



စာရိုက်ခြင်း၊ စာစစ်ခြင်းနှင့် PDF ပြုလုပ်ခြင်း၊မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ပြုလုပ်ခြင်းတို့အား မြန်မာဆိုင်ဘာမီဒီယာမှ

မန်ဘာ ဘီလူး မှ အစအဆုံး စီစဉ်သည်။

စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံများကို အမှန်ကန်ဆုံးဖြစ်ရန် ကြိုးစားပါသော်လည်း ချို့ယွင်းချက်များရှိခဲ့ပါက နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးကြပါရန်





နယသာဂရပဋ္ဌာန်းတရားတော်

စိန်လင်း

ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ

နယသာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော် (ဆဋ္ဌမအကြိမ်)

ထုတ်ဝေသူ

ဦးစိုးတင့်၊ ရွှေပြည်သာစာပေ

(၆/၁၀)ရပ်ကွက်၊ ချင်းတွင်းလမ်း

ရွှေပြည်သာ ရန်ကုန်။

ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုပုံနှိပ်တိုက်

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

မမွှေး

အတွင်းသရုပ်ဖော်ပန်းချီ

မြင့်မောင်ကျော်၊ မောင်မောင်သိုက်၊ ဝင်းမြင့်ဦး

ပထမအကြိမ်

ထုတ်ဝေခြင်း

၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

ဒုတိယအကြိမ်

၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

တတိယအကြိမ်

၂၀၁၀ပြည့်နှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

စတုတ္ထအကြိမ်

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

ပဉ္စမအကြိမ်

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

ဆဋ္ဌမအကြိမ်

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

အုပ်စု

၅၄၀၀

တန်ဖိုး

၄၅၀၀ ကျပ်

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နယသာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်/ စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)၊

ရန်ကုန်။

ရွှေပြည်သာစာပေ၊ ၂၀၁၂

စာမျက်နှာ ၅၃၇၊ ၁၃ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ။

(၁) နယသာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်(ဆဋ္ဌမအကြိမ်)



မာတိကာ

|  |      |      |
|--|------|------|
| နိဒါန်း  | .... | .... |
| အမှာစာ   | .... | .... |
| ၁။ ပစ္စယုဒ္ဓေသပါဠိ   | .... | ၁    |
| ၂။ ပစ္စယနိဒ္ဓေသပါဠိ  | .... | ၃    |
| ၃။ ဟေတုပစ္စည်း   | .... | ၂၅   |
| ၄။ အာရမ္မဏပစ္စည်း  | .... | ၆၁   |
| ၅။ အဓိပတိပစ္စည်း   | .... | ၉၁   |
| ၆။ အနန္တရပစ္စည်း   | .... | ၁၁၃  |
| ၇။ သမနန္တရပစ္စည်း  | .... | ၁၃၉  |
| ၈။ သဟဇာတပစ္စည်း  | .... | ၁၄၉  |
| ၉။ အညမညပစ္စည်း   | .... | ၁၆၇  |
| ၁၀။ နိဿယပစ္စည်း  | .... | ၁၇၅  |
| ၁၁။ ဥပနိဿယပစ္စည်း  | .... | ၁၉၁  |
| ၁၂။ ပုရေဇာတပစ္စည်း   | .... | ၂၁၉  |
| ၁၃။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်း  | .... | ၂၃၃  |
| ၁၄။ အာသေဝနပစ္စည်း  | .... | ၂၄၃  |
| ၁၅။ ကမ္မပစ္စည်း  | .... | ၂၆၅  |
| ၁၆။ ဝိပါကပစ္စည်း   | .... | ၂၉၃  |
| ၁၇။ အာဟာရပစ္စည်း   | .... | ၃၁၅  |
| ၁၈။ ကုဋ္ဌိယပစ္စည်း   | .... | ၃၂၇  |
| ၁၉။ ဈာနပစ္စည်း   | .... | ၃၄၉  |
| ၂၀။ မဂ္ဂပစ္စည်း  | .... | ၃၈၃  |
| ၂၁။ သမ္ပယုတ္တပစ္စည်း   | .... | ၄၂၁  |
| ၂၂။ ဝိပယုတ္တပစ္စည်း  | .... | ၄၂၉  |
| ၂၃။ အတ္ထိပစ္စည်း   | .... | ၄၄၃  |
| ၂၄။ နတ္ထိပစ္စည်း   | .... | ၄၅၉  |
| ၂၅။ ဝိဂတပစ္စည်း  | .... | ၄၇၁  |
| ၂၆။ အဝိဂတပစ္စည်း   | .... | ၄၇၇  |
| ၂၇။ ပဋ္ဌာန်း၊ ပရမတ္ထသစ္စာနှင့်<br>အနတ္တဒေသနာ                   | .... | ၄၈၅  |
| ၃၁။ ၂၄ ပစ္စည်းကို အကျဉ်းပြဆိုခြင်း                             | .... | ၄၉၀  |
| ၃၂။ ဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်စေဖို့<br>ပဋ္ဌာန်းနည်းလမ်းကောင်းများ | .... | ၄၉၂  |



|     |                                 |      |     |
|-----|---------------------------------|------|-----|
| ၃၄။ | ပဋ္ဌာန်းတရားတော် ခက်ဆစ်မှတ်ဖွယ် | .... | ၄၉၅ |
| ၃၅။ | ကျမ်းကိုးစာရင်း                 | .... | ၅၂၀ |
| ၃၆။ | စာရေးသူ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ           | .... | ၅၃၁ |

“ချစ်ခင်စုံမက်၊ နှစ်သက်ဖွယ်မှန်သမျှနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ကွေကွင်းရမှာပဲလို့ ငါပြောပေါင်းများလှပြီ အနန္တာ၊ မြဲတယ်ဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိဘူး...”

ပရိနိဗ္ဗာန်သုတ်  
ကျေးဇူးရှင် ဖေဖေနှင့် မေမေသို့



## နယသာဂရပဋ္ဌာန်းတရားတော်

“နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ”

ပူဇော်သမျှကို ခံယူတော်မူထိုက်သော အလုံးစုံသော တရားတို့ကို မဖောက်မပြန် ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူသော

မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

မြတ်ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာနားလည်ပြီး လောကီလောကုတ္တရာမှာ အောင်မြင်မှုတွေရရှိနိုင်စေဖို့ နယသာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော် အမည်နဲ့ ရေးသားပြုစုထားပါတယ်။

သာဂရဆိုတာ မဟာသမုဒ္ဒရာ *The Great Ocean* သဖွယ် ကျယ်ပြန့်နက်နဲလှသောလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ လောကမှာ သာဂရလေးပါး ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာလောကကို ဝန်းရံလို့နေတဲ့ မဟာသမုဒ္ဒရာရေပြင်ကျယ်ကြီးကို **လောသာဂရ** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သတ္တဝါတွေမနေမနား ကျင်လည်ကျက်စားရာ အဆုံးမထင် ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာကြီးက **သံသရာသာဂရ** ဖြစ်ပြီး အနှိုင်းမဲ့မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကြီးက **ဉာဏသာဂရ** ပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအားလုံးလေးလေစားစား ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ကြတဲ့ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာကတော့ နည်းပေါင်းများစွာတို့နဲ့ အလွန်နက်နဲ ကျယ်ဝန်းလှလို့ နယသာဂရ ဆိုပြီး ခေါ်တွင်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်ဟာ လူသားတိုင်းအတွက် ဘဝမှာအကျိုးရှိ၍နေထိုင်သင့်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သုတ္တန် *A Buddhist Sutra* ဒေသနာတော်မှာ မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။

ရဟန်းတော်များလိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းတွေကို ဝိနည်း *Discipline* ဒေသနာတော်မှာ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်မွေတို့ရဲ့ သဘာဝအမှန် သစ္စာကိုသိရှိဖို့ အဘိဓမ္မာကို ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သုတ္တန်မှာ နည်းလမ်း၊ ဝိနည်းမှာ စည်းကမ်း၊ အဘိဓမ္မာမှာ သဘောတရားလို့ အဆိုရှိပါတယ်။

အဘိဓမ္မာမှာ အဘိက သာလွန်သော၊ မြင့်မြတ်သောအဓိပ္ပါယ်ရပြီး ဓမ္မက တရားဖြစ်လို့ သာလွန်ထူးကဲမြင့်မြတ်သော ဗုဒ္ဓရဲ့ တရား ဒါမှမဟုတ် သင်ကြားပို့ချချက်များ *Higher Doctrine or Marvelous teaching of Buddha's Doctrine* လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ပထမသင်္ဂါယနာ တင်တော်မူခဲ့ကြသည့် အရှင်မဟာကဿပဦးစီးသော ရဟန္တာအရှင်မြတ် ၅၀၀ တို့က “အဘိဓမ္မာတရားတော် များသည် ပဋိကအားဖြင့် အဘိဓမ္မာပဋိက ဖြစ်သည်။ နိကာယ်အားဖြင့် ခုဒ္ဒကနိကာယ်တွင်ပါဝင်သည်။ အင်္ဂါကိုးပါးအနက် ဝေယျာကရဏအင်္ဂါ၌အကျုံးဝင်သည်။ ဓမ္မက္ခန္ဓာအားဖြင့် ၄၂၀၀၀ရှိသည်...” ဟု သတ်မှတ်ပိုင်းခြား တော်မူခဲ့ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၉ခုနှစ်၊ ၇ ဝါအရောက်၊ သက်တော် ၄၂နှစ်မှာ တာဝတိံသာ နတ်ပြည် ပင်လယ်ကသစ်ပင်ရင်းက သိကြားမင်းရဲ့ ပဏ္ဍုကမ္မလာကျောက်ဖျာထက်မှာ မယ်တော်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော သန္တသီတနတ်သားကို အမှူးပြုပြီး စကြာဝဠာတစ်သောင်းက နတ်ဗြဟ္မာတွေကို ဟောခဲ့ပါတယ်။

လူ့ပြည်မှာ အဘိဓမ္မာမဟောဘဲ နတ်ပြည်မှာဟောရတာက အတိုင်းအဆမရှိကြီးမားတဲ့ မိခင်ကျေးဇူးကိုဆပ်ချင်တာရယ်၊ အစကနေ အဆုံးအထိ ဆက်တိုက်နာယူနိုင်တဲ့ ပရိသတ်ဟာ အလွန်ဉာဏ်ပညာထက်မြက်တဲ့ နတ်ဗြဟ္မာတွေ ဖြစ်တာကြောင့်မို့ပါ။

အဘိဓမ္မာဟာ နတ်ဗြဟ္မာပရိသတ်များအား ဣရိယာပုတ်တစ်ခုတည်းဖြင့် ဆက်တိုက်ဟောကြားထားသော တရားရှည်ကြီး ဖြစ်ပေမယ့် ဟောပုံဟောနည်းကိုလိုက်ပြီး ဓမ္မသင်္ဂဏီ၊ ဝိဘင်း၊ ဓာတုကထာ၊ ပုဂ္ဂလပညတ်၊ ကထာဝတ္ထု၊ ယမိုက်နှင့် ပဋ္ဌာန်းကျမ်းဆိုပြီး ကျမ်းပေါင်းခုနစ်ကျမ်းရှိပါတယ်။

ဓမ္မသင်္ဂဏီ *The compendium of states or phenimena* ဆိုတာ ဓမ္မသဘောတရားတို့ကို အကျဉ်းချုပ် ရေတွက်ပြသောကျမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျန် အဘိဓမ္မာခြောက်ကျမ်းတို့ရဲ့ ခေါင်းစဉ်မာတိကာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာတရားများကို ဓမ္မသင်္ဂဏီနည်းဖြင့် မာတိကာစဉ်ပြီးနောက် ပါဠိလို ဝိဘင်္ဂ၊ မြန်မာလို ဝိဘင်းနည်းဖြင့်ဆက်လက် ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဝိဘင်းဆိုတာ ပိုင်းခြားခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

ဝိဘင်း *Division or The book of treatises* မှာ ခန္ဓာ၊ အာယာတန၊ ဓါတ်၊ သစ္စာ၊ ဣန္ဒြေ၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဟောဇ္ဈင်၊ ဈာန်၊ မဂ္ဂနှင့် ဉာဏ်တို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဝေဖန်ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ အဘိဓမ္မာကို ဝိဘင်းနည်းဖြင့်ဟောကြားပြီးနောက် ထိုတရားများကိုပင် ဓာတုကထာနည်းဖြင့် ဆက်လက် ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။



ခန္ဓာ- စသောတရားတွေဟာ မိမိသဘောကို မိမိဆောင်တတ်လို့ ဓာတု "ဓာတ်" လို့ အမည်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဓာတုကထာဆိုတာ ခန္ဓာအစရှိသော ဓာတ်တရားများကိုပိုင်းခြား၍ ဟောသောကျမ်း *Discourses on the elements* လို့ အမိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

စတုတ္ထကျမ်းကိုတော့ ပုဂ္ဂလပညတ် *Description of individuals* လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပုဂ္ဂလဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာများဖြစ်ပြီး ပညတ်ဆိုတာ အများသိရှိနားလည်စေရန် ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ထားသော အမည်များဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မသင်္ဂဏီ၊ ဝိဘင်း၊ ဓာတုကထာကျမ်းများ၌ ဘုရားရှင်မှ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတ စသော ပရမတ်တရားသက်သက် ကိုသာ ဟောကြားခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ထိုကျမ်းများတွင် လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာများအနေဖြင့် "ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ ပရမတ်တရား သာအမှန်ဖြစ်တယ်၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ တကယ့်အရှိတရားများမဟုတ်လို့ အလေးအနက်ထားစရာမလို" ဆိုပြီး တစ်ဖက်စွန်းသို့ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ လောကမှာပရမတ်သဘာဝချည်းသာမက လူအများအညီအညွတ် ခေါ်ဝေါ်နေသော ပညတ်များဟာလည်း အမှန်ဖြစ်၍ သမ္မုတိသစ္စာထိုက်သော အမှန်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

ပရမတ်တဖက်စွန်းသို့ရောက်ပြီး အမိ၊ အဖ၊ ဆရာသမား၊ သား၊ သမီး၊ မောင်နဲ့ နှမ၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျားစသော ပညတ်များကို ပယ်လိုက်ပါက လူလောကတစ်ခုလုံး အထိန်းအကွပ်မရှိဘဲ ပရမ်းပတာလောကကြီး ဖြစ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မဖြစ်အောင် ပညတ်တရားက ထိန်းပေးထားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ တစ်လောကလုံး ရုပ်၊နာမ်၊ ပရမတ်များသာ ရှိပြီး အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ် မကွဲပြားဘဲ တစ်ပြေးညီစွာ သိရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲ သီလရှိသောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျဉ်းဟောပြောကာမျှဖြင့် မဂ်၊ ဖိုလ်ရသောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အကျယ်ဟောပြော ရသောပုဂ္ဂိုလ်၊ ကျွတ်ထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မကျွတ်ထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်ဆိုပြီးအမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပရမတ်နည်းသာမက ဝေနေယျသတ္တဝါများ ထင်ရှားကွဲပြားအောင် ပုဂ္ဂလ ပညတ်နည်းကို ဆက်လက်ဟောကြားခဲ့တာပါ။

ပုဂ္ဂလပညတ်ကိုဟောပြီးနောက် ကထာဝတ္ထုကျမ်းကိုဆက်လက်ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ကထာဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ၊ အယူဝါဒနှင့် ဆိုင်သောစကားဖြစ်၍ ဝတ္ထုက ဖြစ်ရာ၊ တည်ရာကို ခေါ်ဆိုတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ကထာဝတ္ထုဆိုတာ အယူဝါဒနှင့်ဆိုင်သောတရားတော်များနှင့် အငြင်းပွားနိုင်ဖွယ်ရာ အချက်များကို စုစည်းတင်ပြ ထားသောကျမ်း *The points of controversy* ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ယုတ္တိဗေဒကျမ်း *Logic* လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဟာ ကထာဝတ္ထုကိုဟောတော်မူပြီးနောက် ခြောက်ခုမြောက်ဖြစ်သောယမိုက်ကျမ်း *Book of Pairs* ကို ဆက်လက် ဟောကြား ခဲ့ပါတယ်။

ပါဠိလို ယမက၊ မြန်မာလို ယမိုက်လို့ခေါ်ဝေါ်ပြီး အစုံ၊ အစုံလို့ အမိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ အနုလောမ - ပဋိလောမ တစ်စုံ၊ အမေး - အဖြေ တစ်စုံ၊ သန္နိဋ္ဌာန်- သံသယ တစ်စုံ စသည်ဖြင့် စိစစ်ဟောကြားထားသော ကျမ်းဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ အဘိဓမ္မာတရားတော်များကို ယမိုက်နည်းဖြင့်ဟောကြားပြီးနောက် နောက်ဆုံးတွင်ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် ဆက်လက် ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ပဋ္ဌာန ဆိုသော ပါဠိပုဒ်သည် အမျိုးမျိုးသောအကြောင်းတရားများလို့ အမိပ္ပါယ်ရပြီး သတ္တမြောက် ပဋ္ဌာန်းကျမ်း *Conditional relations* ဟာ အကျယ်ဝန်းဆုံးနဲ့ အနက်နဲဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းကိုလေ့လာပြီးသွားရင် ဒီလောက်လေးနက်ကျယ်ပြန့်တဲ့တရားကို သာမာန်ဉာဏ်၊ အတွေးအခေါ်မျိုးနဲ့ ဘယ်လိုမှ မဟော နိုင်ဘူးဆိုတာ သိသွားမှာပါ။

အဘိဓမ္မာခုနစ်ကျမ်းကို သုံးလတိတိဟောကြားရာမှာ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကို ၂၅-ရက်နဲ့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကို မြတ်စွာဘုရားက နတ်ဗြဟ္မာပရိသတ်တွေကို အကျယ်နည်းဖြင့် ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ဟောနေစဉ် ဆွမ်းကိစ္စနဲ့ ကိုယ်လက်သန့်စင်ဖို့ နိမ္မိတကိုယ်တော်ပွား *The created body* ကိုဖန်ဆင်းထားခဲ့ပြီး မြောက်ကျွန်းသို့ ခဏကြွပါတယ်။

မြောက်ကျွန်းမှာဆွမ်းခံပြီးတဲ့အခါ ဟိမဝန္တာက အနောက်တတ်အိုင်သို့ ဆင်းသက်တော်မူပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဒီလိုလူ့ပြည်ကို ဆင်းသက်တာကို တန်ခိုးကြီးမားတဲ့ နတ်ဗြဟ္မာများကလွဲလို့ သာမန် နတ်ဗြဟ္မာ၊ ပရိသတ်များသိရှိဖို့ မလွယ်လှပါဘူး။

အနောက်တတ်အိုင်မှာ ကိုယ်လက်သန့်စင်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ပညာအရာမှာ ဧတဒဂ်ထားခြင်းခံရတဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် အသွယ်သွယ်ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ဒီအချိန်လေးမှာ မြတ်စွာဘုရားက နတ်ပြည်မှာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ အဘိဓမ္မာတရားတော်များကို ဉာဏ်ပညာကြီးမားလှတဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာကို အကျဉ်းနည်းနဲ့ ပြန်လည်ဟောခဲ့ပါတယ်။



တစ်ခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာက တပည့်ရဟန်းတော်များကို နေ့စဉ်သင်ကြားပို့ချသောအားဖြင့် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ဟာ လူ့ပြည်မှာ ပြန့်ပွားထွန်းကားလာပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းရဲ့ ကြည်ညိုစရာကောင်းပုံက ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ ဘာတစ်ခုမှမပါဘဲ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေဟာ သူ့အလိုလိုလည်းမဟုတ်၊ ထာဝရဘုရားဖန်ဆင်းလိုဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားများစွာစုဝေးပြီး အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေတာ *Multiplicity of cause and effect* ဆိုပြီး ဟောထားတာမို့ပါ။

ဒါကြောင့်မို့ အနန္တစကြာဝဠာမှာ မည်သည့်အရာမျှ အမှတ်မထင် အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိတာကို ပဋ္ဌာန်းမှာ အခိုင်အမာ ပြဆိုထားပါတယ်။

မျိုးစေ့တစ်ခုခု စိုက်ပျိုးတော့မယ်ဆိုရင် မြေဆီလွှာကောင်းမွန်မှု၊ ရေရရှိမှုနဲ့ လူပယောဂနဲ့ ပြုပြင်ပေးမှုတွေအပေါ်မူတည်ပြီး အညောင့်ပေါက်လို့ အပင်ကြီးတွေအဖြစ် ရှင်သန်ကြီးထွားရပါတယ်။

အလားတူ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်၊ နာမ်တရားတွေဟာ ဆိုင်ရာအကြောင်းတရားများစွာကို မူတည်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပေါ်နေပေမဲ့လည်း အကြောင်းတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့အခါမှာ အသစ်အသစ်သော အကျိုးတရားတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ ပြတ်စဲချုပ်ဆုံးကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လိုချင်တပ်မက်မှုပြင်းထန်တဲ့အခါ လောဘဟိတ်က စိုးမိုးနေလို့ လောဘနဲ့နွယ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်နေရပါတယ်။ အလားတူ စိတ်ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်နေတဲ့အခါ ဒေါသနဲ့နွယ်တဲ့ ရုပ် နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လှပတဲ့နင်းဆီလေးတစ်ပွင့်ကို မြင်တွေ့တယ်ဆိုရာမှာလည်း ရူပါရုံဆိုတဲ့ ပန်းရဲ့အဆင်းက အာရမ္မဏပစ္စယသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ မြင်စိတ် စက္ခုဝိညာဉ် ဖြစ်ပေါ်နေရတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ငါ မြင်တယ်၊ သူမြင်တယ်ဆိုတာမရှိဘဲ အဆင်းရူပါရုံ၊ မြင်စိတ်၊ အရောင်အလင်းနဲ့ နှလုံးသွင်းမှုစတဲ့ အကြောင်းတရားများစွာ ပေါင်းစည်းလို့ မြင်ရတာပါ။

အစားအစာတွေ စားလိုက်တဲ့အခါမှာလည်း အာဟာရဇရုပ် *Nutriments-produced matter* တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီလို ကျေးဇူးပြုတာကို မမြင်တဲ့အတွက် ပုထုဇဉ်လူသားတွေဟာ အစာစားပြီး ငါအားရှိလာတယ်၊ ငါသန်စွမ်းလာတယ်လို့ ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ငါ လို့ မှားယွင်းစွာစွဲလန်းနေတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ *Self-illusion* ဖြစ်နေကြပါတယ်။ စင်စစ်မှာတော့ ငါနှင့်မဆိုင် ငါပိုင်မဟုတ်ဘဲ အာဟာရပစ္စယသတ္တိနဲ့ အာဟာရဇရုပ်တွေက ထောက်ပံ့နေလို့ပါ။

အကျိုးအကြောင်းဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်နေကြတဲ့ ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို ပဋ္ဌာန်းဉာဏ်နဲ့သာမမြင်မိပါက ပုထုဇဉ်အားလုံးဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဝင်ပြီး ငါလှုပ်ရှားနေတယ်၊ ငါခံစားနေတယ်၊ ငါသိတယ်၊ ငါမြင်တယ်ဆိုပြီး လမ်းလွဲလိုက်နေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ အကောင်အထည် မရှိတဲ့အတွက် ဖန်ဆင်းသူဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ပဋ္ဌာန်းဟောရတဲ့ အကြောင်းရင်းက သူ၊ ငါ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမဆိုတာ ပညတ်တွေပဲ၊ တကယ်ရှိတာက ရုပ်နဲ့နာမ်ပါလို့ ပညတ် *Concept* နဲ့ ပရမတ် *Reality* ကို ခွဲခြားပြီး အရှိကိုအရှိအတိုင်း အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းမြင်တဲ့ ယထာဘူတဉာဏ် *Knowledge of Objective reality* ရရှိစေဖို့ပါ။ ဒီလို ထိုးထွင်းသိမြင်မှ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရရှိပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခုနှစ်၊ ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်တော်မူပြီးတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ ရတနယရစတုတ္ထသတ္တဟာမှာ အဘိဓမ္မာ ခုနစ်ကျမ်းကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပါတယ်။

ဓမ္မသင်္ဂဏီမှယမိုက်အထိ ရှေ့ခြောက်ကျမ်းမှာ ရောင်ခြည်ခြောက်သွယ် ထွက်ပေါ်ကွန့်မြူးလာခြင်း မရှိသေးပါဘူး။ အဘိဓမ္မာ ခြောက်ကျမ်းဟာ ကျယ်ဝန်းပေမယ့်လည်း သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နဲ့ ငုံ့မိနေပါတယ်။

သတ္တမမြောက်ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကို ရောက်တဲ့အခါမှာ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကလည်းအနန္တ၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကလည်း အနန္တဖြစ်လို့ ဉာဏ်ကကွန့်မြူးလေလေ ကျမ်းကကျယ်ထွက်လာလေလေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ပမာဆိုရရင် အလွန်ကြီးမားတဲ့ ဝေလငါးကြီးများဟာ ပင်လယ်ရေတိမ်ပိုင်းမှာ မကျက်စားလောက်ဘဲ သမုဒ္ဒရာရေနက်ထဲမှာသာ ပျော်ရွှင်မြူးတူး ကျက်စားနိုင်သလိုမျိုးနဲ့တူပါတယ်။

သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော် ရွှင်လန်းလာတဲ့အခါ ယှဉ်ဖက်စိတ်စေတသိက်တွေလည်း ရွှင်လန်းကွန့်မြူးလာပြီး ဟဒယဝတ္ထုခေါ် နှလုံးသွေးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ရုပ်တွေလည်း ကြည်လင်တောက်ပလာပြီး တဝင်းဝင်း တလက်လက်နဲ့ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်သွယ် ကွန့်မြူးပေါ်ထွက်လာပြီး စကြာဝဠာအနှံ့ ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။

စကြာဝဠာကလည်းအနန္တရှိလို့ ဒီနေ့အထိ ပဋ္ဌာန်းသုံးသပ်စဉ်ကရောင်ခြည်တော်တွေဟာ ကွန့်မြူးနေလျက်ရှိပါတယ်လို့ ကျမ်းဂန် များမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။





မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကိုဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါမှ ရောင်ခြည်တော်ကွန့်မြူးလာလို့ ယုံယုံကြည်ကြည် ရွတ်ဆိုပွားများတဲ့သူတိုင်းဟာ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် အသွယ်သွယ်မကျရောက်နိုင်ဘဲ အလိုရှိတိုင်း တောင့်တတိုင်း ကောင်းသောဆန္ဒအားလုံးဟာ ပြည့်စုံအောင်မြင်ပြီး လောကုတ္တရာမှာလည်း ကိလေသာတွေ တဖြည်းဖြည်းနည်းပါးလို့ တရားအသိဉာဏ် နိုးကြားပွင့်လင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းကိုသေသေချာချာ နားလည်လာတဲ့အခါ အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်နဲ့ပတ်သက်လို့ အနောက်တိုင်းပညာရှင်များရဲ့ မှတ်ချက်စကားကလည်း သူ့ဟာနဲ့သူတော့ မှန်တာပါပဲလို့ သဘောကျစရာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

အနောက်တိုင်းပညာရှင်များက အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်ကို အတ္ထုပ္ပတ္တိထူး *Special Biography* လို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။ သုတ္တန်နှင့် ဝိနည်းဒေသနာတွေမှာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဇာတ်ကောင်တွေပါပေမယ့် အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဇာတ်ကောင်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။

အဘိဓမ္မာရဲ့ ဇာတ်လိုက်သရုပ်ဆောင်ဟာ အဘိဓမ္မာကိုလေ့လာသူ၊ သင်ယူသူကိုယ်တိုင်သာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဘိဓမ္မာဟာ သတ္တဝါအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အတွက် အတ္ထုပ္ပတ္တိထူးလို့ ဆိုရတာပါ။

စာရေးသူအနေနဲ့ အနန္တနယ သမ္မန္တပဋ္ဌာန်းတရားတော် စာအုပ်မှာ ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းများနဲ့ အကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်နေတဲ့ သဘောကိုသာ အခြေခံပြီးရှင်းထားပါတယ်။ နယသာဂရပဋ္ဌာန်းတရားတော်မှာ ဇာတ်ကြောင်းလေးတွေ၊ ဖြစ်ရပ်မှန်ဝတ္ထုလေးတွေနဲ့ ရှင်းပြထားလို့ ဖတ်ရတာပိုပြီး စိုစိုပြေပြေရှိမယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ နယသာဂရပဋ္ဌာန်းမှာ ၂၄ ပစ္စည်းရဲ့သဘောသဘာဝနဲ့ အယူအဆကိုလေ့လာလိုသူများ၊ ပဋ္ဌာန်းကို အနက်အဓိပ္ပါယ်နှင့် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်လိုသူများနှင့် ပြည်တွင်းပြည်ပမှာ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော် အစဉ်ထွန်းလင်းပြန့်ပွားစေရေးအတွက် အထူးရည်ရွယ်ပြီး ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ ကြိုးစားတင်ပြထားပါတယ်။

မေတ္တာရည်၍

စိန်လင်း

ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ

၁၆ - ၉ - ၂၀၁၂





## အမှာစာ

မစိုးရိမ်စာသင်သား

၁၂ - ၀၂ - ၀၆

(ညနေ ၅ နာရီ ၅ မိနစ်)

(၁)

၁၀ - ၂ - ၂၀၀၆ နေ့ နေဝင်ချိန်မှာ ကိုစိုးသူရတို့တိုက် ယူနီကွန်ပျူတာသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ကျမ်းစာအုပ်အလှူရှင်တို့၏ အလှူနှင့် ပတ်သက်သော မှတ်တမ်းစာရွက်လေးတစ်ခု စာစီရန်သွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အသွားတုန်းက စာရွက်ပိုင်းလေးတစ်ခုသာပါသော်လည်း အပြန်မှာမူ စာမူအလှူနှင့်ပတ်သက်သော စာရွက်မိတ္တူများနှင့် စာမျက်နှာ လျှောက်လွှာ ၁၅၀ကျော်ရှိသော နယသာဂရပဋ္ဌာန်းတရားတော် စာမူကြမ်းများ ပါလာခဲ့ပါသည်။ ဆရာဦးစိန်လင်း၏ စာမူဖြစ်ပြီး ကိုစိုးသူရက စာအုပ်ဖြစ်အောင် စီစဉ်လျက်ရှိပါသည်။

၂၀၀၅ မတ်လတုန်းကလည်း ဆရာဦးစိန်လင်း၏ အနန္တယသမန္တပဋ္ဌာန်းတရားတော် စာမူကို ကိုစိုးသူရကစီစဉ်၍ စာအုပ်အဖြစ် ထွက်ခဲ့ပါသည်။ ယင်းစာအုပ်တုန်းကလည်း စာမူကြမ်းဖတ်ပြီး လိုအပ်တာများအတွက် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးလျက် အမှာစာပါ ရေးပေးခဲ့ပါသည်။

အခုစာမူကလည်း စာရေးသူထံလိုက်လာပြန်၍ ဖတ်ရဦးမည်၊ ကူညီစောင့်ရှောက်ရဦးမည်၊ အမှာစာလည်းရေးရဦးမည်။

(၂)

အမှာစာရေးရဦးမည် ဆိုသော်လည်း များများစားစားမှာစရာ လိုတော့မည်မထင်ပါ။ အနန္တယသမန္တပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကပင် တော်တော်ကောင်းသည့် စာအုပ်လေးဖြစ်လေတော့ အခုစာမူက ထို့ထက်ပိုကောင်းမည်မှာ သိသာထင်ရှားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သတ်ပုံအမှားများ၊ စာကျကျန်မှုများနှင့် စာအထားအသိုများအတွက် ဂရုတစိုက် ဖတ်ရပါသည်။

“အနန္တယသမန္တပဋ္ဌာန်းတရားတော်”ကို မဖတ်ဖြစ်ခဲ့ကြသူများအတွက် မှာချင်တာလေးတွေ ရှိပါသေးသည်။

ပဋ္ဌာန်းသည် “ကျမ်းကြီးပဋ္ဌာန်း၊ ကျမ်းငယ် ဆန်း၊ ကျမ်းလတ် ဓာတုကထာ” ဆိုသည့် ရှေးပညာရှိတို့ အဆိုအရ အခက်ခဲဆုံးနှင့် အကြီးဆုံး ကျမ်းစာအမျိုးအစားထဲက ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် “မျက်စိကလည်း စာပေါ်မှာကျ၊ စိတ်ကလည်း စာထဲမှာရောက်” လျက် ထဲထဲဝင်ဝင် လေးလေးနက်နက် ဂရုစိုက်ဖတ်ဖို့ လိုအပ်လှပါသည်။

ထို့အပြင် အဘိဓမ္မာတရားများနှင့် လုံးဝကိုမနီးပါးသူဆိုလျှင်တော့ အခြေခံအဘိဓမ္မာတရားများပါ ပြန်လည် လေ့လာသင့် ပါသေးသည်။ သို့မဟုတ်ပါက နားလည်ဖို့ ခက်ကောင်းခက်နိုင်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာ သဘောသရုပ်များနှင့် လုံးဝ စိမ်းနေသူများအတွက် အခြေခံသဘော သွားလေးများကို ရိပ်မိရုံမျှ ကြိုတင်၍ တင်ပြပေးလိုက်ချင်ပါသည်။

(၃)

သနန္တယသမန္တပဋ္ဌာန်းတရားတော်မှာတုန်းက ပဋ္ဌာန်းတရားတော်၏ အနှစ်သာရများကို အားဖြည့်ပြောပြခဲ့ပါသည်။ ဤကျမ်းစာမှာတော့ အဘိဓမ္မာ၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် အနှစ်သာရပိုင်းတို့ကို အနည်းငယ်မျှ အထောက်အကူဖြစ်ရန် တင်ပြလိုပါသည်။

အခုရောက်ဆဲဖြစ်သော မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ မှ ပြန်၍ရေတွက်လျှင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၈၈ မြောက်နှစ်မှာ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၁၅ နှစ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၁၅ နှစ်ကား မြတ်ဗုဒ္ဓ၏သက်တော် ၄၂ နှစ်မြောက်၊ သိက္ခာတော် ၇ ဝါ မြောက်နှစ်ဖြစ်သကဲ့သို့ အဘိဓမ္မာ ဒေသနာတော်ကို စတင်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၂၅၈၈နှစ်မျှ ကြာမြင့်လှပြီဟု ဆိုရပါမည်။

အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်၌ ကျမ်းစာ ၇မျိုးရှိ၍ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာမူစာအုပ်က ၁၂အုပ်ရှိပြီး၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ၄၂၀၀ ရှိပါသည်။ ယင်း ပါဠိဝေါဟာရတို့က “စိတ် ၈၉၊ စေတသိက် ၅၂၊ ရုပ် ၂၈၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ်” တို့ကို ညွှန်ပြလျက်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းတရားငါးမျိုးတို့ကို အဘိဓမ္မာတရားဟု သတ်မှတ်ကြရပါသည်။



အဘိဓမ္မာရန်ကုန်ကျမ်းက အဘိဓမ္မာတရားငါးမျိုးကိုပြသည်ဆိုတော့ မြင်ရသိရဖို့အခွင့်အလမ်းက ရှိနေပါသည်။ ယင်းတို့ထဲက စိတ်ကို မြင်ပါသလား၊ သိပါသလား၊ စိတ်သည်ဘယ်မှာဖြစ်၍ ဘယ်မှာတည်ပြီး ဘယ်မှာပျက်ပါသနည်း၊ ဖြေကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ်တို့နှင့် စပ်၍လည်း အထက်ပါအတိုင်း မေးစရာရှိပါသည်။

(၄)

အဘိဓမ္မာတရားတို့နှင့် ပတ်သက်၍ အဓိကထားရမည့်ဟောကွက်၊ နာကွက်၊ မြင်စရာ၊ သိစရာတို့မှာ သုံးမျိုးသာရှိပါသည်။ ကမ္မ၊ ဝိပါကနှင့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္မအရ အထူးထူးသောအကြောင်းတရားတို့ကို မြင်ရသိရမည်။ ဝိပါကအရ အထူးထူးသော အကျိုးတရားတို့ကို မြင်ရသိရမည်။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒအရ ရုပ်တရားစု နာမ်တရားစုတို့ကို ပိုင်းခြားကွဲပြားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။(နိ၊ ဋ္ဌ၊ ၃၀)။

အနှစ်ချုပ်ဖြစ်သော အဘိဓမ္မာတရားတော် ငါးမျိုးအတွင်း၌ အသိဉာဏ်စိုက်လျက် ကမ္မ၊ ဝိပါက၊ နာမရူပတို့ကို သိမှသာ အဘိဓမ္မာအသိဟုခေါ်ပါသည်။ ယင်းအသိနှင့်အညီကျင့်မှသာ အဘိဓမ္မာအကျင့်တရားဖြစ်ပါသည်။ သို့ဆိုလျှင် မြတ်ဗုဒ္ဓက ထိုသို့ပင် ဟောခဲ့ပါသလောဟု မေးစရာ ရှိပါသည်။

အဖြေကား “အကြင်အခါ၌ သောမနဿသဟဂုတ်ဉာဏသမ္ပယုတ် အသင်္ခါရိက မဟာကုသိုလ်စိတ်တစ်ခုဖြစ်၏။ ထိုအခါ၌ စေတသိက် ၃၈ပါးတို့လည်း အကြောင်းသင့်သလို ဖြစ်ကြ၏။ ထိုအခါ၌ စိတ္တဇရုပ်တရားတို့လည်း ဖြစ်ကြ၏....” စသည်ဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောတော်မူပါသည်။

အထက်ပါဒေသနာတော်၌ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့ကား ထင်ရှားပါသည်။ ကမ္မ၊ ဝိပါက၊ နာမရူပအခွဲတို့ကား မပေါ်လွင်ကြ သေးပေ။

သို့ရာတွင် ကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်းကား ယောနိသောမနသိကာရ စသောအကြောင်းတရား “ကမ္မ”၊ ယင်းအကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ဖြစ်လာသောတရားကား ကုသိုလ်စိတ်၊ စေတသိက်၊ စိတ္တဇရုပ် အကျိုးတရားကား ဝိပါက၊ ယင်းအကျိုးတရားတို့တွင် စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့ကား နာမ်တရား၊ စိတ္တဇရုပ်ကား ရုပ်တရားဟု ရုပ်နာမ်အခွဲ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ တို့ကို ရှေ့နောက်ထောက်ဆယူသော် မြင်ရ သိရပါသည်။

ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်ကပင် အဘိဓမ္မာအသိနှင့် အကျင့်အတွက် အဘိဓမ္မာဟောနည်းအစစ်ဖြင့် ဟောတော်မူခဲ့တာ ဖြစ်ကြောင်း အတိအကျ သိရပါသည်။

(၅)

အထက်ပါစကားစုတွင် “အကြင်အခါ၌ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဖြစ်၏... ” ဟု ဆိုထားခဲ့ပေသည်။ ထိုအခါ ဆိုသည်ကိုကား ဘုရားရှိခိုးသောအခါ၊ တရားနာယူသောအခါ၊ ပရိတ်ရွတ်သောအခါ၊ မေတ္တာပို့သောအခါ၊ ဝိပဿနာရှုသောအခါ စသည်ဖြင့် ကုသိုလ်ဖြစ်ရာ ကာလများကို မှန်းဆကြည့်၍သိနိုင်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ယင်းစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့က ဘယ်မှာဖြစ်ပါသနည်းဆိုတာကိုတော့ မသိရသေးပါ။ စာပိုဒ် ၃ မှာလည်း မေးထားခဲ့ပြီးပြီ၊ ဘာကြောင့် မဖြေဘဲထားတာလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။

(၆)

မှန်ပါပေသည်။ စာပိုဒ် ၃ တုန်းကမေးခဲ့ပြီးမဖြေခဲ့ပါ။ အခုစာပိုဒ် ငါး မှာလည်းထပ်မေးပါသည်။ မဖြေသေးပါ။ အဖြေ လွယ်လွယ်ပေးလျှင် လွယ်သည်ဟု ထင်သွားမှာစိုးပါသည်။

စာပိုဒ် သုံးမှာ အဘိဓမ္မာရန်ကုန်ကျမ်းတို့က အဘိဓမ္မာတရားငါးမျိုးတို့ကို ပြသည်ဟုဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ယင်းစကားတို့ကိုကြည့်လျှင် “စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်သည် အဘိဓမ္မာကျမ်းထဲမှာဖြစ်သည်” ဟု ဖြေရမလိုရှိပါသည်။ ဤအဖြေကား မမှန်ပါ။ အဘိဓမ္မာကျမ်းက ပြသည်ဟု ဆိုခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခြင်းမဟုတ်ပါ။

အဘိဓမ္မာရန်ကုန်ကျမ်း၌ ပါရှိသော စိတ်... ဖြစ်၏။ စေတသိက်...ဖြစ်၏။ ရုပ်.... ဖြစ်၏ ဆိုသောစကားမှာ ဇာတာထဲ၌ရေးထားသော အသက်၁၂၀ ရှည်စေသော ဆိုသောစကားနှင့် အလားတူပေသည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါအသက်သည် ဇာတာပေါ်မှာဖြစ်သည်။ ရှည်သည် မဟုတ်သောကြောင့်တည်း။ သို့ဆိုလျှင် အသက်သည် ဘယ်မှာ ဖြစ်သနည်း၊ ဘယ်မှာ ရှည်သနည်းလို့ စဉ်းစားကြည့်ပါက ဇာတာရှင် လူပုဂ္ဂိုလ်ကလေးမှာ ဖြစ်သည်။ ရှည်သည်ဟု တွေ့ရပါသည်။



အလားတူ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်သည် အဘိဓမ္မာကျမ်းစာမျက်နှာပေါ်မှာ ဖြစ်တာ၊ ရှိတာမဟုတ်ပါ။ သတ္တဝါဝေနေယူခေါ် ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီး၏ ခန္ဓာကိုယ်အသီးသီးမှာသာ ဖြစ်ပါသည်။ ရှိပါသည်။ ဖြစ်ရာမှာပင်တည်ပြီး ၎င်းဖြစ်ရာမှာပင် ချုပ်ပျက်ပါသည်။

အထက်ပါသဘောတို့ကိုထောက်ဆ၍ အဘိဓမ္မာပညာရှင်တို့က တကယ့်အဘိဓမ္မာကျမ်းအစစ်သည် ဒီခန္ဓာကိုယ်သာလျှင် ဖြစ်သည် ဟု မိန့်ဆိုကြပါသည်။

မှန်လေစွတကား၊ အဘိဓမ္မာခုနစ်ကျမ်းထဲ၌ အဘိဓမ္မာတရား မဖြစ်ပေ၊ မတည်ပေ၊ မပျက်ပေ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌သာ အဘိဓမ္မာတရား ဖြစ်လာသည်။ တည်ရှိသည်။ ပြီးတော့ ပျက်သွားသည်။ ဤသို့ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ပျက်ရာများထပ်လာပြီးနောက် အို နာ သေ ကာလသို့ ရောက်ကြရပါသည်။

(၇)

အဘိဓမ္မာတရား၊ အဘိဓမ္မာအသိ၊ အဘိဓမ္မာကျမ်းအစစ်တို့ကို ဖေါ်ပြပေးခဲ့ပါသည်။ ထိုစကားရပ်တို့တွင် ဒီခန္ဓာကိုယ်သည်သာလျှင် အဘိဓမ္မာကျမ်း အစစ်ဟု ဆိုရာ၌ -

မေး။ ဒီခန္ဓာကိုယ်က ကြမ်းပိုးကို လက်ဖြင့်ဖျစ်ညှစ်၍ သတ်နေ၏ဟုဆိုလျှင် အဘယ်တရားများဖြစ်ပါသနည်း

ဖြေ။ ဒေါမနဿသဟဂုတ် ပဋိဃသမ္ပယုတ် အသင်္ခါရိက အကုသိုလ်စိတ်၊ ဒေါသမူအကုသိုလ် စေတသိက်နှင့် ၎င်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ရသော အကုသိုလ်စိတ္တဇရုပ်ဟု ဆိုအပ်သော အဘိဓမ္မာတရားများဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ အမေးနှင့်အဖြေကား တည့်ပါပေသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းသို့သောအဖြေကို အဘယ့်ကြောင့်သိနိုင်ပါသနည်းဟု ဆင့်မေးလာလျှင်ကား အဖြေခက်ပေလိမ့်မည်။ သိလျှင်တော့လွယ်ပါသည်။ အဖြေကား အဘိဓမ္မာခုနစ်ကျမ်းက ညွှန်ပြရှင်းပြမှတ်ပြ ထားသောကြောင့် သိနိုင်ပါသည်။

မှန်ပေသည်။ အဘိဓမ္မာကျမ်းတို့၌ ဤသဘောခြင်းရာကား စိတ်၊ ဤသဘောခြင်းရာကား စေတသိက်၊ ဤသဘောခြင်းရာကား ရုပ် ဟု တိကျသောလက္ခဏာ အမှတ်အသား၊ တိကျသောရသာ ပြုမူချက်၊ တိကျသော ပစ္စုပ္ပန် ထင်သာမြင်သာရှိပုံ၊ တိကျသော ပဒဋ္ဌာန အခြေခံအစစ်ဖြစ်သော အကြောင်းတရားတို့ပါ အကျယ်တဝင့် ပါရှိပေသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောထားသော အဘိဓမ္မာကျမ်းအရ စစ်ကြည့်သောအခါ ဒီခန္ဓာကိုယ်က ကြမ်းပိုးကိုလက်ဖြင့် ဖြစ်ညှစ်၍သတ်နေ၏ ဟုဆိုရာတွင် ကြမ်းတမ်းရက်စက်သော အမှတ်အသားရှိခြင်းကြောင့် ဒေါမနဿသဟဂုတ် အကုသိုလ်စိတ်၊ စေတသိက်နှင့် စိတ္တဇရုပ်တို့ဖြစ်ကြောင်း အတိအကျ သိရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အလားတူပင် စိတ် ၈၉၊ စေတသိက် ၅၂၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ်တို့အကြောင်းလည်း အပြည့်အစုံပါရှိ၍ အပြည့်အစုံသိနိုင်ပါသည်။

(၈)

ဤနေရာတွင် အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်ဟောခြင်း၌ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ရည်ရွယ်ချက်ကို သတိပြုဖို့ လိုပါသေးသည်။

အယံ အဘိဓမ္မာ ကိမတ္ထံ ဒေသိတော...တံ? စတုရောယနိဒ္ဒရဏတ္ထံ နိ၊ ဌ၊ ၃၂ ၊ ဤအဘိဓမ္မာကို အဘယ်အကျိုးငှာ ဟောတော် မူအပ်ပါသနည်း?

လေးပါးသောဩဃ ကာမ၊ ဘဝ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ အဝိဇ္ဇာ တို့မှ ထုတ်ဆောင်ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်လျက် ဟောတော်မူအပ်ပါသည်။

ဩဃဆိုသည်မှာ တိုက်လှဲတတ်၊ နှစ်မြှုပ်တတ်၊ သယ်ဆောင်တတ်သော ချောင်းရေ၊ မြစ်ရေ၊ လှိုင်းလုံးကြီးများ Flood ကို ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဗြဟ္မာနတ်လူ သတ္တဝါဟူသမျှတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အသီးသီးမှာလည်း ကုသိုလ်တရားတို့ကို တိုက်လှဲတတ်၊ ယင်းကာယကံရှင်ကို နှစ်မြှုပ်တတ်ပြီး အောက်လေးဘုံအပါယ်ဌာနသို့ ဆောင်သွားတတ်သော တရားလေးပါးရှိပါသည်။ ယင်းတို့ကိုလည်း ဩဃ ဟုပင်တင်စား၍ သုံးနှုန်းပါသည်။

ကာယကံရှင်တစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဩဃလေးပါးတို့ပြည့်နေလျှင် ရေလှိုင်းကြီးများပြည့်နေသောချောင်းမြစ်တို့မှာ သည်ဘက်ကမ်းမှသည် ဟိုဘက်ကမ်းဆီသို့ အကူးရောက်သကဲ့သို့ သံသရာဘဝမှသည် သံသရာတစ်ဘက်ကမ်းရှိ နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ အကူးရောက်ပါသည်။

ဩဃလေးပါးတို့ အတော်အတန်လျော့ပါးလာလျှင်မူ နွေရာသီတွင်ရေခန်းလာ၍ ရေလှိုင်းကြီးများလျော့ပါးကျသွားသော ချောင်းမြစ်တို့မှာ သည်ဘက်မှသည် ဟိုဘက်ဆီသို့ အကူးရလွယ်သကဲ့သို့ လွယ်ပါသည်။



ဩဇာလေးပါးတို့ လုံးဝခြောက်ခန်းသွားပါကား ချောင်းမြစ်တို့ သည်ဘက်ကမ်းနှင့်ဟိုဘက်ကမ်း မြေသားချင်းထိစပ်သွားသဖြင့် အထူးကူးစရာပင်မလိုတော့ဘဲ လွတ်မြောက်ဆိုက်ရောက်သွားသကဲ့သို့ သံသရာဘဝမှသည် နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ တိုက်ရိုက်ကြီးဆက်စပ်လျက် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းကိစ္စကြီး ပြီးမြောက်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။

အထက်ပါနည်းဖြင့် ဩဇာလေးပါးတို့မှ ထုတ်ဆောင်ကယ်မဖို့ရန် (ဝါ) ကူးခတ်လွတ်မြောက်နိုင်ဖို့ရန် ဤ အဘိဓမ္မာဒေသနာ တော်ကို မြတ်ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့ကြောင်း အလေးအနက်သိရပါသည်။ မှန်လည်း မှန်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာတရား ရုပ်၊ နာမ် စသည်တို့ကိုမသိဘဲ ဝိပဿနာအကျင့်မြောက်၍ အရိယာဉာဏ်ထွန်းပေါက်လျက် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သူ ဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိချေ။

(၉)

ဤအမှာစာထဲမှာ အဘိဓမ္မာ၏အနှစ်သာရပိုင်းနှင့် အချက်အလက်များစွာ ဖော်ပြပေးရခြင်းကား နယသာဂရပဋ္ဌာန်းတရားတော် ကို အလေးအနက်ထားစေလိုသော ဆန္ဒကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာတရားကိုမသိဘဲ အရိယာမဖြစ်နိုင်ဆိုတာ အလွန်သေချာသကဲ့သို့ အဘိဓမ္မာတရားကိုသိဖို့အတွက် စာရှုသူတို့ လက်ထဲသို့ ထဲထဲဝင်ဝင် ရောက်လာသော ပဋ္ဌာန်းကို သေချာစွာ လေ့လာစေချင်ပါသည်။

ထိုမှ အဘိဓမ္မာအသိနှင့် အကျင့်များတိုးပွားကာ ဩဇာလေးပါးတို့မှ ထွက်မြောက်ကူးမြောက်နိုင်ပြီး သံသရာဘဝမှ တစ်ဘက်ကမ်း ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်နန်းသို့ တန်းတန်းကြီး ဆိုက်ရောက်နိုင်မည် ဆိုတာကလည်း အလွန်သေချာလှပေသည်။

(၁၀)

အဘိဓမ္မာ ဘာဝနာမြောက်လျက် အဘိဓမ္မာအသိရော အကျင့်ပါ ပြည့်စုံမှသာ ကျွတ်တမ်းဝင်နိုင်ကြောင်း ယုံမှားဘွယ်မရှိပေ။

ဤသဘောတို့ကို ဆရာဦးစိန်လင်းက အလေးအနက်လက်ခံထားဟန် ရှိပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ဆရာ၏ အဘိဓမ္မာ ဘာဝနာကြောင့် ၂၀၀၅ မတ်လနှင့် ၂၀၀၆ ဖေဖော်ဝါရီလတို့မှာပင် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကျမ်း စာအုပ်နှစ်အုပ်တို့ကို ရေးသားပြုစုပြီးခဲ့တာ ဖြစ်ကြောင်း မြင်သာထင်သာ ရှိလှပါသည်။

ဩဇာလေးပါးတို့မှ လွန်မြောက်ကူးခတ်နိုင်သည်နှင့် အမျှ မီး ၁၁ တန်တို့မှလည်း အေးငြိမ်းခွင့် ရရှိနိုင်ကြပါစေသောဝံ့။

မစိုးရိမ်စာသင်သား

(ခ)

အရှင်ကုန္ဒာစရိယာဘိဝံသ

(သ.အ-ဓမ္မာစရိယ)

သာသနာပါရဂူ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်

အောင်ချမ်းသာ(၅)လမ်း

လှည်းတန်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်။



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

## ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်

ပစ္စယဒ္ဓေသပါဠိ  
ဟေတုပစ္စယော  
အာရမ္မဏပစ္စယော  
အဓိပတိပစ္စယော  
အနန္တရပစ္စယော  
သမနန္တရပစ္စယော  
သဟဇာတပစ္စယော  
အညမညပစ္စယော  
နိဿယပစ္စယော  
ဥပနိဿယပစ္စယော  
ပုရေဇာတပစ္စယော  
ပစ္ဆိမဇာတပစ္စယော  
အာသေဝနပစ္စယော  
ကမ္မပစ္စယော  
ဝိပါက ပစ္စယော  
အာဟာရပစ္စယော  
ဣန္ဒြိယပစ္စယော  
ဈာနပစ္စယော  
မဂ္ဂပစ္စယော  
သမ္ပယုတ္တပစ္စယော  
ဝိပွယုတ္တပစ္စယော  
အတ္ထိပစ္စယော  
နတ္ထိပစ္စယော  
ဝိဂတပစ္စယော  
အဝိဂတပစ္စယောတိ။



ပစ္စယနိဒ္ဒေသပါဠိ

၁။ ဟေတုပစ္စယ

ဟေတုပစ္စယောတိ -

ဟေတု ဟေတုသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနုဂ္ဂရူပါနံ ဟေတုပစ္စယေန ပစ္စယော။

၂။ အာရမ္မဏပစ္စယ

အာရမ္မဏပစ္စယောတိ -

ရူပါယတနံ စက္ခုဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အာရမ္မဏပစ္စယေနပစ္စယော။

သဒ္ဓါယတနံ သောတဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အာရမ္မဏပစ္စယေနပစ္စယော။

ဂန္ဓာယတနံ ဃာနဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အာရမ္မဏပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတနံ ကာယ ဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အာရမ္မဏပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ သဒ္ဓါယတနံ ဂန္ဓာယတနံ ရသာယတနံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတနံ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနုဓမ္မာနံ အာရမ္မဏပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဗ္ဗေဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနုဓမ္မာနံ အာရမ္မဏပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံ ယံ ဓမ္မံ အာရ ဟံ ယေ ယေ ဓမ္မာဥပ္ပဇ္ဇန္တိ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ တေ တေ ဓမ္မာ တေသံ တေသံ ဓမ္မာနံ အာရမ္မဏပစ္စယေန ပစ္စယော။

၃။ အဓိပတိပစ္စယ

အဓိပတိပစ္စယောတိ -

ဆန္ဒာဓိပတိ ဆန္ဒသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနုဂ္ဂရူပါနံ အဓိပတိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဝီရိယာဓိပတိ ဝီရိယသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနုဂ္ဂရူပါနံ အဓိပတိပစ္စယေန ပစ္စယော။

စိတ္တာဓိပတိ စိတ္တသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနုဂ္ဂရူပါနံ အဓိပတိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဝီမံသာဓိပတိ ဝီမံသ သမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနုဂ္ဂရူပါနံ အဓိပတိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံယံ ဓမ္မံဂရုံကတွာ ယေယေ ဓမ္မာဥပ္ပဇ္ဇန္တိ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ၊ တေသံတေသံ ဓမ္မာနံ အဓိပတိပစ္စယေန ပစ္စယော။

၄။ အနန္တရပစ္စယ

အနန္တရပစ္စယောတိ -

စက္ခုဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဃာနဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇိဝှိဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနု ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။



ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန

ပုဂ္ဂိုလ်မာ ပုဂ္ဂိုလ်မာ အဗျာကတာ မွော ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကုသလာနံ မွောနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယေသံ ယေသံ မွှာနံ အနန္တရာ ယေ ယေ မွှာဥပ္ပဇ္ဇန္တိ စိတ္တစေတသိကာ မွှာ တေ တေ မွှာ တေသံ တေသံ မွှာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

၅။ သမနန္တရပစ္စယ

သမန္တရပစ္စယောတိ -

ပစ္စယော။

စက္ကဝိညာဏဓာတ် တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ မှော့ မနောဓာတ်ယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဲ့ မွှောနံ သမန္တရပစ္စယေန

ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ မှော မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ မှောနံ သမန္တရပစ္စယေန

ပစ္စယော။

သောတဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ သမန္တရပစ္စယေန

ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ မော မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဲ့ မောနံ သမန္တရေပစ္စယေန

ပစ္စယော။

သောတဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ မွေ၊ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာ၌ မွေနှိံ သမန္တရပစ္စယေန

ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ မှော မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ မှောနံ သမန္နရေပစ္စယေန

ပစ္စယော။

ယာနဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ မွော မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ မွောနံ သမန္တရေပစ္စယေန

ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ မော မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဲ့ မွေနှံ သမန္တရေပစ္စယေန

ဇိဝိဝိသာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ မေဃ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနန္တ မေဃနံ သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ မှော မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဲ့ မှောနံ သမန္တပေစူယေန

ပစ္စယော။

ကာယဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၁ မွှော့ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဲ့ မွှော့နံ သမန္တရေပစ္စယေန





မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ ၈ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ သမနန္တရပစ္စယေန

ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ သမနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ သမနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ သမနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ သမနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ သမနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ သမနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ သမနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယေသံ ယေသံ ဓမ္မာနံ သမနန္တရာ ယေ ယေ ဓမ္မာဥပ္ပဇ္ဇန္တိ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ တေ တေ ဓမ္မာ တေသံ တေသံ ဓမ္မာနံ သမနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

၆။ သဟဇာတပစ္စယ

သဟဇာတပစ္စယောတိ -

စတ္တာရောဓန္ဓာအရူပိနော အညမညံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

စတ္တာရောမဟာဘူတာ အညမညံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဩက္ကန္တိက္ခဏေ နာမရူပံ အညမညံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ ရူပါနံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပိနောဓမ္မာ အရူပိနံ ဓမ္မာနံ ကိစ္ဆိကာလေ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ကိစ္ဆိကာလေ န သဟဇာတပစ္စယေန

ပစ္စယော။

၇။ အညမညပစ္စယ

အညမညပစ္စယောတိ -

စတ္တာရော ဓန္ဓာ အရူပိနော အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော။

စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဩက္ကန္တိက္ခဏေ နာမရူပံ အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော။

၈။ နိဿယပစ္စယ

နိဿယပစ္စယောတိ -

စတ္တာရော ဓန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော။

စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဩက္ကန္တိက္ခဏေ နာမရူပံ အညမညံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော။

စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ ရူပါနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော။

စက္ခာယတနံ စက္ခာဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတာယတနံ သောတဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယာနာယတနံ ယာနဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော။





မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ ကိစ္ဆိကာလေ ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ကိစ္ဆိကာလေ န ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယ

ပစ္ဆာဇာတပစ္စယောတိ -

ပစ္ဆာဇာတာ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ ပုရေဇာတဿ ဣမဿ ကာယဿ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၂။ အာသေဝနပစ္စယ

အာသေဝနပစ္စယောတိ -

ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အာသေဝနပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အာသေဝနပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ ကြိယာဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ ကြိယာဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ အာသေဝနပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၃။ ကမ္မပစ္စယ

ကမ္မပစ္စယောတိ -

ကုသလာကုသလံ ကမ္မံ ဝိပါကာနံ ခန္ဓာနံ ကဋတ္တာ စ ရူပါနံ ကမ္မပစ္စယေန ပစ္စယော။

စေတနာ သမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ ရူပါနံ ကမ္မပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၄။ ဝိပါကပစ္စယ

ဝိပါကပစ္စယောတိ -

ဝိပါကာစတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ ဝိပါက ပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၅။ အာဟာရပစ္စယ

အာဟာရပစ္စယောတိ -

ကဗဠိကာရော အာဟာရော ဣမဿ ကာယဿ အာဟာရပစ္စယေန ပစ္စယော။

အရူပိနော အာဟာရာ သမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ ရူပါနံ အာဟာရပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၆။ ကုန္တိယပစ္စယ

ကုန္တိယပစ္စယောတိ -

စက္ကံန္တိယံ စက္ခုဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ ကုန္တိယပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတိန္တိယံ သောတဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ ကုန္တိယပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယာနိန္တိယံ ယာနဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ ကုန္တိယပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇိဝိန္တိယံ ဇိဝိဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ ကုန္တိယပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယိန္တိယံ ကာယဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ ကုန္တိယပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပဇီဝိတိန္တိယံ ကဋတ္တာရူပါနံ ကုန္တိယပစ္စယေန ပစ္စယော။

အရူပိနော ကုန္တိယာ သမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ ရူပါနံ ကုန္တိယပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၇။ ဈာနပစ္စယ

ဈာနပစ္စယောတိ -

ဈာနဂါနိ ဈာနသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စရူပါနံ ဈာနပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယ



မဂ္ဂပစ္စယောတိ -

မဂ္ဂဂီနိ မဂ္ဂသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ ရူပါနံ မဂ္ဂပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယ

သမ္ပယုတ္တပစ္စယောတိ -

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ သမ္ပယုတ္တပစ္စယေန ပစ္စယော။

၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယ

ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယောတိ -

ရူပိနော ဓမ္မာ အရူပိနံ ဓမ္မာနံ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယေန ပစ္စယော။

အရူပိနော ဓမ္မာ ရူပိနံ ဓမ္မာနံ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယေန ပစ္စယော။

၂၁။ အတ္ထိပစ္စယ

အတ္ထိပစ္စယောတိ-

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဩက္ကတိက္ခဏေ နာမရူပံ အညမညံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ ရူပါနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

စက္ခယတနံ စက္ခဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတာယတနံ သောတဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယာနာယတနံ ယာနဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇိဝှိယတနံ ဇိဝှိဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယာယတနံ ကာယဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ စက္ခဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဒ္ဓါယတနံ သောတဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဂန္ဓာယတနံ ယာနဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရသာယတနံ ဇိဝှိဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဖောဠဗ္ဗာယတနံ ကာယဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ သဒ္ဓါယတနံ ဂန္ဓာယတနံ ရသာယတနံ ဖောဠဗ္ဗာယတနံ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံရူပံ နိဿာယ မနောဓာတု စ မနောဝိညာဏ ဓာတု စ ဝတ္တန္တိ၊ တံရူပံ မနောဓာတုယာ စ မနောဝိညာဏဓာတုယာ စ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

၂၂။ နတ္ထိပစ္စယ

နတ္ထိပစ္စယောတိ -

သမနန္တရနိရုဒ္ဓါ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ ပဠုပ္ပန္နာနံ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာနံ နတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

၂၃။ ဝိဂတပစ္စယ



ဝိဂတပစ္စယောတိ -

သမန္တရိဂတာ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ ပဋ္ဌပုန္နာနံ စိတ္တစေတသိကာနံ ဓမ္မာနံ ဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

၂၄။

အဝိဂတပစ္စယ

အဝိဂတပစ္စယောတိ -

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

စတ္တာရော မဟာဘူနာ အညမညံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဩက္ကတိက္ခဏေ နာမရူပံ အညမညံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ စိတ္တသမုပ္ပါဒ်နာနံ ရူပါနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

စက္ခယတနံ စက္ခဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတာယတနံ သောတဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယာနာယတနံ ယာနဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇိဝှိယတနံ ဇိဝှိဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယာယတနံ ကာယဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ စက္ခဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဒ္ဓါယတနံ သောတဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဂန္ဓာယတနံ ယာနဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရသာယတနံ ဇိဝှိဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဖောဠဗ္ဗယတနံ ကာယဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ သဒ္ဓါယတနံ ဂန္ဓာယတနံ ရသာယတနံ ဖောဠဗ္ဗယတနံ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံ ရူပံ နိဿာယ မနောဓာတုစ မနောဝိညာဏဓာတု စ ဝတ္တန္တိ၊ တံ ရူပံ မနောဓာတုယာစ မနောဝိညာဏဓာတုယာ စ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော။



## ဟေတုပစ္စည်း

ရေသောက်မြစ်တွေဟာ သစ်ပင်ရဲ့အကိုင်းအခက်၊ အဖူးအငုံတွေ ရှင်သန်ဖို့ ကျေးဇူးပြုသလို  
အကြောင်းဆိုတဲ့ ဟိတ်တရားတွေဟာ ယှဉ်ဘက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေကို  
လှုပ်ရှားရှင်သန်နေဖို့ အကျိုးပြုတာဖြစ်တယ်။

### ၁။ ဟေတုပစ္စည်း

#### Root Condition

ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟေတုပစ္စယော လို့ ပထမဦးစွာဟောတော်မူပါတယ်။ ဟေတု *Hetu* ဆိုတာ အကြောင်း  
မူလ *Cause* ဒါမှမဟုတ် အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး ပစ္စယ ဆိုတာ ကျေးဇူးပြုခြင်းလို့ အနက်ရပါတယ်။

ရေသောက်မြစ် *Tap-roots* တွေဟာ သစ်ပင်ရဲ့ပင်စည်၊ အကိုင်းအခက်၊ အဖူးအငုံတွေ စိမ်းလန်းစိုပြည်ဖို့ ကျေးဇူးပြုသလို  
ဟိတ်တရားတွေဟာ ယှဉ်ဖက် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေကို လှုပ်ရှားရှင်သန်နေဖို့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ပထမ ရွှေကျင်သာသနာပိုင်ဆရာတော်ကြီးက “ရေသောက်မြစ်လျှင်၊ ယင်းသစ်ပင်ကို၊ စိမ်းရှင်ညွန့်ဝေ၊ စည်ပင်  
စေထ၊ ထောက်ပံ့မသို့၊ ဟေတုကြောင်းခံ၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ ရှင်သန်စေမှု၊ ကျေးဇူးပြုငြား၊ ဟိတ်ခြောက်ပါး...” လို့ ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

ဟိတ်ခြောက်ပါးဆိုတဲ့ ရေသောက်မြစ်ခြောက်သွယ်မှာ-

- လောဘ ... လိုချင်မက်မောတွယ်တာမှု
- ဒေါသ ... စိတ်ဆိုးမှန်းတီး အလိုမကျမှု
- မောဟ ... မိုက်မဲတွေဝေ အမှန်မသိမှု
- အလောဘ ... စွန့်လွှတ်ပေးကမ်းကြည်ဖြူမှု
- အဒေါသ ... မခက်ထန် ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့်မေတ္တာထားခြင်း
- အမောဟ ... အမှားအမှန် ခွဲခြားသိရှိသော ပညာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာစကားမှာ “ဦးတင်ရှိန်က ပါမောက္ခချုပ်ဆိုပေမယ့် ဟိတ်ကြီးဟန်ကြီးနဲ့ မနေဘူး” “ဒေါက်တာမိုးသူလင်းက အလွန်  
ဟိတ်ဟန် များတာပဲ...” ဆိုပြီးသုံးကြပါတယ်။ ဒါကတော့ ဟန်ကြီးပန်ကြီးနိုင်တာ၊ ကိန်းခန်းကြီးမားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့သုံးထားတာပါ။  
ဟေတုပစ္စည်းက ဟိတ်နဲ့မတူပါဘူး။

လယ်တီဆရာတော်မှလည်း မှတ်သားရလွယ်ကူအောင် “လောဒေါမော သုံး၊ အ နှင့်သုံး၊ ခေါ်သုံး ဟိတ်ခြောက်ပါး...”လို့  
လင်္ကာဖွဲ့ဆို ထားပါတယ်။ စာဖတ်သူများ ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ဖို့ တစ်ခုချင်း ရှင်းပြသွားပါမယ်။

#### လောဘဟိတ်

လောဘဆိုတာ လိုချင်မက်မော တပ်မက်မှု၊ သာယာမှုနဲ့ နှစ်သက်တွယ်တာတတ်တာပါ။ အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ၊ ကား၊ စိန်ရွှေရတနာစတဲ့  
ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို လိုချင်မက်မောတဲ့အခါ၊ လှပတဲ့အရာတွေမှာ နှစ်သက်သာယာမိတဲ့အခါ၊ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး သံယောဇဉ်  
နှောင်ဖွဲ့မိတဲ့ အခါမှာ အရင်းခံက လောဘစေတသိက် *Greed* ပါ။

လိုချင်တပ်မက်မှုတွေဖြစ်တာနဲ့ လောဘနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်၊ စေတသိက်၊ စိတ္တဇရုပ်တွေ ဖြစ်လာသလို မျက်နှာမှာလည်း တပ်မက်မှု  
အရိုးအငွေ့တွေနဲ့မို့ မြင်တာနဲ့သိသာလှပါတယ်။ လောဘဝင်လာတာနဲ့ လူဟာ လေးလံပြီး သန့်ရှင်းလန်းဆန်းကြည်လင်မှုလည်း  
မရှိတော့ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ အများအကျိုး၊ နိုင်ငံအကျိုးကို သယ်ပိုးချင်လို့ စာပေတတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်ချင်တာ၊ စာမေးပွဲ အောင်ချင်တာ၊  
မိမိနဲ့သင့်လျော်တဲ့ အလုပ်ရာထူးကို လိုချင်တာ၊ မိမိထက် နွမ်းပါးသူတွေကို ပေးကမ်းစွန့်ကြဲချင်တာနဲ့ သားသမီးတွေ ပညာအဆင့်မြင့်မြင့်  
သင်ကြားနိုင်ဖို့ ပစ္စည်းဥစ္စာရှာဖွေတာ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုအလိုရှိတာတွေကတော့ ကောင်းသောအရာတွေမှာ မျှော်လင့်ခြင်းဖြစ်လို့ လောဘ  
မဟုတ်ဘဲ ဆန္ဒ *Desire* သဘောသာ ဖြစ်ပါတယ်။



အဘိဓမ္မာသဘောနဲ့ ပိုမိုကိုက်ညီတာက နောင်ဖွဲ့ငြိတွယ်တယ်ဆိုတဲ့ တဏှာ Attachment ပါ။ လောဘကို ရာဂ Passion လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာစကားမှာ ရာဂဆိုရင် အဓိပ္ပါယ်တစ်မျိုး မြင်သွားကြပါတယ်။

လောဘဟိတ်တွေ ဖြစ်နေရတာဟာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ဆိုတဲ့ ကာမဂုဏ်ငါးပါး Five Swmsual Pleasure ကို လိုချင်တပ်မက်ကြလို့ပါ။ သမုဒယသံယောဇဉ်တွေကြောင့် သံသရာမှာ ဒုက္ခကြီးငယ်အသွယ်သွယ်နဲ့ တွေ့ရပြီး တဝဲလည်လည် ကျင်လည်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အူဝဲလို့ အော်ပြီး လူ့ဘဝထဲရောက်တဲ့အချိန်ကစပြီး မိဘဆွေမျိုးတွေကို ချစ်ရ၊ နောက် ကစားဖော်ချင်းချစ်ရ၊ မိတ်ဆွေချင်း ချစ်ရတဲ့အပြင် အရွယ်ရောက်တဲ့အခါမှာလည်း မေတ္တာတရားက အချစ်ကိုသာ လမ်းပြနေပါတယ်။

ရေငတ်လို့ဆားငန်းရသောက်မိသူပမာ သောက်လေသောက်လေ ငတ်မပြေဖြစ်လို့ အချစ်ပင်လယ်ထဲမှာ ဝဲလည်နေပြီး နေနေကြရတဲ့ အတွက် ရှေးပညာရှိပျို့ Old wisemen sacred verse မှာ ...

“အချစ် အချစ်၊ ချစ်တိုင်းချစ်၍၊ ချစ်လေချစ်လေ ချစ်မပြေတည်း၊ ဆားငန်းရေနောက်၊ ငတ်တိုင်းသောက်က၊ သောက်လေ သောက်လေ၊ ငတ်မပြေသို့ ဖြစ်လေသမျှ၊ ကာမအရာ၊ တဏှာဖွဲ့ရစ်၊ ထိုအချစ်လည်း၊ အပြစ်မမြင်၊ မဆင်ခြင်ဘဲ၊ ချစ်လျှင်ပျော်နိုး၊ ချစ်စပျိုးသည်၊ ချစ်ရိုးချစ်စဉ် ချစ်လမ်းတည်း ...”

လောဘဟိတ်ဟာ ကုသိုလ်အထောက်အပံ့ မရဘဲ သူချည်းသက်သက်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပင်သေးငယ်တဲ့ လောဘပဲဖြစ်စေ အပါယ်သို့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကလည်း အသေးငယ်ဆုံး ကျောက်မှုန့်ကလေးတွေတောင် ရေထဲမှာနှစ်သွားရတဲ့ သဘာဝရှိလို့ပါ။

စုတေခါနီးမှာ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းနဲ့ သားသမီးအပေါ်စွဲလန်းမယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ တစ်စုံတစ်ခုကို စွဲလန်းသွားရင် ပြိတ္တာဘဝကို ရောက်သွားရ ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်ကလည်း ရဟန်းတစ်ပါးဟာ သင်္ကန်းအသစ်လေးကို စွဲလန်းတဲ့စိတ်ကြောင့် ပျံလွန်သွားတဲ့အခါ သင်္ကန်းမှာလာပြီး သန်း A louse ဖြစ်သွားတဲ့အတွက် လောဘအရင်းခံတာဟာ အလွန်ကြောက်ဖို့ကောင်းလှ ပါတယ်။

ဒီမှာတစ်ခုထူးခြားတာက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်တပ်မက်နေကြပေမယ့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု အကူအညီသာရှိရင် အပါယ်သို့ မကျနိုင်တော့ပါဘူး။ ပမာဆောင်ရရင် ကျောက်ခဲဟာ သူချည်းသက်သက်ဆိုရင် ရေမှာနှစ်သွားပေမယ့် လှေအကူအညီသာ ရရင် ရေမနှစ်ဘဲလှေပေါ်မှာ ပါနေတာမျိုးနဲ့ အလားတူပါတယ်။ ဘုရားဟောသုတ္တန်တွေမှာလည်း တဏှာပေမ မကင်းသူချင်း ပါရမီဖြည့်ဘက်များအဖြစ် နိဗ္ဗာန်မရောက်မချင်း အတူကျင်လည်ခဲ့တာတွေကို တွေ့ရမှာပါ။

ယသော်ယောလောင်း သုမိတ္တာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးလေးဟာ ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမဘုရားရှင် သုမေခါရသေ့ဘဝမှာ ဘုရားလောင်းနဲ့ မကွဲမကွာ ဖြစ်ရလိုကြောင်း ဆုတောင်းခဲ့ပါတယ်။

အရှင်မဟာကဿပနဲ့ မယ်ဘဒ္ဒါတို့လည်း ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ ပါရမီအတူ ဖြည့်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တဏှာအခြေခံပေမယ့် လောကအကျိုး၊ အများအကျိုးနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မျှော်ပြီး အတူတူ လက်တွဲကြမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကံတွေလည်း တွဲဖက်ပါဝင်လာလို့ ပါရမီဖြည့်ဖက် An accomplishment to fulfill the perfection များအဖြစ် နိဗ္ဗာန် ရောက်တဲ့တိုင်အောင် ကျင်လည်နေကြရမှာပါ။

ပါရမီဖြည့်ဖက်ဆိုတာ အိမ်ရှင်က သဒ္ဓါကောင်းသလို အိမ်သူကလည်း သဒ္ဓါကောင်းတယ်၊ အိမ်ရှင်က သီလစင်ကြယ်သလို အိမ်သူကလည်း စိတ်ထားဖြူစင်တယ်၊ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းရင်လည်း စိတ်တူကိုယ်တူ အမြဲဖြစ်နေရပါမယ်။ ဒီသဘောကို ရည်ရွယ်ပြီး ပဉ္စဝုဓပျို့ Five arms sacred verse မှာ-

“လူမြေရပ်ခွင် အိမ်ရှင်အိမ်သူ၊ မြတ်ရည်တူလျက်၊ ဆုယူညီမျှ၊ လှူဒါနနှင့်၊ သီလမယိုင်၊ သဒ္ဓါပြိုင်မှု၊ ဘုန်းလိုင်ကျော်ကြား မိုးနတ်သားနှင့်၊ ဆွေဝါးအနီး၊ နတ်သမီးသို့၊ ကောင်းချီးအံ့ရာ စုမိရာလျက်၊ သံသရာနှောင်လည်း၊ ချစ်စည်းမပြေ၊ ရှည်ကြာ လေ၏...” လို့ ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

**ဒေါသဟိတ်**

စိတ်ရဲ့ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းတာဟာ ဒေါသ Hatred ရဲ့သဘောသဘာဝဖြစ်ပြီး စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်တာ ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းတာ၊ သေကြေပျက်စီးအောင် လုပ်ဆောင်မိတာတွေသာမက စိတ်ညစ်နွမ်းတာ၊ စိတ်အားငယ်တာ၊ ကြောက်လန့်ထိတ်လန့်တာတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။





တစ်ဦးဦးနှင့် အလိုမကျလိုဖြစ်ဖြစ် အဆင်မပြေလိုဖြစ်ဖြစ် ဒေါသဖြစ်လာရင် စိတ်တွေကကြမ်းတမ်း၊ မျက်နှာတွေနီမြန်း၊ အသက်ရှူတာနဲ့ နှလုံးသွေးခုန်နှုန်းတွေ မြန်လာသလို အမျိုးသားတွေဆို လက်သီးလက်မောင်းတန်း၊ အမျိုးသမီးတွေဆိုလည်း လက်ညှိုးငေါက်ငေါက်ထိုး ထမိစွန့်တောင်ဆွဲပြီး ရုတ်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေ သုံးလာပါတယ်။

ဒေါသဟိတ်နဲ့ယှဉ်တွဲစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေဟာ အကျဉ်းတန်အရပ်ဆိုးလှလို့ မြင်တဲ့သူတိုင်း သိသာထင်ရှားလှပါတယ်။

ဒေါသဟာ လူကိုပူလောင်စေသလို လူတစ်ဦးရဲ့ဘဝကိုလည်း ဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာလည်း ဒေါသဝင်လာရင် ပျက်စီးသွားပြီး ဘဝမှာထိခိုက်နစ်နာမှုတွေ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်သတ်ပုတ်ရင်း အသေသတ်ပစ်တဲ့အထိရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ လူတစ်ဖက်သားကို သေအောင်လုပ်မိတော့ မိမိလည်း ဥပဒေအရ အရေးယူခံရပြီး ဘဝမှာ အကြီးအကျယ်ထိခိုက်သွားစေပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ လောဘနဲ့မာနကလည်း လူကိုဖျက်ဆီးတတ်ပေမယ့် ဒေါသလောက်မဆိုးပါဘူး။ လောကီနယ်မှာ ကျင်လည်နေရသူ တွေအတွက် စီးပွားရှာရာမှာ လောဘနဲ့မာနက ရှိသင့်သလောက်ရှိမှလည်း တိုးတက်ကြီးပွားမှာပါ။

ဒေါသကတော့ လောဘ၊ မာနတို့မတူဘဲ အနည်းအများဆိုသလို လူကိုပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။ အိမ်မှာဖခင် ဒါမှမဟုတ် မိခင် ဒေါသအမျက်ထွက်နေရင် တစ်မိသားစုလုံးပူလောင်ရပြီး စိတ်ဆင်းရဲကြရသလို မိသားစုဘဝကိုလည်း ပြိုကွဲသွားစေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒေါသဟာ ပထမမိမိကိုယ်ကို ပျက်စီးစေသလို မိသားစုလည်း တကွဲတပြားဖြစ်ပြီး လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးအားလုံးကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒေါသဟာ လေ့ကျင့်ပြီးထိန်းမယ်ဆိုရင် ထိန်းလို့ရပါတယ်။

ဒေါသထွက်လာတဲ့အခါ သတိလေးထားပြီး ဆင်ခြင်လိုက်ရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ထိန်းလို့ရသွားပါတယ်။ အလေ့အကျင့်လေး ဖြစ်လာရင် ဒေါသဖြစ်တာနဲ့ ကားတွေဘရိတ်အုပ်သလို သတိနဲ့ထိန်းသွားရင် ရပ်သွားပါမယ်။ ဒီလိုထိန်းချုပ်ဖို့ လိုတာကလည်း လောဘ မာနတို့လို ရှိသင့် ထားသင့်တဲ့ဒေါသဆိုတာ မရှိလို့ပါ။

လောဘဟိတ်နဲ့သေရင် ပြိတ္တာ၊ မောဟဟိတ်နဲ့သေရင် တိရစ္ဆာန်၊ ဒေါသဟိတ်နဲ့သေရင် အပါယ်ငရဲ *The Plane of Hell* ကို ပို့ဆောင်တတ်တာမို့ ဒီအကုသိုလ် ဟိတ်တရားတွေဟာ အလွန်ကြောက်ဖို့ ကောင်းလှပါတယ်။

ဆရာတော်အရှင် ဇနကာဘိဝံသရေးသားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာစာအုပ်ထဲမှာ အိန္ဒြိယနိုင်ငံက အိမ်ထောင်စုလေးတစ်ခုရဲ့ ဒေါသကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးရတဲ့ဖြစ်ရပ်လေးဟာ အလွန်သံဝေဂရစရာ ကောင်းလှပါတယ်။ ရှေးအစဉ်အလာအတိုင်း သံဝေဂရစရာ ကောင်းလှပါတယ်။ ရှေးအစဉ်အလာအတိုင်း ငယ်ရွယ်သူနှစ်ယောက်ဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မသိကြဘဲ နှစ်ဖက်မိဘတို့ရဲ့ သဘောတူညီမှုနဲ့ လက်ထပ်ကြပါတယ်။

သတို့သမီးလေးဟာ အမျိုးသမီးကောင်းပီပီ ခင်ပွန်းသည်ကို တည်တည်ကြည်ကြည်နဲ့ မယားဝတ်ကျေအောင် ပြုစုပေးရှာပေမဲ့ ခင်ပွန်းသည်က ဘယ်ဟာပဲလုပ်လုပ် အကောင်းမထင်တဲ့အပြင် ခင်မင်ယုယစိတ်လည်း မရှိပါဘူး။

မိမိကပြုစုယုယပါလျက် ခင်ပွန်းသည်ကရုမစိုက်တဲ့အတွက် အမျိုးသမီးလေးမှာစိတ်ပျက်စိတ်ညစ်လာပြီး မကြာခဏ မှိုင်တွေ နေပါတော့တယ်။ နဂိုကပင်မကျေနပ်တဲ့ ခင်ပွန်းသည်ကလည်း ထိုမသာမယဖြစ်နေပုံကိုမြင်လျှင် သာ၍ပင်ရုံမုန်းကာ အကြမ်းဖက် ရိုက်နှက်လာပါတော့တယ်။ အမျိုးသမီးလေးမှာ စိတ်နာသော်လည်း လင့်ဝတ္တရားကို ကျေအောင်ပြုမိပြုရှာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျောက်စိုက်ကျောက်သားမဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားနဲ့ခံစားတတ်တဲ့ လူသားတစ်ဦးဖြစ်နေတော့ သားသမီးနှစ်ယောက်ရအပြီး လောကငရဲမှာ ဆက်မနေချင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အမျိုးသမီးလေးဟာ အခြားမြို့သို့သွားနေတဲ့ ခင်ပွန်းသည်ဆီကိုစာရေးပြီး မိမိဘဝကို အဆုံးစီရင်လိုက်ပါတယ်။ စာထဲမှာ ...

"အရှင်... မိဘများပေးစားသော ခင်ပွန်းဖြစ်သော်လည်း အိမ်ထောင်ကျပြီးသောအခါ အမှန်တကယ် ချစ်ခင်မြတ်နိုး စေတနာထားပြီး မယားဝတ်ကျေပွန်အောင် လုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လုပ်သမျှကို ဘယ်လိုမျှ အကောင်းမထင်တဲ့အပြင် ဆက်ပြီး ညှဉ်းပန်းမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်၍ ကော်ဖီခွက်ထဲမှာ အဆိပ်ခတ်ပြီး ကျမဘဝကို အဆုံးစီရင်လိုက်ပါပြီ..."

အထက်ပါစာကိုရပြီးနောက် ခင်ပွန်းသည်လည်း သူ့ဇနီး၏လိမ္မာပုံတွေကို အကုန်အစင်ထင်မြင်လာသဖြင့် ပြန်လာရာ အိမ်ပေါ်မှာ ပြင်ထားသော မိသားစုသုံးဦး၏ အလောင်းကိုသာ တွေ့ရပါတော့တယ်။ ဒီအခါမှာ အလွန်ယူကြုံးမရဖြစ်ပြီး အဆင်သင့်ရှိနေသော သေနတ်ဖြင့် သူ့ဘဝကိုပါ အဆုံးသတ်လိုက်ပါတော့တယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်လေးအရ ဒေါသဟိတ်ရဲ့ ကြောက်စရာကောင်းပုံများကို ထောက်ပြီး ဘဝခရီးတလျှောက်မှာ မေတ္တာစိတ်နဲ့ နေနိုင်အောင်ကြိုးစားမှာပါ။

မွေပဒစာစုလေးမှာလည်း အောက်ပါအတိုင်းဆိုထားပါတယ်...

"လိမ္မာသော ရထားထိန်းသည် လျင်မြန်စွာသွားသောရထားကို လမ်းမလွဲအောင် ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ မိမိ၌



ဖြစ်ပေါ်လာသော အမျက်ဒေါသကို တားဆီးနိုင်သောသူကို လိမ္မာသော ရထားထိန်းဟု ငါဘုရားခေါ်တော်မူ၏။ မတားဆီးနိုင်သောသူတို့သည် ကြိုးကိုင်သာ ဖြစ်ကုန်၏...”

*He who checks*

*rising anger as a charioteer*

*checks a rolling chariot,*

*him I call a true charioteer.*

*Others only hold the reins.*

### မောဟဟိတ်

အာရုံ၏အမှန်သဘောကို မသိတာ၊ ဖုံးကွယ်ထားတာ၊ ပညာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုမရှိဘဲ မိုက်မဲတွေဝေတဲ့ သဘောတွေဟာ မောဟ *Delusion* ဖြစ်ပါတယ်။

အမှားနဲ့အမှန်သဘောကို ခွဲခြားပြီးမသိလို့လည်း မောဟနဲ့ယှဉ်တဲ့ နာမ်၊ ရုပ်ခန္ဓာတွေဖြစ်ပြီး မကောင်းမှုဒုစရိုက်မျိုးစုံကို ကျူးလွန်မိကြတာပါ။

လူအများနားရည်ဝနေတဲ့ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ အရှင်းလင်းဆုံးပြောရရင် မောဟစေတသိက်ပါ။ အဝိဇ္ဇာက ဖုံးလွှမ်းပေးထားလို့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ သစ္စာလေးပါနဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ရဲ့သဘောကို ထင်ထင်မြင်မြင်မသိကြဘဲ သံသရာတစ်လျှောက် စုန်ချီဆန်ချီ ကျင်လည်နေကြရပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာမောဟ နဲ့ တဏှာလောဘကြောင့် သံသရာမှာကျင်လည်နေရတာကို ပဋိစ္စသမုပ္ပဒ် *Law of Dependent Origination* မှာ...

အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊

သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊

ဝိညာဏ ပစ္စယာ နာမရူပံ၊

နာမရူပ ပစ္စယာ သဠာယတနံ၊

သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿော၊

ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ၊

ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ၊

တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊

ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ၊

ဘဝ ပစ္စယာ ဇာတိ၊

ဇာတိ ပစ္စယာ ဇရာမရဏံ သောကပရိဝေဒ

ဒုက္ခဒေါမနဿ ဥပါယာသ လို့ ဆိုထားပါတယ်။

မောဟဖိစီးပြီဆိုရင် သာမန်ပုထုဇဉ်မဆိုးထားပါနဲ့၊ ပညာရှိသူတော်စင်တို့ပင် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် မခွဲခြားနိုင်တော့ဘဲ အမှောင်ဖုံးလွှမ်းသွားလို့ ဒုစရိုက်အမှုများကို ကျူးလွန်မိကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဂေါတမ ဘုရားအလောင်းဟာ တစ်ခုသောဘဝမှာ ကုဋေရုဏ်ဆယ်ကြွယ်ဝတဲ့ စည်းစိမ်ကြီးကိုစွန့်ပြီး *State of a hermit* ဆိုသော ရသေ့အဖြစ်နဲ့ တောထွက်တရားကျင့်တဲ့အခါ လောကီဈာန် အဘိညာဉ်ကိုပါ ရရှိခဲ့ပါတယ်။

မိုးတွင်းအခါ ဟိမဝန္တာတောင်ခြေမှာမိုးများတဲ့အတွက် ဗာရာဏသီပြည်က ဘုရင့်ဥယျာဉ်တော်မှာ လာရောက်သီတင်းသုံးပါတယ်။ ပြည့်ရှင်မင်းက ပါရမီဖြည့်ဘက် အရှင်အာနန္ဒာအလောင်းဖြစ်လို့ မြင်လျှင်မြင်ချင်း လွန်စွာ ချစ်ကြည်ညိုပြီး နံနက်တိုင်း နန်းတော်မှာ မိမိကိုယ်တိုင် ဆွမ်းလောင်းလှူပါတယ်။



အခါတစ်ပါးမှာ နယ်စပ်မှာသူပုန်ထတဲ့အတွက် ဘုရင်ကိုယ်တိုင်နှိမ်နင်းရန် ခရီးသွားဖို့ရှိပါတယ်။ ဒီအခါ ဆရာရသေ့ကို ဆွမ်းကပ်လှူတာမမေ့ဖို့ မိဖုရားကို အတန်တန်မှာပြီးမှ ထွက်သွားပါတယ်။ မိဖုရားလည်း မှာတဲ့အတိုင်း အချိန်မှန်မှန် ဆွမ်းပြုစုလို့ လုပ်ကျွေးပါတယ်။

တစ်နေ့ ဆရာရသေ့မလာသေးလို့ ကိုယ်လက်သန့်စင်၊ နံ့သာရေမိုးကောင်းစွာချိုးလို့ နူးညံ့ပျော့ပြောင်းသောအဝတ်နဲ့ သလွန်ပေါ်မှာ ခေတ္တလဲလျောင်းလို့ စောင့်ဆိုင်းနေပါတယ်။

ရှင်ရသေ့လည်း အဘိညာဉ်အစွမ်းနဲ့ ကောင်းကင်မှကြွလာပါတယ်။

လေသာနန်းတံခါးသို့အရောက် လျှော်တေ *A sack cloth* ခေါ် ရသေ့အဝတ်သံ ကြားရတဲ့အတွက် မိဖုရားက ပြုန်းကန် ထလိုက်ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ကိုယ်တော်တစ်ပိုင်းမှ ခါးဝတ်လျှောကျသွားပြီး အမြင်မတော်တာကို မြင်ရတဲ့ရှင်ရသေ့ဟာ အစဉ်တစိုက်လိုက်ပါနေတဲ့ အနုသယမောဟ *Latent bewilderment* ကြောင့် အမှားအမှန်ကိုမခွဲခြားနိုင်တော့သလို မရှက်မကြောက်တော့ဘဲ မိဖုရားလက်ကိုဆွဲပြီး သူရဲသဘက်ပမာ မှားခြင်းကြီးမှားရှာပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မောဟဟာ အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးတရားကို ဖြစ်စေပါတယ်။ မောဟအမှောင် ဖုံးလွှမ်းထားလို့လည်း အမှားနဲ့အမှန်သဘောကို မခွဲခြားနိုင်တော့ဘဲ ဒုစရိုက်မှုတွေကို ကျူးလွန်ကြတာပါ။

မောဟနဲ့သေသွားခဲ့ရင် တိရစ္ဆာန်ဘဝ *Animal Kingdom* ကိုသာပို့ဆောင်တတ်လို့ မောဟဟိတ်ဟာ အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ ရေသောက်မြစ်အကြောင်းရင်း တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မသိတတ်ခြင်းဆိုတဲ့မောဟကို အမောဟဆိုတဲ့ ပညာနဲ့သာ ဖယ်ရှားရမှာပါ။

ဓမ္မပဒစာစုလေးမှာလည်း မြတ်စွာဘုရားမှ အောက်ပါအတိုင်း ဟောခဲ့ပါတယ်....

"ဤလောကကြီးသည် အမှောင်အတိသာ ဖြစ်၍နေကုန်၏။ များစွာသော လူတို့မှာလည်း အကန်းသာလျှင်ဖြစ်၍ အနည်းငယ်သောသူတို့သာလျှင် မြင်ကြကုန်၏။ ပိုက်ကွန်မီပြီးမှ လွတ်ထွက်နိုင်သော ငှက်တို့သည် နည်းသကဲ့သို့ သေပြီးနောက် သုဂတိ ကောင်းရာဘဝသို့ ရောက်သောသူတို့မှာ အနည်းငယ်သာ ရှိလေသည်..."

*Blind is this world;*

*here only a few possess insight.*

*Only a few, like birds escaping from a net,*

*go to the realms of bliss.*

### အလောဘဟိတ်

လိုချင်တပ်မက်မှုမရှိတဲ့သဘောဟာ အလောဘပါ။ လောဘရဲ့လိုချင်တပ်မက်မှုနဲ့ဆို မီးနဲ့ရေပမာ ဆန့်ကျင်ဘက်ပင် ဖြစ်နေပါတယ်။

လောဘရှိတဲ့သူဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာမှန်သမျှကို တရားတယ် မတရားဘူးလို့ မစိစစ်နိုင်တော့ဘဲ ရလေလိုလေ၊ အိုတစ္ဆေ ဆိုသလို ငါ့ဟာ ငါ့ပစ္စည်းလို့ တပ်မက်စွဲလန်းနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝကူးတဲ့အခါ အဲဒီစွဲလန်းစိတ်ကပဲ ပြိတ္တာဘဝ *A Plane of Ghost* ကို ပို့ဆောင်ပေးတတ်ပါတယ်။

အလောဘဟိတ် *Non - Greed* ရှိသူများမှာ ကာမဂုဏ်တွေကို သာယာမက်မောခြင်းမရှိဘဲ မိမိထက်ချို့တဲ့ တဲ့သူတွေကို သနားညှာတာစွန့်ကြဲပေးကမ်းကြပါတယ်။ လှူဒါန်းရာမှာလည်း တွန့်တွန့်ဆုတ်ဆုတ်နဲ့မဟုတ်ဘဲ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် ပေးလှူကြပါတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင် အလှူဒါနတွေပြုတဲ့အခါ၊ ဆွမ်းလောင်းလှူတဲ့အခါ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ခို၊ ငါး စတဲ့သတ္တဝါလေးတွေကို အစာကျွေးနေချိန်မှာ အလောဘစိတ်နဲ့ အလောဘရုပ်တွေ ဖြစ်နေလို့ အလွန်ရွှင်လန်းကြည်နူးနေတာကိုလည်း သတိပြုမိမှာပါ။

အလောဘကို သစ်ရွက်ပေါ်မှာတင်နေတဲ့ ရေစက်ရေပေါက်လေးများနဲ့ ဥပမာပေးကြတယ်။ သစ်ရွက်အပေါ်မှာ ရေစက်ကလေး များဟာ တင်မနေဘဲ ဟိုပြေးဒီလိမ့်နဲ့ အောက်ကိုဆင်းသွားသလို အလောဘကလည်း ဘယ်အရာကိုမှ မကပ်ငြိပါဘူး။

*As water drops run off a lotus leaf without adhering to it, alobha non-greed, runs off sense objects without attaching to them.*

အဘိဓမ္မာအရ အလောဘဟာ သဒ္ဓါ Generosity or Charity ဖြစ်ပြီး သဒ္ဓါဓါတ်ခံရှိမှသာ လှူဒါန်းပေးကမ်း စွန့်ကြဲနိုင်တာပါ။



သဒ္ဓါဟာ မျိုးစေ့ *Fertilite seeds* နဲ့ အလားတူပါတယ်။ မျိုးစေ့ရှိမှအပင်တွေ ရှင်သန်ပေါက်မြောက်သလို သဒ္ဓါရှိမှလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်နိုင်လို့ပါ။

တစ်ခါ သဒ္ဓါဆိုတာ ကံ ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်တာ *Faith or Confidence* ပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း တကယ်ကျင့်ရင် အဓိယာဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့သူမှာ ဘာဝနာတရားအားထုတ်နိုင်တာပါ။ ယုံကြည်မှုမရှိဘဲအားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဖော်ကောင်းလို့ လိုက်သွားပေမဲ့ ခဏပဲဖြစ်ပြီး ဆက်လက်တရားအားထုတ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

လူမှာ အမြတ်ဆုံးနဲ့တန်ဖိုးအကြီးဆုံးရတနာဟာ စိန်၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ပတ္တမြားတွေမဟုတ်ဘဲ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါဆိုတဲ့ ရတနာကသာ အမြတ်ဆုံးပါ။

သဒ္ဓါဟာ ရတနာခုနစ်ပါးထဲမှာ နံပါတ်တစ်အနေနဲ့ တစ်ပါးပါဝင်ပြီး ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲကို ချမ်းသာစေနိုင်သလို တစ်တိုင်းပြည်လုံးက လူတွေကိုလည်း ချမ်းသာစေနိုင်ပါတယ်။

သဒ္ဓါတရားရှိတဲ့ နိုင်ငံခေါင်းဆောင် အာဇာနည်ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက် ပေါ်ပေါက်လာရင် သူ့သဒ္ဓါတရားဟာ တစ်နိုင်ငံလုံးကို ချမ်းသာအောင် လုပ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကျမ်းဂန်ထဲမှာ သဒ္ဓါစေတသိက်ဟာ လက်နဲ့တူတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ်ယူချင်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို ယူချင်ရင် လက်နဲ့ယူရပါတယ်။ လက်သာမရှိဘူးဆိုရင် ပေးတဲ့လူက စိန်တွေလာပေးလည်း ယူလို့မရသလို ထမင်းလာကျွေးရင်လည်း ပါးစပ်နဲ့ ကုန်းဟပ်ရုံကလွဲလို့ စားလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ လက်ဟာ ပစ္စည်းမှန်သမျှကို အလွယ်တကူယူနိုင်သလို သဒ္ဓါရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒါန၊ သီလနှင့် သမထ၊ ဝိပဿနာကိုလည်း ပွားများအားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်ဆိုရင် ဘယ်အရာမဆို သဒ္ဓါရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကသာ ယူနိုင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

အလောဘဟာ ကိလေသာတွေက လွတ်မြောက်သွားတဲ့ ရဟန္တာအရှင်မြတ်များရဲ့ ဂုဏ်ရည်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရဟန္တာတွေဟာ မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမျှ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဥစ္စာလို့ သတ်မှတ်သိမ်းဆည်းထားခြင်း မရှိသလို ကာမဂုဏ်အာရုံများကိုလည်း တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ ပိန်းကြာရွက်ပေါ် မိုးရေစက်မတင်နိုင်သလို သဒ္ဓါရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း တဏှာရာဂစတဲ့ မြူအညစ်အကြေးတွေ မကပ်ငြိနိုင်တော့ပါဘူး။

တပ်မက်မောခြင်းမှ ကင်းလွတ်သွားတဲ့အခါ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရခြင်း မရှိတော့တာကို ဓမ္မပဒစာစုလေးမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြ ထားပါတယ်...

*"တပ်မက်မောခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်ရခြင်းဖြစ်ရ၏။ တပ်မက်မောခြင်းမှ ကင်းလွတ်သောသူမှာ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိ၊ ကြောက်ရခြင်းလည်း အဘယ်မှာရှိအံ့နည်း"*

*From craving springs grief,  
from craving springs fear.  
For him who is wholly free from craving  
there is no grief; whence then fear?*

**အဒေါသဟိတ်**

ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က မခက်ထန်မကြမ်းတမ်းဘဲ ပျော့ပြောင်းအေးမြတဲ့အဒေါသပါ။ ဒါကြောင့်မို့ အဒေါသနဲ့ မေတ္တာဟာတူပါတယ်။

အဒေါသကို မိတ်ဆွေကောင်း *Good friend* နဲ့ ဥပမာပေးကြပါတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းဆိုတာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မေတ္တာထားတယ်၊ စိတ်ကောင်းရှိတယ်၊ ညှာတာတယ်၊ နောက်လိုက်လျော့ကူညီတတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။

နံနက်စောစော ပရိတ် ဓမ္မစကြာ၊ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ရွတ်ပြီး ခပ်သိမ်းသတ္တဝါ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေလို့ အာရုံပြုတဲ့အခါ အဒေါသဆိုတဲ့ မေတ္တာ *Loving Kindness* ဖြစ်နေတော့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်အေးမြလို့ နေတာကို သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။

စိတ်နေစိတ်ထားလည်း အေးမြနေလို့ မျက်နှာလေးဟာလည်း ငွေစန္ဒာလမင်းပမာကြည်လင်ရွှင်ပြပြီး ချိုသာတဲ့စကားတွေကြောင့် ကျက်သရေ ရှိလှပါတယ်။

မေတ္တာတရားဟာ အကျိုးအာနိသင်ကြီးမားလှပါတယ်။ ဇာတ်နိပါတ်တော်တွေထဲမှာလည်း မိခင်နွားမကြီးဟာ သားငယ်နွားလေးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေစဉ်မှာ မုဆိုးကလုံဖြင့်ထိုးသတ်ပေမယ့် မေတ္တာတန်ခိုးကြောင့် လုံကမစူးဘဲ ထန်းရွက်ကဲ့သို့



ပျော့ခွေသွားတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

မေတ္တာနှင့် ပက်သက်လို့ သာမာန်တိရစ္ဆာန် စိတ်ထားပုံလေးကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။ ရှေးအခါက ကောသလီပြည်ရှင် ဥတေနမင်း *King Utena* မှာ သာမာန်တိရစ္ဆာန်၊ မာဂဏ္ဍိ၊ ဝါသုလဒတ္တဝတီဆိုတဲ့ မိဖုရားသုံးပါးရှိပါတယ်။

သာမာန်တိရစ္ဆာန် ရွှေအဆင်းလိုမိန်းမပျို *The Golden Lady* လို့ အမိပ္ပါယ်ရပြီး သူမဟာ ရတနာသုံးပါးကို အလွန်ကြည်ညိုပါတယ်။

မေတ္တာအမြဲပွားနေတဲ့ သာမာန်တိရစ္ဆာန်အပေါ်မှာ မာဂဏ္ဍိကတော့ အမြဲအပြစ်ရှာနေသူပါ။ မာဂဏ္ဍိဆိုတာ ဖွန်ပန်း၊ စံပါယ်ပန်းလို သင်းပျံ့တဲ့ မိန်းမပျို *Lady Jasmine* လို့ အမိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

ဥတေနမင်းဟာ စောင်းတီးအလွန်ဝါသနာပါတဲ့အတွက် မိဖုရားတွေရဲ့အဆောင်မှာ စောင်းနဲ့တစ်လှည့်စီ သီချင်းများဆိုရင်း ကာမစည်းစိမ်ကို ခံစားလို့ နေပါတယ်။

အခါတစ်ပါးမှာ သာမာန်တိရစ္ဆာန်မေတ္တာမထားနိုင်တဲ့ မာဂဏ္ဍိဟာ သူမရဲ့ဘထွေးထံမှ အဆိပ်ပြင်းတဲ့မြွေတစ်ကောင်ကို မှာယူပြီး စောင်းခွက်အတွင်း ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ ဒီနောက် အပေါက်ကို ပန်းကုံးများနဲ့ပိတ်ဆို့ကာ ဥတေနမင်းထံသွားရောက်ပြီး အိပ်မက်မကောင်းတဲ့အတွက် သာမာန်တိရစ္ဆာန်အဆောင်ကိုမကူးဖို့ မိန်းမညာဏ်ဖြင့် သံတော်ဦးတင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘုရင်က အမှုမထားဘဲ သာမာန်တိရစ္ဆာန်အဆောင်ဘက်ကို ကူးသွားတဲ့အခါမှာ မာဂဏ္ဍိလည်း စိတ်မချတဲ့ဟန်မျိုးနဲ့ နောက်ကအတင်းလိုက်သွားပါတယ်။

သာမာန်တိရစ္ဆာန်အဆောင်မှာ ဥတေနမင်းဟာ ညစာစားသုံးပြီး သလွန်ပေါ်မှာလျောင်းနေတဲ့အခါ မာဂဏ္ဍိဟာ မသိမသာနဲ့ စောင်းအပေါက်ဝက ပိတ်ဆို့ထားတဲ့ ပန်းကုံးတွေကို ဖယ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ပိတ်လှောင်ထားလို့ အလွန်စိတ်ဆိုးနေတဲ့ မြွေကြီးဟာ ရှူးကနဲ ထွက်လာတဲ့အတွက် ဘုရင်လည်း အလွန်ထိတ်လန့်သွားပါတယ်။ အကွက်ရသွားတဲ့မာဂဏ္ဍိဟာ သာမာန်တိရစ္ဆာန် မောင်းမတစ်စုကို ကြိမ်းမောင်းပြီး ဘုရင်ကိုလည်း သူမစကားနားမထောင်လို့ ဒီလိုဖြစ်တာပါလို့ ပြောပါတယ်။

ဥတေနမင်းလည်း အသက်ဘေးနှင့်ကြုံတွေ့ရလို့ လွန်စွာထိတ်လန့်သွားပြီး သာမာန်တိရစ္ဆာန်အပေါ် အမျက်ဒေါသ ပြင်းစွာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သာမာန်တိရစ္ဆာန်တကွ မောင်းမငါးရာတို့ကို နန်းရင်ပြင်သို့ထုတ်၍ ကြိုးတုတ်စေပြီး မင်းကြီးကိုယ်တိုင် လေးနှင့်ခွင်း၍ စီရင်မယ်ဆိုပြီး အမိန့်ချပါတယ်။

ဥတေနမင်းဟာ သာမာန်တိရစ္ဆာန်ရှေ့ဆုံးမှာနေစေပြီး အဖော်ငါးရာတို့အား အစဉ်လိုက်တန်းစီစေကာ အဆိပ်လူးသော မြားတစ်ချောင်းတည်းနှင့် အားလုံးသေစေရန် ချိန်ရွယ်လိုက်ပါတယ်။

သာမာန်တိရစ္ဆာန်လည်း မိမိမောင်းမ ငါးရာကို -

“ငါတို့သည် တစ်ပါးသောကိုးကွယ်ရာမရှိတော့ပြီ။ မာဂဏ္ဍိနဲ့မင်းကြီးအပေါ်တွင် စိုးစဉ်းမှုအမျက်မထွက်ကြဘဲ မိမိကိုယ်နှင့်ထပ်တူ အညီအမျှပင် မေတ္တာပွားများကြစို့” လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

မြားကိုပစ်လွှတ်တဲ့အခါ မေတ္တာအာနုဘော်ကြောင့် မြားဟာလာရာလမ်းသို့ ပြန်လည်ဦးတည်ကာ မင်းကြီးရဲ့အသည်းနှလုံးထဲ ဝင်အံ့သကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒီအခါမှာ မင်းကြီးလည်းသတိဝင်ပြီး သာမာန်တိရစ္ဆာန်ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အောက်မေ့ကာ ဝန်ချတောင်းပန်ပါတယ်။ မေတ္တာရဲ့စွမ်းပကားကြောင့် အဆိပ်လူးမြားလည်း မထွင်းဖောက်နိုင်သလို ဥတေနမင်းရဲ့ အမျက်ဒေါသဟာလည်း ပိန်းကြာရွက်မှာ ရေမတင်သလို ချုပ်ငြိမ်းသွားပါတော့တယ်။

ဒါပေမဲ့ သာမာန်တိရစ္ဆာန် မောင်းမငါးရာတို့ဟာ တစ်ခုသောဘဝက ပစ္စေကဗုဒ္ဓအရှင်တစ်ပါးအား မီးရှို့သေစေရန် ကြံစည်အားထုတ်ဖူးတဲ့ ဝဋ်ကြွေးကံကြောင့် ယခုဘဝမှာ မာဂဏ္ဍိရဲ့အကြံအစည်ဖြင့် အဆောင်တော်ကို မီးရှို့ခြင်း ခံခဲ့ရပါတယ်။

ဝဋ်ကြွေးဆပ်ရမည့်အချိန်ရောက်၍ သာမာန်တိရစ္ဆာန်လည်း “မေတ္တာဘာဝနာနှင့်သာ နေကြပါ...” လို့ မိမိရဲ့ မောင်းမတို့အားပြောကြားပြီး မေတ္တာဖြင့်သာ ဘဝကို အဆုံးသတ်ခဲ့ပါတယ်။

သာမာန်တိရစ္ဆာန်အမြတ်စွာဘုရားရှင်မှ “ချစ်သားတို့ မေတ္တာစာနာဖြင့်နေလေ့ရှိသူများတွင် သာမာန်တိရစ္ဆာန် အသာဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်သည်...” ဆိုပြီး မေတ္တာဝိဟာရီ *The Noble disciple who live with loving kindness* အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒေါသရန်ညှိုးကြီးမားတဲ့ မာဂဏ္ဍိမှာ သာမာန်တိရစ္ဆာန်အာနုဘော်ကြောင့် မေတ္တာမျိုးများနှင့်အတူ မီးရှို့၍သေဒဏ်စီရင်ခြင်း ခံလိုက်ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒေါသဟာ မီးနှင့်တူပြီး မေတ္တာဟာ ရေနှင့်တူပါတယ်။ ရေများရေနိုင် မီးများမီးနိုင်ဆိုသလို ဣဿာမစ္ဆရိယများသူ





ကိုပင် မတုံ့ပြန်ဘဲ မိမိစိတ်ကို ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားပြီးနေဖို့လိုပါတယ်။ အဒေါသဆိုတဲ့ မေတ္တာဟာ မိမိကို အထက်မြဟ္တာဘုံနဲ့ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်မယ့် ကုသိုလ်ဟိတ်အကြောင်းတရားများဖြစ်လို့ စာဖတ်သူများလည်း ဘဝမှာ မေတ္တာထားလို့ မေတ္တာများပြီး ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်ကြပါစေ။

### အမောဟဟိတ်

မတွေ့ဝေခြင်း၊ အမှန်ကိုသိမြင်ခြင်း၊ အကြောင်းအကျိုးကို ဆင်ခြင်သိမြင်တဲ့ဉာဏ်ပညာဟာ အမောဟပါ။

မောဟဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ အရာမှန်သမျှကို ပညာကမဖုံးကွယ်နိုင်အောင် ထုတ်ဖော်ပြီး အမှန်အတိုင်းသိစေလို့ မောဟနဲ့ အမောဟဟာ ခင်ပုပ်နှင့် ကျီး *An owl and a crow* လို ဆန့်ကျင်ဘက်များ ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာမှာလည်း ဇာတိပညာနှင့် ပဝတ္တိပညာဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေအခါမှာ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ သုံးမျိုးလုံးပါလာသူကို တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် *Triple-rooted person* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဇာတိပညာ *Inborn Wisdom* ပါလာခဲ့လို့ ဘယ်ပညာရပ်မဆို သင်ယူတတ်မြောက်လွယ်ပြီး အရာရာကို ချင့်ချိန်ဝေဖန် ဆုံးဖြတ်တတ်ပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာ ပညာရပ်နယ်ပယ်မှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ တက္ကသိုလ်ကပါမောက္ခတွေ၊ ဥပဒေပညာရှင်တွေ၊ သမားတော်တွေ၊ အင်ဂျင်နီယာနဲ့ ဗိသုကာတွေ၊ အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တာ များပါတယ်။ လောကုတ္တရာဖက်မှာလည်း ဘာဝနာတရားကို စူးစိုက်ပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဒီဘဝနဲ့ပဲ တရားထူးရသွားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပါ။

ဒါမှမဟုတ်ဘဲ ပဋိသန္ဓေအခါမှာ အလောဘနဲ့ အဒေါသဟိတ်နှစ်ရပ် ပါလာရင် ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် *Double-rooted person* လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဘိဓမ္မာအရ အမောဟဆိုတဲ့ ပညာမပါလို့ ဉာဏ်ပိပ္ပယုတ် *Dissociated with knowledge* ဆိုပြီး ခေါ်ပါတယ်။ ပညာမပါတဲ့အတွက် တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်လောက် အရာရာကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနားလည်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။

တစ်ခါ ပညာသင်ရာမှာလည်း တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်လောက် *IQ* လို့ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး *Intelligent Quotient* နည်းတော့ ပညာရပ် နယ်ပယ်တစ်ခုခုမှာ ပေါက်မြောက်ကျွမ်းကျင်ဖို့ အဆင့် မြင့်မြင့်တတ်ကျွမ်းဖို့ တော်တော်အားထုတ်ရမှာပါ။

နောက်ပိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများရင်လည်း ဒီဘဝမှာတရားထူးရဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝီရိယအကျိုးဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဉာဏ်ပညာမှာ အဆင့်မမီပေမယ့် ကြိုးစားရင်ကြိုးစားသလောက် တရားအဆင့်တစ်ခု ရသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီဘဝမှာ တရားထူးမရလည်း စရကအားရှိသွားတော့ နောင်ဘဝမှာ တရားအသိဉာဏ်ပွင့်လင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒွိဟိတ်၊ တိဟိတ်ဆိုတာ ကိုယ်ကိုတိုင်တောင် ပိုင်းခြားသိဖို့မလွယ်တော့ ဘယ်အရာမဆို ဝီရိယစိုက်ပြီး ကြိုးစားတာ မမှားဘူးလို့ ယူဆပါတယ်။

အမောဟဆိုတဲ့ပညာဟာ ဟေတုပစ္စည်းထိုက်သလို ပြိုင်ဖက်မရှိ လွှမ်းမိုးကြီးစိုးတဲ့ အဓိပတိပစ္စည်းလည်း ထိုက်ပါတယ်။

မဟောသဇ္ဇောတိတော်မှာလည်း မရေတွက်နိုင်အောင် များမြောက်လှတဲ့ စစ်တပ်နဲ့ချဉ်းကပ်လာတဲ့ ကေဝဋ်ပုဏ္ဏားနဲ့စူဠဏီမင်းကို အလောင်းတော်ရဲ့ ပညာအစွမ်းနဲ့ အောင်ပွဲဆင်ခဲ့တဲ့ သာကေလည်း ရှိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားနဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဆိုလည်း အနှိုင်းမဲ့ပညာ *Ultimate wisdom* ဖြစ်ပါတယ်။

### သတိကတော့ ပဓာနပါ

ပညာဟာ ကုသိုလ်အကြောင်းတရားဆိုပေမယ့် သဒ္ဓါလွန်တော့ တဏှာ၊ ပညာလွန်တော့မာယာ ဆိုတဲ့အတိုင်း ပညာဘက်မှာ အစွန်းရောက်သွားရင် အယူဝါဒမှားသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလွန်ကဲသွားရင် သတိနဲ့ပြန်ထိန်းပေးရလို့ သတိလွန်တယ်ဆိုတာတော့ ဘယ်သောအခါမှ မရှိပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း အပ္ပမာဒနဲ့ သမ္မာဒေထ *Keep heedfulness carefully* မမေ့မလျော့ မပေါ့မသောသတိတရားနဲ့ ပြည့်စုံကြပါလို့ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခါနီးမှာတောင် မှာသွားခဲ့ပါတယ်။

ဟေတုမှာ အကြောင်းပစ္စည်းက နာမ်၊ အကျိုးပစ္စယုပ္ပန်က နာမ်ရပ်ဆိုတော့ နာမ်ကရပ်ကိုကျေးဇူးပြုတယ်လို့လည်း နားလည် စေချင်ပါတယ်။

### ဟေတုပစ္စည်းနှင့် ခန္ဓာငါးပါး

ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာများကို ကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုတဲ့အတွက် အားလုံးနားရည်ဝနေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို အနည်းငယ် ရှင်းပြလိုပါတယ်။



ဦးမောင်မောင်၊ မောင်သန်းထွေး၊ ဒေါ်စန္ဒာ၊ မနီလာ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဆိုတဲ့ ပညတ်အခေါ်အဝေါ်တွေဟာ ပရမတ်သဘောအရ ရူပက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာတစ်ပါးနဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ ဆိုတဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ပေါင်းခန္ဓာငါးပါး *Five aggregates* နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။

ရုပ်ခန္ဓာဟာတစ်ပါးဆိုပေမယ့် သူ့မှာလည်း...

- ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇရုပ် *Kamma-produced matter*
- စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ် *Mind-produced matter*
- အာဟာရဇရုပ် *Nutriments-produced matter*
- ဥတုဇရုပ် *Temperature-produced matter* ဆိုပြီး လေးမျိုးခွဲထားပါတယ်။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဘိဓမ္မာသဘောအရ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတဲ့ အကြောင်းလေးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စတုဇရုပ်ပါ။

လူသေသွားတဲ့အခါ ကမ္မဇရုပ်၊ စိတ္တဇရုပ်၊ အာဟာရဇရုပ်တွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး ဥတုဇရုပ်သာကျန်ခဲ့လို့ ဒီရုပ်ဟာ ဟိတ်တရားတွေကြောင့် မဖြစ်တာကို လက်တွေ့ပြောလို့ရပါတယ်။

ဟေတုပစ္စည်းကို လေ့လာတဲ့အခါ ပဋိသန္ဓေအခါမှာကမ္မဇရုပ်နဲ့ ကျန်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး *During one's life time* မှာ စိတ္တဇရုပ် တွေကိုသာ ရေသောက်မြစ်သဖွယ် ကျေးဇူးပြုတာကိုတွေ့ရပါမယ်။

စာဖတ်သူများလည်း ဟေတုပစ္စည်းနဲ့ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်နေတဲ့ စိတ်တွေကို သတိနဲ့ဆင်ခြင်လိုက်ရင် ငါ *Self* ဆိုတဲ့အတ္တစွဲ ပျောက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

"ငါ ရွှေဆွဲကြိုးနဲ့ စိန်လက်စွပ်ကြီး လိုချင်လိုက်တာ"၊ "ငါ့တွေတွေကိုပြန်မပေးတဲ့ မော်မော်ကို အရမ်းစိတ်ဆိုးတာပဲ"၊ "ငါမနေ့က အရက်သောက်တာများသွားလို့ ဒီကိစ္စတွေကိုဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ရမှန်းမသိဘူး" လို့ဆိုရင် တကယ်ရှိနေတာက လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ဟိတ်တရားတွေဖြစ်ပြီး ငါ ဆိုတာမရှိပါဘူး။

လိုချင်မက်မောမှုကြောင့် လောဘနာမ်ရုပ်တွေဖြစ်နေသလို စိတ်တွေ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်နေတဲ့အခါ ဒေါသနာမ်ရုပ်တွေ ဖြစ်နေပြီး၊ အမှားနဲ့ အမှန် မခွဲခြားနိုင်တဲ့အခါ မောဟနာမ်ရုပ်တွေ ဖြစ်နေတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ မရှိတဲ့ငါက ပညတ် *Concept* ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ဟိတ်တရားတွေကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကမှ တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ် *Reality* ပါလားလို့ သိမြင်သွားရင် တရားအသိဉာဏ် နိုးကြားပွင့်လင်းသွားမှာပါ။

ဟေတုပစ္စည်းနဲ့ တကယ်ရှိတဲ့ရုပ်နဲ့နာမ်ကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း ယထာဘူတကျကျ သိမြင်သွားရင် မမြဲတဲ့ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ငါ လို့ ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေတဲ့ သတ္တာယဒိဋ္ဌိအစွဲ *Self-illusion* ပြုတ်ကျသွားမှာပါ။

### သုတ္တန်မှာတော့ ဝဋ်မြစ် နှစ်ပါး

ပဋ္ဌာန်းမှာ ဟိတ်ခြောက်ပါးပြဆိုပေမယ့် သုတ္တန်နည်းအရ ဝဋ်မြစ်နှစ်ပါးပဲ ရှိပါတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အရ အဝိဇ္ဇာနဲ့တကွာပါ။

အဝိဇ္ဇာဆိုတာ အမှန်ကိုမသိအောင်ဖုံးကွယ်ထားတာမို့ မောဟပါ။ တကွာကတော့ တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းဆိုတဲ့ လောဘဖြစ်လို့ မောဟဟိတ်နဲ့ လောဘဟိတ်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒေါသဟိတ်မပါတာကတော့ ဒေါသဟာ လောဘရဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်လို့ပါ။

ကုသိုလ်ဘက်မှာလည်း အလောဘနဲ့ အမောဟကိုပဲ ကုသိုလ်ဟိတ်အနေနဲ့ယူပါတယ်။ ဒါကလည်း အဒေါသဆိုတဲ့ မေတ္တာ အလောဘရဲ့ အကျိုးဆက် ဖြစ်နေလို့ပါ။

### ပညာဝါရမှာ ဟိတ်ကိုးပါး

ပဋ္ဌာန်းငါးကျမ်းလို့ လူအများရွတ်ဖတ်နေကြတဲ့ ပညာဝါရမှာလည်း အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ဟိတ်သုံးပါး၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ဟိတ်သုံးပါး၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဆိုတဲ့ အဗျာကတဟိတ်သုံးပါး ပေါင်း ဟိတ်ကိုးပါးလို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကုသိုလ်ဟိတ်နဲ့ အဗျာကတဟိတ်က အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟချင်းတူနေလို့ ဟေတုအနက်ကို ဟိတ်ခြောက်ပါးလို့လည်း ယူနိုင်ပါတယ်။





### ဟေတုနှင့် ဝိပဿနာ

တရားရှုမှတ်ရာမှာလည်း မိမိရဲ့စိတ်အစဉ်မှာဖြစ်နေတဲ့ အာရုံတွေပေါ်မူတည်ပြီး ဒံပေါက်ထမင်းစားချင်လိုက်တာ၊ အင်းလေးလုံချည် လှလှလေးလည်း ဝတ်ချင်လိုက်တာဆိုရင် လောဘစိတ်ပါ။

တစ်ခါ "ငါ့ကွယ်ရာမှာ မဟုတ်မတရားပြောတဲ့ သူတို့ကို မကျေနပ်ဘူး၊ တစ်ခုခုတော့ပြန်လုပ်လိုက်မှ" ဆိုရင် ဒေါသစိတ်၊ တစ်ခါ "ငါ့စိတ်တွေ တွေဝေနေတယ်၊ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ရမှန်းမသိဘူး..." ဆိုရင် မောဟစိတ်လို့ရှုမှတ်နိုင်ရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ နာမ်ရပ်တွေ နည်းသွားမှာဖြစ်သလို စိတ်တစ်ခုရဲ့အလွန်လျှင်မြန်လှတဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကလေးကိုလည်း နားလည်သွားမှာပါ။

မိမိလည်းရှုမှတ်နေရင်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့စိတ်တွေဟာ ချက်ချင်းဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပျက်သွားတာပဲလို့ တွေးမိသွားရင် မမြဲတဲ့ အစိုးမရတဲ့သဘောကို ပိုပိုပြီး သိလာပါလိမ့်မယ်။

ရှုပ်နာမ်တွေရဲ့ဖြစ်ပျက်ကို တစ်ဆက်တည်းမှတ်သွားနိုင်ရင် ကိလေသာတွေကြားဝင်ခွင့်မရလို့ သမာဓိအားကောင်းလာပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရတဲ့အထိ အကျိုးများလှပါတယ်။

တစ်ခါ ဒီရှုပ်နာမ်တွေဟာ လောဘ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ ဟိတ်တရားတွေကြောင့်ဖြစ်နေပြီး လောကမှာ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဆိုတာ ပရမတ်သဘောအရမရှိဘဲ အားလုံးဟာ အစိုးမရတဲ့အနတ္တတွေပါလားလို့ သိမြင်သွားရင် အတ္တတောင်တန်းကြီးပြိုလဲသွားပြီး တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းသွားမှာပါ။

### ယောနိသောမနသိကာရ

ကုသိုလ်ဟိတ်တွေဖြစ်စေဖို့ဆိုရင် ဘယ်အရာကိုမဆို အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းနိုင်မှ ဖြစ်မှာပါ။ ပါဠိလို ယောနိသောမနသိကာရ *Proper attention or Judicious consideration* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလို နှလုံးသွင်းထားနိုင်မှလည်း ဘဝမှာအဆင်မပြေတာတွေ အခက်အခဲတွေရှိရင်လည်း ဒေါသဖြစ်ရတာတို့၊ ဝတ္ထုအသုံး အဆောင်နဲ့ အမှန်တရားကို မသိအောင်ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ မောဟဖြစ်တာတွေ နည်းသွားမှာပါ။

စာဖတ်သူလည်း အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်းတဲ့အကျင့်လေးမြဲသွားရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့အကုသိုလ်စိတ်တွေ လျော့နည်းသွားပြီး ကုသိုလ်စိတ် တွေသာ ဖြစ်ပေါ်နေမှာပါ။

### အမြစ်နှင့်တူသော ဟိတ်ခြောက်ပါး

"ရေသောက်မြစ်နယ်၊ ကျေးဇူးကြွယ်၊

ခြောက်သွယ်ကြောင်းရင်းများ...."

သစ်ပင်တွေမှာ အမြစ်တစ်ချောင်း၊ အမြစ်နှစ်ချောင်း၊ အမြစ်သုံးချောင်းရှိသော သစ်ပင်စသည်ဖြင့် ခွဲခြားထားသလို ဟိတ်တွေ မှာလည်း အမြစ်တစ်ချောင်းရှိသော "ဧက ဟေတုက ဟိတ်" နဲ့ အမြစ်နှစ်ချောင်းရှိသော "ဒွိဟေတုက ဟိတ်" ဆိုပြီးရှိပါတယ်။

ပမာဆိုရင် ဝင်းဝင်းတစ်ယောက် ဒေါ်မိုးမိုးရဲ့ရွှေဆွဲကြိုးကို လိုချင်တပ်မက်မယ်ဆိုလျှင် လောဘမူစိတ်ဖြစ်လာပြီး လောဘနှင့် ယှဉ်တဲ့ စိတ် စေတသိက် စိတ္တဇရုပ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

လောဘဖြစ်တဲ့ မသိခြင်းဆိုတဲ့ မောဟလည်းအလိုအလျောက်တွဲပါလာလို့ လောဘကိုအမြစ်နှစ်ချောင်းရှိသောစိတ် "ဒွိဟေတုကစိတ်" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အလားတူ မိမိရဲ့ပိုက်ဆံကိုချေးငှားပြီး ပြန်မပေးတဲ့ကျော်ကျော်ကို စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်တဲ့အခါ ဒေါသမူစိတ်နဲ့ ၎င်းနှင့်ယှဉ်သော စိတ္တဇရုပ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

တစ်ခါ စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲ ကျော်ကျော်ကိုဆဲဆိုရိုက်နှက်တဲ့အထိဖြစ်သွားရင် ဒေါသဟိတ်ရဲ့အကျိုးဆက် ပစ္စယုပ္ပန်လို့ခေါ် ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာရင် မောဟလည်း အလိုအလျောက်တွဲပါလာလို့ ဒေါသမူစိတ်ကလည်း အမြစ်နှစ်ချောင်းရှိသောစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

မောဟမူစိတ်မှာတော့ အမြစ်တစ်ချောင်းသာရှိလို့ "ဧကဟေတုစိတ်" လို့ခေါ်ပါတယ်။

အမြစ်ရှိသောသစ်ပင်နှင့် အမြစ်မရှိသောသစ်ပင်တို့မှာ အမြစ်ရှိတဲ့သစ်ပင်ကသာ မြေမှာစွဲမြဲသလို ဟိတ်ရှိသောစိတ်များကသာ ဟေတုပစ္စည်းအဖြစ် ကျေးဇူးပြုတာကိုတွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဟိတ်မရှိသော အဟိတ်စိတ်များ *Rootless Mind* ဖြစ်တဲ့စက္ခုဥဉာဏ် မြင်စိတ်၊ သောတဝိဉာဏ် ကြားစိတ်နှင့် ဝိပါက်စိတ်များ ဟာ အမြစ်မရှိလို့ ဟေတုပစ္စည်းနှင့် ကျေးဇူးမပြုတာကို တွေ့ရမှာပါ။

**ပစ္စည်းပစ္စယုပ္ပန်**

ပစ္စယု = ပစ္စည်း ... အကြောင်းတရား

ပစ္စယုပ္ပန် = အကြောင်းတရားကြောင့်ဖြစ်လာသော အကျိုးတရား

| ပစ္စည်း     | ဟိတ် ၆ ပါး   |
|-------------|--|
| ပစ္စယုပ္ပန် | သဟိတ်စိတ် ၇၁၊ စေတသိက် ၅၂<br>သဟိတ်စက္ကရုပ်၊ သဟိတ်ပဋိသန္ဓေ<br>ကမ္မဇရုပ်။ |

ဟေတုပစ္စည်းကိုတော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ နားလိုက်ပါမယ်။

| လောဘဟိတ်  | အာရုံ၌ တပ်မက်မှုအကြောင်းရင်း     | တဏှာ    |
|-----------|----------------------------------|---------|
| ဒေါသဟိတ်  | ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းမှုအကြောင်းရင်း   | ဒေါသ    |
| မောဟဟိတ်  | မသိမိုက်မဲတွေဝေမှုအကြောင်းရင်း   | အဝိဇ္ဇာ |
| အလောဘဟိတ် | အာရုံတို့၌မတွယ်တာမှုအကြောင်းရင်း | သဒ္ဓါ   |
| အဒေါသဟိတ် | မေတ္တာအကြောင်းရင်း               | မေတ္တာ  |
| အမောဟဟိတ် | ဉာဏ်၊ ပညာ၊ ဝိဇ္ဇာ အကြောင်းရင်း   | ပညာ     |

**ဟေတုပစ္စယော**

ရေသောက်မြစ်လျှင်၊ ယင်းသစ်ပင်ကို၊ စိမ်းရွှင်ညွန့်ဝေ၊ စည်ပင်စေထ၊ ထောက်ပံ့မသို့၊ သဟဇာတံ၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို၊  
သန္ဓေပဝတံ၊ မလွတ်စေရ၊ သဘာဝတာ၊ ဆယ့်နှစ်ဖြာတွင်၊ ကောင်းစွာခိုင်ကြည်၊ တည်စေတတ်သော၊  
ဟေတုသတ္တိတူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည့် ဟိတ်ခြောက်ပါး ပစ္စည်းတရား လည်းကောင်း။



## အာရမ္မဏပစ္စည်း

အာရမ္မဏပစ္စည်းဆိုတာ အာရုံပြုသောအားဖြင့်ကျေးဇူးပြုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံပြုတယ်ဆိုတာ အာရုံယူခြင်း၊ အာရုံတစ်ခုခုမှာ စွဲနေခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။

နံနက်စောစော ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်ရှေ့မှာ သက်ရှိထင်ရှားမြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပြီး ရေချမ်း၊ ဆီမီး၊ ပန်း၊ အမွှေးတိုင်တွေနဲ့ ပူဇော်တယ်ဆိုရင် အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ အကျိုးပြုနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

## ၂။ အာရမ္မဏပစ္စည်း

'Object Condition'

အာရုံပြုသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာ အာရမ္မဏပစ္စည်းပါ။ ရွှေတိဂုံပတ္တမြားမျက်ရှင်ဘုရား၊ မန္တလေးမြို့မဟာမြတ်မုနိ၊ ပုဂံ အာနန္ဒာ၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့မဟာအံ့ထူးကံသာနဲ့ ဇလွန်မာရ်အောင်မြင်ရုပ်ပွားတော်မြတ်တွေရဲ့ အဆင်းအာရုံဟာ ဖူးတွေ့သူတိုင်းရဲ့ရင်ကို ကြည်လင် အေးမြစေပါတယ်။

နံနက်စောစော ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်မြတ်တော်ရှေ့မှာ သက်ရှိထင်ရှားမြတ်စွာဘုရားကို အာရုံမှာထင်မြင်လာပြီး ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး၊ အမွှေးတိုင်များနဲ့ ပူဇော်တယ်ဆိုလည်း အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ အာရမ္မဏဆိုတာ မှီတွယ်ရာ ပျော်မွေ့ရာ လို့လည်းအဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မောင်တို့ချယ်ရီမြေဆိုတဲ့ သီချင်းတေးသွား Melody လေးတစ်ခုမှာ စူးစိုက်နစ်ချောသွားတယ်၊ လှပတဲ့နင်းဆီပန်းလေးရဲ့အဆင်းမှာ နှစ်ခြိုက်ပျော်မွေ့တယ်၊ ဆရာမကြည်အေးရဲ့ ကဗျာစာအုပ်လေးမှာ ပျော်မွေ့ခံစားတယ်ဆိုရင်လည်း အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာပါ။

### စိတ်နှင့်အာရုံ

အာရမ္မဏပစ္စည်းကို ပိုမိုနားလည်သွားဖို့ စိတ် နှင့် အာရုံကို ရှင်းလင်းပေးသွားပါမယ်။

စိတ် *Mind* ဆိုတာ သိတတ် ညွှတ်တတ်တဲ့သဘော၊ ကြံစည်တွေးတောတတ်တဲ့သဘောကို ဆိုလိုပါတယ်။

စာဖတ်သူများလည်း မိမိစဉ်းစားနေလို့ရတာ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းဖြစ်မိတာ၊ အရသာရှိတဲ့ အစားအသောက်တွေကို တမ်းတတာ၊ သာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ သီချင်းသံစဉ်လေးတွေကို နားထောင်ချင်တာတွေရှိတော့ စိတ်ရှိတယ်ဆိုတာသိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တွေဟာ ပျော်မွေ့ရာ အာရုံနှင့်ကင်းပြီး မဖြစ်နိုင်ဘဲ အာရုံတစ်မျိုးမျိုးကို မှီတွယ်အားပြုမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အာရုံ *Object* ဆိုတာ စိတ်နဲ့တိုက်ရိုက်သိလို့ရတဲ့အရာ၊ အသိခံရတဲ့သဘော၊ သိစရာကိုခေါ်တာဖြစ်ပြီး လူတိုင်းမှာ အာရုံခြောက်ပါး ရှိပါတယ်။

ပြာရီမှိုင်းနေတဲ့ ရှမ်းတောင်တန်းကြီးဆိုတဲ့ ရူပါရုံ၊ ချစ်သူစကားသံဆိုတဲ့ သဒ္ဒါရုံ၊ သင်္ဃန်းရနံ့ဆိုတဲ့ ဂန္ဓာရုံ၊ ဖရဲသီးအရသာဆိုတဲ့ ရသာရုံ၊ သမီးနီတာရဲကလေးရဲ့ နူးညံ့တဲ့ ဖောဋ္ဌဗွာရုံနဲ့ မွှောရုံဆိုတဲ့ အာရုံခြောက်ပါးမှာ စွဲနေတယ်၊ ပျော်မွေ့နေတယ်ဆိုရင် အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### မွှောရုံ

မွှောရုံ *Cognoscible object* ဆိုတာ တွေးတောကြံစည်စိတ်ကူးနေတာတွေ အားလုံးနဲ့ အာရုံငါးပါးမှ ကြွင်းတဲ့ အာရုံတွေကို ဆိုလိုတာပါ။

စာဖတ်သူများပိုမိုရှင်းလင်းသွားဖို့ ကျွန်တော့်ဖခင်မှ ငယ်စဉ်ကပြောခဲ့တဲ့ပုံလေးကို ပြောပြပေးပါမယ်။ တစ်ခါက ရေနံချောင်းမြို့အနီးက ကျေးလက်ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ အသက် ၁၇နှစ်အရွယ် ကိုရင်လေးစန္ဒီမာဟာ ဆရာဘုန်းကြီးကို ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုစုလို့နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငယ်ရွယ်သူတို့သဘာဝ ကိုရင်လေးဟာ လင်မယားစုံတွဲတွေကို အားကျပြီး လူထွက်ဖို့ပဲ အားသန်နေပါတယ်။

တစ်နေ့ ဆရာဘုန်းကြီးကို ခြေဆုပ်လက်နယ်ပြုစုပေးပြီး အတွေးနယ်ချဲ့မိပါတယ်....

အတွေးအာရုံထဲမှာ ကိုရင်လေးက လူထွက်ပြီးသူသဘောကျတဲ့ မိညိုဆိုတဲ့ကောင်မလေးနဲ့ လက်ထပ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါတောင် မိညိုက သူကြီးသမီးဆိုတော့ သုံးလလောက် ဒုက္ခခံပြီးကြီးစားပန်းစား ပိုးပန်းရပါသေးတယ်။

ကိုရင်လူထွက်ဆိုတော့ အရောင်းအဝယ်လည်းမလုပ်တတ်တာနဲ့ တောင်သူလုပ်ပြီးမိသားစုကိုရှာကျွေးရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကလေးသုံးယောက် ရလာပါတယ်။



အငယ်ဆုံးကလေးရတဲ့အချိန်မှာ လင်မယားချင်းစကားများကြပါတယ်။ မိညိုက ထမင်းပန်းကန်နဲ့ ကောက်ပေါက်လိုက်သလို ကိုရင်လူထွက်ကလည်း အနီးမှာရှိတဲ့ ကြေးစည်တီးတဲ့လက်ကိုင်ဘုနဲ့ မိညိုခေါင်းကိုပြန်ထုလိုက်ပါတယ်။ တစ်ပြိုင်တည်း ဆရာဘုန်းကြီးရဲ့ "အား... ဘယ်လိုလုပ်တာလဲကွ..."ဆိုတဲ့ အော်သံကြားလို့ မျက်လုံးဖွင့်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဘုန်းကြီးခေါင်းကို လက်နဲ့ခေါက်လျက်သား ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီပုံလေးဟာ မွှော့ရုံရဲ့စိတ်ကူးကြံစည်တတ်တဲ့သဘောကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြနေပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ပဋ္ဌာန်း ၂၄ ပစ္စည်းမှာ အာရမ္မဏပစ္စည်းဟာ အကျယ်ဝန်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း အာရမ္မဏပစ္စည်းမထိုက်တဲ့ ပရမတ်နဲ့ ပညတ်တရားဆိုတာ တစ်ခုမှ မရှိလို့ပါပဲ။

ပရမတ်တရားလေးပါးဖြစ်တဲ့ စိတ် စေတသိက် *Mental factors* ၊ ရုပ် *Matter and energy* ၊ နိဗ္ဗာန် *Nibbana* နဲ့ ပညတ်တွေဖြစ်တဲ့ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေနဲ့ ရေမြေတောတောင်တွေ အားလုံးဟာ အာရုံထိုက်တဲ့ပစ္စည်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

*ဆွဲကိုင်မှီတွယ်၊ ကျေးဇူးကြွယ်၊ ခြောက်သွယ်ခေါ်အာရုံ*

ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာများနဲ့ လယ်တီဆရာတော်မှ အာရမ္မဏပစ္စည်းကို တောင်ဝှေး၊ ကြိုးတန်း တို့နဲ့ ဥပမာ ပြဆိုပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့ အဘိုးအဘွားတွေ၊ မသန်မစွမ်းတဲ့သူတွေဟာ တောင်ဝှေးနဲ့ကြိုးတန်းကို အမှီပြုမှ သွားလာလှုပ်ရှား နိုင်သလို စိတ်၊ စေတသိက်တွေကလည်း အာရုံကိုဆွဲယူပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

ရူပါယတနံ စက္ခုဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စမ္မာနံ အာရမ္မဏပစ္စယေန ပစ္စယော....ဆိုတဲ့အတွက် ရူပါရုံဟာ မြင်စိတ်ဆိုတဲ့ စက္ခုဝိညာဏဓာတ်နဲ့ မြင်စိတ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်တဲ့ စေတသိက်တွေကို အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်....

*Visible object-base is related to eye-consciousness-element and its associated states by the force of object condition.*

အလားတူ သဒ္ဓါရုံဟာ သောတဝိညာဏဓာတ်ကို၊ ဂန္ဓာရုံဟာ ယာနဝိညာဏဓာတ်ကို၊ ရသာရုံဟာ ဇိဝှိဝိညာဏဓာတ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### အာရုံတွေကြောင့် စိတ်တွေ ဖြစ်နေရတာပါ

အဆင်းရူပါရုံကြောင့် မြင်စိတ်ဖြစ်လာလို့ အာရုံမှာစိတ်ရှိတယ်၊ အာရုံမရှိ စိတ်မရှိ ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားရှိပါတယ်။

သံလိုက် *Magnet* တွေဟာ သံထည်ပစ္စည်းတွေကိုဆွဲဆောင်နိုင်သလို အာရုံတွေဟာလည်း စိတ်ကိုဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ သတ္တိထူးတွေ ရှိပါတယ်။

အာရုံတွေကြောင့် လူအများစုဟာ ကာမဂုဏ်နယ်ထဲက ရုန်းမထွက်နိုင်ဘဲ တဝဲလည်လည် ကျင်လည်နေရတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားမှ ယောက်ျားတွေရဲ့ရုပ်ရည်၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိတွေ့ဟာ မိန်းမတွေရဲ့စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်သလို မိန်းမတွေရဲ့ အာရုံငါးပါး *Five sensual object* ကလည်း ယောက်ျားတွေရဲ့စိတ်ကို အဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံးဖြစ်တယ်လို့ ဟောပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အာရုံတွေလောက် လောကမှာ အဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံးအရာဟာ တခြားဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူးဆိုတာ စာဖတ်သူများ စဉ်းစားလိုက်ရင် နှစ်သက်သဘောကျ လက်ခံသွားမှာပါ။ အာရုံသာလွဲတာ အရသာချင်းကတော့ အတူတူပါ။

အာရုံတွေဟာ စိတ်ကိုအလွန်ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့အတွက် မိမိစိတ်ကိုသာထိန်းမထားနိုင်ဘူးဆိုရင် အာရုံအသစ်အသစ်တွေ တွေ့တိုင်း စိတ်ကလည်း ဒီအသစ်အသစ်တွေကို ခံစားချင်လေလေဖြစ်နေပါမယ်။

သာမန်လူတွေမဆိုထားပါနဲ့၊ မင်းနေပြည်တော်က ဘုရင့်အတိုင်ပင်ခံ ပုရောဟိတ်ကြီးဆိုလည်း ဒီတပ်မက်ဖွယ်အာရုံတွေကြောင့် ဒုက္ခ ရောက်ဖူးပါတယ်။

ဟိုးရှေးအခါတုန်းက ဗာရာဏသီပြည်မှာ ပညာရှိပုရောဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ ဘုရင့်မိဖုရားခေါင်ကြီးကို မသင့်တော်မှန်းသိပေမယ့် စွဲမက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

တစ်နေ့ မိဖုရားအိပ်နေတဲ့အဆောင်နားက ဖြတ်သွားတဲ့အခါမှာ ရင်စည်းနဲ့ အမြင်မတော်တဲ့နေရာမှာ အဝတ်တန်ဆာ လျှောကျနေတာကို မြင်တွေ့လိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုမြင်မိတဲ့နေ့ကစပြီး ပုရောဟိတ်ကြီးလည်းမအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင်ဖြစ်ပြီး အဲဒီတပ်မက်ဖွယ်အာရုံကိုပဲ တမ်းတမ်းစွဲ နေပါတော့တယ်။

ဒါပေမဲ့ မိဖုရားကြီးကလည်း ပညာရှိဖြစ်လေတော့ "ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး မစားနိုင်မသောက်နိုင်ဖြစ်နေတာ ဘယ်နှစ်ရက်ရှိပြီလဲ..."လို့ နည်းနည်း ပြန်စဉ်းစားလိုက်ပါတယ်။



ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးရဲ့ အမူအရာတွေပျက်နေတော့ “ငါ့ကိုစွဲနေတာပဲဖြစ်မယ်...” လို့တွေးမိပြီး “ပုရောဟိတ်ကြီး မစားနိုင်မသောက်နိုင် ဖြစ်နေတော့ ဆေးတိုက်ရဦးမယ်...”လို့ ဆိုပါတယ်။

မိဖုရားကြီးလည်း မြေခွက်ရယ်၊ ငွေခွက်ရယ်၊ ရွှေခွက်ရယ် ခွက်သုံးခွက်မှာ ပုန်းရည်လေးတွေအညီအမျှထည့်ပြီး “ပုရောဟိတ်ကြီး ဆေးတွေအားလုံး သောက်ရမယ်...”လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ မြေခွက်ကလေးနဲ့ထည့်ထားတဲ့ ပုန်းရည်ကိုတိုက်ပြီး “ဒီဆေးအရသာ ဘယ်လိုနေပါသလဲ...”ဆိုတော့ ပုရောဟိတ်ကြီးက “ဖန်တန်တန်ပါ ဘုရား” လို့ ဖြေပါတယ်။

ဒုတိယ ငွေခွက်လေးနဲ့တိုက်ပြီး “ဘယ်လိုအရသာ ရှိပါသလဲ...”ဆိုတော့ “ဖန်တန်တန်ပါဘုရား”၊ တတိယ ရွှေခွက်လေးနဲ့ တိုက်ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း “ဘယ်လိုအရသာရှိလဲ...” “ဖန်တန်တန်ပါဘုရား...” လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

ဒီတော့မှ ပုရောဟိတ်ကြီးလည်း အာရုံတွေဟာ ခွက်သာလွဲသာ အရသာကတော့အတူတူ ဘာမှမထူးပါလားလို့ သဘောပေါက် သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူ့လက်ရှိဇနီးသည် ပုဂ္ဂိုလ်မနဲ့ပဲ “ဖန်တန်တန်၊ ဖန်တန်တန်” ဆိုပြီး နေသွားပါတော့တယ်။

စာဖတ်သူများလည်း ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှာ စိတ်ကို အလိုမလိုက်ဘဲ နေ့စဉ်ဘဝမှာ သတိလေးနဲ့ *Mindfulness in dailiy life* နေဖို့ လိုပါမယ်။ လောကီအာရုံများနောက် မလိုက်ဘဲ လောကုတ္တရာနိဗ္ဗာန်ကိုသာ အလွန်စုံမက်တောင့်တအပ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အာရမ္မဏပစ္စည်းကို ဟောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ကိုယ်နှစ်သက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ**

ပုထုဇဉ်များအနေနဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို မခွဲနိုင်မခွာရက်စွဲလန်းနေလို့ သံသရာနယ်ထဲကရုန်းမထွက်နိုင်ဘဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေတာပါ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလည်း စက္ခုပသာဒဆိုတာ ရူပါရုံကိုအလွန်နှစ်သက်သလို ရူပါရုံရှိမှလည်း နေတတ်တယ်။ ရူပါရုံကို ဘယ်လောက်များ သဘောကျသလဲဆိုရင် ကိုယ့်ကိုရန်ပြုဖို့လာတဲ့ရန်သူကိုတောင် ကြည့်ကြည့်လိုက်ရမှ ကျေနပ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ရှင်ဘုရင်တွေ စကားစမြည်ပြောကြရင်း တချို့က “အာရုံတွေထဲမှာ လှပတဲ့ မိန်းမပျိုလေးရဲ့ အဆင်းရူပါရုံဟာ ကြည့်လို့အကောင်းဆုံးပါ” လို့ ဆိုပါတယ်။

တချို့ကလည်း မဟုတ်သေးပါဘူး၊ ချစ်သူစကားသံဆိုတဲ့ သဒ္ဓါရုံကအကောင်းဆုံးပါ။ တချို့ကလည်း သင်းပျံ့မွှေးတဲ့ သနပ်ခါးရနံ့က အစွဲဆောင်နိုင်ဆုံး၊ တချို့က ရသာရုံဆိုတဲ့ စားဖွယ်မျိုးစုံကအကောင်းဆုံးဆိုသလို တချို့က မိမိနှစ်သက်တဲ့ အမျိုးသမီးလေးနဲ့တွေ့ထိပြီး နေနေရတာ အကောင်းဆုံးပါလို့ ဆိုပါတယ်။

နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှမဆုံးဖြတ်နိုင်ကြတာနဲ့ မြတ်စွာဘုရားထံသွားပြီး “လောကကြီးမှာ ဘယ်အာရုံဟာ အကောင်းဆုံးပါလဲ ဘုရား...”လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ဘုရားက ဘယ်ဟာအကောင်းဆုံးလို့ မဖြေဘဲ “ကိုယ်နှစ်သက်စွဲလန်းတာဟာ အကောင်းဆုံးပါ..” “*Whatever you like is the best*” လို့ အဖြေပေးလိုက်ပါတယ်။

ရှင်ဘုရင်တွေလည်း နှစ်သက်သဘောကျပြီး ကျေနပ်စွာလက်ခံလိုက်ကြပါတယ်။ (ကောသလသံယုတ် ပဉ္စရာဇသုတ်)

**အကြောင်းတရားတွေပေါင်းစုံလို့ အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်လာတာပါ**

ရူပါရုံဟာ မြင်စိတ်ဆိုတဲ့စက္ခုဗြညာဉ်ကို အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ကျေးဇူးပြုပေမယ့် မြင်စိတ်ဟာ ရူပါရုံတစ်ခုတည်းကြောင့်ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။

လမ်းလျှောက်နေရင်း စမ်းချောင်းလေးထဲမှာ ကူးခတ်နေတဲ့ ငါးလေးတွေကိုမြင်တွေ့တယ်ဆိုတာ ငါးလေးတွေဆိုတဲ့ အဆင်း ရူပါရုံရယ်၊ ကံကစီမံပေးတဲ့ စက္ခုပသာဒရယ်၊ အရောင်အလင်းရယ်၊ ကြည့်မယ်ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းမှု မနသိကာရတို့ ပေါင်းဆုံမှ မြင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

$$\text{"မြင်စိတ်"} = \text{အဆင်း} + \text{စက္ခုပသာဒ} + \text{အရောင်အလင်း} + \text{နှလုံးသွင်းမှု}"$$

လယ်တီဆရာတော်မှလည်း “စက္ခာ-လောက၊ ရူပထင်ပြီး၊ မနသီ၊ လေးလီစက္ခူဖို့” ဆိုပြီး လင်္ကာလေးဖွဲ့ဆိုထားလို့ မြင်စိတ်ဟာ သူ့အလိုလိုလည်းမဟုတ်၊ ထာဝရဘုရားဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်လာတာလည်းမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားများစွာပေါင်းစုံလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ အကျိုးတရားတစ်ခုဖြစ်လာဖို့ဟာ အကြောင်းတစ်ခုတည်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားများစွာပေါင်းစုံလို့ ဖြစ်လာတာ *Multifactorial causes* လို့ ပဋ္ဌာန်းမှာ အကျယ်တဝင့် ဟောထားပါတယ်။





တစ်ခါ အလင်္ကာကျော်စွာ ဆရာမြို့မငြိမ်းရေးဖွဲ့တဲ့ “မပြီးသေးသောပန်းချီကား..” သီချင်းသံလေးကိုကြားတယ်ဆိုရာမှာ သောတပသာဒ *Sensitive ear* နဲ့ အသံအာရုံတိုက်ဆုံမိသလို ကြားမှာဟင်းလင်းပြင်ဆိုတဲ့ အာကာသခေါ် *Aero-space* ရှိလို့သာ ကြားနိုင်တာပါ။ တချို့နားလေးသူများကို ကြားစေချင်လို့ နားနားကပ်ပြီးအော်ပြောလိုက်ရင် နားနဲ့အသံကြားမှာ အာကာသဆိုတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်နည်းသွားလို့ နားသာအူသွားမယ်၊ အသံကိုကွဲကွဲပြားပြား မကြားရဘူးဆိုတာ နားလေးသူများနဲ့ ပြောဖူးသူတိုင်း သတိထားမိရင် သိနိုင်ပါတယ်။

ကြားစိတ် = အသံ + သောတပသာဒ + အာကာသဓာတ် + နှလုံးသွင်းမှု

ကြင်သူသက်ထားရဲ့ သင်းပျံ့တဲ့ ရှင်မတောင်သနပ်ခါးရနံ့လေးရတယ်ဆိုလည်း ယာနယတန *Sensitive nose* သနပ်ခါးရနံ့၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ရနံ့သယ်သောလေနဲ့ နှလုံးသွင်းမှု ရှိမှသာ သနပ်ခါးရနံ့လေး ရတာပါ။

တစ်ခါ မုန့်ဟင်းခါးလေးက စားကောင်းလိုက်တာဆိုလည်း ဇိဝါယတန *Taste buds* ၊ ဟင်းရည်အရသာ၊ အာပေါဆိုတဲ့ အစိုဓာတ်နဲ့ နှလုံးသွင်းမှုရှိမှ ဖြစ်တာပါ။

အလားတူ သမီးငယ်လေးရဲ့အတွေ့က နူးညံ့လိုက်တာဆိုလည်း ကာယာယတန *Sensitive body* ၊ တွေ့ထိမှု *Touch* ၊ ပထဝီဆိုတဲ့ အမာအပျော့ဓာတ်နဲ့ နှလုံးသွင်းမှုရှိမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

### ဝီထိနှင့် ဘဝင်စိတ်

ရှုပါရုံဟာ စက္ခုဝိညာဉ်စိတ်ကို အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့အခါ ဝီထိဆိုတဲ့ စိတ်အစဉ် *Mental process* ကို နားလည်မှ လွယ်ကူစွာ သဘောပေါက်မှာမို့ ဒီနေရာမှာ အနည်းငယ် ရှင်းပြလိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ရန်ကုန်မှမန္တလေးသို့ ရထားနဲ့ခရီးသွားတဲ့အခါ ပဲခူး၊ ညောင်လေးပင်၊ တောင်ငူ၊ နေပြည်တော်၊ သာစည်၊ ကျောက်ဆည် ဆိုတဲ့ ဘူတာအစဉ်အတိုင်းသွားရသလို စိတ်တွေကလည်း မိမိတို့ဆိုင်ရာအာရုံအလိုက် “ဥပမာ- သဇင်ပန်းလေးတွေ မြင်တွေ့ရတဲ့အခါ၊ ခရေပန်းရနံ့လေးရတဲ့အခါ၊ သီချင်းသံလေး ကြားတဲ့အခါ...” သူ့အစီအစဉ်အတိုင်း ဖြစ်နေတာကို ဝီထိစိတ် ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူအများက မြင်တယ်၊ အနံ့လေးရတယ်၊ ကြားတယ်ဆိုတာတွေဟာ တစ်ချိန်တည်းတစ်ပြိုင်နက်တည်းဖြစ်တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်တော့ စိတ္တနိယာမအရ စိတ်တွေဟာ တစ်စိတ် ချုပ်ငြိမ်းပြီးမှ တစ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

လူမှာ မွေးဖွားလာတဲ့အချိန်မှ သေဆုံးချိန်အထိ စိတ်တွေဟာ အမြဲဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ ဒီစိတ်တွေကို လှုပ်ရှားနှိုးကြားနေသော အသိစိတ်နှင့် ငြိမ်သက်နေသော မသိစိတ် *Unconseious mind* ဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲထားပါတယ်။

လှုပ်ရှားနှိုးကြားတဲ့သိစိတ်ဟာ ဝီထိစိတ်ဖြစ်ပြီး ငြိမ်သက်နေတဲ့ မသိစိတ်ဟာ ဘဝင်စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝင်စိတ်တွေမှာ ဘဝရဲ့ပထမဦးဆုံးဖြစ်တဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ စုတိစိတ်တို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုဖြစ်ပေါ်အောင် အကျိုးပြုလိုက်တဲ့ ရှေးရှေးကံတွေရဲ့ အကျိုးဝိပါက်စိတ်တွေဖြစ်ပြီး အလွန်သိမ်မွေ့လို့ ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ဘဝင်စိတ်နဲ့ စုတိစိတ်တွေကို မိမိတို့ သိခွင့်မရတာပါ။

စိတ်အစဉ်မှာ ဝီထိစိတ်နဲ့ ဘဝင်စိတ်ဟာ စိတ္တနိယာမအရ တလှည့်စီ ဖြစ်နေပါတယ်။

တန်ခူးလရဲ့ ညနေခင်းမှာ သမီးငယ်လေးတစ်ဦး နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်နေတယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့မပြတ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဘဝင်စိတ် *Life continuum* ဖြစ်နေပါတယ်။

အိပ်ရာကနိုးလို့ စားပွဲကလေးပေါ်က သစ်သီးနီနီလေးကို တွေ့လိုက်တယ်ဆိုရင် ဘဝင်စိတ်အစဉ် ပြတ်စဲသွားပြီး အဆင်းအာရုံကြောင့် ဝီထိစိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အာရုံတစ်ခုခုဝင်လာလို့ ဘဝင်စိတ်အစဉ်ပြတ်တောက်တဲ့အခါ ရုတ်တရက်တိခနဲမပြတ်သွားပါဘူး။ အဟုန်နဲ့ ပြေးနေသူတစ်ယောက်ဟာ အပြေးရပ်လိုက်တဲ့အခါ တိခနဲမရပ်နိုင်ဘဲ ခြေတစ်လှမ်းနှစ်လှမ်းလွန်ပြီးမှ ရပ်လို့ရသလို ဘဝင်စိတ်မှာလည်း ပြင်ပအာရုံဝင်လာရင် ဘဝင်အစဉ် နှစ်ခါသုံးခါဖြစ်ပြီးမှ ပြတ်တောက်သွားပါတယ်။

သမီးငယ်ရဲ့စက္ခုပသာဒနဲ့ သစ်သီးနီနီလေးတို့ ဆုံမိတဲ့အခါ ရှေးဘဝင်စိတ်ဆိုတဲ့ အတိတဘဝင် *Previous life continuum* တစ်ခါဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီး အဆင်းအာရုံကြောင့် လှုပ်ရှားသွားတဲ့ လှုပ်ဘဝင်ဆိုတဲ့ ဘဝင်စလန *Vibration of life continuum* ဖြစ်လာပါတယ်။

ရှုပါရုံအားကောင်းလာတဲ့အခါ လှုပ်ရှားသွားတဲ့ မူလဘဝင်စိတ်ကလေး ချုပ်ပြတ်သွားလို့ ပြတ်ဘဝင်ဆိုတဲ့ ဘဝင်ပစ္စေဒ *Cessation of life continuum* ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘဝင်စိတ်တွေ ပြတ်စဲသွားတဲ့ အခါမှာမှ ဝီထိစိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။





ပထမဦးဆုံး ဝိထိစိတ်က ဘယ်လိုအဆင်းအာရုံမျိုးပါလိမ့်ဆိုတဲ့ အာရုံဆင်ခြင်စိတ် ပဉ္စဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်းပါ။

ပဉ္စ ဆိုတာ ငါး၊ ဒွါရ ဆိုတာ တံခါး၊ အာဝဇ္ဇနဆိုတာ ဆင်ခြင်တာ လှည့်ပေးတာ ဖြစ်လို့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဆိုတဲ့ တံခါးငါးပေါက်မှာ ဆင်ခြင်ခြင်း *Turning or Consider and inquire into five sense door* ဆိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ် အပြင် စိတ်ဆိုတဲ့တံခါးတစ်ပေါက် ရှိပါသေးတယ်။

စိတ်ဆိုတာ မနောလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တကယ်မြင်တာ ကြားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အတိတ်နဲ့အနာဂတ်က အမှတ်တရ ဖြစ်ရပ်လေးတွေ စိတ်ထဲမှာ ထင်မြင်လာတာကို မနောဒွာရဝဇ္ဇန်း *Consider and inquire into sixth door or mind* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဆင်ခြင်လို့ သစ်သီးနှံနီလေးကို သဲသဲကွဲကွဲမြင်လာတဲ့အခါ မြင်စိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။ ဆက်တိုက်ဆိုသလို အဲဒီအဆင်းကို လက်ခံတဲ့ အာရုံလက်ခံစိတ် သမ္ပဋိမျှိုင်း ဖြစ်လာပါတယ်။

နောက်ဘယ်လို သစ်သီးလေးလဲဆိုတဲ့ အာရုံစုံစမ်းစိတ် သန္တိရကဖြစ်လာပြီး ပဉ္စမမြောက်အနေနဲ့ ဒါဟာ ပန်းသီးနှံနီလေးပါလို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ ဝုဠောစိတ် ဖြစ်လာပါတယ်။

ဆက်လက်လို့ သစ်သီးနှံနီလေးဆိုတဲ့ အာရုံကို ခံစားတဲ့အရှိန်အဟုန်ပြင်းတဲ့ ဇောစိတ်တွေ ခုနစ်ကြိမ် ဆက်တိုက် လျင်စွာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီနောက်မှာ အရှိန်မပြေဘဲ ဆက်လက်ခံစားလိုတဲ့ တဒါရုံစိတ် နှစ်ကြိမ်ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တခြားအာရုံတွေ မရှိတော့ဘဲ သမီးငယ်လေး ပြန်အိပ်ပျော်သွားမယ်ဆိုရင် ဘဝင်စိတ်တွေ ဆက်ဖြစ်နေပါမယ်။

စကားပြောသံတွေ၊ ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်တဲ့ရနံ့တွေစတဲ့ အာရုံတွေရှိနေရင်တော့ ဝိထိစိတ်တွေ ပြန်ဖြစ်လာလို့ ဘဝင်စိတ်နဲ့ ဝိထိစိတ်ဟာ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး တစ်လှည့်စီ မရပ်မနား ဖြစ်နေပါတယ်။

### ဇောနဲ့ တဒါရုံ

ဇောနဲ့ တဒါရုံဆိုတာကလည်း စာဖတ်သူများ နားလည်လွယ်အောင် အနည်းငယ် ရှင်းပြပေးချင်ပါတယ်။

ဇောဆိုတာ ဇဝန *Alacrity* က ဆင်းသက်လာတဲ့ပါဠိဝေါဟာရလေးပါ။ သက်ဆိုင်ရာအာရုံတွေကို အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာခံစားတဲ့ စိတ်အဟုန် *Mental Impulsion* ကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မေတ္တာ၊ သဒ္ဓါ၊ ကရုဏာစိတ်တွေနဲ့ ခံစားရင် ကုသိုလ်ဇော *Moral Impulsion* ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တွေနဲ့ ခံစားရင် အကုသိုလ်ဇော *Immoral Impulsion* တွေ ဖြစ်ပါမယ်။

ဘုရားရဟန္တာတွေမှာတော့ နောင်ဘဝဆက်စရာမရှိလို့ ကြိယာဇော *Intermediate Impulsion* ပဲ ဖြစ်ပါမယ်။

တဒါရုံ *Derived matter* ဆိုတာ အရှိန်ပြင်းတဲ့ဇောနောက်မှာ အသာမပြေဘဲ ဆက်လက်ခံစားနေလိုတဲ့ စိတ်ပါ။ ပမာဆိုရရင် ခုတ်မောင်းနေတဲ့သင်္ဘောတစ်စီး ရပ်လိုက်ပေမယ့် ရေလှိုင်းဂယက်တွေရှိနေသေးသလို ဇောအာရုံကိုအမျှင်မပြတ်ဘဲ ဆက်လက်ခံစား နေတဲ့စိတ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

### ရူပါရုံက စက္ခုဝိညာဉ်ကို ကျေးဇူးပြုတဲ့အခါ

နံနက်ခင်းအိပ်ယာနိုးလို့ ပြုတင်းဝကတွေရတဲ့ ပြာရီမှိုင်းနေတဲ့ ရှမ်းတောင်တန်းတွေကို တွေ့လိုက်ရတဲ့ မြင်သိစိတ်အစဉ်ကို ကြည့်လိုက်ရင်-

- အတိတ်ဘဝင် "အာရုံမထင်မီက ရှေးဘဝင်စိတ်"
- ဘဝင်စလန "လှုပ်ဘဝင်"
- ဘဝင်ပစ္စဒ "ပြတ်ဘဝင်"
- အာရုံဆင်ခြင်စိတ် "ပဉ္စဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်း"
- မြင်သိစိတ် "စက္ခုဝိညာဉ်"
- အာရုံလက်ခံစိတ် "သမ္ပဋိမျှိုင်း"
- အာရုံစုံစမ်းစိတ် "သန္တိရက"
- အာရုံဆုံးဖြတ်စိတ် "ဝုဠော" နဲ့



- ဇော ခုနစ်ကြိမ်၊ တဒါရုံ နှစ်ကြိမ်ဆိုပြီး စိတ္တက္ခန္ဓာ ၁၇ချက်ရှိတဲ့ ဒီထိအစဉ် ဖြစ်ပါမယ်။

ဒီထိအစဉ်မှာ ရှမ်းတောင်တန်းဆိုတဲ့ ရူပါရုံက မြင်စိတ်ကိုအတိတဘဝင်ရဲ့ ဥပါဒါဓာနကစပြီး ဒုတိယတဒါရုံရဲ့ဘင် အထိ အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင် ဆိုတာ အလွန်လျင်မြန်တဲ့ စိတ်ကလေးရဲ့ ခဏငယ်သုံးခုကို ဆိုလိုတာပါ။ စိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်နေခိုက် ကာလလေးကို ဥပါဒါဓာန *Arising* ၊ ခဏကလေးမျှ တည်နေတာ ဌီဓာန *Presence* နဲ့ ချုပ်ပျက်သွားတဲ့အခါ ဘင်ဓာန *Dissolution* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင် ဆိုတဲ့ ခဏငယ်သုံးခုကို စိတ္တက္ခန္ဓာတစ်ခုလို့ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်သက်တမ်းဟာ အလွန်လျင်မြန်တဲ့အတွက် စိတ္တလက္ခဏာ ၁၇ကြိမ်ဖြစ်မှ ရုပ်သက်ဟာ တစ်ကြိမ်ပဲ ဖြစ်ပါသေးတယ်။

### စက္ခုဒွါရဝိသိ "မြင်သိစိတ်အစဉ်"

၀၀၀ = စိတ်တစ်ခုရဲ့ ခဏငယ် သုံးခု "ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင်"

၀၀၀  
ဘဝင်

၀၀၀  
အတိတ်ဘဝင်

၀၀၀  
လှုပ်ဘဝင်

၀၀၀  
ပြတ်ဘဝင်

၀၀၀  
အာရုံဆင်ခြင်စိတ်

၀၀၀  
မြင်သိစိတ်

၀၀၀  
အာရုံလက်ခံစိတ်

၀၀၀  
အာရုံစူးစမ်းစိတ်

၀၀၀  
အာရုံဆုံးဖြတ်စိတ်

၀၀၀  
ပထမဇော----

၀၀၀  
-----

၀၀၀  
-----

၀၀၀  
-----

၀၀၀  
-----

၀၀၀  
-----

၀၀၀  
----- သတ္တမဇော

၀၀၀  
ပ-တဒါရုံ

၀၀၀  
ဒု-တဒါရုံ

၀၀၀  
ဘဝင်

ဒါကြောင့်မို့ အတိတ်ဘဝင်ရဲ့ ဥပါဒါဓာနမှ ဒုတိယတဒါရုံရဲ့ ဘင်အထိ စိတ္တက္ခန္ဓာ ၁၇-ချက်အတွင်း သစ်သီးနှံနီကလေးဆိုတဲ့ ရူပါရုံဟာ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်နဲ့ စိတ်တွေဖြစ်တိုင်း အမြဲပါဝင်တဲ့ စေတသိက် ခုနစ်ခု "ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ မနသိကာရ" တို့ကို အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုသွားတာကို တွေ့ရပါမယ်။

### သဗ္ဗစိတ္တ သာဓာရဏ စေတသိက်များ

ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ မနသိကာရဆိုတဲ့ စေတသိက်တွေဟာ စိတ်ဖြစ်တိုင်း အမြဲပါဝင်နေတာမို့ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ စေတသိက်ခုနစ်ပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သဗ္ဗဆိုတာ အလုံးစုံ၊ စိတ္တက စိတ်၊ သာဓာရဏက ဆက်ဆံတာဖြစ်လို့ စိတ်အားလုံးနဲ့ ဆက်ဆံနိုင်တဲ့ *Common to all* စေတသိက်တွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ စိတ်ဖြစ်တိုင်း သူတို့ပါမှလည်း အာရုံခံယူခြင်းကိစ္စဟာ အထမြောက်မှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ သမီးငယ်လေး အိပ်ရာနီးစ သစ်သီးလေးကို တွေ့ဖို့ ဖဿက အဆင်းအာရုံနဲ့ စိတ်ကို ထိတွေ့ပေးရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရုပ်ချင်းထိတွေ့တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ချင်းထိတွေ့တာကို ဖောဠဗ္ဗလို့ ခေါ်ပါတယ်။ နာမ် နာမ်ချင်းထိတွေ့မှု *Mental Contact* ကိုပဲ ဖဿလို့ ခေါ်တာပါ။

တစ်ခါ ထိတွေ့မှုကြောင့် စိတ်ထဲက နှစ်သက်မှုလေးကို ဝေဒနာ *Feeling* နဲ့ ခံစားလိုက်ပြီး ပန်းသီးလေးပဲလို့ သညာ *Perception* က မှတ်သားလိုက်ပါတယ်။



နောက် မနသိကာရ *Attention* နဲ့ အာရုံကို နှလုံးသွင်းလိုက်ပြီး နာမ်တရားတွေရဲ့ အသက်ဖြစ်တဲ့ ဇီဝိတိန္ဒြေ *Psychic Life* က စိတ်နဲ့ စေတသိက်တွေကို ထိန်းပေးသလို သမာဓိဆိုတဲ့ ဧကဂ္ဂတာ *One Pointedness of Mind* က အာရုံမှာ တည်မြဲစေပါတယ်။

စေတနာ *Volition* က ယှဉ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို ဆိုင်ရာကိစ္စအသီးသီးကို ဆောင်ရွက်ဖို့ စေ့ဆော်ပေးပါတယ်။

နားလည်လွယ်ဖို့ တင်ပြခြင်းသာဖြစ်ပေမယ့် တကယ်တော့ စေတသိက်ခုနစ်ခုမှာ ရှေ့နောက်သဘောမျိုးမရှိဘဲ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပြီး တစ်ပြိုင်နက် ချုပ်သွားတဲ့ ကာလတူ တရားစုတွေပါ။

“ဖသ်၊ ဝေ၊ သဉ်၊ စေ၊ ဧ၊ ဇီ၊ မန၊ သဗ္ဗ စိတ်တိုင်းဖြစ်” ဆိုတဲ့လင်္ကာကလေးနဲ့လည်း မှတ်သားထားနိုင်ပါတယ်။

### အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ဝိပဿနာ

အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများလိုက်ရင် အထင်အရှားရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေအပေါ်မှာ ငါလိုမှားယွင်းစွာ စွဲမှတ်နေတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြုတ်သွားမှာပါ။ ဒီအစွဲဟာကြီးမားလွန်းလို့ လူအများစုဟာသံသရာတစ်လျှောက် စုန်ချီဆန်ချီ ကျင်လည်နေရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သက္ကာယအစွဲကိုလည်း ရှင်းပြလိုပါတယ်။ လူတိုင်းဟာပရမတ် *Reality* သဘောအရဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါး၊ ဒါမှမဟုတ် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပရမတ်အားဖြင့် ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေကို သက္ကာယလို့ မထင်ဘဲ ယောက်ျား၊ မိန်းမအနေနဲ့ “ဒီဟာ ငါ၊ ဟောဒီဟာက ငါ့မယား၊ ဒါ ငါ့အဖေ၊ ဒါ ငါ့သားနဲ့သမီး” ဆိုပြီး အထင်မှားအမှတ်မှားနေတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာမရှိပါဘဲနဲ့ အရှိလို့ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်အမြင် မှားနေတဲ့ *Self-illusion* ပါ။

*Life is like a dream* ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘဝဆိုတာ အိပ်မက်မက်နေတာမျိုးဖြစ်လို့ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ မရှိတာတွေကို အရှိလို့ထင်ပြီး မဟုတ်တာတွေကို အဟုတ်လို့ ထင်နေကြတာပါ။

လွမ်းစရာ၊ ပျော်စရာ၊ နာကြည်းစရာ၊ အောက်မေ့ သတိရတာတွေဟာလည်း ဥပါဒါန်အစွဲ *strong attachment* တွေကြောင့် ဖြစ်လို့ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကျင့်ကြံအားထုတ်၊ ဆရာကောင်းတွေဆီမှာလည်း လမ်းညွှန်မှုခံယူမှ တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းပြီး အိပ်မက်က နိုးထလာမှာပါ။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင် ဘဝမှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပေမယ့် အနတ္တသဘောအရ အစိုးမရလို့ ဘဝဆိုတာ ကံစီမံတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတာကို ကြုံတွေ့ရမှာပါ။

“ပြာလုံနေတဲ့ရှမ်းတောင်တန်းကြီးတွေမှာ မြူခိုးတွေဝေနေတာကို ငါမြင်ရတယ်...” “သာယာတဲ့ သီချင်းသံကလေးကို ငါကြားနေတယ်...” “သင်းပျံ့တဲ့ ခရေပန်းရနံ့တွေကို ငါရနေတယ်...” ဆိုရာမှာ ငါ *Self* ဆိုတာ တကယ်မရှိဘဲ စက္ခုဝိညာဏ်က မြင်တာ၊ သောတဝိညာဏ်က ကြားတာ၊ ယာနဝိညာဏ်နဲ့ ရနံ့ရတာပါလို့ ပညတ်နဲ့ ပရမတ် ကွဲပြားအောင် ရှုမှတ်နိုင်ရင် အရှိကိုအရှိအတိုင်းသိတဲ့ ယထာဘူတဉာဏ်ဆိုက်ပြီး အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားမှာပါ။

### နိဗ္ဗာန်နှင့် အာရမ္မဏပစ္စည်း

ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ အမြင့်မားဆုံး ပန်းတိုင်ဟာ နိဗ္ဗာန် *Nibbana* ပါ။ နိဗ္ဗာန်ဟာ ဒုက္ခခပ်သိမ်းမှ ကင်းလွတ်ချုပ်ငြိမ်းတဲ့အတွက် ခံစားမှုကင်းပြီး၊ ချမ်းသာခြင်းအစစ် သန္တိသုခ *Happiness without feeling* လို့ ဆိုရပါမယ်။

“နိဗ္ဗာန်ဟာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပါဠိဝေါဟာရကလေးမှ ဆင်းသက်လာတာဖြစ်ပြီး “နိ” က လွတ်မြောက်တယ် + “ဝါန” က တဏှာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်”

နိဗ္ဗာန်ဟာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးနှင့်ဆက်စပ်နေတဲ့ တဏှာစိုးမိုးတဲ့နယ်ပယ် *The realm of attachment* အတွင်းက လွတ်မြောက် သွားတဲ့ လောကုတ္တရာနယ် *Supramundane* မှာရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တတွေအားလုံးဟာ ကျင်လည်ရာဘဝနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးကနေ သိရှိထားတဲ့ အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတများစွာနဲ့သာ နိဗ္ဗာန်ကို မှန်းဆပြီး ပြောနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရားအသိဉာဏ်ပွင့်လင်းသွားတဲ့ ဘုရား၊ ရဟန္တာများရဲ့ လောကုတ္တရာအသိမျိုး မဟုတ်တော့ နိဗ္ဗာန်ကိုစာဖတ်သူများဘဝင်ကျအောင် ပြောဖို့က မလွယ်ကူပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ အလွန်ကောင်းမွန်လှတဲ့ ငါးနဲ့ မိကျောင်း *Fish and Crocodile Dialogue* ဥပမာကလေးနဲ့ ရှင်းပြပေးပါမယ်။

တစ်နေ့မှာ မိကျောင်းက သူ့ရဲ့မိတ်ဆွေ ငါးကြီးကို “မိတ်ဆွေကြီးရေ၊ ငါ ဒီနေ့တစ်နေ့လုံး ကုန်းမြေပေါ်မှာ လျှောက်လည်ပြီးမှ ရေကန်ထဲသို့ ပြန်လာတာ...” လို့ ပြောတော့ ငါးက “ သင် ကုန်းမြေပေါ်မှာ ရေကူးခဲ့တယ် မဟုတ်လား...” လို့ မေးပါတယ်။

ဒီအခါ မိကျောင်းက ကုန်းမြေဆိုတာ ရေကူးလို့မှမရဘဲ၊ တွားသွားပြီးတော့သာသွားနိုင်ပြီး သစ်ပင်ပန်းမန် ချိုင့်ဝှမ်းတွေနဲ့ မာသောနေရာ ဖြစ်တယ်လို့ ကြိုးစားရှင်းပြရပါတယ်။



ဒါပေမဲ့ ငါးက “သင်ပြောသလို မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကုန်းမြေဆိုတာ ရေကူးရေငုပ်လို့ ရမှာပဲ...” လို့ ဇွတ်အတင်း မှန်းဆပြီး ပြန်ပြောပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောဟာလည်း ပုထုဇဉ်လူတွေရဲ့အမြင်နဲ့ဆိုရင် ဒီဥပမာလေးအတိုင်းဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နိဗ္ဗာန်ကို လောကီနယ်ပယ်ထဲမှာအာရုံပြုလို့မရနိုင်ဘဲ ဝိပဿနာကိုကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး ရရှိလာတဲ့ မဂ်ဉာဏ်နဲ့မှသာ အာရုံပြုနိုင်ပါတယ်။

အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်နိုင်ရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့အထိ အကျိုးကျေးဇူးများလှပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်တယ် ဆိုတာကလည်း အာရမ္မဏပစ္စယသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာပါ။ ယာဉ်ရထားများနဲ့ နိဗ္ဗာန်သွားလို့ရောက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အာရုံပြုသောအားဖြင့် ရောက်ခြင်းကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။

### အာရုံအစဉ်နှင့် ထူးမခြားနား

မြဝတီမင်းကြီးဦးစမှ “ထူးမခြားနား --- မီးရေစုံသား--- ရောင်တော်ထွေပြား” လို့ဖွဲ့ဆိုထားတဲ့ သီချင်းလေးဟာ ဂီတနယ်ပယ်မှာ အလွန်ထင်ရှား လူသိများလှပါတယ်။ ဒီစာသားလေးဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့တန်ခိုးတော်ကို ဖွဲ့ဆိုထားသလို အာရုံနဲ့ တွဲဖြစ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝိထိအစဉ်ကို ရည်ညွှန်းထားတာလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

တစ်ချို့က ထူးမခြားနားဆိုတဲ့ စာသားလေးဟာ မှားတယ်။ မခြားနားဘဲ ဘယ်လိုလုပ်ထူးမှာလဲ? အမှန်က “ထူးမှ ခြားနား”ဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီး ပြောဆိုကြပါတယ်။ တစ်ကယ်တော့ ထူးမခြားနား သီချင်းခန့်ဟာ မြဝတီမင်းကြီး စပ်ဆိုကတည်းက မခြားနားလို့ ထူးတာဆိုပြီးဖွဲ့ဆိုထားတာပါ။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ဣန္ဒြိယအဘိညဏ် *Higher psychic power capable of producing many miracles* နဲ့ ကိုယ်တော်မှ မီးအစုံ ရေအစုံထွက်ပြီး တန်ခိုးပြသခဲ့ပါတယ်။ လက်ယာတော်ရံ အရှင်သာရိပုတြာနဲ့ လက်ဝဲတော်ရံ အရှင်မောဂ္ဂလန်တို့တောင် ဘုရားရှင်လို မပြသနိုင်ပါဘူး။

မီးအစုံ ရေအစုံဆိုတဲ့အတွက် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မှ ရေအယဉ်ထွက်တာနဲ့ မီးအလျှံထွက်နေတာဟာ တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ မီးပြီးရေ၊ ရေပြီးမီးလို့ ခြားနားမှုမရှိတဲ့အတွက် ထူးခြားတာပါ။ ဒီလိုထူးခြားတာကလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အာရုံဖြစ်တိုင်း ဖြစ်လာတဲ့စိတ်အစဉ်က အလွန်ထူးခြားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူများသိတဲ့အတိုင်း အာရုံတစ်ခုခုဟာ ဥပမာ- ပန်းနီနီလေးကိုမြင်တယ်၊ သာယာတဲ့ စန္ဒရားသံလေးကြားတယ်၊ သင်းပျံ့တဲ့ ခရေပန်းရနံ့လေးရတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ အကြာကြီး ထင်ရပေမယ့် အမြင်၊ အကြား၊ ရနံ့စတဲ့ ဝိထိအစဉ်ဟာ ခဏချင်းမှာ ချုပ်ပြတ်ပြီးဖြစ်နေတာပါ။

ကျွန်တော်တို့ပုထုဇဉ်လူတွေမှာ အာရုံတစ်ခုခုကို ခဏလေးပဲပြုပြု၊ စိတ်တွေဟာ ကုဋေတစ်သိန်း *Thousand billion* လောက် ချုပ်ပျက်သွားပါတယ်။

ပထမအာရုံဖြစ်တဲ့ ပန်းနီနီလေးမြင်လိုက်တာကနေ သာယာတဲ့ စန္ဒရားသံဆိုတဲ့ ဒုတိယအာရုံကို အမြန်ဆုံးပြောင်း လိုက်တယ်ဆိုပေမယ့် စိတ်တွေဟာ ကုဋေတစ်သိန်းလောက် ခြားနေပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရှင်သာရိပုတြာလို ဉာဏ်ပညာအကြီးဆုံး မဟာသာဝကကြီးမှာတော့ တစ်အာရုံနဲ့ တစ်အာရုံကြား ဝိထိစိတ်က ဆယ့်ခြောက်စိတ်လောက်ပဲရှိလို့ ခြားနားမှု အတော်နည်းသွားပါပြီ။

မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ အလွန်လျင်မြန်သော စိတ်အစဉ်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်တော်က မီးအလျှံဖြစ်အောင် တေဇောကသိုဏ်းနဲ့ ရေအယဉ်ဖြစ်အောင် အာပေါကသိုဏ်းကိုအာရုံပြုတဲ့အခါ သူတို့နှစ်ခုကြားမှ ပစ္စဝေက္ခဏဇော *Observance mental impulsion* သုံးကြိမ်လောက်ပဲ ခြားနားပါတော့တယ်။

နှိုင်းရသဘောနဲ့ဆိုရင် ကုဋေတစ်သိန်းနှင့်သုံးကြိမ်ဆိုတော့ ခြားနားမှုမရှိဘူးလို့ဆိုရမှာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ မြဝတီမင်းကြီးက ထူးမခြားနားလို့ ထူးတယ်၊ ထူးမခြားနားဆိုပြီး အမွှန်းတင် စပ်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းလေးက စာဖတ်သူများ ပဋ္ဌာန်းလေ့လာရာမှာ စိတ်ဝင်စားဖို့ တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မခြားနားဘဲ ဆက်တိုက်ကျေးဇူးပြုတာကို အနန္တရနဲ့ သမနန္တရ ပစ္စည်းမှာဆက်ပြီး ရှင်းပေးပါမယ်။

### အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ စွယ်စုံကျော်ထင်ကျမ်း

မြန်မာစာပေသမိုင်းမှာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့ ကြည့်ကန်ရှင်ကြီးရဲ့ အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမေးပုစ္ဆာကို ကျီးသဲလေးထပ် ဆရာတော်က စွယ်စုံကျော်ထင်ကျမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြေဆိုထားပါတယ်။

“ကုသိုလ်ချင်းတုံ၊ တပ်ချင်းကြုံ၊ အာရုံပစ္စည်း ဘယ်သို့နည်း” ဆိုသော အမေးပုစ္ဆာ၌ အဖြေမှာ- ထိုဒါန၊ သီလ၊ ဥပေါသထ ကိုဖြစ်စေသော ကုသိုလ်စေတနာကို အာရုံပြု၍ ဆင်ခြင်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့အား နောက်နှောင်၌ ကုသိုလ်စိတ်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။



ယင်းသို့ဖြစ်ရာတွင် ရှေးကုသိုလ်စိတ်က အာရမ္မဏပစ္စည်းဖြစ်ပြီး နောက်ကုသိုလ်စိတ်က ပစ္စယုပ္ပန်ဖြစ်တယ်။ ရှေးရှေးကုသိုလ် စိတ်မှာလည်း မနောဒွါရဝိဘူတာရုံ၊ အဝိဘူတာရုံ ထင်ရှားသောဝိထိနှင့် မထင်ရှားသောဝိထိဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိ၏ လို့ ဖြေထားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အာရမ္မဏဆိုတာ အာရုံခြောက်ပါးကိုခေါ်တာဖြစ်ပြီး အာရမ္မဏကဆိုတာ ဒီအာရုံတွေကိုစွဲလမ်းလို့ဖြစ်လာတဲ့စိတ် စေတသိက် တရားတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

စိတ်၊ စေတသိက် နာမ်တရားတွေဟာ အာရုံတွေရှိလို့ ပေါ်ပေါက်လာတာကို ပဋ္ဌာန်းမှာ

“ယံ ယံ ဓမ္မံ အာရပ္ပ ယေယေဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဈန္တိ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ..” အာရုံခြောက်ပါးကို အကြောင်းပြုလို့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေ ဖြစ်လာသလို

“တေတေဓမ္မာ တေသံတေသံ ဓမ္မာနံ အာရမ္မစ ပစ္စယေန ပစ္စယော...” အာရုံခြောက်ပါး အကြောင်းများကလည်း စိတ်စေတသိက်တွေကို အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်လို့ ဟောထားပါတယ်။

### ပစ္စည်း ပစ္စယုပ္ပန်

| ပစ္စည်း     | အာရုံ ပေါ်          |
|-------------|---------------------|
| ပစ္စယုပ္ပန် | စိတ် ၈၉၊ စေတသိက် ၅၂ |

အာရမ္မဏပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ တော်လိုက်ပါ့မယ်။

### အာရမ္မဏပစ္စယော

တောင်ဝှေးကြိုးတန်း၊ သူမစွမ်းကို၊ မပန်းရလေ၊ ထိုင်ထစေသို့၊ စိတ်စေလေးတန်၊ နာမက္ခန္ဓာကို၊  
ဖြစ်ဟန်တူစွာ၊ ရှစ်သဘာတွင်၊ ဆွဲငင်ထောက်ရာ၊ အာရုံအဖြစ်တည်းဟူသော အာရမ္မဏသတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော  
အာရုံခြောက်ပါး ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။

### အဓိပတိပစ္စည်း

အဓိပတိဆိုတဲ့ ပါဠိကို “အကြီးအမှူး၊ အထွဋ်အထိပ်” လို့ မြန်မာပြန်ဆိုပါတယ်။ တစ်လောကလုံးကို ပြိုင်ဘက်မရှိပဲ အုပ်စိုးတဲ့  
စကြာဝတေးမင်းလို အဓိပတိထိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားဟာ မိမိရဲ့ အကျိုးပစ္စယုပ္ပန်တရားကို  
ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အစိုးတရ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။





## ၃။ အဓိပတိပစ္စည်း

### "Predominance Condition"

အရာအားလုံးအပေါ်မှာ ကြီးကဲလွှမ်းမိုး အစိုးရသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာ အဓိပတိပစ္စည်းပါ။ အဓိပတိဆိုတဲ့အတိုင်း အားလုံးအပေါ် ထိပ်ဆုံးနဲ့ ပြိုင်ဘက်မရှိ အုပ်စိုးပါတယ်။

စာဖတ်သူများလည်း အဓိပတိဆိုတာကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသား ဖြစ်မှာပါ။ "သူက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နိုင်ငံတော် အဓိပတိပဲ" "ကျွန်မသမီးလေးက ရေတက်နေတက်မှာ မွေးတဲ့ စနေ အဓိပတိဖွား..." စသလို အကြီးအကဲ အစိုးရတဲ့အနေနဲ့ သုံးပါတယ်။

အလားတူ ပဋ္ဌာန်းမှာလည်း မိမိနဲ့အတူတကွ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်တရားတွေကို ကြီးမားလွှမ်းမိုးအစိုးရသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာ အဓိပတိပစ္စည်း ပါ။

#### စကြာမင်းပမာ အဓိပတိပါ

အဓိပတိထိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားဟာ စကြာဝတေးမင်း *The Universal Monarch* လို မိမိရဲ့အကျိုးပစ္စယုပ္ပန်တရားကို ပြိုင်ဖက်မရှိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အစိုးရကျေးဇူးပြုပါတယ်။ လင်္ကာလေးနဲ့လည်း-

"စကြာဘုန်းလူ၊ အုပ်စိုးမှုသို့၊ ပြိုင်သူမရှိ၊ အုပ်စိုးဘိ၊ အဓိပတိခေါ်သတည်း....."

ခေတ်စကားနဲ့ဆိုရင် အဓိပတိဆိုတာ နိုင်ငံအကြီးအကဲ သမ္မတ *President* နဲ့တူပါတယ်။ သမ္မတဟာ မိမိလက်အောက်က ဝန်ကြီးများနဲ့ အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းတွေကို ကြီးကဲလွှမ်းမိုးအစိုးရသလို အဓိပတိထိုက်တဲ့အကြောင်းတရားဟာ မိမိနှင့်အတူ ဖြစ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တရားများကို ပြိုင်သူမရှိအစိုးရပါတယ်။

နာမ်တရားတွေအများကြီး ရှိတဲ့အထဲကမှ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ပညာလေးပါးပဲ အဓိပတိထိုက်ပါတယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

အဓိပတိပစ္စည်းမှာ သဟဇာတဓိပတိနဲ့ အာရမ္မဏဓိပတိဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

သဟဇာတဓိပတိက အတူတကွ ကျေးဇူးပြုတဲ့ သဟဇာတမျိုးမှာ ပါဝင်ပြီး အာရမ္မဏဓိပတိက အာရုံပြုသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတဲ့ အာရမ္မဏမျိုးမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

#### ၁။ သဟဇာတဓိပတိ *Conscience Predominance*

မိမိနှင့်တကွဖြစ်တဲ့စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေကို လွှမ်းမိုးအစိုးရသောအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာ သဟဇာတဓိပတိပါ။

စိတ်စေတသိက်တွေ အများကြီး အထဲကမှ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ပညာ လေးပါးပဲ အဓိပတိ ထိုက်ပါတယ်။ ကေသရာဇာ ခြင်္သေ့မင်းဟာ ရှိရှိသမျှ သားရဲတိရစ္ဆာန်အပေါင်းကို မိမိတစ်ဦးတည်း အကြီးအမှူးဖြစ်သောအားဖြင့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အစိုးရသလို ဒီလေးပါးဟာလည်း မိမိနှင့်အတူ ဖြစ်ဖက် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေကို အစိုးရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ပညာ လေးပါးကို တန်ခိုးရှိသော ဣန္ဒြိယစိတ်များ *Powerful mind* လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒ၊ ထက်သန်တဲ့ဝီရိယ၊ ခိုင်မာတဲ့စိတ်၊ ကြီးမားတဲ့ ပညာတို့သာရှိရင် အခက်အခဲတွေ ဘယ်လိုပဲရှိပါစေ ဘဝမှာ ကျော်လွှားပြီး အောင်မြင်မှုတွေ အစဉ်ရရှိနေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

#### ဆန္ဒဓိပတိ

ဆန္ဒဓိပတိ ဆိုတဲ့အတွက် သာမန်မဟုတ်ဘဲ မိမိရည်မှန်းထားတဲ့ပန်းတိုင် မရောက်မချင်း နေ့နေ့ညည သွားလည်း ဒီဆန္ဒ၊ အိပ်လည်း ဒီဆန္ဒ၊ စားလည်း ဒီဆန္ဒဆိုတဲ့ အလွန်ထက်သန်ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒမျိုးကိုမှ အဓိပတိထိုက်သောဆန္ဒ *Predominant Desire* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝက ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားကို ဖူးတွေ့ရတဲ့အခါ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတ္တဝါများအပေါ်ထားတဲ့ မဟာကရုဏာ *Great Compassion* ကြောင့် "ငါတစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်စံလို့ မဖြစ်သေးဘူး၊ ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားလို ဘုရားဖြစ်အောင်ကြိုးစားပြီး တစ်လောကလုံးရဲ့အကျိုးစီးပွားနဲ့ အများအကျိုးစီးပွားအတွက် ဆောင်ရွက်မယ်..."လို့ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဒီအခါမှာ အလွန်ကြီးမားတဲ့ဆန္ဒဖြစ်နေလို့ မီးပုံထဲခုန်ချဆိုလည်း ခုန်ချမယ်၊ စကြာဝဠာတောင်ဘက်ဆုံးမှ မြောက်ဘက်ဆုံးအထိ မီးကျီတွေနင်းပြီး သွားပါဆိုလည်းသွားမယ်၊ အများအကျိုးအတွက် အသက်ပေးလှူမယ်ဆိုပြီး စံထားလောက်တဲ့ ဆန္ဒဓိပတိ ဖြစ်နေပါတယ်။





မြန်မာစာမှာလည်း ဆန္ဒမစောပါနဲ့၊ ငါ့ရဲ့အဖြစ်ချင်ဆုံးဆန္ဒကတော့ နှလုံးအထူးကုသမားတော်ကြီးဖြစ်ဖို့... စသလို ဆန္ဒဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကလေးကို အတော်သုံးစွဲကြပါတယ်။

### လောဘနှင့်ဆန္ဒ

ဆန္ဒဆိုတာ လိုချင်တဲ့သဘောရှိပေမယ့် လောဘရဲ့လိုချင်မှုနဲ့မတူပါဘူး။ ဆန္ဒရဲ့လိုချင်မှုက လောဘလို အာရုံတွေမှာ ကပ်ငြိတွယ်တာပြီး မခွဲနိုင် မခွာရက်နိုင်လောက်အောင်ကို နှစ်သက်စွဲလမ်းတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။

တကယ့်လောဘ *Attachent* ကတော့ တွယ်တာစွဲလမ်းလွန်းတော့ တချို့ဆိုရင် ကိုယ်လိုလားတောင့်တတဲ့ အာရုံကိုသာမရဘူးဆိုရင် အသက်သေတဲ့အထိ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

စာဖတ်သူများလည်း ရှိမယ့်နဲ့ ဂျူးလီးယက်၊ ရှင်မွေ့လွန်းနဲ့ မင်းနန္ဒာတို့လို ကိုယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့သာ မပေါင်းဖက်ရတော့ဘူးဆိုရင် မအိပ်နိုင် အစားနိုင်ဖြစ်ပြီး သေဆုံးကြရတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေလည်း လက်တွေ့ဘဝမှာ အများကြီး တွေ့ရမှာပါ။

ဆန္ဒကတော့ အလုပ်တစ်ခုကို ပြင်းပြထက်သန်စွာမဆုတ်မနစ် ဆောင်ရွက်လိုတဲ့သဘောပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ကုသိုလ်ရချင်လို့ အလှူအတန်းတွေလုပ်တာ၊ စာပေကျမ်းဂန်တွေ တတ်ကျွမ်းချင်တာ၊ လူ့အသက်တွေကယ်ချင်လို့ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတွေဖြစ်ချင်တာ၊ ကလေးတွေ ပညာတတ်ဖို့ ဆရာဆရာမတွေ ဖြစ်ချင်တာနဲ့ မဂ်ဗိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို အလိုရှိတာတွေက တကယ့်လောဘမဟုတ်ဘဲ ကုသိုလ်ဆန္ဒ သဘောပါ။

ရှင်းလင်းအောင်ပြောရရင် လောဘဟာအကုသိုလ်တရားတွေနဲ့သာယှဉ်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်မှာလုံးဝမယှဉ်ပါဘူး။ ဆန္ဒကတော့ ကုသိုလ်စိတ်မှာ ယှဉ်နိုင်သလို အကုသိုလ်စိတ်မှာလည်း ယှဉ်နိုင်လို့ နှစ်ဖက်ရစေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဟောတုပစ္စည်းကလောဘဟိတ်နဲ့ အဓိပတိပစ္စည်းကဆန္ဒမှာ ဘယ်ဟာကပိုအရေးကြီးပါသလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ ပဋ္ဌာန်းမှာ ဟောထားတာအရ ဆန္ဒကပိုလို့အားကြီးပါတယ်။ လောဘကြီးတာဟာ ဆန္ဒလောက် သိပ်ကြောက်စရာမကောင်းပါဘူး။ ရှေးခေတ်က အင်ပါယာကြီးတွေ ချဲ့ထွင်ချင်လို့စစ်တိုက်ကြတာ၊ နယ်မြေပိုင်ဆိုင်ချင်လို့ လူမျိုးတုံးအောင်သတ်ဖြတ်ကြတာ၊ မိမိနိုင်ငံစစ်အနိုင်ရဖို့ လူအများကြီး သေကြေအောင် အကျူးလက်နက်တွေ သုံးစွဲပြီးစစ်တိုက်ကြတာတွေဟာ မကောင်းတဲ့အကုသိုလ် ဆန္ဒတွေကြောင့်ပါ။

ကောင်းတဲ့ဘက်မှာဆိုရင်လည်း အများအကျိုး၊ လောကအကျိုး၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟအကျိုးကို သယ်ပိုးချင်တဲ့ ဘုရားလောင်း တွေရဲ့ဆန္ဒ၊ လူ့အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်ချင်တဲ့ သမားတော်တွေရဲ့ဆန္ဒနဲ့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးတဲ့သူတွေကိုအကူအညီပေးလိုတဲ့ ဆန္ဒမျိုးတွေပါ။

ဆန္ဒသာအားကောင်းမယ်ဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တွေကိုလည်းပယ်နိုင်လို့ လောဘနဲ့ဆန္ဒမှာ ဆန္ဒက ပိုပြီး အားကြီးပါတယ်။

“ဆန္ဒာဓိပတိ ဆန္ဒသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနစ္စရူပါနံ အဓိပတိပစ္စယေန ပစ္စယော” ဆိုတဲ့အတွက် အဓိပတိထိုက်တဲ့ ဆန္ဒဟာ မိမိနဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ် စေတသိက်၊ စိတ္တဇရုပ်များကို အကြီးအမှူးဖြစ်သောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အဓိပတိလေးပါးဟာ မိမိနဲ့ ယှဉ်ဖက်တရားတွေကို လေးပါးစလုံးပေါင်းပြီး အကြီးအမှူးဖြစ်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဝေရက်တောင် *Mount Everest* ဟာကမ္ဘာမြေမှာ ရှိရှိသမျှတောင်တွေအားလုံးရဲ့ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သလို အဓိပတိဆိုတဲ့တရားဟာ တစ်ချိန်မှာ တစ်ခုပဲဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒါကလဲ အမြင့်ဆုံး *Summit* ဆိုတာ လောကမှာ တစ်ခုတည်းရှိလို့ပါ။

ဆန္ဒအလွန်ပြင်းပြ ထက်သန်နေရင် အဓိပတိထိုက်သောဆန္ဒက ဦးစီးအကြီးအမှူးဖြစ်ပြီး ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ပညာတို့လည်း အတူတကွ ပူးပေါင်းပါဝင်လာပါတယ်။ အလားတူ ဝီရိယက အကြီးအမှူးဆိုရင် ဆန္ဒ၊ စိတ်၊ ပညာတို့လည်း အတူတကွ ပါဝင်လာပါတယ်။

ဆန္ဒဟာ အဘိဓမ္မာအရ ပကိဏ်းစေတသိက် *Particular or Mixed mental factirs* ထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

ပကိဏ်းဆိုတာ မြန်မာလို ရောရောပြွမ်းပြွမ်းဆိုပြီးအဓိပ္ပါယ်ရလို့ ဆန္ဒဟာကုသိုလ်ဘက်ရော၊ အကုသိုလ်ဘက်မှာပါပါဝင်တဲ့ နှစ်ဘက်ရ စေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

ပကိဏ်းစေတသိက်ခြောက်ပါးကတော့ -

- ယှဉ်ဖက်စိတ် စေတသိက်တွေကို အာရုံပေါ်စတင်ပေးတဲ့ ဝိတက် *Imotial applied thought*
- အာရုံကို အဖန်တလဲလဲ သုံးသပ်တဲ့ ဝိစာရ *Sustained thought*
- အာရုံကို ဆုံးဖြတ်တဲ့ အဓိမောက္ခ *Decision*



- စွဲမြဲစေတဲ့ ဝီရိယ *Effort*
- နှစ်သက်တဲ့ ပီတိ *Joy* နဲ့
- လိုချင်တောင့်တတဲ့ ဆန္ဒ *Desire* တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တက်၊ စာ၊ ပီ၊ ဝီ၊ ဆန်၊ အမိ ပြမ်းဘိပကိဏ်းခြောက် ဆိုတဲ့ လင်္ကာကလေးနဲ့လည်း အလွယ်တကူ မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။

ပကိဏ်းစေတသိက်မှာပါတဲ့အပြင် ဆန္ဒအလွန်ထက်သန်နေရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တွေကိုလည်း ပယ်နိုင်လို့ အဓိပတိ ထိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

“ဆန္ဒဝတော ကိန္နာမ ကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ...” ဆိုတဲ့အတိုင်း အဓိပတိထိုက်သော ဆန္ဒရှိသူအတွက် အခက်အခဲများမည်သို့ပင်ရှိပါစေ မုချဇကန် အောင်မြင်ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမှ ဟောတော်မူပါတယ်။

### ဝီရိယာဓိပတိ

ထက်သန်စွဲမြဲတဲ့လုံ့လနဲ့ မိမိရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ မရောက်မချင်း မဖြစ်မနေ ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးစားအားထုတ်တာဟာ ဝီရိယာဓိပတိပါ။

သာမန်အားစိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေရှိရှိ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုမျိုးမှ အဓိပတိထိုက်သော ဝီရိယ *Predominant Effort* ဖြစ်ပါတယ်။

ဝီရိယကလည်း ဆန္ဒလို နှစ်ဘက်စေတသိက်ဖြစ်လို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ကြိုးစားအားထုတ်ရင်လည်း အဓိပတိ ထိုက်သလို အကုသိုလ်တွေဖြစ်တဲ့ သူများအသက်သတ်တာ၊ သူများပစ္စည်းခိုးတာ၊ လောဘဇောတိုက်ပြီး အပတ်တကုတ် စီးပွားရှာတယ်ဆိုရင်လည်း အဓိပတိ ထိုက်ပါတယ်။

ဝီရိယာဓိပတိကို အလောင်းတော်ဇနကမင်းသားဘဝမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဇနကမင်းသား အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ တစ်ချိန်က နန်းစွန့်ခဲ့ရတဲ့ သူ့ခမည်းတော်ရဲ့အရိုက်အရာထီးနန်းကို ပြန်လည်ရယူဖို့ မိတ္ထီလာပြည်ကို ပင်လယ်ရေကြောင်းခရီးနဲ့ ထွက်ခွာလာခဲ့ ပါတယ်။

ခရီးထွက်လို့ခုနစ်ရက်အကြာမှာ မုန်တိုင်းကြောင့် လှိုင်းလေအဆမတန်ကြီးမားလာပြီး ရွက်သင်္ဘောကြီးလည်း တဖြည်းဖြည်း တိမ်းစောင်းလို့ နစ်မြုပ်တော့မယ့်အခြေအနေသို့ ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီမှာ အတူလိုက်ပါလာတဲ့ ခရီးသည်အများစုဟာ နတ်များကိုတမ်းတပြီး ကြောက်လန့်တကြား ခုန်ချတဲ့အတွက် ပင်လယ်ထဲမှာ ငါးများရဲ့အစာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဇနကမင်းသားကတော့ သင်္ဘောကြီးတဖြည်းဖြည်းစောင်းလာတာနဲ့ ဆီဦးထောပတ်တွေကို တစ်ကိုယ်လုံးသုတ်လိမ်းပြီး ရွက်တိုင်ထိပ်ဖျားရောက်အောင် တက်လိုက်ပါတယ်။ ထိပ်ဖျားကနေမှ ငါးကြီးတွေ၊ ငါးမန်းတွေအန္တရာယ်မှလွတ်မြောက်ဖို့ အဝေးသို့ ရောက်နိုင်သမျှရောက်အောင် စွမ်းအားရှိသမျှခုန်ချပြီး အစအဆုံးမထင်အောင် ကျယ်ပြန့်တဲ့ပင်လယ်ပြင်ကြီးမှာ လက်ပစ်ကူးခပ် ပါတော့တယ်။ ကမ်းစပ်ရဲ့အရိပ်အရောက်ကိုမျှ မတွေ့ရသေးပေမယ့် မင်းသားဟာ ဝီရိယကိုမလျော့ဘဲ လှိုင်းလေကြားထဲမှာ ကူးခပ် ခဲ့ပါတယ်။

ခုနစ်ရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာ မဏိမေခလာနတ်သမီးက “ဝီရိယထက်သန်ပြင်းပြတဲ့ ယောက်ျားကောင်းရဲ့အသက်ကို အချည်းအနှီး မဖြစ်စေအံ့” လို့ ကိုယ်ထင်ပြပြီး-

“အသင်ယောက်ျား၊ သင်ဟာ ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင်လောက်အောင် ကျယ်ပြန့်တဲ့ပင်လယ်ပြင်ကြီးကို ကူးခပ်နေတာ အချည်းအနှီး မဟုတ်တုံလော.....” လို့ မေးမြန်းလိုက်ပါတယ်။

ဒီအခါမင်းသားက “အသင်နတ်သမီး၊ ယောက်ျားကောင်းဆိုတာ သေခါမှပင်သေပါစေ၊ မသေမီအထိ ဝီရိယကိုလျှော့ရိုးထုံးစံမရှိ၊ ခုနစ်ရက်တိုင်တိုင် ပင်လယ်ပြင်ကြီးမှာကူးနေစဉ်မိမိပင် ဥပုသ်ဆောက်တည်ထားလို့ သီလအကျိုးရသလို ဝီရိယကြောင့်လည်း ယခုထိ အသက်ရှင်နေဆဲဖြစ်တယ်။ လူတကာမြင်တွေ့ဖို့ခဲယဉ်းလှတဲ့ သင်နတ်သမီးကိုလည်း မြင်တွေ့ခွင့်ရပြီး၊ သင်ကယ်လိုကကယ်နိုင်တယ်၊ မကယ်တင်လည်း ဝီရိယကိုမလျော့ပြီ...” လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

မေခလာနတ်သမီးလည်း အလောင်းတော်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ဝီရိယကို နှစ်သက်သဘောကျပြီး လိုရာအရပ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဝီရိယာဓိပတိရှိတဲ့အတွက် ပြင်သစ်နိုင်ငံသူမဒမ်ကျူရီဆိုလည်း ရေဒီယမ်မှ ရေဒီယိုဓာတ်သတ္တိကြွမှုကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူမရဲ့ တွေ့ရှိမှုကြောင့် ယူရေနီယမ်၊ ကိုဗော့ စတဲ့ *Radio active materials* များစွာကို တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ကင်ဆာရောဂါများကိုကုသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း မဆင်မခြင်သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် နျူကလီးယားလက်နက်များကြောင့် လူအများသေကြေပျက်စီးနိုင်တာကို တွေ့ရမှာပါ။



အိုင်စတိုင်းဆိုလည်း သူ့ရဲ့ဝီရိယပြင်းပြစွာ ကြိုးစားမှုကြောင့် နှိုင်းရသဘောတရား၊ ခေးအောင်သီအိုရီနဲ့ နာမည်ကျော်  $E=mc^2$  equation ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ  $E$  ဆိုတာစွမ်းအင် *Energy*,  $M$  ဆိုတာ ဒြပ်ထု၊ *Mass* နဲ့  $C$  ဆိုတာ *Velocity* အလျင်ကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒီတွေ့ရှိချက်ကြောင့် ရူပဗေဒပညာရှင်ရဲ့ဖခင်ကြီး ဖြစ်ခဲ့သလို အကုမူလက်နက်တွေနှင့် ဓါတ်ပေါင်းဖိုတွေလည်း ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။

အချိန်ရဲ့သမိုင်းအကျဉ်း *The Brief History of Time* ကိုရေးတဲ့ စတီဗင်ဟော့ကင်းဆိုလည်း အာရုံကြောရောဂါကြောင့် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နေသာ သွားလာခဲ့ရပေမယ့် ခေတ်မီ ရူပဗေဒပညာရှင်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တကယ့်လက်တွေ့မှာလည်း ကုဋေသန်းပေါင်းများစွာ ကြွယ်ဝတဲ့သူဌေးကြီးတွေ၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ နိုင်ငံခြားဆောင်တွေမှာ သာမန်လူများနဲ့ ဝီရိယချင်းမတူတာကို တွေ့ရပါမယ်။

လောကုတ္တရာဘက်မှာလည်း နေလိုလလိုထင်ရှားခဲ့တဲ့ လယ်တီဆရာတော်၊ မိုးကုတ်ဆရာတော်၊ မဟာစည်ဆရာတော်နဲ့ ဇာလီတောင် ဆရာတော်တို့ရဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ်ကိုလေ့လာကြည့်ရင် ထက်သန်စွဲမြဲတဲ့ ဝီရိယရှိတာကိုတွေ့ရမှာပါ။

**စိတ္တာမိပတိ**

မြန်မာစကားမှာ စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါမှ လိုရာခရီးရောက်မှာလို့ ပြောကြသလို စိတ်ထောင်းတော့ကိုယ်ကြော၊ စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်န ဆိုတာ စိတ္တာမိပတိကို ပြောတာပါ။

ဘဝခရီးမှာလည်း ဖြူစင်တဲ့စိတ်၊ သည်းခံတဲ့စိတ်နဲ့ အင်အားကြီးမားတဲ့စိတ်ရှိမှပဲ အရာရာကို ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်မှာပါ။

သက်တော်ရှည် စစ်ကိုင်းမြို့၊ ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ကြီးမှလည်း မိမိဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ တစ်ဘဝတာခရီးမှာ ကဲ့ရဲ့ခံရတာတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ကဗျာကလေးနဲ့ ရေးဖွဲ့ထားခဲ့ပါတယ်။

အများအကျိုး၊ ရွက်သည်ပိုးက

ခန်းခနဲ၊ ဆိုကဲ့ရဲ့လည်း

မဖွဲမစောင်း၊ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကို

စိတ်ကောင်းနဲ့ယှဉ်၊ ရှေ့ရှုနိုင်လော့....

စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟော ဆိုသလို စိတ်အားထက်သန်ပြင်းပြနေရင် မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာဆိုတာ မရှိပါဘူး။

စိတ္တာမိပတိ *Predominant Consciousness* ဟာ သတိ၊ ပညာ၊ သတ္တိနဲ့ပြည့်စုံတဲ့သူတွေမှာပဲ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ စိတ်အားထက်သန်နေရင် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတို့လည်း ပူးပေါင်းပါဝင်လာလို့ ဘဝမှာ ရည်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိနေမှာပါ။

ဂေါတမမြတ်စွာဟာ သုမေဓာရှင်ရသောဘဝနဲ့ ဒီပင်္ကရာဘုရားရဲ့ ခြေတော်ရင်းမှာ ဗျာဒိတ်ရပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ဆည်းခဲ့စဉ်က တိရစ္ဆာန်၊ လူနဲ့ နတ်စတဲ့ဘဝမျိုးစုံမှာ နိမ့်ချည်မြင့်ချည် *Up and down* ကျင်လည်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နိမ့်ကျတဲ့ဘဝတွေမှာလည်း ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ ဘယ်လိုပဲတွေ့ရတွေ့ရ အများအကျိုး၊ လောကအကျိုးအတွက် ဘုရားဖြစ်ဖို့ ရည်စူးတဲ့စိတ်က ယုတ်လျော့မသွားဘဲ အမြဲထက်သန်နေတဲ့အတွက် စိတ္တာမိပတိထိုက်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုမှတ်ရာမှာလည်း အဓိပတိထိုက်တဲ့စိတ် ရှိရပါမယ်။ တရားရှုမှတ်ရင်း ညောင်းညာကိုက်ခဲတာ၊ ထုံတာကျဉ်တာ၊ ကိုယ်လက်လေးလံတာ၊ အိပ်ချင်စားချင်တာ စတဲ့ ကိုယ်အမူအရာလှုပ်ရှားမှုတွေဟာ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ ရူပါနံ ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ် *Mind-produced matter* တွေကြောင့်ပါ။ စိတ်အားထက်သန်နေမှ ဒီအခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနိုင်မှာဖြစ်လို့ အဓိပတိထိုက်တဲ့စိတ်ဟာ တရားရှုမှတ်ရာမှာလည်း အရေးပါပါတယ်။

ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဖျတ်လတ်တက်ကြွတဲ့စိတ်ကို အကြီးအမှူးပြုပြီး ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ စိတ်စွမ်းအား *Will Power* ပြည့်ဝနေရင် အောင်မြင်မှုသရဖူဟာ လက်တစ်ကမ်းမှာ ရှိနေပါတယ်။

**ဝိမံသာမိပတိ**

ဝိမံသဟာ ပညာစေတသိက်ဖြစ်ပြီး ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်တို့နဲ့ကွာခြားပါတယ်။ ပညာဆိုတဲ့အတွက် ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ဘက်မှာသာ ပါဝင်ပြီး မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်ဘက်မှာ မပါဝင်လို့ မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေမှာ အဓိပတိတပ်ရင် ပိုပြီးဆိုးသွားပါတယ်။



ဘယ်နေရာမဆို ပညာမပါဘဲဆန္ဒစောမယ်၊ ဝီရိယလွန်မယ်၊ စိတ်စောပြီးလုပ်ရင် အမှားနဲ့သာ ကြုံတွေ့ရမှာပါ။ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်နေရာတည်း နေ့စဉ်ရက်ဆက်မအိပ်တော့ဘဲ သေချင်သေပါစေဆိုပြီး အားထုတ်ရင် ဝီရိယာဓိပတိ ဖြစ်ပေမယ့် ပညာမပါလို့ လိုရာခရီးကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။

ဝိမံသဟာ မြန်မာလို စုံစမ်းစစ်ဆေးနိုင်သောဉာဏ်ပညာ *Inverstingating Wisdom* လို့ခေါ်ရမှာပါ။

ဂေါတမမြတ်စွာအလောင်းတော်ဟာ ခြောက်နှစ်တိုင်တိုင်ဝီရိယစိုက်ပြီး ဒုက္ခရစရိယာ *Practice of austerities* အကျင့်ကို ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ ကျင့်ပေမယ့် လမ်းမှန်လမ်းမှားခွဲခြားနိုင်တဲ့ ပညာမပါတဲ့အတွက် တရားထူးမရခဲ့ပါဘူး။

ပညာဦးစီးတဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျင့်စဉ်နဲ့ အားထုတ်မှ သစ္စာလေးပါးကိုထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး သဗ္ဗညုတဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

ပညာအဓိပတိထားပြီး အားထုတ်ရင် ဇောကလည်း အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟနဲ့ယှဉ်တဲ့ တိဟိတ်ဇော၊ စေတသိက်ကလည်း တိဟိတ်စေတသိက်၊ ရုပ်ကလည်း ကြည်လင်အေးမြတဲ့ အဓိပတိစိတ္တဇရုပ်များဖြစ်လို့ တရားအသိဉာဏ် နိုးကြားပွင့်လင်းသွားမှာပါ။ လောကမှာ အနှိုင်းမဲ့ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဟာလည်း အဓိပတိထိုက်တဲ့ပညာပါပဲ။

ဓမ္မသဘောအရ အဝိဇ္ဇာနှင့်သာတွဲဖက်နေရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ဝန်း လည်ပတ်နေမှာဖြစ်ပြီး ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ပညာရှိမှသာ ဒီစက်ဝန်းကို ပြတ်တောက်နိုင်မှာပါ။

*If asspcoated with ignorance, them the dependant origunation had turned. In the other hand, if associated with higher wisdom, the round of dependent origination has stopped and cutoff.*

ဟေတုပစ္စည်းကို စာဖတ်သူများ ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် အမောဟ“ပညာ”တစ်ခုပဲ အဓိပတိထိုက်တာကိုတွေ့ရမှာပါ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ဟိတ်တွေ မပါဝင်သလို အလောဘ၊ အဒေါသ ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ဟိတ်တွေလည်း မပါဝင်ပါဘူး။

အလောဘ၊ အဒေါသတို့ဟာ ကောင်းသောဟိတ်တွေဖြစ်ပေမဲ့ အဓိပတိမထိုက်လို့ အဓိပတိထိုက်တဲ့ ပညာနဲ့ ပေါင်းမှ အားကောင်းပြီး အကျိုးပေးကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အဘိဓမ္မာတရားတွေကို ဟေတုပစ္စည်းနဲ့ယှဉ်ကြည့်မယ်၊ အာရမ္မဏ၊ အဓိပတိပစ္စည်းတွေနဲ့ ယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကြောင်းအကျိုးယူဆတာ ကွဲပြားခြားနားပြီး အလွန်နက်နဲကျယ်ပြန့်တာမို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အနှိုင်းမဲ့သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကြီးကိုလည်း စာရေးနေရင်း ပိုလို့ကြည်ညိုလာမိပါတယ်။

## ၂။ အာရမ္မဏဓိပတိ "Object Predominance"

အာရမ္မဏဓိပတိဆိုတဲ့အတွက် သာမန်အာရုံမျိုးမဟုတ်ဘဲ အလွန်နှစ်သက်မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်းတဲ့ အာရုံများကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ လူတွေ အလွန်နှစ်သက်တဲ့ အတိဏ္ဍဌာရုံ *Very desirable object* တွေဟာ အာရမ္မဏဓိပတိထိုက်ပါတယ်။

တကယ် စဉ်းစားလိုက်ရင်လည်း လူတွေရဲ့ သဘာဝကိုက အလွန်နှစ်သက်ဖို့ကောင်းတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံတွေကိုပဲ အလိုရှိတာပါ။

ခင်မျက်နှာကလေးကို မြင်မိတဲ့အချိန်ကစပြီး အစွဲကြီးစွဲနေမိပြီ... ဒါမှမဟုတ် တစ်နေ့တစ်ခါမှ ခင်ကိုမမြင်ရရင် လူမှာ ရူးသွပ်သွားနိုင်တယ်... ဆိုလည်း လှပတဲ့ချစ်သူမျက်နှာဆိုတဲ့ အဆင်းဣဋ္ဌာရုံမှာ အာရမ္မဏဓိပတိ ဖြစ်နေလို့ပါ။

ကုသိုလ်ဘက်မှာဆိုလည်း ရတနာသုံးပါးကို နှလုံးသားထဲမှာ စွဲမြဲလို့ အလွန်သပ္ပာယ်လှတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆင်းရူပါရုံကို ဘုရားရှိခိုးနေစဉ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သွားသွားအာရုံပြုပြီး ကြည်ညိုတယ်ဆိုလည်း အာရမ္မဏဓိပတိပါပဲ။

တစ်ခါ သာယာလှတဲ့ညနေခင်းကလေးမှာ စံပယ်ပန်းလေးလိုဖြူနုတဲ့ ချစ်သူလက်ဖဝါးကလေးကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး လမ်းလျှောက် ရတာကို တစ်သက်မမေ့ပါဘူးဆိုလည်း အတွေ့အထိဆိုတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံမှာ အာရမ္မဏဓိပတိ ထိုက်နေတာပါ။

## အာရမ္မဏပစ္စည်းနဲ့ အာရမ္မဏဓိပတိ

လောကမှာရှိရှိသမျှ ပရမတ်နဲ့ ပညတ်အားလုံးဟာ အာရုံတွေပဲဖြစ်လို့ အာရမ္မဏပစ္စည်းဟာ အလွန် ကျယ်ဝန်းလှပါတယ်။

အာရမ္မဏဓိပတိကတော့ အလွန်နှစ်သက်အလိုရှိအပ်တဲ့ အာရုံတွေပဲပါဝင်လို့ အာရမ္မဏပစ္စည်းထက် နယ်ကျဉ်းပါတယ်။ အရှင်းဆုံးဆိုရရင် မြွေကြီးတော့နဂါး၊ ဖွတ်ကြီးတော့ မိကျောင်း၊ တရွှေ့ကြီးတော့ သရဲ၊ သရဲကြီးတော့ သဘက် ဆိုသလို သာမညအာရုံတွေ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ထဲမှာ အလွန် စွဲစွဲလမ်းလမ်း ဖြစ်နေတဲ့အာရုံဆိုရင် အာရမ္မဏဓိပတိလို့ ပြောရမှာပါ။



အာရမ္မဏဓိပတိဟာ ရူပ၊ သဒ္ဓါ၊ ဂန္ဓ၊ ရသာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗနဲ့ ဓမ္မာရုံလို့ ခေါ်တဲ့ အာရုံခြောက်ပါး စိတ်စေတသိက်တရားတွေအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ချစ်သူမျက်နှာလေးကို မျက်စိထဲကမထွက်နိုင်၊ သူ့အသံလေးကို အမြဲကြားယောင်နေမိတယ်။ ကိုယ်သင်းရနံ့လေးက ရင်ထဲမှာ စွဲနေတာပဲ။ ဒူးရင်းသီးအရသာလေးက ဆိမ့်လိုက်တာ၊ အသားအရည်လေးက နူးညံ့အိစက်နေတာပဲ။ အင်း သူ့ကိုတော့ စိတ်ထဲမှာအစွဲကြီး စွဲမိနေပြီ ဆိုတာတွေအားလုံးဟာ အာရမ္မဏဓိပတိပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### အာရမ္မဏဓိပတိနဲ့ နိဗ္ဗာန်

လောကမှာ ရှိရှိသမျှအာရုံတွေအားလုံးထဲက အထက်တန်းအကျဆုံး၊ နှစ်လိုဖွယ်အကောင်းဆုံးနဲ့ အစွဲမြဲဆုံးအာရုံကို ပြောပါဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ ရည်ညွှန်းရမှာပါ။ ဖလာသမာပတ် ဝင်စားတယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေတာပါ။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟာ အကောင်းဆုံးမို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ တရားဟောအပြီး ပရိသတ်များကြည်ညို ဝမ်းမြောက်နေတဲ့အချိန် ခဏလေးမှာလည်း နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလို့ နေပါတယ်။ တစ်ခါ ပရိသတ်များက သာဓုသုံးကြိမ်ခေါ်ဆိုတဲ့ ခဏတာအချိန်လေးမှာလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ အာရုံပြုနေပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နိဗ္ဗာန်ဟာ သာမညမဟုတ်ဘဲ ထိပ်တန်းအကျဆုံးအာရုံဖြစ်လို့ အာရမ္မဏပစ္စည်းသာမက အာရမ္မဏဓိပတိလည်း ထိုက်ပါတယ်။

### သဟဇာတဓိပတိနှင့် အာရမ္မဏဓိပတိ

အဓိပတိပစ္စည်းမှာ မိမိနှင့်အတူဖြစ်ဖက် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေကို လွှမ်းမိုးပြီး ကျေးဇူးပြုရင် သဟဇာတဓိပတိထိုက်ပြီး အာရုံတွေမှာ အကြီးအမှူးအဖြစ် ကျေးဇူးပြုရင် အာရမ္မဏဓိပတိထိုက်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်မှာ ဆန္ဒာဓိပတိ ဆန္ဒသမ္ပ-ယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ...” အစချီတဲ့ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီရိယ ပထမလေးပိုဒ်ဟာ သဟဇာတဓိပတိကို ရည်ညွှန်းပြီး “ယံယံ ဓမ္မံ ဂရံ ကတ္တာ ယေ ယေ ဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဈန္တိ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ....” ဆိုတာ အာရမ္မဏဓိပတိကို ဆိုလိုပါတယ်။

### သဟဇာတဓိပတိ

| ဆန္ဒာဓိပတိ  | အလိုဆန္ဒပြင်းပြခြင်း၌ ပြိုင်ဘက်မရှိအစိုးရခြင်း | ဆန္ဒ  |
|-------------|--|-------|
| ဝီရိယာဓိပတိ | အားထုတ်ခြင်း၌ ပြိုင်ဘက်မရှိ အစိုးရခြင်း        | ဝီရိယ |
| စိတ္တာဓိပတိ | စိတ်ထက်သန်ခြင်း၌ ပြိုင်ဘက်မရှိ အစိုးရခြင်း     | စိတ်  |
| ဝီရိယာဓိပတိ | ထိုးထွင်း၍သိခြင်း၌ ပြိုင်ဘက်မရှိ အစိုးရခြင်း   | ပညာ   |

အဓိပတိပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ပဲ တော်လိုက်ပါ့မယ်။

### အဓိပတိပစ္စယော

စကြာဘုန်းငှာ၊ များဗိုလ်လူတို့၊ ပြိုင်သူမရှိ၊ အုပ်စိုးဘိသို့၊ မိမိဆိုင်ရာ၊ နာမ်ခန္ဓာဝယ်၊ ကောင်းစွာစိုးဘိ၊ သတ္တိရှိသော၊

အဓိပတိလေးပါး သဟဇာတပစ္စည်းတရားနှင့် ခြောက်ပါးအာရုံ အဖုံဖုံသော

အာရမ္မဏဓိပတိ ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။





### အနန္တရပစ္စည်း

"အခြားမရှိ၊ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်ပေါ်စေသောအားဖြင့်" ကျေးဇူးပြုတာ အနန္တရပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အနန္တရဆိုတဲ့နေရာမှာ န + အန္တရ၊ အန္တရ - က အကြား၊ န - က မရှိတာဖြစ်လို့၊

အကြားမရှိပဲ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### ၄။ အနန္တရပစ္စည်း

"Contiguity Condition"

မိမိချုပ်ငြိမ်းပြီးဆုံးသွားပေမယ့် အကြားမရှိ ဆက်တိုက် စိတ်၊ စေတသိက်တွေဖြစ်နေအောင် ကျေးဇူးပြုတာဟာ အနန္တရပစ္စည်းပါ။

အနန္တရဆိုရာမှာ အန္တရ - က အကြား Gap ဖြစ်ပြီး န - က မရှိတာ Absent ဖြစ်လို့ အကြားမရှိဘဲဆက်တိုက် ကျေးဇူးပြုတာပါ။

အနန္တသုရိယအမတ်ကြီးရဲ့ -

သူတည်းတစ်ယောက်၊ ကောင်းဖို့ရောက်မှု၊ သူတစ်ယောက်မှာ၊ ပျက်လင့်ကာသာ၊ မွေသာတည်း.... ဆိုတဲ့ သံဝေဂလင်္ကာကလေးက စိတ်အစဉ် Mental process ကို ပြောတာလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ရှေးရှေးစိတ်တွေသာ မချုပ်ပျက်ဘဲနေခဲ့ရင် နောက်ထပ်စိတ်တွေ ဖြစ်ခွင့်မရတော့လို့ သိတတ်မယ်ဆိုရင် ပျက်သွားတဲ့ ရှေးရှေးစိတ်တွေကို နောက်နောက်စိတ်တွေက ကျေးဇူးတင်ရမှာပါ။ လူ့ဘဝမှာလည်း ဒီလို သဘောသဘာဝရှိတယ်ဆိုတာ တွေးကြည့်လိုက်ရင် သိသာလှပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းမှာ အနန္တပစ္စည်းဟာ အလွန်ထူးဆန်းပါတယ်။ နာမ်တရားဖြစ်တဲ့စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို မြင်တွေ့လို့မရတာဟာ အနန္တရပစ္စည်းကြောင့်ပါ။ ဒါကလည်း စိတ်၊ စေတသိက်တွေ တစ်ခုချုပ်ပျက်ပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်ပေါ်အောင် အနန္တရသတ္တိနဲ့ အခြားမရှိ ကျေးဇူးပြုနေလို့ပါ။

ရုပ်တရားတွေမှာ အနန္တပစ္စည်းမရှိလို့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်က လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ အဆောက်အအုံ၊ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေကို တွေ့ထိမြင်တွေ့ လို့ ရနေတာပါ။

ပုရွက်ဆိတ်တွေ အစာရှာခရီးသွားတဲ့အခါမှာ တစ်ကောင်ပြီးတစ်ကောင် နောက်က ထပ်ထပ်စီလိုက်လို့ ပုရွက်ဆိတ်တန်းကြီး Ants Line - up အနေနဲ့ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို အတန်းလိုက်တွေ့ရတာကလည်း ရုပ်သက်ဟာ စိတ္တက္ခဏ ၁၇ ချက် ကြာမြင့်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ ရှေ့ရှပ်တွေ မချုပ်ပျက်သေးခင် နောက်ကရှပ်တွေက ခဏတိုင်းခဏတိုင်း ဖြစ်နေလို့ ရုပ်အထပ်တွေ များများလာတဲ့အခါ မျက်စိနဲ့ မြင်တွေ့နေရတဲ့ ရှမ်းတောင်တန်းကြီးတွေ၊ ဧရာဝတီမြစ်ကြီးနဲ့ အဆောက်အအုံကြီးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ မေခနဲ့ မလိခ မြစ်များနှစ်သွယ် ပေါင်းဆုံမိတဲ့အခါ တည်မ့်ညိမ့်စီးဆင်းနေတဲ့ ဧရာဝတီမြစ်ကြီး (Quiet flow of Irrawaddy) အဖြစ် မြင်တွေ့ရသလို၊ ဆော်လမွန်ငါးတို့ အိမ်ပြန်ကြတဲ့အခါ ငါးတန်းကြီးအနေနဲ့ရုပ်တရားတွေကို တွေ့ရတာပါ။

နာမ်တရားတွေမှာတော့ တစ်ခုချုပ်ပျက်ပြီးမှတစ်ခုဖြစ်လို့ရအောင် အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ကျေးဇူးပြုလို့ အကောင်အထည်အနေနဲ့ မတွေ့ရပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ရဲ့ဝိတိအစဉ်ဟာ အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ စီးထားတာပါလို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။

### အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ဘဝသံသရာ

ဘဝခရီးဟာ အလွန်ရှည်လျားသလို ထွေပြားဆန်းကြယ်လွန်းလို့ တစ်ခါက ဒါရိုက်တာဦးသုခရိုက်ကူးခဲ့တဲ့ ဘဝသံသရာရုပ်ရှင် ဇာတ်ဝင်တေးမှာ အကွေ့အကောက်များလှတဲ့ရထားလမ်းကို နောက်ခံထားပြီး-

"ဘဝသံသရာxxx ရှည်လျား xxx ထွေပြား xxx မနေမနား xxx တစ်သွားတည်း သွားကြတာ..."လို့ ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

သံဝေဂဖြစ်ဖွယ် ဒီရုပ်ရှင်ကလေးဟာ နာမည်ကျော်ခဲ့တာမို့ ဇာတ်လမ်းထဲမှာပါဝင်တဲ့ ရွှေညောင် - ဟဲဟိုးရထားလမ်းပေါ်က အကွေ့အကောက်အတက်အဆင်းများတဲ့ မီးရထားတံတားကလေးဟာလည်း ယခုအခါမှာဘဝသံသရာတံတား Life circle bridge လို့ အမည်တွင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီလို သုံးဆယ့်တစ်ဘုံမှာ စုန်ချီဆန်ချီကျင်လည်နေရတာကလည်း အနန္တရပစ္စယသတ္တိနဲ့ စိတ်တွေချုပ်ပျက်သွားပေမယ့် ချုပ်သွားတဲ့ ရှေးရှေးစိတ်က နောက်နောက်စိတ်ဖြစ်လာအောင်ကျေးဇူးပြုနေလို့ ဘဝသံသရာမှာ စိတ်၊ စေတသိက်တွေရဲ့အစဉ်ဟာ ဘယ်တော့မှ ချုပ်ပျက်သွားတယ်လို့ မရှိပါဘူး။





ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့နိဗ္ဗာန်ရောက်မှ အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ဆက်ထားတဲ့နာမ်အစဉ်ဟာ ပြတ်စဲသွားတာမို့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ရဟန္တာများ စုတိစိတ်ကျပြီးတဲ့အခါ စုတိ-ပဋိသန္ဓေ တစ်ဆက်တည်းမဖြစ်တော့ဘဲ အနန္တရပစ္စယသတ္တိ ပြယ်သွားပါတော့တယ်။

အနန္တရပစ္စည်းဆိုတာ အခြားမဲ့ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရားဆိုတော့ စာဖတ်သူများရုတ်တရက် နားလည်ဖို့ခက်မှာပါ။ အရှင်းလင်းဆုံး ပြောရရင် နေရာဖယ်ပေးတာပါ။

စကြာဝတေးမင်းနတ်ရွာစံတာနဲ့ အိမ်ရှေ့စံသားကြီးမင်းဖြစ်လာသလို မိမိဖယ်ပေး၊ ချုပ်ပေးလိုက်တဲ့အခါ နောက်ထပ် အကျိုးတရားတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ အဲဒီလိုကျေးဇူးပြုတာကို အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတယ်လို့ သုံးပါတယ်။

လယ်တီဆရာတော်မှ မှတ်မိလွယ်အောင် *ခြားမဲ့နာမ်တွေ၊ ဖြစ်ပေါ်စေ၊ မှတ်လေ နန္တရ လို့ လင်္ကာလေး ဖွဲ့ထားပါတယ်။*

ဖြစ်ပေါ်စေတယ်ဆိုတာ ထုတ်လုပ်တာ *Produce* မဟုတ်ဘဲ နေရာပေးတာ *displacement* ကိုဆိုလိုတာပါ။

ဝီထိတစ်ခုကို စိတ်ထဲမှာတွေးကြည့်လိုက်ရင် စာဖတ်သူများ စိတ်ထဲမှာ ရုတ်တရက်အတန်းလိုက်ကြီး အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတာကို မြင်မိမှာပါ။ တကယ်တော့ စိတ်အစဉ်ဆိုတာ အတန်းလိုက်ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတဲ့ *Chain reaction* လိုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု ဖျတ်ကနဲ ဖျတ်ကနဲ ဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်လေးပါ။

နံပါတ်တစ်စိတ် ချုပ်ပျက်ပြီးမှ နံပါတ်နှစ်စိတ်ကပေါ်လာသလို နံပါတ်နှစ်စိတ်ဖြစ်ပြီးသူချုပ်တာနဲ့ နံပါတ်သုံးစိတ် ဆက်တိုက် ဖြစ်လာလို့ နံပါတ်တစ်စိတ်က နံပါတ်နှစ်စိတ်ကို၊ နံပါတ်နှစ်စိတ်က နံပါတ်သုံးစိတ်ကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။ ဒီလို ကျေးဇူးပြုသွားလို့လည်း စုတိစိတ်ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်ဆက်တိုက်ဖြစ်လာတာပါ။

ဒီနေရာမှာ နိရောဓသမာပတ် *Attainment of cessation of consciousness* ကို ဝင်စားနေခိုက်နဲ့ အသညသတ်ဗြဟ္မာဘုံ *Unconscious being in Brahma World* မှာ ရောက်ရှိနေတဲ့အခါ နာမ်တရားတွေမရှိလို့ အနန္တရသတ္တိကင်းတယ်မဟုတ်လားလို့ မေးစရာရှိတဲ့အတွက် ရှင်းပြပေးပါမယ်။

အနာဂါမ်နှင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားတော့မယ်ဆိုရင် ရူပဝစရပထမဈာန်ကစပြီး ဈာန်တွေကို အစဉ်အတိုင်း တက်ရပါတယ်။ နောက်ဆုံး နေဝသညာနုညသညာယတနဈာန်ဆိုတဲ့ အရူပဈာန်စိတ်ဖြစ်ပြီး ချုပ်သွားတာနဲ့ နောက်ထပ်မည်သည့်စိတ်မှ မဖြစ်တော့ဘဲ ရုပ်သက်သက် ခန္ဓာအစဉ်အဖြစ်နဲ့ မစားမသောက်ဘဲ ခုနစ်ရက်လုံးလုံး အသက်ရှင်နေနိုင်ပါတယ်။

အဓိဋ္ဌာန်ထားတဲ့အချိန်ရောက်တဲ့အခါ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အနာဂါမ်ဖိုလ်စိတ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ အရဟတ္တဖိုလ်စိတ် ဖြစ်လာ ပါတယ်။

နိရောဓသမာပတ်မဝင်စားမီ နောက်ဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ နေဝသညာနုညသညာယတနဈာန်စိတ်နဲ့ သမာပတ်ထတဲ့အခါဖြစ်တဲ့ အနာဂါမ်ဖိုလ်နဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်စိတ်တို့ကြားမှာ အချိန်အားဖြင့် ခုနစ်ရက်လောက်အထိ ခြားနားပေမယ့် နာမ်တရားကတော့ တစ်ခုမျှ မဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ နိရောဓသမာပတ်မဝင်စားမီက ချုပ်ခဲ့တဲ့စိတ်ဟာ သမာပတ်မှထတဲ့အချိန်ဖြစ်တဲ့စိတ်ကို အခြားမရှိဘဲ ကျေးဇူး ပြုပါတယ်။

အလားတူ အသညသတ်ဘုံမှာမဖြစ်မီ ချုပ်ခဲ့တဲ့စုတိစိတ်ဟာ အသညသတ်ဗြဟ္မာဖြစ်လို့ ကမ္ဘာငါးရာမကကြာမြင့်ပါစေ၊ နောင်ဘဝသစ်သို့ တစ်ဖန်ကူးမယ့်ပဋိသန္ဓေစိတ်ကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြုလို့ နိဗ္ဗာန်မရောက်သမျှကာလပတ်လုံး စိတ်အစဉ်ဟာ အနန္တရသတ္တိနဲ့ မကင်းနိုင်ပါဘူးလို့ ဖြေရမှာပါ။

ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတာက အနန္တရအခြားမရှိလို့ဆိုတာဟာ နာမ်တရားတို့မခြားတာသက်သက်ကိုပဲ ဆိုလိုတာပါ။ ရုပ်တရားခြားတာ ရုပ်တရားတို့ ကြားကာလအတွင်း ဖြစ်ပျက်တာကိုမဆိုလိုပါဘူး။

### အနန္တရနဲ့ ဝီထိဆိုတဲ့ စိတ်အစဉ်

အနန္တရပစ္စည်းဟာ နာမ်တရားတွေရဲ့ ကျေးဇူးပြုတာကို အသေးစိတ်ရှင်းပြထားတာဖြစ်လို့ ပဋ္ဌာန်းမှာ အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့ လှပါတယ်။

အဘိဓမ္မာမှာ အခြေခံအကျဆုံး ဝီထိဆိုတဲ့စိတ်အစဉ်ကိုသိမှ နားလည်လွယ်ကူမှာဖြစ်လို့ မဟာစည်ဆရာတော်ရဲ့ လင်္ကာလေးနဲ့ ရှင်းပြ ပေးချင်ပါတယ်။

*ဘဝင်၊ ဆင်ခြင်၊ မြင်ပြီးလျှင်၊ ထိုပြင် လက်ခံတုံ၊ စုံစမ်း ဆုံးဖြတ်၊ ဇောစိတ်သတ်၊ နှစ်ရပ် တအိရှိ....*



လက်လေးရဲ့အစက ဘဝင်ဆိုတာ စိတ်အစဉ်ရဲ့ပထမဦးဆုံးဘဝင်စိတ် ကိုပြောတာပါ။ ဘဝတစ်ခု တည်တံ့အောင် ဆက်ပေးထားတဲ့စိတ်ဖြစ်လို့ အသက် *Life Continuum* ဒါမှမဟုတ် ဝိညာဉ် *Soul* လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သမားတော်များမှ လူနာတွေစမ်းသပ်နေရင်းပြောကြတဲ့ ဘဝင်လေးစမ်းကြည့်လိုက်ဦးမယ် ဆိုတာကလည်း ဒီဘဝင်ကိုပဲဆိုလိုတာပါ။ ဘဝင်စမ်းလို့ ရသေးရင် အသက်ရှင် နေသေးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါ။

ဘဝင်စိတ်တွေဟာ တသွင်သွင်စီးနေတဲ့ ဧရာဝတီမြစ်ရေပမာ ပဝတ္တိကာလဆိုတဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး *During One's Life time* မှာ အကြိမ်များစွာဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။

ဘဝင်စိတ်တွေဟာ အေးချမ်းသိမ်မွေ့လို့ ငြိမ်သက်နေတဲ့ ကန်ရေပြင်ကျယ်နဲ့တူပါတယ်။ ပစ္စုဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်းကစပြီး တဒါရုံမှာဆုံးတဲ့ ဝီထိစိတ်အစဉ်ကတော့ ပင်လယ်ပြင်မှာ မောက်ကြွနေတဲ့ လှိုင်းလုံးကြီးတွေနဲ့ တူပါတယ်။

လူတစ်ဦးရဲ့တစ်သက်တာမှာ ဘဝင်စိတ်ဆိုတဲ့ မသိစိတ် *Unconscious or Sub-Conscious mind* နဲ့ ဝီထိဆိုတဲ့ သိစိတ် *Conscious mind* အစဉ်ဟာ အဆက်မပြတ် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းအနန္တရပစ္စည်းအရ အလွန်လျင်မြန်လှတဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကုဋေပေါင်းများစွာသော သညာ၊ ဝေဒနာ၊ စေတနာ တွေဟာလည်း အစဉ်လိုက်နေပါတယ်။ သိပ္ပံပညာနဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် အလွန်သေးငယ်တဲ့ *Microchip* ကလေးတစ်ခုမှာ သန်းပေါင်းများစွာသော အမှတ်သညာ *Memories* များကို သိုလှောင်ထားတာနဲ့ အလားတူပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အလွန်တရာသေးငယ်လှတဲ့ ရုပ်ကလေးတစ်ခုမှာတောင် အမှတ်သညာများစွာ သိုလှောင်ထားနိုင်တယ်ဆိုရင် ရုပ်ထက် လွန်စွာဆန်းကြယ်တဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ဘဝအဆက်ဆက်က မရေတွက်နိုင်တဲ့အမှတ်သညာများနဲ့ ကံရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိများ လိုက်ပါနေတာကို စာဖတ်သူများ လက်ခံနိုင်မယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

ရှေးဘဝပေါင်းများစွာကို သိမြင်နိုင်တဲ့ ပုဗ္ဗေဒီဝါသညာက *Remembrance of previous existence* နဲ့ ယခုဘဝမှာလည်း တချို့သောလူတွေ ဘဝဟောင်းက အဖြစ်အပျက်တွေကို မှတ်မိတယ်ဆိုတာ အနန္တရပစ္စည်းကြောင့်ပါ။

ဘဝင်စိတ်တွေမှာ အာရုံတစ်ခုခုက ဒွါရတစ်ခုခုကိုလာတိုက်ရင် ဘဝင်သုံးခါဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရာနိုးစ ပန်းဖြူဖြူလေးတွေကို တွေ့လိုက်ရရင် အတိတ်ဘဝင် *Previous life continuum* လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘဝင် = ဘဝင်၊ စလန = လှုပ်တာပါ။

လှုပ်ပြီးတာနဲ့ ဘဝင်အစဉ်ဟာ ပြတ်တောက်သွားလို့ ပြတ်ဘဝင် ဘဝင်ပစ္စုဒ္ဓါ *Cessation of life continuum* ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘဝင်ပြတ်တောက်သွားတာနဲ့ ဝီထိအစဉ် စဖြစ်လာပါတယ်။

ဝီထိအစဉ်ရဲ့ ပထမဦးဆုံးစိတ်ကို အာရုံဆင်ခြင်စိတ် ပစ္စုဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘဝင်ပြတ်သွားပြီး ပန်းဖြူဖြူလေးဆိုတဲ့ အာရုံကို ဘာလေးပါလိမ့်လို့ ဆင်ခြင် *To consider and inquire into* လိုက်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ္တက္ခဏ တစ်ချက်သာသက်တမ်းရှိလို့ ခဏကလေးပဲ ဆင်ခြင်နိုင်ပြီး ချုပ်ပျက်သွားပါတယ်။

ဒီလို ချုပ်ပြတ်သွားတာနဲ့ အနန္တရပစ္စယသတ္တိကြောင့် နောက်နောက်စိတ်ဖြစ်တဲ့ မြင်စိတ်ကချက်ချင်းဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ မြင်စိတ် *Eye consciousness* ကလည်း ပန်းအဖြူလေးကို မြင်ပြီးတာနဲ့ ဖျတ်ခနဲ ချုပ်သွားပါတယ်။

ထို့ပြင် လက်ခံတဲ့ဆိုတာက အာရုံလက်ခံစိတ် သမ္ပဋိဉ္စိုင်းကိုဆိုလိုတာပါ။ ပန်းအဖြူလေးဆိုတဲ့အာရုံကို မပျောက်ပျက်အောင် လက်ခံယူလိုက်ပေမယ့် ဒီစိတ်လေးလည်း ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ချုပ်ပြတ်သွားပါတယ်။

စုံစမ်းဆိုတာ သန္တိရဏကိုပြောတာပါ။ သူက လက်ခံထားတဲ့အာရုံလေးကို ဘာပါလိမ့်လို့ စုံစမ်း *Investigating* လုပ်လိုက်တာပါ။ နောက် ပန်းအဖြူလေးဟာ သဇင်ပန်းပဲလို့ စုံစမ်းပြီးတာနဲ့ သူလည်း ဖျတ်ခနဲ ချုပ်ပျောက်သွားပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ဆိုတာ သန္တိရဏနောက်က ဆက်တိုက်ဖြစ်လာတဲ့ ဝုဋ္ဌောကိုဆိုလိုပြီး နှစ်သက်ဖွယ်သဇင်ပန်းလေးပါလားလို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်ပါတယ်။

ဇောစိတ်သတ်ဆိုတာ ဝုဋ္ဌောချုပ်ပျက်သွားတာနဲ့ သဇင်ဖြူဖြူလေးတွေပါလားဆိုတဲ့ နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံကိုခံစားတဲ့ ဇောခုနစ်ကြိမ် *Seven mental impusions* ကို ပြောတာပါ။

ဇောမှာလည်း ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတဇောလို့ သုံးမျိုးခွဲထားပါတယ်။ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်ဇောကို စာဖတ်သူများ သိရှိပြီးဖြစ်ပေမယ့် အဗျာကတဇော ဆိုတာကို အနည်းငယ်ရှင်းလင်းလိုပါတယ်။

အဗျာကတ *Intermediate* က ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်မဟုတ်သောတရားများကို ဆိုလိုပါတယ်။ မူရင်းက မပြောကြားအပ်သော *Not declared* လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ အဗျာကတမှာ ကြိယာနဲ့ ဝိပါက်အဗျာကတလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။



ဘုရား၊ ရဟန္တာများ မေတ္တာပွားစဉ်နှင့် သတ္တဝါတွေ သံသရာဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ဖို့ တရားဟောတဲ့အခါတွေမှာ ကုသိုလ်မဖြစ်ပါဘူး။ ကုသိုလ်ဆိုရင် စုတိ-ပဋိသန္ဓေ ဆိုပြီး သံသရာမှာ ဆက်လက်ကျင်လည်နေရမှာပါ။ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေက နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးဖြစ်လို့ ပဋိသန္ဓေအကျိုးမရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကြိယာအဗျာကတ *Functional ontermediate* အကျိုး မဖြစ်ထွန်းသောစိတ်များလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝိပါက်အဗျာကတ *Resultant Intermediate* ဆိုတာကတော့ ကံရဲ့အကျိုးဆက်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝိပါက်စိတ်တွေနဲ့ အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါ ကုသိုလ် အကုသိုလ်မဖြစ်လို့ ဗျာပါရမရှိဘဲ အေးချမ်းငြိမ်သက်နေတဲ့ စိတ်လေးကို ပြောတာပါ။

နှစ်ရပ်တဒါရုံ ဆိုတာ အရှိန်အဟုန်ပြင်းတဲ့ ဇောနစ်ကြိမ်ချုပ်ပျက်သွားတာနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပထမနဲ့ဒုတိယ တဒါရုံဆိုတဲ့ အဗျာကတ စိတ်လေးနှစ်ခုကို ပြောတာပါ။

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတ ပါဝင်တာလေးကို ရှေ့ရှစ် နောက်နှစ် အဗျာကတဖြစ်၊ လယ်ဇောနစ်က ကု အ ဗျာ လို့ မှန်စွာဖြစ် ဆိုပြီး မှတ်သားထားနိုင်ပါတယ်။

ရှေ့ရှစ်ခုဆိုတဲ့ အတိတ်ဘဝင်၊ ဘဝဂ်စလန၊ ဘဝဂ်ပစ္ဆေဒ၊ ပဉ္စဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်း၊ ဝိညာဉ်၊ သမ္ပဋိစိုဏ်း၊ သန္တိရဏ၊ ပုဗ္ဗောတို့က အဗျာကတဖြစ်သလို နောက်ဆုံးနှစ်ခုဖြစ်တဲ့ ပထမနှင့် ဒုတိယတဒါရုံကလည်း အဗျာကတပဲဖြစ်ပါတယ်။

လယ်ခုနစ်မှာ ကု အ ဗျာလို့မှန်စွာဖြစ် ဆိုတဲ့အတွက် အလယ်ဇောနစ်ကြိမ်ဟာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတဆိုပြီး သုံးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလို အလွန်လျင်မြန်လှတဲ့ တစ်ခဏအတွင်းမှာ ချုပ်ပျက်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်တန်း *Mental Process* လေးကို သိရှိသွားရင် စာဖတ်သူများလည်း အနန္တရပစ္စည်းကို ရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်သွားမှာပါ။

### ရှေးရှေးအကြောင်းတရားတွေနဲ့ နောက်နောက် အကျိုးတရားတွေ

အနန္တရပစ္စည်းမှာ ပုရိမာ ပုရိမာ ဆိုတဲ့ ရှေးရှေးအကြောင်းတရားတွေဟာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ ဆိုတဲ့ နောက်နောက် ပစ္စယုပ္ပန်အကျိုးတရား တွေကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမှ အကျယ်တဝင့် ဟောပြထားပါတယ်။

အနှစ်သာရအားဖြင့် ပဋ္ဌာန်းမှာခဏတိုင်းခဏတိုင်း လူတွေကြုံတွေ့နေရတဲ့ဖြစ်စဉ်မှန်သမျှဟာ တန်ခိုးရှင်၊ ဖန်ဆင်းရှင်တွေ ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားများစွာကြောင့် အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာ *Conditional relations of causes and effects* လို့အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းသိမြင်ပြီး ကြောင်းကျိုးယှဉ်တွဲ ဆင်ခြင်နိုင်အောင် ဟောထားတာပါ။

ဒီနေရာမှာ ပုရိမာဆိုတာ အရှေ့ *East*၊ ပစ္စိမာဆိုတာ အနောက် *West*၊ ဒက္ခိဏဆိုတာ တောင် *South*၊ ဥတ္တရ ဆိုတာ မြောက် *North* ဆိုတဲ့ပါဠိအသုံးလေးတွေကို စာဖတ်သူများသိရှိသွားရင် ပဋ္ဌာန်းလေ့လာရာမှာ လွယ်ကူသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### (၁) ရှေးရှေးကုသိုလ်နှင့် နောက်နောက်ကုသိုလ်

“ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော” ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးကုသိုလ်တွေဟာ နောက်နောက်ကုသိုလ်တွေကို အနန္တရပစ္စယသတ္တိနဲ့ အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

*Preceding moral ststes are related to subsequent mord ststes by the force of proximity condition*

သံဃာတော်တွေကို ဆွမ်းနဲ့လှူဖွယ်ပစ္စည်းတွေလှူဒါန်းတဲ့အခါ၊ မိမိထက် နွမ်းပါးချို့တဲ့သူတွေကို ပေးကမ်းတဲ့အခါ၊ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ အစာကျွေးတဲ့အခါ၊ ဝိပဿနာပွားများနေတဲ့အခါ ကုသိုလ်ဇောနစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ပထမဇောနစ် သတ္တမဇောနစ်အထိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ပထမကုသိုလ်ဇောက အကြောင်းပစ္စည်းဆိုရင် နောက်နောက်ဒုတိယဇောက အကျိုးပစ္စယုပ္ပန်၊ တတိယဇောက ပစ္စည်းဆိုရင် စတုတ္ထဇောက ပစ္စယုပ္ပန်၊ စတုတ္ထဇောကပစ္စည်းဆိုရင် ပဉ္စမဇောကပစ္စယုပ္ပန်၊ ပဉ္စမဇောကပစ္စည်းဆိုရင် ဆဋ္ဌမဇောက ပစ္စယုပ္ပန်၊ ဆဋ္ဌမဇောက ပစ္စည်းဆိုရင် သတ္တမဇောကပစ္စယုပ္ပန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သတ္တမဇောက ပစ္စည်းဖြစ်တဲ့အခါ ပထမတဒါရုံက ပစ္စယုပ္ပန်ဆိုတဲ့အတွက် ဇောနစ်တဒါရုံဆိုပြီး သဘာဝချင်းမတူတော့ဘဲ အစဉ်မကိုက်တော့ပါဘူး။ ပထမတဒါရုံက အဗျာကတဖြစ်နေတဲ့အတွက် သတ္တမဇောက ပစ္စည်းမဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကုသိုလ်က ကုသိုလ်ကို *Excluding the last mental impulsion* လို့ ဝိသေသ ပြုကြပါတယ်။

ဒီလို စိတ်တစ်ခုချုပ်ပျက်ပြီးတာနဲ့ နောက်စိတ်တစ်ခု စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်လာတာ စိတ်တွေရဲ့ဖြစ်မြဲထုံးစံဖြစ်လို့ စိတ္တနိယာမ ဆိုပြီးပြောနိုင်ပါတယ်။



### (၂) ရှေးရှေးကုသိုလ်နဲ့ နောက်နောက်အဗျာကတာ

“ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ မွော ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ မွောနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော...” ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးကုသိုလ်က နောက်နောက်အဗျာကတာကို အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

စိတ်အစဉ်မှာ ကုသိုလ်ဇောနစ်ကြိမ် ဆက်တိုက်ချုပ်ပျက်ပြီးသွားရင် ဇောရဲ့အာရုံကိုဆက်လက်ခံစားတဲ့ ပထမတဒါရုံ ဖြစ်လာပါတယ်။ ပထမတဒါရုံက အဗျာကတာဆိုတော့ ရှေးရှေးသတ္တမဇောကုသိုလ်က နောက်နောက်အဗျာကတာကို အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ပမာဆိုရရင် ဝါဆိုလပြည့်နံနက် ရွှေတိဂုံဘုရားမှာ သမီးလေးအေးချမ်းမိုးဟာ ရွှေသင်္ကန်း၊ ဖယောင်းတိုင်နှင့် ဘုရားပန်းများ ကပ်လှူပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ပါတယ်။ ညနေမှာ ကုသိုလ်လုပ်ခဲ့တာကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ဖြစ်ပြီး ပန်းလေးတွေကို ရေလောင်းပါတယ်။ အဲဒီအခါ သူမရဲ့စိတ်မှာ ကုသိုလ်လည်းမဟုတ် အကုသိုလ်လည်းမဟုတ်တဲ့ အဗျာကတာစိတ်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ရှေးကကုသိုလ်လုပ်ခဲ့တာကို ဆင်ခြင်ပြီးပိတ်ဖြစ်နေရင် ကုသိုလ်ဇောတွေဆက်ဖြစ်ပြီး မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် ဖြစ်နေရင် အဗျာကတာ ဖြစ်နေပါမယ်။

### (၃) ရှေးရှေးအကုသိုလ်နဲ့ နောက်နောက်အကုသိုလ်

“ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ မွော ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကုသလာနံ မွောနံ” ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးအကုသိုလ်ဇောတွေဟာ နောက်နောက်အကုသိုလ်ဇောတွေကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အကုသိုလ်ဇောတွေဟာ သံသရာမှာ အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းလှပါတယ်။ မိမိချမ်းသာဖို့ လောဘဇောတိုက်ပြီးစီးပွားရှာတာ၊ သူတစ်ပါးမျက်ရည်ကြီးငယ် ကျအောင်လုပ်တာ၊ သတ္တဝါတွေကိုညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်တာတွေဟာ သူတစ်ပါးအသက် သတ်တာလောက် အကုသိုလ် မကြီးဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် အနန္တရပစ္စည်းအရ အကုသိုလ်ဇောတွေဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေလို့ ဂရုမထားလို့ မရပါဘူး။

မကောင်းမှု နည်းနည်းကလေးဟာလည်း နိမ့်ကျတဲ့ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် ဘဝတွေကို ဆွဲခေါ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အလွန်ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာမှာ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝတွေမှာပဲ ကျင်လည်ချင်တယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား ဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြူစင်တဲ့ကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ပဲ နေ့ရက်ကလေးတွေကို ကုန်လွန်သွား စေချင်ပါတယ်။

### (၄) ရှေးရှေးအကုသိုလ်နှင့် နောက်နောက် အဗျာကတာ

ရှေးရှေးအကုသိုလ်နဲ့ နောက်နောက်အဗျာကတာတို့ ကျေးဇူးပြုတာကို “ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာမွော ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ မွောနံ အနန္တရပစ္စယေနပစ္စယော” လို့ ဟောထားပါတယ်။

အကုသိုလ်ဇော ခုနစ်ကြိမ်မှာ အဆုံးဇောဖြစ်တဲ့ သတ္တမဇောက ပထမတဒါရုံကို ကျေးဇူးပြုတဲ့အခါ တဒါရုံက အဗျာကတာဖြစ်လို့ အကုသိုလ်က အဗျာကတာကို အခြားမရှိ ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ပမာဆိုရရင် မဦးဟာ အိမ်ရှင်တွေမသိအောင် ရွှေဆွဲကြိုးလေးကို ညပိုင်းမှာခိုးယူထားပြီး အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ အကုသိုလ်တွေ ပြုပေမယ့် အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါ ကုသိုလ် အကုသိုလ်မဟုတ်တဲ့ အဗျာကတာဖြစ်နေလို့ အကုသိုလ်ဟာ အဗျာကတာကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### (၅) ရှေးရှေးအဗျာကတာ နှင့် နောက်နောက်အဗျာကတာ

ရှေးရှေးက အဗျာကတာနဲ့ နောက်နောက်အဗျာကတာတို့ ကျေးဇူးပြုတာကို “ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ မွော ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ မွောနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော...” လို့ ဟောထားပါတယ်။

စိတ်အစဉ်မှာ အတိတဘဝင်၊ ဘဝင်စလန၊ ဘဝင်ပစ္ဆေဒ၊ ပဉ္စဒါရာဝဇ္ဇန်း၊ ဝိညာဉ်၊ သမ္ပဋိစ္ဆိင်၊ သန္တိရဏနဲ့ ဂုဠောတို့ဟာ အဗျာကတာတွေဖြစ်လို့ ရှေးရှေးအဗျာကတာက နောက်နောက်အဗျာကတာကို အခြားမရှိတစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

အဆုံးအစမထင်အောင် ရှည်လျားလှတဲ့သံသရာမှာ သတ္တဝါတွေ ထက်အောက်စုန်ဆန်ကျင်လည်နေရတာဟာ စုတိ နောင် ပဋိသန္ဓေ ဆိုတဲ့ အနန္တရပစ္စည်းကြောင့်ပါ။

*"Death consciousness, which was continuously followed by re-birth consciousness due to proximaty condition."*

စုတိ၊ ပဋိသန္ဓေနှင့် ဘဝင်စိတ်များ



တကယ်တော့ စုတိ၊ ပဋိသန္ဓေနှင့် ဘဝင်စိတ်တွေအားလုံးဟာ အမည်သာကွဲနေပေမယ့် အတူတူဖြစ်တဲ့ အဗျာကတတွေပါ။

ပဋိသန္ဓေစိတ် 'Re-birth consciousness' ဆိုတာ ဘဝရဲ့ပထမဦးဆုံးစိတ်ဖြစ်ပြီး ပဋိသန္ဓေအခါမှာ တစ်ကြိမ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးဘဝနဲ့ အခုဘဝကို ဆက်စပ်ပေါင်းကူးပေးတဲ့ အဗျာကတ စိတ်ပါ။

ပဋိသန္ဓေစိတ်ပြီးနောက် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဘဝင်စိတ်ဟာ အကြိမ်ပေါင်းမြောက်များစွာ မရေတွက်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ပျက်လို့ နေပါတယ်။ လူတစ်ဦး အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဝီထိစိတ်တွေ မရှိတဲ့အခါမှာဖြစ်ဖြစ် ဘဝတစ်ခုဆက်လက်ရှင်သန်နေဖို့ အသက်ဆိုတဲ့ ဘဝင်စိတ်ဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။

စုတိစိတ် 'Death consciousness' ဆိုတာ ဘဝတစ်ခုရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်ဖြစ်ပြီး သေဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ တစ်ကြိမ်သာဖြစ်ပေါ်လို့ ယခုဘဝကစုတိစိတ်က နောင် ပဋိသန္ဓေစိတ်ကို အခြားမရှိတစ်ဆက်တည်း အနန္တရသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ စုတိ - ပဋိသန္ဓေတို့ဟာ အဗျာကတတွေဖြစ်လို့ အဗျာကတက အဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုတာပါ။

နာမ်တရားတွေဖြစ်တဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ စုတိ-ပဋိသန္ဓေဆိုပြီး ဆက်တိုက်အခြားမရှိ ဖြစ်နေပါတယ်။

ရုပ်တရားတွေမှာ အနန္တရပစ္စည်းမရှိလို့ မိမိပြုထားတဲ့ ကုသိုလ်အကုသိုလ်ကံတွေအပေါ် မူတည်ပြီး နောင်ဘဝတွေမှာ တိရစ္ဆာန်၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ ဆိုပြီး ရူပသန္တိ ရုပ်အသွင်ပြောင်းသွားပါတယ်။

### ဝိညာဉ်၊ မနောဓာတု၊ မနောဝိညာဏဓာတုယာ

အဗျာကတက အဗျာကတကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြုတာကို ပဋ္ဌာန်းမှာအလွန်အသေးစိတ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားခဲ့ ပါတယ်။

အနန္တရပစ္စည်းရဲ့အဆုံးသုံးပိုဒ်မှာ ဝိညာဉ်၊ မနောဓာတု၊ မနောဝိညာဏဓာတုဆိုတဲ့ အဗျာကတတွေ အခြားမရှိတစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုသွားတာဟာ အလွန်ရင်သပ်ရှုမောဖွယ်ကောင်းလှလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့အနှိုင်းမဲ့ဉာဏ်တော်ကြီးကိုလည်း စာရေးနေရင်း အထူးကြည်ညိုမိ ပါတယ်။

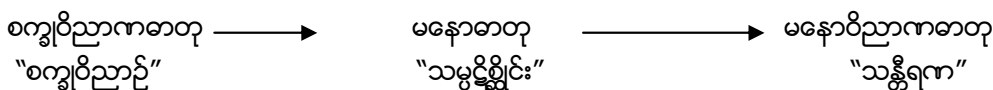
သမီးငယ်လေးပြည့်ပြည့် အိပ်ရာကနီးလို့ ဖခင်ရဲ့မျက်နှာကိုတွေ့လိုက်ရတဲ့အခါ မြင်စိတ်ဆိုတဲ့ စက္ခုဝိညာဏဓာတုကနေ မနောဓာတုဆိုတဲ့ အာရုံလက်ခံစိတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတုဆိုတဲ့ အာရုံစုံစမ်စိတ်တွေ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုတာကို-

“စက္ခုဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတုတံ သမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော” လို့ ဟောထားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ

- စက္ခုဝိညာဏဓာတု ဆိုတာ စက္ခုဝိညာဉ်
- မနောဓာတု ဆိုတာ သမ္ပဋိစိုင်း
- မနောဝိညာဏဓာတု ဆိုတာ သန္တိရဏ ဖြစ်လို့ ဝီထိအစဉ် ချကြည့်လိုက်ရင် -



ဆိုပြီး အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ဆက်တိုက် ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ဒါ့အပြင် စက္ခုဝိညာဏဓာတု က မနောဝိညာဏဓာတုကို အနန္တရနဲ့ကျေးဇူးမပြုတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ဒါကတော့ ကြားထဲမှာ မနောဓာတု ခြားနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

### (၆) ရှေးရှေးအဗျာကတ နှင့် နောက်နောက်ကုသိုလ်

ရှေးရှေးအဗျာကတနဲ့ နောက်နောက်ကုသိုလ်တို့ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုတာကို “ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော ...” လို့ ဟောထားပါတယ်။





အရက်ဦးမှာ ရတနာသုံးပါးဦးထိပ်ထားပြီး သောက်တော်ရေချမ်း၊ ဆီမီး၊ ပန်းများနဲ့ ပူဇော်တယ်။ မိမိထက် နွမ်းပါးချို့တဲ့သူများကို ကူညီထောက်ပံ့မယ်၊ အားလုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်ထားလို့ ဆက်ဆံရင် ကောင်းမွန်တဲ့အာရုံဆုံးဖြတ်စိတ် ဝုဠော *Descicive mind* နောက်မှာ ကုသိုလ်ဇော ခုနစ်ကြိမ် ဆက်တိုက်ဖြစ်တာမို့ အဗျာကတက ကုသိုလ်ကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### (၇) ရှေးရှေးအဗျာကတ နှင့် နောက်နောက် အကုသိုလ်

ရှေးရှေးအဗျာကတနဲ့ နောက်နောက် အကုသိုလ်တို့ ကျေးဇူးပြုတာကို “ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော...” လို့ ဟောထားပါတယ်။

လောဘစိတ်တွေ ပြင်းပြနေလို့ မိမိလိုချင်တဲ့အရာကို မရရအောင်ယူဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ၊ ဒေါသပေါက်ကွဲပြီး သူတစ်ပါးအသက်ကို သေစေလိုတဲ့အထိ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်မိတာ၊ မောဟဖုံးလွှမ်းလို့ အမှန်အတိုင်းမမြင်တဲ့အခါ အာရုံဆုံးဖြတ်စိတ် ဝုဠောနောက်က အကုသိုလ်ဇော *Immoral impulsion* တွေချည်း ခုနစ်ကြိမ်ဆက်တိုက်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အဗျာကတက အကုသိုလ်ကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### စကြာဝတေးမင်းနဲ့ သားကြီးရတနာလို

ရှေးဆရာတော်ကြီးများက အနန္တရပစ္စည်းကို လေးကျွန်းတစ်မြင့်မိုင်အစိုးရတဲ့ စကြာဝတေးမင်းနဲ့ သားကြီးအိမ်ရှေ့မင်းသားကို ဥပမာထား ပြဆိုပါတယ်။ စကြာဝတေးမင်း သက်တော်ကံတော်ကုန်တဲ့အခါ သားကြီးရတနာကပဲ စကြာဝတေးမင်းဆက် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ဦးမှ ကြားထဲမှာ မင်းဖြစ်ခွင့်မရှိလို့ အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်မှလည်း ရှေးရှေးစိတ်တွေချုပ်ငြိမ်းပြီး နောက်နောက်စိတ်တွေ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်နေတာကို လူသားမျိုးနွယ်ဆက်များ *Human Generations* နဲ့တူပါတယ်လို့ပြဆိုတာမို့ မိဘအဆက်ဆက်ဟာ အကြောင်းပစ္စည်းဖြစ်ပြီး သားသမီးအဆက်ဆက်ဟာ အကျိုးပစ္စယုပ္ပန် ဖြစ်ပါတယ်။

### ပစ္စည်းပစ္စယုပ္ပန်

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| ပစ္စည်း     | ရှေးရှေးစိတ် ၈၉၊ စေတသိက် ၅၂   |
| ပစ္စယုပ္ပန် | နောက်နောက်စိတ် ၈၉၊ စေတသိက် ၅၂ |

### အနန္တရပစ္စယော

ပျော်စံနတ်ရွာ၊ စကြာမင်းဖျား၊ သားကြီးအားသို့၊ အခြားမဲ့လျှင်၊ စိတ်နဲ့စေကို၊ မသွေတူစွာ၊ ခုနစ်ဖြာတွင်၊ သဘာဂဇာတ်၊  
ခြားမပြတ်ဘဲ၊

အနန္တရသတ္တိအထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်း လက္ခဏာရှိသော

နာမ်ခန္ဓာလေးပါး အနန္တရပစ္စည်းလည်းကောင်း။

### သမနန္တရပစ္စည်း

သမနန္တရပစ္စည်းမှာ (သံ + အနန္တရ၊ သံ = ကောင်းစွာ၊ အနန္တရ = အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း) ဆိုတဲ့အတွက်

ကောင်းစွာအခြားမဲ့ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်ပေါ်စေသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာဖြစ်ပြီး

အနန္တပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပုံခြင်း အတူတူ ဖြစ်ပါတယ်....





## ၅။သမန္တရပစ္စည်း

### Good Contiguity Condition

ကောင်းစွာ အခြားမဲ့ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်ပေါ်သောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာ သမန္တရပစ္စည်းပါ။

သံ = ကောင်းစွာ + အနန္တရ = အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း

စိတ္တနိယာမအရ တစ်စိတ်ပျက်ပြီး နောက်စိတ်တစ်ခုဆက်တိုက်ဖြစ်နေလို့ ကြားထဲမှာအခြားမရှိဘဲ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆက်တာမှ ဘယ်လောက်အထိတောင် ဆက်သလဲဆိုရင် နှစ်စိတ်မှဟုတ်ရဲ့လား၊ တစ်စိတ်ထဲများဖြစ်နေမလား.... ဆိုရအောင် သမန္တရ တစ်ဆက်တည်း ကောင်းစွာ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

သမန္တရဟာ အနန္တရနဲ့ “သ” သဒ္ဒါမျှသာကွာပြီး ကျေးဇူးပြုတာချင်းအတူတူ မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ဆင့်ဟောကြားပေးရတဲ့ အကြောင်းက သုံးခုရှိပါတယ်။

#### နက်နဲကျယ်ဝန်းလွန်းလို့ပါ

ပထမအချက်က အနန္တရပစ္စည်းဟာ အလွန်နက်နဲကျယ်ဝန်းလှပါတယ်။ တရားနာ ပရိသတ်များအနေနဲ့ တစ်ခါတည်းနဲ့ သဘောပေါက်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းတဲ့အတွက် ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ နားလည်လွယ်အောင် ထပ်ဆင့်ဟောကြား ပေးထားတာပါ။

#### ရုပ်တရားတွေနဲ့ အာကာသအကြား

ဒုတိယအချက်က ရုပ်တရားတွေမှာ ကျောက်ဆောင်ကြီးတွေ၊ တောင်တန်းကြီးတွေ၊ အဆောက်အဦတွေ စသလို အထင်အရှား ကိုင်တွယ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ မာကျောထူထပ်တဲ့ ကျောက်ဆောင်ကြီးတွေ ဖြစ်ပါစေ၊ အာကာသအကြား Aero space ဆိုတာ အမြဲရှိနေပါတယ်။ အဘိဓမ္မာအရ ပရိစ္ဆေဒရုပ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ရုပ်တရားတွေမှာလို နာမ်တရားတွေမှာလည်း အကြားရှိပြီး ကျေးဇူးပြုလေ့မလားဆိုတဲ့ သံသယ ဝင်လာမှာစိုးလို့ သမန္တရပစ္စည်းကို ထပ်ဆင့်ဟောကြား ပေးတာပါ။

#### ဝေနေယျဇ္ဈာဿ

တတိယအနေနဲ့ ဝေနေယျဇ္ဈာဿ *For the sake of disciples according to their desire* ကို လိုက်လို့ ဟောပေးရတာပါ။

ဝေနေယျဆိုတာ ကျွတ်ထိုက်တဲ့သတ္တဝါ၊ အဇ္ဈာဿဆိုတာ အလိုဆန္ဒဖြစ်လို့ ကျွတ်ထိုက်သောသတ္တဝါအားလုံးတို့ရဲ့ အလိုအားလျော်စွာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဝေနေယျတို့ရဲ့အကြိုက် ဝေနေယျတို့ရဲ့အတွင်းစိတ် သဘောထားကို ကြည့်ပြီးဟောပေး ရတာပါ။

ဒါကလည်း တရားနာပရိသတ်တွေမှာ အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ဟောမှ နားလည်ကျွတ်တမ်းဝင်နိုင်သူများရှိသလို သမန္တရပစ္စည်းနဲ့ ဟောမှ နားလည်နိုင်မည့်သူများရှိလို့ပါ။

#### ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နေရာဖယ်ပေးတာ

ဒီနေရာမှာ သံဆိုတာ ကောင်းစွာ၊ အနန္တရ က ရှင်းလင်းစွာနေရာဖယ်ပေးခြင်းဖြစ်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နေရာဖယ်ပေးတာ *Clear Displacement* လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

စိတ္တနိယာမအရ စိတ်တစ်ခုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် နောက်စိတ်တစ်ခုဖြစ်ခွင့်မရှိဘဲ တစ်ခုချုပ်ပြီးမှတစ်ခုဆက်ဖြစ်လို့ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း နေရာဖယ်ပေးတာပါ။

ရုပ်တရားတွေမှာတော့ စိတ္တဇရုပ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါ ဥတုဇရုပ်တွေလည်း ဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ ကမ္မဇရုပ်ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာလည်း စိတ္တဇ၊ ဥတု၊ အာဟာရဇရုပ်တွေက ဖြစ်နေ ပျက်နေပါတယ်။

ဖြစ်တဲ့ရုပ်ကဖြစ်၊ ပျက်တဲ့ရုပ်ကပျက်ဆိုတော့ ရုပ်တရားတွေနေရာဖယ်ပေးတာဟာ နာမ်တရားလိုမရှင်းလင်းလို့ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး နေရာဖယ်ပေးတာ *Complex Displacement* လို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အနန္တရနဲ့ သမန္တရကို စာဖတ်သူများ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနားလည်သွားရင် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အနှိုင်းမဲ့သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကြီးကို ပိုလို့ ကြည့်ညှိသွားမှာပါ။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က ပညာအရာမှာအထက်မြတ်ဆုံး အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ အနားမှာမိုးရွာချလိုက်ရင် မိုးစက်တွေ ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ သိပါတယ်လို့ တင်စားပြီးပြောကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလောက်ပညာဉာဏ်ကြီးမားလှတဲ့ အရှင်



သာရိပုတ္တရာတောင် ဝီထိအစဉ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို အကုန်အစင် မသိမြင်ပါဘူး။ စိတ်အစဉ်တွေမှာ ဘယ်စိတ်ပြီးရင် ဘယ်စိတ်လာမယ် ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား တစ်ပါးတည်းသာ အတိအကျသိမြင်နိုင်ပါတယ်။

### နိယာမတရားငါးပါး

အနန္တရနဲ့ သမနန္တရ စိတ်ဖြစ်စဉ်တွေဟာ တစ်ခုချုပ်ပျက်ပြီး တစ်ခုအကြားမရှိ အလွန်သိပ်သည်းစွာ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေ ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း ရုပ်တရားနဲ့ မတူတဲ့ စိတ်တွေရဲ့ ဖြစ်မြဲမွေတာ စိတ္တနိယာမ အရလိုလည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓက လောကမှာ စိတ္တ၊ ဥတု၊ ဗီဇ၊ ကမ္မနဲ့ ဓမ္မဆိုတဲ့ နိယာမတရားငါးပါး Five Universal Laws ကို ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

**စိတ္တနိယာမ။** စိတ်အစဉ်မှာ ဘဝင်စိတ်နဲ့ ဝီထိစိတ်ဆိုပြီး တစ်လှည့်စီဖြစ်နေတာပါ။ ဥပမာပြရရင် အိပ်ပျော်နေတဲ့အခိုက် ဘဝင်စိတ်နဲ့ နေနေစဉ်မှာ သာယာတဲ့သီချင်းသံလေးတစ်ခုကြောင့် အိပ်ရာကနိုးသွားတဲ့အခါ ဘဝင်စိတ်တွေ ပြတ်စဲသွားပါတယ်။

မျက်စိဖွင့်လိုက်လို့ တစ်စုံတစ်ဦးကို မြင်တွေ့တာနဲ့ ပဉ္စဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်း နဲ့ အဆင်းအာရုံလေးကို ဆင်ခြင်လိုက်ပါတယ်။

ဆင်ခြင်စိတ်ကလေး ချုပ်သွားတာနဲ့ စက္ခုဝိညာဉ်က မိန်းကလေးတစ်ဦးကိုမြင်လိုက်ပါတယ်။ နောက် မြင်ချင်စိတ်ချုပ်ပြီး သမ္မုတ္တိဦးနဲ့ မိန်းကလေးဆိုတဲ့ အဆင်းအာရုံကိုလက်ခံလိုက်ပါတယ်။ နောက် အဲဒီမိန်းကလေးဟာ နှစ်သက်ဖွယ်ရာလား၊ ချောမော လှပတဲ့ အမျိုးသမီးလေး ပါလားလို့ ဝုဠောက ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်စိတ်လေး ချုပ်သွားတာနဲ့ လှပတဲ့အဆင်းအာရုံကို ခံစားတဲ့ဇောစိတ်တွေ ခုနစ်ကြိမ်ဆက်တိုက်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက် တဒါရုံ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပြီး တခြားအာရုံတွေ မရှိတော့ရင် ဘဝင်စိတ်တွေ ပြန်ဖြစ်ပါမယ်။ ဒီလို ဆက်တိုက်လျင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်နေတာဟာ စိတ်တွေရဲ့ ဖြစ်မြဲထုံးစံမို့ စိတ္တနိယာမ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

**ဥတုနိယာမ။** လောကပန်းဥယျာဉ်ကြီးမှာ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေ ဝေဆာဖူးပွင့်ကြတာဟာ ဥတုနဲ့အညီဖြစ်ကြတာပါ။ ပိတောက်ဆိုလဲ သင်္ကြန်ရောက်မှ တစ်နှစ်မှာတစ်ရက်ပဲ ဝေဆာပွင့်ဖူးကြသလို သင်္ဃင်ပန်းတွေဟာ ဆောင်းမှာပဲပွင့်ကြပါတယ်။ ဒီလို ဥတုကိုလိုက်လို့ ပန်းကလေးတွေ ပွင့်ဖူးပြီး အပူ၊ အအေး ပြောင်းလဲသွားတာကို ဥတုနိယာမ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

**ဗီဇနိယာမ။** သားသမီးတွေမှာ အဖေ၊ အမေ၊ အဘိုး၊ အဘွားတွေရဲ့ ဗီဇ Genetic blue print and Chromosome တွေ ပါရှိလာလို့ အင်္ဂါအစားထိုးခွဲစိတ်ကုသမှုနဲ့ ရိုးတွင်းခြင်ဆီလိုအပ်တဲ့အခါ ဗီဇတူတဲ့ သွေးရင်းများထဲမှသာ ယူလို့ရပါတယ်။ တစ်ခါ သရက်မျိုးစေ့ကိုစိုက်ရင် သရက်သီးပဲသီးသလို၊ ဩဇာမျိုးစေ့က ဩဇာသီးပဲသီးပါတယ်။ သူ့ဟာနဲ့သူ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး အမွေဆက်ခံတာမို့ ဗီဇနိယာမ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

**ကမ္မနိယာမ။** မည်သူမပြုမိမိမူ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကောင်းတဲ့စိတ်၊ စေတနာတွေနဲ့ဆောင်ရွက်ရင် ကောင်းတာတွေ ကြုံတွေ့ရမှာဖြစ်သလို မကောင်းတဲ့စိတ်၊ စေတနာတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ရင် အကုသိုလ်အကျိုးပေးတွေနဲ့ပဲ ကြုံတွေ့ရမှာဖြစ်လို့ ကမ္မနိယာမ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

**ဓမ္မနိယာမ။** ကမ္ဘာမှာ ပွင့်ခဲ့ကြတဲ့ဘုရားတိုင်းမှာ တူညီတဲ့အချက်တွေရှိကြပါတယ်။ အလောင်းတော်များ ပဋိသန္ဓေယူတဲ့အခါ၊ ဓမ္မစကြာ ဟောကြာတဲ့အခါ၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တဲ့အခါတွေမှာ ကမ္ဘာမြေကြီးက သိမ့်သိမ့်တုန်အောင်လှုပ်ပြီး ကောင်းချီးပေးရစမြဲဖြစ်လို့ ဓမ္မနိယာမ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

### စကြာဝတေးမင်းနဲ့ သားကြီးဩရသပမာ

အနန္တရပစ္စည်းမှာ စကြာဝတေးမင်း နတ်ရွာစံလို့ သားကြီးဩရသ မင်းဖြစ်တာနဲ့ ဥပမာပြဆိုထားပါတယ်။

သမနန္တရမှာတော့ သံ ဆိုတာ ကောင်းစွာကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုပြီး အနက်ရလို့ စကြာဝတေးမင်း မသေဘဲ တောထွက်ရဟန်းပြုလို့ သားကြီး မင်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဥပမာနဲ့ ရှေးဆရာအစဉ်အဆက် ပြဆိုထားပါတယ်။

### နာမ်ကနာမ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ

အနန္တရရဲ့ သမနန္တရမှာ အကြောင်းတရားက စိတ်၊ စေတသိက်များဖြစ်သလို အကျိုးပစ္စယုပ္ပန်ကလည်း စိတ်၊ စေတသိက် နာမ်တရားများပါ။

ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ရှေးရှေးစိတ်က ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်နောက်နောက်စိတ်ကို ကောင်းစွာအခြားမဲ့သမနန္တရသတ္တိနဲ့ တဆက်တည်း ကျေးဇူးပြု သွားပါတယ်။

စက္ခုဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ မွှာ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနစ္ဆ မွှာနံ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော... လို့ ဟောထားတဲ့အတွက်...



မြင်သိစိတ်၊ စက္ခုဝိညာဏဓာတ်နှင့် ထို မြင်သိစိတ်နှင့် ယှဉ်သောတရားတို့ဟာ မနောဓာတ်၊ ထိုမနောဓာတ်နှင့် ယှဉ်သောတရားတို့ကို ကောင်းစွာအကြားမဲ့ သမနန္တရပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

*Eye-consciousness-element and its associated states are related to mind-element and its associated states by the force of good continuity condition.*

နာမ်တရားတွေရဲ့ဖြစ်စဉ်မှာ အကြားဆိုတဲ့အာကာသလည်းမရှိ၊ အစိုင်းအခဲလည်းမရှိ၊ မြင်တွေ့ကိုင်တွယ်လို့မရတဲ့ သဘောတရားတွေသာ တစ်ခုစီတစ်ခုစီ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပျက်ပြီး သွားနေတာပါ။ ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ပသာ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ စသည်ဖြင့် တွေးကြည့်လို့ရမှာပါ။

သမနန္တရပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ နားလိုက်ပါမယ်။

**သမနန္တရပစ္စယော**

စည်းစိမ်မမက်၊ တောကြီးထွက်သည့်၊ စက္ခုဝတ်မင်းဖျား၊ သားကြီးအားသို့၊  
အခြားမဲ့နေ၊ စိတ်နဲ့စေကို၊ မသွေသိပ်ဘဲ၊ တစ်စိတ်ထဲသို့၊  
အကြားမရှိ၊ ကျေးဇူးပြုသော သမနန္တရ ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။

**သဟဇာတပစ္စည်း**

"ဆီမီးနဲ့ အလင်းရောင်" ဥပမာနဲ့ ပြဆိုကြပါတယ်။

ဆီမီးထွန်းညှိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်တက် အလင်းရောင်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဘယ်အရာက အရင်ဖြစ်ပေါ်တယ်လို့ ပြောလို့မရနိုင်သလို

"အတူတကွ ဖြစ်ပေါ်တဲ့သတ္တိ"နဲ့ ကျေးဇူးပြုတာ ဖြစ်ပါတယ်...



## ၆။ သဟဇာတပစ္စည်း

### *Simultaneous Condition*

ပဋ္ဌာန်းမှာ သဟဇာတ၊ အညမညနဲ့ နိဿယ သဘောတွေဟာ အချင်းချင်းဆက်စပ်မှုရှိလို့ အတွဲလိုက် ဆက်နွယ်ပြီး ရှင်းပြပေးသွားပါမယ်။

သဟဇာတ ဆိုတဲ့အသုံးအနှုန်းလေးကို မြန်မာစကားမှာ အတော်လေးသုံးစွဲပါတယ်။-

"ခင်ဗျားက မော်လမြိုင်ကဆိုတော့ တောင်ကြီးမြို့ရာသီဥတုနဲ့ သဟဇာတဖြစ်ရဲ့လား" အိမ်ထောင်ရှင်တွေဆိုလည်း "အိမ်မှာ လင်မယားချင်း သဟဇာတဖြစ်အောင်နေနော်..." စသည်ဖြင့် အသုံးများပါတယ်။ တည့်တာမတည့်တာ အဆင်ပြေတာမပြေတာကိုပဲ သဟဇာတ ဖြစ်တယ်မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး ပြောဆိုနေကြတာပါ။

ပဋ္ဌာန်းရဲ့ သဟဇာတသဘောက သဟဆိုတာ အတူတကွ၊ ဇာတ က ဖြစ်တယ်ဆိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ရလို့ အတူတကွ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာပါ။

လင်္ကာလေးနဲ့လည်း အတူဖြစ်ရန်၊ ကျေးဇူးသန်၊ မှတ်ရန် သဟဇာ... လို့ မှတ်သား ထားနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ဘဝတွေကို ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် အကြောင်းတရားက အရင်ဖြစ်ပြီး အကျိုးပစ္စယုပ္ပန်က နောက်ကဖြစ်လေ့ရှိတာကို တွေ့ကြရမှာပါ။ ငယ်စဉ်ဘဝထဲက ပညာရေးမှာကြိုးစားခဲ့လို့ အရွယ်ရလာတဲ့အခါ ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ပါမောက္ခ၊ ပညာရှင်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ပညာရေးမှာမထူးချွန်ပေမယ့်လည်း ရုန်းကန်လှုပ်ရှားစီးပွားရှာနိုင်ခဲ့လို့ တတိယအရွယ်မှာ ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်တာတွေဟာ လက်တွေ့သာကောတွေပါ။

သဟဇာတပစ္စည်းမှာ ထူးခြားတာက အကြောင်းနဲ့အကျိုးဟာ တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာမျိုးပါ။ အခုရေတွင်းတူး အခု ရေကြည်ထွက်တာတွေ၊ တရားတစ်ပုဒ် နာနေစဉ်မှာ တရားအသိဉာဏ်ပွင့်သွားတာမျိုးနဲ့ အလားတူပါတယ်။

*The actual cause and effects occur at the same time and simultaneously.*

### **ဆီမီးနဲ့ အလင်းရောင်ပမာ**

သဟဇာတပစ္စည်းကို ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာတော်များက ဆီမီးနဲ့အလင်းရောင် ဥပမာနဲ့ ရှင်းပြကြပါတယ်။

ဆီမီးထွန်းညှိလိုက်တာနဲ့ အလင်းရောင်ဟာ တစ်ပြိုင်နက်ပေါ်လာပါတယ်။ အလင်းရောက်က နောက်ကျနေတယ်မရှိဘဲ အတူတကွ တစ်ပြိုင်တည်း သဟဇာတသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### **မိဘနဲ့ သားသမီးပမာ**

အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသကလည်း သဟဇာတပစ္စည်းဟာ မိဘနဲ့သားသမီးလိုပါလို့ ပြဆိုပါတယ်။

ငယ်စဉ်ကစပြီး မိဘများဟာ သားသမီးတွေလိမ္မာဖို့၊ ဘဝမှာအောင်မြင်စေဖို့၊ ပညာထူးချွန်ဖို့ မြေတောင်မြှောက်ပေးတာတွေဟာ သားသမီးများဘက်မှ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ဖို့မျှော်လင့်ပြီး လုပ်ပေးတာမဟုတ်ဘဲ အလွန်ကြီးမားတဲ့မိဘမေတ္တာကြောင့်ပါ။ ဒီလိုအတူတကွ နေထိုင်စောင့်ရှောက်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာဟာ သဟဇာတသဘောပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### **မိတ်ဆွေကောင်း**

သဟဇာတပစ္စည်းဟာ မိတ်ဆွေကောင်း *True Friend* နဲ့အလားတူပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့မိတ်ဆွေတွေဟာ အတူတကွ နေထိုင်ဆက်ဆံ ကြပြီး အခက်အခဲရှိလည်း ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှုမျိုးကိုမှ မမျှော်လင့်ဘဲ အကူအညီပေးကြပါတယ်။

ရှေ့ဆက်ပြီး ရှင်းပြပေးမယ့် အညမညပစ္စည်းက အပြန်အလှန်ရှိမှု ကျေးဇူးပြုတဲ့ အပေါ်ယံမိတ်ဆွေ *Just Friend* သဘောမျိုးပါ။ အရှင်းဆုံးပြောရရင် အပေးအယူ *Give and Take* သဘောမျိုး ဆန်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဥပမာပေးရရင် သဟဇာတသဘောဟာ 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 နာမ်နဲ့ရုပ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ် အတူတကွ ကျေးဇူးပြုတာကို နားလည်လွယ်ကူအောင် တစ်ခုစီ ရှင်းလင်းပေးသွားပါမယ်။



### နာမ်အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုတာ

နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ အပြန်အလှန်ရော အတူတကွပါ ကျေးဇူးပြုတာကို စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော လို့ ဟောထားပါတယ်။

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော ဆိုတာ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးကို ပြောတာပါ။ ဝေ၊ သဉ္ဇ၊ သင်၊ ဝိဉ္ဇ လို့ လင်္ကာလေးနဲ့လည်း အလွယ် မှတ်သားထားလို့ ရပါတယ်။

ဝေ ဆိုတာ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သဉ္ဇ ဆိုတာ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင် ဆိုတာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိဉ္ဇ ဆိုတာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာပါ။ ဒီ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ သဟဇာတဖြစ်လို့ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခုဖြစ်တာ မဟုတ်ဘဲအတူတကွ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ပြီး ကျေးဇူး ပြုတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ဇူလိုင်ရဲ့ တစ်ခုသောဆည်းဆာမှာ ကြင်သူနဲ့ မိုးဖွဲ့ဖွဲ့အောက် ထီးလေးတစ်ချောင်း နှစ်ယောက်အတူဆောင်းလို့ လမ်းလျှောက်လာရင်း သက်တန့်ရောက်စုံ Rainbow တွေရတယ် ဆိုတာ....

- သင်္ခါရက စေ့ဆော်တိုက်တွန်းလို့
- ဝိညာဉ်က သက်တန့်လို့ သိလိုက်ပြီး
- သညာက သူ့ရဲ့သဘာဝလေးကို မှတ်သားရင်း
- ဝေဒနာနဲ့ ခံစားလိုက်လို့ပါ။

စာဖတ်သူများ မျက်စိထဲမြင်အောင် တစ်ခုချင်းရှင်းပြထားပေမယ့် တကယ်တော့ လျှပ်တစ်ပြက်အချိန်ပိုင်းလေးမှာ 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.*

တစ်ကယ်တော့ နာမ်ခန္ဓာအချင်းချင်းကျေးဇူးပြုတာဟာ သာမန်လူများအနေနဲ့ သိမြင်ထင်မြင်နိုင်ဖို့ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့်သာ အကုန်အစင်ထင်မြင်နိုင်တာပါ။ ဒီနေရာမှာ နာမ်တရားတို့ကိုသိမြင်နိုင်ဖို့ခက်ခဲတာကို မိလိန္ဒမင်းနှင့် အရှင်နာဂသိန်တို့ရဲ့ အမေးအဖြေနဲ့ တင်ပြချင်ပါတယ်။

မင်း။ ။ အရှင်ဘုရား၊ အရှင်မြတ်အနေဖြင့် ပရိသတ်များသိမြင် နားလည်သဘောပါကစေရန် ခဲယဉ်းစွာ ဆောင်ရွက်ရသော အလုပ်မျိုး ရှိပါသလားဘုရား။

အရှင်။ ။ ရှိတယ်မင်းကြီး။

မင်း။ ။ အဘယ်အရာပါလဲဘုရား။

အရှင်။ ။ မင်းကြီး... အာရုံတစ်ခုထဲ၌ ဖြစ်သော စိတ်၊ စေတသိက်များကို ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ ဆိုပြီး ပိုင်းခြား၍ ဟောပြောတော်မူခြင်းဟာ ပရိသတ်သိမြင်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းစွာ ၏ဆောင်ရွက်ရတဲ့ အလုပ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

မင်း။ ။ ဥပမာဖြင့် ထင်ရှားအောင် ပြတော်မူပါဘုရား။

အရှင်။ ။ မင်းကြီး... လူတစ်ယောက်သည် သမုဒ္ဒရာသို့ရောက်လျှင် ရေကိုလက်ခုပ်ဖြင့်ယူကာ ဒီရေဟာ ဂင်္ဂါရေ၊ ဒီရေက ယမုံနာရေ၊ ဒီရေက သရဘူရေ၊ ဒီရေက မဟီရေ လို့ သိနိုင်ရန် လွယ်အံ့လော။

မင်း။ ။ သိနိုင်ရန် မလွယ်ကူပါဘုရား။

အရှင်။ ။ မင်းကြီး ရေကိုသိနိုင်ရန် ခက်ခဲသည်ထက် နာမ်တို့ရဲ့သဘာဝကို သိရန် ပို၍ခက်ခဲလေသည်။

မင်း။ ။ တပည့်တော် သဘောကျလက်ခံပါပြီဘုရား။

ဒါကြောင့်မို့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဖြစ်တဲ့ ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ အားထုတ်မှုနှင့်သိမှုတို့ကို ဘုရားရှင်တို့သာ အပြည့်အစုံ သိနိုင်မြင်နိုင် ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သာမန်လူများအနေနဲ့ ဝိပဿနာရှုမှတ်အားထုတ်မှသာ တဖြည်းဖြည်း သိမြင်လာမှာပါ။

### ရုပ်အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုတာ

မြတ်စွာဘုရားက မဟာဘုတ်လေးပါး အပြန်အလှန်ရော၊ အတူတကွပါကျေးဇူးပြုတာကို “စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော” လို့ ဟောထားပါတယ်။



မဟာက ကြီးမားသော၊ ဘူတ က ထင်ရှားတယ်လို့အနက်ရလို့ ကြီးမားထင်ရှားသောရှပ်လေးပါး *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 မဟာဘုတ်ဓာတ်လေးပါဟာ ခွဲခြားလို့မရနိုင်ဘဲ သဟဇာတသတ္တိနဲ့ အတူတကွ ကျေးဇူးပြုတာကို တွေ့ရမှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ အပူကြီးလို့ဖျားတယ် *High Fever* ဆိုရာမှာ တေဇောက အဓိကအကြောင်းတရားဖြစ်ပြီး ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယော တို့ကလည်း အကျိုးတရားအနေနဲ့ အတူတကွ ပါဝင်သလို အပြန်အလှန်အားဖြင့်လည်း အကျိုးပြုပါတယ်။

မဟာဘုတ်လေးပါးဟာ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်တာမဟုတ်ဘဲ တစ်ခုက အကြောင်းတရားဆိုရင် ကျန်တဲ့သုံးပါးက အကျိုးတရား အဖြစ် တစ်ပြိုင်နက်ကျေးဇူးပြုတာကို ခြေလှမ်းလေးတွေ လှမ်းတာနဲ့ အကောင်းဆုံးပြဆိုနိုင်ပါတယ်။

ခြေလှမ်းတစ်ခုစီ *Each and every foot-step* ကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်လိုက်ရင် မဟာဘုတ်လေးပါး ပါဝင်တာကို တွေ့ရမှာပါ။

ပထမဦးဆုံး မြေကြီးပေါ်ခြေတစ်လှမ်းစပြီး ကြွတာဟာ မီးရဲ့သတ္တိဖြစ်လို့ တေဇောကဦးဆောင်ပါတယ်။ ရှေ့တည့်တည့်ကို လှမ်းတာဟာ ဝါယောရဲ့သတ္တိဖြစ်ပြီး ခြေလှမ်းအောက်သို့ချတာဟာ အာပေါပါ။ တစ်ခါ ခြေထောက်နဲ့ မြေကြီးခိုင်မာစွာ ထောက်တည် လိုက်တဲ့ခဏဟာ ပထဝီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ခြေလှမ်း ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ထောက်တည်တယ် ... ဆိုတဲ့အဆင့်တိုင်းမှာ မဟာဘုတ်လေးပါးဟာ သဟဇာတဖြစ်သလို အညမညလည်း ဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

*Threrfore, the four basic element of matter, vis, heat, motion, cohesion and hardness take part in every foot-step by means of simultaneous arising and mutually depndent on another.*

### အဝိနိဗ္ဗေဂရုပ်

ရှပ်တရားတွေရဲ့အခြေခံ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုကို အသေးစိတ်လေ့လာလိုက်ရင် မဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့တောင် ရပ်တည်လို့မရဘဲ ဥပါဒါရှပ်လေးပါးဖြစ်တဲ့ အဆင်း *Colour* ၊ ရနံ့ *Odour* ၊ အရသာ *Taste* ၊ ဩဇာ *Nutritive essence* တို့ပါ ပေါင်းစပ်ပြီး ဘယ်လိုမှ ခွဲခြားလို့မရတဲ့ အဝိနိဗ္ဗေဂရုပ် ရှပ်ပါး *Eight unseparable matter* သဟဇာတဖြစ်ပြီး ဖွဲ့စည်းထားတာကို တွေ့ရပါမယ်။

အဝိနိဗ္ဗေဂရုပ် = မဟာဘုတ်လေးပါး + ဝဏ္ဏ + ဂန္ဓ + ရသ + ဩဇာ

အသေးငယ်ဆုံးရုပ်ကလာပ်တွေဟာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတဲ့ အကြောင်းလေးခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသလို အာကာသအကြားကလည်း အမြဲ ရှိနေပါတယ်။

အနန္တရနဲ့ သမနန္တရမှာ တင်ပြခဲ့သလို အလွန်မာကြောတဲ့ကျောက်ဆောင်ကြီးတွေ၊ သံမဏိတံတိုင်းတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် အရိုးစုတွေမှာတောင် အာကာသအကြားက အမြဲရှိနေလို့ မြင်တွေ့လို့ရတာပါ။

နာမ်တရားတွေမှာတော့ အနန္တရ သမနန္တရတွေကြောင့် အကြားမရှိဘဲတစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုလို့ တွေ့မြင်ကိုင်တွယ်လို့ မရတာပါ။

### နာမ်နဲ့ရုပ် အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုတာ

နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ ပဋိသန္ဓေခဏလေးမှာသာ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ရော၊ အတူတကွပါ ကျေးဇူးပြုတာကို "ဩက္ကတိက္ခဏေ နာမရူပံ အညမညံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော..." ဆိုပြီး ဟောထားပါတယ်။

ဩက္ကန္တိက္ခဏေ က ပဋိသန္ဓေခဏ *At the moment of conception* ကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒီခဏလေးဟာ ရှေးဘဝနဲ့ အခုဘဝဆက်စပ်ပေးတဲ့ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ် *Re-borth consciousness* အသက်ဝင်လာတဲ့ အလွန်တိုတောင်းတဲ့အချိန်ကလေးပါ။ အဲဒီကာလလေးဟာ ဘဝတစ်ခုရဲ့အစပိုင်းဖြစ်လို့ ရုပ်ကလာပ်တွေဟာအလွန်သေးငယ်ပြီး မိမိဘာသာရပ်တည်နိုင်အောင် အင်အားမရှိ သေးပါဘူး။

နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ အတူတကွရော၊ အပြန်အလှန်ပါ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးမှီခိုပြီးကျေးဇူးပြုမှတ်တည်လို့ရမှာပါ။ ပမာဆိုရရင် လူကြီးမိဘတွေသဘောမတူလို့ ခိုးရာလိုက်ပြေးကြတဲ့ ညားခါစလင်မယားနဲ့ တူပါတယ်။ အိမ်ထောင်ဦးမှာ သူတို့အတွက် ဘာတစ်ခုမှ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မရှိသေးတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အတူတကွ အပြန်အလှန် မှီခိုအားထားပြီး နေရပါတယ်။





နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သဘာဝချင်းမတူညီလို့ အချိန်မရွေး ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ အပြန်အလှန်ရောအတူတကွပါ ကျေးဇူးမပြုပါဘူး။ ပဋိသန္ဓေ ခဏလေးမှာသာ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးနဲ့ နှလုံးသွေးမှာရှိတဲ့ 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.*

### နာမ်က ရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ

စိတ်၊ စေတသိက်တွေနဲ့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ် *Mind-produced matter* တို့ အတူတကွ ကျေးဇူးပြုတာကို “စိတ္တစေတသိကာ မေဃာ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ ရူပါနံ သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော...” လို့ ဆက်လက်ဟောထားပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေပြီးနောက် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးဖြစ်တဲ့ ပဝတ္တိအခါမှာတော့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေဟာ စိတ္တဇရုပ်နဲ့ပဲ သဟဇာတရပြီး ဥတုဇရုပ်၊ အာဟာရဇရုပ်နဲ့ ကမ္မဇရုပ်တို့က စိတ်နဲ့ တစ်ပြိုင်နက်မဖြစ်လို့ သဟဇာတ မရပါဘူး။

စိတ္တဇရုပ်ကတော့ စိတ်ဖြစ်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အတူတကွဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မြန်လက်မြန်၊ စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါမှ လိုရာပြီးတာပေါ့။ စိတ်ထောင်းကိုကြေ ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားလို နာမ်ကရုပ်ထက် ပိုအားကောင်းလို့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေကပဲ စိတ္တဇရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

စိတ္တဇရုပ်ကတော့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို ပြန်ပြီးကျေးဇူးမပြုနိုင်လို့ နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သဟဇာတပစ္စည်းသာရပြီး အပြန်အလှန် သဘောရှိတဲ့ အညမညပစ္စည်းမရပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေကသစ်ပင်နဲ့တူပြီး စိတ္တဇရုပ်ကအရိပ်နဲ့အလားတူပါတယ်။ သစ်ပင်ကသာ အရိပ်ဖြစ်ပေါ်စေပေမယ့် အရိပ်ကတော့ သစ်ပင်ဖြစ်အောင် ပြန်လည်ကျေးဇူးမပြုနိုင်လို့ အဋ္ဌကထာဆရာများက သစ်ပင်နှင့် သူ့ရဲ့အရိပ် *A tree and its shadow* ပမာပြုပြီး ရှင်းလင်းထားပါတယ်။

### မဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့ ဥပါဒါရုပ်

မဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့ သူတို့ကိုမှီပြီးဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါရုပ်များ *Drived matter* အတူတကွ တစ်ပြိုင်နက် ကျေးဇူးပြုတာကို “မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော...” လို့ ဟောထားပါတယ်။

ဒီမှာလည်း မဟာဘုတ်ရုပ်တွေကသာ သူတို့ကိုမှီပြီးဖြစ်လာတဲ့ ဥပါဒါရုပ်များကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဥပါဒါရုပ်များဖြစ်တဲ့ အဆင်း၊ အနံ့၊ ရသာ၊ ဩဇာတို့ကတော့ မဟာဘုတ်ရုပ်များကို ပြန်လည်ကျေးဇူးမပြုနိုင်လို့ သဟဇာတသာရပြီး အညမညပစ္စည်း မရပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ... လို့ သီးခြားဟောထားတာပါ။

ခေတ်စကားနဲ့ အရှင်းဆုံးပြောရရင် မဟာဘုတ်ကအခြေခံအုတ်မြစ် *Basic Foundation* နဲ့တူပြီး ဥပါဒါရုပ်က အပေါ်ယံ အဆောက်အဦ *Super-structure* နဲ့အလားတူပါတယ်။

### နာမ်ခန္ဓာလေးပါးနဲ့ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်

“ရူပိနောမေဃာ အရူပိနံ ဓမ္မာနံ ကိစ္ဆိကာလေ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ကိစ္ဆိကာလေ န သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော...” လို့ ဆိုတဲ့အတွက် ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှသာ ကျေးဇူးပြုပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ကျေးဇူးမပြုပါဘူး။

ဒီလို ထပ်ဆင့်ဟောရတာကလည်း ပဋိသန္ဓေအခါမှာသာ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ အတူတကွကျေးဇူးပြုပြီး ပဝတ္တိအခါဆိုတဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျေးဇူးမပြုလို့ ကိစ္ဆိကာလေ န သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယောလို့ ဟောခဲ့ပါတယ်။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျေးဇူးမပြုတဲ့ အကြောင်းရင်းက ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ သဘောသဘာဝချင်း မတူညီလို့ပါ။

နာမ်ဖြစ်စဉ်မှာ တစ်ခုချုပ်ပျက်ပြီးမှ တစ်ခု အခြားမရှိတစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေပေမယ့် ရုပ်တွေမှာတော့

- ကမ္မဇရုပ်က ပဋိသန္ဓေစိတ်ရဲ့ ဥပါဒါခဏ
- ဥတုဇရုပ်က ပဋိသန္ဓေစိတ်ရဲ့ ဌီခဏ
- စိတ္တဇရုပ်က ပထမဘဝင်ရဲ့ ဥပါဒါခဏ
- အာဟာရဇရုပ်က အစာဩဇာဝင်တဲ့ အချိန်မှစပြီး ဖြစ်နေလို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ဖြစ်စဉ်ဟာ မတူညီဘဲ သူ့ဟာသူတစ်မျိုးစီ သွားနေပါတယ်။



ပဋိသန္ဓေ အခါကလေးမှာသာ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နဲ့ နှာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ သဟဇာတဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ဒီလိုရုပ်နဲ့နှာမ် ရှားရှားပါးပါး တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်တဲ့ခဏကလေးကို သိစေချင်လို့ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှင်းပြပေးထားတာပါ။

*A critical moment where heart-base and mind arise simultaneously and related to one another.*

သဟဇာတပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ တော်လိုက်ပါ့မယ်။

|             |   |
|-------------|---|
| ပစ္စည်း     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- စိတ် ရေ၊ စေတသိက် ၅၂</li> <li>- မဟာဘုတ် ၄</li> <li>- ပဉ္စဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ</li> <li>နာမက္ခန္ဓာ၊ ဟဒယ ဝတ္ထု</li> </ul>  |
| ပစ္စယုပ္ပန် | <ul style="list-style-type: none"> <li>- စိတ် ရေ၊ စေတသိက် ၅၂</li> <li>စိတ္တဇရုပ်၊ ပဋိသန္ဓေကမ္မဇရုပ်</li> <li>- မဟာဘုတ်၊ ဥပါဒါရုပ်</li> <li>- ပဉ္စဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ</li> <li>နာမက္ခန္ဓာ၊ ဟဒယဝတ္ထု</li> </ul> |

#### သဟဇာတ ပစ္စယော

အလင်းဖြူမှု၊ ဆီမီးပြသည်၊ တန္တုပမာ၊ သဟဇာတ၊ နာမနှင့် ရုပ်၊ ဘူတုပ္ပါဒါ၊ သန္ဓေခါလည်း၊ ဝိပါဝတ္ထု၊

ယင်းခြောက်ခုအား၊ တူငြားအဋ္ဌ၊ သဘာဂတွင်၊ တကွမသွေ၊ ဖြစ်စေခြင်းဟူသော

သဟဇာတပစ္စည်းတရား လည်းကောင်း။



## အညမညပစ္စည်း

သုံးချောင်းထောက်ခွေးခြေမှာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုထားလို့ တစ်ချောင်းလဲသွားပါက ကျန်နှစ်ချောင်းစလုံး လဲကျပါတယ်။ တစ်ခုမှလဲကျလို့မရတဲ့အတွက် သစ်သားသုံးခွ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုထောက်မပြီ၊ မလဲအောင်မပြုအောင် အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုတာ ဟာ အညမညပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်.....

## ၇။ အညမညပစ္စည်း

### *Mutuality Condition*

မြန်မာစကားမှာလည်း အညမညဆိုတာ အသုံးများကြပါတယ်။

"ကိုစိုးလင်းက အညာသားဆိုတော့ မော်လမြိုင်ရာသီဥတုနဲ့ရော အညမညဖြစ်ရဲ့လား" "မြသူလင်းက စိတ်ဆတ်တော့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အညမညဖြစ်အောင်နေနော်" ဆိုပြီး အဆင်ပြေစွာနေထိုင်ဆက်ဆံနိုင်တဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ ပြောဆိုကြပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းရဲ့ တကယ့်အညမညသဘောက အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုတာပါ။ အပြန်အလှန်ဆိုတဲ့အတွက် သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ ဆိုသလို သင်မကောင်းလျှင်တော့ကျွန်ုပ်ဆိုးမယ်ဆိုတဲ့ သဘောလည်းရှိပါတယ်။

ဇနီးမောင်နှံတွေဆိုလည်း သူကြင်မှကိုယ်ကြင်မယ်၊ သူမကြင်နာရင်တော့ ကိုယ်လည်း ခပ်စိမ်းစိမ်းပဲနေမယ် ဆိုတာမျိုးက အညမည သဘောပါပဲ။

လင်္ကာကလေးနဲ့လည်း အချင်းချင်းပြန်လှန်၊ ပြုလေပြန်၊ မှတ်ရန် အညမညတည်း ဆိုပြီး မှတ်သားထားနိုင်ပါတယ်။

စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် သိသာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူသားမျိုးနွယ်ဆက်တွေ တည်တံ့ပြန့်ပွားနေတာ၊ ပညာရပ်တွေ အံ့မခန်း တိုးတက်နေတာဟာ လူနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တို့ရဲ့ အညမည *mutual relation between man and his environment* ဖြစ်မှု ကောင်းမွန်နေလို့ပါ။

လူသားတွေရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကြောင့် နည်းပညာတိုးတက်မြင့်မားလာပြီး သမိုင်းဦးဘုံမြေခေတ်မှ အခု တတိယလှိုင်း *The Third Wave* လို့ခေါ်တဲ့ အီလက်ထရောနစ်နဲ့ သတင်းဆက်သွယ်မှု ကွန်ယက်ခေတ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့တာပါ။

### သုံးချောင်းထောက် ခွေးခြေပမာ

အညမညပစ္စည်းကို ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာများမှ သစ်သားသုံးခွထောက်ထားတဲ့ ကုလားထိုင်ငယ် ခွေးခြေနဲ့ ဥပမာပြဆိုပါတယ်။

ခွေးခြေမှာ အပြန်အလှန် ထိန်းကြောင်းထားလို့ တစ်ချောင်းလဲသွားရင် ကျန်နှစ်ချောင်းလုံးလဲကြသလို နာမ်အချင်းချင်း၊ ရုပ်အချင်းချင်း၊ ရုပ်နဲ့နာမ် အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတာကို

"စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော

စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော

ဩက္ကတိက္ခဏေ နာမရူပံ အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော"

လို့ သုံးချက် ဟောထားပါတယ်။

စာဖတ်သူများမြင်သာအောင် ပြောပြရမယ်ဆိုရင် ဘောလုံးကစားတာနဲ့ အလားတူပါတယ်။ သဟဇာတ သဘောနဲ့ ရှေ့တန်းတိုက်စစ်မှူး၊ ဂိုးဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ *Play maker*၊ နောက်တန်းနဲ့ ဂိုးသမားတို့ အတူတကွအပေးအယူမျှပြီး ကစားဖို့လိုသလို အပြန်အလှန် နားလည်မှုရှိမှလည်း အောင်မြင်တဲ့ဘောလုံးအသင်းတစ်ခု ဖြစ်မှာပါ။ *Pemier league* နဲ့ ကမ္ဘာ့ဘောလုံးပွဲတွေမှာ ဗိုလ်စွဲတဲ့အသင်းတွေဟာ သဟဇာတရော အညမညသဘောပါ ကျေးဇူးပြုလို့ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိတာပါ။

### သဟဇာတနှင့် အညမည

အညမညပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့အခါတိုင်း သဟဇာတဖြစ်ပေမယ့် သဟဇာတဖြစ်တိုင်း အညမည မဖြစ်ပါဘူး။

စိတ်၊ စေတသိက်နဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေ၊ တစ်ခါ မဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့ ဥပါဒါရုပ်တွေ ကျေးဇူးပြုတဲ့အခါ သဟဇာတသာရပြီး အညမညနဲ့ ကျေးဇူးမပြုနိုင်ပါဘူး။



ဒါကလည်း သစ်ပင်နဲ့သူ့ရဲ့အရိပ် *A Tree and its shadow* အတိုင်း အားနည်းတဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေက စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို ပြန်လည်ကျေးဇူးမပြုနိုင်သလို အရိပ်လို ဥပါဒါရုပ်များကလည်း သစ်ပင်နဲ့တူတဲ့ မဟာဘုတ်တွေကို ပြန်လည်ကျေးဇူးမပြုနိုင်လို့ပါ။

သဟဇာတပစ္စည်းဟာ အေးအတူပူအမျှ မျှဝေခံစားတဲ့ ဇနီးမောင်နှံနဲ့ပမာတူပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လင်မယားတို့သဘာဝ စိတ်ဆိုးတာ စိတ်ကောက်တာရှိပေမယ့် အခက်အခဲတွေရှိရင် အတူတကွ စိတ်တူကိုယ်တူရင်ဆိုင်ပြီး ဘယ်အရာမဆိုမျှဝေ ခံစားကြပါတယ်။

အညမညပစ္စည်းကတော့ သင်ကောင်းလျှင်ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ ဆိုတဲ့ အပြန်အလှန်သဘောရှိလို့ အတူဖြစ်က သဟဇာ၊ ပြန်ခါရမှ အင်မည၊ မှတ်ကြအထူးတည်း ဆိုတဲ့ လင်ကံလေးနဲ့ မှတ်သားထားလို့ရပါတယ်။

### အညမညပစ္စည်းကို ဟောရတာ

ကျွန်တော်တို့ ပုထုဇဉ် လူသားတွေအားလုံးဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံငါးပါး *Five sensual pleasure* မှာ ပျော်မွေ့ပြီး နေနေကြတာပါ။

နေ့စဉ် ဒီအာရုံတွေနောက်ပဲ ကောက်ကောက်ပါအောင်လိုက်နေတော့ တရားဘက်ကိုလည်း မလှည့်နိုင်ဘဲ လေတိုက်တိုင်း ကြွေတဲ့သစ်ရွက်ကလေးတွေလို ဘဝတစ်ခုဟာ ဖြုတ်ခနဲကြွေလွင့်သွားရတာ များပါတယ်။

အာရုံတွေမှာ ကပ်ငြိနေတော့ ခံစားခြင်းဆိုတဲ့ဝေဒနာတွေလည်း အမြဲရှိနေပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရတဲ့အခါတွေမှာ သုခဝေဒနာ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေး နာကျင်ရတဲ့အခါ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ သတိလေးနဲ့ဆင်ခြင်ပြီးနေလိုက်တော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာတွေနဲ့ နေကြရ ပါတယ်။

ဝေဒနာတွေနဲ့နေတယ်ဆိုပေမယ့် မှတ်သားတဲ့ သညာ၊ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းတဲ့ သင်္ခါရ၊ သိတတ်တဲ့ ဝိညာဉ်တို့လည်း တစ်ပါတည်း ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

ဒီနာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး အညမညသဘောနဲ့ ကျေးဇူးပြုနေလို့ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ် အစဉ်မပြတ်ဘဲ လူတွေမှာ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏဘေးတွေကို အဖန်တလဲလဲ တွေ့ကြုံခံစား နေရတာပါ။

ရူပက္ခန္ဓာနဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ပေါင်းခန္ဓာငါးပါးကို တပ်မက်ခြင်းကင်းပြီး အပြစ်မြင်မှပဲ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကင်းလွတ်မှာပါ။

တရားဦး မွေ့စကြာမှာလည်း ခန္ဓာငါးပါးရှိတာဟာ ဒုက္ခပါ *Five aggregates are the cause of suffering* လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောကြားထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာငါးပါးမှာ တပ်မက်ခြင်းကင်းအောင်နဲ့ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုပြီး နှိပ်စက်တတ်တဲ့သဘောကို သိမြင်အောင် အညမညပစ္စည်းကို မြတ်စွာဘုရားမှ ဟောထားခဲ့တာပါ။

အညမညပစ္စည်းကို ဒီနေရာမှာ နားလိုက်ပါမယ်။

|             |   |
|-------------|---|
| ပစ္စည်း     | (၁) စိတ် ၈၉၊ စေတသိက် ၅၂<br>(၂) မဟာဘုတ် ၄<br>(၃) ပဉ္စဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ<br>နာမက္ခန္ဓာ၊ ဟဒယဝတ္ထု |
| ပစ္စယုပ္ပန် | (၁) စိတ် ၈၉၊ စေတသိက် ၅၂<br>(၂) မဟာဘုတ် ၄<br>(၃) ဟဒယဝတ္ထု၊ ပဉ္စဝေါကာ ပဋိသန္ဓေ<br>နာမက္ခန္ဓာ  |

### အညမညပစ္စယော

သစ်သားသုံးခွ၊ ချင်းချင်းမသို့၊ ထောက်ထားလှန်ပင်း၊ အချင်းချင်းဟူသော အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုခြင်း လက္ခဏာရှိသည့် အညမည ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။



## နိဿယပစ္စည်း

"တည်ရာ မှီရာအနေနဲ့" ကျေးဇူးပြုတာဖြစ်လို့ အိုးအိမ်အဆောက်အဦးတွေဟာ လူတွေရဲ့ တည်ရာမှီရာဖြစ်သလို၊  
မိဘတွေဟာလည်း သားသမီးတွေအတွက် တည်ရာမှီရာဖြစ်တာဟာ  
နိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာ ဖြစ်ပါတယ်...

### ၈။ နိဿယပစ္စည်း

#### *Dependence Condition*

နိဿယကိုလည်း မြန်မာစကားမှာအသုံးများပါတယ်။ "ဆရာသမားတွေဆီက နည်းနိဿယ..." ခံယူတယ်ဆိုပြီး ပြောဆိုကြပေမယ့် ပဋ္ဌာန်းရဲ့ တကယ့်အဓိပ္ပါယ်က တည်ရာမှီရာအဖြစ် ကျေးဇူးပြုတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ လူတွေအတွက် နေရာအဆောက်အဦ၊ သားသမီးများအတွက် မိဘရင်ခွင်၊ ငှက်ကလေးများအတွက် အသိုက်များနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအတွက် ဘဏ်တိုက်တွေဟာ နိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တကယ်စဉ်းစားလိုက်ရင် လူတွေဟာ တစ်ကိုယ်တည်းနေလို့ကို မရပါဘူး။ ဘဝမှာတွေ့ကြုံရမယ့် လိုအပ်ချက်တွေအားလုံးကို ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်လို့မရတော့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အတူတကွ အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုပြီး နေနေရတာပါ။

*In real life, we all are mutually depending on one another.*

နိဿယပစ္စည်းကို ရှေးဆရာတော်ကြီးများက မိခင်မြေကြီး *Mother land* နဲ့ ပန်းချီကားချပ် *Picture Frame* ဥပမာတွေပေးပြီး ပြဆိုထား ပါတယ်။

မိခင်မြေဟာ ကောက်ပဲသီးနှံသစ်ပင်ပန်းမန်တွေရဲ့ မှီရာဖြစ်သလို ပန်းချီကားချပ်ဟာလည်း ပန်းချီဆေးရေးအရပ်တွေရဲ့ တည်မှီရာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ရှေးအကြောင်းတရားတွေအပေါ်မှာ အကျိုးတရားတွေကတည်မှီပြီး ကျေးဇူးပြုရင် နိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာပါ။

နိဿယပစ္စည်းမှာ ရုပ် နာမ်တွေ အတူတကွတည်မှီပြီး ကျေးဇူးပြုတဲ့သဟဇာတနိဿယ နဲ့ ရှေးကကြိုတင်ဖြစ်နှင့်ပြီး တည်ရာမှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ ဝတ္ထုပုရေဇာတနိဿယ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲထားပါတယ်။

#### ၁။ သဟဇာတနိဿယ 'Simultaneous Dependence'

အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရားတွေဟာ အတူတကွရော၊ တည်မှီရာအနေနဲ့ပါ ကျေးဇူးပြုရင် သဟဇာတနိဿယ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နိဿယပစ္စည်းမှာပါရှိတဲ့ စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော မှ မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ အထိဟာ သဟဇာတ ပစ္စည်းနဲ့ အနက်တူပါတယ်။

စာဖတ်သူများစဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် သဟဇာတနိဿယ ဆိုတာ ပင်လယ်ကို ဖြတ်ကူးရင်း သင်္ဘောမှောက်လို့ ပင်လယ်ထဲမှာ လှေငယ်နဲ့မျောနေတဲ့ ခရီးသည်တွေနဲ့ အလားတူပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မှီခိုမျောပါရင်း သေကံမရောက် သက်မပျောက်လို့ ကျွန်းတစ်ကျွန်းပေါ် တစ်ပြိုက်နက်ရောက်သွားကြတဲ့အခါ သဟဇာတသင်္ဘောနဲ့ သေဖော်ရှင်ဖက်တွေလည်းဖြစ်သလို အချင်းချင်း မှီခိုအားထားရာ နိဿယလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကျေးဇူးပြုတာကို သဟဇာတနိဿယ လို့ခေါ်ပါတယ်။

"စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော..." မှာ ဝိညာဉ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာတို့ဟာ သဟဇာတ နိဿယလည်းဖြစ် အညမညလည်းဖြစ်လို့ ပစ္စည်းသုံးမျိုးလုံးပြိုင်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

"စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော..." ဆိုတဲ့အတွက် ပဋိသန္ဓေ အခိုက်ကလေးမှာလည်း ဟဒယဝတ္ထုနဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ ပစ္စည်းသုံးမျိုးပြိုင်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

*At the moment of Conception, re-birth consciousness and heart-base simultaneously, mutually related and dependent on one another.*



“စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ ရူပါနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော...” မှာတော့ ထူးခြားမှုရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သဟဇာတနိဿယသာရပြီး အားနည်းတဲ့စိတ္တဇရုပ်တွေက အားရှိတဲ့စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို ပြန်ပြီးကျေးဇူးမပြုနိုင်လို့ အညမည မရပါဘူး။

“မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော” မှာလည်း သဟဇာတနိဿယ ပဲရပါတယ်။ ဒီမှာလည်း အင်အားနည်းတဲ့ ဥပါဒါရုပ်တွေက မဟာဘုတ်လေးပါးကို အပြန်အလှန်ကျေးဇူးမပြုနိုင်လို့ အညမည မရတာကိုတွေ့နိုင်ပါတယ်။

**၂။ ဝတ္ထု ပုရေဇာတနိဿယ 'Base Pre-nascence Dependence'**

ဒီနေရာမှာ ဝတ္ထုဆိုတာ ရုပ် ကိုဆိုလိုတာပါ။ စက္ခု၊ သောတာ၊ ယာန၊ ဇိဝါ၊ ကာယနဲ့ ဟဒယဝတ္ထုဆိုပြီး ဝတ္ထုရုပ်ပေါင်း ခြောက်ပါးရှိပါတယ်။

စက္ခုပသာဒ စက္ခုဝိညာဉ်ရဲ့တည်ရာဖြစ်လို့ စက္ခုဝတ္ထု Eye-base, ရှေ့ကအရင်ဖြစ်နှင့်လို့ ပုရေဇာတ Pre-nascence, မြင်စိတ်ရဲ့ တည်မှီရာလည်းဖြစ်လို့ နိဿယ Dependence, စုပေါင်းလိုက်တော့ ဝတ္ထုပုရေဇာတနိဿယလို့ အမည်ရပါတယ်။

ပစ္စည်းတရားက အရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး ပစ္စယုပ္ပန်တရားက နောက်မှဖြစ်လို့ သဟဇာတမရဘဲ ပုရေဇာတနဲ့ နိဿယပဲရပါတယ်။

“စက္ခယတနံ စက္ခုဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော...” ဆိုတဲ့အတွက် စက္ခယတနံဆိုတဲ့ စက္ခုဝတ္ထုက သူ့မှာယှဉ်တဲ့ စေတသိက်ခုနစ်ခုကို မှီရာတည်ရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာပါ။ ဒီခုနစ်ခုက စိတ်အားလုံးမှာ ယှဉ်တဲ့ သဗ္ဗစိတ္တ သာဓာရဏစေတသိက်တွေဖြစ်တဲ့ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဧကဂ္ဂတာဇီဝိတိန္ဒြေနဲ့ မနသိကာရတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အလားတူ သောတဝတ္ထုနဲ့ သောတဝိညာဉ်၊ ယာနဝတ္ထုနဲ့ ယာနဝိညာဉ်၊ ဇိဝါဝတ္ထုနဲ့ ဇိဝါဝိညာဉ်၊ ကာယဝတ္ထုနဲ့ ကာယဝိညာဉ် တို့ဟာ ဝတ္ထုပုရေဇာတနိဿယနဲ့ပဲ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

**ဟဒယဝတ္ထုနဲ့ မနောဝိညာဉ်**

ဟဒယဝတ္ထုနဲ့ မနောဝိညာဉ်တို့ ကျေးဇူးပြုတာကို “ယံ ရူပံ နိဿာယ မနောဓာတု စ မနောဝိညာဏဓာတု စ ဝတ္တန္တိ တံ ရူပံ မနောဓာတု စ အနောဝိညာဏဓာတုယာ စ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော...” လို့ နိဿယပစ္စည်းရဲ့ နောက်ဆုံးအပိုဒ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတာက မြတ်စွာဘုရားက ဟဒယဝတ္ထု ဒါမှမဟုတ် ဟဒယရူပံဆိုပြီး ဟောခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး။

အဋ္ဌကထာဆရာ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသ လက်ထက်ရောက်မှ ပဋ္ဌာန်းပဋိတော်အရ ဟဒယဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးထည့်ပြီး ဟာဒယဝတ္ထုရုပ်လို့ ဖော်ပြခဲ့တာပါ။

ဓမ္မသင်္ဂဏီ အဘိဓမ္မာကျမ်းမှာ ဟဒယဝတ္ထုဆိုပြီး ဖော်ပြထားတာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သတ္တမမြောက် ပဋ္ဌာန်းကျမ်းမှာ ယံရူပံ ဆိုတဲ့ အကြင်ရုပ်တစ်ခု A certain material ကို မနောဝိညာဉ်မှ လာရောက်မှီတွယ်တယ်ဆိုပြီး ပစ္စယနိဒ္ဒေသ နိဿယပစ္စည်းရဲ့ နောက်ဆုံးအပိုဒ်မှာ ဒီလို ဟောခဲ့ပါတယ်။

“ယံ ရူပံ နိဿာယ မနောဓာတု စ မနောဝိညာဏဓာတု စ ဝတ္တန္တိ တံ ရူပံ မနောဓာတုယာ စ မနောဝိညာဏဓာတုယာ စ တံ သမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော...”

