ္ဌိ, သီလဗ္ဗတနဲ့ အတ္တဝါဒုပါဒါန် အားလုံးဟာ အယူမှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိထဲမှာ ပါတာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ အခေါ်အဝေါ်သာ ကွာသွားပေမယ့် အားလုံးဟာ ဒိဋ္ဌိစေတသိက်တွေပါပဲ၊ ဒီလို ဖြစ်ရတာကလည်း စွဲလန်းတဲ့အာရုံ *Objects of clinging* က တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ခြားနားနေလို့ပါ'

ဆရာဖေသိန်းက 'ဟိန္ဒူဘာသာမှာလည်း အတ္တရှိတာကို လက်ခံတယ်မလား ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဟိန္ဒူမှာ လက်ခံတားတဲ့ အတ္တက ဇီဝအတ္တနဲ့ ပရမတ်အတ္တဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်'

'ဇီဝအတ္တဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ ဆရာ'

'ဇီဝအတ္တဆိုတာ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းမှ ကိုယ်စီရှိတဲ့ အတ္တကိုပြောတာပါ၊ သူတို့က ဒီအတ္တလေးကို မြဲတယ်လို့ယူဆပြီး

လူတစ်ဦးသေသွားရင် ခန္ဓာအဟောင်းကိုစွန့်ပြီး နောင်ဘဝမှာ ခန္ဓာအသစ် သွားယူတယ်၊ အဲဒီလို တစ်ဘဝကနေ တစ်ဘဝ ကူးပြောင်းနေတယ်၊ ကူးပြောင်းရင်းနဲ့ ဇီဝအတ္တလေးဟာ စင်ကြယ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဆုံးတစ်နေ့မှာ ပရမတ်အတ္တဆိုတဲ့ *Universal mind* နဲ့ သွားပြီးပေါင်းမယ်၊ ဒီလိုမျိုး ဇီဝအတ္တဟာ ပရမတ်အတ္တနဲ့ ပေါင်းသွားတာကို ဟိန္ဒူမှာ လွတ်မြောက်မှု မောက္ခ *Mokkha* လို့ခေါ်တယ်'

'ဒါဆို ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာက နိဗ္ဗာန်သဘောမျိုးလား ဆရာ'

'ထေရဝါဒက လက်ခံထားတဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့မတူပါဘူး၊ သူတို့က ဇီဝအတ္တဟာ ပရမတ်အတ္တကြီးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းလေးဖြစ်ပြီး တချိန်မှာ ခွဲထွက်သွားပြီး နောက်ဆုံး ပရမတ်အတ္တကြီးနဲ့ ပြန်ပေါင်းစည်းသွားတာ နိဗ္ဗာန်ပါလို့ ယူဆထားတယ်'

'ပရမတ်အတ္တနဲ့ ပြန်ပေါင်းဖို့ ဇီဝအတ္တလေးက ဘယ်လိုကြိုးစားဖို့လိုလဲ ဆရာ'

'ယောဂကျင့်စဉ်နဲ့ တဖြည်းဖြည်း ကျင့်သွားရင် ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်'

မစန္ဒာက 'ဒါဆို ဟိန္ဒူအယူကလည်း အတ္တဝါဒပဲပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ဇီဝအတ္တလေးလည်း မြဲတယ်၊ *Univer-*

sal အတ္တလည်း အမြဲတည်နေတယ် *Ever lasting* ဆိုတဲ့ အတွက် အတ္တဝါဒပါပဲ'

မသင်းက 'ညီမတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှာတောင် တချို့က ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာရှိတယ်လို့ ယူဆတော့ လူတစ်ဦးဆုံးသွားရင် ဝိညာဉ်လေးထွက်သွားပြီး၊ နောက် လိပ်ပြာခေါ်တယ်၊ လိပ်ပြာ လွင့်တယ်ဆိုပြီး ပြောကြတယ်နော်'

'ဒါကလည်း အဘိဓမ္မာနဲ့ ပဋ္ဌာန်းကို သေသေချာချာ နား မလည်လို့ပါ၊ အဘိဓမ္မာကို နားလည်သွားရင် စုတိ-ပဋိသန္ဓေ ဆိုတဲ့ အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ တစ်ဆက်တည်းသွားနေတဲ့ ဖြစ်ပျက် အစဉ်ကို မြင်သွားမှာပါ'

ဆရာဖေသိန်းက 'ခန္ဓာငါးပါးမှာ ငါလို့စွဲနေတဲ့ အတ္တကို ဘယ်လိုပယ်နိုင်လဲ ဆရာ'

'ခန္ဓာငါးပါးမှာ ငါလို့စွဲနေရတာက အဘိဓမ္မာအရ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ *Self-illusion* ပါ၊ ဒါကိုတော့ တရားကျင့်သွားရင်းနဲ့ ရုပ်၊ နာမ် နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြားသိမြင်တဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရသွားရင် ပယ်လို့ ရသွားမှာပါ'

'ကျွန်တော်ဆက်ပြီး နိဗ္ဗာန ခြောက်ပါးကို ရှင်းပြပေးပါ့ မယ်'

'နိဗ္ဗာနဆိုတာ ဈာန်၊ မဂ်တရားများကို ဖြစ်ခွင့်မရအောင်

တားမြစ်ထားတဲ့ သဘောတရားတွေကို ခေါ်တာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ *Hindrance or blocking factors* တွေလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်၊ တရားထိုင်ဖူးတဲ့သူတိုင်း ကိုယ်တိုင် ကြုံဖူးကြပါလိမ့်မယ်'

ပထမဆုံးက ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ၊ ကာမဂုဏ်ငါးပါးမှာ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ တဏှာပါ၊ တရားကိုယ်က လောဘစေတသိက်ပါ။

တရားထိုင်ရင်း 'ဒီနေ့ ထိုင်လို့ကောင်းလိုက်တာ၊ အခန်းက *Air cond:* တပ်ထားတော့ ထိုင်လို့အဆင်ပြေတယ်၊ လူတစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးနေတာပဲ' စသလို ကောင်းတာတွေကိုတွေးပြီး ကြိုက်သွားရင်လည်း နီဝရဏ ဖြစ်သွားပါတယ်။ အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ အခုအခံလေး တစ်ခုပါ။

ဒုတိယက ဗျာပါဒ နီဝရဏ၊ တရားကိုယ်က ဒေါသစေတသိက်တွေကို ပြောတာပါ။ တရားမှတ်ရင်း ခြင်တစ်ကောင် လာကိုက်တဲ့အခါ၊ ဘေးအိမ်က သီချင်းအကျယ်ကြီး အော်ဆိုတာ၊ ဖုန်းဝင်လာတဲ့အခါမျိုးမှာ အမျက်ထွက် စိတ်ဆိုးရင်လည်း အနှောက်အယှက် တစ်ခုပါပဲ။ ဒါကလည်း လောဘ၊ ဒေါသစိတ် ဖြစ်နေတဲ့အခါ ကုသိုလ်တရားတွေ မဖြစ်ပေါ်နိုင်လို့ပါ။

တတိယက ထိနမိဒ္ဓ နီဝရဏ၊ ငိုက်မျဉ်း ထိုင်းမှိုင်းတာကို ပြောတာပါ။ ရှင်းအောင်ပြောရရင် ပျင်းရိတာ၊ ဟိုဟာ မလုပ်ချင်ဘူး

ဒီဟာ မလုပ်ချင်ဘူးဆိုပြီး တွန့်ဆုတ်တွန့်ဆုတ် ဖြစ်တာပါ။

ဆရာကံမြင့်က 'ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ခဏခဏဖြစ်နေကျ ဆိုတော့ လက်ခံပါတယ် ဆရာရယ်၊ တရားမှတ်လိုက်တာနဲ့ အိပ်ချင်လာရော၊ ဒါပေမဲ့ ဘောလုံးပွဲတို့ ရုပ်ရှင်တို့ကြည့်နေရရင် ဘယ်တော့မှ အိပ်မငိုက်ဘူး'

ဆရာဖေသိန်းက 'ဒါကြောင့်လည်း သံသရာမှာ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေရတာပေါ့'

မသင်းက 'တရားမှတ်ရင်း ထိန, မိဒ္ဓကိုဝင်လာရင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့ မဖြစ်အောင် တားရမလဲ အစ်ကို'

'ငိုက်မျဉ်း ထိုင်းမှိုင်းတာက အလုပ်အရမ်းပင်ပန်းလို့ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရေးပျက်လို့ဆိုရင်တော့ ခဏ အနားယူသင့်ပါတယ်၊ တကယ့်ကို အိပ်ရေးမပျက်ဘဲ ငိုက်မျဉ်းနေရင်တော့ ဝီရိယ *Effort* စိုက်ပြီးမှတ်ရင် ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းတာကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်'

ဆရာကျော်မြင့်က 'ထိနနဲ့ မိဒ္ဓက သီးခြားစေတသိက်တွေ ဖြစ်ပေမယ့် ဘာလို့ နီဝရဏတစ်ခုထဲအနေနဲ့ သတ်မှတ်ထားတာလည်း ဆရာ'

'ဒါကတော့ ထိနနဲ့ မိဒ္ဓက ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကိစ္စအားဖြင့်လည်း တူတယ်၊ နောက် ပျင်းရိခြင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ဝီရိယဆိုတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်လည်း

တူတဲ့အတွက် သူတို့နှစ်ခုကို တစ်ခုထဲ သတ်မှတ်ထားတာပါ'

စတုတ္ထ အဟာန့်အတားတစ်ခုက ဥဒ္ဒစ္စနဲ့ ကုက္ကုစ္စပါ။ ဥဒ္ဒစ္စက တရားမှတ်ရင်း စိတ်မတည်မငြိမ်ဘဲ ဟိုရောက်ဒီရောက် ပျံ့လွင့်နေတာ၊ ကုက္ကုစ္စက နောင်တရ ပူပန်နေတာပါ။ ဥဒ္ဒစ္စနဲ့ ကုက္ကုစ္စကိုတော့ တရားထိုင်ရင်း သမာဓိအားကောင်းလာလို့ သုခချမ်းသာအဆင့်ကို ရောက်ရင် ဖယ်ရှားသွားလို့ရပါတယ်။

သုခချမ်းသာအဆင့်ကို ရောက်သွားရင် တရားကိုတဆက်တည်း အချိန်အကြာကြီး ရှုမှတ်လာနိုင်ရင်တော့ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုနဲ့ နောင်တရ ပူပန်စိတ်တွေလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်ကကြည်လင်ချမ်းသာနေတော့ ဥဒ္ဒစ္စနဲ့ ကုက္ကုစ္စတို့လည်း ပပျောက်သွားပါတယ်။

မစန္ဒာက 'သမီးတို့ မှတ်မိအောင် တစ်ခေါက်ပြန်ပြောပြပါလား ဆရာ'

'ဥဒ္ဒစ္စက စိတ်ပျံ့လွင့်တာ၊ အဲဒီမှာ ဥဒ်နဲ့ ဓစ္စကို တွဲထားတာ၊ ဥဒ်က အထက် *above*, ဓစ္စက လှုပ်ရှားတယ် *moving* လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ အာရုံမှာ မကပ်ငြိဘဲ လှုပ်ရမ်းနေတာကို ပြောတာပါ၊ မတည်ငြိမ်တဲ့သဘောရှိလို့ *restlessness* လို့ ပြန်တယ်'

'ဥဒ္ဒစ္စက ဘယ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်လည်းဆိုရင် အကုသိုလ်နောက်

ဆုံးစိတ်လို့ခေါ်နိုင်တဲ့ ဒုတိယမောဟမူစိတ်မှာ ယှဉ်တယ်၊ အဘိဓမ္မာအရ ဥပေက္ခာသဟဂုတ် ဥဒ္ဓစ္စသမ္ပယုတ်စိတ်လို့ခေါ် တယ်'

မသင်းက 'ကုက္ကုစ္စဆိုတော့ ကုပ်ကပ်တာမျိုးလား အစ်ကို'

'ဒီမှာလည်း ပါဠိလို ကုတ်လို့ အသံထွက်တော့ တွန့်တိုစေးနဲ့တယ်လို့ ထင်ပါလိမ့်မယ်၊ တကယ်တော့ ကုက္ကုစ္စက အတိတ်က ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ မကောင်းမှုတွေကိုတွေးပြီး ပူပင်သောက ဖြစ်တာ, နောက်ကောင်းတာတွေ မလုပ်ခဲ့မိလို့လည်း နောင်တရ ပူပန်တာမျိုးပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ သူ့ကို *remorse* လို့ ပြန်တယ်'

'မစန္ဒာလည်း မှတ်မိသလောက် ပြောကြည့်ပေးပါ၊ ကုက္ကုစ္စဆိုရင် ဘယ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်မလဲ'

'ကုက္ကုစ္စက ဒေါသမူဒွေးနဲ့ယှဉ်မယ် ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ပူပန်တယ်ဆိုတာ အတိတ်က မိမိပြုလုပ်ခဲ့တာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရတယ်, ဝမ်းနည်းပူဆွေးရတယ်ဆိုတော့ ဒေါသမူစိတ်မှာပဲ ယှဉ်ပါတယ်'

ဒီနေရာမှာ ဥဒ္ဓစ္စက မောဟမူစိတ်မှာယှဉ်ပြီး ကုက္ကုစ္စက ဒေါသမူစိတ်မှာယှဉ်ပေမယ့် သူတို့နှစ်ခုကို နီဝရဏ တစ်ခုထဲမှာ ထည့်ထားတာကို သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။ အကြောင်းကတော့ သူတို့နှစ်ခုဟာ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်မရှိဘဲ ယောက်ယက်ခတ်နေတော့ ကိစ္စအားဖြင့်လည်း တူ

တယ်။ နောက် သမာဓိရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လည်း ဖြစ်တဲ့အတွက် ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်လည်း တူတယ်။ ဒီလို ကိစ္စချင်းလည်း တူသလို ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်လည်း တူတဲ့အတွက် သူတို့နှစ်ခုကို နီဝရဏတစ်ခုတည်း အနေနဲ့ ဟောထားပါတယ်။

ပဥ္စမမြောက် နီဝရဏက ဝိစိကိစ္ဆာပါ။ သူက ရတနာသုံးပါး၊ သစ္စာလေးပါးနဲ့ ကံကံရဲ့အကျိုးတွေအပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယ *Doubt* ဖြစ်တာ, ဒွိဟစိတ်တွေ ဖြစ်တာပါ။

'တရားရှုမှတ်ရင် ဒီလိုရှုမှတ်တာဟာ အကျိုးမှရှိရဲ့လား၊ ကံ ကံရဲ့အကျိုးဆိုတာကော ဟုတ်ပါ့မလား၊ နောင်ဘဝဆိုတာကို တကယ်မှရှိရဲ့လားလို့ ယုံမှားသံသယများနေရင် ဆက်မှတ်ဖို့က မဖြစ်နိုင်ပါဘူး'

ဆရာကံမြင့်က 'ဝိစိကိစ္ဆာကို ဘယ်လိုပယ်ဖျောက်လို့ ရနိုင်လည်း ဆရာ'

'ဒါကိုတော့ ဝိစာရဆိုတဲ့ ပညာ *Wisdom* နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှပဲ ပပျောက်သွားမှာပါ'

ဆဋ္ဌမမြောက်နဲ့ နောက်ဆုံး နီဝရဏက အဝိဇ္ဇာပါ။ တရားကိုယ်ကတော့ မောဟစေတသိက်ပါပဲ။

ဆရာဖေသိန်းက 'အဝိဇ္ဇာကို ဘယ်လိုပယ်ပျောက်နိုင်လဲ ဆရာ'

'သူ့ကိုတော့ ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မယ်ဆိုရင် ပယ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်'

နောက်အနုသယ ခုနစ်ပါးကို ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါ့မယ်။ သတ္တဝါတို့ရဲ့ ခန္ဓာအစဉ်မှာ အစဉ်မပြတ် ကိန်းဝပ်လိုက်ပါနေတဲ့ ကိလေသာကို အနုသယလို့ ခေါ်တယ်။ အကြောင်းတရားတွေ တိုက်ဆိုင် လာရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ သဘောသဘာဝကို ဆိုလိုတာပါ။ *Liability or Potential* သဘောမျိုးပါ။

'ကျွန်တော် အခု သင်တန်းပို့ချနေတဲ့အခါမှာ လောဘ, ဒေါသဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ မရှိပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ လိုချင်တာလေး တစ်ခုကို လှမ်းမြင်လိုက်တယ် ဒါမှမဟုတ် စိတ်အခန့်မသင့် စရာ လေးတစ်ခုကို ကြုံလိုက်ရင် လောဘ, ဒေါသတွေ ဖြစ်လာပါမယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ဥပါဒ်, ဌီ, ဘင်အားဖြင့် ကိလေသာဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်'

မသင်းက 'ညီမ နားလည်သွားပြီး၊ အနုသယက ငုပ်လျှိုးနေတဲ့ သဘောမျိုး, အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ဝုန်းကနဲ ထဖြစ်မယ်ဆိုတာမျိုး၊ နောက် တကယ်ဖြစ်လာပြီဆိုမှ သူ့ကို ကိလေသာလို့ ခေါ်တာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါဆိုရင် သူတို့နှစ်ခုကို ခွဲခြားပြီး နားလည်သွားမှာပါ၊ အနုသယက ဥပါဒ်, ဌီ, ဘင်အားဖြင့် မဖြစ်သေးဘဲ

အကြောင်းညီညွတ်မှ ဖြစ်မယ့်ကိလေသာ *Latent Defilement,* နောက် ဥပါဒ်၊ ဋီ၊ ဘင်အားဖြင့် တကယ်ဖြစ်လာတာမှ ကိလေသာ *Defilement* လို့ခေါ်တယ်'

အနုသယကို ပိုပြီးရှင်းသွားအောင် တကယ့် ဖြစ်ရပ်လေး တစ်ခုကို ပြောပြပါ့မယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဂေါတမဘုရားလောင်းဟာ တစ်ခုသောဘဝမှာ ကုဋေရှစ်ဆယ်ကြွယ်ဝတဲ့ စည်းစိမ်ကိုစွန့်ပြီး ဟာရိတစ *State of a hermit* ရသေ့အဖြစ်နဲ့ တောထွက် တရားကျင့်တဲ့အခါ လောကီဈာန် အဘိညာဉ်ကိုပါ ရရှိခဲ့ပါတယ်။

မိုးတွင်းရောက်တဲ့အခါ ဟိမဝန္တာတောင်ခြေမှာ မိုးများတဲ့အတွက် ဗာရာဏသီပြည်က ဘုရင့်ဉယျာဉ်တော်မှာ လာရောက် သီတင်းသုံးပါတယ်။ ပြည့်ရှင်မင်းက ပါရမီဖြည့်ဘက်အရှင်အာနန္ဒာ အလောင်းဖြစ်လို့ မြင်လျှင်မြင်ချင်း လွန်စွာချစ်ကြည်ညိုပြီး နံနက်တိုင်းနန်းတော်မှာ မိမိကိုယ်တိုင် ဆွမ်းလောင်းလှူပါတယ်။

အခါတစ်ပါးမှာ နယ်စပ်မှာ သူပုန်ထတဲ့အတွက် ဘုရင်ကိုယ်တိုင် နှိမ်နင်းရန် ခရီးသွားဖို့ရှိပါတယ်။ ဒီအခါ ဆရာရသေ့ကို ဆွမ်းကပ်လှူတာ မမေ့ဖို့ မိဖုရားကို အတန်တန်မှာပြီးမှ ထွက်သွားပါတယ်။ မိဖုရားလည်း မှာတဲ့အတိုင်း အချိန်မှန်မှန်

ဆွမ်းပြုစုလို့ လုပ်ကျွေးပါတယ်။

တစ်နေ့ ဆရာရသေ့ မလာသေးလို့ ကိုယ်လက်သန့်စင်၊ နံ့သာရေမိုး ကောင်းစွာချိုးလို့ နူးညံ့ပျော့ပြောင်းသော အဝတ်နဲ့ သလွန်ပေါ်မှာ ခေတ္တလဲလျောင်းလို့ စောင့်ဆိုင်းနေပါတယ်။

ဆွမ်းခံချိန်ရောက်တော့ ရှင်ရသေ့လည်း အဘိညာဉ်အစွမ်းနဲ့ ကောင်းကင်မှ ကြွလာပါတယ်။

လေသာနန်း တံခါးသို့အရောက် လျှော်တေ *A sack cloth* ခေါ် ရသေ့အဝတ်သံ ကြားလို့ မိဖုရားလည်း ဖြုန်းကနဲ ထလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်တော်တစ်ပိုင်းမှ ခါးဝတ်လျှောကျသွားပြီး အမြင်မတော်တာကို မြင်လိုက်ရပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ရှင်ရသေ့လည်း အစဉ်တစိုက် လိုက်ပါနေတဲ့ အနုသယမောဟ *Latent bewilderment* ကြောင့် အမှားအမှန်ကို မခွဲခြားနိုင်တော့ဘဲ တဏှာတွဲဖက်လို့ မိဖုရားလက်ကိုဆွဲပြီး သူ့ရဲ့သဘက်ပမာ မှားခြင်းကြီး မှားရှာပါတော့တယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'အနုသယက တော်တော်ကြောက်ဖို့ကောင်းတာပဲ၊ သူ့ကို ဘယ်လိုပယ်သတ်လို့ ရနိုင်လဲဆရာ'

'အနုသယက သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ အမြဲကိန်းဝပ်နေလို့ သာမန်ကုသိုလ်နဲ့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်အားထုတ်ရုံနဲ့ မပယ်သတ်နိုင်ပါဘူး၊ တရားအားထုတ်လို့ မဂ်ရပြီဆိုတဲ့အခါမှ သူ့ကို

ပယ်သတ်လို့ ရသွားမှာပါ'

ကိလေသာက ဆယ်ပါးရှိပေမယ့် အားကောင်းပြီး ကိန်းဝပ်နေတဲ့ အနုသယက ခုနစ်ပါးပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ကာမဂုဏ်တွေမှာ နှစ်သက်မက်မောတဲ့ လောဘ၊ ရူပ, အရူပဈာန်နဲ့ ဗြဟ္မာဘဝကို နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာနဲ့ အဝိဇ္ဇာတို့ပါပဲ။

မစန္ဒာက 'ကိလေသာရဲ့ ဆိုလိုရင်းကို သိချင်ပါတယ် ဆရာ'

'ကိလေသာဆိုတာ လူတွေကို ပူပင်စေတတ်, ညှင်းပန်းနှိပ်စက်တတ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်၊ အားလုံးနားရည်ဝနေကြတဲ့ တဏှာ, ရာဂ, ကာမတို့ဟာလည်း သူ့ရဲ့ထင်ရှားတဲ့ အမည်တွေပါပဲ'

'သံယောဇဉ်တွေနဲ့ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့ ဘဝတွေဟာ တကယ် တွေးကြည့်လိုက်ရင် အလွန်ပူလောင်လှပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာကလည်း လောဘ'တဏှာ'၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဟိရိကနှင့် အနောတ္တပ္ပဆိုတဲ့ ကိလေသာ *Defilements* တွေကြောင့်ပါ'

'မြန်မာလို အရှင်းဆုံးပြောရရင် လိုချင် တပ်မက်မောခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ ထောင်လွှားခြင်း၊ အမြင်မှားခြင်း၊

မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အရှက်မရှိခြင်းနှင့် အကြောက်မရှိခြင်းတို့ပါပဲ'

'မစန္ဒာလည်း တစ်ခုလောက် ဖြေကြည့်ပါလား၊ ကိလေသာမပည်တဲ့ အကုသိုလ်တရားဆိုရင် ဘယ်ဟာတွေ ဖြစ်မလဲ'

မစန္ဒက အနည်းငယ်စဉ်းစားပြီး 'သူတို့က ကိလေသာဆယ်ပါးမှာ မပါတဲ့ ဣဿာနဲ့ မစ္ဆရိယ၊ မိဒ္ဓနဲ့ ကုက္ကုစ္စတို့ပဲ ဖြစ်မယ်ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ အချိန် နည်းနည်းကျန်သေးတော့ သံယောဇဉ်ဆယ်ပါးကို ဆက်ပြောပြပါ့မယ်၊ သံယောဇဉ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့အားလုံးလည်း နားရည်ဝနေကြမှာပါ၊ သံယောဇဉ်ဆိုတာ လူတွေမှာ ရှိသလို တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်း ရှိပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ လူမှာကပိုများ သလို သံယောဇဉ်ကြိုးဟာလည်း ပိုပြီးအားကောင်းပါတယ်'

အဘိဓမ္မာအရ ဝဋ်ဆင်းရဲတို့မှာ ဖွဲ့တတ်သောသဘောဟာ သံယောဇဉ်ပါပဲ။

နှောင်ဖွဲ့တွယ်တာမှု မှန်သမျှကို သံယောဇဉ်လို့ သတ်မှတ်ပြီး ကျွန်တော်တို့တွေဟာ နေ့စဉ် ပြောဆိုနေကြပါတယ်။

ဥပမာ 'အမိ ကျောင်းတော်ကြီးနဲ့ ခွဲရတော့မှ ကျောင်းကြီးကို သံယောဇဉ် ဖြစ်နေမိပြီ', 'သူငယ်ချင်း မောင်မောင်စိုးရေ,

မင်းမှာလည်း သံယောဇဉ်တွေ အရမ်းများနေပါလား...' လို့ ပြောကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သံယောဇဉ်ရဲ့ တကယ့်သဘောဟာ ဘယ်လိုလဲလို့ မေးခဲ့ရင်တော့ ရုတ်တရက်ဖြေဖို့ ခက်ခဲမှာပါ။ ဒီနေရာမှာ ဘုရားရှင် လက်ထက်က ဓမ္မကထိကတေဒဂ်ဘွဲ့ *Eminent preacher* ရထားတဲ့ စိတ္တသူကြွယ် ပြောဆိုထားတာလေးဟာ လွယ်ကူနားလည်လွယ်လို့ ထပ်ဆင့် ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

စိတ္တသူကြွယ်က သံယောဇဉ်ရဲ့သဘောကို လယ်ကွင်းထဲက နွားနှစ်ကောင်နဲ့ ဥပမာပေးထားပါတယ်-

လယ်ထွန်တဲ့အခါ နွားဖြူတစ်ကောင်နဲ့ နွားနက် တစ်ကောင်ကို ကြိုးတစ်ချောင်းနဲ့ထမ်းပိုးမှာ ပတ်ချည်ထား လိုက်ပြီး နွားကျောင်းသားက ကြိမ်တံနဲ့ နှာနှာရိုက် ရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ နွားဖြူကအရှေ့ဖက်၊ နွားနက်က အနောက်ဖက်ကို ရုန်းတဲ့အခါ ကြိုးတွေတင်းလို့ နွားတွေ လည်ပင်းအစ်ပြီး နာကျင်ကြရပါတယ်။ ချည်ထားတဲ့ကြိုး မပြတ်သမျှ နွားတွေဟာ ပင်ပန်းဆင်းရဲကြရပါတယ်။ အလားတူ သံယောဇဉ်ဆိုတာ ချည်နှောင်ထားတဲ့ကြိုးနဲ့တူသလို လူတွေဟာလည်း အချည်ခံထားရတဲ့ နွားတွေနဲ့တူပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အိမ်မှာ ချစ်စရာ သမီးလေးတစ်ယောက်ရှိရင် ကြိုးတစ်ချောင်း၊ သားလေးတစ်ယောက် ထပ်ရှိရင် ကြိုးနှစ်

ချောင်း၊ ငါးယောက်ရှိရင် ကြိုးငါးချောင်းနဲ့ ချည်နှောင်ပြီး နေကြရပါတယ်။

နွားနှစ်ကောင်တောင် ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းနဲ့ ပင်ပန်းလှတယ်ဆိုရင် ကြိုးငါးချောင်းဆိုရင် အလွန်ပင်ပန်းလှပါတယ်။ သားသမီး, ဇနီးခင်ပွန်း, အိုးအိမ်တိုက်တာ, စိန်ရွှေ ရတနာတွေနဲ့ မက်မောတွယ်တာစရာ အားလုံးဟာ သံယောဇဉ်တွေပါပဲ။ သံယောဇဉ်ကြိုးမပြတ်သရွေ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စွာ ရုန်းကန်ရတဲ့ နွားတွေလို လူတွေလည်း ပင်ပန်းကြီးစွာ လှုပ်ရှားနေကြရပါတယ်။

တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓဒဿနအမြင်အရ သံယောဇဉ်ဟာ ဆယ်ပါး *Ten fetters* အထိ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေက ရာဂသံယောဇဉ်, ဒေါသ သံယောဇဉ်, မာနသံယောဇဉ်, ဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ်, ဉဒ္ဒစ္စ သံယောဇဉ်, ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်, ဣဿာ သံယောဇဉ်, မစ္ဆရိယ သံယောဇဉ်, အဝိဇ္ဇာ သံယောဇဉ်နဲ့ သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်တို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ သီလဗ္ဗတပရာမာသဟာ ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်ထဲမှာပါလို့ တရားကိုယ်အားဖြင့် ကိုးပါးပဲ ယူနိုင်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ဇနီး၊ သားသမီးတွေနဲ့ အိုးအိမ်တိုက်တာ၊ စိန်ရွှေ ရတနာတွေကို တွယ်တာမှုဟာ ရာဂ သံယောဇဉ်ပါ။ တဏှာလောဘ *'Attachment or passion'* လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ရင်နှစ်သည်းချာ သားသမီးကို တခြားကလေး တစ်ဦးက ရိုက်ပုတ်သွားရင် 'ငါ့ရင်သွေးကို လုပ်ရက်လေခြင်း …'လို့ လူကြီးချင်းတောင် မခေါ်နိုင် မပြောနိုင် ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

တပ်မက်မှု ပြင်းထန်တဲ့အခါ ရှင်မွေးလွန်းနှင့် မင်းနန္ဒာ၊ ရိုမီယို နှင့် ဂျူလီယက်တို့လို တစ်ဦးမရှိတော့တဲ့အခါ တစ်ဦးက ဘယ်လိုမှ နေလို့မရတော့ဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေတဲ့အထိ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ လောဘစိတ်နဲ့ ငြိတွယ်ပြီး သေဆုံးသွားခဲ့ရင်ပြိတ္တာဘဝသို့သာ ရောက်ရှိသွားစမြဲမို့ သတိလက်ကိုင်ထားပြီး သံယောဇဉ်တွေကို တဖြည်းဖြည်း လျှော့စေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ ချစ်ခင်တွယ်တာတာကမှ သံယောဇဉ် လို့ထင်နေကြပေမယ့် မုန်းတာကလည်း သံယောဇဉ် တစ်မျိုးပါပဲ။

မိမိ ချစ်ခင်စွဲလန်းရတဲ့ အချစ်ဦး *First love* ကို ဘယ်နေရာ ဘယ်အချိန်မှာမဆို မြေဦးရတဲ့အထိ သတိတရ ရှိနေသလို ကိုယ်မုန်းတဲ့သူကိုလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်ထဲက ဘယ်လိုမှ မေ့လို့မရနိုင်ပါဘူး။

'ငါ့ကို လူပုံအလယ်မှာ စော်ကားသွားတဲ့ မအေးခင်၊ နောက်တစ်ခါတွေ့ရင် ဆံပင်ဆွဲပြီး ပါးရိုက်ပစ်မယ်…' 'ငါ့ငွေတွေ ချေးပြီး ပြန်မပေးတဲ့ ကျော်ကျော်တစ်ယောက် အမြန်ဆုံး စီးပွား

ပျက်ပါစေ’ မိမိနဲ့ရန်ဖြစ်ထားတဲ့ ဘေးအိမ်က ဒေါ်စန္ဒာ နေမကောင်းဘူးဆိုရင် ‘ဒီမိန်းမက ဆောင့်ကြွားဆောင့်ကြွားနဲ့ အခြောက်တိုက် ဘဝင်မြင့်နေတာ၊ မြန်မြန် သေပါစေတော်…’လို့ မေတ္တာပို့သ သတိတရ ဖြစ်နေတာတွေဟာ မုန်းလို့ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသသံယောဇဉ်တွေပါ။

ဆရာကံမြင့်က ‘အဲဒါတော့ မှန်တယ်ဆရာ၊ အိမ်ထောင်ဦးတုန်းက ပိုက်ဆံ နှစ်သိန်းချေးပြီး အခုအထိပြန်မပေးတဲ့ ကျွန်တော့် ညီဝမ်းကွဲကို အခုထိ စိတ်ထဲက မေ့ပျောက်လို့မရ သေးဘူး၊ တွေးလိုက်တိုင်း ဒေါသထွက်နေရတုန်းပဲ’

‘မှန်ပါတယ်၊ သတိရတိုင်း စိတ်ကိုပူလောင်စေတတ်လို့ ဒေါသစိတ်နဲ့ ဘဝကူးသွားခဲ့ရင် ငရဲသို့သာ ရောက်ကြပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒေါသသံယောဇဉ်ဟာ အလွန် ကြောက်ဖို့ကောင်းလှပါတယ်။

တစ်ခါ အရာရာကို ဝေဖန် မဆန်းစစ်တော့ဘဲ မိမိ အယူအဆကသာ မှန်တယ်လို့ တစ်ဇွတ်ထိုး လမ်းလွဲလိုက်နေ တာက ဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ်ပါ။

ဦးဝင်းတစ်ယောက် တရားရှုမှတ်တာ အချိုးမကျလို့ ဓမ္မကထိက ဆရာတော်က ‘ဒကာဝင်းရေ၊ ခုလို ပြင်းပြင်းကြီး ရှုရှိုက်နေတော့ ပင်ပန်းတာပေါ့၊ မဖြိုမပဋိပဒါကျကျ မှန်မှန်လေးသာ ရှုမှတ်ပါ’ ပြောလိုက်တဲ့အခါ -

'ဆရာတော်ပြောသလို မရှုနိုင်ပါဘူး၊ တပည့်တော်ရဲ့ လက်ဦးဆရာက ဒီလိုပဲ သင်ပြထားတာ၊ ဒီနည်းကမှ လမ်းမှန်တာ··'ဆိုပြီး မိမိဝါဒကိုသာ အမှန်လို့ စွဲစွဲမြဲမြဲယူဆနေရင် ဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ်ပါပဲ။

မိမိရပ်ကွက်ထဲမှာ နေတဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ပညာဂုဏ်၊ ရာထူးဂုဏ်၊ ဆွေမျိုးဂုဏ်တွေကြောင့် 'ငါက *Ph.D* ဘွဲ့ရ ပါမောက္ခကြီး၊ ဖခင်က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်၊ ယောက္ခမက ဝန်ကြီးဆိုတော့ ငါ့ကို နှယ်နှယ်ရရ မှတ်မနေနဲ့···'လို့ ထောင်လွှားမော်ကြွားနေတာက မာနသံယောဇဉ်ပါ။

တခါ တရားရှုမှတ်ရင်း စိတ်တွေက မိမိသံယောဇဉ်ရှိတဲ့သူတွေဆီ ရောက်လိုက်၊ အလုပ်ခွင်ထဲရောက်လိုက်နဲ့ ရောက်ချင်တဲ့နေရာရောက်ပြီး ပျံ့လွင့် *Restlessness* နေတာက ဉဒ္ဓစ္စ သံယောဇဉ်ပါ။

တချို့ဆိုလည်း ဘယ်အလုပ်ကိုလုပ်လုပ် အမြဲတွေဝေနေတယ်၊ သံသယဝင်တယ်၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ အမြဲဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မိမိထက် သူများက သာသွားရင်၊ မိမိအိတ်ထက် သူ့အိတ်က ပစ္စည်းက ပိုများပြီးဖောင်းကားနေလို့ မရှုစိတ် နိုင်တာက ဣဿာ *Envy* ပါ။

အလှူခံအချင်းချင်းတောင် တစ်ဖွဲ့က ငွေတွေ အများကြီး ရသွားရင် 'သူတို့က ပတ်ချွဲနှပ်ချွဲနဲ့ အပြောကောင်းတာကိုး၊ လူတကာကို အောက်ကျခံပြီး မျက်နှာငယ်လေးနဲ့ လိုက်တောင်း နေတော့ ရတာပေါ့ . . .' လို့ပြောကြပါတယ်။

ကိုယ့်ထက် သူများက ကြွယ်ဝနေရင်လည်း 'ဒီမိန်းမက မျက်နှာပြောင်တိုက်ပြီး စီးပွားရှာနေတာ၊ ဟိုလူကြီးကို သွားကပ်၊ ဒီလူကြီးနဲ့ အရောဝင်လိုက်ဆိုတော့ အဆင်ပြေမှာပေါ့ . . .' လို့ သူများ ချမ်းသာတာကို မလိုလားနိုင်တာက ဣဿာ သံယောဇဉ်ပါ။

မိမိပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သူများသုံးစွဲမှာ ဝန်တို နှမြောတာက မစ္ဆရိယ *Selfishness or stingyness* သံယော ဇဉ်ပါ။

မိမိအိမ်ကို ဆွေမျိုးတွေ အလည်လာတာမြင်တဲ့ ဒေါ်ဌေး ယဉ်က သားသမီးတွေကို 'ဟဲ့ . . ကလေးတွေ၊ စားပွဲပေါ်က လက်ဖက်သုတ်နဲ့ ကြက်ကြော်တွေကို ကြောင်အိမ်ထဲ အမြန် သိမ်းလိုက်ကြ၊ ဟိုမှာ နင်တို့ဆွေမျိုးတွေ လာနေပြီ . . .' ဆိုတာက မစ္ဆရိယ သံယောဇဉ်ပါ။

သစ္စာလေးပါးကို မသိတာက အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်ပါ။ မသိ မှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် သံသရာက မထွက်နိုင်ဘဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေကြရပါတယ်။

လူတွေမှာသာ သံယောဇဉ်ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သံဃာတော်တွေမှာလည်း အထိုက်အလျောက် ရှိကြပါတယ်။ နောက်ကြောင်လေးတွေ၊ ခွေးလေးတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်း သံယောဇဉ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက ‘အရင်က သံယောဇဉ်ကို တစ်မျိုးထဲရှိတယ်လို့ သိထားတာ၊ အခု ဆယ်မျိုးတောင်ဆိုတော့ တကယ်ဖြတ်နိုင်ဖို့က မလွယ်ပါဘူး ဆရာရယ်’

‘မှန်ပါတယ်၊ သံယောဇဉ်က ဆယ်မျိုးရှိသလို မိမိ ချစ်ခင်တွယ်တာရသူတွေကလည်း အများကြီးဆိုတော့ ဒီနှောင်ကြိုးတွေ၊ ဆွဲအားတွေကနေ ရုန်းထွက်ဖို့က တော်တော်ကို ခက်ခဲမှာပါ’

သင်တန်းပို့ချလို့ ကောင်းနေပေမယ့် ညနေ ခြောက်နာရီထိုးတော့မှာမို့ ရပ်နားလိုက်ပါတယ်။ အပြင်မှာ တော်တော်မှောင်စပြုနေတာမို့ လမ်းမလျှောက်ဖြစ်တော့ဘဲ ဘုရားကိုဆီမီးထွန်းပူဇော်ပြီး ခေတ္တတရားထိုင်ဖြစ်ပါတယ်။

ညစာကိုတော့ ဆရာကံမြင့်အိမ်က ပို့ပေးတဲ့ ကန်စွန်းရွက်ကြော်၊ ငါးဘုတ်ခြောက်ဆီဆမ်းတို့နဲ့ ကျွန်တော့်ရုံးခန်းမှာပဲ စားလိုက်ပါတယ်။

ညပိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားကို ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်နဲ့ ပူဇော်ပြီး ဆရာကြီး ဦးကျော်ထွတ်ရေးတဲ့ သဒ္ဓမ္မဇောတိကပဋ္ဌာန်း စာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။

(၃)

မိဿကာသင်္ဂဟ

၂၀၀၀ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁၆-ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့။

ရာသီစက်ဝန်းဟာ မရပ်မနား လည်ပတ်နေပါတယ်။ ဒီနေ့ နံနက်မှာ ခွဲစိတ်ကုသဆောင်မှာရှိတဲ့ လူနာတွေကို သွားရောက်ကြည့်ရှုအားပေးလိုက်ပါတယ်။ ပြင်ပလူနာဌာနရောက်တော့ လူနာတွေကို စမ်းသပ်နေတဲ့ မသင်းကို တွေ့ရပါတယ်။တနင်္ဂနွေနေ့မို့ ပြင်ပလူနာက အယောက်နှစ်ဆယ်ခန့်သာ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုမြင်တော့-

'မင်္ဂလာပါ အစ်ကို၊ သိပ်ပြီး *ill* ဖြစ်တဲ့ လူနာတော့ မပါပါဘူး'

'အစ်ကိုလည်း ကူပြီးကြည့်ပေးပါ့မယ်'

'ဒီနေ့ သားဖွားဆရာမလေး နန်းခင်မြင့်ရဲ့ မင်္ဂလာဆောင်ရှိတယ်၊ အစ်ကိုလည်း လိုက်ခဲ့နော်'

'လိုက်ခဲ့ပါ့မယ် ညီမရယ်'

နံနက် ဆယ်နာရီမှာ ဆေးရုံအုပ်ကြီး စီစဉ်ပေးတဲ့ကားနဲ့ စစ်တွေဟိုတယ်ကို ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတွေအားလုံး စုပြီး သွားဖြစ်ပါတယ်။

စစ်တွေဟိုတယ်ဟာ ပင်လယ်ကမ်းစပ်နားမှာ ရှိတာမို့ သာသာယာယာ ရှိလှပါတယ်။ မင်္ဂလာ အခမ်းအနားမှာ ကိုသိန်းနဲ့ မသင်းက သီချင်းဆိုပြီး ဖျော်ဖြေပေးကြပါတယ်။

မင်္ဂလာပွဲပြီးတော့ ကျွန်တော်နဲ့မသင်း ပင်လယ်ကမ်းခြေဘက်ကို လမ်းလျှောက်ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့လည်ခင်း နေခြည်ဟာ ဝင်းပစွာ ဖြာကျနေပါတယ်။ ဆားငံဓာတ်ပါတဲ့ ပင်လယ်လေနဲ့ အပြောကျယ်တဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီးဟာ စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေပါတယ်။

မသင်းက လေအဝှေ့မှာ လှုပ်ရမ်းသွားတဲ့ ဆံနွယ်လေးများကို လက်နဲ့သပ်ရင်း-

'ပင်လယ်ပြင်ကိုတွေ့ရတော့ အပျော်စီးသင်္ဘောကြီးနဲ့ ခရီးသွားချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာတယ်'

'ညီမစိတ်ထဲမှာ ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြနေရင် ဖြစ်လာမှာပါ၊ အရင်တုန်းက အနောက်ဥရောပနိုင်ငံတွေကို သင်္ဘောစီးပြီး ပညာတော်သင်သွားရင် လနဲ့ချီပြီးကြာတယ်၊ အခုတော့ ရက်ပိုင်းနဲ့ ရောက်သွားမှာပါ'

'ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောကြီးနဲ့ ခရီးသွားတာကို နောက်ခံထားတဲ့ ဝတ္ထုနဲ့ ရုပ်ရှင်တွေကို တော်တော်များများ ဖတ်မိတယ်၊ အဲဒီအထဲမှာ ဆရာသော်တာဆွေရေးတဲ့ ချစ်အဏ္ဏဝါကြောဝယ်

နဲ့ *An affair to remember* ရုပ်ရှင်ကားကို အကြိုက်ဆုံးပဲ'

'အစ်ကိုလည်း အဲဒီ ဇာတ်လမ်းလေးကို မှတ်မိတယ်၊ ပင်လယ်ပြင်ကြီးကိုတွေ့ရတော့ အဖေနှစ်သက်တဲ့ စာရေးဆရာ *Ernest Hemingway* ရဲ့ ပင်လယ်ပြာ နဲ့ တံငါအို *The Old man and the Sea* ဝတ္ထုကို သတိရမိတယ်'

'ညီမကို ပြောပြပါလား'

'ဒီဝတ္ထုဟာ ဂန္ထဝင်ဝတ္ထုစာရင်းဝင်ခဲ့တယ်၊ စာရေးဆရာ ဟဲမင်းဝေးဟာ သူ့ရဲ့ဝတ္ထုမှာ တံငါသည်အဖိုးအို စန်တီယာဂို ရဲ့ ဇွဲလုံ့လနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ပြောင်မြောက်စွာသရုပ်ဖော်ခဲ့ တယ်၊ ဇာတ်လမ်းလေးက အလွန်ရိုးစင်းပေမယ့် တင်ပြထားတာ အလွန်ကောင်းတယ်၊ အပြောကျယ်တဲ့ ပင်လယ်ပြာကြီးကို နောက်ခံ ထားပြီး ဇာတ်ဆောင်ဆိုလို့ အဘိုးအိုနဲ့ အလွန်ကြီးမားတဲ့ ငါးကြီး တစ်ကောင်ပဲရှိတယ်'

'တစ်နေ့ အဖိုးအိုဟာ သူ့တစ်သက်တာမှာ အကြီးမားဆုံး ဖြစ်တဲ့ ငါးကြီးတစ်ကောင်ကို ပင်လယ်ပြင်ရေနက်ထဲမှာ ဇွဲလုံ့လ အစွမ်းကုန်စိုက်ထုတ်ပြီး ဖမ်းဆီးနိုင်ခဲ့တယ်၊ ဒါပေမဲ့ အလွန် ဝေးလှတဲ့ အပြန်လမ်းမှာ ငါးမန်းတွေက ဝိုင်းဝန်းတိုက်ခိုက်တဲ့ အတွက် အပြင်းအထန် ခုခံခဲ့ရတယ်၊ ကမ်းခြေရောက်တဲ့အခါ ငါးကြီးလည်း ငါးမန်းတွေရဲ့ ကိုက်ဖြတ် စားသောက်မှုကြောင့်

အရိုးပြိုင်းပြိုင်းသာကျန်သလို တံငါအို ကြီးလည်း အသက်ယှဲယှဲပဲ ကျန်တော့တယ်'

'ဒီနေရာမှာ ဟဲမင်းဝေးက စန်တီယာဂိုလို ကြိုးပမ်းရုန်းကန် လုံ့လစိုက်ထုတ်ပေမယ့် တစ်ခါတရံ အချည်းအနှီး ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောကို ပြောချင်တာပါ၊ ဒါပေမဲ့ ဘဝ ရှင်သန်ရေးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်မှု မှန်သမျှကို အဓိပ္ပယ်မဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်အနေနဲ့ မမြင်ဖို့ကိုလည်း တင်ပြထားတယ်'

ဒါကြောင့်မို့ အဖေက 'ဘာပဲလုပ်လုပ် ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဝိရိယ *effort* စိုက်ရင် တစ်နေ့ ကိုယ်ရည်မှန်းထားတာတွေ ဖြစ်လာမှာ··'လို့ အစ်ကို့ကို ပြောခဲ့တယ်။

'အဲဒီအယူအဆလေးကို သဘောကျတယ်၊ ဟဲမင်းဝေးရဲ့ ဝတ္ထုကိုလည်း ညီမ ဖတ်ချင်တယ်'

'ဒီစာအုပ်လေးက အစ်ကိုစစ်တွေကို ယူလာတဲ့အထဲမှာ ပါလာတယ်၊ ညနေမှာ ညီမကို ပေးပါ့မယ်'

ကျွန်တော်တို့လည်း စကားတပြောပြောနဲ့ ပွိုင့်အထိ လမ်းလျှောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနားက ခုံတန်းလျားလေးမှာ ခဏထိုင်ပြီး အုန်းရည်မှာသောက်ကြပါတယ်။

ဝင်းပနေတဲ့ နေရောင်ခြည်၊ ပြာလဲ့နေတဲ့ မိုးကောင်းကင်၊ စိမ်းလန်းစိုပြေစွာ ပေါက်ရောက်နေတဲ့ အုန်းပင်များနဲ့ မိုးကုပ်စက်

ဝိုင်းမှာ အနှားသတ်ထားတဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီးတို့ကြောင့် သဘာဝ ရဲ့အလှကို ပိုပြီး သတိထားမိပါတယ်။

နေ့လည် သုံးနာရီမှာ ဆေးရုံကိုပြန်ရောက်ပါတယ်။ အရေး ပေါ်လူနာ မရှိတာမို့ ကျွန်တော်တို့ ခဏနားလို့ ရသွားပါတယ်။

ညနေ လေးနာရီမှာတော့ သင်တန်းကို ပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်။

'ကျွန်တော် ဒီနေ့ မိဿကသင်္ဂဟကို ဆက်ပြီး ပို့ချပေး ပါ့မယ်'

မစန္ဒာက 'မိဿကဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

'မိဿကဆိုတာ ရောနှောပေါင်းစု ထားတာကို ပြောတာပါ၊ မိဿကသင်္ဂဟဆိုတော့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတ တရားများကို ရောနှောပေါင်းစု တင်ပြထားတာပါ၊ *Compendium of mixed Categories* လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ ဒီအပိုင်း မှာ ဟိတ်ခြောက်ပါး၊ ဈာနင် ခုနစ်ပါး၊ မဂ္ဂင် ၁၂-ပါး၊ ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါး၊ ဗိုလ် ကိုးပါး၊ အဓိပတိ လေးပါးနဲ့ အာဟာရ လေးပါးတို့ ပါဝင်တယ်'

ပထမဆုံး ဟိတ်ခြောက်ပါးကို ပြောပြပေးပါ့မယ်။ ဟိတ် ဆိုတာ အရင်းအမြစ် ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းအရင်းလို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ ရေသောက်မြစ် *Tap-roots* တွေဟာ သစ်ပင်ရဲ့ ပင်စည်၊ အကိုင်းအခက်၊ အဖူးအငုံတွေ စိမ်းလန်းစိုပြေဖို့ ကျေးဇူး

ပြုသလို ဟိတ်တရားတွေဟာ ယှဉ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေကို လှုပ်ရှားရှင်သန်စေဖို့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဟိတ်ခြောက်ပါးဆိုတာ အားလုံးသိထားပြီးဖြစ်တဲ့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ, အလောဘ, အဒေါသနဲ့ အမောဟတို့ပါပဲ။

မြန်မာစကားမှာ 'ဦးတင်ရှိန်က ပါမောက္ခချုပ် ဆိုပေမယ့် ဟိတ်ကြီးဟန်ကြီးနဲ့ မနေဘူး' 'ဒေါက်တာ မိုးသူလင်းက အလွန် ဟိတ်ဟန်များတာပဲ..'ဆိုပြီး သုံးကြပါတယ်။ ဒါကတော့ ဟန်ကြီး ပန်ကြီးနိုင်တာ၊ ကိန်းခန်း ကြီးမားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ သုံးထားတာပါ။ ဟေတုပစ္စည်းက ဟိတ်နဲ့မတူပါဘူး။

လယ်တီ ဆရာတော်မှလည်း အလွယ်တကူမှတ်သားနိုင်အောင် 'လောဒေါမောသုံး, အ နှင့်သုံး, ခေါ်သုံး ဟိတ်ခြောက်ပါး...'လို့ လင်္ကာလေး ဖွဲ့ထားပါတယ်။

ပဌာန်းငါးကျမ်းလို့ လူအများရွတ်ဖတ်နေကြတဲ့ ပဋ္ဌာဝါရမှာတော့ အလောဘ, အဒေါသ, အမောဟဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ဟိတ်နဲ့ အဗျာကတဟိတ် ခြောက်ပါး၊ လောဘ, ဒေါသ, မောဟဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ဟိတ် သုံးပါး ပေါင်းဟိတ်ကိုးပါးလို့ ဆိုထားပါတယ်။

ကုသိုလ်ဟိတ်နဲ့ အဗျာကတဟိတ်က အလောဘ, အဒေါသ, အမောဟချင်းတူနေလို့ ဟေတုအနက်ကို ဟိတ်ခြောက်ပါး

Six Hetus or Six roots လို့ပဲ ယူကြပါတယ်။

ကျွန်တော်ဆက်ပြီး ဈာန် ခုနစ်ပါးကို ပြောပြပေးပါ့မယ်။ ပထမဆုံး ဈာန်ဆိုတာ ရှင်းပြပေးပါ့မယ်။

ဈာန်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အာရုံမှာဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့အာရုံမှာဖြစ်ဖြစ် စူးစူးစိုက်စိုက် စွဲမြဲစွာရှုတတ်တာကို ပြောတာပါ။

မြန်မာစကားမှာ ဈာန် *Mental absorption, trance or musing* ကို အသုံးများပါတယ်။

မိမိ စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာ တစ်ခုခုကို အာရုံနှစ်ပြီး လုပ်နေတဲ့အခါ၊ ပန်းချီကားတစ်ချပ် ဆွဲနေတဲ့အခါနဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို စူးစိုက်ပြီး ဖတ်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ 'ဈာန်ဝင်စား နေတယ်··' ဆိုပြီး ပြောဆိုကြပါတယ်။

ဈာန်ဆိုလို့ မြေလျှိုးလို့ မိုးပျံနိုင်တဲ့ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေကိုသာ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးလေးတွေ ရစ်ပတ်မိလို့ မခွဲနိုင် မခွာရက် ကြည့်မိတာ၊ ပင်လယ်ကမ်းစပ်က ဆည်းဆာအလှကို ငေးမော ကြည့်နေမိတာ၊ အလွမ်းရုပ်ရှင် ဇာတ်လမ်းလေးမှာ နစ်မြောသွားတာနဲ့ တရားမှတ်တဲ့အခါ အာရုံ တစ်ခုခုမှာ တည်တံ့နေအောင် စူးစိုက်နေတာလည်း ဈာန်သဘောတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ ဈာန်ဆိုတာ လောင်ကျွမ်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရလို့

ကာမတဏှာတွေကို လောင်ကျွမ်းလို့ ပယ်ဖျက် လိုက်တာလည်း ရှာန်ပါပဲ။

လေးသမားဟာ အာရုံစူးစိုက်မှု အဝေးက စက်ဝိုင်းပစ်မှတ် *Target* ကို မြားနဲ့မှန်အောင် ပစ်နိုင်သလို *Golf* ရိုက်ရာမှာလည်း ဂေါက်တံနဲ့ ဘောလုံးထိတွေ့တဲ့ *impact* နဲ့ စိတ် တစ်သားတည်း ကျမှ မိမိလိုရာကို ရောက်မှာပါ။

ကမ္ဘာကျော် အနုပညာရှင်များဖြစ်တဲ့ မိုက်ကယ်အိန်ဂျလို၊ လီယိုနာဒို ဒါဗင်ချီ၊ ပီကာဆို၊ ကဗျာဆရာကြီး ရာဘင်ဒြာနတ် တဂိုးနဲ့ မြန်မာပြည်က ဂီတစာဆို အလင်္ကာကျော်စွာ မြို့မငြိမ်း တို့ဟာ ရှာန်ဝင်စားပြီး စူးစူးစိုက်စိုက်လုပ်လို့ တစ်သက်တာ စွဲကျန်ခဲ့တဲ့ လက်ရာကောင်း *Master piece* တွေ ထွက်ပေါ် လာတာပါ။

ရှာန်ဟာ ကောင်းကင်ပျံ မြေလျှိုးနိုင်တယ် ဆိုပေမယ့် အစဉ်မြဲတဲ့ တရားတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေမှာ တပ်မက် ညွတ်ယိမ်းသွားရင် အချိန်မရွေး ပြန်လျှောကျတတ် ပါတယ်။ ဒီသဘော ကလေးကိုဆောင်တဲ့ သီဟိုဠ်ခေတ် ဗုဒ္ဓ သာသနာ ပွင့်လင်းစဉ်က တကယ့်ဖြစ်ရပ်ကလေးကို ပြောပြပေး ပါ့မယ်။

အဲဒီအခါက ရှာန်ရတဲ့ရဟန်းတွေ၊ ကိုရင်တွေများလွန်းလို့

ဆွမ်းခံချိန်ဆို နေလုံးကြီးတောင် မမြင်ရတော့ဘူးလို့ တင်စား ပြောကြပါတယ်။

ကိုရင်လေးတစ်ပါးဟာ ဈာန်မှာပျော်မွေ့လို့ နေ့စဉ် ခြေကျင် မကြွတော့ဘဲ ဈာန်နဲ့ ဆွမ်းခံကြွပါတယ်။ ရှေ့ဖြစ်မှာတွေကို ကြိုမြင်တဲ့ ကျောင်းထိုင် ဆရာတော်မှ 'တော်တော်အတတ်ဆန်းတဲ့ ကိုရင်၊ အကန်းမနဲ့ ညားလိမ့်မယ်…' လို့ သတိပေးစကား ဆိုပါ တယ်။

ဒါပေမဲ့ 'အကြောင်းကံများကရယ် ××× ပေါင်းဖို့ ဖန်လာ တယ် ××× ဒီဘဝမှာ ဆုံရလေတယ်ကွယ်..' လို့ပဲ ပြောရမှာပါ။

ကိုရင်လေးဟာ ဆရာတော့် အဆုံးအမကို မနာယူဘဲ ဈာန်နဲ့ပဲ နေ့စဉ် ဆွမ်းခံကြွပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ နွေဦးကာလကို ရောက်လာပါတယ်။ နွေဦးမှာ တစ်လောကလုံးဟာ သာယာနေပြီး ဥဩလေးတွေလည်း တေးဆို ဖွဲ့သလို လေရူးလေးတွေလည်း ဝှေ့နေပါတယ်။ စမ်းချောင်း လေးတွေမှာလည်း ပန်းကြွေလေးတွေမျောလို့ ရှုမငြီးဖွယ် ဖြစ်နေ ပါတယ်။

တစ်နေ့ ရက်ကန်းသည်များနေတဲ့ ရွာလေးမှာ ဆွမ်းခံပြီး လို့ ဈာန်နဲ့ပြန်ကြွလာပါတယ်။

ချောင်းရိုးလေးအဖြတ်မှာ မိန်းမပျိုလေးတစ်ဦးရဲ့ သာယာနာ

ပျော်ဖွယ် သီချင်းဆိုသံကို ကြားရလို့ ငုံ့ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကူးခတ်နေတဲ့ ငါးလေးတွေတောင် တွေ့နိုင်တဲ့ အလွန် ကြည်လင်နေတဲ့ ချောင်းငယ်လေးထဲမှာ ရက်ကန်းသည် မိန်းမပျို လေးဟာ သဘာဝအတိုင်း ရေချိုးနေတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

ဒီအခါမှာ တပ်မက်တဲ့ တဏှာရာဂ *passion* ကြောင့် ရုတ်တရက် ဈာန်လျှောပြီး ရေထဲသို့ ကျသွားပါတယ်။ ကိုရင် လည်း ရက်ကန်းသည်မလေးရဲ့ အဆင်းနဲ့အတွေ့ကို မရှောင်နိုင်တာနဲ့ မှားယွင်း မိသွားပါတယ်။ မိန်းမပျိုလေးနဲ့လည်း မခွဲနိုင်တာနဲ့ ရက်ကန်းသည်တွေနေတဲ့ ရွာမှာပဲ အိမ်ရာထူလိုက်ပါတယ်။

လူ့ဘောင် ရောက်သွားတဲ့ ကိုရင်လူထွက်လေးဟာ မယား ကျွေးမှုအတွက် အလုပ် လုပ်ရပါတော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရက်ကန်း ခတ်တာ မကျွမ်းကျင်တာနဲ့ လယ်ထဲမှာ စပါးစိုက်ပြီး အသက် မွေးရပါတယ်။ ဒီလယ်ယာလုပ်ငန်းဟာ နေဝင်မှ နေထွက်ဆိုတော့ ကိုရင်လူထွက်လေး အတွက် အလွန်ပင်ပန်း ဆင်းရဲလှပါတယ်။

တစ်နေ့ လယ်ထဲမှာ နေကလည်းမြင့်၊ လူကလည်းပင်ပန်း၊ ထမင်းကလည်း အရမ်းဆာနေပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တော့ ရက်ကန်း သည်မလေးလည်း ထင်းတွေရေစိုနေတာနဲ့ ထမင်းပို့ နောက်ကျ နေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ရက်ကန်းသည်မလေး ရောက်လာချိန် မှာ ဒေါသတကြီးနဲ့ ရက်ဖောက်ရစ်တံနဲ့ ပစ်လိုက်တာ မျက်စိကို

မှန်ပြီး စုံလုံးကန်းသွား ပါတော့တယ်။

ကိုရင်လူထွက်လည်း အလွန် စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး ဒေါသရဲ့ ဆိုးကျိုးကို သိမြင်ပြီး သံဝေဂ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဆရာတော် ပြောဖူးခဲ့တဲ့ 'အကန်းမနဲ့ ညားလိမ့်မယ်...' ဆိုတဲ့စကားကိုလည်း ပြန်လည်ကြားယောင် လာပါတယ်။

နောင်သာသနာ့ဘောင် ပြန်ဝင်ပြီး တရားအားထုတ်လိုက် တာ ဈာန်အဘိညာဉ်နဲ့တကွ ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်သွားပါ တယ်။ ဒီဇာတ်လမ်းလေးအရ ဈာန်ဆိုတာ ကောင်းကင်ပျံ မြေလျှိုး နိုင်ပေမယ့် အားကိုးထိုက်တဲ့ တရား မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သက်သေ ပြနေပါတယ်။

ဈာန်မှာ ဝိတက်, ဝိစာရ, ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတဲ့ အင်္ဂါငါးပါးရှိပြီး ယှဉ်ဖက်စိတ် စေတသိက်နဲ့ စိတ္တဇရုပ် တွေကို ဆိုင်ရာအာရုံတွေမှာ စိုက်စိုက်စူးစူး တည်တံ့နေဖို့ ကျေးဇူးပြုပါ တယ်။

ဝိတက် *Initial application* ဆိုတာ အဘိဓမ္မာအရ စိတ်နှင့်အာရုံ ထိတွေ့အောင် ပေါင်းကူးပေးတာ, ယှဉ်ဖက်စိတ် စေတသိက်ကို အာရုံပေါ်တင်ပေးတာပါ။ အလွယ်ဆုံး ပြောရလျှင် စိတ်ကူးလိုက်တာပါ။

စိတ်ကူးပြီး ရထားတဲ့အာရုံမှာ ချည်နှောင်မိသလို အဖန်ဖန်

သုံးသပ်တာကို ဝိစာရ *Sustained Application* လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နားလည်လွယ်အောင်ပြောရရင် စိတ်ကူးတာ ဝိတက်၊ ကြံ့စည်တာ ဝိစာရပါ။

ကန်စပ်မှာထိုင်နေရင်း အနားက သစ်ကိုင်းလေးမှာ ငှက်လေးတစ်ကောင်လာနားရင် ဝိတက်က ဒီအာရုံလေးကို ယူလိုက်ပါတယ်။ဆက်လက်လို့ ငှက်ဝါလေးလား၊ စာကလေးလား၊ သပိတ်လွယ် ငှက်လေးလားလို့ သုံးသပ်တာ ဝိစာရပါ။

တစ်ခါ ဝိတက်က အာရုံသို့ စိတ်ကစရောက်တဲ့အတွက် ပထမဆုံးကြားရတဲ့ ခေါင်းလောင်းသံနဲ့ ပမာတူပါတယ်။ ခေါင်းလောင်း ဆက်လက်မြည်သံကို အဖန်ဖန်သုံးသပ်တဲ့ သဘောက ဝိစာရပါ။

နောက် ငှက်တွေပျံဖို့ အတောင်စခတ်တာက ဝိတက်နှင့်တူပြီး ကောင်းကင်မှာဝဲလို့ လေဟုန်စီးနေတာက ဝိစာရနဲ့တူပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိတက်မှာ စိတ်ရဲ့တုန်လှုပ်ခြင်းသဘောရှိပြီး ဝိစာရကတော့ ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့ပါတယ်။

ဝိစာရနဲ့ သုံးသပ်လို့ စိတ်လေး ငြိမ်သွားပြီး အာရုံမှာ ကျေနပ်နှစ်သက်လာရင် ပီတိ *Joy* ဖြစ်လာပါတယ်။

တစ်ခါ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာတယ်လို့ ခံစားတာက သုခ *Happiness* ပါ။ ပီတိနဲ့ သုခဟာ တူသလိုလို ထင်ရ

ပေမယ့် တစ်ကယ်တော့ မတူပါဘူး။ ပမာဆိုရရင်-

ပျားလေး ပန်းပွင့်ပေါ်မှာ ရောက်ရှိတာ ...ဝိတက်

ရစ်ဝဲပြီး ကြည့်နေတာ ...ဝိစာရ

ပန်းဝတ်မှုန် *Pollen* ပေါ် လာနားပြီး

နှစ်သက်ကျေနပ်နေတာ ...ပီတိ

ဝတ်ရည် *Honey* သောက်ပြီး

အေးမြ ချမ်းသာသွားတာက ... သုခ

အေးချမ်း တည်ငြိမ်သွားတာက ... ဧကဂ္ဂတာပါ။

စာဖတ်သူများကို ရှင်းလင်းတဲ့ ဥပမာလေးတစ်ခု ပေးရရင် ညချမ်းအခါ ရွှေတိဂုံစေတီတော်က ရှင်စောပုဘုရားကို သွားရောက် ဖူးမြော်မယ်လို့ ကြံစည်စိတ်ကူးတာ ဝိတက်ပါ။

စိတ်ကူးထားတဲ့အတိုင်း သွားရောက် ဖူးမြော်တဲ့အခါဘုရားမျက်နှာတော်ဟာ အေးချမ်းသပ္ပါယ်လွန်းလို့ အာရုံထဲမှာ ဖူးမဝနိုင်အောင် ဖြစ်နေတာက ဝိစာရပါ။

တစ်ခါ ကြည်နူးနှစ်သက်လာရင် ပီတိဖြစ်လာပြီး ရေအေးအေးလေး သောက်ရသလို အေးချမ်းတဲ့ ခံစားမှုလေးက သုခပါ။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့စိတ်ထဲမှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားရင် သမာဓိကောင်းလာပြီး ဧကဂ္ဂတာ *One-pointedness* ဖြစ်လာပါတယ်။

ဗျာန်အင်္ဂါက ငါးပါးဆိုပေမယ့် ဝေဒနာကိုလိုက်လို့ သောမနဿ, ဒေါမနဿ, ဥပေက္ခာဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိလို့ ခုနစ်ပါးလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

ချမ်းသာမှု သုခရှိရင် သောမနဿဝေဒနာ *Pleasant feeling,* ဆင်းရဲပင်ပန်းတဲ့အခါ ဒေါမနဿဝေဒနာ *Unpleasant feeling,* ချမ်းသာတာလည်းမဟုတ် ဆင်းရဲတာလည်း မဟုတ်ဘဲ အလယ်အလတ်ခံစားမှုမျိုး ရှိနေတဲ့အခါ ဥပေက္ခာဝေဒနာ *Neutral feeling or Indifference* ဖြစ်နေပါတယ်။

ဆက်ပြီးတော့ မဂ္ဂင် ဆယ့်နှစ်ပါးကို ရှင်းပြပေးပါ့မယ်။

မသင်းက 'မဂ္ဂင်က ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ အစ်ကို'

'မဂ္ဂင် ဆိုတာ လမ်း *Path* ကိုပြောတာပါ၊ လမ်းဆိုလို့ အစ်ကို အညာမြေမှာ နေခဲ့တာကို သတိရမိတယ်၊ မိတ္ထီလာ ကန်ရေကို သောက်ဖူးရင် နှစ်ခါ ပြန်ရောက်တယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း မိတ္ထီလာစစ်ဆေးရုံမှာ နှစ်ကြိမ် တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့ရတယ်'

အဲဒီအခါက အနယ်နယ်အရပ်ရပ်က ဘုရား၊ ရဟန္တာ ဓာတ်တော်တွေကို စုစည်းထားတဲ့ ဝမ်းတော်ပြည့် ကျောင်းတိုက်ကြီးကို မကြာခဏ ရောက်ဖြစ်တယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ကျွန်တော်လည်း ရောက်ဖူးတယ်၊ အဲဒီကျောင်းက မိတ္ထီလာ-မန္တလေး ကားလမ်းပေါ်မှာ၊ ကျောင်းဝင်း

ထဲမှာလည်း ထနောင်း၊ မန်ကျည်း တမာ၊ ကုက္ကိုလ်ပင် တွေရှိ တော့ စိမ်းစိမ်းစိုစိုနဲ့ အလွန်သာယာတာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒီကျောင်းကို ပထမ ဝမ်းတော်ပြည့် ဆရာ တော် အရှင်သူရိယ ဦးစီးတည်ထောင်ထားတာဖြစ်ပြီး ဆရာတော် ဟာ ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိလျက်က ရုတ်တရက် ပျံလွန်ခဲ့ပါတယ်'

ဆရာတော်ရဲ့ ဂူဗိမ္ဗာန်မှာ ရေးထိုးထားတဲ့ ကဗျာလေးက-

'ရုတ်တရက်မို့

နှုတ်မဆက်ဘဲ

သွားနေကျလမ်း

ငါသွားလိုက်ပြီ၊

မင်းတို့အားလုံး

တရားနဲ့သာ နေရစ်ပေတော့ ...

အလွန် သံဝေဂဖြစ်ဖွယ်နဲ့ လွမ်းဆွတ်ဖွယ်ရာ ကဗျာကလေးပါ။ တကယ်တော့ဘဝတစ်ခု ရပြီဆိုတာနဲ့အို နာသေ ဆိုတဲ့ သွားနေကျ လမ်းနဲ့ မအိုရာ မနာရာ မသေရာ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာလမ်းဆိုပြီး နှစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။

မဂ္ဂင်နဲ့ဆိုရင် ကုသိုလ်မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ အကုသိုလ်မဂ္ဂင် လေးပါး ဆိုတော့ ပေါင်းလိုက်ရင် တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးရှိတယ်။

လူ, နတ်, ဗြဟ္မာဘဝတွေဟာ တပ်မက်စရာ ကောင်းပေမယ့် အဖန်တလဲလဲ သေကြရဦးမှာဖြစ်လို့ တရားဦး ဓမ္မစကြာမှာ ဟောထားတဲ့ မဂ္ဂင်လမ်း *A path for Enlightenment* နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို လျှောက်လှမ်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မပဒမှာလည်း-

'အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မဂ်လမ်းခရီးသာလျှင် ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ခြင်းအတွက် ခရီးမှန် ဖြစ်တယ်။ ဤလမ်းမှတစ်ပါး အခြားလမ်း မရှိတဲ့အတွက် သင်တို့သည် မာရ်နတ်မင်း မမြင် နိုင်သော ဤခရီး လမ်းမှန်ကိုသာ သွားကြပါတော့ ...'

This is the only way; there is no other for achiving the purity of vision. Enter upon the way which is the bewilderment of Mara.

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ, သမ္မာသင်္ကပ္ပ, သမ္မာဝါစာ, သမ္မာကမ္မန္တ, သမ္မာအာဇီဝ, သမ္မာဝါယမ, သမ္မာသတိနဲ့ သမ္မာ သမာဓိတို့ပါ။

ဆရာဖေသိန်းက 'မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ ဘယ်မဂ္ဂင်က အရေးကြီး ဆုံးလဲ ဆရာ'

'ဆရာဖေ မေးတာလေးက ကောင်းတယ်၊ မဂ္ဂင်တိုင်းဟာ အရေးပါပေမယ့် ဒီဟာကလမ်းမှန် ဒါက လမ်းမှားလို့ ခွဲခြားပြီး

သိမြင်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ *Right View* ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်၊ လမ်းမှန်၊ လမ်းမှားလို့ ခွဲခွဲခြားခြားသိမှ ရှေ့ဆက် လျှောက်လှမ်းနိုင်မှာဖြစ်လို့ ဓမ္မစကြာမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ဦးဆုံးဟောခဲ့တာပါ'

ဒါပေမဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ ပဓာနအကျဆုံးနှင့် အခေါင်အချုပ်ကတော့ သမ္မာသတိပါ။ လမ်းတစ်ခုကို လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ သတိရှိမှပဲ လိုရာခရီးအဆုံးထိ လျှောက်လှမ်းလို့ရပြီး သတိတစ်ချက် လွတ်သွားတာနဲ့ အမှားအယွင်းတွေ ကြုံတွေ့ဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။

ဆရာကျော်မြင့်က 'ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ၊ မြန်မာလို မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသောသတိနဲ့ နေပါလို့ မှာကြားခဲ့တာ'

'မှန်ပါတယ်၊ သတိဟာ အိမ်ရဲ့ခေါင်သဖွယ်၊ အသီးတို့ရဲ့အညှာသဖွယ်ဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ကို မြဲမြဲ မှုတအောင် ထိန်းချုပ်ထားတယ်လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်'

သတိအမျိုးပြုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြင့်သာ ဘဝရဲ့ အဆုံးစွန်သစ္စာကိုသိမြင်နိုင်သလို နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်သော တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မပဒမှာလည်း -

'လမ်းအားလုံးတို့တွင် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မဂ်လမ်းသည်သာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏၊ သစ္စာအားလုံးတို့တွင် သစ္စာလေးပါးသည်သာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏၊ သဘောတရား အားလုံးတို့တွင် ရာဂကင်းသော နိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏၊ အသိဉာဏ်ရှိသော သူအားလုံးတို့တွင် ပညာမျက်စိရှိသော မြတ်စွာဘုရားသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏‥'လို့ ဟောထားခဲ့ပါတယ်။

Of all paths, The Eightfold Path is the best; Of all truths, the Four Noble Truths are the best; Of all things, passionlessness Nibbana is the best; Of men, the Seeing One 'the Buddha' is the best.

ဗုဒ္ဓဒေသနာရဲ့ အမြင့်မားဆုံးပန်းတိုင်ဟာ အရိယာသစ္စာတို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်သွားတဲ့အခါ ဘဝရဲ့ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီး ပကတိ ငြိမ်းအေးမှုကို ရယူဖို့ပါ။

ဆီမီး ထွန်းညှိလိုက်တာနဲ့ မီးစာကိုလောင်ခြင်း၊ အမှောင်ကို ပယ်ခြင်း၊ အလင်းရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ ဆီကို ခန်းစေခြင်း စသော ကိစ္စလေးချက်ကို တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်စေပါတယ်။

ကုသိုလ်မဂ္ဂင်တွေရဲ့ အပေါင်းအစုကို မဂ်လို့ခေါ်တယ်၊ အလားတူ 'မဂ်'ကလည်း ....

-ဒုက္ခသစ္စာကိုသိခြင်း

-သမုဒယသစ္စာကိုပယ်ခြင်း

-မဂ္ဂသစ္စာကိုဖြစ်ပေါ်စေခြင်းနှင့်

-နိရောဓသစ္စာ'နိဗ္ဗာန်'ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းဆိုတဲ့ သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက် ပြီးစေတယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုပဲ လူသိများကြပေမယ့် တကယ်တော့ အကုသိုလ် မဂ္ဂင်လေးပါးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ၊ မိစ္ဆာဝါယာမနဲ့ မိစ္ဆာသမာဓိတို့ပါ။ ဒါကြောင့်မို့ အဘိဓမ္မာမှာ မဂ္ဂင် ၁၂-ပါးရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ အမြင်မှား၊ အယူမှားနေရင် လမ်းမှားပေါ် ရောက်နေလို့ တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ တရားစပြီး ရှုမှတ် မယ်ဆိုရင် ဒိဋ္ဌိအစွဲတွေကို အရင်ဖြုတ်နိုင်ပယ်နိုင်မှ အကျိုးရှိမှာပါ။ အယူမှားဖြစ်လို့ *Wrong View* ဆိုပြီး ပြန်ပါတယ်။

အဓိကအမှား နှစ်ခုက တကယ်ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာပေါ်မှာ ငါလို့ စွဲယူနေတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ *Self-illusion* နဲ့ ဒီဘဝမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အရေးမကြီးပါဘူး၊ ငါနဲ့ ငါ့မိသားစု ချမ်းချမ်းသာသာ နေရဖို့ပဲလိုတယ်၊ သေရင် ဘဝပြတ်စဲသွားတယ် ဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ *View of Extinction after life* တို့ပါ။

နောက်အယူမှားတစ်ခုက လူမှာအတ္တ ဒါမှမဟုတ် ဝိညာဉ် လေးဟာ ဘယ်တော့မှ မပျောက်ပျက်ဘဲ ဘဝတစ်ခုမှ တစ်ခုကို လိပ်ပြာလေးပမာ ကူးပြောင်းနေတယ်ဆိုတဲ့ ထာဝရ အယူဝါဒ သဿတဒိဋ္ဌိ *Eternalism* ဖြစ်ပါတယ်။

မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ ဆိုတာ မကောင်းတာတွေကို ကြံစည်စိတ်ကူး တာဖြစ်လို့ တရားကိုယ်အားဖြင့် ဝိတက်ပါ။

မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ၊ အကြံအစည်တွေဟာ ခဏခဏ စိတ်ထဲမှာ လွှမ်းမိုးနေရင် ကြံစည်တဲ့အဆင့်ကနေ ကာယကံမြောက် ကျူးလွန်တဲ့ အဆင့်ထိ ရောက်သွားတတ်လို့ နေ့စဉ် ဘာပဲလုပ် လုပ် သတိလက်ကိုင်ထားပြီး နေစေချင်ပါတယ်။

မိစ္ဆာဝါယာမဆိုတာ မကောင်းတဲ့ အရာမှန်သမျှမှာ တလွဲ ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယစေတသိက်ပါ။

ဒေဝဒတ်ဟာ မှားတဲ့အယူနဲ့ မကောင်းတဲ့အကြံရှိလို့ နောက် ဆုံးမှာ မြတ်စွာဘုရားကို ကျောက်တုံးနဲ့ပစ်ချပြီး သတ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ မိစ္ဆာဝါယာမအဆင့် ရောက်သွားပါတယ်။ မကောင်း တဲ့ဘက်မှာ လုံ့လ စိုက်ထုတ်လို့ *Wrong Effort* ဆိုပြီး ပြန် ပါတယ်။

မိစ္ဆာသမာဓိဆိုတာ မကောင်းတဲ့နေရာမှာ တည်ကြည်တာ ပါ။ ဒါကြောင့် *Wrong Concentration* လို့ ပြန်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးလေးတစ်ဦးကို မေတ္တာရှိပေမယ့် ပျာယာမခတ်ဘဲ ဣန္ဒြေ၊ သိက္ခာအပြည့်နဲ့ ကြိုးစားတာကို မြန်မာစကားမှာ 'သမာဓိပိုး ပိုးတယ်..'လို့ ပြောကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားအားထုတ်တိုင်းလည်း ကောင်းတဲ့ သမာဓိချည်း ဖြစ်မယ်လို့ ပုံသေပြောလို့ မရပါဘူး။သတိပဋ္ဌာန် တရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အားထုတ်မှ အလွန် စင်ကြယ်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်လာမှာပါ။

သင်တန်းပို့ချလို့ အရှိန်ရနေတုန်းမှာပဲ ဆရာမ ဒေါ်ချယ်ရီနဲ့ မောင်အေးမြင့်ဝင်လာပြီး စမူဆာသုတ်များကို စားပွဲပေါ်မှာ လာ ရောက်ချပေးပါတယ်။ ဒီနေ့ ကျွန်တော်ကပဲ ညှော်ခံကျွေးမွေး ပါတယ်။

မသင်းက 'စမူဆာသုတ်ကိုမြင်တော့ ရန်ကုန်ကို သတိရ တယ်၊ ညီမ မဟာသိပ္ပံတက်တုန်းက လှည်းတန်းနဲ့ အင်းယား ကန်စောင်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စမူဆာသုတ် စားနေကျ'

ကျွန်တော်လည်း သင်တန်းကို ခဏအနားပေးပြီး ပျော်ပျော် ပါးပါး ဝိုင်းဖွဲ့စားဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကျော်မြင့်က 'ရာသီဥတုအေးတုန်း ငရုပ်သီးများများ ထည့်စားလိုက်တော့ ချွေးထွက်ပြီး အခိုးပွင့်သွားတယ်'

မစန္ဒာက 'ဆရာက အဘိဓမ္မာလည်း သင်ပေးတယ်၊ အစား

အသောက်နဲ့လည်း ညှိခံတော့ ကုသိုလ်တွေ အများကြီးရမှာပါ၊ နောက်အပတ် သမီး ရခိုင်မုန့်တီကျွေးပါ့မယ်'

'ကုသိုလ်က စိတ်ထားတတ်ရင် ရနေပါတယ် သမီးရယ်၊ ဆက်ပြီး ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါးကို ကျွန်တော် ရှင်းပြပေးပါ့မယ်၊ အားလုံး စားရင်းပဲ နားထောင်လို့ရပါတယ်'

ကျွန်တော်က ဇယားကားချပ်လေးနဲ့ရေးထားတဲ့ ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါးကို ဦးစွာ ဝေပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီကားချပ်လေးကို စာအုပ်နောက်ပိုင်းမှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

'မြန်မာစကားမှာတော့ ဒီအမျိုးသမီးလေးဟာ ဣန္ဒြေရှင်ပဲ၊ ရွာဦးကျောင်းက ဆရာတော်ကြီးက တကယ့်ကို ဣန္ဒြေသိက္ခာ အပြည့်ရှိတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်၊ အနေအထိုင် အပြောအဆို ကျစ်လစ်သိမ်မွေ့တာကို ရည်ညွှန်းကြပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အဘိဓမ္မာမှာ ဣန္ဒြေဆိုတာ အစိုးရခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်၊ သမ္ပယုတ်တရားတွေကို မိမိနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာ အစိုးရတာမျိုးကို ပဋ္ဌာန်းမှာ ဣန္ဒြိယပစ္စည်းလို့ ခေါ်တယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'အဓိပတိပစ္စည်းနဲ့ ဘယ်လိုကွာလဲ ဆရာ'

'ဣန္ဒြိယပစ္စည်းက အဓိပတိလို အစိုးရခြင်းမျိုးနဲ့ မတူပါဘူး၊ အဓိပတိရဲ့အစိုးရတာမျိုးက လေးကျွန်း တမြင့်မိုရ်လုံးကို ပြိုင်ဖက်မရှိတဲ့ စကြဝတေးမင်းလိုမျိုးပါ'

ဣန္ဒြိယရဲ့ အစိုးရတာကတော့ စကြဝတေး လက်အောက်က ပဒေသရာဇ်မင်းများ၊ မှူးကြီးမတ်ကြီးများရဲ့ မိမိနဲ့ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်မှာသာ အစိုးရခြင်းမျိုး ဖြစ်လို့-

'ပြိုင်ဖက်မရှိ၊ စိုးရဘိ၊ အဓိပတိသာ

ကိုယ့်ဌာနတွင်၊ စိုးရလျှင်၊ ခေါ်တွင်ဣန္ဒြိယာ'

လို့ လင်္ကာလေးနဲ့လည်း မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။

အရှင်းဆုံး ပြောရရင် အဓိပတိက နိုင်ငံတော်သမ္မတ *President* ဆိုရင် ဣန္ဒြိယက ဝန်ကြီးများ *Ministers* ဖြစ်ပါတယ်။

လူဦးရေ ဘယ်လောက်ပဲ သန်းထောင်ချီရှိပေမယ့် နိုင်ငံတစ်ခုရဲ့ အစိုးရကို လူအနည်းငယ်နဲ့ပဲ ဖွဲ့ကြသလို ရုပ်နာမ်တွေမှာလည်း အစိုးရဖြစ်နိုင်တဲ့ ဣန္ဒြေက နှစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသာ ရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလည်း သုခ၊ ဒုက္ခ၊ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿနဲ့ ဥပေက္ခာတို့ဟာ တရားကိုယ်အားဖြင့် ဝေဒနာစေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

အလားတူ ပညိန္ဒြေ၊ အနညာတညဿာမိတိန္ဒြေ၊ အညိန္ဒြေ၊ အညာတာဝိန္ဒြေတို့ဟာလည်း တရားကိုယ်အားဖြင့် ပညာ စေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အနှစ်ချုပ်လိုက်ရင် ရုပ်ကုန္ဒြေ ရှစ်ပါးနဲ့ နာမ်ကုန္ဒြေ ရှစ်ပါးပဲ ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော် ရုပ်ကုန္ဒြေ ရှစ်ပါးကို အရင်ပြောပြပါ့မယ်။ ဒါတွေကတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ မျက်စိအကြည်, နားအကြည်, နှာခေါင်းအကြည်, လျှာအကြည်, ကိုယ်အကြည်ဆိုတဲ့ ပသာဒရုပ်ငါးပါး၊ ပုရိသ ဘာဝရုပ်၊ ဣတ္ထိ ဘာဝရုပ်နဲ့ ရုပ်တရားတွေ အသက်ရှည်အောင် စောင့် ရှောက်တဲ့ ဇီဝိတရုပ်တို့ပါ။

ပဋ္ဌာန်းရဲ့ ဣန္ဒြိယပစ္စည်းမှာ 'စက္ခုန္ဒြိယံ စက္ခုဝိညာဏ ဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ ဣန္ဒြိယပစ္စယေန ပစ္စယော…' လို့ ဟောထားတဲ့အတွက် စက္ခုပသာဒဖြစ်တဲ့ စက္ခုန္ဒြေ *Eye Faculty* ဟာ မြင်သိစိတ်နဲ့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက် များကို အစိုးရခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အလားတူ သောတပသာဒ, ဃာနပသာဒ, ဇိဝှါပသာဒ, နဲ့ ကာယပသာဒတို့ဟာ ဆိုင်ရာဝိညာဉ်များကို အစိုးရလို့ ရုပ်က နာမ်တရားတွေကို အစိုးရသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တစ်ခါ ဇီဝိတရုပ် *Physical Life-Faculty* က ကဋတ္တာ ရူပါနံဆိုတဲ့ ကမ္မဇရုပ်တွေ အသက်ရှင်ဖို့ ကျေးဇူးပြုတာကို -

'ရူပ ဇီဝိတိန္ဒြိယံ ကဋတ္တာရူပါနံ ဣန္ဒြိယပစ္စယေန ပစ္စယော..'

လို့ ဟောထားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ ရုပ်က နာမ်ကို ကျေးဇူး ပြုတာ မဟုတ်ဘဲ ရုပ်တရားကိုပဲ ကျေးဇူးပြုတာပါ။

ယောကျ်ားဖြစ်စေတဲ့ ပုရိသ ဘာဝရုပ် *Musculinity* နဲ့ မိန်းမဖြစ်စေတဲ့ ဣတ္ထိဘာဝရုပ် *Feminity* တို့ဟာ အစိုးရတဲ့ ရုပ်တွေ ဖြစ်ပေမယ့် ဣန္ဒြိယပစ္စည်း မတပ်ပါဘူး။ အကြောင်းက ဒီရုပ်တွေဟာ ပြောင်းလဲ သွားလို့ ရနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ဘာဝပြောင်းလဲနိုင်တာကိုလည်း သောရေယျ သူဌေး သားရဲ့ဘဝဇာတ်ကြောင်းနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပြောပြပါ့မယ်။

သောရေယျဟာ သာဝတ္ထိမြို့က အိမ်ထောင်ရှင် သူဌေးလေး ဖြစ်ပြီး သားနှစ်ဦး ထွန်းကားခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ ဂင်္ဂါမြစ်မှာ ရေချိုးနေတဲ့ အသားအရေ ဝင်းဝါစိုပြည်ပြီး ဇမ္ဗူရာဇ် ရွှေစင်အဆင်း ရှိတဲ့ ရှင်မဟာကစ္စည်းမထေရ်ကို မြင်တွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာ အဆင်း ကို အလွန်တပ်မက်တဲ့ လောဘစိတ်ကြောင့် 'ဒီရဟန်းဟာ ငါ့ဇနီး ဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲ··'လို့ ကြံစည် ပြစ်မှားလိုက်ပါတယ်။

ရဟန္တာကိုပြစ်မှားမိလို့ ယောကျ်ားသွင်ပြင် ပုရိသရုပ် ပျောက် ပြီး မိန်းမဘဝသို့ ချက်ချင်း ပြောင်းသွားပါတယ်။

သောရေယျလည်း အလွန် ရှက်ကြောက်သွားပြီး သာဝတ္ထိ ကနေ တက္ကသိုလ်ပြည်ကို သဘော်နဲ့ ထွက်ပြေးသွားပါတယ်။ တက္ကသိုလ် ပြည်မှာ ရှေးရေစက်ကြောင့် သူဌေးသား တစ်ဦးနဲ့

ထပ်မံ အကြောင်းပါပြီး သားနှစ်ဦး မွေးဖွားပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ သာဝတ္ထိမြို့က ကုန်စည်ရောင်းဝယ်တဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ဦးနဲ့ ဆုံမိလို့ အကြောင်းစုံကို ပြောဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ သူငယ်ချင်းမှ အရှင် မဟာကစ္စည်းမထေရ်ကို ဝန်ချတောင်းပန်ဖို့ အကြံ ပေးပါတယ်။

ဒါနဲ့ သောရေယျလည်း မထေရ်ကို ကန်တော့တဲ့အခါ ပြစ်မှားမိတဲ့ကံတွေ ပပျောက်ပြီး ယောကျ်ားအဖြစ်သို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိ သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သံဝေဂအလွန်ရလို့ ရှင်မဟာ ကစ္စည်းထံမှာပဲ ရဟန်းပြုပြီး တရား အားထုတ်လိုက်တာ ရဟန္တာ အဖြစ် ရောက်ရှိသွားပါတယ်။

အရှင်သောရေယျကို အတူနေ ရဟန်းများက 'ယောကျ်ား ဘဝကရခဲ့တဲ့ သားတွေနဲ့ မိန်းမဘဝက သားတွေမှာ ဘယ်သူ့ကို ပိုချစ်ပါသလဲ…' လို့ မေးတဲ့အခါ မိန်းမဘဝတုန်းက ဝမ်းနဲ့ လွယ်ပြီး မွေးခဲ့ရလို့ တက္ကသိုလ်ပြည်က သားတွေကို ပိုချစ် ပါတယ်လို့ ဖြေပါတယ်။ မိခင်မေတ္တာကို ဖော်ကြူးတဲ့ သာဓက တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဇာတ်လမ်းလေး အရ လိင်ပြောင်းတယ် ဆိုတာကလည်း ဘုရားရှင်လက်ထက် အခါကတည်းက ရှိတယ်ဆိုတာ သိနိုင် ပါတယ်။

ယခုအခါမှာလည်း ယောက်ျားဘဝကနေ မိန်းမ၊ မိန်းမဘဝကနေ ယောက်ျားအဖြစ်ကို ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး ပြောင်းလို့ရပါတယ်။ *Sex transforming operation* တွေကို နိုင်ငံတော်တော်များများမှာ အခကြေးငွေပေးရင် လုပ်လို့ရနေပါပြီ။

တစ်ခါ ဘာဝရုပ်နှစ်ခုဟာ ပဋိသန္ဓေတည်စ ကလလရေကြည် အခိုက်မှာ ယောကျ်ား အသွင်အပြင်၊ မိန်းမအသွင်အပြင်က မထင်ရှား မသိသာပါဘူး။ ပစ္စည်းတရားဆိုတဲ့ ဘာဝရုပ်ကရှိပြီး ဣန္ဒြိယပစ္စည်းတပ်ဖို့ ပစ္စယုပ္ပန် မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ စက္ခု၊ သောတ၊ ဇီဝိတရုပ်တွေလို ပဋိသန္ဓေ အခါတည်းက အစိုးရတာမဟုတ်လို့ ဣတ္ထိဘာဝနဲ့ ပုရိသ ဘာဝရုပ်တွေဟာ ဣန္ဒြိယပစ္စည်း မတပ်တာပါ။

နာမ်တရားများကို အစိုးရတဲ့ ဣန္ဒြေက ရှစ်ပါး ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ နာမ်ဇီဝိတ, စိတ်, ဝေဒနာ, သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, ဧကဂ္ဂတာနဲ့ ပညာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နာမ်အစိုးရထဲမှာ အရေးပါဆုံးက နာမ်ဇီဝိတပါ။

မွေးနေ့ဆုတောင်းတွေမှာ 'အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါစေ', ချစ်စခင်စကြင်နာကြတဲ့ အချိန်တွေမှာ 'အသက်နဲ့ထပ်တူ မြတ်နိုးပါတယ်' လို့ ပြောဆိုကြပါတယ်။

အဘိဓမ္မာအရ အသက်ဆိုတာ ရုပ်ဇီဝိတနဲ့ နာမ်ဇီဝိတ ပေါင်း

ဖွဲ့ ထားတာပါ။ ဇီဝိတရုပ်တွေသာ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဘဝတစ်ခု ဟာ ပြီးဆုံးသွားမှာဖြစ်လို့ အရေးပါ အရာရောက်တာပါ။

အသက် = ရုပ်ဇီဝိတ *Physical Life - Faculty* +
နာမ်ဇီဝိတ *Mental Faculty*

အသက်လို စိတ် *Mind* က အရေးပါတဲ့ ဣန္ဒြိယ ပစ္စည်း ဖြစ်လို့ 'စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟော' 'စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါမှ လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝမှာပေါ့ . .' လို့ ပြောကြပါတယ်။

အဘိဓမ္မာအရ စိတ်အားလုံးကို မနိန္ဒြေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အားလုံးလည်း မှတ်မိမှာပါ။ စိတ်တစ်ခု ယုတ် ၉၀ ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ် ၈၉-ပါး *89 consciousness* ဟာ မနိန္ဒြေပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေရင် လှုပ်ရှားမှုတွေလည်း နှေးကွေး နေတော့ ဘယ်အရာကိုမှ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်အားထက်သန် ပြင်းပြနေတဲ့အခါမှ အရာရာကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်လို့ စိတ်ဟာ ဣန္ဒြိယပစ္စည်းသာမက အကြီးအမှူး ဖြစ်တဲ့ အဓိပတိပစ္စည်းနဲ့လည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တတိယမြောက် နာမ်ဣန္ဒြေက ဝေဒနာ *Feeling* ပါ။ လူတိုင်းဟာ ဘဝမှာ ခံစားမှုမရှိဘဲ နေလို့မရပါဘူး။

စိတ်ထဲမှာ ပူပင်မှုတွေ များနေတယ်၊ ချစ်ခင်သူတွေနဲ့ ဝေးနေရလို့ အောက်မေ့ လွမ်းဆွတ်ရတယ်၊ ရောဂါကြောင့်

နာကျင်မှုတွေရှိတယ်ဆို ဒုက္ခဝေဒနာက အစိုးရပါတယ်။ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ နေရပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းနေတဲ့အခါ သုခဝေဒနာ၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေရင် သောမနဿဝေဒနာ၊ စိတ်ထဲမှာ ပူပန် ဆင်းရဲစွာ ခံစားနေရရင် ဒေါမနဿဝေဒနာနဲ့ အလယ်အလတ် ခံစားမှုဆိုရင် ဥပေက္ခာဝေဒနာများနဲ့ နေနေရပါတယ်။

စတုတ္ထမြောက် နာမ်ဣန္ဒြေက သဒ္ဓါ *Faith* ပါ။ သဒ္ဓါ ထက်သန်တဲ့အခါ ယုံကြည်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်တွေနဲ့ စိတ္တဇရုပ် များပါ တက်ကြွ ရွှင်လန်းနေလို့ ဆွမ်းကျွေးတဲ့အခါနဲ့ အလှူလုပ် တဲ့အခါ 'တစ်ဝကြီး စားနော်၊ အားပါးတရ သုံးဆောင်ကြပါ ဦး…' လို့ ပြောဆိုပြီး ကြည်နူးပီတိ ဖြစ်ရပါတယ်။ တစ်ခါ သဒ္ဓါတရားချို့တဲ့နေရင် စိတ်တွေမကြည်လင်ဘဲ ကိုယ်အမူအရာ တွေလည်း လျော့နည်းသွားလို့ သဒ္ဓါရဲ့ အစိုးရမှုကလည်း ထင်ရှား လှပါတယ်။

ဝီရိယ *Effort* ရဲ့ အစိုးရတာကိုလည်း အထူးပြောဖို့ လိုမယ် မထင်ပါဘူး။ ဝီရိယထက်သန်နေရင် ဓားတောင်ကို ကျော်ပြီး မီးပင်လယ်ကို ဖြတ်ရပါစေ၊ ကိုယ်လိုရာ ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းနိုင်သလို ဝီရိယလျော့နည်းရင် ကိုယ်အမူအရာ တွေလည်း လျော့နည်းသွားလို့ ဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်ဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

သတိ *Mindfulness* ကလည်း အရာရာမှာ အစိုးရတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ နာမ်ဣန္ဒြေ တစ်ပါးပါ။

သတိရှိတဲ့သူဟာ အတိတ်က အမှားအမှန်တွေကိုလည်း သုံးသပ်နိုင်သလို လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း တည်ငြိမ်မှုရှိလို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ အမှားအယွင်း နည်းပါတယ်။ သတိမရှိရင် ဆင်ခြင်သုံးသပ် နိုင်စွမ်းလည်းမရှိလို့ အရာရာမှာ အမှားတွေနဲ့ပဲ ကြုံတွေ့ရမှာပါ။ သတိတမံ ဉာဏ်မြေကတုတ် ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိဦးစီးပြီး ဆောင်ရွက်ရင် ဘဝမှာအမြဲ အောင်မြင်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကေဂ္ဂတာ *Concentration* က သမာဓိ စေတသိက် ဖြစ်ပြီး စူးစိုက်တည်ကြည်တဲ့ အနေနဲ့ အစိုးရပါတယ်။ ငွေကြေး ပမာဏကြီးမားတဲ့ အရောင်းအဝယ်တွေ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ၊ ရာထူးခန့်စာမေးပွဲ ဖြေရမယ့်အခါနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါတွေမှာ သတိ ဝီရိယ ရှိရုံသာမက သမာဓိကောင်းမှ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မှာပါ။

Success will being if you take a keen interest and concentration in what you are doing .

နောက်ဆုံးမှ ဖော်ပြရပေမယ့် အရေးပါတဲ့ နာမ်အစိုးရ တစ်ခုက ပညာ *Wisdom* ပါ။ ဘဝမှာ အရေးကြီးတာတွေ

ဆောင်ရွက်တော့မယ်ဆိုရင် ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့အပြင် အမှားနဲ့ အမှန်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ ပညာရှိဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားဟာ မိမိကိုယ် မိမိညှဉ်းဆဲတဲ့ 'အတ္တ ကိလမထာနုယောဂ' နဲ့ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ ခံစားရင်းကျင့်မှ တရားထူးရတယ်ဆိုတဲ့ 'ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ' ကျင့်စဉ်တွေဟာ အမှားတွေပဲ။ မတင်းလွန်း မလျော့လွန်းဖြစ်တဲ့ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါလမ်းစဉ်မှ အမှန်လို့ ပညာဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ *Right View* ရှိတဲ့အတွက် သဗ္ဗညုတ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့တာပါ။ ပညာက အရေးကြီးလို့လည်း တရားဦး ဓမ္မစကြာမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ဦးဆုံး ဟောထားခဲ့တာပါ။

ဣန္ဒြိယရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရတာကို စိတ်ထဲမှာစွဲသွားအောင် ဥပမာလေးတစ်ခု ပေးပါ့မယ်။ လူကြီးမိဘများမှ သမီးငယ်လေးတွေ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေချင်လို့ မိန်းမကောင်းတို့ ဣန္ဒြေ ရှေ့ပေးလို့တောင် မရဘူး ဆိုပြီး ဆုံးမကြပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းရဲ့ ဣန္ဒြိယပစ္စည်းအရ ပုထုဇဉ် မိန်းကလေးတွေမှာ ရှိနိုင်တဲ့ဣန္ဒြေကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားလို့ရပါတယ်-

- ရုပ်ဣန္ဒြေ *Physical Faculty* မှာ စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝှါ၊ ကာယဆိုတဲ့ ပသာဒရုပ်ငါးပါးနဲ့ ဣတ္ထိဘာဝရုပ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

- နာမ်ဣန္ဒြေ *Mental Faculty* မှာ စိတ်၊ဝေဒနာ၊ သဒ္ဒါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိနဲ့ ပညာတို့ ပါဝင်ပါတယ်။
- ရုပ်နာမ်ဣန္ဒြေအားဖြင့် ဇီဝိတိန္ဒြေ ပါဝင်ပါတယ်။

မသင်းက 'ဒါဆို ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မရနိုင်တဲ့ ဣန္ဒြေကော ရှိလား ဆရာ'

'သုံးပါးရှိတယ်၊ ဒါတွေကတော့ အနညာတညဿာမိတိန္ဒြေဆိုတဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်စိတ်မှာ ရှိတဲ့ပညာ၊ အညိန္ဒြေဆိုတဲ့ အထက်မဂ်သုံးပါး၊ အောက်ဖိုလ် သုံးပါးမှာရှိတဲ့ပညာ၊ အညာတာဝိန္ဒြေဆိုတဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်မှာရှိတဲ့ပညာတို့ပဲ ဖြစ်တယ်'

တစ်ခါ မြန်မာစကားမှာ အသက် ဉာဏ်စောင့်ဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်။ ကျားရှိတဲ့တောထဲကို ရှိမှန်းသိရက်နဲ့ ငါ့ကံဇာတာက ကောင်းနေတာပဲဆိုပြီး သွားရင် ကျားကိုက်ခံရမှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ အရာရာကို ကံကိုချည်း ယိုးမယ်ဖွဲ့လို့ မရပါဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ အရာရာကို ဆုံးဖြတ်မှ ဘဝကို အောင်မြင်စွာ လျှောက်လမ်းနိုင်မှာပါ။

'ဆရာကံမြင့်လည်း ဖြေကြည့်ပါလား၊ ဒီ နေရာမှာ အသက်နဲ့ ဉာဏ်က အဘိဓမ္မာအရ ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ'

'အသက်ဆိုတာ ဇီဝိတိန္ဒြေကို ပြောတာ၊ ဉာဏ်ကတော့

ပညိန္ဒြေ *wisdom* ဆိုတဲ့ ပညာစေတသိက်ဖြစ်မယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ အားလုံးလည်း ဣန္ဒြိယရဲ့ အစိုးရခြင်း သဘောကို နားလည်မယ်လို့ ယူဆပါတယ်'

ဓမ္မပဒမှာလည်း ဣန္ဒြေရှိစွာနေနိုင်မယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်တာကို-

'မရောက်ဖူးသေးသော အရပ်ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်သို့ ဆင်ယာဉ်၊ မြင်းယာဉ်တို့ဖြင့် မရောက်နိုင်ဘဲ မျက်စိစသော ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးကို ဆုံးမသော သူသည်သာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်၏...'

