

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေဗ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၆၅)

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း



ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်၊ တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် မုံရွာမြို့၊ အောင်မင်္ဂလာရပ်၊ သုတာရာမလမ်း၊ ရုပ်ထုဆရာကြီး ရှုမဝဦးသန်း+ဒေါ်စန်း အမှူးထား၍ အမှတ်(၁၂) အဆင့်မြင့်ဆက်သွယ်မှုတပ်ရင်း၊ တပ်ရင်းမှူး ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးခင်မောင်လွင်+ဒေါ်ခင်မမ၊ သား မောင်ဘုန်းကောင်းစံ၊ သမီး မအိမ့်ဖူးခင်၊ အရာရှိ အရာခံ အကြပ်စစ်သည် မိသားစုများ၏ ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော “မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း” ဟောပြောသောနာတော်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားထားခဲ့တဲ့ သုတ္တန်ဒေသနာတော်တွေထဲမှာ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာ ဟောထားတာရှိတယ်။ လောကမှာ လောကီနည်းတွေနဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ဘယ်လို

၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကျင့်ရတယ်ဆိုတာလည်း ရှိတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရား
ဟောထားတဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်တဲ့
နည်းစနစ်ကတော့ လုံးဝမှားယွင်းမှုမရှိတဲ့အပြင် အခြေ
အမြစ်ကစပြီး ဟောကြားထားတာဖြစ်လို့ ခိုင်မာတဲ့
နည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့အခါ
အကုန်လုံး ပညာသင်ကြားကြရတာချည်းပဲ။ ငယ်စဉ်
တောင်ကျေး ကလေးဘဝကစပြီး သင်လာတဲ့ ပညာ
တွေ၊ မှတ်သားကြရတဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ ရံဖန်
ရံခါမှာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ မေ့လျော့ပြီးသွားတတ်ကြ
တယ်။ “အေး၊ ငါ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းဘူး၊ မေ့လိုက်
တာ” နဲ့ လူကြီးတွေ ညည်းတာ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာ ဘာကြောင့်
ဖြစ်ရသလဲ။ အကြောင်းရင်းကို စိစစ်ပြီး မြတ်စွာဘုရား
က ဟောထားတာရှိတယ်။ ဒါဖြင့် မှတ်ဉာဏ် ကောင်း
အောင် ဘယ်လို ကျင့်သုံးနေထိုင်ရသလဲ၊ ဘာလုပ်ရ
သလဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၃

လောကလူတွေ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကြိုးစားကြတယ်ပေါ့။ လူ့ဘဝရလာပြီဆိုရင် လူတွေဟာ ဘာနဲ့စ၊ ကြရတုန်းဆိုတော့ သင်ကြားမှုနဲ့ စ၊ ကြရတယ်။ ခုခေတ်ဆိုရင် ကလေးတွေ ငယ်ငယ်လေးကစပြီး ကျောင်းထားကြရတယ်။ အရင်က မူလတန်းကစပြီး ကျောင်းထားကြတယ်။ အခုတော့ မူလတန်းကမစဘူး၊ မူကြိုဆိုပြီးတော့ ပေါ်လာတယ်နော်။ လူ့ဘဝရောက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သင်ယူမှုနဲ့ စတင်လာကြတယ်။

အဲဒီလို သင်တဲ့အခါမှာ မှတ်ဉာဏ်ဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ မိဘများက သားသမီးတွေကို ဆုံးမကြတယ်၊ သင်ပေးကြတယ်လေ။ စာတစ်ခုတည်းကိုသာ သင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီပြင် လိမ္မာရေးခြားရှိမယ့် အချက်တွေကိုလည်း သင်တယ်၊ သင်ပြီးရင် မိဘများက ဘာပြောလည်းဆိုရင် “အေး၊ မှတ်ထားနော်၊ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထား” လို့ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။

အဲဒီလို စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားဖို့ တိုက်တွန်းရတာ ဘာကြောင့်လည်းဆိုရင် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ လူ့ဘဝမှာ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနဲ့ ပြည့်စုံပြီး အထက်တန်းရောက်နိုင်လို့ပဲ။ မိဘတိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ သားသမီးတွေကို အထက်တန်းရောက်စေချင်ကြတာ ချည်းပဲ၊ အောင်မြင်ကြီးပွားစေချင်ကြတာချည်းပဲ။ အဲဒါ ကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ “မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ဖို့” အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ လောကုတ္တရာရေး သက်သက်တင်မဟုတ်ဘူး၊ လောက ကြီးပွားရေးတွေလည်းပါတယ်။ လောကုတ္တရာ ကြီးပွား ရေးဆိုတာ နည်းပါတယ်။ တကယ်စင်စစ် ပြောရမယ် ဆိုရင် ခုခေတ်လူတွေခေါ်နေတဲ့ ‘လောကုတ္တရာ’ဆိုတာ လောကီပိုင်းကိုပဲ ‘လောကုတ္တရာ’ လို့ ခေါ်နေကြတာ။ တကယ် ‘လောကုတ္တရာ’လို့ခေါ်တာက မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန် ကိုပဲ ‘လောကုတ္တရာ’လို့ ခေါ်လို့

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း

၅

ရတယ်။ ကျန်တာတွေအကုန်လုံး ‘လောကီယ’-လောကထဲကဟာတွေချည်းပဲ။

အဲဒီ လောကကို အကျိုးပြုတဲ့ အရာတွေဟာ အဆင့်ဆင့်ရှိတယ်ပေါ့။ ‘လောကီယ’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အကြောင်းပြုပြီး ‘လောကီ’ လို့ မြန်မာစကား ခေါ်ထားတာပေါ့။ လောကီ လို့ဆိုတာ ‘လောကကို အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ အချက်အလက်များ (ဝါ) လောကရဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်မှု အကြောင်းတရားများ၊ လောကရဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်မှုအတွက် ဆောင်ရွက်ချက်များ’ လို့ ဒါတွေကို သိမ်းကြုံးပြီးတော့ “လောကီ၊ လောကီ” နဲ့ ပြောကြတာပေါ့။

သို့သော် တစ်ချို့က အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးပေါက်သွားတယ်။ လောကီတို့ လောကုတ္တရာတို့ဆိုတာ မြန်မာစကားထဲမှာလည်း သုံးကြတယ်။ အေး၊ လောကကြီးပွားရေး လုပ်ဆောင်နေတာမှန်သမျှ လောကီတွေချည်းပဲ။ အဲဒီ လောကီကိစ္စတွေထဲမှာ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ဒါဖြင့်

၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာ ဘာကြောင့် မှတ်ဉာဏ်
မကောင်းတာလဲ။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တုန်းက ဗေဒကျမ်းတတ်
(‘ဗေဒ’ ဆိုရင် မြန်မာလူမျိုးတွေက လမ်းဘေးမှာ
ဆိုင်းဘုတ်ကလေး ထောင်ပြီးတော့ ဗေဒင်ဟောတဲ့
‘ဗေဒင်ဆရာ’ ရဲ့ ဟောပြောပညာလို့ ဒီလိုအောက်မေ့
ကြမှာပေါ့။) ‘ဗေဒကျမ်း’ ဆိုတာ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာရှိတာ၊
ဗေဒကျမ်း သုံးကျမ်းရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီ(၃)ကျမ်းထဲမှာ
နံပါတ်တစ်ကျမ်းကို ‘ဣရု’ ကျမ်းလို့ ခေါ်တယ်။ နံပါတ်
(၂)က ‘ယဇု’၊ နံပါတ်(၃)က ‘သာမ’။ အဲဒီ ဗေဒကျမ်း
ကြီးတွေ ထိုခေတ်ကာလတုန်းက Brahman လို့ခေါ်တဲ့
ပုဏ္ဏားတွေက သင်ကြားကြတယ်၊ ပို့ချကြတယ်။ ကျန်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သင်လေ့မရှိကြဘူး။ Brahman လူမျိုး
တွေကသာလျှင် ဗေဒကျမ်းကိုသင်တယ်။

ဗေဒကျမ်းသင်ရင်း သူတို့ကျောင်းနေရတဲ့ အချိန်
ဟာ (၄၈)နှစ်ကြာတယ်နော်။ ခုခေတ်မှာ ကျောင်းသား
ဘဝ (၄၈)နှစ်သာ နေရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘာမှလုပ်ကိုင်

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၇

စားသောက်စရာတောင် ရှိတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ ခေတ်က (၄၈)နှစ်ထိအောင် ကျောင်းမှာ သင်ကြား ရတယ်တဲ့။ အေး၊ အဲဒီခေတ်ကတော့ ပညာလို့ သတ်မှတ်တာကတော့ ဗေဒကျမ်းကြီးတွေပဲ။ အဲဒီ ဗေဒ ကျမ်းကြီးတွေ တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ ပညာတတ်လို့သတ်မှတ် တာ။

ကျန်တဲ့ပညာရပ်တွေကော မရှိဘူးလားဆို ရှိပါ တယ်။ ထိုခေတ် ထိုအခါကာလတုန်းက စစ်ရေးစစ်ရာ နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပညာရပ်တွေလည်း ရှိတာပေါ့။ ရှေးတုန်းက စစ်တပ်ဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ ဒီကနေ့ခေတ်စစ်တပ် ဖွဲ့စည်းပုံက အလွန်ကွာခြားသွားပြီ။ ခေတ်နဲ့အညီ ပြောင်းလဲသွားပြီ။ ခေတ်ပြောင်းတာနဲ့ ဒီစနစ်တွေလည်း ပြောင်းပြောင်းပြီးတော့သွားတယ်။

