



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၅၆)

# ဝိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေယျ ဝံ့နိပ်လုပ်ငန်း  
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာပြုနယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို  
ဖယ်ရှားခြင်း



ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

<p>တရားစာအုပ်များကို ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်</p>
---



# စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

## မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း (၁၀)ရက်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၃)ရက်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ မဟာအောင်မြေရွှေသာလျောင်း ဓမ္မဝိမာန်တော်အတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သော ရတနာလူငယ် ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၏ (၄)နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ် တရားတော်များကို ပူဇော်ခြင်း အထူးဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ (၆၄)လမ်း၊ က ၁/၉၈ နေ ဝိခင်ကြီး ဒေါ်သောင်းစိန်အား ရည်စူး၍ ဦးညိုဝင်း+ဒေါ်သန်းတင် သားသမီးမြေးမြစ် တစ်စုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော “စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း” အကြောင်း တရားဒေသနာတော်။

“စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း” ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့အဆုံးအမ ဒေသနာတော်အရ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲထဲမှာ ကျင်လည်နေရခိုက် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ကျင့်သုံးနေထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က စိတ်ညစ်နွမ်းနေလို့ရှိရင် အခြေအနေဆိုးတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်

၂ **ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ**

ရလိမ့်မယ်။ “စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိ ပါဠိကင်္ခါ”  
 ဒုဂ္ဂတိဆိုတာ အပါယ်ငရဲ အပါယ်ဆင်းရဲကို ရည်ညွှန်း  
 တဲ့စကားဖြစ်သော်လည်း “ဒုက္ခဿ ဂတိ ဒုဂ္ဂတိ” ဆိုတဲ့  
 အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ အပါယ်ငရဲကျတာဟာ ဒီထက်  
 ပြင်းထန်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်တယ်။ သို့သော် စိတ်  
 ညစ်နွမ်းလို့ရှိရင် အပါယ်ငရဲမကျတောင်မှ ဒုက္ခတွေ  
 ကြုံတွေ့နိုင်တယ်လို့ ပြောတာ။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်  
 ညစ်နွမ်းနေရင် ဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။ ဒုက္ခ  
 ရောက်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခကိုသာ မျှော်လင့်ရတယ်။  
 သို့သော် လူတွေကမျှော်လင့်နေတာ သုခကို မျှော်လင့်  
 တာ။ မိမိတို့မျှော်လင့်တဲ့သုခ ရမှာမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဒုက္ခ  
 ကိုပဲ ရမှာတဲ့။

တဖန် “စိတ္တေ ဝိသုဒ္ဓေ သုဂတိ ပါဠိကင်္ခါ” စိတ်  
 စင်ကြယ် သန့်ရှင်းပြီဆိုရင် သုဂတိဘုံ သို့မဟုတ်  
 “သုခဿ ဂတိ” ချမ်းသာသုခ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာ  
 အတွက် မျှော်လင့်နိုင်တယ်။ ချမ်းသာသုခ ဖြစ်လာ  
 နိုင်တယ်။ အဲဒီအဓိပ္ပါယ်ကို ခြုံငုံပြီးတော့ ပြောရမယ်

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၃

ဆိုရင် “စိတ်ညစ်နွမ်းရင် ဒုက္ခရောက်တယ်၊ စိတ်  
 ပြုစင်ရင် ချမ်းသာသုခ ရနိုင်တယ်” အဲဒီလိုဆိုလိုတာ။  
 အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ စိတ်ကို  
 ပြုပြင်ဖို့ဟောတဲ့ တရားတွေချည့်ပဲ။ ဒီကနေ့ လောက  
 သားတွေက အရေးတကြီး အလေးထား ပြင်နေကြတာ  
 ရုပ်ကို ပြင်နေကြတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ခေါင်းပေါ်က  
 ဆံပင်လေး လှအောင်ပြင်တယ်၊ မျက်နှာလှအောင်  
 ပြင်တယ်၊ အဝတ်အစားတွေ လှအောင်ပြင်တယ်၊  
 ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တွေ လှအောင်ပြင်တယ်၊ သို့သော်  
 စိတ်ကို လှအောင်ပြင်ဖို့ သတိမရတဲ့သူက ရာခိုင်နှုန်း  
 များများပဲ။

စိတ်မှမလှရင် ရုပ်လည်းမလှနိုင်ဘူးလို့ စိတ်ကို  
 အဓိကထားဟောတဲ့ ဒေသနာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့  
 ဒေသနာကို အပေါ်ယံလေ့လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အချို့က  
 ဗုဒ္ဓရဲ့ဟောပြောချက်ဟာ သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ  
 Idealism လို့ ပြောကြတယ်။ Idealism ဆိုတာ

၄ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စိတ်ကိုသာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံတဲ့ ဝါဒကို ခေါ်တာ။

