

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

ဆောင်ရွက် ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လဆာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၄၆)

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ



ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ဓမ္မမိတ်တွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များက
ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး
ကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို
ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက်
စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း
လိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပထမတွဲ)
- နိယျာနိကသာသနာနှင့် မြတ်ဒေသနာများ
- ၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
- ၈။ တောင်ပိုထဲက ရတနာ
- ၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
- ၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
- ၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
- ၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
- ၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
- ၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
- ၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

- ၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္ထနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသီလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာ
သက္ကရာဇ် ၁၃၇၁-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း(၃)ရက်၊
မန္တလေးမြို့၊ အိမ်တော်ရာ ၁၄ ခန်း၊ ရတနာယရ
ဓမ္မဗိမာန်တော်ကြီး အတွင်းဝယ် ဆင်ယင်ကျင်းပ
ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌
ဟောကြားအပ်သော “ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ”
တရားတော်။

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ ဖြတ်ဒေသနာ

မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာ “ဣန္ဒြိယဘာဝနာသုတ်” ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှေးဦးစွာ မှတ်သားကြရအောင်။ ဣန္ဒြိယ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာလူမျိုးတွေက ဣန္ဒြေလို့ပဲပြောဆိုကြတယ်။ ဣန္ဒြေ လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ တချို့တချို့ နေရာတွေမှာ လူတွေနားလည်နေတာနဲ့ လွဲချော်သွားတာတွေရှိတယ်။ မပြည့်စုံတာလည်းရှိတယ်။

အဘိဓမ္မာသင်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါး ဆိုတာ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ ဣန္ဒြိယနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပါဠိစာပေမှာ အသုံးအနှုန်းတွေ တော်တော်များများ

၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရှိတယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ အဓိပ္ပါယ်မှတ်ယူဖို့ လိုအပ်တယ်။
 ဆိုပါစို့ - “ဣန္ဒြိယေသု ဂုတ္တဒွါရော” “ဣန္ဒြေတို့၌
 လုံခြုံသော တံခါးရှိသူ” လို့ ဆိုတဲ့စကားမှာ ဒါက မျက်စိ
 နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ဆိုတဲ့ ဒီဣန္ဒြေ ၆-ပါးကို
 ရည်ညွှန်းတယ်။ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ မျက်စိရယ်
 နားရယ် နှာခေါင်းရယ် လျှာရယ် ကိုယ်ရယ် စိတ်ရယ်
 အဲဒီ ၆-မျိုးကို ဣန္ဒြေလို့ ခေါ်တယ်။

ဣန္ဒြိယဆိုတာ “အစိုးရခြင်း၊ အုပ်စိုးခြင်း” လို့
 အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေမှာ အစိုးရ
 တယ်။ သူ့ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စမှာ သူတို့ဟာ အစိုးရတယ်။
 ဆိုပါစို့ - မြင်ခြင်းကိစ္စမှာဆိုရင် မျက်စိက အစိုးရတယ်။
 ကြားခြင်းကိစ္စမှာဆိုရင် နားက အစိုးရတယ်။ အနံ့ရှူခြင်း
 ကိစ္စမှာ နှာခေါင်းက အစိုးရတယ်။ အရသာကို သိခြင်း
 ကိစ္စမှာ လျှာက အစိုးရတယ်။ ထိတာကို သိတဲ့ကိစ္စမှာ
 ခန္ဓာကိုယ်က အစိုးရတယ်။ အာရုံတွေကို ကြံတွေးတဲ့
 ကိစ္စမှာ စိတ်က အစိုးရတယ်။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဣန္ဒြေ

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၃

၆-ပါးဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေမှာ အစိုးရလို့ ဣန္ဒြိယ = ဣန္ဒြေလို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ “ဣန္ဒြိယ ပရောပရိယတ္တိ ဉာဏ်” တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်တော်တစ်မျိုးကို “ဣန္ဒြေအနုအရင့်ကို သိတော်မူတဲ့ဉာဏ်” လို့ သုံးတယ်။ အဲဒီဣန္ဒြေကျတော့ ဘာကိုရည်ညွှန်းတာတုန်းဆိုတော့ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ ဆိုတဲ့ ငါးမျိုးကို ရည်ညွှန်းတာ။

ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ သဒ္ဓါက ယုံကြည်မှုကိစ္စမှာအစိုးရတယ်၊ အားထုတ်တဲ့ကိစ္စမှာ ဝီရိယက အစိုးရတယ်၊ မှတ်မိတဲ့ကိစ္စမှာ သတိက အစိုးရတယ်၊ တည်ကြည်မှု ကိစ္စမှာ သမာဓိက အစိုးရတယ်၊ သဘာဝတရားကို သိတဲ့ကိစ္စမှာ ပညာက အစိုးရတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ အဲဒီ တရားတွေကို ဣန္ဒြိယလို့ ခေါ်တယ်။

ဣန္ဒြေ၂၂-ပါးမှာ တခြားဣန္ဒြေတွေလည်း ပါသေးတယ်၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေကိုလည်း ဣန္ဒြိယ လို့ ခေါ်တာပဲ။

အေး ကောင်းပြီ - အခု ဒီကနေ့ ပြောချင်တဲ့ “ဣန္ဒြိယဘာဝနာ” ဆိုတာ ဘာကို ပြောလိုတာတုန်း လို့ဆိုတော့ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေ ၆-ပါးနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ လူတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ မျက်စိနဲ့ မြင်စရာအာရုံတွေကို မြင်နေကြတယ်၊ ကြည့်ရှုကြတယ်၊ နားနဲ့ အသံတွေကို နားထောင်ကြ တယ်၊ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့တွေကိုရှူရှိုက်ကြတယ်၊ လျှာနဲ့ အရသာကို သိကြတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အထိ အတွေ့ကို သိကြတယ်၊ စိတ်နဲ့ အာရုံတွေကို ကြံတွေးကြတယ်၊ ဒီကိစ္စတွေဟာ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအဖို့ ရိုးရာကိစ္စတွေ ချည်းပဲနော်၊ အဲဒီတော့ ဒီဣန္ဒြေ ၆-ပါးကို ရည်ညွှန်း တယ်။

မြန်မာစာပေမှာ တစ်ခါတစ်ခါသုံးတဲ့ စကားလုံး ရှိသေးတယ် - “မိန်းကလေးတို့ဣန္ဒြေ ရွှေပေးလို့မရ” ဆိုတာ၊ အဲဒါက နေတာ ထိုင်တာ သွားတာ လာတာ ကြည့်ပြီး သူ့ရဲ့လှုပ်ရှားမှု အမှုအရာတွေကို ဣန္ဒြေလို့ ပြောတာ၊ အဲဒီတော့ ဒီနေရာမှာ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၅

ဆိုတာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေဟာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဆိုတဲ့ ဒီ sense organ တွေကို အသုံးချပြီး ပြင်ပက အာရုံ တွေနဲ့ အမြဲတမ်း ဆက်သွယ်ပြီးနေကြတယ်။ ဒါ သတ္တဝါ တွေရဲ့ သဘာဝပဲ။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ တရားချည်းပဲ ဟောတာ၊ တရားဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရှေးဦးစွာ သိရမယ်၊ သိပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ်၊ ရှောင် ရမယ့်ဟာ ရှောင်ရမယ်၊ ဆောင်ရမယ့်ဟာ ဆောင်ရ မယ်ပေါ့။

ဒီ ဣန္ဒြိယဘာဝနာဆိုတဲ့ သုတ္တန်ဟာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဆိုတာတွေနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်အခြေ အနေတွေကို ထိန်းချုပ်ရတယ်။ ထိန်းချုပ်ပြီးတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ ကိလေသာ အာသဝေါတွေ ကုန်သွားတယ်။ ဣန္ဒြေ

၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုံးဝပြီးပြည့်စုံသွားတဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုကို ဒီသုတ္တန်မှာဟောထားတာဖြစ်တယ်။ ဒီသုတ္တန် မှာ အပိုင်း၃-ပိုင်း ခွဲခြားပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောထား တယ်။

နံပါတ်တစ်က - ဣန္ဒြေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကောင်းဆုံးသော ဘာဝနာဆိုတာ ဘာလဲ? ဘာဝနာ ဆိုတာ စိတ်ကိုအာရုံနဲ့ လေ့ကျင့်မွေးမြူမှု၊ လေ့လာ ပွားများ အားထုတ်မှုကို ဘာဝနာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဣန္ဒြေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကောင်းဆုံးသော လေ့ကျင့် အားထုတ်မှုဘာဝနာကို ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။

နောက်တစ်ခုက - “သေခပဋိပဒါ”၊ ကျင့်ဆဲဖြစ်တဲ့ သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဣန္ဒြေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တရားဓမ္မရဲ့ အသိအမြင် တွေကို အကျဉ်းအားဖြင့် ဖော်ပြထားတယ်။

နောက် တတိယအချက်က ဘာကို ဟောတုန်း ဆိုရင် - “အရိယဘာဝိတိန္ဒြိယ”၊ အလွန်အဆင့်မြင့်တဲ့ ဣန္ဒြေတွေကို ထိန်းချုပ်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ထားပြီး

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၇

ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ဖော်ပြတယ်။
 အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဣန္ဒြေတွေကို လုံးဝ ထိန်းချုပ်
 လေ့ကျင့်ထားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အာရုံ ၅-ပါး
 ကာမဂုဏ်တရားတွေကို မြင်တဲ့အခါ(သို့မဟုတ်) မျက်စိ
 နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်တို့နဲ့ အာရုံတွေကို တွေ့ရှိတဲ့
 အခါမှာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း စိတ်ကို ပိုင်နိုင်တယ်ဆိုတာ
 မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြထားတယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေ မှန်သမျှ အများ
 အားဖြင့် မျက်စိ ပါတယ်၊ နား ပါတယ်၊ နှာခေါင်း
 ပါတယ်၊ လျှာပါတယ်၊ ကိုယ်ကာယတွေ ပါကြတယ်၊
 အသိစိတ်တွေ ပါကြတယ်၊ အဲဒါတွေကို မျက်စိ နား
 နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ဆိုတဲ့ ဒီအင်္ဂါရပ်တွေကို အသုံးပြုပြီး
 တော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ပြင်ပအာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်
 ကြတယ်၊ ဒီအတွင်းက organ တွေကို ဒါ internal
 faculty၊ internal base လို့ ခေါ်တာတွေပေါ့၊ အတွင်း
 ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်၊
 အဲဒါတွေကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ “သဠာယတနပစ္စယာ

၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဖသော” “သဠာယတန” ဆိုတဲ့ အမည်နဲ့ဟောတယ်၊
၆-ပါးသော အာယတနလို့ပြောတာ၊ အတွင်း အဇ္ဈတ္တာ-
ယတနပေါ့။ အဲဒီတော့ စာလိုပြောလိုက်လို့ရှိရင် လူတွေ
ဟာ ခန္ဓာနဲ့ ဝေးဝေးသွားတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့
တို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတာတွေကို ပြောနေတယ်လို့
ခန္ဓာကိုယ်နှင့် apply လုပ်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုအပ်တာ
ပေါ့နော်။

“တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့”လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း တရား
ဓမ္မ ကျင့်တဲ့အခါ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတာတွေကို
ထိန်းချုပ်ရမယ့်ဟာကို ထိန်းချုပ်တယ်။ တိုးပွားအောင်
လုပ်ရမယ့်ဟာကို တိုးပွားအောင် လုပ်ရတယ်။ ဖယ်ရှား
ရမယ့်ဟာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ရတယ်။ ဒါဟာ တရား
ကျင့်တာပဲပေါ့။

အေး ကောင်းပြီ-မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်
လို့ဆိုတဲ့ ဒီအတွင်းအင်္ဂါရပ်တွေ ပါလာသည့်အတွက်
ကြောင့် ဘာဖြစ်လဲ? “သဠာယတနပစ္စယာ ဖသော”
လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း အပြင်ဘက်က အာရုံတွေနဲ့

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်အသနာ

၉

ဆက်သွယ်မှုတွေ ပြုလုပ်လာကြတယ်။ မျက်စိပါသည့် အတွက်ကြောင့် အပြင်ဘက်က မြင်စရာအာရုံတွေကို မကြည့်ကြဘူးလား၊ ကြည့်တယ်၊ အဲဒီတော့ မျက်စိနဲ့ မြင်စရာအာရုံ ဒီနှစ်ခုကို ဆက်သွယ်လိုက်တယ်ပေါ့။

မြင်စရာအာရုံတွေက မျက်စိနဲ့ ဆက်သွယ်လိုက် တဲ့အခါ မြင်သိစိတ်ပေါ်လာတယ်၊ ခံစားမှုတွေပေါ်လာ တယ်။ “သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော” “ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ” “ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ” - ဟောဒီပုံစံအတိုင်း လာနေတာနော်။

အတွင်းက အင်္ဂါရပ် ၆-မျိုးရှိသည့်အတွက်ကြောင့် မျက်စိရှိလို့ ကြည့်တယ်၊ ကြည့်တော့ ပြင်ပအာရုံတွေ တွေ့တယ်၊ တွေ့တဲ့အခါ အတွေ့အကြုံရတယ်၊ ထို အတွေ့အကြုံက နှစ်သက်စရာဆိုလို့ရှိရင် တဏှာဖြစ် တယ်၊ ဟောဒီသဘောပဲ၊ သတ္တဝါတွေရဲ့ အခြေအနေ အားလုံးလူသားတွေရဲ့ အခြေအနေက ဒီအတိုင်းပဲ။

နားရှိလို့ အပြင်ဘက်က အသံတွေနဲ့ ဆက်သွယ် တယ်၊ ဆက်သွယ်လို့ရသည့်အတွက်ကြောင့် အသံပေါ်

မှာ အတွေ့အကြုံရလာတယ်။ အဲဒီ အတွေ့အကြုံက ကျေနပ်စရာအတွေ့အကြုံဆိုလို့ရှိရင် တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ တဏှာ ရောက်လာပြန်ရော၊ အဲဒါကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ “သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ” လို့ဟောတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါ တွေဟာ သံသရာထဲမှာ ဒီပုံစံအတိုင်း လည်နေကြ တာပဲ။

ထို့အတူပဲ နှာခေါင်းက အနံ့ရလာတဲ့အခါ အနံ့နဲ့ နှာခေါင်း ဆက်သွယ်မိလာတယ်။ ဆက်သွယ်မိလာတဲ့ အခါ ကောင်းတဲ့အနံ့ မကောင်းတဲ့အနံ့ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံ ခံစားမှုလေးတွေ ပေါ်လာတယ်။ ကောင်းတဲ့အနံ့ တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါကျတော့ တဏှာ ဖြစ်လာတယ်။ ဟော နောက်ထပ် ခံစားချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာပြန် တယ်။

ထို့အတူပဲ အရသာနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါ မှာလည်းပဲ လျှာနဲ့ အရသာ ဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်မိတဲ့ အခါ ပေါင်းစပ်မိတာက “ဖဿ”，အတွေ့အကြုံ ရသွား

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၁၁

တာ၊ ခံစားတာက “ဝေဒနာ”၊ ဝေဒနာ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကျတော့ ကောင်းတဲ့ခံစားမှုကို နောက်ထပ် လိုချင် လာတာက “တဏှာ”၊ ဟော ဒီလိုလာတယ်။

ထို့အတူပဲ ခန္ဓာကိုယ် အထိအတွေ့နဲ့ ပတ်သက် လာလို့ရှိရင် ကာယပသာဒလို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရှိသည့် အတွက်ကြောင့် ပြင်ပက ထိစရာ တွေ့စရာတွေ- ဥပမာ - ပူအိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဆိုလို့ရှိရင် လေပြေ လေညှင်းလေး တိုက်လို့ရှိရင် အင်မတန်မှ အရသာ ရှိတယ်လို့ ယူဆကြတယ်၊ အေးတဲ့အခါမှာ မီးလုံလိုက် ရရင် မီးရဲ့အပူလေးကို အရသာရှိတယ်လို့ ထင်ကြ တယ်၊ ယားလို့ ကုတ်လိုက်ရရင် သူကအရသာတစ်မျိုးပဲ၊ အထိအတွေ့နဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါမှာ အရသာတွေ အမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ အေးတဲ့အခါမှာ အပူဟာ ခံလို့ ကောင်းတယ်၊ ပူတဲ့အခါ အအေးဟာ ခံလို့ ကောင်း တယ်ဆိုတဲ့ ဒီ အထိအတွေ့လေးတွေ အတွေ့အကြုံ လေးတွေ ရလာတဲ့အခါကျတော့ ခံစားမှုကို အကြောင်း

ပြုပြီးတော့ နောက်ထပ်ရချင်တယ်ဆိုတဲ့ တဏှာလေးတွေ ပေါ်လာပြန်တယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခါ စိတ်ထဲမှာ စိတ်ကူးကြည့်တယ်။ စိတ်ကူးကြည့်တဲ့အခါ အတိတ်က အကြောင်းအရာပဲ ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ် အကြောင်းအရာပဲ ဖြစ်စေ၊ အသလွတ် စိတ်ကူးတာပဲဖြစ်စေ ထိုစိတ်ကူးမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လူတွေမှာ ကျေနပ်မှု မကျေနပ်မှု ဆိုတာလေးတွေ ပေါ်လာတတ်သေးတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တချို့တလေဆိုလို့ရှိရင် တစ်ယောက်တည်း စိတ်ကူးထဲမှာ ပြီးနေတဲ့လူ ရှိသလိုပဲ မဲ့နေတဲ့လူလည်း ရှိတာပဲနော်။ စိတ်ကူးနဲ့ပဲ ပြီးနေတဲ့ လူတွေမှာ စိတ်ကူးထဲမှာ ကျေနပ်စရာအတွေးလေးတွေ ဆိုလိုရှိရင် ဘာလာတုန်း ဆိုလိုရှိရင် တဏှာ လာပြန်တာပဲ။

အဲဒီတော့ လူတွေရဲ့နေ့စဉ် ဘဝမှာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် လို့ဆိုတဲ့ ဒီ sense organ တွေမှာ လာပြီးတော့ ဆက်သွယ်လာတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လူတွေဟာ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိဘူးတဲ့။

ကုဏ္ဍိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၁၃

ကောင်းတာနဲ့ တွေ့တာရှိသလို မကောင်းတာနဲ့ တွေ့တာလည်း ရှိတယ်၊ ကောင်း မကောင်း နှစ်မျိုးနဲ့ လည်း တွေ့တာရှိမယ်။

ကောင်းတာနဲ့တွေ့လာလို့ရှိရင် စိတ်အခြေအနေ က ဘာဖြစ်သွားတုန်း? နောက်ထပ် လိုချင်တယ်တို့၊ တွယ်တာတယ်၊ တပ်မက်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အခြေအနေ တွေ ပေါ်လာတယ်၊ မကောင်းတာနဲ့ တွေ့တယ်ဆိုရင် နောက်ထပ်မလိုချင်ဘူး၊ ထိုအာရုံမျိုးကို မုန်းတီးတယ်၊ ရွံရှာတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေ ဖြစ်တယ်၊ မတည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေ လူတိုင်း လူတိုင်း မှာ ဖြစ်တယ်၊ ဒါ လူသားတွေရဲ့သဘာဝ၊ နေ့စဉ်ဟာ ဒီအတိုင်း ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် တဏှာ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် “တေံ မမ” - “ဒါလေးက ငါ့အာရုံပဲ” လို့ လူတွေက သိမ်းပိုက်လိုက်ကြတယ်၊ တဏှာမဖြစ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် နှစ်သက်စရာ အာရုံကို မရရအောင် ရှာတယ်၊ မုန်းတီးတဲ့ နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့အာရုံ

ပေါ်လာတယ်လို့ ဆိုလို့ရှိရင် မုန်းတီး၍ရှာတဲ့ ဒေါသက တစ်ဖက်ကဖြစ်တယ်။ နောက်ထပ် ကောင်းတဲ့အာရုံကို ရှာလိုတဲ့ တဏှာက တစ်ဖက်က ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေရဲ့ အနေအထားဟာ ဘယ်မှာပဲ ရောက်ရောက်သွားတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် “ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ”၊ “တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ” ဆိုတဲ့အဆင့် ရောက်မသွားဘူးလား။ ဘဝမှာ အဲဒီပုံစံနဲ့ပဲ သွားနေတာနော်။

မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ရဲ့သန္တာန်မှာ ဘာတွေက ကြီးစိုးလာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် တဏှာလောဘတွေက ကြီးစိုးလာတယ်။ လိုချင်မှုကို တဏှာလို့ ခေါ်တယ်။ စွဲစွဲလန်းလန်းကြီး လိုချင်လာတာ ကျတော့ ဥပါဒါန်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဥပါဒါန်မှာ အမြင်မှားမှုပါ ထည့်ပြီးတော့ပေါင်းလိုက်ရင် ဥပါဒါန်က လေးမျိုးဖြစ်သွားတယ်နော်။

အဲဒီ ဥပါဒါန်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဥပါဒါန်ကို အခြေခံပြီး ဘာတွေဖြစ်လာတုန်းဆိုရင် “ဥပါဒါနပစ္စယာ

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၁၅

ဘဝေါ” ဘဝဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲဆိုရင် ကံ
 ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ကံတရားတွေကို
 ဘဝလို့ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာနှစ်မျိုးရှိတယ်-
 ကမ္မဘဝနဲ့ ဥပပတ္တိဘဝတဲ့။ ဒါအခု ဘုန်းကြီးတို့
 တစ်တွေ ဘဝဆိုတာ ရုထားတာ၊ ရုထားသည့်အတွက်
 ကြောင့် ကောင်းကံ ဆိုးကံ ကောင်းမှု မကောင်းမှု
 ဆိုတာတွေကို လုပ်နေကြတယ်။ ဘဝကို အခြေပြုပြီး
 တော့ ကောင်းမှု မကောင်းမှု ဖြစ်နေတာ ကမ္မဘဝပဲ။
 အတိတ်ကံကြောင့် ရရှိလာတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးက ဥပပတ္တိ
 ဘဝ၊ ဟော “ဥပါဒါနုပစ္စယာ ဘဝေါ” ဆိုတာ ဖြစ်လာ
 တယ်ပေါ့။ ဒါက သတ္တဝါတွေရဲ့ နေ့စဉ်အခြေအနေ။