နောက်ပြီးတော့ ပဉ္စဝါရမှာလည်း “ဝတ္ထုကုသလာနံ ခန္ဓာနံ အကုသလာနံ ခန္ဓာနံ၊ ဝိပါကာဗျာကတာနံ ကြိယာဗျာကတာနံ ခန္ဓာနံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော” လို့ ဟောထားသလို စေနတာဝတ္ထုသာ ကမ္မပစ္စယေန ပစ္စယော လို့လည်းရှိပါတယ်။

ဒီလိုတိုက်ရိုက်ဟောထားတာမရှိလို့ အဘိဓမ္မာမှာ ဟဒယဝတ္ထုရုပ် ရှိတယ် မရဘူးဆိုတာ တော်တော်ပြဿနာ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ရှေးဆရာတော်များကတော့ လူတွေမှာရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့မှီတွယ်ရာဟာ နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်ရှိတဲ့ နှလုံးသွေး Heart-base ဖြစ်မယ်ဆိုပြီးယူဆပါတယ်။ ဒီနှလုံးသွေးကတော့ ပဋိသန္ဓေမှာပါလာတဲ့ ကမ္မဇသွေး ဒါမှမဟုတ် ကမ္မဇရုပ် kamma-produce matter ပါ။

အမရပူရမြို့ကျမ်းပြုအကျော် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသကတော့ စိတ်ရဲ့မှီတွယ်ရာဝတ္ထုရုပ်ဟာ နှလုံးအိမ် မှာသာ တည်ရှိတယ်ဆိုတာကို ဘာသာဇီကျမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြထားပါတယ်-

“တစ်စုံတစ်ခုသော စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ဖြစ်ရတဲ့အခါတွေမှာ စိတ်မှာပြင်းပြတဲ့အပူဓာတ်ဟာ နှလုံးသွေးများမှတစ်ဆင့် ရောက်သွားလို့ ရင်ထဲပူလာတာ၊ ခြောက်လှန့်လို့ဖြစ်စေ၊ ပြင်းထန်တဲ့ ပေါက်ကွဲသံ၊ အမြောက်သံတို့ ကြားရပါက စိတ်တုန်လှုပ်





ချောက်ချားပြီး နှလုံးနဲ့ရင်တွေခုန်နေတာ၊ အပြင်းအထန် ပူဆွေးသောကဖြစ်တဲ့အခါ ရင်ထဲမှာနှလုံးကြေကွဲသလို ခံစားရပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးတဲ့အခါ ရင်ထဲမှာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ခံစားရပါတယ်...”

အထက်ပါ အကြောင်းများကြောင့် စိတ်ရဲ့မှီရာဟာ နှလုံးအိမ်ဟဒယအတွင်းမှာရှိတယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ထိုက်ပါတယ်လို့ ရှင်းလင်း တင်ပြထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အနောက်တိုင်းသုတေသီများကတော့ စိတ်ရဲ့မှီတွယ်ရာဟာ ဦးနှောက်မှာပဲ ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆေးပညာရှင်များရဲ့ လက်တွေ့လေ့လာချက်များအရ အာရုံခံစားမှု၊ စိတ်ရဲ့ ဗဟိုထိန်းချုပ်မှုစနစ် *Central Nervous System* နဲ့ အမြင့်ဆုံး ကွပ်ကဲတဲ့ *Higher Centre* တွေဟာ ဦးနှောက်မှာပဲတွေ့ရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ပြင်းထန်တဲ့ နှလုံးရောဂါတွေမှာ နှလုံးသားတစ်ခုလုံးကို အစားထိုးပြီးကုသတဲ့ *Heart Transplant Operation* တွေရှိလာတော့ ဟဒယဝတ္ထုရှုပ်ဟာ နှလုံးသား ဒါမှမဟုတ် နှလုံးသွေးထဲမှာ ရှိတယ်ဆိုရင် တွေးတောစရာတွေ ဖြစ်လာပါမယ်။

ဟဒယဆိုတာ နှလုံးသားကိုဆိုလိုပေမယ့် နောက်တစ်ခုက စိတ်ကိုလည်း ရည်ညွှန်းပြောတယ်လို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို *Heart to heart* ဆိုတာ စိတ်ချင်းသိတာကိုလည်း ဆိုလိုတာပါ။

ကျွန်တော်တို့စိတ်ထဲမှာ အရမ်းဝမ်းနည်းဝမ်းသာဖြစ်တဲ့အခါ ရင်ထဲမှာ ဒိတ်ကနဲ ဒိတ်ကနဲ ဖြစ်သွားလို့ နှလုံးသားရှိတဲ့ရင်ဘတ်ကို ဖိထားသလို တစ်ခုခုကို အလေးအနက်စဉ်းစားတဲ့အခါမျိုးမှာ ခေါင်းထဲမှာ ပူပူထူထူ နောက်တောက်တောက်ဖြစ်လာလို့ မျက်မှောင်ကြပ်ပြီး ခေါင်းကိုလည်း ကုတ်မိကြပါတယ်။ ခေါင်းတစ်ခုလုံးအုံ့နေတာမျိုး ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်ဖူးကြမှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ အချစ်ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရင်ခုန်ရပြီး ဝမ်းနည်းဝမ်းသာဖြစ်တဲ့အခါမျိုးမှာ အဓိက ခံစားရတဲ့နေရာက နှလုံးသားမှာပါ။ နောက် ကြံစည်တွေးတော စိတ်ကူးနေတဲ့အခါ ဦးနှောက်မှာဆိုတော့ အဲဒီနှစ်ခုအကြားမှာ စိတ်ဖြစ်တယ်လို့ပြောရင် အများစုလက်ခံနိုင်တဲ့ အနေအထားမှာရှိမယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

### သဟဇာတ၊ အညမညနှင့် နိဿယ

သဟဇာတ၊ အညမညနှင့် နိဿယပစ္စည်းသုံးခုဟာ အချင်းချင်း အဆက်အစပ်ရှိပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းများကို အကြောင်းပြုပြီး ပြောဆိုဆုံးမတဲ့ ဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါးရဲ့ဩဝါဒကိုလည်း တင်ပြလိုပါတယ်။ တစ်ပါးက အမရပူရမြို့၊ တူမောင်းကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ နန္ဒိယပါ။

ဆရာတော်က ဥပုသ်ပြုပြီးလို့ သံဃာတော်များကိုဩဝါဒပေးတဲ့အခါ ညပါအကျော်ဆရာတော်ပီပီ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်များမှ ထုတ်နှုတ်ကိုးကားပြီး ဆုံးမလေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဝါဆိုဥပုသ်နေ့များမှာ...

“အရှင်ဘုရားတို့... အခုဆိုရင် ကျောင်းတိုက်တစ်တိုက်တည်းမှာ အတူတကွနေထိုင်ပြီး ပရိယတ္တိတာဝန်ကိုထမ်းဆောင်ဖို့ ရောက်လာကြတာဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူမဆို သဟဇာတသဘောနဲ့ အတူတကွနေထိုင်တဲ့အခါ အချင်းချင်းဆိုတဲ့ အညမညစိတ်ဓာတ်မွေးပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သည်းခံရမှာဖြစ်သလို မေတ္တာတရားလက်ကိုင်ထားရမယ်၊ ဒါမှသာ နေမကောင်းထိုင်မသာကိစ္စမျိုးလို အရေးအကြောင်း ကြုံလာခဲ့ရင် နိဿယဆိုတဲ့ အားထားမှီခိုရာတွေဖြစ်ပြီး အဆင်ပြေသွားကြမှာ”

“သဟဇာတဖြစ်နေပါလျက်နဲ့ အညမညဆိုတဲ့စိတ်ထားမရှိရင် အရေးကြုံလာတဲ့အခါ နိဿယမဖြစ်တော့ဘဲ အားကိုးရာမဲ့တွေ ဖြစ်သွားမယ်...” လို့ ဆုံးမပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးက ပစ္စည်းတို့ရဲ့ တိုက်ရိုက်အနက်ကိုပဲ အဓိပ္ပါယ်ယူ ဆုံးမသွားတာပါ။

မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်နာယက သက်တော်ရှည်ဆရာတော် အရှင်ဘဒ္ဒန္တသူရိယာဘိဝံသကတော့....

“အရှင်ဘုရားတို့ ... လူအများနဲ့ ဆက်ဆံနေထိုင်ကြတဲ့အခါ အညမညပစ္စည်းလို မကျင့်သုံးဘဲ သဟဇာတပစ္စည်းလိုကျင့်သုံးမှ အချင်းချင်း နိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုနိုင်မယ်” လို့ ဆုံးမလေ့ရှိပါတယ်။

မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီးက အတူတူနေကြသူတွေအချင်းချင်း သူ့အရပ်ကိုယ့်အရပ်၊ သူ့ကျောင်းကိုယ့်ကျောင်း၊ သူ့အပိုင်း ကိုယ့်အပိုင်းခွဲခြားတဲ့ အပြန်အလှန်ဆိုတဲ့ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့စိတ်တွေမထားဘဲ စွမ်းနိုင်သမျှကူညီရိုင်းပင်းပြီး သဟဇာတနဲ့နိဿယပစ္စည်းလို ကျင့်သုံးပါလို့ မှာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးက ပစ္စည်းတရားတို့ရဲ့ သဒ္ဓါအနက်ကိုမယူဘဲ သိမြင်ခံစားရတဲ့ ဘာဝနာကိုယူပြီးပြောတာပါ။



သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် အညမညပစ္စည်းရဲ့ ကျေးဇူးပြုပုံက အရပ်ထဲမှာပြောနေကြတဲ့ အပေးအယူသဘော၊ သူမေတ္တာရှိမှ ကိုယ့်မေတ္တာရှိမယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ဆန်နေပါတယ်။ သူက ကိုယ့်ကိုကျေးဇူးပြုမှ ကိုယ်ကလည်း သူ့ကိုပြန်ပြီးကျေးဇူးပြုတဲ့ သဘောပါ။

မင်္ဂလာတရားတော်အရ ကတညုတ ကတဝေဒီ *Gratitude towards te grateful* ဆိုတဲ့အတိုင်း သူပြုဖူးတဲ့ကျေးဇူးကို ပြန်လည်ပြီး သိမြင်ပေးဆပ်တဲ့သဘောမျိုးဆောင်လို့ မဆိုးလှဘူးထင်ရပါတယ်။

တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် သင်ကောင်းလျှင်ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ ဆိုတဲ့သဘောမျိုး သက်ရောက်နေသလို သင်မကောင်းရင်ကျွန်ုပ်ကလည်း ဆိုးရမှာပဲ ဆိုတဲ့ လက်တုံ့ပြန်သဘောမျိုးလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

အပေးအယူသဘောမျိုးဖြစ်လို့ ကြွေးဆပ်နေတဲ့သဘောသာရှိပြီး လောကကို တာဝန်ယူဦးဆောင်နေတဲ့ သဘောမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလောက်ဆိုရင် သဟဇာတ၊ အညမည၊ နိဿယပစ္စည်းတို့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားမယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

### ကိစ္စိကာလေ ဆိုတာ

သဟဇာတပစ္စည်းရဲ့အဆုံးပိုဒ်မှာ-

“ရှုပိနော ဓမ္မာ အရူပိနံ ကိစ္စိကာလေ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ကိစ္စိကာလေ န သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော” လို့ ဟောထားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ “ကိစ္စိကာလေ”ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ ဒါမှမဟုတ် အချို့သောကာလ လို့ဆိုလိုတာပါ။

သေသေချာချာစဉ်းစားလိုက်ရင် ကိစ္စိကာလေဆိုတာ အလွန်လေးနက်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သဘာဝမတူတဲ့ တရားတွေဖြစ်လို့ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ သပ်သပ်စီ သွားနေတာပါ။

ပဋိသန္ဓေအစိုက်မှာသာ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နဲ့ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ဟာ အတူတကွလည်းဖြစ် ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ရဲ့ မှီရာလည်းဖြစ်လို့ သဟဇာတနိဿယနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ပဋိသန္ဓေအပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာတော့ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နဲ့ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ဟာ ဝတ္ထုပုရေဇာတ နိဿယနဲ့ပဲ ကျေးဇူးပြုသွားလို့ ကိစ္စိကာလေ *Sometimes or Not absolutely* ဆိုတာ တစ်ချို့အခါမှာသာ ကျေးဇူးပြုပြီး တချို့အခါမှာ ကျေးဇူးမပြုတာကိုဆိုလိုတာပါ။ စာဖတ်သူများလည်း ပဋ္ဌာန်းရွတ်ဆိုရင်း ဒီသဘောလေးကိုသိသွားရင် ရှင်းလင်းလွယ်ကူ သွားမှာပါ။

### နိဿယပစ္စည်းနှင့် ဝိပဿနာ

ခရီးသွားရင်းလှပတဲ့ ရှုခင်းလေးတစ်ခုကို မြင်တယ်ဆိုရာမှာ မှီစရာစက္ခုဝတ္ထု၊ အရောင်အလင်း၊ နှလုံးသွင်းမှုနဲ့ အဆင်းရူပါရုံဆိုတဲ့ ရှုခင်းတို့ပေါင်းဆုံလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ မျက်စိနဲ့ မြင်စိတ်မှာ မျက်စိကမှီရာ နိဿယပစ္စည်း၊ မျက်စိက နိဿယပစ္စည်းရဲ့ ပစ္စယုပ္ပန်၊ မျက်စိက အကြောင်းတရား၊ မြင်စိတ်က အကျိုးတရား၊ မျက်စိက ရုပ်တရား၊ မြင်စိတ်က နာမ်တရားဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ် သပ်သပ်စီဖြစ်နေတဲ့သဘောကို ပိုင်းခြားနားလည်သွားရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် *Knowkedge of the distinction between mind and body* ဖြစ်လာပါမယ်။

တစ်ခါ လှပတဲ့ရှုခင်းဆိုတဲ့ ရူပါရုံက အကြောင်းတရား၊ မြင်စိတ်က အကျိုးတရားလို့ အကြောင်းအကျိုးခွဲခြားပြီး သိသွားတယ် ဆိုရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် *Knowledge of the cause of arising of mind and body* ရသွားပါမယ်။

နောက် မြင်စိတ်ကလေးဟာလည်း ခဏလေးမှာဖြစ်ပျက်သွားတော့ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ အစိုးမရခြင်း အနတ္တလို့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်နိုင်လိုက်မယ် ဆိုရင် သမ္မုသနဉာဏ် ဖြစ်လာပါမယ်။

ဆက်လက်လို့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်နိုင်ရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် *Knowledge with regard to the arising and passing away of conditioned thing* ကိုရောက်ရှိပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် တဖြည်းဖြည်းတက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းတိုင်းကို ဒီဉာဏ်စဉ်လေးခုနဲ့သာ ရှုမြင်နိုင်မယ်ဆိုရင် အလိုရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဘက်ကမ်းသို့ ရောက်ရှိသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဝတ္ထုပုရေဇာတ နိဿယ



|             |  |
|-------------|--|
| ပစ္စည်း     | ဝတ္ထုရုပ် ပေါ်                           |
| ပစ္စယုပ္ပန် | ဝတ္ထုရုပ်ကိုမှီ၍ ဖြစ်သောစိတ် စေတသိက်များ |

နိဿယပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ပဲ နားလိုက်ပါ့မယ်။

နိဿယပစ္စယော

သစ်ပင်စိုက်မြေ၊ ပန်းမန်တွေ၏၊ မသွေမှီရာ၊ ပုံပမာချင့်၊ တစ်ဖြာပန်းချီ၊ ဆေးရုပ်မှီဖို့၊ ဖြစ်တည်မှီရာ၊

သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော

သဟဇာတနိဿယနှင့် ပုရေဇာတနိဿယ နှစ်ပါးပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။



## ဥပနိဿယပစ္စည်း

သစ်ပင်တွေ၊ ပန်းတွေ၊ စပါးပင်တွေ တောတောင်ရေမြေအားလုံးဟာ မိုးနဲ့မကင်းကြပါဘူး။  
မိုးရွာချမှသာ စပါးတွေလည်း ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်ရ၊ ပန်းမျိုးစုံလည်း ပွင့်ဖူးဝေဆာကြ၊ အပင်တွေလည်း ရှင်သန်ကြီးထွားရ၊  
တောတောင်ရေမြေအားလုံးလည်း စိမ်းလန်းစိုပြေကြရသလို လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း အသက်ရှင်သန်ကြဖို့ရာ  
မိုးဟာ အားကြီးသောမှီခိုရာ အဖြစ် ကျေးဇူးပြုပါတယ်...

## ၉။ ဥပနိဿယပစ္စည်း

### 'Strong Dependence Condition'

စာဖတ်သူများလည်း ဥပနိဿယဆိုတဲ့ ဝေါဟာရလေးကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးဖြစ်မှာပါ။ ဘဝမှာ ဘယ်သူမဆို အောင်မြင်ကျော်ကြား ချမ်းသာဖို့ဆိုရင် ကလျာဏမိတ္တဆိုတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ရှိဖို့လိုပါမယ်။

လက်ရှိနာမည်ကျော်ပါမောက္ခကြီးတွေ၊ အင်ဂျင်နီယာနဲ့ ပညာရှင်ကြီးတွေ၊ သမားတော်ကြီးတွေနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ဦးဆောင်သူအားလုံးဟာ ဆရာကောင်းသမားကောင်းဆိုတဲ့ အမှီရှိမှ တိုးတက်ထွန်းကားကြတာပါ။ ဘယ်နေရာမဆို အမှီမရှိရင်အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်လို့ အမှီမရှိရင်ဘုရားတောင် မပွင့်နိုင်ဘူး လို့ ပြောကြတာဟာ ဥပနိဿယကို ဆိုလိုတာပါ။

ဥပနိဿယပစ္စည်းဟာ အလွန်ကျယ်ဝန်းတဲ့အတွက် မဟာပစ္စယလို့ အဋ္ဌကထာများမှာဖွင့်ဆိုပါတယ်။ အလွန်ကြီးမားသော အကြောင်းတရား The Great Cause လို့ အနက်ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အကြောင်းအကျိုးဆက်လို့ မရနိုင်တဲ့ဖြစ်ရပ်မှန်သမျှဟာ ဥပနိဿယပစ္စည်းဆိုရင် မှားကိုမှားနိုင်တော့ပါဘူး။ ပဋ္ဌာန်းမှာ ဒီလိုကြီးမားကျယ်ဝန်းစွာ ကျေးဇူးပြုနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဟာ ဥပနိဿယနဲ့ ကမ္မပစ္စည်း နှစ်ခုပဲရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ နိဿယဆိုတာဟာ တည်ရာမှီရာအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုတာပါ။ ဥပနိဿယမှာ ဥပ ကအားကြီးသော၊ နိဿယက မှီရာဖြစ်လို့ အားကြီးသောမှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### မရှိမဖြစ်မိုး

ရှေးဆရာတော်များက မိုးနဲ့ ဥပမာပြဆိုပါတယ်။ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေ၊ ကောက်ပဲသီးနှံ စပါးပင်တွေ၊ တောတောင် ရေမြေအားလုံးဟာ မိုးရဲ့ကျေးဇူးနဲ့မကင်းကြပါဘူး။ မိုးရွာမှ စပါးတွေလည်းရှင်သန်အောင်မြင်ကြရ၊ ပန်းမျိုးစုံလည်း ဖူးပွင့်ဝေဆာကြ၊ တောတောင်ရေမြေအားလုံးလည်း မိုးရှိမှပဲ အသက်ရှင်သန်ကြရပါတယ်။

အလားတူ အချစ်နဲ့မကင်းတဲ့လူသားတွေမှာလည်း ကိုယ်ကြင်နာရသူရဲ့ အချစ်မိုးတွေဖြိုဖြိုရွာမှ ဘဝတွေဟာ စိုပြေလန်းဆန်း ရပါတယ်။

မိုးဟာအားကြီးသောမှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ မရှိမဖြစ်မိုး Essential rain လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

### ပါရမီဖြည့်ဖက်

ကျွန်တော်ကျောင်းသားဘဝက အဆိုတော် စိုင်းထီးဆိုင်သီဆိုခဲ့တဲ့ သီချင်းကလေးကို ဒီနေရာမှာ သတိရမိပါတယ်...

"ဘုရားရှင်တောင်မှ &e ပါရမီဖြည့်သူရှိမှ XY ပွင့်ကြတာပဲ YXကိုယ့်လိုလူမှာ H&မင်းမရှိရင် theဘယ်ဖြစ်လိမ့်မလဲ" ဆိုတဲ့

စကားလေးဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိလှပါတယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝနဲ့ ဒီပင်္ကရာဘုရားရဲ့ခြေတော်ရင်းမှာ ဘုရားဖြစ်ဖို့ဆုပန်စဉ်က သုမိတ္တာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးငယ်လေးဟာ ပါရမီဖြည့်ဖက်အနေနဲ့အတူဆုတောင်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါကလည်း အတိတ်ဘဝက ရှေးရေစက်တွေကြောင့်ပါ။ ဒီလိုဆုတောင်းပြီး သံသရာအဆက်ဆက် ပါရမီဖြည့်ပေးခဲ့တာ ယသော်ရောမိဖုရားဘဝ တိုင်အောင်ပါပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ ပါရမီဖြည့်ဖက် Kind supporter and sharer of life long companion till Nibbana ဆိုတာလည်း ဥပနိဿယပါလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဥပနိဿယပစ္စည်းမှာ-

- အနန္တရဥပနိဿယဆိုတဲ့ အနန္တရရူပနိဿယ
- အာရမ္မဏဥပနိဿယဆိုတဲ့ အာရမ္မဏူပနိဿယ
- ပကတိဥပနိဿယဆိုတဲ့ ပကတူပနိဿယ



ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

**(၁) အနန္တရ ဥပနိဿယ 'Proximity Strong Dependence'**

ရှေးရှေးစိတ်တစ်ခုကချုပ်ပျက်သွားတာနဲ့ နောက်နောက်စိတ်တစ်ခု တစ်ဆက်တည်းဖြစ်ပေါ်အောင် အခြားမရှိကျေးဇူးပြုတာ အနန္တရ ပစ္စည်းပါ။

တစ်ခုချုပ်ပြီးတာနဲ့ နောက်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ဆိုတာ သာမညအား *Ordinary force* နဲ့တော့မရပါဘူး။ အင်အားရှိတဲ့မိဘတွေမှ ကျန်းမာတဲ့သားသမီးတွေဖြစ်ထွန်းသလို ရှေးရှေးစိတ်ဟာအင်အားကြီးမားရုံသာမက နောက်နောက်စိတ်ကိုကြီးမားသောမှီရာ အနေနဲ့ပါ ကျေးဇူးပြုလို့ အနန္တရပစ္စည်းသာမက ဥပနိဿယပစ္စည်းလည်း ထိုက်ပါတယ်။

ပမာပြရရင် ကိုယ်ကြင်နာရသူနဲ့မမျှော်လင့်ဘဲ အကြည့်ချင်းဆုံလို့ရင်ခန့်ရတဲ့ မြင်စိတ်အစဉ်မှာ ပစ္စုဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်းနောက်က စက္ခုဝိညာဉ်စိတ် ဖြစ်တာဟာ အနန္တရသတ္တိကြောင့်သာမက အားကြီးသောမှီရာဆိုတဲ့ ဥပနိဿယနဲ့လည်း ကျေးဇူးပြုလို့ပါ။

**(၂) အာရမ္မဏ ဥပနိဿယ Object Strong Dependence**

အလွန်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အာရုံတွေဟာ အဓိပတိထိုက်သလို အားကြီးသောမှီရာ ဥပနိဿယလည်းထိုက်ပါတယ်။

အာရုံတွေထဲမှာ ကိလေသာကင်းစင်နေတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့မျက်နှာတော်ဟာ ထိပ်တန်းအကျဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ရွှေတိဂုံ အထက်ပစ္စယံက ပတ္တမြားမျက်ရှင်ဘုရား၊ မန္တလေးမဟာမြတ်မုနိနဲ့ ဇလွန်ပြည်တော်ပြန် မြတ်စွာဘုရားမျက်နှာတော်တွေဟာ ဖူးရသူတွေရင်ထဲမှာ အစွဲမြဲဆုံးသာမက အားကြီးသောအာရုံလည်းဖြစ်လို့ အာရမ္မဏဓိပတိထိုက်သလို အာရမ္မဏဥပနိဿယလည်း ထိုက်ပါတယ်။

အလားတူ သား၊ သမီးလေးတွေရဲ့ ရွှင်လန်းဖြူစင်တဲ့မျက်နှာဟာ မိဘတွေအတွက် အာရမ္မဏ ဥပနိဿယထိုက်သလို အရွယ်ရောက်လို့ အချစ်ပန်းလေးတွေ ဖူးပွင့်ကြတဲ့ အခါမှာလည်း ချစ်သူမျက်နှာဟာ အာရမ္မဏဥပနိဿယ ထိုက်ပါတယ်။

အာရုံတွေထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ဟာ အလွန်အလေးအမြတ်ထားအပ်ပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့အာရုံဖြစ်လို့ အာရမ္မဏဥပနိဿယ ထိုက်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်မှာ ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်ဆိုတဲ့ ဖြစ်တည်ပျက်လည်းမရှိ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်မှ ကင်းလွတ်နေတဲ့ ကာလဝိမုတ်တရား *Beyond time and space* ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဟာ ယာဉ်အမျိုးမျိုးနဲ့ရော၊ ခြေလျင်ခရီးနဲ့ရော သွားလို့ရနိုင်တဲ့နေရာမဟုတ်ဘဲ အာရုံပြုသောအားဖြင့်သာ ရောက်နိုင်လို့ ပဋ္ဌာန်း ၂၄-ပစ္စည်းမှာဆိုရင် -

- မွှောရုံဖြစ်လို့ အာရုံပြုအပ်သော အာရမ္မဏပစ္စည်း
- အကြီးအမှူးထိုက်လို့ အာရမ္မဏအဓိပတိပစ္စည်း
- အားကြီးသောမှီရာ အာရုံထိုက်လို့ အာရမ္မဏ ဥပနိဿယပစ္စည်းမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

**(၃) ပကတိဥပနိဿယ 'Natural Strong Dependence'**

ပကတိက ပင်ကိုယ်မူလ၊ ဥပနိဿယက ထက်မြက်အားကြီးတဲ့အနက်ရလို့ ပင်ကိုယ်ကပင် အားကြီးသောမှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာ ပကတိ ဥပနိဿယပစ္စည်းပါ။

ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ *The Blessed One* ဟာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှာ ကျင်လည်နေရသူတွေအားလုံးကို နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးတဲ့အတွက် ပကတိ ဥပနိဿယမျိုးနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အလားတူ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါး *Triple Gems* ဟာ လူသားအားလုံးအတွက် ကိုးကွယ်ရာအဖြစ် ကျေးဇူးပြုတာ၊ မိဘအဆက်ဆက်က သားသမီးအဆက်ဆက်ကို အနှိုင်းမဲ့မေတ္တာတွေနဲ့ စောင့်ရှောက်တာ၊ ဆရာအဆက်ဆက်မှ တပည့်အဆက်ဆက်ကို ကျေးဇူးပြုတာတွေကလည်း ထင်ရှားတဲ့သာဓကတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

**ကုသိုလ်မှ ကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ**

“ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော” ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးကုသိုလ်တွေဟာ နောက်နောက်ကုသိုလ်တွေကို အားကြီးသောမှီရာအဖြစ် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ကုသိုလ်တွေဖြစ်တဲ့ အလှူဒါနလုပ်တယ်၊ သီလဆောက်တည်တယ်၊ ဘာဝနာပွားများတယ်ဆိုရာမှာလည်း ယုံကြည်မှု၊ သဒ္ဓါရှိမှ ဖြစ်မှာပါ။

သဒ္ဓါတရားကြောင့်ပြုခဲ့တဲ့ ရှေးရှေးကုသိုလ်တွေက နောက်နောက်ကုသိုလ်တွေကို အားကြီးသောမှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ သဒ္ဓါ *Faith* ဟာ ပကတိဥပနိဿယလည်း ထိုက်ပါတယ်။





မြတ်စွာဘုရားက သဒ္ဓါဆိုတာ အရင်းအနှီးစီးပွားဥစ္စာနဲ့ တူပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စီးပွားရှာတဲ့နေရာမှာ အခွင့်အရေးကောင်းတွေ ဘယ်လိုပဲ ရှိပေမယ့် အရင်းအနှီး *Investment property* မရှိရင် ရှေ့ကိုဆက်ပြီး ကြီးပွားတိုးတက်အောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

တစ်ခါ သဒ္ဓါဟာ မျိုးစေ့နဲ့လည်း အလားတူပါတယ်။ မျိုးစေ့ကောင်း *Fertile seeds* မှာ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေ၊ စပါးပင်တွေ ဖူးပွင့်ဝေဆာ ရှင်သန်ရသလို သဒ္ဓါရှိမှပဲ ကုသိုလ်တွေ ထပ်တလဲလဲလုပ်ဖြစ်ပြီး နောက်နောက် ကုသိုလ်တွေကို အားကြီးသောမှီရာအနေနဲ့ပဲ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

သဒ္ဓါမရှိတဲ့သူတွေဆို နွမ်းပါးတဲ့သူတွေကို စွန့်ကြဲပေးကမ်းပါ။ အလှူဒါနတွေလုပ်ပါ။ ဥပုသ်စောင့်ပါဆိုလည်း မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။

သဒ္ဓါရှိတဲ့သူမှသာ ဆင်းရဲချို့တဲ့သူတွေကို မလှူဒါန်း မပေးကမ်းဘဲ မနေနိုင်လို့ တတ်သမျှ ပေးကမ်းကြပါတယ်။ သံဃာတော်တွေအတွက် ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေးလူတယ် အများအကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးတယ် စသလို သဒ္ဓါတရားရှိတာနဲ့ မရှိတာ အလွန်ကွာခြားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လက်ရှိဘဝမှာ ကုသိုလ်တွေလုပ်ရင်း ရှေးရှေးကုသိုလ်တွေက ဥပနိဿယအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုရင် ရုတ်တရက် သန်းကုဋေဆုကြီးပေါက်တာတို့၊ အမွေအနှစ်တွေ အများကြီးရတာတို့နဲ့ ရာထူးရာခံ မြင့်မြင့်မားမား ရရှိသွားတာတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

သဒ္ဓါတရားလို သီလပြည့်စုံမှ၊ အကြားအမြင်သုတရှိမှ၊ စွန့်ကြဲပေးကမ်းလိုတဲ့စာဂရှိမှ၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားထိုးထွင်းနိုင်တဲ့ပညာရှိမှ အလှူဒါနတွေ၊ သီလဆောက်တည်တာတွေ၊ ဘာဝနာပွားများတာတွေကို အရှိန်အဟုန်နဲ့ လုပ်ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သဒ္ဓါ၊ သီလ *Virtue*၊ သုတ *Knowledge*၊ စာဂ *Generosity*၊ ပညာ *Wisdom* ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းတရားတွေဟာ အားကြီးသောမှီရာထိုက်တဲ့ ပကတိဥပနိဿယတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

### ကုသိုလ်မှ အကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ

“ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ကေသဉ္စိ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော” ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးကုသိုလ်ဟာ နောက်နောက်အကုသိုလ်ကိုလည်း တစ်ခါတရံမှာ ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ကောင်းမှုတွေလုပ်ရင် ကုသိုလ်ရတယ်ဆိုတာ ဖြစ်မြဲထုံးစံပါ။ ဒါပေမဲ့ သဒ္ဓါရှိလို့ အလှူပေးတဲ့အခါ ငါပဲအမြဲလှူဒါန်းနေတာ၊ ငါ့မိတ်ဆွေ ကိုမျိုးအောင်နဲ့ ကိုမောင်ဘတို့က သဒ္ဓါတရားမရှိတော့ ဘာမှစွန့်ကြဲပေးကမ်းတာမျိုး မလုပ်ဘူး၊ ငါလိုလူမျိုး ရှားပါတယ်...” ဆိုတဲ့ မာန *Conceit* တွေ ဖြစ်ပြီး သူတစ်ပါးကိုနိမ့်ချမိတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ကုသိုလ်က အကုသိုလ်ကို ပကတိ ဥပနိဿယနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

သဒ္ဓါရှိလို့ ကျောင်းဆောက်လူတယ်၊ တံတားခင်းတယ်၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများကို ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတဲ့အခါ ကုသိုလ်ဇောဝီထိတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီအခါ ဝီထိခြားပြီးမှကျေးဇူးပြုလို့ အခြားမရှိတစ်ဆက်တည်းကျေးဇူးပြုတဲ့ အနန္တရဥပနိဿယ မရဘဲ ပကတိဥပနိဿယသာ ရပါတယ်။

တစ်ခါ ဂေါပကလူကြီးဦးမောင်မောင်ဟာ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ ပညာတွေနဲ့ပြည့်စုံပြီး ဘုရားဝေယျာဝစ္စတွေ ဆောင်ရွက်တော့ ကုသိုလ်ဇောတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုဆောင်ရွက်ရင်း လက်အောက်ကလူတွေလုပ်ကိုင်တာ အချိုးကျလို့ဒေါသပေါက်ကွဲပြီး ဆူပူကြိမ်းမောင်းတဲ့အခါ အကုသိုလ်ဖြစ်လို့ ကုသိုလ်ဇောနဲ့ အကုသိုလ်ဇောတွေဟာ အချိန်ခြားပြီးတစ်လှည့်စီဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာလည်း ပကတိဥပနိဿယ ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကေသဉ္စိ တစ်ခါတရံ ဒါမှမဟုတ် အကြွင်းမဲ့မဟုတ်ဘူး *Sometimes or not absolutely* ဆိုရာမှာ အနန္တရ ဥပနိဿယ၊ အာရမ္မဏ ဥပနိဿယနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာမဟုတ်ဘဲ ပကတိဥပနိဿယနဲ့သာ ကျေးဇူးပြုတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

### ကုသိုလ်က အဗျာကတကိုကျေးဇူးပြုတာ

မိမိမွေးနေ့မှာ ထက်သန်တဲ့သဒ္ဓါကြောင့် အိမ်မှာ အရက်ဆွမ်းကျွေးဖို့စဉ်တဲ့အခါ တာဝန်တွေက တော်တော်များပါတယ်။ သံဃာတော်တွေအတွက် သင်္ကန်း၊ ထီး၊ ဖိနပ်၊ ဆေး စတဲ့လူ့ဖွယ်ပစ္စည်းတွေ ရှာဝယ်ရပါတယ်။ ဈေးသွားပြီး ကောင်းနိုးရာရာ ဟင်းလျာများဝယ်ပြီး ကြင်သူသက်ထားနဲ့အတူ ချက်ပြုတ်ရတယ်။ ဘုန်းကြီးတွေပင့်ဖိတ်ရသလို အိမ်နီးနားချင်းနဲ့ ဆွေမျိုး မိတ်သဟာများကို ဧည့်ခံရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုဆိုတဲ့ ကာယိကဒုက္ခ *Physical Suffering* တွေ ရှိလာပါတယ်။

တစ်ခါ အလှူအောင်မြင်ပြီးမြောက်လို့ ရေစက်ချအမျှဝေချိန်မှာ ကြည်နူးဝမ်းမြောက်ချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ ကာယိကသုခ *Physical Happiness* တွေလည်း ဖြစ်လာပါတယ်။

ကာယိကသုခနဲ့ ဒုက္ခဟာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်မဟုတ်တဲ့ အဗျာကတ *Intermediate* တွေပါ။

အလှူဒါနနဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်တဲ့အခါ ကုသိုလ်ကလည်း အဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုတာမို့ “ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော..” လို့ ပဋ္ဌာန်းမှာ ဟောထားပါတယ်။





### အကုသိုလ်က အကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ

“ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော...” ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးအကုသိုလ်တွေဟာ နောက်နောက်အကုသိုလ်တွေကို အားကြီးသောမှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

*'Preceding immoral states are related to subsequent immoral states by the force of strong dependence condition.'*

သဒ္ဓါကိုအခြေခံလို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေပြုကြသလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကြောင့်လည်း အကုသိုလ်တွေ ပြုမိကြပါတယ်။

လိုချင်တပ်မက်မှုဆိုတဲ့ လောဘကြောင့် သူတစ်ပါးဥစ္စာခိုးယူတယ်၊ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်တယ်၊ အမြတ်အစွန်းများများရဖို့ မုသားတွေသုံးပြီး အရောင်းအဝယ်လုပ်တဲ့အခါ လောဘကြောင့် အကုသိုလ်တွေဟာ အစဉ်မပြတ်တိုးပွားနေလို့ ရှေးရှေးအကုသိုလ်ဟာ နောက်နောက်အကုသိုလ်ကို ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### အကုသိုလ်က ကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ

ရှေးရှေးအကုသိုလ်က ကေသဉ္စိ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အားကြီးသောမှီရာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သုမေဓာရသေ့ဗျာဒိတ်ပန်ဆင်စဉ်က ယသော်ရောအလောင်းသုမိတ္တာ ကြာပန်းဆက်ပုံကို ဆရာတော်အရှင် ဇနကာဘိဝံသ မှ ဥပမာပေးထားတာက နှစ်သက်စရာကောင်းလှလို့ ဆရာတော်ရဲ့ အရေးအသားအတိုင်း တင်ပြလိုပါတယ်။

ဂေါတမဘုရားနစဉ် သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝက ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားကြွချီလာတဲ့အခါ မြို့အဝင်လမ်းက လမ်းခင်းလို့မပြီး သေးပါဘူး။ တစ်နေရာမှာ ရွံနွံအိုင်ကလေးဖြစ်နေတော့ “ဒီနေရာကိုမြတ်စွာဘုရားမနင်းပါစေနဲ့၊ ငါ့ကိုသာနင်းပါစေ...” ဆိုပြီး မိမိကိုယ်ကို ဝမ်းလျားမောက် တံတားခင်းပါတယ်။

အဲဒီခဏကလေးမှာ ဘုရားရှင်ကိုဖူးမြော်ဖို့ရောက်လာတဲ့ သိန်းပေါင်းများစွာသော ပရိသတ်ကြီးထဲမှာ သုမိတ္တာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးငယ်လေး ပါလာပါတယ်။ အရင်ဘဝတွေကနောင်ဖွဲ့မိတဲ့ ရှေးရေစက်သံယောဇဉ်ကြောင့်လို့ ဆိုရပါမယ်။ ရသေ့လေးကိုကြည့်ပြီး ကြင်နာသနားချစ်မိသွားလို့ ယူလာတဲ့ကြာရှစ်ခိုင်ထဲက ငါးခိုင်ကို “ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ပူဇော်ပါနော်...” ဆိုပြီးပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သူမရဲ့လိမ္မာပါးနပ်ပုံနဲ့ စိတ်နှူးညှိတာကလေးက စဉ်းစားဖို့ကောင်းတယ်။ သူမကတော့ သုံးခိုင်ပဲ ယူပါတယ်။

ဒီပင်္ကရာဘုရားကြွလာတော့ နှစ်ဦးယှဉ်တွဲလို့ပူဇော်ကြပြီး ကြာပန်းဆက်ကပ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမှ သုမေဓာ မနောနဲ့ တောင်းလိုက်တဲ့ ဘုရားဆုအတွက် ဗျာဒိတ်ပေးလိုက်သလို သုမိတ္တာကိုလည်း ပါရမီဖြည့်ဖက် ဗျာဒိတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တပ်မက်စွဲလန်းတဲ့ရာဂဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ကိုအကြောင်းပြုပေမယ့် ပါရမီအတူဖြည့်ဆည်းပြီး ကုသိုလ်တွေ တိုးပွား လာတာ နောက်ဆုံးဘဝဖြစ်တဲ့ သိဒ္ဓတ္ထနဲ့ ယသော်ရောတိုင်အောင်ပါပဲ။

အလားတူ ငယ်စဉ်အခါမှာ မသိနားမလည်လို့ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိဘဆရာတွေရဲ့ ဆုံးမမှုကိုမရလို့ဘဲဖြစ်ဖြစ် သတ္တဝါတွေအသက် သတ်တာတို့၊ မုသားပြောတာတို့၊ သူများပစ္စည်းခိုးယူတာတို့ကို လုပ်မိခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသိတရားနဲ့အရွယ်ရလာတဲ့အခါ ဒါတွေဟာ မကောင်းမှုတွေ ပါလားလို့ နားလည်သိရှိသွားပြီး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတွေကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြလို့ နှစ်ပေါင်းဘယ်လောက်ပဲကြာကြာ အကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ကုသိုလ်တွေဖြစ်လာရင် ဥပနိဿယပဲ ထိုက်ပါတယ်။

“ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ကေသဉ္စိ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော...” လို့ ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးအကုသိုလ်တွေဟာ နောက်နောက်အကုသိုလ်ကိုလည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### အကုသိုလ်က အဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုတာ

ဒေါသမီးတွေ ပေါက်ကွဲလို့ သူတစ်ပါးအသက်ကို လုံ့လစိုက်ပြီးသတ်ဖို့ကြိုးစားတယ်၊ လောဘကြောင့် မတရား စီးပွားရှာတယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် အပင်ပန်းခံပြီးလုပ်ရလို့ ကာယိကဒုက္ခ ‘Physical Suffering’ ဆိုတဲ့ ကဗျာကတဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အကုသိုလ်ကလည်း အဗျာကတကို ဥပနိဿယနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒီလိုကျေးဇူးပြုရာမှာ အကုသိုလ်ကံတွေဟာ အခုဘဝသာမက နောင်ဘဝတွေတိုင်အောင် အကျိုးပေးပါတယ်။ ယခုလက်ရှိဘဝမှာလည်း မကောင်းတာတွေကို မြင်တွေ့နေရတယ်။ မကောင်းတာတွေ ကြားနေရတယ်၊ မကောင်းတဲ့အနံ့အသက်ရတယ် ဆိုတာကလည်း ရှေးအကုသိုလ် ကံတွေကြောင့်ပါပဲ။

အဘိဓမ္မာအရ အကုသလဝိပါက် စက္ခုဝိညာဉ်၊ အကုသလဝိပါက် သောတဝိညာဉ်၊ အကုသလဝိပါက် ယာနဝိညာဉ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အတိတ်အကုသိုလ်ကံ အကျိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဝိပါက်အဗျာကတ Resultant Intermediate တွေဖြစ်ပါတယ်။



ဒါကြောင့်မို့ “ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော...” လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားပါတယ်။

### အဗျာကတာက အဗျာကတာကို ကျေးဇူးပြုတာ

ကျွန်တော်တို့လူမျိုးတွေဟာ အားလပ်ရက်ရပြီဆိုရင် မြန်မာပြည်အနှံ့ တန်ခိုးကြီးဘုရားတွေကို သွားရောက်ဖူးမြော်လေ့ ရှိပါတယ်။

အင်းလေးဖောင်တော်ဦး၊ အညာသီဟတော၊ ကျိုက်ထီးရိုး၊ ဇွဲကပင်တောင်နဲ့ မြတ်မော်တင်စွန်းတို့ဆို တကူးတကခရီးသွားရတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းမှုဆိုတဲ့ ကာယိကဒုက္ခတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိလေသာတွေကင်းစင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကရုဏာပြည့်ဝတဲ့ မျက်နှာတော်ကို မြင်တွေ့ရတဲ့အခါမှာ ပင်ပန်းသမျှအမောပြေပြီး ကိုယ့်ရဲ့ချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ ကာယိကသုခဖြစ်လာလို့ ကာယိကဒုက္ခက ကာယိကသုခ အဗျာကတာကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အကုသိုလ်ဘက်မှာလည်း လောဘဇောတွေကြောင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲခံပြီး ကာယိကဒုက္ခတွေနဲ့ စီးပွားရှာကြပါတယ်။ ဒီလိုစီးပွားရေး ကောင်းလာလို့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ ကာယိကသုခတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

“ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော...” ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးအဗျာကတာဟာ နောက်နောက်အဗျာကတာကို ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### အဗျာကတာက ကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ

လူတိုင်းဟာတတိယအရွယ်နဲ့ ဘဝဆည်းဆာအချိန်လေးမှာ ကိုယ်ပိုင်ခြံမြေအိမ်ကလေးနဲ့ မကြောင့်မကြဘဲ အေးအေးဆေးဆေး နေလို ကြပါတယ်။

တစ်ခါ နိဗ္ဗာန်မရောက်မီ အထက်တန်းကျတဲ့ဘဝတွေမှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ကျင်လည်ချင်လို့ အလှူဒါနတွေလုပ်တယ်၊ ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်တယ်။ ဘာဝနာပွားများတယ် စတဲ့ ကုသိုလ်တွေကို လက်ရှိဘဝရော နောင်ဘဝတွေအတွက်ပါ ရည်မျှော်ပြီး ပြုကြပါတယ်။

ချမ်းသာစွာနေချင်တဲ့ ကာယိကသုခကိုအကြောင်းပြုပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေဖြစ်လာလို့ အဗျာကတာက ကုသိုလ်ကိုလည်း ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### အဗျာကတာက အကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ

ဘဝခရီးဆိုတာလည်း မျဉ်းဖြောင့်လိုမဟုတ်ဘဲ အတက်အကျအနိမ့်အမြင့်ရှိတဲ့ လှိုင်းတွေလိုဖြစ်လို့ ချမ်းသာတစ်လှည့် ဆင်းရဲတစ်ခါနဲ့ တွေ့ကြုံဖြတ်သန်း ရပါတယ်။

တချို့က ဆင်းရဲတဲ့အခါ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ မလုပ်မိဘဲ ပင်ပန်းတဲ့ကာယိကဒုက္ခကြောင့် သူတစ်ပါးဥစ္စာ ခိုးယူမယ်၊ မတရား စီးပွားရှာမယ်၊ မုသားပြောတယ်စတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို ကျူးလွန်ကြပါတယ်။

ကာယိကဒုက္ခကိုအကြောင်းပြုပြီး အကုသိုလ် Immoral Wholesome တွေလုပ်ကြလို့ အဗျာကတာက အကုသိုလ်ကိုလည်း ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဥတု၊ ဘောဇဉ်နဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

ဥပနိဿယပစ္စည်းရဲ့ အဆုံး(၃)ပိုဒ်မှာ -

ဥတုဘောဇနဗ္ဗိ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော

ပုဂ္ဂလောပိ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော

သေနာသနဗ္ဗိ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော... ဆိုပြီး

ဥတုနဲ့ ဘောဇဉ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ နေရာအိမ်ကျောင်း တို့ဟာ ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်လို့ ဟောထားပါတယ်။

### ဥတု Temperature

ဥတုဆိုတာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်မဟုတ်ဘဲ အပူအအေး တေဇောဓာတ် အဗျာကတာပါ။

မြန်မာစကားမှာလည်း “ဒီနေ့ ဥတုသပ္ပာယ် မျှတတယ်။ ဒီနှစ်ဆောင်းက အရမ်းအေးတော့ ဥတုမမျှတလိုက်တာ...” ဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်။



ဥတုသပ္ပာယ်မှုတလို့ စပါးသီးနှံတွေ ဖြစ်ထွန်းတယ်။ အရောင်းအဝယ် ကောင်းတယ်ဆိုရင် ရှင်ပြုနားသမင်္ဂလာတွေ၊ သီလာဘာဝနာတွေကို ပိုပြီးလုပ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဥတုဆိုတဲ့ အဗျာကတက ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးအားကြီးသောမှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဥတုကောင်းမွန်တဲ့အခါ တစ်ဖက်ကလည်းအပျော်အပါး ပွဲလမ်းသဘင်တွေ၊ လောင်းကစားတာတွေကို ပိုပြီးလိုက်စားမိတဲ့ အတွက် ဥတုအဗျာကတက အကုသိုလ်ကို ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့လည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တစ်ခါ ဥတုကောင်းမွန်ရင် ကာယိကသုခဖြစ်သလို ဥတုမမျှတရင် ကာယိကဒုက္ခတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အဗျာကတ ကိုလည်း ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဥတုအဗျာကတဟာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နဲ့ အဗျာကတ သုံးမျိုးလုံးကို ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### ဘောဇဉ် Food

ဘောဇဉ်ဆိုတဲ့ စားသောက်ဖွယ်ရာတွေကလည်း ဥတုကို အဗျာကတ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိစားချင်တဲ့ အစားအသောက်တွေ စားနေရရင် ကာယိကသုခ *Physical Happiness* စေတသိက သုခ *Mental Happiness* တွေနဲ့ ပြည့်စုံလို့ နေပါတယ်။

အဆင်မပြေလို့ စားချင်တာမစားရရင်၊ အစားအသောက်မကောင်းရင် ကာယိကဒုက္ခနဲ့ စေတသိကဒုက္ခတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဘဝမှာ စားဝတ်နေရေးဆိုတာ အရေးအကြီးဆုံးမို့ ဘောဇဉ်ဟာ အားကြီးသောမှီရာလည်း ထိုက်ပါတယ်။

ဘောဇဉ်ဟာ တရားထူးရနိုင်တဲ့အထိ ကျေးဇူးပြုတာကို ဓမ္မပဒ ဇာတ်တော်မှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ကောသလတိုင်း မာတိကာရွာကြီးကို ရောက်သွားတဲ့ ရဟန်းတော်များဟာ တရားအားထုတ်ကြိုးစားပေမယ့် တရားထူးမရကြပါဘူး။

ဒီအခါမှာ အနာဂါမ်ဖြစ်နေတဲ့ မာတိကာဒါယိကာမကြီးက အဘိညာဉ်တန်ခိုးနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်တော့ ဆွမ်းအာဟာရမှာ ကျေနပ်မှု မရှိလို့ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တွေ မတက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သံဃာတော်တွေကို အချို့ အချို့ ဘောဇန သပ္ပာယ်ဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်ဆက်ကပ်တဲ့အခါ စိတ်ချမ်းမြေ့စွာနဲ့ ရှုမှတ်နိုင်လို့ တရားထူးရရှိသွားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဘောဇဉ်ဆိုတဲ့ အဗျာကတဟာ ကုသိုလ်ကိုသာမက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ချမ်းသာဆင်းရဲဆိုတဲ့ အဗျာကတကိုလည်း အားကြီးသောမှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တစ်ခါ အကုသိုလ်ဘက်မှာလည်း အစားအသောက်ဆင်းရဲချို့တဲ့တဲ့အခါ သူတစ်ပါးဥစ္စာခိုးယူတာ၊ မတရားနည်းနဲ့ စီးပွားရှာတာတွေကို လုပ်မယ်ဆိုရင် အဗျာကတဘောဇဉ်က အကုသိုလ်ကို ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘောဇဉ်ဆိုတဲ့ အဗျာကတအာဟာရဟာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် အဗျာကတ သုံးခုလုံးကို အားကြီးသောမှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဥတုဘောဇနမှီမှာ ပိနဲ့ အဆုံးသတ်ထားလို့ ကျန်တဲ့တူရာအားလုံးကိုလည်း ယူနိုင်ပါတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

### ပုဂ္ဂိုလ် Person

ပုဂ္ဂလောပိ လို့ဆိုတဲ့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကနေ နောက်တစ်ဦးကို ကုသိုလ် ဒါမှမဟုတ် အကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုနိုင် ပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားကြီးသောမှီရာလည်းဖြစ်လို့ မင်္ဂလာသုတ်မှာ အသေဝနာစ ဗာလာနံ လူမိုက်နဲ့မပေါင်းသင်းပါနဲ့ *Not to associate with fools* ၊ ပဏ္ဍိတာနန္တ သေဝနာ ပညာရှိနဲ့သာပေါင်းဖော်ပါ *Better to associate with wise* လို့ ဟောထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကစပြီး ဆရာကောင်းတွေနဲ့ပညာသင်ခဲ့ရပြီး စီးပွားရှာရာမှာလည်း ကလျာဏမိတ္တဆိုတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေရှိမယ်၊ တရားအားထုတ်ရာမှာလည်း ဆရာကောင်းတွေထံမှ နည်းခံရမယ်ဆိုရင် မိမိအကျိုးစီးပွားဟာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်နေမှာပါ။

တစ်ခါက အရှင်အာနန္ဒာမှ “သူတော်ကောင်းတွေဆီမှာ မှီဝဲဆည်းကပ်ရတာ အကျိုးတစ်ဝက်ပြီးစီးပါတယ်ဘုရား...”လို့ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ လျှောက်ထားပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမှ “အာနန္ဒာ... ဒီလိုမပြောနဲ့၊ အခု ငါဘုရားတည်းဟူသောသူတော်ကောင်းကို ဆည်းကပ်ခွင့်ရလို့ သံသရာ တစ်လျှောက်လုံး အို နာ သေ ရမယ့်သူတွေဟာ မသေရတော့ဘူး။ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ရပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံကြတယ်။ ဒါ ငါဘုရားနဲ့ ပေါင်းလို့ပဲ၊ ငါဘုရားနဲ့သာ မပေါင်းရရင် တစ်ခုမှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး...” လို့ မိန့်ပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီး “ချစ်သားအာနန္ဒာ.... သူတော်ကောင်းနဲ့သာပေါင်းရရင် ကုသိုလ်တွေကတစ်ဝက်မကဘူး၊ အကုန်ရပါတယ်။ အလုံးစုံ အပြည့်အဝ အကျိုးစီးပွားပြီးမြောက်စေတယ်....” လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။



တစ်ခါ အကုသိုလ်ဘက်မှာလည်း အဏတသတ်မင်းသားဟာ ရှင်ဒေဝဒတ်နဲ့ပေါင်းမိလို့ ဖခင် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးရဲ့ ထီးနန်းကို လုယူပြီး ခြေထောက်တွေကို စားနဲ့မွမ်း၊ ဆားနဲ့သိပ်ပါတယ်။ မင်းကြီးဟာ ဝေဒနာခံစားရပြီး သေဆုံးသွားလို့ ပဉ္စာနန္တရိယကံကြီးကို ကျူးလွန်မိသွားပါတယ်။ ဒါက မသူတော်နဲ့ ပေါင်းဖက်မိလို့ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သုခ၊ ဒုက္ခနဲ့ပ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုနိုင်လို့ ဥပနိဿယလည်း ထိုက်ပါတယ်။

### နေရာ၊ အဆောက်အဦ Loading Place

သေနာသနဆိုတာ အိမ်၊ ကျောင်း၊ အဆောက်အဦ၊ နေရာထိုင်ခင်းတွေကို ဆိုလိုတာဖြစ်လို့ ရုပ်အဗျာကတမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

ပိ နဲ့အဆုံးသတ်ထားလို့ နေရာထိုင်ခင်းနဲ့ အလားတူတာတွေ အားလုံးကိုယူလို့ရပါတယ်။

နေရာအဆောက်အဦဟာ လူတိုင်းအတွက်မရှိမဖြစ် အရေးပါလှပါတယ်။ ငှက်ကလေးတွေ အသိုက်အမြုံဆောက်ပြီး နေကြသလို သတ္တဝါတွေ အားလုံးဟာလည်း အဆင်ပြေမယ့်နေရာတွေမှာ ခိုလှုံပြီး နေကြတာပါ။ လူ့ဘဝမှာလည်း တကယ့်အခြေခံလိုအပ်ချက် Fundamental need ပါပဲ။

ကုသိုလ်ဘက်မှာလည်း အပူအအေးမျှတဲ့နေရာတွေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတွေမှာ တရားအားထုတ်မှ တရားထူးရဖို့ အထောက်အကူ ပြုတာပါ။ တောထဲမှာတရားရှာမှီးတဲ့ ရသေ့၊ ရဟန်းတွေတောင် မိုးဒဏ်လေဒဏ်က ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ကျောက် လိုဏ်ဂူတွေထဲ ဒါမှမဟုတ် အရိပ်အာဝါသကောင်းတဲ့ သစ်ပင်ရိပ်အောက်မှာ အားထုတ်မှ အဆင်ပြေကြတာပါ။

အကုသိုလ်ဘက်မှာလည်း အိမ်ရာကောင်းကောင်းနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနေရရင် ဇိမ်ခံတဲ့ဘက်များပြီး ကာမဂုဏ်တွေကို တိုးပြီးခံစားလိုတဲ့ တဏှာလောဘတွေပဲ တိုးပွားနေပါတယ်။ တခါ နေရာထိုင်ခင်း အဆင်မပြေရင်လည်း သူတပါးပစ္စည်းခိုးယူမယ်၊ သူတစ်ပါးအိမ်ရာ ဖောက်ထွင်းမယ်ဆိုတဲ့ ဒုစရိုက်မှုတွေကို ကျူးလွန်မိကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နေရာထိုင်ခင်းဟာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုနိုင်လို့ ဥပနိဿယပစ္စည်းထိုက်ပါတယ်။

### စိမ်းနေဦးမည့် ကျွန်တော်မြေ

ဒီခေါင်းစဉ်လေးက ကျွန်တော်လေးစားတဲ့ ဆရာတက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်ရဲ့ နာမည်ကျော်ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ရဲ့အမည်ပါ။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အသက်ရှင်သန်နေဖို့ စပါးသီးနှံ၊ သန့်ရှင်းသောရေ၊ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ အမြဲစိမ်းလန်းနေတဲ့ ချစ်သောအမိမြေ Our beloved evergreen Mother-Land ဟာ မြန်မာပြည်သားအားလုံးရဲ့ ဥပနိဿယထိုက်တဲ့ အားကြီးသောမှီရာပါ။

မိခင်မြေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လောက ဆက်လက်စိမ်းလန်းစိုပြည်နေဖို့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဒီလို မိခင်မြေ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့၊ သာယာထွန်းကားပြန့်ပွားဖို့နဲ့ အများအကျိုးရွှက်သယ်ပိုးတာဟာ ပါရမီဖြည့်ဆည်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ကြီးမားတဲ့ရာဝင်အိုးကြီးတွေ ဖြစ်ပါစေ။ တစ်စက်တစ်စက်ကျလာတဲ့မိုးရေစက်တွေ များလာရင် နောက်ဆုံးတော့ ပြည့်လျှံသွားရစမြဲမို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကိုလည်း နည်းနယ်များတယ်မဟုတ်ဘဲ အများအကျိုး၊ လောကအကျိုးအတွက် ဆောက်ရွက်ရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ပါရမီတွေ ဖြည့်ဆည်းနေတာပါ။ စာဖတ်သူများ အားလုံးပါရမီတွေ ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ အရောက်လှမ်းစေချင်ပါတယ်။

### နိဿယနဲ့ ဥပနိဿယအထူး

သာမညမှီရာအကြောင်းဆိုရင် နိဿယပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ဝိသေသဖြစ်တဲ့ အားကြီးသောမှီရာဆိုရင် ဥပနိဿယပစ္စည်းထိုက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားအသိဉာဏ်ပွင့်လင်းနိုးကြားဖို့ တရားစာပေတွေဖတ်ရှုတာ၊ အချင်းချင်းဆွေးနွေးတာ၊ တရားစခန်းဝင်တာ တွေဟာ နိဿယပစ္စည်းဖြစ်ပြီး တရားထူးရဖို့ လမ်းညွှန်ပြသပေးတဲ့ ဆရာဟာ ဥပနိဿယပစ္စည်းထိုက်ပါတယ်။

### အာရမ္မက ဥပနိဿယ

|             |   |
|-------------|---|
| ပစ္စည်း     | စွဲမက်နှစ်သက်ဖွယ် လွှမ်းမိုးကြီးစိုးသော အာရုံ |
| ပစ္စယုပ္ပန် | ယင်းအာရုံကို အလေးအနက်ပြုသောစိတ်၊ စေတသိက်များ  |



### အနန္တရ ဥပနိဿယ

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| ပစ္စည်း     | ရှေးရှေးစိတ် ရေ၊ စေတသိက် ၅၂   |
| ပစ္စယုပ္ပန် | နောက်နောက်စိတ် ရေ၊ စေတသိက် ၅၂ |

### ပကတိ ဥပနိဿယ

|             |  |
|-------------|--|
| ပစ္စည်း     | အင်အားကြီးမားသော ရှေးရှေးစိတ် ရေ၊ စေတသိက် ၅၂၊ ပညတ် |
| ပစ္စယုပ္ပန် | နောက်နောက်စိတ် ရေ၊ စေတသိက် ၅၂                      |

### ဥပနိဿယပစ္စယော

မိုးနှင့်မကင်း၊ စုံခပင်းတို့၊ မိုးတွင်းခြိမ်းအုံး၊ ထစ်ချုန်းမြည်ကျိုး၊ ရွာသည့်မိုးသို့၊

သုံးမျိုးပြားလတ်၊ စိတ္တုပ္ပါဒ်အား၊ ကြီးမားလှစွာ၊ မှီရာဖြစ်သော

အာရမ္မဏူပ အနန္တရူပ ပကတိ ဥပနိဿယ သုံးပါး ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။



## ပုရေဇာတပစ္စည်း

ပုရေဇာတပစ္စည်းကို "ကမ္ဘာဦးက နေနဲ့လ" ဥပမာနဲ့ ပြဆိုပါတယ်။  
ကမ္ဘာဦးက အရင်ဖြစ်နှင့်နေတဲ့ နေနဲ့လဟာ သစ်ပင်၊ ပန်းမန်၊ လူတွေအတွက် အရင်ဖြစ်နှင့်နေပြီး  
အပူအအေးနဲ့ အလင်းအားဖြင့် ပေးကာကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### ၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စည်း 'Prenascence Condition'

ပုရေ ဆိုတဲ့အသုံးအနှုန်းလေးကို ကျွန်တော် ဆေးကျောင်းသားဘဝက ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရရေးဖွဲ့ထားတဲ့ "ပုရေနိသင်၊  
ဆက်တိုင်းကြင်၍၊ အိမ်ရှင်အစစ်၊ ငယ်ကျွမ်းချစ်နှင့်၊ တပ်ရစ်လက်သင်၊ ထုံးစတွင်၌၊ သွေးငင်ကြမ္မာ၊ ဝါသနာကြောင့်၊ ဆရာမိဘ၊  
ကွပ်ဆုံးမလည်း၊ ချစ်စထုံးနှောင်၊ ပျော်ရအောင်လို့..." ရတုကဗျာလေးကို ဖတ်ရှုပြီးထဲက ရင်းနှီးခဲ့ပါတယ်။

ပုရေနိသင်ဆိုတာ မြန်မာလို ရှေးရေစက် Result of ofrmer offection လို့ဆိုရမှာပါ။

ပုရေ ဆိုတာ "ရှေးက ဇာတ က ဖြစ်တယ်" အနက်အဓိပ္ပါယ်ရလို့ ရှေးက အရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာပါ။

ပမာဆိုရရင် ကမ္ဘာဦးက နေနဲ့လ Primeval Star and Moon ဟာ ယခုတိုင်ထင်ရှားရှိပြီး နောက်မှဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သစ်ပင်၊  
ပန်းမန်တွေ ကြီးထွားဖို့နဲ့ လူတွေအသက်ရှင်ဖို့ အပူနှင့် အလင်းပေးပြီး ကျေးဇူးပြုတာမျိုးပါ။

လင်္ကာလေးနဲ့ "ရှေး၌ပုံသေ၊ ဖြစ်ခဲ့ပေ၊ မှတ်လေ ပုရေ..." လို့ မှတ်သားထားနိုင်ပါတယ်။

ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသမှ မိဘနဲ့ သားသမီးဥပမာနဲ့ ပြဆိုပါတယ်။ ဘဝခရီးမှာ သားသမီးတွေကို ပညာတတ်အောင်၊  
ချမ်းသာအောင်၊ လူ့လောကအလယ်မှာ ဝင်ဆံ့နိုင်ဖို့ မိဘများက ရှေးက ဖြစ်နှင့်သော ပုရေဇာတသတ္တိနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးတာပါ။

ပုရေဇာတပစ္စည်းမှာ -

- ဝတ္ထုပုရေဇာတ
- အာရမ္မဏ ပုရေဇာတ
- ဝတ္ထာရမ္မဏ ပုရေဇာတ ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

### ဝတ္ထုပုရေဇာတ Base-Prenascence

ဝတ္ထုရုပ်တွေက အရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး နောက်ကဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို ကျေးဇူးပြုတာဟာ ဝတ္ထုပုရေဇာတပါ။

"စက္ခယတနံ စက္ခဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စမ္မာနံ ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော..." ဆိုတဲ့အတွက် စက္ခဝိတ္ထု၊  
Eye-base ဟာ စက္ခဝိညာဉ် Eye-Consciousness နဲ့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တွေကို အရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

မြင်သိစိတ်အစဉ်မှာ အတိတ်ဘဝ၊ ဘဝင်္ဂစလေန၊ ဘဝင်္ဂပစ္ဆေဒ၊ ပဉ္စဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်း၊ စက္ခဝိညာဉ်၊ သမ္ပဒိဗ္ဗိန္ဒြိယ၊ သန္တိရဏ၊ ဝုဠော၊  
ဇောဓုနစ်ကြိမ်၊ တဒါရုံ နှစ်ကြိမ်၊ ဘဝင်ဆိုပြီး ဝိထိဖြစ်ပါတယ်။

မန္တလေးမြို့က မဟာမြတ်မုနိဘုရားမျက်နှာတော်ကို ဖူးတွေ့လိုက်ရတယ်ဆိုတာ အရင်ဖြစ်နှင့်တဲ့ စက္ခပသာဒ Rerina က  
နောက်မှဖြစ်တဲ့ စက္ခဝိညာဉ်ကို ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့ကျေးဇူးပြုလို့ပါ။ ဒီလိုဖူးတွေ့ရတာကလည်း စက္ခပသာဒ၊ စက္ခဝိညာဉ်၊  
အရောင်အလင်းနှင့် နှလုံးသွင်းမှုတို့ ပေါင်းဆုံအကြောင်းပြုလို့ပါ။

လူမှာ စက္ခပသာဒဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ပသာဒရှိနေမှ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်များက ခွဲစိတ်ကုသပြီး မြင်အောင်  
လုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။ ကံကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကမ္မဇရုပ် Kamma-produced matter ဖြစ်လို့ ပသာဒပျက်စီးသွားရင် လူကဖန်တီးပြီး  
မြင်အောင်လုပ်လို့ မရပါဘူး။

### ရှင်အဇ္ဈဂေါကာနဲ့ စက္ခပသာဒ

ရွှေတိဂုံအံ့ဖွယ်ကိုးပါးမှာတစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ရှင်အဇ္ဈဂေါကာဘုရားဟာ လူသိများထင်ရှားသလို ဘုန်းတော်ကြီးရဲ့ အတိတ်  
ဇာတ်ကြောင်းဟာလည်း အံ့ဩဖွယ်အတိဖြစ်နေပါတယ်။ ပုဂံခေတ်က ရှင်အဇ္ဈဂေါကာဟာ ဘုရင်ကို ဓာတ်လုံး Philosopher's stone  
ဖြစ်စေရမယ်လို့ အာမခံနဲ့ အင်္ဂါရတ်ထိုးပါတယ်။





ပေစာ *Palm-Leaf writing* မှာရေးထားတဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ ချည်းရေစိမ်ပါဆိုတဲ့နေရာမှာ ညကြီးသတ်နဲ့ ၂ ကလေး သတ် စာလုံးပေါင်းမှားဖတ်မိပြီး ချဉ်ရေစိမ်လိုက်တော့ ဓာတ်လုံး ဖြစ်မလာပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ဆရာတော်ဟာ မျက်လုံးနှစ်ဖက်ကိုထိုးဖောက်ခံရပါတယ်။ အလွန်လည်းစိတ်ပျက်သွားပြီး ကိုရင်ကလေးကို ကုဋီထဲ ဓာတ်လုံးပစ်ချခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ နေရာမှန်ရောက်သွားလို့ ကုဋီထဲမှာအရောင်တဝင်းဝင်းနဲ့ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဓာတ်လုံးကို ပြန်ဆယ်ယူပြီး ကိုရင်လေးကို စက္ကူပသာဒ မမျက်သေးတဲ့ ဆိတ်မျက်လုံးတစ်စုံကို ဈေးထဲမှာ အမြန်ရှာခိုင်းပါတယ်။

ကိုရင်လေးရောက်သွားတဲ့အခါ ဈေးကွဲချိန်ဖြစ်နေတော့ ဆိတ်မျက်စိတစ်ခုနဲ့ နွားမျက်စိတစ်ခုသာ ရလိုက်ပါတယ်။

ဆရာတော်လည်း မထူးတော့ပါဘူးဆိုပြီး ဆိတ်မျက်စိနဲ့ နွားမျက်စိကို ဓာတ်လုံးအစွမ်းသုံးပြီး တပ်လိုက်တာ ပြန်မြင်သွားလို့ အရှင်အဇ္ဈဂေါဏ *Monk goat-bull* ဆိုပြီးထင်ရှားခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အဇ္ဈ က-ဆိတ် ဂေါဏက -နွားလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

ဆရာတော်ဟာဓာတ်လုံးအစွမ်းနဲ့ ပုဂံပြည်မှာရွှေမိုးငွေမိုးရွာသွန်းပေးခဲ့လို့ အဲဒီအခါက မုဆိုးမတောင် အနည်းဆုံး ဘုရားတစ်ဆူတော့ တည်နိုင်တယ်လို့ အဆိုရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပုဂံရာဇဝင်အစရှိတဲ့ သမိုင်းစာအုပ်များမှာမပါရှိလို့ ပညာရှင်များက အဖြစ်မှန်တွေလို့ ယူဆဖို့ခက်နေပါတယ်။ ဘာသာရေးပညာရှင်တွေက ရှင်အဇ္ဈဂေါဏဆိုတာ အဘယာဂီရိဂိုဏ်းဆက် အရည်းကြီးရဟန်းလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ သမိုင်းပညာရှင်များက ဓာတ်လုံးက အဲသလိုမျိုးစွမ်းရင် ပုဂံပြည်သားအားလုံး အလုပ်မလုပ်တော့လို့ ဘုရားတည်စရာ အုပ်တစ်ချပ်တောင် ရှိမှာမဟုတ်ဘူးလို့ သုံးသပ်တင်ပြ ကြပါတယ်။

စက္ကူပသာဒလို သောတ၊ ယာန၊ ဇိဝု၊ ကာယ ပသာဒရုပ်များဟာ ဆိုင်ရာဝိညာဉ်စိတ်များကို ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ပသာဒဆိုတာ မဟာဘုတ်လေးပါးကို ကြည်လင်စေတတ်လို့ အကြည်ဓာတ် *Element of Cleanness* လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

#### အာရမ္မဏပုရေဇာတ *Object - Predominance*

အာရုံတွေဟာ စိတ်၊ စေတသိက်တွေထက် အရင်ဖြစ်နိုင်ပြီး ကျေးဇူးပြုတာကို အာရမ္မဏပုရေဇာတလို့ ခေါ်ပါတယ်။

“အာရုံရှိမှ စိတ်ရှိမယ်၊ အာရုံမရှိ စိတ်မရှိ...” ဆိုတဲ့အတိုင်း အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိဆိုတဲ့ အာရုံတွေရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် စိတ်တွေဖြစ်နေရတာပါ။

ဒီလိုအသိမျိုးကို သေသေချာချာစဉ်းစားမိရင် စာဖတ်သူများလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကို ပိုလို့ ကြည်ညိုမြဲသွား မှာပါ။

“ရှုပါယတနံ စက္ခုဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စမ္မာနံ ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော...” ဆိုတဲ့အတွက် အဆင်းရှုပါရုံဟာ စက္ခုဝိညာဉ်နဲ့ ယှဉ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

မိမိရဲ့ ကြင်နာသူကို ဆုံနေကျနေရာလေး *Rendezvous* မှာ တွေ့လိုက်တယ်ဆိုတာ အတိတ်ဘဝင်၊ ဘဝင်စလေန၊ ဘဝင်ပစ္ဆေဒ၊ ပစ္ဆေဒရာဝဇ္ဇန်း၊ စက္ခုဝိညာဉ်၊ သမ္ပဋိစိုင်း၊ သန္တိရဏ၊ ဝုဠော၊ ဇောနုနစ်ကြိမ်၊ တဒါရုံနစ်ကြိမ်ဆိုပြီး စိတ်အစဉ်ဖြစ်လို့ပါ။

ဒီနေရာမှာ ချစ်သူမျက်နှာဆိုတဲ့ ရှုပါရုံ *Visible object base* ဟာ အတိတ်ဘဝင်ရဲ့ ဥပါဒါဏကစပြီး ဒုတိယတဒါရုံရဲ့ ဘင်ရောက်မှ ချုပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ရှုပါရုံဟာစက္ခုဝိညာဉ်ကို အာရမ္မဏပစ္စည်းသာမက ရှေးကအရင်ဖြစ်တဲ့ အာရမ္မဏပုရေဇာတနဲ့ ပါကျေးဇူးပြုတာ ကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

မဟာအံ့ထူးကံသာဘုရားကြီးရှေ့မှာ ငြိမ်သက်စွာဘုရားဝတ်ပြုရာကနေ သစ္စာပန်းလာပေးတဲ့သမီးငယ်လေးရဲ့အသံကို ကြားလိုက်ရတဲ့ ဝီထိအစဉ်မှာ အတိတ်ဘဝင်၊ ဘဝင်စလေန၊ ဘဝင်ပစ္ဆေဒ၊ ပစ္ဆေဒရာဝဇ္ဇန်း၊ စက္ခုဝိညာဉ်၊ သမ္ပဋိစိုင်း၊ သန္တိရဏ၊ ဝုဠော၊ ဇောနုနစ်ကြိမ်၊ တဒါရုံနစ်ကြိမ် ဆိုပြီး ဖြစ်ပါမယ်။

ဒီနေရာမှာ နားဆိုတဲ့ သဒ္ဓါရုံ *Audible ear-base* ဟာ အတိတ်ဘဝင်နဲ့ ပြိုင်တူဖြစ်သွားပြီး ဘဝင်စန၊ ဘဝင်ပစ္ဆေဒ၊ ပစ္ဆေဒရာဝဇ္ဇန်းနှင့် ကြားစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နားက ပုရေဇာတပစ္စည်း၊ သမီးငယ်လေးရဲ့အသံကြားလိုက်တဲ့ ကြားစိတ်က ပုရေဇာတပစ္စည်းရဲ့ ပစ္စယုပ္ပန်ပါ။

အလားတူ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတွေဟာ ဆိုင်ရာဝိညာဉ်တွေကို အာရမ္မဏပုရေဇာတနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။



နားက ရုပ်၊ ကြားစိတ်ကနာမ်ပါလားလို့ သတိနဲ့ဆင်ခြင် ဂျှမတ်နိုင်လိုက်ရင် ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ကို ခွဲခြားစွာသိမြင်သွားတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပါမယ်။

တစ်ခါ အကြောင်းရောအကျိုးပါ ခဏလေးဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ပျက်သွားတာပါဘားလို့ သိမြင်သွားရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်လာပြီး နိဗ္ဗာန် မဂ်လမ်းပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားမှာပါ။

**တယောကြိုး၊ တယောတံနှင့် တယောအသံပမာ**

တရားရှုမှတ်ရာမှာလည်း ပုရေဇာတပစ္စည်းဟာ အရေးပါလှပါတယ်။

စက္ခုယာတနံအရ စက္ခုပသာဒဟာ မြင်စိတ်ထက်အရင်ဖြစ်နိုင်ပြီးကျေးဇူးပြုသလို ရူပါယတနံအရ အဆင်းရူပါရုံကြောင့်လည်း မြင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ ဒါပေမဲ့ မြင်သိစိတ်လေးဟာ စက္ခုပသာဒထဲမှာရော ရူပါရုံထဲမှာရှိတာ မဟုတ်ဘဲ သူတို့နှစ်ခုပေါင်းဆုံလိုက်မှ ဖြစ်လာတာပါ။

ကျမ်းစာတွေမှာတော့ တယောကြိုး၊ တယောတံ၊ တယောအသံနဲ့ ဥပမာပြထားပါတယ်။

- စက္ခုပသာဒက တယောကြိုး *Violin String*
- အဆင်းရူပါရုံက တယောထိုးတံ *Violin Stick*
- မြင်သိစိတ်က တယောအသံ *The Sound of Violin* နဲ့တူပါတယ်။

တယောသံဟာ တယောကြိုးမှာမရှိသလို တယောထိုးတံထဲမှာလည်းမရှိပါဘူး။ တယောကြိုးမှာ တယောထိုးတံ လာပွတ်တိုက်မှ တယောသံထွက်ပေါ်လာတာမို့ စက္ခုပသာဒက အခံဓာတ်၊ ရူပါရုံက အတိုက်ဓာတ်၊ မြင်သိစိတ်လေးက အပွင့်ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်တာကို မြင်တယ်၊ ကြားတာကို ကြားတယ်၊ နံတာကိုနံတယ်လို့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် *Now and Here* မှာ ရှုမှတ်နိုင်ရင် သံသရာစက်ဝန်းကို ဖြတ်လို့ရသွားပါပြီ။

နံနက်ခင်းမှာလမ်းလျှောက်ရင်း အမျိုးသမီးငယ်လေးတစ်ဦးကို တွေ့လိုက်ရတဲ့အခါ မြင်ဆဲခဏမှာမရပ်ဘဲ ဆက်ပြီးခံစား လိုက်ရင် မျက်နှာလေးကကျက်သရေရှိလိုက်တာ၊ ဆံပင်လေးကရှည်ရှည်လေး၊ ကိုယ်လုံးလေးကပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုး စတဲ့ အာရုံခံစားမှုတွေ ဆက်ဖြစ်နေလို့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေပဲ တိုးလေလေဖြစ်နေပါမယ်။

မြင်ရင်မြင်တယ်လို့ မြင်ဆဲခဏမှာသာရှုမှတ်ပြီး အဆင်းအာရုံကိုဆက်ပြီးမခံစားရင်၊ မြင်သိတာလေးဟာ မြင်ပြီးဖျတ်ခနဲ ပျက်သွားတာကို သိသွားမှာပါ။ အလားတူသီချင်းသံလေးကြားရရင် ဆက်မလိုက်ဘဲ ကြားရင်ကြားတာလေးကို ရှုမှတ်လိုက်ရင် ကြားသိတာလေးလည်းကြားပြီးခဏ ဖျတ်ခနဲပျက်သွားပါတယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်ဖန်များလာရင် လောကမှာ မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ ရနံ့ရတာ၊ အရသာသိတာနဲ့ အတွေ့အထိလေးတွေဟာ ဖြစ်ပြီးရင်ပျက်တာပဲရှိတော့ ဘာတစ်ခုမှ မြဲတာမရှိပါလားဆိုတဲ့ အနိစ္စ Transcency သဘောကို တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဆက်တည်းမှာ ဖြစ်ပြီးပျက်တာလေးတွေဟာ လျင်မြန်လွန်းလို့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ တွယ်တာစရာမကောင်းဘဲ ဆင်းရဲတွေ ပါလားဆိုတဲ့ ဒုက္ခ Sorrow နဲ့ ဒီလိုဖြစ်ပျက်တာ ဘယ်လိုမှတားဆီးလို့မရ အစိုးမရတဲ့အနိစ္စ Selflessness သဘောတွေပါလားဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ထင်မြင်လာပါမယ်။

ဒီအခါမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ဟာ လေတိုက်တိုင်းကြွေလွင့်သွားတဲ့ ရွက်ဝါတွေလို၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ရွှေ့လျားပြောင်းလဲနေတဲ့ မိုးတိမ်တိုက်တွေလို၊ ပင်လယ်ပြင်ကလှိုင်းတွေလို မမြဲတဲ့ အစိုးမရတဲ့ သဘောတွေကို ပိုပြီးသိလာပါမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လောကကြီးမှာ ဘယ်အရာမှ မြဲတယ်ဆိုတာမရှိဘဲ အကြောင်းတရားတွေ ပေါင်းဆုံလာလို့သာ ဖြစ်နေတာပါ။ ဖြစ်ပြီးမြဲသလားဆိုတော့လည်း မမြဲဘဲ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာပါလားလို့သိသွားရင် ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ငါလိုမှားယွင်းစွာ စွဲလမ်းနေတဲ့ သတ္တယဒိဋ္ဌိ Self - illusion မရှိတော့ဘဲ တရားအသိဉာဏ် နိုးကြားပွင့်လင်းသွားမှာပါ။

တကယ်တော့ လူ့ဘဝဆိုတာ သံသရာခရီးနဲ့ နှိုင်းကြည့်ရင် မိုးသဲသဲမဲရွာနေတဲ့ မဟူရာညမှာ လျှပ်စီးလင်းခနဲ လက်သွားတဲ့ ခဏလေးပါ။

အနန္တသုရိယ အမတ်ကြီးရဲ့ ဓမ္မတာဆိုတဲ့ ကဗျာလေးထဲမှာ အောက်ပါအတိုင်း ရေးဖွဲ့ထားပါတယ် -

"ရွှေအိမ်နန်းနှင့်၊ ကြွန်းလည်းခံ၊ မတ်ပေါင်းရံလျက်၊ ပျော်စံရိပ်ငြိမ်၊ စည်းစိမ်မကွာ၊ မင်းချမ်းသာကား၊ သမုဒ္ဒရာ၊ ရေမျက်နှာထက်၊ ခဏတက်သည်၊ ရေပွက်ပမာ -တစ်သက်တာတည်း..."

**ဝတ္ထုရမ္မဏ ပုရေဇာတ** *Base-Object Prenascence*



မှီရာအဖြစ် ကျေးဇူးပြုတာ ဝတ္ထု *Base*၊ အာရုံအဖြစ် ကျေးဇူးပြုတာ အာရမ္မဏ *Object* ဖြစ်လို့ မှီရာအနေနဲ့ရော အာရုံအနေနဲ့ပါ ကျေးဇူးပြုတာကို ဝတ္ထာရမ္မဏပုရေဇာတလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပုရေဇာတပစ္စည်းရဲ့ နောက်ဆုံးအပိုဒ်မှာ -

“ယံ ရူပံ နိဿယ မနောဓာတု စ မနောဝိညာဏဓာတုစ ဝတ္တန္တိ၊ တံ ရူပံ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနစ္ဆ ဓမ္မာနံ ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနစ္ဆ ဓမ္မာနံ ကိစ္ဆိကာလေ ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော ကိစ္ဆိကာလေ န ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော...” လို့ ဟောထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ရှေးကအရင်ဖြစ်နှင့်တဲ့ ယံ ရူပံ ဆိုတဲ့ ဟဒယဝတ္ထု *Heart-base* က မနောဓိတ်နဲ့ မနောဝိညာဉ်တို့ကို မှီရာအနေနဲ့ရော အာရုံအားဖြင့်ရောကျေးဇူးပြုလို့ ဝတ္ထာရမ္မဏပုရေဇာတ ဆိုပြီး ခေါ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလည်း ကိစ္ဆိကာလေ န တစ်ခါတစ်ရံမှာကျေးဇူးမပြုပါ ဆိုတဲ့အတွက် ပဋိသန္ဓေအခါမှာ ဟဒယဝတ္ထုက မနောဓာတ်နဲ့ ဝိညာဉ်တို့ကို ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးမပြုတာ တွေ့ရပါမယ်။

ပဋိသန္ဓေပြီးနောက် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာတော့ ဟဒယဝတ္ထုက မနောဓာတ်နဲ့ဝိညာဉ်တို့ကို ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးမပြုတာ တွေ့ရပါမယ်။

ပဋိသန္ဓေပြီးနောက် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာတော့ ဟဒယဝတ္ထုဟာ မနောဝိညာဉ်ကို မှီရာအနေနဲ့ရော အာရုံအားဖြင့်ပါ ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ပုရေဇာတပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ တော်လိုက်ပါ့မယ်။

### ပုရေဇာတပစ္စယော

အလင်းမှီနေ၊ များပိုလ်ခြေကို၊ ကပ္ပေစစ္စာ၊ ပေါ်ထွန်းလာပ၊ နေနှင့်လတို့၊

နောက်မှဖြစ်လေ၊ စိတ်နှင့်စေအား၊ ပုရေဇာတ သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော

ဝတ္ထုပုရေဇာတ၊ အာရမ္မဏပုရေဇာတ၊ ဝတ္ထာရမ္မဏပုရေဇာတ သုံးပါး ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။

### ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်း

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိုးနဲ့သစ်ပင် ဥပမာနဲ့ ရှင်းပြထားပါတယ်။

နောက်နှစ်မှာ ရွာမယ့်မိုး၊ နောက်လမှာ ရွာမယ့်မိုးတွေကနေပြီးတော့

ရှေ့ရှေ့မှာ ပေါက်နှင့်နေပြီးတဲ့သစ်ပင်တွေကြီးထွားတည်တံ့ရှင်သန်အောင် ကျေးဇူးပြုပါတယ်....



## ၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်း

*Post-nascence Condition*

ပဋ္ဌာန်းမှာ ထူးထူးခြားခြားအတွဲလေးတစ်ခုက ပုရေဇာတ နဲ့ ပစ္ဆာဇာတပါ။ ပုရေဇာတမှာ အကြောင်းတရားကရှေ့ အကျိုးတရားက နောက်ဖြစ်ပြီး ပစ္ဆာဇာတမှာတော့ အကြောင်းတရားကနောက် အကျိုးတရားက ရှေ့က ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်မှဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက် နာမ်တရားက ရှေ့မှာ ရှိတဲ့ ရုပ်တရားကို ကျေးဇူးပြုတာက ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းပါ။

လောကရဲ့ဓမ္မတာအရ “အကြောင်းကောင်းမှ အကျိုးကောင်းမယ်၊ အကြောင်းဆိုးရင် အကျိုးဆိုးမယ်...”ဆိုသလို အကြောင်းတရားက ရှေ့မှာ အမြဲရှိနေပါတယ်။

ပစ္ဆာဇာတမှာ ပြောင်းပြန်အကျိုးသက်ရောက်နေလို့ အလွန်ဆန်းကြယ်ပြီး လောကဥပမာနဲ့ပြဆိုဖို့ တော်တော်ခက်ခဲပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်တော်မှာသာ ထင်ရှားသိမြင်နိုင်တဲ့တရားမျိုးပါ။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က အရှင်ဗာကုလရဟန္တာလောင်းဟာ နို့စို့အရွယ်ကလေးဘဝက သမုဒ္ဒရာထဲသို့ကျသွားပေမယ့် ရေနစ်လို့ မသေ “သလို၊ ငါးကြီးမျိုသွားလည်း မသေခဲ့ပါဘူး။ ဒါကလည်း နောင်အခါ ရဟန္တာဖြစ်မယ့် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်သတ္တိက ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုနေလို့ပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းကိုသဘောပေါက်နားလည်ဖို့ အဋ္ဌကထာဆရာများမှ ဥပမာပြဆိုပေးတာတွေနဲ့ ဦးစွာတင်ပြလို ပါတယ်။

### လင်းတငယ်ကလေးများရဲ့အာသာ

ရှေးဆရာတော်များက လင်းတငယ်ကလေးများရဲ့ အာသာ *The desire of newly born vultures* နဲ့ ပြဆိုပါတယ်။

လင်းတငယ်ကလေးများ အသက်ရှင်ရတဲ့ဘဝဟာ အလွန်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းပါတယ်။ အကောင်ငယ်ကလေးများပေါက်တဲ့အခါ မိဘတွေဟာ အစာရှာထွက်ပါတယ်။ အစာရှာသွားပေမယ့် သူတို့ပဲစားလာခဲ့ပြီး ကလေးငယ်ကလေးတွေအတွက် ယူလာရိုးထုံးစံ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လင်းတငယ်ကလေးတွေဟာ ဒီနေ့မစားရပေမယ့် နောက်နေ့နောက်နေ့တွေမှာ စားရမှာဆိုတဲ့ အာသာက ရှိနေပါတယ်။

ဒီအာသာလေးနဲ့ပဲ သူတို့ကလေးတွေဟာ ရှင်သန်နေကြတာပါ။ နောင် သူတို့ဘာသာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျံသန်းနိုင်တဲ့အခါ ရောက်မှအစာစားရလို့ လင်းတငယ်ကလေးတွေမှာ ပဋိသန္ဓေကစဖြစ်တဲ့ရုပ်ခန္ဓာကို နောက်မှဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်များမှ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### သားကောင်းသမီးကောင်း

အမရပူရ ကျမ်းပြုအကျော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသမှ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းကို သားကောင်း သမီးကောင်းများနဲ့ တူပါတယ်လို့ ပြဆိုပါတယ်။ မိဘများ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာပြီး နာမကျန်းဖြစ်တဲ့အခါ သားသမီးတွေက ရှေ့ကဖြစ်နှင့်တဲ့မိဘများကို ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### မိုးစက်များနဲ့ သစ်ပင်တွေ

လယ်တီဆရာတော်က ပစ္ဆာဇာတကို မိုးစက်များနဲ့ သစ်ပင် *Rain-drops and tree* ဆိုပြီး ပြဆိုပါတယ်။

ရှေးရှေးကပေါက်ပြီးတဲ့ အပင်ငယ်ကလေးတွေ၊ သစ်ပင်တွေကို နောက်နောင်မှရွာတဲ့မိုးတွေက ဆက်လက်ပြီးရှင်သန်အောင်၊ စိုပြည်လန်းဆန်းအောင် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ဒီမိုးစက်ကလေးတွေကြောင့် ရှေ့ကဖြစ်နှင့်တဲ့သစ်ပင်တွေဟာ အကိုင်းအခက်တွေဝေဆာပြီး အသီးအပွင့်တွေ တဝေဝေနဲ့ ဖြစ်ရတာပါ။

အလားတူ လူသားတွေမှာလည်း ရှေးရှေးကဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေကို နောက်နောင်ကဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်များက ဆက်လက်တည်တဲ့ သွားအောင်ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ရုပ်သက်တစ်ခါဆိုတဲ့ ခဏတာလေးအတွင်းမှာ စိတ်သက်က ၁၇-ခါ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ရုပ်သက်အစဉ်မပျက်သွားရအောင် နောက်ကနေ စိတ်၊ စေတသိက်များက ပစ္ဆာဇာတသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုထားပါတယ်။

### ဣမဿကာယဿ

“ပစ္ဆာဇာတာ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ ပုရေဇာတဿ ဣမဿ ကာယဿ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော...” ဆိုတဲ့အတွက် နောက်နောက်စိတ် စေတသိက်များမှ ရှေးရှေးရုပ်ခန္ဓာကို ပစ္ဆာဇာတသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။



ဒီနေရာမှာ ကုမဿကာယဿ ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ် *Body* ကို ဆိုလိုတာပါ။ အဘိဓမ္မာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းလေးပါးကိုမူတည်ပြီး ဧကဇကာယ၊ ဒွိဇကာယ၊ တိဇကာယနဲ့ စတုဇကာယလို့ လေးမျိုးပြဆိုထားပါတယ်။

### ဧကဇကာယ

ဧကဆိုတာ တစ်ခု၊ ဧက ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အတွက် အကြောင်းတစ်ခုတည်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်ကာယကို ခေါ်ပါတယ်။

*Matter produced by the operation of single cause.*

ဘဝတစ်ခုရဲ့ ပထမဦးဆုံး ပဋိသန္ဓေစိတ်ရဲ့ ဥပါဒ် ဖြစ်ခဏမှာ ကံကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကမ္မဇရုပ်ကို ဆိုလိုတာပါ။

ဘဝရဲ့ ပထမဦးဆုံးစိတ်ဖြစ်လို့ မိဘတွေသဘောမတူဘဲ ခိုးရာလိုက်ပြေးကြတဲ့ အကြင်လင်မယားတွေလို အစစအရာရာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံမရှိလို့ ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ ဝတ္ထုရုပ်ဟာ သဟဇာတ၊ အညမည ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပြီး တည်မြဲဖို့ မနည်းကြိုးစားနေရပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ပဋိသန္ဓေ နောင် ဘဝင် ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်အစဉ်က နောက်ဆက်တိုက်ဖြစ်လာတဲ့ ဧကဇကာယကို ကျေးဇူးပြုလို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဆက်လက် တည်တံ့သွားတာပါ။

### ဒွိဇကာယ

ပဋိသန္ဓေစိတ်ရဲ့ ဦး ခဏမှာ အပူအအေးဆိုတဲ့ တေဇောကြောင့် ဥတုဇရုပ် *Temperature-produce matter* ဖြစ်လာပါတယ်။

“ပဋိသန္ဓေ၊ ဌိဌိပေ၊ ဖြစ်လေဥတုဇ” လင်္ကာလေးနဲ့ မှတ်သားထားလို့ရပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ကံ၊ ဥတုအကြောင်းနှစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒွိဇကာယဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်လာပါတယ်။

*A matter produced by operation of the two causes.*

### တိဇကာယ

ပဋိသန္ဓေစိတ်ပြီးတာနဲ့ ဘဝင်စိတ်တွေ ၁၆-ခါ ဆက်တိုက်လာပါတယ်။

ပထမဘဝင်ရဲ့ ဥပါဒ်ခဏမှာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့စိတ္တဇရုပ်၊ *Mind-produced matter* တွေဖြစ်လာလို့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု အကြောင်းတရား သုံးခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တိဇကာယခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်လာပါတယ်။

*A matter produced by operation of the three causes.*

ဒီအခါမှလည်း နောက်နောက်ဒုတိယဘဝင်က စိတ်၊ စေတသိက်များမှ ပထမဘဝင်မှာရှိတဲ့တိဇကာယကို ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဆက်လက်တည်မြဲသွားတာပါ။

### စတုဇကာယ

ပဋိသန္ဓေတည်ပြီး ၁၄-ရက်အတွင်းမှာ မိခင်ထံမှအာဟာရတွေဟာ ချက်ကြီး *Placenta* မှ တစ်ဆင့်ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အမိထံမှရရှိတဲ့ဩဇာကြောင့် အာဟာရဇရုပ်တွေဖြစ်ပေါ်လာလို့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းလေးခုကြောင့် စတုဇကာယဆိုတဲ့ လက်ရှိ ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်လာပါတယ်။

ဧရာဝတီမြစ်စီးဆင်းနေတာကို ကြည့်လိုက်ရင် တစ်ဆက်တည်းလို့ထင်ရပါတယ်။ ဒါကလည်း စီးဆင်းသွားတဲ့ ရှေ့ရှေ့ရေ နောက်မှာ နောက်ကရေတွေက ထပ်ထပ်ပြီး အဆက်မပြတ် ဝင်ရောက်နေလို့ပါ။

အလားတူ ကုမဿကာယဿဆိုတဲ့ စတုဇကာယခန္ဓာကိုယ်တည်မြဲဖို့ နောက်က စိတ်၊ စေတသိက်များက ပစ္ဆာဇာတသတ္တိနဲ့ ဆက်တိုက် ကျေးဇူးပြုထားပါတယ်။

### ပုရေဇာတနဲ့ ပစ္ဆာဇာတ

လောကမှာ မရှိရင်မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ ရှားရှားပါးပါးထဲမှာ ဒီအတွဲကလေးကတစ်ခုအပါအဝင်ပါ။ ပုရေဇာတမှာ အရင်ဖြစ်နှင့်တဲ့ရုပ်က နောက်မှဖြစ်နှင့်တဲ့ နာမ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ပစ္ဆာဇာတမှာ နောက်ကဖြစ်တဲ့နာမ်က ရှေ့ကရုပ်ကိုကျေးဇူးပြုတဲ့အတွက် ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ သံမဏီကြိုးတွေထက်တောင် ခိုင်ခံ့တဲ့ မမြင်နိုင်သော နောင်ကြိုးကလေးတွေနဲ့ ရစ်ပတ်ဖွဲ့ နောင်ထားပါတယ်။

ဒီလိုရစ်ပတ်ဖွဲ့နောင်ထားလို့ ရုပ်နာမ်သန္တတိအစဉ်ဟာ ပဋိသန္ဓေမှ စုတိမရောက်မချင်း အသက်ရှင်သန်တည်မြဲနေတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ပုရေဇာတနဲ့ ပစ္ဆာဇာတဟာ ဘဝတစ်ခုအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါလှပါတယ်။



*Both pre-nascescs and post-nascece condition play a pivotal role in existence of life.*

ပစ္စုဏ္ဍိတပစ္စည်းကိုတော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ နားလိုက်ပါ့မယ်။

**ပစ္စုဏ္ဍိတပစ္စယော**

ပေါက်ခါစရွယ်၊ လင်းတယ်အား၊ တွယ်တာအာသာ၊ စေတနာသို့၊ ဦးစွာဖြစ်ကြ၊ ကိုယ်ကာယအား၊ နောက်မှဖြစ်ဦး၊ သတ္တိထူးဖြင့်၊  
ကျေးဇူးပြုသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။





### အာသေဝနပစ္စည်း

ရှေး အဋ္ဌကထာဆရာတော်များက "နံသာထုံထားသော ပုဝါ" နဲ့ ဥပမာပြဆိုကြပါတယ်။ နံသာအနံ့ ပုဝါမှာထုံထားပါက ပထမအကြိမ်မှာ အမွှေးအနံ့ နည်းနည်းသာ ရပါတယ်။ ဒုတိယအကြိမ်ဆက်ထုံလိုက်ပါက အနံ့မွှေးလာပါမယ်။ တတိယအကြိမ်မှာတော့ အရှိန်ရလာတဲ့အတွက် ပိုပြီးတော့ အနံ့မွှေးလာပြီး ဆက်ဆက်ပြီး ထုံလိုက်ရင် သတ္တမအကြိမ်မှာ အမွှေးနံ့ အသင်းပျံ့ဆုံး ဖြစ်လာပါမယ်....

