

စိန်လင်း
ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ
သံယောဇဉ်ဆွဲအား



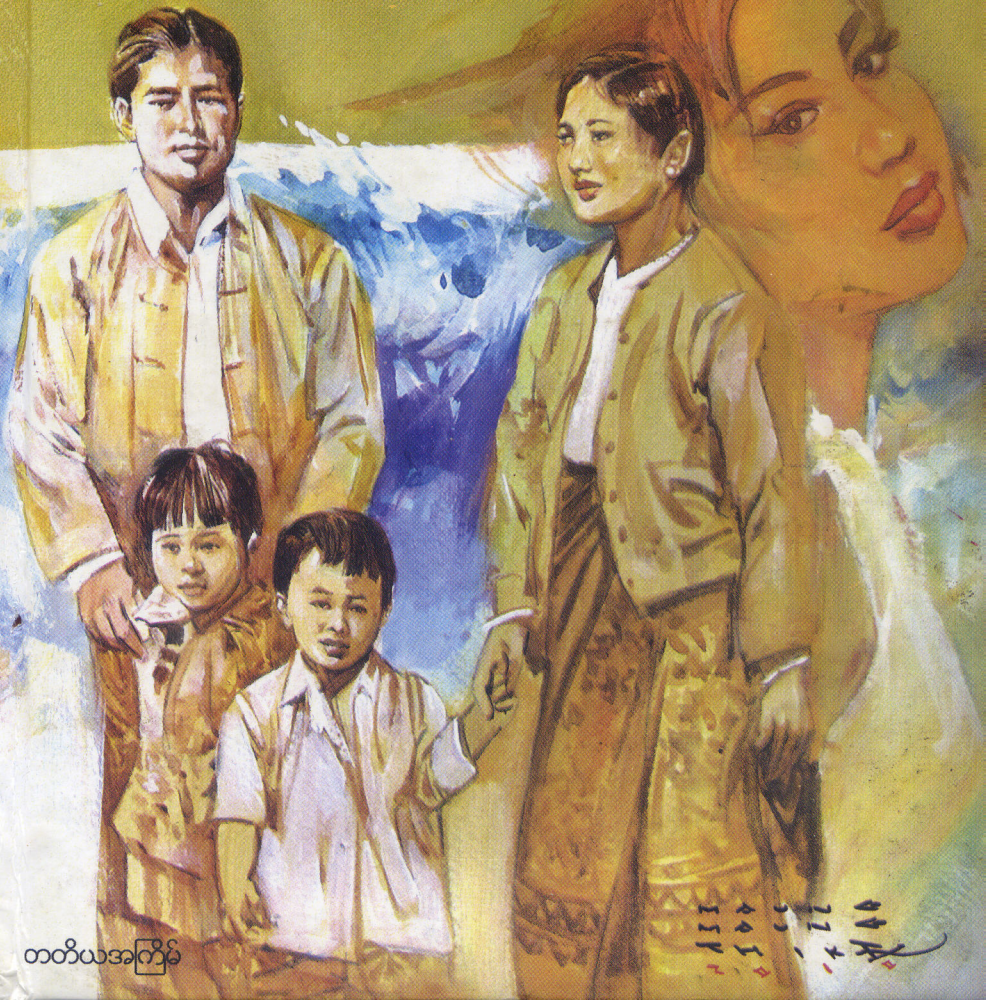
စာအုပ်
အမည်
အလှူရှင်



စိန်လင်း

ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ
သံယောဇဉ်ဆွဲအား

စိန်လင်း၊ ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ၊ သံယောဇဉ်ဆွဲအား



တတိယအကြိမ်

၁၁၈
၁၁၇
၁၁၆
၁၁၅
၁၁၄
၁၁၃
၁၁၂
၁၁၁
၁၁၀
၁၀၉
၁၀၈
၁၀၇
၁၀၆
၁၀၅
၁၀၄
၁၀၃
၁၀၂
၁၀၁
၁၀၀
၉၉
၉၈
၉၇
၉၆
၉၅
၉၄
၉၃
၉၂
၉၁
၉၀
၈၉
၈၈
၈၇
၈၆
၈၅
၈၄
၈၃
၈၂
၈၁
၈၀
၇၉
၇၈
၇၇
၇၆
၇၅
၇၄
၇၃
၇၂
၇၁
၇၀
၆၉
၆၈
၆၇
၆၆
၆၅
၆၄
၆၃
၆၂
၆၁
၆၀
၅၉
၅၈
၅၇
၅၆
၅၅
၅၄
၅၃
၅၂
၅၁
၅၀
၄၉
၄၈
၄၇
၄၆
၄၅
၄၄
၄၃
၄၂
၄၁
၄၀
၃၉
၃၈
၃၇
၃၆
၃၅
၃၄
၃၃
၃၂
၃၁
၃၀
၂၉
၂၈
၂၇
၂၆
၂၅
၂၄
၂၃
၂၂
၂၁
၂၀
၁၉
၁၈
၁၇
၁၆
၁၅
၁၄
၁၃
၁၂
၁၁
၁၀
၉
၈
၇
၆
၅
၄
၃
၂
၁

၁၈

.....

.....

.....

၁၉

.....

.....

.....

ဒို့ဘာဇနိတဇေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	...	ဒို့ဘာဇေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	...	ဒို့ဘာဇေး
အချွန်စာခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	...	ဒို့ဘာဇေး

.....

ပြည်သူ့သဘောထား

- N ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- N နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- N နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- N ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

.....

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- N နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- N အမျိုးသား ဖြန့်လှည့်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- N နိုင်ငံမာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- N ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

.....

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- N စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- N ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- N ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- N နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

.....

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- N တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ ဖြင့်မားရေး
- N အမျိုးဂုဏ်၊ စာတိဂုဏ်ဖြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- N မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- N တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်ဖြင့်မားရေး

မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာ	...
ကျေးဇူးမှတ်တမ်း	...
၁။ သံယောဇဉ်ဆွဲအား	... ၁
၂။ ဘဝဆည်းဆာ	... ၆၇
၃။ ကိုယ်သာပန်းစေ စိတ်မနှိမ်းစေနဲ့	... ၁၀၇
၄။ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝ	... ၁၂၇
၅။ ဆည်းဆာမှာ ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်နိုင်ဖို့	... ၁၄၁
၆။ နေ့စဉ်ဘဝလေးထဲမှာပဲသတိလေးနဲ့နေပေးပါ	... ၁၆၇
၇။ တကယ့်အဖော်	... ၁၈၃
၈။ ဗိုလ်မှူးကျော်ငြိမ်း(ကွယ်လွန်)၏ကိုယ်တွေ့တရား	... ၁၉၉
၉။ မျှော်လင့်ခြင်းသည် ရင်မှာ	... ၂၂၉
၁၀။ နိဗ္ဗာန်	... ၂၉၅
၁၁။ ဘဝဖြစ်တည်မှုနှင့် အနတ္တဒေသနာ	... ၃၆၅
၁၂။ ကျမ်းကိုးစာရင်း	... ၃၉၉
၁၃။ စာရေးသူ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း	... ၄၀၅

သံယောဇဉ်ဆွဲအား

စိန်လင်း

(ခွဲစိတ်နှင့်ကင်းဆက်ပါရှု)

သံယောဇဉ်ဆွဲအား

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် □ ၄၀၀၉၈၈၀၉၁၀
 မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် □ ၄၀၀၉၄၃၀၉၁၀
 ထုတ်ဝေသူ □ ဦးစန်းဦး
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ
 ၆၇၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ။
 ပုံနှိပ်သူ □ ဒေါ်ဝင်းမာ
 စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်
 ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်။
 မျက်နှာဖုံးပန်းချီ □ မောင်မောင်သိုက်
 အတွင်းသရုပ်ဖော်ပန်းချီ □ မြင့်မောင်ကျော်
 စာအုပ်ချုပ် □ ကိုမြင့်
 ထုတ်ဝေခြင်း
 ပထမအကြိမ် □ ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ မေလ
 ဒုတိယအကြိမ် □ ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
 တတိယအကြိမ် □ ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ
 အုပ်ရေ □ ၅၀၀၀
 တန်ဖိုး □ ၃၀၀၀

၁၅၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ)

သံယောဇဉ်ဆွဲအား/ စိန်လင်း(ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ)။

ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀

စာမျက်နှာ ၄၀၉၊ ၁၃ စင်တီ × ၁၈.၅ စင်တီ။

(၁) သံယောဇဉ်ဆွဲအား

စာရေးသူ၏အမှာ

ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များကို ကုသပေးပြီး နေ့စဉ်လည်း ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရသူတစ်ဦးမို့ သူတို့တွေရဲ့ အကြောင်းကို စာနာစိတ်နဲ့ တွေးမိရာကနေ သံယောဇဉ်ဆွဲအားကို ရေးဖြစ်သွားပါတယ်။ ဆည်းဆာ (Sun-Set) ဆိုတာ နေလေးတစ်နေ့ရဲ့ သာယာဆွတ်ပျံ့ဖွယ် အချိန်ကာလလေးဖြစ်ပေမယ့် ဝေဒနာရှင်များအတွက် ဘဝဆည်းဆာကတော့ အပင်ပန်းဆုံး ရင်ဆိုင်ရတဲ့ နေ့ရက်ကလေးတွေ ဖြစ်မှာပါ။

မည်သူမဆို ဘဝဆည်းဆာမှာ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေက တစ်ဖက်၊ မိမိသံယောဇဉ်တွယ်တာရသူတွေနဲ့ ခွဲခွာရမယ့် သောကဖိစီးမှု ဆွဲအားတွေက တစ်ဖက်နဲ့မို့ အားငယ်ကြရစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ဘဝဆည်းဆာမှာ အကောင်းဆုံး နေထိုင်သင့်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို မိမိတတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးစားပြီး တင်ပြထားပါတယ်။

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်ထဲက မှတ်မိနေတဲ့ စာအဖွဲ့လေး တစ်ခု ရှိပါတယ်။ မိခင်ဖြစ်သူက ကျွန်တော်အိပ်ပျော်အောင်လို့ ပုခက်လွှဲရင်း သီဆိုလေ့ရှိတဲ့ကဗျာလေးပါ။ ကဗျာရေးဖွဲ့တဲ့ သူကိုတော့ မမှတ်မိလို့ မဖော်ပြနိုင်တော့ပါဘူး ...

‘ နေဝင်ရင် x x x တိမ်တောက်ပါလို့ x x x
ပျိုကြောက်တဲ့ ဒီအချိန် x x x ဆီမီးရယ် x x x
မှန်အိမ်နဲ့ x x x ပြန်ချိန်ကို ဆံတိုလေးရယ် x x x
ဆီးကြိုလှည့်လေး x x x ’

ရိုးရိုးလေးစဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင်တော့ ဆည်းဆာနေဝင်ချိန်
မှာ အိမ်ပြန်ရရှာတဲ့ အလုပ်သမ လုံမလေးက သူ့မောင်တော်ကို
အကြံထောက်ဖို့ မှာကြားတဲ့ ကဗျာလေးလို့ တွေးမိကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့
လည်း နက်နက်နဲနဲစဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် ဆည်းဆာနေဝင်ချိန်ဟာ
သာယာလှပပေမယ့် ဘဝနေဝင်ချိန်ကိုတော့ ပုထုဇဉ်လူသားတိုင်းက
ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီကဗျာအဖွဲ့ကလေးကလည်း လူအများစု
စိုးရိမ်ကြတဲ့ ဘဝနေဝင်ချိန်ကို ရည်စူးရေးဖွဲ့ထားလေသလားလို့
အခုအချိန်မှာ စဉ်းစားမိပါတယ်။

နေဝင်ဆည်းဆာ အိမ်ပြန်လမ်းကိုတော့ ဆီမီးအလင်းရောင်နဲ့
နှင်လို့ရပေမယ့် ဘဝဆည်းဆာ သံသရာခရီးကိုတော့ ဓမ္မ အလင်း
ရောင်ခြည်နဲ့သာခရီးဆက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာဘဝဆည်းဆာ
ကိုတော့ မလွဲမသွေရောက်ကြရမှာဖြစ်ပေမယ့် ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ
အနေနဲ့ကတော့ စောစီးစွာတွေ့ကြုံလိုက်ရသလို ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒီစာစုလေးတွေမှာ သံယောဇဉ်ဆွဲအားနဲ့ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့
နေကြသူများအတွက် ဘဝဆည်းဆာမှာ စိတ်ကို တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်

အေးချမ်းစွာထားဖို့၊ မိမိသည်သာ မိမိအားကိုရာဖြစ်လို့ ဓမ္မဆီမီးကို မိမိကိုယ်တိုင် ရယူထွန်းညှိဖို့၊ မေတ္တာစိတ်လေးနဲ့ သတိဆိုတဲ့ နေအိမ်မှာ နေထိုင်ဖို့၊ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာပွားပြီး အများအကျိုး၊ လောကအကျိုး ကိုလည်း မိမိအသက်ရှင်နေဆဲ ကာလလေးမှာ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ဖို့ ဆိုတာတွေကို အဓိကဦးတည်ပြီး ရေးဖွဲ့ထားပါတယ်။

ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ သေခြင်းတရားကို လက်ခံသွားနိုင်ရင် ကိုယ် ဘာကိုအကောင်းဆုံးလုပ်သင့်တယ် ဆိုတာကို ဝေဒနာရှင်များကိုယ်တိုင်လည်း သိရှိသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ဖြောင့်တန်းနေတဲ့ မျဉ်းဖြောင့်လိုမဟုတ်ဘဲ အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျရှိတဲ့ ပင်လယ်လှိုင်းတွေပမာ လူ့ဘဝမှာလည်း မွေးဖွား ခြင်း ရှိရင် သေဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ သဘောတရား ရှိတာတွေကိုလည်း ဒီသံယောဇဉ်ဆွဲအားမှာ ရေးဖွဲ့တင်ပြထားပါတယ်။

ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် သေခြင်းတရားဟာ အချိန်မရွေး ကျရောက်လာနိုင်လို့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာပွားရင်းနဲ့ တစ်နေ့တာ ကာလလေးတွေမှာ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်စေဘဲ ကုသိုလ်စိတ်လေး တွေနဲ့ပဲ နေသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိအတွက် အအေးချမ်းဆုံးနဲ့ နောင်ဘဝတွေမှာလည်း မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝတွေရောက်အောင် ‘ဗုဒ္ဓရဲ့ ရင်ခွင်’ (In the Lap of Buddha) မှာ ခိုလှုံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ် တရား အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းသွားဖို့ကတော့ မိမိကိုယ်သာမိမိ အားထားပြီး ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ညီတော် အာနန္ဒာမထေရ်ကို မှာကြားတဲ့
ဂါထာလေးမှာလည်း အောက်ပါအတိုင်း ဟောထားပါတယ် ...

‘မိမိကိုယ်မိမိ ကျွန်းသဖွယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။’

မိမိကိုယ်မိမိသာ ကိုးကွယ်စရာ၊ မှီခိုအားထားစရာ ဖြစ်ပါစေ။

တရားကိုသာမှီခိုစရာ၊ ထောက်ထားစရာ၊ ထောက်တည်ရာ
ကျွန်းသဖွယ်မှတ်ပါ။

တရားကိုသာ ကိုးကွယ်စရာ၊ မှီခိုအားထားစရာ ဖြစ်ပါစေ။

တခြားဘာကိုမှ ကိုးကွယ်စရာ၊ အားထားစရာအဖြစ်

မယူပါနဲ့’

Be an island onto yourself

Be your own refuge

Make the Dhamma your island

Make the Dhamma your refuge

Take no other refuge

ဒါကြောင့်မို့ ဆည်းဆာကာလလေးမှာ ဗုဒ္ဓရင်ခွင်မှာသာ
ခိုလှုံပြီး ဘိုးတော်၊ မယ်တော်၊ ဝိဇ္ဇာ ကိုးကွယ်တာ၊ အဆောင်တွေ၊
လက်ဖွဲ့တွေကို အားကိုးတာမျိုး မလုပ်မိဘဲ မိမိကိုယ်တွင်းမှာသာ
တရားရှာစေချင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် တရားရှုမှတ်သွားရင် တဖြည်းဖြည်း
စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းလာပြီး နေရသမျှအချိန်လေးမှာ တန်ဖိုးရှိရှိ
အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေနိုင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘောလေးတွေကိုလည်း
စာစုလေးတွေမှာ တင်ပြထားပါတယ်။

‘သံယောဇဉ်ဆွဲအား’ မှာ ဘဝဆည်းဆာကို အကောင်းဆုံး ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့ ‘ဘဝဆည်းဆာ’၊ ‘သံယောဇဉ်ဆွဲအား’၊ ‘ဆည်းဆာ’ မှာ ချမ်းမြေ့စွာနေနိုင်ဖို့၊ ‘ကိုယ်သာပန်းစေ စိတ်မနွမ်းစေနဲ့’၊ ‘ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘဝ’၊ ‘တကယ့်အဖော်’၊ ‘နေ့စဉ်ဘဝလေးထဲမှာပဲ သတိလေးနဲ့ သိပေးပါ’ ‘နိဗ္ဗာန်’ နဲ့ ‘မျှော်လင့်ခြင်းသည် ရင်မှာ’ ‘ဘဝဖြစ်တည်မှုနှင့် အနတ္တဒေသနာ’ စာစုလေးများကို စုစည်းတင်ပြ ထားပါတယ်။ ဘဝနေနည်းကိုသာမက တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်း သွားနိုင်ဖို့ ဓမ္မသဘောတွေကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

အရေးကြီးမယ်လို့ ယူဆတဲ့ တချို့အကြောင်းအရာလေးတွေ ကိုတော့ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ၁၉၇၁ ခုနှစ်က အာခံတွင်း ကင်ဆာနဲ့ ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင် ဘိုးလေး ဗိုလ်မှူးကျော်ငြိမ်းရဲ့ ကိုယ်တွေ့ ဓမ္မစာစုလေးဟာလည်း ဘဝတူ ဝေဒနာရှင်များအတွက် အတုယူဖွယ်၊ အားကျဖွယ်ဖြစ်လို့ အမှတ်တရ ပြန်လည်ဖော်ပြထားပါတယ်။

သံယောဇဉ်ဆွဲအားကို ဖတ်ရှုပြီးသွားရင် စာဖတ်သူများလည်း အစိုးမရတဲ့ လောကကြီးမှာ သတိနဲ့အတူနေတဲ့ စိတ်၊ တည်ငြိမ် အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ မိမိဘဝဆည်းဆာကို အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင် သွားနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့် မိပါတယ်။

စာဖတ်သူများအားလုံး ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ။

မေတ္တာရည်၍

စိန်လင်း

ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ

ကျေးဇူးမှတ်တမ်း

‘သယောဇဉ်ဆွဲအား’ အတွက် အစဉ်အားပေးခဲ့သည့် မိဘများ ဖြစ်သော ဦးစိုးလင်းနှင့် ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်း၊ ဦးကြီး ဦးတင်ရှိန်နှင့် အစ်မ ဒေါ်တင်မာလင်း တို့အား ဦးစွာကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

စာအုပ် အောင်မြင်စွာ ထွက်ရှိနိုင်ရေးအတွက် အစမှအဆုံး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြသော ကိုစိုးသူရ၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေမှ ကိုစန်းဦးနှင့် မဝင်းမာ၊ ယန်းချို ဦးမောင်မောင်သိုက်နှင့် ကိုမြင့်မောင်ကျော်၊ ညီမ မဆွေဆွေမြင့်နှင့် မသန္တာရွှေ၊ ကွန်ပျူတာစာစီ ဆရာကြီး သန်းထွေး၊ ဆရာ ကျော်ကျော်သိန်း၊ ကိုခိုင်ရဲ၊ အောင်မျိုးဦး၊ ကျော်စိုးနိုင်၊ တင်ထွန်းအောင်၊ ခင်မောင်ထွေးနှင့် ဗိုလ်မှူး ဝဏ္ဏကျော်တို့ကို ကျေးဇူးမှတ်တမ်း ပြုပါတယ်။

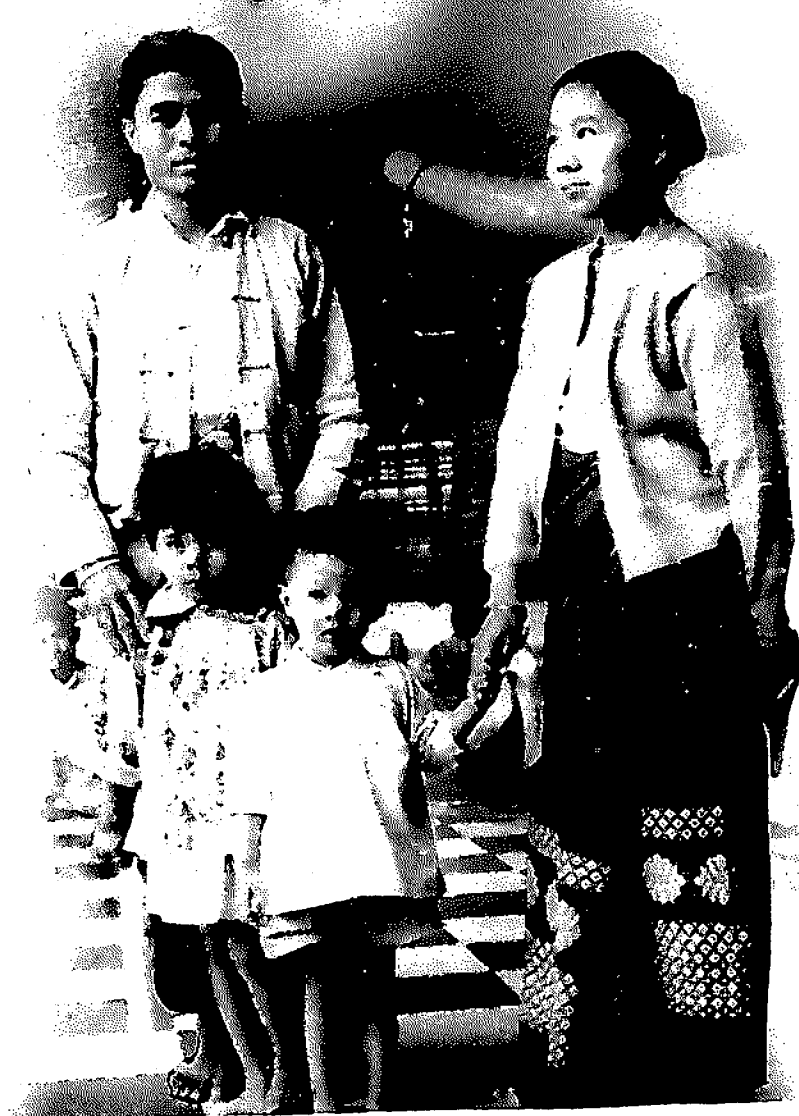
စာမူရေးသားနေစဉ် ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့သော ဇနီး ဒေါ်နွယ်သဇင် နှင့် သမီး မအေးချမ်းမိုး၊ မရှင်းသန့်လင်းတို့ကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

တတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေနိုင်ရေးအတွက် ဆက်တိုက်တွန်းအား သဖွယ်ဖြစ်ပြီး အကြံကောင်းများလည်း ပေးကြသော နေပြည်တော်၊ မိတ္ထီလာမြို့၊ ရန်ကုန်မြို့နှင့် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ မိတ်ဆွေများနှင့် ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအားလုံးကို အထူးကျေးဇူး တင်ရှိစွာဖြင့် မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါတယ်။

သီယောဇဉ်ဆွဲအား

ဝိနိလင်း

ခွဲစိတ်နှိုင်းကပ်ဆာပါရဂူ



သံယောဇဉ်ဆွဲအား

(၁)

အချစ်သည်သာ ဘဝ

ဘဝခရီးဟာ အလွန်ရှည်လျားသလို ထွေပြားဆန်းကြယ်လွန်းလှ
တဲ့အတွက် တစ်ခါက ဒါရိုက်တာ ဆရာဦးသုခ ရိုက်ကူးခဲ့တဲ့
ဘဝသံသရာရုပ်ရှင် ဇာတ်ဝင်တေးမှာ-

‘ဘဝသံသရာ *** ရှည်လျားထွေပြား *** မနေမနား
*** တစ်သွားတည်း သွားကြတာ ...’ လို့ ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။ သံဝေဂ
ဖြစ်ဖွယ် ဒီရုပ်ရှင်ကားဟာ နာမည်ကျော် ခဲသလို ဇာတ်လမ်းထဲမှာ
ပါဝင်တဲ့ ရွှေညောင်-ဟဲဟိုးရထားလမ်းပေါ်က အကွေ့အကောက်
အတက်အဆင်းများတဲ့ မီးရထားတံတားကလေး ဟာလည်း
ယခုအခါမှာ ဘဝသံသရာတံတား ‘Life circle bridge’ လို့
အမည်တွင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီလို စဆုံးမထင်အောင် ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာမှာ ကျင်လည်
ကြရတာဟာ တကယ်တော့ ‘သမုဒယ’ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်ဆွဲအား
‘The force of attachment’ တွေကြောင့်ပါပဲ။ တကယ်တော့
လည်း အများစုဟာ မသိလို့မဟုတ်ပါဘူး။ ‘သိလျက်နဲ့ ဝိပါက်
ကြမ္မာငင်’ဆိုသလို အတွယ်အတာတွေဆိုတာ ပူလောင်မှန်း သိပေမယ့်

၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဖြတ်ကျော်ဖို့ ခဲယဉ်းလှတဲ့ မေတ္တာနှောင်ကြိုးတွေကြောင့် ရုန်းမထွက်နိုင်အောင် ဖြစ်နေရတာပါ။ သံယောဇဉ် များများတွယ်တာရလေလေ၊ ဆွဲအားများလေလေ ဖြစ်နေရပါတယ်။

သေသေချာချာ တွေးကြည့်လိုက်တော့လည်း အပြစ်ဆိုလို့ မရနိုင်တာက ကျွန်တော်တို့အားလုံးရဲ့ ဘဝတွေဟာ အချစ်နဲ့ စခဲ့ကြလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ 'ဘဝနိက္ခန္တိက' ဆိုတဲ့ ဘဝကို ချစ်ခင်နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ လောဘစိတ်ကလေး 'Attachment for Life' က ပထမဦးဆုံး အစပြုခဲ့ပါတယ်။

အသက်အရွယ်ရလာလေလေ၊ ကိုယ်သံယောဇဉ် နှောင်ဖွဲ့မိသူတွေက များလေလေ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း ဒီအချစ်တွေ၊ သံယောဇဉ်တွေ နှောင်ဖွဲ့တာတွေကြောင့်ပဲ ဘဝမှာ ရှင်သန်စိုပြည်လို့ လာရပါတယ်။

သစ်ပင်တွေမှာ ရေသောက်မြစ်တွေ ခန်းခြောက်သွားရင် ဆက်လက်မရှင်သန်နိုင်တော့သလို ဘဝမှာလည်း မိမိသံယောဇဉ် တွယ်တာရသူတွေနဲ့ ကွဲကွာသွားရင်၊ မဆုံတွေ့ရတော့ဘူးဆိုရင် ဘဝဟာ အသက်ရှင်လျက်နဲ့ သေသွားရသလိုမျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ လောကီနယ်ထဲမှာ ကျင်လည်နေရသူတွေအားလုံး အတွက် အချစ်သည်သာဘဝ၊ ဘဝဆိုတာကလည်း အချစ်သံယောဇဉ်တွေနဲ့ နှောင်ဖွဲ့ထားတာ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ငယ်ရွယ်စဉ်အခါမှာ မိဘ၊ မောင်နှမ၊ ဆွေမျိုးတွေက ခင်မင် တွယ်တာရဆုံး ဖြစ်ပေမယ့် အချစ်ပန်းလေးတွေ ဖူးပွင့်လာတဲ့



အချိန်မှာတော့ ဘဝလက်တွဲဖော်နဲ့တွေ့ပြီး ဆွဲငင်အားတွေ တိုးလာပါတယ်။ အိမ်ထောင်ကျသွားတဲ့အခါမှာလည်း သားသမီး၊ မြေး၊ မြစ်များရဲ့ သံယောဇဉ်ဆွဲအားတွေကလည်း ဘဝမှာ ပိုပိုပြီး ရစ်ပတ်ချည်နှောင်လာကြတာ လောကသဘာဝပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မတာတရားက အချစ်ကို လမ်းပြနေတာမို့ ရေငတ်လို့ ဆားငန်ရေသောက်မိသူလို သောက်လေ သောက်လေ ငတ်မပြေဖြစ်လို့ အပြစ်မမြင်နိုင်ဘဲ အချစ်ပင်လယ်ထဲမှာ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဒီသဘောသဘာဝလေးရှိလို့ ရှေးပညာရှိပျို့ 'Old wisemen sacred verse' မှာလည်း-

‘အချစ် အချစ် ချစ်တိုင်း ချစ်၍၊ ချစ်လေချစ်လေ ချစ်မပြေတည်း ဆားငန်ရေနောက်၊ ငတ်တိုင်းသောက်ကာ၊ သောက်လေ သောက်လေ၊ ငတ်မပြေသို့၊ ဖြစ်လေသမျှ၊ ကာမအရာ၊ တဏှာဖွဲ့ရစ်၊ ထိုအချစ်လည်း၊ အပြစ်မမြင်၊ မဆင်ခြင်ဘဲ၊ ချစ်လျှင်ပျော်နိုး၊ ချစ်စပျိုးသည် ချစ်ရိုးချစ်စဉ် ချစ်လမ်းတည်း’ လို့ ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

(၂)

အိမ်ရှင်အစစ်၊ ငယ်ကျွမ်းချစ်နှင့်

ကျွန်တော် မြန်မာစာပေကို လေ့လာလို ကံစားခဲ့ စဉ်က ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ ရဲ့ ရတုစာပိုဒ်လေးများကို အထူးနှစ်သက်ခဲ့ပါတယ်။ အင်းဝခေတ်မှာ ဖွဲ့ဆိုထားတဲ့ ရွှေပြည်ထွတ်ချာ ဘုရားတိုင်ရတုမှာ -

‘ရွှေပြည်ထွတ်ချာ၊ စွယ်လက်ယာ၊ ရတနာပွင့်လှိုင်၊ မဇ္ဈခိုင်
နှင့် ဦးတိုင်ချိုးမြှောက်၊ ကျွန်ုပ်လျှောက်အံ့၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ပြည့်၊
မြင့်၏မထင်၊ မွတ်မွတ်စင်သာ၊ ဗြိတ်သွင်လွတ်စို့၊ ပြာသွယ်ညိုကို၊
နတ်ကဲ့သို့ပင်၊ နောင်မင်းထင်သာ၊ ရှင်ပင်မွေတော်၊ ဖန်ဆင်းသော်မှ၊
တူပျော်ရအံ့၊ ပူတညှိုးသမ်း၊ တတမ်းတမ်းသည်၊ မလွမ်းဘယ်သူ
နေတတ်မည်...’

ဒီရတုလေးအရ ဆရာတော်ငယ်စဉ်က ဆယ့်ခြောက်နှစ်
ကျော်အရွယ် မွေးညှင်း ပြာလဲ့လဲ့လေး လွမ်းထားတဲ့ ဖြူစင်
ညက်ညောသော အသားအရေ၊ ညိုညိုစိမ်းနေသောအကြောလေးများနဲ့
နတ်သမီးလေးပမာ ချောမောလှပတဲ့ မိန်းမပျို ကလေးတစ်ဦးကို
စွဲလန်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဆရာတော်မှ -

‘ပုရေနီသင်၊ ဆက်တိုင်းကြင်၍၊ အိမ်ရှင်အစစ်၊ ငယ်ကျွမ်း
ချစ်နှင့်၊ ထပ်ရစ်လက်သင်၊ ထုံးစံတွင်၌၊ သွေးငင်ကြမ္မာ၊ ဝါသနာ
ကြောင့်၊ ဆရာမိဘ၊ ကွပ်ဆုံးမလည်း၊ ချစ်စထုံးနှောင်၊ ပျော်ရ
အောင်ဟု၊ သန်းခေါင်မဟူ၊ အတူယှဉ်နှံ၊ သန်လွဲမခန့်၊ ကိုယ်သက်
စွန့်၍၊ ဝေးခွန်ခရီး၊ ချုံကြီးတောအုံ၊ ဝါးရုံဝါးထွေး၊ သစ်ကျားဘေးကို၊
မတေးဆံဖျား၊ မလေးစားတည့်၊ တရားသံဝေ၊ အောက်မေ့ချေသော်၊
ကြေးရွှေဂဟေ၊ မစပ်လေသို့၊ စာပေတတ်မွန်၊ ဓမ္မဝန်နှင့်၊ ကျမ်းဂန်
သိမြောက်၊ ပဉ္စင်းရောက်က၊ ထပ်လှောက်ကြင်ဖွယ်၊ ရှေးသောနှယ်ကို၊
အဘယ်ကြိုးရှာလေတော့မည်...’



ပုရောဟိတသင် ဆိုတာ မြန်မာလို ရှေးရေစက်ဒါမှမဟုတ် ရှေးက ချစ်ခင်နှစ်သက်ခဲ့တာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ငယ်ရွယ်သူတို့ သဘာဝ ဆရာမိဘတွေကိုလည်း ဂရုမမူတော့ဘဲ အန္တရာယ်များလှတဲ့ တောကြီးမျက်မည်းထဲမှာတောင် ‘ချစ်စထုံးနှောင်၊ ပျော်ရအောင် လို့...’ ဆိုပြီး အတူလက်တွဲ ခရီးနှင့်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ဖူးပါတယ်။

အလွန်လှပတဲ့ မြန်မာစာအရေးအဖွဲ့လေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးလေးတွေ ဆံထုံးထုံးတဲ့အခါ ဆံနွယ်လေးတွေကို တစ်ပင်နဲ့ တစ်ပင် ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ထုံးသလို မေတ္တာနှောင်ကြိုးတွေကိုလည်း နွယ်လေးတွေလို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ထားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျမ်းဂန်တွေ တတ်မြောက်ပြီး တရားသဘောနဲ့ ဆင်ခြင် နိုင်တဲ့အခါ ဆရာတော်ဟာ ဒီသံယောဇဉ်တွေကို တဖြည်းဖြည်း ဖြတ်လာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ စာရှုသူများလည်း တရားသဘောလေးနဲ့ ယှဉ်ပြီး ပြန်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ သံသရာဆိုတာကလည်း အလွန်ရှည်လျား လှတဲ့အတွက် မိမိဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ဘဝတွေဟာလည်း နည်းမှာ မဟုတ်သလို မိမိနှောင်ဖွဲ့ခဲ့တဲ့ သံယောဇဉ်တွေ၊ အချစ်တွေဆိုတာ လည်း နည်းမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဘဝ တစ်ခု တစ်ခုမှာ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီး၊ မိဘဆိုသလို ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ပြီး နေခဲ့ကြတာပါ။ ဘဝတစ်ခုမှာ သားသမီး တော်လိုက်၊ ဘဝတစ်ခုမှာ ဇနီး ခင်ပွန်း ဖြစ်လိုက်၊ ဘဝတစ်ခုမှာ မိဘ ဆွေမျိုးဖြစ်လိုက်နဲ့ ကျင်လည်ပြီး နေကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားကလည်း အလွန်ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာစက်ဝန်း

၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ကြောင့် ယခုဘဝမှာ ဆုံတွေ့ခဲ့သူတွေကလည်း အတိတ်ဘဝတွေမှာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ဆွေမျိုးတော်စပ်ခဲ့သူတွေပါလို့ ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချစ်ဆိုတာနဲ့ တွယ်တာတပ်မက်မှု၊ ရယူပိုင်ဆိုင်လိုမှု၊ စွဲလမ်းမှု တွေကလည်း တစ်ခါတည်း တွဲပါလာတော့ တဏှာ 'Attachment or Craving' လို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဦး ဓမ္မစကြာမှာ ဟောထားတာအရ တဏှာဆိုတာ သမုဒယသစ္စာ 'The cause of suffering' ဖြစ် ပါတယ်။

သမုဒယသစ္စာကြောင့် ဘဝဆက်တိုင်းဆက်တိုင်း တရား အသိဉာဏ်မပွင့်လင်းသမျှ ဒုက္ခသစ္စာ 'The truth of suffering' တွေကိုပဲ တွေ့ကြုံနေရမှာပါ။

သံယောဇဉ်ဆွဲအားဆိုတဲ့ တဏှာ(သမုဒယသစ္စာ)ကြောင့် လူသတ္တဝါတွေအားလုံး ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတာက ဆင်းရဲခြင်းသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓမှ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓညွန့်ပြခဲ့တဲ့ ဆင်းရဲခြင်း ရှစ်မျိုးကတော့ -

(၁) ဇာတိပိဒုက္ခော - အဖန်ဖန်တလဲလဲ မွေဖွားရခြင်း၊
ဖြစ်တည်ရခြင်း 'existence'၊ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းဟာလည်း ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဇာတိကြောင့် မည်သူမဆို ပုခက်တွင်းမှ ခေါင်းထဲ ရောက်တဲ့အထိ ဆင်းရဲခြင်းမျိုးစုံကို တွေ့ကြုံပြီးနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်



'All between the cradle and coffin is suffering'။ လူနှင့် သတ္တဝါတွေအားလုံးဟာ ဇာတိနှင့်အစပြုလို့မွေးဖွားလာတဲ့အခါ ဘယ်ဘဝသို့ ရောက်ရောက်နောက်ဆုံးသေခြင်းနှင့်သာ အဆုံးသတ်စမြဲမို့ ပထမဆုံး ဆင်းရဲအဖြစ် ဗုဒ္ဓကဟောခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ဧရာပိဒုက္ခော - ဘဝတစ်ခုရလာတယ်ဆိုရင် အိုမင်း ရင့်ရော်ခြင်း၊ ဟောင်းမြေ့ယိုယွင်းခြင်း၊ အဆင်းအရောင်မှိန်ခြင်း၊ အရာမရောက်ခြင်းနဲ့ နှစ်သက်ဖွယ် မဖြစ်တော့တဲ့သဘောကို မလွဲ မသွေကြုံတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဧရာ 'Ageing' ဆိုတာ အချိန်နှင့် ဆက်စပ်နေသလို 'အချိန်ကာလရဲ့ တိုက်စားခြင်း' သဘောလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုကို ဆွေးမြေ့စေတတ်၊ အိုမင်းရင့်ရော် စေတတ်လို့ ဧရာဟာ ဒုတိယ ဆင်းရဲခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ဗျာဓိပိဒုက္ခော - ဘဝခရီးတာလေးတစ်ခုမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဆိုတဲ့ အကြောင်းလေးပါးကြောင့် ဖျားနာခြင်း၊ အနာ ရောဂါစွဲကပ်ခြင်း(Sickness)၊ ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းစသော ဖောက်ပြန်မှု တွေကိုလည်း မကြုံချင်ပေမယ့် ကြုံဆုံရပါတယ်။ တရားရှုမှတ်လို့ သမာဓိ ရလာရင် နေ့စဉ်ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ အစဉ်ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေမှု၊ မငြိမ်မသက် ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်မှုတွေဟာ ပိုလို့သိသာလှပါတယ်။

(၄) မရုဏ်ပိဒုက္ခံ - အစရှိရင် အဆုံးဆိုတာရှိသလို မွေးဖွား ခြင်းရှိတဲ့အတွက် ဘဝတစ်ခုရဲ့ ချုပ်ဆုံးခြင်း၊ ပြီးဆုံးခြင်းနဲ့ သေဆုံး

ခြင်းဟာလည်း အမြဲဒွန်တွဲရှိနေပါတယ်။ ဘဝကို ဇာတ်ခုံနဲ့ပမာထားပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် အရာရာဟာ မရဏသဘောကြောင့် တစ်ခန်းရပ် ပြဇာတ်ကို ကပြနေကြတာနဲ့တူပါတယ်။ လက်ရှိဘဝမှာ တိုက်တာ အဆောက်အဦတွေ၊ ဇနီးသားသမီးတွေ၊ စိန်ရွှေတွေ၊ အခြွေအရံတွေ ဘယ်လောက်ပဲရှိပါစေ သေဆုံးသွားတဲ့အခါ အားလုံးအချည်းနှီး ဖြစ်သွားရတဲ့အတွက် စတုတ္ထမြောက်ဆင်းရဲခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

(၅) အဝိယောဟိ သမ္ပယောဂေါဒုက္ခော - မိမိ မချစ်မနှစ်သက် သောသူတို့နဲ့ အတူယှဉ်တွဲနေတိုင်ဆက်ဆံရတာကလည်း ဆင်းရဲခြင်း တစ်ခုဖြစ်ပါတယ် 'Association with those who do not love is suffering'။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆိုကတည်းက မိမိတစ်ယောက် တည်း နေလို့မရတော့ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးနဲ့ပါ ထိတွေ့ ဆက်ဆံလာရပါတယ်။ ကျောင်းမှာ၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာလည်း အခြွေအနေအရ မိမိနဲ့အဆင်မပြေတဲ့၊ မိမိကို နားလည်မှုမရှိဘဲ အနှောက်အယှက်ပေးတဲ့သူ၊ ဒုက္ခပေးမယ့်သူတွေနဲ့လည်း ဆက်ဆံနေရ ပါတယ်။ မချစ် မနှစ်သက်သောသူဆိုတာ လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးချင်းသာမက မိမိမနှစ်သက်တဲ့ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးစနစ်များနဲ့ ဖိစီးခြင်း 'stress' မျိုးစုံတို့ ပါဝင်နေပါတယ်။

(၆) ဝိယောဟိ ဝိပွယောဂေါဒုက္ခော - ချစ်ခင်နှစ်သက်သော သူတို့နှင့် ကွေကွင်းခွဲခွာရတာဟာလည်း ဆင်းရဲခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ် 'Separation from those who we love is suffering' ။ချစ်ထုံး



နှောင်ဖွဲ့ပြီးကာမှ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခွဲခွာနေရတဲ့ လွမ်းရတဲ့ အဖြစ်တွေ၊ သင်္ခါရသဘောအရ ခွဲခွာရတာတွေ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ရှင်လျက်နဲ့ ဘယ်လိုမှပြန်တွေ့လို့ မဖြစ်နိုင်တော့တဲ့ ဘဝတွေဟာ ကြီးမားတဲ့ ဆင်းရဲမှုပဲဖြစ်ပါတယ်။

(၇) အလိုရှိတိုင်း တောင့်တတိုင်း မဖြစ်ခြင်း - ပြီးပြည့်စုံ တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမှမရှိနိုင်တဲ့အတွက် ‘ပျော်ရာမှာ မနေရဘဲ တော်ရာမှာ နေရတာတွေ’၊ ‘ချောင်ချောင်လည်လည် နေရပေမယ့် အမြဲစိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေရတာတွေ’၊ ‘ဩဇာစည်းစိမ်ကြွယ်ဝပေမယ့် အသက်အန္တရာယ်ဝိုင်းရံနေတာတွေ၊ နာမကျန်းဖြစ်ရတာတွေ’ကို ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ တောင့်တတိုင်း မဖြစ်လို့ ဆင်းရဲခြင်း ‘*Not to get what one wants is suffering*’ ဆိုရာမှာ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး နိုင်ငံရေးအရ မလွတ်လပ်တာတွေလည်း ပါနေပါတယ်။

(၈) ခန္ဓာဝန်ရဲ့ ဆင်းရဲခြင်း - အချုပ်အားဖြင့် ဥပါဒါန်တို့ရဲ့ အာရုံဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါးကို ရရှိထားတာကလည်း ဆင်းရဲခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ် ‘*In brief, the five aggregates of attachment are suffering*’.

သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးတစ်ခုတီးတိုင်း မိမိအဖို့ ဒုက္ခတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တိုးတာဖြစ်လို့ ‘သံယောဇဉ်များများထားလေ ဒုက္ခ များလေလေ’ ဖြစ်နေရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများစုကတော့ ဒီလို

သိမြင်နိုင်ဖို့မလွယ်တော့ သံယောဇဉ်တစ်ခုတိုးတယ်ဆိုရင် သုခတွေ ထပ်ထပ်ရတယ်လို့သာ မြင်ကြပါတယ်။ သားသမီး သံယောဇဉ်တွေ၊ ဇနီးခင်ပွန်း သံယောဇဉ်တွေနဲ့ ပျော်စရာလို့ပဲ ထင်ကြတဲ့အတွက် သံယောဇဉ်တွေ၊ ချစ်စရာတွေကိုသာ တိုးတိုးပြီး ရှာနေကြပါတယ်။

သံယောဇဉ်၊ အချစ်တွေ ဆိုတာလည်း ပင်ကိုအရ သမုဒယ သစ္စာသာဖြစ်လို့ ဘယ်လိုမှ ‘သုခသစ္စာ’ကို မဖြစ်စေဘဲ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကိုသာ ဖြစ်စေပါတယ်။ သံယောဇဉ်တွေနှောင်ဖွဲ့မိလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ရလဒ်ကတော့ အမျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲဒုက္ခတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ‘သုခ’လို့ မှတ်ယူနေကြတဲ့ ပုထုဇဉ်လူသားတွေအတွက် တောင်ဖီလာဆရာတော်ဘုရားကြီးက ‘ပိုးဖလံမျိုး၊ မီးကိုတိုး၊ ကိုယ်ကျိုးနဲ့လှပြီ’ လို့ သံဝေဂလင်္ကာလေး စပ်ဆိုခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

(၃)

ချီမြိန်ဒုက္ခ

ဒီ စာစုလေးကိုရေးရင်းနဲ့ ၁၉၈၀ ကနေ ၁၉၈၅ ခုနှစ်အထိ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ရန်ကုန်မှာ ပညာအတူတူသင်ကြားခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်း မောင်မောင်စိုးကို သတိရမိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိခင် ဆေးတက္ကသိုလ်ကြီးဟာ ရန်ကုန် ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံတက္ကသိုလ်လို အဓိပတိလမ်းမ၊ ဘွဲ့နှင်းသဘင်၊ ဂျပ်ဆင်ဟော၊ သာမောဗ္ဗယ်



အင်းလျားကန်စောင်းနဲ့ ခရေရိပ်တွေ၊ ကံ့ကော်တန်းတွေမရှိပေမယ့်
စိန်ပန်းနီနီ၊ ပန်းငုငါတွေနဲ့မို့ သာသာယာယာတော့ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်နဲ့ ဒုတိယနှစ် အမ်ဘီထဲက စာအတူတူကျက်လာတဲ့
ကိုမောင်မောင်စိုးဟာ ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ မတ်လ နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း(ခ)
ဖြေခါနီးသုံးလ လောက်မှာ အတူနေသူငယ်ချင်း မစီစီဦး အပေါ်မှာ
စိတ်အနေ ပြောင်းသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောင်းသွားတဲ့ နေ့ကစပြီး
တစ်နေ့မမြင်ရ မနေနိုင်အောင် စွဲလန်းမိပြီး စာမကျက်နိုင်လောက်
အောင် ဖြစ်နေရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ စီစီဦးကို စာတို၊ စာရှည်တွေရေး၊ ကျောင်းသွား
ကျောင်းပြန် နောက်က တစ်ကောက်ကောက် လိုက်နေတော့
ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းတစ်သိုက်လည်း သူ့ကိုကြည့်ပြီး စိတ်ပင်ပန်း
ကြရပါတယ်။ တချို့နေ့တွေမှာဆို ကျွန်တော်က အဖော်လိုက်ပေး
ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စီစီဦးကလည်း စာမေးပွဲနီးနေလို့ မစဉ်းစား
နိုင်သေးဘဲ သူငယ်ချင်းလိုပဲ ခင်မင်ပါရစေလို့ အကြောင်းပြန်ပါတယ်။
ကိုမောင်မောင်စိုးကတော့ လိုချင်တဲ့အဖြေကို မရတော့ ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ပဲ
မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင်၊ တမှိုင်းမှိုင်းတတွေတွေ ဖြစ်နေရပါတယ်။

အဲဒီကာလလေးကို ယခုအချိန်ထိ ကျွန်တော် မှတ်မိနေပါ
တယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်တဲ့ ညွန့်လွင်၊ မျိုးမင်း၊
အောင်ငွေ၊ ကျော်ရွှေတို့ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)အနီး လမ်းမတော်ဘူတာ
ရုံးတံတားအောက်က လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာထိုင်ပြီး မောင်မောင်စိုး
ကို ဝိုင်းပြီးနားချကြပါတယ်။ အခု 'Final Exam' လည်း
နီးနေတော့ စာကိုသာ ဂရုတစိုက်ကြိုးစားဖို့နဲ့ ရည်းစားရှိတယ်

ဆိုတာကလည်း အပူအပင်များလှပါတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့နေရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ယှဉ်ပြီး ပြောပြကြပါတယ်။

ချစ်သူရ လာပြီဆိုရင် နံနက်စောစော အိမ်မှာသွားကြိုရသလို ကျောင်းဆင်းချိန်မှာလည်း အိမ်အပြန်လိုက်ပို့ရတယ်။ စိတ်ကောက်ရင်လည်း ချောရတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေလည်း ချစ်သူအတွက် အချိန်ပေးရတော့ ကိုယ်ပိုင် လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေဖို့နဲ့ စာကြည်ဖို့ အချိန်တွေအများကြီး နည်းသွားမယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ချစ်သူရှိတယ်ဆိုတာ ပျော်စရာဆိုပေမယ့် ကြုံတွေ့ရမယ့် ဒုက္ခတွေကလည်း မနည်းလှပါဘူးလို့ ဝိုင်းပြီးပြောကြပါတယ်။

ဒီအခါ မောင်မောင်စိုးက သူငယ်ချင်းတွေအားလုံးကို အခုထိ အမှတ်ရစေတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းနဲ့ ပြန်ပြောခဲ့ပါတယ်...

‘သူငယ်ချင်းတို့ရာ... မင်းတို့စေတနာကို ငါနားလည်ပေမယ့် ငါကတော့ အဲဒါတွေကို ဒုက္ခလို့မသတ်မှတ်ချင်ဘူး။ ကိုယ့်ချစ်သူ အနားရှိရင် ပျော်စရာတွေဖြစ်နေမှာပါ။ ဒုက္ခဆိုရင်လည်း အဲဒီ ဒုက္ခတွေကို ခံချင်လွန်းလို့ပါကွာ...’ လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းတွေလည်း ဘယ်လိုပြန်ပြောရမှန်း မသိအောင်ကို ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

သူငယ်ချင်းမောင်မောင်စိုးက ချိုမြိန်ဒုက္ခ ‘Sweet suffering’ ပါလို့ တင်စားပြီးပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တော့ ဘယ်ဒုက္ခမှ ချိုမြိန်တယ်ဆိုတာမရှိဘဲ အချစ်သံယောဇဉ်တွေ များလေလေ၊ ပူပင်သောကများရလေလေနဲ့ အားလုံးဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။



တို့တောင်းလှတဲ့ အသက်ရှင်နေချိန်ကာလလေးမှာ သေခြင်းတရားဟာ အစဉ်စောင့်ဆိုင်းနေပြီး ဒုက္ခဆင်းရဲတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတယ်ဆိုတာကို စာရေးဆရာ လီယိုတော်လ်စတိုင်း 'Leo Tolstoy' မှ အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့နွဲ့တင်ပြထားပါတယ် ...

‘တစ်ခါက ခရီးသွား အမျိုးသားတစ်ဦးဟာ တောအုပ်ထဲသို့ ဖြတ်အသွား ကျားကြီးတစ်ကောင်ကိုတွေ့လို့ ထွက်ပြေးရပါတယ်။ အသက်ဘေးမှလွတ်အောင် ပြေးရင်းလွှားရင်းနဲ့ ရေတွင်းပျက်တစ်ခုထဲကို ချော်ကျသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိရှိတဲ့အတွက် တွင်းလယ်မှ ထိုးထွက်နေတဲ့ သစ်ပင်ပေါ်က သစ်ကိုင်းငယ်လေးကိုဆွဲပြီး တွဲလောင်းခိုထားမိလိုက်ပါတယ်။ တွင်းအောက်ခြေကို ကြည့်လိုက်တော့ မိချောင်းကြီး တစ်ကောင်က ရေစပ်စပ်မှာ ပါးစပ်ကြီးဟကာ စောင့်နေသလို တွင်းထိပ်မှာလည်း ကျားကြီးက ဝါးမျိုးဖို့ အသင့်စောင့်နေတာကို မြင်တွေ့လိုက်ရပါတယ်။’

‘တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ မိမိတွဲခိုထားတဲ့ သစ်ကိုင်းလေးကို ကြွက်ဖြူတစ်ကောင်နဲ့ ကြွက်မဲတစ်ကောင်ဟာ ကိုက်ဖြတ်နေပါတယ်။ သစ်ကိုင်းပေါ်ကပျားအုံမှလည်း ချိုမြိန်လှတဲ့ ပျားရည်စက်တွေဟာ တစ်စက်ချင်းကျနေသလို ပျားတွေကလည်း ပျံ့ဝဲရင်း မိမိကို ထိုးတုပ်နေပါတယ်။ မကြာမီ မိမိလည်း သစ်ကိုင်းကျိုးလို့ မိချောင်းကြီး ပါးစပ်ထဲသို့ ကျရောက်တော့မှာသိပေမယ့် ခရီးသည်ဟာ ပျားရည်စက်ကလေးကို လျှာနဲ့လှမ်းလို့ လျှက်လိုက်ပါသေးတယ် ...’

ဒီဝတ္ထုလေးဟာ ဒဏ္ဍာရီ 'a legend' မဟုတ်ဘဲ လူတိုင်း ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဘဝရဲ့သရုပ်မှန်ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ အချိန်ကို ရည်ညွှန်းထားတဲ့ နေ့နှင့်ညဆိုတဲ့ ကြွက်ဖြူနဲ့ ကြွက်မဲလေး နှစ်ကောင်ဟာ ဆွဲခိုထားတဲ့ သစ်ကိုင်းငယ်ကို ကိုက်ဖြတ်ဝါးခြေနေသလို သေခြင်း နဲ့တူတဲ့ မိချောင်းနဲ့ ကျားကြီးကလည်း အမြဲစောင့်ဆိုင်းလို့ နေပါတယ်။ ဆင်းရဲခြင်း နဲ့တူတဲ့ ပျားတွေက မိမိကို အခွင့်သင့်သလို ထိုးတုတ်နေကြပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ လူ့ဘဝဆိုတာ ဓားသွားပေါ်က ပျားရည်စက် 'Drops of honey over the sword' တွေကို လျက်နေတာနဲ့ အလားတူပါတယ်။ ဓားသွားနဲ့တူတဲ့ ဒုက္ခတွေ အများကြီးပေါ်က ချိုမြိန်တဲ့ ပျားရည်စက်နဲ့တူတဲ့ ဘဝရဲ့ သာယာမှုတွေကို လူတွေက တပ်မက်ပြီး မခွဲနိုင်မခွာရက် ဖြစ်နေကြတာပါ။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတယ် ဆိုကတည်းက အကောင်းအဆိုး လောကဓံအမျိုးမျိုးကို ခံစားရင်း သေခြင်းတရားဆီကို တဖြည်းဖြည်း ချဉ်းကပ်သွားနေ ကြတာကို နားလည်သွားရင် သံယောဇဉ်ဆွဲအားတွေကနေ ရုန်းထွက် သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၄)

သံယောဇဉ်ဆိုတဲ့ကြီး

နှောင်ဖွဲ့တွယ်တာမှုမှန်သမျှကို သံယောဇဉ်လို့ သတ်မှတ်ပြီး ကျွန်တော်တို့တတွေ နေ့စဉ်ပြောဆိုနေကြပါတယ်။ 'ငါကတော့ အတူသွား၊ အတူလာ ကြာလာတော့ မခင်မြင့်မြင့်ကို သံယောဇဉ် တွယ်နေမိပြီ'၊ 'အမိဆေးတက္ကသိုလ်ကြီးမှာ အနေကြာလာတော့



ကျောင်းကြီးကို သံယောဇဉ်ဖြစ်နေမိပြီ ‘သူငယ်ချင်း မောင်မောင်စိုးရေ ... မင်းမှာလည်း သံယောဇဉ်တွေ အရမ်းများနေပါလား...’ လို့ ပြောကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သံယောဇဉ်ရဲ့ တကယ့်သဘောဟာ ဘယ်လိုပါလဲ လို့ မေးခဲ့ရင်တော့ ရုတ်တရက်ဖြေဖို့ ခက်ခဲမှာပါ။ ဒီနေရာမှာ ဘုရားရှင်လက်ထက်က ဓမ္မကထိက ဧတဒဂ်ဘွဲ့ ‘*Eminent preacher*’ ရထားတဲ့ စိတ္တသူကြွယ် ပြောဆိုထားတာလေးဟာ လွယ်ကူနားလည်ရလွယ်လို့ ထပ်ဆင့်ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

စိတ္တသူကြွယ်က သံယောဇဉ်ဆိုတာကို လယ်ကွင်းထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ နွားနှစ်ကောင်နဲ့ ဥပမာပေးထားပါတယ်။ နွားဖြူ တစ်ကောင်နဲ့ နွားနက်တစ်ကောင်ကို ကြိုးတစ်ချောင်းနဲ့ လည်ပင်းမှာ ပတ်ချည်ထားလိုက်ပြီး နွားပိုင်ရှင် ဒါမှမဟုတ် နွားကျောင်းသားက ကြိမ်တံနဲ့ နာနာရိုက်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ နွားဖြူကအရှေ့ဖက် နွားနက်ကအနောက်ဖက်ကို ရုန်းတဲ့အခါ ကြိုးတွေတင်းပြီး နွားတွေ လည်ပင်းအစ်သလို နာကျင်ကြရပါတယ်။ ချည်ထားတဲ့ကြိုး မပြတ် သမျှ နွားတွေဟာ ပင်ပန်းဆင်းရဲကြရပါတယ်။ အလားတူ သံယောဇဉ် ဆိုတာ ချည်နှောင်ထားတဲ့ကြိုးနဲ့ တူသလို လူတွေဟာလည်း အချည်ခံ ထားရတဲ့ နွားတွေနဲ့တူပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အိမ်မှာ ချစ်စရာ သမီးလေးတစ်ယောက်ရှိရင် ကြိုးတစ်ချောင်း၊ သားလေးတစ်ယောက်ရှိရင် ကြိုးတစ်ချောင်း၊ ငါးယောက်ရှိရင် ကြိုးငါးချောင်းနဲ့ ချည်နှောင်ပြီး နေကြရပါတယ်။

၁၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နွားနှစ်ကောင်တောင် ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းနဲ့ ပင်ပန်းလှတယ်ဆိုရင် ကြိုးငါးချောင်းဆိုရင် အလွန်ပင်ပန်းလှပါတယ်။ သားသမီးကို ချစ်တယ်၊ ဇနီးခင်ပွန်းကို မြတ်နိုးတယ်၊ အိုးအိမ်တိုက်တာ၊ စိန်ရွှေ ရတနာတွေကို မက်မောတွယ်တာမှုတွေ အားလုံးဟာ သံယောဇဉ် တွေပါပဲ။ သံယောဇဉ်ကြိုး မပြတ်သရွေ့ စိတ္တသူကြွယ်ပြောတဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စွာ ရုန်းကန်ရတဲ့နွားတွေလို လူတွေဟာလည်း ပင်ပန်း ကြီးစွာ လှုပ်ရှားနေကြရပါတယ်။

တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓဒဿနအမြင်အရ သံယောဇဉ်ဆယ်ပါး 'Ten fetters' အထိရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ဓာတုသံယောဇဉ် 'Sensual attachment'၊ ဒေါသသံယောဇဉ်၊ မာနသံယောဇဉ်၊ ဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ်၊ ဥဒ္ဓစ္စ သံယောဇဉ်၊ ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်၊ ဣဿာ သံယောဇဉ်၊ မစ္ဆရိယ သံယောဇဉ်၊ အဝိဇ္ဇာ သံယောဇဉ်နဲ့ သီလဗ္ဗဒပရာမာသ သံယောဇဉ်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သီလဗ္ဗဒပရာမာသဟာ ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်ထဲမှာပါတဲ့အတွက် တရားကိုယ် အားဖြင့် ကိုးပါးပဲ ယူလို့ပါတယ်။

မိမိမှာရှိတဲ့ မိဘ၊ ဇနီး၊ သားသမီးတွေ အိုးအိမ်တိုက်တာ၊ စိန်ရွှေရတနာတွေကို တွယ်တာမှုဟာ ဓာတု သံယောဇဉ်ပါ။ လောဘ 'Attachment' လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ ရင်နှစ်သည်းချာ သားသမီးကို တခြားကလေးတစ်ဦးက ရိုက်ပုတ်သွားရင် ငါ့ရင်သွေးကို လုပ်ရက်လေခြင်းလို့ လူကြီးချင်းတောင် မခေါ်နိုင် မပြောနိုင် ဖြစ်သွား ကြပါတယ်။ တပ်မက်မှု ပြင်းထန်တဲ့အခါ ရှင်မွေးလွန်းနှင့် မင်းနန္ဒာ၊ ရီမီယိုနှင့် ဂျူလီယက်တို့လို တစ်ဦးမရှိတော့တဲ့အခါတစ်ဦးက



ဘယ်လိုမှ နေလို့မရတော့ဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေတဲ့အထိ
 ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံးအပေါ်မှာ
 တွယ်တာ တပ်မက်မှုဟာ ရာဂသံယောဇဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ လောဘ
 စိတ်နဲ့ငြိတွယ်ပြီး သေဆုံးသွားခဲ့ရင် ပြိတ္တာဘဝသို့သာရောက်ရှိသွား
 စမြဲမို့ ရာဂသံယောဇဉ်တွေကိုလည်း တဖြည်းဖြည်း သတိလက်ကိုင်
 ထားပြီး လျော့စေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ ချစ်ခင်တွယ်တာတာကမှ သံယောဇဉ်
 လို့ထင်နေကြပေမယ့် မုန်းတာကလည်း သံယောဇဉ်တစ်မျိုးပါပဲ။
 မိမိ ချစ်ခင်စွဲလန်းရတဲ့ အချစ်ဦး 'First love' ကို ဘယ်နေရာ
 ဘယ်အချိန်မှာမဆို မြေးဦးရတဲ့အထိ သတိတရရှိနေသလို ကိုယ်မုန်းတဲ့
 သူကိုလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်ထဲက ဘယ်လိုမှ မေ့လို့မရနိုင်ပါဘူး။
 'ဒီ ကောင်မ မအေးခင် .. ငါ့ကို လူပုံအလယ်မှာ စော်ကားသွားတာ၊
 နောက်တစ်ခါတွေရင် ဆံပင်ဆွဲပြီးပါးရိုက်ပစ်မယ်'၊ 'ငါ့ငွေတွေ
 ချေးပြီး ပြန်မပေးတဲ့ ကျော်ကျော်... အမြန်ဆုံး စီးပွားပျက်ပါစေ'
 မိမိနဲ့ရန်ဖြစ်ထားတဲ့ ဘေးအိမ်က ဒေါ်စန္ဒာ နေမကောင်းဘူးဆိုရင်
 'ဒီမိန်းမက ဆောင့်ကြွားကြွားနဲ့အခြောက်တိုက် ဘဝင်မြင့်နေတာ ...
 'မြန်မြန်သေပါစေတော် ...'လို့ မေတ္တာပို့သ သတိတရဖြစ်နေတာ
 တွေဟာ မုန်းလို့ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသသံယောဇဉ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။
 ဒေါသစိတ်နဲ့ ဘဝကူးသွားခဲ့ရင် ငရဲသို့သာကျရောက်သွားစမြဲမို့
 ဒေါသသံယောဇဉ်ဟာ အလွန်လဲကြောက်ဖို့ကောင်းလှပါတယ်။

တစ်ခါ အရာရာကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်တော့ဘဲ မိမိအယူအဆ ကသာ မှန်တယ်လို့ တစ်ဇွတ်ထိုး လမ်းလွဲလိုက်နေတာက ဒီဦး သံယောဇဉ်ပါ။ ဦးဝင်းတစ်ယောက် တရားရှုမှတ်လို့ အချိုးမကျတဲ့ အခါ ဓမ္မကထိက ဆရာတော်က ‘ဒကာဝင်းရေ... ခုလို ပြင်းပြင်း ကြီး ရှုရှိုက်နေတော့ ပင်ပန်းတာပေါ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျကျ မှန်မှန်လေး သာရှုမှတ်ပါ’ ပြောရင် ‘ဟာ... ဆရာတော်ပြောသလိုမရှုနိုင်ပါဘူး၊ တပည့်တော်ရဲ့ လက်ဦးဆရာက ဒီလိုပဲ သင်ပြထားတာ၊ တပည့်တော် နည်းမှ လမ်းမှန်တာ’ဆိုပြီး မိမိဝါဒကိုသာ အမှန်လို့ စွဲစွဲမြဲမြဲယူဆ နေရင် ဒီဦးသံယောဇဉ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရပ်ကွက်ထဲမှာနေတဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ပညာဂုဏ်၊ ရာထူးဂုဏ်၊ ဆွေမျိုးဂုဏ်တွေကြောင့် ‘ငါက Ph.D ဘွဲ့ရ ပါမောက္ခကြီး၊ ငါ့ဖခင်က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီး၊ ငါ့ယောက္ခမက ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဆိုတော့ ငါ့ကို နယ်နယ်ရရ မှတ်မနေနဲ့...’လို့ ထောင်လွှားမော်ကြွားနေတာက မာနသံယောဇဉ်ပါ။

တရားရှုမှတ်လို့ စိတ်တွေက မိမိသံယောဇဉ်ရှိတဲ့သူတွေဆီ ရောက်လိုက်၊ အလုပ်ခွင်ထဲရောက်လိုက်နဲ့ ရောက်ချင်တဲ့နေရာ ရောက်ပြီး ပျံ့လွင့် ‘Restlessness’ နေတာက ဥဒ္ဓစ္စသံယောဇဉ်ပါ။

တချို့ဆိုလည်း ဘယ်အလုပ်ကိုလုပ်လုပ် ဆုံးဖြတ်ချက် မပြတ်သားဘဲ တွေဝေနေတယ်၊ သံသယဝင်တယ်၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ အမြဲဖြစ်နေတာက ဝီစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်ပါ။



မိမိထက် သူများက သာသွားရင်၊ မိမိအိတ်ထက် သူ့အိတ်က ပစ္စည်းက ပိုများပြီးဖောင်းကားနေလို့ မရှုစိတ်နိုင်တာက ဣဿာ (Envy) ပါ။ အလွန်တဲ့လူအချင်းချင်းတောင် တစ်ဖွဲက ငွေတွေ အများကြီးရသွားရင် 'ကောင်မတွေက ပတ်ချဲ့နှပ်ချဲ့နဲ့ အပြောကောင်းတာကို၊ လူတကာကို အောက်ကျခံပြီး မျက်နှာငယ်လေးနဲ့ လိုက်တောင်းနေတော့ ရတာပေါ့... 'လို့ပြောကြပါတယ်။ ကိုယ်ထက် သူများက ချမ်းသာကြွယ်ဝနေရင်လည်း 'ဒီမိန်းမက... မျက်နှာပြောင်တိုက်ပြီး စီးပွားရှာနေတာကိုး၊ ဟိုလူကြီးကိုသွားကပ်၊ ဒီလူကြီးနဲ့ အရောဝင်လိုက်ဆိုတော့ အဆင်ပြေမှာပေါ့... 'လို့ သူများ ချမ်းသာသွားတာကို မနာလိုငြူစူတာက ဣဿာသံယောဇဉ်ပါ။

မိမိပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သူများသုံးစွဲမှာ ဝန်တိုနှမြောတာက မစ္ဆရိယာ 'Selfishness or stingyness' ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအိမ်ကို ဆွေမျိုးတွေ အလည်လာတာမြင်တဲ့ ဒေါ်ဌေးယဉ်က သားသမီးတွေကို 'ဟဲ့...ကလေးတွေ... အိမ်ရှေ့စားပွဲပေါ်က လက်ဖက်သုတ်နဲ့ ကြက်ကြော်တွေကို ကြောင်အိမ်ထဲ အမြန် သိမ်းလိုက်ကြ၊ ဟိုမှာ နင်တို့ဆွေမျိုးတွေ လာနေပြီ...'ဆိုတာက မစ္ဆရိယာသံယောဇဉ်ပါ။

သစ္စာလေးပါးကို မသိတာက အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်ပါ။ မသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် သံသရာမှာ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေကြရပါတယ်။

လူတွေမှာသာ သံယောဇဉ်ရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကြောင်ကလေးတွေ၊ ခွေးကလေးတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်း သံယောဇဉ်တွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ သံယောဇဉ်တွေက ဆယ်ပါးရှိသလို

၂၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မိမိချစ်ခင်တွယ်တာရသူတွေကလည်း အများကြီးဆိုတော့ ဒီနှောင်ကြီးတွေ၊ ဆွဲအားတွေကနေ ရုန်းထွက်ဖို့က တော်တော်ကို ခက်ခဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၅)

ဝေဒနာရှင်များရဲ့ ဆွဲအား

အသက်အရွယ်ရလာလို့ ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ ဘဝမှာလည်း ‘သံယောဇဉ်ဆွဲအား’ မျိုးစုံကို ကိုယ်တိုင် အများကြီး ကြုံတွေ့ရပါတယ်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ မိတ္ထီလာစစ်ဆေးရုံမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့စဉ်က တွေ့ခဲ့ရတဲ့ အသက် ၄၆ နှစ်အရွယ် ကိုအောင်ဘုဆိုလည်း အစာအိမ် ကင်ဆာ ‘Carcinoma Stomach’ ခံစားနေရသူ တစ်ဦးဖြစ်လို့ ကျွန်တော်က ခွဲစိတ်ကုသပြီး ကင်ဆာဆေးများနဲ့ ဆက်လက် ကုသပေးခဲ့ပါတယ်။ သူက တစ်ဦးတည်းသောသား လူပျိုကြီး ဖြစ်တဲ့ အတွက် ဆေးရုံတက်နေစဉ်ကာလတွေမှာ မိဘနှစ်ပါးအတွက် စိတ်မဖြောင့်နိုင်အောင် ဖြစ်နေရပါတယ်။

ခွဲစိတ်စဉ်က အသည်းနဲ့ လင့်ဂလင်းတွေမှာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ပျံ့နှံ့နေပြီမို့ ကိုအောင်ဘုဟာ လပိုင်းလောက်ပဲ နေရတော့မယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် ခန့်မှန်း ထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ကိုအောင်ဘုကို တတ်အားသရွေ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပြီး တရားရှုမှတ်ဖို့ အမြဲတိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။



ဒါပေမဲ့ ကိုအောင်ဘုမှာ တရားဘက်ကို မလှည့်နိုင်ရှာပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲ နှစ်သိမ့်ရှင်းပြပေမယ့် သူမရှိတဲ့အခါ မိဘတွေကို ဘယ်သူ ပြုစုမှာလဲဆိုတဲ့ ပူပင်သောကတွေနဲ့ ဖိစီးနေပါတယ်။ မိဘတွေကို သံယောဇဉ်ကြီးမားတဲ့သားဆိုတော့ အပြစ်ဆိုလိုလည်း မရပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်အထိ ကုသိုလ်ကောင်းမှုနဲ့ တရားရှုမှတ်တာတွေ မလုပ်နိုင်ဘဲ သောကစိုးရိမ်စိတ်တွေရယ်၊ ကင်ဆာကြောင့်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေရယ်နဲ့ပဲ ဆုံးပါးသွားခဲ့ရပါတယ်။

ကိုအောင်ဘု ရက်လည်မှာ ကျွန်တော်တို့ ခွဲစိတ်ဆောင်က ဆရာဝန်တွေ၊ သူနာပြုတွေအားလုံးသွားပြီး ကျန်ရစ်သူမိဘတွေကို အားပေးကြပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကိုအောင်ဘုမိဘတွေလည်း ရမည်းသင်းက တူမလေးတစ်ယောက် လာနေပေးတဲ့အတွက် အဆင် ပြေစွာ ဆက်လက်ရပ်တည်နိုင်တာတွေရတော့ 'ကိုယ်မရှိရင် တော့...မဖြစ်ဘူး' လို့ မှတ်ယူတာတွေကလည်း တစ်ဖက်စွန်း ရောက်သွားတဲ့ အတွေးတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

လောကကြီးမှာ တကယ်တွေးကြည့်ရင် မရှိရင်မဖြစ်ဘူး 'Essential' ဆိုတာမျိုးက ရှိမှမရှိတာ။ ကိုယ်မရှိလည်း အားလုံးဟာ ကံ ကံရဲ့အကျိုးအကြောင်းဆက်နွယ်ပြီး ဘဝခရီးကို သွားနေကြ တာပါ။ တကယ်တော့ သေသေချာချာတွေးကြည့်ရင် ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ သံသရာခရီးသည်တွေ 'We all are visitors or Samsara travellers' ဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်မရောက်မချင်း ကိုယ်ပြု

ထားတဲ့ ကံတွေပေါ် မူတည်ပြီး ဘဝအသစ်သစ်တွေမှာ ကျင်လည်
နေရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ နောက်ထပ်ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးကတော့
မိတ္ထီလာမြို့က အသက် ၆၇နှစ်အရွယ် ဒေါ်တင်တင်ဦးဖြစ်ပါတယ်။
သူမကတော့ အဆုတ်ကင်ဆာခံစားနေရပြီး ချောင်းအဆက်မပြတ်
ဆိုးတာရယ်၊ ရင်အောင့်တာရယ်နဲ့ မစားမသောက်နိုင်လို့ ကျွန်တော့်ဆီ
လာရောက်ပြသတာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘယ်ဘက်အဆုတ်မှာ
ကင်ဆာအကျိတ်ရှိပြီး အဆုတ်အမြွေးပါးမှာ အရည်တွေ ပြည့်နေ
သလို ဦးနှောက်ထဲမှာလည်း ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ပျံ့နှံ့ (Carcinoma
Lung with pleural effusion and cerebral metastases)
နေတဲ့အတွက် ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးဖို့ မလွယ်ကူ
တော့ပါဘူး။ သူမ ဝေဒနာများမှ သက်သာသွားဖို့ အဆုတ်အမြွေးပါးမှ
အရည်များကို ဖောက်ထုတ်ပေးခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း
ပိတ်ဆို့မှုမရှိအောင် ဆေးများပေးခြင်း၊ အာဟာရဖြည့်တင်းပေးခြင်းနဲ့
အင်္ဂိုက်အခဲသက်သာသော ဆေးများပေးခြင်းဖြင့်သာ ပြုစုပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒေါ်တင်တင်ဦးမှာ သားသမီး လေးယောက်ရှိပြီး အငယ်ဆုံး
သမီးက ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်ပြီး ကျန်သားသမီးများက မိတ္ထီလာ
မှာ အိမ်ထောင်ကိုယ်စီနဲ့ဆိုတော့ ဝိုင်းဝန်းပြုစုပေးနိုင်ကြပါတယ်။
ဘဝဆည်းဆာမှာ သူမရဲ့ အပြင်းပြဆုံး အာသီသကတော့ ဂျပန်ပြည်
မှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ သမီးလေး မသီတာကို မကွယ်လွန်မီ တွေ့သွား



ချင်တဲ့အတွက် မိသားစုဝင်များက ဂျပန်ပြည်ကို အကြောင်းကြားပြီး အမြန်ပြန်လာဖို့ မှာကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုလည်း မသိတာ လာတဲ့အထိ မိခင်ဖြစ်သူကို အသက်ရှင်အောင် ကုသပေးဖို့ အကူအညီ တောင်းကြပါတယ်။

ဒေါ်တင်တင်ဦးရဲ့ မိသားစုများနဲ့လည်း ခင်မင်နေတော့ ကျွန်တော်မှ ကြိုးစားပြီးကုသပေးနိုင်ပေမယ့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝအပိုင်းအခြားလေးကိုတော့ တာဝန်ယူဖို့က ခက်ခဲလှပါတယ်လို့ မိသားစုဝင်များကို ရှင်းပြပေးရပါတယ်။ ဘဝမှာ အသက်ရှင်သန် နိုင်တဲ့ သက်တမ်းကို ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတဲ့ အကြောင်း လေးပါးကပဲ ပြဋ္ဌာန်းပေးထားတာပါ။ ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနဲ့ လူနာ တစ်ယောက်ရဲ့ ဥတုနဲ့ အာဟာရကိုပဲ ကောင်းအောင်ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပြီး ‘စိတ်’ ကို ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စွာထားဖို့ အားပေးနှစ်သိမ့်မှုသာ လုပ်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ဒေါ်တင်တင်ဦးရဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ အတိတ်ကံအကြောင်း တွေကို မိမိလည်း မသိတဲ့အတွက် ယခုဘဝရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကံတွေကိုသာ ဆက်ပြီးကောင်းအောင်လုပ်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးရပါတယ်။

ကံပွင့်လန်းပြီး အသက်ရှည်ဖို့ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော် တွေကို အာရုံပြုပြီး အမြဲနှလုံးသွင်းဖို့ ပရိတ်ကြီး၊ ဓမ္မစကြာနဲ့ ပဋ္ဌာန်း တရားတော်တွေ မပြတ်ရွတ်ဖတ်ဖို့ သံဃာတော်တွေနဲ့ ဆင်းရဲနွမ်းပါး သူတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လှူဒါန်းဖို့၊ မိမိနေထိုင်ရာမြို့မှာ အများ လိုအပ်တာတွေကို လှူဒါန်းထောက်ပံ့ဖို့၊ လမ်း၊ တံတား၊ ရေကန်တွေ

ပြုပြင်တည်ဆောက်ဖို့နဲ့ သတိအမြဲထားပြီး တရားရှုမှတ်ဖို့ တိုက်တွန်း
ရပါတယ်။ အများအကျိုးနဲ့ သာသနာအကျိုးသယ်ပိုးတာ ဟာလည်း
မြင့်မြတ်တဲ့ပါရမီတွေ ဖြည့်ဆည်းတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါ်တင်တင်ဦးရဲ့ ဘဝနှောင်းပိုင်းအချိန်တွေမှာ မိသားစု
ဝင်တွေအားလုံး စိတ်ပင်ပန်းကြရပါတယ်။ သူမမှာလည်း သမီးဆိုတဲ့
'သံယောဇဉ်ဆွဲအား'ကြောင့် ဝေဒနာတွေကို ကြိတ်မှိတ်သည်းခံပြီး
စောင့်နေရပါတယ်။ ဆေးကုသမှုပေးရတဲ့ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုများ
လည်း သူမဆန္ဒပြည့်ဝဖို့ အစွမ်းကုန်ဂရုတစိုက် ကုသပေးကြ
ပါတယ်။

ကုသပေးစဉ်ကာလလေးမှာ ကျွန်တော် တွေးမိတာက
ရုတ်တရက်များ စွဲလမ်းစိတ်တွေနဲ့ သူမ၊ တိမ်းပါးသွားခဲ့ရင်
ဘဝကူးကောင်းဖို့က မလွယ်လှပါဘူး။ စွဲလမ်းတယ်ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်
တွေကလည်း တရားသဘောအရ 'လောဘစေတသိက်' ဆိုတော့
ဒီစိတ်တွေနဲ့သာ ဘဝကူးသွားရင် မကောင်းတဲ့ အပါယ်ဘုံ 'Plane
of misery' ဘဝမျိုး ရောက်သွားဖို့က များနေပါတယ်။

လောဘစိတ်နဲ့သေရင် ပြိတ္တာ၊ ဒေါသနဲ့ သေရင် ငရဲ၊ မောဟနဲ့
သေရင် တိရစ္ဆာန် ဘဝကိုရောက်တယ် လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား
ခဲ့တာရှိလို့ တွေးကြည့်လိုက်ရင် အလွန်ကြောက်စရာလည်း ကောင်းလှ
ပါတယ်။



သူမအဖို့ ဆုတောင်းပြည့်သွားတာက သမီးဖြစ်သူ မသိတာ တစ်ယောက် ဂျပန်မှ အချိန်မီလေး ပြန်ရောက်လာပါတယ်။ သမီးနဲ့ တွေ့အပြီးမှာ ဒေါ်တင်တင်ဦးလည်း စိတ်လျှော့လိုက်ပုံရပါတယ်။ တရားရှုမှတ်ရင်း မိုးစက်ကလေးတွေ တဖွဲဖွဲကျနေတဲ့ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လလယ်မှာ သူမဟာ ဘဝတစ်ခုဆီကို အေးချမ်းစွာနဲ့ ထွက်ခွာ သွားပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ‘သံယောဇဉ်ဆွဲအား’ တွေဟာ အလွန်ပြင်းထန် အားကောင်းသလို တရားသဘောအရလည်း စိုးရိမ်စရာ ကောင်းလှပါတယ်။

သံယောဇဉ်နွယ်တွေ အမျှင်တန်းနေသရွေ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ၊ အပူမီးတွေကလည်း မဆုံးနိုင်၊ မကုန်နိုင် ဖြစ်နေပါမယ်။ ဒီသံယောဇဉ် တွေကို ကိုယ်ကဖြတ်နိုင်မှ၊ အချစ်တွေကို ထားခဲ့နိုင်မှ ဒုက္ခဆင်းရဲက လွတ်မြောက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

(၆)

တစ်စတစ်စ၊ စွန့်နိုင်မှသာ

သံယောဇဉ်နွယ်တွေကို တစ်ခါတည်း အပြတ်မဖြတ်နိုင်ရင် တောင်မှ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နည်းနည်းချင်း ဖြတ်စေချင်ပါတယ်။ အင်္ကျီချုပ်တဲ့အခါမှာ မလိုတဲ့အဝတ်အပိုင်းလေးတွေကို ကိုက်ဖြတ် ပေးရသလို လျှော့လို့ရနိုင်တဲ့ အချစ်တွေ၊ သံယောဇဉ်တွေကိုလည်း နည်းနည်းချင်း လျှော့ပေးမှဖြစ်မှာပါ။ သံယောဇဉ်တွေ လျှော့သွား

၂၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

လေလေ ကိုယ့်မှာပူပင်သောကရောက်ရတာ နည်းသွားလေလေ ဖြစ်တော့ မိမိလည်းနေရတာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးရှိပြီး တရားရှုမှတ်တဲ့ ဘက်ကို အာရုံပြုလို့ ရသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

‘တစ်စတစ်စ စွန့်ဝံ့မှသာ၊ ဘဝနောက်နှောင်း ကောင်းထက် ကောင်းမယ်...’လို့ ဆိုစကားရှိတဲ့အတွက် သံယောဇဉ်တွေကို တစ်စပြီး တစ်စ ကြိုးစားပြီး စွန့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စွန့်စရှိမှ စွန့်ရဲမှာဖြစ်သလို စွန့်စမရှိရင် တွန့်ဆုတ်တွန့်ဆုတ်နဲ့ ဆိုတော့ စွန့်လို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်း စွန့်ရင်းနဲ့ သံယောဇဉ် အနှောင်အဖွဲ့တွေကနေ ကင်းကွာသွားနိုင်ပြီဆိုရင် သောကမီးတွေနဲ့ ပူလောင်နေရတဲ့ဘဝကနေ အေးငြိမ်းမှုကို ရသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့တွေမှ ကင်းလွတ်သွားတဲ့အခါ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေငြိမ်းသွားတာကို မြတ်စွာဘုရားက ‘ဓမ္မပဒစာစုလေး’မှာ-

‘ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကိုဖြစ်စေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုဖြစ်စေ၊ ချစ်ခင်စွဲလမ်း တွယ်တာခြင်းကို မပြုရာ။ ချစ်ခင် စွဲလမ်းဖွယ်ရာတို့နှင့် ကွေကွင်း ရခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်းသည်ပင်ဖြစ်၏။ အကြင်သူသည် ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း မရှိတော့ပါမှ အနှောင်အဖွဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ တို့သည်လည်း မရှိကြလေကုန် ...’

Therefore, do not attach to anything (beings or properties), for separation from the beloved is



painful. There are no bonds for those to whom is dear or not dear.

‘ချစ်ခင်နှစ်သက် တွယ်တာမှုကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း နှင့် ကြောက်ရွံ့ဖွယ် ဘေးရန်တို့ကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ထို့အတွက် ချစ်ခင် နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုမှ လွတ်ကင်းသွားသောသူအား စိုးရိမ်ပူပန် ကြောက်ရွံ့ဖွယ် ဘေးရန်တို့သည် အဘယ်မှာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း’

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

‘သံယောဇဉ်ဆွဲအား’ တွေထဲမှာ ကျင်လည်ရသူတွေအားလုံးဟာ နောက်ဆုံးမှာတော့ ရှင်ကွဲ သို့မဟုတ် သေကွဲနဲ့ ခွဲခွာရပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တွေးကြည့်လိုက်ရင် အလွန်ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းလှတဲ့ အဖြစ်လေးတွေပါ။ တရားရှုမှတ်ပြီး အသိဉာဏ်လေး ရမှသာ ဖြေဆည်လို့ရမှာပါ။

ဒီသဘောလေးကို ဆရာ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်က ပိတောက် ပွင့်ဆဲ လသာဆဲဝယ် ဝတ္ထုမှာ ‘လွမ်းတိုင်း မျက်ရည် မဝဲရစ်သော်’ ကဗျာလေးနဲ့ ဖွဲ့နွဲ့ဖော်ပြခဲ့ပါတယ် ...’

‘ဪ ... ပိတောက်ဖန်ဝါ သာသနာ၌၊ မဟာကရုဏာ၊ ဓမ္မလမင်း ထိန်ထိန်ဝင်း၏၊ ဉာဏ်လင်းထိရောက်၊ အသိပေါက်က၊ ပိတောက်ပွင့်ဆဲ၊ လသာဆဲပေ၊ ခပဲလူသူ၊ ပူပူသမျှ၊ ငြိမ်းအေးမြလော့၊ လာကြရှုကြ၊ သန္နိဋ္ဌတည်း၊ ချစ်ရမုန်းရ၊ ပြုံးငိုရနှင့်၊ ဖြစ်ရပျက်ပြန်၊

၂၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဝဲကိုလွန်မည်၊ နတ်ဟန် ချစ်သူ၊ ပျိုမျှစ်သူနှင့်၊ ခုတူမကွဲ၊ တစ်နေ့
လွဲအံ့၊ နေ့မွဲဖြူပြာ၊ ကမ္မလာလျှင်၊ အဝိဇ္ဇာ သင်တိုင်း၊ မင် မဝိုင်းပြီ၊
လွမ်းတိုင်း မျက်ရည် မဝဲရစ်သော် ... ’

(၇)

လွမ်းရတဲ့အဖြစ်ကလေးတွေ

Love is a many splendoured thing.

အချစ်ဆိုတာ အလွန်ခမ်းနားကြီးကျယ်သောအရာ ဒါမှမဟုတ် ထူးဆန်းအံ့ဩကျေနပ်ဖွယ်ရာများနှင့် ပြည့်နှက်နေတဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာသားလေးဟာ တရုတ်စာရေးဆရာမ ဟန်ဆုယဉ်ရဲ့ ကမ္ဘာကျော် ဝတ္ထုနှင့် ရုပ်ရှင်ကားရဲ့ အမည်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ အချစ်ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်နွယ်တွေဟာ လူသားအားလုံးနဲ့ မကင်း ကြသလို လူတိုင်းတစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်မှာ ပြင်းပြတဲ့အချစ်တွေနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်ကို စွဲစွဲလန်းလန်းချစ်ခဲ့ကြဘူးပါတယ်။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သွေးသားမတော်စပ်တဲ့ တစ်မိသားနဲ့ တစ်မိသား သံယောဇဉ်တွေ တွယ်တာကြတဲ့အခါ နောင်ဖွဲ့နေချင်တဲ့ တဏှာပေမစိတ်ကို အရင်းခံကြပါတယ်။ အချစ်ဆိုတာ ရယူလိုခြင်း မဟုတ်ဘဲ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံခြင်းပါလို့ တစ်ချို့က ဆိုကြပေမယ့် တစ်ကယ်တမ်း အခြေအနေပေးရင် တစ်ဦးလက်ကို တစ်ဦးတွဲလို့ နေချင်ကြတာ ဓမ္မတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ စစ်မှန်သောအချစ် 'True love' မှာ ရယူပိုင်ဆိုင်လိုမှုသာမက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်



နားလည်မှုရှိတာ၊ ခွင့်လွှတ်ကြင်နာတတ်တာ၊ ယုံကြည်မှုရှိတာနဲ့ အရာရာကို အေးအတူပူအမျှ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားမယ်ဆိုတဲ့ အလှတရား တွေပါတွဲလို့ ပါဝင်နေပါတယ်။

စာရေးဆရာ ရပ်ပ် ဝေါ့လ်ဒို အီမာဆင် 'Ralph waldo Emerson' ကလည်း 'မည်သူမဆို ချစ်တတ်သောသူတစ်ဦးကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြပါတယ်' *All mankind love a lover* လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ 'လူသားတိုင်းမှာအချစ်စိတ်ရှိကြသလို မေတ္တာ ထားတတ်တဲ့ သူကိုလည်း လူတိုင်းက မြတ်နိုးလေးစား တတ်ကြပါတယ်' ဆိုတဲ့ သဘောပါ။

ဘဝခရီးတာတစ်ခုမှာ အချစ်သံယောဇဉ်တွေ နောင်ဖွဲ့ခဲ့တဲ့ အချိန်ဟာ အားလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရတဲ့ အချိန်လေးတွေ ဖြစ်သလို တစ်နေ့ ရှင်ကွဲ ဒါမဟုတ် သေကွဲနဲ့ ခွဲခွာရတဲ့ အခါမှာလည်း အလွန်ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ စိတ်မကောင်းဖွယ်နှင့် လွမ်းဆွတ်အမှတ်ရဖွယ် ဖြစ်ရပါတယ်။

ဆုံဆည်းခြင်းနဲ့ အစပြုခဲ့ကြပေမယ့် ခွဲခွာခြင်းနှင့်သာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အဆုံးသတ်ရစမြဲမို့ ဘဝဆိုတာကလည်း ကြေကွဲဘွယ်ရာ အလွမ်းဇာတ်လမ်း *Tragedy* လေးတစ်ခုလို့ ပြောလိုရပါတယ်။ သူ့သဘောသူဆောင်တတ်တဲ့ ကံကြမ္မာဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မျက်နှာ မလိုက်ဘဲ အချစ်ကြီးချစ်ကြတဲ့ သူနှစ်ယောက်ကို မထောက်မညှာ ခွဲခွာတတ်လို့ *Remorseless nature of fate* လို့ ဆိုရမှာပါ။

ဒီသဘာဝတရားနဲ့ တရားသဘောကို မမြင်သရွေ့ လူတိုင်းက အရာရာဟာအစိုးရတယ်လို့ပဲ ထင်ကြပါတယ်။ ကြမ္မာဝင်လာလို့ ခွဲခွာကြရတော့မှ လွမ်းဆွတ်ကြေကွဲရ၊ ငိုကြွေးကြရနဲ့ အနတ္တသဘောကို သိလာကြပါတယ်။ ပန်းပွင့်လေးတွေကို အညှာအတာကင်းစွာ တိုက် ချွေသွားတတ်တဲ့ လေးရူးဟာ စာမတတ်သလို ကြမ္မာဟာလည်း ကိုယ်ချင်း မစာနာတတ်၊ စာမတတ်ပါဘူး။

ဘဝမှာ ဒီလိုကြုံတွေ့ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်လေးတွေဟာ ရုပ်ရှင် ဇာတ်လမ်းတွေထဲမှာသာမက မိမိကိုယ်တိုင်လည်း တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ကြ ရမှာပါ။ ဒီအကြောင်းလေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရင်ထဲတိုးဝင်လာတဲ့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းလေး တပုဒ်ရှိပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အထက်တန်း ကျောင်းသားလူငယ်များကို အခြေခံပြီး စစ်မှန်တဲ့ သံယောဇဉ်အဖွဲ့ကို ဖော်ကျူးထားသော နာမည်ကျော် စာရေးဆရာ *Nicholas Sparks* ရဲ့ *A walk to remember* ဝတ္ထုကို ရိုက်ကူးထားတဲ့ ဇာတ်ကားလေး ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာလို ‘လွမ်းမော တမ်းတရမယ့် နေ့ရက်များ’ ဒါမှမဟုတ် ‘ပြန်လည်သတိရနေမယ့် နှစ်ကိုယ်တူယှဉ်တွဲ လျှောက်လှမ်းခဲ့သောဘဝတစ်ခု ...’ လို့ ဆိုရမှာပါ။ ဒါရိုက်တာက *Adam Shankman* ဖြစ်ပြီး မင်းသား *Shane west* နှင့် မင်းသမီး ပေါ့အဆိုတော်မလေး *Mandy Moore* တို့ ခေါင်းဆောင်ပါဝင်ထားပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု *Beaufort* မြို့လေးမှ အထက်တန်း ကျောင်းသားလေးတစ်ဦး ဖြစ်သော ‘လန်ဒန်ကာတာ’(Landon



Carter)မှာ အများနည်းတူ ရည်မှန်းချက် ကြီးကြီးမားမားမရှိသေးဘဲ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ပျော်ပါးပါး ဟေးလားဝါးလား နေတတ်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အုပ်စုမှာ လန်ဒန်က ခေါင်းဆောင်ဖြစ်၍ လူမည်းလေး အဲရစ်၊ ခပ်တေတေ ဒင်း၊ လန်ဒန်နှင့် ချိတ်တိတ်တိတ် ဖြစ်နေသော ဘလင်ဒါဆိုသော ကောင်မလေးအပါအဝင် ခြောက်ယောက် လောက် ရှိပါတယ်။

တစ်ည လန်ဒန်တို့အဖွဲ့ ကျောင်းဝင်းထဲမှာ စားသောက်ပြီး မြို့အပြင်ဘက် ဘိလပ်မြေစက်ရုံအနီးမှာ ဆုံတွေ့ကြပါတယ်။ လန်ဒန်နှင့် ခင်ချင်သော လူငယ်လေး ကလေတန်ဂက်ဟတ်ကို သူတို့အားလုံးက အဆောက်အဦထိပ်မှ ရေကန်ထဲသို့ ခုန်ချရန် မြှောက်ပေးကြပါတယ်။ ကလေတန် ခုန်ချပါက လန်ဒန်ပါ ခုန်ချမယ်လို့ အားလုံးက ကတိပေးပါတယ်။မမျှော်လင့် ထားဘဲ ကလေတန်က ခုန်ချလိုက်တော့ ရေကန်ထဲက ပိုက်နဲ့ထိပြီး မလှုပ်မယှက် ဖြစ်သွားပါတယ်။ လန်ဒန်မှ ခေါင်းဆောင်ပီသစွာနဲ့ ဆင်းကယ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ရဲလှည့်ကင်း ရောက်လာတော့ သူငယ်ချင်းအားလုံး လန်ဒန်ကိုထားပြီး ထွက်ပြေး ကြပါတယ်။ လန်ဒန်လည်း ကလေတန်ကို သတိရအောင်ပြုစုပြီး ကားနှင့် ထွက်ပြေးပေမယ့် အဖမ်းခံလိုက်ရပါတယ်။

အဲဒီညက ဖြစ်ရပ်ကြောင့် လန်ဒန်လည်း ကျောင်းအုပ်ကြီး ရုံးခန်းသို့ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ်ဖြစ်လို့ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးမှ သက်ညှာသောပြစ်ဒဏ်သုံးခု သတ်မှတ်ပေး

လိုက်ပါတယ်။ ကျောင်းမှာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးဖို့၊ သူတို့ကျောင်းနှင့် မောင်နှမဖွဲ့ထားသော တခြားစာသင်ကျောင်းမှ စာသင်ရန် ခက်ခဲသော ကလေးငယ်များကို စနေနေ့တိုင်း စာသင်ပေးဖို့နှင့် ကျောင်းမှ တင်ဆက်ရန် စီစဉ်ထားသော ပြဇာတ်တွင် ဝင်ရောက်ကပြပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လန်ဒန် ဘဝမှာ တစ်ခါမှစိတ်မကူးခဲ့သော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ပေးရင်း သူ့ဘဝထဲကို မိန်းကလေးတစ်ဦး မမျှော်လင့်ဘဲ ဝင်လာခဲ့ပါတယ်။ သူမကတော့လန်ဒန်တို့အတန်းထဲမှာ ဝတ်ပုံ စားပုံအလွန်ရိုးသား၍ လမ်းလျှောက်လျှင်ပင် မျက်လွှာချ လျှောက်ကာ ခေတ်နှင့်အဝေးကြီး ကျန်နေသော ‘ဂျေမီဆူလီဗန်’(Jamie Sullivan) ဆိုတဲ့ကောင်မလေး ဖြစ်ပါတယ်။ သူမရဲ့ ဖခင် မစ္စတာ ဆူလီဗန်က တရားဟောဆရာဖြစ်၍ ဂျေမီက ဖခင်တရားဟောတဲ့ အခါတိုင်း အဖွဲ့နှင့်တရားသီချင်းကို ရှေ့တန်းမှသီဆိုသူဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်မလေးက သီချင်းကိုအဖွဲ့နှင့်သာဆိုသော်လည်း ကျောင်းမှာ ဘယ်သူနှင့်မှ မပေါင်းဘဲ တစ်ယောက်တည်းသွားနေကျ။ မီးခိုးရောင် ဆွယ်တာလေးကိုသာ အမြဲဝတ်ပြီး ခပ်ထုံထုံအသွင်အပြင်ရှိလို့ လန်ဒန်တို့ အဖွဲ့က ကောင်မလေးရှေ့မှ ဖြတ်သွားတိုင်း မကြားတကြား စနေနောက်နေကျ။

လန်ဒန် ကျောင်းသန့်ရှင်းရေး လုပ်သောနေ့မှာလည်း ဂျေမီက ဘေးနားရောက်နေတတ်သလို စနေနေ့စာသင်သွားတော့လည်း အတူ လိုက်ပါတတ်ပါတယ်။ လန်ဒန် စာသင်ပေးရသော ကောင်လေးက



ဂျစ်ကန်ကန် ဘုကျကျနှင့်မို့ ထိုကျောင်းမှအပြန် စိတ်ဓာတ်ကျလာသော လန်ဒန်ကို ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ ကောင်မလေး ရှေ့မီက အားပေး ပါတယ်။ စိတ်အချဉ်ပေါက်နေသော လန်ဒန်က လက်မခံ။ တကယ်တော့လည်း လန်ဒန်ဘဝမှာ စိတ်အချဉ်ပေါက်စရာတွေက များမှများ၊ သူတို့က အမေတစ်ခု သားတစ်ခု။ သူ့အဖေ နှလုံးရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးက သူ့အမေကိုထားခဲ့၍ နောက်အိမ်ထောင်ပြု သွားကတည်းက အဖေကိုလည်း ကြည့်မရ။ အမေကတော့ လစဉ်ငွေပို့နေသော အဖေကိုအဖေလို့ပဲ မှတ်ပါဟု ဖျောင်းဖျ သော်လည်း လန်ဒန်ကတော့ လက်မခံနိုင်။

သူ့ကို ပေးထားသော ပြစ်ဒဏ်များအနက် ပထမနှစ်ခုမှာ သိပ်မပင်ပန်းလှ။ တတိယမြောက်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရမည့် ပြဇာတ် ကဖို့ကျတော့ တကယ်မလွယ်လှ။ ပြဇာတ် သင်တန်းဆရာမ *Miss Gabarr*က အရပ်အမောင်း ကောင်းကောင်းနှင့် ရုပ်ရည်ချောမွေ့သော လန်ဒန်ကို သူတို့ တင်ဆက်မည့် ပြဇာတ်မှ အဓိကဇာတ်ဆောင် တော်မီအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ရန် ရွေးလိုက်ပါတယ်။

ဇာတ်လမ်းကို အက်ဒီ ဇင်မာဟော့ဖ် ဆိုသော ကျောင်းသားလေးက ရေးပေးပါတယ်။ နယူးယောက်မြို့မှ လူဆိုးဂုဏ်ခေါင်းဆောင် တော်မီက သူ့ကို ကြိုက်နေသော မိန်းကလေးရှိပါလျက် ညကလပ် အဆိုတော် မလေး အလီရှာကိုမှ ချစ်စိတ်ဝင်သွားသော ဇာတ်လမ်းဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုတော်မလေး အလီရှာအဖြစ် ရှေ့မီ သရုပ်ဆောင်ရတာ မလွယ် ကြောင်း လန်ဒန်သိလာပါတယ်။

ပြဇာတ် တိုက်အပြီးမှာ လန်ဒန် ပြန်ဖို့ သူ့ သူငယ်ချင်း အဲရစ်ကို စောင့်ဆိုင်းနေပါတယ်။ သူ့မှာ ရေကန်ထဲ ခုန်ဆင်းတုန်းက ခြေထောက် ဒဏ်ရာရခဲ့ရာမှ ချိုင်းထောက်နှင့် သွားနေရလို့ ကား မမောင်းနိုင်သေး။ ဂျေမီ ထွက်လာတော့ သူနှင့်သိပ်မကြည်သေးသော လန်ဒန်ကို တွေ့တော့လည်း မနေနိုင်၊ စိတ်သဘောထား နူးညံ့၍ တစ်ဖက်သားကို ကူညီချင်တတ်သည့် သူမက ကားပေါ်ခေါ်တင်လာသည်။ ကားပေါ် ရောက်တော့လည်း သူတို့နှစ်ယောက် စကားပြောရတာ မချောမွေ့။ ဂျေမီက အမှတ်စဉ် ၄၂ ကို ကျင့်သုံးဟု သူ့ကိုယ်သူ ပြောလိုက်သံကို လန်ဒန် ကြားရတဲ့အတွက် အဲဒါဘာလဲလို့ မေးကြည် သောအခါ-

‘ကိုယ် မနှစ်သက်တဲ့ သူကို ခင်အောင် ပေါင်းဖို့ပေါ့၊ ကျွန်မ လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းစဉ်တွေပေါ့’

‘ဒါဆိုရင် နံပါတ်တစ်ကရော’

‘အဲဒါ ဖြေမယ့်အစား ရှင့်ကိုပဲ အရင် သတ်ရင်သတ်ရမှာ’

နယ်ချဲ့စပ်စုလာသော လန်ဒန်ကို ဂျေမီက အပြုံးနှင့် ဖြေလိုက် သည်။ သည်အခိုက်အတန့်လေးမှာပင် သူ့အတွက် စစ်မှန်သော မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရလိုက်ပြီဟု လန်ဒန် အသိအမှတ် ပြုလိုက် မိပါတော့သည်။

ပြဇာတ် တကယ် ကရတော့မည်ဆိုတော့ လန်ဒန် သည်အတိုင်း နေလို့မရတော့ဘဲ သူငယ်ချင်း အဲရစ်နှင့်အတူ လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ ကျန်သည့် သူငယ်ချင်းများနှင့်တော့ အရင်လို ဟေးလားဝါးလား လုပ်ချိန်မရ။ နောက်တော့ ဂျေမီဆီကိုသွားပြီး ဇာတ်ဝင်စကားများ



လေ့ကျင့်ချင်သည်ဟု အကူအညီတောင်းခဲ့ပါတယ်။ ဂျေမီက ကူညီပေးမယ်လို့ ဆိုပေမယ့် သူ့ကိုပြန်၍ တစ်ခုတောင်းဆိုတာက ‘သူမဆီက ဘယ်တော့မှ ချစ်ခွင့်မတောင်းပါနဲ့ ...တဲ့’ အဲဒီတုန်းကတော့ လန်ဒန်က ဒါဟာရယ်စရာတစ်ခုလို့ပဲ သဘောထားခဲ့ပါတယ်။

တစ်ညတွင် လန်ဒန် ကားနှင့် ကွင်းပြင်တစ်ခု ဘေးမှအဖြတ် ဂျေမီကို တွေ့လိုက်ရ၍ နောက်မှလိုက်ကြည့်ပါတယ်။ ဂျေမီက မှန်ပြောင်း တစ်လက်နှင့် ကောင်းကင်ထက်ဆီမှ ကြယ်များကို ကြည့်ရန် ပြင်ဆင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဂျေမီက လန်ဒန်ကို ဆေတန်ကြယ် 'Saturn' ဘယ်မှာလဲ ဆိုတာပြပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ မြူးရွှင်နေတဲ့ဂျေမီရဲ့အပျော်ကို လန်ဒန်ပါ ကူးစက်ခံစားလာရပါတယ်။ နွေဦးပေါက်ကျရင် ဟာကူတာကီ ကြယ်တံခွန် 'Hyakutake Comet' ဖြတ်သွားမှာကို ကြည့်ဖို့ သည့်ထက်ကြီးသော မှန်ပြောင်း တစ်ခုကို သူမကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ဦးမည်တဲ့။ သူမနှင့်အတူ အေးချမ်း တိတ်ဆိတ်သော ညဘက် ကြယ်ကလေးများကိုကြည့်၍ လန်ဒန် တစ်ယောက် နွေးထွေးမှုအရသာကို စတင်ခံစားလာရသည်။

နောက်တစ်နေ့ ကျောင်းမှာ သူငယ်ချင်းများရှေ့တွင် ဂျေမီက နှုတ်ဆက်တော့ လန်ဒန်က ‘အိပ်မက်ထဲမှာ တွေ့ကြတာပေါ့ ...’လို့ ပြဇာတ်ထဲက ဇာတ်ဝင်စကားနှင့် နောက်တောက်တောက် တဲ့ ပြန်လိုက်ပါတယ်။ ဘေးမှာရှိသော သူ့သူငယ်ချင်းများကလည်း

၃၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဂျေမီ၏ မဟောင်းနိုင်သော ဆွယ်တာအကြောင်းကိုပဲ စကြပြန်သည်။ သည်တစ်ခါ ဂျေမီ အတော်စိတ်ဆိုးသွားသည်။ လန်ဒန် အိမ်သွားတွေတော့ ပထမ အတွေ့မခံ။ နောက်မှ 'ရှင်မှာ စိတ်ကောင်းရှိမယ် ထင်မိတာ မှားသွားပြီ... 'ဟု စကားနာထိုးတဲ့အတွက် လန်ဒန် တစ်ယောက် စိတ်တိုပြီး ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။

လန်ဒန် နောက်တစ်ခေါက် စနေနေ့မှာ စာသွားသင်တော့ သူတပည့်လေးကို ဘတ်စကက်ဘော ကစားရင်း စည်းရုံးလိုက်ရာ အောင်မြင်မှုရလာပါတယ်။ ဂျေမီကိုတော့ သူမေ့မရ။ သို့နှင့် ကျောင်းသား မှတ်တမ်း စာအုပ်ထဲတွင် ဂျေမီအကြောင်း လိုက်ရှာ ဖတ်တဲ့အခါ -

*Jamie Sullivan : Red Cross, Stars and planets,
Drama club.*

Ambition: To witness a miracle

ဂျေမီရဲ့ ဆန္ဒက ဘဝမှာ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုနှင့် အကြုံချင်ဆုံး ဆိုတာကို သိလိုက်ရပါတယ်။ အဲဒါ ဘာများဖြစ်လေမလဲဟု သူစဉ်းစားနေမိသလို ပြဇာတ်အတွက်လည်း လေ့ကျင့်နေရပါတယ်။

ဂျေမီ ပြောခဲ့ဖူးသောခွင့်လွှတ်ခြင်း ဆိုတာကိုလည်း ရနိုင်ဖို့ သူတို့ကြောင့် ဒုက္ခရောက်ခဲ့သော ကလေးတစ်ယောက် သွားလိုက်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက် ဒဏ်ရာကြောင့် ဆေးရုံမှာပဲ ရှိနေဆဲ။ လန်ဒန်ကိုလည်း



ကလေတန်က ခွင့်လွှတ်ပြီးသား။ ဂျေမီ၏ ယုံကြည်မှုနှင့် ခံယူမှုများက သူ့အပေါ်သို့ တဖြည်းဖြည်း သက်ရောက်လာပါတော့တယ်။

ဘာလိုလိုနှင့် ပြဇာတ်ကသောညသို့ ရောက်လာပါတယ်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများရော ကျောင်းသားမိဘများပါ စုံစုံညီညီ လာကြပါတယ်။ လန်ဒန်အဖေ ဆရာဝန်ကြီး ကာတာပင် ပွဲကနေတုန်း မိအောင် အပြေးလေး အရောက်လာခဲ့ပါတယ်။

လန်ဒန်ကတော့ ပြဇာတ်ထဲက ဇာတ်ကောင် တော်မီထံမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နစ်ဝင်နေမိပါတယ်။ ဇာတ်လမ်းအစပိုင်းမှာ တော်မီကို ကြိုက်နေသော မိန်းကလေးက တော်မီထံမှ မေတ္တာမရသောအခါ သူ့ကို ပုတ်ခတ်၍ စွန့်သွားသည်။ ပရိသတ်ထဲမှ ဘလင်ဒါကမူ သူ့အဖြစ်နှင့် တူလှချည်ရဲ့ဟု မျက်နှာ အပျက်ပျက်နှင့်။

စင်ပေါ်သို့ အဝတ်နက်ကို ခြုံထားသော သဏ္ဌာန်တစ်ခု တက်လာသည့်အခါတွင်မူ အားလုံး မှင်တက်မိသွားပါတယ်။ အဝတ်နက်ကို ဖယ်ရှားလိုက်သောအခါ အဆိုတော်မလေး အလီရှာ ဖြစ်နေသည်။ ဂျေမီသည် သူမ၏ ဖြောင့်စင်းသောဆံပင်များကို အလီရှာအဖြစ် ပီပြင်စေရန် အခွေခွေ အလိပ်လိပ် ပြင်ဆင်ထားရာ တော်မီနေရာမှာ သရုပ်ဆောင်သော လန်ဒန်အဖို့ မျက်စိထဲကမထွက်နိုင်။ ဝတ်စုံအပြာနုလေးနှင့် ကြောရှင်းနေသော အလီရှာက အချစ်သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို သာယာညင်းပျောင်းစွာ သီဆိုလိုက်သည်။ အလီရှာသည် တော်မီအတွက် အိပ်မက်ထဲမှ မိန်းမချောလေးပင်ဖြစ်သည်။ ပြဇာတ်

၃၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နိဂုံးပိုင်းကိုတော့ တော်မီက အလီရှာကို အနမ်းလေးပေးလိုက်ခြင်း အားဖြင့် အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

ပြဇာတ်အပြီးမှာ ဂျေမီသည် လန်ဒန် အသည်းနှလုံးထဲမှ မိန်းကလေး ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

ပြဇာတ်ကအပြီး တစ်ညမှာတော့ လန်ဒန် ဂျေမီတို့ အိမ်သို့ သွား၍ ဆွယ်တာပန်းရောင်လေးတစ်ထည် လက်ဆောင်သွားပေး ပါတယ်။ ဂျေမီက ထိုဆွယ်တာလေးကို တယုတယ ကိုင်တွယ်ပြီး ပါးပြင်နဲ့ အပ်ထားမိပါတယ်။ ဂျေမီအဖေကတော့ လန်ဒန်ကို ဗရုတ်ကလေး တစ်ယောက်ဟုပဲ မြင်နေဆဲမို့ သိပ်သဘောမကျ။ ဂျေမီကတော့ ‘ဆွယ်တာလေးတစ်ထည်ပဲ ဖေဖေရယ်...’ ဟု ညည်းမိပါတယ်။

တစ်ရက်မှာတော့ ဂျေမီအတွက် လန်ဒန်တစ်ယောက် သူ့ အပေါင်းအသင်းများအပေါ် ပေါက်ကွဲခဲ့ရပါတယ်။ သူ့အပေါင်းအသင်း များက ဂျေမီကို လန်ဒန်နှင့်တွဲ၍ ကြည့်မရ။ ဂျေမီ ကျောင်းအလာမှာ ဘလင်ဒါက ဂျေမီကို ခါတိုင်းနှင့်မတူဘဲ ပျူပျူငှာငှာ ခေါ်ငင် နှုတ်ဆက်သည်။ ကျောင်းသားတွေ နားနေခန်းထဲရောက်မှ မသိသလို လုပ်ကာ ဘေးနားက တစ်ယောက်ထံမှ စာရွက်တစ်ရွက်ကိုယူပြီး ‘အဲဒါ မင်းရဲ့ပုံလား...’ လို့ ပြလိုက်ပါတယ်။ ဂျေမီ ထိုပုံကိုကြည့်ရင်း မျက်နှာတစ်ခုလုံး ဖြူဖျော့ကာ တုန်လှုပ်သွားသည်။ ဘာသာတရား၏ အဆုံးအမကို ခံယူလာခဲ့သော သူမအတွက် ဘယ်လိုမှ မအပ်စပ်သည့်



ပုံ။ ရေကူးဝတ်စုံနှင့် ရှိုးပြနေသော မော်ဒယ်လ်မလေး တစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သူမ၏မျက်နှာဖြစ်ပြီး ပုံအောက်တွင် *Virgin Mary* လို့ ရေးထားပါတယ်။ ဘလင်ဒါက ‘သိပ်လှတဲ့ ကိုယ်လုံး လေးပဲကွယ်...’ လို့ ခန့်သလို ဒီလိုပုံ ဖြစ်လာအောင် ကွန်ပျူတာနှင့် နာရီပေါင်းများစွာ အချိန်ဖြုန်းခဲ့ရသည်ကို ကျေနပ်နေသော မျက်နှာနှင့်။

မျက်လုံးများ ပြာဝေကာ လဲကျတော့မည့် ဂျေမီသည် တစ်စုံ တစ်ယောက်က လှမ်းဆွဲလိုက်မှ သတိပြန်ရလာသည်။ ရှက်ရွံ့ငိုကြွေး နေသော ဂျေမီကို နှစ်သိမ့်အားပေးနေသူမှာ လန်ဒန် ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘေးနားတွင် နှစ်ထောင်းအားရစွာ ရယ်မောနေကြသော သူ့ အပေါင်း အသင်းအားလုံးကို လန်ဒန် တိုက်ခိုက်တော့သည်။ သည်ပွဲအပြီးမှာ သူတို့အားလုံးနှင့် ကင်းပြတ်သွားပြီး သူနှင့် ဂျေမီတို့၏ သံယောဇဉ် နှောင်ထုံး ပိုမိုခိုင်မြဲသွားတော့တယ်။

လန်ဒန်က ဂျေမီကို စနေနေ့ ညဘက်ကျရင် ထွက်လည်ကြရ အောင်ဟု ခေါ်ပါတယ်။ ဂျေမီက ဖေဖေ ခွင့်ပြုမှာ မဟုတ်ဟုဆိုတော့ လန်ဒန်က မစ္စတာ ဆူလီဗန်ဆီမှာ ရအောင် ခွင့်သွားတောင်းပါတယ်။

စနေညမှာ လည်ဖြစ်ကြတော့ နှစ်ယောက်သား ပျော်မဆုံးနိုင်။ လန်ဒန်က ဂျေမီကို ကမ်းစပ်နံဘေးက ဆိုင်ကလေးမှာ ညစာကျွေး ပါတယ်။ ညစာစားအပြီးမှာ ဂျေမီကအပြုံးကလေးနဲ့ လန်ဒန်ကို သူမနဲ့ တွဲကဖို့ပြောပါတယ်။ လန်ဒန်က မကတတ်ကြောင်းငြင်းပေမယ့် သူမက *Just for me* လို့ ထပ်တောင်းဆိုတာမို့ အတူတူတွဲပြီး

ကဖြစ်သွားပါတယ်။ နှစ်ဦးသားအတူ ကလို့အပြီးမှာ ဂျေမီဘဝမှာ ရည်ရွယ်ထားသော နံပါတ်တစ် အချက်ကို လန်ဒန်က မေးကြည့်မိ ပါတယ်။ ဂျေမီက ပြုံး၍ပဲ ခေါင်းခါပြပါတယ်။

ထိုနေ့ညမှာပဲ ပေးတားဖူးသော ကတိကို လန်ဒန် မေ့သွားပြီး ဂျေမီကို ချစ်ခွင့်ပန်လိုက်ပါတယ်။ ဂျေမီက သူ့ကတိကို ဘာလို့ ဖျက်ရတာလဲလို့ ပြောပေမယ့် ခါးခါးသီးသီးတော့ မငြင်း။ ဂျေမီ၏ ပျော်ရွှင်နေမှုများကလည်း လျော့မသွား။

သူတို့နှစ်ယောက် ကျောင်းတက် ကျောင်းပြန်လည်း အတူတူ။ လန်ဒန် သူငယ်ချင်းများကတော့ သူတို့ကို ခပ်ဖယ်ဖယ်။ ဂျေမီ အဖေကတော့ သမီးကို တစ်ခု သတိပေးပါတယ်။ ‘လန်ဒန်အပေါ်မှာ သမီး တရားမျှတအောင် နေဖို့ သတိထားပါတဲ့...’ ပျော်နေသော ဂျေမီ ကတော့ ဒါကို အလေးအနက် မစဉ်းစားနိုင်သေး။

တစ်ညမှာတော့ ဂျေမီ ကြယ်လေးတွေ ကြည့်နေစဉ် လန်ဒန် ရောက်လာပြီး သူ အမြဲမေးနေကျ ‘ဂျေမီ အဖြစ်ချင်ဆုံး နံပါတ်တစ်က ဘာလဲ’ ဆိုတာကိုမေးဖြစ်ပါတယ်။ ထိုညမှာပင် ဂျေမီ ဖွင့်ဟ မိပါတယ်။ ‘သူမ ငယ်စဉ်ကထဲက ဝတ်ပြုခဲ့သော၊ သူမ မေမေနှင့် ဖေဖေ လက်ထပ် ခဲ့သော ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှာပဲ တစ်နေ့ကျ သူမ လက်ထပ်ချင်တယ်...’လို့ ဖြေပါတယ်။

ချစ်ခြင်း၌ ပျော်ဝင်နေသော လန်ဒန်တစ်ယောက် အပြောင်းလဲ ကြီး ပြောင်းလဲနေသည်ကို သူ့မေမေက သတိပြုမိနေသည်။



သားငယ်စဉ်က ဖြစ်ချင်ခဲ့သော ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဘယ်ရောက်သွားပြီလဲဟု မေးသည်။ သူ ငယ်စဉ်က လပေါ်ကကျောက်တုံးကို ဓာတ်ခွဲကြည့် ချင်သလို ဆေးကျောင်းတက်၍ ဆရာဝန်လုပ်မည် ဆိုတာတွေရော ဘယ်ရောက်ကုန်ပြီလဲဟု မေးလိုက်ပါတယ်။

သည်လိုနှင့် အထက်တန်းကျောင်းအပြီး တစ်ညတွင် မြို့ပြင်သို့ လမ်းလျှောက်ထွက်ရင်း လန်ဒန်က ဂျေမီကို ဘယ်သွားချင်လဲ မေးကြည့်သည်။ ဂျေမီက သူနေမကောင်းလို့ဟု ဖြေပါတယ်။ လန်ဒန်က ဒါဆိုလည်း ပြန်ကြတာပေါ့ဟုပြောတော့ ဂျေမီ မျက်ရည်များ ရစ်ဝဲလာပြီး -

‘ကျွန်မ နေမကောင်းဘူး၊ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်ကတည်းက ကျွန်မမှာ သွေးကင်ဆာရောဂါ 'Leukaemia' ဖြစ်နေတာ၊ ဆရာဝန်က ကျွန်မကို မင်းပျော်အောင်သာ နေတော့တဲ့၊ ကျွန်မကလည်း ဘဝမှာပျော်အောင်နေတာပါပဲ၊ တစ်ယောက်တည်း နေပြီး ကိုယ်ဖြစ်လာမယ့် အရာကို စောင့်နေတာ၊ ခုကျ ရှင်က ပေါ်လာတော့ ...’