အကယ်၍သာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်
 ဆိုတဲ့ ဟောဒီ ဣန္ဒြေတွေကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူး၊ ဣန္ဒြေ
 တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မိမိရဲ့စိတ်ကို လေ့ကျင့်
 ပွားများအားထုတ်မှု မလုပ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီအခြေအနေ
 ထဲက ထွက်ပေါက်ရပါ့မလား၊ မရပါဘူး၊ မြင်လိုက်တဲ့
 နောက်မှာ ဘွားကနဲ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုရမယ်။

၁၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရပြီးရင် ကြိုက်မကြိုက် လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီတော့မှ
 “မကြိုက်ရင် ဒေါသ၊ ကြိုက်ရင် လောဘ” ဖြစ်လာတယ်၊
 လောဘဖြစ်လာရင် ဥပါဒါန်က လိုက်လာပြီ၊ ဥပါဒါန်
 လိုက်လာလို့ရှိရင် ထိုဥပါဒါန်စွဲမှုကို အခြေပြုပြီးတော့
 ကံတွေ တည်ဆောက်လာလို့ ဘဝတစ်ခု ရလာပြန်ပြီ၊
 ဘဝတစ်ခု ရလာလို့ရှိရင် မရှောင်လွှဲနိုင်တာကတော့
 ဇာတိမွေးဖွားခြင်းပဲ၊ မွေးဖွားမှု ရလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်
 နက် အိုမင်းရင့်ရော်မှုတို့ သေမှုတို့ဆိုတာ မလာဘူး
 လား။

လောကကြီး တစ်ခုလုံးဟာ သေချာစဉ်းစား
 ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဇာတိနဲ့စပြီး ဇရာနဲ့ မရဏမှာ
 အဆုံးသတ်နေကြတာ၊ အဲဒါက ရှောင်လို့ရလား ဆိုလို့
 ရှိရင် ရှောင်လို့မရဘူး၊ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းမှာ ဇာတိက
 စပြီး ဇရာမရဏမှာ အဆုံးသတ်နေကြတာ၊ ဘယ်
 တော့မှ ရပ်လို့မရဘူးတဲ့။

ဘုရားအလောင်းတွေကျတော့ ဒီကိစ္စတွေကို
 ပြဿနာလို့မြင်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုရားအလောင်း

ဣန္ဒြိယတာဝန် ပြတ်အသနာ

၁၇

တွေက ဘဝတစ်ခုကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ အခါမှာ ဘယ်ကစပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်တုန်းလို့ဆိုရင် “ကိစ္စဝတာယံ လောကော အာပဇ္ဇော” တဲ့၊ “သတ္တဝါတွေ အားလုံး လောကလူသားတွေ (သို့မဟုတ်) သတ္တလောကကြီး တစ်ခုလုံးမှာ တကယ့်ကို ဒုက္ခ ရောက်နေတာပါလား” လို့ ဘုရားအလောင်းတွေက ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။

တကယ့်ကို ဒုက္ခရောက်နေတာ၊ ပြဿနာတွေ တက်နေတယ်၊ ဘာဒုက္ခ ဖြစ်တာလဲဆိုရင် “ဇာယတိ စေတီယတိ” လူတွေဟာ မွေးကြရတယ်၊ မွေးပြီးတော့ အိုကြရတယ်၊ အိုပြီးတော့ သေကြပြန်တယ်၊ ရပ်လို့ ရရဲ့လား၊ မရဘူး၊ ရှောင်ပြေးလို့ရော ရမလား၊ မရဘူး တဲ့ - ဘုရားလောင်းတွေက အဲ့ဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။

လောကကြီးက အင်မတန်မှ စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းတယ်၊ မွေးပြီးတော့ အိုရမယ်၊ သေရမယ်

ဆိုတာ အလွန်စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေ ဆိုးကြီးပဲလို့ ဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့ပြဿနာ problem တွေကို မြင်တယ်လို့ပြောတာ၊ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေက အိုတာတို့ နာတာတို့ သေတာတို့ကို ဘဝရဲ့ ပြဿနာလို့ မယူဆကြဘူး၊ ဒါလူ့သဘာဝပဲ၊ လူဖြစ်လာ မှတော့ အိုမှာပဲ နာမှာပဲ သေမှာပဲလို့ ဒီလို ပေါ့ပေါ့ လေးပဲ တွေးကြတယ်၊ ပြဿနာလို့ မယူဆဘူး၊ ဘုရား အလောင်းတွေကျတော့ ပြဿနာလို့ ယူဆတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

အိုတာ နာတာကို ပြဿနာလို့ မထင်ဘူး၊ လူမှုရေး ပြဿနာထဲမှာ အိုခြင်း နာခြင်းကို ဖြေရှင်းဖို့ ပါရဲ့လား၊ လူတွေထဲမှာ ဘာပါသလဲဆိုရင် စီးပွားရေး ပြဿနာ ဖြေရှင်းဖို့ ပါမယ်၊ နိုင်ငံရေး ပြဿနာ ဖြေရှင်းမယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ မိသားစု ပြဿနာ၊ ဒါမျိုးတွေသာ ပြဿနာလို့ ခေါ်တာ၊ အိုတာကို ပြဿနာလို့ ဘယ်သူမှ

ဣန္ဒြိယကာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၁၉

မမြင်ဘူး၊ သေတာလည်း ပြဿနာလို့ မမြင်ဘူး၊ ဒါ လူ့သဘာဝလို့ပဲ မြင်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ မလေးရှားမှာ သွားပြီး အဘိဓမ္မာ သင်တန်း ပို့ချတုန်းက ဘုန်းကြီးက ဒီအကြောင်းကို ပြောပြတယ်။ ဘုရားလောင်းတွေက “ကိစ္စဝတာယံ လောကော အာပန္နော” - သတ္တလောကကြီး တစ်ခုလုံး ဟာ problem တွေ ဖြစ်နေပါလား၊ အိုခြင်း နာခြင်း တရားတွေဟာ တကယ့် problem ကြီးပဲ၊ လူတွေ အတွက် ဖြေရှင်းလို့မရတဲ့ပြဿနာ၊ နိုင်ငံရေးပြဿနာ ဆိုတာ ဖြေရှင်းလို့ရတယ်၊ စီးပွားရေး ပြဿနာဆိုတာ ဖြေရှင်းလို့ ရတယ်၊ လူမှုရေး ပြဿနာဆိုတာလည်း ဖြေရှင်းလို့ရတယ်၊ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း ဆိုတဲ့ ပြဿနာက ဖြေရှင်းလို့ ရရဲ့လား။ (မရပါဘူးဘုရား)

အေး-နိုင်ငံတိုင်း နိုင်ငံတိုင်း လူမျိုးတိုင်း လူမျိုးတိုင်း သတ္တဝါတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဒီ problem ရှိတယ်ပေါ့၊ အဲဒီ problem ကို problem လို့မြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုတော့ အဲဒီမှာ သင်တန်းတက်တဲ့ အမျိုးသမီး

၂၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တစ်ယောက်က လျှောက်တယ်၊ “ဆရာတော်” တဲ့ -
 “အိုခြင်းတို့ နာခြင်းတို့ သေခြင်းတို့ဆိုတာ problem
 မဟုတ်ပါဘူး” တဲ့၊ “လူတွေရဲ့ သဘာဝပါ” တဲ့၊ “အေး-
 မင်း အဲဒါကို problem လို့ မမြင်သမျှ မင်းဘယ်တော့မှ
 ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားမှာ မဟုတ်ဘူး”၊ သဘာဝလို့ လက်ခံ
 ထားရင် ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားပါ့မလား။ (မကြိုးစားပါဘူး
 ဘုရား)

ဘုရားအလောင်းတွေကျတော့ ဒါကို ပြဿနာလို့
 မြင်တယ်၊ ပြဿနာလို့မြင်လို့ သူတို့ အဖြေရှာတယ်လေ၊
 ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက ဒါ လူ့သဘာဝလို့ ပြောထား
 သည့်အတွက်ကြောင့် အဖြေဘယ်တော့မှ မရှာဘူး၊
 ဒါကိုပြဿနာထဲမှာ ထည့်ကိုမထားဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊
 အဲဒီကတည်းက ပြဿနာလို့ မသိသည့်အတွက်ကြောင့်
 အဖြေဘယ်တော့မှ မရှာတော့ဘူး၊ အဖြေမရှာရင်
 အဖြေမတွေ့ဘူး၊ အဖြေမတွေ့ရင် သံသရာက
 ဘယ်တော့မှ မလွတ်ဘူး။

ကုဏ္ဍိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၂၁

အဲဒီတော့ ဒီ problem ကို အဖြေရှာမယ်ဆိုရင် ဘာနဲ့အဖြေရှာရမတုန်းဆိုရင် ဘုရားအလောင်းတွေက အဖြေရှာတယ်၊ အိုခြင်း နာခြင်းက ဘာကြောင့်ဖြစ်တာ တုန်းဆိုရင် “ဪ ဇာတိရှိလို့ ဖြစ်တာပဲ” လို့ အဖြေ တွေ့တယ်။

ဇာတိဆိုတာကျတော့ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုန်း ဆိုရင် ဘဝရှိလို့ ဖြစ်တာပဲ၊ ဘဝ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ ဆိုရင် ဥပါဒါန်ရှိလို့ ဖြစ်တာပဲ - လို့ ပြဿနာရဲ့ အရင်း အမြစ်တွေကို လိုက်တယ်။

ရောဂါတစ်ခု တွေ့လာပြီဆိုရင် ရောဂသမုဋ္ဌာနလို့ ခေါ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ကြောင်း တရားတွေကို ရှာရတယ်၊ ဘာကြောင့် ရောဂါဖြစ်တုန်း? hypertension လို့ ခေါ်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဒီသွေးတိုးရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ? အကြောင်းရှာရမယ်၊ အကြောင်းတွေ့တဲ့အခါမှ ဆေးကုလို့ရမယ်၊ အကြောင်း မတွေ့ရင် ဆေးကုလို့မရဘူး၊ ဘယ်ရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းရှာရမယ်။

၂၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ထို့အတူပဲ သဘာဝတရားတွေမှာလည်း
 အကြောင်းရှာရမယ်၊ အကြောင်းရှာတာဟာ အဖြေကို
 ရှာတာပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ problem ဆိုတာကို တွေ့ပြီဆိုရင်
 ဘာရှာရမတုန်းဆိုရင် the cause of problem ၊
 ပြဿနာရဲ့အကြောင်းတရားကဘာလဲ? မြတ်စွာဘုရား
 က သစ္စာလေးပါးမှာ ဒုက္ခလို့ ဟောလိုက်တယ်၊ ဒုက္ခ
 ဆိုလို့ရှိရင် ဒီဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းတရားက the cause
 of suffering က ဘာလဲဆိုရင် တဏှာ။ ဒါ အကြောင်း
 ရှာပြတာ၊ ပြဿနာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ လေးချက်
 ရှိပါတယ်၊ ပြဿနာ၊ ပြဿနာ ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း
 တရား၊ ပြဿနာငြိမ်းအေးမှု၊ ငြိမ်းအေးစေတတ်တဲ့
 နည်းလမ်း၊ ဒီနည်းပဲ မဟုတ်လား။