### ၁၂။ အာသေဝနပစ္စည်း 'Repetitive Condition'

ရှေးရှေးက လေ့လာခဲ့တဲ့စာပေကျမ်းဂန်တွေဟာ နောက်နောက်လေ့လာသင်ယူမယ့် စာပေကျမ်းဂန်တွေကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေသလို ရှေးရှေးအကြောင်းတရားတွေဟာ အဖြစ်ချင်းတူတဲ့ နောက်နောက်အကျိုးတရားတွေကို ကျေးဇူးပြုတာဟာ အာသေဝနပစ္စည်းပါ။

ဒီနေရာမှာ အာ ဆိုတာ အထပ်ထပ်အခါခါ၊ သေဝန က ထုံတယ်၊ ပွားများတယ် အနက်ရလို့ အထပ်ထပ်အခါအခါ ထုံထားတယ်၊ ပွားများထားတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

#### နာမ်ကနာမ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ

အာသေဝနပစ္စည်းရဲ့ ထူးခြားတာက ရုပ်တရားတွေမပါဝင်ဘဲ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဟာနာမ်တွေဖြစ်ပြီး ရှေးရှေးနာမ်က နောက်နောက် နာမ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်ထုံထား ပွားများတဲ့သတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အနန္တရပစ္စည်းနဲ့မျိုးတူပေမယ့် အနန္တရမှာ နာမ်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံး မျိုးဇာတ်တူတူမတူတူ ရှေ့နောက် တစ်ဆက်တည်းကျေးဇူး ပြုတာပါ။

အာသေဝနပစ္စည်းမှာတော့ မျိုးဇာတ်တူတဲ့ နာမ်အချင်းချင်းသာ ကုသိုလ်မှကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်မှ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတမှ အဗျာကတ ရှေ့ဆက်အားကောင်းအောင် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အာသေဝနက အနန္တရထက် နယ်ပိုကျဉ်းပါတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

နာမ်တရားမှာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ ကြိယာအဗျာကတ၊ ဝိပါက် အဗျာကတဆိုပြီး လေးမျိုးရှိပါတယ်။

ကံရဲ့အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဝိပါက် အဗျာကတ Resultant intermediate တွေဟာ အားစွမ်းမရှိလို့ အားစွမ်းရှိတဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်နဲ့ ကြိယာအဗျာကတတို့ပဲ အာသေဝနပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

#### နံသာထုံထားတဲ့ပုဝါ

အာသေဝနပစ္စည်းကို ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာတော်များက "နံသာထုံထားသော ပုဝါ" နဲ့ ဥပမာပြဆိုကြပါတယ်။ နံသာအနံ့ ပုဝါမှာထုံထားပါက ပထမအကြိမ်မှာ အမွှေးအနံ့နည်းနည်းသာ ရပါတယ်။ ဒုတိယ တတိယဆက်ထုံရင် အနံ့မွှေးလာပြီး အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ထုံလိုက်ရင် ပဝါကလေးဟာ နံသာနံ့တွေနဲ့ အမြဲမွှေးသွားမှာပါ။

စာဖတ်သူများလည်း ယခုလိုနက်နဲသိမ်မွေ့လှတဲ့ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကို လေ့လာလိုက်စားတယ်ဆိုတာ အရင်က ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာတွေ၊ စာပေကျမ်းဂန်တွေကို လေ့လာတဲ့စိတ်တွေ နည်းနည်းချင်း အထုံရှိထားလို့ပါ။

#### ဇောတို့ရဲ့သဘာဝ

ဇောဆိုတာ စိတ်အလျင် ဒါမှမဟုတ် စိတ်အဟုန်ဆိုတဲ့အတိုင်း ပင်လယ်ပြင်ကလှိုင်းတွေနဲ့ တူပါတယ်။

လှိုင်းရဲ့အမြင့်ဆုံးဟာ အရှိန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သလို ဇောတွေမှာလည်း ပထမဇောကစလိုက်ရင် အလယ်ဖြစ်တဲ့စတုတ္ထဇောမှာ အရှိန်အမြင့်ဆုံး ဖြစ်လာပါတယ်။

ပစ္စမဇော၊ ဆဋ္ဌမဇောမှာ အရှိန်နည်းသွားပြီး သတ္တမဇောမှာတော့ အားအနည်းဆုံး ဖြစ်သွားပါတယ်။

#### ပထမဇော

ကုသိုလ်ဇောဖြစ်ဖြစ် အကုသိုလ်ဇောဖြစ်ဖြစ် ပထမဇောကအလွန်အားကောင်းရင် ယခုဘဝမှာပဲ "ဒိဋ္ဌဓမ္မ ဝေဒနီယကံ" နဲ့ လက်ငင်းအကျိုးပေးပါတယ်။

*The first mental impulsion either good or evil deed cause an immediate result in the present life.*



အားနည်းတဲ့ ပထမဇောတွေက ဘယ်သောအခါမှာမှ အကျိုးမပေးတော့တဲ့ အဟောသိကံ *A Profitless deed* ဖြစ်သွားပါတယ်။ အရှင်းဆုံးဆိုရရင် ကုသိုလ်ဆိုလည်း အကျိုးမပေးတော့တဲ့ နှမြောစရာ ကုသိုလ်ကံတွေပါ။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က မဟာဒုကနဲ့ မယ်ကာကတို့ကို ချက်ချင်းလူ ချက်ချင်းအကျိုးပေးဖို့က

- အလွန်စင်ကြယ်သော အလှူပစ္စည်း
- အလွန်ထက်သန်သော စေတနာ သဒ္ဓါ
- မြင့်မြတ်သော ဘုရား၊ ရဟန္တာကဲ့သို့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်
- သမာပတ်မှ ထပြီး အလွန်စင်ကြယ်သောအခါဖြစ်မှ အကျိုးပေးပါတယ်။

ဒီလို အင်္ဂါလေးတန်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ အခွင့်အရေးမျိုးကတော့ ဘဝမှာကြုံတွေ့ဖို့ အလွန်နည်းလှပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပထမဇောကုသိုလ် *First moral impulsioin* ဟာ လုံးလုံး အကျိုးမပေးဘူးလားဆိုတော့ ပေးပါတယ်။ လက်ရှိဘဝမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေပြုမယ်၊ ပရိတ်ပဋ္ဌာန်းပူဇော်မယ်။ အလှူဒါနပြုမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်များမှကင်းဝေးပြီး ကြံတိုင်းအောင် ဆောင်တိုင်းမြောက်လို့ စီးပွားဥစ္စာတွေလည်း တိုးတက်စေပါတယ်။

တစ်ခါ အားနည်းတဲ့ ပထမကုသိုလ်ဇောတွေဟာ သူ့ချည်းမတတ်နိုင်ရင်တောင် ရှေးကပြုခဲ့တဲ့ကုသိုလ်တွေနဲ့ပေါင်းပြီး အကျိုးပေးပါတယ်။

ချောင်းငယ်လေးသက်သက်ဟာ သူ့အတိုင်းဆိုရင် ရေအားမသန်ပေမဲ့ မိုးမြိုင်မြိုင်ရွာသွန်းတဲ့အခါတွေမှာ အထက်ကစီးလာတဲ့ တောင်ကျရေနဲ့ ပေါင်းပြီး ရေအားကောင်းကောင်းနဲ့ ချောင်းတစ်လျှောက် စီးဆင်းသွားတာမျိုးနဲ့ အလားတူပါတယ်။

ယခုဘဝမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလည်း မပြတ်ပြုမယ်၊ ရှေးကုသိုလ်ကံတွေလည်း အခန့်သင့်လို့ မိုးရွာချသလိုရွာချမယ်ဆိုရင် ပထမဇောကုသိုလ်က လက်ရှိဘဝမှာပဲ အကျိုးပေးပါတယ်။ သိပ်ကိုအားနည်းတဲ့ ပထမဇောကုသိုလ်တွေကတော့ နှမြောစရာ အဟောသိကံပဲ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လက်ရှိဘဝမှာ ရှေးကံတွေအကျိုးပေးခွင့်ရဖို့ ဖြူစင်တဲ့စေတနာနဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို မပြတ်ပြုလုပ်နေဖို့ လိုပါတယ်။

ကုသိုလ်လို ပထမဇောအကုသိုလ် *First immoral impulsioin* တွေဟာ လက်ရှိဘဝမှာ ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနီယကံနဲ့ အကျိုးပေးပါတယ်။ အကုသိုလ်လုပ်တယ်ဆိုရင် လက်ငင်းအကျိုးပေးတာက နာမည်ပျက်တယ်၊ စီးပွားရေးကျဆင်းတယ်၊ အမှုအခင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ ကျေးဇူးရှင်မိဘတွေ၊ ဆရာတွေကို စော်ကားတယ်ဆိုရင်လည်း ချက်ချင်းအကုသိုလ် အကျိုးပေးတာတွေကို တွေ့ရမှာပါ။

တချို့က လူတွေမသိအောင် အကုသိုလ်လုပ်ရင် အကျိုးမပေးဘူးလို့တောင် ထင်ကြပါတယ်။ လူတွေမသိလို့ နာမည်မပျက်ဘူး ဆိုပေမယ့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် မကြည်ညိုနိုင်တော့ဘဲ အကုသိုလ်လုပ်ခဲ့တာတွေ တွေးတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲရတော့ ဘာလုပ်လုပ် အဆင်မပြေ တာတွေကိုပဲ ကြုံတွေ့နေရမှာပါ။

### အလယ်ဇောငါးချက်

အလယ်ဇောငါးချက် *Five middle impulsioin* ဟာ အာသေဝနပစ္စည်းဆက်တိုက်ရလို့ အလွန်အားကောင်းပြီး အပရာပရိယ ဝေဒနီယကံ နဲ့ တတိယဘဝကစလို့ ဘဝထောင်သောင်းများစွာ နိဗ္ဗာန်မရောက်မချင်း အခွင့်သာရင် သာသလို အကျိုးပေးပါတယ်။

ကုသိုလ်ဘက်မှာ အကြောင်းဆုံလို့အကျိုးပေးခွင့်ရရင် ဆင်းရဲသားဘဝကနေ ဗြုန်းခနဲ သန်းဆုကြီးတွေထပေါက်တာ၊ အမွေ အမြောက်အများရလို့ သူဌေးကြီးဖြစ်သွားတာနဲ့ သာမန်မင်းမှုထမ်းကနေ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ဝန်ကြီး၊ သမ္မတတွေအထိဖြစ်စေပါတယ်။ တစ်ခါ မမျှော်လင့်ဘဲ ဘာသာရေးလိုက်စားမိပြီး တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ရဟန္တာအထိ ဖြစ်စေပါတယ်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ရဲ့ ဘဝကိုကြည့်ရင်လည်း အလယ်ဇောငါးချက် အကျိုးပေးတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဆရာတော်ဟာ လူ့ဘဝက ကျေးလက်တောရွာလေးမှာ မောင်ကျော်ဒင်ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ စာပေလည်းမသင်ကြားနိုင်ဘဲ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ကြီးပြင်းခဲ့ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်တော့ ဒေါ်ရွှေရည်နဲ့အကြောင်းပါပြီး ယာသမားဘဝနဲ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ အသက်မွေးခဲ့ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ ကဿပဘုရားလက်ထက်မှာ ကြက်တူရွေးဖြစ်ခဲ့စဉ်က ဘုရားရှင်ကို ကြည်ညိုသဒ္ဓါစိတ်ပြင်းစွာ သစ်သီးဆွမ်း ကပ်လှူ ပူဇော်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

အကြောင်းဆုံးဆည်းလို့ ယခုဘဝမှာ ကဿပဘုရားလက်ထက်ကကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးပေးခွင့်ရပြီး ပဋ္ဌာန်းဆက်ရှိတဲ့ ဆန်စက်စာရေးကြီးဦးဘစ်နဲ့ ဆုံမိပါတယ်။ သူ့ရဲ့လမ်းညွှန်ပြသမှုကြောင့် ရှုမှတ်အားထုတ်လိုက်တာ တရားထူးရရှိသွားပါတယ်။



နောင် သာသနာ့ဘောင်ဝင်ရောက်တဲ့အခါ စွန်းလွန်းဆရာတော်လို့ တိုင်းသိပြည်သိ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ အပရာပရိယ ဝေဒနီယကံ *Kamma that ripens in successive life* အကျိုးပေးလို့ပါ။

အလယ်ဇောဆိုတာနှင့် ကျွန်တော်တို့အဘိုးအဘွား ရှေးမြန်မာလူကြီးတွေ အဘိဓမ္မာနဲ့ရင်းနှီးနေတာကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ မြန်မာစကားမှာ အဆောတလျင်လုပ်တာ၊ ဖုတ်ပူမီးတိုက်နဲ့ ချက်ခြင်းဆောင်ရွက်ရတာတို့ကို အလောသုံးဇယံ လုပ်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။

အဘိဓမ္မာအရ မေ့မြောထိတ်လန့်တဲ့အခါ၊ အသက်ထွက်ခါနီး မြောနေတဲ့အခါမှာ စိတ်အစဉ်ဟာ ပုံမှန်အင်အားမရှိတော့လို့ ဇောနစ်ကြိမ်မရှိတော့ဘဲ ဇောငါးကြိမ်သာ စောပါတော့တယ်။

ဇောငါးကြိမ်ထဲက အစဇောနဲ့အဆုံးဇောကို နှုတ်လိုက်ရင် အလယ်သုံးဇောပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အလယ်သုံးဇောကို စကားလိမ်နဲ့ အလောသုံးဇယံလို့ ပြောဆိုပါတယ်။

ကမ္မပစ္စည်းက အာစိဏ္ဏကံ *Habitual kamma* ဆိုတာလည်း အမြဲအလေ့အကျင့်ပြုနေကျ ကံတွေဖြစ်လို့ အာသေဝနပစ္စည်း ထိုက်ပါတယ်။

စာပေဖတ်ရှုလေ့လာရာမှာလည်း အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ်ဖတ်ရင် စိတ်ထဲပိုစွဲတာမို့ ရှေးရှေးအကြိမ်တွေက နောက်နောက် ဖတ်တဲ့အကြိမ်တွေကို အာသေဝနပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

နာမ်တရားတွေမှာ ကုသိုလ်ဟာ အာသေဝနပစ္စည်းရရင် အလွန်အားကောင်းပါတယ်။ ဘုရားလောင်းမှာ ဆိုရင်လည်း လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ဖြည့်ဆည်းလာခဲ့တဲ့ ပါရမီတွေက ဂေါတမဘုရားဘဝမှာ စုပြုံပြီးအကျိုးပေးလို့ နေမင်း၊ လမင်း၊ ပြည့်ရှင်မင်း၊ ရဟန္တာတွေထက် အရှိန်အဝါသာလွန်ပြီး ကျက်သရေအပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံနေတာကို ဖူးတွေ့နိုင်ပါတယ်။

ကျမ်းဂန်တွေမှာလည်း ၉၁-ကမ္ဘာအထက်က ပြုခဲ့တဲ့ကုသိုလ်တွေဟာ အခွင့်သာရင်သာသလို အကျိုးပေးတာကိုတွေ့ရလို့ ကံတရားရဲ့အကျိုးပေးဟာ အလွန်ဆန်းကြယ်ပါတယ်။

အကုသိုလ်အလယ်ဇောငါးချက်ဟာလည်း ကုသိုလ်နည်းတူ တတိယဘဝကစပြီး ဘဝပေါင်းတောင်သောင်းများစွာအထိ အခွင့်သာရင် သာသလို အကျိုးပေးပါတယ်။

ယခုဘဝမှာတော့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အချိန်မကျဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးရတာ *Untimely death* တွေဟာ ဒီ အပရာပရိယဝေဒနီယ ကံတွေကြောင့်ပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ရှားရှားပါးပါးရခဲ့လှတဲ့လူ့ဘဝမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို မပြတ်ပြုနေမှပဲ အရိပ်လိုလိုကံပါနေမယ့် အကုသိုလ်ကံတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်မှာပါ။

အကုသိုလ်တွေဟာ သံသရာအဆက်ဆက် အစဉ်လိုက်ပါနေတာကို ဓမ္မပဒမှာ -

"နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့တွင် စိတ်သာလျှင်ရှေ့သွားရှိကုန်၏။ စိတ်သာလျှင်အကြီးအမှူးဖြစ်သလို စိတ်ဖြင့်သာပြီးကုန်၏။ မကောင်းသော စိတ်ထားဖြင့် ပြောဆိုပြုလုပ်ပါက လှည်းဘီးသည် ဝန်ဆောင်ခွား၏ခြေရာနောက်ကို အစဉ်လိုက်နေသကဲ့သို့ ဆင်းရဲသည်လည်း ထိုမကောင်းမှု ပြုသူနောက်သို့ အစဉ်လိုက်၏။

*'Mind is the forerunner of all mental states, mind as their chief and they are mind-made. If, with a pure mind, one speaks or acts, then suffering follows one even the wheel follows the hoof of the ox that draws a cart.'*

### သတ္တမဇော

အာသေဝနပစ္စည်းအဆုံးဇောဖြစ်တဲ့ သတ္တမဇောစေတနာဟာ ဒုတိယဘဝရဲ့ ပဋိသန္ဓေအကျိုးကိုပေးပြီး ဥပပဇ္ဇေဝေဒနီယကံ လို့ခေါ်ပါတယ်။

*'seventh mental impulsion either avil or good deed which cause re-birth in next life.'*

ကုသိုလ်ဘက်မှာ နောင်ဘဝလူဖြစ်လည်း လူချမ်းသာ၊ နတ်ဖြစ်လည်း နတ်ချမ်းသာဆိုသလို ပြည့်စုံအေးချမ်းတဲ့ ဘဝသစ်တစ်ခုကို ပေးပါတယ်။ လက်ရှိဘဝမှာ ပြည့်စုံတဲ့ မိဘထံမှာ သားသမီးတွေ လာဖြစ်ပြီး ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ပညာသင်ကြားရတာ၊ ဥပဓိရုပ်ကောင်းပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်တာတွေဟာ သတ္တမဇော ကုသိုလ်တွေကြောင့်ပါ။

အကုသိုလ်မှာလည်း ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယံဆိုတဲ့ အပါယ်ဘုံ *Rebirth in the plane of misery* သို့ ရောက်စေပါတယ်။ လူပြန်ဖြစ်ရင်လည်း ရုပ်အဆင်းဆိုးဝါးတာ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါမပြည့်မစုံဖြစ်တာတို့နဲ့ ဉာဏ်ရည်ထိုးမှိုင်းတာတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။



မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်က အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ဆံတော်ရိတ်အပြီး ခေါင်းပြောင်ပြောင်နဲ့ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအခါ နန္ဒဘီလူးဟာ အရှင်မြတ်ရဲ့ဦးခေါင်းကို ခေါက်ပြီး ပြစ်မှားလိုက်ပါတယ်။

ရဟန္တာကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မိတဲ့ ပထမဇောအကုသိုလ်ကြောင့် နန္ဒဘီလူးချက်ချင်း သေဆုံးသွားသလို သတ္တမဇော အကုသိုလ် အကျိုးပေးလို့ ဒုတိယဘဝမှာ အစီစီရဲသို့ *The lowest hell* ရောက်သွားပါတယ်။

### ကုသိုလ်က ကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ

“ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အာသေဝနပစ္စယေန ပစ္စယော...” ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးကုသိုလ်က နောက်နောက်ကုသိုလ်တွေကို အာသေဝနပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

“စေတနာ ဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝဒါမိ” ဆိုတဲ့အတိုင်း စေတနာဟာ ကံပါ။ ဒါကြောင့်မို့ မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား ဆိုတဲ့အတိုင်း ကုသိုလ်ကံတွေ အမြဲအကျိုးပေးခွင့်ရအောင် စိတ် စေတနာကောင်းနဲ့ အများအကျိုး၊ လောကအကျိုးကို တတ်နိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်ပေးရမှာပါ။

ဘဝခရီးမှာ ဒီလိုဆောင်ရွက်ရင်း အခက်အခဲတွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကဲ့ရဲ့တာတွေရှိလည်း ဘယ်သူတရားပျက်ပျက်၊ ကိုယ်တရားမပျက်ပါဘူး ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ပဲ ခရီးဆက်ရမှာပါ။

ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ကြီးကလည်း -

“အများအကျိုး၊ ရွက်သယ်ပိုးက၊ ခန်းခနဲ၊ ဆိုကဲ့ရဲ့လည်း၊ မဖွဲမစောင်း၊ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကို၊ စိတ်ကောင်းနဲ့ယှဉ်၊ ရှေးရှုနိုင်လော့...” လို့ ရေးဖွဲ့ထားပါတယ်။

### အကုသိုလ်က အကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုတာ

“ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အာသေဝနပစ္စယေန ပစ္စယော...” ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေးအကုသိုလ်တွေဟာ နောက်နောက်အကုသိုလ်ကို အာသေဝနပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းကိုလေ့လာကြည့်မှ ဇောတွေဟာ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ဆက်တိုက်ကျေးဇူးပြုတာတွေရလို့ သေးငယ်တဲ့အကုသိုလ်လေးတွေ ဆိုပြီး မထီမဲ့မြင် ဂရုမစိုက်လို့မရပါဘူး။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ သတ္တဝါငယ်ကလေးတွေကို ညှဉ်းပန်းမိတာ၊ လုံ့လစိုက်ပြီး သတ်ဖြတ်မိတာ၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း စိတ်ဝမ်းကွဲအောင်လုပ်တာ၊ အများပိုင်ပစ္စည်းကို အလွဲသုံးစားလုပ်တာတွေဟာလည်း အာသေဝနပစ္စည်းအရ အကုသိုလ်ဇောတွေ အများကြီးဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီထက်ကြီးမားတဲ့ လူသတ်တာ၊ သူများပစ္စည်းခိုးယူတာ၊ မိဘဆရာတွေကို ပြစ်မှားစော်ကားတယ်ဆိုရင်တော့ ပြောစရာတောင် လိုမယ်မထင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ အကုသိုလ်ရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် သဒ္ဓါနဲ့လူဒါန်း ပေးကမ်းတာ၊ မေတ္တာထားတာ၊ သီလစောင့်ထိန်းတာနဲ့ ဘာဝနာပွားများတာတွေကို မပြတ်ပြုလုပ်ပေးနေဖို့ လိုပါတယ်။

ဘဝတိုတို နေညိုညို *Life is too short* ဆိုတဲ့အတိုင်း တကယ့်ကို ခဏကလေးဖြစ်လို့ စာဖတ်သူများလည်း ရခဲလှတဲ့ ဘဝလေးမှာ အပြစ်ဖြစ်မှာတွေကို မလုပ်မိကြဘဲ ကုသိုလ်တွေကိုသာ ဆထက်ထမ်းပိုး တိုးပြီးလုပ်သွားစေချင်ပါတယ်။

### ကြိယာအဗျာကတက ကြိယာအဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုတာ

“ပုရိမာ ပုရိမာ ကြိယာဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ ကြိယာအဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ အာသေဝနပစ္စယေန ပစ္စယော...” ဆိုတဲ့အတွက် ရှေးရှေး ကြိယာအဗျာကတတွေဟာ နောက်နောက်ကြိယာအဗျာကတတွေကို အာသေဝနပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဘုရားရဟန္တာတွေမှာ လက်ရှိဘဝဟာ နောက်ဆုံးဆိုတော့ နောက်ဘဝတွေ ဆက်ဖြစ်ဖို့မရှိတော့ပါဘူး။ တရားဟောတယ်၊ လူဒါန်းတယ်၊ သမာပတ်ဝင်စားတယ်ဆိုလည်း ကုသိုလ်မဖြစ်တော့ဘဲ ကြိယာအဗျာကတခုနစ်ကြိမ်ဖြစ်လို့ အဗျာကတအချင်းချင်း အာသေဝနပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### အာသေဝနပစ္စည်း မရတာ

ကံရဲ့အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ ဝိပါက်အဗျာကတတွေဟာ လုံ့လပယောဂဗျာပါရ *Effort wnd worry* မရှိလို့ အစွမ်းမရှိဘဲ အေးချမ်းငြိမ်သက်ပါတယ်။

အာသေဝနဆိုတာ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်ထုံရတော့ ဇောတွေဟာ ပထမဇောကနေ ဒုတိယဇော၊ ဒုတိယဇောကနေ တတိယဇော စသလို တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုတွန်းပြီး အရှိန်အဟုန်နဲ့ ဖြစ်ရတာပါ။ ဝိပါက် အဗျာကတကတော့ အရှိန်အဟုန်မရှိလို့ အာသေဝနပစ္စည်းမရပါဘူး။



ဝိပါက်တွေဟာ မောင့်မျက်နှာတစ်ရွာမှတ်ထင်၊ အချစ်ကိုယိုးမယ်ဖွဲ့ရင် ဆိုသလို ချစ်ခင်ပွန်းကိုအားကိုးမှီခိုပြီး တစ်မြို့တစ်ရွာကို လိုက်ပါရတဲ့ ဇနီးသည်နှင့်အလားတူပါတယ်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် ခင်ပွန်းအားကိုးပြီးနေရတော့ စီးပွားရေးအတွက် ပူပင်ရတာလည်း မရှိသလို လုံ့လဗျာပါရလည်း မရှိပါဘူး။

မိသားစုစားဖို့ ရှာရဖွေရ စီးပွားရှာရတယ်ဆိုတာ အကြောင်းတရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပါက်က အကျိုးတရားဖြစ်လို့ အာသေဝနပစ္စည်း မရတာပါ။ ပမာပြရရင် ဝိပါက်ဟာ သစ်ပင်အောက်မှာ အိပ်နေစဉ် လေပြေညှင်းလေး တိုက်ခတ်နေသလို ဗျာပါရမရှိဘဲ ငြိမ်သက်အေးချမ်းနေတာနဲ့ အလားတူပါတယ်။

### အာသေဝနပစ္စည်း မတပ်တာ

ဇောဖြစ်ပါလျက်နဲ့ အာသေဝနပစ္စည်းမတပ်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ အဆုံးဇော မဂ်ဇောနဲ့ ဖိုလ်ဇောတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ ကြိယာအဗျာကတတွေရဲ့ အဆုံးဇော *The last mental impulsion* နောက်မှာ အမျိုးတူတဲ့ဇော မရှိလို့ ကျေးဇူးပြုစရာ ပစ္စယုပ္ပန်လည်းမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အာသေဝနပစ္စည်း မတပ်နိုင်ပါဘူး။

မဂ်ဇော *The mental impulsion of the path to Nibbana* မှာလည်း နောက်ကဇာတ်မတူတဲ့ ဖိုလ်ဇောတွေ ဖြစ်နေလို့ အာသေဝနပစ္စည်း မတပ်နိုင်ပါဘူး။

တစ်ခါ ဖိုလ်ဇော *The mental impulsion of the fruition of path* မှာလည်း အကြောင်းတရားမဂ်ရဲ့ အကျိုးတရားဝိပါက် ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ ကြိယာအဗျာကတတွေတို့လို အာသေဝနပစ္စည်းတပ်လို့ မရတာကို တွေ့ရပါတယ်။

### အဖန်တလဲလဲ ပွားများခြင်းဖြင့် ဘဝအောင်မြင်မှုကို ရယူခြင်း

အဓိပတိပစ္စည်းမှာ ရှင်းပြခဲ့သလို လောကီ၊ လောကုတ္တရာမှာအောင်မြင်ဖို့ ပထမအဆင့်က အဓိပတိထိုက်သော ဆန္ဒ *Predominant desire* ရှိရပါမယ်။

ဆန္ဒကအကြီးအမှူးဖြစ်လာတဲ့အခါ ဝီရိယလည်းကောင်းလာသလို စိတ်အားလည်းထက်သန်လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ပညာဉာဏ် လည်းထက်သန်လာလို့ ဘယ်အရာကိုမဆို တီထွင်ကြံဆပြီးအောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

ပါရမီရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိတာ တွေ့ရပါမယ်။ ပထမတစ်မျိုးက ပင်ကိုယ်ကပင် ထူးချွန်သော ပါရမီရှင်များဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာကျော် ဂီတပညာရှင် မိုးဇက်၊ စာပေပညာရှင် ရှိတ်စပီးယား၊ လီယိုနာဒို ဒါဘင်ချီ၊ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၊ နတ်သျှင်နောင်နှင့် အလင်္ကာကျော်စွာ မြို့မငြိမ်းတို့ကို ပြဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယအမျိုးအစားက ဘဝအခက်အခဲမျိုးစုံကို တွန်းလှန်ကျော်ဖြတ်ပြီးမှထူးချွန်လာသူများပါ။ ပမာဆိုရပါက ဆာဝေါတာစကော့ *Sir Walter Scott*၊ ချားလ်စ်ဒါဝင် *Charles darwins*၊ အိုင်စတိုင်းနှင့် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

အမျိုးအစားကွဲပြားပေမယ့် ပါရမီရှင်များရဲ့ တူညီတဲ့အချက်များမှာ အဓိပတိထိုက်သော ဆန္ဒနှင့် အဖန်တလဲလဲ ကြိုးစား အားထုတ်တာပါ။

ဒီသဘောလေးကို ပေါ်လွင်အောင် လက်တွေ့အသုံးချ စိတ်ပညာမှ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များနဲ့ တင်ပြလိုပါတယ်။

စိတ်ကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်မယ်ဆိုရင် အပေါ်လွှာသိစိတ် *Conscious mind* နှင့် အတွင်းလွှာမသိစိတ် *Unconscious mind* ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

မသိစိတ်ဟာ သိစိတ်လို အမှားအမှန် ခွဲခြားဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းမရှိပေမယ့် လူကိုထိန်းချုပ်ထားနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတယ်လို့ ယူဆ ထားပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင် ဖရွိုက် *Sigmund Freud* က လူ့စိတ်သဘာဝကို အအေးပိုင်းဝင်ရိုးစွန်းဒေသရှိ ရေခဲတောင်ကြီးများ *Ice-berg* နှင့် နှိုင်းထားပါတယ်။

ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိတဲ့ အသိစိတ်ဟာ ရေပေါ်ရေခဲလွှာမျှသာဖြစ်ပြီး၊ အင်အားအစွမ်းရှိတဲ့မသိစိတ်က နက်ရှိုင်းလှသော ပင်လယ်ရေအောက်က ရေခဲတောင်ကြီးနှင့် တူပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင်များက ထိုမသိစိတ်မှ ငုပ်လျှိုးနေသော စွမ်းအားသတ္တိများကို အပြင်လွှာသိစိတ်သို့ ဆက်သွယ်ဖော်ထုတ် နိုင်မယ်ဆိုရင် မည်သူမဆို သာမန်ဘဝအခြေအနေမှ ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။





မသိစိတ်မှ သိစိတ်ကိုဆက်သွယ်ဖော်ထုတ်နိုင်သောနည်းမှာ နှစ်မျိုးရှိပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော အချိန်များတွင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

ပထမတစ်မျိုးက အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် စွမ်းအားမြှင့်တင်ပြောဆိုခြင်း *Repetitive auto-suggestion* ပါ။

“ငါလုပ်သမျှ အောင်မြင်ရမယ်” “ဒီအခက်အခဲကို မချကျော်လွှားနိုင်ရမယ်” “ငါ ဒီဘဝမှာ တရားထူးရသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်...” လို့ အဖန်တလဲလဲ ပြောဆိုအားထုတ်တာပါ။

ဒုတိယနည်းက မိမိဖြစ်လိုသောအခြေအနေကို ပုံဖော်ပြီးအဖန်တလဲလဲ အာရုံယူတာ *Repetative visualization* ပါ။

ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတစ်ဦးဆိုလည်း “တိုက်ပွဲတွင် မိမိအောင်မြင်မှုရရှိနေတာ”၊ ဗိသုကာဆိုလည်း မိမိရဲ့ အဆောက်အဦနဲ့ တံတားကြီး ပြီးစီးအောင်မြင်နေတာ၊ တရားရှာနေသူဆိုလည်း ဆရာသမားနှင့် ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက်တွေ့ရတာ တို့ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိစိတ်ကို အာသေဝနထိုက်တဲ့ အထက်ပါနည်းများနှင့် ကြိုးစားသလို ဝိရိယ၊ ပညာ၊ စိတ်အားထက်သန်မယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိနေမှာပါ။

ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ အကျိုးတရားတစ်ခု ပေါ်ပေါက်ဖြစ်ထွန်းဖို့ အကြောင်းများစွာစုစည်းပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ဆန္ဒ၊ ဝိရိယ၊ ပညာ တို့ သာမက မိမိပြုထားခဲ့တဲ့ အတိတ်ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံများကလည်း အကြောင်းတရားတစ်ခုအနေနဲ့ ပါဝင်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့်ဖို့ ကောင်းသောအာသေဝနသတ္တိတွေ မိမိကိုယ်မှာထုံနေအောင် စာဖတ်သူများလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို မပြတ် ပြုလုပ်စေချင်ပါတယ်။

အာသေဝနပစ္စည်းကိုတော့ ဒီလောက်နဲ့တော်လိုက်ပါ့မယ်။

### အာသေဝနပစ္စယော

နောက်နောက်မွန်လေး၊ သာလွန်မွေးအောင်၊ ရှေးရှေးထုံထား၊ နုံသာလားသို့၊ မျိုးဇာတ်တူသား၊ နောက်နောက်ဇောအား၊  
စွမ်းပကားအဟုန်၊ ထုံစေနိုင်သော အာသေဝနပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။





### ကမ္မပစ္စည်း

"မျိုးစေ့အလား ကမ္မတရား" လို့ ဥပမာ ပြဆိုကြတယ်။ မန်ကျည်းပင်တစ်ပင် ရှင်သန်ကြီးထွားဖို့ရာမှာ မကျည်းစေ့ဟာ မူလဆိုတဲ့အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်သစ်ပင်ကြီးမှာလည်း "ကံမျိုးစေ့" ဟာမူလအရင်းအမြစ် ဖြစ်ပါတယ်.....

ပဋ္ဌာန်းမှာ အထူးခြားဆုံးနဲ့သတ္တိအရှိဆုံးက ကမ္မပစ္စည်းပါ။ မြန်မာစကားမှာလည်း "ကံနဲ့ပက်သက်ပြီး လုံထမ်းလာတာကို မြင်နိုင်တယ်၊ ကံထမ်းလာတာကိုတော့ မမြင်နိုင်ဘူး..."၊ "ကံကိုယုံပြီး ဆူးပုံမနင်းပါနဲ့" "ဖြစ်သမျှအားလုံးဟာ ကံစီမံရာပါပဲလေ..."လို့ ပြောကြပါတယ်။

မည်သူမပြုမိမိမူဆိုသလို မိမိပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ကံရဲ့အကျိုးပေးကို မိမိကိုယ်တိုင်သာခံစားရမှာပါ။ အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိအတွက် ကိုယ်စားလုပ်ပေးတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ လက်ရှိတွေ့ကြုံနေရတဲ့ ကောင်းတာ ဆိုးတာ အားလုံးဟာ ရှေးရှေးကပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် သာမက ယခုဘဝမှာ မိမိရဲ့ ဉာဏ်၊ စိရိယနဲ့ ပယောဂဆိုတဲ့ ပြင်ပအကြောင်းများလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အနောက်တိုင်းသားတွေနဲ့ ထာဝရဘုရားကို ယုံကြည်သက်ဝင်သူတွေ ပြောဆိုကြတဲ့ "ဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတာတွေ အားလုံးဟာ ဘုရားသခင်အလိုတော်ကျပါပဲ။ ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်အိမ်ထောင်ကျမယ်၊ ရာထူးတက်မယ်၊ အောင်မြင်မယ်၊ သေဆုံးမယ်စတဲ့ အရာအားလုံးဟာ ပြဋ္ဌာန်းပြီးသားပါ..."

*Everything is already written and determined* ဆိုတဲ့အယူအဆနဲ့တော့ ကွာခြားပါတယ်။

အကြောင်းတရားတွေများစွာ ပေါင်းဆုံလို့ အကျိုးတရားတွေဖြစ်ရတာပါ

ဘဝမှာ သေသေချာချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် အကျိုးတရား Result တစ်ခု အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းဖို့က အကြောင်း တစ်ခုတည်း သာမက အကြောင်းများစွာ ဆုံဆည်းမိပြီး ဖြစ်လာလို့ အတိတ်ကံ တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ အကောင်းအဆိုးပုံချလို့ မရပါဘူး။

ပမာဆိုရရင် တက္ကသိုလ်ဝင် စာမေးပွဲကို ဂုဏ်ထူးများစွာနဲ့ အောင်မြင်တယ်ဆိုရာမှာ နေ့စဉ် စာမှန်မှန်ကျက်ခဲ့တဲ့ လုံ့လ Effort တစ်ခုတည်းသာမက၊ ရှေးရှေးကံက ဖေးမလို့ ဖတ်ပြီးသားစာတွေ အမှတ်ရနေတဲ့ မှတ်ဉာဏ် Memory ကောင်းတာ ဗဟုသုတတဲ့ ဉာဏ်ပညာ Knowledge and wisdom ရှိတာ၊ ဗဟုသုတနဲ့ ဉာဏ်ပညာ Knowledge and wisdom ရှိတာ မိဘတွေက ပြည့်ပြည့်စုံစုံထောက်ပံ့ပေးခဲ့တာ၊ ဆရာကောင်းတွေရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကိုရခဲ့တာနဲ့ ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံကောင်းမွန်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေ အများကြီး ပါဝင်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လက်ရှိဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အကောင်းအဆိုးဖြစ်ရပ်တွေ အားလုံးဟာ သူ့အလိုလိုဖြစ်လာတာ မဟုတ်သလို ထာဝရဘုရားသခင် ပြဋ္ဌာန်းတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့ အကြောင်းတရားများစွာ ပေါင်းဆုံစုစည်းမိလို့သာ အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်လာရတာ Multiplicity of causes and effect ပါ။

### မျိုးစေ့အလား ကမ္မတရား

ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာတော်များမှ ကမ္မပစ္စည်းကို မျိုးစေ့အလားကမ္မတရား Kamma is like a fertile seed လို့ ဥပမာပြ ဆိုပါတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင် ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ မျိုးစေ့ဟာ မူလအကြောင်းတရားပါ။

ဒါပေမဲ့ မြေဩဇာရှိတဲ့ မြေကောင်းမြေသန့်ဖြစ်မှ၊ ရေမှန်မှန်လောင်းနိုင်မှ၊ မိုးရေလည်းရမှ၊ ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ပေးပြီး ဘေးက အနှောင့်အယှက်တွေလည် မရှိမှ သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ ငွားငွားစွင့်စွင့် ရှင်သန်ကြီးထွားရတာပါ။

အလားတူ ကံမျိုးစေ့ကြောင့်ဖြစ်လာရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာလည်း ဘေးအနှောင့်အယှက်နဲ့ ပယောဂတွေက အချိန်မရွေး ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရှေးကံကိုပဲပုံချပြီး ဉာဏ်၊ စိရိယ၊ သတိ၊ ပညာမရှိရင် ဘဝတစ်ခုဟာ သက်တမ်းမစေ့မီ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖျတ်ခနဲ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာ ဉာဏ်၊ စိရိယ၊ သတိ၊ ပညာတွေ ပြည့်စုံမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကံ အလွန်ကောင်းသလို မပြည့်စုံရင်လည်း မပြည့်စုံသလို အကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးပေး သွားတတ်ပါတယ်။

### မန်လည်ဆရာတော်၏ အဆုံးအမ

မန်လည်ဆရာတော်မှလည်း မာဃဒေဝ လက်သစ်မှာ-



ကံကိုမူလ၊ သမ္မုဒ္ဓတို့၊ ဟောပြသည်မှာ၊ အရင်းသာရှင်၊ ဥစ္စာဘောဂ၊ ဇီဝိတနှင့်၊ သုခပွားရန်၊ ဤလူ့ဌာန၌၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ၊ ပယောဂတည်း ဆိုတဲ့အတိုင်း လူဟာငရဲ၊ ပြိတ္တာ၊ နတ် ဘဝတွေနဲ့ မတူပါဘူး။

နတ်ပြည်ဆိုလည်း ရှေးကုသိုလ်ကံတွေက အကျိုးပေးလို့ ဉာဏ်၊ ဝီရိယမလိုသလို ငရဲ၊ ပြိတ္တာဘဝတွေမှာလည်း သူ့အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးတိုင်း ခံရတာပါ။ လူ့ဘဝမှာတော့ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ၊ ပယောဂတွေကရှိရင် ရှိသလောက် အများကြီး အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကာလဒေသ၊ ပုဂ္ဂလကို၊ နှိုင်းဆအပ်တုံ၊ ကံကိုယုံ၍၊ မီးပုံအတွင်း၊ မဆင်းထိုက်စွာ၊ ကျားရဲရာလည်း၊ ကြမ္မာအကြောင်း၊ မရိုးကောင်းဟု၊ သူကောင်းရှေ့က၊ ဆိုကြကုန်၏။

လုံ့လမတူ၊ ဉာဏ်မကူဘဲ၊ အယူတစ်ချောင်း၊ ကံတစ်ကြောင်း၊ မကောင်းလည်းကံ၊ ကောင်းလည်းကံဟု၊ ကံကိုချည်းသာ၊ မကိုးရာဘူး၊ ပညာဉာဏ်ဖြင့်၊ သင့်မသင့်ကို၊ အခွင့်ရှု၍၊ ရှိအပ်စွတည်း...

ဆရာတော်ကြီးမှ အတိတ်က *Past kamma* တွေဟာ အရင်းအမြစ်တစ်ခုသာဖြစ်လို့ လက်ရှိဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်ဖို့နဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးပေးခွင့်ရဖို့ ဉာဏ်၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ပညာနဲ့ အရာရာကို ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ရမှာပါ။

တံငါလက်တွင်း၊ ရောက်လျှင်တုံငြား၊ သုံးကောင်ငါးကို၊ မှတ်သားဝမ်းထဲ၊ နည်းယူစွဲလော့၊ ကံမဲ့ဉာဏ်နဲ့၊ မလုံ့မလ၊ နတ်မ၊မဘူး..... ဆိုတဲ့အတိုင်း တံငါလက်ထဲရောက်သွားတဲ့ ငါးသုံးကောင်လိုပဲ။

ကံကိုပဲ ယုံကြည်တဲ့ ပထမငါးက လှေဝမ်းထဲရောက်တော့ ကံရှိရင်လွတ်မှာပေါ့ဆိုပြီး ဘာမှမကြိုးစားဘဲ နေပါတယ်။

လုံ့လဝီရိယသာ အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ ဒုတိယငါးက လှေဝမ်းထဲရောက်တာနဲ့ စွပ်ခနဲ စွပ်ခနဲ ခုန်ပါတော့တယ်။ ဒီအခါမှာ တံငါသညါက အလွန်ဆော့တဲ့ငါးပဲဆိုပြီး တက်နဲ့ ရိုက်ချလိုက်တော့ သေသွားပါတယ်။

ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ တတိယငါးက အခွင့်အခါကိုစောင့်ပြီး ကြည့်ပါတယ်။ ကမ်းနားကိုအကပ် လှေကလေးတစ်ချက်စောင်း သွားတာနဲ့ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး ခုန်လိုက်တာ လွတ်သွားတဲ့အတွက် ဉာဏ်လည်းရှိတယ်၊ ဝီရိယလည်းရှိတယ်၊ လွတ်လောက်တဲ့ ကံလည်းရှိလို့ အသက်ဘေးမှ လွတ်သွားပါတယ်။

ကံကိုယုံတဲ့ ပထမငါးကတော့ ကုန်းပေါ်ရောက်တဲ့အခါ ချက်စားခံလိုက်ရပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အရာရာကို လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်ပညာနဲ့ချင့်ချိန်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရမှာပါ။

ကံကလည်းမဲ့၊ ဉာဏ်ကလည်းမရှိ၊ လုံ့လစိုက်ထုတ်မှုလည်းမရှိရင် ဘယ်နတ်မှလည်း လာမ၊မှာမဟုတ်ပါဘူး။

### သမ္မတ္တိနှင့် ဝိပတ္တိ

ကံတရားနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ကံသက်သက်မဟုတ်ဘဲ တခြားအခြေအနေတွေလည်း များစွာရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သမ္မတ္တိဆိုတာကို ပြောပြလိုပါတယ်။

သမ္မတ္တိက ပြည့်စုံခြင်း၊ ဝိပတ္တိက မပြည့်စုံခြင်း၊ ချို့တဲ့ခြင်း *Deficiency* လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ ပထမဦးစွာ သမ္မတ္တိစက်လေးပါးကို ဟောထားပါတယ်။ သမ္မတ္တိစက်ဆိုတာ ကံအကျိုးပေးကောင်းဖို့ ပြည့်စုံရမယ့် အခြေအနေလေးမျိုး *Favourable conditions for success* ကိုပြောတာပါ။ ဒါတွေကတော့

- ပတိရူပဒေသဝါသ နေရာဒေသကောင်းမွန်ခြင်း  
*Living in a place which is favourable for the attainment of prosperity and merit.*
- သမ္မုရိသုပနိဿယ သူတော်ကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်း  
*Assocoation with wise and noble persons.*
- အတ္တသမ္မာမဏိမိ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း  
*Living a honest life and striving for self improvement.*
- ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ ရှေးကုသိုလ်ကံကောင်းခြင်း  
*Having assumulated good deeds done previosly.*



ဒါကြောင့် ကောင်းမှုအတိတ်ကံများအကျိုးပေးဖို့က အတိတ်ကံတစ်ခုတည်းသာမက နေရာဒေသကောင်း၊ အပေါင်းအဖော် ကောင်းနှင့် မိမိကိုယ်တိုင်ကောင်းနေဖို့လိုပါတယ်။ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့်နာမကံတို့က ကောင်းမှုပြည့်စုံမှ ကောင်းကျိုးပေးမှာဖြစ်လို့ အတိတ်ကံ ကိုပဲ ယိုးမယ်ဖွဲ့ အားထားနေရင်တော့ ဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဝိပတ္တိကိုတော့ ဩကာသ ဘုရားရှိခိုးမှာ ဝိပတ္တိတရားလေးပါးမှ ကင်းလွတ်ငြိမ်းအောင်ဆိုပြီး ဆုတောင်းနေကြဖြစ်လို့ ယဉ်ပါးနေတဲ့ အသုံးအနှုန်းလေး ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပတ္တိတရားလေးပါးက ကာလဝိပတ္တိ မကောင်းသောခေတ်ကာလမှာ လူဖြစ်ရခြင်း၊ ဂတိဝိပတ္တိ အပါယ်လေးပါး၌ဖြစ်ရခြင်း၊ ဥပဓိဝိပတ္တိ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ပယောဂဝိပတ္တိ အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ သတိ ဝီရိယမရှိခြင်း တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပတ္တိတရားလေးပါးကို *Living in the times of bad rulers, being reborn in four miserable existences, having physical deformities and disfigurements and being deficient in intelligence, knowledge, mindfulness and diligence* လို့ ပြန်ပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကံတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်း ဝိပတ္တိတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတယ်ဆိုရင် အကျိုးပေး မဖွံ့ဖြိုးသလို အကုသိုလ်ကံတွေ ဘယ်လောက်ကြီးကြီး သမ္ပတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံနေတဲ့အခါ ဒုက္ခသိပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာအောင်မြင်မှုက ကံတရားသက်သက်သာသာမက အထောက်အကူနဲ့ ရေခံမြေခံကောင်းတွေ ရှိဖို့လိုတယ် ဆိုတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

### စေတနာနဲ့ကံ

စေတနာကောင်းရင် ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဘယ်လုပ်ငန်းမဆို ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ဦးစီးခေါင်းဆောင်သာ အများဆုံး လုံ့လစိုက်ပြီး စိန်ကွပ်ကဲရသလို စိတ်ဇောတွေမှာလည်း စေတနာ *Volition* ဟာ ကြောင့်ကြဗျာပါရ *worry* အများဆုံးဖြစ်လို့ စေတနာကို ကံလို့ခေါ်တာပါ။

စေတနာနဲ့ ကံဟာ အတူတူဆိုပေမယ့် နည်းနည်းကလေးတော့ကွဲပါတယ်။ ဘယ်အလုပ်မဆို စေတနာအရင်ဖြစ်ပြီးမှ ကံကနောက်မှ ဖြစ်ပါတယ်။ စေတနာရှိပြီး တကယ်လုပ်ဖြစ်မှပဲ ကံ အထမြောက်ပါတယ်။

မနက်ဖြန် ဒီပေါက်ဆွမ်းလူချင်တယ်၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ အလှူငွေ သွားထည့်မယ်။ ကျောင်းတော်ရာ ဘုရားသွားပြီး ငါးကြီးတွေ အစာသွားကျွေးမယ်ဆိုရာမှာ တကယ်လူအိန်းပြီး ကျွေးဖြစ်မှ ကုသိုလ်ကံမြောက်ပါတယ်။

အကုသိုလ်ဘက်မှလည်း စီးပွားရှာကြတဲ့အခါ ငါသူ့ကို ချောက်တွန်းလိုက်ဦးမယ်....၊ ဝင်ငွေမရှိတဲ့အခါ ငါစတိုးဆိုင်မှာ ပစ္စည်းတွေ အလစ်သုတ်လိုက်ဦးမယ်... ဆိုလည်း တကယ်လုပ်ဖြစ်မှ အကုသိုလ်ကံမြောက်သလို မလုပ်ဖြစ်ခဲ့ရင် ကံမမြောက်ပါဘူး။

ဒီအကြောင်းကလေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘုရားလက်ထက်အခါက စက္ခုပါလမထေရ်ရဲ့ ဖြစ်စဉ်လေးကို တင်ပြလိုပါတယ်။

အတိတ်ဘဝက အကုသိုလ်ကံတစ်ခုကြောင့် မျက်စိကွယ်သွားတဲ့ စက္ခုပါလမထေရ် စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ ပိုးကောင်လေးတွေ၊ သတ္တဝါငယ်လေးတွေကို တက်နင်းမိပါတယ်။ ဒါကို မြင်တွေ့ကြတဲ့ ရဟန်းတစ်ချို့က စက္ခုပါလမထေရ်မှာ အပြစ်ရှိတယ်လို့ စွပ်စွဲပြီး ဘုရားရှင်ထံ လျှောက်ထားပါတယ်။

ဒီအခါမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓက သေစေလိုသောစေတနာမရှိ၍ အကုသိုလ်ကံ မမြောက်ပါ လို့ ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကမ္မကို မြန်မာလို အကောင်းဆုံးပြန်ဆိုလျှင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ပြီးမြောက်တဲ့ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြုလုပ်မှုတွေပါ။

*Kamma means action and refers to actions that we do with our body, speech and mind.*

ကမ္မပစ္စည်းမှာ အတိတ်ဘဝက ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တွေက လက်ရှိဘဝမှာ အကျိုးလာပေးတဲ့ နာနာကွဏိကကံနဲ့ ယခုဘဝမှာ မိမိထားရှိတဲ့ စေတနာကြောင့် အကြောင်းအကျိုးတစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပြီး လက်ငင်းကျေးဇူးပြုတဲ့ သဟဇာတကမ္မလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

### နာနာကွဏိက ကမ္မ *Asynchronous Kamma*

ကမ္မပစ္စည်းရဲ့ ပထမအပိုင်းဖြစ်တဲ့ ကုသလာကုသလံ ကမ္မ ဝိပါကာနံ ခန္ဓာနံ ကဋတ္တာ စ ရူပါနံ ကမ္မပစ္စယေန ပစ္စယော ဆိုတာ နာနာကွဏိက ကမ္မကို ဆိုလိုတာပါ။

နာနာဆိုတာ တစ်ပြိုင်နက်မဖြစ်တာ *Asynchronous*၊ ခဏဆိုတာ အချိန် *Time* ကိုဆိုလိုတာဖြစ်လို့ ကံပြုလုပ်ခဲ့တာက တစ်ချိန်၊ အကျိုးပေးတာက တစ်ချိန်ဖြစ်စေတဲ့ ကံမျိုးဖြစ်လို့ အလွန်ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရာ ဖြစ်နေပါတယ်။



ပမာပြရရင် လွန်ခဲ့တဲ့ဘဝပေါင်း ထောင်သောင်းမကပြခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် အခုလက်ရှိဘဝမှာ အမွေအနှစ်တွေ စုပုံပြီးရတာ၊ သန်းကုဋေဆုကြီးတွေပေါက်တာ၊ ရာထူးရာခံကြီးကြီးမားမားရတာနဲ့ တရားထူးရပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာတို့ပါ။

ဒီလိုဘဝပေါင်းများစွာကြာပြီးမှ အချိန်ကာလကွာခြားပြီးမှ အကျိုးပေးတာဟာ ပဋ္ဌာန်းမှာ ဥပနိဿယနဲ့ ကမ္မနှစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။

ကုသလာ ကုသလံ ကမ္မံ 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 နာနာကွဏိကကမ္မပါ။

မြန်မာစကားမှာလည်း သီးချိန်တန်မှသီး၊ ပွင့်ချိန်တန်မှပွင့် ဆိုတာရှိပါတယ်။ ဒါက အတိတ်ကံတွေရဲ့ အကျိုးပေးတဲ့အချိန်ကို တင်စားပြီး ပြောဆိုတာပါ။ သရက်၊ ဩဇာ၊ ဒူးရင်းသီးများဟာ သူ့ရာသီသူ့အခါရောက်မှပဲသီးသလို သဇင်၊ မြတ်လေး၊ စံပါယ်ပန်းလေးတွေဟာလည်း ရာသီချိန်ရောက်မှ ဖူးပွင့်ဝေဆာကြပါတယ်။ အချိန်မတန်သေးလို့ အခါအခွင့်မသင့်သေးရင် ဘယ်လောက်ပဲ ရေလောင်းပြီး မြေဩဇာတွေ ကျွေးပေမယ့် အသီးမပွင့်နိုင်ပါဘူး။ ကံအကျိုးပေးကလည်း ဒီသဘောလေးနဲ့ တူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း နာနာကွဏိကကံ အကျိုးပေးတာကို ဓမ္မပဒမှာ-

မကောင်းမှုပြုသောသူပင်ဖြစ်သော်လည်း မကောင်းကျိုးမပေးသ၍ကာလပတ်လုံး ကောင်းမြတ်သောအာရုံများကို တွေ့မြင် နိုင်သေး၏။ သို့သော် အကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးသော အခါ၌ မကောင်းမှု အနိဋ္ဌာရုံများကိုသာ တွေ့ကြုံရတော့၏။

*Even an evil-doer conceives good luck as long as evil does not ripen, but when it bears fruit, then he sees the evil results.*

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် တချို့လည်းမသမာတဲ့နည်းမျိုးစုံနဲ့ စီးပွားရှာကြတယ်။ ကိုယ်ကြီးပွားဖို့ဆိုရင် ကျေးဇူးရှင် ဖြစ်ပါစေ နှင်းပြီးတက်ကြတယ်၊ သူများဥစ္စာစိုးယူကြတယ်၊ မဟုတ်တာတွေပြော ကတုံးကတိုက်လုပ်ပြီး ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့ လူတွေကိုလည်း တွေ့ရမှာပါ။

အမှတ်တမဲ့အပေါ်ယံကြည့်ရင်တော့ လောကကြီးဟာမတရားသလိုဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကလည်း အကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးမပေးတဲ့အခိုက်မို့ပါ။ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးလာတဲ့အခါမှာတော့ စိတ်ဆင်းရဲစရာ၊ အနိဋ္ဌာရုံတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကြုံတွေ့ လာမှာဖြစ်လို့ ဓမ္မပဒမှာလည်း -

ကောင်းမှုပြုသူပင်ဖြစ်သော်လည်း ကောင်းကျိုးမပေးသမျှ ကာလပတ်လုံး မကောင်းသောအာရုံကို တွေ့မြင်နိုင်သေး၏။ သို့သော် ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသောအခါ၌ ကောင်းမှုပြုသူသည် ကောင်းကျိုးများကိုသာ တွေ့ကြုံရတော့၏...

*Even a good-doer perhaps, conceives bad luck as long as good does not ripen, but when it bears fruit, then he sees the good results.*

နာနာကွဏိကကံနဲ့ ပက်သက်လို့ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်က ဇာတ်ကြောင်းလေးတစ်ခုကို ပြောပြလိုပါတယ်။

မိတ်ဆွေနှစ်ဦးဟာ ယူဇနာများစွာလှမ်းတဲ့ မင်းနေပြည်တော်သို့ ခရီးထွက်ကြပါတယ်။ တစ်ဦးကတော့ လမ်းမှာ ချုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းတွေတွေ့ရင် ရှင်းပေးပြီး ပျက်နေတဲ့တံတားတွေ ပြင်တယ်။ အပင်ကြီးတွေကို ညောင်ထောက်ပေးသလို၊ နာမကျန်းတဲ့ ခရီးသွားတွေကိုလည်း ဆေးကုသကူညီပေးပြီး တတ်အားသရွေ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ဦးက အရက်သောက်၊ အပျော်အပါးလောင်းကစားတွေနဲ့ မကောင်းတာတွေလုပ်ပြီး ခရီးသွားကြပါတယ်။

မြို့ကြီးရောက်ခါနီးမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်တဲ့သူက ချော်လဲပြီးပေါင်ကျိုးသွားပါတယ်။ အကုသိုလ်ချည်းလုပ်လာတဲ့ မိတ်ဆွေက ရွှေအိုးကြီးတွေလို့ ကြီးပွားချမ်းသာသွားပါတယ်။

ဒီဇာတ်ကြောင်းလေးအရဆိုရင် လောကကြီးဟာ မတရားသလိုဖြစ်နေပါတယ်။ တကယ်တော့ နာနာကွဏိကကံရဲ့ အကျိုးပေး ကြောင့်ပါ။ အခု ပေါင်ကျိုးသွားတဲ့သူဟာ အတိတ်ဘဝတစ်ခုက အကုသိုလ်ပြစ်မှုကြီးကျူးလွန်ခဲ့လို့ ဒီဘဝမှာ မြို့ကြီးမရောက်ခင် သက်တမ်းကုန်ဖို့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လမ်းမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေပဲ လုပ်ခဲ့တော့ အသေဘဲ ပေါင်ကျိုးတာလောက်နဲ့ ပြီးသွားပါတယ်။

ရွှေအိုးကြီးရတဲ့သူက အတိတ်ဘဝကပြခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြီးရှိနေလို့ နေပြည်တော်ရောက်ရင် မင်းဖြစ်ဖို့ ကံပါလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လမ်းမှာပြုခဲ့တဲ့ မကောင်းမှုကြောင့် မင်းမဖြစ်တော့ဘဲ ရွှေအိုးရတာနဲ့ပဲ ပြီးသွားပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့် ကမ္မပစ္စည်းဟာ ပဋ္ဌာန်းမှာအလွန်ထူးဆန်းတဲ့ ပစ္စည်းပါ။ လက်ရှိလောကမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေဟာ အတိတ်ဘဝကပြုခဲ့တဲ့ နာနာကွဏိကကံတွေကြောင့်ပါ။



ဒါကြောင့်မို့ အတိတ်ကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးပေးခွင့်သာအောင် ဥပတ္တ ဖွဲ့ကံ *Supporting Kamma* ဆိုတဲ့ ကောင်းမှုတွေကို လက်ရှိဘဝမှာ အထပ်ထပ်အခါခါ လုပ်ပေးနိုင်ရင် နာနာကွဏိကကမ္မနဲ့ အကျိုးပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကံပြုလုပ်တာ တစ်ချိန်၊ ကံအကျိုးပေးတာတစ်ချိန်ဆိုတဲ့ နာနာကွဏိကကံကို စာဖတ်သူများရှင်းလင်းနားလည်သွားမယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

### သဟဇာတကမ္မ

ကမ္မပစ္စည်း ဒုတိယပိုဒ်မှာ စေတနာသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စရူပါနံ ကမ္မပစ္စယေန ပစ္စယော... ဆိုတဲ့အတွက် စေတနာဟာ ယှဉ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်များနဲ့ ကမ္မဇရုပ်၊ စိတ္တဇရုပ်များကို အတူတကွဖြစ်စေတဲ့ ကမ္မပစ္စယသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

စေတနာသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ ဆိုတာ သဟဇာတကမ္မကို ဆိုလိုတာပါ။

သဟဇာတမျိုးဖြစ်လို့ စေတနာဖြစ်တာနဲ့ စိတ်နဲ့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တွေဖြစ်တဲ့ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဖိစိတိန္ဒြေ၊ မနသိကာရတို့ဟာ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်သလို တစ်ပြိုင်တည်းလည်း ပျက်ကြပါတယ်။

တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ ရူပါနံ... ဆိုတဲ့အတွက် စေတနာဟာ ပဋိသန္ဓေအစိုက်မှာ စိတ်၊ စေတသိက်တွေအပြင် ကမ္မဇရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပဋိသန္ဓေတည်ပြီးဘဝတလျှောက်လုံးမှာတော့ စိတ္တဇရုပ်များကိုသာ ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်းပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်တယ်၊ မရှိဆင်းရဲသူများကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးတယ်၊ ရေတွင်းရေကန်တူးဖော်ပြီး ဘုရားကျောင်းကန်တွေ လှူပေးတယ်ဆိုရင် နာနာကွဏိကကမ္မက နောင်မြင့်မြတ် အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝတွေ ရောက်အောင် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တစ်ခါ လူဒိန်းစွန့်ကြတဲ့အခါ၊ အရေးကြီးလူနာများအတွက် သွေးလူဒိန်းတဲ့အခါ၊ လေဘေးရေဘေးစတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံရတဲ့သူတွေကို ကူညီပေးတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စေတနာက ယှဉ်ဖက်ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ စေတသိက်တွေ၊ စိတ္တဇရုပ်တွေကို သဟဇာတကမ္မနဲ့ ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

### စေတနာ အကျိုးဆက်

လူ့ဘဝတစ်ခုမှာ ရောက်ရှိကျင်လည်ရတယ် ဆိုကတည်းက စားဝတ်နေရေးနဲ့ အတ္တပရအတွက်ပါ လှုပ်ရှားရုန်းကန်နေရတော့ လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းမှာ စေတနာတွေဟာ တစ်ခဏချင်းမှာ ကုဋေတစ်သိန်းလောက် ဖြစ်နေပျက်နေပါတယ်။

ထူးခြားတာက စေတနာဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ချုပ်ပျက်သွားပေမယ့် သူ့ရဲ့သတ္တိကို ခန္ဓာအစဉ်မှာမြှုပ်ပြီးမှ ချုပ်သွားလို့ စေတနာရဲ့သတ္တိ *The seeds of action* ဟာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။

ပမာဆိုရရင် သတ္တိအရှိန်ရှိတဲ့ မိဘနဲ့ မရှိတဲ့မိဘတွေလိုပါပဲ။ တချို့မိဘတွေဟာ သေသာသွားတယ်၊ သားသမီးတွေအပေါ် အရှိန်မကျန်ခဲ့ပါဘူး။ တချို့ကတော့ ကွယ်လွန်သွားပေမဲ့ သူကဘယ်သူ့သား... သူက ဦးစိုးလင်းနှင့် ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်းတို့ရဲ့သမီး... စသလို အရှိန်တွေ ကျန်ခဲ့ပါတယ်။

အလားတူစေတနာဟာ ချုပ်ပျောက်သွားတယ်ဆိုပေမယ့် သူ့ရဲ့သတ္တိဟာ ကျန်ခဲ့ပြီး နောက်ဘဝတွေအထိ ဆက်ပြီး အကျိုးပေးပါတယ်။

*The seeds of our actions continue with us from one lifetime to next and do not get lost.*

စေတနာရဲ့ သတ္တိတွေဟာ ကမ္ဘာပေါင်းထောင်သောင်းမက ကြာပေမယ့်လည်း အကျိုးပေးတဲ့အတွက် ကမ္မပစ္စည်းဟာ ပဋ္ဌာန်းမှာ အလွန်ထူးဆန်းပါတယ်။

ဘဝမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ ကုဋေသန်းပေါင်းများစွာ အမွေရတယ်၊ ဝန်ကြီး၊ ဝန်ကြီးချုပ်၊ သမ္မတဖြစ်တယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်တယ်ဆိုတာ စေတနာရဲ့သတ္တိ အကျိုးပေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဘဝကူးတယ်ဆိုတာ

ဒီနေရာမှာ ဘဝတစ်ခုက တစ်ခုကို ကူးပြောင်းသွားတာဟာ အချိန်ခဏတာလေးအတွင်းမှာ ဖြစ်သွားတာပါ။ နှင်းတွေဝေပြီး ချမ်းအေးလှတဲ့ ဒီဇင်ဘာလဟာ လူတိုင်းအတွက် အမှတ်တရ မှတ်တိုင်လေးတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဇင်ဘာ ၃၁ရက် ညနေဆို သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ၊ မိသားစုတွေနဲ့ နှစ်ကူးညစာစားပွဲလေးတွေ အများအားဖြင့် လုပ်ဖြစ်ကြပါတယ်။





ည ၁၂ နာရီထိုးလို့ တစ်စက္ကန့်လေးလွန်သွားတာနဲ့ နှစ်ဟောင်းနဲ့အတူ အမှတ်တရလေးတွေသာကျန်ခဲ့ပြီး နှစ်သစ် New Year ကိုရောက်သွားပါတော့တယ်။ ခြားသွားတာ တစ်စက္ကန့်လေး *One moment's difference* ဆိုပေမယ့် နှစ်ဟောင်းမှ နှစ်သစ်ကို လုံးဝကူးပြောင်းသွားတာပါ။ အလားတူ ဘဝကူးတယ်ဆိုတာလည်း ခဏတာအချိန်လေးမှာ ဖြစ်သွားတာပါ။

ဘဝကူးတာနဲ့ ပက်သက်လို့ ကျမ်းဂန်တွေမှာ န ၈ သော န ၈ အညော ဆိုတဲ့ *formula* လေးရှိပါတယ်။ သူလည်းမဟုတ်သလို တခြားတစ်ယောက်လည်း မဟုတ်ပါလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

ဦးအောင်အောင်တစ်ယောက် ကွယ်လွန်သွားပြီး ကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးရှိလို့ လူ့ဘဝကိုပဲပြန်ရောက်တယ်ဆိုရာမှာ ဒီဘဝက ဦးအောင်အောင်လားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဦးအောင်အောင်ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်အစုဟာ ဒီဘဝမှာချုပ်ပျက်သွားပါပြီ။ ဒါဆို နောင်ဘဝမှာဖြစ်တဲ့ တစ်ယောက်နဲ့ လုံးဝ မပက်သက်တော့ဘူးလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကမ္မပစ္စည်းအရ ကံ ကံရဲ့အကျိုး *Result of Karma* အနေနဲ့ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှု ရှိနေပါတယ်။

ပညတ်သဘောအရ ဦးအောင်အောင်၊ ပရမတ်သဘောအရ ခန္ဓာငါးပါးအစုအဝေးဟာ ဒီဘဝမှာပဲချုပ်သွားပေမယ့် လက်ရှိဘဝနဲ့ အရင့်အရင်ဘဝများစွာက ပြုခဲ့တဲ့ကံရဲ့သတ္တိ ဒါမှမဟုတ် စေတနာရဲ့ သတ္တိကြောင့် နောင်ဘဝမှာ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ လူဖြစ်လာတာပါ။ ဒီလိုယူမှ ဘဝကူးတယ်ဆိုတဲ့ အယူဟာမှန်ကန်မှာပါ။

အနောက်တိုင်း သုတေသီတွေ စိတ်ဝင်စားစွာ လေ့လာနေတဲ့ လူဝင်စား *Reincarnation* ဆိုတာကိုလည်း ဒီလိုယူမှ မှန်မှာပါ။ ဒီဘဝကပုဂ္ဂိုလ်က ဟိုဘဝကို ကူးသွားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ စေတနာရဲ့သတ္တိကြောင့် ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

မမာပြရရင် တောတောင်ထူထပ်တဲ့နေရာမျိုးမှာ အော်ပြောလိုက်ရင် ကြားရတဲ့ပဲ့တင်သံ *Echo* ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အသံမဟုတ်ပေမယ့် အကြောင်းအကျိုးတော့ ဆက်နွယ်နေပါတယ်။ အလားတူ မူရင်းစာ *Original paper* ကို *copy* ကူးတာမျိုးနဲ့ပဲလည်း ရှင်းပြလို့ ရပါတယ်။

### ဗြဟ္မာပြည်မှာတင်းဝင်း၊ ဝက်စာကျင်းမှာ တရွပ်ရွပ်

ဘဝသံသရာ အထက်အောက်စုန်ဆန်မျောနေတာဟာ စေတနာရဲ့သတ္တိဆိုတာကို ဝက်မလေးရဲ့ဘဝဖြစ်စဉ်နဲ့ မမာပြဆိုချင် ပါတယ်။

ဘုရားလက်ထက်က ရာဇဂြိုဟ်မြို့သို့ ဆွမ်းခံထွက်ရင်း မြို့အဝင်မှာ ဝက်မလေးတစ်ကောင်ကိုတွေ့တော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ပြုံးတော် မူပါတယ်။ နောက်တော်က လိုက်ပါလာတဲ့ အရှင်အာနန္ဒာက သွားတော်မှ အရောင်တွေ ထွက်တာကို တွေ့လို့ ပြုံးရတဲ့အကြောင်းရင်းကို မေးလျှောက်ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ချစ်သားအာနန္ဒာ၊ အဲဒီဝက်မလေးကိုမြင်လို့ ပြုံးတာပါ လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဆက်ပြီး ဒီဝက်မလေးဟာ သာမည မဟုတ်ဘူး၊ ဗြဟ္မာပြည်ကလာတာဆိုပြီး ဝက်မလေးရဲ့ သံသရာခရီးကို မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။

ဝက်မလေးဟာ ကကုသန်မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ကြက်မလေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအခါက ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ခုရဲ့ အနီးမှာ ကျင်လည်ကျက်စားခဲ့ရတော့ တရားရွတ်ဖတ်သံတွေကို အမြဲကြားနေရပါတယ်။ ဘဝနှောင်းပိုင်းကာလ တရားရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့ အသံကြားခိုက်မှာပဲ ကွယ်လွန်သွားလို့ နောင်ဘဝမှာ ဒုဗ္ဗရီဆိုတဲ့ မင်းသမီးဘဝ ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။

မင်းသမီးလေးဘဝမှာ တရားသံဝေဂရတဲ့အတွက် ရသေ့အနေနဲ့တရားအားထုတ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ ကုဋီအဝင် လောက်တွေကိုတွေ့လို့ဘာဝနာပွားလိုက်တာ ပထမဈာန်ရသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပို့ ရသေ့မဘဝမှစုတိတဲ့အခါ စေတနာရဲ့သတ္တိနဲ့ဈာန် အစွမ်းကြောင့် အထက်ဗြဟ္မာပြည်မှာ ကမ္ဘာနဲ့ ချီပြီး နေရပါတယ်။

ဗြဟ္မာသက်တမ်းကုန်ဆုံးသွားတော့ လူ့ပြည်မှာသူဌေးသမီးလာပြန်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဘဝမှာ အကုသိုလ်ကံတွေပြုခဲ့လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်မှာ ဝက်မလေးလာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဝက်မလေးရဲ့သံသရာစက်ဝိုင်း *The samsara of a small pig* ကိုဟောကြားလိုက်တဲ့အခါ နောက်ပါ ရဟန်းတွေအားလုံးလည်း အလွန်ထိတ်လန့်သံဝေဂ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဝက်မလေးဘဝက စုတေသွားတဲ့အခါ သုဝဏ္ဏဘူမိ အရပ်မှာ မင်းသမီးလေးလာဖြစ်ပါတယ်။ သုဝဏ္ဏဘူမိဆိုတာ သထုံပြည်လို့ အများက ယူကြပါတယ်။ အချို့ပညာရှိများက သာသနာတော်နှစ် ၁၅၀၀ နီးပါးက ဒေဝါလမင်းရေးထိုးထားခဲ့သော ကြေးပုရပိုက်စာကို အထောက်အထားပြုပြီး စုမာကြားကျွန်း ကို သုဝဏ္ဏဘူမိ ခေါ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

တစ်ခါ သုဝဏ္ဏဘူမိ မင်းသမီးဘဝမှ ကွယ်လွန်တဲ့အခါ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဗာရာဏသီမြို့မှာ အမျိုးသမီးလာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီဘဝမှ စုတေတဲ့အခါ ဝနဝါသီတိုင်းမှာ အမျိုးသမီးလာဖြစ်ပါတယ်။ ဝနဝါသီတိုင်းဆိုတာ ယခုအခါမွန်ဘိုင်းမြို့ရဲ့ အရှေ့တောင်အရပ်မှာ ရှိပါတယ်။





အဲဒီဘဝမှကွယ်လွန်တဲ့အခါ ဘုံဘေမြို့မြောက်ဘက် ပင်လယ်ကမ်းခြေ သုပ္ပါရကအရပ်မှာ မြင်းကုန်သည်သမီးလာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဘဝမှကွယ်လွန်တော့ အိန္ဒိယကျွန်းဆွယ် အရှေ့တောင်ဘက်စွန်းမှာရှိတဲ့ ကာဝီရသဘောဆိပ်အရပ်မှာ လှေသူကြီးသမီး လာဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးတုန်းက ဒဗ္ဗုဒ္ဓခေါ်တဲ့ တမယ်လူမျိုးတို့၏ ပင်လယ်ကမ်းခြေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဘဝမှတော့ ယခု သီရိလင်္ကာခေါ်တဲ့ သီဟိုကျွန်း အနုရာမြို့မှာ အစိုးရပိုင်းအမျိုးထဲလာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီဘဝမှတော့အခါ အနုရာမြို့တောင်ဘက် ဘောက္ကန္တဆိုတဲ့ရွာမှာ သုမနာသူကြွယ်ရဲ့သမီးလာဖြစ်ပါတယ်။ ဖခင်အမည် ကိုစွဲပြီး သုမနလို့ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ ဒုဠဂါမဏိမင်းရဲ့အမတ်ဖြစ်တဲ့ လကုဏ္ဍကအတိမ္မရ ဆိုသူ ရွာကိုရောက်လာသောအခါ မယ်သုမနာကိုတွေ့ပြီး မေတ္တာသက်ဝင်သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ ထိမ်းမြားမင်္ဂလာပြုပြီး သူ့နေရပ်ဖြစ်တဲ့ မဟာပုဏ္ဏရွာသို့ ခေါ်ဆောင်သွား ပါတယ်။

အဲဒီရွာမှာနေစဉ် တောင်စွန်းကျောင်းတိုက်ကြီး၌ သီတင်းသုံးသော မဟာအနုရုဒ္ဓါမထေရ်က တစ်နေ့ဆွမ်းခံကြွလာပါတယ်။ သုမနာသူကြွယ်ရဲ့အိမ်ရှေ့ရောက်လို့ မယ်သုမနာကို မြင်တွေ့ရတဲ့အခါ နောက်ပါရဟန်းများကို...

ငါ့ရှင်တို့၊ ဘုရားလက်ထက်တော်က ဝက်မလေးဟာ အတိမ္မရအမတ်ကြီးကတော် ဖြစ်နေပါလား လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

မယ်သုမနာကြားလိုက်တဲ့အခါ ဆရာတော် ဘယ်လိုပြောလိုက်တာပါလိမ့်...ဆိုပြီးလန့်သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပါရမီအခံရှိသူဖြစ်လို့ အတိတ်ဘဝတွေကို ပြန်မြင်နိုင်တဲ့ ဇာတိဿရဉာဏ် *Knowledge of one's own existence in past life* ရှိတာရက်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကြက်မ၊ သူဌေးသမီး၊ ဗြဟ္မာ၊ ဝက်မလေးစတဲ့ ရှေးရှေးဘဝတွေကို ပြန်မြင်ရတော့ သံဝေဂအလွန်ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ခင်ပွန်းသည်အမတ်ကြီးထံခွင့်ပန်ပြီး သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ တရားဘာဝနာမပြတ်ရှုမှတ်ပြီး မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကို နာကြားရတဲ့အခါ သောတာပန်ဆိုက်ပြီးနောက် ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီလို အတိတ်ကပြုခဲ့တဲ့ စေတနာရဲ့သတ္တိကြောင့် ဘဝတွေဟာ အလွန်ဆန်းကြယ်ပြီး နိမ့်ချည် မြင့်ချည် လှိုင်းတွေပမာ သံသရာတစ်ခွင်မှာ ကျင်လည်နေရတာပါ။

သုမနာထေရီမရဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ်ကို မဟာစည်ဆရာတော်မှ အောက်ပါအတိုင်း လင်္ကာလေးဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

လူ၊ ကြက်မကြီး၊ မင်းသမီးတဖြာ၊ ဗြဟ္မာသူဌေး၊ ဝက်လေးဖြစ်ရ၊ သုဝဏ္ဏဗရာ၊ ဝနဝါနဌ၊ သုပ္ပါရက၊ ကာဝီရမှ သီဟဠနရာ၊ ဘောက္ကန္တရွာဟု၊ ဖြစ်ရာပေါင်းစု ဆယ်သုံးခုသည် မယ်သုမနာဖြစ်စဉ်တည်း...

ဝက်မလေးရဲ့ဘဝကိုပြန်ကြည့်လိုက်ရင် ကမ္မပစ္စည်းရဲ့အကျိုးပေးတာဟာ အလွန်အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းသလို မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ ဈာန်အဘိညာဉ်ရ ရဟန္တာအရှင်မြတ်များရဲ့ ဥပနိဿယပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာကိုလည်း စာဖတ်သူများတွေ့ရမူပါ။

### ကမ္မသာကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ

ကမ္မာမှာ ဘာသာကြီးလေးခုရှိပေမယ့် သုံးခုမှာ ထာဝရဘုရားနှင့်တန်ခိုးရှင်၊ ဖန်ဆင်းရှင်များကို ကိုးကွယ်သောဝါဒများ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ကမ္မဝါဒကိုသာ လက်ခံထားလို့ ကံနှင့်ကံရဲ့ အကျိုးပေးဖြစ်သော ဝိပါက်တွေဟာ အမြဲဒွန်တွဲလို့ နေပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးအတွက် အခြေခံလိုအပ်တာက ရတနာသုံးပါးကို စိတ်ထဲမှာစွဲမြဲပြီး ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံများ၏ အကျိုးပေးကို နက်နက်နဲနဲ ယုံကြည်တဲ့ ကမ္မသာကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ *Right view of one's own making* ရှိဖို့ပါ။

ရှေ့ဆက်တင်ပြမယ့် ဝိပါကပစ္စည်းမှာ အကျယ်ရှင်းပြပေးပါမယ်။

### မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား

မျိုးစေ့များမှ သစ်ပင်၊ ပန်းမန်၊ စပါးပင်တွေ ပေါက်ဖွားလာရသလို ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေရဲ့ မျိုးစေ့ ဒါမှမဟုတ် သတ္တိတွေကြောင့် နိဗ္ဗာန်မရောက်မှီ ကျင်လည်ရာဘဝများစွာမှာ ကောင်းတာ ဆိုးတာတွေကို တွေ့နေရတာပါ။

ကံတွေ အမြဲကောင်းနေဖို့ မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တဲ့ ဓမ္မပဒ လာ ဂါထာကလေးတစ်ပုဒ်ကို မျှဝေပေးချင်ပါတယ်...

မကောင်းမှုဟူသမျှကို မပြုလုပ်ဘဲ ကုသိုလ်တရားတို့နှင့်သာပြည့်စုံစေရာ၏။ မိမိစိတ်ကိုလည်းဖြူစင်စွာ ထားရှိရာ၏...

*Not to do any evil, to cultivate good, to purify one's mind, this is the teaching of the Buddha.*

ကမ္မပစ္စည်းကိုတော့ ဒီလောက်နဲ့ တော်လိုက်ပါမယ်။



### ကမ္ဘာပစ္စယော

သစ်ပင်တို့အား၊ မျိုးစေ့လားသို့၊ အားပါးထုတ်ထ၊ ဗျာပါရဖြင့်၊ ကြောင့်ကြကြီးစွာ၊ စေတနာဟူသော သဟဇာတ ကမ္ဘာအတိတ်  
ကုသိုလ် အကုသိုလ်စေတနာဟူသော နာနာကွဏိက ကမ္မနှစ်ပါး တရားလည်းကောင်း။



## ဝိပါကပစ္စည်း

အတိတ်ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံတွေရဲ့ ရင့်ကျက်ပြီး အကျိုးပေးချိန်ကိုရောက်လာတာဟာ ဝိပါကပစ္စည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
ဥပမာဆောင်ရရင် အစွမ်းကုန်ရင့်မှည့်နေတဲ့သရက်သီး၊ ဩဇာသီး၊ ပိန္နဲသီးတွေဟာ  
စားသုံးဖို့ အကျိုးသက်သက်ပဲဖြစ်ပါတော့တယ်...

## ၁၄။ ဝိပါကပစ္စည်း

'Resultant Condition'

ဝိပါကဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကလေးကိုလည်း စာဖတ်သူများရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်မှာပါ။ မြန်မာစကားမှာလည်း ကာလဝိပါက နောက်ပိုးတက်၊ ဝိပါကအမှန် ဇောအပြန် ဆိုပြီး သုံးစွဲကြပါတယ်။

ကမ္မပစ္စည်းနောက် တစ်ဆက်တည်းရှိတာက ကံရဲ့အကျိုးဝိပါကပါ။

ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုခဲ့လို့ ဖြစ်လာတဲ့အကျိုးတရားကို မိမိကိုယ်တိုင်ခံစားရရှိမှာပါ။ တခြားတစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိအတွက် ကိုယ်စားလုပ်ပေးဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်သလို အကြောင်းတရားမရှိဘဲ အကျိုးတရားမဖြစ်ပေါ်နိုင်ဘူးလို့ အတိအလင်း ဆိုထားပါတယ်။

စပါးစိုက်တဲ့သူဟာ စပါးပဲရိတ်သိမ်းရမှာဖြစ်သလို ဝါစိုက်သူဟာလည်း ဝါပွင့်ကိုသာ ဆွတ်ခူးရတာပါ။ စပါးပင်စိုက်ပြီး ဝါပွင့်လိုချင်လို့ မရတဲ့သဘောမျိုးပါ။

နာနာကွက်ကမ္မဆိုတဲ့ အတိတ်ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံတွေရင့်ကျက်ပြီး အကျိုးပေးချိန် Tune of ripening of kamma ရောက်လာတာဟာ ဝိပါကပစ္စည်းပါ။

ပမာဆောင်ရရင် ရင့်မှည့်နေတဲ့သရက်သီး၊ ဩဇာသီး၊ ပိန္နဲသီးတွေဟာ စားသုံးဖို့အကျိုးသက်သက်ပဲ ရှိပါတော့တယ်။ ဒို့ထက် ပိုပြီးတော့လည်း ရင့်မှည့်စရာအကြောင်း ဗျာပါရလည်းမရှိတော့လို့ အေးငြိမ်းစွာပဲ ဝိပါကသတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တကယ်တော့ကြည့်လိုက်ရင် ရင့်ကျက်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ရင့်မှည့်ခြင်း *Maturation or ripening* ကို ရောက်နေတဲ့ အကျိုးတစ်ခုက နောက်ထပ် အကျိုးတရားတစ်ခု ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုတာဟာ အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့လှပါတယ်။

အများအားဖြင့် အားရှိတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကသာ အကျိုးတရားဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားလို့သာ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေအားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာ ဝိပါကနာမက္ခန္ဓာလေးပါး ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ ဟာ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတာကို သိရပါတယ်။

ဝိပါကာ စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ ဝိပါကပစ္စယေန ပစ္စယော လို့ဆိုတဲ့အတွက် ဝိပါကနာမက္ခန္ဓာလေးပါးဟာ အချင်းချင်းအပြန်ပြန်အလှန်လှန် ရင့်ကျက်နေတဲ့ ဝိပါကပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### သရက်သီးများဝင်းမှည့်နေသလိုပါ

ဝိပါကဆိုတာ ရင့်ကျက်နေတဲ့သဘောဖြစ်လို့ လယ်တီဆရာတော်မှ သရက်သီးဝင်းမှည့်နေတာနဲ့ ပမာပြဆိုထားပါတယ်။

သရက်သီးရင့်မှည့်နေတဲ့အထိ *Ripening of mango* ရောက်ဖို့ ကာလလေးခုကို ဖြတ်သန်းရပါတယ်။ ဒါတွေက အပွင့်အခိုက်အတန့်၊ အကင်းအခိုက်အတန့်၊ ဝမ်းပျဉ်းအခိုက်အတန့်နဲ့ ဝင်းမှည့်နေသော အခိုက်အတန့်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အလားတူ စေတနာမှဝိပါကဖြစ်တဲ့အထိ ကာလကို စေတနာအခိုက်အတန့်၊ ကံအခိုက်အတန့်၊ နိမိတ်အခိုက်အတန့်နဲ့ ဝိပါက အခိုက်အတန့်လို့ နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။

### စေတနာအခိုက်အတန့်, *Moment of volition*

အကုသိုလ်ဘက်မှာ သူတစ်ပါးပစ္စည်းခိုးယူမယ်၊ သူ့စီးပွားပျက်အောင်လုပ်မယ်၊ ငါ သူတစ်ပါးရဲ့သားမယားကို ပြစ်မှားလိုက်ဦးမယ် ဆိုရင် စေတနာမှဆိုတဲ့ စေတနာက အရင်ဆုံးဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစေတနာမှလေးဟာ ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင်ဆိုတဲ့ စိတ်တစ်ခုရဲ့ ခဏငယ်သုံးချက်ပြီးတာနဲ့ ချုပ်သွားပါတယ်။

ကုသိုလ်ဘက်မှာလည်း ငါးလေးတွေ၊ ခွေးလေးတွေကို အစာကျွေးတယ်၊ သံဃာတော်တွေကို ဆွမ်း သင်္ကန်း ကျောင်း ဆေး လှူဒါန်းတယ်၊ ချို့တဲ့နွမ်းပါးသူတွေကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးတယ်ဆိုလည်း စေတနာတွေဖြစ်ပြီး ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင် ခဏငယ်သုံးချက်ပြီးတာနဲ့ ချုပ်ပျက်သွားပါတယ်။



စေတနာ အခိုက်အတန့်ဆိုတာ အဲဒီ ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင် ဆိုတဲ့ ခဏငယ်လေးသုံးခုကို ဆိုလိုတာပါ။

*Moment of volition compirese of three phases namely, existence, static and dissolution.*

### ကံအခိုက်အတန့် *Kamma moment*

စေတနာတေဟာ ကောင်းတာဆိုးတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဥပါဒါ ဌီ ဘင် ဆိုတဲ့ ခဏငယ်သုံးခုပြီးသွားရင် ချုပ်ပျက်သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့အရှိန်သတ္တိ *seed of action* ကို ခန္ဓာအစဉ်ထဲမှာ မြှုပ်ပြီးမှ သွားတာပါ။ ဒီလို ကံရဲ့သတ္တိမြှုပ်ပြီး လိုက်ပါနေတဲ့ အကျိုးမပေးမီ ကာလလေးကို ကံအခိုက်အတန့်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်အစဉ်လိုက်သွား၊ သတ္တိကား၊ ကံများခိုက်တန့်မည်

### နိမိတ်အခိုက်အတန့် *Moment of sign*

နာနာကွဏိကကံ ရင့်ကျက်အကျိုးပေးတော့မယ့်အချိန်လေးမှာ ကံအာရုံကမ္မနိမိတ်အာရုံ ဂတိနိမိတ်ဆိုပြီး အာရုံတစ်ခုခု ထင်လာပါတယ်။ ကံအာရုံ *Object of volition* ဆိုတာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခဲ့စဉ်က ကြင်သူသက်ထားနဲ့ လက်ချင်းအတူတွဲလို့ ရေစက်ချအမျှဝေခဲ့ကြတာ၊ ဘုရားသွားကျောင်းတက် အတူတူသွားလာခဲ့ကြတာ၊ တတ်နိုင်သမျှလှူဒါန်းလို့ အများအကျိုးသယ်ပိုးခဲ့တာ ဒါမှမဟုတ် သူများအသက်ကို သတ်ခဲ့တယ်ဆိုလည်း အဲဒီအချိန်ကတိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်ကလေးတွေကို အမှတ်ပြန်ရလာတာပါ။ အဲဒီတုန်းကပြုခဲ့သလို စိတ်မှာထင်လာတာဟာ ကံအာရုံပါ။

အရှင်းဆုံးပြောရမယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့ရက်စွဲများစွာထဲက လက်တွဲအတူသွားလာလှုပ်ရှားခဲ့ကြတဲ့ ဒါမှမဟုတ် အမှတ်အရဆုံး ဖြစ်ရပ် ကလေးတွေကို ပြန်မြင်ယောင် သတိရနေတာပါ။

ကမ္မနိမိတ် *Sign og kamma* ဆိုတာက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့အခြင်းအရာတွေကို အာရုံထဲမှာစွဲနေအောင် ထင်လာတာပါ။ ပမာပြရရင် ကျောင်းကြီးဆောက်လူထားတယ် ဆိုရင်လည်း ကျောင်းကြီးကို အာရုံထဲမှာစွဲနေသလို သူများအသက်ကို သတ်ခဲ့တယ်ဆိုလည်း အသုံးပြုခဲ့တဲ့ ဓား၊ လှံ၊ သေနတ်တွေကို အာရုံထင်လာတာဟာ ကမ္မနိမိတ်ပါ။

ဂတိနိမိတ် *Sign of Destiny* ဆိုတာ မိမိနောက်ရောက်ရမယ့် ဘဝတွေအပေါ်မူတည်ပြီး ထင်မြင်လာတာပါ။ ဒေါသကြောင့် ငရဲ ရောက်မယ့်သူဆိုလည်း ယမမင်း၊ ငရဲအိုး၊ ငရဲမီးလျှံတွေ ထင်လာပါတယ်။ လောဘကြောင့် ပြိတ္တာဘဝရောက်မယ့်သူဆိုလည်း တောကြီးတွေ၊ အင်းအိုင်ကြီးတွေ၊ ကျွန်းကြီးတွေထင်လာပါတယ်။ နတ်ပြည်ရောက်မယ့်သူဆိုလည်း ဘုံဗိမာန်တွေ၊ နတ်ရထားတွေ၊ နတ်သမီးတွေ အာရုံထဲပေါ်လာသလို လူ့ဘဝပြန်ရောက်မယ့်သူတွေဆိုလည်း အမိဝမ်းရေနီရဲရဲနဲ့ မိဘဆွေမျိုး၊ မောင်နှမတွေကို ထင်လာပါတယ်။

ဒီလို တစ်ခုခုထင်လာတဲ့ အခိုက်အတန့်ကလေးဟာ နိမိတ်အခိုက်အတန့်ပါ။

နိမိတ်ထင်လာ၊ ထိုအခါ၊ နိမိတ္တာခိုက်တန့်မည်။

ဂတိနိမိတ်နဲ့ပတ်သက်လို့ ဒိုက်ဦးမြို့အနီး ဖအောင်ဝဲရွာမှ တကယ့်ဖြစ်ရပ်လေးကိုတင်ပြလိုပါတယ်။ ၁၉၆၁ ခုနှစ်လောက်က ဒိုက်ဦးမြို့အနီး ဖအောင်ဝဲရွာမှာ မောင်စည်သူဆိုတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ပေါ်လာပါတယ်။

မောင်စည်သူက သူဟာ ဒိုက်ဦးမြို့တောင်ဘက် နှစ်မိုင်ခန့်ဝေးသောရွာဝိုင်းကြီးက ဘုန်းကြီးပါလို့ပြောပြပါတယ်။ ဒါနဲ့ ရွာသူကြီးများက သူနေခဲ့တဲ့ ရွာဝိုင်းကြီးကျောင်းကို ခေါ်သွားတဲ့အခါ အဲဒီကျောင်းကပစ္စည်းအားလုံးကို မှတ်မိနေပါတယ်။ ဒါက ဒကာကြီး ဦးတင်ညွန့်လူခဲ့တာ၊ ဟောဒီပစ္စည်းက ဒကာမကြီးဒေါ်စု လူခဲ့တာဆိုပြီး ပြောနိုင်သလို ပြောတဲ့ဟာတွေအားလုံးလည်း မှန်နေပါတယ်။

မောင်စည်သူမှ သူဟာ အရင်ဘုန်းကြီးဘဝကပျံတော်မူတဲ့အခါ တဏှာနဲ့စိတ်အစွဲတစ်ခုကြောင့် ရွာဝိုင်းကျောင်းမှာပဲ တောက်တဲ့ကြီး ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ တောက်တဲ့ဘဝနဲ့ကျင်လည်နေရစဉ် ကျောင်းခေါင်မိုးနဲ့ထန်းပင်အကူး လွတ်ကျပြီး ရရှိတဲ့ ဒဏ်ရာနဲ့ သေခဲ့ပါတယ်။ သေတဲ့အခါ ကျောင်းနားမှာလယ်လုပ်နေတဲ့ ဖအောင်ဝဲရွာက ဦးမြ (လက်ရှိဘဝမှာ ဖခင်တော်စပ်သူ) လှည်းကိုတွေတာနဲ့ လိုက်စီးသွားပြီး အဲဒီအိမ်မှာဝင်နေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီလိုလှည်းကိုတွေ့ပြီးလိုက်စီးသွားတယ်ဆိုတာ ဂတိနိမိတ်ထင်လာတာပါ။

### ဝိပါက်အခိုက်အတန့် *Resultant moment*

သရက်သီးများအစွမ်းကုန် ရင့်မှည့်လာတဲ့အခါ စားသုံးဖို့အသင့်ဖြစ်လာသလို နာနာကွဏိကံတွေ ရင့်ကျက်လာတဲ့ ဝိပါက်အခိုက်အတန့်မှာ နိမိတ်တစ်ခုခုထင်လာပြီး ဘဝသစ်မှာ ပဋိသန္ဓေဝိပါက်စိတ် *Rebirth Consciousness* ဟာ ဘဝသစ်မှာ ပဋိသန္ဓေချက်ချင်းသွားဖြစ်ပါတယ်။



အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ ဆက်ထားတဲ့နာမ်အစဉ်အရ စုတိနောင်ပဋိသန္ဓေဝိပါက်စိတ် *Rebirth Consciousness* ဟာ ဘဝသစ်မှာ ချက်ချင်းဖြစ်သွားပါတယ်။

ဘဝဟောင်းကနေ ဘဝသစ်တစ်ခုကို ကူးပြောင်းတဲ့အခါမှာလည်း အယူမှန်ဖို့လိုပါတယ်။ တချို့က ဘဝဟောင်းက ဝိညာဉ်လေးဟာ လိပ်ပြာကလေးပမာ *Soul is acting like a butterfly* ဆိုပြီး ဘဝသစ်မှာ လာဖြစ်တယ်ဆိုင် ဝိညာဉ်ဟာ ထာဝရတည်မြဲတယ်ဆိုတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ *View of eternalism* အယူဖြစ်သွားပါမယ်။

တချို့ကလည်း ဒီဘဝပြီးနောက်ဘဝတွေ ဖြစ်စရာမရှိဘူး၊ ဘဝပြတ်စဲတယ်ဆိုရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ *View of nihilism* အယူ ဖြစ်သွားပါမယ်။

အဋ္ဌကထာဆရာများကလည်း အယူမှန်အောင် ပဲ့တင်သံနဲ့ ဥပမာပေးပြီးရှင်းပြထားပါတယ်။ တောတောင်တွေထဲ ဒါမှမဟုတ် မတ်စောက်တဲ့ ကမ်းပါးယံ အဆောက်အဦးတွေရဲ့မှာ မိမိကအော်လိုက်ရင် ပဲ့တင်သံ *Echo* တွေ ပြန်လာပါတယ်။ ဒီလိုကြားရတဲ့ ပဲ့တင်သံဟာ မူလအသံမဟုတ်သလို တခြားအသံလည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မူလအော်လိုက်တဲ့ အသံနဲ့တော့ အကြောင်းအကျိုး မကင်းပါဘူး။

အလားတူ ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ရဲ့မှာ မိန်းကလေးတစ်ဦးသွားရပ်ရင် မှန်ထဲမှာ သူမရဲ့အရိပ်ထင်လာပါမယ်။ ဒီအခါမှာ မိန်းကလေးနဲ့ မှန်ထဲကအရိပ်ဟာ အတူတူပဲလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်သလို တခြားစီဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိန်းကလေးနဲ့ သူမပုံရိပ်ကတော့ အကြောင်းအကျိုး မကင်းပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ ဘဝပေါင်းများစွာကကံတွေက မိန်းကလေးနဲ့တူပြီး မှန်ထဲလာထင်တဲ့အရိပ်က ပဋိသန္ဓေလာနေတာနဲ့တူပါတယ်။ ဒီလိုယူလိုက်မှ သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ နှစ်ဖက်စွန်းက လွတ်ပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိ *Right view* အယူမှန် ဖြစ်သွားမှာပါ။

### ဝိပါက်အမှန် ဇောအပြန်

ကံရဲ့အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဝိပါက်စိတ်တွေဟာ ဗျာပါရမရှိဘဲ ငြိမ်းအေးစွာကျေးဇူးပြုတာမို့ အာရုံတွေအတိုင်းသာလိုက်ပြီး ဖြစ်ကြ ပါတယ်။

ဝိပါက်ဆိုတာ စာဖတ်သူများရင်းနှီးပြီးသား ဖြစ်မှာပါ။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ မြင်တွေ့၊ ကြားသိ၊ ရှူရှိုက်၊ ရသာ၊ ထိတွေ့ စိတ်တွေအားလုံးနဲ့ ဝီထိမှာပါတဲ့ သမ္ပဋိမျှိုင်း၊ သန္တီရဏ၊ တဒါရုံ၊ ဘဝင်စိတ် အားလုံးဟာ ဝိပါက်စိတ်တွေပါ။

ကိလေသာကင်းစင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မျက်နှာတော်နဲ့ အပြစ်ကင်းစင်တဲ့ ရင်သွေးငယ်လေးတွေရဲ့အပြုံးဟာ နှစ်လို့ဖွယ်ရာ အာရုံဖြစ်လို့ ကုသလဝိပါက် *Moral resultant* ပါ။

ဒါမှမဟုတ် ဒေါသပေါက်ကွဲပြီး ကြမ်းတမ်းဆဲဆိုနေတဲ့ သူတွေကိုမြင်ရရင်၊ လောဘဇောတိုက်တာ ကြားသိနေရရင် အကုသလဝိပါက် *Immoral resultant* တွေဖြစ်လို့ ဝိပါက်တွေရဲ့ နိယာမအစဉ်ဟာ မပြောင်းလဲပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မှန်ထဲမှာမိမိကိုယ်ကိုကြည့်တဲ့အခါ မြင်တွေ့တဲ့အတိုင်းပေါ်သလို အာရုံအကောင်းအဆိုးကိုလိုက်ပြီး ဝိပါက်စိတ်တွေဟာ အမှန်အတိုင်းဖြစ်လို့ ဝိပါက်အမှန် *Result of kamma are always true* လို့ ခေါ်ဆိုတာပါ။

ဇော *Mental impulsions* တွေကတော့ ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ အမှန်ကိုလည်းအမှားထင်၊ မကောင်းတာတွေ ကိုလည်း ကောင်းတယ်လို့ ထင်တတ်တော့ ဖောက်ပြန်ကွဲပြားနေပါတယ်။

ပမာပြရရင် မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ရည်မှန်းပူဇော်ထားတဲ့ရုပ်ပွားတော်နဲ့ စေတီများဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအတွက် ကြည်ညိုဖွယ် အာရုံတွေ ဖြစ်ပေမယ့် တခြားဘာသာဝင်တွေအတွက်တော့ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။

တစ်ခါ ခွေးသေကောင်ပုပ်နဲ့ ကြွက်သေကောင်ပုပ်တွေဟာ ကျီးနဲ့ လင်းတတွေအတွက် မက်မောဖွယ်အာရုံတွေ၊ စားချင်ဖွယ် လောဘဇောတွေ ဖြစ်ပေမယ့် လူတွေအတွက်တော့ ရွံစရာကြီး ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ပုထုဇဉ်နယ်ပယ်မှာ ဇောတွေဟာ မတူဘဲ ကွဲပြားခြားနားနေလို့ ဇောအပြန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

*Therefore, the result of kamma are always true, but impulsions may reverse.*

### ကာလဝိပါက် နောက်ပိုးတက်

ကံရဲ့အကျိုးပေးဝိပါက်ဆိုတာမျိုးဟာ တစ်ပတ်လည်တတ်တဲ့သဘောရှိလို့ ဘဝတိုတိုကလေးမှာနေရခိုက် ဘယ်သူ့ကိုမှ မကောင်းတဲ့ စိတ်နဲ့ ပျက်စီးအောင် မကြံစည်မလုပ်ဆောင်သင့်ပါဘူး။ မာဃဒေဝလင်္ကာသစ်မှာ မန်လည်ဆရာတော်ကြီးက -

ဝိပါက်ကျိုးဟူသည်၊ ကြာမရှည်ခင်၊ ပြန်တတ်မျိုး၊ မကောင်းကျိုးဖြင့်၊ နောက်ပိုးလိုက်တတ်၊ သူ့ကိုဖျက်ကာ၊ ကိုယ်ပျက်တတ်စွ...



*Woe begest woe. So do not harm and destory others because any action os immediately bring a reaction of the same quality.*

အကြောင်းရှိ၍ အကျိုးလာ၏။ ကောင်းငှာဆိုငှာ၊ ရှေးကြမ္မာလျှင်၊ ခွင့်သာရောငြား၊ ထိုသူအားကို၊ ဘုရားမကယ်နိုင်စွတည်း...

ဝိပါက်အကျိုးပေးတာနဲ့ပက်သက်လို့ ထင်ရှားတဲ့ဖြစ်ရပ်လေးနှစ်ခုကို ပမာထားလို့ တင်ပြလိုပါတယ်။ တစ်ခုက ကုန်းဘောင်ခေတ်မှာ နန်းမတော်မယ်နဲ့ နောက်တစ်ခုက ဘုရားရှင်လက်ထက်မှာ သာကီဝင်မျိုးနွယ်တွေပါ။

ကုန်းဘောင်ခေတ်က နန်းရိုးမဟုတ်ဘဲ အရပ်သူမှတက်ပြီး မိဖုရားခေါင်ကြီးဖြစ်ခဲ့တဲ့မယ်နုကို စာဖတ်သူများသိပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ နန်းမတော်မယ်နုလို့ အများက ခေါ်ကြပေမယ့် အမည်မှန်က ရှင်မင်းနုပါ။

တစ်ချိန်က လျှမ်းလျှမ်းတောက်တန်ခိုးထက်ပေမယ့်လည်း ပျက်ချိန်တန်သောအခါ ရေတွင်ဖျောက်ဖျက် ရေနစ်သတ်ခံရမည့်ဘေးနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါတယ်။ ရေဆိပ်သို့အသွား သူမရဲ့ကောင်းမှုဖြစ်သော မယ်နုအုတ်ကျောင်းသို့ဝင်၍ ဆရာတော်ဦးဗုဒ္ဓကို နောက်ဆုံးအကြိမ် အဖြစ် ကန်တော့ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တော့ မင်းပြစ်မင်းဒက်သင့်လို့ အသက်ဆုံးရပါတော့မယ်... လို့ လျှောက်တင်ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ဆရာတော်က မိန့်... သူ့ကြွေးရှိရင် ဆပ်ရလိမ့်မယ်... လို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဝိဇ္ဇာသင်္ဂဟသတ်စဉ်က စောမြတ်ရှင်မကယ်နိုင်သို့... ဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က ဖြစ်ရပ်မှန်လေးကိုလည်း ဆက်လက်တင်ပြလိုပါတယ်။

ဖခင်ကောသလမင်းကြီးထံမှ ထီးနန်းကိုပါဥပါယ်တံမျဉ်ဖြင့် သိမ်းပိုက်ခဲ့သော ဝိဇ္ဇာပမင်းသားမှာ ကြီးစွာသောရည်မှန်းချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ ကပိလဝတ်မှ သာကီဝင်အားလုံးကို သုတ်သင်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမအကြိမ်စစ်ချီစဉ် အစီရဝတီမြစ်ကမ်းဘေးသောင်ခုံပေါ်တွင် နေပူကျဲကျဲ၌ မြတ်စွာဘုရားစံနေတော်မူသည်ကို တွေ့၍ အရှင်ဘုရား မပူဘူးလားဘုရား... ဟု မေးလျှောက်ပါတယ်။

ဆွေမျိုးတို့၏အရိပ်အာဝါသကြောင့် မပူပါ... လို့ ပြန်လည်မိန့်ကြားတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ဆွေမျိုးတော်များအတွက် စိုးရိမ်တော်မူနေတာဘဲ ဟု သဘောပေါက်ပြီး ပြန်လှည့်သွားပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင်လည်း မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ပင် တား၍ ပြန်လှည့်သွားပါတယ်။

တတိယအကြိမ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက သာကီဝင်မင်းတို့ သူဝဋ်ကြွေးအတိုင်းရှိပါစေတော့ဆိုပြီး မတားတော့လို့ နန်းတွင်းရှိ သာကီဝင်အားလုံးနီးပါး သုတ်သင်ခံခဲ့ရပါတယ်။

ကပိလဝတ်မှပြန်လာပြီး အစီရဝတီမြစ်ကမ်းသောင်ခုံတွင် ဝိဇ္ဇာပနှင့်သူ၏တပ်သားတို့ အားပါးတရ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ကြပါတယ်။ ညလယ်ခန့်တွင် မြစ်ရေရုတ်တရက် မြင့်တက်လာပြီး ကမ်းအပြည့်ဖုံးလွှမ်းသွားရာ ဝိဇ္ဇာပတို့ လူစုအားလုံး သေဆုံးသွားပါတယ်။

သူတစ်ပါးကိုသတ်သဖြင့် ချက်ချင်းလက်ငင်းအသက်ပြန်ပေးရလို့ ကာလဝိပါက်နောက်ပိုးတက်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ မိမိပြုခဲ့တာကို ချက်ချင်းပြန်ဆပ်ရသော အကြွေးသဘောမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

### ကမ္မနဲ့ ဝိပါက

ကမ္မနဲ့ ဝိပါကပစ္စည်းဟာ တစ်ခုစီ ခွဲဟောထားပေမယ့် ကံပြီး အကျိုးဝိပါက်ဖြစ်လာတော့ တစ်တွဲတည်းတစ်ဆက်တည်းလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

မိမိပြုခဲ့တဲ့ကောင်းကံဆိုးကံတွေပေါ်မူတည်ပြီး တချို့ကမြတ်သောအမျိုးအနွယ်နဲ့ တချို့ကနိမ့်သောအမျိုးအနွယ်၊ တချို့က ချမ်းသာ ကြွယ်ဝတဲ့ မိသားစု၊ တစ်ချို့က ဆင်းရဲနွမ်းပါးတဲ့မိသားစုတွေထဲ ရောက်သွားကြတာပါ။

တစ်ခါ မိမိပြုခဲ့တဲ့အတိတ်ကံတွေကြောင့်ပဲ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါတွေခြားနားကြတာပါ။ တချို့က ရုပ်ရည်ချောမောလှပသလို တချို့က အကျည်းတန် အရပ်ဆိုးပါတယ်။ တချို့က ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ ချမ်းသာတဲ့မိဘတွေဆီမှာလာဖြစ်ပြီး တစ်ချို့ကဆင်းရဲတဲ့မိဘတွေထဲမှာ လာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လည်း ကိုယ်လက်အင်္ဂါပြည့်စုံပေမယ့် တချို့လည်း မပြည့်မစုံမွေးဖွားလာရပါတယ်....

*Depending on the difference in Kamma, there are difference in the individual features of being as beautiful or ugly, high born or low, well-built or deformed.*





အကြောင်းကံများကရယ် xxx နှောင်းဖို့ဖန်လာတယ် xxx ဒီဘဝမှာ xxx ကြုံရလေတယ်ကွယ် xxx မတတ်သာလွန်းလို့ ခွဲခွါသူမှာကွယ် xx ဆိုတဲ့ သံသရာတစ်ကွေ့ဝယ်ဆိုတဲ့သီချင်းလေးဟာ လွမ်းဆွတ်ဖွယ်ရာလေးပါ။ အတူတူ မေတ္တာမျှပြီးမှ မဆုံးဆည်းခဲ့ရတာတွေ၊ ချစ်ရက်နဲ့ ဝေးနေရတဲ့ဘဝတွေမှာ အတိတ်ကံတွေက အကြောင်းတရားတစ်ခုအနေနဲ့ ပါနေပါတယ်။

ကမ္မနဲ့ ဝိပါကဟာ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်ပေမယ့် ကွာခြားတာတစ်ခုရှိပါတယ်။

ကမ္မပစ္စည်းမှာ စေတနာဟာ ကြောင့်ကြဗျာပါရအလွန်များပါတယ်။ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု၊ ဌာနကြီးတစ်ခုမှာ ဦးစီးတာဝန်ယူရသူဟာ အများဆုံးလှုပ်ရှားပူပန် မနေမနားလုပ်ရသလို ကံတွေဖြစ်ဖို့ စေတနာဟာ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းပေးရတော့ ပူပန်သောကများတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကံရဲ့အကျိုးဖြစ်တဲ့ဝိပါကက အလွန်ငြိမ်သက်အေးဆေးပါတယ်။ ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါ ဖြစ်နေတဲ့ ဘဝင်စိတ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဘာကိုမှမထားဘဲ အမှတ်တမဲ့ဖြစ်တဲ့စိတ် တော်တော်များများဟာ ဝိပါကစိတ်တွေပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းတာတွေ မြင်ရ ကြားရ တွေ့ထိရပြီး တစ်ခါတစ်လေ မကောင်းတဲ့အာရုံတွေမြင်ရ မကြားချင်တာတွေကြားရ မကောင်းတဲ့အနံ့တွေ ရတယ်ဆိုတာလည်း ရှေးရှေးကံက အကျိုးပေးတဲ့ ဝိပါကစိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

### ကံအကျိုးပေးသုံးမျိုး

အာသေဝနပစ္စည်းနဲ့ ကမ္မပစ္စည်းမှာ ရှင်းပြခဲ့သလို ကံအကျိုးပေးတာ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ပထမဇောစေတနာက လက်ရှိဘဝမှာပဲ ရင့်ကျက်မှုညှိဝင်းပြီး အကျိုးပေးပါတယ်။ အလယ်ဇောငါးချက်က တတိယဘဝကစပြီး ဘဝအဆက်ဆက် အကျိုးပေးပြီး သတ္တမဇော စေတနာက ဒုတိယဘဝမှာ အကျိုးပေးပါတယ်။

*As already explained in kamma conditions, there are three kinds of kamma, kamma that ripens in the same life-time, kamma that ripens in the next life and kamma that ripens in successive births.*

ကံသုံးမျိုးကြောင့်ပဲ ဝိပါကအကျိုးတွေ ဖြစ်ပေမယ့် အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်ဖို့က ကူညီထောက်ပံ့ပေးတဲ့ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်၊ ပယောဂ ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားများစွာလည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။

*Generally speaking, these three forms of kamma are bound to produce results but to produce any effect, several auxilliary causes are required.*

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကံရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေဟာ မဖြစ်ထွန်းဘဲ အချည်းနှီးဖြစ်သွားသလို အားနည်းတဲ့ ကံတစ်ခုကို အားကြီးတဲ့ ကံတစ်ခုက တိုက်ဖျက်ပစ်လိုက်လို့ ဝိပါကအကျိုးကို မပေးနိုင်တာတွေလည်းရှိပါတယ်။

*Sometimes, such auxillary causes do not arise and there are no effects as well as some weak kamma is counteracted by stronger kamma of an opposite type and does not produce resultant.*

ဘဝမှာ တစ်ခါတစ်ရံတွေ့ရတတ်တာတွေက ကောင်းကံနဲ့ဆိုးကံဟာ ဘေးချင်းယှဉ်ပြီး ပြိုင်တူအကျိုးပေးတတ်ကြပါတယ်။ ပမာဆိုရရင် ချမ်းသာပြီး အရှိန်အဝါကြီးတဲ့မိဘက မွေးလာပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ် မသန်စွမ်းတာမျိုး ရှိသလို ဆင်းရဲတဲ့ မိသားစုက ပေါက်ဖွားလာပေမယ့် ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တဲ့ ကလေးမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကလည်း အတိတ်ကံတွေရဲ့ အကျိုးပေးကြောင့် ဘဝမှာ ကောင်းတာဆိုးတာခွန်တွဲ တွေ့ကြုံနေရတာပါ။

*Usually in real life, the results of good and bad kamma may be seen side by side and combination of fortune and misfortune are accountable to the admixture of past good and bad kamma.*

### ဤအရာကား တားဆီး၍မရပါ

စေတနာအရင်းခံတဲ့ အလုပ်က ကံပါ။ ကံဆိုတာလည်း စွမ်းအင်တစ်မျိုးဖြစ်လို့ ရင့်မှည့်ပြည့်ဝလာတဲ့အချိန်မှာ ပြန်ပြီး အကျိုးပေးပါတယ်။ ကံရဲ့အကျိုးဆက်တွေကြောင့် ကောင်းတာတွေ တွေ့ကြုံရသလို မကောင်းတာတွေကိုလည်း တွေ့ကြုံရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မကောင်းကံတွေရဲ့အကျိုးကို မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ မတားမြစ်နိုင်ပါဘူး။

လောကမှာ မတားဆီးနိုင်တဲ့အရာလေးမျိုးရှိပါတယ်....

အိုတာရယ် Old age

နာတာရယ် Illness

သေတာရယ် Death



မကောင်းမှုကံတွေရဲ့ အကျိုးဝိပါက် *Results of bad kamma* တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသဘောလေးကို ကဗျာစာဆို ရာဘင်ဒြာနာဒတရီးကလည်း ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ အလွတ်ချောမောလှပတဲ့ ကချေသည် မင်းသမီးလေး နာတရာဇာဟာ မူရာမာယာများတဲ့အတွက် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို လှည့်စားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေခြင်းတရားကိုတော့ သူမဆီမလာအောင်၊ သူမကို ကြင်နာစွာနဲ့ထားချန်သွားအောင် နာတရာဇာဟာ ဘယ်လိုမှ မလှည့်စားနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ သေခြင်းက မညှာမတာ ခေါ်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ဩဇာကြီးမားတဲ့ ဧကရာဇ်မင်းတွေတောင်မှ သေခြင်းတရားကို မလာအောင် အာဏာနဲ့ မတားထားနိုင်ပါဘူး။ အလားတူ အင်အားများပြားတဲ့ စစ်သည်တော်တွေရှိတဲ့ စစ်ဘုရင်ကြီးတွေ၊ စစ်သူကြီးတွေဆိုလည်း သေခြင်းကိုတော့ နိုင်အောင် မတိုက်နိုင်ဘဲ အရှုံးပေးရတာကို ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်တွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က သာမာဝတီဆိုလည်း အလွန်ထင်ရှားခဲ့ပါတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးမှ မီးလောင်တိုက်အသွင်းခံရပြီး ဘဝအဆုံးသတ်သွားပါတယ်။ ဒါကလည်း အတိတ်ဘဝက ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတစ်ပါးကိုမီးရှို့ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေရဲ့အကျိုးကို ခံသွားရတာပါ။

စာဖတ်သူများလည်း ဘဝမှာ ဒီလိုမျိုးမကြုံတွေ့ရအောင် ဖြူစင်သော စိတ်စေတနာနဲ့ အများအကျိုး လောကအကျိုးသယ်ပိုးပြီး ပါရမီတွေကို တတ်အားသရွေ့ ဖြည့်ဆည်းသွားစေချင်ပါတယ်။

### လေပြည်လေညှင်းကလေးပမာ

ဝိပါကပစ္စည်းကို အဋ္ဌကထာဆရာများက ချမ်းရိပ်နားစဉ် ညင်သာစွာတိုက်ခတ်တဲ့ လေပြည်လေညှင်းလေး *Breeze* နဲ့ တူပါတယ်လို့ ပြဆိုပါတယ်။ ဆရာကြီးဒဂုန်တာရာရဲ့ စကားနဲ့ဆိုရင် လေနအေးလေးနော့နေတယ် လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

နေပူပူထဲမှာလမ်းလျှောက်ရင်း ထနောင်းရိပ်၊ မန်ကျည်းရိပ်မှာခိုနားလိုက်ရရင် ဘေးက လေပြည်လေးသွေးတော့ အေးချမ်းပြီး ဗျာပါရ မရှိတော့ပါဘူး။

လူတွေမဆိုထားပါနဲ့၊ အိမ်မှာရှိတဲ့ ကြောင်ကလေးတွေ၊ ခွေးကလေးတွေ အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါမှာလည်း အကုသလဝိပါက် ဆိုပေမယ့် ငြိမ်သက်အေးဆေးတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။

ဝိပါကပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ပဲ နားလိုက်ပါ့မယ်။

### ဝိပါကပစ္စယော

ချမ်းရိပ်နားနေ၊ သွင်းလေပြည်သို့၊ တစ်သွေဖြစ်ဟန်၊ နာမက္ခန္ဓာကို၊ ပူပန်ဝေးလျက်၊ ငြိမ်သက်စေသော  
ဝိပါကပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။



## အာဟာရပစ္စည်း

ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာတော်များက ပြိုမယ့်အိမ်ကိုမလဲအောင် ထောက်ကန်ထားတဲ့ ထောက်ကျားနဲ့ ဥပမာပြဆိုထားပါတယ်။  
ထောက်ကျားသာမရှိရင် အိမ်ကြီးပြိုလဲသွားမှာဖြစ်သလို၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာလဲ ရုပ်အာဟာရနဲ့ ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နှာမ်အာဟာရ ထောက်ကျားသာမရှိရင် ရုပ်တည်လို့မရဘဲ သေဆုံးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်...