လန်ဒန် တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားသလို၊ သူ့ကို စောစောကတည်းက ဘာလို့ မပြောရတာလဲလို့ မချင့်မရဲပြောမိပါတယ်။

သည်နောက်မှာတော့ လန်ဒန် တစ်ခါဖူးမှ မလုပ်ခဲ့သော အလုပ်ကို လုပ်ဖြစ်သည်။ သူ့ဖခင် ဆရာဝန်ကြီးဆီသို့ ညကြီးမင်းကြီး ရောက်အောင်သွားသည်။ အဖေကို သူ့ချစ်သူမှာ ဖြစ်နေသော သွေးကင်ဆာရောဂါ ကုပေးဖို့ တောင်းပန်သည်။ သူ့အဖေက နှလုံးရောဂါပဲ အထူးကုပေးတာလို့ ရှင်းပြတော့ လန်ဒန် စိတ်တိုတိုနှင့် အိမ်ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ အဖေ ခေါ်နေတာကိုပင် ပြန်လှည့်မကြည့်နိုင်။

လန်ဒန်ထဲသို့ ဂျေမီ လာတွေ့ပြီး ‘ကျောင်းမတက်တော့ဘူးလား’ ဟု မေးပါတယ်။ လန်ဒန်က သူ ဘယ်ကိုမှ မသွားတော့ဟု ဖြေပြီး ‘ဂျေမီ သိပ်စိုးရိမ်နေသလား...’ လို့ မေးတော့ ဂျေမီက ညင်သာစွာနှင့် -

‘ဂျေမီ စိုးရိမ်တာ တစ်ခုပဲရှိတယ်၊ မောင်နဲ့ အတူတူ မနေရတော့မှာကိုပဲ...’ လန်ဒန်အတွက် အချိန်များစွာ မကျန်တော့။ ဂျေမီနှင့် တွဲကနိုင်အောင် သူ့အမေဆီမှာ အကသင်ယူပါတယ်။ ဂျေမီတို့အိမ်က လသာဆောင်တွင် ဂျေမီနှင့်အတူတူတွဲကရင်း၊ ကြယ်များနှင့် နဂါးငွေ့တန်း ‘Milky way’ ကိုကြည့်ရင်း ညတာကို ကုန်ဆုံးစေ ပါတယ်။ ဂျေမီလိုချင်သော မှန်ပြောင်းအကြီးစားကိုလည်း တည်ဆောက်ပေး ဖြစ်ပါတယ်။ လန်ဒန်နှင့် ရန်ဖြစ်ထားသော ဒင်းပင် မနေနိုင်ဘဲ လာရောက်ကူညီပေးပါတယ်။ သည့်နောက်တော့ နွေဦးသို့ တဖြည်းဖြည်း ဝင်စပြုလာပါတယ်။

မှန်ပြောင်းကြီးကို ဂျေမီတို့အိမ်တွင် တပ်ရန် သူပြင်နေစဉ်မှာပင် ဂျေမီ သွေးကင်ဆာမှာ တဖြည်းဖြည်းဆိုးလာ၍ ဆေးရုံရောက်သွား ပါတယ်။ ဆေးရုံအထိလိုက်ပြီး လန်ဒန်စောင့်အိပ်ပေးပါတယ်။ ဂျေမီ သတိရလာသောအခါ သူမခေါင်းအုံးအောက်မှ စာအုပ်ဟောင်း တစ်အုပ်ကို ထုတ်၍ပြပါတယ်။ သူမမိခင် သွေးကင်ဆာဖြင့် မကွယ်လွန်မီက ရေးထားခဲ့သော မှတ်စုမှတ်ရာများနှင့် အရစ္စတိုတယ် ၏ စကားတစ်ခွန်းလည်း ပါဝင်ပါတယ် -

‘What is a friend? It is a single soul where two bodies bind together.’



‘ သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာပါလိမ့်၊ ခန္ဓာကိုယ် နှစ်ခုမှာရှိတဲ့
ဝိညာဉ်တစ်ခုကို ခေါ်တာ... ’

‘ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာရည်ရွယ်ထားသလဲ ဆိုတာသိအောင်
အရင်လုပ်၊ ရည်ရွယ်ချက်ကိုသိရင် ဖြစ်အောင်လုပ် ’ ဆိုသော
ဒေါ်လီပါတန်ရှ် စကားလည်းပါဝင်ပါတယ်။

အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲဟု သူမရဲ့ မေမေ ရေးထားတာကို လန်ဒန်
ဖတ်ပြသည့်အခါတွင်မူ ဂျေမီ မျက်လုံးလေးမှိတ်ရင်း လိုက်ရွတ်နေမိ
ပါတယ်။

‘စစ်မှန်သောအချစ်ဟာ အမြဲကြင်နာတတ်၍ သည်းခံမှုရှိသလို
ဘယ်တော့မှလည်း သဝန်မတိုတတ်ပါ’

‘ကြွေးဝါမှုနှင့် ထောင်သွားမှု မရှိသလို တစ်ကိုယ်ကောင်းလည်း
မဆန်ပါ’

‘ချစ်ခြင်းဟာ အပြစ်မယူတတ်သလို နာကြည်းမှုကိုလည်း
မဖြစ်ဘဲ ကျေနပ် နှစ်သိမ့်မှုကိုသာ ပေးပါတယ် ...’

ချစ်ခြင်းမှ ပေါက်ဖွားလာသော စာပိုဒ်များသည် သူတို့ရင်ထဲသို့
နွေးထွေးသော ချစ်ခြင်းတရားဖြင့် စီးဝင်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဂျေမီအဖို့ ဝေဒနာခံစားနေရခြင်းအတွက် သောကမပွား တော့ဘဲ
ဘုရားသခင်သည် သူမအတွက်အကောင်းဆုံးအစီအစဉ်များ ချမှတ်
ပေးခဲ့ပြီးသားဟု ယုံကြည်လာပါတယ်။ သူမနေမကောင်း ဖြစ်ရသည့်
အတွက် သူမထံသို့ လန်ဒန်ကို စေလွှတ်လိုက်သည်ဟု ဖွင့်ဟမိသည်။
ဖြစ်လာသမျှအရာရာကို လက်ခံလိုက်ရန် သူမ အဆင်သင့် ဖြစ်နေ
ပါပြီ။

ဂျေမီ နေပြန်ကောင်း၍ ဆေးရုံမှဆင်းရတော့မှ ဆေးရုံ စရိတ်တွေကို သူ့ဖခင်က ကျခံပြီးသားဟု လန်ဒန် သိရပါတယ်။ ဂျေမီကြောင့်ပင် သူလျစ်လျူရှုခဲ့မိသော ဖခင်မေတ္တာကို ပြန်လည် ခံစားလာမိတော့တယ်။

ထိုနှစ် နွေဦးမှာပင် ဂျေမီနှင့် လန်ဒန်တို့ ဂျေမီမိဘများ လက်ထပ်ခဲ့ရာ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း၌ လက်ထပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျေမီ ဖခင်ကိုယ်တိုင်က လက်ထပ်ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး လန်ဒန် မိဘနှစ်ပါးရော သူငယ်ချင်းများပါ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် တက်ရောက် အားပေးကြပါတယ်။ လန်ဒန်နှင့် ဂျေမီတို့အတွက် အပျော်ရွှင်ဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးအတူတူ နေခဲ့ရသော နွေရာသီပင် ဖြစ်ပါတော့တယ်။ ရွက်ဟောင်းတွေ တဖြုတ်ဖြုတ်ကြွေနေတဲ့ ထိုနွေရာသီမှာပင် ဂျေမီကွယ်လွန်သွားခဲ့ရ ပါတယ်။

နောက်လေးနှစ် ကြာသောအခါ လန်ဒန်ဆေးကျောင်းတက်ဖို့ မြို့မှခွာရန် ပြင်ဆင်ပြီး ဂျေမီဖခင်ထံသို့ သူသွားရောက် နှုတ်ဆက် ပါတယ်။ ဂျေမီ၏ မှတ်စုစာအုပ်လေးကို မစွတာ ဆူလီဗန်သို့ ပြန်ပေးရင်း ဂျေမီ လိုချင်တောင့်တခဲ့သော အံ့ဩထူးဆန်းဖွယ် ဖြစ်ရပ်ဆီသို့ သူမကို ပို့မပေးနိုင်ခဲ့တာကို ခွင့်လွှတ်ပါရန် တောင်းပန် ပါတယ်။

မစွတာဆူလီဗန်က ‘ငါ့သမီး ဆုတောင်းပြည့်သွားပါတယ်ကွယ်၊ သားနဲ့သူ ဆုံခွင့်ရလိုက်တာဟာ သူ့ဆုတောင်း ပြည့်သွားတာပဲပေါ့ ...’လို့ နှစ်သိမ့်လိုက်ပါတယ်။



လန်ဒန်အဖို့ ဂျေမီနှင့် နွေရာသီမှာ ခဏတာမျှသာ အတူ
နေခဲ့ရခြင်းသည် လူတော်တော်များများ၏ တစ်ဘဝလုံးစာ ချစ်ခဲ့ရခြင်း
ထက် သာသည်ဟု ခံစားယုံကြည်မိပါတယ်။ ဂျေမီသည် သူ့ဘဝကို
ကယ်တင်သူ၊ သူ့ဘဝ၊ သူ့မျှော်လင့်ချက်၊ သူ ရှေ့ဆက်ရမည့်ခရီး
အစရှိသည့် အရာရာကို ညွှန်ပြပေးခဲ့သူ။ ဂျေမီနှင့် သူတို့ ဆုံခဲ့ရသော
အချိန်မှာတိုတောင်းလှပေမယ့် အတူလျှောက်ခဲ့တဲ့ တစ်ခါက
ဘဝလေးတစ်ခုကိုတော့ သူ့အမြဲ လွမ်းဆွတ် အမှတ်ရနေမိမည်သာ။

*'Our love is like a wind, but I can see it and feel
it ...'*

ဂျေမီနှင့် သူတို့ ချစ်ခဲ့ကြသည့်အချစ်မှာ လေနှင့် တူလှပါတယ်။
ဂျေမီကို သူ့ဘယ်တော့မှ ပြန်မတွေ့နိုင်တော့ပေမယ့် ဂျေမီရှိနေကြောင်း
သူခံစားနေရမှာလည်း အသေအချာပင် ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဂျေမီပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးက လန်ဒန်ရင်ထဲသို့ အခုထိ
တိုးဝင်နေဆဲပါ ...

*'When you kiss me, without uttering a single
word, you speak to my soul ...'*

‘မင်း တို့ကို နမ်းခဲ့စဉ်က စကားတစ်ခွန်းမှ မလှာစိဆုံးပေမယ့်
လည်း တို့ဝိညာဉ်ကိုတော့ မင်းပြောသွားခဲ့တယ် ...’

စာရေးဆရာကြီး လီယိုတော်စတွိုင်းရဲ့ စစ်နှင့်ငြိမ်းချမ်းရေး
ဝတ္ထုကြီးထဲက စာသားလေးလို လန်ဒန်လည်း ‘အရာရာကို ကိုယ်က
သိရှိနားလည်ခဲ့ရတာဟာ တစ်ကယ်တော့ ကိုယ်က ချစ်တတ်သောကြောင့်

၄၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဖြစ်တယ်...’ လို့ တစ်ကိုယ်တည်း တီးတိုးရေရွတ်ရင်းနဲ့ပဲ ဂျေမီ စိုက်ပျိုးပေးခဲ့တဲ့ နူးညံ့သိမ်မွေ့လှတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေဟာ သူ့ရင်ထဲ မှာ ထာဝရစိမ်းလန်းစိုပြေနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ဆုံဆည်းမှုနှင့်အတူ ခွဲခွာခြင်းရှိတဲ့သဘောကို စာဖတ်သူများလည်း ဘဝတစ်လျှောက်ကြုံတွေ့ခဲ့မှာပါ။ ရုပ်ရှင်ထဲမှာ သာမက တစ်ကယ့်ဘဝထဲမှာလည်း လွမ်းဆွတ်ဆွေးမြေ့ဖွယ် ဇာတ်လမ်းတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။

ကျွန်တော် နေပြည်တော်မှာ ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာကုသမှုဌာန၊ ဌာနကြီးမှူးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့စဉ်က အမှတ်တရဖြစ်ဖွယ် လွမ်းဆွတ်ဖွယ် ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခု ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဆေးရုံဟာ ပဲခူးရိုးမနှင့် ရှမ်းရိုးမတောင်တန်းတွေ ကြားမှာရှိပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှုမျှော်မဆုံးနိုင်တဲ့ စိုက်ခင်းပျိုးခင်းတွေ၊ အရိပ်ရအပင်ကြီးတွေ၊ သစ်ပင်ပန်းမန်များနှင့် ပန်းရောင်စုံပွင့်ဖူး ဝေဆာနေတာမို့ သာယာကြည်နူးဖွယ်ကောင်းလှပါတယ်။ ကျွန်တော် တာဝန်ယူရတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသဆောင်က သူနာပြုအရာရှိလေးဟာ အရိုးခွဲစိတ်ကုသဆောင်မှ ဆေးမှူးလေးတစ်ဦးနှင့် မေတ္တာမျှခဲ့ကြ ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်သူ သက်တူချင်းမို့ သွားအတူ စားအတူ ချစ်ချစ် ခင်ခင်နေကြတာ အမြဲတွေ့နေရပါတယ်။

၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလအတွင်း ကျွန်တော် အမှတ်(၂) တပ်မတော်ဆေးရုံ (ခုတင်-၅၀၀)၊ ရန်ကုန်သို့ တပ်မှူးအဖြစ် တာဝန် ထမ်းဆောင်ဖို့ ပြောင်းရွှေ့ခါနီးလေးမှာ မမျှော်လင့်တဲ့ ဖြစ်ရပ် ကလေးတစ်ခုကို ကြုံတွေ့လိုက်ရပါတယ်။



သောကြာနေ့ညပိုင်း ခွဲစိတ်ကုသဆောင်မှာ ကျွန်တော် လူနာများကို *round* လှည့်ကြည့်ရှုနေစဉ်မှာ ဆရာမလေးဟာ မျက်နှာမှာ သွေးသံတရဲရဲနဲ့ ပြေးဝင်လာပါတယ်။ သူမကို တွဲပြီး လူနာခုတင်ပေါ်တင်ပေးတဲ့အချိန်မှာ ‘သမီးတို့ ဆိုင်ကယ်နဲ့ ပျဉ်းမနား မြို့ကပြန်အလာ တစ်ဖက်ကလာတဲ့ဆိုင်ကယ်နဲ့ တိုက်မိပြီး ကတ္တရာ လမ်းပေါ် လဲကျသွားတယ်။ သမီးကတော့သတိ ခဏလစ်သွား ပေမယ့် ရှေ့ကမောင်းလာတဲ့ ကိုမျိုးက ခေါင်းမှာ ဒဏ်ရာအကြီး အကျယ်ရပြီး ခေါ်လို့လည်းမရတော့ဘူး၊ လမ်းပေါ်လဲကျနေတာကို မှတ်ပုံတင်မှု စီးလာတဲ့ကားက တွေ့လို့ခေါ်တင်လာတာ...’လို့ ငိုယိုပြီး ပြောရှာပါတယ်။

ကျွန်တော်က သူမကို စမ်းသပ်ကြည့်ရှုသောအခါ မျက်နှာနှင့် ခေါင်းတွင် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများ ရှိသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အခြားနေရာ များတွင် မည်သည့်ဒဏ်ရာမှမရှိသည်ကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ သူမအတွက် လိုအပ်သော ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးများကို သူနာပြု အရာရှိတစ်ဦးအားမှာကြားပြီး ခွဲစိတ်ခန်းမကြီးထဲ ထည့်ထားတဲ့ ဒဏ်ရာရ ဆရာဝန်လေးထံ သွားရောက်ကြည့်ရှုခဲ့ပါတယ်။

ဆေးမှူးလေးမှာ ကျွန်တော် ရောက်ရှိသွားချိန်မှာ ခေါင်းမှ ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာကြောင့် သွေးများယိုစီးနေပြီး၊ နှလုံးခုန်နှုန်း ကိုလည်း ကောင်းစွာမကြားရတော့တဲ့အတွက် *Cardiac Resuscitation, Life line Cannular, Injection of*

Emergency Drugs နှင့် *DC Shock* ပေးပြီး အသက် ကယ်တင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြပါတယ်။ ၄၅မိနစ် ကြာမြင့်သည်အထိ အသက်ရှူနှုန်းနဲ့နှလုံးခုန်နှုန်း စမ်းသပ်လို့ မရတော့လို့ နောက်ဆုံးမှာ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့သားအားလုံး လက်လျှော့ လိုက်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း နေ့မြင်ညပျောက်ဆိုတဲ့ စကားလေးကိုပိုလို့ အမှတ်ထင်ထင်ရှိသွားပါတယ်။ နံနက် ၉ နာရီလောက်ကပဲ သူတို့ နှစ်ယောက်ကို ဆေးရုံအလာ ပန်းခြံလေးနားမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စကားလက်ဆုံ ပြောနေကြတာကို မြင်တွေ့ရခဲ့ပါတယ်။ ညပိုင်းမှာတော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးရဲ့ရှေ့မှာ ဆရာဝန်လေးရဲ့ ဘဝတစ်ခုဟာ ချုပ်ငြိမ်းသွားခဲ့ ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ နောက်ဆုံးခရီးကတော့ လွမ်းဆွတ်ဖွယ် ကောင်းလှ ပါတယ်။ မျက်ရည်စတွေ ဝဲနေတဲ့ ဆရာမလေးနဲ့ ဆရာဝန်လေးရဲ့ မိသားစုကိုကြည့်ပြီး အားလုံးစိတ်မကောင်း ဖြစ်ရပါတယ်။ ဈာပနကို လိုက်ပို့တဲ့ သူတွေကို မိသားစုများမှ ကမ်းလှမ်းတဲ့ ယပ်တောင်လေး ပေါ်မှာ ရေးထားတဲ့ စာသားလေးက အလွန် သံဝေဂရဖွယ်လေးပါ ...

‘ချစ်ခင်စုံမက်၊ နှစ်သက်ဖွယ်ဟူသမျှနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ကွေကွင်းရမှာပဲလို့ ငါပြောပေါင်းများလှပြီ ... အနန္ဒ၊ မြဲတယ်ဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှမရှိဘူး ...’ (ပရိနိဗ္ဗာနသုတ်)

သံယောဇဉ်တွေနဲ့ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့နေတဲ့သူတွေအားလုံး နောက်ဆုံးတစ်နေ့မှာတော့ သေကွဲ သို့မဟုတ် ရှင်ကွဲနဲ့ ခွဲခွာရစမြဲမို့



တွေးကြည့်လိုက်ရင် အလွန်ဝမ်းနည်းဆွေးမြည့်ဖွယ် ကောင်းလှပါတယ်။

(၈)

တစ်ခါက တစ်ဘဝ

သံယောဇဉ်ဆွဲအားနဲ့ ပတ်သက်လို့ စာရေးသူတို့မိသားစုရဲ့ တစ်ခါက ဘဝလေးတစ်ခုကို တင်ပြလိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုဟာ *Nucleus Family* လေးဖြစ်ပြီး ဖခင်၊ မိခင်နဲ့သားသမီး ငါးဦးဟာ ချစ်ချစ်ခင်ခင်၊ စည်းစည်းလုံးလုံးနဲ့ နေခဲ့ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ် မလိခလမ်း၊ ၇ မိုင်ခွဲမှာ နေခဲ့ရတဲ့ ဘဝလေးဟာလည်း လွမ်းစရာလေးပါ။ အဲဒီအချိန် ၁၉၆၁-၆၆နှစ်က ကျွန်တော့် ဖခင်ဟာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ သမိုင်းဌာနမှာ နည်းပြ ဆရာလေးဖြစ်ပြီး မိခင်ကတော့ သမိုင်းအဓိကနဲ့ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရပြီး အလုပ် မဝင်တော့ဘဲ မိသားစုတာဝန်ကိုသာ ယူပါတော့တယ်။ နည်းပြ ဆရာဝင်ငွေလေးသာရှိပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလည်းမရှိတော့ အိမ်ဖော်လည်း မထားနိုင်ဘဲ အမေတစ်ဦးတည်းက ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ သားသမီးတွေကို ကျွေးမွေး ဂရုစိုက် ပြုစုပေးခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ငှားနေတဲ့ အိမ်ကလေးဟာ ကျယ်ဝန်းတဲ့ခြံဝင်း ထဲမှာရှိပြီး ပိန္နဲပင်၊ သရက်ပင်၊ မာလကာပင်၊ တမာပင်များနဲ့ အုပ်အုပ်ဆိုင်ဆိုင်ရှိလို့ နွေအခါမှာတောင် အေးချမ်းလှပါတယ်။ အိမ်ခြံဝင်းရှေ့မှာ ဦးသီဟန်ဘုရားဝင်းနဲ့ အိမ်ဘေးနားက လမ်းကလေး အတိုင်း ဆင်းသွားရင် အင်းလျားကန်သို့ ရောက်ပါတယ်။

ကျောင်းပိတ်ရက်တွေမှာ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို ဆွမ်းချိုင့်တွေ သွားပို့ကြ၊ အင်းလျားကန်ထဲမှာ ကြာပန်းတွေ ဆင်းခူးကြ၊ ဖခင် နှစ်သက်တဲ့ ပဲကြီးဟင်း၊ ဆိတ်ကလီစာ၊ ငါးမြင်းဟင်း၊ ငါးဖန်းမ ငါးပိကောင်၊ ကန်စွန်းရွက်နှင့်မို့ကြော်၊ ဘဲဥချဉ်ရည်ဟင်း၊ သရက်ချဉ် သုတ်၊ ပန်ထွေငါးပိရည်၊ တမာရွက်တို့စရာ၊ ဂဏန်းဟင်း ချက်စား ကြနဲ့ တကယ့်ကို ပျော်စရာဘဝလေးပါ။ တချို့ရက် တွေမှာ ဆွေမျိုးတွေရှိတဲ့ မင်္ဂလာဒုံ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး လေတပ်စခန်းနဲ့ မြို့ထဲကိုရောက်ဖြစ်သလို သန်လျင်ကျိုက်ခေါက်၊ ရွှေတိဂုံ ဗိုလ်တထောင်ဘုရားဖူးနဲ့ သမ္မတရုပ်ရှင်ရုံမှာ ရုပ်ရှင်ကားကောင်းတွေ တင်တိုင်း ကြည့်ဖြစ်ကြပါတယ်။

၁၉၆၇ မှာတော့ ဖခင်ဖြစ်သူဟာ တောင်ကြီးကောလိပ်ကို သမိုင်းဌာနမှူးအဖြစ် ပြောင်းရတော့ မိသားစုအားလုံး လိုက်သွားကြ ပါတယ်။ ဖခင်ဖြစ်သူရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမမှုကြောင့် စာရေးသူနဲ့ ညီမငယ် ဟာ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ညီငယ်က ရန်ကုန် စက်မှုတက္ကသိုလ်၊ အစ်မနဲ့ ညီမလတ်က ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံတက္ကသိုလ်ကို တက်ရောက်ခွင့် ရရှိခဲ့ ပါတယ်။ ပြင်ပစီးပွားရေးမရှိဘဲ သားသမီးအားလုံးကို ပညာတတ်များ ဖြစ်အောင် ရုန်းကန်ကြိုးစားကြတဲ့ မိဘနှစ်ပါးရဲ့ ကျေးဇူးကို ယခုအခါမှာ ပိုပြီးသိလာရပါတယ်။

ဖခင်ဟာ မိခင်နဲ့သားသမီးတွေကို သံယောဇဉ်အထူးကြီးမားသူ ဖြစ်လို့ သားသမီးတစ်ဦးဦး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လည်း တစ်ညလုံး မအိပ်တော့ဘဲ စောင့်ရှောက်ပြုစုပေးရှာပါတယ်။ သားသမီးတွေနဲ့



ညပိုင်းမှာ စကားလက်ဆုံကျရင်လည်း စကားပြောတဲ့အသံတွေကို သွင်းထားတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဖခင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အမှတ်တရတွေ လည်းအများကြီး ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ အဖေဟာငယ်စဉ်က ခရီးရှည်သွားရင် ကျွန်တော့်ကို အမြဲခေါ်သွားတတ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့နှင့် မန္တလေးမြို့ကို စာမေးပွဲစစ်ဖို့သွားတဲ့အခါ လမ်းမှာဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ်တွေ၊ မြန်မာ့ ဆေးနည်းကောင်းတွေ၊ ရွတ်ဆိုသင့်တဲ့ ဘုရားဟောဂါထာတွေနဲ့ တရားရှုမှတ်နည်းတွေကို ပြောပြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ အတွေး အခေါ်ပါတဲ့ အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း စာရေးဆရာများရဲ့ ဝတ္ထု များလည်းပါဝင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်အမြဲအမှတ်ရနေတာက အဖေဟာ စာရေးဆရာကြီး အားနက်(စ်)ဟဲမင်းဝေး 'Ernest Hemingway' ရဲ့ 'ပင်လယ်ပြာနဲ့ တံငါအို' 'The Old man and the Sea' ဝတ္ထုကို အလွန်နှစ်သက် ပါတယ်။ ဟဲမင်းဝေးဟာ သူရဲဝတ္ထုမှာ တံငါသည်အဖိုးအို စန်တီယာဂို ရဲ့ ဇွဲလုံ့လနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ပြောင်မြောက်စွာသရုပ်ဖော်ခဲ့ ပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ အဖိုးအိုဟာ ပင်လယ်ပြင်ရေနက်ထဲမှာ သူ တစ်သက်တာ အကြီးမားဆုံးဖြစ်တဲ့ ငါးကြီးတစ်ကောင်ကို ဇွဲလုံ့လ အစွမ်းကုန်စိုက်ထုတ်ပြီး ဖမ်းဆီးနိုင်ခဲ့ပေမယ့် ဝေးကွာလှတဲ့ အပြန် လမ်းမှာတော့ ငါးမန်းတွေက တိုက်ခိုက်တဲ့အတွက် အပြင်းအထန် တိုက်ခိုက်ခုခံခဲ့ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ကမ်းခြေရောက်တဲ့အခါမှာ ငါးကြီးလည်း ငါးမန်းတွေရဲ့ကိုက်ဖြတ်စားသောက်မှုကြောင့် အရိုး

ပြိုင်းပြိုင်းသာကျန်သလို တံငါအိုကြီးလည်း အသက်ယဲ့ယဲ့ပဲ ကျန်ပါ
တော့တယ်။

ဖခင်မှ လူ့ဘဝကို ရလာတဲ့အခါ စန်တီယာဂိုလို ကြိုးပမ်းရန်
ကန်ဖို့လိုသလို မိမိလုံ့လစိုက်ထုတ်လို့ အချည်းအနှီးဖြစ်လည်း အဓိပ္ပယ်
မဲ့တဲ့ကြိုးစားမှုလို့ မမြင်ပါနဲ့လို့ အမြဲပြောပါတယ်။ 'ဘာပဲလုပ်လုပ်
ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဝီရိယ 'effort' စိုက်ရင် တစ်နေ့မှာ အောင်မြင်မှု
အသီးအပွင့်တွေကိုသာ ခံစားရမှာပါ...' လို့ ပြောခဲ့တာကိုလည်း
ယခုစာရေးချိန်မှာ ကြားယောင်နေမိပါတယ်။

ဖခင်ဟာ ကျွန်တော်အပေါ်မှာလည်း သံယောဇဉ်ကြီးသူဖြစ်
ပါတယ်။ ကျွန်တော် အမှတ်ရနေတာက ၁၉၇၁ ခုနှစ် နွေရာသီမှာ
ဖခင်မှ မန္တလေးတက္ကသိုလ် အခြေခံပညာအထက်တန်း စာမေးပွဲ
စာစစ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော့်ကိုခေါ်သွားပါတယ်။ မန္တလေးတောင်ခြေ၊
မဟာမြတ်မုနိ၊ ကုသိုလ်တော်ဘုရား၊ မင်းကွန်းနှင့် အမရပူရဘက်ကို
ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဖခင်မှ ဘုရားတစ်ဆူဖူးပြီးတိုင်း သရဏဂုံနှင့်
ဂုဏ်တော်ကိုးပါး စိတ်ပုတီးအမြဲစိတ်သလို ထွက်လေဝင်လေကိုလည်း
နာရီဝက်လောက် ရှုမှတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုလည်း အခြေခံဖြစ်တဲ့
အာနာပါနဲ့ ရှုမှတ်တာနဲ့ ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်ဖို့ သင်ပေးပါတယ်။ ဖခင်
ကျေးဇူးကြောင့် တရားစာပေတွေ ဖတ်ရှုချင်စိတ်များလာသလို ဘာသာ
ရေးလည်း အခြေခံကောင်းခဲ့ပါတယ်။

မန္တလေးမှအပြန် သရက်မြို့ ဇာလီတောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ကို ဝင်ရှာကံဖူးမျှော်ပါတယ်။ ဖခင်နှင့် ဆရာတော်ကြီးမှာ ကျွန်တော့်



မမွေးမိကထဲက ဒကာရင်း၊ ဆရာရင်းများဖြစ်ကြပါတယ်။ ဖခင်နှင့် အတူ ဇာလီတောင်ကျောင်းတိုက်မှာ သုံးရက်ကြာနေခဲ့ရတဲ့ရက်တွေဟာ ဘဝမှာ မမေ့နိုင်တဲ့ရက်တွေပါ။ အဲဒီအချိန်မှစပြီး ထွက်လေ ဝင်လေ စပြီးရှုမှတ်တဲ့အကျင့်ရဲ့သလို ဖခင်ဟာ ကျွန်တော်ကိုယ် ဘဝမှာ အဖိုးအတန်ဆုံး အရာတစ်ခုကို အမွေအဖြစ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာကိုလည်း ဖခင်ဟာ လေ့လာလိုက်စားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူမွေးတဲ့နှစ်မှာပဲ တိုင်းရင်းဆေးပညာဆရာဖြစ် စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ငယ်စဉ်ဘဝထဲက ဖခင် ဖော်စပ်တဲ့ အစာကြေဆေး၊ ရင်လူးဆေး၊ လျှက်ဆား၊ ဆေးနီမှုန့်၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေး၊ သံချဆေးတွေနဲ့ပဲ ကျွန်တော်တို့မောင်နှမအားလုံး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းပြရတာမရှိဘဲ ကြီးပြင်းခဲ့ကြပါတယ်။ ဖခင်ရဲ့ ဝါသနာတစ်ခုက အချိန်ရှိတဲ့အခါ အဂ္ဂရတ်ထိုးတာပါ။ အသက် ၅၅ နှစ်ကစလို့ ပင်စင်ယူပြီး သုံးနှစ်လောက်အထိ ထိုးပေမယ့် နောက်ပိုင်း တရားရှုမှတ်တာနဲ့ သရဏဂုံကျင့်စဉ်များကိုသာ စူးစိုက်လုပ်ပါ တော့တယ်။

၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ အသက် ၇၇ နှစ်မှာတောင် ရန်ကုန်မှ စာရေးသူ ရှိတဲ့ မိတ္ထီလာစစ်ဆေးရုံကိုရောက်လာပြီး သားကိုစိတ်မချလို့ ငါးရက်ခန့် လာရောက်နေသွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် ဒီကာလလေးဟာ ဖခင်ကြီးနဲ့ နောက်ဆုံး နီးနီးကပ်ကပ်အတူနေခွင့် ရခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၀၆-၂၀၀၇ ခုနှစ်မှာ စစ်ဦးစီးတက္ကသိုလ်၊ ကလောမြို့နဲ့ ၂၀၀၈-၂၀၀၉ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးတက္ကသိုလ်၊ နေပြည်တော်မှာ သင်တန်းတက်ရောက်စဉ်မှာတော့ စိတ်ရှိတိုင်း ဖခင်ကြီးထံ မသွားနိုင်တော့ပါဘူး။

၂၀၀၇ခု နှစ်ဆန်းမှာ ဖခင်ကြီးဟာ အသားအရည် ဖြူဖပ် ဖြူရော် ဖြစ်ပြီး အစားမဝင်တဲ့အတွက် သွေးဖောက်စစ်ဆေးကြည့်တဲ့ အခါ သွေးကင်ဆာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ 'Chronic Myeloid Leukaemia Cell' တွေကို သွေးအဖြေ 'Blood Film' မှာ တွေ့ရပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့က လိုအပ်သည့် အခါတိုင်း သွေးများသွင်းပြီး ကင်ဆာကုသဆေးများနှင့်သာ ထိန်း၍ ကုသပေးခဲ့ပါတယ်။

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှာ ဖခင်ဖြစ်သူဟာ လမ်းကောင်း ကောင်း မလျှောက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သွေးကင်ဆာလို့ မပြောထားတဲ့အတွက် ဖခင်ကြီးဟာ မကြာခင်လမ်းပြန်လျှောက် နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ အားတင်းပြီး နေရှာပါတယ်။ 'ငါ လမ်းလျှောက် နိုင်ရင် မိသားစုနဲ့ ရွှေတိဂုံဘုရားသွားဖူးမယ်...' လို့ အမြဲပြောရှာ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခြေအနေအမှန်ကို သိထားကြတဲ့ မိခင်နဲ့ သားသမီးများကတော့ တော်တော်စိတ်မကောင်း ဖြစ်ကြရပါတယ်။

၁၀-၁၀-၂၀၀၈ ခုနှစ် နံနက်လေးနာရီ ခန့်မှာတော့ ဖခင်ကြီးဟာ မိခင်နဲ့ မိသားစုအားလုံးကို ရုတ်တရက် နှုတ်မဆက်ဘဲ ကွယ်လွန် သွားခဲ့ပါတယ်။ ဇရုက်နေ့ ည ၁၀ နာရီနောက်ပိုင်းကစပြီး



စကားမပြောတော့ဘဲ မှိန်းပြီး အိပ်ပျော်သွားလိုက်တာ ကွယ်လွန်ချိန် အထိပါ။ မဆုံးခင်မှာ ဖခင်ကြီးဟာ ရေဆာပေမယ့် မိသားစုတွေ နီးမှာစိုးလို့ ကိုယ်တိုင် ခုတင်နားမှာရှိတဲ့ စားပွဲပေါ်က သောက်ရေခွက် ကို ယူသောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားနည်းတဲ့အတွက် နေရာတကျ ပြန်မထားနိုင်တော့ မှောက်လဲနေတဲ့ ရေခွက်ကလေးကိုလည်း အနားမှာ စိတ်မကောင်းဖွယ် မြင်တွေ့ရပါတယ်။

သရဏဂုံ သီလလုံပြီး မေတ္တာဘာဝနာ အမြဲပွားနေတဲ့ ဖခင်ကို ယခုထိ စာရေးသူတို့မိသားစု လွမ်းဆွတ်သတိရနေဆဲပါ။ ဒီစာအုပ် လေးရဲ့ မျက်နှာဖုံးဟာလည်း ဖခင်ကြီးငယ်စဉ်က မိခင်၊ အစ်မနဲ့ စာရေးသူတို့ ၁၉၆၄ ခုနှစ် တစ်ဝိုက်က ပဲခူးရွှေသာလျောင်းဘုရားမှာ ရိုက်ခဲ့တဲ့ ဓာတ်ပုံလေးဖြစ်ပြီး ထိုစဉ်က ရှေ့သို့ဂျာနယ်မှာ မျက်နှာဖုံး အဖြစ် ဖော်ပြခြင်းခံရပါတယ်။

ဖေဖေဟာ မိသားစုအပေါ်မှာ အလွန်သံယောဇဉ်ကြီးမားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အလွန်ထူးဆန်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်လေး တစ်ခုကို ဖခင်ဆုံးသွားတဲ့ နိုဝင်ဘာလ ၁၀ ရက်နေ့ နိုင်ငံတော် ကာကွယ်ရေးတက္ကသိုလ်၊ နေပြည်တော်မှာ သင်တန်းတက်ရောက် နေစဉ် တွေ့ကြုံခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီနေ့ နံနက် လေးနာရီမှာ ကျွန်တော့် ခေါင်းရင်းမှာ သင်းပျံတဲ့ ရနံ့တစ်ခုရလို့ နီးလာတဲ့အချိန်မှာ ဖခင်ရဲ့ မျက်နှာကို သုံးပေအကွာလောက်မှာ မှုန်မှုန်ဝါးဝါး မြင်ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို နှစ်မိနစ်ခန့် စူးစိုက်ကြည့်ပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း

၅၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နောက်ကိုဆုတ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော် အိပ်ရာက နိုးပြီး ဖခင်အကြောင်းစဉ်းစားနေစဉ်မှာ ရန်ကုန်မှ ညီမငယ်က ဖခင် ယခုလေးပဲ ဆုံးသွားတယ်ဆိုတာကို ဖုန်းလှမ်းဆက်ပါတယ်။ ယခုအခါမှာ ပြန်တွေးကြည့်တော့ ဖခင်ဟာ မိသားစုကို သံယောဇဉ် ကြီးမားလွန်းတဲ့အတွက် ကျွန်တော့်ကို လာနှုတ်ဆက် အသိပေးတာ ဖြစ်မယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။

အလားတူ မိခင်နဲ့ မောင်နှမတွေလည်း ဖခင်ဆုံးသွားပေမယ့် အိမ်မက်လာပေးတာမျိုးကို ကိုယ်စီ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဖခင်ဟာငယ်စဉ်က ရုန်းကန်ခဲ့ရပေမယ့် အသက် ၅၅ နှစ် နောက်ပိုင်း နဲ့ အလုပ်ကအနားယူပြီးချိန်မှာ သားသမီးများက အလုပ်ကိုယ်စီနဲ့ ပြန်လည်လုပ်ကျွေးနိုင်တာမို့ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ကွယ်လွန်ချိန် အသက် ၈၁ နှစ်အထိ နေသွားခဲ့ရပါတယ်။

မိသားစု သံယောဇဉ်များလို့လည်း သရဏဂုံတည်၊ သီလမြဲ၊ တရားအားထုတ်ပေမယ့် ‘ငါသေသွားရင်ကောင် ... နောင်ဘဝ တွေမှာ မိသားစုတွေနဲ့ အတူတူပြန်ဆုံချင်တယ်...’ လို့ အမြဲ ပြောရှာပါတယ်။

တကယ်တော့ အဖေဟာ ဆည်းဆာကာလလေးမှာ တရားကို လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် အားထုတ်လို့ရပေမယ့် မိသားစု သံယောဇဉ် ကြောင့် အလှူဒါနပေးခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ဘုရားဂုဏ်တော် နှင့် သရဏဂုံ ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ပွားများခြင်း အစရှိတဲ့ စရဏ ကုသိုလ်တွေနဲ့သာ ဘဝတစ်ခု ပြီးဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။



ဖခင်ဆုံးတော့ သတင်းစာထဲမှာ ကျွန်တော်က အမှတ်တရ
ကဗျာ လေးကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးဖွဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်...

အဖေသွားတဲ့လမ်း

ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်အခါ
တက္ကသိုလ်မှာ စာသင်ဖို့ အဖေသွားတိုင်း
ဘတ်စ်ကားမှတ်တိုင်ရောက်အောင်
ဖုန်ထူနေတဲ့ မြေနီလမ်းကလေးကို
တစ်မိုင်နီးပါးလျှောက်ပြီး သွားခဲ့ရပါတယ်...။
ညနေ အိမ်အပြန်ခရီးမှာတော့
သားသမီးတွေနဲ့ အမေအတွက်
ကစားဖွယ် စားဖွယ်နဲ့ မုန့်မျှိုးစုံကို
ရင်မှပေါက်ဖွား မေတ္တာများနဲ့ အဖေယူဆောင်ခဲ့ပါတယ်...။
ဘဝဆည်းဆာမှာလည်း
သားသမီးတွေရှိရာဆီသို့၊ ဘယ်လောက်ပင်ဝေးဝေး
ကား၊ ရထား၊ သင်္ဘောစီးလို့
အဖေ အရောက်သွားခဲ့ပါတယ်...။
အခု... အဖေသွားတဲ့လမ်းက
ကား၊ ရထား၊ သင်္ဘောစီးစရာမလိုတဲ့လမ်း
ရုတ်တရက်မို့ အားလုံးကို နှုတ်မဆက်နိုင်ဘဲ
ထွက်သွားခဲ့ပါတယ်...။

၅၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ကျွန်တော့် ဖေဖေနှင့်မေမေဟာ ၁၉၅၈ခုနှစ်မှာ လက်ထပ်တာ ဖြစ်လို့ အိမ်ထောင်သက် ၅၀ နှစ်ကျော်ကြာမြင့်ခဲ့ပါတယ်။ အတူ လျှောက်လှမ်းခဲ့တဲ့ ဘဝတာလေးတစ်ခုမှာ ကြီးမားတဲ့ ခွန်းကြီးခွန်းငယ် စကားများတာမျိုးလည်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ ဖခင် သင်္ဂြိုဟ်တဲ့နေ့က မိခင် ပေးပို့တဲ့ပန်းခြင်းမှာ ရေထားတဲ့ စာကြောင်းလေးက ...

Ko Ko.

Thank you for more than fifty years of happiness and kindness.

Emma

10.11.2008

(၉)

ကိုယ်တိုင် အကျဉ်းသား

သံယောဇဉ်တွေနဲ့ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့ ဘဝတွေဟာ တစ်ကယ်တွေးကြည့်လိုက်ရင် အလွန်ပူလောင်လှပါတယ်။ ဒီလို ပူလောင်လှတာကလည်း လောဘ(တဏှာ)၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝီရိယ၊ ထိန၊ ဥဒ္ဓိစ၊ အဟိရိကနှင့် အနောတ္တပ္ပဆိုတဲ့ ကိလေသာ (Defilements) တွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာလို အရှင်းဆုံး ဆိုရရင် လိုချင်တပ်မက်မောခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊



ထောင်လွှားခြင်း၊ အမြင်မှားခြင်း၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အရှက်မရှိခြင်းနှင့် အကြောက်မရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိလေသာရဲ့ အခြားထင်ရှားတဲ့ အမည်တွေကတော့ တဏှာ၊ ရာဂ၊ ကာမတို့ဖြစ်ပြီး တရားကိုယ်သဘောက ပူပင်စေတတ်သော နှိပ်စက်တတ်သော သဘောရှိပါတယ်။

လူတွေအားလုံးကို ကိလေသာနဲ့ ဘယ်သူတွေများ နောင်ဖွဲ့ထားပါသလဲဆိုတာကို စာဖတ်သူများလည်း သိချင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဖြေကလေးကို အိန္ဒိယကဗျာစာဆို ရာဘင်ဒြာနာသ်တဂိုး 'Rabindranath Tagore' က ကိုယ်တိုင်အကျဉ်းသား 'Self prisoner' လို့ အမည်ရတဲ့ ကဗျာလေးမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့နွဲ့ဖော်ပြထားပါတယ်...

‘အသင် အကျဉ်းသား ဖြေကြားပါဦး၊ ဒီလို ခိုင်ခံ့လှသော အနှောင်အဖွဲ့မှာ သင့်အားဘယ်သူက နောင်ဖွဲ့ထားပါသလဲ...’

ထိုအခါ အကျဉ်းသားက-

‘ငါသည် နေဥစ္စာများ မြင့်တက်စေဖို့အတွက် မိမိအရှင်အဖို့ ဖြစ်သောဥစ္စာများကိုလည်း မိမိတော်တိုက်တွင်သာ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ အိပ်ချင်လာသောအခါမှာလည်း အရှင်အိပ်ယာပေါ်မှာပင် အိပ်လိုက်ပါတယ်။ နီးလာလို့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မိမိတော်တိုက်အတွင်း၌ အကျဉ်းသားဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်...’

‘အသင်အကျဉ်းသား ပြောကြားပါဦး၊ သင့်ကိုချုပ်နှောင်ထားတဲ့ ခိုင်ခံ့လှတဲ့ လက်ထိပ် သံခြေကျဉ်းအနှောင်အဖွဲ့တွေကို ဘယ်သူ ပြုလုပ်ထားတာပါလဲ...’

‘ခိုင်မာလှတဲ့ သံခြေကျဉ်းတို့ကို ပြုလုပ်ထားတာက ငါ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥစ္စာပစ္စည်းများကို နောင်ဖွဲ့ထားနိုင်ဖို့ အတွက် ‘သံခြေကျဉ်းများကို နေရာညဉ့်ပါ အထူးကြိုးစားပြီး မီးဖိုမှာ တူနှင့်ထုနှက်လို့ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေသေချာချာကြိုးကြိုး စားစား ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ ငါ့ကိုယ်တိုင် သံခြေကျဉ်းနှင့် အနှောင်အဖွဲ့ ခံနေရတာကို တွေ့ရပါတယ်...’

ကဗျာစာဆို တဂိုးရဲ့ တင်စားချက်မှာ အလွန်လှပသလို စိတ်ဝင်စားဖွယ်လည်း ကောင်းပါတယ်။ စိန် ရွှေရတနာ၊ တိုက်၊ ခြံ၊ မြေ၊ ကားဆိုတဲ့ ဥစ္စာနေတွေကို ကိုယ်ကချုပ်နှောင်သိမ်းဆည်းဖို့ ကြိုးစားနေရင်းနဲ့ မိမိကိုယ်တိုင်က အဲဒီဥစ္စာတွေရဲ့ ချုပ်နှောင်မှုကို ခံနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တဲ့ ‘သံယောဇဉ် လက်သမား’လို့ ဆိုနိုင်သော အနေက ဇာတိသံသာရုံ အစချီတဲ့ ဥဒါန်းနှစ်ဂါထာ နှင့်လည်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဓမ္မပဒမှာ-

‘ခန္ဓာကိုယ် ဆိုသောအိမ်ကို ဆောက်လုပ်တဲ့ လက်သမားကို ရှာခဲ့ပါသော်လည်း မြင်နိုင်သော ဉာဏ်မရှိသောကြောင့် မရေတွက် နိုင်သော ဘဝများစွာနှင့် သံသရာမှာ ငါကျင်လည်ခဲ့ရတယ်။ အဖန် အဖန် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းသည် ဆင်းရဲရဲခြင်းပင် ဖြစ်သည်...’

*‘Though many a birth in samsara
have I wandered in vain,
seeking the builder of this house of life.*



Repeated birth is indeed suffering!

‘ခန္ဓာကိုယ်တည်း ဆိုသောအိမ်ကို ဆောက်လုပ်သော တဏှာ
လက်သမားကို ပညာမျက်စိဖြင့် ယခု ငါမြင်တွေ့ပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်အိမ်ကို
သင်နောက်တစ်ဖန် မဆောက်ရလေအောင် သင်၏ကိလေသာ
တို့ကို ငါချိုးဖျက်၍ အဝိဇ္ဇာဆိုသောအိမ်ခေါင်ထွတ်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီ။
ယခု ငါ၏စိတ်သည် ပြုပြင်ခြင်းကင်းရာ၊ တဏှာကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့
ရောက်ပြီ...’

O house-builder, you are seen!

You will not build this house again.

For your rafters are broken

and your ridgepole shattered.

My mind has reached the Unconditioned;

I have attained

the destruction of craving.

တဏှာဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်ဆွဲအားကြောင့် ဘယ်သူမဆို နှောင်
အိမ်မှရုန်းထွက်လို့မရ ဖြစ်နေတာကိုလည်း ဓမ္မပဒမှာ-

‘ပင့်ကူသည် မိမိပြုလုပ်သော ပင့်ကူအိမ်၌ အိပ်သကဲ့သို့ ရာဂ
ဖြင့် တပ်မက်မောသောသူတို့သည် မိမိတို့ပြုသော တဏှာအလျဉ်သို့
ကျကုန်၏။ ပညာရှိတို့သည် တဏှာအလျဉ်ကိုဖြတ်၍ ငဲ့ကွက်ခြင်း
မရှိဘဲ ခပ်သိမ်းသောဆင်းရဲကို စွန့်ကာ နိဗ္ဗာန်သို့သွားကုန်၏’

၆၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

*Those who are lust-infatuated
fall back into the swirling current
of samsara
like a spider on its self-spun web.
This, too, the wise cut off.
Without any longing,
they abandon all suffering
and renounce the world.*

ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာ မိဘနှင့် သားသမီး၊ ဇနီးနှင့်ခင်ပွန်း၊
ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများနဲ့ မရုန်းထွက်နိုင်အောင် ဖြစ်ရတာဟာ မည်သူမပြု
မိမိမူဆိုသလို မိမိတွယ်တာနှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့ သံယောဇဉ်နွယ်တွေကြောင့်
ပဲဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေရဲ့ ရသကို
အနှစ်ချုပ်လိုက်ရင် သံယောဇဉ် အနှောင်အဖွဲ့တွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့
ရည်ရွယ်တဲ့ ရသတစ်ခုပဲရှိပါတယ်။ အဲဒီရသကို လွတ်မြောက်ခြင်း
ဒါမှမဟုတ် ဝိမုတ္တိရသ 'The taste of emancipation'
လို့ခေါ်ပါတယ်။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာများပြည့်ပြီး တရားရှုမှတ်အားထုတ်မယ်
ဆိုရင် ဘယ်သူ့မဆို လက်ရှိဘဝမှာပဲ သံယောဇဉ် အနှောင်အဖွဲ့
တွေကနေ လွတ်မြောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒါကြောင့်မို့ ‘ဘဝတိုတို၊ နေညိုညို’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘယ်သူမဆို
 ရောက်ရမယ့် မဝေးကွာလှတဲ့ ဆည်းဆာကာလလေးမှာ သံယောဇဉ်
 အနှောင်အဖွဲ့တွေကနေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်နေပြီး တရား
 ရှုမှတ်အားနှင့် မြင့်မြတ်တဲ့ ဘုံဘဝတွေကိုရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်
 စေချင်ပါတယ်။

ကမ္ဘာဆွဲအားထက် အဆများစွာအင်အားကြီးမားတဲ့ ‘သံယောဇဉ်
 ဆွဲအား’ တွေမှလည်း တဖြည်းဖြည်း ရုန်းထွက်နိုင်ပြီး တည်ငြိမ်
 အေးချမ်းတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ ဆည်းဆာကာလလေးမှာ နေနိုင်ကြပါစေ
 လို့ ဆန္ဒမွန် ပြုလိုက်ရပါတယ်။

* * * * *

at the same time, the mind is not free from the defilements.

When the mind is free from the defilements, it is called the mind of a Buddha. This mind is the mind of a Buddha, and it is the mind of a Buddha that is free from the defilements. This mind is the mind of a Buddha, and it is the mind of a Buddha that is free from the defilements.

When the mind is free from the defilements, it is called the mind of a Buddha. This mind is the mind of a Buddha, and it is the mind of a Buddha that is free from the defilements. This mind is the mind of a Buddha, and it is the mind of a Buddha that is free from the defilements.

ဘဝဆည်းဘာ

ဝိနာလင်း

ဦးမိတ်နုဇိကင်ဆာပါရဂူ



ဘဝဆည်းဆာ

(၁)

ပန်းကလေးတွေ ကြွေ

ဘဝဆိုတာကလည်း ပန်းကလေးတစ်ပွင့်နဲ့ ပမာပြရရင်
ဖူးရာမှင့်၊ ငုံရာမှပွင့်၊ ပွင့်ရာမှကြွေ ဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်လေးတစ်ခုပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို ဘဝခရီးတာလေးတစ်ခုမှာ ရယူခြင်းနဲ့ ပေးဆပ်
ခဲ့ရတာတွေ၊ အတက်အကျ၊ အနိမ့်အမြင့်ဆိုတဲ့ လောကဓံလှိုင်းတွေ၊
ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခဲ့ရသလို နာကျင်ဆွေးမြည့် ခံစားခဲ့ရတာတွေ၊ နှောင်ဖွဲ့
ငြိတွယ်မိတဲ့ သံယောဇဉ်တွေနဲ့အတူ မေ့မရနိုင်တဲ့ ဆုံတွေ့မှုလေးတွေကို
ဖြတ်ကျော်ခဲ့ပြီးရင် ဧရာဆိုတဲ့ ဆည်းဆာကို ဆိုက်ရောက်ကြရ
ပါတယ်။ အချိန်ဆိုတာလည်း အဟုန်နဲ့ ပျံသန်းသွားတဲ့ ငှက်ကလေး
များလို ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲနဲ့ ကုန်လွန်တာ မြန်လှပါတယ်။

ဆည်းဆာမှာ ရုပ်ခန္ဓာအနေနဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် နှေးကွေးပြီး
ဆံပင်ဖြူ သွားတွေကျိုးလို့ ရင့်ရော်သွားပေမယ့် စိတ်အနေမှာ
လောကဓံလှိုင်းတွေကို ဖြတ်ခဲ့ရတာမို့ အများစုကတော့ ရင့်ကျက်
တည်ငြိမ်နေကြပါတယ်။ ဒီလို တတိယအရွယ်မှာ ဒါန၊ သီလမြဲပြီး
တရားဘာဝနာ အားထုတ်ကြတာကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများစုရဲ့
အစဉ်အလာတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆည်းဆာဆိုတာကလည်း နေ့တစ်နေ့ရဲ့ အလွန်သာယာလှပတဲ့ ခဏတာအချိန်လေးဖြစ်သလို နေလုံးနီနီကြီး မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းအောက် ကို တရွေ့ရွေ့ဝင်သွားတာကို မြင်ရတဲ့အခါ လွမ်းဆွတ် ဆွေးမြည့် စရာလည်း ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ အများစုကတော့ ဆည်းဆာ ကာလလေးကို ဘဝနှောင်းပိုင်းမှာ မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကင်ဆာလို ရောဂါကြီးကြီးမားမား ခံစား ရသူတွေအတွက်တော့ သေမင်းရဲ့သတိပေးခြင်းကို ရုတ်တရက် ရရှိလိုက်သလို ‘ဘဝဆည်းဆာ’ ကို အချိန်မတိုင်မီ ကြုံတွေ့ရသလို ဖြစ်သွားပါတယ်။

ယခုအခါမှာတော့ ခေတ်မီကင်ဆာဆေးဝါးတွေ၊ အင်္ဂါအစား ထိုးခြင်းအပါအဝင် စက်ရုပ်ဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသတာတွေ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုထုံးတွေ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြှင့်တင်ပြီး ကုသမှုတွေကြောင့် စောစီးစွာသိရှိရင် အချို့သော ကင်ဆာရောဂါတွေကို သက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့လူမျိုးတွေရဲ့ အရှက်အကြောက်ကြီးတာတွေ၊ ဆေးရုံပြသဖို့ ကြောက်ရွံ့တာတွေ၊ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ နည်းတာတွေ၊ တစ်ခါ တစ်ရံမှာလည်း ရောဂါလက္ခဏာ ထင်ထင်ရှားရှား မပြတာတွေ ကြောင့် ဝေဒနာခံစားရပြီး ရောဂါရင့်မှသာ ဆရာဝန်တွေဆီ ရောက်လာကြတာများပါတယ်။

ကင်ဆာဆိုတာကလည်း မြန်မာလို ‘မြစ်ပွားနာ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း စတွေ့ပြီဆိုကတည်းက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကင်ဆာဆဲလ် ပျံ့နှံ့နေပြီဖြစ်လို့



‘ရေခဲတောင်လက္ခဏာ’ (Ice-berg Phenomenon) ရှိတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

အအေးပိုင်းဝင်ရိုးစွန်းဒေသမှာဆိုရင် ရေအောက်က ရေခဲတောင် ကြီးရဲ့ ထုထည်က ကြီးမားလှပေမယ့် ပင်လယ်ပြင်ပေါ်မှာတော့ ရေခဲထုကြီးရဲ့ အပုံ (၁၀၀၀) ပုံရင် (၁)ပုံ လောက်သာ ရေပြင်ပေါ်မှာ တွေ့ရတာပါ။ ဒါကြောင့် အလွန်ကြီးမားလှတဲ့ ပင်လယ်ကူးသင်္ဘော ကြီးတွေ သတိမထားမိလိုက်ရင် သင်္ဘောဝမ်းမိုက်နဲ့ ပယ်လယ်ထဲက ရေခဲတောင်ကြီး တိုက်မိပြီး နစ်မြုပ်သွားကြရပါတယ်။ ၂၀ ရာစု အစ ၁၉၁၂ ခုနှစ်အေပြီလ ၁၅ ရက်နေ့က ကမ္ဘာပေါ်မှာ အထင်ရှားဆုံး ဖိမ်ခံသင်္ဘောကြီးဖြစ်တဲ့ RMS Titanic လည်းအင်္ဂလန်နိုင်ငံ တောင်ပိုင်း ဆောက်သမ်ပတန်မြို့မှ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နယူးယောက်မြို့ အသွားမှာ အလားတူအဖြစ်မျိုးကြုံပြီး နစ်မြုပ်ခဲ့ရပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါမှာလည်း ဖြစ်ပြီလို့ စပြီး သိလိုက်ရတာနဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ အများအားဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့မှာ ပျံ့နှံ့လို့နေပြီ ဖြစ်လို့ သမားတော်ကြီးများက ‘ရှုံးနေတဲ့ တိုက်ပွဲကို တိုက်နေ ရသလိုပါပဲလား’ ? *Fighting a Losing Battle* ဆိုပြီး တင်စား ပြောကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဝေဒနာရှင်များက စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာနဲ့ စောစီးစွာ သိရှိလို့ ကုသမှုခံယူလိုက်ရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားတာတွေ လည်း ရှိနေတော့ သိပ်ပြီး စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေဖို့တော့ မလို ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကင်ဆာရောဂါ ကိုယ့်မှာရှိတယ်လို့ သိလိုက်တာနဲ့

၇၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

စိတ်ကို အေးအေးချမ်းချမ်း ထားနိုင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ် အေးချမ်းစွာထားနိုင်တာနဲ့အမျှ မိမိရဲ့ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် (*Bio-Rhythm*) တွေကလည်း ပုံမှန်နီးပါး ဆက်လက်လည်ပတ်နေလို့ အသက်ရှူရတာ အစာစားသောက်ရတာ၊ အိပ်စက် အနားယူတဲ့အခါတွေမှာလည်း *Relax* ဖြစ်ပြီး သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အရာရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းသိတာနဲ့ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ ပြီး ငိုကြွေးနေမယ်၊ မိသားစုထဲမှာလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဖုံးကွယ် ထားမယ်ဆိုရင် အခြေအနေ ပိုမိုဆိုးလာဖို့သာ ရှိပါတယ်။

ဒီစာစုလေး ရေးရင်းနဲ့ပဲ သေခြင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆရာချစ်စံဝင်းရဲ့ 'ဤခရီးနီးသလား' ဆိုတဲ့စာအုပ်ထဲက စာပိုဒ်လေး တစ်ခုကို သတိရမိလိုက်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ 'လောကမှာ အသေချာဆုံးအရာက မသေချာခြင်း' ဆိုတာပါ။ ဒီစာစုလေးက အားလုံးအတွက် မှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ မသေချာတဲ့ အစိုးမရတဲ့ သင်္ခါရလောကထဲမှာ ကျင်လည်နေကြရတော့ ဘယ်နေ့ ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝ မှာလည်း ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာတွေ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်သလို ကိုယ်မဖြစ်ချင်တဲ့ အရာတွေကိုလည်း ကြုံနေရဦးမှာပါ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာသမျှကို စိတ်အေးအေးထားပြီး ရင်ဆိုင် နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်တော် နှစ်သက်တဲ့ အနောက်တိုင်း သီချင်းလေးထဲကလို 'Whatever will be, will be ...' ဘာတွေပဲ ဖြစ်လာ ဖြစ်လာပေါ့။



ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာရင်တော့ ရုပ်ခန္ဓာမှာ ဝေဒနာတစ်ခု ခံစားရပေမယ့် စိတ်ခန္ဓာမှာ မနွမ်းစေဘဲ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဘယ်လိုပဲ နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရပေမယ့် စိတ်မှာတော့ အေးချမ်းစွာနဲ့ မနာကျင်အောင် နေပါမှ ဝေဒနာများမှသက်သာရာရသွားမှာဖြစ်လို့ ‘ကိုယ်သာ ပန်းစေ၊ စိတ်မနွမ်းစေနဲ့’ ဆိုပြီး ဟောကြားထားပါတယ်။

ကင်ဆာလိုသိလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်မှာအခြေအနေ နှစ်မျိုးအတွက် ပြင်ဆင်ရပါတော့မယ်။ ပထမ အခြေအနေကတော့ ဒီကင်ဆာ ရောဂါကို တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတွေနှင့် တိုင်ပင်ပြီး အကောင်းဆုံးကုသနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ဆွေးနွေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ ကင်ဆာရောဂါတွေဆိုရင်လည်း သေသေချာချာကုသ လိုက်ရင် ပျောက်ကင်းနိုင်တာမို့ အကောင်းဆုံးအဖြေရရှိဖို့ မျှော်လင့် ထားရမှာဖြစ်သလို ကုသမှုအဆင်မပြေခဲ့ရင်လည်း စိတ်အေးအေးနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားရပါမယ် - *Hope for the best and prepare for the worst* ပဲပေါ့။

ဒုတိယအချက်ကတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ ကံ-ကံရဲ့ အကျိုးကို ယုံကြည်ကြတဲ့သူတွေဆိုတော့ ဒီဘဝက စုတိစိတ်နဲ့ ရွှေ့လျားသွားရင် နောင်ကောင်းမွန်တဲ့ သုဂတိဘဝတွေကို ရောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

စုတိ-ပဋိသန္ဓေ ဆိုတာ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်လာ အနန္တရပစ္စည်း အတိုင်း တစ်ဆက်တည်း၊ အကြားမရှိ ဆက်တိုက်ဖြစ်တာမို့ ကိုယ်

ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ပေါ်မူတည်ပြီး အပါယ်ဘုံ သို့မဟုတ် လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဘုံကို တစ်ဆက်တည်းရောက်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စုတိသဘောနဲ့ရွှေ့လျားသွားရင် ကြားထဲမှာ လိပ်ပြာ ၇ ရက် လည်တာမျိုးလည်း မရှိတော့ နောင်ဘဝကူး ကောင်းဖို့အတွက်ကိုလည်း ပြင်ဆင်ရပါတော့မယ်။ ဒါ့ကြောင့် လက်ရှိဘဝမှာ ကိုယ်ပြုထားတဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတွေကလည်း အဓိကကျလှပါတယ်။

တကယ် မိမိနောက်ကိုပါသွားမှာက စေတနာဆိုတဲ့ကံရဲ့သတ္တိ တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘မည်သူမပြု၊ မိမိမှု’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘဝ တစ်လျှောက်မှာ ကိုယ်ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေကသာ နောင်ဘဝမှာ ပါသွားမှာပါ။ သရက်မျိုးစေ့ကိုစိုက်ရင် သရက်သီးပဲ သီးပြီး၊ ဩဇာသီးမသီးသလို၊ ဩဇာမျိုးစေ့စိုက်မှ ဩဇာသီးသီးမှာ ဖြစ်လို့ မိမိပြုခဲ့တဲ့ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေအလိုက် ကံရဲ့ အကျိုး ဆက်ကို နောင်ဘဝတွေမှာ တွေ့ကြုံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် စားဝတ်နေရေးအတွက်ရော အတ္တ-ပရ ဆိုတာတွေအတွက်ပါ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေရတော့ လက်ဖျစ်တစ်ချက် တီးမှာ စေတနာတွေဟာလည်း ကုဋေတစ်သိန်းမက ဖြစ်နေပါတယ်။ ဖြစ်တိုင်းလည်း ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ် နိယာမအရ စေတနာ တွေဟာ ချုပ်ပျက်သွားပါတယ်။ ဒီလိုချုပ်ပျက်သွားပေမယ့်လည်း စေတနာတွေက သူရဲ့သတ္တိကို ခန္ဓာအစဉ်ထဲမှာ မြှုပ်ပြီးတော့ သွားတဲ့ အတွက် ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ ကြာနေတာတောင် အကျိုးပေးနေဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒါကြောင့် ကမ္မပစ္စည်းဟာ ပဋ္ဌာန်း ၂၄ ပစ္စည်းမှာ အလွန် ထူးဆန်းတဲ့ပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတာတွေဟာ အတိတ်ဘဝနဲ့ ကမ္ဘာပေါင်းတစ်သိန်း တစ်သောင်းဘဝက လုပ်ခဲ့တဲ့စေတနာရဲ့ သတ္တိကြောင့်လည်း ပါပါတယ်။ ဥပမာဆိုရင် သတ္တိအရှိန်ရှိတဲ့မိဘနဲ့ သတ္တိအရှိန်မရှိတဲ့မိဘလိုပါပဲ။ တချို့မိဘတွေကွယ်လွန်သွားတဲ့အခါမှာ သားသမီးတွေအပေါ်မှာ ဘာအရှိန်မှ မကျန်ခဲ့ပါဘူး။ တချို့မိဘတွေကတော့ ကွယ်လွန်သွားပေမယ့် သူက ဦးစိုးလင်းရဲ့သား သူက ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်းရဲ့ သမီး စသလို အရှိန်အဝါ ကျန်ခဲ့ပါတယ်။

အလားတူ စေတနာတွေဟာ ချုပ်ပျောက်သွားတယ်ဆိုပေမယ့် ခန္ဓာအစဉ်မှာ အရှိန်သတ္တိက ကျန်ခဲ့ပြီး နောင်ဘဝမှာ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်ခုလုံးကို ဖြစ်စေပါတယ်။

The seeds of our action continue with us from one life time to next and do not get lost.

နာမ်အစဉ်မှာတော့ အကြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုတဲ့ အနန္တရပစ္စည်းအတိုင်း စုတိ-ပဋိသန္ဓေဆိုပြီး တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ရုပ်အစဉ်မှာတော့ နောင်ရောက်ရှိမယ့် ဘဝတွေပေါ် မူတည်ပြီး တိရစ္ဆာန်ရုပ်၊ လူရုပ်၊ နတ်ရုပ် ဆိုပြီး ရူပသန္တတိကတော့ ပြောင်းသွားပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေကို ကုသပေးနေရသူ

ဆိုတော့ သူတို့တစ်တွေကို အစဉ်အားပေးရင်း စကားပြောဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဟာ တတိယအရွယ်မှာ အဖြစ်များပေမယ့်လည်း ဆည်းဆာကာလလေးကို တုံ့ပြန်တဲ့စိတ်ထားကတော့ အသက်အရွယ်နဲ့ သိပ်ပြီးတော့ မသက်ဆိုင်လှပါဘူး။ အသက်ငယ်စဉ်ကတည်းက မိဘတွေရဲ့ ဆိုဆုံးမမှုကြောင့် တရားအသိဉာဏ် ပြည့်ဝနေသူတွေ၊ ဘဝရဲ့ လောကဓံလှိုင်းဒဏ် အများကြီးခံစားဖူးသူတွေ၊ စိတ်နေ စိတ်ထားရင့်ကျက်နေသူတွေဟာ ကင်ဆာလိုသိတဲ့ခဏမှာပဲ တုန်လှုပ် သွားပေမယ့် နောက်ပိုင်းကာလလေးတွေကို အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ရင်ဆိုင်သွားနိုင်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

တကယ်တမ်းတွေးကြည့်တော့လည်း ဒီအချိန်မှာ စိတ်ဓာတ် ကျနေမယ် 'Depression'၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေမယ်၊ အဖော်အပေါင်း တွေကို တမ်းတအားကိုးနေမယ်ဆိုလို့ မရတော့ပါဘူး။ လူကြီးမိဘ တွေ၊ နွေးထွေးကြင်နာတဲ့ မိမိဘဝလက်တွဲဖော်နဲ့ နားလည်မှု နှစ်သိမ့်မှု ပေးနိုင်တဲ့ ဆွေမျိုးတွေ သူငယ်ချင်းဟွေက အကောင်းဆုံး တိုင်ပင် ဖော်တွေ ဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ်ရဲ့ အရေးကိစ္စကိုတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ အားကိုးပြီး ဘဝရဲ့နောက်ဆုံး ကာလလေးကို ဖြတ်ကျော်ရမှာပါ။

မိမိ မွေးလာတုန်းကလည်း တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်လို့ ကိုယ်သေသွားတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ယောက်တည်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အပေါင်းအဖော်မှ မိမိနဲ့တစ်သက်လုံး အတူတူလိုက်ခဲ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့တစ်တွေရဲ့ အားပေးနှစ်သိမ့် ကူညီမှုကိုသာ လက်ခံပြီး ဆည်းဆာအချိန်မှာ အကောင်းဆုံး



ဘာလုပ်မယ် ဆိုတာကိုတော့ မိမိကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ရမှာပါ။ ကိုယ်ရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို ကိုယ်တိုင် အသိဆုံးဖြစ်လို့ မိမိအရေးကိစ္စကို မိမိဆုံးဖြတ်တဲ့ *Own's Decision* ကသာ အမှန်ဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

လူတိုင်းဟာ သေခြင်းတရားကို မလွဲမသွေကြုံတွေ့ရမှာဆိုတော့ စောစောတွေ့တာနဲ့ နောက်ကျတွေ့တာပဲ ကွာတဲ့အတွက် စောပြီးတွေ့ရလို့လည်း ဝေဒနာရှင်များအနေနဲ့ သိပ်ပြီးတုန်လှုပ်စရာ တော့ မလိုပါဘူး။ မိမိနေရမယ့် အပိုင်းအခြားလေးမှာ မိမိအတွက်၊ အများအတွက် ဘာတွေအကောင်းဆုံး လုပ်ပေးနိုင်မလဲ ဆိုတာကိုပဲ စဉ်းစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်လေးဟာ အရေးကြီးဆုံးကာလလေး '*Critical Period*' ဖြစ်တော့ သတိလေးနဲ့ယှဉ်ပြီး နေနိုင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ သတိ '*Mindfulness*' ဖြစ်နေတဲ့အခါ စိတ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားပြီး မိမိလုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေသာမက အလှူဒါနပေးတာတွေ၊ သီလစောင့်ထိန်းတာတွေနဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် တရားရှုမှတ်ပွားများတာတွေကို ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိနေရမယ့် သက်တမ်းကာလလေးက လန့် နှစ်နဲ့ချီနေမယ့် ဆိုရင်လည်း အများအကျိုးအတွက် စဉ်းစားပြီး လုပ်သွားရင် အကျိုး ရှိရှိနဲ့ နေသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အများအတွက်ဆိုတာလည်း အသေးအဖွဲ့လေးတွေကအစ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်အလုပ်မျိုးတွေအထိ ပါပါတယ်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင် သာယာစိုပြည်အောင် ပန်းပင်လေးတွေ၊ သစ်ပင်တွေ စိုက်ပေးမယ်။

၇၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ရေတွင်းရေကန်တူးပေးမယ်၊ ကျောင်းဇရပ်တွေ တတ်နိုင်သလောက် ဆောက်ပေးမယ်၊ တံတားလှူမယ်၊ မိမိတတ်ထားတဲ့ အဖိုးတန် ပညာတွေရှိရင် ပြန်ပြီးဝေငှသင်ပေးမယ်၊ ဘုရားကျောင်းကန် ပြုပြင်ပြီး လိုအပ်လို့ အသစ်တည်ပေးမယ် ဆိုရင်လည်း မွေးရပ်မြေအကျိုး၊ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

(၂)

ဝေဒနာရှင်များရဲ့ ဘဝဆည်းဆာ

တချို့ဝေဒနာရှင်များရဲ့ ဆည်းဆာအချိန်ကို ကျော်ဖြတ်သွားတာ တွေကလည်း လေးစားအတုယူဖို့ ကောင်းလှပါတယ်။

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ ပထမဦးစွာ အမှတ်ရနေတဲ့ ဝေဒနာရှင် တစ်ဦးကတော့ အသက် ၇၄ နှစ် အရွယ်ရှိတဲ့ *Miss Grace* ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သူမနဲ့ သိကျွမ်းခဲ့ရတာ ၁၉၉၅ ခုနှစ်၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ *Merseyside* က *Caltterbridge Hospi-tal* မှာပါ။ အဲဒီဆေးရုံကြီးဟာ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ ကင်ဆာကုသတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ထင်ရှားတဲ့ဆေးရုံတစ်ခုဖြစ်ပြီး စက်တင်ဘာလ နှောင်းပိုင်း ကာလတစ်ခုမှာ ဆေးရုံကို သူမဟာ အရေးပေါ်လူနာ အနေနဲ့ တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအခါက ကျွန်တော်ဟာ ပညာတော်သင်တစ်ဦးအဖြစ် အင်္ဂလန်မှာရောက်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်က စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ



အဆုတ်မှာ ကင်ဆာဖြစ်နေပြီး ညာဘက်အဆုတ်အမြွှေးပါးအတွင်းမှာ ရောင်နေတာ (*Carcinoma Lung With Right Sided Pleural Effusion*) ကို တွေ့ရပါတယ်။ သက်ဆိုင်တဲ့ အတိုင်ပင်ခံ သမားတော်ကြီးကိုသတင်းပို့ပြီး ညာဘက်အဆုတ်အမြွှေးပါးမှ ရေများကို ပိုက်ထည့်၍ ညတွင်းချင်း စုပ်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ သူမ သက်သာ လာတဲ့အခါမှာ ကင်ဆာဆေးများသွင်းခြင်းနဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည် ဖြင့် ကုသခြင်းများကိုပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ သူမရဲ့ရောဂါအခြေအနေ အရ အများဆုံး ခြောက်လအထိသာ ခံနိုင်မယ်လို့ ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။

Miss Grace ဟာ ပထမပိုင်းရက်တွေမှာတော့ စိတ်ဓာတ် ကျသလို ဖြစ်နေပေမယ့် နောက်ပိုင်း ကာလတွေမှာတော့ အေးချမ်း တည်ငြိမ်စွာနဲ့ ဆည်းဆာကာလလေးကို ဖြတ်ကျော်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဆေးရုံတက်ရက် ကြာလာတော့ သူမနဲ့လည်း ကျွန်တော် ပိုရင်းနှီး လာပါတယ်။ အားလပ်တဲ့ ညနေပိုင်းတွေမှာ သူမလည်း တစ်ဦးတည်း ဖြစ်နေတာတွေတော့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ စကားပြော ဖြစ်ပါတယ်။ သူမ အသက် ၅၀အရွယ်မှာ အမျိုးသားဟာ ဆုံးသွားခဲ့ပြီး သမီး တစ်ဦးသာ ရှိပါတော့တယ်။ သမီးကလည်း ကနေဒါနိုင်ငံသား အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးနဲ့ လက်ထပ်သွားလို့ အင်္ဂလန်မှာ ဆွေမျိုး အရင်းအချာထဲက အနည်းငယ်ပဲရှိပြီး မိတ်ဆွေအပေါင်း အသင်းကသာ များတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော် လေးစားတာက သူမဟာ တတ်နိုင်သလောက် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေသလို ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က ကင်ဆာလူနာတွေ

၇၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ကိုလည်း ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ ကူညီပေးရှာပါတယ်။ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေကိုလည်း မိမိမှာဝေဒနာတွေ ခံစားနေရပေမယ့် အေးချမ်းတဲ့ အပြုံးလေးနှင့်သာပြန်ပြီး ဆက်ဆံရှာပါတယ်။

ကျွန်တော့်ကိုလည်း လေ့လာလိုကောင်းမယ့် အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုတွေ စာပေတွေကို ပြောပြပြီး လေယူလေသိမ်း မှားနေရင်လည်း ပြင်ပေးရှာပါတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း သူမကို မိမိနားလည်တဲ့ မေတ္တာပို့ပြီးနေတာ၊ သတိလေးနဲ့ယှဉ်ပြီးနေတာနဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို သတိထားပြီး မှတ်နေရင် အကျိုးများတယ်ဆိုတာတွေကို ပြောပြပေးပါတယ်။ သူမကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ဝင်စားတော့ တရားရှုမှတ်တဲ့ *Meditation* စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး သတိလေးနဲ့ ရှုမှတ်ရှာပါတယ်။

Christmas ညနေမှာတော့ သူမအတွက် ပန်းစည်းလေးရယ်၊ ဓမ္မပဒ စာအုပ်နဲ့ ချောကလက်တွေဝယ်ပြီး ကျွန်တော် လက်ဆောင်သွားပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်က '*Good evening!, How are you feeling today*' လို့ နှုတ်ဆက်တော့ သူမက အေးချမ်းစွာနဲ့ '*I am really fine, Thank you*' လို့ ပြန်ဖြေရှာပါတယ်။ အဲဒီနေ့က ညဉ့်နက်သည်အထိ စကားလက်ဆုံ ပြောဖြစ်သလို တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ စိတ်ကိုအေးချမ်းစွာထားဖို့ မှာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အပြန်မှာ သူမမှ *Bible* စာအုပ်လေးနဲ့ ခရစ္စမတ် *Card* ကို ပြန်ပေးရှာပါတယ်။

နှင်းတွေထူထပ်စွာကျနေတဲ့ ဇန်နဝါရီလရဲ့ ပထမပတ်နံနက်ခင်း



မှာတော့ သူမဟာ အေးဆေးငြိမ်သက်စွာ လက်ရှိဘဝကနေ စွန့်ခွာ သွားပါတော့တယ်။ ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ဝေဒနာကိုလည်း ပြင်းထန်စွာ မခံစားလိုက်ရပါဘူး။ သူမရဲ့ သေတမ်းစာထဲမှာတော့ ကျန်ရှိတဲ့အိမ်နဲ့ ဘဏ်ကငွေသား ပေါင်စတာလင် သုံးသိန်းခန့်ကို *Cancer Foundation* အတွက် လှူခဲ့ပါတယ်။ ဆေးရုံမှာရှိတဲ့ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများကလည်း ဒီလောက်များတဲ့ ငွေသားပမာဏကို လှူဒါန်းသွားတဲ့ သူမကို ချီးကျူးကြသလို သူမရဲ့ မြင့်မြတ်လှတဲ့ စိတ်ထားအတွက် ဂုဏ်ယူမိကြရပါတယ်။

Miss Grace ရဲ့ ဆည်းဆာအချိန်လေးမှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်း စွာ ကျော်ဖြတ်သွားတာကို ကျွန်တော် လေးစားမိသလို သူမမှာ *မြင့်မြတ်လှပတဲ့စိတ် (Beautiful Mind)* ရှိတာကိုလည်း ပိုပြီး သိလိုက်ရပါတယ်။ သူမဟာ သေခြင်းတရားကို ရဲရဲရင်ဆိုင် လက်ခံနိုင်သလို သူမ ချစ်တဲ့ ကမ္ဘာမြေရဲ့အကျိုးကိုလည်း တတ်နိုင် သလောက် စွမ်းဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ သူမ မသေဆုံးခင် မှာလည်း ဘဝတူ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေ ဆေးဝါးကုသဖို့နဲ့ ကင်ဆာရောဂါ သုတေသနဆောင်ရွက်ရန်အတွက် သူမပိုင်ပစ္စည်း အားလုံး လှူဒါန်း သွားခဲ့လို့ *Miss Grace* တစ်ယောက် ယခု အခါမှာ ကောင်းတဲ့ ဘဝတွေမှာသာ ကျင်လည်နေလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်မိပါတယ်။

နောက်ထပ် အမှတ်ရနေသူတစ်ဦးက *Liverpool* မြို့က ငွေစာရင်းအရာရှိ အသက် ၃၇ နှစ်အရွယ် အပျိုကြီး *Miss Katherine* ဖြစ်ပါတယ်။ သူမနဲ့ *Clatterbridge* က ရင်သား

ကင်ဆာ ပြင်ပလူနာဌာနမှာ စတင်သိရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က သူမရဲ့ ညာဘက်ရင်သား မှာ ကင်ဆာအကျိတ်ရှိလို့ ရင်သားတစ်ခုလုံး ထုတ်လိုက်ရပြီး ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှု ခံယူဖို့ရောက်ရှိလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ *Consultant* ဖြစ်တဲ့ ဆရာဦးစန်းမြင့်မှ ကြည့်ရှုပြီး ကျွန်တော်မှရောဂါ သမိုင်းကိုမေးမြန်းခြင်းနဲ့ လိုအပ်တာတွေကို ကူညီလုပ်ပေးခဲ့ ရပါတယ်။

ရင်သားကင်ဆာကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသတာ ပုံမှန်အားဖြင့် ရက်သတ္တလေးပါတ်ခန့် ကြာမြင့်တဲ့အတွက် သူမလည်းဆေးရုံ တက်ပြီး ကုသမှုခံယူခဲ့ပါတယ်။ သူမဟာ ၁၉၉၃ခုနှစ်မှာ မြန်မာပြည်ကို အလည်လာဖူးပြီး ရန်ကုန်၊ ပုဂံ၊ အင်းလေး၊ ပင်းတယ၊ မန္တလေး၊ မေမြို့ဖက်ကို ရောက်ဖူးပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအကြောင်း စိတ်ဝင်စားပြီး စာဖတ်လည်းဝါသနာပါလို့ ကျွန်တော်နဲ့ *ward* ထဲမှာတွေ့တိုင်း စကား လက်ဆုံပြောဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာလူမျိုးတွေနဲ့ မြန်မာပြည်ကို ချစ်ခင် မြတ်နိုးသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်မှ ကက်သရင်းဆိုတဲ့နာမည်ကို မြန်မာပြည်မှာရှိစဉ်က စာရေးဆရာမ *Emily Bronte* ရဲ့ *Wuthering Heights* ဖတ်ပြီးထဲက ရင်းနှီးနေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ *Miss Katherine* မှာ *'Have you ever been to York-shire'* လို့မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်မှ မရောက်ဖူးသေးကြောင်းပြောတဲ့အခါ သူမက ဓါတ်ရောင်ခြည် ကုသမှု ပြီးဆုံးပါက လေထန်ကုန်းဝတ္ထုမွေးဖွားရာ ယော့ရှိုင်းရားသို့ လိုက်ပို့ပေးမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကုသမှုကာလအတွင်း သူမနဲ့နေ့စဉ်



ထိတွေ့ ဆက်ဆံနေရတာမို့ ရင်းနှီးခင်မင်သွားခဲ့ပါတယ်။

သူမ ကတိအတိုင်း စနေ၊ တနင်္ဂနွေ အားလပ်ရက်မှာ ကျွန်တော့်ကို ယော့ရှိုင်းယားဒေသသို့ ကိုယ်တိုင်ကားမောင်းပြီး လိုက်ပို့ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဝတ္ထုထဲကအတိုင်း ယော့ရှိုင်းယား ဒေသဟာ ဆောင်းဦးမှာ မှိုင်းမှုန်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အရွက်များကြွေနေတဲ့ ရိုးတံကြွကြွ သစ်ပင်များနဲ့ အနိမ့်အမြင့်များလှတဲ့ တောင်ကုန်းဒေသ ဖြစ်ပြီး စိမ့်နေအောင် ချမ်းအေးလှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြက်ခင်းများ၊ ကုန်းမြေရှိရာ တောအုပ်များ၊ သာယာ ကြည်လင်သော မိုးကောင်းကင် နှင့် ဆောင်းမှာပင်ဖြာကျနေသော နေရောင်ခြည်တို့ကြောင့် အလွန်လှပတဲ့ သဘာဝရှုခင်းလေးတစ်ခုကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ လေထန်ကုန်း ဝတ္ထုထဲမှာ မိုးဦးကျလာပါက လေတွေမိုးတွေ ထစ်ချုန်း အော်မြည်တာတွေဟာ ကြောက်စရာကောင်းသလို နွေမှာတော့ ရှုမျှော်ခင်းများဟာ လှပလာပါတယ်လို့ ရေးဖွဲ့ထားပါတယ်။

Miss Katherine ရဲ့ ဘဝအတွေးအမြင်များဟာလည်း လေးစားဖို့ကောင်းပါတယ်။ သူမက ဓါတ်ရောင်ခြည်ကုသမှု ပြီးဆုံး သွားတဲ့အခါ ဘဝတူ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ 'Breast cancer club' ထဲမှာ ပါဝင်ပြီး အကူအညီပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားသလို သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေးမှာလည်း စိတ်ဝင်စားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ အသင်းရဲ့လှုပ်ရှားမှုများကတော့ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဟောပြောပွဲတွေ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးစာစောင် ဖြန့်ဝေတာနဲ့ ရင်သား ကင်ဆာကြောင့် ဝေဒနာခံစားနေရသူတွေထံ

၈၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

အိမ်တိုင်ရာရောက် နှစ်သိမ့်အားပေးမှုတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

သူမကတော့ ‘သူတစ်ပါးအတွက်၊ အများအတွက် ကူညီပေးနေသမျှ မိမိရဲ့ ဘဝကလေးဟာလည်း အမြဲသာယာလှပနေမှာပါ’

May your world always be as beautiful as you make it good for others လို့ ခံယူထားပါတယ်။

သူမက Tennis အမြဲကစားသူဖြစ်တော့ ပြိုင်ဘက်တွေရဲ့ ရိုက်ချက်တွေထဲမှာ ရင်သားကင်ဆာဆဲလ်တွေရဲ့ ရိုက်ချက်က အပြင်းထန်ဆုံးပါလို့ ပြောပါတယ်...

'Dear Lin, the most powerful strike I have ever met in my lifetime is not an apponent's strike but breast cancer cells.'

ဖြစ်လာသမျှကို ကြုံကြုံခံရင်ဆိုင်ပြီး ဘဝတူ ရင်သားကင်ဆာ ဝေဒနာရှင်တွေအတွက် အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီပေးမယ်ဆိုတဲ့ သူမရဲ့ စိတ်ထားကိုလည်း လေးစားတန်ဖိုးထားမိပါတယ်။

ကျွန်တော်မှလည်း ဘဝမှာ အိမ်၊ ကား၊ လက်ဝတ်ရတနာ၊ ရွှေငွေ၊ ရာထူးဆိုတာတွေဟာ အားကိုးစရာအစစ်မဟုတ်ဘူး။ မိမိရဲ့ မိဘ၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီးတွေလည်း တစ်ကယ့်သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်ရာမှာ အထောက်အပံ့သာပေးနိုင်တဲ့အတွက် အားကိုးစရာ အကောင်းဆုံးက မိမိသာဖြစ်တယ်။ မိမိစိတ်လေးကို သတိအမြဲထားပြီး အေးချမ်းတည်ငြိမ်စွာ နေစေချင်ပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှ မိမိဖြစ်



ချင်တာတွေ၊ မိမိဆန္ဒတွေကို အောင်မြင်စွာအကောင်အထည်ဖော်နိုင်
 မှာလို့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ သူမကိုလည်း တစ်နေ့တာစိတ်အေးချမ်းစွာ
 နေနိုင်ဖို့အတွက် *Meditation* ရှုမှတ်ဖို့ကိုလည်း တိုက်တွန်း
 ခဲ့ပါတယ်...

*'Please try meditation to get inner peace as well
 as for your well-being. Once you familiar with the
 practice of meditation, you will feel it has an impor-
 tant ongoing place in your life.'*

‘တရားရှုမှတ်တာကို ကြိုးစားလုပ်ကြည့်စေချင်တယ်။ ရှုမှတ်လို့
 အရှိန်ရလာတာနဲ့အမျှ အတွင်းစိတ်ရဲ့ အေးချမ်းမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပါ
 နေလို့ကောင်းလာမှာဖြစ်သလို အလေ့အကျင့်လေးရသွားရင် တရား
 ရှုမှတ်တာဟာ မိမိဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ အမြဲလုပ်ရမယ့် အရာလို့
 စိတ်ထဲမှာ ခံစားသိရှိသွားပါလိမ့်မယ်...’

၁၉၉၆ခုနှစ်၊ မေလ ၂၉ ရက်နေ့မှာတော့ မြန်မာပြည်ပြန်ဖို့
 ရက်ပြည့်လို့ *Liverpool, Lime Street station* ကို ကျွန်တော်
 နံနက် ကိုးနာရီအရောက်လာခဲ့ရပါတယ်။ *Lime street* မှ *Lon-
 don* သို့ ရထားစီးပြီး နောက်တစ်နေ့နံနက်မှာ လေယာဉ်နဲ့ ရန်ကုန်ကို
 ပြန်ဖို့ စီစဉ်ထားပါတယ်။ ဘူတာရုံသို့ ဆရာ ဦးစန်းမြင့်၊ လုပ်ဖော်
 ကိုင်ဖက်များနဲ့ သူမလည်း လိုက်ပို့ပေးပါတယ်။ သူမကို ကြည့်ရတာ
 ဆေးရုံတက်စဉ်နှင့်မတူတော့ဘဲ အားမာန်အပြည့်နဲ့ ရွှင်လန်း

၈၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

တက်ကြွနေပါတယ်။ သူမမှ -

'Hellow Dr. Lin, I'm fine. Now I'm involved in Cancer foundation activities apart from my routine work. I also practice meditation as far as I can. Anyway, take care of yourself and have a nice trip to Myanmar.' လို့ နှုတ်ဆက်ပါတယ်။

ပညာသင်ကာလပြီးသွားပေမယ့် သူမနဲ့ စာအဆက်အသွယ်ကတော့ ၂၀၀၃ခုနှစ်အထိ ရှိနေပါတယ်။ ကျွန်တော် ရန်ကုန်မှ မိတ္ထီလာကို ပြောင်းသွားပြီးနောက်ပိုင်း စာအဆက်အသွယ်ပြတ်သွားပါတယ်။ သူမနဲ့ အဆက်အသွယ်မရပေမယ့် ယခုအချိန်အထိ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အများအကျိုး၊ ဘဝတူရင်သားကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအတွက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေမယ်လို့ ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီး ဘဝဆည်းဆာမှာ အတွေးအခေါ်ပါတဲ့ အနောက်တိုင်း ကဗျာလေးတစ်ပိုဒ်ကို အမှတ်တရပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဆယ်တန်းကျောင်းသားဘဝက ဖတ်ခဲ့ရတဲ့ ကဗျာလေး ဖြစ်ပြီး မူရင်းကဗျာဆရာအမည်ကိုတော့ မမှတ်မိတော့ပါဘူး။ ဆရာမောင်ပန်းမွှေး မြန်မာပြန်ဆိုတဲ့အထဲက မှတ်မိသလောက် ပြန်လည် ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကဗျာအမည်ကလေးက (၅) မိနစ် (Five Minutes) ပါ...



(၅) မိနစ် (Five Minutes)

တကယ်လို့များ မင်းသာ (၅)မိနစ်ပဲ

အသက်ရှင်ခွင့် ရမယ်ဆိုရင်လေ ...

ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်

မေတ္တာပို့ ဆုတောင်းနေမှာလား ...

သံယောဇဉ် အတွယ်ရဆုံးသူတွေနဲ့

ဒီကာလလေးကို ကုန်ဆုံးစေမှာလား ...

ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို လှူဖို့

သေတမ်းစာ ရေးခဲ့မှာလား ...

နောင် သာယာလှပတဲ့ ဘဝတွေ ရောက်ရပါစေလို့

ဆုတောင်းနေမှာလား ...

ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းနည်းပူဆွေးပြီး ငိုကြွေးနေမှာလား ...

ပြောပါဦး ...

မင်းသာ အကယ်၍ (၅)မိနစ်ပဲ အသက်ရှင်တော့မယ်

ဆိုရင်လေ ...