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို မဟောဘူး။ စိတ်သာ ရှိတယ်လို့ ဟောတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကိုပြင်ဆင်ရမယ် လို့သာ ဟောတာ။ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင်ထားရမယ်လို့ ဟောတာ။ စိတ်သာအရှိတရား ဒီလိုပြောတာ မဟုတ် ဘူး။ စိတ်ဟာ အဓိကလို့ ဒီလိုပြောတာလည်း မဟုတ် ဘူး။ စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်ရမယ်လို့ပြောတာ။ အဲဒီ တော့ သူတို့ဖွင့်ဆိုတဲ့ Idealism ဆိုတာနဲ့ တခြားစီ။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ တစ်ချို့ပြောသလို Idealism မဟုတ်ဘူး။

Idealism ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ Materialism လို့ခေါ်တယ်။ ရုပ်ဝါဒပေါ့။ ရုပ်ဝါဒဆိုတာ ရုပ်သာ အရှိတရား၊ စိတ်ဆိုတာက ရုပ်ကိုအကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီလိုအမြင်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်းရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရား တော်တွေကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်သာ



စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၅

အရှိတရား မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်လည်းရှိတယ် နာမ်လည်း ရှိတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ စွမ်းရည်သတ္တိဆိုတာ ရလာတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် “**ရူပံ နိတ္ထေဇံ**” ရုပ်ချည်း သက်သက် ဘာမှပါဝါမရှိပါဘူး၊ ရုပ်ချည်းသက်သက် စကားလည်းမပြောနိုင်ဘူး၊ စားလည်း မစားနိုင်ဘူး၊ သွားလည်း မသွားနိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ “**နိတ္ထေဇံ**” ရုပ်သက်သက်ဟာ ပါဝါမရှိဘူး၊ စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိဘူးလို့ ပြောတာ။ နာမ်နဲ့ပေါင်းစပ်မှ နာမ်တရားနဲ့စိတ် ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရုပ်ဟာ စကားပြောတယ်၊ စားတယ်၊ သွားတယ် စသည်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်ပေါ် လာတယ်၊ ဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့် ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ တရားဒေသနာတော် တွေဟာ **သန္နိဋ္ဌိကော** ကိုယ်တိုင် မြင်နိုင်တယ်လို့ ပြောထားတာ။ ကိုယ်မကြည့်ရင်တော့ မမြင်ဘူးပေါ့။ လောကမှာ သတိမမူ ဂူမမြင်ဆိုတာ ရှိတယ်မဟုတ်

### ၆ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လား။ ဒါကြောင့်မို့ သတိသမ္ပဇဉ်ကို အရင်ထူထောင်ရမယ်၊ သတိရှိရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထိုင်ပြီးတော့ လေ့လာကြည့်၊ စိတ်ကိုလေ့လာတယ်၊ ရုပ်ကိုလေ့လာတယ်။ အဲဒီ လေ့လာတာကိုပဲ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ Meditation လို့ခေါ်တာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လေ့လာခြင်းပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို လေ့လာတယ်၊ ကိုယ့်ရုပ်ကို လေ့လာတယ်၊ စိတ်အခြေအနေတွေ ဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ ရုပ်အခြေအနေတွေ ဘယ်လိုဖြစ်တယ် သိအောင်လေ့လာတာ။ အဲဒီလို လေ့လာမှ သိတာ၊ မလေ့လာလို့ရှိရင် မသိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒါတွေက လေ့လာလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အခြေအနေတွေကို အကုန်သိလာနိုင်တယ်။

ရုပ်ကိုသာလျှင် “နိတ္တေဇ” ပါဝါမရှိဘူးလို့ ဟောတာမဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက “နာမမိနိတ္တေဇံ” နာမ်တရားမှာလည်းပဲ သူ့ချည်းသက်သက်ဆို

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၇

ပါဝါမရှိဘူး။ ဟုတ်တယ်လေ နာမ်ချည်းသက်သက် ဘယ်လိုလမ်းလျှောက်မလဲ၊ နာမ်ချည်းသက်သက် လမ်း မလျှောက်နိုင်ဘူး၊ ထမင်းလည်း မစားနိုင်ဘူး၊ စကား လည်း မပြောနိုင်ဘူး၊ ဟော နှစ်ခုပေါင်းလိုက်ပြီ ဆိုလို့ ရှိရင် နာမ်က စကားပြောချင်တော့ ရုပ်ကပြောပေး ရတယ်။ နာမ်က စားချင်တော့ ရုပ်က စားပေးရတယ်၊ နှစ်ခုပေါင်းလိုက်မှ အလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ပြောတာ၊ ဝိသုဒ္ဓိ မဂ်မှာ သေချာလေ့လာကြည့်၊ အဲဒီလို ရေးထားတာ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကျပဲ။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဝါဒကို ရုပ်သာ အရှိ တရားလို့ဆိုတဲ့ Materialism လို့ ပြောလို့မရဘူး၊ နာမ်သာ အရှိတရားလို့ပြောတဲ့ Idealism လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ပြောသင့်ပြောထိုက်တာက ဘာလဲလို့ဆိုတော့ Realism လို့ပဲ ပြောလို့ရမယ်။ Realism ဆိုတာ အမှန်ကိုဖော်ပြတဲ့ဝါဒ၊ တကယ့် လက်တွေ့ အရှိကိုသာလျှင်ပြောတယ်၊ အမှန်ကိုသာ လျှင် ပြောတယ်။

၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက အမှန်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြ၊ အမှန်မသိသေးသမျှ သံသရာက မလွတ်ဘူး။ အမှန်မသိရင် အမှား သိနေတယ်၊ အမှား သိနေတာကို အဝိဇ္ဇာလို့ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီ အဝိဇ္ဇာ ရှိနေလို့ရှိရင် သင်္ခါရလို့ဆိုတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်ပြုပြင်နိုင်တဲ့ ကံတရားတွေကို လုပ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ ကိလေသာ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ ကံ။ ကံနှင့် ကိလေသာ နှစ်ခုပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဝိညာဏ လို့ဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့အစတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

ဝိညာဏဆိုတာ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောတဲ့ စကားသာ ဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ တွင် မကဘူး၊ အသညသတ် ဗြဟ္မာ့ဘုံမှာကျတော့ “သင်္ခါရ ပစ္စယာ ရူပံ(ဒီဝိတနဝက)” ရုပ်ကိုဖန်ဆင်းပေးတယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။ ရုပ်သာရှိတဲ့ဘုံကျတော့ “ဝိညာဏံ” မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီတော့ ဆိုလိုတာက အမှန် မသိလို့ရှိရင် ကံတွေရှိလာလိမ့်မယ်။ ကောင်းကံ ဆိုးကံ ဆိုတာတွေ ရှိလာလိမ့်မယ်။ လာလို့ရှိရင် ဘဝတစ်ခုဟာ



စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၉

ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အဓိကအချက်။ အဲတော့ အမှန်သိအောင် လုပ်ရမယ်လို့ဆိုလိုတာ။

ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရား၊ အမှန် သိအောင် လုပ်ဖို့အတွက် ဘာအရေးကြီးတုန်းလို့ မေးမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီး တယ်။ ကဲ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဆင်ခြင်စဉ်းစား ကြည့်ပေါ့။ အမှန်သိဖို့ရာအတွက် စိတ်ဖြူစင်စေရမယ် ဆိုတာ စိတ်ဟာ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့် အိမ်မှာ အသုံးပြုနေတဲ့ ရေချိုးခန်းထဲက မျက်နှာသစ် ခွက်ရှေ့မှာထားတဲ့ “မှန်” ဆိုတာရှိတယ်။ ရှေးခေတ် တုန်းကတော့ ကြေးပြားကို ပြောင်ဝင်းနေအောင် ပွတ်လိုက်တာ ကြေးမုံလို့ခေါ်တာ။ ကြေးပြားကို ဝင်းနေအောင် ပွတ်ထားတာ၊ အဲဒါကိုကြည့်ကြတယ်။ အဲတော့ မှန်ပြင်လေးဟာ မှန်မှန်ဝါးဝါး မရှိဘဲနဲ့ ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်လေလေ ရုပ်ပုံက ပီပီပြင်ပြင် ဖြစ်လေလေပဲ။

၁၀ **ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ**

ကြေးမုံလေးက ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်လေလေ  
မိမိရဲ့ မျက်နှာရိပ်ဟာ ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရလေလေပဲ။  
အဲတော့ ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေဟာလည်း ဒီလိုပဲ၊  
စင်ကြယ်လေလေ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သဘာဝ  
တရားတွေကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရလေလေပဲ။ မိမိရဲ့  
သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ပီပီပြင်ပြင်  
မြင်ချင်လို့ရှိရင် စိတ်ကို ကြည်ကြည်လင်လင်ဖြစ်အောင်  
လုပ်ပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားက အလွန်  
လက်တွေ့ကျတဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ လက်တွေ့ကျတဲ့  
တရား။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ **မဟာအဿပူရသုတ်** နဲ့  
မဇ္ဈိမနိကာယ်လာတဲ့ သုတ်တွေထဲမှာ ကျင့်စဉ်တစ်ခုနဲ့  
ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်းပြထားတယ်။ ရဟန်းတွေကို  
ဦးတည်ပေမယ့်လို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ကျင့်ချင်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အဆင့်ဆင့်ကျင့်သုံးကြရမယ်။  
အဲဒါကိုတော့ မေ့ထားလို့ မဖြစ်ဘူး။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု  
လုပ်ပြီး **“ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု”**