ရှေးတုန်းက စစ်တပ်ဖွဲ့တာ ဆင်တပ်၊ မြင်းတပ်၊ ရထားတပ်၊ ခြေသည်တပ် ဆိုပြီးတော့ အဲဒီလိုဖွဲ့လေ့ ရှိတယ်။ ဆင်တပ်၊ မြင်းတပ်၊ ခြေသည်တပ် ဖွဲ့ပုံလည်း သူတို့မှာ နည်းစနစ်ရှိတယ်။ ဘယ်လောက်ဆိုရင်

၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တပ်ရင်းတစ်ခုခေါ်တယ်။ ဘယ်လောက်ဆိုရင် တပ်မကြီး ခေါ်တယ်ဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေ သူတို့မှာ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရှိတယ်ပေါ့နော်။ ရှေးကလည်း စစ်တပ်ရှိတာပဲ။

အဲဒီမယ် အကြီးဆုံးတပ်လို့ ပြောရမှာကတော့ ဆင်တပ်ပါပဲပေါ့။ ဆင်တပ်ပြီးရင် မြင်းတပ်၊ မြင်းတပ်ပြီးရင် ရထားတပ်။ ရထား ဆိုတာကတော့ မြင်းလှည်းကိုခေါ်တာ။ ဒီကနေ့ ရထား ဆိုတာ မီးရထားကိုခေါ်တာ။ ခေါ်ဝေါ်မှုတွေ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ ခြေသည်တပ်ဆိုတာ ကုန်းကြောင်းသွားရတဲ့ စစ်တပ်။

ဆင်တပ်မှာ ဖွဲ့တဲ့အခါ လူဘယ်နှစ်ယောက် ပါရမယ်၊ မြင်းတပ်ဆိုရင် လူဘယ်နှစ်ယောက် ပါရမယ်၊ ရထားတပ်ဆိုရင် လူဘယ်နှစ်ယောက် ပါရမယ်၊ ခြေသည်စစ်တပ်ဆိုရင် လူဘယ်နှစ်ယောက် ပါရမယ် ဆိုပြီး လူနဲ့ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အတိုင်းအတာတွေအလိုက် ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို စစ်ရေးစစ်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၉

ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ရှေးတုန်းကလည်းပဲ သင်ကြားရတာပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ စာပေထဲမှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတာရှိတယ်။ ဘဂ္ဂတိုင်းက ဗောဓိမင်းသား ဆိုတာ။ သူက ဆင်စီးသူရဲကောင်း တစ်ဦးပဲ။ ဆင်ကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရတယ်၊ ဘယ်လို ထိန်းကွတ်ရတယ်၊ အဲဒါကို သူ အင်မတန်မှ ကျွမ်းကျင်တယ်လို့ပြောတယ်။ စနစ်တကျ သင်ထားတော့ ဆင်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အသုံးချနိုင်တယ်။

မြန်မာရာဇဝင်ကိုကြည့်မယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဆင်နဲ့ စစ်တိုက်ကြတာတွေ အများကြီးပဲ။ အင်းဝဒုတိယမင်းခေါင် ဆိုလို့ရှိရင် မြင်းနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အလွန်ကျွမ်းကျင်တယ်လို့ဆိုတယ်။ မြင်းစီးအတတ် ၁၂ မျိုး တတ်တယ်လို့ပြောတယ်။ အဲဒီ အင်းဝဒုတိယမင်းခေါင်ဟာ မြင်းစီးဘယ်လောက်ကျွမ်းကျင်သလဲဆိုရင် အရှိန်အဟုန်နဲ့ပြေးနေတဲ့ ကဆုန်ပေါက်ပြီးတော့ပြေးနေတဲ့ မြင်းကို နောက်ကပြေးလိုက်ပြီး တက်စီးနိုင်တယ်ဟဲ့။ ဒါလည်း သူ့ရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိတစ်ခုပဲ။ အဲဒီ ပြေးနေတဲ့

မြင်းပေါ်မှာ မတ်တပ်ရပ်ပြီး စီးပြနိုင်တယ်။ အဲဒီ မြင်း ပြေးနေတုန်းပဲ မြင်းရဲ့ဗိုက်အောက်ကနေပတ်ပြီးတော့ ကျောပေါ်ပြန်တက်တာ သူ့ရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိတစ်ခုပဲ။ ရာဇဝင်ဖတ်ကြည့်ရင် သိတာပေါ့နော်။ ဒီလို စွမ်းရည် သတ္တိရှိအောင် လေ့ကျင့်တာ။ သူတို့လည်း သင်ကြား ရတာပဲ။ မသင်ဘဲနဲ့ ဘယ်သူမှ ပညာမတတ်ဘူးပေါ့။

အဲဒီတော့ ရှေးတုန်းက ပညာရပ်တွေဟာ စွမ်းရည် သတ္တိတွေ ထက်လာအောင် သင်ရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ပညာသင်တယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ ဘာက အရေးကြီးနေတာ တုန်းဆိုတော့ မှတ်မိဖို့က အရေးကြီးတယ်။ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဒါဖြင့် မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတာ မြတ်စွာ ဘုရား လက်ထက်တော်အခါကာလတုန်းက “သင်္ဂီရဝ” ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ဘုရားကို လျှောက်ဖူးတယ်။ “အရှင် ဘုရားတဲ့၊ တပည့်တော်တို့ ဗေဒကျမ်းတွေ ဆရာဆီက နေပြီးတော့ လေ့ကျင့်ပြီးတော့ သင်ကြားကြတယ်၊ မှတ်

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၁၁

ထားကြတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တပည့်တော်တို့ ဘယ်က စရမှန်းမသိအောင် ပျောက်ကုန်တယ်၊ မေ့ကုန်တယ်။ တစ်ခါတလေ မှတ်ဉာဏ်တွေ ကောင်းသလိုရှိတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း မှတ်ဉာဏ်မကောင်းဘူး။ အဲဒါဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာ ဘာကြောင့်လဲ” လို့ မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ထားဖူးတယ်။

ဒီလို မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို သိရှိနားလည်ထားပြီးတော့ ဘာကိုပဲ သင်ကြားသင်ကြား၊ လောကုတ္တရာစာပေကိုပဲ သင်ကြားသင်ကြား၊ လောကီပညာကိုပဲ သင်ကြားသင်ကြား၊ ဘယ်ဟာကိုပဲ မှတ်သားမှတ်သား မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေက ဘာတွေလဲ၊ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာကို အကြောင်းအရင်းစိစစ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတာရှိတယ်။

၁၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့အတိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီအတိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးက လောကမှာရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားတွေ ရရှိမှာသေချာတယ်။ အကျိုးတရားရအောင်ကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားကြရမှာဖြစ်တယ်။ အဟန့်အတား အနှောင့်အယှက်တွေကိုဖယ်ရှားဖို့ လေ့ကျင့်ပြီး သင်ကြားကြရမှာဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာဟာ ဘာကြောင့် မှတ်ဉာဏ်မကောင်း ဖြစ်ရတာလဲဆိုတာ ကိုယ်သင်ထားပြီးသား ကျမ်းစာတွေ (ဝါ) ကိုယ်မှတ်ထားတဲ့ ပညာရပ်တွေဟာ ငိုတိုးဝါးတားဖြစ်ပြီးတော့ စဉ်းစားလိုက်ရင် ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်မလာဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ ပေါ်မလာရတာလဲလို့ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်အခြေအနေတွေနဲ့ ရှင်းပြထားတယ်။

အဲဒီတော့ အဓိကကတော့ စိတ်အခြေအနေတွေပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေတွေကို မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၁၃

ကျောင်းသူကျောင်းသားလေးတွေ စာကျက်လို့မရဘူး၊ ကျက်ထားတဲ့စာတွေ မေ့လွယ်တယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘယ်လိုကောင်းအောင် လုပ်ရမလဲ။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ်မှတ်ထားတဲ့အရာတွေ ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ?

အရိပ်ထင်တဲ့ရေပြင်

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းရှင်းလေး ဥပမာပေးထားတာရှိတယ်။ ဆိုပါစို့၊ ကိုယ့်မျက်နှာ အရိပ်ကလေးကို ကြည့်ချင်လို့ရှိရင် ဒီကနေ့ခေတ်မှာတော့ လွယ်လွယ်ကူကူ ပြဒါးသုတ်ထားတဲ့ မှန်ကလေးတွေရှိတော့ မှန်ထဲမှာ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ကိုယ့်မျက်နှာရိပ်ရဲ့ အခြေအနေကို ရှင်းရှင်းကြီးမြင်ရတယ်။ အေး၊ မှန်မရှိဘူးဆိုရင် ဘာနဲ့ကြည့်မလဲ၊ တခြားကြည့်တဲ့နည်းလေးတွေ ရှိသေးတယ်ပေါ့။

ရှေးတုန်းက မှန်မရှိလို့ ရေခွက်ထဲ ရေလေ့ထဲ ရေထည့်ထားတယ်။ (သို့မဟုတ်) ရေအိုင်ဘေးသွားပြီး ရေထဲမှာ အရိပ်ပေါ်လာတာကို ကြည့်တယ်။ ရေထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့မျက်နှာရိပ်ကလေး ပေါ်လာတာကို သွားကြည့် လို့ရတယ်။