ဒီကဗျာလေးဟာ စာဖတ်သူများကို ဘဝဆည်းဆာနဲ့ပတ်သက်

လို့ အတွေးတွေကို ဖြစ်စေမှာပါ။

၈၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

(၃)

ဘဝတိုတို နေညိုညို

နေ့စဉ် စားဝတ်နေရေးနှင့် ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီးများအတွက် လှုပ်ရှားရုန်းကန်နေရချိန်မှာ ဘဝခရီးဆိုတာ ကြာရှည်လှတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် စကြဝဠာရဲ့ ရွှေလျားမှုန့်နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် မိုးမှောင်ကျ နေတဲ့ မဟူရာညမှာ လျှပ်စီးလင်းခနဲလက်သွားတဲ့ အခိုက်အတန့် ကာလလေးသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း ကျွန်တော် အပါအဝင် အများစုကတော့ ‘ဘဝဆည်းဆာ’ရောက်မှ ရင်ဆိုင်ကြတာပေါ့ဆိုပြီး ပြင်ဆင်မှုမရှိဘဲ နေကြတာက များပါတယ်။ ဒါကလည်း သဘာဝတော့ကျပါတယ်။ အားလုံးဟာ ကမ္ဘာ့ဆွဲအားထက်တောင်ပြင်းပြတဲ့ သံယောဇဉ်ဆွဲအား တွေနဲ့ မိဘ၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီး၊ မြေးမြစ်တွေရော၊ ရွှေငွေ ရတနာ၊ အိမ်ခြံမြေဆိုတဲ့ သက်မဲ့ပစ္စည်းတွေပေါ်မှာပါ မခွဲနိုင်မခွာရက် နောင်ကြိုးတွေရစ်ပတ်ပြီး လောကီနယ်ထဲက ရုန်းမထွက်နိုင်ကြတဲ့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

သံယောဇဉ်ကြိုးတွေကလည်း အလွန်ခိုင်ခံ့ လှပါတယ် ဆိုတဲ့ သံမဏိကြိုးတွေထက်တောင် တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကို ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ထားလို့ ‘ဇရာ’ ဆိုတဲ့ ဘဝဆည်းဆာကို မရောက်မချင်း တရားဘာဝနာ ရှုမှတ်ဖို့၊ သတိလေးနဲ့နေဖို့ မေ့လျော့နေကြပါတယ်။ ဆည်းဆာချိန် ရောက်မှသာ တရားအလုပ် လုပ်တာပေါ့ဆိုပြီး လူသားအားလုံးဟာ လက်ရှိဘဝထဲမှာ ပျော်မွေ့နေကြတာ များပါတယ်။



မိမိ မိသားစုထဲက ဖြစ်ဖြစ်၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရတဲ့ ဆွေမျိုး
မိတ်ဆွေထဲကဖြစ်ဖြစ် တစ်ဦးဦး သေဆုံးသွားကြတယ် ဒါမှမဟုတ်
ကင်ဆာလို ဝေဒနာကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ခံစားလာရပြီ ဆိုမှသာ
တရားသံဝေဂရကြတာ များပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဖြစ်လာမှပဲ
ရင်ဆိုင်တော့မယ်ဆိုရင် တရားရှုမှတ်ဖို့ အလွန်နောက်ကျသွားပြီး
အခက်အခဲတွေ အများကြီး ကြုံတွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
စိတ်အေးအေးထားပြီး ရင်ဆိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့
နည်းလမ်းတွေလည်းရှိပါတယ်။ လောကမှာ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာလည်း
မရှိတဲ့အတွက် ဖြစ်အောင်လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒသာ ထက်သန်နေရင်
အခက်အခဲတွေကို အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ကျော်လွှားသွားနိုင်မှာပါ။

မည်သူမဆို ‘ဘဝဆည်းဆာ’ မရောက်မီ ရုတ်တရက်
ကင်ဆာလို ရောဂါမျိုးကြုံတွေ့လိုက်ရရင် ပထမဦးစွာ စိတ်အေးအေး
ထားဖို့ မှာချင်ပါတယ်။ ဒီအခါ မေတ္တာပို့တာ၊ မေတ္တာသုတ်၊ ဓမ္မစကြာ၊
ပဋ္ဌာန်းတရားတော်တွေရွတ်ဖတ်တာ၊ အဓိဋ္ဌာန် ပုတီးစိပ် တာ၊
သီလဆောက်တည်တာတွေကို လုပ်လို့ရပေမယ့် တရားရှုမှတ် ဖို့က
မလွယ်ပါဘူးလို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒါကလည်း စိတ်ပူပင် သောက
တွေ၊ စာဝတ်နေရေးအတွက် ရုန်းကန်ရတာတွေ၊ ခံစားရတဲ့
ဝေဒနာတွေကြောင့် မည်သူမဆို ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်တောင်
တရားထိုင်နိုင်ဖို့က ခက်ခဲလှတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ် ...။

(၄)

သတိအမှတ်လေးနဲ့နေပေးပါ

ဒီနေရာမှာ ‘တရားထိုင်တယ်’ ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းလေးကို ရှင်းပြပေးလိုပါတယ်။ အများစုကတော့ တရားထိုင်တယ်ဆိုတဲ့အတွက် ဘုန်းကြီးကျောင်းနဲ့ ဧရပ်တွေမှာဖြစ်ဖြစ်၊ တရားရိပ်သာတွေမှာဖြစ်ဖြစ် ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်မှသာ တရားရမယ်လို့ ထင်မှတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ တရားဆိုတာ ထိုင်မှတ်မှမဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်အလုပ်တွေလုပ်ရင်း၊ လမ်းလျှောက်နေရင်း၊ စားသောက်နေရင်း သတိအမှတ်လေးနဲ့နေရင် နိဗ္ဗာန်သို့သွားတဲ့လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်နေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မပဒ စာစုလေးမှာ မြတ်စွာဘုရားက-

‘မမေ့မလျော့ခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်း၏ အကြောင်း ဖြစ်သလို မေ့လျော့ခြင်းသည် သေခြင်း၏ အကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ မမေ့မလျော့သောသူတို့သည် သေသည်မမည်ကုန်ဘဲ မေ့လျော့သော သူတို့သာ သေသည်မည်ကုန်၏။’

‘Mindfulness is the cause of Deathlessness (Nibbana): negligence is the way to death. The mindful do not die while the negligent are as if dead.’

ဘဝဆည်းဆာမှာ အချိန်တိုင်း ခဏလေးတိုင်း ‘Moment to Moment’ ဟာ အရေးပါလှပါတယ်။ မိမိစိတ်ကလေး အေးချမ်းတည်ငြိမ်ပြီး သတိလေးအမြဲရှိနေမှ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့



ကိလေသာတွေ ကြားမဝင်နိုင်ဘဲ ကုသိုလ်တွေပဲ တိုးပွားနေမှာဖြစ်လို့ စုတိသဘောနဲ့ ရွှေ့လျော့သွားလည်း နောင် မြင့်မြတ်တဲ့ သုဂတိဘဝ တွေကိုသာ ရောက်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်မှာလည်း အခြားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးပြုတဲ့ အနန္တရပစ္စည်း၊ သမနန္တရပစ္စည်း သဘောနဲ့ စုတိ-ပဋိသန္ဓေဟာ သံသရာမဆုံးသရွေ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကုသိုလ်စောတွေနဲ့ စုတိသွားရင် သုဂတိဘဝတွေကိုသာ တစ်ဆက်တည်း ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိလေးထားပြီးနေဖို့က အရေးကြီးပါတယ်လို့ ဆိုပေမယ့် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်လောက်တောင် သတိနဲ့ နေဖို့က မလွယ်လှပါဘူး။ ဒါကလည်း အများစုဟာ အရင်က သတိလက်ကိုင်မရှိဘဲ စားဝတ်နေရေးအတွက် ‘ဝိတက်’ ဆိုတဲ့ အကြံအစည် စိတ်ကူးများစွာနဲ့ မြန်မာလို လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ရှမ်းလို ‘ကွာကွာ မားမား’ လုပ်နေကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မိမိရဲ့တစ်နေ့တာ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ တွေးတောကြံစည်တာတွေ အားလုံးကို သတိလေးနဲ့ စောင့်ကြည့်ဖို့ လိုပါမယ်။ ထင်ရှားသိသာတဲ့နေရာလေးမှာ သတိကပ်ပြီးမှတ်မှသာ လျင်မြန်စွာနဲ့ သမာဓိကို ရမှာဖြစ်လို့ နေ့စဉ်အသက်ရှူနေတဲ့ နှာသီးဖျားလို နေရာမျိုးဟာ အကောင်းဆုံး ချည်တိုင်လေး တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ် အစာအာဟာရ စားနေရတော့ ဝမ်းဗိုက် ပိန်တယ် ဖောင်းတယ်လို့လည်း မှတ်လို့ရပါတယ်။

ရှုမှတ်တဲ့အခါ နှာသီးဖျားမှာ မိမိရဲ့ထွက်လေ၊ ဝင်လေရဲ့ တိုးမှု သဘောကို တစ်ဆက်တည်းသိဖို့လိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ နှာသီးဖျား မှာသာ သတိထားဖို့လိုပြီး လေလမ်းကြောင်း 'Air passage' တစ်လျှောက်ကို ရှုမှတ်ဖို့မလိုပါဘူး။ လေလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် ကို လိုက်ပြီးရှုမှတ်နေရင် အာရုံထားရတာလည်း များတဲ့အတွက် သတိမြဲပြီး ရှုမှတ်ဖို့က အလွန်ခက်ခဲလှပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း တရားရှုမှတ်ရာမှာ ကေသရာဇာ ခြင်္သေ့မင်း 'King of the lions' ကို ဥပမာထားပြီး ဟောကြားထားခဲ့ ပါတယ်။ ခြင်္သေ့မင်းဟာ ဝင်ပေါက်တစ်ခုသာရှိတဲ့ ဂူထဲဝင်သွားပြီး သားကောင်ကို ဂူဝက စိတ်ရှည်လက်ရှည် စောင့်ဖမ်းသလို တရား ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဖျားမှာပဲ အာရုံပြုပြီး ရှုမှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တရားရှုမှတ်ခါစမှာ ငှက်ကလေးတွေ သစ်ပင် တစ်ကိုင်းကနေ တစ်ကိုင်းကိုကူးပြီး အစာရှာကြသလို စိတ်ကလေး ဟာလည်း မိမိသံယောဇဉ်ကြီးတဲ့သူတွေဆီရောက်လိုက်၊ အတိတ်က ဖြစ်ရပ်လေးတွေပေါ် ရောက်လိုက်၊ အလုပ်ထဲ ရောက်လိုက်၊ နောင် ကြုံတွေ့ရမှာတွေဆီ ရောက်လိုက်၊ ဆေးကုသခံယူဖို့ကို စိတ်က ရောက်လိုက်နဲ့ စိတ်ကလေးဟာ အမြဲထွက်ပြေးနေပါတယ်။ ဒီထွက်ပြေးတတ်တဲ့ စိတ်ကလေးကို 'မင်းဘယ်မှ မပြေးနဲ့၊ ဒီနေရာမှာပဲနေ' ဆိုပြီး ဝိတက် 'Applied thought' နဲ့ ဆွဲတင်မှပဲ တည်ငြိမ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်သွားရင် သတိလေးလည်း မြဲလာပြီး တစ်မိနစ်ကနေ ငါးမိနစ်၊ ဆက်ပြီး နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ တိုးတိုးပြီး မှတ်သွားလို့ရသွားပါပြီ။ တရားရှုမှတ်ရာမှာ ကောက်ရိုးမီးလို ဂုန်းခနဲ ထလုပ်တာမျိုးထက် ဖြည်းဖြည်းနဲ့မှန်မှန် 'Gradually' ရှုမှတ်တာဟာ ရေရှည်မှာ အကျိုးရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Going slow is fine, Standing still is not.

‘ဖြည်းဖြည်းသွားတာပဲ ကောင်းပါတယ်၊ ရပ်နေတာသာ အကျိုး မရှိတာ’ ဆိုသလို တစ်နေ့တာမှာ မှန်မှန်လေးပဲ ရှုမှတ်သွားစေ ချင်ပါတယ်။

(၅)

အစွန်းနှစ်ဖက်ကြားမှာ

ဆည်းဆာကာလလေးမှာ တရားရှုမှတ်ရင် ဓမ္မစကြာတရားဦး မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားခဲ့သလို အစွန်းနှစ်ဖက် 'Two Extremes' ကို သတိနဲ့ ရှောင်ရှားသွားရန် လိုအပ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုလည်း မငဲ့ကွက်တော့ဘဲ နေပူပူ၊ မိုးရွာရွာ မအိပ်မနေ ရရာစားပြီး တရားရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပင်ပန်းဆင်းရဲ ဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့ ‘အတ္တကိလမထာ နယောဂေါ’ *'Life given to self-torment'* ဆိုတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက်ကို ရောက်သွား ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အစားအသောက် ကောင်းကောင်းစားပြီး ရသလောက်ပဲ မှတ်မယ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေလည်း ရသလောက် ခံစားလိုက်ဦးမယ်ဆိုရင်လည်း ‘ကာမသုခဋ္ဌိကာနယောဂေါ’ *'Life*

given to attractive sense' ဆိုတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝဆည်းဆာမှာ မိမိကိုယ်ကို တမင်ညှဉ်းဆဲတာမျိုးလည်း မဟုတ်၊ အရမ်းသက်သောင့်သက်သာဖြစ်တာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘဲ တရားရှုမှတ်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

တရားရှုမှတ်လို့ အချိန်နည်းနည်းလေးကြာတာနဲ့ ဝေဒနာမျိုးစုံကို စပြီးတွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ တောင်တက်နေကျ မဟုတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ တောင်ခြေမှာစတက်တာနဲ့ မောပန်းနွမ်းလျသလို ရှုနေကျမဟုတ်တော့ ညောင်းတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ပူတယ်၊ နာတယ်ဆိုပြီး ဝေဒနာတွေက အဖော်အပေါင်းနဲ့ အုံ့ကျင်းနဲ့ ဆိုသလို ဘက်ပေါင်းစုံက ဝိုင်းဖွဲ့တိုက်ခိုက်ကြပါတယ်။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအဖို့ မိမိခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာကတစ်ဖက်၊ တရား ရှုမှတ်စဉ် တွေ့ကြုံရတဲ့ ဝေဒနာတွေက တစ်ဖက်ဆိုတော့ မသက်သာလှပါဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆေးကုသမှုခံယူနေရတဲ့ သူတွေဆိုရင် 'ဒီဝေဒနာတွေကို ကျော်အောင် ဘယ်လိုရှုမှတ်ရမှာလဲ ဆရာ ...' လို့ မေးကြပါတယ်။

ကျွန်တော်ကလည်း ဝေဒနာ '*Feeling*' ဆိုတာ ဘယ်သူမှ ရှောင်လို့မရတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ် '*Natural process*' လေးဆိုတော့ မလာနဲ့လို့လည်း ပြောလို့မရ၊ မနာနဲ့လို့လည်း တားလို့မှ မရတာ၊ သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး သူ့အလုပ် သူလုပ်မှာဆိုတော့ ကိုယ်က



အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ရင်ဆိုင်လက်ခံတာပဲ ကောင်းပါတယ်’ လို့ ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ‘ဝေဒနာတွေ လာပါစေ၊ လာပါစေ...’ ဆိုပြီး စောင့်ကြိုတာမျိုးကျတော့လည်း သဘာဝနဲ့ ဆန့်ကျင် နေပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ မိန့်မှာချက် လေးဟာ အထူးမှတ်သားဖို့ ကောင်းလှပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက ‘ကောင်းတာကိုလည်းမမျှော်နဲ့၊ ဆိုးတာကိုလည်း မမျှော်နဲ့၊ ကောင်းတာလည်း မတွေးနဲ့၊ ဆိုးတာလည်း မတွေးနဲ့၊ ကောင်းရင် ကောင်းတယ်၊ ဆိုးရင် ဆိုးတယ် ဆိုတာကိုပဲ သိဖို့လိုပါတယ်’လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့-

‘မမျှော်နဲ့၊ မျှော်ရင် ချော်တတ်တယ်’

‘မတွေးနဲ့၊ တွေးရင် ဝေးတတ်တယ်’ လို့ ဆုံးမထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ရှုမှတ်ခါစ မိမိမှာ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက် တယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ထုံကျဉ်တယ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာတွေပေါ်လာရင် ရင်ဆိုင် လက်ခံလို့ သတိလေးကပ်ပြီးတော့ မှတ်စေချင်ပါတယ်။ သတိမပြတ်ဖို့ ဝီရိယဆိုတဲ့ အားထုတ်မှု ‘Effort’ လေးတော့ လိုက်ပေး ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို လက်ခံလိုက်ရင် ထိတွေ့ကြည့်မြင်လို့မရတဲ့ ဝေဒနာရဲ့ သဘောလေးကို သိသာလာပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ဝေဒနာ

ဆိုတာလည်း နာမ်ခန္ဓာလေးပါးမှာ တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။
 ‘သိ၊ မှတ်၊ ခံစား၊ ပြုပြင်ငြား၊ လေးပါး နာမ်ခန္ဓာ...’ ဆိုတဲ့အတိုင်း
 ‘သိ’ ဆိုတာက ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ‘မှတ်’ ဆိုတာ သညာက္ခန္ဓာ၊
 ‘ခံစား’ ဆိုတာက ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ ‘ပြုပြင်’ ဆိုတာက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ
 ဖြစ်ပါတယ်။

နံနက်အိပ်ရာထလို့ နှင်းဆီနီနီလေးတစ်ပွင့်ဆိုတဲ့ အာရုံလေးကို
 မြင်တွေ့တယ်ဆိုရာမှာလည်း နာမ်ခန္ဓာလေးပါးလုံး တစ်ပြိုင်နက်
 ပါဝင်နေပါတယ်။ နှင်းဆီပန်းလေးလို့မြင်ရာမှာ မှတ်သားမှု သညာ
 (Perception)၊ လှပမှုကို ခံစားနိုင်တဲ့ ဝေဒနာ (Feeling) နဲ့
 စေတနာဆိုတဲ့ သင်္ခါရ (Mental Formation) က စေ့ဆော်ပေး
 လိုက်လို့ မြင်သိစိတ်ဆိုတဲ့ စက္ခုဝိညာဏ် (Eye-Consciousness)
 က မြင်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာအရ ဒီဖြစ်စဉ်လေး
 တွေဟာ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်တာမဟုတ်ဘဲ သဟဇာတပစ္စည်း
 သမ္ပယုတ္တပစ္စည်းအရ တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်သွားတာပါ။

တရားရှုမှတ်ရင်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ ညောင်းညာကိုက်ခဲတယ်လို့
 ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဆိုတာက သိတယ်ဆိုရာမှာ သညာက မှတ်သားပြီး
 သင်္ခါရက စေ့ဆော်တိုက်တွန်းပေးလို့ နာကျင်မှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာကို
 တွေ့ကြုံနေရတာဖြစ်ပါတယ်။ နာကျင်တယ်ဆိုတာကလည်း
 တစ်နေရာတည်း အမြဲမရှိဘဲ ဒီနေရာကနေ ဟိုဘက်ကို ပြောင်းသွား
 လိုက်၊ နာကျင်မှုပမာဏ (Intensity of pain) ကလည်း တိုးသွား
 လိုက်၊ လျော့သွားလိုက်ဆိုတော့ မတည်မြဲ ဖြစ်ပျက်ပြုပြင် ပြောင်းလဲ
 နေတဲ့ သဘောလေးတွေကို ပိုပြီးတွေ့လာပါလိမ့်မယ်။



ဒါကြောင့် တရားရှုမှတ်ရင်း ခန္ဓာရဲ့ အစိုးမရတဲ့ သဘော သဘာဝလေးကို ပိုပိုသိလာပါလိမ့်မယ်။ ရူပက္ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာ လေးမျိုး ပေါင်းထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ သဘာဝလေးကို သိသိလာလေ၊ ပိုပြီးမှတ်လို့ ကောင်းလေလေ ဖြစ်စေပါတယ်။

တကယ်တော့လည်း တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ခမ္မကို အမှန်ကို အမှန်တိုင်း ယထာဘူတကျကျ မြင်အောင် ရှုမှတ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဆက်တိုက်မှတ်သွားရင် ‘သူ’၊ ‘ငါ’၊ ‘ယောက်ျား’၊ ‘မိန်းမ’ဆိုတာ ပညတ်တွေပဲဖြစ်ပြီး တကယ်ရှိတာ ရုပ်နဲ့နာမ်လို့ ပညတ် (Concept) နဲ့ ပရမတ် (Reality) ကို ကွဲပြား အောင် တွေ့သွားတာနဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေရပြီး နိဗ္ဗာန် တံခါးဝကို ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကမှာချင်တာကတော့ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ စိတ်ရှည်ရှည် ထားဖို့နဲ့ သည်းခံစေချင်ပါတယ်။ ‘သည်းခံမှ အရာရာ အောင်မြင် မယ်’ ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်ရှည်၊ ဇွဲသန်၊ သည်းခံမှသာ သိမ်မွေ့လှတဲ့ တရားသဘောလေးကို ပိုပြီးသိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၆)

ဘဝဆိုတဲ့ ဆေးတံတို

The surest thing in Life is uncertainty.

ဘဝမှာ အသေချာဆုံးအရာက မသေချာခြင်း ဆိုသလို ကျွန်တော်တို့ ကျင်လည် နေရတဲ့ လောကကြီးမှာ မြဲတယ်ဆိုတာ

၉၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဘယ်အရာမှမရှိလို့ မသေချာ၊ မရေရာမှုတွေ၊ အတက်အကျ အနိမ့်အမြင့်တွေ၊ ကသောင်းကနင်း ဖြစ်ရပ်(Chaos) တွေကို ဘဝမှာ မကြုံချင်ဘဲနဲ့ ကြုံတွေ့ နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်လူမျိုး နာမည်ကျော် စာရေးဆရာမ *Adeline Yen Mah* က စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထား ပါတယ်...

'The only thing that does not change is that everything changes'

‘လုံးဝမပြောင်းလဲသော တစ်ခုတည်းသောအရာသည် အရာရာ အားလုံးပြောင်းလဲနေခြင်းဖြစ်တယ်’ လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားမှလည်း ‘သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနတ္တာ’ အရာရာ အားလုံးဟာ သင်္ခါရသဘောသာရှိပြီး မည်သည့်အရာမျှ မမြဲပါ လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အရာရာအားလုံးဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတဲ့ သဘောပဲရှိပါတယ်။ မွေးဖွားခြင်းရှိလို့ သေဆုံးခြင်းဆိုတာရှိသလို၊ နုပျိုခြင်းရှိလို့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းရှိသလို၊ တွေ့ဆုံခြင်းရှိလို့ ခွဲခွာခြင်း ရှိသလို၊ ရယူခြင်းနဲ့ အတူပေးဆပ်ရတဲ့ လောကသဘာဝ ကိုလည်း တရားရှုမှတ်ရင်း ပိုပြီးတွေ့သိလာပါလိမ့်မယ်။



သတိမြဲပြီး ရှုမှတ်သွားနိုင်ရင် အမြဲဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောကို မြင်လာတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ (*Transcieney*)၊ ဒီလိုမမြဲတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအစုဟာ တွယ်တာစရာ မကောင်းလှဘဲ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာ (*Sorrow*) နဲ့ ဘယ်လိုမှ တားဆီးလို့မရတဲ့၊ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ (*Self-lessness*) ဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ထင်မြင်လာပါမယ်။

ဒီအခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပင်လယ်ပြင်က လှိုင်းတွေလို၊ ကောင်းကင်က အစဉ်ရွှေ့လျားနေတဲ့ တိမ်တိုက်တွေလို၊ ကြွေလွင့်သွားတဲ့ သစ်ရွက်တွေလို မမြဲတဲ့ အစိုးမရတဲ့သဘောတွေကို ပိုပိုပြီး တွေ့လာပြီး လူ့ဘဝဆိုတာလည်း ရွှေ့ကပ်ပမာ ခဏတာ (*Life is like a water bubble and it is too short*) ဆိုတာကို တဖြည်းဖြည်း သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဘယ်အရာမှမြဲတယ်ဆိုတာမရှိဘဲ အကြောင်းတရားတွေ ပေါင်းဆုံလို့သာဖြစ်နေကြတာ၊ အားလုံးဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားကြတာပဲလို့ သိမြင်သွားရင် ခန္ဓာငါးပါး အပေါ်မှာ 'ငါ' (*Self*) လို့ မှားယွင်းစွာစွဲလမ်းနေတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (*Self-illusion*) ပြုတ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေအားလုံးဟာ နေ့စဉ် ထွက်လေ၊ ဝင်လေကို တစ်မိနစ်မှာ ၁၂ ကြိမ်ခန့် ပုံမှန်ရှုထုတ်နေကြပေမယ့် သတိမထား

၉၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မိတဲ့ အတွက် တိုးမှုသဘောလေးရဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်လေးကို မတွေ့မြင်
ကြတာပါ။

သတိလေးနဲ့ တိုးမှုသဘောလေးကို တစ်ဆက်တည်း ထိ၊ သိ
သွားနိုင်ရင် မိမိစိတ်က ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာပဲရှိနေပါမယ်။ တစ်နေ့
တာမှာ တိုးတိုးပြီး မှတ်နိုင်တာနှင့်အမျှ သမာဓိအား (*Concentra-
tion Power*) ကောင်းလာပြီး စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းတည်ငြိမ်လာပါ
လိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ စိတ်ထဲက လွမ်းဆွတ်သတိရတာတွေ၊ ကိုယ်များ
မရှိရင် မိသားစုတွေဘယ်လိုနေကြပါ့မလဲ ဆိုတဲ့ အတွေးတွေလည်း
ဖြစ်မလာတော့ပါဘူး။

သဘာဝဖြစ်စဉ်လေးကို တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ နေရတဲ့အခါ
ကိလေသာတွေလည်း ကြားမဝင်နိုင်လို့ အကုသိုလ်တွေလည်း
ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပါဘူး။ အကုသိုလ်ကင်းနေတဲ့ စိတ်ဟာ တိမ်မည်းတွေ
ကင်းစင်သွားတဲ့ လမင်းကြီးနဲ့ အလားတူပါတယ်။ ဒီလို ကြည်လင်
အေးမြသွားတဲ့အခါမှာမှ လက်ရှိဆည်းဆာ ကာလလေးကို ဘယ်လို
အေးချမ်းစွာ ကျော်ဖြတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အကောင်းဆုံးအဖြေ (*The Best
Solution*) ကို မိမိကိုယ်တိုင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။



(၇)

မူနဝါးမပီပြင် သံသရာခရီးစဉ်

ဆည်းဆာဆိုတဲ့ နေဝင်ချိန်ဟာ ဘဝမှာအလင်းရောင်တွေ တဖြည်းဖြည်းကွယ်ပျောက်လို့ အမှောင်ထုသန်းလာတော့မယ်အချိန် ဒါမဟုတ်ဘဝတစ်ခုရဲ့ နောက်ဆုံးအမှတ်တရနေ့ရက်များဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုဟာ အမှောင်ကျတော့မယ်၊ ဘဝတစ်ခုကိုအဆုံးသတ်တော့မယ်ဆိုရင် လူတိုင်းအတွက် သနားစရာအကောင်းဆုံးအချိန်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ နေမင်းကြီးဝင်သွားရင် မိမိရှေ့လျှောက်လှမ်းရမယ့် လမ်းဟာမြင်ရတော့သလို ဘဝဆည်းဆာမှာ မသိနိုင်တဲ့အရာ ငါးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ရတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ကို ဘယ်လိုမှခန့်မှန်း တွက်ဆလို့ မရနိုင်တဲ့အရာ ငါးမျိုးအကြောင်း ပထမဦးဆုံး ပြောခဲ့သူက ခွဲစိတ်ကုပညာဌာနမှူး ဗိုလ်မှူးကြီး ထွန်းမြင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဟာ လက်တွေ့ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းများသာမက တရားဘာဝနာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးအမြဲ ညွှန်ပြဆုံးမခဲ့သူ တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၉၉ခုနှစ်ခန့်က ဒီအကြောင်း လေးနဲ့စပ်လျဉ်းပြီး ပြောဆိုခဲ့တာတွေကို အမှတ်ရမိခဲ့လို့ စာဖတ်သူများ အားလုံးအတွက် ပြန်လည်မျှဝေတင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ဆရာကိုယ်တိုင်လည်း တပ်မတော်မှအငြိမ်းစားယူပြီး မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်းတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ဆဲ ဖြစ်ပါ

တယ်။ အငြိမ်းစားယူပြီးမှ အဆုတ်နဲ့သည်းခြေပြန်မှာ ကင်ဆာ
ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေတဲ့အတွက် ကုသမှုခံယူခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း
ဘာဝနာရှုမှတ်အားနဲ့ အလုပ်တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ဆဲ၊
ဆေးတက္ကသိုလ်နောက်ဆုံးနှစ် ကျောင်းသားများကို စာသင်ကြားနေဆဲ
ဖြစ်ပါတယ်။

မိုးသည်းထန်စွာ ရွာချနေတဲ့အခါ မိမိရှေ့မှ မြင်ကွင်းကို သံသေ
ကွဲကွဲမြင်ဖို့ ခက်ခဲလှပါတယ်။ အလားတူ လူတိုင်းအတွက် ကြိုတင်
မသိနိုင်တဲ့အရာငါးမျိုးကတော့ ဘဝမှာဘယ်လောက်အထိ အသက်ရှင်
နေထိုင်ရမယ်၊ ဘယ်လိုရောဂါမျိုးနဲ့ ဘဝအဆုံးသတ်ရမယ်၊ မိမိ
ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်မယ့်အချိန်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်နေရာမှာ
မြှုပ်နှံရမယ်ဆိုတာနဲ့ လားရာဂတိတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ မသိနိုင်တာက *ဇီဝိတံ (Life)* ဆိုတဲ့ အသက်နဲ့
ခန္ဓာတွဲလျက် ဘယ်လောက်အထိနေရမယ် ဆိုတာပါ။ တစ်ချို့လည်း
ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိလျက်က ရုတ်တရက် *Accident* တစ်ခုခုနဲ့
ကြုံတွေ့ရတာ မျိုးလည်းရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ
ကြုံတွေ့ရတာက ဖခင်ဖြစ်သူ နှလုံးရောဂါနဲ့အသည်းအသန်ဖြစ်လို့
သားဖြစ်သူက ဆေးရုံမှာ လာပြုစုပေးပါတယ်။ သားဖြစ်သူအပြန်
မှာ ကား *Accident* ဖြစ်ပြီး လမ်းမှာပဲ ဆုံးသွားပါတယ်။
ကျွန်တော့်လူနာတစ်ဦးဆိုလည်း ရင်သားကင်ဆာ တော်တော်ကြီးမှ
၁၉၉၉ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော့်ဆီလာပြပါတယ်။ ညာဖက်ရင်သားမှာ
အုန်းသီးငယ်လောက်ရှိတဲ့ အလုံးအကျိတ်ကြီးဖြစ်နေတော့ ခွဲစိတ်ပြီး



ဆေးသွင်းကုသပေးလိုက်ပေမယ့် လပိုင်းလောက်သာခံမယ်လို့ ခန့်မှန်း
မိပါတယ်။ ၂၀၀၉ခုနှစ် ကျွန်တော် အမှတ်(၂)တပ်မတော်ဆေးရုံ
ကို ပြန်လည်ရောက်ရှိတဲ့ အချိန်မှာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ပြန်တွေ့ရတော့
လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝမှာ အသက်ရှင်စွာနေထိုင်နိုင်တဲ့ ကာလ (Survival
time)ဟာ ခန့်မှန်းရခက်သလို ကြုံပြီးမသိနိုင်တာကိုလည်း
သတိထားမိလိုက်ပါတယ်။

ဒုတိယ မသိနိုင်တဲ့အရာက ဗျာဓိ (Illness) ဆိုတဲ့ ဘဝခရီးမှာ
ဘယ်လိုရောဂါဝေဒနာမျိုးနဲ့ တွေ့ကြုံရမယ်ဆိုတာကိုပါ၊ တချို့လည်း
ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါတွေကို နှစ်ကာလကြာရှည်အောင်ခံစား
နေရပေမယ့် မမျှော်လင့်ဘဲ လမ်းလျှောက်ရင်း မိုးမိရာကနေ အဆုတ်
အအေးမိပြီး *Pneumonia* ဖြင့်ဆုံးသွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။
တချို့လည်း တစ်သက်လုံး ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ သွေးတိုး၊
ဆီးချိုလည်းမရှိ၊ တစ်ခါမျှ ဆေးရုံပြရတယ်မရှိဘဲ အသက် ၈၀
ကျော်မှ ကင်ဆာဖြစ်ပြီး ဆုံးသွားတာမျိုးလည်းရှိတော့ ဗျာဒိဆိုတာ
ဘယ်လိုမှ ကြိုတင်မသိနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု ကာလော (Time) ဆိုတဲ့ လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝနိဂုံး
သတ်ချိန်ဟာ နံနက်လား၊ နေ့လည်လား၊ ညလား ပြောလို့မရပါဘူး။
သတိထားကြည့်ရင် မိမိရှေ့မှာ ဘဝကိုအဆုံးသတ်သွားကြတဲ့ မိဘ၊
ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေများရဲ့ မတူညီတဲ့ အချိန်အမျိုးမျိုးကိုလည်းတွေ့ရမှာပါ။

နောက် ဒေဟနိက္ခေယနံ (*laying down the dead body*) ဆိုတဲ့ မိမိရဲ့ သေဆုံးတဲ့အခါ ဥတုဇရုပ်အလောင်း ကို ဘယ်နေရာမှာ သင်္ဂြိုဟ်ရမယ်ဆိုတာကိုပါ။ တချို့လည်း မိမိဇာတိမြို့မှာပဲ ဖြစ်မယ်ထင်ရပေမယ့် ခရီးသွားရင်း ပင်လယ်ပြင်ထဲ၊ ကောင်းကင်ထဲ၊ အဝေးပြေးလမ်းမပေါ်နှင့် ရထားလမ်းမှာ အနိစ္စရောက် သွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

ပဉ္စမမြောက်နဲ့ နောက်ဆုံး မသိနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုကတော့ မိမိရဲ့ လားရှာကတိ (*Destiny*) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်မချင်း ဘဝဆည်းဆာမှာ သွားရမယ့်ခရီးဌာန ငါးခုရှိပါတယ်။ ကုသိုလ်ကံ တွေအကျိုးပေးရင် နတ်ပြည်နဲ့ လူ့ပြည်၊ အကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးပေးရင် ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်၊ တိရစ္ဆာန်နဲ့ ငရဲဘုံတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဘဝတစ်ခုပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါ ဘယ်ဘဝကို သွားရမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှမသိနိုင်ပါဘူး။ သာမန်လူတွေမဆိုပါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမဘုရားရှင် သံသရာမှာ ကျင်လည်ရစဉ်က တိရစ္ဆာန်ဘဝ၊ ငရဲ၊ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်တို့မှာ စုန်ချီ၊ ဆန်ချီ ကျင်လည်ခဲ့ရပါတယ်။

‘နိဗ္ဗာန်’ မရောက်မချင်း လူတစ်ဦးရဲ့ရှေ့ခရီးဟာ မှုန်ဝါးနေတဲ့ မပြီးသေးသော ပန်းချီကားတစ်ချပ်နဲ့ အလားတူပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ဘဝမှာ သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြီဆိုရင် မိမိကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်တဲ့သူ တစ်ဦးမှမရှိသလို မိဘတွေ၊ သားသမီး



တွေ၊ ဆွေမျိုးရင်းခြာနဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေလည်း တစ်ဦးမှ
 လာပြီး ကူညီပေးလို့မရပါဘူး။ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ မိမိပြုခဲ့တဲ့
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကပဲ အကာအကွယ်ပေးနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက်
 ဖြူစင်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ အများအကျိုး၊ လောကအကျိုး၊ ဆွေမျိုးသင်္ဂဟ
 တွေအကျိုးကို သယ်ပိုးရင်း ဘာဝနာတရားကို မမေ့မလျော့ဘဲ
 ဆောက်တည် ပွားများနေစေချင်ပါတယ်။

* * * * *

ကိုယ်သာပန်းဝေ စိတ်မပွမ်းဝေနဲ့

ဝိန့်လင်း
ခွဲစိတ်နဲ့ ကင်ဆာပါရဂူ



ကိုယ်သာပန်းစေ စိတ်မနွမ်းစေနဲ့

(၁)

ပြည့်ဝအေးဆေးတဲ့စိတ်

ဆည်းဆာကာလထဲက ရက်ကလေးတွေဟာ ဘဝမှာ အမှတ်တရဖြစ်စေမယ့် အချိန်လေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို အသက်အရွယ်ရလာလိုဖြစ်ဖြစ် ကင်ဆာလို ဝေဒနာမျိုးတွေခံစားရတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့စွမ်းရည် ကျလာတာဟာ ဓမ္မတာ ပါပဲ။ ဒီအခါမျိုးမှာ ကိုယ်က ပြည့်ဝအေးဆေးတဲ့ စိတ် 'Mature Mind'နဲ့ စိတ်ရဲ့စွမ်းရည် 'Mental Power' မြင့်မားလာမှသာ ခံနိုင်ရည်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရော၊ စိတ်ရောနှစ်ခုလုံး ကျသွားရင် ဘဝ ဆည်းဆာမှာ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ မလွယ်တော့ပါဘူး။

ဘဝဆည်းဆာကာလလေးမှာ ဝေဒနာမျိုးစုံ ခံစားရပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ မနာကျင်ဘဲ စိတ်မနွမ်းစေအောင် နေဖို့လိုပါတယ်။ စိတ်ထဲ မှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာ 'Feeling'က ရုပ်ခန္ဓာမှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာ ထက် ပိုပါတယ်။ 'စိတ်ပျို့ကိုယ်နှု၊ စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ' ဆိုသလို စိတ်၊ စေတသိက်တွေရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်တွေကလည်း ပြောင်းလဲနေရတာပါ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မိမိစိတ်ကို မနွမ်းစေဘဲ ဘယ်လိုပဲ အခက်အခဲတွေ ဝေဒနာတွေနှင့် တွေ့ပါစေ၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး ရင်ဆိုင် သွားစေချင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ‘နကုလပိတာနဲ့ နကုလမာတာ’ ဆိုတဲ့ ဇနီးမောင်နှံကို အကြောင်းပြုပြီး ဟောကြားထားတဲ့တရားလေး တစ်ပုဒ်ဟာ အကောင်းဆုံး ဥပမာလေးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ ဇနီးမောင်နှံဟာ အရင်ဘဝပေါင်းများစွာမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဖေ၊ အမေ တော်စပ်ခဲ့ဖူးတော့ ဘုရားကိုစပြီး ဖူးတွေ့ခွင့်ရတဲ့အချိန်မှာ သားအရင်း လိုချစ်ပြီး ‘သား’လို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း သံသရာ အဆက်ဆက် ဘဝပေါင်းများစွာက မေတ္တာသံယောဇဉ် အရှိန်က ဆက်ရှိနေလို့ဖြစ်ပါတယ်။

‘သား’ လို့ခေါ်သံကြားတော့ ရဟန်းတော်တွေက အထူးအဆန်း ဖြစ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ပါတယ်။ ရဟန်းတော်တွေက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခမည်းတော်နှင့် မယ်တော်ဟာ သုဒ္ဓေါဓနမင်းကြီးနှင့် မယ်တော်မာယာလို့ပဲ သိထားလို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားမှ ‘ချစ်သားရဟန်းတို့... ဒီဇနီးမောင်နှံ ဟာ ဘဝပေါင်းများစွာ ငါဘုရားနဲ့ အမိအဖတော်စပ်ခဲ့ကြလို့ ယခုဘဝ မှာလည်း မိဘအရင်းတွေ မဟုတ်ပေမယ့် သားအရင်းလို သံယောဇဉ် တွေနဲ့ ဆက်ပြီးတွယ်တာ ချစ်ခင်နေတာ...’လို့ ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားရှင်နှင့် တွေ့ပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး နကုလပိတာ ဒကာနဲ့ ဒကာမကြီးဟာ အမြဲ မြတ်စွာဘုရားထံဝင်ထွက်ပြီး တရားနာပါတယ်။ ရက်ပေါင်းများစွာကျော်ဖြတ်ခဲ့ပြီးတဲ့အခါ နကုလပိတာ ဒကာကြီး လည်း အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရှိတဲ့



ကျောင်းကို လာပြီး ‘အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် နေ့တိုင်းပဲ မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးချင်သလို၊ သံဃာတော်တွေကိုလည်း အမြဲဖူးချင် ပေမယ့် အခု အသက်အရွယ်ကြီးလို့ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ဝေဒနာတွေနှင့် ခဏခဏ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေ ပါတယ်။ နေ့စဉ် လာရောက်ဖူးတွေ့ချင်ပေမယ့် လာလို့ မရပါဘူး ဘုရား’ လို့ လျှောက်ပါတယ်။

အဲဒီအခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ‘ခန္ဓာကိုယ်ရထားတဲ့အတွက် ဒုက္ခဝေဒနာတွေဟာ အနည်းနဲ့ အများဆိုသလို ကြုံတွေ့ရမှာပဲ ဒကာကြီး ...။ ဇာတိဆိုတဲ့ မွေးဖွားခြင်းရှိလို့ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏသဘောတွေကို မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမှာဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာတယ်လို့ ပြောတဲ့ သူဟာလည်း အသိဉာဏ်နည်းလို့ ပြောတာဖြစ်မယ်’လို့ မိန့်ကြားလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီအခါမှာ ... နကုလပိတာ ဒကာကြီးက ‘အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ဟာ အသက်ကြီးရင့်နေပြီဖြစ်လို့ တရားကို ရှည်ရှည် ဟောရင် မှတ်မိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မှတ်မိလွယ်အောင် တရား တိုတိုလေး ဟောတော်မူပါဘုရား’ လို့ ဆက်ပြီးလျှောက်ထား ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း တကယ့်ကို တရားတိုတိုလေးပဲ ဟောလိုက်ပါတယ်...

ပါဠိလိုကတော့-

‘အာတုရကာယဿ မေ သတော စိတ္တံ အနာကုရံ ဘဝိဿတိ’

အဓိပ္ပာယ်ကတော့-

‘ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်နေပေမယ့်လည်း စိတ်ထဲမှာ မနာကျင်
အောင် သတိလေးနဲ့နေပါ’ လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာစုလေးက ရိုးရိုးနှင့် တိုတိုလေးဆိုပေမယ့် အဓိပ္ပာယ်က
အလွန်နက်နဲလွန်းပါတယ်။ ကင်ဆာလို ဝေဒနာကြီးတွေမှ မဟုတ်
ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာလည်း နေ့စဉ် ကိုယ်လက်မအိမ်သာ
ဖြစ်တာတွေ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ ညောင်းညာတာတွေဟာ အမြဲရှိနေ
ပါတယ်။ သွားလာလှုပ်ရှားနေနိုင်သေးလို့သာ ရောဂါလို့ အမည်မတပ်
သေးတာပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိဆက်ဆံနေရတဲ့သူတွေ အားလုံးကို
သတိထားပြီးကြည့်လိုက်ရင် ခေါင်းမူးကြတာတွေ၊ ရင်ပူတာတွေ၊
နောက်ကျောကိုက်တာတွေ၊ ချောင်းဆိုးတာတွေ၊ ရင်ထဲက တလှုပ်လှုပ်
ဖြစ်နေတာတွေဟာ အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။

ငယ်ရွယ်ဖျတ်လတ်နေစဉ်ကတော့ သိပ်မသိသာလှဘူးပေါ့။
ငယ်စဉ်အခါမှာဆိုတော့ စိတ်ကလည်း တက်ကြွနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်
ကလည်း ကြီးထွားလှုပ်ရှားနေတဲ့ အချိန်ဆိုတော့ သတိမပြုမိပေ
မယ့်လည်း ခန္ဓာတစ်ခု ရလာတယ်ဆိုကတည်းက တစ်နေ့နေ့
တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဘယ်သူမဆို ဝေဒနာတွေကို ရှောင်လွှဲလို့ မရ နိုင်အောင်
ကို တွေ့ကြုံခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ မအိမ်သာဖြစ်တာနဲ့ ညောင်းညာကိုက်ခဲ နာကျင်တဲ့
ဝေဒနာတွေကတော့ နေ့စဉ်လိုလို အမြဲရှိနေမှာဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့
မိမိကိုယ်မိမိ အလွန်ကျန်းမာတယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ် နည်းလို့ ပြောတာ
ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



ကင်ဆာလို ရောဂါမျိုးဖြစ်လာရင်တော့ နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးလည်း ဖြစ်ပေါ်ခံစားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ တတ်ကျွမ်း နားလည်တဲ့ ကင်ဆာသမားတော်တွေနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ကုသမှု ခံယူဖို့ လိုပါတယ်။ အသားစ (Biopsy) ယူတာတွေ၊ လိုအပ်တဲ့ သွေး စစ်ဆေးမှုတွေ၊ X-ray, Ultrasound, CT Scan ရိုက်တာတွေနဲ့ ဆိုရင် ရောဂါအဆင့် (Stage)နဲ့ ဆဲလ်ပွားမှုအခြေအနေ (Grade)ကို သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကနဦးအစလည်းဖြစ်မယ်၊ ဆဲလ်ပွားမှုအဆင့် လည်း ကောင်းမယ်ဆိုရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးလို့ ရပါတယ်။

တချို့လည်း ဝေဒနာတွေ အပြင်းအထန် ခံစားနေရပေမယ့် ဆေးကုသမှုခံယူလိုက်ရင် တဖြည်းဖြည်း သက်သာသွားကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ကင်ဆာရောဂါကုသနေစဉ် ဆက်ပြီးနာနေရင်လည်း စိတ်ထဲမှာ စိုးရိမ် ထိတ်လန့်ပြီးတော့ မနေစေချင်ပါဘူး။ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘောလေးကိုသာ သတိလေးထားပြီး မှတ်စေချင်ပါတယ်။

ဝေဒနာရဲ့သဘောလေးဟာ အလွန်ထူးဆန်းပါတယ်။ သူ့ကို မလိုချင်ဘူးဆိုပြီး အတင်းတွန်းဖယ်ပြီး (Resist) လုပ်လေလေ ပိုပြီး နာကျင်တာကိုခံစားရလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာနဲ့အလားသဏ္ဌာန်တူသလဲ ဆိုရင် ‘မခံချင်စိတ် ကြီးမားတဲ့သူဟာ ပိုပြီးခံရခက်သလိုပါပဲ’

ကိုယ့်စိတ်ထဲက အဲဒီဝေဒနာကို မကြိုက်ဘူး၊ မုန်းတယ်၊ မရှိ စေချင်ဘူး၊ မြန်မြန်ထွက်သွားစေချင်တယ် ဆိုပြီး တိုက်ခိုက်(Attack)

လေလေ၊ စိတ်ထဲမှာ တင်းအား *Tension* များလေလေ ဖြစ်နေပါမယ်။ စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်ပြီးနေတော့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာလည်း ပင်ပန်းဆင်းရဲ ရပါတယ်။ ဥပမာပြရရင် လမ်းလျှောက်ရင်း ဆူးတစ်ချောင်း ဝင်နေတာကို နောက်ဆူးတစ်ချောင်းနဲ့ ဖယ်ထုတ်ဖို့ ကြိုးစားရင်းကနေ နောက်ဆူးပါကျိုးပြီး အသားထဲမှာ ကျန်ရစ်တော့ နှစ်ခါနာသလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ အလားတူ စိတ်ထဲမှာ အရမ်းပင်ပန်းပြီး *Tension* များလေ၊ ရုပ်ခန္ဓာမှာ ပိုပြီးနာကျင်ကိုက်ခဲလေဖြစ်ရတော့ ဆူးနှစ်ချောင်း စူးဝင်သလို ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို နှစ်ဆပိုပြီး ခံစားရစေပါတယ်။

ဒီလိုမဖြစ်စေဖို့ ကင်ဆာလို ဝေဒနာမျိုးသာမက ဘယ်လို ဝေဒနာမျိုးပဲ ခံစားနေရပါစေ၊ သတိလေးထားလို့ ဆူးတစ်ချောင်းပဲ အစူးခံပြီး နှစ်ချောင်းတော့ အစူးမခံလိုက်ပါနဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာနေပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ မနာအောင် သတိလေးနဲ့ နေတတ်ရင် ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာက သက်သာရာရသွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရရင် လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါး ကုသမှုခံယူတာ၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူတာတွေကိုသာမက ဘယ်အရာကို မဆို သတိလေးနဲ့ သိပြီး နေစေချင်ပါတယ်။ မိမိစိတ်ကလေးကို (*Relax*) ဖြေလျှော့ပြီး နေကြည့်ရင် စိတ်ကလေးဟာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး တစ်မျိုးတောင် ချမ်းသာသလို ဖြစ်သွားတာကြောင့်



ဝေဒနာရဲ့သဘောဟာ အနတ္တ (ဖြစ်ပျက်) လို့ မြင်လိုက်နိုင်ရင် ခံစားရတာတွေကနေ အများကြီး သက်သာရာ ရသွားပါမယ်။

You would be much better if you clearly understand the real nature of feeling, i.e transient and impermanent (uprising and disappearing).

ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ဖို့ မိမိစိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်မှု (react) မလုပ်ဘဲ သတိလေးနဲ့မှတ်ဖို့သာ လိုပါတယ်။ ဘယ်လို ဝေဒနာမျိုးပဲလာလာ သူ့ကို အသာတကြည် လက်ခံလိုက်ပြီး သူ့ရဲ့မမြဲတဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘောလေးကိုပဲ မြင်အောင် သတိလေးနဲ့ ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

လောကနိယာမအရ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်ဖို့ပဲရှိတော့ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာလေးဟာလည်း တစ်ချိန်ကျရင် ပျက်သွားမှာမို့ သတိနဲ့သာ နေလိုက်ရင် ဝေဒနာအစား မမြဲတဲ့အနိစ္စ (ဖြစ်၊ ပျက်) သဘောလေး ကိုသာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီ ဖြစ်၊ ပျက် အစဉ်ကိုသာ သိသွားရင် ‘ဝေဒနာနုပဿနာ’ (Repeated contemplation of feeling) နဲ့ တရားရှုမှတ်သလိုဖြစ်ပြီး သမာဓိကောင်းလာတာနဲ့အမျှ တရား အသိဉာဏ် ပွင့်လင်းလို့ သွားပါလိမ့်မယ်။ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း နိုင်တဲ့ စိတ်ထားလေးသာ ထားလိုက်ရင် ဒီဝေဒနာတွေဟာလည်း မိမိအတွက် တရားကိုပိုရစေတဲ့ အကြောင်းတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂)

ဝေဒနာတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့.

ကင်ဆာလို ဝေဒနာမျိုးမှ မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သူမဆို အသက်အရွယ် ရလာတဲ့အခါ အဖျားအနာ ဝင်လာတဲ့အခါ ဝေဒနာမျိုးစုံကို တွေ့ကြုံ ရစမြဲပါ။ ကျွန်တော်မှ ဝေဒနာရှင်များနှင့် အမြဲဆက်ဆံပြီး သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ တရားရှုမှတ်တာတွေကို ဆွေးနွေးနေကျဆိုတော့ ‘ဝေဒနာ’ ရှုမှတ်နည်းအမျိုးမျိုးကို တွေ့နေရပါတယ်။

ပထမအမျိုးအစားက ‘ဝေဒနာတွေကို ပျောက်ကင်းသက်သာ ချင်လို့ ရှုမှတ်တာ၊ ဒုတိယက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို အပြုတ် တိုက်ပစ်မယ်လို့ ခပ်ပြင်းပြင်း ခပ်ကြမ်းကြမ်း ရှုမှတ်တာနှင့် တတိယ က ဝေဒနာသဘောကို သိအောင် ရှုမှတ်တာဆိုပြီး သုံးမျိုး ကွဲပြား နေပါတယ်။

ပထမရှုမှတ်နည်းဖြစ်တဲ့ ‘ဝေဒနာတွေမှ ပျောက်ကင်းသက်သာ ချင်လို့ ရှုမှတ်တာ’ဟာ တရားသဘောနဲ့ကြည့်လိုက်ရင် ချမ်းသာမှုကို လိုချင်တဲ့ ‘လောဘ’ ဖြစ်နေပါတယ်။ တကယ်တော့ တရားရှုမှတ် တာဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေကင်းအောင် ရှုမှတ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာပျောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ရှုတဲ့အခါ လောဘပါဝင်နေလို့ တရားအတွေ့နွေးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ယခုလိုရှုမှတ်တာမျိုးကိုလည်း ရှောင်စေချင်ပါတယ်။

ဒုတိယနည်းဖြစ်တဲ့ ‘ဝေဒနာတွေကို အပြုတ်တိုက်မယ်ဆိုပြီး ရှုမှတ်တာ...’ မှာလည်း စိတ်တွေက ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းနေတော့



တရားသဘောနဲ့ဆိုရင် မှတ်စိတ်နှင့် အတူတကွဖြစ်သော ဒေါသ
 လို့ဆိုရပါမယ်။ တရားရှုမှတ်တာဟာ လောဘ၊ ဒေါသကင်းအောင်
 ရှုမှတ်တာဖြစ်လို့ ဒီနည်းနဲ့လည်း ဝေဒနာတွေကျော်အောင် မရှုမှတ်
 စေချင်ပါဘူး။

တတိယနည်းက ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်ပဲရှုမှတ်တာ
(Practice of meditation to know the exact nature of feeling) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုရှုမှတ်ရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျှော
 ထားပြီး ခေါင်းကကိုက်တာ၊ ဒူးကနာတာ၊ ခြေမှာထုံကျဉ်နေတာဆိုတဲ့
 ပုံသဏ္ဌာန်များကို ထည့်ပြီးမမှတ်ဘဲ နာကျင်တဲ့ခံစားမှုသက်သက်
(Feeling) ကိုသာ ရှုမှတ်တာဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ဝေဒနာရဲ့နာကျင်မှု အတိုင်းအဆ
 ပမာဏ *(intensity)* ကို သတိထားမိလာပါတယ်။ လေးငါးချက်လောက်
 စူးစိုက်ရှုမှတ်လိုက်ရင် တဖြည်းဖြည်း နာကျင်ကိုက်ခဲလာတဲ့ ဝေဒနာ
 ရဲ့သဘော၊ နာကျင်တာအမြင့်ဆုံး ရောက်ပြီဆိုလည်း မတည်မြဲတဲ့
 သဘာဝနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ပြန်လျော့သွားတာကလည်း သိသာထင်ရှား
 လှပါတယ်။ တစ်ခါ တနေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွေ့ရွေ့သွားတဲ့ ဝေဒနာ
 ရဲ့ သဘောသဘာဝကိုလည်း တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ဝေဒနာဟာမမြဲဘဲ
 ချုပ်ပျက်သွားတာကိုလည်း သိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ ဝေဒနာရဲ့
 ပင်ကိုယ်သဘောလည်း မမြဲ၊ နာတယ်လို့ မှတ်တဲ့ အသိစိတ်ကလည်း
 မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘောကို ရှုမှတ်သူကိုယ်တိုင် သိသာလာပါမယ်။

၃
၈

၁၁၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဘယ်နေရာမဆို မှတ်လိုက်တိုင်းလျှင်မြန်စွာ ချုပ်ပျက်သွားတဲ့ သဘောရှိလို့ ဆင်းရဲခြင်းသဘာဝနဲ့ ဒီလိုခံစားနေရတာဟာ ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရဘဲ သူ့သဘောသူဆောင်တဲ့ အစိုးမရခြင်းသဘာဝကိုလည်း သိသာလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်ရှုမှတ်သွားနိုင်တဲ့ အခါ ဝေဒနာ အနိစ္စ၊ ဝေဒနာ ဒုက္ခ၊ ဝေဒနာ အနတ္တလို့ မြင်သွားပြီး သမာဓိဉာဏ်လည်း တိုးတက်လို့ တရားအသိဉာဏ်ပွင့်လင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ဝေဒနာကိုခွာပြီးရှုမှတ်နိုင်ရင် သက်သာရာရမှာမို့ တရားရှုမှတ်နည်းလေးကို တင်ပြလိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားထားတာဟာ အလွယ်ကူဆုံး ရှင်းပြထားတာဖြစ်လို့ မူရင်း မိုးကုတ် ဝိပဿနာ စာအုပ်စဉ် ၂၇၊ စာမျက်နှာ ၃၁၇မှ ကောက်နုတ်တင်ပြလိုပါတယ်-

‘လူမမာ မေးသွားတဲ့အခါ-

‘ရောဂါ-ဘယ်နှယ့်နေသေးလဲ၊ သက်သာရဲ့လား’လို့ မေးတော့ လူမမာက ဖြေတယ်-

‘ဗိုက်ထဲက ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာက ဘယ်လိုမှမသက်သာဘူး’ တဲ့။

‘ဒါဟာ ဝေဒနာနဲ့အနိစ္စ မကွဲဘဲဖြစ်နေလို့ မသက်သာဘူး ဖြစ်နေတာ။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးက ကူညီပြီး နည်းပေးမယ်...’

‘ဝေဒနာကျော်ပြီး အနိစ္စတွေ့အောင်ရှာပါ ...’

‘ဥပမာ-သစ်တုံးကြီးတစ်ခုကို ဘေးအသားအလွှာတွေ ခွာလိုက်ရင် အတွင်းသားအနှစ် ပေါ်လာမှာပေါ့။ အလားတူ ဝေဒနာတွေကို



ခွာလိုက်လို့ရှိရင် အနိစ္စတွေ တွေ့လာရမှာပေါ့။ ကြပ်ကြပ် 'သတိပြုပါ။
ဒါဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ တရားဖြစ်တယ်'

‘အဲဒီတော့ ဝေဒနာသည်ကား ဆိုလို့ရှိရင် ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာပဲ
ရှိတယ်။ ဖြစ်တုန်းက ဝေဒနာ၊ ပျက်သွားတော့’ -

(အနိစ္စပါ ဘုရား)

‘ဒါဖြင့် ဝေဒနာဖြစ်နေတုန်းက ဒုက္ခဝေဒနာက နှိပ်စက်တယ်
ထားပါတော့။ ပျက်သွားတဲ့အခါကျတော့ သူကိုယ်တိုင် ပျက်နေတဲ့
ဓမ္မဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကိန်းရာပုဂ္ဂိုလ်ကို နှိပ်စက်သေးရဲ့လား ...’

(မနှိပ်စက်ပါဘုရား)

‘ဝေဒနာကို မတွေ့ဘဲ အနိစ္စကိုသာတွေ့နေလို့ အနိစ္စ နောက်က
မဂ္ဂလိုက်နေလို့ ဝေဒနာအနှိပ်စက် မခံရတာ၊ ဒါဟာ ဝေဒနာကို
ခွာထားနိုင်လို့ပဲ’ (မှန်ပါ)

‘ဒါဖြင့် အနိစ္စကလည်း နာတာမဟုတ်၊ မဂ္ဂကလည်း နာတာ
မဟုတ်၊ နာတယ်(Pain) ဆိုတာ ဝေဒနာ (Feeling) ကသာ နာတာ
မဟုတ်လား’ (မှန်ပါ)

‘အခုမနာတဲ့သူတွေနဲ့နေတာ’ (မှန်ပါ)

‘အဲဒီ နာတဲ့ဝေဒနာကိုခွာပြီး အခုအနိစ္စကိုတွေ့အောင် ရှုထား
တယ်။ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ရှုထားတယ် ဆိုပါစို့’

‘အနိစ္စက နာတာလည်းမဟုတ်၊ မဂ္ဂက နာတာလည်းမဟုတ်၊
ဝေဒနာကိုခွာနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီမနာတဲ့နှစ်ချက်ကို ရနိုင်တယ်။

၁၁၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာပေါ်လာရင် ဉာဏ်နဲ့ကြည့်လိုက်ပါ။ အနိစ္စ
ရောက်သွားတဲ့ သဘောကလေးတွေ တွေ့မယ်။ အပျက်ကလေး
တွေကို တွေ့မယ်’

(မှန်ပါဘုရား)

‘အဲဒီလိုမြင်ရင် အပျက်ကလေးက ဘာပါလိမ့်’

(အနိစ္စပါဘုရား)

‘မြင်တာက-’

(မဂ္ဂပါဘုရား)

‘တယ်လည်း အစိုးတန် နေရာကျလိုက်တာဗျာ’

‘ဒါဟာ ဝေဒနာကို ခွာတာပဲ။ ဝေဒနာကို ခွာထားတော့
မနာဘူးပေါ့’

‘သေခါနီးမှာ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို ဒါဟာဝေဒနာလား၊
အနိစ္စလား လို့ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဝေဒနာ ပျောက်သွား
ရတာတွေ့ရမယ်။ အဲဒါ အနိစ္စပေါ့’

‘ဒါကြောင့် နားလည်တဲ့သူတွေကျတော့ ဖြစ်တာကဝေဒနာ၊
ပျက်တာကအနိစ္စ လို့ ခွဲခြားတတ်တယ်။ သစ္စာဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး
အသေတတ်ကြတာပေါ့’

‘ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကိုမတွေ့ရတော့ဘဲ ဖြစ်ပျက်
ကလေးတွေချည်း တွေ့တွေ့နေတော့ ဒါကို ဝေဒနာ ကျော်တယ်
လို့ပြောတာ’



‘ဒီတော့ ဝေဒနာကျော်တယ် ဆိုတာ အနိစ္စကို တွေ့တာပဲ။ အနိစ္စနဲ့ ဖြစ်ပျက်ကလည်း အတူတူပဲ ဆိုတော့ ဝေဒနာကျော်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တာပဲလို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ ဝေဒနာ ကျော်လွန်အောင် ရှုထားနိုင်မှ စိတ်ချရတာမို့ ဒီကိစ္စကို မပေါ့ကြ ပါနဲ့’

ဆက်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာမနာကျင်အောင်နေဖို့၊ စိတ်မနှမ်းဘဲ နေဖို့ဆိုရင် စိတ်ကိုရွှင်ရွှင်လန်းလန်းနေရမှာဖြစ်လို့ ဘဝမှာ ညီညွတ် မျှတစွာ *Harmorize* ဖြစ်ပြီး နေစေချင်ပါတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေ ဆိုတော့ အချိန်ပြည့်တရားထိုင်ဖို့ ရိပ်သာမှာပဲနေဖို့ မလွယ်လှပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မိမိနေရမယ့် ဆည်းဆာကာလလေးမှာ တရား ရှုမှတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာစေမယ့် အာဟာရတွေ၊ ဆေးဝါးတွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်တာတွေလိုအပ်သလို၊ *Mental Nutriment* ဆိုတဲ့ စိတ်အာဟာရ ပြည့်ဝဖို့ကလည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။

(၃)

မျှဝေခံစား စေချင်ပါတယ်

Mind leads everything ‘အရာရာကို စိတ်က ဦးဆောင် တယ်’ လို့ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ဟောကြားထားတာရှိတော့ မိမိစိတ်ကလေးဟာ အစဉ်လန်းဆန်းတက်ကြွနေဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဆည်းဆာကာလလေးမှာ စိတ်အာဟာရတွေ ဖြစ်တဲ့ သာယာတဲ့ရှုခင်းတွေကို ခံစားကြည့်တာတွေ၊ စိတ်ကိုအေးမြ စေတဲ့ သီချင်းနဲ့ဂီတကို ခံစားနားဆင်တာတွေ၊ အသိဉာဏ်ကို တိုးပွား စေတဲ့ ဓမ္မစာပေ၊ ရသစာပေတွေ ဖတ်ရှုတာ၊ စိတ်ကိုကြည်နူးစေမယ့် ပန်းချီကားတွေကို ခံစားကြည့်ရှုတာ၊ ကိုယ် သံယောဇဉ်တွယ်တာတဲ့ သူတွေနဲ့ စကားလက်ဆုံပြောပြီး အေးအတူ ပူအမျှ မျှဝေခံစားဖို့ တွေ့ကလည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ သာယာတဲ့ရှုခင်းတွေ၊ တန်ခိုးကြီးဘုရား တွေ၊ စိတ်ဝင်စားစရာ လေ့လာဖို့ကောင်းတဲ့ နေရာတွေ အများကြီး ရှိတဲ့အတွက် ဝေဒနာရှင်များအနေနဲ့ မိမိနေအိမ်မှာပဲ စိတ်နှမ်းလှစွာနှင့် နေမယ့်အစား တတ်နိုင်ရင် ခရီးရှည်ထွက်စေချင်ပါတယ်။ ခရီးထွက် ဖြစ်လိုက်ရင် စိမ်းလန်းစိုပြည်တဲ့ လယ်ယာရှုခင်းတွေ၊ ရှုမဆုံးနိုင်တဲ့ လွှမ်းဆွတ်ဖွယ် တောင်တန်းကြီးတွေရဲ့ အလှအပတွေနှင့် ပင်လယ်ပြင် ကြီးတွေရဲ့ သဘာဝအလှတွေဟာ စိတ်ကို လန်းဆန်းစေပါတယ်။ တန်ခိုးကြီးဘုရားတွေလည်း အစုံဖူးရတော့ ဘုရား၊ တရားကို ကြည်ညိုတဲ့စိတ်တွေဖြစ်ပြီး မိမိအတွက် ကုသိုလ်တွေလည်း တိုးပွား စေပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာဆိုရင် ကချင်ပြည်နယ်က အင်းတော်ကြီး၊ ရှမ်းပြည်နယ်က ဖောင်တော်ဦးဘုရားနဲ့ အင်းလေးကန်၊ ပင်းတယရွှေဥမင် 'အသက် ကလေးရယ်တဲ့ ရှည်စေလို မန်းတောင်ရိပ်ခို' စာဆိုရှိတဲ့ မန္တလေး တောင်၊ အမရပူရနှင့် စစ်ကိုင်းတောင်၊ မုံရွာ သမ္ဗုဒ္ဓေ့နဲ့



ဖိုးဝင်း တောင်၊ မင်းဘူး ရွှေစက်တော်၊ ပုဂံဘုရားတွေ၊ ကျိုက်ထီးရိုးနှင့်
ငပလီ၊ ချောင်းသာကမ်းခြေတွေဟာ ဝေဒနာရှင်တွေအတွက်
အပန်းဖြေခရီးထွက်ဖို့ အကောင်းဆုံးနေရာတွေပါပဲ။

ခရီးလည်း ထွက်ဖြစ်အောင်ထွက်စေချင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း
မိမိစိတ်ဟာ လန်းဆန်းသွားပြီး ဆည်းဆာကာလလေးမှာ မိမိ အကျိုး
ရှိအောင် ဘယ်လိုနေမယ်ဆိုတဲ့အဖြေကိုလည်း မိမိဘာသာ ရွေးချယ်
မိသွားပါလိမ့်မယ်။

နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ ဆွေမျိုးတွေရှိမယ်၊ သွားလို့ အဆင်ပြေမယ်
ဆိုရင်လည်း အလည်အပတ်ထွက်စေချင်ပါတယ်။ မိမိတို့ နိုင်ငံနဲ့
မတူညီတဲ့ သဘာဝရှုခင်းတွေ တွေ့နိုင်သလို အတွေ့အကြုံသစ်၊
အတွေးအမြင်သစ်တွေကိုလည်း ရရှိသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အသား
အရောင်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ရုပ်ပစ္စည်းခြားနားတာ
တွေ ရှိပေမယ့် တူညီတာကတော့ အားလုံးဟာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သင်္ခါရ
လောကထဲက ရုပ်၊ နာမ် တွဲထားတဲ့ သူတွေချည်း ဆိုတာကို
တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ မောဟဖုံးလွှမ်း
ထားတော့ မရှိတာကို အရှိထင်ပြီး အိပ်မက်နယ်ထဲမှာ ကျင်လည်
နေကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တမ်း တွေးကြည့်တော့လည်း ဘဝဆိုတာ အိပ်မက်လို
(Life is like a Dream) မရှိတာကို အရှိထင်ပြီး အထင်မှားအမြင်မှား
(Self-illusion) နှင့် နေနေကြတာပါ။

ငါ့အဖေ၊ ငါ့အမေ၊ ငါ့ဇနီး၊ ငါ့သား၊ ငါ့သမီးဆိုပြီး နေနေကြပေမယ့် ပရမတ် (Reality) သဘောအရဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်တရားပဲရှိတဲ့အတွက် မရှိတဲ့ ‘ငါ’က ‘ပညတ်’၊ တကယ်ရှိတာက ရုပ်၊ နာမ်တရားပါလို့ တရားရှုမှတ်ရင်း အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်သွားရင် တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ကြည်နူးအေးမြစေဖို့ နံနက်စောစော မေတ္တာသုတ်အပါအဝင် ပရိတ်ကြီး၊ ဓမ္မစကြာ၊ ပဋ္ဌာန်းရွတ်တာ တို့ကိုလည်း တတ်အားသရွေ့ လုပ်စေချင်ပါတယ်။ တရားတော် တွေကို ရွတ်ဖတ်နေတဲ့အခါ မိမိစိတ်ဟာလည်း တည်ငြိမ်အေးမြ နေပါတယ်။ တစ်ခါ ကြေးစည်ထုလို့ အမျှဝေတဲ့အခါမှာလည်း မိမိပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကို ကျေနပ်နှစ်သက်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်နေတော့ မိမိမှာလည်း အကျိုးရှိသလို မိမိတရားကို ကြားနာရတဲ့ သူတွေကိုလည်း အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်စေပါတယ်။

‘စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟော’ ဆိုတဲ့အတိုင်း အရာရာကို စိတ်ကသာ ဦးဆောင်နေလို့ သတိလေးထားပြီး စိတ်ကို အေးချမ်းတည်ငြိမ်စွာ ထားနိုင်တာနဲ့အမျှ နေ့စဉ်ကုသိုလ်စိတ်တွေသာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ အစိုးမရတဲ့ လောကကြီးမှာ မိမိတို့အားလုံးဟာ တကယ်တော့ ခဏအလည်လာတဲ့ ဧည့်သည်တွေဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ မေတ္တာစိတ်ထားပြီး မိမိအသက်ရှင်



နေ့စဉ် ကာလလေးမှာ တတ်နိုင်သမျှ သီလမြဲပြီး အလှူဒါနပေးခြင်း၊
တရားရှုမှတ်ခြင်းနဲ့သာ နေသွားရင် နိဗ္ဗာန်မရောက်မီ ဘဝဆက်တိုင်း
မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝတွေမှာပဲ ကျင်လည်ကြရမှာပါ။

ဓမ္မပဒစာစုလေးမှာလည်း စိတ်ရဲ့ဦးဆောင်မှုက အရေးကြီးတယ်
ဆိုတာကို -

‘နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့တွင် စိတ်သာလျှင် ရှေ့သွားဖြစ်ကုန်၏။
စိတ်သာလျှင် အကြီးအမှူးဖြစ်၍ စိတ်ဖြင့်သာ ပြီးကုန်၏။
ကောင်းမြတ်ကြည်လင်သောစိတ်ထားဖြင့် ပြောဆိုပြုမူ ဆောင်ရွက်
ပါက အရိပ်သည် လူ၏နောက်သို့ အစဉ်လိုက်နေသကဲ့သို့ ချမ်းသာ
သည်လည်း ထိုသူနောက်သို့ အစဉ်လိုက်နေပေ၏။’

*‘Mind is the forerunner of all mental states;
mind is their chief and they are mind made. If with a
pure mind, one speak or act, then happiness follows
him like a shadow that never departs him.’*

လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့
ညစ်နွမ်းသောစိတ်က ဆင်းရဲဒုက္ခအဝဝကို ပေးသလို ဖြူစင်သော
အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟစိတ်များကလည်း လူ့ချမ်းသာ၊
နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတဲ့ ချမ်းသာအဝဝကို
ဖြစ်စေတာ တွေ့ရမှာပါ။

၁၂၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ နာကျင်ပေမယ့်လည်း စိတ်ခန္ဓာ
မှာတော့ အနှမ်းမခံဘဲ ကြည်လင်အေးမြသော စိတ်ထားနဲ့ ဘဝ
ဆည်းဆာမှာ ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒမှန်ပြုလိုက်ပါတယ်။

* * * * *

ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝ
စိန်လင်း

ခွဲစိတ် နှင့် ကင် ဆာပါရဂူ

ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘဝ

(၁)

ငွေနားကွပ်တဲ့ တိမ်တိုက်ကလေးတွေ

လူတိုင်းဟာ ဘဝမှာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝ 'Perfect Life' ကိုသာ လိုချင်ကြပါတယ်။ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို အမျိုးမျိုးအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လို့ ရပေမယ့် ကျွန်တော် ယူဆတာကတော့ ဝတ္ထုပစ္စည်းလိုအပ်ချက် 'Physical Needs' ဆိုတဲ့ အိမ် ခြံ မြေ ပန်းဥယျာဉ်တွေ၊ မိမိ နှစ်သက်တဲ့ ကားအမျိုးမျိုးတွေ၊ စိန်ရွှေရတနာတွေ၊ အသုံးအဆောင် တွေသာမက စိတ်ရဲ့ လိုအပ်ချက် 'Mental Needs' တွေဖြစ်တဲ့ မိမိသံယောဇဉ် အတွယ်တာရဆုံးသူနဲ့ အရာရာကို အတူတူမျှဝေ ခံစားကြတာ၊ ရသစာပေတွေ ဖတ်ရှုလေ့လာတာ၊ ဂီတ၊ အနုပညာနှင့် သဘာဝရဲ့အလှအပကို နားလည်ခံစားနိုင်တာတွေ နှစ်မျိုးလုံး ပါဝင်မယ် လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။ ဒါကတော့ ကျွန်တော် ယူဆထားတာဆိုတော့ စာဖတ်သူများ ယူဆတာနဲ့လည်း တူညီချင်မှ တူညီပါလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို တကယ်ကြိုးစားရင် 'ဆန္ဒဝတော ကာ နာမကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ' ဆန္ဒ ကြီးမားသောသူဟာ အရာရာကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ရရှိကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တရားသဘောနဲ့ ကြည့်ရင်တော့ ဘယ်အရာမှမြဲတယ် ဆိုတာမရှိလို့ လူတိုင်းဟာ ကိုယ်မျှော်မှန်းထားတဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ဘဝကိုတော့ အမြဲမရကြ

၁၂၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ပြည့်စုံတဲ့ဘဝကိုရတယ်လို့ ကိုယ် အားကျမိတယ် ဆိုသူတွေကို သေသေချာချာ လေ့လာလိုက်ရင် အားလုံးမှာ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာမရှိဘဲ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အောက်မေ့သတိရ တမ်းတစိတ်တွေ၊ ပူဆွေးမှုတွေ၊ နာကျင် ဆွေးမြည့် ရတာတွေနဲ့သာ နေနေကြရတာပါ။

ဒါကြောင့် မိမိမှာ ‘ကင်ဆာ’လို့ ရောဂါမျိုး ဖြစ်လာတယ် ဆိုရင်တောင် ကိုယ့်ကျမှ ဖြစ်ရလေခြင်း၊ ဒီရောဂါကြောင့် ဘဝမှာ ပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို မရတော့ပါဘူးလို့ စိတ်အားမငယ်စေချင်ပါဘူး။ ကင်ဆာဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ့်အနားမှာ ကြင်နာယုယမယ့် ဇနီးခင်ပွန်းနဲ့ မိဘ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေရှိမယ်၊ ဂရုတစိုက် ကုသပေးမယ့် သမားတော်တွေလည်းရှိမယ်၊ ပြီးတော့ ဘဝတူ ဝေဒနာရှင်တွေနဲ့ လည်း မျှဝေခံစား ရင်ဆိုင်နိုင်ရင် ဘဝဟာ ထင်သလောက် မဆိုးဘူး ဆိုတာ တွေ့မြင်ခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။

မိမိအနားမှာ အားပေးမယ့်သူ မရှိရင်တောင်မှ စိတ်အားငယ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်မွေးတုန်းကလည်း တစ်ယောက်တည်းမို့ မိမိမှာ ရင်ကျက်ပြည့်ဝတဲ့စိတ်နဲ့ အရာရာကို အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ခွန်အားသာ ရှိဖို့လိုပါတယ်။

Even the darkest clouds, there is always a silver ling.

ဘယ်လောက်ပဲ မဲမှောင်တယ်ဆိုတဲ့ တိမ်တိုက်တွေမှာတောင် ငွေရောင်အနားစွန်းနဲ့ ကွပ်ထားတာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မိမိဘဝမှာ ဘာကိုမှ အရှုံးပေးစရာမလိုဘဲ စိတ်အေးချမ်း တည်ငြိမ်စွာနဲ့



ရဲရဲရင်ဆိုင်လိုက်ရင် ကိုယ့်စိတ်မှာ ခက်ခဲတယ်လို့ ထင်ထားတဲ့ အရာတွေအားလုံးကို ကျော်လွှားသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ပြည့်စုံမှုရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတာကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ အပေါ်ထားတဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကပဲ အဓိကကျပါတယ်။ တဲအိမ် ကလေးနဲ့ နေရတယ်၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲဟင်းချို၊ ငါးပိရည် တို့စရာလေးနဲ့ စားနေရပေမယ့် ကိုယ်ဝါသနာပါတာ လုပ်နေရမယ်၊ ကိုယ့်ဘဝကို ရောင့်ရဲနေမယ်၊ တရားဖက်ပြီး စိတ်အေးချမ်းနေတယ်ဆိုလည်း ပြည့်စုံတယ်လို့ပဲ ပြောလို့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေအနေနဲ့လည်း စိတ်ဓာတ် ကျစရာ မလိုပါဘူး။ မမြဲတဲ့ သင်္ခါရလောကကြီးထဲ နေနေရတာ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းသာမဟုတ်သလို တခြားသူတွေမှာလည်း ကိုယ့်လို အခက်အခဲနဲ့ ကိုယ်စီရှိကြတဲ့အတွက်ပူဆွေးသောကတွေနဲ့ နေမယ့် အစား ဖြစ်လာသမျှကို ရဲရဲရင်ဆိုင်လက်ခံပြီး ကျန်ရှိသေးတဲ့ ဘဝဆည်းဆာကို ကိုယ်ဘယ်လို ဆက်လျှောက်မယ်ဆိုတဲ့ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် 'Own Decision' ကိုသာ ချမှတ်နိုင်ဖို့လိုပါ တယ်။

ဘဝဆည်းဆာမှာလည်း ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့အတူ အများ အကျိုး၊ လောကအကျိုး သယ်ပိုးရင်း တရားအသိဉာဏ်ရရှိဖို့ ပြည့်ဝတဲ့ စိတ်နဲ့နေသွားနိုင်ရင် အပြည့်စုံဆုံး မဟုတ်ပေမယ့် အနီးစပ်ဆုံးပြည့်စုံတဲ့ဘဝ 'Near Perfect Life' တစ်ခု ကိုတော့

၁၃၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ရရှိသွားမှာပါ။ အဲဒီလို ဘဝအခြေအနေလေးကိုလည်း ကျေနပ်စွာနဲ့ လက်ခံလိုက်စေချင်ပါတယ်။

ဘဝဆိုတာကလည်း ငယ်ရွယ်စဉ်အခါမှာ အတော်ရှည်လျား လှတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် အသက်အရွယ်ရလာတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ် ဖြတ်သန်းကျော်ခဲ့ရတဲ့ နေ့ရက်လေးတွေဟာ ‘ဖျတ်ခနဲ’ ကုန်ဆုံး သွားတာ သိသာလှပါတယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ်က ဖြစ်ရပ်လေးတွေကို သတိရ တမ်းတနေလို့လည်း ရင်မှာဆွေးမြည့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်မရောက်သေးတဲ့ အနာဂတ်ကိုတွေးပြီး စိုးရိမ်နေလို့လည်း စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းလျရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် (Now and here)က ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိဘဝလေးမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်နေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ကိုယ် ဘာကိုဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ် ဘာကိုရှာပြီး တွေးသလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ အဆိုးကို ရှာကြည့်ရင် အဆိုးတွေသာ တွေ့မှာဖြစ်သလို အကောင်းကိုရှာကြည့်ရင် အကောင်း တွေသာ တွေ့မှာပါ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်ဆိုးလှပြီလို့ထင်ရတာတွေ ဟာလည်း ကိုယ့်အတွက် ကောင်းဖို့ ဖြစ်လာတာတွေ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ အချို့ဆိုလည်း ဘဝမှာ သောက်လိုက်စားလိုက်၊ ပျော်လိုက် ပါးလိုက်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံမျိုးစုံကို တတ်နိုင်သလောက် ခံစားနေရင်းနဲ့



ရတနာသုံးပါးဘက်ကို စိတ်အာရုံမရောက်ကြပါဘူး။ ရုတ်တရက်
 'ကင်ဆာ' လို့သိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ပြီး ကိုးကွယ်ရာ
 အစစ်ကို သိလာကြပါတယ်။ မိမိအသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှ တရားဘက်
 လိုက်တော့မယ်ဆိုတဲ့ မေ့လျော့နေခြင်းမျိုးမရှိတော့ဘဲ၊ ရတနာသုံးပါး
 ကို အားကိုးပြီး တရားရှုမှတ်တဲ့အဆင့်ထိ တဖြည်းဖြည်း လှမ်းနိုင်ပါ
 လိမ့်မယ်။ အရင်က ဒါန၊ သီလမြတ်သူဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့တောင်
 တရားရှုမှတ်ဖို့ ကောင်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'အဆိုးထဲက
 ကောင်းဖို့ ဖြစ်လာတယ်' လို့ တွေးလိုက်ရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ
 သက်သာရာ ရသွားမှာပါ။

ဒီလို ရောဂါမျိုးနဲ့သာ မကြုံတွေ့ဖြစ်ရင် အများနည်းတူ
 မိမိလည်း ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနောက် ကောက်ကောက်ပါအောင်
 လိုက်ရင်း လေတိုက်တိုင်း တဖြုတ်ဖြုတ်ကြွေတဲ့ သစ်ရွက်ခြောက်
 လေးတွေလို ဘဝတစ်ခုဟာ ကြွေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာမဂုဏ်အာရုံ မှန်သမျှဟာ စိတ်ကိုပင်ပန်းစေပါတယ်...

*' Everything that crosses the mind, wears and
 tears the mind '*

'စိတ်ကို ဖြတ်သန်းသွားတဲ့ အာရုံမှန်သမျှဟာ စိတ်ကို ပင်ပန်း
 နှစ်နယ်စေပါတယ်...' ကာမဂုဏ်အာရုံတွေဖြစ်တဲ့ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ
 တို့ရဲ့ အဆင်း၊ အနံ့၊ အသံအတွေ့အထိတွေ့၊ စိန် ရွှေ ရတနာ ပစ္စည်း
 ဥစ္စာတွေ၊ အိမ်ခြံမြေတိုက်တာ ကားအမျိုးမျိုးနဲ့ ဇိမ်ခံပစ္စည်းအားလုံးဟာ

၁၃၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

စိတ်ကို ပင်ပန်းညစ်နွမ်းစေသလို ကုသိုလ်တရားတွေလုပ်ဖို့လည်း မေ့လျော့စေတတ်ပါတယ်။ သတိလေးနဲ့ နေတတ်မှ စိတ်အေးချမ်း သက်သာမှုကိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့တာ ဘဝမှာ စားဝတ်နေရေးအတွက် လှုပ်ရှားရုန်းကန် နေရစဉ်မှာ ရုံးသွားရင်း၊ အလုပ်လုပ်ရင်း၊ အိမ်မှာနေရင်း ကား သင်္ဘော ရထားစီးရင်း ဘယ်လိုအခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် သတိလေးနဲ့ မိမိစိတ်ကို သိပြီးတော့နေစေချင်ပါတယ်။ ဒီလို နေနိုင်သွားရင် စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်အေးချမ်းသွားသလို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုတွေကို လည်း တဖြည်းဖြည်းရလာပါလိမ့်မယ်။

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေဟာလည်း တွေးကြည့်လိုက်ရင် ပြည့်စုံဖို့က မလွယ်လှပါဘူး။ ကားရှိသူကလည်း ဒီထက် ပိုကောင်းတဲ့ကားကို လိုချင်၊ တိုက်ခန်းနဲ့ နေရသူကလည်း ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့ ခြံနဲ့ဝင်းနဲ့ အိမ်ကြီးကို လိုချင်ဆိုတော့ မရောင့်ရဲနိုင်သမျှ ရုပ်ပစ္စည်း လိုအပ်ချက် ကတော့ ရှိနေဦးမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့ စိတ်လေးကိုသာ ထားလိုက်နိုင်ရင် စိတ်ကလေးလည်း အေးချမ်းလာပါလိမ့်မယ်။

(၂)

ဘဝဟာ တိုတောင်းပေမယ့် လှပပါတယ်

ဝေဒနာရှင်များ အနေနဲ့လည်း တစ်နေ့တစ်ခါလောက်တော့ မိမိရောဂါအကြောင်း မတွေးဘဲ အေးချမ်းတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ နေကြည့်



စေချင်ပါတယ်။ စိတ်ကို အေးချမ်းစေမယ့် ရသစာပေကောင်းတွေ၊ ကဗျာတွေ၊ တရားစာတွေကို ဖတ်ရှုပြီး လေကောင်း လေသန့်ရမယ့် နေရာတွေမှာ လမ်းလျှောက်စေချင်ပါတယ်။ သတိလေး လက်ကိုင်ထားပြီး ခဏလောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် တရားမှတ်နေစေချင်ပါတယ်။

Peace of mind, no matter how it is momentary is of great value.

စိတ်အေးချမ်းမြေ့စွာနဲ့ ခဏတာလေး နေလိုက်တာဟာ အချိန်အားဖြင့် တိုတောင်းလှပေမယ့် မိမိအတွက် တန်ဖိုးအလွန်ရှိလှပါတယ်။

ဒီစာစုလေး ရေးရင်းနဲ့ပဲ ကျွန်တော့်လူနာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ရမည်းသင်းမြို့က အသက် ၇၃ နှစ်အရွယ်ရှိ အဘွား ဒေါ်တော်ကို သတိရမိပါတယ်။ ဒေါ်တော်ဟာ ရမည်းသင်းမြို့က ငါးမိုင်ခန့်အကွာ ရွာမွန်သာ ရွာလေးမှာ နေသူဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ ညာဘက် ခြေကျင်းဝတ်မှာ ကျပ်ပြားဝိုင်းပမာဏခန့်ရှိ အနာကလေးဖြစ်လာလို့ သူမလည်း ရွာက ဆေးမီးတိုလေးတွေနဲ့ ခြောက်လခန့် ကုသမှု ခံယူလိုက်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အနာက အရိုးထိအောင် လှိုက်စားလာပြီး ပြည်တွေပေါက်ကာ လမ်းလည်းမလျှောက်နိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေရောက်မှ ကျွန်တော့်ဆီရောက်လာပါတယ်။ ရောက်လာချိန်မှာတော့ ခြေကျင်းဝတ်မှာရှိတဲ့ အနာလုံးကြီးက ရှောက်သီးပမာဏခန့်ရှိနေပါပြီ။

၁၃၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ကျွန်တော်က အသားစ(*Biopsy*)ယူပြီး စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ အာရုံကြောကင်ဆာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ *Malignant Schwannoma* ဖြစ်နေပါတယ်။ ရောဂါအခြေအနေအရ ညာဘက်ဒူးဆစ်အောက် နားက ဖြတ်လိုက်ရပြီး ကင်ဆာဆေးများ သုံးပတ်တစ်ကြိမ်သွင်းပြီး ကုသပေးရပါတယ်။

ဒေါ်တော်မှာ လေးစားစရာကောင်းတာက ရောင့်ရဲကျေနပ် နိုင်တဲ့ဘက်ကကြည့်တတ်တာရယ်၊ လောကဓံကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ပြီး အဆိုးဆုံးဖြစ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာတောင် အပြုံးမပျက်ဘဲ သားသမီးတွေ၊ မြေးတွေနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်တာတောင် မညည်းညူဘဲ မေတ္တာလေးနဲ့နေတော့ သားသမီးတွေ၊ မြေးတွေကလည်း ချစ်ကြပြီး သူတို့တတ်နိုင်သလောက် အစွမ်းကုန် ဂရုစိုက်ကြပါတယ်။

ဆေးရုံမှာရှိစဉ် ကျွန်တော် *Ward Round* တဲ့ အခါတိုင်း ပြုံးရွှင်စွာနဲ့ ‘ဆရာ မင်္ဂလာပါ၊ ကျွန်မဒီနေ့ အစားအသောက် စားလို့ကောင်းပါတယ်။ ခွဲထားတဲ့ အနာက အခုမနာတော့လို့ ပုတီးစိပ်လို့၊ တရားမှတ်လို့လည်းရတယ်’လို့ ပြောရှာပါတယ်။ ခင်ပွန်းသည်နဲ့ သားသမီး မြေးတွေရဲ့ ပြုစုမှုကြောင့် ကင်ဆာလို ဝေဒနာမျိုး ဖြစ်တာတောင်မှ ဘဝဟာ တိုတောင်းပေမယ့် လှပပါတယ်လို့ ‘*Life if too short, but it is beautiful*’ ရှုမြင်ပြီး ပြည့်စုံ ကျေနပ်စွာနဲ့ ဆည်းဆာ ကာလလေးကို ဖြတ်ကျော်သွားတာ တွေ့ရပါတယ်။



(၃)

ရင်မှာတိုးရော့ မွေးနေဆဲ

ပြည့်စုံတဲ့ဘဝဆိုတာ ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ အပေါ်မှာပဲ မူတည်လို့ ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်တယ်၊ စိတ်ကလေး အေးချမ်းစွာနဲ့ နေနေရတယ်ဆိုလည်း ပြည့်စုံတာပါပဲ။ အများအားဖြင့် ဒီ ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝရယ်၊ သေခြင်းတရားဆိုတဲ့သဘောကို နားလည်စွာ လက်ခံပြီး နေတာဟာ မြန်မာပြည်မှာသာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ပြသပြီးသွားတဲ့ ကိုရီးယား *Drama* ဇာတ်လမ်းတွဲတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ‘ရင်မှာတိုးရော့ မွေးနေဆဲ’ မှာလည်း ဒီသဘောတရားလေးကို တင်ပြ ထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဇာတ်လမ်းထဲမှာ အဓိက ဇာတ်ဆောင်က ကုမ္ပဏီတစ်ခုက မန်နေဂျာရာထူးထမ်းဆောင်နေတဲ့ လူလတ်ပိုင်းအမျိုးသမီးတစ်ဦးပါ။ သူမရဲ့အမျိုးသားက ညွှန်ကြားရေးမှူးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ခြောက်နှစ်အရွယ်နဲ့ လေးနှစ်အရွယ် ကလေးနှစ်ဦးရှိပါတယ်။ ပြည့်စုံတယ်လို့ သူမ ထင် ထားတဲ့ မိသားစုဘဝလေးမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ စိတ်ဆင်းရဲစရာတစ်ခု ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါကတော့ သူမမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာဝေဒနာ (*Carcinoma Stomach*) ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရတဲ့နေ့ မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို အစာအိမ်ကင်ဆာလို့ စပြီးသိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ သူမဟာ စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ပြီး မိသားစုကိုလည်း သံယောဇဉ်ကြီးတော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သောကပွားနေရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမဟာလည်း ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်

၁၃၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နေတဲ့ လူလတ်ပိုင်းအရာရှိတစ်ဦးဆိုတော့ ရှေ့ဘာဆက်ပြီး လုပ်သင့်တယ် ဆိုတာကို စိတ်အေးအေးနဲ့ တွေးကြည့်ပါတယ်။ သေခြင်းတရားဆိုတာ ဘယ်သူမှရှောင်လွှဲလို့ ရတဲ့ကိစ္စမဟုတ်တော့ သူမမှာဖြစ်လာတဲ့ ကင်ဆာရောဂါကို အေးဆေးစွာပဲ လက်ခံပြီး ကင်ဆာသမားတော်တွေနဲ့ အကောင်းဆုံးကုသမှု ခံယူပါတယ်။

သူမ အသက်ရှင်နေစဉ်ကာလလေးမှာလည်း အများအကျိုး၊ မိသားစုအကျိုးနဲ့ တရုတ်ရိုးရာ ပန်းချီပညာ ထွန်းကားရေးတို့ကို ဦးစားပေးစဉ်းစားပြီး ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ သား၊ သမီးတွေ ရှေ့ရေးအတွက်လည်း ခင်ပွန်းဖြစ်သူနဲ့တိုင်ပင်ပြီး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် စီစဉ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဘဝဆည်းဆာမှာ သူမ နေရမယ့်ရက်တွေ နည်းလာတာကို သိတော့ သူမ မဆုံးခင်မှာ သားနဲ့ သမီးကို ခေါ်ပြီး -

‘အမေတော့ မကြာခင် မိုးနတ်မင်းကြီးကခေါ်လို့ ကောင်းကင်ဘုံမှာ သွားနေရတော့မယ်။ ဒီတော့ သားနဲ့သမီးတို့ အမေ မရှိခဲ့ရင်လည်း အားမငယ်ဘဲ စာဆက် ကြိုးစားပြီး အရာရှိကြီးတွေ ဖြစ်အောင် လုပ်နော်...’ လို့ပြောပါတယ်။ ဒီအခါမှာ သားနဲ့သမီးက ‘သူတို့လည်း အမေနဲ့အတူ မိုးနတ်မင်းကြီးထံ လိုက်ချင်တယ်’လို့ ပြောပါတယ်။

ဒီအခါမှာ သူမက ‘အမေက လူ့ဘဝမှာ ဆောင်ရွက်ဖို့ရှိတာ တွေ၊ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စတွေ အားလုံးကို လုပ်ပြီးသွားပြီ၊ မိုးနတ်မင်းကြီး ကလည်း ဒီလိုဘဝမှာ ဆောင်ရွက်မှုပြီးပြည့်စုံတဲ့သူတွေကိုမှ ခေါ်တာ၊



သားတို့သမီးတို့က ဘဝမှာလုပ်စရာတွေ အများကြီးကျန်သေးတော့ လိုက်လို့ရမှာမဟုတ်ဘူး' လို့ ရှင်းပြလိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့ဆီမှာလည်း သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်တဲ့အတွေးတွေ၊ စိတ်ထားတွေဟာ လေးစားဖို့ ကောင်းသလို 'ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝ' ဆိုတာကိုလည်း စာဖတ်သူများ မျှဝေခံစားနိုင်မှာပါ။

လူတိုင်းဟာ ဘဝမှာ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက် အမျိုးမျိုး ရှာကြံပြီး လုပ်ကြတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တွေးကြည့်လိုက်ရင် ဘယ်အရာမှ တကယ်နက်နက်နဲနဲ အတွင်းကျကျ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မပေးနိုင်တာ။ ဘယ်ဟာပဲရရ တစ်ခဏလေးပဲ စိတ်ချမ်းသာရပါတယ်။ လောက သဘာဝအရ အဆင်မပြေတာတွေဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်နေမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘဝဟာ ဘယ်တော့မှ ပြည့်စုံတယ် (Perfect) ဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောသဘာဝတွေကို သတိ ထားပြီး ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ကြည့်မှပဲ မိမိဟာ အသိဉာဏ်တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာပြီး ဆည်းဆာကာလလေးမှာ စိတ်အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာနဲ့ ဖြတ်ကျော်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာစကားပုံလေးတစ်ခုရှိပါတယ်။ 'ကိုယ်ထင်ရှင် နှုတ်ငါး ရွှေနှင်း' ဆိုတော့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ဘဝမှာ အများအကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့တာတွေ၊ မိဘကျေးဇူးဆပ်နိုင်ခဲ့တာတွေ၊ ကုသိုလ် ကောင်းမှု ပြုလုပ်နိုင်တာတွေကို မိမိဘာသာ ကျေနပ်တယ်ဆိုလည်း မိမိရဲ့ဘဝဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝပါပဲ။

၁၃၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့
တွေးကြည့်လိုက်ရင် မိမိ ယခုရရှိတဲ့ လူ့ဘဝဟာလည်း ရှေးကုသိုလ်
ကောင်းမှုကြောင့်ဖြစ်လို့ အားလုံးကို ဆည်းဆာကာလလေးမှာ
အကုသိုလ်မဖြစ်စေဘဲ ရောင့်ရဲနှစ်သိမ့်နိုင်ပြီး နေစေချင်ပါတယ်။

‘မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား’
ဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြူစင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ မိမိ ဘဝဟာလည်း
ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝပါလို့ လက်ခံသွားနိုင်ရင် ဆည်းဆာ ကာလလေးမှာ
တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ နေနိုင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * * * *

ဆည်းသာမှာ ချမ်းမြေ့စွာနေနိုင်ဖို့

ဝိနိလင်း

ခွဲစိတ်နဲ့ ကင်ဆာပါရဂူ



ဆည်းဆာမှာ ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့.

(၁)

ယောနိသော မနသိကာရ

ဆည်းဆာမှာ ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့က အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းထားနိုင်တဲ့ စိတ်ထားရှိရပါမယ်။ မျှတတဲ့စိတ်ထား၊ အစွန်း မရောက်တဲ့ စိတ်ထားလို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ ပါဠိလို ယောနိသော မနသိကာရ 'Proper attention or judicious consideration' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူများကိုလည်း ဒီလိုမျှတတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ နေစေချင် ပါတယ်။ တချို့ဆို ဝမ်းသာစရာတွေရင်လည်း အော်ကြဟစ်ကြ၊ ပျော်ကြပါးကြ၊ ဝမ်းနည်းစရာကြုံရင်လည်း မြေမှာလိုမ့်ပြီး ပူဆွေးကြ၊ သောကမီးတွေကြောင့် အရက်သောက်၊ အိပ်ဆေးတွေ အလွန်အကျွံ သောက်ပြီး၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲကြလို့ မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းနိုင်တဲ့ သူတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း တွေ့နေရမှာပါ။

မျှတတဲ့စိတ်ထား၊ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ထားလေးသာရှိရင် ဝမ်းသာ စရာရှိလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေနိုင်သလို ဝမ်းနည်းစရာနဲ့ ကြုံတွေ့ ရင်လည်း သိပ်မတုန်လှုပ်တော့ဘဲ ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေ ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး အဆင်ပြေအောင် နေနိုင်သွားပါတယ်။ ဒါဟာလည်း

အကျင့်လေးတစ်ခုပါပဲ။ မိမိနေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ တွေ့နေရတဲ့အခက်အခဲ အဖုအထစ်လေးတွေ၊ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာစရာလေးတွေကို ဒီလို အသင့် အတင့် နှလုံးသွင်းထားတဲ့စိတ်နဲ့ လက်ခံပြီးနေသွားရင် ဘဝမှာ ချမ်းမြေ့စွာ နေနိုင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ အလိုက်သင့် လှိုင်းစီးတဲ့သူတွေလို လောကခံလှိုင်းတွေကို ထိပ်တိုက်ကြီးရင်ဆိုင်မယ့်အစား အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ ရင်ဆိုင်သွားမယ်ဆိုရင် ဘဝအခက်အခဲတွေ ဘဝအမောတွေကို မပင်ပန်းဘဲ အေးချမ်းတည်ငြိမ်စွာနဲ့ ကျော်ဖြတ် သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ ချမ်းမြေ့စွာ ဘဝမှာနေနိုင်ဖို့က နေ့စဉ်ကုသိုလ် စိတ် တွေသာဖြစ်ပြီး အကုသိုလ်စိတ်တွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် နေဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုဆိုလို့ နေ့တိုင်း သက်သတ်လွတ်စား၊ ဥပုသ် စောင့်ပြီး နေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ဝေဒနာရှင်များအဖို့ နေ့စဉ် အာဟာရ ပြည့်ဝနေပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအားရှိအောင် အသား၊ ငါး၊ အသီးအနှံ၊ ထမင်းတွေကို ဂရုတစိုက်နဲ့ စုံစုံလင်လင်စားဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဥပုသ် မစောင့်ဖြစ်ပေမယ့်လည်း ငါးပါးသီလ လုပ်ပြီး အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် နေမယ်ဆိုရင်လည်း ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့လည်း အရာရာကို တွယ်တာမက်မောစွာလိုချင်တဲ့ လောဘစိတ်နဲ့ အလိုမပြည့် မကျေနပ်တဲ့ နာကြည်းမှုတွေ၊ ပြင်းထန်တဲ့ ဒေါသစိတ်တွေဟာ လူကို ပူလောင်နှမ်းလျှစေတတ်ပါတယ်။



တစ်ခုခုကို လိုချင်တက်မက်မှုများနေတယ်။ ဒီအဝတ်အစား
ဝတ်ချင်တယ်။ ဒီအစားအသောက်ကိုမှ စားချင်တယ်။ ဒီအသုံး
အဆောင်လေး လိုချင်တယ်။ သူ့အနားမှာပဲ အမြဲနေချင်တယ်ဆိုတဲ့
စိတ်ကူးတွေဖြစ်လာရင် လိုချင်တဲ့ လောဘစိတ်ကလေးကိုသာ မှတ်လိုက်ပါ။
အဲဒီ လိုချင်မက်မောတဲ့စိတ် 'Wanted' လေးဟာ မြဲသလားဆိုတော့
မမြဲဘဲ ဖြစ်ပြီးခဏလေးမှာ ပျက်သွားပါတယ်။ ဒီလို လောဘစိတ်၊
ဒေါသစိတ်ဖြစ်တိုင်း မိမိမှာ သတိလေးနဲ့မှတ်လိုက်နိုင်ရင် အကုသိုလ်
စိတ်တွေဖြစ်တာ တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ အခက်ခဲဆုံးအရာနှစ်ခုရှိပါတယ်။ တစ်ခုက ရိုးသား
ဖြောင့်မတ်ခြင်းဆိုတဲ့ 'ရှိုးဂုဏ်' နဲ့ နောက်တစ်ခုက 'မိမိကိုယ်မိမိ
ကြည်ညိုနိုင်ဖို့' ပါပဲ။ ဘဝမှာ ဘယ်လိုပဲ ဝမ်းသာစရာ၊ ဝမ်းနည်း
စရာတွေ ကြုံရကြုံရ မိမိမှာ ရိုးသားမှုရှိမယ်၊ အကုသိုလ်တွေ နည်းနိုင်
သမျှ နည်းအောင် နေသွားနိုင်မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တခြား မိမိစိတ်ကို
မိမိပြန်ပြီး ကြည်ညိုလာပါလိမ့်မယ်။ မိမိအတွက် တည်ငြိမ်
အေးဆေးပြီး ရိုးသားတဲ့ ဘဝနေနည်း 'Simple Life Style' ကသာ
ဆည်းဆာမှာ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာခံစားရသူတွေအတွက် ပူလောင်ရတဲ့သောက တစ်ခု
ကတော့ မိမိသံယောဇဉ်တွယ်ရတဲ့သူတွေနဲ့ အကြွကြီးမှ နေရပါ
မလား၊ မိမိမရှိရင် သူတို့ဘယ်လိုများ နေကြမလဲဆိုတဲ့ အတွေးတွေ
ပါပဲ။ ဒီအတွေးတွေရှိလို့လည်း ဝေဒနာရှင်အများစုရဲ့ စိတ်ထဲမှာ
ချမ်းမြေ့မှု မရှိကြပါဘူး။ တကယ်တွေးကြည့်လိုက်ရင် သံယောဇဉ်

ဆိုတာ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့တတ်တဲ့ နှယ်သဘောမျိုး ရှိသလို နှလုံးသား ကိုလည်း တမြေမြေ ပူလောင်စေတတ်တဲ့ ဖွဲ့မီးသဘောတွေ ရှိလို့ နှောင်ဖွဲ့ ရစ်ပတ်မှုများလေလေ ပူလောင်ရလေလေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝဓမ္မတာအရ တွေ့ဆုံခြင်းရှိရင် ခွဲခွာခြင်းဆိုတာကလည်း ရှိနေတော့ ဘယ်သူမဆို မိမိ သံယောဇဉ် ကြီးတဲ့သူတွေနဲ့ ရင်ကွဲ၊ ဒါမှမဟုတ် သေကွဲ ကွဲကြရတာချည်းပါပဲ။ ဒီဘဝမှာ ခွဲခွာပြီးသွားရင် နောင်ဘဝတွေ ပြန်တွေ့ဖို့ဆိုတာကလည်း ဖြစ်ချင်မှလည်း ဖြစ်လာ တော့မှာပါ။ တရားသဘောနဲ့သာ ယှဉ်ပြီးပြောရပေမယ့် အလွန် စိတ်မကောင်းစရာ၊ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ အဖြစ်လေးတွေပါ။ ဒါ့ကြောင့် နောင်ဘဝမှာ ပဋ္ဌာန်းဆက်ဖြစ်နိုင်ဖို့ အတူတူရှိတဲ့အခိုက်မှာ တတ်နိုင်တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေကို စိတ်တူကိုယ်တူလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

တွေ့ဆုံခြင်းရှိရင် ခွဲခွာခြင်းဆိုတာလည်းရှိတဲ့ တွေ့ဆုံ ကြုံကွဲ သဘောလေးကို သတိနဲ့ဆင်ခြင်နိုင်ရင် မိမိစိတ်မှာ တဖြည်း ဖြည်း တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်လာပါလိမ့်မယ်။ မိမိ သံယောဇဉ် နှောင်ဖွဲ့ရတဲ့ သူတွေနဲ့ ဘဝဆက်တိုင်းဆက်တိုင်း ဆုံဆည်းချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်တူကိုယ်တူလက်တွဲပြီး အများသူငါအကျိုးရှိစေမယ့် လမ်းဖောက် တာတို့၊ ရေတွင်းရေကန်တူးတာတို့၊ တံတားခင်းတာတို့၊ နောင်လာ နောက်သားတွေ ပညာသင်ကြားနိုင်ဖို့ ကျောင်းဆောက်လှူဒါန်းတာ တို့ကအစ၊ သာသနာတော် အရှည်တည်တံ့တိုးပွားမယ့် တရားစာပေ ပြန့်ပွားအောင်လုပ်တာတို့၊ သိမ်၊ ကျောင်း၊ ဇရပ် ဆောက်လုပ်လှူဒါန်း တာတို့ အစရှိတဲ့ ကြီးမားတဲ့ ပဋ္ဌာန်းဆက်ကုသိုလ်တွေကို ပြုလုပ်ပေးရ ပါမယ်။



ကုသိုလ်အတူတူလုပ်ပြီး တူညီတဲ့ ဆုတောင်းမယ်ဆိုလည်း ပါရမီဖြည့်ဖက်တွေအဖြစ် သံသရာတစ်လျှောက်မှာ ကျင်လည်ကြရမှာပါလို့ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ဟောကြားခဲ့တာရှိတော့ ဝေဒနာရှင်တွေအဖို့ အတူနေရမယ့်အချိန်လေးမှာ အားငယ်စရာမရှိဘဲ စိတ်တူကိုယ်တူ ကုသိုလ်ဒါနတွေပြုပြီး ဆည်းဆာမှာ ချမ်းမြေ့စွာ နေသွားစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ ဒီမြေမှာမွေး၊ ဒီကမ္ဘာမြေပေါ်မှာပဲ နေထိုင်ပြီး ထွက်ရှိလာတဲ့စပါးတွေ၊ အသီးအနှံတွေ၊ အာဟာရတွေ၊ သန့်ရှင်းတဲ့ရေတွေကြောင့်ပဲ အသက်ရှင်သန်ခဲ့ကြရတာပါ။ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်အရ ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကမ္ဘာမြေဟာ လူသားတွေအတွက် အားကြီးသောမှီရာ ဥပနိဿယပစ္စည်း 'Strong dependence condition' နဲ့ ကျေးဇူးပြုနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကျေးဇူးတွေကို ဆပ်ဖို့ ချစ်သောမွေးရပ်မြေ၊ ကမ္ဘာမြေ ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ဖို့ လမ်း၊ တံတားဖောက်တာ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျောင်းတွေဖွံ့ဖြိုးအောင်၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေ စည်ပင်အောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။ မိမိ မရှိခဲ့ရင်လည်း သားစဉ်မြေးဆက် စားသုံးနိုင်တဲ့ နှစ်ရှည်ပင်တွေ စိုက်တာတို့၊ အရိပ်ရအပင်တွေ စိုက်ပျိုးတာတို့၊ ရေတွင်းရေကန် တူးဖော်ပေးတာတို့ ပြုလုပ်ပေးခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း မွေးရပ်မြေရဲ့အကျိုးကို သယ်ပိုးပေးခဲ့တာပါပဲ။ ဒီလို သယ်ပိုးပေးခဲ့မယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့နောင်သံသရာတစ်လျှောက်လုံးအတွက် ကြီးမားတဲ့ ထာဝရကုသိုလ်တွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

၁၄၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

(၂)

လှပတင့်တယ်သောစိတ်

ဘဝဆည်းဆာမှာ ချမ်းမြေ့စွာနေနိုင်ဖို့ဆိုတာ မိမိမှာ လှပတင့်တယ်တဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ Beautiful Mind ရှိမှလည်း ဖြစ်မှာပါ။ လှပတဲ့စိတ်ဆိုတာ ကျေးဇူးတရားသိတတ်တဲ့စိတ်၊ သဘာဝကိုမြတ်နိုးတဲ့စိတ်၊ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်လိုတဲ့စိတ်နဲ့အတူ မေတ္တာတရားနဲ့ ပြည့်ဝနေတဲ့စိတ်ကိုပြောတာပါ။

လူတစ်ယောက်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး တန်ဖိုးကတော့ အများအကျိုးနှင့် ကိုယ်မွေးဖွားကြီးပြင်းရာမွေးဌာနေရဲ့ အကျိုးအတွက် ဘဝမှာ တစ်နည်းတစ်ဖုံပေးဆပ် ချန်ထားနိုင်ခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ‘သင်သေသွားသော်’ ကဗျာလေးမှာလည်း ...