**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၁၁**

လို့ဆိုတာဟာ ဦးတည်ချက် ရည်စူးချက်ကိုပြောတာ။ တကယ်လက်တွေ့လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေရှိသေးတယ်။

လောကလူတွေမှာ စိတ်ကူးနေရုံနဲ့ ဘာမှတော့ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ကူးတဲ့နောက်မှာ လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုတာ ရှိရမယ်။ ကြံရွယ်ချက် ရှိလာပြီဆိုရင် လုပ်ဆောင်ချက် နောက်က လိုက်ရမှာ၊ မလိုက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကြံရွယ် ချက်ဟာ အထမြောက်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါ လက်တွေ့ အနေနဲ့ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကိုသွားချင်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာကို ပြင်ရ မှာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်လေးကို ပြင်ရမှာ။ စိတ်လေး ကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ရမှာ၊ စိတ်မှာ အညစ်အကြေး တွေရှိနေတယ်၊ ခုနကြေးမုံပြင်ဟာ မှုန်ဝါးဝါး ဖြစ်နေ လို့ရှိရင် ကိုယ့်မျက်နှာရိပ်ဟာ ပီပီပြင်ပြင်ပေါ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပီပီပြင်ပြင် မမြင်ရလို့ရှိရင် မျက်နှာမှာ ဘာရှိတယ်ဆိုတာ သိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ စိတ် ကလေး ကြည်လင်လာပြီဆိုရင် အသိဉာဏ်လေးဟာ လည်း တောက်ပြောင်လာမှာပဲ၊ ဒါကြောင့် စိတ်

၁၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကြည်လင်အောင် ကြိုးစားတယ်။ စိတ်ကြည်လင်ဖို့ရာ အတွက် အခြေခံတွေ လုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်။ ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ။ (အခြေခံတွေ လုပ်ရမှာ ဘုရား) အဲဒီ အခြေခံတွေ ဆိုတာကို မှတ်ထားဖို့လိုအပ်တယ်။

(၁) စိတ်ကြည်လင်ဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ဟိရိ ဩတ္တပ္ပဆိုတဲ့ တရားကို ရှေးဦးစွာ တည်ဆောက်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ ဖြစ်စေရမယ်။ ဟိရိဆိုတာ မဟုတ်တာလုပ်ရမှာရှက်တယ် အဲဒါကို ပြောတာနော်၊ ရှက်တယ်ဆိုတာ လူတွေမှာ လူကြားထဲစကားပြောရမှာ ရှက်တာတို့၊ ဟိုသွားရမှာ ရှက်တာတို့ ဒါမျိုးတွေ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ မဟုတ်တာလုပ်ရမှာ ရှက်တယ်၊ မဟုတ်တာပြောရမှာရှက်တယ်၊ အကုသိုလ် ဒုစရိုက် တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ် လာမှာကို ရှက်တယ်၊ ရွံတယ်၊ အကုသိုလ်မှန်သမျှ မုန်းတီးတယ်၊ အဲဒါကို ဟိရိ လို့ ခေါ်တာနော်။ အကုသိုလ်ကို ရှက်ဖို့လိုတယ်။ မရှက်လို့ အကုသိုလ်



**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၁၃**

လုပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ အကုသိုလ်လုပ်ပြီဆိုရင် ဒါ မရှက်လို့ လုပ်တာလို့ပဲပြောရမှာ။

လူတွေက အဲဒါကို မသိကြတော့ လူကြားထဲမှာ ဟိုဟာ ဒီဟာလုပ်ရင် အရှက်မရှိလိုက်တာနဲ့ ပြောကြ တာနော်၊ တကယ်က အရှက်မရှိဘူးဆိုတာ ကာယ ဒုစရိုက် ဝစီဒုစရိုက် မနောဒုစရိုက် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ခွင့်ပေးထားရင် အရှက်မရှိဘူးလို့ပဲ ပြောရမှာပဲ။ အရှက်မရှိဘူးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားလည် ရမယ်။

အရပ်ထဲမှာ အရှက်မရှိဘူးဆိုတာ မလုံမခြုံ ဝတ်တာကို အရှက်မရှိဘူးလို့ ပြောချင်ပြောမယ်၊ လူကြားထဲမှာ ဟိုလမ်းပေါ်မှာထွက်ပြီးတော့ ရန်ဖြစ်ရဲ တာတို့၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာ မြင်မကောင်း ရှုမကောင်း ဖြစ်အောင် ဆဲတာဆိုတာ ကြားမကောင်း ရှုမကောင်း ဖြစ်အောင် ဆဲတာဆိုတာတို့ အဲဒါမျိုးတွေကျတော့ အရှက်မရှိဘူးလို့ပြောကြတာ။