'Not by these mounts (horses and elephants), however would go to Untrodden Land-Nibbana, as one who is self-tamed goes by his own tamed and well-controlled mind'

ဆရာကံမြင့်က 'အနညာတညဿာမိတိန္ဒြေက ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

အနညာတံဆိုတာ သံသရာမှာ တစ်ခါမှ မသိခဲ့ဖူးသေးတဲ့ သစ္စာလေးပါး နိဗ္ဗာန်တရားကို ဆိုလိုတာပါ၊ ညဿာမိတိက သိအောင်အားထုတ်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့ သောတာပတ္တိမဂ်ကို ရောက်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဣန္ဒြေ တနည်းအားဖြင့် သောတာပတ္တိမဂ်

'စိတ်၌ရှိသောပညာ *wisdom associated with sotapatti-maggá*ကို ပြောတာပါ'

သင်တန်းပို့ချလို့ ကောင်းနေဆဲမှာ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်က ရေနွေးကြမ်းနဲ့ လက်ဖက်သုတ်များကို လာချပေးပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း သင်တန်းကို ခဏနားပြီး အားလုံးဝိုင်းဖွဲ့စားသောက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက 'ကျွန်တော် မကြာခင် ပင်စင်ယူရတော့မှာဆိုတော့ ရန်ကုန်ကိုပြောင်းဖို့ လျှောက်ထားတယ်၊ နောက်သုံးလလောက်မှာ ပြောင်းရဖို့ရှိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုစုစုဝေးဝေး နေခဲ့ကြတာတွေကို သတိရနေမှာပါ'

'ဝန်ထမ်းဘဝကတော့ ဒီလိုပါပဲ ဆရာဖေရယ်၊ ဒါပေမဲ့ စစ်တွေမှာနေတဲ့ ကာလလေးမှာ အဘိဓမ္မာကို လေ့လာလိုက်ရတာဟာ အများကြီးအကျိုးရှိပါတယ်၊ အချိန်ရှိသေးလို့ ကျွန်တော်ဆက်ပြီး ဗိုလ်ကိုးပါး *Nine powers* ကို ပြောပြပါ့မယ်'

'ဗိုလ်ဆိုတာ မြန်မာစကားပဲလား ဆရာ'

'ဒီမှာတော့ စစ်ဗိုလ်၊ ဗိုလ်ချုပ်ဆိုပြီး ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြတော့ မြန်မာစကားလို့ ထင်ကြပါတယ်၊ တကယ်တော့ ဗလဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကိုအစွဲပြုပြီး ဗိုလ်လို့ခေါ်တာပါ၊ ဗလဆိုတာ အားရှိတယ်၊ သန်စွမ်းတယ် *Strong and firm* ဖြစ်တာ၊ အဘိဓမ္မာ

အရ ကြံ့ခိုင် မြဲမြံတဲ့သဘောဟာ ဗိုလ်ပါပဲ'

စစ်မြေပြင်မှာ ခေါင်းဆောင်တဲ့ စစ်ဗိုလ်ချုပ်တွေဟာ ရန်သူနဲ့ရင်ဆိုင်ရာမှာ မတုန်လှုပ်ဘဲ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်ရာမှာ မယိမ်းမယိုင် ခိုင်မြဲကြသလို သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိဆိုတဲ့ တရားတွေဟာ ဆန့်ကျင်ဖက်တရားများကြောင့် တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိဘဲ မြဲခိုင်တာကို ဗိုလ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဗိုလ်လို့ ခေါ်နိုင်တဲ့တရားက ကိုးပါးရှိတယ်။ ဒါတွေကတော့ သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သတိဗိုလ်၊ သမာဓိဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ်၊ ဟိရီဗိုလ်၊ ဩတ္တပ္ပဗိုလ်၊ အဟိရိက ဗိုလ်နဲ့ အနောတ္တပ္ပဗိုလ်တို့ပါ။ ဒီမှာတော့ မိဿကသင်္ဂဟ အပိုင်း ဖြစ်နေတော့ ကုသိုလ်ဗိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်ဗိုလ်တွေ ရောနေပါတယ်။

ကုသိုလ်အာရုံမှာ ယှဉ်ဖက်တရားတို့ကို ကြည်လင်စွာ ရှုးစိုက်ရန် ဦးဆောင်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ မဆုတ်နစ်အောင် ထောက်ကန်အားပေးတဲ့ ဝီရိယ၊ အမြဲအမှတ်ရနေအောင် ခေါင်းဆောင်တဲ့ သတိ၊ တစ်ခုတည်းသော အာရုံမှာ တည်တံ့နေတဲ့ သမာဓိ၊ အာရုံရဲ့သဘောအမှန်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ပညာ၊ မကောင်းမှုဒုစရိုက်ကို ရှက်ခြင်း၌ဦးဆောင်သော ဟိရီနဲ့ မကောင်းမှုဒုစရိုက်ကို ကြောက်လန့်ခြင်း၌ဦးဆောင်သော ဩတ္တပ္ပတို့ဟာ ကုသိုလ်ဗိုလ်တွေပါပဲ။

'ဒါဆို အကုသိုလ်ဗိုလ်က နှစ်ခုပဲရှိတာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒုစရိုက်မှုများပြုရာမှာ မရှက်ခြင်း *moral shamelessness* နှင့် မကြောက်လန့်ခြင်း *moral fearlessness* ဆိုတဲ့ အဟိရိကနဲ့ အနောတ္တပ္ပတို့ဟာ အကုသိုလ်ဗိုလ်နှစ်ပါးပါပဲ'

ကျွန်တော်ဆက်ပြီး အဓိပတိလေးပါး *Four Dominating Factors* ကို ပြောပြပါ့မယ်။

မသင်းက 'အဓိပတိဆိုတော့ အကြီးအမှူးကို ဆိုလိုတာပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ အရာအားလုံးအပေါ်မှာ ကြီးကဲလွှမ်းမိုး အစိုးရသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတဲ့တရားဟာ အဓိပတိပါ၊ အဓိပတိဆိုတဲ့အတိုင်း အားလုံးအပေါ် ထိပ်ဆုံးနဲ့ ပြိုင်ဘက်မရှိ အုပ်စိုးပါတယ်'

ကျွန်တော်တို့အားလုံးလည်း အဓိပတိဆိုတာကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် ပြီးသားပါ။ 'သူက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နိုင်ငံတော် အဓိပတိပဲ' 'ကျွန်မသမီးလေးက ရေတက်နေတက်မှာမွေးတဲ့ စနေ အဓိပတိဖွား..' စသလို အကြီးအကဲ အစိုးရတဲ့အနေနဲ့ ပြောကြ ပါတယ်။

အဓိပတိထိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားဟာ စကြဝတေးမင်း *The Universal Monarch* လို မိမိရဲ့ အကျိုး ပစ္စယုပ္ပန်

တရားကို ပြိုင်ဖက်မရှိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အစိုးတရ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ခေတ်စကားနဲ့ဆိုရင် အဓိပတိဆိုတာ နိုင်ငံ့အကြီးအကဲ သမ္မတ *President* နဲ့တူပါတယ်။ သမ္မတဟာ မိမိလက်အောက်က ဝန်ကြီးများနဲ့ အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းတွေကို ကြီးကဲလွှမ်းမိုး အစိုးရသလို အဓိပတိထိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားဟာ မိမိနှင့်အတူဖြစ်ဖက် စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်တရားများကို ပြိုင်သူမရှိ အစိုးရပါတယ်။

နာမ်တရားတွေ အများကြီး ရှိတဲ့အထဲကမှ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ပညာလေးပါးပဲ အဓိပတိထိုက်ပါတယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ကောသရာဇာခြင်္သေ့မင်းဟာ ရှိရှိသမျှ သားရဲ တိရစ္ဆာန် အပေါင်းကို မိမိတစ်ဦးတည်း အကြီးအမှူး ဖြစ်သောအားဖြင့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အစိုးရသလို ဒီလေးပါးဟာလည်း မိမိနှင့်အတူ ဖြစ်ဖက် စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်တွေကို အစိုးရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ဆန္ဒ, ဝီရိယ, စိတ္တ, ပညာလေးပါးကို တန်ခိုးရှိသော ဣဒ္ဓိပါဒ်စိတ်များ *Powerful mind* လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ၊ ထက်သန်တဲ့ ဝီရိယ၊ ခိုင်မာတဲ့စိတ်၊ ဝီမံသာဆိုတဲ့ ကြီးမားသော ပညာတို့သာရှိရင် အခက်အခဲတွေ

ဘယ်လိုပဲရှိပါစေ ဘဝမှာ ကျော်လွှားပြီး အောင်မြင်မှုတွေ အစဉ်ရရှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိပတိလေးပါးဟာ မိမိနဲ့ယှဉ်ဖက် တရားတွေကို လေးပါးစလုံးပေါင်းပြီး အကြီးအမှူး ဖြစ်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဧဝရက်တောင် *Mount Everest* ဟာ ကမ္ဘာမြေမှာ ရှိရှိသမျှတောင်တွေအားလုံးရဲ့ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သလို အဓိပတိဆိုတဲ့တရားဟာ တစ်ချိန်မှာ တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒါကလဲ အမြင့်ဆုံး *Summit* ဆိုတာ လောကမှာ တစ်ခုတည်း ရှိလို့ပါ။

ဆန္ဒအလွန်ပြင်းပြ ထက်သန်နေရင် အဓိပတိထိုက်သော ဆန္ဒက ဦးစီးအကြီးအမှူးဖြစ်ပြီး ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ပညာ တို့လည်း အတူတကွ ပူးပေါင်း ပါဝင်လာပါတယ်။ အလားတူ ဝီရိယက အကြီးအမှူးဆိုရင် ဆန္ဒ၊ စိတ်၊ ပညာတို့လည်း အတူတကွ ပါဝင်လာပါတယ်။

ဇော ၅၅-ပါးမှာ အလွန်အားကောင်းတဲ့ ဒွိဟိတ်ဇော ၁၈-ခုနဲ့ တိဟိတ်ဇော ၃၄-ခုတို့ပဲ အဓိပတိ ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။

မစန္ဒာက 'ဒါဆို ဟိတ်တစ်ပါးနဲ့ပဲ ယှဉ်တဲ့ ဧကဟိတ်ဇောက အဓိပတိမထိုက်ဘူးပေါ့ ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဟိတ်တစ်ပါးနဲ့သာ ယှဉ်တဲ့ဇောကိုရှာကြည့်

ရင် မောဟမူဒွေးနဲ့ အဟိတ်စိတ်ထဲက ဟသိတုပ္ပါဒ်ဇောကိုပဲ တွေ့ပါလိမ့်မယ်၊ မောဟမူဒွေးက မောဟနဲ့သာယှဉ်ပြီး လောဘ, ဒေါသနဲ့မယှဉ်လို့ သူ့ကို ဧကဟိတ်ဇောလို့ခေါ်တယ်၊ နောက် ရယ်ပြုံးခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ ဟသိတုပ္ပါဒ်ဇောကလည်း အဟိတ်စိတ် ဖြစ်လို့ ဘယ်ဟိတ်နဲ့မှ မယှဉ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဇော ၅၅-ခုထဲက သူတို့ ၃-ခုနုတ် လိုက်ရင် ၅၂-ခုပဲကျန်မယ်၊ ဒီ ၅၂-ခုဟာ အဓိပတိတပ်တဲ့ ဇောတွေဖြစ်လို့ ပါဠိလို သာဓိပတိဇော *Supreme mental impulsion* လို့ခေါ်တယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဝီမံသာဆိုတဲ့ ပညာမှာ ဒွိဟိတ်ဇော ယှဉ်နိုင်သလား ဆရာ'

'ဆရာကံ မေးတာလေးက ကောင်းတယ်၊ ဆန္ဒ, ဝီရိယ, စိတ်တို့က ဇော ၅၂-ပါးနဲ့ယှဉ်ပေမယ့် ပညာမှာတော့ တိဟိတ်ဇော ၃၄-ပါးပဲ ယှဉ်ပါတယ်'

မစန္ဒာက 'ဒွိဟိတ်ဇော ၁၈-ပါးကို ပြန်ပြောပြပေးပါလား ဆရာ'

'လောဘမူ ၈, ဒေါသမူ ၂, မဟာကုသိုလ် ဉာဏဝိပ္ပယုတ် ၄ နဲ့ မဟာကြိယာ ဉာဏဝိပ္ပယုတ် ၄ တို့ပါ၊ ဒီမှာတော့ ပညာမပါလို့ ဉာဏဝိပ္ပယုတ်သာရှိပြီး ဉာဏသမ္ပယုတ် မရှိပါဘူး'

'တိဟိတ်ဇော ၃၄-ပါးကတော့ မဟာကုသိုလ် ဉာဏ

သမ္မယုတ် ၄, မဟာကြိယာ ဉာဏသမ္ပယုတ ၄, မဟာဂ္ဂုတ် ကုသိုလ် ၉, မဟာဂ္ဂုတ်ကြိယာ ၉, မဂ်လေးပါးနဲ့ ဖိုလ်လေးပါး တို့ပါ'

မိဿက သင်္ဂဟမှာ နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အာဟာရ လေးပါး *Four Kinds of nutriment* ကို ဆက်ပြီးပြောပြပါ့မယ်။ ပါဠိလို ကဗဠီကာရာဟာရ, ဖဿာဟာရ, မနောသဉ္စေတနာ ဟာရနဲ့ ဝိညာဏာဟာရ လို့ခေါ်တယ်။

'အာဟာရကို အများနားလည်ထားက အစားအစာကို ဆိုလို တာပါ၊ ဒီမှာဆိုလိုတဲ့ အာဟာရကတော့ မိမိဆိုင်ရာ အကျိုးတရား များကို လွန်စွာဖြစ်စေနိုင်, ရှက်ဆောင်ပေးနိုင် ဒါမှမဟုတ် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော တရားကိုခေါ်တာပါ'

အာဟာရဟာ ပါဠိသက် ဝေါဟာရလေးဖြစ်ပြီး အာဆိုတာ အလွန်, ဟာရက ဆောင်တယ် ဆိုတဲ့အတွက် အသက်ရှည်အောင် လွန်စွာဆောင်ခြင်း, ထောက်ပံ့ခြင်းလို့ အနက်ရပါတယ်။

အသက်ရှင်သန် ကျန်းမာဖို့က အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစာနဲ့ ဆေးဝါးများ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လို့ ပါးစပ်က မဝင်တဲ့အခါ နှာခေါင်းပိုက် ဒါမှမဟုတ် သွေးကြောထဲမှ တဆင့် အစာနဲ့ဆေးများကို ထည့်သွင်းပေးရပါတယ်။ ဒါတွေ အားလုံး ဟာ ထောက်ပံ့ နိုင်မြဲမှုပေးလို့ အာဟာရပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူး

ပြုပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရုပ်အာဟာရသာမက မိဘနဲ့ မိမိတွယ်တာရသူတွေရဲ့ အားပေးနှစ်သိမ့် ပြုစုမှုဆိုတဲ့ စိတ်အာဟာရကလည်း မရှိမဖြစ် လိုတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် မကျန်းမာတဲ့အခါ ပိုပြီး သိသာပါတယ်။

အာဟာရရဲ့သဘောကို ရှေးဆရာများက ပြိုတော့မယ့်အိမ်ကို မလဲအောင် ထောက်ထားတဲ့ ထောက်ကျား *A stanchion* နဲ့ ဥပမာ ပြဆိုပါတယ်။

မြန်မာစကားမှာလည်း 'အိမ်အိုတော့ကျားကန်၊ လူအိုတော့ ပန်းပန်' ဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်။ ထောက်ကျားမရှိရင် အိမ်ဟာ ပြိုလဲသွားမှာ ဖြစ်သလို ဩဇာအာဟာရနဲ့ ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ် ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရတွေ မရှိတော့ရင် လူဟာ ရပ်တည်လို့မရဘဲ သေဆုံးသွားမှာပါ။

ထမင်းလုတ်၊ ဟင်းလုတ်ကို ကဗဠီကာရောလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က တိုက်ရိုက် အာဟာရဖြစ်စေတာ မဟုတ်ဘဲ အထဲမှာပါတဲ့ အဆီဩဇာ *Nutritive essense* ကမှ အာဟာရဇရုပ် *Nutriment produced-matter* ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အစားအသောက်တွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်

အသက်ရှင်နေတာလို့ အများစုက ထင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြင်ဩဇာတွေ ဘယ်လိုပဲထည့်ထည့် အတွင်းဩဇာရုပ်တွေ မကောင်းတော့ဘူး၊ အလုပ်မလုပ်တော့ဘူး၊ လက်မခံတော့ဘူး ဆိုရင် အာဟာရ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ပမာဆိုရရင် အပြင်းအထန်ဖျားပြီး သေလုမျောပါး အခြေအနေမှာ အပြင်က အာဟာရရှိတဲ့ အကြောဆေးတွေ၊ အားဆေးမျိုးစုံ ဘယ်လောက်ပဲသွင်းသွင်း အတွင်းဩဇာ မကောင်းတော့ရင် အာဟာရမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အပြင်နဲ့ အတွင်း သဟဇာတဖြစ်ပြီး ထောက်ပံ့ပေးမှ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဆက်လက်တည်တံ့သွားနိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့ဖို့က အဆီဩဇာဆိုတဲ့ ရုပ်အာဟာရ *Physical nutriment* သာမက ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ် ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ *Mental nutriment* ကလည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။

ရုပ်အာဟာရနဲ့အတူ နာမ်အာဟာရများကပါ ကျေးဇူးပြုလို့ လင်္ကာလေးနဲ့လည်း အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ် -

'ထောက်ပံ့နိုင်တွယ်၊ ကျေးဇူးကြွယ်၊ လေးသွယ်အာဟာရ'

နောက် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာတဲ့ဘဝတစ်ခု *Happy and Healthy Life* ရဖို့က အဆီဩဇာဆိုတဲ့ ရုပ်အာဟာရ တွေသာ

မက တွေ့ထိမှု ဖဿ, လှုံ့ဆော်မှု စေတနာ, သိမှု ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ သုံးခုကလည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

စိတ်ကကြည်လင် လန်းဆန်းနေရင် ရှိရင်း အသက်ထက် များစွာ နုပျိုနေတာကို တွေ့နိုင်လို့ 'စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ, စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်နု…' ဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်။

ဖဿဆိုတဲ့ တွေ့ထိမှု *Contact* ဒါမှမဟုတ် တွေ့ဆုံမှု ဆိုတာကလည်း အရေးကြီးတဲ့ နာမ်အာဟာရပါ။

စစ်တွေမြို့ရဲ့ ညနေခင်းတစ်ခုမှာ ပင်လယ်ကမ်းခြေဘက် လမ်းလျှောက်ရင်း အုပ်စုဖွဲ့ အိမ်ပြန်သွားကြတဲ့ ဇင်ယော်ငှက် လေးများကို တွေ့တယ် ဆိုရာမှာလည်း

- ငှက်လေးတွေဆိုတဲ့ ရူပါရုံ *Visible Object*
- မျက်စိအကြည် *Retina* နဲ့
- မြင်သိစိတ် *Eye-Consciousness* တို့ ပေါင်းဆုံပြီး ဖဿဖြစ်လို့ မြင်တွေ့ရတာပါ။

အလားတူ ဆရာမြို့မငြိမ်း ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ မန်းတောင်ရိပ်ခို သီချင်းကို ကြားတယ် ဆိုရာမှာလည်း သီချင်းသံဆိုတဲ့ သဒ္ဒါရုံ၊ သောတအကြည်နဲ့ ကြားသိစိတ်တို့ တွေ့ထိ ပေါင်းဆုံလို့ပါ။

နားလည်လွယ်အောင်သာ ပြောရပေမယ့် မနသိကာရ ဆိုတဲ့

နှလုံးသွင်းမှု *Attention* လည်း ရှိဖို့လို ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အတွေးတစ်ခုခုမှာ နစ်မျောနေတဲ့အခါ၊ အာရုံတစ်ခုခုမှာ စူးစိုက်မိတဲ့အခါ ကိုယ့်အနားက သီချင်းသံနဲ့ စကားပြောသံတွေကို မကြားမိဘဲ ဖြစ်နေတာကို စဉ်းစားလိုက်ရင် သိသာပါတယ်။

ဘဝမှာ အစားအသောက် ကောင်းကောင်းစား၊ ကားအကောင်းစားတွေစီး၊ အိမ်အပျံစားကြီးတွေနဲ့ နေရတိုင်း ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝလို့ပြောလို့ မရပါဘူး။

စိတ်ကို အာဟာရပေးတဲ့ ရသစာပေတွေ၊ ရင်ကိုအေးမြစေတဲ့ သီချင်းနဲ့ ဂီတသံစဉ်လေးတွေ၊ မွှေးကြိုင်တဲ့ ပန်းရနံ့တွေ၊ နူးညံ့တဲ့ အတွေ့အထိတွေ၊ လှပတဲ့ တောတောင်ရှုခင်းနဲ့ ဆည်းဆာအလှတွေကို ကြင်နာသူ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုနဲ့အတူမျှဝေခံစားမှ ပြည့်စုံတဲ့ဘဝ *Perfect Life* ကို ရမှာပါ။

'လူတစ်ယောက်ကို အလုံပိတ်ထားတဲ့ အခန်းထဲမှာ အာရုံတွေနဲ့ မတွေ့ထိရဘဲ အကြာကြီး ထားကြည့်ပါ၊ ဝိပဿနာတရားသာ လက်ကိုင်မရှိရင် ရူးသွားဖို့ပဲ ရှိပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဖဿဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ ကလည်း မရှိမဖြစ် အရေးပါပါတယ်'

မသင်းကပြုံးပြီး 'အစ်ကိုပြောတာ မှန်ပါတယ်၊ စစ်တွေမှာ မိသားစုနဲ့ခွဲပြီး တစ်ယောက်ထဲလာနေရတော့ စိတ်ထဲမှာ တစ်ခါတလေ မနေတတ်သလို ခံစားရတယ်၊ အခု မစန္ဒာ,

မမျိုးနဲ့ အစ်ကိုတို့ရှိနေလို့ ညီမ နေလို့ရတာပါ'

'ဒီလိုဆိုရင် ဖဿဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရရဲ့ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တာကို သဘောပေါက်သွားမှာပါ'

'ဒုတိယ နာမ်အာဟာရက ဝိညာဉ်ပါ ဘဝတစ်ခုရဲ့အစဟာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီ ပထမဦးဆုံး ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ကပဲ ဘဝင်စိတ် *Life Continuum* အနေနဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အနန္တရပစ္စယသတ္တိနဲ့ ဆက်တိုက် ကျေးဇူး ပြုသွားပါတယ်'

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပ *Conscious is the fundamental cause of mind and matter* ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝိညာဉ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်တွေ ဆက်လက် အသက်ရှင်နေရတာပါ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဘဝတစ်ခုဆက်လက် ရှင်သန်ဖို့ ပထမဦးဆုံး အာဟာရပစ္စယသတ္တိနဲ့ ထောက်ပံ့ပေးတာ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရပါ။

အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ မတွေ့ထိတဲ့အခါတွေမှာ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ ဘဝင်စိတ်တွေဟာ ကြားခံ *Buffer* အနေနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

ဘဝင် စိတ်တွေသာမရှိရင် ဘဝတစ်ခုဟာ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝင်ရှိလို့သာ လေအဝှေ့မှာ စပါးပင်တွေ ယိမ်းနွဲ့နေတာကို မြင်ရတဲ့အခါ၊ စကားပြောသံတွေ ကြားရတဲ့အခါ၊

ပန်းရနံ့လေးတွေ ရတဲ့အခါဆိုတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ တွေ့ထိမိတိုင်း ဝီထိအစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ဝိညာဉ်ဟာ နာမ်တရားတွေ အသက်ရှင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံး အာဟာရပါ။

ဝိညာဉ်ရဲ့ ထောက်ပံ့နေမှုကြောင့် နာမ်ရုပ်တွေဖြစ်ပြီး သံသရာစက်ဝိုင်း လည်ပတ်နေရတာပါ။

ဘဝမှာ စေတနာဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ *Volitional nutriment* ကလည်း အရေးပါပါတယ်။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာကတည်းက ကောင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် စေတနာရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ လှုပ်ရှားရုန်းကန် နေကြရတာပါ။ မြန်မာလိုဆို လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ရှမ်းလိုဆိုရင် ကွာကွာမားမား လုပ်နေကြရပါတယ်။

ခရေပန်းလေးတွေ သီမယ်၊ ငှက်လေးတွေကို အစာကျွေးမယ်၊ နံနက်စောစော ဆေးရုံသွားမယ်၊ အင်းယားကန်စပ်မှာ ချစ်သူနဲ့ စကားအတူပြောမယ်၊ ကျောင်းစာတွေ လုပ်ရမယ်၊ သံဃာတော်တွေကို အရုဏ်ဆွမ်းကျွေးမယ်၊ ညအိပ်ရာမဝင်ခင် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာနဲ့ ပူဇော်မယ်စတဲ့ စေတနာရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ နေနေကြရတာပါ။

စေတနာရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုသာမရှိရင် ချစ်သူနဲ့ ဝေးနေရလို့ လွမ်းဆွတ် ဆွေးမြေ့ရတဲ့အဖြစ်တွေ၊ ရေနဲ့ဝေးနေရလို့ ညှိုးနွမ်း

သွားတဲ့ ကြာပန်းတွေလို ဘဝဟာ သေသွားသလို ဖြစ်သွားမှာပါ။

ဘဝမှာ ဆက်လက်ရှင်သန်နေဖို့က အစားအစာ၊ ဆေးဝါး၊ ဩဇာဆိုတဲ့ ရုပ်အာဟာရ တစ်ခုတည်း မှီဝဲနေလို့ မရပါဘူး။ ဖဿ, စေတနာ, ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ သုံးမျိုးကလည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

'ဒီနေ့တော့ မိဿက သင်္ဂဟအပိုင်း ပြီးသွားပါပြီ၊ ရှေ့ သောကြာမှာ ကျွန်တော် ဗောဓိပက္ခိယ သင်္ဂဟကို ဆက်ပြီးပြော ပြပါ့မယ်'

သင်တန်းအပြီးမှာ ကျွန်တော်ခဏအနားယူလိုက်ပါတယ်။ ဘုရားကို သောက်တော်ရေချမ်းကပ်ပြီး ရေချမ်းပြင်ဘက်ကို လမ်း လျှောက်ဖို့ပြင်နေတုန်း မသင်းက အပြေးလေးဝင်လာပါတယ်-

'အစ်ကိုရေ၊ ပုဏ္ဏားကျွန်းဘက်က အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အရမ်းမောပြီးရောက်လာတယ်၊ ညီမ စမ်းကြည့်တော့ ညာဘက် အဆုတ်နဲ့ နှလုံးအမြှေးပါးထဲမှာ ရေဝင်နေတဲ့လက္ခဏာတွေ့ရ တယ်'

ကျွန်တော်လည်း မသင်းနဲ့အတူ အမျိုးသမီးဆောင်ကလူနာ ကို သွားကြည့်လိုက်ပါတယ်။ အသက်ရှုကြပ်နေတဲ့အတွက် မသင်းက ခုတင်ပေါ်မှာ ၄၅ဒီကရီ ထိုင်လျက်အနေအထားနဲ့ အောက်စီဂျင်ပေးထားပါတယ်။

သူမဟာ အသက် ၃၅-နှစ်ခန့်သာ ရှိပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်က ညာဘက်ရင်သားမှာ ကင်ဆာအကျိတ် ရှိလို့ ရင်သားတစ်ခုလုံးကို ဖြတ်ထုတ်ထားရပြီး ဆေးသွင်းကုသမှု ခံယူနေသူဖြစ်ပါတယ်။ အခု အဆုတ်အမြှေးပါးနဲ့ နှလုံးအမြှေးပါးကိုပါ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ပျံ့နှံ့နေလို့ အရည်တွေနဲ့ပြည့်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဆေးပညာအရ *Pleural effusion and pericardial effusion* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခြေအနေအရ အရည်တွေကို ချက်ခြင်းစုပ်ထုတ်နိုင်မှ သက်သာရာ ရမှာမို့ ခွဲစိတ်ခန်းမကြီးကို အကြောင်းကြားလိုက်ပါတယ်။ သွေးအားလည်း အရမ်းနည်းနေလို့ သွေးသွင်းဖို့ စီစဉ်ရပါတယ်။

ခွဲစိတ်ခန်းထဲမှာ မစန္ဒာက လက်ကောက်ဝတ်သွေးကြောထဲကို *Cannular* လေးထည့်ပြီး ဓာတ်ဆားရည် ပေးသွင်းလိုက်ပါတယ်။ နှလုံးအမြှေးပါးထဲက အရည်များကိုပါ တစ်ခါတည်း စုပ်ထုတ်ဖို့လိုတာမို့ နှလုံးခုန်နှုန်းအခြေအနေ သိရအောင် မသင်းက *E C G monitor* တပ်ပြီး တောက်လျှောက် ဆွဲထားလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်နဲ့မသင်း ညာဘက် သတ္တုမခြောက် နံရိုး အောက်မှာ ထုံဆေးထိုးပြီး ပလပ်စတစ်ပိုက်လေး ထည့်ပေးလိုက်ပါ

တယ်။ အဆုပ်အမြှေးပါးထဲက အဝါရောင် အရည်များ *1000 cc* ခန့် ချက်ခြင်းထွက်လာပါတယ်။

နှလုံးအမြှေးပါးထဲက အရည်ကိုလည်း *Xiphisternum* နံရိုးအောက်ကနေ ပလပ်စတစ်ပိုက်အသေးလေး ထည့်ပြီး စုပ်ထုတ်ရပါတယ်။ အရည် *350 cc* ခန့်ထွက်သွားတာနဲ့ *E C G monitor* မှာ နှလုံးခုန်နှုန်းက ပုံမှန်ရောက်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူနာလည်း ချက်ခြင်းဆိုသလို အသက်ရှူကြပ်ပြီး မောနေတာကနေ သက်သာရာရသွားပါတယ်။

ကျွန်တော်နဲ့ မသင်းလည်း လူနာအခြေအနေ စိတ်ချရမှ အမျိုးသမီးအဆောင်မှ ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။

'အခု ရှစ်နာရီတောင် ထိုးတော့မယ်၊ ရာသီဥတုက အရမ်းအေးတော့ ညီမတော့ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ပြီး ပူပူနွေးနွေးပဲ စားလိုက်တော့မယ်၊ အစ်ကိုလည်း လာစားလိုက်ပါလား'

'အစ်ကို ရေချိုးပြီးတာနဲ့ လာခဲ့ပါ့မယ်'

ညစာကိုတော့ မသင်းရုံးခန်းမှာပဲ စုပြီးစားဖြစ်ပါတယ်။ ညစာအပြီးမှာ ကျွန်တော်၊ ကိုသိန်း၊ မသင်းနဲ့ မစန္ဒာတို့ အသည်းအစားထိုး ကုသတာကို ဆွေးနွေးဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အခန်းကို ပြန်ရောက်တော့ ည ၁၂-နာရီ ထိုးခါနီးပါပြီ။ ကျွန်တော်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို မဟာပဋ္ဌာန်းနဲ့ ပူဇော်

လိုက်ပါတယ်။ ညဥ့်နက်ပေမယ့် မအိပ်ချင်သေးတာနဲ့ ဆရာကြီး ဦးကျော်ထွတ်ပြုစုသော သဒ္ဒမ္မဇောတိကပဋ္ဌာန်း စာအုပ်ကို ဆက်ဖတ်လိုက်ပါတယ်။

နာရီစက္ကန့်လေးများ မပြတ်လှုပ်ရှားနေတာမို့ နေ့သစ်ဟာ မကြာခင်မှာ ရောက်လာပါတော့မယ်။

(၄)

ဗောဓိပက္ခိယ သင်္ဂဟ

၂၀၀၀ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၁-ရက်၊ သောကြာနေ့။

နံနက်စောစော ငါးနာရီခန့်မှာ တံခါးခေါက်သံကြောင့် အိပ်ပျော်နေစဉ်မှာရှိတဲ့ ဘဝင်စိတ်အစဉ်ဟာ ပြတ်စဲသွားပြီး ကြားစိတ်ဆိုတဲ့ ဝီထိအစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ကျွန်တော် တံခါးဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ ခွဲစိတ်ဆောင်က ဆရာမ သက်သက်ခိုင်နဲ့ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်ကို တွေ့ရပါတယ်။

သက်သက်ခိုင်က 'မနေ့ညနေက အူအတက်ရောင်လို့ ခွဲပေးထားတဲ့ လူနာရှင်မိသားစုက ဆရာအတွက် နှင်းဆီပန်းတွေနဲ့ နောက် တစ်ဆောင်လုံးကိုပါ မုန့်ဟင်းခါးကျွေးလို့ လာပို့တာ'

'ဆရာလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ လူနာရှင်မိသားစုကို ပြောပြ ပေးပါ'

ကျွန်တော်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို သောက်တော်ရေချမ်းနဲ့ နှင်းဆီပန်းများ ကပ်လှူပူဇော်လိုက်ပါတယ်။ နောက် ကိုယ်လက်သန့်စင်ပြီး မုန့်ဟင်းခါးနဲ့ ကော်ဖီတစ်ခွက်ဖျော်ပြီး ကပ်လှူလိုက်ပါတယ်။

မကြာခင်မှာ နံနက်ခင်းနေခြည်ဟာ နွေးထွေးဝင်းပစွာ ဖြာကျလာပါတယ်။ နံနက်စာစားပြီး ပြူတင်းပေါက်ကို ဖွင့်လိုက်တော့ အစာတောင်းနေတဲ့ ငှက်ကလေးများကို တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း မနေ့ကချန်ထားတဲ့ ထမင်းနဲ့မုန့်ဟင်းခါးဖတ်လေးများကို ကျွေးလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို မဟာပဋ္ဌာန်း၊ မေတ္တာသုတ်နဲ့ ပုဗ္ဗဏှသုတ်များ ရွတ်ဆို ပူဇော်လိုက်ပါတယ်။

ဒီနေ့တော့ ခွဲစိတ်လူနာ ငါးဦးရှိတာမို့ နံနက် ရှစ်နာရီခွဲမှာ ခွဲခန်းကို စလိုက်ပါတယ်။ လည်ပင်းကြီးလူနာတစ်ဦး၊ ရင်သားအကျိတ် နှစ်ဦးနဲ့ အူကျလူနာ နှစ်ဦးတို့ဖြစ်ပါတယ်။ မသင်းကလည်း ကူညီ *assist* လုပ်ပေးတာမို့ နေ့လည် တစ်နာရီမှာ ပြီးသွားပါတယ်။

ညနေခင်းမှာ အရေးပေါ်လူနာမရှိတာမို့ သင်တန်းကို လေးနာရီမှာ ပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်။

'ဒီနေ့ သမုစ္စည်းပိုင်းမှာ တတိယမြောက်ဖြစ်တဲ့ ဗောဓိပက္ခိယ သင်္ဂဟကို ပြောပြပါ့မယ်'

'ဗောဓိပက္ခိယက ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

'ဗောဓိဆိုတာ သစ္စာလေးပါးကို သိတတ်သော မဂ်ဉာဏ် *Enlightenment* ပါ၊ ပက္ခဆိုတာ အသင်းအပင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်

ရတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဗောဓိပက္ခိယဆိုတာ အရိယမဂ်ဉာဏ်ရဲ့ ဘက်တော်သားများဖြစ်သော သတိပဋ္ဌာန်, သမ္မပ္ပဓာန်, ဣဒ္ဓိပါဒ်, ဣန္ဒြေ, ဗိုလ်, ဗောဇ္ဈင်နဲ့ မဂ္ဂင်တရားအပေါင်း *Compendium of Enlightenment - factors* ကို ခေါ်တာပါ'

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့စကားကို အားလုံး နားရည်ဝနေကြမှာပါ။ ပဋ္ဌာနဆိုတာ စွဲမြဲစွာတည်ရှိသော *Establishment, application, or foundation* ဆိုတဲ့ အနက်ရလို့ မိမိဆိုင်ရာအာရုံမှာ လွန်ကဲစွဲမြဲစွာတည်တဲ့ သတိစေတသိက်ကိုပဲ သတိပဋ္ဌာန် လို့ ခေါ်တာပါ။

'သတိပဋ္ဌာန်ဟာ ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မဆိုပြီး လေးမျိုးရှိပေမယ့် တရားကိုယ်ကတော့ မဟာကုသိုလ် ၈, မဟာကြိယာ ၈, အပ္ပနာဇော ၂၆ ပေါင်း ၄၂-ပါးသော စိတ်တို့မှာ ယှဉ်တဲ့ သတိစေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်'

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ရူပကာယဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဖန်ဖန် ရှုမှတ်ဆင်ခြင်တာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ *Contemplation of the body or Mindfulness of the corporeality group* လို့ ပြန်တယ်။

'ခန္ဓာကိုယ် ဒါမှမဟုတ် ဆံပင်, မွေးညှင်း ၃၂ ကောဋ္ဌာသကို ရှုမှတ်ဖန်များလာမယ်ဆို ရင် မတင့်တယ် ရွံရှာဖွယ်ကောင်းတဲ့

အသုဘအခြင်းအရာကို ထင်လာပါမယ်၊ ဒီအခါမှာ ပါဠိလို သုဘဝိပလ္လာသ, မြန်မာလို မတင့်တယ်တာကို တင့်တယ်တယ်လို့ အထင်မှားတာကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ထွက်လေ, ဝင်လေ ရှုတာကိုရော ကာယာနုပဿနာလို့ ခေါ်နိုင်လား ဆရာ'

'ခေါ်နိုင်ပါတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ ထွက်သက်, ဝင်သက် ရှုတာကလည်း ကာယာနုပဿနာပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွားတယ်, လာတယ်, ထိုင်တယ်, စားတယ်, သောက်တယ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားသွားလာမှုကို မှတ်တာကလည်း ကာယာနုပဿနာပါပဲ'

'ဒါဆို ဝေဒနာနုပဿနာက ဝေဒနာမှာ အဖန်ဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်တာပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဝေဒနာမှာလည်း ကောင်းတဲ့ဝေဒနာရှိသလို ဆိုးတဲ့ဝေဒနာလည်း ရှိတယ်၊ နောက် အလယ်အလတ် ဝေဒနာမျိုးလည်းရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ကောင်းရင် ကောင်းတယ်လို့မှတ်တယ်, ဆိုးရင် ဆိုးတယ်လို့ ရှုမှတ်နေတာကလည်း ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါပဲ၊ ဒီလိုရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ချမ်းသာတယ်လို့ အထင်မှားတာကို ဖယ်ရှားသွားနိုင်ပါတယ်'

'စိတ္တာနုပဿနာက စိတ်ကိုရှုတာပါ၊ စာအရဆိုရင်တော့

လောဘနှင့်အတူဖြစ်တဲ့စိတ်၊ ဒေါသနဲ့အတူဖြစ်တဲ့စိတ်၊ မောဟနဲ့ အတူဖြစ်တဲ့စိတ်တွေကို ရှုတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ လမ်းလျှောက်ရင်း မာစီဒီးကားသစ်ကြီး စီးချင်လိုက်တာဆိုရင် လောဘစိတ်, လမ်းမပေါ် ကွမ်းတံတွေး ထွေးတဲ့သူကိုမြင်ရင် ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသစိတ်, အရက်များသွားပြီး အမှား အမှန်ကိုမခွဲခြားနိုင်တဲ့ မောဟစိတ်တွေ ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေမှန်းသိအောင် ရှုမှတ်တာဟာ စိတ္တာနုပဿနာ ပါပဲ၊ တကယ်တော့ မကောင်းမှုမှာ အစဉ်ပျော်မွေ့ပြီး ပြေးလွှားနေတဲ့ စိတ်ကိုရှုရတာဟာ တော်တော်တော့ ခက်ပါတယ်'

'စိတ္တာနုပဿနာက ဘာကိုဖယ်ရှားနိုင်လဲ ဆရာ'

'သူက မတည်မြဲတာကို တည်မြဲတယ်လို့ ထင်မှားတဲ့ နိစ္စဝိပလ္လာသကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်'

မသင်းက 'ဓမ္မာနုပဿနာက ဘယ်ခန္ဓာကို ရှုမှတ်တာလဲ အစ်ကို'

'ကာယာနုပဿနာက ရူပက္ခန္ဓာ, ဝေဒနာနုပဿနာက ဝေဒနက္ခန္ဓာ, စိတ္တာနုပဿနာက ဝိညာဏက္ခန္ဓာကို ရှုမှတ်တာဆိုတော့ ခန္ဓာငါးပါးမှာ သညာနဲ့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာပဲ ကျန်တော့တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သညာနဲ့ သင်္ခါရကို ရှုမှတ်တာဟာ ဓမ္မာနုပဿနာ ပါပဲ၊ အဘိဓမ္မာအရ နီဝရဏ ၅-ပါး, ဥပါဒါနခန္ဓာ ၅-ပါးနဲ့

အာယာတန ၁၂-ပါးကို ဓမ္မလို့ခေါ်တယ်'

'ဓမ္မာနုပဿနာက ဘာကိုပယ်နိုင်လဲ ဆရာ'

'သညာနဲ့ သင်္ခါရဓမ္မသဘောကို ရှုလိုက်တဲ့အခါ ဒါတွေဟာ တရားသဘောမျှပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ အတ္တဆိုတာ မရှိဘူးလို့ မြင်လာပါမယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မာနုပဿနာက အတ္တအစွဲအလမ်းနဲ့ အတ္တလို့ ထင်မှတ်မှားမှုကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး အနတ္တသဘောကို သိမြင်စေပါတယ်'

'ဓမ္မာနုပဿနာနဲ့ စိတ္တာနုပဿနာက ဘယ်လိုကွာလဲ ဆရာ'

'ဓမ္မာနုပဿနာက နီဝရဏတရားတွေဖြစ်တဲ့ လောဘ, ဒေါသကို ရှုတဲ့အခါ ဒေါသဖြစ်ရင် ဒေါသ, ဒေါသလို့ရှုတယ်၊ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ လောဘဖြစ်ရင် လောဘ, လောဘလို့ရှုတယ်၊ တစ်ခါ အမျက်ထွက်လို့ စိတ်ဆိုးတဲ့အခါ စိတ်ဆိုးတယ် စိတ်ဆိုးတယ် ဆိုပြီးရှုရင် စိတ္တာနုပဿနာဖြစ်သွားပါမယ်'

တကယ်တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ဆရာကံမြင့်တို့အနေနဲ့ ငါဟာ စိတ္တာနုပဿနာရှုနေသလား၊ ဓမ္မာနုပဿနာရှုနေသလား လို့ စဉ်းစားစရာမလိုပါဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့မှာ ထင်ရှားတဲ့တရား ကို ရှုမှတ်ဖို့ပဲလိုပါတယ်၊ ဒီလိုဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်တစ်ခုခုတော့ ဖြစ်သွားမှာပါ။

'ဒီနေရာမှာ သတိစေတသိက်က တစ်ခုထဲဖြစ်ပေမယ့်လို့

အာရုံကလေးမျိုးရှိပြီး ရူပ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်နဲ့ ဓမ္မဆိုတဲ့ ရှုမှတ်တဲ့ အချင်းအရာ လေးမျိုးရှိလို့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ဖြစ်နေတာပါ’

ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာ ရှုမှတ်တာဟာ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးကို အားထုတ်တယ် ဆိုပေမယ့် ခန္ဓာတစ်ပါးတည်းကို ရှုမှတ်ပြီးတော့လည်း သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးလုံးကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောလေးကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါ့မယ်။

‘ကျွန်တော်တို့ လမ်းလျှောက်ရင်း တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ခြေတစ်လှမ်း စတာနဲ့ ရူပက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ ခြေလှမ်းတာကို သတိနဲ့ မှတ်လိုက်တာဟာ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ’

တစ်ခါ ခြေလှမ်းမယ်လို့ ကြံစည်တဲ့စိတ်ကလေးဟာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာဖြစ်လို့ သတိနဲ့ရှုမှတ်လိုက်ရင် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။

လမ်းလျှောက်ရာမှာလည်း ချစ်သူနဲ့ လက်တွဲလို့ ရွှင်ရွှင်ပျပျ လျှောက်ရင် သောမနဿ ဝေဒနာ၊ စိတ်လက် မကြည်ရွှင်ရင် ဒေါမနဿ ဝေဒနာနဲ့ သာမန် လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ တရားကိုယ်သဘောအရ ဝေဒနာ က္ခန္ဓာဖြစ်လို့ ဝေဒနာတွေကို သတိနဲ့ရှုမှတ်တာဟာ ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။

တစ်ခါ ခြေလှမ်းတယ်ဆိုရင် လှမ်းတယ်လို့ အမှတ်သညာ

ဖြစ်တာ သညာက္ခန္ဓာဖြစ်ပြီး လှမ်းဖို့ စေ့ဆော် တိုက်တွန်းတာဟာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘောလေးကို ရှုမှတ်တာဟာ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။

ဘယ်သူမဆို တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုအလုံးစုံကို သိဖို့မလွယ်ကူလှပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်စမှာ ခန္ဓာတစ်ပါးတည်းကို စူးစိုက်ပြီး ဖြစ်ပျက်မှုအစဉ်လေးကို သိအောင် ရှုမှတ်နေရင်းလည်း လုံလောက်ပါတယ်။

ရှုမှတ်ရာမှာလည်း မိမိစိတ်နဲ့ စိတ်ကူး ကြံစည်မှုတွေဟာ တစ်သားတည်းမရှိဘဲ အတိတ် ဒါမှမဟုတ် အနာဂတ်သို့ ရောက်ရောက် နေမယ်ဆိုရင် ဝမ်းနည်း ပူဆွေးတာတွေ၊ လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ၊ အလိုမကျတာတွေစတဲ့ တဏှာ ကိလေသာတွေ ဝင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓအလိုအရ ခန္ဓာငါးပါးမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို ဖြစ်ဆဲခဏ *Now and here* မှာ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း သိအောင် ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဗုဒ္ဓမှလည်း ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်မှာ-

'အတိတ်ခန္ဓာသို့လည်း မလိုက်ရာ၊ အနာဂတ် ခန္ဓာကိုယ်လည်း မတောင့်တရာ၊ အတိတ်ခန္ဓာဟာ ချုပ်ပြီးဖြစ်သလို အနာဂတ်ခန္ဓာဟာလည်း ရောက်မလာသေး၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ဆဲ ခဏ

မှာသာ ဝိပဿနာရှုမှုကို အဖန်ဖန်ပွားများ အားထုတ်ရာ၏…'လို့ ဆိုထားပါတယ်။ နောက် ကျွန်တော်နှစ်သက်တဲ့ စာပိုဒ်လေးကို ပြောပြပါ့မယ်-

'ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို
ယနေ့ပင် ပြုအပ်၏
မည်သည့်ရက်တွင်
သေမည်ကို မသိကြ။
စစ်သည်အင်အား များစွာရှိသော
သေမင်းနှင့် ချိန်းဆိုထားခြင်း မရှိကြ…'
လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်နေရင်း အမျိုးသမီးလေးတစ်ဦးကို မြင်လိုက်တယ်ဆိုရင် မြင်တယ်လို့သာ ရှုမှတ်ရမှာပါ၊ ဒီလိုသတိနဲ့ ဘရိတ်အုပ်မထားနိုင်ရင် 'ဒီအမျိုးသမီးလေးဟာ သီတာအေးပဲ၊ မိဘတွေက အရမ်းချမ်းသာတာ၊ အလုပ်က ကျောင်းဆရာမလေး ဆိုတော့ ဆက်ဆံရေးလည်း ကောင်းတယ်၊ ကလေးတွေကို စာသင်ရာမှာလည်း အလွန် စေတနာရှိတာ။ ငါ့ဇနီးလေးသာဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲ…'လို့ ဆက်တွေးလိုက်ရင် ကိလေသာတွေတိုးပွားလို့ အကုသိုလ်စိတ်တွေသာ

ဖြစ်နေပါမယ်။

တစ်ခါ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ကော်ဖီသောက်ရင်း အနားက သီချင်းသံလေး ကြားလိုက်ရင် ကြားတယ်လို့သာ မှတ်ရမှာပါ။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ‘အခုလာနေတာ ဆရာမြို့မငြိမ်း ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ မန်းတောင်ရိပ်ခိုပဲ၊ အင်း…သကြိန်တောင် ရောက်တော့မယ်၊ တရားစခန်းဝင်ရင် ကောင်းမလား၊ ညွန့်လွင်တို့နဲ့ မေမြို့တက်လည်ရင် ကောင်းမလား၊ ညွန့်လွင်ရဲ့ ညီမလေး ဝင်းဝင်းလည်း လိုက်လာရင် ကောင်းမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကောင် ငါ့အကြွေးနှစ်သိန်း ပြန်မပေးသေးလို့ တွေ့ရင် မှတ်လောက်အောင် ပြောလိုက်မယ်..’ ဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသနဲ့ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေပါမယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓမှ သဥ္စာယတနသံယုတ်မှာ-

‘မာလုကျပုတ္တ…အကြင်အခါ မြင်အပ် ကြားအပ် ထိအပ် သိအပ်ကုန်သော အာရုံခြောက်မျိုးမှာ သင်သည် မြင်လျှင် မြင်ကာမျှ၊ ကြားလျှင် ကြားကာမျှ၊ တွေ့ထိလျှင် တွေ့ထိကာမျှ၊ သိလျှင် သိကာမျှ ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရမည်၊ ထိုအခါ သင်သည် စွဲမက်ခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်း မဖြစ်တော့ဘဲ အာရုံခြောက်ပါးတို့မှာ မစွဲလန်းတော့’

‘မာလုကျပုတ္တ … သင်သည် အာရုံခြောက်ပါးမှာ စွဲလန်းခြင်း မရှိတော့တဲ့အခါ ဣဘဝ၌လည်းကောင်း တမလွန်ဘဝ

ဦလည်းကောင်း မဖြစ်လတ္တံ့။ ထိုမဖြစ်မှုသည် ဆင်းရဲ၏ အဆုံး နိဗ္ဗာန်မည်၏…'

ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်သော ဖြစ်ပျက်မှုတိုင်းကို သတိဖြင့် တစ်ဆက်တည်း သိနေအောင် ရှုမှတ်နိုင်လာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်၌သာ ရှိနေလို့ အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ကိုလည်း မပျံ့လွင့်တော့ပါဘူး။ စိတ်ကလေးဟာ ယောက်ယက် မခတ်တော့ဘဲ တည်ငြိမ်သွားရင် သမာဓိမြဲလာတဲ့ဝိထိ ဖြစ်လာပါမယ်။

သတိမြဲလာမယ်ဆိုရင် ပညတ် *Concept* တွေ ကွယ်ပျောက်ပြီး ပရမတ် *Reality* သဘောကိုသာ မြင်လာပါမယ်။

စတင် ရှုမှတ်စဉ်က ခြေလှမ်းတယ်ဆိုလည်း ခြေဆိုတဲ့ ပညတ်၊ မြင်တယ်ဆိုလည်း အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး၊ ကြားတယ်ဆိုလည်း ဝင်းဦးသီဆိုတဲ့ မောင်တို့ ချယ်ရီမြေသီချင်းစတဲ့ ပညတ်များ ရှိနေပါမယ်။

'သတိနှင့်သမာဓိ မြင့်မားလာတဲ့အခါ ခြေ, လက်, ယောကျ်ား, မိန်းမဆိုတာတွေ မပါတော့ဘဲ ပရမတ်ဖြစ်တဲ့ ရုပ် နာမ်တွေရဲ့ သဘာဝကို သိမြင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း သိမြင်သွားမှာပါ'

'ကျွန်တော်ဆက်ပြီး သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါးကို ပြောပြပါ့မယ်'

'အဲဒါ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

'သမ္မပ္ပဓာန်ဆိုတာ ဝီရိယကို ခေါ်တာပါ၊ ဒီနေရာမှာ သာမန်အားထုတ်မှု *Ordinary effort* ကို ပြောတာမဟုတ်ဘဲ လွန်စွာအားထုတ်ခြင်းဆိုတဲ့ *Supreme effort* ကို ဆိုလိုတာပါ၊ ကျမ်းဂန်အရ အကြောအခြင် အရိုးအရေကြွင်းစေ, အသွေး အသား ကုန်ခန်းပါစေ, အသက်ပင်သေပါစေလို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့နဲ့ သတိ စေတသိက်အတိုင်း စိတ် ၄၂-ခုမှာယှဉ်တဲ့ ဝီရိယ စေတသိက် ဟာ သမ္မပ္ပဓာန်ပါ'

သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးက

-ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တို့ကို ပယ်ခြင်းငှာ အားထုတ်မှု

Effort to discard evils that have arisen

-မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ကို မဖြစ်အောင် အားထုတ်မှု

Effort to prevent the arising of unrisen evils

-မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်ကို ဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်း

Effort to bring about the arising of unrisen good

-ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်ကို ပွားများအောင် အားထုတ်ခြင်း

Effort to further arisen good

'ပါဠိလိုကတော့ ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ ပဟာနာယ ဝါယာ

မော, အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အနုပ္ပါဒါယ ဝါယာမော, အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ, ဥပ္ပါဒါယ ဝါယာမော, ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဘိယျောဘာဝါယ ဝါယာမောလို့ ခေါ်တယ်'

'သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကုသိုလ်, အကုသိုလ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့အတွက် ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် မလိုအပ်တော့ပါဘူး၊ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေက တရားကိစ္စ ပြီးပြီး သားဆိုတဲ့အတွက် အကုသိုလ်လုပ်စရာအကြောင်း မရှိသလို ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လည်း အထူးကြိုးစားစရာ မလိုတော့ပါဘူး၊ ရဟန္တာမှာ ကြိယာစိတ်သာ ဖြစ်နေပါမယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'ဒါကြောင့်မို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသက ကုသိုလ်စိတ် ၂၁-ခု မှာရှိတဲ့ ဝီရိယ ကိုသာ သမ္မပ္ပဓာန်အရ ကောက်ပါလို့ ရေးထား တာကို ကျွန်တော် မှတ်မိတယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာန်မှာလို မဟာကုသိုလ်, မဟာကြိယာ, အပ္ပနာဇောကောက်သလို ဒီမှာမကောက်ပါနဲ့ ဆရာ တော်က မှာပါတယ်'

ဆက်ပြီးတော့ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးကို ပြောပြပါ့မယ်။

မစန္ဒာက 'ဣဒ္ဓိပါဒ်ဆိုတာ တန်ခိုးရှိတာကို ပြောတာလား ဆရာ'

'သာမန်အားဖြင့် ဣဒ္ဓိကို တန်ခိုးလို့ ဆိုကြပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာတော့ ရျာန်မဂ်ဖိုလ်ရအောင် အားထုတ်ပြီး ထိုရျာန်မဂ်ဖိုလ်များ ပြီးစီးပြည့်စုံမှု *Accomplishment* ကို ခေါ်တာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ ရျာန်, မဂ်ဖိုလ်ရဖို့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ဆန္ဒ, စိတ်, ဝိရိယ, ပညာ ဆိုတဲ့ အဓိပတိ တရားလေးပါးဟာ ဣဒ္ဓိပါဒ် လေးပါးပါပဲ၊ ဒါကလည်း ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ, ထက်သန်တဲ့ ဝိရိယ, ခိုင်မာတဲ့စိတ်နဲ့ ကြီးမားတဲ့ ပညာတို့သာရှိရင် ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေရှိပါစေ၊ ဘဝမှာကျော်လွှားနိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုတွေ အစဉ်ရရှိနေဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်'

'ဒီလေးပါးကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'*Four foundations of Accomplishment* လို့ ပြန်တယ်'

ကျွန်တော်ပို့ချလို့ ကောင်းနေစဉ်မှာ ဆရာမ ဒေါ်ချယ်ရီရဲ့ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်တို့ဝင်လာပြီး မြင်းခွာရွက်သုတ်နဲ့ ဗူးသီးကြော်များ လာချပေးပါတယ်။ ဒီနေ့အစားအစာကို မသင်းက ကျွေးမွေးပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း သင်တန်းကို ခဏနားလိုက်ပြီး အားလုံး ဝိုင်းဖွဲ့စားသောက်ကြပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'လာမယ့် တနင်္ဂနွေမှာ ရွာဦးကျောင်းက အလှူဖိတ်ထားတယ်၊ အဲဒီမှာ ထမနဲပြိုင်ပွဲလည်း လုပ်မယ်ဆို

တော့ တော်တော်စည်မယ်’

‘ဒါဆို အလျှူသွားရင်း သံဃာတော်တွေကိုလည်း ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ပေးကြတာပေါ့’

မစန္ဒာက ‘သမီးတို့လည်း ထမနဲစုထိုးကြရအောင်၊ ခွဲစိတ်ခန်းမကြီးမှာလည်း စနေနေ့ ထမနဲထိုးဖို့ စီစဉ်ထားတယ်’

‘ဆရာတို့ ဒီအပတ်ထဲ ထိုးကြတာပေါ့၊ ဒီနေ့အစား အသောက်တွေလည်းကောင်းတယ်၊ အချိန်ရှိသေးတော့ ကျွန်တော် ဣန္ဒြေငါးပါးကို ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါ့မယ်’

မသင်းက ‘မိဿက သင်္ဂဟမှာတုန်းက ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါး ပြောခဲ့တာကို မှတ်မိတယ်’

‘မှန်ပါတယ်၊ ဒီမှာတော့ ဗောဓိပက္ခိယ သင်္ဂဟဆိုတော့ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါးကိုပဲ ပြောပါ့မယ်၊ ဒါတွေကတော့ သဒ္ဓိန္ဒြေ၊ ဝီရိယိန္ဒြေ၊ သတိန္ဒြေ၊ သမာဓိန္ဒြေနဲ့ ပညိန္ဒြေတို့ပါ၊ အဘိဓမ္မာအရ စိတ် ၄၂-ခုမှာယှဉ်တဲ့ သဒ္ဒါစေတသိက်၊ ဝီရိယစေတသိက်၊ သတိစေတသိက်၊ ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်နဲ့ အမောဟ ဒါမှမဟုတ် ပညာစေတသိက်တို့ပါပဲ’

တရားရှုမှတ်အားထုတ်သူတွေအဖို့ ဣန္ဒြေငါးပါးဟာ အညီအမျှရှိနေမှ တရားတိုးတက်မှာပါ၊ သူတို့ထဲက တစ်ပါးပါးက

လွန်သွားရင် သမာဓိပျက်သွားတော့ တရားဆက်ရှုမှတ်ဖို့ မလွယ်တော့ပါဘူး၊ အထူးသဖြင့် ဝီရိယနဲ့ သမာဓိက မျှနေဖို့လိုတယ်၊ ဝီရိယလွန်သွားရင် သမာဓိနည်းသွားတော့ စိတ်နဲ့အာရုံ မကပ်တော့ဘဲ ဥဒ္ဓစ္စ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားပါမယ်။

ဆရာဖေသိန်းက 'သမာဓိလွန်သွားရင်ကော ဆရာ'

'သမာဓိလွန်သွားရင် ဝီရိယနည်းသွားတယ်၊ ဘယ်အခါမျိုးမှာ ဖြစ်သလဲဆိုရင် တရားမှတ်လို့ အလေ့အကျင့် လေးရလာတဲ့အခါ ဝီရိယလျော့သွားပြီး သမာဓိပိုသွားတယ်၊ ဒီအခါမှာ အိပ်ချင်တာမဟုတ်ဘဲ လူက ငိုက်ငိုက်ပြီး ကျလာတတ်တယ်၊ နောက်ထိနမိဒ္ဓဝင်လာတော့ လူက ပျင်းတဲ့ဘက်ကို ရောက်သွားတယ်၊ သမာဓိနဲ့ ဝီရိယမျှမှပဲ တရားရှေ့ဆက် မှတ်လို့ရမှာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက မလျော့မတင်း စောင်းကြိုးညှင်း *Not too tight nor too loose* လို့ ဟောခဲ့တာပါ'

'အရေးကြီးတဲ့ နောက်အတွဲတစ်ခုက သဒ္ဓါနဲ့ ပညာပါ၊ သဒ္ဓါတရား သိပ်ထက်သန်ပြီး ပညာနည်းရင်လည်း အယုံလွယ်တတ်တော့ အလိမ်အညာ ခံရတတ်တယ်၊ သဒ္ဓါလွန်ရင် တဏှာကျွံတတ်တယ် *If the kindness loftier, it turns into love* ဆိုတဲ့ စကားပုံလည်းရှိတယ် မဟုတ်လား'

'ပညာလွန်ရင်ကော ဆရာ'

'ပညာလွန်တော့ မာယာဆိုတဲ့အတိုင်း သိပ်ပညာတတ်လာရင် ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတတ်သလို ဟိုကပ်ဒီကပ်နဲ့ မဟုတ်တာတွေလည်း လုပ်မိတတ်တယ်၊ ပညာမာနလည်းဝင်လာတော့ ငါဆုံးဖြတ်တာမှ မှန်တယ်, စာတတ်လွန်းတော့ ဘုရားဟောတာ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ သံသယတွေလည်း ဝင်လာတတ်တယ်၊ ပညာလွန်ရင် ကြောက်ဖို့ ကောင်းပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ, သဒ္ဓါနဲ့ ပညာဟာ နွားတစ်ယှဉ်းလို မျှဖို့လိုပါတယ်'

မသင်းက 'သတိကကော အစ်ကို'

'သတိကတော့ ဘယ်တော့မှလွန်တယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး၊ နေရာတကာမှာ သတိရှိဖို့လိုလို့ မြတ်စွာဘုရားက ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာတောင် မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသော သတိနဲ့နေပါလို့ မှာခဲ့ပါတယ်'

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဣန္ဒြေငါးပါး မျှနေမှ ရှုမှတ်လို့ ကောင်းတာပါ၊ သူတို့အထဲက တစ်ခုခု လွန်သွားရင်, လျော့သွားရင် တရားမှတ်လို့ အချိုးမကျတော့ဘဲ ပျက်သွားတော့ သတိနဲ့ ပြန်ထိန်းရပါတယ်။

'အခုဆက်ပြောမယ့် သဒ္ဓါဗိုလ်, ဝီရိယဗိုလ်, သတိဗိုလ်, သမာဓိဗိုလ်, ပညာဗိုလ်ဆိုတဲ့ ဗိုလ်ငါးပါးဟာလည်း ဣန္ဒြေ ငါးပါး

နဲ့ အတူတူပါပဲ'

'ဒါဆို ဘယ်နေရာမှာ ကွာခြားလည်း အစ်ကို'

'စိတ်ကို အစိုးတရပိုင်နိုင်တာက ဣန္ဒြေ၊ စိတ်ကို မတုန်မလှုပ် ရဲဝံ့ ခိုင်ခံ့စေတဲ့သဘောက ဗိုလ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တရားကိုယ်က တစ်ပါးတည်းဖြစ်ပေမယ့် သတ္တိဂုဏ်ကွဲပြားလို့ ဣန္ဒြေ၊ ဗိုလ် ဆိုပြီး နှစ်မျိုးကွဲပြားနေတာပါ'

ကျွန်တော် ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးကို ဆက်ပြီးပြောပြပါ့မယ်၊ ပရိတ်ကြီး ၁၁-သုတ်မှာလည်း ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ရွတ်ဖူးနေကြမှာပါ၊ ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခု ခံစားနေရရင် ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ယုံယုံကြည်ကြည် ရွတ်ကြတာ များပါတယ်။

'ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ ဗောဓိနဲ့ အင်္ဂပေါင်းထားတဲ့ ဝေါဟာရလေးပါ၊ ဗောဓိက သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍သိခြင်း၊ အင်္ဂဆိုတာ အစိတ်အပိုင်းကို ခေါ်တာပါ၊ အရှင်းဆုံးပြောရရင် အရိယာမဂ်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးတဲ့တရားကို ဗောဇ္ဈင်လို့ခေါ်တာပါ'

'ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'*Seven constituents of Enlightenment*'

ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးက သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊သမာဓိနဲ့ ဥပေက္ခာတို့ပါပဲ၊ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးလုံး ဖြစ်နေပါတယ်၊ နှာသီးဖျားမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ

လေး တိုးနေတာကို သိနေတာက သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ အဘိဓမ္မာအရ မဟာကုသိုလ်၊ မဟာကြိယာ၊ အပ္ပနာဇော ၄၂-နှစ်ပါးတို့မှာ ယှဉ်တဲ့ သတိစေတသိက် *mindfulness* ပါပဲ။

မှတ်နေရင်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောလေးကို သိသိသွားတာ၊ ဖြစ်ပြီးရင် ချုပ်သွားတဲ့သဘောလေးကို သိသွားတာက ပညာဆိုတဲ့ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် *Wisdom that ilvestigates the truth* ပါ။

ဒီလိုရှုမှတ်နိုင်ဖို့က အားထုတ်မှုဆိုတဲ့ ဝီရိယ *Effort* ရှိမှလည်း ဖြစ်မှာပါ၊ တဆက်တည်း မှတ်လာနိုင်တဲ့အခါ ကြက်သီးထလာတဲ့ ချမ်းသာမှုမျိုးဖြစ်နိုင်သလို တစ်ကိုယ်လုံးစိမ့်ပြီး ချမ်းသာတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်၊ အဲဒါက ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင် *Rapture* ပါ။

ပီတိဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပဿဒ္ဓိဆိုတဲ့ ကိုယ်၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု *Tranquility of mind and body* ကလည်း တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်လာပါတယ်။

ငြိမ်းချမ်းလာတာနဲ့အမျှ အာရုံနဲ့ စိတ်က တစ်သားတည်းရှိပြီး ပျံ့လွင့်တာမျိုး မရှိတော့ပါဘူး၊ ဒီလို တည်ငြိမ်သွားတာက သမာဓိ *Concentration* ဖြစ်ပြီး ဥပေက္ခာ *Equanimity* က အညီအမျှဖြစ်အောင် ထိန်းပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗောဇ္ဈင် ခုနှစ်

ပါးမှာ ဏ္ဍငြောင်းပါးနဲ့တူတာတွေ ပါနေပါတယ်။

မသင်းက 'ဗောဇ္ဈင်သုတ် ရွတ်ပြီး ဝေဒနာတွေ သက်သာတယ်ဆိုတာ စိတ်အေးချမ်းသွားလို့လား ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဗောဇ္ဈင်သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား နာမကျန်းဖြစ်တဲ့အခါ စုန္ဒမထေရ်က ရွတ်တယ်၊ နောက် ရှင်မောဂ္ဂလာန်နဲ့ ရှင်မဟာကဿပ နေမကောင်းတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက သွားရွတ်ပေးတယ်ဆိုတာ ဗောဇ္ဈင်ရဲ့သတ္တိကြောင့် နာယူသူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ သန့်ရှင်းအေးချမ်းသွားပြီး ရောဂါရုပ်တွေ ချုပ်သွားတယ်၊ ဗောဇ္ဈင်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေက ရောဂါရုပ်တွေကို တိုက်ဖျက်လိုက်တဲ့သဘောမျိုးပါ'

'ဗောဓိပက္ခိယ သင်္ဂဟမှာ နောက်ဆုံးအပိုင်းက မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးပါ၊ မိဿက သင်္ဂဟမှာလည်း ပြောခဲ့ပြီးဖြစ်လို့ အထူးမရှင်းပြတော့ပါဘူး၊ သိချင်တာရှိရင်တော့ မေးလို့ရပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပနှစ်မျိုးကို ပညာမဂ္ဂင်လို့ခေါ်တာ ဆရာပြောခဲ့တယ်၊ ကောင်းစွာသိမြင်ခြင်းဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိက ပညာဖြစ်တယ်ဆိုတာကတော့ ရှင်းပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပညာဖြစ်တာလဲ ဆရာ'

'ဆရာကံ မေးတာလေးကကောင်းတယ်၊ သာမန်ကြည့်ရင် ကောင်းစွာကြံခြင်းဆိုတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ *Right thinking* က

ပညာထဲ ပါနေတာကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ ခက်ပါတယ်၊ အဘိဓမ္မာအရ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတာ ဝိတက်စေတသိက် *initial application* ပါ၊ ဝိတက်ရဲ့သဘောက စိတ်ကို အာရုံဆီ ပို့ပေးတာပါ၊ သူပို့ပေးလို့ သမာဒိဋ္ဌိနဲ့ ဖမ်းသိတာပါ၊ အာရုံ ပေါ်စိတ်က မရောက်ရင် ဘယ်လိုမှသိနိုင်စရာမရှိလို့ သူ့ကို ပညာမဂ္ဂင်ထဲ တည့်ပေးထားတာပါ၊ စိတ်က အာရုံပေါ်ရောက် သွားတဲ့အခါ စိတ်နဲ့အတူတကွဖြစ်တဲ့ သမာဒိဋ္ဌိ *Right view or wisdom* က အာရုံကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိသွားပါတယ်'

'တစ်ချို့က တရားအားထုတ်တဲ့အခါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလုံး မလို ဘဲ မဂ္ဂင်ငါးပါးပဲ လိုတယ်ဆိုတာကကော ဆရာ'

'အမှန်က တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းဖို့က မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ပြည့်စုံမှ ဖြစ်မှာပါ၊ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ သီလ မဂ္ဂင်သုံးပါးဖြစ်တဲ့ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝက စိတ်မှာမယှဉ်ပါဘူး၊ သူတို့က ဝိရတိစေတသိက်ဖြစ်လို့ ရှောင် စရာရှိမှ ယှဉ်ပါတယ်၊ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ သူ့အသက်လည်း သတ်စရာမရှိဘူး၊ အရက်လည်း သောက်မှာမဟုတ်လို့ စိတ်မှာ မယှဉ်ပါဘူး၊ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ သီလဆောက်တည်ပြီးမှ အားထုတ်ကြတဲ့အတွက် သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးက ပြီးပြီးသား ဖြစ်နေ ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တကယ်အားထုတ်တော့ ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး

နဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး စုစုပေါင်း မဂ္ဂင်ငါးပါးနဲ့ပဲ မှတ်ကြတာပါ'

ဆရာဖေသိန်းက 'ကျွန်တော် ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ နေတုန်းက ကာရကမဂ္ဂင်လို့ခေါ်တာ မှတ်မိတယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သမာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိနဲ့ သမ္မာသမာဓိ ငါးပါးက အမြဲဖြစ်နေပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့ကို **ကာရကမဂ္ဂင်**၊ မြန်မာလို လုပ်သားမဂ္ဂင် *Working constituents of the path* လို့ခေါ်ပါတယ်'

ဒီနေ့ အားလုံးက စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဆွေးနွေးကြလို့ သင်တန်းပို့ချရတာ စိုစိုပြေပြေလေး ဖြစ်သွားပါတယ်။

အချိန်လည်း ပြည့်ပြီမို့ ကျွန်တော် ဒီနေရာမှာပဲ နားလိုက်ပါ့မယ်၊ အားလုံးလည်း ဗောဓိပက္ခိယတရားတွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်အောင် ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်၊ ဒါမှလည်း အရိယာမဂ်ဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဗောဓိဘက်ကိုရောက်မှာပါ။

'ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇-ပါးကို တဖြည်းဖြည်းတော့ မှတ်မိသွားမှာပါ၊ အရကောက်တဲ့အခါမှာ သတိပဋ္ဌာန်က စိတ် ၄၂-ပါးမှာရှိတဲ့သတိ၊ သမ္မပ္ပဓာန်ကျတော့ ကုသိုလ်စိတ်မှာရှိတဲ့ ဝီရိယ၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်ကျတော့ ကုသိုလ်စိတ်မှာရှိတဲ့ဆန္ဒ၊ နောက် ဣန္ဒြေ၊ ဗိုလ်၊ ဗောဇ္ဈင်၊ မဂ္ဂင်က စိတ် ၄၂-ပါးမှာရှိတာ'

မသင်းက ‘ညီမမှတ်မိပြီ၊ သတိပဋ္ဌာန်ရယ်, ဣန္ဒြေရယ်, ဗိုလ်, ဗောဇ္ဈင်, မဂ္ဂင်တို့က စိတ် ၄၂-ပါးမှာရှိတာ၊ သမ္မပ္ပဓာန်နဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒ်က ကုသိုလ်စိတ်မှာရှိတာ’

‘မှန်ပါတယ်၊ အဘိဓမ္မာက ဖြည်းဖြည်းနဲ့မှန်မှန် လေ့လာသွားရင် မှတ်မိသွားမှာပါ၊ ရှေ့လာမယ့် တနင်္ဂနွေမှာ သဗ္ဗသင်္ဂဟကို ကျွန်တော် ဆက်ပြီးပို့ချပေးပါ့မယ်’

သင်တန်းအပြီးမှာ ရှေ့တနင်္ဂနွေအတွက် သင်ခန်းစာများကို ကျွန်တော် မှတ်စုထုတ်ပြီး ပြင်ဆင်လိုက်ပါတယ်။ ညနေလမ်းလျှောက်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတုန်း မသင်းရောက်လာပြီး-

‘စစ်တွေမြို့ထဲက ကျောင်းဆရာမကြီးတစ်ယောက် အဖျားကြီးပြီး ဗိုက်အရမ်းအောင့်လို့ ရောက်လာတယ်၊ အစ်ကို လိုက်ကြည့်ပေးပါ’

‘ညီမစမ်းသပ်ကြည့်တော့ ဘယ်လိုထင်သလဲ’

‘ဖျားနေတာက တစ်ပတ်လောက်ရှိပြီ၊ ချမ်းစိမ့်ပြီးဖျားတော့ မိသားစုဆရာဝန်က ငှက်ဖျားဆေးပေးပြီး ကုထားတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အခု မျက်လုံးနည်းနည်းဝါလာပြီး ဗိုက်ကလည်း မခံနိုင်အောင် နာလို့ လာပြတာ၊ ဆေးမှတ်တမ်းကိုကြည့်လိုက်တော့ အရင်က သည်းခြေအိတ်မှာ ကျောက်တည်နေတာကို တွေ့ရတယ်၊ စမ်းကြည့်တော့လည်း ညာဖက်အသည်းနေရာနားမှာ နာတော့ သည်းခြေ

အိတ်မှာ ပြည်တည်တာနဲ့ပိတ်တူတယ်'

ကျွန်တော် စမ်းသပ်ကြည့်တော့ လူနာဟာ အဖျားကြီးလို့ ကရောင်ကတန်းဖြစ်နေပြီး သွေးခုန်နှုန်းက ၁၂၀နဲ့ သွေးပေါင်က အပေါ်သွေး ၉၀၊ အောက်သွေး ၆၀ပဲရှိပါတယ်။ ညာဘက်ဝမ်း ဗိုက်အပေါ်ပိုင်းမှာ တင်းနေပြီး အသည်းနဲ့ ရောင်ရမ်းနေတဲ့ သည်းခြေအိတ်ကိုလည်း ကောင်းကောင်းစမ်းလို့ရပါတယ်။ စမ်းသပ်မှုများအရ သူမခံစားနေရတဲ့ရောဂါဟာ သည်းခြေအိတ်မှာ ပြည်တည်ပြီး သွေးဆိပ်ပျံ့နှံ့နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးပညာအရ *Empyaema gallbladder with septicaemia* လို့ခေါ်ပါတယ်။

'ညီမယူဆတာ မှန်ပါတယ်၊ အခု သွေးဆိပ်တက်တဲ့ လက္ခဏာလည်းရှိတော့ အစ်ကိုတို့ *Urgent operation* လုပ်ကြတာပေါ့'

'သွေးပေါင်ကျနေတော့ မေ့ဆေးပေးဖို့ မလွယ်ဘူးနော်'

'အစ်ကိုတို့ ထုံဆေးနဲ့ပဲ လုပ်ကြတာပေါ့'

အခြေအနေအရ အရေးပေါ်ကုသမှု လိုအပ်တာမို့ အကြောထဲမှာတဆင့် ဆားရည်နှင့် သွေးသွင်းဖို့စီစဉ်ပြီး ခွဲစိတ်ခန်းမကြီးသို့ အမြန်ဆုံးပို့လိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က သည်းခြေအိတ်ပတ်လည်တဝိုက်ကို ထုံဆေး

ထိုးပြီး အရေပြားမှတစ်ဆင့် သည်းခြေအိတ်ရောက်တဲ့အထိ တစ်လွှာခြင်း ခွဲလိုက်ပါတယ်။ သည်းခြေအိတ်ကိုဖွင့်လိုက်တာနဲ့ မသင်းက အသင့်ပြင်ထားတဲ့ပိုက်လေး ထည့်သွင်းလိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ သည်းခြေအိတ်ထဲမှ ပြည် ၂၀၀ စီစီခန့် ပိုက်မှတစ်ဆင့် ပုလင်းထဲသို့ ကျလာပါတယ်။

သွေးအားလည်း အနည်းငယ်နည်းနေလို့ ကျွန်တော်တို့ သွေးသွင်းဖို့လည်း စီစဉ်ရပါတယ်။

လူနာအခြေအနေ စိတ်ချရမှ ကျွန်တော်လည်း အခန်းကို ပြန်ပြီး ရေချိုးလိုက်ပါတယ်။ ညစာကိုတော့ မသင်းရုံးခန်းမှာပဲ ငါးရံ့ခြောက် မီးဖုတ်ဆီဆမ်း၊ ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်းတို့နဲ့ စားလိုက်ပါတယ်။

ညစာအပြီးမှာ လက်ဖက်သုတ်စားရင်း မသင်းနဲ့ ပို့ချပြီးသွားတဲ့ အဘိဓမ္မာ ဒေသနာကို ဆွေးနွေးဖြစ်ပါတယ်။

မသင်းက 'ညီမ တစ်ခုသိချင်လို့၊ ရေကို သိပ္ပံနည်းကျ ဓါတ်ခွဲကြည့်ရင် H_2O ဆိုတော့ ဓါတ်နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်၊ အဘိဓမ္မာအရဆိုရင် ရေမှာ ဓါတ်ဘယ်နှစ်မျိုးရှိလဲ အစ်ကို'

'အဘိဓမ္မာအရ ရေမှာ ဓါတ်ငါးမျိုးရှိတယ်၊ ဒါတွေက ရူပ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗနဲ့ ဓမ္မဓါတ်တို့ပါ'

'နောက် မကောင်းတဲ့အလုပ်မှာ တည်ကြည်တာကြတော့

သမာဓိလို့ ပြောနိုင်လား အစ်ကို'

'ဒုစရိုက်အလုပ်မှာ မိမိအာရုံက စူးစိုက်တည်ကြည်နေရင်လည်း သမာဓိလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ မကောင်းတဲ့နေရာမှာ တည်ကြည်တာဖြစ်လို့ သမ္မာသမာဓိ မဟုတ်ဘဲ မိစ္ဆာသမာဓိလို့ခေါ်တယ်'

'ညီမကိုလည်း အစ်ကိုတစ်ခုလောက် ပြန်မေးချင်တယ်၊ ကြံတိုင်းအောင် ဆောင်တိုင်းမြောက်လို့ လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝပါစေ ဆိုတဲ့ ဆုတောင်းစကားဟာ ဘယ်ဗောဓိပက္ခိယတရားထဲက ဖြစ်မလဲ'

'လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝပါစေဆိုတော့ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီမံသဆိုတဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒ် လေးပါးဖြစ်မယ် အစ်ကို'

'ညီမ ဒါဆိုရင် အဘိဓမ္မာကို တော်တော်နားလည်နေပြီပဲ၊ အစ်ကိုတို့ ဒီညနေခွဲခန်းဝင်ထားတဲ့ လူနာကိုသွားကြည့်ကြရအောင်'

ကျွန်တော်တို့ အမျိုးသမီးဆောင်ရောက်တော့ ဆရာမသက်သက်ခိုင်က-

'လူနာက အခြေအနေကောင်းတယ်၊ အခု သွေးပေါင်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်နေပြီး စကားလည်း ကောင်းကောင်းပြောနိုင်ပါတယ်'

ကျွန်တော်တို့လည်း လိုအပ်တဲ့ဆေးတွေကို မှာကြားပြီး

လူနာကိုအားပေးလိုက်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးဆောင်က ပြန်လာတော့ ည ၁၀-နာရီ ထိုးပါတော့မယ်။

မသင်းရဲ့ အဆောင်ကို လိုက်ပို့တော့ လမ်းမှာ ဆိတ်ဖလူးပန်းရနံ့များကလည်း သင်းပျံ့လို့နေပါတယ်။ ပြာသိုလပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့မို့ ကောင်းကင်မှာ လမင်းကြီးက ထိန်ထိန်သာနေပါတယ်။ အဆောင်ရှေ့ ရောက်တော့-

'မနက်ဖြန် စနေနေ့မှာ ရွာဦးဘုန်းကြီးကျောင်းက အလှူဖိတ်ထားတာရှိတယ်၊ ညီမတို့ လူနာကြည့်ပြီးရင် သွားကြမယ်နော်၊ ကောင်းသောညပါ အစ်ကို'

'ကောင်းပါပြီ ညီမရယ်'

ကျွန်တော့်အခန်းပြန်ရောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားကို မဟာပဋ္ဌာန်းနဲ့ပူဇော်ပြီး မဟာစည်ဆရာတော် ရေးသားတဲ့ ဓမ္မစကြာတရားတော်စာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။

စက္ကန့်နာရီလေးများ မရပ်မနားလည်ပတ်နေတာမို့ နေ့သစ်ဟာ မကြာမီမှာ ရောက်လာပါတော့မယ်။

(၅)
သဗ္ဗ သင်္ဂဟ

၂၀၀၀ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၃-ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့။

နံနက်ပိုင်းမှာ ဆေးရုံတက်လူနာများနဲ့ ပြင်ပလူနာများကို ကြည့်ရှုလိုက်ပါတယ်။ အရေးပေါ်လူနာ မရှိတာနဲ့ ကျွန်တော်လည်း ဒီနေ့ပို့ချမယ့် သဗ္ဗ သင်္ဂဟအတွက် ကျမ်းကိုးစာအုပ်များကို ဖတ်ရှုပြီး မှတ်စုထုတ်လိုက်ပါတယ်။

ညနေ လေးနာရီမှာ သင်တန်းကိုပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်။

'ဒီနေ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပရမတ်တရားအားလုံးကို စုပေါင်းရေတွက်ပြထားတဲ့ သဗ္ဗသင်္ဂဟကို ပို့ချပေးပါ့မယ်၊ သဗ္ဗဆိုတာ မြန်မာလို အလုံးစုံ၊ ဒါကြောင့်မို့ *Compendium of the whole Vatthu-dhammas* လို့ပြန်တယ်'

'သဗ္ဗသင်္ဂဟမှာ ခန္ဓာ ၅-ပါး၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး အာယတန ၁၂-ပါး၊ ဓါတ် ၁၈-ပါးနဲ့ သစ္စာ ၄-ပါးတို့ ပါဝင်တယ်၊ ပထမဆုံး ခန္ဓာငါးပါးကို ပြောပြပါ့မယ်'

'ခန္ဓာဆိုတာ မြန်မာစကားပဲလား ဆရာ'

'မြန်မာစကားတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓဆိုတဲ့ ပါဠိဝေါဟာရကို

မြန်မာလို ခန္ဓာလို့ လုပ်ထားတာပါ၊ ခန္ဓာဆိုရင် အများစုက ကိုယ်ခန္ဓာ *Body* လို့ပဲ နားလည်ထားကြတယ်၊ တကယ်တော့ ခန္ဓာဆိုတာ အပေါင်းအစုဖြစ်တဲ့ တရားမျိုး *Group or aggregates* ကိုခေါ်တာပါ'

ခန္ဓာငါးပါးကတော့ အားလုံးသိပြီးဖြစ်တဲ့ ရူပက္ခန္ဓာ, ဝေဒနက္ခန္ဓာ, သညက္ခန္ဓာ, သင်္ခါရက္ခန္ဓာနဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာတို့ပါပဲ၊ ဒီမှာလည်း အတိတ်, အနာဂတ်, ပစ္စုပ္ပန်, အဇ္ဈတ္တ, ဗဟိဒ္ဓ, ဩဠာရိက, အာသန္န, ဟီန, ပဏီတ, ဩဠာရိက, သုခုမဆိုတဲ့ ၁၁-ဌာနမှာ ကွဲပြားမှုရှိမှလည်း ခန္ဓာဖွဲ့နိုင်ပါတယ်။

'နားလည်စေချင်တာက ခန္ဓာအပေါင်းဆိုတာ တကယ်ပေါင်းစုပြီး ခဲနေတာကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး၊ အချိန်ကာလနဲ့ပဲ ပြောကြည့်ရအောင်၊ အခုညနေ လေးနာရီမှာရှိနေတဲ့ မစန္ဒာဆိုတဲ့ ရူပက္ခန္ဓာဟာ အတိတ်, အနာဂတ်, ပစ္စုပ္ပန် သုံးပါးလုံးမှာ ရှိနေတဲ့ ခန္ဓာမဟုတ်ပါဘူး၊ တစ်ခုတည်းသော အခိုက်အတန့်မှာ သုံးပါးလုံး မရနိုင်ပါဘူး၊ အတိတ် ရုပ်တရားမဟုတ်သလို အနာဂတ်ရုပ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်ပါ၊ ဒီလို အတိတ်, အနာဂတ်, ပစ္စုပ္ပန်ဆိုပြီး ကွဲပြားမှုရှိတဲ့အတွက် ခန္ဓာဖွဲ့လို့ရတာပါ'

နောက် အဇ္ဈတ္တနဲ့ ဗဟိဒ္ဓ၊ အဇ္ဈတ္တဆိုတာ မိမိသန္တာန်မှာ

ဖြစ်တာ, ဗဟိဒ္ဓိက သူတစ်ပါးသန္တာန် ပြင်ပမှာဖြစ်တာ, နားလည်လွယ်အောင် ပြောရရင် *Internal and external,* ဒီလို ခွဲခြားပြီး ပြောနိုင်လို့လည်း ခန္ဓာဖွဲ့နိုင်တယ်။

နောက်အတွဲ တစ်ခုက ဒူရ, အာသန္န၊ ဒူရက ဝေးတာ, အာသန္နက နီးတာဆိုတော့ *Far and near*, ဒီမှာတော့ ခရီး ဝေးတာ နီးတာကိုပြောတာမဟုတ်ဘဲ ဉာဏ်အားဖြင့် အသိ ခက်တဲ့ရုပ်နဲ့ သိလွယ်တဲ့ရုပ်ကို ပြောတာပါ၊ ဒီလိုခွဲခြားနိုင် လို့လည်း ခန္ဓာ ဖွဲ့နိုင်ပါတယ်။

'နောက်တစ်တွဲက ဟီနနဲ့ ပဏီတ၊ ဟီနက ယုတ်ညံ့တာ, ပဏီတက မြင့်မြတ်တာဆိုတော့ *Inferior and superior*, ညံ့တဲ့ရုပ်နဲ့ ကောင်းတဲ့ရုပ်ဆိုပြီး ကွဲပြားမှုရှိလို့ ခန္ဓာဖွဲ့နိုင်တယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဩဠာရိက, သုခုမကတော့ ဆရာသင် ထားပြီးဖြစ်လို့ မှတ်မိနေတယ်၊ ဩဠာရိက ကြမ်းတမ်းတာ, သုခုမက နူးညံ့သိမ်မွေ့တာ *Gross and subtle* '

'မှန်ပါတယ်၊ ကြမ်းတမ်း သိလွယ်တဲ့ရုပ်နဲ့ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ ရုပ်ဆိုပြီး ကွဲပြားမှုရှိလို့ ခန္ဓာဖွဲ့လို့ရပါတယ်'

ဒါကြောင့်မို့ အချိန်ကာလကွဲပြားရင်လည်း ခန္ဓာဖွဲ့နိုင်တယ်၊ နီးတာ ဝေးတာကွဲပြားရင်လည်း ခန္ဓာဖွဲ့နိုင် တယ်, ကြမ်းတမ်းတာ နူးညံ့တာဆိုပြီး ကွဲပြားမှု ရှိရင်လည်း ခန္ဓာဖွဲ့နိုင်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းပြောရရင် အတိတ်, အနာဂတ်, ပစ္စုပ္ပန် ကွဲပြားမှု ရှိမရှိကြည့်ပြီး ခန္ဓာဖွဲ့တဲ့အတွက် တစ်ခုတစ်ခု *individual* ကိုလည်း ခန္ဓာခေါ်လို့ရပါတယ်။

ဆိုပါစို့၊ ရူပက္ခန္ဓာဆိုတာ တရားကိုယ်အားဖြင့် ရုပ် ၂၈-ခု အပေါင်းအစုဆိုပေမယ့် စက္ခုပသာဒ တစ်ခုထဲကိုလည်း ခန္ဓာခေါ်လို့ရပါတယ်၊ နောက် သောတပသာဒ တစ်ခုထဲကိုလည်း ရူပက္ခန္ဓာဆိုပြီး ခေါ်လို့ရပါတယ်။

အလားတူ ဝေဒနာက္ခန္ဓာဆိုတာလည်း စိတ် ၈၉-ပါးမှာရှိတဲ့ ခံစားမှုစေတသိက်အစု ဆိုပေမယ့် သုခဝေဒနာတစ်ခုထဲကိုလည်း ဝေဒနာက္ခန္ဓာခေါ်လို့ရပါတယ်၊ နောက် ဒုက္ခဝေဒနာတစ်ခုထဲကိုလည်း ဝေဒနာက္ခန္ဓာခေါ်နိုင်ပါတယ်။

'ကျွန်တော်ဆက်ပြီး ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးကို ပြောပြပါ့မယ်၊ ဒီဝေါဟာရလေးကို အားလုံးရင်းနှီးပြီးသား ဖြစ်မှာပါ'

မသင်းက 'ဓမ္မစကြာရဲ့ ဒုက္ခာသစ္စာအပိုင်းမှာ သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာလို့ ဟောထားတာရှိတယ်'

'ညီမ မှတ်မိသားပဲ၊ အချုပ်အားဖြင့် ဥပါဒါန်တရားတို့ရဲ့ စွဲလန်းရာဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဆင်းရဲကြောင်းပင် ဖြစ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ပါဠိလို ရူပုပါဒါနက္ခန္ဓာ, ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓာ, သညုပါဒါနက္ခန္ဓာ, သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓာနဲ့ ဝိညာဏု

ပါဒါနဂုစ္ဆာလို့ ခေါ်တယ်၊ ဥပါဒါန်ဆိုတာ မြွေက ဖားကိုမျိုသလို တပ်မက်စွဲလန်းမှု ပြင်းထန်တာပါ၊ ဒီလို ဥပါဒါန်နဲ့ စွဲလန်းလို့ ရတဲ့ခန္ဓာမျိုး၊ ဥပါဒါန်နဲ့ အာရုံပြုခံရတဲ့ ခန္ဓာကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ *Groups of grasping* လို့ ခေါ်ပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဥပါဒါန်ရဲ့အာရုံက လောဘနဲ့ ဒိဋ္ဌိဆိုတော့ အကုသိုလ်စိတ်တွေပဲဖြစ်မယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒီမှာလည်း လောဘက အကုသိုလ်တရားဖြစ်တော့ လောကုတ္တရာကို အာရုံမပြုနိုင်ဘူး၊ လောကီစိတ်များနဲ့ ဒီစိတ်တွေနဲ့ယှဉ်တဲ့ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေကိုပဲ အာရုံပြုတယ်'

'ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးက ဘယ်လိုကွာခြားမှု ရှိလို့ မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ဆင့်ပြီးဟောတာလဲ ဆရာ'

'အဓိကအကြောင်းအရင်းက ဝိပဿနာပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုရင် လောကုတ္တရာခန္ဓာများကို အာရုံပြု၍ စီးဖြန်းလို့မရပါဘူး၊ ဝဋ္ဋဒုက္ခတရားများရှိတဲ့ ပြင်းထန်စွာစွဲလန်းမှုရှိတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို စီးဖြန်းမှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကို ထင်မြင်နိုင်မှာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာရှုစရာ အာရုံအနေနဲ့ ဖော်ပြချင်လို့ လောကီသက်သက်ဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ဆင့်ပြီးဟောထားတာပါ'

သာမန်အားဖြင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို ရှုပါဆိုရင် နားလည်

သဘောပေါက်ဖို့ ခက်ပါလိမ့်မယ်၊ တကယ်တော့ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက် အတန့်မှာ ထင်ရှားတာမှန်သမျှ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာပါပဲ၊ လက်ရှိအခြေ အနေမှာ ထင်ရှားတဲ့ မြင်စရာ၊ ကြားစရာ၊ ရနံ့ရတာ၊ ထိတွေ့ တာအားလုံးဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာပါ။

လက်တွေ့မှာ ရုပ်ကိုရှုမိတာရှိသလို ဝေဒနာကိုရှုမိတာ လည်းရှိမယ်၊ တစ်ခါတလေ သညာကို ရှုမိတာရှိသလို စိတ်ကို ရှုမိတာလည်း ရှိပါတယ်၊ ဒီလို ဝိပဿနာအတွက် လောကီတရား သက်သက်ဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ပြီး ဟောကြားပေးထားတာပါ။

ဆရာဖေသိန်းက 'ကျွန်တော်သိချင်တာက နိဗ္ဗာန်ကို ခန္ဓာ ဖွဲ့လို့ရလား ဆရာ'

'နိဗ္ဗာန်ဟာ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ ကာလသုံး ပါးက ကင်းလွတ်နေလို့ ကာလဝိမုတ် *Beyond time and space* ပါ၊ နောက် အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓလို့မကွဲပြားဘဲ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပမှာတည်လို့ ဗဟိဒ္ဓ တစ်မျိုးသာရှိပါတယ်၊ နောက် ဩဠာရိက၊ သုခုမဆိုပြီး နှစ်မျိုးမကွဲပြားဘဲ သုခုမတစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်၊ တစ်ခါ ဟီန၊ ပဏီတလို့ မကွဲပြားဘဲ မွန်မြတ်လို့ ပဏီတတစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်၊ တစ်ခါ ဒူရ၊ အာသန္နလို့ မကွဲပြားဘဲ သာမန်အသိဉာဏ်နဲ့အလှမ်းဝေးလို့ ဒူရေတစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်၊ ဒီလို

ဆိုင်ရာ ဌာနတွေမှာ တစ်မျိုးစီသာရပြီး အကွဲအပြားမရှိလို့ နိဗ္ဗာန်ကို ခန္ဓာဖွဲ့လို့ မရပါဘူး'

ဆက်ပြီး အာယတန ၁၂-ပါးကို ပြောပြပါ့မယ်၊ အာယတနက အကြောင်းဆိုတဲ့ အနက်လည်းရှိတယ်၊ စိတ်, စေတသိက် ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရာအကြောင်းလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ နောက် တည်ရာ နေရာလို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ တစ်ခါ ရှည်လျားလှသော ဝဋ်ဆင်းရဲကို ဖြစ်စေတတ်တယ် ဆိုတာလည်းရတယ်။

Ayatana means base, source or the cause of long cycle of misery.

ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဒွါရ ၆-ပါးကို အမှီပြုပြီးဖြစ်လာတဲ့ အတွင်း အာယတန ၆-ပါးနဲ့ အာရုံ ၆-ပါးကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်လာတဲ့ အာယတန ၆-ပါး ပေါင်း ၁၂-ပါးရှိပါတယ်။

ကျွန်တော် အတွင်း အာယတန ၆-ပါး *Six internal bases* ကို အရင်ရှင်းပြပေးပါ့မယ်။ ဒါတွေကတော့ စက္ခာ, သောတာ, ဃာနာ, ဇိဝှါ, ကာယာနဲ့ မနာယတနတို့ဖြစ်တယ်။

စက္ခာယတနဆိုတာ အားလုံးသိပြီးဖြစ်တဲ့ မျက်စိအကြည်ရုပ် ဒါမှမဟုတ် စက္ခုပသာဒရုပ် *Eye-base* ပါ၊ သောတာ, ဃာနာ, ဇိဝှါ, ကာယာတို့ကလည်း နား, နှာခေါင်း, လျှာ, ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ပသာဒရုပ်တွေပါ၊ မနာယတနက စိတ်တစ်ခု

ယုတ် ကိုးဆယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်အကျဉ်း ၈၉၊ အကျယ် ၁၂၁ ကို ဆိုလိုတာပါ။

အပြင် အာယတန ၆-ပါး *Six external bases* ကတော့ အာရုံ ၆-ပါးဆိုတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ ရနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိနဲ့ ဓမ္မာရုံတို့ကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်လာတာပါ၊ ပါဠိလို ရူပါ၊ သဒ္ဒါ၊ ဂန္ဓာ၊ ရသာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာနဲ့ ဓမ္မာယတန ဆိုပြီး ခေါ်တယ်။

မစန္ဒာက ‘ဓမ္မာယတနဆိုတာ စိတ်ကိုပြောတာလား ဆရာ’

‘စိတ်က မနာယတန၊ ဓမ္မာယတနက စေတသိက် ၅၂၊ သုခုမရုပ် ၁၆နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုလိုတာပါ’

ဒီမှာလည်း အပြင် အာယတန ဆိုပေမယ်လို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာလည်း ရှိတာပါပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုပြီးကျေးဇူးများတာကို အတွင်းလို့ခေါ်လိုက်တာပါ။

သင်တန်းပို့ချနေစဉ်မှာ ဆရာမ ဒေါ်ချယ်ရီနဲ့ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်တို့ ဝင်လာပြီး လဖက်သုတ်နဲ့ ရေနွေးကြမ်းများ ချပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း သင်တန်းကိုခဏနားလိုက်ပြီး အားလုံးဝိုင်းဖွဲ့စားဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က ‘စားလို့လည်းကောင်းတယ်၊ ကျွန်တော် သိချင်တာတစ်ခုရှိတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ အတ္တလား အနတ္တလား

ဆရာ'

'နိဗ္ဗာန်ဟာ နိစ္စ၊ သုခရှိပေမယ်လို့ အတ္တမဟုတ်ပါဘူး၊ အနတ္တပါ'

'ဝိပဿနာကျမ်းအချို့က သင်္ခတ ဓမ္မာ အနတ္တာ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်တာမှာ ခန္ဓာ ငါးပါးကိုပဲဖွင့်ပြီး နိဗ္ဗာန်မပါတာကို တွေ့ရတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ချို့က နိဗ္ဗာန်ဟာ အတ္တဖြစ်မယ်လို့ ပြောတာ တွေရှိလို့ ဆရာ'

'သင်္ခတ ဓမ္မာ အနတ္တာအရ ခန္ဓာငါးပါးရော နိဗ္ဗာန်ပါ ယူရပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ တရားရှုမှတ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဟောတာ ကျတော့ ဝိပဿနာနဲ့ ကိုက်အောင်ယူမှဖြစ်မှာပါ၊ တရားရှုတဲ့ အခါမှာ နိဗ္ဗာန်ကို ဝိပဿနာရှုတယ်လို့ ဘယ်တော့မှမရှိပါဘူး၊ လောကုတ္တရာ တရားကို ဝိပဿနာရှုလို့မရပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးရေးတဲ့အခါ သင်္ခတ ဓမ္မာမှာ ခန္ဓာငါးပါး ပဲ ဖွင့်ထားတာပါ'

အချိန်လည်း ကျန်သေးတော့ ဆက်ပြီး ဓါတ် ၁၈-ပါး *Eighteen elements* ကို ပို့ချပေးပါ့မယ်။

မသင်းက 'ဓါတ်က ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ အစ်ကို'

'ဓါတ်ဆိုတာ မိမိရဲ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့၊ မိမိရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘောကို ဆောင်တတ်တဲ့တရားမျိုးကို ခေါ်တာပါ၊

ဓါတ် ၁၈-ပါးကို အခံဓါတ်, အတိုက်ဓါတ်, အပွင့်ဓါတ်ဆိုပြီး သုံးမျိုးခွဲထားတယ်'

ပထမဆုံး အခံဓါတ်ခြောက်ပါးကို ပြောပြပါ့မယ်၊ အခံဓါတ်ဆိုတာ တကယ်တော့ ဒွါရခြောက်ပါး *Six sense doors* ကို ဆိုလိုတာပါ၊ အဲဒီမှာ စက္ခုဓါတ်ဆိုရင် တရားကိုယ်က စက္ခာယတနဆိုတဲ့ စက္ခုပသာဒကိုပြောတာပါ၊ နား, နှာခေါင်း, လျှာ, ကိုယ်တို့ကျတော့ သောတဓါတ်, ဃာနဓါတ်, ဇိဝှာဓါတ်, ကာယဓါတ်လို့ခေါ်တယ်၊ မနောဓါတ်မှာကျတော့ စိတ်တစ်ခုယုတ်ကိုးဆယ် မဟုတ်တော့ဘဲ ပဥ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းနဲ့ သမ္ပဋိစ္ဆိုင်းဒွေး, ပေါင်းထားတဲ့ သုံးခုကိုခေါ်တာပါ။

အတိုက်ဓါတ်ခြောက်ပါးကတော့ အာရုံခြောက်ပါးကိုပဲဆိုလိုတာပါ၊ ဒီမှာတော့ ရူပဓါတ်, သဒ္ဒဓါတ်, ဂန္ဓဓါတ်, ရသဓါတ်, ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓါတ်နဲ့ ဓမ္မဓါတ်ကိုခေါ်တာပါ။

အပွင့်ဓါတ်ခြောက်ပါးကတော့ စက္ခု, သောတ, ဃာန, ဇိဝှာ, ကာယနဲ့ မနောဝိညာဏဓါတ်ကို ပြောတာပါ။

'မနောဝိညာဏဓါတ်က ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

'စိတ် ၈၉ထဲက စက္ခုဝိညာဏ်စတဲ့ ဒွေပဥ္စဝိညာဏ် ၁၀-ပါးနဲ့ မနောဓါတ် ၃-ပါးကို နှုတ်လိုက်ရင် ၇၆ ကျန်တယ်၊ အဲဒီကျန်တဲ့ စိတ်-၇၆ကို မနောဝိညာဏဓါတ်လို့ခေါ်တယ်'

မသင်းက 'မနောဓါတ်က ပဉ္စဒွါရဝဇ္ဇန်းနဲ့ သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း -၂ခုကို ဆိုလိုတာ၊ မနောဝိညာဏဓါတ်ဆိုရင် စိတ်-၇၆'

'မှန်ပါတယ်၊ အခုဆက်ပြီး အခံဓါတ်၊ အတိုက်ဓါတ်၊ အပွင့်ဓါတ်သဘောကို နားလည်အောင် မြင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ရှင်းပြပေးပါ့မယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ပန်းခြံထဲလမ်းလျှောက်ရင်း နှင်းဆီပန်းလေးတွေ ဖူးပွင့်နေတာကို မြင်ရတယ်ဆိုတာ စက္ခုပသာဒနဲ့ အဆင်းရူပါရုံဆိုတဲ့ နှင်းဆီပန်းလေးတွေ ပေါင်းဆုံမိလို့ ဖြစ်တာပါ'

ကျမ်းစာထဲမှာတော့ တယောကြိုး၊ တယောတံ၊ တယောအသံ နဲ့ ဥပမာပြထားပါတယ်-

-စက္ခုပသာဒက တယောကြိုး *Violin String*

-အဆင်းရူပါရုံက တယောထိုးတံ *Violin Stick*

-မြင်သိစိတ်က တယောသံ *The Sound of violin*

နဲ့ တူပါတယ်။

တယောသံဟာ တယောကြိုးထဲမှာ မရှိသလို တယောထိုးတံထဲမှာလည်း မရှိပါဘူး။ တယောကြိုးမှာ တယောထိုးတံ လာပွတ်တိုက်မှ တယောသံ ထွက်ပေါ်လာတာမို့ စက္ခုပသာဒက အခံဓာတ်၊ ရူပါရုံက အတိုက်ဓာတ်၊ မြင်သိစိတ်လေးက အပွင့်ဓါတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကျော်မြင့်က ‘ဒါဆို စက္ခုပသာဒက အခံဓါတ်၊ ရူပါရုံက အတိုက်ဓါတ်၊ နောက်သူတို့နှစ်ခု ဆုံမိတဲ့အခါ စက္ခုဝိညာဏ်ဆိုတဲ့အပွင့်ဓါတ် ဖြစ်လာတယ်’

‘မှန်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက စက္ခုံ စ ပဋိစ္စ ရူပေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ မြန်မာလို မြင်စိတ်ဟာ စက္ခုပသာဒကို လည်းကောင်း အစွဲပြုပြီးဖြစ်လာပါတယ်လို့ ဟောထားတာပါ’

‘စက္ခုဝိညာဏ်ဟာ ဝိပါက်စိတ်လို့ ပြောနိုင်လား ဆရာ’

‘စက္ခုဝိညာဏ်ဟာ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝိပါက်စိတ်ပါ၊ ဒါပေမဲ့ ညနေခင်းမှာလမ်းလျှောက်ရင်း သဇင်ပန်းလေးတွေကို တွေ့တယ်ဆိုတာ သဇင်ဆိုတဲ့ အဆင်းရူပါရုံရယ်၊ ကံက စီမံပေးတဲ့ စက္ခုပသာဒရယ်၊ အရောင်အလင်းရယ်၊ ကြည့်မယ်ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းမှု အားလုံးပေါင်းဆုံမှ မြင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ၊ နှလုံးသွင်းမှုဆိုတဲ့ မနသိကာရဟာလည်း အရေးကြီးပါတယ်၊ လမ်းလျှောက်ရင်း တစ်ခုခုကိုတွေးနေရင်လည်း မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး၊ ကျွန်တော် ရေးပြပါ့မယ်’

‘မြင်စိတ်=အဆင်း+စက္ခုပသာဒ+ အရောင်အလင်း+နှလုံးသွင်းမှု’

လယ်တီဆရာတော်ကလည်း ‘စက္ခာ-လောက၊ ရူပထင်ပြီ၊ မနသိ၊ လေးလီစက္ခုဖို့’ ဆိုပြီး လင်္ကာလေး ဖွဲ့ဆိုထားလို့ မြင်စိတ်ဟာ သူ့အလိုလိုလည်း မဟုတ်၊ ထာဝရဘုရားဖန်ဆင်းလို့

ဖြစ်လာတာလည်း မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားများစွာ ပေါင်းစုံလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ အကျိုးတရားတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ဟာ အကြောင်းတစ်ခုတည်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားများစွာ ပေါင်းစုံမှ ဖြစ်လာတာဆိုပြီး *Multifactorial causes* လို့ နောင်ပို့ချမယ့်ပဋ္ဌာန်းမှာ အကျယ်တဝင့် ဟောထားပါတယ်။

တစ်ခါ အလင်္ကာကျော်စွာ ဆရာမြို့မငြိမ်း ရေးဖွဲ့တဲ့ 'မပြီးသေးသော ပန်းချီကား··'သီချင်းသံလေးကို ကြားတယ်ဆိုရာမှာ သောတပသာဒ *Sensitive ear* နဲ့ အသံအာရုံ တိုက်ဆုံမိသလို ကြားမှာ ဟင်းလင်းပြင်ဆိုတဲ့ အာကာသဓါတ် *Aero-space* ရှိလို့သာ ကြားနိုင်တာပါ၊ တချို့ နားလေးသူများကို ကြားစေချင်လို့ နားနားကပ်ပြီး အော်ပြောလိုက်ရင် နားနဲ့အသံကြားမှာ အာကာသဆိုတဲ့ ဟင်းလင်းပြင် နည်းသွားလို့ နားသာ အူသွားမယ်၊ အသံကို ကွဲကွဲပြားပြား ကြားရမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ကြားစိတ် = 'အသံ + သောတပသာဒ +အာကာသဓါတ်
+ နလုံးသွင်းမှု'

နောက် ကြင်သူသက်ထားရဲ့ သင်းပျံ့တဲ့ ရှင်မတောင်သနပ်ခါးရနံ့ လေးရတယ်ဆိုလည်း ဃာနပသာဒ *Sensitive nose*, သနပ်ခါး ရနံ့, ဝါယောဆိုတဲ့ ရနံ့သယ်သောလေနဲ့ နလုံးသွင်းမှု ရှိမှသာ သနပ်ခါးရနံ့လေး ရတာပါ။

တစ်ခါ မုန့်ဟင်းခါးလေးက စားကောင်းလိုက်တာဆိုလည်း ဇိဝှာယတနာ *Taste buds,* ဟင်းရည် အရသာ, အာပေါဆိုတဲ့ အစိုဓါတ်နဲ့ နှလုံးသွင်းမှုရှိမှ ဖြစ်တာပါ။

အလားတူ သမီးငယ်လေးရဲ့အတွေ့က နူးညံ့လိုက်တာ ဆိုလည်း ကာယာယတနာ *Sensitive body,* တွေ့ထိမှု *Touch,* ပထဝီဆိုတဲ့ အမာအပျော့ဓါတ်နဲ့ နှလုံးသွင်းမှုရှိမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

'မနောကျတော့ ဘယ်စိတ်ဖြစ်လာလဲ ဆရာ'

'မနောကျတော့ ဘဝင်စိတ်လို့ခေါ်တယ်၊ မနောနဲ့အာရုံ တွေ့တဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတယ်'

'အခံဓါတ်, အတိုက်ဓါတ်, အပွင့်ဓါတ်ကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'အခံဓါတ်ကို *Subjective or receiving elements,* အတိုက်ဓါတ်ကို *Objective or attacking elements,* အပွင့်ဓါတ်ကို *Intellectual or resulting element* လို့ ပြန်တယ်၊ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ *intellectual* ဆိုတာကို ပိုနှစ်သက်ပါတယ်'

အခု သဗ္ဗသဂ်ဟမှာ ကျန်နေသေးတဲ့ သစ္စာလေးပါးကို ဆက်ပြောပြပါ့မယ်၊ အားလုံးလည်း ဒုက္ခသစ္စာ, သမုဒယသစ္စာ,

နိရောဓသစ္စာနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာကို သိပြီးသားပါ။

ပထမဆုံး သစ္စာဆိုတာကို ပြောပြပါ့မယ်၊ သစ္စာဆိုတာ အမှန်တရား *Truth* ကိုပြောတာ၊ ဒါပေမဲ့ သစ္စာဆိုတာ ကောင်းတဲ့အမှန်တရားကိုသာ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘဲ ကောင်းတာဖြစ်စေ, ဆိုးတာဖြစ်စေ ပြောတဲ့အတိုင်း မှန်တယ်ဆိုရင် သစ္စာပါပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ သစ္စာမှာ လောဘစေတသိက်ဆိုတဲ့ သမုဒယပါနေသလို ဆင်းရဲဆိုတဲ့ဒုက္ခလည်း ပါနေပါတယ်။

အဘိဓမ္မာအရ သမ္မုတိသစ္စာဆိုတဲ့ လောကီသစ္စာနဲ့ ပရမတ္ထသစ္စာဆိုတဲ့ အရိယာသစ္စာဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်။

'အခု သင်တန်းပို့ချနေတဲ့အခါ မစန္ဒာ ထိုင်ပြီးစာသင်နေတယ်ဆိုရင် အမှန်ကိုပြောတာပဲ၊ မစန္ဒာဆိုတဲ့အမည်ကိုလည်း မိဘကပေးထားတာ, ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း သိတယ်, အမျိုးသမီးတစ်ဦးဆိုလည်း မှန်တယ်၊ သစ္စာအနေနဲ့ပြောရင် ဒါက လောကအခေါ်အဝေါ်အရ သမုတ်ထားတဲ့ အမည်ဖြစ်တော့ သမ္မုတိသစ္စာထိုက်ပါတယ်၊ ပရမတ္ထသစ္စာအရဆိုရင်တော့ ရုပ်, နာမ်ပဲ ရှိပါတယ်'

မြတ်စွာဘုရားက လောကကြီးကို မြင်ကြည့်တဲ့အခါ ဒုက္ခဆိုတဲ့ သဘောတရားကိုပဲတွေ့တယ်၊ ဒီဒုက္ခသစ္စာ အခေါ်ခံရတဲ့တရားတွေဟာ ပရမတ်အားဖြင့် စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်တွေ

ပါ၊ အဘိဓမ္မာအရ ဘုံသုံးပါးဆိုတဲ့ ကာမဘုံ, ရူပဘုံ, အရူပဘုံ မှာရှိတဲ့ လောကီစိတ်-၈၁, လောဘကြဉ်သော စေတသိက်-၅၁နဲ့ ရုပ်-၂၈တို့ပါ၊ ဘုံသုံးပါးမှာ အကျုံးဝင်တဲ့ လောကီတရား မှန်သမျှဟာ ဒုက္ခသစ္စာပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ ဒုက္ခရဲ့ တကယ့်ဆိုလိုရင်းကို သိစေချင်ပါတယ်၊ ဒုက္ခဆိုတာနဲ့ လူအများစု လက်ခံထားကြတာက နာကျင်ကိုက်ခဲ ဆင်းရဲတာမျိုး, ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရတာမျိုး, စားဝတ်နေရေး မပြေလည်လို့ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရတာမျိုးပါ။

မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာက 'ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ', မြဲမြံ လို မမြဲတဲ့တရားမှန်သမျှဟာ ဒုက္ခပါပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဘယ်အရာ ကိုကြည့်ကြည့် အစရှိတယ်, အဆုံးရှိတယ်, အဖြစ်ရှိတယ်, အပျက်ရှိတယ်ဆိုရင် သူဟာ မမြဲတဲ့အတွက် အနိစ္စပါပဲ၊ အနိစ္စ မမြဲတဲ့အတွက် ဒုက္ခလို့ခေါ်တယ်၊ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက လောကကိုရှုမြင်ပြီး ဒုက္ခသဘောကို ဟောထားပါတယ်။

'မစန္ဒာတစ်ယောက် ချော်လဲလို့ ခြေထောက်နာသွားရင် ဆင်းရဲခြင်းတစ်မျိုးဆိုတော့ ဒုက္ခ၊ နောက် မသင်းက နှင်းဆီပန်း ခူးရင်း ဆူးစူးလို့နာသွားတာဆိုလည်း ဒုက္ခ၊ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် သူတစ်ဦး သေသွားတဲ့အခါလည်း ဒုက္ခ၊ ဒီလိုဆင်းရဲမှန်းကို သိတာက အပေါ်ယံသိတာမျိုးပါ'

'မြတ်စွာဘုရားကတော့ ဒီလိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်, ပျက် ရှိတဲ့အရာမှန်သမျှဟာ ဒုက္ခပဲဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ *Philosophical concept* အထိ နားလည်ထားစေချင်ပါတယ်၊ ဆရာကံတို့, ဆရာကျော်တို့လည်း တကယ် တရားရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာ ဖြစ်, ပျက်သဘောဟာ အလိုလိုပေါ်လာပါလိမ့်မယ်၊ ဒီအခါမှာ ဒုက္ခရဲ့သဘောကို သေသေချာချာ နားလည်သွားမှာပါ'

တစ်ခါ ဒုက္ခသစ္စာဟာ ထာဝရဖန်ဆင်းရှင်ကြောင့် ဖြစ်တာလား၊ အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်တာလားလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆင်ခြင်ကြည့်တဲ့အခါ သူ့မှာအကြောင်းရှိတယ်၊ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရသလို လောကမှာအကြောင်းမရှိဘဲ ဘယ်အရာမှ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ဉာဏ်မှာပေါ်လာပါတယ်။

အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာရဲ့အကြောင်းကတော့ တဏှာဆိုတဲ့ သမုဒယသစ္စာ *The noble truth of the cause of suffering* ပါ၊ တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်တွေရှိနေလို့ ဆင်းရဲမှုတွေဖြစ်နေရတာပါ၊ တွယ်တာမှုမရှိတော့ဆိုရင် ဘဝဖြစ်စရာ မရှိတော့ပါဘူး၊ ဘဝဖြစ်စရာ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ဖို့လည်း မရှိတော့ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက အကြင်တဏှာဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံ အမျိုးမျိုးမှာ တင်းတိမ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ တွေ့သမျှသော အာရုံ အသစ်

အသစ်တို့ကို စွဲလန်းနှစ်သက် သာယာတတ်သော သဘော ရှိလို့ *'တတြတတြာဘိ နန္ဒိနီ'* ဆိုပြီး ဟောကြားခဲ့ပါတယ်-

Craving which is accompanied by pleasure and lust, seeking satisfaction hear and there.

တရားဦး ဓမ္မစကြာမှာ မြတ်စွာဘုရားက တဏှာကို *ကာမ တဏှာ, ဘဝတဏှာ, ဝိဘဝတဏှာ* လို့ သုံးမျိုးခွဲခြားပြီး ဟောထားပါတယ်။

ကာမတဏှာ *Craving for sensual pleasures* ဆိုတာ ကာမဂုဏ် အာရုံများဖြစ်သော နှစ်သက်ဖွယ် အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့အထိတို့မှာ တပ်မက်သာယာခြင်းကို ပြောတာပါ၊ ဒီအာရုံများရဲ့ ဆွဲငင်အားကြောင့် ဘဝတစ်ခု တစ်ခုဟာ တရားရှုမှတ်နိုင်တဲ့အဆင့်အထိ မရောက်ဘဲ သစ်ရွက်ခြောက်များလို ဖြုတ်ကနဲ ဖြုတ်ကနဲ ကြွေကျ သွားတာက များပါတယ်။

ဘဝတဏှာ *Craving for eternity of existence* ဆိုတာ ဘဝအဆက်ဆက်ရှိတယ်၊ ထာဝရမြဲတယ်ဆိုတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ *View of eternity* အယူကို နှစ်သက်ခြင်းပါ။

ဝိဘဝတဏှာ *Craving for non- existence* ဆိုတာ ဘဝ ပြတ်စဲခြင်း၊ ဘဝ မရှိတော့ခြင်းကို အလိုရှိသော ဉစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ *Nihilism* နှင့် ယှဉ်သောအယူကို နှစ်သက်ခြင်းပါ။

တတိယ အရိယာသစ္စာကတော့ နိရောဓသစ္စာဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပါ၊ ကျွန်တော် ရုပ်ပိုင်းမှာ အကျယ်တဝင့် ပြောခဲ့ပြီးဖြစ်လို့ ဓမ္မစကြာမှာ ဟောထားတဲ့ အနှစ်ချုပ်အပိုင်းကိုပဲ ပြောပြပေးပါ့မယ်-

'ဣဒံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခ နိရောဓံ အရိယသစ္စံ၊ ယော တဿာယေဝ တဏှာယ, အသေသဝိရာဂ နိရောဓော စာဂေါ ပဋိနိဿဂ္ဂေါ မုတ္တိ အနာလယော…'

'Bhikkhus, there is the Noble Truth of the cessation of suffering. It is called Nibbana where it has the utter fading away and cessation of the craving, the giving it up, the abandoning it, the release from it and the detachment from it.'