‘ဪ ... လူ့ပြည်လောက၊ လူ့ဘဝကား

အိုရုနာရ၊ သေရဦးမည်

မှန်ပေသည်တည့်။

သို့တပြီးကား၊ သင်သေသွားသော်

သင်ဖွားသောမြေ၊ သင်တို့မြေသည်

အခြေတိုးမြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။

သင်၏အမျိုးသား၊ စာစကားလည်း

ကြီးပွားတက်မြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။



သင် ဦးချ၍ အမျှဝေရာ
 စေတီသာနှင့်၊ သစ္စာအရောင်
 ဉာဏ်တန်ဆောင်လည်း၊ ပြောင်လျက်ဝင်းလျက်
 ကျန်စေသတည်း' လို့ ဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်ရဲ့ 'စိမ်းနေဦးမည့် ကျွန်တော့်မြေ' ဝတ္ထု
 ထဲမှာလည်း မိမိချစ်တဲ့ မွေးရပ်မြေနှင့် အမိမြန်မာပြည် ထာဝစဉ်
 စိမ်းလန်းစိုပြည်အောင် ကျေးဇူးဆပ်ရမယ့် တာဝန်တွေရှိတာကို ရေးဖွဲ့
 ထားပါတယ်။

လှပတဲ့စိတ်ရှိမှလည်း သဘာဝတရားရဲ့အလှကို ခံစားနိုင်မှာ
 ဖြစ်ပါတယ်။ အရှေ့ဘက်က နေဝန်းနီနီ တဖြည်းဖြည်း ထွက်လာ
 တာတို့၊ ရှုမဆုံးနိုင်တဲ့ စိမ်းလန်းစိုပြည်နေတဲ့ စပါးခင်းတွေ၊ သာယာ
 လှပတဲ့ ပန်းဥယျာဉ်တွေ၊ တသွင်သွင်စီးဆင်းနေတဲ့ စမ်းချောင်းတွေ၊
 ရေတံခွန်တွေ၊ ပင်လယ်ပြင်ကြီးရဲ့အလှတွေ၊ ပြာရီမျိုင်းနေတဲ့
 တောင်တန်းကြီးတွေ အိပ်တန်းပြန်တဲ့ ကျေးငှက်တွေရဲ့ အုပ်ဖွဲ့
 ပျံသန်းကြတာတွေက သဘာဝရဲ့အလှ တရားတွေပါပဲ။

သဘာဝအလှတရားဟာ လူတွေရဲ့စိတ်ကို နူးညံ့အေးမြစေပြီး
 ပူလောင်သောက (Worry) နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) တွေကိုလည်း
 လျော့ပါးစေတဲ့အတွက် သဘာဝတရားရဲ့အလှကို ခံစား ကြည့်စေ
 ချင်ပါတယ်။ လှပတဲ့အရာတွေကို ခံစားနိုင်တယ်ဆိုတာကလည်း
 မိမိမှာ လှပတဲ့စိတ်ရှိနေလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

လှပတင့်တယ်သောစိတ်လို့ ဆက်ပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ အတွက် အကောင်းဆုံး ‘စ’ ပြုရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်က မြတ်စွာဘုရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော် သုမေဓာ ရှင်ရသေ့ ဘဝတုန်းက ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားကို ဖူးတွေ့ခဲ့ရတဲ့အခါ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်စံဝင်ဖို့ဆိုရင် ပါရမီတွေပြည့်ဝပြီးနေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ချစ်သော ကမ္ဘာမြေအတွက်၊ သတ္တဝါတွေအတွက် ထားရှိတဲ့ အနှိုင်းမဲ့ မဟာကရုဏာတော်ကြောင့် ‘ငါတစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်စံလို့ မဖြစ်သေးဘူး၊ ဘုရားဖြစ်အောင်ကြိုးစားပြီး ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရား လိုပဲ သတ္တဝါတွေကို ကယ်တင်မယ်’ လို့ ကြီးမားတဲ့ ဆန္ဒ ဖြစ်တော် မူပါတယ်။

ကျွန်တော်အနှစ်သက်ဆုံး ‘ရတနသုတ်’ အမွမ်းမှာ ပါရှိတဲ့ ဘုရားဖြစ်ဖို့ ဆုတောင်းတယ်ဆိုတာ လောကတ္တစရိယံ (လောကရဲ့ အကျိုးစီးပွားအလိုငှာ)၊ ဉာတတ္တစရိယံ (ဆွေမျိုးဉာတိ သင်္ဂဟတို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွားအလိုငှာ) ပြီးမှ ဗုဒ္ဓတ္တစရိယံ (သဗ္ဗညုတ ဘုရားဖြစ်ခြင်း အလိုငှာ) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာဖတ်သူများ အနေနဲ့လည်း ဘဝဆည်းဆာချိန်လေးမှာ အများအကျိုး၊ လောကအကျိုးနဲ့ မိမိရဲ့တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းဖို့ ကြိုးစားပြီး ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အများအကျိုး၊ လောကအကျိုးကို သယ်ပိုးချင်တဲ့ စိတ်တွေ ပြင်းပြပြီး ကြီးမားလှတဲ့ မဟာကရုဏာတော် (The Great



Compassion) ကြောင့် အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသမှ ‘တပည့်တော်က မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရား ဖြစ်မှ ကြည့်ညှိတာ မဟုတ်ဘဲ အလောင်းတော် သာဝကာဘဝ ကတည်းက ကြည့်ညှိတာပါ’ လို့ ကိုယ်တိုင်ရေး ‘တစ်ဘဝသာသနာ’ စာအုပ်ထဲမှာ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆက်လက်လို့ လှပတင့်တယ် ကျက်သရေရှိတဲ့စိတ်ရှိဖို့ဆိုရင် မိမိမှာ မေတ္တာတရားနဲ့ ပြည့်ဝနေဖို့ လိုပါတယ်။ မေတ္တာ ‘Loving Kindness’ ဆိုတာကလည်း ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးထဲမှာ တစ်ပါး အပါအဝင်ဖြစ်နေတော့ မေတ္တာအမြဲပွားနေတယ်ဆိုရင်ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတို့ကိုလည်း အလိုလို ဖြည့်ဆည်းပြီး ဖြစ်သွား ပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာပို့တဲ့အလေ့အထ ကြာမြင့်လာတာနဲ့အမျှ မိမိမှာလည်း မေတ္တာစိတ်တွေ ပြည့်ဝနေလို့ လူသားစင်စစ်ကနေ အထက်တန်းကျတဲ့ ဗြဟ္မာစိတ်နဲ့ နေထိုင်ရသလို ဖြစ်သွားပါမယ်။

(၃)

မေတ္တာထားလို့ မေတ္တာများပါစေ

မေတ္တာရဲ့အကျိုးအာနိသင်ဟာ အလွန်ကြီးမားလှပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ‘နေ့စဉ် အိုးတစ်ရာနဲ့ ဆွမ်းလောင်းလှူခြင်း ထက် နို့တစ်ညစ်စာမျှ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာပွားတာဟာ ပိုလို့ ကုသိုလ်ကြီးမားလှပါတယ်’ လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။

၁၅၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လိုမေတ္တာထားရမယ် ဆိုတာကို
လည်း မြတ်စွာဘုရားက ‘မေတ္တသုတ်’ မှာ-

‘မာတာယထာ နိယံ ပုတ္တ မာယုသာ ဧကပုတ္တ မနုရက္ခေ
ဧဝမ္ဘိ သဗ္ဗဘူတေသု မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ’

*Just like a mother would protect her only child
with her life, even so towards all beings. Let one
cultivate the bound-less love.*

‘တစ်ဦးတည်းသာရှိသောသားကို မိခင်ဟာ အသက်မသေစေဖို့
မေတ္တာနဲ့ အစဉ်စောင့်ရှောက်နေသလို သတ္တဝါအနန္တအပေါ်မှာလည်း
ထပ်တူမေတ္တာထားရမယ်’ လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။

မေတ္တာထားတယ် မေတ္တာပို့တယ်ဆိုတာကလည်း နေ့စဉ်
မပြတ်လုပ်သင့်တဲ့ စရုဏကျင့်စဉ်ကောင်း တစ်ခုပါပဲ။ ဒီလို မေတ္တာ
ပို့တဲ့ နေရာမှာ မိမိရဲ့အာရုံကို တခြားသို့မပျံ့လွင့်စေဘဲ ခပ်သိမ်းသော
သတ္တဝါအနန္တတွေရဲ့ ကျန်းမာချမ်းသာမှုအတွက် အာရုံစိုက်ပြီး
မေတ္တာပို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော်
ဘုရားကြီး အရှင်ဦးဥတ္တမသာရကလည်း မေတ္တာရဲ့ အာနိသင်ကို
ပိုမိုထက်မြက် စူးရှစေချင်ရင် မေတ္တာမပို့မီ ငါးပါးသီလ ခံယူ
ဆောက်တည်ဖို့လိုကြောင်း ဟောကြားထားပါတယ်။ သီလရှိသူရဲ့
မေတ္တာဟာ အလွန်အကျိုးကြီးမားလှပါတယ်။



ကျွန်တော်တို့ လက်ရှိရထားတဲ့ လူ့ဘဝဆိုတာကလည်း ဒုက္ခ၊ သုက္ခတွေ၊ အတက်အကျ၊ အနိမ့်အမြင့်တွေ တစ်လှည့်စီ တွေ့နေရပေမယ့် မေတ္တာစိတ် ရှေးရှုထားလိုက်ရင် လူ့ဘဝဟာ ထင်သလောက် မဆိုးလှပါဘူးဆိုတာ တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

ဝေဒနာရှင်များအနေနဲ့ တချို့လူတွေ ထင်မြင်ယူဆနေသလို ‘လူ့ဘဝဟာ ဒုက္ခအပေါင်းနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာပါပဲ’ *Life is full of miseries* လို့ အဆိုးဘက်ကချည်း တွေးထင်နေရင်တော့ ဘဝဟာ နေပျော်စရာ ကောင်းမှာမဟုတ်သလို စိတ်ချမ်းမြေ့မှုလည်း ရရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

‘Life retains its meaning under any conditions. It remains meaningful literally upto its last moment, upto one's last breath’

‘ဘဝမှာ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ထားပါတယ်။ နောက်ဆုံးအချိန်အထိ၊ နောက်ဆုံးထွက်သက်၊ ဝင်သက်ရောက်တဲ့အချိန်အထိ အဓိပ္ပာယ်ရှိနေသေးပါတယ်’

ဘဝမှာ ဘာမှအဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားရရင် စိတ်ချမ်းမြေ့မှု ရှိမှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ အသက်ရှင်နေပေမယ့် ဘဝသေသလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ တချို့ဆိုရင် ဘဝသေတဲ့ခံစားမှုကို မခံစားနိုင်တော့လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေလိုက်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဘဝမသေဘဲ ဆည်းဆာအချိန်လေးမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေနိုင်ဖို့ ဆိုရင် ပထမဦးဆုံး ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မေတ္တာထားပြီး ဆက်ဆံဖို့လိုပါတယ်။ မေတ္တာပြည့်ဝနေရင် မိမိမျက်နှာဟာလည်း ကြည်လင်ချမ်းမြေ့နေပြီး မိမိရဲ့မေတ္တာဓာတ်တွေကလည်း ဆက်ဆံရသူတိုင်းအပေါ် စီးဝင်ပျံ့နှံ့သွားလို့ သူတို့တွေမှာလည်း အေးချမ်းမှုတွေ ရသွားပါလိမ့်မယ်။

မိမိမှာ မေတ္တာစိတ်နဲ့ အေးချမ်းနေတော့ မိဘ၊ မောင်နှမတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ မိတ်ဆွေ တွေကလည်း မိမိအတွက် သောကပူပင်မှု မဖြစ်တော့ပါဘူး။ မိမိအတွက်နဲ့သူတို့မှာ ထိထိခိုက်ခိုက်မဖြစ်တော့ မိမိမှာလည်း စိတ်အေးချမ်းသာမှု အပြန်အလှန်ရရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေအားလုံးကို သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်လိုက်ရင် ဆန့်ကျင်ဘက်အရာတွေ ဒွန်တွဲလို့ရှိနေတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ပုထုဇဉ်တွေ ဆိုတော့ လူမှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်၊ ရက်စက်ကြမ်းတမ်း အမျက်ထွက်တဲ့စိတ်ရှိသလို မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်လည်း ရှိပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အတ္တများတဲ့စိတ်၊ ဒေါသ ထွက်လွယ်တဲ့စိတ်တွေကို မိဘဆရာသမား အဆုံးအမကိုနာယူပြီး မိမိကိုယ်ကို ချင့်ချိန်နေထိုင်မယ်ဆိုရင် ဘဝမှာတန်ဖိုးရှိတဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်သွားမှာပါ။



မေတ္တာ၊ ဂရုဏာဆိုတာကလည်း ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့သဘောရှိပါတယ်။ မိမိကို သူများက ချစ်ခင်တယ်၊ ကြည်ညိုတယ်၊ အလေးထားတယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာသဘောကျကြပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ ဘဝတစ်လျှောက် အလိုအပ်ဆုံးအရာက မေတ္တာတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာမလိုအပ်တော့ဘူးဆိုတာ ရှိကိုမရှိပါဘူး။

ဝေဒနာရှင်များအနေနဲ့လည်း ပုထုဇဉ်တွေဆိုတော့ မိမိ နေသမျှ ကာလလေးမှာ အခက်အခဲ ရှိရင်တောင်မှ အောင်မြင်မှု ရစေတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးဥတ္တမသာရရဲ့ ‘ရေမေတ္တာပို့နည်း’ ကို ထပ်ဆင့် ဖော်ပြလိုပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ရန်သူကိုပင် မေတ္တာပို့လို့ အောင်မြင်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိ ပို့လိုတဲ့သူကို ကျောက်စရစ်ခဲလေးသဖွယ် သတ်မှတ်ပြီး ရေအေးအေးထည့်ထားတဲ့ ခွက်လေးထဲမှာ ထည့်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ‘ငါ၏စိတ်လည်း မေတ္တာနဲ့ချမ်းမြေ့နေသလို သင်သည်လည်း ရေလိုအေးပြီး ကိုယ်စိတ်နှလုံး ချမ်းမြေ့ပါစေ’ *Sending of loving kindness thro' water* လို့ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ မေတ္တာပို့လိုက်ရင် ရန်သူတောင် မိမိကို မေတ္တာနဲ့ပြန်ပြီး ဆက်ဆံလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အခက်အခဲရှိရင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ရေမေတ္တာပို့သနည်းကို လက်တွေ့သုံးကြည့်စေလိုပါတယ်။

(၄)

ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား

ဝေဒနာရှင်များနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ကို အများဆုံး မေးတဲ့ မေးခွန်းလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ‘ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ ဒီရောဂါနဲ့ ဘယ်လောက်ကြာကြာနေရမှာလဲ’ ဆိုတာကိုပါ။ အနည်းငယ် ပြင်းထန်တဲ့ ကင်ဆာရောဂါမျိုးကိုတော့ ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်းနဲ့ ခန့်မှန်းပြီး ပြောလို့ရပေမယ့် အများစု ကင်ဆာတွေကိုတော့ ပြောလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ တချို့ဆိုလည်း ကုသမှုထိရောက်တဲ့အခါ အနှစ် ၂၀ လောက်အထိ ပြန်မဖြစ်တော့ဘဲ နေသွားတာ အများကြီးပါပဲ။ တချို့ဝေဒနာရှင်တွေဆိုလည်း နှစ်တွေအကြာကြီး ဆက်လက် ရှင်သန်နေရပြီးမှ ကင်ဆာရောဂါကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဦးနှောက် သွေးကြောပိတ်တာ၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုတို့နဲ့ဆုံးပါးသွားရတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါ ကုသရတဲ့ သမားတော်တွေအနေနဲ့လည်း လူတစ်ယောက်ရဲ့အသက်ကို ခန့်မှန်းရတာ မလွယ်ပါဘူး။ လူ့ဘဝ ရှင်သန်ဖို့ဆိုရင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဆိုတဲ့ အကြောင်းတရား လေးခု လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်များ အနေနဲ့က ဥတုရုပ်နဲ့ အာဟာရ အပိုင်းကိုသာ ကောင်းမွန်အောင် ကုသပေးနိုင်ပေမယ့် ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးရဲ့ ကံနဲ့ စိတ်ကိုတော့ မပိုင်ဆိုင်ပါဘူး။ မိမိ ကံတွေကောင်းနေဖို့နဲ့ မိမိ စိတ်



ချမ်းသာဖို့ကိုတော့ မိမိဘာသာကြိုးစားရပါမယ် လို့ နှစ်သိမ့်အားပေးရ ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့လည်း လူတစ်ဦးရဲ့ ကံ၊ အသက်အပိုင်းအခြားကို တိတိကျကျ မပြောနိုင်ပါဘူး။ မမြဲတဲ့ သင်္ခါရ နယ်ထဲမှာနေနေရတော့ မိမိရဲ့အသက်ကိုတောင် ခန့်မှန်းလို့မှမရတာ။

ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာရှင်တွေအနေနဲ့လည်း ဘယ်အရာကိုမဆို စိုးရိမ်ကြောက်လန့်စိတ်တွေနဲ့ ရင်မဆိုင်စေချင်ပါဘူး။ အခုအခါမှာ ခေတ်မီတိုးတက်တဲ့ ကင်ဆာ ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေ၊ အစွမ်းထက်တဲ့ ကင်ဆာဆေးတွေ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးတွေ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်ပြီး ကုသတာတွေနဲ့ အားလုံးပေါင်းစပ်ပြီး ကုသနေတဲ့အတွက် စိတ်အေး အေးထားပြီး ကုသမှုခံယူဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

မိမိရဲ့သွေးထဲမှာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ မပျံ့နှံ့သေးခင်၊ စောစော စီးစီးသိရင် ကုသလို့အောင်မြင်နိုင်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ရောဂါချင်း တူတာတောင် လူနာတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကိုယ်ခံအား ကောင်းမွန်တာ၊ စိတ်အေးချမ်းစွာနဲ့ ကုသမှုပြီးဆုံးအောင်ခံယူတာတွေ၊ တခြားမသိနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကြောင့် အသက်ရှင်နေထိုင် ရတဲ့ကာလ (Survival time) ဟာလည်း မတူညီနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေကို မှာချင်တာက ဆေးကုသမှု ပြီးဆုံးတဲ့အထိ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကုသမှုခံယူစေချင်ပါတယ်။ စိတ်

၁၅၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

တည်ငြိမ်စွာနဲ့ အသင့်အတင့်တရားနှလုံးသွင်းပြီး မေတ္တာစိတ်နဲ့ ချမ်းမြေ့စွာ နေစေချင်ပါတယ်။ မိမိ ‘ကံ’ ကောင်းနေဖို့ အတွက်လည်း ရတနာ သုံးပါးကို နှလုံးသားထဲမှာထားပြီး တတ်နိုင်သလောက် အများအကျိုးရှိမယ့်နေရာတွေမှာ လှူဒါန်းသလို ငါးပါးသီလကိုလည်း လုံစေချင်ပါတယ်။ တရားရှုမှတ်တာကိုလည်း နည်းကောင်းလမ်းမှန်ကို ညွှန်ပြနိုင်တဲ့ ဆရာကောင်းတွေဆီမှာ ဆည်းကပ်ပြီး အားထုတ်ပါလို့ မှာချင်ပါတယ်။

ဘဝဆိုတာကလည်း ပန်းပွင့်လေးပမာ ဖူးရာမှ ငုံ၊ ငုံရာမှ ပွင့်၊ ပွင့်ရာမှ ကြွေဆိုတာ တူပေမယ့် မတူညီတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ပန်းပွင့်လေးကြွေသွားရင် အချိန်ကြာတာနဲ့အမျှ ဆွေးမြည့်ပြီး မြေဩဇာ ဖြစ်သွားပါမယ်။ လူဆိုတာလည်း နုရာမှ ပျို၊ ပျိုရာမှ ရင့်ပြီး အသက် ဝိညာဉ် ချုပ်ငြိမ်းသွားပေမယ့် ကိုယ်ပြုထားတဲ့ စေတနာရဲ့မျိုးစေ့၊ စေတနာတွေရဲ့ သတ္တိတွေကြောင့် နောင်ဘဝတွေမှာ ဆက်ပြီး အကျိုးပေးပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ‘မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား’ ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း ဖြူစင်ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ နေသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစိုးမရတဲ့ လောကကြီးမှာ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တဲ့ ကင်ဆာလို ရောဂါမျိုး ဖြစ်လာရင်လည်းစိတ်ပူပန်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေလို့ အကျိုး မရှိတဲ့အတွက်



ကျန်ရှိတဲ့ရက်လေးတွေမှာ တရားရှုမှတ်ပြီး ချမ်းမြေ့စွာ နေစေ
ချင်ပါတယ်။

(၅)

အေးအတူ ပုအမျှ

တစ်ခါတလေမှာလည်း ဒီလိုကြီးကျယ်တဲ့ရောဂါမျိုး၊ အခက်
အခဲမျိုးကြုံလာရမှ ကိုယ့်ဘဝကို မှန်ဘီလူးနဲ့ ပြန်ကြည့်ရသလို
အနီးကပ်ပြီး ကြည့်ခွင့်ရပါတော့တယ်။ ဝေဒနာရှင်တွေအနေနဲ့လည်း
ဒုက္ခရောက်တဲ့အချိန်ရောက်မှ မိတ်ဆွေကောင်းဟာ ဘယ်သူလဲဆိုတာ
သိလာရမှာပါ။ မိမိအင်မတန်အားကိုးခဲ့တဲ့ အရာတွေဟာ တကယ်
အားကိုးစရာမှ ကောင်းရဲ့လားဆိုတာလည်း သိမြင်လာပြီး အရေးကြုံ
လာတော့ မိမိကိုယ်သာ မိမိအားထားရမှာဆိုတာ သဘောပေါက်
လာမှာပါ။

လောကကိုရှုမြင်တဲ့အခါ ဒင်္ဂါးပြားရဲ့ အခြားတစ်ဖက် (*The
other side of a coin*) ဆိုသလို နှစ်ဖက်စလုံးကနေ ကြည့်စေချင်
ပါတယ်။ ဆည်းဆာအချိန်ဆိုတာ ဆွေးမြေ့ဖွယ်ကာလလေးဖြစ်ပေမယ့်
အခြားတစ်ဖက်က တွေးကြည့်လိုက်ရင် မိမိဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို
သိလာရလို့ အရင်တုန်းက တစ်ခါမျှမတွေးဖူးတဲ့အရာတွေကိုလည်း
တွေးမိလာပါ လိမ့်မယ်။ မိမိကိုယ်သာ အားကိုးရာလို့ သိလာရရင်
ဒါဟာ အလွန်တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အတွေ့အကြုံလေး ဖြစ်သွားမှာပါ။

၁၅၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဘယ်သူမဆို ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ၊ အကျပ်အတည်း (Crisis) တွေ၊ ကသောင်းကနင်း (Chaos) ဖြစ်ရပ်တွေကို တွေ့ကြုံခဲ့ရမှာပါ။ ဒါတွေကို ကြုံတွေ့ရတိုင်း စိတ်လျော့ပြီး ငိုနေမယ့် အစား ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီး ရအောင်ကျော်ဖြတ်မှပဲ အောင်မြင်မှုကို ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကော်ဖီဖျော်တဲ့အခါမှာလည်း နို့ဆီ၊ သကြားနဲ့ ကော်ဖီမှုန့်ကို နာနာလေးမွှေနိုင်မှ ဝဲဂယက်တွေထဲပြီး အရသာရှိတဲ့ ကော်ဖီတစ်ခွက် ကို ရတာပါ။ အလားတူ ဘဝမှာလည်း အခက်အခဲနဲ့ ကသောင်းကနင်းတွေကို များများကျော်ဖြတ်ရလေလေ မိမိစိတ်ဟာလည်း ပိုမို ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်သွားပြီး ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး နေနိုင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

‘မိမိသည်သာ မိမိရဲ့ကိုးကွယ်ရာ’ လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့တာရှိပါတယ်။ ကျန်းမာလို့ လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့အခါမှာတော့ မိမိကိစ္စတွေကို ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေမယ့် ဝေဒနာတွေ ခံစားရလို့ သွားလာလှုပ်ရှားဖို့ မလွယ်ကူတဲ့အခါမှာတော့ တကယ် အားကိုးရမှာက မိမိပြုထားတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်ဘဝတွေအထိပါရှိသွားမှာက မိမိပြုထားတဲ့ကံတွေပဲ ဖြစ်လို့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ အဝင်မခံတော့ဘဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်လာရင်လည်း ဖြစ်တိုင်းသိပြီး မေတ္တာစိတ်၊ ကုသိုလ် စိတ်လေးနဲ့ပဲ တတ်နိုင်သမျှ နေသွားဖို့ လိုပါတယ်။



မိမိကိုယ်သာ အားကိုးရာ ဆိုပေမယ့် ဆည်းဆာမှာနေရတဲ့ အချိန်တွေမှာလည်း ဘဝတူကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံဖြစ်ပြီး ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြောဆိုဆက်ဆံစေချင်ပါတယ်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံ အပါအဝင် နိုင်ငံတော်တော်များများမှာ ဒီလို ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေ အတူဆုံတွေ့ဖို့ ဆေးရုံတွေမှာ သီးသန့် စီစဉ်ပေးထားတာရှိသလို လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များမှလည်း ကူညီပြီး ကင်ဆာရောဂါချင်းတူတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေ ဆုံတွေ့နိုင်တဲ့ *Club* လေးတွေ ဖွဲ့ထားတာ ရှိပါတယ်။ အခု ကျွန်တော်တို့ဆီမှာလည်း မေတ္တာမှန် *Cancer Foundation* မှ *Hospice* တွေ ဖွင့်ထား ပေးပြီး အောင်မြင်မှုတွေလည်း ရနေပါတယ်။

မိမိနဲ့ခံစားရတာချင်းတူတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေနဲ့ ဆက်ဆံ လိုက်ရမှ လောကကြီးမှာ ကိုယ်မှ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ကြုံတွေ့နေတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ ပိုသိလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ မေတ္တာစိတ်နဲ့ ဆက်ဆံခွင့်ရလို့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးမှာ အသိအမြင် အသစ်တွေ ရလာမှာပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တူညီတဲ့ ခံစားချက်တွေကြောင့် အပေါ်ယံဆက်ဆံရေးမျိုး မဟုတ်ဘဲ နားလည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်လို့ ဒီလိုဆက်ဆံရေးမျိုး ရလိုက်ရင် ဘဝမှာ တန်ဖိုး အရှိဆုံးအရာ ရလိုက်သလိုပါပဲ။ မိမိမှာ ခံစားရတာတွေ၊ အားငယ် ရတာတွေကိုလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုနိုင်သလို

၁၆၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

တစ်ဦးစိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ဦးက အားပေးကူညီနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာရှင်တွေအနေနဲ့လည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်တာနဲ့ တစ်ဦး တည်း ခံစားနေရမယ့်အစား ဆေးရုံမှာ၊ ဆေးခန်းမှာ၊ ကိုယ့်အနီးအနား မှာ ကိုယ့်လိုဝေဒနာရှင်ရှိရင် ဖေးကူပြီး ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံစေချင် ပါတယ်။ လူဆိုတာ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ နေနေကျဆိုတော့ အခက်အခဲ တွေ၊ ခံစားရတာတွေကို တစ်ဦးတည်း မခံစားဘဲနဲ့ နားလည်မှုရှိတဲ့ ဘဝတူအချင်းချင်း လက်တွဲရင်ဆိုင်လိုက်ရင် အများကြီးသက်သာရာ ရသွားမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေ အနေနဲ့လည်း ဝေဒနာရှင် တွေနဲ့ တွေ့တိုင်း တတ်နိုင်သမျှ အားပေးပေးမယ့် အချိန်အကြာကြီး လူနာတစ်ဦးတည်းကို အားပေးပြောဆိုဖို့က မလွယ်လှပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ‘မိမိသည်သာ မိမိကိုးကွယ်အားထားရာ’ ဆိုပေမယ့် ဆည်းဆာကာလလေးမှာ မိမိအားကိုးရတဲ့ မိဘ၊ မိတ်ဆွေကောင်း၊ ပါရမီဖြည့်ဖက်၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိကို နားလည်စာနာမှု ရှိတဲ့သူ တစ်ဦးရှိနေရင်တော့ ပိုကောင်းပါတယ်။

မိတ်ဆွေကောင်း၊ အဖော်ကောင်းတို့ရဲ့တန်ဖိုးကိုလည်း ကိုယ်ဒီလို အခက်အခဲမျိုးနဲ့ကြုံမှ ပိုသိလာရမှာပါ။ ဒါကြောင့် မိမိနေရသမျှ ကာလလေးမှာ တတ်နိုင်သမျှ စာနာစိတ်နဲ့ အများအကျိုးကို ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးမယ်ဆိုရင်တော့ ‘လောကမှာ အလျား၊ အနံ့ရှိသလို မေတ္တာမှာလည်း အသွား အပြန် ရှိပါတယ်’ ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိမှာလည်း



ဖေးကူမယ့်သူရှိလာမှာပါ။ ဒါကြောင့် သူများအခက်အခဲ ရှိတိုင်း အကူအညီပေးမယ်၊ အများအကျိုးကို တတ်နိုင်သမျှဆောင်ရွက် ပေးမယ်ဆိုတဲ့ မျှတစာနာစိတ်လေးရှိဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီလို ‘အေးအတူ ပူအမျှ’ မျှဝေခံစား နားလည်တာကို စာရေးဆရာမကြီး ဂျာနယ်ကျော်မမလေး (မတင်လို့င်) က ‘သူလိုလူ’ စာအုပ်ထဲမှာ လှပစွာ ဖွဲ့နွဲ့တင်ပြထားပါတယ်။ ဒီစာသားလေးက ဆရာမကြီး ငယ်ရွယ်စဉ် မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာ အယ်ဒီတာ ဦးချစ်မောင်နဲ့ စတင်ချစ်ထုံးနှောင်ဖွဲ့စဉ်က ဦးချစ်မောင်ရေးသားခဲ့တဲ့ စာတစ်စောင်ထဲက စာပိုဒ်လေးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်-

So dear lady, please be sure of my affection for you and admiration for your tastes and talents. Just as I will seek you advice I am in dire need, so would I request you to seek mine when ever necessary, and give me strength that I may give you only sound advice.

‘ဒီတော့ မတင်တင်ကို ကျွန်တော်ခင်မင်တာတွေ၊ မတင်တင် ရဲ့ အယူအဆ အရည်အချင်းတွေကို လေးစားမြတ်နိုးတာတွေအပေါ် စိတ်ချထားစေချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အကူအညီလိုတဲ့အခါ မတင်တင်ရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို တောင်းခံဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေသလို၊ ကိစ္စရှိတဲ့အခါမှာလည်း ကျွန်တော့်ဆီက အကြံဉာဏ်ကိုပဲ ယူပါလို့

တောင်းပန်ပါရစေ၊ နောက်ပြီး ကျွန်တော် တကယ့်အကြံဉာဏ်တွေကို ပေးနိုင်အောင်လို့ မတင်တင်ကလည်း ကျွန်တော့်ကို အားသွင်း ပေးပါနော်၊ ဟုတ်လား ...’

ဒီပေးစာလေးမှာ ပါတဲ့အတိုင်း တစ်ဦး အခက်အခဲရှိရင် အကြံကောင်း ပေးနိုင်တဲ့သူ၊ မျှဝေခံစားနိုင်မယ့်သူတစ်ဦး ကိုယ့် အနားမှာရှိရင်တော့ ကိုယ်ခံစားရတာတွေကို ရင်ဖွင့်နိုင်တဲ့အတွက် ဘဝဆည်းဆာမှာ အဖော်ကောင်းတစ်ဦးတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် ရှိစေ ချင်ပါတယ်။

We are all dependent on one another.

တကယ်တော့ ဘဝမှာ တစ်ယောက်တည်းနေလို့ မရပါဘူး။ လက်တွေ့ကျကျ စဉ်းစားလိုက်ရင် ဝေဒနာရှင်များလည်း နားလည် လက်ခံသွားနိုင်မှာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေအားလုံးကို ကိုယ် တစ်ယောက်တည်းနဲ့ ပြည့်စုံအောင်မှမလုပ်နိုင်လို့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မှီခိုအားကိုးပြီး အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုပြီး နေနေရတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း ပဋ္ဌာန်းတရားတော်မှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သဟဇာတပစ္စယော (အတူတကွ အေးအတူပူအမျှနေပြီး ကျေးဇူး ပြုတာ)၊ အညမညပစ္စယော (အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတာ) တို့နဲ့ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွှယ်ပြီး ကျေးဇူးပြုနေကြတာပါလို့ ဟောကြား ထားတာ ရှိပါတယ်။



ဘဝမှာ အလေးအနက်ထားပြီး နေတာမျိုးကလည်း တန်ဖိုးရှိသလို တစ်ခါတလေမှာလည်း ဘဝရဲ့ အမောတွေ ပြေပျောက်အောင် ရယ်စရာမောစရာလေးတွေနဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေတာကလည်း တစ်မျိုး ကောင်းပါတယ်။ မိမိခင်မင်တဲ့ အပေါင်းအဖော်တွေက ရယ်စရာ၊ မောစရာလေးတွေပြောပြီး ရယ်မောအောင် လုပ်နိုင်ရင်လည်း မိမိမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့လက်ဆောင် ရလိုက်သလိုပါပဲ။ ဘဝမှာ ငိုကြွေးနေရတာနဲ့စာရင် ရယ်မောနေရတာက ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မိမိဘဝမှာလည်း မိတ်ဆွေကောင်းတွေရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက် တိုးလာတာဟာ ကိုယ့်လောက ကြီးကျယ်လာတာနဲ့ အတူတူဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းမရှိရင် မိမိရဲ့ လောကကြီးဟာ သိပ်ကျဉ်းမြောင်းသလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ရိုးရိုးသားသားနဲ့ အားလုံးကိုဆက်ဆံမယ်၊ အများအကျိုးကိုပါ အတတ်နိုင်ဆုံးလုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် လူတကာကလည်း လေးစားတဲ့ (Personal Integrity) ရှိလာပြီး မိမိမှာလည်း မိတ်ဆွေကောင်းတွေ အလိုလို တိုးပွားလာတော့ ဆည်းဆာကာလလေးကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ဖြတ်ကျော်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* * * * *

1. The first of the three is the *śāstra* (scripture).

2. The second is the *śāstra* (scripture).

3. The third is the *śāstra* (scripture).

4. The fourth is the *śāstra* (scripture).

5. The fifth is the *śāstra* (scripture).

6. The sixth is the *śāstra* (scripture).

7. The seventh is the *śāstra* (scripture).

8. The eighth is the *śāstra* (scripture).

9. The ninth is the *śāstra* (scripture).

10. The tenth is the *śāstra* (scripture).

11. The eleventh is the *śāstra* (scripture).

12. The twelfth is the *śāstra* (scripture).

13. The thirteenth is the *śāstra* (scripture).

14. The fourteenth is the *śāstra* (scripture).

15. The fifteenth is the *śāstra* (scripture).

16. The sixteenth is the *śāstra* (scripture).

17. The seventeenth is the *śāstra* (scripture).

18. The eighteenth is the *śāstra* (scripture).

19. The nineteenth is the *śāstra* (scripture).

20. The twentieth is the *śāstra* (scripture).

နေ့စဉ်ဘဝလေးထဲမှာပဲ သတိလေးနဲ့နေပေးပါ

ဝိနာလင်း

ခွဲစိတ်နှိုင်းကင်ဆာပါရဂူ



နေ့စဉ်ဘဝလေးထဲမှာပဲ သတိလေးနဲ့ နေပေးပါ

(၁)

စိတ်နဲ့မိတ်ဆွေဖွဲ့ပေးပါ

မတ်လဆန်းရဲ့ အညာနွေဟာ လွမ်းမောဆွတ်ပျံ့ဖွယ် ကောင်းလှတာ အမှန်ပါပဲ။ ကျွန်တော် တာဝန်ယူ ကြည့်ရှုပေးရတဲ့ မိတ္တီလာ တပ်မတော်ဆေးရုံရဲ့ ကုသဆောင်တွေဟာ ရှေးရှေးထဲက ဆောက်ထားတဲ့ တစ်ထပ်ဆောင်လေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘေးပတ်ပတ်လည်မှာ ပန်းခြံနဲ့ လွင်ပြင်ရယ်၊ ဝိုင်းရံထားတဲ့သစ်ပင်တွေကလည်း တောအုပ်လေးသဖွယ် ဖြစ်နေတော့ ဆောင်းအကုန် နွေအကူး သဘာဝရှုခင်းလေးကို လှပစွာ မြင်တွေ့နေရပါတယ်။

ဂိမ္မာန်ခါတွင်း ဆိုပေမယ့် ဆောင်းရိပ်လေးတွေကတော့ ကြွင်းထင်နေဆဲပဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ လေရူးကလေးတွေ တစ်ချို့တစ်ချို့ ဆော့ကစားတဲ့အခါတိုင်း ရွက်ဝါတွေ လေမှာဝဲလို့ ဥဩငှက်ကလေးတွေ နွေဦးတေးသံကို လွမ်းဆွတ်ဖွယ် သီဆိုနေတာကို ကြားရတော့လည်း ပူပြင်းလှတဲ့ ချိန်ခါပေမယ့် နွေဦးရဲ့အလှဟာ နှစ်သက်ဖွယ် ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

စိန်ပန်းနီနီတွေ ပတ္တမြားအဆင်းခြယ်သလို ငှက်တွေ ဝါရောင်လွမ်းပြီး လှည်းလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ဖုန်လုံးကြီးတွေနဲ့အတူ တမာရနဲ့တွေ သင်းပျံ့နေတဲ့ အညာနွေကို ကျွန်တော်နှစ်သက်ပါတယ်။ နွေရောက်တိုင်းလည်း စာတွေပိုပြီး ရေးဖြစ်ပါတယ်။

၁၆၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မိတ္ထီလာကန်တော်ကရေကို သောက်ဖူးသူတိုင်း သုံးခေါက်ပြန် လာရတယ်လို့ ဆိုစကားရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်လည်း ဒီဆိုရိုး လေးက မှန်နေတော့ ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှာ တတိယအကြိမ်မြောက် ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာဆရာဝန်အနေဖြင့် ရောက်ရှိတာဝန်ယူနေရပါတယ်။

မိတ္ထီလာမြို့သို့ရောက်တိုင်း ငယ်စဉ်က နှစ်သက်စွဲလမ်းစွာ ဖတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်နှင်းယုရဲ့ ‘မွေး’ ဝတ္ထုကိုလည်း သတိရမိပါတယ်။ အဲဒီထဲက အဓိကဇာတ်ဆောင် ‘မွေး’ဟာလည်း အဆုတ်တီဘီဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့အတွက် မိတ္ထီလာကိုလာပြီး ဆေး ကုသမှု ခံယူရပါတယ်။ တီဘီရောဂါသည်တွေအတွက် ပူပြင်း ခြောက်သွေ့တဲ့ ဒေသဟာ အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်တာမို့လို့လည်း မိတ္ထီလာမှာ တီဘီအထူးကုသဆောင်တွေ ဖွင့်ထားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ မိတ္ထီလာလွင်ပြင် စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေးအတွက် ဆည်တွေ ဆောက်ပြီး၊ အရိပ်ရအပင်တွေ အများကြီး စိုက်ပျိုးထားတာမို့ ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့ မဟုတ်တော့ဘဲ စိမ်းလန်းစိုပြည်နေပါပြီ။

ကျွန်တော်နေစဉ် *Ward Round* သွားတဲ့ အခါမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ *OPD* ကြည့်ပေးရတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေနဲ့ ဆိုရင် အချိန်ပေးပြီး စကားပြောဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့လည်း တွေးကြည့်မိပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ကင်ဆာဆိုတဲ့ မြစ်ပွားနာ ဖြစ်တယ်လို့ သိလိုက်ရတာနဲ့ ‘သေမင်းရဲ့ ပစ်ခွင်းခြင်း’ ကို ခံလိုက် ရသလို ခံစားမိမှာပါ။



ယခုအခါမှာ တိုးတက်ထွန်းကားနေတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေ၊
ခေတ်မီကင်ဆာဆေးဝါးတွေ၊ အီလက်ထရွန်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုသမှုတွေ၊
ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်ပြီး ကုသတာတွေနဲ့ ကင်ဆာရောဂါအများစုကို
သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်ပြီ ဖြစ်ပေမယ့်
ဝေဒနာရှင်တွေကတော့ ကင်ဆာဆိုတာနဲ့ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းပြီး
ကုသလို့မရတော့ဘူးလို့ပဲ ယူဆကြပါတယ်။ ဆေးရုံကို ရောက်ရှိလာတဲ့
ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေကတော့ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများရဲ့
ရှင်းပြပေးမှုကြောင့် ကုသလို့ရနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိသွားကြပြီး
စိတ်သက်သာရာ ရသွားကြပါတယ်။

ဝေဒနာရှင်အများစုကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ ချစ်စရာ
ကောင်းလှတဲ့ ဓလေ့နဲ့အညီ တရားဖက်ပြီးနေကြတာ များပါတယ်။
ကျွန်တော်ကလည်း တတ်နိုင်သမျှ သတိအမှတ်ကလေးနဲ့ နေပေးပါ။
စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်သွားတဲ့အခါ ဝေဒနာများမှ သက်သာရာ
ရသွားသလို ဝိပဿနာပွားများပြီးလည်း ဖြစ်မှာပါလို့ အားပေးပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့သလို ‘ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဝေဒနာတွေနဲ့
နာကျင်စွာ ခံစားနေရပေမယ့် စိတ်မှာမနာကျင်အောင်နေပါ။ ကိုယ်နှုတ်
ပေမယ့်လည်း စိတ်မနှုတ်ပါစေနဲ့။ တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ စိတ်ရှိမှသာ
ဝေဒနာတွေမှကျော်နိုင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝဆည်းဆာအချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ
အသုံးပြုနိုင်သွားမှာပါ’ လို့ ပြောဆိုနှစ်သိမ့်ရပါတယ်။

စကားလက်ဆုံ ပြောဆိုဖြစ်ကြတဲ့အခါ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်
အများစုက ‘အသက်အရွယ် ကြီးရင့်တာရယ်၊ ဝေဒနာခံစားနေရတာ

၁၃၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ကြောင့်ရယ်၊ ခူးနာ၊ ခါးနာ၊ အကြောတက်တာတွေကြောင့် တရားကို ကြာရှည်စွာထိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး’ လို့ ပြောကြတဲ့အတွက် ကျွန်တော်က မိမိနားလည်သလောက် ရှင်းပြပေးရပါတယ်။

ဝေဒနာရှင် တော်တော်များများဟာ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ‘တရားထိုင်’ဆိုတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းကြောင့် ထိုင်ပြီးမှတ်မှပဲ သမာဓိ ရပြီး တရားမှတ်လို့ရနိုင်တယ်လို့မှတ်ယူနေကြပါတယ်။ တကယ်တမ်း မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ ‘သတိပဋ္ဌာန်’ တရားတော်အရ ထိုင်မှ ရှုမှတ်လို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားတဲ့လာတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစားအသောက်စားနေတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိပ်တဲ့အခါ နိုးတဲ့အခါ မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်နေ့တာဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ၊ စိတ်အမူအရာလေးတွေကို သတိလေးထားပြီး ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။ သတိလေးထားပြီး သိနေတယ်ဆိုရင် ဒီအချိန် လေးတွေဟာ တရားအားထုတ်တဲ့ အချိန်တွေချည်းပါပဲ။

ရိပ်သာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ စေတီပုထိုးမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ အချိန်ကိုပိုင်းပြီး သူ့အချိန်နဲ့သူ တရားထိုင်တယ်၊ တရားရှုမှတ်တယ် ဆိုတာ အစဉ်အလာအတိုင်းအားထုတ်တဲ့ *Formal Meditation Practice* ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ဝေဒနာရှင်တွေကိုပြောပြတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာ နေ့စဉ် ဘဝ *Daily Life* ထဲမှာ ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိလေးထားပြီး ရှုမှတ်တာဟာ သီးသီးသန့်သန့် အချိန်ပေးပြီး အားထုတ်တာ မဟုတ်တဲ့အတွက် *Informal Meditation* လို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။



သတိလေးထားပြီးနေတာဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြား ထားတဲ့ ‘အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း အားထုတ်တာ ဖြစ်တဲ့ အတွက် အလွန်အကျိုးများလှပါတယ်။

ကင်ဆာဝေဒနာလိုမျိုး ရောဂါကြီးကြီးမားမား ခံစားနေရတယ် ဆိုရင် တရားရိပ်သာတွေမှာ သွားပြီး အားထုတ်ဖို့၊ ဆေးရုံမှာလည်း တစ်ဆက်တည်းထိုင်ပြီး အားထုတ်ဖို့က မလွယ်လှပါဘူး။ နံနက် မိုးသောက် အိပ်ရာထတဲ့ အချိန်ကစပြီး ညအိပ်ချိန်အထိ တစ်နေ့တာ လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ အဝင်မခံတော့ဘဲ လှုပ်ရှားသွားလာတာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ကလေးကိုပဲဖြစ်ဖြစ် တတ်နိုင်သရွေ့ သတိကပ်ပြီးရှုမှတ် နိုင်ရင် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းဖို့က မိမိစိတ်ကို လွှတ်သွားစေတဲ့ မေ့မေ့လျော့လျော့စိတ်မျိုး (Absent minded) မဖြစ်ဘဲ တစ်သိတည်း သိနေဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အတွေးတွေ ရှိနေရင် မိမိစိတ်ဟာ ရှုပ်ထွေးနေပါလိမ့်မယ်။ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ သတိလေးကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေနိုင်မှ အတွေးတွေ၊ ခံစားရတာတွေ မရှိတော့ဘဲ စိတ်ဟာ ရှင်းနေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို စိတ်ရှင်းနေတာ ကိုလည်း ဆက်ပြီး သိနေဖို့လိုပါတယ်။

စိတ်ကို စုစည်းလို့ရတဲ့အခါ၊ စိတ်ကို သတိကပ်ပြီး သိနေတဲ့ အခါမှာ မိမိစိတ်ဟာ ငြိမ်သက်အေးချမ်းသွားပြီး သမာဓိ အားကောင်း လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အလွန်ဆိုးတဲ့ ကလေးငယ်လေးကို ထိန်းရ

၁၇၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

သလို၊ နားကျောင်းတဲ့အခါ နားအုပ်ကို ထိန်းရတာနဲ့ အလားတူပါ တယ်။ စိတ်ကိုလည်း သိနေအောင် မိတ်ဆွေဖွဲ့နိုင်မယ်၊ ထိန်းကျောင်း နိုင်သွားမယ်ဆိုရင် တရားကို တစ်ဆက်တည်း ရှုမှတ်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသိအမှတ်လေးနဲ့ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ မိမိစိတ်ဟာ အခုရောက်ရှိ နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်နေရာ 'Now and Here' မှာ ရှိနေတဲ့အတွက် အတိတ်က အကြောင်းတွေကိုလည်း ပြန်ပြောင်းမတွေးမိတော့ပါဘူး။ ဒါကလည်း မည်သူမဆို ကင်ဆာလိုမျိုး ရောဂါဝေဒနာကြီးကြီးမားမား ခံစားနေရတဲ့အခါ အားငယ်လို့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေတဲ့အခါတွေနဲ့ တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်သလို ဖြစ်ရတဲ့အခါမှာ အတိတ်က ဇာတ်လမ်းလေးတွေကိုပဲ ပြန်ပြီး သတိရတွေးတောနေမိတတ်လို့ပါ။

တရားသဘောနဲ့ကြည့်ရင် အတိတ်မှာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခဲ့ရ တာတွေ၊ နာကျင်ခံစားခဲ့ရတာတွေ၊ မေ့မရနိုင်တဲ့ နှောင်ဖွဲ့မှုလေးတွေ ဟာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပြီးတာတွေဖြစ်လို့ အတိတ်မှာပဲ ထားခဲ့တာ ကောင်းပါ တယ်။ အလားတူ မရောက်သေးတဲ့ မိမိ မပိုင်ဆိုင်တဲ့ အနာဂတ် ကိုလည်း မျှော်ပြီးမတွေးတာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

(၂)

ဖြစ်နေတာကို သိနေတာပါ

မိမိရဲ့ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဝကလေးလေး ထွက်လေ၊ ဝင်လေရဲ့ သဘောကို သိနေတာဆိုရင် *Being Mindful*



ဖြစ်နေပါတယ်။ တရားရှုမှတ်တယ်ဆိုတာကလည်း သဘာဝဖြစ်စဉ် 'Natural Process' တစ်ခုကို သိနေတာပါ။ စိတ်ကလေးရဲ့ 'ဖြစ်နေတာကို သိနေတာပါ'။ ဖြစ်အောင် တမင်လုပ်တာလည်း မဟုတ်သလို သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး ဖြစ်နေတာတွေကို မဖြစ်အောင် တားတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

‘ဖြစ်နေတာကို တည့်တည့်သိနေရင် ဖြစ်ပြီးရင်ပျက် ဆိုတဲ့ အတိုင်း သူ့ဟာသူချုပ်သွားတဲ့ ဖြစ်ပျက် အစဉ်သဘောလေးကို တွေ့သွားမှာပါ’။

ရှေးရှေးစိတ်တစ်ခုချုပ်သွားပေမယ့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်လာ ‘အနန္တရပစ္စယသတ္တိ’ နဲ့ အဲဒီချုပ်သွားတဲ့စိတ်က နောက်ထပ် စိတ်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ အထောက်အကူ ပြုသွားပါတယ်။ ဒီလို ဆက်တိုက် ရှုမှတ်သွားရင် ‘ဖြစ်၊ ပျက်’ ဆိုတဲ့ သင်္ခါရသဘောတွေကို လက်တွေ့ သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

လောကရဲ့ နိယာမတွေအတိုင်း ဖြစ်ပြီးပျက်ဖို့သာရှိတော့ မမြဲတဲ့ သင်္ခါရ သဘောကိုက ဒုက္ခဆိုတာ သိလာပါမယ်။ ဖြစ်တာလည်း ဒုက္ခ၊ ပျက်တာလည်း ဒုက္ခဆိုတော့ ဒုက္ခကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားမြင်လာ ရင် ဖြစ်ပျက်တာတွေကို မုန်းလာပြီး၊ ပါရမီတွေ ပြည့်လာတဲ့အခါ မှာတော့ ဖြစ်ပျက်တွေဆုံးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းမရှိသော ‘နိဗ္ဗာန်’ ကို မဂ်ဉာဏ်နဲ့မြင်လာပြီး ဆိုက်ရောက် သွားပါလိမ့်မယ်။

ဝေဒနာရှင်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ တချို့တွေက ဖြစ်၊ ပျက်ကိုသိအောင် ‘လုပ်’နေရတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ‘သိ’နေတဲ့ သဘောလေးကို လုပ်ယူနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တရားအလုပ် လုပ်နေတယ် (Doing Meditation) မဟုတ်ဘဲ သဘာဝဖြစ်စဉ်လေးကို သိနေခြင်း (Being Mindful) သာ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ဖြစ်နေတာကို သိနေတာ’ ဆိုတဲ့အတွက် သထုံဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့မိန့်မှာကြားချက်လေးတစ်ခုကို တင်ပြလိုပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ‘ဖြစ်နေတာကိုပဲ သိပါစေ၊ ဖြစ်အောင် တမင်လည်း မလုပ်ပါနဲ့။ ဖြစ်အောင်လုပ်ရင် လောဘ၊ ပျက်အောင်လုပ်ရင် ဒေါသဆိုတော့ ဖြစ်၊ ပျက်ကိုပဲ သိပါစေ’လို့ မိန့်မှာခဲ့တာဟာ အထူးမှတ်သားဖို့ ကောင်းလှပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်ကိုသာ သိနေတဲ့အခါ မောဟနဲ့ ကိလေသာ ကြားဝင်ဖို့ မရတော့ဘဲ အချိန်တိုင်းဟာ အသိလေးနဲ့ ရှုမှတ်ပြီးနေတာဖြစ်လို့ အလွန်အကျွံကျေးဇူး များလှပါတယ်။

ကျွန်တော် အားပေးတိုက်တွန်းလိုတာက ‘ဖြစ်ပျက် သဘောလေး’ကို အချိန်ရသရွေ့ သတိလေးနဲ့ ရှုမှတ်ထားနိုင်ရင် အရိယာသောတာပန်မဖြစ်သေးခင် သေသွားရင်တောင်မှ သုဂတိ ဘဝမှာ တရားကို ဆက်ပြီးရှုမှတ်လျက်သား ဖြစ်နေမှာပါ။ ဘုရားရှင်လက်ထက်က ရဟန်းတော်တစ်ပါးဟာ တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ပျံလွန်တော်မူသွားတဲ့အခါ နတ်ပြည်မှာ သုမနနတ်သား သွားဖြစ်တဲ့ သာဓကလည်း ရှိပါတယ်။



တကယ်တော့ သေခြင်းတရားဆိုတာကလည်း ကြောက်စရာ
တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှောင်ရှိရင် အလင်းရှိသလို၊ တွေ့ဆုံခြင်းရှိရင်
ခွဲခွာခြင်းဆိုတာရှိသလို၊ အတက်ရှိရင် အကျရှိသလို၊ ဖြစ်ပြီးရင်
ပျက်ရမယ်၊ မွေးဖွားခြင်းရှိရင် သေဆုံးခြင်းရှိရမယ်ဆိုတာ ဓမ္မတာပါပဲ။

သေတယ်ဆိုတာကလည်း ဖျတ်ခနဲ၊ ငိုက်ခနဲ ဖြစ်သွားသလို
ပါပဲ။ သေသွားတဲ့အခါမှာဖြစ်တဲ့ စုတိစိတ်ဟာ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်မှာ
ဟောကြားထားတဲ့ ‘အနန္တရပစ္စယော၊ သမနန္တရပစ္စယော’ ဆိုတဲ့
အတိုင်း စုတိ-ပဋိသန္ဓေ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်
မိမိရဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်အလိုက် အပါယ်ဘုံ၊ နတ်ပြည်၊ လူ့ပြည်
တွေမှာ ပြန်ပြီး ကျင်လည်နေရဦးမှာပါ။

တကယ်တော့ ပဋိသန္ဓေစိတ် (*Rebirth Consciousness*)၊
ဘဝင်စိတ် (*Life-Continuum*)၊ စုတိစိတ် (*Death Consciousness*)
တို့ဟာ သဘောသဘာဝအရ ကုသိုလ် အကုသိုလ်မဟုတ်တဲ့ အဗျာ
ကတစိတ်တွေ ဖြစ်ပြီး ဖြစ်တဲ့အချိန်သာ ကွာခြားသွားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိလေးနဲ့ရှုမှတ်ရင်း သေသွားတဲ့အခါ
မကောင်းတဲ့ဘဝတွေကို ဘယ်လိုမှ မလားရောက်နိုင်ဘဲ သုဂတိဘဝ
ကိုသာ ရောက်ဖို့ရှိတဲ့အတွက် နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိလေး ထားပြီး
နေတာဟာ ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံးနေနည်း ‘*The Best Way of
Living in Daily's Life*’ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းကတော့ ဘဝမှာ လုံခြုံမှုရှိတဲ့ ဝင်းနဲ့ခြံပါတဲ့ အဆောက်
အဦတွေ၊ အမိုးအကာအပြည့်အစုံပါတဲ့ တိုက်ခန်းတွေ၊ နေအိမ်တွေ

၁၇၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ထဲမှာပဲ နေချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝခရီးမှာတော့ မကောင်းတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ မဝင်နိုင်တဲ့ သတိဆိုတဲ့နေအိမ် (The house of mindfulness) မှာနေဖို့က ပို အရေးကြီးပါတယ်။

သတိတရားလေးနဲ့ နေလိုက်ရင် မိမိရဲ့စိတ်ဟာ တစ်ပင်မှ တစ်ပင်ကို ကူးပြီးအစာရှာတဲ့ ငှက်ငယ်လေးတွေလို၊ ဦးတည်ရာမရှိဘဲ သွားကြရတဲ့ ဂျစ်ပစီလူမျိုးတွေလို ရောက်တတ်ရာရာ မရောက်တော့ ပါဘူး။ ဒီလိုပဲ တစ်နေ့တာဘဝမှာ တဖြည်းဖြည်း အကျင့်လေးလုပ်ပြီး သတိဆိုတဲ့ နေအိမ်ထဲမှာ နေစေချင်ပါတယ်။

နံနက်မိုးသောက်လို့ အိပ်ရာနိုးတာနဲ့ မိမိစိတ်ကို တခြား မရောက်စေဘဲ ထွက်လေ၊ ဝင်လေကိုမှတ်ပြီး အသက်ကို ဝအောင် ရှူစေချင်ပါတယ်။ ဒီအခါ သွေးထဲမှာ အောက်ဆီဂျင် ပိုရလာတဲ့ အတွက် နှလုံးသွေးနဲ့ ဦးနှောက်ဟာလည်း လန်းလန်းဆန်းဆန်း ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်လာတော့ မိမိစိတ်လေးဟာလည်း ကြည်လင် လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးမှ မျက်နှာသစ်၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ပြီး ဘုရား ကန်တော့၊ ပရိတ်၊ ပဋ္ဌာန်းရွတ်ပြီး မေတ္တာပို့စေချင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ တာကိုလည်း သတိကိုအဖော်လုပ်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်၊ ဘာဝနာစိတ် လေးနဲ့ နေစေချင်ပါတယ်။

‘ကွေးသောလက် မဆန့်ခင်၊ ဆန့်သောလက် မကွေးခင်’ ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံလည်း ရှိပါတယ်။ ဘာတစ်ခုမှ မသေချာတဲ့ လောကကြီးမှာ သေခြင်းတရားဟာ ချက်ချင်းလည်း ရောက်လာ နိုင်ပါတယ်လို့ သတိပေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မည်သူမဆို



အချိန်မရွေး သေနင်တယ် ဆိုတာကို ဆင်ခြင်ပြီး အချိန်တွေကို
အလဟဿ မကုန်စေချင်ပါဘူး။

မိမိမှာ ကင်ဆာဆိုတဲ့ ရောဂါဖြစ်လာပြီ၊ ဆည်းဆာအချိန်
ရောက်လာပြီဆိုရင် သေခြင်းတရားနဲ့ နီးကပ်လာတော့ အရင်တုန်းက
လုပ်ခဲ့တာတွေကိုလည်း ပြန်မြင်လာမိမှာပါ။ အများအားဖြင့်တော့
လူတိုင်းဟာ ဘဝမှာ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်နေကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။
သူများအတွက် သူများကျေနပ်အောင်၊ သူများ အထင်ကြီးအောင်
နေခဲ့ကြတာပါ။ သေသေချာချာ အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစား ကြည့်ရင်
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြန်မြင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဘဝဆည်းဆာမှာ ဘယ်အလုပ်ဟာ ကိုယ့်အတွက်
အရေးကြီးဆုံးလဲ *What is the Most important thing in life?*
ဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ အရင်တုန်းက အရေးကြီးတယ်လို့ထင်ပြီး
ကိုယ်လုပ်ခဲ့ တာတွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အထင်ကြီးမှုရဖို့ဆိုတာလည်း
ပိုပြီး သိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ဖိနပ်နဲ့ ရေဘူးမပါ နွေခါမှာသိ၊ ဒါနဲ့ နဲ့ သီလမပါ သေခါမှာသိ’
ဆိုတဲ့အဖြစ်မျိုး မရောက်အောင် ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးက ‘ဒါန၊
သီလ၊ ဘာဝနာ’ ပါပဲလို့ စိတ်ထဲမှာသတိထားပြီး စွဲနေစေချင်ပါတယ်။

(၃)

မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ နေစေချင်ပါတယ်

*Read the best book first or you will not have
another chance to read it at all.*

ငယ်ငယ်တုန်းကဖတ်ခဲ့ရတဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှာ ‘အကောင်းဆုံး စာအုပ်ကို အရင်ဖတ်ပါ။ သို့မဟုတ်ရင် အဲဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ဖို့ နောက်တစ်ကြိမ် အခွင့်အရေးရမှသာမဟုတ်တော့ပါဘူး’ လို့ မှတ်သားဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအနေနဲ့လည်း ဘဝမှာအရေးကြီးဆုံး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြည့်ဆည်းပြီး တစ်ဖက်တစ်လမ်းကလည်း မိမိနေရတဲ့ ကာလလေးမှာ မိသားစုတွေအတွက်၊ ဆွေမျိုးမိသင်္ဂဟတွေ အတွက်၊ အများအကျိုးအတွက် တတ်နိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိစိတ်ကိုလည်း သတိလေးထားပြီး မမေ့မလျော့မပေါ့မဆ နေစေချင်တယ်ဆိုရင် မိမိစိတ်နဲ့ မိမိ သဟဇာတဖြစ်ဖို့ မိတ်ဆွေဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိစိတ်နဲ့ မိမိရာခိုင်နှုန်းပြည့် မိတ်ဆွေ ဖြစ်သွားရင် တရားကိစ္စလမ်းဆုံးတဲ့အထိ ရောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သတိလေးထားပြီးနေဖို့၊ မိမိစိတ်နဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ဖို့ ဝေဒနာရှင်တွေကို တွေ့တိုင်းလည်း အားပေးတိုက်တွန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာရှင်တွေကိုယ်တိုင်လည်း တစ်နေကုန်မှ တစ်ချက် လောက် သိသာတာကစပြီး စိတ်မလျှော့ဘဲ ကြိုးစားလိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်နေကုန် တစ်မိနစ်လောက် သတိလေးမြဲလာပါလိမ့်မယ်။ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ကြိုးစားမှတ်လိုက်တော့ ဆယ်ငါးမိနစ်ကနေ တစ်နေ့တာ ကိုယ်လုပ်သမျှတွေကိုလည်း သတိမြဲလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီလို သတိနဲ့နေတဲ့အလေ့အကျင့်က များသွားတဲ့အခါ စိတ်က နှစ်ခုလိုဖြစ်သွားပါတယ်။ မိမိလုပ်နေတဲ့ တစ်နေ့တာအလုပ်တွေကို

လုပ်သွားတဲ့စိတ်ကတစ်ခု၊ အဲဒီလိုလုပ်နေတာတွေကို သိနေတဲ့စိတ်က
နောက်တစ်ခု ဖြစ်သွားပါတယ်။

သတိနဲ့ နေနေတဲ့အတွက် မသိမှုဆိုတဲ့ မောဟနဲ့ကိလေသာတွေ
ကြားမဝင်တော့ဘဲ စိတ်ဟာတည်ငြိမ်အေးချမ်း သွားပါတယ်။
မမေ့မလျော့ဘဲ သတိနဲ့နေတာဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုရခြင်းရဲ့ အကြောင်းလည်း
ဖြစ်ပါတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မပဒ စာစုလေးမှာ -

‘မမေ့မလျော့ခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ကိုရခြင်း၏ အကြောင်းတည်း။
မေ့လျော့ခြင်းသည် သေခြင်း၏ အကြောင်းတည်း။ မမေ့လျော့သော
သူတို့သည် သေသည်မမည်ကုန်။ မေ့လျော့သော သူတို့သည်
သေသည် မည်ကုန်၏။’

*‘Mindfulness is the way to Death-lessness
(Nibbana). Negligence is the way to death. The
mindful do not die while the negligent are as if dead’*

ဒါကြောင့်မို့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များလည်း ‘ဘဝတိုတို
နေညီညို’ ဆိုတဲ့အတိုင်း မရှည်လျားလှတဲ့ ဆည်းဆာကာလလေးမှာ
တစ်ဖက်ကလည်း သတိလေးမြဲ တရားရှုမှတ်လို့နေပြီး တစ်ဖက်
ကလည်း အများအကျိုး၊ လောကအကျိုးကို ကိုယ်တတ်နိုင်သမျှ
သယ်ပိုးလို့ ပါရမီတွေ ဖြည့်သွားစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် အခုရောက်ရှိနေတဲ့ အညာဒေသ မိတ္ထီလာမြို့ရဲ့
နွေရာသီဆည်းဆာဟာ တိမ်ရောင်စုံကွန့်မြူးလို့ လွမ်းမောဆွတ်ပျံ့ဖွယ်

၁၈၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

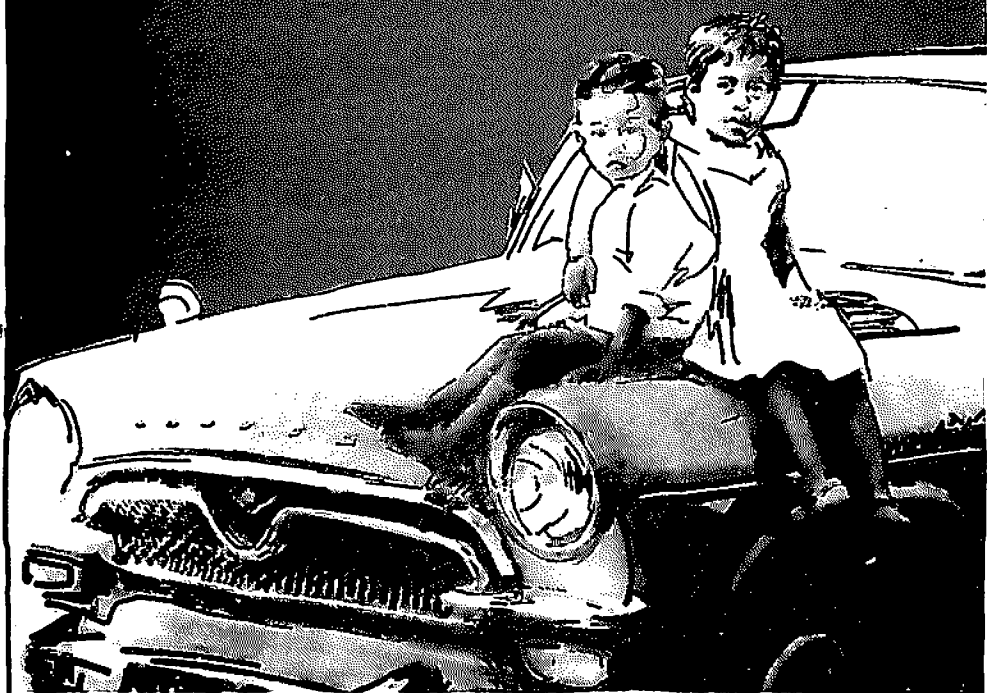
ရာလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်နေ့တာကာလလေးကို ဘဝတစ်ခုနဲ့ ပမာထားကြည့်ရင် ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးရက်လေးတွေဟာ ဆည်းဆာ ကာလလေး (Sun-Set Time) ပါ။ အစရှိရင် အဆုံးဆိုတာလည်း ရှိသလို၊ မွေးဖွားခြင်းရှိရင် သေဆုံးခြင်းဆိုတာလည်း ရှိစမြဲမို့ ဘယ်သူ မဆို ဆည်းဆာကာလလေးကို တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ဆိုက်ရောက် ကြရမှာပါ။

ဝေဒနာရှင်များ အတွက်တော့ စောစီးစွာ တွေ့ကြုံလိုက်ရတဲ့ အတွက် မိမိရဲ့နေ့စဉ်ဘဝလေးထဲမှာ သတိလေးနဲ့ တရားရှုမှတ်ရင်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာနဲ့ ဆည်းဆာကာလလေးကို ကျော်ဖြတ်သွားနိုင် ပါစေလို့ ဆန္ဒမွန်ပြုလိုက်ရပါတယ်။

* * * * *

တစ်ကယ့်အဖော် စိန်လင်း

ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ



တကယ့်အဖော်

(၁)

အနွေးထွေးဆုံး ရင်ခွင်

‘အူဝဲ...’ လို့အော်ပြီး လူ့ဘဝထဲ စရောက်လာကတည်းက အားလုံးဟာ မိဘတွေရဲ့ အုပ်ထိန်းစောင့်ရှောက်မှုအောက်မှာ နေခဲ့ကြရပါတယ်။ နို့ဆာတဲ့အခါ၊ အစာဆာတဲ့အခါတွေမှာ လူကြီးတွေ သိအောင် ပိုပြီး ပူဆာရတော့ ဘဝအစထဲက အဖေနဲ့အမေ၊ အဘိုးနဲ့ အဘွားတွေကို အဖော်လုပ်ပြီး ကလေးငယ်ဘဝကို ဖြတ်သန်း ခဲ့ကြရပါတယ်။ မိုးတွေ ထစ်ချုန်းရွာနေတဲ့အခါ၊ မိုးကြိုးပစ်တဲ့အခါ၊ နေမကောင်းတဲ့အခါတွေမှာလည်း မိဘရင်ခွင်ထဲကိုပဲ ခေါင်းရေ့ အဖော်လုပ်ပြီး နေခဲ့ကြရပါတယ်။ တကယ့်အနွေးထွေးဆုံး မေတ္တာ ရင်ခွင်ပါပဲ။

အရွယ်ရောက်လို့ ကျောင်းနေချိန်မှာလည်း သူငယ်ချင်း အဖော်တွေနဲ့ အတူစား၊ အတူကစား၊ အတူစာသင်ကြတော့ အဖော်အပေါင်းကိုလည်း ခုံမင်လာတတ်ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်တွေ ရောက်တဲ့အခါမှာလည်း အတူတကွပညာသင်ရင်း ခင်မင်ရင်းနှီးလာကြ၊ တချို့လည်း သံယောဇဉ်တွေ ပိုမိုနှောင်ဖွဲ့မိလာကြလို့ သူငယ်ချင်းအဖော်ကနေ စိတ်အနေပြောင်းပြီး ချစ်သူတွေအဖြစ် ရောက်သွားကြတာ တွေလည်း ရှိပါတယ်။

၁၈၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

တက္ကသီလာ မြကျွန်းသာ ဆိုတာကလည်း အားလုံးအတွက်
 ဘဝတစ်ကွေ့မှာ မေ့မရနိုင်တဲ့ ဆုံတွေ့မှုလေးတွေရှိခဲ့တဲ့ နေရာတစ်ခု
 ပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ‘မောင်နဲ့လည်းကျောင်းနေစဉ် x x x ရွှင်ပျော်မြူး
 စိတ်မှာပင် x x x အစဉ်အမြဲစွဲလို့ပဲကွယ် x x x ပျိုမမေ့ပါရှင်’ ဆိုတဲ့
 သီချင်းစာသားထဲကလို ကြင်ဖော်နဲ့အတူ ပျော်ရွှင်ကြည်းနူးခဲ့ရတဲ့
 ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးလေး ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်ဝင်ချိန်ရောက်တော့လည်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့အတူ
 လက်တွဲလုပ်ရတော့ ဘဝမှာ တစ်ဦးတည်းနေလို့ မရဘူးဆိုတာ ကိုလည်း
 သိလာကြရပါတယ်။ ဘဝမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အမှီသဟဲပြုပြီး
 နေရတော့ တချို့သူတွေဆိုလည်း တစ်ယောက်တည်း မနေတတ်
 ကြတော့ဘဲ ခင်မင်တဲ့အဖော်အပေါင်း အများကြီးနဲ့ နေရ တာကိုက
 အလေ့အထလို ဖြစ်နေပါတယ်။

အဖော်ဆိုတာကလည်း သေသေချာချာ စဉ်းစားလိုက်ရင် ဇနီး၊
 ခင်ပွန်း၊ သား၊ သမီး၊ မိတ်သဟ်ဟနဲ့ ခွေးကလေးတွေ၊ ကြောင်
 ကလေးတွေ၊ ခိုကလေးတွေဆိုတဲ့ သက်ရှိအဖော် တွေရှိသလို ရသ
 စာပေတွေ၊ စိတ်ကို ကြည်လင်အေးမြစေတဲ့ ဂီတနဲ့ တရားတိပ်ခွေ
 တွေ၊ ပန်းချီကားတွေ၊ ပန်းပင်လေးတွေ၊ တိဗ္ဗိနဲ့ ဗွီဒီယိုစတဲ့ သက်မဲ့
 အဖော် တွေလည်းရှိပါတယ်။



‘ကင်ဆာ’ လို ရောဂါမျိုး ဖြစ်လာရင်တော့ လူတိုင်းဟာ အားကိုးရာ အဖော်ကို ရှာကြမှာ မေ့တာပါပဲ။ ဒီအခါမှာ မိမိရဲ့ကြင်သူ သက်ထား တွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေက တတ်နိုင် သလောက် အကူအညီပေးမယ်၊ အစားအစာနဲ့ ဆေးဝါးတွေ ယူလာ ပေးမယ်၊ ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးမယ်၊ ကိုယ်မှာ နာကျင်ကိုက်ခဲ တာတွေ ရှိရင်လည်း မိသားစုတွေကနှိပ်နယ်ပေးပြီး တတ်နိုင်သလောက် ပြုစု ပေးကြပါမယ်။ ဒါတွေကလည်း ကိုယ့်အတွက် ခွန်အားသဖွယ် ဖြစ်တော့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တကယ်သေသေချာချာ စဉ်းစားလိုက်ရင် ကင်ဆာလို ရောဂါမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် အကြီးအကျယ် မမာမကျန်းဖြစ်နေတဲ့အခါ မျိုးမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ခံစားရတဲ့ နာကျင်တာတွေ၊ စိတ်ဓာတ် ကျဆင်း တာတွေ၊ စိတ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ပြီး ပူပင်သောကများရတာတွေကို မျှဝေခံစား နားလည်ပေးနိုင်မယ့် အဖော်မျိုးဆိုတာက အလွန်ရှားပါ လိမ့်မယ်။

ဝေဒနာရှင်အများစုကတော့ ‘ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ရက်စွဲများစွာ ထဲက လက်တွဲအတူတူ သွားခဲ့ကြတဲ့ ဘဝကြင်ဖော်’ကိုပဲ ပထမဦးဆုံး ပြေးမြင်မိကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဝေဒနာတွေ ကိုယ်တွေ့ ခံစားလာရမှ ဘဝရဲ့ အားကိုးရာကို ရှာဖွေရင်း တကယ့်အဖော်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

(၂)

ထာဝရ လက်တွဲဖော်

အချိန်ကာလလေးတစ်ခုကျော်လာလို့ စိတ်အေးအေးထားပြီး တွေးကြည့်လိုက်မှ ဆည်းဆာကာလလေးမှာ ကိုယ့်ရဲ့တကယ့်အဖော် (Real Companion) ဆိုတာ ဘာဝနာဆိုတဲ့တရား ရှုမှတ်အားပါပဲ ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဖော်ကမှ ကိုယ့်ကို မြင့်မြတ်တဲ့ ဘုံဘဝတွေဆီ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပို့ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ အဆုံးအစမထင်တဲ့ ဘဝသံသရာ ခရီးမှာ တစ်ကိုယ်တည်း ခရီးသွားနေကြရတာပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တွေ့ဆုံခဲ့ကြရတာတွေကလည်း တကယ်တော့ ခဏလေးပဲ ဆုံမိကြတာပါ။ ယခုဘဝမှာ ဆုံတွေ့ခဲ့ကြသူအားလုံးဟာလည်း ခေတ္တခဏပဲ လာရောက်ဆုံတွေ့ကြပြီး အချိန်တန်တော့ ရှင်ကွဲ၊ ဒါမှမဟုတ် သေကွဲ ကွဲပြီး ကိုယ့်ခရီး ကိုယ်ဆက်သွားနေကြတာပါ။ တရားသဘောနဲ့သာ ယှဉ်ပြီး ပြောရပေမယ့် အလွန်ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်လေး တွေပါ။

ဒါ့ကြောင့်မို့ သံယောဇဉ်ကြီးရတဲ့သူတွေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သံသရာတစ်လျှောက် အတူတကွဆုံဆည်းချင်ရင် ‘နိဗ္ဗာန်’ ကို ရည်စူးပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို အတူတကွ လုပ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကရဲ့အကျိုး၊ အများရဲ့အကျိုးနဲ့ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ တွေရဲ့ အကျိုးကို တတ်နိုင်သလောက် အတူတူ ကူညီဆောင်ရွက်ပေး



တာဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်တွေပဲဖြစ်လို့ ပါရမီဖြည့်ဘက်တွေအနေနဲ့ ဆုတောင်းမယ်ဆိုရင် ဖြစ်လေရာ ဘဝဆက်တိုင်း ဆက်တိုင်း အတူတကွ ဆုံဆည်းရဖို့ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဆည်းဆာ ကာလလေးမှာ ဘယ်သူမဆို ကိုယ် သံယောဇဉ်ကြီးရတဲ့ မိသားစုတွေနဲ့ အတူ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်သွားစေချင် ပါတယ်။

ရန်ကုန်-မန္တလေးလို ခရီးရှည် ရထားစီးနေကြသူတွေဆို သံသရာခရီးရဲ့ သဘောသရုပ်ကို ပိုပြီး ခံစားမိမှာပါ။ တစ်ဘူတာ ရောက်တိုင်း ဆင်းတဲ့သူရှိသလို အတက်ခရီးသည်တွေလည်းရှိလို့ မနေမနား၊ ခရီးသွားနေကြရပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ‘ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ’ဆိုတဲ့ အကြောင်းလေးပါး ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခါ ဘူတာတစ်ခုမှာ ဆင်းပြီး ကျန်နေခဲ့ရပါတယ်။ မိမိဆင်းသွားတော့ ကျန်ခဲ့တဲ့ မိသားစုတွေလည်း သံသရာရထားကို ဆက်ပြီး စီးကြရ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့လည်း ဘူတာတစ်ခုခုမှာ ဆင်းကျန်ခဲ့ ရဦးမှာပါ။ ဒီလိုတွေးမိလိုက်ရင် သံသရာလည်ရတာ၊ ခန္ဓာငါးပါး ရထားတာတွေကလည်း ဒုက္ခဆင်းရဲတွေပဲဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်မှသာ ဒီဒုက္ခအပေါင်းက ချုပ်ငြိမ်းနိုင်မှာကို ပိုပြီး တွေးမြင် လာမိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်လူသားတွေဆိုတော့ ဆည်းဆာကာလ ရက်ကလေး တွေမှာ အားငယ်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ ပူပင်သောကစိတ်တွေကတော့ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစား

၁၈၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နေရသူတွေမှာတော့ ပိုပြီး သောကစိတ်တွေ များနေမှာပါ။ ဒီအခါမှာ မိမိရဲ့စိတ်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ချမ်းမြေ့အောင် မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် စိတ်အင်အားတွေ အရမ်းလျော့နည်းသွားတော့ ဆည်းဆာကာလလေး မှာ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား ရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဆေးပညာသဘောအရ ပူပင်သောကစိတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် က *Catecholamines* ဆိုတဲ့ *Stress* ဟော်မုန်းတွေကို ပိုပြီး ထွက်စေပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းတွေက မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ သိုလှောင် ထားတဲ့ စွမ်းအင် (*Energy*) တွေကို များများသုံးလိုက်တဲ့အတွက် ရုပ်ခန္ဓာမှာလည်း ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား လျော့ကျသွားပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သေးသေး မွားမွား အအေးမိတာတို့၊ အစားအသောက် ပျက်တာတို့ကို ခံနိုင်ရည် မရှိတော့ဘဲ အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်ရောင်၊ တီဘီ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနဲ့ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံ ဝင်လာဖို့အတွက် အခွင့်အရေး ပိုများလာပါတယ်။

ပူပင်သောကစိတ်တွေ လျော့နည်းသွားဖို့နဲ့ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းဖို့က တရားဘာဝနာ ရှုမှတ်မှသာ ရနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါမှ တရားဘာဝနာမရှုမှတ်ဖူးတဲ့ ဝေဒနာရှင်များက ‘ကျွန်တော်တို့ ကျွန်မတို့ တစ်ခါမှတရားမမှတ်ဖူးတော့ ဒီလို တိုတောင်းတဲ့ အချိန်လေးမှာ မှတ်လို့ရနိုင်ပါ့မလား’ လို့ မေးကြပါတယ်။

ကျွန်တော်ကလည်း တရုတ်စကားပုံလေးတစ်ခုကို ကိုးကားပြီး-



Thousand miles long journey starts with single foot-step. ‘ခရီးမိုင်တစ်ထောင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်သောင်းပဲဖြစ်ဖြစ် ခြေတစ်လှမ်း နဲ့ပဲ စ,ရတာပါ။’ ဒီတစ်လှမ်းကိုမှ မလှမ်းနိုင်သေးဘူး ဆိုရင် ကိုယ်သွားလိုတဲ့ခရီးကို ရောက်ဖို့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ တစ်လှမ်း လှမ်းတယ်၊ နောက်တစ်လှမ်း လှမ်းတယ် ဒီလိုပဲသွားကြရတာပါ ...’လို့ အားပေးနှစ်သိမ့်ရပါတယ်။

တစ်မိနစ်လောက်ကစပြီး တရားရှုမှတ်နိုင်လိုက်ရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ကနေ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီအထိ ဆက်တိုက်မှတ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ စပြီး ရှုမှတ်ဖို့ကပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ဝေဒနာရှင် အများစုကတော့ တရားရှုမှတ်ခါစမှာ ညောင်းတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ထုံတာတွေဖြစ်လာတော့ တစ်နာရီ မထိုင်ခိုင်းတော့ဘဲ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်လောက်ကနေ စပြီးရှုမှတ်ဖို့ အားပေးရပါမယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်ရင်းနဲ့ သမာဓိလေး ရလာတဲ့အခါ တရားဟာ သူ့ဟာသူ ဆွဲခေါ်သွားပါတယ်။ ထိုင်ရတာ၊ ရှုမှတ်ရတာ အရသာတွေလာတော့ ညောင်းတာညာတာ၊ ထုံတာတွေကို ကျော်သွားနိုင်ပြီး စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီအထိ တိုးတိုးပြီး မှတ်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါလောက် နာရီဝက်ပြည့်အောင် ဝေဒနာရှင်တွေ ထိုင်လိုက်နိုင်ရင် ‘ငါ နာရီဝက် တရားထိုင်နိုင်သားပဲ’ ဆိုပြီး အားတက်လာပါလိမ့်မယ်။

နေ့ဘက်မှာ တရားရှုမှတ်သလို ညဘက်မအိပ်ခင်လေးမှာလည်း အချိန်လေးနည်းနည်းယူပြီး တရားထိုင်စေချင်ပါတယ်။ အိပ်ရာဝင်တဲ့

၁၉၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

အခါလည်း အသက်ရှူထုတ်ရှူသွင်းနေတာ၊ နှလုံးခုန်နေတာ၊ တောင်တွေးမြောက်တွေး တွေကသိသာပါတယ်။ တစ်နေရာကိုသာ စိတ်ကလေးကို အာရုံစူးစိုက်ထားနိုင်ရင် စိတ်ကလေးလည်း ဘယ်မှ ထွက်မပြေးတော့ဘဲ မိမိထားလိုရာမှာ နေနေပါလိမ့်မယ်။ အစမှာသာ ခက်ပေမယ့် နောက်ပိုင်းအသားကျနေ သွားရင် လွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။

အိပ်ရာဝင်နေချိန် နှာသီးဖျားမှာ လေကလေးတိုးနေတာကို သိအောင်ကြိုးစားနေပေမယ့် စိတ်ကလေးက အလုပ်ခွင်ထဲရောက် လိုက်၊ သံယောဇဉ်တွယ်တာရတဲ့သူတွေဆီရောက်လိုက်၊ ဆေးကုသမှု ခံယူနေတာကိုရောက်လိုက်နဲ့ လျှောက်သွားနေပါလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့လုံး စိတ်ကဟိုရောက်ဒီရောက် ဖြစ်နေပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာတော့ တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ နားလိုက်ပါတော့၊ တော်ပါတော့ *'It is enough today and have a nice sleep'* လို့ မိမိကလည်း *autosuggestion* နဲ့ အကျင့်လေးလုပ်စေ ချင်ပါတယ်။ အကျင့်ရလာရင် စိတ်ကလည်း နှာသီး ဖျားမှာသာရှိပြီး တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ အေးအေး ချမ်းချမ်းလေး အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။

အေးချမ်းစွာ အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါ အိမ်မက်ဆိုးတွေ၊ သောကဖြစ်စရာ အိပ်မက်တွေ မမက်တော့ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း တင်းအား *Tension* တွေမရှိဘဲ ခန္ဓာကိုယ်က အကြောအခြင်တွေ လျော့ပြီး *Relax* ဖြစ်နေလို့ နာရီနည်း နည်းသာအိပ်ရရင်တောင် နံနက်မှာ လူကလန်းဆန်းပြီး အားပြည့်၍ လန်းနေပါလိမ့်မယ်။



စာဖတ်သူများကိုလည်း မအိပ်ခင်လေးမှာ တရားရှုမှတ်တာကို အကျင့်လေးထားလို့ လုပ်စေချင်ပါတယ်။

(၃)

မလျှော့မတင်း စောင်းကြိုးညှင်းသို့

တရားရှုမှတ်ရာမှာလည်း ဝေဒနာရှင်များအနေနဲ့ မိမိကို ပင်ပန်း ဆင်းရဲစေနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးကို ရွေးပြီး မထိုင်စေချင်ပါဘူး။ တောက်လျှောက်မှတ်နိုင်အောင်လို့ မိမိအတွက် အဆင်ပြေမယ့် ပုံစံမျိုး နဲ့ပဲ ထိုင်သင့်ပါတယ်။

သမာဓိရလွယ်အောင် ထိုင်ပြီးမှတ်ဖို့ ပြောရပေမယ့် မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ဟာ သွားလာတဲ့အခါ၊ ရပ်နေတဲ့အခါ၊ ယုတ်စွာအဆုံး အိမ်သာတက်နေတဲ့အခါမှာပါ ရှုမှတ်လို့ရတဲ့အတွက် ထိုင်တဲ့ အနေအထားကို သိပ်ပြီး ကြောင့်ကြ မစိုက်စေချင်ပါဘူး။ သက်သာသလိုပဲ ထိုင်စေချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ပြီးသက်သာလွန်း ရင်လည်း အိပ်ငိုက်သွားတတ်တော့ သတိလေးထားဖို့ အမြဲပြောပေး နေရပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း ‘မလျှော့မတင်း၊ စောင်းကြိုးညှင်းသို့’ ဆိုပြီး ဥပမာပေးထားပါတယ်။ တရားရှုမှတ်ရင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ် လာရင်လည်း ခဏလောက်တော့ နားစေချင်ပါတယ်။ ဒီလို နားရင်းမှ ခဏအိပ်ချင်တယ်ဆိုလည်း အိပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကိုရှုပြီး ထွက်သက်၊ ဝင်သက်ကို ဆက်မှတ်စေချင်ပါတယ်။

သတိလေးထားပြီး တရားအမှတ်လေးနဲ့ တစ်နေ့တာအတွင်း နေရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ သွားရင်း၊ လာရင်း၊ စားရင်း၊ သောက်ရင်း တစ်ခဏလေးဖြစ်ဖြစ် နှလုံးသွင်းပြီး နေလိုက်ရင် အကာလိကော 'Immediate result' အချိန်မလင့် အကျိုးပေးတယ်ဆိုတဲ့ တရားဂုဏ်တော်အတိုင်း အေးချမ်းမှုကို ချက်ချင်းရရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုလေးဟာ ဘယ်လောက်ပဲတိုတောင်းပါစေ အလွန်တန်ဖိုးရှိလှပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ စာဖတ်သူများအတွက် အခြေခံအကျဆုံး ထွက်လေ ဝင်လေဆိုတဲ့ တိုးမှုသဘောလေးကို ရှုတဲ့ အာနာပါန ကျင့်စဉ်လေးကို တင်ပြလိုပါတယ်။ လူတိုင်မှာ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ မွေးဖွားတဲ့ အချိန်ကစပြီး သေဆုံးချိန်အထိ အမြဲဖြစ်နေတာပါ။ ‘သတိမမူ ဂူမမြင်’ ဆိုသလို သတိမထားမိလို့ မသိရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးမှလည်း ... ‘မိမိနှာသီးဖျားကို ဉာဏ်နဲ့စောင့်ကြည့်လိုက်ရင် ဝင်တော့ ထိသလို၊ ထွက်တော့လည်း ထိပြီး ထွက်မယ်။ ထိတာကို သိသိနေတဲ့အခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ မဝင်တော့လို့ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီးတွေ ငြိမ်းတယ်။ ငြိမ်းတော့ အေးမြသွားမယ်။ ဒီလို ရှုမှတ်တဲ့အခါ မထိခင် ကလည်း သိလို့ မဖြစ်သလိုထိပြီးပြန်တော့လည်း သိလို့မဖြစ်ဘူး။ ထိတုန်းခဏ၊ ထိဆဲခဏကိုသာ သိလို့ဖြစ်တယ်။ ဒါကိုပဲ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်သိတာလို့ ဆိုရမယ်။ အဲဒီလို တစ်ထိတည်းထိနေတာကို



တစ်ဆက်တည်း သိနေအောင်၊ ၂၄ နာရီ တစ်စပ်တည်းရအောင် အားထုတ်စေချင်တယ် ...’

‘တရိပ်ရိပ်နှင့် နှာသီးဖျားမှာ ထိလိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘာဝကို တစ်ဆက်တည်းမြင်အောင် ရှုနိုင်ရင် ဝိပဿနာသမာဓိအား တစ်စထက်တစ်စ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်၊ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ နှာသီးဖျားတွင်သာမက ခန္ဓာကိုယ်မှာ လည်း အလိုလိုတရိပ်ရိပ် တရွရွဖြစ်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။’

တစ်ကိုယ်လုံး တရိပ်ရိပ်တရွရွ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အနိစ္စသဘောကို ကောင်းစွာသိမြင်သွားရင် ဒုက္ခနှင့် အနတ္တဟာလည်း ပါးစပ်ကဆီစရာမလိုဘဲ အလိုလိုထင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဆက်လက်ပြီး ဆရာတော်မှ ‘ထိတာက ရုပ်၊ ထိတာကို သိတာက နာမ်ဆိုတော့ ထိတာကိုအမြဲသိနေလျှင် ရုပ်နဲ့ နာမ်သာ ရှိပါလားလို့ သိသွားပါလိမ့်မယ်။ ရုပ်နာမ်မှလွဲလို့ ‘ငါ’ ‘သူတစ်ပါး’ ‘ယောကျာ်း’ ‘မိန်းမ’ မရှိဘူး ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် သိသွားပါမယ်။

ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ဘာမျှမရှိ ပါလားလို့ သိတဲ့အသိကို နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် 'knowledge of the distinction between mind and body' လို့ခေါ်တယ် ...’