သစ္စာကလည်း ဒီလိုပဲလေးမျိုး၊ မြတ်စွာဘုရားက
 သံသရာက ထွက်ဖို့အတွက် နည်းစနစ်တစ်ခု ပေးထား
 တာပဲ၊ ပြဿနာရှာတော့လဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ နံပါတ်တစ်-
 problem ကို သိရမယ်၊ သိပြီးရင် ဒီ problem
 ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုန်းသိရမယ်၊ ဒီproblem ဘယ်လို

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၂၃

ငြိမ်းအေးတယ် ဆိုတာလည်း သိရမယ်၊ ငြိမ်အေး
စေတတ်တဲ့ နည်းလမ်းကိုလည်း သိရမယ်။

အဲဒီမှာ အကြောင်းတရားတွေကို ရှာလိုက်တဲ့
အခါ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ အစွဲအလန်းရှိလို့ ဘဝဆိုတာ
ဖြစ်လာတာ၊ ဒါဖြင့် ဥပါဒါန် ဘာကြောင့်ဖြစ်တုန်း?
တဏှာရှိလို့ ဖြစ်တာ၊ တဏှာက ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာ
တုန်း? ဆိုရင် ဝေဒနာ(ခံစားမှု)ရှိလို့ဖြစ်တာ၊ ဝေဒနာ
ခံစားမှုက ဘာကြောင့်တုန်း? ဆိုရင် ဆက်သွယ်မှု
ရှိလာလို့၊ ကြည့်လေ - ဣန္ဒြေနဲ့ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့
ဒီ sense organ တွေနဲ့ အာရုံခံစားတတ်တဲ့ ဒီအတွင်း
မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် ဆိုတဲ့ အာရုံတွေကို ယူတတ်
တဲ့ သဘာဝတရားတွေနဲ့ ပြင်ပအာရုံတွေနဲ့ ဆက်သွယ်
သွားတယ်၊ ဆက်သွယ်မှုကြောင့်ဖြစ်တာ၊ ဒီလိုလိုက်ရှာ
တာ၊ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဣန္ဒြိယဘာဝနာမှာလည်း
အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဒီနည်းစနစ်ကိုပဲ ဟောတာပဲ။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ
မျက်စိရှိလို့ ပြင်ပက မြင်စရာအာရုံတွေနဲ့ ဆက်သွယ်

တယ်၊ ဆက်သွယ်လာတဲ့အခါမှာ ဘာတွေဖြစ်လဲ ?
 ကြိုက် မကြိုက်တွေ ပေါ်လာတယ်၊ ကြိုက် မကြိုက်
 ပေါ်လာလို့ရှိရင် ကြိုက်တာကျတော့ လောဘဖြစ်တယ်၊
 မကြိုက်တာကျတော့ ဒေါသဖြစ်တယ်၊ လောဘဖြစ်ရင်
 ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ အစွဲအလန်းလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊
 အစွဲအလန်းပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ကံတရားတွေကို
 ဆောင်ရွက်လာတတ်တယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ ဒီပြဿနာကို
 ဖြေရှင်းလို့မရအောင် တစ်ခါတည်း လုံးထွေးသွားတယ်၊
 ဟုတ်ကဲ့လား။

ဘယ်လောက်ထိအောင် အဖြေခက်သွားသလဲလို့
 ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဘာနဲ့ ဥပမာပေးထားတုန်း
 ဆိုရင် စာပေါက်သိုက်လို့ အစရှာလို့ ခက်သလိုပဲ
 စာကလေးတွေလုပ်ထားတဲ့ စာပေါက်သိုက်ဟာ ဟိုအစ
 နဲ့ ဒီအစနဲ့ လျှောက်ပြီးတော့ အမျိုးစုံအောင် ရက်ထား
 တာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘယ်နေရာက စမှန်းကို
 မသိရလောက်အောင် ရှုပ်ထွေးနေတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၂၅

မြန်မာစကားပုံထဲမှာကျတော့ “အမယ်ဘုတ်ရဲ့ သူ့ချည်ခင်” ဖြေရှင်းရခက်တယ်။ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ ချည်ခင်ကြီးတစ်ခုဟာ ပြန်ပြီးတော့ တစ်စစီဖြစ်အောင် ဖြေရှင်းဖို့ဆိုတာ အလွန်တရာ ခဲယဉ်းတယ်ပေါ့။ အဲဒါ တွေကိုပဲ လူတွေရဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့ problem မှာ လည်းပဲ ဖြေရှင်းဖို့ အလွန်ခက်ခဲတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ဖြေရှင်းနည်းတစ်ခု ပေးထားတယ်ပေါ့။ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ နည်းစနစ် တစ်ခု ပေးထားတာနော်။ “ဣန္ဒြိယဘာဝနာ” တဲ့။ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်လို့ ဆိုတဲ့ ဒီဣန္ဒြေ ၆-ပါးမှာ အာရုံတွေ ထင်လာလို့ ကြိုက်မကြိုက်တွေ ပေါ်လာလို့ ရှိရင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ယူရမယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား က ဟောထားတယ်။

ကောင်းပြီ - ဒီသုတ္တန် ဖြစ်လာပုံက ဣန္ဒြိယ ဘာဝနာ ဆိုတဲ့ စကားလုံးအရ တခြားဘာသာတွေမှာ လည်းပဲ ရှိတယ်။ ဣန္ဒြေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်

၂၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပွားများရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်တွေလည်း တခြား
ဘာသာတွေကလည်း ဟောတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ဗြဟ္မဏ ဆိုတဲ့
ပညာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း ဒီနည်းစနစ်ကို ဟော
တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဂဇီလ ဆိုတဲ့
အရပ်မှာ သုဝေဠုဆိုတဲ့ တောအုပ်ကြီးထဲမှာ သီတင်း
သုံးနေတဲ့အချိန် ပါရာသီဝိယ လို့ခေါ်တဲ့ ပညာရှိ
ပုဏ္ဏားကြီးရဲ့တပည့် ဥတ္တရဆိုတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်
ဟာ မြတ်စွာဘုရားဆီ ရောက်လာခဲ့ဖူးတယ်။

ရောက်လာတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ စကား
စမြည် ပြောရင်း မြတ်စွာဘုရားက မေးတယ်။ “မင်း
ဆရာကြီးက ဣန္ဒြေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်
ပွားများအားထုတ်တဲ့ နည်းကို ဟောသလား” ဆိုတော့
“ဟောပါတယ်” တဲ့။ ဒါဖြင့် “မင်းဆရာက ဘယ်လို
ဟောတုန်း” ဆိုတော့ သူ့ဆရာဟောပုံကို သူက ဘာ
ပြောတုန်းဆိုတော့ “မျက်စိနဲ့ ကြည့်စရာကို မကြည့်
ရဘူး၊ နားနဲ့ အသံကို နားမထောင်ရဘူး”။

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၂၇

“အဲဒီလို မျက်စိနဲ့ ကြည့်စရာတွေကို မကြည့်ဘဲ
နေရင်၊ နားနဲ့ နားထောင်စရာတွေကို နားမထောင်ဘဲ
နေလို့ရှိရင်” တဲ့၊ “ဣန္ဒြိယဘာဝနာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေနဲ့
ပတ်သက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်မှုဟာ ဖြစ်ပေါ်တယ်” လို့
သူက ဒီလိုဟောတာ။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုအမိန့်ရှိ
သလဲဆိုလို့ရှိရင် “ဟာ ဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် မင်းတို့
လေ့ကျင့်မှုက ဘာခက်လဲ၊ မျက်စိကန်းနေတဲ့သူက
မကြည့်တော့ဘူး၊ မျက်စိကန်းနေလို့ရှိရင် ဒါ ဣန္ဒြေ
တွေကို လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်မှာပေါ့၊ နားကန်းတဲ့
သူကလည်း ဣန္ဒြေလေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်မှာပေါ့” တဲ့၊
“ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် မျက်စိကန်းတဲ့သူက ဘာမှ
မမြင်တော့ဘူးလေ၊ နားကန်းတဲ့သူကလည်း ဘာမှ
မကြားတော့ဘူး၊ အဲဒီလို မကြည့်ဘဲ မမြင်ဘဲ မကြားဘဲ
နေတယ် ဆိုတာဟာ ဣန္ဒြေကို လေ့ကျင့်တယ် ဆိုလို့
ရှိရင် မျက်စိကန်းသူ၊ နားကန်းသူတွေ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ
ဖြစ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ် ရောက်နေတာပေါ့” ဆိုတော့

၂၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကျောင်းသားလူငယ်က ဘာမှ ပြန်ပြီးမဖြေရှင်းနိုင်ဘူး။

ဟုတ်တယ်လေ၊ မကြည့်ဘဲနေရမယ် ဆိုလို့ရှိရင် မျက်စိကန်းတဲ့လူက ကြည့်လို့မှမရတာ၊ ကြည့်လို့ ရသေးလား၊ (မရပါဘူးဘုရား)၊ နားကန်းနေရင်လည်း နားထောင်လို့မှ မရတော့တာ၊ အဲဒီ နားထောင်လို့ မရတာ၊ မျက်စိက ကြည့်လို့မရတာကို ကုဏ္ဍိယဘာဝနာ- ကုဏ္ဍိကို လေ့ကျင့်တယ်လို့ ဒီလိုပြောမယ်ဆိုရင် နားကန်းသူ မျက်စိကန်းသူတွေဟာ ကုဏ္ဍိယဘာဝနာ လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်မနေဘူးလား၊ (ဖြစ်နေပါတယ် ဘုရား)၊ အေး-မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နည်းစနစ်က ဒါမျိုး မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ မျက်စိကောင်းရက်နဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်၊ နားကောင်းရက်နဲ့ လေ့ကျင့်ယူတဲ့ဟာမှ တကယ့် ကုဏ္ဍိယဘာဝနာ။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကို အမိန့်ရှိတယ်၊ “မင်းတို့ ‘ကုဏ္ဍိယဘာဝနာ’ နည်းစနစ်က တစ်မျိုးပဲ၊ ငါတို့သာသနာမှာရှိတဲ့ ‘ကုဏ္ဍိယဘာဝနာ’က နည်းစနစ် တစ်မျိုးပဲ” လို့ဆိုတော့ ရှင်အာနန္ဒက “အရှင်ဘုရား -