အရှက်မရှိဘူးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တွေအဖြစ်ခံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ အရှက် မရှိဘူးလို့ပဲ ပြောရမှာ။ ဘာကိုမရှက်တုန်းဆိုတော့ အကုသိုလ်ကို မရှက်တာလေ၊ အခုဟာ လူတော့ ရှက်ချင်ရှက်မှာပေါ့၊ အကုသိုလ်ကို မရှက်တာ။ အဲတော့ လူရှက်တာက တစ်မျိုး၊ အကုသိုလ်ကို ရှက်တာက တစ်မျိုး၊ အဲဒီနှစ်ခု ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့ရယ်၊ အကုသိုလ် ကို ရှက်ဖို့လိုတယ်။ အေး အကုသိုလ်ကို ရှက်တာ၊ စက်ဆုတ်တာကို ဟိရီ လို့ ခေါ်တယ်။

ဩတ္တပ္ပဆိုတာကျတော့ အကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တော့ လန့်တယ် ကြောက်တယ်။ လန့်တယ် ကြောက် တယ်ဆိုတာ အကုသိုလ်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်လာ မှာကို ကြောက်တာ။ အကုသိုလ် မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် ခံရမယ့်အကျိုးဆက်တွေကိုလည်း ကြောက်တယ်။

စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ ထင်ရှားအောင် ဥပမာ တစ်ခု ပြောထားတယ်။ သံတုံးကြီးတစ်တုံး ဆိုပါစို့၊

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၁၅

တစ်ဖက် မီးဖုတ်ထားလို့ ရဲနေတယ်။ ဟိုတစ်ဖက်က မစင်အညစ်အကြေးတွေ လူးနေတယ်။ မစင် အညစ် အကြေးတွေ လူးတဲ့ဘက်ကိုလည်း မကိုင်ဘူး။ ဘာပြုလို့ တုန်း ရွံလို့။ မီးထိထားလို့ ရဲနေတဲ့ဘက်ကိုလည်း မကိုင်ရဲဘူး။ ဘာလို့တုန်း၊ ပူမှာကြောက်လို့ လောင်မှာ ကြောက်လို့။ မကိုင်တာချင်းတော့ အတူတူပဲပေါ့။

အဲတော့ အကုသိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရွံလို့ မလုပ်တာရယ်၊ ကြောက်လို့ မလုပ်တာရယ် မလုပ် တာချင်း အတူတူပဲပေါ့။ ဟုတ်ရဲ့လား (မှန်ပါဘုရား) ရည်ရွယ်ချက်က ရွံလို့မလုပ်တာကတစ်ခု၊ ကြောက်လို့ မလုပ်တာကတစ်ခု၊ အဲဒီနှစ်ခုကို မိမိရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ရှေးဦးစွာ တည်ဆောက်ရမယ်တဲ့။

လောကမှာ ဟိရီ၊ သြတ္တပ္ပ မရှိဘဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့် သီလဟာ မပြည့်စုံနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ သီလတွေရဲ့ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရားဟာ ဟိရီသြတ္တပ္ပပဲ။ “ဟိရီသြတ္တပ္ပ ပဒဋ္ဌာနံ” တဲ့။ ဟိရီသြတ္တပ္ပဟာ သီလရဲ့ အနီးကပ် အကြောင်းတရားလို့ ဆိုတယ်။ အေး။

အကုသိုလ်ကို လုပ်ရမှာ မရှက်တော့ဘူး၊ အကုသိုလ်ကို မကြောက်တော့ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လိုမှ သီလ မလုံဘူး။

ဟိရီဩတ္တပ္ပဖြစ်လာပြီဆိုရင် သီလလုံလာတယ်၊ သီလရှိလာတယ်၊ ရှိလာတဲ့သီလဟာလည်း ခိုင်မြဲလာ တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရှေးဦးစွာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အခြေခံ အားဖြင့် စိတ်ကိုဖြူစင်ဖို့ရာအတွက် ဟိရီဩတ္တပ္ပကို အရင်တည်ဆောက်ပါလို့ပြောတာ။

အဲဒီသုတ္တန်အရ ဟိရီဩတ္တပ္ပမှ အရင် မတည် ဆောက်ပဲနဲ့ တရားတွေ သွားအားထုတ်နေတယ် (ဟို အားမထုတ်ရဘူး မဟုတ်ဘူး၊ အားထုတ်ရပါတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဟို အခြေခံမပါဘဲနဲ့ သွားလုပ်မယ်ဆို ရင်) ဆိုရင် အရပ်ထဲမှာ ဒုန်ရင်း ဒုန်ရင်းပဲ ဖြစ်နေတတ် တယ်။ ဒုန်ရင်းဖြစ်ရုံမကဘူး ဘာလေးပါလာတုန်း ဆိုတော့ မာနလေး ပါလာတယ်၊ ငါ တရားအားထုတ် တယ် သူက မထုတ်ရဘူးဆိုတဲ့ အထင်လေးတစ်ခု