ဆိုပြီး နားလည်လွယ်အောင် ဟောပြောလေ့ရှိပါတယ်။

၊
၊

၁၉၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ ဆက်လက်ရှုမှတ်အားထုတ်မယ်ဆိုရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဉာဏ်မှတစ်ဆင့် အကြောင်းအကျိုးကိုသိသော ပစ္စယ ပရိက္ခဟဉာဏ် 'knowledge of the cause of arising of mind and body' ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တွေဟာ ၎င်းတို့ရဲ့ သဘာဝအလျောက် ကြောင်းကျိုး ဆက်နွယ်လို့ ဖြစ်ပျက်နေတာကလွဲပြီး ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက် နေအောင် ဖန်တီးပေးတဲ့ တန်ခိုးရှင်၊ ဖန်ဆင်းရှင်၊ အတ္တဇီဝ တို့မရှိဘူးဆိုတာလည်း သိမြင်လာပါမယ်။ ဒီလိုကြောင်းကျိုး ဆက်နွယ်ပြီး ဖြစ်နေတာကို သိမြင်သွားတဲ့အခါ သေလျှင်ဘဝပြတ်ဆဲ သွားတယ် ဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒအမြင် 'Nihilism' နှင့် ထာဝရတည်မြဲတယ် ဆိုတဲ့ သဿတအမြင် 'View of eternalism' တို့ဟာ မှားယွင်း ကြောင်း သိမြင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စယပရိက္ခဉာဏ်ရဲ့ နောက်မှာတော့ သမ္မသနဉာဏ် 'knowledge of the three characteristics of impermanence, sorrow and non-existence' စသော ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တို့ဖြစ်ပြီး အဆုံးမှာ အနတ္တသဘာဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်လို့ တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လွင်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ရှုမှတ်ရာမှာလည်း သမထကိုအခြေခံပြီး ဝိပဿနာကို ကူးပြောင်းရှုမှတ်နိုင်လို့ ဝိပဿနာအခြေခံမှ အားထုတ်ခြင်းဖြင့်လည်း ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုဆိုတဲ့ အနတ္တသဘာဝကို သိမြင်နိုင်ပါတယ်။



တရားရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ... တစ်နေ့မှာ ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ် ရှုမှတ်နိုင်လည်း မနည်းလှပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေဟာ တစ်မိနစ်ကို ပုံမှန်အသက်ရှူတာ ဆယ့်နှစ်ကြိမ်လောက် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဆယ့်နှစ်ကြိမ်လောက်ကိုပဲ သတိမပြတ်အောင် တစ်ဆက်တည်း မှတ်နိုင်နေရင်ကိုပဲ တော်တော်အကျိုးများလှပါပြီ။

အလေ့အကျင့်ရလာတဲ့အခါ လောဘစိတ်လေးတွေ ဝင်လာတယ်။ သောကစိတ်လေးတွေ ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင်တောင်မှ ‘ငါ့ရဲ့ သဏ္ဌာန်မှာ လိုချင်စိတ်တွေဖြစ်နေတယ်။ ပူပင်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်’ လို့ သိလိုက်ပြီး ချက်ချင်းပဲ ထွက်သက်၊ ဝင်သက်မှာ စိတ်ကို ပြန်ထားလိုက်နိုင်ရင် မိမိစိတ်ဟာလည်း တဖြည်းဖြည်း အေးချမ်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ၊ ကိလေသာစိတ်တွေ ဝင်တာ တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးလာပြီး တစ်နေ့တာ တစ်လျှောက်လုံး မှာ ကြည်လင်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်လေးနဲ့ နေသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြင်ပအဖော် ‘External Companion’ တွေဖြစ်တဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေက အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကိုယ့်ကို အားပေးနိုင်ကြပေမယ့် တကယ်တမ်း မျှဝေခံစား နားလည် ပေးမယ့် အဖော်မျိုးက အလွန်ရှားတယ်ဆိုတာ ဆည်းဆာကာလလေးမှာ ပိုသိလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံး ဆည်းဆာရက်ကလေးမှာ ‘ဘာဝနာဆိုတဲ့ အနီးဆုံးအဖော်ကမှ ကိုယ့်ရဲ့ တကယ့်အဖော်’ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ အလင်းတိုင်ထွန်းပြီး စာရေးနေတာနဲ့ အလားတူပါတယ်။ စာရေးလို့ကောင်းနေတုန်း ဖယောင်းတိုင်မီးငြိမ်းသွား သလို လှုပ်ရှားအလုပ်လုပ်နေဆဲ၊ လုပ်ဖို့အလုပ်တွေအများကြီး ကျန်နေဆဲမှာပဲ ဘဝတစ်ခုဟာ အဆုံးသတ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ငယ်ရွယ်သူများမဆိုထားပါနဲ့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ပြီ ဖြစ်တဲ့ အဘိုးအဘွားတွေတောင် ဘယ်သောအခါမှမပြီးစီးနိုင်တဲ့ ဘဝရဲ့မျှော်မှန်းချက်တွေ၊ သားသမီးတွေရဲ့အရေးတွေ၊ ဘုရားဆောက် ကျောင်းတည်တာတွေ ဆောင်ရွက်နေရင်းနဲ့ပဲ ဘဝတစ်ခုကို စွန့်ခွာသွားရ စမြဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဘဝဆည်းဆာမှာ ဝေဒနာရှင်များလည်း မိမိကိုယ်နဲ့ ဘာဝနာရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကို အတူတူရှိအောင် ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်နဲ့ မိမိစိတ် တကယ့်ကို သဟဇာတ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ဆည်းဆာကာလလေးကို ချမ်းမြေ့စွာ ကျော်ဖြတ်လို့ ရသွားပါပြီ။

မိမိရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်တွေမှာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ဘာဝနာ အဖော်နဲ့ သံသရာခရီးကိုလျှောက်တာဟာ စိတ်အချရဆုံး၊ အလုံခြုံဆုံး အဖော်နဲ့ ခရီးသွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆည်းဆာမှာ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ အနှစ်သာရ ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေသွားဖို့ဆိုရင် ‘တရားကိုပဲ ကြိုးစားရှုမှတ်ပါ’လို့ မှာချင်ပါတယ်။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေကိုလည်း ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်ပေးခဲ့ပါ။ ဒီလိုဆိုရင် မိမိရထားတဲ့ဘဝကို ကျေနပ်မှုရပြီး ကြည်လင်အေးမြစွာနဲ့ ဆည်းဆာရက်လေးတွေမှာ အဆင်ပြေစွာနေလို့ရသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ်တွေ့တရား
ဝိနိလင်း

ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ

ဗိုလ်မှူး ကျော်ငြိမ်း (ကွယ်လွန်) ၏ ကိုယ်တွေ့တရား

ဒီဓမ္မစာစုလေးဟာ ၁၉၇၁ ခုနှစ်က ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး
လေတပ်စခန်း၊ မင်္ဂလာဒုံမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်၏
ဘိုးလေး ဗိုလ်မှူးကျော်ငြိမ်း မကွယ်လွန်မီက ကိုယ်တိုင်ရေးသွားခဲ့တဲ့
မှတ်တမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘိုးလေးဟာ ၁၉၂၈ ခုနှစ်တွင် ဖွားမြင်ခဲ့ပြီး
အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ်မှာ မြန်မာ့တပ်မတော်(လေ) သို့ စတင်
ဝင်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကွယ်လွန်ချိန် အသက် ၄၃ နှစ်အထိ ၂၆ နှစ်ကြာ
ထူးချွန်စွာစစ်မှုထမ်းခဲ့ပြီး အင်္ဂလန်နှင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွေမှာလည်း
လေကြောင်းအတတ်ပညာများကို ဆည်းပူးခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝရဲ့အကောင်းဆုံးအချိန် ၃၉ နှစ်အရွယ်မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ
ကင်ဆာရောဂါရှိနေတာကို သိရှိလိုက်ရပါတယ်။ ဒီရောဂါကတော့
ခံတွင်းနှင့် လည်ချောင်းတွင်းမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ အသားပိုဆိုးအမဲ ဖြစ်ပွားမှာ
'Malignant Melanoma' ပါ။ ဘိုးလေးဟာ သူ့ရောဂါကို
တပ်မတော်ဆေးရုံကြီး၊ မင်္ဂလာဒုံနှင့် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ကင်ဆာအထူးကု
ဆေးရုံကြီးဖြစ်တဲ့ 'Hammersmith Hospital' မှာ ဆေးကုသမှု
ခံယူခဲ့ပါတယ်။ ကင်ဆာ ရောဂါ ဖြစ်တယ်လို့ သိသိခြင်း အားငယ်ပြီး
စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခဲ့ပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မတည်မြဲတဲ့
သဘာဝဓမ္မကို သိရှိလက်ခံပြီး အေးချမ်းတည်ငြိမ်စွာနဲ့ ရင်ဆိုင်
သွားခဲ့ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ နေနိုင်သမျှ နောက်ဆုံးရက်တွေမှာလည်း

တရားစာပေများကို ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း ရှုမှတ်အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ရှုမှတ်အားနဲ့ပဲ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေရော၊ သေခြင်းတရားနဲ့ နီးကပ်နေတဲ့ ဆည်းဆာကာလ လေးကိုပါ တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဘိုးလေးဟာ မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးရုံမှာ ဆေးကုသမှု ခံယူနေစဉ် အတွင်း သေခြင်းတရားကို တရားသဘောနဲ့ တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့တာတွေကို ကိုယ်တွေ့မှတ်တမ်းအနေဖြင့် ရေးခဲ့ပါတယ်။ မကွယ်လွန်မီ ရေးသွားခဲ့တဲ့ စာစုလေးများကို ကျန်ရစ်သူဇနီး ဒေါ်ရင်ရင်မြနှင့် မိသားစုက ‘ကိုယ်တွေ့တရား’ အမည်နဲ့ စာအုပ်ရိုက်နှိပ် ဓမ္မဒါနပြုခဲ့ပါတယ်။

ဘိုးလေးမဆုံးခင် ဆည်းဆာကာလလေးမှာ ကျွန်တော်နဲ့ ခေတ္တဆုံတွေ့လိုက်ရတာမို့ အဲဒီအဖြစ်အပျက်လေးတွေကို အတော်အတန် မှတ်မိနေပါတယ်။ ဘိုးလေးဟာ နဂိုကပင် အေးချမ်းသိမ်မွေ့သူ ဖြစ်တော့ ရောဂါဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း တရားစာပေများ ဖတ်ရှုပြီး ပုတီးစိပ်၊ တရားမှတ်ရင်းနဲ့ ဝေဒနာတွေကို သည်းခံပြီး နေခဲ့ရှာပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘိုးလေးရဲ့သားကြီး ကိုအောင်ကျော်ငြိမ်းနဲ့ မင်္ဂလာဒုံဆေးရုံကြီး အရာရှိကုသဆောင်သို့ ထမင်းပို့လိုက်သွားတဲ့အခါမှာလည်း အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာပဲ တရားရှုမှတ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုလည်း စာကြိုးစားဖို့၊ လိမ္မာဖို့ ဆုံးမသလို ဆရာဝန်ကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ဖို့လည်း တိုက်တွန်းရှာပါတယ်။



မကွယ်လွန်ခင်မှာ အစားအသောက် မဝင်တာနဲ့ ရောဂါ ဖိစီးတာတို့ကြောင့် တဖြည်းဖြည်းအားနည်းလာပြီး အရိုးပေါ် အရေတင်သလိုပဲ ရှိပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်ဆေးရုံမှာ ဘိုးလေးနဲ့ ဆုံတွေ့တဲ့အခါတိုင်း ပါးစပ်ဟပြီး ပြရှာပါတယ်။ အသားပိုဆိုးအမဲ ကင်ဆာရောဂါဟာ အာခေါင်တွင်းနှင့် အာသီး (Tonsils) မှာ မျှော့အနက်ကြီး တွယ်ကပ်သလိုဖြစ်နေပြီး ခံတွင်းတစ်ခုလုံးမှာ အမည်းစက်များနဲ့ ပျံ့နှံ့နေပါတယ်။ ၁၉၇၁ ခုနှစ် မေလ ငါးရက် နေ့မှာတော့ တရားရှုမှတ်ရင်း အေးချမ်းစွာ ဘဝတစ်ပါးသို့ ကူးပြောင်း သွားခဲ့ပါတယ်။ အခုအခါ မြင့်မြတ်သောဘုံဘဝတွေမှာ ရောက်ရှိ ကျင်လည်နေမယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။

ဘိုးလေးရေးခဲ့တဲ့ ဒီဓမ္မစာစုလေးဟာ ဝေဒနာရှင်များအတွက် မျှဝေပေးမယ်ဆိုရင် အားကျဖွယ်၊ အတုယူဖွယ်ဖြစ်ပြီး အကျိုးရှိမယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်တဲ့အတွက် ဗိုလ်မှူး ကျော်ငြိမ်း၏ သားကြီး ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး အောင်ကျော်ငြိမ်း (ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ လေကြောင်း ပို့ဆောင်ရေးဦးစီးဌာန) နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရာမှာ လိုလိုလားလားပဲ ခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကင်ဆာရောဂါ ကုသမှုခံယူခဲ့တာတွေ၊ တရားရှုမှတ်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ လိုအပ်တာများကို ဖြည့်စွက်ပြီး အမှတ်တရ ပြန်လည်ဖော်ပြအပ်ပါတယ်။

(၁)

သေမင်း၏ သတိပေးမှုကို ရုတ်တရက် ရရှိခြင်း

ကျွန်တော်ဟာ အတော်ကျန်းမာရေးကောင်းသူ တစ်ယောက် ဖြစ်သလို ကျွန်တော့်ဘဝဟာလည်း အစစအရာရာ ဆိုသလို ပြေလည်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အခေါ်ခံသူဖြစ်ပြီး ရံဖန်ရံခါ ဘုရားသွား၊ ကျောင်းတက်ရုံနှင့် ညတိုင်းအိပ်ရာထဲမှာ ပုဆိန်ပေါက် ဘုရားရှိခိုးရုံထက် မပိုခဲ့ပါ။

တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်၊ ၁၉၆၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလအတွင်းမှာတော့ ယောက္ခမကြီးက သူ၏မြေးများကို ရှင်ပြုပေးရာ ကျွန်တော့်ကိုလည်း ပဉ္စင်းဘောင်တက်စေချင်တယ်လို့ ဆန္ဒပြုလာပါတယ်။

ကျွန်တော်ကလည်း စိတ်ပါလက်ပါပင် ပဉ္စင်း ဝတ်လိုက်ပါ တယ်။ ကိုးရက်တိတိ သင်္ကန်းဝတ်ပြီး ကိုးမိုင်ဆရာတော် ဦးတေဇနိယ ရဲ့ တပည့်အဖြစ် အကျအန တရားထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ထူးခြားမှု တစ်စုံ တစ်ရာ ရှိလာလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း မမျှော်လင့်ခဲ့ပါ။ ညောင်းခြင်း၊ နာခြင်း၊ ကျင်ခြင်း၊ ယားခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး ဆရာဘုန်းကြီး ၏ အမြဲမပြတ်စောင့်ကြည့်နေမှုကြောင့် မလှုပ်ရဲဘဲ သည်းခံနေရာက ထိုညောင်းခြင်း အစရှိသည်တို့ ပျောက်ကင်းသွားတတ်ကြောင်း သိခဲ့ရုံမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုလ္လဘရဟန်းမှထွက်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင်လည်း လူအများ နည်းတူ ကိုယ့်ကိစ္စနှင့်ကိုယ် သွားလိုက်၊ လာလိုက်၊ စားလိုက်၊



သောက်လိုက်၊ ပျော်လိုက်၊ ပါးလိုက်နဲ့ နေခဲ့ပါတယ်။ ‘အို-တရား
ဆိုတာ ကြီးလာတော့လည်း ရလာမှာပေါ့။ အခု ငါ့မှာ အိမ်ထောင်
ရက်သားနဲ့ မဟုတ်လား၊ တရားရပြီး တောထွက်လို့ ဖြစ်နိုင်တော့
တာလည်း မဟုတ်’ ဟု စိတ်ကူးကာနေခဲ့သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်အယူအဆနှင့်ကိုယ် သွားလာနေထိုင်၍ အချိန်
ကုန်လွန်စေခဲ့ပါတယ်။ သို့နှင့် ၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ နှစ်လယ်လောက်
အရောက်တွင် နံနက်မျက်နှာသစ်သည့်အခါတိုင်း ခံတွင်းမှ သွေးစ
ကလေးများ ထွက်လာတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ‘အူလွန် ဝမ်းချုပ်လို့
လည်ချောင်းကွဲတာထင်ပါရဲ့’ ဟု တွေးလုံးထုတ်ကာ ဂရုမစိုက်ခဲ့ပါ။
ကျွန်တော့် အမျိုးသမီးကတော့ ‘ဆရာဝန်လေး ဘာလေး ပြကြည့်
ပါဦး’ ဟု အကြံပေးခဲ့သော်လည်း မယူခဲ့ပါ။

၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလကုန်ခါနီးတစ်ရက်တွင် ယောက္ခမကြီး
အတွက် ဆေးဝယ်ထားသည်ကို တိုက်သင့်၊ မတိုက်သင့် မေးမြန်း
ပြသရန် မိတ္တီလာလေတပ်ဆေးခန်းသို့ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးမှူး
ဗိုလ်မှူး တင်အောင်ဟာ ခင်မင်တတ်သူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အား ‘ဘာလာလုပ်တာလဲဗျ’ ဟု မေးရာ ‘သြော်-
ဆရာဝန် ဆိုတော့ သူများမကျန်းမာတာတွေသာ မေးနေရလို့ အခု
ကျွန်တော်က ဆရာဝန်နေကောင်းရဲ့လားလို့ လာမေးတာပါ ...’ ဟု
နောက်လိုက်မိပါသေးတယ်။ ပြီးမှ ဆေးကိုပြကာ မေးစရာများ မေးပါ
တယ်။ ဆရာတင်အောင်က ကျွန်တော်ပြသော ဆေးကို ‘တိုက်လို့ရပါ
တယ်ဗျာ’ လို့ ပြောပါတယ်။

ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်မှန်းမသိပါ။ စိတ်ထဲမှာ မေးချင်လှတာနဲ့ ‘ဆရာ ကျွန်တော်မနက်တိုင်း မျက်နှာသစ်ရင် ပါးစပ်ထဲက သွေးစ၊ သွေးနု ထွက်လာတာကို တွေ့ရတယ်။ ဘာများဖြစ်တယ် မသိဘူး’ လို့ ပြောလိုက်မိပါတယ်။ ဗိုလ်မှူးတင်အောင်က ချက်ချင်းပင် ဂရုတစိုက်ဖြင့် ‘ပြစမ်း၊ ပြစမ်း၊ ကြည့်ရအောင်၊ ပါးစပ်ဟ’ ဟု ပြောရင်းဆိုရင်း ဓာတ်မီးဖြင့်စစ်ဆေးကြည့်ပါတယ်။ ထို့နောက် ‘ဟာ...အာသီး ‘Tonsil’ ရောင်နေတာပဲ၊ ဆေးထိုးပြီး အနားယူဗျာ၊ နောက် သုံးရက်နေတော့ လာခဲ့ပါဦးဗျာ’ လို့ ပြောပါတယ်။

ကျွန်တော်ကလည်း ‘ထုံးစံအတိုင်း ကုသတာပါပဲလေ၊ ပျောက်သွားမှာပေါ့ ...’ ဟု ခပ်ပေါ့ပေါ့ပင် နေလိုက်ပါတယ်။ နောက်သုံးရက်အကြာ သွားပြတဲ့အခါ-

‘ဟစမ်း ပါးစပ်၊ အဲ...ရောင်တာတော့ကျသွားပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားခံတွင်းထဲမှာ ဘာကြီးကပ်နေတာလဲ၊ မျှောနဲ့တူသမျှ’ ဟု ပြောရာ ကျွန်တော်လည်း နောက်နေသည်ဟုပင်ထင်မိ၍ ရယ်မောနေပါသေးတယ်။

ဆရာ တင်အောင်သည် ခပ်တည်တည်ဖြစ်သွားပြီး ‘နောက်နေတာမဟုတ်ဘူးဗျ၊ တကယ်ရှိတာ၊ မိတ္တီလာ စစ်ဆေးရုံကြီးက ဆရာ မင်လာဆီ သွားပြပါဦးဗျာ...’ ဆိုပြီး စာရေးပေးလိုက်ပါတယ်။

မိတ္တီလာ စစ်ဆေးရုံသို့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပင် ကားမောင်း၍ သွားပါတယ်။ လမ်းတွင် ‘ဘာများလဲတော့မသိ၊ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တော့ မဖြစ်တန်ကောင်းပါဘူး’ လို့ တွေးနေပေမယ့် စိုးရိမ်မှုတော့ အနည်းငယ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။



ဆေးရုံအရောက်တွင် ဆရာမင်လာက ကျွန်တော့်အား ကြည့်ရှု
စစ်ဆေးပြီး အသက်ကိုမေးပါတယ်။ ခေါင်းကိုလည်း ဖြည်းဖြည်းလေး
ခါလိုက်ပါတယ်။ ပြီးမှ မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးရုံကြီးမှ နား၊ နှာခေါင်း၊
လည်ချောင်း ကုသမှုပါရဂူ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး မောင်မောင်မြင့်နှင့်
သွားရောက်ကုသရန် Referral letter ရေးပေးလိုက်ပါတယ်။

အိမ်အပြန်လမ်းတစ်လျှောက် လူကသာ ကားမောင်းနေရပေမယ့်
စိတ်ထဲကတော့ မကောင်းလှပါ။ ‘ရိုးရိုးအနာပဲဖြစ်ပါစေ၊ ဖွဟဲ့ လွဲစေ၊
ဖယ်စေ၊ ကင်ဆာတော့ မဟုတ်ပါစေနဲ့၊ အခုတစ်လော ကင်ဆာ
ဖြစ်နေတဲ့ လူကလည်းများသနဲ့’ ဟု တွေးလုံးပေါ်ခဲ့ပါတယ်။
‘သံသယ ရှိနေရင် စိတ်ဆင်းရဲနေရမယ်၊ ရန်ကုန်သို့ဆင်း၍သွားပြမယ်’
လို့ပြောတော့ အိမ်သူ၊ အိမ်သားများ မျက်နှာတော့သိပ်မကောင်း
ကြပါ။ သို့ပေမဲ့လည်း ‘သွားပြီး စစ်ဆေးလိုက်တာ ကောင်းတာပေါ့
ဘာမှဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး...’လို့ ကျွန်တော့်အား စိတ်သက်သာမှု
ရအောင် ပြောကြ ပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ မျက်နှာသစ်ချိန်မှာတော့ စိတ်ထိခိုက်၍လား
မသိ၊ သွေးအတော်များများပင် ထွေးပစ်ရပါတယ်။ သွေး မြင်လိုက်
ရတာနှင့် ‘အင်း၊ ငါတော့ သေနာပေါ့ပြီ၊ သေရတော့မှာပါလား’ဟု
ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မိပါတော့တယ်။ အလုပ်သွားခါနီး အိမ်နှင့်
ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်၍ ‘သားမယားတွေနဲ့ ကွဲရတော့မှာလား’
ဟူသော စိတ်ဝင်လာပြီး မျက်ရည်တွေ ဖြိုင်ဖြိုင်စီးဆင်းလာပါတော့
တယ်။ သို့သော် ခဏမျှသာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ထိန်းကာ

၂၀၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

‘ရေရာသေချာသေးတာမှမဟုတ်ဘဲ လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်’လို့ မိမိကိုယ်မိမိ အားပေးခဲ့ရပါတယ်။

ရန်ကုန်သို့ ၁၉၆၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလဆန်းတွင် ရောက်ရှိပြီး မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးရုံကြီးတွင် တက်ရောက် စစ်ဆေးကုသမှု ခံယူ ခဲ့ပါတယ်။

အာခံတွင်းမှ အသားစ ‘Biopsy’ ယူပြီး လလယ်လောက် တွင် ကျွန်တော့်ရောဂါမှာ အသားပိုဆိုးအမဲ ကင်ဆာရောဂါ ‘Malignant Melanoma’ တစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း သိလိုက်ရပါတော့ တယ်။ ယခင် ရောဂါတစ်ခုခုတော့ဖြစ်မယ်လို့ တွေးမိထားသော်လည်း ‘ကုလျှင် ပျောက်နိုင်သောရောဂါ ဖြစ်ကောင်းပါရဲ့’လို့ မျှော်လင့်ချက် ထားရှိ နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သို့သော်ယခုလို ကင်ဆာ ‘Cancer’ ရောဂါလို့ သေချာစွာ သိလိုက်ရသောအခါ စိတ်ဓာတ်ကျမိပါတော့တယ်။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပြီ ဆိုလျှင် ပျောက်သူမရှိသလောက် ရှားသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ကြာရှည်ခံတဲ့ လူနာရာခိုင်နှုန်း အလွန်နည်း လှသည်ကိုလည်းကောင်း သိရှိထားပြီဖြစ်ပါတယ်။ ယခု မိမိ အခြေအနေဟာ ရောဂါကင်းစင်သော လူကောင်းအတိုင်း ရှိနေ သော်လည်း သေချာပေါက် သေနိုင်သောရောဂါ စွဲကပ်ငြိတွယ် နေပြီလို့ သိလိုက်သောအခါ မတုန်မလှုပ်ဘဲ နေနိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ပါ။ ပုထုဇဉ်ပီပီ ထိတ်လန့်၊ တုန်လှုပ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်မိခဲ့ပါတယ်။ သေမင်း သည် ကျွန်တော့်အား ချက်ချင်းယူဆောင် မသွားသေးသော်လည်း သူ၏ လက်နက်ဖြင့် ပစ်ခွင်းလိုက်မှုကိုကား စတင်ခံရပြီဖြစ်ပါတယ်။



(၂)

ကိုးကွယ်ရာ တွေ့ရှိခြင်း

မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးရုံကြီးတွင် တက်ရောက်ကုသနေသည့်အခိုက် အချိန်ကို အကျိုးမဲ့ မကုန်စေရန်နှင့် မိမိ၏ချမ်းသာမှုအတွက် ကိုးကွယ်ရာကို ရှာမိပါတယ်။ တရားစာအုပ် အမျိုးမျိုးကိုလည်း ဖတ်ရှုခဲ့ပါတယ်။ ထိုတရားစာအုပ်များထဲမှ ဆရာကြီး ဦးဖိုးလတ်၏ ‘မြန်မာလို ဓမ္မပဒ တရားလမ်းစဉ်’ စာအုပ်လေးမှာ ကျွန်တော် အနှစ်သက်ဆုံး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဓမ္မပဒစာအုပ်ပါ မြတ်စွာဘုရား၏ ဆုံးမမှုများကိုခံယူပြီး ကျွန်တော်၏ စိတ်ဓာတ်လည်း ပြောင်းလဲ လာခဲ့ပါတယ်။

နိကာယ်ငါးရပ်တို့တွင် ခုဒ္ဒကနိကာယ် အပါအဝင်ဖြစ်သော ဓမ္မပဒသည် စာအုပ်ပင် ငယ်သော်လည်း လူအမျိုးမျိုးတို့၏ စိတ်သဘော အမျိုးမျိုးကိုလိုက်၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော် မူခဲ့သော တရားတော်ပေါင်းစုံ ပါဝင်သောကြောင့် တရားတော် ညွှန်ပေါင်းကျမ်း ‘*Anthology of Verses*’ လို့လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်တာ ကို တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တွင်းမှာရှိသော ကိလေသာစီး များကို အမြစ်ပြတ်ငြိမ်းစေနိုင်သည်မှာလည်း ဘုရား၏ တရားတော် ဖြစ်သော ဆေးသာရှိကြောင်းလည်း ကျွန်တော် သဘောပေါက်လာခဲ့ ပါတယ်။

၂၀၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ထို့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ စိုးရိမ်မှု၊ ပူပန်မှု၊ စွဲလမ်းတပ်မက်မှုများ
လျော့နည်းရန် စတင်ကြိုးပမ်းခဲ့ပါတယ်။ တရားတော်များကို လိုက်နာ
ကျင့်ကြံခြင်းဖြင့်သာလျှင် မိမိ၌ရှိသော ဆင်းရဲမှုများ လျော့နည်း
သွားမည်ကို သိမြင်လာခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း-

၁။ လူတို့သည် ဘေးဖြင့် ထိတ်လန့်သည်ဖြစ်၍ တောင်ကို
လည်းကောင်း၊ တောကိုလည်းကောင်း၊ ဥယျာဉ်၊ သစ်ပင်၊
စေတီတို့အားလည်းကောင်း ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်
ကုန်၏။

ဤသည်တို့ကား ဘေးကင်းသော ကိုးကွယ်ရာလည်း မဖြစ်၊
မြတ်သောကိုးကွယ်ရာလည်း မမည်၊ ဤ ကိုးကွယ်ရာတို့ကို
ဆည်းကပ်သဖြင့် ဆင်းရဲအပေါင်းမှလည်း မလွတ်။

(၁၈၈၊ ၁၈၉)

၂။ အကြင်သူသည် ဘုရားကိုလည်းကောင်း၊ တရားကို
လည်းကောင်း၊ သံဃာကိုလည်းကောင်း၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍
ဆည်းကပ်၏။

ထိုသူသည် မြတ်သောသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသောဉာဏ်ဖြင့်
မြင်၏။ (၁၉၀)

၃။ သစ္စာ လေးပါး ဟူသည်ကား-

(က) ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခသစ္စာ)

(ခ) ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်ရာအကြောင်း (သမုဒယသစ္စာ)

(ဂ) ဒုက္ခ၏ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း



မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး (မဂ္ဂသစ္စာ)

(ဃ) နိဗ္ဗာန် (နိရောဓသစ္စာ)

၄။ ဤသည်တို့ကား ဘေးကင်းသောကိုးကွယ်ရာလည်း ဖြစ်၏။

မြတ်သောကိုးကွယ်ရာလည်း ဖြစ်၏။

ဤကိုးကွယ်ရာတို့ကို ဆည်းကပ်သဖြင့် ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်၏။ (၁၉၂)

သံသရာစက်ဝန်းမှာ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေအားလုံး မရပ်မနား လည်ပတ် နေရတာကလည်း အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ တဏှာ 'Attachment' နှင့် အဝိဇ္ဇာ 'Delusion' ကို မသိရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တိုင် သဗ္ဗညုတဘုရား အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူသည်နှင့် ပထမဆုံး ဥဒါန်းကျူးရင်ခဲ့ သည်မှာ-

၅။ ခန္ဓာအိမ်အား ဆောက်လုပ်သူကို ရှာဖွေမတွေ့သေးသော ကြောင့် ဘဝများစွာသံသရာ၌ ကျင်လည်ပြေးလွှားခဲ့ရ၏။
မွေးဖွားရခြင်းခုကွက်ကို အဖန်တလဲလဲ ခံခဲ့ရ၏။ (၅၃)

၆။ ခန္ဓာအိမ်အား ဆောက်လုပ်သူကို ယခုတွေ့ပြီ။
ထိုခန္ဓာအိမ်ကို တစ်ဖန် မဆောက်လုပ်ရတော့အံ့။
သင် အိမ်မှီးခြင်းအားလုံးတို့သည် ကျိုး၍ အိမ်ခေါင်ထွတ် တို့သည် ပျက်စီးလေပြီ။
ငါ၏ စိတ်သည် တဏှာကုန်ခန်းခြင်းသို့ရောက်၍ ပြုပြင်ခြင်း ကင်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်လေပြီ။ (၁၅၄)

ငြိတွယ်တတ်သောတဏှာ 'Attachment' မှ အလုံးစုံ ကင်းရှင်းပြီးဖြစ်သော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့မိကာ တရားတော်များကိုလည်း ဖတ်ရှုလိုက်နာ ကျင့်ဆောင် ရန် ဆန္ဒပို၍ရှိခဲ့ပါတယ်။ တရားစာအမျိုးမျိုးကို ဖတ်ရှုရသောအခါမှ ဒုက္ခသစ္စာကို ပို၍သိမြင်လာပြီး တဏှာတည်းဟူသော အနှောင် အဖွဲ့ကိုဖြတ်မှသာလျှင် ထိုဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်ငြိမ်းမည်ကို သိရှိခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားရှင်သည် ကျွန်တော်တို့အား ချမ်းသာရာကိုရောက်သော တရားများ ဟောကြားထားခဲ့ရာ ထိုတရားများအရ မိမိကိုယ်ကို မိမိပဲ့ပြင်၍ ကျင့်ကြံနေထိုင်မှသာလျှင် ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ မိမိသာလျှင် မိမိကိုးကွယ်ရာအရှင်ဖြစ်၏။

မိမိမှတစ်ပါး အဘယ်သူသည် ကိုးကွယ်ရာအရှင် ဖြစ်ပါ မည်နည်း။ (၁၆၁)

အထက်ပါစာစုများကိုဖတ်ရှုပြီး ကျွန်တော်သည် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ တည်းဟူသော ရတနာသုံးပါးအား ပိုမိုဆည်းကပ် ခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်အရ မိမိကိုယ်မိမိ တရားစစ် တရားမှန်တွင်တည်ရန် ပဲ့ပြင်ဆုံးမခဲ့ပါတော့တယ်။

၈။ သား၊ သမီး၊ အမိ၊ အဖ၊ အဆွေခင်ပွန်းတို့သည် အားကိုးရာ မဟုတ်ကုန်။

သေမင်း၏ ဖမ်းဆီးနှိပ်စက်ခြင်းကို ခံရသောအခါ



အဆွေအမျိုးတို့ကို အားကိုး၍မရပါ။

ထို့အတွက်-

ပညာရှိသည် သီလကိုစောင့်စည်း၍ နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ မဂ်ခရီး
ရောက်အောင် လျင်စွာ အားထုတ်ရာ၏။ (၂၈၈၊ ၁၈၉)

(၃)

ကိုယ်တွေ့တရား

ကျွန်တော်သည် မိမိကိုယ်မိမိ 'အမြဲပင်ချမ်းသာအောင်နေပြီး
အသက်ကြီးရင့်သောအခါမှ တရားဆည်းကပ်တော့မည်' ဟု နေခဲ့သူ
တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာကို ဇနီး၊ သားသမီးတွေနဲ့ မျှဝေ
ခံစားလိုပြီး ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော မိသားစုဘဝ 'Family Life'
လေးကို အမြဲတောင်းတခွဲမိပါတယ်။ သို့သော် လက်တွေ့ဘဝ၌
မိမိမျှော်မှန်းတွေးခေါ်စဉ်းစားထားသည်နှင့် အလွန်ခြားနားလှပါတယ်။

ကျွန်တော် အသက်လေးဆယ်တင်းတင်း မပြည့်သေးမီမှာ
စိုးရိမ်ပူပန်စရာ ကင်ဆာရောဂါကို စတင်ခံစားလိုက်ရတဲ့အတွက်
အမှန်တရားက အမြဲမရှိခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ
အစိုးမရခြင်းများကို ပြလိုက်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ပတ်ဝန်းကျင်
လောကကြီးကိုပင် ရှုနေရန်မလိုပါ။ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသာ
ဝင်ရောက်၍ အမှန်တရားသည် အရှုခံနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ ပန်းချီစုတ်ရေး ဆေးခြယ်ထားသည့် အရပ်နှင့်တူထသော၊
အရိုးတို့ဖြင့်ဆောက်လုပ်၍ ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်း

ထားသော၊ အနာရောဂါတို့ဖြင့် ပြွမ်းထသော ဤကိုယ်ကို ရှုပါလော့။

ထိုကိုယ်၌ အမြဲအရှည် တည်ခြင်းဆိုသည်မှာ မရှိ။ (၁၄၇)

၁၀။ ဤရုပ်ခန္ဓာသည် ဆွေးမြည့်အိုမင်းသည်ဖြစ်၍၊ အနာရောဂါ တို့၏ အသိုက်အအုံဖြစ်၍၊ ကျိုးပဲ့ ကွဲပြတ်တတ်သည်ဖြစ်၍ အသိုးအပုပ်တို့၏ အစုအပုံမျှသာဖြစ်၍ ပျက်စီးလိမ့်အံ့။ ရှင်ခြင်း၌ သေခြင်းသာလျှင် အဆုံးရှိ၏။ (၁၄၈)

ဒါကြောင့်မို့ ‘မိမိကိုယ်မိမိ အမြဲကျန်းမာနေမည်’ လို့ ယူဆ ထားသော အယူမှားကြီးကို စွန့်ပယ်စေရန် လက်တွေ့ပြလိုက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ဤသို့ ရောဂါခံစားနေရတာတောင်မှ အမြဲမရှိခြင်းဆိုသော အနိစ္စကို မမြင်သေးလျှင် အဘယ်ကဲ့သို့သော လူအ၊ လူနံ ဖြစ်ပေ မည်နည်း’ ‘ယခုကဲ့သို့သော ရောဂါဖိစီး နှိပ်စက် ခံနေရချိန်တွင်မှ မိမိကိုယ်အတွင်းမှ ဆင်းရဲမှုဆိုသောဒုက္ခကို မမြင်သေးလျှင် အဘယ် ကဲ့သို့သော လူနံ၊ လူအ ဖြစ်ပေမည်နည်း’ လို့လည်း မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်မေးမိပါတယ်။ ‘ဤမြေမှုနှင့် ဆင်းရဲမှုကား တားလို့မရပါတကား၊ မိမိက မဖြစ်ချင်ပါလျက်နှင့် ဖြစ်ရပြီ မဟုတ်လား’ ဆိုသော ကိုယ် မပိုင်သည့်၊ အစိုးမရသည့် အနတ္တ (Self lessness) သဘော ကိုလည်း အထင်အရှားသိမြင်လာရပါတယ်။

၁၁။ ငါ့မှာ သား၊ သမီးရှိ၏။

ငါ့မှာ ဥစ္စာရှိ၏ဟု သူမိုက်သည် စိုးရိမ်ပင်ပန်းရ၏။



မိမိကိုယ်ပင် မိမိမပိုင်ရကား။

အဘယ်မှာလျှင် သား၊ သမီး၊ ဥစ္စာတို့ကိုပိုင်အံ့နည်း။ (၆၂)

ထို့ကြောင့် အမြဲမရှိခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း၊ ဆင်းရဲကို မလိုချင်ပါလျက်နှင့် ခံနေရခြင်း စသည်တို့ကို မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ပြနေပြီဖြစ်ရာ အမြဲမရှိခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်း (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ) တည်းဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးတို့ကို ယခုအခါ တစ်ပါးစီ သီးခြားမမြင်တော့ဘဲ တစ်ဆက်တည်းပင် ရှုမြင်တတ်လာ ပါတော့တယ်။

ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ)နှင့် တွေ့သည့်အခါ မျက်ရည်ဖြိုင်ဖြိုင် ကျရပါတယ်လို့ ရှေ့မှာဝန်ခံထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ယခု ဆေးရုံ တက်ရောက်ပြီး တရားရှုမှတ်ခြင်းကို အားကိုးတော့မှပင် မိမိကိုယ်မိမိ ဝေဖန်သုံးသပ်တတ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် မျက်ရည်ကျရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ သား၊ မယား၊ ဆွေမျိုး၊ မိတ်သင်္ဂဟတွေနှင့် မခွဲခွာလိုခြင်း၊ ကာမဂုဏ်အာရုံများကို ဆက်လက်ခံစားနေလိုခြင်း ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်ဆွဲအားများကြောင့် ဖြစ်တာကို သိမြင်လာပါတော့တယ်။

ကျွန်တော်၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်လည်း လူအတော်များများသည် ကာမဂုဏ်အာရုံများနောက် ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ရင်း ဘဝတစ်ခုဟာ သစ်ရွက်ခြောက်တွေလို ဖြုတ်ခနဲ ဖြုတ်ခနဲ ကြွေသွား ရတော့ တွေ့ရတော့ ပို၍သံဝေဂရမိပါတယ်။

၁၂။ ရာဂနှင့်တူသော မီးသည် မရှိ၊

၂၁၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဒေါသနှင့်တူသော ဆုပ်ကိုင်ခြင်းသည် မရှိ၊
မောဟနှင့်တူသော မြစ်သည် မရှိ။ (၂၅၁)

၁၃။ လောက၌ အကြင်သူအား ထိုယုတ်မာစွာ တွယ်တာ ကပ်ငြိ
တတ်သော တဏှာသည် ညည်းဆဲ၏။ ထိုသူ၌ အလွန်ကြီးပွား
လွယ်သော ပြိတ်မြက်ကဲ့သို့ စိုးရိမ်ခြင်းတို့သည် ပွားများ
ကုန်၏။ (၃၃၅)

တဏှာ တည်းဟူသော တပ်မက်စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းကို
ဆင်းရဲခြင်းဟု မမြင်ခဲ့ပါတကား။ အဝိဇ္ဇာ ဆိုသော မသိမှု၏ ဖုံးလွှမ်းမှု
သည် ကြီးကျယ်ခဲ့ပါတကားလို့လည်း ဆင်ခြင်မိပါတယ်။ ထို့အတွက်
ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသော မဂ်ခရီးအတိုင်းသွားမှသာ ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ရာ
နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်မည်ကို အထင်အရှား သိမြင်ခဲ့ရပါတယ်။ မိမိ
တတ်စွမ်းသရွေ့ ကြိုးစားအားထုတ်မည်လို့လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်
ပါတယ်။

၁၄။ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ကြည်လင်ခြင်းငှာ အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့်
ပြည့်စုံသော မဂ်သာလျှင်ရှိ၏။
တစ်ပါးသော မဂ်ဟူ၍မရှိ၊ ဤမဂ်ခရီးအတိုင်း သင်တို့
သွားကြသည်ရှိသော် ဆင်းရဲခြင်းကုန်ဆုံးကြရအံ့၊ ရာဂ စသော
ငြောင့်တို့ကင်းရာ အရိယာမဂ်ခရီးကို ငါဟောအပ်လေပြီ။
(၂၇၄၊ ၂၇၅)

၁၅။ ခမ်သိမ်းသော ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် မိမိမဟုတ်
ဟု အကြင်အခါ၌ မျက်စိဖြင့်မြင်၏။ ထိုအခါ သံသရာ
ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ငြီးငွေ့ခြင်း ဖြစ်၏။



ဤသို့ပြီးငွေခြင်းသည် ကိလေသာမှ စင်ကြယ်ခြင်း၏ မင်္ဂလမ်း
ဖြစ်၏။ (၁၇၉)

မိမိမှာ ကင်ဆာရောဂါကပ်ငြိလာမှ စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်ခဲ့ရပြီး
ကိုးကွယ်ရာကိုရှာခဲ့ရာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတည်းဟူသော ရတနာ
သုံးပါးသည်သာ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်ကြောင်း သိမြင်လာခဲ့ပါတယ်။
မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များအတိုင်း
မိမိကိုယ်တိုင်အားထုတ်ဆည်းပူးမှသာ အဖန်တလဲလဲ ချစ်ခင်သူများနှင့်
ကွေ့ကွင်းရသောဒုက္ခများမှ ကင်းလွတ်ဝေးရာ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်
ပြုနိုင်မှာကို သိလာရပါတယ်။

ထို့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ပဲ့ပြင်ရေးမှာ အရေးကြီးသော အချက်
ဖြစ်တာကိုလည်း သိရှိလာပါတယ်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိတတ်စွမ်းသရွေ့
ပန်းပင်လေးများ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ငှက်ကလေးများကို အစာကျွေးခြင်း၊
တရားစာများဖတ်ခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အလှူဒါနလုပ်ခြင်း၊
တရားဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများကို
နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် သတိဖြင့်ထိန်းကာ နေခဲ့ပါတယ်။
မိမိစိတ်ကလေးကို ထိန်းပြီးနေရသည်မှာ အစပထမတွင် ခက်ခဲ
သော်လည်း တဖြည်းဖြည်းနှင့် အသိမြဲလာပြီး အာရုံငါးပါးနှင့်
တွေ့ထိမိသည့်အခါတိုင်း သတိလက်ကိုင် ထားလာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

၁၆။ မမေ့လျော့ခြင်း၌ မွေ့လျော်သည် ဖြစ်ကုန်လော့၊
မိမိစိတ်ကို စောင့်ရှောက်ကြကုန်လော့၊ ညွှန်၌ ကျွန်ုပ်သော
ဆင်ပြောင်ကြီးသည် ညွှန်ပြောင်းမှ မိမိကိုယ်ကိုနှုတ်သကဲ့သို့။

၂၁၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ကိလေသာညွှန်ပြောင်းမှ မိမိကိုယ်ကို နှုတ်ကြကုန်လော့။

(၁၃၇)

၁၇။ သင်သည် မိမိ၏မိမိရာ ကျွန်းကြီးသဖွယ်ဖြစ်သော ကုသိုလ်
ကောင်းမှုကို ပြုလော့၊ လျင်စွာအားထုတ်၍ ပညာရှိသည်
ဖြစ်လော့၊ အညစ်အကြေးကိုပယ်၍ ကိလေသာကင်းစင်လျှင်
သင်သည် မွေးခြင်း၊ အိုခြင်းသို့ တစ်ဖန်မရောက်လတ္တံ့။

၁၈။ မြတ်သောတရားကို မရှုမြင်သည်ဖြစ်၍ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး
အသက်ရှင်ရခြင်းထက် မြတ်သောတရားကို မြင်သည်ဖြစ်၍
တစ်ရက်မျှ အသက်ရှင်ရခြင်းသည် မြတ်၏။ (၁၁၅)

(၄)

စိတ်ထိန်းနိုင်မှု တိုးတက်လာခြင်း

တပ်မတော်ဆေးရုံကြီး၊ မင်္ဂလာဒုံ၌ ကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း
မိမိစိတ်ကိုတတ်နိုင် အားသရွေ့ထိန်းကာ တရားနှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး
နေခဲ့ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှလည်း မိမိတတ်နိုင်သရွေ့ အလှူဒါန
ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ပြီးနေခဲ့ပါတယ်။

ဆေးရုံရောက်ပြီး လေးလမျှ အကြာတွင် အာခံတွင်းမှ
‘အသားပိုဆိုး’ သည် သိသာစွာ ကြီးထွား၍ လာပါတယ်။ နံနက်ပိုင်း
တွင် ချွဲသလိပ်များ၊ သွေးခဲလေးများ ပိုမိုထွက်ရှိလာကာ အစား
အသောက်လည်း ပျက်လာပါတယ်။ ထို့အတွက် နား၊ နှာခေါင်း၊
လည်ချောင်းပါရဂူနှင့် တပ်မှူးတို့၏အကြံပြုချက်အရ ဆေးဝန်ထမ်း



ညွှန်ကြားရေးမှူးရုံးမှ ကျွန်တော့်အား အင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့သွား၍ ဆေးကုသမှု ခံယူရန် ခွင့်ပြုပေးလိုက်ပါတယ်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့ သွားရောက်ကုသမှုခံယူရမှာကို သိရသောအခါ ရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်းကောင်း ပျောက်ကင်းနိုင်မယ် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဝမ်းသာမိသော်လည်း ဆေးကုသမှု ခံယူနေစဉ် သေမသွားနိုင်ဆိုသော အာမခံချက်မရှိတာကိုလည်း သတိပြုမိကာ ဝမ်းနည်းမိပြန်ပါတယ်။ သား၊ မယား၊ ဆွေမျိုး၊ မိတ်သဟာတို့နှင့် ခွဲခွာပြီး တစ်ယောက်တည်းသွားရမှာကို တွေးတောကာ စိတ်တော့ မချမ်းသာလှပါ။ သို့ပေမယ့်လည်း တပ်မက် စွဲလမ်းမှု သံယောဇဉ်များကို လျှော့ပစ်ရမယ်လို့ တရားနှလုံးသွင်းပြီး မိမိစိတ်ကိုမိမိ ထိန်းရပါတော့တယ်။

၁၉။ အမျက်ကို စွန့်ရှာ၏။

မာနကို လုံးဝစွန့်ရှာ၏။

အလုံးစုံသော သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့တို့မှ လွတ်မြောက်၍ နာမ်၊ ရုပ်တို့၌ မငြိတွယ်၊ ကြောင့်ကြခြင်း ကင်းသောသူအား ဆင်းရဲခြင်းသည် မကျရောက်။ (၂၂၁)

ကျွန်တော် မင်္ဂလာဒုံလေဆိပ်မှ ဆေးကုသရန် ထွက်ခွာခါနီးတွင် ဆွေးမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများ လိုက်လံပို့ဆောင်ကြပါတယ်။ စိတ်ထိန်းနိုင်မှု အတန်ငယ်ရထားပြီဖြစ်လို့ ဇနီးနှင့် သား၊ သမီးများကို နှုတ်ဆက်ချိန်မှာတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရသော်လည်း မျက်ရည်ကျသည့် အခြေအနေကိုတော့ မရောက်ခဲ့တော့ပါ။

၂၁၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

လန်ဒန်မြို့၊ ဟီးသရီးလေဆိပ်သို့ လေယာဉ်ဆိုက်ရောက်ချိန်တွင် တိမ်ကင်းစင်၍ နေသာလျက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ လေဆိပ်မှဆေးရုံသို့အသွား သာယာသောရှုခင်းများ၊ တပ်မက်ဖွယ်ကောင်းအောင် ခင်းကျင်းပြသ ထားသော ဆိုင်မျက်နှာစာများကို တွေ့ရပါတယ်။ ရှေးယခင် ပညာသင် လာရောက်ခဲ့စဉ်က အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည် တွေးကာ အောက်မေ့သတိရပြီး စိတ်ထဲ သာယာမိလိုက်ပါတယ်။ သို့သော် မိမိရောဂါအခြေအနေနှင့် ဆေးကုသရင်းလည်း သေနိုင်တယ် ဆိုတာကို သတိပြုလျက် တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း မဖြစ်စေရန် ဆုံးမရပါတော့တယ်။

၂၀။ ခပ်သိမ်းသော အာရုံခြောက်ပါးတို့၌ တဏှာတည်းဟူသော အလျဉ်တို့သည် ယိုစီးလျက်နေကုန်၏။
 တဏှာတည်းဟူသော နှယ်တို့သည်လည်း ပေါက်လျက် တည်ကုန်၏။
 ထိုသည်ကိုမြင်၍ ပေါက်ဖွားသော တဏှာတည်းဟူသော နှယ်၏အမြစ်ကို ပညာဖြင့်ဖြတ်ကုန်လော့။ (၃၄၀)

(၅)

ဆင်းရဲတွင်းမှာ ငါတစ်ယောက်တည်းမဟုတ်

ကျွန်တော့်ရောဂါအတွက် ဆေးကုသမှုခံယူရန် လန်ဒန်မြို့၊ *Hammersmith Hospital* သို့ မြန်မာသံရုံးမှ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ ပါတယ်။ ယင်းဆေးရုံကြီးသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကင်ဆာရောဂါကုသ



ရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကျော်ကြားဆုံး ဆေးရုံကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ကုသရန် ခက်ခဲသော ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များကို လက်ခံကုသ ပေးလျက်ရှိပါတယ်။ (ဘိုးလေး ကုသမှု ခံယူခဲ့သော *Hammersmith* ဆေးရုံကြီးကို ၁၉၉၃ ခုနှစ်မှာ စာရေးသူကိုယ်တိုင် ရောက်ရှိသွားခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ယခုအချိန်အထိ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း ဆေးရုံကြီးအဖြစ် ရပ်တည်နေဆဲ ဖြစ်တာကိုတွေ့ရ ပါတယ်။)

ကျွန်တော် ဆေးရုံရောက်ပြီး နောက်တစ်နေ့မှာပင် သွေးဖောက် စစ်ဆေးယူခြင်း၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းနှင့် အခြားစစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ပါတယ်။ ယင်းအဖြေများရရှိသည်နှင့် သမားတော်ကြီးမှ ကျွန်တော့်အား တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ *Tonsils* မှာသာမက ခံတွင်းနှင့်သွေးထဲတွင်ပါ ကင်ဆာဆဲလ်များ ပျံ့နှံ့နေပြီဖြစ်၍ ခွဲစိတ်ကုသရန် မဖြစ်နိုင်တော့ကြောင်း အေးအေးဆေးဆေး ရှင်းပြပေး ပါတယ်။ ဒီအတွက် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသပေးမှုသာမက ကင်ဆာဆေးများသွင်း၍ ကုသမှုကိုပါ ခံယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မကြာခင်မှာပဲ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ကုသခြင်း (*Radio-therapy*) ကို တစ်လတိတိ ခံယူခဲ့ရပါတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည် ဖြင့် ကုသပေး၍ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်အကြာမှာ ကင်ဆာဆေးများ (*Chemotherapy*) သွင်း၍ ဆက်လက်ကုသပေးခဲ့ပါတယ်။ ကုသမှု ခံယူစဉ်အတွင်း ကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်ခြင်းများရှိပေမယ့် သမားတော်ကြီးနှင့်

၂၂၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

စစ္စတာများ၏ ဂရုတစိုက် ပြုစုကုသမှုကြောင့် မကြာမီမှာပဲ သက်သာရာ ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ဆေးကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း တရားရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်သာ အချိန်ကိုကုန်စေခဲ့ပါတယ်။ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများနှင့်လည်း မတွေ့ရတော့တဲ့အတွက် တစ်နည်းအားဖြင့် စွဲလမ်းပူပန်စိတ်များ လျော့နည်းသွားရပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုလည်း အထိုက်အလျောက် ပိုမိုရရှိလာခဲ့တဲ့အတွက် ယခင်က ပူပန်သောကစိတ် များလာပါက သောက်လေ့ရှိသော ‘အိပ်ဆေး’ ကိုပင် မသောက်တော့ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

အာခံတွင်းထဲတွင် နာကျင်လာသည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကို တွေးမိပြီး စိတ်ပူပန်ခြင်း ဖြစ်သောအခါ၌လည်းကောင်း တရားနှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်လိုက်ပါတယ်။ တရားနှလုံးသွင်း၍ နေနိုင်သဖြင့် စိတ်ပူပန်မှုများလည်း တဖြည်းဖြည်းပပျောက်သွားပါတယ်။

ကျွန်တော် တက်ရောက်ကုသခဲ့တဲ့ဆေးရုံမှာ ကင်ဆာရောဂါအထူးကုသသော ဆေးရုံဖြစ်၍ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ ကင်ဆာလူနာများစွာပင် တက်ရောက်ကုသနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ မိမိကဲ့သို့ ကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရသောလူနာများနှင့် မိမိထက်ပို၍ဆိုးသောလူနာများကို မြင်တွေ့မှပင် ‘ငါသာ ကင်ဆာရောဂါ ရှိနေသည်၊ ငါတစ်ယောက်တည်းသာခံစား နေရသည်’ ဆိုသော အစွဲအလမ်းကြီး ပျောက်သွား ပါတော့တယ်။



ယခုကဲ့သို့ပင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ဆေးရုံအမျိုးမျိုးတွင် မိမိကဲ့သို့ ကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရသူ လူနာများ များပြားစွာပင်ရှိလိမ့်မည်လို့ တွေးမိလာပါတော့တယ်။ ယခင်ကဆိုလျှင် မိမိတစ်ဦးတည်းသာ ကင်ဆာဖြစ်၍ ဆင်းရဲတွင်းသို့ ရောက်နေရတယ်လို့ ထင်မှတ် နေခဲ့ပါတယ်။ ယခုမှ လောကကြီးတွင် ကင်ဆာဝေဒနာရှင် အများအပြား ရှိနေကြောင်း သတိထားမိလာပါတော့တယ်။

ဆက်လက် ဆင်ခြင်ကြည့်ရာ ကင်ဆာဝေဒနာ မခံစားရသော်လည်း အခြားအမျိုးမျိုးသော ရောဂါများ ဖြစ်ပျက်မှုများကြောင့် ဆင်းရဲရောက်ရသူများလည်း ရှိနေကြသည်ကို မြင်လာပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ မိမိကိုယ်မိမိ ချမ်းသာနေတယ်လို့ အထင်မှားဖြင့် နေကြသော်လည်း အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းသည် ဆင်းရဲတွင်းတွင် နေနေကြတာပါလားလို့လည်း သိမြင်လာပါတော့တယ်။

၂၁။ ဤလောက၌ လူတို့သည် အကန်းသာလျှင်ဖြစ်၍ အနည်းငယ်သော သူတို့သာလျှင် မြင်ကြကုန်၏။

ပိုက်ကွန်မှလွတ်သော ငှက်ကဲ့သို့ ကောင်းရာသို့ လားသော သူတို့သည်ကား နည်းလှစွာ၏။

၂၂။ တဏှာဖြင့် ပိုင်းရုံအပ်ကုန်သော လူတို့သည် ကျောကွင်း၌ မိသော ယုန်သူငယ်ကဲ့သို့ ထိုမှဤမှ ပြေးလွှားကြကုန်၏။ သံယောဇဉ် အနှောင်အဖွဲ့၌ ငြိတွယ်နေကြသည် ဖြစ်၍ ကြာမြင့်စွာ အဖန်တလဲလဲ ဒုက္ခရောက်ကြကုန်၏။ (၃၄၂)

၂၂၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

(၆)

သေမင်းနှင့် ချိန်းထားသောရက်

တရားနှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ရှိရှိသမျှသော သတ္တဝါတို့သည် လည်းကောင်း၊ ကျွန်တော်၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် လည်းကောင်း ‘အမြဲမရှိ၊ ဆင်းရဲ၏၊ ငါမဟုတ်၊ ငါမပိုင်’ဆိုသော တရားတို့သည် ခိုင်သည်ထက် ခိုင်မာစွာ ထင်ပေါ်လာပါတယ်။

ဆေးကုသမှု ခံယူနေစဉ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော အသံ ကောင်းစွာ မထွက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းကျဉ်းသွား၍ အစာဖြောင့်တန်းစွာ မဝင်ခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်ခြင်းစသော ဆင်းရဲမှုများကို စိတ်တည်ငြိမ် စွာဖြင့် ခံနိုင်စွမ်း ရှိလာခဲ့ပါတယ်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် သုံးလခန့် ကုသမှုခံယူပြီး မြန်မာပြည်သို့ ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ ဆေးကုသမှု ‘Chemotherapy Cycle’ ပြီးဆုံး သွား၍သာဖြစ်ပြီး လုံးဝပျောက်ကင်းခြင်းတော့ မဟုတ်ပါ။

မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်ရောက်ပြီး တစ်နှစ်ခန့် အချိန်ကာလအတွင်း တွင် ပြင်ပလူနာအဖြစ် တစ်လတစ်ကြိမ် ‘Monthly Follow-up’ ဆေးစစ်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၇၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ နောက်ပိုင်း ကင်ဆာ ဆဲလ်များ ပွားများလာ၍ ဆေးရုံတက်လိုက်၊ ဆင်းလိုက်နှင့် ဆေးသွင်းကုသမှုများကို ဆက်တိုက်ခံယူနေရပါတယ်။

တစ်ကြိမ် ဆေးစစ်သောအခါ၌ သမားတော်ကြီးအား-

‘နီးတော့ နီးပြီထင်တယ်’ လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။



သမားတော်ကြီးက ...

‘ဘယ်သူ့ကိုတော့ မနီးဘူးလို့ ပြောနိုင်မလဲ။ လူတိုင်း တစ်နေ့
သေကြရမှာပဲ။ ဘယ်နေ့လဲ မသိကြလို့သာပါ။ ကျွန်တော်အခု
ဘာမှသာ မဖြစ်တယ်။ ခင်ဗျားထက်အရင် သေမသွားဘူးလို့
ဘယ်ပြောနိုင်မလဲ၊ ခင်ဗျားရောဂါကလည်း နီးနေပြီ၊ ဝေးသေးတယ်၊
ဘယ်လောက်ခံမယ် ဘယ်ပြောနိုင်မလဲ...’ လို့ ဖြေလာပါတယ်။

ကျွန်တော် ရှက်မိသွားပါတယ်။ မိမိအတွက် မိမိပူပန်ပြီး သေဖို့
နီးပြီလားလို့ မေးခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ နီးသည်ဖြစ်စေ၊ ဝေးသည်
ဖြစ်စေ၊ မေးရန်မလိုအပ်ပါ။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်အရ
မည်သူမျှ မမြဲ၊ မည်သူမျှ ဆင်းရဲခြင်းနှင့်မကင်း၊ မည်သူမျှ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မပိုင်တာကို အဖန်တလဲလဲ ဆင်ခြင်ထားမိပါလျက်
မေးမိတာဟာ မိမိအမှားပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓ၏ အလိုတော်အရ ကောင်းမွန်စွာကျင့်ကြံနေထိုင်ပြီး ပြုဖွယ်
ကိစ္စများကိုသာ ပြုလုပ်သွားရန်လိုကြောင်း သိရှိလာခဲ့ပါတယ်။

‘အဇ္ဈေဝ ကိစ္ဆံ ကမ္မာဓမ္မံ၊ ကမ္မဇဉ္ဇန၊ မဂ္ဂဏံသုဝေ။

နဟိနေ၊ သင်္ကဂုံ ဂေါန၊ မဟာသေနေန မဇ္ဈိန။

‘ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို

ယနေ့ပင် ပြုအပ်၏။

မည်သည့်ရက်တွင်

သေမည်ကို မသိကြ။

စစ်သည်အင်အား များစွာရှိသော

သေမင်းနှင့် ချိန်းဆိုထားခြင်းမရှိကြ’ (ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်
ပါဠိတော်)

(၇)

ဘဝ၏ နောက်ဆုံးစာမျက်နှာများ

ယခု မေလ(၁)ရက်နေ့မှာတော့ ကျွန်တော် စာကောင်းကောင်း ပင် မရေးနိုင်တော့ပါ။ အာခံတွင်းမှ အသားပိုဆိုးကြောင့် အစာကို ကောင်းကောင်း မမျိုနိုင်တော့၍ သမားတော်ကြီးမှ အကြောဆေးများ သွင်းပေးထားပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ ဖိစီးမှုဒဏ် ရှိသော်လည်း သတိလက်ကိုင်ထားပြီး ဘာဝနာရှုမှတ်အားနှင့် ကျွန်တော်နေနိုင်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကဲ့သို့ ဘဝတူဝေဒနာရှင်များကိုလည်း ဘာဝနာရှုမှတ်အားနဲ့ အမြဲနေစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ဘဝတွင် နေရမည့်အချိန်များမှာ ရက်ပိုင်း သာကျန်တော့သည်ကိုသိရ၍ ရေးလက်စ ‘ကိုယ်တွေ့တရား’ ကိုလည်း မေလသုံးရက်နေ့မှာ အပြီးသတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ သေခြင်း တရားသည် တဖြည်းဖြည်းနီးကပ်လာသော်လည်း ယခင်ကဲ့သို့ စိတ်တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ အေးချမ်းတည်ငြိမ်စွာ တရားရှုမှတ်ပြီး နေနိုင်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။

နိဂုံးအားဖြင့် ကျွန်တော် ခံစားနေရသော သေမင်းပစ်ခွင်း လိုက်သည့်ဒဏ်ရာနှင့် ပတ်သက်သော ဖြစ်စဉ်နှင့် ယင်းဒဏ်ရာ ရရှိချိန်တွင် သိမြင်လာသော တရားများကို တင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင် တစ်ဦးအနေဖြင့် စိုက်ထုတ်နိုင်သမျှသော နည်းပါး လှတဲ့ သတိ၊ ဝီရိယတို့ဖြင့် တရားနှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ခဲ့ရုံမျှပင်



ဤမျှစိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိပါလျှင် တဏှာကုန်ခန်းသည်အထိ ကြိုးစား
အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များရောက်ရှိရာ နိဗ္ဗာန်သည် အလွန်
ချမ်းသာသုခနှင့် ပြည့်ဝသည်ကိုလည်း စာဖတ်သူများ မှန်းဆ၍
ရနိုင်ပါတယ်။

၂၃။ တပ်မက်ခြင်း ရာဂနှင့်တူသောမီးသည် မရှိ။ ခက်ထန်ခြင်း
ဒေါသနှင့်တူသောအပြစ်သည် မရှိ။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်တူသော
ဆင်းရဲခြင်းသည် မရှိ။ နိဗ္ဗာန်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့်တူသော
ချမ်းသာသည် မရှိ။ (၂၀၂)

၂၄။ သူတော်ကောင်းတို့သည် အရာခပ်သိမ်းသော တပ်မက်ခြင်း
မရှိ။ စွန့်လွှတ်ကြကုန်၏။ ကာမဂုဏ်ကိုတောင့်တ၍ မြှက်ဆို
ခြင်းမပြု။ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့်တွေ့သော်လည်း
ဖောက်ပြန်ခြင်းကို မပြုကြကုန်။ (၈၃)

၂၅။ အကြင် အကြင်အခါ
ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို သုံးသပ်၏။
ထိုအခါ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို ရ၏။
ထိုနှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို အမြဲကိနိဗ္ဗာန်ဟု သိမြင်၏။
(၃၇၄)

၂၆။ အကြင်သူတို့သည် ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူသော
တရားတော်တို့ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်ကြ၏။
ထိုသူတို့သည် လွန်မြောက်နိုင်ခဲ့သော သေမင်း၏ နိုင်ငံမှ
နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသောဟိုဘက်ကမ်းကို ကူးသွားကြကုန်၏။ (၈၆)

တရားရှုမှတ်ပွားများမှ နိဗ္ဗာန်သည်သာလျှင် ချမ်းသာရာ အစစ်အမှန်ဖြစ်ကြောင်း ပိုသိလာခဲ့ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေများနှင့် မိမိကဲ့သို့သော ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ အားလုံး ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်ကို မမေ့မလျော့ဘဲ ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်ကင်း ရာ ‘နိဗ္ဗာန်’ သို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် ဘာဝနာရှုမှတ်ပွားများရင်း တတ်စွမ်းသမျှ လောကအကျိုး၊ အများအကျိုး သယ်ပိုးပါရမီ ဖြည့်ဆည်းကြဖို့ တိုက်တွန်းရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကိုရည်စူးတဲ့ နောက်ဆုံးစာပိုဒ်လေးဟာ ဘိုးလေး မကွယ်လွန်ခင်လေးမှာ ရေးသွားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၇၁ ခုနှစ်၊ မေလငါးရက်နေ့မှာတော့ အေးချမ်းစွာနဲ့ ဘဝတစ်ပါးသို့ ကူးသွားခဲ့ပါတယ်။ ယခုအခါမှာ ကောင်းရာ သုဂတိ ဘဝတွေမှာ ကျင်လည်နေမယ်လို့လည်း ယုံကြည်မိပါတယ်။ စာဖတ်သူ များ အားလုံးလည်း ဒီကိုယ်တွေ့မှတ်တမ်းလေးကို ဖတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဘဝဆည်းဆာကို အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ် သွားနိုင်လိမ့်မယ် လို့ ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပါတယ်။

* * * * *

မျှော်လင့်ခြင်းသည် ရင်မှာ

စိန်လင်း

ဇွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ



မျှော်လင့်ခြင်းသည် ရင်မှာ

(၁)

ထားရ ရှင်သန်နေဖို့.

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ရင်မှာမျှော်လင့်ခြင်းကိုယ်စီနဲ့ အသက်ရှင်နေကြတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ် တွေးကြည့် လိုက်ရင် မျှော်လင့်ခြင်း 'Hope' ဆိုတာသာမရှိရင် ဘဝဆိုတာ ကလည်း အဓိပ္ပာယ်မဲ့သလို ဖြစ်သွားမှာဖြစ်လို့ ဘယ်သူမဆို တစ်စုံ တစ်ရာကိုတော့ မျှော်လင့်ပြီး နေကြရပါတယ်။ မိမိမှာ အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့နေရရင်လည်း လွန်မြောက်ကျော်လွှားနိုင်ဖို့၊ ကင်ဆာလို ဝေဒနာမျိုး ခံစားနေရရင်လည်း အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းဖို့၊ နေနေသမျှကာလလေးမှာ တွယ်တာရတဲ့သူတွေနဲ့ အတူတူနေရဖို့၊ ကွဲကွာသွားတဲ့ ကြင်နာသူနဲ့ ပြန်လည်ဆုံဆည်းဖို့၊ အများအကျိုး အတွက် တစ်ခုခုဆောင်ရွက်ဖို့ စတဲ့ မျှော်လင့်ခြင်းမျိုးစုံနဲ့ နေနေကြရ ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရင်မှာ မျှော်လင့်ခြင်းတွေ အမြဲရှိနေဖို့ လိုသလို ဆက်လက်ရှင်သန်နေဖို့ကိုလည်း ကြိုးစားနေရပါမယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်နှစ်သက်တဲ့ စာသားလေးတစ်ခု ရှိပါ တယ်...

'Life retains its meaning and hope under any

conditions. It remains hopeful literally upto its last moment, upto one's last breath.'

‘ဘဝဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အဓိပ္ပါယ်နဲ့ မျှော်လင့်ခြင်းဆိုတာ ဒွန်တွဲပြီး ရှိနေပါတယ်။ နောက်ဆုံးအချိန်၊ နောက်ဆုံးထွက်သက်၊ ဝင်သက်အထိ မျှော်လင့်ခြင်းဆိုတာ ရှိနေရ ပါမယ်...’

ဘဝမှာ ဘယ်လိုမှ အဓိပ္ပါယ်မရှိတော့ဘူး၊ မျှော်လင့်ခြင်း ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားရရင် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုရှိမှာ မဟုတ် တော့ပါဘူး။ အသက်ရှင်နေရပေမယ့် ဘဝသေသလိုမျိုး ဖြစ်သွားပါ လိမ့်မယ်။ တချို့ဆိုလည်း ဘဝသေသွားတာကို မခံစားနိုင်တော့လို့ မိမိကိုယ်ကို သက်သေလိုက်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို မကျန်းမာတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ကင်ဆာလို ဝေဒနာမျိုး ခံစားရတဲ့အခါ မိသားစုနဲ့ မခွဲမခွာ အတူတူနေရဖို့၊ အသက်ရှည်ရှည်နေရဖို့၊ ရောဂါအမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းဖို့ကိုပဲ မျှော်လင့်ပြီး နေကြမှာပါ။ ကျွန်တော် ဆေးကုသစဉ် တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ဝေဒနာရှင် အများစုကလည်း ဒီလိုပဲ မျှော်လင့်ပြီး နေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖန်တလဲလဲ ခံစားနေရမယ့်ဘဝတွေ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့၊ နိဗ္ဗာန်ကို အထောက်အပံ့ဖြစ်မယ့် ပါရမီဖြည့်ဆည်းဖို့ အထိလည်း မျှော်လင့်စေချင်ပါတယ်။

အလွန်ရဲခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝမှာ သံသရာမှလွတ်ကြောင်း တရား အသိဉာဏ်လေးမှ မရသွားဘူးဆိုရင်၊ သောတာပန်အငယ်စားလောက်



မှ မဖြစ်သွားဘူးဆိုရင် အလွန်နစ်နာလှပါတယ်။ ဒီလို အတွေးတွေ ဝင်လာတာနဲ့ ဒီစာစုလေးကို ဆက်ရေးဖြစ်သွားပါတယ်။

ပထမဦးဆုံး ပြောချင်တာက မိမိရဲ့ မျှော်လင့်ခြင်းတွေ ပြည်ဝဖို့ ဆိုရင် ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ မရပါဘူး။ အခက်အခဲတစ်ခုခု ကြုံတွေ့ နေရလည်း ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ကြိုးစားရှာဖွေ ရမှာဖြစ်သလို၊ ကင်ဆာလိုရောဂါမျိုး ကြုံတွေ့လာရင်လည်း တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူပြီး၊ တရားအသိဉာဏ်ပွင့်လင်းဖို့အတွက်လည်း ဆရာကောင်းတွေထံမှာ ဆည်းကပ် ရှုမှတ် အားထုတ်မှပဲ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မိမိက ထိုက်သင့်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုလည်း ရှိရပါမယ်။

ဒီအကြောင်းလေးတွေနဲ့ ဆက်နွှယ်နေလို့ ရင်မှာ ယခုတိုင် ရှိနေဆဲဖြစ်တဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ နှစ်ကာလတွေ ကြာမြင့်ပေမယ့်လည်း ပြန်တွေးကြည့်လိုက်တော့ မနေ့တစ်နေ့က ဖြစ်ပျက်ခဲ့သလိုထင်ရပြီး အတိတ်ကအာရုံများကို ခံစားမိလိုက်ပါတယ်။ စိတ်မှာလည်း သတိနှင့် သညာရဲ့လက္ခဏာများ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာပြီး အာရမ္မဏိက တရားစုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာ ပါတယ် ...

လွန်ခဲ့သော အတိတ်ပန်းချီကားချပ်လေးဟာ အချိန်ကာလ ကြာမြင့်လာတော့ မိုးကပက်လိုက်၊ လေကသက်လိုက်၊ နေကပြင်းလိုက်၊ ဖုန်မှုန့်လေးများတက်လိုက်နဲ့ လောကဓံလှိုင်းများကြောင့် မထင်မရှား

၂၃၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မှုန်ဝါးဝါးသာ ကျန်ခဲ့ပေမယ့် စူးစိုက်လို့ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ထင်ထင် ရှားရှား ပြန်မြင်တွေ့လာပါတယ်။

တစ်ခါက ဆုံခဲ့ဖူးတဲ့ ဆေးတက္ကသိုလ်နယ်မြေကို နောက်ခံထားလို့ မနောဒွာရဝဇ္ဇန်းစိတ်နဲ့ ဆင်ခြင်မိလိုက်တဲ့အခါ ...

(၂)

သူနဲ့သာဆိုရင်

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် မိုးစက်ကလေးတွေ တဖွဲဖွဲ ရွာစမြဲဖြစ်တဲ့ ဇွန်လဆန်းမှာ မောင်မောင် ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)ကို ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ဒေသကောလိပ် ပညာရေးစနစ် ရှိနေတော့ အမှတ်(၂)ဒေသကောလိပ်၊ လှိုင်နယ်မြေမှာ ဒုတိယနှစ်အောင်မြင်ပြီးမှ တက်ရောက်ခွင့်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယနှစ် အမ်ဘီအတန်းကို မြန်မာ့အသံ၊ ပြည်လမ်းရှေ့က ဆေးတက္ကသိုလ်ဝင်းထဲမှာ သင်ကြားရပါတယ်။

ရန်ကုန် ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံတက္ကသိုလ်လို ရေတမာလမ်းတွေ၊ ကုက္ကိုနဲ့ ငှက်ပင်တွေ၊ ဦးချစ် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ ဂျပ်ဆင်ဟောနဲ့ သာမောဗွယ် အင်းလျားကန်ရဲ့ အလှမျိုးတွေ မရှိပေမယ့် စိန်ပန်းနီနီ၊ ငှက်ပင်ဝါဝါနဲ့ သူ့သဘာဝနှင့်သူတော့ တင့်တယ်လှပမှု ရှိပါတယ်။

အဲဒီအချိန်က သူငယ်ချင်းတွေအားလုံးကို တစ်ယောက်မကျန် မမှတ်မိတော့ပေမယ့် အရင်းနှီးဆုံး သူများနဲ့ တစ်ယောက်ကိုတော့ သေချာစွာ မှတ်မိနေပါတယ်။



ကျောင်းတော်ကြီးမှာ ငါးနှစ်တာ အတူတူသင်ကြားခဲ့ရလို့ အားလုံးနီးပါးနဲ့တော့ ရင်းနှီးခင်မင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြောင်ရင်းကနေ (nickname) တွင်ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ ဒီအထဲမှာ အမှတ်ရနေတာက စာကျက်နေရင်း သံသေးသံကြောင်နဲ့ သီချင်း ထဆိုတတ်လို့ 'လက်ပံတော မျိုးမင်း'၊ အီရန်ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်နဲ့တူတဲ့ သိန်းဝင်းကို 'အယာတိုလာ'၊ အဘိဓမ္မာ တရားတွေ ပြောလွန်းတဲ့ ဝင်းလှိုင်ကတော့ 'ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်းလှိုင်'၊ အသံတစာစာနဲ့ ပြောတတ်တဲ့ မစန္ဒာကို 'စာကလေး'လို့ ချစ်စနိုး ခေါ်ခဲ့ကြပါတယ်။

ရင်ထဲက တစ်ယောက်ကတော့ ...

သူ ...

ဆွေ ...

မောင်မောင်နဲ့ စာကျက်တော့လည်း အတူတူ၊ ခန္ဓာဗေဒ Anatomy နဲ့ ဇီဝကမ္မ Physiology လက်တွေ့ခန်းမှာလည်း အတူတူမို့ သံယောဇဉ်ကြီးခဲ့ရသူတစ်ယောက်ပါ။ ဆွေသည် တရုတ် ကပြားမလေးဖြစ်၍ သွက်သွက်လက်လက်ရှိပြီး စကားလည်း အလွန် ပြောနိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ ရယ်လိုက်လျှင် သွားတက် ကလေးများ နှင့် ညာဘက်ပါးချိုင့် Dimple ကလေးကလည်း အလွန်နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းလှပါတယ်။

ဆွေနှင့် ပထမဦးဆုံး စတင်ဆုံဆည်းခဲ့သောနေ့ကိုလည်း မောင်မောင် ယနေ့ထိ မှတ်မိနေပါတယ်။ ဆေးကျောင်းစဖွင့်ပြီး

နှစ်ရက်အကြာ မောင်မောင်ဘတ်စ် ကားပေါ်မှအဆင်း မိုးက သဲသဲမဲမဲ ရွာချနေပါတယ်။ ထီးယူရန် အမြဲမေ့လေ့ရှိသော မောင်မောင် တစ်ယောက် ဘတ်စ်မှတ်တိုင်တွင် အတန်ကြာစောင့်ဆိုင်းနေရ ပါတယ်။

မစဲနိုင်သောမိုးကြောင့် မောင်မောင်လည်း လွယ်အိတ်ကို ခေါင်းပေါ်တင်ပြီး ကျောင်းသို့အပြေးလာခဲ့ရင်း လမ်းတွင် ပြောင်လက် နေသောအရာလေးတစ်ခု မြက်ခင်းစပ်တွင် တွေ့၍ ကြည့်မိရာ မျက်မှန်လေး တစ်လက်ဖြစ်နေ၍ ကောက်ယူလာခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်း ဆင်ဝင် အရောက်တွင် အပေါ်အောက် အဝါရောင်ဆင်တူ ဝတ်ထား သော ကျောင်းသူလေးတစ်ဦးကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ရာကို ရှာနေပုံရသော သူမကို မောင်မောင်က ... ‘ပစ္စည်းပျောက်လို့ ရှာနေတာလား ...’ ဆိုတော့ ‘ဟုတ်တယ် ... တို့စာကြည့်မျက်မှန် ကျပျောက်သွားလို့ လိုက်ရှာနေတာ ...’ လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။ မောင်မောင်က မျက်မှန်လေးကိုထုတ်ပြတော့ သူမ မျက်နှာမှာ ဝင်းခနဲဖြစ်သွားပြီး ‘ဟုတ်တယ်...ဒါ ... တို့ စာကြည့် မျက်မှန်လေးပဲ၊ *Thank you so much* လို့ ပြန်ပြောလိုက် ပါတယ်။ ပြီးတော့ မောင်မောင်ကို တစ်ချက် စိုက်ကြည့်ပြီး ‘နှင့် တစ်ကိုယ်လုံး စိုရွဲနေတာပဲ၊ အအေးမိဦးမယ် *Paracetamol, Cevit* နဲ့ *Burmeton* သောက်ပြီး ခေါင်းကိုလည်း ခြောက်အောင်သုတ်’ လို့ လူကြီးလေးလို ပြောလိုက်ပါတယ်။ ထိုနေ့မှစ၍ မောင်မောင်နှင့် ဆွေ ခင်မင်သွားခဲ့ပါတယ်။



ဆွေနှင့် ပိုမိုရင်းနှီးခဲ့ရသည်မှာ ခန္ဓာဗေဒ *Lecture* များကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုစဉ်က အိန္ဒိယနွယ်ဖွား ဆရာ *Das* ခန္ဓာဗေဒ ပို့ချရာမှာ စကားပြောမြန်၍ အသံဝဲခြင်းကြောင့် မှတ်စုလိုက်ရာတွင် ကျောင်းသားတိုင်း အခက်အခဲရှိကြပါတယ်။ မောင်မောင်အနေနဲ့ ကျောင်းပိတ်ရက်အတွင်း ခန္ဓာဗေဒ စာအုပ်များကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုထားခဲ့၍သာ *Lecture* တော်တော်များများကို လိုက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ထို့အတွက် ဆွေကို စာသင်ပြီးတိုင်း စာအုပ်ငှား၍ အကူအညီပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ်ပြန်ပေးသည့်အခါ ဆွေမှ ညစာကြည့်လျှင် အိပ်မငိုက်အောင်ဆိုပြီး ဆီးသီးနှင့် ရှောက်ပေါင်းထုပ်များ ထည့်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

ထိုစဉ်က မောင်မောင်၏ ဖခင်မှာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးဌာနမှ ကထိက တစ်ဦးဖြစ်၍ ဟံသာဝတီအိုင်းအနီးရှိ အမှတ် ၁၀ ၊ ပညာရပ်သာအိမ်ရာတွင် နေထိုင်ခွင့် ရရှိခဲ့ပြီး အပင်ကြီးများနှင့် အုပ်အုပ်ဆိုင်းဆိုင်းရှိ၍ နွေရာသီမှာပင် အေးမြလို့ နေပါတယ်။ မောင်မောင်တို့မှာ မောင်နှမ ငါးယောက်ရှိ၍ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းရှိပြီး ပျော်စရာကောင်းလှပါတယ်။

ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်ဖို့ အတော်ကြိုးစားရပါတယ်။ စာတွေ ကလည်း အလွန်များ၍ ကျောင်းပိတ်ရက်များတွင် မောင်မောင်တို့ အိမ်မှာ သူငယ်ချင်းများစု၍ စာအတူတူ ကျက်မှတ်ကြပါတယ်။ အတူစာဖတ်နေကျ သူငယ်ချင်းများမှာ မျိုးဝင်း၊ ကျော်ရွှေ၊ အေးအေးထွန်း၊ ခင်ထွေးယဉ်နှင့် မစန္ဒာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းခွံ၊ လက်ရိုး၊

၂၃၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နံရိုး၊ ကျောရိုးဆစ်များကိုရှာဖွေ၍ လေ့လာရသလို ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များကိုလည်း ကျက်မှတ်ကြရပါတယ်။ *Text Book* များမှာ အလွန်ထူထဲလှ၍ အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်က ခေါင်းအုံးအနေနဲ့ အသုံးပြုလိုလည်း ရပါတယ်။

မောင်မောင်စိတ်အဝင်စားဆုံးက ခန္ဓာဗေဒ လက်တွေ့ခန်းများဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းသားရှစ်ယောက် တစ်ဖွဲ့ကို ခန္ဓာကိုယ် 'Dead body' တစ်ခုစီ လေ့လာခွင့်ရပြီး ဦးနှောက်၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ နှလုံး၊ အူလမ်းကြောင်း စသည့် ခန္ဓာအတွင်းအင်္ဂါများကို ကိုယ်တိုင် ခွဲစိတ်ရှာဖွေရပါတယ်။ တစ်ယောက်မှ တာဝန်ယူ၍ ခွဲစိတ်ပါက သူငယ်ချင်းများက စာအုပ်ဖတ်၍ သွေးလွှတ်ကြောများ၊ အာရုံကြောများ၊ သွေးပြန်ကြောများ၏ တည်နေရာကို ပြောပေးကြရပါတယ်။

ဆေးကျောင်းသားဘဝကတည်းက ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်ရန်ရည်မှန်းထားသော မောင်မောင်က အဖွဲ့အတွက် ပင်တိုင်ခွဲစိတ်ပေးရသည်က များပါတယ်။ တစ်နေ့ အသည်းနှင့် သည်းခြေပြွန်တစ်လျှောက် ခွဲစိတ်နေစဉ် မောင်မောင် ဘယ်လက်ဖဝါးတွင် ဓားထိ၍ သွေးများ ယိုစီးသွားခဲ့ပါတယ်။

အနားမှကြည့်နေသော ဆွေမှ လက်ကိုင်ပဝါလေးထုတ်ပြီး ဒဏ်ရာစည်းပေးပြီး 'နင်ကလည်း ဂရုစိုက်ပြီး ခွဲမှပေါ့၊ အခု... ဒဏ်ရာက အရမ်းနာနေသလား ...' လို့ မေးရှာပါတယ်။ ဆွေရင်မှာ ဘယ်လိုရှိမယ်ဆိုတာ မသိရပေမယ့် မောင်မောင်ရင်ထဲမှာတော့ အကြင်နာတွေနဲ့ နွေးထွေးသွားခဲ့ရပါတယ်။

ထိုနေ့က မောင်မောင် တစ်ညလုံး ဆွေအကြောင်းတွေးနေ



မိပါတယ်။ မောင်မောင်သည် အတန်းဖော်မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းများ နှင့်လည်း မောင်နှမရင်းပမာ ဆက်ဆံခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဆွေ၏ နူးညံ့သော လက်ဝါးပြင်အတွေ့နှင့် ကရုဏာ အကြည့်ကို မျက်စိထဲ စွဲနေမိ၍ အိပ်ရာပေါ်တွင် ဘယ်လိုမှ၊ ညာလိုမှနှင့် အိပ်စက်လို့ မရနိုင်အောင် ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ရင်ထဲက ဝေဒနာကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ထုတ်ဖယ်နိုင်မှသာ အိပ်စက်လို့ရမည်ကို သိလိုက်သောခဏမှာ စာကြည့်စားပွဲထိုင်၍ တစ်ခုခုရေးရန် စိတ်ကူးလိုက်ပါတယ်။ ရင်ထဲက အလိုလို ထွက်ပေါ်လာတဲ့ စာလုံးလေးများကို ဒိုင်ယာရီ စာအုပ်ထဲတွင် ရေးချလိုက်ပါတယ်...

‘မမျှော်လင့်စွာ ယုယုလွေ့နဲ့ နှစ်ဖြာနှစ်ဖြာလွေ့ဟာ ဖိုရက်ထိုက် နည်းပြီး လှူဖွားသွားစေခဲ့တယ်... လွေ့ရယ်၊ နီဒီဒီစားချက်လွေ့ကို နာမည်လို့ပဲ ခေါ်မှာလား...’

နောက်တစ်နေ့ ကျောင်းတက်တော့ တွေ့သမျှအရာအားလုံးဟာ လှပလို့နေပါတယ်။ နံနက်ပိုင်း Lecture က ဆရာမကြီး ဒေါ်သင်းသင်းလှိုင်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒ ပို့ချချက်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာမကြီးဟာ စေတနာထားပြီး ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ပို့ချနိုင်တဲ့ အတွက် ကျောင်းသားအများစုရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှုကို အထူးရရှိခဲ့ပါတယ်။ lecture အပြီးမှာ ဆွေက ထုံးစံအတိုင်း သူငယ်ချင်းများနဲ့ စကားကို အမျှင်မပြတ် ပြောနေပါတယ်။

နေ့လယ် ထမင်းစားချိန်မှာ ဆွေနဲ့အတူတူ စားဖြစ်ပါတယ်။ ဆွေက ‘ငါ အရင်တစ်ခေါက် Tutorial မှာ အမှတ်တော်တော်နည်းတယ်ဟာ...ကျက်သလောက် မမှတ်မိဘူး...’လို့ ပြောပါတယ်။

၂၃၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မောင်မောင်မှလည်း ‘စနေ၊ တနင်္ဂနွေဆို ငါ့အိမ်မှာ သူငယ်ချင်းတွေလာပြီးစာစုကျက်ကြတယ်။ နင်လည်းလာခဲ့ပါလား...’ လို့ ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါတယ်။ ဆွေက ချက်ချင်းပဲ ခေါင်းညိတ်ပြီး ‘လာမယ့် စနေနေ့ကစပြီး ငါလာခဲ့မယ်ဟာ၊ နင်က စောစောထဲက ခေါ်ရောပေါ့...’ လို့ ပြောပါတယ်။

ဒီလို အတူတူကျောင်းတက်ပြီး စနေ၊ တနင်္ဂနွေ စာအတူ ကျက်ကြ၊ ငြင်းခုံကြတာတွေကို မောင်မောင်ရင်မှာ အခုထိ မှတ်မိနေပါတယ်။ ဆွေ၏ထူးခြားချက်များမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတတ်၍ စိတ်မကောက်တတ်ခြင်း၊ ခဏခဏ ဗိုက်ဆာတတ်ခြင်းနှင့် အရာရာကို အသေးစိတ် သိလိုခြင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ မောင်မောင်အိမ်မှာ စာဆွေးနွေးပြီးပါက ဆွေ နေသော ကမာရွတ်သို့ အမြဲလိုက်ပို့ပေးဖြစ်ပါတယ်။

အတူစား၊ အတူသွားလာကြတဲ့ နေ့ရက်တွေကများလာတော့ သံယောဇဉ်တွေက ပိုမိုခိုင်မြဲလာကြပါတယ်။ စာဆွေးနွေးဖက် သူငယ်ချင်းများဖြစ်တဲ့ မျိုးအေးနဲ့ ယဉ်ယဉ်ထွေး၊ ကျော်ရွှေနဲ့ ဥမ္မာတို့လည်း ချစ်သူများဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ မောင်မောင်နဲ့ ဆွေက ခင်မင်သော သူငယ်ချင်းများအဆင့်သာ ရှိနေပါတယ်။ မောင်မောင် အနေဖြင့် ဆွေကို သံယောဇဉ်တွယ်မိပြီးဖြစ်သော်လည်း ရည်မှန်းထားသော နောက်ဆုံးနှစ် စာမေးပွဲအောင်ပြီးမှသာ ဖွင့်ပြောတော့မည်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

ဆေးကျောင်းသားဘဝမှာ မှတ်စရာတွေကလည်းများ၊ *Tuto-*



rial တွေကလည်း ခဏခဏဆိုတော့ အစဉ်မပြတ် စာကို တစာစာနဲ့ ကြည့်နေရပါတယ်။ နှစ်အလိုက်စာမေးပွဲများတွင် တစ်ဘာသာကျကျ ခြောက်ပတ်၊ နောက်ဆုံးနှစ်စာမေးပွဲတွင် ဘာသာစုံကျပါက ခြောက်လခန့် ကြာမှ ပြန်လည်ဖြေဆိုခွင့်ရတာမို့ မောင်မောင်မှာ မပေါ့ဆရဲပါ။ အထူးသဖြင့် မောင်မောင်မိဘများမှာ သားသမီးငါးဦးကို စီးပွားရေး လုပ်ငန်းမရှိဘဲ တက္ကသိုလ်ဆရာဘဝနှင့် ပညာတတ်အောင် သင်ကြားပေးနေခြင်းဖြစ်တဲ့အတွက် မိဘများကို စာနာသောအားဖြင့် မောင်မောင်မှာ စာကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး ကြိုးပမ်းလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ မိဘများ၏ကျေးဇူး အလွန်ကြီးမားသည်ကို မိမိအသက်အရွယ်ရလာမှ ပို၍နားလည်လာခဲ့မိပါတယ်။

ဆရာများရဲ့ စေတနာအပြည့်အဝထား သင်ကြားပြသမှုနှင့် ဝိရိယစိုက်ထုတ်ကြိုးစားမှုတို့ကြောင့် မောင်မောင်တို့ စာအတူစုကျက်ခဲ့သည့် သူငယ်ချင်းများအားလုံး ဒုတိယနှစ် MB စာမေးပွဲကို ချောမောစွာအောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။

တတိယနှစ် MB အတန်းကို လမ်းမတော်ရှိ ပင်မဆေးတက္ကသိုလ်(၁) အဆောက်အဦကြီးမှာ တက်ရောက်သင်ကြားရပါတယ်။ နံနက်ပိုင်း အချိန်များတွင် ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးရှိ ဖျားနာဆောင်နှင့် ခွဲစိတ်ကုသဆောင်များတွင် *Medicine* နှင့် *Surgery* ဘာသာရပ်များကို စာတွေလက်တွေ့သင်ယူရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူနာများနှင့် ပထမဆုံး ထိတွေ့ဆက်ဆံရတာမို့ စိတ်လှုပ်ရှားဖို့လည်းကောင်းပြီး

၂၄၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာလူမှုဆက်ဆံရေး ‘Communication Skill’ ကလည်း အရေးကြီးကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

မောင်မောင်နှင့် ဆွေမှာ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး အပူပိုင်း ဆေးပညာဌာန ‘Tropical Medicine’ မှာ ဆေးပညာဘာသာရပ်ကို စာတွေနှင့် Bedside သင်ယူရပါတယ်။ ထိုစဉ်က ဌာနမှူးမှာ ပါမောက္ခ ဦးခင်မောင်ဝင်းဖြစ်၍ လက်ထောက်ကထိကများမှာ ဒေါက်တာ ဒေါ်ချိုလေးမာ၊ ဒေါက်တာ ဒေါ်မြမြအေးနှင့် ဒေါက်တာ ဒေါ်မြဆန်းဆင့်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နံနက်စောစော ဂနာရီအရောက် ဆေးရုံသို့သွား၍ လူနာများအား ရောဂါသမိုင်းယူခြင်း၊ စမ်းသပ်ခြင်းများကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရ ပါတယ်။ ဆရာဝန်အလုပ်က တော်တော်စိတ်ရှည်ရပြီး စေ့စပ်သေချာစွာ မေးမြန်းစမ်းသပ်မှ ရောဂါရဲ့ Diagnosis ကိုရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဆရာကြီး ဦးခင်မောင်ဝင်းမှာ စာသင်ရာတွင် ရှင်းလင်းပြတ်သား သလို စာမေးရာတွင်လည်း အသေးစိတ်လှပါတယ်။ မေးသမျှကို မှန်အောင်မဖြေနိုင်က ‘ကြက်တူရွေး စာသင်ရသလို အလွတ်ပဲ ကျက်ကြတယ်... Common sense မသုံးဘူး၊ အသုံးမကျတဲ့ ဟာတွေ ...’ဆိုပြီး စေတနာနဲ့ဆူပူကြိမ်းမောင်းတတ်ပါတယ်။ ဆရာကြီး စေတနာကြောင့် မောင်မောင်နဲ့ ဆွေမှာ Problem တစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာမှာ Step by step စဉ်းစားတတ်သော အလေ့အထကို ရသွားခဲ့ပါတယ်။



မွန်းလွဲပိုင်း အချိန်များမှစပြီး ပင်မဆေးတက္ကသိုလ် စာသင်ဆောင်များမှာ ရောဂါဗေဒ 'Pathology' ၊ အဏုဇီဝဗေဒ 'Microbiology' နှင့် ဆေးဝါးဗေဒ 'Pharmacology' စသော ဆေးပညာဘာသာရပ်များကို သင်ယူကြရပါတယ်။ မောင်မောင်အထူးစိတ်ဝင်စားသော ဘာသာရပ်မှာ ရောဂါဗေဒဖြစ်၍ ဆွေက ဆေးဝါးဗေဒကို ပိုမိုဝါသနာပါပါတယ်။

ရောဂါဗေဒ သင်ကြားသောပါမောက္ခ ဆရာကြီး ဦးလှသိန်းမှာ ကာယဗလ လိုက်စားသူပီပီ တုတ်တုတ်ခိုင်ခိုင် ထိပ်ပြောင်ပြောင်နှင့် ခန့်ညားလှပါတယ်။ ဆရာကြီး စာသင်ပြရာတွင် ကောင်းမွန်လှသလို စာမေးရာတွင်လည်း နားကိုလက်ဖြင့်ကာပြီး ကွဲကွဲပြားပြားမကြားလေဟန်နဲ့ 'လုပ်ပါဦး၊ ခုနှစ်ရက်သားသမီးတွေကြားအောင် ကျယ်ကျယ်လေးဖြေစမ်းပါဦး...' ဆိုပြီး တစ်ယောက်ချင်းမေးလေ့ရှိပါတယ်။

Micro သင်သော ဆရာမကြီး ဒေါ်ညွန့်ညွန့်မှာ စာအသင်ပြကောင်း၍ ရယ်စရာလေးများညှပ်ကာ စိတ်ဝင်စားအောင် သင်တတ်ပါတယ်။ အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းကိုကြည့်ကာ လေ့လာသင်ယူရသော ဘာသာရပ်ဖြစ်၍ ပုံဆွဲဝါသနာပါသော မောင်မောင်နှင့်ဆွေမှာ အခက်အခဲမရှိ လေ့လာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

Pharmaco သင်သော ပါမောက္ခ ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်ကြည်ကြည်မှာ ကျောင်းသားများနားလည်ရှင်းလင်းသည်အထိ စေတနာထားပြီး

သင်ပေးပါတယ်။ ဆေးဝါး တစ်ခုချင်း၏ ဓါတုဖွဲ့စည်းပုံ၊ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း ဓာတ်ပြုမှု၊ *indication, dosage, toxicity, interactions with other drugs* များကို အသေးစိတ်လေ့လာ ရပါတယ်။

နေ့ခင်းပိုင်း *Lecture* နားချိန်များတွင် မောင်မောင်နှင့်ဆွေ တို့ စာသင်ဆောင်နှင့်ကပ်လျက် အာဦးခင်ဝင်း လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ အတူထိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ရရင်ရသလို ကျောင်းစာကြည့်တိုက်မှာ စာအုပ်ရှာဖတ်ကြပြီး စာမေးပွဲမေးခွန်းဟောင်းများကို အတူဖြေဆိုကြ ပါတယ်။ နှစ်ယောက်သားတူညီသော အချက်မှာ ဘယ်အကြောင်း အရာမဆို အလွတ်မကျက်မှတ်ကြဘဲ အရင်နားလည်အောင် လေ့လာ ဖတ်ရှုပြီးမှ အရေးကြီးသောအချက်များကို မှတ်သားကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆွေက မောင်မောင်... ‘နင်က *Patho* ဝါသနာပါတော့ ငါ့ကို ရှင်းပြပေး၊ ငါနင့်ကို *Pharmaco* ပြန်ရှင်းပေးမယ်၊ ဒါမှစာကျက်ရ သက်သာမှာ...’ လို့ဆိုပါတယ်။

ဆွေနှင့် မောင်မောင်မှာ အမျိုးစုံဖတ်ရာမှာ တူညီပေမယ့် ရှုမြင် ရာမှာတော့ မတူညီကြပါဘူး။ ကျောင်းစာများကို အတူစုဖတ်ပြီး မိမိနားလည်သလို ရှင်းပြရာမှာ အယူအဆချင်းမတူလို့ အကြိတ်အနယ် ဆွေးနွေးရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလို *discuss* လုပ်ရင်း မသိသေးတာတွေ ပိုသိလာသလို နှစ်ဦးသား *contro-*



versy ဖြစ်နိုင်သော points များကိုလည်း မိမိတို့ထက် စာဖတ်ဖြစ်သော သူငယ်ချင်းများ ဆရာများထံ မေးမြန်းခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသွားပါတယ်။

ဆွေမှ ‘နင်နဲ့အတူ စာဖတ်ပြီး ငြင်းကြခုန်ကြတွေ့ကို မေမေ့ကို ပြောပြဖြစ်တယ်။ မေမေက အဲဒါဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးတာဆိုတော့ Brain stroming ပေါ့တဲ့၊ ဒီလိုလုပ်မှ စာတွေပိုကြေညက်မှာလို့ ပြောတယ်။ မေမေက အတွေးရှင်းမှ အသိလည်းရှင်းမှာဆိုတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ discussion လုပ်တာကို အားပေးတယ်...’

ဒါပေမယ့် မောင်မောင်တို့နှစ်ယောက်က စာဖတ်ရာပဲ ငြင်းခုံ ကြရတာပါ။ ကျန်တဲ့အရာတွေမှာ အမြဲညှာတာမှုရှိတဲ့ မောင်မောင့်ကို ‘အစစအရာရာမှာ အလျှော့ပေးတဲ့နင့်ကို ငါသူငယ်ချင်း တစ်ယောက် လိုရော အစ်ကိုတယောက်လိုပါ အားကိုးတွယ်တာမိတယ် ...’လို့ ဆွေက ပြောပါတယ်။ မောင်မောင်ကိုယ်တိုင်လည်း ဆွေအပေါ် နောင်ဖွဲ့မိသော သံယောဇဉ်တွေ တဖြည်းဖြည်းများလာတာကို သိလာရ ပါတယ်။

တတိယ အမ်ဘီနစ်ဝက်မှာ ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းဆေးရုံကြီးသို့ Surgery posting ဆင်းရပါတယ်။ ထိုစဉ်က အနောက်ပိုင်းဆေးရုံ၌ ကထိက/ဌာနမှူးမှာ ဆရာကြီး ဦးထွန်းစံမောင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီး သည် အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ရာတွင် အလွန် smart ကျသူဖြစ်ပြီး စာသင်ရာတွင်လည်း အေးအေးဆေးဆေးနှင့် အခြေခံမှ သင်လေ့ရှိ

ပါတယ်။ စာသင်ကြားရင်း နားချိန်များတွင် ဆရာကြီးမှ စီးကရက်ကို ဟန်ပါပါဖြင့် သောက်လေ့ရှိပါတယ်။ မောင်မောင် စိတ်ဝင်စားသော ဘာသာရပ်ဖြစ်သလို ဆွေနှင့်လည်း အတူသွားအတူလာဖြစ်၍ ဆေးရုံမှာ လက်တွေ့ဆင်းရတာ ပျော်စရာကောင်းလှပါတယ်။

တစ်ခါတရံ ဆရာကြီး မအားလပ်၍ စာမသင်နိုင်သောနေ့များ၌ မောင်မောင်နှင့်ဆွေ လူနာများစမ်းသပ်ပြီးပါက အမှတ် ၁၂လိုင်းကား ဖြင့် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဈေးနှင့် လမ်း ၃၀ တစ်ဝိုက်ရှိ စာအုပ်ဆိုင် များသို့ ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဆွေက နေခြည်ဖြာ၍ကျနေသော တိမ်ပြာသောနေ့များကို အလွန်နှစ်သက်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သောကြာနေ့ ညနေပိုင်း ကျောင်းလွှတ်ချိန် တိမ်ပြာနေပါက ရွှေတိဂုံနှင့် ဗိုလ်တထောင် ဘုရားသို့လည်း မောင်မောင်တို့ ရောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆွေကလည်း မောင်မောင်နဲ့သာဆိုရင် ပင်ပန်းခြင်းမရှိဘဲ ဘယ်သွားသွား လိုက်ပါ လေ့ရှိပါတယ်။

တတိယနှစ် အမ်ဘီစာမေးပွဲကို အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း မောင်မောင်တို့သူငယ်ချင်းများစု၍ စာဆွေးနွေးကြတဲ့အပြင် နေ့စဉ်လည်း ပုံမှန်စာကြည့်ထားတဲ့အတွက် အခက်အခဲမရှိ ဖြေဆိုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အောင်စာရင်းထွက်တဲ့နေ့က မောင်မောင်နှင့်ဆွေ ရွှေတိဂုံဘုရားသို့ သွားခဲ့ပါတယ်။ ရင်ပြင်တော်ပေါ်က ရှင်စောပုဘုရားရှေ့မှာ အတူ ထိုင်ရင်း ဆွေမှ စာအုပ်လေးနှစ်အုပ်ကို မောင်မောင်ကို ပေးပါတယ်။



‘တို့ မနေ့က မေမေနဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ဈေးရောက်တော့ *Diary* စာအုပ်လေး
တွေကလှတာနဲ့ နင့်အတွက်ပါ တစ်အုပ်ဝယ်လာတယ်။ တို့စာအုပ်မှာ
လည်း အမှတ်တရတစ်ခုခု ရေးပေးပါ...’လို့ ဆွေကပြောပါတယ်။

မောင်မောင့်စိတ်ထဲမှာ ၁၉၇၇ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၈ ရက်နေ့က
ရွှေတိဂုံအထက်ပစ္စယံ ပတ္တမြားမျက်ရှင်ဘုရားရှေ့မှာ မိမိဖြစ်လိုတဲ့
ရည်မှန်းချက်များကို ဆန္ဒပြုဆုတောင်းစဉ်က ရေးထားတဲ့ ကဗျာလေးကို
ပြန်လည်အမှတ်ရမိပါတယ်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ရွှေတိဂုံရင်ပြင်ပေါ်
ရောက်နေတဲ့အတွက် ဆွေစာအုပ်ထဲမှာ အဲဒီကဗျာလေးကိုပဲ ရေးပေး
လိုက်ပါတယ်...

‘မြတ်ရွှေတိဂုံ၊ ရှိရာဆီသို့

နေရီညချမ်း၊ မျှော်မှန်းရှိခိုး

ထိုအကျိုးကြောင့်၊ မိုး၏ပမာ

ကျွန်ုပ်ညာသည်

ကျယ်ကာပြန့်ပြော၊ ကြွယ်စေသော် ...’

ဆွေက ဖတ်ကြည့်ပြီး ‘နင့်ကဗျာလေးက ရွှေတိဂုံဘုရားကို
တိုင်တည်ထားတာ၊ ငါသဘောကျတယ်ဟာ၊ စာကြည့်စားပွဲရှေ့က
နံရံမှာရေးပြီး ကပ်ထားမယ်...’လို့ ပြောပါတယ်။

အခန်း (၃)

လှပသောနေ့ရက်များ (*Beautiful Days*)

မောင်မောင်တို့ နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း(က)သို့ တက်ရောက် ရသောအချိန်လေးဟာ ဆေးကျောင်းသားဘဝတစ်လျှောက်မှာ ပျော်စရာ အကောင်းဆုံး နှစ်တစ်နှစ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးလည်း သဘောတူလက်ခံကြမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း(က)မှာ *ရောဂါဗေဒ 'Pathology'*၊ *ဥပဒေရေးရာဆေးပညာ 'Forensic medicine'* နှင့် *ကာကွယ်ရေး နှင့်လူမှုရေးဆေးပညာ 'Preventive and Social medicine'* ဘာသာရပ်တွေကို သင်ကြားရပါတယ်။ လူမှုဆေးပညာ၏ '*Community medicine*' ဘာသာရပ် အတွက် *Field Trip* တစ်လခန့် ဆင်းရတာလည်းပါတာမို့ တစ်နှစ်တာဆိုသော အချိန်ကလေးမှာ ခဏတာလို့ပင်ထင်ရပါတယ်။

လူမှုရေး ဆေးပညာမှာ *Text book* ထူထူကြီးများထဲတွင် မပါဝင်သော ဘဝရဲ့ တစ်ကယ့်လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ရှုမြင်ချဉ်းကပ်ပုံ၊ ဖြေရှင်းပုံနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးများကို ကျွမ်းကျင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဆရာ၊ ဆရာမများမှ သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ မြို့ပြနှင့်ရပ်ရွာများတွင် သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေရရှိရေး၊ အမှိုက်များ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရေး၊ ယင်လုံအိမ်သာတည်ဆောက်ရေး၊ ကလေးငယ်များအား ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ဆေးထိုးခြင်း၊ အာဟာရကောင်းမွန်ရေး၊ ကူးစက်ရောဂါများနှိမ်နင်းတားဆီးရေး



စသောကျန်းမာရေးပညာရပ်များသာမက လက်တွေ့ *Community* တစ်ခု၏ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေးအခြေအနေများကိုလည်း ပိုမိုသိလာခဲ့ရပါတယ်။

ဥပဒေရေးရာ ဆေးပညာကို ဆရာကြီး ဦးဘာချွန်မှ သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ လက်တွေ့စစ်ဆေးမှုများကို နံနက်စောစောပိုင်းတွင် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ရင်ခွဲရုံသို့သွား၍ လေ့လာရပါတယ်။ လူသေအလောင်း 'Dead body' များကိုခွဲစိတ်ပြီး အသေးစိတ်သင်ယူရပါတယ်။ လူတစ်ဦးသေဆုံးသွားပါက စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေဘာမှ မယူနိုင်တော့တဲ့အဖြစ်ကလည်း သံဝေဂရဖွယ် ဖြစ်ပါတယ်။

Forensic မှာ စိတ်မဝင်စားပါက ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ ဖြစ်သော်လည်း သေချာစွာဖတ်ရှုပါက အလွန်မှတ်သားဖွယ်ရာများနှင့် ပြည့်နေသော ဘာသာရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးမှာ အသင်အပြကောင်းသလို ဟာသနှော၍ ရှင်းပြတတ်သဖြင့် တဝါးဝါးတဟားဟားနှင့် စာသင်ချိန် တစ်ခုလုံး ပျော်စရာကောင်းလှပါတယ်။

စာမေးပွဲမဖြေမီ ဆရာကြီး ဦးဘာချွန်မှ နောက်ဆုံး *Lecture* ပို့ချအပြီးမှာ ကျောက်သင်ပုန်း၌ရေးပေးခဲ့သော 'မြတ်ဆရာ' အမည်ရှိ ကဗျာလေး မှာလည်း ဆရာများ၏ ရင်ထဲက စေတနာကို ဖော်ကြူးပြသ နေပါတယ်-

ကြိမ်းမောင်းဖြစ်တင်၊ ဆုံးမသင်လည်း
ရင်တွင်းခွင့်လွှတ်၊ မေတ္တာညွှတ်သည်
ထိပ်ထွဋ်ရောက်စေချင်သူပါ ...'

နောက်ဆုံးနှစ်အပိုင်း(က)တက်စဉ်၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေလို ရက်များမှာ မောင်မောင်နှင့်ဆွေ သန်လျင်ကျိုက်ခေါက်နှင့် ရေလယ် ဘုရား၊ တွံ့တေး ဗောင်းတော်ချုပ်၊ ဒလတစ်ဖက်ကမ်းနှင့် ရန်ကုန်မြို့တွင်း ဘုရားစုံသို့ ရောက်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ညနေခင်းမှာ အင်းလျားကန် ဘက်လမ်းလျှောက်ပြီး ဦးချစ်လဖက်ရည်ဆိုင်မှာ အတူထိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မတရုံမှာ ဇာတ်ကားသစ်များဝင်တိုင်းလည်း ကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။

နှစ်ဦးသား စာဖတ်ဝါသနာပါလို့ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းတစ်ဝိုက်ရှိ စာအုပ်ဆိုင်သို့လည်း တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်လောက် ရောက်ဖြစ်ပါတယ်။ မောင်မောင်က ဒေါ်ဒဂုန်ခင်ခင်လေးရဲ့ ရှားပါးသော မှော်ဆရာ မှတ်တမ်းများနှင့် ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း၊ ဒဂုန်ရွှေမျှား၊ ကဝေသာရ၊ ခူဝံ၊ သိန်းဖေမြင့်၊ ဒေါက်တာ မောင်မောင်၊ မြကေတု၊ တက္ကသိုလ် ဘုန်းနိုင်တို့၏စာအုပ်များကို လိုက်လံစုဆောင်းဝယ်ယူပါတယ်။ ကဗျာ များဖတ်ရှုတာလည်း အရသာတွေ့တဲ့အတွက် ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရနှင့် နတ်သျှင်နောင်တို့၏ ရတုကဗျာများ၊ ဆရာမောင်သာနိုးရဲ့ ထင်းရှူးပင် ရိပ်၊ ဆရာဇော်ဂျီ၊ မင်းသုဝဏ်နှင့် ကြည်အေးရဲ့ကဗျာများ၊ အိန္ဒိယစာဆို ရာဘင်ဒြာနသ်တဂိုးရဲ့ ကဗျာများကိုလည်း ရှာဖွေစုဆောင်းခဲ့ပါတယ်။

ဆွေက ဒေါ်ခင်နှင်းယု၊ ဒေါ်ခင်ဆွေဦး၊ ယုဝတီကြည်ဝေ၊ မလေးလုံနှင့် ရှုမဝစိန်စိန်ရဲ့ လက်ရာစာပေများကို ရှာဖွေစုဆောင်း ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒေါ်ခင်ဆွေဦးရဲ့ ‘တို့တိုင်းဌာနီ’နှင့် ‘နေခြည် ဖြာမှနွေးသောကြောင့်’ ဆရာမစိန်စိန်ရဲ့ ‘ခရီးဝင်္ကပါ’ စာအုပ်များကို



အထူးနှစ်သက်သူဖြစ်ပါတယ်။

‘ခရီးဝက်ပါ’တွင် အနာကြီးရောဂါကို ကလေးဘဝမှစ၍ ခံစားခဲ့သော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်လောကဓံလှိုင်းကို ကြုံကြုံခံပြီး ရှုမဝတစ်ထောင် စာပေဆုများရယူနိုင်သော ဆရာမစိန်စိန်၏ ဇွဲသတ္တိကို ဆွေက မကြာခဏချီးကျူးပြောဆိုပါတယ်။

ကမ္ဘာဂန္ထဝင်စာပေများထဲမှ *'The Great Expection by Charles Dickens, 'War and Peace' by Leo Tolstoy, 'The Castle and Judas tree' By A.J Cronin, 'Wuthering Hights' by Emily Bronte* တို့ကိုလည်း ဆွေမှရှာဖွေ စုဆောင်း လေ့ရှိပါတယ်။

ဆွေသည် စာရေးဆရာမ *Margaret mitchell* ရေးသားသော *Gone with the wind* မှ အဓိကဇာတ်ဆောင် *Scarlet Ohara* ရဲ့ စရိုက်ကို အထူးနှစ်သက်ပါတယ်။ စကားလက်မိသားစုနေခဲ့သော ရှုမျှော်မဆုံးနိုင်တဲ့ ဝါဂွမ်းခင်းများ၊ မြေစေးနီနီယာခင်းများနှင့် ဝက်သစ်ချပင်များ ဝိုင်းရံနေသော ‘မြိုင်သာယာ’အိမ်ကို တစ်ခေါက် လောက်သွားကြည့်ချင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဝတ္ထုအဆုံးမှာ စကားလက်ပြောခဲ့တဲ့ မနက်ဖြန်ဟာနေ့သစ်တစ်နေ့ပဲ မဟုတ်လား *'Tomorrow is the another day'* ဆိုတဲ့ စကားလေးကိုလည်း မကြာခဏရွတ်လေ့ရှိပါတယ်။

ဆွေမှာ ထူးခြားတဲ့ အပြုအမူလေးတွေ အများကြီးရှိတာ ကိုလည်း မောင်မောင် ဂရုပြုမိခဲ့ပါတယ်။ ဆွေသည် သွက်သွက်

လက်လက်နှင့် စကားကို အလွန်ပြောနိုင်သူဖြစ်လို့ နှစ်ယောက်တည်း ဆိုရင် မောင်မောင်က ဒိုင်ခံနားထောင်ပေးရ ပါတယ်။ ယောက်ျား ဆန်သော အပြုအမူရှိခြင်း၊ အားမနာတတ်ခြင်း၊ ရုပ်အင်္ကျီပွပွကို ဝတ်ဆင်တတ်ခြင်း၊ ကော်ဖီခဏခဏ သောက်တတ်ခြင်းနှင့် မုန့်ဟင်းခါးကြိုက်တတ်ခြင်း၊ ခရီးထွက်ရတာကို နှစ်သက်ခြင်းနှင့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးသွားလာ နေထိုင်တတ်သလို လုံချည်ဝတ်ရာမှာလည်း အသားမကျတဲ့အတွက် ကျောင်းတက်စဉ် မောင်မောင်ကပင် ထမင်းဘူးကိုင်ပေးရသည်က များပါတယ်။ အပြင်မှ အစားအစာများ စားတိုင်း ဝမ်းပျက်တတ်၍ မောင်မောင်မှ လိုအပ်သည့်ဆေးများ အမြဲဆောင်ထားပေးရပါတယ်။ ကလေးဆေးရုံ ကြီးတွင် လက်တွေ့ ကွင်းဆင်း လေ့လာစဉ်ကလည်း ဝမ်းပျက်ပြီးဖျား၍ မောင်မောင် ကိုယ်တိုင် ဆေးထိုးဆေးတိုက်ပြီး ပြုစုပေးခဲ့ရပါတယ်။

ဘဝစာမျက်နှာများထဲက အမှတ်တရဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ တစ်ဆစ်ချိုး *turning point* ကလေးကတော့ နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း(က)မှာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့လာရေးခရီး သွားရောက်စဉ်က ဖြစ်ပါတယ်။ မောင်မောင်တို့ တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုး လုပ်ငန်း *Expanded Programme In Immunization (EPI)* အား လက်တွေ့ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ရန် ပျော်ဘွယ်မြို့သို့ သွားရောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာရေးအတွက် ကျောင်းမှ ၈ ယောက်လျှင်တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့ပေး ပါတယ်။ မောင်မောင်က ခုံနံပါတ်ချင်း ကပ်လျက် စိန်ဝင်း၊ စိုးဝင်း



တို့နှင့် လိုက်ပါရန် အစက စီစဉ်ထားသော်လည်း ဆွေက ‘နှင့်ကို သူငယ်ချင်းလိုရော၊ အစ်ကိုတစ်ယောက်လိုပါ အားကိုးနေရတာ၊ တို့နဲ့ပဲ အတူတူလိုက်ခဲ့ပါဟာ...’လို့ ပြောတဲ့အတွက် မောင်မောင်လည်း မောင်နိုင်၊ စိုးလှိုင်၊ စိုးထွန်း၊ နွယ်နွယ်၊ စီစီဦး၊ မဥမ္မာနှင့် ဆွေတို့ ပါဝင်သောအဖွဲ့နှင့် လိုက်ဖြစ်သွားပါတယ်။ စာရေးဝါသနာ ပါသော မောင်မောင်ကို စာတမ်းအတွက်ဟုဆိုကာ ခေါင်းဆောင်တင်ကြပါတယ်။

လေ့လာရေးမသွားမီ သင်္ကြန်အတွက် ကျောင်း ၁၀ရက် ပိတ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီအခါက နွေဦးဆိုတော့ အပင်တွေအားလုံးလည်း ရွက်ဟောင်းတွေကြွေပြီး ရွက်နုများကို မလုံတလုံခြုံနေဆဲကာလလေး ဖြစ်ပါတယ်။ လေရှူးလေးတွေလည်း ဝှေ့နေသလို ပိတောက်ပန်း တွေလည်း ဖူးပွင့်ဖို့ အားယူနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

နွေကျောင်းမပိတ်ခင် နောက်ဆုံးကျောင်းတက်ရသော နေ့က စာကြည့်တိုက်မှာ မောင်မောင် ဖတ်ချင်သော စာအုပ်များကို ရှာဖွေနေ၍ ညနေ လေးနာရီ ကျော်သွားပါတယ်။ စာကြည့်တိုက်က အဆင်း ကျောင်းဝင်းထဲမှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူလေး ငါးဆယ်ဦး သာ ကျန်ပါတော့တယ်။ မမျှော်လင့်ဘဲ စိန်ပန်းပင်အောက်မှာ ဆွေ့ကို တစ်ယောက်တည်းတွေ့လိုက်ရလို့ မောင်မောင်လည်း အနားကို သွားပြီး ...

‘ဆွေ...အိမ်က ကားလာကြိုတာ နောက်ကျလို့လား...’လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ ဆွေက ‘ငါအိမ်က ကားစောင့်နေတာ မဟုတ် ပါဘူး။ နင်နဲ့ အင်းလျားကန်ဘက်သွားချင်လို့ စောင့်နေတာ....’လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။

အဲဒီနေ့က အင်းလျားဘက်မသွားခင် မောင်မောင်က အဘဦးခင်ဝင်းဆိုင်မှ ရေတစ်ခွက်ယူခဲ့ပြီး ‘ဆွေ... နင်ခွင့်ပြုရင် သင်္ကြန်အကြို ရေအေးအေးလေး လောင်းချင်တယ်’ လို့ပြောလိုက်ပါတယ်။

အဝါရောင်အထက်အောက် ဆင်တူဝတ်ထားတဲ့ ဆွေက မောင်မောင်ကို အတန်ကြာစူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ နောက်တော့ ဘာမှပြန်မပြောတော့ဘဲ ဆံနွယ်လေးများကို သပ်ပြီး တစ်ဖက်သို့ အလိုက်သင့် လှည့်ပေးပါတယ်။ မောင်မောင်လည်း ရေအေးအေးလေးကို ဆွေပခုံးအပေါ်ပိုင်းကနေ ဖြည်းဖြည်းပဲလောင်းပေးပြီး ‘ဆွေ... ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ’ လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

မောင်မောင်နှင့် ဆွေအတွက် အမှတ်တရနေ့ကလေးလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အင်းလျားကန်မှာ လမ်းလျှောက်ပြီးတော့ ကန်စပ်မှာ အတူတိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ အမြဲနှုတ်သွက်နေကျ ဆွေက စကားတစ်ခွန်းမှ အပြောဘဲ ကောင်းကင်က ရွှေလျားနေတဲ့ တိမ်တိုက်လေးတွေကို မော့ကြည့်နေပါတယ်။ ခဏနေတော့ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေကို ကန်ရေပြင်ထဲ ပစ်ပေါက်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ လှိုင်းကြက်ခွပ်လေးများကို ငေးကြည့်နေပါတယ်။

မောင်မောင်မှ ‘ဆွေ ဘာတွေ စဉ်းစားနေတာလဲ၊ အရင်လို စကားလည်းမပြောဘူး၊ ငါ့ကို မကျေနပ်တာများရှိလို့လား...’ လို့ ပြောတော့ ‘နင့်မှတ်စုစာအုပ်ကို ခဏပေး၊ ငါပြောချင်တာတွေကို ရေးပေးမယ်...’ ဆိုပြီး ဆွေက စာအုပ်ထဲမှာ ခပ်သွက်သွက်လေး



ရေးပြီး မောင်မောင်ကို ပြန်ပေးပါတယ်။

စာအုပ်ထဲမှာ လက်ရေးဝိုင်းဝိုင်းလေးနဲ့ ရေးထားတာက ‘တို့ကို အမြဲနားလည်ပေးတဲ့ သူ့ကို မကျေနပ်တာ မရှိပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုခုဆို အခုထိ ခွင့်တောင်းနေတုန်းပဲ၊ နောက်ပြီး တို့ခင်သလို မခင်လို့ ...’