အဲဒီရေ ကြည့်လို့ရတဲ့ရေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ စဉ်းစားကြည့်ရမှာ။ ပကတိ ကြည်လင်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားမှုမရှိဘူး၊ ညံ့တွေဘာတွေ မရှိဘူး၊ အပေါ်က မှော်တွေဘာတွေ မရှိဘူး။ ငြိမ်နေတဲ့ ရေပြင်ထဲမှာ၊ ရေစပ်နားမှာ ကိုယ်တိုင်ရပ်ပြီးတော့ ကြည့် လိုက်မယ်ဆိုရင် ရေထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့အရိပ်ဟာ ထင်ထင် ရှားရှားကြီး ပေါ်လာတယ်။ ဒါမှန်တယ်၊ အရိပ်ဟာ ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်တယ်။

ဒါဖြင့် ဘာလို့ပေါ်တာလဲလို့ မေးလို့ရှိရင် ရေဟာ ပကတိကြည်လင်နေလို့ပဲ။ ရေဟာ ပကတိ ကြည်နေ တယ်၊ အေးချမ်းနေတယ်၊ ငြိမ်သက်နေတယ်၊ လှုပ်ရှားမှု မရှိဘူး၊ အနည်တွေထိုင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ကြည်နေ

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၁၅

တဲ့ ရေထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့အရိပ်ဟာ ပီပီပြင်ပြင်ပေါ်တာပဲ။
အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာပေးထားတယ်။ ကိုယ့်
စိတ်ကလေး ရေလိုပဲ သဘောထားကြည့်လိုက်။

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ကြည့်လို့မရတဲ့ရေ၊ အရိပ်
မထင်နိုင်တဲ့ရေမျိုးတွေက ဘာတွေဖြစ်နေတတ်တုန်း
လို့ဆိုရင် ဆိုပါစို့၊ အဲဒီရေဟာ မကြည်မလင်ဖြစ်ပြီးတော့
သို့မဟုတ် ပကတိရေစင်မဟုတ်ဘဲနဲ့ အဲဒီရေထဲမှာ
ဆေးအနက်တွေ၊ ဆေးအနီတွေ၊ အဝါတွေ စသည်ဖြင့်
အရောင်တွေ ဆိုးလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီရေထဲမှာ
လူရဲ့အရိပ်ဟာ ကြည်ကြည်လင်လင်ထင်လာမှာ မဟုတ်
ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို အရောင်ဆိုးထားလို့။
ထို့အတူပဲ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာလည်း
အရောင်ဆိုးသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီ အရောင်ဆိုးသွားလို့
ရှိရင် သင်ထားတာတွေ မေ့သွားတယ်၊ မပေါ်လာဘူး။
အသိဉာဏ်နဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ ပေါ်မလာဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့ အရောင်ဆိုးထားတဲ့ရေလို ကိုယ့်
စိတ်ဟာလည်းပဲ အရောင်ဆိုးခံထားရပြီ ဆိုရင်တော့

၁၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သင်ထားတဲ့စာတွေဟာ ပေါ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ ပညာ
ရပ်တွေဟာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ မေ့သွားမှာပဲ။ ဉာဏ်
ထဲမှာ ပေါ်လာမှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုကဘာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ရေဟာ
ပကတိအေးမြပြီးတော့ ငြိမ်နေမှ အရိပ်ထင်နိုင်တယ်။
အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ရေနွေးအိုးကျိုထားလို့၊ အောက်က
မီးထိုးထားလို့ ရေတွေဟာ ပွက်ပွက်ဆူနေမယ်ဆိုရင်
မျက်နှာရိပ်ဟာ ကြည်ကြည်လင်လင် မထင်နိုင်ဘူး။
အဲဒီလို ရေပူပြီးပွက်နေရင်လည်း ဒီအရိပ်ဟာ ပိပ်ပြင်ပြင်
မထင်နိုင်ဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့ စိတ်မှာလည်း
ဆူပွက်နေတာမျိုးလို ဖြစ်ပြီးနေမယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ်
တွေ ပျောက်ကွယ်သွားမှာပဲ။ မှတ်ဉာဏ်တွေဟာလည်း
ပဲ မကောင်းနိုင်ဘူးတဲ့။

ဟော၊ နောက်တစ်ခုက အဲဒီရေကို မှောင်ထဲမှာ
ချထားမယ်၊ အလင်းရောင်မရှိဘူး၊ ရေကတော့ ကြည်
တော့ ကြည်ပါရဲ့၊ ငြိမ်လည်းငြိမ်ပါရဲ့။ အဲဒီရေကို
အမှောင်ထဲမှာ ချထားတယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီအမှောင်

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၁၇

ထဲကရေမှာ မျက်နှာရိပ် ပေါ်မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ တစ်ခါ တစ်ရံ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့ စိတ်ဟာလည်းပဲ အမှောင်ထဲ ရောက်နေတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေလို့ရှိရင်လည်း ကိုယ်သင်ထားတဲ့၊ ကိုယ်မှတ်ထားတဲ့ အရာတွေဟာ ပျောက်ကုန်တတ်တယ်။

ကဲ၊ နောက်အခြေအနေတစ်ခုကိုကြည့်ဦး၊ တစ်ခါ တစ်ရံကျတော့ ရေက ဘယ်လိုပဲ သဘာဝရေပင် ဖြစ်လင့်ကစား ဆေးတို့ဘာတို့လည်း မဆိုးဘူး၊ ကြည်လည်း ကြည်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် အဲဒီရေဟာ လှုပ်ရှားနေတယ်၊ လေတိုက်လို့ လှုပ်နေတယ်၊ ရေတွေက လှိုင်းဂယက်တွေထနေတယ်။ အဲဒီ လှိုင်းဂယက်ထနေတဲ့ ရေထဲမှာလည်းပဲ အရိပ်ဟာ ပီပီပြင်ပြင် ထင်မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေရဲ့စိတ်ဟာလည်းပဲ တစ်ခါတစ်ရံ လှိုင်းဂယက်ထနေတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်တဲ့။ အဲဒီအခြေအနေမျိုးတွေ ဖြစ်နေလို့ရှိရင် မှတ်ဉာဏ်

၁၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်ဟာ ပေါ်လာမှာ
မဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခါကျတော့ ရေရဲ့ အခြေအနေတစ်ခု
ကို ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ရေဟာ ဘာတွေဖြစ်နေ
သလဲလို့ဆိုရင် မှော်သေးတွေ၊ မှော်ညှင်းတွေ အပေါ်ယံ
ကနေပြီးတော့ ရေမျက်နှာပြင်ကို ဖုံးထားတယ်။ အဲဒီလို
မှော်သေး မှော်ညှင်းတွေ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ရေညှိ
တွေ၊ ဒီလို မှော်တွေ ဖုံးထားတယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ
အဲဒီရေဟာ စဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီရေ
ပေါ်မှာ အရိပ်ဟာ ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရမှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။

ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကြည်ကြည်လင်လင်
မြင်ဖို့ ဆိုတဲ့ရေဟာ အရောင်ဆိုးထားတဲ့ရေလည်း မဖြစ်
သင့်ဘူး။ ဆူပွက်နေတဲ့ ရေမျိုးလည်း မဖြစ်သင့်ဘူး။
အမှောင်ထဲချထားတဲ့ရေမျိုးလည်း မဖြစ်သင့်ဘူး။ ရွံ့တွေ
ညံ့တွေဖုံးနေတဲ့၊ မှော်တွေဖုံးနေတဲ့ ရေမျိုးလည်း မဖြစ်
ရဘူး။ ပကတိတည်ငြိမ်နေတဲ့ ရေမျိုးသာ ဖြစ်ရမယ်။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၁၉

အဲဒီဥပမာနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေကို နည်းလမ်းပေးခဲ့တာ။

မှတ်ဉာဏ် မကောင်းအောင်၊ ဘာတွေက မှတ်ဉာဏ်ကို အားပျော့သွားအောင် လုပ်သလဲလို့ဆိုတာ သိရမယ်။ ဒါလည်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာပဲရှိတယ်။ တခြားက ယူဆောင်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိသလိုပဲ စိတ်ရဲ့အခြေအနေတွေဟာလည်းပဲ ကိုယ့်သန္တာန်မှာပဲ ရှိနေတယ်။ ဒါ လူတိုင်းလူတိုင်း Individual ပေါ့။ လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြင်ပြီးယူရမယ့် အခြေအနေတွေကို ပြောတာ။

မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေဟာ အင်မတန်မှ အရင်းအမြစ် အဓိကကျတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ခါ ပြင်လိုက်လို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေဟာ အရင်းအမြစ်ကစပြီး ပြင်တာဖြစ်လို့ အင်မတန်မှ စိတ်ချရတဲ့ နည်းစနစ်။ အပေါ်ယံကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ တကယ့်ကို အခြေခံကနေစပြီး ပြုပြင်ပေး

၂၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တဲ့ နည်းစနစ်ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါ ပြုပြင်ထားလိုက်လို့ရှိရင် အင်မတန်မှ ခိုင်မြဲတဲ့ အနေအထားတစ်ခုရှိတယ်ပေါ့။

စိတ်ကို အရောင်ဆိုးထားခြင်း

ကဲ၊ ကောင်းပြီ။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့ စိတ်အခြေ အနေကိုကြည့်။ အရောင်ဆိုးထားတဲ့ ရေထဲမှာ မျက်နှာ ခိပ်ဟာ ပီပီပြင်ပြင် မထင်နိုင်ဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီး တို့တစ်တွေရဲ့ စိတ်ကလည်းပဲ အရောင်ဆိုးထားတဲ့ အခါမျိုး ရှိတတ်တယ်တဲ့။ အဲဒီ အရောင်ဆိုးထားတာ ဆိုတာ ဘာလည်းလို့မေးလိုက်မယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား က “ကာမတ္တန္တ နီဝရဏ” တဲ့။