### ၁၅။ အာဟာရပစ္စည်း

#### Nutriments Condition

မြန်မာစကားမှာ အာဟာရကို အသုံးများပါတယ်။ အာဟာရပြည့်ဝမှ ကျန်းမာမယ်၊ အာဟာရဖြစ်စေမယ့် အစားအစာတွေရွေးပြီး စားဖို့လိုမယ် ဆိုပြီး ပြောဆိုကြပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းရဲ့ တကယ့်အဓိပ္ပါယ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ပံ့နိုင်စေသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာပါ။

အာဟာရဟာ ပါဠိသက်ဝေါဟာရလေးဖြစ်ပြီး အာ-ဆိုတာ အလွန်၊ ဟာရ-က ဆောင်တယ်ဆိုတဲ့အတွက် အသက်ရှည်အောင် လွန်စွာဆောင်ခြင်း၊ ထောက်ပံ့ခြင်းလို့ အနက်ရပါတယ်။

ထမင်းလုတ်၊ ဟင်းလုတ်ကို ကဗဠိကာရောလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က တိုက်ရိုက်အာဟာရ ဖြစ်စေတာမဟုတ်ဘဲ အထဲမှာပါတဲ့ အဆီဩဇာ *Nutritive essence* ကမှ အာဟာရဇရုပ် *Nutrient produced-matter* ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့ဖို့က အဆီဩဇာဆိုတဲ့ ရုပ်အာဟာရ *Physical nutriment* သာမက ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နှာမ်အာဟာရ *Mental nutriment* ကလည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။

ရုပ်အာဟာရနဲ့အတူ နှာမ်အာဟာရများကပါ ကျေးဇူးပြုလို့ လက်လေးနဲ့လည်း အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

ထောက်ပံ့နိုင်တွယ်၊ ကျေးဇူးကြွယ်၊ လေးသွယ်အာဟာရ

#### အိမ်အိုတော့ ကျားကန်၊ လူအိုတော့ပန်းပန်

အသက်ရှင်သန်ကျန်းမာဖို့က အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစာနဲ့ ဆေးဝါးများလိုအပ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လို့ ပါးစပ်ကမဝင်တဲ့အခါ နှာခေါင်းပိုက် ဒါမှမဟုတ် သွေးကြောထဲမှတဆင့် အစာနဲ့ဆေးများကို ထည့်သွင်းပေးရပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ထောက်ပံ့နိုင်မှု ပေးလို့ အာဟာရပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရုပ်အာဟာရသာမက မိဘနဲ့မိမိတွယ်တာရသူတွေရဲ့ အားပေးနှစ်သိမ့်ပြုစုမှုကလည်း မရှိမဖြစ်လိုတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် မကျန်းမာတဲ့အခါ ပိုပြီးသိသာပါတယ်။

ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာများက ပြိုတော့မယ့်အိမ်ကိုမလဲအောင် ထောက်ကန်ထားတဲ့ ထောက်ကျား *A stanchion* နဲ့ ဥပမာ ပြဆိုပါတယ်။

မြန်မာစကားမှာလည်း အိမ်အိုတော့ကျားကန်၊ လူအိုတော့ ပန်းပန်ဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်။ ထောက်ကျားမရှိရင် အိမ်ဟာ ပြိုလဲသွားမှာ ဖြစ်သလို ဩဇာအာဟာရနဲ့ ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နှာမ်အာဟာရတွေ မရှိတော့ရင် လူဟာ ရုပ်တည်လို့မရဘဲ သေဆုံးသွားမှာပါ။

#### ရုပ်အာဟာရ *Physical Nutriment*

ကဗဠိကာရော အာဟာရော ကုမဿ ကာယဿ အာဟာရပစ္စယေန ပစ္စယော ဆိုတဲ့အတွက် ထမင်းလုတ် ဟင်းလုတ်မှာပါတဲ့ အဆီဩဇာဟာ ကုမဿ ကာယဿဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် *Body* ကို ထောက်ပံ့နိုင်စေသော သတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ထမင်းလုတ်ဟင်းလုတ်မှာပါတဲ့ အဆီဩဇာဟာ အာဟာရဇရုပ်ကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေနိုင်လို့ ဇနကသတ္တိဒါမှမဟုတ် ကြီးမားတဲ့သတ္တိရှိပါတယ်။

ရုပ်အာဟာရမှာ ဗဟိဒ္ဓအာဟာရ အပြင်ဩဇာ နဲ့ အဇ္ဈတ္တအာဟာရ အတွင်းဩဇာဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ထမင်းနဲ့ဟင်း၊ အသား၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ အသီးအနှံတွေ မှီဝဲသုံးဆောင်ပြီးရတဲ့အနှစ်ဩဇာကို အပြင်ဩဇာလို့ခေါ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်ထဲကဩဇာကို အတွင်းဩဇာ *Inner nutriment* လို့ ခေါ်ပါတယ်။



နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အစားအသောက်တွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အသက်ရှင်နေတာကို အများစုက ထင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြင်ဩဇာတွေ ဘယ်လိုပဲထည့်ထည့် အတွင်းဩဇာရုပ်တွေ မကောင်းတော့ဘူး၊ အလုပ်မလုပ်တော့ဘူး၊ လက်မခံတော့ဘူးဆိုရင် အာဟာရ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ပမာဆိုရရင် အပြင်းအထန်ဖျားပြီး သေလုမျောပါးအခြေအနေမှာ အပြင်ကအာဟာရရှိတဲ့ အကြောဆေးတွေ၊ အားဆေးမျိုးစုံ ဘယ်လောက်ပဲသွင်းသွင်း အတွင်းဩဇာမကောင်းတော့ရင် အာဟာရမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အပြင်နဲ့အတွင်း သဟဇာတဖြစ်ပြီး ထောက်ပံ့ပေးမှ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဆက်လက် တည်တံ့သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ ရုပ်အာဟာရဟာ အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ကာယ စတုရရုပ်ကို ထောက်ပံ့ခိုင်ခံ့ စေသောသတ္တိ *by the force of nutriment condition* နဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### နာမ်အာဟာရ *Mental nutriment*

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာတဲ့ဘဝတစ်ခု *Happy and Healthy Life* ရဖို့က အဆီဩဇာဆိုတဲ့ ရုပ်အာဟာရတွေသာမက တွေ့ထိမှု ဖဿ၊ လှုံ့ဆော်မှုစေတနာ၊ သိမှု ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ သုံးခုကလည်းမရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။

စိတ်ကကြည်လင် လန်းဆန်းနေရင် ရှိရင်းအသက်ထက် များစွာနုပျိုနေတာကို တွေ့နိုင်လို့ စိတ်ထောင်းတော့ကိုယ်ကြေ စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်နု ဆိုပြီးပြောကြပါတယ်။

### ဝိညာဉ်အာဟာရ *Conscious nutriment*

ဘဝတစ်ခုရဲ့အစဟာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ပါ။ ဒီ ပထမဦးဆုံး ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ကပဲ ဘဝင်စိတ် *Life Continuum* အနေနဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အနန္တရပစ္စယသတ္တိနဲ့ ဆက်တိုက် ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဝိညာဏပစ္စယာနာမရူပ *Conscious is the fundamental cause of mind and matter* ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝိညာဉ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်တော်၊ ဆက်လက်အသက်ရှင်နေရတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝတစ်ခုဆက်လက်ရှင်သန်ဖို့ ပထမဦးဆုံး အာဟာရပစ္စယသတ္တိနဲ့ ထောက်ပံ့ပေးတာ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရပါ။

ဝိညာဉ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်တွေ ဖြစ်လာတာကို စာဖတ်သူများ ပိုမိုရှင်းလင်းဖို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးဖြစ်စဉ်ကလေးကို ဒီနေရာမှာ ဖော်ပြလိုပါတယ်။

#### ပစ္စည်း "အကြောင်း"

အဝိဇ္ဇာ

သင်္ခါရ

ဝိညာဏ

Conscious

နာမရူပ

သဠာယတန

ဖဿ

ဝေဒနာ

တဏှာ

ဥပါဒါန

ဘဝ

ဇာတိ

#### ပစ္စယုပ္ပန် "အကျိုး"

သင်္ခါရ

ဝိညာဏ

နာမရူပ

Mind and Energy

သဠာယတန

ဖဿ

ဝေဒနာ

တဏှာ

ဥပါဒါန

ဘဝ

ဇာတိ

ဇရာ၊ မရဏ၊ သောကာ၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ

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



ဘဝင်စိတ်တွေသာမရှိရင် ဘဝတစ်ခုဟာ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝင်ရှိလို့သာ လေအငွေ့မှာ စပါးပင်တွေ ယိမ်းနွဲ့နေတာကို မြင်ရတဲ့အခါ၊ စကားပြောသံတွေ ကြားရတဲ့အခါ၊ ဝီထိအစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ဝိညာဉ်ဟာ နာမ်တရားတွေ အသက်ရှင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံး အာဟာရပါ။

ဝိညာဉ်ရဲ့ ထောက်ပံ့နေမှုကြောင့် နာမ်ရုပ်တွေဖြစ်ပြီး သံသရာစက်ဝိုင်းလည်ပတ်နေရတာပါ။

**ဖဿ အာဟာရ Contact nutriment**

ဖဿဆိုတဲ့ တွေ့ထိမှု ဒါမှမဟုတ် တွေ့ဆုံမှု ဆိုတာကလည်း အရေးကြီးတဲ့ နာမ်အာဟာရပါ။

စစ်တွေမြို့ရဲ့ ညနေခင်းတစ်ခုမှာ ပင်လယ်ကမ်းခြေဘက်လမ်းလျှောက်ရင်း အုပ်စုဖွဲ့အိမ်ပြန်သွားကြတဲ့ ဇင်ယော်ငှက်လေးများကို တွေ့တယ်ဆိုရာမှာလည်း

- ငှက်ကလေးတွေဆိုတဲ့ ရူပါရုံ *Visible Object*
- မျက်စိအကြည် *Retina* နဲ့
- မြင်သိစိတ် *Eye - Consciousness* တို့ပေါင်းဆုံပြီး

ဖဿ *Contact* ဖြစ်လို့ မြင်တွေ့ရတာပါ။

အလားတူ ဆရာမြို့မငြိမ်းရေးဖွဲ့ထားတဲ့ မန်းတောင်ရိပ်ခိုသီချင်းကို ကြားတယ်ဆိုရာမှာလည်း သီချင်းသံဆိုတဲ့ သဒ္ဒါရုံ၊ သောတအကြည်နဲ့ ကြားသိစိတ်တို့ တွေ့ထိပေါင်းဆုံလို့ပါ။

နားလည်လွယ်အောင်သာ ပြောရပေမယ့် မနသိကာရဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းမှု *Attention* လည်းရှိဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အတွေးတစ်ခုခုမှာ နစ်မျောနေတဲ့အခါ၊ အာရုံတစ်ခုခုမှာ စူးစိုက်မိတဲ့အခါ ကိုယ့်အနားက သီချင်းသံနဲ့ စကားပြောသံတွေကို မကြားမိဘဲ ဖြစ်နေတာကို စဉ်းစားလိုက်ရင် သိသာပါတယ်။

ဘဝမှာ အစားအသောက် ကောင်းကောင်းစား၊ ကားအကောင်းစားတွေစီး၊ အိမ်အပျံ့စားကြီးတွေနဲ့ နေရတိုင်း ပြည့်စုံတဲ့ဘဝလို့ ပြောလို့မရပါဘူး။

စိတ်ကို အာဟာရပေးတဲ့ ရသစာပေတွေ၊ ရင်ကိုအေးမြစေတဲ့သီချင်းနဲ့ ဂီတသံစဉ်လေးတွေ၊ မွှေးကြိုင်တဲ့ပန်းရနံ့တွေ၊ နူးညံ့တဲ့အတွေးအထိတွေ၊ လှပတဲ့ တောတောင်ရှုခင်းနဲ့ ဆည်းဆာအလှတွေကို ကြင်နာသူ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုနဲ့ အတူမျှဝေခံစားမှ ပြည့်စုံတဲ့ဘဝ *Perfect Life* ကို ရမှာပါ။

လူတစ်ယောက်ကို အလုပ်ပိတ်ထားတဲ့ အခန်းထဲမှာ အာရုံတွေနဲ့ မတွေ့ထိရဘဲ အကြာကြီးထားကြည့်ပါ။ ဝိပဿနာတရားသာ လက်ကိုင်မရှိရင် ရူးသွားဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖဿဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရကလည်း မရှိမဖြစ် အရေးပါပါတယ်။

**စေတနာအာဟာရ Volitional nutriment**

ဘဝမှာ စေတနာဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရကလည်း အရေးပါပါတယ်။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာကတည်းက ကောင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် စေတနာရဲ့လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ လှုပ်ရှားရုန်းကန်နေကြရတာပါ။ မြန်မာလိုဆိုရင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ရှမ်းလိုဆိုရင် ကွာကွာမားမား လုပ်နေကြရပါတယ်။

ခရေပန်းလေးတွေသီမယ်၊ ငှက်ကလေးတွေကို အစာကျွေးမယ်၊ နံနက်စောစော ဆေးရုံသွားမယ်၊ အင်းယားကန်စပ်မှာ ချစ်သူနဲ့ စကားအတူပြောမယ်၊ ကျောင်းစာတွေ လုပ်ရမယ်၊ သံဃာတော်တွေကို အရုဏ်ဆွမ်းကျွေးမယ်၊ ညအိပ်ရာမဝင်ခင် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာနဲ့ ပူဇော်မယ် စတဲ့ စေတနာရဲ့လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ နေနေကြရတာပါ။

စေတနာရဲ့လှုံ့ဆော်မှုသာမရှိရင် ချစ်သူနဲ့ဝေးနေရလို့ လွမ်းဆွတ်ဆွေးမြွေရတဲ့အဖြစ်တွေ၊ ရေနဲ့ဝေးနေရလို့ ညှိုးနွမ်းသွားတဲ့ ကြာပန်းတွေလို ဘဝဟာ သေသွားသလို ဖြစ်သွားမှာပါ။

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

|   | အာဟာရ       | ကျေးဇူးပြုခြင်း   | တရားကိုယ် |
|---|-------------|---|-----------|
| ၁ | ကဗဠိကာရာဟာရ | ခန္ဓာကိုတည်တဲ့ ခွန်အားဖြစ်စေရေး   | ဩဇာရုပ်   |
| ၂ | ဖဿာဟာရ      | ဖဿပစ္စယာ                      ဝေဒနာအရ                      ဝေဒနာဖြစ်အောင် | ဖဿစေတသိက် |



|   |          |   |              |
|---|----------|---|--------------|
|   |          | လွန်စွာဆောင်တတ်ခြင်း  |              |
| ၃ | စေတနာဟာရ | စေတနာဟာ သင်္ခါရလည်းဖြစ်လို့ သင်္ခါရပစ္စယာဝိညာဏ်အရ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ် ဖြစ်အောင် လွန်စွာဆောင်တတ်ခြင်း | စေတနာစေတသိက် |
| ၄ | ဝိညာဏဟာရ | ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံအရ နာမ်ရုပ်(Mind and Matter) ဖြစ်အောင် လွန်စွာဆောင်တတ်ခြင်း                  | စိတ် - ၈၉    |

“လွန်စွာဆောင်မှု၊ ကျေးဇူးပြု၊ လေးစားအာဟာရ”

"အရှုပ်နှောအာဟာရ သမ္ပယုတ္တကာနံ မွှာနံ တံသမုဋ္ဌာနာနန္တ ဂ္ဂပါနံ အာဟာရပစ္စယေန ပစ္စယော..." ဆိုတဲ့အတွက် ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်အာဟာရ သုံးမျိုးဟာ ယှဉ်ဖက်နာမ်တရားတွေနဲ့ စိတ္တဇရုပ်၊ ကမ္မဇရုပ်တွေကို ထောက်ပံ့ခိုင်ခံ့စေသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### အာဟာရပစ္စယော

မယိမ်းမယိုင်၊ ခိုင်စေသောအား၊ ထောက်သည့်ကျားသို့၊ နှစ်ပါးရုပ်နာမ်၊ သဟဇံနှင့်၊ လေးတန်ကြောင်းအင်၊ ရုပ်အစဉ်ကို မပြိုမကျ၊ မလဲရအောင်၊ ထောက်ပံ့သောအား၊ ကျေးဇူးများသော၊ ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ်၊ နာမ်အာဟာရသုံးပါး၊ ဩဇာဟူသော ရုပ်အာဟာရ ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။





### ကျွန်ုပ်တို့၏

စကြာဝတေးမင်း အောက်မှာရှိတဲ့ မြို့စား၊ နယ်စား၊ မှူးကြီးမတ်ကြီးများဟာ "မိမိအပိုင်စားရတဲ့ နယ်ပယ်များမှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အုပ်ချုပ်သလို အစိုးရသောအားဖြင့်" ကျေးဇူးပြုပါတယ်....

### ၁၆။ ကျွန်ုပ်တို့၏

#### Faculty Condition

မြန်မာစကားမှာ အိန္ဒြေကို အသုံးများပါတယ်။ တို့ရွာအထက်တန်းကျောင်းကို ပြောင်းလာတဲ့ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး ဦးစိုးသိမ်းက အလွန် အိန္ဒြေကြီးတာပဲ။ မိန်းမတို့ အိန္ဒြေ ရွှေပေးလို့မရ... ဆိုပြီး အနေအထိုင် သပ်ရပ်ကျစ်လစ်ပြီး ခုံညားတင့်တယ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ ပြောဆိုကြပါတယ်။

ပဌာန်းမှာသုံးတာက အစိုးရခြင်းဆိုတဲ့သဘောနဲ့ပါ။ သမ္မတတရားတွေကို မိမိနဲ့ဆိုင်တဲ့ကိစ္စတွေမှာ အစိုးရလို့ ကျွန်ုပ်တို့လည်း ခေါ်တာပါ။

ဒါပေမဲ့ အဓိပတိပစ္စည်းရဲ့ အစိုးရခြင်းမျိုးနဲ့တော့မတူပါဘူး။ အဓိပတိပစ္စည်းက လေးကျွန်းတစ်မြင့်မိုရ်လုံးကို ပြိုင်ဖက်မရှိ အစိုးရတဲ့ စကြာဝတေးမင်းလို အစိုးရတာပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အစိုးရတာကတော့ စကြာဝတေးလက်အောက်က ပဒေသရာဇ်မင်းများ၊ မှူးကြီးမတ်ကြီးများရဲ့ မိမိနဲ့ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်မှာသာ အစိုးရခြင်းမျိုးဖြစ်လို့ -

ပြိုင်ဖက်မရှိ၊ စိုးရဘိ၊ အဓိပတိသာ

ကိုယ့်ဌာနတွင်၊ စိုးရလျှင်၊ ခေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့

လို့ လက်ကံခွဲဆိုထားပါတယ်။

အရှင်းလင်းဆုံးပြောရရင် အဓိပတိက နိုင်ငံတော် သမ္မတ President ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့က ဝန်ကြီးများ Ministers ဖြစ်ပါတယ်။

### ကျွန်ုပ်တို့၏

#### ဆိုင်ရာကိစ္စ၊ စိုးပိုင်ကြ၊ ကိစ္စကိုယ်စီရှိ

|    |             |   |                            |
|----|-------------|---|----------------------------|
| ၁  | စက္ခုဇွန်   | မြင်မှု၌ အစိုးရသောတရား                    | စက္ခုပသာဒ                  |
| ၂  | သောတိဇွန်   | ကြားမှု၌ အစိုးရသောတရား                    | သောတပသာဒ                   |
| ၃  | ယာနိဇွန်    | နမ်းရှူမှု၌ အစိုးရသောတရား                 | ယာနပသာဒ                    |
| ၄  | ဇိဝိဇွန်    | လျက်မှု၌ အစိုးရသောတရား                    | ဇိဝိပသာဒ                   |
| ၅  | ကာယိဇွန်    | ထိတွေ့မှု၌ အစိုးရသောတရား                  | ကာယပသာဒ                    |
| ၆  | ဣန္ဒြိယဇွန် | မ သတ္တဝါအဖြစ်သိခြင်း၌ အစိုးရသောတရား       | ဣန္ဒြိယာဝရုပ်              |
| ၇  | ပုရိသိဇွန်  | စိသတ္တဝါအဖြစ် သိခြင်း၌ အစိုးရသောတရား      | ပုရိသ ဘာဝရုပ်              |
| ၈  | ဇီဝိတိဇွန်  | ရုပ် + နာမ်ခန္ဓာ တည်တံ့ရေး၌ အစိုးရသောတရား | ဇီဝိတစေတသိက်၊<br>ဇီဝိတရုပ် |
| ၉  | မနိဇွန်     | အာရုံကိုသိခြင်း၌ အစိုးရသောတရား            | စိတ်                       |
| ၁၀ | သုခိဇွန်    | ချမ်းသာစွာခံစားမှု၌ အစိုးရသောတရား         | သုခ ဝေဒနာ                  |
| ၁၁ | ဒုက္ခိဇွန်  | ဆင်းရဲစွာခံစားမှု၌ အစိုးရသောတရား          | ဒုက္ခဝေဒနာ                 |
| ၁၂ | သေမနသိဇွန်  | ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာခံစားမှု၌ အစိုးရသောတရား   | သောမနဿ ဝေဒနာ               |
| ၁၃ | ဒေါမနသိဇွန် | နှလုံးပူပန်စွာ ခံစားမှု၌ အစိုးရသောတရား    | ဒေါမနဿ ဝေဒနာ               |
| ၁၄ | ဥပေက္ခိဇွန် | အလယ်အလတ်ခံစားမှု၌ အစိုးရသောတရား           | ဥပေက္ခာဝေဒနာ               |



|    |                      |  |                                |
|----|----------------------|--|--------------------------------|
| ၁၅ | သိဒ္ဓိဇ္ဇေ           | ယုံကြည်မှု၊ ကြည်လင်စေမှု အစိုးရသောတရား | သဒ္ဓါ                          |
| ၁၆ | ဝီရိယဇ္ဇေ            | လုံ့လအားထုတ်မှု အစိုးရသောတရား          | ဝီရိယ                          |
| ၁၇ | သတိဇ္ဇေ              | အမှတ်ရအောက်မေ့မှု အစိုးရသောတရား        | သတိ                            |
| ၁၈ | သမာဓိဇ္ဇေ            | တည်ကြည်မှု အစိုးရသောတရား               | ဧကဂ္ဂတာ                        |
| ၁၉ | ပညိဇ္ဇေ              | ထိုးထွင်း၍သိခြင်း အစိုးရသောတရား        | ပညာ                            |
| ၂၀ | အနညာတညဿာ<br>မိတိဇ္ဇေ | ထိုးထွင်း၍ သိခြင်း အစိုးရသောတရား       | သောတမဂ်္ဂံ ပညာ                 |
| ၂၁ | အညိဇ္ဇေ              | ပိုင်းခြား၍သိခြင်း အစိုးရသောတရား       | အထက်မဂ်-၃<br>အောက်ဖိုလ်-၃၌ ပညာ |
| ၂၂ | အညာတာဝိဇ္ဇေ          | ပိုင်းခြား၍သိခြင်း အစိုးရသောတရား       | အရဟတ္တဖိုလ်၌ ပညာ               |

လူဦးရေ ဘယ်လောက်ပဲ သန်းထောင်ချီရှိပေမယ့် နိုင်ငံတစ်ခုရဲ့ အစိုးရကို လူအနည်းငယ်နဲ့ပဲ ဖွဲ့ကြသလို ရုပ်နာမ်တွေမှာလည်း အစိုးရဖြစ်တဲ့ ကုဇ္ဈိကနစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသာရှိပါတယ်။

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

အလားတူ ပညိဇ္ဇေ၊ အနညာတညဿမိတိဇ္ဇေ၊ အညိဇ္ဇေ၊ အညာတာဝိဇ္ဇေတို့ဟာလည်း တရားကိုယ်အားဖြင့် ပညာစေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အနှစ်ချုပ်လိုက်ရင် ရုပ်ကုဇ္ဈိ ရှစ်ပါးနဲ့ နာမ်ကုဇ္ဈိ ရှစ်ပါးပဲ ရှိပါတယ်။

### ရုပ်အစိုးရ

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်၊ နှာခေါင်းအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်ဆိုတဲ့ ပဿာဒရုပ်ငါးပါး၊ ပုရိသဘာဝရုပ်၊ ကုတ္တိဘာဝရုပ်နဲ့ ရုပ်တရားတွေ အသက်ရှည်အောင် စောင့်ရှောက်တဲ့ ဇီဝိတရုပ်တို့ပဲ ကုဇ္ဈိယပစ္စည်းနဲ့ အစိုးရပါတယ်။

စက္ခုန္ဓိယံ စက္ခုဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ ကုဇ္ဈိယပစ္စယေန ပစ္စယော... လို့ ဟောထားတဲ့အတွက် စက္ခုပဿာဒဖြစ်တဲ့ စက္ခုဇ္ဈိ *Eye-Faculty* ဟာ မြင်သိစိတ်နဲ့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များကို အစိုးရခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အလားတူ သောတပဿာဒ၊ ဃာနပဿာဒ၊ ဇိဝိပဿာဒ နဲ့ ကာယပဿာဒတို့ဟာ ဆိုင်ရာဝိညာဉ်များကို အစိုးရလို့ ရုပ်ကနာမ်တရားတွေကို အစိုးရသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တစ်ခါ ဇီဝိတရုပ် *Physical Life-Faculty* က ကဋတ္တာရူပါနံဆိုတဲ့ ကမ္မဇရုပ်တွေ အသက်ရှင်ဖို့ ကျေးဇူးပြုတာကို -

ရူပဇီဝိတိန္ဒိယံ ကဋတ္တာရူပါနံ ကုဇ္ဈိယပစ္စယေန ပစ္စယော... လို့ ဟောထားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ ရုပ်ကနာမ်ကို ကျေးဇူးပြုတာမဟုတ်ဘဲ ရုပ်တရားကိုပဲ ကျေးဇူးပြုတာပါ။

### ကုဇ္ဈိယပစ္စည်းမတပ်တဲ့ ပုရိသနဲ့ ကုတ္တိဘာဝရုပ်

ယောက်ျားဖြစ်စေတဲ့ ပုရိသဘာဝရုပ် *Musculinity* နဲ့ မိန်းမဖြစ်စေတဲ့ ကုတ္တိဘာဝရုပ် *Feminity* တို့ဟာ အစိုးရတဲ့ရုပ်တွေဖြစ်ပေမယ့် ကုဇ္ဈိယပစ္စည်းမတပ်ပါဘူး။ အကြောင်းက ဒီရုပ်တွေဟာ ပြောင်းလဲသွားလို့ ရနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ဘာဝပြောင်းလဲနိုင်တာကိုလည်း သောရေယျသူဌေးသားရဲ့ ဘဝဇာတ်ကြောင်းနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တင်ပြချင်ပါတယ်။

သောရေယျဟာ သာဝတ္ထိမြို့က အိမ်ထောင်ရှင်သူဌေးလေးဖြစ်ပြီး သားနှစ်ဦး ထွန်းကားခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ ဂင်္ဂါမြစ်မှာရေချိုးနေတဲ့ အသားအရေ ဝင်းဝါစိုပြည်ပြီး ဇမ္ဗူရာဇ်ရွှေစင်အဆင်းရှိတဲ့ ရှင်မဟာကစ္ဆည်းမထေရ်ကို မြင်တွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာ အဆင်းကို အလွန်တပ်မက်တဲ့ လောဘစိတ်ကြောင့် ဒီရဟန်းဟာငါ့ဇနီးဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲ... လို့ ကြံစည်ပြစ်မှားလိုက်ပါတယ်။

ရဟန္တာကို ပြစ်မှားမိလို့ ယောက်ျားသွင်ပြင်ပုရိသရုပ်ပျောက်ပြီး မိန်းမဘဝသို့ ချက်ချင်းပြောင်းသွားပါတယ်။



သောရေယျလည်း အလွန်ရှက်ကြောက်သွားပြီး သာဝတ္ထိကနေ တက္ကသိုလ်ပြည်ကို သင်္ဘောနဲ့ ထွက်ပြေးသွားပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ပြည်မှာ ရှေးရေစက်ကြောင့်သူဌေးသား တစ်ဦးနဲ့ ထပ်မံအကြောင်းပါပြီး သားနှစ်ဦး မွေးဖွားပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ သာဝတ္ထိမြို့က ကုန်စည်ရောင်းဝယ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနဲ့ ဆုံမိလို့ အကြောင်းစုံကို ပြောဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ သူငယ်ချင်းမှ အရှင်မဟာကစ္စည်းမထေရ်ကို ဝန်ချတောင်းပန်ဖို့ အကြံပေးပါတယ်။

ဒါနဲ့ သောရေယျလည်း မထေရ်ကိုကန်တော့တဲ့အခါ ပြစ်မှားမိတဲ့ကံတွေ ပပျောက်ပြီး ယောက်ျားအဖြစ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိ သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သံဝေဂအလွန်ရလို့ ရှင်မဟာကစ္စည်းထံမှာပဲ ရဟန်းပြုပြီးတရားအားထုတ်လိုက်တာ ရဟန္တာအဖြစ် ရောက်ရှိသွား ပါတယ်။

အရှင်သောရေယျကို အတူနေရဟန်းများက ယောက်ျားဘဝကရခဲ့တဲ့သားတွေနဲ့ မိန်းမဘဝကသားတွေမှာ ဘယ်သူ့ကို ပိုချစ် ပါသလဲ လို့ မေးတဲ့အခါ မိန်းမဘဝတုန်းက ဝမ်းနဲ့လွယ်ပြီး မွေးခဲ့ရလို့ တက္ကသိုလ်ပြည်က သားတွေကို ပိုချစ်ပါတယ်လို့ ဖြေပါတယ်။ မိခင်မေတ္တာကို ဖော်ကျူးတဲ့ သာဓက တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဇာတ်လမ်းလေးအရ လိင်ပြောင်းတယ်ဆိုတာကလည်း ဘုရားရှင်လက်ထက်အခါကတည်းက ရှိတယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။

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

တစ်ခါ ဘာဝရုပ်နှစ်ခုဟာ ပဋိသန္ဓေတည်စ ကလလရေကြည်အခိုက်မှာ ယောက်ျားအသွင်အပြင်၊ မိန်းမအသွင်အပြင်က မထင်ရှား မသိသာပါဘူး။ ပစ္စည်းတရားဆိုတဲ့ ဘာဝရုပ်ကရှိပြီး ကုန္တိယပစ္စည်းတပ်ဖို့ ပစ္စယုပ္ပန်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ စက္ခု၊ သောတာ၊ ဇီဝိတရုပ်တွေလို ပဋိသန္ဓေ အခါတည်းက အစိုးရတာမဟုတ်လို့ ကုတ္တိဘာဝနဲ့ ပုရိသဘာဝရုပ်တွေဟာ ကုန္တိယပစ္စည်းမတပ်တာပါ။

### နာမ်အစိုးရ

နာမ်တရားများကို အစိုးရတဲ့ ကုန္တေက ရှစ်ပါးရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ နာမ်ဇီဝိတ၊ စိတ်၊ ဝေဒနာ၊ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ဧကဂ္ဂတာ နဲ့ ပညာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နာမ်အစိုးရထဲမှာ အရေးပါဆုံးက နာမ်ဇီဝိတပါ။

မွေးနေ့ဆုတောင်းတွေမှာ အသက် ၁၂၀ရှည်ပါစေ၊ ချစ်စခင်စကြင်နာကြတဲ့အချိန်တွေမှာ အသက်နဲ့ထပ်တူ မြတ်နိုးပါတယ် လို့ ပြောဆိုကြပါတယ်။ အဘိဓမ္မာအရ အသက်ဆိုတာ ရုပ်ဇီဝိတနဲ့နာမ်ဇီဝိတ ပေါင်းဖွဲ့ထားတာပါ။ ဇီဝိတရုပ်တွေသာ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဘဝတစ်ခုဟာ ပြီးဆုံးသွားမှာဖြစ်လို့ အရေးပါ အရာရောက်တာပါ။

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

အသက်လို စိတ် *Mind* က အရေးပါတဲ့ ကုန္တိယပစ္စည်းဖြစ်လို့ စိတ်သာရှင်စေ ဘုရားဟော၊ စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါမှ လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝမှာပေါ့ လို့ ပြောဆိုကြပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေရင် လှုပ်ရှားမှုတွေလည်းနွေးကွေးနေတာ ဘယ်အရာကိုမှ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်အား ထက်သန်ပြင်းပြနေတဲ့ အခါမှ အရာရာကို အောင်မြင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်လို့ စိတ်ဟာ ကုန္တိယပစ္စည်းသာမက အကြီးအမှူးဖြစ်တဲ့ အဓိပတိ ပစ္စည်းနဲ့လည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

တတိယမြောက် နာမ်ကုန္တေက ဝေဒနာ *Felling* ပါ။ လူတိုင်းဟာ ဘဝမှာ ခံစားမှုမရှိဘဲ နေလို့မရပါဘူး။

စိတ်ထဲမှာ ပူပင်မှုတွေများနေတယ်၊ ချစ်ခင်သူတွေနဲ့ ဝေးနေရလို့ အောက်မေ့လွမ်းဆွတ်ရတယ်၊ ရောဂါကြောင့် နာကျင်မှုတွေ ရှိတယ်ဆို ဒုက္ခဝေဒနာကအစိုးရပါတယ်။ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနေရပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းနေတဲ့အခါ သုခဝေဒနာက အစိုးရပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေရင် သောမနဿဝေဒနာ၊ နှလုံးပူပန်စွာခံစားနေရရင် ဒေါမနဿဝေဒနာနဲ့ အလယ်အလတ်ခံစားမှုဆိုရင် ဥပေက္ခာဝေဒနာများနဲ့ နေနေရပါတယ်။

စတုတ္ထမြောက် နာမ်ကုန္တေက သဒ္ဓါ *Faith* ပါ။ သဒ္ဓါထက်သန်တဲ့အခါ ယှဉ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်တွေနဲ့ စိတ္တဇရုပ်များပါ တက်ကြွလှမ်းလန်းနေလို့ ဆွမ်းကျွေးတဲ့အခါနဲ့ အလှူလုပ်တဲ့အခါ တစ်ဝကြီးစားနော်၊ အားပါးတရသုံးဆောင်ကြပါဦးလို့ ပြောဆိုပြီး ကြည်နူးဖိတ်ဖြစ်ရပါတယ်။ တစ်ခါ သဒ္ဓါတရားချို့တဲ့နေရင် စိတ်တွေမကြည်လင်ဘဲ ကိုယ်အမူအရာတွေလည်း လျော့နည်းသွားလို့ သဒ္ဓါရဲ့ အစိုးရမှုကလည်း ထင်ရှားလှပါတယ်။



ဝီရိယ *Effort* ရဲ့အစိုးရတာကိုလည်း အထူးပြောဖို့လိုမယ် မထင်ပါဘူး။ ဝီရိယထက်သန်နေရင် ဓားတောင်ကိုကျော်ပြီး မီးပင်လယ်ကို ဖြတ်ရပါစေ၊ ကိုယ်လိုရာပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းနိုင်သလို ဝီရိယလျော့နည်းရင် ကိုယ်အမူအရာတွေလည်း လျော့နည်းသွားလို့ ဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

သတိ *Mindfulness* ကလည်း အရာရာမှာ အစိုးရတဲ့အရေးကြီးတဲ့ နာမ်ကုန်တစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။

သတိရှိတဲ့သူဟာ အတိတ်က အမှားအမှန်တွေကိုလည်းသုံးသပ်နိုင်သလို လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း တည်ငြိမ်မှုရှိလို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ အမှားအယွင်းနည်းပါတယ်။ သတိမရှိရင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်စွမ်းလည်းမရှိလို့ အရာရာမှာ အမှားတွေနဲ့ပဲ ကြုံတွေ့ရမှာပါ။ သတိတစ် ဉာဏ်မြေကတုတ် ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိဦးစီးပြီး ဆောင်ရွက်ရင် ဘဝမှာ အမြဲအောင်မြင်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဧကဂ္ဂတာ *Concentration* က သမာဓိစေတသိက်ဖြစ်ပြီး စူးစိုက်တည်ကြည်တဲ့အနေနဲ့ အစိုးရပါတယ်။ ငွေကြေးပမာဏကြီးမားတဲ့ အရောင်းအဝယ်တွေ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ရာထူးခန့်စာမေးပွဲ ဖြေရမယ့်အခါနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါတွေမှာ သတိဝီရိယရှိရုံသာမက သမာဓိကောင်းမှ အောင်မြင်စွာဆောက်ရွက်နိုင်မှာပါ။

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

နောက်ဆုံးမှ ဖော်ပြရပေမယ့် အရေးပါတဲ့နာမ်အစိုးရတစ်ခုက ပညာ *Wisdom* ပါ။ ဘဝမှာ အရေးကြီးတာတွေ ဆောက်ရွက်တော့မယ်ဆိုရင် ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့အပြင် အမှားနဲ့ အမှန်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ ပညာရှိဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ မိမိကိုယ်မိမိညှဉ်းဆဲတဲ့ အတ္တကိလမထာနယောဂ နဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို ခံစားရင်းကျင့်မှ တရားထူးရတယ်ဆိုတဲ့ ကာမသုခလ္လိကာနယောဂ ကျင့်စဉ်တွေဟာ အမှားတွေပဲ။ မတင်းလွန်း မလျော့လွန်းဖြစ်တဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်မှ အမှန်လို့ ပညာဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ *Right View* ရှိတဲ့အတွက် သဗ္ဗညုတဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့တာပါ။ ပညာက အရေးကြီးလို့လည်း တရားဦးမွေ့ကြာမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ဦးဆုံးဟောထားခဲ့တာပါ။

### အဓိပတိထိုက်သောနာမ်အစိုးရများ

စိတ်၊ ဝီရိယ၊ ပညာတို့ဟာ ဆိုင်ရာသမ္ပယုတ်တရားတွေကို အကြီးအမှူးအနေနှင့် အစိုးရသလို အဓိပတိအနေနဲ့လည်း ကျေးဇူးပြုလို့ ပဋ္ဌာန်းမှာ နှစ်ဖက်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

### ကုန္တေဇ်ဦးစီးပါး

တရားရှုမှတ်ရာမှာလည်း သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဦးစီးပြီး အားထုတ်ပါမှ တရားအသိဉာဏ် နိုးကြားပွင့်လင်းမှာပါ။

အရာရာကို ခေါင်းဆောင်တဲ့နေရာမျိုးမှာရှိလို့ သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သတိဗိုလ်၊ သမာဓိဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ် လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ကုန္တေဇ်ဦးစီးကိုသာ ကောင်းစွာလုံခြုံအောင် စောင့်စည်းမယ်ဆိုရင် ကိလေသာမာရ်များဘယ်လိုမှ မဝင်ရောက်နိုင်တာကို မွေ့ပဒမှာ-

ကုန္တေဇ်ကိုကောင်းစွာစောင့်စည်း၍ ထက်သန်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယရှိသူကို လေပြင်းမုန်တိုင်းသည် ကျောက်ဆောင်ကြီးကို မဖြိုလှဲနိုင်သလို ကိလေသာမာရ်လည်း နှိပ်စက်ဖိစီးလို့ မရနိုင်ပေ

*Just as the wind cannot throw down a rocky mountain, similarly Mara, indeed cannot overcome one, who lives contemplating on the impurity with confidence and sustained effort.*

### သတိကတော့ အခရာပါ

ကုန္တေဇ်ဦးစီးမှာ သဒ္ဓါလွန်တော့ တဏှာကျံ ဆိုသလို သဒ္ဓါလွန်ကဲသွားရင် တဏှာဘက်ကို နီးသွားတတ်ပါတယ်။ မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ကိုယ်အားထားယုံကြည်ရတဲ့သူနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်နေရင်း တပ်မက်စွဲလမ်းသွားတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ တွေ့ရမှာပါ။

တစ်ခါ ဝီရိယလွန်ကဲသွားတော့လည်း အလွန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး မောဟဘက်ကို ယိုင်သွားတတ်ပါတယ်။

သမာဓိလွန်သွားရင်လည်း အေးငြိမ်းချမ်းသာတဲ့ဘက် အားများသွားတော့ ဖိမ်ခံတဲ့ အကုသိုလ်ဘက်ကို ရောက်သွားပါတယ်။

ပညာအတတ်လွန်ရင်လည်း မာနတွေများလာသလို အယူဝါဒတွေမှာ မှားသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာလွန်ကဲသွားရင် သတိရှိမှပဲ ပြန်လည် ထိန်းချုပ်နိုင်မှာပါ။

သတိကတော့လွန်တယ်ဆိုတာမရှိလို့ မြတ်စွာဘုရားက ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခါနီးမှာ အပ္ပမာဒနဲ့ သမ္မာဒေထ မမေ့မလျော့ မပျော်မဆသော သတိနဲ့ ပြည့်စုံကြပါလို့ နောက်ဆုံးမှာကြားခဲ့ပါတယ်။



မမေ့မလျော့ခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ကိုရခြင်း၏အကြောင်းပင်ဖြစ်၍ မေ့လျော့ခြင်းသည် သေခြင်း၏အကြောင်းဖြစ်သည်။ မမေ့မလျော့သော သူတို့သည် သေသည်မမည်ကုန်၊ မေ့လျော့သောသူတို့သည် သေသည်မည်ကုန်၏။

*Mindfulness is the way to Deathlessness Nibbana. Negligence is the way to death. The mindful do not die, while the negligent are as if dead.*

### မိန်းမကောင်းတို့ အိန္ဒြေ

လူကြီးမိဘများမှ သမီးငယ်လေးတွေ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေချင်လို့ မိန်းမကောင်းတို့ ကုဇ္ဈိန္ဒြေ၊ ရွှေပေးလို့တောင် မရဘူးဆိုပြီး ဆုံးမကြပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းရဲ့ ကုဇ္ဈိယပစ္စည်းအရ ပုထုဇဉ် မိန်းမကလေးတွေမှာ ရှိနိုင်တဲ့ ကုဇ္ဈိန္ဒြေကို အောက်ပါအတိုင်းခွဲခြားလို့ရပါတယ်...

- ရုပ်ကုဇ္ဈိ *Physical Faculty* မှာ စက္ခု၊ သောတာ၊ ယာန၊ ဇိဝါ၊ ကာယဆိုတဲ့ ပဿာဒရုပ်ငါးပါးနဲ့ ကုတ္တိဘာဝရုပ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။
- နာမ်ကုဇ္ဈိ *Mental Faculty* မှာ စိတ်၊ ဝေဒနာ၊ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိနဲ့ ပညာတို့ ပါဝင်ပါတယ်။
- ရုပ်နာမ်ကုဇ္ဈိအားဖြင့် ဇီဝိတိန္ဒြေ ပါဝင်ပါတယ်။

### အသက်ဉာဏ်စောင့်

မြန်မာစကားမှာ အသက်ဉာဏ်စောင့်ဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်။ ကျားရှိတဲ့တောထဲကို ရှိမှန်းသိရက်နဲ့ ငိုကံဇာတာက ကောင်းနေတာပဲဆိုပြီး သွားရင် ကျားကိုက်ခံရမှာပါ။

ကမ္မပစ္စည်းမှာ ရှင်းပြခဲ့သလို အရာရာကို ကံကိုချည်းယိုးမယ်ဖွဲ့လို့ မရပါဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ အရာရာကို ဆုံးဖြတ်မှ ဘဝကို အောင်မြင်စွာ လျှောက်လမ်းနိုင်မှာပါ။

ပဋ္ဌာန်းသဘောအရ အသက်ဆိုတာ ဇီဝိတိန္ဒြေ ဖြစ်ပြီး ဉာဏ်ဆိုတာ ပညိန္ဒြေ ပညာစေတသိက် ပါ။

ဒါကတော့ ကုဇ္ဈိယပစ္စည်းကို ပိုပြီးနားလည်လွယ်အောင်ရှင်းပြပေးထားတာပါ။

### ကုဇ္ဈိယပစ္စည်းနှင့် ဝိပဿနာ

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ မှာလည်း မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ကုဇ္ဈိမြောက်ပါးမှာ စောင့်စည်းပြီး အားထုတ်ရင် တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းသွားမှာပါ။

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက သုဗြဟ္မာနတ်သားကို ဟောကြားထားတာဟာ အကောင်းဆုံး ဥပမာကလေးမို့ တင်ပြပေးပါမယ်။

တစ်ခါက သုဗြဟ္မာနတ်သားဟာ ချောမောလှပတဲ့နတ်သမီးလေးတွေ တစ်ဖက်ငါးရာစီခံရပြီး ပန်းဥယျာဉ်ထဲမှာ ပျော်မွေ့နေပါတယ်။

နတ်ပြည်ဟာ အလွန်သာယာဖွယ်ကောင်းလို့ နတ်သားနတ်သမီးတွေဟာ ကာမဂုဏ်တောမှာ တရားမဖက်နိုင်ဘဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေကြပါတယ်။

တစ်နေ့ နတ်သမီးတစ်ချို့က အပင်ပေါ်တက်ပြီး ပန်းလေးများရွှေ့တဲ့အခါ အောက်က နတ်သမီးလေးများက ပန်းလေးတွေ သိကုံးရင်း သီချင်းဆို ပျော်မြူးလို့နေကြပါတယ်။

အတော်ကလေးကြာတဲ့အခါ အသံတွေတိတ်ဆိတ်သွားပြီး အပင်ပေါ်ကနတ်သမီးလေးတွေကိုလည်း မမြင်တော့ သုဗြဟ္မာနတ်သား နတ်မျက်စိဒဗ္ဗစက္ခုနဲ့ ရှာကြည့်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အပင်ပေါ်တွေမှာ ရွှင်မြူးနေတဲ့နတ်သမီးလေးတွေဟာ ကုသိုလ်ကံအရှိန်ကုန်သွားလို့ တစ်ခဏအတွင်းမှာပဲ ကွယ်လွန်ပြီး ငရဲသို့ ရောက်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သုဗြဟ္မာအလွန် ထိတ်လန့်သွားပါတယ်။

မိမိဆိုလည်းဘယ်ကိုသွားဖို့ရှိသလဲလို့ ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ နတ်သက်ခုနစ်ရက်သာကျန်တော့တာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ နောက်ခုနစ်ရက်ကြာရင် မိမိနဲ့ အတူကျန်နတ်သမီးတွေဟာ ငရဲသို့ရောက်ရမှာကို မြင်လိုက်ရတော့ အလွန်စိတ်သောက ရောက်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အားထားရာပုဂ္ဂိုလ်ကို လိုက်ရှာတဲ့အခါမှာ ဘုရားမှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာကို ရှာမတွေ့လို့ ခြေတော်ရင်းမှာ ဦးခိုက်ပြီး လျှောက်ထားလိုက်ပါတယ်။



အရှင်ဘုရား.... တပည့်တော်နဲ့အတူ နတ်သမီးတွေဟာမကြာခင်မှာ နတ်သက်ကြွပြီးငရဲသို့ သွားရတော့မှာပါ။ အရှင်မြတ်မှ တစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာမရှိတော့ပါဘုရား... လို့ လျှောက်ထားတဲ့အခါမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓက -

နာညတြ ဟေဇ္ဈတပသာ၊

နာညတြိန္ဒြိယ သံဝရာ၊

နာညတြ သဗ္ဗနိဿဂ္ဂါ၊

သောတ္တိံ ပဿာမိ ပါကိနံ...

ဟေဇ္ဈင်အကျင့်များကို ကြဉ်ထား၍ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ကုဇ္ဈေခြောက်ပါး စောင့်စည်းခြင်းကို ကြဉ်ထား၍ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားများကို ကြဉ်ထား၍ သတ္တဝါတို့ရဲ့ ချမ်းသာကို ငါဘုရားမြင်တော်မမူပါ... လို့ ဟောကြားလိုက်ပါတယ်။

ဒီအခါ ကိလေသာများကြားမဝင်ဖို့ ဟေဇ္ဈင်အကျင့်ကိုကျင့်ပြီး ကုဇ္ဈေခြောက်ပါးကို စောင့်စည်းရမယ်ဆိုတာ နှလုံးသားထဲမှာ စူးဝင်သိရှိသွားတဲ့ သုဗြဟ္မာနတ်သားနဲ့ နတ်သမီးတွေက သောတာပန်ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ စာဖတ်သူများလည်း တရားရှုမှတ်ရာမှာ ကုဇ္ဈေခြောက်ပါးကိုသာ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းနိုင်ရင် တရားအသိဉာဏ် နိုးကြားပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိသွားမှာပါ။

ဓမ္မဒမ္မာလည်း ကုဇ္ဈေတို့ကို ဆုံးမခြင်းအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်တာကို -

မရောက်ဖူးသေးသောအရပ်ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်သို့ ဆင်ယာဉ်မြင်းယာဉ်တို့ဖြင့် မရောက်နိုင်ဘဲ မျက်စိစသော ကုဇ္ဈေတို့ကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ဆုံးမသောသူသည်သာ 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.*

ဒါကြောင့်မို့ ကုန္ဒိယပစ္စည်းရဲ့ အစိုးရမှုဟာ အဓိပတိလောက်မကြီးမားပေမယ့် သူနဲ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာတွေမှာတော့ အစွမ်းရပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ကုန္ဒိယပစ္စယော

တစ်ပြည်တွင်း၌၊ ချင်းချင်းမဆန့်၊ သီးမသန့်ဘဲ၊ ခွဲခန့်ပိုင်စား၊ မှူးမတ်များသို့၊

မိမိအလိုသို့ လိုက်စေနိုင်သော သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော

ကုန္ဒိယပစ္စည်းတရား လည်းကောင်း။





## ဈာနပစ္စည်း

"စိုက်စိုက်စိုက်စိုက် အထူးထင်ရှားအောင်ရှုပြီး ကျေးဇူးပြုတာ" ဈာနပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ အဝေး၌တည်၍ထားတဲ့ ပစ်မှတ်စက်ဝိုင်းကို မြားဖြင့်မှန်အောင်ပစ်လိုတဲ့ လေးသမားဟာ စူးစိုက်စိုက်စိုက်နဲ့ အာရုံမှာရှိပြီးပစ်မှတ်

ပစ်မှတ် (Target) ကို ထိမှန်နိုင်ပါတယ်။

## ၁၇။ ဈာနပစ္စည်း

*Jhana Condition*

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

မိမိစိတ်ဝင်စားတဲ့အရာ တစ်ခုခုကို အာရုံနှစ်ပြီး လုပ်နေတဲ့အခါ၊ ပန်းချီကားတစ်ချပ်ကို ဆွဲနေတဲ့အခါနဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို စုစိုက်ပြီး ဖတ်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ ဈာန်ဝင်စားနေတယ်... ဆိုပြီး ပြောဆိုကြပါတယ်။

ဈာန်ဆိုလို့ မြေလျှိုးလိုမိုးပျံနိုင်တဲ့ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေကိုသာ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သံယောဇဉ် နှောင်ကြီးလေးတွေနဲ့ ရပ်ပတ်မိလို့ မခွဲနိုင်မခွာရက် ကြည့်မိတာ၊ ပင်လယ်ကမ်းစပ်က ဆည်းတာအလှလေးကို ငေးမောကြည့်နေမိတာ၊ အလွမ်းရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းလေးမှာ နစ်မြောသွားတာနဲ့ တရားမှတ်တဲ့အခါ အာရုံတစ်ခုခုမှာတည်တဲ့နေအောင် စူးစိုက်နေတာလည်း ဈာန်သဘောတွေဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ ဈာန်ဆိုတာလောင်ကျွမ်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရလို့ ကာမတဏှာတွေကို လောင်ကျွမ်းလို့ ပယ်ဖျက်လိုက်တာလည်း ဈာန်ပါပဲ။

လေးသမားဟာ အာရုံစူးစိုက်မှု အဝေးကစက်ဝိုင်းပစ်မှတ် Target ကို မြားနဲ့ မှန်အောင်ပစ်နိုင်သလို Golf ရိုက်ရာမှာလည်း ဂေါက်တံနဲ့ ဘောလုံးထိတွေ့တဲ့ impact နဲ့ စိတ် တစ်သားတည်းကျမှ မိမိလိုရာကို ရောက်မှာပါ။

ကမ္ဘာကျော် အနုပညာရှင်များဖြစ်တဲ့ မိုက်ကယ်အိန်ဂျလီ၊ လီယိုနာဒို ဒီဗင်ချီ၊ ပီကာဆို၊ ကဗျာဆရာကြီး ရာဘင်ဒြာနတ်တဂိုးနဲ့ မြန်မာပြည်က ဂီတစာဆို အလင်္ကာကျော်စွာ မြို့မငြိမ်းတို့ဟာ ဈာန်ဝင်စားပြီး စူးစိုက်စိုက်စိုက်လုပ်လို့ တစ်သက်တာ စွဲကျန်ခဲ့တဲ့ လက်ရာကောင်း Master peace တွေ ထွက်ပေါ်လာတာပါ။

## ဈာန်ဆိုတာ မမြဲပါ

ဈာန်ဟာ ကောင်းကင်ပျံမြေလျှိုးနိုင်တယ် ဆိုပေမယ့် အစဉ်မြဲတဲ့တရားတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှာ တပ်မက်ညွတ်ယိမ်းသွားရင် အချိန်မရွေးပြန်လျှောကျတတ်ပါတယ်။ ဒီသဘောကလေးကိုဆောင်တဲ့ သီဟိုဠ်ခေတ် ဗုဒ္ဓသာသနာပွင့်လင်းစဉ်က တကယ့်ဖြစ်ရပ်ကလေးကို တင်ပြချင်ပါတယ်။

အဲဒီအခါက ဈာန်ရတဲ့ရဟန်းတွေ၊ ကိုရင်တွေများလွန်းလို့ ဆွမ်းခံချိန်ဆိုနေလုံးကြီးတောင် မမြင်ရတော့ဘူးလို့ တင်စားပြောကြပါတယ်။

ကိုရင်လေးတစ်ပါးဟာ ဈာန်မှာပျော်မွေ့လို့ နေ့စဉ်ခြေကျင်မကြုံတော့ဘဲ ဈာန်နဲ့ဆွမ်းခံကြွပါတယ်။ ရှေ့ဖြစ်မှာတွေကို ကြိုမြင်တဲ့ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်မှ တော်တော်အတတ်ဆန်းတဲ့ကိုရင်၊ အကန်းမနဲ့ ညားလိမ့်မယ် လို့ သတိပေးစကားဆိုပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အကြောင်းကံများကရယ် ပေါင်းဖို့ဖန်လာတယ် ဒီဘဝမှာ ဆုံရလေတယ်ကွယ် လို့ပဲ ပြောရမှာပါ။

ကိုရင်လေးဟာ ဆရာတော်အဆုံးအမကို မနာယူဘဲ ဈာန်နဲ့ပဲ နေ့စဉ် ဆွမ်းခံကြွပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ နွေဦးကာလကို ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ နွေဦးမှာ တစ်လောကလုံးဟာ သာယာနေပြီး ဥဩလေးတွေလည်း တေးဆိုဖွဲ့သလို လေရှူးလေးတွေလည်း ဝေ့နေပါတယ်။ စမ်းချောင်းလေးတွေမှာလည်း ပန်းကြွေလေးတွေပျော့လို့ ရှုမငြီးဖွယ် ဖြစ်နေပါတယ်။

တစ်နေ့ ယက်ကန်းသည်များနေတဲ့ရွာလေးမှာ ဆွမ်းခံပြီး လို့ ဈာန်နဲ့ပြန်ကြွလာပါတယ်။



ချောင်းရိုးလေးအဖြတ်မှာ မိန်းမပျိုလေးတစ်ဦးရဲ့ သာယာနာပျော်ဖွယ်သီချင်းဆိုသံကို ကြားရလို့ ငုံ့ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကူးဆတ်နေတဲ့ငါးလေးတွေတောင် တွေ့နိုင်တဲ့အလွန်ကြည်လင်နေတဲ့ ချောင်းငယ်လေးထဲမှာ ယက်ကန်းသည် မိန်းမပျိုလေးဟာ သဘာဝအတိုင်း ရေချိုးနေတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

ဒီအခါမှာ တပ်မက်တဲ့တဏှာရာဂ *Passion* ကြောင့် ရုတ်တရက်ဈာန်လျှော့ပြီး ရေထဲကိုကျသွားပါတယ်။ ကိုရင်လည်း ယက်ကန်းသည်မလေးရဲ့အဆင်းနဲ့ အတွေ့ကိုမရှောင်နိုင်တာနဲ့ မှားယွင်းမိသွားပါတယ်။ မိန်းမပျိုလေးနဲ့လည်း မခွဲနိုင်တာနဲ့ ယက်ကန်းသည်တွေ နေတဲ့ရွာမှာပဲ အိမ်ရာထူလိုက်ပါတယ်။

တစ်နေ့ လယ်ထဲမှာ နေကလည်းမြင့်၊ လူကလည်းပင်ပန်း၊ ထမင်းကလည်း အရမ်းဆာနေပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တော့ ယက်ကန်းသည်မလေးလည်း ထင်းတွေရေစိုနေတာနဲ့ ထမင်းပို့နောက်ကျနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ယက်ကန်းသည်မလေး ရောက်လာချိန်မှာ ဒေါသတကြီးနဲ့ ရက်ဖောက်ရစ်တံနဲ့ ပစ်လိုက်တာ မျက်စိကိုမှန်ပြီး စုံလုံးကန်းသွားပါတော့တယ်။

ကိုရင်လူထွက်လည်း အလွန်စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး ဒေါသရဲ့ဆိုးကျိုးကိုသိမြင်ပြီး သံဝေဂဖြစ်လာပါတယ်။ ဆရာတော် ပြောဖူးခဲ့တဲ့ အကန်းမနဲ့ညားလိမ့်မယ် ဆိုတဲ့စကားကိုလည်း ပြန်လည်ကြားယောင်လာပါတယ်။ နောင်သာသနာ့ဘောင်ပြန်ဝင်ပြီး တရားအားထုတ် လိုက်တာ ဈာန်အဘိညာဉ်နဲ့တကွ ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ ဒီဇာတ်လမ်းလေးအရ ဈာန်ဆိုတာ ကောင်းကင်ပျံ မြေလျှိုးနိုင်ပေမယ့် အားကိုးထိုက်တဲ့တရား မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သက်သေပြနေပါတယ်။

**ဈာန်အင်္ဂါငါးပါး**

ဈာန်မှာ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ဝီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတဲ့ အင်္ဂါငါးပါးရှိပြီး ယှဉ်ဖက်စိတ် စေတသိက်နဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေကို ဆိုင်ရာအာရုံတွေမှာ စိုက်စိုက်စူးစူး တည်တံ့နေဖို့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဝိတက် *Initial application* ဆိုတာ အဘိဓမ္မာအရ စိတ်နှင့်အာရုံထိတွေ့အောင် ပေါင်းကူးပေးတာ၊ ယှဉ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်ကို အာရုံပေါ်တင်ပေးတာပါ။ အလွယ်ဆုံးပြောရလျှင် စိတ်ကူးလိုက်တာပါ။

စိတ်ကူးပြီး ရထားတဲ့အာရုံမှာ ချည်နှောင်မိသလို အဖန်ဖန်သုံးသပ်တာကို ဝိစာရ *Sustained Application* လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နားလည်လွယ်အောင်ပြောရရင် စိတ်ကူးတာ ဝိတက်၊ ကြံစည်တာ ဝိစာရပါ။

ကန်စပ်မှာထိုင်နေရင်း အနားကသစ်ကိုင်းလေးမှာ ငှက်လေးတစ်ကောင်နားလာရင် ဝိတက်က ဒီအာရုံလေးကို ယူလိုက်ပါတယ်။ ဆက်လက်လို့ ငှက်ဝါလေးလား၊ စာကလေးလား၊ သပိတ်လွယ်ငှက်လေးလားလို့ သုံးသပ်တာ ဝိစာရပါ။

တစ်ခါ ဝိတက်က အာရုံသို့ စိတ်ကစရောက်တဲ့အတွက် ပထမဆုံးကြားရတဲ့ ခေါင်းလောင်းသံနဲ့ပမာတူပါတယ်။ ခေါင်းလောင်း ဆက်လက်မြည်သံကို အဖန်ဖန်သုံးသပ်တဲ့ သဘောကဝိစာရပါ။

နောက် ငှက်တွေပျံဖို့ အတောင်စခတ်တာက ဝိတက်နှင့်တူပြီး ကောင်းကင်မှာ ဝဲလို့ လေဟုန်စီးနေတာက ဝိစာရနဲ့ တူပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိတက်မှာ စိတ်ရဲ့တုန်လှုပ်ခြင်းသဘောရှိပြီး ဝိစာရကတော့ ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့ပါတယ်။

ဝိစာရနဲ့ သုံးသပ်လို့ စိတ်လေးငြိမ်သွားပြီး အာရုံမှာ ကျေနပ်နှစ်သက်လာရင် ဝီတိ *Joy* ဖြစ်လာပါတယ်။

တစ်ခါ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာတယ်လို့ ခံစားတာက သုခ *Happiness* ပါ။ ဝီတိနဲ့ သုခဟာ တူသလိုလိုထင်ရပေမယ့် တစ်ကယ်တော့ မတူပါဘူး။ ပမာဆိုရရင် -

|  |            |
|--|------------|
| ပျားလေးပန်းပွင့်ပေါ်မှာရောက်ရှိတာ .....                  | ဝိတက်      |
| ရစ်ဝဲပြီးကြည့်နေတာ .....                                 | ဝိစာရ      |
| ပန်းဝတ်မှု <i>Pollen</i> ပေါ်လာနားပြီး နှစ်သက်ကျေနပ်နေတာ | ဝီတိ       |
| ဝတ်ရည် <i>Honey</i> သောက်ပြီး အေးမြချမ်းသာသွားတာက        | သုခ        |
| အေးချမ်းတည်ငြိမ်သွားတာက                                  | ဧကဂ္ဂတာပါ။ |

စာဖတ်သူများကို ရှင်းလင်းတဲ့ ဥပမာလေးတစ်ခုပေးရရင် ညချမ်းအခါ ရွှေတိဂုံစေတီတော်က ရှင်စောပုဘုရားကို သွားရောက် ဖူးမြော်မယ် လို့ ကြံစည်စိတ်ကူးတာ ဝိတက်ပါ။

စိတ်ကူးထားတဲ့အတိုင်းသွားရောက်ဖူးမြော်တဲ့အခါ ဘုရားမျက်နှာတော်ဟာ အေးချမ်းသပ္ပာယ်လွန်းလို့ အာရုံထဲမှာ ဖူးမဝ နိုင်အောင် ဖြစ်နေတာက ဝိစာရပါ။

တစ်ခါ ကြည်နူးနှစ်သက်လာရင် ဝီတိဖြစ်လာပြီး ရေအေးအေးလေးသောက်ရသလို အေးချမ်းတဲ့ ခံစားမှုလေးက သုခပါ။



တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်ထဲမှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားရင် သမာဓိ ကောင်းလာပြီး ဧကဂ္ဂတာဖြစ်လာပါတယ်။

### သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် ဈာန်အဘိညာဉ် ရယူခြင်း

သမထ *Concentration or tranquility* ဆိုတာ အမြဲမငြိမ်မသက်ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့ စိတ်လေးကို ငြိမ်သက်သွားအောင် ကျင့်တာပါ။

သမထရဲ့အာရုံက အများအားဖြင့် လူအများက အရှိအနေနဲ့လက်ခံထားတဲ့ ပညတ်အာရုံတွေပါ။ ဒီအာရုံတွေကို ကသိုဏ်း *Object of meditation* လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာရဲ့ သမထကျင့်စဉ်မှာ စိတ်စူးစိုက်စရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ် *Forty meditation subjects* ရှိပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်မှာ မြေကသိုဏ်းနဲ့ အများဆုံးရှုမှတ်ကြပါတယ်။ နေအရုဏ်အဆင်းရှိတဲ့ မြေနီနန်းမြေစေးကို တစ်ထွာလောက်ရှိတဲ့ လှည်းဘီးဝန်းငယ်ကဲ့သို့ ကျောက်ပျဉ်မှာတင်ပြီး ညက်နေအောင်လုပ်မယ်ဆိုရင် မြေကသိုဏ်းဝန်း *Earth meditation device* ရပါတယ်။ တစ်ခါ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ အာနာပါနကျင့်စဉ်နဲ့လည်း ကျင့်လို့ရပါတယ်။

သမထကျင့်စဉ်ကို စတင်အားထုတ်မယ်ဆိုရင် သီလဖြူစင်မှ သမာဓိရလွယ်မှဖြစ်လို့ လူဆိုလည်း အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရပါမယ်။ ဒါမှလည်းငါဟာ သီလနဲ့ ပြည့်စုံပါလားဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးမှုဖြစ်လာလို့ သမထ အာရုံပေါ်တင်ပေးလိုက်ရင် သမာဓိ မြန်မြန်ရလာနိုင်ပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ ၂၄ နာရီအပြည့် နာခေါင်းမှ အသက်ရှူနေတာဖြစ်လို့ အာနာပါနကျင့်စဉ် *Pratice of out-breath and in-breath* က လူတိုင်းအတွက် အဆင်ပြေသင့်တော်ပါတယ်။ ကသိုဏ်းဝန်းတွေ ရှာဖွေပြီး တကူးတကလုပ်နေစရာလည်း မလိုတော့ပါဘူး။

အာနာပါနကျင့်မယ်ဆိုရင် လေကို မှန်မှန်နဲ့ဖြည်းဖြည်းရှူပေးရပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်ကို ဖြေလျော့ထားရပါမယ်။ အကောင်းဆုံး အနေအထားက တင်ပလွင်ခွေထိုင်၊ ခါးအထက်ကို ဆန့်ဆန့်ထားပြီး နာသီးဖျားကို ထွက်နေဝင်နေတဲ့လေထိတဲ့ နေရာလေးမှာစိတ်ကို ထားရပါမယ်။ သမာဓိအားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ တဖြည်းဖြည်း အာရုံနဲ့စိတ်ဟာ တသားတည်း ဖြစ်လာပါမယ်။

ဒီလို နာသီးဝမှာ ထွက်လေဝင်လေ ရှုမှတ်နေတာဟာ ပရိကမ္မနိမိတ် *Sign of preliminary or preparation* ဖြစ်ပြီး မိမိစိတ်ကို စူးစိုက်ထားလိုက်တာဟာ ကရိကမ္မသမာဓိ *Preliminary concentration* ဖြစ်ပြီး မိမိစိတ်ကို စူးစိုက်ထားလိုက်တာဟာ ပရိကမ္မသမာဓိ *Preliminary concentration* ဖြစ်ပါတယ်။

လုံ့လမလျော့ဘဲ စိတ်ရဲ့စူးစိုက်မှုလေးဟာ နက်သည်ထက်နက်၊ ခိုင်သည်ထက် ခိုင်မြဲလာမယ်ဆိုရင် မျက်စိမှိတ် ထားပေမယ့်လည်း နာဝကထွက်လေဝင်လေထိနေတာကို မျက်စိပွင့်ပြီး စူးစိုက်ထားစဉ်ကလို အာရုံမှာ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုစိတ်ထဲမှာ အတော်ကြာမှတ်ယူနိုင်တဲ့အနေအထား ဒါမှမဟုတ် နိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ် *Learning sign* လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် လေလေးဟာ မီးစိုးတန်း၊ အလင်းတန်း ဒါမှမဟုတ် ပုလဲလုံးလေးတွေ ထွက်လာသလို မြင်ရပါတယ်။

မိမိရထားတဲ့ နိမိတ်ကိုပဲ မပျောက်ပျက်အောင် ထပ်တလဲလဲ စူးစိုက်ဖန်များလာတဲ့အခါ သမာဓိအားကောင်းလာပြီး စိတ်လည်း အေးချမ်းတည်ငြိမ်လာပါမယ်။

မိမိရထားတဲ့ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟာလည်း တဖြည်းဖြည်းအက်ကြောင်းမရှိတဲ့ မှန်သားပြင်လို အလွန်ချောမွေ့ညက်ညောသိမ်မွေ့လာပြီး

- ပွတ်တိုက်ထားတဲ့ခရသင်း *A conch*
- ကြည်လင်နေသော စမ်းရေအိုင် *A pond of spring water*
- မိုးတိမ်မဲတွေကြားမှာ ပျံသန်းနေသော ဖျိုင်းဖြူလေးများ *White paddy birds* လို အလွန်နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းသော အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာပါမယ်။

ဒီအခါမှာ ဘယ်လိုပင်စူးစိုက်ရှုမှတ်နေပေမယ့် ပျင်းရိတာ၊ ငိုက်မျည်းတာ၊ အားမရတာတို့မရှိတော့တဲ့ အနေအထားကို ပဋိဘာဂနိမိတ် *Materil sign* လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဆက်လက်လို့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို မပျောက်ပျက်အောင် ဆက်လက်အားထုတ်ရင် စူးစိုက်တာကလည်း အကြားအလပ် မရှိအောင် တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်လာပြီး ရူပဝစရ ပထမဈာန် သို့ ဆိုက်ရောက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

### ရူပဈာန်ငါးဆင့် *Five step of Fine Material Jhana*

သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ရူပဈာန်အဆင့်ဆင့်တက်တာကို တင်ပြပေးသွားပါမယ်။



အာနာပါနုပုတ္တရာမှာ မည်သူမဆို နှာသီးဖျားကထွက်လေဝင်လေ တိုးတာကိုစိတ်ကမရောက်နိုင်ဘဲ ကိုယ်သံယောဇဉ် တွယ်တာရတဲ့ ဇနီး၊ သားသမီး၊ ကြင်နာသူတွေရှိတဲ့နေရာ ရောက်လိုက်၊ အလုပ်ခွင်ထဲရောက်လိုက်နဲ့ ယောက်ယက်ခတ်နေပါတယ်။

ဒီလို အငြိမ်မနေဘဲ ပြေးလွှားနေတဲ့စိတ်လေးကို မင်းဘယ်မှထွက်မပြေးနဲ့၊ ဒီနေရာမှာပဲနေလို့ ဝိတက်နဲ့ဆွဲတင်မှ စိတ်က နှာသီးဖျားမှာ ရောက်မှာပါ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် *The path of purification* မှာ ရှင်းပြထားတာက နိဗ္ဗာန်မယ်ဆိုရင် မိခင်နွားမကြီးရဲ့နို့မှာ နွားပေါက်စလေးကို အရင်စို့ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ မိခင်ကြီးမှာ နို့သက်လာလို့ နို့တွေ ဒလဟောစီးလာတဲ့အခါ နွားကလေးကို တိုင်မှာကြိုးနဲ့ ချည်ထားလိုက် ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ နွားငယ်ကလေးဟာ နို့မဝသေးတော့ တိုင်ကိုပတ်ပြီးပြေးပါတယ်။ ပြေးတာအတော်ကြာလို့ မောလာတဲ့အခါ တိုင်နားမှာပဲ သနားစဖွယ် အိပ်နေပါတော့တယ်။

အလားတူ လွတ်ပြေးနေတဲ့စိတ်ကလေးကို အာရုံမှာပြန်သွင်းယူလိုက်တော့ ငြိမ်သွားပါတယ်။ စိတ်ကဘယ်ကိုမှ ထွက်မပြေးတော့ဘဲ မိမိထားချင်တဲ့နေရာမှာပဲ နေနေပြီဆိုရင် ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးနဲ့ ယှဉ်တဲ့ ရူပါစရ ပထမဈာန် *The fine material sphere of first Jhana* ကိုရသွားပါပြီ။

*First Jhana together with initial and sustained application, joy, happiness and one-pointedness of mind.*

သမာဓိစွမ်းအား ပိုကောင်းလာတဲ့အတွက် မိမိထားလိုတဲ့နေရာမှာ အာရုံဟာတည်တံ့နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပြေးနေတဲ့စိတ်ကလေးကို စွဲတင်ပေးတဲ့ ဝိတက်ရဲ့အလုပ်မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီအခါမှာ စိတ်ကူးတာ မပါတော့ဘဲ ကြံစည်တာ၊ နှစ်ခြိုက်တာ၊ ချမ်းမြေ့တာနဲ့ တည်ငြိမ်မှုဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါလေးပါးသာ ပါဝင်သော ဒုတိယဈာန် ကိုရရှိသွားပါတော့တယ်။

*Second Jhana together with sustained thought, joy, happiness and One-pointedness of mind.*

ဝိစာရနဲ့အဖန်ဖန်သုံးသပ်လိုက်လို့ စိတ်ကလေးငြိမ်သက် သိမ်မွေ့ပြီး အာရုံမှာ ကျေနပ်နှစ်သက်လာရင် ပီတိ ဖြစ်လာပါတယ်။

ပီတိက လက်ရှိအာရုံကို ရွှေ၊ ငွေ၊ ပတ္တမြားတွေထက်တောင်နှစ်သက်လို့ နာရီပေါင်းများစွာ ဆက်တိုက် တရားမှတ်လာနိုင် ပါတယ်။ ဝိတက်နှင့် ဝိစာရတို့ မလိုတော့ဘဲ အာရုံမှာစွဲမြဲနှစ်သက်တည်တံ့နေရင် တတိယဈာန် အဆင့်ကို ရောက်သွားပါပြီ။

*Third Jhana together with joy, happiness and One-pointedness of mind.*

တစ်ချို့က နှစ်သက်ကြည်နူးတဲ့ပီတိဖြစ်လာရင် တရားပေါက်သလိုလို ဘာပဲဖြစ်သလိုလို ပြောတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ကယ်တော့ ပီတိ၊ သုခနှင့် ဧကဂ္ဂတာပါဝင်တဲ့ တတိယဈာန် သမာဓိပဲ ရှိပါသေးတယ်။

တတိယဈာန်သမာဓိက ပီတိနဲ့ နှစ်သက်ချမ်းသာနေတာပါ။ လောကမှာ နှစ်သက်လို့ ချမ်းသာတာနဲ့ သူ့အလိုလို ချမ်းသာနေတာ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

နှစ်သက်လို့ ချမ်းသာတာက စိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုသဘောတွေရှိသေးလို့ အပြစ်မြင်ပြီး ဖယ်ရှားမှသာ စိမ့်ရေစမ်းရေလို သူ့အလိုလို ချမ်းမြေ့မှု ရရှိသွားမှာပါ။ မြစ်ရဲ့ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်ချင်တဲ့သူဟာ ဒီဘက်ကမ်းကစွာမှ ဖြစ်သလို ပီတိကို ခွာမှပဲ စတုတ္ထဈာန်ဖြစ်တဲ့ သူ့အလိုလို ချမ်းသာတဲ့သုခနှင့် တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိမှာပါ။

*Fourth Jhana together with happiness and One-pointedness of mind.*

သဘာဝအရ သုခချမ်းသာကိုပဲ ကျေနပ်မယ်ဆိုင် ရှေ့ဆက်တက်လို့ရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ လုံးချင်းအိမ်ကလေးနဲ့ နေချင်တယ်ဆိုရင် တိုက်ခန်းကနေ ပြောင်းမှရနိုင်သလို သုခကိုခွာနိုင်မှသာ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ပဉ္စမဈာန်သမာဓိအဆင့်ကို ရမှာပါ။

တကယ်တော့ ပထမဈာန်အဆင့်မှာထဲက သမာဓိက ရသင့်သလောက်ရခဲ့ပြီး ဒုတိယဈာန်မှာလည်း ဝိစာရနဲ့ သုံးသပ်လို့ ငြိမ်သင့်သလောက် ငြိမ်သွားပါတယ်။

တတိယဈာန်မှာ ငြိမ်သက်ပေမယ့် ပီတိရှိနေလို့ တည်ကြည်ငြိမ်သက်တဲ့ သမာဓိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

စတုတ္ထဈာန်မှာလည်း ချမ်းသာမှုကိုခံစားတဲ့ သုခရှိနေတော့ စင်ကြည်တဲ့ သမာဓိအဆင့်ကို မရောက်သေးပါဘူး။

ပဉ္စမဈာန် သမာဓိကတော့ လောကီချမ်းသာအားလုံးကို စွန့်ပယ်လိုက်ပြီး အညီအမျှထားတဲ့ ဥပေက္ခာသာရှိတော့လို့ အလွန်စင်ကြယ်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်သွားပါပြီ။

*Fifth Jhana together with indifference and One-Pointedness of mind.*

**ရှုပဈာန်အဆင့်နှင့် ဈာန်အင်္ဂါများ**



|   | ဈာန်အဆင့်များ | ဈာန်အင်္ဂါများ                       |
|---|---------------|--------------------------------------|
| ၁ | ပထမဈာန်       | ဝိတက် + ဝိစာရ + ပီတိ + သုခ + ဧကဂ္ဂတာ |
| ၂ | ဒုတိယဈာန်     | ဝိစာရ + ပီတိ + သုခ + ဧကဂ္ဂတာ         |
| ၃ | တတိယဈာန်      | ပီတိ + သုခ + ဧကဂ္ဂတာ                 |
| ၄ | စတုတ္ထဈာန်    | သုခ + ဧကဂ္ဂတာ                        |
| ၅ | ပဉ္စမဈာန်     | ဥပေက္ခာ + ဧကဂ္ဂတာ                    |

### ဝသီဘော် Mastery

ပဉ္စမဈာန်အဆင့် ရောက်သွားတာနဲ့ ကောင်းကင်ပျံမြေလျှိုးလို့ မရသေးပါဘူး။

ပထမဈာန်ကနေ ပဉ္စမဈာန်၊ ပဉ္စမဈာန်ကနေ အောက်ဈာန်အထိ အနုလုံ ပဋိလုံ *Forward and reverse order* အပြန်ပြန်အထပ်ထပ် ဝင်စားမှ ဝသီဘော် *Mastery* ဖြစ်လာပြီး မိမိဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း ကောင်းကင်ပျံ မြေလျှိုးနိုင်ပါတယ်။

ဝသီဘော်ဆိုတာ ပါဠိဝေါဟာရ ဝသီဘာဝက ဆင်းသက်လာတာဖြစ်ပြီး စွမ်းရည်သတ္တိပြည့်စုံတာ၊ အလုပ်တစ်ခုမှာ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်၊ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြစ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။

### ဝသီဘော်ငါးပါး 5 Kinds of Mastery

- အာဝဇ္ဇ ဝသီဘော်  
ဆင်ခြင်နိုင်မှု  
ဈာန်အင်္ဂါကို ဘဝင်အနည်းငယ်ခြား၍ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်  
*mastery in adverting to it*
- သမာပဇ္ဇန ဝသီဘော်  
လျှင်မြန်စွာဈာန်ဝင်စားခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်မှု  
*mastery in entering it*
- အဓိဋ္ဌာနဝသီဘော်  
မိမိအလိုရှိသမျှ ကာလကြာအောင် ဈာန်အစဉ်ကို ထားနိုင်မှု  
*mastery in resolution*
- ပုဋ္ဌာန ဝသီဘော်  
ဝင်စားသောဈာန်မှ မိမိအလိုရှိတိုင်း ထခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်မှု  
*mastery in rising there from*
- ပစ္စဝေက္ခက ဝသီဘော်  
ရရှိပြီး ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်မှု  
*mastery in retrospection*

မြေလျှိုးမိုးပျံတယ်ဆိုရာမှာလည်း သဘာဝကိုဆန့်ကျင်ပြီး ဖန်ဆင်းလို့မရပါဘူး။ ရေပေါ်လမ်းလျှောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ရေကိုမာကြောသွားအောင်ဖန်ဆင်းပြီးမှ လျှောက်လို့ပါတယ်။ မြေလျှိုးလိုတဲ့အခါမှာလည်း သူသွားလိုတဲ့မြေနေရာကို ဟာလာဟင်းလင်း ဖြစ်အောင် စိတ်နဲ့ ဖန်ဆင်းပြီးမှ သွားလို့ရတာပါ။

သဘာဝကို မဆန့်ကျင်လို့ *Super normal power* သာဖြစ်ပြီး *Super natural power* မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီအခါမှာ စိတ်စွမ်းအားနဲ့ရုပ်ကိုပါ ဖြည့်တင်းထားလို့ နာတာကျင်တာကိုက်ခဲတာမရှိဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ဟာပေါ့ပါးပြီး ငြိမ်းချမ်းလို့ နေပါတယ်။

သမထကျင့်စဉ်ရဲ့လမ်းဆုံးကတော့ အဘိညာဉ် *Higher physchic power* ဖြစ်ပြီး နောက်ဘဝတွေမှာ ဈာန်သာမလျှော့ခဲ့ဘူးဆိုရင် ဗြဟ္မာပြည်ကို ရောက်ပါတယ်။ ပထမဈာန်ရရင် ပထမဈာန် ဗြဟ္မာဘုံ၊ ဒုတိယဈာန်ရရင် ဒုတိယဈာန်ဗြဟ္မာဘုံ ဆိုပြီး အဆင့်ဆင့် တက်သွားပါတယ်။





### အရူပဈာန်သို့

ရူပဈာန်ငါးဆင့်ဝင်စားနိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အထက်ဈာန်များဖြစ်တဲ့ အရူပဈာန်များသို့ တက်ရောက်ဖို့ ဆန္ဒဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါကလည်း ရူပပဉ္စဈာန်စိတ်ဟာ ကသိုဏ်းနိမိတ်ကိုအာရုံပြုပြီး ရုပ်နဲ့ဆက်စပ်နေလို့ ရုပ်နှင့်မဆက်နွှယ်သော အရူပဈာန်ထက် နဲ့နဲ့ ကြမ်းတမ်းနေတာပေါ့။

အရူပဈာန် *Non-material Jhana* ဟာ လေးဆင့်ရှိပြီး ထိုဈာန်များသို့တက်ရောက်ဖို့ အရပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတဲ့ စူးစိုက်စရာလေးမျိုးကို ထပ်မံစူးစိုက်ရပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ရုပ်လွန်သဘောမျိုးဖြစ်တဲ့....

- အဆုံးအမရှိသော အနန္တကောင်းကင်ပညတ် ဆိုသောအာကာသာနဉ္စာယတန *Space of infinity as the object of meditation*
- အနန္တဝိညာဉ်ပညတ် ဆိုသော ဝိညာနဉ္စာယတန *Boundless consciousness as the object of meditation*
- ဘာမျှမရှိခြင်း သဘောဆိုသော နတ္ထိဘောပညတ် (ဝါ) အာကိဉ္စာယတန *Nothingness as the object if meditation*
- အသိရှိသည်လည်းမဟုတ် မရှိသည်လည်းမဟုတ်ဆိုသော နေဝသညာနာသညာယတန *Neither consciousness nor non-consciousness* တို့ဖြစ်ပါတယ်။

အရူပဈာန်ကိုတက်မယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့ဆက်နွှယ်တာကိုမလိုချင်တော့တဲ့အတွက် ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို အာရုံမပြုတော့ဘဲ *ignore* လုပ်ရပါမယ်။

ကျမ်းဂန်တွေမှာ ကသိုဏ်းနိမိတ်ကိုခွာ၍ ကောင်းကင်ပညတ် *Space of infinity as the object of meditation* ကိုအာရုံပြုရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ခွာတယ်ဆိုတာ ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို မရှုတော့ဘဲ ပယ်လိုက်တာကို ပြောတာပါ။

ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို ပယ်လိုက်တော့ အဲဒီနိမိတ်ပျောက်သွားပြီး ကွက်လပ်ကြီးကျန်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကွက်လပ်ကို အာကာသ *Space* သဘောအနေနဲ့ကြည့်ပြီး အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုအားထုတ်ရင် မိမိရရှိထားတဲ့ကောင်းကင်ပညတ်ဟာ အနန္တကောင်းကင်နဲ့တသားတည်း ဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင် အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါကို ပထမအရူပါဝစရစိတ် လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။

အရူပပထမဈာန်ရပြီးတဲ့အခါ လောကသဘာဝအတိုင်း သူကရှေ့ဆက်တက်ချင်လာတယ်။ ဒါကလည်း ပထမဈာန်က ရူပပဉ္စဈာန်နဲ့တော့ အနှောင့်အယှက်များတဲ့အတွက် သူ့ထက်သိမ်မွေ့တဲ့ ဒုတိယဈာန်တက်မှပဲလို့ စိတ်ကူးပြီး အားထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဆက်ပြီးအားထုတ်တယ်ဆိုရင် ပထမအရူပါဝစရဈာန်ကိုပဲ ပြန်ဝင်စားရပါတယ်။ ဒီနောက် ပထမအရူပဈာန်စိတ်ဟာ အနန္တဝိညာဉ် *Boundless Consciousness* သဘောရှိတယ်လို့ အာကာသနေရာ ဝိညာဉ်သဘောနဲ့ အစားထိုးရှုမှတ်သွားရင် ဒုတိယအရူပဈာန်ကို ရောက်ရှိသွားပါမယ်။ ဒုတိယဈာန်ကို ဝိညာဉာဏဉ္စာယတနဈာန်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်ဆိုတာ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခုဖြစ်နိုင်သလို နှစ်ခုပြိုင်ပြီးဖြစ်ရိုးထုံးစံမရှိလို့ ဒုတိယဈာန်ဖြစ်တဲ့အခါ ပထမအရူပဈာန်က မရှိတော့ဘဲ ပျောက်သွားပါပြီ။ ဒုတိယဈာန်ရောက်တော့လည်း လူ့သဘာဝအရ သူ့ထက်သိမ်မွေ့ကောင်းမွန်တဲ့ အထက်ဈာန်တွေကို တက်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်လာပါတယ်။

တတိယအရူပဈာန်ကို တက်လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပထမအရူပဈာန်ရဲ့မရှိခြင်း *Nothingness* ကိုပဲ အာရုံပြန်ပြုရပါတယ်။ ရှိတာတောင်မှ အာရုံပြုနိုင်ဖို့ကခက်ခဲတော့ မရှိတာကိုအာရုံပြုနိုင်တယ်ဆိုရင် တော်တော်ကိုအထက်တန်းကျပြီး သိမ်မွေ့တဲ့စိတ်ဖြစ် နေပါပြီ။

ဒီလို ဘာမှမရှိတာကိုအာရုံစူးစိုက်လို့ ဖြစ်ပါ့မလားဆိုတာ သံသယဖြစ်မှာစိုးလို့ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်မှာ ဥပမာလေးတွေနဲ့ ရှင်းပြထားတာရှိတယ်။ ဒါကတော့ ရဟန်းတစ်ပါးဟာ သိမ်အတွင်းမှာ သံဃာများနဲ့အတူရှိနေပြီး ကိစ္စရှိလို့ကျောင်းပေါ်ကို ခဏတက်သွားပါတယ်။ သူကျောင်းပေါ် ရောက်ပြီး မကြာမီ သံဃာတွေအားလုံးလည်း ပြန်ထွက်သွားကြတယ်။ နောက် အဲဒီရဟန်းသိမ်ထဲပြန်ရောက်တော့ သံဃာတွေကို မတွေ့ရပေမယ့် ဒီမရှိတဲ့သဘောကိုပဲ ပြန်လည်အာရုံစူးစိုက်လို့ ရပါတယ်။





အလားတူ မိမိလက်ဖဝါးထဲမှာ ခရေပန်းကုံးလေးကိုထည့်ထားပြီး ရွှေတိဂုံရင်ပြင်က ရှင်စောပုဘုရားမှာ လှူလိုက်ပါတယ်။ ဘုရားမှအပြန် လက်ဖဝါးထဲမှာ ဘာမျှမရှိပေမယ့်လည်း ပြန်လည်အာရုံယူလိုရပါတယ်။

စာဖတ်သူများလည်း မရှိခြင်းနှင့် ရှိခြင်းဟာ ဒင်္ဂါးပြားရဲ့ ခေါင်းနှံပန်းသဘောမျိုးဆိုတာ တွေးကြည့်လိုက်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုမရှိတာကို အာရုံပြုပြီး အထပ်ထပ်ပွားများလိုက်ရင် တတိယဈာန်ကို တတိယအရူပဈာန်ကို ဝင်စားလို့ရသွားပါတယ်။ ပါဠိလို အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အာကိဉ္ဇက လုံးဝအကြွင်းအကျန်မရှိခြင်း *Total absent*, အာယတနဆိုတာ တည်ရာ *Place* ကို ပြောတာဖြစ်လို့ ပထမအရူပစိတ်ရဲ့ အကြွင်းမရှိသော နတ္ထိဘောပညတ်ကို အာရုံပြုတဲ့ ဈာန်စိတ်ရဲ့ တည်နေရာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

တတိယဈာန်ကိုရောက်ရှိသွားတဲ့အခါမှာ စတုတ္ထဈာန်ကိုတက်ဖို့ အရင်ချုပ်သွားခဲ့တဲ့ဝိညာဉ်သဘောကို အထပ်ထပ်အာရုံပြု စူးစိုက် ရပါတယ်။ ဒီလို အထပ်ထပ်စူးစိုက်နှလုံးသွင်းရင်းနဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ အလွန်သိမ်မွေ့သွားပြီး အသိရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မပြောနိုင်တော့တဲ့ နေဝသညာ နာသညာ ယနတစတုတ္ထ အရူပဈာန် ကိုရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

*Fourth non-material jhana of neither consciousness nor non-consciousness.*

နေဝသညာ နာသာယယနတ သဘောလေးကိုလည်း ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာ ရှင်းပြထားတာရှိပါတယ် -

ဆရာတပည့်နှစ်ယောက် ခရီးသွားတဲ့အခါ ကိုရင်လေးက ရှေ့ကဆရာဘုန်းကြီးက နောက်ကပါ။ တစ်နေရာရောက်တော့ ကိုရင်က ချောင်းရိုးလေးကိုအဖြတ်မှာ ရေလေးနည်းနည်းစီးဆင်းနေတာတွေတော့ ရှေ့မှာရေရှိပါတယ်ဘုရား လို့ လျှောက်တယ်။

ဒီအခါမှာဆရာဘုန်းကြီးက ရေချိုးရရင် ကောင်းမှာပဲဆိုပြီး ကိုရင်လေး... ရေလဲသင်းပိုင်ပေးပါ လို့ လှမ်းတောင်းလိုက်တယ်။ ဒီအခါမှာ ကိုရင်က ရေချိုးဖို့မရှိပါဘုရားလို့ ပြန်လျှောက်တယ်။

ဆိုလိုတာက ခုနရေရှိတယ်ဆိုတာ ချောင်းရိုးဘေးကိုဖြတ်တဲ့အခါ ခြေထောက်ရေစိုမယ်၊ ရွှံ့တွေပေမယ်ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ကိုရင်လေးက ပြောလိုက်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ရေချိုးရအောင်လည်း ရေကနည်းနည်းလေးရှိလို့ ချိုးဖို့တော့ရေမရှိပါဘူး။ အလားတူ သိလွယ်တဲ့သညာနဲ့ စိတ်သဘောမျိုးမရှိပေမယ့် အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်လေးက ရှိနေပါတယ်။

ဒီစတုတ္ထအရူပဈာန်က ရှိသမျှဈာန်တွေထဲမှာ နံပါတ်တစ် ထိပ်တန်းအကျဆုံးဈာန်ပါပဲ။ ဒီထက် သိမ်မွေ့တဲ့ဈာန်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။

ဒါပေမဲ့ လောကီချမ်းသာထဲမှာ အမြင့်ဆုံးဆိုပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားက သင်္ခါရဒုက္ခပဲလို့ ရှုမြင်ထားပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်း တချိန်မှာတော့ သူလည်းမမြဲဘဲ ချုပ်ပျောက်ရမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီလိုသိမ်မွေ့တဲ့ဈာန်ချမ်းသာကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ချမ်းသာတယ်လို့ မမြင်ဘဲ နိဗ္ဗာန်မှချမ်းသာအစစ်လို့ ဟောပါတယ်။

အရူပဝစရ ဈာန်စိတ်များဟာ အလွန်အားကြီးတဲ့ကိုသိုလ်စိတ်များဖြစ်လို့ နောင်ဘဝမှာ ရုပ်မရှိဘဲ နာမ်သက်သက်သာရှိတဲ့ အရူပဗြဟ္မာဘုံမှာ အရူပဝစရပဋိသန္ဓေစိတ်များကို ဖြစ်စေပါတယ်။ နာမ်သက်သက်သာရှိလို့ အလွန်ထူးခြားပါတယ်။

နေဝသညာ နာသညာဘုံ ရောက်ရှိတဲ့ အရူပဗြဟ္မာများဟာ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံတွင် သက်တမ်းအရှည်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာပေါင်း ၈၄၀၀၀ ကြာရှည်ပါတယ်။

အရူပဗြဟ္မာလို ထူးခြားတဲ့ဘုံတစ်ခုက ရူပဗြဟ္မာထဲက အသညသတ်ဗြဟ္မာဘုံ *Unconscious being in Brahma World* ပါ။ သူတို့မှာ ရုပ်သာရှိပြီး စိတ်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ နိဗ္ဗာန်အတွက် ပါရမီများဆက်လက်မဖြည့်ဆည်းနိုင်တဲ့အတွက် ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး *Eight places unfavourable for realization* မှာ တစ်ပါးအနေနဲ့ ပါဝင်နေပါတယ်။

ဈာန်မှာ အမြင့်ဆုံးက နိရောဓသမာပတ်ပါ။ ဒီသမာပတ် *Attainment of cessation of consciousness* ဝင်စားမယ်ဆိုရင် နေဝသညာ နာသညာယတနဈာန်ကို အရင်ဝင်စားရပါတယ်။ နောက် ဇောတစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်ကျပြီးတာနဲ့ ဝီထိအစဉ်ပြတ်သွားပါတယ်။ ဒီအခါမှာ စိတ်၊ စေတသိက် စတဲ့ နာမ်တရားများချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး ငြိမ်းအေးမှုသက်သက်နဲ့ မိမိအလိုရှိသလောက် ဈာန်ဝင်စားတာပါ။

နိရောဓသမာပတ် Absorption in Cessation ကို ပြန်ထားတာလေးကလည်း နားလည်လွယ်လို့ ဖော်ပြပေးပါ့မယ်။

*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 avsorbed in cessation.*



မိမိအလိုရှိသလောက်ဆိုပေမယ့် လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ထမင်းအသက်ခုနစ်ရက်၊ ရေအသက် တစ်မနက် ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း အစာမရှိဘဲနဲ့ အလွန်ဆုံးနေနိုင်တာ ခုနစ်ရက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဈာန်ဝင်စားတယ်၊ နီရောသေမာတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် *Limit* က ခုနစ်ရက်ပါပဲ။

ဒီအခါမှာ လည်း ဈာန်စိတ်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ကျားကန်ထောက်ပံ့ *Support* ပေးထားတာကိုတွေ့ရမှာပါ။

### ကုသိုလ်နဲ့ဈာန်

ဈာန်ဟာ ကိလေသာတွေကိုနည်းပါးလောင်ကျွမ်းစေတတ်လို့ ကောင်းမှု အလုပ်တွေမှာ အလွန်အရေးပါလှပါတယ်။

မိမိမွေးနေ့မှာ သံဃာတော်တွေပင့်ပြီး ဆွမ်းကျွေးလိုက်ရင်ကောင်းမယ်လို့ ကြံစည်စိတ်ကူးလိုက်တာ ဝိတက်နဲ့ပါ။ တစ်ခါ ဘယ်နေ့ဘယ်အချိန်မှာ လုပ်ရင်ကောင်းမယ်ဆိုတဲ့ သုံးသပ်တဲ့ဝိစာရက နောက်ကဖြစ်လာပါတယ်။

တကယ်ဆွမ်းကျွေးဖြစ်လို့ သံဃာတော်တွေကို ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ဆေးတွေနဲ့ လှူလိုက်တဲ့အခါ ကြည်နူးနှစ်သိမ့်မှုဆိုတဲ့ ပီတိဖြစ်လာပါတယ်။ နောက် မိမိပြုထားတဲ့ကုသိုလ်တွေကိုတွေးပြီးစိတ်ထဲ အေးချမ်းသွားတာက သုခဖြစ်ပြီး စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲတည်ကြည်သွားရင် ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ သမာဓိဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာလုပ်တိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက်လုပ်မိရင် ဈာန်ငါးပါးလုံး ပါဝင်နေတာကို တွေ့ရမှာပါ။

### အကုသိုလ်နှင့်ဈာန်

ပဋ္ဌာန်းမှာထူးဆန်းတာက ကုသိုလ်တွေလုပ်တိုင်း ကုသိုလ်ဖြစ်ချင်မှဖြစ်တာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်သွားတာကိုလည်း ဥပနိဿယပစ္စည်းမှာ တွေ့ရမှာပါ။ အလားတူ ဈာန်ဆိုတာ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုတာမျိုးဆိုတော့ အကုသိုလ်ဘက်မှာလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။

ဒီမြို့မှာ ဦးလူအေးကအချမ်းသာဆုံးပဲ၊ သူ့အိမ်ကမော်တော်ဆိုင်ကယ်လေးကို သွားရိုးလိုက်မယ်... လို့ စိတ်ရိုင်းတွေ ဝင်လာလို့ ကြံစည်မိတာ ဝိတက်ပါ။

ညအချိန်သွားရိုးမှဖြစ်မယ်လို့ မိမိအစီအစဉ်ကိုလေ့လာသုံးသပ်တာ ဝိစာရ ပါ။ သုံးသပ်ပြီးတကယ်ရိုးလို့ မော်တော်ဆိုင်ကယ် ရလာတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်တဲ့ ပီတိဖြစ်လာပါတယ်။

တစ်ခါ မိမိပြုထားတဲ့ အကုသိုလ်အလုပ်ကိုကျေနပ်လို့ စိတ်ထဲမှာချမ်းသာသွားတာက သုခဖြစ်ပြီး စိတ်ကတည်ငြိမ်သွားရင် ဧကဂ္ဂတာ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လယ်တီဆရာတော်ကြီးက *စိုက်စိုက်စူးစူး / အထူးမြဲမြဲ၊ ရှုအားသန်၊ ဈာန်ဟုခေါ်သတတ်* လို့လက်လေးဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

### ဈာန်နှင့်နီဝရဏများ

တရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် မိမိစိတ်က ဖြူစင်သန့်ရှင်းနေမှ ဖြစ်မှာပါ။ ရေဟာ မူလက ကြည်လင်သန့်ရှင်းတဲ့ သဘောရှိပေမယ့် ညို၊ နီ၊ ပြာ၊ ဝါ ဆိုးဆေးတွေ၊ အမှိုက်သရိုက်တွေ များလာရင် အရောင်ပြောင်းသွားပါတယ်။

အလားတူ ဖြူစင်တဲ့စိတ်ကို ညှိုးနွမ်းသွားစေတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုမဖြစ်အောင် တားဆီးတဲ့ နီဝရဏ *Hindrance or Blocking factors* တွေရှိနေရင် တရားမှတ်ဖို့ အထမြောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

နီဝရဏတွေကို ဈာန်နဲ့ပယ်မှပဲ ဆက်လက်အားထုတ်လို့ ရမှာဖြစ်လို့ အနည်းငယ် ရှင်းပြလိုပါတယ်။

| စဉ် | နီဝရဏများ      | တရားကိုယ်သဘော   |
|-----|----------------|---|
| ၁   | ကာမစ္ဆန္ဒ      | ကာမဂုဏ်အာရုံများ၌ တပ်မက်စွဲလမ်းသော တဏှာ <i>Attachment</i> - လောဘ  |
| ၂   | ဗျာပါဒ         | ကြောင့်ကြပူပန်မှု အလိုမကျ၍ စိတ်ဆိုးခြင်း <i>Hatred</i> - ဒေါသ   |
| ၃   | အဝိဇ္ဇာ        | အာရုံသဘောအမှန်ကို မသိခြင်း၊ မဝေခွဲနိုင်ခြင်း <i>Delusion</i> - မောဟ   |
| ၄   | ထိနနှင့် မိဒ္ဓ | ထိန <i>Sloth</i> - စိတ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း<br>မိဒ္ဓ <i>Torpor</i> - စေတသိက်များ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း |



|   |                        |   |
|---|------------------------|---|
| ၅ | ဥဒ္ဒစ္စနှင့် ကုက္ကုစ္စ | ဥဒ္ဒစ္စ <i>Restlessness</i> - စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ မငြိမ်သက်ခြင်း၊<br>ကုက္ကုစ္စ <i>Worry</i> - နောင်တရ၍ ပူပန်ခြင်း |
| ၆ | ဝိစိကိစ္ဆာ             | ရတနာသုံးပါး၊ သစ္စာလေးပါး၊ ကံ ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံမှားခြင်း - သံသယ <i>Doubt</i>                                      |

### ဝိတက်က ထိန နှင့် မဒ္ဒကိုပယ်

တရားထိုင်စမှာ အဖြစ်များတာဟာ ပျင်းတာနဲ့ အိပ်ချင်ခိုက်မျဉ်းတာပါ။ ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်ဖူးကြမှာပါ။ ပျင်းတာက ထိနဖြစ်ပြီး ခိုက်မျဉ်းတာက မိဒ္ဒပါ။

ဒီအခါမှာ ဝိတက်နဲ့ ပျင်းရိခိုက်မျဉ်းနေတဲ့စိတ်ကလေးကို နှာသီးဖျားမှာ ဒါမှမဟုတ် အာရုံတစ်ခုမှာဆွဲတင်လိုက်မှ ပျင်းရိခိုက်မျဉ်းတာကို ပယ်နိုင်မှာပါ။

တရားမှတ်တယ် ဆိုတာကလည်း လူမှာ ရုပ်ရောစိတ်ပါ လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိနေမှ၊ ပျင်းရိခြင်းလည်းမရှိ၊ အိပ်ရေးလည်းဝ၊ လူကလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေမှ ဆက်မှတ်လို့ ရမှာပါ။

### ဝိစာရက ဝိစိကိစ္ဆာကိုပယ်

တစ်ခါ တရားရှုမှတ်ရင်း ဒီလိုရှုမှတ်တာဟာ အကျိုးမှရှိရဲ့လား၊ ကံကံရဲ့အကျိုးဆိုတာကော ဟုတ်ပါ့မလား၊ နောင်ဘဝဆိုတာ တကယ်မှ ရှိရဲ့လား.. လို့ ယုံမှားသံသယ များနေရင် ဆက်မှတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒီအခါ ဝိစာရဆိုတဲ့ ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှ သံသယတွေ ပပျောက်သွားမှာပါ။

ဒါ့ကြောင့်မို့ မြန်မာစကားမှာ အကြံကောင်းတာက ဝိတက်ဖြစ်ပြီး ဉာဏ်ကောင်းတာက ပညာဆိုတဲ့ ဝိစာရဖြစ်ပါတယ်။

### ပီတိက ဗျာပါဒကိုပယ်

ဗျာပါဒအနုစားလေးတွေက အနည်းနဲ့အများရှိကြပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းနဲ့ရိပ်သာမှာ တရားထိုင်နေရင်လည်း အိမ်မှာမိသားစုတွေ အဆင်မပြေပါ့မလား၊ သားကြီး အရက်တွေသောက်နေမလား၊ သမီးကော အိမ်မှာနေရဲ့လား၊ အရောင်းအဝယ် လေးကော အဆင်မပြေပါ့မလား ဆိုပြီး ပူပန်ကြောင့်ကြစိတ်တွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။

တစ်ခါ ခြင်္လာကိုက်ရင်လည်း ဒီခြင်တော့ရိုက်သတ်လိုက်ဦးမှဆိုတဲ့ ဒေါသစိတ်တွေ ရှိနေပါတယ်။

ဆရာတော်သံဃာတော်တွေမှာလည်း အတူသီတင်းသုံးသံဃာတွေ နေရာမှကျပါ့မလား၊ ဆွမ်းဟင်းကော အဆင်မပြေပါ့မလား ဆိုပြီး ကြောင့်ကြတာတွေ ရှိပါတယ်။

ပီတိအားကောင်းလာမှ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုကြောင့် ဗျာပါဒတွေမဝင်တော့ဘဲ တရားကိုဆက်လက်အေးချမ်းစွာ ရှုမှတ်သွားနိုင် မှာပါ။

### သုခက ဥဒ္ဒစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စကိုပယ်

တရားမှတ်ရင်းအတိတ်က ဖြစ်ရပ်လေးတွေကို ပြန်တွေးလိုက်၊ ရှေ့ရေးကို စဉ်းစားလိုက်နဲ့ စိတ်ကပျံ့လွင့်နေရင် ဥဒ္ဒစ္စတွေ များနေတာပါ။

တစ်ခါ ငါ့ရင်ထဲကစကားလေးတွေကို သူ့ကိုမပြောဖြစ်လိုက်ဘူး၊ ဒီမျက်နှာသုတ်ပုဝါလေးကို မလှူဖြစ်လိုက်ဘူး လို့နောင်တရပူပန်တာက ကုက္ကုစ္စပါ။

သုခချမ်းသာအဆင့်ကိုရောက်သွားရင် တရားကိုတစ်ဆက်တည်း အချိန်အကြာကြီးရှုမှတ်လာနိုင်တော့ စိတ်လည်းတည်ငြိမ်အေးချမ်း လာပါတယ်။

စိတ်အေးချမ်းနေတော့ ပျံ့လွင့်တာ *Restlessness* နဲ့ နောင်တရပူပန်တာ *Worry* တွေအားလုံးမရှိတော့ပါဘူး။

### ဧကဂ္ဂတာက ကာမစ္ဆန္ဒ ကိုပယ်

လိုချင်တပ်မက်မှုဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ပင်ကိုအားဖြင့်ရှိကြပါတယ်။ အဝတ်အစား အသစ်လေးဝတ်ချင်တာ၊ ဟင်းကောင်းကောင်းနဲ့ စားချင်တာ၊ အိမ်ကောင်းကောင်းနဲ့ နေချင်တာ စတဲ့ လိုချင်တောင့်တမှုတွေကို ပယ်ရတာ အလွန်ခက်ခဲလှပါတယ်။

ပစ္ဆမဈာန်အဆင့် ဧကဂ္ဂတာနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှပဲ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ကာမစည်းစိမ်တွေကို မတောင့်တတော့တာပါ။



ဒါပေမဲ့ သမထနဲ့ရတဲ့လောကီဈာန်ကတော့ စွဲမက်ဖို့ကောင်းတဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့တွေ့ရင် အချိန်မရွေး လျှော့ကျနိုင်လို့ စိတ်မချရပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာပွားများပြီး ကိလေသာတွေကို ပယ်နိုင်တဲ့ လောကုတ္တရာဈာန် ရအောင် ကြိုးစားရမှာပါ။

### ဈာနပစ္စည်းနှင့် ပစ္စယုပ္ပန်တရား

ဈာနပစ္စည်းမှာ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ဝိတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးဟာ အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ စိတ္တဇရုပ်၊ ကမ္မဇရုပ်တွေကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုတတ်တဲ့ ဈာနပစ္စယသတ္တိ *By the Force of jhana condition* နဲ့ ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မည်သူမဆို စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် အလိုရှိတဲ့ဈာန်အဘိညာဉ်တွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ သမထမှတစ်ဆင့် ဆက်လက်လို့ ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွားများရင် ဉာဏ်အလင်းရရှိပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဈာနပစ္စည်းကိုတော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ တော်လိုက်ပါ့မယ်။

### ဈာနပစ္စည်း

သစ်ပင်တောင်ငူ၊ တက်သောသူသည်၊ အောက်လူတို့အား၊ ပြောသည့်လားသို့၊  
နှစ်ပါးရုပ်နာမ်၊ သဟဇာန်အား၊ ရှုစားစေခြင်းဆိုသည့် သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော  
ဈာန်အင်္ဂါငါးပါး ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။



### မဂ္ဂပစ္စည်း

မဂ္ဂ = လမ်း (Path) လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတဲ့အတွက်

"သွားလို့ရာအရပ်သို့ ရောက်စေတတ်သော လမ်းပမာ"

ကျေးဇူးပြုသောတရားဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့လမ်းနဲ့ မကောင်းတဲ့လမ်းဆိုပြီး

လမ်းနှစ်သွယ်ရှိပါတယ်။

### ၁၈။ မဂ္ဂပစ္စည်း

#### Path Condition

ဈာနပစ္စည်းနှင့် တစ်ဆက်တည်းက မဂ္ဂပစ္စည်းပါ။ ဈာနပစ္စည်းမှာ သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ဈာန်အဘိညာဉ်ရရှိအောင် ရှုမှတ်တာ တင်ပြခဲ့သလို မဂ္ဂပစ္စည်းမှာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ မဂ်၊ ဖိုလ်ဆိုက်အောင် ပွားများတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တင်ပြပေးသွားပါမယ်။

"မဂ္ဂ" ဆိုတာ လမ်း Path ကိုဆိုလိုတာပါ။ မဂ္ဂပစ္စည်းကို ရေးသားရင်းကျွန်တော်ငယ်စဉ်က အညာမြေမှာနေခဲ့တာကို သတိရမိပါတယ်။ မိတ္ထီလာကန်ရေကို သောက်ဖူးရင် နှစ်ခါပြန်ရောက်တယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း မိတ္ထီလာစစ်ဆေးရုံမှာ နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူအဖြစ် ကျွန်တော် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ရပါတယ်။

အဲဒီမှာရှိစဉ် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်က ဘုရား၊ ရဟန္တာဓာတ်တော်တွေကို စုစည်းထားတဲ့ ဝမ်းတော်ပြည့် ကျောင်းတိုက်ကြီးကို မကြာခဏ ရောက်ရှိပါတယ်။ ဝမ်းတော်ပြည့်ကျောင်းဟာ မိတ္ထီလာ-မန္တလေးကားလမ်းပေါ်မှာရှိပြီး ထနောင်း၊ မန်ကျည်း၊ တမာ၊ ကုက္ကိုလ်ပင်ရိပ်များနဲ့ စိမ်းစိမ်းစိုစို ရှိပါတယ်။

ပထမဝမ်းတော်ပြည့်ဆရာတော်ကြီး အရှင်သူရိယ ဦးစီးတည်ထောင်ထားတာဖြစ်ပြီး ဆရာတော်ဟာ ကျန်းကျန်းမာမာရှိလျက်က ရုတ်တရက်ပျံလွန်ခဲ့ပါတယ်။

ဆရာတော်ရဲ့ ဂူဗိမ္ဗာန်မှာရေးထိုးထားတဲ့ ကဗျာလေးက

ရှုတ်တရက်မို့

နှုတ်မဆက်ဘဲ

သွားနေကျလမ်း

ငါသွားလို့က်ပြီ၊

မင်းတို့အားလုံး

တရားနဲ့သာ နေရစ်ပေတော့....

အလွန်သံဝေဂဖြစ်ဖွယ် လွမ်းဆွတ်ဖွယ်ရာ ကဗျာကလေးပါ။ တကယ်တော့ ဘဝတစ်ခုရပြီဆိုတာနဲ့ အို၊ နာ၊ သေ ဆိုတဲ့ သွားနေကျလမ်းနဲ့ မအိုရာ မနာရာ မသေရာ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာလမ်းဆိုပြီး နှစ်မျိုးပဲရှိပါတယ်။

လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဘဝတွေဟာ တပ်မက်စရာ ကောင်းပေမယ့် အဖန်တလဲလဲ သေကြရဦးမှာဖြစ်လို့ တရားဦး မေ့စကြာမှာ ဟောထားတဲ့ မဂ္ဂလမ်း A path for Enlightenment နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို လျှောက်လှမ်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ကုသိုလ်မဂ္ဂ

မေ့စကြာမှာ မြတ်စွာဘုရားက သစ္စာလေးပါးကို အောက်ပါအတိုင်းဟောကြားခဲ့ပါတယ် -

- ဒုက္ခသစ္စာ The Truth of suffering
- သမုဒယသစ္စာ The truth of the origin of suffering
- မဂ္ဂသစ္စာ The truth of the end of suffering တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါးကို သိပြီး မဂ္ဂဇောင် A raft for crossingover နဲ့ကူးမှသာ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းတဲ့ သေမင်းနိုင်ငံမှ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရှိမှာပါ။

မေ့ပဒမှာလည်း-



အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မဂ်လမ်းခရီးသာလျှင် ဉာဏ်အမြင်စင်ကြယ်ခြင်းအတွက် ခရီးမှန်ဖြစ်တယ်။ ဤလမ်းမှတစ်ပါး အခြားလမ်း မရှိတဲ့အတွက် သင်တို့သည် မာရ်နှုတ်မင်းမမြင်နိုင်သောဤခရီးလမ်းမှန်ကိုသာ သွားကြပါတော့.....