ဆွေရေးထားတာ ဖတ်ပြီး မောင်မောင်ရင်ထဲမှာ နွေးကနဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနေ့က ဆွေရဲ့အကြည့်နဲ့ စကားပြောခဲ့တာတွေဟာ မောင်မောင်ရင်ထဲမှာ စွဲထင်သွားခဲ့သလို အတူတူသွားလာခဲ့တဲ့ နေ့လေး များကို ရှေ့ဆက်ကြုံတွေ့ချင်တဲ့ မျှောင်လင့်မှုတွေကလည်း ရင်မှာ ဖြစ်နေမိပါတယ်။

မောင်မောင် နှစ်သက်တဲ့ ဆရာ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်ရဲ့ အရေး အသားအတိုင်း ဆိုရရင် ‘နေ့စဉ် ပိတောက်တွေပွင့်ပြီး၊ လလည်း အမြဲသာစေချင်ပါတယ်’။ ဒါပေမယ့် အရာရာအားလုံးဟာ မမြဲတဲ့ သဘောရှိတာမို့ ဒီလို လှပတဲ့နေ့ရက်လေး *Beautiful days* များဟာ အမှတ်တရအနေနဲ့သာ ကျန်ခဲ့ပါတော့တယ်...။

အဲဒီနေ့က ဒိုင်ယာရီထဲမှာ ရေးဖြစ်သွားတာက ...

ဆွေရယ်...

‘ဘဝစာမျက်နှာထဲက ရက်စွဲများစွာထဲမှာ လက်တွဲ အတူတူ သွားခဲ့ကြတဲ့ အမှတ်တရ နေ့ရက်တွေဟာ တို့တစ်တွေ ရင်မှာ အမြဲထားဝရ လှပစွာ ရှိနေမှာပါ...’

အခန်း(၄)

အမှတ်တရ ဘဝစာမျက်နှာများ

သင်္ကြန်အလွန် ၁၉-၄-၁၉၈၃ ရက်နေ့မှာ မောင်မောင်တို့အဖွဲ့ ပျော်ဘွယ်သို့ ရန်ကုန်-မန္တလေးစာပို့ရထားဖြင့်ခရီးထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။

ရန်ကုန်ဘူတာကြီးမှာ ပါမောက္ခချုပ်နဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ မိဘဆွေမျိုးများက စုစုဝေးဝေး ပို့ဆောင်နှုတ်ဆက်ကြပါတယ်။ ရထား တစ်စီးလုံး *field trip* ဆင်းသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် အပြည့်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ရထားက နေ့လယ် ၁၂:၄၅ မှာ စ၊ထွက် တော့ အားလုံးသီချင်းတွေဆိုပြီး လိုက်ပို့တဲ့မိသားစုတွေကို နှုတ်ဆက် ကြပါတယ်။

ဆွေတစ်ယောက် မျက်နှာညှိုးနေလို့ ‘နင်ဘာဖြစ်နေတာလဲ ဟာ...’ဆိုတော့ ‘ငါ... အိမ်နဲ့ အကြာကြီးခွဲရမယ်ဆိုတော့ မေမေ့ကို သတိရနေလို့ပါ’လို့ ဆိုပါတယ်။ မောင်မောင်လည်း ဆွေအနားမှာ ထိုင်ပြီး လက်ဖဝါးလေးကို ဆုပ်ပြီး အားပေးလိုက်ပါတယ်။

ဆွေ စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်သွားအောင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး သီချင်းဆိုဖို့ ပွဲတောင်းတော့ ‘လာချင်ရင်အနီးကလေး... ဆက်ဆက်မျှော်နေမယ်...’ သီချင်းကို ဆိုပြရှာပါတယ်။ ဆွေအသံဟာ အေးမြပြီး ကရုဏာပါလို့ နားထောင်လို့လည်း ကောင်းပါတယ်။ စာမေးပွဲကလည်း လိုသေးတော့ အားလုံး စိတ်လွတ် လက်လွတ်နဲ့ ပျော်ရွှင်ဖို့ကောင်းတဲ့ ခရီးအစလေး ဖြစ်သွားပါတယ်။

ခရီးတစ်လျှောက် ပဲခူး၊ ညောင်လေးပင်၊ ဖြူးနှင့် တောင်ငူတွင် လေ့လာရေးအဖွဲ့များ ဆင်းသွားသဖြင့် ပျဉ်းမနားသို့ ရောက်တဲ့အခါ အဖွဲ့အနည်းငယ်သာ ကျန်ပါတော့တယ်။



ပျဉ်းမနား ဘူတာမှရထားထွက်တော့ ည ၁၂နာရီကျော်စပြုနေပါပြီ။ မောင်မောင်တို့ စီးလာသောရထားမှာ ရန်ကုန်-မန္တလေးစာပို့ရထားဖြစ်၍ ဘူတာစဉ်ရပ်နားသလို ရထားတွဲအတွင်းက မီးများမှာလည်း မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်နဲ့သာ ရှိနေပါတယ်။

ဆွေမှ လမင်းကြီး ထိန်ထိန်သာနေသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှုခင်းများကို ပြုတင်းဝမှကြည့်ရင်း ‘လသာသာညမှာ ရထားစီးပြီး ခရီးသွားရတော့ တို့တစ်တွေ အတူတူ ကြည့်ခဲ့တဲ့ Dr. Zivargo ရုပ်ရှင်ကားကို သတိရမိတယ်။ ဇာတ်ဝင်ခန်းထဲမှာ ဒေါက်တာဇီဗာဂိုးက ဆိုက်ဘေးရီးယားကို နယ်နှင်ဒဏ် အပေးခံရတယ်မလား။ အဲဒီအချိန်က ရေဇွေးငွေ့မီးရထားစက်ခေါင်းနဲ့ ခရီးသွားတော့ လကလည်းသာ၊ နှင်းတွေက ထူထပ်နေအောင်ကျနေသလို ရထားကလည်း တအိအိနဲ့သွားနေတဲ့ အခန်းကို ငါအခုအထိ မမေ့ဘူး’

ဒီရုပ်ရှင်ကလည်းငါရဲ့ *favourite* တစ်ခုပါပဲ။ ဆိုက်ဘေးရီးယားမှာ လော်ရာ ‘laura’ နဲ့ ပြန်တွေ့တော့ ‘Somewhere my love’ သီချင်းနဲ့ နေကြာပန်းခင်းတွေနောက်ခံထားတဲ့ အခန်းကို နင်အကြိုက်ဆုံးဆိုတာလည်း မှတ်မိနေတယ်...

ဆွေက ‘နင်နဲ့ငါက အနုပညာခံစားတဲ့နေရာမှာလည်း အကြိုက်ချင်းတူတယ်နော် ၊ နောက်ဆုံးနှစ် စာမေးပွဲပြီးလို့ အားလပ်ရက်ရရင် ပုဂံ၊ ပုပ္ပါး၊ အလောင်းတော်ကဿပနဲ့ ကချင်ပြည်နယ်က အင်းတော်ကြီးဖက်သွားချင်တယ်၊ အဲဒီဖက်က ရှုခင်းတွေက အရမ်းသာယာတယ်လို့ မေမေပြောဖူးတယ်၊ နင်လိုက်ပို့ပေးပေါ့’လို့

ပြောပါတယ်။

‘လိုက်ပိုးပေးမှာပေါ့ ဆွေရယ် ...’

မောင်မောင်တို့ စကားပြောနေစဉ်မှာပင် ရမည်းသင်းဘူတာသို့ ရထားဆိုက်သဖြင့် လေ့လာရေးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ထပ်မံဆင်းသွားကြပါတယ်။

မောင်မောင်ကငေးကြည့်နေတော့ ဆွေက -

‘နင်ဘာတွေ တွေးနေတာလဲ ...’

‘ဆွေ...တို့ လေ့လာရေးအဖွဲ့တွေ တစ်ဘူတာပြီး တစ်ဘူတာ ဆင်းသွားကြတော့ လူတွေအားလုံးဟာလည်း သံသရာရထား စီးနေ ကြတဲ့ခရီးသည်တွေပဲလို့ တွေးမိတယ်၊ ဘယ်သူ့မဆို တစ်နေ့နေတော့ အနေနဲ့အမြန် သက်ဆိုင်ရာဘူတာမှာ ဆင်းကြရစမြဲပဲ၊ ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေးပါ ဆွေရယ်...’

‘နင်က တစ်ခါတစ်ခါ လေးလေးနက်နက် ပြောတတ်တယ်၊ ငါလည်း ငယ်ငယ်က ဖိုးဖိုးနဲ့ ဖွားဖွား ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ဆုံးသွား ကြတာကို ကြုံလိုက်ရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သေခြင်းတရားကို တချိန်ချိန်မှာ ငါလည်း ရင်ဆိုင်ရမှာပါလားလို့ တွေးမိပါတယ်။ နင်ပြောသလို ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေးလို့ဆိုနိုင်သလို တိုတောင်းခြင်း ဆိုတာကလည်း ဘဝပါပဲ မောင်မောင်ရယ်...’

ဆွေနဲ့ ဘဝဒဿနအမြင်တွေကိုလည်း နှစ်ဦးသားပြောမိပါတယ်။ မောင်မောင်တို့ စကားလက်ဆုံကျနေတုန်း မောင်နိုင်က အသံဝါကြီးနဲ့ ‘ဟေ့ ရှေ့မှာ မီးတွေထိန်နေတာ ပျော်ဘွယ်ဘူတာမဟုတ်လား ပစ္စည်းတွေသိမ်းတော့၊ ဆင်းဖို့ပြင်ကြ...’လို့ သတိပေးပါတယ်။



မောင်မောင်နာရီကြည့်လိုက်တော့ နံနက် နှစ်နာရီထိုးနေပါပြီ။

ပျော်ဘွယ်ကို ရထားဆိုက်တဲ့အခါ မြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီး ဦးဝင်းနှင့် ရပ်မိ၊ ရပ်ဖများမှ လာရောက် ကြိုဆိုကြပါတယ်။ ဆွေတို့ကျောင်းသူ လေးဦးကို ဘူတာရုံအနီးက မမနီတို့အိမ်တွင် နေရာချပေးပြီး မောင်မောင်တို့ အမျိုးသားများကတော့ မြို့အစွန် အိမ်ကလေးတစ်လုံးမှာ နေဖို့ စီစဉ်ပေးပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ကစပြီး ပျော်ဘွယ်မြို့မဈေးကြီးနဲ့ ပြည်သူ့ ဆေးရုံကို သွားရောက်လေ့လာကြပါတယ်။ မြို့မှာ သုံးရက်လောက် နေပြီး ဆုံဆို၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်စတဲ့ တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း များကို ကနောင်ရွာနဲ့ ယင်းတော်ရွာများသို့ သွားရောက်ဆောင်ရွက်ကြ ရပါတယ်။ ယင်းရွာကြီးများမှာ မန်ကျည်းပင်၊ ကုက္ကိုပင်စသော အပင်ကြီးများရှိ၍ အုပ်အုပ်ဆိုင်းဆိုင်းနှင့် အေးချမ်းသာယာလှပါတယ်။

မောင်မောင်တို့တစ်ဖွဲ့လုံး ကလေးငယ်များကို ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ ဆေးထိုးပေးခဲ့ရပါတယ်။ အဖွဲ့ကုတ်အင်္ကျီများ ဝတ်ဆင် ထားသော မောင်မောင်တို့အဖွဲ့ကို မြင်ရသော ဒေသခံများအဖို့ အထူးအဆန်း ဖြစ်နေပါတယ်။

ဆေးထိုးတိုင်း ကလေးငယ်များက အသံပြများဖြင့် အော်၊ အမေများက လိုက်ထိန်းဆိုတော့ ဆူဆူညံညံနဲ့ ပျော်စရာတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆေးထိုးပြီးတော့ ကွင်းဆင်းလေ့လာရေးအဖွဲ့မှ ကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြောပွဲများ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ စိုးထွန်း၊ စိုးလှိုင်နှင့် မဥမ္မာမှာ အပြောကောင်းသူများဖြစ်ပြီး ဟာသနှော၍

၂၅၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ပြောတတ်သဖြင့် ဟောပြောပွဲလေးမှာ စိုစိုပြည်ပြည် ဖြစ်သွားပါတယ်။

ယင်းတော်ခရီးစဉ်မှာ မောင်မောင် တစ်သက်မလုပ်ဖူးသော အရာကို ပထမဦးဆုံး လုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မိဘများမှာ ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းပြီး ငယ်စဉ်ကပင် သွန်သင်ဆုံးမခဲ့၍ အရက်ကို တစ်ခါမှ မသောက်ဖြစ်ခဲ့ပါ။ သို့သော် ယောက်ျားလေးများ၏ သဘာဝအရ မလုပ်ဖူးသောအလုပ်ကိုလည်း စမ်းသပ်ကြည့်ချင်မိသလို ဆရာကြီး ရွှေဥဒေါင်း၏ တစ်သက်တာမှတ်တမ်းများစာအုပ်ထဲမှ ‘ယောက်ျားလေး ဆိုတာ ××× စုံမှ’ ဆိုတဲ့ တစ်ဖက်စွန်း အယူအဆကလည်း ထိုစဉ်က မောင်မောင်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နေ့လည် ကြက်သား ကာလသားဟင်းနှင့်မစားမီ ဆရာဦးစိုးလှိုင် ဧည့်ခံသော ဝိစကီကို အကြမ်းပန်းကန်လုံးဖြင့် နှစ်ခွက် ဆင့်သောက်မိသွားခဲ့ပါတယ်။ ပထမဆုံး အတွေ့အကြုံဖြစ်လို့ သောက်ပြီး မကြာမီမှာ မောင်မောင်မှာ တရိပ်ရိပ်မူးလာကာ ထမင်း မစားနိုင်တော့ဘဲ အနားမှာရှိတဲ့ ဝါးကွပ်ပျစ်ပေါ်မှာ ခြေပစ်လက်ပစ် အိပ်မောကျသွားခဲ့ပါတယ်။

ညနေစောင်းမှာ မောင်မောင်ပြန်နိုးလာခဲ့ပါတယ်။ နိုးနိုးချင်း အနားမှာတွေ့ရတာက ကွပ်ပျစ်အနားက ထိုင်ခုံလေးပေါ်မှာ စိုးရိမ် ပူပန်စွာ စောင့်နေတဲ့ ‘ဆွေ’ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘နင့်ကို စိတ်မချလို့ စောင့်နေတာ၊ သူငယ်ချင်းတွေက ငါ့ တစ်ယောက်တည်းထားပြီး ဟိုဘက်ရွာကို သွားလည်ကြတယ်’ ဆိုပြီး ဆွေမှ ပြောပြပါတယ်။ မောင်မောင်ရင်ထဲမှာလည်း ဆွေရှိတဲ့အတွက် ရင်ထဲမှာ ချမ်းမြေ့

သွားခဲ့ပါတယ်။ ‘ဆွေ x x x နှင့် ငါ့အနားမှာ အမြဲနေပေးပါ’ လို့ ပြောချင်ပေမယ့် တကယ်ပြောထွက်သွားတာက-

‘နှင့် အလိုက်သိပြီး နေပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးပါပဲဟာ၊ ငါ အတွေ့အကြုံမရှိတော့ အတော်မူးသွားတယ် x x x’

ဆွေကတော့ မည်သို့မျှထူးခြားတဲ့ပုံမပြဘဲ ‘ငါ ယောက်ျားလေး ဆိုလည်း သောက်မှာပဲ။ ကျေးဇူးဆိုတာတော့ ထည့်မပြောပါနဲ့ဟာ။ ငါ နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အချိန်၊ အားငယ်နေတဲ့အခါ နှင်ပဲ ဂရုတစိုက် အားပေးခဲ့တာမလား’ လို့ ပြောရှာပါတယ်။

ဆွေက မျက်နှာသုတ်ပုဝါနှင့် ဆပ်ပြာခွက်ကိုယူပြီး ‘လာ တို့တစ်တွေရေတွင်းမှာ မျက်နှာသွားသစ်ရအောင်’ လို့ ဆိုပြီး ခပ်လှမ်းလှမ်း က ရေတွင်းမှာ ကိုယ်လက်သန့်စင်ရေး လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မန်ကျည်းပင်အောက်က ရေတွင်းမှရေကအေးသလို ဆွေရဲ့အကြင်နာ တွေကြောင့် မောင်မောင်စိတ်ထဲမှာ ချမ်းမြေ့ခဲ့ရပါတယ်။

အစရှိရင် အဆုံးရှိရစမြဲ ဆိုတဲ့အတိုင်း ပျော်ဘွယ်ခရီးစဉ် လေးလည်း မကြာခင်ပဲ ကုန်ဆုံးသွားပါတော့တယ်။ ပျော်ဘွယ် *Field trip* အပြီးမှာ မောင်မောင်တို့အဖွဲ့ မန္တလေး၊ မုံရွာနှင့် ပြင်ဦးလွင်သို့ အလည်အပတ် သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။

မန္တလေးမှာ ဆွေ့ရဲ့ အဒေါ်အိမ်မှာပဲ အားလုံးစုတည်းကြပါ တယ်။ မဟာမြတ်မုနိဘုရားမှာ ဆွေ့ရဲ့ ရင်ထဲက ခံစားချက်တွေကို သိခွင့်ရလိုက်ပါတယ်။ ဘုရားကြီးကိုရောက်တဲ့အချိန်ဟာ မွန်းတည့် ချိန် ဆိုပေမယ့် ပရဝဏ်ထဲရောက်ပြီး ကိလေသာကင်းစင်တဲ့

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မျက်နှာတော်ကို ဖူးလိုက်ရတဲ့အခါ အားလုံးရဲ့ ရင်ထဲမှာ အေးမြသွားကြပါတယ်။

ဘုရားကြီးကို ပဋ္ဌာန်းနဲ့ ပူဇော်အပြီးမှာ အနားမှာ ပန်းစည်း ကိုင်ကာ စောင့်နေတဲ့ ဆွေကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ‘တို့နှစ်ယောက် အတွက် ...’ ဆိုပြီး ပန်းတစ်စည်းကို လက်ထဲ ထည့်ပေးပါတယ်။ ဘုရားရှိခိုးပြီးတဲ့အခါ ပန်းနှစ်စည်းကို နှစ်ယောက်အတူတူ လက်တွဲလို့ ပန်းအိုးထဲမှာ စိုက်ထားလိုက်တဲ့ ခဏတာအချိန်လေးကိုလည်း မောင်မောင် အခုထိ သတိရနေဆဲပါ။

ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၊ ကံတလူဘုရား၊ မုံရွာဖိုးဝင်တောင်၊ မိုးညှင်းသမ္ဗုဒ္ဓေ့နဲ့ တွင်းတောင်ကို ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ခရီးအဆုံးကတော့ ပြင်ဦးလွင်မြို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြင်ဦးလွင်မြို့အနီးက ဓာတ်တော်ချိုင့်သို့သွားတဲ့ ခရီးကလည်း ဘဝရဲ့ အမှတ်တရများစွာထဲက တစ်ခုပါပဲ။ နံနက်စောစော ရေတံခွန်သို့ ဆင်းတဲ့အခါမှာတော့ စကားတပြောပြောနဲ့မို့ သက်သောင့်သက်သာ ရှိလှပါတယ်။ နွေရာသီအခါမို့ ရေတံခွန်မှာ မောင်မောင်တို့အဖွဲ့ အားလုံးရေချိုး၊ ရေကူး ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဆွေက *Water fall* ကျတဲ့အောက်မှာ ဓာတ်ပုံ ရိုက်ချင်တယ် ဆိုလို့ မောင်မောင်လည်း ဆွေ့လက်လေးကိုဆွဲပြီး ဓာတ်ပုံရိုက် ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆွေက ထမီရင်လျားနဲ့ပဲ အရိုက်ခံပါတယ်။

မောင်မောင်နဲ့ ဆေးတက္ကသိုလ်တက်စဉ် ကာလတစ်လျှောက် လုံးမှာ မောင်နှမပမာ အတူစား၊ အတူစာကျက်၊ အတူလျှောက်သွား



ခဲ့ကြလို့လည်း ဆွေသည် မောင်မောင်အပေါ် မည်သည့်အခါမျှ အားနာခြင်း မရှိသလို သူမ၏ အတွင်းရေးကိစ္စများကိုလည်း ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း တိုင်ပင်ခဲ့ပါတယ်။

ရေချိုးပြီးတဲ့အခါ မောင်မောင်တို့ အင်ရွက်တွေပေါ်မှာ ထမင်း ပုံပြီး တပျော်တပါး စားဖြစ်ကြပါတယ်။ အပြန်ခရီးမှာတော့ အတက် ခရီးလည်းဖြစ်၊ နေလည်းပြင်းပြတဲ့အတွက် ခရီးမတွင်လှပါ။ ဆွေလည်း ပင်ပန်းနေတဲ့အတွက် မောင်မောင်မှ လက်တွဲပြီး တဖြည်း ဖြည်း အပေါ်ပြန်တက်ခဲ့ပါတယ်။

လမ်းတစ်ဝက် သစ်ပင်ရိပ်ကြီး အောက်မှာတော့ လူစုကွဲနေတဲ့ မောင်မောင်တို့အဖွဲ့အားလုံး ပြန်ဆုံမိကြ ပါတယ်။ မောင်မောင်နဲ့ ဆွေက နောက်ဆုံးမှရောက်လာလို့ အားလုံးက ‘နှစ်ယောက်တည်းဆိုရင် မောင်ရယ် ××× စေ့ရက်တောင်ထိပ် ဘယ်ကိုပဲ သွားရသွားရ’ သဲကန္တာရ ဆာဟာရ မကျန်ပါကွယ် ××’လို့ လေဘာတီ မမြရင် သီဆိုခဲ့တဲ့ ‘နှစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ်...’ သီချင်းဆိုပြီး စကြပါတယ်။

မောင်မောင်လည်း အဖွဲ့က စကြ၊ နောက်ကြတာကို အလေး မထားနိုင်တော့ဘဲ ချွေးတပြိုက်ပြိုက်ကျနေတဲ့ ဆွေကို ဓါတ်ဆားရည် ဖျော်တိုက်ပြီး ယပ်ခပ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ထိုစဉ်က မောင်မောင်ရင်ထဲ က မျှော်လင့်ခြင်းကတော့ ‘ဆွေနဲ့ ဘဝတစ်လျှောက် အေးအတူ ပူအမျှ နေသွားလိုခြင်း’ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအနားမှာ ဆွေရှိနေပါက ပြည့်စုံပြီး ရင်ထဲမှာ ချမ်းမြေ့နေရတာကိုလည်း မိမိအသိဆုံးပဲဖြစ်ပါ

၂၆၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင်ထဲက စကားတွေကိုတော့ စာမေးပွဲအောင်မြင်ပြီးလို့ အလုပ်သင်ဆရာဝန်ဖြစ်မှ ပြောတော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

မန္တလေးမှ ရန်ကုန်သို့ ညအမြန်ရထားစီးပြီး တစ်ဖွဲ့လုံး ပျော်ပျော်ပါးပါး ပြန်ခဲ့ကြပါတယ်။ ညစာကို ရထားပေါ်မှာစားပြီး စာတမ်းတင်ဖို့ နဲ့ စာမေးပွဲအတွက် ပြင်ဆင်ဖို့ သူငယ်ချင်းအားလုံး ဝိုင်းဆွေးနွေးကြတာ ည ၁၂နာရီမှ နားဖြစ်ပါတယ်။

ပျဉ်းမနားမှ ရထားစထွက်ချိန်မှစပြီး ဆွေက မောင်မောင့် အနားမှာထိုင်ပေးတော့ ‘ဆွေ...ဒီလိုအနားမှာ လာနေပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးပါပဲဟာ...’ လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဆွေက ‘တို့နှစ်ယောက် ကြားမှာ ကျေးဇူးဆိုတာ ပြောဖို့မလိုပါဘူးဟာ၊ ဖြစ်နိုင်ရင် နင့်အနား မှာပဲ နေချင်တယ်...’ လို့ ဆိုပြီး ရန်ကုန်ရောက်တဲ့အထိ မောင်မောင့် ပခုံးမှာ ခေါင်းတင်လို့ အတူလိုက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက နှစ်ယောက် အတူတူ စကားလက်ဆုံကျခဲ့ကြတာ ရန်ကုန်ရောက်တဲ့အထိပါပဲ။ မောင်မောင့်ကို သိချင်းဆိုပြပါလို့ ပြောတော့၊ ဆရာမြို့မငြိမ်း ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ ‘မပြီးသေးသော ပန်းချီကား’ သိချင်းကို တိုးတိုးလေး ဆိုဖြစ်ပါတယ်။

Trip မှ ပြန်ရောက်ပြီးတဲ့အခါမှာ စာတမ်းတင်ရန်နှင့် အတန်းတင် စာမေးပွဲအတွက် မောင်မောင်တို့ အားလုံး လုံးပမ်းကြရ ပြန်ပါတယ်။

ထိုကာလလေးအတွင်းမှာပင် ဆွေ၏ဖခင်မှာ အသည်းရောင်



ရောဂါဖြင့် ရန်ကုန် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင် ကုသမှု ခံယူနေရ၍
 မောင်မောင်လည်း ဆွေကျောင်းစာများကို ကူးရေးပေးရသလို
 လိုအပ်တာများကိုလည်း ဝိုင်းဝန်းလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆွေ၏ ဖခင်မှာ
 ရေကြောင်းပို့ဆောင်ရေးမှ အရာရှိကြီး တစ်ဦးဖြစ်၍ မိခင်မှာ
 ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆွေသည်
 တစ်ဦးတည်းသော သမီးဖြစ်၍ ချမ်းမြေ့ဖွယ် မိသားစုလေးတစ်စု
 ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပတ် အကြာမှာတော့ ဆွေ၏ဖခင်လည်း ရောဂါ
 သက်သာပြီး ဆေးရုံမှ ဆင်းသွားခဲ့ပါတယ်။

အခန်း (၅)

နှမပြာဝင်း နေရစ်မင်း

နောက်ဆုံးနှစ်အပိုင်း(က)စာမေးပွဲကိုလည်း မောင်မောင်တို့ *Trip*
 အဖွဲ့မှ သူငယ်ချင်းများအားလုံး အောင်မြင်စွာကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။
 စာမေးပွဲပြီးသွားသောအခါ ဆွေတို့ မိသားစုလုံး စင်္ကာပူရှိ
 အမျိုးမျိုးရှိရာသို့ အလည်သွားလို့ ကျောင်းပိတ်ရက်မှာ မောင်မောင်
 တစ်ယောက်တည်း စာအုပ်များနဲ့ အဖော်ပြု၍ နေခဲ့ရပါတယ်။

စာဖတ်တိုင်း စာမျက်နှာများပေါ်တွင် ဆွေ၏ ပြုံးရယ်နေသော
 ပုံလေးများကိုသာ မြင်နေမိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းမပိတ်မီ
 ကလေးဆေးရုံမှအပြန် မိုးဖွဲဖွဲလေးတွေ ကျနေလို့ ခရေပင်လမ်း
 တစ်လျှောက် ထီးတစ်လက်ကို နှစ်ယောက်အတူဆောင်းရင်း လမ်း
 လျှောက်ခဲ့တာလေးကိုလည်း သတိရနေမိပါတယ်။ အကြောင်းတွေ

၂၆၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

တိုက်ဆိုင်လာလို့ ဆရာမ ကြည်အေး ရေးဖွဲ့ခဲ့တဲ့ ကဗျာလေးနှစ်ပုဒ်က
ရင်ထဲသို့ တိုးဝင်လာပါတယ်။

ပထမ ကဗျာလေးက ဆွေနှင့်တွေ့တိုင်း ရင်ထဲကစကားတွေကို
မပြောဖြစ်ခဲ့လို့ နှုတ်နှေးခဲ့သည် 'Reluctant to tell'-

မောင်နှင့်တွေ့လျှင်
ချမ်းမြေ့ပျော်လည်း၊ သူဝမ်းနည်းပြန်
မသံမကွဲ့၊ နှစ်ယောက်တည်းပင်
မိုးဖွဲနုညက်၊ ဆံနွယ်ခက်ကြား
တစ်စက် တစ်စက်၊ လျောသက်တွယ်ခို
ညို့ညို့လှဲမှောင်၊ ကော့မျက်တောင်မှ
ဝေယောင်သီဝဲ၊ မျက်ရည်ပဲလား
မသံမကွဲ့၊ မိုးရေပဲလား
ဆိုရဲခက်ခက်၊ မမေးရက်လို့
ပင့်သက်ပူဇွေး၊ မှိုင့်မောငေးဆဲ
နွဲ့ထွေးနှမ၊ ပြုံးအေးမြတော့
နောင်တနောက်ကျရပြန်သည်။

ဒုတိယ ကဗျာလေးက မောင်မောင်မှ ဆွေအပေါ်မှာထားရှိ
နေတဲ့ မျှော်လင့်ခြင်း 'Hope' ဖြစ်ပါတယ် -

ပြတင်းဝမှ
ညနေငှက်ပြာ၊ မောင်နှံလာပြီး



ယုက်ဖြာလွန်လူး၊ ထင်ရှူးရွက်ကြား
 စကားတီးတိုး၊ ပြောမပြီးဘူး
 နှုတ်သီးတောဆက်၊ လည်ချင်းယုက်ဆဲ
 တစ်ရက် တစ်ရက်၊ လှည့်စားရက်ခဲ့
 ချစ်သက်ကျွမ်းဝင်၊ နေလိုက်ချင်လည်း
 သခင်နှမ၊ နှင်းဆီမြပွင့်
 အလှပျက်မည်၊ စိုးနှောင့်သည်ကြောင့်
 နှုတ်ခြည်မလွန်၊ မောင့်တာဝန်ပင်
 မပန်ဆင်ရက်၊ မတပ်မက်ရဲ
 သစ်ရွက်ကြွေတော၊ အင်းလျားကြော၌
 မမောပန်းသော၊ ရေပြင်လျှောစီး
 လှေမျောတက်မဲ့၊ လည်ချင်းနွဲ့မီ
 တစ်လှည့်စီမွေး၊ လက်ချင်းထွေးဆုပ်
 ငှက်တေးချိုပြား၊ ပန်စကားကို
 ပြောကြားမဆုံး၊ နှစ်ယောက်လုံးပဲ
 အပြုံးလှယ်ကြ၊ ရယ်မောကြနှင့်
 တစ်ဘဝမျှ နေချင်သည်။

'Time flies' အချိန်ဟာ ငှက်ကလေးတွေ တောင်ပံရိုက်ခတ်
 ပျံသန်းသွား ဆိုသလို စက္ကန့် နာရီ နေ့ရက်လေးများဟာ ဖျတ်ခနဲ
 ဖျတ်ခနဲ ကုန်ဆုံးသွားပါတော့တယ်။

ငယ်စဉ်ကဖတ်ခဲ့တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲက ‘ဘဝမှာ ဘယ်လိုမှ အစားထိုးပြန်မရနိုင်တဲ့ အရာနှစ်ခုရှိတယ် ××× ဒါတွေကတော့ ‘နပျိုခြင်းနဲ့အချိန်’ Youth and Time ဆိုတာကို ယခုအခါ ပြန်လည်သတိရ နေမိပါတယ်။

မေမေ နံနက်စောစော အမြဲရွတ်ဖတ်နေတဲ့ ဓမ္မစကြာ (The Wheel of Dharma) ထဲက ‘ဇာတိပိ ဒုက္ခာ’ ‘ရောပိ ဒုက္ခာ’ ‘ဗျာဓိပိ ဒုက္ခော’ ‘မရဏိ ဒုက္ခံ’ ‘အဝိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော’ ‘ဝိယေဟိ ဝိပယောဂေါ ဒုက္ခော’ (Separation with those who we love)’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘဝတစ်ခုရတာ၊ ချစ်သောသူနဲ့ ကွေကွင်းရတာ ဒုက္ခတွေဆိုတာကို တဖြည်းဖြည်း နားလည် သဘောပေါက်လာမိပါတယ်။

ဆွေတို့ မိသားစု စင်္ကာပူမှ ပြန်လာတဲ့နေ့က မောင်မောင် လေဆိပ်မှာသွားကြိုခဲ့ပါတယ်။ ဆွေက အပြုံးလေးနဲ့ ဆီးကြိုရင်း ‘မတွေ့ရတာ သုံးပတ်တောင်ရှိပြီ၊ နင်တော်တော်ပိန်သွားတယ်...’ လို့ ပြောပါတယ်။

နှစ်ယောက်ထဲရှိတဲ့အခါ မောင်မောင်က ‘ငါ နင့်ကို သတိရနေတာ၊ စနေ တနင်္ဂနွေဆို နင်မရှိလို တစ်ခုခုလိုနေသလို ဖြစ်နေတာ...’လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဆွေက ‘ငါလည်း နင့်အတိုင်း ပါပဲ၊ စင်္ကာပူမှာ ရောက်နေပေမယ့် စာအုပ်ဆိုင်တွေရောက်တိုင်း၊ ကော်ဖီဆိုင်ထိုင်တိုင်း နင်ရှိရင်ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးနေတာ...’လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။



မောင်မောင်နဲ့ ဆွေ နောက်ဆုံးနှစ်အပိုင်း(ခ)ကို ရောက်ရှိတဲ့ အခါ စာတွေကလည်းပိုများလာသလို ဆေးပညာ၊ ခွဲစိတ်ကု၊ မီးယပ် နှင့်သားဖွား၊ ကလေးကျန်းမာရေးပညာရပ် စတဲ့ ဘာသာရပ်လေးခုကို အဓိကသင်ယူရပါတယ်။ နောက်ဆုံးကျော်ဖြတ်ရမယ့် အခက်အခဲ (Obstacle) ဖြစ်ပြီး ဆရာဝန်ဖြစ်ဖို့ လက်တစ်ကမ်းသာလိုတော့လို့ ဆေးကျောင်းသားအားလုံး စာကိုကြိုးစားပြီး ကျက်မှတ်ကြပါတယ်။

မောင်မောင်လည်း ဆွေနဲ့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေတိုင်း အိမ်မှာ အတူတူ စာဆွေးနွေးသလို တစ်ချို့ရက်တွေမှာလည်း မြို့ထဲက သူငယ်ချင်း များဖြစ်တဲ့ ကျော်စိုးဝင်း၊ ကျော်ဝင်းထူးတို့နဲ့ စာအတူဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း(ခ) Pre-bloc posting မှာ မောင်မောင် တို့ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆေးရုံကြီး၊ ကူးစက်ဆေးရုံကြီး၊ မျက်စိ အထူးကုဆေးရုံကြီးနှင့် နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆေးရုံများသို့ သွားရောက် လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ ထိုစဉ်က မျက်စိအထူးကုဆေးရုံ ကြီးက သမ္မတရုပ်ရှင်ရုံနဲ့ မဝေးတဲ့အတွက် မောင်မောင်နဲ့ဆွေ ရုပ်ရှင်ရုံမှာ ကားသစ်လဲတိုင်း အတူကြည့်ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကျောင်းစာ တွေကလည်း တဖြည်းဖြည်း များလာတဲ့အတွက် စနေ၊ တနင်္ဂနွေတိုင်း သူငယ်ချင်းများစုဖွဲ့ပြီး ဆွေးနွေးကျက်မှတ်ကြရပါတယ်။

မောင်မောင်တို့ မျက်စိအထူးကု ဆေးရုံကြီးသို့ လက်တွေ့ ဆင်းနေစဉ်မှာပင် ဆွေမှ အရေးတကြီး တိုင်ပင်စရာရှိတယ်ဆိုသည့် အတွက် ယောမင်းကြီးလမ်းက ‘ပုလဲ’ကော်ဖီဆိုင်မှာ အတူထိုင်ဖြစ် ကြပါတယ်။ ဆွေက ‘ဖေဖေ နောက်လမှာ အလုပ်ကအနားယူပြီး

၂၆၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

SINGAPORE မှာ အလုပ်သွားလုပ်ဖို့ရှိတယ်။ မေမေရော ငါပါ အတူလိုက်သွားရမှာ ...' လို့ ပြောပါတယ်။ 'ဒီထက် အရေးကြီးတာက ငါ့ကို စင်ကာပူက ရေနံရှာဖွေရေးမှာ လုပ်နေတဲ့ အင်ဂျင်နီယာ ကိုကျော်မောင်နဲ့လက်ထပ်ပေးဖို့ပါ စီစဉ်နေတယ် ...'

မောင်မောင်လည်း မမျှော်လင့်တဲ့စကားတွေကိုကြားရတော့ ရုတ်တရက် ဘာမှပြန်မပြောနိုင်တော့ပါဘူး။ ဆွေ့နဲ့ ဝေးရတော့မယ် ဆိုမှ မိမိထားခဲ့တဲ့ သံယောဇဉ်တွေက အလွန်ကြီးမားတယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရပါတယ်။

'နင်နဲ့ ငါက ပြောရမယ့်သူတွေမှမဟုတ်တာ။ တစ်ယောက်ရင်ထဲ တစ်ယောက် ဘာရှိတယ်ဆိုတာ သိနေတာပဲဟာ။ မိဘချင်းက သဘောတူတယ်ဆိုတာက တစ်ပိုင်းပေါ့။ ဒါပေမဲ့ နင်က ငါနဲ့ အတူလက်တွဲမယ်ဆိုရင် မိဘတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြီး ငြင်းလိုက်မယ်။ နင်နဲ့ဆိုရင် ငါ့မိဘတွေကလည်း သဘောတူမှာပါ' လို့ ဆွေက ပြောပါတယ်။

ထိုစဉ်က မောင်မောင်သည် ဆွေကို လက်ထပ်ရန် အသင့် မဖြစ်သေးသော အချိန်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘဝကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့် နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း(ခ)စာမေးပွဲကိုလည်း ဖြေဆိုရန်ရှိနေပြီး ရည်မှန်းထားသော ခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်ရန် အတွက် လည်း များစွာကျော်ဖြတ်ဖို့ရှိနေပါတယ်။

'ဆွေ ...နင်နဲ့ အတူနေသွားချင်တာက ငါ့ရဲ့မျှော်လင့်ခြင်းပါ။ တစ်ချိန်မှာ လက်ထပ်ရမယ်ဆိုလည်း နင်နဲ့ပဲ လက်တွဲသွားချင်



ပါတယ်။ အခုနေ အိမ်ထောင်ပြုဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘူးဟာ၊ အခုထိ မိဘတွေက ကျွေးမွေးထားရတာ၊ နင့်မိဘတွေက သဘောတူ တယ်ပဲထား၊ ဟိုမှာလိုက်ပြီးနေရင် ငါတို့ နှစ်ယောက်လုံးကို ထောက်ပံ့ထားရမှာ’

ဆွေ ပါးပြင်ပေါ်မှာ မျက်ရည်စလေးတွေ စီးကျလာပါတယ်။ မောင်မောင်က ဆွေရဲ့ လက်ကိုင်ပဝါလေးနဲ့ပဲ မျက်ရည်တွေကို အသာအယာ သုတ်ပေးလိုက်ပါတယ် ...

‘ငါ ... စိတ်မကောင်းပါဘူး ဆွေရယ် ...’

‘အေးပါ ... ငါ နင့်ကို နားလည်ပါတယ် ...အေးလေ... ဘဝဆိုတာကလည်း ...’ ဆိုပြီး ဆွေက ဘာမှဆက်မပြောတော့ပါ။

မောင်မောင့်ရင်ထဲမှာလည်း လှိုင်းထန်နေအောင် လှုပ်ရှားလို့ နေပါတယ်။ ငါးနှစ်ကျော် တယုတယ ပျိုးခဲ့မိတဲ့ အချစ်ပန်းလေး ကြွေခဲ့ရတဲ့နေ့ပါပဲ။ အဲဒီနေ့က ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂၈ ရက်။

ထိုစဉ်က မောင်မောင့်အတွက် ဒိုင်လမ်းမား (*Dilemma*) ခေါ် လမ်းနှစ်သွယ်အနက် တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ရတော့မယ့် *Critical period* လေး ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆွေရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း နှစ်ဖက်သော မိဘများကို အကျိုးအကြောင်း ပြောလိုက်ပါက ဆွေနဲ့ မခွဲမခွာ နေသွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မောင်မောင် ရည်မှန်းထားတဲ့ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်နဲ့ စာရေးဆရာဘဝကို မိမိအစွမ်းအစနဲ့ရရှိဖို့ အခွင့်အရေး မရှိတော့ပါ။

၂၇၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဒုတိယလမ်းက ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစနဲ့ မိမိဖြစ်လိုတဲ့ဘဝကိုရယူဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အခက်အခဲ များစွာနဲ့အတူ အမြတ်နိုးဆုံး ‘ဆွေ’ ကိုလည်း စွန့်လွှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ မောင်မောင်လည်း ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စနဲ့ ဘဝကို ဆက်လျှောက်ဖို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်ပါတယ်။

တစ်လအကြာမှာ ဆွေလည်း မိဘများ သဘောတူသောသူနှင့် စေ့စပ်ပြီး ကျောင်းတက်နေဆဲမှပင် အိမ်ထောင်ပြုသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီရက်ပိုင်းတွေဟာ မောင်မောင့်အတွက် စိတ်အပင်ပန်းဆုံး ကာလတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဆွေ ခင်းပေးထားသောလမ်းအတိုင်း မောင်မောင့်ဘက်မှ အတူလျှောက်ရန် အားထုတ်ခဲ့ခြင်းမရှိလို့လည်း မျှော်လင့်ခြင်းတွေ မပြည့်ဝခဲ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘မည်သူမပြု... မိမိမျှ...’ ဆိုသလိုပါပဲ။

ငယ်ငယ်က ကိုယ်တိုင်ရေးခဲ့တဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်ကိုလည်း အမှတ်ရမိပါတယ်။ ကဗျာလေးရဲ့အမည်က ‘သစ်ပင်နဲ့ ငှက်ငယ် ကလေးတို့ရဲ့ ဆုံဆည်းမှု’ (A Rendezvous of a tree and a bird)

ဆုံဆည်းခဲ့တယ် ...ဓိုးသည်းခိုက်မှာ

ရင်ခွင်ခိုနား ...ငှက်ငယ်လေးကို

ရင်ကပေါက်ဖွား ...မေတ္တာများနဲ့

အကြင်နာတွေ ...ပေးခဲ့ပါတယ်

ဓိုးလေးစံတော့ ...ငှက်ကလေးလည်း

တောင်ပံရှိက်ခတ် နှုတ်ခွန်းဆက်လို့



ပုဂံးအဝေးကို ယုံထွက်သွားတယ် ...
 ငှက်ငယ်ရင်ထဲ ဘယ်လိုရှိမယ်
 ကိုယ်မသိလည်း
 သစ်ပင်ပမာ ကိုယ့်ရင်မှာတော့
 ယနေ့ထက်တိုင် လှိုင်းထန်လှုပ်ရှား
 ကျန်နေဆဲပါ ...
 သခင် ... မြင်လှည့်စမ်းပါဘိ ...။

၁၉၈၅ ခုနှစ်က လှုပ်ခါသွားခဲ့တဲ့ ဝေဒနာလှိုင်းတွေဟာ အခုထိ အရှိန်လေးတွေတော့ ကျန်နေဆဲပါ။ အရှိန်နဲ့မောင်းသွားတဲ့ သင်္ဘော နောက်မှာ ရေလှိုင်းကလေးတွေ လိုက်ပါနေသလိုပါပဲ။ အဘိဓမ္မာအရ ဆိုရင် အဟုန်နဲ့သွားနေတဲ့ ဇောစိတ် (*Mental impulsion*) နောက်ကလိုက်တဲ့ တဒါရုံစိတ် (*Derived matter*) တွေနဲ့ တူပါတယ်။ တရားကိုယ်ကတော့ ပြင်းထန်စွာ ခံစား၊ စွဲလမ်းတဲ့ ‘ဥပါဒါန်’ သဘောတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နွယ်တွေလို ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့တတ်တဲ့ တဏှာ (*attachment or Clinging*) ဆိုတဲ့ သမုဒယ သံယောဇဉ်တွေကြောင့်ပဲ ဥပါဒါန် (*Strong attachment*) တွေဖြစ်လာပြီး ဘဝတွေကျင်လည်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါန်၊ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ (*Life*)၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ ဆိုပြီး သံသရာမှာ ဘဝအဆက်ဆက် ကျင်လည်ရတာတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

အတိတ်ကကြည်နူးပျော်ရွှင်ခဲ့တာတွေ၊ ဝမ်းနည်းဆွေးမြည်ခဲ့တာတွေဟာ ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာ မရှိတော့ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့သလို ခယဓမ္မာ (*subject to depletion*) ကုန်လွန်ခဲ့ပြီးဖြစ်သလို ဝယဓမ္မာ (*subject to decay*) တစ်ဖန်ပြန်၍ မဖြစ်နိုင်သော အပျက်သဘောဖြင့် ပျက်သွားခဲ့ပါပြီ။ ဝိရာဂဓမ္မာ (*dispassion*) တစ်ဖန် အသစ်ပြန်၍မဖြစ်နိုင်သော သဘောမှကင်းဆိတ်သွားသလို နိရောဓ ဓမ္မာ (*subject to cessation*) ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မသဘောက သည်လိုရှိသော်လည်း ပုထုဇဉ်များက မရှိတော့သော အတိတ်ကို ရှိသေးသယောင် မြဲသယောင် သိမ်းပိုက်ထားကြပါတယ်။ သည်သဘောဟာ အဝိဇ္ဇာ (*Delusion*) ဖြစ်ပြီး သံသရာရှေ့စွန်းလည်း မည်ပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာကြောင့် မရှိတော့သောအတိတ်ကို အရှိအဖြစ် သိမ်းပိုက်မိသလို မဖြစ်သေးသောအနာဂတ်ကိုလည်း အရှိတရားအဖြစ် ကြိုတင်လှမ်းဆွဲကိုင်တော့ ရေပြင်မှာ အရုပ်ရေးသလို ဖြစ်နေတာကို မောင်မောင် တဖြည်းဖြည်း နားလည်လာခဲ့ပါတယ်။ ဓမ္မသဘောအရ တဏှာ (*Attachment*) ဖြစ်ပြီး သံသရာ နောက်စွန်းလည်း မည်ပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာက ကြိုးကိုင်ထားတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာပေါ်သမျှ ကြုံသမျှအာရုံတို့ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မဝေဖန်မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ဘဲ အဝိဇ္ဇာစွဲနှင့် သိမှတ်သလို တဏှာစွဲနှင့် တပ်မက်လာလို့ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ပျော်ခြင်း၊ လွမ်းခြင်းဆိုတဲ့ သုခ ဒုက္ခတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဓမ္မသဘောအရ ကံ(*Kamma*) ဖြစ်ပြီး သံသရာရဲ့



ရှေ့နောက်စွန်းလည်း မည်ပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ တို့အစွမ်းဖြင့် သံသရာအဆက်မပြတ် လည်ပတ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ဝင်ခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်း ဘာသာရေး စာပေများဖတ်ရှုပြီး အချိန်ပေးပါက တရားရှုမှတ်နိုင်ခဲ့လို့ ‘သံယောဇဉ် ဆွဲအား’ တွေရဲ့ကြီးမားလှတဲ့ ရစ်တွယ်နှောင်ဖွဲ့မှုတွေကို ပိုပြီးသိရှိ နားလည်လာခဲ့ပါတယ်။

အခန်း(၆)

မျှော်လင့်ခြင်းသည် ရင်မှာ

မောင်မောင် ဆေးတက္ကသိုလ်သို့ မတက်မှီ ၁၉၇၉ခုနှစ်က ဖေဖေနှင့် အောင်လံတစ်ဖက်ကမ်း သရက်မြို့အနီးက ဇာလီတောင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို သွားရောက်ဖူးခဲ့ပါတယ်။ ထိုစဉ်က ဧရာဝတီ မြစ်ကမ်းစပ်မှာ ဖခင်ပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးကိုလည်း အမှတ်ရလိုက် မိပါတယ်။

‘ဧရာဝတီမြစ်မှာ စီးဆင်းနေတဲ့ ရေတွေကို ကမ်းစပ်က ထိုင်ကြည့်တဲ့သူအတွက်တော့ မြစ်ရေဟာ တစ်ဆက်တည်းလို မြင်တွေ့နေရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သားရယ် နောက်တစ်မိနစ်မှာ တွေ့ရတဲ့ ရေတွေဟာ အရင်တွေ့ရတဲ့ ရေတွေ မဟုတ်တော့ဘဲ နောက်က အဆက်မပြတ်စီးဆင်းလာတဲ့ ရေအသစ် တွေသာဖြစ်တယ်။ တရားအသိဉာဏ် မပွင့်လင်းတဲ့ လူအများစု အတွက် ဒီလို ဖြစ်ပျက်

၂၇၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နေတဲ့အစဉ်ကို တစ်ဆက်တည်းလို့ ထင်အောင် ဖုံးကွယ်ထားတာ ‘သန္တတိ’လို့ ခေါ်တာ သားမှတ်ထားနော်...’ဆိုတာ ကို မှတ်မိ နေပါတယ်။

Time is the best physician for the sad feelings.

အချိန်ဆိုတာ လွမ်းဆွတ်တဲ့ဝေဒနာတွေကိုကုစားဖို့ အကောင်းဆုံး သမားတော် ဆိုတဲ့အတိုင်း အချိန်လေးတွေ တရွေ့ရွေ့ ကုန်ဆုံးသွား သလို နာကျင်ခဲ့ရတဲ့ ဝေဒနာတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်း သွားခဲ့ပါတယ်။

ဆွေ မရှိတော့ပေမယ့် မိမိ ရည်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း ကြိုးစားခဲ့လို့ ခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်းများထံမှ ဆွေ့မှာ ကလေးနှစ်ယောက်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ မိသားစုဘဝရရှိပြီး စင်္ကာပူမှာ နေထိုင်ဆဲဖြစ်တာကို သိရပါတယ်။

မောင်မောင်လည်း ပြင်ဦးလွင်မြို့၊ မန္တလေး၊ ဘားအံ၊ ရန်ကုန်၊ စစ်တွေမြို့များတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် ဧပြီလမှာ ခေတ်မီကင်ဆာကုသမှုများ Course တက်ရောက်ရန် ခြင်္သေ့မြို့တော် အမည်တွင်တဲ့ စင်္ကာပူသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော Changi Airport တွင် ပညာရပ်တာဝန်ခံ မစ္စတာချောင်းမှ လာရောက် ကြိုဆိုပေးပြီး မောင်မောင်ကို မြို့လယ်ရှိ YMCA Hotel တွင် တည်းခိုရန် စီစဉ်ပေးပါတယ်။

ဧပြီလငါးရက်နေ့မှစ၍ Singapore General Hospital



ရှိ *National Cancer Centre (NCC)* မှာ သင်တန်း တက်ရောက် ခဲ့ပါတယ်။ သန့်ရှင်းတိုးတက်သော နိုင်ငံဖြစ်တဲ့အတွက် ဆေးဘက် ဆိုင်ရာမှာလည်း ခေတ်မီပစ္စည်း အပြည့်အစုံဖြင့် ကုသပေးနိုင်သော ဆေးရုံကြီးများစွာ ရှိနေတာကို မောင်မောင် လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

Singapore General Hospital (SGH) တွင် ဆေးတက္ကသိုလ် တက်ရောက်နေသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လှုပ်ရှား သွားလာ တာကို မြင်ရသော မောင်မောင်အဖို့ တစ်ယောက်သောသူကို သတိ ပြန်လည် ရမိလာပါတယ်။ မောင်မောင်လည်း မိမိနှင့် နိုင်ငံအတွက် အကျိုးရှိအောင် သင်တန်းကာလတွင် ကင်ဆာဆေးပညာနှင့် နှီးနွယ် နေသော *Workshop* နှင့် *Seminar* များကိုလည်း *SGH* နှင့် *National University Hospital (NUH)* တွင် တက်ရောက်လေ့လာ ခဲ့ပါတယ်။

စင်္ကာပူရောက်ရှိပြီး တစ်လအကြာတွင် ကင်ဆာရောဂါ ဆေးသွင်းကုသသောဌာန (*Chemotherapy Unit*) သို့ နှစ်ပတ်ကြာ လေ့လာရန် မောင်မောင်ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနေ့က နံနက်စောစော နေသပြီးမှ *MRT* ဘူတာမှ ဆေးရုံသို့အလာလမ်းမှာ မိုးသဲသဲမဲမဲ ရွာချလိုက်သဖြင့် မောင်မောင်လည်း အတော်ရွှဲစိုသွားခဲ့ပါတယ်။

မောင်မောင်လည်း မိုးခိုရန် ဆေးရုံ ပေါ်တီကိုအောက် အရောက် မမျှော်လင့်ဘဲ ဆွေနှင့်ပြန်လည်ဆုံတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ဆွေသဏ္ဌာန်လေးက သိပ်ပြောင်းလဲ၍မသွားပါ။ မျက်နှာက တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်နေသော်လည်း

၂၇၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ငယ်ရုပ်ကိုတော့ ဖမ်းလို့ရပါတယ်။ မောင်မောင်နှင့် မြင်ရသောခဏ၌
ဆွေမျက်နှာ ဝင်းခနဲ ဖြစ်သွားတာကိုလည်း သတိထားမိလိုက်ပါတယ်။
ဆွေက ပြုံးပြီး ...

‘နင် ကျောင်းတုန်းကအတိုင်းပဲ...ထီး ဘယ်တော့မှမယူဘူး...’

‘ဆွေ မှတ်မိတယ်နော်... မတွေ့တာကြာပေမယ့် နင်လည်း
အရင်အတိုင်းပါပဲ’

‘ဘယ်တုန်းက ရောက်နေတာလဲ’

‘ငါ တစ်လရှိပြီ။ SGH မှာ ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်တဲ့ Course
တစ်ခု လာတက်နေတာ ...’

ဆွေနှင့် ငယ်စဉ်ကလို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြန်လည်စကားလက်ဆုံ
ကျသွားပါတယ်။ မောင်မောင်လည်း ဆွေနှင့်မတွေ့ရတာ ကြာပြီဖြစ်လို့
ဆေးရုံရှိ ကော်ဖီဆိုင်လေးမှာ အတူထိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆွေမျက်နှာ
ညှိုးနေတာကို တွေ့ရလို့-

‘ဆွေ ... နင့် အကြောင်းတွေ ပြောပြပါဦးဟာ’

‘ငါ ကိုကျော်မောင်နဲ့လက်ထပ်ပြီး ဒီမှာပဲနေဖြစ်တော့တယ်။
၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာ သမီးလေးနှစ်ယောက်အတွက် အလုပ်ကထွက်ပြီး
အိမ်ရှင်မပဲ လုပ်လိုက်တော့တယ်။ အခုရင်သားကင်ဆာဖြစ်လို့ ဆေး
လာသွင်းနေရတယ်...’

‘စိတ်မကောင်းပါဘူး ဆွေရယ်....’

‘ငါ မနှစ်က ဒီဇင်ဘာလမှာ Body weight သိသိသာသာ
ကျပြီး လူကနုနုနေတယ်။ ဒါနဲ့ medical check-up လုပ်တော့



ညာဘက်ရင်သားမှာ အကျိတ်လေးတွေတာနဲ့ *Excision* လုပ်လိုက်ရတယ်။ *Biopsy result* က *Invasive duct Cell carcinoma* ဆိုတော့ ဓါတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုကိုခံယူပြီး အခု ဆေးသုံးပတ်တစ်ခါ သွင်းနေရတယ်...’

မောင်မောင်လည်း ဆွေ့ရဲ့ ဆေးမှတ်တမ်းများကို ကြည့်ရှုလိုက်သောအခါ ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်သော ဆွေ့အဖို့ *awareness* ရှိ၍ ရင်သားတစ်ခုလုံးမထုတ်ရဘဲ အကျိတ်ကိုသာ ခွဲစိတ်ထုတ်ခဲ့တာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကင်ဆာအကျိတ်ဖြစ်နေ၍ ခွဲစိတ်ပြီးသောအခါ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှု (*Radiotherapy*) နှင့် ဆေးသွင်းကုသမှု (*Chemotherapy*) များကို ဆက်လက် ခံယူနေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ရင်သား တွင်သာဖြစ်နေပြီး အခြားနေရာများသို့ ပျံ့နှံ့ခြင်း မရှိ၍ ကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်သော *Chance* များကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

‘ဆွေ ... အခု အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များတာက *Breast Cancer* ပါပဲ။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ အရဆိုရင် အမျိုးသမီး ၁၂ ဦးမှာ တစ်ဦးဖြစ်နှုန်းရှိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်က ပြန်ကြည့်ရင်လည်း ကုသမှု သေသေချာချာ ခံယူလိုက်တယ်ဆိုရင် ပျောက်ကင်းမှုနှုန်း (*Cure rate*)က တခြားကင်ဆာတွေနဲ့ယှဉ်လိုက်ရင် သူကအမြင့်ဆုံးပဲ။ ဆွေက အခုမှ *Stage 1* ဆိုတော့ *Statistics* အရ ဆိုရင် *5-year Survival rate* က 95% ရှိပြီး တချို့ဆိုရင် အသက် ၇၀-

၂၇၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

၈၀ အထိ ပြန်မဖြစ်တော့တာတွေ ရှိပါတယ်ဟာ။

‘ငါ အခု *Chemotherapy* ယူတာ လေးကြိမ်ရှိသွားပြီ။ လောလောဆယ်တော့ နေလို့ကောင်းပါတယ်....’

‘ဆွေအခု ယူနေတဲ့ *Chemotherapy* က အာနိသင်မတူတဲ့ ဆေး(၃)မျိုးပေါင်းပြီး သွင်းတာဆိုတော့ လူကို ထိခိုက်လောက်အောင် *Side Effect* တွေက မများလှပါဘူး။ ကုသမှုခံယူနေစဉ်မှာ ပင်ပန်းတာ၊ မူးဝေ အော့အန်တာ၊ အစားအသောက်ပျက်တာ၊ ဆံပင်ကျွတ်တာတွေတော့ ရှိကောင်းရှိလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် *Chemo* ဆေးအများစုက ရိုးတွင်းချဉ်ဆီကို ထိခိုက်တတ်တော့ သွေးနီဥနဲ့ သွေးဖြူဥကျပြီး ရောဂါပိုးဝင်နိုင်တာမျိုးရှိတော့ ဆရာဝန်တွေက အမြဲသွေးဖောက်စစ်ဆေးပြီး လည်ချောင်းနာမယ်၊ ဖျားတယ်ဆိုရင် အမြန်သတင်းပို့ဖို့ မှာကြတယ်...’

‘ဒါဆို...ငါဘယ်လို နေသင့်သလဲဟာ...’

‘ဆွေရယ်...လတ်ဆတ်တဲ့အသီးအနှံတွေနဲ့ အသား၊ ငါး၊ နို့ များစားပြီး ရေများများသောက်ပါ။ နေ့ခင်းမှာ အနားယူပါ။ ငါပြောသလို လည်ချောင်းနာတယ်၊ ဖျားချင်သလိုလိုဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကို ကုသပေးနေတဲ့ သမားတော်ဆီ အမြန်အကြောင်းကြားပါ။ ငါက ဖြစ်နိုင်တာတွေကို ပြောပြတာပါ။ *Chemo* ဆေးတွေက *Body weight* နဲ့ *Height* ကို အခြေခံတဲ့ *Body Surface area* ပေါ် မူတည်ပြီး တစ်ဦးချင်းတွက်ချက်ပေးတာဆိုတော့ ပြင်းထန်တဲ့ *Side effect* တွေ ကြုံရတာမျိုးက ရှိတော့ရှိတယ် ဒါပေမဲ့ နည်းပါ



တယ်။ ဆေးကုသမှုပြီးတာနဲ့ အားလုံးအဆင်ပြေသွားမှာပါ...။’

ဆွေက ကျောင်းတုန်းကလို ပါးချိုင့်လေးပေါ်အောင်ပြုံးရင်း ...

‘နင်နဲ့ စကားပြောလိုက်ရတာ *moriamine* ဆေးသွင်း
လိုက်ရသလို အားတွေ အများကြီး ရှိသွားပြီ။ ဒါပေမဲ့ ညတိုင်း ငါ
အိပ်လို့မရဘူးဖြစ်နေတယ်။ ငါများ တစ်ခုခုဖြစ်သွားရင် ကလေးတွေ
ဘယ်လိုများ နေမလဲဆိုတဲ့ အတွေးတွေဝင်နေတယ်...’

‘ဆွေ...ဘဝဆိုတာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တိုင်းလည်းမဖြစ်၊ တစ်ခါ
တလေ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာတွေလည်း ဖြစ်နေရတယ် ဆိုတာ နင်
လက်ခံမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုဒုက္ခပေးမယ့် အတွေးတွေကို မတွေးစမ်းပါနဲ့။
နင်မျှော်လင့်ထားတာက အသက်ရှည်ရှည်နေရဖို့မဟုတ်လား ...’

‘ဟုတ်တယ်... ငါ့ရဲ့ရင်ထဲက မျှော်လင့်ခြင်းပါ...’

‘ဒါဆို နင့် မျှော်လင့်ခြင်းတွေပြည့်အောင် ကြိုးစားဖို့သာ
လိုပါတယ်။ ဒီမှာက ကင်ဆာရောဂါ အထူးကုဆေးရုံကြီးတွေကလည်း
ပစ္စည်းအပြည့်အစုံရှိတဲ့အတွက် ဆေးကုသတာကိုသာ ဂရုစိုက်စမ်းပါ။
စိုးရိမ်စိတ်ဆိုတာလည်း ရှိသင့်တာထက် ပိုထားလို့ မကောင်းဘူး၊
နင်လည်း ဆရာဝန်တစ်ယောက်ပဲဟာ၊ ငါအသက်ရှည်ရှည် နေရမယ်၊
ငါ့ကျန်းမာရေး မကြာခင်ကောင်းသွားမှာ၊ ငါ့မိသားစုနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်
ဆက်နေမယ်ဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေ၊ *Positive Thoughts*
တွေကိုပဲ တွေးထားစမ်းပါ။ စိတ်ကို ဒီလို *Auto-Suggestion* နဲ့
မြှင့်တင်စမ်းပါဟာ...၊ ကောင်းတာတွေတွေးပြီးတော့ နေထိုင်လိုက်ရင်
ကောင်းတာတွေသာ ဖြစ်လာမှာပါ...’

‘အေး ... နင်ပြောမှ တို့နှစ်ယောက် *Trip* ဆင်းတုန်းက ပြောခဲ့တာတွေကို သတိရမိတယ်။ အဲဒါကို *Law of positive expectancy* လို့ ခေါ်တယ်မလား။ ကိုယ်တစ်ခုခုဖြစ်ချင်တဲ့ အရာကို တွေးနေမယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ခံစားမှုရှိမယ် ဆိုရင် ဒီလိုဖြစ်လာအောင် အထောက်အကူပေးမယ်သူတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ၊ နည်းလမ်းတွေ ရလာမယ်ဆိုတော့ ငါ ကြိုးစားပြီး နေပါ့မယ်ဟာ...’

ဆွေက *visiting card* လေးပေး၍ တနင်္ဂနွေနေ့တွင် သူမ၏အိမ်သို့ ထမင်းစားဖိတ်ပါတယ်။ မောင်မောင်ရဲ့ စိတ်မှာ အခုအခါ ဆွေအပေါ် သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ညီမငယ်တစ်ဦးလို ဖြူစင်သောမေတ္တာများသာ ရှိပါတော့တယ်။

ဆွေနဲ့ တွေ့ဆုံအပြီးမှာ ပုသိမ်က ရေကြည်၊ ရေနောက် ကန် ကိုလည်း ရင်ထဲက သတိရမိလိုက်ပါတယ်။ *အရင်က ဆွေအပေါ် ထားခဲ့သည့် သံယောဇဉ်တွေက ရေနောက်တွေပါ။ အခု ခင်မင်မှု ကတော့ တကယ့်ကိုကြည်လင်နေတဲ့ ရေကြည်တွေပါ။ ရေကြည် သန့်သန့်ပါ အေးမြပြီး ဆွေကိုလည်း ရောဂါအမြန်ဆုံး သက်သာ ပျောက်ကင်းစေလိုသော စေတနာသာ ရှိပါတော့တယ်။*

အားလပ်ရက်များတွင် ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်သော ဟောပြော ပွဲများတက်ရောက်ခြင်း၊ စင်ကာပူမှ သူငယ်ချင်းများဖြစ်သော မြင့်စိုး၊ အောင်မင်းနှင့် သီတာချီတို့လိုက်ပို့၍ *Centosa camp* အပန်းဖြေစခန်း၊ ရေအောက်ကမ္ဘာ (*Under-Water World*)



ငှက်ဥယျာဉ် (*Bird's Park*) နှင့် ညဘက် တိရစ္ဆာန်များကို လှည့်လည် ကြည့်ရှုရသော *Night Safari* တို့ကို လေ့လာခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ တောင်တက်ဝါသနာပါ၍ စင်ကာပူ၏ အမြင့်ဆုံးတောင်ထိပ်ဖြစ်သော *Bukit Timar* ကိုလည်း မောင်မောင် နှစ်ခေါက်တက်ရောက် ခဲ့ပါတယ်။

နောက်အပတ် တနင်္ဂနွေနေ့ ညနေငါးနာရီခန့်တွင် *Changi Airport* အနီးရှိ ဆွေတို့အိမ်သို့ မောင်မောင် ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ တစ်ထပ်အိမ်လေးဖြစ်၍ ခြံမှာ အတော်ကျယ်ဝန်းပြီး *Lucky fish* များ မွေးထားသော ငါးကန်ကြီးကို ပန်းခြံထဲတွင် တွေ့ရပါတယ်။

ဆွေသည် သူမ၏အမျိုးသား ကိုကျော်မောင်၊ သမီးများဖြစ်သော သန္တာ၊ ဟယ်လင်တို့နှင့် မိတ်ဆက်ပေးပါတယ်။ ညနေစာကို အိမ်ရှေ့ မြက်ခင်းပြင်တွင် စည့်ခံကျွေးမွေးပါတယ်။ ဆွေတို့မိသားစုအားလုံးမှာ ဖော်ဖော်ရွေရွေရှိပြီး ခင်မင်ဖွယ်ရာကောင်း၍ မုဒိတာ (*Appreciative Joy*) ဖြစ်မိပါတယ်။

ထမင်းစားပြီး ကော်ဖီသောက်ရင်း စကားပိုင်း ပြန်ဖွဲ့မိပါတယ်။ ဆွေကပင်စတင်၍... ‘ငါ့မှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရတော့ ဘယ်လိုမှနေလို့မရဘူး။ ငါတစ်ခုခု ဖြစ်သွားရင် ကျန်တဲ့မိသားစုတွေ ဘယ်လိုများနေကြမလဲ ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်နေမိတယ် ... စိတ်ထဲမှာ ပူပင်တာတွေ များနေတယ်ဟာ...’

‘ကင်ဆာဆိုတာနဲ့ ဘယ်သူမဆို စိတ်ပူကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ နင်သိတဲ့အတိုင်းပဲ ကုသမှုခံယူလိုက်ရင် ပျောက်ကင်းသွားမှာဆိုတော့

၂၈၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

စိတ်အေးအေးထားစမ်းပါ။ ပူပင်သောကတွေ များလာရင် ခန္ဓာကိုယ်
မှာ သိုလှောင်ထားတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို သာမန်ထက်စာရင် အများကြီး
ပိုသုံးလိုက်ရတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ခံ စွမ်းအား ကျသွားပြီး *Influenza, Typhoid, Dysentery, Pneumonia* ဆိုတဲ့ ရောဂါအစုံ
ဝင်လာဖို့ *Chance* များလာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အစားအသောက်ကို
မျှမျှတတနဲ့ ဝဝလင်လင်စားပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားယူ
စေချင်တယ် ...’

‘အေးပါဟာ၊ ငါ နင်ပြောသလို ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အနားယူ
ပါ့မယ်။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်း တွေကိုလည်း
ငါ သိချင်တယ်...’

‘ကင်ဆာကို ဖြစ်စေတာက အဆီများတဲ့အစားအစာ၊ မျိုးရိုးဗီဇ
Factor / Cigarette သောက်တာနဲ့အခုနောက်ပိုင်း *Oncogenes*
ဆိုတဲ့ ကင်ဆာကိုဖြစ်စေတဲ့ ဗီဇပစ္စည်းတွေက အဓိကပါဝင်နေတယ်။
တချို့မသိရသေးတဲ့ အကြောင်းတွေလည်း အခုထိရှိပါသေးတယ်
ဆွေရယ်...။

‘ငါ့သမီးတွေမှာကော ငါ့လိုဖြစ်နိုင်သေးလား’

‘အမေမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်တိုင်း သမီးတွေမှာ ဖြစ်ရမယ်လို့
တစ်ထစ်ချတော့ ပြောလို့မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ တခြားမဖြစ်တဲ့သူတွေရဲ့
သမီးတွေနဲ့စာရင် ဖြစ်နိုင်မယ့် *Possibility* က ပိုများတာပေါ့။
အကောင်းဆုံးကတော့ အရွယ်ရောက်ပြီးရင် တစ်လတစ်ခါ ရင်သားနဲ့
ချိုင်းတွေကို ကိုယ်တိုင် သေသေချာချာစမ်းသပ်စေချင်တယ် *Breast-*



self Examination ပေါ့။ အကျိတ်လေး စမ်းမိတယ်လို့ ထင်ရင် ဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ သေချာအောင် ထပ်စမ်းမယ်။ လိုအပ်ရင် ရင်သားပုံဖော်စစ်ဆေးတာ (*Ultrasound, Mammography, MRI*) နဲ့ အသားစယူတာ *Biopsy* တွေ ထပ်လုပ်ပေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ရင်သားကင်ဆာ ကြိုတင် စစ်ဆေးတဲ့ဌာန (*Breast Cancer Screening Unit*) မှာ ပြသတိုင်ပင် ထားသင့်တယ်...

‘အဲဒီလို တိုင်ပင်ထားရင် ...’

‘ဒီလိုတိုင်ပင်ထားတော့ နင်နဲ့ သမီးတွေလည်း စိတ်ထဲမှာ သက်သာရာရသွားမယ်။ မိုးမပြိုဘူး ပြိုသည်ရှိသော် *in case* ဆိုသလို ဖြစ်တယ်လို့ သိရတယ်ဆိုရင်တောင် စောစောစီးစီး ကုသမှုခံယူ လိုက်ရင် ပျောက်ကင်းတဲ့ရာနှုန်းက ၉၀ ကျော်ရှိတယ်။ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်နဲ့ *Life-style* ကို သတိထားပြီးနေရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးက နည်းသွားတာပေါ့...’

‘ဒါဆို သမီးတွေအတွက် အကြံပေးစမ်းပါဦးဟာ...’

‘ပထမအရေးကြီးတာက သန္တာနဲ့ ဟယ်လင်တို့မှာ အမေမှာ ဖြစ်လို့ တစ်ချိန်ချိန်မှာဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အစွဲမျိုး မထားစေချင်ဘူး။ မိဘတွေမှာ ကင်ဆာဖြစ်တိုင်း သားသမီးတွေမှာ ကင်ဆာ ဖြစ်ချင် မှလည်းဖြစ်တဲ့အတွက် တခြားမိသားစုတွေလို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေစေချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားသူတွေနဲ့စာရင် သတိလေးထားပြီး လုပ်ဖို့လိုသလို *Breast Cancer Clinic* မှာလည်း ပြသတိုင်ပင် ထားသင့်တယ်။ အဆီအဆိမ့်များတဲ့ အစားတွေကို မစားသင့်ဘူး။

အသီးအနှံ များများစားပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပုံမှန်ကစားတာတို့၊ ဆေးလိပ်မသောက်တာတို့ အကျင့်လုပ်ဖို့လည်း လိုတယ်။ *Body weight* ကိုလည်း ရှိရမယ့်အတိုင်းအတာထက် မပိုသင့်ဘူး။ နောက် သင့်တော်တဲ့သူနဲ့တွေ့ရင် အိမ်ထောင်ချပေးပြီး ကလေး စောစောယူ သင့်တယ်။ အသက် ၃၀ မတိုင်မီ ကလေးရရင် ရင်သားကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ သုတေသနလုပ်ထားတာတွေရှိတယ်။ ကလေး ရရင်လည်း နို့ဘူးထက်စာရင် မိခင်နို့ကို တိုက်တာလည်း ကာကွယ်မှု တစ်ခုပဲပေါ့ ဆွေရယ်...

ဆွေမှ ခေါင်းတစ်ချက်ညှိတ်ရင်း ‘အေး ဒီလို ဆွေးနွေးလိုက် တော့ သမီးတွေကို ဘယ်လို *Care* ပေးရမယ်ဆိုတာ ပိုပြီးနားလည် သွားတယ်ဟာ...’

ကိုကျော်မောင်မှ ‘ကျွန်တော်လည်း အသက်ရလာတော့ တရားထိုင်တာကို နေ့စဉ် အချိန်လေး ပုံမှန်ပေးပြီး လုပ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးကိုလည်း တရားထိုင်ဖို့ တိုက်တွန်းပေမယ့် အခုထိ မလုပ် သေးဘူး။ တချို့က တရားရှုမှတ်တာဟာ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေ အတွက် အကျိုးရှိတယ်လို့ ပြောကြတော့ ကိုမောင်မောင့်အမြင် ကိုလည်း ကျွန်တော်သိချင်ပါတယ်...’

‘တရားရှုမှတ်တာဟာ အလွန်ကို အကျိုးများပါတယ်။ ရှုမှတ် တယ် ဆိုကတည်းက စိတ်က ထွက်လေ၊ ဝင်လေရဲ့ နှာသီးဖျားမှာ ထိတွေ့တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် *Now and Here* မှာရှိတော့ ယောက်ယက်မခတ်တော့ဘဲ အေးချမ်းတည်ငြိမ်နေပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့



စိတ်အေးချမ်းသွားတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ ဟော်မုန်း ထွက်ရှိတာတွေဟာ ပုံမှန်လည်ပတ်နေလို့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအားလည်း တိုးမြှင့်လာတာပေါ့။ နောက် တရားရှုမှတ်နေတဲ့အခါ စိတ်က ရုပ်၊ နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်စဉ်မှာ စူးစိုက်နေတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေမဖြစ်တော့ဘဲ ကုသိုလ် စိတ်တွေသာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ကိလေသာတွေ ကြားဝင် မခိုတော့ဘူး ပေါ့။ ဒါကြောင့် ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေအတွက်တော့ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်ဆိုသလို အကျိုးရှိလှပါတယ်...’

ကိုကျော်မောင်က ‘ဆရာအယူအဆကို လက်ခံပါတယ်ဗျာ’လို့ ဆိုပါတယ်။ နွေဦးရာသီ ဧပြီလထဲမှာဖြစ်၍ ညနေ ခြောက်နာရီခွဲသည့် တိုင် ကောင်းကင်ယံတွင် အရောင်မျိုးစုံလွင့်မျောနေသော တိမ်တိုက် တွေကို တွေ့နေရပါသေးတယ်။ အစဉ်ရွှေ့လျားနေတဲ့ တိမ်တိုက် တွေဟာ မမြဲတဲ့ အနတ္တသဘောကိုလည်း ထင်ဟပ်ဖော်ပြနေပါတယ်။

ဆွေက ‘ဒီက ဆည်းဆာက တို့ ရန်ကုန်ညနေဆည်းဆာအတိုင်း ပါပဲ။ ငါငယ်ငယ်တုန်းက ဆည်းဆာအချိန်ဆို အရမ်းသဘောကျ တယ်။ လွမ်းချင်သလိုလို၊ ဆွေးချင်သလိုလိုပေါ့ဟာ။ အခု ဘဝနဲ့ ယှဉ်ကြည့်မှပဲ ဆည်းဆာကို ရောက်နေပါလားဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာပြီး ငါ့ကျမှ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ရတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ တစ်မျိုးကြီး ဖြစ်နေတာပေါ့ဟာ...’

‘ဆွေရာ...လူတိုင်း ဘယ်သူမဆို တစ်နေ့ ဘဝဆည်းဆာကို ရောက်ကြရမှာပဲ။ အစရှိရင် အဆုံးရှိကြစမြဲဆိုတော့ မရောက်ချင်

၂၈၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

လို့လည်း ရမှမရတာ။ ခန္ဓာတစ်ခုရထားတော့ အိုရ၊ နာရ၊ သေရ
မှာလည်း မလွဲကြုံရမှာဘဲ။ ဒီလို ကြုံတွေ့နေရတာကလည်း ဘဝ
တစ်ခုကို နှစ်သက်စွဲလမ်းလို့ပေါ့ဟာ။ နင်လည်း ကိုယ့်ခင်ပွန်း၊
သမီးတွေကို တွယ်တာစိတ်တွေများနေလို့ ပူပင်သောက ရောက်နေ
တာပါ။ တွယ်တာနေတဲ့ သံယောဇဉ်တွေကို နည်းနည်းလျှော့ချနိုင်ရင်
စိတ်ပင်ပန်းတာတွေနည်းနည်းသက်သာပြီး များများလျှော့နိုင်ရင်
များများသက်သာသွားမှာပါ...’

ဆွေက ကိုကျော်မောင်နဲ့ သမီးနှစ်ယောက်ကို ကြည့်ပြီး
‘သံယောဇဉ် ဆွဲအားတွေကလည်း များလိုက်တာ...’ လို့ ပြုံးပြီး
ပြောလိုက်ပါတယ်။

မောင်မောင်လည်း ‘နင် ဒီလို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေစမ်းပါဟာ။
ရင်သားကင်ဆာကလည်း နင့်တစ်ယောက်တည်းမှ မဟုတ်တာ။
နင်ဆေးရုံရောက်တော့ ဘဝတူအမျိုးသမီးတွေကိုလည်း အများကြီး
တွေ့မှာပါ။ လူတိုင်းက အမြဲစိတ်ချမ်းသာပြီး ပျော်ရွှင်ဖို့ကောင်းတဲ့
ပြည့်စုံတဲ့ဘဝ (Perfect life) ကို လိုချင်ပေမယ့်ဘယ်သူမှ မရနိုင်
ပါဘူး။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုတော့ အခက်အခဲတွေ စိတ်မချမ်းသာနဲ့
ကြုံနေကြရတာပါဟာ...’

‘ငါ...နင်ပြောတာတွေကို လက်ခံပါတယ်။ သမီးတွေကို
စိတ်မချတာနဲ့ ငါပူပင်သောကတွေ ရောက်နေရတာ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင်
ကောင်းမလဲဟာ...’

‘ငါတို့က တံလျှပ်ကို ရေထင်၊ ရွှေသမင်အလိုက်မှား ဆိုသလို



မရှိတာကို အရှိလိုထင်နေပြီး နေကြတာ။ အိပ်မက်မက်သလိုပဲပေါ့။ အိပ်မက်ထဲမှာ ရှိတဲ့ဟာတွေက အိပ်ရာကနိုးလာရော ဘာမှ လက်တွေ့ မကျန်ခဲ့တော့ပါဘူး။ နင်ပိုင်တဲ့ မိသားစုတွေ၊ အိမ်၊ ခြံတွေကလည်း တကယ်အပိုင်မှ မဟုတ်တာ။ ကိုယ်တကယ်ပိုင်ပြီး နောင်ဘဝတွေ အထိ ပါသွားမှာက ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေ ဆိုတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို နေ့တိုင်းလုပ်စေချင်တယ်။ နောက်ပြီး ဒါန၊ သီလနဲ့တင်မရပ်ဘဲ ဘာဝနာ ရှုမှတ်မှလည်း ပိုပြီး စိတ်ချ ရမှာ... ’

‘ငါကြိုးစားပါ့မယ်ဟာ ... ဒီမှာက မိသားစုအလုပ်နဲ့ဆိုတော့ တရားရိပ်သာသွားဖို့ မလွယ်ဘူးဟာ’

‘ဆွေရာ...တရားရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ ရိပ်သာတို့ ဘုန်းကြီး ကျောင်းတို့မှာမှ အားထုတ်လို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေကတော့ အစဉ်အလာတိုင်း အားထုတ်တာဆိုတော့ *Formal meditation* ပေါ့။ ငါအခု ပြောမယ့်ဟာက အိမ်မှာနေရင်းနဲ့ပဲ ကိုယ့်ရဲ့ နေစဉ် ဘဝလေးထဲမှာ သတိလေးထားပြီး ရှုမှတ်ဖို့ ပြောတာပါ။ သီးသီး သန့်သန့်သွားပြီး အားထုတ်တာမဟုတ်လို့ *Informal meditation* လို့လည်း ခေါ်နိုင်တာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ နောက်ဆုံးမှာသွားခဲ့သလို အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ မမေ့မလျော့သော သတိနဲ့ နေပါဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိလေးကပ်ပြီး မှတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်ဟာ...’

‘နင်ပြောတာနဲ့ စိတ်ဝင်စားလာပြီ၊ နည်းနည်း ရှင်းပြစမ်း

၂၈၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ပါဦး...’

‘အေး...နံနက်အိပ်ရာထတဲ့အချိန်ကစပြီးညအထိ စိတ်ထဲမှာ *Emotional thoughts* တွေ၊ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ခံစားရတဲ့ *Emotional Feeling* တွေနဲ့ဆိုရင် စိတ်ကဘယ်လို ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်ပါ့မလဲ။ အချိန်တိုင်းမှာ သတိလေးကပ်ပြီး အိမ်အလုပ်လုပ်တဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထွက်လေ ဝင်လေ ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မှတ်နေလိုက်ရင် စိတ်ထဲမှာ အတွေးတွေ၊ ခံစားရတာတွေ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ အကုသိုလ်တွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အကျင့်ရသွားရင် နှင့်စိတ်လည်း အေးချမ်းပြီး တည်ငြိမ်သွားလိမ့်မယ်။ တရားစကားနဲ့ ပြောရင်တော့ သမာဓိအား *Concentration Power* ပိုကောင်းလာတာပေါ့ဟာ ... ဒီလို စိတ်က တည်ငြိမ်သွားရင် ကိုယ့်ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘာဝကိုလည်း ရှုမှတ်ရင်း တဖြည်းဖြည်း တွေ့လာပါလိမ့်မယ်...’

ကိုကျော်မောင်မှလည်း ...

‘ဆရာပြောတာတွေက ကောင်းတယ်ဗျာ။ တချို့က ဖြစ်ပျက်ကို သိအောင်လုပ်ရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒါကော ဘယ်လို သဘောရပါသလဲ...’

‘ဒီလိုရှိတယ် ကိုကျော်မောင်ရဲ့၊ တရားရှုမှတ်တယ် ဆိုတာ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်မှာ မိမိမှတ်နေတဲ့ နှာသီးဖျားက လေကလေး ထွက်တာ၊ ဝင်တာကို သိနေတာပါ။ အသက်ရှူနေတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ် (*Natural Process*) လေးကို သိနေတာပါ။ ဖြစ်နေတာကို သိနေတာ



ဆိုတော့ ဖြစ်ပျက်ကို တမင်သိအောင် လုပ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။
 ဖြစ်နေတာကို တည့်တည့်သိနေရင် ဖြစ်ပြီးပျက်ဆိုတဲ့ သူ့ဟာသူ
 ချုပ်သွားတဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်လေးကို တွေ့သွားမှာပါ။ ဒါကြောင့်
 တရားအလုပ်လုပ်နေတာ *Doing meditation* မဟုတ်ဘဲ သဘာဝ
 ဖြစ်ပျက်အစဉ်လေးကိုသိနေလို့ သတိအမှတ်လေးနဲ့နေတယ် *Being*
Mindful လို့လည်း ပြောရမှာပါ...’

ဆွေက ခေါင်းညိတ်ပြီး ...

‘အဲဒီ *Being mindful* ဆိုတာလေးကို ကြိုက်ပါတယ်။
 ငါတို့ မြန်မာစကားမှာ... သတိမမူ ဂူမမြင် ဆိုတဲ့ အတိုင်းပေါ့။
 ငါလည်း သတိလေးနဲ့နေဖို့ ကြိုးစားပါ့မယ်ဟာ...’

‘ငါ အားပေးပါတယ်ဟာ။ နင်စိတ်ဝင်စားလို့ ငါနှစ်သက်တဲ့
 သထုံ ဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြားတာလေးကို ပြောပြ
 ချင်တယ်။ ဆရာတော်ကြီးက ‘ဖြစ်နေတာကိုပဲ သိပါစေ၊ ဖြစ်အောင်
 တမင်လည်း မလုပ်ပါနဲ့၊ ဖြစ်အောင်လုပ်တော့ လောဘ၊ ပျက်အောင်
 လုပ်တော့ ဒေါသ၊ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပျက်ကိုပဲ သိပါစေ’ လို့ မှာကြား
 ခဲ့သလို အချိန်တိုင်းမှာ သတိလေးနဲ့နေပေါ့ဟာ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့
 ပူပင်သောကတွေလည်း လျော့သွားပြီး စိတ်သစ်လူသစ် ဖြစ်သွား
 လိမ့်မယ်...’

‘နင်နဲ့ ဒီလို စကားပြောလိုက်ရတာ အကျိုးရှိပါတယ်ဟာ။
 အရင်ကတော့ ငါ့မိသားစုနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အသက်ရှည်ရှည်
 နေချင်တာပေါ့ဟာ။ ဒါပေမဲ့ နောင် ကောင်းတဲ့ဘဝတွေမှာ ကျင်လည်

ရဖို့၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ခဏခဏမကြုံရဖို့ တရားရှုမှတ်ရမယ် ဆိုတာ ကိုပါ သိရတော့ ဘဝမှာ ဘယ်အထိ မျှော်လင့်ပြီး နေရမယ် ဆိုတာ နားလည်သွားပါပြီ...’

‘တစ်ခုတော့ရှိတာပေါ့ ဆွေရယ်။ ခန္ဓာငါးပါးရတာဟာ ဒုက္ခဆိုပေမယ့် လူ့ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အရာအားလုံးဟာ ဒုက္ခတွေ ဆိုရင်လည်း ဘဝဟာ နေချင်စရာကောင်းမှာမဟုတ်ဘူး။ သတိတရား ထားပြီး နေလိုက်မယ်။ သမီးတွေဘဝကောင်းစားဖို့နဲ့ အများအကျိုးကို တတ်နိုင်သလောက် သယ်ပိုးသွားမယ်ဆိုရင် ဘဝဟာ တိုတောင်းတယ် ဆိုပေမယ့် လှပတဲ့ဘဝလေး ဖြစ်နေမှာပါ။ ကျောင်းမှာတုန်းက ငါပြောခဲ့သလို *Life is too short, But it is beautiful* ပါ ဆွေရယ်... နင်လည်း ရောဂါပျောက်ကင်းသွားရင် ဘဝတူ ရင်သား ကင်ဆာ ခံစားနေရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ကူညီအားပေးပေါ့ဟာ...’

ဆွေက ‘ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းပေမယ့် လှပပါတယ်ဆိုတာ နင် ခဏခဏ ပြောခဲ့တော့ မှတ်မိနေပါတယ်၊ တို့ စိတ်ကို အေးချမ်း အောင် ထားပြီး မိသားစုနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ပဲ နေသွားပါတော့မယ်။ တရားလည်း အချိန်ရသရွေ့ ရှုမှတ်ပါမယ်ဟာ ..’

ထိုနေ့က ည ကိုးနာရီမှ စကားဝိုင်း သိမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုကျော်မောင်နှင့် ဆွေမှ မောင်မောင် တည်းခိုသော *YMCA Hotel* သို့ လိုက်ပို့ပေးပါတယ်။

ဇွန်လ တစ်ရက်နေ့ မောင်မောင် မြန်မာပြည်သို့ ပြန်လည် ထွက်ခွာသောအခါ ဆွေတို့မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများက လေဆိပ်



တွင် လာရောက်နှုတ်ဆက်လိုက်ပို့ကြပါတယ်။

ဆွေက ‘နင်နဲ့ ဆွေးနွေးလိုက်ရတာတွေက အကျိုးရှိတယ်ဟာ၊ ငါလည်း အခုသတိလေးနဲ့နေရတာ စိတ်ကို အေးချမ်းနေတာပဲ။ နင်က စာရေးတာ ဝါသနာပါတော့ အများအတွက် အကျိုးရှိအောင် ဒီနေ့ ဆွေးနွေးတာလေးတွေကို ရေးစေချင်တယ်ဟာ။ ကံ အလှည့်သင့် ရင်လည်း ပြန်ဆုံကြတာပေါ့ ...’

‘ဆွေ ... နင်လည်း မိသားစုနဲ့ အမြဲပျော်ရွှင်နိုင်ပါစေ။ *Best of luck* ပါ...’

‘နင် အားပေးတဲ့အတွက်၊ ဆုတောင်းပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူး ပါပဲဟာ။ နင်လည်း ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို အမြန်ဆုံး ရရှိနိုင်ပါစေ...’

ရန်ကုန်သို့ လေယာဉ်ဆိုက်တော့ မိုးစက်ကလေးတွေ တဖွဲဖွဲ ကျနေပါတယ်။ မောင်မောင့်စိတ်ထဲမှာလည်း အေးချမ်းသွားပြီး ရင်ထဲ မှာလည်း ‘ဆု’ (*Wish*) တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်...

ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေအားလုံးလည်း ခံစားနေရသော ဝေဒနာ များမှ အမြန်ဆုံးသက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ကြပြီး တရားရှုမှတ်အားနဲ့ အဖန်ဖန်တလဲလဲ ကျင်လည်နေရသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်သော တရားအသိဉာဏ်တွေရရှိ ပွင့်လင်းနိုင်ကြ ပါစေ...။

၂၉၂

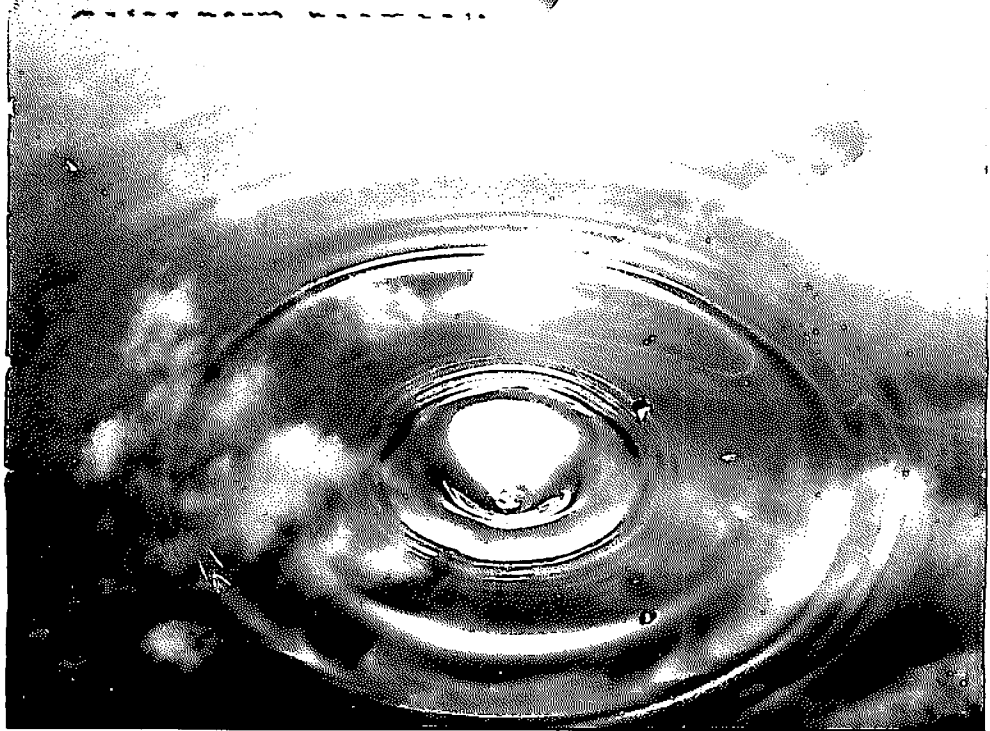
စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းနေကြသူ အားလုံး ရင်ထဲက
မျှော်လင့်ခြင်းတွေကို ကိုယ်စီအားထုတ် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် ရယူပြည့်ဝ
နိုင်ကြပါစေ။

* * * * *



နိဗ္ဗာန်
စိန်လင်း
ဦးစိတ်နုမြူကင်ဆာပါရဂူ



နိဗ္ဗာန်

ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းထားတဲ့ပန်းတိုင်ဟာ ‘နိဗ္ဗာန်’ပါ။ ဒါကြောင့်လည်း အလှူဒါနနဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ကြတဲ့အခါမှာ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်စူးပြီး လုပ်ကြပါတယ်။ ဘဝဆည်းဆာကို ရောက်တဲ့သူတွေဆိုရင်တော့ တရားဘာဝနာဘက်ကို ပိုပြီးလုပ်သလို နိဗ္ဗာန်ဆုကိုသာတောင်းကြပါတယ်။ ၁၉၇၁ ခုနှစ်မှာ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ကျွန်တော့်ဘိုးလေး ဗိုလ်မှူး ကျော်ငြိမ်းကလည်း သူ့ရဲ့ “ကိုယ်တွေ့တရား” ဓမ္မစာစုလေးမှာ မမေ့မလျော့သောသတိနဲ့ တရားရှုမှတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရှိရေးအတွက် ဘဝတူဝေဒနာရှင်များနှင့် မိတ်ဆွေများကို တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

ကျွန်တော် ဆေးဝန်ထမ်းတပ်ဖွဲ့ကို ၁၉၈၆ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှာ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး မဟာသိပ္ပံ (ခွဲစိတ်ကုပညာ) ကို ၁၉၉၂ ခုနှစ်၊ ဓါတ်ရောင်ခြည် ကုသမှုနှင့် ကင်ဆာဆေးပညာဒီပလိုမာ (လန်ဒန်)ကို ၁၉၉၅ ခုနှစ်မှာ ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၉၅ ခုနှစ် မေလမှ စတင်လို့ ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာ အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။

ဘားအံ၊ ရန်ကုန်၊ စစ်တွေ၊ မိတ္ထီလာနဲ့ နေပြည်တော်မှာ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များကို ကုသမှုပေးရတဲ့အခါ ကျွန်တော်က “နိဗ္ဗာန်”

၂၉၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ကို ရည်မှန်းပြီး အလှူဒါနတွေလုပ်သလို ကုသိုလ်ပါရမီတွေကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းဖို့ အမြဲတိုက်တွန်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဝေဒနာရှင်အားလုံးက ‘နိဗ္ဗာန်’ အကြောင်းကို သိချင်ကြသလို ဒီအကြောင်းတရားလေးကို အဓိကဆွေးနွေးဖြစ်ကြပါတယ်။ ဝေဒနာရှင် များမှာလည်း နိဗ္ဗာန်ဆိုကိုသာတောင်းနေရပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောကို တကယ်ခြေခြေမြစ်မြစ် သိရှိနားလည်တဲ့ သူကတော့ အလွန် နည်း တာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း ဝေဒနာရှင်များကို တရားရှုမှတ်ဖို့ တိုက်တွန်း နေပေမယ့် နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပတ်သက်ရင် မိမိလေ့လာ သိရှိထားတာတွေနဲ့ သေသေချာချာပြောပြဖို့က ခက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ၁၉၉၉ ခုနှစ် က စပြီး မိမိတတ်စွမ်းသရွေ့ ဓမ္မစာပေများ ဖတ်ရှုလေ့လာအားထုတ်ပြီး ဆရာသမားများနှင့် ဆရာတော်ကြီးများရဲ့ ဟောပြောချက်များမှ စာဖတ်သူအားလုံးအတွက် ‘နိဗ္ဗာန်’ဆိုတဲ့ ဓမ္မစာတမ်းလေးကို တင်ပြ လိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆအရဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ဟာ မဉ္ဇူသက နတ်ပန်း ‘*Celestial Flower*’ နဲ့ ပမာတူပါတယ်။ အလွန်သင်းပျံ့ မွှေးကြိုင်တဲ့ မဉ္ဇူသကပန်းလေးကို ဆွတ်ခူးရယူနိုင်သူမှသာပန်းလေးရဲ့ သဘာဝကို သိနိုင်သလို တရားအားထုတ်ရှုမှတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင် ခံစားနိုင်သူမှသာ ပြည့်စုံစွာ သိရှိနားလည်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါ ‘နိဗ္ဗာန်’ဟာ အလွန်နက်ရှိုင်းဂမ္ဘီရဆန်လှတဲ့ မဟာသမုဒ္ဒရာကြီး



'The Great Ocean' နဲ့လည်း အလားတူတဲ့အတွက် လောကီနယ်ထဲက ပုထုဇဉ်တစ်ဦးရဲ့အမြင်နဲ့ဆိုရင် အတော် ရှုမြင်နားလည်ဖို့ ခက်ခဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်နှင့် နိဗ္ဗာန်

‘နိဗ္ဗာန်’ ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကို ပထမဦးဆုံး မှတ်မိသိရှိတာက ကျွန်တော် အသက် ခုနစ်နှစ်သား အရွယ်မှာပါ။ အဲဒီတုန်းက တနင်္ဂနွေ နေ့တိုင်း ဘွားဘွားစိန်၊ မိဘများနဲ့အတူ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို ယွန်းအုပ်နီနီနဲ့ ဆွမ်းပို့တဲ့အခါ ကျွန်တော် အတူလိုက်ပါသွားလေ့ ရှိပါတယ်။ ဆွမ်းစားပြီးလို့ သီလပေး ရေစက်ချပြီးရင် ဆရာတော်ကြီး က ‘နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်မျှော်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ’ လို့ ဆုပေးတာကို အမြဲကြားသိနေရပါတယ်။

ကျွန်တော် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်လိုနေရာလဲဆိုတာ သိချင်လို့ မိဘတွေကိုမေးတဲ့အခါ ကောင်းကင်ပြာကြီးကို လက်ညှိုးထိုးပြပြီး ‘သားရယ်... နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဟိုး...ပြာလဲ့လဲ့မှီးကောင်းကင်ကြီးပေါ်မှာ ရှိတာပေါ့။ လူကြီးမိဘတွေကို ရှိသေလုပ်ကျွေးရတဲ့သူ၊ ရတနာသုံးပါး ကိုင်းရှိုင်းတဲ့သူတွေ ရောက်ရမယ့်နေရာပေါ့။ အဲဒီနေရာမှာ အလွန် သာယာလှပတဲ့ ဥယျာဉ်ကြီးနဲ့ ဝင်းလက်တောက်ပနေတဲ့ ရွှေစင် နန်းတော်ကြီးလည်း ရှိတယ်’ လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။

အခု အရွယ်ရောက်မှ စဉ်းစားမိတာက မိဘတွေက ကျွန်တော့် ကို လိုမ္မာအောင်၊ ကုသိုလ် ကောင်းမှုတွေ လုပ်ချင်အောင် ကလေး

နားလည်နိုင်မယ့်စကားမျိုးနဲ့ ပြောပြတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက် မိလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဖခင်ဦးစိုးလင်း (ဂုဏ်ထူးဆောင်ကထိက၊ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးရာဌာန) နဲ့ မိခင် ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်း ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ဘာသာရေးစာပေတွေ လိုက်စားချင်စိတ်ရှိအောင် အမြဲသွန်သင်ဆုံးမပေးခဲ့တဲ့ အနှိုင်းမဲ့ ကျေးဇူးရှင်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်အရွယ်ရလာမှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ကျွန်တော်ကလေးဘဝက သိခဲ့သလို ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ နန်းတော်ကြီးတွေ၊ သာယာလှပတဲ့ အဆောက်အဦကြီးတွေ၊ ရေတံခွန်များနဲ့ ပန်းရောင်စုံ ဖူးပွင့်နေတဲ့ ဥယျာဉ်ကြီးတွေရှိတဲ့ နေရာသဘောမျိုးမဟုတ်တာကို သိလိုက်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်နန်း 'The Palace of Nibbana' ဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ်ကြောင့် လူအများစုက နိဗ္ဗာန်ဆိုရင် နန်းတော်ကြီး လို့ နေရာမျိုးအနေနဲ့ ထင်မှတ်နေကြပါတယ်။

အနောက်တိုင်း အတွေးအခေါ် ပညာရှင်တွေမှာလည်း ဒီ အယူအဆမျိုး ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ကလည်း နိဗ္ဗာန်ကို တည်ရာအရပ် တစ်ခုလို့ ရှုမြင်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ထာဝရငြိမ်းချမ်းသော အလင်းရောင် တွင် နေထိုင်ခြင်း 'Living in the Light of Eternity' လို့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။

ကျွန်တော် ဒီစာစုကို ရေးနေတဲ့အချိန်မှာပဲ ၁၉၉၃ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လက အင်္ဂလန်နိုင်ငံ လန်ဒန်မြို့မှာ ဗိုလ်မှူးကြီး ကြည်သွင် (အငြိမ်းစား၊ တပ်မတော်ဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းအုပ်ကြီး)၊



ကိုအောင်အောင်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ညစဉ် နိဗ္ဗာန်အကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့တာ
ကိုလည်း သတိရမိနေပါတယ်။ အဲဒီအခါက ဗိုလ်မှူးကြီး ကြည်သွင်မှာ
သိုင်းရွှိက်ဂလင်း ကင်ဆာ '*Papillary Carcinoma Thyroid*'
ဖြစ်လို့ ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ *Hammersmith Hospital, London*
မှာ ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး နိဗ္ဗာန်ရဲ့တည်ရာအရပ်ကို အဓိကဆွေးနွေး
ခဲ့ကြပါတယ်။ ဗိုလ်မှူးကြီး ကြည်သွင်မှ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်
ပြုသွားသူအားလုံးဟာ ကိုယ့်နိဗ္ဗာန် ကိုယ့်ချမ်းသာသုခကို ရရှိခံစား
ကြတယ်လို့ ယူဆသလို အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်တို့မှ ကင်းလွတ်
သွားတဲ့ ကာလဝိမုတ် '*Beyond time and space*' တရားပါလို့
ဆွေးနွေးတင်ပြပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပြီး
ဘာဝနာမယပညာ '*Knowledge gained through meditation*
and repeated contemplation' မှသာ ဉာဏ်ပွင့်လင်းပြီး တွေ့ရှိ
သွားမယ်လို့ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဟာ အကြားအမြင်ဖြင့်
သိရှိနိုင်သော သုတမယပညာ '*Knowledge gained by learning*'
နှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြား ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်သော စိန္တာမယပညာ
'*Knowledge gained by reasoning and thinking*' တို့ဖြင့်
သိရှိဖို့ မလွယ်ကူပါဘူးလို့ ယူဆပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဟာ လက်ရှိ

၃၀၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ခန္ဓာနှင့်ဆက်စပ်နေပြီး ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုကို ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်း သိမြင်သွားနိုင်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုသွားနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

ကိုအောင်အောင်က နိဗ္ဗာန်အယူအဆဟာ သိမ်မွေ့နက်နဲပြီး သာမန်လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ သိရှိနိုင်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်အားထုတ်ပြီး တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်း သွားတဲ့သူမှသာ သိရှိနိုင်တယ်လို့ တင်ပြသလို နိဗ္ဗာန်ဟာ အလွန်တရာ သိမ်မွေ့နူးညံ့လှတဲ့ရုပ်အသွင် ဒါမှမဟုတ် အလင်းရောင်အနေနဲ့လည်း ရှိနိုင်တယ်ဆိုပြီး ပြောပါတယ်။ သူ့အယူအဆကလည်း အလွန် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလှပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးညစဉ် ဆွေးနွေးကြပေမယ့် ရှင်းလင်းတဲ့ အဖြေတစ်ခုကိုတော့ မရခဲ့ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် တူညီတဲ့အချက်တစ်ခု ကတော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာမှမရှိပါ 'Nothingness' လို့ဆိုခြင်းထက် ချမ်းမြေ့မှုရှိပြီး ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရာ နေရာတစ်ခုအဖြစ် ယူဆထားကြပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့တည်နေရာ (The Place of Nibbana)

နိဗ္ဗာန်အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး 'မိလိန္ဒပဉ္စာ' ကို ကျွန်တော် ဖတ်ရှုရတဲ့အခါမှ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ တည်ရာအရပ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှင်နာဂသိန် က ရှင်းပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။



ရှင်နာဂသိန်က နိဗ္ဗာန်ရဲ့တည်ရာအရပ်ကို ပြောပြလို့မရပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရှိနေပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတဲ့ စကားက ပိုပြီးမှန်ပါလိမ့်မယ်။ ရှင်နာဂသိန်က 'မီးကို လှိုချင်တဲ့သူ ဟာ သစ်သားနှစ်ခုကို ပွတ်လိုက်တဲ့အခါ မီးကိုရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဖြစ်ပေါ်လာတဲ့မီးရဲ့ တည်ရှိနေနှင့်သော အရပ် ဆိုတာမရှိပါဘူး။ အလားတူ တည်ရာအရပ် မရှိပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ဟာ ရှိနေပါတယ်' လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီသဘောလေးကိုလည်း ဆက်ပြီးရှင်းပြပေးပါ့မယ်။

မည်သည့်အရပ်၊ မည်သည့်နေရာမှာ နိဗ္ဗာန်ရှိတယ်လို့ ညွှန်ပြလို့ မရတာကိုလည်း ငြိမ်းသွားတဲ့ဆီမီး 'Absence of candle light' နဲ့ ထပ်ပြီး ဥပမာပေးထားပါတယ်။ မီးတောက်ဖြစ်ပြီး အချိန် တန်လို့ ငြိမ်းသွားတဲ့ဆီမီးဟာ ပထဝီမြေကြီးသို့လည်း ရောက်မသွား၊ အရပ်ရှစ်မျက်နှာသို့လည်း ရောက်မသွား၊ မီးစာကုန်ခန်းသွားလို့သာ ငြိမ်းသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုနည်းတူစွာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရရှိသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပထဝီမြေကြီးသို့လည်း ရောက်မသွား၊ ကောင်းကင်သို့လည်း ရောက်မသွား၊ မည်သည့် အရပ်မျက်နှာကိုမှ ရောက်မသွားဘဲ ကိလေသာတွေ ကုန်ခန်းသွားလို့ ငြိမ်းအေးမှုရရှိ သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှင်နာဂသိန်ရဲ့ ရှင်းလင်းချက်အရဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုသွားတဲ့အခါ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သဘော 'Personal character' ဟာ အားလုံးပျောက်ပျက်သွားပါတော့တယ်။ တောက်နေတဲ့မီး ငြိမ်းသွားတဲ့

အခါမှ ဘာမှမမြင်တွေ့ရတော့သလို နိဗ္ဗာန်ကိုရရှိသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆက်ပြီးမမြင်ရတော့ပါဘူး။ ဒါကလည်း ပုဂ္ဂိုလ် သဘောကို ဆက်လက်ဖြစ်စေဖို့ ဘာမှမကျန်တော့တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာလည်း ပုဂ္ဂိုလ်သဘောဆောင်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားပေမယ့် ထေရဝါဒရှုထောင့်မှ လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ တည်ရှိမှုကို ဘာမျှမရှိမှု အဘာဝ အနေနဲ့တော့ မယူဆထားပါဘူး။

ပိဋကတ်တော်ထဲမှာ 'ကွယ်လွန်ပြီးနောက် နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်ရောက်သွားတယ်' ဆိုတဲ့ အသုံးမရှိဘဲ ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့ ကွယ်လွန်သွားတဲ့အခါ 'ပရိနိဗ္ဗာတော-ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီ' လို့ပဲ ဆိုထားပါတယ်။

ချုပ်ငြိမ်းတယ်ဆိုရာမှာ အရာခပ်သိမ်း အလုံးစုံချုပ်ပျောက်သွားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘဝသံသရာမှာ အဖန်ဖန်တလဲလဲ မွေးဖွားခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ ကိလေသာ 'Defilement' တွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကို ဆိုလိုတာဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အလွန်အေးမြတဲ့ ငြိမ်းအေးမှု 'State of Extreme Peacefulness' လို့လည်း ပြောလို့ ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့လောကီနယ်ထဲက လူတွေအားလုံးဟာ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကိုပဲ မခွဲနိုင်၊ မခွာရက်နဲ့ ခံစားနေကြလို့ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတာပါ။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနဲ့ ပြည့်စုံသွားတဲ့ အရိယာ သူတော်စင်တွေကတော့ တဏှာဆိုတဲ့ စွဲလမ်းတပ်မက်မှု 'Attachment' ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့အတွက် ဒီ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကနေ ရှောင်ခွာသွားနိုင်ကြပါတယ်။ ဒီလို တဏှာ ကုန်ခန်းသွား 'Cessation of



Attachment လို့ ကိလေသာအပူမီးတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး အေးချမ်းမှု ရသွားတာဟာ နိဗ္ဗာန် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ အဖန်တလဲလဲ မွေးဖွားရခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ရခြင်း၊ သေခြင်းတို့မှ ကင်းလွတ်ဝေးတဲ့ လွတ်ငြိမ်းမှုကို ရယူချင်တဲ့အတွက် သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားဘဝမှာ ဇနီး ယသော်ဓရာ၊ သား ရာဟုလာနဲ့ မင်းစည်းစိမ် များကို စွန့်ပြီး တောထွက်လို့ တရားရှာဖွေ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခဲ့ ပါတယ်။ ကဆုန်လပြည့်နေ့မှာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရရှိပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓအဖြစ် သို့ ရောက်ရှိသွားတဲ့အခါ ယင်း လွတ်ငြိမ်းမှု '*Liberation*' ကို နိဗ္ဗာန်အဖြစ် တွေ့ရှိသွားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ကမ္ဘာလောကမှာ ရှိရှိသရွေ့ အကုသိုလ်တွေရဲ့ မူလအရင်းအမြစ်ဟာ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟဲ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဟောကြား ထားပါတယ်။ ဒီလို ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟရှိတဲ့သူတွေ ဟာလည်း ဘယ်သောအခါမှ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စွာ မနေနိုင်တဲ့အတွက် ယင်း တရားများမှ လွတ်ငြိမ်းသွားတာဟာ အမြဲကံနိဗ္ဗာန် ဖြစ်ပါတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာမှ မိမိ၏အဖော်ရဟန်းများကို 'ငါ့ရှင်တို့၊ ရာဂ၏ကုန်ခန်းခြင်း၊ ဒေါသ၏ ကုန်ခန်းခြင်း၊ မောဟ၏ ကုန်ခန်း ခြင်းကို နိဗ္ဗာန်လို့ခေါ်တယ်' ဆိုတဲ့ ဟောကြားမှုဟာလည်း နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အကောင်းဆုံး အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုမှုလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

တကယ်တော့ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်သွားတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုရတယ် ဆိုတာမှာ လက်ရှိရုပ်နာမ်ခန္ဓာမှာ တဏှာ၊ ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ သဘာဝ (နိရောဓသစ္စာ)ကို စိတ်မှ ထိုးထွင်းသိမြင်သွားသောဉာဏ် (မဂ္ဂသစ္စာ) နဲ့ သိရှိသွားတာဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ

‘နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ’လို့ ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်းများစွာမှာ ရေးသားကြပြီး ယင်းမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုထားကြတာတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖြေအများစုဟာ မေးခွန်းကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းတာ ထက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးအောင် ပြုလုပ်တာက များနေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒီမေးခွန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ သဘာဝအကျဆုံး အဖြေကတော့-

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လောကုတ္တရာနယ် ‘Supramundane’ထဲမှာ ရှိတဲ့အတွက် လူ့လောကထဲက၊ လောကီနယ်ထဲက စကားလုံးများနဲ့ ဘဝင်ကျသွားလောက်အောင် အတိအကျ အပြည့်အဝ ဖြေဆိုလို့ မရနိုင်ပါ လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အားလုံးဟာ ဘဝနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်လောက ကြီးကနေ သိရှိထားတဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ ဗဟုသုတများနဲ့သာ ‘နိဗ္ဗာန်’ ဆိုတာကို မှန်းဆပြီး ပြောနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရား အသိဉာဏ် ပွင့်လင်းသွားတဲ့ ဘုရား၊ ရဟန္တာများ တွေ့ကြုံသိသွားတဲ့ လောကုတ္တရာအသိမျိုးမဟုတ်တော့ လောကီနယ်ထဲမှာ ၎င်းအတွေ့ အကြုံကို ထုတ်ဖော်ပြောဖို့ စကားလုံးမရှိတာ ဖြစ်နေပါတယ်။



ဒီနေရာမှာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့ ငါးနဲ့မိကျောင်း စကား အခြေ
အတင် ပြောဆိုတဲ့ 'Fish and Crocodile Dialogue' ဥပမာနဲ့
ရှင်းပြလိုပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ ... မိကျောင်းက သူ့ရဲ့မိတ်ဆွေ ငါးကို 'မိတ်ဆွေ
ငါးကြီးရေ... ငါ ဒီနေ့ ကုန်းမြေပေါ်မှာလျှောက်ပြီးမှ ရေကန်ကို
ပြန်လာခဲ့တာ' လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီအခါ ငါးက 'သင်-ကုန်းပေါ်မှာ
ရေကူးခဲ့သေးလား' လို့ မေးပါတယ်။ ဒီအခါ မိကျောင်းက ကုန်းပေါ်မှာ
ရေကူးလို့မရဘဲ လမ်းလျှောက်၍သာရကြောင်း၊ ကုန်းမြေဆိုတာ
မာသောအရာ ဖြစ်ကြောင်း ကြိုးစားရှင်းပြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါးက
'သင်ပြောသလို မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ကုန်းမြေမှာ ရေငုပ်လို့၊ ရေကူးလို့
ရမှာ...' လို့ ဇွတ်အတင်းပြောပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောဟာလည်း
လူ့လောကအတွေအကြံနဲ့ဆိုရင် ဒီဥပမာလေးအတိုင်း ဖြစ်နေပါ
တယ်။

ဘဝနှင့် နိဗ္ဗာန်

တကယ်တော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ စိတ်အတွေး စိတ်အသိတစ်ခုရဲ့
တစ်ခုသောအဆင့်၊ တစ်ခုသောအခြေအနေရဲ့ အမည်နာမလည်း
ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ ထူးခြားသောအခြေအနေတစ်ခုလို့လည်း ဆိုနိုင်
ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလည်း တရားဘာဝနာအားထုတ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်၊
ဖိုလ်ဉာဏ်ရရှိပါက ယခုဘဝမှာပင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါ
တယ်လို့ ဟောခဲ့တဲ့အတွက် 'နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အခြေခံဟာ ဘဝ၌သာ
ရှိပါတယ်။

၃၀၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နိဗ္ဗာန်ဟာ တကယ်ရှိတဲ့အရှိတရား၊ အမှန်တရားတစ်ခုဖြစ်ပြီး မျက်မှောက်ပြုရ၊ မြင်ရတဲ့ ဒိဋ္ဌဓမ္မတရားလည်းဖြစ်လို့ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟများမှ ကင်းလွတ်သွားတဲ့အခါ ဘဝရဲ့ စင်ကြယ်မှုဟာ လွတ်မြောက်ငြိမ်းချမ်းမှုအနေနဲ့ ပေါ်ပေါက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာလည်း နိဗ္ဗာန်ကို အဆုံးစွန်သောစင်ကြယ်မှု 'Absolute Purity' လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အတက္ကာဝစရ 'Inaccessible to discursive thought' ဆိုတဲ့အတွက် တွေးခေါ်ကြံဆပြီး သိနိုင်တဲ့ အရာမျိုး မဟုတ်တဲ့အတွက် 'နိဗ္ဗာန်ကို သိရှိနားလည်ဖို့ ခက်ခဲလှပါတယ်' လို့ ပြောဆိုနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘဝများစွာမှာ ပါရမီများ ဖြည့်ဆည်းပြီး အမြင့်ဆုံး ဘာဝနာနဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသိမြင်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးများဖြစ်တဲ့ အာသဝေါတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်စင်ကြယ်မှုကို ဘဝမှာ အမြင့်ဆုံး သိမြင်သွားတဲ့အတွက် ယင်းအခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားဒေသနာဟာ နိဗ္ဗာန်အဖြစ် ဗုဒ္ဓရဲ့နှုတ်တော်မှ ထွက်ပေါ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အရသာ (The Taste of Nibbana)

တကယ်တော့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘော၊ 'နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာ' ဟာ ပြောပြဖို့ အလွန်ခက်ခဲလှပါတယ်။ အသိပညာနဲ့ တွေးခေါ်သိလို့ ရတာမျိုး



မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ဘာဝနာတရားတွေကို ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာ
 ‘စက္ခုဥပါဒိ၊ ဉာဏ်ဥပါဒိ၊ အာလောကောဥပါဒိ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း
 တရားဉာဏ်အလင်း ‘Enlightenment’ ပွင့်လင်းသွားပြီး
 မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကုန်းဘောင်ခေတ်က ဘိုးတော်ဘုရားနဲ့ အမတ်ကြီး
 ဦးပေါ်ဦးတို့ရဲ့ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း ဆွေးနွေးမှုလေးဟာ အကောင်းဆုံး
 ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အခါတစ်ပါးမှာ ဘိုးတော်ဘုရားဟာ
 ဝန်ကြီး၊ အတွင်းဝန်များနှင့် တရားအကြောင်း ဆွေးနွေးရင်းမှ
 ဦးပေါ်ဦးကို ...