ကဲ၊ စဉ်းစားကြည့်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လိုချင်တဲ့ လောဘတွေ၊ တွယ်တာတဲ့လောဘတွေ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုကို သိပ်လိုချင်လာတယ်။ လိုချင်တဲ့ အပေါ်မှာ ရှုထားလို့ရှိရင်လည်း တွယ်တာတယ်၊ မက်မောတယ် ဆိုတဲ့ ဒီ လောဘတရားက လွှမ်းမိုးလာပြီး “ကာမတ္တန္တ” လို့ ပါဠိစာပေမှာခေါ်တယ်။ ‘ဆန္ဒ’ ဆိုတာ လိုလားတာ၊

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၂၁

‘ကာမ’ ဆိုတာ လိုချင်စရာအာရုံ။ လိုချင်စရာအာရုံတွေကို လိုလားတဲ့ တဏှာလောဘကို ‘ကာမစ္ဆန္တ’ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကာမစ္ဆန္တ ဟာ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်း ဆိုရင် စိတ်ကို အရောင်ဆိုးလိုက်တာနဲ့တူတယ်။ စိတ်ကို အရောင်ဆိုးထားပြီဆိုရင် အဲဒီစိတ်ဟာ ဘယ်လိုလုပ် ကြည်မတုန်း၊ မကြည်ဘူး။ ရေကို အဝါရောင် ဆိုးလိုက်မယ်၊ အနီရောင်ဆိုးလိုက်မယ်၊ အနက်ရောင် ဆိုးလိုက်မယ်ဆို ပကတိကြည်တဲ့ရေလို မဟုတ်တော့ဘူး။ အရောင်ဆိုးခံထားရတဲ့ရေမှာ မျက်နှာရိပ်ဟာ ပီပီပြင်ပြင် မထင်နိုင်သလိုပဲ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့စိတ်ကို တဏှာရာဂက လွှမ်းမိုးပြီး အရောင်ဆိုးထားမယ်ဆိုရင် မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ အားပျော့သွားနိုင်တယ်တဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ မှတ်ဉာဏ်အားပျော့သွားတယ်။

လောဘစိတ်နဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို တွယ်တာပြီးတော့ လုပ်ချင်နေပြီ ဆိုတဲ့စိတ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပေါ့။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရင် သိပ်ကို လိုချင်နေတယ်၊ သိပ်ကို

၂၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တွယ်တာနေတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်လေးဟာ အရောင်ဆိုး ခံထားရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စာကျက်လို့လည်း မရဘူး၊ မှတ်လို့လည်း မရဘူး၊ မှတ်ပြီးသား ကျက်ပြီးသားတွေလည်း ပျောက်ကုန်တယ်။ စိတ်အရောင်ဆိုးခံလိုက်ရပြီ ဆိုရင်တော့ ဒါမျိုးဖြစ်သွားမှာပဲတဲ့။

လိုချင်စရာအာရုံကို လိုချင်မှု ပြင်းထန်လာတာ ‘လောဘ’ လို့ခေါ်တယ်။ လောကလူတွေက လောဘရှိတာဟာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ထင်တယ်၊ မဟုတ်ဘူး။ လောဘရှိလို့ရှိရင် အဲဒီလောဘနောက်မှာ ပြဿနာတွေ အများကြီးပါလာတယ်။ လိုချင်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်း စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုမရှိဘူး။ လိုချင်တာကို ရရင်ရ၊ မရဘူးဆိုရင် ဒေါသထွက်တာပဲ။ ဒီတော့ သူ့ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲက ဒါပဲလာမှာပဲ။ လိုချင်တာကိုရပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ ပီတိတွေဖြစ်ပြီး စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်မယ်၊ မငြိမ်မသက်ဖြစ်ရုံနဲ့ ဒီလောက်တင် ပြီးသလားဆိုရင် မပြီးဘူး။ ကိုယ်ရလာပြီဆိုရင် အဲဒီ

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၂၃

အတွက် ကာကွယ်မှု၊ စောင့်ရှောက်မှုဆိုတာ တစ်ခါ လာပြန်တယ်။ မဆုံးနိုင်ဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တာ ရလာလို့ ရှိရင် အဲဒီရလာတဲ့ အရာတစ်ခု ပျက်စီးမသွားအောင်၊ ပျောက်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရတယ်။ တကြောင့်တကျကျ ဖြစ်နေရတဲ့ဟာက နည်းတာမှ မဟုတ်ဘဲကိုး။ ကဲ၊ လိုချင်တာကို မရဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ် ပြန်တုန်း၊ စိတ်ဆိုးပြန်တယ်။ ဟော စိတ်ညစ်ပြန်တယ်။

အဲဒီတော့ လိုချင်မှုဆိုတဲ့ လောဘက သူ့ရရင် ရတာနဲ့ပဲ ကျေနပ်သွားလားလို့ဆို မကျေနပ်ဘူး။ နောက်ဆက်တွဲတွေလာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာ ဘုရားက “ကာမတ္တန္တ နိဝရဏ” ဆိုတာဟာတဲ့ ပညာကို အားပျော့သွားစေပြီး ကြည်လင် အေးမြတဲ့ရေကို အရောင်ဆိုးပေးလိုက်သလိုပဲ စိတ်ကို အရောင်ဆိုးပေး ထားတာတဲ့။

အဲဒီလို စိတ်ကိုအရောင်ဆိုးပေးထားလို့ရှိရင် ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ အားပျော့သွားမှာပဲ။ စိတ် ထဲမှာ ဒီမှတ်ဉာဏ်တွေ မှတ်ထားတဲ့ အရာတွေဟာ

အကုန်လုံးအားပျော့ပြီး ပျက်ပြယ်သွားတယ်။ ဒါဖြင့် ဘာလုပ်ရမလဲ။ မှတ်ဉာဏ်တွေ ကောင်းလာအောင်၊ အားပျော့ပြီးမသွားအောင် အဲဒီ “ကာမစ္ဆန္တ” ကို လျော့ချ ရမယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ “နီဝရဏ ပဗ္ဗ ဓမ္မာနုပဿနာ” အခန်းမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထား တာရှိရတယ်။ “နီဝရဏ” ဆိုတာ ပါဠိလိုပြောတာ။ စိတ်ရဲ့အဟန့်အတားတွေလို့ ခေါ်တာနော်။ “နီဝရဏ” အင်္ဂလိပ်လို Hinderance လို့ခေါ်တယ်။ Hinder ကုသိုလ်စိတ်တွေ မဖြစ်နိုင်အောင်၊ အသိဉာဏ်တွေ ပေါ်မလာအောင် တားမြစ်ထားတာ။ ဆိုပါစို့ ရေမြောင်း တွေ ဘာတွေ ပိတ်ဆို့နေပြီဆိုလို့ရှိရင် ရေမစီးဘူး။ အဲဒါ လိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဒီ “ကာမစ္ဆန္တ” ဆိုတာ ပေါ်လာ တာ။ အပိတ်ဆို့ကြီးတစ်ခု ပေါ်လာတာ။ ပိတ်ဆို့သွားပြီ ဆိုကတည်းက သူက လမ်းကြောင်းပိတ်သွားပြီနော်။ လမ်းကြောင်းပိတ်သွားတယ်။ Block ဖြစ်သွားတယ် ခေါ်တယ်။ Block ဖြစ်သွားပြီဆိုကတည်းက ကောင်း တာတွေ ဝင်လာဖို့ရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူးပေါ့။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၂၅

အသိဉာဏ်တွေပါ တုံးသွားတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်လာဖို့ အကြောင်းမရှိဘူး။ “နီဝရဏ” ဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာ။

အဲဒီတော့ “ကာမတ္တန္တ” ဆိုတဲ့ “နီဝရဏ” ဖြစ်လာ တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ဟာ ညစ်နွမ်းသွားတယ်။ စိတ် ညစ်နွမ်းသွားသည့် အတွက်ကြောင့် ခုနက ကျက်မှတ် ထားတဲ့စာတွေ၊ မှတ်သားထားတဲ့ အရာတွေဟာ မှန်ဝါး ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ “မဟာ- သတိပဋ္ဌာနသုတ် မ္ဗောဇုပဿနာ” အခန်းမှာ မြတ်စွာ ဘုရားက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်တဲ့။ ငါ သန္တာန်မှာ “ကာမတ္တန္တ” ဆိုတဲ့ လိုချင်စရာအာရုံတွေကို လိုချင်တဲ့သဘောတွေ ရှိနေသလား၊ ကြိုးထွားနေ သလား။ ဒါ တစ်ချက်စဉ်းစားတဲ့။ မရှိဘူးလား ဆိုတာ လည်း စဉ်းစားတဲ့။ ရှိတယ် မရှိဘူးဆိုတာ သိရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ရှိရင်လေ့့ချရမယ်၊ ဖယ်ရှားရ မယ်။ မရှိဘူးဆိုရင် နောက်ထပ်မရှိလာအောင် ကြိုးစား ရမယ်၊ အဟန့်အတားလုပ်ထားရမယ်။ ဒါ အရာခပ်သိမ်း

၂၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဟာ ဒီအတိုင်းပဲလေ။ ရှိ မရှိဆိုတာ အမြဲတမ်း checking လုပ်ရတယ်လေ။ မီးဖိုချောင်ထဲတောင်မှ ဆန်ရှိလား၊ ဆီရှိလား ကြည့်ရတာပဲ။ မကြည့်ရင် တစ်ခုခု ဖြစ်တာ ပဲပေါ့။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဆိုတာ ရှိရတယ်။ အဲဒါမျိုးလိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာလည်းပဲ ဒီ “နီဝရဏ” တရားရှိသလား၊ မရှိဘူးလား။ “ကာမတ္တန္တ” ရှိသလား၊ မရှိဘူးလားကြည့်။ အေး ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဖယ်ရှားဖို့ကြိုးစားရမယ်။ မရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဖြစ်မလာအောင် ဆို့ပိတ်ထားရမယ်။