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

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တာ၊ သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိနဲ့ သမ္မာသမာဓိ တို့ပါ။  
ဓမ္မအားလုံးရဲ့ အနှစ်ချုပ်ဖြစ်တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနဲ့ ယှဉ်ပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် ...

|       |  |
|-------|--|
| သီလ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- သမ္မာဝါစာ Right speech</li> <li>- သမ္မာကမ္မန္တာ Right Action</li> <li>- သမ္မာအာဇီဝ Right Livelihood</li> </ul>    |
| သမာဓိ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- သမ္မာဝါယမ Right Effort</li> <li>- သမ္မာသတိ Right Mindfulness</li> <li>- သမ္မာသမာဓိ Right Concentration</li> </ul> |
| ပညာ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- သမ္မာဒိဋ္ဌိ Right view</li> <li>- သမ္မာသင်္ကပ္ပ Right Thinking</li> </ul>   |

**မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်း**

တရားအသိဉာဏ်ပွင်းလင်းဖို့အတွက်က အစွန်းတရားနှစ်ပါးကို ရှောင်ပြီးလျှောက်မှ လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်မှာပါ။

တချို့က နေပူပူ၊ မိုးရွာရွာ ဂရုမထားတော့ဘဲ အအိပ်ပျက်၊ အစားပျက်ခံ ရရာစားပြီး တရားမှတ်တယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် ညှဉ်းပန်းဆင်းရဲတဲ့ အတ္တကိလမထာနယောဂေါ *Life given to self-torment* ဆိုတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက် ရောက်သွားပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေခံစားရင်း ရသလောက်ရှုမှတ်မယ် ဆိုရင်လည်း ဇိမ်ခံတဲ့ ကာမသုခလွှဲကာနယောဂေါ *Life given to attractive sense* ဆိုတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားပါတယ်။

အစွန်းနှစ်ဘက်ကိုရှောင်ပြီး မတင်းလွန်း၊ မလျော့လွန်းတဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းကိုလျှောက်မှသာ လမ်းမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ အနောက်တိုင်းစာအုပ်တွေမှာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတာ ခြံစည်းရိုးမှာ ခွတိုင်တာပဲလို့ တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတာ အစွန်းမရောက်ဘဲ မိမိဦးတည်ရာလမ်းမှန်ကို ယုံကြည်ချက်အပြည့်နဲ့ လျှောက်လှမ်းတဲ့ ကျင့်စဉ်ဖြစ်လို့ *The Middle Course* ဆိုတာထက် လမ်းမှန် *The right way* ဆိုတာက ပိုပြီးသင့်တော်ပါမယ်။

**သတိမဂ္ဂင်က ပဓာနပါ**

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ ဘယ်မဂ္ဂင်ကအရေးကြီးဆုံးလဲလို့ တချို့လည်း ကတ်သီးကတ်သတ်မေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့လည်း ဒီလိုသိချင်လို့ မေးတာတွေကို ခဏခဏကြုံရပါတယ်။

မဂ္ဂင်တိုင်းဟာ အရေးပါပေမယ့် ဒီဟာကလမ်းမှန် ဒါကလမ်းမှားလို့ ခွဲခြားပြီးသိမြင်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ *Right view* ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

လမ်းမှန်လမ်းမှားလို့ ပထမဦးဆုံးခွဲခြားသိမှပဲ ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းနိုင်မှာဖြစ်လို့ ဓမ္မစကြာမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ဦးဆုံးဟောခဲ့တာပါ။

ဒါပေမဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ ပဓာနအကျဆုံးနှင့် အခေါင်အချုပ်ကတော့ သမ္မာသတိပါ။ လမ်းတစ်ခုကို လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ သတိရှိမှပဲ လိုရာခရီးအဆုံးထိ လျှောက်လှမ်းလို့ရပြီး သတိတစ်ချက်လွတ်သွားတာနဲ့ အမှားအယွင်းတွေ ကြုံတွေ့ဖို့ပဲရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ *အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေဝ မမေမလျော့ မပေါ့မဆသောသတိနဲ့ နေပါလို့* မှာကြားခဲ့တာပါ။

မြတ်စွာဘုရားမှ သတိဟာ အိမ်ရဲ့ခေါင်သဖွယ်၊ အသီးတို့ရဲ့အညှာသဖွယ်ဖြစ်ပြီး သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ကို မြဲမြံမှုတအောင် ထိန်းချုပ်ထားတယ်လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။





သတိအမှူးပြုသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြင့်သာ ဘဝရဲ့အဆုံးစွန်သစ္စာကိုသိမြင်နိုင်သလို နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်နိုင်သော တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မပဒမှာလည်း -

လမ်းအားလုံးတို့တွင် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မဂ်လမ်းသည်သာအမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ သစ္စာအားလုံးတို့တွင် သစ္စာလေးပါးသည်သာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ သဘောတရားအားလုံးတို့တွင် ရာဂကင်းသောနိဗ္ဗာန်သည်အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ အသိဉာဏ်ရှိသောသူအားလုံးတို့တွင် ပညာမျက်စိရှိသော မြတ်စွာဘုရားသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

*Of all paths, The Eightfold Path is the best; Of all things, passionlessness Nibbana as the best; Of men, the Seeing One the Buddha is the best.*

### သတိမဂ္ဂင်

ဗုဒ္ဓဒေသနာမှာ သတိမဂ္ဂင်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး *The four setting up of mindfulness* ပါ။ ဒီလေးပါးက ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာနဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

*Contemplation of body, feeling, consciousness and truth* လို့ ပြန်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးကို အရှုခံအာရုံအဖြစ်ထားပြီး ပေါ်လာတဲ့အဖြစ် အပျက်တွေကို သတိဖြင့် သိ၊ သိနေအောင် ရှုမှတ်တာပါ။

ရူပက္ခန္ဓာ *The aggregate of corporeality* မှာ ဖြစ်ပျက်မှုအားလုံးကို တစ်သိတည်းသိအောင် အားထုတ်တာ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။

ဒီလိုရှုမှတ်ရာမှာ မဟာဘုတ်ရုပ်တွေရဲ့ ပရမတ်သဘောဖြစ်တဲ့ ပထဝီဆိုတဲ့မာကျောမှုနှင့် ပျော့ပြောင်းမှု၊ တေဇောဆိုတဲ့ ပူမှုနှင့်အေးမှု၊ အာပေါဆိုတဲ့ ယိုစီးမှုနှင့် စုဖွဲ့မှု၊ ဝါယောဆိုတဲ့ တွန်းကန်မှုနှင့် တိုးမှုသဘောတွေကို မှတ်ရတာပါ။

ကာယာနုပဿနာမှာ အများအားဖြင့်ရှုမှတ်ကြတာက နာသီးဖျားမှာထွက်လေဝင်လေရဲ့ တွန်းကန်မှုတိုးမှုသဘော ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းဗိုက်မှာ ပိန်မှုဖောင်းမှုဆိုတဲ့ ဝါယောရဲ့ပရမတ်သဘောဖြစ်ပါတယ်။ ပဋ္ဌာန်းမှာ အညမည၊ သဟဇာတသဘောနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာရှိလို့ ပရမတ်ဝါယောကို ရှုမှတ်တယ်ဆိုလည်း ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ သဘောတွေလည်း တစ်စုတည်းပါဝင်သွားပါတယ်။

တရားရှုမှတ်ရင်းနှင့် မဟာဘုတ်လေးပါးရဲ့ပရမတ်သဘောကို ထိုးထွင်းသိသွားရင် ရုပ်ဆိုတာအစိုင်အခဲ ထုထည်သဘောမျိုး မဟုတ်ဘဲ အစဉ်ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောသာဖြစ်ပြီး နာမ်ဆိုတာလည်း အာရုံကိုသိတတ်တဲ့ သဘောဆိုတာ ခွဲခြားပြီး သိမြင်သွားမှာပါ။

ဝေဒနာက္ခန္ဓာ *The aggregate of feeling* မှာဖြစ်ပျက်မှုမှန်သမျှကို တစ်သိတည်းသိအောင် အားထုတ်တာက ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။

ဝိညာဏက္ခန္ဓာ *The aggregate of consciousness* ဆိုတဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပျက်မှုအားလုံးကို တစ်ဆက်တည်းသိအောင် အားထုတ်တာက စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။

သညာက္ခန္ဓာနှင့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာ *The aggregate of perception and volitional activities* မှာ ဖြစ်ပျက်တာတွေ အားလုံးကို တစ်ဆက်တည်း ရှုမှတ်တာဟာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါ။ ခန္ဓာအားလုံးကို တစ်ဆက်တည်း ရှုမှတ်တာဟာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါ။

ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာရှုမှတ်တာဟာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို အားထုတ်တယ်ဆိုပေမယ့် ခန္ဓာတစ်ပါးတည်းကို ရှုမှတ်ပြီးတော့လည်း သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံးကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောလေးကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါမယ်။

ပမာဆိုရရင် လမ်းလျှောက်ရင်းတရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ခြေတစ်လှမ်းစတာနဲ့ ရူပက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ခြေလှမ်းတာကို သတိနဲ့မှတ်လိုက်တာဟာ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ ခြေလှမ်းမယ်လို့ ကြံစည်တဲ့စိတ်ကလေးဟာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာဖြစ်လို့ သတိနဲ့ရှုမှတ်လိုက်ရင် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။

လမ်းလျှောက်ရာမှာလည်း ချစ်သူနဲ့လက်တွဲလို့ ရွှင်ရွှင်ပျပျလျှောက်ရင် သောမနဿဝေဒနာ၊ စိတ်လက်မကြည်ရွှင်ရင် ဒေါမနဿဝေဒနာနဲ့ သာမန်လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါ ဥပေက္ခာဝေဒနာတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ တရားကိုယ်သဘောအရ ဝေဒနာက္ခန္ဓာဖြစ်လို့ ဝေဒနာတွေကို သတိနဲ့ရှုမှတ်တာဟာ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။



တစ်ခါ ခြေလှမ်းတယ်ဆိုရင် လှမ်းတယ်လို့ အမှတ်သညာဖြစ်တာ သညာကွနွာဖြစ်ပြီး လှမ်းဖို့စေ့ဆော်တိုက်တွန်းတာဟာ သင်္ခါရကွနွာ ဖြစ်တယ်။ ဒီသဘောလေးကို ရှုမှတ်တာဟာ ဓမ္မနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။

ဘယ်သူမဆို တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ဖြစ်ပျက်မှုအလုံးစုံကို သိဖို့မလွယ်ကူလှပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာရှုမှတ်စမှာ ခန္ဓာတစ်ပါးတည်းကို စူးစိုက်ပြီး ဖြစ်ပျက်မှုအစဉ်လေးကိုသိအောင် ရှုမှတ်နေရင်းလည်း လုံလောက်ပါတယ်။

ရှုမှတ်ရာမှာလည်း မိမိစိတ်နှစ်ိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေဟာ တစ်သားတည်းမရှိဘဲ အတိတ် ဒါမှမဟုတ် အနာဂတ်သို့ ရောက်ရောက် နေမယ်ဆိုရင် ဝမ်းနည်းပူဆွေးတာတွေ၊ လိုချင်တပ်မောမှုတွေ၊ အလိုမကျတာတွေစတဲ့ တဏှာကိလေသာတွေ ဝင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ဆဲ ခဏမှာသာ

ဗုဒ္ဓအလိုအရ ခန္ဓာငါးပါးမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို ဖြစ်ဆဲခဏ *Now and here* မှာ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း သိအောင်ရှုမှတ် ရပါမယ်။

ဗုဒ္ဓမှလည်း ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်မှာ -

အတိတ်ခန္ဓာသို့လည်း မလိုက်ရာ၊ အနာဂတ် ခန္ဓာကိုယ်လည်းမတောင့်တရာ၊ အတိတ်ခန္ဓာဟာ ချုပ်ပြီးဖြစ်သလို အနာဂတ်ခန္ဓာဟာလည်း ရောက်မလာသေး၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ဆဲ ခဏမှာသာ ဝိပဿနာရှုမှုကို အဖန်ဖန်ပွားများ အားထုတ်ရာ၏....

ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို

ယနေ့ပင်ပြုရာ၏။

မည်သည့်ရက်တွင်

သေမည်ကိုမသိကြ။

စစ်သည်အင်အားများစွာရှိသော

သေမင်းနှင့် ချိန်းဆိုထားခြင်းမရှိကြ....

ပမာဆိုရပါရင်နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်နေရင်း အမျိုးသမီးလေးတစ်ဦးကို မြင်လိုက်တယ်ဆိုရင် မြင်တယ်လို့သာ ရှုမှတ်ရမှာပါ။ ဒါမှမဟုတ်ဘဲ ဒီအမျိုးသမီးလေးဟာ သီတာအေးပဲ၊ မိဘတွေက အရမ်းချမ်းသာတာ၊ အလုပ်က ကျောင်းဆရာမလေးဆိုတော့ ဆက်ဆံရေးလည်း ကောင်းတယ်၊ ကလေးတွေကို စာသင်ရာမှာလည်း အလွန်စေတနာရှိတာ၊ ငါ့ဇနီးလေးသာဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲ.... လို့ ဆက်တွေးလိုက်ရင် ကိလေသာတွေ တိုးပွားလို့ အကုသိုလ်စိတ်တွေသာ ဖြစ်နေပါမယ်။

တစ်ခါ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ကော်ဖီသောက်ရင်း အနားက သီချင်းသံလေးကြားလိုက်ရင် ကြားတယ်လို့သာမှတ်ရမှာပါ။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အခုလာနေတာ ဆရာမြို့မငြိမ်းရေးဖွဲ့ထားတဲ့ မန်းတောင်ရိပ်ခိုပဲ၊ အင်း.. သင်္ကြန်တောင် ရောက်တော့မယ်၊ တရားစခန်းဝင်ရင်ကောင်းမလား၊ ညွန့်လွင်တို့နဲ့ မေမြို့တက်လည်ရင် ကောင်းမလား၊ ညွန့်လွင်ရဲ့ညီမလေး ဝင်းဝင်းလည်း လိုက်လာရင် ကောင်းမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကောင် ငါ့အကြွေးနှစ်သိန်းပြန်မပေးသေးလို့ တွေ့ရင်မှတ်လောက်အောင် ပြောလိုက်မယ်... ဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသနဲ့ အကိုသလိုတွေ ဖြစ်နေပါမယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓမှ သဠာယတနသံယုတ်မှာ

"မာလုကျပုတ္တ... အကြင်အခါ မြင်အပ် ကြားအပ် ထိအပ် သိအပ်ကုန်သော အာရုံခြောက်မျိုးမှာ သင်သည် မြင်လျှင်မြင်ကာမျှ၊ ကြားလျှင်ကြားကာမျှ၊ တွေ့ထိလျှင် တွေ့ထိကာမျှ၊ သိလျှင်သိကာမျှ ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရမည်။ ထိုအခါ သင်သည် စွဲမက်ခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်းမဖြစ်တော့ဘဲ အာရုံခြောက်ပါးတို့မှ မစွဲလန်းတော့။

မာလုကျပုတ္တ... သင်သည် အာရုံခြောက်ပါးမှ စွဲလန်းခြင်းမရှိတော့တဲ့အခါ ဤဘဝ၌လည်းကောင်း တမလွန်ဘဝ၌လည်းကောင်း မဖြစ်လတ္တံ့။ ထိုမဖြစ်မှုသည် ဆင်းရဲ၏ အဆုံးနိဗ္ဗာန်မည်၏..."

ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်သော ဖြစ်ပျက်မှုတိုင်းကို သတိဖြင့်တစ်ဆက်တည်းသိနေအောင် ရှုမှတ်နိုင်လာတဲ့အခါ စိတ်ဟာဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်၌သာရှိနေလို့ အတိတ်နှင့်အနာဂတ်ကိုလည်း မပျံ့လွင့်တော့ပါဘူး။ စိတ်ကလေးဟာ ယောက်ယက် မခတ်တော့ဘဲ တည်ငြိမ်သွားရင် သမာဓိရလာသောဝီထိ ဖြစ်လာပါတယ်။

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



စတင်ရှုမှတ်စဉ်က ခြေလှမ်းတယ်ဆိုလည်း ခြေဆိုတဲ့ပညတ်၊ မြင်တယ်ဆိုလည်း အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး၊ ကြားတယ်ဆိုလည်း ဝင်းဦးသီဆိုတဲ့ မောင်တို့ ချယ်ရီမြေသီချင်းစတဲ့ ပညတ်များရှိနေပါမယ်။

သတိနှင့်သမာဓိမြင့်မားလာတဲ့အခါ ခြေ၊ လက်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတာတွေမပါတော့ဘဲ ပရမတ်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ သဘာဝကို သိမြင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များ

ပရမတ်သဘောကို သိမြင်သွားမှ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓဒေသနာများမှ ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်တဲ့အထိ တင်ပြပေးသွားပါမယ်။

တရားရှုမှတ်ခါစ သတိနဲ့ သမာဓိ မကောင်းသေးတဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါးကို တစ်ပေါင်းတစ်စုတည်းပဲ ထင်မြင်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ငါ၊ သူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမစတဲ့ ပညတ်တွေအပေါ်မှာ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲလန်းနေပါတယ်။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သတိနဲ့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါးဟာ အာရုံကိုသိတဲ့ နာမ်နဲ့ အစဉ်ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်သာရှိကြောင်း ထိုးထွင်းသိမြင်လာပါမယ်။

ဒီလို သိတတ်သောနာမ်နှင့် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်တို့ရဲ့ သဘာဝကို ခွဲခြားသိမြင်သွားရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် *Knowledge of the distinction between mind and body* အဆင့်ရောက်ရှိသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ရှုမှတ် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အကြောင်းများစွာပေါင်းစုံလို့သာမက အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှီတွယ်ပြီးမှသာ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာ... လို့ သိမြင်လာပါမယ်။ ဒီလို ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကြောင်းကိုပါ တွဲဖက်ပြီးသိလာတာဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် *Knowledge of the cause of Arising of mind and body* ပါ။

စာဖတ်သူများလည်း ဇွဲ၊ လုံ့လ မလျော့ဘဲ ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင် ရုပ်၊ နာမ် တရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီး ကျက်သွားတော့ အရာရာဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တပါလားလို့ သိမြင်လာပါမယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်ရင်း ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးမှာလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တပါလားလို့ ဆင်ခြင်နိုင်မိရင် သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်လာပါမယ်။

*Knowledge of the three characteristics, impermanence, sorrow and selflessness* လို့ ပြန်ပါတယ်။

သမ္မသနဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ရုပ်၊ နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပျက်ခြင်းကို အစမှအဆုံး တွေ့မြင်လာပါမယ်။

ဒီအခါမှာ ရုပ်၊ နာမ်တွေဟာ ခဏတွင်းမှာဖြစ်ပြီး ခဏတွင်းမှာ ပျက်သွားတာပဲလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားရင် ဥပယဗ္ဗယဉာဏ် *Knowledge with regard to the arising and passing away of conditioned things* ဖြစ်လာပါမယ်။

တဖြည်းဖြည်းနှင့် အမှတ်ကောင်းလာတဲ့အခါ ရုပ်၊ နာမ် သင်္ခါရတွေရဲ့ အပျက်ကိုပဲ မြင်လာတဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ် *Knowledge of dissolution* နှင့် ဒီသင်္ခါရသဘောတွေဟာ ကြောက်စရာပါလားလို့ သိမြင်သွားတဲ့ဘယဉာဏ် *Knowledge of fear* ဖြစ်လာပါမယ်။

ဒီအခါမှာ အစဉ်ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဟာ တပ်မက်နှစ်သက်ဖွယ် မဟုတ်ပါလားဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ရဲ့ အပြစ်ကိုမြင်လာတဲ့ အာဒိနဝဉာဏ် ဖြစ်လာပါတယ်။ *Knowledge of the bad consequences of volitional activities* လို့ ပြန်ပါတယ်။

အာဒိနဝဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါးရုပ်နာမ်တရားတို့မှ ရှုမှတ်နေရတာကို ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာလို့ သိမြင်လာတဲ့ နိဗ္ဗိန္ဒာဉာဏ် *Knowledge of discontented* ဖြစ်လာပါမယ်။

သဘာဝတရားအရ တစ်စုံတစ်ရာမှာ ငြီးငွေ့လာပြီဆိုရင် ဒီလိုငြီးငွေ့မှုမှ လွတ်မြောက်လိုတာဟာ ဓမ္မတာပါပဲ။

ဒီအခါမှာခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားရင်ကောင်းမှာပဲဆိုတဲ့ အသိနှင့်စွန့်လွှတ်ချင်မှုဟာ မုစ္ဆတုကမျတာဉာဏ် *Knowlsdge of forsake* ဖြစ်ပါတယ်။

စွန့်လွှတ်လွတ်မြောက်ချင်တဲ့အတွက် ငြီးငွေ့ဖွယ်ဖြစ်နေပေမယ့်လည်း ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ယခင်ကလို ရှုမှတ်အားထုတ်ရမယ်ဆိုတာကို ပြန်လည်သိမြင်လာတာက ပဋိသင်္ခါဉာဏ် *To consider with Knowledge* ပါ။



ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ပြည့်စုံလာတဲ့အခါ ရှေ့ဉာဏ်စဉ်များကို ကြောက်လန့်တာ၊ အပြစ်မြင်တာ၊ ငြီးငွေ့တာ၊ လွတ်မြောက်ချင်တာမျိုးတွေ မရှိတော့ဘဲ ရှုမှတ်ရတာ ပိုပြီးကောင်းလာပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ရှုမှတ်ရင်းပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရသဘောတွေကို သတိ အထူးတလည်မစိုက်ရတော့ဘဲ အလိုက်သင့် သိလျက်နေပါတယ်။ ဒီအဆင့်ကို သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် *Knowledge of equanimity about mental formation* အဆင့်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

### သဒ္ဓိသာနုပဿနာဝီထိ

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ရသန်ပြည့်စုံလာတဲ့အခါမှာ ပြတ်သားကြည်လင်တဲ့ အဓိမောက္ခ သဒ္ဓါဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီယုံကြည်မှု သဒ္ဓါကြောင့် ဝီရိယလည်း မြဲမြံစွာ ဖြစ်လာပြီး သတိအထူးကောင်းလာလို့ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရန် နီးကပ်လာပါတယ်။

ရှုမှတ်စရာမှာလည်း ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာသုံးပါးအနက် တစ်ပါးတည်းကိုသာ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် သဒ္ဓိသာနုပဿနာ ဝီထိ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် ဖြစ်ပေါ်လာပါမယ်။

သဒ္ဓိသာနုပဿနာဝီထိ *Mental process of similar mindfulness or attention* ဆိုတာ ပထမအကြိမ်မှာ အနိစ္စလို့ရှုမှတ်လျှင် ဒုတိယနှင့် တတိယအကြိမ်မှာလည်း အနိစ္စလို့ ရှုမှတ်တာပါ။ ဒုက္ခနှင့် အနတ္တကိုလည်းအလားတူ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

သဒ္ဓိသာနုပဿနာ ဝီထိ နောက်ဆုံးအကြိမ်မှာ သတ္တမဇောဖြစ်ပြီး ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီနောက် ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တစ်ခုခုကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာ တစ်ပါးပါးနှင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါ မနောဒွာရဝဇ္ဇန်း စိတ် ဖြစ်လာပါတယ်။

*Adverting to the threshold of mind or turning into mind door* လို့ ပြန်ပါတယ်။

မနောဒွာရဝဇ္ဇန်းစိတ် ဖြစ်ပြီးနောက် ယခင်ဝီထိနှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်အတိုင်း တူစွာရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာဇော သုံးကြိမ်ဖြစ်ပေါ် ပါတယ်။ ထိုဇောများကို မဂ်ရဲ့အနီး ဥပစာမှာဖြစ်တဲ့ တည်ငြိမ်မှု ရှိသော ဇောတွေဖြစ်လို့ ဥပစာရ သမာဓိဇော များလို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။

### ဥပစာရ သမာဓိဇောများ

ဝိပဿနာဇော သုံးကြိမ်မှာ ပထမဇောကို မဂ်ဖိုလ်တရားများဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ရှေးဦးစွာ ဆောင်ရွက်တဲ့စိတ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ပရိကံ *Preparation consciousness* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

*Preparation consciousness prepares the way for the arising of Magga and phala,*

ဒုတိယဇောကို မဂ်၊ ဖိုလ်တို့ရဲ့အနီးအနားမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဥပစာ *Proximity consciousness* လို့ခေါ်ပါတယ်။

*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 ထိုဇောသုံးခုပါဝင်သောဉာဏ်ဟာ အနုလောမဉာဏ် *Knowledge of knowing* accordingly ဖြစ်ပါတယ်။

### ဂေါတြဘူ

ဆက်လက်ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရသဘောမှ သင်္ခါရချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ဂေါတြဘူဇော ဖြစ်လာပါတယ်။

ဂေါတြဘူ *Lineage* ဆိုတာ သင်္ခါရအာရုံမှ လွန်မြောက်ပြီးသင်္ခါရချုပ်ခြင်းဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်အာရုံထဲသို့ ပြေးဝင်သွားသောသဘောပါ။

ဒီလို သင်္ခါရကို စွန့်လွှတ်ပြီး လွတ်သွားရာမှ အသိရပ်တန့်သွားခြင်း၊ မေ့သွားခြင်း၊ သတိလစ်သွားခြင်းမျိုးမဟုတ်သလို လှစ်ခနဲဖြစ်သွားခြင်းမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လောကီအာရုံတို့မှ လွတ်သွားပေမယ့် ထင်ထင်ရှားရှားသိပြီး အလုံးစုံသော သင်္ခါရနိမိတ်တို့ ကင်းရှင်းသော လောကုတ္တရာအာရုံနိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုခြင်းပါ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာအထည်ခြပ်မရှိသလို ဘုံဌာနမျိုးလည်းမဟုတ်လဲ သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းမှုသဘောကိုပဲ ဆိုလိုတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ဂေါတြဘူဆိုတာ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကျော်လွန်ပြီး အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်စေတတ်သောစိတ်ပါ။ တနည်းအားဖြင့် ဂေါတြဘူဟာ ပုထုဇဉ်နှင့် အရိယာအကြား ဆက်စက်ပေးသော တံတားသဖွယ် လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။



*Gotrabhu is the thought miment that transforms a worldling inti 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၊ အနတ္တ စသော လက္ခဏာ တစ်ပါးပါးကို အာရုံမပြုဘဲ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ အာရုံပြုပါတယ်။

### မဂ်၊ ဖိုလ်နှင့် နိဗ္ဗာန်

ဂေါတြဘူဟာ နိဗ္ဗာန်ခရီးလမ်းမှာ အလှည့်အပြောင်း တဆစ်ချိုးလေး *Turning point* တစ်ခုပါ။ ဂေါတြဘူစိတ် ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်အာရုံပြုပြီး ကိလေသာအားလုံးကို ဖယ်ခွာသောမဂ်စိတ် *Path-consciousness* ဖြစ်လာပါတယ်။

မဂ်ဇာနည် ယှဉ်သောသိမှုကို မဂ်ဉာဏ် *Knowledge of path-consciousness* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဒဿနရဲ့ အမြင့်မားဆုံးပန်းတိုင်ဟာ အရိယာသစ္စာတို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်သွားတဲ့အခါ ဘဝရဲ့ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီးပကတိ ငြိမ်းအေးမှုကို ရယူဖို့ပါ။

ဆီမီးထွန်းညှိလိုက်တာနဲ့ မီးစာကိုလောင်ခြင်း၊ အမှောင်ကို ပယ်ခြင်း၊ အလင်းရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ ဆီကို ခန်းစေခြင်းစသော ကိစ္စလေးချက်ကို တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်စေပါတယ်။

အလားတူ မဂ်ကလည်း-

- ဒုက္ခသစ္စာကိုသိခြင်း
- သမုဒယသစ္စာကိုပယ်ခြင်း
- မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း
- နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုခြင်းဆိုသော သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

မဂ်ရဲ့နောက်မှာ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုလျက် ဖိုလ်ဇာတိ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဖိုလ်ဇာနည်ယှဉ်သော သိမှုကို ဖိုလ်ဉာဏ် *Knowledge of fruitful conciousness* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ပရမတ္ထသဘာဝ *Realization of Nibbana* ကိုသိမြင်ပြီး အဆုံးစွန်သောစင်ကြယ်မှုကို ရရှိသွားပါမယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားပြီးတဲ့အခါမှာ မိမိရရှိထားတဲ့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်သော ဉာဏ်လည်းဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီလို သုံးသပ်ပြီး မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို သိသောဉာဏ်ဟာ ပစ္စဝေက္ခဏဉာဏ် *Knowledge of reviewing* ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်၍ ဉာဏ်အလင်းရရှိသွားခြင်း *Enlightenment* ဟာ အနှစ်သာရရှိသော ဘဝပါ။

ဘဝမှာ သစ္စာလေးပါးတွေရှိ သိမြင်ရေးအတွက် ကြိုးစားမှုသည်သာ အဓိပ္ပါယ်ရှိသော အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူများလည်း ဘဝမှာ ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းနိုင်ကြပါစေ။

### ဉာဏ်စဉ်များနှင့် စင်ကြယ်ခြင်း

ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များကို စင်ကြယ်ခြင်းခုနစ်ပါးနဲ့တွဲမှ ပြည့်စုံမှဖြစ်လို့ ဆက်လက်ရှင်းပြပေးပါမယ်။ စာဖတ်သူများလည်း ဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းလေးကို ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ဒီအသုံးအနှုန်းလေးနဲ့ အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်ခဲ့တာဟာ ဖခင်ရဲ့ကျေးဇူးကြောင့်ပါ။

၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ ဆေးတက္ကသိုလ် နောက်ဆုံးနှစ် စာမေးပွဲအပြီးမှာ ဖခင်က ညောင်လေးပင်တောရဆရာတော်ကြီး ပြုစုတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အရသာ စာအုပ်ကို ပေးဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့ ရှင်းလင်းတဲ့အရေးအသားကြောင့် အတော်အသင့် နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ အထူးစင်ကြယ်ခြင်း *Purity* လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပြီး စင်ကြယ်ခြင်းခုနစ်မျိုးမှာ -

- သီလဝိသုဒ္ဓိ
- စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ
- ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ
- သီလ၏ စင်ကြယ်ခြင်း *Purity of morality*
- စိတ်၏စင်ကြယ်ခြင်း *Purity of mind*
- အယူ၏စင်ကြယ်ခြင်း *Purity of views*



- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| - သင်္ခါဝိတရကဝိသုဒ္ဓိ       | ယုံမှားခြင်းကိုလွန်မြောက်ခြင်းဖြင့် စင်ကြယ်ခြင်း<br><i>Purity of transcending doubt</i>                            |
| - မဂ္ဂိမဂ္ဂ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ | လမ်းမှန်ကိုစင်စွာသိမှု<br><i>Purity of knowledge that exactly knows the right path</i>                             |
| - ပဋိပဒါ ဉာဏမဿန ဝိသုဒ္ဓိ    | အရိယာမဂ်ကိုရသောဉာဏ်၏စင်ကြယ်ခြင်း<br><i>Purity of knowledge and insight leading to the attainment of Ariya Path</i> |

စင်ကြယ်ခြင်းခုနစ်မျိုးကို အနှစ်ချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သီလဝိသုဒ္ဓိကသီလ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကသမာဓိနဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမှ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိအထိဟာ ပညာဖြစ်ပါတယ်။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါဆိုပြီးမကောင်းကြံစည်စိတ်နဲ့ သီလချိုးဖောက်ခြင်းမရှိတော့လို့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်ရောက်ရှိသွားပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိခြောက်ပါးကို အစဉ်အတိုင်းအားထုတ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့မဂ်ဉာဏ်ဟာ သစ္စာလေးပါးကို တိုက်ရိုက်ထိုးထွင်း သိမြင်သွားတဲ့ အတွက် ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဟာ စင်ကြယ်ခြင်းရပ်စပ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသွားတဲ့အတွက် အဆုံးစွန်သောစင်ကြယ်မှု *Absolute purity* ပါ။

ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များနှင့် စင်ကြယ်ခြင်းကို မှတ်မိလွယ်အောင် ယှဉ်တွဲဖော်ပြပေးပါမယ်....

|                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များ               | ဝိသုဒ္ဓိ                 |
| - နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်            | ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ           |
| - ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်              | ကင်္ခါဝိကရဏ ဝိသုဒ္ဓိ     |
| - သမာသနဉာဏ် နှင့်<br>ဥဒယဗ္ဗဉာဏ် | မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ |
| - ဘင်္ဂဉာဏ်မှ<br>အနုလောမဉာဏ်    | ပဋိပဒါဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ    |
| - မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်            | ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ          |

**ဉာဏ်စဉ်နှင့် ရှုမှတ်ရမည့် အာရုံများ**

ဝိပဿနာ *Insight meditation* ဆိုတာ သင်္ခတဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ လက္ခဏာကိုမြင်အောင်ကြည့်ရတဲ့ အလုပ်ပါ။

ဉာဏ်စဉ်ဆိုတာ လက္ခဏာကို ရှုသွားရင်းနဲ့ အသိတွေ ပြောင်းပြောင်းသွားလို့ ဉာဏ်တွေ ရင့်သန်လာတာကို ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံတွေဟာ လက္ခဏာသာ ဖြစ်ပြီး အလင်းအမှောင်၊ အရိပ် နှမိတ်တွေကို ယူလိုမရပါဘူး။

ရုပ်နှာမ်တွေရဲ့ လက္ခဏာမှာ သဘာဝလက္ခဏာ၊ သင်္ခတလက္ခဏာနဲ့ သာမညလက္ခဏာဆိုပြီးသုံးမျိုးခွဲထားပါတယ်။

သဘာဝလက္ခဏာ *Natural characteristic* ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သဘောသဘာဝကို ဆိုလိုပါတယ်။

ရှုပ်ဆိုလည်း ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်နေတဲ့သဘောနဲ့ နာမ်ဆိုလည်း အာရုံကို ညွှတ်တဲ့၊ သိတတ်တဲ့ ပရမတ်သဘောပါ။

သင်္ခတလက္ခဏာ *Conditional characteristic* ဆိုတာ ဥပဒါ၊ ဌီ၊ ဘင်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာသုံးပါးကို ခေါ်တာပါ။ ရုပ်သာမက သဘာဝချင်းမတူ ခြားနားတဲ့ နှာမ်သဘာဝမှာလည်း ဒီလက္ခဏာသုံးပါးရှိလို့ သာမညလက္ခဏာထဲမှာလည်း အကျုံးဝင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာမှာ ဖြစ်- ပျက်ရူပါ *Arising-dissolution* ဆိုတာ သင်္ခတလက္ခဏာတွေ ပေါ်လွင်အောင် မှတ်ခိုင်းတာပါ။

သာမညလက္ခဏာ *Common characteristic* ဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီသုံးပါးဟာ သဘာဝချင်းမတူဘဲ ခြားနားတဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ပါးလုံးမှာရှိလို့ သာမညလက္ခဏာလို့ ခေါ်တာပါ။





လက်တွေ့ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အခါမှာသာတာဝန်၊ သင်္ခါတနဲ့ သာမညလက္ခဏာသုံးမျိုးကို အစဉ်လိုက် ထင်သာမြင်သာအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ခုန်ကျော်ပြီး ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ဉာဏ်စဉ်မတက်ဘဲ ဖြစ်နေပါမယ်။

သာတာဝန်လက္ခဏာမြင်မှ သင်္ခါတလက္ခဏာကို မြင်မှာဖြစ်သလို သင်္ခါတကိုမြင်မှ သာမညလက္ခဏာကိုမြင်ပြီး ဆက်လက်ရှုမှတ်လို့ ရမှာပါ။

ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်မှာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ပစ္စယပရိစ္စဟဉာဏ်တွေဟာ သတိဦးစီးတဲ့ နယ်ထဲမှာရှိပြီး ရုပ်နာမ်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သဘာဝလက္ခဏာ *Individual Characteristic* ကို အာရုံပြုပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။

သာတာဝန်လက္ခဏာဆိုတဲ့အတွက် ရုပ်ဆိုလည်း ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်နေတဲ့ သဘော၊ နာမ်ဆိုလည်း အာရုံကို ညွှတ်တတ်၊ သိတတ်တဲ့ ပရမတ်သဘောကို ရှုမှတ်ရတာပါ။

ပမာဆိုရရင် မီးတုတ်တစ်ခုကို ဝှေ့ယမ်းတဲ့အခါ လှုပ်နေရွေ့နေတဲ့ မီးဝိုင်းကြီးကို မြင်ရတာမျိုးနဲ့ တူပါတယ်။ မီးဝိုင်းကြီးလို့ မြင်ရတဲ့တစ်ချိန်တည်းမှာ လှုပ်နေ၊ ရွေ့နေတာကိုလည်း တွေ့သိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အေးတဲ့သဘောကို သိတဲ့အခါ လှုပ်မှုနဲ့ပါ တွေ့သိသလို ပူတဲ့သဘောကိုလည်း မငြိမ်သက်မှု တစ်ခုခုနဲ့တွေ့ပြီးသိနေပါတယ်။

ကျမ်းဂန်တွေမှာတော့ နဒီသောဝိယ၊ ဒီပဇာလာဝိယ *As the current of a river or the flame of a lamp* မြစ်ရေအလျဉ်ဟာ တသွင်သွင် စီးနေသလို၊ ဆီမီးတရှိန်ရှိန် တောက်နေသလို ရုပ်တရားတွေ တလျဉ်လျဉ် တသုတ်သုတ်နဲ့ ဖြစ်ချုပ်နေတယ်လို့ မငြိမ်သက်တဲ့သဘောကို ရှင်းပြပေးထားပါတယ်။

တကယ်တော့ မငြိမ်သက်မှုတွေဟာ ရှေ့မှာ တွေ့ရတော့မယ့် ဖြစ်-ပျက် ရဲ့အရိပ်လက္ခဏာတွေပါ။ မငြိမ်သက်မှုတွေက တစ်ဆင့် ဆက်လက်ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင် ဖြစ်-ပျက် ကိုမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ သိစမှာတော့ လှုပ်နေတာ မငြိမ်သက်တာ အဖြစ်လား အပျက်လားလို့ ခွဲခြားပြီး မသိနိုင်သေးပါဘူး။

သတိနဲ့ သမာဓိအား ပိုကောင်းလာတဲ့အခါ မငြိမ်သက်မှုပေါ်မှာပဲ သတိက ကပ်နေပါတယ်။ တရွေ့၊ တရှိန်ရှိန်၊ တလှုပ်လှုပ်၊ တရွေ့ရွေ့ စသလို မငြိမ်သက်မှုတွေဟာ အပ်ချစရာနေရာလပ်မရှိအောင် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တစ်နေရာနှင့် တစ်နေရာ တူချင်မှတူပါလိမ့်မယ်။ တချို့လည်း ရင်ဝမှာထားပြီး လှုပ်သလို တချို့လည်း ကျောဘက်မှာ အပ်ဖျားနဲ့ အဆွခံရသလို တစ်စစ်စစ်နဲ့ စူးကနဲ စူးကနဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲတွေ့တွေ့ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ သဘောတွေပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး စောင့်ကြည့်ရင် ရုပ်ရဲ့ ပရမတ် လက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို မြင်သွားပါလိမ့်မယ်။

သမ္မသနဉာဏ်ကနေ အနုလောမဉာဏ်အထိ ဉာဏ်ဆယ်ပါးကတော့ ရုပ်-နာမ်ပရမတ်တွေရဲ့ သာမညလက္ခဏာကို အာရုံပြုရပါတယ်။ သာမညလက္ခဏာဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးပါ။

ဂေါတြဘူကတော့ နိဗ္ဗာန်အာရုံပြုပြီး ပုထုဇဉ်အနွယ်ကနေ အရိယာနယ်ထဲသို့ ပြေးဝင်တော့မယ့် ဉာဏ်ပါ။

ဂေါတြဘူဖြစ်ပြီးတာနဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်လာပါတယ်။ မဂ်၊ ဖိုလ် ရသွားတဲ့အခါ ဘဝမှာ အနှစ်သာရအရှိဆုံး အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

### အဘိညာဉ်၊ မဂ်နှင့် နိရောဓ သမာပတ်

မန္တလေးမြို့က နာမည်ကျော်အဘိဓမ္မာဆရာကြီး ဦးသိန်းအောင်သည် ၁၉၂၉ ခုနှစ်တွင် မြင်းခြံမြို့၊ စွန်းလွန်းဆရာတော်ထံ သွားရောက်၍ တစ်ပတ်ခန့် နည်းခံကျင့်သုံးနေခဲ့ဖူးပါတယ်။

ထိုစဉ်က တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အခြေအနေကိုဆရာကြီးက ဗုဒ္ဓဝါဒ သုံးလောကနှင့် သတ္တဝါအစ ဖြစ်ပုံကျမ်း ၌ ရေးသားထားခဲ့ပါတယ်။ ထိုမှတ်တမ်းတွင် အဘိညာဉ်နှင့် မဂ်တရားအကြောင်း ဆရာတော်၏ အမိန့်ရှိချက်များမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်၍ မူရင်းအရေးအသားအတိုင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဆရာတော် ဦးအာစိဏ္ဍနှင့်အတူ မြင်းခြံစွန်းလွန်းတောရကျောင်းဆရာတော်ထံသို့ရောက်၍ ဖူးမြော်ရသည်။ ဦးအာစိဏ္ဍက ဤဒကာသည် တပည့်တော်အား စာပေပို့ချပေးဖူးသော ဒါယကာဖြစ်ကြောင်း... လျှောက်ထားသောအခါ -

စွန်းလွန်းဆရာတော်က တရားလုပ်ငန်းနှင့် စပ်ဆိုင်တာ မေးလိုသမျှကိုမေးပါ ဟု ခွင့်ပေးလေသည်။

ကျွန်ုပ်က တပည့်တော်သည် အရှင်ဘုရားထံသို့ ပုစ္ဆာမေးရန်လာခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဆရာတော်အားထုတ်ထားသော တရားလုပ်ငန်းကို နာယူပြီး တပည့်တော်၏ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကိုသာလျှင် အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်... လို့ လျှောက်ထားလိုက်ပါတယ်။



ထိုအခါ စွန်းလွန်းဆရာတော်က မြင်းခြံမြို့ မြို့ပိုင်ရုံးတွင် မင်းစေလုလင်ဘဝဖြင့် လယ်တီဆရာတော် ဟောကြားသော အာနုပညာတရားကို နာယူခဲ့ရသည်မှ အစပြုကာ ထွက်လေ ဝင်လေရှုမှတ်ပုံများနှင့်တကွ အသိထူးများ ပေါ်ပေါက်လာပုံတို့ကို ကျွန်ုပ်နှင့် ဦးအာစိဏ္ဏ အား ပြောပြနေသည်မှာ ညဉ့်ရှစ်နာရီမှစ၍ နံနက် သုံးနာရီခန့်အထိ ကြာမြင့်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဆရာတော်၏ ပြောပြချက်များကို နှစ်သက် ယုံကြည်စွာနာယူလေသည်။ နာယူစဉ်အတွင်း ကျွန်ုပ်သည် မေးခွန်းဟူ၍ တစ်လုံးတစ်ပါးမျှ မမေးမမြန်းပေ။ သို့သော် ဆရာတော်သည် တရားလမ်းစဉ်အလျောက် ပြောပြရာတွင် ကျွန်ုပ်အား-

အဘိညာဉ်တန်ခိုးနှင့် မဂ်တရားမှာ ဘယ်သင်းက ပိုမို၍ခက်သနည်း လို့မေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်က-

ဆရာတော်ဘုရား မိန့်တော်မူပါဟု ပြန်လျှောက်သည်။

ထိုအခါ စွန်းလွန်းဆရာတော်က

ဒကာသိန်းအောင်၊ အဘိညာဉ်တန်ခိုးဆိုတာ အဟုတ်မရှိဘူး၊ သမာဓိအင်အားကိုယူပြီး ဉာဏ်ကရအောင် လုပ်ပေးရတာ၊ မဂ်တရားဆိုတာ အဟုတ်ရှိတဲ့သဘောတရား၊ လမ်းမှန်သွားလျှင် မဂ်ကိုတွေ့မှာပေါ့။ အဟုတ်ရှိတာကိုး။ မရှိတာကို အရှိဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်းနှင့် အရှိကို ရောက်အောင်သွားခြင်း နှစ်မျိုးတွင် မရှိတာကို ရှိအောင်လုပ်ခြင်းက ပိုမိုခက်လှသည် ဟု မိန့်ကြားပါသည်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်သည် စာပေသင်ကြားဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ကြောင်းကို အများပင်သိရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဆရာတော်မိန့်ကြားချက်ကို ကြားနာရသဖြင့် များစွာပင် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း ဖြစ်သွားပေသည်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်က အသက်ကိုရှူရှိုက်သောအခါ နာသီးဖျားထိသွားမှန်းသိအောင် ရှူရှိုက်ရမည် ဟု ပြောပြ၍ တရားရှုမှတ်စေပါတယ်။

ဦးအာစိဏ္ဏနှင့် ကျွန်ုပ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းငယ်ထဲတွင် အတူ တရားအားထုတ်ပါသည်။ ဦးအာစိဏ္ဏက...

ဒကာကြီး မေးချင်တာရှိရင်မေးခဲ့ပါ။ နောင်ကို တော်တော်နှင့်တွေ့ရမည်မဟုတ်ဖူး လို့ပြောပါသည်။

ကျွန်ုပ်က မေးစရာဟူ၍ များများစားစားမရှိပါ။ သို့သော် နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားပုံ လက်တွေ့သဘောကို သိလိုပါသည် ဟု ပြန်ပြောလိုက်ပါသည်။

ပြောစဉ်ကာလက ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းငယ်တွင် နှစ်ဦးတည်းတိုးတိုးသက်သာပြောခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နံနက်ရထားဖြင့် မန္တလေးသို့ပြန်ရန် စွန်းလွန်းဆရာတော်အား သွားရောက်ကန်တော့လေရာ ဆရာတော်သည် သံဃာတော်များနှင့် အရုဏ်ဆွမ်း ဘုဉ်းပေးနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်မှ ဆရာတော်အား ဝတ်ချကန်တော့သောအခါ ဆရာတော်က -

ဒကာသိန်းအောင်၊ နိရောဓသမာပတ်ဆိုတာ အဟုတ်ရှိသောနာမ်တရားတွေအကုန်ချုပ်တော့ ငြိမ်းအေးမှုသက်သက်နဲ့ ခုနစ်ရက်လုံးလုံး နေတာ ဟု မိန့်ကြားလေရာ ဦးအာစိဏ္ဏနှင့် ကျွန်ုပ်သည် အံ့အားသင့်စွာဖြင့် မှတ်သားခဲ့ရပါသည်။

ကျွန်ုပ်လည်း ဆရာတော်ဘုရား၏ တရားစကားအစဉ်တို့ကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ကာ မန္တလေးသို့ပြန်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်အကြံအစည်ကို သိထားသကဲ့သို့ မမေးမြန်းဘဲ ရုတ်တရက် ဖြေကြားလိုက်ခြင်းအတွက်လည်း အံ့သြခဲ့ရပါသည်။

**အကုသိုလ်မဂ္ဂင်များ**

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို လူသိများကြပေမယ့် တကယ်တော့ အကုသိုလ်မဂ္ဂင်လေးပါးလည်းရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ၊ မိစ္ဆာသမာဓိ တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အမြင်မှား၊ အယူမှားနေရင် လမ်းမှာပေါ် ရောက်နေလို့ တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ တရားစပြီးရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ဒိဋ္ဌိအစွဲတွေကို အရင်ဖြုတ်နိုင်ပယ်နိုင်မှ အကျိုးရှိမှာပါ။ အယူမှားဖြစ်လို့ Wrong View ဆိုပြီး ပြန်ပါတယ်။

အဓိကအမှားနှစ်ခုက တကယ်ရှိတဲ့ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ်မှာ ငါလိုစွဲယူနေတဲ့ သကဗကာယဒိဋ္ဌိ Self-illusion နဲ့ ဒီဘဝမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အရေးမကြီးပါဘူး၊ ငါနဲ့ ငါ့မိသားစု ချမ်းချမ်းသာသာနေရဖို့ပဲ လိုတယ်။ သေရင် ဘဝပြတ်စဲသွားတယ်ဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ View of Extinction after life တို့ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်အယူမှားတစ်ခုက လူမှာ အတ္တ ဒါမှမဟုတ် ဝိညာဉ်လေးဟာ ဘယ်တော့မှမပျောက်ပျက်ဘဲ ဘဝတစ်ခုမှ တစ်ခုကို လိပ်ပြာလေးပမာ ကူးပြောင်းနေတယ်ဆိုတဲ့ ထာဝရ အယူဝါဒသဿတဒိဋ္ဌိ Eternalism ဖြစ်ပါတယ်။



မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပဆိုတာမကောင်းတာတွေကို ကြံစည်စိတ်ကူးတာဖြစ်လို့ တရားကိုယ်အားဖြင့်ဝိတက်ဖြစ်ပါတယ်။ လူဟာမကောင်းမှုမှာပဲ မွေ့လျော်စိတ်ကူးနေတတ်လို့ မွေ့ပဒမှာ -

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို လျင်မြန်စွာပြု၍ စိတ်ကိုမကောင်းမှုမှ တားမြစ်ရာ၏။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အလေ့အထနည်းသောသူ၏ စိတ်သည် မကောင်းမှု၌သာလျှင် မွေ့လျော်ကြံစည်နေတတ်၏...

*Hasten to do good;  
restrain your mind from evil.  
He who is slow in doing good,  
his mind delights in evil.*

မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ၊ အကြံအစည်တွေဟာ ခဏခဏ စိတ်ထဲမှာလွှမ်းမိုးနေရင် ကြံစည်တဲ့အဆင့်ကနေ ကာယကံမြောက်ကျူးလွတ်တဲ့အဆင့်ထိ ရောက်သွားတတ်လို့ နေ့စဉ် ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိလက်ကိုင်ထားပြီး နေစေချင်ပါတယ်။

မိစ္ဆာဝါယာမဆိုတာ မကောင်းတဲ့အရာမှန်သမျှမှာ တလွဲကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယစေတသိက်ပါ။

ဒေဝဒတ်ဟာမှားတဲ့အယူနဲ့ အကောင်းတဲ့အကြံရှိလို့ နောက်ဆုံးမှာ မြတ်စွာဘုရားကို ကျောက်တုံးနဲ့ပစ်ချပြီး သတ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ မိစ္ဆာဝါယာမအဆင့် ရောက်သွားပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ဘက်မှာ လုံ့လစိုက်ထုတ်လို့ Wrong Effort ဆိုပြီး ပြန်ပါတယ်။

မိစ္ဆာသမာဓိဆိုတာ မကောင်းတဲ့နေရာမှာ တည်ကြည်တာပါ။ ဒါကြောင့် Wrong Concentration လို့ ပြန်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးလေးတစ်ဦးကို မေတ္တာရှိပေမယ့် ပျာယာမခတ်ဘဲ ဣန္ဒြေသိက္ခာအပြည့်နဲ့ ကြိုးစားတာကို မြန်မာစကားမှာ သမာဓိပိုးတယ်...လို့ ပြောကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားအားထုတ်တိုင်း လည်းကောင်းတဲ့သမာဓိချည်းဖြစ်မယ်လို့ ပုံသေပြောလို့မရပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန် နဲ့ အားထုတ်မှ အလွန်စင်ကြယ်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်လာမှာပါ။

**မဂ္ဂပစ္စည်းနဲ့ ပစ္စယုပ္ပန်တရား**

အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ မဂ် တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးဟာ ယှဉ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်များနဲ့ စိတ္တဇရုပ်များကို လိုရာအရပ်သို့ ရောက်စေတဲ့လမ်းပမာ မဂ္ဂပစ္စယသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

*The path-factors are related to their concomitants and to the mind-produced corporeality by the force of path condition.*

စာဖတ်သူအားလုံးလည်း မှန်ကန်တဲ့လမ်းပေါ်မှာ သတိလက်ကိုင်ထားပြီး လျှောက်လှမ်းရင်း နိဗ္ဗာန်သို့ အရောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

မဂ္ဂပစ္စည်းကို ဒီလောက်နဲ့ပဲ နားလိုက်ပါမယ်။

**မဂ္ဂပစ္စည်း**

ပကတိလမ်း၊ လိုရာမြန်းဖို့၊ ဆောင်စွမ်းသည့်နှယ်၊ သတ္တိကြွယ်သို့၊ သွယ်သွယ်တကွ၊ ဖြစ်သမျှကို၊ ကိစ္စအာရုံ၊ လိုရာကြုံအောင်၊ ပို့ဆောင်တတ်သော သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသောမဂ္ဂ တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။



## သမ္မယုတ္တပစ္စည်း

ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဘက် အရာနှင့် ကျေးဇူးပြုတာဟာ သမ္မယုတ္တပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။

### ၁၉။ သမ္မယုတ္တပစ္စည်း

*Association Condition*

သမ္မယုတ္တဆိုတာ အတူတကွ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်အနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာပါ။ မိသားစုတွေ စိတ်တူကိုယ်တူ အလှူဒါနတွေလုပ်တယ်။ ပုဂံ၊ မြောက်ဦး၊ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားများနဲ့ ဗုဒ္ဓဂါယာကို အတူတူသွားရောက်ဖူးကြတယ် ဆိုတာလည်း သမ္မယုတ္တ သဘောတွေပါပဲ။

သမ္မယုတ္တပစ္စည်းဟာ သဟဇာတမျိုးမှာ ပါဝင်ပေမယ့် သဟဇာတမှာက အတူတကွဖြစ်တဲ့ နာမ်ကရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုတာပါ။

သမ္မယုတ္တမှာတော့ အတူဖြစ်၊ အတူပျက်၊ ပေါင်းစပ်ပြီး ဘယ်လိုမှ ခွဲလို့မရအောင် တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်၊ နာမ်ချင်း ကျေးဇူးပြုတာပါ။

စာဖတ်သူများလည်း သမ္မယုတ္တဆိုတဲ့ အသုံးကလေးကို ရင်းနှီးနေမှာပါ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဦးမ္မစကြာမှာ -

အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော မချစ်မနှစ်သက်သောသူများနဲ့ အတူတကွ ပေါင်းဖော်ရတာလည်း ဒုက္ခပါပဲလို့ ဟောထားပါတယ်။

*Association with those we do not love is suffering.*

### သမ္မယုတ္တအင်္ဂါလေးပါး

စက္ကာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ သမ္မယုတ္တ ပစ္စယေန ပစ္စယော ဆိုတဲ့အတွက် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု 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။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ခြင်တစ်ကောင်လာကိုက်လို့ အား... နာလိုက်တာ ဆိုရင် ဝေဒနာ၊ ဝိညာဉ်၊ သညာနဲ့ သင်္ခါရတို့ တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်မှ ဒီဝေဒနာကို ခံစားလို့ရမှာပါ။

တစ်ခါ နာတယ်ဆိုတဲ့ဝေဒနာကို အာရုံအနေနဲ့ယူရင် ဝိညာဉ်၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့ကလည်း ဒါကိုပဲအာရုံပြုပါတယ်။ အာရုံလည်းတူပြီး ဟဒယဝတ္ထုကိုပဲ မှီရလို့ မှီရာအနေနဲ့လည်းတူပါတယ်။

အားလုံးဟာ ဖြစ်တာလည်းတူ၊ ပျက်တာလည်းတူ၊ အာရုံလည်းတူ၊ မှီရာလည်းတူလို့ ရောသမေ့ *Thoroughly mixed* ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စိတ် လို့ခွဲခြားပြီး မသိနိုင်တော့တဲ့

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| - ဧကုပ္ပါဒ ..... | အတူတူလည်းဖြစ်    |
| - ဧကနိရောဓ ....  | အတူတူလည်းချုပ်   |
| - ဧကာလမ္ပန ....  | အာရုံလည်းတူ      |
| - ဧကဝတ္ထု ....   | မှီရာလည်းတူ လို့ |

သမ္မယုတ္တအင်္ဂါလေးပါးလို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။

လင်္ကာလေးနဲ့လည်း ဖြစ်ပျက်အာရုံ၊ ဝတ္ထုမှီရာ၊ ဤလေးဖြာ၊ တူတာ သမ္ပယတ် လို့ မှတ်သားထားနိုင်ပါတယ်။

### စတုမဂ္ဂချက်တဲ့ပမာ

ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာတော်များက စတုမဂ္ဂချက်တာနဲ့ ဥပမာပေးပါတယ်။



စတုမဂ္ဂချက်ရင် ပျားရည်၊ သကာ၊ ထောပတ်၊ ဆီတွေကို စုပေါင်းပြီး တစ်ပေါင်းတည်းသမအောင် မွေရပါတယ်။ သမပြီးသွားလို့ မြည်းစမ်းလိုက်ရင် ဒီဟာကပျားရည်ရဲ့အရသာ၊ ဒါကထောပတ်ရဲ့အရသာဆိုပြီး သပ်သပ်စီခွဲလို့ မရတော့ပါဘူး။ အားလုံးရောသမမွေသွားတော့ အရသာ တစ်မျိုးတည်းပဲ ကျန်ရှိပါတော့တယ်။

### အတွေ့

စာဖတ်သူများပိုပြီး ရှင်းလင်းသွားဖို့ ဥပမာလေးတစ်ခုနဲ့ ပြောပြချင်ပါတယ်။

ရာသီပြောင်းချိန်မှာ ဖျားနာလို့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ညှိုးနွမ်းနေတဲ့အခါ ကြင်နာသူက မိမိလက်ကလေးကိုဆုပ်ပြီး အားပေးလိုက်ရင် လူမှာလန်းဆန်းသွားပါတယ်။ ဒါကလည်း တွေ့ထိလိုက်တာနဲ့ နူးညံ့တဲ့ ကာယဝိညာဉ်စိတ် Body Consciousness လေးဖြစ်လာလို့ပါ။

ဒီအခါမှာ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ မနသိကာရဆိုတဲ့ စိတ်အားလုံးနဲ့ယှဉ်တဲ့ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ Common to all စေတသိက် ခုနစ်ခုလည်း တစ်ပေါင်းတည်း ပါဝင်နေပါတယ်။

တွေ့ထိစိတ်ကလေး ဖြစ်တာနဲ့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက် ခုနစ်မျိုးဟာ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်သလို တပြိုင်တည်းလည်း ပျက်ပါတယ်။ အာရုံကလည်း ကြင်နာသူရဲ့ နူးညံ့တဲ့ လက်ဖဝါးပြင်လေးဖြစ်သလို ဖိုရာကလည်း ဟဒယဝတ္ထုမှာ အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလောက် ယှဉ်ပြီး သမနေတဲ့ တရားတွေကို မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူမှ သိခွင့်ရလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကို စာရေးနေရင်း အထူးကြည်ညိုမိပါတယ်။

### သမ္မယုတ္တပစ္စည်းနှင့် ဝိပဿနာ

သမ္မယုတ္တပစ္စည်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့မြင်နေရတာကို ရှုမြင် ခံစားနိုင်ရင် အရာရာဟာ ရုပ်၊ နာမ်ဆိုတဲ့ ပရမတ်သဘောသာ ရှိပါလားလို့ ပိုမိုသိမြင်လာမှာပါ။

ဒီသဘောလေးကို ၂၀၀၆ ခုနှစ်က ကလောမြို့၊ စစ်ဦးစီး တက္ကသိုလ်တက်ခဲ့စဉ်မှာ ကျွန်တော်တွေ့မိခဲ့ပါတယ်။ သင်တန်းအားလပ်တဲ့ စနေနေ့တစ်ရက်မှာ အင်းလေးဖောင်တော်ဦးဘုရားသို့ မိသားစုတွေ အတူစုပြီး သွားခဲ့ကြပါတယ်။

ညောင်ရွှေမြို့မှ တူးမြောင်းအတိုင်း ပဲ့ချိတ်နဲ့ အင်းလေးကန်မကြီးထဲ ဝင်တဲ့အခါ ဇင်ယော်ငှက်လေးတွေ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အစာလာတောင်းတာ တွေ့ရပါတယ်။

အပြာရောင်ရှမ်းတောင်တန်းကြီးတွေကို နောက်ခံထားပြီး စိမ်းလဲ့နေတဲ့ကန်ရေပြင်နဲ့ ဇင်ယော်ငှက်လေးတွေဟာ မျက်စိပသာဒ ဖြစ်လှပါတယ်။ ဒီလိုခံစားတွေ့မြင်ရတာဟာ ..

- ဝိညာဉ် *Consciousness* က ငှက်လေးတွေလိုသိ
- သညာ *Preception* က ဇင်ယော်လိုမှတ်သား
- ဝေဒနာ *Feeling* နဲ့ အစာရှာတဲ့သနားစရာ ငှက်လေးတွေလို ခံစားလိုက်ပြီး
- သင်္ခါရ *Mental formation* က တစ်ပြိုင်တည်းမှာ တိုက်တွန်းနှိုးဆောက်ပေးတာပါလို့ တွေးမိပါတယ်။

ဇင်ယော်ငှက်ကလေးတွေသာမက အရာရာကို ပဋ္ဌာန်းအမြင်နဲ့ရှုမြင်လိုက်ရင် ငါ *self* ဆိုတာမရှိပါလားလို့ စာဖတ်သူများလည်း သိမြင်သွားမှာပါ။

တကယ်တော့ ငါသိတယ်၊ ငါတွေ့တယ်၊ ငါမြင်တယ်ဆိုတာမရှိဘဲ သူ့သဘောနဲ့သူ ယှဉ်တွဲနေတဲ့နာမ်ခန္ဓာလေးပါးပဲ ယှဉ်တွဲပြီး ကျေးဇူးပြုနေတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ လောကမှာ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဆိုတာ ပရမတ်အရမရှိဘဲ အရာရာဟာ အနတ္တသဘောနဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်သာရှိပါလားလို့ သိမြင်သွားရင် မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ အတ္တတောင်တန်းကြီး ပြိုလဲသွားမှာပါ။

အတ္တမရှိတော့တဲ့အခါ မေတ္တာတရားကသာ အရာရာကို လွှမ်းမိုးထားတော့ မိမိလည်း ဘဝမှာ အေးချမ်းမှုကို ရရှိသွားမှာပါ။

သမ္မယုတ္တပစ္စည်းကိုတော့ ဒီလောက်နဲ့ တော်လိုက်ပါမယ်။

### သမ္မယုတ္တပစ္စယော

စတုမဂ္ဂ၊ ရောစပ်မှုနှင့်၊ နည်းတူလှစွာ၊ ယှဉ်ကြရာဝယ်၊ မက္ခာသဘော၊ လိုက်လျောနိုင်သော

သမ္မယုတ္တ သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုနိုင်သော နာမ်ခန္ဓာလေးပါ ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။





## ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်း

ပညာခြောက်ပါး ရောထားသော ဟင်းတစ်မယ် ဥပမာနဲ့ ပြဆိုပါတယ်။

ချို၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ဖန်၊ ငန့်၊ ခါး အရသာမတူတဲ့ စားစရာခြောက်မျိုးနဲ့ ဟင်းတစ်မယ်ချက်မယ်ဆိုရင်

ဒီအရသာတွေက သမပြီးတော့မနေသလို အရသာကွဲပြားနေတာ သိသာလှပါတယ်။

အရသာ ကွဲပြားနေပေမယ့်၊ မယှဉ်နေပေမယ့် ကျေးဇူးပြုတာဟာ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။

### ၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်း

*Dissociation Condition*

မယှဉ်ပေမယ့်လို့ ကျေးဇူးပြုတာဟာ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းပါ။ သမ္ပယုတ္တမှာ နာမ်အချင်းချင်းယှဉ်ပြီး ကျေးဇူးပြုပေမယ့် ဝိပ္ပယုတ္တမှာ နာမ်နဲ့ ရုပ်ဟာ မယှဉ်ဘဲ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဝိပ္ပယုတ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကလေးဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားဦးဓမ္မစကြာမှာ ဟောကြားထားလို့ စာဖတ်သူများရင်းနှီးပြီးသား ဖြစ်နေမှာပါ။

ဒုက္ခသစ္စာမှာ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော ချစ်ခင်သူများနဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မယှဉ်တဲ့ဘဲ ကေကွင်းနေရတာလည်း ဆင်းရဲခြင်း တစ်မျိုးပါလို့ ဟောထားပါတယ်။

*Separation with those who we love is suffering*

### ကြက်သားကာလသားဟင်းပမာ

ယှဉ်ပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုတာဟာ ထင်ရှားပေမယ့် မယှဉ်ဘဲနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာကတော့ တော်တော်လေးရှင်းပြဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရှေးအဋ္ဌကထာများရဲ့ နည်းကိုယူပြီး အရသာစုံလင်တဲ့ ဟင်းတစ်မယ်နဲ့ ပမာပြချင်ပါတယ်။

အများကြိုက် ကြက်သားကာလသားဟင်းမှာ ချို၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ဖန်၊ ငန့်၊ ခါး စတဲ့အရသာပေါ်လွင်အောင် ကြက်သား၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဆားနဲ့ ငွေ့တောက်ရွက်တွေ ထည့်ချက်ရပါတယ်။

ဟင်းချက်ပြီးလို့ စားသောက်လိုက်ရင် အရသာတွေက သမမနေဘဲ ကွဲပြားနေတာကို သိသာပါတယ်။ ရသာခြောက်မျိုးဟာ မယှဉ်ပေမယ့် စားလို့အလွန်ကောင်းတဲ့ ဟင်းတစ်မယ်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီသဘောအတိုင်း မယှဉ်ပေမယ့်လည်း ကျေးဇူးပြုတာဟာ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းပါ။

### သဘာဝချင်းမတူလို့ ဝိပ္ပယုတ်ပါ

ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းကို ဟောရတာကလည်း နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သဟဇာတသဘောအရ အတူတကွဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ အညမည သဘောအရ အပြန်အလှန်ပဲကျေးဇူးပြုပါစေ သဘာဝချင်းမတူလို့ သံသရာအဆက်ဆက် ဘယ်တော့မှ သမ္ပယုတ်မဖြစ်ဘဲ ဝိပ္ပယုတ် ဖြစ်တာကို သိစေချင်လို့ပါ။

ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ အမှတ်တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ်တရားတွေ ဖြစ်ပေမယ့် သဘောသဘာဝချင်း မတူပါဘူး။

စကြာဝဠာအနန္တမှာ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ်တရားလေးမျိုး Four Absolute Truth က စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ပါ။

စိတ် အာရုံကိုသိတတ်သောသဘောတရား။ Conscious or mind

စေတသိက် စိတ်ကိုမှီတွယ်၍ စိတ်ကိုခြယ်လှယ်သော သဘောတရား Mental factors

ရုပ် အာရုံကိုမသိတတ်ဘဲအပူအအေးစသောဆန့်ကျင်ဘက်အကြောင်းများကြောင့် ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘောတရား။ Matter and energy

နိဗ္ဗာန် ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ အေးငြိမ်းရာဖြစ်သော သန္တိသုခ သဘောတရား Nibbana

ရုပ်နဲ့ နာမ်ရဲ့အဓိကကွာခြားချက်က ရုပ်တရားတွေဟာ အာရုံကိုလည်း မပြုတတ်မသိတတ်ဘဲ အမြဲဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။

နာမ်တရားဖြစ်တဲ့ စိတ်က အာရုံကိုသိတတ်သော သဘောရှိပြီး ဒီသဘောမှ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်းမရှိပါဘူး။





စေတသိက်ကလည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ စသည်ဖြင့် ၅၂ မျိုးရှိပေမယ့် သဘာဝကတော့ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်က ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာမှာ အထူးခြားဆုံးသော သဘောတရားတစ်ခုပါ။ နိဗ္ဗာန်ဟာ ရုပ်နာမ်သဘောနဲ့ မရောစပ်သလို အချိန်ကာလအားဖြင့်လည်း မသက်ဆိုင်တဲ့တရား ဖြစ်ပါတယ်။

Nibbana is not associate with matter and mind as well as it is beyond time and space.

ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ လောကီနယ်အတွင်းမှာသာရှိပေမယ့် နိဗ္ဗာန်က လောကမှလွန်မြောက်သွားတဲ့ လောကုတ္တရာနယ် Supramundane ထဲမှာ ရှိပါတယ်။

ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းမှာ

- ပုရေဇာတဝိပ္ပယုတ် Prenascence dissociation
- ပစ္ဆာဇာတ ဝိပ္ပယုတ် Postnascence dissociation
- သဟဇာတ ဝိပ္ပယုတ် Conascence dissociation

ဆိုပြီး ပစ္စည်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

လင်္ကာလေးနဲ့လည်း ပုရေပစ္ဆာ၊ သဟဿ၊ သုံးဖြာဝိပ္ပယုတ် လို့ မှတ်သားထားနိုင်ပါတယ်။

**ပုရေဇာတဝိပ္ပယုတ်**

ပုရေဇာတပစ္စည်းမှာ ရုပ်တရားကနာမ်တရားထက် အချိန်ခဏလေးစောပြီးကျေးဇူးပြုတဲ့အတွက် မိမိဝန်းကျင်ဌာနေက သဘာဝအလှ တွေကို မြင်တွေ့ရတာပါ။

ဒီနေရာမှာ စက္ခုပသာဒဆိုတဲ့ စက္ခုဝတ္ထု မြင်စိတ် စက္ခုဝိညာဉ်ထက် အရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ မြင်စိတ်လေးဟာ စက္ခုပသာဒကို မှီပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လို့ ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ စက္ခုပသာဒရုပ်ဟာ စက္ခုဝိညာဉ်ထက် အရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး မယှဉ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျေးဇူးမပြုဘူးလားဆိုတော့ ပြုပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုလို့ပဲ မိမိပတ်ဝန်းကျင်က နှင်းဆီပန်းလေးတွေကို တွေ့ရတာပါ။ ဒါပေမယ့် ပုရေဇာတဝိပ္ပယုတ်ပါ။

**ပစ္ဆာဇာတ ဝိပ္ပယုတ်**

မြန်မာစကားမှာ စိတ်ထောင်းတော့ကိုယ်ကြော၊ စိတ်ပျိုတော့ကိုယ်နဆိုတဲ့အတိုင်း ပစ္ဆာဇာတမှာ နောက်ကဖြစ်တဲ့စိတ်၊ စေတသိက်တွေက ရှေ့ကဖြစ်နှင့်ပြီးတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

စိတ်အားထက်သန်တဲ့အခါ ရုပ်တွေလန်းဆန်းလာလို့ လူကကြည်လင်ရွှင်ပြနေသလို စိတ်ပင်ပန်းတဲ့အခါမှာလည်း မျက်နှာညှိုးနွမ်းသွားတာ သိသာလှပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နောက်ကဖြစ်တဲ့နာမ်တရားနဲ့ ရှေ့ကဖြစ်နှင့်တဲ့ ရုပ်တရားဟာ ယှဉ်သလားဆိုတော့ မယှဉ်ပါဘူး။ ကျေးဇူးမပြုဘူးလားဆိုတော့ ပြုပါတယ်။ ဒီဟာက ပစ္ဆာဇာတ ဝိပ္ပယုတ်ပါ။

**သဟဇာတဝိပ္ပယုတ်**

သဟဇာတပစ္စည်းမှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ အတူတကွ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ အတူတကွ ဖြစ်ပေမယ့် ရုပ်သက်က စိတ္တက္ခဏ ၁၇ခုရက် အသက်ရှည်ပြီး နာမ်သက်က စိတ္တက္ခဏ တစ်ချက်သာ အသက်ရှည်လို့ ပျက်တဲ့အခါမှာတော့ မတူနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ အတူတကွ ဖြစ်ကြပေမယ့် ယှဉ်သလားဆိုတော့ မယှဉ်ပါဘူး။ ကျေးဇူးပြုသလားဆိုတော့ ပြုပါတယ်။ ဒီဟာက သဟဇာတ ဝိပ္ပယုတ်ပါ။

**နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**

မြတ်စွာဘုရားက ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းကို ဟောရတာကလည်း ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို ခွဲခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိစေချင်လို့ပါ။

ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းနဲ့ အာရုံကို ပြုတတ်သိတတ်သောနာမ်နဲ့ အာရုံကို မပြုတတ်မသိတတ်သော ရုပ်ရဲ့သဘာဝကို သေချာစွာနားလည်သွားရင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားမှာပါ။



Knowledge of the distinction between mind and body. လို့ ပြန်ပါတယ်။

စာနှင့်ရေးသားရာမှာ လွယ်သလောက် လက်တွေ့ရှုမှတ်ရာမှာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရရှိဖို့ အတော်ကြိုးစားအားထုတ်ရပါတယ်။

တရားရှုမှတ်ရာမှာလည်း ရုပ်ကပိုထင်ရှားလို့ ရုပ်ရဲ့ပရမတ်သဘောကိုတွေ့ရပေမယ့် နာမ်က အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့လို့ ထင်ထင်ရှားရှား မတွေ့ရတဲ့အခါ အများစုက အားလျော့တတ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ စိတ်အားမလျော့ဘဲ ထွက်လေဝင်လေရဲ့တွန်းမှု တိုးမှုသဘောလေးကို အာသေဝနပစ္စယသတ္တိနှင့် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရှုစေချင်ပါတယ်။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တဖြည်းဖြည်း အားကောင်းလာတဲ့အခါ စိတ်တည်ငြိမ်လာပြီး နာမ်ဆိုတဲ့အာရုံကို ညွှတ်တတ်သိတတ်တဲ့ သဘောလေးဟာ အလိုလို ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

ပမာဆိုရရင် ဖုန်တွေကပ်နေတဲ့မှန်ရှေ့မှာ မိမိရုပ်သွင်ကြည့်တဲ့သူအဖို့ မျက်နှာသွင်ပြင်ကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအခါမှာ မှန်ကိုမစွန့်ပစ်ဘဲကြည့်လင်သွားတဲ့အထိ ဖုန်တွေကိုသာ အဖန်ဖန် ပွတ်တိုက်လာမယ်ဆိုရင် မိမိမျက်နှာလည်း အလိုလို ထင်ရှားပေါ်လွင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ရုပ်နဲ့ နာမ်တွေဟာ အတူတကွဖြစ်ပျက်ကြတာရှိပါတယ်။ စိတ္တဇရုပ်ဆိုရင် စိတ်ဖြစ်ရင်တစ်ခါတည်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ခမ်းနာတဲ့အိမ်ကြီးကို မြင်လို့ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ လောဘစိတ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ လောဘရုပ်လည်း တစ်ပြိုင်တည်း ပေါ်လာပါတယ်။

မိမိအိမ်သူသက်ထား ဟင်းချက်တာမကြိုက်လို့ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေတဲ့အခါမှာ ဒေါသရုပ်လည်း တစ်ခါတည်းဖြစ်လာပါတယ်။ ဒေါသရုပ်ဆိုတာ နဂိုကရှိနှင့်နေတာမဟုတ်ဘဲ ဒေါသစိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရုပ်ပါ။

ဒီဒေါသစိတ်နဲ့ ဒေါသရုပ်ဟာ တစ်ပြိုင်နက်လည်းဖြစ်တယ်။ သဟဇာတလည်းဖြစ်တော့ နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သမ္ပယုတ္တများဖြစ်လေမလားလို့ သံသယဝင်လာနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းနဲ့ နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ ဘယ်တော့မှ သမ္ပယုတ်မရဘဲ ဝိပ္ပယုတ်သာ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ထပ်ဆင့်ဟောကြားပေးထားတာပါ။

ဒါကြောင့် သမ္ပယုတ္တနဲ့ ဝိပ္ပယုတ္တသဘောကို သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်မှ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ဟာ အလွန်နက်နဲ ကျယ်ဝန်းတယ်ဆိုတာ သိသာလှပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းတရားက အလွန်နက်နဲတဲ့ ဝိပဿနာပါ။ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒနဲ့ သမ္ပယုတ်၊ ဝိပ္ပယုတ်ခွဲခြားသိတဲ့ အသိမျိုးပါ။ သိတာက နာမ်၊ မသိတာကရုပ်လို့ သာမန်ကွဲအောင် မှတ်တဲ့အသိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတာက တရားရှုမှတ်ရင်း နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရောက်တဲ့အခါ တချို့သော ယောဂီများနှင့် အထူးသဖြင့် နိုင်ငံခြားသားများက-

တရားစတင်ရှုမှတ်ခါစက လူတစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။ အခုတော့ လူနှစ်ယောက်ဖြစ်သွားပြီ လို့ဆိုကြပါတယ်။

ဒီအဆင့်ရောက်ပြီး ဆက်လက်ရှုမှတ်လိုက်ရင် အကြောင်းအကျိုးကိုပိုင်းခြားသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိတဲ့ ယထာဘူတဉာဏ်ရရှိပြီး တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းနိုးကြားသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

### ကြိုးသိထားတဲ့ ပတ္တမြား

ရုပ်နာမ်ကွဲတာကို ဘုရားရှင်က ဒီဃနိကာယ် သာမညဗလသုတ် ဥပမာပေးထားတာရှိပါတယ်။

ဝေဠုရိယခေါ်တဲ့ ကြောင်မျက်ရွဲပတ္တမြား Cat's eye ruby ဟာ အလွန်ရှားပါး အဖိုးထိုက်တန်ပါတယ်။ ပတ္တမြားကို ရောင်စုံကြိုးလေးတွေ သီပြီး လက်ပေါ်တင်ကြည့်လိုက်ရင် ပတ္တမြားကတခြား၊ ကြိုးကတခြား ကွဲပြားစွာမြင်ရသလို ကျောက်ထဲမှာ ကြိုးလေးဝင်နေတာကိုလည်း ထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့ရပါမယ်။

အလားတူ အရှည် ရုပ်ကသပ်သပ်၊ ရှုသိတဲ့စိတ်လေးက သပ်သပ်လို့ သိသွားတာကို ရုပ်နာမ်ကွဲတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကြိုးက ပတ္တမြားထဲဝင်နေသလို စိတ်က အရှည်ရုပ်ဆီကို ပြေးပြေးကပ်သွားတဲ့ သဘောကိုလည်း တွေ့ရပါမယ်။

စာဖတ်သူများ နားလည်လွယ်အောင်ပြောရရင် တရားရှုမှတ်စမှာ ရုပ်သဘာဝကို မငြိမ်သက်တဲ့သဘောနဲ့ တွေ့တွေ့နေရပါမယ်။ အဲဒီသဘောကိုပဲ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ အတွေးမပါဘဲ တစ်ဆက်တည်း သိလာတဲ့အခါ အာရုံဆီကို ပြေးပြေးကပ်သွားတဲ့ နာမ်သဘောလေးကိုလည်း တွေ့လာရပါမယ်။



ပမာဆိုရရင် နံနက်စောစောဆန်တွေကြပက်ထားတဲ့အခါ ဇရက်လေးတစ်ကောင်လာပြီး ဆတ်ကနဲ၊ ဆတ်ကနဲ တစ်စေ့ချင်း ကောက်စားတာနဲ့ တူပါတယ်။ အကျင့်ဖြစ်နေလေတော့ ဆန်စေ့နဲ့ နှုတ်သီးက တန်းကနဲတန်းကနဲ မလွဲတမ်းဖြစ်နေပြီး မြန်လည်းမြန်၊ မှန်လည်းမှန်၊ ချိန်သားကိုက်လို့ နေပါတယ်။

ဒီအခါမှာ အာရုံကတခြား၊ အာရုံဆီကို ပြေးပြေးကပ်တဲ့သိမ္မလေးကတခြား ဆိုတာကို ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်သားရင် ရုပ်၊ နာမ် ကွဲတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်သွားမယ်ဆိုရင် အယူ၏ စင်ကြယ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ *Purity of view* အဆင့်ကို ရရှိသွားပါပြီ။

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသမထေရ်မြတ်မှလည်း အောက်ပါအတိုင်း မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

နာမရူပံ ယထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနာမ

နာမရူပံ - ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ ယထာဝ ဒဿနံ - ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်ခြင်းသည်၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနာမ - ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

ပဋ္ဌာန်းမှာ

“ရှုပိနော ဓမ္မာ အရူပိနံ ဓမ္မာနံ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယေန ပစ္စယော...” လို့ ဆိုတဲ့အတွက် ရုပ်တရားတို့သည် နာမ်တရားတို့အားလည်းကောင်း၊ နာမ်တရားတို့သည် ရုပ်တရားတို့အားလည်းကောင်း မယှဉ်ဘဲနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

*Corporeal phenomena are related to mental phenomena by dissociation condition.*

*Mental phenomena are related to corporeal phenomena by dissociation condition.*

### ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော

ရသာခြောက်ပါး၊ ပေါင်း၍ထားသို့၊ နှစ်ပါးရုပ်နာမ်၊ ပစ္စယုပ္ပန်ပစ္စည်း၊ တစ်ချိန်တည်းဝယ်၊

သီးသီးတွေ့ကြ၊ ဆုံမိကြလည်း၊ သမသဘော၊ မလိုက်လျောဘဲ၊ ကျေးဇူးပြုနိုင်သော

သဟဇာတဝိပ္ပယုတ်၊ ပုရေဇာတဝိပ္ပယုတ်၊ ပစ္ဆာဇာတဝိပ္ပယုတ် သုံးပါးပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။



## အတ္ထိပစ္စည်း

မြင့်မိုရ်တောင်ဟာ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေ စိမ်းလန်းဝေဆာနေအောင် ထင်ရှားရှိပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုသလို  
မိမိထင်ရှားရှိရာထဲမှာ ကျေးဇူးပြုတာဟာ အတ္ထိပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်....

### ၂၁။ အတ္ထိပစ္စည်း

#### Presence Condition

အတ္ထိပစ္စည်းဆိုတာ မိမိထင်ရှားရှိနေဆဲမှာ ကျေးဇူးပြုတာပါ။ မိမိသက်ရှိထင်ရှားရှိနေတုန်း လှုပ်ရှားရုန်းကန်နေရတဲ့ ဘဝတစ်ခုဟာလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အတ္ထိနဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်သဘောရှိတာက မရှိခြင်းသဘောနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ နတ္ထိပစ္စည်းပါ။ သူတို့ဟာ သဘာဝချင်းမတူပေမယ့် အတ္ထိရှိရင် နတ္ထိရှိသလို နတ္ထိပြီးရင် အတ္ထိရှိတယ်ဆိုတဲ့တွဲဖက်သဘောကိုလည်း ဆောင်နေပါတယ်။

အတ္ထိပစ္စည်းဟာ အမြဲရှိနေပြီး ကျေးဇူးပြုနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးမှာ ပစ္စုပ္ပန်  
Now and Here ဖြစ်ဆဲဓာတ်မှာသာ ထင်ရှားရှိနေဆဲ အကြောင်းတရားက အကျိုးတရားကို ကျေးဇူးပြုတာပါ။

ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝအရ ချုပ်ပြတ်သွားတဲ့အခါမှာ အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးမပြုနိုင်တော့ပါဘူး။

#### မြင်းမိုရ်တောင်ဦး မကကျူးသား

ရှေးအဋ္ဌကထာ ဆရာတော်များက အတ္ထိပစ္စည်းကို မြင်းမိုရ်တောင်နှင့် သစ်ပင်ပန်းမန်များပမာ နှိုင်းယှဉ်ပြဆိုထားပါတယ်။

မြင်းမိုရ်တောင်ဟာ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေ စိမ်းလန်းဝေဆာနေအောင် ထင်ရှားရှိပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုသလို ချုပ်ပျက်သွားမယ်ဆိုရင် ကျေးဇူးမပြုနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အပြန်အလှန်ရှိခြင်းအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာ အတ္ထိပစ္စည်းပါ။

ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသက မိဘနဲ့ သားသမီးပမာ နှိုင်းယှဉ်ပြထားပါတယ်။

မိဘက သားသမီးတွေပညာတတ်အောင်၊ ကြီးပွားတိုးတက်အောင် မိမိတို့ ထင်ရှားရှိဆဲဓာတ်မှာ အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ထောက်ပံ့ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကျေးဇူးကြီးမားတဲ့ မိဘတွေကို မြင်းမိုရ်တောင်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး မြင်းမိုရ်တောင်ဦး မကကျူးသားလို့ ဆိုကြပါတယ်။

#### နှစ်ဆယ့်လေးသွယ်၊ ပဋ္ဌန်းဝယ်၊ အဘယ်ပစ္စည်း၊ ကျယ်သနည်း

အတ္ထိပစ္စည်းဟာ ရှိခြင်းအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတဲ့အတွက် အကျယ်ဝန်းဆုံးပစ္စည်းထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော်ကြီးက စွယ်စုံကျော်ထင်ကျမ်းမှာ ကျည်းကန်ရှင်ကြီးမေးတဲ့ နှစ်ဆယ့်လေးသွယ်၊ ပဋ္ဌန်းဝယ်၊ အဘယ်ပစ္စည်းကျယ်သနည်း ဆိုတဲ့ အမေးပုစ္ဆာကို အောက်ပါအတိုင်းဖြေဆိုထားပါတယ် -

ခပ်သိမ်းသော ပစ္စည်းတို့သည် အာရမ္မဏ၊ ဥပနိဿယ၊ ကမ္မ၊ အတ္ထိ စသော ပစ္စည်းလေးခုတို့၌ လာရောက်စုပေါင်း နိုင်သောကြောင့် ထိုလေးပစ္စည်းဟာ အကျယ်ဝန်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းမှာ -

စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ အာရုံအဖြစ်သို့ မရောက်သော တစ်စုံတစ်ခုသောတရားဟူသည်မရှိ။ ထို့အတွက် အာရုံအဖြစ်သို့ ရောက်သော ခပ်သိမ်းသောပစ္စည်းတို့ကို အာရမ္မဏပစ္စည်း၌ ပေါင်းယူနိုင်ပါတယ်။

- အကြင်ပစ္စည်းသည် မိမိတို့၏ ပစ္စယုပ္ပန်တရားတို့အား အားကြီးသော မှီရာအဖြစ် ကျေးဇူးပြုသောကြောင့် ခပ်သိမ်းသောပစ္စည်းတို့ကို ဥပနိဿယပစ္စည်းမှာ ပေါင်းယူနိုင်ပါတယ်။
- အကြင်ပစ္စည်း မှန်သမျှသည် ကံဆိုသော အကြောင်းရင်းရှိပြီး ကံနှစ်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ခပ်သိမ်းသောပစ္စည်းတို့ကို ကမ္မပစ္စည်း၌ ပေါင်းယူနိုင်ပါတယ်။
- ခပ်သိမ်းသောပစ္စည်းတို့သည် ပရမတ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ လောကသမ္မုတအားဖြင့် လည်းကောင်း ထင်ရှားရှိတဲ့အတွက် အတ္ထိပစ္စည်း၌ ပေါင်းယူနိုင်ပါတယ်။

ထို့အတွက် ပစ္စည်းအားလုံးကို အာရမ္မဏ၊ ဥပနိဿယ၊ ကမ္မ၊ အတ္ထိပစ္စည်းတို့၌ ပေါင်းယူနိုင်သဖြင့် ဒီလေးမျိုးသောပစ္စည်းဟာ အကျယ်ဝန်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။



### အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ နိဗ္ဗာန်

အတ္ထိပစ္စည်းမှာ နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကြောင်းလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။

စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ ပရမတ်တရားတွေ ဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ဟာ အတ္ထိပစ္စည်းထိုက်သလား ဆိုရင် ရုတ်တရက်တော့ ထိုက်တယ်လို့ ထင်မိကြမှာ ပါ။

စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေမှာ ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင် ရှိလို့ ဖြစ်လာရင် ပျက်ရမယ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်က အရှိတရားဆိုပေမယ့် အဖြစ်တရားတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်မှာ ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင်ရှိလို့ ဖြစ်လာရင် ပျက်ရမယ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်က အရှိတရားဆိုပေမယ့် အဖြစ်တရားတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်မှာ ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင်မရှိလို့ ဖြစ်တာလည်းမရှိသလို ပျက်တာလည်းမရှိဘဲ အမြဲတမ်းရှိနေတဲ့ အရှိတရားမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ကမ္ဘာကစပြီး နိဗ္ဗာန်ပျက်သွားမယ်ဆိုတာမျိုးမရှိဘဲ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းလေးပါးတို့ မပြုပြင်အပ်တဲ့ အသင်္ခတဓာတ် နိဗ္ဗာန်က အမြဲရှိနေပါတယ်။ အမြဲရှိနေလို့လည်း မအိုရာ မနာရာ မသေရာ လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တာပါ။

နောက်အကြောင်းတစ်ခုက နိဗ္ဗာန်ဟာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ကာလအားဖြင့် မကွဲပြားဘဲ ကင်းလွတ်နေတဲ့ ကာလဝိမုတ္တိတရား *Beyond time and space* ပါ။

အတ္ထိပစ္စည်းဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ရှိဆဲ ခဏမှာသာ ကျေးဇူးပြုတဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်ဟာ အတ္ထိပစ္စည်း မတပ်တာပါ။

### အတ္ထပစ္စည်းနဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ

မြတ်စွာဘုရားမှ အတ္ထိပစ္စည်းကို ဟောရတာက ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ တစ်ဖက်စွန်းရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။

ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ *View of nihilism* ဆိုတာ လူဟာ သေပြီးရင် နောင်ဘဝဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ နောက်ထပ် ရုပ်နာမ်မဖြစ်တော့ဘဲ ပြတ်သွားတယ်... ဆိုတဲ့ပြတ်စဲသော အယူဝါဒကို ပြောတာပါ။ ဒါကလည်း အတ္ထိရှိနေပြီး ကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို နားမလည်လို့ပါ။

အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ စုတိစိတ်ပြီးရင် ပဋိသန္ဓေစိတ်ဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ စုတိစိတ်မှာ အနန္တရသတ္တိရှိလို့ ချုပ်ပျက်သွားပေမယ့်လည်း နောက်ထပ် နာမ်တရားတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်အောင် ကျေးဇူးပြုခဲ့လို့ စုတိ-ပဋိသန္ဓေ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နေတာပါ။

စိတ္တနိယာမအရ စုတိပြီး ပဋိသန္ဓေက ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမှာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ အနန္တရသတ္တိနဲ့ ဆက်ထားတဲ့နာမ်အစဉ်ဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်မှပဲ ပြတ်သွားမှာပါ။

ဒီလို စုတိ - ပဋိသန္ဓေ တဆက်တည်း ဖြစ်တာကို မသိမမြင်ကြလို့ လူ့ဘဝရသွားပြီးရင် နောက်ဘဝဆိုတာ မရှိတော့ဘဲ ပြတ်စဲသွားပြီ... ဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နေရတာပါ။

ပရမတ်တရားတွေဟာ ဥပါဒါ၊ ဌီ ဘင် အားဖြင့် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နေပြီး အရှိအားဖြင့်လည်း ကျေးဇူးပြုတဲ့ အတ္ထိပစ္စည်းကို နားလည်သွားရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိရှိတဲ့ သူတွေဟာ မှန်ကန်တဲ့အယူကို ပြောင်းသွားမှာပါ။

### အတ္ထိပစ္စည်း

အတ္ထိပစ္စည်းကို သေသေချာချာ နားလည်မှပဲ အဘိဓမ္မာမှာ ပရမတ် *Ultimate reality* ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်သွားမှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ပဋ္ဌာန်းပဉ္စာဝါရမှာ သဟဇာတတ္ထိ၊ ပုရေဇာတတ္ထိ၊ ပစ္ဆာဇာတတ္ထိ နှင့် ကုန္ဒိယတ္ထိဆိုပြီး ငါးမျိုးခွဲလို့ ဟောထားပါတယ်။

### သဟဇာတတ္ထိ

သဟဇာတက အတူတကွ၊ သတ္တိက ထင်ရှားရှိတယ်ဆိုတဲ့အတွက် တကယ်ထင်ရှားရှိပြီး အတူတကွ ကျေးဇူးပြုတာကို သဟဇာတတ္ထိ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နာမ်တရားတွေမှာလည်း တရားရှုမှတ်ရင်း ညောင်းညာလာရင် ဖြစ်ဆဲခဏမှာ နာကျင်မှု ဝေဒနာ *Painful feeling* က တကယ်ရှိတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဝေဒနာ ဖြစ်လာရင် သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ ဆိုတဲ့ နာမ်ခန္ဓာသုံးပါးလုံး အတူတကွ ဖြစ်လာလို့ ထင်ရှားရှိနေဆဲမှာ ကျေးဇူးပြုတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။





တရားမှတ်နေကျ ယောဂီဆိုရင် သတိထားမိပါတယ်။ မိမိက အာရုံတစ်ခုခုကို တပ်မက်လို့ လောဘဖြစ်တဲ့အခါ၊ အလိုမကျလို့ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါမှာ သတိလေးထားပြီး ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကလေးကို ပြန်ရှုလိုက်ရင် တကယ်ရှိနေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားလှပါတယ်။

တရားဂုဏ်တော်မှာ ဖော်ပသိကော *Come and see* မယုံရင် လာရှုကြည့်ပါလား ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာရှုလိုက်ရင် တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဆိုတာ သိမြင်သွားမှာပါ။

ရှုပ်တရားမှာလည်း ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဆိုတဲ့ မဟာဘုတ်လေးပါးဟာ အတူတကွဖြစ်လို့ သဟဇာတ၊ အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုလို့ အညမညလည်းရသလို ထင်ရှားရှိဆဲမှာလည်း အတူတကွကျေးဇူးပြုလို့ အတ္တတပစ္စည်းလည်းရပါတယ်။

လူမှာအရေးကြီးတာက ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇီဝ၊ ကမ္မဇတေဇော၊ ကမ္မဇဝါယောနဲ့ ကမ္မဇအာပေါပါ။ ဒီကမ္မဇမဟာဘုတ်လေးပါးဟာ ဘယ်ဟာပဲပျက်ပျက် တစ်ခုပျက်တယ်ဆိုတာနဲ့ လူဟာ သေရပါတယ်။

မြန်မာသမားတော်တွေ လူနာစမ်းသပ်ပြီးရင် ဒီရောဂါဟာ ပထဝီလွန်ကဲတဲ့ရောဂါ၊ ဒီလူမှာ တေဇော အားနည်းနေပြီ... ဆိုတာ ဒီကမ္မဇ မဟာဘုတ်လေးပါးကို ပြောတာပါ။

ဒီနေရာမှာ တစ်ခုပျက်တာနဲ့ လူတွေဘာကြောင့်သေရတာကို မေးစရာရှိပါတယ်။ ဒါကလည်း သူတို့တစ်တွေဟာ အတူတကွလည်းဖြစ်၊ အပြန်အလှန်လည်းဖြစ်၊ ထင်ရှားရှိဆဲမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတဲ့အတွက် တစ်ခုပျက်ရင် ကျန်တဲ့သုံးခုလည်းပျက်သွားလို့ဖြစ်ပါတယ်။

**ပုရေဇာတတ္ထိ *Prenascence-presence***

နံနက်စောစော ကြင်သူသက်ထားရဲ့ ဆံနွယ်မှာ သဇင်ပန်းတွေဝေနေပါလားလို့ တွေ့မြင်တယ်ဆိုတာ မြင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာလို့ပါ။

မြင်စိတ် *Eye Consciousness* ဖြစ်ပေါ်ဖို့က ရှေ့ကအရင်ဖြစ်နှင့်တဲ့ စက္ခုပဿာဒရုပ်က နောက်မှဖြစ်တဲ့ စက္ခုဝိညာဉ်ကို မိမိထင်ရှားရှိနေဆဲမှာ ကျေးဇူးပြုလို့ပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ပုရေဇာတတ္ထိဆိုတာ ရှေ့ကအရင်ဖြစ်နှင့်ပြီး ထင်ရှားရှိဆဲမှာ ကျေးဇူးပြုတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

**ပစ္ဆာဇာတတ္ထိ *Postnascence-presence***

ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းမှာ အတ္ထိပစ္စည်းထပ်ဆင့်ဟောရတာလည်း ထင်ရှားမရှိဘဲနဲ့ ကျေးဇူးပြုနေတာလားလို့ သံသယရှိမှာ စိုးလို့ပါ။

တကယ်တော့ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းဟာ အကျိုးတရားက အရင်ဖြစ်ပြီး အကြောင်းတရားက နောက်မှဖြစ်နေလို့ လောကဥပမာနဲ့ ပြဆိုဖို့ အလွန်ခက်ခဲတဲ့ပစ္စည်းပါ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်မှာသာ ထင်ရှားရှိလို့ ဟောနိုင်တာပါ။

ပဋိသန္ဓေတည်စမှာ ဧကဇကာယဆိုတဲ့ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇရုပ်ပဲရှိတော့ ဒီကမ္မဇရုပ်ဟာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ နာမ်တရားကို အပြန်အလှန် မှီနေရပါတယ်။ ကမ္မဇရုပ်ကလေး ဆက်လက်မြဲဖို့ ပဋိသန္ဓေပြီးရင် ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတဲ့ ဘဝင်စိတ်တွေက သူ့ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ နောက်ကနေပြီး ကျားကန်ပေးတဲ့သဘောပါ။

ပဋိသန္ဓေ ကမ္မဇရုပ်ဟာ စိတ်သက် ၁၇ချက် အသက်ရှည်တော့ ဒီအတွင်းမှာ ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်နဲ့ ဖြစ်တဲ့စိတ်၊ စေတသိက်၊ နာမ်တရားတွေက ပဋိသန္ဓေကမ္မဇရုပ်ကို တည်တံ့အောင် နောက်ကဖြစ်ပြီး ထောက်ပံ့ပေးသွားတာပါ။

**အာဟာရတ္ထိ *Nuriment presence***

အာဟာရပစ္စည်းမှာ ရုပ်အာဟာရနဲ့ နာမ်အာဟာရကျေးဇူးပြုတဲ့အခါ သဟဇာတနဲ့လည်းမဟုတ်၊ ပုရေဇာတနဲ့လည်းမဟုတ်ဘဲ ထင်ရှားရှိနေဆဲမှာသာ ကျေးဇူးပြုတာပါ။

မျက်စိနဲ့ မမြင်ရတဲ့ အကုမ္မုအရွယ်အစားရှိတဲ့ ရုပ်ကလာပ်လေးတစ်ခုတိုင်းမှာ သြဇာရုပ် *Nutritive essence* ဆိုတာ ရှိပါတယ်။

ဥပမာ - မျက်စိအကြည်ရုပ်အစုဆိုတဲ့ စက္ခုပဿာဒကလာပ်မှာ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသာ၊ သြဇာ၊ ဇီဝိတာ၊ စက္ခုပဿာဒ ဆိုပြီး ရုပ်ပေါင်း ၁၀ခုနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ ဒီကလာပ်စည်းမှာပါတဲ့ သြဇာက ကျန်တဲ့ရုပ်တွေကို ထင်ရှားရှိနေဆဲမှာ ကျေးဇူးပြုလို့ အမြင်အာရုံတည်မြဲနေတာပါ။

အတွင်းသြဇာဆိုတဲ့ သြဇာရုပ်တွေဟာ အသက်ဇီဝိန်ချုပ်ခါနီးမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အပြင်းအထန် နေမကောင်းတဲ့အခါမှာဖြစ်ဖြစ် မထောက်ပံ့ ပေးနိုင်ရင်တော့ ဒီလိုလူနာမျိုးကို အပြင်ကသြဇာအာဟာရတွေ ဘယ်လောက်ပဲသွင်းသွင်း သြဇာမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါကလည်း သြဇာရုပ်တွေဟာ အသက်ရှင်နေတဲ့အခါမှာပဲ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်လို့ပါ။





နာမ်အာဟာရတွေဖြစ်တဲ့ ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ်ဟာလည်း အသက်ရှင်နေဆဲအခါမှာသာ ကျေးဇူးပြုလို့ အာဟာရထွက်လို့ ဟောထားပါတယ်။

### ကျွန်ုပ်တို့ Faculty- presence

လူတိုင်းမှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်ကာယ၊ ယေကျုံးဘာဝ၊ မိန်းမဘာဝ၊ ဟဒယဝတ္ထုနဲ့ ဇီဝိတကလာပ်လို့ အရေးအကြီးဆုံး ကမ္မဇရုပ်ကလာပ် ကိုးစည်းရှိပါတယ်။ ဒီကလာပ်စည်းကိုးခု တည်မြဲနေအောင် ဇီဝိတရုပ်က ထင်ရှားရှိနေဆဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ယပစ္စည်းနဲ့ စောင့်ရှောက် ကျေးဇူးပြုနေတာပါ။

ပမာဆိုရရင် ကြာနွယ်ကြာရိုးတွေမှာ စိမ့်ဝင်နေတဲ့ရေဟာ ကြာပန်းလေးတွေ မနွမ်းရအောင် စောင့်ရှောက်ပေးထားတာ၊ Preserve လုပ်ပေးထားတာနဲ့ အလားတူပါတယ်။

ဇီဝိတရုပ်က အလွန်အရေးကြီးလို့ မျက်စိကလာပ်စည်းပျက်သွားရင် မျက်စိပြန်မမြင်တော့ပါဘူး။ အလားတူ သောတကလာပ်စည်းမှာ ချို့ယွင်းသွားရင်လည်း နားမကြားနိုင်တော့ပါဘူး။

သတ္တဝါတွေ စုတိမရောက်မချင်း ဘဝမှာရှင်သန်အောင် ဇီဝိတရုပ်က ထင်ရှားရှိဆဲမှာ အမြဲစောင့်ရှောက်ပေးပါတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါတွေနဲ့ သက်မဲ့သစ်ပင်၊ တောတောင်၊ ရေမြေတို့ရဲ့ အဓိကကွာခြားချက်က သက်ရှိတွေမှာပဲ ဇီဝိတရုပ် ရှိပါတယ်။

သစ်ပင်မှာ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ ဝဏ္ဏ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသာ၊ ဩဇာ ဆိုပြီး ရုပ်ရှင်ခဿာရှိပြီး ဇီဝိတရုပ်မရှိပါဘူး။ သစ်ပင်ဘယ်လောက် ကြီးကြီးဘယ်လောက်ပဲသေးသေး ဇီဝိတရုပ်မရှိရင် သက်မဲ့လို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။

ယခုအခါ တစ်ချို့သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သစ်ပင်ဟာ လူတွေအစာစားသလို အာဟာရရှိတဲ့ ရေဓာတ်၊ မြေဓာတ်တွေ စုပ်ယူပြီး ကြီးထွားလို့ သစ်ပင်တွေမှာလည်း အသက်ရှိတယ်.... လို့ ယူဆကြပါတယ်။

ဒီလိုယူဆတာကလည်း အခုခေတ်မှသာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားလက်ထက်တော်အခါတုန်းကလည်း သစ်ပင်မှာ အသက်ရှိတယ်လို့ ယူဆတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်ရဟန်းတွေ သစ်ရွက်သစ်ပင်ခတ်တာ၊ ဖြတ်တာ၊ ခူးတာတွေကို ကဲ့ရဲ့ကြလို့ ရဟန်းများ သစ်ပင်တွေကို မခူးရ၊ မခုတ်ရ၊ မဖြတ်ရ လို့ သိက္ခာပုဒ် ပညတ်ထားခဲ့ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာနည်းအရ သစ်ပင်မှာ အသက်မရှိဘူးဆိုတာက သစ်ပင်မှာ ကမ္မဇရုပ်မရှိလို့ပါ။ ပဋ္ဌာန်းအရဆိုရင် အစိုးရတဲ့ ဇီဝိတရုပ် မရှိလို့ပါပဲ။

တစ်ခါ အသညသတ်ဗြဟ္မာဆိုပြီး ရုပ်ချည်းသက်သက်နဲ့ ရပ်တော်မူ ကိုယ်တော်ကြီးလိုနေကြတဲ့ ဗြဟ္မာ့ဘုံ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မှာ ရုပ်ဇီဝိတိန္ဒြေနဲ့ ကမ္မဇရုပ်ရှိတဲ့အတွက် ၃၁ ဘုံမှာရှိတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေထဲမှာ အကျုံးဝင်သွားပါတယ်။

အတ္ထိပစ္စည်းကိုတော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ တော်လှိုက်ပါမယ်။

### အတ္ထိပစ္စယော

မြေမြင့်မိုရ်သည်၊ ထိုထိုစိမ်းရွှင်၊ မြက်သစ်ပင်အား၊ ထောက်ပံ့ထားသို့၊ ထင်ရှားရှိပြီ၊

ထောက်ပံ့နိုင်သော သတ္တိတူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုနိုင်သော သဟဇာတတ္ထိ၊ ပုရေဇာတတ္ထိ၊ ပစ္စာဇာတတ္ထိ၊ အာဟာရတ္ထိ၊ ကျွန်ုပ်တို့

ငါးပါးပစ္စည်း တရားလည်းကောင်း။



## နတ္တိပစ္စည်း

ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာတော်များက ဆီမီးငြိမ်းခြင်း (Absence of Lamplight)နဲ့ ဥပမာပြဆိုထားပါတယ်

ဆီမီးငြိမ်းသွားတဲ့အခါ အမှောင်ကို ကျေးဇူးပြုနေသလို ရှေးရှေးစိတ်ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဟာ  
နောက်နောက်စိတ်ကိုကျေးဇူးပြုပါတယ်...