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၁၇

ပါလာတာပဲ။ အဲဒါ အကုသိုလ် ထပ်တိုးလာတာလို့ ခေါ်တယ်။

စိတ်က စင်ကြယ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ မာနက ထပ်ဝင်လာတာ။ အဲဒီလို မစဉ်းစားသင့်ဘူးပေါ့နော်။ အဲ မာနတရားကြောင့် အတ္တုက္ကံသန ပရဝုပ္ပန် ဖြစ်လာ တယ်။ ဒါ အင်မတန်မှ မကောင်းတဲ့ သဘောထား။ ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ အထင်ကြီးတယ်၊ ချီးမွမ်း တယ်၊ သူများကိုတော့ အထင်သေးတယ် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ တယ်ဆိုတဲ့ဟာ သူတော်ကောင်းတွေ စက်ဆုတ်တဲ့ အမူအကျင့်တစ်ခုပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒါမျိုး ကိုယ့်သန္တာန် မှာ မဖြစ်စေရဘူး။ ကိုယ့်တရားပဲကိုယ် နှလုံးသွင်း လုပ်ရ မယ်။

(၂)က ဘာလုပ်ရမတုန်းဆိုတော့ ကိုယ်နဲ့ပြုလုပ် ရမယ့် အကျင့်တွေ စင်ကြယ်အောင်လုပ်၊ ဒါက ဘာပြောတာတုန်းဆိုတော့ ကာယကံတွေ စင်ကြယ် စေရမယ်လို့ပြောတာ။

**ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ**

ကာယကံက ဘယ်လို စင်ကြယ်စေရတာတုန်း ဆိုရင် သူများအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ ရှောင်ရုံ တင်မကဘူး၊ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ သနားတယ် ဆိုတာ ကာယကံ စင်ကြယ်တယ်လို့ခေါ်တာ၊ သူများ ဥစ္စာ ခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ ရှောင်ကြဉ်ရုံတင် မကဘူး သူများပစ္စည်းဆိုလို့ရှိရင် လုံးဝမလိုချင်ဘူး၊ ပေးတာ ကမ်းတာမှတစ်ပါး သူများပစ္စည်းနဲ့ ကင်းအောင်နေ တယ်။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ** မှရှောင်တယ်၊ ရှောင်ရုံတင် မကဘူး စိတ်နဲ့တောင် မပြစ်မှားအောင် ဂရုစိုက်တယ်၊ ဟော ကာယကံမှ စင်ကြယ်တာ။

အဲဒီလို စင်ကြယ်အောင် အရင်လုပ်တဲ့၊ ပြီးတဲ့ အခါ ဘာစင်ကြယ်အောင် လုပ်ရမတုန်းဆိုတော့ **ဝစီသမာစာရ** - နှုတ်ကပြောတဲ့ ကိစ္စတွေလည်းပဲ စင်ကြယ်အောင်လုပ်၊ လိမ်မပြောဘူး မှန်တာပဲပြော တယ်၊ မတည့်အောင်မပြောဘူး ညီညွတ် စေ့စပ်အောင် သာပြောတယ်၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာရိုင်းပြတဲ့ စကားကို

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၁၉

မပြောဘူး၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး နားခံသာအောင် ပြောတယ်၊ ကြင်နာတဲ့ စကားများကိုပဲ ပြောတယ်၊ အကျိုးမဲ့ စကားတွေကိုမပြောဘူး အကျိုးရှိတဲ့ တရား စကားလိုဟာမျိုးပြောတယ်၊ ဟော ဒါဟာ နှုတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စင်ကြယ်လာပြီလို့ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စင်ကြယ်အောင်လုပ်၊ သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်း ဖြစ်လိုတဲ့ လောဘနဲ့ ဘယ်တော့မှမတွေးဘူး၊ တစ်ဖက် သားကို ပျက်စီးစေလိုတဲ့၊ ဒီလူပျက်စီးသွားရင် ကောင်း မှာပဲ၊ ဒီလူ ဘာဖြစ်သွားရင်ကောင်းမှာပဲနဲ့ မကောင်း တဲ့ဟာ ဖြစ်သွားအောင် ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးမျိုး ကိုယ့်သန္တာန်မှာမဖြစ်စေရဘူး၊ ကံ၏အကျိုးကို ငြင်းပယ် တဲ့ နတ္ထိကဝါဒ၊ အဲဒါနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး ကံကိုငြင်းပယ်တဲ့ ဒီ အကိရိယဝါဒ၊ ကံရော အကျိုးရော နှစ်မျိုးစလုံး ငြင်းပယ်တဲ့ အကိရိယဝါဒဆိုတာမျိုးတွေ အဲဒါတွေကို လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မရှိစေရ