ဣန္ဒြိယကာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၂၉

ဒီသာသနာမှာ လေ့ကျင့်ရမယ့် နည်းစနစ် တစ်ခုကို
ဟောပါ” တဲ့၊ “တပည့်တော် နာယူမှတ်သားချင်ပါ
တယ်” ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်ကို
ဟောတာ။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားက နားမလည်စရာ
ဘာမှအကြောင်း မရှိဘူး၊ ဘုရားက တစ်ခုချင်း
ရှင်းဟောတာ၊ လူတိုင်းလူတိုင်းက မျက်စိနဲ့ မြင်စရာ
အာရုံကို မြင်ကြတာချည်းပဲနော်၊ မျက်စိထဲမှာ မြင်စရာ
အာရုံတစ်ခုကို မြင်လိုက်တယ်၊ ကြည့်လို့ မြင်ပြီ၊ မြင်ပြီ
ဆိုတဲ့အခါမှာ အဲဒီ မြင်စရာအာရုံက နှစ်သက်စရာ
ကောင်းတဲ့အာရုံ ရှိသလို နှစ်သက်စရာ မကောင်းတာ
လည်း ရှိတယ်၊ နှစ်သက်စရာကောင်းတာလည်း မဟုတ်
ဘူး၊ နှစ်သက်စရာ မကောင်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး
ဆိုတဲ့ အာရုံတွေလည်း ရှိတယ်။

အဲဒီလို အာရုံမျိုးကို တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါမှာ ဘာ
ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမလဲ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမလဲ?
ကောင်းပြီ - နှစ်သက်စရာအာရုံကိုပဲ မြင်မြင်၊ နှစ်သက်

စရာမကောင်းတဲ့ အာရုံကိုပဲ မြင်မြင်၊ ဘယ်လို အာရုံမျိုး
 ကိုပဲ မြင်မြင်တဲ့၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမှာက “အခု ငါမြင်တဲ့
 အာရုံဟာ အကြောင်းတရားတစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်
 လာတယ်၊ အကြောင်းတရားက ဖန်တီးလိုက်တဲ့အရာ
 မျှသာ ဖြစ်တယ်၊ အကြောင်းတရားက ဖန်တီးလို့
 သိသာထင်ရှားတဲ့ အရာဖြစ်ပြီး အကြောင်းတရားကို
 စွဲမှီဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာမျှသာ ဖြစ်တယ်၊ အကြောင်း
 တရားရှိခိုက်သာ ဖြစ်လာတယ်၊ အကြောင်းတရား
 မရှိတဲ့အခါ မဖြစ်ဘူး”လို့ - ဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။

မြင်လာတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့နည်း
 တစ်နည်းကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောတာ၊
 အဲဒီတော့ မြင်လာတဲ့အာရုံတစ်ခုဟာ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ
 အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာကို (သင်္ခါရ)
 ရှုမြင်တယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရှိမှ ရှုမြင်လို့ရတာ၊
 ဝိပဿနာဉာဏ်မရှိရင် ရှုလို့ မရနိုင်ဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

မြင်စရာအာရုံသည် အကြောင်းကို စွဲပြီးတော့
 ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ မြင်သိစိတ်လေးဟာလည်း

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၃၁

အကြောင်းကိုစွဲပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာ၊ ကဲကြည့်- အခြား
 သုတ္တန်တွေမှာ မြတ်စွာဘုရား ဘယ်လိုဟောတုန်း၊
 “စက္ခု၊ စ ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ တိဏ္ဍံ
 သင်္ဂတိ ဖဿော” တဲ့၊ မျက်စိနဲ့ အဆင်းအာရုံ နှစ်ခု
 ဆုံလိုက်တဲ့အခါမှာ မြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်၊
 အဲဒီမြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတော့ ဒီသုံးခု ပေါင်းမိ
 တဲ့အခါမှာ အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်မှု ဖဿ ဆိုတာလေး
 ပါလာတယ်၊ အဲဒီ ဖဿလေး ပါလာတဲ့အခါ ဝေဒနာ
 ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတစ်ခု ပါလာတယ်၊ ဝေဒနာ
 ဆိုတဲ့ ခံစားချက် ပါလာတာနဲ့ နောက်က တဏှာဆိုတာ
 လိုက်လာတတ်တယ်။

အဲဒီမရောက်ခင် ဆိုင်ရာ သဘာဝတရားလေး
 တွေကိုရှုဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောလိုက်တာ၊
 “ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ” ဆိုတဲ့အဆင့်ကို မရောက်
 စေရဘူး၊ “သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော”၊ “ဖဿ
 ပစ္စယာ ဝေဒနာ” ဆိုတဲ့ ခံစားမှုလေးတွေပေါ်မှာ
 ရပ်ဆိုင်းသွားအောင် ဒီ ဝိပဿနာရှုနည်းကို မြတ်စွာ

ဘုရားက ဒီနေရာမှာ ဟောတာနော်၊ အဲဒီနေရာမှာ တော့ မြတ်စွာဘုရားက အကျဉ်းချုပ်ပြီး ဟောလိုက် တယ်။

ကြည့် - “မြင်သိစိတ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာ တုန်း ဆိုလို့ရှိရင် မျက်စိရယ် မြင်စရာအာရုံရယ် ဒီ ၂-ခု ပေါင်းဆုံလို့ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီတော့ နှစ်ခု ပေါင်းဆုံလို့ ဖြစ်လာတဲ့အတွက် သင်္ခတ- ပြုပြင်ထားတဲ့ အရာမျှသာ ဖြစ်တယ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်- အကြောင်းကို စွဲပြီးဖြစ်တယ်၊ ဩဠာရိက - သိသိသာသာ ထင်ထင် ရှားရှား အာရုံတွေ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ပေါ်လာတာ” လို့ - အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့် လိုက်လို့ရှိရင် ခုနက ကြိုက် မကြိုက်ဆိုတဲ့ တဏှာတွေ နောက်က လိုက်မလာနိုင်တော့ဘူး။

အဆင့်မြင့်လာတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ထိ အောင်မြင်လာလဲဆိုလို့ရှိရင် စက္ခုပသာဒ ဆိုတာလည်း ခိုင်မြဲတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး၊ ရူပါရုံဆိုတဲ့ အရာကလည်း ခိုင်မြဲတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး၊ မခိုင်မြဲတဲ့အရာ ၂-ခုကြောင့်

ကျဉ်းယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၃၃

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်လေးဟာ ဘယ်မှာ ခိုင်မြဲတာ
 ဖြစ်မတုန်း၊ ဒီ ၂-ခုဟာ ကြည့်- မျက်စိဆိုတာလည်း
 အနိစ္စပဲ၊ ရှုပါရုံဆိုတာလည်း အနိစ္စပဲ။ ဒီ အနိစ္စ ၂-ခု
 ပေါင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စက္ခုဝိညာဉ် မြင်သိစိတ်ဆိုတာ
 ဘယ်မှာ နိစ္စ ဖြစ်မလဲတဲ့၊ အနိစ္စက ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့
 အရာသည် အနိစ္စပဲဖြစ်မယ်လို့ ဟော ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့
 ဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီအာရုံပေါ်မှာ
 ကြိုက်တယ်ဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်
 ယူတာဟာ တဏှာမဖြစ်အောင် ဟန့်တားတဲ့နည်းစနစ်
 တစ်ခုပဲပေါ့၊ မြင်စရာအာရုံပေါ်မှာ တဏှာမဖြစ်အောင်
 မြင်တဲ့အာရုံလေးကို သဘာဝတရားအတိုင်း ရှုမြင်
 သုံးသပ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်တာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်တွေမှာ
 ဆရာတော်ကြီးတွေက နည်းပေးတယ်။ ဘာလဲ မျက်စိနဲ့
 မြင်ရင် “မြင်တယ် မြင်တယ်” လောက်ပဲ မှတ်ရတယ်
 ပေါ့။ မြင်တယ်မြင်တယ် လို့ပဲမှတ်တယ်၊ မြင်တယ်
 မြင်တယ်လို့ မှတ်တာ ရှေ့ဆက်မသွားအောင်မှတ်တဲ့

နည်းစနစ်ပဲ၊ အဲဒါပဲ၊ သတိက ထားပြီးတော့ မြင်စရာ အာရုံပေါ်မှာ တပ်မက်မှုဆိုတဲ့တဏှာ မလာအောင် ထိန်းချုပ်တာကိုပဲ ဣန္ဒြိယဘာဝနာလို့ ခေါ်တယ်။ မကြည့်ဘဲနေတာဟာ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မဟုတ်ဘူး။ မျက်စိဆိုတာ မြင်စရာရှိရင် မြင်လိမ့်မယ်၊ မြင်လာတဲ့ အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အမှန် အတိုင်းသိအောင် ကြိုးစားခြင်းသာ မှန်ကန်တဲ့ ဣန္ဒြိယဘာဝနာတရားလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ဒီလိုဟောတယ်။

အဲဒီမှာ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရင့်လာတဲ့အခါကျတော့ သူက မျက်စိက နှစ်သက်စရာအာရုံလည်း မြင်ရတာပဲ၊ မနှစ်သက်စရာ အာရုံလည်း မြင်ရတာပဲ၊ အဲဒီ နှစ်သက်မှု မနှစ်သက်မှုဆိုတဲ့ ဒီအရာတွေအားလုံးဟာ အကြောင်းကိုစွဲယူပြီးတော့ ဖြစ်လာတာတွေချည်းပဲ၊ ကြည့် ဒီသဘာဝတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ မျက်စိထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အာရုံတွေကို လျစ်လျူရှုတာ ဟာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၃၅

ရှုနေတာကို ဆိုလိုတာ၊ မြင်တာကို မြင်တယ်၊ မြင်တယ်
 လို့ပဲ သတ်မှတ်နေလို့ရှိရင် ဒါ လျစ်လျူရှုထားတာပဲပေါ့၊
 အဲဒီလို လျစ်လျူရှုထားရင် နှစ်သက်စရာ အာရုံလေး
 မြင်လို့ရှိရင် “ဪ - လှလိုက်တာ” ဆိုတဲ့အတွေး
 လာသေးသလား၊ မလာတော့ဘူး။ မုန်းစရာ ကောင်း
 လိုက်တာ ဆိုတာရော လာသေးလား၊ မလာတော့ဘူး၊
 မနှစ်သက်စရာအာရုံပြုလို့ မုန်းစရာ ဆိုတာလည်း
 မလာတော့ဘူး၊ နှစ်သက်စရာဆိုတာလည်း မလာတော့
 ဘူး။

ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးကို ဘယ်မှ မလိုက်
 ဘဲနဲ့ အလယ်အလတ် ရှုပြီးတော့ မြင်မှုကို မြင်မှု
 လောက်ပဲ ထားနိုင်တာဟာ အင်မတန်မှ ငြိမ်သက်တယ်
 မွန်မြတ်တယ်လို့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်က ရှုမြင်လာတယ်၊
 ဒါဣန္ဒြိယဘာဝနာကျင့်စဉ် တစ်ခုပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက
 အဲဒီလို ဟောတယ်နော်။

အဲဒီလို ရှုသိလိုက်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာ
 တာဟာ ဒီမြင်တဲ့အာရုံကို ဘယ်လောက်ထိအောင်