ဒါဖြင့် နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် ဘယ်လို ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဖယ်ရှားမလဲ။ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဖယ်ရှားမလဲ။ နောက်ထပ် ဖြစ်မလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာ ဟောဒီ အချက်လေးချက် “မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်” မှာ “ဓမ္မာနုပဿနာ” အနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ရှုမှတ်ဖို့၊ ကိုယ့်စိတ်ကို လေ့ကျင့် မှတ်သားထားဖို့၊ သိအောင်လုပ်ဖို့ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဟောထားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အသိဉာဏ် ကို အားပျော့သွားစေတတ်တဲ့၊ စိတ်ကိုအရောင်ဆိုးတဲ့

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၂၇

သဘောမျိုးဖြစ်တဲ့ ဟောဒီ “ကာမစ္ဆန္တ နိဝရဏ” ဟာ ငါ့စိတ်ထဲမှာရှိနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာကြောင့်ရှိနေရတာလဲ၊ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဘာကြောင့်မရှိတော့တာလဲ၊ နောက်ထပ်မရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာတွေကို ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ သိအောင်လုပ်ရမယ်တဲ့။ မသိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ရှိမှန်းလည်းမသိဘူး၊ မရှိမှန်းလည်းမသိဘူး၊ ရှိလာရင်လည်း ဘယ်လိုထွက်ပေါက်ရှာရမှန်း မသိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ဟာ ဘာမှမသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် “ကာမစ္ဆန္တ နိဝရဏ” ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုခံရပြီးတော့ ဒုက္ခတွေဖြစ်နေမှာပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သိအောင်ကြိုးစားဖို့။

ဒါဖြင့် “ကာမစ္ဆန္တ နိဝရဏ” ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေပြီး လိုချင်မှုတွေ၊ တပ်မက်မှုတွေ၊ တွယ်တာမှုတွေ။ ဆိုပါစို့၊ မျက်စိက နှစ်သက်စရာအာရုံကိုမြင်ရင် နှစ်သက်တယ်။ နားကကြားပြီး အသံလေးပေါ်မှာ သာယာ နှစ်သက်နေတယ်။ နှာခေါင်းက အနံ့ လျှာက အရသာ၊

၂၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့၊ ဒါတွေပေါ်မှာ စွဲမက်ပြီး တမ်းတမ်းတတ ဖြစ်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ “ကာမတ္တန္တ” တွေ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေတာခေါ်တယ်။ အဲဒီလို လွှမ်းမိုးနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာနဲ့လျှော့ချရမလဲ။ မြတ်စွာ ဘုရားက လျှော့ချတဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ပေးထားတယ်။

“ကာမတ္တန္တ” ဆိုတဲ့ လောဘကို လျှော့ချဖို့ရာ အတွက်ကတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ အရာခပ်သိမ်းအပေါ် မှာ ကိုယ်က ဘာကြောင့်လိုချင်မှု ဖြစ်နေရသလဲလို့ ဆိုလို့ ရှိရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ နှစ်သက်စရာလို့ စဉ်းစားမိလို့ လိုချင်တာပေါ့။ ဒါလေးရှိရင် ကောင်းလိမ့်မယ်။ ဆိုပါစို့ အင်မတန်လှတဲ့၊ ကြည့်ကောင်းတဲ့ ဒါလေးရှိရင် စိတ်မှာ ပျော်မှာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ ဒီလို နှစ်သက်စရာ အခြေ အနေတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီ “ကာမတ္တန္တ” ဆိုတာ ဖြစ်လာတာ။

အဲဒီလို ဖြစ်လာရသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်စိတ် လေးကို နည်းနည်းပြောင်းပြီးတော့ ပေးရမယ်။ ဒီ “ကာမတ္တန္တ” ကို လျှော့ချဖို့ရာတွက်၊ ဆိုပါစို့ စိန်နားကပ်

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၂၉

လေးတစ်ခု သိပ်လှတယ်၊ သိပ်လိုချင်တယ်။ မရမနေ စိတ်ကဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစဉ်းစားရမလဲဆိုရင် ဪ၊ ဘယ်အရာမှမမြဲဘူး၊ တစ်နေ့ကျတော့ အားလုံး ထားပစ်ခဲ့ရမှာပဲဆိုတဲ့ အတွေးလေးနဲ့ ကြည့်လိုက်၊ အတွေးလေးနဲ့ စဉ်းစားကြည့်လိုက်။ အဲဒီ အတွေးလေး ဝင်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ခုနက “ကာမစ္ဆန္ဒ” ဟာ လျော့ကျသွားမှာပဲ။ Speed ကို Reduce လုပ်လိုက် သလိုပဲ High Speed နဲ့ မောင်းလာတဲ့ကားကို Brake အုပ်သလိုပဲ။ သူ့အဖြေလေးတွေနဲ့သူရှိတယ်။

လူနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ နှစ်သက်တွယ်တာနေတယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဪ၊ မနှစ်သက်စရာ အခြေအနေတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား ပြီးတော့ကြည့်လိုက်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကို နှစ်သက်နေပြီ ဆိုလို့ ရှိရင်လည်း ကိုယ့်ခန္ဓာကို မနှစ်သက်အောင် စဉ်းစား ပြီးတော့ကြည့်။ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရေမိုးချိုး ဖီးလိမ်းနေလို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လူကြားထဲဝင်လို့ ဖြစ်နေတာ။ သူ့သဘာဝအတိုင်းများ ပစ်ထားလိုက်မယ်

၃၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် နှာခေါင်းပိတ်နေရ
မယ့် အနေအထားမျိုး ရောက်နေတယ်လို့ အဲဒီလောက်
စဉ်းစားပြီးတော့ကြည့်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သေချာစဉ်းစား
ကြည့်ရင် နှစ်သက်စရာဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိဘူးတဲ့။
အပေါ်ယံလေး ဖုံးထားတာလေးကြောင့်မို့လို့ လူတွေ
က နှစ်သက် တွယ်တာနေတာ။ အနှစ်သာရပိုင်းကို
ကြည့်မယ်ဆိုရင် အလွန်ရွံ့စရာတွေကြီးပဲလို့ ဒီလိုဆိုလို
တာ။

စာထဲပေထဲမှာ ဆိုထားတာရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို
အတွင်းနဲ့အပြင်များ ပြောင်းပြီးတော့ တပ်ဆင်ကြည့်
လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင်တဲ့၊ ဝိုင်းအုံ့ပြီး ထိုးဆိတ်စားကြမယ့်
ကျိုးကန်းတွေ ဘာတွေကို တားဆီးလို့တောင်ရမှာ
မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အပေါ်ယံက အရေပါးကလေး အုပ်ထား
လို့ လှသလိုဖြစ်နေတာ။ အရောင်ဆိုတာလည်း အပေါ်
က အရေပါးလေးကို ကြည့်ထားတာ။ အဲဒီ အရေပါး
လေးပေါ်မှာ ထပ်ပြီးတော့ မိတ်ကပ်တို့ ဘာတို့နဲ့ ဒီလို
လုပ်ထားသည့်အတွက်ကြောင့် နှစ်သက်စရာလို့ စိတ်

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၃၁

ထဲမှာ ထင်နေတာ။ သဘာဝအတိုင်းဆိုလို့ရှိရင် နှစ်သက်
စရာ တစ်ခုမှမရှိဘူးဆိုတဲ့ သဘောလေးတွေကို ဆင်ခြင်
စဉ်းစားခြင်းဖြင့် “ကာမစ္ဆန္တ” ကို လျှော့ချနိုင်တယ်လို့
ဒီလိုပြောတာ။ လုံးဝမဖယ်နိုင်သေးတောင် လျှော့ချပစ်
လို့ရှိရင် လျှော့ချနိုင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပြဿနာ
တွေ အများကြီး အေးသွားနိုင်တယ်တဲ့။ ဟော၊
အသိဉာဏ်တွေဟာ ပြန်ပြီးတော့ ပွင့်လင်းလာနိုင်တယ်
လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတာ။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အဲဒီနည်းစနစ်တွေဟာ သာမန်
အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတယ်လို့
ထင်ကောင်းထင်ကြလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး။ လူ့လောက
မှာ ကြည့်လေ၊ “ကာမစ္ဆန္တ” ကို မတွန်းလှန်နိုင်လို့
ပြဿနာတွေ ဖြစ်တယ်၊ ရာဇဝတ်မှုတွေ ဖြစ်တယ်၊
လူမှုရေးပြဿနာတွေဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ အခုလို
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ ထားမယ်ဆိုရင် လောကမှာ
ပြဿနာတက်စရာအကြောင်း တစ်ခုမှမရှိတော့ဘူးတဲ့။
လောကမှာလည်း အေးချမ်းတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဒီ

၃၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

“ကာမတ္ထန္တ” ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုအရောင်ဆိုးတဲ့ သဘာဝ တရားကြီးကို ရှင်းပစ်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ရဲ့ အေးချမ်းမှုဟာ အပြည့်အဝရလာမှာပါ။ အခု လောက လူတွေ စိတ်အေးချမ်းမှု မရဘူး။ သောကတွေနဲ့နေကြ ရတယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်နေကြရတာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် “ကာမတ္ထန္တ နိဝရဏ” ရင်ထဲမှာရှိနေလို့ ဖြစ်နေတာ။ လိုချင်တာ၊ တွယ်တာတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ နောက်က သောကဆိုတာ လာတာတဲ့။ လိုချင်မှု၊ တွယ်တာမှု၊ နှစ်သက်မှု မရှိဘဲနဲ့ သောက လာတယ် ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့နော်။ အတွယ်အတာရှိတဲ့ နေရာမှ သောကဆိုတာဖြစ်တာ။ အတွယ်အတာမရှိတဲ့နေရာမှာ သောကဆိုတာ မဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဒါကတော့ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်ပေါ့။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ အသိဉာဏ်တွေ၊ မှတ်ဉာဏ် တွေ ကောင်းလာအောင် ကိုယ်လုပ်ရမယ့်ဟာ ဘာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ “ကာမတ္ထန္တ” ကာမဂုဏ် အာရုံတွေအပေါ်မှာ စိတ်ဆန္ဒပြင်းနေတာကို လျော့ချ

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၃၃

ပေးပါတဲ့။ အဲဒါ လျော့ချပေးနိုင်လို့ရှိရင် မှတ်ဉာဏ်တွေ ပြန်ကောင်းလာနိုင်တယ်တဲ့။ ဒါတစ်ခု။ ကလေးလေးတွေ စာကျက်လို့မရဘူး ဆိုပါစို့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ ပွဲကြည့်ချင်တယ်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ချင်တယ်၊ ရုပ်ရှင်ထဲ စိတ်ဝင်စားနေတယ်။ တစ်ခုခု နှစ်သက်စရာအာရုံ အပေါ်မှာ စိတ်ဟာ မေ့မောနေတယ်။ စာကျက်လို့ ဘယ်ရမလဲ။ ဒါ “ကာမစ္ဆန္တ” လွှမ်းမိုးတယ်လို့ ခေါ်တာပဲပေါ့။ နာမည်နဲ့ အမျိုးမျိုးတပ်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ အများကြီးဖြစ်သွားမှာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက ခြံပြီးတော့ဟောတာ။ “ကာမစ္ဆန္တ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး တစ်လုံးထဲနဲ့ ခြံဟောတာနော်။ အားလုံးဟာ လောကမှာ လူတွေ ကြုံနေတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟောတာ။

ကဲ၊ ကောင်းပြီ။ နောက်တစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်။ “ကာမစ္ဆန္တ” တော့မရှိဘူး။ နောက် စိတ်မှာ အနှောင့်အယှက်တစ်ခုက ဘာလည်းဆိုလို့ရှိရင် လိုချင်တာရရင် ကျေနပ်နေတယ်။ လိုချင်တာမရဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်လဲ။

၃၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စိတ်ကဗလောင်ဆူလာတယ်။ ကြည့်လေ၊ ကလေးလေးတွေ သူတို့လိုချင်တာ အမေအဖေဆီက တောင်းမရဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ စာလည်းကျက်မှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ မပေးဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်တုန်း၊ စိတ်ကောက်တယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။ အဲဒီ စိတ်ကောက်နေတဲ့အချိန်ဆိုရင် ဘာမှလည်း စာကျက်လို့လည်း ရမှာမဟုတ်ဘူး။ မှတ်လို့လည်း ရမှာမဟုတ်ဘူး။

လူကြီးတွေလည်း စိတ်ဆိုးနေပြီ၊ စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် စဉ်းစားဉာဏ်တွေဟာ ပျောက်ကွယ်သွားမှာ။ အဲဒါဟာ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် ရေတွေ ဆူပွက်နေတာနဲ့ တူတယ်တဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ ဒေါသမီးနဲ့ ဆူပွက်ပြီးတော့နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ ပျောက်ကွယ်သွားမှာပဲ။ ဒါကြောင့် မို့လို့ သူ့ကို ဆူပွက်နေတဲ့ အနေအထားကြီး “ဗျာပါဒ” ဆိုတဲ့ မုန်းတီးမှု၊ အလိုမကျမှုဆိုတာတွေကို လျှော့ချပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၃၅

ဘာနဲ့လျှော့ချရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ကြည့်၊ လူတစ်ယောက်ယောက်အပေါ်မှာ မုန်းနေပြီ၊ မုန်းတီးတဲ့စိတ်၊ အလိုမကျတာတွေဖြစ်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းကွက်ကိုရှာ၊ မေတ္တာပွားတဲ့။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အဆိုးကြီးပဲ ဘယ်တော့မှမရှိဘူး။ အကောင်းရှိတယ်။ ကောင်းတာလေးကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် မကောင်းတာတွေကို မေ့ထား၊ ကောင်းတာလေးတင် ကွက်ပြီးတော့ကြည့်။ ကြည့်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ခုနတုန်းက ဆူပွက်နေတဲ့ ရေဟာ မီးကိုလျှော့ချလိုက်တဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်ပြီးတော့ ပွက်နေရာက ငြိမ်ကျသွားသလိုပဲ၊ မီးကိုလျှော့လိုက်သလိုပဲ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲက အလိုမကျမှုကို ကောင်းတဲ့အာရုံလေးနဲ့ ပြောင်းယူလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခုနကစိတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်ကျသွားတယ်။ “ကောင်းကွက်ကိုရှာ မေတ္တာကိုပွား” “သတ္တာနံ မနာပ ဘာဝဒဿန ပဒဋ္ဌာနာ” မေတ္တာဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ကောင်းကွက်ကလေးပဲ ကြည့်ရမယ်။ လူဆိုတာ အဆိုးနဲ့အကောင်း အမြဲတမ်း ရောထွေးပြီးနေတတ်တယ်။

၃၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဒီလူမှာ ကောင်းတာရှိသလို ဆိုးတာလည်းရှိတယ်။
ဆိုးတာတွေကို မကြည့်နဲ့၊ မေ့ထားလိုက်။ ကောင်းတာ
လေးပဲ ကြည့်နော်။

အခု ကောင်းတာကို ရှာမတွေ့တော့ဘူးလို့ဆိုတဲ့
အဆိုးချည်းကို စိတ်ထဲမှာ သတ်မှတ်လို့ရှိရင်လည်း
ဘာလုပ်ရမလဲ။ သနားတဲ့စိတ် ထားရမယ်။ ဒါပဲပေါ့။
အဲဒီလို ဆူပွက်နေတဲ့စိတ်ကို ဆူပွက်စေတတ်တဲ့ ‘ဒေါသ’
ဆိုတဲ့ အလိုမကျမှုကို ဘာနဲ့ဖြေရှင်းရမတုန်းဆိုလို့ရှိရင်
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်ဝပ်သွားစေနိုင်တဲ့ သူ့ရဲ့ အကျိုး
စီးပွားကို လိုလားမှုဆိုတဲ့ မေတ္တာတရားနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းရ
မယ်တဲ့။

အဲဒီ ‘ဗျာပါဒ’ ဆိုတာလည်း ‘နီဝရဏ’ တရား
တစ်ခုပဲ။ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်နေပြီဆိုရင် ပညာ
တွေ အားပျော့သွားတယ်။ အဲဒီ အားပျော့သွားတဲ့
ပညာတွေ၊ မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ လေးသွားတတ်တယ်၊
မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်
မို့ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလာစေရန်အတွက် ဘာကိုလျှော့ချ

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၃၇

ရမလဲဆိုရင် အလိုမကျမှုဆိုတဲ့ ‘ဗျာပါဒ’ ကို လျော့ချရမယ်။ ဘာနဲ့လျော့ချရမလဲဆိုရင် မေတ္တာနဲ့ လျော့ချရမယ်။ မေတ္တာဆိုတာ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ သဘောပဲ။ မေတ္တာထားပြီး ဆိုလိုရှိရင် ကောင်းကွက်ကို ရှာပြီးတော့ မေတ္တာထားရမယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဟောထားတယ်။ ဥပမာလေးနဲ့ နားလည်အောင် ရှင်းပြတယ်။ “လူတစ်ယောက် ခရီးသွားတယ်၊ ရေသိပ်ဆာနေတယ်။ ရေသိပ်ဆာနေတဲ့အချိန်မှာ ရေကန်ကြီးတစ်ကန် သွားတွေ့တယ်။ အဲဒီရေကန်ကြီးမှာလည်း ရေပြင်ကြီးတစ်ခုလုံးကို မှော်တွေက ဖုံးနေတယ်။ ရေကလည်း သောက်ချင်တယ်။ အဲဒီရေကန်ကြီးထဲဆင်းပြီး လှုပ်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း အောက်ကလည်း အနည်တွေ တက်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်တုန်းဆိုရင် မှော်လေးတွေကို လက်နဲ့အသာယက်ဖယ်ပြီး မှော်တွေကင်းသွားတဲ့ ရေလေးကိုမှ အသာလေးသောက်တယ်တဲ့။” အဲဒီလိုသောက်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ဆာလောင်မွတ်သိပ်

၃၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မှုကို ဖြေဖျောက်တယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ လောကလူတွေ
ဟာ “အဆိုးနဲ့အကောင်း၊ အပြစ်နဲ့ဂုဏ်” ဆိုတာ
ရောထွေးပြီးတော့နေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အပြစ်တွေကို
အသာလေးဖယ်၊ ကောင်းတာလေး၊ ကောင်းကွက်
ကလေးကိုယူပြီး မေတ္တာပွားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါလို့
ဒီလိုဥပမာပေးပြီးတော့ ဟောထားတယ်။