၂၀ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘူး။ မှန်ကန်တဲ့အမြင်တစ်ခုရှိပြီဆိုရင် စိတ်စင်ကြယ်  
တယ်လို့ ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုကတော့ အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်  
စေရမယ်။ လူ့လောကမှာ လူဖြစ်လာပြီဆိုရင် စားဝတ်  
နေရေးဆိုတာ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ရတယ်။ ဒါ မှန်တယ်၊  
မလုပ်လို့မရဘူး လုပ်မှာပဲ၊ ဘုန်းကြီးတွေရဲ့ စားဝတ်  
နေရေးက ဘာတုန်း၊ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး၊  
ဒါဟာ စားဝတ်နေရေး။ လူတွေရဲ့ စားဝတ်နေရေးက  
ဘာတုန်းဆို စားစရာရယ်၊ ဝတ်စရာရယ်၊ နေစရာရယ်၊  
မကျန်းမာရင် ဆေးဝါး ဒါပဲလေ။ ဘုန်းကြီးဖြစ်ဖြစ်  
လူဖြစ်ဖြစ် ပစ္စည်းလေးပါးပဲ။ သို့သော် အခေါ်အဝေါ်  
လေးကွဲတယ်။ ထို ပစ္စည်းလေးပါးကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပုံ  
အကြောင်းတရားကွဲတယ်။

လူမှာလည်း စားစရာရှိရမယ်၊ ဝတ်စရာရှိရမယ်၊  
နေစရာရှိရမယ်၊ မကျန်းမာရင် ဆေးဝါးရှိရမယ်၊  
ဘုန်းကြီးတွေလည်း ဒါပဲ၊ ပစ္စည်းလေးပါး၊ အဲဒါရဖို့ရာ  
အတွက် မတရားတဲ့နည်းလမ်းနဲ့လုပ်တဲ့လူ၊ မတရားတဲ့



စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၂၀

နည်းလမ်းနဲ့ အသုံးပြုပြီးရှာတဲ့ဘုန်းကြီးဟာ ဒါ မိစ္ဆာ အာဇီဝရှိသူလို့ခေါ်တယ်။

ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း ရှာဖွေတယ်။ ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း ရအောင် ကြိုးစားတယ်ဆိုတာ သမ္မာအာဇီဝ။ အဲဒီလို အသက်မွေးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့ စင်ကြယ်ရမယ်။ ဒါ စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒီအချက်တွေဟာ အရေးကြီးတယ်လို့ ဒီလို ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုဘာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်လို့ခေါ်တဲ့ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့လိုတယ်။ ဣန္ဒြေထိန်းတယ် ဆိုတာ ကြည့်ချင်တာ မကြည့်ရဘူး၊ နားထောင်ချင်တာ မထောင်ရဘူး၊ ဒီလိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဣန္ဒြေ ထိန်းတယ် ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က မျက်စိက ကြည့်စရာ ကြည့်ပြီးတော့ လောဘ ဒေါသ မဖြစ်စေနဲ့။

မထိန်းဘူးဆိုရင် မျက်စိက နှစ်သက်စရာ မြင်လာ ရင် လောဘဖြစ်လိုက်တယ်။ မုန်းတီးစရာ မြင်လို့ရှိရင်

၂၂

**ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ**

ဒေါသဖြစ်လိုက်တယ်၊ အသိဉာဏ် ကင်းမဲ့လို့ရှိရင် မောဟဖြစ်တယ်ဆိုတော့ ဟော လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက် မောဟဖြစ်လိုက်၊ နားကကြားလိုက်ရင် လည်း လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက် မောဟ ဖြစ်လိုက်၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရ (အရပ်ထဲဆို သာဆိုး သေး၊ ဘယ်အိမ်က ငါးပိကြော်တာတုန်း၊ ငရုပ်သီးကြော် တာက စပြီးတော့နော် အနံ့ရလာလို့ရှိရင်) လောဘ ဒေါသဖြစ်တတ်တယ်လေ၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဟာလေးဆို မွှေးလိုက်တာပေါ့၊ မကြိုက်တာကျတော့ နံလိုက်တာ၊ ဟော - လျှာနဲ့လည်း လောဘဖြစ်တတ်တယ် ဒေါသ ဖြစ်တတ်တယ် မောဟတွေဖြစ်တယ်။

အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ လို့ဆိုတဲ့ ဒီအကုသိုလ်တွေ လာနေတယ်၊ စိတ်ထဲက ကြံတွေးရင်လည်း ဒါမျိုးတွေ လာတတ်တယ်။ ဪ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် လို့ခေါ်တဲ့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာလွမ်းမိုးပြီးတော့ ကြီးစိုးထားတဲ့ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို အဲဒီ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး တံခါး ခြောက်ပေါက်ကနေပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

အောင် သတိဆိုတာနဲ့ ဆိုပိတ်ပြီး အသိပညာနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်နေရင် ဒါ ကုန္တေဇ္ဇကို လုံအောင်လုပ်တယ်လို့ ဒီလို ပြောတာနော်။