‘ပေါ်ဦး၊ ငါသည် ‘နိဗ္ဗာနသတ္တိကရိယာစ’ ဆိုသော မင်္ဂလာ
 တရားနှင့်အညီ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုရန် အာရမ္မဏအာရုံ ထုံတော်
 မူတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောအရသာကိုလည်း သိလိုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့
 သာသနာပိုင် ဆရာတော်ကြီးများကို အကြိမ်ကြိမ် လျှောက်ထား
 သော်လည်း နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို ချို့၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ငန့်၊ အဖန်၊ အခါး
 ရှင်းလင်း၍ အချက်ကျစွာ ဟောပြောထားတာ မရှိသေးဘူး။ ဒါကြောင့်
 နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို မောင်မင်း ထင်ရှား ရှင်းလင်းစွာ ငါ့အား သံတော်ဦး
 တင်နိုင်လျှင် တင်လျှောက်စေချင်တယ်’ လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ဦးပေါ်ဦးက ...

‘နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အရသာကို ကျွန်တော်မျိုး ငယ်စဉ်အခါကပင်
 အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတို့၌ ရှာဖွေကြည့်ရှုခဲ့သော်လည်း မည်သည့်ကျမ်းဂန်

မှာမှ မတွေ့ရှိခဲ့ပါ။ ထို့နောက် ရဟန်းသုံးဝါအရမှာ သာသနာတော်မှာ
 ငြီးငွေ့ခြင်းဖြစ်လို့ လူထွက်ခဲ့ရာ ... ကျွန်တော်မျိုးများ ရပ်ရွာရှိ
 မိသားလျှောက်နဲ့ မိဂျာရောက် ညီအစ်မနှစ်ယောက်နဲ့တွေ့မှ နိဗ္ဗာန်၏
 အရသာကို ကောင်းစွာ သိရှိနားလည်ခဲ့ရတဲ့အတွက် ထိုညီအစ်မကိုပင်
 ကျွန်တော်မျိုး၏ ကျေးဇူးရှင်များအဖြစ် နေ့စဉ်ကျေးဇူးတင်လျက်
 ရှိပါတော့တယ်ဘုရား’ လို့ လျှောက်တင်ပါတယ်။

ထိုအခါ ဘိုးတော်ဘုရားမှ-

‘ပေါ်ဦး-မိသားလျှောက်နဲ့ မိဂျာရောက် ညီအစ်မ နှစ်ယောက်
 ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို ကောင်းစွာ မောင်မင်း သိရသည်ဆိုတာကို
 ငါ့အား လျှောက်ထားဦးလော့’ဟု မိန့်တော်မူသဖြင့်...

‘သာလျှောက်နဲ့ ဂျာရောက်တို့အကြောင်းမှာ အစ်မဖြစ်သူ
 သာလျှောက်မှာ အပျိုပါဘုရား။ ညီမဖြစ်သူ ဂျာရောက်မှာ တစ်လင်ကွာ
 ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့သ၌ ကျွန်တော်မျိုးလည်း လူငယ်တို့သဘာဝ
 အလျောက် ညဉ့်အခါ ရပ်ရွာတွင် လည်ပတ်ရာ သာလျှောက်နဲ့
 ဂျာရောက်တို့ အိမ်အနီးသို့အရောက်မှာ အိပ်ခန်းတွင်းမှတီးတိုးစကားသံ
 ကြားရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အခန်းနံရံဘေး၊ ပဲထည့်ထားသော
 ပုတ်ကြီးနှစ်လုံးစပ်ကြားမှခို၍ တိတ်တဆိတ်နားထောင်ရာ အစ်မဖြစ်သူ
 မိသားလျှောက်မှ ညီမဖြစ်သူအား လင်ယူခြင်းရဲ့အရသာကို မေးပါ
 တယ်။ ထိုအခါ ညီမဖြစ်သူ ဂျာရောက်က...



‘အစ်မကြီး လင်ယူခြင်းရဲ့အရသာဟာ အရသာတကာတို့ထက် ထူးကဲကောင်းမွန်လှပါတယ်။ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီကပင် စိမ့်ပြီးသွားအောင် ကောင်းပါတယ်’ လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။

ဒီအခါ အစ်မဖြစ်သူက-

‘ညီမ၊ အရသာတကာတို့ထက် ထူးကဲကောင်းမွန်တယ်ဆိုတော့ ညည်းတို့အရသာဟာ အချို၊ အချဉ်၊ အစပ်၊ အငန်၊ အဖန်၊ အခါး၊ အဆိမ့် ဤခုနစ်ပါးမှာ အဘယ်အရသာမျိုးပေးနည်း’ လို့ မေးမြန်း ပါတယ်။

ထိုအခါ မိဂျာရောက်က-

‘အစ်မကြီး၊ အစ်မကြီးမေးသော အရသာတို့တွင် အချို၊ အချဉ်၊ အဆိမ့် စသည်ဖြင့် ကျွန်မတော့ ခွဲခြား၍မပြောတတ်ပါ။ အကြောင်း မှာကား ရိုးတွင်းချဉ်ဆီသို့စိမ့်၍ ခြေပစ်လက်ပစ်၊ ချစ်လှစွာသော လင်ကိုမှ စကားမပြောချင်အောင်ပင် နုံးခွေ၊ နွမ်းရိ၊ မချည့်မောဟိုက်၊ မျက်ဖြူဆိုက်သွားမတတ် ကောင်းလှပါတယ်။ ထိုသို့ကောင်းတာကို အဘယ်သို့ကောင်းသည်ဟု အချို၊ အချဉ် အမည်မမှည့်တတ်သော အရသာထူးကို နောင်အခါ အစ်မကြီးလင်ရလျှင် သိရပါလိမ့်မယ်’လို့ ပြောပါတယ်။

‘ထိုအကြောင်းကို ကျွန်တော်မျိုး ကောင်းကောင်းကြီး သဘောတူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အရှင်မင်းကြီး သိတော်မူလိုသော

၃၁၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နိဗ္ဗာန်၏အရသာသည် မွန်မြတ်ထူးကဲကောင်းမွန်မှာ သေချာပါ၏။ သို့သော် ဘယ်လိုအရသာမျိုး ကောင်းမွန်သည်ကို ကျွန်တော်မျိုး အချို့၊ အချဉ်၊ အဆိမ့်ဟူ၍ အမည်မှည့်ပြီး မတင်လျှောက်တတ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်သို့မျက်မှောက်ပြုမှသာ သေချာသိတော်မူလိမ့်မည့်အကြောင်းကို သံတော်ဦးတင်ပါတယ်ဘုရား' လို့ ဦးပေါ်ဦးက လျှောက်ထားပါတယ်။

ဘိုးတော်ဘုရားနဲ့ မှူးမတ်ကြီးများ အားလုံးမှလည်း ရယ်မော လျက် ဦးပေါ်ဦးရဲ့အဖြေကို နှစ်သက်သဘောကျကြပါတယ်။ ဦးပေါ်ဦးဟာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဟာသနှောပြီး ဖြေထားပေမယ့် အဓိပ္ပာယ်ကတော့ လေးနက်မှုရှိလှပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဆိုတာ

နိဗ္ဗာန်ဟာ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်ငြိမ်းခြင်းဖြစ်လို့ အမြင့်မြတ်ဆုံး သော ချမ်းမြေ့မှုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံခံစားမှုများမှ ကင်းတဲ့၊ အစားအစာ စားသောက်မှု ကင်းတဲ့၊ အထောက်အပံ့အမှီအခိုကင်းတဲ့ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုမျိုးဖြစ်ပြီး လူ့ဘဝမှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ သုခ သဘောမျိုးနဲ့ မတူပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ လူ့ဘဝ ချမ်းသာဆိုတာ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တွေရှိနေတဲ့အတွက် ခံစားမှုဝေဒနာရှိတဲ့ ဝေဒယိတသုခ 'Happiness with feeling' ဖြစ်ပါတယ်။



လူ့ဘဝမှာရှိတဲ့ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတွေမှာ ခံစားမှုဝေဒနာရှိပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတဲ့ သန္တိသုခ 'Happiness without feeling' မှာ ခံစားမှုမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ခံစားမှုမရှိတဲ့နိဗ္ဗာန်ဟာ အဘယ်သို့ ချမ်းသာနိုင်မှာလဲဆိုတာ အလွန်နားလည်ရခက်ခဲတဲ့အတွက် အရှင်ဥဒါယီ မထေရ်ကြီးပင် နားရှုပ်ဖူးပါတယ်။

တစ်ခါက ရာဇဂြိုဟ်မြို့တော် ဝေဠုဝန်ကျောင်းတိုက်ကြီးမှာပါ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ရဟန်းတော်များကို 'နိဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းမြေ့မှု ရှိတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းသာတယ်'လို့ ထပ်တလဲလဲ မိန့်ဆိုပါတယ်။ ဒီအခါ နိဗ္ဗာန်မှာ ခံစားမှုမရှိတာကို မကျေနပ်နိုင်တဲ့ အရှင်ဥဒါယီက 'ငါ့ရှင် ... သာရိပုတ္တရာ၊ ခံစားမှုမရှိသော နိဗ္ဗာန်မှာ ဘယ်လို ချမ်းသာဖြစ်နိုင်မှာလဲ' လို့ မေးပါတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့အဖြေဟာ အဘိဓမ္မာသဘောဆန်သလို ရိုးရိုးတွေးခေါ်ကြည့်လိုက်ရင် သဘောပေါက်ဖို့လည်း ခဲယဉ်း လှပါတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက 'ငါ့ရှင် ... ခံစားမှုဝေဒနာ မရှိခြင်းသည်ပင်လျှင် ချမ်းသာဖြစ်၏'လို့ ဖြေကြားလိုက်ပါတယ်။

အထက်ပါဖြေကြားချက်ကို 'ဘုရင်တစ်ပါး ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နေတာ' နှင့် ဥပမာပေးထားပါတယ်။ ရှေးက ရှင်ဘုရင် တစ်ပါးဟာ အလွန်ပင်ပန်းကြမ်းတမ်းတဲ့ ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခုမှ ပြန်လာ ပြီးတဲ့အခါ တစ်နေကုန် အိပ်မောကျနေပါတယ်။ အခြွေအရံများ ကတော့ ဘုရင်ကြီး ညစာပွဲတော်တည်ရန်အတွက် အရသာအရှိဆုံး

စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များဖြင့် ပြင်ဆင်ကြပါတယ်။ အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ပြီးလို့ နှိုးလိုက်တဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးက အိပ်ပျော်နေတဲ့သူ့ကို နှိုးရကောင်းလားဆိုပြီး အခြွေအရံများကို အမျက်တော်ရှကာ ဆူပူ ကြိမ်းမောင်းပါတော့တယ်။ ဒီအခါမှာ အခြွေအရံတွေက-

‘အရှင်မင်းကြီး၊ အဘယ်ကြောင့် ဆူပူကြိမ်းမောင်းရပါသလဲ၊ အမှန်စင်စစ် ကျွန်တော်မျိုးတို့သည် ပွဲတော်တည်ရန် မွန်မြတ် အရသာရှိသော စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များ အသင့်ဖြစ်သည့်အတွက် နှိုးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်မင်းကြီး အိပ်မောကျနေခြင်းဟာ ဘာခံစားမှုမှ မရှိတဲ့အတွက် ပျော်ရွှင်မှု မရှိနိုင်ပါ’လို့ လျှောက်ထား ကြပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ဘုရင်ကြီးက-

‘ငါ့ရဲ့ခံစားမှုမဲ့ အိပ်ပျော်နေခြင်းကို မောင်မင်းတို့ရဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ စားဖွယ်ထက်ပိုပြီး ငါ့ကိုယ်တော်မြတ် နှစ်ခြိုက်မှုရှိတယ်။ နောင် ငါ့ကိုယ်တော်မြတ် အိပ်မောကျနေစဉ်မှာ မနှောင့်ယှက်ပါနှင့်’လို့ ပြန်လည်မိန့်တော်မူပါတယ်။ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မောကျနေစဉ်မှာ ခံစားမှုနဲ့မသက်ဆိုင်ပေမယ့် အမှန်တကယ် နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဥပမာလေးဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုကို အိပ်မောကျနေတဲ့ အခြွေအနေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြထားတာဖြစ်ပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အစစ်အမှန် အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုကိုတော့ လောကစကားနဲ့ ပြောပြဖို့က အလွန် ခက်ခဲလှပါတယ်။



နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံများမရှိဘဲ နိဗ္ဗာန်မှာ ချမ်းမြေ့မှုရှိတယ် ဆိုတာကို ထောက်ခံတဲ့ သာဓကတစ်ခုကတော့ နိရောဓ သမာပတ် *Attainment of Cessation of Consciousness* ဝင်စားနေတဲ့ အခါ ဖြစ်ပါတယ်။

နိရောဓသမာပတ်ဆိုတာ ထွက်သက် ဝင်သက်၊ စိတ်၊ စေတသိက်၊ စိတ္တဇရုပ်များဟာ ချုပ်ငြိမ်းပြီး အဓိဋ္ဌာန်ပြုထားသော အချိန်ကာလ အတွင်း ခန္ဓာကိုယ် ငြိမ်သက်စွာဖြင့် တည်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဈာန်သမာပတ်ရှစ်ပါးကို ရရှိထားသော အနာဂါမ်များ နှင့် ရဟန္တာများသာ နိရောဓသမာပတ်ကို ဝင်စားနိုင်ကြပါတယ်။

This refers to the cessation of breathing and movement, the cessation of the flow of stream of consciousness, volition and mental formations for a certain length of time while being absorbed in cessation. Only a Non-returner (anagami) or an arahat who has attained the eight highest jhanas can enter into this absorption.

စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ မန္တလေးမြို့ နာမည်ကျော် အဘိဓမ္မာဆရာကြီး ဦးသိန်းအောင်အား ၁၉၂၉ခုနှစ်က နိရောဓ သမာပတ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ‘ဒကာသိန်းအောင် နိရောဓသမာပတ်ဆိုတာ

၃၁၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

အဟုတ်ရှိသော နာမ်တရားတွေ အကုန်ချုပ်ကုန်တော့ ငြိမ်းအေးမှု သက်သက်ဖြင့် ခုနှစ်ရက်လုံးလုံးနေတာ’ ဟုမိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။

ခုနစ်ရက်တာ သမာပတ်ဝင်စားနေတဲ့ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာတစ်ခုမျှ မစားသောက်ဘဲ ခုနစ်ရက် သက်တိုက် ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ နေနိုင်တဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုကိုလည်း နိရောဓ သမာပတ် ဝင်စားတာနဲ့ လောကီလွန် အခိုက်အတန့်မှာ ယှဉ်ပြ ထားပါတယ်။

ခံစားမှုဖြင့်ပျော်ရွှင်မှု ‘ဝေဒယိတသုခ’နှင့် ခံစားမှုမဲ့ပျော်ရွှင်မှု ‘သန္တိသုခ’တို့ရဲ့ မတူညီမှုကို လောကုတ္တရာနယ်ထဲမှ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုဖြင့်သာ သိရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့လောကီနယ်ထဲက လူပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ကြွယ်ဝ ချမ်းသာမှု၊ အောင်မြင်မှု၊ အာဏာ၊ ကြီးစွာသော စည်းစိမ်တို့ကိုပဲ ချမ်းသာတယ်လို့ ယူဆနေကြမှာပါ။

တကယ်တော့ အဖန်တလဲလဲ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းများမှ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ သာယာဖွယ်ခံစားမှု၊ ဒါမှမဟုတ် ကာမဂုဏ် အာရုံခံစားမှုများနှင့် မသက်ဆိုင်တဲ့၊ ထူးကဲသာလွန်တဲ့ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာကိုတော့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ထူးနှင့် တရားအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းသွားမှသာ သိရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် မှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူ့ဘဝချမ်းသာကို ခံစားနေတယ်ဆိုတာ ယားနာ ဖျောက်နေရသလိုပါ။ ယားနာစွဲကပ်လာတဲ့အခါ အတွင်းက ယားနာပိုးထိုးတိုင်း အယားဖျောက်ပေးနေရပါတယ်။ ဖျောက်လို့ မကြာခင်မှာ ယားလာပြန်တော့ ယားနာဖျောက်လို့ မအားရအောင်ပင် ဖြစ်နေရပါတယ်။

ဘဝချမ်းသာ ဆိုတာကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အတွင်းမှာ ကိလေသာတွေ ရွှံ့ပိုးထိုးတိုင်း ကာမဂုဏ်တွေကို ရှာဖွေနေရလေဆိုတော့ ဘဝခရီး မနားရအောင် လှုပ်ရှားပြီး ခံစားမှုဝေဒနာတွေနဲ့ နေနေရပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်မှာ ဒီလိုခံစားမှုဝေဒနာကင်းခြင်းသဘောရှိလို့ အလွန်ငြိမ်းချမ်းတဲ့သဘောရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို နိဗ္ဗာန်မှာ ခံစားမှုဝေဒနာမရှိတာကိုဘဲ ‘သန္တိသုခ’ ငြိမ်းအေးတဲ့ချမ်းသာလို့ ဆိုကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်မက်ထဲက နိဗ္ဗာန် (*Nibbana in The Dream*)

ဆက်ပြီးတင်ပြလိုတာက နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိတော့ တွေးခေါ်ယုံကြည်ထားကြမှာပါ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ငယ်စဉ်အခါကစပြီး လူကြီးမိဘတွေ ပြောတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သိချင်စိတ်ပြင်းပြခဲ့လို့ အိပ်မက်တွေလည်း မက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

၃၁၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက အိပ်မက်တွေမှာဆိုရင် တောနက်ကြီး
တွေထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ရှိမယ်ဆိုပြီး ခရီးထွက်ရင်း ရှာဖွေခဲ့တာတွေလည်း
ပါပါတယ်။ အဲဒီခရီးဟာ ရှည်လျားလွန်းလို့ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ
လွင်ပြင်အကျယ်ကြီးတွေ၊ တောင်တွေကို ရစ်ပတ်ဖောက်လုပ်ထားတဲ့
လမ်းတွေ၊ တောအုပ်တွေ၊ ရေစီးသန်တဲ့ မြစ်တွေကိုဖြတ်ပြီး သွားခဲ့ရ
ပါတယ်။

လမ်းခရီးဟာ အလွန်ရှည်ဝေးလှပေမယ့် လူတစ်ဦးစ၊ နှစ်ဦးစ
လောက်ပဲတွေ့ရပါတယ်။ ထူးခြားတာက ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံး
ဟာ အလွန်အေးမြတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ဖြစ်စေပေမယ့် တိတ်ဆိတ်
ငြိမ်သက်လွန်းအားကြီးတော့ ... တစ်ခါတစ်ရံမှာ အားငယ်စိတ်၊
ကြောက်စိတ်တွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ မိမိ
ကိုယ်ကိုအားပေးပြီး သံဗုဒ္ဓေါဏတော်ရွတ်ဆိုလိုက်ရင် ကြောက်စိတ်
တွေ အလိုလိုပပျောက်သွားပါတယ်။

ခရီးစဉ်အဆုံးမှာ အလွန်မြင့်မားတဲ့ တောင်တန်းကြီးတစ်ခုရဲ့
အောက်ခြေကို ရောက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဇွဲမလျှော့ဘဲ
တောင်ထိပ်ပေါ် တဖြည်းဖြည်းတက်သွားတဲ့အခါ တောင်ရဲ့တစ်ဖက်
မှာ ပြာလဲ့နေတဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီးကို တွေ့ရပါတယ်။ တောင်ထိပ်
အပေါ်မှာ ကျောက်လိုဏ်ခေါင်းကြီးတစ်ခုတွေ့လို့ ဝင်သွားကြည့်
မိတော့ ဝက်ပါလို အကွေ့အကောက်များနဲ့ ဝင်ပေါက်များစွာ ရှိနေပါ
တယ်။



ကျွန်တော်လည်း ဘယ်အပေါက်မှဝင်ရမယ်ဆိုတာ ဝေခွဲလို့မရ နိုင်လို့ ချိန်ဆနေတုန်းမှာ ‘သား ... ညာဖက်အစွန်က ဝင်သွားရင် သားရှာနေတဲ့နေရာကို ရောက်သွားမယ် ...’ ဆိုပြီး အဖေ့ရဲ့အသံကို ကြားလိုက်ရတဲ့အတွက် အဖေညွှန်တဲ့လမ်းအတိုင်း ဆက်လျှောက် သွားတဲ့အခါ နောက်ဆုံး အလွန်လင်းလက် တောက်ပနေတဲ့ အခန်းတစ်ခုထဲ ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီ အခန်း တစ်ခုလုံးကို ကော်ဇောအနီကြီး ခင်းထားပြီး နီရဲဝင်းလက်နေတဲ့ ကြက်ဥအရွယ် ပတ္တမြားကြီးကို အစိမ်းရောင် မြကလာပ်ကြီးပေါ်မှာ တင်ထားတာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ပတ္တမြားကြီးကိုလှမ်းယူ လိုက်လို့ လက်ထဲရောက်သွားတဲ့အခါ ဘဝမှာ ပြည့်စုံလုံခြုံသွားတယ် ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာ အလွန်ချမ်းမြေ့သွားပြီး ကျွန်တော်လည်း ပင်ပန်း နွမ်းနယ်တာတွေ၊ အလိုဆန္ဒစောတွေလည်း ဘာတစ်ခုမှ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ နေပူပူထဲမှာ လမ်းလျှောက်နေရင်း အလွန်ရေငတ်သူ တစ်ဦးဟာ အေးမြတဲ့ကျောက်စက်ရေ သောက်လိုက်ရတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ရရှိသွားပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော် ငယ်စဉ်ဘဝ တွေ့ကြုံရတာလေး တစ်ခုပါ။ ဒီလိုစိတ်ထဲမှာ အလွန်ငြိမ်းချမ်းအေးမြသွားပြီး ခန္ဓာအစဉ် ဖြစ်ပေါ်မှုတွေ ခေတ္တရပ်ဆိုင်းသွားတာဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်သလိုမျိုးများ ဖြစ်နေမလားလို့ အခုအခါမှာ တွေးမိပါတယ်။

၃၁၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ ၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ ကင်ဆာရောဂါ ဘွဲ့လွန် စာမေးပွဲဖြေခါနီး အပြင်းအထန် ဖျားနေချိန်မှာ မက်ခဲ့တဲ့ အထူးခြားဆုံး အိပ်မက်တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်ဟာ မြစ်ကြီးတစ်ခုရဲ့ ကမ်းစပ်အခြေမှာ ရောက်နေပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရွှေရောင်အဆင်းရှိတဲ့ လှေကြီး တစ်စင်းဟာ မြစ်ကြောင်းတစ်လျှောက် စုန်ဆင်းလာပြီး ကျွန်တော်ရှိတဲ့ ကမ်းခြေမှာ လာဆိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် လှေအပေါ်ကိုတက်ကြည့် လိုက်တဲ့ အခါမှာတော့ ခန္ဓာဝန်ချပြီးဖြစ်တဲ့ မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီးကို ထင်ထင်ရှားရှား ဖူးလိုက်ရလို့ ခြေရင်းမှာ ဦးချကန်တော့ လိုက်တဲ့အခါ ဆရာတော်ကြီးက ကျွန်တော့်ခေါင်းကို လက်နဲ့သပ်လို့ ‘ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ သာသနာ့အကျိုးကို သယ်ပိုးနိုင်ပါစေ’ လို့ အမိန့်ရှိပါတယ်။

အိပ်မက်ကနီးလာပေမယ့် အဲဒီလိုမြင်မက်ခဲ့တာကို စိတ်ထဲမှာ အခုထိ စွဲထင်နေပါတယ်။ ခုနှစ်ရက်တာရှည်နေတဲ့ အဖျားရောဂါ ဟာလည်း အဲဒီနံနက်ကစပြီး လုံးဝပျောက်ကင်း သွားခဲ့ပါတယ်။

အရှိကိုအရှိအတိုင်းမြင်ရင်

နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ အများစု ဆက်ပြီး သိထိုက်တာတစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးသွားတဲ့အခါ ဘာများဆက်ရှိသေးသလဲ ဆိုတာကိုပါ။ တကယ်တော့ နိဗ္ဗာန်ဟာ အဆုံးစွန်သော သစ္စာတရားဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့နောက်မှာ ဘာမှဆက်ဖြစ် စရာ မရှိတော့ပါဘူး။



မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း ဒီအမေးကို သဘာဝ
ဓမ္မနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး နားလည်လွယ်အောင် ရှင်းပြထားပါတယ်။ သဘာဝ
တရားအရ အမှောင်ရှိရင် အလင်းဆိုတာရှိပါတယ်။ အပူရှိရင်
အအေးဆိုတာ ရှိသလို၊ အတက်ရှိရင် အကျဆို့တာရှိသလို၊ အိုခြင်း၊
နာခြင်း၊ သေခြင်းဆိုတာရှိရင် မအိုရာ၊ မနာရာ၊ မသေရာ ဆိုတဲ့
နေရာလည်း သဘာဝနိယာမအရ ရှိပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သဘာဝနိယာမနဲ့ ပရမတ်သဘောအရ အဆုံးစွန်
သော သစ္စာတရားအဖြစ် ရှိနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ
သစ္စာတရားလို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလည်း
‘သစ္စာတရားနှင့် သစ္စာတရားသို့ ရောက်စေတတ်သော လမ်းစဉ်ကို
ငါ ဟောကြားမည်’ လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ လေးလေးစားစား ရွတ်ဆို
ပူဇော်ကြတဲ့ ‘ဓမ္မစကြာ’ တရားတော်မှာ သစ္စာ ၄ပါးကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်
သိမြင်သွားတဲ့အခါ ‘စက္ခု ၂၃ပါး၊ ဉာဏ် ၂၃ပါး၊ အာလောကော
၂၃ပါး’ ဆိုတဲ့အတိုင်း တရားအလင်း ရရှိသွားတယ် ဆိုတာကလည်း
အရာရာကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း သိမြင်သွားလို့ပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဓမ္မာစရိယဆရာဦးဌေးလှိုင်ရေးသားခဲ့တဲ့ ‘ရဟန္တာနှင့်
ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ’ စာအုပ်ထဲက သထုံ ဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့
တရားအလင်းရရှိတာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တင်ပြလိုပါတယ်။ ဆရာတော်

ငယ်စဉ် နာမည်မကျော်ကြားခင် စစ်ကိုင်းအလယ်တောရဆရာတော် ကြီးရဲ့ ခြေတော်ရင်းမှာ သီတင်းသုံးစဉ်က ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတော်ဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပေမယ့် ဘယ်နည်းနဲ့ အားထုတ်ရမှာကိုမသိသေးတဲ့အတွက် ကျမ်းစာတွေကိုပဲ အချိန်ရှိသရွေ့ ကျက်မှတ်ပြီး ရွတ်ဖတ်ရှာဖွေနေပါတယ်။ တစ်နေ့ ကိုယ်ရထားတဲ့ စာတွေကို ရွတ်ဆိုနေခိုက်မှာ အလယ်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး တွေ့ရှိသွားပြီး ...

‘မောင်ပဉ္စင်း၊ ဘယ်အတွက် စာတွေကို ကြိုးစားရွတ်ဖတ် နေသလဲ’လို့ မေးပါတယ်။

ဇေတဝန်ဆရာတော်လောင်းလျာက-

‘နိဗ္ဗာန်လိုချင်လို့ပါဘုရား’လို့ ပြန်လည်ဖြေကြားလိုက်ပါတယ်။

ဒီအခါ အလယ်တောရဆရာတော်ကြီးက-

‘မောင်ပဉ္စင်း ... နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်ရင် ‘ဘူတံ ဘူတတော ပဿတိ’ လောက်နဲ့ ရနိုင်ပါတယ်ဗျာ’လို့ မိန့်ကြားလိုက်ပါတယ်။ ဇေတဝန်ဆရာတော်လောင်းလျာက ဒီစကားရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို အထပ်ထပ် ရွတ်ဆိုစဉ်းစားပြီးတော့-

‘အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်ရင် နိဗ္ဗာန်ရတာပါပဲ’ လို့ သဘောပေါက်သွားပါတယ်။ တကယ်တော့ လည်း တစ်လောကလုံးမှာရှိတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးဟာ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်ကြည့်လိုက်ရင် ရုပ်နဲ့နာမ်သာ ရှိပါတယ်။ ဒီရုပ်နဲ့



နာမ်ဟာ အစိုးမရသလို မမြဲပါဘူး။ ဒီမမြဲတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘော သဘာဝကို သိမြင်သွားရင် ဖြစ်ပျက်ခြင်းရှိတဲ့ သင်္ခါရနယ်ထဲကနေ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကင်းတဲ့ အသင်္ခါရ ‘နိဗ္ဗာန်’ကို မျက်မှောက် ပြုသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အနှစ်သာရ (The Essence of Nibbana)

နိဗ္ဗာန်ဟာ လှိုင်းလေထန်တဲ့ ဘဝပင်လယ်အတွင်းမှာ လုံခြုံစိတ်ချရသော ကျွန်းသဖွယ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလည်း-

‘ကြောင့်ကြမှုကင်းသော၊ တဏှာဒိဋ္ဌိကင်းသော ဤနေရာကား မြတ်သောကျွန်းဖြစ်၏။ ဧရာ၊ မရဏချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သော ယင်းကျွန်းကို နိဗ္ဗာန်ဟု ငါဆို၏’ လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဒုက္ခများစွာမှ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွေးတင်နေတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ကြွေးဆပ်လိုက်ရတဲ့အခါမှာ၊ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူဟာလည်း ဝေဒနာလုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားတဲ့အခါ၊ ကျေးကျွန်တစ်ဦးဟာ ကျေးကျွန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်သွားတဲ့အခါ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုဖြစ်ရသလို တဏှာကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီ ‘ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ရသ’ လို့လည်း ပြောလိုရပါတယ်။

‘နိဗ္ဗာန်ဟာ ဒုက္ခအပေါင်းမှချုပ်ငြိမ်းတယ်’ လို့ ဆိုထားတဲ့ အတွက် ‘မိလိန္ဒပဉာ’မှာ မိလိန္ဒမင်းကြီး ယူဆထားတာကို တင်ပြလို

ပါတယ်။ မင်းကြီးက နိဗ္ဗာန်ကိုရဖို့ ကြိုးစားနေသူ တစ်ယောက်ဟာ မိမိရဲ့ ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှလုံး၊ ဆန္ဒနဲ့ ကိလေသာတွေကို ချိုးနှိမ်ထားရလို့ ဒုက္ခနဲ့လည်း အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ဆက်စပ်နေမယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ အတွက် ရှင်နာဂသိန်ကို မေးလျှောက်တဲ့အခါ -

ရှင်နာဂသိန်က ‘နိဗ္ဗာန်မှာ ဒုက္ခဆိုတာ စိုးစဉ်းမျှမရှိပါ။ သုခ အတိသာပဲဖြစ်ပါတယ်’ လို့ ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။ ‘မင်း ဖြစ်ဖို့ ထီးနန်း စည်းစိမ်ရရှိဖို့ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးခံပြီးကြိုးစားရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းဖြစ်လို့ ထီးနန်းစည်းစိမ်ရသွားတဲ့အခါ ဆင်းရဲဒုက္ခမရှိတော့ပါဘူး။ အလားတူ ‘နိဗ္ဗာန်ရရှိဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ရာမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရှိပေမယ့်လည်း နိဗ္ဗာန် မှာတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရှိပါဘူး’ လို့ ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။

ဒီသဘောကို ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာနဲ့ ကြာပွင့် 'The Ocean and the lotus' နဲ့လည်း နှိုင်းယှဉ်ပြထားပါတယ်။ ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာမှာ ကြာပွင့်တွေ မပေါက်ရောက်သလို နိဗ္ဗာန်မှာလည်း ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကပ်ငြိတွယ်ထားတာ မရှိပါဘူး။ ကိလေသာအပူမီးတွေအားလုံး ငြိမ်းသွားတဲ့အတွက် အလွန်သန့်ရှင်း စင်ကြယ်လှသလို အရဟတ္တဖိုလ်အဆင့်ကို ရရှိသွားတဲ့ ရဟန်းဟာ စင်ကြယ်မြင့်မြတ်သောစိတ်နဲ့ ငြိမ်းအေးမှုဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။



မာရ်ငါးပါးမှ လွတ်မြောက်ရာနယ်မြေ

နိဗ္ဗာန်ကို တာဝတိံသာ နတ်သိကြားတို့နေရာ ‘သုဒဿနမြို့’ နဲ့လည်း ဥပမာပေးကြပါတယ်။ အသူရာနဲ့ နတ်သိကြားတွေ စစ်တိုက်ကြလို့ နတ်သိကြားတွေ ရှုံးနိမ့်တဲ့အခါတွေမှာ မိမိတို့နေရာ တာဝတိံသာ သုဒဿနမြို့ထဲသို့ ပြေးဝင်ဆုတ်ခွာကြပါတယ်။ မြို့တွင်း ရောက်ရှိသွားတဲ့အခါမှာတော့ စိတ်ချလက်ချနေလို့ ရသွားပါတယ်။ ဒါကလည်း အသူရာနတ်တွေဟာ သုဒဿနမြို့ရိုးအတွင်းသို့ ခုန်ကျော်ဖောက်ဝင်ရန် မစွမ်းလို့ဖြစ်ပါတယ်။ အသူရာတို့ စစ်တိုက်၍ မအောင်နိုင်သောနေရာဖြစ်လို့ သိကြားနတ်တို့နေရာ သုဒဿနမြို့ကြီးဟာ အယုဇ္ဈဘူမိ ‘Unconquerable City’ လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဒေဝပုတ္တမာရ်၊ ကိလေသာမာရ်၊ ခန္ဓမာရ်၊ မစ္ဆူမာရ်၊ အဘိသင်္ခါရမာရ် ဆိုတဲ့ မာရ်ငါးပါးနဲ့တူတဲ့ အသူရာတို့ဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိသွားသောသူကို ဖျက်ဆီးခြင်းငှာ မစွမ်းတော့သလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို ဘဝပင်လယ်အတွင်းက လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ကျွန်း၊ ဒါမှမဟုတ် နန်းမြို့တော်လို့ တင်စားခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ “မာရ်ငါးပါး” ဆိုတာကို အနည်းငယ်ဖော်ပြလိုပါတယ်။ တကယ်တော့ မာရ်ဆိုတာ ‘မာရ’ ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကနေ ဆင်းသက်လာတဲ့ ပါဠိသက် မြန်မာဝေါဟာရ တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မာရ (Mara) ကို အင်္ဂလိပ်လို Death, Killing, The Tempter,

The Evil Principle လို့ မြန်မာပြန်ပါတယ်။ ‘သေခြင်း၊ သတ်ခြင်း၊ သွေးဆောင်ဖွဲ့နှောင်သူ၊ အယုတ်တရားအစ’ လို့ မြန်မာလို အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။

‘ဒေဝပုတ္တမာရ်’ (*The Evil One, the death-dealing deva*) ဆိုတာ အများသိကြတဲ့ မာရ်နတ်မင်းကို ပြောတာပါ။

‘ကိလေသာမာရ်’ (*The defilements*) ဆိုတာကတော့ တစ်ထောင့်ငါးရက်ကိလေသာ တရားတွေကို ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ ကိလေသာတရားတွေဟာ သူတို့ကိုလက်ခံထားတဲ့သူကိုပူလောင်အောင်၊ ညစ်နွမ်းအောင်၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင် ပြုလုပ်နှိပ်စက်တတ်လို့ ‘မာရ်’ လို့ ခေါ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

‘အဘိသင်္ခါရမာရ်’ (*Volitional actions, both good and evil, that tend to rebirth*) ဆိုတာက မိမိပြုလုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ် ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတွေဖြစ်ပါတယ်။ ‘မည်သူမပြု၊ မိမိမှု’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် နောင်ဘဝတွေမှာ ကောင်းတဲ့ သုဂတိ ဘဝတွေကို ရောက်ကြရသလို မကောင်းမှု ကံတွေကြောင့်လည်း ယုတ်ညံ့တဲ့ ဒုဂ္ဂတိဘဝတွေကို ရောက်ကြ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လို ဘဝတွေပဲရောက်ရောက် ဖြစ်ရာဘဝတွေမှာ မွေးဖွားခြင်းရှိတဲ့အတွက် အဖန်တလဲလဲ သေရဦးမှာဖြစ်လို့ ဘဝ



အသစ်သစ်တွေကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံ အားလုံးကို သင်္ခါရမာရ်လို့ ခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။

‘ခန္ဓမာရ်’ (*The five aggregates of existence*) ဆိုတာ မိမိရရှိထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးအစုအဝေးကြီးကို ဆိုလိုတာပါ။ ဘယ်ရုပ် ခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်ဆုံးတော့ ခန္ဓာပိုင်ရှင်ကို ဒုက္ခမျိုးစုံနဲ့ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ပြီး သေခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်ပေးတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကိုလည်း မာရ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘မစ္စမာရ်’ (*Death*) ဆိုတာကတော့ သေခြင်းတရားပါပဲ။ ‘ဤအရာကား တားဆီးလို့မရပါ’ ဆိုသလို သေခြင်းတရားကိုလည်း ဘယ်သူမှ တားဆီးလို့မရပါဘူး။ ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ကံတော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တနဲ့ ပြည့်စုံတော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးတောင်မှ နောက်ဆုံးဘဝမှာ သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါ တယ်။ သေခြင်းဟာ မသေမီမှာ သတ္တဝါတွေကို ရောဂါ ဝေဒနာမျိုးစုံနဲ့ နှိပ်စက်၊ မိမိသံယောဇဉ်တွယ်တာရသူတွေနဲ့ ခွဲခွာရမယ့် အရေးအတွက် တွေးပြီးပူဆွေးရတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ်နဲ့လည်းနှိပ်စက်၊ လားရာဂတိကို တွေးပြီးကြောက်ရွံ့ရတဲ့ ဒဏ်တွေနဲ့လည်းနှိပ်စက် တတ်လို့ သေခြင်းကို ‘မာရ်’လို့ ခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်က ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၀၃ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်နေ့မှာ ဗောဓိညောင်ပင်ရင်းက အပရာဇိတ

၃၂၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ပလ္လင်ထက်မှာ မာရ်ငါးပါးကို အောင်မြင်ခဲ့ပြီး သဗ္ဗညုတဘုရား
 အဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဒေဝပုတ္တမာရ်ကို ဖြည့်ဆည်း
 ထားတဲ့ ပါရမီတွေနဲ့ သစ္စာရဲ့စွမ်းအား၊ မေတ္တာရဲ့ တန်ခိုးအာနိသင်
 တွေကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ကိလေသာမာရ်နဲ့ အဘိသင်္ခါရမာရ်
 ကိုတော့ အရဟတ္တမဂ်တန်ခိုးနဲ့ အောင်မြင်ခဲ့ပြီး ခန္ဓမာရ်နဲ့ မစ္ဆူမာရ်
 ကိုတော့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ အောင်မြင်
 ခဲ့ပါတယ်။

မာရ်ငါးပါးထဲမှာတော့ ကိလေသာမာရ်က အခက်ခဲဆုံးနဲ့
 အဓိကအကျဆုံးပါ။ ကိလေသာတွေ ကင်းနေရင် မာရ်နှုတ်ကိုလည်း
 ကြောက်စရာမလိုတော့ပါဘူး။ ကိလေသာတွေကင်းတဲ့အခါ ကုသိုလ်၊
 အကုသိုလ်ကံတွေလည်း ထပ်ပြီးဖြစ်ခွင့်မရတော့တဲ့အတွက် ဘဝသစ်
 ဖြစ်စရာလည်း မရှိတော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ‘ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ
 မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ’ လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာလို
 ကတော့ ‘မာရ်နှုတ်မင်းရဲ့နယ်ပယ်က လွတ်မြောက်ဖို့ တစ်ခုတည်း
 သောလမ်းက သတိပဋ္ဌာန်လမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။’

*This is the only path; there is none other for
 the purification of insight. Follow this path, and you
 will bewilder Mara.*



သတိပဋ္ဌာန်လမ်းပေါ်လျှောက်မှသာ 'နိဗ္ဗာန်'ကို မျက်မှောက် ပြုပြီး မာရ်နတ်မင်းရဲ့ နယ်ပယ်ကနေ လွတ်မြောက်မှုရသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်အယူအဆများ

နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာရာမှာ ထေရဝါဒနဲ့ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ အကြားမှာ နိဗ္ဗာန်အယူအဆချင်း ကွဲပြားချက် ရှိပေမယ့် ဝါဒနှစ်ခုလုံးက နိဗ္ဗာန်တည်ရှိတယ်ဆိုတာကို လက်ခံ ကြပါတယ်။

မဟာယာနဗုဒ္ဓဝါဒီတို့က နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးသော ရှေးဘုရားရှင်တို့၏ အထည်ကိုယ် အနှစ်အရသာကို ကိုယ်စားပြုသော တြိကာယအမြင်ကို စွဲကိုင်ထားကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ အထည်ကိုယ်အမှန်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာသုံးမျိုး တြိကာယ (Three Body) အဖြစ် သင်္ကေတပုံသဏ္ဌာန်သုံးမျိုး ရှိတယ်လို့ ဖော်ပြကြပါတယ်။

ဒီသုံးမျိုးကတော့- (၁) ဓမ္မကာယ (မပြောင်းလဲသော ဗုဒ္ဓကိုယ်၊ ယင်းသည် ပုံသဏ္ဌာန်မရှိ၊ အမြဲတည်ရှိနေသော ဗောဓိဉာဏ်ရဲ့ အနှစ်သာရ ဖြစ်ပါတယ်)။ (၂) သမ္ဘောဂကာယ (နိဗ္ဗာန်တွင် တည်ရှိ သော ဗောဓိဉာဏ်ရဲ့ အသွင်သဏ္ဌာန်)နှင့် (၃) နိဗ္ဗာန်ကာယ (ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ကိုယ်ခန္ဓာ၊ သကျမုနိ ဗုဒ္ဓအဖြစ် လူ့လောက၌ ပြန်လည်မွေးဖွားသောကိုယ်ခန္ဓာ)တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

‘တြိကာယ’ ယူဆတာကို အခြေခံပြီး မဟာယာနဗုဒ္ဓဝါဒီများ အထူးသဖြင့် သုခဝတီဂိုဏ်း ‘Pure Land’ ဗုဒ္ဓဝါဒီများက မပြောင်းလဲသော ဗုဒ္ဓအထည်ကိုယ်ဟာ နိဗ္ဗာန်မှာ ထာဝရတည်ရှိပါတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့အထည်ကိုယ်ကို ပြင်းပြစစ်မှန်သော သဒ္ဓါ တရားရှိသူတွေသာ မြင်တွေ့နိုင်တယ်လို့လည်း ယူဆထားကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာကတော့ နိဗ္ဗာန်မှာ အထည် ကိုယ်အဖြစ် တည်ရှိတယ်ဆိုတာကို လက်မခံကြပါဘူး။ ဘုရားရဟန္တာ အရှင်မြတ်တို့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးနောက် ရုပ်သဘာဝနဲ့ နာမ်သဘော မရှိတော့ဘဲ ဘဝတည်ရှိမှုခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ အဖန်ဖန် မွေးဖွား ရခြင်း၊ သေဆုံးရခြင်းဆိုတဲ့ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်သွားပြီး ‘သန္တိသုခ’ (ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှု) ကို ရရှိသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အလုံးစုံချုပ်ပျောက်သွားတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘဲ ကိလေသာမီးတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကြောင့် ဒုက္ခအမျိုးမျိုးမှ ကင်းလွတ်သွားပြီး ချမ်းမြေ့မှု ရရှိသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အထူးခြားဆုံးမြင့်မြတ်မှုမှာ- သင်္ခါရလောက၊ သတ္တ လောက၊ ဩကာသလောက ဆိုသော လောကသုံးပါးမှ လွတ်မြောက် မှုပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းသုံးမျိုးအနက် သင်္ခါရလောကဆိုတာ ပြုပြင် ဖန်တီးမှုအောက်တွင်ရှိသော လောကီခန္ဓာငါးပါးကို ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တလောကမှာ စကြဝဠာအတွင်းရှိ မြင်နိုင်၊ မမြင်နိုင်



သော သတ္တဝါအားလုံးကိုရည်ညွှန်းပြီး၊ ဩကာသလောကမှာ သုံးဆယ့်
တစ်ဘုံ ဌာနကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားသော ဘုရား၊
ရဟန္တာတို့သည် ယင်းလောကသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်သွားပြီ ဖြစ်ပါ
တယ်။

ဆက်လက်လို့ သာသနာတော်မှာ နေလို့၊ လလို ထင်ရှားခဲ့ကြ
သော ဆရာတော်ကြီးများ၏ နိဗ္ဗာန်နှင့်ပတ်သက်သော အယူအဆ
များကိုလည်း တင်ပြလိုပါတယ်။

ပထမဦးစွာ ‘အုတ်ဖိုဆရာတော်ဘုရားကြီး’ရဲ့ အယူအဆကို
တင်ပြလိုပါတယ်။ ဆရာတော်ရေးသားခဲ့တဲ့ ‘နိဗ္ဗာန်စာတမ်း’မှာ-

‘ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားသောဘုရား၊ ရဟန္တာတို့သည် ကံစသော
အကြောင်းလေးပါးတို့ ပြုပြင်စီရင်ခြင်းကင်းသော အမတ နာမ်ဝိသေသ၊
ရုပ်ဝိသေသ (မသေသော နာမ်ထူး၊ ရုပ်ထူး) အနေဖြင့် နိဗ္ဗာန်မှာ
စံနေတော်မူကြပါတယ်’ လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

‘ပထမ ရွှေကျင်သာသနာပိုင် ဆရာတော်ကြီး’ ကလည်း
‘မဟာနိဗ္ဗူတဒီပနီ’ကျမ်းမှာ-

‘နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ (၁၁)ပါးသော မီးအပေါင်းမှ ငြိမ်းအေးသော
ဓာတ်အစုကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းနိဗ္ဗာန်သည် လုံးလုံးချည်း
ဘာတစ်ခုမျှမရှိသော အဓာတဘာဝမျိုးလည်း မဟုတ်သလို
ရုပ်ကြမ်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဓာတဘာဝမျိုးလည်းမဟုတ်ဘဲ
နူးညံ့သိမ်မွေ့လှပါ တယ်။ နိဗ္ဗာန်ထင်ရှားရှိပုံမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမည့်ပုဂ္ဂိုလ်

၃၃၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မပေါ်မီကပင် ကမ္ဘာကမ္ဘေဖြစ်၍နေသော အရှိမျိုးလည်း မဟုတ်၊ ပရိနိဗ္ဗန္တပုဂ္ဂိုလ် တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုစွဲ၍သာ ထိုခန္ဓာကိုယ် ကွယ်လွန်သွားသောအခါ ပေါ်လာသော တရားထူး ဝိသေသ ဖြစ်ပါတယ်...’

‘နိဗ္ဗာန်သည် ခန္ဓာ၌ပင် စပ်၍နေသော်လည်း ခန္ဓာနှင့် မချ အားဖြင့် မစပ်၊ ခန္ဓာငြိမ်းခြင်းနှင့်သာ မချစပ်ပါတယ်။ ခန္ဓာမငြိမ်း မပျောက်လျှင် နိဗ္ဗာန် မပေါ်မရောက်လာပါ။ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်သွား သော သူတို့သည် အလုံးစုံပြတ်တောက်သည့် အဖြစ်မျိုးသို့ ရောက်၍ သွားခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိတို့ရောက်ရာ နိဗ္ဗူတာ၌ပင် မအို၊ မသေ အမြဲ တည်စံနေကြပါတယ်’ လို့ ဖွင့်ဆိုရေးသားထားပါတယ်။

ရွှေကျင်ဆရာတော်ကြီးမှ ‘နိဗ္ဗာန်ကို လုံးဝ ပြတ်စဲမှုအဖြစ် ယူခဲ့သော် ယင်းသည် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ (ပြတ်စဲသည်ဟု ယူဆသည့် အယူမှား) အဖြစ်သို့ ရောက်သွားသည်’ လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆရာတော်အနေဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဟာ အမှန်တည်ရှိနေတယ်လို့ ယူဆသော ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုယူဆရခြင်းဟာလည်း ပရမတ္ထတရားများ ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာနဓါတ်၊ အသင်္ခတဓါတ်များ (Non-conditioned elements) ဟာ ထာဝရတည်ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆရာတော်ကြီးက-

‘နိဗ္ဗာန်၌ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော ရုပ်လွန် အရောင် အဆင်း တစ်မျိုးလည်း ရှိနေပါတယ်။ သို့သော် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ဟာ



ယင်းတောက်ပတဲ့သဘာဝလွန် အရောင်အဆင်းကို မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့်ဆိုရရင် လူသာမန်တို့ဟာ နတ်ဒေဝါတို့၌ ရှိသော ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါကို မမြင်နိုင်သလိုပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်း ရုပ် သဘာဝလွန်အရောင်အဆင်းဟာ လူ့လောက၌ရှိသော မြင်နိုင်ကောင်း၊ မမြင်နိုင်ကောင်းသော အလင်းရောင်များထက် များစွာသိမ်မွေ့ ပါတယ်’ လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆရာတော်ရဲ့အလိုအရ နိဗ္ဗာန်သည် လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းနှင့် မပတ်သက်ဘဲ လုံးဝပျော်ရွှင် ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့်သာ ပတ်သက်၍ သန္တိသုခ အမတ သဘာဝ (နိဗ္ဗာနဓာတု) အဖြစ် တည်ရှိပါတယ်။

‘လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး’ ရဲ့ အယူအဆမှာ-

‘နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်လေ၏ ဆိုတာနဲ့ ချုပ်ငြိမ်းတာအတူတူပင် ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အစဉ်ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တရားတို့၏ ငြိမ်းမှုပင်ဖြစ်ပါတယ်’လို့ ‘နိဗ္ဗာနဒီပနီ’ ကျမ်းမှာ ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ‘ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည် ယခုဘဝ၌ပင် ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားသောအခါ သဘာဝလွန် အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့သော ပြုပြင်မှုမဲ့တည်ရှိမှု (အသင်္ခတဓါတ်) အဖြစ် ကိုယ်ပိုင်နိဗ္ဗာန်များ ရှိပါတယ်’လို့လည်း ယူဆထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာတော်က ‘နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘာဝဟာ အလွန်နက်နဲပြီး အလွန် သိနိုင်ခဲပါတယ်’ လို့လည်း အလေးအနက်ဆိုပါတယ်။

၃၃၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

‘မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ဒုက္ခသဘာဝနဲ့ အသက်ကောင် ဝိညာဉ်ကောင်မရှိမှု (အနတ္တ) သဘာဝကို မသိ မမြင်ဘဲ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သန္တိသုခကို ရရန်ခက်ခဲပါတယ်’ လို့ ‘နိဗ္ဗာနဒီပနီ’ ကျမ်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

‘အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ’ ကလည်း ‘သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ’ ကျမ်းမှာ-

‘နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ ပရမတ်တို့မှ သီးခြား ဖြစ်သော ပရမတ္ထတရား ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ဖြစ်၍ ရုပ်၊ နာမ်၊ သင်္ခါရ တို့နဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်းမရှိလို့ ရုပ်ဝိသေသ၊ နာမ်ဝိသေသ မဖြစ်နိုင်ပါ။ နိဗ္ဗာန်သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကဲ့သို့ ခံစားတတ်သောတရားလည်းမဟုတ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံကဲ့သို့ ခံစားအပ်သောတရားလည်းမဟုတ်၍ နိဗ္ဗာန်၌ ဝေဒယိတသုခ မရှိသည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ဝေဒယိတ သုခထက် အဆများစွာသာလွန်သော သန္တိသုခ အေးမြငြိမ်းချမ်းခြင်း သဘောကား ဧကန်ရှိပါတယ်’လို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီး ဆရာတော်က-

‘နိဗ္ဗာန်သည် သန္တိသဘောအားဖြင့် တစ်မျိုးတည်းသာရှိ၏ ဆိုသော စကားအရ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဟူသမျှ၏ နိဗ္ဗာန်သည် အများဆိုင် ပစ္စည်းတစ်ခုကဲ့သို့ တစ်ပါးတည်းသာ ရှိသည်ဟု ထင်မှားမိတတ် သော်လည်း ထိုကဲ့သို့ ဆိုလိုရင်းမဟုတ်။ စိတ်မှန်လျှင် အာရုံကို သိခြင်းသဘောအားဖြင့် တစ်မျိုးတည်းသာရှိသကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်မှန်လျှင်



သန္တိသဘောအားဖြင့် တစ်မျိုးတည်းသာ ရှိပါတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။
 ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ရှိသကဲ့သို့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်
 တိုင်းမှာလည်း ကိုယ့်နိဗ္ဗာန်နဲ့ကိုယ် ရှိကြပါတယ်’ လို့ ရှင်းပြထားပါ
 တယ်။

နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ ‘ရာဟုလာသံကစ္စည်း’ ကလည်း-

‘နိဗ္ဗာန် ဆိုလိုရင်း အနက်သဘောကား ချုပ်ငြိမ်းခြင်းပင်
 ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီမီးတောက်ရင်း တောက်ရင်း ချုပ်ငြိမ်းသွားတာမျိုး
 ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီနှင့်မီးစာ လောင်ကျွမ်းသွားပြီးနောက် လောင်စာ
 အသစ် ထပ်မထည့်သောအခါ မီးတောက်ချုပ်ငြိမ်းသွားရသကဲ့သို့
 အာသဝများ ကုန်စင်သွားပြီးနောက် ဘဝအသစ်ဖြစ်ရခြင်းမှ ချုပ်ငြိမ်း
 သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုသော ပုဂ္ဂိုလ်
 သည် ကွယ်လွန်ပြီးနောက် (ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးနောက်) ဘယ်ပုံဖြစ်ပါ
 သနည်း ဆိုသော အမေးကို ဖြေဆိုရန် ငြင်းပယ်ခဲ့ပါတယ်။’

‘ပြည်မြို့ ဇောတိကာရုံဆရာတော်ကြီး’ ကလည်း-

‘ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဆိုသောနိဗ္ဗာန်သည် အကြောင်းတရားဖြစ်၍
 ပရိနိဗ္ဗာန်သည် အကျိုးတရား ဖြစ်ပါတယ်’ လို့ ယူဆခဲ့ပါတယ်။
 နိဗ္ဗာန်တွင် ဥပါဒ် (ဖြစ်)၊ ဌီ (တည်)၊ ဘင် (ပျက်) မရှိသောကြောင့်
 အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်တို့မှ ကင်းလွတ်သော ကာလဝိမုတ်
 (Beyond time and space) တရား ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို
 ယာဉ်အမျိုးမျိုးနှင့်သွား၍လည်း မရောက်နိုင်၊ ခြေကျင်သွား၍လည်း

၃၃၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မရောက်နိုင်ပါ။ အမှန်စင်စစ် နိဗ္ဗာန်သည် သွားအပ်သောတရား မဟုတ်သကဲ့သို့ ရောက်အပ်သောတရားလည်းမဟုတ်ပါ။ ‘နိဗ္ဗာန်သည် မျက်မှောက်ပြုအပ်သောတရား ဖြစ်၍ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်လာ အာရမ္မဏပစ္စည်း (Object Condition) အရ အာရုံပြုအပ်သော တရားသာဖြစ်ပါတယ်’ လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

‘ဆရာတော်ကြီးမှ ဆက်လက်ပြီး-

‘နိဗ္ဗာန်သည် အသင်္ခတဓာတ် ပရမတ်အစစ်ဖြစ်၍ ဘုရားပွင့် သည်ဖြစ်စေ၊ မပွင့်သည်ဖြစ်စေ အမြဲတည်ရှိသော တရား’လို့ တင်ပြ ထားပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ ‘ရှင်ဗုဒ္ဓဇောသ ရဲ့ ယူဆချက်မှာ-

‘နိဗ္ဗာန်သည် သန္တိလက္ခဏာ’လို့ ဆိုထားတဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ လက္ခဏာဟာ ငြိမ်းချမ်းခြင်းဖြစ်ပြီး ‘ယုန်ဦးချိုကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်ဟာ မရှိသည့်အရာလည်း မဟုတ်’လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ‘နိဗ္ဗာန်ဟာ အရှိတရားဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်သာမရှိပါက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်တာဟာ အချည်းနှီးအလဟဿ ဖြစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သို့ဖြစ်၍ အရိယာမဂ် အကျိုးရှိရန်အတွက် နိဗ္ဗာန်သည် အရှိတရား ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါတယ်’လို့ တင်ပြထားပါတယ်။

‘မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား’၏ နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ ယူဆ ထားတာကတော့ တခြားပါဠိပညာရှင်များ၏ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူမှုနဲ့ ခြားနားမှုရှိပါတယ်-



‘သဗ္ဗတောပဘံ (အလုံးစုံတောက်ပ၏)’ ဆိုတဲ့ ဝါကျမှာ ဆရာတော်ကြီးက ‘နိဗ္ဗာန်၌ သာလွန်ထူးခြားသော အလင်းရောင်မရှိ’ လို့ပဲ ယူဆပါတယ်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးက နိဗ္ဗာန်သည် မြင်သာထင်ရှားသည့် အရာအနေဖြင့် တည်ရှိမှုကို လက်မခံပါ။ ‘နိဗ္ဗာန်ဟူသည် ဗိမာန် သို့မဟုတ် နန်းတော် သို့မဟုတ် မြို့တော်တစ်ခုလည်းမဟုတ်၊ နိဗ္ဗာန်သည် မြင်သာထင်ရှားတဲ့အရာမျိုးလည်းမဟုတ်သလို အရောင် အဆင်း ထွက်နေခြင်းလည်းမရှိ၊ အမှန်စင်စစ် နိဗ္ဗာန်တွင် ကိလေသာ လွှမ်းမိုးမှုများမှ ကင်းလွတ်ပြီး အတိတ်ကံတို့အကျိုးမပေးဘဲ ဘဝသစ် တည်ဆောက်မှုကို လုံးဝ မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အရာသာ ဖြစ်ပါတယ်’ လို့ ဆရာတော်ကြီးက အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

မဟာစည် ဆရာတော်ကြီးမှ နိဗ္ဗာန်၌ အရောင်အလင်း မရှိသော်လည်း သန္တိသုခ ပရမတ္ထ သစ္စာတရား ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အထက်ပါ ဆရာတော်ကြီးများ၏ အယူအဆများမှ နိဗ္ဗာန် ဆိုသည်မှာ သဘာဝထက် လွန်ကဲ ထူးမြတ်သော သို့မဟုတ် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်လို့ခေါ်သော အရာတစ်မျိုးနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော သဘောတရား ဖြစ်ပါတယ် လို့ ခြုံငုံယူဆလိုရပါတယ်။ အလားတူ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လုံးဝပြတ်စဲချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းမဟုတ်ဘဲ အမှန်တကယ် တည်ရှိတယ်လို့လည်း အခိုင်အမာ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်အယူအဆမှာ ဒဿနသဘောအားဖြင့် ရှင်းပြရန် ခက်ခဲလှသော်လည်း လက်တွေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စူးစူးစိုက်စိုက်အားထုတ်ပါက ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ နားလည် သဘောပေါက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထေရဝါဒရှုထောင့်အရ ကျမ်းဂန်စာပေများကို လေ့လာရုံမျှဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှသာ နိဗ္ဗာန်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဂုဏ်ရည်

နိဗ္ဗာန်ဂုဏ်ရည်လေးချက်ကို ရတနသုတ်ပါဠိတော်မှာ ခယံ၊ ဝိရာဂံ၊ အမတံ၊ ပဏီတံ လို့ ဟောထားပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်မှာ ကိလေသာ ကုန်ခန်းခြင်း ‘ခယ’ ဂုဏ်၊ ရာဂကင်းခြင်း ‘ဝိရာဂ’ ဂုဏ်၊ သေခြင်းကင်းမှု ‘အမတ’ ဂုဏ်နှင့် မြင့်မြတ်ခြင်း ‘ပဏီတ’ ဂုဏ်စသော ဂုဏ်ရည်လေးချက် ရှိပါတယ်။

ခန္ဓာနှင့် နိဗ္ဗာန်

ခန္ဓာနှင့်နိဗ္ဗာန်တို့ဟာ သဘောသဘာဝအားဖြင့် အကြီးအကျယ် ခြားနားပေမယ့် တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါးကတော့ ဝေးကွာခြင်းမရှိဘဲ ဆက်စပ်လို့ နေပါတယ်။

အဘိဓမ္မာဒေသနာ ကထာဝတ္ထု၌ ‘ခန္ဓာက တခြားလော၊ နိဗ္ဗာန်က တခြားလော’ ဆိုသည့် အမေးပုစ္ဆာကို ဤသို့ တခြားဟူ၍ မဆိုလင့်ရာလို့ ဖြေဆိုထားပါတယ်။



ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဋီကာမှာလည်း ‘နိဗ္ဗာန်သည် ခန္ဓာနှင့်ဆက်စပ်မှု
ရှိသည်သာလျှင်တည်း’ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်လာ
ရောဟိတဿသုတ်၌ ဘုရားရှင်က ရောဟိတဿ နတ်သားအား-
‘ဒါယကာနတ်သား၊ ဤတစ်လံမျှလောက်ဖြစ်သော ခန္ဓာ၌ပင်လျှင်
ဒုက္ခကိုလည်းကောင်း၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခ
ချုပ်ငြိမ်းရာကို လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကို
လည်းကောင်း၊ ငါဘုရားဟောတော်မူ၏ ဟူ၍ အသီးသီးပြဆိုထား
ပါတယ်။ အထက်ပါ ဒေသနာတော်အများအရ နိဗ္ဗာန်သည် ခန္ဓာနှင့်
ဝေးကွာခြင်းမရှိဘဲ ဆက်စပ်မှုရှိနေပါတယ်။

တစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာ၌ပင်လျှင် နိဗ္ဗာန်အပါအဝင်
သစ္စာလေးပါးတရားကို ပညတ်ခြင်းစသော အကြောင်းများကြောင့်
နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ခန္ဓာအတွင်း၌သာလျှင် အကျုံးဝင်သော (ဝါ) ရှိသော
တရားဟူ၍ ထင်မှတ်ဖွယ်ရာရှိနေပါတယ်။ သို့သော် မူချဖြစ်သော
သဘောသဘာဝအရမှာမူ နိဗ္ဗာန်မည်သောတရားသည် ခန္ဓာ၏
မှတ်ကြောင်းအခြင်းအရာများဖြစ်သည့် ပစ္စုပ္ပန်၊ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊
အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ၊ ဩဠာရိက၊ သုခုမ၊ ဟိန၊ ပဏီတ၊ ဒူရ၊ သန္တိက
ဟူသော ၁၁ပါး တရားအပြားတို့ မရှိခြင်းကြောင့် ခန္ဓာမဟုတ်၊
ခန္ဓာမှလွတ်ရာ ခန္ဓဝိမုတ် (ဗဟိဒ္ဓ) တရားသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သို့ဆိုပါသော် ‘ခန္ဓာနှင့် နိဗ္ဗာန်’ သည် ဝေးကွာခြင်း မရှိဘဲ
အဘယ်သို့သဘောအားဖြင့် ဆက်စပ်မှုရှိနေပါသနည်း’ ဟူသော

မေးခွန်းကို စာရှုသူက မေးဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်။ ထိုအမေးအတွက် အကောင်းဆုံးသော အဖြေမှာ 'ဒင်္ဂါးပြားတစ်ပြား၏ ခေါင်းနှင့် ပန်း ဥပမာ' သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒင်္ဂါးပြားတစ်ပြားရှိ ခေါင်းနှင့်ပန်းသည် ဒင်္ဂါးပြား၏ မျက်နှာတစ်ဖက်ကပ်ချက်စီတွင် စွဲတည်နေကြခြင်းကြောင့် သဘောသဘာဝအရမှာမူ ဆန့်ကျင်ဘက်သာဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒင်္ဂါးပြားတွင် ဒင်္ဂါးပြား၏ခေါင်းဘက်ကို ကြည့်ရှုသုံးသပ်နေသူသည် ထိုကြည့်ရှုသုံးသပ်မှု၌ မငြီးငွေ့သမျှ ပန်းဘက်သို့ လှန်ပစ်မှု မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထိုသို့ မဖြစ်သမျှ ဒင်္ဂါးပြား၏ပန်းသည် ခေါင်းနေရာတွင် အစားထိုးဝင်မလာပါ။ ဒင်္ဂါးပြား၏ ခေါင်းဘက်သို့ ကြည့်ရှုသုံးသပ်မှု ငြီးငွေ့လာပါမှ ပန်းဘက်သို့ လှန်ပစ်မှုနှင့်တကွ ဒင်္ဂါးပြား၏ပန်းသည် ခေါင်းနေရာတွင် အစားထိုးဝင်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာနှင့် နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာလည်း ထိုဒင်္ဂါးပြား၏ ခေါင်းနှင့် ပန်း ဥပမာသဘောသာဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုလိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန်အလို့ငှာ နိဗ္ဗာန်နှင့် သဘောသဘာဝ အရာအားဖြင့်ဆန့်ကျင်နေသော ခန္ဓာ၏အဖြစ်အပျက်တို့ကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အခါခါအထပ်ထပ် ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရပါတယ်။ ထိုသို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ အပြစ်ကိုမြင်ကာ ငြီးငွေ့ခြင်း ပြင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်လာမှလည်း ခန္ဓာမှ လွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့



မျက်မှောက်ပြုခြင်း သစ္စိကိရိယာကိစ္စ (Realization of Nibbana)
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ထို့အတွက် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရာတွင် ခန္ဓာ၌ ဝိပဿနာ
ဉာဏ် တင်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် မျက်မှောက်ပြုခြင်းကိစ္စပြီးစေ၊ ဖြစ်စေ
နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာတရားစု၌ သိမြင်နေသော ဝိပဿနာဇောစိတ်အစဉ်
ပြီးစီးသွားသည်နှင့် တစ်ဆက်တည်းပင် နိဗ္ဗာန်တရား၌ ထိုးထွင်း
သိမြင်သော ဂေါတြဘူနှင့်မဂ်ဖိုလ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထို့အတွက်
ကြားခံပေါင်းကူးသဖွယ် ကျေးဇူးပြုသော ခန္ဓာကိုပင်လျှင် ဝိသေသ
ပြုကာ ‘ခန္ဓာနှင့် နိဗ္ဗာန်သည် တခြားစီမဟုတ်ဘဲ ဆက်စပ်မှုရှိသည်ဟု
လည်းကောင်း၊ ဤ တစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာ၌ပင်လျှင် ဒုက္ခကို
လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာကို
လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကို မြတ်ဗုဒ္ဓမှ
ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်’။

မြို့မိ ဆရာတော်ကြီးက - ‘အတ္တ၊ ခန္ဓာ၊ နိဗ္ဗာန်တို့သည်
အချင်းချင်းသဘောအားဖြင့် မတူကြသော်လည်း ဘယ်အခါမှ ခွဲခွါ
ခြင်း မရှိ၊ အတူတကွ တွဲလျက်သာနေကြပါတယ်’ လို့ ဆိုပါတယ်။
အတ္တရှိရာမှာ ခန္ဓာရှိသလို ခန္ဓာရှိရာမှာ နိဗ္ဗာန်ရှိ၏။ အတ္တကို ထုချေ
ဖောက်ခွဲကြည့်လျှင် ခန္ဓာကိုမြင်၏။ ခန္ဓာကို ထုချေဖောက်ခွဲလျှင်
ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်၏။ ဖြစ်ပျက်ကို ထုချေဖောက်ခွဲကြည့်လျှင် နိဗ္ဗာန်ကို
မြင်၏။ အတ္တသဘောမှာ အခဲအလုံး စသည်ထင်နေ၍ ဖြစ်ပျက်-

၃၄၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဖြစ်ပျက်မနေ၊ ခန္ဓာသဘောမှာ ဖြစ်ပျက်-ဖြစ်ပျက် ဖြစ်နေသဖြင့် အခဲအလုံး စသည်ဖြင့်မနေ၊ နိဗ္ဗာန်သဘောမှာ ဖြစ်ပျက်-ဖြစ်ပျက် လည်း မနေ၊ အခဲအလုံးစသည်ဖြင့်လည်း မနေ'ဟု မိန့်ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အဝေးမှာရှိနေတာမဟုတ်ဘဲ 'နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အခြေခံဟာ ဘဝထဲမှာသာ ရှိပါတယ်'။ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်တွေရဲ့ဖြစ်ပျက်ကို ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်သွားရင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (The key to Nivana is within oneself, not in ritual.)

ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရကလည်း 'နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်' (ရုပ်နာမ်ဖြစ်ခြင်းကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ဉာဏ်)၊ 'ယထာဘူတ ဉာဏ်' (တကယ်ရှိတာ ရုပ်၊ နာမ်ပဲလို့ အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိတဲ့ ဉာဏ်) နဲ့ 'ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်' (ရုပ်နာမ်ဓမ္မမှာ တည်ရှိဆိုက်ရောက်ပြီး သိတဲ့ဉာဏ်) ရရှိရေးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

'သူ'၊ 'ငါ'၊ 'ယောက်ျား'၊ 'မိန်းမ'ဆိုတာ ပညတ်တွေပဲ၊ တကယ်ရှိတာက ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲလို့ ပညတ် (Concept) နဲ့ ပရမတ် (Reality) ကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်းသိသွားရင် အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တက် လို့ နိဗ္ဗာန်သို့ဆိုက်ရောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ခန္ဓာဟာ နတ်ခန္ဓာ၊ ဗြဟ္မာခန္ဓာများကဲ့သို့ ကမ္မဇရုပ်မများဘဲ ဥတုဇရုပ်သာများပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ၃၂ ကောဠာသ အစုံအလင်



ရှိကာ မတင့်တယ်၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ရာဖြစ်မှု(အသုဘ) လက္ခဏာများနှင့် ဥဗ္ဗိ ဖြာသော ရောဂါဝေဒနာများ စုဝေးစုစည်းရာအပုပ်ကောင် ရုပ်ဆောင်သည့် ခန္ဓာသာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့အတွက် ဒီလူ့ခန္ဓာ၊ နတ်ခန္ဓာ၊ ဗြဟ္မာခန္ဓာများထက် အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာ၊ အသုဘလက္ခဏာများ ထင်ရှားသည့် အကောင်းဆုံး ဝိပဿနာအရှုခံတရားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကြုံခဲ့လှသော သာသနာ၊ ရခဲ့လှသော လူ့ဘဝမှာ-

‘ ယုံကြည်ကျန်းမာ၊ စိတ်ဖြောင့်စွာနှင့်၊

လွန်စွာအားထုတ်၊ နာမ်နှင့် ရုပ်ကို၊

ဖြစ်ချုပ်ညာဏ်မြင်၊ ဤငါးအင်၊

မှန်ပင် မဂ်ရကြောင်း ’

လင်္ကာလေးနှင့်အညီ ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်မှာ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားအားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာရရှိထားတဲ့ အပြစ်တွေကို မိမိတို့ညာဏ်တွင် ပြက်ပြက်ထင်ထင် သိမြင်လာသည်နှင့်အမျှ နိဗ္ဗာန်နှင့် အမြန်ဆုံး နီးစပ်သောနေရာသို့ ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန် အမျိုးအစားများ

ထေရဝါဒ အစဉ်အလာအရ နိဗ္ဗာန်ဟာ သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်နဲ့ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ဆိုပြီး နှစ်မျိုး ခွဲခြားထားပါတယ်။

မျက်မှောက်ဘဝမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိသော ကိလေသာများ ချုပ်ငြိမ်းသွား၍ နိဗ္ဗာန်ကို လက်ရှိ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာမှာ ရရှိသွားခြင်းသည် သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် '*Psychological libera-tion from defilement*' ဖြစ်ပါတယ်။ သဥပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိရေးအတွက် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်နှင့် ရဟန္တာ ဆိုသော အဆင့်လေးဆင့် ရှိပါတယ်။ သို့ဖြစ်၍ သဥပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်သည် မျက်မှောက်ဘဝ ခန္ဓာငါးပါးနှင့် ဆက်စပ်လျက် ရှိပါတယ်။ အဘိဓမ္မာအရ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှု သည် စိတ်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းမှု အခြေအနေနှင့် ဆက်နွှယ် နေပါတယ်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ ယခုဘဝမှာပင် နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်ပြီးနောက် ရာဂ၊ တဏှာ၊ အဝိဇ္ဇာ စသော ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်၍ စိတ်ပိုင်းဘဝ ဆင်းရဲဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းပြီး ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိသွားခြင်းသည်ပင် သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် ဖြစ်ပါသည်။

အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် '*Biological liberation after cessation of aggregates*' ဆိုတာကတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော နိဗ္ဗာန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ဆိုသော နာမ်ရပ်ဖြစ်စဉ် လုံးဝရပ်စဲသွားသော တစ်ချိန် တည်းမှာပင် ကမ္မစွမ်းအင်ဟာ ဆုံးခန်းတိုင်သွားပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ရုပ်နာမ်အစဉ် ဆိုတဲ့ ဘဝသံသရာစက်ဝန်းဟာ ပြတ်စဲသွားပါတယ်။ နာမ်ရပ်ဖြစ်စဉ် သဘာဝမတည်ရှိတော့ပေမယ့် သေခြင်းမဲ့သဘာဝနှင့်



သန္တိသုခ တည်ရှိတဲ့အတွက် ယင်းအခြေအနေကို မမွေးဖွားခြင်း (အပ္ပဋိသန္တိ)၊ ဖြစ်ပေါ်မလာခြင်း (အနုပ္ပတ္တိ)၊ မဖြစ်ခြင်း (အဇာတ) နှင့် ပြုပြင်မဲ့ (အသင်္ခတ) ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ထေရဝါဒရှုထောင့်မှ စိတ်ပိုင်းဘဝလွတ်မြောက်မှုကို ဝိမုတ္တိဟု ခေါ်ဆို၍ ယင်းအရသာကို ဝိမုတ္တိရသာ 'The Taste of Exemption' လို့ ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ယင်းလွတ်မြောက်မှုဆိုသည်မှာ ဘဝသစ် မွေးဖွားခြင်း၊ အိုမင်းခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ သေခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်းနှင့် အလုံးစုံသော ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း စသော ဒုက္ခအစုအဝေးကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့် အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာမှ လွတ်မြောက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သဥပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို နိဗ္ဗာန် ဟုခေါ်ဆို၍ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို ပရိနိဗ္ဗာန် လို့ ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကို ဆီးမီးငြိမ်းသွားခြင်းနှင့် ဥပမာပေးကြပါတယ်။ ရတနသုတ်မှာလည်း-

‘အဟောင်းဖြစ်သော (ကံ)သည် ချုပ်ငြိမ်းသွား၍ အသစ်တဖန် မဖြစ်တော့ပါ။ ထို့အတွက် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း မျိုးစေ့တို့သည်လည်း အားလုံးပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွား၍ မည်သည့်အာသာဆန္ဒမျှ မကျန် ရှိတော့ပါ။’

အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်သည် ထုတ်ဖော်ပြောပြရန် မဖြစ်နိုင် သော အခြေအနေဖြစ်၍ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာကဲ့သို့ နက်ရှိုင်းလှပါတယ်။

၃၄၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ယင်းသဘောကို ဘိက္ခုနီဓမ္မာသည် ကောသလဘုရင်အား ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

အရှင်အာနန္ဒာမှလည်း တစ်ခါက ယမက ရဟန်း၏ ဗုဒ္ဓသည် ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးနောက် မရှိတော့ဆိုသော အယူမှားကို ဖယ်ရှားခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်ကလည်း အလဂဒူပမသုတ်တွင် ယင်းအချက်များမှာ ထုတ်ဖော်ပြောပြ၍ မဖြစ်သည့်အချက်များ ဖြစ်ကြောင်း၊ မသိအပ်သည့်အရာများ ဖြစ်ကြောင်း မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဘာသာစကား 'Language' ဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြောပြ၍ မရနိုင်သည့် နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောကို ပိဋကတ်ထဲ၌ အကြိမ်များစွာတွေ့ရှိရပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်နှင့် ဒိဋ္ဌိနှစ်မျိုး

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများစုဟာ နိဗ္ဗာန်နှင့် ပတ်သက်လာလျှင် သဿတနှင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိအယူဖြစ်တတ်လို့ ဒီနေရာမှာရှင်းလင်းဖော်ပြပေးလိုပါတယ်။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ ဝစ္ဆသုတ်မှာ ဝစ္ဆ အမည်ရှိသူက ဗုဒ္ဓအား နိဗ္ဗာန်နှင့်ပတ်သက်လို့ မေးထားတာရှိပါတယ်...

- (၁) 'မြတ်စွာဘုရား၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် သေပြီးသည့်နောက် အဘယ်၌ ဖြစ်ပါသနည်း ...' လို့ မေးတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓက ထာဝရတည်မြဲတယ်ဆိုတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် ငြိသောကြောင့် ဖြေဖို့မသင့်လျော်ဟု တားမြစ်ပယ်တော်မူ၏။ သဿတဒိဋ္ဌိ 'Eternity view'



နှင့် ငြိရတဲ့အကြောင်းကတော့ ရဟန္တာ၏ ရုပ်နာမ်သည်
မပျက်မစီးဘဲ သို့မဟုတ် ရုပ်သာပျက်စီးပြီး နာမ်က မပျက်စီး
အတ္တကောင် ဝိညာဏ်ကောင် ဇီဝကောင် အနေဖြင့်ပဲ နိဗ္ဗာန်သို့
ရောက်သွားသလို မေးသောကြောင့် ငြိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ‘ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် သေပြီးသည့်နောက် အဘယ်သို့မျှ မဖြစ်၊
မရောက်တော့ပြီလော ...’ လို့ မေးတဲ့အခါမှာလည်း လုံးဝ
ပြတ်စဲသွားတယ်ဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ‘Annihilation view’ နှင့်
ငြိသောကြောင့် ဖြေဖို့မသင့်လျော်ဟု တားမြစ်ပယ်တော် မူပါ
တယ်။ အကြောင်းမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် သေသည်နှင့် ရုပ်နာမ်
ချုပ်ပြတ်သွားပြီးပါမူ (အတ္တကောင်၊ ဝိညာဏ်ကောင်၊
ဇီဝကောင်)က နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားခြင်းသဘောမရှိဟု
ယူဆသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် သေဆုံးသွားခြင်း၊ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းကို
‘ပရိနိဗ္ဗာန’ လို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။ သေဆုံးခြင်းကို ဖြတ်လိုက်ခြင်း
သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းကို ရပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသို့
ရုပ်နာမ်ချုပ်ပြီးသည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကမ္မဇရုပ် အကြွင်းအကျန် မရှိသော
‘အနုပါဒိသေသ’ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

‘ဂစ္ဆိရာဂစ္ဆိရမဟာနိဗ္ဗတာ ဒီပနီကျမ်း’ မှာ ပထမရွှေကျင်
ဆရာတော်ကြီးပေးသော ဥပမာတွင်လည်း...

၃၄၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

နေအရှိန်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပူလောင်နေသူသည် အေးမြကြည်လင်သော မြစ်ရေအတွင်း သက်ဆင်းလိုက်လျှင် အပူငြိမ်းခြင်း၊ အေးမြသော အရသာကို ခံစားခြင်း နှစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ထိုအတူ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်စုတေခြင်း၊ ရုပ်နာမ်ချုပ်သွားခြင်းသည် ခန္ဓာဒုက္ခအပူငြိမ်းခြင်းနှင့်တူ၏။ နိဗ္ဗာန်၏အရသာကို သန္တိသုခအဖြစ်ဖြင့် ခံစားခြင်းသည် အေးမြခြင်းကို ခံစားရခြင်းနှင့်တူ၏ လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

သဠာယတနသံယုတ်ပါဠိတော်မှာ-

ကာယဿ ဘောဒါ ဓမ္မဋ္ဌော သင်္ချိ နောပေတိ ဝေဒဂူ။

‘ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ခန္ဓာပျက်စီးသွားသည်မှနောက်၌ နိဗ္ဗာန်၌ တည်သည်ဖြစ်၍ သတ္တဝါဟူသော ရေတွက်ခြင်းသို့ မရောက် (သင်္ချိနောပေတိ)’ လို့ ဟောထားပါတယ်။

အကယ်၍ ယခုခေတ် လူအများစု ထင်နေသကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်သည် ဘာမျှမရှိသော အရာဟုဆိုလျှင် သင်္ချိ နောပေတိ-သတ္တဝါဟူသော ရေတွက်ခြင်းသို့မရောက်ဟု ဟောခဲ့မည်မဟုတ်။ ထိုကဲ့သို့ နုဿတိ-ပျောက်ပျက်၏။ နတ္ထိ-မရှိစသည်ဖြင့် ဟောကြားခဲ့မည်ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ နုဿတိ၊ နတ္ထိစသည်ဖြင့် မဟောကြားသည်ကို ထောက်သောအားဖြင့် ‘နိဗ္ဗာန်သည် ဘာမျှရှိသောအရာမဟုတ်၊ သန္တိသုခ-ငြိမ်းအေးသော ချမ်းသာအနေဖြင့် တကယ်ရှိကြောင်း’ စာဖတ်သူများ မှတ်သားထား



နိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အတ္တကောင်၊ ဇီဝကောင်၊ ဝိညာဏ်ကောင် အနေဖြင့် လုံးဝမရှိပါ။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ တကယ်ရှိပါတယ်

အနှစ်ချုပ်အနေဖြင့် တင်ပြလိုသည်မှာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာမျှ မရှိသော အဘာဝပညတ်၊ နတ္ထိဘောပညတ်မျိုးမဟုတ်ဘဲ တကယ့် အရှိတရား ပရမတ်မျိုးသာဖြစ်ပါတယ်။ လောကမှာ တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ်တရား လေးမျိုးကတော့ ...