မြန်မာလို 'ချစ်သား ရဟန်းတို့… ဒုက္ခ ခပ်သိမ်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ အမှန်ဖြစ်သော အရိယ သစ္စာတရားသည် နိဗ္ဗာန်ပင် ဖြစ်သည်၊ ယင်း၌ တဏှာ လောဘ၏ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှု၊ စွန့်လွှတ်မှု၊ လွတ်မြောက်မှုနှင့် မငြိတွယ်မှု သဘောရှိသည်၊ တဏှာရဲ့ အကြွင်းမဲ့ချုပ်ခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ပင်ဖြစ်တယ်'လို့ ဟောထားပါတယ်။

တဏှာ အကြွင်းမဲ့ချုပ်တယ်ဆိုတာလည်း နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး မဂ်စိတ်ဖြစ်တဲ့အခါကျမှ အကြွင်းမဲ့ချုပ်တယ်၊ နိဗ္ဗာန် အာရုံ

မပြုရရင် မဂ်စိတ် မဖြစ်ပေါ်နိုင်ဘူး၊ မဂ်စိတ် မဖြစ်ပေါ်နိုင်ရင် တဏှာ အကြွင်းမဲ့ မချုပ်နိုင်ပါဘူး။

စတုတ္ထ အရိယာသစ္စာကတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတဲ့ မဂ္ဂသစ္စာ *The noble truth of the path leading to the cessation of suffering* ပါ။

'အတိအကျဆိုရင် လောကုတ္တရာ မဂ်စိတ် လေးခုမှာရှိတဲ့ မဂ္ဂင်တရားကိုယ် ရှစ်ပါးကိုပြောတာပါ'

ဆရာကံမြင့်က 'တရားမှတ်နေတဲ့အခါမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလည်း ဖြစ်နေတာပဲ၊ အဲဒါကျတော့ မဂ္ဂသစ္စာလို့ ခေါ်နိုင်လား ဆရာ'

'မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ တကယ့်ကို မလွဲမသွေ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ တရားမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ၊ အနိမ့်ဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှပဲ နိဗ္ဗာန်ဟာ သေချာတာပါ၊ သောတာပတ္တိမဂ်မဆိုက်သေးဘူးဆိုရင် ပုထုဇဉ်ဘဝမှာသာ ရှိပါသေးတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်တော်တို့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နေတဲ့အခိုက်မှာ ဖြစ်နေတာကို မဂ္ဂသစ္စာလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး'

'သစ္စာလေးပါးကိုတော့ ရှင်းပါတယ်၊ ကျွန်တော် သိချင်တာက သစ္စာကလွတ်တဲ့ တရားဆိုတာ ရှိနိုင်လား ဆရာ'

'သစ္စာလေးပါးမှာမပါတဲ့ တရားဆိုတာ ရှိပါတယ်၊ သူတို့ကို သစ္စဝိမုတ် *Beyond truth* လို့ခေါ်တယ်၊ အဘိဓမ္မာအရ မဂ်

စိတ္တုပ္ပါဒ်-၂၉၊ ဖိုလ် စိတ္တုပ္ပါဒ်-၃၇တို့ကို သစ္စဝိမုတ်လို့ခေါ်တယ်'

'နည်းနည်း ရှင်းပြပေးပါလား ဆရာ'

'လောကုတ္တရာ မဂ်စိတ်မှာ စေတသိက် ၃၆-ယှဥ်တယ်၊ အဲဒီ ၃၆-ထဲက မဂ္ဂင်တရားကိုယ်ရှစ်ပါး နှုတ်လိုက်တော့ ၂၈-ကျန်တယ်၊ အဲဒီစေတသိက် ၂၈-ရယ်၊ မဂ်စိတ် လေးပါး ဆိုပေမယ့်လို့ ၁-ခုပဲယူပြီး ပေါင်းလိုက်တော့ ၂၉-မဖြစ်ဘူးလား'

'ဖိုလ် စိတ္တုပ္ပါဒ်-၃၇ကျတော့ကော'

'ဖိုလ်စိတ် လေးခုကို ၁-ခုထဲယူပြီး အဲဒီမှာယှဥ်တဲ့ စေတသိက် ၃၆-ပေါင်းလိုက်ရင် ၃၇-ဖြစ်သွားတာပေါ့'

မသင်းက 'သစ်ပင်မှာ အရွက်လေးတွေကြွေတာ၊ ညှိုးနွမ်း ခြောက်သွေ့ သွားတာကျတော့ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ပြောနိုင်လား အစ်ကို'

'ဒုက္ခသစ္စာက သက်ရှိလောကကိုပဲ ဆိုလိုတာပါ၊ သစ်ပင် ကို ဒုက္ခသစ္စာလို့ပြောမိရင် သူက လောဘဆိုတဲ့ တဏှာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ဖြစ်နေဦးမှာ'

အားလုံးလည်း စိတ်ဝင်တစား ဆွေးနွေးကြလို့ သင်တန်းပို့ ချရတာ စိုစိုပြေပြေလေး ဖြစ်သွားပါတယ်။

'အချိန်လည်း စေ့ပြီမို့ ကျွန်တော်ဒီမှာပဲ နားလိုက်ပါ့မယ်၊ လာမယ့် သောကြာနေ့မှာ ပစ္စည်းပိုင်းကို ဆက်ပြီးပို့ချပေးပါ့မယ်'

အားလုံး နှုတ်ဆက်ပြန်သွားတော့ ကျွန်တော်လည်းခဏနားပြီး ကော်ဖီတစ်ခွက် ဖျော်သောက်လိုက်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို သောက်တော်ရေချမ်းကပ်ပြီး ပြူတင်းဝကကြည့်လိုက်တော့ ညနေ ခင်းနေခြည်ဟာ ဝင်းပစွာဖြာကျနေပြီး မြောက်ပြန်လေကြောင့် ယိမ်းကစားနေတဲ့ ပန်းပင်လေးတွေကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဟောမန်ခါတွင်းမို့ အဝေးကပျိုးခင်းတွေနဲ့ လယ်ကွင်းပြင်မှာ မြူ နှင်းလေး တွေကျနေပါတယ်။ သဘာဝရဲ့ ညနေရှုခင်းဟာ ရင်ကို အေးမြသွားစေပေမယ့် ဆည်းဆာရဲ့ ဘဝတစ်ခုနဲ့ ယှဉ်ကြည့် လိုက်ရင် လွမ်းဆွတ်ဆွေးမြေ့ဖွယ် ကောင်းလှပါတယ်။

ကျွန်တော်အတွေးတွေဟာ တံခါးခေါက်သံကြောင့် ပြတ်တောက် သွားပါတယ်။ တံခါးဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ ချည်သားအစိမ်းနုရောင် အထက်အောက်ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ မသင်းကို လက်ထဲမှာနှင်းဆီ ပန်းတွေနဲ့ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ မသင်းက နှင်းဆီပန်းတွေကို ကမ်းပေးရင်း 'ညီမလည်း လမ်းလျှောက်လိုက်ခဲ့မယ်နော်'

'ကောင်းပါပြီ ညီမရယ်၊ အစ်ကိုတို့ ဒီနေ့ စစ်တွေမြို့ဘက် လမ်းလျှောက်ကြတာပေါ့'

လမ်းလျှောက်ရင်း တိုက်ခတ်လာတဲ့ မြောက်ပြန်လေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို အေးမြလန်းဆန်းသွားစေပါတယ်။ စားကျက်က ပြန်လာတဲ့ ကျွဲအုပ်၊ နွားအုပ်များ၊ အိပ်တန်းပြန်ငှက်များနဲ့ ရေအိုင်

စပ်မှ ဘဲငန်းများကလည်း သဘာဝရဲ့အလှကို အားဖြည့်ပေးထား ပါတယ်။

မသင်းက လေရူးသုန်သုန်ကြောင့် ဇော့ရမ်းသွားတဲ့ ဆံနွယ် လေးများကို လက်နဲ့သပ်ရင်း-

'အခုလို သဘာဝရှုခင်းတွေကို တွေ့ရတော့ တစ်နေ့တာ ပင်ပန်းသမျှ အမောပြေသွားတယ်'

'အစ်ကိုတို့ဆီမှာ သဘာဝအလှတွေက အများကြီးကျန်ပါ သေးတယ်၊ နောက် ပတ်ဝန်းကျင်နိုင်ငံတွေလို လေထုနဲ့ ရေထုက ညစ်ညမ်းမှုမရှိဘူး၊ အသီးအနှံ ဆိုရင်လည်း လတ်ဆတ်သန့်ရှင်း တယ်'

'ရန်ကုန်ထက်စာရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများတော့ ကျန်းမာ ရေးလည်း ပိုကောင်းလာတယ်'

'နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုရှိမှ သွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ် တွေက ပုံမှန်ဖြစ်နေတာ၊ နောက် အသက် ၄၀ကျော်ရင် အဖြစ်များ လာတဲ့ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အဝလွန်တာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်'

'ညီမလည်း မှန်မှန်လျှောက်ပါ့မယ်၊ ဆည်းဆာအလှကို တွေ့တိုင်း စိတ်ထဲမှာ တမျိုးကြီးခံစားရတယ်၊ အစရှိရင် အဆုံး ရှိသလို တွေ့ဆုံခြင်းရှိရင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ

ခွဲခွာရတာလည်း ခမ္မတာပဲနော်၊ အဲဒီလို စဉ်းစားလိုက်ရင် ရင်ထဲမှာတစ်မျိုးဖြစ်သွားတယ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ယခုပစ္စုပ္ပန် ကာလလေးမှာတော့ စိတ်ကို ချမ်းမြေ့အောင်ထားပြီး နေပါတယ်၊ ဒီမှာနေရတာလည်း ပျော်ပါတယ်'

'ဒီက လူတွေက သနားဖို့လည်းကောင်းတယ်၊ အရင်ဆေးရုံမဖွင့်ခင်က ကျန်းမာရေးအတွက် တော်တော်အခက်အခဲ ဖြစ်ကြရတာ၊ အခု အစ်ကိုတို့အားလုံး ဂရုတစိုက်ကုသပေးနေတော့လူနာတွေလည်း တဖြည်းဖြည်းများလာတယ်၊ ကိုယ်ကုသပေးပြီးကောင်းသွားတာတွေမြင်ရတော့ စိတ်ထဲမှာပီတိဖြစ်ရပါတယ်'

'အစ်ကိုပြောတဲ့ အများကောင်းဖို့အတွက် ဖြည့်ဆည်းပေးနေရင် မိမိဘဝလည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေမှာပါ၊ *May your world always be happy as you made it for others* ဆိုတာ ညီမလက်ခံပါတယ်'

'ငယ်ငယ်တုန်းက ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒတွေက အများကြီးပဲ၊ တော်ဝင်ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်ကြီးဖြစ်ချင်တယ်၊ ဘွဲ့တွေအများကြီး လိုချင်တယ်၊ ချမ်းချမ်းသာသာ နေချင်တယ်၊ လိုချင်တာတွေက အများကြီးပဲ၊ အခုကျတော့ ကိုယ်ရယူဖို့ထက် ပေးနိုင်တဲ့ဘဝမျိုးကပိုစိတ်ချမ်းသာတာကို တွေ့ရတယ်၊ ဆိုပါတော့ အစ်ကိုခွဲပေးတဲ့လူနာတစ်ဦးက နေကောင်းသွားလို့ ပုဆိုးတစ်ထည် ကန်တော့တဲ့

အခါ ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ ဝမ်းမြောက်မှုတော့ရှိတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဝမ်းမြောက်မှုထက် ကိုယ့်ထက်ချို့တဲ့သူတစ်ဦးဦးကို ပြန်ပေးလိုက်တဲ့အခါ သူ့မျက်နှာမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုကြည့်ရတဲ့ ပီတိက အများကြီးပိုသာပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ပေးနိုင်တဲ့ဘဝမျိုးကိုပဲ အစ်ကိုပိုပြီးလိုလားပါတယ်'

'ညီမမြင်တာတစ်ခုက ပေးတယ်ဆိုတာကလည်း ရယူခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ၊ ပေးတယ်ဆိုတာ စေတနာရှိမှ ပေးနိုင်တာပါ၊ အစ်ကိုပြောခဲ့သလို စိတ်, စေတနာတွေဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ချုပ်ပျောက်သွားတာဆိုပေမယ့် စေတနာက သူ့ရဲ့သတ္တိကို ခန္ဓာအစဉ်မှာ မြုပ်နှံသွားတယ်၊ ဒီစေတနာရဲ့သတ္တိတွေကပဲ တချိန်ချိန်မှာ ပြန်ပြီး အကျိုးပေးတော့ ပေးလိုက်တာက လျော့သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရသွားတယ်လို့ပဲ ညီမထင်ပါတယ်'

'ညီမ အဘိဓမ္မာကို တော်တော်နားလည်နေပြီ၊ ဘဝတိုတိုလေးမှာ အစ်ကိုတို့ အများအတွက်၊ မိခင်မြေအတွက် တစ်ခုခု လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်၊ ချန်ထားခဲ့နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ'

မသင်းက ခေါင်းငြိမ့်ပြီး ကျွန်တော့်ကို လက်ကမ်းပေးပါတယ်။ လက်ချင်းတွဲပြီး အတူလျှောက်မိတော့ မသင်းဆီက သနပ်ခါးနံ့လေးကိုလည်း ရနေပါတယ်။ လမ်းလျှောက်နေဆဲမှာ နေလုံးကြီးကလည်း မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းအစပ်ကို တဖြည်းဖြည်း

ရွှေ့လျားနေပါတယ်။ မှောင်ရိပ်လေးများလည်း သန်းလာတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဆေးရုံဖက်ကို ပြန်လှည့်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေ့ ညစာကို ဆေးရုံအုပ်ကြီးက သူ့အိမ်မှာ ကြက်သား ကာလသားဟင်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို ဧည့်ခံကျွေးမွေးပါတယ်။ ညစာစားနေစဉ်မှာ ဆေးရုံအနောက်ဖက်က ရွာလေးများကို ကျန်းမာရေးဆေးကုသပေးဖို့ ဆွေးနွေးကြပါတယ်။ အားလုံးလည်း သဘောတူတာနဲ့ ရှေ့အပတ်ဆေးကုသဖို့ စီစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။

ညစာအပြီးမှာ အလှည့်ကျသီချင်းများ ဆိုကြပါတယ်။ ဒီနေ့တော့ ကိုသိန်းနဲ့ မမျိုးက တက္ကသိုလ်နောက်ခံ 'ချစ်ရက်ရှည်ရှည် အင်းလျားမြေ၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းက ငွေလမင်း၊ နွေကျောင်းပိတ်ရက် မလိုချင်' သီချင်းများကို သီဆိုသွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်အစဉ်လည်း လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ့်ငါးနှစ်ကျော် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝကို ပြန်လည်အမှတ်ရမိပါတယ်။

မသင်းက 'ချစ်သူတို့ ဘဝဝယ်'ကို အသံအေးအေးလေးနဲ့ သီဆိုသွားပါတယ်။ နှုတ်ဆက်သီချင်းကိုတော့ ဆေးရုံအုပ်ကြီးက ဆိုနေကျ 'မေ့ပါနဲ့ နှင်းနွယ်ရယ်'ကို ဆိုသွားပါတယ်။

ဆေးရုံအုပ်ကြီးအိမ်က အပြန်မှာ မြူနှင်းလေးတွေက ဝေကျနေပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ကိုသိန်းက မသင်းတို့ကို အဆောင်အထိ လိုက်ပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အခန်းရောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားကို မဟာပဋ္ဌာန်းနဲ့ပူဇော်ပြီး ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင်ရေးသားတဲ့ 'အနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီး သူ့တရားနှင့်သူ့ကျေးဇူး'စာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာသက်ကြီးဟာ လူပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပေမယ့် လယ်တီဆရာတော်ကြီးရဲ့အမွေကို ဆက်ခံပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ ဝိပဿနာတရားကို ပြသပေးခဲ့ပါတယ်။

ဆရာသက်ကြီးနဲ့ပတ်သက်လို့ အမှတ်ရနေတာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ငယ်စဉ် ကျောင်းသားဘဝကစပြီး ရွှေတိဂုံဘုရားကို အနောက်ဘက် နှစ်ပြားတန်ဆောင်းကနေ တက်ရောက်ကြည်ညိုလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဆရာသက်ကြီးတို့ မိသားစုအမည်ကို တန်ဆောင်းက အလှူရှင်ကျောက်ပြားမှာ ရေးထိုးတာကို သတိထားမိပါတယ်။ ယခုထိလည်း ရှိနေပါတယ်။

ဆရာကြီးလိုပဲ လူ့ဘဝမှာ အသက်ရှင်သန်နေခိုက် အများအကျိုးနဲ့ သာသနာ့အကျိုး သယ်ပိုးဖို့လည်း ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

ပစ္စည်းပိုင်း

ပစ္စည်းပိုင်း

သမုပစ္စည်းပိုင်းမှာ ပရမတ္ထတရားလေးပါးတို့ရဲ့ တူရာ တူရာချင်းပေါင်းစုပြီး ပြဆိုခဲ့တာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်လက်တင်ပြမယ့် ပစ္စည်းပိုင်းမှာတော့ ဒီသဘာဝဓမ္မ တို့ဟာ ဣဿရနိမ္မာနစသော တန်ခိုးရှင်တို့ ဖန်ဆင်း၍ပေါ်လာ တာ မဟုတ်သလို အကြောင်းကင်း၍ ပေါ်လာတာလည်း မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်နေတဲ့အတွက် အကျိုးတရားများ ဖြစ်လာခြင်းနှင့် ထိုအကြောင်းတရားတို့၌ သတ္တိစွမ်းပကားရှိပုံ တို့ကို ပစ္စည်းပိုင်း၌ ပြဆိုထားပါတယ်။ ပစ္စယသင်္ဂဟမှာ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်နည်းနှင့် ပဋ္ဌာန်းနည်းဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

အဘိဓမ္မာအရ အကြောင်းတရားကို **ပစ္စည်း**၊ အကျိုးတရားကို **ပစ္စယုပ္ပန်**နှင့် ကျေးဇူးပြုဆက်သွယ်တာကို **ပစ္စယသတ္တိ**လို့ ခေါ် ပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းမှာ ဟေတုသတ္တိ၊ အာရမ္မဏသတ္တိစသော သတ္တိထူးမပါဘဲ ပစ္စည်း ပစ္စယုပ္ပန်တို့၏ ဆက်သွယ်မှုကို သာမည သာ ပြဆိုထားပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းနည်းမှာတော့ ပစ္စည်း၊ ပစ္စယုပ္ပန်အပြင် မည်သို့ကျေးဇူး

ပြုတယ်ဆိုသော ပစ္စယသတ္တိကိုလည်း အထူးဝိသေသဖြင့် ပြဆို ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းမှာ ပစ္စယသတ္တိ ပါရှိတာဟာ နည်းနှစ်မျိုးရဲ့ ထူးခြားချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်း

The paticcasamuppada is the method of correlating the cause and the effect which is generally known as the Law of Dependent Origination..

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာသင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏ ပစ္စယာနာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာတဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ မရဏ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ သုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယောဟောတိ။

ပစ္စည်း	ပစ္စယုပ္ပန်
၁။ အဝိဇ္ဇာ	သင်္ခါရ
၂။ သင်္ခါရ	ဝိညာဏ
၃။ ဝိညာဏ	နာမရူပ

၄။ နာမရူပ သဠာယတန

၅။ သဠာယတန ဖဿ

၆။ ဖဿ ဝေဒနာ

၇။ ဝေဒနာ တဏှာ

၈။ တဏှာ ဥပါဒါန

၉။ ဥပါဒါန ဘဝ

၁၀။ ဘဝ ဇာတိ

၁၁။ ဇာတိ ဇရာ, မရဏ, သောက, ပရိဒေဝ, ဒေါမနဿ, ဥပါယာသ။

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာသင်္ခါရာ

သိထိုက်တာကိုမသိ, မသိထိုက်တာကို သိသောအဝိဇ္ဇာကြောင့် ပုညာဘိ သင်္ခါရ, အပုညာဘိသင်္ခါရ, အာနေဉ္ဇာဘိသင်္ခါရ ဆိုသော တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဉာဏ်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်တရား မောဟ *Ignorance or delusion* ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

တနည်းအားဖြင့် သစ္စာလေးပါးတို့၌လည်းကောင်း၊ အတိတ်ဘဝ, အနာဂတ်ဘဝ, ရှေ့နောက်ဘဝနှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဆိုသောတရားရှစ်ပါးတို့၌ ဖုံးလွှမ်းထားသော မောဟစေတသိက်ဟာ

အဝိဇ္ဇာပင်ဖြစ်ပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာဟာ သစ္စာလေးပါးကို မသိမမြင်သောကြောင့် မျက်စိမမြင်သောသူနှင့် အလားတူပါတယ်။ သံသရာလမ်းခရီး၌ ကျင်လည်ကြရာဝယ် တစ်ခါတရံ ပုညာဘိသင်္ခါရ၊ အာနဉ္စာဘိသင်္ခါရဆိုသော ပန်းခင်းသောလမ်းကို နင်းမိတတ်သလို တစ်ခါတရံမှာလည်း အပုညာဘိသင်္ခါရဆိုသော ဆူးငြောင့်ခလုတ်ကို နင်းမိတတ်ကြပါတယ်။ ထို့ကြောင့် အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရ ၃-ပါးဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သင်္ခါရဆိုတာ ယခုဘဝ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ပြုလုပ်မှုများနှင့် နောင်ဘဝအတွက် အကျိုးဝိပါက်ကိုဖြစ်စေသော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် စေတနာများပင်ဖြစ်ပါတယ်။

Sankhara means Rebirth-producing volitions both good and evil, or kamma formations

စာဖတ်သူများ နားလည်လွယ်အောင်ပြောရရင် သင်္ခါရဆိုတာ ပြုပြင်စီရင်တတ်သော အကြောင်းအရာများ *Conditioned things* ဒါမှမဟုတ် မိမိပြုလုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေဖြစ်ပါတယ်။

မည်သူမပြု မိမိမှုဆိုတဲ့အတိုင်း ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် နောင်ဘဝတွေမှာ ကောင်းတဲ့ သုဂတိဘဝတွေကို ရောက်

ကြရသလို အကုသိုလ်တွေကြောင့်လည်း ယုတ်ညံ့တဲ့ ဒုဂ္ဂတိဘဝတွေကို ရောက်ကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုဘဝတွေပဲ ရောက်ရောက် ဖြစ်ရာဘဝတွေမှာ မွေးဖွားခြင်းရှိတဲ့အတွက် အဖန်တလဲလဲ သေရဦးမှာပါ။ ဒီလိုဘဝ အသစ်သစ်တွေကို ဖြစ်စေတတ်လို့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံအားလုံးကို သင်္ခါရလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မဟာကုသိုလ်စိတ် ၈-ပါး, ရူပကုသိုလ်စိတ် ၅-ပါးတို့၌ ယှဉ်သော စေတနာ ၁၃-ပါးကို ပုညာဘိသင်္ခါရလို့ခေါ်ပါတယ်။

အကုသိုလ်စိတ် ၁၂-ပါး၌ ယှဉ်သောစေတနာ ၁၂-ပါးကို အပုညာဘိသင်္ခါရလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အရူပကုသိုလ်စိတ် ၄-ပါး၌ယှဉ်သော စေတနာ ၄-ပါးကို အာနေဉ္ဇာဘိသင်္ခါရလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အရူပဈာန်များဟာ သမာဓိအားကောင်းသဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတို့ကြောင့် မလှုပ်ရှား, မယိမ်းယိုင် ခိုင်မြဲတဲ့အတွက် အာနေဉ္ဇ *Imperturbation or calm* လို့ မည်ပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာကြောင့် အပုညာဘိသင်္ခါရဖြစ်တာကိုတော့ အထူးရှင်းပြဖို့မလိုပါဘူး။ သို့သော် အဝိဇ္ဇာကြောင့် ပုညာဘိသင်္ခါရ, အာနဉ္ဇာဘိသင်္ခါရ ဖြစ်ပုံမှာ ရုပ်, နာမ် ခန္ဓာကို ရရှိနေသမျှ ဇာတိ, ဇရာ, မရဏမကင်းတဲ့အတွက် ဒုက္ခဆင်းရဲနှင့် မုချ တစ်နေ့

တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်ဘဝက ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် လူ့ဘဝ၌ ချမ်းချမ်းသာသာ နေရသော်လည်း စည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့် ဆွေမျိုးညာတကာပျက်စီးခြင်း, ချစ်သောသူများနှင့်ကွေကွင်းရခြင်း, မချစ်သောသူတို့နှင့် ဆုံဆည်းရခြင်း, အလိုဆန္ဒမပြည့်စုံခြင်းနှင့် ခန္ဓာဝန်ကို သယ်ပိုးနေရသော ဒုက္ခများသည်အစဉ်ရှိနေပါတယ်။ အလားတူ အရူပ ဗြဟ္မာများဟာလည်း ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ ချာန်ချမ်းသာနှင့် ပျော်မွေ့နေနိုင်ပေမယ့် ကံကုန်သောအခါ စုတေပျက်စီးရခြင်းနှင့် မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ထိုဒုက္ခများရှိသော်လည်း အဝိဇ္ဇာက ဖုံးကွယ်ထားသဖြင့်သုခလို့ထင်ပြီး ပုညာဘိသင်္ခါရနှင့် အာနဉ္ဇာဘိသင်္ခါရတို့ကိုအားပါးတရ ပြုမိတတ်ကြပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာနယ်က မလွတ်သေးသမျှ ပြုလုပ်သော ကောင်းမှုမှန်သမျှဟာ ပုညာဘိ သင်္ခါရပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာကင်း၍ရဟန္တာဖြစ်သောအခါမှ ပြုသမျှကောင်းမှုအားလုံးဟာ ပုညာဘိသင်္ခါရ အမည်မရဘဲ ကြိယာမျှသာ ဖြစ်ရပါတော့တယ်။

အဝိဇ္ဇာမှာ အကြောင်းမရှိသောကြောင့် ဦးစွာပထမ ဟောဆိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကိလေသာဝဋ်, ကမ္မဝဋ်, ဝိပါကဝဋ်တည်းဟူသော ဝဋ်သုံးပါး၏ ပြဋ္ဌာန်းသော အကြောင်းရင်းဖြစ်သော

ကြောင့်သာ အဝိဇ္ဇာကို အစထား၍ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ

ပြုလုပ်စီမံတတ်သော သင်္ခါရသဘောကြောင့် ဝိညာဏ် ဖြစ်သည်ဆိုရာတွင် သင်္ခါရအရ အပုညာဘိသင်္ခါရ, ပုညာဘိ သင်္ခါရ, အာနေဉ္ဇာဘိသင်္ခါရတို့ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဝိညာဏ်အရ ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ် *Rebirth-consciousness* ကိုဆိုလိုသော် လည်း ပဝတ္တိအခါ၌ဖြစ်သော လောကီဝိပါက်စိတ်များကို ထည့် သွင်းယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ဟာ ဝဋ်တရားတို့၏ လည်ပတ် ပုံကိုပြခြင်းကြောင့် ဝိညာဏ်အရကောက်တွင် လောကုတ္တရာ ဝိပါက် ဝိညာဏ်များမပါဝင်ဘဲ လောကီဝိပါက် ၃၂-ပါးကိုသာ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

သင်္ခါရကြောင့် ဝိညာဏ် ဖြစ်ပုံမှာ-

၁။ အပုညာဘိသင်္ခါရကြောင့် အကုသလဝိပါက်ဝိညာဏ် ခုနစ်ပါးဖြစ်၏။

၂။ ပုညာဘိသင်္ခါရကြောင့် အဟိတ်ကုသလဝိပါက် ရှစ်ပါး, မဟာဝိပါက် ရှစ်ပါးနှင့် ရူပါဝစရဝိပါက် ငါးပါး, ပေါင်း ဝိပါက်ဝိညာဏ် ၂၁-ပါးဖြစ်၏။

၃။ အာနေဉ္စာဘိသင်္ခါရကြောင့် အရူပါဝစရဝိပါက်ဝိညာဏ် လေးပါးဖြစ်၏။

ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ

ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်တို့ ဖြစ်သည်ဆိုရာဝယ် ဝိညာဏ် အဖြစ် ရှေးရှေးဘဝကပြုခဲ့သော ကမ္မဝိညာဏ်နှင့် လက်ရှိဘဝ၌ဖြစ်သော ဝိပါက်ဝိညာဏ်များကို ဆိုလိုပါတယ်။ စေတနာ ဆိုသော ကံနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို ကမ္မဝိညာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဋ္ဌကထာများတွင် ဝိညာဏ်အရ စိတ်အားလုံးကို ကောက်၍ နာမအရ စိတ်အားလုံးနှင့်ယှဉ်သော စေတသိက် အားလုံး၊ ရူပအရ စတုဇရုပ်အားလုံးကို ကောက်ပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ်သည် ပဋိသန္ဓေနာမ်ရုပ်အား ကျေးဇူးပြုသလို ပဝတ္တိဝိညာဏ်သည်လည်း ပဝတ္တိနာမ်ရုပ်အား ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ပဉ္စဝေါကာရဘုံ၌ ပဋိသန္ဓေအခါတွင် ပဋိသန္ဓေ ဝိညာဏ် စိတ်သည် မိမိနှင့်အတူတကွဖြစ်သော စေတသိက် နာမ်နှင့် ကမ္မရုပ်တို့အား တပြိုင်တည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ပဉ္စဝေါကာရ ဘုံဆိုတာ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာငါးပါးရှိသောဘုံကို ပြောတာပါ။

အလားတူ လက်ရှိဘဝဆိုသော ပဝတ္တိအခါတွင်လည်း ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်သောအခါ ယင်းကုသိုလ်စိတ်နှင့်အတူ ယှဉ်ဖက်

စေတသိက်များနှင့် စိတ္တဇရုပ်တို့ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အတွက် ကုသိုလ်စိတ် ဝိညာဏ်သည် မိမိနှင့် အတူဖြစ်သော စေတသိက်နာမ်နှင့် စိတ္တဇရုပ်တို့အား ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

နာမရူပ ပစ္စယာ သဠာယတနံ

နာမရူပအရ ဆိုခဲ့ပြီးသော နာမ်ရုပ်ပင်ဖြစ်၍ သဠာယတန မှာ အတွင်းအာယတန ခြောက်ပါး *Six internal bases* ဖြစ်သော စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝှာ၊ ကာယနှင့် မနာ ယတနတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ အာယတန ငါးပါးဖြစ်သော စက္ခုပသာဒ၊ သောတပသာဒတို့ဟာ ရုပ်အာယတနများဖြစ်၍ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာငါးပါးရှိသော ပဉ္စဝေါကာရဘုံ၌သာ ဖြစ်ပေါ်နိုင် ပါတယ်။ ရုပ်မရှိသော အရူပဘုံများမှာ မဖြစ်ပေါ်ပါဘူး။

သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော

ဤတွင် သဠာယတနအရကို အတွင်းအာယတန ၆-ပါးနှင့် အပြင်အာယတန ၆-ပါး ပေါင်းအာယတန ၁၂-ပါး စလုံး ကိုပင်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဖဿအရ လောကီဝိပါက် ၃၂-ပါးနှင့် ယှဉ်သော ဖဿ စေတသိက်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

အတွင်းအာယတနနှင့် အပြင်အာယတနဆိုသော အာရုံ ခြောက်ပါးတို့ ဆုံမိသောအခါ ဖဿ *Contact* ဆိုတဲ့ အထိ အတွေ့ ဖြစ်လာပါတယ်။ အိပ်ယာနိုးစ ပြူတင်းဝမှ တက်သစ်စ

နေမင်းကြီးကို မြင်ရတယ်ဆိုတာ စက္ခုပသာဒနှင့် နေမင်းဆိုတဲ့ အဆင်းရူပါရုံတို့ တွေ့ဆုံမိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ

တွေ့ထိမှုဖဿကြောင့် ခံစားမှုဆိုတဲ့ဝေဒနာ *Feeling* ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။

ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ

အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားတဲ့ ဝေဒနာကြောင့် တပ်မက်မှုဆိုသော တဏှာဖြစ်လာပါတယ်။ ဝေဒနာမှာလည်း ချမ်းသာပျော်ရွှင်တယ်ဆိုရင် သုခဝေဒနာ, နာကျင်ဆင်းရဲတယ်ဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာ, ငြိမ်သက်အေးမြတယ်ဆိုရင် ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဝေဒနာကြောင့် အဆင်း ရူပါရုံကိုတပ်မက်သော ရူပတဏှာ *Craving for visual object*, အသံကိုနှစ်သက်သော သဒ္ဒတဏှာ *Craving for sound*, ရနံ့ကိုနှစ်သက်သော ဂန္ဓတဏှာ *Craving for odour*, အရသာကိုတပ်မက်သော ရသတဏှာ *Craving for taste*, အတွေ့အထိကို နှစ်သက်သော *Craving for tangible object*, နှင့် ဓမ္မာရုံကို နှစ်သက်သော ဓမ္မတဏှာ *Craving for mind-object* ဖြစ်လာပါတယ်။

တရားကိုယ်အရ တဏှာဆိုတာ လောဘစေတသိက်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

တဏှာမှာလည်း ကာမဂုဏ်အာရုံများကို နှစ်သက်သော ကာမတဏှာ *Craving for sensual pleasure,* ဘဝကို နှစ်သက်တွယ်တာသော ဘဝတဏှာ *Desire or lust for life,* ဘဝပြတ်စဲမှုကိုနှစ်သက်သော ဝိဘဝတဏှာ *The craving for non-existence* ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါန်

တပ်မက်မှု တဏှာဟာ တစ်စတစ်စ ရင့်သန်လာမယ်ဆိုရင် ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှာ ပြင်းထန်သောစွဲလန်းမှုဆိုတဲ့ ဥပါဒါန်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အဘိဓမ္မာအရ အားနည်းသော လောဘကို တဏှာ၊ အားကြီးသောလောဘကို ဥပါဒါန်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဥပါဒါန်လေးပါးကို သမုစ္စည်းပိုင်း၌ ရှင်းပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဖွတ်ကြီးလျှင် မိကျောင်း၊ မြွေကြီးလျှင် နဂါး၊ တစ္ဆေကြီးလျှင် သူရဲ၊ သူရဲကြီးလျှင် သဘက်ဆိုသလို တဏှာ အဆင့်ဆင့် ရင့်သန်ပြီး အပြင်းအထန် စွဲလမ်းမှုဟာ ဥပါဒါန် *Strong craving or graspings* ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ

ပြင်းထန်စွာစွဲလန်းမှုကြောင့် ဘဝဆိုတာဖြစ်လာပါတယ်။

အဘိဓမ္မာအရ ဖြစ်ပေါ်တတ်, ကြီးပွားတတ်သောသဘောဟာ ဘဝ ဖြစ်ပါတယ်။

Bhava literally menas becoming or existence.

ဘဝမှာ ကမ္မဘဝနှင့် ဥပပတ္တိဘဝ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ချမ်းသာအမျိုးမျိုး ဆင်းရဲအမျိုးတို့၏ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ကြီးပွားခြင်း၏အကြောင်းဖြစ်သော လောကီကုသိုလ် အကုသိုလ်တို့နှင့် ယှဉ်သော စေတနာ ၂၉-ခုသည် ကမ္မဘဝဖြစ်ပါတယ်။

ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော လောကီဝိပါက်-၃၂၊ စေတသိက်-၃၅နှင့် ကမ္မဇရုပ်-၂၀တို့ဟာ ဥပပတ္တိဘဝဖြစ်ပါ တယ်။

သင်္ခါရနှင့် ဘဝအထူး

အတိတ်ဘဝ၌ဖြစ်သော စေတနာသည် သင်္ခါရဖြစ်ပြီး ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်သော အဆိုးအကောင်း စေတနာအားလုံးဟာ ကမ္မဘဝ မည်ပါတယ်။

The only difference between sankhara and kamma-bhava is that the fomer pertains to the past and the latter to the present.

ဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝဖြစ်ပုံ

ကာမဂုဏ်များ၌ လွန်စွာပြင်းပြစွာ စွဲလန်းမှုကြောင့် ကောင်းမှု

ကုသိုလ်များ လုပ်ဆောင်မိသလို တစ်ခါတရံမှာလည်း မကောင်းမှု ဒုစရိုက်များကို ပြုလုပ်မိတတ်ပါတယ်။

မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်မိသော ဒုစရိုက်စေတနာဟာ ကမ္မဘဝမည်ပြီး ထိုအကျိုးဆက်ကြောင့် အပါယ်လေးဘုံသို့ ရောက်ကြရပါတယ်။ ဒုဂ္ဂတိဘဝ၌ ပဋိသန္ဓေဝိပါက် ဖြစ်မှုကို ဥပပတ္တိဘဝလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူ့ဘုံနတ်ဘုံ၌ သာယာစွဲလန်းခြင်းကြောင့် သုစရိုက်ကုသိုလ်ကံကို ပြုလုပ်အားထုတ်၏၊ ထိုကုသိုလ်ကံသည် ကမ္မဘဝမည်၏၊ ထိုကံကြောင့် ဖြစ်စေအပ်သော ပဋိသန္ဓေဝိပါက် နာမက္ခန္ဓာဟာ ဥပပတ္တိဘဝဖြစ်ပါတယ်။

အကုသိုလ်ကမ္မဘဝ ပြုမိလေသောကြောင့် အပါယ်လေးဘုံ *Four states of woe* မှာ အပါယ်ခန္ဓာလို့ ဆိုအပ်သော ဥပပတ္တိဘဝအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ကုသိုလ်ကမ္မဘဝကို ပြုမိလေသောကြောင့် ကာမသုဂတိ ၇-ဘုံ၌ ကာမသုဂတိခန္ဓာဟု ဆိုအပ်သော ဥပပတ္တိဘဝနှင့် ရူပါဝစဘုံမှာ ဗြဟ္မာ ခန္ဓာနှင့် အရူပလေးဘုံမှာ အရူပ ဗြဟ္မာ ခန္ဓာဖြစ်သော ဥပပတ္တိဘဝအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြပါတယ်။

ဒီလို ဘဝတွေစဉ်ဆက်မပြတ် လည်ပတ်ကျင်လည်နေကြရတာဟာ ပြင်းထန်စွာစွဲလန်းမှုကြောင့်ဖြစ်လို့ ဥပါဒါန ပစ္စယာ

ဘဝဆိုပြီး ခေါ်ပါတယ်။

ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ

ဘဝကြောင့် ဇာတိဖြစ်တယ်ဆိုရာဝယ် ဘဝအရ ကမ္မဘဝကို ဆိုလိုပါတယ်။ လက်ရှိဘဝမှာ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာဆိုသော ကာမာဝစရကုသိုလ်'ကမ္မဘဝ'ကိုဖြည့်ဆည်း ထားသောသူဖြစ်ပါက ကွယ်လွန်သောအခါ နောင်ဘဝ၌ လူဘုံ, နတ်ဘုံစသော ကာမသုဂတိဘုံမှာ ဥပပတ္တိဘဝဖြစ်လာပါတယ်။

ဥပပတ္တိဘဝရဲ့ ရှေးဦးပထမ ဖြစ်ပေါ်မှုသဘောကို ဇာတိ သို့မဟုတ် ပဋိသန္ဓေနေခြင်းလို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။

လူ့ဘဝ၌ ပဋိသန္ဓေစတည်ချိန်ဝယ် မဟာဝိပါက်စိတ်ဆိုသောဝိညာဉ်, ထိုဝိညာဉ်နှင့်ယှဉ်သော စေတသိက်များနှင့် အတူဖြစ်ဖက် ကမ္မဇကလာပ်သုံးစည်းတို့ဟာ ပထမဆုံးဖြစ်လာပါတယ်။ ထိုသို့ ဘဝတစ်ခုမှာ ပထမဆုံးဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဟာ ဇာတိ ဖြစ်ပါတယ်။

အစရှိရင် အဆုံးရှိသလို၊ တွေ့ဆုံခြင်းရှိရင် ခွဲခွာခြင်းဆိုတာလည်းရှိလို့ မွေးဖွားခြင်းရှိရင် သေဆုံးခြင်းနှင့်အဆုံးသတ်ရတာဟာ မလွန်ဆန်နိုင်တဲ့ ဓမ္မတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇာတိရှိတဲ့အတွက် ဇရာ, မရဏ, သောက, ပရိဒေဝ (ငိုကြွေးမည်တမ်းခြင်း), ဒုက္ခ (ကိုယ်၏ ဆင်းရဲခြင်းဆိုသော ကာယိကဒုက္ခ)၊ ဒေါမနဿ

(စိတ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲခြင်းဆိုသော စေတသိကဒုက္ခ)နှင့် ဥပါယာသ (စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရုံမျှမက ရှိုက်ကြီးငင်ကြီးဖြစ်မှု၊ မြော၍ သွားမှု၊ နစ်၍သွားမှု)တို့ ဖြစ်လာရပါတယ်။

As the results of rebirth, ageing, death worry, lamentation, pain, grief and despair arise.

ထိုတွင် ဇရာနှင့် မရဏာတို့မှာ ဇာတိ၏အကျိုးရင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသတို့ဟာ ဗြဟ္မာများနှင့် အချို့သော နတ်နှင့် လူများတွင် မဖြစ်ပေါ်လို့ ဇာတိရဲ့အကျိုးရင်းမဟုတ်ဘဲ အကျိုးဆက်များ သာဖြစ်ပါတယ်။

Among these, ageing and death are the primary and compulsory resultants of rebirth. Worry, lamentation, pain, grief and despair are secondary and optional resultants of rebirth.

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်း၌ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းတွင် ကာလ ၃-ပါး၊ အင်္ဂါ ၁၂-ပါး၊ အခြင်းအရာ-၂၀၊ အစပ် ၃-ပါး၊ အလ္လာ ၄-ပါး၊ ဝဋ် ၃-ပါးနှင့် မူလ ၂-ပါးတို့ဟာ သိထားသင့်သောအချက်များ ဖြစ်ပါ တယ်။

ကာလ ၃-ပါး

'Three Periods-Past, Present and Future'

အတိတ်။ ။ အဝိဇ္ဇာက ဖုံးလွှမ်းထားလို့ အတိတ်ဘဝမှာ ကုသိုလ်, အကုသိုလ်ဆိုသော သင်္ခါရအမှုကို ပြုမိခဲ့ကြပါတယ်။ ထို့အတွက် အဝိဇ္ဇာနှင့် သင်္ခါရနှစ်ပါးတို့ဟာ အတိတ်ကာလ တရားများ ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်။ ။ အတိတ်ဘဝက အဝိဇ္ဇာ ဖုံးလွှမ်းလို့ ပြုမိခဲ့သော ကုသိုလ်, အကုသိုလ် သင်္ခါရတို့ကြောင့် ဝိညာဏ်, နာမ်ရုပ်, သဠာယတန, ဖဿ, ဝေဒနာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်, ဘဝဆို သော တရား ၈-ပါးတို့ဟာ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ဖြစ်ပေါ် လာသောကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တရားဖြစ်ပါတယ်။

အနာဂတ်။ ။ လက်ရှိဘဝ၌ ကမ္မဘဝဆိုသော ကုသိုလ်, အကုသိုလ်ကံတို့ကို ပြုလုပ်စီမံမိသောကြောင့် နောင်ဘဝမှာ ဇာတိ, ဇရာ, မရဏ တို့ဖြစ်လာပါတယ်။

အင်္ဂါ ၁၂-ပါး

'Twelve Factors'

အဝိဇ္ဇာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်, နာမ်ရုပ်, သဠာယတန, ဖဿ, ဝေဒနာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်, ဘဝ, ဇာတိ, ဇရာ, မရဏ အားဖြင့် အင်္ဂါ ၁၂-ပါးရှိတာကို တွေ့ရပါမယ်။

အခြင်းအရာ ၂၀

'Twenty Modes'

အဝိဇ္ဇာဟာ အတိတ်မှာ ဖြစ်ခဲ့သောတရားဖြစ်၍ ကိလေသာဝဋ်ချင်းတူသော တဏှာ၊ ဥပါဒါန် နှစ်ပါးကိုလည်း အတိတ်ကာလမှာဖြစ်သော တရားလို့ယူနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါ သင်္ခါရမှာလည်း အတိတ်ကာလဖြစ်သောကြောင့် ကမ္မဝဋ်ချင်းတူသော ကမ္မဘဝကိုလည်း အတိတ်ကာလ၌ဖြစ်သော တရားလို့ ယူနိုင်ပါတယ်။ ထို့အတွက် အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝဆိုသော အတိတ်အကြောင်း ၅-ပါး *Five past causes* ရှိပါတယ်။

အတိတ်အကြောင်း ၅-ပါးကြောင့် ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာဆိုသော ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ၅-ပါး *Five present effects* ဖြစ်လာရပါတယ်။

လက်ရှိဘဝ၌ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရဆိုသော ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း ၅-ပါး *Five present causes* ကြောင့် ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာဆိုသော အနာဂတ်အကျိုး ၅-ပါး *Five future effects* ဖြစ်လာပါတယ်။

ထို့အတွက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းတွင် အခြင်းအရာ ၂၀-ရှိ

ပါတယ်။

အလွှာ ၄-ပါး

'Four Abridgments'

အတိတ်ဘဝအကြောင်း ၅-ပါးကို တစ်လွှာ, ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ အကျိုး ၅-ပါးကို တစ်လွှာ, ပစ္စုပ္ပန်ဘဝအကြောင်း ၅-ပါးကို တစ်လွှာနှင့် အနာဂတ်အကျိုး ၅-ပါးကို တစ်လွှာဆိုပြီး အလွှာ ၄-ပါးရှိပါတယ်။

အစပ် ၃-ပါး

'Three Connections'

အလွှာလေးလွှာကို စပ်ဆက်လိုက်သောအခါ-

- အကြောင်းတရားရဲ့ အဆုံးနှင့် အကျိုးတရားရဲ့ အစ
- အကျိုးတရားရဲ့ အဆုံးနှင့် အကြောင်းတရားရဲ့ အစ
- အကြောင်းတရားရဲ့ အဆုံးနှင့် အကျိုးတရားရဲ့ အစဆိုပြီး

အစပ် ၃-ပါးရှိပါတယ်။

ထိုအစပ်နေရာတို့ကို အစက်များဖြင့် ခြား၍ဖော်ပြရသော်…

'အဝိဇ္ဇာ, သင်္ခါရ … ဝိညာဏ်, နာမ်ရုပ်, သဠာယတန, ဖဿ, ဝေဒနာ … တဏှာ, ဥပါဒါန်, ကမ္မဘဝ … ဇာတိ, ဇရာ, မရဏ'

သို့ဖြစ်၍ သင်္ခါရနှင့် ဝိညာဏ်တို့၏အကြားသည် အတိတ်အကြောင်းနှင့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတို့၏အစပ်၊ ဝေဒနာနှင့် တဏှာအကြားသည် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးနှင့် ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတို့၏အစပ်၊ ဘဝနှင့် ဇာတိအကြားသည် ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းနှင့် အနာဂတ်အကျိုးတို့၏ အစပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝဋ် ၃-ပါး

'Three Rounds'

သံသရာစက်ဝန်းကို အဆက်မပြတ် လှည့်ပတ်တတ်သောကြောင့် ဝဋ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိလေသာဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်ဆိုပြီး ၃-ပါးရှိပါတယ်။

The wheel of Samsara may be divided into three rounds namely Round of defilements, Round of kamma and Round of resultants.

ကိလေသာဝဋ် ... အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊

ကမ္မဝဋ် ... ကမ္မဘဝနှင့် သင်္ခါရ

ဝိပါကဝဋ် ... ဥပပတ္တိဘဝနှင့် ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ

မူလ သို့မဟုတ် ဝဋ်မြစ် ၂-ပါး

'Two Roots'

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံသရာကို နှစ်ပိုင်းခွဲကြည့်ပါက အတိတ်အကြောင်းနှင့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတရားတို့သည် သံသရာရှေ့ပိုင်းဖြစ်ပြီး **အဝိဇ္ဇာ**အစပြု၍ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

တဖန် ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းနှင့် အနာဂတ်အကျိုးတရားတို့သည် သံသရာ နောက်ပိုင်းဖြစ်ပြီး **တဏှာ**အစပြု၍ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ၊ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ တို့ပါဝင်ပါတယ်။

သို့ဖြစ်၍ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ ၂-ပါးဟာ မူလ ဝဋ်မြစ် ၂-ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ သစ်ပင်အမြစ်သဖွယ် စွဲမြဲခိုင်မာစွာ တည်ရှိနေခြင်းကို တူးဖော်၍ မဖျက်ဆီးနိုင်သေးသမျှ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ စသောဘဝများမှာ အထက်အောက် စုန်ချီဆန်ချီဖြင့် ချမ်းသာခြင်းတစ်လှည့် ဆင်းရဲခြင်း တစ်ခါဖြင့် ကျင်လည်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အတွက် အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာဆိုသော ဝဋ်မြစ်နှစ်ပါးကို အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် အကြွင်းမရှိ ပယ်သတ်နိုင်မှ သံသရာစက်ဝန်းဟာ အဆက်ပြတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁)
ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ဒေသနာ

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၃ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့။

နံနက် လေးနာရီမှာ တံခါးခေါက်သံကြောင့် အိပ်ယာက နိုးသွားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တံခါးဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ အမျိုးသမီး ဆောင်က ဆရာမ သက်သက်ခိုင်နဲ့ သားဖွားဆရာမ ဒေါ်ချယ်ရီတို့ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆောင်းတွင်းဆိုပေမယ့် သူတို့နှစ်ဦးရဲ့မျက်နှာမှာ ချွေးတွေ စို့ရွဲလို့နေပါတယ်။ သက်သက်ခိုင်က-

'ကျောက်တော်က ဆရာကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဇနီး ကလေး မမွေးနိုင်လို့ ရောက်လာတယ်၊ သမီး စမ်းသပ်ကြည့်တော့ ကလေးက သားဦးဖြစ်ပြီး ခြေထောက်ဦးတည်တဲ့ အနေအထား *Breech presentation* ဖြစ်နေတယ်၊ မမမျိုးလည်း ရုန်ကုန် ခွင့်ခဏပြန်နေလို့ ဆရာလိုက်ကြည့်ပေးပါ'

ကျွန်တော်စမ်းသပ်ကြည့်တော့ မွေးလမ်းကြောင်းက အနည်း ငယ်ပွင့်နေပေမယ့် ခြေထောက်ဦးတည်တဲ့ အနေအထားကြောင့် မိခင်ရောကလေးပါ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်နေပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါ တယ်။ ဆေးပညာအရ *Maternal and foetal distress* ရနေပါတယ်။ အခြေအနေအရ အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ဖို့လိုတာမို့ ခွဲခန်း

ကို အကြောင်းကြား လိုက်ပါတယ်။ မသင်းလည်း ကူညီဖို့ အပြေးလေးရောက်လာပါတယ်။

မစန္ဒာက ခွဲခန်းအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ လူနာကို ခွဲခန်းကို ပို့လိုက်ပါတယ်။ မေ့ဆေးဆရာဝန် မရှိသေးတာမို့ ကျောရိုးဆစ်ထဲကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ထုံဆေးထိုးပေးလိုက်ပါတယ်။

သားအိမ်ကို အသာဖွင့်လိုက်တော့ ကလေးက ခြေထောက်နှင့် တင်ပဆုံ ဦးတည်တဲ့အနေအထားဖြစ်နေပြီး လည်ပင်းမှာလည်း အချင်းပတ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သတိထားပြီး အချင်းကိုအရင်ဖြတ်ပြီးမှ ကလေးကို ဆွဲထုတ်လိုက်ပါတယ်။

ကလေးက အသက်ရှူနှုန်း မြန်နေပြီး နှုတ်ခမ်းနဲ့ ခြေလက်တွေပါပြာနေလို့ မသင်းက အောက်စီဂျင်ပေးပြီး လိုအပ်တဲ့ဆေးများကို ချက်ခြင်းထိုးပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဗိုက်ပြန်ပိတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကလေးအသက်ရှူတာလည်း မှန်လာပြီး မိခင်ပါ ပုံမှန် အနေအထားသို့ တဖြည်းဖြည်း ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။

မသင်းက 'အချိန်မီလေးပဲ အစ်ကိုရယ်၊ နည်းနည်းနောက်ကျသွားရင် ကလေးအသက်ကို လွတ်လိုက်ရမှာ'

'အားလုံးဝိုင်းပြီး ကြိုးစားကြတာရယ်၊ နောက် ကံတရားရဲ့ ဖေးမမှုကလည်း ပါနေလို့ပါ'

ခွဲခန်းပြီးသွားတော့ ဆရာဖေသိန်းနဲ့ မစန္ဒာက လက်ဖက်

ရည် ဖျော်ပြီးတိုက်ပါတယ်၊ အားလုံးလည်း ပင်ပန်းနေကြတာမို့ ကျွန်တော်က မုန့်ဟင်းခါးမှာပြီး ကျွေးလိုက်ပါတယ်။

မစန္ဒာက ‘ဒီမှာ ဆေးရုံဖွင့်ဖြစ်လိုက်တာ ဒေသခံတွေ အတွက် အများကြီး အကျိုးရှိပါတယ်၊ သမီးတို့လည်း ဒီဆေးရုံကြောင့် ·အားလုံး ဆုံဖြစ်ကြတာ’

‘ဆရာတို့ ငယ်ငယ်ကသင်ခဲ့တဲ့ ကဗျာလေးလိုပါပဲ၊ ပေါက် ပင်ဘာကြောင့် ကိုင်းရတယ်, ဗျိုင်းနားလို့ ကိုင်းရတယ် ဆိုသလို အရာရာမှာ အကြောင်းတရားတွေရှိလို့လည်း အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်လာတာပါ၊ ဆရာဒီနေ့ ပို့ချမယ့် ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာလည်း အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်တာကို ရှင်းပြပေးသွားပါ့မယ်’

‘သမီးတို့ကို ဒီနေ့ပို့ချမှာက ပစ္စည်းပိုင်းပေါ့နော်’

‘မှန်ပါတယ်၊ အဘိဓမ္မာမှာ အဌမပြောက်က ပစ္စည်းပိုင်းပါ၊ ဒီအပိုင်းမှာ ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့ ပဋ္ဌာန်းကို ရှင်းပြပေးသွားပါ့မယ်’

အရေးပေါ်ခွဲစိတ်မှုပြီးတဲ့အခါ ပြင်ပလူနာလည်း အနည်း ငယ်သာရှိတာမို့ နံနက် ၁၁-နာရီမှာ ကျွန်တော်တို့ခဏ နားလို့ ရသွားပါတယ်။ နေ့လည်မှာ ဒီနေ့ပို့ချမယ့် ပစ္စည်းပိုင်း အတွက် ကျမ်းစာအုပ်များထဲက မှတ်စုထုတ်လိုက်ပါတယ်။

ညနေ လေးနာရီမှာ သင်တန်းကို ပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်၊

‘ဒီနေ့ပို့ချမှာတော့ အဘိဓမ္မာမှာ အဌမပြောက်ဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်း

ပိုင်းပါ၊ ပစ္စည်းဆိုတဲ့ စကားကို အားလုံးသိထားကြပါတယ်၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ပတ္တမြား၊ ကျောက်မျက်ရတနာတွေ၊ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ၊ အဆောက်အဦတွေဟာ လောကအခေါ်အဝေါ်အရ ပစ္စည်း *Property* တွေပါ၊ သူတို့ဟာ ပိုင်ဆိုင်သူ ဥစ္စာရှင်တွေကို ကြွယ်ဝချမ်းသာစေတယ်၊ တိုးတက်ကြီးပွားအောင် အရင်းအနှီးဖြစ်စေတဲ့အတွက် ပစ္စည်းလို့ခေါ်တာပါ၊ အဘိဓမ္မာအရ ပစ္စည်းဆိုတာ အကြောင်းတရား *Cause or condition* ကိုပြောတာပါ၊ ဆိုင်ရာအကျိုးများရဲ့ အကြောင်းပေါ့'

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ဝါးရင်း 'ဒါဆို ပစ္စယုပ္ပန်ဆိုတာ အကျိုးကိုပြောတာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ပစ္စယုပ္ပန်က အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးတရား *The effect or result of the cause* ပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ ပစ္စည်းတရားက ပစ္စယုပ္ပန်တရားကို ကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုတာ မဖြစ်သေးတဲ့အကျိုးတရားကို ဖြစ်စေတာနဲ့ ဖြစ်ပြီးတဲ့ အကျိုးတရားကို တည်တံ့ခိုင်မြဲအောင် ထောက်ပံ့တာကို ပြောတာပါ'

'ပစ္စည်းပိုင်းမှာ သဘာဝဓမ္မများဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်တို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်တာကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်း၊ ပဋ္ဌာန်းနည်းတို့နဲ့ ရှင်းပြပေးသွားမှာပါ'

မသင်းက 'အဲဒီနှစ်ခုက ဘယ်လိုကွာခြားလဲ အစ်ကို'

'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာတော့ ပစ္စည်းနဲ့ ပစ္စယုပ္ပန်တို့ရဲ့ အကြောင်း အကျိုး ဆက်နွယ်တာကိုပဲ ပြဆိုထားတယ်၊ ပဋ္ဌာန်းနည်းမှာတော့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်တာသာမက ဘယ်လိုဘယ်နည်းနဲ့ ဆက်သွယ်ကျေးဇူးပြုတာကိုပါ ပြဆိုထားတယ်၊ အဘိဓမ္မာအရ အဲဒါကို ပစ္စယသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုတယ်လို့ခေါ်တယ်၊ ဒီနေ့တော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကိုပဲ နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးသွားပါ့မယ်'

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်ဟာ ဗုဒ္ဓဒဿနမှာ အရေးကြီးတဲ့ တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်၊ ရုပ်, နာမ်, ဓမ္မတို့ဟာ တန်ခိုးရှင်, ဖန်ဆင်းရှင်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်နေလို့သာ ဖြစ်ပေါ်လာရတာလို့ ဟောထားပါတယ်၊ ဒီလိုဟောထားတဲ့အတွက် ထာဝရဘုရား, ဖန်ဆင်းရှင် ဆိုတဲ့ အယူမှားကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

အကြောင်းကိုမှီပြီး အကျိုးဖြစ်လာရလို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို *The law of Dependent Origination* ဆိုပြီး ပြန်တယ်၊ အကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်နည်း ၁၁-ခုနဲ့ ရှင်းပြပေးထားပါတယ်။

It explains eleven causal relations and how each relationship is involved in the wheel of

existences undergoing the rounds of rebirth and misery in the long Samsara.

ဒီမှာတော့ အကြောင်းအကျိုး ကွင်းဆက်ကိုပဲပြောတာ ဖြစ်ပြီး အချိန်နဲ့သဘော၊ နေရာသဘောနဲ့ အစကိုပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ရဲ့ ပထမကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်မှုက အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရ *Conditioned things arises as a consequence of ignorance or delusion,* သစ္စာလေးပါးနဲ့ ကံ ကံရဲ့အကျိုးဆက်ကို မသိတဲ့ မောဟဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရတရားတွေ ဖြစ်လာရတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ'

မစန္ဒာက 'သင်္ခါရက ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

'သင်္ခါရဆိုတာ ပြုပြင်စီရင်တတ်သော အကြောင်းအရာများ *Conditioned things* လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ရှင်းအောင် ပြောရရင် မိမိပြုလုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေပါပဲ၊ မည်သူမပြုမိမိမှု ဆိုတဲ့အတိုင်း ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် နောင်ဘဝတွေမှာ ကောင်းတဲ့ သုဂတိဘဝတွေကို ရောက်ကြရသလို အကုသိုလ်တွေကြောင့်လည်း ယုတ်ညံ့တဲ့ ဒုဂ္ဂတိဘဝတွေကို ရောက်ကြရပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုဘဝတွေပဲ ရောက်ရောက် ဖြစ်ရာဘဝတွေမှာ မွေးဖွားခြင်းရှိတဲ့အတွက် အဖန်

တလဲလဲ သေရဦးမှာပါ၊ ဒီလိုဘဝ အသစ်သစ်တွေကို ဖြစ်စေတတ်လို့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံအားလုံးကို သင်္ခါရလို့ ခေါ်ပါတယ်'

'ဒါဆို သင်္ခါရက ဘဝအသစ်တစ်ခုကို ဖြစ်စေတာပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ သင်္ခါရကြောင့် နောင်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ဖြစ်လာရတယ် *Rebirth-consciousness arises as a consequence of Conditioned things*'

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ဝါးရင်း 'ပဋိသန္ဓေ ဝိညာဉ်က ဘယ်အချိန်မှာ တွယ်တာလဲ ဆရာ၊ ကျွန်တော်ဖတ်ဖူးတဲ့ သေကျွတောင်ဆရာတော် ဦးတိလောကရဲ့ ပဏ္ဍိတဝေဒနိယ ဒီပနီနဲ့ လယ်တီဆရာတော် ပြုစုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာနဒီပနီမှာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်နဲ့ မှီရာဟဒယဝတ္ထုဟာ သဟဇာတသဘောအရ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုထားတယ်၊ နောက် ကျမ်းဂန်တွေထဲမှာလည်း ပဋိသန္ဓေတည်ချိန်ဟာ မိဘနှစ်ပါးတို့ သံဝါသပြုတဲ့အခါ၊ မိခင်မှာ ဥတုပန်းပွင့်တဲ့အခါနဲ့ သူငယ်လောင်းဖြစ်သူကလည်း အသင့်ရှိမှ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်၊ အဲဒါ ဆေးပညာအမြင်နဲ့ ကိုက်ညီမှု ရှိလား ဆရာ'

'ဆရာကံမြင့် မေးတာလေးက အလွန်ကောင်းပါတယ်၊ ဆေးပညာအရ ပဋိသန္ဓေတည်တာကို ရှင်းပြပါ့မယ်၊ မိဘနှစ်ဦး

သံဝါသ *Sexual intercourse* ပြုလုပ်တဲ့အခါ ဖခင်ရဲ့ သုတ်ရည် ထဲမှာပါတဲ့ ဖားလောင်းလေးများနဲ့ အသွင်တူတဲ့ *Spermatozoa* အကောင်ငယ်လေးများဟာ အမိရဲ့အင်္ဂါအတွင်းသို့ လူးလာကူးယှက်ပြီး ဝင်သွားကြပါတယ်၊ ဒီအချိန်မှာ မိခင်ရဲ့ သားအိမ်အတွင်းသို့ မျိုးစေ့ခေါ်တဲ့ *Ovum* လေးဆင်းလာတဲ့ အခိုက်နှင့်ကြုံရင် သန်းပေါင်းများစွာထဲမှ တစ်ကောင်သော *Spermatozoa* လေးဟာ သားအိမ်အတွင်း ပေါင်းစပ်ပြီး သန္ဓေ တည်ခြင်းရဲ့အစ ဖြစ်လာပါတယ်'

'မိခင်မှာ ဥတုပန်းပွင့်သောအခါဆိုတာ ဓမ္မတာဆင်းတာ *Menstration* လို့ ကျွန်တော်နားလည်ထားတယ်၊ အဲဒါရော ဆေးပညာအယူအဆနဲ့ ကိုက်ညီရဲ့လား ဆရာ'

'တကယ်တော့ မျိုးစေ့ခေါ် *Ovum* လေးဆင်းလာတဲ့ အခိုက်ဟာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဓမ္မတာလာပြီး နှစ်ပတ်အကြာမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ ရက်အနည်းငယ် ကွာနေသလိုဖြစ်နေပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီအချက်ကို ဘုရား လက်ထက် လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀ ကျော်ကာလက ဆေးဆရာ များတောင် သိဖို့မလွယ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ လူအများ နားလည် ထားတဲ့ ဥတုပန်းပွင့်တာနဲ့ပဲ သတ်မှတ်ပြီး ဟောထားတာပါ၊ တနည်းအားဖြင့် ဥတုပန်းပွင့်တဲ့အမျိုးသမီးမှ သားဥဆင်းနိုင်လို့

ဖြစ်ပါတယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'သူငယ်လောင်းဟာ အသင့်ရှိနေတယ်ဆိုတာ မိဘနှစ်ပါးတို့ သံဝါသပြုနေဆဲမှာ ရှိနေတာကို ပြောတာလား ဆရာ'

'အဲဒီအခိုက်လေးကိုပဲ ဆိုလိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ သုတ်ရည်မှာပါတဲ့ *Spermatozoa* လေးက နာရီပိုင်းမျှသာ အသက်ရှင်ပေမယ့် *Ovum* လေးဟာ နာရီပေါင်း ၇၂-နာရီအထိ ရှင်သန်နိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီကာလလေးမှာ မိခင်နှင့် ဖခင်ဆက်ဆံခဲ့မယ်ဆိုရင် ပဋိသန္ဓေ တည်နိုင်ပါတယ်'

မသင်းက 'ပဋိသန္ဓေစိတ် ဒါမှမဟုတ် ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်က ဘယ်အချိန်မှာ စဖြစ်လဲ အစ်ကို'

'ပဋ္ဌာန်းတရားတော်အရ စုတိ-ပဋိသန္ဓေက အကြားမရှိ တဆက်တည်းပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ ပဋိသန္ဓေစိတ်က မိခင်ဝမ်းမှာ ပဋိသန္ဓေယူမယ့်သားလောင်း ဘဝဟောင်းမှ စုတေတဲ့အချိန်မှာ စတယ်လို့ ယူနိုင်ပါတယ်'

'ဒါဆို ဘဝင်စိတ်က ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်မလဲ အစ်ကို'

'ညီမသိတဲ့အတိုင်း ပဋိသန္ဓေစိတ်က သန္ဓေသားရဲ့ နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာမှီပြီး တပြိုင်နက်ဖြစ်တာပါ၊ ဆေးပညာအရ ဆဋ္ဌမပတ်ရောက်မှ နှလုံးစခုန်တာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ တစ်လခွဲကျော်မှ

သန္ဓေသားရဲ့နှလုံး စတင်ခုန်တာနဲ့ ဘဝဟောင်းက စုတေလာတဲ့ သားလောင်းရဲ့ ကံအဟုန်တို့ ဆက်လက်ဆုံဆည်းနေမယ်ဆိုရင် ဘဝင်စိတ်တွေ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေပြီလို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်၊ အဘိဓမ္မာအရ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ဘဝင်စိတ်နဲ့ စုတိစိတ်ဟာ အမည်သာ ကွဲပြားပေမယ့် တစ်ခုတည်းပါပဲ'

'ဘဝင်စိတ်ဖြစ်နေတာကို သိနိုင်လား ဆရာ'

'ဘဝင်စိတ်က အလွန် သိမ်မွေ့လို့ သိဖို့ခဲယဉ်းပါတယ်'

ဒီနေရာမှာ လယ်တီဆရာတော်ရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာနဒီပနီမှာ ရေးထားတာလေးကို ပြောပြပါ့မယ်၊ ဆရာတော်က -

'ပဋိသန္ဓေ အခါမှစ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘဝင်ခေါ်သော မနောဝိညာဏ ဓာတ်မီးတောက်သည် နှလုံးသွေးနှင့် အပြည့်ရှိနေသော ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို စွဲမှီ၍ ခဏမစဲ တဖွားဖွား တလက်လက်ဖြစ်ပေါ်၍နေ၏၊ အလွန်မှေးမှိန်သော ဓာတ်မီးတောက်မျိုး ဖြစ်၏၊ အာရုံမှာလည်း ရှေးဘဝ၌ မရဏာသန္နဇောတွင် ထင်မြင်ခဲ့ဖူးသော အာရုံဟောင်း တစ်ခုခုကိုသာ အမြဲအာရုံပြု၏၊ ယခုဘဝတွင် ထင်မြင်တွေ့ရှိသော အာရုံသစ်ကို အာရုံမပြု၊ ထို့ကြောင့် ထိုဘဝင်၏အာရုံကို ယင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် မသိနိုင်'

တစ်ခါ သေက္ချတောင်ဆရာတော် ဦးတိလောကရဲ့ ပဏ္ဍိတဝေဒနိယ ဒီပနီကျမ်းမှာ ရေးထားတာက အလွန်ရှင်းပါတယ်။

ဆရာတော်က -

'ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ရှေးဦးစွာဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ကို ရှေးဘဝနှင့် ဆက်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်သောစိတ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေစိတ်ဟုခေါ်သည်။ ရုပ်ရှိသောဘုံမှာဖြစ်လျှင် ကံကြောင့်မိမိနှင့်အတူတကွဖြစ်သော ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို မှီတွယ်၍ဖြစ်၏'

ပဋိသန္ဓေစိတ်မှာ မိမိအရင်ဖြစ်နှင့်သော ရုပ်မရှိသောကြောင့် မိမိနှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်သော ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်ကိုပင် မှီခိုရသည်။

ပဋိသန္ဓေစိတ် နောင် အဆက်ဆက် ဖြစ်၍သွားသော စိတ်အစဉ်ကို ဤပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ဘဝမပြတ်အောင် မြစ်ရေအလျင်ကဲ့သို့ ဆက်လက်၍ သွားသောစိတ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဘဝင်စိတ် *Life-continuum* လို့ အမည်ရတယ်။

ပဋိသန္ဓေစိတ်, ဘဝင်စိတ်တို့ဟာ ကံကပေးသော နိမိတ်အာရုံကိုယူပြီး ကံ ပစ်ချရာဘဝ၌ ကံအားကောင်းရင် ကောင်းသလို, ညံ့ရင် ညံ့သလို ကံအစွမ်း အားလျော်စွာဖြစ်သော စိတ်ဖြစ်လို့ ဝိပါက်စိတ် *Resultant-consciousness* ဆိုပြီး ခေါ်တယ်။

'ဘဝင်ဆိုသော ဝိပါက်စိတ်အစဉ်ဟာ မြစ်ရေအလျဉ်တွင် မျောပါနေသော သစ်ရွက်လေးလို အလွန်ကြောင့်ကြ ဗျာပါရ

ကင်းတဲ့အတွက် အလွန်ငြိမ်သက်အေးချမ်းပါတယ်၊ ထို့အတွက် ဘဝင်စိတ်ဖြစ်နေသောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မသိနိုင်ပါ၊ ဒီလို ဖြစ်နေတာကို အိပ်ပျော်နေတယ်၊ မျောနေတယ်၊ မေ့နေတယ်လို့ လောကမှာ ခေါ်ကြပါတယ်'

ဆက်ပြီး ဘဝင်စိတ်ကနေ ဝီထိစိတ်ပြောင်း သွားတာလေး ကလည်း အလွန်စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဆရာ တော်ရေးထားတာကို ကျွန်တော်နားလည်သလို ပြောပြပေးပါ့ မယ်-

'တပည့်တို့၊ ကံဆရာ ဆောက်လုပ်ပေးထားသော ရုပ်ခန္ဓာ အိမ်ဟာ ဒွါရငါးပေါက်တို့နှင့် ပြည့်စုံစွာတည်ရှိပြီး အမိဝမ်းမှ ဖွားမြင်တဲ့အခါ စက္ခုပသာဒဆိုတဲ့ မျက်စိတံခါးဝမှာ ပြင်ပရူပါရုံ လာရောက်ထိခိုက်ပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာ မိခင်၊ ဖခင်၊ ဆွေမျိုး တွေရဲ့ မျက်နှာဖြစ်နိုင်သလို ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတွေလည်း ဖြစ်နိုင် ပါတယ်၊ ဒီလို ထင်လာထိတွေ့လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက်မှာပဲ နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ မူလဘဝင်စိတ်ကိုလည်း ထင်လာ ထိခိုက်ပါတယ်၊ ပမာပြရရင် သစ်ကိုင်းမှာ ငှက်နားတဲ့အခါ သစ်ကိုင်းရိပ်နှင့် ငှက်ရိပ်ဟာ မရှေးမနှောင်း တစ်ပြိုင်နက်ကျ တာမျိုးနဲ့တူပါတယ်'

'ပထမဆုံး ရူပါရုံ ထင်လာထိခိုက်လိုက်တာနဲ့ တီကောင်ကို

ဆားနှင့်တို့လိုက်သလို ကံကပေးသော အတိတ် အာရုံကို ဆွဲတွယ်ပြီးငြိမ်သက်နေတဲ့ အတိတ်ဘဝင် *Previous life-continuum* ဟာ တစ်ချက်ပြီးတာနဲ့ လှုပ်ရှားသွားပါတယ်၊ ဒီလိုလှုပ်ရှားသွားတာကို ဘဝင်္ဂစလန၊ မြန်မာလို လှုပ်ဘဝင် *Vibration of life-continuum* လို့ ခေါ်တယ်'

'နောက် အာရုံသစ်ကို ဆွဲတွယ်ပြီး ငြိမ်သက်နေတဲ့ ဘဝင်လေးပြတ်သွားတာကို ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ၊ မြန်မာလို ပြတ်ဘဝင် *Cessation of life-continuum* လို့ ခေါ်တယ်'

'ဘဝင်ပြတ်စဲပြီးတာနဲ့ ဘယ်လိုအာရုံမျိုးလဲလို့ ဆင်ခြင်တာကို အာဝဇ္ဇန်းစိတ်လို့ခေါ်တယ်၊ သူ့မှာ ဆင်ခြင်ခြင်းအမှုအရာ ဗျာပါရသဘောလေးရှိလို့ ကြိယာအဗျာကတစိတ်လို့လည်းခေါ်တယ်၊ သူဟာလည်း စိတ္တက္ခဏ တစ်ချက်ပဲသက်တမ်းရှိလို့ ခဏလေးပဲ ဆင်ခြင်နိုင်ပြီး ချုပ်ပြတ်သွားပါတယ်'

'ဒီလို ရှေးရှေးအာဝဇ္ဇန်းစိတ် ချုပ်ပြတ်သွားတာနဲ့ အနန္တပစ္စယသတ္တိကြောင့် နောက်နောက် မြင်သိစိတ် *Eye consciousness* ချက်ခြင်းပေါ်လာပါတယ်၊ မိခင်မျက်နှာကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သောစိတ်ဖြစ်လို့ ဒဿနစိတ် ဒါမှမဟုတ် စက္ခုဝတ္ထုကိုမှီပြီးဖြစ်လာတာမို့ စက္ခုဝိညာဏ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်၊ နောက် အာရုံလက်ခံစိတ်- သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း၊ အာရုံစုံစမ်း

စိတ်- သန္တိရဏ, အာရုံဆုံးဖြတ်စိတ်-ဝုဋ္ဌော, မိခင်ရဲ့မျက်နှာကို တစိမ့်စိမ့်ကြည့်သလို အာရုံရဲ့အရသာကိုခံစားတဲ့ ဇောခုနစ်ကြိမ်, နောက် ဒီဇောကိုတွယ်တာတဲ့ တဒါရုံနှစ်ကြိမ်ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော် ဝီထိပိုင်းမှာ ရှင်းပြပြီးဖြစ်တာမို့ အားလုံးမှတ်မိမယ်လို့ ယူဆပါတယ်'

ဆရာကျော်မြင့်က 'ဆရာတော်ကြီးတွေ ရေးထားတာက နားလည်လွယ်တယ် ဆရာ၊ ကျွန်တော်နောက်ထပ် သိချင်တာ တစ်ခုက မိခင်က မိမိမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိတယ်ဆိုတာ ဘယ်အချိန်မှာ စပြီး သတိထားမိလာလဲ ဆရာ'

'တစ်ခုက လာနေကြ ဥတုပန်းဆိုတဲ့ ဓမ္မတာသွေး မဆင်းတော့တာ၊ နောက်တစ်ခုက သန္ဓေသားမှာ ဦးနှောက်နှင့် နှလုံး ဖွံ့ဖြိုးပြီး နှလုံးစတင်ခုန်တဲ့အချိန်မှာ သတိထားမိတတ်ပါတယ်'

ဒီအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ၁၉၅၈ခုနှစ်က နိုဗယ်ဆုရတဲ့ *Dr. George and Muriel Beadle* ဇနီးမောင်နှံတို့ရဲ့ *The Language of life* စာအုပ်မှာ ရေးသားထားတာလေးကို ကျွန်တော်ပြောပြပါ့မယ်-

By the time the mother begins to suspect that she is pregnant, the embryo has head and heart, and the heart has begun to beat.

'ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ကြောင့် နာမ်, ရုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အားလုံး နားလည်သွားကြမှာပါ၊ ကျွန်တော်ဆက်ပြီး စတုတ္ထ ကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်မှုကို ပြောပြပါ့မယ်'

'မစန္ဒာ ဖြေကြည့်ပါလား၊ နာမ်, ရုပ်ကြောင့် ဘယ်ဟာ ဆက်ဖြစ်မှာလဲ'

'နာမ်, ရုပ်ကြောင့် သဠာယတန ဖြစ်မယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ နာမ်, ရုပ်ကြောင့် မျက်စိ, နား, နှာခေါင်း, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်ဆိုတဲ့ အတွင်းအာယတန ခြောက်ပါး *Six internal bases* ဖြစ်လာပါတယ်၊ သူတို့နဲ့ အာရုံခြောက်ပါး ဆုံမိတဲ့အခါ ဖဿ *Contact* ဆိုတဲ့ အတွေ့အထိဖြစ်လာမယ်'

အတွေ့အထိကြောင့် ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်လာမယ်၊ ကျွန်တော်တို့ နံနက်ခင်းမှာ ချိုသာတဲ့ မေ့စကြာရွက်ဖတ်သံကြား ရင် စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းမှုဖြစ်သွားတော့ သောမနဿဝေဒနာပါ၊ ဒီလို ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်လာရတာကလည်း သောတာ ယတန, အသံဆိုတဲ့ အကြားအာရုံနဲ့ သောတဝိညာဏ်တို့ ပေါင်း ဆုံပြီး ဖဿဖြစ်လို့ပါ။

ဝေဒနာက စိတ်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလို ကိုယ်နှစ်သက် တဲ့ အာရုံကို မြင်ရ, ကြားရ, တွေ့ထိရတဲ့အခါ သောမနဿ ဝေဒနာ၊ ကိုယ်မနှစ်သက်တာတွေ မြင်ရ, ကြားရတဲ့အခါ စိတ်

ဆင်းရဲ အမျက်ထွက်တော့ ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ တစ်ခါ တလေ သိပ်ကောင်းတဲ့ အာရုံလည်းမဟုတ် သိပ်ဆိုးတဲ့ အာရုံလည်း မဟုတ်ရင် အလယ်အလတ် *Neutral* ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိတယ်။ ဒီနေရာ ဥပေက္ခာဝေဒနာက လစ်လျူ ရှုတဲ့ သဘောမျိုးမဟုတ်ဘဲ လမ်းလျှောက်နေရင်း အတွေးတွေ ရှိနေတဲ့အခါ သာယာတဲ့ သဘာဝရှုခင်းကို တွေ့ပေမယ့် နှစ်သက် တာလဲမဟုတ်၊ မနှစ်သက်တာလဲမဟုတ် ဆိုသလို သိပ်အလေး မထားမိတာမျိုးပါ။

နောက် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အတွေ့အထိကောင်းတဲ့ အခါ သုခဝေဒနာနဲ့ နာကျင်နေတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခဝေဒနာ ဆိုပြီးတော့ လည်း နှစ်မျိုးရှိတော့ ပေါင်းလိုက်ရင် သုခ၊ ဒုက္ခ၊ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပေက္ခာဆိုပြီး ငါးမျိုးလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာကိုတော့ ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်သွားပြီ၊ ကျွန်တော်တို့ သမီးရည်းစားဘဝက အကြည့်ချင်းဆုံတာနဲ့ ရင်ခုန်တာတွေ၊ သူ့စကားသံလေး ကြားရ တဲ့အခါ ရင်ထဲမှာအေးမြသွားတာက သိသာပါတယ် ဆရာရယ်'

'အားလုံး နားလည်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်ဆက်ပြီး ပြောပြပါ့ မယ်၊ သတ္တမမြောက် ကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်မှုက ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာပါ၊ ဝေဒနာကိုအကြောင်းပြုပြီး တဏှာဖြစ်လာ ပါတယ် *Attachment arises as a consequence of*

feeling '

ဆရာကံမြင့်က ရေနွေးကြမ်းကို မော့သောက်ပြီး 'သုခနဲ့ သောမနဿကိုအမှီပြုပြီး တဏှာဖြစ်လာတာကတော့ ရှင်းတယ် ဆရာ၊ ဒါပေမဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကိုအကြောင်းပြုပြီး တဏှာ ဘယ်လို ဖြစ်လာတာလဲ ဆရာ'

'ဆရာကံမေးတာလေးက ကောင်းတယ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ဖွင့်ဆိုထားတာက နာကျင်ဆင်းရဲတဲ့အခါ သုခချမ်းသာကို တောင့်တကြတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သူက သွယ်ဝိုက်သောနည်းနဲ့ တဏှာကို ဖြစ်စေပါတယ်၊ ညနေခင်း လမ်းလျှောက်ရင်း ဆရာကံခြေခေါက်ပြီး လဲသွားတဲ့အခါ နာတယ်မဟုတ်လား၊ ဒီအခါမှာ သက်သာသွားရင် ကောင်းမှာပဲဆိုတဲ့ တောင့်တမှုက တဏှာပါပဲ'

'ဒါဆို ဥပေက္ခာက တဏှာဘယ်လိုဖြစ်စေတာလဲ ဆရာ'

'ဥပေက္ခာက သုခဝေဒနာလိုပဲ အေးချမ်းတဲ့သဘောရှိတော့ သူ့ကိုလည်း တွယ်တာနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာကိုအစွဲပြုပြီး တဏှာဖြစ်လာပါတယ်'

သင်တန်းပို့ချလို့ ကောင်းနေဆဲမှာ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်နဲ့ ဆရာမ ဒေါ်ချယ်ရီရောက်လာပြီး ထမနဲပွဲများ လာချပေးပါတယ်။

ဒေါ်ချယ်ရီက 'ဆရာတို့ ပူပူလေး စားလိုက်ကြပါ၊ အခုပဲ ရွာဦးကျောင်းက ထမနဲထိုးလို့ လာပို့ပေးတာ'

ကျွန်တော်လည်း သင်တန်းကို ခဏနားပြီး ထမနဲ့ကိုအားလုံး စုစားကြပါတယ်။

'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာက တော်တော်နက်နဲတာပဲနော်'

'မှန်ပါတယ် ဆရာဖေရယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတ ညာဏ်တော်နဲ့သာ အကုန်အစင် သိမြင်နိုင်မှာပါ၊ ကျွန်တော် သိတယ်ဆိုတာကလည်း အပေါ်ယံလောက်ပဲရှိပါတယ်၊ ကျွန်တော် ကြိုးစားလေ့လာပေမယ့် သမုဒ္ဒရာကို ထောက်မမီသလိုပါပဲ၊ အလွန်နက်နဲလွန်းလို့ ထောက်မမှီပါဘူး ဆရာဖေရယ်'

ဆက်ပြီး အဋ္ဌမကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်မှုဖြစ်တဲ့ တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါန် *Strong attachment or grasping arises as a consequence of desire* ကို ပြောပြပါ့မယ်။

မစန္ဒာက 'တဏှာနဲ့ ဥပါဒါန်မှာ တရားကိုယ်က လောဘ ဆိုတော့ အတူတူ မဟုတ်ဘူးလား ဆရာ'

'ဒီနေရာမှာ လောဘချင်းတူပေမယ့် တဏှာက အားနည်းတဲ့ လောဘဖြစ်ပြီး ဥပါဒါန်က အလွန်အားကြီးတဲ့ လောဘပါ၊ တဏှာဆိုတာ လိုချင်တပ်မက်တာ, ရှင်းရှင်းပြောရရင် ရေဆာ သလို, ထမင်းဆာသလို ငတ်တာမျိုး *Thirsty* ဖြစ်တာ၊ ဥပါဒါန်က မြွေက ဖားကိုမြိုသလို တကယ့်ကို မလွှတ်နိုင်အောင် စွဲလန်းသွားတာမျိုးပါ'

ဆရာကံမြင့်က 'နောက်ထပ် ခြားနားတာ ရှိသေးလား ဆရာ'

'သူတို့နှစ်ခုမှာ တဏှာရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က အလိုနည်းမှု ဆိုတဲ့ အပိစ္ဆတာ *Free form desire,* နောက် ဥပါဒါန်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က သန္တုဋ္ဌိ *Contentment,* ဆိုတဲ့ ရောင့်ရဲ ကျေနပ်တာ၊ ဒီလိုဆန့်ကျင်ဘက်ချင်းလည်း ကွာခြား မှုရှိပါတယ်'

'တချို့ စာအုပ်တွေမှာ မရသေးခင် တောင့်တတာက တဏှာ၊ ရပြီးတဲ့အခါ တကယ့်ကို ငါ့ဟာ ငါ့ပစ္စည်းလို့ စွဲလန်း သွားတာက ဥပါဒါန်လို့ပြောတယ် ဆရာ'

'အဲဒီလိုလည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ မရခင်လိုချင်တော့ တဏှာနဲ့ ရှာဖွေရတယ်၊ ရပြီးတဲ့အခါမှာ ဥပါဒါန်အစွဲနဲ့ ထိန်းသိမ်းစောင့် ရှောက်ရတယ်၊ ဆရာကံက စီးပွားရှာဖွေပြီး စိတ်ထဲမှာလိုချင် နေတဲ့ မာစီးဒီးကားကြီးဝယ်တယ် ဆိုပါစို့၊ ရအောင်လို့ ရှာဖွေရတဲ့ အခါ တွေ့ကြုံရမယ့် ဆင်းရဲဒုက္ခကလည်း အများကြီးရှိမှာပါ၊ နောက်တစ်ခါ ရလာပြန်တော့လည်း အိမ်ရှေ့မှာ ကားရပ်ထားရင် သူများက တိုက်သွားမလား၊ ခြစ်သွားမလား၊ ခိုးသွား မလားဆိုပြီး တော့ စောင့်ရှောက်ပူပင်ရတဲ့ ဒုက္ခတွေလည်း ရှိလာပါတယ်၊ ဒီလို ရှာဖွေရတဲ့ဒုက္ခနဲ့ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း ရတဲ့ဒုက္ခဆိုပြီး ကွာခြားမှုလည်းရှိပါတယ်'

မသင်းက 'ဒါဆို တဏှာမဖြစ်ရင် ဥပါဒါန်လည်း မဖြစ် တော့ဘူးပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ စွဲလန်းတပ်မက်မှု နည်းလေးလေ ဥပါဒါန်

ဖြစ်တာကလည်း နည်းသွားမှာပါ'

နောက် ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဒီလို ဥပါဒါန်အစွဲတွေကြောင့် လက်ရှိဘဝမှာ ကောင်းတာတွေရော၊ မကောင်းတာတွေပါ ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်၊ အဘိဓမ္မာအရ ကမ္မဘဝလို့ ခေါ်တယ်၊ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ကမ္မဘဝဆိုတာ စေတနာဆိုတဲ့ ကံတွေသင်္ခါရတွေပါပဲ၊ ဒါပေမဲ့ အချိန်ကာလလိုက်ပြီး ကမ္မဘဝဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝဖြစ်ပြီး သင်္ခါရက အတိတ်ကာလကို ဆိုလိုပါတယ်၊ ဒီလိုလုပ်ဆောင်ရင်း သေဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ မိမိပြုထားတဲ့ ကံအားလျော်စွာ ဗြဟ္မာဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ လူ့ဘုံ၊ အပါယ်ဘုံမှာ အသီးသီးသော ဥပပတ္တိဘဝကို ရကြပါတယ်။

မသင်းက 'ကမ္မဘဝနဲ့ ဥပပတ္တိဘဝကို နည်းနည်း ရှင်းပြပါလား အစ်ကို'

'ကမ္မဘဝဆိုတာ လက်ရှိဘဝမှာလုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေကို ပြောတာပါ၊ မိမိပြုခဲ့တဲ့ ကံအလိုက် နောင်ဘဝမှာ ဖြစ်လာတာက ဥပပတ္တိဘဝပါ၊ အဘိဓမ္မာအရ ကံရဲ့အကျိုးဆက်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဝိပါက်စိတ်၊ စေတသိက်နဲ့ ကမ္မဇရုပ်တွေကို ပြောတာပါ'

Kamma-bhava means rebirth-producing all the wholecome and unwholecome deeds per-

formed in this present life whereas Upapatti-bhava is the passive resultant process in future life.

နောက် **ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊** လက်ရှိဘဝမှာ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာဆိုတဲ့ ကာမာဝစရကုသိုလ် တနည်းအားဖြင့် ကမ္မဘဝကို ဖြည့်ဆည်းထားရင် နောင်ဘဝ ကာမသုဂတိဘုံမှာ ပဋိသန္ဓေ နေခြင်းဆိုတဲ့ ဇာတိဖြစ်လာပါတယ်၊ တကယ်တော့ ဥပပတ္တိ ဘဝနဲ့ ဇာတိဟာ အခေါ်အဝေါ်ခြင်းကွာခြားပေမယ့် အတူတူပါပဲ။

'မစန္ဒာ ဖြေကြည့်ပါလား၊ ဇာတိရဲ့အကျိုးဆက်က ဘယ် ဟာတွေ ဆက်ဖြစ်မလဲ'

'ဇာတိကြောင့် ဇရာနဲ့ မရဏဖြစ်ပါမယ် ဆရာ'

'ဘဝတစ်ခုမှာ ပဋိသန္ဓေနေပြီဆိုကတဲက တဖြည်းဖြည်း ရင့်ရော်လာခြင်းဆိုတဲ့ ဇရာနဲ့ သေဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ မရဏက ဘယ် သူမှ ရှောင်လွှဲလို့မရပါဘူး၊ ဇာတိရှိတဲ့အတွက် ဇရာ, မရဏက ဧကန်မုချဖြစ်လာပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဇာတိကြောင့် သောက, ပရိဒေဝ, ဒုက္ခ, ဒေါမနဿ, ဥပါယာသတို့လည်း ဖြစ်လာမှာပေါ့ ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီငါးမျိုးက လူတိုင်းမှာရှိပေမယ့် ဝိပဿနာရှုမှတ်ပြီး တရားရင့်သန်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ရဟန္တာ တွေမှာ မဖြစ်ပါဘူး၊ နောက် လူ့ဘဝမှာ မွေးဖွားပြီး မကြာခင်

သေဆုံးသွားတဲ့သူတွေမှာ ဖြစ်ခွင့်မကြုံပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့က ဇာတိရဲ့အကျိုးရင်းမဟုတ်ဘဲ အကျိုးဆက်လို့ပဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်'

မစန္ဒာက 'သမီးက ပါဠိဝေါဟာရတွေဖြစ်နေတော့ သိပ်နားမလည်ဘူး ဆရာ၊ မြန်မာလို ရှင်းပြပေးပါလား'

'ဇာတိဆိုတဲ့ မွေးဖွားခြင်းကြောင့် လူ့ဘဝရလာတဲ့အခါ စားဝတ်နေရေးအတွက် ပူပန်မှုတွေရှိလာရတယ်၊ တစ်ခါ မိဘဆွေမျိုးတွေနဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ပျက်စီးတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းပူဆွေးသောက *Worry* ဖြစ်လာရတယ်'

'ပရိဒေဝ ဆိုတာကကော ဆရာ'

'မိမိရဲ့အရင်းနှီးဆုံး မိဘဆွေမျိုး၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း သားသမီးတွေ သေဆုံးတဲ့အခါ ငိုကြွေးမြည်တမ်းတာကို ပရိဒေဝလို့ခေါ်တယ်၊ အဘိဓမ္မာအရ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပူဆွေးမှုအသံပါပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ ရုပ်-၂၈ပါးထဲက သဒ္ဒရုပ်ဟာ ပရိဒေဝ *Lamentation* ပါပဲ၊ တစ်ခါ ခန္ဓာဝန်ကြောင့် ဆင်းရဲရတာဟာ ဒုက္ခ၊ နောက် ဆွေမျိုးညာတကာနဲ့ စည်းစိမ်ရာထူးတွေ ပျက်စီးတဲ့အခါ စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတဲ့ ဒေါမနဿ၊ နောက် မိမိချစ်မြတ်နိုးသူတွေ အကြီးအကျယ်ပျက်စီးတဲ့အခါ အသံတောင်မထွက်နိုင်ဘဲ စိုးရိမ်ပူဆွေးပြီး မေ့မြောသွားတာ၊ ရှိုက်ကြီးတငင်ဖြစ်တာတွေဟာ

ဥပါယာသပါ'

ဆရာဖေသိန်းက 'ဒေါမနဿနဲ့ ဥပါယာသက ဘယ်လို ခြားနားသလဲ ဆရာ'

'အဘိဓမ္မာအရ ဒေါမနဿက ဒေါသမူဒွေးမှာ ယှဉ်တဲ့ ဝေဒနာ *Grief*, ဥပါယာသက ဒေါသမူဒွေးမှာယှဉ်တဲ့ ဒေါသ စေတသိက် *Despair or torment* ပါ'

နားလည်လွယ်အောင် ပြောရရင် ဒယ်အိုးနဲ့ ဖူးသီးကြော်တဲ့ အခါ အိုးအတွင်း ဆီကျက်နေတာက ဝမ်းနည်းခြင်း သောကနဲ့ တူပါတယ်၊ အပူပြင်းလာလို့ ဆီဝေလျှံတက်လာခြင်းက ငိုကြွေး ခြင်း ပရိဒေဝနှင့်တူပါတယ်၊ နောက် ကျန်ရစ်တဲ့ဆီတွေ ကုန်ခန်း တဲ့အထိ ကျက်ခြင်းဟာ အတွင်းဆွေးဆွေးကာ ပြင်းပြစွာ ပူလောင်သော ဥပါယာသနှင့်အလားတူပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ အဝိဇ္ဇာကိုအစထားတာ ဟာ ဝဋ်တရား ဒါမှမဟုတ် သံသရာရဲ့အစအနေနဲ့ ထားတာလား ဆရာ'

'ဒီလိုအနေနဲ့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အဝိဇ္ဇာကိုအစထားတာက ဒေသနာတော်အနေနဲ့ ထားတာပါ၊ ဆောင်းပါး ဒါမှမဟုတ် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ရေးတယ်ဆိုရင် ထိပ်ကတစ်ခုခု စပြီးရေးရသလို မျိုးပါ၊ တကယ်တော့ သံသရာဆိုတာ ဒေါင်လိုက်လည်း

မဟုတ်သလို အလျှားလိုက်လည်း မဟုတ်ဘဲ စက်ဝန်းပမာ လည်ပတ်နေလို့ အစအဆုံး မထင်ပါဘူး၊ မိလိန္ဒပဉှာထဲမှာလည်း ကြက်ဥနဲ့ကြက်မ, သစ်စေ့နဲ့သစ်ပင် ဥပမာများနှင့် ပြထားတာ ဒီသဘောပါပဲ'

'ဒါဆို အဝိဇ္ဇာကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းလည်းရှိမှာပေါ့ ဆရာ'

'ရှိပါတယ်၊ အဝိဇ္ဇာကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းကတော့ လောဘ, မောဟ, ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အာသဝေါတရားတွေပါပဲ၊ ဒီနေ့ အားလုံး စိတ်ဝင်တစားဆွေးနွေးကြလို့ နားလည်မယ်လို့ ယူဆပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာက အလွန်နက်နဲ သိမ်မွေ့လို့ ရှေ့သောကြာမှာ တစ်ချိန်ယူပေးပါဦးမယ်'

သင်တန်းအပြီး အားလုံးနှုတ်ဆက်ပြန်သွားကြတော့ ညနေ ခြောက်နာရီ ကျော်နေပါပြီ၊ အပြင်ဖက်မှာ မှောင်ရိပ်သန်းနေတာနဲ့ ကျွန်တော် လမ်းမလျှောက်ဖြစ်တော့ဘဲ အခန်းထဲမှာပဲ မြတ်စွာ ဘုရားကို မဟာပဋ္ဌာန်းရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်ပါတယ်။

ညစာကိုတော့ ဆရာကဲမြင့်အိမ်က ပို့လိုက်တဲ့ ဘဲဥချဉ်ရေ ဟင်း, ပန်းပွင့်ကြော်တို့နဲ့ စားလိုက်ပါတယ်။

ညရှစ်နာရီမှာ တံခါးခေါက်သံကြားလို့ ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ မှတ်ပုံတင်မှူး ကိုကျော်စိုးဝင်း ဖြစ်နေပါတယ်။

'ဆရာ့လူနာ ရေချမ်းပြင်က ကြီးကြီးအုန်း အကြော်တွေ

ထည့်ပေးလိုက်လို့ လာပို့တာ၊ ဗူးသီးကြော်၊ မန္တလေးပဲကြော်နဲ့ ပုဇွန်ကြော်တွေ အစုံပဲ'

ကျွန်တော်လည်း ကိုသိန်း၊ မမျိုး၊ မသင်း၊ မစန္ဒာတို့ကို ခေါ်ပြီး အခန်းထဲမှာစုပြီး စားဖြစ်ပါတယ်၊ မသင်းကလည်း လက်ဖက်သုတ်တွေ ယူလာပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ စားသောက်ရင်း တမလွန်ဘဝ အကြောင်း ပြောဖြစ်ပါတယ်။

ကိုကျော်စိုးဝင်းက 'တမလွန်ဘဝနဲ့ပတ်သက်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိလား ဆရာ'

'ဒီနေ့ အဘိဓမ္မာသင်တန်းမှာ ကျွန်တော်ပို့ချပေးခဲ့တဲ့ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ဒေသနာက နိဗ္ဗာန်မရောက်သေးသရွေ့ အတိတ်ဘဝ၊ လက်ရှိဘဝနဲ့ တမလွန်ဘဝတွေရဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုကို ဖော်ပြတဲ့တရားပါ၊ အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၊ ဝဇ္ဇသုတ်မှာ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က မျက်မှောက်ဘဝမှာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ နဲ့ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေရဲ့ အကျိုးဆက် အတိုင်း တမလွန်ဘဝမှာ ခံကြ၊ စံကြရမယ်လို့ သိထားမယ်ဆိုရင် လူတွေဟာ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေကို ရှောင်ပြီး ကောင်းမှု ကုသိုလ်ပွားများခြင်းဆိုတဲ့ လက်ငင်းအကျိုးကိုရမယ်လို့ ဟောထား ပါတယ်'

ကိုသိန်းက 'အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်

ဇနကာဘိဝံသ တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ကျောင်းတိုက်ကြီးမှာလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ သတိနဲ့ဆင်ခြင်တတ်ဖို့ ကျောင်းအဝင်မှာ ရေးထားတဲ့စာတန်းးကို ကျွန်တော်မှတ်မိတယ်၊ အဲဒီမှာ-

နောင်ဘဝ ရှိသည်

နတ်ပြည် ရှိသည်

ငရဲ ရှိသည်လို့ ရေးထားတယ်…'

'မှန်ပါတယ်၊ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ရေးတဲ့ အခြေပြု ပဋ္ဌာန်းတရားတော်စာအုပ်မှာလည်း ကိုယ်တွေ့ ပရလောက အကြောင်း ရေးထားတယ်'

မစန္ဒာက 'သမီးက လူနာတွေကြောက်မှာစိုးလို့ မပြောတာ၊ တစ်ခါတလေ ညဖက် အမျိုးသမီးဆောင်မှာ အရိပ်ဖြူဖြူတွေ တွေ့ရတယ်'

မသင်းက 'ညဖက် အမျိုးသမီးဆောင်ကအပြန်မှာ နောက်က အရိပ်လိုလို လိုက်လာတာမျိုး တခါတလေ ကြုံရ တယ်၊ အစ်ကိုရော ကြုံတယ်မဟုတ်လား'

'အစ်ကိုလည်း တခါတလေ တွေ့မိပါတယ်၊ သံသရာမှာ ကျင်လည်နေသမျှ ဘဝတွေဟာ စုန်ချီ ဆန်ချီ ရှိနေကြမှာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ နေနိုင်သမျှကာလလေးမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို မပြတ်လုပ်သွားဖို့ပဲ လိုပါတယ်'

စကားကောင်းနေတာနဲ့ ည ၁၁-နာရီကျော်မှ လူစုခွဲဖြစ်

ပါတယ်။

ညဥ့်နက်ပေမယ့် မအိပ်ချင်သေးတာနဲ့ ကော်ဖီတစ်ခွက် ဖျော်ပြီး ဆရာဦးရွှေအောင်ရေးတဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ ပေါ်ထွန်းခြင်း စာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။

(၂)

သံသရာ၏ အစ

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၈ရက်၊ သောကြာနေ့။

ဒီနေ့ အရေးပေါ်လူနာမရှိတာနဲ့ ခွဲစိတ်ခန်းကို နံနက် ၉-နာရီမှာ ပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်။ ရင်သားအကျိတ် တစ်ဦး၊ ဆီးအိမ်မှာ ကျောက်တည်တာ တစ်ဦး၊ အူကျလူနာနှစ်ဦးနဲ့ အပြင်လိပ်ခေါင်း တစ်ဦးတို့သာ ရှိတာမို့ နေ့လည်တစ်နာရီမှာ ပြီးသွားပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက 'ကျွန်တော်တို့ နေ့လည်နှစ်နာရီ ရွာဦးကျောင်းမှာ ဆေးသွားကုဖို့ရှိတယ်၊ ဆရာမေ့နေမှာစိုးလို့ သတိပေးတာ'

'ကျေးဇူးပဲ ဆရာဖေရယ်၊ ကျွန်တော်က နောက်အပတ်အောက်မေ့နေတာ'

မစန္ဒာက 'ဆရာ အခန်းမပြန်နဲ့တော့၊ ဒီနေ့ခွဲတဲ့လူနာ တစ်ယောက်က လက်ဖက်နဲ့ အကြော်စုံတွေပေးထားတာရှိတယ်၊ သမီးနဲ့ မမသင်းတို့ စီစဉ်လိုက်မယ်၊ ဒီမှာပဲ ထမင်းနဲ့စားလိုက်ကြတာပေါ့'

ကျွန်တော်တို့လည်း နေ့လည်စာ ထမင်းကို လက်ဖက်သုတ်နဲ့စားလိုက်ပြီး နေ့လည်နှစ်နာရီ ရွာဦးကျောင်းမှာ ဆေးသွား

ကုဖြစ်ပါတယ်။ ရွာဦးကျောင်းဟာ ကုက္ကို၊ သရက်၊ ပိန္နဲပင်များနှင့် ဝါးရုံများဝန်းရံထားပြီး ပတ်ပတ်လည်မှာ စိမ်းစိုနေသော ပျိုးခင်း များရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လယ်ကန်သင်းပေါ်က ဖြတ်လျှောက်ပြီး မြေနီလမ်းအတိုင်း ဝင်သွားရပါတယ်။ နေအပူရှိန်ကြောင့် အားလုံးလည်း ချွေးတွေရွှဲစိုလို့နေပါတယ်။

ဘုန်းကြီးကျောင်းအဝင်မှာ ကိုရင်ငယ်လေးများရဲ့ စာအံသံကိုလည်း တစာစာကြားနေရပါတယ်။ စေတီက ဆည်းလည်းသံလေးများကိုလည်း လေအဝှေ့မှာ လွှမ်းဆွတ်ဖွယ် ကြားနေရပါတယ်။

မသင်းက 'အရိပ်ရ အပင်ကြီးတွေကလည်းရှိ၊ နောက် ဘုရားရိပ်၊ တရားရိပ်နဲ့ဆိုတော့ ရင်ထဲမှာ အေးမြသွားတယ်'

'ဘုရားရိပ်၊ တရားရိပ်နဲ့ မိဘအရိပ်က အအေးမြဆုံးပါပဲ ညီမရယ်'

ရွာဦးကျောင်းဆရာတော်က ဆေးကုသမှုခံယူမယ့် သံဃာများနှင့် ရွာသူ၊ ရွာသားများကို စုထားပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လည်း တစ်ဦးချင်းကို သေချာစွာစမ်းသပ်ပေးပြီး ဆေးဝါးများလည်း လှူခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ သွေးတိုးနဲ့ လေဖြတ်ခြင်း မဖြစ်အောင် သတိပြုဆင်ခြင်ရမယ့် နည်းတွေကို

ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။

ဆရာတော်က ဆေးကုသမှုအပြီးမှာ ရခိုင်မုန့်တီ၊ ထမနဲ့၊ အကြော်စုံများဖြင့် ဧည့်ခံကျွေးမွေးပါတယ်။

ဆရာတော်က 'ဒကာကြီးတို့ ဒီမှာဆေးရုံဖွင့်လိုက်တာ အနီးပတ်ဝန်းကျင်က ရွာတွေအတွက် အလွန်ကျေးဇူးများပါတယ်၊ ဆေးလည်းကုရင်း ဟောပြောသွားတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတလည်း တော်တော်ရှိလာကြပြီ'

'တပည့်တော်တို့လည်း အနည်းဆုံး တစ်လတစ်ခေါက်တော့ ရောက်အောင်လာပါ့မယ် ဘုရား'

'ဒကာလည်း ဆေးရုံမှာအဘိဓမ္မာ သင်ပေးနေတယ်ကြားတယ်၊ ဘုန်းကြီး သာခုခေါ်ပါတယ်၊ အခုဘယ်အပိုင်း ရောက်နေပြီလဲ'

'ပစ္စည်းပိုင်းက ပဋ္ဌိစ္စ သမုပ္ပါဒ် ဒေသနာရောက်ပါပြီ ဘုရား'

'ပဋ္ဌိစ္စ သမုပ္ပါဒ်နဲ့ ပဋ္ဌာန်းက အဘိဓမ္မာမှာ အလွန် သိမ်မွေ့နက်နဲပါတယ်၊ ဒကာကြီးတို့လည်း စိတ်ထဲမှာ မရှင်းတာရှိရင် မေးလို့ရပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ပဋ္ဌိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ရဲ့သဘောကို ဆရာရှင်းပြလို့ တော်တော်နားလည်ပါပြီ ဘုရား၊ တပည့်တော် မေးချင်တာက မြတ်စွာဘုရားရှင်က လောကသည် မြဲသည်လည်းမဟုတ်၊ မမြဲ

သည်လည်းမဟုတ်၊ လောကသည် အဆုံးရှိသည်လည်း မဟုတ်, အဆုံးမရှိသည်လည်းမဟုတ်၊ အတ္တလိပ်ပြာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တစ်ခုတည်း ဒါမှမဟုတ် တခြားစီ၊ သတ္တဝါတွေ စုတေပြီးတဲ့ အခါ နောင်ကာလ၌ ဖြစ်သည်လည်းမဟုတ် မဖြစ်သည်လည်း မဟုတ်ဆိုပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး မဖြေကြားခဲ့ပါ၊ အဲဒီလို မဖြေတဲ့ အကြောင်းရင်းကို သိချင်ပါတယ် ဘုရား'

'ဒီအမေးမျိုးကို သာဝတ္ထိပြည်မှာ မာလုကျပုတ္တရဟန်းက လည်း မေးခဲ့ဘူးတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ မၛ္ဈိမနိကာယ်, စူဠမာလုကျ သုတ်မှာပါတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအမေးတွေဟာ အကျိုးမရှိတဲ့ အတွက် မဖြေဘဲနေခဲ့ပါတယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'မြှားမှန်တဲ့လူကို ဥပမာပေးပြီး ဟောထား တာကို မှတ်မိတယ်ဘုရား'

'ဟုတ်တယ် ဒကာကြီး၊ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားက လူ သတ္တဝါတွေဟာ အဆိပ်လူး မြှားမှန်တဲ့လူနှင့် အလားတူတယ်၊ မြှားမှန်တဲ့လူအတွက် ပထမဦးဆုံး လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်က ဒီမြှား ကိုနုတ်ပြီး ဒဏ်ရာကိုအမြန်ဆုံး ပျောက်ကင်းအောင် ကုသဖို့ပဲ မဟုတ်လား၊ ဒါကို အားမထုတ်ဘဲ ဒီမြှားကိုဘာနှင့်လုပ်သလဲ၊ ငါ့ကိုဘာကြောင့် ဒီမြှားနှင့်ပစ်သလဲ၊ ပစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လို အမျိုးဇာတ်လဲ စသလို မဖွယ်မရာမေးခွန်းတွေနဲ့ အကျိုးမဲ့ အချိန်

အကုန်ခံပြီး လုပ်နေဖို့မသင့်ဘူး၊ ဒီသဘောအတိုင်း မြတ်စွာဘုရားက အချည်းနှီးသော အဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေကို မဖြေကြားခဲ့တာပါ'

ဆရာကျော်မြင့်က 'တပည့်တော် နားလည်ပါပြီဘုရား၊ အချိန်ကုန်ခံပြီး အဓိပ္ပါယ်မရှိတာတွေကို ကြံစည်နေမယ့်အစား တရားအားထုတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်'

'လူ့ဘဝဆိုတာ တကယ့်ကိုတိုတိုလေးပါ၊ အခု ဒကာတို့နဲ့ဆုံရတာလည်း ပဋ္ဌာန်းဆက်ရှိလို့ပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ရသမျှအချိန်တွေမှာ အားထုတ်စေချင်တယ်'

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ဝါးရင်း 'မှန်ပါ့ဘုရား၊ တပည့်တော် သိချင်တာလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်၊ ကတ်သီးကတ်သတ် မေးတာတော့မဟုတ်ပါဘူး ဘုရား၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ သံသရာရဲ့အစဟာ အဝိဇ္ဇာလည်း မဟုတ်သလို ဘယ်အချိန်ကစဖြစ်တယ်ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား မရှိဘူး ဖြစ်နေပါတယ်၊ မထင်ရှားဘူးဆိုတော့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကိုရပြီး အလုံးစုံသောတရားတော်ကို သိတော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ သံသရာရဲ့အစကို မသိဘူးလို့ ဆိုလိုတာလား ဘုရား'

'ဒကာကံမြင့်က စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့အတိုင်း မေးလိုက်တာကိုး၊ ဒါပေမဲ့ တကယ်သိချင်လို့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမေးတာကို ဆရာတော်

သဘောပေါက်ပါတယ်၊ တချို့ပညာရှင်တွေက မာလုကျပုတ္တ ရဟန်းမေးတာကို မဖြေဘဲ ပယ်တဲ့အတွက် ဘုရားဟာ လောကရဲ့ အစ၊ သံသရာရဲ့အစကို မသိလို့မဖြေတာလို့ ကောက်ချက်ချထား တာတွေလည်း တွေ့ရတယ်၊ ဒကာ့ရဲ့အမေးမျိုးကို မုံရွေး ဇေတဝန် ဆရာတော်ကြီးကိုလည်း သူ့တပည့် မုံရွာ အရှင်သီရိမာလာက မေးဖူးတယ်၊ ဒီအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ဆရာတော်ကြီးက သမန္တ စက္ခုဒီပနီကျမ်းမှာ ဖြေထားတာရှိတယ်'

'တပည့်တော်ကို ပြောပြပေးပါလား ဘုရား'

အရှင်သီရိမာလာက 'သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်သည် အလုံးစုံ သောတရားကို သိတတ်သည်ဖြစ်ပါလျှက် သံသရာ၏အစကို မသိမထင်ဆိုခြင်းကို မဆင်ခြင်တတ်ပါ' ဆိုပြီး မေးလျှောက် တယ်။

ဒီအခါမှာ မုံရွေးဆရာတော်ကြီးက ပြန်ဖြေထားတာလေး က အလွန်ကြည်ညိုစရာ ကောင်းပါတယ်။

ဆရာတော်က 'ဘုရားဖြစ်လျှက် မသိကောင်း၊ မမြင် ကောင်းသောအရာသည် အများပင်တည်းလို့ ဆိုပါတယ်'

'ဒါဆို ဘုရားဖြစ်လျက် မသိတာတွေလည်း ရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာလား ဘုရား'

'ဒကာကြီး ဆန္ဒမစောပါနဲ့၊ ဒီနေရာမှာ ဆရာတော် ဖြေထား

တာက အလွန်ပညာသားပါပါတယ်၊ ပထမဆုံး ဥပမာလေးနဲ့ တင်ပြထားတာက

-အသညသတ်ဘုံ၌ နာမ်တရားရှိ၏ဟူ၍ မြင်တော်မမူ

-အရူပဘုံ၌ ရုပ်တနားရှိ၏ဟူ၍ မြင်တော်မမူ

-နတ်ပြည်၌ တိရစ္ဆာန်ရှိသည်ဟု မြင်တော်မမူ

ထိုသို့ မြင်တော်မမူခြင်းသည် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်အရာ ကျဉ်းသောကြောင့်မဟုတ်၊ အသညသတ်ဘုံ၌ နာမ်တရားလည်း ထင်ရှားမရှိ၊ အရူပဘုံ၌ ရုပ်တရားလည်း ထင်ရှားမရှိသော ကြောင့်သာ မမြင်လေသည်ဖြစ်၏၊ ကောင်းကင်၌ စာရေး သားသော်လည်း ထိုအရေးကို မမြင်ရခြင်းသည် ထင်ရှားမရှိ သောကြောင့်သာ မမြင်ရသကဲ့သို့ အသညသတ်ဘုံ၌ နာမ်တရား၊ အရူပဘုံ၌ ရုပ်တရားကို မြင်တော်မမူခြင်းသည် ထိုဘုံတို့၌ ထိုတရားတို့ ထင်ရှားမရှိသောကြောင့်သာ မြင်တော်မမူဟု သိအပ် ၏၊ ထို့အတူ သံသရာ၏အစကို မသိအပ်၊ သံသရာ၏ရှေ့အစွန်း ကို မြင်တော်မမူဟု ဟောတော်မူခြင်းသည် သံသရာဝဋ်၏အစ၊ သတ္တဝါတို့၏အစ မရှိသောကြောင့်သာ မမြင်ဟူ၍ မှတ်အပ်၏။ အကယ်၍ ထင်ရှားရှိသည်ဖြစ်အံ့၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်သည် မမြင်နိုင်သည်မရှိ မြင်နိုင်သည်သာလျှင်တည်းဟု မှတ်ရမည်'

'တပည့်တော် သဘောပေါက်ပါပြီ ဘုရား၊ ဆရာတော်က

မရှိလို့ မသိတာ၊ ဉာဏ်မှာမထင်တာလို့ ရှင်းပြထားတာ အလွန်ကောင်းပါတယ်'

'တကယ်တော့ သံသရာဆိုတာ အလျားလိုက်၊ ဒေါင်လိုက်သဘောမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ မျဉ်းဖြောင့်လို အလျားလိုက်၊ ဒေါင်လိုက်မျိုးဆိုရင် အစနဲ့အဆုံးဆိုတာ ရှိရမယ်၊ အခုဟာက သံသရာစက်ဆိုတဲ့အတိုင်း လှည်းဘီးလို အစဉ်လည်ပတ်နေတော့ အစအဆုံး မထင်နိုင်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ မိလိန္ဒပဥှာမှာ သံသရာရဲ့သဘောကို မိလိန္ဒမင်းကြီးကမေးတော့ အရှင်နာဂသိန်က မြေကြီးပေါ်မှာ စက်ဝိုင်း ဝိုင်းပြလိုက်တယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'တပည့်တော် ဗုဒ္ဓဘာသာကို လေ့လာရတာက ရှမ်းပြည်နယ်၊ ကလောမြို့နားက တောင်တွေကိုတက်ရသလိုပဲ ဘုရား၊ တောင်ခြေမှာရှိစဉ်တုန်းက ကိုယ်တက်ရမယ့်တောင်က အမြင့်ဆုံးလို့ထင်ရတယ်၊ ဒါပေမဲ့ တောင်ထိပ်ကိုရောက်တဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီထက်မြင့်တဲ့တောင်တွေကရှုမဆုံးအောင်ဖြစ်နေပါတယ်'

'ဒကာကြီးပြောတာ မှန်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်ဟာ မြင့်လည်း မြင့်မားသလို အရေအတွက်လည်း များတယ်၊ စာပေတတ်ကျွမ်းရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘဲ ကိုယ်တိုင်တက်ကြည့်မှတောင်ရဲ့အမြင့်ကို သိသွားသလို ကိုယ်တိုင်တရားအားထုတ်

ကျင့်ကြံမှ သိသွားမယ့်တရားမျိုးပါ'

ကျွန်တော်မှ 'တပည့်တော် ဒီနေ့ အဘိဓမ္မာသင်တန်းမှာ သံသရာရဲ့အစနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆွေးနွေးဖို့ပါပဲ ဘုရား၊ အခုလို ဆရာတော်က ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် အားလုံး အတွက် အကျိုးများပါတယ် ဘုရား'