ဟုတ်တယ်လေ၊ လောကမှာ အပြစ်ကိုကြည့်နေလို့
ရှိရင် ဘယ်တော့မှ မေတ္တာထားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ
ကြောင့်မို့လို့ အပြစ်ကိုမရှာနဲ့၊ အကောင်းရှာပြီးတော့
မေတ္တာထားနိုင်အောင် ကြိုးစားတဲ့။ အဲဒီလို မေတ္တာ
ထားနိုင်အောင်ကြိုးစားမှ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကလေးဟာ
ခုနကဆူပွက်နေတဲ့ရေလို မဖြစ်ဘဲနဲ့ အေးချမ်းငြိမ်သက်
လာတဲ့ရေသဘောမျိုး ဖြစ်လာပြီးတော့ စိတ်လေး
ငြိမ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် မှတ်ဉာဏ်တွေလည်း တက်လာ
မှာပဲတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတာနော်။

ကဲ၊ နောက်တစ်ခု ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ဟာ
အမှောင်ထဲရောက်နေတယ်။ ရေပြင်ကြီးဟာ အမှောင်

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၃၉

ထဲ ရောက်နေတယ်။ ညအခါမှာဆိုလို့ရှိရင် ရေကမ်းစပ်
ကို သွားရပ်ပေမယ့်လို့ မှောင်နေသည့်အတွက်ကြောင့်
လူရိပ်ဟာ ပေါ်မှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါမျိုးလို အမှောင်ထဲ
ရောက်နေလို့ရှိရင်လည်း မပေါ်နိုင်ဘူးတဲ့။ အမှောင်ထဲ
ရောက်နေတယ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ဆိုရင် လူတွေရဲ့စိတ်
ထဲမှာ ‘ထိန နဲ့ မိဒ္ဓ’ ဖြစ်နေတာတဲ့။ ‘ထိန’ ဆိုတာ
စိတ်ရဲ့တွန့်ဆုတ်သွားမှု၊ ‘မိဒ္ဓ’ ဆိုတာ စေတသိတ်တွေ
ရဲ့ အားပျော့ တွန့်ဆုတ်သွားမှု၊ တစ်နည်းအားဖြင့်
ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်တွေဟာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့
ဘဲနဲ့ စိတ်တွေဟာ လျော့ကျသွားတာ။ စိတ်တွေလျော့ကျ
သွားရုံမကဘူး၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပါ တောင့်တင်းမှုမရှိတော့
ဘဲနဲ့ လျော့ကျသွားတာ။ ဒီနှစ်ခုကို ‘ထိန နဲ့ မိဒ္ဓ’ လို့
ခေါ်တယ်။ စိတ်မပါတော့ဘူး၊ စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။
‘ထိန’ ဖြစ်တာ။ အဲဒီလို ‘ထိန’ ဖြစ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်
နက် ဘာဖြစ်လာတုန်းဆို စိတ်မဝင်စားရင် ပျင်းလာပြီး
တော့ အိပ်ငိုက်လာတယ်၊ အိပ်ချင်တယ်တို့ ဖြစ်သွား
ရော။ အဲဒီလို ဖြစ်သွားမှုကလည်းပဲ ခုနက စိတ်ဟာ

၄၀ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အမှောင်ထဲရောက်သွားတဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီ အမှောင်ထဲ
ရောက်သွားတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လိုမှ အသိဉာဏ်တွေ
ထင်ဟပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ အသိဉာဏ်တွေ ထင်ဟပ်လာနိုင်တာ
မဖြစ်သောကြောင့် အမှောင်ထဲရောက်နေတဲ့စိတ်ကို
ဆွဲထုတ်ရမယ်။ အလင်းထဲရောက်အောင် ပို့ထားရမယ်။
အလင်းထဲရောက်အောင် ဘယ်လိုပို့မတုန်းဆိုရင် မအိပ်
ချင်အောင် ကြိုးစားတဲ့သဘောပေါ့။ ‘ထိန နဲ့ မိဒ္ဓ’ ဝင်လာ
ရင် စိတ်လန်းဆန်းအောင် ကြိုးစားတဲ့သဘော။ ဒါ
မအိပ်ရဘူးလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကုသိုလ်ရေး
မှာ စိတ်မပါတော့ဘူးဆိုရင် စိတ်ပါလာအောင် ကြိုးစား
ပေးရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ စိတ်ပါလာအောင်
ကြိုးစားရမယ်။ စိတ်ကို လတ်ဆတ်လာအောင် လေ့ကျင့်
ပေးရမယ်။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပေးလာလို့ရှိရင် ဘယ်
အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်း
တဲ့ လုပ်ငန်းတွေလုပ်ရင် စိတ်ဟာ လန်းဆန်းတက်ကြွ
ပြီးတော့နေတယ်။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၄၁

အခုခေတ်တော့ တရားနဲ့မလုပ်ဘဲနဲ့ စိတ်တက်ကြွ
တဲ့ ဆေးတွေကို သုံးပြီးတော့ လုပ်တာမျိုးတွေလည်း
ရှိကြတယ်ပေါ့။ အဲဒါမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ သဘာဝ စိတ်
ကလေးကို လန်းဆန်းလာအောင် လေ့ကျင့်ပြီးတော့
ပေးရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်လို့ရှိရင် ခုနက
အမှောင်ထဲရောက်နေတဲ့ အနေအထားမျိုး မဖြစ်တော့
ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ အင်မတန်မှ လန်းလန်း
ဆန်းဆန်း ဖြစ်လာပြီးတော့ မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ ကောင်း
လာနိုင်တယ်။

‘ထိန မိဒ္ဓ’ ကို ပယ်ဖျောက်တယ်ဆိုတာ ဘာနဲ့
ပယ်ဖျောက်မလဲ ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ကို လန်းဆန်းတက်ကြွ
လာတဲ့ အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ဆိုပါတော့၊ ကြည်နူးစရာ
ကောင်းတဲ့ ဘုရားအာရုံနဲ့ဖြစ်စေ၊ တရားအာရုံနဲ့ဖြစ်စေ
အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ‘ထိန မိဒ္ဓ’ စိတ်အားလျော့ကျ
မှုတွေကို စိတ်အားတက်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပြီး
တော့ပေးတဲ့ နည်းစနစ်ကိုပြောတာ။ အဲဒီလို လုပ်ပေး

၄၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ ပြန်ပြီးတော့
ကောင်းလာမှာပဲလို့ ဒီလိုပြောတာ။

ဟော၊ နောက်တစ်ခုက ဘာလဲလို့ဆိုရင် ‘ဥဒ္ဒစ္စ
ကုက္ကုစ္စ’ လို့ခေါ်တယ်။ ‘ဥဒ္ဒစ္စ’ ဆိုတာ စိတ်တွေလွင့်တာ။
လွင့်ပျံ့နေတာ။ စုစည်းလို့မရအောင် စိတ်တွေလေးနေ
တာကို ‘ဥဒ္ဒစ္စ’ လို့ခေါ်တယ်။ ‘ကုက္ကုစ္စ’ ဆိုတာ တစ်စုံ
တစ်ခုအတွက် စိတ်ထဲမှာ နောင်တရနေတာ။ ပူပန်
နေတာ။ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်မှုဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ ‘ဥဒ္ဒစ္စ နဲ့
ကုက္ကုစ္စ’ နှစ်ခုဖြစ်နေပြီဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ဟာငြိမ်းချမ်းမှု
မရှိဘူး။ အဲဒီ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိတဲ့စိတ် ပေါ်လာတာနဲ့
တစ်ပြိုင်နက် မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်
ပေါ့။ အသိဉာဏ်တွေဟာ ပေါ်မလာနိုင်ဘူးတဲ့။
ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပျက်စီးသွားစေ
တတ်တဲ့ ဒီ စိတ်လွင့်ပျံ့နေမှု၊ လုပ်မိတဲ့ကိစ္စတစ်ခုအပေါ်
မှာ နောင်တရနေမှု၊ ပူပန်နေမှုဆိုတာတွေ အဲဒါတွေကို
ပယ်ဖျောက်ရမယ်တဲ့။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၄၃

ဘာနဲ့ပယ်ဖျောက်ရလဲဆိုရင် အလွယ်တကူပြောရမယ် ဆိုလို့ရှိရင်တော့ အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ မငြိမ်မသက် ဖြစ်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အေးအေးဆေးဆေးလေး Relex လုပ်တာမျိုးလိုပေါ့။ တစ်နေရာလေးမှာ သူ့ရဲ့စိတ်ကလေးကို အားလုံး ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှော့ချထားပြီးတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ထွက်လေဝင်လေလေးကိုမှတ်ပြီး စိတ်ကလေးငြိမ်အောင် ကြိုးစားတာပေါ့။ သမာဓိ ကျင့်စဉ်လေးတစ်ခုကို ကျင့်ရမယ်လို့ပြောတာ။ သမာဓိလုပ်ငန်းလေးတစ်ခုကို လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ခုနက အနေအထားတွေကို ကျော်လွှားသွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒါက လေ့ကျင့်ပေးရမှာကိုပြောတာ။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပေးလိုက်လို့ရှိရင် စိတ်ကလေးက ပြန်ပြီးတော့ ငြိမ်သက်လာတယ်။ အေးချမ်းလာတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ခုနက မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ ပြန်ပြီးတော့ကောင်းလာနိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ စိတ်တွေမငြိမ်မသက် ဖြစ်နေတာဟာ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် လေတိုက်ခတ်လို့ ရေပြင်ဟာ မငြိမ်မသက်ဖြစ်ပြီးတော့ လှိုင်းဂယက်တွေ ထနေတာနဲ့