စိတ် = အာရုံကို သိတတ်သော အသိတရား။

စေတသိက် = စိတ်ကိုမှီ၍ ဖြစ်တတ်သော သဘောတရား။

ရှုပုံ = ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘောတရား။

နိဗ္ဗာန် = အိုနာသေကင်း၍ ငြိမ်းအေးသော သဘောတရား တို့ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဟူသော ရှေ့ပရမတ္ထတရားသုံးပါး ထင်ရှားရှိသကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်သည်လည်း ထင်ရှားရှိသော သဘောတရား ဖြစ်ပါတယ်။ ထေရာပါဒါန်ပါဠိတော် မြန်မာပြန် ပထမတွဲ စာမျက်နှာ တစ်မှ ကိုးမှာ ဘုရားအလောင်းတော် တိလောကစကြမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူစဉ်အခါက မြေပြင်မှကောင်းကင်ရောက်သည်အထိ ကြီးမား မြင့်ထည်သော ကျောင်းတော်ကြီးကို တန်ခိုးဖြင့် ဆောက်လုပ်တော် မူခဲ့တယ်ဆိုတာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အဲဒီ ကျောင်းတော်ကြီးထဲမှာ ခုတင်၊ မွေ့ရာ၊ ခေါင်းအုံး၊
 လိုက်ကာ အစုံအလင်ပါတဲ့ အခန်းများကို ဘုရားရှင်များ၊ ပစ္စေက
 ဗုဒ္ဓါများ ၊ ရဟန္တာများ စံနေရန် အခန်းများ ဟု သုံးမျိုးသုံးစားခွဲ၍
 အခန်းပေါင်း မရေတွက်နိုင်အောင် ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ မင်းကြီးမှ
 အားလုံးပြီးစီးသွားတဲ့အခါ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာများ အားလုံး
 တို့ ဤကျောင်းတော်ကြီးပေါ်သို့ ခေတ္တခဏ ကြွရောက်သီတင်းသုံးရန်
 အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ပင့်ဆောင်တော်မူပါတယ်။

ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာများသည် လူ့ဘဝက ပုံသဏ္ဌာန်
 များအတိုင်း ဖန်ဆင်းပြီး တိလောကစကြမင်းကြီး၏ ကုသိုလ်တော်
 ကျောင်းကြီးပေါ်သို့ ကြွရောက်သီတင်းသုံး အပူဇော်ခံတော်မူကြ
 ကြောင်း ထေရာပါဒါနိပါဠိတော်မှာ တွေ့ရှိရတဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ
 ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှားရှိကြောင်း စာဖတ်သူများ မှတ်သား
 ထားလို့ရပါတယ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း နိဗ္ဗာန်၏ ဘာဝ၊ အဘာဝ
 နှင့်ပတ်သက်၍ သင်္ခတတရားတို့၏ဖြစ်မှုရှိမှုကား ဘာဝ(Existence)
 တည်း၊ မဖြစ်မှုမရှိမှုကား အဘာဝ(Nothingness) တည်း။ ၁၅၀၀-
 ကိလေသာတရားတို့၏ ဖြစ်မှု ရှိမှုဆိုသော ဘာဝပက္ခသည် အကျိုးမဲ့၊
 အကျိုးယုတ်တဲ့ ဒုက္ခနယ်ကြီးသာ ဖြစ်၍ မဖြစ်မှုမရှိမှုဆိုသော အဘာဝ
 ပက္ခသည်သာ ကျက်သရေမင်္ဂလာ ကြီးကျယ်သော သုခနယ်ကြီး
 ဖြစ်၏။



အဘာဝပင်ဆိုသော်လည်း ကိလေသာခန္ဓာတို့၏ မရှိမှုကိုရည်၍
 အဘာဝလို့ ဆိုရသော်လည်း အသင်္ခတ ပရမတ္ထ အနေအားဖြင့်မူကား
 ထင်ရှားစကန် ရှိရိုးမှန်သော ဘာဝပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍
 ထိုဘာဝ မရှိခဲ့ပါက လောကသုံးပါးမှာ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ အရိယာ
 ဟူ၍ ရှိတော့မည်မဟုတ်ပါဟု နိဗ္ဗာန်ဒီပနီကျမ်းမှာ ရေးသားဖော်ပြ
 ထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နိဗ္ဗာန် မှာ ဘာမှမရှိဘူးဆိုတာထက် မည်သည့်
 ဒုက္ခမှ မရှိ၊ လောကဓံ မရှိ၊ ရုပ်နာမ် မရှိ၊ ကိလေသာ မရှိ၊ အို နာ
 သေ မရှိဘဲ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုအတိနဲ့ လွတ်မြောက်မှု ရှိပါတယ်။

အမြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်

ကျွန်တော့်အနေနှင့် အလွန်သိမ်မွေ့နက်နဲလှသော နိဗ္ဗာန်ရဲ့
 သဘောသဘာဝကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှင်းလင်းတင်ပြထားပေမယ့်
 ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုမှ သိရှိနိုင်တဲ့ သဘောတရားဖြစ်လို့
 လောကီနယ်ထဲမှာ ကျင်လည်နေတဲ့သူတွေ အတွက် သိရှိနားလည်ဖို့က
 ခက်ခဲမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်လက်တင်ပြချင်တာက နိဗ္ဗာန်ကို ရေးသားတဲ့ စာအုပ်
 အများစုမှာ သဥပဒီသေသနှင့် အနုပါဒီသေသ နိဗ္ဗာန် ဒါမှမဟုတ်
 နိဗ္ဗာန်ဓာတ် ဒါမှမဟုတ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း (Realization
 or attainment of Nibbana) ကိုသာ အရေးများတာကို

၃၅၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ကယ့်အစစ်အမှန် အမြဲ တည်ရှိနေသော ပရမတ္တနိဗ္ဗာန် ကို ရှင်းလင်းထားတာက နည်းနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လည်း ဖတ်ရှုကြားနာရသော အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက နိဗ္ဗာန်ဟာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မချုပ်ငြိမ်းတယ်ဆိုတဲ့အတွက် ဘာမျှမရှိသလို ထင်မှတ်သွားပြီး ‘နိဗ္ဗာန်ကို ရက်တိုတိုနှင့် ရောက်ရပါလို့၏’ လို့ ဆုတောင်းကြပေမယ့် လိုချင်ဆန္ဒ ထက်သန်ခြင်း မရှိတာကို တွေ့နေရပါတယ်။

ဒါကလည်း မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းသား ကျောင်းသူများဟာ ဂန္ထဝင်စာပေများဖြစ်တဲ့ *Leo Tolstoy and War and peace*, *Charles Dickens and The great Expectation*, *Emily Bronte and Wuthering Heights*, *Jane Austen and Pride and Prejudice*, *Margaret Mitchell and Gone with the wind*, *Helmingway and The Old man and the Sea* စတဲ့ ဝတ္ထုများကို ကောင်းမှန်းလည်း မသိ၊ အရသာလည်း မခံတတ်သေးလို့ ဖတ်လိုသောဆန္ဒလည်း ပြင်းပြမှုမရှိသေးပါဘူး။ တက္ကသိုလ်အဆင့်ရောက်မှသာ အဆိုပါ ဝတ္ထုများကိုဖတ်၍ အရသာခံတတ်သွားသလို အတွေ့အကြုံနှင့် အသက်အရွယ်ရလာပြီး တရားရှုမှတ်မှ ဓမ္မရဲ့ အနှစ်သာရ၊ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သဘောသဘာဝကို တဖြည်းဖြည်း သိသွားကြမှာပါ။



ပရမတ္ထနိဗ္ဗာန် (Ultimate reality) ဟာ တစ်ကယ့် အစစ်အမှန်အမြဲတည်ရှိသော အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ကာလ သုံးပါးမှလွတ်သော ကာလဝိမုတ် ပရမတ္ထတရားစင်စစ်ဖြစ်ပါ တယ်။ ရှိတယ်ဆိုရာမှာလည်း နိဗ္ဗာန်ရှိခြင်းထက် အခြား မည်သည့်အရာမျှ မရှိပါဘူး။

အဘိဓမ္မာမှာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ပရမတ္ထ တရားလေးပါး ရှိသည်ဆိုခြင်းမှာ နှိုင်းရသသော (Relativity theory) အရသာ ရှိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဝနာ တရားရှုမှတ် အားထုတ်ရင်း မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်သောအဆင့်တွင် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့မရှိတော့ဘဲ ပရမတ္ထနိဗ္ဗာန်သာ ရှိပါတော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားရုန်းကန်နေရသော သင်္ခါရ လောကထဲမှ လူ့ဘဝဟာ သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ်ကို ကြည့်နေရတာနဲ့ တူပါတယ်။ မွေးဖွားသည်မှ အစပြု၍ ပိတ်ကားထက်မှာ လှုပ်ရှားနေသော ရုပ်လေးများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထင်လာပါတယ်။ အကြောင်းအကျိုး တိုက်ဆိုင်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့အတွက် ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ဟာ တစ်ဆက်တည်း လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်ပုံလွှာများ ဖြစ်နေပါတယ်။

အစရှိရင် အဆုံးဆိုတာရှိစမြဲမို့ ရုပ်ရှင်ပြီးသွားတဲ့အခါ ဇာတ်ကောင်များအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ပိတ်ကား အဖြူသာ

၃၅၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ကျန်ခဲ့ပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝပေါင်းများစွာမှ မရေတွက်နိုင်သော တွေ့ကြုံဆုံကွဲ၊ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ဖြစ်ရပ်များဟာ ကိလေသာတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိဘဲ အပြီးတိုင် ရပ်စဲသွားတဲ့အခါကျန်ရစ်ခဲ့သော ပိတ်ကားအဖြူကြီးဟာ ပရမတ္ထနိဗ္ဗာန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတာ

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျေးဇူးရှင်မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောထားတာ အလွန်ရှင်းလင်းတဲ့အတွက် ထပ်ဆင့်ဖော်ပြပေးလိုပါတယ်။

တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်နေရင်းပင် ‘ဖြစ်ပြီးပျက်သွားလို့ မမြဲဘူး’ လို့ သိတဲ့ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် အစစ်ဖြစ်ရင် ဒုက္ခဆင်းရဲကို သေချာစွာသိသွားကြတယ်။

အနိစ္စဉာဏ် အစစ်မဟုတ်ပဲ အတုဆိုရင်တော့ အနတ္တကို မသိမြင်နိုင်ပါဘူး။ ပမာပြောရရင် အိုးကွဲခြင်းကို အကြောင်း ပြုပြီး အနိစ္စပဲ မမြဲဘူးလို့ သိတာမျိုးနဲ့တူပါတယ်။ ဒီလို သိတဲ့ အနိစ္စဆိုတာ ပညတ်ပဲဖြစ်တယ်။ အလားတူ ဆူးစူးလို့ နာတာကို အကြောင်းပြုပြီး ဒုက္ခ ဆင်းရဲလို့ သိတာမျိုးဟာ ဒုက္ခအတုလို့သာ သိတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအနိစ္စနဲ့ ဒုက္ခအတုကို သိရုံမျှဖြင့် အနတ္တအစစ်ကို မသိမြင်နိုင်ပါဘူး။



ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာကို တွေ့ရလို့ မမြဲဘူးလို့ သိတာကတော့ ပရမတ်အနိစ္စဖြစ်တယ်။ အဲဒီပရမတ် အနိစ္စကိုသိရင် ဖြစ်ပျက်မှုက မပြတ်နှိပ်စက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ပရမတ်ဒုက္ခကိုလည်း သိသွားသလို သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတရားမျှပဲ၊ အစိုးရတဲ့ အတ္တကောင်မဟုတ်ဘူးလို့ အနတ္တအစစ်ကိုလည်း သိသွားပါတော့တယ်။

ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းဆိုတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ အစစ်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ မပြတ်နှိပ်စက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာ အစစ်၊ အလိုအတိုင်းမဖြစ်ဘူး၊ အစိုးမရဘူးဆိုတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ အစစ်၊ ဒီလက္ခဏာ အစစ်သုံးခုထဲက ရှုမှတ်နေရင်း တစ်ခုခုကို သဘောကျသိမြင်သွားရင် ကျန်တဲ့လက္ခဏာနှစ်ခုပါ အကုန်လုံး သဘောကျသိမြင် သွားပါလိမ့်မယ်။

သမ္မသနဉာဏ်ပိုင်းကစပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောများကို သိမြင်သဘောကျပြီးတော့ မပြတ်ရှုမှတ်နေရင် လျင်မြင်စွာ လိုက်ပြီး ရှုသိနိုင်တဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် (*knowledge with regard to the arising and passing away of conditioned things*) ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အဲဒီအခါမှာ အရောင်လင်းကိုလည်း တွေ့ရသလို ဝမ်းမြောက်တဲ့ ပီတိတွေလည်း အလွန်အကဲ ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရတယ်။

အမှတ်ရတဲ့အသိကလည်း အလွန်ကောင်းတယ်။ အသိဉာဏ်ကလဲ အလွန်ထက်တယ်။ မမှတ်မိနိုင်တာရယ် မသိတာရယ်လို့ မရှိဘူး ထင်ရသလို ယုံကြည်မှု ကြည်ညိုမှု သဒ္ဓါကလည်း အလွန် ထက်သန်တယ်။ စိတ်ရောကိုယ်ရော အလွန်ချမ်းသာနေလို့ ဘယ်လို ကောင်းမွန်းမသိအောင်၊ မပြောနိုင်အောင် ကောင်းနေတတ်တယ်။

အဲဒါတွေဟာ ဝိပဿနာရှုမှတ်တာကို ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့ ဥပက္ကိလေသ (the defiled cause) တွေပဲဖြစ်တယ်။ အခြား တစ်ဖက်ကနေ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာ လမ်းဆုံးအထိ ဆက်လက်အားထုတ်သွားနိုင်အောင် အားပြည့် တက်ကြွစေ တတ်တဲ့ အထောက်အပံ့တွေပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ အရောင်အလင်း စသည်တွေကို သာယာနှစ်သက်နေရင် ဝိပဿနာဉာဏ်က မတိုးတက်ပဲ ရှိနေတတ်လို့ အရောင်အလင်း စတာတွေကိုလည်း ရှုမှတ်ပြီး ပယ်ရတယ်။

ရှုမှတ်ပြီးပယ်လို့ အရောင်အလင်းစသည်တွေ ပျောက်သွား တဲ့အခါမှာ မြင်မှု ကြားမှုစသော ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သာပြီး အာရုံပြုလိုက်ပါ။ ရှုမှတ်သိတဲ့ အာရမ္မဏီက စိတ်မှာ လျင်မြန်စွာ ပျက်...ပျက်... သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရတယ်။ အဲဒီလို အာရုံရော၊ အာရမ္မဏီကရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက်



လျင်မြန်စွာ ပျက်...ပျက်...သွားတာကို တွေ့မြင်ပြီး သိတာကို ဘင်္ဂဉာဏ် လို့ ခေါ်တယ်။

ဉာဏ်က ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကိုရော၊ ရှုသိတဲ့ စိတ်နာမ် ကိုရော ပျက်...ပျက်...သွားတာကိုချည်း သိ...သိနေတဲ့အတွက်၊ ပြင်ပက ပေါ်လာတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာလည်း မြဲတဲ့အနေ၊ ချမ်းသာတဲ့ အနေ၊ သတ္တဝါကောင်အနေဖြင့် စွဲလမ်းစရာမရှိတော့ဘူး။ အတွင်းဘက်က ရှုသိတဲ့ စိတ်နာမ်အပေါ်မှာလည်း အဲဒီလို စွဲလမ်းစရာမရှိတော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဘင်္ဂဉာဏ်မှစပြီး အနိစ္စ သုခ အတ္တအစွဲကို ကောင်းကောင်း ပယ်နိုင်တဲ့ ပဟာနုပရိညာ (*Abandonment by accurate understanding*) ကိစ္စပြီးကြောင်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြဆိုထားတာပဲ။

ဘင်္ဂဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ပျက်...ပျက်...သွားတာကို ချည်း တွေ့နေရတဲ့အတွက် မြင်မှု၊ ကြားမှုစသော ရုပ်နာမ်တွေကို ကြောက်စရာအနေနဲ့ မြင်လာတာကဘယဉာဏ် ပဲ။ ကြောက်စရာ ထင်တော့ အပြစ်မြင်လာတာ အာဒိနုပဉာဏ်။ အပြစ်မြင်ပြီးတော့ ငြီးငွေ့လာတာ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်။ ငြီးငွေ့တော့ ဆုပ်ကိုင်သိမ်းပိုက် မထားပဲ စွန့်လွှတ်ချင်လာတာ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်။ စွန့်လွှတ်ချင်တော့ စွန့်လွှတ်နိုင်အောင် တစ်ဆင့်တက်ပြီး အထူးအားထုတ်တော့ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် (*To consider with knowledge*) ဆိုတာ အထူး အားထုတ်ပြီး တဖန်သိတဲ့ဉာဏ်လို့

၃၅၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဆိုလိုပါတယ်။ ဆက်လက်အားထုတ်လို့ သမာဓိဉာဏ်တစ်ဆင့်တက်ပြီး ရင့်သန်လာတဲ့ အခါမှာ အထူးကြောင့်ကြမှု မပြုရတော့ပဲနဲ့ အညီအမျှရှုနိုင်တဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်အားပြည့်လာတဲ့အခါမှာတော့ ကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ သူ့အရှိန်နဲ့သူ ရှုသိလျက် ရှုသိလျက် ဖြစ်နေရာက အထူးသွက်လက်လျင်မြန်တဲ့ အသိကလေးတွေ ဖြစ်လာပြီးတော့ အာရုံရော အသိရော အကုန်ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ သဘောထဲသို့ ဆိုက်ရောက်သွားတယ်။ ဒီလို မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ အလျင်ကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်အငြိမ်းဓာတ် သဘောထဲသို့ ကျရောက်သွားတာဟာ နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြု သွားတာဖြစ်တယ်။

ယောဂီဟာ မူလက ထိသိမှု၊ ကြံသိမှု၊ ကြားမှု၊ မြင်မှု ဆိုတဲ့ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် အဆင့်ဆင့် မပြတ်ရှုသိနေရတယ်။ ရှုသိလို့ မကုန်နိုင်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုချည်း တွေ့သိနေရသလို အနိစ္စစသော အခြင်း အရာဖြင့် ရှုသိနေရင်း နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီသိစရာ အာရုံတွေရော ရှုသိမှုရော ပြတ်စဲချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘောထဲကို ရုတ်တရက် ကျရောက် သွားတာဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတာ ဖြစ်တယ်။

ထိသိမှု၊ ကြံသိမှု၊ ကြားမှု၊ မြင်မှုစသည်ကို ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်ပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အခြင်းအရာ တစ်ပါး



ပါးဖြင့် သိသိနေတာက ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်တွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်တွေက ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်ပြီး သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အဆင့် ရောက်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီကတစ်ဖန် ဆက်လက်ရှုမှတ်ရင် ထူးခြားတဲ့ အနုလောမဉာဏ် (*knowledge of knowing accordingly*) ဖြစ်လာပြီးတဲ့အခါ အရိယမဂ္ဂင် အဖြစ်ရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်အငြိမ်း ဓာတ်ထဲသို့ ပြေးဝင်သွားတယ်။

အငြိမ်းဓာတ်ထဲ အရိယမဂ်ဖြင့် ရောက်သွားတာဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတာပါပဲ။ အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုသွားရင် အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် သောတာပန်အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားသလို အပါယ်လေးပါးမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်သွားပြီဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်သို့ အရောက်လှမ်းနိုင်ဖို့

နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ တင်ပြချက်တွေအားလုံးကို အနှစ်ချုပ် လိုက်ရင် ‘နိဗ္ဗာန်ဟာ လောကုတ္တရာစိတ်အသိ၊ လောကုတ္တရာစိတ် အတွေးရဲ့ အစင်ကြယ်ဆုံးနှင့် အမြင့်မြတ်ဆုံးသော အသင်္ခတ တရား ဖြစ်ပါတယ်’။ ပုဗ္ဗဘာသာဝင်တိုင်းရဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံးသော နောက်ဆုံး ရည်မှန်းချက် ယန်းတိုင်လည်းဖြစ်သလို သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ် ပြီး မဇ္ဈိမပဋိပဒါ (*The right way*) လမ်းကို လျှောက်မယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၅၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ကျွန်တော်တို့ လက်ရှိရထားတဲ့လူ့ဘဝဟာ အလွန်အဖိုးတန်လှပါတယ်။ ဒီအတွက် လူ့ဘဝခဏ ရောက်ခိုက်မှာ ဒါနပါရမီ၊ သီလပါရမီ၊ မေတ္တာပါရမီ၊ ပညာပါရမီ၊ သစ္စာပါရမီစတဲ့ ပါရမီဆယ်ပါးကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြည့်ဆည်းပြီး နောင်ဒီထက် မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝတွေ ရောက်အောင် ကြိုးစားကြရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ ပရိတ်ကြီး ၁၁ သုတ်ထဲက ကျွန်တော်အနှစ်သက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ရတနသုတ်အမွှမ်းရဲ့ စာပိုဒ်လေးကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝတုန်းက ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခြေတော်ရင်းမှာ ဖူးမျှော်ခဲ့စဉ်က ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါတုန်းက ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်လို့ရပေမယ့် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ရတဲ့ သဗ္ဗညုတဘုရားအဖြစ်ကိုသာ ဆုတောင်းခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ဆုတောင်းခဲ့တာဟာလည်း သတ္တဝါအပေါင်းအပေါ်မှာ ထားရှိတဲ့ မေတ္တာကရုဏာကြောင့် ‘ငါတစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်စံဝင်လို့ မဖြစ်သေးဘူး။ လောကအကျိုးစီးပွား (လောကတ္ထစရိယံ)၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟတို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွား (ဉာတတ္ထစရိယံ) ဗုဒ္ဓဖြစ်ခြင်း (ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယံ) တို့ကို ကြိုးစားမယ်’လို့ ကြီးမားတဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်တော်မူခဲ့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအခါ အများအကျိုး၊ လောကအကျိုးအတွက် ဘုရားဖြစ်တော်မူလိုတဲ့ဆန္ဒဟာ အလွန်ပြင်းပြထက်သန်နေတဲ့အတွက် မီးပုံထဲ ခုန်ချရမယ်ဆိုလည်း ခုန်ချမယ်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ သတ္တဝါ



အကျိုးအတွက် ပေးလှူရဲတဲ့အထိ ဆန္ဒပြင်းပြထက်သန်လှပါတယ်။
၅၅၀ ဇာတ်တော်တွေမှာလည်း သား၊ သမီးတွေကို လှူခဲ့တာ၊
မျက်လုံးတော်ကို လှူခဲ့တာ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ လှူခဲ့တာ
တွေကို တွေ့ရမှာပါ။ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်အရဆိုရင်လည်း ‘အဓိပတိ
ထိုက်သောဆန္ဒ’ (*Predominant Desire*) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်တော်တို့ လက်ရှိရထားတဲ့ လူ့ဘဝတိုတိုလေး
အတွင်းမှာ မိမိရဲ့ အကျိုးစီးပွားအတွက်သာမကဘဲ အများအကျိုး၊
လောကအကျိုးကိုလည်း သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ရပါမယ် မြင့်မြတ်သော
သူတွေမှာသာ ဒီလိုပါရမီဖြည့်ဆည်းမှု (*to fulfil perfection*)
တွေကို ပြုလုပ်နိုင်ကြတာပါ။

ပဋ္ဌာန်းတရားတော်မှာလည်း ရာသီဥတု၊ အစာအာဟာရ၊
ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ နေရာဒေသတို့ဟာ ထိုထိုသတ္တဝါတွေကို အားကြီး
သောမှီရာ ‘ဥပနိဿယပစ္စည်း’ (*Strong Dependence
Condition*) နဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြား
ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအတွက် မိခင်မြေနဲ့ မိဘ၊ ဆရာ၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ
အားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ
ချစ်သော မိခင်မြန်မာပြည်မှာ မွေး၊ ဒီမြေကထွက်တဲ့ စပါး၊ သီးနှံ၊
ရေ၊ အသုံးအဆောင်တွေနဲ့ အသက်ရှင်သန်ခဲ့ရတဲ့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ
ဟာ မိခင်မြေ ဆက်လက်တိုးတက်စည်ပင်ဖို့ အားလုံးမှာလည်း တာဝန်
ရှိကြပါတယ်။

ဒီလို မိခင်မြေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို ကျေးဇူးဆပ်တာကို ပါရမီဖြည့်တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ တစ်စက်တစ်စက် ကျလာတဲ့ မိုးရေစက်တွေ များလာရင် ဘယ်လောက်ပင်ကြီးမားတဲ့ ရာဝင်အိုးကြီး တွေ ဖြစ်စေ နောက်ဆုံးမှာတော့ ပြည့်သွားကြစမြဲပါပဲ။ အလားတူ နေ့စဉ် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို နည်းတယ်များတယ်မဆို အများ အကျိုး၊ လောကအကျိုးအတွက် တတ်နိုင်သမျှ ဖြည့်ဆည်းသွားရင် ‘သန္တိသုခ’ ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်လျှောက်လှမ်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းတရားတော်အရလည်း လောကမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အဖြစ်အပျက်အားလုံးဟာ အကြောင်းများစွာစုဝေးပြီး အကျိုးတရား ဖြစ်တယ် (*The Relationship of Causes and Effects*) ဆိုတဲ့ ကြောင်းကျိုး ဆက်နွှယ်မှုနိယာမအရ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် မိမိတို့ရည်မှန်း ထားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ရှိဖို့ ဖြူစင်သောစိတ်ဖြင့် ကုသိုလ်တရားတွေ ကိုပါ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရင်း ပါရမီဖြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါမှလည်း စာဖတ်သူများအားလုံး မိမိတို့မကြုံချင်ဘဲနဲ့ အဖန် တလဲလဲ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခအပေါင်းရှိတဲ့ ဘဝသံသရာစက်ဝန်းမှ လွတ်မြောက်ပြီး ငြိမ်းအေးမှုရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ပါရမီများ ဖြည့်ဆည်းလို့ တရားရှုမှတ်အားနဲ့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် အရောက်လှမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အစဆိုတာရှိရင် အဆုံးဆိုတာလည်း ရှိရမမြဲမို့ ဘယ်သူမဆို ဘဝဆည်းဆာ ကာလလေးကို ရောက်ရှိကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆည်းဆာဆိုတာ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ သာယာလှပလွမ်းဆွတ်ဖွယ်အချိန်လေး ဖြစ်သလို ဘဝဆည်းဆာမှာလည်း တည်ငြိမ်ချမ်းမြေ့တဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ အေးချမ်းစွာ နေစေချင်ပါတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ တရားရှုမှတ်ပြီး နေ့စဉ်ပြုသမျှ ကုသိုလ်တွေကိုလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မျှော်ပြီး လုပ်ရင် အမြင့်မြတ်ဆုံး ကုသိုလ်တွေဖြစ်လို့ နောင်ဘဝတွေမှာလည်း မြင့်မြတ် တဲ့ ဘဝတွေကိုသာ ရောက်ရှိသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ဓမ္မစာစုလေးကို ဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါ စာဖတ်သူများအားလုံး သတိဆိုတဲ့ ‘သတိပဋ္ဌာန်တရား’ ကို ကိုယ်နဲ့မကွာ အမြဲတမ်းပါတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းသဖွယ်ထားလို့ တရားရှုမှတ်အားနဲ့ မြင့်မြတ်သော ဘဝများနှင့် နိဗ္ဗာန်သို့ အရောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

* * * * *

ဘဝဖြစ်တည်မှုနှင့်အနတ္တဒေသနာ

စိန်လင်း
ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ



ဘဝဖြစ်တည်မှုနှင့် အနတ္တဒေသနာ

(၁)

‘ချစ်ခင်စုံမက်၊ နှစ်သက်ဖွယ်ဟူသမျှနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ
ကွေ့ကွင်းရှာပဲလို့ ငါပြောပေါင်း များလှပြီ အာနန္ဒာ၊ မြတ်သန်
ဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှမရှိဘူး ...’ (ပရိနိဗ္ဗာနသုတ်)

ဘဝဆိုတာ မဟာသမုဒ္ဒရာ 'The Great Ocean' လို့
အလွန်တရာနက်နဲပြီး ကျယ်ပြောဆန်းကြယ်လှတဲ့အတွက် အတွေး
အခေါ်ပညာရှင်ကြီးတွေဟာ ဘဝရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို ရှုထောင့် အမျိုးမျိုးမှ
သုံးသပ်လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီလိုလေ့လာစူးစမ်း ရှာဖွေသူများထဲမှာ
ဗုဒ္ဓက တစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်သလို ဗုဒ္ဓရဲ့ အယူအဆ ဟာလည်း
အရာရာဟာ ထာဝရတည်မြဲတယ်ဆိုတဲ့ ပညာရှင်အားလုံးနဲ့ မတူဘဲ
ကွဲပြားခြားနားတာကို ကျွန်တော်လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာကျမ်းဂန်များအရ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃ ခုနှစ်၊
ကဆုန်လပြည့်နေ့မှာ ဘဝရဲ့ဖြစ်တည်မှုနှင့် အနှစ်သာရကို ရှာဖွေခဲ့တဲ့
သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ ဂေါတမအမည်ဖြင့် ‘ဗုဒ္ဓ’အဖြစ်သို့ ရောက်တော်
မူပါတယ်။ ‘ဗုဒ္ဓ’ဆိုတာ အလုံးစုံသောဓမ္မနှင့် သစ္စာလေးပါးကို
သိသူလို့ အနက်ရပါတယ်။ ရှေးဘုရားတို့ရဲ့ သာသနာကွယ်ပြီးနောက်
ပျောက်ကွယ်သွားသော ‘ဓမ္မ’ ကို အကြွင်းမရှိ သိရှိပြီးနောက်
တရားဦး ဓမ္မစကြာကို စတင်ဟောကြားသည်မှစ၍ ယခုဂေါတမ

၃၆၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာပြန်စပါတယ်။

ဓမ္မစကြာကို မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်
ညဉ့်ဦးယံမှာ မိဂဒါဝုန်တောတွင်း ပဉ္စဝဂ္ဂါငါးဦး 'Five group of
disciples' တို့အား ဟောခဲ့ပါတယ်။ ဓမ္မစကြာဆိုတဲ့ သစ္စာ
စက်ဝန်းဖြင့် မိမိရဲ့အယူဝါဒဟာ ထာဝရတည်မြဲတယ်ဆိုတဲ့
သဿတဒိဋ္ဌိ 'Eternalism' လည်းမဟုတ်၊ သေရင်ဘဝပြတ်စဲ
သွားတယ်ဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ 'Nihilism' လည်း မဟုတ်ဘဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိ
'Right view' ဆိုတဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျင့်စဉ်သာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြ
ခဲ့ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓမှ ကာမဂုဏ်ခံစားလွန်းတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှင်းဆဲတဲ့
အစွန်းနှစ်ဘက်ကိုရှောင်ပြီး မလျော့လွန်း မတင်းလွန်းတဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ
လမ်းကိုညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းအတွေးအခေါ် ပညာရှင်တွေက
မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဆိုတာ ခြံစည်းရိုးပေါ်မှာ ခွထိုင်တာပဲလို့ ဆိုကြပါတယ်။
တကယ်တော့ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါဆိုတာ အစွန်းမရောက်ဘဲ မိမိ ဦးတည်ရာ
လမ်းမှန်ကို ယုံကြည်ချက်အပြည့်နဲ့ လျှောက်လှမ်းတဲ့ကျင့်စဉ်ပါ။
ဒါကြောင့်မို့ *The middle way* ဆိုတာထက် *The right way*
လို့ပဲ ပြန်ဆိုလိုက်ပါတယ်။

သစ္စာစက်ဝန်းကိုဟောကြားခဲ့ခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓရဲ့ အတွေးအမြင်
များသည် အိန္ဒိယပြည်တွင် ထွန်းကားနေသော ထာဝရဘုရားကို



လက်မခံသော စာဝကဂိုဏ်း 'Carvaka' နဲ့ ဂျိမ်းဝါဒ 'Janism' တို့နှင့် ကွဲပြားကြောင်းကိုလည်း အထင်အရှားပြသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

စာဝက ဒဿန ဆိုတာ အာရုံနှင့်ထိတွေ့ သိမြင်နိုင်သော လက်တွေ့အသိပညာကိုသာ မှန်သောအသိပညာဟု လက်ခံထားသော အယူဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ဝါဒီများဖြစ်လို့ တမလွန်ဘဝကို ပစ်ပယ်ထားပြီး လူ့ဘဝရဲ့ အဆုံးပန်းတိုင်ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်၍ ချမ်းသာစည်းစိမ်များ ရအောင်ရှာပြီး အမြင့်ဆုံးခံစားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လောကမှာ ချမ်းသာသုခခံစားမှုများလေလေ တန်ဖိုးအရှိဆုံး ဖြစ်လေလေဆိုသော ကာမသုခလွှဲကာ နှလောက 'Devotion to indulgence of sensual pleasure' အယူဖြစ်ပါတယ်။

ဂျိမ်းအယူဝါဒကို စတင်ဟောကြားသူဟာ 'ရဿဘဒေဝ' ဖြစ်ပါတယ်။ ထီးနန်းစည်းစိမ်နှင့်တကွ ဥစ္စာပစ္စည်းဟူက အဝတ် အစားများပါမချန် စွန့်ပစ်ပြီး ဘဝလွတ်မြောက်ကြောင်း အားထုတ် ခဲ့တယ်လို့ ဘဂဝတကျမ်းတွင်ဆိုထားပါတယ်။ သူ့ကို မဟာဝိရ 'သူရဲကောင်းကြီး' လို့လည်း ခေါ်ဆိုပြီး ဘီစီ ၆ ရာစုတွင် အသက်ထင်ရှားရှိခဲ့လို့ ဗုဒ္ဓနှင့် ခေတ်ပြိုင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ 'ဂျိန်း' ဆိုတဲ့ စကားဟာ ဇိန 'အောင်နိုင်သူ' လို့လည်း အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။

ဂျိမ်းအယူဝါဒအရ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ရေးသည် အဆုံးစွန်သောပန်းတိုင်လို့ ခံယူထားပါတယ်။ ဂျိန်း အယူအရ ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားနေရခြင်းသည် ကိုယ်ဆင်းရဲမဟုတ်၊

၃၆၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

အသိစိတ်ဖြစ်သော ဝိညာဉ်ကသာ နာကျင်ခြင်းဖြစ်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ခန္ဓာကိုယ်အား တပ်မက်သောစိတ်ကင်းသွားမှသာ ဝိညာဉ်လွတ်မြောက်နိုင်သည်ဆိုကာ ဂျိန်းတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှင်းဆဲသော အတ္တကိလာမထာ နယောဂေါ 'Devotion to self mortification' အကျင့်ကို ကျင့်ကြပါတယ်။

စာဝကနှင့် ဂျိမ်းဂိုဏ်းဆရာကြီးများအပြင် ထိုစဉ်က အိန္ဒိယပြည်၌ ဗုဒ္ဓနှင့်ခေတ်ပြိုင် 'အတ္တဝါဒ' ကို လက်ခံထားတဲ့ ဒဿနဆရာကြီးများလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ဘီစီ-၅ ရာစုပတ်ဝန်းကျင်မှာပေါ်လာသော ဝေဒကျမ်းများကို အခြေခံတဲ့ ဂိုဏ်းများဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာထင်ရှားတဲ့ဂိုဏ်းများကတော့ ဆန်ကရာခေါ် သင်္ချာ (Sankhya) ၊ ယောဂ (Yoga) ၊ ညာယ (Nyaya) ၊ ဝိသေသိက (Vaisesika) ၊ မိမံသ (Mimamsa) နှင့် ဝေဒန္တ (Vedanta) တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ထဲမှာ အထူးထင်ရှားတဲ့ ဒဿနဆရာကြီးနှစ်ဦးကတော့ ရှန်ကာရ နှင့် ရာမာနုဂျာတို့ဖြစ်ပြီး ယနေ့တိုင် သူတို့ရဲ့ အယူအဆများဟာ ဟိန္ဒူဒဿနကို လွှမ်းမိုးလျက် ရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ရှန်ကာရ 'Samkra' ရဲ့ အလိုအရ ထာဝရဘုရား (ဝါ) မဟာဗြဟ္မာကြီး (ဝါ) ပရမအတ္တသာလျှင် တစ်ခုတည်းသောအမှန်အရှိ တရားဖြစ်ပါတယ်။ စကြဝဠာကား မာယာလောကသာဖြစ်၍ အမှန် အရှိတရားမဟုတ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်တွေ့အားထုတ်ခြင်း၊



အထပ်ထပ် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းအဆုံးမှာ ‘ငါသည် ဗြဟ္မာဖြစ်သည်’ ဟုထိုးထွင်းသိမြင်သွားပါမယ်။ ထိုသို့ သိမြင်သွားပါက ပရမတ္ထဗြဟ္မာ နှင့် ဇီဝအတ္တတို့အကြား ခြားနားခြင်းကင်းပျောက်ပြီး လွတ်မြောက်ခြင်းသို့ရရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ရှန်ကရ ယူဆထားသော လွတ်မြောက်ခြင်းဆိုတာ ဇီဝအတ္တနှင့် ဗြဟ္မာဟာ တစ်သဘောတည်း၊ တစ်ခုတည်းဖြစ်သွားခြင်းပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒ ဒဿနပညာရှင် ရာမာနုဂျာ 'Ramanija' မှလည်း ရှန်ကရ နည်းတူ 'ဗြဟ္မာသည်သာ တစ်ခုတည်းသော အရှိတရားဖြစ်တယ် ဆိုသော အယူအဆကို လက်ခံထားပါတယ်။ သို့သော် ထိုတစ်ခုတည်းသော ဗြဟ္မာ၌ ရုပ်တရားများပါဝင်သလို ဝိညာဉ်(ဝါ) ဇီဝအတ္တများလည်း ပါဝင်နေတယ်လို့ ယုံကြည်ထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ရာမာနုဂျာရဲ့ အယူအဆကို ခြားနားသော်လည်း တစ်ခုတည်းသော သဘောဆောင်သော အဘိဓမ္မာဝါဒ 'Qualified non-dualism' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရာမာနုဂျာရဲ့ အယူအဆအရ ဗြဟ္မာ(ဝါ)ထာဝရဘုရားဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သဘောဆောင်ပြီး တန်ခိုးတော်၊ ဉာဏ်တော်အလုံးစုံပြည့်စုံလို့ လောကကြီးကို ဖန်ဆင်းထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ ထာဝရဘုရား ဖန်ဆင်းထားတဲ့အတွက် လောကကြီးဟာ မာယာသဘောမဟုတ်ဘဲ အမှန်တကယ်ရှိသော လောကကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအယူအဆဟာ ရှန်ကရရဲ့ ဒဿနနှင့် အဓိကကွာခြားချက်ဖြစ်ပါတယ်။

၃၇၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဝိညာဏ် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် မေတ္တာကိုအခြေပြုပြီး စစ်မှန်သောသဒ္ဓါဖြင့် ထာဝရဘုရားကို တိုက်ရိုက်တွေ့မြင်သောဉာဏ် ရရှိသော အတ္တဟာ ထာဝရဘုရားနှင့် ပေါင်းစုပြီး ထာဝရတည်မြဲခြင်း အသွင်ကို ဆောင်သွားတယ်လို့ ယူဆထားပါတယ်။

‘အတ္တဝါဒ’ အယူအဆဟာ ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ် အိန္ဒိယ ဒဿနမှာလည်း ထင်ရှားနေဆဲပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကဗျာစာဆိုနှင့် ဒဿနပညာရှင် ရာဘင်ဒြာနသ်တဂိုး ကတော့ အခြားပညာရှင်များ ကဲ့သို့ ပုံသဏ္ဌာန်မဲ့အဖြစ် မယူဆတော့ဘဲ ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးအနေဖြင့် ‘The anthropomorphic conception’ ယူဆ ပါတယ်။ တခြား ဒဿပညာရှင်များ ယူဆသလို လွတ်မြောက်သွားတဲ့ အတ္တဟာ ထာဝရဘုရားနှင့် တစ်ပေါင်းတည်း တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားတယ်လို့ မယူဆဘဲ လွတ်မြောက်သွားသောအတ္တဟာ ကောင်းကင်ဘုံသို့ရောက်ရှိသွားပြီး ထာဝရဘုရားနှင့် အတူနေတယ်လို့ ရှုမြင်ပါတယ်။

တဂိုးနည်းတူ ထင်ရှားသော အိန္ဒိယ ဒဿပညာရှင်ဖြစ်တဲ့ မဟတ္တမဂန္ဒီ ‘Mahatama Gandhi’၊ ခရစ်ရှ်နာ ချန်ဒရာ ဘတ္တချာယ ‘Krishnachandra Bhattacharya’ နှင့် ရာဒါခရစ်ရှိနန် ‘Radhakrishnan’ တို့ဟာလည်း ယူဆပုံခြင်း အနည်းငယ်ခြားနား ပေမယ့် လွတ်မြောက်သွားသော အတ္တဟာ ထာဝရမြဲတယ်ဆိုတဲ့ အချက်မှာ တူညီနေပါတယ်။



(၂)

အတ္တနှင့် အနတ္တ

ဗုဒ္ဓဒဿနဟာ ထာဝရဘုရားကို လက်ခံသော စာဝကနှင့် ဂျိန်း အယူအဆများနှင့် ကွဲပြားခြားနားကြောင်း ဓမ္မစကြာမှာ အထင်အရှား ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒဿနအမြင်ဟာ ခေတ်ပြိုင် အတ္တဝါဒ ဗြဟ္မဏ အယူအဆများနဲ့ တူလေမလားလို့ ပဉ္စဝဂ္ဂီများ အနေနှင့် သိလိုကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးပါးစလုံး ဝါဆိုလပြည့်ကျော်လေးရက်နေ့တွင် သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောအခါ မြတ်စွာဘုရားမှ ‘စူပံ ဘိက္ခဝေ အနတ္တာ ...’ အစချီသော အနတ္တလက္ခဏ သုတ်ကို ဝါဆိုလပြည့်ကျော်ငါးရက် ဆဋ္ဌမမြောက် နေ့မှာ ဆက်လက် ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

အနတ္တလက္ခဏသုတ် ဟောကြားခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒဿနဟာ ထိုစဉ်က အိန္ဒိယပြည်မှာ ထွန်းကားနေသော မည်သည့်အတွေးအခေါ် အယူအဆနှင့်မျှ မတူသော သီးခြားပေါ်လွင်သော အတွေးအမြင် အယူဝါဒ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဘဝအမြင်ဟာ လောကမှာ အမြဲထာဝရ တည်မြဲနေတယ်ဆိုတာ ဘယ်အရာမျှမရှိဘဲ အားလုံးဟာ အစိုးမရသလို မိမိဖြစ်ချင်တိုင်း မဖြစ်သော အနတ္တသဘောသာရှိ ပါတယ်လို့ ရှုမြင်ထားပါတယ်။

အနတ္တကို ဝိညာဉ်မဲ့အယူ၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဥစ္စာ မရှိသော အယူဝါဒ၊ အတ္တစွဲ မရှိသော ဝါဒလို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။

အနတ္တသဘောကို ထဲထဲဝင်ဝင်နားလည်ဖို့က ထာဝရဝိညာဉ် 'Eternal Soul' ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ထာဝရအတ္တဝါဒနှင့် ငါ့မှာ ဘာဝိညာဉ်ကောင်မှ မရှိဘူး 'Nihilism' ဆိုတဲ့ အယူမှား နှစ်ခုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို အမြင်မှား အယူမှားတွေ ပေါ်ပေါက်လာရတာလည်း 'ငါရှိနေတယ်' ဆိုတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ 'Self-illusion' ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ တကယ် ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ငါးပါး အပေါ်မှာ ငါ 'Self' ဆိုပြီး မှားယွင်းစွာ စွဲလမ်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိလက်ကိုင်ထားပြီး မိမိရဲ့ကိုယ်နှုတ်အမူအရာတွေကို စောင့်ကြည့်နေလိုက်ရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ပေါ်ပေါက်ချုပ်ငြိမ်းနေတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာတွေ၊ အသိလေးတွေကို ရှုမှတ်မှုများလာတာနဲ့အမျှ 'ငါ' ဆိုတာ မရှိတော့ဘဲ လူဆိုတာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး စွမ်းအားစုကြီးသာ ဖြစ်တယ်လို့ သိမြင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ ရူပက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ ရုပ်အစုနဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်ခေါ်တဲ့ နာမ်အစုအပေါင်းဖွဲ့ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ရှင်နေသရွေ့ မရပ်မနားဘဲ တရစပ်ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အတွက် ခန္ဓာငါးပါးဟာ မနေ့ကနဲ့ ဒီနေ့မတူသလို၊ စောစောကနဲ့ အခုနဲ့တောင် မတူပါဘူး။

ဒီလို ရုပ်နာမ်ဘဝ 'Psycho-Physical Life' ကို မြတ်စွာ



ဘုရားမှ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်တဲ့အခါ ထာဝရ တည်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဉ်ကောင်ကို ဘယ်နေရာမှာမှ ရှာမတွေ့ဘဲ ခန္ဓာငါးပါး စွမ်းအင်အစုအဝေးကိုပဲ မြင်တွေ့ပါတယ်။

လူအများစု စိတ်ထဲမှာ ထင်မြင် ယူဆနေတာက ဝိညာဉ် 'Consciousness' ကို ဝိညာဉ်ကောင်၊ အတ္တကောင်အဖြစ် မှတ်ထင် နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်အရ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ် ဟာ ရုပ်အပေါ်မှာ နိဿယပစ္စည်း 'Dependence Condition' အရ တည်မှီပြီးနေသလို ဝိညာဉ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ နာမ်နွှာ လေးပါးဟာလည်း အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုတဲ့ အညမညပစ္စည်း၊ အတူတကွ ကျေးဇူးပြုတဲ့ သဟဇာတပစ္စည်း၊ ယှဉ်တွဲပြီးကျေးဇူးပြုတဲ့ သမ္ပယုတ္တပစ္စည်းတွေနဲ့ ဖြစ်တည်နေကြ တာပါ။ သူ့ချည်းသက်သက်တော့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟာ လွတ်လပ်စွာ ကျေးဇူးပြုနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက 'ရဟန်းတို့...ရှင် 'matter' သည် ကိုယ်၊ အတ္တ၊ ငါမဟုတ်၊ ဝေဒနာ 'Feeling'၊ သညာ 'Perception'၊ သင်္ခါရ 'Mental Formation'၊ ဝိညာဉ် 'Consciousness' သည်လည်း ငါ့ကိုယ်မဟုတ်ဟု သိမြင်သွားပါက ခန္ဓာငါးပါး၏ တန်းဖိုးမဲ့မှုကြောင့် အကြင်သူသည် ခန္ဓာငါးပါးပေါ်တွင် တပ်မက်မှုတဏှာ 'Attachment' ချုပ်ငြိမ်းပြီး ကိလေသာအပူမီးများ

၃၇၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မှလည်း လွတ်မြောက်သွားပါမယ်' လို့ အနတ္တလက္ခဏသုတ်မှာ
ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

အနတ္တသဘောကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားခဲ့တာဟာ လွန်ခဲ့
သောနှစ် ၂၅၀၀ ကျော်က ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုမျက်မှောက်ကာလ
ဗျူကလီးယား သိပ္ပံတွေ့ရှိချက်များအရလည်း ဗုဒ္ဓဟောကြားထားသည်
နှင့်အညီ အရာရာတိုင်းမှာ အနတ္တသဘောတွေသာ ရှိပါတယ်။
ထုထည်ပမာဏ ကြီးမားလှတဲ့ အစိုင်အခဲကြီးလို့ထင်ရတဲ့ စကြဝဠာ
'Universe' ကြီးဟာလည်း စင်စစ်တော့ ဘာအစိုင်အခဲအထည်
ခြံမျှ မရှိပါဘူး၊ အမှန်က စွမ်းအင်တွေ အလျဉ်မပြတ် စီးဆင်း
ပြောင်းလဲနေတဲ့ဖြစ်စဉ် 'Energy Flux' တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရူပဗေဒ ပညာရှင်များအမြင်အရ တစ်လောကလုံးဟာ အဆက်
မပြတ် တရစပ် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ စွမ်းအင်တွေရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီး
သာဖြစ်ပြီး လူဟာလည်း ဒီဖြစ်စဉ်ထဲမှာပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရူပဗေဒပညာရှင်များ အခုမှ သိတဲ့အမြင်ကို
ပထမဆုံး သိမြင်ခဲ့တာက မြတ်ဗုဒ္ဓပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကမ္ဘာလောကမှာ ထာဝရ
တည်မြဲတယ်ဆိုတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုမရှိသလို အရာခပ်သိမ်းဟာလည်း စွမ်းအင်
ဝဲကတော့ 'Energy vortex' တွေသာဖြစ်ပြီး ဘယ်အခါမျှ
အတည်တကျမရှိဘဲ ရစ်ပတ်လှည့်လည်နေတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေသာ
ဖြစ်ပါတယ်။



လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာလည်း ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်၊ ပေါ်ပြီးရင် ပျောက်သွားတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးဖြစ်သလို လူတစ်ဦးရဲ့ ဘာဝတွေဟာလည်း မွေးလိုက်၊ သေလိုက်နဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဘဝမှာ ကျင်လည်လိုက်၊ ယုတ်ညံ့တဲ့ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ ငရဲဘုံ တွေမှာ ကျင်လည်လိုက်နဲ့ မဆုံးတမ်း မနားတမ်း လည်ရတဲ့ သံသရာစက်ဝန်း 'Samsara Circle' ဖြစ်ပါတယ်။

အရင်က ကမ္ဘာတစ်ခုပေါ်လာလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်နဲ့ သံသရာ လည်နေရသလို ကျွန်တော်တို့နေထိုင်တဲ့ ဘဒ္ဒကမ္ဘာကြီးဟာလည်း တစ်နေ့တော့ ပျက်ဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ စာပေကျမ်းဂန်တွေ ကျောက်ဆစ်ရုပ်တွေ၊ ပန်းချီကားတွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်တွေ၊ လူမျိုးဆက်တွေ အားလုံးဟာ သစ်ရွက်လေးတွေ၊ ပန်းပွင့်လေးတွေ ကြွေသလို ကြွေလွင့်သွားကြပါတယ်။ နတ်တွေ၊ လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန် တွေ၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနှင့် စကြဝဠာထဲက ရှိရှိသမျှအရာအားလုံး ဟာ အမြဲမရှိခြင်းဆိုတဲ့ နိယာမတရားကြီးရဲ့ အောက်မှာ နေနေကြရ ပါတယ်။

စကြဝဠာကြီးထဲက အလွန်ရခဲလှတဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ လူတွေကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်း မမြဲတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့သာ ဖွဲ့စည်း ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်ဗုဒ္ဓကလည်း-

‘စူပက္ခန္ဓာ’ ဟာ ရေမြုပ်နှင့် ပမာတူ၏။

၃၇၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဝေဒနာက္ခန္ဓာ ဟာ ရေပြက်နှင့် ပမာတူ၏။
 သညာက္ခန္ဓာ ဟာ တံလျှပ်နှင့် ပမာတူ၏။
 သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ဟာ ငှက်ပျော့တုံး နှင့် ပမာတူ၏။
 ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဟာ မျက်လှည့်သမားနှင့် ပမာတူ၏။
 ဆိုပြီး ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ (သံဃတ္ထနိကာယ်)

The body like a lump of foam ;
The feelings like a water bubble ;
Perception like a mirage ;
Volitional activities like a plantain tree ;
And consciousness like a jugglery.

'Samyutta Nikaya'

(၃)

မမြဲသော ခန္ဓာများ

ခန္ဓာတွေရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘာဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်မှသာ
 သံယောဇဉ်ဆွဲအားတွေမှ ရုန်းထွက်နိုင်မှာဖြစ်လို့၊ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့
 မမြဲတဲ့သဘာဝကို စာဖတ်သူများစိတ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
 သိမြင်သွားအောင် ရှင်းပြပေးလိုပါတယ်။

ရေမြှုပ်ပမာ ရူပက္ခန္ဓာ

Matter is like a lamp of foam.



မြတ်စွာဘုရားက ရူပက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ ရုပ်ဟာ ရေမြှုပ်လိုပါပဲ လို့ တင်စားပြီး ဟောခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ချောင်းနံဘေးနဲ့ မြစ်ကမ်းပါးယံမှ ကြည့်လိုက်ရင် ရေမြှုပ်ကလေးတွေကိုတွေ့ရမှာပါ။ အထဲမှာ လေတွေနဲ့အလုံးအသေး လေးတွေစုပြီး တည်နေတော့ တချို့လည်း လက်သီးဆုပ်လောက်၊ တချို့လည်း အုန်းသီးအရွယ်လောက်နဲ့ ရေမြှုပ်စိုင်ကြီးဟာ သာမန် အားဖြင့်ဆိုရင် အခိုင်အမာ အစုအခဲကြီးလို ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သေသေချာချာကြည့်လိုက်ရင် ခိုင်မာတည်မြဲမှုဆိုတာ ဘာမျှမရှိဘဲ ယူပြီးရင်လည်း အသုံးချလို့ မရသလို မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်းမှာပဲ ဖျတ်ခနဲ၊ ဖျတ်ခနဲ ပျောက်ကွယ်သွားကြ တာကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။ သာမန်အားဖြင့်ဆိုရင် ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေတွေနဲ့ဆိုတော့ ခိုင်ခံ့တယ်လို့ ထင်ရပြီး ယောက်ျားပုံအသွင် မိန်းမပုံအသွင်နဲ့ အသက်ရှင်နေတဲ့အခါမှာ လှနေသလိုလို ကြည့်ကောင်းနေသလိုလို ထင်ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့သာကြည့်လိုက်ရင် ရုပ်ခန္ဓာမှာလည်း ရေမြှုပ်စိုင်ကြီးလို အနှစ်သာရ ဘာတစ်ခုမှမရှိဘဲ ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အရိုးအကြောစတဲ့ ၃၂ ပါးသော စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာ အစုအဝေးမျှသာဖြစ်ပါတယ်။

၃၇၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

အသေးစိတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်မယ်ဆိုလည်း မျက်စိနဲ့မမြင်နိုင်
လောက်အောင် သေးငယ်တဲ့ ရုပ်ကလာပ်အမှန်ကလေးများရဲ့ အစုအဝေး
မျှသာ ဖြစ်နေပါတယ်။ နျူကလီးယား သိပ္ပံအမြင်အရဆိုလည်း
စွမ်းအင်အစုအဝေးမျှသာဖြစ်တဲ့ မမြဲတဲ့အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘော
သာ ရှိပါတယ်။

ဘဝဆိုတာလည်း မတည်မြဲတဲ့ ရေအလျဉ်လို စီးဆင်းနေတဲ့
ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်လေးတစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ဂရိအတွေးအခေါ်
ပညာရှင်ဆရာကြီး ဟောရာကလိုတပ် ကလည်း ‘အရာရာအားလုံးဟာ
ရွေ့လျားပြောင်းလဲမှု သဘောတွေသာရှိပါတယ်။ မြစ်ကမ်းနံဘေးက
ရေကို နှစ်ခါပြန်ထိတွေ့လို့ ရတယ်ဆိုတာ ဘယ်အခါမျှမရှိဘဲ
ရေအသစ်အသစ်တွေကိုသာ ထိတွေ့နေရတာ’ လို့ သုံးသပ်ရှုမြင်ခဲ့
ပါတယ်။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို တရားရှုမှတ်လို့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့
အခါဆိုရင် ပိုပြီးသိသာလာပါလိမ့်မယ်။ သွားတယ် ဆိုတာကလည်း
သွားချင်တဲ့စိတ်နဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားခြင်း သဘောလေးပါပဲ။
ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ် ဆိုတာကလည်း ရပ်လို့၊ ထိုင်လို့တဲ့စိတ်နဲ့
တောင့်တင်းမှု အဆင့်ဆင့် ဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ မြင်တယ်ဆိုတာလည်း
စက္ခုဝိညာဉ်နဲ့ အဆင်းရူပါရုံ ဆုံဆည်းမိကြလို့ပါ။ သီချင်းသံလေး
ကြားတယ်ဆိုလည်း သောတဝိညာဉ်နဲ့ အသံသောတာရုံတို့ ဆုံဆည်း
မိကြလို့ပါ။



တရားရှုမှတ်အား ကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေ စတဲ့ အထည်ခြပ်မတွေ့တော့ဘဲ အသစ်အသစ်တွေနဲ့ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်အမူအရာလေးတွေပဲရှိပါလားဆိုတာ ထင်ရှားလာပါတယ်။ တကယ်တော့လည်း လူဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးမှာ ကိလေသာမီးတွေ အစဉ်လောင်ကျွမ်းနေတဲ့ စက္ကန့်တိုင်း မွေး သေ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ *တေဇောဓာတ် လောင်ကျွမ်းမှု 'Men is nothing but burning process'* လို့တောင် ပြောလိုရပါတယ်။

ဒီလိုတွေ့ရတဲ့အခါ အရာအားလုံးဟာ မမြဲပါလားလို့ သိမြင် လာပါမယ်။ ခဏလေးအတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေလို့ အလွန်ကြောက်ဖို့ ကောင်းတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲ ပါလားလို့လည်း သိမြင်လာမယ်။ ကိုယ့်အလို အတိုင်း မဖြစ်ဘဲ သူ့အကြောင်းအားလျော်စွာဖြစ်နေလို့ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တသဘောလို့ သိမြင်လာတဲ့အခါ ‘ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရေမြုပ် ပမာပါပဲ’ဆိုတာ စာဖတ်သူများ နှစ်သက်လက်ခံသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း-

‘ဤခန္ဓာကိုယ်ကို ရေမြုပ်နှင့်တူသည်ဟု သိသည်ဖြစ်၍ တံလျှပ်ပမာဟု ထိုးထွင်းဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်လျက် မာရ်နတ်၏ ဖန်းခိုင် သဖွယ်ဖြစ်သော ဝဋ်သုံးပါးကို ဖျက်ပြီး သေမင်းမမြင်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရောက်ရာ၏...’ လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။

Perceiving this body to be similar to foam and comprehending its mirage nature having plucked out

၃၈၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

the bunch of flowers (ie.sensual passion) pass beyond the sight of the king of death.

ရေပွက်ပမာ ဝေဒနာကွနွာ

Feeling is like a swell of water which rises and breaks.

မြတ်စွာဘုရားက ခံစားမှုဝေဒနာဟာလည်း ရေပွက်ပမာလို တင်စားပြီး ဟောပါတယ်။

ရေပွက်ဆိုတာကတော့ ရေမျက်နှာပြင်မှာငါးပွက်သလို အသွင်ကလေးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က ရေအလျဉ်နဲ့ ရေစီပေါင်း အလုံးအလုံးလေးတွေ ဖြစ်နေတာပါ။ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ မိုးပေါက်ကလေးတွေကျတိုင်း ရေပွက်ကလေးတွေဖြစ်ပြီး တစ်ခဏချင်း ပျက်သွားသလို ခံစားမှုဆိုတဲ့ဝေဒနာကလည်း တစ်ခဏချင်း ပျက်ပျက်သွားလို့ ရေပွက်ကလေးများနဲ့ တူပါတယ်။

ဒီသဘောသဘာဝလေးကို တရားရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေမှ မဟုတ် ပါဘူး၊ မိမိဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ဘဝကို ပြန်ကြည့်လိုက်ရင်တောင်မှ သိသာလှပါတယ်။ ကြင်နာသူနဲ့ အတူနေရတဲ့အခါမှာ ချမ်းမြေ့တယ်ဆိုတဲ့ သုခဝေဒနာ၊ ခွဲခွာနေရတော့လည်း ဒုက္ခဝေဒနာ ဆိုသလို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရတာတွေ၊ ရင်ထဲချမ်းမြေ့ရတာတွေ၊ ဝမ်းနည်းခံစားရတာတွေ၊ နာကျင်ခဲ့ရတာတွေနဲ့ ဆိုတော့ မြဲတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဝေဒနာမျိုးစုံဟာ တစ်ခဏလေးဖြစ်လိုက်၊ ပြီးတော့ ပျက်သွားလိုက်နဲ့ ဘဝတစ်ခုဟာ အစမှအဆုံးအထိ ပြီးသွားကြတာပါ။



တကယ်တော့ ဘဝမှာ မည်သူမဆို ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာ တစ်ခုခုနဲ့ နေနေကြတာပါ။ စံပယ်လေးလိုဖြူနုတဲ့ချစ်သူနဲ့ နေရတော့ လည်း သောမနဿ 'pleasure'၊ ထိခိုက်လို့နာကျင်ခံစားရတော့ လည်း ဒေါမနဿ 'unpleasant'၊ တရားရှုမှတ်လို့ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းသွားတဲ့အခါမှာလည်း ဥပေက္ခာ 'indifferent' နဲ့ နေနေ ကြရတာပါ။

ဝေဒနာတွေရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲခြင်းသဘော အစိုးမရတဲ့ သဘောကို သိသွားရင် ဘဝမှာ မိမိရဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ အလွန်မြင့်မား နေပါပြီ။ ဒီလို သိသိသွားတဲ့အခါ ခံစားမိတဲ့ဝေဒနာ တွေမှာ 'ငါ' မပါတော့ပါဘူး။

ပထမတော့ ပျားလေးတစ်ကောင် လာတုပ်လို့ နာသွားရင် ငါ့လက် နာသွားတယ် 'My hand is painful' လို့ပဲ ထင်လိုက် ကြမှာပါ။

တကယ်တော့ ငါ'self'၊ လက်'Hand' နဲ့ နာ'Pain' ဆိုတဲ့ သုံးခုတွဲနေတာပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သတိအင်မတန်ကောင်းလာလို့ အတွေးတွေလည်း မရှိ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုတဲ့အခါ 'ငါ'လည်း မရှိဘူး၊ လက်လည်းမရှိဘူး၊ နာတာလည်း မရှိတော့ပါဘူး။

ဖယောင်းတိုင်မီးနဲ့ဟပ်မိရင်လည်း ငါ့လက်ပူသွားတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ တကယ်တော့ 'ငါ' ဆိုတဲ့ ပညတ်ကွာသွားရင်၊ 'လက်' ဆိုတဲ့ ပညတ်ကွာသွားရင် 'ပူတယ်' ဆိုတဲ့ သဘာဝတစ်ခုပဲ

၃၈၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ရှိပါတော့တယ်။

ဒီလို ငါလည်းမဟုတ်၊ လက်လည်းမဟုတ်ဘဲ ပူတာကိုပဲသိရင် ပရမတ် 'reality'ကို သိပြီး ပညတ် 'concept' မပါတော့ပါဘူး။ ငါပူတာ မဟုတ်သလို လက်ပူတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ ပူတာဟာ ပူတဲ့သဘာဝမို့ ပူတာပါလို့ အရှိကိုအရှိအတိုင်းသိမြင်သွားရင် 'ရှပ်' အပေါ်မှာ 'ငါ' ဆိုတဲ့ အထင်အမြင်မှားမှုတွေ ပျောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တံလျှပ်ပမာ သညာကွဇ္ဇာ

Perception is like a mirage.

မြတ်စွာဘုရားက မှတ်သားမှုဆိုတဲ့ သညာဟာလည်း တံလျှပ် ပမာပါပဲလို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ တံလျှပ် 'mirage' ဆိုတာကတော့ ပူပြင်းလှတဲ့ နွေရာသီအခါမျိုးမှာ မြေပြင်က ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အခိုးအငွေ့တွေကြောင့် တိုက်တာအဆောက်အအုံ၊ သစ်ပင်၊ ကား၊ သင်္ဘော၊ ရထား၊ လူ စတာတွေရဲ့ အရိပ်အသွင်ကို ထင်မြင်တွေ့မြင် နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာစကားမှာလည်း 'တံလျှပ်ကိုရေထင်၊ ရွှေသမင် အလိုက်မှား' ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ မြန်မာ့စွယ်စုံကျမ်းထဲမှာလည်း သဲကန္တာရကို ဖြတ်သန်းသွားကြတဲ့အခါ ပူပြင်းလှတဲ့အခိုးအငွေ့တွေကြောင့် စိမ်းလမ်းစိုပြည်တဲ့ အိုအေစစ် 'Oasis'ကို တွေ့မြင်ရတယ်လို့



ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ကြပြီး တကယ်ရောက်သွားတဲ့ အခါမှာ မတွေ့ရတော့တာကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

တစ်ခါ ပင်လယ်ပြင်မှာလည်း ဝေးကွာလှတဲ့နေရာက သင်္ဘောတွေကို မိုးပေါ်မှာတွေ့နေတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ အလားတူ မက်ဆီးနား ရေလက်ကြားမှာဆိုရင် မက်ဆီးနားမြို့က တိုက်တာ အဆောက်အအုံတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ လူတွေကို ကောင်းကင်မှာ ရံဖန်ရံခါ မြင်ရ တတ်ကြောင်းလည်း ပြဆိုပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာလည်း မိုးရာသီညဉ့်ယံအချိန် ကောင်းကင်မှာ ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီးထင်နေတာကို ဖူးမြော်ခွင့်ရသူတွေအများကြီး ပါပဲ။ ဒါဟာ မိုးဖွဲအကြည်ထဲက တံလျှပ်ပမာ ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကို တွေ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ တံလျှပ်ဆိုတာ တကယ်အစစ်အမှန်မဟုတ်တာ တွေကို မြင်တွေ့နေရတာဖြစ်ပါတယ်။ လူလောကထဲ ကျင်လည်နေတဲ့ အခါမှာလည်း ရုပ်နဲ့နာမ်သာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးကို ဦးမောင်မောင်၊ ဒေါ်နီလာ၊ မကြည်ပြာ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ စသည်ဖြင့် အခေါ်အဝိုင်း စွဲမှတ်ထားကြပါတယ်။ တကယ်မရှိတာတွေကို အရှိလို့ သညာနဲ့ မှတ်ထင်ယူဆထားကြပါတယ်။

ဒီအစွဲဟာလည်း ကြီးမားလွန်းလို့ ခန္ဓာအစဉ်မပြတ်သရွေ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ပညတ်ဟာ မပြတ်ဘဲ သံသရာမှာကျင်လည်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၈၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ဒီနေရာမှာ စာဖတ်သူများ မေးရန်အချက်ရှိမယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။ ဒါဟာလည်း ဘဝတိုတိုအတွင်းမှာ ခန္ဓာငါးပါးဟာ မြစ်ရေအလျဉ်လို အစဉ်မပြတ်ဖြစ်နေလို့ သတ္တဝါတွေရဲ့ပညတ် (ဥပမာ-ကိုရန်အောင်၊ မခင်ဆွေဝင်း) ဟာ ခန္ဓာအစဉ်အပေါ် အမှီပြုပြီး တည်တာတော့မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေဆုံးသွားတဲ့အခါ အထက်နတ်ပြည်မှာ ဒါမှမဟုတ် ငရဲရောက်သွားတယ်ဆိုရင်လည်း စုတေတဲ့လူဌာနနဲ့ ဘဝသစ်ဖြစ်တဲ့ ဌာနတွေဟာ လွန်စွာဝေးကွာနေတဲ့အတွက် ခန္ဓာငါးပါး အစဉ်ပြတ်သွားတယ် မဟုတ်လားလို့ မေးဖို့ရှိနေပါတယ်။

အထက်ပါအမေးကို လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ‘အနတ္တဒီပနီ’ ကျမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ ဖြေဆိုပေးထားပါတယ်-

လူ့ပြည်မှစုတေ၍ အထက်နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ဖြစ်သည်ဆိုသောစကား၊ လူ့ပြည်မှ စုတေ၍ အောက်ငရဲပြည်၌ ဖြစ်ရသည်ဆိုသော စကားများတွင် စုတေရာဌာနနှင့် နောင်ဖြစ်ရာဌာနများသည် အလွန်ဝေးစွာ ကွာခြားနေသောကြောင့် ဌာနဒေသ အားဖြင့် လွန်စွာ ကွာခြားလျက်ရှိသော်လည်း ခဏကာလအလိုအားဖြင့် အစဉ်မပြတ်သည်သာဖြစ်၏။

Although there is quite far away from one place to another, there much indifferent in time.

‘မပြတ်ပုံမှာ ဤလူ့ပြည်မှ စုတေ၍ အထက်နတ်ပြည်၊



ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ဖြစ်ကြရသည်မှာ စုတိစိတ်၏ တစ်ခဏနှင့် နတ်ပြည်၊
ဗြဟ္မာပြည်တို့၏ ပဋိသန္ဓေစိတ်တို့၏ ဥပါဒ်ခဏသည် လျှပ်တစ်ပြက်
ကာလအတွင်း အစိတ်တစ်ထောင်စိတ်သော်လည်း တစ်စိတ်စာမျှ
ကွာခြားခြင်းမရှိ။

ဥပမာ၊ တိမ်တိုက်၌ လျှပ်ပြက်သည်ကို မြင်တွေ့ကြရာမှာ
လျှပ်ပြက်ရာဌာနနှင့် လျှပ်ရောင်ရောက်ရာမြေပြင်သည် အလွန်ဝေးကွာ
သော်လည်း တိမ်တိုက်၌ လျှပ်ဖြစ်ပေါ်သောခဏနှင့် မြေပြင်တွင်
လျှပ်ရောင်ကျရောက်သောခဏသည် တစ်ပြိုင်နက် တစ်ချက်တည်း
ဆိုသလို ဆက်လျက်ရှိ၍ တိမ်တိုက်က လျှပ်သည်ပင်လျှင် မြေပြင်သို့
ရောက်လာသည်ဟု မျက်မြင်ဒိဋ္ဌမှတ်ယူနိုင်သကဲ့သို့တည်း။

ဤသို့လျှင် လူ့ပြည်မှ စုတေ၍ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်၊
ငရဲပြည်မှာ ဖြစ်ကြရာ၌လည်း ခန္ဓာအစဉ်သည် မပြတ်သည်သာဖြစ်၍
သတ္တဝါပညတ်သည်လည်း မပြတ်လေသည်သာတည်း။ သို့သော်
အချို့သောသူတို့ဟာ စုတေနှင့်ပဋိသန္ဓေ တစ်ဆက်တည်းဆက်လျက်
ရှိနေသည်ကိုမတွေးမိကြဘဲ ဌာနဒေသအားဖြင့် လွန်စွာကွာဝေး
နေသည်ကိုသာ ထင်မြင်နေကြတဲ့အတွက် ရှေ့ဘဝနှင့် နောက်ဘဝ
ဆက်နိုင်ရန်မရှိဟု ယောင်ဝါးဝါးကြီးဖြစ်၍ နေကြပါတယ်။

ယနေ့ကာလ နျူကလီးယားသိပ္ပံခေတ်မှာ လယ်တီဆရာတော်
ကြီး၏ ရှင်းပြချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ပို၍ လွယ်ကူပါ
တယ်။ နေရာဒေသအားဖြင့် မည်သို့ပင် ခြားနားစေကာမူ အလင်း

၃၈၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

စွမ်းအင်၊ လျှပ်စစ်သံလိုက်စွမ်းအင်တို့ဟာ တစ်စက္ကန့်မှာ မိုင်ပေါင်း ၁၆၈၀၀၀၊ အလျင်နှုန်းနှင့် အာကာသအတွင်း ပျံ့နှံ့နေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အလင်းမိုင် ၁၆၈၀၀၀ အတွင်း ကျရောက်နေတဲ့ အရပ်များမှာ ထိုစွမ်းအင်များ သက်ရောက်မှုဟာ တစ်စက္ကန့်မျှပင် မကြာတဲ့အတွက် ယခု *Internet* ကမ္ဘာနှင့် *Information Technology age* မှာ မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းမှ တောင်ဝင်ရိုးစွန်း၌ ရှိနေသူအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဆက်သွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

အထက်ပါဖော်ပြချက်များအရ ဆရာတော်ဟာ *ခန္ဓာငါးပါး*ကို စွမ်းအင်များသဖွယ် ရှုမြင်ထားကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလည်း ရုပ်(*matter*)ကိုသာမက ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်တို့ကိုလည်း စွမ်းအင်များအဖြစ် ရှုမြင်ထားတာကို ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်မှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းအနန္တရပစ္စည်းမှာ-

စက္ခုဝိညာဏဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနန္တ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓာတုယာ တံသမ္ပယုတ္တကာနန္တ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

လို့ ဟောထားလို့ မနောဓာတု (*Element of mind*)၊ မနောဝိညာဏဓာတုယာ (*Element of mind-consciousness*)ကို ဓာတ် (*El-*



ement) အဖြစ် ရှုမြင်ထားရာ ထိုဓာတ်သည်ပင် စွမ်းအင်(Energy) သဘောကို ဆိုလိုထားတာဖြစ်ပါတယ်။

သိပ္ပံအမြင်အရ စွမ်းအင်ဟာ ဖျက်ဆီးလိုမရတဲ့ ပရမတ္ထသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတ္တဝါတွေဟာ ကိလေသာကင်းပြတ်လို့ အရဟတ္တဖိုလ်သို့မဆိုက်သရွေ့ ခန္ဓာအစဉ်ဟာ မပြတ်တာဖြစ်ပါတယ်။

‘တံလျှပ်ပမာ သညာက္ခန္ဓာ’ကိုတော့ ဒီလောက်နဲ့ တော်လိုက် ပါမယ်။

ငှက်ပျောတုံးပမာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ

Volitional activities like a plantain tree.

မြတ်စွာဘုရားက သင်္ခါရဟာ ငှက်ပျောတုံး နှင့် ပမာတူပါတယ် လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သာမန်အမြင်နဲ့ဆိုရင်တော့ ငှက်ပျောတုံးကြီးဟာ အနှစ်ရှိပြီး ခိုင်မာ တယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မုန့်ဟင်းခါးချက်ဖို့နဲ့ ဟင်းချက်ဖို့ ဓားနဲ့ ပါးပါးလှီးပြီး အဖတ်တွေကို ခွာခွာကြည့်လိုက်ရင် အနှစ်သား ဆိုတာ ဘာမှ မတွေ့ရဘဲ မခိုင်မာတဲ့ အဖတ်တွေကိုပဲ အကွင်းလိုက် တွေ့နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူ သင်္ခါရတွေမှာလည်း ခိုင်မာမှုအနှစ်သာရ ဆိုတာ ဘာမှမရှိပါဘူးလို့ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သင်္ခါရဆိုတာ စေတနာ (volition) အမှူးပြုတဲ့ စေတသိက်တရားတွေကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့

၃၈၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

စေတသိက်တွေကိုဖော်ပြရမယ်ဆိုရင် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်းမှာ အာရုံကိုလာထိတွေ့သွားတဲ့ ဖဿ (contact)၊ နှလုံးသွင်းတဲ့ မနသိကာရ (attention)၊ စူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်အောင်ထားတဲ့ သမာဓိ (concentration)၊ ကြံစည်တဲ့ ဝိတက် (Initial thought)၊ ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတဲ့ ဝိစာရ (Applied thought)၊ အားထုတ်တဲ့ ဝီရိယ (Effort) တွေနဲ့ မေတ္တာ (Loving Kindness)၊ ကရုဏာ (Compassion)၊ မုဒိတာ (Appreciative Joy) တို့ဖြစ်ပါတယ်။

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှာ အတွင်းရေးမှူးက အလုပ်တာဝန် အယူရဆုံး ဖြစ်သလို လှုပ်ရှားမှုအားလုံးမှာလည်း စေတနာက အမြဲပါဝင်နေရလို့ သင်္ခါရတွေမှာ အကြီးအမှူးက စေတနာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်္ခါရတရားတွေဟာ အရေအတွက်အားဖြင့်လည်း များသလို ကိုယ်၊ စိတ်၊ အမူအရာ၊ လှုပ်ရှားတာတွေကို ပြီးစေလို့ သူဟာ အလွန်ထင်ရှားအရေးပါလှပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အမူအရာမှန်သမျှကို ‘ငါ’က လုပ်နေပါလားလို့ ထင်မှတ်စွဲလမ်းစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိစိတ်ကိုဘယ်ကိစ္စမပျံ့လွင့်စေဘဲ သတိလေးနဲ့ရှုမှတ်ဆင်ခြင်လိုက်ရင် ခိုင်မာတယ်လို့ထင်ရတဲ့ သင်္ခါရတရားတွေဟာ ငှက်ပျောတုံးလို ဘာမှအနှစ်သာရ မရှိပါလားဆိုတာ သိမြင်သွားမှာပါ။

သာယာတဲ့ညနေခင်းတစ်ခုမှာ ကြင်နာသူနဲ့ လမ်းလျှောက်



ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း အဓိကကတော့ စေတနာဦးဆောင်တဲ့သင်္ခါရ
 တရားတွေက လျှောက်ပါလို့ စေ့ဆော်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို
 စေ့ဆော်ပေးနေလို့ပဲ ခြေလှမ်းကို ကြွလိုက်၊ လှမ်းလိုက်၊ ချလိုက်နဲ့
 လမ်းလျှောက်ဖြစ်သွားတာပါ။ သတိမထားလိုက်ရင် ငါက သွားချင်လို့
 သွားတာပဲလို့ ငါ (Self) အနေနဲ့ ထင်မှတ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
 သတိနဲ့ နေတဲ့အမှတ်လေးရှိသွားရင် သွားချင်တဲ့ စိတ်ကလေးလည်း
 ဖြစ်ပြီးရင် ချက်ချင်းပျက်သွားတော့ ‘ငါ’ ဆိုတာ မရှိဘဲ သင်္ခါရ
 သဘောတွေသာ ရှိပါလားလို့ သိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြံစည်တဲ့ဝိတက်၊ စဉ်းစားတဲ့ဝိစာရ၊ အားထုတ်တဲ့ ဝီရိယ
 တို့ဟာလည်း သူတို့ဖြစ်ဆဲမှာ ကြံစည်တယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ အားထုတ်
 တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် တစ်ခဏချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကို
 တွေ့ရပါမယ်။ တစ်ခါ သဒ္ဓါ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတွေ ဖြစ်မိတဲ့အခါ
 မှာလည်း ယုံကြည်တယ်၊ မေတ္တာထားမိတယ်၊ ချမ်းသာစေချင်တယ်
 စသည်ဖြင့် သတိလေးထားလိုက်ရင် ပေါ်ပြီး ခဏချက်ချင်း ဖျတ်ခနဲ
 ပျောက်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သင်္ခါရသဘောတရားတွေအားလုံးဟာ ငှက်ပျော
 တုံးကြီးကို ခွဲစိတ်ကြည့်လိုက်ရင် အနှစ်သာရဘာမှမရှိသလို၊ ခိုင်မာမှု၊
 တည်မြဲမှုဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှမရှိပါလားဆိုတာ သတိထားမိလာပြီး
 ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေ့မြင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၉၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မျက်လှည့်ပမာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ

Consciousness like a jugglery.

ဝိညာဉ်ဆိုတာ တကယ်တော့ ‘စိတ်’ ပါပဲ။ မြန်မာစကားမှာတော့ ဝိညာဉ်လို့မသုံးဘဲ စိတ်လို့သာ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြပါတယ်။

စိတ်ဟာလည်း မျက်လှည့်သမားလို လူတွေကို လှည့်စားတတ်ပါတယ်။ အများစုကတော့ ငယ်ငယ် ကလေးဘဝတည်းက စိတ်ဟာ အခုထိ ရှိနေတာပဲ၊ နောက်လည်း သေတဲ့အထိ ဒီ ‘စိတ်’ဟာ အမြဲ ရှိနေမယ်၊ တစ်ဘဝလုံး မြဲနေတယ်လို့ ထင်မှတ်နေမိကြပါတယ်။ သေသွားပြီးရင်တောင်မှ ဒီ ‘စိတ်’ဟာ နောင်ဘဝတွေကို ရွှေ့ပြောင်းပြီး ရှိနေမယ်လို့ ယူဆနေကြပါတယ်။

Life is like a dream ဆိုသလို ဘဝဆိုတာ အိပ်မက်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မရှိတာတွေကို အရှိလို့ထင်ပြီး မျက်လှည့်သမားက ကြိုးကို မြွေလို့ လှည့်စားသလို၊ တကယ်မရှိတာတွေကို စိတ်က ရှိနေတယ်လို့ ထင်မှတ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိဘဝတစ်ခုမှာ ရင်းနှီးဆက်ဆံလာခဲ့ရတဲ့သူတွေကို ဒါ...ငါ့အဖေ၊ ဒါ...ငါ့အမေ၊ ငါ့သားနဲ့ သမီး၊ ငါ့ဦးလေးနဲ့ အဒေါ်၊ ငါ့သူငယ်ချင်း၊ ငါ့မိတ်ဆွေတွေ စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်စွဲလမ်း နေကြပါတယ်။ သမုတိသစ္စာ အရသာမှန်ပေမယ့် ပရမတ်သဘော တကယ်ရှိတာက ရုပ်နဲ့နာမ်ပါပဲ။

မိမိက မြဲတယ်လို့ထင်မှတ်နေကြတာတွေကလည်း အနှစ်သာရ



အားဖြင့် မမြဲတဲတရားတွေပါပဲ။ တကယ်တော့ နုပျိုခြင်းဆိုတာ ကလည်း အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနဲ့သာ အဆုံးသတ်သလို တွေ့ဆုံခြင်း ဆိုတာရှိရင် ကွေကွင်းခြင်းဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။ ရှင်ခြင်းဟာလည်း သေခြင်းမှာသာ အဆုံးသတ်ကြပေမယ့် ဘဝဆည်းဆာအချိန် ရောက်မှပဲ အိပ်မက်က လန့်နိုးလာကြသူတွေက များကြပါတယ်။

စိတ်ဆိုတာ လှည့်စားဖုံးကွယ်တတ်တဲ့ သဘောရှိလို့လည်း မြတ်ဗုဒ္ဓက မျက်လှည့်သမားပမာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ တင်စားပြီး ဟောပြောခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၄)

နိဗ္ဗာန်ကျွန်းဆီသို့

လောကနိယာမအရ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းရှိရင် နုပျိုလန်းဆန်း ခြင်းဆိုတာ ရှိသလို၊ သေခြင်းဆိုတာ ရှိရင် မသေခြင်းဆိုတဲ့နေရာ ရှိသလို၊ အမုန်းဆိုတာရှိရင် အချစ်ဆိုတာရှိသလို၊ မတည်မြဲခြင်းဆိုတာ ရှိရင် တည်မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အရာက ရှိနေပါတယ်၊ ဒါကတော့ သူတော် ကောင်းတရားဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မပဒမှာ

ဇီရန္တိ ဝေ ရာဇေယျာ သုစိတ္တာ၊

အထော သရီရန္တိ ဇရံ ဥပေတိ။

သတဉ္စ ဓမ္မော န ဇရံ ဥပေတိ၊

သန္တော ဟဝေ သတ္တိ ပဝေဒယန္တိ။

‘ရတနာတို့ဖြင့် ကောင်းစွာအဆန်းအကြယ် ဆင်ယင်ထား သော မင်းရထားတို့လည်း အချိန်တန်သော် ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြည့် သွားကြရပါတယ်။ ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း ယိုယွင်းပျက်စီး၍ အိုမင်းခြင်းသို့ ရောက်သွားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတော်ကောင်း တရားဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သည်ကား ဆွေးမြည့် အိုမင်းသွားသည်ဟူ၍ မရှိပါ’

Even the gaily decked royal charoits wear out, surely this body will go to decay. But the teachings of righteous goes not to decay ; thus do the righteous make it known to the good.

ဒါကြောင့်မို့ ... လောကမှာ ခမ်းနားတင့်တယ်လှတဲ့ မြင်း ၁၆ ကောင်ဆွဲတဲ့ မင်းစီးရထားကြီးတွေ၊ အခမ်းနားဆုံး နန်းတော်ကြီး တွေနဲ့ မြို့ကြီးတွေ၊ အင်ပါယာ ဘုရင်ကြီးတွေ၊ စစ်သူကြီးတွေ၊ အတတ်ပညာရှင်ကြီးတွေဟာ အချိန်နဲ့အမျှ ချုပ်ပျောက်ပျက်စီးသွားရ စမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ဘဝနဲ့ ထင်ဟပ်လို့လည်း သက်သေသာဓကတွေ အများကြီး ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းနဲ့ဆက်စပ်လို့ ဒဏ္ဍာရီဆန်တဲ့ ပုံပြင်လေး တစ်ခုကိုလည်း ကျွန်တော် တင်ပြချင်ပါတယ်။

တစ်ခါက ပင်လယ်ကမ်းစပ်မြို့လေးတစ်ခုမှာ အလွန်ကြီးမားတဲ့



ငါးမန်းဖြူ (White Shark) ကြီးတစ်ကောင် ဝင်ရောက်သောင်းကျန်းတဲ့အတွက် ဒေသခံ တံငါသည်တွေ၊ ပြည်သူတွေ သေကြေခဲ့သလိုလေ၊ ဘောတွေလည်း အများကြီး ပျက်စီး ဆုံးရှုံးခဲ့ပါတယ်။ အခွင့်သင့်တိုင်းလည်း ကမ်းစပ်မှာ ရေချိုးတဲ့သူတွေ၊ နေပူစာ လှုံတဲ့သူတွေ၊ အပန်းဖြေသူတွေကို အန္တရာယ်ပြုလို့ အသက်ပေါင်းများစွာ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။

ငါးမန်းဖြူကြီးကို ဘယ်သူမှ မသုတ်သင် မရှင်းလင်း နိုင်တော့လှပေါင်းများစွာဟာ ငါးမန်းစာ ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။ အဲဒီကာလလေးမှာပဲ လူအသက်များစွာ သေကြေနေတာကို မကြည့်ရက်လို့ တစ်ကိုယ်တော် သူရဲကောင်းတစ်ဦး ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ သူဟာ သဘောတရားတစ်စီးကို စိတ်ကြိုက်တည်ဆောက်ပြီး ငါးမန်းဖြူကြီးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ လက်နက်ပစ္စည်းတွေ တပ်ဆင်ပြီး ပင်လယ်ပြင်ကို ထွက်ခဲ့ပါတယ်။

ပင်လယ်ထဲရောက်လို့ မကြာခင်မှာပဲ ငါးမန်းဖြူကြီး ရောက်ရှိလာပြီး သူရဲကောင်းကြီးရဲ့ သဘောကို တိုက်ခိုက်ပါတော့တယ်။ သူရဲကောင်းကြီးမှာလည်း လက်နက်မျိုးစုံနဲ့ ငါးမန်းဖြူကြီးကို စွမ်းအားရှိသရွေ့ တိုက်ခိုက်ပါတယ်။ မွန်းလွဲနှစ်နာရီကစပြီး တိုက်ခိုက် ကြတာ ညနေဆည်းဆာမှာ သူရဲကောင်းကြီးလည်း သွေးချင်းချင်းနီရဲလို့ သေလုမျောပါး ဒဏ်ရာရသွားပြီး ငါးမန်းကြီးလည်း ဒဏ်ရာတွေနဲ့ သေဆုံးသွားပါတော့တယ်။

နောက်ဆုံးတော့ ငါးမန်းဖြူကြီးကို သံချိတ်တွေနဲ့ ချည်နှောင်ပြီး မြို့လေးဆီ ဦးတည်မောင်းနှင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်္ဘောကပဲ ကမ်းစပ်ကိုရောက်ပြီး သူရဲကောင်းကြီးကတော့ ရထားတဲ့ ဒဏ်ရာ တွေကြောင့် လမ်းမှာပဲ သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

အသက်နဲ့လဲပြီး ငါးမန်းဖြူကြီးကို ရှင်းလင်းပေးခဲ့တဲ့အတွက် ပင်လယ်မြို့လေးက မြို့တော်ဝန်နှင့် မြို့သူမြို့သားများက သူရဲကောင်းကြီးကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ ငါးမန်းပြတိုက်ကြီးကို တည်ဆောက်ပေးပြီး ကြီးကျယ်တဲ့ ဂုဏ်ပြုပွဲကြီးကိုလည်း လုပ်ပေးပါတယ်။

ပြတိုက်ကြီးမှာ အလွန်ကြီးမားတဲ့ ငါးမန်းဖြူကြီးရဲ့ အရိုးတွေနဲ့ ငါးမန်းရုပ်ကြီးကို အသက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသလို ထားရှိတဲ့အပြင် သူရဲကောင်းကြီးရဲ့ ဖယောင်းရုပ်တုနှင့် သမိုင်းမှတ်တမ်းကိုလည်း တခမ်းတနား ပြသထားပါတယ်။

နောင်ခေတ်လူများက အဲဒီပြတိုက်မှာသွားကြည့်ပြီး ‘အလွန်သတ္တိကောင်းတာပါပဲ’၊ ‘အာဇာနည် သူရဲကောင်းကြီး ပါလား’၊ ‘သူ့လိုစွန့်နိုင်ဖို့ကမလွယ်ပါဘူး၊ အလွန်တော်ပါပေတယ်’ လို့ ပြောဆိုကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ စဉ်းစားချင်တာက သူရဲကောင်းကြီးသာ သက်ရှိထင်ရှား အနားမှာနားထောင်နေမယ်ဆိုရင် ‘ဪ...အလွန်တော်တာပါပဲ၊ တကယ့်ကို ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး လုပ်နိုင်သူပါလား...’ ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ပြုစကားလောက်နဲ့ သူကျေနပ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကလည်း



သူ့အသက်ကိုစွန့်ပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်ဘဝမှာ ဒီလုပ်ရပ်ထက်ကောင်းတာ၊ မြတ်တာ၊ ပိုပြီးတော်တာ လုပ်လို့ မရတော့ပါဘူး။

ဒီဖြစ်ရပ်လေးကို နှလုံးသွင်းကြည့်မယ်ဆိုရင် လူ့ဘဝရဲ့ ဖြစ်တည်မှုက ဒီလောက်ပဲ ဖြစ်သလို ဘဝဟာလည်း ဒီမျှပါပဲ။ ဒီ ဒဏ္ဍာရီကို ဗုဒ္ဓဒဿနနဲ့စပ်ဟပ်ပြီး နားမလည်ဘူးဆိုရင်တော့ ဘဝကို တစ်မျိုးတစ်မည် အဆိုးမြင်သွားနိုင်စရာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ အနတ္တ ဒေသနာနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြီး နားလည်သွားရင်တော့ ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရ၊ ဘဝရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ ဘယ်လိုဖြစ်သင့်တယ်၊ ဘယ်မျှထိ ရှိတယ်ဆိုတာ ပေါ်လွင်နေပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က ရဟန်းများကို ဟောခဲ့ဖူးတာရှိပါတယ်...

‘ချစ်သားတို့ ... ရှေးရှေးဘဝက ငါဘုရားဟာ ကုသဝတီ ပြည့်ရှင် ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ မြို့ပေါင်း ၈၄၀၀၀၊ ပြာသာဒ်ပေါင်း ၈၄၀၀၀၊ အိမ်တော်ပေါင်း ၈၄၀၀၀၊ ဥပေါသထ ဆင်မင်းအမှူးရှိတဲ့ ဆင်ပေါင်း ၈၄၀၀၀၊ ဝလာဟကမင်း အမှူးရှိတဲ့ မြင်းပေါင်း ၈၄၀၀၀၊ ရထားပေါင်း ၈၄၀၀၀၊ သုဘဒ္ဒါဒေဝီ အမှူးရှိတဲ့ မိဖုရားပေါင်း ၈၄၀၀၀၊ သားကြီး ရတနာ အမှူးရှိတဲ့ နောက်လိုက်မင်းပေါင်း ၈၄၀၀၀ နဲ့ တန်ဖိုးမဖြတ် နိုင်တဲ့ ရတနာ ကျောက်သံ ပတ္တမြားတွေ၊ အလွန်ကျယ်ပြန့်တဲ့ မြေ နေရာတွေကို အုပ်စိုးခဲ့ဖူးတယ်။ ဘုန်းတန်ခိုး အာနုဘော်ကြီးမားတဲ့

၃၉၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ရှင်ဘုရင်တစ်ပါး ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ် ...’

‘ဒါပေမဲ့ အဲဒီသင်္ခါရတရားတွေအားလုံးဟာလွန်ခဲ့ပြီ၊ ပြောင်းလဲ
ဖောက်ပြန်ခဲ့ပြီးပြီ ချစ်သားတို့ ...ဒါကြောင့်မို့ သင်္ခါရတွေဟာ မခိုင်ခံ့၊
မတည်မြဲသလို သာယာမက်မောဖွယ်လည်း မရှိကြဘူး၊ တစ်ချိန်က
ကမ္ဘာပေါ်မှာ စာမဖွဲ့နိုင်လောက်အောင် ကြီးကျယ်ခဲ့တာတွေဟာ
အစအန ဘာတစ်ခုမှ ရှာမရနိုင်လောက်အောင် ချုပ်ငြိမ်းပြီး ပျောက်
ကွယ်သွားကြတာပါပဲ၊ ဒါကလည်း မူလဖြစ်တည် ပေါ်ပေါက်လာ
ကတည်းကိုက ခိုင်ခံ့တဲ့အနှစ်သာရမရှိလို့ဖြစ်တယ် ချစ်သားတို့ ...’

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရှေးရှေးဘဝက အလွန်ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့
စည်းစိမ်တွေ ကွယ်ပျောက်သလို ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှာ ကြီးကျယ်တဲ့
စစ်ဘုရင်ကြီးတွေ၊ နန်းတော်ကြီးတွေ၊ အဆောက်အဦကြီးတွေလည်း
ကွယ်ပျောက်ချုပ်ငြိမ်းကြရစမြဲပါ။ စာဖတ်သူများလည်း တွေးကြည့်
လိုက်ရင် အလွန်ဝမ်းနည်းဆွေးမြည့်သံဝေဂရဖွယ် ကောင်းလှပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း လူအများစုဟာ အနှစ်မရှိတာတွေကို အနှစ်
ရှိတယ်လို့ယူဆပြီး အနှစ်ရှိတဲ့သဘောတရားကိုတော့ အနှစ်မရှိဘူးလို့
ယူဆကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သစ္စာကို မသိမချင်း သံသရာစက်ဝန်းကနေ
မရုန်းထွက် နိုင်အောင်ကို ဖြစ်နေကြရပါတယ်။

သစ္စာသိလို့ အဝိဇ္ဇာ အိပ်မက်ရှည်က နိုးထလာတဲ့ လူအနည်းစု
ကသာ လောကကြီးဟာ မတည်တဲ့ မခိုင်မြဲပါလား။ အနှစ်သာရ



ဘာမှ မရှိပါလားဆိုပြီး အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း၊ သဘာဝကို သဘာဝ
အတိုင်း သိသွားကြပြီး ဓမ္မဆိုတဲ့ သစ္စာစက်ဝန်း (*The Circle of
Truth*) ကို ထိုးထွင်းသိမြင်သွားကြပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကလည်း ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်ပါဠိတော်မှာ-

‘ပျဉ်ဖွယ်ဟူသမျှကို၊

ယနေ့ပင်ပျံ့အပ်၏။

မည်သည့်နေ့ရက်တွင်

သေမည်ကိုမသိနိုင်၊

စစ်သည်အင်အား များစွာရှိသော

သေမင်းနှင့်

ချိန်းဆိုထားခြင်းမရှိကြ ...’

လို့ ဟောထားခဲ့ပါတယ်။

The surest thing in life is uncertainty.

ထို့အတူ လောကမှာ အသေချာဆုံးအရာဟာ မသေချာခြင်း
ဖြစ်လို့ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ လူ့ဘဝတိုတိုလေးမှာ စာဖတ်သူများကိုလည်း
သစ္စာလေးပါးနှင့် အနတ္တသဘာဝကို တရားရူမှတ်အားနဲ့ ထိုးထွင်း
သိမြင်သွားစေချင်ပါတယ်။

ဒီလိုသိမြင်သွားမှလည်း စာဖတ်သူများအားလုံး အစိုးမရတဲ့
အနတ္တလောကကြီးကနေ အိုးမင်းရင့်ရော်ခြင်းမရှိတဲ့၊ ကိလေသာ

၃၉၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မီးတွေ ကင်းလွတ်သွားတဲ့၊ သူတော်ကောင်းတရားဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကျွန်း
ဆီကို မဂ္ဂင်ဖောင်နဲ့ ကူးခပ်လို့ အရောက်လှမ်းသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာရည်၍

စိန်လင်း

ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ

၁၀-၁၁-၂၀၁၀



ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ၁။ သပြေကန်ဆရာတော်၊ အရှင်ဝါသေဋ္ဌာဘိဝံသ ၏
 ‘ ပရိတ်ကြီး နိဿယသစ် ’
 ဝိဇ္ဇာလင်္ကာရ အထိမ်းအမှတ်စာစဉ်(၁)၊
 မိခင်ဧရာဝတီစာပေ၊ ၁၉၉၉။
- ၂။ ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏
 ‘ စွယ်စုံကျော်ထင်ကျမ်း ’
 ခင်ချိုထွန်းစာပေ၊ ၂၀၀၂။
- ၃။ ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ၏
 ‘ အခြေပြုပဋ္ဌာန်းတရားတော် ’
 မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ ၁၉၉၇။
- ၄။ ဆရာတော် အရှင်ဇောသိတ ၏
 ‘ အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ တစ်ဘဝသာသနာ ’
 မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ မေလ ၂၀၀၀။
- ၅။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏
 ‘ နိုင်ငံခြားပုစ္ဆာ အဖြေပေါင်းချုပ် ’
 လယ်တီရောင်ခြည် ကွန်ပျူတာစာပေ၊ ဧပြီလ ၂၀၀၂။
- ၆။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏
 ‘ ဝိပဿနာဒီပနီ ’
 ရန်ကုန်၊ ဟံသာဝတီပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၄၈။

၄၀၀

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

၇။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

‘ ဘာသာဒီယို ’

မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၇၂။

၈။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

‘ အနတ္တလက္ခဏသုတ်တရားတော်ကြီး ’

သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၇၇။

၉။ အရှင်အာစာရာလင်္ကာရ ၏

‘ နေ့ညဟောကြား ရွှေတရား ’

အမေညီစာစဉ်၊ ၂၀၀၄။

၁၀။ ဆရာတော် ဦးဇောတိက ၏

‘ စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့ ’

ရေတံခွန်စာပေ၊ ၂၀၀၈။

၁၁။ ဆရာတော် ဦးဇောတိက ၏

‘ စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုရင်းပါ ’

ရေတံခွန်စာပေ၊ ၂၀၀၈။

၁၂။ အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ၊ ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်၏

‘ အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချချက်များ(ပထမမှ ပဉ္စမတွဲအထိ) ’

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ၊ ၂၀၀၄ - ၂၀၀၅။



၁၃။ အရှင်ဝါယာမသာရ၏

‘ အဘိဓမ္မာဂ္ဂိုချစည်ကျမ်းနှင့် ဣကာကျော်ဂ္ဂိုချစည်ကျမ်း ’

သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊ ဧပြီလ၊ ၁၉၉၆။

၁၄။ ကမ္ဘာအေးဆရာတော် အရှင်ပညာဒီပ ၏

‘ ဓမ္မပဒ နိဗ္ဗာန်လမ်းပြ ’

မြတ်ပန်းရတုစာပေ၊ ၂၀၀၃ ။

၁၅။ ဆရာကြီး ဦးကျော်ထွတ်၏

‘ သဒ္ဓမ္မစောတိကပဋ္ဌာန်း ’

သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊ ၁၉၉၉။

၁၆။ ဒေါက်တာ မင်းလှအောင်ကြီး ၏

‘ မြတ်ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်နိဒါန်း ’

ဓမ္မဒါန၊ ၁၉၉၄။

၁၇။ အောင်သင်း ၏

‘ သူ့အတွေး ကိုယ့်အမြင် ’

ဇွန်ပွင့်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၀၈။

၁၈။ ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန် ၏

‘ သိပ္ပံနယ်လွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ ’

မြတ်မွန်ရတနာစာပေ၊ ဇူလိုင်လ၊ ၁၉၉၉။

၄၀၂

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

၁၉။ ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန် ၏

‘ အစိုးတန်ဆုံး ဘဝယဉာ တက္ကသိုလ်အဘိဓမ္မာ ’

မြတ်မွန်ရတနာစာပေ၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၁၉၉၄။

၂၀။ ကျော်အောင် ၏

‘ ကမ္ဘာ့ကမ္ဘာဝင် ၁၀ ’

ရာပြည့်စာပေ၊ ၂၀၀၆။

၂၁။ ဆရာကြီး ဦးရွှေအောင်၏

‘ စာဖတ်သူများ ’

ရာပြည့်စာပေ၊ ၂၀၀၂။

၂၂။ နန္ဒာသိန်းဇံ ၏

‘ အတွေးတို့လွင့်မျောခြင်းနှင့် လူ၏ဆောက်တည်ရာ ’

ရန်ကုန်၊ လှိုင်းသစ်စာပေ၊ ၂၀၀၉။

၂၃။ နန္ဒာသိန်းဇံ ၏

‘ ဘဝအဓိပ္ပါယ်နှင့် ဘဝသစ္စာ ’

ရန်ကုန်၊ လှိုင်းသစ်စာပေ၊ ၁၉၈၉။

၂၄။ ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မပီယ ၏

‘ နိဗ္ဗာန် အယူအဆကို ထေရဝါဒစုဆောင်းမှ လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း ’

အပ္ပမာဒစာစဉ်၊ ၂၀၀၅။



၂၅။ ပါရဂူ ၏

‘ နိဗ္ဗာန် ’

ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်၊ ၁၉၉၆။

၂၆။ ဆန်းလွင် ၏

‘ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ယုံကြည်ကြတာက ’

နန်းဒေဝီစာပေ၊ ၂၀၀၅။

၂၇။ ဆန်းလွင် ၏

‘ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်လာသူ
တစ်ယောက်အကြောင်း ’

ဘဝတက္ကသိုလ်စာပေ၊ ၁၉၉၃။

၂၈။ ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင် ၏

‘ ရဟန္တာနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ ’

ဗုဒ္ဓအသံစာပေ၊ ၂၀၀၀။

၂၉။ ကြည်ရွန်း ၏

‘ ငွေလရောင် ပုလဲနားဆွဲ ’

တရားသစ္စာစာပေ၊ ၂၀၀၆။

၃၀။ ကြည်အေး ၏

‘ ကြည်အေး၏ ကဗျာများ ’

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၀၈။

၄၀၄

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

၃၁။ မဉ္ဇမ္ဗာ ၏

‘မကြုံဂလက်နှင့် အနီးဝန်းကျင်ဆလုံကျွန်းများ’

ချိုတေးသံစာပေ၊ ၂၀၀၄။

၃၂။ နော်ရထာဝင်း ၏

‘ဗုဒ္ဓ၏ တရားဦး’

စာပေလောက၊ ၂၀၀၈။

၃၃။ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး ၏

‘သူလိုလူ’

သီဟရတနာစာပေ၊ ၂၀၀၃။



စာရေးသူ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ

အဖ ဦးစိုးလင်း (ဂုဏ်ထူးဆောင် ကထိက၊ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးရာဌာန၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်) ၊ အမိ ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်း တို့မှ ၂၅.၇.၆၁ တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ မွေးဖွားခဲ့ပြီး မွေးချင်းငါးဦး အနက် ဒုတိယမြောက်သား ဖြစ်ပါသည်။

ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှစ၍ မိဘတို့၏ သွန်သင်ဆုံးမ မှုကြောင့် စာဖတ်ဝါသနာပါခဲ့ပါသည်။ ဖခင်ကိုယ်တိုင်လည်း ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများနှင့် အာဖရိက အမှောင်တိုက်ကြီး စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။ မိမိဘဝတွင် ပထမဦးဆုံးဖတ်ခဲ့သော ဝတ္ထုရှည်မှာ ဆရာမူဝံ၏ နန်းထိုက်တဲ့ ပန်းမကိုဋ် ဖြစ်ပြီး ၇ နှစ်သားအရွယ်က ဖြစ်ပါသည်။

မိမိနှစ်သက်ခဲ့သော စာရေးဆရာများမှာ မူဝံ၊ ရွှေဥဒေါင်း၊ ဒဂုန်ရွှေမျှား၊ တက္ကသိုလ် ဘုန်းနိုင်၊ မင်းဆွေ၊ မင်းကျော်ပီမိုးနင်း၊ မဟာဆွေ၊ မြသန်းတင့်၊ နတ်နွယ်၊ ကဝေသာရ၊ စိန်လွင်လေး၊ တင့်တယ်၊ ဝင်းဦး၊ သာဓု၊ သော်တာဆွေ၊ သိန်းဖေမြင့်၊ ဒေါက်တာ မောင်မောင်၊ ဒဂုန်ခင်ခင်လေး၊ ဂျာနယ်ကျော် မမလေး၊ ငွေတာရီ၊ ခင်နှင်းယု၊ ကြည်အေး၊ ရှုမဝစိန်စိန်နှင့် ဒေါ်ခင်ဆွေဦး တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးဘဝ၏ စိတ်အာရုံကို အများဆုံး စိုးမိုးခဲ့သည်မှာ ဝတ္ထုများမှ ဇာတ်ဆောင်များ၏ စရိုက်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ စာပေ သည် လူ့ဘဝအတွက် အလွန်ဩဇာကြီးမားခဲ့သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

၄၀၆

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

စာရေးသူ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်လာသည်မှာ မိဘများ၏ တိုက်တွန်းမှု၊ ဝါသနာနှင့် တက္ကသိုလ် ဘုန်းနိုင်၏ ‘သူငယ်ချင်းလို့ပဲ ဆက်၍ခေါ်မည်ခိုင်း’ ဝတ္ထုမှ ‘မောင်’ ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ဇာတ်ဆောင် ‘မောင်’ သည် ထူးချွန်သော တော်ဝင်ခွဲစိတ်ကုသရေး ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်ပြီး ဆရာ၏ စာပေစေတနာကြောင့် ငယ်စဉ်ကပင် ခွဲစိတ် ဆရာဝန်နှင့် စာရေးရန်စိတ်အား ထက်သန်ခဲ့ပါသည်။

ဖခင်ဖြစ်သူ၏ လမ်းညွှန်ဆုံးမမှုကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းစာအုပ် များကိုဖတ်ရှုရန် ဝါသနာအထုံပါခဲ့ပြီး ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကို ငယ်စဉ်ကပင် လေ့လာလိုက်စားခဲ့ပါသည်။

ပညာသင်ကြားခဲ့သော ကျောင်းများမှာ သူငယ်တန်းမှ ဒုတိယတန်းအထိ ဆရာမကြီး ဒေါ်ရင်ရင်ဝိုင်း ဦးစီးသော (၆)မိုင်ခွဲမှ မူလတန်းကျောင်းလေးဖြစ်သည်။ ဒုတိယတန်း နှစ်ဝက်တွင် ဖခင်ဖြစ်သူမှာ တောင်ကြီးကောလိပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ တာဝန် ထမ်းဆောင်ရ၍ အထက(၂)နှင့် အထက(၅) တောင်ကြီးတွင် ပညာဆက်လက် သင်ကြားခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က တောင်ကြီး ကောလိပ်ကျောင်းအုပ်ကြီးမှာ တက္ကသိုလ် ဘုန်းနိုင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆဋ္ဌမတန်းမှ အဋ္ဌမတန်းအထိ အထက(၃) စမ်းချောင်းတွင် ပညာဆည်းပူးခဲ့ပြီး အခြေခံပညာ အထက်တန်း စာမေးပွဲကို အထက(၂) အင်းစိန်မှ ၁၉၇၇ ခုနှစ်တွင် အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

ဆက်လက်၍ အမှတ်(၂)ဒေသကောလိပ်၊ လှိုင်နယ်မြေ၌



ပထမနှစ် မှ ဒုတိယနှစ်အထိ သင်ကြားခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၀ ခုနှစ်မှစ၍ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) ၌ ပညာဆည်းပူးခဲ့ပြီး၊ ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် ဆေးပညာဘွဲ့ (*M.B., B.S.*)၊ ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံဘွဲ့ (*ရွှေစိတ်ကုပညာ*) ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၄ ခုနှစ်၊ မေလမှ ၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ မေလအထိ ဗြိတိန်နိုင်ငံ *Clatterbridge Centre for Oncology* တွင် ပညာသင်ယူ ခဲ့ပြီး *DMRT (London)* နှင့် ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် *Royal College of Surgeons of Edinburgh* မှ *MRCSEd* ရရှိခဲ့ပါသည်။

တပ်မတော်ဆေးတပ်ဖွဲ့သို့ ၁၉၈၆ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလမှစ၍ ဝင်ရောက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး မိခင်တပ်မှာ အမှတ်(၁)အခြေချ စစ်ဆေးရုံ (ခုတင်-၇၀၀)၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ မန္တလေး စစ်မြေပြင်ဆေးတပ်ရင်း၊ ဘားအံ၊ စစ်တွေ၊ မိတ္ထီလာမြို့နှင့် နေပြည်တော်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ သည် ။ ယခုအခါ အမှတ်(၂)တပ်မတော်ဆေးရုံ(ခုတင်-၅၀၀) ရန်ကုန်မြို့တွင် တပ်မှူးနှင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုဌာန ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး တာဝန်ကို ဗိုလ်မှူးကြီး (ဗိုလ်မှူးချုပ်) အဆင့်ဖြင့် ထမ်းဆောင်နေပါသည်။

စာပေနယ်သို့ ၁၉၇၉ခုနှစ်မှ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ပထမ ဦးဆုံး စာမူမှာ *အိုင်းစတိုင်းနှင့်သူ၏ဘဝမှတ်တိုင်များ* ဖြစ်၍ ဒေသကောလိပ်၊ နံရံကပ်စာစောင်တွင် ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ပထမဆုံး ပုံနှိပ် ဆောင်းပါးမှာ *အနှိုင်းမဲ့* ဖြစ်၍ ၂၀၀၀ခုနှစ် ဆေးတပ်ဖွဲ့ မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြခြင်း ခံရပါသည်။ ဘာသာရေး စာပေများကို သီလဝ

၄၀၈

စိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

မဂ္ဂဇင်းတွင် ၂၀၀၀ခုနှစ်မှ စတင်ရေးသားခဲ့ပြီး ပထမဦးဆုံးဆောင်းပါးမှာ ဗုဒ္ဓ ရုပ်ပွားတော်မြတ်များရှေ့ဝယ် ဖြစ်သည်။ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ရတနာတံခွန် မဂ္ဂဇင်းတွင် ၂၀၀၁ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၃ ခုနှစ်အထိ လစဉ်အခန်းဆက် ရေးသားခဲ့၍ ယနေ့အထိ ဆေးပညာဆိုင်ရာ ဆောင်းပါး ၉ ပုဒ်နှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဆောင်းပါး ၄၅ ပုဒ် ရေးသားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ပထမဦးဆုံး ရေးသားခဲ့သော စာအုပ်မှာ အနန္တနာယ သမန္တ ပဋ္ဌာန်းတရားတော် ဖြစ်၍ ၂၀၀၅ ခုနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များနှင့် ဘဝဆည်းဆာ ကို ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ နာယကရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လနှင့် မျှော်လင့်ခြင်းသည် ရှင်မှာ ကို ၂၀၀၈ ခုနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

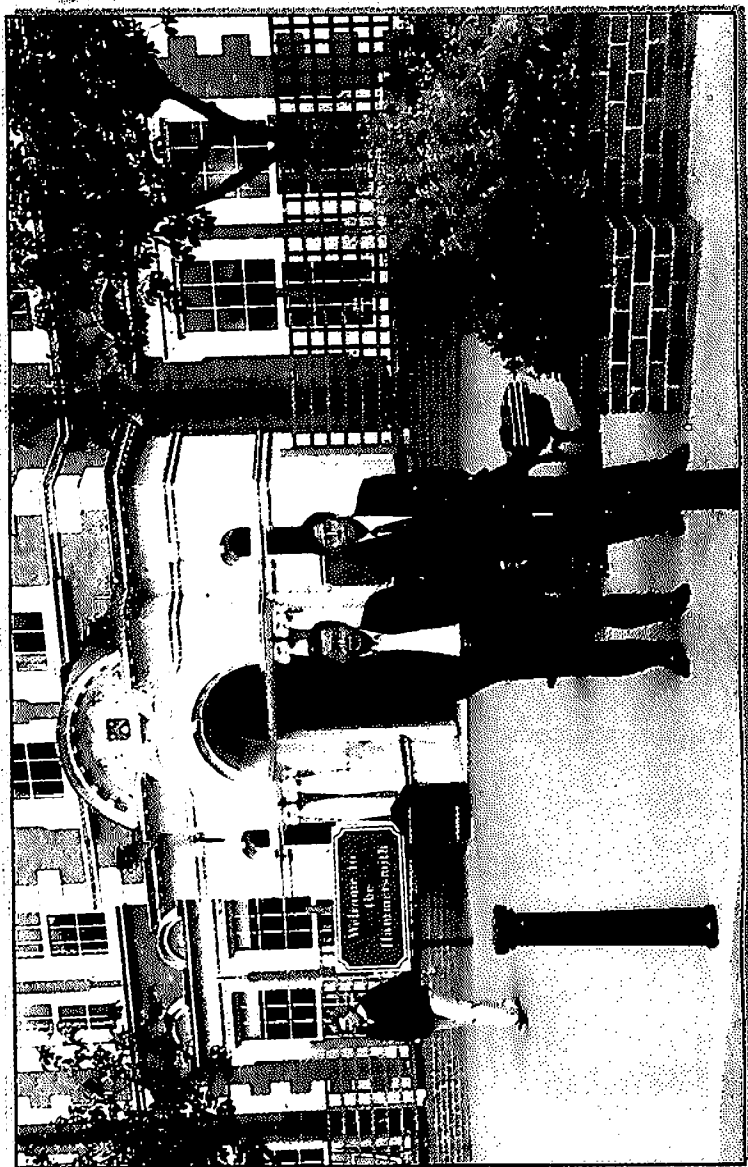
စာရေးသူသည် ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းတက္ကသိုလ်၊ သတ္တဗေဒ ဌာနမှ သရုပ်ပြဆရာမ ဒေါ်နွယ်သဇင်နှင့် လက်ထပ်ခဲ့ပြီး သမီး အေးချမ်းမိုးနှင့် ရှင်းသန့်လင်းတို့ ထွန်းကားခဲ့ပါသည်။

စာရေး စာဖတ်ခြင်းများအပြင် ဝါသနာပါသောလုပ်ငန်း များမှာ ခရီးသွားလာ၍ ဗဟုသုတရှာဖွေခြင်း၊ စာအုပ်မျိုးစုံ စုဆောင်းခြင်းနှင့် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ပြန့်ပွားစေရန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ ဘာသာရေးနှင့် ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာများ၊ ဘဝ အတွေးအမြင်နှင့် ပတ်သက်သော ဆောင်းပါးများကို ဆက်လက် ရေးသားလျက်ရှိပါသည်။



ရေးသားပြုစုခဲ့သည့် စာအုပ်၊ ဆောင်းပါးနှင့် စာတမ်းများ-

- အနန္တနယ သမန္တ ပဋ္ဌာန်းတရားတော် ၂၀၀၅
- ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များနှင့် ဘဝဆည်းဆာ ၂၀၀၅
- နယ သာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော် ၂၀၀၆
- နယ သာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော် (ဒုတိယအကြိမ်) ၂၀၀၇
- မျှော်လင့်ခြင်းသည် ရင်မှာ ၂၀၀၈
- အနန္တနယ သမန္တ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်(ဒုတိယအကြိမ်) ၂၀၀၉
- သံယောဇဉ် ဆွဲအား (ပထမနှင့်ဒုတိယအကြိမ်) ၂၀၁၀
- နယသာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော် (တတိယအကြိမ်) ၂၀၁၀
- ဘာသာရေးဆောင်းပါးများ(သီလဝါရတနာ့တံခွန်နှင့်
နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်မဂ္ဂဇင်း) ၂၀၀၀-ယခုထိ
- ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ(ဇီဝကမဂ္ဂဇင်း) ၂၀၀၅-ယခုထိ



မိုဏ်းကြီး ကြည်ညို နှင့် စာရေးသူတို့
Hammer-Smith Hospital (London) တွင် ဘုရား နှင့် ကြွတ်သလ ရောက်ရှိခဲ့ရာ



စာရေးသူ၊ ခေါက်တာဦးတင်မောင်ဌေး ၊ ခေါက်တာ ဦးစိုးအောင် နှင့် ဦးစိုးမြင့် တို့
Clatterbridge Hospital, Merseyside (၁၉၉၄)တွင် ရောက်ရှိနေစဉ်က



Եզգային Յիշատակի Նուրբ Երեւոյն Ինչպէս Ինչպէս Ինչպէս



စာရေးသူ: ဂိုဏ္ဍိယား ဂူဗေဒပညာရှင် အမိန့်တို့
Liverpool ဆိပ်ကမ်းတွင် ချဉ်း ခုနစ်က



ပထမဦးဆုံး စာမူ 'အနိုင်မဲ့'ကို
တဆရ(၂)(၃၀၀)၊ စစ်တွေမြို့ ရုံးခန်းတွင် ရေးသားခဲ့စဉ်က (၁၈-၉-၁၉၉၉)။



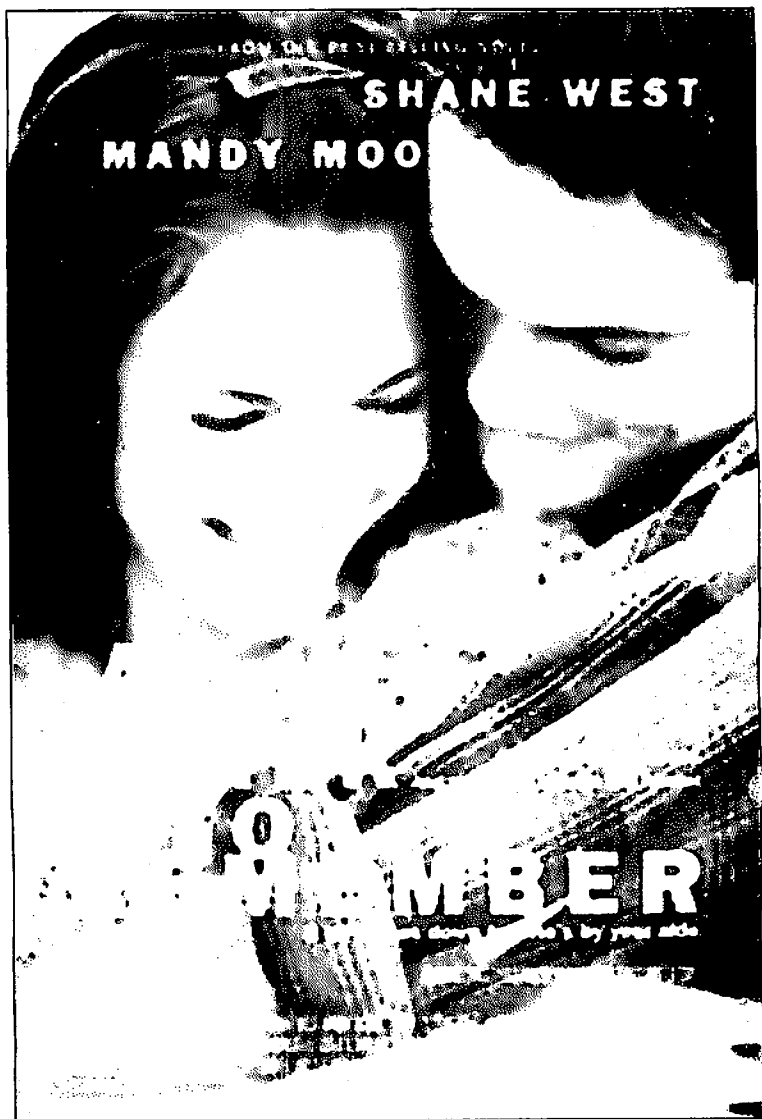
ဆေးတက္ကသိုလ်၊ နောက်ဆုံးနှစ်အပိုင်း(ခ) တက်ရောက်စဉ်က
သူငယ်ချင်း ကျော်ရွှေ၊ ချစ်စိုး နှင့် စာရေးသူ (၁၀-၈-၁၉၈၄)။



စာရေးသူ၏ ဖခင် ဆရာ ဦးစိုးလင်း ၁၉၈၃ ခုနှစ်
Oxford University, Londonတွင် သင်တန်းတက်ရောက်စဉ်က



MAJOR KYAW NYEIN
AIR-1117 (1928-1971)



Shane west and Mandy moore in ' A Walk to remember'