'ဒကာကြီးတို့ ဆွေးနွေးတာတွေက အလွန်ကောင်းပါတယ်၊ ဒီမှာရှိတုန်း အဘိဓမ္မာသင်တန်းတက်ရတာလည်း ဘဝမှာ တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်ပါဘူး၊ ဘုန်းကြီးက ဒီနေ့တရားပွဲရှိသေးလို့ နောင်အလျဉ်း သင့်တဲ့အချိန်မှ ဆွေးနွေးကြတာပေါ့'

'မှန်လှပါ ဘုရား'

ကျွန်တော်တို့လည်း ရွာဦးကျောင်းဆရာတော်ကို ဦးချပြီး ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ ဟေမာန်တွင်းမို့ လယ်ကွင်းနဲ့ပျိုးခင်းများကို ဖြတ်သန်းပြီး တိုက်လာတဲ့ မြောက်ပြန်လေဟာ အေးမြလှပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက လမ်းမှာ သံသရာတစ်ကွေ့ဝယ် သီချင်းကို သီဆိုလာပါတယ်။

ရွာအထွက်မှာ စားကျက်ကပြန်လာတဲ့ နွား၊ ကျွဲ၊ ဆိတ်အုပ် များ၊ အိပ်တန်းပြန်ငှက်များနဲ့ စိုက်ခင်းကပြန်လာတဲ့ ရွာသူ ရွာသား များကို တွေ့ရပါတယ်၊ အစနဲ့အဆုံး၊ အသွားနဲ့အပြန်ရှိတဲ့ လောက သဘာဝကိုလည်း သတိထားမိလိုက်ပါတယ်။

ဆေးရုံပြန်ရောက်တော့ ညနေ ခြောက်နာရီရှိနေပါပြီ။ ရသေ့တောင်ဘက်က အူအတက်ရောင်လို့ ပို့လိုက်တဲ့ ကျောင်းဆရာမ တစ်ဦးရောက်နေလို့ ည ရှစ်နာရီ ခွဲစိတ်ဖို့ ပြင်ဆင်ရပါတယ်။

မသင်းက ‘ခွဲခန်းဝင်ရမှာဆိုတော့ ရေချိုးပြီးရင် ညီမတို့နဲ့ ပဲ လာစားလိုက်နော်’

မသင်းက ကျွန်တော်တို့ထက်ငယ်ပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ အစ်မတစ်ဦးသဖွယ် အစားအသောက်ကအစ ဂရုစိုက်ပြီး ကျွေးမွေး ပါတယ်။

ကျွန်တော်ရေချိုးပြီး မြတ်စွာဘုရားကို ဆီမီးနဲ့ သောက်တော် ရေချမ်း ဆပ်ကပ်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် မိဘနှစ်ပါးကို ဖုန်း ဆက်ပြီး အမျိုးသမီးဆောင်ဖက်ရောက်တော့ မသင်းက ညစာ အတွက် ပြင်ဆင်နေတာမို့ ဝိုင်းကူညီပေးလိုက်ပါတယ်။ မသင်း လက်ရာ ခေါက်ဆွဲပြုတ်နဲ့ ကျောက်ပွင့်သုတ်ကလည်း စားလို့ ကောင်းပါတယ်။

ညစာအပြီးမှာ တမလွန်ဘဝအကြောင်း ဆွေးနွေး ဖြစ်ပါ တယ်။ မသင်းက ရေနွေးကြမ်း ကမ်းပေးပြီး-

‘အနောက်တိုင်းမှာလည်း လက်တွေ့လေ့လာမှုတွေ အပြီးမှာ လူဝင်စား *Re-incarnation* ဖြစ်ရပ်တွေကို တဖြည်းဖြည်း လက်ခံလာတာ တွေ့ရတယ်၊ လူဝင်စားဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ

အစ်ကို'

'ညီမမေးတာလေးကို လယ်တီဆရာတော် ရေးသားတဲ့ စာအုပ်ထဲက မှတ်မိသလောက် ပြောပြပါ့မယ်'

ဆရာတော်က- 'လူဝင်စားဆိုတာ လူ့ဘဝသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိလာကြသူများထဲတွင် ရှေးဘဝကို ပြန်၍သိနိုင်သူကို လူဝင်စားလို့ ခေါ်ကြတယ်၊ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်ထဲမှာ ရှေးဘဝကိုပြန်၍ အောက်မေ့သိနိုင်သောသူကို ဇာတိဿရပုဂ္ဂိုလ် *The person who has the knowledge of one's own existence in former life* လို့ခေါ်တယ်'

'ညီမတို့ကျတော့ အတိတ်ဘဝကို ဘာလို့မမှတ်မိတာလဲ အစ်ကို'

'အတိတ်ဘဝကို ပြန်ပြီးသိနိုင်တဲ့သူက တော်တော်နည်း ပါတယ်၊ ဒါကလည်း အရင်ဘဝက မကွယ်လွန်ခင်မှာ ဇရာရဲ့ ဖိစီးခြင်း ဒါမှမဟုတ် အနာရောဂါစွဲကပ်မှုကြောင့် စိတ်အင်အား နည်းပါးပြီး သေရတာမျိုးကြောင့်ပါ၊ နောက် ပဋိသန္ဓေတည်စ အလွန်သေးငယ်တဲ့ ကာလလရေကြည်ဘဝထဲက မိခင်သားအိမ် ခေါင်းထဲမှာ နေ့ရက်များစွာ တဖြည်းဖြည်းခြင်း ကြီးထွားလာရလို့ မိန်းမောသလို ဖြစ်နေပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ အများအားဖြင့် ရှေးဘဝကို မမှတ်မိကြတာ များတယ်'

'ဘယ်လိုလူမျိုးက အတိတ်ဘဝကို မှတ်မိနိုင်လဲ အစ်ကို'

'လက်ရှိဘဝက ကွယ်လွန်ပြီး နတ်ဘဝ၊ ပြဟ္မာဘဝ ရောက်သွားတဲ့သူတွေ၊ ငရဲ၊ ပြိတ္တာဘဝ ရောက်သွားတဲ့သူ တချို့ဟာ ရှေးဘဝကို သိနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်၊ တစ်ခါ လက်ရှိဘဝမှာ ဥပစ္ဆေဒကံနဲ့ ရုတ်တရက်ဆုံးသွားတဲ့သူတွေ၊ ရှေးဘဝကို ပြန်ပြီး သိရ ပါလို၏လို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တိုင်း ဆုတောင်းတဲ့သူတွေဟာ သိနိုင်ပါတယ်၊ တစ်ခါ ပုဗ္ဗေနိဝါသ အဘိညာဉ်ရတဲ့ ရသေ့၊ ရဟန္တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်တွေဟာ ရှေးဘဝ ပေါင်းများစွာကို သိကြပါတယ်'

'ဒါဆို ကုသိုလ်ပြုတိုင်း ဆုတောင်းမယ်ဆိုရင် သိနိုင်တာ ပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ လူဝင်စားဆိုတာကို အခု အနောက်တိုင်းမှာ တော်တော် လက်ခံလာကြတယ်၊ စာရေးဆရာ *G. Cerminara* ရေးသားတဲ့ *Many Mansions* စာအုပ်ဟာ အလွန်လူသိများ ခဲ့ပါတယ်၊ မြန်မာလို ဘဝအိုးအိမ် အကြိမ်ကြိမ်ဆိုပြီး ပြောနိုင် ပါတယ်၊ အဲဒီမှာ စိတ်ညို့ အိပ်မွေ့ချပြီး ကေစီဆိုသူရဲ့ အတိတ် ဘဝဖေါ်ထုတ်တာကို ရေးသားထားတာပါ၊ အခု ချမ်းမြေ့ ဆရာတော်က အနောက်တိုင်းမှ ဘဝပြဿနာ အမည်နဲ့ ဘာသာ ပြန်ထားတယ်၊ ညီမကို ပေးဖတ်ပါ့မယ်'

'အိပ်မွေ့ချတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ တခြားစာအုပ်တွေရှိသေးလား အစ်ကို'

'စာအုပ်တွေက အများကြီးပဲ၊ လူသိများတာက သီဟိုဠ်ဆရာတော် အရှင်နာရဒပြုစုတဲ့ *Buddhism in a Nutshell,* မြန်မာလို ဗုဒ္ဓဝါဒ အကျဉ်းချုပ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီမှာဆရာတော်က-

'အိပ်မွေ့ချထားခြင်းခံရသော လူတချို့သည် အိပ်ပျော်နေစဉ်၎င်းတို့၏ အတိတ်ဘဝများမှ အတွေ့အကြုံများကို ပြန်ပြောနိုင်တာကို တွေ့ရသည်၊ တချို့ကမူ တခြားလူတို့၏ အတိတ်ဘဝအကြောင်းများကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ရုံမက ရောဂါများကိုပင် ကုသပေးနိုင်ကြသည်လို့ ရေးသားထားတယ်'

'မသိစိတ်က ဖော်ထုတ်ပေးတာပေါ့ အစ်ကို'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ *Dr. Alexandar Cannon* ကလည်း လူပေါင်းတစ်ထောင်ကျော်ကို အိပ်မွေ့ချလက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီး သူတို့ရဲ့အတိတ်ဘဝတွေ ဖော်ထုတ်ထားတာကို မသိစိတ်၏ စွမ်းအင် *The Power Within* စာအုပ်မှာရေးသားထားတယ်'

'ညီမ ငယ်ငယ်တုန်းက ကြို့ပင်ကောက်မြို့မှာ လေချွန်နတ်ဆိုတာ နာမည်ကြီးတယ်၊ ဘကြီးဆုံးတုန်းက အမေတို့သွားမေး

တော့ ဆက်သွယ်လို့ရတယ် ပြောတယ်’

‘တမလွန်ဘဝမှာ နာမ်လောက၊ ဝိညာဉ်လောကကို ရောက်သွားတဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်တဲ့ အထောက်အထားတွေအများကြီးရှိတယ်၊ အဲဒီမှာ *Estelle Robert* ရေးတဲ့ နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်တိုင် ကြားခံ အဆက်အသွယ်တစ်ခု *'Fifty years A Medium'* စာအုပ်က လူသိများတယ်၊ ဒီစာအုပ်မှာ အက်စတယ်ကို လာရောက်ဆက်သွယ်တဲ့ နတ် *'Spirit'* ရဲ့အမည်က *Red Cloud,* မြန်မာလို တိမ်နီပေါ့၊ အဲဒီတိမ်နီဟာ အက်စတယ်နဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး တမလွန်ဘဝအကြောင်းတွေကို လူသားတွေ အံ့သြရလောက်အောင် လက်တွေ့ပြခဲ့သလို ရောဂါတွေကိုလည်း ကုသပေးခဲ့တယ်၊ အနောက်တိုင်းက ပညာရှင်တွေ အမြောက်အမြားလည်း တိမ်နီနှင့်တွေ့မှ ပရလောကရှိတာကို လက်ခံလာကြတယ်’

‘ရန်ကုန်မှာကြည့်ခဲ့တဲ့ အမေရိကန်ရုပ်ရှင် *Ghost* မှာ အဲဒီလိုဆက်သွယ်နိုင်တာကို ရိုက်ပြထားတာကို အမှတ်ရတယ်၊ ဒီကားမှာ ညီမနှစ်သက်တဲ့ မင်းသား *Patrick Swayze* နဲ့ မင်းသမီး *Demi Moore* တို့ သရုပ်ဆောင်ထားတယ်၊ ဒမ်မီမိုးရဲ့ချစ်သူဟာ ရုတ်တရက် အသတ်ခံရပြီး တစ္ဆေဖြစ်သွားတယ်၊ တစ္ဆေဖြစ်သွားတဲ့ ပက်ထရစ်ဟာ နတ်ဝင်သည် အမျိုးသမီး

တစ်ဦးကို အကူအညီတောင်းပြီး လူသတ်သမားကို ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့တယ်၊ သူချစ်သူကိုလည်း ကြားခံနတ်ဝင်သည် အကူအညီနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်ခဲ့တယ်၊ အဲဒီမှာ နတ်ဝင်သည် ကပ္ပလီ အမျိုးသမီး *Whoopi Goldberg* ဟာ သရုပ်ဆောင် ကောင်းလွန်းလို့ အော်စကာဆု ရခဲ့တယ်'

'အစ်ကိုလည်း အဲဒီရုပ်ရှင်ကို ကြည့်ဖူးတယ်၊ တကယ်တော့ ဒီဖြစ်ရပ်တွေဟာ အရှေ့တိုင်း ထေရဝါဒထွန်းကားတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ဘာမှ မဆန်းပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ် ၂၆၀၀ ကျော်ကတည်းက ဝိညာဉ်လောက၊ ငရဲ၊ ပြိတ္တာရှိတယ်၊ နတ်လောကရှိတယ် ဆိုတာကို ဟောပြီးသားပါ၊ ကျမ်းဂန်တွေထဲမှာလည်း ဝိမာနဝတ္ထု၊ ပေတဝတ္ထုဆိုပြီးရှိတယ်၊ ဥစ္စာစောင့်၊ သိုက်စောင့် *A guardian over treasure* ဆိုတာလည်း ဝိမာနဝတ္ထုထဲမှာပါတဲ့ ဝေမာနိကပြိတ္တာဆိုတဲ့ စတုမဟာရာဇ် နတ်တစ်မျိုးပါပဲ'

ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးလို့ကောင်းနေဆဲမှာ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်ရောက်လာပြီး-

'ဆရာမ မစန္ဒာက သတင်းပို့ပါတယ်၊ အူအတက်ရောင်တဲ့ လူနာ ခွဲစိတ်ခန်းမကြီးထဲ ရောက်နေပါပြီ'

'ဒါဆို ညီမတို့ သွားလိုက်ကြအောင်'

ကျွန်တော်နဲ့မသင်းလည်း *OT* ကိုလိုက်သွားပြီး ထုံဆေး ပေးဖို့ ပြင်ဆင်လိုက်ပါတယ်။ လူနာကို ခါးရိုးအဆစ်ထဲ ထုံဆေး ထိုးပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှုကို စတင်လိုက်ပါတယ်။

ရောင်နေတဲ့ အူအတက်ဟာ အူမကြီးနောက်မှာရောက်နေတဲ့ *Retro-caecal type* ဖြစ်ပြီး အမြွှေးပါးများနဲ့ကပ်နေလို့ စိတ် ရှည်လက်ရှည် ရှင်းလင်းပြီး ခွဲထုတ်ပေးရပါတယ်။

ခွဲခန်းပြီးတော့ မသင်းကို အဆောင်လိုက်ပို့ပေးလိုက်ပါ တယ်။ အဆောင်ရှေ့ရောက်တော့-

'အစ်ကိုလည်း ညဥ့်နက်အထိ စာမဖတ်ပါနဲ့၊ အခု ဆေးရုံ ဖွင့်တာ ခြောက်လကျော်လာတော့ လူနာတွေလည်းများလာတယ်၊ အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ပေးရတာ နေ့တိုင်းနီးပါးဖြစ်နေတော့ ကျန်း မာရေးလည်း ဂရုစိုက်ပါ'

'ကောင်းပါပြီ ညီမရယ်'

ကျွန်တော့်ရုံးခန်းသို့ အပြန်လမ်းမှာ ဆိပ်ဖလူးနဲ့ ညမွှေးပန်း ရနံ့များကိုလည်း ရနေပါတယ်၊ တိတ်ဆိတ်တဲ့ညမို့ ပင်လယ် ဒီရေတက်သံနဲ့ ညဥ့်ငှက်လေးများရဲ့ အစာရှာသံကို ကြားနေ ရပါတယ်။

ညပိုင်းမှာ ကော်ဖီတစ်ခွက်ဖျော်သောက်ပြီး ကျမ်းစာအုပ် များမှ ရှေ့အပတ်ပို့ချမယ့် ပဌာန်းဒေသနာအတွက် မှတ်စုထုတ်

လိုက်ပါတယ်။

(၃)

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နားလည်ခြင်း

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၄ ရက်၊ သောကြာနေ့။

နံနက်ပိုင်းမှာ အရေးပေါ်လူနာလည်း မရှိတာမို့ သင်တန်းကို ညနေလေးနာရီမှာ ပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်။

'ဒီနေ့ ပစ္စည်းပိုင်းက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဟာ ကျယ်ဝန်းနက်နဲလို့ သိချင်တာရှိရင် မေးလို့ရအောင် တစ်ချိန်ယူပေးတာပါ။ အရင်အပတ်က ရှာဦးကျောင်းဆရာတော်နဲ့ ဆွေးနွေးလိုက်ရတာလည်း အလွန်အကျိုးများမယ်လို့ ယူဆပါတယ်'

မစန္ဒာက 'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာက ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ ဆရာ'

'ဒီဒေသနာတော်က လောကမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အယူမှန်ဖို့ ဟောထားတာဖြစ်လို့ပါ၊ လောကကြီးဟာ မြဲတယ်ဆိုရင်လည်း အယူမှားသွားနိုင်သလို ဘဝဟာသေရင် ဘာမှဆက်မဖြစ်တော့ဘူး၊ ပြတ်စဲချုပ်ငြိမ်းတယ်ဆိုရင်လည်း ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်လုပ်တာတွေက အချည်းနှီးပါပဲလို့ ယူဆသွားတတ်တော့ ဒေသနာအရ မိစ္ဆာအယူတွေဖြစ်နေပါတယ်၊ တချို့ကလည်း လောကရဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်မှန်သမျှဟာ ဘာအကြောင်းမှမရှိဘူး

ဆိုတဲ့ အဟောတုကအယူကို လက်ခံထားကြတယ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဟောလိုက်မှ လောကကြီးမှာ ဘယ်အရာမဆို အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်နေရတာလို့ သိသွားပြီး မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွားမှာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဟာ အလွန်အရေးပါတဲ့ ဒေသနာအနေနဲ့ ထေရဝါဒမှာ ရှိနေတာပါ'

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့ သေသေချာချာ သိသွားဖို့က နည်းလေးမျိုးနဲ့ နားလည်ရမယ်လို့ ကျမ်းဂန်များမှာဆိုပါတယ်၊ ဒီလေးမျိုးကို ဧကတ္တနည်း၊ နာနတ္တနည်း၊ အဗျာပါရနည်းနဲ့ ဧဝံဓမ္မတာနည်းလို့ခေါ်တယ်။

'ကျွန်တော်ပထမဆုံး **ဧကတ္တနည်း**ကို ပြောပြပါ့မယ်၊ ဧကဆိုတာ မြန်မာလို တစ် *One* ပါ၊ ဧကတ္တက တူတယ်၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်သွယ်နေတဲ့ အစဉ်ရှိတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'သံသရာလည်သရွေ့ တစ်စပ်ထဲ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်နွယ်ပြီး အစဉ်မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောပေါ့ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ အဝိဇ္ဇာကနေ သင်္ခါရ၊ သင်္ခါရကနေ ဝိညာဏ်၊ ဝိညာဏ်ကနေ နာမ်ရုပ်ဆိုပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်ပြီး ဖြစ်သွားတာ၊ ဒီလို တစ်ဆက်တည်း အစဉ်မပြတ် *Continuity* ရှိတယ်လို့ သိတဲ့နည်းဟာ ဧကတ္တနည်း

ပါ'

မသင်းက 'နည်းနည်းထပ်ပြီး ရှင်းပြပေးပါလား အစ်ကို'

'ညီမ ဖရုံစေ့၊ ဗူးစေ့၊ ချဉ်ပေါင်စေ့လေးတွေယူပြီး အပင်စိုက်တယ်ဆိုပါတော့၊ မျိုးစေ့လေးကနေ အညှောင့်ထွက်တယ်၊ အညှောင့်ကနေ အပင်ငယ်လေးဖြစ်လာတယ်၊ အပင်လေးကနေ အဖူးအပွင့်၊ အသီးအရွက်တွေ ဝေဆာလာတယ်၊ ဒီလို ကြီးထွားလာတဲ့အချိန်မှာ သူက မျိုးစေ့မဟုတ်တော့ပေမယ့် သူကနေပဲ အစပြုပြီး ကြီးထွားလာတာပါ၊ အလားတူ အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရ၊ သင်္ခါရကြောင့် ဝိညာဏ်ဖြစ်နေတယ်လို့ စဉ်ဆက်မပြတ်ဆက်စပ်နေတာ သိသွားရင် ခန္ဓာအစဉ်ဟာ ဒီဘဝပြီးလျှင် ပြတ်စဲတယ်ဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ *View of nilhilism* ဟာ ကင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်'

'ဧကတ္တနည်းကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'ဧကတ္တက တူတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ *Method of identity* လို့သုံးတယ်'

'တူတာရှိရင် မတူပဲ ခြားနားတဲ့နည်းလည်း ရှိမှာပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ မတူဘဲ ကွဲပြားတဲ့တည်းကို နာနတ္တလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီတော့ သန္တာန်အစဉ်မပြတ်ပေမယ့် အဝိဇ္ဇာက တစ်မျိုး၊ သင်္ခါရကတစ်မျိုး၊ ဝိညာဏ်ရဲ့ သဘောကတစ်မျိုးစီနဲ့ သွားနေ

တာပါ၊ သင်္ခါရကနေ အဝိဇ္ဇာတဖြည်းဖြည်း ဖြစ်သွားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဟာ ကွဲပြားခြားနားပါတယ် *Way of dissimilarity* လို့ နားလည်သိမြင်တာကို နာနတ္တနည်း လို့ ခေါ်တယ်'

'နာနတ္တနည်းက ဘယ်အယူမှားကို ပယ်နိုင်လဲဆရာ'

'အစဉ်မပြတ်ပေမယ့် တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဟာ သီးခြားစီ ကွဲပြား ခြားနားပါတယ်လို့ သိသွားရင် ထာဝရတည်မြဲတယ်ဆိုတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ *View of eternity* ကို ပယ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီနေရာ မှာ အဝိဇ္ဇာကနေ သင်္ခါရ, သင်္ခါရကနေ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ အဆင့် တိုင်းမှာ အသစ်အသစ်တစ်ခုဖြစ်ပေမယ့် မိုးပေါ်ကကျလာတဲ့ အသစ်မျိုးမဟုတ်ဘဲ လွန်ခဲ့တဲ့ဟာကို အကြောင်းပြုပြီး ဒီမှာ အသစ်ဖြစ်လာတာလို့ ဧကတ္တနဲ့ နာနတ္တတည်းကို မှုပြီးယူမှပဲ သဿတနဲ့ ဥစ္ဆေဒအစွန်းနှစ်ဖက်က လွတ်မှာပါ'

တတိယအမျိုးအစားကို အဗျာပါရနည်း လို့ခေါ်တယ်၊ အ က မရှိတာ, ဗျာပါရက ကြောင့်ကြစိုက်ထုတ်တာ, ဒါကြောင့်မို့ အဗျာပါရက ကြောင့်ကြစိုက်ထုတ်မှု ပယောဂမရှိဘဲ သဘာဝ နိယာမအရ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်ပြီး ဖြစ်နေတာလို့ သိမြင်တဲ့ နည်းပါ၊ ဒီနည်းကိုတော့ *Way of nothing to worry about something* လို့ ပြန်တယ်'

ဆရာကျော်မြင့်က 'သဘာဝနိယာမအရ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်ပြန်တော့ ထာဝရဘုရားတို့, ဖန်ဆင်းရှင်ကြောင့် ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာပေါ့ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒီလို အဝိဇ္ဇာကနေ သင်္ခါရဖြစ်လာတာဟာ အဝိဇ္ဇာက သင်္ခါရကို ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ လုံ့လစိုက်ထုတ်မှုမျိုး မရှိပါဘူး၊ အဝိဇ္ဇာရဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့် သင်္ခါရက အလိုလိုဖြစ်လာရတာပါ၊ ထာဝရ ဘုရား, ဗြဟ္မာ, တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးဦးက ဖန်တီးပြီး ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အဗျာပါရနည်းကို နားလည်သွားရင် ဖန်ဆင်းရှင်အယူဟာ ပယ်ရှားပြီး ဖြစ်သွားမှာပါ'

နောက်ဆုံးတစ်ခုက **ဧဝံ ဓမ္မတာနည်း**, မြန်မာလို ထုံးစံဓမ္မတာအတိုင်း လောကသဘာဝ *in terms of nature* အရ ဖြစ်လာတာလို့ သိတဲ့နည်းပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ နို့ကနေ ဒိန်ခဲဖြစ်တယ်, နှမ်းကနေ ဆီ ဖြစ်တယ်, ကြံကနေ သကြားရတယ်ဆိုတာ ဓမ္မတာပါပဲ၊ ဒီလို သိမြင်သွားရင် သဘာဝကိုဆန့်ကျင်ပြီး သဲကနေ ဆီမဖြစ်နိုင်သလို ကြံကလည်း နို့မထွက် နိုင်တာကို နားလည်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို နားလည်သွားရင် သင်္ခါရက အဝိဇ္ဇာကြောင့်သာ ဖြစ်လာရတာ၊ တခြား မဆိုင်တဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အယူမှား အဟေတုက

ဒိဋ္ဌိကို ပယ်သွားနိုင်မှာပါ။

မစန္ဒာက 'အပေါတုကဒိဋ္ဌိက ဘယ်လိုကြောင့် ဖြစ်လာတာလဲ ဆရာ'

'သံသရာလည်တာနဲ့ ပတ်သက်ရင်၊ ကမ္ဘာကြီး ဖြစ်ပျက်တာနဲ့ ပတ်သက်ရင် နားလည်ရ၊ အသိရခက်တာ၊ မသိနိုင်တာတွေက အများကြီးပါပဲ၊ ဥပမာ-သံသရာရဲ့ အစဆိုပါစို့ *Logically* စဉ်းစားလိုက်ရင် အစဆိုတာ ရှိဖို့ကောင်းတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သိကို မသိတာ၊ မသိနိုင်တာကိုပြောတာ၊ မရှိဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး'

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းယာဝါးရင်း 'သရက်သီးနဲ့ သရက်စေ့လိုပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ သရက်သီးဆိုလည်း သူ့ရဲ့အစ *Origin of mango* ဆိုတာ ရှိခဲ့ရမှာပါ၊ သရက်စေ့က စဖြစ်သလား၊ သရက်ပင်က စဖြစ်သလားလို့ တွေးရခက်ပါတယ်၊ နောက်ကြက်ဥနဲ့ ကြက်မလို ဘယ်က စဖြစ်တယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုခုက စခဲ့မှာတော့ သေချာတယ်'

'ဒါဆို သံသရာရဲ့ အစဆိုတာလည်း ရှိနိုင်တာပေါ့'

'ရှိနိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ရွာဦးကျောင်းဆရာတော် ရှင်းပြသလို အစမထင်တာ၊ မသိနိုင်တာပါ၊ အစကို ရှာကြည့်ရင်လည်း ဒီ

အကြောင်းကနေ ဟိုအကြောင်းရောက်၊ ဟိုအကြောင်းကနေ ဒီအကျိုးရောက်၊ ဒီလို တစ်ခုကနေတစ်ခု မဆုံးနိုင်တဲ့ *Infinity* ဖြစ်နေပါတယ်၊ တချို့ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်တွေက ဘယ်လိုမှ စဉ်းစားလို့မရတဲ့အခါ ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာရတာမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်လာတာလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်၊ ဒီအခါမှာ အဟေတုကဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ထာဝရဘုရား၊ ဗြဟ္မာကြီးက ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုလည်း ဖန်ဆင်းရှင်ဝါဒကို လက်ခံတဲ့ဘက်ကို ရောက်သွားတတ်တယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများမှာ မိမိဉာဏ်မပိုင်၍ မကြံနိုင်သော လောကအကြောင်းအရာများ၊ ကမ္ဘာဖြစ်ပျက်ပုံများကို မကြံလေနဲ့၊ ကြံဖန်များလျှင် အသိဉာဏ်အမှန်မရက ရူးသွားနိုင်တယ်လို့ မိန့်မှာခဲ့တာကိုး'

'မှန်ပါတယ်၊ ဘဝတိုတို နေညိုညိုဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိ နေနိုင်သမျှ ရက်ကလေးတွေမှာ တရားကိုပဲ ကြိုးစားအားထုတ် စေချင်ပါတယ်၊ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားဟာ သန္ဒိဋ္ဌိကော ကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်သော တရားတော် *To be realized by oneself,* အကာလိကော အချိန်မလင့် အကျိုးပေးတယ် *gives immediate result* ဆိုတဲ့အတိုင်း တကယ် ရှုမှတ်ရင် ဒီဘဝမှာပဲ တရားထူးကို

ရသွားနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ မိမိဉာဏ်မမီတာတွေကို ကြံစည် စိတ်ကူးပြီး အချိန်ကုန်ခံနေမယ့်အစား လက်တွေ့ဘဝမှာ လက်ငင်း အကျိုးရှိမယ့် တရားရှုမှတ်တာကိုပဲ လုပ်စေချင်ပါတယ်'

'ကြိုးစားပါ့မယ် ဆရာရယ်၊ အသက် ငါးဆယ်ကျော်လာ တော့ တစ်ရက်တစ်ရက် ကုန်သွားတာက အလွန်မြန်တာကို သတိထားမိတယ်'

'ဆရာဖေပြောတာ မှန်ပါတယ်၊ အခု ကျွန်တော်တို့ ဆေးရုံ ဖွင့်တာ ခြောက်လကျော်သွားပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ခဏလေးလို့ပဲ ထင်ရ တယ်၊ နေ့စဉ် စားဝတ်နေရေးအတွက် အချိန်ကုန်ခံပြီး သာမန်ပဲ နေသွားရင် အချိန်တန်ရင် ဘဝတစ်ခုဟာ သစ်ရွက်ကြွေသလို တဖြုတ်ဖြုတ် ကြွေသွားကြမှာ၊ ရခဲလှတဲ့လူ့ဘဝမှာ သံသရာက လွတ်ကြောင်း အသိအမြင်နဲ့ တရားရှုမှတ်တာကို ပုံမှန်လုပ်သွားမှ နောင်ဘဝတွေမှာ စိတ်ချရမှာ'

ဆရာဖေသိန်းက 'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ဝန်းမှာ ဘယ်နေရာက အဓိကအကျဆုံးလဲ ဆရာ'

'လက်တွေ့ ရှုမှတ်အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ၊ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ချုပ်ငြိမ်း သွားတဲ့သဘောကို မြင်အောင်ရှုမှတ်နိုင်ရင် တဏှာ မဖြစ်တော့ ဘူးပေါ့၊ ဒီအခါမှာ ဥပါဒါန်လည်း ဆက်မဖြစ်တော့ ဘဝအသစ်

အသစ်တွေ ကျင်လည်စရာ မရှိတော့ဘူး၊ ဝေဒနာမှာလည်း ဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာက အသိသာဆုံးပါပဲ၊ ဒီနေရာမှာ မိုးကုတ် ဆရာတော်ကြီး ဟောထားတာ အလွန်နားလည်ရလွယ်လို့ မူရင်း ဟောစဉ်အတိုင်း ပြောပြပါ့မယ်'

ဆရာတော်က လူမမာ မေးသွားတဲ့အခါ-

'ရောဂါ ဘယ်နှယ့်နေသေးလဲ၊ သက်သာရဲ့လား' လို့ မေးတော့ လူမမာက ဖြေတယ်-

'ဗိုက်ထဲက ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာက ဘယ်လိုမှ မသက်သာဘူး' တဲ့။

'ဒါဟာ ဝေဒနာနဲ့အနိစ္စ မကွဲဘဲဖြစ်နေလို့ မသက်သာဘူး ဖြစ်နေတာ၊ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးက ကူညီပြီး နည်းပေးမယ်…'

'ဝေဒနာကျော်ပြီး အနိစ္စတွေ့အောင်ရှာပါ…'

'မှန်ပါ'

'ဥပမာ-သစ်တုံးကြီးတစ်ခုကို ဘေးအသားအလွှာတွေ ခွာလိုက် ရင် အတွင်းသားအနှစ် ပေါ်လာမှာပေါ့၊ အလားတူ ဝေဒနာတွေကို ခွာလိုက်လို့ရှိရင် အနိစ္စတွေ တွေ့လာရမှာပေါ့၊ ကြပ်ကြပ် သတိပြုပါ၊ ဒါဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အချက် ဖြစ်တယ်'

'ဒီနေရာမှာ ဝေဒနာဟာ ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာပဲရှိတယ်၊ ဖြစ်တုန်းက ဝေဒနာ၊ ပျက်သွားတော့'

'အနိစ္စပါ ဘုရား'

'ဒါဖြင့် ဝေဒနာဖြစ်နေတုန်းက ဒုက္ခဝေဒနာက နှိပ်စက်တယ် ထားပါတော့၊ ပျက်သွားတဲ့အခါကျတော့ သူကိုယ်တိုင်ပျက်နေတဲ့ ဓမ္မဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကိန်းရာပုဂ္ဂိုလ်ကို နှိပ်စက်သေးရဲ့လား ...'

'မနှိပ်စက်ပါ ဘုရား'

'ဝေဒနာကို မတွေ့ဘဲ အနိစ္စကိုသာတွေ့နေလို့၊ အနိစ္စနောက်က မဂ္ဂလိုက်နေလို့ ဝေဒနာအနှိပ်စက် မခံရတာ၊ ဒါဟာဝေဒနာကို ခွာထားနိုင်လို့ပဲ'

'မှန်ပါ'

'ဒါဖြင့် အနိစ္စကလည်း နာတာမဟုတ်၊ မဂ္ဂကလည်းနာတာ မဟုတ်၊ နာတယ်ဆိုတာ ဝေဒနာ *Feeling* ကသာနာတာ မဟုတ်လား'

'မှန်ပါ'

'အခုမနာတဲ့သူတွေနဲ့ နေတာ'

'မှန်ပါ'

'အဲဒီ နာတဲ့ဝေဒနာကိုခွာပြီး အခုအနိစ္စကိုတွေ့အောင်ရှုထားတယ်၊ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ရှုထားတယ် ဆိုပါစို့-

အနိစ္စက နာတာလည်းမဟုတ်၊ မဂ္ဂက နာတာလည်း မဟုတ်၊ ဝေဒနာကိုခွာနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီမနာတဲ့နှစ်ချက်ကို ရနိုင်တယ်'

'ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာပေါ်လာရင် ဉာဏ်နဲ့ကြည့်လိုက်ပါ၊ အနိစ္စ ရောက်သွားတဲ့ သဘောကလေးတွေ တွေ့မယ်၊ အပျက်ကလေးတွေကို တွေ့မယ်…'

'မှန်ပါ ဘုရား'

'အဲဒီလိုမြင်ရင် အပျက်ကလေးက ဘာပါလိမ့်'

'အနိစ္စပါဘုရား'

'မြင်တာက-'

'မဂ္ဂပါဘုရား'

'တယ်လည်း အဖိုးတန် နေရာကျလိုက်တာဗျာ'

'ဒါဟာ ဝေဒနာကို ခွာတာပဲ၊ ဝေဒနာကို ခွာထားတော့ မနာဘူးပေါ့'

ဒါကြောင့်မို့ ပေါ်လာတာမှန်သမျှကို ဝေဒနာလား၊ အနိစ္စလားလို့ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဝေဒနာပျောက်သွားတာကို တွေ့ရမယ်၊ အဲဒါ အနိစ္စပေါ့။

ဒါကြောင့် နားလည်တဲ့သူတွေကျတော့ ဖြစ်တာကဝေဒနာ၊ ပျက်တာကအနိစ္စလို့ ခွဲခြားတတ်တယ်၊ သစ္စာဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး အသေတတ်ကြတာပေါ့။

'ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကို မတွေ့ရတော့ဘဲ ဖြစ်ပျက် ကလေးတွေချည်း တွေ့တွေ့နေတော့ ဒါကို ဝေဒနာ ကျော်တယ်လို့ခေါ်တယ်...'

'ဒီတော့ ဝေဒနာကျော်တယ်ဆိုတာ အနိစ္စကို တွေ့တာပဲ၊ အနိစ္စနဲ့ ဖြစ်ပျက်ကလည်း အတူတူပဲ ဆိုတော့ ဝေဒနာကျော်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တာပါပဲ၊ ဝေဒနာ ကျော်နိုင်အောင် ရှုထားမှ စိတ်ချရတာမို့ ဒီကိစ္စကို မပေါ့ကြနဲ့'

ဆရာဖေသိန်းက 'မိုးကုတ် ဆရာတော်ဘုရား ဟောထား တာက အလွန်ရှင်းလင်းပါတယ်၊ ဝေဒနာရဲ့ မမြဲတဲ့သဘောကို မှတ်နိုင်ဖို့ပဲလိုတယ်'

'ဆရာတော်ဟောတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ဝေဒနာ တွေမှ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းသွားမှာ ဖြစ်လို့ သတိအမှတ်လေးထားပြီး ရှုစေချင်ပါတယ်၊ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်သွားရင် ဘဝအသစ်အသစ်ကိုဖြစ်စေတဲ့ တဏှာ လည်း ဖြစ်စရာ မရှိတော့ပါဘူး'

ညနေ ငါးနာရီကျော်ပြီမို့ သင်တန်းကို နားလိုက်ပါတယ်။ သင်တန်းအပြီးမှာ ခဏနားပြီး စစ်တွေမြို့ဘက်သို့ လမ်းလျှောက် ထွက်ဖို့ပြင်လိုက်ပါတယ်။

ဒီနေ့ ကျွန်တော်နဲ့အတူ မသင်းလည်းလိုက်ခဲ့ပါတယ်။ မသင်းက အင်္ကျီရင်ဖုံးအဖြူရောင်နဲ့ လုံချည်နက်ပြာရောင် ဝတ်

ထားပါတယ်။ မသင်းက ကျွန်တော့်မိခင်လို သနပ်ခါးကြိုက်တတ်သူမို့ လေအငွေ့မှာ ရှင်မတောင်သနပ်ခါးရနံ့လေးကိုလည်း ရနေပါတယ်။

နှစ်ကာလတွေ များစွာဖြတ်ကျော်ခဲ့ပြီးမှ အဲဒီတုန်းက ကာလလေးကို မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းနဲ့ ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်တော့ အာရုံမှာ အသေးစိတ် ပြန်ပေါ်လာပါတယ်။

မသင်းက 'အစ်ကိုလည်း တိုက်တွန်းတော့ အခု အိပ်ယာဝင်ခါနီးမှာ ဖယောင်းတိုင်လေးထွန်းပြီး တရားထိုင်ဖြစ်ပါတယ်၊ ဖယောင်းတိုင်ငြိမ်းမှပဲ နားလိုက်တယ်၊ ထိုင်စ ငါးမိနစ်လောက်မှာ စိတ်က ဟိုရောက်သည်ရောက်ဖြစ်နေပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နှာသီးဖျားမှာပဲ မြဲလာတယ်'

'အခုလို ဆုံတွေ့တဲ့အခိုက်လေးမှာ အစ်ကိုအကောင်းဆုံး ပေးနိုင်တာက ဓမ္မလက်ဆောင်ပါ၊ ပဋ္ဌာန်းရွတ်တာနဲ့ တရားမှတ်တာကို နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်သွားနိုင်ရင် တစ်သက်တာသာမက သံသရာမှာလည်း အလွန်အကျိုးရှိပါတယ်'

'ညီမ နေ့တိုင်း ကြိုးစားပြီး လုပ်ပါ့မယ်'

ကျွန်တော်တို့ စကားတပြောပြောနဲ့ စစ်တွေမြို့သွားတဲ့ ကားလမ်းအတိုင်း လျှောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ကားအသွားအလာလည်း နည်းသေးလို့ ငါးမိနစ်လောက်နေမှ တစ်စီးလောက်

ပဲရှိပါတယ်။ ကောင်းကင်ယံမှာ မှောင်ရိပ်လေးတွေ သန်းလာတာ မို့ ဆေးရုံဘက်ပြန်လှည့်လျှောက်ခဲ့ပါတယ်။

အနောက်မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းအစပ်မှာ နေလုံးကြီးက ဝင်စပြု နေပါပြီ။ အိပ်တန်းပြန် ငှက်ကလေးများကိုလည်း အုပ်လိုက်တွေ့ နေရပါတယ်။

ရေစပ်စပ် ပျိုးခင်းတွေမှာ ဘဲငန်းအုပ်တစ်စုကို တွေ့ရ ပါတယ်။ သားငယ်ဘဲငယ်လေးများကို ထိန်းကျောင်းပေးနေတဲ့ ဘဲငန်းကြီးတွေကိုတွေ့ရတော့ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝက ရင်အုပ် မကွာစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ မိဘနှစ်ပါးကို အထူးသတိရမိပါတယ်။ မိဘများက သားသမီးတွေကို လူလားမြောက်အောင် ပြုစုပေးခဲ့ ပေမယ့် အချိန်တန်တော့ သားသမီးတွေလည်း အလုပ်ကိုယ်စီနဲ့ ခွဲထွက်သွားပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အိမ်ထောင်ဦးကလို နှစ်ဦးပဲ ကျန်ခဲ့ပြီး သားသမီးတွေကို အဝေးကနေ မေတ္တာပို့သ သတိရ နေရပါတယ်။

မသင်းက 'အစ်ကို ဘာတွေစဉ်းစားနေတာလဲ'

'ဘဲငန်းအုပ်တွေ မြင်ရတော့ မိဘတွေကို သတိရမိလို့ပါ'

'မိဘကျေးဇူးက တကယ်ကြီးပါတယ်၊ အသက်အရွယ်ရ လာမှ ပိုသိလာရတယ်'

'အစ်ကိုလည်း မိဘကျေးဇူးကို ပဋ္ဌာန်းနဲ့ ဓမ္မစကြာကို

ဖတ်တဲ့သူတိုင်း နားလည်လွယ်အောင်ရေးပြီး ဆပ်ဖို့စဉ်းစားထားတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီဒေသနာတော်တွေက အလွန်နက်နဲလွန်းလို့ အခုထိ မှတ်စုထုတ်တဲ့အဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ နောက် သုံးနှစ်လောက်မှပဲ စရေးဖြစ်နိုင်မှာ'

'ရည်မှန်းထားတာတွေ ပြည့်စုံအောင်မြင်ပါစေလို့ ညီမ ဆုတောင်းပါတယ်၊ အနာဂတ်ကို ကြိုမမြင်နိုင်ဘူးဆိုပေမယ့် ညီမနှစ်သက်တဲ့ စာသားလေးရှိတယ်…

The surest way to predict the future is to implement now.

အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်နိုင်ဖို့ အသေချာဆုံးနည်းလမ်းကတော့ အခုချက်ချင်း အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လိုက်ပါလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်မဟုတ်လား အစ်ကို'

'အခုလည်း အစ်ကို ကြိုးစားနေတာကြည့်ပြီး တစ်နေ့ဖြစ်လာမယ်လို့ ယုံပါတယ်'

မသင်းက အားပေးစကားပြောပြီး လက်လေးကမ်းပေးပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က အတူတူ လျှောက်လှမ်းခဲ့တဲ့ ကာလလေးကိုလည်း အမှတ်ရနေမိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဆေးရုံပြန်ရောက်တော့ လျှပ်စစ်မီးတွေ ထိန်ထိန်လင်းနေပါပြီ။

(၄)

အနန္တနယ သမန္တပဋ္ဌာန်းတရားတော်

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၆ ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့။

နံနက်စောစော မြတ်စွာဘုရားကို မဟာပဋ္ဌာန်းနဲ့ပူဇော်ပြီး ပြူတင်းပေါက်ကို ဖွင့်လိုက်တော့ နွေဦးရဲ့အငွေ့အသက်များကို တွေ့ရှိခံစားမိပါတယ်။ သစ်ပင်မှာ ရော်ရွက်ဝါလေးတွေ ကြွေလွင့်နေတာတွေ့ရသလို ဥဩငှက်လေးများရဲ့ တွန်သံကိုလည်း လွမ်းဆွတ်ဖွယ်ရာ ကြားနေရပါတယ်။ ဆေးရုံအဝင်လမ်းမှာ လေရူးလေးတွေလည်း ဝေ့နေပါတယ်။

နံနက်စာ ထမင်းကို နှမ်းဆီဆမ်းထားတဲ့ စားတော်ပဲနဲ့စားလိုက်ပါတယ်။ *ward round* ဖို့ ပြင်ဆင်နေရင်း လူတွေရဲ့အလုပ်ဟာ ပြီးဆုံးတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရှိဘူးဆိုတဲ့ စကားလေးကို ကြားယောင်မိပါတယ်။

ခွဲစိတ်ကုသဆောင်ရောက်တော့ ဆရာမ သက်သက်ခိုင်က ပြုံးရွှင်စွာနဲ့ *'Good morning* ပါ၊ ခွဲစိတ်ပြီး လူနာတွေလည်း အခြေအနေကောင်းပါတယ်' လို့ နှုတ်ဆက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း လူနာများကို တစ်ဦးချင်း ကြည့်ရှုပေးပြီး အားပေးစကား ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရုံးခန်းရှေ့

ပြန်ရောက်တော့ သားဖွားဆရာမ ဒေါ်ချယ်ရီရဲ့ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်ကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒေါ်ချယ်ရီက ‘ကျွန်မရဲ့ ဘယ်ဖက်အပေါ် သွားတစ်ချောင်း တအားကိုက်ပြီးနဲ့နေလို့ ဆရာ့ကိုလာပြတာ’

အဲဒီအချိန်က သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန် ကိုမောင်မောင် သန်း ရန်ကုန်ကိုခွင့်ခဏ ပြန်နေလို့ ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် သွားဆေးခန်းကိုခေါ်သွားပြီး ကြည့်တဲ့ အခါ အပေါ်သွားမှာပိုးစားနေပြီး ဆက်ထားလို့ မဖြစ်တော့တာမို့ ထုံဆေးထိုးပြီး နှုတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ နှုတ်ထားတဲ့သွားမှာ အမြစ် သုံးချောင်းလုံး ပိုးစားနေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

‘ဆရာမသွားက အမြစ်အားလုံး ပိုးစားနေတော့ ဆက်ထား လို့လည်း မကောင်းတော့ဘူး၊ ကိုမောင်မောင်သန်းပြန်လာရင် သွားအသစ်စိုက်ဖို့တော့လိုမယ်’

‘ဆရာ့ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ အခုနှုတ်ပြီးတာနဲ့ ကိုက် နေတာတွေ သက်သာသွားပါပြီ’

ကျွန်တော်လည်း ဒေါ်ချယ်ရီကို သောက်ရမယ့်ဆေးတွေ ညွှန်ပေးပြီး ပြင်ပလူနာဌာနမှာ အသစ်ရောက်လာသော လူနာ များကို မသင်းနဲ့ကူညီကြည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒီနေ့တော့ အရေးပေါ် ခွဲခန်းမရှိတာမို့ ပုံမှန်အလုပ်များကို

ဆောင်ရွက်ပေးပြီး သင်တန်းကို ညနေ လေးနာရီမှာ စဖြစ်ပါတယ်။

'ဒီနေ့ ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာ အလွန် ထူးခြားလေးနက်တဲ့ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာကို ပို့ချပေးပါ့မယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက နည်းပေါင်းများစွာနဲ့ ကျယ်ဝန်းစွာဟောထားသလို ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကို အစကပဲကြည့်ကြည့်၊ အဆုံးကပဲကြည့်ကြည့်၊ အလယ်ကပဲကြည့်ကြည့် ဘယ်နေရာကပဲကြည့်ကြည့် အားလုံးပြည့်စုံနေတဲ့အတွက် အနန္တနယ သမန္တပဋ္ဌာန်း တရားတော်လို့လည်း အမည်ရပါတယ်'

ပဋ္ဌာန်း ၂၄-ပစ္စည်းမှာ ပစ္စယုဒ္ဒေသပါဠိနဲ့ ပစ္စယ နိဒ္ဒေသပါဠိ ဆိုပြီး ခေါင်းစဉ်နှစ်ခုရှိတာ သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။

ပစ္စယုဒ္ဒေသမှာ ပစ္စယက-ပစ္စည်း၊ ဥဒ္ဒေသက-အကျဉ်း *An abridgement of conditional relations* ဆိုတော့ အကျဉ်းအားဖြင့် ဟောတာ၊ နောက် ပစ္စယနိဒ္ဒေသမှာ နိဒ္ဒေသက အကျယ် *Explain in detail* ဆိုတော့ ၂၄-ပစ္စည်းကို အကျယ်ချဲ့ပြီး ရှင်းထားတာပါ။

'ပဋ္ဌာန်းဒေသနာကို မြတ်စွာဘုရားက ဟေတုပစ္စယောလို့ ပထမဦးစွာ ဟောထားပါတယ်၊ ဟေတု *Hetu* ဆိုတာ အကြောင်းမူလ *Cause* ဒါမှမဟုတ် အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး ပစ္စယ ဆိုတာ ကျေးဇူးပြုခြင်းလို့ အနက်ရပါတယ်'

ရေသောက်မြစ် *Tap-roots* တွေဟာ သစ်ပင်ရဲ့ပင်စည်၊ အကိုင်းအခက်၊ အဖူးအငုံတွေ စိမ်းလန်းစိုပြည်ဖို့ ကျွေးမွေးပြုသလို ဟိတ်တရားတွေဟာ ယုဉ်ဖက် စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်တွေကို လှုပ်ရှားရှင်သန်နေဖို့ ကျွေးမွေးပြုပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ပထမ ရွှေကျင်သာသနာပိုင် ဆရာတော်ကြီးက 'ရေသောက်မြစ်လျှင် ယင်းသစ်ပင်ကို စိမ်းရှင်ညွန့်ဝေ၊ စည်ပင်စေထ၊ ထောက်ပံ့မသို့၊ ဟေတုကြောင်းခံ၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ရှင်သန်စေမှု ကျွေးမွေးပြုခြား ဟိတ်ခြောက်ပါး…' လို့ ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

ဟိတ်ခြောက်ပါးဆိုတဲ့ ရေသောက်မြစ်ခြောက်သွယ်ကို မျက်စိထဲမြင်အောင် ကျွန်တော်ရေးပြပါ့မယ်-

လောဘ … လိုချင်မက်မော တွယ်တာမှု
ဒေါသ … စိတ်ဆိုးမုန်းတီး အလိုမကျမှု
မောဟ … မိုက်မဲတွေဝေ အမှန်မသိမှု
အလောဘ … စွန့်လွှတ်ပေးကမ်း ကြည်ဖြူမှု
အဒေါသ … မခက်ထန် ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် မေတ္တာထားခြင်း
အမောဟ … အမှားအမှန် ခွဲခြားသိရှိသော ပညာ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ဟိတ်ဆိုလို့ အရပ်ထဲမှာပြောကြတဲ့ ဟိတ်ကြီး ဟန်ကြီးနိုင်တာမျိုး မဟုတ်ဘူးပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ မြန်မာစကားမှာ ဦးတင်ရှိန်က ပါမောက္ခချုပ်

ဆိုပေမယ့် ဟိတ်ကြီးဟန်ကြီးနဲ့ မနေဘူး၊ ဒေါက်တာ မိုးသူလင်းက အလွန် ဟိတ်ဟန်များတာပဲ·· ဆိုပြီး သုံးကြပါတယ်၊ ဒါကတော့ ဟန်ကြီးပန်ကြီးနိုင်တာ၊ ကိန်းခန်း ကြီးမားတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ သုံးထားတာပါ၊ ဟေတုပစ္စည်းက ဟိတ်နဲ့ မတူပါဘူး၊ ဒီမှာသုံးတဲ့ ဟိတ်က မူလအရင်းအမြစ်ကို ပြောတာပါ၊ သစ်ပင်တွေမှာလည်း အမြစ်တစ်ချောင်းရှိတဲ့ သစ်ပင်၊ အမြစ်နှစ်ချောင်းရှိတဲ့ သစ်ပင်၊ အမြစ်သုံးချောင်းရှိတဲ့ သစ်ပင် ဆိုသလိုမျိုးပေါ့၊ အလားတူ လူတွေမှာလည်း အမြစ် ၁-ချောင်းရှိတဲ့သွား၊ အမြစ် ၂-ချောင်းရှိတဲ့သွား ဆိုတာမျိုးနဲ့ တူပါတယ်'

လယ်တီ ဆရာတော်မှလည်း မှတ်သားရ လွယ်ကူအောင် 'လောဒေါမောသုံး၊ အ နှင့်သုံး၊ ခေါ်သုံး ဟိတ်ခြောက်ပါး···'လို့ လင်္ကာ ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

'ဟေတုပစ္စည်းကို ဘယ်လိုပြန်လဲဆရာ'

'*Root Condition* လို့ ပြန်တယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'ကျွန်တော် ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ နေတုန်းက ဟိတ် ၉-ပါးလို့လည်း ကြားဖူးတယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ ပဋ္ဌာန်းငါးကျမ်းလို့ လူအများ ရွတ်ဖတ်နေကြတဲ့ ပဋ္ဌာဝါရမှာ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ဟိတ် သုံးပါး၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ဟိတ်သုံးပါး၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဆိုတဲ့

အဗျာကတဟိတ်သုံးပါး ပေါင်းဟိတ်ကိုးပါးလို့ ဆိုထားပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကုသိုလ်ဟိတ်နဲ့ အဗျာကတဟိတ်က အလောဘ, အဒေါသ, အမောဟချင်း တူနေလို့ ဟေတုအနက်ကို ဟိတ်ခြောက်ပါးလို့လည်း ယူနိုင်ပါတယ်'

ဟေတုမှာ အကြောင်းပစ္စည်းက လောဘ,ဒေါသ,မောဟ, အဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်, စေတသိက်, နာမ်တရားတွေ၊ အကျိုးပစ္စယုပ္ပန်က ပဋိသန္ဓေကမ္မဇရုပ်, စိတ္တဇရုပ်ဆိုတော့ နာမ်က ရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုတယ်လို့လည်း နားလည် စေချင်ပါတယ်။

အမြစ်ရှိတဲ့သစ်ပင်နဲ့ အမြစ်မရှိတဲ့ သစ်ပင်မှာ အမြစ်ရှိတဲ့သစ်ပင်ကသာ မြေမှာစွဲမြဲသလို ဟိတ်ရှိသောစိတ် များကသာ ဟေတုပစ္စည်းအဖြစ် ကျေးဇူးပြုတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဟိတ်မရှိသော အဟိတ်စိတ်များ *Rootless Mind* ဖြစ်တဲ့ စက္ခုဝိညာဏ် 'မြင်စိတ်', သောတဝိညာဏ် 'ကြားစိတ်'နှင့် ဝိပါက် စိတ်များဟာ အမြစ်မရှိလို့ ဟေတုပစ္စည်းနှင့် ကျေးဇူး မပြုတာကို တွေ့ရမှာပါ။

ဆက်ပြီး ဒုတိယမြောက် **အာရမ္မဏပစ္စည်း**ကို ပြောပြပါ့မယ်၊ အာရမ္မဏပစ္စည်းဆိုတာ အာရုံပြုသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာပါ။

ရွှေတိဂုံ ပတ္တမြားမျက်ရှင်ဘုရား၊ မန္တလေးမြို့ မဟာမြတ်မုနိ၊ ပုဂံ အာနန္ဒာ၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့ မဟာအံ့ထူးကံသာနဲ့ ဇလွန်

မာရ်အောင်မြင် ရုပ်ပွားတော်မြတ်တွေရဲ့ အဆင်းအာရုံဟာ ဖူးတွေ့သူတိုင်းရဲ့ ရင်ကို ကြည်လင် အေးမြစေပါတယ်။

နံနက်စောစော ဗုဒ္ဓ ရုပ်ပွားတော်မြတ်တွေရှေ့မှာ သက်ရှိထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံမှာ ထင်မြင်လာပြီး ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး၊ အမွှေးတိုင်များနဲ့ ပူဇော်တယ်ဆိုလည်း အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာပါပဲ။

တစ်ခါ အာရမ္မဏဆိုတာ မိုတွယ်ရာ ပျော်မွေ့ရာလို့လည်း အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မောင်တို့ ချယ်ရီမြေဆိုတဲ့ သီချင်းတေးသွား *Melody* လေးတစ်ခုမှာ စူးစိုက် နစ်မျောသွားတယ်၊ လှပတဲ့ နှင်းဆီပန်းလေးရဲ့အဆင်းမှာ နှစ်ခြိုက်ပျော်မွေ့တယ်၊ ဆရာမကြည်အေးရဲ့ ကဗျာစာအုပ်လေးမှာ ပျော်မွေ့ခံစားတယ် ဆိုရင်လည်း အာရမ္မဏပစ္စည်းနှင့် ကျေးဇူးပြုတာပါ။

ဟေတုပစ္စည်းမှာ ဟိတ်ခြောက်ပါးရှိသလို ဒီမှာလည်း ရူပါရုံ၊ သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံနဲ့ ဓမ္မာရုံဆိုပြီး အာရုံခြောက်ပါးရှိပါတယ်။

ဆရာကျော်မြင့်က 'ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်နဲ့အာရုံဆိုတာကို ပြန်ပြောပေးပါလား ဆရာ'

'စိတ် *Mind* ဆိုကာ သိတတ်၊ ညွတ်တတ်တဲ့သဘော၊ ကြံစည်တွေးတောတတ်တဲ့ သဘောပါ၊ ဆရာကျော်လည်း ကိုယ်တိုင် စိတ်ကူးယဉ်မိတာ၊ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်းဖြစ်မိတာ၊ အရသာ

ရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို စားချင်တာ, သာယာ နာပျော်ဖွယ် ကောင်းတဲ့ သီချင်းသံစဉ်လေးတွေကို နားထောင်ချင်တာတွေ ရှိတော့ စိတ်ရှိ တယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်တွေဟာ ပျော်မွေ့ရာ အာရုံနှင့် ကင်းပြီး မဖြစ်နိုင်ဘဲ အာရုံ တစ်မျိုးမျိုးကို မှီတွယ်အားပြုမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်'

မသင်းက 'ဒါဆို အာရုံ *Object* က စိတ်နဲ့တိုက်ရိုက် သိလို့ ရတဲ့အရာ, သိစရာကို ခေါ်တာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ပြာရီမှိုင်းနေတဲ့ ရှမ်းတောင်တန်းကြီးဆိုတဲ့ ရူပါရုံ, ချစ်သူ့ စကားသံဆိုတဲ့ သဒ္ဒါရုံ, သဇင်ပန်းရနံ့ဆိုတဲ့ ဂန္ဓာရုံ,ဖရဲသီး အရသာ ဆိုတဲ့ ရသာရုံ, သမီးနီတာရဲကလေးရဲ့ နူးညံ့တဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံနဲ့ ဓမ္မာရုံဆိုတဲ့ အာရုံခြောက်ပါးမှာ စွဲနေတယ်၊ ပျော်မွေ့နေတယ်ဆိုရင် အာရမ္မဏပစ္စည်းပါပဲ'

'ဓမ္မာရုံ ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ ဆရာ'

'ဓမ္မာရုံ *Cognoscible object* ဆိုတာ တွေးတောကြံစည် စိတ်ကူးနေတာတွေအားလုံးနဲ့ အာရုံငါးပါးမှကြွင်းတဲ့ အာရုံတွေကို ဆိုလိုတာပါ'

'အာရုံခြောက်ပါးဆိုတော့ တလောကလုံးမှာရှိတာတွေနဲ့ မြင်မြင်သမျှဟာတွေအားလုံး ပါဝင်တာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ပဋ္ဌာန်း ၂၄-ပစ္စည်းမှာ အာရမ္မဏပစ္စည်းဟာ အကျယ်ဝန်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကလည်း

အာရမ္မဏပစ္စည်း မထိုက်တဲ့ ပရမတ်နဲ့ပညတ်တရားဆိုတာ တစ်ခုမှ မရှိလို့ပါ၊

ပရမတ်တရားလေးပါးဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက် *Mental factors,* ရုပ် *Matter and energy,* နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပညတ်တွေဖြစ်တဲ့ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ သစ်ပင်ပန်းမန်၊ ရေမြေ တောတောင်တွေ အားလုံးဟာ အာရုံထိုက်တဲ့ ပစ္စည်းတွေပါပဲ'

ရှေးအဋ္ဌကထာ ဆရာများနဲ့ လယ်တီဆရာတော်မှ အာရမ္မဏပစ္စည်းကို 'တောင်ဝှေး၊ ကြိုးတန်း' တို့နဲ့ ဥပမာ ပြဆိုပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့ အဘိုးအဘွားတွေ၊ မသန်မစွမ်းတဲ့သူတွေဟာ တောင်ဝှေးနဲ့ကြိုးတန်းကို အမှီပြုမှ သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်သလို စိတ်၊ စေတသိက်တွေ ကလည်း အာရုံကို ဆွဲယူပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

'*ရူပါယတနံ စက္ခုဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အာရမ္မဏပစ္စယေန ပစ္စယော*… ဆိုတဲ့အတွက် ရူပါရုံဟာ မြင်စိတ်ဆိုတဲ့ စက္ခုဝိညာဏဓာတ်နဲ့ မြင်စိတ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ စေတသိက်တွေကို အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်…'

'Visible object-base is related to eye-consciousness-element and its associated states by the force of object condition.'

အလားတူ သဒ္ဒါရုံဟာ သောတဝိညာဏ ဓာတ်ကို၊ ဂန္ဓာရုံဟာ ဃာနဝိညာဏဓာတ်ကို၊ ရသာရုံဟာ ဇိဝှါ ဝိညာဏဓာတ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အဆင်း ရူပါရုံကြောင့် မြင်စိတ်ဖြစ်လာလို့ 'အာရုံရှိမှ စိတ်ရှိတယ်၊ အာရုံမရှိ စိတ်မရှိ…' ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။

သံလိုက် *Magnet* တွေဟာ သံထည်ပစ္စည်းတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်သလို အာရုံတွေဟာလည်း စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ သတ္တိထူးတွေ ရှိပါတယ်။

အာရုံတွေကြောင့် လူအများစုဟာ ကာမဂုဏ်နယ်ထဲက ရုန်းမထွက်နိုင်ဘဲ တဝဲလည်လည် ကျင်လည်နေရတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားမှ ယောကျ်ားတွေရဲ့ ရုပ်ရည်၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိတွေဟာ မိန်းမတွေရဲ့စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်သလို မိန်းမတွေရဲ့ အာရုံငါးပါး *Five sensual objects* ကလည်း ယောကျ်ားတွေရဲ့စိတ်ကို အဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံး ဖြစ်တယ်လို့ ဟောပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက် အာရုံတွေလောက် လောကမှာ အဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံးအရာဟာ တခြား ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူးဆိုတာ ဆရာကံတို့၊ ဆရာဖေတို့ စဉ်စားလိုက်ရင် နှစ်သက်သဘောကျ လက်ခံသွားမှာပါ။

အာရုံတွေဟာ စိတ်ကို အလွန်ဆွဲဆောင် နိုင်တဲ့အတွက်

မိမိစိတ်ကိုသာ ထိန်းမထားနိုင်ဘူးဆိုရင် အာရုံ အသစ်အသစ် တွေတွေ့တိုင်း စိတ်ကလည်း ဒီအသစ် အသစ်တွေကို ခံစားချင် လေလေ ဖြစ်နေပါမယ်။

သာမန်လူတွေ မဆိုထားပါနဲ့၊ မင်းနေပြည်တော်က ဘုရင့် အတိုင်ပင်ခံ ပုရောဟိတ်ကြီးဆိုလည်း ဒီတပ်မက်ဖွယ် အာရုံတွေ ကြောင့် ဒုက္ခရောက်ဖူးပါတယ်။

ဟိုးရှေးအခါက ဗာရာဏသီပြည်မှာ ပညာရှိ ပုရောဟိတ် ပုဏ္ဏားကြီးဟာ ဘုရင့်မိဖုရားခေါင်ကြီးကို မသင့်တော်မှန်း သိပေ မယ့် စွဲမက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

တစ်နေ့ မိဖုရားအိပ်နေတဲ့ အဆောင်နားက ဖြတ်သွားတဲ့ အခါမှာရင်စည်းနဲ့ အမြင်မတော်တဲ့နေရာမှ အဝတ်တန်ဆာ လျှောကျနေတာကို မြင်တွေ့လိုက်ပါတယ်၊ ဒီလို မြင်မိတဲ့နေ့က စပြီး ပုရောဟိတ်ကြီးလည်း မအိပ်နိုင် မစားနိုင်ဖြစ်ပြီး အဲဒီ တပ်မက်ဖွယ်အာရုံကိုပဲ တမ်းတမ်းစွဲ နေပါတော့တယ်။

ဒါပေမဲ့ မိဖုရားကြီးကလည်း ပညာရှိဖြစ်လေတော့ 'ပုဏ္ဏား ကြီး မစားနိုင်မသောက်နိုင် ဖြစ်နေတာ ဘယ်နှစ်ရက် ရှိပြီလဲ…' လို့ နည်းနည်း ပြန်စဉ်းစားလိုက်ပါတယ်။

ပုဏ္ဏားကြီးရဲ့ အမူအရာတွေ ပျက်နေတော့ 'ငါ့ကို စွဲနေတာပဲ ဖြစ်မယ်…' လို့ တွေးမိပြီး 'ပုရောဟိတ်ကြီး မစားနိုင် မသောက် နိုင် ဖြစ်နေတော့ ဆေးတိုက်ရဦးမယ်…' လို့ ဆိုပါတယ်။

မိဖုရားကြီးလည်း မြေခွက်ရယ်၊ ငွေခွက်ရယ်၊ ရွှေခွက်ရယ် ခွက်သုံးခွက်မှာ ပုန်းရည်လေးတွေ အညီအမျှထည့်ပြီး 'ပုရောဟိတ်ကြီး ဆေးတွေအားလုံးသောက်ရမယ်…' လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ မြေခွက်လေးနဲ့ထည့်ထားတဲ့ ပုန်းရည်ကို တိုက်ပြီး 'ဒီဆေးအရသာ ဘယ်လိုနေပါသလဲ…' ဆိုတော့ ပုရောဟိတ်ကြီးက 'ဖန်တန်တန်ပါ ဘုရား…' လို့ ဖြေပါတယ်။

ဒုတိယ ငွေခွက်လေးနဲ့တိုက်ပြီး 'ဘယ်လို အရသာ ရှိသလဲ…' ဆိုတော့ 'ဖန်တန်တန်ပါဘုရား'၊ တတိယ ရွှေခွက်လေးနဲ့ တိုက်ပြီးတဲ့ အခါမှာလည်း 'ဘယ်လိုအရသာ ရှိလဲ…' 'ဖန်တန်တန်ပါ ဘုရား…' လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

ဒီတော့မှ ပုရောဟိတ်ကြီးလည်း အာရုံတွေဟာ ခွက်သာလွဲတာ အရသာကတော့ အတူတူ ဘာမှမထူးပါလားလို့ သဘောပေါက်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူ့လက်ရှိ ဇနီးသည် ပုဏ္ဏားမနဲ့ပဲ 'ဖန်တန်တန်၊ ဖန်တန်တန်…' ဆိုပြီး နေသွားပါတော့တယ်။

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ ဝါးရင်း 'ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက တပ်မက်ဖွယ်ကောင်းလွန်းလို့ သံသရာမှာ ဖန်တန်တန်နဲ့ ကျင်လည်နေကြရတာ'

ဆရာကံရဲ့ မှတ်ချက်ကြောင့် အားလုံးက ဝိုင်းရယ်ကြပါတယ်။

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှာ စိတ်ကို အလိုမလိုက်ဘဲ နေ့စဉ်ဘဝလေးမှာ သတိလေးနဲ့ *Mindfulness in daily life* နေဖို့ လိုပါမယ်၊ လောကီအာရုံများနောက် မလိုက်ဘဲ လောကုတ္တရာ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ အာရုံပြုအပ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အာရမ္မဏပစ္စည်း *Object Condition* ကို ဟောခဲ့တာပါ'

ဆရာဖေသိန်းက 'ကျွန်တော် ကပ်သီးကတ်သတ် တစ်ခုလောက် မေးချင်တယ်၊ လောကကြီးမှာ ဘယ်အာရုံက အကောင်းဆုံးလဲ ဆရာ'

'ဆရာဖေမေးတာလေးကို ကောသလသံယုတ် ပဉ္စရာဇသုတ်မှာ ရှင်ဘုရင်များက မြတ်စွာဘုရားကို မေးဖူးပါတယ်၊ ဒီအခါမှာ ဘုရားက ဘယ်ဟာအကောင်းဆုံးလို့ မဖြေဘဲ ကိုယ်နှစ်သက် စွဲလန်းတာဟာ အကောင်းဆုံးပါ၊ အရှင်းဆုံး ပြောရရင်တော့ *Whatever you like is the best* လို့ အဖြေပေးထားပါတယ်'

စိတ်၊ စေတသိက် နာမ်တရားတွေဟာ အာရုံတွေရှိလို့ ပေါ်ပေါက်လာတာကို ပဋ္ဌာန်းမှာ ...

'ယံယံဓမ္မံ အာရဗ္ဘ ယေယေဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ...' အာရုံခြောက်ပါးကို အကြောင်းပြုလို့ စိတ်၊ စေတသိက်

တွေ ဖြစ်လာသလို…

'တေတေမွှာ တေသံတေသံ မွှာနံ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော…' အာရုံခြောက်ပါး အကြောင်းများကလည်း စိတ် စေတသိက်တွေကို အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်လို့ ဟောထားပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'အာရမ္မဏပစ္စည်းရဲ့ ပစ္စည်းနဲ့ ပစ္စယုပ္ပန်ကို ပြောပြပါလား ဆရာ'

'ဒီမှာ ပစ္စည်းတရားက အာရုံခြောက်ပါးဖြစ်ပြီး ပစ္စယုပ္ပန် ဆိုရင် စိတ်-၈၉၊ စေတသိက်-၅၂ တို့ဖြစ်ပါတယ်'

ဆက်ပြီး ကြီးကဲလွှမ်းမိုး အစိုးရသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတဲ့ **အဓိပတိပစ္စည်း** *Predominance Condition* ကို ပြောပြပါ့မယ်၊ အဓိပတိဆိုတဲ့အတိုင်း အားလုံးအပေါ် ထိပ်ဆုံးနဲ့ပြိုင်ဘက် မရှိ အုပ်စိုးပါတယ်။

ဆရာကံတို့အားလုံးလည်း 'သူက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နိုင်ငံတော် အဓိပတိပါ' 'ကျွန်မသမီးလေးက ရေတက်နေတက်မှာမွေးတဲ့ စနေ အဓိပတိဖွား‥' စသလို သုံးစွဲတာကို သိကြပါတယ်။

အလားတူ ပဋ္ဌာန်းမှာလည်း မိမိနဲ့အတူတကွ ယှဉ်ဖော် ယှဉ်ဖက်တရားတွေကို ကြီးမှူး လွှမ်းမိုးအစိုးရသောအားဖြင့် ကျေးဇူး ပြုတာ အဓိပတိပစ္စည်းပါ။

'အဓိပတိထိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားဟာ စကြဝတေးမင်း *The Universal Monarch* လို မိမိရဲ့အကျိုးပစ္စယုပ္ပန် တရားကို ပြိုင်ဖက်မရှိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အစိုးတရ ကျေးဇူးပြုပါတယ်'

မစန္ဒာက 'ဒါဆို အဓိပတိက သမ္မတနဲ့ တူတာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ နိုင်ငံတော်သမ္မတ *President* ဟာ မိမိလက်အောက်က ဝန်ကြီးများနဲ့ အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းတွေကို ကြီးကဲလွှမ်းမိုး အစိုးရသလို အဓိပတိထိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားဟာ မိမိနှင့်အတူ ဖြစ်ဖက် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တရားများကို ပြိုင်သူမရှိ အစိုးရပါတယ်'

နာမ်တရားတွေ အများကြီး ရှိတဲ့အထဲကမှ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ပညာလေးပါးပဲ အဓိပတိထိုက်ပါတယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

အဓိပတိပစ္စည်းမှာ သဟဇာတာဓိပတိ နဲ့ အာရမ္မဏာဓိပတိ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

သဟဇာတာဓိပတိက အတူတကွ ကျေးဇူးပြုတာဖြစ်ပြီး အာရမ္မဏာဓိပတိက အာရုံပြုသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာဖြစ်ပါတယ်။

ကေသရာဇာခြင်္သေ့မင်းဟာ ရှိရှိသမျှ သားရဲ တိရစ္ဆာန်အပေါင်းကို မိမိတစ်ဦးတည်း အကြီးအမှူး ဖြစ်သောအားဖြင့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အစိုးရသလို ဒီလေးပါးဟာလည်း မိမိနှင့်အတူ

ဖြစ်ဖက် စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်တွေကို အစိုးရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ဆန္ဒ, ဝီရိယ, စိတ်, ပညာလေးပါးကို တန်ခိုးရှိသော ဣဒ္ဓိပါဒ်စိတ်များ *Powerful mind* လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒါကလည်း ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ၊ ထက်သန်တဲ့ ဝီရိယ၊ ခိုင်မာတဲ့စိတ်၊ ကြီးမားတဲ့ ပညာတို့သာရှိရင် အခက်အခဲတွေ ဘယ်လိုပဲ ရှိပါစေ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေ အစဉ်ရရှိနေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆန္ဒာဓိပတိ ဆိုတဲ့အတွက် သာမန်မဟုတ်ဘဲ မိမိ ရည်မှန်းထားတဲ့ပန်းတိုင် မရောက်မချင်း နေ့နေ့ညည သွားလည်း ဒီဆန္ဒ, အိပ်လည်း ဒီဆန္ဒ, စားလည်း ဒီဆန္ဒဆိုတဲ့ အလွန် ထက်သန်ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒမျိုးကိုမှ အဓိပတိထိုက်သောဆန္ဒ *Predominant Desire* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝက ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးတွေ့ရတဲ့အခါ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတ္တဝါများအပေါ်ထားတဲ့ မဟာကရုဏာ *Great Compassion* ကြောင့် 'ငါတစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်စံလို့ မဖြစ်သေးဘူး၊ ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားလိုဘုရားဖြစ်အောင်ကြိုးစားပြီး တစ်လောကလုံးရဲ့ အကျိုးစီးပွားနဲ့ အများ အကျိုးစီးပွားအတွက် ဆောင်ရွက်မယ်...'လို့ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဒီအခါမှာ အလွန်ကြီးမားတဲ့ဆန္ဒဖြစ်နေလို့ မီးပုံထဲ ခုန်ချ

ဆိုလည်း ခုန်ချမယ်၊ စကြဝဠာ တောင်ဘက်ဆုံးမှ မြောက်ဘက်ဆုံးအထိ မီးကျီတွေနင်းပြီး သွားပါဆိုလည်းသွားမယ်၊ အများအကျိုးအတွက် အသက်ပေးလှူမယ်ဆိုပြီး စံထားလောက်တဲ့ ဆန္ဒဓိပတိ ဖြစ်နေပါတယ်။

မြန်မာစာမှာလည်း 'ဆန္ဒမစောပါနဲ့' 'ငါ့ရဲ့အဖြစ်ချင်ဆုံးဆန္ဒကတော့ နလုံးအထူးကုသမားတော်ကြီး ဖြစ်ဖို့…' စသလို ဆန္ဒဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကလေးကို အတော်သုံးစွဲကြပါတယ်။

ဆန္ဒဆိုတာ လိုချင်တဲ့သဘောရှိပေမယ့် လောဘရဲ့လိုချင်မှုနဲ့မတူပါဘူး။ ဆန္ဒရဲ့လိုချင်မှုက လောဘလို အာရုံတွေမှာ ကပ်ငြိတွယ်တာပြီး မခွဲနိုင် မခွာရက်နိုင်လောက်အောင်ကို နှစ်သက်စွဲလမ်းတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဆန္ဒကတော့ အလုပ်တစ်ခုကို ပြင်းပြထက်သန်စွာ မဆုတ်မနစ် ဆောင်ရွက်လိုတဲ့သဘောပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ကုသိုလ်ရချင်လို့ အလှူအတန်းတွေလုပ်တာ, စာပေကျမ်းဂန်တွေ တတ်ကျွမ်းချင်တာ, လူ့အသက်တွေ ကယ်ချင်လို့ ဆရာဝန်, သူနာပြုတွေ ဖြစ်ချင်တာ, ကလေးတွေ ပညာတတ်ဖို့ ဆရာ ဆရာမတွေဖြစ်ချင်တာနဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို အလိုရှိတာတွေက တဏှာလောဘ မဟုတ်ဘဲ ကုသိုလ်ဆန္ဒ သဘောပါ။

ရှင်းလင်းအောင် ပြောရရင် လောဘဟာ အကုသိုလ်တရားတွေနဲ့သာယှဉ်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်မှာ လုံးဝမယှဉ်ပါဘူး၊ ဆန္ဒ

ကတော့ ကုသိုလ်စိတ်မှာ ယှဉ်နိုင်သလို အကုသိုလ်စိတ်မှာ လည်း ယှဉ်နိုင်လို့ နှစ်ဖက်ရစေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက 'ဒါဆို ဟေတုပစ္စည်းက လောဘဟိတ်နဲ့ အဓိပတိပစ္စည်းက ဆန္ဒမှာ ဘယ်ဟာက ပိုအားကြီးသလဲ ဆရာ'

'ဆရာဖေမေးတာလေးက ကောင်းတယ်၊ ပဋ္ဌာန်းမှာ ဟော ထားတာအရ ဆန္ဒက ပိုလို့အားကြီးပါတယ်၊ လောဘကြီး တာဟာ ဆန္ဒလောက် သိပ်ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး၊ ရှေးခေတ်က အင်ပါယာကြီးတွေ ချဲ့ထွင်ချင်လို့ စစ်တိုက်ကြတာ, နယ်မြေ ပိုင်ဆိုင်ချင်လို့ *Genocide* ဆိုတဲ့ လူမျိုးတုံးအောင် သတ်ဖြတ် ကြတာ, လူအများကြီး သေကြေအောင် အဏုမြူလက်နက်နဲ့ ဓါတုလက်နက်တွေ သုံးစွဲပြီး စစ်တိုက် ကြတာတွေဟာ မကောင်း တဲ့ အကုသိုလ် ဆန္ဒတွေကြောင့်ပါ'

ကောင်းတဲ့ဘက်မှာ ဆိုရင်လည်း အများအကျိုး, လောက အကျိုး, ဆွေမျိုးသင်္ဂဟအကျိုးကို သယ်ပိုးချင်တဲ့ ဘုရားလောင်း တွေရဲ့ ဆန္ဒ၊ လူ့အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်ချင်တဲ့ သမား တော် တွေရဲ့ဆန္ဒနဲ့ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးတဲ့သူတွေကို အကူအညီ ပေးလိုတဲ့ ဆန္ဒမျိုးတွေပါ။

ဆန္ဒသာအားကောင်းမယ်ဆိုရင် လောဘ, ဒေါသ, မာန, ဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့အကုသိုလ်တွေကိုလည်းပယ်နိုင်လို့ လောဘနဲ့ ဆန္ဒမှာ ဆန္ဒက ပိုပြီးအားကြီးပါတယ်။

'ဆန္ဒာဓိပတိ ဆန္ဒသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ ရူပါနံအဓိပတိပစ္စယေန ပစ္စယော···' ဆိုတဲ့အတွက် အဓိပတိထိုက်တဲ့ ဆန္ဒဟာ မိမိနဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ် စေတသိက်၊ စိတ္တဇရုပ်များကို အကြီးအမှူး ဖြစ်သောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တခါ ထက်သန်စွဲမြဲတဲ့ လုံ့လနဲ့ မိမိရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ မရောက်မချင်း မဖြစ်မနေ ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးစားအားထုတ်တာဟာ ဝီရိယာဓိပတိပါ ။

သာမန်အားစိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေရှိရှိ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကြိုးစား အားထုတ်မှုမျိုးမှ အဓိပတိထိုက်သောဝီရိယ *Predominant Effort* ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာစကားမှာ စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါမှ လိုရာခရီးရောက်မှာလို့ ပြောကြသလို 'စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ၊ စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်နု···' ဆိုတာ စိတ္တာဓိပတိကို ပြောတာပါ။

ဘဝခရီးမှာလည်း ဖြူစင်တဲ့စိတ်၊ သည်းခံတဲ့စိတ်နဲ့ အင်အားကြီးမားတဲ့စိတ်ရှိမှပဲ အရာရာကို ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်မှာပါ။

'စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟော·' ဆိုသလို စိတ်အားထက်သန်ပြင်းပြနေရင် မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာဆိုတာ မရှိပါဘူး။

စိတ္တာဓိပတိ *Predominant Consciousness* ဟာ သတိ၊ ပညာ၊ သတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သူတွေမှာပဲ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ စိတ်အားထက်သန်နေရင် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတို့လည်း ပူးပေါင်း

ပါဝင်လာလို့ ဘဝမှာ ရည်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိနေမှာပါ။

ဂေါတမမြတ်စွာဟာ သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝနဲ့ ဒီပင်္ကရာဘုရားရဲ့ခြေတော်ရင်းမှာ ဗျာဒိတ်ရပြီးတဲ့ အချိန်ကစပြီး လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ဆည်းခဲ့စဉ်က တိရစ္ဆာန်, လူနဲ့နတ်စတဲ့ဘဝမျိုးစုံမှာ နိမ့်ချည်မြင့်ချည် *Up and down* ကျင်လည်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နိမ့်ကျတဲ့ ဘဝတွေမှာလည်း ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ ဘယ်လိုပဲတွေ့ရတွေ့ရ အများအကျိုး၊ လောကအကျိုးအတွက် ဘုရားဖြစ်ဖို့ ရည်စူးတဲ့စိတ်က ယုတ်လျော့မသွားဘဲ အမြဲထက်သန်နေတဲ့အတွက် စိတ္တာဓိပတိ ထိုက်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုမှတ်ရာမှာလည်း အဓိပတိထိုက်တဲ့စိတ် ရှိရပါမယ်။ တရားရှုမှတ်ရင်း ညောင်းညာကိုက်ခဲတာ၊ ထုံတာ ကျဉ်တာ၊ ကိုယ်လက် လေးလံတာ၊ အိပ်ချင်စားချင်တာစတဲ့ ကိုယ်အမူအရာလှုပ်ရှားမှုတွေဟာ 'စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ ရူပါနံ ..' ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ် *Mind-produced matter* တွေကြောင့်ပါ။ စိတ်အားထက်သန်နေမှ ဒီအခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနိုင်မှာဖြစ်လို့ အဓိပတိထိုက်တဲ့စိတ်ဟာ တရားရှုမှတ်ရာမှာလည်း အရေးပါပါတယ်။

ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဖျတ်လတ်တက်ကြွတဲ့ စိတ်ကို အကြီးအမှူးပြုပြီး ဆောင်ရွက်ရပါမယ်၊ စိတ်စွမ်းအား *Will Power*

ပြည့်ဝနေရင် အောင်မြင်မှုသရဖူဟာ လက်တစ်ကမ်းမှာ ရှိနေပါတယ်။

ဝီမံသဟာ ပညာစေတသိက်ဖြစ်ပြီး ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊စိတ်တို့နဲ့ ကွာခြားပါတယ်။ ပညာ ဆိုတဲ့အတွက် ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ဘက်မှာသာ ပါဝင်ပြီး မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်ဘက်မှာ မပါဝင်ပါဘူး။

ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်တို့ကတော့ အကုသိုလ်ဘက်မှာလည်း အဓိပတိ ထိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ပညာမပါဝင်လို့ မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေမှာ အဓိပတိတပ်ရင် ပိုပြီး ဆိုးသွားပါတယ်။

ဘယ်နေရာမဆို ပညာမပါဘဲ ဆန္ဒစောမယ်၊ ဝီရိယ လွန်မယ်၊ စိတ်စောပြီးလုပ်ရင် အမှားနဲ့သာကြုံတွေ့ရမှာပါ။ တရားမှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း တစ်နေရာတည်း နေ့စဉ်ရက်ဆက် မအိပ်တော့ဘဲ သေချင်သေပါစေဆိုပြီး အားထုတ်ရင် ဝီရိယာဓိပတိ ဖြစ်ပေမယ့် ပညာမပါလို့ လိုရာခရီးကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။

ဝီမံသဟာ မြန်မာလို စုံစမ်း စစ်ဆေးနိုင်သော ဉာဏ်ပညာ *Investigating Wisdom* လို့ ခေါ်ရမှာပါ။

ဂေါတမမြတ်စွာ အလောင်းတော်ဟာ ခြောက်နှစ်တိုင်တိုင် ဝီရိယစိုက်ပြီး ဒုက္ကရစရိယာ *Practice of austerities* အကျင့်ကို ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာကျင့်ပေမယ့် လမ်းမှန်လမ်းမှား ခွဲခြားနိုင်တဲ့ ပညာမပါတဲ့အတွက် တရားထူး မရခဲ့ပါဘူး။

ပညာဦးစီးတဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျင့်စဉ်နဲ့အားထုတ်မှ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး သဗ္ဗညုတဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

ပညာအဓိပတိထားပြီး အားထုတ်ရင် ဓောကလည်း အလောဘ, အဒေါသ, အမောဟနဲ့ယှဉ်တဲ့ တိဟိတ်ဓော၊ စေတသိက်ကလည်း တိဟိတ်စေတသိက်, ရုပ်ကလည်း ကြည်လင်အေးမြတဲ့ အဓိပတိစိတ္တဇရုပ်များဖြစ်လို့ တရားအသိဉာဏ် နိုးကြားပွင့်လင်းသွားမှာပါ။ လောကမှာ အနှိုင်းမဲ့ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဟာလည်း အဓိပတိထိုက်တဲ့ပညာပါပဲ။

မသင်းက 'အဓိပတိပစ္စည်းမှာ ဆန္ဒ, ဝီရိယ, စိတ်, ပညာအားလုံးပေါင်းပြီး အကြီးအမှူး ဖြစ်တာမျိုးလား အစ်ကို'

'အဲဒီလိုမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဧဝရက်တောင် *Mount Everest* ဟာ ကမ္ဘာမြေမှာ ရှိတဲ့ တောင်တွေအားလုံးရဲ့ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သလို အဓိပတိဆိုတဲ့တရားဟာ တစ်ချိန်မှာ တစ်ခုပဲဖြစ်ပေါ်ပါတယ်၊ ဒါကလဲ အမြင့်ဆုံး *Summit* ဆိုတာ လောကမှာ တစ်ခုတည်း ရှိနိုင်လို့ပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဆန္ဒအလွန်ပြင်းပြထက်သန်နေရင် အဓိပတိထိုက်တဲ့ ဆန္ဒက ဦးစီးပြီး ဝီရိယ, စိတ်, ပညာ တို့လည်း အတူတကွ ပူးပေါင်း ပါဝင်လာပါတယ်၊ အလားတူ ဝီရိယက အကြီးအမှူးဆိုရင် ဆန္ဒ, စိတ်, ပညာ တို့လည်း အတူတကွ ပါဝင်လာတာကို တွေ့ရမှာပါ'

ကျွန်တော် ပို့ချပြီးသွားတဲ့ ဟေတုပစ္စည်းကို အားလုံး ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် အမောဟဆိုတဲ့ 'ပညာ' တစ်ခုပဲ အဓိပတိထိုက်တာကို တွေ့ရမှာပါ၊ ဒီမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ဟိတ်တွေ မပါဝင်သလို အလောဘ၊ အဒေါသဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ဟိတ်တွေလည်း မပါဝင်ပါဘူး။

အလောဘ၊ အဒေါသတို့ဟာ ကောင်းသောဟိတ်တွေ ဖြစ်ပေမယ့် အဓိပတိမထိုက်လို့ အဓိပတိထိုက်တဲ့ပညာနဲ့ ပေါင်းမှ အားကောင်းပြီး အကျိုးပေးကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အဘိဓမ္မာတရားတွေကို ဟေတုပစ္စည်းနဲ့ ယှဉ်ကြည့်မယ်၊ အာရမ္မဏ၊ အဓိပတိပစ္စည်းတို့နဲ့ ယှဉ်ကြည့်မယ် ဆိုရင် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကြောင်းအကျိုး ယူဆတာ ကွဲပြားခြားနား ပြီး အလွန်ဆန်းကြယ်တာကို တွေ့ရမှာပါ။

ဆက်ပြီး အာရမ္မဏာဓိပတိကို ပြောပြပါ့မယ်၊ အာရမ္မဏာဓိပတိ *'Object Predominance'* ဆိုတဲ့အတွက် သာမန်အာရုံမျိုး မဟုတ်ဘဲ အလွန်နှစ်သက် မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်းတဲ့ အာရုံများကို ဆိုလိုတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေ အလွန်နှစ်သက်တဲ့ အတိဣဋ္ဌာရုံ *Very desirable object* တွေဟာ အာရမ္မဏာဓိပတိ ထိုက်ပါတယ်။

တကယ် စဉ်းစားလိုက်ရင်လည်း လူတွေရဲ့ သဘာဝကိုက

အလွန် နှစ်သက်ဖို့ကောင်းတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံတွေကိုပဲ အလိုရှိတာပါ။

'ခင့်မျက်နှာကလေးကို မြင်မိတဲ့အချိန်ကစပြီး အစွဲကြီး စွဲနေမိပြီ' ဒါမှမဟုတ် 'တစ်နေ့တစ်ခါမှ ခင့်ကို မမြင်ရရင် လူမှာရူးသွပ်သွားနိုင်တယ်...' ဆိုလည်း လှပတဲ့ ချစ်သူ့မျက်နှာဆိုတဲ့ အဆင်း ဣဋ္ဌာရုံမှာ အာရမ္မဏာဓိပတိ ဖြစ်နေလို့ပါ။

ကုသိုလ်ဘက်မှာဆိုလည်း ရတနာသုံးပါးကို နှလုံးသားထဲမှာစွဲမြဲလို့ အလွန်သပ္ပါယ်လှတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆင်းရူပါရုံကို ဘုရား ရှိခိုးစဉ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သွားသွား အာရုံပြုပြီး ကြည်ညိုတယ်ဆိုလည်း အာရမ္မဏာဓိပတိပါပဲ။

တစ်ခါ သာယာလှတဲ့ ညနေခင်းကလေးမှာ စံပယ်လေးလို ဖြူနုတဲ့ ချစ်သူ့လက်ဖဝါးကလေးကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး လမ်းလျှောက်ရတာကို တစ်သက်မမေ့ပါဘူးဆိုလည်း အတွေ့အထိဆိုတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံမှာ အာရမ္မဏာဓိပတိ ထိုက်နေတာပါ။

မစန္ဒာက 'အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ အာရမ္မဏာဓိပတိက ဘယ်လိုကွာခြားလဲ ဆရာ'

'လောကမှာ ရှိရှိသမျှ ပရမတ်နဲ့ ပညတ်အားလုံးဟာ အာရုံတွေပဲဖြစ်လို့ အာရမ္မဏပစ္စည်းကအလွန် ကျယ်ဝန်းလှပါတယ်၊ အာရမ္မဏာဓိပတိကတော့ အလွန်နှစ်သက် အလိုရှိအပ်တဲ့ အာရုံ

တွေပဲ ပါဝင်လို့ အာရမ္မဏပစ္စည်းထက် နယ်ကျဉ်းပါတယ်၊ အရှင်းဆုံးဆိုရရင် မြွေကြီးတော့ နဂါး၊ ဖွတ်ကြီးတော့ မိကျောင်း၊ တစ္ဆေကြီးတော့သရဲ၊ သရဲကြီးတော့ သဘက်ဆိုသလို သာမည အာရုံတွေ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ထဲမှာ အလွန် စွဲစွဲလမ်းလမ်း ဖြစ်နေတဲ့ အာရုံဆိုရင် အာရမ္မဏာဓိပတိလို့ ပြောရမှာပါ'

အာရမ္မဏာဓိပတိဟာ ရူပ၊ သဒ္ဒ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗနဲ့ ဓမ္မာရုံလို့ ခေါ်တဲ့အာရုံခြောက်ပါး စိတ်စေတသိက်တရားတွေ အပေါ်မှာ လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်ထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ချစ်သူ့မျက်နှာလေးကို မျက်စိထဲက မထွက်နိုင်၊ သူ့အသံလေးကို အမြဲကြားယောင်နေမိတယ်၊ ကိုယ်သင်းရနံ့လေးက ရင်ထဲမှာ စွဲနေတာပဲ၊ ဒူးရင်းသီးအရသာလေးက ဆိမ့်လိုက်တာ၊ အသားအရည်လေးက နူးညံ့အိစက်နေတာပဲ၊ အင်း သူ့ကို တော့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှ မေ့ပျောက်လို့ကို မရတော့ဘူး၊ အစွဲကြီး စွဲမိနေပြီ ဆိုတာတွေ အားလုံးဟာ အာရမ္မဏာဓိပတိပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကျော်မြင့်က 'လောကမှာ အထက်တန်းအကျဆုံး အာရုံက ဘယ်ဟာဖြစ်မလဲ ဆရာ'

'အာရုံ အားလုံးထဲမှာ အထက်တန်း အကျဆုံး၊ နှစ်လိုဖွယ် အကောင်းဆုံးနဲ့ အစွဲမြဲဆုံးအာရုံကို ပြောပါဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ ရည်ညွှန်းရမှာပါ၊ ဖလသမာပတ် ဝင်စားတယ်ဆိုတာလည်း

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေတာပါပဲ’

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟာ အကောင်းဆုံးမို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ တရားဟောအပြီး ပရိသတ်များ ကြည်ညို ဝမ်းမြောက်နေတဲ့အချိန်ခဏလေးမှာလည်း နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလို့ နေပါတယ်။ တစ်ခါ ပရိသတ်များက သာဓု သုံးကြိမ်ခေါ်ဆိုတဲ့ ခဏတာ အချိန်လေးမှာလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ အာရုံပြုနေပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ နိဗ္ဗာန်ဟာ သာမညမဟုတ်ဘဲ ထိပ်တန်းအကျဆုံးအာရုံဖြစ်လို့ အာရမ္မဏပစ္စည်းသာမက အာရမ္မဏာဓိပတိလည်း ထိုက်ပါတယ်။

အဓိပတိပစ္စည်းမှာ မိမိနှင့်အတူဖြစ်ဖက် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေကို လွှမ်းမိုးပြီး ကျေးဇူးပြုရင် သဟဇာတာဓိပတိ ထိုက်ပြီး အာရုံတွေမှာ အကြီးအမှူးအဖြစ် ကျေးဇူးပြုရင် အာရမ္မဏာဓိပတိ ထိုက်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်မှာ ‘ဆန္ဒာဓိပတိ ဆန္ဒသမ္ပ-ယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ..’ အစချီတဲ့ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီမံသ ပထမလေးပိုဒ်ဟာ သဟဇာတာဓိပတိကို ရည်ညွှန်းပြီး ‘ယံယံ ဓမ္မံ ဂရုံ ကတွာ ယေ ယေ ဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ..’ ဆိုတာ အာရမ္မဏာဓိပတိကို ဆိုလိုပါတယ်။

‘ဘဝနဲ့ယှဉ်ပြီးပြောရရင် ဘယ်အရာမဆို ပေါ့ပေါ့ဆဆ မလုပ်ဘဲ သေသေချာချာ အလေးအနက် သတိထားပြီးလုပ်တယ်

ဆိုရင် အဓိပတိထိုက်ပါတယ်'

ကျွန်တော်တို့ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးလို့ကောင်းနေတုန်း ဆရာမ ဒေါ်ချယ်ရီနဲ့ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်ရောက်လာပြီး လဖက်ရည်နဲ့ သတ်သတ်လွတ် ကော်ပြန့်ကြော်များ လာရောက်ချပေးပါတယ်။ ဒီနေ့ အစားအသောက်ကို မသင်းကကျွေးမွေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း သင်တန်းကို ခဏနားလိုက်ပြီး အားလုံး ဝိုင်းဖွဲ့စားဖြစ်ကြပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက 'ရန်ကုန်မှာ စိတ်တိုင်းကျဆိုင်က လဖက်ရည်နဲ့ စမူဆာက အရမ်းကောင်းတာ၊ နောက်အပတ် ဆိတ်သား စမူဆာလုပ်ကျွေးမယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'လဖက်ရည်နဲ့ စမူဆာဆိုတဲ့အာရုံမှာ တပ်မက်စွဲလန်းနေတော့ အာရမ္မဏာဓိပတိ ထိုက်နေတာပေါ့'

မစန္ဒာက 'ဆရာကံက ချက်ခြင်း *Apply* လုပ်နိုင်တာပဲ'

အားလုံးလည်း ဝိုင်းရယ်ကြတာနဲ့ စိုစိုပြေပြေလေး ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကျွန်တော်ဆက်ပြီး အနန္တရပစ္စည်းကို ပြောပြပါ့မယ်။

မိမိချုပ်ငြိမ်း ပြီးဆုံးသွားပေမယ့် အကြားမရှိ ဆက်တိုက်စိတ်၊ စေတသိက်တွေဖြစ်နေအောင် ကျေးဇူးပြုတာဟာ အနန္တရပစ္စည်း *'Contiguity Condition '* ပါ။

အနန္တရ ဆိုရာမှာ 'အန္တရက' အကြား *Gap* ဖြစ်ပြီး 'န' က မရှိတာ *Absent* ဖြစ်လို့ အကြားမရှိဘဲ ဆက်တိုက် ကျေးဇူးပြုတာပါ။

'အခုအားလုံး ခပ်ကျဲကျဲလေးထိုင်နေတော့ အကြားရှိတာပေါ့၊ သမီးရည်းစားဘဝက ဆရာကံတို့ ပူးပူးကပ်ကပ်လေး ထိုင်နေတော့ အကြားမရှိဘူးပေါ့၊ အလားတူ စိတ်၊ စေတသိက်တွေကလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု အကြားမရှိ ဆက်တိုက် ကျေးဇူးပြုပါတယ်'

အနန္တသူရိယ အမတ်ကြီးရဲ့-

'သူတည်းတစ်ယောက်၊ ကောင်းဖို့ရောက်မူ၊ သူတစ်ယောက်မှာ ပျက်လင့်ကာသာ၊ ဓမ္မတာတည်း ...' ဆိုတဲ့ သံဝေဂလင်္ကာကလေးက စိတ်အစဉ် *Mental process* ကို ပြောတာလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်'

တကယ်လို့ ရှေးရှေးစိတ်တွေသာ မချုပ်ပျက်ဘဲနေခဲ့ရင် နောက်ထပ်စိတ်တွေ ဖြစ်ခွင့်မရတော့လို့ သိတတ်မယ်ဆိုရင် ပျက်သွားတဲ့ ရှေးရှေးစိတ်တွေကို နောက်နောက်စိတ်တွေက ကျေးဇူးတင်ရမှာပါ။ လူ့ဘဝမှာလည်း ဒီလို သဘောသဘာဝရှိတယ်ဆိုတာ တွေးကြည့်လိုက်ရင် သိသာလှပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းမှာ အနန္တရပစ္စည်းဟာ အလွန် ထူးဆန်းပါတယ်။ နာမ်တရားဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို မြင်တွေ့လို့မရတာ

ဟာ အနန္တရပစ္စည်းကြောင့်ပါ၊ ဒါကလည်း စိတ် စေတသိက်တွေ တစ်ခုချုပ်ပျက်ပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်ပေါ်အောင် အနန္တရသတ္တိနဲ့ အခြား မရှိ ကျေးဇူးပြုနေလို့ပါ။

မသင်းက 'အခု ညီမတို့အချင်းချင်း မြင်တွေ့နေရတယ် ဆိုတာ ရုပ်မှာ အနန္တပစ္စည်း မရှိလို့ပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ နာမ်တရားတွေလိုမဟုတ်ဘဲ ရုပ်တရား တွေမှာ အနန္တရပစ္စည်းမရှိလို့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်က လူ, တိရစ္ဆာန်, အဆောက်အဦ, သစ်ပင်ပန်းမန်တွေကို တွေ့ထိမြင်တွေ့လို့ ရနေ တာပါ'

ပုရွက်ဆိတ်တွေ အစာရှာ ခရီးသွားတဲ့အခါ တစ်ကောင်ပြီး တစ်ကောင် နောက်က ထပ်ထပ်စီလိုက်လို့ ပုရွက်ဆိတ်တန်းကြီး *Ants Line-Up* အနေနဲ့ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို အတန်းလိုက် တွေ့ရတာကလည်း ရုပ်သက်ဟာ စိတ္တက္ခဏ ၁၇-ချက် ကြာမြင့် လို့ ဖြစ်လာတဲ့ ရှေ့ရုပ်တွေ မချုပ်ပျက်သေးခင် နောက်ကရုပ် တွေက ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းဖြစ်နေလို့ ရုပ်အထပ်တွေ များများ လာတဲ့အခါ မျက်စိနဲ့ မြင်တွေ့နေရတဲ့ ရှမ်းတောင်တန်းကြီးတွေ၊ ဧရာဝတီမြစ်ကြီးနှင့် အဆောက်အဦးကြီးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

နာမ်တရားတွေမှာတော့ တစ်ခုချုပ်ပျက်ပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်လို့ ရအောင် အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ အကောင်အထည်အနေနဲ့

မတွေ့ရပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ရဲ့ဝီထိအစဉ်ဟာ အနန္တရ ပစ္စည်းနဲ့ စီထားတာပါလို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါဆို ကျွန်တော်တို့ ၃၁-ဘုံမှာ စုန်ချီ ဆန်ချီ ကျင်လည်နေရတာ အနန္တရပစ္စည်းကြောင့်ပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒီလိုကျင်လည်နေရတာ အနန္တရပစ္စယသတ္တိနဲ့ ချုပ်သွားတဲ့ ရှေးရှေးစိတ်က နောက်နောက်စိတ် ဖြစ်လာ အောင် ကျေးဇူးပြုနေလို့ ဘဝသံသရာမှာ စိတ်၊ စေတသိက်တွေရဲ့ အစဉ်ဟာ ဘယ်တော့မှ ချုပ်ပျက်သွားတယ်လို့ မရှိပါဘူး၊ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်မှ အနန္တရပစ္စည်း နဲ့ ဆက်ထားတဲ့ နာမ်အစဉ်ဟာ ပြတ်စဲသွားတာမို့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ရဟန္တာများ စုတိစိတ်ကျပြီးတဲ့အခါ စုတိ-ပဋိသန္ဓေ တစ်ဆက်တည်း မဖြစ်တော့ဘဲ အနန္တရပစ္စယသတ္တိ ပြတ်သွားပါတော့တယ်'

အနန္တရပစ္စည်းဆိုတာ အခြားမဲ့ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သော တရားဆိုတော့ ဆရာကံတို့အားလုံး ရုတ်တရက် နားလည်ဖို့ ခက်မှာပါ။ အရှင်းလင်းဆုံးပြောရရင် နေရာဖယ်ပေးတာပါ။

စကြာဝတေးမင်း နတ်ရွာစံတာနဲ့ အိမ်ရှေ့စံ သားကြီးမင်း ဖြစ်လာသလို မိမိဖယ်ပေး ချုပ်ပေးလိုက်တဲ့အခါ နောက်ထပ် အကျိုးတရားတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်၊ အဲဒီလို ကျေးဇူး ပြုတာကို အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတယ်လို့ သုံးပါတယ်။

လယ်တီဆရာတော်မှ မှတ်မိလွယ်အောင် 'ခြားမဲ့နာမ်တွေ၊ ဖြစ်ပေါ်စေ၊ မှတ်လေ နန္တရ' လို့ လင်္ကာလေး ဖွဲ့ထားပါတယ်။

ဖြစ်ပေါ်စေတယ်ဆိုတာ ထုတ်လုပ်တာ *Produce* မဟုတ်ဘဲ နေရာပေးတာ *displacement* ကို ဆိုလိုတာပါ။

ဝီထိတစ်ခုကို စိတ်ထဲမှာတွေးကြည့်လိုက်ရင် စိတ်ထဲမှာ ရုတ်တရက် အတန်းလိုက်ကြီး အစဉ်မပြတ် ဖြစ်နေတာကို မြင်မိမှာပါ၊ တကယ်တော့ စိတ်အစဉ်ဆိုတာ အတန်းလိုက် ဆက်တိုက် ဖြစ်နေတဲ့ *Chain reaction* လိုမျိုး မဟုတ်ဘဲ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျက်ကနဲ ဖျတ်ကနဲဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက် အစဉ် လေးပါ။

နံပါတ်တစ်စိတ် ချုပ်ပျက်ပြီးမှ နံပါတ်နှစ်စိတ်က ပေါ်လာသလို နံပါတ်နှစ်စိတ်ဖြစ်ပြီး သူချုပ်တာနဲ့ နံပါတ်သုံးစိတ် ဆက်တိုက်ဖြစ်လာလို့ နံပါတ်တစ်စိတ်က နံပါတ်နှစ်စိတ်ကို နံပါတ်နှစ်စိတ်က နံပါတ်သုံးစိတ်ကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။ ဒီလို ကျေးဇူးပြုသွားလို့လည်း စုတိစိတ် ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ် ဆက်တိုက် ဖြစ်လာတာပါ။

အနန္တရပစ္စည်းမှာ 'ပုရိမာ ပုရိမာ' ဆိုတဲ့ ရှေးရှေး အကြောင်းတရားတွေဟာ 'ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ' ဆိုတဲ့ နောက်နောက် ပစ္စယုပ္ပန် အကျိုးတရားတွေကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမှ အကျယ်တဝင့် ဟောပြထားပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက 'ပုရိမာ၊ ပုရိမာဆိုတာကို ကျွန်တော့် အိမ်သားအားလုံး နားရည်ဝနေပြီ၊ ကျွန်တော်က နံနက်တစ်ခါ၊ ညနေတစ်ခါ ပဋ္ဌာန်းရွတ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သမီးငယ်ငယ်က သူပြောတာကို ဂရုမစိုက်ရင် ဖေဖေက ပုရိမာ၊ ပုရိမာပဲ လုပ်နေတာလို့ ပြောတယ်'

အားလုံးလည်း ဝိုင်းရယ်ကြပါတယ်။

မစန္ဒာက 'သမီးလည်း ရွတ်တာရွတ်နေတာ၊ ပုရိမာက ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

'ပုရိမာဆိုတာ အရှေ့ *East* ကိုပြောတာပါ၊ ဒီနေရာမှာ ပစ္ဆိမာက အနောက် *West,* ဒက္ခိဏ တောင် *South,* ဥတ္တရက မြောက် *North* ဆိုတဲ့ပါဠိအသုံးလေးတွေကို သိသွားရင် ပဋ္ဌာန်းရွတ်ရတာ လွယ်ကူ ရှင်းလင်းသွားပါလိမ့်မယ်'

ဒါကြောင့်မို့ 'ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော··' ဆိုတာ ရှေးရှေးကုသိုလ်တွေက နောက်နောက်ကုသိုလ်တွေကို အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်-

'Preceding moral states are related to subsequent moral states by the force of ***Contiguity or proximity condition.'***

ကျွန်တော်တို့ သံဃာတော်တွေကို ဆွမ်းနဲ့ ရှူဖွယ်ပစ္စည်းတွေ လှူဒါန်း တဲ့အခါ၊ မိမိထက် နှမ်းပါးချို့တဲ့သူတွေကို ပေးကမ်း တဲ့အခါ၊ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ အစာကျွေးနေတဲ့အခါ၊ ဝိပဿနာ ပွားများ နေတဲ့အခါ ကုသိုလ်ဇော ခုနစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ပထမဇောမှ သတ္တမဇောအထိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုသွား ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ပထမကုသိုလ်ဇောက အကြောင်းပစ္စည်းဆိုရင် နောက်နောက် ဒုတိယဇောက အကျိုးပစ္စယုပ္ပန်၊ တတိယဇောက ပစ္စည်းဆိုရင် စတုတ္ထဇောက ပစ္စယုပ္ပန်၊ စတုတ္ထဇောက ပစ္စည်းဆိုရင် ပဉ္စမဇောက ပစ္စယုပ္ပန်၊ ပဉ္စမဇောက ပစ္စည်းဆိုရင် ဆဋ္ဌမဇောက ပစ္စယုပ္ပန်၊ ဆဋ္ဌမဇောက ပစ္စည်းဆိုရင် သတ္တမဇောက ပစ္စယုပ္ပန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သတ္တမဇောက ပစ္စည်းဖြစ်တဲ့အခါ ပထမတဒါရုံက ပစ္စယုပ္ပန်ဆိုတဲ့အတွက် ဇောနဲ့ တဒါရုံဆိုပြီး သဘာဝချင်း မတူ တော့ဘဲ အစဉ်မကိုက်တော့ပါဘူး။ ပထမတဒါရုံက အဗျာကတ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သတ္တမဇောက ပစ္စည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကုသိုလ်က ကုသိုလ်ကို အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြု တဲ့အခါ အဆုံးဇောကြဉ်သော *Excluding the last mental impulsion* လို့ ဝိသေသ ပြုကြပါတယ်။

ဒီလို စိတ်တစ်ခု ချုပ်ပျက်ပြီးတာနဲ့ နောက်စိတ်တစ်ခု စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာ စိတ်တွေရဲ့ဖြစ်မြဲ ထုံးစံဖြစ်လို့ စိတ္တနိယာမဆိုပြီး ပြောနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါ 'ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော..' ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးကုသိုလ် က နောက်နောက်အဗျာကတကို အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

စိတ်အစဉ်မှာ ကုသိုလ်ဇော ခုနှစ်ကြိမ် ဆက်တိုက်ချုပ်ပျက်ပြီးသွားရင် ဇောရဲ့အာရုံကို ဆက်လက်ခံစားတဲ့ ပထမတဒါရုံ ဖြစ်လာပါတယ်။ ပထမတဒါရုံက အဗျာကတဆိုတော့ ရှေးရှေး သတ္တမဇော ကုသိုလ်က နောက်နောက်အဗျာကတကို အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ကျွန်တော်တို့စိတ်ထဲ ရှင်းသွားအောင် ဥပမာ တစ်ခုလောက် ပေးပါလား ဆရာ'

'ဆိုပါစို့၊ ဝါဆိုလပြည့်နံနက် လောကနန္ဒာဘုရားမှာ ဆရာကံက ရွှေသင်္ကန်း၊ ဖယောင်းတိုင်နှင့် ဘုရားပန်းများ ကပ်လှူပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်တယ်၊ ညနေမှာ ကုသိုလ် လုပ်ခဲ့တာကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ဖြစ်ပြီး ပန်းလေးတွေကို ရေလောင်းတယ်၊ အဲဒီအခါ ဆရာကံရဲ့စိတ်မှာ ကုသိုလ်လည်းမဟုတ် အကုသိုလ်

လည်းမဟုတ်တဲ့ အဗျာကတစိတ်တွေ ဖြစ်နေပါမယ်'

ဒါကြောင့်မို့ ရှေးက ကုသိုလ်လုပ်ခဲ့တာကို ဆင်ခြင်ပြီး ပီတိဖြစ်နေရင် ကုသိုလ်ဇောတွေဆက်ဖြစ်ပြီး မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ဖြစ်နေရင် အဗျာကတ ဖြစ်နေပါမယ်။

တစ်ခါ 'ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ' မှာလည်း ရှေးရှေး အကုသိုလ်ဇောတွေဟာ နောက်နောက် အကုသိုလ်ဇောတွေကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ရှေးရှေးအကုသိုလ်နဲ့ နောက်နောက် အဗျာကတတို့ ကျေးဇူးပြုတာကိုလည်း 'ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော··'လို့ ဟောထားပါတယ်။

အကုသိုလ်ဇော ခုနစ်ကြိမ်မှာ အဆုံးဇောဖြစ်တဲ့ သတ္တမဇောက ပထမတဒါရုံကို ကျေးဇူးပြုတဲ့အခါ တဒါရုံက အဗျာကတဖြစ်လို့ အကုသိုလ်က အဗျာကတကို အခြားမရှိ ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ရှေးရှေးအဗျာကတနဲ့ နောက်နောက်အဗျာကတတို့ ကျေးဇူးပြုတာကို 'ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော··'လို့ ဟော

ထားပါတယ်။

စိတ်အစဉ်မှာ အတီတဘဝင်, ဘဝင်္ဂစလန, ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ, ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း, ဝိညာဉ်, သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း, သန္တီရဏနဲ့ ဝုဋ္ဌောတို့ဟာ အဗျာကတတွေဖြစ်လို့ ရှေးရှေး အဗျာကတက နောက်နောက် အဗျာကတကို အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

အဆုံးအစမထင်အောင် ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာမှာ သတ္တဝါတွေ ထက်အောက်စုန်ဆန် ကျင်လည်နေရတာဟာ စုတိ နောင် ပဋိသန္ဓေဆိုတဲ့ အနန္တရပစ္စည်းကြောင့်ပါ။

'Death consciousness, which was continuously followed by re-birth consciousness due to proximaty condition.'