၃၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လျင်လျင်မြန်မြန် ထိန်းချုပ်နိုင်သလဲ၊ ဒါကို လေ့ကျင့်
 လာလို့ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ရလာပြီး
 ဖျတ်ကနဲ မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဖျတ်ကနဲ
 ထိန်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ သူက တွယ်တာမူဆိုတဲ့
 တဏှာ မလာတော့ဘူး။ “လျစ်လျူရှုတယ်” ဆိုတဲ့
 “အသိဉာဏ်နဲ့ လျစ်လျူရှုတဲ့ အနေအထားတစ်ခု” ကို
 ရလာတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာလေးတွေ ပေးထားတယ်။
 ဘယ်လောက်ထိအောင် လျင်မြန်သလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင်
 တဲ့၊ မျက်စေ့ဖွင့်ထားတာလေးကို ပိတ်လိုက်တယ်။
 ပိတ်ထားတာလေးကို ဖွင့်လိုက်တယ်။ အဲဒီလောက်ကို
 လျင်လျင်မြန်မြန် အကုန်လုံး ထိန်းချုပ်မိနိုင်ပါတယ်။
 ဆိုလိုတာက - မျက်စိကမြင်ပြီးတော့ တဏှာ မဖြစ်
 အောင် အခုလို လျစ်လျူရှုနိုင်အောင် မျက်စိဖွင့်လိုက်၊
 ဖွင့်ထားတဲ့မျက်စိကို မှိတ်လိုက်တာလိုပဲ လျင်လျင်
 မြန်မြန် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ရင့်သန်အောင်
 ကြိုးစားပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီလို ကျင့်နိုင်မှ

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၃၇

ဣန္ဒြိယဘာဝနာကျင့်စဉ် တစ်ခုဟာ အောင်မြင်မှာ၊ ဒါ မျက်စိနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျင့်တာ။

သောတိန္ဒြေထိန်းပုံ

နားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ထို့အတူပဲ၊ နားထဲ အသံတစ်ခု ရောက်လာတယ်၊ ကောင်းတဲ့ အသံလည်း ရောက်မယ်၊ မကောင်းတဲ့ အသံလည်း ရောက်မယ်၊ ကောင်းမကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အသံလား၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အသံလား၊ တစ်ခုခု လာမှာပဲ၊ ဘယ် အသံမျိုးပဲလာလား ဒါဟာ အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးတရားမျှသာ ဖြစ်တယ်လို့ သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် အဲဒီ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသံအပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

ကောင်းတဲ့အသံဖြစ်လို့ လောဘဆိုတာ မလာ တော့ဘူး၊ မကောင်းတဲ့အသံ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒေါသဆိုတာလည်း မလာတော့ဘူး။ ကောင်းမကောင်း

၃၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နှစ်မျိုးဖြစ်နေသည့်နေရာမှာလည်းပဲ တွေဝေမှုဆိုတဲ့
မောဟ မလာတော့ဘူး၊ အသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
ထိန်းချုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ လျစ်လျူရှုနိုင်သွားပြီ
ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လောက်ထိအောင် မြန်သလဲလို့ ဆိုလို့
ရှိရင် လက်ဖျစ်တီးလိုက်တဲ့အခါမှာ လက်ဖျစ် အသံ
လေး ပေါ်လာတာဟာ ဘယ်လောက်မှ မကြာဘူး၊
လက်ဖျစ်တီးလိုက်သလိုပဲ ချက်ချင်း ထိန်းချုပ်နိုင်
တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ယာနိန္ဒြေထိန်းပုံ

ထို့အတူပဲ နှာခေါင်းကလည်း အနံ့လေး ရလာ
တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ရှိတယ်၊ နှစ်သက်
စရာ မကောင်းတဲ့အနံ့ရှိတယ်၊ ဘယ်အနံ့တွေပဲဖြစ်ဖြစ်
သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့
ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ထိန်းလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လျင်လျင်
မြန်မြန် လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ ပေါ်လာ

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၃၉

တော့ ခုနက နှစ်သက်စရာလား၊ မနှစ်သက်စရာလား
ဆိုတဲ့အတွေးဟာ ဝင်လာပါဦးမလား၊ မဝင်တော့ဘူး။

ဇီဝိန္ဒြေထိန်းပုံ

ထို့အတူပဲ လျှာနဲ့ အရသာလေးတစ်ခု ထိတွေ့
လိုက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ကောင်းတဲ့ အရသာလား၊
မကောင်းတဲ့ အရသာလားဆိုတာ ဒီလိုအတွေးတွေ
လာပြီးတော့ လောဘဖြစ်ဖို့အချိန် မရလိုက်ဘူး၊ ဒေါသ
ဖြစ်ဖို့အချိန် မရလိုက်ဘူး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ထိန်းလိုက်
တယ်။ “ဪ - လျှာနဲ့ အရသာနဲ့ ပေါင်းလို့ ဒီအရသာ
ကိုသိတဲ့စိတ် ပေါ်လာတယ်၊ သိတဲ့စိတ် ပေါ်လာသည့်
အတွက်ကြောင့် contact ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပေါ်လာ
တယ်၊ ဖဿဖြစ်လာတယ်၊ ဖဿဖြစ်လို့ ဝေဒနာဆိုတာ
ပေါ်လာတာပဲ” လို့ ဒီသဘာဝတရားတွေကို ရှုဆင်ခြင်
ခြင်းဖြင့် ကောင်းတဲ့အရသာ မကောင်းတဲ့အရသာဆိုတဲ့
အတွေးလည်း မလာတော့ဘူးပေါ့၊ ထိန်းချုပ်ပြီးသား
ဖြစ်သွားတယ်။

ကာယိန္ဒြေထိန်းပုံ

ထို့အတူပဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်ခုခုလာထိတဲ့အခါမှာ ကောင်းတဲ့ အထိအတွေ့လား၊ မကောင်းတဲ့ အထိအတွေ့လားဆိုတာ မစဉ်းစားရလောက်အောင် သဘာဝတရားတစ်ခုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တာ၊ ထိလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်တာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ လျစ်လျူရှုထားနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုခုမျိုးမှာ ပေါ်လာနိုင်တယ်၊ လေ့ကျင့်တာ။

မနိန္ဒြေထိန်းပုံ

စိတ်ကူးထဲမှာလည်းပဲ ထို့အတူပဲ၊ စိတ်ကူးထဲမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်ကူးပေါ်လာလို့ ဒီစိတ်ကူးလေး ကောင်းလိုက်တာ၊ စိတ်ထဲပေါ်လာတဲ့အာရုံလေးက နှစ်သက်စရာ ဆိုလို့ရှိရင် တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ လောဘ မလာအောင်၊ မနှစ်သက်စရာဆိုတဲ့အာရုံလေး တွေ့တဲ့အခါမှာ ဒေါသဆိုတာ ဖြစ်မလာအောင် ချက်ချင်း ဖမ်းပြီး

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၄၁

တော့ သဘာဝကိုပဲ ရှုမှတ်လိုက်တယ်။ ရှုလိုက်တဲ့အခါ ကျတော့ ခုနက ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဒီ အာရုံတွေကို လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခု ရလာတယ်။

ဒါက မြတ်စွာဘုရားက ဣန္ဒြိယဘာဝနာသုတ်မှာ ဒီပုံစံအတိုင်း ဟောလိုက်တာနော်။ အဲဒီလို မိမိတို့ရဲ့ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဆိုတဲ့ ပေါ်လာသမျှ အာရုံတွေကို သဘာဝကိုသိအောင် စောင့်ကြည့်ပြီး တော့ ရှုမှတ်နေပြီဆိုလို့ရှိရင် ထိုအာရုံတွေအပေါ်မှာ ကောင်းတဲ့နောက်လည်း လိုက်မသွားဘူး၊ မကောင်းတဲ့ နောက်လည်း ဆန့်ကျင်ပြီးတော့ မနေဘူး။ “အနုရောဓ ပိရောဓ” လို့ ခေါ်တယ်။

“အနုရောဓ”ဆိုတာ ကောင်းတာကျတော့ လူတွေ က ကျေနပ်တယ်။ “ပိရောဓ” မကောင်းတာကျ ဆန့်ကျင်တယ်။ ဆန့်ကျင်ခြင်း လိုက်လျောခြင်းဆိုတဲ့ နှစ်ခုမရှိဘူးတဲ့။ အဲဒါ ဘာပြောတာတုန်း၊ ကောင်းရင် လောဘ၊ မကောင်းလို့ရှိရင် ဒေါသ၊ ဒီနှစ်ခု မဖြစ် အောင် ထိန်းတာပဲ။ အဲဒီနှစ်ခုမဖြစ်အောင် အာရုံတွေကို

ထိန်း လိုက်နိုင်တာဟာ ဣန္ဒြိယဘာဝနာအကျင့်ပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

ထို့အတူပဲ နောက်ထပ် မြတ်စွာဘုရားက သေခပဋိပဒါ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီသုတ္တန်မှာ ဆက်ပြီးတော့ ဟောတယ်။ သေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီကျင့်စဉ်အတိုင်း ဆက်လက်ပြီးတော့ ကျင့်တဲ့အခါမှာ ဘာဖြစ်လာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် မြင်စရာ အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် သင်္ခါရတရားတွေဟာ ဘယ် အရာမှ ခိုင်မြဲတာ မဟုတ်ဘူး၊ သင်္ခါရတရားတွေဟာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး လုံးဝပျက်သွားတာသာ ဖြစ်တယ်။

မျက်စိထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေဟာလည်းပဲ တစ်ခဏအတွင်းမှာပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ နားထဲမှာ ကြားလိုက်တဲ့ အသံဆိုတာလည်း တစ်ခဏအတွင်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ နှာခေါင်းထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အနံ့လေးဆိုတာလည်း တစ်ခဏအတွင်း ပျောက်ကွယ် သွားတယ်။ လျှာပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အရသာဆိုတာ လည်း တစ်ခဏအတွင်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၄၃

ခန္ဓာကိုယ် လာထိတဲ့ အထိအတွေ့ ဆိုတာလည်း တစ်ခဏအတွင်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ စိတ်ထဲမှာ စိတ်ကူးလို့ရတဲ့ အာရုံလေးဆိုတာလည်း မကြာခင်လေးမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ နှစ်သက်စရာဆိုတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ သင်္ခါရတရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ရွံ့မုန်းစရာ စိတ်ပျက်စရာတွေ ချည်းပဲလို့ မြင်လာတယ်။

သေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက မြင်လာတယ်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တက်လာတယ် ရင့်ကျက်လာတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီမှာ ဟောတယ်။

ကဲ အဲဒီလိုဟောလိုက်လို့ ဒီ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ ကျင့်စဉ်ကြီးတစ်ခုက အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြစ်သွားပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ယူလိုက်လို့ အောင်မြင်သွားပြီဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက

ဘယ်လောက်ထိအောင် စွမ်းဆောင်မှုတွေ ရှိလာသလဲ
ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီးတော့ ဟောတယ်။