### ၂၂။ နတ္တိပစ္စည်း

*Absence Condition*

မရှိသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာ နတ္တိပစ္စည်းပါ။ ရှိနေဆဲမှာ ကျေးဇူးပြုတာဟာ ထင်ရှားလှပေမယ့် မရှိဘဲနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာကတော့ လောကမှာ အလွန်ထူးဆန်းလှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နတ္တိပစ္စည်းရဲ့ အကျိုးပြုတာဟာ လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း အလွန်အရေးပါတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

နတ္တိပစ္စည်းဟာ အနန္တရ၊ သမနန္တရမျိုးဖြစ်လို့ ရုပ်တရားတွေ မပါဝင်ဘဲ နာမ်တရားတွေသာ ပါဝင်ပါတယ်။

ရှေးရှေးစိတ်တွေဟာ သူတို့ချုပ်ပျက်သွားပြီးမရှိတော့ပေမယ့် နောက်နောက်စိတ်တွေ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေအောင် ကျေးဇူး ပြုသွားပါတယ်။

ဥပမာဆောင်ရရင် ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်တဲ့ မိဘနဲ့ သားသမီးတွေလိုပါပဲ။

မိဘတွေဟာ မိမိတို့သက်ရှိထင်ရှားရှိနေဆဲမှာ အတ္တိပစ္စည်းနဲ့သားသမီးတွေကို လိမ္မာအောင်၊ ပညာတတ်အောင်၊ အိမ်ထောင်ဖက်ကောင်းရအောင် ကျေးဇူးပြုသလို ကွယ်လွန်သွားတဲ့အခါမှာလည်း ပညာ၊ ဥစ္စာအမွေအနှစ်တွေနဲ့ မိဘရဲ့အရှိန်အဝါတွေ ထားခဲ့ပြီး နတ္တိပစ္စည်းနဲ့ အထောက်အပံ့ပေးသွားပါတယ်။

### အနှိုင်းမဲ့

စာရေးသူရဲ့ ဘဝမှာလည်း ၁၀၊ ၁၁၊ ၂၀၀၈ ရက်နေ့က ကွယ်လွန်သွားတဲ့ဖခင်ဖြစ်သူ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးဌာနမှ ကထိက(ငြိမ်း) ဦးစိုးလင်းဟာ ဘယ်လိုမှ မေ့လို့မရနိုင်တဲ့ ကျေးဇူးရှင်တစ်ဦးပါ။

ငယ်စဉ်ကလေးဘဝထဲက ဘာသာရေးစာပေလိုက်စားချင်စိတ်ရှိအောင်၊ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတတ်ကျွမ်းနားလည်အောင်နဲ့ ထူးချွန်တဲ့ ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာကို သက်ဝင်ယုံကြည်ဖို့ အသက် ခုနစ်နှစ်အရွယ်မှာ သရက်မြို့၊ ဇာလီတောင်ဆရာတော်ထံမှာ အပ်နှံပေးခဲ့ပါတယ်။ ယခုအခါ စာရေးသူရဲ့ဖခင်မရှိတော့ပေမယ့်လည်း နတ္တိပစ္စည်းနဲ့ သားသမီးတွေကို ကျေးဇူးပြုနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

လူသားအားလုံးအတွက် အနှိုင်းမဲ့ ကျေးဇူးရှင်ကတော့ သဗ္ဗညုတ မြတ်စွာဘုရားပါ။

မြတ်စွာဘုရားရှင် သံသရာမှာကျင်လည်ခဲ့စဉ်က လောကတ္ထစရိယံ လောကရဲ့အကျိုးစီးပွား၊ ညာတတ္ထစရိယံ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ တို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွား၊ ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယံ ဗုဒ္ဓဖြစ်ရန်အလိုငှာ ပါရမီတွေ ဖြည့်ဆည်းပြီး သတ္တဝါတွေအားလုံးကို ကျေးဇူးပြုခဲ့ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်သွားတာ နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀ ကျော်ခဲ့ပေမယ့် ထားရစ်ခဲ့တဲ့ ဓမ္မဒေသနာတွေဟာ လူအများဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုက်ရောက်ဖို့ ယခုအချိန်အထိ ကျေးဇူးပြုနေပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓကိုရည်မှန်းပြီး ကိုးကွယ်ပူဇော်ထားတဲ့ ဥဒ္ဓိဿစေတီ *images and statues of Buddha*, ဓာတုစေတီ၊ ဓမ္မစေတီနဲ့ ပရိဘောဂစေတီတွေကိုလည်း မြန်မာနိုင်ငံတွင်သာမက ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတော်တော်များများမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ရှိမှကျေးဇူးပြုတာနဲ့ မရှိတော့မှ ရင်ထဲမှာအမှတ်တရများစွာနဲ့ အောက်မေ့လွမ်းဆွတ်ပြီး ကျေးဇူးတွေကို သိလာရတာဟာ ဘဝရဲ့ဖြစ်မြဲမွေတာတစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့်မို့ မိသားစုတွေအတူတူရှိနေစဉ် အချိန်လေးမှာ အားလုံးကိုမိမိတတ်နိုင်သမျှ ကူညီစောင့်ရှောက် ပေးပြီး မေတ္တာနဲ့ နေစေချင်ပါတယ်။

### အနန္တရမျိုးစေ့ပါ

ပဋ္ဌာန်းမှာ အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ ဥပနိဿယ၊ အာသေဝန၊ ကမ္မ၊ နတ္တိ၊ ဝိဂတဆိုပြီး ရှေ့နောက် စဉ်ဆက်မပြတ် ကျေးဇူးပြုတဲ့ အနန္တရမျိုးနွယ်ဝင် ခုနစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ အနန္တရနဲ့ ထပ်တူထပ်မျှဖြစ်တာက သမနန္တရ၊ နတ္တိနဲ့ ဝိဂတတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အနန္တရကျေးဇူးပြုတာဟာ သမနန္တရကျေးဇူးပြုတာနဲ့ အတူတူဖြစ်သလို နတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုရင် ဝိဂတပစ္စည်းနဲ့လည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။



### နတ္ထိပစ္စည်းနှင့် သဿတဒိဋ္ဌိ

သဿတဒိဋ္ဌိဆိုတာ သတ္တဝါတွေရဲ့ ဝိညာဉ်ဟာမပျက်စီးဘဲ အမြဲတည်ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အယူဝါဒ *Eternalism* ပါ။

အတ္ထိပစ္စည်းကိုပဲဟောရင် နာမ်တရားတွေဟာအမြဲရှိနေပြီး ချုပ်ပျက်တယ်ဆိုတာမရှိပါဘူးလို့ အားလုံးက ထင်မြင်ယူဆသွားမှာပါ။

မြတ်စွာဘုရားက နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ရှိပြီးကျေးဇူးပြုတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှိတယ်ဆိုတာတွေကလည်း မမြဲဘဲ အချိန်ကျရင် ပျက်သွားကြတာလို့ ဆက်တိုက်ဟောတဲ့အခါမှ ထာဝရ မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အယူဝါဒဟာလည်း ပပျောက်သွားတာပါ။

ဒီလို သဿတဒိဋ္ဌိအယူရှိသူတွေဟာ ဘုရားမပွင့်ခင် ရှေးရှေးကတည်းက ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဈာန်အဘိညာဉ်ရတဲ့ ရသေ့ကြီးတွေနဲ့ ဗြဟ္မာကြီးတွေဖြစ်ပြီး ဝိညာဉ်ဟာ အစဉ်တည်မြဲနေတယ် *The soul is eternal* လို့ ယူဆကြပါတယ်။

သူတို့တစ်တွေဟာ ဒိဗ္ဗစက္ခု *The divine eye* လည်းရထားတော့ ဦးအေးမောင်က နတ်ပြည်ရောက်သွားပြီး ဦးနီက ငရဲရောက်သွားပြီ၊ ဒီနတ်သားလေးက လူ့ဘဝမှာ လာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့မြင်နေကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဝိညာဉ်လေးဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုကတစ်ခုကို ဝင်ထွက်ပြီး ဘဝတွေပြောင်းနေပေမယ့် စဉ်ဆက်မပြတ် ထာဝရ ရှိနေတယ်ဆိုပြီး သဿတဒိဋ္ဌိကို လက်ခံထားပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အတ္ထိပစ္စည်း၊ နတ္ထိပစ္စည်းလို့ တွဲပြီးဟောလိုက်မှ ဥစ္ဆေဒနဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ အစွန်းနှစ်ဖက်က လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။

### နတ္ထိပစ္စည်းနှင့် စွယ်စုံကျော်ထင်ကျမ်း

သာသနာတော်မှာ နေလိုလလို ထင်ရှားခဲ့တဲ့ ကျမ်းတစ်ဆူကတော့ စွယ်စုံကျော်ထင်ကျမ်းပါ။

ကျည်းကန်ရှင်ကြီးရဲ့ အမေးပုစ္ဆာ ၁၀၀၀ ကို ဇိနတ္ထပကာသနီကျမ်းပြုစုခဲ့တဲ့ ရွှေတောင်မြို့၊ ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော်ကြီးမှ ပြန်လည်ဖြေကြားခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

ကျည်းကန်ရှင်ကြီးရဲ့ နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ပက်သက်တဲ့အမေးကို အောက်ပါအတိုင်း ဖြေဆိုပေးထားပါတယ် -

မေး။ ကုသိုလ်ချင်းမှတ်၊ တပ်သတတ်၊ နတ္ထိပစ္စည်း မည်သို့နည်း ဆိုတဲ့အမေးအတွက် -

“ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ နတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော ဆိုတဲ့ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်နှင့်အညီ ရှေးရှေးကုသိုလ်ဇောတွေရဲ့ ချုပ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ မရှိခြင်းဟာ နောက်နောက်ကုသိုလ်ဇောတွေရဲ့ ဖြစ်ခြင်းကို နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ပထမဇောကုသိုလ်က ဒုတိယဇောကို၊ ဒုတိယဇောက တတိယဇောကို၊ တတိယဇောက စတုတ္ထဇောကို မရှိခြင်းအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

နတ္ထိပစ္စည်းကို အနန္တရပစ္စည်းနဲ့ အတူတူပဲ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်လို့ ဖြေထားပါတယ်။

### ဆီမီးငြိမ်းခြင်းပမာ

ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာတော်များက နတ္ထိပစ္စည်းကို ဆီမီးငြိမ်းခြင်း *Absence of candle light* နဲ့ ဥပမာပြဆိုထားပါတယ်။

ညအချိန် ဆီမီးငြိမ်းသွားတဲ့အခါ အမှောင်ရဖို့အတွက် တမင်လုပ်စရာမလိုတဲ့အတွက် ဆီမီးငြိမ်းသွားတာဟာ အိပ်စက်အနားယူဖို့ အမှောင်ကို ကျေးဇူးပြုသလို ရှေးရှေးစိတ်ရဲ့ ချုပ်ပျက်ခြင်းဟာ နောက်နောက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာဖို့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

မြန်မာ့သမိုင်းမှထင်ရှားခဲ့တဲ့ အနန္တသုရိယ အမတ်ကြီးရဲ့ သူတည်းတစ်ယောက်၊ ကောင်းဖို့ရောက်မူ၊ သူတစ်ယောက်မှာ ပျက်လင့်ကာသာ၊ ဓမ္မတာတည်း... ဆိုတဲ့ သံဝေဂလင်္ကာလေးဟာ အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ နတ္ထိ၊ ဝိဂတပစ္စည်းတွေကို ရည်ညွှန်းတယ် ဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။

သမနန္တရနိရုဒ္ဓါ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ ပဋ္ဌပ္ပန္နာနံ စိတ္တစေတသိကာနံ ဓမ္မာနံ နတ္ထိပစ္စယေန ပစ္စယော... ဆိုတဲ့အတွက် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်ပျက်သွားတဲ့စိတ် စေတသိက်တွေဟာ မိမိနောက်မှာဖြစ်လာမယ့်စိတ် စေတသိက်တွေကို မရှိခြင်းအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။

*Consciousness and its concomitants, which have just ceased in conriguity, wre related to the present consciousness and its concomitants, which have arisen in a similar manner, by absence condition.*



## နတ္ထိပစ္စည်းနှင့် မဂ်

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများလို့ မဂ်ဆိုက်တဲ့အခါ ဘဝင်စလန၊ လဝင်ပစ္စေဒ၊ မနောဒွါရဝဇ္ဇန်း၊ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဂေါတြဘူ၊ မဂ်ဇောတစ်ကြိမ်၊ ဖိုလ်ဇော နှစ်ကြိမ်၊ ဘဝင် ... ဘဝင်...ဆိုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ်ဆိုက်တဲ့အခါ ယောဂီများက ဘဝင်စလန ဘဝင်လေးလှုပ်သွားတော့ ဒိတ်ကနဲ ဒိတ်ကနဲ ဖြစ်သွားတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ နောက် နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ လှုပ်ဘဝင်လေးချုပ်ပြီး မရှိခြင်းအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတဲ့အခါ ဘဝင်ပစ္စေဒ ပြတ်ဘဝင် ဖြစ်လာပါတယ်။

တစ်ခါ နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ဆက်တိုက်ကျေးဇူးပြုလို့ မနောဒွါရဝဇ္ဇန်း၊ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံနှင့် လျော်ကန်သင့်မြတ်တဲ့ အနုလောမဉာဏ် ဖြစ်လာပါတယ်။

ဆက်လက်လို့ ဂေါတြဘူဖြစ်လာပါတယ်။ ဂေါတ္တဆိုတာ အနွယ်၊ ဘူ ဆိုတာ ဖြတ်လိုက်တာ၊ မရှိတော့တာဖြစ်လို့ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်လိုက်တဲ့ စိတ်ကိုပြောတာပါ။ သူက ဘဝသံသရာမှာ တစ်ခါမှ မမြင်ခဲ့ဘူး၊ အိပ်မက်ထဲတောင် မမက်ဖူးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အဦးဆုံး စမြင်လိုက်တာပါ။

ဂေါတြဘူစိတ်နောက်မှာ နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်အာရုံပြုလျက် ကိလေသာအားလုံးကို ဖယ်ခွာသောမဂ်စိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။ မဂ်ဇောစိတ်နှင့် ယှဉ်သောသိမှုကို မဂ်ဉာဏ် *Knowledge of path-consciousness* လို့ခေါ်ပါတယ်။

မဂ်ပြီးတာနဲ့ ဖိုလ်ဇောနှစ်ကြိမ် ဖြစ်လာပါတယ်။ မဂ်ဇောမှာပါတဲ့ နာနာက္ခဏိက စေတနာစေတသိက်လေးက နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ချုပ်ပျက်သွားလို့ ဖိုလ်ဇောဆိုတဲ့ အကျိုးပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်လာတာပါ။

ဒါကတော့ နတ္ထိပစ္စည်းရဲ့မရှိခြင်း ချုပ်ပျက်သွားခြင်းဖြင့် ရှေ့အကျိုးတရားတစ်ခုဖြစ်ထွန်းအောင် ကျေးဇူးပြုတာကို မြင်သာအောင် ထပ်ဆင့် တင်ပြလိုက်ရတာပါ။

နတ္ထိပစ္စည်းကိုတော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ တော်လိုက်ပါ့မယ်။

## နတ္ထိပစ္စည်း

မိုက်မှောင်ဖြစ်စေ၊ ငြိမ်းသေလေပြီး၊ ဆီမီးပုံသွေး၊ ဖြစ်ခွင့်ပေး၍၊ ကျေးဇူးပြုခြင်းလက္ခဏာရှိသော နတ္ထိပစ္စည်းလည်းကောင်း။



## ဝိဂတပစ္စည်း

နေရောင်ကွယ်ပျောက်မှ လရောင်ထွက်ပေါ်လာသလို ရှေးရှေးစေတသိက်တွေကင်းသွားမှ နောက်နောက်စေတသိက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့အတွက် ကင်းရှင်းသွားခြင်းအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာဟာ ဝိဂတပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်...

### ၂၃။ ဝိဂတပစ္စည်း

#### Disappearance Condition

ပဋ္ဌာန်းမှာ ဟောထားတဲ့ အတ္ထိပစ္စည်းနှင့် နတ္ထိပစ္စည်းကို ယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် တချို့က ရှိမှကောင်းတာ၊ ဆိုးတာဖြစ်သလို တချို့က မရှိတဲ့အခါမှ ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာ ဖြစ်ပေါ်လာလားလို့ တွေ့ရမှာပါ။

တချို့သက်မဲ့အရာတွေက ရှိနေရင်ပူရသေးတယ်၊ မရှိမှအေးချမ်းသွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့သက်ရှိအရာတွေက ထင်ရှားရှိနေဆဲမှာ အထောက်အပံ့ပေးသလို ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့အခါမှာလည်း ဆက်လက်ကျေးဇူးပြုနေတာကို တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

ဝိဂတနဲ့ နတ္ထိက အတူတူဖြစ်ပြီး နတ္ထိကို မရှိ၊ ဝိဂတကို ကင်းတယ်လို့ မြန်မာလို ပြန်ပါတယ်။

အဋ္ဌကထာဆရာများရဲ့ အလိုအရ အနည်းငယ်တော့ ကွာခြားပါတယ်။ နတ္ထိမရှိတာက ဥပါဒါ၊ ဦး၊ ဘင် သုံးခုလုံးမှာ မရှိတာဖြစ်ပြီး ဝိဂတ ကင်းတယ်ဆိုတာက ဘင် ခဏလေး Dissolution မှာပဲ ထင်ရှားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စိတ်ဆိုတာ တစ်ချိန်တည်းမှာ နှစ်မျိုးမဖြစ်နိုင်သလို တစ်ခုချုပ်သွားရင်လည်း နောက်တစ်ခုက စိတ္တနိယာမအရ မဖြစ်ဘဲ နေရိုးထုံးစံကို မရှိပါဘူး။

ရှေးရှေးစိတ်တွေ ချုပ်ပျက်သွားခြင်းဟာ နောက်နောက်စိတ်တွေ မလွှဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်အောင် အားကြီးတဲ့အကြောင်းတရား ဖြစ်လို့ ဥပနိဿယပစ္စည်းလည်း ထိုက်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ စိတ်အစဉ်ဟာ အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ ဥပနိဿယ၊ နတ္ထိ၊ ဝိဂတနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ ပစ္စည်းပစ္စယုပ္ပန် ဖြစ်နေတာကို စာဖတ်သူများ သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။

#### နေနဲ့လပမာ

ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာများက နေရောင်ကင်းမှ လရောင်လင်းတဲ့ဥပမာနဲ့ ပြဆိုထားပါတယ်။ နေရောင်ကွယ်ပျောက်မှ လရောင် ထွက်ပေါ်လာသလို ရှေးရှေးစိတ်၊ စေတသိက်တွေ ကင်းသွားမှသာ နောက်နောက်စိတ်၊ စေတသိက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရာနိုးလို့ ပြတင်းဝမှာလာနားတဲ့ ငှက်ဝါလေးကိုတွေ့လိုက်ရတဲ့ မြင်စိတ်ဝိထိမှာ ဘဝင်၊ အတိတ်ဘဝင်၊ လှုပ်ဘဝင်၊ ပျက်ဘဝင်၊ ပဉ္စဒါရာဝဇ္ဇန်း၊ မြင်စိတ်စက္ခုဝိညာဉ်၊ သမ္ပဋိဉ္စိုင်း၊ သန္တိရဏ၊ ဝုဋ္ဌော၊ ဇောနုနစ်ကြိမ်၊ တဒါရုံနစ်ကြိမ်ဆိုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ငှက်ဝါလေးကိုမြင်တဲ့ စက္ခုဝိညာဉ်က သမ္ပဋိဉ္စိုင်းကို ဥပါဒါ၊ ဦး၊ ဘင် အနေနဲ့ ပျက်သွားပြီး မရှိတဲ့အနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ သူမရှိမှ သမ္ပဋိဉ္စိုင်းက ဖြစ်ခွင့်ရလို့ နတ္ထိပစ္စည်းရဲ့သဘောက သိသာပါတယ်။

ဝိဂတကတော့ မရှိရုံသာမက သတ္တိအားဖြင့်လည်းကင်းမှ ကျေးဇူးပြုတာပါ။ စက္ခုဝိညာဉ်စိတ်က မရှိတော့ပေမယ့် သူ့ရဲ့ သဘောသတ္တိ မကင်းသေးရင် သမ္ပဋိဉ္စိုင်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သူက ကင်းသွားပါပြီ၊ ရှင်းသွားပါပြီ၊ ငါနဲ့ ဘာမှမပက်သက်တော့ပါဘူး... ဆိုမှ သမ္ပဋိဉ္စိုင်းက ဖြစ်ခွင့်ရသွားတာပါ။

နတ္ထိနဲ့ ဝိဂတကို လောကဥပမာနဲ့ ထပ်ပေးရရင်တော့ ပိုပြီးရှင်းသွားမယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

ဦးမောင်မောင်နဲ့ ဒေါ်ဝါဝါတို့ဇနီးမောင်နှံဟာ စိတ်သဘောထားချင်းမတိုက်ဆိုင်လို့ အိမ်ထောင်ကွဲသွားပါတယ်။ ဒေါ်ဝါဝါက သူမရဲ့ မိဘအိမ်မှာနေပြီး ယောက်ျားမရှိတော့လို့ နတ္ထိပစ္စည်းဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဦးမောင်မောင်နဲ့ တရားဝင်ပြတ်စဲကြောင်း လက်မှတ်ထိုးရသေးရင် ဒေါ်ဝါဝါအနေနဲ့ နောက်ထပ် အိမ်ထောင်ပြုလို့ မရပါဘူး။ နတ္ထိပစ္စည်းတော့ မှန်ပါတယ်။ ကွာရှင်းပြတ်စဲကြောင်း လက်မှတ်ထိုးပြီးမှပဲ ဝိဂတပစ္စည်း ဖြစ်သွားမှာပါ။

နတ္ထိက မရှိဘူးဆိုတာနဲ့ပဲ ကျေးဇူးပြုလိုက်တာပါ။ ဝိဂတမှာတော့ မရှိပေမယ့် သူ့ရဲ့သဘောသတ္တိ ကင်းသွားမှသာဖြစ်ခွင့်ရလို့ ကင်းပါပြီ၊ ရှင်းပါပြီ၊ ခပ်စိမ်းစိမ်းပဲနေတော့မယ်ဆိုမှ ကျေးဇူးပြုခွင့်ရသွားတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ လုံးဝကင်းရှင်းတယ်ဆိုမှ ဝိဂတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

နတ္ထိပစ္စည်းဟောပြီးပေမယ့် ဝိဂတပစ္စည်းကို ဆက်ဟောရတာက ပရမတ်တရားတွေဟာ ပျက်သွားပေမယ့် သူ့ရဲ့သတ္တိကတော့ ကျန်နေသေးတယ်လို့ဆိုတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ Eternalism ပျောက်သွားအောင်လို့ပါ။

#### ဝေနေယျဇ္ဈာဿ



ကင်းတာနဲ့မရှိတာ ကျေးဇူးပြုတာချင်းအတူတူဖြစ်ပေမယ့် ဘာလို့ ဝိဂတပစ္စည်းကို ထပ်ဟောရသလဲဆိုတာ အဋ္ဌကထာ ဆရာများ ကလည်း တော်တော် ရှင်းပြထားပါတယ်။

ရှေးဆရာတော်ကြီးများ ယူဆထားတာက နတ္ထိနဲ့ ဝိဂတဟာ အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုတူရဲ့သားနဲ့ ထပ်ပြီးဟောရတာက တရားနာပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတွေရဲ့ အတွင်းဓာတ်ခံ သဘောထားဆိုတဲ့ ဝေနေယျဈာသယ ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

တရားနာတဲ့နတ်ဗြဟ္မာတွေထဲမှာ နတ္ထိနဲ့ဟောမှ နားလည်မယ့်ပရိသတ်ရှိသလို ဝိဂတနဲ့ဟောမှ နားလည်မယ့်ပရိသတ်ရှိလို့ ထပ်ဆင့်ပြီး ဟောရတာပါ။

သမန္တရဝိဂတာ စိတ္တစေတသိကာ မွှော ပဋ္ဌပ္ပန္နာနံ စိတ္တစေတသိကာနံ မွှောနံ ဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော... ဆိုတဲ့အတွက် ကောင်းစွာအကြားမဲ့ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်၍ ကင်းပြီးကုန်သော စိတ်၊ စေတသိက်တွေဟာ မိမိနောက်မှတစ်ဆက်တည်းဖြစ်သော စိတ်၊ စေတသိက်တို့အား ကင်းခြင်းသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

*Just disappeared consciousness and mental factors are related to present consciousness and mental factors by the force of disappearance condition.*

ရှေးရှေးစိတ်၊ စေတသိက်များ ကင်းချုပ်ပျက်သွားပါမှ နောက်နောက်စိတ်၊ စေတသိက်များ အသစ်အသစ်ပေါ်လာကြတာ စိတ္တနိယာမအရလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

အသစ်ပေါ်လာလိုက် ကင်းချုပ်သွားလိုက်ဖြစ်နေလို့ အနိစ္စ၊ အနိစ္စလို့ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်နိုင်ရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် *Knownleadge with regard to the arising and passing away of conditioned things* ပေါ်လာပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များ ရင့်ကျက်လာပါက နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဝိဂတပစ္စယော

နေရောင်ကွယ်ပျောက်၊ လရောင်ရောက်သို့၊ ကိုယ်နောက်စိတ်ဝေး၊ ဖြစ်ခွင့်ပေးလျက်၊ ရှေးရှေးစိတ်၏ ကင်းပျောက်ခြင်းဟူသော သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော ဝိဂတပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။





## အဝိဂတပစ္စည်း

သမုဒ္ဒရာဟာ ငါးတွေ လိပ်တွေကို အတူတကွနေထိုင်စေပြီး မကင်းမကွာဘဲ ကျေးဇူးပြုသလို  
မကင်းသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုတာဟာ အဝိဂတပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်....

### ၂၄။ အဝိဂတပစ္စည်း

*Non-Disappearance Condition*

အဝိဂတပစ္စည်းဟာ အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ အတူတူပါ။ အတ္ထိကို ရှိခြင်း၊ အဝိဂတကို မကင်းခြင်းလို့ မြန်မာလို ပြန်ပါတယ်။

ရှိနေတာနဲ့ မကင်းတာဟာ ဝေါဟာရအားဖြင့် မခြားနားလှပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ရှိတယ်ဆိုရင် မကင်းဘူးလို့ ပြောနိုင်သလို  
မကင်းလို့လည်း ရှိနေတာလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

အဝိဂတပစ္စည်းနဲ့ အတ္ထိပစ္စည်းက ပါဠိမှာလည်း အားလုံးတူပါတယ်။ အတ္ထိပစ္စည်းမှာ ငါးမျိုးရှိသလို အဝိဂတမှာလည်း သဟဇာတ၊  
ပုရေဇာတ၊ ပစ္ဆိမဇာတ၊ ရုပ်အာဟာရနဲ့ ရုပ်ဇီဝိတိန္ဒြေအဝိဂတဆိုပြီး ငါးမျိုးရှိပါတယ်။

အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ သဘောချင်းအတူတူဆိုတော့ ထပ်ဆင့်ပြီးမရှင်းတော့ပါဘူး။

သဘောတရားအတူတူဆိုပေမယ့် ဝေနေယျဇ္ဈာသယကိုလိုက်ပြီး အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ဟောမှကျွတ်တမ်းဝင်နိုင်တဲ့ ပရိသတ်တွေ  
ရှိသလို အဝိဂတပစ္စည်းနဲ့ဟောမှ ကျွတ်တမ်းဝင်နိုင်သူများရှိလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဝိဂတဟာ ပဋ္ဌာန်းမှာ နောက်ဆုံးဟောကြားခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ရုပ်၊ နာမ် ခန္ဓာတွေဟာ သူ့အလိုလို  
ဖြစ်တာလည်းမဟုတ်၊ ထာဝရဘုရားဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တာလည်းမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားတွေပေါင်းဆုံပြီးမှ အကျိုးတရားဖြစ်တာပါ။  
*Multiplicity of cause and effect* လို့ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းမှာ ပစ္စည်း ၂၄ မျိုးနဲ့ ဟောပြထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ပဋ္ဌာန်းဟောရခြင်းရဲ့ အန္တိမရည်ရွယ်ချက်က မမြဲတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့အနတ္တကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင်ဆင်ခြင်နိုင်ပြီး  
အကြောင်းတရားတို့ ပြုပြင်စီရင်ခြင်းကင်းတဲ့ အသင်္ခတတရားဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရှိဖို့ပါ။

### ဝတ္ထုရုပ်များနှင့်ပစ္စည်းပြိုင်

စက္ခယတန် စက္ခဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနန္တ ဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေနပစ္စယော ... ဆိုတဲ့အတွက် စက္ခပဿာဒက  
စက္ခဝိညာဉ်ကို ဘယ်လိုမှ ကင်းလို့မရတဲ့သဘောနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာပါ။

နေရီဆည်းဆာအချိန်မှာ မြစ်ကမ်းစပ်တလျှောက် လမ်းလျှောက်ရင်း အိပ်တန်းပြန်ငှက်လေးတွေကို တွေ့တယ်ဆိုတာ  
စက္ခဝတ္ထုက စက္ခဝိညာဉ်ကို မကင်းရာမကင်းကြောင်း အဝိဂတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ပါ။

ဒီနေရာမှာ အဝိဂတပစ္စည်းသာမက စက္ခပဿာဒက-

- မှီရာအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ နိဿယ
- ရှေ့ကအရင်ဖြစ်နိုင်ပြီး ကျေးဇူးပြုလို့ ပုရေဇာတ
- အစိုးရသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုလို့ ကုန္တိယ
- စက္ခဝတ္ထုနဲ့ စက္ခဝိညာဉ်ဟာ မယှဉ်ဘဲနဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ ဝိပ္ပယုတ္တ
- ထင်ရှားရှိနေဆဲမှာပဲ ကျေးဇူးပြုလို့ အတ္ထိပစ္စည်းလည်း ရတာကိုတွေ့ရပါမယ်။

အလားတူ သောတပဿာဒနဲ့သောတဝိညာဉ်၊ ယာနပဿာဒနဲ့ယာနဝိညာဉ်၊ ဇိဝိပဿာဒနဲ့ဇိဝိဝိညာဉ်၊ ကာယပဿာဒနဲ့ ကာယဝိညာဉ်တို့  
ဟာလည်း ပစ္စည်းခြောက်မျိုးပြိုင်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### အာရုံများနှင့် ပစ္စည်းပြိုင်

ရှုပါယတန် စက္ခဝိညာဏဓာတုယာ တံ သမ္ပယုတ္တကာနန္တ ဓမ္မာနံ အဝိဂတပစ္စယေန ပစ္စယော... ဆိုတဲ့အတွက် ရှုပါရုံဟာ  
စက္ခဝိညာဉ်စိတ်ကို မကင်းတဲ့သဘောနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ရှုပါရုံနဲ့ ကင်းပြီး စက္ခဝိညာဉ်စိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပရမတ်သဘောမှာ ဘယ်သောအခါမှ မရှိပါဘူး။

အာရုံရှိမှ စိတ်ရှိတယ်။ အာရုံမရှိ စိတ်မရှိ ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုပါရုံဟာ စက္ခဝိညာဉ်ကို သံသရာအဆက်ဆက် ဘယ်သောအခါမဆို  
မကင်းတဲ့ သဘောနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။



အာရုံတရားတွေဟာ သူနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဝိညာဏ်ဓာတ်တွေကို ကျေးဇူးပြုတဲ့အခါ အဝိဂတပစ္စည်းသာမက အာရမ္မဏ၊ ပုရေဇာတ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတပစ္စည်းတို့နဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ရန်ကုန်မှ မန္တလေးသို့ ကားမောင်းလာရင် ရေဒီယိုမှ မပြီးသောပန်းချီကားသီချင်းသံလေးကို ကြားရတယ်ဆိုတာ သောတဝိညာဉ် *Ear consciousness* က သဒ္ဓါရုံ *Sound base* ကို အာရမ္မဏ၊ ပုရေဇာတ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတပစ္စည်းတို့နဲ့ ကျေးဇူးပြုလို့ပါ။

အလားတူ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတွေဟာ ယာနဝိညာဉ်၊ ဇိဝိဝိညာဉ်၊ ကာယဝိညာဉ်တို့ကို အာရမ္မဏ၊ ပုရေဇာတ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတပစ္စည်းတို့နဲ့ ပြိုင်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### သဿတဒိဋ္ဌိ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ

ပဋ္ဌာန်းမှာ အတ္ထိ၊ နတ္ထိ၊ ဝိဂတနဲ့ အဝိဂတပစ္စည်းတို့က သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိပျောက်အောင်လို့ပါ။ ဒီအယူမှားနှစ်ခုဟာ အလွန်အရေးကြီးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ကာထပ်ကာ ဟောကြားပေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ဝိဂတပစ္စည်း ဟောတာကတော့ တရားနာနတ်ဗြဟ္မာတွေမှာ ရှိတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ *Eternalism* ပပျောက်အောင်လို့ပါ။

နတ်ဗြဟ္မာတွေဟာ အဘိညာဉ်ရတော့ သတ္တဝါတွေဟာ တစ်ဘဝနဲ့ တစ်ဘဝ၊ တစ်ဘုံကနေ နောက်တစ်ဘုံ ပြောင်းသွားတာကို တွေ့ကြပါတယ်။ ဒီလိုတွေ့တော့ ဝိညာဉ်ဟာ မပျက်စီးဘဲ အစဉ်အမြဲနေတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက နတ္ထိနဲ့ ဝိဂတပစ္စည်းကိုဟောလိုက်မှ ရုပ်နဲ့ နာမ်ဟာ ဖြစ်ပြီးမြဲသလားဆိုတော့ မမြဲဘဲပျက်သွားကြတယ်။ ပျက်သွားပေမယ့်လည်း နတ္ထိနဲ့ ဝိဂတပစ္စည်းက ကျေးဇူးပြုလို့ နောက်ထပ်ရုပ်နာမ်တွေဖြစ်လာတာပါလားလို့ သိသွားတဲ့အခါ သဿတဒိဋ္ဌိ ပပျောက်သွားပါတယ်။

တစ်ခါ အတ္ထိနဲ့ အဝိဂတပစ္စည်းကို ဟောတာကတော့ လူဟာတစ်ဘဝတည်းနဲ့ ပြီးသွားတယ်။ လူသေရင် နောက်ထပ်ဘဝ ဆက်ဖြစ်စရာ မရှိဘဲ ဘဝပြတ်သွားပြီလို့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ *view of extincyion of next life* ယူတဲ့သူတွေ အတွက်ပါ။

ပျက်သွားတဲ့ရုပ်နာမ်နဲ့ နောက်အသစ်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်က မကင်းတဲ့အနေနဲ့ကျေးဇူးပြုလို့ နောက်ထပ် ရုပ်နာမ်အသစ်ဖြစ်တာပါလို့ သိသွားတဲ့အခါ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ပြတ်သွားပါတယ်။

သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိပြတ်သွားမှ မှန်ကန်တဲ့အယူရှိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်လာမှာပါ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဦးစီးတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းကို လျှောက်မှ အဖန်တလဲလဲ အို၊ နာ၊ သေ နေရတဲ့ သံသရာဝဋ်က လွန်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိသွားမှာပါ။

### ကြာနဲ့ရေ

ကြာပန်းလေးတွေ လန်းဆန်းရှင်သန်ဖို့ ကန်ရေဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကြာပန်းတွေဟာ ရေနဲ့ ကင်းကွာသွားမယ်ဆိုရင် ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့သွားမှာဖြစ်လို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ သံသရာအဆက်ဆက် ဘယ်လိုမှ ကင်းကွာလို့ မရတဲ့ အဝိဂတပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

### သမုဒ္ဓနက်ရေနဲ့ ငါးလိပ်များ

အဝိဂတပစ္စည်းကို ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာများက သမုဒ္ဓရာရေနဲ့ ကင်းကွာလို့မရတဲ့ ငါးနှင့်လိပ်ပမာ ပြဆိုပါတယ်။

သမုဒ္ဓရာဟာ ငါးနဲ့လိပ်တွေကို အတူတကွနေထိုင်စေပြီး မကင်းမကွာဘဲကျေးဇူးပြုပါတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သူတို့တစ်တွေဟာ သမုဒ္ဓရာရေနဲ့ကင်းကွာသွားရင် ကျေးဇူးမပြုနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီလို အတူတကွမကင်းကွာဘဲ ထောက်ပံ့တာဟာ အဝိဂတ ပစ္စည်းပါ။

### စွယ်တော်ရွက်လေးပမာ

အလားတူ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ နှစ်လွှာပေါင်းမှတစ်ရွက်ဖြစ်တဲ့ စွယ်တော်ရွက်လေးတွေနဲ့လည်း တူပါတယ်။ သဘောသဘာဝချင်း မတူပေမယ့် သူတို့နှစ်ခု မကင်းမကွာဘဲ အတူတူကျေးဇူးပြုမှ လှပတဲ့စွယ်တော်ရွက်လေး ဖြစ်လာတာပါ။

မဟာသမုဒ္ဓရာလို အလွန်တရာနက်နဲကျယ်ဝန်းလှတဲ့ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို မြန်မာလို ထိထိမိမိ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်ပြီး ပြည်တွင်းပြည်ပမှာပါ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရောက်ရှိသွားစေဖို့ ကြိုးစားရှင်းပြ ပေးထားပါတယ်။ စာဖတ်သူများလည်း အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို သိရှိပြီး ရွတ်ဖတ်ပူဇော်မယ်ဆိုရင် ပဋ္ဌာန်းဆက်ပါသွားပြီး အကြောင်းအကျိုးတိုက်ဆိုင်လာတဲ့အခါ ဉာဏ်အမြင် ရုတ်ချည်း ပွင့်လင်းသွားမှာပါ။



မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါမှ နီလ-အညိုရောင်၊ ပီတ-ရွှေရောင်၊ လောဟိတ-အနီရောင်၊ သြဗိတ- အဖြူရောင်၊ မဇ္ဈိမ- မောင်းသောအရောင် ပသာဿရ-ပြီးပြီးပြန်သောအရောင်ဆိုတဲ့ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ် *Six hues of the rays* ကွန့်မြူးလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ယုံယုံကြည်ကြည် ရွတ်ဆိုပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဘုန်းတန်ခိုးကြီးခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်အသွယ်သွယ်မှ ကင်းလွတ်ဝေးခြင်းနှင့် အလိုရှိတိုင်းတောင့်တတိုင်း ကောင်းသောဆန္ဒအားလုံးဟာ ပြည့်စုံအောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ဒီနေရာမှာပဲ နားလိုက်ပါမယ်။

စာဖတ်သူများအားလုံး ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

### အဝိဂတပစ္စယော

*သမုဒ်နက်ရေ၊ ငါးလိပ်တွေကို၊ မကင်းလေဘဲ၊ ထောက်ပံ့နေသို့၊ ပစ္စုပစ္စယုတိ၊ မကင်းချုပ်ဘဲ၊ ပစ္စုပ္ပန်အမှိုက်၌၊  
ထောက်ပံ့တတ်သော အဝိဂတသတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော ပစ္စည်းတရားလည်းကောင်း။*

### ပဋ္ဌာန်း၊ ပရမတ္ထသစ္စာနှင့် အနတ္တဒေသနာ

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာဆိုတာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပရမတ်သစ္စာလေးပါးတို့ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အကြွင်းမရှိ ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီး ဟောထားသော ဒေသနာတော်ဖြစ်ပါတယ်။

ပရမတ်သစ္စာလေးမျိုးမှာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ နာမ်တရားတွင်ပါဝင်ပြီး ရုပ်ဟာ ရုပ်တရားတွင် ပါဝင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ ဓမ္မသင်္ဂဏီ၊ ဝိဘင်း၊ ဓာတုကထာ၊ ပုဂ္ဂလပညတ်၊ ကထာဝတ္ထု၊ ယမိုက်နှင့် ပဋ္ဌာန်းစသော အဘိဓမ္မာရန်ကုမ်းကို အစဉ်အတိုင်း ဟောခဲ့ပါတယ်။

အနစ်သာရအားဖြင့် ပဋ္ဌာန်းတွင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားခဲ့သောတရားတို့ဟာ သက်ရှိသက်မဲ့တို့၏ သန္တာန်၌ အကြားမလပ် မရပ်မနား ခဏတိုင်းခဏတိုင်း ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသော ရုပ်၊ နာမ်တရားတို့ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

In essence, what has the Buddha taught in Patthana are those material and mental states which arise and cease at every instant without a break in the continuity of the so-called animate and inanimate things.

စင်စစ် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ဟာ အလွန်သိမ်မွေ့နက်နဲသော တရားတော်ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်သွားရာလမ်းကို ညွှန်ပြသော အချက်အလက်များ အစုံအလင် ပါဝင်နေပါတယ်။

မည်သူမဆို ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ကို သေသေချာချာပိုင်းခြားသိမြင်သွားပါက အတ္တအညစ်အကြေးများမှ ကင်းဝေးပြီး နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ Purity of views အဆင့်ကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဖန် ရုပ်၊ နာမ်တို့ကို အကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရား ပစ္စယသတ္တိဆိုပြီး နည်းလမ်းသုံးသွယ်ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ပါက ယုံမှားမှုများမှ လွန်မြောက်သော ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ Purity of transcending doubt အဆင့်ကို ရောက်ရှိသွားမှာပါ။

ဘုရားရှင်က အဘိဓမ္မာနိဒါန်းလိုဆိုနိုင်သော ဓမ္မစကြာမှာ ပစ္စုပ္ပန်အနတ္တန္တာ ဒုက္ခာ.... ဥပါဒိန္တရားတို့၏ စွဲလန်းရာဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် ဆင်းရဲအစစ်တို့သာတည်း...

The five aggregates of clinging are suffering လို့ ဟောခဲ့ပါတယ်။

ဒုတိယသုတ်ဖြစ်တဲ့ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်မှာ မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ နှင့် ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်စေ အစိုးမရခြင်း အနတ္တ Self-lessness သာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြထားပါတယ်။ ဒီအနတ္တ ဒေသနာတော်ကို နောင်အခါ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းတွင် အသေးစိတ် ဟောခဲ့ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ဟာ အနတ္တဒေသနာဖြစ်သလို မည်သူမဆို ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်းမှစ၍ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းအဆုံး အဘိဓမ္မာကို သုံးသပ်လျှင် ထိုကျမ်းတို့၌ လူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အမည်များ မပါဝင်လဲ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ် စသော ပရမတ်တရားများကိုသာ ဟောခဲ့တာကို အထင်အရှားတွေ့နိုင်ပါတယ်။



ဒီလိုဟောထားတဲ့ ခန္ဓာ Aggregates, အာယတန Bases, ဓာတ် Element တို့ဟာ မိမိတို့၏ သဘော သဘာဝအတိုင်းသာဆောင်ပြီး မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အလိုကိုမှ စွဲမှီပြီးမဖြစ်လို့ အနန္တစကြာဝဠာမှာ မည်သည့်အရာမှ အမှတ်မထင် အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မရှိတာကို ပဋ္ဌာန်းမှာ အခိုင်အမာ ပြဆိုထားပါတယ်။

ခပ်သိမ်းသော ရုပ်၊ နာမ်အားလုံးဟာ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သလို ထိုဖြစ်ကုန်သော တရားတို့ဟာလည်း အတ္တ၊ ဝိညာဉ်တို့ကို မမှီမစွဲဘဲ အနတ္တသဘောအရ ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းလည်း ပျက်ကြပါတယ်။

Whatever has nature of uprising, all that has the nature of cessation.

ပဋ္ဌာန်းလေ့လာခြင်းဖြင့် အကြောင်းတရားတို့ ပြုပြင်စီရင်အပ်သော သင်္ခတတရားတို့၏ အနတ္တကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်ဆင်ခြင်တတ်ပြီး အကြောင်းတရားတို့ မပြုပြင်၊ မစီရင်အပ်သော အသင်္ခတ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရှိဖို့ ရည်ရွယ်တာကို စာဖတ်သူများ ဖတ်ရှုရင်း နားလည်သွားမယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာ အစဉ်ထွန်းလင်းပြီး အခွန်ရှည်တည်တံ့ပါစေလို့ ဆန္ဒမွန် ပြုလိုက်ပါတယ်။

စာဖတ်သူများအားလုံး ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

### ၂၄ - ပစ္စည်းပဋ္ဌာန်းကို အကျဉ်းမျှ ပြဆိုခြင်း

|                   |   |
|-------------------|---|
| ဟေတုပစ္စယော       | အမြစ်သဖွယ်ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား  |
| အာရမ္မဏပစ္စယော    | အာရုံဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား   |
| အဓိပတိပစ္စယော     | အကြီးအမှူးဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                                    |
| အနန္တရ ပစ္စယော    | အကြားမဲ့ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                                      |
| သမနန္တရပစ္စယော    | ကောင်းစွာ အကြားမဲ့ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                            |
| သဟဇာတပစ္စယော      | အတူတကွဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား  |
| အညမညပစ္စယော       | အချင်းချင်းဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                                   |
| နိဿယပစ္စယော       | မှီရာဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား   |
| ဥပနိဿယပစ္စယော     | အားကြီးသောမှီရာဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                               |
| ပုရေဇာတပစ္စယော    | ရှေး၌ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား   |
| ပစ္စာဇာတပစ္စယော   | နောက်မှဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                                       |
| အာသေဝနပစ္စယော     | အဖန်ဖန်တလဲလဲ မှီဝဲထုံအပ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား။                  |
| ကမ္မပစ္စယော       | စီရင်ခြင်းကိစ္စနှင့် မျိုးစေ့ဖြစ်စေခြင်းကိစ္စဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား |
| ဝိပါကပစ္စယော      | အကျိုးဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား  |
| အာဟာရပစ္စယော      | ထောက်ပံ့ခိုင်စေတတ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                         |
| ဣန္ဒြိယပစ္စယော    | အစိုးရသည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                                     |
| ဈာနပစ္စယော        | ကပ်၍ ရှုတတ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                                |
| မဂ္ဂပစ္စယော       | လမ်းခရီးသဖွယ် ဆောင်ပို့တတ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                 |
| သမ္ပယုတ္တပစ္စယော  | ယှဉ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                                       |
| ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော | မယှဉ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                                      |
| အတ္ထိပစ္စယော      | ရှိသည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား  |
| နတ္ထိပစ္စယော      | မရှိသည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား                                       |



ဝိဂတပစ္စယော

ကင်းသည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား

အဝိဂတပစ္စယော

မကင်းသည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရားတို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။

**ဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်စေဖို့ ပဋ္ဌာန်းနည်းလမ်းကောင်းများ**

၁။ ဟေတုပစ္စည်း... စိတ်ရင်းကောင်းခြင်း၊ ရက်ရောခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်တတ်ခြင်း၊ အမြော်အမြင်ရှိခြင်း။

၂။ အာရမ္မဏပစ္စည်း ... မိမိကြောင့် သူတစ်ပါးအား အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေခြင်း၊ ကုသိုလ်ဖြစ်စေခြင်း၊ ဘုရားဖူးခြင်း၊ တရားမှတ်ခြင်း စသော အတိကျဋ္ဌာရုံများနှင့်နေခြင်း၊ ကောင်းသောအာရုံတို့နှင့်သာ နေခြင်း

၃။ အဝိပတိပစ္စည်း... ပညာဉာဏ်ကြီးခြင်း၊ စိတ်၊ ဇွဲ၊ ဆန္ဒ ထက်သန်ခြင်း

၄။ အနန္တရပစ္စည်း ... အလုပ်ကို ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်း မလုပ်ဘဲ တစ်စိုက်မတ်မတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

၅။ သမနန္တရပစ္စည်း...ပုံမှန်စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးစားခြင်း

၆။ သဟဇာတပစ္စည်း... ညီညီညွတ်ညွတ် အတူတကွ လုပ်ကိုင်ခြင်း

၇။ အညမညပစ္စည်း... အပြန်အလှန်ကောင်းကျိုးပြုခြင်း

၈။ နိဿယပစ္စည်း... သူတစ်ပါးမှီခိုအားထားလောက်သော အရည်အချင်းရှိခြင်း

၉။ ဥပနိဿယပစ္စည်း... ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ ဆရာကောင်းမိတ်ဆွေကောင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းဆိုသော အားကြီးသောမှီခိုရာ ရှိခြင်းနှင့် မိမိကလည်း သူတစ်ပါးအတွက် မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်ခြင်း

၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စည်း... အခွင့်အလမ်းကောင်းများ ရှေ့ကဖြစ်ပေါ်နေခြင်းနှင့် ရှေ့က ဦးဆောင်နိုင်ခြင်း

၁၁။ ပစ္စာဇာတပစ္စည်း...ကျောထောက်နောက်ခံ ကောင်းရှိခြင်းနှင့် လိုအပ်သူတို့အား ထောက်ပံ့နိုင်ခြင်း၊ သားသမီးကောင်း၊ တပည့်ကောင်းဖြစ်ခြင်း

၁၂။ အာသေဝနပစ္စည်း ... ထပ်တလဲလဲ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ရန် ကြိုးစားမှုရှိခြင်း

၁၃။ ကမ္မပစ္စည်း... စေတနာကောင်းထားခြင်း

၁၄။ ဝိပါကပစ္စည်း... ကောင်းကျိုးတရားများ ခံစားရခြင်း

၁၅။ အာဟာရပစ္စည်း... ကိုယ်၊ စိတ်၊ အာဟာရ မျှတခြင်း

၁၆။ ကုန္တိယပစ္စည်း... မိမိဆိုင်ရာ၌ အစိုးရခြင်း

၁၇။ ဈာနပစ္စည်း...မိမိအလုပ်၌ စူးစိုက်မှုရှိခြင်း

၁၈။ မဂ္ဂပစ္စည်း... မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ကြိုးစားခြင်း

၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စည်း... မိမိလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထက်အောက်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် မကွဲပြားဘဲ တစ်သားတည်း ဖြစ်ခြင်း

၂၀။ ဝိပယုတ္တပစ္စည်း...ပျင်းရိသူများ၊ မကောင်းသူများနှင့် မရောယှက်ခြင်း

၂၁။ အတ္ထိပစ္စည်း...အကောင်းအဆိုးနှစ်မျိုးလုံးကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း

၂၂။ နတ္ထိပစ္စည်း...တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုမရှိခြင်း

၂၃။ ဝိဂတပစ္စည်း...လူမိုက်နှင့်ကင်းအောင်နေခြင်း

၂၄။ အဝိဂတပစ္စည်း...သတိအမြဲထားရှိခြင်း

....တို့နှင့် ပြည့်စုံလျှင် ကြီးပွားတိုးတက်မှာ မလွဲကွန်ဖြစ်မှာပါ။

စာဖတ်သူများလည်း ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ဟာ အနန္တယအဆုံးမရှိ အလွန်ကျယ်ဝန်းနက်နဲသောကြောင့် ရွတ်ဖတ်နေရုံမျှမကဘဲ နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီး လက်တွေ့ဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုစေချင်ပါတယ်။



ပဌာန်းတရားတော်  
ခက်ဆစ်မှတ်ဖွယ်

ဝေါဟာရပုဒ်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

(အ)

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| အကိရိယဒိဋ္ဌိ       | = | အကြောင်းနှင့်အကျိုး နှစ်မျိုးလုံးကိုပယ်သောအယူမှား                                       |
| အကုသိုလ်မဂ္ဂင်     | = | အပါယ်သံသို့ရောက်ကြောင်းမဂ္ဂင်   |
| အကုသိုလ်ဟိတ်       | = | အကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ                                     |
| အစိန္တေယျ          | = | ကြံစည်စဉ်းစား၍ မသိနိုင်သောအရာIncomprehensibility  |
| အသင်္ချေယျ         | = | အသင်္ချေ၊ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားသောအရာ Incalculable                                |
| အဇ္ဈတ္တိကဩဇာ       | = | ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်များထဲရှိဩဇာInner Nutirment                               |
| အညာတာဝိန္ဒေ        | = | ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ အရဟတ္တဖိုလ်စိတ်ရှိသောပညာ   |
| အညိန္ဒေ            | = | အထက်မဂ်သုံးခု၊ အောက်ဖိုလ်သုံးခု၌ ရှိသောပညာ  |
| အဋ္ဌကလာပ်          | = | ရုပ် ၈-ခုအဖွဲ့အစည်း မဟာဘုတ်လေးပါး၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ဩဇာ                                   |
| အဋ္ဌကိကမဂ်         | = | အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသောမဂ်  |
| အတ္တဒိဋ္ဌိ         | = | ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ငါဟုစွဲယူသူ၏ထင်မြင်သောအယူ                                |
| အတိတိမဟန္တာရုံဝိထိ | = | စိတ္တက္ခဏတစ်ချက် အလွန်တွင် ထင်လာသောစိတ် ၁၆-ချက် ရှိသော ဝိထိ                             |
| အတိတဘဝင်           | = | အာရုံမထင်မှီ လွန်ပြီးသောဘဝင်  |
| အတ္ထိပစ္စည်း       | = | ထင်ရှားရှိဆဲ၌သာ ကျေးဇူးပြုသောတရား   |
| အနန္တရဥပနိဿယ       | = | နာမ်တရားတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အကြားအလပ်မရှိအောင်ဆက်စပ်ပေးသော အားကြီး သည့် အမှီတရား            |
| အနုလုံ             | = | ရှေ့ကဖြစ်ပြီးသော ပရိကံနှင့် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ရရန် လျော်သောစိတ်<br>Adaptation Though - Moment |
| အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် | = | အကြွင်းမရှိ ချုပ်ဆုံးသောနိဗ္ဗာန်  |
| အနောတ္တပ္ပ စေတသိက် | = | အကုသိုလ်တရားတို့၌ မကြောက်ခြင်းသဘော  |
| အနုဿယကိလေသာ        | = | အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှုရှိတိုင်း ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ပေါ်သော ကိလေသာ Ltent difilements          |
| အန္ဓပုထုဇဉ်        | = | အရိယာဖြစ်ကြောင်းတရားတို့၌ မလေ့လာ၊ မကျွမ်းကျင်၊ မသိမြင်သော ပုထုဇဉ် အကန်း                 |
| အပရာပရိယဝေဒနီယကံ   | = | တတိယဘဝမှစ၍ နိဗ္ဗာန်မရမီအတွင်း တစ်စုံတစ်ခုသောဘဝ၌ အကျိုးပေးသောကံ                          |
| အပ္ပမညာဒွေး        | = | အတိုင်းအဆမရှိသည့် သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြုသောတရားနှစ်ပါး ကရုဏာ၊မုဒိတာ                     |





|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| အဗျာကတတရား        | = | ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်အဖြစ်မဟောကြားအပ်သောတရား ဝိပါက်စိတ်၊<br>ကြိယာစိတ်၊ ရုပ်တရားများနှင့် နိဗ္ဗာန်        |
| အဗျာကတဟိတ်        | = | အဗျာကတနှင့်တကွဖြစ်သော အကြောင်း အလောဘ၊ ဒေါသ၊<br>အမောဟ   |
| အပုညဘိသင်္ခါ      | = | ကာမ သဘာဝ၌ မကောင်းကျိုးကိုပေးစွမ်းနိုင်သော<br>အကုသိုလ်တရားတို့ကိုပြုလုပ်ခြင်း                         |
| အရူပဗြဟ္မာ        | = | ရုပ်မရှိဘဲ နာမ်သာရှိသောဗြဟ္မာ  |
| အရူပဝစရကုသိုလ်    | = | ရုပ်မရှိသော ဗြဟ္မာဘုံသို့ရောက်စေသောကုသိုလ်   |
| အဝိဂတပစ္စည်း      | = | နောက်ထပ် အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်တို့အား<br>မကင်းသည့်အနေဖြင့်ကျေးဇူးပြုသောတရား                     |
| အဝိဇ္ဇာ           | = | သစ္စာလေးပါးကိုမသိခြင်း   |
| အဝိနိဗ္ဗေဒရုပ်    | = | တစ်ခုစီခွဲ၍မရ၊ တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်သော ရုပ် မဟာဘုတ်လေးပါးနှင့်<br>ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓရသ၊ သြဇာ                    |
| အဟိရိကစေတသိက်     | = | အကုသိုလ်တရားတို့၌ မရှက်ခြင်းသဘော   |
| အဟေတုကဒိဋ္ဌိ      | = | အကြောင်းကိုပယ်သောအယူမှား   |
| အာတာပီဝီရိယ       | = | ကိလေသာတို့ကို လောင်ကျွမ်းစေသောဝီရိယ  |
| အဋ္ဌကထာ           | = | ပါဠိတော်၏ အနက်ကိုဖွင့်သောကျမ်း Commentary  |
| အဟိတ်ပဋိန္ဒေ      | = | အဟိတ် ပဋိသန္ဓေနေသောသတ္တဝါ၏ ကံကြောင့်ဖြစ်သော မဟာဘုတ်  |
| (အာ)              |   |  |
| အာပေါဓာတ်         | = | ဖွဲ့စည်းမှု၊ ယိုစည်းမှုသဘော  |
| အာယတနလောက         | = | အာယတနတရားများဖြစ်ရာ ခန္ဓာဟူသော လောက  |
| အာနန္ဒဘိသင်္ခါရ   | = | ဗြဟ္မာဘုံနှစ်ဆယ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သော ကုသိုလ်တရားတို့ကို<br>ပြုလုပ်ခြင်း                             |
| အာရမ္မဏိက         | = | အာရုံပြုသည့်စိတ်   |
| အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာန် | = | ကသိုဏ်းပညတ်အာရုံ၌ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုသောဉာဏ်  |
| အာသေဝနပစ္စည်း     | = | အကြိမ်ကြိမ်ပွားများထုံထားသည့်အနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုသောတရား  |
| အာသဝ              | = | စိတ်၌ဖြစ်သော ကိလေသာယိုစည်းမှု  |
| အာဟာရဇုဩဇာ        | = | ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ အစားအစာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်<br>ထဲ၌ပါသော အဆီအနှစ် Nutirtive seesnce |
| အာဟာရဇုကာယ        | = | အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သောကိုယ်ခန္ဓာ  |
| အာဟာရဇုမဟာဘုတ်    | = | အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သော မဟာဘုတ်  |
| အာဟာရဇုရုပ်       | = | အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်   |
| အာဟာရတ္ထိ         | = | မိမိထင်ရှားရှိဆဲ၌ အာဟာရအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုသောတရား  |
| အာဟာရပစ္စည်း      | = | ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို အသက်ရှည်စေရန် ဆောင်ရွက်ထောက်ပံ့ထားသည့်  |



အနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုသောတရား Desirelessness

(က - ဥ - ဇ - ဩ)

|                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| ကုတ္တိန္ဒြေ        | = | မိန်းမအမူအရာ အသွင်အပြင်ကိုဖြစ်စေသည့် ကုတ္တိဘာဝရုပ်                                     |
| ကုတ္တိဘာဝဒေသကကလာပ် | = | ကုတ္တိဘာဝရုပ်အပါအဝင် ရုပ် ၁၀ -ခုအဖွဲ့အစည်း   |
| ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ       | = | သေပြီးနောက် မဖြစ်တော့ဘဲ တစ်ဘဝတည်း နှင့်ပြတ်၏ဟု ယူဆသော အယူဝါဒ View of Nihilism          |
| ဥတု                | = | အပူအအေးဟူသော တေဇောဓာတ် Trmperature   |
| ဥတုဇဩဇာ            | = | ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ဩဇာရုပ်  |
| ဥတုဇကာယ            | = | ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်   |
| ဥတုဇမဟာဘုတ်        | = | ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော မဟာဘုတ်  |
| ဥတုဇရုပ်           | = | ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်   |
| ဥပဇာ               | = | ဈာန်မဂ်ဖိုလ်အနီး၌ ဖြစ်သော စိတ်   |
| ဥပတ္တမ္ဘက          | = | ခိုင်မြဲအောင် ထောက်ပံ့သောအကြောင်း  |
| ဥပနိဿယ             | = | အားကြီးသောအကြောင်း၊ အားကြီးသောအမှီ   |
| ဥပပဇ္ဇဝေဒနီယကံ     | = | ဒုတိယဘဝ၌ အကျိုးပေးသောကံ  |
| ဥပါဒါရုပ်          | = | မဟာဘုတ်ကို မှီ၍ဖြစ်သောရုပ် Dependent matter  |
| ဥပေါသထသီလ          | = | ရှစ်ပါးသီလ Eight moral precepts  |
| ဇောဇကာယ            | = | အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်သောခန္ဓာကိုယ်   |
| ဇောဝေါဟာရ          | = | ခန္ဓာတစ်ပါးတည်းသာရှိသော အသညသတ်ဘုံ  |
| ဩက္ကန္တိက္ခဏေ      | = | ပဋိသန္ဓေ စတည်ချိန်ကာလ  |
| ဩဇဋ္ဌမကရုပ်        | = | ရှစ်ခုမြောက်တွင် ဩဇာရုပ်ပါဝင်သော ရုပ်ပေါင်း ရှစ်ခု မဟာဘုတ် လေးပါး၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ |

(က)

|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| ကဋုတ္တာရုပ်         | = | ပြုပြီးသောကံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောရုပ် Kerma-produced matter                                  |
| ကဗလိကာရာဟာရ         | = | အလုပ်အကျွေးပြု၍စားအပ်သော အစားအစာ အာဟာရဇရုပ်  |
| ကမ္မဇဩဇာ            | = | ကံကြောင့်ဖြစ်သောဩဇာရုပ်  |
| ကမ္မဇကာယ            | = | ကံကြောင့်ဖြစ်သော မဟာဘုတ်   |
| ကမ္မဇရုပ်           | = | ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်   |
| ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ | = | ကုသိုလ်ကံ၊ ၎င်းကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်လက်ခံသော အသိဉာဏ် အမြင်မှန် Right view of one's own making |
| ကလလရေကြည်           | = | ပဋိသန္ဓေအခါတွင်ဖြစ်သော ကာယဒဿက၊ ဘာဝဒဿက၊ ဝတ္ထုဒဿက ကလာပ်သုံးစည်း                                |
| ကလာပ်               | = | အဖွဲ့အစည်း A group   |
| ကလာပ်တူ             | = | ဖြစ်ရာအုပ်စုတူညီမှု  |



|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| ကာမာဝစရကုသိုလ်        | = | ကာမ(သ)ဘုံသား၌ များသောအားဖြင့် ဖြစ်သောကုသိုလ်   |
| ကာယဒသက                | = | ကာယပသာဒ ရုပ်အပါအဝင် ရုပ်ဆယ်ခု  |
| ကာယဒွါရဝီထိ           | = | ကာယပသာဒ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အစဉ်  |
| ကာယာယတန               | = | ကာယပသာဒရုပ် ခန္ဓာကိုယ်အကြည်ရုပ်  |
| ကာယဝိညာဏဓာတ်          | = | ကာယပသာဒကို ခို၍သိသည့်သဘော  |
| ကာယဝိညာဉ်             | = | အလိုဆန္ဒကိုသိစေသော ကိုယ်အမူအရာ   |
| ကုသလဝိပါက်စက္ခုဝိညာဉ် | = | ကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးဖြစ်သည့် မြင်သိစိတ်   |
| ကုသိုလ်မဂ္ဂင်         | = | သုဂတိဘုံဘဝ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း သမ္မာဒိဋ္ဌိစသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး                         |
| ကုသိုလ်ဟိတ်           | = | ကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်း အလောဘ၊ အဒေါသ၊<br>အမောဟ                                   |
| ကြိယာစိတ်             | = | ဘုရားရဟန္တာတို့၏ အကျိုးပေးခြင်းသဘောမရှိသည့် ပြုကာမျှစိတ်                                   |
| (ခ - ဂ - ဃ )          |   |  |
| ခန္ဓာလောက             | = | ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်ဟူသော နာမ်လောက  |
| ဂန္ထ                  | = | တုပ်နှောင်ခြင်း Bond   |
| ဂေါစရရုပ်             | = | အာရုံဖြစ်သောရုပ် “ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဗောဠဗ္ဗာရုံ”                        |
| ဂေါတြဘူ               | = | ကာမအန္ဓယ်၊ ပုထုဇဉ်အန္ဓယ်ကိုလွှမ်းမိုး၍ မဟဂ္ဂုတ်၊ လောကုတ္တရာ<br>အန္ဓယ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသောစိတ် |
| ယနဒွါရဝီထိ            | = | ယာနပသာဒ၌ ဖြစ်ပေါ်စေသောစိတ်အစဉ်   |
| ယာနဝိညာဏဓာတ်          | = | ယာနပသာဒကို ခို၍သိသည့်သဘော  |
| ယာနာယတန               | = | ယာနပသာဒရုပ် နားအကြည်ရုပ်   |
| (စ)                   |   |  |
| စက္ခယတန               | = | စက္ခပသာဒရုပ် မျက်စိအကြည်   |
| စက္ခဒသက               | = | စက္ခပသာဒရုပ်အပါအဝင် ရုပ်၁၀ ခုအဖွဲ့အစည်း  |
| စက္ခဒွါရဝီထိ          | = | စက္ခပသာဒ၌ ဖြစ်သောစိတ်အစဉ်  |
| စက္ခဝိညာဉ်စိတ်        | = | စက္ခပသာဒကို ခို၍သိသောစိတ် “မြင်စိတ်”   |
| စက္ခဝိညာဏ်စိတ်        | = | စက္ခပသာဒကိုခို၍ သိသောသဘော  |
| စတုပေါကာရ             | = | နာမ်ခန္ဓာလေးပါးသာရှိသော အရူပဘုံ  |
| စတုသမုဋ္ဌာနိကကာယ      | = | ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူသောအကြောင်းလေးပါးကြောင့်ဖြစ်သော<br>ခန္ဓာကိုယ်                        |
| စတုသမုဋ္ဌာနိကရုပ်     | = | ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူသော အကြောင်းလေးပါးကြောင့်ဖြစ်သော<br>ရုပ်                             |
| စိတ္တက္ခဏ             | = | စိတ်၏ ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက် ကာလ  |
| စိတ္တဇအာပေါ           | = | စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော အာပေါဓာတ်   |
| စိတ္တဇဩဇာ             | = | စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဩဇာရုပ်   |



|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| စိတ္တဇကာယ       | = | စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောခန္ဓာကိုယ်  |
| စိတ္တဇတေဇော     | = | စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောတေဇောဓာတ်   |
| စိတ္တဇပထဝီ      | = | စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ပထဝီဓာတ်   |
| စိတ္တဇမဟာဘူတံ   | = | စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောမဟာဘူတံ   |
| စိတ္တဇရုပ်      | = | စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ် Mind-produced matter  |
| စိတ္တနိယာမ      | = | စိတ်ဖြစ်စဉ် သဘာဝ  |
| စုတိစိတ်        | = | ဘဝတစ်ခုမှ ရွှေ့လျော့သည့်စိတ် "ဘဝနောက်ဆုံးစိတ်"  |
| စူဠသောတာပန်     | = | ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာကို အကြွင်းမဲ့ပယ်ပြီးသော သောတာပန်အစစ်ကဲ့သို့ အပါယ်မကျရောက်နိုင်တော့သည့် သောတာပန် အငယ်စား  |
| စေတနာ အာဟာရ     | = | နိုးဆော်တိုက်တွန်းမှုဟူသော နာမ်အာဟာရအကြောင်းတရား  |
| (ဆ)             |   |   |
| ဆဗ္ဗဏ္ဏရံသီ     | = | ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါး Six hues of the rays   |
| (ဇ)             |   |   |
| ဇရာ မရဏ         | = | အိုခြင်းနှင့်သေခြင်း Ageing and Death   |
| ဇဝန(ဇော)        | = | အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဖြစ်သောစိတ်  |
| ဇိဝါဒ္ဓါရဝိထိ   | = | ဇိဝါပသာဒ၌ ဖြစ်သောစိတ်အစဉ်   |
| ဇိဝါယတန         | = | ဇိဝါပသာဒရုပ် လျှာအကြည်ရုပ်  |
| ဇိဝါဝိညာဏဓာတ်   | = | ဇိဝါပသာဒကိုမှီ၍ သိသောသဘော   |
| ဇီဝိတရုပ်       | = | ရုပ်တရားတို့ကို အသက်ရှည်အောင် စောင့်ရှောက်တတ်သောရုပ်  |
| (ဈ - ည)         |   |   |
| ဈာန(ဈာန်)       | = | စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုကြည့်မှု၊ ကိလေသာကို လောင်ကျွမ်းစေမှု   |
| ဈာနဝိထိ         | = | ဈာန်စိတ်အစဉ်  |
| ဈာနသုခ          | = | ဈာန်ချမ်းသာ   |
| ညဏဝိပ္ပယုတ်စိတ် | = | အသိညဏ်နှင့် မယှဉ်သောစိတ်  |
| ညဏသမ္ပယုတ်စိတ်  | = | အသိညဏ်နှင့် ယှဉ်သောစိတ်   |
| ညတပရိယာ         | = | နာမ်ရုပ်တို့ကို ပိုင်နိုင်စွာခွဲခြား၍သိမှု  |
| (တ - ဓ - ဒ)     |   |   |
| တဒါရုံ          | = | ဇောစိတ်၏ အာရုံကိုပင် အာရုံပြုသောစိတ်  |
| တိဇကာယ          | = | အကြောင်းသုံးပါးကြောင့် ဖြစ်သော ကိုယ်ခန္ဓာ   |
| တိဟိတ်စိတ်      | = | အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဟူသော ဟိတ်သုံးပါးနှင့်ယှဉ်သောဇော  |
| တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေ  | = | အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဟူသော ဟိတ်သုံးပါးနှင့်ယှဉ်သည့် မဟာဝိပါက ညဏသမ္ပယုတ်စိတ် ၄ ခု၊ မဟာဂ္ဂုတ် ဝိပါကစိတ် ၉ ခုတို့တွင် တစ်ခုခုဖြင့် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းအကျိုး |



|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်       | = | အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဟူသော ဟိတ်သုံးပါးနှင့်ယှဉ်သည့် မဟာဝိပါက်ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ်၊ မဟဂ္ဂုတ် ဝိပါက်စိတ်တို့တွင် တစ်ပါးပါးဖြင့် ပဋိသန္ဓေနေသော ပုဂ္ဂိုလ် Triple - rooted person |
| တိရုဏပရိညာ            | = | ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာထင်မြင်အောင် စူးစမ်း၍ သိမှု   |
| တေဘူမကသင်္ခါရ         | = | ဘုံသုံးပါး၌ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တရား  |
| ဒိဋ္ဌိဓမ္မဝေဒနီယကံ    | = | ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ အကျိုးပေးသောကံ   |
| ဒေါမနဿ                | = | စိတ်ဆင်းရဲမှုဝေဒနာ   |
| ဒုက္ကရစရိယာ           | = | လွန်စွာပြုနိုင်ခဲ့သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း Difficulty practice  |
| ဒွိဇကာယ               | = | ကံ၊ ဥတုဟူသော အကြောင်းနှစ်ပါးကြောင့် ဖြစ်သောခန္ဓာကိုယ်  |
| ဒွိဟိတ်ဇော            | = | လောဘနှင့် မောဟ၊ ဒေါသနှင့် မောဟ၊ အလောဘနှင့် အဒေါသဟူသော ဟိတ်နှစ်ပါးနှင့် ယှဉ်သော ဇော   |
| ဒွိဟိတ်ပဋိသန္ဓေအကျိုး | = | အလောဘ၊ အဒေါသဟူသော ဟိတ်နှစ်ပါးနှင့်ယှဉ်သည့် မဟာဝိပါက် ဉာဏဝိပဿနာယုတ်စိတ်ဖြင့် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း အကျိုး  |
| ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်      | = | အလောဘ၊ အဒေါသ နှစ်ပါးရှိသောမဟာဝိပါက် ဉာဏဝိပဿနာယုတ်စိတ်ဖြင့် ပဋိသန္ဓေ နေသောပုဂ္ဂိုလ်   |
| ဓမ္မသင်္ဂဏီ           | = | ကုသိုလ် အကုသိုလ် အစရှိသော တရားတို့ကိုရေတွက်ပြသည့် ကျမ်း အဘိဓမ္မာခုနစ်ကျမ်းအနက် အစဦးဆုံးကျမ်းအမည်   |
| ဓာတုလောက              | = | ဓာတ်တရားများဖြစ်ပေါ်ရာ ရုပ်နာမ်ဟူသော လောက  |
| ဓုတင်                 | = | ကိလေသာကို ပယ်ရန်ကျင့်ခြင်း Austerity Practice  |
| ဓုရ                   | = | ရဟန်းတော်များဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများ Duty  |
| (န)                   |   |  |
| နတ္ထိပစ္စည်း          | = | မိမိနောက်မှဖြစ်သော နာမ်တရားတို့အား မိမိက ဥပါဒိ၊ ဌီ၊ ဘင် အားဖြင့် ထင်ရှားမရှိဘဲ ကျေးဇူးပြုသောတရား   |
| နာနာက္ခဏီကမမ္မ        | = | ကံပြုချိန်နှင့် ကံအကျိုးပေးချိန်တို့ ကာလခြားပြီးမှ အကျိုးပေးသောကံ  |
| နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်   | = | နာမ်ရုပ်တို့၏သဘာဝကို ခွဲခြား၍သိသောဉာဏ်   |
| နာမသန္တတိ             | = | နာမ်တရားအစဉ်   |
| နာမ်အာဟာရ             | = | နာမ်တရားများ အသက်ရှည်စေရန် ထောက်ပံ့သော ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ ဝိညာဉ်ဆိုသည့် အကြောင်းတရား   |
| နာမ်ဝိထိ              | = | နာမ်ဖြစ်စဉ်  |
| နိကာယ်                | = | အပေါင်း Collection   |
| နိပ္ပန္နရုပ်          | = | ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူသော အကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ဖြစ်သည့်ရုပ်Produced matter  |
| နိဝရဏ                 | = | ကုသိုလ်ဖြစ်ခွင့်မရအောင် ပိတ်ဆို့ဟန့်တားတတ်သောတရား Blocking   |



## Factors

(၁)

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| ပကတိဥပနိဿယ               | = | သာမန်ပြုလုပ်မှုထက်ပို၍ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ပြုလုပ်ခဲ့သော အားကောင်းသည့် အကြောင်းတရား   |
| ပကတိဥပနိဿယ               | = | ပင်ကိုယ်ကပင် ထက်မြက်အားကြီးသောအကြောင်းတရား   |
| ပကိန်းစေတသိက်            | = | ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် နှစ်မျိုးစလုံးတွင် ရောနှောယှဉ်သော စေတသိက်  |
| ပစ္စနိက်                 | = | ပစ္စည်း၊ ပစ္စယုပ္ပန်တွင် မပါဝင်သော တရားစု Apponent   |
| ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်         | = | နာမ်ရုပ်ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းတရားကို ပိုင်းခြား၍သိသောဉာဏ်   |
| ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်း          | = | ရှေးရှေး၌ဖြစ်သော ရုပ်တရားကို ကျေးဇူးပြုတတ်သည့် နောက်နောက်၌ဖြစ်သောနာမ်တရား  |
| ပစ္ဆာဇာတတ္ထိ             | = | နာမ်၌ဖြစ်သော မိမိထင်ရှားရှိဆဲ၌သာ ကျေးဇူးပြုသောတရား   |
| ပဉ္စဂီကမဂ်               | = | အင်္ဂါငါးပါးရှိသော မဂ်   |
| ပဉ္စဒွါရဝီထိ             | = | ဒွါရငါးပါး၌ ဖြစ်သောစိတ်အစဉ်  |
| ပဉ္စဒွါရဝဇ္ဇန်း          | = | ဒွါရငါးပါး၌ ထင်လာသောအာရုံကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တတ်သော စိတ်၊ ဘဝင်စိတ် ဆက်၍ဖြစ်ခွင့်မပေးတော့ဘဲ ဝီထိစိတ်စဉ်ဖြစ်အောင် တွန်းပေးသောစိတ်      |
| ပဉ္စဝေါကာရ               | = | ခန္ဓာငါးပါးရှိသော ဘုံ "ကာမ ၁၁ ဘုံ" အသည်သတ်ကြဉ်သော ရူပ ၁၅ဘုံ  |
| ပဉ္စာနန္တရိယကံ           | = | ဒုတိယဘဝ၌ မုချအကျိုးပေးသော အမိ၊ အဖ၊ ရဟန္တာ သတ်ဖြတ်မှု ကံသုံးပါးဘုရားရှင်အား သွေးစိမ်းတည်အောင် ပြုသည့်ကံ၊ သံဃာသင်းခွဲသောကံဟူသည့်ကံငါးပါး |
| ပဉ္စာဝါရ                 | = | အမေးပြဿနာထုတ်၍ ဟောကြားသောဝါရ   |
| ပဋိသန္ဓေစိတ်             | = | ဘဝဟောင်းနှင့် ဘဝသစ်ကို ဆက်စပ်ပေးသောစိတ်  |
| ပဋိသမ္ဘိဒါ               | = | အရင်းအမြစ်သိအောင် ဖွေရှာ စစ်ဆေးတတ်သောဉာဏ် Analytical insight   |
| ပဋိသန္ဓေဝိပါက်နာမက္ခန္ဓာ | = | ပဋိသန္ဓေအကျိုး နာမ်ခန္ဓာ   |
| ပရိကံ                    | = | ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ရရန် ဦးစွာပြုလုပ်သောစိတ်   |
| ပဟာနပရိညာ                | = | အကုသိုလ်ကိုပယ်သောမဂ်ဉာဏ်   |
| ပုညာဘိသင်္ခါရ            | = | ရုပ်နာမ်ဓမ္မ အကျိုးဝိပါကကို ပြုပြင်စီမံတတ်သောကုသိုလ် "မဟာကုသိုလ်နှင့် ရူပစိတ်တို့၌ ရှိသောစေတနာ"  |
| ပုမ္မာဝဒဿကကလာပ်          | = | ပုရိသဘာဝရုပ်အပါအဝင် ရုပ်ပေါင်းဆယ်ခုအဖွဲ့အစည်း  |
| ပုရေဇာတပစ္စည်း           | = | ရှေး၌ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား   |
| ပပ္ပဉ္စ                  | = | ရှည်စေသောတရား (လောဘ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ) Prolongation   |

( ၈ - ၁ - ၁၁ - ၈ )





|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| ဗဿအာဟာရ             | = | ဗဿဟူသောအကြောင်းတရား  |
| ဗလဝကာရဏ             | = | အားကြီးသောအကြောင်း   |
| ဗဟိဒ္ဓိဩဇာ          | = | ခန္ဓာကိုယ်၏ပြင်ပမှ ရရှိသောဩဇာ Outer nutriment                        |
| ဗဟိရမဟာဘုတ်         | = | ခန္ဓာကိုယ်၏ပြင်ပ၌ရှိသော သစ်ပင်တောတောင်စသည်<br>တည်ရှိသည့်မဟာဘုတ်      |
| ဘဝင်                | = | ဘဝ၏အကြောင်းဖြစ်သော ဘဝမပြတ်အောင် ဆက်စပ်ပေးသောစိတ်                     |
| ဘဝင်္ဂစလန           | = | လှုပ်ရှားသောဘဝင်   |
| ဘဝင်္ဂပစ္ဆေဒ        | = | ပြတ်စဲသောဘဝင်  |
| ဘူတိကဝါဒ            | = | လောကသုံးပါးသည် မဟာဘုတ်လေးပါးကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု<br>ယူသောဝါဒ             |
| ဘူမိဘောဒ            | = | ဘုံဘဝခြင်းကွဲပြားမှု   |
| မဂ္ဂဝီထိ            | = | ကိလေသာကို ပယ်သတ်နိုင်သောမဂ်စိတ်ဖြစ်စဉ်                               |
| မနောဒွါရဝီထိ        | = | မနောဒွါရ၌ထင်လာသော အာရုံကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တတ်သောစိတ်              |
| မဇ္ဈိသက             | = | မဇ္ဈိသကနတ်ပန်း Celestial Flower                                      |
| ဘဝင်စိတ်            | = | ဆက်၍ဖြစ်ခွင့်မပေးတော့ဘဲ ဝီထိစိတ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်အောင်<br>တွန်းပေးသောစိတ် |
| မရဏသန္တဝီထိ         | = | သေခါနီးတွင် ဖြစ်သောစိတ်အစဉ်  |
| မဟာဘူတ              | = | ကြီးကျယ်ထင်ရှားသောရုပ်   |
| (ယ - ရ - လ)         |   |  |
| ယထာဘူတဉာဏ်          | = | အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိသောဉာဏ်                 |
| ရုပ်အာဟာရ           | = | ရုပ်တရားအသက်ရှည်အောင် ဆောင်ထားတတ်သောတရား                             |
| ရုပ်ဝီထိ            | = | ရုပ်ဖြစ်စဉ်  |
| ရူပဇီဝိတိန္ဒြိယတ္ထိ | = | မိမိထင်ရှားရှိဆဲ၌ ကျေးဇူးပြုသောရုပ်ဇီဝိတိန္ဒြိယ                      |
| ရူပသန္တတိ           | = | ရုပ်တရားဖြစ်စဉ် The process of the matter                            |
| လောကုတ္တရာဇော       | = | လောကမှ ထွက်မြောက်သောအရှိန်အဟုန်ရှိသည့်စိတ်<br>“မဂ်လေးခုဖိုလ်လေးခု”   |
| လောကုတ္တရာမဂ္ဂင်    | = | လောကုတ္တရာစိတ်၌ ယှဉ်သောမဂ္ဂင်  |
| လောကီမဂ္ဂင်         | = | လောကီမဟာကုသိုလ်စိတ်၌ ယှဉ်သောမဂ္ဂင်                                   |
| လောကပါလဓမ္မ         | = | လောကကို စောင့်ရှောက်တတ်သောတရား Guardian of the world                 |
| (ဝ)                 |   |  |
| ဝစီဝိညတ်            | = | နှုတ်ဖြင့် သိစေသောအမူအရာ   |
| ဝတ္ထုဒဿက            | = | ဟဒယဝတ္ထုရုပ်အပါအဝင် ရုပ်အပေါင်း ဆယ်ခု                                |
| ဝတ္ထုကာမ            | = | အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ဟူသော ကာမဂုဏ်ငါးပါး                     |
| ဝါနတဏှာ             | = | အဝတ်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကို ဆက်စပ်ပေးသော အပ်ချည်ကဲ့သို့                  |



|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
|                   | = | ဘဝတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကို နောင်ဖွဲ့ပေးသော တဏှာ  |
| ဝသီဘော်           | = | ဈာန်ကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန်ဝင်စားနိုင်စွမ်းရှိခြင်း Mastery                                     |
| ဝိကလဘုံ           | = | ရုပ်သာရှိ၍ နာမ်မရှိသော ဗြဟ္မဘုံ  |
| ဝိကာရရုပ်         | = | ထူးခြားသောအမူအရာရှိသည့်ရုပ်  |
| ဝိက္ခမ္ဘ နပဟာန်   | = | ဈာန်သမာဓိစွမ်းအားဖြင့် ကာလရှည်ကြာစွာ ကိလေသာတို့ကိုပယ်ခြင်း                                     |
| ဝိဂတပစ္စည်း       | = | မိမိနောက်၌ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သော နာမ်တရားများကို မိမိ၏ သဘောသတ္တိကင်းသည့်အနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုသောတရား |
| ဝိဇ္ဇာ            | = | အမှန်ကို ထိုးထွင်း၍သိခြင်း   |
| ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်     | = | ပရမတ်အားဖြင့် ထင်ရှားရှိသည့်အပေါ်တင်သောပညတ်  |
| ဝိညာဏက္ခန္ဓာ      | = | စိတ်အစုအဝေး  |
| ဝိညတ်ရုပ်         | = | အမူအရာဖြင့် ဖော်ပြသည့်ရုပ်   |
| ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်း | = | ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်မဟုတ်ဘဲ ကျေးဇူးပြုသောတရား   |
| ဝိပဿန သမ္မာဒိဋ္ဌိ | = | ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် ရှုမြင်၍ဖြစ်ပေါ်လာသော အသိဉာဏ်                        |
| ဝိမုတ္တိ          | = | လွတ်မြောက်ခြင်း Emancipation, Liberation   |
| ဝိပတ္တိ           | = | မပြည့်စုံခြင်း၊ ချို့တဲ့ခြင်း Deficiency   |
| ဝိပလ္လာသ          | = | မှားယွင်းဖောက်ပြန်ခြင်း  |
| ဝိပါကဝဋ်          | = | အတိတ်ကံကြောင့်ရသော အကျိုးဝိပါက်ခန္ဓာ   |
| ဝိဘဝတဏှာ          | = | ဘဝပြတ်ခြင်းကို တပ်နှစ်သက်ခြင်း   |
| ဝိဘဝဒိဋ္ဌိ        | = | ဘဝပြတ်သောအယူ Belief in Annihilationism   |
| ဝိဟိံသဝိတက်       | = | သူတပါးကို ညှင်းဆဲလိုသော အကြံအစည်   |
| ဝိထိစိတ်          | = | စိတ်အစဉ်တန်း   |
| ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်  | = | သစ္စာလေးပါးကိုသိသော ဗောဓိဉာဏ်  |
| ဝိရောဓိ           | = | ဆန့်ကျင်ဘက်  |
| ဝိရတိ             | = | မကောင်းမှုမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း  |
| ဝုဠော             | = | အာရုံဆုံးဖြတ်သောစိတ်   |
| ဝေနေယျဇ္ဈာသယ      | = | တရားနာသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၏ အတွင်းဓာတ်ခံ စိတ်သဘောထား  |
| ဝေါဒန်            | = | ကိလေသာ အညစ်အကြေးများမရှိသဖြင့် ဖြူစင်သောစိတ် Pure mind   |
| (သ - ဟ )          |   |  |
| သကဒါဂါမ်          | = | ကာမဘုံတွင် တစ်ကြိမ်သာပြန်ဖြစ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်   |
| သက္ကာယ            | = | ထင်ရှားရှိသော ကိုယ် Bodily entity  |
| သက္ကာယဒိဋ္ဌိ      | = | ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ်၌ ငါ ဟုမှားယွင်းစွာ စွဲယူမှု Self-illusion                     |
| သင်္ခါရလောက       | = | ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုရှိသော ရုပ်နာမ်လောက  |



|                |   |  |
|----------------|---|--|
| သင်္ခါရက္ခန္ဓာ | = | ပြုပြင်စီရင်တတ်သော တရားအစု Aggregate of volitional activity                                |
| သစ္စကိရိယ      | = | သစ္စာဆိုခြင်း Assertion Truth  |
| သညာက္ခန္ဓာ     | = | မှတ်သားမှုအစု Aggregate of perception  |
| သန္တိပညတ်      | = | အစဉ်အတန်း ပညတ်   |
| သန္တိရဏ        | = | အာရုံကိုစူးစမ်းသောစိတ်   |
| သမ္ပဋိမျှင်း   | = | အာရုံကိုခံယူသောစိတ်  |
| သောတဒဿက        | = | သောတပသာဒရုပ်အပါအဝင် ရုပ်ပေါင်း ၁၀ ခု အဖွဲ့အစည်း  |
| သောတဒွါရဝီထိ   | = | သောတဒွါရဉာဉ်ဖြစ်သောစိတ်အစဉ်  |
| သုခုမရုပ်      | = | သိမ်မွေ့သောရုပ် Subtle matter  |
| သောတာယတန       | = | သောတပသာဒ နှာခေါင်းအကြည် ရုပ်   |
| သီလဝိသုဒ္ဓိ    | = | အကျင့်သီလ စင်ကြယ်မှု   |
| သေက္ခ          | = | သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာသုံးပါးကို ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်(သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်)            |
| သေနာသန         | = | ကျောင်း၊ ရဟန်းတော်များ သီတင်းသုံးရာဌာန Monastic dwelling                                   |
| သံယောဇန        | = | သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့ Fetter  |
| သမုစ္ဆေဒပဟာန်  | = | ကိလေသာကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ခြင်း Abandonment by cutting off defilements                    |
| သမ္ပတ္တိစက်    | = | အလိုရှိသမျှပြည့်စုံစေနိုင်သော အခြေခံတရားများ Condition for success                         |
| သပ္ပုရိသဒါန    | = | သူတော်ကောင်းများ၏ အလှူ Charity of the virtuous   |
| သရီရဓာတု       | = | ကိုယ်တော်မှဖြစ်သော ဓာတ်တော် Bone Relics  |
| သဗ္ဗစတ္တသာ     | = | စိတ်အားလုံးနှင့်ယှဉ်သည့် စေတသိက ၇-ပါး ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ မနသိကာရ |
| ဟဒယဝတ္ထုရုပ်   | = | စိတ်ကိုမှီ၍ဖြစ်သောရုပ်၊ နှလုံးအိမ်အတွင်းရှိ သွေးကိုမှီ၍ တည်ရှိသောရုပ် Heart - base         |

### ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ၁။ ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စွယ်စုံကျော်ထင်ကျမ်း ခင်ချိုထွန်းစာပေ၊ ၂၀၀၂
- ၂။ ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ အခြေပြု ပဋ္ဌာန်းတရားတော် မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ ၁၉၉၇
- ၃။ ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ အခြေပြုသင်္ဂြိုဟ်



- မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ အမရပူရ၊ ၂၀၀၄
- ၄။ ဆရာတော် အရှင်ဇောသိတ၏  
အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ တစ်ဘဝသာသနာ  
မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ မေလ၊ ၂၀၀၀။
- ၅။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
နိုင်ငံခြားပုစ္ဆာ အဖြေပေါင်းချုပ်  
လယ်တီရောင်ခြည် ကွန်ပျူတာစာပေ၊ ဧပြီလ၊ ၂၀၀၂။
- ၆။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ဝိပဿနာဒီပနီ  
ဟံသာဝတီပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၄၈။
- ၇။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ဘာဝနာ ဒီပနီ  
မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၇၂။
- ၈။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး  
ဟံသာဝတီ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၅၅။
- ၉။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏  
အနတ္တဒီပနီကျမ်း  
ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၃၁၅။
- ၁၀။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
အနတ္တလက္ခဏာသုတ် တရားတော်ကြီး  
သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၇၇။
- ၁၁။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ဓမ္မစကြာ တရားတော်  
ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၇။
- ၁၂။ ဒီပဲယင်းဆရာတော်၏  
ပရမတ္ထစက္ခုကျမ်း  
လယ်တီမဏ္ဍိုင်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၃၂၃။
- ၁၃။ ဒီပဲယင်းဆရာတော်၏  
တထာဂတ ဥဒါနဒီပနီ  
ပန်းရွှေပြည်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၁။
- ၁၄။ အရှင်နန္ဒမာလာ၏  
ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာမြန်မာပြန်  
ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ ပုံနှိပ်တိုက်



၁၉၆၅၊ အနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန နိဒ္ဒေသပိုင်း။

၁၅။ သေကျွှံတောင် ဆရာတော် အရှင်တိလောကမထေရ်၏  
ပဏ္ဍိတ ဝေဒနိယ ဒီပနိကျမ်း  
ခင်ချိုထွန်းစာပေ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၁၉၉၇။

၁၆။ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော် အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ၏  
ပဋ္ဌာန်းနှင့် ဝိပဿနာ  
သဒ္ဓမ္မရုံသီစာပေ၊ ဒီဇင်ဘာ၊ ၂၀၀၂။

၁၇။ ဆရာတော် မာဂဓိ(သာစည်)၏  
အသံမစဲ ပဋ္ဌာန်းပူဇော်ပွဲ  
ပါရမီစာပေ၊ တတိယအကြိမ်ပုံနှိပ်၊ နိုဝင်ဘာ၊ ၁၉၉၆။

၁၈။ အရှင်ဝါယာမသာရ၏  
အဘိဓမ္မာပို့ချစဉ်ကျမ်းနှင့် ဋီကာကျော်ပို့ချစဉ်ကျမ်း  
သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာန၊  
ဧပြီလ၊ ၁၉၉၆။

၁၉။ အေးငြိမ်းချမ်းသာဆရာတော် ဟိတေသီနေလ အရှင်နိပုဏ၏  
ဝိပဿနာ ရှာပုံတော်  
ကံ့ကော်မြိုင်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၈။

၂၀။ အေးငြိမ်းချမ်းသာဆရာတော် ဟိတေသီနေလ အရှင်နိပုဏ၏  
သန်လျင်တောရ ဝိပဿနာ  
ကံ့ကော်မြိုင်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၈။

၂၁။ ကမ္ဘာ့အေးဆရာတော် အရှင်ပညာဒီပ  
ဓမ္မပဒ နိဗ္ဗာန်လမ်းပြ  
မြတ်ပန်းရံစာပေ၊ ၂၀၀၃။

၂၂။ အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ၊ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊  
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓ သာသနာပြုတက္ကသိုလ်၏  
အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချချက်များ  
ပထမတွဲမှ ပဉ္စမတွဲအထိ  
ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ၊ ၂၀၀၄-၂၀၀၅။

၂၃။ ဆရာတော် အရှင်သေဠိလနှင့် ဆရာတော် ဗုဒ္ဓရက္ခိတ၏  
ဓမ္မပဒ-မြန်မာ+အင်္ဂလိပ်  
စာပေလောက စာအုပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၇။

၂၄။ သပိတ်အိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
စူဠသောတာပန်ဖြစ်ခန်း၊ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်း  
ပညာအလင်းပြစာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၁။



- ၂၅။ ဆရာကြီးဦးကျော်ထွဋ်၏  
သဒ္ဒမ္မဇာတိက ပဌာန်း  
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊ ၁၉၉၉။
- ၂၆။ ဒေါက်တာမင်းလှအောင်ကြီး၏  
မြတ်ပဌာန်း ဒေသနာတော်နိဒါန်း  
An introduction to Pathana Conditional Relations  
ဓမ္မဒါန၊ ၁၉၉၄။
- ၂၇။ ဦးညွန့်မောင်၏  
ပဌာန်း ၂၄ ပစ္စည်း အကျဉ်းမှတ်ဖွယ် အဓိပ္ပါယ်  
နှလုံးလှစာပေ၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၁၂။
- ၂၈။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏  
သိပ္ပံနယ်လွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ  
မြတ်မွန်ရတနာစာပေ၊ ဇူလိုင်လ၊ ၁၉၉၉။
- ၂၉။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏  
အဖိုးတန်ဆုံး ဘဝပညာတက္ကသိုလ်အဘိဓမ္မာ  
မြတ်မွန်ရတနာစာပေ၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၁၉၉၄။
- ၃၀။ လယ်တီပဏ္ဍိတ ဆရာကြီး ဦးမောင်ကြီး (အမ်-အေ)၏  
သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပဌာန်း  
ဝိဇ္ဇာဗျူဟာအဖွဲ့၊ ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၀၄။
- ၃၁။ ဝင်းအောင်ကြည်၏  
လက်တွေ့ဝိပဿနာ စကားပိုင်း  
ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၈။
- ၃၂။ ဆန်းလွင်၏  
ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်လာသူတစ်ယောက်အကြောင်း  
ဘဝတက္ကသိုလ်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၃။
- ၃၃။ နန္ဒသိန်းဇံ၏  
အတွေးတို့လွင့်မျောခြင်းနှင့် လူ၏ဆောက်တည်ရာ  
ရန်ကုန်၊ လှိုင်းသစ်စာပေ၊ ၂၀၀၉။
- ၃၄။ နန္ဒသိန်းဇံ၏  
ဘဝအဓိပ္ပါယ်နှင့် ဘဝသစ္စာ  
ရန်ကုန်၊ လှိုင်းသစ်စာပေ၊ ၁၉၈၉။
- ၃၅။ ဗန်းမော်ဆရာတော်ကြီး ဒေါက်တာ ဘန္တန္တကုမာရာဘိဝံသ၏  
ပဌာန်းတရားတော်  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ၂၀၁၀။





- ၃၆။ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်  
ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ  
ဓမ္မဒါန၊ ၂၀၀၄။
- ၃၇။ အရှင် နန္ဒမာလာဘိဝံသ(Ph.D)၏  
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း  
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်။ ၂၀၁၁။
- ၃၈။ ဓမ္မာစရိယ ဦးအေးနိုင် (ဘီအေ)၏  
ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ မဟာနိဒါန်း  
အလင်းသစ်စာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၁။
- ၃၉။ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၏  
ကိုယ့်အလှ ဘဝငွေလမင်း  
လှငွေစာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၉၅။
- ၄၀။ အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏  
ခေတ်မီ ပါဠိ-မြန်မာအဘိဓာန်  
ခင်ချိုထွန်းစာပေ၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၅။
- ၄၁။ THE ESSENCE OF BUDDHA ABHIDHAMMA  
by Dr. Mehm Tin Mon  
Mya Mon Yadanar Publication, Yangon, 1995.

### ကျေးဇူးမှတ်တမ်း

နာယသာဂရပဋ္ဌာန်းကို ရေးသားနိုင်ရန်အတွက် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှစ၍ သွန်သင်လမ်းညွှန်ပေးခဲ့ပြီး အစဉ်အားပေးခဲ့သော ဖခင်ဦးစိုးလင်းနှင့် မိခင် ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်း၊ အစ်မ ဒေါ်တင်မာလင်းတို့၏ ကျေးဇူးကို အမြဲအမှတ်တရ ဖြစ်နေမိပါတယ်။

ထိုသို့ ရေးသားရာမှာ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ "အခြေပြု ပဋ္ဌာန်းတရားတော်"၊ မူလပဋ္ဌာန်းဆရာတော်၏ "ပဋ္ဌာန်းပါရဂူကျမ်း"၊ ဗန်းမော်ဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ကုမာရာဘိဝံသ၏ "ပဋ္ဌာန်းတရားတော်"၊ ဆရာတော် အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ ၏ "အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချချက်များ"၊ ဆရာကြီး ဦးကျော်ထွတ်၏ "သဒ္ဓမ္မဇောတိက ပဋ္ဌာန်း"၊ ဒေါက်တာမင်းလှအောင်ကြီး၏ "မြတ်ပဋ္ဌာန်း ဒေသနာတော်နိဒါန်း" နှင့် ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်၏ "တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာ" ကျမ်းစာအုပ်များသည် စာရေးသူအား အလွန် တန်ဖိုးကြီးမားသော အထောက်အပံ့ပေးခဲ့ပါတယ်။

ထို့အတွက် ကျေးဇူးရှင် ကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ်များ အားလုံးကို ရိုသေလေးစားစွာဖြင့် ဂါရဝပြု ကန်တော့အပ်ပါတယ်။

ဆဋ္ဌမအကြိမ် ပြန်လည်ထုတ်ဝေရာတွင် အစမှအဆုံးပြန်လည်ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ထို့သို့ရေးသားစဉ် ဆရာသန်းထွေးမှ စိတ်ရှည်စွာဖြင့် အပင်ပန်းခံ ကွန်ပျူတာစာစီပေးခဲ့ပါတယ်။

စာရေးသူရဲ့စာမူကြမ်းကို စိစစ်ဖတ်ရှုပေးခဲ့သော ပညာရေးတက္ကသိုလ် ဒုတိယပါမောက္ခချုပ် ဒေါက်တာဦးပြေသိမ်းနှင့် ဇနီး မန္တလေးအဝေးသင်တက္ကသိုလ်၊ မြန်မာစာ ပါမောက္ခ/ဌာနမှူးဒေါက်တာ ဒေါ်သန်းသန်းနွဲ့၊ ညီမငယ်များဖြစ်သော မသန္တာရွှေ၊ မငြိမ်းငြိမ်းဆွေနှင့် မဝင်းလဲ့လဲ့ဖြူ တို့ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

စာအုပ်အောင်မြင်စွာထုတ်ဝေနိုင်ရေးအတွက် အကူအညီပေးခဲ့သော စိတ်ကူးချိုစာပေမှ ဦးဆန်းဦးနှင့် ဒေါ်ဝင်းမာ၊ တပည့်များဖြစ်သော ကျော်စိုးနိုင်၊ အောင်မျိုးဦး၊ ခင်မောင်ထွေးနှင့် ဝင်းစိုးဦးတို့ကိုလည်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါတယ်။



စာရေးသားနေစဉ်အတွင်း ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့သော ဇနီး ဒေါ်နွယ်သဇင်၊ သမီး မအေးချမ်းမိုး "တုန်တုန်" နှင့် မရှင်းသန့်လင်း "ပြည့်ပြည့်" တို့ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှ ဖော်ပြရသော်လည်း ဆက်တိုက်တွန်းအားသဖွယ်ဖြစ်ပြီး အကြံကောင်းများလည်းပေးကြသော စစ်တွေ၊ နေပြည်တော်၊ မိတ္ထီလာ၊ ရန်ကုန်မြို့နှင့် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ စာဖတ်သူများ၊ ဓမ္မမိတ်ဆွေများ အားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိစွာဖြင့် မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါတယ်။

### စာရေးသူ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ

အဖဦးစိုးလင်း (ဂုဏ်ထူးဆောင်ကထိက၊ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးရာဌာန၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)၊ အမိ ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်း တို့မှ ၂၅.၇.၆၁ တွက် ရန်ကုန်မြို့၌ မွေးဖွားခဲ့ပြီး မွေးချင်းငါးဦး အနက် ဒုတိယမြောက်သား ဖြစ်ပါသည်။

ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှစ၍ မိဘတို့၏ သွန်သင်ဆုံးမမှုကြောင့် စာဖတ်ဝါသနာပါခဲ့သည်။ ဖခင်ကိုယ်တိုင်လည်း ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများနှင့် အာဖရိက အမှောင်တိုက်ကြီး စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။

မိမိဘဝတွင် ပထမဦးဆုံးဖတ်ခဲ့သောဝတ္ထုရှည်မှာ ဆရာဓူဝ၏ နန်းထိုက်တဲ့ ပန်းမကိုဋ်ဖြစ်ပြီး ၇ နှစ်သားအရွယ်က ဖြစ်ပါသည်။

မိမိနှစ်သက်ခဲ့သော စာရေးဆရာများမှာ ဓူဝ၊ ရွှေဥဒေါင်း၊ ဒဂုန်ရွှေမျှား၊ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်၊ ဦးနု၊ မင်းကျော်၊ ပီမိုးနင်း၊ မဟာဆွေ၊ မြသန်းတင့်၊ နတ်နွယ်၊ ကဝေသာရ၊ စိန်လွင်လေး၊ တင့်တယ်၊ ဝင်းဦး၊ သာဓု၊ သော်တာဆွေ၊ သိန်းဖေမြင့်၊ ဒေါက်တာမောင်မောင်၊ ဒဂုန်ခင်ခင်လေး၊ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၊ ငွေတာရီ၊ ခင်နင်းယု၊ ကြည်အေး၊ ရှုမဝစိန်စိန်နှင့် ဒေါ်ခင်ဆွေဦးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးဘဝ၏ စိတ်အာရုံကို အများဆုံး စိုးမိုးခဲ့သည်မှာ ဝတ္ထုများမှ ဇာတ်ဆောင်များ၏ စရိုက်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ စာပေသည် လူ့ဘဝအတွက် အလွန်ဩဇာကြီးမားခဲ့သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

စာရေးသူ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်လာသည်မှာ မိဘများ၏ တိုက်တွန်းမှု၊ ဝါသနာနှင့် တက္ကသိုလ် ဘုန်းနိုင်၏ သူငယ်ချင်းလို့ပဲ ဆက်၍ခေါ်မည်ခိုင် ဝတ္ထုမှ မောင်ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ဇာတ်ဆောင် မောင် သည် ထူးချွန်သော တော်ဝင်ခွဲစိတ်ကုသရေး ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဆရာ၏ စာပေ စေတနာကြောင့် ငယ်စဉ်ကပင် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်နှင့် စာရေးရန် စိတ်အားထက်သန်ခဲ့ပါသည်။

ဖခင်ဖြစ်သူ၏ လမ်းညွှန်ဆုံးမမှုကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာအုပ်များကို ဖတ်ရှုရန် ဝါသနာပါခဲ့ပြီး ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကို ငယ်စဉ်ကပင် လေ့လာလိုက်စားခဲ့ပါသည်။

ပညာသင်ကြားခဲ့သော ကျောင်းများမှာ သူငယ်တန်းမှ ဒုတိယတန်းအထိ ဆရာမကြီး ဒေါ်ရင်ရင်ဝိုင်း ဦးစီးသော ခြောက်မိုင်ခွဲမှ မူလတန်းကျောင်းလေးဖြစ်သည်။

ဒုတိယတန်းနှစ်ဝက်တွင် ဖခင်ဖြစ်သူမှာ တောင်ကြီးကောလိပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့တာဝန်ထမ်းဆောင်ရ၍ အထက(၂)နှင့် အထက(၅) တောင်ကြီးတွင် ပညာဆက်လက်သင်ကြားခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က တောက်ကြီးကောလိပ်ကျောင်းအုပ်ကြီးမှာ တက္ကသိုလ် ဘုန်းနိုင်ဖြစ်ပါသည်။

ဆဋ္ဌမတန်းမှာ အဋ္ဌမတန်းအထိ အထက(၃) စမ်းချောင်းတွင် ပညာဆည်းပူးခဲ့ပြီး အခြေခံပညာအထက်တန်းစာမေးပွဲကို အထက(၂) အင်းစိန်မှ ၁၉၇၇ ခုနှစ်တွင် အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

ဆက်လက်၍ အမှတ်(၂) ဒေသကောလိပ်၊ လှိုင်နယ်မြေ၌ ပထမနှစ်မှ ဒုတိယနှစ်အထိ သင်ကြားခဲ့ပါသည်။

၁၉၈၀ခုနှစ်မှစ၍ ဆေးတက္ကသိုလ် (၁)၌ ပညာဆည်းပူးခဲ့ပြီး ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် ဆေးပညာဘွဲ့ (ခွဲစိတ်ကုပညာ) ရရှိခဲ့ပါသည်။

၁၉၉၄-၉၆ တွင် ဗြိတိန်နိုင်ငံ Claatterbridge Centre for Oncology တွင် ပညာသင်ယူခဲ့ပြီး DMRT 'London' နှင့် ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် အိဒင်ဘာရာ ဆေးကောလိပ်မှ MRCSEd ရရှိခဲ့ပါသည်။

တပ်မတော် ဆေးတပ်ဖွဲ့သို့ ၁၉၈၆ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလမှစ၍ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး မိခင်တပ်မှာ အမှတ်(၁) အခြေချစစ်ဆေးရုံ (ခုတင် ၇၀၀)၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ မန္တလေး စစ်မြေပြင်ဆေးတပ်ရင်း၊ ဘားအံ၊ စစ်တွေ၊ မိတ္ထီလာမြို့နှင့် နေပြည်တော်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

စာပေနယ်သို့ ၁၉၇၉ ခုနှစ်မှ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ပထမဦးဆုံးစာမူမှာ အိုင်းစတိုင်းနှင့် သူ၏ဘဝမှတ်တိုင်များ ဖြစ်၍ ဒေသကောလိပ်၊ နံရံကပ်စာစောင်တွင် ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ပထမဆုံး ပုံနှိပ်ဆောင်းပါးမှာ အနှိုင်းမဲ့ဖြစ်၍ ၂၀၀၀ခုနှစ် ဆေးတပ်ဖွဲ့မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြခြင်းခံရပါသည်။ ဘာသာရေးစာပေများကို သီလဝ မဂ္ဂဇင်းတွင် ၂၀၀၀ ခုနှစ်မှ စတင်ရေးသားခဲ့ပြီး ပထမဦးဆုံးဆောင်းပါးမှာ ဗုဒ္ဓရှုပွားတော်မြတ်များရှေ့ဝယ် ဖြစ်သည်။



ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ရတနာ့တံခွန်မဂ္ဂဇင်းတွင် ၂၀၀၁ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၃ ခုနှစ်အထိ လစဉ်အခန်းဆက်ရေးသားခဲ့၍ ယနေ့အထိ ဆေးပညာဆိုင်ရာ ဆောင်းပါး(၉)ပုဒ်နှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာဆောင်းပါး (၄၅) ပုဒ်ရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ပထမဦးဆုံးရေးသားခဲ့သောစာအုပ်မှာ အနန္တနယ သမန္တပဋ္ဌာန်းတရားတော် ဖြစ်၍ ၂၀၀၅ ခုနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ဆက်လက်ပြီး ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များနှင့်ဘဝဆည်းဆာ၊ နယသာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်၊ မျှော်လင့်ခြင်းသည်ရင်မှာ၊ သံယောဇဉ် ဆွဲအား၊ သစ္စာနှင့် ရွှေစင်မြင်းမိုရ် အဘိဓမ္မာတို့ကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

စာရေးသူသည် ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်၊ သတ္တဗေဒဌာနမှ သရုပ်ပြဆရာမ ဒေါ်နွယ်သဇင်နှင့် လက်ထပ်ခဲ့ပြီး သမီး အေးချမ်းမိုးနှင့် သမီး ရှင်းသန့်လင်း တို့ ထွန်းကားခဲ့ပါသည်။

စာရေးစာဖတ်ခြင်းများအပြင် ဝါသနာပါသောလုပ်ငန်းများမှာ ခရီးသွားလာ၍ ဗဟုသုတရှာဖွေခြင်း၊ စာအုပ်မျိုးစုံစုဆောင်းခြင်း၊ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များကို နှစ်သိမ့်ကုသပေးခြင်းနှင့် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ပြန့်ပွားစေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ ဘာသာရေးနှင့် ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာများ၊ ဘဝအတွေးအမြင်နှင့်ပတ်သက်သော ဆောင်းပါးများနှင့် စာအုပ်များကို ဆက်လက်ရေးသားလျက်ရှိပြီး အမှတ်(၂) တပ်မတော်ဆေးရုံ (ခုတင်-၅၀၀) ရန်ကုန်မြို့တွင် တပ်မှူးနှင့်ခွဲစိတ်ကုသမှုဌာနပါမောက္ခ တာဝန်ကို ဗိုလ်မှူးချုပ်အဆင့်ဖြင့် ထမ်းဆောင်နေပါသည်။

ရေးသားပြုစုခဲ့သည့် စာပေများ

|    |                                      |      |
|----|--------------------------------------|------|
| ၁။ | အနန္တနယ သမန္တပဋ္ဌာန်းတရားတော်        |      |
|    | ပထမအကြိမ်                            | ၂၀၀၅ |
|    | ဒုတိယအကြိမ်                          | ၂၀၀၉ |
| ၂။ | ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များနှင့် ဘဝဆည်းဆာ     | ၂၀၀၅ |
| ၃။ | နယသာဂရပဋ္ဌာန်းတရားတော်               |      |
|    | ပထမအကြိမ်                            | ၂၀၀၆ |
|    | ဒုတိယအကြိမ်                          | ၂၀၀၇ |
|    | တတိယအကြိမ်                           | ၂၀၁၀ |
|    | စတုတ္ထအကြိမ်                         | ၂၀၁၁ |
|    | ပဉ္စမအကြိမ်                          | ၂၀၁၁ |
| ၄။ | မျှော်လင့်ခြင်းသည် ရင်မှာ            |      |
|    | ပထမအကြိမ်                            | ၂၀၀၈ |
|    | ဒုတိယအကြိမ်                          | ၂၀၁၁ |
| ၅။ | သံယောဇဉ်ဆွဲအား                       |      |
|    | ပထမအကြိမ်                            | ၂၀၁၀ |
|    | ဒုတိယအကြိမ်                          | ၂၀၁၀ |
|    | တတိယအကြိမ်                           | ၂၀၁၀ |
|    | စတုတ္ထအကြိမ်                         | ၂၀၁၁ |
| ၆။ | သစ္စာ                                | ၂၀၁၁ |
| ၇။ | ရွှေစင်မြင်းမိုရ် အဘိဓမ္မာ(ပထမတွဲ)   | ၂၀၁၂ |
| ၈။ | ရွှေစင်မြင်းမိုရ် အဘိဓမ္မာ(ဒုတိယတွဲ) | ၂၀၁၂ |