တကယ်တော့ စုတိ, ပဋိသန္ဓေနဲ့ ဘဝင်စိတ်တွေအားလုံးဟာ အမည်သာ ကွဲနေပေမယ့် အတူတူဖြစ်တဲ့ အဗျာကတတွေပါ။

ပဋိသန္ဓေစိတ် *'Re-birth consciousness'* ဆိုတာ ဘဝရဲ့ ပထမဦးဆုံးစိတ်ဖြစ်ပြီး ပဋိသန္ဓေအခါမှာ တစ်ကြိမ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးဘဝနဲ့ အခုဘဝကို ဆက်စပ် ပေါင်းကူးပေးတဲ့ အဗျာကတ စိတ်ပါ။

ပဋိသန္ဓေ စိတ်ပြီးနောက် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဘဝင်စိတ်ဟာ အကြိမ်ပေါင်း မြောက်မြားစွာ မရေတွက်နိုင်လောက်အောင်

ဖြစ်ပျက်လို့နေပါတယ်။ လူတစ်ဦး အိပ်ပျော်နေတဲ့ အခါမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဝီထိစိတ်တွေ မရှိတဲ့အခါမှာဖြစ်ဖြစ် ဘဝတစ်ခု ဆက်လက်ရှင်သန်နေဖို့ အသက်ဆိုတဲ့ဘဝင်စိတ်ဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

စုတိစိတ် *'Death consciousness'* ဆိုတာ ဘဝ တစ်ခုရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်ဖြစ်ပြီး သေဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ တစ်ကြိမ်သာ ဖြစ်ပေါ်လို့ ယခုဘဝက စုတိစိတ်က နောင် ပဋိသန္ဓေစိတ်ကို အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း အနန္တရ သတ္တိနဲ့ ကျေးဇူး ပြုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ စုတိ-ပဋိသန္ဓေ တို့ဟာ အဗျာကတတွေဖြစ်လို့ အဗျာကတက အဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုတာပါ။

နာမ်တရားတွေဖြစ်တဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ စုတိ-ပဋိသန္ဓေ ဆိုပြီး ဆက်တိုက်အခြားမရှိ ဖြစ်နေပါတယ်။

ရုပ်တရားတွေမှာ အနန္တရပစ္စည်း မရှိလို့ မိမိပြုထားတဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံတွေအပေါ် မူတည်ပြီး နောင်ဘဝတွေမှာ တိရစ္ဆာန်၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ ဆိုပြီး ရူပသန္တတိ ရုပ်အသွင်ပြောင်းသွားပါတယ်။

အဗျာကတက အဗျာကတကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာကို ပဋ္ဌာန်းမှာ အလွန်အသေးစိတ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လောကနန္ဒာဘုရားကို ရောက်လို့ ဘုရား

မျက်နှာတော်ကို ဖူးတွေ့လိုက်ရတဲ့အခါ မြင်စိတ်ဆိုတဲ့ စက္ခု ဝိညာဏဓာတုကနေ မနောဓာတုဆိုတဲ့ အာရုံလက်ခံစိတ်၊ မနော ဝိညာဏဓာတုဆိုတဲ့ အာရုံစုံစမ်းစိတ်တွေ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူး ပြုပါတယ်၊ ဒီလိုကျေးဇူးပြုတာကို ပဋ္ဌာန်းမှာ-

စက္ခုဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ မနော ဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ **မနောဝိညာဏ ဓာတုယာ** တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော လို့ ဟောထားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ

-စက္ခုဝိညာဏဓာတု ဆိုတာ စက္ခုဝိညာဉ်

-မနောဓာတု ဆိုတာ သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း

-မနောဝိညာဏဓာတု ဆိုတာ သန္တီရဏဖြစ်လို့ ဝီထိအစဉ် ချကြည့်လိုက်ရင် -

စက္ခုဝိညာဏဓာတု--→မနောဓာတု--→ မနောဝိညာဏဓာတု
'စက္ခုဝိညာဉ်' 'သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း' 'သန္တီရဏ'

ဆိုပြီး အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ဆက်တိုက် ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ရှေးဆရာတော်ကြီးများက အနန္တရပစ္စည်းကို လေးကျွန်း

တစ်မြင့်မိုရ် အစိုးရတဲ့ စကြဝတေးမင်းနဲ့ သားကြီး အိမ်ရှေ့မင်းသားကို ဥပမာထား ပြဆိုပါတယ်။ စကြဝတေးမင်း သက်တော်ကံတော်ကုန်တဲ့အခါ သားကြီးရတနာကပဲ စကြဝတေးမင်းဆက် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ဦးမှ ကြားထဲမှာ မင်းဖြစ်ခွင့်မရှိလို့ အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်မှလည်း ရှေးရှေး စိတ်တွေချုပ်ငြိမ်းပြီး နောက်နောက်စိတ်တွေ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတာကို လူသားမျိုးနွယ်ဆက်များ *Human Generations* နဲ့ တူပါတယ်လို့ ပြဆိုတာမို့ မိဘ အဆက်ဆက်ဟာ အကြောင်းပစ္စည်း ဖြစ်ပြီး သားသမီးအဆက်ဆက်ဟာ အကျိုးပစ္စယုပ္ပန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်ပြီး သမနန္တရပစ္စည်းကို ရှင်းပြပါ့မယ်။ကောင်းစွာအခြားမဲ့ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်ပေါ်စေသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာ သမနန္တရပစ္စည်း *'Good Contiguity Condition'* ပါ။ ကျွန်တော် မျက်စိထဲ မြင်လွယ်အောင် ရေးပြပါ့မယ်-

'သံ= ကောင်းစွာ+အနန္တရ = အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း'

စိတ်ဖြစ်စဉ် တစ်စိတ်ပျက်ပြီး နောက်စိတ်တစ်ခု ဆက်တိုက်ဖြစ်နေလို့ ကြားထဲမှာ အခြားမရှိဘဲ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆက်တာမှ ဘယ်လောက် အထိတောင် ဆက်သလဲဆိုရင် 'နှစ်စိတ်မှဟုတ်ရဲ့လား တစ်စိတ်ထဲများ ဖြစ်နေမလား··' ဆိုရ

အောင် သမနန္တရ တစ်ဆက်တည်း ကောင်းစွာ ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။

'သမနန္တရဟာ အနန္တရရဲ့ 'သ' သဒ္ဒါမျှသာကွာပြီး ကျေးဇူး ပြုတာချင်းက အတူတူပါပဲ'

မစန္ဒာက 'ဒါဆို ဘာလို့ထပ်ဆင့် ဟောရတာလဲ ဆရာ'

'ဒီလို ထပ်ဆင့် ဟောကြားပေးရတဲ့အကြောင်းက သုံးခု ရှိပါတယ်'

ပထမအချက်က အနန္တရပစ္စည်းဟာ အလွန်နက်နဲ ကျယ်ဝန်း လှပါတယ်၊ တရားနာ ပရိသတ်များအနေနဲ့ တစ်ခါတည်းနဲ့ သဘောပေါက်ဖို့ ခဲယဉ်းတဲ့အတွက် ပိုမို နားလည်လွယ်အောင် ထပ်ဆင့်ဟောကြား ပေးထားတာပါ။

ဒုတိယအချက်က ရုပ်တရားတွေမှာ ကျောက်ဆောင်ကြီးတွေ, တောင်တန်းကြီးတွေ, အဆောက်အဦတွေ စသလို အထင်အရှား ကိုင်တွယ်လို့ ရပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ မာကျော ထူထပ်တဲ့ ကျောက်ဆောင်ကြီးတွေ ဖြစ်ပါစေ အာကာသအကြား *Aero Space* ဆိုတာ အမြဲရှိနေပါတယ်၊ အဘိဓမ္မာအရ ပရိစ္ဆေဒရုပ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ရုပ်တရား တွေမှာလို နာမ်တရားတွေမှာလည်း အကြားရှိပြီး ကျေးဇူးပြုလေ မလားဆိုတဲ့ သံသယ ဝင်လာမှာစိုးလို့ ထပ်ဆင့်ပေးရတာပါ။

'တတိယအနေနဲ့ ဝေနေယျဇ္ဈာသယအတွက် ဟောပေးရတာပါ'

'ဝေနေယျဇ္ဈာသယက ဘာကိုပြောတာလဲ ဆရာ'

'ဝေနေယျဆိုတာကျွတ်ထိုက်တဲ့သတ္တဝါ၊ အဇ္ဈာသယဆိုတာ အလိုဆန္ဒဖြစ်လို့ 'ကျွတ်ထိုက်သောသတ္တဝါ အားလုံးတို့ရဲ့ အလိုအားလျော်စွာ..' *'For the sake of disciples according to their desire'* လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်၊ ဝေနေယျတို့ရဲ့ အကြိုက်၊ တရားနာသူတို့ရဲ့အတွင်းစိတ်ကို ကြည့်ပြီး ဟောပေးရတာပါ'

ဒါကလည်း တရားနာ ပရိသတ်တွေမှာ အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ဟောမှ နားလည်ကျွတ်တမ်း ဝင်နိုင်သူများရှိသလို သမနန္တရ ပစ္စည်းနဲ့ ဟောမှ နားလည်နိုင်မည့်သူများ ရှိလို့ပါ။

ဒီနေရာမှာ သံဆိုတာ ကောင်းစွာ၊ အနန္တရက ရှင်းလင်းစွာ နေရာ ဖယ်ပေးခြင်းဖြစ်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နေရာဖယ်ပေးတာ *Clear Displacement* လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

စိတ္တနိယာမအရ စိတ်တစ်ခုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် နောက်စိတ်တစ်ခု ဖြစ်ခွင့်မရှိဘဲ တစ်ခုချုပ်ပြီးမှ တစ်ခုဆက်ဖြစ်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နေရာဖယ်ပေးတာပါ။

ရုပ်တရားတွေမှာတော့ စိတ္တဇရုပ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါ ဥတုဇရုပ် တွေလည်း ဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ ကမ္မဇရုပ်ဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာ

လည်း စိတ္တဇ၊ ဥတုဇ၊ အာဟာရဇရုပ်တွေက ဖြစ်နေ ပျက်နေပါတယ်။

ဖြစ်တဲ့ရုပ်ကဖြစ်၊ ပျက်တဲ့ရုပ်ကပျက် ဆိုတော့ ရုပ်တရားတွေ နေရာဖယ်ပေးတာဟာ နာမ်တရားလို မရှင်းလင်းလို့ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး နေရာဖယ်ပေးတာ *Complex Displacement'* လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

အနန္တရပစ္စည်းမှာ စကြဝတေးမင်း နတ်ရွာစံလို့ သားကြီးသြရသ မင်းဖြစ်တာနဲ့ ဥပမာပြဆိုထားပါတယ်။

သမနန္တရမှာတော့ 'သံ' ဆိုတာ ကောင်းစွာ ကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုပြီး အနက်ရလို့ စကြဝတေးမင်း မသေဘဲ တောထွက်ရဟန်းပြုလို့ သားကြီး မင်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဥပမာနဲ့ ရှေးဆရာအစဉ်အဆက်က ပြဆိုထားပါတယ်။

'ဒီလောက်ဆို အနန္တရနဲ့ သမနန္တရကိုတော့ အားလုံး နားလည်မယ်လို့ ယူဆပါတယ်'

'သမနန္တရပစ္စည်းကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'ကောင်းစွာတဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုတာဖြစ်လို့ *Good proximity or immediacy condition* ဆိုပြီးပြန်တယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'အနန္တရနဲ့ သမနန္တရတို့ရဲ့ ပစ္စည်းနဲ့ ပစ္စယုပ္ပန်ကို ပြောပြပေးပါလား ဆရာ'

'သူတို့နှစ်ခုလုံးမှာ အကြောင်းတရားက စိတ်, စေတသိက်များ ဖြစ်သလိုအကျိုးပစ္စယုပ္ပန်ကလည်း စိတ်, စေတသိက်တွေပါပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ နာမ်ကနာမ်ကို ကျေးဇူးပြုတာဖြစ်ပြီး ရုပ်တရားတွေမပါတာကို သတိထားမိပါလိမ့်မယ်'

အပြင်ဘက်မှာလည်း ညနေဆည်းဆာရဲ့ အရိပ်အယောင်များကို တွေ့နေရတာမို့ သင်တန်းကို နားလိုက်ပါတယ်။

ညနေပိုင်းမှာ ရသေ့တောင်မှ အသက် ၆၀-အရွယ်ဘကြီးတစ်ယောက် မိုက်အောင့်လို့ ရောက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မေးကြည့်တော့ ဖျားနေတာ ဆယ်ရက်လောက်ရှိပြီး ဆေးမြီးတိုများနဲ့သာ ကုသမှုခံယူခဲ့ပါတယ်။ မနေ့ညကစပြီး ဗိုက်တဖြည်းဖြည်း အောင့်လာပြီး ဗိုက်တပြင်လုံးတင်းလာလို့ ရောက်လာတာပါ။ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ အူရောင်ငန်းဖျားဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာများရှိပြီး ရောင်နေတဲ့အူမှ ပေါက်တယ်လို့ယူဆရပါတယ်။ လူနာမှာ သွေးပေါင်ချိန်လည်း အနည်းငယ်ကျနေပြီး အသက်ရှူ ရတာလည်း မောနေလို့ အောက်စီဂျင်ပေးပြီး ဓာတ်ဆားရည်များကို အကြောထဲမှ ချက်ခြင်းထည့်သွင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

မသင်းက 'ညီမတို့ အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ဖို့ လိုမယ်နော်'

'လူနာက နေ့လည် တစ်နာရီလောက်က အစာစား

ထားတော့ အစ်ကိုတို့ ညကျမှ ဝင်ကြတာပေါ့'

ကျွန်တော်တို့ ခွဲစိတ်ခန်းမဝင်ခင် ညစာကို ဆရာကံမြင့် အိမ်က ပို့ပေးတဲ့ မျှစ်နဲ့ချဉ်ပေါင်ကြော်၊ ရခိုင်ငါးပိထောင်းတို့နဲ့ စားလိုက်ပါတယ်။

ညရှစ်နာရီမှာ ခွဲခန်းဝင်ကြပါတယ်၊ ဗိုက်ကိုအသာဖွင့်လိုက်တော့ ကျွန်တော်တို့ ယူဆတဲ့အတိုင်း အူမကြီးနဲ့တဆက်တည်း *Ileum* ခေါ်တဲ့ အူမှာ နှစ်နေရာ ပေါက်ပြီး အရည်များ စိမ့်ထွက်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အူမှာ တော်တော်ရောင်နေတာမို့ ကျွန်တော်တို့ ရှစ်လက်မခန့်ဖြတ်ပြီး ပြန်ဆက်ပေးလိုက်ရပါတယ်။ ခွဲခန်းပြီးတော့ ညကိုးနာရီ ကျော်နေပါပြီ။

ကျွန်တော်တို့ ခွဲစိတ်ခန်းက ရုံးခန်းမှာ လဖက်ရည်သောက်ပြီး လူနာရဲ့ အသက်ရှုနှုန်းနဲ့ သွေးပေါင်ပုံမှန်ဖြစ်လာမှ ပြန်ဖြစ်ပါတယ်။

ခွဲစိတ်ခန်းမှထွက်လာတော့ စကြံန်လမ်းတလျှောက်မှာ လတ်ဆတ်တဲ့လေပြေလေညှင်းလေး တိုက်ခတ်နေတာကို တွေ့ထိခံစားမိပါတယ်။ တပို့တွဲလဆန်းမို့ ကောင်းကင်ယံမှာ လခြမ်းကွေးကွေးလေးကို တွေ့နေရပါတယ်။

ညဉ့်နက်နေပြီမို့ မသင်းကို အဆောင်အဝအထိ လိုက်ပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။

မသင်းက 'ညီမတစ်ခု မေးချင်လို့ပါ၊ လူတစ်ယောက် အတွက် ဘ၀မှာအရေးကြီးဆုံးက ဘယ်ဟာလဲ အစ်ကို'

'အစ်ကို ခံယူထားတာက ကိုယ်မွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ မွေးဌာနေရဲ့အကျိုးနဲ့ အများကောင်းကျိုးအတွက် ဘ၀မှာ တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ပေးနိုင်တာက အရေးကြီးဆုံးပါပဲ၊ အစ်ကို နှစ်သက်တဲ့ ဆရာဇော်ဂျီရေးဖွဲ့တဲ့ သင်သေသွားသော် ကဗျာလေး မှာလည်း ဒီသဘောလေးကို ပြောထားပါတယ်'

'ညီမကို ရွတ်ပြပါလား အစ်ကို'

'သြော် ... လူ့ပြည်လောက၊ လူ့ဘ၀ကား
အိုရနာရ၊ သေရဦးမည်
မှန်ပေသည်တည့်။
သို့တပြီးကား၊ သင်သေသွားသော်
သင်ဖွားသောမြေ၊ သင်တို့မြေသည်
အခြေတိုးမြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။
သင်၏အမျိုးသား၊ တစကားလည်း
ကြီးပွားတက်မြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏
သင် ဦးချ၍ အမျှဝေရာ
စေတီသာနှင့်၊ သစ္စာအရောင်
ဉာဏ်တန်ဆောင်လည်း၊ ပြောင်လျက်ဝင်းလျက်

ကျန်စေသတည်း ’လို့ ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

‘ကဗျာလေးက အဓိပ္ပါယ်ရှိလိုက်တာ၊ မနက်ဖြန်ကျမှ ညီမ စာအုပ်ထဲ ရေးပေးနော်’

‘ကောင်းပါပြီ ညီမရယ်’

ကျွန်တော်လည်း မသင်းကိုနှုတ်ဆက်ပြီး ပြန်လာခဲ့ပါ တယ်။ ဆောင်းအကုန် နွေးအကူးကာလလေးမို့ တိုက်ခတ်လာတဲ့ လေဟာ အေးမြမြလေးသာ ရှိပါတော့တယ်။

အခန်းကိုပြန်ရောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားကို ဆီမီး, သောက်တော်ရေချမ်းကပ်လှူပြီး မဟာပဋ္ဌာန်းရွတ်ဖတ်ပြီး ပူဇော် လိုက်ပါတယ်။

(၅)

နယသာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၁ ရက်၊ သောကြာနေ့။

ဒီနေ့ ပုံမှန်ခွဲစိတ်တဲ့နေ့မှာ ရင်သားကင်ဆာအမျိုးသမီးတစ်ဦး၊ ကျောကုန်းမှာ အဆီကျိတ်ဖြစ်နေတဲ့ လူနာတစ်ဦး၊ အူကျလူနာ နှစ်ဦးသာရှိလို့ နေ့လည်တစ်နာရီမှာ ပြီးသွားပါတယ်။

အရေးပေါ်လူနာ မရှိတာမို့ သင်တန်းကို ညနေလေးနာရီမှာ စဖြစ်ပါတယ်။

'ကျွန်တော်ဆက်ပြီး သဟဇာတပစ္စည်းကို ပြောပြပါ့မယ်၊ ဒါပေမဲ့ ပဋ္ဌာန်းမှာ သဟဇာတ၊ အညမညနဲ့ နိဿယ သဘောတွေဟာ အချင်းချင်း ဆက်စပ်မှုရှိလို့ အတွဲလိုက် ဆက်နွှယ်ပြီး ရှင်းပြ ပေးသွားပါ့မယ်'

သဟဇာတဆိုတဲ့ အသုံးနှုန်းလေးကို မြန်မာစကားမှာ အတော်လေး သုံးစွဲပါတယ် -

'ခင်ဗျားက မော်လမြိုင်ကဆိုတော့ တောင်ကြီးမြို့ ရာသီဥတုနဲ့ သဟဇာတ ဖြစ်ရဲ့လား'၊ အိမ်ထောင်ရှင်တွေ ဆိုလည်း 'အိမ်မှာ လင်မယားချင်း သဟဇာတ ဖြစ်အောင်နေနော်..' စသည် ဖြင့် အသုံးများပါတယ်၊ တည့်တာ မတည့်တာ အဆင်ပြေတာ

မပြောတာကိုပဲ သဟဇာတ ဖြစ်တယ် မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး ပြောဆိုနေကြတာပါ။

ပဋ္ဌာန်းရဲ့ သဟဇာတသဘောက သဟဆိုတာ အတူတကွ, ဇာတက ဖြစ်တယ် အဓိပ္ပါယ်ရလို့ အတူတကွ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာပါ။

လင်္ကာလေးနဲ့လည်း 'အတူဖြစ်ရန်၊ ကျေးဇူးသန် မှတ်ရန် သဟဇ…' လို့ မှတ်သား ထားနိုင်ပါတယ်။

မစန္ဒာက 'သဟဇာတပစ္စည်းကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ' 'အတူတကွ တပြိုင်နက်ကျေးဇူးပြုလို့ *'Simultaneous or Co-nascence Condition'* ဆိုပြီးပြန်တယ်၊

ကျွန်တော်တို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ဘဝတွေကို ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် အကြောင်းတရားက အရင်ဖြစ်ပြီးမှ အကျိုးပစ္စယုပ္ပန်က နောက်က ဖြစ်လေ့ရှိတာကို တွေ့ကြရမှာပါ။ ငယ်စဉ်ဘဝထဲက ပညာရေးမှာ ကြိုးစားခဲ့လို့ အရွယ်ရလာတဲ့အခါ ဆရာဝန်, အင်ဂျင်နီယာ, ပါမောက္ခ, ပညာရှင်, စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ပညာရေးမှာ မထူးချွန်ပေမယ့်လည်း ရန်းကန် လှုပ်ရှားစီးပွားရှာနိုင်ခဲ့လို့ တတိယအရွယ်မှာ ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်တာတွေဟာ လက်တွေ့ သာဓကတွေပါ။

သဟဇာတပစ္စည်းမှာ ထူးခြားတာက အကြောင်းနဲ့ အကျိုးဟာ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာမျိုးပါ။ အခုရေတွင်းတူး

အခု ရေကြည်ထွက်တာတွေ၊ တရားတစ်ပုဒ် နာနေစဉ်မှာ တရား အသိဉာဏ် ပွင့်သွားတာမျိုးနဲ့ အလားတူပါတယ်။

'The actual cause and effects occur at the same time and simultaneously.'

သဟဇာတပစ္စည်းကို ရှေးအဋ္ဌကထာ ဆရာတော်များက ဆီမီးနဲ့ အလင်းရောင် ဥပမာနဲ့ ရှင်းပြကြပါတယ်။

ဆီမီး ထွန်းညှိလိုက်တာနဲ့ အလင်းရောင်ဟာ တစ်ပြိုင်နက် ပေါ်လာပါတယ်၊ အလင်းရောင်က နောက်ကျနေတယ် မရှိဘဲ အတူတကွ တစ်ပြိုင်တည်း သဟဇာတသတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသကလည်း သဟဇာတပစ္စည်းဟာ မိဘနဲ့ သားသမီးလိုပါလို့ ပြဆိုပါတယ်။

ငယ်စဉ်ကစပြီး မိဘများဟာ သားသမီးတွေ လိမ္မာဖို့၊ ဘဝမှာ အောင်မြင်စေဖို့၊ ပညာထူးချွန်ဖို့ မြေတောင် မြှောက်ပေးတာတွေဟာ သားသမီးများဘက်မှ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ဖို့ မျှော်လင့်ပြီး လုပ်ပေးတာမဟုတ်ဘဲ အလွန်ကြီးမားတဲ့ မိဘမေတ္တာကြောင့်ပါ။ ဒီလို အတူတကွ နေထိုင်စောင့်ရှောက်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာဟာ သဟဇာတ သဘောပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သဟဇာတပစ္စည်းဟာ မိတ်ဆွေကောင်း *True Friend* နဲ့ အလားတူပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့မိတ်ဆွေတွေဟာ အတူတကွ

နေထိုင်ဆက်ဆံကြပြီး အခက်အခဲရှိလည်း ဘယ်လို တုံ့ပြန်မှုမျိုး ကိုမှ မမျှော်လင့်ဘဲ အကူအညီ ပေးကြပါတယ်။

ရှေ့ဆက်ပြီး ရှင်းပြပေးမယ့် အညမညပစ္စည်းက အပြန် အလှန်ရှိမှ ကျေးဇူးပြုတဲ့ အပေါင်းမိတ်ဆွေ *Just Friend* သဘောမျိုးပါ၊ အရှင်းဆုံးပြောရရင် အပေးအယူ *Give and Take* သဘောမျိုး ဆန်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံး ဥပမာပေးရရင် သဟဇာတ သဘောဟာ 'အေးအတူ ပူအမျှ' အတူတကွ မျှဝေခံစားကြတဲ့ ဇနီးမောင်နှံမျိုးနဲ့ တူပါတယ်။

'A husband and his better half, always live together and share feeling together whatever there is happiness or difficulties'.

သဟဇာတပစ္စည်းမှာ နာမ်အချင်းချင်း, ရုပ်အချင်းချင်း, နာမ်နဲ့ ရုပ်, ရုပ်နဲ့နာမ် အတူတကွ ကျေးဇူးပြုတာကို နားလည် လွယ်ကူအောင် တစ်ခုစီ ရှင်းလင်း ပေးသွားပါ့မယ်။

နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ အပြန်အလှန်ရော အတူတကွပါ ကျေးဇူး ပြုတာကို 'စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော..' လို့ ဟောထားပါတယ်။

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော ဆိုတာ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးကို ပြောတာပါ။ 'ဝေ, သဉ်, သင်, ဝိဉ်' လို့ လက်ာကလေးနဲ့လည်း

အလွယ် မှတ်သားထားလို့ ရပါတယ်။

'ဝေ'ဆိုတာ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ 'သဉ်'ဆိုတာ သညာက္ခန္ဓာ၊ 'သင်'ဆိုတာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ 'ဝိဉ်'ဆိုတာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာပါ။ ဒီနာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ သဟဇာတဖြစ်လို့ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘဲ အတူတကွ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ဇူလိုင်လရဲ့ တစ်ခုသော ဆည်းဆာမှာ ကြင်သူနဲ့ မိုးဖွဲဖွဲအောက်မှာ ထီးလေးတစ်ချောင်း နှစ်ယောက်အတူဆောင်းလို့ လမ်းလျှောက်လာရင်း သက်တန့်ရောင်စုံ *Rainbow* တွေ့ရတယ်ဆိုတာသင်္ခါရက စေ့ဆော်တိုက်တွန်းလို့ဝိညာဉ်က သက်တန့်လို့ သိလိုက်ပြီး သညာက သူ့ရဲ့သဘာဝလေးကို မှတ်သားရင်း ဝေဒနာနဲ့ ခံစားလိုက်လို့ပါ။

ကျွန်တော် မျက်စိထဲမြင်အောင် တစ်ခုချင်း ရှင်းပြထားပေမယ့် တကယ်တော့ လျှပ်တစ်ပြက် အချိန်ပိုင်းလေးမှာ အတူတကွ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုသွားတာပါ။

For consciousness to arise, there must be simultaneous arising of feeling, perception and mental formation . All mental states are inseparable, bound up together and mutually dependent upon one another.

မြတ်စွာဘုရားက မဟာဘုတ်လေးပါး အပြန်အလှန်ရော၊ အတူတကွပါ ကျေးဇူးပြုတာကို 'စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော..' လို့ ဟောထားပါတယ်။

မဟာက ကြီးမားသော၊ ဘူတက ထင်ရှားတယ်လို့ အနက်ရလို့ ကြီးမားထင်ရှားသော ရုပ်လေးပါး *Four Great Elements* ကို ခေါ်ဆိုတာပါ။ ဒီလေးပါးက ခက်မာမှု ပထဝီ *Hardness,* ရင့်ကျက်မှု တေဇော *Heat,* ဖွဲ့စည်းမှု အာပေါ *Cohesion,* လှုပ်ရှားထောက်ကန်မှု ဝါယော *Motion* တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အလွယ်ဆုံးဆိုရရင် ပထဝီက မြေ၊ တေဇောက မီး၊ အာပေါက ရေနဲ့ ဝါယောက လေပါ။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် မဟာဘုတ် ဓါတ်လေးပါးဟာ ခွဲခြားလို့မရဘဲ သဟဇာတသတ္တိနဲ့ အတူတကွ ကျေးဇူးပြုတာကို တွေ့ရမှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ အပူကြီးလို့ဖျားတယ် *High Fever* ဆိုရာမှာ တေဇောက အဓိက အကြောင်းတရားဖြစ်ပြီး ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယောတို့ကလည်း အကျိုးတရားအနေနဲ့ အတူတကွ ပါဝင်သလို အပြန်အလှန်အားဖြင့်လည်း အကျိုးပြုပါတယ်။

မဟာဘုတ်လေးပါးဟာ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်တာ မဟုတ်ဘဲ တစ်ခုက အကြောင်းတရားဆိုရင် ကျန်တဲ့ သုံးပါးက အကျိုးတရားအဖြစ် တစ်ပြိုင်နက် ကျေးဇူးပြုတာကို ခြေလှမ်း လေးတွေ

လှမ်းတာနဲ့ အကောင်းဆုံး ပြဆိုနိုင်ပါတယ်။

ခြေလှမ်းတစ်ခုစီ *Each and every foot-step* ကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်လိုက်ရင် မဟာဘုတ်လေးပါး ပါဝင်တာကို တွေ့ရမှာပါ။

ပထမဦးဆုံး မြေကြီးပေါ် ခြေတစ်လှမ်းစပြီး ကြွတာဟာ မီးရဲ့သတ္တိဖြစ်လို့ တေဇောက ဦးဆောင်ပါတယ်။ ရှေ့တည့်တည့်ကို လှမ်းတာဟာ ဝါယောရဲ့သတ္တိဖြစ်ပြီး ခြေလှမ်းအောက်သို့ ချတာဟာ အာပေါပါ။ တစ်ခါ ခြေထောက်နဲ့ မြေကြီး ခိုင်မာစွာ ထောက်တည်လိုက်တဲ့ ခဏဟာ ပထဝီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ခြေလှမ်း 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ထောက်တည်တယ်··' ဆိုတဲ့ အဆင့်တိုင်းမှာ မဟာဘုတ်လေးပါးဟာ သဟဇာတဖြစ်သလို အညမညလည်းဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ ပဋိသန္ဓေ ခဏကလေးမှာသာ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ရော၊ အတူတကွပါကျေးဇူးပြုတာကို 'ဩက္ကန္တိက္ခဏေ နာမရုပံ အညမညံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော··' ဆိုပြီး ဟောထားပါတယ်။

မသင်းက 'ဩက္ကန္တိက္ခဏေက ဘာကိုပြောတာလဲ အစ်ကို'

'ဩက္ကန္တိက္ခဏေက ပဋိသန္ဓေခဏ *At the moment of conception* ကို ဆိုလိုတာပါ၊ ဒီခဏလေးဟာ ရှေးဘဝနဲ့ အခုဘဝ

ဆက်စပ်ပေးတဲ့ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ် *Re-birth consciousness* အသက်ဝင်လာတဲ့ အလွန်တိုတောင်းတဲ့ အချိန်ကလေးပါ၊ အဲဒီ ကာလလေးဟာ ဘဝတစ်ခုရဲ့ အစပိုင်းဖြစ်လို့ ရုပ်ကလာပ်တွေ ဟာ အလွန်သေးငယ်ပြီး မိမိဘာသာ ရပ်တည်နိုင်လောက်အောင် အင်အား မရှိသေးပါဘူး၊ နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ အတူတကွရော၊ အပြန်အလှန်ပါ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးမှီခိုပြီး ကျေးဇူးပြုမှ ရပ်တည် လို့ရမှာပါ'

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါဆို လူကြီးမိဘတွေ သဘောမတူလို့ ခိုးရာ လိုက်ပြေးကြတဲ့ ညားခါစ လင်မယားနဲ့ တူတာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ အိမ်ထောင်ဦးမှာ သူတို့အတွက် ဘာတစ်ခုမှ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မရှိသေးတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အတူတကွ အပြန် အလှန် မှီခိုအားထားပြီး နေရပါတယ်'

နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သဘာဝချင်း မတူညီလို့ အချိန်မရွေး ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးမှာ အပြန်အလှန်ရော အတူတကွပါ ကျေးဇူးမပြု ပါဘူး၊ ပဋိသန္ဓေ ခဏလေးမှာသာ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးနဲ့ နှလုံးသွေး မှာရှိတဲ့ ဟဒယဝတ္ထု *Heart-base* တို့ဟာ အပြန်အလှန်လည်း ကျေးဇူးပြုသလို အတူတကွလည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

At the moment of conception, re-birth consciousness and heart-base arise simultaneously and mutually related to one another.

စိတ်, စေတသိက်တွေနဲ့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ် *Mind-produced matter* တို့ အတူတကွ ကျေးဇူးပြုတာကို 'စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ ရူပါနံ သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော..' လို့ ဆက်လက် ဟောထားပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေပြီးနောက် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးဖြစ်တဲ့ ပဝတ္တိအခါ မှာတော့ စိတ်, စေတသိက်တွေဟာ စိတ္တဇရုပ်နဲ့ပဲ သဟဇာတ ရပြီး ဥတုဇရုပ်, အာဟာရဇရုပ်နဲ့ ကမ္မဇရုပ်တို့က စိတ်နဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မဖြစ်လို့ သဟဇာတ မရပါဘူး။

စိတ္တဇရုပ်ကတော့ စိတ်ဖြစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အတူတကွ ဖြစ်ပါတယ်။ 'စိတ်မြန်လက်မြန်' 'စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါမှ လိုရာပြီးတာပေါ့ ·' 'စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ..' ဆိုတဲ့ မြန်မာစကား လို နာမ်ကရုပ်ထက် ပိုအားကောင်းလို့ စိတ်, စေတသိက်တွေ ကပဲ စိတ္တဇရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

စိတ္တဇရုပ်ကတော့ စိတ်, စေတသိက်တွေကို ပြန်ပြီးကျေးဇူး မပြုနိုင်လို့ နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သဟဇာတပစ္စည်းသာရပြီး အပြန် အလှန်သဘောရှိတဲ့ အညမညပစ္စည်း မရပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့်မို့ စိတ်, စေတသိက်တွေက သစ်ပင်နဲ့တူပြီး စိတ္တဇရုပ်က အရိပ်နဲ့ အလားတူပါတယ်။ သစ်ပင်ကသာ အရိပ် ဖြစ်ပေါ်စေပေမယ့် အရိပ်ကတော့ သစ်ပင်ဖြစ်အောင် ပြန်လည် ကျေးဇူး မပြုနိုင်လို့ အဋ္ဌကထာဆရာများက သစ်ပင်နှင့် သူ့ရဲ့အရိပ်

A tree and its shadow ပမာပြုပြီး ရှင်းထားပါတယ်။

မဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့ သူတို့ကို မှီပြီးဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါရုပ်များ *'Drived matter'* အတူတကွ တစ်ပြိုင်နက် ကျေးဇူးပြုတာကို 'မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော…'လို့ ဟောထားပါတယ်။

ဒီမှာလည်း မဟာဘုတ်ရုပ်တွေကသာ သူတို့ကိုမှီပြီး ဖြစ်လာတဲ့ ဥပါဒါရုပ်များကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဥပါဒါရုပ်များဖြစ်တဲ့ အဆင်း, အနံ့, ရသ, ဩဇာ တို့က တော့ မဟာဘုတ်ရုပ်များကို ပြန်လည် ကျေးဇူးမပြုနိုင်လို့ သဟဇာတသာရပြီး အညမညပစ္စည်း မရပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ 'မဟာဘူတာ ဥပါဒါ ရူပါနံ…' လို့ သီးခြား ဟောထားတာပါ။

ခေတ်စကားနဲ့ အရှင်းဆုံးပြောရရင် မဟာဘုတ်က အခြေခံ အုတ်မြစ် *Basic Foundation* နဲ့တူပြီး ဥပါဒါရုပ်က အပေါ်ယံ အဆောက်အဦ *Super-structure* နဲ့အလားတူ ပါတယ်။

'ရူပိနောဓမ္မာ အရူပီနံ ဓမ္မာနံ ကိဉ္စိကာလေ သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ကိဉ္စိကာလေ န သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော..'လို့ ဆိုတဲ့အတွက် ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှသာ ကျေးဇူးပြုပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ကျေးဇူးမပြုပါဘူး။

ဒီလို ထပ်ဆင့် ဟောရတာကလည်း ပဋိသန္ဓေ အခါမှာသာ

ဟာဒယဝတ္ထုရုပ်နဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ အတူတကွ ကျေးဇူး ပြုပြီး ပဝတ္တိအခါဆိုတဲ့ ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျေးဇူးမပြုလို့ တစ်ခါတရံမှာသာဖြစ်ပြီး 'ကိဋ္ဌိကာလေ န ..'တစ်ခါတရံမှာ မဖြစ်ပါဘူး *Sometimes or Not absolutely* လို့ ဟောခဲ့ ပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက 'ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဘာလို့ ကျေးဇူး မပြုတာလဲ ဆရာ'

'အကြောင်းရင်းက ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ သဘောသဘာဝချင်း မတူညီလို့ပါ၊ နာမ်ဖြစ်စဉ်မှာ တစ်ခုချုပ်ပျက်ပြီးမှ တစ်ခု အခြား မရှိ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေပေမယ့် ရုပ်တွေမှာ ကမ္မဇရုပ်က ပဋိသန္ဓေစိတ်ရဲ့ ဥပါဒ်ခဏ၊ ဥတုဇရုပ်က ပဋိသန္ဓေစိတ်ရဲ့ ဌီခဏ၊ စိတ္တဇရုပ်က ပထမဘဝင်ရဲ့ ဥပါဒ်ခဏနဲ့ အာဟာရဇ ရုပ်က အစာသြဇာဝင်တဲ့အချိန်မှစပြီး ဖြစ်နေလို့ ရုပ်နဲ့ နာမ် ဖြစ်စဉ်ဟာ မတူညီဘဲ သူ့ဟာသူ တစ်မျိုးစီသွားနေလို့ပါ'

ပဋိသန္ဓေ အခါကလေးမှာသာ ဟာဒယဝတ္ထုရုပ်နဲ့ နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးဟာ သဟဇာတဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ဒီလို ရုပ်နဲ့ နာမ် ရှားရှားပါးပါး တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်တဲ့ ခဏလေးကို သိစေ ချင်လို့ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှင်းပြပေးထားတာပါ။

ဆက်ပြီး အညမညပစ္စည်းကို ရှင်းပြပါ့မယ်၊ မြန်မာစကား

မှာလည်း အညမညဆိုတာ အသုံးများကြပါတယ်-

'ကိုစိုးလင်းက အညာသားဆိုတော့ မော်လမြိုင် ရာသီဥတုနဲ့ရော အညမညဖြစ်ရဲ့လား', 'မြသူလင်းက စိတ်ဆတ်တော့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အညမည ဖြစ်အောင်နေနော်·' ဆိုပြီး အဆင်ပြေစွာ နေထိုင် ဆက်ဆံနိုင်တဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ ပြောဆိုကြပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းရဲ့ တကယ့် အညမညသဘောက အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတာပါ၊ အပြန်အလှန်ဆိုတဲ့အတွက် 'သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ' ဆိုသလို 'သင်မကောင်းရင်တော့ ကျွန်ုပ်ဆိုးမယ်··' ဆိုတဲ့ သဘောလည်း ရှိပါတယ်။

ဇနီးမောင်နှံတွေဆိုလည်း သူကြင်မှ ကိုယ်ကြင်မယ်၊ သူမကြင်နာရင်တော့ ကိုယ်လည်း ခပ်စိမ်းစိမ်းပဲနေမယ် ဆိုတာမျိုးက အညမညသဘောပါပဲ။

အညမညပစ္စည်း *'Mutuality Condition'* ကို ရှေးအဋ္ဌကထာ ဆရာများမှ သစ်သားသုံးခွ ထောက်ထားတဲ့ ခွေးခြေနဲ့ ဥပမာပြဆိုပါတယ်။

ခွေးခြေမှာ အပြန်အလှန် ထိန်းကြောင်းထားလို့ တစ်ချောင်းလဲသွားရင် ကျန်နှစ်ချောင်းလုံးလဲကြသလို နာမ်အချင်းချင်း, ရုပ်အချင်းချင်း, ရုပ်နဲ့နာမ် အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတာကို-

'စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော'

'စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော'

'ဩဠာရိကပ္ပတ္တကာ နာမရူပံ အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော' လို့ သုံးချက် ဟောထားပါတယ်၊ သဟဇာတပစ္စည်းမှာ ရှင်းပြီး ဖြစ်လို့ အကျယ်မပြောတော့ပါဘူး။

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါဆို အညမညပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ အခါတိုင်း သဟဇာတ ဖြစ်ပေမယ့် သဟဇာတဖြစ်တိုင်း အညမည မဖြစ်ဘူးပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်နဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေ၊ တစ်ခါ မဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့ ဥပါဒါရုပ်တွေ ကျေးဇူးပြုတဲ့အခါ သဟဇာ တသာရပြီး အညမည မရပါဘူး၊ ဒါကလည်း သစ်ပင်နဲ့သူ့ရဲ့အရိပ် *A tree and its shadow* အတိုင်း အားနည်းတဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေက စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို ပြန်လည် ကျေးဇူးမပြုနိုင်သလို အရိပ် လို ဥပါဒါရုပ်များကလည်း သစ်ပင်နဲ့တူတဲ့ မဟာဘုတ် တွေကို ပြန်လည် ကျေးဇူးမပြုနိုင်လို့ပါ'

သဟဇာတပစ္စည်းဟာ အေးအတူ ပူအမျှ မျှဝေခံစားတဲ့ ဇနီးမောင်နှံနဲ့ ပမာတူပါတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ လင်မယားတို့ သဘာဝ စိတ်ဆိုးတာ စိတ်ကောက်တာ ရှိပေမယ့် အခက်အခဲ တွေရှိရင် အတူတကွ စိတ်တူကိုယ်တူ ရင်ဆိုင်ပြီး ဘယ်အရာမဆို မျှဝေ ခံစားကြပါတယ်။

အညမညပစ္စည်းကတော့ 'သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ' ဆိုတဲ့ အပြန်အလှန်သဘောရှိလို့ 'အတူဖြစ်က သဟဇ၊ ပြန်ခါရမှ

အင်မညာ၊ မှတ်ကြ အထူးတည်း’ ဆိုတဲ့ လင်္ကာလေးနဲ့ မှတ်သား ထားလို့ ရပါတယ်။

ဆရာကျော်မြင့်က ‘အညမညပစ္စည်းကို ဘာအတွက်ဟော တာလဲ ဆရာ’

‘ကျွန်တော်တို့ ပုထုဇဉ် လူသားတွေအားလုံးဟာ ကာမဂုဏ် အာရုံငါးပါး *Five sensual pleasure* မှာ ပျော်မွေ့ပြီး နေ ကြတာပါ၊ နေ့စဉ် ဒီအာရုံတွေနောက်ပဲ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်နေတော့ တရားဘက်ကိုလည်း မလှည့်နိုင်ဘဲ လေတိုက် တိုင်းကြွေတဲ့ သစ်ရွက်ကလေးတွေလို ဘဝတစ်ခုဟာ ဖြုတ်ခနဲ ကြွေလွင့်သွားရတာ များပါတယ်’

အာရုံတွေမှာ ကပ်ငြိနေတော့ ခံစားခြင်းဆိုတဲ့ ဝေဒနာတွေ လည်း အမြဲရှိနေပါတယ်၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရတဲ့ အခါတွေမှာ သုခဝေဒနာ, ဝမ်းနည်းပူဆွေး နာကျင်ရတဲ့အခါ ဒုက္ခဝေဒနာ, သတိကလေးနဲ့ ဆင်ခြင်ပြီးနေလိုက်တော့ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတွေနဲ့ နေကြရပါတယ်။

ဝေဒနာတွေရှိတိုင်း မှတ်သားတဲ့ သညာ, စေ့ဆော် တိုက်တွန်းတဲ့ သင်္ခါရ, သိတတ်တဲ့ ဝိညာဉ်တို့လည်း တစ်ပါတည်း ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဒီနာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး အညမညသဘော နဲ့ ကျေးဇူးပြုနေလို့ ခန္ဓာ, အာယတန, ဓာတ် အစဉ်မပြတ်ဘဲ လူတွေမှာ ဇာတိ, ဇရာ, မရဏဘေးတွေကို

အဖန်တလဲလဲ တွေ့ကြုံခံစား နေရတာပါ။

ရူပက္ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး စုဝေးနေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို တပ်မက်ခြင်းကင်းပြီး အပြစ်မြင်မှပဲ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကင်းလွတ်မှာပါ။

တရားဦး ဓမ္မစကြာမှာလည်း ခန္ဓာငါးပါး ရှိတာဟာ ဒုက္ခပါ *Five aggregates are the cause of suffering* လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောကြားထားပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ခန္ဓာငါးပါးမှာ တပ်မက်ခြင်းကင်းအောင်နဲ့ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုပြီး နိပ်စက်တတ်တဲ့သဘောကို သိမြင်အောင် အညမညပစ္စည်းကို မြတ်စွာဘုရားမှ ဟောထားခဲ့တာပါ။

ဆက်ပြီး နိဿယပစ္စည်း *'Dependence Condition'*ကို ရှင်းပြပါ့မယ်။

နိဿယကိုလည်း မြန်မာစကားမှာ အသုံးများပါတယ်၊ 'ဆရာသမားတွေဆီက နည်းနာ နိဿယ··' ခံယူတယ်ဆိုပြီး ပြောဆိုကြပေမယ့် ပဋ္ဌာန်းရဲ့တကယ့် အဓိပ္ပာယ်က တည်ရာမှီရာ အဖြစ်ကျေးဇူးပြုတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ လူတွေအတွက် နေစရာ အဆောက်အဦ, သားသမီးများအတွက် မိဘရင်ခွင်, ငှက်လေးများအတွက် အသိုက်များနဲ့

စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်များအတွက် ဘဏ်တိုက်တွေဟာ နိဿယ ပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

'မစန္ဒာ ဖြေကြည့်ပါလား၊ အခုထိုင်နေတဲ့ ကုလားထိုင်နဲ့ သမီးနဲ့ဆို ဘယ်သူက နိဿယဖြစ်မလဲ'

'ကုလားထိုင်က မှီရာ နိဿယဖြစ်မှာပေါ့ ဆရာ'

'နောက်မြင်စိတ်နဲ့ မျက်စိဆိုရင်ကော'

'မျက်စိက နိဿယပါ'

'ဒီလောက်ဆို နိဿယရဲ့သဘောကို အားလုံးနားလည်ကြမှာပါ'

တကယ်စဉ်းစားလိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ တစ်ကိုယ်တည်း နေလို့ကို မရပါဘူး၊ ဘ၀မှာ တွေ့ကြုံရမယ့် လိုအပ်ချက်တွေကို ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနဲ့ ပြည့်စုံအောင် လုပ်လို့မရတော့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အတူတကွ အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုပြီး နေနေရတာပါ။

In real life, we all are mutually depending on one another.

နိဿယပစ္စည်းကို ရှေးဆရာတော်ကြီးများက မိခင်မြေကြီး *Mother land* နဲ့ ပန်းချီကားချပ် *Picture Frame* ဥပမာ တွေပေးပြီး ပြဆိုထားပါတယ်။

မိခင်မြေဟာ ကောက်ပဲသီးနှံ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေရဲ့ မှီရာဖြစ်သလို ပန်းချီကားချပ်ဟာလည်း ပန်းချီ ဆေးရေးအရုပ်တွေရဲ့ တည်မှီရာပါ။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ရှေးအကြောင်းတရားတွေ အပေါ်မှာ အကျိုးတရားတွေက တည်မှီပြီး ကျေးဇူးပြုရင် နိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာပါ။

နိဿယပစ္စည်းမှာ ရုပ် နာမ်တွေ အတူတကွ တည်မှီပြီး ကျေးဇူးပြုတဲ့ 'သဟဇာတနိဿယ' နဲ့ ရှေးက ကြိုတင်ဖြစ်နှင့်ပြီး တည်ရာမှီရာ အနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ 'ဝတ္ထုပုရေဇာတ နိဿယ' ဆိုပြီး နှစ်မျိုး ခွဲထားပါတယ်။

အကြောင်းနဲ့အကျိုးဟာ အတူတကွရော၊ တည်ရာမှီရာ အနေနဲ့ပါ ကျေးဇူးပြုရင် သဟဇာတနိဿယ *'Simultaneous Dependence'*လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နိဿယပစ္စည်းမှာ ပါရှိတဲ့ 'စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော' မှ 'မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ…' အထိဟာ သဟဇာတ ပစ္စည်းနဲ့ အနက် တူပါတယ်။

တကယ်တော့ သဟဇာတနိဿယဆိုတာ ပင်လယ်ကို ဖြတ်ကူးရင်း သင်္ဘောမှောက်လို့ ပင်လယ်ထဲမှာ လှေငယ်နဲ့ မျောနေတဲ့ ခရီးသည်တွေနဲ့ အလားတူပါတယ်၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မှီခို မျောပါရင်း သေကံမရောက် သက်မပျောက်လို့ ကျွန်းတစ်

ကျွန်းပေါ် တစ်ပြိုင်နက် ရောက်သွားကြတဲ့အခါ သဟဇာတ သဘောနဲ့ သေဖော်ရှင်ဖက်တွေလည်း ဖြစ်သလို အချင်းချင်း မှီခိုအားထားရာ နိဿယလည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီလို ကျေးဇူးပြုတာကို သဟဇာတနိဿယ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒုတိယ အမျိုးအစားက ဝတ္ထု ပုရေဇာတနိဿယ *'Base Pre-nascence Dependence'*, ဒီနေရာမှာဝတ္ထုဆိုတာ 'ရုပ်' ကို ဆိုလိုတာပါ။ စက္ခု, သောတ,ဃာန,ဇိဝှါ, ကာယနဲ့ ဟဒယဝတ္ထုဆိုပြီး ဝတ္ထုရုပ်ပေါင်း ခြောက်ပါး ရှိပါတယ်။

စက္ခုပသာဒဟာ စက္ခုဝိညာဉ်ရဲ့ တည်ရာဖြစ်လို့ စက္ခုဝတ္ထု *Eye-base,* ရှေးက အရင်ဖြစ်နှင့်လို့ပုရေဇာတ *Pre-nascence,* မြင်စိတ်ရဲ့ တည်မှီရာလည်းဖြစ်လို့ နိဿယ *Dependence,* စုပေါင်းလိုက်တော့ ဝတ္ထု ပုရေဇာတနိဿယလို့ အမည်ရပါတယ်။

ပစ္စည်းတရားက အရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး ပစ္စယုပ္ပန်တရားက နောက်မှ ဖြစ်လို့ သဟဇာတမရဘဲ ပုရေဇာတနဲ့ နိဿယပဲ ရပါတယ်။

'စက္ခာယတနံ စက္ခုဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော··' ဆိုတဲ့အတွက် စက္ခာယတနံ ဆိုတဲ့စက္ခုဝတ္ထုက သူ့မှာယှဉ်တဲ့ စိတ်နဲ့ သဗ္ဗစိတ္တ သာဓာရဏ စေတသိက်ခုနှစ်ခုကို မှီရာ တည်ရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်၊ ဒီ ခုနှစ်ခုက အားလုံးသိပြီးဖြစ်တဲ့ ဖဿ, ဝေဒနာ, သညာ, စေတနာ, ဧကဂ္ဂတာ ဇီဝိတိန္ဒြေနဲ့ မနသိကာရတို့ပါ'

အလားတူ သောတဝတ္ထုနဲ့ သောတဝိညာဉ်၊, ဃာနဝတ္ထုနဲ့ ဃာနဝိညာဉ်, ဇိဝှါဝတ္ထုနဲ့ ဇိဝှါဝိညာဉ်, ကာယဝတ္ထုနဲ့ ကာယ ဝိညာဉ်, ဟာဒယဝတ္ထုနဲ့ မနောဝိညာဉ်တို့ဟာ ဝတ္ထုပုရေဇာတ နိဿယနဲ့ပဲ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

သဟဇာတ, အညမညနှင့် နိဿယပစ္စည်းသုံးခုဟာ အချင်း ချင်း အဆက်အစပ် ရှိပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းများကို အကြောင်းပြုပြီး ပြောဆိုဆုံးမတဲ့ ဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါးရဲ့ ဩဝါဒကိုလည်း တင်ပြ လိုပါတယ်။ တစ်ပါးက အမရပူရမြို့၊ တူမောင်းကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနန္ဒိယပါ။

ဆရာတော်က ဥပုသ်ပြုပြီးလို့ သံဃာများကို ဩဝါဒပေးတဲ့ အခါ -

'အရှင်ဘုရားတို့···အခုဆိုရင် ကျောင်းတိုက်တစ်တိုက်တည်း မှာ အတူတကွ နေထိုင်ပြီး ပရိယတ္တိတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ဖို့ ရောက်လာကြတာဖြစ်တယ်၊ ဘယ်သူမဆို သဟဇာတ သဘောနဲ့ အတူတကွနေထိုင်တဲ့အခါ အချင်းချင်းဆိုတဲ့ အညမည စိတ်ဓာတ် မွေးပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သည်းခံရမှာ ဖြစ်သလို မေတ္တာတရား လက်ကိုင်ထားရမယ်၊ ဒါမှသာ နေမကောင်း ထိုင်မသာ ကိစ္စမျိုး နဲ့ အရေးအကြောင်း ကြုံလာခဲ့ရင် နိဿယဆိုတဲ့ အားထား မှီခို ရာတွေဖြစ်ပြီး အဆင်ပြေသွားကြမှာ'

'သဟဇာတ ဖြစ်နေပါလျက်နဲ့ အညမည ဆိုတဲ့ စိတ်ထား

မရှိရင် အရေး ကြုံလာတဲ့အခါ နိဿယ မဖြစ်တော့ဘဲ အားကိုး ရာမဲ့တွေ ဖြစ်သွားမယ်…'လို့ ဆုံးမပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးက ပစ္စည်းတို့ရဲ့ တိုက်ရိုက်အနက်ကိုပဲ အဓိပ္ပာယ်ယူ ဆုံးမသွားတာပါ။

မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက် နာယက သက်တော်ရှည် ဆရာတော် အရှင်ဘန္ဒန္တ သူရိယာဘိဝံသကတော့ …

'အရှင်ဘုရားတို့ …လူအများနဲ့ ဆက်ဆံနေထိုင်ကြတဲ့အခါ အညမညပစ္စည်းလို မကျင့်သုံးဘဲ သဟဇာတပစ္စည်းလို ကျင့်သုံး မှ အချင်းချင်း နိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုနိုင်မယ်' လို့ ဆုံးမလေ့ ရှိပါတယ်။

မစိုးရိမ် ဆရာတော်ကြီးက အတူတူနေကြသူတွေ အချင်း ချင်း သူ့အရပ် ကိုယ့်အရပ်, သူ့ကျောင်း ကိုယ့်ကျောင်း, သူ့အပိုင်း ကိုယ့်အပိုင်းခွဲခြားတဲ့ အပြန်အလှန်ဆိုတဲ့ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့စိတ် တွေမထားဘဲ စွမ်းနိုင်သမျှ ကူညီရိုင်းပင်းပြီး သဟဇာတနဲ့ နိဿယပစ္စည်းလို ကျင့်သုံးပါလို့ မှာတာဖြစ်ပါတယ်။

သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် အညမညပစ္စည်းရဲ့ ကျေးဇူးပြုပုံက အရပ်ထဲမှာပြောနေကြတဲ့ အပေးအယူသဘော၊ သူ့မေတ္တာရှိမှ ကိုယ့်မေတ္တာရှိမယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ဆန်နေ ပါတယ်။ သူက ကိုယ့်ကို ကျေးဇူးပြုမှ ကိုယ်ကလည်း သူ့ကို

ပြန်ပြီး ကျေးဇူးပြုတဲ့ သဘောပါ။

မင်္ဂလာတရားတော်အရ ကတညုတ ကတဝေဒီ *Gratitude towards the grateful* ဆိုတဲ့အတိုင်း သူပြုဖူးတဲ့ကျေးဇူးကို ပြန်လည်ပြီး သိမြင်ပေးဆပ်တဲ့ သဘောမျိုးဆောင်လို့ မဆိုးလှဘူး ထင်ရပါတယ်။

တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် 'သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ‥' ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး သက်ရောက်နေသလို 'သင်မကောင်းရင် ကျွန်ုပ်ကလည်း ဆိုးရမှာပဲ‥' ဆိုတဲ့ လက်တုံ့ပြန် သဘောမျိုး လည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

အပေးအယူ သဘောမျိုးဖြစ်လို့ ကြွေးဆပ်နေတဲ့ သဘော သာရှိပြီး လောကကို တာဝန်ယူဦးဆောင်နေတဲ့ သဘောမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလောက်ဆိုရင် သဟဇာတ၊ အညမည၊ နိဿယပစ္စည်း တို့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားမယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ပို့ချနေစဉ်မှာ ဆရာမ ဒေါ်ချယ်ရီနဲ့ တပည့် လေး မောင်အေးမြင့်တို့ဝင်လာပြီး လဖက်ရည်နဲ့ ဆိတ်သား စမူဆာများ လာရောက်ချပေးပါတယ်။ ဒီနေ့အစား အသောက်ကို ဆရာဖေသိန်းက ကျွေးမွေးတာဖြစ်ပါတယ်။ လဖက်ရည်ကျကျနဲ့

စမူဆာကလိုက်ဖက်ပါတယ်။

မစန္ဒာက ‘သမီးက ပဋ္ဌာန်းသာရွတ်နေတာ၊ ပုရိမာ ပုရိမာ ဆိုတာကိုတောင် မသိဘူး၊ အခု ဆရာရှင်းပြတော့ မှတ်မိသွားပါပြီ’

ဆရာကံမြင့်က ‘ပဋ္ဌာန်းအနက်အဓိပ္ပါယ်ကိုမသိဘဲ ပဋ္ဌာန်းရွတ်သံကိုကြားနေရတဲ့ လင်းနို့သား ၅၀၀-တောင် နောင်အကြောင်း တိုက်ဆိုင်တဲ့အခါ ရဟန္တာဖြစ်သွားကြတယ်၊ အဓိပ္ပါယ်သိပြီး ရွတ်ရင်တော့ ပြောစရာတောင် မလိုပါဘူး၊ ဘ၀အဆက်ဆက်က ဖြည့်ဆည်းလာတဲ့ ပါရမီကုသိုလ်တန်ခိုးတွေအားလုံး ပွင့်သွားလိမ့်မယ်’

‘မှန်ပါတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တိုင် ပဋ္ဌာန်းကို သုံးသပ်တဲ့အခါမှာမှ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ် ကွန့်မြူးလာတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ ပဋ္ဌာန်းရွတ်ရင် တန်ခိုးကြီးတယ်လို့ ရှေးဆရာအစဉ်အဆက်က မိန့်မှာခဲ့ပါတယ်’

‘ဆက်ပြီး ဥပနိဿယပစ္စည်းကို ပို့ချပေးပါ့မယ်၊ နိဿယက မှီရာ, ဥပက အလွန်ကြီးမားသောလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဥပနိဿယပစ္စည်းက အလွန် အားကြီးသော အကြောင်းတရား *The Great Cause or Strong Dependence Condition* လို့ အနက်ရပါတယ်’

ဆရာကံတို့အားလုံး ဥပနိဿယရဲ့သဘောကို ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်ပြီး ဖြစ်မှာပါ၊ ဘဝမှာ အောင်မြင် ကျော်ကြား ချမ်းသာဖို့ဆိုရင် 'ကလျာဏ မိတ္တ' ဆိုတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ, အားကြီးတဲ့ အမှီကောင်းတွေ ရှိဖို့လိုပါမယ်။

လက်ရှိ နာမည်ကျော် ပါမောက္ခကြီးတွေ, အင်ဂျင်နီယာနဲ့ ပညာရှင်ကြီးတွေ, သမားတော်ကြီးတွေနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ဦးဆောင်သူအားလုံးဟာ ဆရာကောင်း, သမားကောင်းဆိုတဲ့ အမှီရှိမှ တိုးတက် ထွန်းကားကြတာပါ၊ ဘယ်နေရာမှာမဆို အမှီမရှိရင် အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်လို့ 'အမှီမရှိရင် ဘုရားတောင် မပွင့်နိုင်ဘူး' လို့ ပြောကြတာဟာ ဥပနိဿယကို ဆိုလိုတာပါ။

ဥပနိဿယပစ္စည်းဟာ အလွန် ကျယ်ဝန်းလို့ မဟာ ပစ္စယဆိုပြီး အဋ္ဌကထာများမှာ ဖွင့်ဆိုပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ အကြောင်းအကျိုးဆက်လို့ မရနိုင်တဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်သမျှဟာ ဥပနိဿယပစ္စည်းဆိုရင် မှားကို မမှားနိုင်တော့ပါဘူး၊ ပဋ္ဌာန်းမှာ ဒီလိုကြီးမားကျယ်ဝန်းစွာ ကျေးဇူးပြုနိုင်တာဟာ ဥပနိဿယနဲ့ ကမ္မပစ္စည်းနှစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။

ရှေးဆရာတော်များက မိုးနဲ့ ဥပမာ ပြုဆိုပါတယ်။ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေ, ကောက်ပဲသီးနှံ စပါးပင်တွေ, တောတောင် ရေမြေအားလုံးဟာ မိုးရဲ့ကျေးဇူးနဲ့မကင်းကြပါဘူး။ မိုးရွာမှ စပါးတွေ

လည်း ရှင်သန်အောင်မြင်ကြရ၊ ပန်းမျိုးစုံလည်း ဖူးပွင့် ဝေဆာကြ၊ တောတောင်ရေမြေအားလုံးလည်း စိမ်းလန်းစိုပြေရသလို သတ္တဝါတွေအားလုံး မိုးရှိမှပဲ အသက် ရှင်သန်ကြရပါတယ်။

အလားတူ အချစ်နဲ့မကင်းတဲ့ လူသားတွေမှာလည်း ကိုယ်ကြင်နာရသူရဲ့ အချစ်မိုးတွေ ဖြိုင်ဖြိုင်ရွာမှ ဘဝတွေဟာ စိုပြေလန်းဆန်းရပါတယ်။

မိုးဟာ အားကြီးသောမိရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ မရှိမဖြစ်မိုး *Essential rain* လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကျောင်းသားဘဝက အဆိုတော် စိုင်းထီးဆိုင်သီဆိုခဲ့တဲ့ သီချင်းကလေးကို ဒီနေရာမှာ သတိရမိပါတယ်-

'ဘုရားရှင်တောင်မှ ××ပါရမီဖြည့်သူရှိမှ ×× ပွင့်ကြတာပဲ ×××ကိုယ့်လိုလူမှာ××× မင်းမရှိရင် ဘယ်ဖြစ်လိမ့်မလဲ' ဆိုတဲ့ စကားလေးဟာ အဓိပ္ပာယ် ရှိလှပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား သုမေဓာ ရှင်ရသေ့ဘဝနဲ့ ဒီပင်္ကရာ ဘုရားရဲ့ ခြေတော်ရင်းမှာ ဘုရားဖြစ်ဖို့ဆုပန်စဉ်က သုမိတ္တာ ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးငယ်လေးဟာ ပါရမီဖြည့်ဖက်အနေနဲ့ အတူ ဆုတောင်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါကလည်း အတိတ်ဘဝက ရေးရေစက် တွေကြောင့်ပါ။ ဒီလိုဆုတောင်းပြီး သံသရာအဆက်ဆက် ပါရမီ ဖြည့်ပေးခဲ့တာ ယသော်ဓရာ မိဖုရား

ဘဝ တိုင်အောင်ပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ပါရမီဖြည့်ဖက် *Kind supporter and sharer of life long companion till Nibbana* ဆိုတာလည်း ဥပနိဿယပါလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဥပနိဿယပစ္စည်းမှာ အနန္တရဥပနိဿယ, အာရမ္မဏ ဥပနိဿယနဲ့ ပကတိဥပနိဿယဆိုပြီး သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော် အနန္တရ ဥပနိဿယ *'Proximity Strong Dependence'* ကို ဦးဆုံးပြောပြပါ့မယ်။

ရှေးရှေးစိတ်တစ်ခုက ချုပ်ပျက်သွားတာနဲ့ နောက်နောက် စိတ်တစ်ခု တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်ပေါ်အောင် အခြားမရှိ ကျေးဇူး ပြုတာ အနန္တရပစ္စည်းပါ။

တစ်ခုချုပ်ပြီးတာနဲ့ နောက်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ ဆိုတာ သာမညအား *Ordinary force* နဲ့တော့ မရပါဘူး။ အင်အားရှိတဲ့ မိဘတွေမှ ကျန်းမာတဲ့သားသမီးတွေ ဖြစ်ထွန်းသလို ရှေးရှေးစိတ်ဟာ အင်အား ကြီးမားရုံသာမက နောက်နောက်စိတ်ကို ကြီးမားသောမှီရာ အနေနဲ့ပါ ကျေးဇူးပြုလို့ အနန္တရပစ္စည်းသာမက ဥပနိဿယပစ္စည်းလည်း ထိုက်ပါတယ်။

ပမာပြရရင် ကိုယ်ကြင်နာရသူနဲ့ မမျှော်လင့်ဘဲ အကြည့်ချင်း ဆုံလို့ ရင်ခုန်ရတဲ့ မြင်စိတ်အစဉ်မှာ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းနောက်က စက္ခုဝိညာဉ်စိတ် ဖြစ်တာဟာ အနန္တရသတ္တိကြောင့်သာမက အားကြီး

သောမိရာဆိုတဲ့ ဥပနိဿယနဲ့လည်း ကျေးဇူးပြုလို့ပါ။

သံသရာအဆက်ဆက် နိဗ္ဗာန် မရောက်မချင်း စိတ်လေးတွေ 'ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်' ဆက်တိုက်ဖြစ်နေအောင် အင်အားကြီးမားလို့ အနန္တရပစ္စည်းဟာ ဥပနိဿယထိုက်တာပါ။

ဒုတိယက အာရမ္မဏ ဥပနိဿယ *Object Strong Dependence*, အလွန် နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အာရုံတွေဟာ အဓိပတိ ထိုက်သလို အားကြီးသောမှီရာ ဥပနိဿယလည်း ထိုက်ပါတယ်။

အာရုံတွေထဲမှာ ကိလေသာ ကင်းစင်နေတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့မျက်နှာတော်ဟာ ထိပ်တန်းအကျဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေတိဂုံအထက်ပစ္စယံက ပတ္တမြားမျက်ရှင်ဘုရား၊ မန္တလေး မဟာမြတ်မုနိနဲ့ ဇလွန်ပြည်တော်ပြန် မြတ်စွာဘုရား မျက်နှာတော်တွေဟာ ဖူးရသူတွေ ရင်ထဲမှာ အစွဲမြဲဆုံးသာမက အားကြီးသော အာရုံလည်းဖြစ်လို့ အာရမ္မဏာဓိပတိ ထိုက်သလို အာရမ္မဏ ဥပနိဿယလည်း ထိုက်ပါတယ်။

အလားတူ သား၊ သမီးလေးတွေရဲ့ ရွှင်လန်း ဖြူစင်တဲ့ မျက်နှာဟာ မိဘတွေအတွက် အာရမ္မဏ ဥပနိဿယ ထိုက်သလို အရွယ်ရောက်လို့ အချစ်ပန်းလေးတွေ ဖူးပွင့်ကြတဲ့ အခါမှာလည်း ချစ်သူ့မျက်နှာဟာ အာရမ္မဏ ဥပနိဿယ ထိုက်ပါတယ်။

'အာရုံတွေထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ဟာ အလွန် အလေးအမြတ်ထား

အပ်ပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့အာရုံဖြစ်လို့ အာရမ္မဏာဥပနိဿယ ထိုက်ပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်မှာ ဥပါဒ်၊ ဋ္ဌီ၊ ဘင်ဆိုတဲ့ ဖြစ်တည်ပျက်လည်း မရှိလို့ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်မှကင်းလွတ်နေတဲ့ ကာလဝိမုတ်တရား *Beyond time and space* ပါ'

'ဆရာကံလည်း စဉ်းစားပြီး ဖြေကြည့်ပေးပါလား၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ ကျွန်တော်ပြောပြီးတဲ့ ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်း ဘယ်လောက်မှာ ပါဝင်နေပါသလဲ'

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ဝါးရင်း 'ကျွန်တော် နည်းနည်းစဉ်းစားလိုက်မယ်၊ ဟုတ်ပြီ၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ ယာဉ်အမျိုးမျိုးနဲ့ရော၊ ခြေလျင်ခရီးနဲ့ရော သွားလို့မရဘဲ အာရုံပြုသောအားဖြင့်သာ ရောက်နိုင်လို့ အာရမ္မဏပစ္စည်း၊ တစ်ခါ အကြီးအမှူးထိုက်လို့ အာရမ္မဏာအဓိပတိပစ္စည်း၊ နောက် အားကြီးသောမှီရာဖြစ်လို့ အာရမ္မဏာ ဥပနိဿယမှာ ပါမယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဆက်ပြီး ပကတိဥပနိဿယ *Natural Strong Dependence* ကို ပြောပြပါ့မယ်'

ပကတိက ပင်ကိုယ်မူလ၊ ဥပနိဿယက ထက်မြက်အားကြီးတဲ့ အနက်ရလို့ ပင်ကိုယ်ကပင် အားကြီးသော မှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာ ပကတိ ဥပနိဿယပစ္စည်းပါ။

ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ *The Blessed One* ဟာ သံသရာ ဝဋ္ဋဆင်းရဲမှာ ကျင်လည်နေရသူတွေ အားလုံးကို နိဗ္ဗာန်

ရောက်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးတဲ့အတွက် ပကတိ ဥပနိဿယမျိုးနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အလားတူ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးဟာ လူသားအားလုံးအတွက် ကိုးကွယ်ရာ အဖြစ် ကျေးဇူးပြုတာ၊ မိဘအဆက်ဆက်က သားသမီးအဆက်ဆက်ကို အနှိုင်းမဲ့ မေတ္တာတွေနဲ့ စောင့်ရှောက်တာ၊ ဆရာအဆက်ဆက်က တပည့်အဆက်ဆက်ကို ကျေးဇူးပြုတာတွေကလည်း ထင်ရှားတဲ့ သာဓကတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပနိဿယမှာ ထူးခြားတာက တစ်ခါတရံမှာ ကုသိုလ်ကိုအကြောင်းပြုပြီး အကုသိုလ်ဖြစ်တာတွေ ရှိသလို အကုသိုလ်ကိုအကြောင်းပြုပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်တာတွေ ရှိတာကို တွေ့ရပါမယ်။

မသင်းက 'ကုသိုလ်လုပ်ရင်းနဲ့ ဘယ်လိုအကုသိုလ်ဖြစ်တာလဲ အစ်ကို'

'ကုသိုလ်လုပ်ရင် ကုသိုလ်ပဲဖြစ်တာများပေမယ့် တစ်ခါတရံမှာ အကုသိုလ်တွေလည်း ဖြစ်သွားတတ်တယ်၊ ဆိုပါဆို့ ကိုယ့်မှာ သဒ္ဓါတရားရှိလို့ ဆရာဖေသိန်းက အလှူပေးတဲ့အခါ ငါပဲ အမြဲလှူဒါန်းနေတာ၊ ငါ့မိတ်ဆွေ ကိုကံမြင့်နဲ့ ကိုကျော်မြင့်တို့က သဒ္ဓါတရားမရှိတော့ ဘာမှစွန့်ကြဲ ပေးကမ်းတာမျိုးမလုပ်ဘူး၊ ငါလိုလူမျိုး ရှားပါတယ်ဆိုတဲ့ မာန *Conceit* တွေ ဖြစ်ပြီး

သူတစ်ပါးကို နှိမ့်ချမိတတ်ပါတယ်၊ ဒီအခါ ကုသိုလ်က အကုသိုလ်ကို ပကတိ ဥပနိဿယနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဒီအခါမျိုးမှာ ဘယ်ဥပနိဿယ အမျိုးအစားနဲ့ ကျေးဇူးပြုလဲ ဆရာ'

'သဒ္ဓါရှိလို့ ကျောင်းဆောက်လှူတယ်၊ တံတားခင်းတယ်၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများကို ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတဲ့အခါ ကုသိုလ်ဇော *Mental impulsion* ဝီထိတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကုသိုလ်ဇောတွေပြီးမှ ငါမို့ ဒီလိုလှူနိုင်တာ ဆိုပြီး မာနဝင်လာရင် အကုသိုလ်ဇော ဝီထိတွေ ဖြစ်လာပါတယ်၊ ဒီအခါ ဝီထိခြားပြီးမှ ဖြစ်လာလို့ အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုတဲ့ အနန္တရ ဥပနိဿယ မရဘဲ ပကတိဥပနိဿယသာ ရပါတယ်'

ဒါ့ကြောင့်မို့ 'ကေသဉ္စိ'တစ်ခါတရံ ဒါမှမဟုတ်အကြွင်းမဲ့ မဟုတ်ဘူး *Sometimes or not absolutely* ဆိုရာမှာ အနန္တရ ဥပနိဿယ၊ အာရမ္မဏ ဥပနိဿယနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာ မဟုတ်ဘဲ ပကတိ ဥပနိဿယနဲ့သာ ကျေးဇူးပြုပါတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

မသင်းက 'ဒါဆို သာမညမိုရာ အကြောင်းက နိဿယ ပစ္စည်း၊ အားကြီးသောမိုရာဆိုရင် ဥပနိဿယပစ္စည်း'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ တရားစာပေတွေ ဖတ်ရှုတာ၊ အချင်းချင်း ဆွေးနွေးတာ၊ တရားစခန်း

ဝင်တာတွေဟာ နိဿယပစ္စည်းပါ၊ တစ်ခါ တရားထူးရဖို့ လမ်းညွှန် ပြသပေးတဲ့ ဆရာက ဥပနိဿယပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်'

ဆက်ပြီး ပုရေဇာတနဲ့ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းဆိုတဲ့ အတွဲလေး တစ်ခုကို ပြောပြပါ့မယ်။

ပုရေဆိုတာ ရှေးက၊ ဇာတက ဖြစ်တယ် အနက်အဓိပ္ပာယ် ရလို့ ရှေးက အရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာပါ။

'ပမာဆိုရရင် ကမ္ဘာဦးက နေနဲ့လ *Primeval Sun and Moon* ဟာ ယခုတိုင် ထင်ရှားရှိပြီး နောက်မှဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သစ်ပင်၊ ပန်းမန်တွေ ကြီးထွားဖို့နဲ့ လူတွေအသက်ရှင်ဖို့ အပူနှင့် အလင်းပေးတာမျိုးပါ'

ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသမှ မိဘနဲ့သားသမီးပမာ ပြဆိုပါတယ်၊ ဘဝခရီးမှာ သားသမီးတွေ ပညာတတ်အောင်၊ ချမ်းသာအောင်၊ လူ့လောကအလယ်မှာ ဝင်ဆံ့နိုင်အောင် မိဘများက ရှေးက ဖြစ်နှင့်သော **ပုရေဇာတပစ္စည်း** *Prenascence Condition* နဲ့ ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးပါတယ်။

'စက္ခာယတနံ စက္ခုဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော…' ဆိုတဲ့အတွက် စက္ခုဝတ္ထု *Eye-base* ဟာ စက္ခုဝိညာဉ် *Eye-Consciousness* နဲ့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တွေကို အရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

'မစန္ဒာလည်း မြင်စိတ်အစဉ်ကို မှတ်မိသေးလား'

'မှတ်မိပါတယ်၊ မြင်စိတ်အစဉ်မှာ အတီတဘဝင်၊ ဘဝင်စလန၊ ဘဝင် ပစ္ဆေဒ၊ ပဥ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ စက္ခုဝိညာဉ်၊ သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း၊ သန္တီရဏ၊ ဝုဋ္ဌော၊ ဇောခုနစ်ကြိမ်၊ တဒါရုံ နှစ်ကြိမ်၊ ဘဝင်ဆိုပြီး ဝီထိ ဖြစ်မယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ မန္တလေးမြို့က မဟာမြတ်မုနိ မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးတွေ့လိုက်ရတယ်ဆိုတာ အရင်ဖြစ်နှင့်တဲ့ စက္ခုပသာဒ *Retina* ကနောက်မှဖြစ်တဲ့ စက္ခုဝိညာဉ်ကို ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ပါ၊ ဒီနေရာမှာလည်း စက္ခုပသာဒ, စက္ခုဝိညာဉ်, အရောင်အလင်းနှင့် နှလုံးသွင်းမှုတို့ ပေါင်းဆုံ အကြောင်းပြုလို့ပါ'

လူမှာ စက္ခုပသာဒဟာ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ပသာဒ ရှိနေမှ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်များက ခွဲစိတ်ကုသပြီး မြင်အောင် လုပ်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ကံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကမ္မဇရုပ် *Kamma-produced matter* ဖြစ်လို့ ပသာဒ ပျက်စီးသွားရင် လူကဖန်တီးပြီး မြင်အောင်လုပ်လို့ မရပါဘူး။

ရွှေတိဂုံ အံ့ဖွယ်ကိုးပါးမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ရှင်အဇ္ဇဂေါဏဘုရားဟာ လူသိများထင်ရှားသလို ဘုန်းတော်ကြီးရဲ့အတိတ်ဇာတ်ကြောင်းဟာလည်း အံ့သြဖွယ်အတိပါပဲ၊ ပုဂံခေတ်က ရှင်အဇ္ဇဂေါဏဟာ ဘုရင်ကို ဓာတ်လုံး *Philosopher's stone* ဖြစ်စေရမယ်လို့ အာမခံနဲ့ အင်္ဂရတ်ထိုးပါတယ်။

ပေစာ *Palm-Leaf writings* မှာ ရေးထားတဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ 'ချည်းရေစိမ်ပါ' ဆိုတဲ့နေရာမှာ ညကြီးသတ်နဲ့ ဥကလေးသတ် စာလုံးပေါင်းမှားဖတ်မိပြီး ချဉ်ရေစိမ်လိုက်တော့ ဓာတ်လုံး ဖြစ်မလာပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ဆရာတော်ဟာ မျက်လုံးနှစ်ဖက် ထိုးဖောက်ခံရပါတယ်။ အလွန်လည်း စိတ်ပျက်သွားပြီး ကိုရင်ကလေးကို ကုဋီထဲ ဓာတ်လုံး ပစ်ချခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ နေရာမှန်ရောက်သွားလို့ ကုဋီထဲမှာ အရောင်တဝင်းဝင်းနဲ့ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဓာတ်လုံးကို ပြန်ဆယ်ယူပြီး ကိုရင်လေးကို စက္ခုပသာဒ မပျက်သေးတဲ့ ဆိတ်မျက်လုံးတစ်စုံကို ဈေးထဲမှာ အမြန်ရှာခိုင်းပါတယ်။

ကိုရင်လေး ရောက်သွားတဲ့အခါ ဈေးကွဲချိန် ဖြစ်နေတော့ ဆိတ်မျက်စိတစ်ခုနဲ့ နွားမျက်စိတစ်ခုသာ ရလိုက်ပါတယ်။

ဆရာတော်လည်း မထူးတော့ပါဘူးဆိုပြီး ဆိတ်မျက်စိနဲ့ နွားမျက်စိကို ဓာတ်လုံးအစွမ်းသုံးပြီး တပ်လိုက်တာ ပြန်မြင်သွားလို့ ရှင်အဇ္ဇဂေါဏ *Monk goat-bull* ဆိုပြီး ထင်ရှားခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ 'အဇ္ဇက ဆိတ်၊ ဂေါဏက နွား' လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

ဆရာတော်ဟာ ဓာတ်လုံးအစွမ်းနဲ့ ပုဂံပြည်မှာ ရွှေမိုးငွေမိုး ရွာသွန်းပေးခဲ့လို့ အဲဒီအခါက မုဆိုးမတောင် အနည်းဆုံး ဘုရား

တစ်ဆူတော့ တည်နိုင်တယ်လို့ အဆိုရှိခဲ့ပါတယ်။

စက္ခုပသာဒလို သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝှါ၊ ကာယ ပသာဒရုပ်များဟာ ဆိုင်ရာ ဝိညာဉ်စိတ်များကို ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ပသာဒဆိုတာ မဟာဘုတ်လေးပါးကို ကြည်လင်စေတတ်လို့ အကြည်ဓာတ် *Element of Clearness* လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

ပုရေဇာတပြီးတော့ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းကို ပြောပြပါ့မယ်။

ပုရေဇာတမှာ အကြောင်းတရားက ရှေ့၊ အကျိုးတရားက နောက်ဖြစ်ပြီး ပစ္ဆာဇာတမှာတော့ အကြောင်းတရားကနောက် အကျိုးတရားက ရှေ့က ဖြစ်နှင့်ပါတယ်။

ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်း *Post-nascence Condition* မှာ နောက်မှဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက် နာမ်တရားက ရှေ့မှာ ရှိတဲ့ ရုပ်တရားကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

လောကရဲ့ ဓမ္မတာအရ 'အကြောင်းကောင်းမှ အကျိုးကောင်းမယ်၊ အကြောင်းဆိုးရင် အကျိုးဆိုးမယ်...' ဆိုသလို အကြောင်းတရားက ရှေ့မှာ အမြဲရှိနေပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါဆို ပြောင်းပြန်သက်ရောက်နေတဲ့ သဘောပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်နေလို့ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းဟာ အလွန်

ဆန်းကြယ်ပြီး လောကဥပမာနဲ့ ပြဆိုဖို့တောင် ခက်ခဲပါတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်တော်မှာသာ ထင်ရှား သိမြင်နိုင်တဲ့တရား မျိုးပါ၊ ဘုရားရှင်လက်ထက်က အရှင်ဗာကုလ ရဟန္တာလောင်း ဟာ နို့စို့အရွယ် ကလေးဘဝက သမုဒ္ဒရာထဲသို့ ကျသွားပေမယ့် ရေနစ်လို့ မသေသလို ငါးကြီးမျိုသွားလည်း မသေခဲ့ပါဘူး၊ ဒါကလည်း နောင်အခါ ရဟန္တာဖြစ်မယ့် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်သတ္တိ က ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုနေလို့ပါ'

ရှေးဆရာတော်များက လင်းတငယ်ကလေးများရဲ့ အာသာ *The desire of newly born vultures* နဲ့ ပြဆိုပါတယ်။

လင်းတငယ်လေးများ အသက်ရှင်ရတဲ့ဘဝဟာ အလွန် အံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်းပါတယ်၊ အကောင်ငယ်လေးများ ပေါက်တဲ့ အခါ မိဘတွေဟာ အစာရှာ ထွက်ပါတယ်၊ အစာရှာ သွားပေမယ့် သူတို့ပဲ စားလာခဲ့ပြီး ကလေးငယ်လေးတွေအတွက် ယူလာရိုး ထုံးစံ မရှိပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ လင်းတငယ်လေးတွေဟာ ဒီနေ့ မစား ရပေမယ့် နောက်နေ့ နောက်နေ့တွေမှာ စားရမှာဆိုတဲ့ အာသာ *desire* က ရှိနေပါတယ်။

ဒီအာသာလေးနဲ့ပဲ သူတို့လေးတွေ ရှင်သန် နေကြရတာပါ။ နောင် သူတို့ဘာသာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျံသန်းနိုင်တဲ့ အခါရောက်မှ အစာစားရလို့ လင်းတငယ်လေးတွေမှာ ပဋိသန္ဓေ က စဖြစ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကို နောက်မှ ဖြစ်တဲ့ စိတ်, စေတသိက်များမှ

ပဌာနတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အမရပူရ ကျမ်းပြုအကျော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသမှ ပဌာနတပစ္စည်းကို သားကောင်း သမီးကောင်းများနဲ့ တူပါတယ်လို့ ပြဆိုပါတယ်။ မိဘများ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာပြီး နာမကျန်းဖြစ်တဲ့အခါ သားသမီးတွေက ရှေ့ကဖြစ်နှင့်တဲ့ မိဘများကို ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

လယ်တီ ဆရာတော်က ပဌာနတကို မိုးစက်များနဲ့ သစ်ပင် *Rain-drops and tree* ဆိုပြီး ပြဆိုပါတယ်။

ရှေးရှေးက ပေါက်ပြီးတဲ့ အပင်ငယ်လေးတွေ၊ သစ်ပင်တွေကို နောက်နောင်မှ ရွာတဲ့မိုးတွေက ဆက်လက် ရှင်သန်အောင်၊ စိုပြည် လန်းဆန်းအောင် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ဒီမိုးစက်လေးတွေကြောင့် ရှေ့က ဖြစ်နှင့်တဲ့ သစ်ပင်တွေဟာ အကိုင်းအခက်တွေဝေဆာပြီး အသီးအပွင့်တွေတဝေဝေနဲ့ ဖြစ်ရတာပါ။

အလားတူ လူသားတွေမှာလည်း ရှေးရှေးကဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေကို နောက်နောက် စိတ်၊ စေတသိက်များက ဆက်လက်တည်တံ့သွားအောင် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ရုပ်သက် တစ်ခါဆိုတဲ့ ခဏတာလေး အတွင်းမှာ စိတ်သက်က ၁၇-ခါ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ရုပ်သက်အစဉ် မပျက်သွားရအောင် နောက်ကနေ စိတ်၊ စေတသိက်များက ပဌာနတသတ္တိနဲ့ ထောက်ပံ့ *Support* ပေးထားပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းမှာ 'ပစ္ဆာဇာတာ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ ပုရေဇာတဿ ဣမဿ ကာယဿ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော…' ဆိုတဲ့အတွက် နောက်နောက်စိတ် စေတသိက်များမှ ရှေးရှေးရုပ်ခန္ဓာကို ပစ္ဆာဇာတသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

မစန္ဒာက 'ဣမဿကာယဿက ဘာကို ပြောတာလဲ ဆရာ'

'ဣမဿကာယဿက ခန္ဓာကိုယ် *Body* ကို ဆိုလိုတာပါ၊ ဆရာတို့ လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းလေးခုကြောင့် ဖြစ်လာလို့ စတုဇကာယ လို့လည်း ခေါ်တယ်'

'A matter produced by operation of the four causes namely, kamma, mind, temperature and nutrition.

တစ်ခါ ဧရာဝတီမြစ် စီးဆင်းနေတာကို ကြည့်လိုက်ရင် တဆက်တည်းလို့ ထင်ရပါတယ်၊ ဒါကလည်း စီးဆင်းသွားတဲ့ ရှေ့ရှေ့ရေနောက်မှာ နောက်က ရေတွေက ထပ်ထပ်ပြီး အဆက်မပြတ် ဝင်ရောက်နေလို့ပါ။

အလားတူ ဣမဿ ကာယဿဆိုတဲ့ စတုဇကာယ ခန္ဓာကိုယ် တည်မြဲဖို့ နောက်က စိတ်၊ စေတသိက်များက ပစ္ဆာဇာတသတ္တိနဲ့ ဆက်တိုက် ထောက်ပံ့ပေးထားပါတယ်။

'တခါတရံ စာသင်နေရင်း, တရားရှုမှတ်နေရင်း ငိုက်ငိုက်သွားတတ်တယ်မဟုတ်လား၊ အဲဒါ ရုပ်ကိုထောက်ပံပေးထားတဲ့ စိတ်, စေတသိက်ဆိုတဲ့ ပစ္ဆာဇာတသတ္တိ အားနည်းသွားလို့ပါ'

မသင်းက 'ဒါဆို နာမ်ကရုပ်ထက် ပိုအားကောင်းတာပေါ့၊ စိတ်, စေတသိက်တွေအားကောင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကြံ့ခိုင်လန်းဆန်းမှာနော်'

'မှန်ပါတယ်၊ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းမှာ ထူးဆန်းတာက သူကဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတာ မဟုတ်ဘဲ ထောက်ပံ့ပေးထားတာပါ'

လောကမှာ မရှိရင် မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ ရှားရှားပါးပါးထဲမှာ ဒီအတွဲကလေးက တစ်ခုအပါအဝင်ပါ၊ ပုရေဇာတမှာ အရင်ဖြစ်နှင့်တဲ့ရုပ်က နောက်မှဖြစ်နှင့်တဲ့ နာမ်ကို ကျေးဇူးပြုပြီး ပစ္ဆာဇာတမှာ နောက်ကဖြစ်တဲ့နာမ်က ရှေ့ကရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုလို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ သံမဏိကြိုးတွေထက်တောင် ခိုင်ခံ့တဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ နှောင်ကြိုးလေးတွေနဲ့ ရစ်ပတ် ဖွဲ့နှောင်ထားပါတယ်။

ဒီလို ရစ်ပတ် ဖွဲ့နှောင်ထားလို့ ရုပ်နာမ် သန္တတိအစဉ်ဟာ ပဋိသန္ဓေမှ စုတိ မရောက်မချင်း အသက်ရှင်သန် တည်မြဲနေတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ ပုရေဇာတနဲ့ ပစ္ဆာဇာတဟာ ဘဝတစ်ခုအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါပါတယ်။

ဆက်ပြီး အာသေဝနပစ္စည်းကို ပြောပြပါ့မယ်။

အာက အထပ်ထပ်အခါခါ *Repeat*, သေဝနက ထုံတယ်,

ပွားများတယ် အနက်ရလို့ အထပ်ထပ်အခါခါ ထုံထားတယ်၊ ပွားများထားတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။

ရှေးရှေးက လေ့လာခဲ့တဲ့ စာပေကျမ်းဂန်တွေဟာ နောက် နောက် လေ့လာသင်ယူမယ့် စာပေကျမ်းဂန်တွေကို အထောက် အပံ့ ဖြစ်စေသလို ရှေးရှေး အကြောင်းတရားတွေဟာ အဖြစ် ချင်းတူတဲ့ နောက်နောက် အကျိုးတရားတွေကို ကျေးဇူးပြုတာ ဟာ အာသေဝနပစ္စည်း *Repetitive Condition* ပါ။

'အာသေဝနပစ္စည်းမှာ ထူးခြားတာက ရုပ်တရားတွေ မပါ ဝင်ဘဲ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဟာ နာမ်တွေဖြစ်ပြီး ရှေးရှေး နာမ်က နောက်နောက်နာမ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ထုံထားပွားများတဲ့ သတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ဘယ်လိုကွာလဲ ဆရာ'

'အနန္တရမျိုးဖြစ်ပေမယ့် အနန္တရမှာ နာမ်ဖြစ်စဉ် တစ်ခုလုံး မျိုးဇာတ်တူတူ မတူတူ ရှေ့နောက် တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြု ပါတယ်၊ ဒီမှာတော့ မျိုးဇာတ်တူတဲ့ နာမ်အချင်းချင်း၊ ကုသိုလ် ကနေ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကနေ အကုသိုလ်၊ ကြိယာအဗျာကတ ကနေ ကြိယာအဗျာကတတို့ကို ရှေ့ဆက် ပိုပြီးအားကောင်းအောင် လုပ်ပေးပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ အာသေဝနဟာ အနန္တရထက် နယ်ပိုကျဉ်းပါတယ်လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဝိပါက် အဗျာကတကျတော့ ဘာလို့

မပါတာလဲ ဆရာ'

'ကံရဲ့အကျိုးဖြစ်လို့ ဝိပါက် အဗျာကတ *Resultant intermediate* တွေဟာ ဗျာပါရမရှိဘဲ အေးချမ်းငြိမ်သက်တဲ့ အတွက် အားစွမ်း မရှိပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ အားရှိတဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နဲ့ ကြိယာ အဗျာကတဓောတို့ပဲ အာသေဝနပစ္စည်း ရပါတယ်'

အာသေဝနပစ္စည်းကို ရှေးဆရာတော်ကြီးများက နံ့သာ ထုံထားတဲ့ပဝါနဲ့ ဥပမာ ပြဆိုပါတယ်၊ ပထမအကြိမ် နံ့သာ ထုံလိုက်ရင် အမွှေးနံ့ နည်းနည်းသာ ရပါတယ်။ ဒုတိယ၊ တတိယ ဆက်ထုံရင် အနံ့မွှေးလာပြီး အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ထုံလိုက်ရင် ပဝါကလေးဟာ နံ့သာနံ့တွေနဲ့ အမြဲမွှေးကြိုင်သွား မှာဖြစ်ပါတယ်။

'ဆရာကံတို့အားလုံး ဒီလိုနက်နဲ သိမ်မွေ့လှတဲ့ ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာ လေ့လာ လိုက်စားတယ်ဆိုတာ အရင်က ဗုဒ္ဓစာပေတွေကို လေ့လာထားတဲ့ စိတ်တွေ နည်းနည်းချင်း အထုံရှိနေလို့ပါ'

'ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အာသေဝနပစ္စယေန ပစ္စယော...' ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေး ကုသိုလ်က နောက်နောက် ကုသိုလ်တွေကို အာသေဝန ပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

'ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကု

သလာန် ဓမ္မာန် အာသေဝနပစ္စယေန ပစ္စယော…' မှာလည်း ရှေးရှေးအကုသိုလ်တွေဟာ နောက်နောက်အကုသိုလ်ကို အာသေဝန ပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အာသေဝနပစ္စည်းကို လေ့လာကြည့်မှ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် ဇောတွေဟာ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ဆက်တိုက်ကျေးဇူးပြုတာ တွေ့ရလို့ သေးငယ်တဲ့အကုသိုလ် လေးတွေဆိုပြီး မထီမဲ့မြင် ဂရုမစိုက်လို့ မရပါဘူး။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ သတ္တဝါငယ်ကလေးတွေကို ညှဉ်းပန်း မိတာ၊ လှံ့လစိုက်ပြီး သတ်ဖြတ်မိတာ၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း စိတ်ဝမ်း ကွဲအောင်လုပ်တာ၊ အများပိုင်ပစ္စည်းကို အလွဲသုံးစားလုပ်တာ တွေဟာလည်း အာသေဝနပစ္စည်းအရ အကုသိုလ်ဇောတွေ အများ ကြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီထက် ကြီးမားတဲ့ လူသတ်တာ၊ သူများ ပစ္စည်း ခိုးယူတာ၊ မိဘဆရာတွေကို ပြစ်မှားစော်ကားတယ် ဆိုရင် တော့ ပြောစရာတောင် လိုမယ်မထင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ အကုသိုလ်ရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် သဒ္ဒါနဲ့လှူဒါန်း ပေးကမ်းတာ၊ မေတ္တာထားတာ၊ သီလစောင့်ထိန်းတာနဲ့ ဘာဝနာ ပွားများတာတွေကို မပြတ် ပြုလုပ်ပေးနေဖို့ လိုပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ အကျိုးတရား တစ်ခုပေါ်ပေါက် ဖြစ်ထွန်း

ဖို့ အကြောင်းများစွာ စုစည်းပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတို့သာမက မိမိပြုထားခဲ့တဲ့ အတိတ်ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံများကလည်း အကြောင်းတရား တစ်ခုအနေနဲ့ ပါဝင်နေပါတယ်။

'ဒါကြောင့်မို့ကောင်းသော အာသေဝနသတ္တိတွေ မိမိကိုယ်မှာ ထုံနေအောင် ဆရာကံတို့အားလုံး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို မပြတ်ပြုလုပ်စေချင်ပါတယ်၊ အာသေဝနပစ္စည်းကိုတော့ ဒီလောက်နဲ့ တော်လိုက်ပါ့မယ်'

ညနေ ငါးနာရီကျော်ပြီမို့ သင်တန်းကို နားလိုက်ပါတယ်။ ဒီနေ့ အရေးပေါ်လူနာလည်း မရှိတာနဲ့ ရေချမ်းပြင်ဘက်ကို လမ်းလျှောက်ထွက်ဖို့ ပြင်လိုက်ပါတယ်။

ဆေးရုံအဝရောက်တော့ အသင့်စောင့်နေတဲ့ ခရမ်းရောင်ရင်ဖုံးအင်္ကျီနဲ့ လုံချည်ဝတ်ထားတဲ့ မသင်းကို တွေ့ရပါတယ်၊ မသင်းရဲ့မျက်နှာက ကြည်လင်လန်းဆန်းလို့ နေပါတယ်။

ညနေဆည်းဆာဟာ တိမ်ရောင်စုံကွန့်မြူးလို့ သာသာယာယာရှိလှပါတယ်။ဘေးတဖက်တချက် လယ်ကွင်းနဲ့ စိုက်ခင်းများဆီက ရိုးပြတ်နံ့၊ ကိုင်းနံ့၊ တောနံ့တို့ကိုလည်း မြောက်ပြန်လေနဲ့အတူ ရနေပါတယ်၊ မသင်းဆီကလည်း သနပ်ခါးရနံ့လေးကို ရပါတယ်။

နာရီဝက်ခန့်လျှောက်လိုက်တော့ မြူဆိုင်းပြာရီနေသော

ကောင်းကင်နဲ့ ပင်လယ်ပြင်တို့ဆုံစည်းရာ မိုးကုတ်စက်ဝိုင်း အစပ်ကို လှပစွာ လှမ်းမြင်နေရပါတယ်။

မသင်းက 'ဖေဖေဆုံးသွားတာ ဆယ်နှစ်ကျော်ပြီ၊ စိတ်ထဲမှာ သတိရနေပေမယ့် အချိန်ကာလ ကြာလာတော့လည်း သောကဖိစီးမှုတွေ နည်းလာတော့ နေတတ်သွားပါတယ်'

'လူတွေမှာရှိနေတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေနဲ့ ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေကို လျော့သွားစေနိုင်ပြီး ကုပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး သမားတော်က အချိန်ပါပဲ ညီမရယ်'

'အချိန်ရဲ့သဘာဝက အရမ်းထူးဆန်းတာပဲ၊ မနေ့က အိမ်က အမျိုးသားနဲ့ အဆင်မပြေလို့ လက်ကောက်ဝတ် သွေးကြောကို ဓါးနဲ့လှီးပြီးလာတဲ့ အမျိုးသမီးကို အစ်ကို မှတ်မိတယ် မဟုတ်လား၊ အချိန်တို တဒင်္ဂလေးမှာ စိတ်မထိန်းနိုင်လို့ ဖြစ်သွားတာ၊ အချိန်ကို ခဏလေးစောင့်ပြီး တစ်ရက် နှစ်ရက်ကြာသွားရင်လည်း လုပ်ချင်မှလုပ်မိတော့မှာ'

'ညီမပြောတဲ့ အချိန်တို တဒင်္ဂလေးနဲ့ပတ်သက်လို့ အစ်ကို ဖတ်ဖူးတဲ့ လီယိုတော်စတွိုင်း *Leo tolstoy* ရဲ့ အင်နာကရီနာ *Anna kareina* ဝတ္ထုကို သတိရတယ်၊ အင်နာဟာ အချိန်ခဏလေးအတွင်းမှာ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကြောင့် ရထားလာနေခိုက် သံလမ်းပေါ်မှာ မိမိကိုယ်ကို လှဲချလိုက်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ငါမှားပြီလို့ အသိဝင်လာပြီး တိမ်းရှောင်မယ်အလုပ်မှာ အလွန်

နောက်ကျသွားခဲ့ပါတယ်၊ ရထားကသူ့ကို ဖြတ်ကြိတ်လိုက်တော့ စက္ကန့်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာ အသက်ဆုံးရှုံးသွားရပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တချို့ကိစ္စတွေမှာ စိတ်ခံစားမှုကို ရက်အနည်းငယ်လောက်ပဲ ထိန်းချုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် သောကပူပင်မှုတွေလည်း အနည်ထိုင်သွားလို့ ဒီလိုလုပ်မိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး'

'အစ်ကိုပြောတဲ့ ဝတ္ထုလေးက မှတ်သားဖို့ကောင်းတယ်၊ ညီမ နှစ်သက်တဲ့ ဆရာမင်းသိင်္ခရဲ့ စကားလေးကိုလည်း အမှတ်ရတယ်၊ ဆရာက ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ပြီးတိုင်း ပြီးတော့လည်း ပြီးတာပါပဲလို့ သုံးလေ့ရှိတယ်'

'အဲဒီစကားလေးက အဓိပ္ပါယ်ရှိလိုက်တာ၊ ဘာမဆို မဖြစ်ခင်ကသာ ခက်ခဲရှုတ်ထွေးတယ်လို့ ထင်ရတာ၊ ပြီးတော့လည်း အရာအားလုံးဟာ ဘာမှမဟုတ်တော့သလိုပါပဲ ညီမရယ်'

'အစ်ကိုနဲ့နေရတာ ညီမ အေးချမ်းပါတယ်၊ ဒီအချိန်လေးတွေကို အမြဲသတိရနေမှာပါ'

ကျွန်တော်တို့ စကားတပြောပြောနဲ့ လမ်းလျှောက်ရင်း ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မှောင်ရိပ်များသန်းလာတာမို့ ရေချမ်းပြင်အထိ မရောက်ဘဲ လှည့်ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။

မသင်းက လက်လေးကမ်းပေးတာနဲ့ အတူတွဲပြီး လျှောက်ဖြစ်ပါတယ်။ စက္ကန့်နာရီလေးများဟာ မပြတ်ရွေ့လျားနေတာမို့ နေ့သစ်ဟာ မကြာမီမှာ ရောက်ရှိလာပါတော့မယ်။

(၆)

နယသာဂရ ပဌာန်းတရားတော်

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၃ ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့။

နံနက်ပိုင်း ခွဲစိတ်ကုသဆောင်နဲ့ ဆေးကုသဆောင်ကို မသင်းနဲ့အတူ *ward round* လိုက်ပါတယ်။ လူနာများကို အားပေးစကားပြောကြားပြီး ပြင်ပလူနာများရောက်လာတာမို့ ဆက်လက်ကြည့်ရှုလိုက်ပါတယ်။

တနင်္ဂနွေနေ့မို့ ဆေးရုံထဲမှာ အသွားအလာလည်းနည်းပြီးတိတ်ဆိတ်နေပါတယ်။ ဒီနေ့တော့ ကျွန်တော် စာရေးဖို့ပဲရှိပါတယ်။ ကိုသိန်းလည်း ကလေးကုသဆောင်ကြည့်ပြီး ရောက်လာတာနဲ့ ကျွန်တော့်ရုံးခန်းမှာ ကော်ဖီသောက်ရင်း စကားပြောဖြစ်ပါတယ်။

ကိုသိန်းက 'အခု လူနေမှုပုံစံနဲ့ အပြင်အစားအစာတွေကို စားလို့လားမသိဘူး၊ ကင်ဆာဖြစ်နှုန်းလည်း များလာတယ်နော်'

'အဲဒါတော့ မှန်တယ်၊ ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က အဖေက အညာသားဆိုတော့ ပဲဟင်း၊ ပုန်းရည်ကြီး၊ ဆူးပုတ်၊ မြူုရွက်၊ တမာရွက်ကြိုက်တယ်၊ အမေက ရန်ကုန်သူဆိုတော့ ငါးအမျိုးမျိုးနဲ့ ငါးပိရည်နဲ့ မုန့်ဟင်းခါးကြိုက်တယ်၊ စားရတာလည်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရှိတယ်'

မသင်းက 'အခုက စပါးနဲ့ သီးနှံတွေအထွက်ကောင်းဖို့ ဓါတ်မြေဩဇာတွေ အသုံးများလာတယ်၊ ဆား၊ အချိုမှုန့်နဲ့ အဆီများတဲ့ဟာတွေ အစားများလာသလို မကျက်တကျက် အသား ကင်ဆိုင်တွေကလည်း အများကြီးပေါ်လာတယ်၊ အရက်၊ ဘီယာ သောက်တာများလာတော့ အစာပြွန်၊ အစာအိမ်နဲ့ အူမကြီး ကင်ဆာတွေ အဖြစ်များလာတယ်'

ကိုသိန်းက 'ဈေးမှာလည်း အသီးအနှံတွေ မြန်မြန်မှည့်အောင် ကြီးထွားတဲ့ ဆေးဖျန်းတာတွေ၊ ကြက်၊ ဝက်ဆိုလည်း ဟော်မုန်း ဆေးတွေထိုး၊ ငါးပိရည်တောင် ဓါတ်ဆားဖျန်းသလို လက်ဖက်၊ မှျစ်မှာလည်း ဆိုးဆေးတွေသုံးတော့ အရင်ကလို *organic food* တွေ တော်တော်ရှားသွားပြီ'

မသင်းက လက်ဖက်သုတ်နေရင်း 'လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားချင်ရင် ကိုယ်တိုင်စိုက်မှပဲ ရတော့မှာ၊ ညီမတော့ အဆောင် ရှေ့မှာ ကန်စွန်း၊ ချဉ်ပေါင်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ စားပင်တွေစိုက် ထားတယ်'

'ဒါကြောင့်မို့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေမှာလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်း သိမ်းဖို့နဲ့ *Green environment* ကို အလေးပေးလာကြတယ်၊ စက်မှုထွန်းကားပြီး လူနေထူထပ်တဲ့မြို့ကြီးတွေမှာ ရှူရတဲ့လေ ကလည်း မလတ်ဆတ်၊ ရေကလည်းမသန့်ရှင်းတော့ ကူးစက်

ရောဂါတွေ အဖြစ်များလာကြတယ်'

ကျွန်တော်တို့လည်း စကားကောင်းနေတာနဲ့ နံနက် ၁၁-နာရီထိုးသွားပါတယ်။ မသင်းက နေ့လည်စာကို အမျိုးသမီးဆောင်မှာ လာစားဖို့ဖိတ်သွားပါတယ်။ အားလုံး နှုတ်ဆက်ပြန်သွားတော့ ကျွန်တော်လည်း မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော် ရေးသားတဲ့ အခြေပြု ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့လည်စာကို မသင်းက ပဲကုလားဟင်း၊ သရက်ချဉ်သုတ်တို့နဲ့ကျွေးမွေးပါတယ်။

နေ့လည်စာအပြီးမှာ အခန်းကိုပြန်ပြီး သစ္စာကို ဆက်ရေးဖြစ်ပါတယ်။ ညနေမှာ အရေးပေါ်လူနာမရှိတာနဲ့ သင်တန်းကို ညနေလေးနာရီမှာ ပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်။

'ဒီနေ့ ပဋ္ဌာန်းမှာ အလွန်ကျယ်ဝန်းနက်နဲတဲ့ ကမ္မပစ္စည်း *Kamma Condition* နဲ့ ကျန်တဲ့ပစ္စည်းတွေပါ အချိန် ရသလောက် ပြောပြပေးပါ့မယ်'

မြန်မာစကားမှာလည်း ကံနဲ့ပတ်သက်ပြီး 'လုံ့ထမ်းလာတာကို မြင်နိုင်တယ်၊ ကံထမ်းလာတာကိုတော့ မမြင်နိုင်ဘူး…'၊ 'ကံကိုယုံပြီး ဆုံးပုံ မနင်းပါနဲ့'၊'ဖြစ်သမျှအားလုံးဟာ ကံစီမံရာပါပဲလေ…' လို့ ပြောကြပါတယ်။

မည်သူမပြု မိမိမှု ဆိုသလို မိမိပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကံရဲ့အကျိုးပေး

ကို မိမိကိုယ်တိုင်သာ ခံစားရမှာပါ။ အခြားတစ်စုံ တစ်ယောက်က မိမိအတွက် ကိုယ်စားလုပ်ပေးတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

'လက်ရှိ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာ အားလုံး ဟာ ရှေးရှေးကပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေသာမက ယခုဘဝမှာ မိမိရဲ့ ဉာဏ်၊ ဝီရိယနဲ့ ပယောဂ ဆိုတဲ့ အကြောင်း တွေလည်း ပါဝင်နေပါတယ်'

မသင်းက 'ဒါဆို အနောက်တိုင်းသားတွေနဲ့ ထာဝရဘုရား ကို ယုံကြည်သက်ဝင်သူတွေ လက်ခံထားတဲ့ ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက် အိမ်ထောင်ကျမယ်၊ ရာထူးတက်မယ်၊ သေဆုံးမယ်စသလို အရာ အားလုံးဟာ ပြဋ္ဌာန်းပြီးသားပါ *Everything is already written and determined* ဆိုတဲ့ အယူအဆနဲ့ မတူဘူးပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ဘဝမှာ သေသေချာချာ ပြန်စဉ်စားကြည့်လိုက် ရင် အကျိုးတရား *Result* တစ်ခု အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်းဖို့က အကြောင်းများစွာ ဆုံဆည်းမိပြီးမှ ဖြစ်လာလို့ အတိတ်ကံ တစ်ခု တည်းအပေါ်မှာ အကောင်းအဆိုး ပုံချလို့ မရပါဘူး'

'ညီမလည်း တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲကို ဂုဏ်ထူးအများကြီး နဲ့ အောင်မြင်တယ် ဆိုတာ နေ့စဉ် စာမှန်မှန်ကျက်ခဲ့တဲ့ လုံ့လ *Effort,* နောက် ရှေးရှေးကံက ဖေးမလို့ ဖတ်ပြီးသားစာတွေ အမှတ်ရနေတဲ့ မှတ်ဉာဏ် *Memory* ကောင်းတာ၊ ဗဟုသုတနဲ့

ဉာဏ်ပညာ *Knowledge and wisdom* ရှိတာ၊ မိဘတွေက ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ထောက်ပံ့ပေးခဲ့တာ၊ ဆရာကောင်းတွေရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကိုရခဲ့တာနဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေ အများကြီး ပါဝင်နေပါတယ်'

ဒါ့ကြောင့်မို့ လက်ရှိဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အကောင်းအဆိုး ဖြစ်ရပ်တွေ အားလုံးဟာ သူ့အလိုလို ဖြစ်လာတာ မဟုတ်သလို ထာဝရဘုရားသခင် ပြဋ္ဌာန်းတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့ အကြောင်းတရားများစွာ ပေါင်းဆုံ စုစည်းမိလို့သာ အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်လာရတာ *Multiplicity of causes and effect* လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ရှေးအဋ္ဌကထာ ဆရာတော်များမှ ကမ္မပစ္စည်းကို မျိုးစေ့အလား ကမ္မတရား *Kamma is like a fertile seed* လို့ ဥပမာ ပြဆိုပါတယ်။

သစ်ပင်တစ်ပင် ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ မျိုးစေ့ဟာ မူလ အကြောင်းတရားပါ၊ ဒါပေမဲ့ မြေဩဇာရှိတဲ့ မြေကောင်းမြေသန့်ဖြစ်မှ၊ ရေမှန်မှန် လောင်းနိုင်မှ၊ မိုးရေလည်းရမှ၊ ပေါင်းမြက် သုတ်သင်ပေးပြီး ဘေးက အနှောင့်အယှက်တွေလည်း မရှိမှ သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ ငွားငွားစွင့်စွင့် ရှင်သန် ကြီးထွားရတာပါ။

အလားတူ ကံမျိုးစေ့ကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး

မှာလည်း ဘေးအနှောင့်အယှက်နဲ့ ပယောဂတွေက အချိန်မရွေး ရှိနိုင်ပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ရှေးကံကိုပဲ ပုံချပြီး ဉာဏ်၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာမရှိရင် ဘဝတစ်ခုဟာ သက်တမ်းမစေ့မီ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ဖျတ်ခနဲ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။

မန်လည်ဆရာတော်မှလည်း မာဃဒေဝ လင်္ကာသစ်မှာ-

'ကံကိုမူလ၊ သမ္ဘုဒ္ဓတို့၊ ဟောပြသည်မှာ၊ အရင်းသာရှင့်၊ ဥစ္စာဘောဂ၊ ဇီဝိတနှင့်၊ သုခပွားရန်၊ ဤလူ့ဌာန်၌၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ၊ ပယောဂတည်း…' ဆိုတဲ့အတိုင်း လူဟာ ငရဲ၊ ပြိတ္တာ၊ နတ် ဘဝတွေနဲ့ မတူပါဘူး။

နတ်ပြည်ဆိုလည်း ရှေးကုသိုလ်ကံတွေက အကျိုးပေးလို့ ဉာဏ်၊ ဝီရိယမလိုသလို ငရဲ၊ ပြိတ္တာဘဝတွေမှာလည်း သူ့ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးအတိုင်း ခံရတာပါ၊ လူ့ဘဝမှာတော့ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ၊ ပယောဂတွေကရှိရင် ရှိသလောက် အများကြီး အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

'ကာလဒေသ၊ ပုဂ္ဂလကို၊ နိုင်းဆအပ်တုံ၊ ကံကိုယုံ၍၊ မီးပုံ အတွင်း၊ မဆင်းထိုက်စွာ၊ ကျားရဲရာလည်း၊ ကြမ္မာအကြောင်း၊ မရှိးကောင်းဟု၊ သူကောင်းရှေ့က၊ ဆိုကြကုန်၏··'

'လုံ့လမတူ၊ ဉာဏ်မကူဘဲ၊ အယူတစ်ချောင်း၊ ကံ တစ်ကြောင်း မျှ၊ မကောင်းလည်းကံ၊ ကောင်းလည်းကံဟု၊ ကံကိုချည်းသာ၊

မကိုးရာဘူး၊ ပညာဉာဏ်ဖြင့်၊ သင့်မသင့်ကို၊ အခွင့်ရှု၍၊ ရှိအပ်စွတည်း…'

ဆရာတော်ကြီးမှ အတိတ်က *Past Kamma* တွေဟာ အရင်းအမြစ် တစ်ခုသာဖြစ်လို့ လက်ရှိဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်ဖို့နဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးပေးခွင့်ရဖို့ ဉာဏ်၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ပညာနဲ့ အရာရာကိုချင့်ချိန် ဆုံးဖြတ်ရမှာပါ။

'တံငါလက်တွင်း၊ ရောက်လျှင်းတုံငြား၊ သုံးကောင်ငါးကို၊ မှတ်သားဝမ်းထဲ၊ နည်းယူစွဲလော့၊ ကံမွဲဉာဏ်နှံ့၊ မလုံ့မလ၊ နတ်မ,မဘူး··' ဆိုတဲ့အတိုင်း တံငါလက်ထဲ ရောက်သွားတဲ့ ငါးသုံးကောင်လိုပါပဲ။

ကံကိုပဲ ယုံကြည်တဲ့ ပထမငါးက လှေဝမ်းထဲရောက်တော့ ကံရှိရင် လွတ်မှာပေါ့ဆိုပြီး ဘာမှမကြိုးစားဘဲ နေပါတယ်။

ဝီရိယသာ အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ ဒုတိယငါးက လှေဝမ်းထဲရောက်တာနဲ့ စွပ်ခနဲ စွပ်ခနဲ ခုန်ပါတော့တယ်၊ ဒီအခါမှာ တံငါသည်က အလွန်ဆော့တဲ့ငါးပဲဆိုပြီး တက်နဲ့ ရိုက်ချလိုက်တော့ သေသွားပါတယ်။

ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ တတိယငါးက အခွင့်အခါကို စောင့်ပြီး ကြည့်ပါတယ်၊ ကမ်းနားကိုအကပ် လှေကလေး တစ်ချက်စောင်းသွားတာနဲ့ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး ခုန်လိုက်တာ လွတ်သွားပါတယ်၊

ဒါကြောင့်မို့ ဉာဏ်လည်းရှိတယ်, ဝီရိယလည်းရှိတယ်, လွတ်လောက်တဲ့ ကံလည်းရှိလို့ အသက်ဘေးမှ လွတ်သွားပါတယ်။

ကံကိုယုံတဲ့ ပထမငါးကတော့ ကုန်းပေါ်ရောက်တဲ့အခါ ချက်စားခံလိုက် ရပါတော့တယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အရာရာကို လုံ့လ, ဝီရိယ, ဉာဏ်ပညာနဲ့ ချင့်ချိန်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရမှာပါ။

ကံကလည်း မွဲ၊ ဉာဏ်က လည်းမရှိ၊ လုံ့လ စိုက်ထုတ်မှု လည်း မရှိရင် ဘယ်နတ်မှလည်း လာမ, မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နတ်က မ,ချင်ပေမယ့် ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ မရှိရင် သွားမလည်း နာမည်ပျက်ရုံသာ ရှိမှာမို့ မ,မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကံတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ ကံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ တခြား အခြေအနေတွေလည်း များစွာရှိပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာ သမ္ပတ္တိနဲ့ ဝိပတ္တိဆိုတာကို ပြောပြလိုပါတယ်။

သမ္ပတ္တိက ပြည့်စုံခြင်း၊ ဝိပတ္တိက မပြည့်စုံခြင်း, ချို့တဲ့ခြင်း *Deficiency* လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ပထမဦးစွာ သမ္ပတ္တိ သဘောကို ပြောပြပါ့မယ်။

'မြတ်စွာဘုရားမှ မင်္ဂလသုတ်တရားတော်မှာ သမ္ပတ္တိစက် လေးပါးကို ဟောထားပါတယ်၊ သမ္ပတ္တိစက်ဆိုတာ ကံအကျိုးပေး ကောင်းဖို့ ပြည့်စုံရမယ့် အခြေအနေ *Favourable condi-*

tions for success ကို ပြောတာပါ'

ဆရာကံမြင့်က 'ကျွန်တော်မှတ်မိပြီ၊ ဒါတွေက ပတိရူပ ဒေသဝါသ-နေရာဒေသ ကောင်းမွန်ခြင်း၊ သပ္ပုရိသူပနိဿယ-သူတော်ကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်း၊ အတ္တသမ္မာပဏိဓိစ-မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းနဲ့ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ-ရှေးကုသိုလ်ကံကောင်းခြင်း'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ကောင်းမှုအတိတ်ကံများ အကျိုးပေးဖို့က အတိတ်ကံ တစ်ခုတည်းသာမက နေရာဒေသကောင်း၊ အပေါင်းအဖော်ကောင်းနဲ့ မိမိကိုယ်တိုင် ကောင်းနေဖို့ လိုပါတယ်၊ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှစ်ခုစလုံး ကောင်းမွန်ပြည့်စုံမှ ကောင်းကျိုးပေးမှာဖြစ်လို့ အတိတ်ကံကိုပဲ ယိုးမယ်ဖွဲ့ အားထားနေရင်တော့ ဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး'

ဝိပတ္တိကိုတော့ ဩကာသ ဘုရားရှိခိုးမှာ ဝိပတ္တိတရား လေးပါးမှ ကင်းလွတ်ငြိမ်းအောင်ဆိုပြီး ဆုတောင်းနေကြဖြစ်လို့ ယဉ်ပါးနေတဲ့ အသုံးအနှုန်းလေး ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပတ္တိတရားလေးပါးက ကာလဝိပတ္တိ-မကောင်းသော ခေတ်ကာလမှာ လူဖြစ်ရခြင်း၊ ဂတိဝိပတ္တိ-အပါယ်လေးပါး၌ ဖြစ်ရခြင်း၊ ဥပဓိဝိပတ္တိ-ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ချို့တဲ့ခြင်းနဲ့ ပယောဂ ဝိပတ္တိ-အသိ ဉာဏ်ပညာနဲ့ သတိ၊ ဝီရိယ မရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပတ္တိတရားလေးပါးကို *Living in the time of bad rulers, being reborn in four miserable existences, having physical defomities and disfigurements and being dificient in intelligence, knowledge, mindfulness and diligence* လို့ ပြန်ပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကံတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်း ဝိပတ္တိ တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတယ်ဆိုရင် အကျိုးပေး မဖွံ့ဖြိုးသလို အကုသိုလ်ကံတွေ ဘယ်လောက်ကြီးကြီး သမ္ပတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံနေတဲ့အခါ ဒုက္ခ သိပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုက ကံတရားသက်သက် သာမက အထောက်အကူနဲ့ ရေခံမြေခံကောင်းတွေ ရှိဖို့လိုတယ် ဆိုတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက ‘စေတနာကောင်းရင် ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောတာရှိတယ်၊ စေတနာနဲ့ကံကအတူတူပဲလား ဆရာ’

‘စေတနာနဲ့ကံဟာ အတူတူဆိုပေမယ့် နည်းနည်းကလေး တော့ကွဲပါတယ်၊ ဘယ်အလုပ်မဆို စေတနာ အရင်ဖြစ်ပြီးမှ ကံက နောက်မှ ဖြစ်ပါတယ်၊ စေတနာရှိပြီး တကယ်လုပ်ဖြစ်မှပဲ ကံ အထ မြောက်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လုပ်ငန်းကိုမဆို ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ဦးစီးခေါင်းဆောင်သာအများဆုံး လုံ့လစိုက်ပြီး

စီမံကွပ်ကဲရသလို စိတ်ဓာတွေမှာလည်း စေတနာ *Volition* ဟာ ကြောင့်ကြ ဗျာပါရ *Worry* အများဆုံးဖြစ်လို့ စေတနာကို ကံလို့ ခေါ်တာပါ'

'ကမ္မရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကိုလည်း သိချင်ပါတယ် ဆရာ'

'ကမ္မကို မြန်မာလို အကောင်းဆုံး ပြန်ဆိုရရင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ပြီးမြောက်တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တွေ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြုလုပ်မှုတွေပါ'

Kamma means action and refers to actions that we do with our body, speech and mind.