အာရုံဆိုတာ မျက်စိကမြင်ရတဲ့ အာရုံပဲ ဖြစ်စေ၊
နားက ကြားရတဲ့အာရုံပဲ ဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရှူ
ရတဲ့အာရုံပဲ ဖြစ်စေ၊ လျှာကလျက်ရတဲ့အာရုံပဲ ဖြစ်စေ၊
ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ရတဲ့ အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ စိတ်က
စိတ်ကူးရတဲ့အာရုံပဲ ဖြစ်စေ၊ ဘယ်အာရုံပဲ ဖြစ်စေ
စိတ်ရဲ့အကြိုက်တွေ့လို့ရှိရင် အပ္ပဋိကူလ - ကျေနပ်
စရာ၊ စိတ်ရဲ့အကြိုက်မတွေ့ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ပဋိကူလ-
ကျေနပ်စရာမကောင်းဘူးလို့ ဒီနှစ်မျိုးကို ခွဲပြီးတော့
မှတ်ထားပေါ့၊ အာရုံမှန်သမျှ ကောင်းတာရှိသလို
မကောင်းတာရှိတယ်၊ ကောင်း မကောင်းဆိုတာ ကိုယ်
ကြိုက်ရင် ကောင်းတယ်၊ မကြိုက်ဘူးဆိုရင် မကောင်း
ဘူး။

အဲဒီလို နှစ်မျိုးရှိတဲ့အထဲမှာ ဣန္ဒြေနဲ့ ပတ်သက်
ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ
တဲ့ - နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့ အာရုံကို သူက

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၄၅

နှစ်သက်စရာကောင်းတယ်လို့ ကြိုက်စရာ မကောင်း
တဲ့အာရုံကိုလည်းပဲ ကြိုက်စရာကောင်းတယ်လို့ စိတ်ကို
ပြောင်းလဲပြီးတော့ ထားလို့ရတယ်။

ဆိုပါစို့ - ပဋိက္ခလ ဆိုတာ ရွံ့မုန်းဖွယ်ကောင်းတဲ့
အာရုံတစ်ခုကို သူ့စိတ်ထဲက ရွံ့မုန်းမှု မဖြစ်အောင်
ဘယ်ပုံဘယ်နည်း သူက ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တုန်းဆိုလို့
ရှိရင် ကြည့် - မုန်းစရာကောင်းတဲ့ အာရုံတစ်ခုကို
တွေ့ပြီ၊ မုန်းစရာကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ကို တွေ့ပြီ၊
အဲဒီလူကို မမုန်းအောင် ဘာနဲ့လုပ်မလဲဆိုရင် မြတ်စွာ
ဘုရားက မေတ္တာဘာဝနာ ပွားလိုက်ပါတဲ့၊ မေတ္တာ
ဘာဝနာ ပွားလိုက်လို့ရှိရင် မုန်းစရာဆိုတာ မတွေ့တော့
ဘူး၊ ခင်မင်စရာ မြတ်နိုးစရာဖြစ်သွားတယ်၊ ပြောင်းလဲ
ပစ်တာနော်၊ မုန်းစရာကို ခင်မင်စရာအဖြစ် ပြောင်းလဲ
ပစ်တယ်၊ ဘာနဲ့ပြောင်းလဲပစ်တုန်း၊(မေတ္တာနဲ့ပြောင်းလဲ
ပစ်တာပါဘုရား။)

မေတ္တာဘာဝနာနဲ့ ဒီ မုန်းစရာကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
သည်ပင်လျှင် မုန်းစရာ မကောင်းတော့တဲ့ အနေ

၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အထားရောက်အောင် ပြောင်းလဲပစ်လို့ရတယ်။ စိတ်ကို နိုင်သွားပြီလို့ ပြောတာ၊ လေ့ကျင့်လိုက်တာ စိတ်ကို နိုင်သွားတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကြည့် - မေတ္တာဘာဝနာ မပွားဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ဓာတ် လေးပါးနဲ့ ခွဲကြည့်လိုက်၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဓာတ် လေးပါးပဲ၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာ ဓာတ်လေးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ၊ ဆိုပါစို့ - လူတစ်ယောက်ဟာ မုန်းစရာကြီးလို့ မြင်လို့ရှိရင် ဘာကိုမုန်းတာလဲ ဆိုလို့ ရှိရင် သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ပထဝီကို မုန်းတာလား၊ အာပေါကို မုန်းတာလား၊ တေဇောကို မုန်းတာလား၊ ဘယ်ဟာကို မုန်းတာတုန်းလို့ အသေးစိတ် လိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မုန်းစရာဆိုတာ ပျောက်သွားပြန်ပြီ ပေါ့၊ အဲဒီနည်းစနစ်ကလည်း မုန်းတီးမှုရှိတဲ့ အာရုံတစ်ခု အပေါ်မှာ မုန်းတီးမှုကင်းအောင်နေတဲ့ နည်းစနစ် တစ်ခုကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာဖြစ်တယ်။

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဗေဒနာ

၅၇

ဣန္ဒြေကို ထိန်းချုပ်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မုန်းစရာကောင်းတဲ့ အာရုံ အပေါ်မှာ မမုန်းဘဲ နေလို့ရသွားပြီတဲ့။ ဟော စိတ် အခြေအနေတစ်ခုဟာ ဘယ်လောက် သက်သာသွား တုန်း၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက မုန်းစရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် မမုန်းဘဲ မနေနိုင်ကြဘူးနော်။ စိတ်က ဒေါသဖြစ်စရာနဲ့ တွေ့ရင် ဒေါသက ဖြစ်ကိုလာတာပေါ့။ ဟောဒီ ဣန္ဒြိယ ဘာဝနာ ကျင့်စဉ်အရ ကျင့်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီလို မဖြစ်တော့ဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက မုန်းစရာမကောင်းဘူး၊ နှစ်သက် စရာ သိပ်ကောင်းတယ်၊ မြတ်နိုးစရာ ကောင်းတယ်၊ အဲဒီ မြတ်နိုးစရာကောင်းတဲ့အရာကို မုန်းစရာအဖြစ် ပြောင်းရမယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် နှစ်သက်စရာ ပေါ်မှာ သိပ်ပြီးနှစ်သက်လာလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ရာဂတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီ ရာဂ မဖြစ် အောင် စိတ်ကို ဘာနည်းနဲ့ ထိန်းချုပ်မလဲ ဆိုလို့ရှိရင်

နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အရာကို “အသုဘဘာဝနာ”
နှင့် ရှုပါတဲ့။

ဆိုပါစို့ - လူဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
နတ်သမီးတမျှ ချောမောလှပတဲ့ ဒီအဆင်းအာရုံ တစ်ခု
ကို တွယ်တာမှု တဏှာရာဂ မဖြစ်အောင် ဘယ်လို
ရှုရမတုန်းဆိုရင် နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့ မတင့်
တယ်တဲ့ အသုဘအနေနှင့် ရှုရမယ်။ ဘယ်လို အသုဘ
အနေနှင့် ရှုနိုင်တုန်းလို့ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်
ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ လူတွေမှာ ကိုးပေါက်ခွါရ
ရှိတယ်၊ မျက်စိကထွက်တာ နှစ်သက်စရာ ကောင်းရဲ့
လား၊ နားကထွက်တာ နှစ်သက်စရာ ကောင်းရဲ့လား၊
(မကောင်းပါဘူး ဘုရား)၊ နှာခေါင်းက ထွက်တာ
မွှေးကြိုင်စရာရှိရဲ့လား၊ (မရှိပါဘူးဘုရား)၊ ဘယ်အရာမှ
မရှိဘူး။

လူရဲ့ ပကတိခန္ဓာကိုယ်ဟာ သေချာစဉ်းစား
ကြည့်ရင်နော် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖီးလိမ်းပြီးတော့ ပြင်ပက
နဲ့သာတွေ ဆွတ်ဖြန်းထားလို့ ခန္ဓာကိုယ်က မွှေးတယ်

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၇၉

လို့ ထင်နေကြတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း သိချင်
 လို့ရှိရင် တစ်ပတ် နှစ်ပတ် တစ်လလောက် ရေမချိုးဘဲ
 ဒီအတိုင်း နေကြည့်ပေါ့၊ ဘာမှလည်း နဲ့သာမလိမ်းဘဲ
 ဒီအတိုင်းနေကြည့်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် အန်
 ကောင်း အန်လိမ့်မယ်နော်။

ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်တာ သဘာဝအားဖြင့်မွှေးကြိုင်
 တယ်ဆိုတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူးတဲ့၊ အဲဒီသဘောတွေကို
 ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်တာကို အသုဘလို့ ပြောတာ၊
 ခုခေတ်က အသုဘလို့ဆိုလို့ရင် မသာ အသုဘချတာပဲ
 ထင်နေတာနော်၊ အဲဒါတွေကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊
 အသုဘဆိုတာ မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်ဖြစ်နေတဲ့ အနေ
 အထားတစ်ခုကို ရှုဆင်ခြင်ကြည့်ပါတဲ့၊ အဲဒီလို
 ရှုဆင်ခြင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် နှစ်သက်စရာ အာရုံတစ်ခု
 သည် နှစ်သက်စရာအာရုံတစ်ခု မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတဲ့
 အနေအထားမျိုးကို ရောက်သွားတာ၊ ဒါ စိတ်ကို
 ပြောင်းပစ်တဲ့နည်းစနစ်တွေကို ပြောတာနော်၊ စိတ်

အနေအထားတစ်ခုကို ပြောင်းပစ်တာ၊ ရွံ့စရာကိုလည်း
ရွံ့စရာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောင်းပစ်တာ။

ရှင်မဟာကဿပကိုပဲကြည့် - ရှင်မဟာကဿပ
မထေရ်မြတ်က ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီဆိုတော့ စိတ်ကို
နိုင်သွားပြီ၊ ရှင်မဟာကဿပ ဆွမ်းခံကြွသွားတယ်၊
ဆွမ်းခံကြွတော့ လမ်းဘေးမှာ ထမင်းစားနေတဲ့ နူနာ
ရောဂါစွဲနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ရှိတယ်၊ အဲဒီ
နားရောက်တော့ ရှင်မဟာကဿပက သူ့ကိုချီးမြှောက်
တဲ့အနေနဲ့ ဆွမ်းရပ်တော့ အဲဒီလူကြီးကလည်း သဒ္ဓါ
တရားပေါက်တော့ သူစားနေတဲ့ ထမင်းဟင်းထဲက
အသန့်ပေါ့လေ၊ စားလက်စရဲ့ အဦးအဖျားကို
ရှင်မဟာကဿပသပိတ်ထဲ သူ့လက်နဲ့ ယက်ထည့်
တယ်၊ အဲဒီလို ယက်ထည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့
လက်ချောင်းကလေးတစ်ချောင်းက ပြတ်ပါသွားတယ်၊
သူက နူနာစွဲနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပြတ်လုပြတ်လုက အများ
ကြီးကိုး၊ ရှင်မဟာကဿပသပိတ်ထဲ အဲဒီ လက်ပြတ်