၄၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သွားတူတာပေါ့။ လှုပ်ရှားယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့
ရေပြင်မှာ ထင်လာတဲ့အရုပ်ဟာ ဘယ်လိုမှ တည်ငြိမ်တဲ့
အရုပ် မထင်ဘူး။ လှုပ်ရှားယောက်ယက်ခတ်နေပြီ ပီပီ
ပြင်ပြင်ထင်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်ရဲ့
လှုပ်ရှားယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့ သဘောမျိုးဖြစ်တဲ့
'ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ' တို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်
တဲ့။ အဲဒီလို ကြိုးစားခြင်းဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကလေးဟာ
တည်ငြိမ်လာနိုင်တယ်။ တည်ငြိမ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်
မှတ်ဉာဏ်လည်းပဲ ကောင်းလာမယ်လို့ ဒီလို မြတ်စွာ
ဘုရားကဟောတာ။

နောက်တစ်ခုကျတော့ 'ဝိစိကိစ္ဆာ' လို့ခေါ်တယ်။
'ဝိစိကိစ္ဆာ' ဆိုတာ “ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘာမလုပ်ရဘူးလဲ”
နဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဆုံးဖြတ်ချက် မပေး
နိုင်ဘူး၊ သံသယတွေဖြစ်နေတာ၊ သို့လော သို့လော
သံသယဖြစ်နေတာ။ အဲဒီလို သံသယဖြစ်ပြီးတော့
မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲနဲ့ တွေဝေနေတဲ့ 'ဝိစိကိစ္ဆာ' သဘောမျိုး
ပေါ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အသိဉာဏ်တွေဟာ တုံးသွား

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၄၅

တတ်တယ်တဲ့။ မှတ်ဉာဏ်တွေဟာလည်း ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်တယ်။

သံသယ ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ ဒီနေရာမှာ “ဘုရားဆိုတာရော တကယ်ဟုတ်ကဲ့လား၊ အမှန်တရားကို ဟောတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရင်ရော တကယ် အကျိုးရှိရဲ့လား” ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ် မဆုံးဖြတ်နိုင်လို့ရှိရင် စိတ်ပင်ပန်းနေတတ်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ပင်ပန်းတာ၊ သံသယတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ သို့လောသို့လော တွေးတောပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ဘဲနဲ့ ဖြစ်နေတာဟာလည်းပဲ စိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပဲတဲ့။

အဲဒါ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ဟာ ကြည်လင်ပြီးတော့ ငြိမ်သက်နေမယ့်အစား ရွံ့တွေ၊ နွံ့တွေနဲ့ စိတ်ဟာ ညစ်နူးနေတာနဲ့ အလားတူတယ်။ အဲဒီလို စိတ်တွေဟာ ညစ်နူးပြီးတော့ ရွံ့ညွန်တွေနဲ့ ရောထွေးနေတဲ့ရေပြင်မှာ ရုပ်အသွင်ဟာ မထင်ရှားနိုင်သလိုပဲ ‘ဝိစိတိတ္ထာ’ ဆိုတဲ့ ရွံ့ညွန်တွေ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အစဉ်

၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ထဲမှာ ရောက်နေပြီဆိုရင် လူဟာ ဘယ်အရာကိုမှ ပြတ်ပြတ်သားသား သိနိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီ ‘ဝိစိကိစ္ဆာ’ ဆိုတာကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

အဲဒီလို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲလို့ မေးလာလို့ရှိရင် တရားနာရတယ်တဲ့။ တရားစာအုပ်တွေ ဖတ်ရမယ်၊ မသိတာတွေကို မေးရတယ်၊ မြန်းရတယ်။ မေးမြန်းခြင်း၊ လေ့လာခြင်း၊ စူးစမ်းခြင်း၊ တရားနာခြင်း၊ တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်စာတမ်း အသိဉာဏ် ပေးတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့၊ ဆိုလိုတာကတော့ လေ့လာရတယ်၊ မေးမြန်းရတယ်၊ စူးစမ်းရတယ်၊ စာ ဆိုတာလည်း ဖတ်ရတယ်။ ဖတ်ရုံတင် မပြီးသေးဘူး၊ ကိုယ်စဉ်းစားထားတဲ့ အချက်တွေ၊ စဉ်းစားမိတဲ့အချက် တွေကို မေးရမယ်၊ မြန်းရမယ်တဲ့။ အဲဒီလိုမှ လူရဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာတယ်။ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးလာ မှ သို့လောသို့လော တွေးတော ယုံမှားခြင်းဆိုတာ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၄၇

ဒါကြောင့်မို့လို့ သံသယပျောက်ကင်းဖို့ရာအတွက် မေးမြန်းခြင်း၊ လေ့လာခြင်း၊ စူးစမ်းခြင်းဟာ ဒါ မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခုပဲ။ အဲဒီ သင်ယူခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း၊ လေ့လာခြင်းဖြင့် ‘ဝိစိကိစ္ဆာ’ ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတစ်ခုကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်ပြီဆိုရင် အသိဉာဏ်ဟာ လည်းပဲ ပွင့်လင်းပြီးတော့လာမှာပဲ။ အဲဒီ ပွင့်လင်းလာတဲ့ အသိဉာဏ်ရှိလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မှတ်ဉာဏ်တွေလည်း ကောင်းလာမှာပဲလို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့အနေနဲ့ ဒီ ‘နီဝရဏငါးပါး’ လို့ခေါ်တဲ့ ‘ကာမစ္ဆန္တနီဝရဏ’ လိုချင်စရာ အာရုံတွေကို လိုချင်တပ်မက်မှု ပြင်းထန်မှု၊ လိုချင်တာတွေ မရတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ပြင်းပြင်းပျံ့ပျံ့ အလိုမကျဖြစ်မှု ‘ဗျာပါဒ’။ ကောင်းတဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာ စိတ်ဟာ လန်းဆန်းတက်ကြွမှု မရှိဘဲနဲ့ စိတ်ဆုတ်နစ်ပြီး လျော့ကျနေမှု ‘ထိန မိဒ္ဓ’။ ‘ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ’ စိတ်ဟာ ပျံ့လွင့်နေပြီးတော့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို

၄၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မရတာ။ ‘ဝိစိကိစ္ဆာ’ ဘယ်အရာကိုမှ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိဘဲနဲ့ အရာခပ်သိမ်းအပေါ်မှာ သံသယဖြစ်ပြီးတော့ သို့လောသို့လော တွေးတောပြီး မဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ စိတ် အားပျော့မှု။ အဲဒီ သဘာဝတရားတွေကို မလျော့ချနိုင် သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ ကောင်းလာကြမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီ သဘာဝတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပြီဆိုရင် မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ ကောင်းလာမှာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ‘မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင် ခြင်း’ ဆိုတာ ‘နိဝရဏတရားငါးပါး’ ကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ ‘ကာမတ္တန္တ’ မတင့်မတယ် လူပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဖြစ်လို့ရှိရင် မတင့်တယ်မှုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား ရမယ်။ ပစ္စည်းပေါ်မှာတွယ်တာမှုဖြစ်ရင် အနိစ္စသဘော နဲ့ လျော့ချရမယ်။ ‘ဗျာပါဒ’ ဖြစ်ရင် မေတ္တာနဲ့လျော့ချ ရမယ်။ ‘ထိန မိဒ္ဓ’ ဖြစ်လို့ရှိရင် စိတ်ကိုလန်းဆန်း တက်ကြွ စေတဲ့ အာရုံနဲ့ ပြောင်းပေးရမယ်။ ‘ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ’ ဖြစ်လာ ရင် သမာဓိအာရုံနဲ့ စိတ်ကိုပြောင်းပေးရမယ်။ ‘ဝိစိကိစ္ဆာ’

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း ၄၉

ဖြစ်လာရင် ပညာတိုးတက်လာအောင် မေးမြန်းရမယ်၊
သင်ကြားရမယ်တဲ့။

ဒီနည်းစနစ်တွေနဲ့ သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဟောဒီ
'နီဝရဏ' တရားတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကိုမခံရဘဲနဲ့ မှတ်ဉာဏ်
တွေဟာ ကောင်းလာကြမှာဖြစ်တယ်။ မှတ်ဉာဏ်တွေ
ကောင်းလာလို့ရှိရင် ဒီလောကရဲ့အကျိုး၊ တမလွန်
လောကရဲ့အကျိုး၊ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့အကျိုး၊ မိမိ မိသားစု၊
မိမိပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိနိုင်ငံရဲ့အကျိုး ဆိုတာလို
ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမှာ
ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ မြတ်စွာ
ဘုရား ဟောကြားတဲ့၊ ဆုံးမတဲ့တရားအတိုင်း လိုက်နာ
ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု



ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကနေကူးကာ စာပေများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာပေများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေလုပ်ငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ဖိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

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

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒ တွဲ)
- နိယျာနိကသာသနာနှင့် မြတ်ဒေသနာများ
- ၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
- ၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
- ၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
- ၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
- ၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
- ၁၃။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူ့ဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကာရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိနေမည်

၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓအသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်

၂၅။ သာရဏီယတရား

၂၆။ ရသတဏှာ

၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း

၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

၂၉။ မဟာဒါန

၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ

၃၃။ န ဝ သော၊ န ဝ အညော

၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ

၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ

၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

၃၈။ အတ္တဟိအတ္တနောနာထော

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
 ၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
 ၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
 ၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
 ၅၀။ လောကဓံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
 ၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင့်ကြေးများ
 ၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
 ၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
 ၅၄။ ယုဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
 ၅၅။ နန္ဒီ ဓုက္ခဿ မူလံ
 ၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
 ၅၇။ အားပေးစကား
 ၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
 ၅၉။ ဘောသဋ္ဌဂုရု
 ၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
 ၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
 ၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား
 ၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
 ၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
 ၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း

[illegible]