ကမ္မပစ္စည်းမှာ အတိတ်ဘဝက ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေက လက်ရှိဘဝမှာ အကျိုးလာပေးတဲ့ နာနာက္ခဏိကကံနဲ့ ယခုဘဝမှာ မိမိထားရှိတဲ့ စေတနာကြောင့် အကြောင်းအကျိုး တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပြီး လက်ငင်းကျေးဇူးပြုတဲ့ သဟဇာတကမ္မလို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

ကမ္မပစ္စည်းရဲ့ ပထမအပိုဒ်ဖြစ်တဲ့ 'ကုသလာကုသလံ ကမ္မံ ဝိပါကာနံ ခန္ဓာနံ ကဋတ္တာ စ ရူပါနံ ကမ္မပစ္စယေန ပစ္စယော…' ဆိုတာ နာနာက္ခဏိကကမ္မ *'Asynchronous Kamma'* ကို ဆိုလိုတာပါ။

နာနာ ဆိုတာ တစ်ပြိုင်နက်မဖြစ်တာ *Asynchronous,*

ခဏဆိုတာ အချိန် *Time* ကို ဆိုလိုတာဖြစ်လို့ ကံပြုလုပ်ခဲ့တာက တစ်ချိန်၊ အကျိုးပေးတာက တစ်ချိန်ဖြစ်စေတဲ့ ကံမျိုးဖြစ်လို့ အလွန် ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်းပါတယ်။

ပမာပြရရင် လွန်ခဲ့တဲ့ ဘဝပေါင်းထောင်သောင်းမက ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် အခုလက်ရှိဘဝမှာ အမွေအနှစ်တွေ စုပုံပြီးရတာ၊ သန်းကုဋေ ဆုကြီးတွေပေါက်တာ၊ ရာထူးရာခံ ကြီးကြီးမားမားရတာနဲ့ တရားထူးရပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတာ တို့ပါ။

ဒီလိုဘဝပေါင်း များစွာကြာပြီးမှ အချိန်ကာလ ကွာခြားပြီးမှ အကျိုးပေးတာဟာ ပဋ္ဌာန်းမှာ ဥပနိဿယနဲ့ ကမ္မ နှစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။

'ကုသလာ ကုသလံကမ္မံ' မှာ ကုသိုလ်ဆိုရင် အတိတ်ကုသိုလ်ဖြစ်ပြီး အကုသိုလ်ဆိုရင်လည်း အတိတ်အကုသိုလ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီအတိတ်ကံတွေဟာ 'ကဋတ္တာ စ ရူပါနံ' ဆိုတဲ့ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇရုပ် *Kamma-produced matter* တွေကို ဖြစ်စေလို့ အတိတ်ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေကနေ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ တိရစ္ဆာန်ခန္ဓာတွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတာဟာ နာနာက္ခဏိကကမ္မပါ။

မြန်မာစကားမှာလည်း 'သီးချိန်တန်မှသီး၊ ပွင့်ချိန်တန်မှပွင့်'

ဆိုတာရှိပါတယ်။ဒါက အတိတ်ကံတွေရဲ့ အကျိုးပေးတဲ့အချိန်ကို တင်စားပြီး ပြောဆိုတာပါ။ သရက်၊ ညြဇာ၊ ဒူးရင်းသီးများဟာ သူ့ရာသီ သူ့အခါရောက်မှပဲ သီးသလို သဇင်၊ မြတ်လေး၊ စံပါယ် ပန်းလေးတွေဟာလည်း ရာသီချိန်ရောက်မှ ဖူးပွင့်ဝေဆာကြပါ တယ်။ အချိန်မတန်သေးလို့ အခါအခွင့်မသင့်သေးရင် ဘယ် လောက်ပဲ ရေလောင်းပြီး မြေဩဇာတွေကျွေးပေမယ့် မသီးမပွင့် နိုင်ပါဘူး။ ကံအကျိုးပေးကလည်း ဒီသဘောလေးနဲ့ တူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း နာနာကမ္မဏိကကံ အကျိုးပေးတာကို 'ဓမ္မပဒ' မှာ-

'မကောင်းမှုပြုသောသူပင် ဖြစ်သော်လည်း မကောင်းကျိုး မပေးသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ကောင်းမြတ်သော အာရုံများကို တွေ့မြင်နိုင်သေး၏။ သို့သော် အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသော အခါ၌ မကောင်းမှု အနိဋ္ဌာရုံများကိုသာ တွေ့ကြုံရတော့၏…'

Even an evil-doer concieves good luck as long as evil does not ripen, but when it bears fruit, then he sees the evil results.

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် တချို့လည်း မသမာ တဲ့ နည်းမျိုးစုံနဲ့ စီးပွားရှာကြတယ်၊ ကိုယ်ကြီးပွားဖို့ဆိုရင် ကျေးဇူး ရှင်ဖြစ်ပါစေ နင်းပြီးတက်ကြတယ်၊ သူများဥစ္စာ ခိုးယူကြတယ်၊

မဟုတ်တာတွေပြော ကတုံးကတိုက်လုပ်ပြီး ကြွယ်ဝ ချမ်းသာတဲ့ လူတွေကိုလည်း တွေ့ရမှာပါ။

အမှတ်တမဲ့ အပေါ်ယံကြည့်ရင်တော့ လောကကြီးဟာ မတရား သလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကလည်း အကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးမပေးတဲ့ အခိုက်မို့ပါ။ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးလာတဲ့ အခါမှာတော့ စိတ်ဆင်းရဲစရာ၊ အနိဋ္ဌာရုံတွေတစ်ခုပြီးတစ်ခု ကြုံတွေ့လာရမှာ ဖြစ်လို့ ဓမ္မပဒမှာလည်း-

'ကောင်းမှုပြုသူပင် ဖြစ်သော်လည်း ကောင်းကျိုးမပေးသမျှ ကာလပတ်လုံး မကောင်းသောအာရုံကို တွေ့မြင်နိုင်သေး၏။ သို့သော် ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသောအခါ၌ ကောင်းမှုပြုသူ သည် ကောင်းကျိုးများကိုသာ တွေ့ကြုံရတော့၏…'

Even a good-doer perhaps, concieves bad luck as long as good does not ripen, but when it bears fruit, then he sees the good results.

နာနာကွဏိကကံနဲ့ ပတ်သက်လို့ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက် တော်က ဇာတ်ကြောင်းလေးတစ်ခုကို ပြောပြလိုပါတယ်။

မိတ်ဆွေနှစ်ဦးဟာ ယူဇနာများစွာ လှမ်းတဲ့ မင်းနေပြည်တော် သို့ ခရီးထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ တစ်ဦးကတော့ လမ်းမှာ ချုံနွယ် ပိတ်ပေါင်းတွေတွေရင် ရှင်းပေးပြီး ပျက်နေတဲ့တံတားတွေ ပြင်

တယ်။ အပင်ကြီးတွေကို ညောင်ထောက်ပေးသလို၊ နာမကျန်းတဲ့ ခရီးသွားတွေကိုလည်း ဆေးကုသကူညီပေးပြီး တတ်အားသရွေ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဦးက အရက်သောက်၊ အပျော်အပါး လောင်းကစားတွေနဲ့ မကောင်းတာတွေလုပ်ပြီး ခရီးသွားကြပါတယ်။

'မြို့ကြီး ရောက်ခါနီးမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်တဲ့သူက ချော်လဲပြီး ပေါင်ကျိုးသွားပါတယ်၊ အကုသိုလ်ချည်း လုပ်လာတဲ့ မိတ်ဆွေက ရွှေအိုးကြီးတွေလို့ ကြီးပွား ချမ်းသာသွားပါတယ်'

မစန္ဒာက 'ဒီဇာတ်ကြောင်းလေးအရ ဆိုရင် လောကကြီးဟာ မတရားသလို ဖြစ်နေတာပေါ့'

'ရုတ်တရက်ဆိုရင် အဲဒီလို ထင်ရပါတယ်၊ အခု ပေါင်ကျိုးသွားတဲ့သူဟာ အတိတ်ဘဝ တစ်ခုက သူတစ်ပါးကို သတ်ခဲ့မိလို့ ဒီဘဝမှာ မြို့ကြီး မရောက်ခင် သက်တမ်းကုန်ဖို့ ရှိနေပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ လမ်းမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေပဲ လုပ်ခဲ့တော့ မသေဘဲ ပေါင်ကျိုးတာ လောက်နဲ့ ပြီးသွားပါတယ်၊ ရွှေအိုးကြီးရတဲ့သူက အတိတ်ဘဝကပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြီးရှိလို့ နေပြည်တော်ရောက်ရင် မင်းဖြစ်ဖို့ ကံပါလာပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ လမ်းမှာ ပြုခဲ့တဲ့ မကောင်းမှုကြောင့် မင်းမဖြစ်တော့ဘဲ ရွှေအိုးရတာနဲ့ပဲ ပြီးသွားပါတယ်'

ဒါကြောင့်မို့ ကမ္မပစ္စည်းဟာ ပဋ္ဌာန်းမှာ အလွန်ထူးဆန်းပါတယ်၊ လက်ရှိ လောကမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေဟာ အတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့တဲ့ နာနာက္ခဏိကကံတွေကြောင့်ပါ။

'ဒီအတိတ်ကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးပေးခွင့်သာအောင် ဥပတ္ထမ္ဘကကံ *Supporting Kamma* ဆိုတဲ့ ကောင်းမှု တွေကို လက်ရှိဘဝမှာ အထပ်ထပ်အခါခါ လုပ်ပေးနိုင်ရင် နာနာက္ခဏိကကမ္မနဲ့ အကျိုးပေးပါတယ်'

'ကံပြုလုပ်တာ တစ်ချိန်၊ ကံအကျိုးပေးတာ တစ်ချိန်ဆိုတဲ့ နာနာက္ခဏိကကံကို အားလုံး နားလည်သွားမယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆပါတယ်'

ကမ္မပစ္စည်း ဒုတိယပိုဒ်မှာ 'စေတနာ သမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ ရူပါနံ ကမ္မပစ္စယေန ပစ္စယော...' ဆိုတဲ့အတွက် စေတနာဟာ ယှဉ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်များနဲ့ ကမ္မဇရုပ်၊ စိတ္တဇရုပ်များကို အတူတကွဖြစ်တဲ့ သဟဇာတကမ္မ '*Simultaneous Kamma*' နဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

သဟဇာတမျိုးဖြစ်လို့ စေတနာဖြစ်တာနဲ့ စိတ်နဲ့ ယှဉ်ဖက် စေတသိက်တွေဖြစ်တဲ့ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ မနသိကာရတို့ဟာ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်သလို တစ်ပြိုင်တည်းလည်း ပျက်ကြပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'အရာအားလုံးဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်ကြရတာပဲ မဟုတ်လား၊ စေတနာဟာလည်း ဖြစ်ပြီးရင် ချုပ်ပျက်သွားတော့ ဘယ်လိုဆက်ပြီး အကျိုးပေးတာလဲ ဆရာ'

'ဆရာကံမေးတာလေးက ကောင်းတယ်၊ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးမှာ ဝေဒနာဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တယ်၊ ဓာတ်သတ္တိရယ်လို့ မကျန်ခဲ့ပါဘူး၊ သညာနဲ့ ဝိညာဉ်ဟာလည်း အတူတူပါပဲ၊ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားကြစမြဲပဲ၊ ဒါပေမဲ့ သင်္ခါရဆိုတဲ့ စေတနာက ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားပေမယ့် သူ့ရဲ့သတ္တိကို ခန္ဓာအစဉ်မှာ မြှုပ်ပြီးမှ ချုပ်သွား လို့ စေတနာရဲ့သတ္တိ *Seeds of action* ဟာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်'

ပမာဆိုရရင် သတ္တိအရှိန်ရှိတဲ့ မိဘနဲ့ မရှိတဲ့မိဘတွေလိုပါပဲ၊ တချို့မိဘတွေဟာ သေသာ သွားတယ်၊ သားသမီးတွေအပေါ် အရှိန် မကျန်ခဲ့ပါဘူး၊ တချို့ကတော့ ကွယ်လွန်သွားပေမဲ့ သူက ဘယ်သူ့သား၊ သူက ဦးစိုးလင်းနှင့် ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်းတို့ရဲ့သမီး စသလို အရှိန်တွေ ကျန်ခဲ့ပါတယ်၊ အလားတူ စေတနာဟာ ချုပ်ပျောက်သွားတယ် ဆိုပေမယ့် သူ့ရဲ့သတ္တိဟာက ကျန်ခဲ့ပြီး နောင်ဘဝတွေအထိ ဆက်ပြီး အကျိုးပေးပါတယ်။

'The seeds of our actions continue with us from one lifetime to next and do not get lost'

စေတနာရဲ့ သတ္တိတွေဟာ ကမ္ဘာပေါင်း ထောင်သောင်းမက ကြာတောင် အကျိုးပေးလို့ ကမ္မပစ္စည်းဟာ ပဋ္ဌာန်းမှာ အလွန် ထူးဆန်းပါတယ်။

ဘဝမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ ကုဋေသန်းပေါင်းများစွာ အမွေ ရတယ်၊ ဝန်ကြီး၊ ဝန်ကြီးချုပ်၊ သမ္မတဖြစ်တယ်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စေတနာရဲ့သတ္တိ အကျိုးပေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ကံတွေအမြဲကောင်းနေဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆရာ'

'ကံတွေ အမြဲကောင်းနေဖို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တဲ့ ဓမ္မပဒလာ ဂါထာကလေးတစ်ပုဒ်ကို မျှဝေပေးချင်ပါတယ်-

'မကောင်းမှု ဟူသမျှကို မပြုလုပ်ဘဲ ကုသိုလ်တရား တို့နှင့်သာ ပြည့်စုံစေရာ၏။ မိမိစိတ်ကိုလည်း ဖြူစင်စွာ ထားရှိရာ၏...'

Not to do any evil, to cultivate good, to purify one's mind, this is the teaching of the Buddha.

မသင်းက 'ဒါဆိုရင် မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထားရမှာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ မိမိစိတ်၊ စေတနာ အမြဲဖြူစင်နေရင် ကုသိုလ် ကံတွေလည်း ဘဝဆက်တိုင်း လိုက်ပါနေမှာပါ'

ဆက်ပြီး ကံရဲ့အကျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ ဝိပါကပစ္စည်းကို ပြောပြပါ့မယ်၊ ဝိပါက်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရလေးကို အားလုံး ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်မှာပါ။

'မစန္ဒာ ပြောကြည့်ပါလား၊ ဝိပါက်ကို မြန်မာစကားမှာ ဘယ်လိုသုံးကြလဲ'

'သမီးမှတ်မိတာက ကာလဝိပါက် နောက်ပိုးတက်၊ နောက်ဝိပါက်အမှန် ဓာအပြန်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုခဲ့လို့ဖြစ်လာတဲ့ အကျိုးတရားကို မိမိပဲ ခံစားရရှိမှာပါ၊ တခြားတစ်ယောက်က မိမိအတွက် ကိုယ်စားလုပ်ပေးဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်သလို အကြောင်းတရားမရှိဘဲ အကျိုးတရား မဖြစ်ပေါ်နိုင်ဘူးလို့အတိအလင်း ဆိုထားပါတယ်'

စပါးစိုက်တဲ့သူဟာ စပါးပဲ ရိတ်သိမ်းရမှာ ဖြစ်သလို ဝါစိုက်သူဟာလည်း ဝါပွင့်ကိုသာ ဆွတ်ခူးရတာပါ၊ စပါးပင် စိုက်ပြီးဝါပွင့်လိုချင်လို့ မရတဲ့ သဘောမျိုးပါ။

နာနာက္ခဏိကကမ္မဆိုတဲ့ အတိတ်ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေ ရင့်ကျက်လို့ အကျိုးပေးချိန် *Time of ripening of kamma* ရောက်လာတာဟာ ဝိပါကပစ္စည်း *Resultant Condition* ပါ။

ပမာဆောင်ရရင် ရင့်မှည့်နေတဲ့ သရက်သီး၊ ဩဇာသီး၊ ပိန္နဲသီးတွေဟာ စားသုံးဖို့ အကျိုးသက်သက်ပဲ ရှိပါတော့တယ်။ ဒီ့ထက် ပိုပြီး ရင့်မှည့်စရာအကြောင်း ဗျာပါရလည်း မရှိတော့လို့ အေးငြိမ်းစွာပဲ ဝိပါကသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တကယ် တွေးကြည့်လိုက်ရင် ရင့်ကျက်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ရင့်မှည့်ခြင်း *Maturation or ripening* ကို ရောက်နေတဲ့ အကျိုးတစ်ခုက နောက်ထပ် အကျိုးတရားတစ်ခု ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုတာဟာ အလွန်နက်နဲ သိမ်မွေ့လှပါတယ်။

အများအားဖြင့် အားရှိတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကသာ အကျိုးတရားဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားလို့သာ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေ အားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာ ဝိပါက် နာမက္ခန္ဓာလေးပါး 'ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ'ဟာ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကျေးဇူး ပြုတာကို သိရပါတယ်။

'ဝိပါကာ စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမည့် ဝိပါက ပစ္စယေန ပစ္စယော…' လို့ ဆိုတဲ့အတွက် ဝိပါက် နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးဟာ အချင်းချင်း အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ရင့်ကျက်နေတဲ့ ဝိပါကပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဝိပါကဆိုတာ ရင့်ကျက်နေတဲ့ သဘောဖြစ်လို့ လယ်တီ

ဆရာတော်မှ သရက်သီးဝင်းမှည့် နေတာနဲ့ ပမာပြုဆိုထားပါ တယ်။

သရက်သီးများ အစွမ်းကုန်ရင့်မှည့်လာတဲ့အခါ စားသုံးဖို့ အသင့် ဖြစ်လာသလို နာနာက္ခဏိကကံတွေ ရင့်ကျက်လာတဲ့ ဝိပါက်အခိုက် အတန့်မှာ နိမိတ်တစ်ခုခု ထင်လာပြီး ဘဝသစ်မှာ ပဋိသန္ဓေ သွားဖြစ်ပါတယ်။

အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ဆက်ထားတဲ့ နာမ် အစဉ်အရ စုတိနောင် ပဋိသန္ဓေဝိပါက်စိတ် *Rebirth Consciousness* ဟာ ဘဝ သစ်မှာ ချက်ချင်း ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဘဝဟောင်းကနေ ဘဝသစ်တစ်ခုကို ကူးပြောင်းတဲ့အခါ မှာလည်း အယူမှန်ဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့က ဘဝဟောင်းက ဝိညာဉ်လေးဟာ လိပ်ပြာကလေးပမာ *Soul is acting like a butterfly* ဆိုပြီး ဘဝသစ်မှာ လာဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဝိညာဉ်ဟာ ထာဝရတည်မြဲတယ် ဆိုတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ *View of eternalism* အယူ ဖြစ်သွားပါမယ်။

တချို့ကလည်း ဒီဘဝပြီး နောက်ဘဝတွေ ဖြစ်စရာ မရှိဘူး၊ ဘဝပြတ်စဲတယ်ဆိုရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ *View of nilhilism* အယူ ဖြစ်သွားပါမယ်။

အဋ္ဌကထာဆရာများကလည်း အယူမှန်အောင် ပုံတင်သံနဲ့

ဥပမာပေးပြီး ရှင်းပြထားပါတယ်။ တောတောင်တွေထဲ ဒါမှ မဟုတ် မတ်စောက်တဲ့ ကမ်းပါးယံ အဆောက်အဦးတွေ ရှေ့မှာ မိမိကအော်လိုက်ရင် ပဲ့တင်သံ *Echo* တွေ ပြန်လာပါတယ်။ ဒီလိုကြားရတဲ့ ပဲ့တင်သံဟာ မူလအသံ မဟုတ်သလို တခြား အသံလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မူလအော်လိုက်တဲ့ အသံနဲ့ တော့ အကြောင်းအကျိုး မကင်းပါဘူး။

အလားတူ ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ရှေ့မှာ မိန်းကလေးတစ်ဦး သွားရပ်ရင် မှန်ထဲမှာ သူမရဲ့အရိပ် ထင်လာပါမယ်။ ဒီအခါမှာ မိန်းကလေးနဲ့ မှန်ထဲက အရိပ်ဟာ အတူတူပဲလား ဆိုတော့လည်း မဟုတ်သလို တခြားစီ ဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိန်းကလေးနဲ့ သူမ ပုံရိပ်ကတော့ အကြောင်းအကျိုး မကင်း ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ ဘဝပေါင်းများစွာက ကံတွေက မိန်းကလေး နဲ့တူပြီး မှန်ထဲလာထင်တဲ့အရိပ်က ပဋိသန္ဓေ လာနေတာနဲ့ တူပါ တယ်။ ဒီလိုယူလိုက်မှ သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ နှစ်ဖက်စွန်းက လွတ်ပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိ *Right view* အယူမှန် ဖြစ်သွားမှာပါ။

မသင်းက ‘ဝိပါက်အမှန် ဖေအပြန်က ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ အစ်ကို’

‘ကံရဲ့အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဝိပါက်စိတ်တွေဟာ ဗျာပါရ မရှိဘဲ

ငြိမ်းအေးစွာ ကျေးဇူးပြုတာမို့ အာရုံတွေ အတိုင်းသာလိုက်ပြီး ဖြစ်ကြပါတယ်'

နေ့စဉ်ဘဝမှာ မြင်တွေ့၊ ကြားသိ၊ ရှူရှိုက်၊ ရသာ၊ ထိတွေ့ စိတ်တွေအားလုံးနဲ့ ဝီထိမှာပါတဲ့ သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း၊ သန္တီရဏ၊ တဒါရုံ၊ ဘဝင်စိတ် အားလုံးဟာ ဝိပါက်စိတ်တွေပါ။

ကိလေသာကင်းစင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မျက်နှာတော်နဲ့ အပြစ်ကင်းစင်တဲ့ ရင်သွေးငယ်လေးတွေရဲ့ အပြုံးဟာ နှစ်လိုဖွယ်ရာ အာရုံဖြစ်လို့ ကုသလဝိပါက် *Moral resultant* ပါ။

ဒါမှမဟုတ် ဒေါသပေါက်ကွဲပြီး ကြမ်းတမ်း ဆဲဆိုနေတဲ့ သူတွေကိုမြင်ရရင်၊ လောဘဇောတိုက်တာ ကြားသိနေရရင် အကုသလဝိပါက် *Immoral resultant* တွေဖြစ်လို့ ဝိပါက် တွေရဲ့ နိယာမအစဉ်ဟာ မပြောင်းလဲပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့်မို့ မှန်ထဲမှာ မိမိကိုယ်ကို ကြည့်တဲ့အခါ မြင်တွေ့တဲ့အတိုင်းပေါ်သလို အာရုံအကောင်းအဆိုးကိုလိုက်ပြီး ဝိပါက်စိတ်တွေဟာ အမှန်အတိုင်းဖြစ်လို့ ဝိပါက်အမှန် *Results of kamma are always true* လို့ ခေါ်ဆိုတာပါ။

ဇော *Mental impulsions* တွေကတော့ ပုထုဇဉ် သတ္တဝါတွေရဲ့သန္တာန်မှာ အမှန်ကိုလည်း အမှားထင်၊ မကောင်းတာတွေကိုလည်း ကောင်းတယ်လို့ ထင်တတ်တော့ ဖောက်ပြန်

ကွဲပြားနေပါတယ်။

အစ်ကိုတို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ရည်မှန်း ပူဇော်ထားတဲ့ ရုပ်ပွားတော်နဲ့ စေတီများဟာ ဗုဒ္ဓသာသာဝင်တွေအတွက် ကြည်ညို ဖွယ်အာရုံတွေ ဖြစ်ပေမယ့် တခြား ဘာသာဝင်တွေ အတွက်တော့ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။

တစ်ခါ ခွေးသေကောင်ပုပ်နဲ့ ကြွက်သေကောင်ပုပ်တွေဟာ ကျီးနဲ့ လင်းတတွေအတွက် မက်မောဖွယ်အာရုံတွေ၊ စားချင်ဖွယ် လောဘဇောတွေ ဖြစ်ပေမယ့် လူတွေအတွက်တော့ ရွံစရာကြီး ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ပုထုဇဉ်နယ်ပယ်မှာ ဇောတွေဟာ မတူဘဲ ကွဲပြား ခြားနားနေလို့ ဇောအပြန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

Therefore, the result of kamma are always true, but impulsions may reverse.

'ကာလဝိပါက် နောက်ပိုးတက် ဆိုတာကကော'

'ကံရဲ့အကျိုး ဝိပါက်ဆိုတာ တစ်ပတ်လည်တတ်တဲ့သဘော ရှိတာကို ဆိုလိုတာပါ၊ ကုန်းဘောင်ခေတ်က တော်ဝင်နန်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ အရပ်သူဘဝက မိဖုရားခေါင်ကြီး ဖြစ်ခဲ့တဲ့ မယ်နုကို ညီမတို့အားလုံး သိကြပါတယ်၊ နန်းမတော်မယ်နုလို့ အများက ခေါ်ပေမယ့် အမည်ရင်းက ရှင်မင်းနုပါ၊ တစ်ချိန်က လျှမ်းလျှမ်း တောက် တန်ခိုးထက်ပေမယ့် ပျက်ချိန်တန်တဲ့အခါ ရေနှစ်သတ်

ခံရမယ့်ဘေးနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါတယ်၊ ရေဆိပ်သို့အသွားမှာ သူမရဲ့ ကောင်းမှုဖြစ်တဲ့ မယ်နုအုတ်ကျောင်းသို့ဝင်ပြီး ဆရာတော် ဦးဗုဒ်ကို နောက်ဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကန်တော့ခွင့်ရပါတယ်'

အဲဒီမှာ မယ်နုက 'အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တော့ မင်းပြစ် မင်းဒဏ်သင့်လို့ အသက် ဆုံးရပါတော့မယ်…'လို့ လျှောက်တင် ပါတယ်။

ဒီအခါ ဆရာတော်က 'မိနု သူ့ကြွေးရှိရင် ဆပ်ရလိမ့် မယ်…'လို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

'ကမ္မနဲ့ ဝိပါကကို တစ်ခုစီ ခွဲဟောထားပေမယ့် ကံပြီး အကျိုးဝိပါက် ဖြစ်လာတော့ တစ်တွဲတည်း တစ်ဆက် တည်းလို့ လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'ဒါဆို ကမ္မနဲ့ ဝိပါကဟာ ဘယ်နေရာမှာ ကွာခြားလဲ ဆရာ'

'ဆရာဖေ မေးတာလေးက ကောင်းတယ်၊ ကမ္မပစ္စည်းမှာ ကံဆိုတဲ့ စေတနာဟာ ကြောင့်ကြဗျာပါရ အလွန်များပါတယ်၊ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု၊ ဌာနကြီးတစ်ခုမှာ ဦးစီး တာဝန်ယူရသူဟာ အများဆုံး လှုပ်ရှားပူပင်ရသလို စေတနာဟာလည်း စေ့ဆော် တိုက်တွန်း ပေးရတော့ ပူပင်သောက များတဲ့သဘော ရှိပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကံရဲ့အကျိုး ဝိပါက်က အလွန်ငြိမ်သက် အေးဆေး

ပါတယ်’

‘ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ဘဝင်စိတ်၊ နောက် ဘာကိုမှ ဂရုမထားဘဲ အမှတ်တမဲ့ဖြစ်တဲ့ စိတ်တော်တော်များများဟာ ဝိပါက်စိတ်တွေပါ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းတာတွေ မြင်ရ ကြားရ တွေ့ထိရပြီး တစ်ခါတလေ မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေ မြင်ရ၊ မကြားချင်တာတွေ ကြားရ၊ မကောင်းတဲ့ အနံ့တွေ ရတယ်ဆိုတာလည်း ရှေးရှေးကံရဲ့အကျိုး ဝိပါက်စိတ်တွေကြောင့်ပါပဲ’

‘လောကမှာ ဘယ်လိုမှ တားဆီးလို့မရတဲ့အရာတွေ ရှိပါတယ်၊ ဆရာကံ သိရင်ဖြေကြည့်ပါလား’

ဆရာကံက ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ဝါးရင်း ‘ကျွန်တော်ထင်တာကတော့ ချောင်းဆိုးတာရယ်၊ လေလည်တာရယ် နောက် အချစ်လို့ထင်တာပဲ ဆရာရယ်’

အားလုံးက ဝိုင်းရယ်ကြပါတယ်။

‘ဆရာကံပြောတာ လူ့သဘာဝအရ မှားတယ်လို့လည်း မဆိုနိုင်ပါဘူး၊ ဗုဒ္ဓဒဿနအရ လောကမှာ မတားဆီးနိုင်တဲ့အရာလေးမျိုးက ဒိုတာ *Old age,* နာတာ *illness,* သေတာ *Death* နဲ့ မကောင်းမှုကံတွေရဲ့ အကျိုးဝိပါက် *Results of bad kamma* တို့ပါ၊ မကောင်းမှုကံရဲ့အကျိုးကို မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ မတားဆီးနိုင်ပါဘူး’

မသင်းက ‘ဒီသဘောလေးကို ဂီတစာဆို ရာဘင်ဒြာနာဒ် တဂိုးရေးတဲ့ ကဗျာလေးမှာ ဖတ်ဖူးတယ်၊ တစ်ခါက အလွန် ချောမောလှပတဲ့ ကချေသည်မင်းသမီးလေး နာတရာဇာဟာ မူရာမာယာများတဲ့ အတွက် ဘယ်သူ့မဆို လှည့်စားနိုင်ခဲ့ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သေခြင်းတရားကိုတော့ သူမဆီ မလာအောင် ဘယ်လိုမှ မလှည့်စားနိုင်ခဲ့ပါဘူး၊ နောက်ဆုံးမှာ သေခြင်းက သူမကို မညှာ မတာ ခေါ်သွားခဲ့ပါတယ်’

‘မှန်ပါတယ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဩဇာကြီးမားတဲ့ ဧကရာဇ်မင်း တွေတောင်မှ သေခြင်းကို မလာအောင် အာဏာနဲ့ မတားထား နိုင်ပါဘူး၊ အလားတူ အင်အားများပြားတဲ့ စစ်သည်တော်တွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ စစ်ဘုရင်ကြီးတွေ၊ စစ်သူကြီးတွေဆိုလည်း သေခြင်း ကို နိုင်အောင် မတိုက်နိုင်ပါဘူး’

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က သာမာဝတီဆိုလည်း အလွန် ထင်ရှားခဲ့ပါတယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးမှ မီးလောင်တိုက် အသွင်း ခံရပြီး ဘဝ အဆုံးသတ်သွားရပါတယ်၊ ဒါကလည်း အတိတ် ဘဝက ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတစ်ပါးကို မီးရှို့ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေရဲ့ အကျိုးကို ခံသွားရတာပါ။

ဝိပါကပစ္စည်းကို အဋ္ဌကထာဆရာများက ချမ်းရိပ်နားစဉ် ညင်သာစွာတိုက်ခတ်တဲ့ လေပြည်လေညင်းလေး *Breeze* နဲ့

တူပါတယ်လို့ ပြဆိုပါတယ်၊ ဆရာကြီး ဒဂုန်တာရာရဲ့ စကားနဲ့ဆိုရင် 'လေနုအေးလေး နှော့နေတယ်' လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

နေပူပူထဲမှာ လမ်းလျှောက်ရင်း ထနောင်းရိပ်၊ မန်ကျည်းရိပ်မှာ ခိုနားလိုက်ရရင် ဘေးက လေပြည်လေးသွေးတော့ အေးချမ်းပြီး ဗျာပါရ မရှိတော့ပါဘူး။

'လူတွေ မဆိုထားပါနဲ့၊ အိမ်မှာနေတဲ့ ကြောင်လေး၊ ခွေးလေးတွေ အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါမှာ အကုသလဝိပါက် ဆိုပေမယ့် ငြိမ်သက်အေးဆေးပါတယ်၊ ဝိပါကပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ပဲ တော်လိုက်ပါ့မယ်'

ကျွန်တော်ပို့ချနေဆဲမှာ ဆရာမ ဒေါ်ချယ်ရီနဲ့ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့် ဝင်လာပြီး ကြာဇံဟင်းခါးနဲ့ ရှောက်သီးသုတ်များ လာချပေးပါတယ်၊ ဒီနေ့ အစားအသောက်ကို ဆရာကံမြင့်က ကျွေးမွေးတာဖြစ်ပါတယ်၊ အားလုံးဝိုင်းဖွဲ့ပြီး စားကြပါတယ်။

ဆရာကျော်မြင့်က 'ဗိုက်ဆာနေတုန်း ကြာဇံဟင်းပူပူလေး သောက်လိုက်ရတာ ကောင်းတယ်၊ ဒီအာဟာရကုသိုလ် ကြောင့် ဆရာကံလည်း ဘဝဆက်တိုင်း ကြီးပွားတိုးတက်ပါစေဗျာ'

'ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်ပါစေဗျာ၊ ကမ္မပစ္စည်းကို နားလည်သွားမှ ကံကောင်းချင်ရင် စနေဒေါင့်မှာ ပန်းလှူတာထက် အများအကျိုး၊ သာသနာ့အကျိုးကို စေတနာထားပြီး ဆောင်ရွက်ပေးရင် ပိုပြီး

ကျေးဇူးများတာကို သိသွားတယ်'

ဆက်ပြီး အာဟာရပစ္စည်း *Nutriment Condition* ကို ပြောပြပါ့မယ်။

မြန်မာစကားမှာ အာဟာရကို အသုံးများပါတယ်၊ 'အာဟာရ ပြည့်ဝမှ ကျန်းမာမယ်' 'အာဟာရဖြစ်စေမယ့် အစားအစာတွေ ရွေးပြီး စားဖို့လိုမယ်' ဆိုပြီး ပြောဆိုကြပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းရဲ့ တကယ့်အဓိပ္ပာယ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ပံ့ နိုင်မာစေသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာပါ။

'အာဟာရက မြန်မာစကားလား ဆရာ'

'အာဟာရက ပါဠိသက် ဝေါဟာရလေးပါ၊ အာဆိုတာ အလွန်, ဟာရက ဆောင်တယ် ဆိုတဲ့အတွက် အသက်ရှည်အောင် လွန်စွာဆောင်ခြင်း, ထောက်ပံ့ခြင်းလို့ အနက်ရပါတယ်'

ထမင်းလုတ်,ဟင်းလုတ်ကို ကဗဠီကာရောလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့က တိုက်ရိုက် အာဟာရ ဖြစ်စေတာ မဟုတ်ဘဲ အထဲမှာပါတဲ့ အဆီသြဇာ *Nutritive essense* ကမှ အာဟာရ ဇရုပ်ကို ဖြစ်စေတာပါ။

ခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့ဖို့က အဆီသြဇာဆိုတဲ့ ရုပ်အာဟာရ *Physical nutriment* သာမက ဖဿ, စေတနာ, ဝိညာဉ် ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ *Mental nutriment* ကလည်း မရှိမဖြစ်

လိုအပ်ပါတယ်။

ရှေးအင်္ဂလိပ်ဆရာများက ပြိုတော့မယ့်အိမ်ကို မလဲအောင် ထောက်ကန်ထားတဲ့ ထောက်ကျား *A stanchion* နဲ့ ဥပမာ ပြဆိုပါတယ်။

မြန်မာစကားမှာလည်း 'အိမ်အိုတော့ကျားကန်၊ လူအိုတော့ ပန်းပန်' ဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်၊ ထောက်ကျားမရှိရင် အိမ်ဟာ ပြိုလဲသွားမှာ ဖြစ်သလို ဩဇာအာဟာရနဲ့ ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ် ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရတွေ မရှိတော့ရင် လူဟာ ရပ်တည် လို့မရဘဲ သေဆုံးသွားမှာပါ။

'ကဗဠီကာရော အာဟာရော ရူပကာယဿ အာဟာရ ပစ္စယေန ပစ္စယော..' ဆိုတဲ့အတွက် ထမင်းလုတ် ဟင်းလုတ်မှာ ပါတဲ့ အဆီဩဇာဟာ ရူပကာယ ကာယဿဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် *Body* ကို ထောက်ပံ့ခိုင်ခံ့စေသော သတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာတဲ့ဘဝတစ်ခု *Happy and Healthy Life* ရဖို့က အဆီဩဇာဆိုတဲ့ ရုပ်အာဟာရတွေသာမက တွေ့ထိမှု ဖဿ၊ လှုံ့ဆော်မှု စေတနာ၊ သိမှု ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ သုံးခုကလည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ၊ စိတ်ပျို့တော့ ကိုယ်နု...' ဆိုပြီး ပြောကြတာကိုး'

'မှန်ပါတယ်၊ ပထမဆုံး ဝိညာဉ် အာဟာရ *Conscious nutriment* ကို ပြောပြပါ့မယ်'

ဘဝတစ်ခုရဲ့အစဟာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ပါ။ သူကပဲ ဘဝင်စိတ် *life continuum* အနေနဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အနန္တရ ပစ္စယသတ္တိနဲ့ ဆက်တိုက် ကျေးဇူး ပြုသွားပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝိညာဉ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်တွေ ဆက်လက် အသက် ရှင်နေရတာပါ၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဘဝတစ်ခုဆက်လက် ရှင်သန်ဖို့ ပထမဦးဆုံး အာဟာရ ပစ္စယသတ္တိနဲ့ ထောက်ပံ့ပေးတာ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရပါ။

အိပ်ပျော်နေစဉ် ဒါမှမဟုတ် ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ မတွေ့ထိတဲ့အခါတွေမှာ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ ဘဝင်စိတ်ဟာ ကြားခံ *Buffer* အနေနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

'ဘဝင်စိတ်တွေသာမရှိရင် ဘဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ဝိညာဉ်ရဲ့ ထောက်ပံ့နေမှုကြောင့် နာမ်ရုပ်တွေ ဖြစ်ပြီး သံသရာ စက်ဝိုင်း လည်ပတ်နေရတာပါ'

ဒုတိယက ဖဿအာဟာရ *Contact nutriment* ပါ။

ဖဿဆိုတဲ့ တွေ့ထိမှု ဒါမှမဟုတ် တွေ့ဆုံမှု ဆိုတာကလည်း အရေးကြီးတဲ့ နာမ်အာဟာရပါ။

'ကျွန်တော်တို့ စစ်တွေကမ်းခြေဘက် လမ်းလျှောက်ရင်း

အုပ်စုဖွဲ့ အိမ်ပြန်သွားကြတဲ့ ဇင်ယော်ငှက်လေးများကို တွေ့တယ် ဆိုရာမှာ ငှက်လေးတွေဆိုတဲ့ ရူပါရုံ *Visible Object,* မျက်စိ အကြည်နဲ့ မြင်သိစိတ်တို့ ပေါင်းဆုံပြီး ဖဿ *Contact* ဖြစ်လို့ မြင်တွေ့ရတာပါ'

အလားတူ ဆရာမြို့မငြိမ်း ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ မန်းတောင်ရိပ်ခို သီချင်းကို ကြားတယ် ဆိုရာမှာလည်း သီချင်းသံဆိုတဲ့ သဒ္ဒါရုံ၊ သောတအကြည်နဲ့ ကြားသိစိတ်တို့ တွေ့ထိပေါင်းဆုံလို့ပါ။

နားလည်လွယ်အောင်သာ ပြောရပေမယ့် မနသိကာရ ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းမှု *Attention* လည်း ရှိဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အတွေးတစ်ခုခုမှာ နစ်မျောနေတဲ့အခါ၊ အာရုံတစ်ခုခုမှာ စူးစိုက်မိ တဲ့အခါ ကိုယ့်အနားက သီချင်းသံနဲ့ စကားပြောသံတွေကို မကြားမိဘဲ ဖြစ်နေတာကို စဉ်းစားလိုက်ရင် သိသာပါတယ်။

ဘဝမှာ အစားအသောက် ကောင်းကောင်းစား၊ ကား အကောင်းစားတွေစီး၊ အိမ်အပျံစားကြီးတွေနဲ့ နေရတိုင်း ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝလို့ပြောလို့ မရပါဘူး။

စိတ်ကို အာဟာရပေးတဲ့ ရသစာပေတွေ၊ ရင်ကိုအေးမြ စေတဲ့ သီချင်းနဲ့ ဂီတသံစဉ်လေးတွေ၊ မွှေးကြိုင်တဲ့ ပန်းရနံ့တွေ၊ နူးညံ့တဲ့ အတွေ့အထိတွေ၊ လှပတဲ့ တောတောင်ရှုခင်းနဲ့ ဆည်းဆာ အလှတွေကို ကြင်နာသူ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုနဲ့အတူမျှဝေခံစားမှ

ပြည့်စုံတဲ့ဘဝ *Perfect Life* ကို ရမှာပါ။

လူတစ်ယောက်ကို အလုံပိတ်ထားတဲ့ အခန်းထဲမှာ အာရုံတွေနဲ့ မတွေ့ထိရဘဲ အကြာကြီး ထားကြည့်ပါ။ ဝိပဿနာတရားသာ လက်ကိုင်မရှိရင် ရူးသွားဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဖဿဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ ကလည်း မရှိမဖြစ် အရေးပါပါတယ်။

ဘဝမှာ စေတနာအာဟာရ *Volitional nutriment* ကလည်း အရေးပါပါတယ်၊ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာကတည်းက ကောင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် စေတနာရဲ့လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ လှုပ်ရှားရုန်းကန် နေကြရတာပါ၊ မြန်မာလိုဆို လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ရှမ်းလိုဆိုရင် ကွာကွာမားမား လုပ်နေကြရတာပါ။

ခရေပန်းလေးတွေ သီမယ်၊ ငှက်လေးတွေကို အစာကျွေးမယ်၊ နံနက်စောစော ဆေးရုံသွားမယ်၊ အင်းယားကန်စပ်မှာ ချစ်သူနဲ့ စကားအတူပြောမယ်၊ ကျောင်းစာတွေ လုပ်ရမယ်၊ သံဃာတော်တွေကို အရုဏ်ဆွမ်းကျွေးမယ်၊ ညအိပ်ရာမဝင်ခင် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာနဲ့ ပူဇော်မယ်စတဲ့ စေတနာရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ နေနေကြရတာပါ။

စေတနာရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုသာမရှိရင် ချစ်သူနဲ့ ဝေးနေရလို့ လွမ်းဆွတ် ဆွေးမြေ့ရတဲ့အဖြစ်တွေ၊ ရေနဲ့ဝေးနေရလို့ ညှိုးနွမ်းသွားတဲ့ ကြာပန်းတွေလို ဘဝဟာ သေသွားသလို ဖြစ်သွားမှာပါ။

'ဘဝမှာ ဆက်လက်ရှင်သန်နေဖို့က အစာ၊ ဆေးဝါး၊ သြဇာစတဲ့ ရုပ်အာဟာရ တစ်ခုတည်း မှီဝဲနေလို့ မရပါဘူး၊ ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ သုံးမျိုးကလည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်၊ အာဟာရပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ပဲ တော်လိုက်ပါ့မယ်'

ဆက်ပြီး **ဣန္ဒြိယပစ္စည်း** *Faculty Condition* ကို ပြောပြပါ့မယ်။

မြန်မာစကားမှာ ဣန္ဒြေကို အသုံးများပါတယ်၊ 'တို့ရွာ အထက်တန်းကျောင်းကို ပြောင်းလာတဲ့ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး ဦးစိုးသိန်းက အလွန် ဣန္ဒြေကြီးတာပဲ'၊ 'မိန်းမတို့ဣန္ဒြေ ရွှေပေးလို့မရ..' ဆိုပြီး အနေအထိုင် သပ်ရပ်ကျစ်လျစ်ပြီး ခံ့ညား တင့်တယ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ ပြောဆိုကြပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းမှာ သုံးတာက အစိုးရခြင်းဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ပါ။ သမ္ပယုတ်တရားတွေကို မိမိနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာ အစိုးရလို့ ဣန္ဒြိယပစ္စည်းလို့ ခေါ်တာပါ။

ဆရာကံမြင့်က အဓိပတိပစ္စည်းနဲ့ ဘယ်လိုကွာလဲ ဆရာ'

'အဓိပတိပစ္စည်းက လေးကျွန်း တမြင့်မိုရ်လုံးကို ပြိုင်ဖက်မရှိ အုပ်စိုးတဲ့ စကြဝတေးမင်းလို အစိုးရတာပါ၊ ဣန္ဒြိယရဲ့ အစိုးရ တာကတော့ စကြဝတေးမင်းအောက်က ပဒေသရာဇ်မင်းများ၊

မှူးကြီးမတ်ကြီးများရဲ့ မိမိနဲ့ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်မှာသာ အစိုးရခြင်း မျိုးပါ၊ ခေတ်စကားနဲ့ဆိုရင် အဓိပတိက သမ္မတ၊ ဣန္ဒြိယက ဝန်ကြီးသဘောမျိုးပါ'

'လူဦးရေ ဘယ်လောက်ပဲ သန်းထောင်ချီရှိပေမယ့် နိုင်ငံ တစ်ခုရဲ့ အစိုးရကို လူအနည်းငယ်နဲ့ပဲ ဖွဲ့ကြသလို ရုပ်နာမ် တွေမှာလည်း အစိုးရဖြစ်နိုင်တဲ့ ဣန္ဒြေက နှစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသာ ရှိပါတယ်၊ သမုစ္စည်းပိုင်းမှာ ပြောခဲ့ပြီးဖြစ်လို့ ကျွန်တော် အကျယ် ချဲ့ပြီး မပြောတော့ပါဘူး'

မစန္ဒာက 'အသက်ဆိုတာ ရုပ်ဇီဝိတကို ပြောတာလား ဆရာ'

'အာယုဆိုတဲ့ အသက်က ရုပ်ဇီဝိတနဲ့ နာမ်ဇီဝိတ နှစ်ခု ပေါင်းကို ပြောတာပါ၊ မွေးနေ့ဆုတောင်းတွေမှာ အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါစေ၊ ချစ်စခင်စ ကြင်နာကြတဲ့ အချိန်တွေမှာ အသက်နဲ့ ထပ်တူ မြတ်နိုးပါတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်၊ ဇီဝိတရုပ်တွေသာ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဘဝတစ်ခုဟာ ပြီးဆုံးသွားမှာဖြစ်လို့ အရေးပါ အရာရောက်တာပါ'

အသက် = ရုပ်ဇီဝိတ *Physical Life - Faculty* +
နာမ်ဇီဝိတ *Mental Faculty*

ဆရာကံမြင့်က 'လူသေသွားတဲ့အခါ ဇီဝိတရုပ်တွေ မရှိ တော့ဘူးပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ဦး သေသွားတဲ့အခါ ဇီဝိတ ရုပ်တွေအပြင် ဥသ္မာဆိုတဲ့ ကိုယ်ငွေ့နဲ့ ပဋိသန္ဓေ ရှိစဉ်ထဲက ပါလာတဲ့ ဝိညာဉ် သုံးခုလုံး ခန္ဓာကိုယ်ထဲက စွန့်ခွာ သွားပါတယ်၊ ချုပ်ပျက်သွားပါတယ်၊ ဒီသုံးခု မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ငှက်ပျော်တုံးကြီးလို ဘာမှအသုံးမကျတော့ပါဘူး'

'မြန်မာစကားမှာ အသက် ဉာဏ်စောင့်ဆိုပြီး ပြောကြတယ်၊ အဘိဓမ္မာအရ ဘာကိုပြောတာလဲ ဆရာ'

'အသက်က ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ ပညိန္ဒြေဆိုတဲ့ ပညာ စေတသိက်ပါ'

ဈာနပစ္စည်းနဲ့ မဂ္ဂပစ္စည်းကို ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်းရောက်မှ အကျယ် ပြောပြပါ့မယ်၊ ဒီမှာတော့ သဘောလောက်ပဲ ရှင်းပြ ပေးပါ့မယ်။

မြန်မာစကားမှာ ဈာန် *Mental absorption, trance or musing* ကို အသုံးများပါတယ်။

မိမိ စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာ တစ်ခုခုကို အာရုံနှစ်ပြီး လုပ်နေ တဲ့အခါ၊ ပန်ချီကားတစ်ချပ် ဆွဲနေတဲ့အခါနဲ့ စာကို စူးစိုက်ပြီး ရေးနေတဲ့အခါမျိုးမှာ 'ဈာန်ဝင်စားနေတယ်··'ဆိုပြီး ပြော ကြပါတယ်။

ဈာန်ဆိုလို့ မြေလျှိုးလို့ မိုးပျံနိုင်တဲ့ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေကိုသာ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုး လေးတွေ ရစ်ပတ်မိလို့ မခွဲနိုင် မခွာရက် ကြည့်မိတာ၊ ပင်လယ်

ကမ်းစပ်က ဆည်းဆာအလှကို ငေးမော ကြည့်နေမိတာ၊ အလွမ်းရုပ်ရှင် ဇာတ်လမ်းလေးမှာ နစ်မြောသွားတာနဲ့ တရားမှတ်တဲ့အခါ အာရုံ တစ်ခုခုမှာ တည်တံ့နေအောင် စူးစိုက်နေတာလည်း ဈာန်သဘောတွေပါပဲ။

တစ်ခါ ဈာန်ဆိုတာ လောင်ကျွမ်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရလို့ ကာမတဏှာတွေကို လောင်ကျွမ်းပယ်ဖျက် လိုက်တာလည်း ဈာန်ပါပဲ။

ကမ္ဘာကျော် အနုပညာရှင်များဖြစ်တဲ့ မိုက်ကယ်အိန်ဂျလို၊ လီယိုနာဒို ဒါဗင်ချီ၊ ပီကာဆို၊ ကဗျာဆရာကြီး ရာဘင်ဒြာနတ်တဂိုးနဲ့ မြန်မာပြည်က ဂီတစာဆို အလင်္ကာကျော်စွာ မြို့မငြိမ်းတို့ဟာ ဈာန်ဝင်စားပြီး စူးစူးစိုက်စိုက်လုပ်လို့ တစ်သက်တာ စွဲကျန်ခဲ့တဲ့ လက်ရာကောင်း *Master piece* တွေ ထွက်ပေါ်လာတာပါ။

ဈာန်မှာ ဝိတက်, ဝိစာရ, ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတဲ့ အင်္ဂါငါးပါးရှိပြီး ယှဉ်ဖက်စိတ် စေတသိက်နဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေကို ဆိုင်ရာအာရုံတွေမှာ စူးစိုက်တည်တံ့နေဖို့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

မသင်းက 'ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးကို တစ်ခေါက်လောက် ပြန်ပြောပေးပါလား အစ်ကို'

'ပထမဦးဆုံး ဝိတက် *Initial application* ဆိုတာ အဘိဓမ္မာအရ စိတ်နှင့်အာရုံ ထိတွေ့အောင် ပေါင်းကူးပေးတာ,

ယှဉ်ဖက်စိတ် စေတသိက်ကို အာရုံပေါ်တင်ပေးတာပါ၊ အလွယ်ဆုံး ပြောရလျှင် စိတ်ကူးလိုက်တာပါ'

စိတ်ကူးပြီး ရထားတဲ့အာရုံမှာ ချည်နှောင်မိသလို အဖန်ဖန်သုံးသပ်တာကို ဝိစာရ *Sustained Application* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

'ဒါဆို စိတ်ကူးတာ ဝိတက်၊ ကြံစည်တာ ဝိစာရပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ ကန်စပ်မှာထိုင်နေရင်း အနားက သစ်ကိုင်းလေးမှာ ငှက်လေးတစ်ကောင်လာနားရင် ဝိတက်က ဒီအာရုံလေးကို ယူလိုက်ပါတယ်၊ ဆက်ပြီး ငှက်ဝါလား၊ စာကလေးလား၊ သပိတ်လွယ်ငှက်လားလို့ သုံးသပ်တာက ဝိစာရပါ'

တစ်ခါ ဝိတက်က အာရုံသို့ စိတ်ကစရောက်တဲ့အတွက် ပထမဆုံးကြားရတဲ့ ခေါင်းလောင်းသံနဲ့ ပမာတူပါတယ်၊ ခေါင်းလောင်း ဆက်လက်မြည်သံကို အဖန်ဖန်သုံးသပ်တဲ့ သဘောက ဝိစာရပါ။

နောက် ငှက်တွေပျံဖို့ အတောင်စခတ်တာက ဝိတက်နှင့်တူပြီး ကောင်းကင်မှာဝဲလို့ လေဟုန်စီးနေတာက ဝိစာရနဲ့တူပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝိတက်မှာ စိတ်ရဲ့တုန်လှုပ်ခြင်းသဘောရှိပြီး ဝိစာရကတော့ ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့ပါတယ်။

ဝိစာရနဲ့ သုံးသပ်လို့ စိတ်လေး ငြိမ်သွားပြီး အာရုံမှာကျေနပ် နှစ်သက်လာရင် ပီတိ *Joy* ဖြစ်လာပါတယ်။

'တစ်ခါ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာတယ်လို့ ခံစားတာက သုခ *Happiness* ပါ၊ ပီတိနဲ့ သုခဟာ တူသလိုလို ထင်ရပေမယ့် တစ်ကယ်တော့ မတူပါဘူး၊ ပမာဆိုရရင် ပျားလေး ပန်းပွင့်ပေါ်မှာ ရောက်ရှိတာက ဝိတက်, ရစ်ဝဲပြီး ကြည့်နေတာက ဝိစာရ, ပန်းဝတ်မှုန် *Pollen* ပေါ် လာနားပြီး နှစ်သက်ကျေနပ်နေတာက ပီတိ [illegible] *Honey* [illegible]

ကို ဒီလောက်နဲ့ပဲ တော်လိုက်ပါ့မယ်'

'ဗျာနဲ့ တစ်ဆက်တည်းက မဂ္ဂပစ္စည်း *Path Condition* ပါ'

'မဂ္ဂ' ဆိုတာ လမ်း *Path* ကိုဆိုလိုတာပါ၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဘဝတွေဟာ တပ်မက်စရာ ကောင်းပေမယ့် အဖန်တလဲလဲ သေရဦးမှာဖြစ်လို့ တရားဦး ဓမ္မစကြာမှာ ဟောထားတဲ့ မဂ္ဂင် လမ်းနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို လျှောက်လှမ်းရမှာပါ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိနဲ့ သမ္မာ သမာဓိတို့ပါ။

တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းဖို့အတွက်က အစွန်းတရား နှစ်ပါး ကို ရှောင်ပြီးလျှောက်မှ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်မှာပါ။

တချို့က နေပူပူ၊ မိုးရွာရွာ ဂရုမထားတော့ဘဲ အအိပ်ပျက်၊ အစားပျက်ခံ ရရာစားပြီး တရားမှတ်တယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ကို ကိုယ် ညှဉ်းပန်းဆင်းရဲတဲ့ အတ္တကိလ မထာနုယောဂေါ *Life given to self-torment* ဆိုတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက် ရောက်သွားပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ်ဘဲ စည်းစိမ် ချမ်းသာတွေခံစားရင်း ရသလောက် ရှုမှတ်မယ် ဆိုရင်လည်း ဖိမ်ခံတဲ့ ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂေါ *Life given to attractive sense* ဆိုတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားပါမယ်။

အစွန်းနှစ်ဘက်ကို ရှောင်ပြီး မတင်းလွန်း၊ မလျှော့လွန်းတဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းကို လျှောက်မှသာ လမ်းမှန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'တချို့ အနောက်တိုင်းစာအုပ်တွေမှာ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါဆိုတာ ခြံစည်းရိုးမှာ ခွထိုင်တာပဲလို့ ရေးထားတာ တွေ့ဖူး တယ်'

'တကယ်တော့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတာ ခြံစည်းရိုးမှာ ခွထိုင်တဲ့ *Sitting on the fence* အလယ်လမ်းမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ အစွန်း နှစ်ဖက်ကိုရှောင်ပြီး မိမိ ဦးတည်ရာလမ်းမှန်ကို ယုံကြည်ချက် အပြည့်နဲ့ လျှောက်လှမ်းတာဖြစ်လို့ *The middle way* ထက် လမ်းမှန် *Right way* ဆိုတာက ပိုပြီးသင့်တော်ပါတယ်၊ ဒီလမ်းကို သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး လျှောက်မယ်ဆိုရင် လိုရာပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားမှာပါ'

မြတ်စွာဘုရားမှလည်း သတိဟာ အိမ်ရဲ့ခေါင်သဖွယ်၊ အသီး တို့ရဲ့ အညှာသဖွယ်ဖြစ်ပြီး သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ကို မြဲမြဲ မြံတအောင် ထိန်းချုပ်ထားတယ်လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

သတိအမှုးပြုသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြင့်သာ ဘဝရဲ့ အဆုံးစွန် သစ္စာကိုသိမြင်နိုင်သလို နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်သော တစ်ကြောင်းတည်း သော လမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မပဒမှာ-

'လမ်းအားလုံးတို့တွင် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မဂ်လမ်းသည်

သာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏၊ သစ္စာအားလုံးတို့တွင် သစ္စာလေးပါးသည်သာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏၊ သဘောတရား အားလုံးတို့တွင် ရာဂကင်းသော နိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏၊ အသိဉာဏ်ရှိသော သူအားလုံးတို့တွင် ပညာမျက်စိရှိသော မြတ်စွာဘုရားသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏..'

Of all paths, The Eightfold Path is the best; Of all truths, the Four Noble Truths are the best; Of all things, passionlessness Nibbana is the best; Of men, the Seeing One 'the Buddha' is the best.

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို လူသိများကြပေမယ့် တကယ်တော့ အကုသိုလ်မဂ္ဂင်လေးပါးလည်း ရှိပါတယ်၊ ဒါတွေက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ၊ မိစ္ဆာဝါယာမနဲ့ မိစ္ဆာသမာဓိတို့ပါ။

ဒါကြောင့်မို့ တရားအားထုတ်တိုင်း ကောင်းတဲ့ သမာဓိချည်း ဖြစ်မယ်လို့ ပုံသေပြောလို့ မရပါဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အားထုတ်မှ အလွန် စင်ကြယ်တဲ့ သမာဓိဖြစ်လာမှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ မဂ် တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးဟာ ယုဉ်ဖက် စိတ်၊ စေတသိက်များနဲ့ စိတ္တဇရုပ်များကို လိုရာအရပ်သို့ ရောက်စေတဲ့ လမ်းပမာ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

The path-factors are related to their concomitants and to the mind-produced corporeality by the force of path condition.

မဂ္ဂပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လင်္ကာလေးက မှတ်မိလွယ်လို့ ကျွန်တော် ရွတ်ပြပါ့မယ်-

'ပကတိလမ်း၊ လိုရာမြန်းဖို့၊ ဆောင်စွမ်းသည့်နှယ်၊ သတ္တိကြွယ်သို့၊ သွယ်သွယ်တကွ၊ ဖြစ်သမျှကို၊ ကိစ္စအာရုံ၊ လိုရာကြုံအောင်၊ ပို့ဆောင်တတ်သော သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော မဂ္ဂ တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း…'

'မဂ္ဂပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ပဲ နားလိုက်ပါ့မယ်'

ဆက်ပြီး **သမ္ပယုတ္တပစ္စည်း** *Association Condition* ကို ပြောပြပါ့မယ်။

'သမ္ပယုတ်ဆိုတာ အတူတကွ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် အနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာပါ၊ မိသားစုတွေ စိတ်တူကိုယ်တူ အလှူဒါနတွေ လုပ်တယ်၊ ပုဂံ၊ မြောက်ဦး၊ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားများနဲ့ ဗုဒ္ဓဂါယာကို အတူတူ သွားဖူးကြတယ် ဆိုတာလည်း သမ္ပယုတ် သဘောတွေပါပဲ'

သမ္ပယုတ္တပစ္စည်းဟာ သဟဇာတမျိုးမှာ ပါဝင်ပေမယ့် သဟဇာတမှာက အတူတကွဖြစ်တဲ့ နာမ်က ရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုတာပါ။

သမ္ပယုတ္တမှာတော့ အတူဖြစ်၊ အတူပျက်၊ ပေါင်းစပ်ပြီး

ဘယ်လိုမှ ခွဲလို့မရအောင် တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်၊ နာမ်ချင်း ကျေးဇူး ပြုပါတယ်။

'အားလုံးလည်း သမ္ပယုတ်ဆိုတဲ့ စကားလေးကို ရင်းနှီးနေမှာပါ၊ ဘယ်မှာ ကြားဖူးပါသလဲ'

ဆရာကံမြင့်က 'မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဦးဓမ္မစကြာမှာ 'အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော' မချစ်မနှစ်သက်သော သူများနဲ့ အတူတကွ ပေါင်းဖော်ရတာလည်း ဒုက္ခပါပဲလို့ ဟောထားတာရှိတယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ ပဌာန်းမှာ *စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမည့် သမ္ပယုတ္တ ပစ္စယေန ပစ္စယော..* ဆိုတဲ့အတွက် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန်သာမက ယှဉ်တွဲပြီးတော့လည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်'

The four mental aggregates, i.e feeling, consciousness, perception, mental formation are mutually related to one another by association condition.

ဝေဒနာ၊ ဝိညာဉ်၊ သညာနဲ့ သင်္ခါရဆိုတဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်သလို တစ်ပြိုင်တည်းလည်း ပျက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဆရာကံကို ခြင်တစ်ကောင်လာကိုက်လို့ 'အား···နာလိုက်တာ' ဆိုရင် ဝေဒနာ, ဝိညာဉ်, သညာနဲ့ သင်္ခါရ တို့ တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်မှ ဒီဝေဒနာကို ခံစားလို့ရမှာပါ။

တစ်ခါ နာတယ်ဆိုတဲ့ဝေဒနာကို အာရုံအနေနဲ့ယူရင် ဝိညာဉ်, သညာ, သင်္ခါရတို့ကလည်း ဒါကိုပဲ အာရုံပြုပါတယ်၊ အာရုံလည်း တူပြီး ဟဒယဝတ္ထုကိုပဲ မှီရလို့ မှီရာအနေနဲ့လည်း တူပါတယ်။

အားလုံးဟာ ဖြစ်တာလည်းတူ, ပျက်တာလည်းတူ, အာရုံ လည်းတူ, မှီရာလည်းတူလို့ ရောသမမွှေ *Thoroughly mixed* သွားပြီး ဝေဒနာ, သညာ, စိတ်လို့ ခွဲခြားပြီး မသိနိုင်ပါဘူး၊

လင်္ကာလေးနဲ့လည်း 'ဖြစ်ပျက်အာရုံ၊ ဝတ္ထုမှီရာ၊ ဤလေးဖြာ၊ တူတာ သမ္ပယုတ်' လို့ မှတ်သား ထားနိုင်ပါတယ်။

ရှေးအဋ္ဌကထာ ဆရာတော်များက စတုမဓုချက်တာနဲ့ ဥပမာ ပေးပါတယ်။

စတုမဓုချက်ရင် ပျားရည်, သကာ, ထောပတ်, ဆီတွေကို စုပေါင်းပြီး တစ်ပေါင်းတည်း သမအောင် မွှေရပါတယ်၊ သမပြီး သွားလို့ မြည်းစမ်းလိုက်ရင် ဒီဟာက ပျားရည်ရဲ့ အရသာ၊ ဒါက ထောပတ်ရဲ့ အရသာဆိုပြီး သပ်သပ်စီခွဲလို့ မရတော့ ပါဘူး၊ အားလုံး ရောသမမွှေသွားတော့ အရသာ တစ်မျိုးတည်းပဲ ကျန်ရှိပါတော့တယ်။

'တကယ်တော့ ငါ သိတယ်, ငါ တွေ့တယ်, ငါ မြင်တယ်

ဆိုတာ မရှိဘဲ သူ့သဘောနဲ့သူ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးပဲ ယှဉ်တွဲပြီး ကျေးဇူးပြုနေတာပါ၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ လောကမှာ ငါ, သူတစ်ပါး, ယောက်ျား, မိန်းမဆိုတာ ပရမတ်အရ မရှိဘဲ အရာရာဟာ အနတ္တသဘောနဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်သာ ရှိပါလားလို့ သိမြင်သွားရင် မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ အတ္တတောင်တန်းကြီး ပြိုလဲသွားမှာပါ'

'အတ္တမရှိတော့တဲ့အခါ မေတ္တာတရားကသာ အရာရာကို လွှမ်းမိုးထားတော့ မိမိလည်း ဘဝမှာ အေးချမ်းမှုကို ရရှိသွားမှာပါ'

သမ္ပယုတ်ပြီးတော့ သူနဲ့တစ်တွဲထဲဖြစ်တဲ့ **ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်း** *Disssociation Condition* ကို ပြောပြပါ့မယ်၊ ဝိပ္ပယုတ်ဆိုတာ မယှဉ်ပေမယ့် ကျေးဇူးပြုတာမျိုးပါ။

သမ္ပယုတ်မှာ နာမ်အချင်းချင်းယှဉ်ပြီး ကျေးဇူးပြုပေမယ့် ဝိပ္ပယုတ္တ မှာ နာမ်နဲ့ ရုပ်ဟာ မယှဉ်ဘဲ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

'ဝိပ္ပယုတ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရလေးကို ဘယ်မှာကြားဖူးပါသလဲ'

မသင်းက 'ဓမ္မစကြာရဲ့ ဒုက္ခသစ္စာမှာ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော - ချစ်ခင်သူများနဲ့ မယှဉ်တွဲရဘဲ ကွေကွင်း နေရတာကလည်း ဆင်းရဲခြင်း တစ်မျိုးပါလို့ ဟောထားတယ်'

'ညီမ မှတ်မိသားပဲ၊ ယှဉ်ပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုတာဟာ ထင်ရှားပေမယ့် မယှဉ်ဘဲနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာကတော့ တော်တော်လေး

ရှင်းပြဖို့ခက်ပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာ ရှေးဆရာများရဲ့နည်း ကိုယူပြီး အရသာစုံလင်တဲ့ ဟင်းတစ်မယ်နဲ့ ဥပမာ ပေးပါ့မယ်'

အများကြိုက် ကြက်သား ကာလသားဟင်းမှာ 'ချို၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ဖန်၊ ငန်၊ ခါး' စတဲ့ အရသာ ပေါ်လွင်အောင် ကြက်သား၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဆားနဲ့ ငွေးတောက်ရွက်တွေ ထည့်ချက်ရပါတယ်။

ဟင်းချက်ပြီးလို့ စားကြည့်လိုက်ရင် အရသာတွေက သမ မနေဘဲ ကွဲပြားနေတာဟာ သိသာပါတယ်၊ ရသာခြောက်မျိုးဟာ မယှဉ်ပေမယ့် အလွန်စားလို့ကောင်းတဲ့ဟင်း ဖြစ်နေပါတယ်၊ ဒီသဘောအတိုင်း မယှဉ်ပေမယ့် ကျေးဇူးပြုတာဟာ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းပါ။

ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းကို ဟောရတာကလည်း နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သဟဇာတ သဘောအရ အတူတကွ ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ အညမည သဘောအရ အပြန်အလှန်ပဲ ကျေးဇူးပြုပါစေ သဘာဝချင်းမတူလို့ သံသရာအဆက်ဆက် ဘယ်တော့မှ သမ္ပယုတ်မဖြစ်ဘဲ ဝိပ္ပယုတ် ဖြစ်တာကို သိစေချင်လို့ပါ။

ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းမှာ ပုရေဇာတဝိပ္ပယုတ်၊ ပစ္ဆာဇာတ ဝိပ္ပယုတ် နဲ့သဟဇာတဝိပ္ပယုတ်ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိတယ်။

လင်္ကာလေးနဲ့လည်း 'ပုရေ ပစ္ဆာ၊ သဟသာ၊ သုံးဖြာ

ဝိပ္ပယုတ်မည်' လို့ မှတ်နိုင်ပါတယ်။

မိမိ ဝန်းကျင်ဌာနေက သဘာဝအလှတွေနဲ့ နှင်းဆီပန်းတွေကို မြင်တွေ့ရတာဟာ စက္ခုပသာဒဆိုတဲ့ စက္ခုဝတ္ထုက မြင်စိတ် 'စက္ခု ဝိညာဉ်'ထက် အရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး ကျေးဇူးပြုလို့ပါ။

ဒီနေရာမှာ စက္ခုပသာဒရုပ်ဟာ စက္ခုဝိညာဉ်ထက် အရင်ဖြစ်နှင့်ပေမယ့် မယှဉ်ပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကျေးဇူးမပြုဘူးလားဆိုတော့ ပြုပါတယ်၊ ကျေးဇူးပြုလို့ပဲ မိမိပတ်ဝန်းကျင်က နှင်းဆီပန်းလေးတွေကို တွေ့ရတာပါ၊ ဒါကို ပုရေဇာတဝိပ္ပယုတ် *Prenascence dissociation* လို့ခေါ်ပါတယ်။

မြန်မာစကားမှာ 'စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ၊ စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်နု ‥' ဆိုတဲ့အတိုင်း ပစ္ဆာဇာတမှာ နောက်က ဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေက ရှေ့ကဖြစ်နှင့်ပြီးတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

စိတ်အားထက်သန်တဲ့အခါ ရုပ်တွေ လန်းဆန်းလာလို့ လူက ကြည်လင်ရွှင်ပြနေသလို စိတ်ပင်ပန်းတဲ့အခါမှာလည်း မျက်နှာညှိုးနွမ်းသွားတာ သိသာလှပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နောက်ကဖြစ်တဲ့ နာမ်တရားနဲ့ ရှေ့ကဖြစ်နှင့်တဲ့ ရုပ်တရားဟာ ယှဉ်သလားဆိုတော့ မယှဉ်ပါဘူး၊ ကျေးဇူးမပြုဘူးလားဆိုတော့ ပြုပါတယ်၊ ဒီဟာက ပစ္ဆာဇာတ ဝိပ္ပယုတ် *Postnascence dissociation* ပါ။

သဟဇာတပစ္စည်းမှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ အတူတကွ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ အတူတကွ ဖြစ်ပေမယ့် ရုပ်သက်က စိတ္တက္ခဏ ၁၇-ချက် အသက်ရှည်ပြီး နာမ်သက်က စိတ္တက္ခဏ တစ်ချက်သာ အသက်ရှည်လို့ ပျက်တဲ့အခါမှာတော့ မတူနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ အတူတကွ ဖြစ်ကြပေမယ့် မယှဉ်ပါဘူး၊ ကျေးဇူးပြုသလား ဆိုတော့ ပြုပါတယ်၊ ဒီဟာက သဟဇာတ ဝိပ္ပယုတ် *Conascence dissociation* ပါ။

ဆရာဖေသိန်းက 'မြတ်စွာဘုရားက ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းကို ဘာကြောင့် ဟောတာလဲဆရာ'

'ဒီလို ဟောရတာက ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို ခွဲခြားပြီး သိစေချင်လို့ပါ၊ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းနဲ့ အာရုံကို ပြုတတ်၊ သိတတ်သော နာမ်နဲ့ အာရုံကို မပြုတတ်၊ မသိတတ်သော ရုပ်ရဲ့ သဘာဝကို သေချာစွာ နားလည်သွားရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားမှာပါ'

'အဲဒီဉာဏ်ကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'*knowledge of the distinction between mind and body* လို့ ပြန်တယ်'

တချို့ရုပ်နဲ့ နာမ်တွေဟာ အတူတကွ ဖြစ်ပျက်ကြတာရှိပါတယ်၊ စိတ္တဇရုပ်ဆိုရင် စိတ်ဖြစ်ရင် တစ်ခါတည်း ဖြစ်လာ

ပါတယ်၊ ခမ်းနားတဲ့အိမ်ကြီးကို မြင်လို့ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ လောဘစိတ်ဖြစ်တဲ့အခါ လောဘရုပ်လည်း တစ်ပြိုင်တည်းပေါ် လာပါတယ်။

မိမိ အိမ်သူသက်ထား ဟင်းချက်တာမကြိုက်လို့ စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်နေတဲ့အခါမှာ ဒေါသရုပ်လည်း တစ်ခါတည်း ဖြစ် လာပါတယ်၊ ဒေါသရုပ်ဆိုတာ နဂိုကရှိနှင့် နေတာမဟုတ်ဘဲ ဒေါသစိတ်ကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ စိတ္တဇရုပ်ပါ။

ဒီဒေါသစိတ်နဲ့ ဒေါသရုပ်ဟာ တစ်ပြိုင်နက်လည်း ဖြစ်တယ်၊ သဟဇာတလည်း ဖြစ်တော့ နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သမ္ပယုတ်များ ဖြစ်လေ မလားလို့ သံသယ ဝင်လာနိုင်စရာရှိပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းနဲ့ နာမ်နဲ့ ရုပ်ဟာ ဘယ်တော့မှ သမ္ပယုတ်မရဘဲ ဝိပ္ပယုတ်သာ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ထပ်ဆင့် ဟောကြား ပေးထားတာပါ။

'ဒါ့ကြောင့်မို့ သမ္ပယုတ္တနဲ့ ဝိပ္ပယုတ္တသဘောကို သေသေ ချာချာ စဉ်းစားကြည့်မှ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ဟာ အလွန်နက်နဲ ကျယ်ဝန်းတယ်ဆိုတာ သိသာပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါဆို ပဋ္ဌာန်းတရားက အလွန်နက်နဲတဲ့ ဝိပဿနာလို့လည်း ဆိုနိုင်တာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ပဋ္ဌာန်းကို နားလည်သွားရင် ရုပ်နာမ်တရား တွေကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ သမ္ပယုတ်, ဝိပ္ပယုတ် ခွဲခြား သိတဲ့ အသိမျိုးကို ရသွားပါလိမ့်မယ်၊ သိတာက နာမ်, မသိတာ

က ရုပ်လို့ သာမန်ကွဲအောင် မှတ်တဲ့အသိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး'

ဒီနေရာမှာ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတာက တရားရှုမှတ်ရင်း နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရောက်တဲ့အခါ တချို့သော ယောဂီများနှင့် အထူးသဖြင့် နိုင်ငံခြားသားများက-

'တရားစတင် ရှုမှတ်ခါစက လူတစ်ယောက်ပဲရှိတယ်၊ အခုတော့ လူနှစ်ယောက် ဖြစ်သွားပြီ…' လို့ ဆိုကြပါတယ်။

ဒီအဆင့်ရောက်ပြီး ဆက်လက်ရှုမှတ်လိုက်ရင် အကြောင်းအကျိုးကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ အရှိကို အရှိအတိုင်းသိတဲ့ ယထာဘူတဉာဏ်ရပြီး တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကျော်မြင့်က 'ရုပ်နာမ်ကွဲတာကို မျက်စိထဲ မြင်လွယ်အောင် ဥပမာတစ်ခုလောက် ပေးပါလား ဆရာ'

'ဘုရားရှင်က ဒီဃနိကာယ် သာမညဖလသုတ်မှာ ဥပမာပေးထားတာ ရှိပါတယ်၊ ဝေဠုရိယခေါ်တဲ့ ကြောင်မျက်ရွဲ ပတ္တမြား *Cat's eye ruby* ဟာ အလွန်ရှားပါး အဖိုး ထိုက်တန်ပါတယ်၊ ပတ္တမြားကို ရောင်စုံကြိုးလေးတွေသီပြီး လက်ပေါ်တင်ကြည့်လိုက်ရင် ပတ္တမြားကတခြား၊ ကြိုးကတခြား ဖြစ်နေတာကို မြင်ရသလို ကျောက်ထဲမှာ ကြိုးလေးဝင်နေတာကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့ရပါမယ်'

အလားတူ အရှုခံ ရုပ်ကသပ်သပ်၊ ရှုသိတဲ့ စိတ်လေးက သပ်သပ်လို့ သိသွားတာကို ရုပ်နာမ်ကွဲတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်သွားမယ်ဆိုရင် အယူရဲ့စင်ကြယ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ *Purity of view* အဆင့်ကို ရရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

'ဆက်ပြီး အတ္ထိနဲ့ နတ္ထိပစ္စည်းကို ပြောပြပါ့မယ်၊ **အတ္ထိပစ္စည်း** *Presence Condition* ဆိုတာ မိမိ ထင်ရှား ရှိနေဆဲမှာ ကျေးဇူး ပြုတာပါ၊ မိမိ သက်ရှိထင်ရှားရှိနေတုန်း လှုပ်ရှား ရုန်းကန်နေရတဲ့ ဘဝဆိုတာလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူး ပြုနေတာပါပဲ'

အတ္ထိနဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်သဘောရှိတာက မရှိခြင်းသဘောနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ နတ္ထိပစ္စည်းပါ၊ သူတို့ဟာ သဘာဝချင်းမတူပေမယ့် အတ္ထိရှိရင် နတ္ထိရှိသလို နတ္ထိပြီးရင် အတ္ထိရှိတယ်ဆိုတဲ့ တွဲဖက် သဘောကိုလည်း ဆောင်နေပါတယ်။

'အတ္ထိပစ္စည်းက အမြဲရှိနေပြီး ကျေးဇူးပြုတာလား ဆရာ'

'အမြဲရှိနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အတိတ်, ပစ္စုပ္ပန်, အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးမှာ ပစ္စုပ္ပန် *Now and Here* ဖြစ်ဆဲခဏမှာသာ ထင်ရှားရှိနေဆဲ အကြောင်းတရားက အကျိုး တရားကို ကျေးဇူးပြုတာပါ၊ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝအရ ချုပ်ပြတ်

သွားတဲ့အခါမှာ အတ္တိပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူး မပြုနိုင်တော့ပါဘူး'

'အတ္တိပစ္စည်းဟာ ရှိခြင်းအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုလို့ အကျယ် ဝန်းဆုံး ပစ္စည်းထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါဆို တခြား ဘယ်ပစ္စည်းတွေက ကျယ်ဝန်း သေးလဲ ဆရာ'

'ဆရာကံမေးတာလေးကို ဗွယ်စုံကျော်ထင်ကျမ်းမှာ ကျီးသဲ လေးထပ်ဆရာတော်ကြီး ဖြေထားတာလေး ရှိတယ်-

ခပ်သိမ်းသော ပစ္စည်းတို့တွင် အာရမ္မဏ၊ ဥပနိဿယ၊ ကမ္မနှင့် အတ္တိပစ္စည်းတို့၌ လာရောက် စုပေါင်းနိုင်သောကြောင့် ထိုလေးပစ္စည်းဟာ အကျယ်ဝန်းဆုံး ဖြစ်တယ်၊ အကြောင်းမှာ-

- စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ အာရုံအဖြစ်သို့ မရောက်သော တစ်စုံတစ်ခုသောတရား ဟူသည်မရှိ၊ ထို့အတွက် အာရုံအဖြစ်သို့ ရောက်သော ခပ်သိမ်းသောပစ္စည်းတို့ကို အာရမ္မဏပစ္စည်း၌ ပေါင်းယူနိုင်ပါတယ်။

- အကြင်ပစ္စည်းသည် မိမိတို့၏ ပစ္စယုပ္ပန်တရားတို့အား အားကြီးသောမှီရာအဖြစ် ကျေးဇူးပြုသောကြောင့် ခပ်သိမ်းသော ပစ္စည်းတို့ကို ဥပနိဿယပစ္စည်းမှာ ပေါင်းယူနိုင်ပါတယ်။

- အကြင်ပစ္စည်း မှန်သမျှသည် ကံဆိုသော အကြောင်း ရင်းရှိပြီး ကံနှင့်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ခပ်သိမ်းသော

ပစ္စည်းတို့ကို ကမ္မပစ္စည်း၌ ပေါင်းယူနိုင်ပါတယ်။

- ခပ်သိမ်းသောပစ္စည်းတို့သည် ပရမတ်အားဖြင့် ထင်ရှား ရှိတဲ့အတွက် အတ္ထိပစ္စည်း၌ ပေါင်းယူနိုင်ပါတယ်။

ထို့အတွက် ပစ္စည်းအားလုံးကို အာရမ္မဏ, ဥပနိဿယ, ကမ္မ, အတ္ထိပစ္စည်းတို့၌ ပေါင်းယူနိုင်သဖြင့် ဒီလေးမျိုးသောပစ္စည်း ဟာ အကျယ်ဝန်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဖြေထားပါတယ်'

မသင်းက 'နိဗ္ဗာန်က အတ္ထိပစ္စည်းထိုက်လား အစ်ကို'

'စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်, နိဗ္ဗာန်ဟာ ပရမတ် အရှိတရား တွေဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ဟာ အတ္ထိပစ္စည်း ထိုက်သလားဆိုရင် ရုတ်တရက် ထိုက်တယ်လို့ ထင်မိကြမှာပါ'

စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်တွေမှာ ဥပါဒ်, ဌီ, ဘင် ရှိလို့ ဖြစ်လာရင် ပျက်ရမယ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်က အရှိတရားဆိုပေမယ့် အဖြစ်တရား မဟုတ်ပါ ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်မှာ ဥပါဒ်, ဌီ, ဘင် မရှိလို့ ဖြစ်တာလည်းမရှိ သလို ပျက်တာလည်းမရှိဘဲ အမြဲရှိနေတဲ့ အရှိတရားမျိုးပါ၊ ဘယ်ကမ္ဘာကစပြီး နိဗ္ဗာန် ဖြစ်နေတယ်၊ ဘယ်ကမ္ဘာရောက်ရင် နိဗ္ဗာန်ပျက်သွားမယ် ဆိုတာမျိုး မရှိဘဲ ကံ, စိတ်, ဥတု, အာဟာရ အကြောင်းလေးပါးတို့ မပြုပြင်အပ်တဲ့ အသင်္ခတဓာတ် နိဗ္ဗာန်က အမြဲ ရှိနေပါတယ်၊ ဒီလို ရှိနေလို့လည်း မအိုရာ

မနာရာ မသေရာလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တာပါ။

နောက်အကြောင်းတစ်ခုက နိဗ္ဗာန်ဟာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ကာလအားဖြင့် မကွဲပြားဘဲ ကင်းလွတ်နေတဲ့ ကာလဝိမုတ်တရား *Beyond time and space* ပါ။

'အတ္ထိပစ္စည်းဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ရှိဆဲ ခဏမှာသာ ကျေးဇူးပြု တဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်ဟာ အတ္ထိပစ္စည်း မတပ်ပါဘူး'

အတ္ထိပစ္စည်းက ထင်ရှားရှိပြီး ကျေးဇူးပြုတဲ့အတွက် သဟ ဇာတ၊ ပုရေဇာတ၊ ပစ္ဆာဇာတ၊ အာဟာရ၊ ဣန္ဒြိယ ထဲမှာလည်း ပါဝင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ အဘိဓမ္မာအရ အတ္ထိပစ္စည်းက ငါးမျိုး ရှိပါတယ်။

'မရှိသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာ **နတ္ထိပစ္စည်း** *Absence Condition* ပါ၊ ရှိနေဆဲမှာ ကျေးဇူးပြုတာဟာ ထင်ရှားလှ ပေမယ့် မရှိဘဲနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာက လောကမှာ အလွန် ထူးဆန်း လှပါတယ်'

ဥပမာဆောင်ရရင် ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်တဲ့ မိဘနဲ့ သား သမီးတွေလိုပါပဲ၊ မိဘတွေဟာ မိမိတို့ သက်ရှိထင်ရှားရှိနေဆဲမှာ အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ သားသမီးတွေကို လိမ္မာအောင်၊ ပညာတတ်အောင်၊ အိမ်ထောင်ဖက်ကောင်းရအောင် ကျေးဇူးပြုသလို ကွယ်လွန်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း ပညာ၊ ဥစ္စာ အမွေအနှစ်တွေနဲ့ မိဘရဲ့အရှိန်အဝါ

တွေ ထားခဲ့ပြီး နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ အထောက်အပံ့ ပေးသွားပါတယ်။

နတ္ထိပစ္စည်းဟာ အနန္တရ၊ သမနန္တရမျိုးဖြစ်လို့ ရုပ်တရားတွေ မပါဝင်ဘဲ နာမ်တရားတွေသာ ပါဝင်ပါတယ်။

ရှေးရှေးစိတ်တွေဟာ သူတို့ ချုပ်ပျက်သွားပြီး မရှိတော့ပေမယ့် နောက်နောက် စိတ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေရအောင် ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

'ပဋ္ဌာန်းမှာ အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ ဥပနိဿယ၊ အာသေဝန၊ ကမ္မ၊ နတ္ထိ၊ ဝိဂတဆိုပြီး ရှေ့နောက် စဉ်ဆက်မပြတ် ကျေးဇူးပြုတဲ့ အနန္တရမျိုးနွယ်ဝင် ခုနစ်ခု ရှိပါတယ်၊ အဲဒီမှာ အနန္တရနဲ့ ထပ်တူထပ်မျှ ဖြစ်တာက သမနန္တရ၊ နတ္ထိနဲ့ ဝိဂတတို့ပါ'

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါဆို အနန္တရနဲ့ သမနန္တရက အတူတူဖြစ်သလို နတ္ထိနဲ့ ကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုရင် ဝိဂတပစ္စည်းနဲ့လည်း ကျေးဇူးပြုတာပဲပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ရှေးအဋ္ဌကထာ ဆရာတော်များက နတ္ထိပစ္စည်းကို ဆီမီးငြိမ်းခြင်း *Abscence of candle light* နဲ့ ဥပမာပြဆိုပါတယ်၊ ညအချိန် ဆီမီးငြိမ်းသွားတဲ့အခါ အိပ်စက်အနားယူဖို့ အမှောင်ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုသလို ရှေးရှေးစိတ်ရဲ့ ချုပ်ပျက်ခြင်းဟာ နောက်နောက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာဖို့ အထောက်အပံ့ပေးသွားပါတယ်'

အနုရုဒ္ဓသူရိယ အမတ်ကြီးရဲ့ 'သူတည်းတစ်ယောက်၊ ကောင်းဖို့ ရောက်မူ၊ သူတစ်ယောက်မှာ၊ ပျက်လင့်ကာသာ၊ ဓမ္မတာတည်း' ဆိုတဲ့ လင်္ကာလေးဟာ အနုက္ကရ၊ သမနန္တရ၊ နတ္ထိ၊ ဝိဂတပစ္စည်း တွေကို ရည်ညွှန်းတယ်ဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။

'အခု ပဋ္ဌာန်းမှာ နောက်ဆုံးအတွဲဖြစ်တဲ့ ဝိဂတနဲ့ အဝိဂတ ကို ပြောပြပါ့မယ်။

တချို့ သက်မဲ့အရာတွေက ရှိနေရင် ပူရသေးတယ်၊ မရှိမှ အေးချမ်းသွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ တချို့သက်ရှိ အရာတွေက ထင်ရှားရှိနေဆဲမှာ အထောက်အပံ့ပေးသလို ချုပ်ငြိမ်း သွားတဲ့အခါမှာလည်း ဆက်လက် ကျေးဇူးပြုနေတာကို တွေ့မြင် နိုင်ပါတယ်။

ဝိဂတနဲ့ နတ္ထိက အတူတူဖြစ်ပြီး နတ္ထိကို 'မရှိ'၊ ဝိဂတကို 'ကင်းတယ်'လို့ မြန်မာလို ပြန်ပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက 'ဒါဆို ဝိဂတနဲ့ နတ္ထိက ထပ်တူထပ်မျှ ပဲပေါ့'

'အတူတူဆိုပေမယ့် အဋ္ဌကထာဆရာများရဲ့ အလိုအရ အနည်းငယ်တော့ ကွာပါတယ်၊ နတ္ထိ မရှိတာက ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင် သုံးခုလုံးမှာ မရှိတာပါ၊ ဝိဂတ ကင်းတယ်ဆိုတာက ဘင် ခဏလေး *Dissolution* မှာပဲ ထင်ရှားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်'

စိတ်ဆိုတာ တစ်ချိန်တည်းမှာ နှစ်မျိုး မဖြစ်နိုင်သလို တစ်ခု

ချုပ်သွားရင်လည်း နောက်တစ်ခုက စိတ္တနိယာမအရ မဖြစ်ဘဲ နေရိုးထုံစံကို မရှိပါဘူး။

ရှေးရှေးစိတ်တွေ ချုပ်ပျက်သွားခြင်းဟာ နောက်နောက်စိတ်တွေ မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်အောင် အားကြီးတဲ့ အကြောင်းတရားဖြစ်လို့ ဥပနိဿယပစ္စည်းလည်း ထိုက်ပါသေးတယ်။

'ဒါကြောင့်မို့ စိတ်အစဉ်ဟာ အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ ဥပနိဿယ၊ နတ္ထိ၊ ဝိဂတနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ ပစ္စည်း၊ ပစ္စယုပ္ပန် ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်'

'ဝိဂတပစ္စည်းကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'Disappearance Condition လို့ပြန်တယ်'

အခုပြောမယ့် **အဝိဂတပစ္စည်း**က အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ အတူတူပါပဲ၊ အတ္ထိကို 'ရှိခြင်း'၊ အဝိဂတကို 'မကင်းခြင်း' လို့ မြန်မာလို ပြန်ပါတယ်။

ရှိနေတာနဲ့ မကင်းတာက ဝေါဟာရအားဖြင့် မခြားနားလှပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ရှိတယ်ဆိုရင် မကင်းဘူးလို့ ပြောနိုင်သလို မကင်းလို့လည်း ရှိနေတာလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

အဝိဂတနဲ့ အတ္ထိပစ္စည်းက ပါဠိမှာလည်း အားလုံးတူပါတယ်၊ အတ္ထိပစ္စည်းမှာ ငါးမျိုးရှိသလို အဝိဂတမှာလည်း သဟဇာတ၊ ပုရေဇာတ၊ ပစ္ဆာဇာတ၊ ရုပ်အာဟာရနဲ့ ရုပ်ဇီဝိတိန္ဒြေ အဝိဂတဆိုပြီး ငါးမျိုးရှိပါတယ်။

ကြာပန်းလေးတွေ လန်းဆန်း ရှင်သန်ဖို့ ကန်ရေဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကြာပန်းတွေဟာ ရေနဲ့ ကင်းကွာသွားမယ်ဆိုရင် ညှိုးနွမ်း ခြောက်သွေ့သွားမှာ ဖြစ်လို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ သံသရာအဆက်ဆက် ဘယ်လိုမှ ကင်းကွာလို့ မရတဲ့ အဝိဂတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အဝိဂတပစ္စည်းကို ရှေးအဋ္ဌကထာ ဆရာများက သမုဒ္ဒရာရေနဲ့ ကင်းကွာလို့မရတဲ့ ငါးနှင့်လိပ်ပမာ ပြဆိုပါတယ်။

သမုဒ္ဒရာဟာ ငါးနဲ့ လိပ်တွေကို အတူတကွ နေထိုင်စေပြီး မကင်းမကွာဘဲ ကျေးဇူးပြုပါတယ်၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သူတို့တစ်တွေဟာ သမုဒ္ဒရာရေနဲ့ ကင်းကွာသွားရင် ကျေးဇူးမပြုနိုင်တော့ပါဘူး၊ ဒီလို အတူတကွ မကင်းကွာဘဲ ထောက်ပံ့တာဟာ အဝိဂတ ပစ္စည်းပါ။

အဝိဂတဟာ ပဋ္ဌာန်းမှာ နောက်ဆုံးဟောကြားခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းပါ၊ မြတ်စွာဘုရားက ရုပ်၊ နာမ် ခန္ဓာတွေဟာ သူ့အလိုလို ဖြစ်တာလည်းမဟုတ်၊ ထာဝရဘုရား ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားတွေ ပေါင်းဆုံပြီးမှ အကျိုးတရား ဖြစ်ရတာပါ *Multiplicity of cause and effect* လို့ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းမှာ ပစ္စည်း ၂၄ မျိုးနဲ့ ဟောပြထားပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ဝါးရင်း ‘ပဋ္ဌာန်းဟောရခြင်းရဲ့

အန္တိမ ရည်ရွယ်ချက်ကို သိချင်တယ် ဆရာ'

'ပဋ္ဌာန်းဒေသနာ ဟောရတာက မမြဲတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနတ္တကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင် ဆင်ခြင်နိုင်ပြီး အကြောင်းတရားတို့ ပြုပြင် စီရင်ခြင်းကင်းတဲ့ အသင်္ခတဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရှိဖို့ပါ'

'ဒါဆိုရင် ပဋ္ဌာန်းက အနတ္တဒေသနာပဲပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ဒီနေရာမှာပဲ နားလိုက်ပါ့မယ်'

သင်တန်းပြီးတော့ ညနေ ခြောက်နာရီထိုးနေပါပြီ၊ အပြင်ဘက်မှာလည်း မှောင်နေတာမို့ အပြင်မထွက်တော့ဘဲ ဆေးရုံဝင်းထဲမှာ လမ်းခဏလျှောက်လိုက်ပါတယ်။

ညစာကိုတော့ မသင်းရဲ့ရုံးခန်းမှာ မစန္ဒာ၊ ကိုသိန်းတို့နဲ့ စုပြီး စားဖြစ်ပါတယ်။ မသင်းလက်ရာဖြစ်တဲ့ ငါးဘတ်မွှေဟင်း၊ ပုန်းရည်ကြီးသုတ်နဲ့ ပဲနီလေးဟင်းချိုတို့ကလည်း အရသာရှိပါတယ်။

ထမင်းစားအပြီး ရေနွေးကြမ်းသောက်ရင်း ကိုသိန်းက-

'ကျွန်တော်တို့ အများစုက ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သွားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပြီး ဆွမ်း၊ ရေချမ်း၊ ပန်း၊ ဆီမီးကပ်လှူပူဇော်ကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ တချို့က ဘုရားဆွမ်းတော်ကပ်တာ ကြွက်စာ၊ ရေချမ်းက ကြွက်သောက်ရေ၊ ဆီမီးက ကြွက်လမ်းပြ

ဆိုပြီး ပြောကြတယ်၊ အစ်ကို ဘယ်လိုသဘောရသလဲ'

'နိရောဓသမာပတ်ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာ အထင်အရှားရှိပါတယ်၊ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့သာ နေ့စဉ် ကပ်လှူပူဇော်မယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ဓမ္မ ဓာတ်နဲ့ မိမိရဲ့ မနောဓာတ်တို့ ဆုံမိသွားပြီး မနောဝိညာဉ်မှာ အပွင့်ဓာတ်အနေနဲ့ ပေါ်ထွန်းလာပါမယ်၊ ဒီအခါမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်, ဟိတ်တွေဟာ မိမိရဲ့ မနောဝိညာဉ်မှာ ပေါ်ထွန်းလာလို့ မဲညစ် နေရာမှ ဖြူစင်တောက်ပလာပြီး ကုသိုလ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ်တန်ခိုး, စိတ်သတ္တိလေးတွေ ဖြစ်လာမှာပါ၊ ဒီဖြူစင်တဲ့ မနောဝိညာဉ်ကပဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ဆက်တိုက် လုပ်သွားမှာဖြစ်လို့ နောင် နိဗ္ဗာန်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လှမ်းတက်သွားနိုင်မှာပါ'

မသင်းက 'ဒါဆို ဆွမ်း, ပန်း, ရေချမ်းကပ်လှူတာ မြတ်စွာဘုရားကို ရည်မှန်းပူဇော်ပေမယ့် တကယ်အကျိုးရသွား တာက ကပ်လှူတဲ့သူ ကိုယ်တိုင်ပဲပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသားထဲ မှာ အာရုံပြုပြီး ကပ်လှူမယ်ဆိုရင် မရေတွက်နိုင်တဲ့ အကျိုးကျေး ဇူးတွေ ရသွားမှာပါ'

မစန္ဒာက 'ဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဘိုးတော်တွေကို ပြောတာလား'

'ဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဘိုးတော်တွေကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီနေရာ မှာ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာ အရှင်းဆုံးဖြစ်လို့

ဟောစဉ်အတိုင်း ပြောပြပါ့မယ်-

ဆရာတော်က 'ဝိဇ္ဇာဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး၊ ထွက်လေဝင်လေကို နှာသီးဖျားမှာ တစ်ထိတဲထိ တစ်သိထဲသိ၊ သိနေတာ ဝိဇ္ဇာပါပဲဗျာ၊ ဒီလို တစ်ထိတဲထိ တစ်သိထဲသိနေတဲ့အချိန်လေးမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေဝင်သေးလား'

'မဝင်တော့ပါ ဘုရား'

'အေး အဲဒီ အဝိဇ္ဇာတွေမဝင်တာ ဝိဇ္ဇာအစစ်ပဲဗျာ'

မစန္ဒာက 'ဝိဇ္ဇာရဲ့ တကယ့်သဘောကို နားလည်သွားပါပြီ'

'ဝိဇ္ဇာနိုင်ငံသို့သွားတဲ့ ဘယ်-ညာ ဖိနပ်တစ်ရံကတော့ သတိနဲ့ အသိပါပဲ၊ သတိနဲ့အသိ အမြဲရှိနေရင် လိုရာ ခရီးကို ရောက်သွားမှာပါ'

မသင်းက 'သတိနဲ့အသိဆိုတာလေးက မှတ်လို့ကောင်းတယ်၊ ဒီနေ့ စကားပြောရတာ တကယ်အကျိုးရှိပါတယ်'

ကျွန်တော်တို့လည်း စကားကောင်းနေတာနဲ့ ညဆယ်နာရီမှ လူစုခွဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အခန်း ပြန်ရောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားကို ဆီမီးနဲ့ရေချမ်းကပ်လှူပြီး မဟာပဋ္ဌာန်း ရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်ပါတယ်။

တိတ်ဆိတ်တဲ့ညမှို့ ပဋ္ဌာန်းရွတ်ဆိုရတာ သတိနဲ့အသိ မြဲနေပါတယ်။

(၇)

ပညတ်ပိုင်း

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၈ ရက်၊ သောကြာနေ့။

အဘိဓမ္မာသင်တန်းမှာ သင်တန်းတက်သူအားလုံးလည်း စိတ်ဝင်စားစွာ ဆွေးနွေးကြသလို အချိန်ရလာတာနဲ့အမျှ တော်တော်လည်း နားလည် သဘောပေါက်လာကြပါတယ်။

နံနက်ပိုင်း လူနာကြည့်ပြီးတာနဲ့ ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲ အတွက် မြို့တော်ခန်းမကို ဆေးရုံမှကားနဲ့စုပြီး သွားလိုက်ပါတယ်။ ကလေးပါရဂူ ကိုသိန်းက ကလေးနှင့်စိတ်ကျန်းမာရေး၊ မသင်းက အဝလွန်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများနှင့် ကျွန်တော်မှ ကင်ဆာရောဂါကို အကောင်းဆုံးကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်များနဲ့ ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။ ပရိသတ်များကလည်း သိလိုတာများကို မေးမြန်းကြလို့ ဟောပြောပွဲဟာ စိုစိုပြေပြေလေး ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဟောပြောပွဲအပြီး နေ့လည်စာကို စစ်တွေဟိုတယ်မှာ ကျွေးမွေးပါတယ်။

ကိုသိန်းက 'ငယ်ငယ်က မိဘမေတ္တာကို အပြည့်အဝမရခဲ့ရင် ကြီးတဲ့အခါ စိတ်ပိုင်းချို့တဲ့မှုတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊

သွေးလွန်တုတ်ကွေး, ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောလို လူတွေအသိမများ ကြပေမယ့် အရေးကြီးတဲ့ခေါင်းစဉ်ဖြစ်လို့ ဒီနေ့ဟောဖြစ်တာ'

မသင်းက 'ကလေးငယ်တွေအတွက် မိဘတွေဟာ စံပြ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ၊ မိဘရဲ့ ကြင်နာယုယမှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ နွေးထွေးတဲ့ မိသားစုဘဝလေးရှိမှ အဲဒီကလေးဟာ ကြီးလာရင် စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပုံမှန်ဖြစ်မှာ'

ဆေးရုံအုပ်ကြီးက 'ဒီနေ့ ဆွေးနွေးတာတွေအားလုံးဟာ အများအတွက် အကျိုးရှိပါတယ်၊ နောက်လ ဘူးသီးတောင်ဘက် ဆေးကုသရင်း ဟောပြောပွဲပါလုပ်ဖို့ စီစဉ်ထားတယ်'

နေ့လည်စာကို ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးမှ ထောပတ် ထမင်းနဲ့ ဧည့်ခံပါတယ်။ နေ့လည်စာအပြီးမှာ ကျွန်တော်တို့ လောကနန္ဒာဘုရားကို ဝင်ဖူးကြပါတယ်။ အပြင်ဘက်မှာ ပူနေ ပေမယ့် ဘုရားရိပ်, ဓမ္မရိပ်ဟာ အေးမြလှပါတယ်။ နေ့လည် နှစ်နာရီမှာ ဆေးရုံသို့ ပြန်ခဲ့ကြပါတယ်။

ညနေ လေးနာရီမှာ သင်တန်းကို ပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်။

'ဒီနေ့ ပစ္စည်းပိုင်းမှာ ကျန်နေတဲ့ ပညတ်ပိုင်းကို ပြောပြပါ့ မယ်၊ နောက်အပတ်မှာ နဝမမြောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်းကို ဆက်ပြီး ပို့ချပေးပါ့မယ်'

ဆရာကျော်မြင့်က 'ဒါဆို အဘိဓမ္မာသင်တန်းလည်း ပြီးတော့

မှာပေါ့၊ ကျွန်တော် သင်တန်းတက်လိုက်ရတာ မသိတာတွေ အများကြီး သိသွားတယ်၊ အချိန်ရရင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လည်း ဆက်ပြီး သင်ချင်ပါတယ်'

'ကျွန်တော် ဒီမှာရှိနေရင် ပို့ချပေးပါ့မယ်'

ပညတ်ဆိုတာ အားလုံးသိထားတဲ့အတိုင်း စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်လို ထင်ရှားရှိတဲ့ ပရမတ်တရားတွေ မဟုတ်ပါဘူး၊ လောက အခေါ်အဝေါ်အရ အများစုကသတ်မှတ်ထားတာ၊ အတုအယောင် အနေနဲ့ရှိတာမျိုးပါ။

'ပညတ်မှာ အတ္ထပညတ်နဲ့ သဒ္ဒပညတ်ဆိုပြီး ၂-မျိုးရှိတယ်၊ သူတို့ကို *Thing concept* နဲ့ *Name concept* ဆိုပြီး ပြန် တယ်'

ဆိုပါစို့ ကျွန်တော်လက်ထဲမှာ ပဋ္ဌာန်းစာအုပ်ကိုင်ထားတယ်၊ အဲဒီမှာ စာအုပ်ဆိုတဲ့ အမည်၊ အသံဟာ သဒ္ဒပညတ် *Name concept* ဖြစ်ပြီး စာအုပ်ဆိုတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းဟာ အတ္ထပညတ် *Thing concept* ပါ။

'မစန္ဒာ ဖြေကြည့်ပါလား၊ ဆရာတို့ ဆေးရုံဆိုရင် ဘယ်လို နားလည်လိုက်သလဲ'

'ဆေးရုံဆိုတဲ့ စကားလုံးက အသံ၊ အမည်ပါတော့ သဒ္ဒ ပညတ်၊ ဆေးရုံအဆောက်အဦကြီးက အတ္ထပညတ်ဖြစ်မယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ နာလည်လွယ်အောင်ဆိုရရင် သဒ္ဒဆိုတာ အသံ *Sound, that refers to spoken words in various languages*'

'မြန်မာလို သဒ္ဒပညတ်က သိစေအပ်တာ၊ အများကို သိစေတတ်တာ၊ *Spoken words let them others know*'

မသင်းက 'ဒါဆို အတ္ထပညတ်က သိအောင်အလုပ်ခံရတဲ့ အရာမျိုးပေါ့'

'အဲဒီလို ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ အင်္ဂလိပ်လို *The thing that refers to may be a man, a cat, a house or the form, mass, appearance, etc.* '

အတ္ထပညတ်ကိုလည်း ၉-မျိုးထပ်ပြီး ခွဲထားတယ်။

ပထမတစ်ခုက **သဏ္ဌာနပညတ်**၊ မဟာဘုတ်လေးပါးတို့ရဲ့ ပေါင်းစုတည်နေပုံကို အစွဲပြုပြီး မြေကြီး၊ တောင်၊ လယ်ကွင်း၊ ပင်လယ်လို့ သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်တာပါ။

မသင်းက 'သဏ္ဌာနဆိုတာ ကြားဖူးတယ်'

'သဏ္ဌာနဆိုတာ ရုပ်ဝတ္ထုလေးတွေ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေလို့ အစုအခဲအနေနဲ့ ထင်ရတာကိုပြောတာပါ၊ မျက်စိထဲ မြင်အောင် ပြောရရင် ဧရာဝတီမြစ်ရေတွေ တသွင်သွင် စီးဆင်းနေတာနဲ့ တူပါတယ်၊ မြစ်ကမ်းဘေးက ထိုင်ကြည့်ရင် အခု မြင်နေ

ရတဲ့ရေတွေဟာ ခဏလေးအတွင်းမှာ မရှိတော့ပါဘူး၊ နောက်နောက် ဆင်းလာတဲ့ ရေအလျင်ကြောင့် တဆက်တည်းလို့ ထင်ရတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ သန္တာနပညတ် *The idea of continuum* လို့ ခေါ်တယ်'

ဒုတိယက **သမူဟပညတ်**, သမူဟက မြန်မာလို ပေါင်းစည်းစုဝေးထားတာ၊ *mode of combination of materials* သဘောမျိုးပါ၊ ပမာပြောရရင် အိမ်, ကျောင်း, ဆေးရုံဆိုတာ သစ်, ဝါး, အုတ်နဲ့ သံတွေ ပေါင်းစည်းထားလို့ ဖြစ်လာတာပါ။

တတိယက **သဏ္ဌာနပညတ်**, *form and shape* ကို ကြည့်ပြီး ခွဲခြားထားတာ၊ ဥပမာ-ပစ္စည်းတစ်မျိုးထဲ ဖြစ်ပေမယ့် ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးကွဲပြားနေတာကို မူတည်ပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ အမည်တွေပါ။

'မစန္ဒာလည်း ဥပမာတစ်ခုလောက် ပေးကြည့်ပါလား'

'ပလပ်စတစ် ဒါမှမဟုတ် ကြွေနဲ့လုပ်ထားတဲ့ ပန်းကန်ပြား, ပန်းကန်လုံး, ဇွန်းနှင့် ခရင်း'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါဆို အားလုံးလည်း နားလည်ကြမှာပါ'

'စတုတ္ထက **ဇာတိပညတ်**, ဒါကတော့ ယောကျ်ား, မိန်းမ, ကလေး စသလို ခန္ဓာငါးပါးအပေါင်း *Five aggregates* ကိုစွဲပြီး ခေါ်ဝေါ်ထားတာပါ'

'ပဥ္စမမြောက်က **ဒိသာပညတ်**ပါ၊ ဆရာဖေသိန်းလည်း မှန်းပြီး ပြောကြည့်ပါလား'

'ဒိသာပညတ်ဆိုတော့ အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက် ဆိုတဲ့ အရပ်ရှစ်မျက်နှာ ဒါမှမဟုတ် ဦးတည်ရာအရပ်မျက်နှာ *Direction* ကိုမူတည်ပြီး သတ်မှတ်ထားတာဖြစ်မယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ စာအရတော့ ဒိသာဆိုတာ မြင်းမိုရ်တောင်ကို နေ၊ လ၊ နက္ခတ်တို့ လယ်ျာရစ် လည်ပတ်တာကြည့်ပြီး သတ်မှတ်ထားတာ၊ *on account of revolution of the sun and the moon*'

ဆဋ္ဌမမြောက်က **ကာလပညတ်** *Concept of time*, ကာလဆိုတဲ့အတိုင်း နေ့၊ ညဆိုတဲ့အချိန်ကို ရည်ညွှန်းသတ်မှတ်ထားတာပါ၊ ဒီမှာလည်း နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းဆိုပြီး ရာသီအလိုက် သတ်မှတ်ထားရင် ဥတုပညတ်၊ တခါ တန်ခူး၊ ကဆုန်၊ ဝါဆို ဆိုပြီး လအလိုက် သတ်မှတ်ထားရင် မာသပညတ်လို့ ခေါ်တယ်။

နောက် **အာကာသပညတ်** *Concept of space*, ဟာလာ ဟင်းလင်း ဖြစ်နေတာကိုစွဲပြီး ပညတ်ထားတာပါ။

'ဆရာကံမြင့်လည်း အာကာသပညတ်ရဲ့ ဥပမာကိုပေးကြည့်ပါလား'

'တွင်း၊ ဂူ၊ လိုဏ်ခေါင်း၊ တောင်ကြားလို နေရာမျိုးဖြစ်

မယ် ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ကျွန်တော် ဆက်ပြီး အဋ္ဌမမြောက် ကသိဏ ပညတ်ကို ဆက်ပြောပါ့မယ်၊ ကသိဏဆိုတာ ကသိုဏ်းဝန်းကို ပြောတာပါ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ပထဝီဓါတ်လွှမ်းကဲတဲ့ မြေအဝန်းကို ပထဝီကသိုဏ်း, မီးအလျှံ တွေရှိရင် တေဇော ကသိုဏ်း, ရေအလျဉ်ဆိုရင် အာပေါကသိုဏ်း စသလို မဟာ ဘုတ် ပါဝင်မှုအများဆုံး *on account of the predominant element* ကိုစွဲပြီး ခေါ်တာပါ'

'တစ်ခါ ကသိုဏ်းဝန်းကို တရားဘာဝနာ ရှုမှတ်ရင်း သမာဓိ အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်တွေကို အစွဲပြုပြီး ခေါ်တာ နိမိတ္တပညတ်ပါ၊ ဒီမှာ ဆိုလိုတာက အပြင် လောကမှာ တကယ်တွေ့ရတာ မျိုးမဟုတ်ဘဲ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာ တာမျိုးပါ -

Actually they do not exist in the ultimate sense but appear in the mind as images'

'နိမိတ္တပညတ်ကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'The concept of mental image'

သင်တန်းပို့ချလို့ ကောင်းနေတုန်းမှာ ဆရာမ ဒေါ်ချယ်ရီနဲ့ တပည့်လေး မောင်အေးမြင့်ဝင်လာပြီး ဆီထမင်းနဲ့ ငါးရှံ့ခြောက်

မီးဖုတ်ပန်းကန်များ လာချပေးပါတယ်။ အားလုံးလည်း ဗိုက်ဆာနေကြတာနဲ့ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး စားကြပါတယ်။ ဒီနေ့ အစား အသောက်ကို ဆရာကျော်မြင့်က ကျွေးမွေးပါတယ်။

မစန္ဒာက 'အဘိဓမ္မာသင်တန်း တက်ရတာ အကျိုးရှိသလို အစားအသောက်ကလည်းကောင်းတယ်၊ အဘိဓမ္မာပြီးသွားရင် သမီးတို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လည်း သင်ချင်ပါတယ်'

'စစ်တွေမှာ ဆက်ရှိနေသေးရင် သင်ပေးပါ့မယ်၊ အချိန်ရှိသေးတော့ ပဋ္ဌာန်းပိုင်းကို ဆက်ပြောပါ့မယ်'

မသင်းက 'ပဋ္ဌာန်းကလည်း အရေးကြီးတာပဲနော်'

'မှန်ပါတယ်၊ ပဋ္ဌာန်းနဲ့ ပရမတ်မှာ ပရမတ်ကသာ လိုရင်းဖြစ်ပေမယ့် လောကမှာ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲဖို့က ပဋ္ဌာန်းကလည်း အရေးကြီးပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ပဋ္ဌာန်းကို သုံးရုံသာသုံးပြီး မစွဲရင် ပြီးတာပါပဲ'

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ဝါးရင်း 'ဒါကို လက်ခံပါတယ်၊ လူဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိလို့ အိမ်ကဇနီးသည်ကို မင်းက ရုပ်နာမ်ပဲလို့ ခေါ်လိုက်ရင် ကျွန်တော့်ကို သနပ်ခါးတုံးနဲ့ ကောက်ပေါက်မှာပေါ့ ဆရာမရယ်'

အားလုံး ဝိုင်းရယ်ကြလို့ စိုစိုပြေပြေလေး ဖြစ်သွားပါတယ်။

'သဒ္ဒပဋ္ဌာန်းမှာ ဝိဇ္ဇမာနနဲ့ အဝိဇ္ဇမာနဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ်

နှစ်ခုကို နားလည်ဖို့လိုပါတယ်၊ ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်က ပရမတ်အားဖြင့် ထင်ရှားရှိတာ *Real concept,* အဝိဇ္ဇာမာနက ပရမတ်အားဖြင့် ထင်ရှားမရှိတာ *Unreal concept*'

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါဆိုရင် **ဝိဇ္ဇာမာန**ပညတ်က ပရမတ်အားဖြင့် ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်, စိတ်, စေတသိက်, ဖဿ, ဝေဒနာ, သညာ, ဝိတက်အားလုံးကို ဆိုလိုတာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ **အဝိဇ္ဇာမာန**ပညတ်က တကယ် ရှိတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ လောကမှာ ရှိသလိုထင်ရပြီး လူအများ သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်ထားတဲ့ အိမ်, ကျောင်း, လိုဏ်ဂူ, တောတောင်, နောက် လူ, ခွေး, ကြောင်အားလုံး ပါဝင်ပါတယ်'

'ကျွန်တော်တို့ ဝိဇ္ဇာမာနနဲ့ အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်ကို တွဲပြီး ပြောကြည့်ရအောင်၊ အဘိညာဏ်ခြောက်ပါးရသော ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ဘယ်လို ပညတ်ထဲမှာ ပါမလဲ'

ဆရာဖေသိန်းက 'အဘိညာဏ်ခြောက်ပါးက ပရမတ်အားဖြင့် ထင်ရှားရှိလို့ ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ထင်ရှားမရှိလို့ အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်၊ ဒါကြောင့်မို့ အဘိညာဏ်ရသောပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် **ဝိဇ္ဇာမာနေန အဝိဇ္ဇာမာန**ပညတ် ဖြစ်မယ်'

'ဆရာကျော်မြင့်လည်း ဖြေကြည့်ပါဦး၊ မိန်းမအသံဆိုရင် ဘယ်ဟာဖြစ်မလဲ'

'မိန်းမဆိုတာ ပရမတ်အားဖြင့် ထင်ရှားမရှိလို့ အဝိဇ္ဇာမာန ပညတ်၊ အသံက သဒ္ဒရုပ်ဖြစ်လို့ ထင်ရှားရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သူက ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်၊ သူတို့နှစ်ခုတွဲလိုက်တော့ **အဝိဇ္ဇာမာနေန ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်** *Unreal and real concept* ဖြစ်မယ်'

'ဒီတစ်ခါ မစန္ဒာ ဖြေကြည့်ပါလား၊ စက္ခုဝိညာဏ်ဆိုရင် ဘယ်လိုခေါ်မလဲ'

'စက္ခုဆိုတဲ့ စက္ခုပသာဒကလည်း ထင်ရှားရှိတယ်၊ ဝိညာဏ်ကလည်း ပရမတ်အားဖြင့် ထင်ရှားရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့နှစ်ခုက **ဝိဇ္ဇာမာနေန ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်** *Real and real concept* ဖြစ်မယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါဆိုရင် ဘုရင့်သားတော်ဆိုရင် ဘယ် အတွဲဖြစ်မလဲ'

'ဘုရင်ကလည်း ပရမတ်အားဖြင့် ထင်ရှားမရှိသလို သား တော်ကလည်း ထင်ရှားမရှိလို့ **အဝိဇ္ဇာမာနေန အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်** *Unreal and unreal concept* ဖြစ်မယ်'

'ဒီနေ့ပို့ချတာ အားလုံးလည်း နားလည်ကြမယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆပါတယ်၊ ရှေ့အပတ်မှာ နောက်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပိုင်းကို ဆက်ပြီးပို့ချပေးပါ့မယ်'

သင်တန်းပြီးသွားတဲ့အခါ ကျွန်တော် ခဏအနားယူလိုက်

ပြီး လမ်းလျှောက်ဖို့ ပြင်ဆင်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့အတူ မသင်းလည်း လိုက်ခဲ့ပါတယ်။

မသင်းက ခရမ်းရောင်ချည်သားရင်ဖုံးအင်္ကျီနဲ့ လုံချည်ကို ဝတ်ထားပါတယ်။ နွေဦးရောက်တော့မှာမို့ လမ်းဘေးဝဲယာမှာ ရှိတဲ့ ရေအိုင်လေးများနဲ့ မြောင်းငယ်လေးများမှာလည်း ရေခမ်းစ ပြုနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဆေးရုံဝင်း အပြင်ရောက်တော့ ကောက်ရိုးအပြည့်နဲ့ တအိအိ သွားနေတဲ့ လှည်းသုံးစီးကို တွေ့ရပါတယ်။ လယ်သမား ဘကြီး က လှည်းယဉ်ကိုမောင်းရင်း တစ်ခါက အဆိုတော်သန်းထွန်းလေး သီဆိုတဲ့ မွေးဌာနီသီချင်းကို အသံဝါကြီးနဲ့ သီဆိုနေပါတယ်-

'လှည်းလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ××× ဖုန်လုံးကြီးတွေ တလိမ့်လိမ့်တက်ခါ ××× မြင်ယောင်မိတော့သည်၊ အညာဌာနီ တစ်ခါလာမည် ××× ကျွန်တော့်အတွက်တော့ မေ့မရပါလေပြီ'

'ဒီသီချင်းကြားရတော့ ညီမလည်း မွေးရပ်မြေကို သတိရ တယ်၊ အခုလို နွေဦးကာလဆိုရင် လက်ပံတွေလည်းပွင့်, တမာ ရနံ့တွေလည်းသင်း, ဘုရားပွဲတော်တွေလည်းစပြီဆိုတော့ အလွန် ပျော်ဖို့ကောင်းတယ်'

'အစ်ကိုလည်း ရန်ကုန်မှာမွေးပေမယ့် အဖေက ရေနံချောင်း ဇာတိဆိုတော့ တစ်နှစ်တစ်ခါ နွေကျောင်းပိတ်ရက်တိုင်း အညာ

ရောက်ဖြစ်တယ်၊ နွေမှာပူပေမယ့် အညာမှာမှ နွေရဲ့တကယ့် သဘာဝအလှကို တွေ့ရတာ'

'ရွှေစက်တော်ဘုရားပွဲဆို အရမ်းပျော်ဖို့ကောင်းတာ၊ ညီမတို့ ငယ်ငယ်က လှည်းနဲ့ပဲသွားကြတာ၊ မန်းချောင်းရေက တအား ကြည်တော့ ငါးလေးတွေတောင် မြင်ရတယ်'

'ရန်ကုန်မှာ အစ်ကိုတို့ ပြန်ဆုံရင် လိုက်ပို့ပေးပါ့မယ်'

ကျွန်တော်တို့ လမ်းလျှောက်ပြီးအပြန်မှာ ဆေးရုံဝင်းရှေ့က လဖက်ရည်ဆိုင်လေးမှာ ခဏထိုင်ဖြစ်ပါတယ်။

'မနက်ဖြန် အစ်ကို့ကို အညာစာတွေဖြစ်တဲ့ ပဲကြီးနဲ့ဆူးပုတ် ရွက်ဟင်းချို၊ ပုန်းရည်ကြီးသုတ်၊ တမာရွက်တို့စရာနဲ့ ကျွေး မယ်'

'အဖေလည်း အညာစာကို တအားကြိုက်တာ၊ မေမေက ရန်ကုန်သူဆိုတော့ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်နဲ့ ငါးရံ့ခြောက်ကို ကြိုက် တယ်'

ကျွန်တော်တို့ လဖက်ရည်ဆိုင်လေးမှာ အညာအစားအစာ၊ မကွေးမြသလွန် ဘုရားပွဲနဲ့ အညာဓလေ့ထုံးစံများကို ပြောဖြစ် ပါတယ်။

အပြင်မှာ မှောင်ရိပ်များသန်းလာမှ ကျွန်တော်တို့ ဆေးရုံသို့ ပြန်ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း

သမထနှင့် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ
စိတ်ကို ဘာဝနာအာရုံနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

ဘာဝနာဆိုတာ အလွန် ကျေးဇူးများသဖြင့် မိမိတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ အဖန်ဖန်ဖြစ်စေထိုက်သော, စိတ်ကို တိုးတက်မြင့်မားအောင် ဖြစ်စေတတ်သော တရားကို ခေါ်ပါတယ်။

ဘာဝနာ *meditation* မှာ သမထ နှင့် ဝိပဿနာဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

'Bhavana' is generally translated as meditation. It is better be called mental development or a process of mental culture that produces excellent effect that is should be developed repeatedly in one's mind.