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၅၁

ကလေးရောက်သွားတယ်၊ စားနိုင်ပါမလား ဘုန်းကြီးတို့
(မစားနိုင်ပါဘုရား)။

ရှင်မဟာကဿပမထေရ်မြတ်က ကြည့်-ဒီဆွမ်းနဲ့
လက်ပြတ်ကို အတူတူထားနိုင်တယ်၊ နာမည်ပဲ ကွာတာ
ပဲလေ၊ ဆွမ်းကလည်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးပဲ၊ လက်ပြတ်
ကလည်း အနှူရဲ့လက်ပြတ်ကြီးလို့ထင်လိုက်ရင် ရွံတယ်၊
အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ ဟိုဟာလည်း ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊
ဒီဟာလည်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆိုရင် ရွံစရာ ရှိသေး
ရဲ့လား၊ မရှိဘူး။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးလို့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ သူ
ဘုဉ်းပေးတယ်၊ သို့သော် လက်ပြတ်ကြီးတော့ မစား
ပါဘူးနော်၊ လက်ပြတ်ကြီးက ဝက်အူချောင်းကြီးလို့
ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒါကိုတော့ ဘုဉ်းပေးတာ မဟုတ်ဘူး၊
သို့သော် ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေက စိတ်ကို အဲဒီလို
ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာနော်။

ကောင်းပြီ - အဲဒီမှာ ရွံစရာကောင်းတာကိုလည်း
ရွံစရာမကောင်းဘူးလို့ ရှုလို့ရတယ်၊ ရွံစရာ မကောင်း

၅၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တာကိုလည်း ရွံစရာအဖြစ် ရှုလို့ရတယ်။ ဘယ်လောက်
တင့်တယ်တဲ့အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် အသုဘ ဘာဝနာပွားပြီး
ဖယ်ရှားလို့ ရတယ်။

နောက်တစ်ခုက မမြဲတဲ့ “အနိစ္စသညာ” ပွားခြင်း
ဖြင့်လည်း နှစ်သက်စရာအာရုံတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လို့
ရပါတယ်။ ဒါလည်းပဲ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ တစ်မျိုးပဲ။

နောက်တစ်ခုကျတော့ ဒီနည်းစနစ်နဲ့ပဲ ဒါကို
ဆက်ပြီးကျင့်သုံးတဲ့အခါမှာ အာရုံက နှစ်သက်စရာရော
မနှစ်သက်စရာရော လာတယ်။ အဲဒီ နှစ်သက်စရာ
လည်း မကောင်းဘူး၊ မနှစ်သက်စရာလည်း မကောင်း
ဘူးဆိုတဲ့ ရောလာတဲ့ အာရုံတစ်ခုကို မနှစ်သက်ဘဲ
နေချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ခုနကလို အသုဘပဲ ပွားရမယ်။

နှစ်သက်စရာအာရုံရော မနှစ်သက်စရာအာရုံ
ရော နှစ်ခုစလုံး ရောလာတဲ့အခါမှာ နှစ်သက်စရာ
မကောင်းဘူးဆိုတာကို နှစ်သက်စရာကောင်းတယ်လို့
စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားချင်လို့ရှိရင် မေတ္တာ ဘာဝနာ

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၅၃

ပွားမယ် သို့မဟုတ် ဓာတ်လေးပါးကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့်
ရွံ့ရှာမှုမဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မယ်။

နောက်ဆုံး နည်းစနစ်တစ်ခုကျတော့ ဘာတုန်း
ဆိုလို့ရှိရင် ရွံ့စရာလည်းကောင်းတယ်၊ ရွံ့စရာလည်း
မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ နှစ်ခုအပေါ်မှာ ရွံ့စရာဟုတ်တာ
ရော၊ မဟုတ်တာရော ဒီနှစ်ခုကို စိတ်ထဲကို မထားဘဲနဲ့
လျစ်လျူရှုနိုင်တယ်။ အဲဒီလျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ အနေအထား
ဟာ တကယ့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အနေအထားပဲ။
ဒါကို “ဆဠှဝုပေက္ခာ” လို့ ခေါ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေလည်း မျက်စိနဲ့ ကောင်းတဲ့
အာရုံလည်း မြင်တာပဲ။ မကောင်းတဲ့ အာရုံလည်း
မြင်တာပဲ။ နားကလည်း ကောင်းတဲ့ သာယာတဲ့အသံ
လည်း ကြားတာပဲ။ မသာယာတဲ့အသံလည်း ကြား
တာပဲ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ထို့အတူပဲ။ သို့သော်
ဘယ်လိုထူးခြားလဲ? ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့
ကောင်းတာ မြင်ရင်လည်း ဝမ်းမသာဘူး။ မကောင်း
တာမြင်လို့လည်း ဝမ်းနည်းခြင်း စိတ်ဆိုးခြင်း မရှိဘူး။

အဲဒီအာရုံအပေါ်မှာ သဘာဝအစစ်အမှန်ကို သိတဲ့
ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့
ဥပေက္ခာပဲ ဖြစ်တယ်။ မြင်တာဟာ မြင်တာပဲ၊ ဘာမှ
သူ့မှာ ထူးမလာဘူး။

ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် - ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်
တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ကျောက်တောင်ကြီးလို ဖြစ်သွား
တယ်။ ကျောက်တောင်ကြီးဟာ ဘယ်ဘက်ကပဲ
မုန်တိုင်းလာလာ လှုပ်ရှားမှုမရှိဘူး၊ ယိမ်းယိုင်မှုမရှိဘူး၊
အဲဒီလို ကျောက်တောင်ကြီးလို ခိုင်မာပြီးတော့ သွား
တယ်၊ စိတ်ဓာတ်ရဲ့အခြေအနေ ဒီလိုလေ့ကျင့်ပြီးတော့
ယူရတယ်။ ဘယ်အာရုံကြောင့်မှ စိတ်ဟာ လှုပ်ရှား
ယိမ်းယိုင်ခြင်းမရှိတော့တဲ့အနေအထား ရောက်သွား
ပြီဆိုရင် ဘာဝိတိန္ဒြိယ လေ့ကျင့်ပွားများထားတဲ့ ဣန္ဒြေ
တွေ အောင်မြင်သွားပြီ၊ စိတ်အခြေအနေတစ်ခုကို
ပိုင်နိုင်သွားပြီလို့ ဒီလိုဆိုရမယ်။

အဲဒီလို ပိုင်နိုင်သွားတဲ့ စိတ်အခြေအနေရှိတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မျက်စိကနေပြီးတော့ ရူပါရုံ

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၅၅

ဆိုတဲ့ မုန်တိုင်းတွေ လာဦးမလား၊ ကိစ္စမရှိဘူး။ နားက
 သဒ္ဓါရုံမုန်တိုင်းတွေလာလည်း လှုပ်ရှားမှု မရှိဘူး၊
 နှာခေါင်းက အနံ့ဆိုတဲ့ မုန်တိုင်းတွေ လာဦးမလား၊
 လျှာက နေပြီး အရသာမျိုးစုံ ဝင်လာဦးမလား၊
 ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့မျိုးစုံ လာထိဦးမလား၊
 စိတ်ကူးထဲမှာပေါ်လာတဲ့ အာရုံမျိုးစုံတွေ လာဦးမလား၊
 ဘယ်အာရုံပဲလာလာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊
 လောဘဆိုတာလည်း ဖြစ်မလာတော့ဘူး၊ ဒေါသ
 ဆိုတာလည်း ဖြစ်မလာတော့ဘူး။

စိတ်ဟာ တည်ကြည်တည်မတ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့
 အေးချမ်းတဲ့၊ သဘာဝအပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့
 စိတ်အခြေအနေတစ်ခုပဲ ကျန်တော့တယ်။

သာမန်လူတွေက ကောင်းတာမြင်လိုက်လို့ရှိရင်
 လောဘ ဖြစ်လာတယ်၊ မကောင်းတာ မြင်လိုက်လို့
 ရှိရင် ဒေါသ ဖြစ်လာတယ်၊ အသံ ကြားလိုက်တဲ့အခါ
 ကြားလိုက်တဲ့အသံပေါ်မှာ လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသ
 ဖြစ်လိုက်နဲ့၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အနံ့ဆို လောဘ ဖြစ်လိုက်

၅၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တယ်၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အနံ့ဆို ဒေါသဖြစ်လိုက်တယ်
ဆိုတော့ စိတ်အခြေအနေဟာ ယောက်ယက်ခတ်
နေတာနော်။

ရဟန္တာတစ်ပါးရဲ့ စိတ်အခြေအနေကျတော့
ငြိမ်သက်အေးချမ်းသွားပြီးတော့ ဘယ်အာရုံလာလာ
ဘာမှ ထူးမခြားနားပဲ အဲဒီလို ဖြစ်သွားအောင်
လေ့ကျင့်တာဟာ တကယ့်ကို ဣန္ဒြိယ ဘာဝနာအစစ်
ဖြစ်ပါတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းဟောကြား
တာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်
ပရိသတ်တို့သည် မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က
ဣန္ဒြိယဘာဝနာ လေ့ကျင့်ပုံ နည်းစနစ်ကို ပေးထား
သည့်အတွက်ကြောင့် မိမိတို့ တတ်စွမ်းသမျှ နေ့စဉ်
မြင်တွေ့နေရတဲ့ အာရုံတွေကို ကောင်းတာ မြင်ရင်
လည်း မိမိရဲ့စိတ် လှုပ်ရှားမှုမဖြစ်ရအောင်၊ ဖြစ်လာ
လို့ရှိရင်လည်း ကြာရှည်မခံအောင်ပေါ့၊ ဖြစ်လာတဲ့
အပေါ်မှာ လောဘဆိုတာ မဖြစ်ရအောင် ထိန်းချုပ်

ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

၅၇

ရမယ်၊ ဒေါသဆိုတာ မဖြစ်ရအောင် ထိန်းချုပ်ရမယ်၊
 အသံကြားလာတဲ့အခါမှာလည်း လောဘ ဒေါသ မဖြစ်
 ရအောင်၊ အနံ့ရလာတဲ့အခါမှာလည်း လောဘ ဒေါသ
 မဖြစ်ရအောင်၊ အရသာနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာလည်း
 လောဘ ဒေါသ မဖြစ်ရအောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့
 အခါမှာလည်း လောဘ ဒေါသ မဖြစ်ရအောင်၊
 စိတ်ကူးထဲမှာလည်း တစ်ခါတလေ မတည့်တဲ့သူက
 ပေါ်လာသေးတာပဲလေ၊ အဲဒီလို ပေါ်လာရင်လည်း
 ဒေါသဖြစ်တယ်၊ တည့်တဲ့သူ ပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့
 လောဘက ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင်
 စိတ်ဓာတ်ငြိမ်သက်မှုရအောင် ဣန္ဒြိယဘာဝနာ ဆိုတဲ့
 ဒေသနာတော်အရ လေ့ကျင့်ခန်းယူပြီးတော့ ကျင့်ကြံ
 ကြိုးကုတ်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏တည်ငြိမ်တဲ့ဘဝ
 တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ထားကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ရရှိအောင်
 ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။



ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဇေယျ ပုံနှိပ်တိုက်
 အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊
 ရန်ကုန်မြို့။
 ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅
- ၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
 အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊
 မြေအောက်ထပ်။
 ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
 လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
 ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
 ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀
- ၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
 ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
 ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