There are two kinds of meditation-

Samatha-bhavana ...development of tranquility,

and

Vipassana - bhavana ... development of insight.

သမထဘာဝနာ - ကုသိုလ်တရားနှင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် တို့ မဖြစ်ပေါ်အောင် ပိတ်ပင်တားဆီးတတ်သော နီဝရဏတရား

တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဝိတက်, ဝိစာရ, ပီတိ, သုခတည်းဟူသော အောက်ဈာန်အင်္ဂါများကိုလည်းကောင်း၊ ငြိမ်သက်စေနိုင်သော သမာဓိကို သမထဘာဝနာ လို့ခေါ်ပါတယ်။

တရားကိုယ်မှာ မဟာကုသိုလ်, မဟာကြိယာစိတ်၌ရှိသော သမာဓိခေါ် ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ - ဘုံ ၃-ပါး၌ ထင်ရှားရှိကြသော နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဟု ရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ်ပညာကို ဝိပဿနာဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

တရားကိုယ်အရ မဟာကုသိုလ်, မဟာကြိယာစိတ်၌ရှိသော ပညာစေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်မှု၏ တည်ရာ အာရုံ *Station, working -ground, place or subject of meditation* ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အတွက် သမထဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်မှု၏ တည်ရာ ဖြစ်သော ပထဝီကသိုဏ်း, အာပေါကသိုဏ်းစသော အာရုံများနှင့် ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွားများအားထုတ်မှု၏ တည်ရာဖြစ်သော ရုပ်နာမ်အာရုံတို့ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း

သမထဘာဝနာတွင် ရှုရာအာရုံ အမျိုး ၄၀-ရှိပါတယ်။

ယင်းတို့မှာ ကသိုဏ်း ၁၀-ပါး၊ အသုဘ ၁၀-ပါး၊ အနုဿတိ ၁၀-ပါး၊ အပ္ပမညာ ၄-ပါး၊ အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ ၁-ပါး၊ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် ၁-ပါးနှင့် အာရုပ္ပ ၄-ပါးတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး

ကသိုဏ်းဆိုတာ အလုံးစုံ၊ အားလုံးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

'Kasina' means whole, complete or all. It is so called because it should be observed wholly or completely in meditation.

ကသိုဏ်းရှုသောအခါ မြေကသိုဏ်းဆိုရင်လည်း ကသိုဏ်းဝန်းကို အစိတ်အပိုင်းလေးတင် မရှုရဘဲ အကုန်လုံး အပြည့်အစုံ ရှုရတဲ့အတွက် ကသိုဏ်းလို့ခေါ်ပါတယ်။

တစ်ခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသော ပုဂ္ဂိုလ်က အလုံးစုံ တစ်ပြိုင်နက် ထင်မြင်အောင် ကြည့်ရှုနိုင်သော အာရုံ *'meditation divice'* ကိုလည်း ကသိုဏ်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကသိုဏ်း ဆယ်ပါးမှာ-

- ပထဝီကသိုဏ်း မြေကသိုဏ်း
- အာပေါကသိုဏ်း ရေကသိုဏ်း
- တေဇောကသိုဏ်း မီးကသိုဏ်း
- ဝါယောကသိုဏ်း လေကသိုဏ်း
- နီလကသိုဏ်း အညိုရောင်ကသိုဏ်း

- ပီတကသိုဏ်း ရွှေရောင်ကသိုဏ်း
- လောဟိတကသိုဏ်း အနီရောင်ကသိုဏ်း
- ဩဒါတကသိုဏ်း အဖြူရောင်ကသိုဏ်း
- အာကာသကသိုဏ်း ကောင်းကင်ဟင်းလင်းပြင် ကသိုဏ်း
- အာလောကကသိုဏ်း အလင်းရောင်ကသိုဏ်း

ကသိုဏ်းဝန်းပြုလုပ်ပုံ ။ ပထဝီကသိုဏ်းအတွက် မြေသား ဒြပ်ကို အနည်းဆုံးတစ်ထွာနှင့် လက်လေးသစ်ခန့်၊ အကြီးဆုံး ကောက်နယ် တစ်လင်းခန့်မျှ အချင်းရှိအောင် ဝိုင်းဝိုင်းစက်စက် ပြုလုပ်ရပါတယ်၊ ထိုကသိုဏ်းဝန်းဟာ အနှားရေးစ ပြတ်သားရန် လိုအပ်ပါတယ်။

Earth-circle can be done by pure earth or dawn-coloured clay smeared on a canvas of optimum size.

ရေကသိုဏ်း *water-kasina* ရှုမှတ်လိုလျှင် အနည်းဆုံး တစ်ပေခန့် အချင်းရှိသော သပိတ်ဖုံး, ရေဇလုံစသည်တို့မှာ ရေအပြည့်ထည့်၍ ထိုရေအစုကို ကသိုဏ်းအဖြစ် ရှုမှတ် နိုင်ပါတယ်။

တေဇောကသိုဏ်းအတွက် အထက်ပါအရွယ်အတိုင်း အဝန်း

အဝိုင်းရှိသည့် မီးကျီခဲအစုကို စိမ်ရပါတယ်။

လေကသိုဏ်းအတွက် လေတိုက်ခတ်တဲ့နေရာမှာ မိမိ၏ ဆံပင်ဖျားများကို လေတိုးဝှေ့သွားသော အခြင်းအရာကို လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ကြံခင်း, မြက်ခင်းတို့၏ အဖျားများကို လေတိုး ဝှေ့သွားသည့် အခြင်းအရာကိုလည်းကောင်း အာရုံယူ၍ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

နီလကသိုဏ်း *Brown-kasina* အတွက် အညိုရောင်ပန်းများကို အနည်းဆုံး တစ်ပေခန့်ရှိသည့် ဗန်းတစ်ခု၌ အပြည့်စီ ထည့်ထား၍ မှတ်နိုင်ပါတယ်၊ သို့မဟုတ် အညိုရောင်အဝတ်စကို အချင်းတစ်ပေခန့်ရှိသော စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ဖြစ်တောက်ပြီး အဖြူရောင်နံရံ သို့မဟုတ် စက္ကူအဖြူပေါ်၌ ကပ်ထားနိုင်ပါတယ်။

ပီတကသိုဏ်း *golden-kasina*, လောဟိတကသိုဏ်း *Red-kasina*, ဩဒါတကသိုဏ်း *White-kasina* တို့ကိုလည်း အလားတူ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

အာကာသကသိုဏ်း *Space-kasina* အတွက် ကောင်းကင် သို့မဟုတ် ဟင်းလင်းပြင်ကို မြင်နိုင်ရန် နံရံ၌ အပေါက်ပြုလုပ်ရပါတယ်။

အာလောကကသိုဏ်း *Light-kasina* အတွက် နံရံပေါက် စသည်မှ ဝင်ရောက်လာသော အလင်းရောင်အကွက်ကို ရှုမှတ်

နိုင်ပါတယ်။

အသုဘ ၁၀-ပါး

Ten kinds of corpses

အသုဘဆိုတာ မတင့်တယ်သောသဘောကို ဆိုလိုပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စပ်၍ သေလွန်ပြီးသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကို ပြဆိုထားပါတယ်။

ယခုအခါ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး၊ ဒါကလည်း လူသေသွားရင် ဒီအတိုင်းထားလို့မရသလို ဥပဒေကလည်း ခွင့်မပြုလို့ဖြစ်ပါတယ်။

အသုဘ ၁၀-မျိုးမှာ-

ဥဒ္ဓုမာတက ... သေလွန်၍ သုံးရက်ကြာသောအခါ ဖူးဖူး ရောင်ပုပ်သော အသုဘ *Rotten and bloated corpse.*

ဝိနီလက ... အသားများရာ၌ နီ၊ ပြည်စုရာ၌ ဖြူ၊ ဤသို့အနီအဖြူရောစပ်လျက် ညိုမည်းပုပ်ပွနေသော အသုဘ။

ဝိပုဗ္ဗက ... ပြည်တစိုစို ပေါက်ကွဲယိုလျက် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာ အသုဘ။

ဝိစ္ဆိဒ္ဒက ... ကိုယ်အထက်ပိုင်း အောက်ပိုင်း နှစ်ပိုင်း သုံးပိုင်း ဖြစ်နေသော အသုဘ။

ဝိက္ခာယိတက... ခွေး၊ လင်းတ၊ ကျီး စသည်တို့ ခဲစား

ကိုက်ဖြတ်ထားသော အသုဘ။

ဝိက္ခိတ္တက ... လက်, ခြေ, ဦးခေါင်း, ကိုယ်ခန္ဓာတို့ကို တကွဲတပြားစီ ဖရိုဖရဲ ကြဲပစ်ထားသော အသုဘ။

ဟတဝိက္ခိတ္တက... ဓား, လှံ လက်နက်တို့ဖြင့် အစိတ်စိတ် အမွှာမွှာနေအောင် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ပြီး သတ်ဖြတ်ထားသော အသုဘ။

လောဟိတက ... သွေးများထွက်ယို၍ တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းကျံနေသော အသုဘ *a bloody corpe*.

ပုဠုဝက ... ပိုးလောက်များ ပြည့်နှက်နေသော အသုဘ *worm-infested corpse*.

အဋ္ဌိက ... အရိုးများစုပေါင်း၍ သို့မဟုတ် ပြန့်ကျဲ၍ ကြွင်းကျန်ရစ်သော အသုဘ *A skeleton.*

အနုဿတိ ၁၀-ပါး

Ten repeated reflection or mindfulness

အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်တတ်သော သတိစေတသိက်ကို အနုဿတိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ... ဘုရား၏ ပုံသဏ္ဍာန်တော်နှင့် ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု။

Reflection on the virtues of Buddha.

၂။ ဓမ္မာနုဿတိ … ပိဋကတ်တရားတော်များနှင့်တကွ မဂ် ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားတော်များ၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို အဖန်ဖန်အောက် မေ့ဆင်ခြင်မှု။

Reflection on the virtues of Dhamma 'doctrine'

၃။ သံဃာနုဿတိ… အရိယာသံဃာတော်များ၏ ဂုဏ်တော် တို့ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု။

၄။ သီလာနုဿတိ… မိမိစောင့်ထိန်းထားသော သီလအမျိုး မျိုးတို့၏ ဂုဏ်တော်များကို မကျိုးမပေါက် မပြောင်မကျားပုံတို့ ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု။

၅။ စာဂါနုဿတိ… ဂုဏ်ပကာသနကိုလည်း မမျှော်, မော် မော်မောက်မောက်လည်းမပြု, ဝန့်တိုမှုလည်းစ မဖက်ဘဲ ရက်ရက် ရောရော မိမိစွန့်ကြဲပေးလှူအပ်သော အလှူဒါန၏ဂုဏ်ကို အဖန် ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု။

၆။ ဒေဝတာနုဿတိ… နတ်ဗြဟ္မာများကို သက်သေပြု၍ မိမိ၏ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု။

သဒ္ဓါ, သီလ, သုတ, စာဂ, ပညာ, ဟိရီ, ဩတ္တပ္ပ ဟူသော သူတော်ကောင်းတရားတို့နှင့် ပြည့်စုံကြသည့်သူများ သည် ဤလူ့ပြည်မှ စုတေကြသည့်အခါ နတ် ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ဖြစ်ကြ၏။ ငါ့တွင်လည်း ထိုတရားများရှိပေ၏ဟု မိမိ၏ ကုသိုလ်

တရားတို့ကို အောက်မေ့အားရနေမှု။

၇။ ဥပသမာနုဿတိ… နိဗ္ဗာန်၏ ငြိမ်းအေးပုံစသည့် ဂုဏ်ကျေးဇူးများကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်းမှု။

၈။ မရဏာနုဿတိ …သေခြင်းသဘောကို အဖန်ဖန်တွေးတော အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု။

၉။ ကာယဂတာသတိ… ဆံပင်, မွေးညှင်းစသည့် ၃၂-ကောဋ္ဌာသကို ထင်အောင် အဖန်ဖန်ကြည့်ရှု အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု။

၁၀။ အာနာပါနုဿတိ… ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်သော သတိတရား။

Mindfulness on the out-breathing and in-breathing of one's respiration.

အပ္ပမညာ ၄-ပါး

Four boundless or sublime state of living

သတ္တဝါတစ်ဦး၌ ဖြစ်စေ, အများ၌ဖြစ်စေ အတိုင်းအတာပမာဏကန့်သတ်မထားသောတရားကို အပ္ပမညာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အပ္ပမညာလေးပါးမှာ မေတ္တာ *Loving kindness,* ကရုဏာ *Compassion,* မုဒိတာ *Appreciative joy* နှင့်

ဥပေက္ခာ *Equanimity* တို့ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာ …သတ္တဝါအများကို ကောင်းစားစေလိုခြင်း, ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းသဘောဖြစ်၍ တရားကိုယ်မှာ အဒေါသ စေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကရုဏာ …ဒုက္ခိတ သတ္တဝါပုဉ်ကို အာရုံပြု၍ သနားကြင်နာခြင်းသဘော, ကရုဏာစေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

မုဒိတာ …သုခိတသတ္တဝါပုဉ်ကို အာရုံပြု၍ ဝမ်းမြောက်ခြင်းသဘော, မုဒိတာစေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာ … သတ္တဝါပုဉ်ကို အာရုံပြု၍ ကံစီမံရာဖြစ်ကြတာပဲလို့ အောက်မေ့ဆင်ခြင်ကာ လျစ်လျူရှုခြင်းသဘော, တတြ မဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းမဖြစ်ဘဲမေတ္တာနှင့် ကရုဏာအကြားတွင် စိတ်တည်ငြိမ်စေလျက် သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာဟု သင့်တင့် လျောက်ပတ်စွာ ရှုစားတတ်သော သဘောကို ဆိုလိုပါတယ်။

မေတ္တာ၏ အာရုံကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ချစ်အပ်သောသူနှင့် မြတ်နိုးအပ်သော သတ္တဝါ, ကရုဏာ၏ အာရုံကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ဆင်းရဲသော ဒုက္ခိတသတ္တဝါ, မုဒိတာ၏ အာရုံကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ချမ်းသာသော သုခိတာသတ္တဝါဖြစ်၍ ဥပေက္ခာ၏ အာရုံကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ဆင်းရဲ ချမ်းသာမဟုတ်သော အလတ်စား မဇ္ဈတ္တသတ္တဝါတို့

ဖြစ်ပါတယ်။

အပ္ပမညာလေးပါးတွင် တစ်ပါးပါးဖြင့် နေခြင်းဟာ ဗြဟ္မာတို့နေခြင်း *Sublime state of living* နှင့်တူသောကြောင့် ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလို့လည်း ခေါ်တွင်သလို ဗြဟ္မာတို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်လည်းဖြစ်၍ ဗြဟ္မာစိုရ်တရားလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

အာဟာရေပဋိကူလသညာ ၁-ပါး

Perception of loathsomeness on food

စားသောက် မျိုသွင်းအပ်သော ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်စတဲ့ အစာအာဟာရတို့မှာ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု ထင်မြင်လာအောင် အောက်မေ့ဆင်ခြင် ရှုမှတ်တတ်သော သညာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် မိမိနေ့စဉ်စားသောက်တဲ့ အစာအာဟာရကို အာရုံပြုရပါတယ်။

စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် ၁-ပါး

Analysis of the Four Elements

ခန္ဓာကိုယ်၌ ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယောဆိုသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ပိုင်းခြားတတ်သော ဉာဏ်ဖြစ်၍ အာရုံကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ၍

ရှုမှတ် ဆင်ခြင်ဖန်များလျှင် အတ္တဒိဋ္ဌိကင်းပျောက်၍ မဂ်အပွန်နာသို့ ရောက်စေတဲ့အတွက် စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ဟာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း မျှသာမဟုတ်ဘဲ အနတ္တဝိပဿနာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုပ္ပ ၄-ပါး

'Four immaterial spheres'

အရူပဈာန်လေးပါးဖြစ်သော အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်၊ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်၊ အာကိဉ္စညာယတနဈာန်နှင့် နေဝသညာ နာသညာယတနဈာန်တို့ကို ဆိုလိုပါတယ်။

The four immaterial spheres of unbounded space, unbounded consciousness, nothingness and neither perception nor non-perception are employed as the objects of meditation to develop the four arupavacara-jhanas, respectively.

- ပထမာရုပ္ပ၏ အာရုံမှာ ကသိုဏ်းနိမိတ်ကိုခွါ၍ ရအပ်သော ကောင်းကင်ပညတ်ဖြစ်ပါတယ်။

- ဒုတိယာရုပ္ပ၏ အာရုံမှာ အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန် စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

- တတိယာရုပ္ပ၏ အာရုံမှာ အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန် စိတ်၏ မရှိခြင်းဆိုသော နတ္ထိဘာဝပညတ်ဖြစ်ပါတယ်။

- စတုတ္ထဈာန်ရှင်၏ အာရုံမှာ အာကိဉ္စညာယတနစျာန်စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

စရိုက် ၆-ပါး

'Six types of nature'

ပင်ကိုရိုးရာ သူတကာဖြစ်နေကျထက် လွန်ကဲပိုမို၍ အဖြစ်များသော အမူအကျင့်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

-**ရာဂစရိုက်** ရှိသူဟာ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်များကို မရှက်မကြောက် စွဲစွဲလန်းလန်း လိုက်စားပါတယ်။

The greedy-natured who indulge in sensuous pleasure without shame.

- **ဒေါသစရိုက်** ရှိသူဟာ နေရာတကာတွင် ရှူးရှူးရှဲရှဲနှင့် အမြဲစိတ်တိုတတ်ပါတယ်။

- **မောဟစရိုက်** ရှိသူဟာ ထိုင်းမှိုင်းဖျင်းအပြီး အရာရာမှာ တွေဝေတတ်ပါတယ်။

- **သဒ္ဓါစရိုက်** ရှိသူဟာ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို လွန်စွာ ကြည်ညို၍ အပေးအကမ်း ရက်ရောတတ်ပါတယ်။

- **ဗုဒ္ဓိစရိုက်** (ဝါ) ပညာစရိုက်ရှိသူဟာ ထက်မြက်သော ဉာဏ်ပညာဖြင့် အရာရာတွင် စဉ်းစား ဆင်ခြင်တတ်ပါတယ်။

- **ဝိတက်စရိုက်** ရှိသူဟာ အကြံအစည်များ၍ အလုပ် မတွင်ကျယ်ဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။

သပ္ပါယဘေဒ

'Coupling of Six types of nature and subjects of meditation'

စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင် တွဲစပ် ပြထားခြင်းကို သပ္ပါယဘေဒလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရာဂစရိုက် ရှိသူဟာ အသုဘ ၁၀-ပါးနှင့် ကာယဂတာ သတိဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၁-ပါးတို့နှင့် လျောက်ပတ်၏။ အကြောင်းမှာ ယင်းကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သည် ရာဂမီးကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။

ဒေါသစရိုက်ရှိသူဟာ အပ္ပမညာလေးပါးနှင့် အဆင်း ကသိုဏ်းလေးပါးတို့နှင့် သင့်တင့်ပါတယ်။ အကြောင်းမှာ ယင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သည် သန့်ရှင်း ကြည်လင်သဖြင့် အာရုံပြုသူတို့အား စိတ်ရွှင်လန်း ဝမ်းမြောက်စေပါတယ်။

မောဟစရိုက်နှင့် ဝိတက်စရိုက် ရှိသူတို့အတွက် အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သင့်တင့်ပါတယ်။ ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက် တို့ကို အချက်ကျကျလိုက်၍ ရှုမှတ်ရသဖြင့် တုန်လှုပ် ပျံ့လွင့်သော စိတ်ကို ချုပ်ထိန်း ဖမ်းဆွဲထားနိုင်ပါတယ်။

သဒ္ဓါစရိုက် ရှိသူဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာ

နုဿတိ, သီလာနုဿတိ, စာဂါနုဿတိ, ဒေဝတာနုဿတိ ဆိုသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ၆-ပါးတို့နှင့် သင့်လျော်ပါတယ်။ ပင်ကိုက ကောင်းနေသော သဒ္ဓါတရားသည် ဘုရား, တရား, သံဃာ စသည့် အာရုံများနှင့် ကြုံတွေ့လျှင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် အကျိုးများ သောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာစရိုက် ရှိသူသည် သိမ်မွေ့နက်နဲသော မရဏာနုဿတိ, ဥပသမာနုဿတိ, အာဟာရေပဋိကူလသညာ, စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ၄-ပါးနှင့် သင့်လျော်လျောက်ပတ်ပါတယ်။ ပင်ကိုက စဉ်းစားချင့်ချိန်လေ့ ရှိသောသူသည် သိမ်မွေ့နက်နဲသော အာရုံနှင့်ကြုံတွေ့ရသဖြင့် ခက်ခဲနက်နဲစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရလေလေ ဉာဏ်ပညာတိုးပွား ထက်မြက်လာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

အများနှင့်ဆိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့မှာ ပထဝီကသိုဏ်း, အာပေါကသိုဏ်း, တေဇောကသိုဏ်း, ဝါယောကသိုဏ်း, အာကာသကသိုဏ်း, အာလောကကသိုဏ်းနှင့် အာရုပ္ပ ၄-ပါး, ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀-ပါးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မည်သည့်စရိုက် ရှိသူတို့နှင့်မဆို သင့်တင့် လျောက်ပတ်ပါတယ်။

ဘာဝနာ ၃-ပါး

'Three stages of meditation'

ပရိကမ္မဘာဝနာ = ကသိုဏ်းဝန်းစသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အာရုံပြု၍ ပထဝီ၊ ပထဝီစသည်ဖြင့် မှန်းဆ ကြည့်ရှုပွားများခြင်း။

ဥပစာရဘာဝနာ = ပရိကမ္မဘာဝနာ တဖြည်းဖြည်းရင့်သန်လာ၍ အပ္ပနာဘာဝနာ၏ အနီးအပါးဖြစ်သည့် ဘာဝနာပွားများခြင်း။

အပ္ပနာဘာဝနာ = ဆိုင်ရာအာရုံ၌ စွဲမြဲစွာ သက်ဝင်တည်နေသော ဈာန်၊ မဂ်၊ ဖိုလ်တရားများ။

နိမိတ် ၃-ပါး

'Three meditation image'

ပရိကမ္မနိမိတ် = ကသိုဏ်းဝန်းစသော အာရုံတစ်ခုခုရအောင် အားထုတ်ရာ၌ စစွာ ရှုမြင်တတ်သောအာရုံ *'Preparatory image'*

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် = မျက်စိဖွင့်၍ ကြည့်ရာ၌ မြင်ရသကဲ့သို့ စိတ်တွင်ထင်ရှားစွာ ပေါ်လာသောအာရုံ *'Acquired image"*

ပဋိဘာဂနိမိတ် = ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့် သဏ္ဌာန်တူစွာ ၄င်းထက် အဆပေါင်းများစွာ ကြည်လင်စွာ ပေါ်လာသောအာရုံ *'Bright and clear image'*

ဘာဝနာနှင့် နိမိတ်တွဲစပ်ပုံ

Coupling of meditation with image

၁။ ပရိကမ္မဘာဝနာ = ပရိကမ္မနိမိတ်, ဥဂ္ဂဟနိမိတ်

၂။ ဥပစာရဘာဝနာ

+

၃။ အပ္ပနာဘာဝနာ = ပဋိဘာဂနိမိတ်

သမထဘာဝနာ အားထုတ်နည်းတို့ကို လေ့လာသိရှိရပြီ ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း

Insight-meditation

ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လက္ခဏာ သုံးပါးကို ရှုမှတ် ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ရာတွင် သိသင့်သော ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါး, လက္ခဏာ ၃-ပါး, အနုပဿနာ ၃-ပါး, ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၀-ပါး, ဝိမောက္ခ ၃-ပါးနှင့် ဝိမောက္ခမုခ ၃-ပါးကို ဆက်လက် ဖော်ပြပေးပါ့မယ်။

ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါး

'Seven stages of purity'

ဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ စင်ကြယ်ခြင်း *purity* လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ အထူး စင်ကြယ်သောတရား ခုနစ်ပါးတို့မှာ-

သီလဝိသုဒ္ဓိ *'Purity of morality'*

လူပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ၅-ပါး၊ ၈-ပါး သို့မဟုတ် ၁၀-ပါးစသော သီလကို မကျိုးမပေါက်အောင် စောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် သီလ စင်ကြယ်ပါတယ်။ ရဟန်းများအတွက် စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ လုံခြုံမှု သီလ ဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ *'Purity of mind'*

ကုသိုလ်၊ ဈာန်၊ မဂ်ဖိုလ်တရားများ မဖြစ်ပေါ်အောင် ပိတ်ပင်တတ်သော နီဝရဏတို့မှ စိတ်၏ စင်ကြယ်ခြင်း။ ဈာန်၊ မဂ်ဖိုလ်တရား၏ အနီးအပါးဖြစ်သော ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်လျှင်ပင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ *'Purity of view'*

နာမ်ရုပ်တို့ကို အမှတ်အသားလက္ခဏာ၊ ကိုယ်ပိုင်ဆောင်ရွက်သော ရသ၊ ယင်းရသကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးတရား ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ အနီးကပ်ဆုံးအကြောင်းတရား ပဒဋ္ဌာန်အားဖြင့် ဆင်ခြင်သောကြောင့် အတ္တဟု စွဲလမ်းသော မိစ္ဆာအယူမှ စင်ကြယ်ခြင်း။

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ *'Purity by transcending doubt'*

ယုံမှား သံသယတို့မှ လွတ်မြောက်ကြောင်းဖြစ်သောဉာဏ်။

ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ၊ ယောနိသော မနသိကာရစသော အကြောင်းများကြောင့် ရုပ်နာမ်များ ဖြစ်ပေါ်ပုံတို့ကို ပိုင်းခြား ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ဤဉာဏ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ *'Purity of knowledge that exactly knows the right path'*

လမ်းမှန်နှင့် လမ်းမှားကို ပိုင်းခြား၍ ထင်ရှားစွာ သိမြင်တတ်သောဉာဏ်၊ ဝိပဿနာရှုပွားသဖြင့် ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ ယင်းသည် လမ်းမှန် မဟုတ်ကြောင်းနှင့် ယင်းတို့ကို မစွဲလမ်းဘဲ ဝိပဿနာ ဆက်လက်အားထုတ်မှသာ လမ်းမှန်ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်တတ်သောဉာဏ်။

ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ *'Purity of knowledge and insight leading to the attainment of ariya path'*

မဂ်၊ ဖိုလ်သို့ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း။

ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ *'Purity of knowledge and insight into the four paths'*

နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်တတ်သော မဂ်ဉာဏ်လေးပါး။

လက္ခဏာ ၃-ပါး

'Three Characteristic marks'

သင်္ခါရတရားတို့၏ အမှတ်အသားကို လက္ခဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လက္ခဏာ ၃-ပါးဖြင့် ချိန်ထိုး စိစစ်ကြည့်လျှင် ရုပ်နာမ်တရား အလုံးစုံဟာ သင်္ခတ, သင်္ခါရတရားများဖြစ်ကြောင်း ပေါ်လွင် ထင်ရှားလာပါတယ်။

အနိစ္စလက္ခဏာ … ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖောက်ပြန်ပျက်ဆီးတတ်ခြင်းသဘောသည် အနိစ္စလက္ခဏာ *'impermanence'*

ဒုက္ခလက္ခဏာ …ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အဖြစ်အပျက်ဒဏ်ကို အစဉ်မပြတ်ခံနေရခြင်း သဘောသည် ဒုက္ခလက္ခဏာ *'suffering'*

အနတ္တလက္ခဏာ … ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် မိမိ၏ အလိုသို့မလိုက်ဘဲ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာအတိုင်း ဖြစ်ပျက်သွားခြင်း သဘော *'self-lessness'*

အနုပဿနာ ၃-ပါး

'Three methods of Contemplation'

သင်္ခါရတရားတို့ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလို့ အဖန်ဖန် ရှုတတ်သော ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာ … ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စတည်းလို့

အဖန်ဖန် ရှုတတ်သောဉာဏ်။

ဒုက္ခာနုပဿနာ …ရုပ်နာမ်တို့ကို ဒုက္ခတည်းလို့ အဖန်ဖန် ရှုတတ်သော ဉာဏ်။

အနတ္တာနုပဿနာ …ရုပ်နာမ်တို့ကို အနတ္တတည်းလို့ အဖန်ဖန်ရှုတတ်သော ဉာဏ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၀-ပါး

'Ten insight-knowledges'

အထက်က အနုပဿနာဉာဏ်ကိုပင် ဝိပဿနာဉာဏ်အဖြစ်ဖြင့် ၁၀-ပါး ခွဲခြားထားပါတယ်။

သမ္မသနဉာဏ် … ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာတို့ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်သော ဉာဏ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် … ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို ရှုသိသော ဉာဏ်။

ဘင်္ဂဉာဏ် … ရုပ်နာမ်တို့၏ ပျက်ခြင်းသဘောကို ရှုသိသောဉာဏ် *'knowledge of the incessant dissolution of the ultimate mind and matter'*

ဘယဉာဏ် … ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့သည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ဘေးဆိုးကြီးပါတကားဟု မြင်သိသောဉာဏ်။

အာဒီနဝဉာဏ် … ရုပ်နာမ်တို့၏ အပြစ်ကို မြင်သိသော

ဉာဏ် *'knowledge of the bad consequences of volitional activities'*

နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ... ရုပ်နာမ်တို့ကို ငြီးငွေ့ဖွယ်အဖြစ် သိမြင်လာသောဉာဏ် *'knowledge of dicontented'*

မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ် ... ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ရန် အလိုရှိသောဉာဏ် *knowledge of forsake or escape'*

ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ... ရုပ်နာမ်အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ခြင်း အကြောင်း၏ ပြည့်စုံခြင်းအကျိုးငှာ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရား တို့ကို ယခင်ကလို ပြန်လည်ရှုမှတ်အားထုတ်ရမှာကို သိမြင်သောဉာဏ် *'Knowledge to reinvestigate or reconsider'*

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ... ခန္ဓာငါးပါး သင်္ခါရတရားတို့၌ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်းမဖြစ်ဘဲ လျစ်လျူရှုတတ်သော ဉာဏ် *'Knowledge of equanimity about mental formation'*

အနုလောမဉာဏ် ... မဂ်ရခါနီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံဆိုသော ကာမဝစရကုသိုလ်ဇော သုံးခု၊ မဂ်ဖြစ်ခြင်းငှာ လျော်ညီသောဉာဏ် *'Knowledge of knowing accordingly'*

ဝိမောက္ခ ၃-ပါး

'Three ways of Emancipation or Liberation'

ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်သော မဂ်,ဖိုလ်တရားကို ဝိမောက္ခလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သုညတဝိမောက္ခ…ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၌ အတ္တ ခေါ် ငါ, သူလို့ စွဲလမ်းစရာ အသက်ကောင် မရှိတာကို အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်ဖြင့် မြင်သိ၍ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက် သော မဂ်, ဖိုလ်။

အနိမိတ္တဝိမောက္ခ…ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၌ နိမိတ္တ ခေါ် ပုံသဏ္ဌာန်မရှိကြောင်းကို အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ဖြင့် မြင်သိ ၍ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်သော မဂ်, ဖိုလ်။

အပ္ပဏိဟိတဝိမောက္ခ…ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၌ တောင့်တတတ်သော တဏှာဖြင့် တောင့်တလိုချင်အပ်သော ချမ်း သာသုခမရှိကြောင်းကို ဒုက္ခာ နုပဿနာဉာဏ်ဖြင့် မြင်သိ၍ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်သော မဂ်, ဖိုလ်။

ဝိမောက္ခမုခ ၃-ပါး

'Triple gate-way to Liberation'

မဂ်ဖိုလ်တရားဖြစ်သော ဝိမောက္ခသို့ဝင်ရောက်ရာ တံခါး ပေါက်နှင့် အလားတူသည်။ မဂ်ဖိုလ်အဝင်ဝ ဝိပဿနာတရားကို

ဝိမောက္ခမုခလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အနတ္တာနုပဿနာ … သုညတာနုပဿနာ သို့မဟုတ် အတ္တမှ ကင်းဆိတ်၏ဟု ရှုတတ်သောဉာဏ်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ရုပ်,နာမ်အားလုံး၌ ကြောင်းကျိုးစုံလင်အောင် မွှေနှောက်၍ အတ္တရှိမရှိကို အနတ္တာနုပဿနာဖြင့် စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်သောအခါ ဘာမျှမရှိ, သုညချည်းဖြစ်တာ *Void of atta, self or ego* ကို မြင်သိလာပါမယ်။ ထိုသို့ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်ဟာ အတ္တကင်းစင်၍ အနတ္တထင်လာအောင် ရှုမြင်နိုင်သောကြောင့် သုညတာနုပဿနာဆိုသော အမည်ဖြင့် ဝိမောက္ခသို့ဝင်ရာ တံခါးဝတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာ … အနိမိတ္တာနုပဿနာ၊ ပုံသဏ္ဌာန် *Formless, signless or imageless* မရှိဟု ရှုတတ်သော ဉာဏ်။

အနိစ္စာနုပဿနာဖြင့် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံသဏ္ဌာန်ရှိမရှိကို စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်သည့်အခါ ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်လောက်အောင် ကြာရှည်စွာ စုပေါင်းထွေးခဲပြီး တည်နေတာကို မမြင်ရပါ။ ဤသို့လျှင် အနိစ္စာနုပဿနာသည် ပုံသဏ္ဌာန်နိမိတ်ကို

စွန့်လွှတ်နိုင်သောကြောင့် အနိမိတ္တာနုပဿနာဆိုသော အမည်ကို ရလျက် ဝိမောက္ခသို့ဝင်ရာ တံခါးဝတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခာနုပဿနာ … အပ္ပဏိဟိတာနုပဿနာ
တောင့်တဖွယ် သုခမရှိလို့
ရှုတတ်သော ဉာဏ်။
state of desirelessness

ဒုက္ခာနုပဿနာဖြင့် ရုပ်နာမ်ဟူသမျှ၌ တကယ်ချမ်းသာသည့် အရာရှိ မရှိကို မိမိရရ ရှုမှတ်သောအခါ ချမ်းသာဖွယ်ရာကို မမြင်တွေ့ဘဲ ဆင်းရဲကိုသာ မြင်တွေ့ရပါတယ်၊ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခာနုပဿနာဟာ ချမ်းသာဖွယ်ရာလို့ တောင့်တတတ်သော တဏှာကို ပယ်ခွါ၍ အပ္ပဏိဟိတာနုပဿနာဆိုသော အမည်ထူးကို ရလျက် ဝိမောက္ခသို့ဝင်ရာ တံခါးဝတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

ဗုဒ္ဓညွှန်ပြထားသော ကိလေသာပယ်သတ်ရေး လမ်းစဉ်ဟာ အလွန်စနစ်ကျသည့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာလမ်းစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးနှင့်အညီ ရုပ်နာမ်အားရှု၍ ဝိပဿနာဘာဝနာ ရှုမှတ်ပွားများပါက ဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်ဆင့်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သော

နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ ဆိုက် ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သီလဝိသုဒ္ဓိ ... သီလ၏ စင်ကြယ်ခြင်း

လူပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် ငါးပါးသီလ သို့တည်းမဟုတ် ရှစ်ပါးသီလ, ဆယ်ပါးသီလ တစ်မျိုးမျိုးကို စောင့်ထိန်းရပါတယ်။

'For monks, the purity of morals consists of four kinds of discipline'

ရဟန်းတော်များ၌ စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလဆိုသော သီလ လေးမျိုးကို စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းမှသာလျှင် သီလဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ ...ဝိနည်းပါဠိတော်၌ ပညတ်ထားသော သိက္ခာပုဒ်သီလ အလုံးစုံကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်း။

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ...ရူပါရုံ, သဒ္ဒါရုံစသည့် အာရုံခြောက်ပါးတို့နှင့် ဆုံတွေ့သောအခါ စက္ခု, သောတစသော ခြောက်ဒွါရ၌ လောဘ, ဒေါသစသည်တို့ မဖြစ်ပေါ်အောင် စောင့်ထိန်းခြင်း။

အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ...အသက်မွေးမှု သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် စောင့်စည်းရသော သီလဖြစ်ပါတယ်။ ဒကာ, ဒကာမတို့လှူဒါန်းချင်လာအောင် သစ်သီးပေးမှု, ပန်းပေးမှု, ချော့မော့ဖြားယောင်းမှု, ဂုဏ်ထူးမရှိဘဲ ရှိသယောင်ဟန်ဆောင်မှု စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍ စင်ကြယ်စွာရအပ်သည့် ပစ္စည်းလေးပါး

ကိုသာ ခံယူသုံးစွဲခြင်း။

ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ…ဆွမ်း, သင်္ကန်း, ကျောင်း, ဆေးဟူသော ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ဆင်ခြင်သုံးစွဲခြင်း။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ … စိတ်၏စင်ကြယ်ခြင်း

သမထဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်သဖြင့် ဥပစာရ သမာဓိ, အပ္ပနာ သမာဓိတို့ကို ရရှိသည့်အခါ နီဝရဏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့ ကင်းစင်သွားပါတယ်။ ဒီအခါ စိတ်အစဉ်ဟာ အလွန်ကြည်လင် သန့်ရှင်းလာသဖြင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ *Purity of mind* အဆင့်သို့ ရောက်သွားပါမယ်။

ဝိပဿနာအားထုတ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်သော ခဏိကသမာဓိ *Transient concentration* ဟာ ဥပစာရ သမာဓိ နှင့် ဆင်တူပါတယ်။

စင်ကြယ်ခြင်း ခုနစ်မျိုးကို အနှစ်ချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သီလဝိသုဒ္ဓိက သီလ, စိတ္တဝိသုဒ္ဓိက သမာဓိနဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမှ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိအထိဟာ ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ … အသိအမြင်စင်ကြယ်ခြင်း

စိတ် စေတသိက်ဟူသော နာမ်တရား, နိပ္ဖန္နရုပ် ၁၈-ပါးဆိုသော နာမ်, ရုပ်တရားတို့ကို ဆင်ခြင်ပါက အာရုံကို သိမှုမှာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်မှု, ပြောဆိုမှု,

ကြံ့စည်မှုများမှာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ အာရုံကို မှတ်သားမှုမှာ သညာက္ခန္ဓာ၊ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ခံစားမှုမှာ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ ဖောက်ပြန်ပျက်ဆီးတတ်သည့် သဘောဟာ ရုပ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါမယ်။

ဝင်ရိုး၊ လှည်းဘီး၊ လှည်းအိမ်စသည်တို့ ပေါင်းစုထားတာကို ယာဉ်ရထားလို ခေါ်ဆိုသလို ခန္ဓာငါးပါး အပေါင်းအစုကိုလည်း သတ္တဝါလို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပရမတ်သဘောအရ ငါ၊ သူတပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ အတ္တဆိုတာ မရှိဘဲ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာ ရှိပါတယ်။

တရားရှုမှတ် ဆင်ခြင်ဖန်များလျှင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ကွဲကွဲပြားပြား ပိုင်းခြားသိတတ်သော နာမရူပ ဖရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်လာပြီး အတ္တဒိဋ္ဌိ အညစ်အကြေးမှ ကင်းစင်သွားလို့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ *Purity of view* ဆိုပြီး ခေါ်ပါတယ်။

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ... ယုံမှားသံသယမှ လွန်မြောက်ကြောင်း ဖြစ်သောဉာဏ်

နာမ်ရုပ်တို့ကို ပိုင်းခြား၍ ရှုမှတ်ပြီးနောက် နာမ်ရုပ်တို့ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကို သိအောင်ဆင်ခြင်ပါက အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရ ပစ္စယာဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ စသောကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်သည့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သဘောအရ လည်း

ကောင်း၊ ၂၄-ပါးသော ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းတို့၏ အကြောင်းပြုမှု ကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာတာကို တွေ့ရပါမယ်။

တဖန် ရုပ်တရားတို့သည် ကံ, စိတ်, ဥတု, အာဟာရ ဆိုသော အကြောင်းလေးပါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

နာမ်တရားတို့ဟာ ယောနိသောမနသိကာရစသည့် အကြောင်း များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းသော ယောနိသောမနသိကာရကြောင့် ကုသိုလ်ကံဖြစ်သလို မသင့် မတင့် နှလုံးသွင်းသော အယောနိသောမနသိကာရကြောင့် အကုသိုလ်ကံများ ဖြစ်လာပါတယ်။ ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံ တို့ရဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့် ဝိပါက်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကြိယာစိတ်များမှာ ရဟန္တာတို့၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

ဝိပါက်စိတ်တွင် မြင်သိစိတ်ဖြစ်ဖို့ စက္ခုပသာဒ, ရူပါရုံ အဆင်း, အလောက အလင်းနှင့် နှလုံးသွင်းမှု မနသိကာရတို့ ဆုံဆည်းမှ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီလို ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ဆင်ခြင်သိမြင် တတ်သောဉာဏ်ကို ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် *knowledge of the cause of arising of mind and body* လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ယုံမှားခြင်း-ဝိစိကိစ္ဆာ *Doubt* ကင်းစင်သော ကင်္ခါ ဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်ကို ရောက်သွားပါမယ်။

ဒီအဆင့်မှာ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့ကို မိမိသန္တာန်၌ အကြွင်းအကျန်မရှိအောင် သောတာပန်အစစ်ကဲ့သို့ မပယ်သတ်နိုင်သေးသော်လည်း အတန်ကြာ ပယ်ခွါထားနိုင်လို့ စူဠသောတာပန်ဆိုပြီး ခေါ်ပါတယ်။

မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ

မဂ်ဖိုလ်သို့ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော လမ်းမှန်နှင့် မဂ်ဖိုလ်သို့ရောက်ရာ မဟုတ်သည့် လမ်းများတို့ကို ခွဲခြား၍ ထင်ရှားစွာမြင်သိနိုင်သော ဉာဏ်ရဲ့ စင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို ဖွဲ့ လုံ့လမလျော့ဘဲ ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင် ရုပ်, နာမ်တရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့အတွက် အရာရာဟာ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တပါလားလို့ သိမြင်လာပါမယ်။

ဒီလို ရှုမှတ်ရင်း ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အတိတ်, ပစ္စုပ္ပန်, အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးမှာလည်း အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တပါလားလို့ ဆင်ခြင်နိုင်မိရင် သမ္မသနဉာဏ် *Knowledge of the three characteristics, ie impermanence, sorrow and selflessness* ဖြစ်လာပါမယ်။

သမ္မသနဉာဏ်ရင့်သန်လာသော ယောဂီဟာ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အကြောင်းနှင့်တွဲဖက်၍ ဆက်လက် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရုပ်ကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားတို့မှာ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ,

ကံ, အာဟာရ၊ စေတသိက် နာမ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းမှာ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ကံ, ဖဿနှင့် စိတ်ကို ဖြစ်စေသောအကြောင်းမှာ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ကံ, နာမရူပတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို အကြောင်းနှင့်တွဲဖက်၍ နာမ်ရုပ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုမှတ်ဖတ်များလျှင် ဥပါဒ်ခဏ, ဘင်ခဏအားဖြင့် အဖြစ်အပျက်တို့ အလိုလိုထင်ပေါ်လာ၏။ ထိုအခါ အကြောင်းကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ ဥပါဒ်ခဏ, ဘင်ခဏကိုသာ သတိထား၍ ဆက်လက် ပွားများမယ်ဆိုရင် အဖြစ်အပျက်များဟာ အလွန်ထင်ရှားလာပါမယ်။

ဒီအခါမှာ ရုပ်, နာမ်တွေဟာ ခဏတွင်းမှာဖြစ်ပြီး ခဏတွင်းမှာ ပျက်သွားတာပဲလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် *Knowledge with regard to the arising and passing away of conditioned things* ဖြစ်လာပါမယ်။

ဒီအဆင့်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ ညစ်နွမ်းကြောင်းဖြစ်သော ဥပက္ကိလေသ ဆယ်ပါး *Ten impurities of meditation* ဖြစ်ပေါ်လာတတ်လို့ သတိထားရပါမယ်။ ဒါတွေကတော့-

ဩဘာသ···စိတ်၏ လွန်စွာကြည်လင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ

သော ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ။

'Rays emitting from the body'

ပီတိ ...ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ယှဉ်သော ပီတိစေတသိက်။

ပဿဒ္ဓိ ...ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော ကာယနှင့်စိတ္တ ပဿဒ္ဓိ *'Tranquility'*

အဓိမောက္ခ ...ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စူးစိုက်စွာသက်ဝင်ယုံကြည်သော သဒ္ဓါစေတသိက်။

ပဂ္ဂဟ ...ဝိပဿနာစိတ်ကို နောက်မဆုတ်အောင် အားပေးသော ဝီရိယ။

သုခ ...တစ်ကိုယ်လုံးကို မွန်မြတ်သော စိတ္တဇရုပ်တို့ဖြင့် ထုံမွမ်း၍ ချမ်းမြစေသော သုခဝေဒနာ။

ဉာဏ ...သွက်လက်လျင်မြန် အမြင်သန်သော ဝိပဿနာဉာဏ် *'Quick insight wisdom '*

ဥပဋ္ဌာန ...ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စွဲမြဲသော သတိစေတသိက်။

ဥပေက္ခာ ...အညီအမျှဖြစ်ပြီး လျင်မြန်စွာဆင်ခြင်နိုင်သော တတြမဇ္ဈတ္တုပေက္ခာနှင့် အာဝဇ္ဇနုပေက္ခာ။

နိကန္တိ ...ဩဘာသ စသည်တို့၌ သာယာနှစ်သက်တတ်သော တဏှာ။

'mild attactment'

ဩဘာသ, ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ စတာတို့ ဖြစ်လာသောအခါ ဒီတရားတွေဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော ဘေးရန်ဖြစ်၍ လမ်းမှန်မဟုတ်ဘဲ အားထုတ်မြဲ ဝိပဿနာကို ဆက်လက် ရှုမှတ်ခြင်းသည်သာ မဂ်ဖိုလ်ရကြောင်း လမ်းမှန် *Right path* ဖြစ်တယ်လို့ ပိုင်းခြားတတ်သော ဉာဏ်အမြင်ကို မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဉာဏ်စဉ်အရ သမ္မသနဉာဏ်နှင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရှေ့ပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ... မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်း စင်ကြယ်သည့် ဉာဏ်အမြင်

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် နောက်ပိုင်းမှစ၍ အနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင် ၉-ပါးသော ဉာဏ်အစုကို ပဋိပဒါ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ... ရုပ်နာမ်တို့၏အဖြစ် 'ဥဒယ'နှင့် အပျက် 'ဝယ'ကို ရှုသောဉာဏ်။

ဘင်္ဂဉာဏ် ...ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်တို့ဟာ အလွန်လျင်မြန်သဖြင့် အဖြစ်ကို မရှုမိတော့ဘဲ အပျက်ကိုသာ မြင်သိသောဉာဏ် *'Knowledge of dissolution'*

ဘယဉာဏ် … ရုပ်နာမ်တို့၏ အပျက်ချည်းကိုသာ မြင်တွေ့နေရသောအခါ ရှေးရှေးဘဝများ၌လည်းကောင်း, ယခုဘဝမှာလည်းကောင်း, နောက်နောက် ကာလမှာလည်းကောင်း ပျက်နေကြဦးမည်သာဖြစ်၍ ရုပ်နာမ်တို့ဟာ ကြောက်မက် ဖွယ်ရာပါလားလို့ ထင်မြင်လာသောဉာဏ် *'Knowledge of fear'*

အာဒီနဝဉာဏ် … ဒီအခါမှာ အစဉ် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဟာ တပ်မက် နှစ်သက်ဖွယ် မဟုတ်ပါလားဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ရဲ့အပြစ်ကို မြင်လာသောဉာဏ် *Knowledge of the bad consequences of volitional activities'*

နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် … အာဒီနဝဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့မှာ ရှုမှတ်နေရတာကို အပြစ် မြင်လာသဖြင့် ထိုသင်္ခါရတို့၌ မပျော်ပိုက်နိုင်တော့ဘဲ ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာလို့ သိမြင်လာသောဉာဏ် *'Knowledge of discontented'*

မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ် …သဘာဝတရားအရ တစ်စုံတစ်ရာမှာ ငြီးငွေ့လာပြီဆိုရင် ဒီလို ငြီးငွေ့မှုမှ လွတ်မြောက်လိုတာဟာ ဓမ္မတာပါ၊ ဒီအခါမှာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားရင် ကောင်းမှာပဲဆိုတဲ့ အသိနှင့် စွန့်လွှတ်ချင်မှုဟာ မုဥ္စတုကမျတာဉာဏ် *Knowledge of forsake* ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋိသင်္ခါဉာဏ် …စွန့်လွှတ် လွတ်မြောက်ချင်တဲ့အတွက် ငြီးငွေ့ဖွယ် ဖြစ်နေပေမယ့်လည်း ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ယခင်ကလို ရှုမှတ်အားထုတ် ရမယ်ဆိုတာကို ပြန်လည် သိမြင်လာသောဉာဏ် *'To consider with knowledge'*

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် …ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ပြည့်စုံလာတဲ့ အခါ ရှေ့ဉာဏ်စဉ်များလို ကြောက်လန့်တာ၊ အပြစ်မြင်တာ၊ ငြီးငွေ့တာ၊ လွတ်မြောက်ချင်တာမျိုး မရှိတော့ဘဲ ရှုမှတ်ရတာ ပိုပြီး ကောင်းလာပါတယ်၊ ဒီအခါမှာ ရှုမှတ်ရင်းပေါ်လာတဲ့ ရုပ်၊ နာမ် သင်္ခါရသဘောတွေကို သတိ အထူးတလည် မစိုက်ရတော့ဘဲ အလိုက်သင့် သိလျက်နေပါတယ်။ ဒီအဆင့်ကို သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် *Knowledge of equanimity about mental formation* အဆင့်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အနုလောမဉာဏ် …သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန် ပြည့်စုံလာသောအခါမှာ ပြတ်သား ကြည်လင်တဲ့ အဓိမောက္ခ သဒ္ဓါ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီယုံကြည်မှုသဒ္ဓါကြောင့် ဝီရိယလည်း မြဲမြံစွာ ဖြစ်လာပြီး သတိ အထူးကောင်းလာလို့ မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ရန် နီးကပ်လာပါတယ်။

ရှုမှတ်ရာမှာလည်း ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ

လက္ခဏာသုံးပါးအနက် တစ်ပါးတည်းကိုသာ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် သဒိသာနုပဿနာဝီထိ နှစ်ကြိမ်, သုံးကြိမ် ဖြစ်ပေါ်လာပါမယ်။

သဒိသာနုပဿနာဝီထိ *Mental process of similar mindfulness or attention* ဆိုတာ ပထမအကြိမ်မှာ အနိစ္စလို့ ရှုမှတ်လျှင် ဒုတိယနှင့် တတိယအကြိမ်မှာလည်း အနိစ္စလို့ ရှုမှတ်တာပါ၊ ဒုက္ခနှင့် အနတ္တကိုလည်း အလားတူ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

သဒိသာနုပဿနာ ဝီထိ နောက်ဆုံးအကြိမ်မှာ သတ္တမဇော ဖြစ်ပြီး ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီနောက် ဖြစ်ဆဲ ရုပ်,နာမ် တစ်ခုခုကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာ တစ်ပါးပါးနှင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါ မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းစိတ် *turning into mind door* ဖြစ်လာပါတယ်။

မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းစိတ် ဖြစ်ပြီးနောက် ယခင် ဝီထိနှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်အတိုင်း တူစွာ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာဇောသုံးကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ထိုဇောများကို မဂ်ရဲ့အနီး ဥပစာမှာဖြစ်တဲ့ တည်ငြိမ်မှုရှိသောဇောတွေဖြစ်လို့ ဥပစာရ သမာဓိဇောများလို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။

ဝိပဿနာဇော သုံးကြိမ်မှာ ပထမဇောကို မဂ်ဖိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ရှေးဦးစွာ ဆောင်ရွက်တဲ့စိတ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ပရိကံ *Preparation consciousness* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒုတိယဇောကို မဂ်၊ဖိုလ်တို့ရဲ့ အနီးအနားမှာ ဖြစ်လို့ ဥပစာ *Proximity consciousness* ဆိုပြီး အမည်ရပါတယ်။

It is termed the neighbourhood or proximate consciousness as it occurs in the proximity of the attainment of the path consciousness.

တတိယဇောကို ရှေ့ပရိကံ၊ နောက် မဂ်၊ ဖိုလ်တို့နှင့် အစဉ်အတိုင်း လျော်ညီစွာဖြစ်တဲ့အတွက် အနုလုံ *Adaptation thought-moment* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

Adaptation thought-moment arises in conformity with Magga thought-moment after having fully developed preceding preparation and proximity thought-moments.

မနောဒွာရဝဇ္ဇန်းနှင့်တကွ ထိုဇောသုံးခု ပါဝင်သောဉာဏ်ဟာ အနုလောမဉာဏ် *Knowledge of knowing accordingly* ဖြစ်ပါတယ်။

ဂေါတြဘူ

ဆက်လက် ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ရုပ်နာမ် သင်္ခါရသဘောမှ သင်္ခါရချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ဂေါတြဘူဇော ဖြစ်လာပါတယ်။

ဂေါတြဘူ *Lineage*ဆိုတာ သင်္ခါရအာရုံမှ လွန်မြောက်

ပြီး သင်္ခါရချုပ်ခြင်း ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်အာရုံထဲသို့ ပြေးဝင်သွားသော သဘောပါ။

ဒီလို သင်္ခါရကို စွန့်လွှတ်ပြီး လွှတ်သွားရာမှာ အသိ ရပ်တန့်သွားခြင်း, မေ့သွားခြင်း, သတိလစ်သွားခြင်းမျိုး မဟုတ်သလို လှစ်ခနဲ ဖြစ်သွားခြင်းမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လောကီအာရုံတို့မှ လွှတ်သွားပေမယ့် ထင်ထင်ရှားရှား သိပြီး အလုံးစုံသော သင်္ခါရနိမိတ်တို့ ကင်းရှင်းသော လောကုတ္တရာအာရုံ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုခြင်းပါ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အထည်ဒြပ် မရှိသလို ဘုံဌာနမျိုးလည်း မဟုတ်ဘဲ သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းမှုသဘောကိုပဲ ဆိုလိုတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ဂေါတြဘူဆိုတာ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကျော်လွန်ပြီး အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်စေတတ်သောစိတ်ပါ။ တနည်းအားဖြင့် ဂေါတြဘူဟာ ပုထုဇဉ်နှင့် အရိယာအကြား ဆက်စပ်ပေးသော တံတားသဖွယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

Gotrabhu is the thought moment that transforms a worldling into an ariya. It transcends the lineage of sensuous exitence and adopts the lineage of the lofty consciousness and the Supramundane.

ဂေါတြဘူစိတ်ဟာ ပရိကံ, ဥပစာ, အနုလုံ လိုမျိုး အနိစ္စ၊

ဒုက္ခ၊ အနတ္တစသော လက္ခဏာ တစ်ပါးပါးကို အာရုံမပြုဘဲ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ အာရုံပြုပါတယ်။

ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ … မဂ်ဉာဏ်လေးပါး

ဂေါတြဘူဟာ နိဗ္ဗာန်ခရီးလမ်းမှာ အလှည့်အပြောင်း တဆစ်ချိုး *Turning point* တစ်ခုပါ၊ ဂေါတြဘူစိတ် ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်အာရုံပြုပြီး ကိလေသာအားလုံးကို ဖယ်ရှားသော မဂ်စိတ် *Path-consciousness* ဖြစ်လာပါတယ်။

သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်နှင့် အရဟတ္တ မဂ်ဆိုသော မဂ်လေးပါးဟာ ကိလေသာမှစင်ကြယ်၍ သစ္စာလေးပါးကို တိုက်ရိုက်သိတတ်သောကြောင့် ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိလို့ အမည်ရပါတယ်။

မဂ်ဇောနှင့် ယှဉ်သောသိမှုကို မဂ်ဉာဏ် *Knowledge of path-consciousness* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဒဿနရဲ့ အမြင့်မားဆုံးပန်းတိုင်ဟာ အရိယာသစ္စာတို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်သွားတဲ့အခါ ဘဝရဲ့ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီး ပကတိ ငြိမ်းအေးမှုကို ရယူဖို့ပါ။

ဆီမီး ထွန်းညှိလိုက်တာနဲ့ မီးစာကိုလောင်ခြင်း၊ အမှောင်ကို ပယ်ခြင်း၊ အလင်းရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ ဆီကို ခန်းစေခြင်း စသော ကိစ္စလေးချက်ကို တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်စေပါတယ်။

အလားတူ 'မဂ်'ကလည်း ....

-ဒုက္ခသစ္စာကိုသိခြင်း

-သမုဒယသစ္စာကိုပယ်ခြင်း

-မဂ္ဂသစ္စာကိုဖြစ်ပေါ်စေခြင်းနှင့်

-နိရောဓသစ္စာ'နိဗ္ဗာန်'ကို မျက်မှောက် ပြုခြင်းဆိုသော သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက် ပြီးစေပါတယ်။

မဂ်ရဲ့နောက်မှာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျှက် ဖိုလ်ဇောစိတ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဖိုလ်ဇောနှင့်ယှဉ်သော သိမှုကို ဖိုလ်ဉာဏ် *Knowledge of fruitful consciousness* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပရမတ္ထ သဘာဝ *Realization of Nibbana* ကိုသိမြင်ပြီး အဆုံးစွန် သော စင်ကြယ်မှု *Absolute purity* ကို ရရှိသွားပါမယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု သွားပြီးတဲ့အခါမှာ မိမိရရှိထားတဲ့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်သော ဉာဏ်လည်းဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။ ဒီလို သုံးသပ်ပြီး မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို သိသော ဉာဏ်ဟာ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် *Knowledge of reviewing* ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်၍ ဉာဏ်အလင်းရရှိသွား

ခြင်း *Enlightenment* ဟာ အနှစ်သာရရှိသော ဘဝပါ။

ဘဝမှာ သစ္စာလေးပါးတွေရဲ့ သိမြင်ရေးအတွက် ကြိုးစားမှုသည်သာ အဓိပ္ပါယ်ရှိသော အသက်ရှင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံးလည်း ဘဝမှာ ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းနိုင်ကြပါစေ။

(၁)
ကမ္ဘာ့ဒွန်း ဆိုတာ

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၅ ရက်၊ သောကြာနေ့။

နွေဦးကာလမို့ ပတ်ဝန်းကျင်က သစ်ပင်များမှာ ယော်ရွက်လေးများ ကြွေနေပေမယ့် စိန်ပန်းနဲ့ ငုဝါများကတော့ ရာသီဥတုဒဏ်ကို အန်တုပြီး ဖူးပွင့် ဝေဆာနေကြပါတယ်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ အချိန်များမှာ ဥဩငှက်ယေလေးများ အော်မြည်နေတာကလည်း လွမ်းဆွတ်ဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါတယ်။

ကျွန်တော် စစ်တွေမှာ ရောက်ရှိနေတာ ၉-လအတွင်းသို့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘများနဲ့ ဝေးနေရပေမယ့် အများအတွက် တတ်နိုင်သလောက် ကူညီပေးနိုင်ခဲ့လို့ စိတ်ကျေနပ်မှုတွေ ရခဲ့ပါတယ်။

နံနက်ပိုင်း ပုံမှန်ခွဲစိတ်ခန်းဝင်ပြီး အရေးပေါ်လူနာ မရှိတာနဲ့ သင်တန်းကို ညနေ လေးနာရီမှာ ပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်။

'ဒီနေ့ အဘိဓမ္မာမှာ နောက်ဆုံးအခန်းဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘာ့ဒွန်းပိုင်းကို ပို့ချပေးပါ့မယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'အဘိဓမ္မာမှာ ဘာလို့ ကမ္ဘာ့ဒွန်းပိုင်းမှာ အဆုံးသတ်တာလဲ ဆရာ'

'မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဆန္ဒက တရားတော်တွေကို ကြားပြီးသိပြီး တာနဲ့ မပြီးဘဲ လက်တွေ့တရားရှုမှတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်အထိ လှမ်းစေ ချင်လို့ပါ'

မစန္ဒာက 'ကမ္မဋ္ဌာန်းက ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

'စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး သမာဓိ ကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်တာ၊ နောက် သမာဓိဖြစ်ပြီး ပညာရအောင် ပွားများ တာကို ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ခေါ်တယ်၊ တစ်ခါ ပထဝီကသိုဏ်း၊ နှာသီး ဖျား ရုပ်၊ နာမ်စတဲ့ ရှုးစိုက်ရာ အာရုံများကိုလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်း လို့ ခေါ်တယ်'

'ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'Kanma' means the act of meditation and 'thana' means station, ground or place. So 'kammatthana' means working-ground for meditation or subject of meditation.

'ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ သမထနဲ့ ဝိပဿနာဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်'

'သမထက ဘာကိုပြောတာလဲ ဆရာ'

'သမထက ငြိမ်းစေတတ်တဲ့ သဘော *tranquility or calm* ကိုပြောတာပါ၊ ဘာတွေလဲ ဆိုတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ နီဝရဏတရားတွေကို ငြိမ်းစေတာပါ၊ ဒီလို ငြိမ်းသွား

မှလည်း စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှုဆိုတဲ့ သမာဓိဖြစ်လာမှာ'

'သူက ဈာန်၊ အဘိညာဏ်ရအောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ အလွန်ခိုင်မြဲ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိလို့အပ်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဈာန်ဟာ အစဉ်မမြဲပါဘူး၊ အနုသယကိလေသာတွေ ဝင်လာရင် အချိန်မရွေး ပြန်လျှောကျနိုင်လို့ ဝိပဿနာကူးပြောင်းပြီး ရှုမှတ်မှ စိတ်ချရမှာပါ'

'ဝိပဿနာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကကော ဆရာ'

'ဝိပဿနာဆိုတာ ဝိ နဲ့ ပဿနာကို ပေါင်းထားတာပါ၊ ဝိ ဆိုတာ အမျိုးမျိုးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ပဿနာဆိုတာ ရှုတာ၊ မြင်တာ၊ အားထုတ်တာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ အမျိုးမျိုး သိအောင် ရှုမြင်အားထုတ်တာကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ကျမ်းဂန်မှာတော့ တေဘူမက သင်္ခါရတရားများကို လက္ခဏာသုံးပါးဖြင့် အဖန်ဖန် ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ခြင်း *Insight meditation into the impermanency, misery and self-lessness* လို့ ဖွင့်ထားပါတယ်'

'တေဘူမကသင်္ခါရက ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

'တေဘူမက ဆိုတာ ကာမ၊ ရူပ၊ အရူပဆိုတဲ့ ဘုံသုံးပါးကို ပြောတာပါ၊ သင်္ခါရက ဒီနေရာမှာ လောကီရုပ်၊ နာမ်တွေကို ဆိုလိုတာပါ'

'ဒါဆို လောကုတ္တရာစိတ်တွေ မပါဘူးပေါ့ ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ လောကီတရားဖြစ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်တွေကိုပဲ ရှုရတာပါ၊ လောကုတ္တရာစိတ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဝိပဿနာ ရှုလို့မရပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ လောကီကိုပဲ ရှုဖို့လိုပါတယ်'

'ဝိပဿနာက ဘယ်အထိ ရောက်စေလဲ ဆရာ'

'ရုပ်၊ နာမ်တရားတွေကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးနဲ့ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်လို့ အဆုံးရောက်သွားတဲ့အခါ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်အထိ ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်'

'သမထယာနိကဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ ဆရာ'

'ယာနိကဆိုတာ ယာဉ် *vehicle* ကိုပြောတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ သမထကို ယာဉ်သဖွယ်အသုံးပြုပြီး မဂ်၊ ဖိုလ်ရောက် အောင် အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သမထယာနိကလို့ ခေါ်တယ်၊ သူက သမထကိုအားထုတ်ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်လာတော့ အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့်ကိုရောက်တော့ ဈာန်ရလာတယ်၊ နောက် ဈာန်ဝင်စားရာက နေ ဒီဈာန်ကိုပဲ ပြန်ပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တရှုပြီးတော့ မဂ်၊ ဖိုလ်ဆိုက်သွားတာမျိုးပါ'

'ဒါဆို ဝိပဿနာယာနိကဆိုတာ ဝိပဿနာရှုပြီး မဂ်၊ ဖိုလ် ဆိုက်သွားတာမျိုးပေါ့ ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဝိပဿနာယာနိကဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဈာန် ရအောင် အားမထုတ်တော့ဘဲ ဝိပဿနာကိုပဲစပြီး ရှုမှတ်တယ်၊ ဒီလို ဝိပဿနာအားထုတ်ရင်း အသားကျလာတဲ့အခါ စိတ်တည် ငြိမ်မှုရလာတယ်၊ အဲဒါကို ခဏိက သမာဓိ *Transient concentration* လို့ခေါ်တယ်၊ တစ်ခဏမျှတည်တဲ့သမာဓိကို ပြော တာပါ၊ ဥပစာရသမာဓိလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီသမာဓိ ကနေ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် တက်ပြီး မဂ်, ဖိုလ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပါ'

'သမထနဲ့ ဝိပဿနာက ဘယ်မှာကွာခြားသေးလဲ ဆရာ'

'သမထက ရုပ်, နာမ်ရဲ့ ဖြစ်,ပျက်ကို မြင်အောင် ရှုတာ မဟုတ်ဘဲ ပထဝီ ဒါမှမဟုတ် ထွက်သက်, ဝင်သက်စတဲ့ ပညတ် ကို အာရုံပြုပြီး သမာဓိရအောင်လုပ်တာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ ကိလေသာတွေ လုံးဝကင်းသွားအောင် သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းက မလုပ်နိုင်ပါဘူး, နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင်ပါဘူး'

'ဝိပဿနာ ကျတော့ရော'

'ဝိပဿနာ ကျတော့ ပညတ်ကို အာရုံပြုလို့မရဘဲ ပရမတ် ကိုမြင်အောင် အာရုံပြုပြီး ရှုရတယ်၊ ဒီလို ရုပ်, နာမ်ရဲ့သဘောကို ဖေါက်ထွင်းမြင်မှပဲ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တရဲ့သဘောကို သိပြီး နိဗ္ဗာန်အထိရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်'

'မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဆန္ဒကိုလည်း သိချင်ပါတယ် ဆရာ'

'မြတ်စွာဘုရားက သမထက ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံပဲ ဖြစ်စေချင်တယ်၊ သမထသက်သက်ဆိုရင် ဈာန်၊ အဘိညာဉ်တွေ ရပေမယ့် မခိုင်မြဲဘဲ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဈာန်လျောပြီး ပျက်ဆီးသွားနိုင်လို့ပါ၊ ဝိပဿနာအားထုတ်ပြီး ရတဲ့မဂ်ကတော့ ကိလေသာတွေကို အကြွင်းမရှိ ပယ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ မဂ်ရပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ ပြန်လျောကျတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ သမထအားထုတ်ပြီးလည်း ဝိပဿနာရောက်အောင် မြတ်စွာဘုရားက သွားစေချင်တယ်၊ ဒါမှလည်း မဂ်၊ ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရမှာပါ'

အားလုံး စိတ်ဝင်စားစွာ ဆွေးနွေးကြလို့ သင်တန်းပို့ချရတာ စိုစိုပြေပြေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ညနေ ငါးနာရီကျော်ပြီမို့ သင်တန်းကို ခဏရပ်နားလိုက်ပါတယ်။

သင်တန်းအပြီးမှာ ကျောက်တော်ဘက်က အသက် ၁၅-နှစ်အရွယ် ကျောင်းသားလေးတစ်ဦး အူအတက်ရောင်လို့ ရောက်လာပါတယ်။ အခြေအနေအရ အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ဖို့လိုတာမို့ ည ၇-နာရီမှာ ခွဲခန်းဝင်ရပါတယ်။

ခွဲခန်းပြီးတော့ ညစာကို မသင်းရုံးခန်းမှာပဲ ကျောက်ပွင့်သုတ်၊ ကန်စွန်းရွက်ကြော်တို့နဲ့ စားလိုက်ပါတယ်။ ညစာအပြီးမှာ

ရေနွေးချမ်းသောက်ရင်း ကျွန်တော်တို့ စကားဝိုင်း ဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

မသင်းက ‘အခု တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်ရေးတဲ့ တန်ခူးလေနဲ့ လျှောတော့သည် ဝတ္ထုကို ဖတ်နေတယ်၊ အဲဒီစာသားလေးက ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ အစ်ကို’

‘မှတ်မိသလောက် အဲဒီ စာသားလေးကို ရာဇ ဓာတုကလျာလည်း သုံးဖူးတယ်၊ တောင်ငူဘုရင် နတ်သျှင်နောင်ကို ညီမကြားဖူးမှာပါ၊ သူက စစ်တိုက်တာ ဝါသနာထုံတဲ့အပြင် ရတုစပ်ဆိုတာလည်း အလွန်တော်တယ်၊ တစ်ခါက စစ်မြေ ရှေ့တန်းကနေ သူ့ချစ်သူ ဓာတုကလျာဆီကို ရတုလေးစပ်ပြီး ပို့လိုက်တယ်…

‘ပေါ်နွေလလျှင်၊ တောင်ကခြိမ့်မြူး၊ မင်းလွှင်ဦးနှင့်၊ ပျံ့ပျူးချုပ်သိုင်း၊ မုန်တိုင်းဆင်လို၊ တိမ်ညိုမှိုင်းထပ်၊ ပြက်လျှက်ပြကာ၊ စိမ်းဝါမိုးပန်း၊ ထွေထွေစွန်းက၊ ရေသွန်းသာကြည်၊ ပျော်ရမည်ကို၊ မြရည်သတ်မှတ်၊ ရောက်ခဲ့လတ်ဟု၊ ချစ်ထွတ်တင်သည်၊ ပြာစင်ရွှန်းလတ်၊ ဖြူဝင်းမွတ်လျှင်၊ ကြာညွတ်ဖယောင်း၊ နေရှိန်ပြောင်းသို့၊ ဆင့်လောင်းလွှမ်းဝှန်၊ ရှိုလိမ့်ဟန်ကို၊ တိမ်စွန်လေလျှင်၊ ဖူးရောက်ချင်သည်၊ ငှက်သွင်ပျံကြွ၊ မတတ်သော်ဝ…’

‘အဲဒီ ရတုကဗျာလေးက ကောင်းလိုက်တာ၊ အတောင်ပါရင် ငှက်ကလေးလို စစ်မြေက ပြန်လာချင်သလိုမျိုး ရေးဖွဲ့ထား

တာနော်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ စစ်သားတို့သဘာဝ တော်တော်နဲ့ ပြန်မရောက်နိုင်တော့ ခါတုကလျှာက တန်ခူးလမှာ တိုက်ခတ်တဲ့ လေရူးပမာ နတ်သျှင်နောင်ရဲ့ ကတိစကားဟာလည်း ဖြစ်မလာပါဘူး မထူးခြားပါဘူးလို့ရတုလေး ပြန်ရေးခဲ့တယ်'

'ညီမကို ရွတ်ပြပါလား'

ပြဆန်းမဆင်ချိ ရတုမှာ '…ဆိုသရွေ့မူ၊ ဘယ်ဝေ့ညာကူ၊ ပုံမထူးသည်၊ တန်ခူးလေနှင့်လျှော့တော့၏'

'အဲဒီ မြန်မာစာ အရေးအဖွဲ့လေးက အရမ်းကောင်းတာပဲ'

'ညီမ ဖတ်ချင်ရင် နတ်သျှင်နောင်ရဲ့ ရတုပေါင်းချုပ်ပေးပါ့မယ်၊ အဲဒီမှာ ရာသီအဖွဲ့လေးတွေက လွမ်းဖွယ်ကောင်းသလို ရာသီချိန်ခါအလိုက် မခြဲတဲ့သဘာဝကိုလည်း တွေ့ရလိမ့်မယ်'

'အရာရာဟာ မမြဲတဲ့သဘောရှိတယ်ဆိုတာ ညီမလည်း အသက်ရလာမှ ပိုသတိထားမိလာတယ်'

'ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်မှာ-

'အဒ္ဓေဝ ကိစ္စံ အာတပ္ပံ၊ ကောဇညာ မရဏံသုဝေ

နဟိနော သင်္ဂရံ တေန၊ မဟာသေနေန မစ္စုနာ'

'ပြုဖွယ် ကိစ္စများကို

ယနေ့ပင် ပြုအပ်၏။

မည်သည့်ရက်တွင်

သေမည်ကို မသိကြ။

စစ်သည်အင်အား များစွာရှိသော

သေမင်းနှင့်

ချိန်းဆိုထားခြင်း မရှိကြ...လို့ဟောထားတယ်'

'ဒီဂါထာလေးက အဓိပ္ပါယ်ရှိလိုက်တာ၊ ညီမစာအုပ်ထဲ ရေးပေးနော်'

စကားကောင်းနေတာနဲ့ ည ၁၀-နာရီမှ ကျွန်တော့်အခန်းကို ပြန်ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ရုပ်ပွားတော်ရှေ့မှာ ဆီးမီးထွန်းညှိပြီး မဟာပဋ္ဌာန်း ရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်ပါတယ်။

(၂)

သမထဘာဝနာဖြင့် ရှာန်အဘိညာဉ် ပွားများခြင်း

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဖေဖေါ်ဝါရီလ ၂၇ ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့။

ရာသီစက်ဝန်းဟာ မနားတမ်းလည်ပတ်လျက်ရှိပါတယ်။ အခု ဆောင်းရာသီအကုန် နွေအကူးကာလလေးမို့ ပတ်ဝန်းကျင်က သစ်ပင်များမှာလည်း ရွက်ဝါတို့ကြွေခပြီး အကိုင်းအလက်တို့က လည်း ရိုးတံကျဲကျဲဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နံနက်စောစောမှာ မြူနှင်းနဲ့ နှင်းငွေ့လေးများကို တွေ့နေရဆဲပါပဲ၊ ကံ့ကော်၊ ရင်ခတ်၊ စံပယ်ပန်းများရဲ့ မွှေးပျံ့ ပျံ့ရနံ့ကိုလည်း တစ်ခါတစ်ခါမှာ ရနေပါတယ်။

အာရုဏ်တက်တာနဲ့အတူ နေ့သစ်တစ်နေ့ဟာ သက်ဝင် လှုပ်ရှားလာပါတယ်။

နံနက်ခင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားကို ကော်ဖီ၊ ပဲထမင်း ဆက် ကပ်အပြီးမှာ မဟာပဋ္ဌာန်းရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ပဋ္ဌာန်းရွတ်ဆိုအပြီး တံခါးခေါက်သံကြားလို့ ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ မသင်း ဖြစ်နေပါတယ်။

'အစ်ကို စားပြီးပြီလား'

'အခုမှ စားမလို့၊ ညီမ ပြေးပြီးဝင်လာတဲ့ ခြေသံကြားတော့

အစ်ကို သဘောပေါက်ပါတယ်'

မသင်းကပြုံးပြီး 'အစ်ကို ထင်တာမှန်တယ်၊ အခု ရသေ့တောင်က ဦးဇင်းလေးတစ်ပါး ဗိုက်တအားအောင့်ပြီး ရောက်လာတယ်၊ စမ်းကြည့်လိုက်တော့ ဝမ်းဗိုက်အမြှေးပါး ရောင်တဲ့လက္ခဏာ *Peritonitis* အပြင် ညာဘက်ချက်နားမှာ အလုံးလေးတစ်ခု စမ်းမိတယ်၊ ပါးစပ်နဲ့ နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက်မှာလည်း အမဲစက်လေးတွေ တွေ့တယ်၊ ညီမ ထင်တာတော့ အူတစ်ခုကနေတစ်ခု စွပ်ပြီး ဝင်နေတဲ့ *Intussusception* လို့ ထင်တယ်'

'ညီမထင်တာ ဖြစ်ဖို့များတယ်၊ အစ်ကို လိုက်ကြည့်ပေးပါ့မယ်'

ကျွန်တော်လည်း မသင်းနဲ့အတူ အမျိုးသားဆောင်ကိုလိုက်ပြီး စမ်းကြည့်လိုက်ပါတယ်။ မသင်းယူဆတဲ့အတိုင်း အူတစ်ခုကနေ နောက်အူတစ်ခုထဲဝင်ပြီး ပြန်မထွက်နိုင်တဲ့ ရုတ်တရက်အူစွပ်ခြင်း *acute intussception* ဖြစ်နေပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက်မှာလည်း အနက်ရောင်အစက်လေးများ *Melanin spots* များရှိနေပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဆေးပညာအရ *Puetz-jegher syndrome* ခေါ်တဲ့ ရှားပါးတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုကို သွားသတိရလိုက်ပါတယ်။

ဒီရောဂါမှာ အူသိမ်မှာရှိတဲ့ အကျိတ်ငယ် *Polyp* လေးများကနေ ရှေ့အူထဲ ထိုးဝင်ပြီး အူစွပ်ခြင်း အူခေါက်ခြင်းကို ဖြစ်စေ

ပါတယ်။

ဦးခင်းလေးဟာ အသက် ၂၅-နှစ်သာရှိပြီး မခံမရပ်နိုင်အောင်နာပြီး လူးလှိမ့်နေသလို ဝမ်းဗိုက်အမြှေးရောင်တဲ့ လက္ခဏာပါရှိလို့ အရေးပေါ် ခွဲခန်းဝင်ဖို့ ပြင်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ နံနက် ၉-နာရီမှ စတင်ခွဲစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

ခွဲစိတ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်အမြှေးပါးကို ဖွင့်လိုက်တော့ ထင်ထားတဲ့အတိုင်း အူသိမ် *Jejunum* မှာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု စွပ်နေတဲ့ အရှည် ၁၀-လက်မရှိ ဂငယ်ပုံသဏ္ဍာန် အူအခေါက်ကြီးကို တွေ့ရပါတယ်။

မသင်းက အူအမြှေးပါးကို ငြိမ်အောင်ကိုင်ပေးပြီး ကျွန်တော်မှ ဝင်နေတဲ့အူကို ထွက်ကျအောင် ညင်သာစွာ ဖိအားပေးပြီး ညှစ်ချပေးပါတယ်။ နွားနို့ညှစ်တဲ့အနေအထားနဲ့တူလို့ *Milking* လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်လက်မခန့်သာ ညှစ်လို့ရပြီး ဘယ်လိုမှ ဝင်နေတဲ့အူဟာ ပြန်မထွက်လာတဲ့အပြင် အူအရောင်ဟာ မဲညိုပြီး တင်းကားနေတာမို့ ကျွန်တော်တို့ အူအခေါက်ကြီးကို ဖြတ်ထုတ်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ထိပ်ပိုင်းနှစ်ခုနဲ့ ပြန်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဝင်နေတဲ့ အူအတွင်းပိုင်းကို ခွဲစိတ်ပြီး ကြည့်လိုက်တော့ လုံးပတ်နှစ်လက်မနဲ့ အရှည် တစ်လက်မခွဲခန့် အကျိတ် *Polyp* ကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအကျိတ်ကပဲ *Lead point* အနေနဲ့ ဦး

ဆောင်ပြီး ဝင်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။ နေ့လည် ၁၁-နာရီခွဲမှာ ခွဲစိတ်ကုသမှုဟာ အောင်အောင်မြင်မြင် ပြီးသွားပါတယ်။

နေ့လည် အရေးပေါ်လူနာ မရှိတာမို့ သင်တန်းကို ညနေ လေးနာရီမှာ ပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်။

'ဒီနေ့ သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ဈာန်အဘိညာဉ် အဆင့်ဆင့် ရယူတာကို ပြောပြပါ့မယ်၊ သမထ *Calm or Tranquility* ဆိုတာ အမြဲ မငြိမ်မသက် ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့ စိတ်လေးကို ငြိမ်သက်သွားအောင် ကျင့်တာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ သမထရဲ့အာရုံ က လူအများက အရှိအနေနဲ့ လက်ခံထားတဲ့ ပညတ်အာရုံတွေပါ၊ ဒီအာရုံတွေကို ကသိုဏ်း *Object of meditation* လို့ ခေါ် ပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ဝါးရင်း ' သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း က အမျိုးလေးဆယ်တောင် ရှိတယ်နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ သမထကျင့်စဉ်မှာ စူးစိုက်စရာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ် *Forty meditation subjects* ရှိပါတယ်၊ ဒီမှာ အများဆုံး ရှုမှတ်တာက ပထဝီဆိုတဲ့ မြေကသိုဏ်းပါ'

'မြေကသိုဏ်းကို ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲ ဆရာ'

'စာထဲမှာတော့ နေအရုဏ်အဆင်းရှိတဲ့ မြေနီနုန်းမြေစေးကို တစ်ထွာ လောက်ရှိတဲ့ လှည်းဘီးဝန်းငယ်ကဲ့သို့ ကျောက်ပျဉ်မှာ

တင်ပြီး ညက်နေအောင်လုပ်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပိတ်စကို ဘောင် လုပ်ပြီး ရွှံ့စေးနီနဲ့သုတ်မယ်ဆိုရင် မြေကသိုဏ်းဝန်း *Earth meditation device* ရပါတယ်၊ ကျကျနန ချောချောမောမော ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာကိုသွားပြီး မနိမ့်လွန်း၊ မမြင့်လွန်း၊ မနီးလွန်း၊ မဝေးလွန်းတဲ့နေရာမှာ ထားရပါတယ်၊ နောက် အဲဒီ လိုထားပြီး ပထဝီ၊ ပထဝီဆိုပြီး ကသိုဏ်းဝန်းတစ်ခုလုံးကို စိတ် နဲ့ လွှမ်းခြုံထားရပါတယ်၊ စိတ်ကို ကသိုဏ်းဝန်းအပြင်ဘက် မထွက်အောင် သတိထားရပါတယ်'

ဒီလို မျက်စိမှိတ်ကြည့်လိုက်၊ ပြန်ဖွင့်လိုက်၊ မှိတ်ကြည့် လိုက်၊ ဖွင့်လိုက်နဲ့ ပွားများရပါတယ်၊ ဒီလိုနေရင်း မျက်စိမှိတ် ထားပေမယ့် မျက်စိဖွင့်ထားတုန်းကလို မြင်နေရပြီဆိုရင် ပရိကမ္မ နိမိတ်ရတယ်လို့ ဆိုတယ်။

မစန္ဒာက 'ပရိကမ္မက ဘာကိုပြောတာလဲ ဆရာ'

'ပရိကမ္မဆိုတာ ပထမဦးဆုံး ဒါမှမဟုတ် ရှေးဦးနိမိတ်ကို ပြောတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ *Preliminary sign or image* လို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီနိမိတ်ကို အာရုံပြုပွားများတာက ပရိကမ္မ ဘာဝနာပါ'

'တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရက်လကြာလာတဲ့အခါ မျက်စိမှိတ်ထား ပေမယ့် မျက်စိဖွင့်ထားသလို စိတ်ထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ အာရုံ ထင်လာ တာကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို့ ခေါ်တယ်'

'ဥဂ္ဂဟာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုလည်း သိချင်ပါတယ် ဆရာ'

'ဥဂ္ဂဟာဆိုတာ ဖမ်းယူ ဆုတ်ကိုင်ထားတယ်ဆိုတဲ့ သဘော မျိုးပါ၊ ဓာတ်ပုံရိုက်လိုက်တဲ့အခါ နဂ္ဂတစ်မှာ ထင်သွားသလိုမျိုး ပေါ့၊ အဲဒါကို ဥဂ္ဂဟာနိမိတ်လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီနိမိတ်ရပေမယ့် ဘာဝနာအနေနဲ့က ပရိကမ္မ ဘာဝနာပဲ ရှိပါသေးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သမာဓိအားကတော့ ပိုကောင်းလာတာပေါ့'

ဥဂ္ဂဟာနိမိတ်ပေါ်လာတဲ့အခါ မူလကသိုဏ်းဝန်းကို ကြည့်စ ရာမလိုတော့ဘူး၊ ဒါကလည်း စိတ်နဲ့မှန်းလိုက်ရင် အာရုံထဲမှာ ချက်ခြင်းပေါ်လာတာကိုး၊ ဒီလို ရှုမှတ်ရင်း စွဲစွဲမြဲမြဲဖြစ်လာရင် ဥဂ္ဂဟာနိမိတ်ထက် အစပေါင်းများစွာ ကြည်လင်သန့်ရှင်းတဲ့ နိမိတ် တစ်ခု ပေါ်လာတယ်၊

'ဆိုလိုတာက စောစောကရှိနေတဲ့ ဥဂ္ဂဟာနိမိတ်ဟာ ပိုပြီး ချောမွေ့ နူးညံ့ *Refine* ဖြစ်လာတယ်၊ အရင်က ကသိုဏ်းဝန်း မှာ အစက်အပျောက်လေးတွေ၊ အမှိုက်ကပ်နေတာမျိုးတွေ၊ မချောမွေ့တာလေးတွေစတဲ့ ချို့ယွင်းချက်လေးတွေ ရှိတတ်တယ်၊ လူဆိုလည်း မျက်နှာမှာ မှဲ့ခြောက်လေးတွေ ရှိနေသလိုပေါ့'

'အဲဒီနိမိတ်ကို ဘာလို့ခေါ်လဲ ဆရာ'

'အဲဒါကို ပဋိဘာဂနိမိတ် *Material sign* လို့ ခေါ်တယ်၊ စာထဲမှာတော့ အက်ကြောင်းမရှိတဲ့ မှန်သားပြင်၊ ပွတ်တိုက်ထား

တဲ့ ခရုသင်း *A conch*, ကြည်လင်နေသော စမ်းရေအိုင် ဒါမှ မဟုတ် မိုးတိမ်မဲတွေကြားမှာ ပျံသန်းသွားတဲ့ ဗျိုင်းဖြူလေးများလို အလွန်နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းတယ်လို့ဆိုတယ်၊ လူဆိုလည်း မျက်နှာမှာ တင်းတိတ်၊ မှဲ့ခြောက်လေးတွေ မရှိတော့ဘဲ ချောမွေ့လှပနေတဲ့သဘောပေါ့'

'အရင်ကထက်ပိုပြီး တောက်ပ ကြည်လင်လာတာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ *Bright and clear* ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီ နိမိတ်မှာဖြစ်တဲ့ဘာဝနာကို ဥပစာရဘာဝနာလို့ ခေါ်တယ်၊ ဈာန်ရတဲ့အခါမှာတော့ အပ္ပနာဘာဝနာလို့ ခေါ်တယ်'

မစန္ဒာက 'နိမိတ်သုံးပါးနဲ့ ဘာဝနာကို ပြန်ပြီးပြောပြပါလား ဆရာ'

'ပရိကမ္မနိမိတ် အခိုက်အတန့်မှာ ပရိကမ္မဘာဝနာ၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မှာလည်း ပရိကမ္မဘာဝနာပဲ ရှိပါသေးတယ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာတော့ ဥပစာရဘာဝနာနဲ့ အပ္ပနာဘာဝနာ'

မသင်းက 'ထွက်လေ၊ ဝင်လေရှုရင်ကော ရလားအစ်ကို'

'ရပါတယ်၊ နေ့စဉ် နှာသီးဖျားက အသက်ရှုနေတာဖြစ်လို့ အာနာပါန *Practice of out-breath and in breath* က လူတိုင်းအတွက် အဆင်ပြေပါတယ်၊ ကသိုဏ်းဝန်းတွေ ရှာဖွေပြီး တကူးတက လုပ်နေစရာလည်း မလိုတော့ဘူးပေါ့'

သမထကျင့်စဉ်ကို စတင်အားထုတ်မယ်ဆိုရင် သီလ ဖြူစင်မှ သမာဓိရလွယ်မှာဖြစ်လို့ လူဆိုလည်း အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရပါမယ်၊ ဒါမှလည်း ငါဟာ သီလနဲ့ ပြည့်စုံပါလားဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးမှုဖြစ်လာလို့ သမထ အာရုံပေါ် တင်ပေးလိုက်ရင် သမာဓိ မြန်မြန်ရလာနိုင်ပါတယ်။

'ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကျတော့ကော'

'အာနာပါန ကျင့်မယ်ဆိုရင် လေကိုမှန်မှန်နဲ့ ဖြည်းဖြည်း ရှူပေးရပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်ကို ဖြေလျှော့ထားရပါမယ်၊ အကောင်းဆုံး အနေအထားက တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ ခါးအထက်ကို ဆန့်ဆန့်ထားပြီး နှာသီးဖျားကို ထွက်နေဝင်နေတဲ့ နေရာလေးမှာ စိတ်ကို ထားရပါမယ်၊ သမာဓိအား ကောင်းလာတာနဲ့အမျှ တဖြည်းဖြည်း အာရုံနဲ့စိတ်ဟာ တသားတည်း ဖြစ်လာပါမယ်'

ဒီလို နှာသီးဝမှာ ထွက်လေဝင်လေ ရှုမှတ်နေတာဟာ ပရိကမ္မနိမိတ်ဖြစ်ပြီး မိမိစိတ်ကို စူးစိုက်ထားလိုက်တာဟာ ပရိကမ္မသမာဓိ *Preliminary concentration* ဖြစ်ပါတယ်။

လုံ့လမလျှော့ဘဲ စိတ်ရဲ့စူးစိုက်မှုလေးဟာ နက်သည်ထက် နက်၊ ခိုင်သည်ထက် ခိုင်မြဲလာမယ်ဆိုရင် မျက်စိမှိတ်ထားပေမယ့်လည်း နှာဝက ထွက်လေဝင်လေ ထိနေတာကို မျက်စိပွင့်ပြီး စူးစိုက်ထားစဉ်ကလို အာရုံမှာ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို စိတ်ထဲမှာ အတော်ကြာ မှတ်ယူနိုင်တဲ့ အနေအထား

ဒါမှမဟုတ် နိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ် *Learning sign* လို့ ခေါ်ပါ တယ်၊ အများအားဖြင့် လေလေးဟာ မီးခိုးတန်း၊ အလင်းတန်း ဒါမှမဟုတ် ပုလဲလုံးလေးတွေလို မြင်ရပါမယ်။

မိမိရထားတဲ့ နိမိတ်ကိုပဲ မပျောက်ပျက်အောင် ထပ်တလဲလဲ ရှုးစိုက်ဖန် များလာတဲ့အခါ သမာဓိအား ကောင်းလာပြီး စိတ် လည်း အေးချမ်း တည်ငြိမ်လာပါမယ်။ ဒီအခါမှာ ဘယ်လိုပင် ရှုးစိုက် ရှုမှတ်နေပေမယ့် ပျင်းရိတာ၊ ငိုက်မျည်းတာ၊ အားမရတာတို့ မရှိတော့ဘဲ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်အေးမြနေတဲ့ အနေအထားကို ပဋိဘာဂနိမိတ် *Material sign* လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီး ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို မပျောက်ပျက်အောင် ဆက်လက် အားထုတ်ရင် ရှုးစိုက်တာကလည်း အကြားအလပ် မရှိအောင် တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်လာပြီး ရူပဝစရ ပထမဈာန် သို့ ဆိုက်ရောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ဝါးရင်း 'ပထမဈာန်ရပြီးရင် နောက်ဈာန်တွေကို ချက်ခြင်းတက်လို့ရလား ဆရာ'

'အဲဒီလိုတော့ မရဘူး၊ ပထမဈာန်ကိုပဲ ဝသီဘော် ငါးပါး နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ရပါ မယ်'

'ဝသီဘော်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သိချင်တယ် ဆရာ'

'ဝသီဘော်ဆိုတာ ပါဠိဝေါဟာရ ဝသီဘာဝက ဆင်းသက်လာတာပါ၊ စွမ်းရည်သတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံတာ, အလုပ်မှာ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်, နိုင်နိုင်နင်းနင်း *Mastery* ဖြစ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်'

ဝသီဘော်ငါးပါးကို ကျွန်တော် ရေးပြပါ့မယ်-

အာဝဇ္ဇနဝသီဘော် …ဈာန်အင်္ဂါကို ဘဝင်အနည်းငယ်ခြား၍ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆင်ခြင်နိုင်မှု
mastery in adverting to it

သမာပဇ္ဇနဝသီဘော်…လျှင်မြန်စွာ ဈာန်ဝင်စားနိုင်ခြင်း
mastery in entering it

အဓိဋ္ဌာနဝသီဘော်… မိမိအလိုရှိသမျှ ကာလကြာအောင် ဈာန်အစဉ်ကို ထားနိုင်ခြင်း
mastery in resolution

ဝုဋ္ဌာနဝသီဘော် … ဝင်စားသောဈာန်မှ မိမိအလိုရှိတိုင်း ထခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်ခြင်း
mastery in rising therefrom

ပစ္စဝေက္ခဏာဝသီဘော်…ရရှိပြီး ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ခြင်း
mastery in retrospection

'ဈာန်မှာ ရူပဈာန် နဲ့ အရူပဈာန်ဆိုပြီး ရှိတယ်၊ ကျွန်တော် ပထမဆုံး ရူပဈာန်ငါးဆင့် *Five Steps of Fine Material Jhana* အဆင့်ဆင့်တက်တာကို ပြောပြပေးသွားပါ့မယ်'

'အာနာပါန ရှုမှတ်ခါစမှာ ဘယ်သူမဆို နှာသီးဖျားက ထွက်လေ၊ ဝင်လေ တိုးတာကို စိတ်ကမရောက်နိုင်ဘဲ မိမိ သံယောဇဉ်တွယ်ရတဲ့ ဇနီး၊ သားသမီးနဲ့ ကြင်နာသူတွေ ရှိတဲ့နေရာ ရောက်လိုက်၊ အလုပ်ခွင်ထဲရောက်လိုက်နဲ့ ယောက်ယက်ခတ်နေပါတယ်'

ဆရာကျော်မြင့်က 'သေချာတာပေါ့ ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော် ဆို တရားထိုင်တယ်ဆိုတိုင်း စိတ်က ရန်ကုန်က သားနဲ့ သမီးဆီပဲ ရောက်ရောက်နေတယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒီလို အငြိမ်မနေဘဲ ပြေးလွှားနေတဲ့ စိတ်လေးကို မင်း ဘယ်မှ ထွက်မပြေးနဲ့၊ ဒီနေရာမှာပဲနေ··လို့ ဝိတက်နဲ့ ဆွဲတင်မှ စိတ်က နှာသီးဖျားမှာ ရောက်မှာပါ'

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် *The path of purification* မှာ ရှင်းပြထားတာက နို့ညှစ်မယ်ဆိုရင် မိခင်နွားမကြီးရဲ့နို့မှာ နွားပေါက်စလေးကို အရင်စို့ခိုင်းလိုက်ပါတယ်၊ မိခင်ကြီးမှာ နို့သက်လာလို့ နို့တွေ ဒလဟော စီးလာတဲ့အခါ နွားကလေးကို တိုင်မှာကြိုးနဲ့ ချည်ထားလိုက်ပါတယ်၊ ဒီအခါမှာ နွားငယ်ကလေးဟာ နို့မဝသေး

တော့ တိုင်ကိုပတ်ပြီး ပြေးပါတယ်၊ ပြေးတာအတော်ကြာလို့ မောလာတဲ့အခါ တိုင်နားမှာပဲ သနားစဖွယ် အိပ်နေပါတော့တယ်။

အလားတူ လွတ်ပြေးနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို အာရုံမှာပြန် သွင်းယူလိုက်တော့ ငြိမ်သွားပါတယ်၊ စိတ်ကဘယ်ကိုမှ ထွက်မပြေးတော့ဘဲ မိမိထားချင်တဲ့ နေရာမှာပဲ နေနေပြီဆိုရင် ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးနဲ့ ယှဉ်တဲ့ ရူပဝစရ ပထမ အပ္ပနာဈာန် *The fine material sphere of first Jhana* ကို ရသွားပါပြီ။

First Jhana together with initial and sustained application, joy, happiness and one-pointedness of mind.

မသင်းက 'ဒါဆို ပထမဈာန်ကို ဝသီဘော်ငါးပါးနဲ့ ဝင်စားပြီးမှ ဒုတိယဈာန်ကို ရောက်မှာပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒီလိုတစ်ဆင့်ချင်း တက်ရပါတယ်၊ ဒုတိယဈာန် တက်ချင်တဲ့အခါ ဝိတက်ကို အပြစ်ရှုပြီး ပယ်ရပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဘုရားပြီး ငြိမ်းဖျက်တဲ့သဘောမျိုးပေါ့ ဆရာ'

'အဲဒီလို ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ သမာဓိစွမ်းအား ပိုကောင်းလာတဲ့အခါ မိမိထားလိုတဲ့ နေရာမှာ အာရုံဟာ တည်တံ့နေပါတယ်၊

ဒေါ်ကြောင့်မို့ ပြေးနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို အာရုံပေါ် ဆွဲတင်ပေးတဲ့ ဝိတက် မလိုတော့ပါဘူး၊ ဒီအခါမှာ စိတ်ကူးတာ မပါတော့ဘဲ ကြံစည်တာ၊ နှစ်ခြိုက်တာ၊ ချမ်းမြေ့တာနှင့် တည်ငြိမ်မှုဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါလေးပါးရှိသော ဒုတိယဈာန်ကို ရောက်သွားပါမယ်'

'ဒါဆို တတိယဈာန်ရောက်ဖို့ ဝိစာရကို ပယ်ရမှာပေါ့'

'စိတ် ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့လာပြီး အာရုံမှာ ကျေနပ်နှစ်သက်တဲ့ ပီတိဖြစ်လာရင် အဖန်ဖန် သုံးသပ်တဲ့ ဝိစာရ မလိုတော့ပါဘူး'

ပီတိက လက်ရှိအာရုံကို ရွှေ၊ ငွေ၊ ပတ္တမြား တွေထက်တောင် နှစ်သက်လို့ နာရီပေါင်းများစွာ ဆက်တိုက် တရားမှတ်လာနိုင်ပါတယ်၊ ဝိတက်နှင့် ဝိစာရတို့ မလိုတော့ဘဲ အာရုံမှာ စွဲမြဲနှစ်သက် တည်တံ့နေရင် 'တတိယဈာန်' အဆင့်ကို ရောက်သွားပါပြီ။

တစ်ချို့က နှစ်သက်ကြည်နူးတဲ့ ပီတိဖြစ်လာရင် တရားပေါက်သလိုလို ဘာပဲဖြစ်သလိုလို ပြောတတ်ကြပါတယ်၊ တစ်ကယ်တော့ ပီတိ၊ သုခနှင့် ဧကဂ္ဂတာ ပါဝင်တဲ့ တတိယဈာန်သမာဓိပဲ ရှိပါသေးတယ်။

'တတိယဈာန်သမာဓိက ပီတိနဲ့ နှစ်သက်ချမ်းသာနေတာပါ၊ လောကမှာ နှစ်သက်လို့ ချမ်းသာတာနဲ့ သူ့အလိုလို ချမ်းသာ

နေတာ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်'

'ဘယ်ဟာက ပိုကောင်းသလဲ အစ်ကို'

'နှစ်သက်လို့ ချမ်းသာတာက စိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုသဘော တွေရှိနေပါသေးတယ်၊ သူ့အလိုလို ချမ်းသာတာက စိမ့်ရေစမ်းရေ လိုဆိုတော့ ပိုပြီးတည်ငြိမ် အေးချမ်းပါတယ်'

မြစ်ရဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်ချင်တဲ့သူဟာ ဒီဘက်ကမ်း ကခွာမှ ဖြစ်သလို ပီတိကိုခွာမှပဲ စတုတ္ထဈာန်ဖြစ်တဲ့ သူ့အလိုလို ချမ်းသာတဲ့သုခနှင့် တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိမှာပါ။

ဆရာဖေသိန်းက 'ဒီလိုချမ်းသာပေမယ့် စတုတ္ထဈာန်ကနေ ပဥ္စမဈာန် တက်ချင်တယ်ဆိုရင် သုခကိုလည်း ပယ်ရမှာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ သဘာဝအရ သုခချမ်းသာကိုပဲ ကျေနပ်မယ် ဆိုရင် ရှေ့ဆက်တက်လို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ လုံးချင်းအိမ်ကလေးနဲ့ နေချင်တယ်ဆိုရင် တိုက်ခန်းကနေ ပြောင်းမှရနိုင်သလို သုခကို ခွာနိုင်မှပဲ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ပဥ္စမဈာန် သမာဓိအဆင့်ကို ရမှာပါ'

တကယ်တော့ ပဌမဈာန် အဆင့်မှာထဲက သမာဓိက ရသင့် သလောက်ရခဲ့ပြီး ဒုတိယဈာန်မှာလည်း ဝိစာရနဲ့ သုံးသပ်လို့ ငြိမ်သင့်သလောက် ငြိမ်သွားပါတယ်။

တတိယဈာန်မှာ ငြိမ်သက်ပေမယ့် ပီတိရှိနေလို့ တည်ကြည် ငြိမ်သက်တဲ့ သမာဓိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

စတုတ္ထဈာန်မှာလည်း ချမ်းသာမှုကို ခံစားတဲ့ သုခ ရှိနေတော့ စင်ကြယ်တဲ့ သမာဓိအဆင့်ကို မရောက်သေးပါဘူး။

ပဉ္စမဈာန် သမာဓိကတော့ လောကီ ချမ်းသာအားလုံးကို စွန့်ပယ်လိုက်ပြီး အညီအမျှထားတဲ့ ဥပေက္ခာသာ ရှိတော့လို့ အလွန်စင်ကြယ်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်သွားပါပြီ။

Fifth Jhana together with indifference and One-pointedness of mind.

မစန္ဒာက 'ပဉ္စမဈာန်အဆင့်မှာ ကောင်းကင်ပျံ မြေလျှိုးလို့ ရပြီလား ဆရာ'

'ပဉ္စမဈာန်ရောက်တာနဲ့ ကောင်းကင်ပျံ မြေလျှိုးလို့ မရပါဘူး၊ ပထမဈာန်ကနေ ပဉ္စမဈာန်၊ ပဉ္စမကနေ အောက်ဈာန်အထိ အနုလုံ ပဋိလုံ *Forward and reverse order* အပြန်ပြန် အထပ်ထပ်ဝင်စားမှ ဝသီဘော်ဖြစ်လာပြီး အဘိညာဏ် ရလာပါမယ်၊ ဒီအခါမှာ မိမိ ဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း ကောင်းကင်ပျံ မြေလျှိုး နိုင်ပါတယ်'

'အဘိညာဉ်က ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဆရာ'

'အဘိညာဉ်က ထူးကဲ မြင့်မားသောညာဏ်လို့ အဓိပ္ပါယ် ရတယ်၊ စာအရ ပဉ္စမဈာန်အထူးကို အဘိညာဉ် *Higher psychic power* လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ အဌကထာကြီးတွေမှာ

ရှုပစျာန်ငါးဆင့်ရော, အရူပစျာန်လေးဆင့်ပါ ရပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ အဘိညာဉ်ရတယ်လို့ ဆိုတယ်'

'ဒါဆို ဈာန် ၉-ပါးစလုံး ရပြီးမှ အဘိညာဉ်ရမှာပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်'

'မြေလျှိုး မိုးပျံနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲ ဆရာ'

'မြေလျှိုး မိုးပျံတယ် ဆိုရာမှာလည်း သဘာဝကို ဆန့်ကျင်ပြီး ဖန်ဆင်းလို့ မရပါဘူး၊ ရေပေါ် လမ်းလျှောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ရေကို မာကြောသွားအောင် ဖန်ဆင်းပြီးမှ လျှောက်လို့ရပါတယ်၊ မြေလျှိုး လိုတဲ့အခါမှာလည်း သူသွားလိုတဲ့ မြေနေရာကို ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်အောင် စိတ်နဲ့ ဖန်ဆင်းပြီးမှ သွားလို့ရတာပါ'

သဘာဝကို မဆန့်ကျင်လို့ *Super normal power* သာဖြစ်ပြီး *Super natural power* မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီအခါမှာ စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ရုပ်ကိုပါ ဖြည့်တင်းထားလို့ နာတာကျင်တာ ကိုက်ခဲတာမရှိဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပေါ့ပါးပြီး ငြိမ်းချမ်းလို့ နေပါတယ်။

'အဘိညာဉ်က ဘယ်နှစ်မျိုးလောက်ရှိလဲ ဆရာ'

'အဘိညာဉ် ခြောက်မျိုးရှိတယ်၊ ပထမတစ်ခုက တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်တဲ့ ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ်, သူ့ကိုတော့ *higher psychic power capable of producing many*

miracles လို့ ပြန်တယ်၊ ဒုတိယက နတ်နားလို အသံအမျိုးမျိုးကို ကြားနိုင်တဲ့ ဒိဗ္ဗသောတအဘိညာဉ်'

'နတ်နားဆိုတော့ *Divine ear* ပေါ့ ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ နောက် သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ စိတ်အကြံကို သိနိုင်တဲ့ ပရစိတ္တဝိဇာနန အဘိညာဉ် *higher psychic power capable to read the thoughts of others*'

စတုတ္ထက ရှေ့ရှေ့ဘဝပေါင်းများစွာကို ပြန်ပြောင်းသိနိုင်တဲ့ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ အဘိညာဉ်၊ ဒါကို *higher psychic power enables one to remember former existences* လို့ ပြန်တယ်။

ပဉ္စမက အဆင်းအာရုံ အမျိုးမျိုးကို မြင်နိုင်တဲ့ ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ် *Divine eye,* ဆဋ္ဌမက အာသဝေါတရားများကို ကုန်ခမ်းစေနိုင်တဲ့ အာသဝက္ခယ အဘိညာဉ် *higher psychic power which can eradicate defilements* တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က ကွမ်းတမြုံ့မြုံ့ဝါးရင်း 'အဘိညာဉ် မရဘဲ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်လား ဆရာ'

'အဘိညာဉ်အားလုံး မရဘဲ ရိုးရိုး ရဟန္တာ ဖြစ်တဲ့သူတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်၊ သူတို့မှာတော့ ဝိဇ္ဇာသုံးပါးဆိုတဲ့

ပုဗ္ဗေနိဝါသညာဏ်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုညာဏ်နဲ့ အာသဝက္ခယညာဏ်တို့ပဲ ရှိပါတယ်'

အရူပဈာန်ရပြီး ဈာန်သာမလျှောခဲ့ရင် နောင်ဘဝမှာ အရူပဗြဟ္မာပြည်ကို ရောက်ပါတယ်၊ ပထမဈာန်ရရင် ပထမဈာန် ဗြဟ္မာဘုံ၊ ဒုတိယဈာန်ရရင် ဒုတိယဈာန် ဗြဟ္မာဘုံဆိုပြီး အဆင့်ဆင့်တက် သွားပါတယ်။

သင်တန်းပို့ချလို့ ကောင်းနေတုန်း ဆရာမဒေါ်ချယ်ရီနဲ့ မောင်အေးမြင့်တို့ဝင်လာပြီး ပြည် ပလာတာနဲ့ ရေနွေးကြမ်းများ လာချပေးပါတယ်။ ဒီနေ့အစားအသောက်ကို မသင်းမှ ကျွေးမွေးပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'စစ်တွေရောက်ထဲက ပြည် ပလာတာမစားရတာ၊ အခု ဆရာမ ချက်မှ စားရတော့တယ်'

မသင်းနဲ့ဒေါ်ချယ်ရီတို့လက်ရာက စားလို့ကောင်းပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက 'ကျွန်တော်လည်း မြန်မာမုန့်တွေပဲ ကြိုက်တယ်၊ နောက်အပတ် ရေမုန့်လုပ်ကျွေးမယ်'

ကျွန်တော်တို့ စားသောက်နေစဉ် မှတ်ပုံတင်မှူး ကိုကျော်စိုးဝင်း ရောက်လာပါတယ်။

'ဆရာ့အတွက် ကြေးနန်း ဝင်လာတယ်၊ ရှေ့လကုန် စင်္ကာပူမှာ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာသင်တန်း တက်ရ

မယ်၊ ဆရာ မရှိရင် တော်တော် အားလျော့သွားမှာ'

ကိုကျော်စိုးဝင်း စကားကြောင့် အားလုံးလည်း စိတ်မကောင်း ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

'ရှေ့လကုန်ဆိုတော့ အချိန်ရှိပါသေးတယ်၊ ကျွန်တော် အဘိဓမ္မာကို ပြီးအောင် ပို့ချပေးသွားပါ့မယ်'

မသင်းက 'သင်တန်းက ဘယ်လောက်ကြာမှာလဲ'

'သင်တန်းက နှစ်လပါပဲ'

'ဒါဆို သင်တန်းပြီးရင် အစ်ကို ပြန်လာမှာပေါ့'

'ပြန်လာမှာပေါ့ ညီမရယ်'

ကိုကျော်စိုးဝင်း နှုတ်ဆက်ပြန်သွားတော့ သင်တန်းကို ဆက်လက်ပို့ချဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကျော်မြင့်က 'ရူပဈာန်ငါးဆင့်ပြီးရင် အရူပဈာန်ကို လည်း ထပ်တက်ရမှာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ရူပဈာန်ငါးဆင့် ဝင်စားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အထက်ဈာန်များကို တက်ရောက်ဖို့ ဆန္ဒဖြစ်လာပါတယ်၊ ဒါက လည်း ရူပဈာန်စိတ်ဟာ ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို အာရုံပြုပြီး ရုပ်နဲ့ ဆက်စပ်နေလို့ ရုပ်နှင့်မဆက်နွှယ်တဲ့ အရူပဈာန်ထက် နဲနဲကြမ်း တမ်းတာမို့ပါ'

အရူပဈာန် *Non-material Jhana* က လေးဆင့်ရှိပါ

တယ်၊ ဒီဈာန်တွေရဖို့ အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတဲ့ စူးစိုက်စရာလေးမျိုးကို ထပ်မံ စူးစိုက်ရပါတယ်။

ဒါတွေကတော့ ရုပ်လွန်သဘောမျိုးဖြစ်တဲ့ အနန္တကောင်းကင်ပညတ် *Space of infinity* အာကာသာနဉ္စာယတန၊ အနန္တဝိညာဉ် *Boundless consciousness* ဝိညာနဉ္စာယတန၊ ဘာမျှမရှိခြင်း *Nothingness*ဆိုသော နတ္ထိဘောပညတ် (ဝါ) အာကိဉ္စညာယတနနဲ့ အသိရှိသည်လည်းမဟုတ် မရှိသည်လည်းမဟုတ် *Neither consciousness nor non-consciousness* ဆိုသော နေဝသညာ နာသညာယတနတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

'အရူပဈာန်ကို တက်မယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့ ဆက်နွယ်တာကို မလိုချင်တဲ့အတွက် ကသိုဏ်းကို အာရုံမပြုတော့ဘဲ *ignore* လုပ်ရပါမယ်၊ ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို ခွာရပါမယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'ရုပ်ကို အပြစ်မြင်တာပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ ရုပ်ကို အပြစ်မြင်တော့ ကသိုဏ်းရုပ်ကိုလည်း သူက မကြိုက်တော့ဘူး၊ တစ္ဆေကြောက်တဲ့သူဟာ မည်းမည်းမြင်တိုင်း တစ္ဆေထင်နေသလိုပါပဲ၊ သစ်ငုတ်မြင်လည်း တစ္ဆေလို့ထင်တာပါပဲ၊ အလားတူ ရုပ်ကို မလိုလားတဲ့အတွက် ရူပဈာန်ရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ကသိုဏ်းရုပ်ကိုလည်း မနှစ်သက်တော့ပါဘူး'

'အဲဒီလိုမကြိုက်တော့ ဘယ်လိုခွာရမလဲ ဆရာ'

'ကျမ်းဂန်တွေမှာ ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို ခွာဖို့ ကောင်းကင် ပညတ် *Space of infinity* ကို အာရုံပြုရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာ ခွာတယ်ဆိုတာ ကသိုဏ်း နိမိတ်ကို မရှုတော့ဘဲ ပယ်လိုက်တာကို ပြောတာပါ၊ ဒီလို ပယ်လိုက်တော့ အဲဒီနိမိတ် ပျောက်သွားပြီး ကွက်လပ်ကြီး ကျန်ခဲ့ပါမယ်၊ အဲဒီကွက်လပ်ကိုပဲ အာကာသအနေနဲ့ ကြည့်ပြီး အားထုတ်ရမှာပါ'

ဒီလို အားထုတ်ရင်း မိမိရရှိထားတဲ့ ကောင်းကင်ပညတ်ဟာ အနန္တကောင်းကင်နဲ့ တသားတည်းဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင် အာကာသာ နဉ္စာယတနဈာန် ဖြစ်လာပါမယ်၊ အဲဒါကို ပထမ အရူပါဝစရစိတ် လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

အရူပ ပထမဈာန် ရပြီးတဲ့အခါ လောက သဘာဝအတိုင်း သူက ရှေ့ဆက် တက်ချင်လာတယ်။ ဒါကလည်း ပထမဈာန်က ရူပပဉ္စမဈာန်နဲ့ နီးတော့ အနှောင့်အယှက် များတဲ့အတွက် သူ့ထက် သိမ်မွေ့တဲ့ ဒုတိယဈာန် တက်မှပဲလို့ စိတ်ကူးပြီး အားထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ဒုတိယဈာန်တက်ဖို့ ဘာကို အာရုံပြုရလဲ ဆရာ'

'ဒုတိယဈာန်တက်ဖို့ ပထမ အရူပါဝစရဈာန်ကိုပဲ ပြန်ဝင်စား ရပါတယ်၊ ဒီနောက် ပထမ အရူပဈာန်စိတ်ဟာ အနန္တဝိညာဉ်

Boundless Consciousness သဘောရှိတယ်လို့ အာကာသ နေရာမှာ ဝိညာဉ်သဘောနဲ့ အစားထိုးရှုမှတ်သွားရင် ဒုတိယ အရူပဈာန်ကို ရသွားပါမယ်၊ ဒုတိယဈာန်ကို ဝိညာဏဉ္စာယတန ဈာန်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်'

စိတ်ဆိုတာ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်နိုင်သလို နှစ်ခုပြိုင်ပြီး ဖြစ်ရိုးထုံးစံ မရှိလို့ ဒုတိယဈာန် ဖြစ်တဲ့အခါ ပထမ အရူပဈာန်က မရှိတော့ဘဲ ပျောက်သွားပါပြီ၊ ဒုတိယဈာန် ရောက်တော့လည်း လူ့သဘာဝအရ သူ့ထက် သိမ်မွေ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အထက်ဈာန် တွေကို တက်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်လာပါတယ်။

တတိယ အရူပဈာန်ကို တက်လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပထမ အရူပ ဈာန်ရဲ့ မရှိခြင်း *Nothingness* ကိုပဲ အာရုံ ပြန်ပြုရပါတယ်။ ရှိတာတောင်မှ အာရုံပြုနိုင်ဖို့က ခက်ခဲတော့ မရှိတာကို အာရုံ ပြုနိုင်တယ်ဆိုရင် တော်တော်ကို အထက်တန်းကျပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ စိတ် ဖြစ်နေပါပြီ။

မသင်းက 'မရှိတဲ့ဟာကို ဘယ်လိုအာရုံပြုရမှာလဲ အစ်ကို'

'ဒီလို ဘာမှမရှိတာကို အာရုံ စူးစိုက်လို့ ဖြစ်ပါ့မလား ဆိုတာ သံသယဖြစ်မှာစိုးလို့ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်မှာ ဥပမာလေးတွေနဲ့ ရှင်းပြထား ပါတယ်၊ ဒါကတော့ ရဟန်းတစ်ပါးဟာ သိမ်အတွင်းမှာ သံဃာ များနဲ့ အတူရှိနေပြီး ကိစ္စရှိလို့ ကျောင်းပေါ်ကို ခဏတက် သွားပါ

တယ်၊ သူကျောင်းပေါ်ရောက်ပြီး မကြာမီ သံဃာတွေ အားလုံး လည်း ပြန်ထွက်သွားကြတယ်၊ နောက် အဲဒီရဟန်း သိမ်ထဲ ပြန်ရောက်တော့ သံဃာတွေကို မတွေ့ရပေမယ့် ဒီမရှိတဲ့ သဘော ကိုပဲ ပြန်လည် အာရုံစူးစိုက်လို့ ရပါတယ်'

အလားတူ မိမိလက်ဖဝါးထဲမှာ ခရေပန်းကုံးလေးကို ထည့် ထားပြီး ရွှေတိဂုံရင်ပြင်က ရှင်စောပုဘုရားမှာ လှူလိုက်တယ် ဆိုပါတော့၊ ဘုရားကအပြန် လက်ဖဝါးထဲမှာ ဘာမှမရှိတော့ ပေမယ့် ပြန်လည် အာရုံယူလို့ရတဲ့သဘောပါပဲ။

'ညီမလည်း မရှိခြင်းနှင့် ရှိခြင်းဟာ ဒင်္ဂါးပြားရဲ့ ခေါင်းနဲ့ပန်း သဘောမျိုးဆိုတာ တွေးကြည့်လိုက်ရင် သိနိုင်ပါတယ်၊ ဒီလို မရှိတာကို အာရုံပြုပြီး အထပ်ထပ် ပွားများလိုက်ရင် တတိယ အရူပဈာန်ကို ဝင်စားလို့ ရသွားပါတယ်၊ ပါဠိလို အာကိဉ္စညာယတန ဈာန်လို့ ခေါ်တယ်'

'မြန်မာလို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'အာကိဉ္စက လုံးဝအကြွင်းအကျန်မရှိခြင်း *Total absent*, အာယတနဆိုတာ တည်ရာ *Place* ကို ပြောတာဖြစ်လို့ ပထမ အရူပစိတ်ရဲ့ အကြွင်းမရှိသော နတ္ထိ ဘောပညတ်ကို အာရုံပြုတဲ့ ဈာန်စိတ်ရဲ့ တည်နေရာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်'

တတိယဈာန်ကို ရောက်ရှိသွားတဲ့အခါမှာ စတုတ္ထဈာန်ကို

တက်ဖို့ အရင်ချုပ်သွားခဲ့တဲ့ ဝိညာဉ်သဘောကို အထပ်ထပ် အာရုံပြု စူးစိုက်ရပါတယ်၊ ဒီလို အထပ်ထပ်စူးစိုက် နှလုံးသွင်းရင်းနဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ အလွန် သိမ်မွေ့သွားပြီး အသိရှိတယ် မရှိဘူး ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မပြောနိုင်တော့တဲ့ နေဝသညာ နာသညာ ယတန စတုတ္ထ အရူပဈာန်ကို ရောက်ရှိသွားပါမယ်။

Fourth non-material Jhana of neither consciousness nor non-consciousness.

မစန္ဒာက 'နည်းနည်း ရှင်းပြပေးပါလား ဆရာ'

နေဝသညာ နာသညာယတန သဘောလေးကိုလည်း ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာ ရှင်းပြထားတာရှိပါတယ်-

ဆရာတပည့် နှစ်ယောက် ခရီးသွားတဲ့အခါ ကိုရင်လေးက ရှေ့က၊ ဆရာဘုန်းကြီးက နောက်ကပါ၊ တစ်နေရာရောက်တော့ ကိုရင်က ချောင်းရိုးလေးကို အဖြတ်မှာ ရေလေးနည်းနည်း စီးဆင်းနေတာတွေ့တော့ 'ရှေ့မှာ ရေရှိပါတယ်ဘုရား' လို့ လျှောက်တယ်။

ဒီအခါမှာ ဆရာဘုန်းကြီးက ရေချိုးရရင် ကောင်းမှာပဲဆိုပြီး 'ကိုရင်လေး…ရေလဲ သင်းပိုင်ပေးပါ' လို့ လှမ်းတောင်းလိုက်တယ်။ ဒီအခါမှာ ကိုရင်က 'ရေချိုးဖို့ မရှိပါဘုရား' လို့ ပြန်လျှောက်တယ်။

ဆိုလိုတာက ခုန ရေရှိတယ်ဆိုတာ ချောင်းရိုးဘေးကို ဖြတ်တဲ့

အခါ ခြေထောက်ရေစိုမယ်၊ ရွံ့တွေပေမယ်ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ကိုရင်လေးက ပြောလိုက်တာပါ၊ ဒါပေမဲ့ ရေချိုးရအောင်လည်း ရေက နည်းနည်းလေးရှိလို့ ချိုးဖို့တော့ ရေမရှိပါဘူး၊ အလားတူ သိလွယ်တဲ့သညာနဲ့ စိတ်သဘောမျိုး မရှိပေမယ့် အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်လေးက ရှိနေပါတယ်။

'စတုတ္ထ အရူပဈာန်က အမြင့်ဆုံးပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ စတုတ္ထ အရူပဈာန်က ရှိသမျှ ဈာန်တွေထဲမှာ နံပါတ်တစ် ထိပ်တန်းအကျဆုံး ဈာန်ပါပဲ၊ ဒီထက် သိမ်မွေ့တဲ့ ဈာန်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး'

ဒါပေမဲ့ လောကီချမ်းသာထဲမှာ အမြင့်ဆုံးဆိုပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားက သင်္ခါရ ဒုက္ခလို့ပဲ ရှုမြင်ထားပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်း တချိန်မှာတော့ သူလည်းမမြဲဘဲ ချုပ်ပျောက်ရမှာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒီလို သိမ်မွေ့တဲ့ ဈာန်ချမ်းသာကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ချမ်းသာတယ်လို့ မမြင်ဘဲ နိဗ္ဗာန်မှ ချမ်းသာ အစစ်လို့ ဟောပါတယ်။

အရူပဝစရ ဈာန်စိတ်တွေဟာ အလွန်အားကြီးတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်များဖြစ်လို့ နောင်ဘဝမှာ ရုပ်မရှိဘဲ နာမ်သက်သက်သာ ရှိတဲ့ အရူပဗြဟ္မာဘုံမှာ အရူပဝစရ ပဋိသန္ဓေစိတ်များကို ဖြစ်စေပါတယ်။ သူတို့ဟာ နာမ်သက်သက်သာရှိလို့ အလွန် ထူးခြားပါတယ်။

'သူတို့ရဲ့ သက်တမ်းက ဘယ်လောက်ရှိလဲ ဆရာ'

'နေဝသညာ နာသညာဘုံ ရောက်ရှိတဲ့ အရူပဗြဟ္မာများဟာ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံမှာ သက်တမ်းအရှည်ဆုံးပါ၊ သူတို့ဟာ ကမ္ဘာ ပေါင်း ၈၄,၀၀၀ ကြာအောင်နေနိုင်ပါတယ်၊ နောက် သူတို့ နေရာဟာ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံမှာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်လို့ ဘဝဂ် *The highest place* လို့ ခေါ်ပါတယ်'

'အသညသတ် ဗြဟ္မာဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ ဆရာ'

'ရူပဗြဟ္မာထဲမှာ ထူးခြားတာက အသညသတ် ဗြဟ္မာပါ၊ သူတို့မှာ ရုပ်သာရှိပြီး စိတ်မရှိပါဘူး၊ ကျောက်ရုပ်ကြီးတွေလို မလှုပ်မယှက် ရှိနေတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ပါရမီများ ဆက်လက် မဖြည့်ဆည်းနိုင်လို့ မရောက်အပ်တဲ့ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး *Eight places unfavourable for realization* မှာ တစ်ပါးအနေနဲ့ ပါဝင်နေပါတယ်'

'ဈာန်မှာ အမြင့်ဆုံးက ဘယ်ဟာလဲ ဆရာ'

'အမြင့်ဆုံးက နိရောဓ သမာပတ်ပါ၊ ဒီသမာပတ် ဝင်စားမယ်ဆိုရင် နေဝသညာ နာသညာယတနဈာန်ကို အရင်ဝင်စား ရပါတယ်၊ နောက် ဇောတစ်ကြိမ်, နှစ်ကြိမ်ကျပြီးတာနဲ့ ဝီထိ အစဉ်ပြတ်သွားပါတယ်၊ ဒီအခါမှာ စိတ်, စေတသိက်စတဲ့ နာမ် တရားများ ချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ ငြိမ်းအေးမှုသက်သက်နဲ့ နေတာပါ'

အင်္ဂလိပ်လို ပြန်ထားတာလေးက အလွန်ကောင်းပါတယ်-

This refers to the cessation of breathing and movement, the cessation of the flow of stream of consciousness, volition and mental formation for a certain length of time while being absorbed in cessation.

'အလွန်ဆုံး ဘယ်လောက်အထိ နေနိုင်လဲ ဆရာ'

'လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက်၊ ရေအသက် တစ်မနက်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း အစာမရှိဘဲနဲ့ အလွန်ဆုံး နေနိုင်တာ ခုနစ်ရက်ပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားတယ်ဆိုရင် *Limit* က ခုနစ်ရက်ပါပဲ'

'ဒီလိုနေနိုင်တာ ဈာန်စိတ်တွေက ထောက်ပံ့ပေးထားလို့ပေါ့ ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဈာန်စိတ်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ကို ဣန္ဒြိယပစ္စည်းနဲ့ ကျားကန် ထောက်ပံ့ပေးထားလို့ပါ'

'ဒီနေ့တော့ သမထ ဘာဝနာနဲ့ ဈာန်အဆင့်ဆင့် တက်တာကို ပြောပြီးပါပြီ၊ ရှေ့အပတ်မှာ ဝိပဿနာဘာဝနာနဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ဆိုက်အောင် ပွားများတာကို ရှင်းပြပေးပါ့မယ်'

ဆရာဖေသိန်းက 'ဆရာရှင်းပြတာ တော်တော်ကြီး သဘော

ပေါက်ပါတယ်၊ နောက် ကျွန်တော်တို့ အကျယ်သိချင်ရင် ဘယ် စာအုပ် ဖတ်ရမလဲ ဆရာ'

'ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က အပြည့်စုံဆုံးပါပဲ၊ အဲဒီမှာ ညောင်လေးပင်တောရ ဆရာတော်ရေးတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အရသာ စာအုပ်က တော်တော်လေး ရှင်းပါတယ်'

ညနေ ခြောက်နာရီထိုးတော့မှာမို့ သင်တန်းကို ရပ်နားလိုက် ပါတယ်။ အပြင်ဘက်မှာ အနည်းငယ်မှောင်နေတာမို့ ဆေးရုံဝင်း အတွင်းမှာပဲ လမ်းလျှောက်ဖြစ်ပါတယ်။

ညပိုင်းမှာ ဆေးရုံအုပ်ကြီးက အိမ်မှာ ထမင်းစားဖိတ်လို့ ကိုကျော်စိုးဝင်း၊ ကိုသိန်း၊ မသင်း၊ မမျိုး၊ မစန္ဒာတို့နဲ့အတူ သွားစားကြပါတယ်။ ဟင်းကတော့ ချက်နေကြ ကြက်သား ကာလသားဟင်းပါ။

ဆေးရုံအုပ်ကြီးက 'ဆရာ သင်တန်းသွားရမယ်ဆိုတော့ လူ ထပ်မပေးရင် ကျွန်တော်ပဲ ဝင်ပြီး ခွဲစိတ်တာတွေ လုပ်ပေးရမှာ၊ ဒါပေမဲ့ မခွဲတာတော့ တော်တော်ကြာပြီ'

ကိုသိန်းက 'မသင်းလည်း တော်တော်များများ လုပ်နိုင်နေပါပြီ ဆရာကြီး'

'သမီး ခွဲနိုင်တယ်ဆိုပေမယ့် *Major operation* ကျတော့ အစ်ကိုရှိမှ ဖြစ်မှာ'

ကျွန်တော်တို့အားလုံး စားသောက်ပြီးတော့ ကာရာအိုကေ

ဆိုကြပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနားမှာ ထိုင်နေတဲ့ မသင်းက တိုးတိုးလေး မေးပါတယ်-

'အစ်ကို ဘယ်သီချင်း နားထောင်ချင်သလဲ'

'မပြီးသေးသော ပန်းချီကားနဲ့ ပျို့ဆုတောင်းသီချင်း ဆိုပေးပါလား'

မသင်းရဲ့အသံက အေးမြပြီး ကရုဏာသံ ပါပါတယ်၊ အားလုံး သီဆိုလို့အပြီးမှာ ဆေးရုံအုပ်ကြီးက ဆိုနေကျ မမေ့ပါနဲ့ နှင်းနွယ်ရယ်နဲ့ ဂီတနတ်သံ ကိုစောညိမ်းရေးဖွဲ့တဲ့ ပွင့်ဦးသီချင်းကို သီဆိုသွားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဆေးရုံကိုပြန်တော့ ည ၁၂-နာရီ ထိုးပါတော့မယ်။

မသင်း မျက်နှာက ညှိုးနေတာမို့-

'ညီမ စိတ်မကောင်း မဖြစ်ပါနဲ့၊ အစ်ကို ပြန်လာခဲ့ပါ့မယ်'

မသင်းက ဘာမှပြန်မပြောဘဲ ကျွန်တော့်လက်ကိုပဲ ဆုပ်ထားပါတယ်။ မသင်းတို့ကို အဆောင်အထိ လိုက်ပို့ပေးပြီး ကျွန်တော် ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ပြူတင်းဝကနေ ကြည့်လိုက်တော့ မဟူရာကောင်းကင်ပြင်ကြီးမှာ လင်းလက်နေတဲ့ ကြယ်လေးများနဲ့ လခြမ်းကွေးကွေးလေး

မြင်တွေ့နေရပါတယ်။

မအိပ်ချင်သေးတာမို့ ကော်ဖီကျကျတစ်ခွက်ဖျော်ပြီး ဓမ္မပဒ စာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်၊ စာဖတ်နေရင်း မသင်းဆိုသွားတဲ့ မပြီးသေးသော ပန်းချီကား စာသားလေးက အလိုလို တိုးဝင်လာ ပါတယ်-

'မပြီးသေးသော ပန်းချီကား… မှုန်ဝါးဝါး အရိပ်ထင်… ညစဉ်ပင် ညစဉ်ပင်… မျက်စိမှိတ်လည်း စိတ်ထဲ စွဲကာထင်'

(၃)

ဝိပဿနာ ဘာဝနာဖြင့် မဂ်, ဖိုလ် ဆိုက်အောင် ပွားများခြင်း

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ ၁၇ ရက်၊ သောကြာနေ့။

မတ်လဆန်းမှာ ကျွန်တော်တို့ ကျောက်တော်နဲ့ မြောက်ဦးဘက်ကို ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲနဲ့ ဆေးကုသမှုများ ဆောင်ရွက်နေရတာမို့ သင်တန်းကို တတိယပတ်ရောက်မှ ပြန်စနိုင်ပါတယ်။

ပုံမှန်ခွဲစိတ်လူနာ ငါးဦးသာရှိပြီး အရေးပေါ်လူနာမရှိတာမို့ သင်တန်းကို ညနေလေးနာရီမှာ ပုံမှန်စဖြစ်ပါတယ်။

'ဒီနေ့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာနဲ့ မဂ်, ဖိုလ်ဆိုက်အောင် ပွားများတာကို ပြောပြပါ့မယ်၊ တရားစပြီး ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် သီလစင်ကြယ်ဖို့ ငါးပါး ဒါမှမဟုတ် ရှစ်ပါးသီလ ယူရပါမယ်၊ နောက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့စင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်အောင် သမထ ဘာဝနာနဲ့ ဥပစာရသမာဓိ, အပ္ပနာသမာဓိရအောင် ပွားများနိုင်သလို ဝိပဿနာ သက်သက်နဲ့လည်း သမာဓိရယူရပါမယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပြီးရတဲ့ သမာဓိကို ဘာလို့ ခေါ်သလဲ ဆရာ'

'ဝိပဿနာမှာကျတော့ ခဏိကသမာဓိလို့ ခေါ်တယ်၊ ခဏိက

ဆိုတာ အချိန်ခဏလေးကို ဆိုလိုတာမို့ *Transient concentration* လို့ ပြန်တယ်၊ သူက သမထ ဘာဝနာမှာ ဖြစ်တဲ့ ဥပစာရသမာဓိနဲ့ အလားတူပါတယ်၊ ဥပစာရသမာဓိဟာ လောဘ, ဒေါသ, မောဟဆိုတဲ့ နီဝရဏတွေကို ခွာထားနိုင်သလို ခဏိက သမာဓိကလည်း နီဝရဏတွေကို ခွာထားနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီ ခဏိကသမာဓိကို ရပြီးတဲ့နောက် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစပါပြီ'

'နည်းနည်း ရှင်းပြပါလား ဆရာ'

'ခဏလေးသာ တည်တဲ့သမာဓိဆိုပေမယ့် သူက အားကောင်းကောင်းနဲ့ တည်တာဖြစ်လို့ ဥပစာရသမာဓိနဲ့ အလားတူတာပါ'

'လက်တွေ့ ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက် ပိန်တာ ဖောင်းတာ မှတ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှာသီးဖျားမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ မှတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ပထမတော့ စိတ်တွေက ဟိုရောက် ဒီရောက်နဲ့ ပြေးနေပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတာက မှတ်တဲ့အခါ နှာသီးဖျား, ဝမ်းဗိုက်တို့ဆိုတဲ့ ပညတ်အာရုံတွေ မဟုတ်ဘဲ တွန်းကန်မှုဆိုတဲ့ ရုပ်သဘောနဲ့ သိတယ်ဆိုတဲ့ နာမ်သဘောကိုပဲ ပရမတ်ဆိုက်အောင် မှတ်ရမှာပါ၊ ဒီလိုမှတ်နေရင်း လောဘ, ဒေါသ, မောဟဆိုတဲ့ နီဝရဏတွေကလည်း အမျိုးမျိုးလာနေမှာ ပါပဲ၊ သူတို့ကို ဖယ်နေရတာနဲ့ အချိန်ကုန်နေလို့ တရားထိုင်ရတယ် မရှိဘူးလို့တောင် စိတ်ကထင်ရပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'အဲဒါတော့ အမှန်ပဲဆရာ၊ ကျွန်တော် နာရီဝက်လောက် တရားထိုင်ရင် တကယ် သတိမြဲနေတဲ့အချိန်က ငါးမိနစ်လောက်ပဲ ရှိမယ်'

'ဆရာကံ ဖွဲနဲ့ကြိုးစားပြီး မှတ်သွားမယ်ဆိုရင် တဖြည်း ဖြည်း တိုးတက်လာမှာပါ၊ ဒီအခါမှာ စိတ်ကလေးပြေးလွှား နေတာတွေနဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ နီဝရဏတွေ တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားပါမယ်၊ လုံးဝကင်းသွားတာ မဟုတ်ပေမယ့် အလာကြဲ သွားတယ်၊ အလာကြဲပြီးတော့ ကိုယ်က သတိနဲ့မှတ်နေနိုင်တဲ့ အချိန်တွေ များများ လာပါမယ်၊ ဒီလို များရာကနေ တစ်ချိန်မှာ နီဝရဏတွေ မလာတော့ဘဲ အမှတ်စိတ်လေးနဲ့သာ နေလို့ရသွား ပြီဆိုရင် ခဏိကသမာဓိ ရပြီလို့ ဆိုရပါမယ်'

'ကိုယ်တိုင် သိနိုင်သလား ဆရာ'

'သိနိုင်ပါတယ်၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှတ်လို့ကောင်းလာသလို နီဝရဏတွေ ဝင်လာရင်လည်း ချက်ခြင်း ဒက်ကနဲဆို မှတ်လာ နိုင်တယ်၊ တစ်ခါတလေ စိတ်ကလေး ထွက်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်က ဖမ်းပြီး မှတ်နိုင်တယ်၊ တော်တော် ဆန်းပေမယ့် ရှုမှတ်မှု များလာတာနဲ့ ငြိမ်းအေးမှုသမာဓိကို တွေ့ရပါမယ်၊ ကိုယ်တိုင် ကြုံဖူးသွားရင် ယုံကြည်လက်ခံသွားမှာပါ၊ စာအရတော့ စိတ်ရဲ့ ဖြူစင်ခြင်းဆိုတဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ကို ရောက်သွားပါပြီ'

'စိတ္တဝိသုဒ္ဓိပြီးတော့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလာမှာပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ အယူရဲ့စင်ကြယ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင် ရုပ်, နာမ်ရဲ့ ပရမတ်သဘောကို မြင်အောင်မှတ်ရပါမယ်'

တရားရှုမှတ်ခါစ သတိနဲ့ သမာဓိ မကောင်းသေးတဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါးကို တစ်ပေါင်းတစ်စုတည်းပဲ ထင်မြင်နေပါမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ငါ, သူ, ယောကျ်ား, မိန်းမစတဲ့ ပညတ်တွေအပေါ်မှာ တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲလန်းနေတာပါ။

တဖြည်းဖြည်း သတိနဲ့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါးမှာ အာရုံကိုသိတဲ့နာမ်နဲ့ အစဉ် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်သဘာဝသာရှိကြောင်း ထိုးထွင်း သိမြင်လာပါမယ်။

'ဒီလို သိတတ်သောနာမ်နှင့် ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်တို့ရဲ့ သဘာဝကို ခွဲခြားသိမြင်သွားရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် *Knowledge of the distinction between mind and body* အဆင့်ရောက်ရှိ သွားပါမယ်'

'အဲဒါကို ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်နိုင်လား ဆရာ'

'အဘိဓမ္မာမှာတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ထဲမှာ ထည့်မပြထားပါဘူး၊ ဒါကလည်း ဝိပဿနာဆိုရင် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ မြင်အောင် ရှုရမယ်ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်ရှိနေလို့ပါ၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ ရှုမြင်သေးတာမဟုတ်ဘဲ နာမ်ရုပ်ကွဲတာပဲ ရှိပါသေးတယ်၊ တကယ်မှတ်မယ်ဆိုရင် စာကွဲ

ကွဲတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်သိပြီး ကွဲသွားတာမျိုး တွေ့ရပါလိမ့်မယ်'

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်တဲ့အခါ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်တယ်။

ဆက်လက်ရှုမှတ် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် 'အကြောင်းများစွာ ပေါင်းစုံလို့ သာမက အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှီတွယ်ပြီးမှသာ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာ...'လို့ သိမြင်လာပါမယ်။ ဒီလို ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းကိုပါ တွဲဖက်ပြီး သိလာတာဟာ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် *knowledge of the cause of Arising of mind and body* ပါ။

'အဲဒါကော ဝိပဿနာဉာဏ်ထဲမှာ ပါလား ဆရာ'

'ဝိပဿနာဉာဏ်ထဲမှာ မပါသေးဘူး၊ ဒါကလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တရှုမြင်သေးတာ မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းကို ရှုမြင်တာပဲ ရှိသေးလို့ပါ'

ဒီဉာဏ်ရပြီး ဇွဲ လုံ့လမလျော့ဘဲ ရှုမှတ်သွားမယ် ဆိုရင် ရုပ်၊ နာမ်တရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတော့ အရာရာဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တပါလားလို့ သိမြင်လာပါမယ်။

ဒီလို ရှုမှတ်ရင်း ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးမှာလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တပါလားလို့ ဆင်ခြင်နိုင်မိရင် သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်လာပါမယ်။ ဒီဉာဏ်က ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း ရှုမှတ်

အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် တက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်က ၁၀-ပါး ရှိပါတယ်'

'သမ္မသနဉာဏ်ကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'*Knowledge of the three characteristics, ie impermanence, sorrow and selflessness* လို့ ပြန်ပါတယ်'

သမ္မသနဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ရုပ်,နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပျက်ခြင်းကို အစမှအဆုံး တွေ့မြင်လာပါမယ်။

ဒီအခါမှာ ရုပ်, နာမ်တွေဟာ ခဏတွင်းမှာဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် *Knowledge with regard to the arising and passing away of conditioned things* ဖြစ်လာပါမယ်။

'သမ္မသနဉာဏ်နဲ့ ဘယ်လိုကွာလဲ ဆရာ'

'သမ္မသနဉာဏ်တုန်းက အဖြစ်နဲ့ အပျက်ကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်တာ မဟုတ်သေးဘဲ သာမန် မြင်တာပဲရှိပါတယ်၊ ဒီမှာကျတော့ ဒီထက်ပိုပြီး အဖြစ်နဲ့အပျက်ကို မြင်လာတယ်၊ ဒီအခါမှာ အလွန်ကြောင့်ကျ မစိုက်ရဘဲ မှတ်လို့ကောင်းလာတဲ့အတွက် ဝိပဿနာရဲ့ ဘေးရန်တွေ ပေါ်လာတတ်တယ်'

'ဘယ်လိုမျိုးလဲ ဆရာ'

'အဖြစ်များတာက ဩဘာသဆိုတဲ့ အရောင်အလင်းတွေ မြင်တတ်တယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒါမှမဟုတ် အိမ်ထဲမှာ လင်းနေတာ၊ တစ်ခါတလေ တစ်လောကလုံး လင်းနေတာမျိုးကို မြင်ရတတ်တယ်၊ နောက် မှတ်လို့ကောင်းတဲ့အတွက် ကြက်သီးမွေးညှင်းထပြီး အလွန်နှစ်သက်တဲ့ ပီတိလည်း ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ ကျမ်းဂန်ထဲမှာတော့ ကောင်းကင်ကို ပျံတက်သွားတာမျိုး၊ တစ်ခါတရံမှာ လူက ဟိုရွှေ့ဒီရွှေ့ ရွှေ့သွားတာမျိုး၊ အပေါ်ကိုမြောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်၊ တစ်ခါ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ပဿဒ္ဓိနဲ့ အလွန်ချမ်းသာပြီး နေလို့ကောင်း၊ မှတ်လို့ကောင်းတဲ့ သုခချမ်းသာ အနေမျိုးနဲ့လည်း လာတတ်ပါတယ်'

'ဒီလိုမျိုး အလင်းရောင်တွေ တွေ့ရတာ၊ နှစ်သက် ချမ်းသာတာနဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတာကို ဘာလို့ ဝိပဿနာရဲ့ ဘေးရန်လို့ ပြောရတာလဲ ဆရာ'

'ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ ယောဂီက ငါ့မှာ အရင်တုန်းက ဒီလို အလင်းရောင်တွေ့ရတာနဲ့ နှစ်သက်ချမ်းသာ အေးမြတာမျိုး တစ်ခါမျှမဖြစ်ဖူးဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒါဟာတရာထူးဖြစ်မယ်ဆိုပြီး ဆက်အားမထုတ်တော့ဘဲ လမ်းလွဲသွားတတ်တယ်'

တဖြည်းဖြည်းနှင့် အမှတ်ကောင်းလာတဲ့အခါ ရုပ်၊ နာမ် သင်္ခါရတွေရဲ့ အပျက်ကိုပဲ မြင်လာတဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ် *Knowledge*

of dissolution ဖြစ်လာမယ်။

'ဒီဉာဏ်ဖြစ်လာရင် ယောဂီက ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ ဆရာ'

'ဘင်္ဂဆိုတာ ပျက်တာဆိုတော့ ဘင်္ဂဉာဏ်ဖြစ်လာရင် အဖြစ်က မထင်ရှားတော့ဘဲ ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ အပျက် သဘောက ပိုထင်ရှားလာတယ်၊ တချို့ဆို ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပျောက်သွားသလိုမျိုး ကြုံရတတ်တယ်၊ ဒီအခါမှာ ငါတရားအားထုတ်တာ မှားများ နေပြီလားလို့တောင် ထင်မိတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီအဆင့်မှာ မှတ်လို့မကောင်းသလိုမျိုး ဖြစ်နေပါတယ်'

မစန္ဒာက 'ဘင်္ဂဉာဏ်ပြီးရင် ဘယ်ဉာဏ် ဆက်ဖြစ်လာလဲ ဆရာ'

'ဒီဉာဏ်ရင့်သန်လာပြီးရင် ဘယဉာဏ်ဆိုတာ ပေါ်လာမယ်၊ ဒါကလည်း ပျက်တာတွေကိုပဲ မြင်နေရတော့ သင်္ခါရ သဘောတွေဟာ ကြောက်စရာပါလားလို့ ထင်လာတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ကြောက်တယ်ဆိုတာ ဒေါသမူစိတ် ဆိုတော့ အကုသိုလ် မဟုတ်ဘူးလား ဆရာ'

'တကယ်ကြောက်ရင် ဒေါသစိတ်ဆိုတော့ အကုသိုလ် ဖြစ်မှာပေါ့၊ ဒီမှာတော့ ကြောက်စရာပဲလို့သိတာ၊ ဒီလိုသိတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်ထိုက်ပါတယ်'

'ဘယဉာဏ်ကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'*Knowledge of fear* ဆိုပြီး ပြန်တယ်'

ဘယဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါမှာ အစဉ် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဟာ တပ်မက်နှစ်သက်ဖွယ် မဟုတ်ပါလားဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ရဲ့ အပြစ်ကိုမြင်လာတဲ့ အာဒီနဝဉာဏ် ဖြစ်လာပါတယ်၊ *Knowledge of the bad consequences of volitional activities* လို့ ပြန်တယ်။

အာဒီနဝဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့မှာ ရှုမှတ်နေရတာဟာ ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာလို ဖြစ်လာပါတယ်၊ ဒီလို ငြီးငွေ့ပြီး အပြစ်မြင်လာတဲ့ဉာဏ်ကို နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်၊ *Knowledge of discontented* ဆိုပြီးပြန်တယ်။

'ဒီဉာဏ်ဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုနေသလဲ ဆရာ'

'အားလုံးလည်း တစ်ခုခုမှာ ငြီးငွေ့လာတယ်ဆိုရင် မလိုချင်တော့ဘူး၊ မပျော်တော့ဘူးပေါ့၊ နောက် အလိုလိုနေရင်း ပျင်းလာတယ်၊ တစ်ခါ ဘာအကြောင်းမှမရှိဘဲ စိတ်ထဲမှာ နေမထိ ထိုင်မထိ ဖြစ်နေတတ်တယ်၊ တစ်ချို့ဆိုလည်း စိတ်ညစ်ပြီး တစ်နေရာရာကို ထွက်သွားတာမျိုး ရှိတတ်တယ်'

'ဒါဆိုရင် တရားမှတ်နေပေမယ့် မှတ်လို့ မကောင်းဘူးပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ တရားမှတ်နေပေမယ့် အရသာမတွေ့ဘူး

ပေါ့၊ စိတ်ထဲမှာငြီးငွေ့ပြီး မပျော်တော့ဘူး၊ သဘာဝတရားအရ တစ်စုံတစ်ရာမှာ ငြီးငွေ့လာတယ်ဆိုရင် ဒီလို ငြီးငွေ့မှုမှ လွတ်မြောက်လိုတာဟာ ဓမ္မတာပါ'

ဒီအခါမှာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားရင် ကောင်းမှာပဲဆိုတဲ့ အသိနှင့် စွန့်လွှတ်လိုတဲ့ညာဏ် ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီလို လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ညာဏ်ကို မုဥ္စိတုကမျတာညာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

'ဒီညာဏ်ကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'*Knowledge of forsake or escape*'

မသင်းက 'လွတ်မြောက်ချင်ရင် ကြိုးစားမှ ရမှာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိရင် ပြောနေရုံ၊ ကြံစည်နေရုံနဲ့မပြီးဘဲ ရှေ့ဆက်လွတ်မြောက်ဖို့ ကြိုးစားရမှာပါ၊ ဒီအသိနဲ့ ဆက်လက်ရှုသွားမယ်ဆိုရင် သင်္ခါရတွေချုပ်ငြိမ်းဖို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို အရင်ကလို ပြန်ပြီး ရှုမှတ်ရမယ်ဆိုတာ သိမြင်လာပါမယ်၊ အဲဒါကို ပဋိသင်္ခါညာဏ် *To consider with knowledge* လို့ခေါ်တယ်၊ ပဋိက တဖန် *Again* ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်'

'သူ့ရဲ့သဘောကို နည်းနည်း ရှင်းပြပါလား ဆရာ'

'ကျမ်းဂန်တွေမှာ တံငါသည်နဲ့မြွေ *Fisherman and snake* ဥပမာလေး ပေးထားတာရှိတယ်၊ တစ်နေ့ မြစ်လယ်ကို လှေနဲ့သွားပြီး ရေထဲ နှိုက်စမ်းတဲ့အခါ အကောင်တစ်ကောင်ကို

ဆုပ်ကိုင်မိတယ်၊ ဒီအခါမှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ငါးမိပြီဆိုပြီး ရေထဲကနေ မကြည့်လိုက်တယ်၊ အဲဒီမှာ လည်ပင်းမှာ အရစ် သုံးရစ်ကိုမြင်တော့ မြွေမှန်းသိသွားတယ်'

မစန္ဒာက 'သမီးသာဆိုရင် ကြောက်ပြီး သတိလစ်သွားမှာ' အားလုံးက ဝိုင်းရယ်ကြပါတယ်။

ဆရာကံမြင့်က 'ငါးရှဥ့်၊ ငါးရွှေနဲ့ မြွေက ခပ်ရှည်ရှည် ချည်းပဲဆိုတော့ မှားနိုင်တာပေါ့၊ ဆရာပြောတဲ့ ဥပမာလေးက ကောင်းတယ်၊ မြွေမှန်းသိတော့ မလိုချင်တော့ဘဲ လွှင့်ပစ်ရတော့ မှာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒီအတိုင်း လွှင့်ပစ်ရင်လည်း မြွေကကိုယ့်ကို ပြန်ကိုက်သွားမှာ၊ ဒါကြောင့်မို့ မြွေပြန်မကိုက်နိုင်အောင် ခေါင်း ပေါ်မှာ လေးငါးပတ်လောက် ရမ်းပြီး မြွေလည်း မူးနောက်သွားမှ လွှင့်ပစ်လို့ရမှာ၊ အလားတူ ရုပ်၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကို နဂိုက ကောင်း တယ်လို့ ထင်ထားမိတယ်၊ ဝိပဿနာ ရှုလိုက်မှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကို မြင်လာတယ်၊ ခုနက လယ်ရစ်သုံးဆင့်နဲ့ မြွေကို မြင်တာမျိုးလိုပေါ့၊ ဒီအခါမှာ အပြစ်မြင်ပြီး စွန့်ချင်တော့ မြွေကို နာကျင်အောင်လုပ်သလို ထပ်ပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်း အရင်လို ပြန်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်၊ အဲဒါ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ရဲ့ သဘောပါပဲ'

ဆရာကံမြင့်က ' ပဋိသင်္ခါကို ကျွန်တော် ကောင်းကောင်း မှတ်မိတယ်'

မစန္ဒာက 'အဘကံမြင့်က အဲဒီအထိ ဉာဏ်စဉ်ရောက်ခဲ့တယ်ပေါ့'

'ဉာဏ်စဉ်ရောက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အဘငယ်ငယ် ဘုန်းကြီးကျောင်းသားဘဝက ပဋ္ဌိသင်္ခါ ယောနိသော၊ အပျိုမြင် ငါ့ကို ပြောလို့ အော်ပြီး စာကျက်ခဲ့တာကို မှတ်မိတာ'

မစန္ဒာနဲ့ ဆရာဖေသိန်းက တဟားဟားနဲ့ ရယ်ပါတယ်။

'ပဋ္ဌိသင်္ခါဉာဏ် ပြည့်စုံလာတဲ့အခါ ရှေ့ဉာဏ်များလို ကြောက်လန့်တာ၊အပြစ်မြင်တာ၊ ငြီးငွေ့တာ၊ လွတ်မြောက်ချင်တာမျိုးတွေ မရှိတော့ဘဲ ရှုမှတ်ရတာ ပိုပြီးကောင်းလာပါတယ်၊ ဒီအခါမှာ ရှုမှတ်ရင်းပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရသဘော တွေကို သတိ အထူးတလည် မစိုက်ရတော့ဘဲ အလိုက်သင့် သိလျက်နေပါတယ်၊ ဒီအဆင့်ကို သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်'

'ဒီညာဏ်ကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'အထူးကြောင့်ကျမစိုက်ရဘဲနဲ့ မှတ်နေတာမျိုး၊ အမှတ်နဲ့ အသိဟာ ချပ်ကနဲ ချပ်ကနဲ သွားနေတာမျိုးဆိုတော့ *Knowledge of equanimity about mental formation* လို့ပြန်တယ်'

'ယောဂီက ဘယ်လိုမျိုး သိနိုင်လဲ ဆရာ'

'ဒီဉာဏ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ရုပ်၊ နာမ် သင်္ခါရ တရားတွေကို ကြိုက်တယ်လည်းမဟုတ် မကြိုက်ဘူးလဲမဟုတ်ဘဲ အသာလေး

အလိုက်သင့် ရှုမှတ်လို့ရသွားပါပြီ၊ ဒီညာဏ်စဉ်ရောက်ရင် အတော့်ကို အဆင့်အတန်း မြင့်သွားပါပြီ'

'အဲဒါကို ဥပမာပေးထားတာ ရှိလားဆရာ'

'ကျမ်းဂန်ထဲမှာ ဒိသာကာကဆိုတဲ့ ကျီးနဲ့ ဥပမာပေးထားတယ်၊ ဒိသာဆိုတာ အရပ်မျက်နှာ *Direction,* ကာကဆိုတာ ကျီး *Crow* ကိုပြောတာ၊ မြန်မာလို အရပ်မျက်နှာကို ရှာဖွေတတ်တဲ့ကျီးကို ပြောတာပါ၊ ရှေးအခါက ပင်လယ်ထဲ ရွက်လွှင့်သွားရင်း ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ကျီးလေးကို လွှတ်လိုက်တယ်၊ ကျီးဟာ ပျံသွားပြီး ကမ်းမမြင်ဘူးဆိုရင် မောပြီး ရွက်သင်္ဘောဆီပြန်လာတယ်၊ ကမ်းကိုမြင်ပြီဆိုရင် ပြန်မလာတော့ဘဲ ကမ်းဘက်ဆီ ဦးတည်ပျံသွားတယ်'

အလားတူ တရားရှုမှတ်ရင်း နိဗ္ဗာန် မမြင်ရသေးခင် သင်္ခါရတရားတွေဆီ ပြန်လာလိုက်၊ ရှာလိုက်၊ မတွေ့ရင် ပြန်လာလိုက်ဖြစ်နေသလိုပါပဲ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာညာဏ် အဆင့်မှာလည်း တက်လိုက်၊ ကျလိုက်၊ တက်လိုက်၊ ကျလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေပါတယ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာညာဏ် ရင့်သန် ပြည့်စုံလာတဲ့အခါမှာ မှတ်လို့ကောင်းလာသလို ပြတ်သား ကြည်လင်တဲ့ အဓိမောက္ခ သဒ္ဓါလည်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီယုံကြည်မှု သဒ္ဓါကြောင့် ဝီရိယလည်း မြဲမြံလာပြီး သတိ အထူးကောင်းလာလို့ မဂ်ညာဏ် ဖြစ်ပေါ်ဖို့

နီးကပ်လာပါပြီ။

ရှုမှတ်ရာမှာလည်း ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာသုံးပါးအနက် တစ်ပါးတည်းကိုသာ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် သဒိသာနုပဿနာ ဝီထိ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် ဖြစ်ပေါ်လာပါမယ်။

'အဲဒီဝီထိကို နည်းနည်းရှင်းပြပါလား ဆရာ'

'သဒိသာနုပဿနာဝီထိ ဆိုတာ ပထမအကြိမ်မှာ အနိစ္စလို့ ရှုမှတ်ရင်း ဒုတိယနှင့် တတိယအကြိမ်မှာလည်း အနိစ္စလို့ ရှုမှတ်တာပါ၊ ဒုက္ခနှင့် အနတ္တကိုလည်း အလားတူ ရှုမှတ်ရပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ *Mental process of similar mindfulness or attention* ဆိုပြီး ပြန်တယ်'

ဝီထိရဲ့ နောက်ဆုံးအကြိမ်မှာ သတ္တမဇောပြီးတာနဲ့ ဘဝင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်၊ ဒီနောက် ဖြစ်ဆဲ ရုပ်၊ နာမ် တစ်ခုခုကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာ တစ်ပါးပါးနှင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါ မနောဒွာရာဝဇ္ဇန်းစိတ်၊ *Adverting to the threshold of mind* ဖြစ်လာပါတယ်။

'မနောဒွာရာဝဇ္ဇန်းစိတ် ရပြီးတာနဲ့ အရင် ဝီထိနှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်အတိုင်း ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ဉာဏသမ္ပယုတ် ကာမာဝစရ ကုသိုလ်ဇော လေးကြိမ် ဖြစ်လာမယ်၊ ဒီဇောတွေကို မဂ်ရဲ့အနီး ဥပစာမှာရှိလို့ ဥပစာရ သမာဓိဇောများလို့ ခေါ်တယ်'

'ဒါဆို မဂ်ရဖို့ နီးလာပြီပေါ့ ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ မဂ်ရခါနီးမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေလည်း သွက်သွက်လက်လက် ဖြစ်လာပြီး ပိုအားကောင်းလာတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အပါအဝင် အဲဒီအခိုက်အတန့်ကို ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ မြန်မာလို သင်္ခါရ တရားတွေကနေ လွတ်မြောက်အောင် ထွက်သွားနိုင်တဲ့သဘောကို ဆိုလိုတာပါ'

'မစန္ဒာလည်း ဝီထိပိုင်းမှာ ပို့ချပြီးတဲ့ မဂ်ဝီထိကို မှတ်မိမှာပါ၊ တစ်ခေါက်လောက် ပြန်ပြောကြည့်ပါလား'

'ဘဝင်္ဂစလန, ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ, မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း, ပရိကံ, ဥပစာ, အနုလုံ, ဂေါတြဘူ, မဂ်, ဖိုလ် နောက်ပြီးတော့ ဘဝင်ဖြစ်မယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ အဲဒီမှာ ပထမဇောကို မဂ်ဖိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ရှေးဦးစွာ ဆောင်ရွက်တာဖြစ်လို့ ပရိကံ *Preparation consciousness* ဆိုပြီး ပြန်တယ်'

Preparation consciousness prepares the way for the arising of Magga and phala.

ဒုတိယဇောကို မဂ်,ဖိုလ်တို့ရဲ့ အနီးအနားမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဥပစာ လို့ ခေါ်တယ်။

မစန္ဒာက 'ဥပစာဆိုတာကို ကြားဖူးတယ်'

'ဥပစာဆိုတာ မြန်မာလို အနီးအနား, အိမ်နီးချင်းကို ပြော

တာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ *Proximity or neighbourhood consciousness* လို့ ပြန်တယ်'

တတိယဇောကို ရှေ့ပရိကံ၊ နောက် မဂ်၊ ဖိုလ်တို့နှင့် အစဉ်အတိုင်း လျော်ညီစွာ ဖြစ်တဲ့အတွက် **အနုလုံ** *Adaptation thought-moment* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

Adaptation thought-moment arises in conformity with Magga thought-moment after having fully developed preceding preparation and proximity thought-moments.

'မနောဒွာရဝဇ္ဇန်းနှင့်တကွ ဒီဇောသုံးခု ပါဝင်တဲ့ဉာဏ်ကို **အနုလောမဉာဏ်** *Knowledge of knowing accordingly* လို့ ခေါ်တယ်'

ကျွန်တော်ပို့ချလို့ ကောင်းနေတုန်း ဆရာမ သက်သက်ခိုင်နဲ့ ဒေါ်ချယ်ရီတို့ ဝင်လာပြီး လဖက်သုတ်၊ ဗူးသီးကြော်နဲ့ ရေနွေးကြမ်းများ လာချပေးပါတယ်။ ဒီနေ့ အစားအသောက်ကို သက်သက်ခိုင်မှ ကျွေးမွေးပါတယ်။ အားလုံးလည်း ဗိုက်ဆာနေကြတာနဲ့ ဝိုင်းဖွဲ့ စားကြပါတယ်။

သက်သက်ခိုင်က 'ဆရာ ဘယ်နေ့လောက် ရန်ကုန်ဆင်းဖြစ်မလဲ၊ သမီးတို့ ခွဲစိတ်ဆောင်က နေ့လည်စာ ကျွေးချင်လို့'

'သင်တန်းက မတ်လ ၃၁-ရက် စမှာဆိုတော့ ဆရာ

တတိယပတ်ထဲ ဆင်းပါ့မယ်'

မစန္ဒာက 'ဆရာပြန်ရောက်ရင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် သင်ပေးနော်'

'အားလုံးလည်း ဆန္ဒရှိလို့ ကျွန်တော် သင်ပေးပါ့မယ်၊ အခု အဘိဓမ္မာကို အစကနေအဆုံး သိသွားတယ်ဆိုတာ နည်းတဲ့ ကုသိုလ် မဟုတ်ပါဘူး၊ နောက် တရားရှုမှတ်ဖြစ်တဲ့ အခါမှာ လည်း အများကြီး အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်၊ ဒီဘဝမှာ လူဖြစ်ရကျိုး နပ်သွားပါပြီ'

'ဆရာက အနှစ်သာရတွေကို ထုတ်နှုတ်ပြီး သင်သွားတော့ မှတ်မိပါတယ်'

'အဘိဓမ္မာက အလွန် ကျယ်ဝန်းပါတယ်၊ ဒီသင်တန်းမှာ အရှင်အနုရုဒ္ဓါပြုစုတဲ့ အဘိဓမ္မာအဖွင့်ကျမ်းကို အခြေပြုပြီး သင် ပေးခဲ့တာပါ၊ ဒီကျမ်းဟာ အဋ္ဌကထာကျမ်းကြီးများနဲ့ နှိုင်းယှဉ် မယ်ဆိုရင် အလွန်သေးငယ်လို့ လက်သန်း အဋ္ဌကထာ *The little finger Commentary* ဆိုပြီး ခေါ်တယ်'

အချိန်ရှိနေသေးတာနဲ့ သင်တန်းကို ဆက်လက် ပို့ချလိုက် ပါတယ်။

'ဆက်လက် ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ရုပ်နာမ် သင်္ခါရသဘောမှ သင်္ခါရ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ဂေါတြဘူဇော ဖြစ်လာပါတယ်'

'ဂေါတြဘူရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သိချင်ပါတယ် ဆရာ'

'ဂေါတြဆိုတာ အနွယ်၊ ဘူဆိုတာက လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်တာ၊

ရောက်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဂေါတြဘူ *Lineage* ဆိုတာ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်တောက်ပြီး အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတာကို ပြောတာပါ၊ ရှင်းအောင်ပြောရရင် သင်္ခါရအာရုံများမှ လွန်မြောက်ပြီး သင်္ခါရချုပ်ခြင်းဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်အာရုံထဲသို့ ပြေးဝင်သွားတဲ့ သဘောပါ'

'ဒီလို ပြေးဝင်သွားတာကို ထင်ထင်ရှားရှား သိနိုင်လား ဆရာ'

'ဆရာကံ မေးတာလေးက ကောင်းတယ်၊ ဒီနေရာမှာ လောကီအာရုံက လွတ်သွားပြီး သင်္ခါရနိမိတ်တို့ ကင်းရှင်းတဲ့ လောကုတ္တရာအာရုံဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ထင်ထင်ရှားရှားနဲ့ မျက်မှောက်ပြုသွားတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ သင်္ခါရတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး ထွက်သွားပေမယ့် အသိ ရပ်တန့်သွားတာ၊ မေ့သွားတာ၊ သတိလစ်သွားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားတာပါ'

'နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတယ်ဆိုတော့ ဂေါတြဘူကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်နိုင်လား ဆရာ'

'သူက ဝိပဿနာရေစီးကြောင်းထဲမှာ ရှိနေတော့ ဝိပဿနာလို့တော့ ခေါ်နိုင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ တကယ့်ဝိပဿနာ အစစ်တော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဝိပဿနာဆိုရင် ရုပ်၊ နာမ်တရားကိုပဲ အာရုံပြုရပါတယ်၊ ဂေါတြဘူကတော့ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံလိုမျိုး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တစတဲ့ လက္ခဏာတစ်ပါးပါးကို အာရုံမပြုဘဲ

နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ အာရုံပြုပါတယ်'

'ဒါဆို ကာမာဝစရ စိတ်ထဲက နိဗ္ဗာန်ကို တိုက်ရိုက်အာရုံပြုတာ ဒီတစ်ခုပဲ ရှိတာပေါ့ ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဂေါတြဘူဆိုတာ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကကျော်လွန်ပြီး အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတဲ့စိတ်ပါ၊ ပုထုဇဉ်နဲ့ အရိယာအကြား ဆက်စပ်ပေးတဲ့ တံတားသဖွယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်'

Gotrabhu is the thought moment that transforms a worldling into an ariya. It transcends the lineage of sensuous exitence and adopts the lineage of the lofty consciousness and the Supra - mundane.

မသင်းက 'မဂ် ဝီထိအရ ဂေါတြဘူပြီးတာနဲ့ မဂ်ဆိုက်ပြီပေါ့နော်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဂေါတြဘူဟာ နိဗ္ဗာန်ခရီးလမ်းမှာ အလှည့်အပြောင်း တဆစ်ချိုးလေး *Turning point* တစ်ခုပါ၊ သူဖြစ်ပြီးတာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး ကိလေသာအားလုံးကို ဖယ်ခွာသွားတဲ့ မဂ်စိတ် *Path-consciousness* ဖြစ်လာပါတယ်'

'မဂ်စိတ်နဲ့အတူ မဂ်ဉာဏ်လည်း ဖြစ်လာမှာပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊မဂ်စေ့နဲ့ယှဉ်တဲ့သိမှုကို မဂ်ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါ

တယ်'

ဗုဒ္ဓဒဿနရဲ့ အမြင့်မားဆုံးပန်းတိုင်ဟာ အရိယာသစ္စာကို ထိုးထွင်းသိမြင်သွားတဲ့အခါ ဘဝရဲ့ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီး ပကတိ ငြိမ်းအေးမှုကို ရယူဖို့ပါ။

ဆီမီး ထွန်းညှိလိုက်တာနဲ့ မီးစာကိုလောင်ခြင်း၊ အမှောင်ကို ပယ်ခြင်း၊ အလင်းရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ ဆီကို ခန်းစေခြင်း စသော ကိစ္စလေးချက်ကို တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်စေပါတယ်။

အလားတူ 'မဂ်'ကလည်း ဒုက္ခသစ္စာကို သိခြင်း, သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်း, မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းဆိုတဲ့ သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက် ပြီးစေပါတယ်။

'သမုဒယ သစ္စာကို ဘယ်လိုမျိုး ပယ်တာလဲ ဆရာ'

'မဂ်က ကိလေသာတွေကို တစ်ခါတည်း အပြီးအပိုင် ဖြတ်လိုက်တဲ့အနေနဲ့ ပယ်တာပါ၊ ပါဠိလို သမုစ္ဆေဒပဟာန် *Abandonment by cutting off defilements*, အနုသယ ဆိုတဲ့ အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်လိုက်တာပါ'

'မဂ်ရဲ့နောက်မှာ ဘယ်ဟာ ဆက်ဖြစ်မလဲ ဆရာ'

'သူ့ရဲ့နောက်မှာ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုပြီး ဖိုလ်ဇောစိတ် နှစ်ကြိမ်

သုံးကြိမ် ဖြစ်လာပါမယ်၊ ဖိုလ်ဇောနှင့်ယှဉ်တဲ့ သိမှုကို ဖိုလ်ဉာဏ် *Knowledge of fruitful consciousness* လို့ ခေါ်ပါတယ်'

ဒီအခါမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပရမတ္ထသဘာဝ *Realization of Nibbana* ကိုသိမြင်ပြီး အဆုံးစွန်သော စင်ကြယ်မှုကို ရရှိသွားပါမယ်။

'နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးတဲ့အခါမှာ မိမိရရှိထားတဲ့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်တဲ့ ဉာဏ်လည်းဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်၊ ဒီလို သုံးသပ်ပြီး မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်ကို သိတဲ့ ဉာဏ်ဟာ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ပါ'

'ဒီဉာဏ်ကို ဘယ်လိုပြန်လဲ ဆရာ'

'*Knowledge of reviewing* လို့ ပြန်တယ်၊ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး ဉာဏ်အလင်း ရရှိသွားတာမှ အနှစ်သာရရှိသော ဘဝလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်'

ဆရာကံမြင့်က 'ဒါဆို ကျွန်တော်တို့ အဘိဓမ္မာသင်ယူပြီး သစ္စာလေးပါး သိဖို့ ကြိုးစားနေတော့ အဓိပ္ပါယ်ရှိသော အသက်ရှင်ခြင်းပဲပေါ့'

'မှန်ပါတယ်၊ အခု သင်တန်းတက်တဲ့သူတွေအားလုံး ဘဝမှာ မဂ်, ဖိုလ်ဆိုက်အောင် ပွားများနိုင်တဲ့ အခြေခံကောင်းတွေ ရသွားပါပြီ၊ အားလုံးလည်း ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး

တရားအသိဉာဏ် အမြန်ဆုံး ပွင့်လင်းနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်'

'ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ၊ ကျွန်တော်တို့ကို လက်တွေ့ ဝိပဿနာပွားများတာ နည်းနည်းလောက် ပြောပြပေးပါလား ဆရာ'

'ဝိပဿနာ *Insight meditation* ဆိုတာ သင်္ခတဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ လက္ခဏာကိုမြင်အောင် ကြည့်ရတာပါ၊ ဉာဏ်စဉ်ဆိုတာ လက္ခဏာကို ရှုသွားရင်းနဲ့ အသိတွေ ပြောင်း ပြောင်းသွားလို့ ဉာဏ်တွေ ရင့်သန်လာတာပါ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဟာ လက္ခဏာသာဖြစ်ပြီး အလင်း အမှောင်, အရိပ်, နိမိတ်တွေကို ယူလို့ မရပါဘူး'

'ရုပ်နာမ်ရဲ့ လက္ခဏာဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ ဆရာ'

'သူတို့မှာ သဘာဝ, သင်္ခတနဲ့ သာမညလက္ခဏာဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိတယ်၊ သဘာဝလက္ခဏာ *Natural characteristic* ဆိုတာ ရုပ်, နာမ်တွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သဘာဝကို ဆိုလိုပါတယ်၊ ရုပ်ဆိုလည်း ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်နေတာနဲ့ နာမ်ဆိုလည်း အာရုံကို ညွတ်တဲ့, သိတတ်တဲ့ ပရမတ် သဘောပါ'

'ဒါဆို သင်္ခတလက္ခဏာဆိုရင် ဖြစ်, ပျက်ပေါ့ ဆရာ'

'မှန်ပါတယ်၊ သင်္ခတလက္ခဏာ ဆိုတာ ဥပါဒ်, ဋ္ဌီ, ဘင်

သုံးပါးကို ခေါ်တာပါ၊ ရုပ် သာမက သဘာဝချင်းမတူ ခြားနားတဲ့ နာမ်သဘာဝမှာလည်း သုံးပါးလုံးရှိလို့ သာမညလက္ခဏာထဲမှာ လည်း အကျုံးဝင်ပါတယ်၊ ဝိပဿနာမှာ ဖြစ်-ပျက်ရှုပါ *Arising-dissolution* ဆိုတာ သင်္ခတလက္ခဏာ *Conditional characteristic* တွေ ပေါ်လွင်အောင် မှတ်ခိုင်းတာပါ'

မစန္ဒာက 'သမီးနားလည်ပြီ၊ ဒါဆို သာမညလက္ခဏာက အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဖြစ်မယ်'

'မှန်ပါတယ်၊ ဒီသုံးခုဟာ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုလုံးမှာရှိလို့ သာမညလက္ခဏာ *Common characteristic* လို့ ခေါ်တယ်၊ လက်တွေ့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ သဘာဝ၊ သင်္ခတနဲ့ သာမညလက္ခဏာ သုံးမျိုးကို အစဉ်လိုက်မြင်အောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်၊ ခုန်ကျော်ပြီး ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ဉာဏ်စဉ်မတက်ဘဲ ဖြစ်နေပါမယ်'

သဘာဝလက္ခဏာမြင်မှ သင်္ခတလက္ခဏာကို မြင်မှာဖြစ်သလို သင်္ခတကိုမြင်မှ သာမညလက္ခဏာကိုမြင်ပြီး ဆက်လက် ရှုမှတ်လို့ ရမှာပါ။

ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်မှာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဉာဏ်နှင့် ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တွေဟာ သတိဦးစီးတဲ့ နယ်ထဲမှာရှိပြီး ရုပ်၊နာမ်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သဘာဝလက္ခဏာကို အာရုံပြုပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။

သဘာဝလက္ခဏာ ဆိုတဲ့အတွက်ရုပ်ဆိုလည်း ပြောင်းလဲ

ဖောက်ပြန်နေတဲ့သဘော၊ နာမ်ဆိုလည်း အာရုံကို ညွတ်တတ်၊ သိတတ်တဲ့ ပရမတ်သဘောကို ရှုမှတ်ရတာပါ။

'ဒီနေရာမှာ ရုပ်တရားတွေဟာ လျှင်လျှင်မြန်မြန် ဖြစ်ပျက်နေလို့ ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာနဲ့စာရင် ရွေ့နေ၊ လှုပ်နေတဲ့သဘောကိုပဲ တွေ့ရပါတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ မီးတုတ်တစ်ခုကို ဝှေ့ယမ်းတဲ့အခါ လှုပ်နေ ရွေနေတဲ့ မီးဝိုင်းကြီးကို မြင်ရတာမျိုးနဲ့ တူပါတယ်၊ မီးဝိုင်းကြီးလို့ မြင်ရတဲ့တစ်ချိန်တည်းမှာ လှုပ်နေ၊ ရွေ့နေတာကိုလည်း တွဲသိနေပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ အေးတဲ့သဘောဆိုရင် လှုပ်မှုနဲ့ပါတွဲသိသလို ပူတဲ့သဘောကိုလည်း မငြိမ်သက်မှု တစ်ခုခုနဲ့တွဲပြီး သိနေပါတယ်'

'နည်းနည်း ရှင်းပြပေးပါလား ဆရာ'

'ကျမ်းဂန်တွေမှာ နဒီသောဝိယ၊ ဒီပဇာလာဝိယ *As the current of a river or the flame of a lamp* မြစ်ရေအလျဉ်ဟာ တသွင်သွင် စီးနေသလို၊ ဆီမီးတရှိန်ရှိန် တောက်နေ သလို ရုပ်တရားတွေ တလျဉ်လျဉ် တသုတ်သုတ်နဲ့ ဖြစ်ချုပ်နေ တယ်လို့ မငြိမ်သက်တဲ့ သဘောကို ရှင်းပြပေးထားပါတယ်'

'တကယ်တော့ မငြိမ်သက်မှုတွေဟာ ရှေ့မှာတွေ့ရတော့မယ့် ဖြစ်၊ ပျက်ရဲ့ အရိပ်လက္ခဏာတွေပါ၊ မငြိမ်သက်မှုတွေက တစ်ဆင့် ဆက်လက် ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင် ဖြစ်၊ ပျက်ကို မြင်လာ

ပါလိမ့်မယ်၊ သိစမှာတော့ လှုပ်နေတာ မငြိမ်သက်တာ အဖြစ်လား အပျက်လားလို့ ခွဲခြားပြီး မသိနိုင်သေးပါဘူး'

'အဲဒီ မငြိမ်သက်မှုတွေကို ဘယ်လိုအနေနဲ့ တွေ့နိုင်လဲ ဆရာ'

'တရွရွ၊ တရှိန်ရှိန်၊ တလှုပ်လှုပ်၊ တရွေ့ရွေ့စသလို မငြိမ်သက်မှုတွေဟာ အပ်ချစရာ နေရာလပ်မရှိအောင် တွေ့နိုင်ပါတယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တူချင်မှ တူပါလိမ့်မယ်၊ တချို့လည်း ရင်ဝမှာထားပြီး လှုပ်သလို တချို့လည်း ကျောဘက်မှာ အပ်ဖျားနဲ့ အဆွခံရသလို တစစ်စစ်နဲ့ စူးကနဲ စူးကနဲ ဖြစ်နေပါတယ်၊ ဘယ်လိုပဲတွေတွေ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ သဘောတွေပဲလို့ နှလုံးသွင်းစောင့်ကြည့်ရင် ရုပ်ရဲ့ ပရမတ်လက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ဖေါက်ပြန်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘောကို မြင်သွားပါလိမ့်မယ်'

'ကျေးဇူးပါပဲ ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော် ဖြစ်၊ ပျက်ရှုတာကို နားလည်သွားပါပြီ'

ညနေလည်း ခြောက်နာရီ ထိုးတော့မှာမို့ သင်တန်းကို ရပ်နားလိုက်ပါတယ်။

ညပိုင်းမှာ ဆေးရုံအုပ်ကြီးက ကားစီစဉ်ပေးတာမို့ မြို့ထဲက လောကနန္ဒာဘုရားကို သွားရောက် ကြည်ညိုလိုက်ပါတယ်။ ရင်ပြင်တော်ကနေ မြင်ရတဲ့ စစ်တွေမြို့ရဲ့ ညချမ်းအလှဟာ

သာယာလှပါတယ်။ ဆည်းလည်းခတ်သံများကလည်း လွမ်းဆွတ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်နေပါတယ်။

တပေါင်းလပြည့်နေ့ ရောက်တော့မှာမို့ ကောင်းကင်ယံမှာ လမင်းက ဝင်းဝင်းပပ ထိန်ထိန်သာလျှက် ရှိနေပါတယ်။

မသင်းက သစ္စာပန်းတွေ ယူလာတာမို့ ဘုရားရင်ပြင်တော်က ပန်းအိုးမှာ အတူတူ ထိုးဖြစ်ပါတယ်။ ပဋ္ဌာန်းပူဇော်ချင်တယ် ဆိုတာနဲ့ မြတ်စွာဘုရား ရုပ်ပွားတော်ရှေ့မှာ အတူတူ ရွတ်ဆိုပူဇော် လိုက်ပါတယ်။

မဟာပဋ္ဌာန်း ရွတ်ဆိုအပြီးမှာ ဆရာကံမြင့်တို့အဖွဲ့ ရောက် လာပါတယ်။

'ဆရာကံ၊ ကျွန်တော်တို့ ရွှေသင်္ကန်းအတွက် အလှူငွေ စုပြီး ထည့်လိုက်ရအောင်'

'ကောင်းတာပေါ့ ဆရာရယ်၊ ဒါမှ ပဋ္ဌာန်းဆက်ကုသိုလ် တွေ ပါသွားမှာ'

ရွှေသင်္ကန်းအတွက် ကျွန်တော်တို့ စုပေါင်းလှူဒါန်းတဲ့ အလှူ ငွေများကို ဂေါပကရုံးကို ပေးအပ်လိုက်ပါတယ်။

ဆေးရုံမပြန်ခင်မှာ ကမ်းနားလမ်းက စားသောက်ဆိုင်မှာ ဆရာကံမြင့်နဲ့ ဆရာဖေသိန်းက လဖက်ရည်၊ ပဲပလာတာတို့နဲ့ ဒါနပြုပါတယ်။

ဆေးရုံပြန်ရောက်တော့ ည ၁၀-နာရီထိုးနေပါပြီ။ မအိပ်ချင်သေးတာနဲ့ ရေးလက်စ သစ္စာကို ဆက်ရေးဖြစ်ပါတယ်။ နာရီလက်တံလေးများ ရွေ့လျားနေတာနဲ့အတူ နေ့သစ်ဟာ မကြာခင်မှာ ရောက်လာပါတော့မယ်။

(၄)
ခရီးတစ်ခုရဲ့ အဆုံး

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ ၂၂ ရက်၊ အင်္ဂါနေ့။

မနေ့ညက အူအတက်ရောင်တဲ့ လူနာတစ်ဦးအတွက် ခွဲခန်းဝင်ပေးရတာမို့ အိပ်ယာထ အနည်းငယ် နောက်ကျသွားပါတယ်။ ကျွန်တော်နိုးလာတော့ နံနက်ခင်းနေခြည်ဟာ ပြူတင်းဝမှ တိုးဝင်လာပြီး အခန်းတစ်ခုလုံးကို လွှမ်းခြုံထားပါတယ်။

လေအဟုန့်မှာ အခန်းနံရံမှာချိတ်ထားတဲ့ ပြက္ခဒိန်မှ စာမျက်နှာများကလည်း လွင့်ပျံလို့နေပါတယ်။ အချိန်ရဲ့တိုက်စားခြင်းနဲ့ အစဉ်ရွေ့လျား ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောကို သတိထားမိလိုက်ပါတယ်။

ကိုယ်လက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားကို ပဲထမင်း၊ သောက်တော်ရေနဲ့ ကော်ဖီကပ်လှူလိုက်ပါတယ်။ ကိလေသာကင်းစင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မျက်နှာတော်က အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို ကျွန်တော့်မနောခတ်နဲ့ ထိတွေ့ခံစားမိပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်တော်များကို ရည်မှန်းပြီး မေတ္တာသုတ်နဲ့ မဟာပဋ္ဌာန်းရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်ပါတယ်။

နံနက်ခင်း အမျိုးသားဆောင်ကို *ward round* တော့ အသင့်စောင့်နေတဲ့ မသင်းနဲ့ ဆရာမ သက်သက်ခိုင်ကို တွေ့ရပါတယ်။

မနက်ဖြန် ခရီးသွားရမှာမို့ လူနာများကို တစ်ယောက်ချင်းကြည့်ရှု အားပေးပြီး ခွဲစိတ်ဖို့လိုမယ့်သူများကို မသင်းထံ အပ်လိုက်ပါတယ်။ ဆက်ပြီး အမျိုးသမီးဆောင်နဲ့ ကလေးလူနာများကိုလည်း အားပေးလိုက်ပါတယ်။

လူနာကြည့်ပြီးတော့ သက်သက်ခိုင်နဲ့ မစန္ဒာက ခွဲစိတ်ခန်းမကြီးက ရုံးခန်းမှာ မုန့်ဟင်းခါးပြင်ပြီး ကျွေးပါတယ်။

မစန္ဒာက 'သမီးတို့ ကိုယ်တိုင်ချက်ထားတာ၊ ဆရာ အဝစားသွားပါ'

ကျွန်တော်, ကိုသိန်း, မသင်း, မမျိုးနဲ့ သူနာပြုတွေအားလုံး ဝိုင်းဖွဲ့ စားလိုက်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော် ခရီးထွက်ဖို့ရှိလို့ သူတို့ အားလုံး မျက်နှာမကောင်းကြပါဘူး။ ရန်ကုန်မှာလို လူအင်အားနဲ့ ပစ္စည်းစုံစုံလင်လင် မရှိပေမယ့် အားလုံး စေတနာအပြည့်ထားပြီး တက်ညီလက်ညီ ကူသပေးကြလို့ အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဆရာဖေသိန်းက 'ရှေ့လ ခွဲစိတ်ကုတင်တစ်လုံး ထပ်ရမယ်ပြောတယ်၊ ဆရာပြန်လာရင် အခန်းနှစ်ခန်းဆိုတော့ *case* များများ တင်လို့ရတာပေါ့'

'သင်တန်းပြီးရင် ပြန်လာခဲ့ပါ့မယ် ဆရာဖေရယ်၊ ကျွန်တော်လည်း ဒီမှာ ၉-လကြာပြီဆိုတော့ နေသားကျနေပါပြီ၊ ပြန်ရောက်

ရင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ဆက်ပြီး ပို့ချပေးပါ့မယ်'

နံနက်စာအပြီးမှာ အာဘိဓမ္မာ သင်တန်းတက်သူများက စားပွဲတင်နာရီတစ်လုံး၊ စတစ်ကောလာ ရှပ်အဖြူတစ်ထည်နဲ့ ချည်လုံချည်တစ်ကွင်း လက်ဆောင်ပေးပါတယ်။

'တန်ဖိုးကတော့ သိပ်မရှိပါဘူး ဆရာရယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဆရာကြီးတွေနဲ့ သမီးတို့ရဲ့ ရင်ထဲကစေတနာပါ၊ ဆရာက စာရေးနေကျဆိုတော့ နာရီလေးက အသုံးကျမှာပါ'

ကျွန်တော်လည်း စစ်တွေမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ် လှူနာများကန်တော့ထားတဲ့ ထမင်းအိုး၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ကော်ဖီထုတ်များနဲ့ မုန့်များကို တစ်ဦးချင်း လက်ဆောင်ပြန်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်အခန်းကို ပြန်တော့ မသင်းလည်း အတူလိုက်လာပါတယ်။

'အစ်ကို့ကို ပစ္စည်းတွေ ကူသိမ်းပေးမလို့'

'ပစ္စည်းက စာအုပ်တွေပဲ များပါတယ် ညီမရယ်၊ နောင်သုံးနှစ်လောက်ဆိုရင် ပထမဆုံးရေးထားတဲ့ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်နဲ့ ဒီမှာရှိတုန်း ရေးဖြစ်တဲ့ သစ္စာကို ထုတ်ဝေဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်'

'စာအုပ်ထုတ်ဖြစ်ရင် အစ်ကို ဘယ်ရောက်ရောက် ညီမဆီ ပို့ပေးနော်'

'ဆက်ဆက် ပို့ပေးပါ့မယ်'

ပစ္စည်းတွေ သိမ်းပြီးတော့ နံနက် ၁၁–နာရီ ရှိနေပါပြီ။ နွေဦးမို့ ကျွန်တော်နဲ့ မသင်းလည်း ချွေးတွေ စို့လာပါတယ်။

'ကော်ဖီ ဖျော်လိုက်မယ်နော်'

'မုန့်ကတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းက ပို့ထားတဲ့ အာလူးဆနွင်းမကင်းနဲ့ သရက်သီးပဲရှိတယ်၊ ညီမ စားမယ်မဟုတ်လား'

'မေးနေရသေးတယ်၊ ဗိုက်ဆာနေတာနဲ့ အတော်ပဲ'

ကျွန်တော်ရုံးခန်းက စားပွဲမှာ ကော်ဖီသောက်၊ မုန့်စားရင်း စကားပြောဖြစ်ပါတယ်။

'အချိန်တွေကုန်သွားတာ အရမ်းမြန်တာပဲနော်၊ အဘိဓမ္မာမှာ ညီမ ဝီထိနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်းကို အကြိုက်ဆုံးပဲ၊ ဝီထိကို နားလည်မှ အဟုန်နဲ့သွားနေတဲ့ စိတ်အစဉ်ကို ပိုသိလာရတယ်'

'စိတ်အစဉ်ဟာ အလွန်မြန်ပါတယ် ညီမရယ်၊ အခု စကားပြောနေတယ်၊ ပြူတင်းဝက ပန်းလေးတွေ မြင်ရတယ်၊ အသံတွေကြားရတယ်၊ ကော်ဖီနံ့လေးရတယ်ဆိုတာ တစ်ချိန်တည်းမှာလို ထင်ရတယ်၊ ဒါကလည်း လေးငါးရွက်တွဲထားတဲ့ စာရွက်လေးတွေကို အပ်နဲ့တစ်ချက်တည်း ဖောက်နိုင်သလိုပါ၊ တစ်ကယ်တော့ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်သွားတာပါ၊ နောက် အနတ္တသဘော အရလည်း ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားကြတာပါပဲ'

'ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်ဆိုပေမယ့် စေတနာကတော့ သူ့ရဲ့သတ္တိကို ခန္ဓာအစဉ်မှာ မြုပ်ပြီးမှ ချုပ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အစ်ကိုပြောခဲ့တာ မှတ်မိတယ်၊ ညီမတို့ နေနေသမျှကာလလေးမှာ ဖြူစင်တဲ့စိတ်၊ စေတနာထားမယ်ဆိုရင် ဘဝအဆက်ဆက် ပါသွားမှာနော်'

'မှန်ပါတယ်၊ ပါရမီတွေ တဖြည်းဖြည်းများလာရင် ပူပင်မှုနဲ့ တွယ်တာမှုတွေ ဘာမှမရှိတော့တဲ့ အေးချမ်းတဲ့တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်သွားမှာပါ၊ အနောက်တိုင်းက သူတွေက နိဗ္ဗာန်ကို ထာဝရငြိမ်းချမ်းသောအလင်းရောင်မှာ နေထိုင်ခြင်းလို့ ဆိုတယ်၊ အစ်ကို့ညီငယ် စာရေးဆရာ မောင်မောင်သိန်းလှိုင်က အပြစ်ကင်းစင်သော ရပ်ဝန်းလို့ တင်စားထားတယ်'

'သံသရာခရီးဟာ ရှည်လွန်းတော့ ဘယ်လောက်ကြာမလဲဆိုတာ မပြောတတ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့တစ်ချိန်မှာတော့ ညီမတို့ ရောက်မှာပါ'

'အစ်ကိုလည်း ယုံပါတယ်၊ အခု ခဏတာလေး တွေ့ဆုံရခိုက်မှာ အကောင်းဆုံးပေးနိုင်တဲ့ အမွေက ဓမ္မလက်ဆောင်ပါ၊ ညီမလည်း အဘိဓမ္မာ သိလာတဲ့အသိနဲ့ တရားစာပေတွေ တတ်နိုင်သလောက် ဖတ်စေချင်တယ်၊ ညီမကို အစ်ကိုအလေးထားဖတ်ရှုခဲ့တဲ့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာနဲ့ ဓမ္မာစရိယ ဦးရွှေလှိုင်ရေးတဲ့ ရဟန္တာနှင့်ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ စာအုပ်ကို

အမှတ်တရ ပေးခဲ့မယ်'

'ညီမ သေသေချာချာ ဖတ်ပါမယ်၊ ဆေးရုံ ဖွင့်ခါစက တော်တော်ရုန်းကန် လိုက်ရတယ်နော်၊ ဒါပေမဲ့ ရောက်သမျှ လူနာတွေ အားလုံးနီးပါးကို အောင်အောင်မြင်မြင် ကုပေးနိုင်ခဲ့တယ်၊ တစ်ခုရှိတာက အစ်ကိုက အနားမှာ အမြဲ အားပေးနေလို့လည်း လုပ်ပေးနိုင်တာပါ'

'တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အပြန်အလှန် ကူညီလို့လည်း အောင်မြင်တာပါ၊ အစ်ကို *Major operation* တွေ တော်တော်များများ ခွဲနိုင်တယ်ဆိုတာလည်း ညီမ ကူညီတာ အများကြီး ပါပါတယ်'

'ညီမ ခွဲစိတ်ကုသဆောင်ကို ကြည့်ထား ပေးပါ့မယ်၊ ခွဲစိတ်ကုသတာလည်း နိုင်သလောက် လုပ်ထားပါ့မယ်၊ ဒါပေမဲ့ သင်တန်းပြီးသွားရင် စစ်တွေကို ဆက်ဆက် ပြန်လာခဲ့နော်. . .'

'စစ်တွေမှာ ဆေးရုံ ဖွင့်ကတည်းက အတူတူ လက်တွဲ လုပ်လာခဲ့တော့ အစ်ကိုလည်း ဆက်လုပ်ပေးဦးမှာပါ၊ သင်တန်းပြီးရင် ဒီကို ပြန်ခဲ့မှာပါ'

ကျွန်တော်တို့ စကားကောင်းနေဆဲမှာ ခွဲစိတ်ကုသဆောင်မှ ဆရာထွန်းသိန်း အပြေးလေး ရောက်လာပါတယ်။

'ဆရာ၊ ပုဏ္ဏားကျွန်းဖက်ကလာတဲ့ လူနာတစ်ယောက် ဆီးထဲမှာသွေးပါပြီး ဆီးကောင်းကောင်း မသွားနိုင်တာ တစ်ပတ်

လောက်ရှိပြီ၊ ဆီးစပ်မှာလည်း အရမ်းနာလို့ အော်ဟစ်နေတယ်၊ ဆရာမက ချက်ခြင်း အကြောင်းကြားပေးပါ ဆိုလို့'

ကျွန်တော်တို့ ခွဲစိတ်ဆောင်ကို လိုက်သွားတဲ့အခါ ကုတင်ပေါ်မှာ အော်ဟစ် ရုန်းကန်နေတဲ့ အသက်-၃၀ အရွယ် အမျိုးသားတစ်ဦးကို တွေ့ရပါတယ်။ ရောဂါသမိုင်း ရယူခြင်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနဲ့ ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်နဲ့မသင်း ယူဆသလို ဆီးအိမ်ထဲမှာ လိမ္မော်သီးအရွယ် ကျောက်ကြီးတစ်လုံးကို တွေ့ရပါတယ်။ ဆေးပညာ ဝေါဟာရနဲ့ *Vesical Stone* လို့ခေါ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း နက်ဖြန် ခရီးသွားဖို့ရှိတာနဲ့ ညနေငါးနာရီမှာ အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဆီးစပ်အပေါ်မှာ ကန့်လန့်ဖြတ် အရာပေးပြီး တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာ ခွဲသွားလိုက်ပါတယ်။

ဆီးအိမ်ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ ကျောက်က ဆီးအိမ်နဲ့ အပြည့်ဖြစ်နေလို့ ကျွန်တော်တို့ သတိထားပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆွဲထုတ်ယူရပါတယ်။ ညနေ ၆-နာရီ မထိုးမီမှာ ကျွန်တော်တို့ ဆီးအိမ်ဖွင့်ပြီး ကျောက်ထုတ်ယူလိုက်တဲ့ *Vesico-lithotomy* ခွဲစိတ်မှုကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနေ့ ညနေမှာ ဆေးရုံအုပ်ကြီးက အိမ်မှာ ကျွန်တော့်အတွက် နှုတ်ဆက် ညစာစားပွဲလေး လုပ်ပေးပါတယ်။ ညစာ

စားပြီး ကာရာအိုကေ သီချင်းတွေ အလှည့်ကျ သီဆိုကြပါတယ်။

မသင်းက စံပယ်ပွင့်ပြီမောင်နဲ့ ခတ်ပြားဟောင်းတစ်ချပ် သီချင်းကို အသံအေးအေးလေးနဲ့ သီဆိုသွားပါတယ်။

ည ၁၂-နာရီထိုးတော့ ဆေးရုံအုပ်ကြီးက ဆိုနေကျ 'မမေ့ပါနဲ့ နှင်းနွယ်ရယ်'နဲ့ ဆရာကြီး ဦးသုခရဲ့ 'ဘဝသံသရာ' သီချင်းကိုသီဆိုပြီး အဆုံးသတ် လိုက်ပါတယ်။

မပြန်ခင် ဆေးရုံအုပ်ကြီးကို ကန်တော့လိုက်တော့ 'လိုရာဆန္ဒအားလုံး ပြည့်ဝပါစေလို့' ဆုတောင်းပေးပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ နံနက်စောစော ဘုရားကို ပဋ္ဌာန်း၊ မေတ္တာသုတ်တို့နဲ့ ပူဇော်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ခရီးထွက်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတုန်း မသင်း ရောက်လာပြီး-

'အစ်ကို့ အပေါ်မှာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံနဲ့ ပစ်မှားမိတာရှိရင် ခွင့်လွှတ်ပါ'ဆိုပြီး ကန်တော့ပါတယ်။

'ဆေးရုံ စဖွင့်ကတည်းက အတူတူ လက်တွဲလုပ်လာကြတော့ လူနာတွေအပေါ်မှာထားတဲ့ ညီမရဲ့ စေတနာကို သိပါတယ်၊ အစ်ကို့ကို မောင်နှမအရင်းပမာ သဘောထားပြီး အကူအညီပေးခဲ့တာကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ညီမ ကျန်းမာ ချမ်းသာပြီး အောင်မြင်တိုးတက်ပါစေ'

'အစ်ကိုလည်း အစစအရာရာ အဆင်ပြေပါစေ...'

ကျွန်တော် ရန်ကုန်ကိုပြန်တော့ ဆေးရုံမှ ဆရာဝန်များနဲ့ သူနာပြုများမှ လေဆိပ်အထိ လိုက်ပို့ နှုတ်ဆက်ကြပါတယ်။ လေဆိပ်မဝင်မီ လောကနန္ဒာဘုရားကို ဝင်ရောက် ဖူးမျှော်ဖြစ်ပါတယ်။

လေယာဉ်ကွင်းရောက်တော့ ရာသီဥတုက ကြည်လင်နေပါတယ်။ တိမ် အနည်းငယ်သာရှိတာမို့ ပြာလဲ့နေတဲ့ ကောင်းကင်ကြီးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေခြည်ဖြာကျနေတဲ့ တောအုပ်လေးရဲ့ သဘာဝအလှကို တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ၁၉၉၉-ခုနှစ်၊ ဖွန်လမှာ ရန်ကုန်ကနေ ပထမဆုံး ရောက်ရှိလာတဲ့နေ့ကို သတိရမိလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက မိုးစက်လေးတွေ တဖွဲဖွဲကျနေပါတယ်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ အားလုံးကို တစ်ဦးချင်း နှုတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

မသင်းဆီရောက်တော့ ကျွန်တော့်လက်ကို ခဏဆုပ်ထားပြီး စက္ကူဗူးလေးတစ်ခု ကမ်းပေးပါတယ်။ မျက်နှာညိုးနေပေမယ့် မျက်ဝန်းထဲမှာ ဝင်းပတဲ့ အရောင်လဲ့လဲ့လေးတစ်ခုကို မြင်နေရပါတယ်။ မသင်းက လေသံတိုးတိုးလေးနဲ့-

'အေးချမ်းသာယာတဲ့ ခရီးဖြစ်ပါစေ'

'ညီမလည်း ချမ်းမြေ့ပါစေ'

စစ်တွေမှ လေယာဉ်စထွက်တော့ ပြာလဲ့လဲ့ မိုးကောင်းကင်ကြီးနဲ့အပြိုင် စိမ်းပြာနေသော ပင်လယ်ပြင်ကြီးကို တွေ့ရပါတယ်။ ၉-လတာ ကြာမြင့်ခဲ့ပေမယ့် ခဏလေးလို့ပဲ ထင်မိပါတယ်။

စက္ကူဖူးလေး ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ နံ့သာဖြူ ပုတီးတစ်ကုံးနဲ့ မသင်းရဲ့ နေ့စဉ် မှတ်တမ်းစာအုပ်လေးကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ အပြောကျယ်လှတဲ့ ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာလို အလွန်ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာခရီးမှာ ဆုံတွေ့ခဲ့ရသူအားလုံးကို ချမ်းမြေ့စေချင်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ ရက်စွဲများစွာထဲမှာ အတူတူ ပြုထားခဲ့တဲ့ အကြောင်းကံတွေကြောင့် ပြန်လည်တွေ့ဆုံမယ်လို့လည်း ယုံကြည် မျှော်လင့်မိပါတယ်။

စစ်တွေမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်း အဘိဓမ္မာသင်တန်းကို မမျှော်လင့်ဘဲ အစမှအဆုံး အောင်အောင်မြင်မြင် ပို့ချနိုင်ခဲ့လို့ ပီတိ ဖြစ်ရပါတယ်။ သာသနာ အဓွန့်ရှည်တည်တံ့ပြီး အစဉ်ထွန်းလင်း ပြန့်ပွားနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒမွန် ပြုလိုက်ပါတယ်။

အမှတ် ၂၅၄၀၇
ရက်စွဲ ၂၅ ၊ ၉ ၊ ၂၀၁၃

စိန်လင်း
ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ
၇-၅-၂၀၁၃

ကျမ်းကိုးစာရင်း

၁။ ကျီးသဲလေးထပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
'စွယ်စုံကျော်ထင်ကျမ်း'
ခင်ချိုထွန်းစာပေ၊ ၂၀၀၂။

၂။ ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏
'အခြေပြု ပဋ္ဌာန်းတရားတော်'
မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ ၁၉၉၇။

၃။ ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏
'အခြေပြု သင်္ဂြိုဟ်'
မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ အမရပူရ၊ ၂၀၀၄။

၄။ ဆရာတော် အရှင်ဃောသိတ၏
'အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ တစ်ဘဝသာသနာ'
မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ မေလ၊ ၂၀၀၀။

၅။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
'နိုင်ငံခြားပုစ္ဆာ အဖြေပေါင်းချုပ်'
လယ်တီရောင်ခြည် ကွန်ပျူတာစာပေ၊ ဧပြီလ၊ ၂၀၀၂။

၆။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
'ဝိပဿနာဒီပနီ'
ဟံသာဝတီပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၄၈။

၇။ လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
'ဘာဝနာ ဒီပနီ'
မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၇၂။

၈။ လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏
'ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး'
ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၅၅။

၉။ လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
'အနတ္တ ဒီပနီကျမ်း'
ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၃၁၅။

၁၀။ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
'အနတ္တလက္ခဏာသုတ် တရားတော်'
သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၇၇။

၁၁။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
'ဓမ္မစကြာ တရားတော်'
ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၇။

၁၂။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
'ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်'
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ၂၀၀၈။

၁၃။ ဒီပဲယင်းဆရာတော်၏
'ပရမတ္ထစက္ခုကျမ်း'
လယ်တီမဏ္ဍိုင်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၃၂၃။
၁၄။ ဒီပဲယင်းဆရာတော်၏
'တထာဂတ ဥဒါနဒီပနီ'
ပန်းရွှေပြည်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၁။
၁၅။ အရှင်နန္ဒမာလာ၏
'ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမြန်မာပြန်'
ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာ့အဖွဲ့ ပုံနှိပ်တိုက်၊
၁၉၆၅၊ အနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန နိဒ္ဒေသပိုင်း၊
၁၆။ သေကျွတောင် ဆရာတော် အရှင်တိလောကမထေရ်၏
'ပဏ္ဍိတဝေဒနိယ ဒီပနီကျမ်း'
ခင်ချိုထွန်းစာပေ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၁၉၉၇။
၁၇။ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော် အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ၏
'ပဋ္ဌာန်းနှင့် ဝိပဿနာ'
သဒ္ဓမ္မရံသီစာပေ၊ ဒီဇင်ဘာ၊ ၂၀၀၂။
၁၈။ အရှင်စန္ဒိမာ(အောင်လံ)၏
'သောတာပတ္တိမဂ် ရှုဖွယ်'
သံအင်းဂူဝိပဿနာ ဓမ္မရိပ်သာ၊ ၂၀၀၉။

၁၉။ ဆရာတော် မာဂဓိ (သာစည်) ၏
'အသံမစဲ ပဋ္ဌာန်းပူဇော်ပွဲ'
ပါရမီစာပေ၊ တတိယအကြိမ်ပုံနှိပ်၊ နိုဝင်ဘာ၊ ၁၉၉၆။

၂၀။ အရှင်ဝါယာမသာရ၏
'အဘိဓမ္မာပို့ချစဉ်ကျမ်းနှင့် ဋီကာကျော်ပို့ချစဉ်ကျမ်း'
သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာန၊
ဧပြီလ၊ ၁၉၉၆။

၂၁။ အေးငြိမ်းချမ်းသာဆရာတော် ဟိတေသီနေလအရှင်နိပုဏ၏
'ဝိပဿနာ ရှာပုံတော်'
ကံ့ကော်မြိုင်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၈။

၂၂။ အေးငြိမ်းချမ်းသာ ဆရာတော် ဟိတေသီနေလ အရှင်နိပုဏ၏
'သန့်လျှင်တောရ ဝိပဿနာ'
ကံ့ကော်မြိုင်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၈။

၂၃။ ကမ္ဘာအေး ဆရာတော် အရှင်ပညာဒီပ
'ဓမ္မပဒ နိဗ္ဗာန်လမ်းပြ'
မြတ်ပန်းရဂုံစာပေ၊ ၂၀၀၃။

၂၄။ အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ ? ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်၊
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓ သာသနာပြုတက္ကသိုလ်၏
'အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချချက်များ'

'ပထမတွဲမှ ပဉ္စမတွဲအထိ'
ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ၊ ၂၀၀၄-၂၀၀၅။
၂၅။ ဆရာတော် အရှင်သေဋ္ဌိလ နှင့် ဆရာတော် ဗုဒ္ဓရက္ခိတ၏
'ဓမ္မပဒ'
စာပေလောက စာအုပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၇။
၂၆။ သပိတ်အိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
'ရူဋ္ဌသောတာပန်ဖြစ်ခန်း ခတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်း'
ပညာအလင်းပြစာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၁။
၂၇။ ဆရာကြီး ဦးကျော်ထွတ်၏
'သဒ္ဓမ္မဇောတိက ပဋ္ဌာန်း'
သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာန၊ ၁၉၉၉။
၂၈။ ဒေါက်တာ မင်းလှအောင်ကြီး၏
'မြတ်ပဋ္ဌာန်း ဒေသနာတော် နိဒါန်း'
'An introduction to Patthana Conditional Relations'
ဓမ္မဒါန၊ ၁၉၉၄။
၂၉။ ဦးညွန့်မောင်၏
'ပဋ္ဌာန်း ၂၄ ပစ္စည်း အကျဉ်းမှတ်ဖွယ် အဓိပ္ပာယ်'
နှလုံးလှစာပေ၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၀၂။

၃၀။ ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်၏
'သိပ္ပံနယ်လွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ '
မြတ်မွန်ရတနာစာပေ၊ ဇူလိုင်လ၊ ၁၉၉၉။

၃၁။ ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်၏
'အဖိုးတန်ဆုံး ဘဝပညာ တက္ကသိုလ်အဘိဓမ္မာ'
မြတ်မွန်ရတနာစာပေ၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၁၉၉၄။

၃၂။ လယ်တီပဏ္ဍိတ ဆရာကြီး ဦးမောင်ကြီး(အမ် - အေ)၏
'သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပဋ္ဌာန်း '
ပိဋကဖျူပြာအဖွဲ့၊ ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၀၄။

၃၃။ ဝင်းအောင်ကြည်၏
'လက်တွေ့ဝိပဿနာ စကားဝိုင်း'
ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၈။

၃၄။ ဆန်းလွင်၏
'ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်လာသူ တစ်ယောက် အကြောင်း'
ဘဝတက္ကသိုလ်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၃။

၃၅။ နန္ဒသိန်းဇံ၏
'အတွေးတို့လွင့်မျောခြင်းနှင့် လူ၏ဆောက်တည်ရာ'
ရန်ကုန်၊ လှိုင်းသစ်စာပေ၊ ၂၀၀၉။

၃၆။ နန္ဒသိန်းဇံ၏
'ဘဝအစိပ္ပါယ်နှင့် ဘဝသစ္စာ'
ရန်ကုန်၊ လှိုင်းသစ်စာပေ၊ ၁၉၈၉။

၃၇။ ဇမ်းမော်ဆရာတော်ကြီး ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ၏
'ပဋ္ဌာန်း တရားတော်'
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ၂၀၁၀။

၃၈။ အရှင် နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်၏
'ပဋ္ဌာန်းမြတ် ဒေသနာ'
ဓမ္မဒါန၊ ၂၀၀၄။

၃၉။ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ *(Ph.D)*၏
'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း'
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်၊
၂၀၁၁။

၄၀။ ဓမ္မာစရိယ ဦးအေးနိုင်(ဘီအေ)၏
'ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ မဟာနိဒါန်း'
အလင်းသစ်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၁။

၄၁။ တက္ကသိုလ် ဘုန်းနိုင်၏

'ကိုယ့်အလှ ဘဝငွေလမင်း'

လှဒွေးစာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၅။

၄၂။ အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏

'ခေတ်မီ ပါဠိ-မြန်မာ အဘိဓာန်'

ခင်ချိုထွန်းစာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၅။

၄၃။ မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်၏

'ခရီးလမ်းကြမ်း စခန်းဖွေရှာ တစ်သက်တာ'

ဦးစိုးတင့်၊ ရွှေပြည်သာစာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၂။

၄၄။ ဖားအောက်တောရဆရာတော်၏

'နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း'

ဦးအောင်ပြုံး၊ ဗုဒ္ဓစာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၁။

English References

1. *Dr. Mehm Tin Mon, "**The Essence of Buddha Abhidhamma**"*
   Mya Mon Yadanar Publication, Yangon, 1995.
2. Brunton, Paul., "***The Sceret Path***", London, Arrow Books Ltd, 1959.
3. Rahula, Wapola., "***What the Buddha Taught***", New York, Grove Press, 1962.
4. Russell, Bertand., "***History of Western Philosophy***", New York, Simon & Schuster, 1953.
5. Santina, P.D., "***The Tree of Enlightenment***", Chico Dharma Study Foundation, Taipei, 1998.
6. Narada Maha Thera, "***Buddhism in a Nutshell***" Published in 1996, by Sukhi Hatu.

၊ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ၊
ရွှေစင်မြင်းမိုရ်အဘိဓမ္မာ