အဲတော့ ဒီနည်းစနစ်ကို မသိဘူးဆိုရင် ကုန္တေဇ္ဇဆိုတာ တစ်ချို့က မျက်လွှာကြီးချပြီးတော့ တောင်ကြည့် မြောက်ကြည့် မကြည့်ဘဲ နေတာကို ကုန္တေဇ္ဇရှိတယ်လို့ ထင်နေမှာနော်။ သူတွေးချင်ရာတွေးရင် မနိန္ဒြေမလုံဘူးလေ၊ အကုသိုလ်တွေက မျက်စိကတော့ မဝင်ဘူး မှိတ်ထားလို့၊ မျက်စိမူန်ရင်လည်း ဝင်ချင်မှဝင်မှာပေါ့နော်၊ နားက မကြားလို့ နားက ဝင်ချင်မှဝင်မှာပေါ့၊ နှာခေါင်းက အနံ့မရတဲ့ရောဂါဖြစ်လည်း ဝင်ချင်မှဝင်မှာပေါ့၊ အဲတော့ လျှာတို့ ကိုယ်တို့လည်း ထို့အတူပဲပေါ့။

အကယ်၍သာ မျက်လွှာကြီးအောက်ချနေတာကို ကုန္တေဇ္ဇရတယ်လို့ ယူဆမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မျက်မမြင်တွေ ကုန္တေဇ္ဇရနေတာပဲ၊ ကြည့်မှကြည့်လို့မမြင်တာ၊ သူတို့၊ ကုန္တေဇ္ဇလုံတယ်လို့ ရဦးမလား (မရပါဘုရား) မရဘူး၊

၂၄ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တံခါးခြောက်ပေါက် သူ့ဟာသူ ပိတ်တာပဲရှိတယ်၊  
 အကုသိုလ်ကတော့ ဝင်လို့မရလို့သာမဝင်မှာ၊ ဝင်တာ  
 က ဘယ်ကဝင်မှာတုန်း၊ ဝင်လို့ရတဲ့နေရာကဝင်မှာပဲ၊  
 ဟုတ်ကဲ့လား၊ (မှန်ပါဘုရား) ဆိုလိုတာက ဝင်လို့ရမယ့်  
 နေရာတွေ မဝင်အောင်လုပ်တာ ဒါကိုပြောတာ။  
 “**ဣန္ဒြိယဘာဝနာသုတ်**” မှာလည်း မြတ်စွာဘုရားက  
 ဒါ တိတိလင်းလင်း ဟောထားတာရှိတယ်။ အဲဒီလို  
 “**ဣန္ဒြိယေသု ဂုတ္တဒွါရာ**” ဣန္ဒြေထဲကနေပြီး ဣန္ဒြေ  
 တွေမှာ တံခါးလုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု  
 ဆိုတာ လိုအပ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် “**ဘောဇနေ  
 မတ္တညူတာ**” အစာအာဟာရ စားတဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင်တုံ  
 တရားနဲ့စားဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဆိုလိုတာကတော့ ကြိုက်လို့  
 စားတာလား၊ စားသင့်လို့စားတာလား ဒီနှစ်ခုရှိမယ်။  
 ဘာအတွက်စားတာလဲ၊ ရည်ရွယ်ချက် မှန်မှန်ကန်ကန်  
 ဖြစ်ဖို့လိုတယ်၊ ကြိုက်လို့စားတာဆိုမမှန်ဘူး ဟုတ်ရဲ့  
 လား၊ စားသင့်လို့ စားတာ၊ အစာအာဟာရ မစားလို့ရှိရင်

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၂၅

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တည်တံ့မှာမဟုတ်ဘူး၊ အလုပ်လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ “သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရ ဌိတိကာ” အာဟာရကြောင့်တည်တယ်၊ စားသင့်တယ်၊ ဘာအတွက် စားသလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့ဖို့၊ အသက်ရှည်ဖို့၊ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို သိပြီးတော့ စားတာ “မတ္တညူ” လို့ခေါ်တယ်။

စားတဲ့အခါမှာလည်း အတိုင်းအတာလေးနဲ့ စားတယ်၊ အေး ကြိုက်ပြီဆို နင်းကန်စား အစာမကြေ ရောဂါတွေဖြစ်။ အဲဒါလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခု မသိဘူးလို့ ပြောတာပဲနော်၊ အဲတော့ အတိုင်းအတာ တစ်ခု သိပြီးတော့ စားရမယ်တဲ့။ ဒါတွေက စိတ် စင်ကြယ်မှု၊ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှား တော့မယ်ဆိုရင် အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်ချက်တွေလို့ ဒီလိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခုကတော့ “ဇာဂရိယာ နုယောဂါ” နိုးနိုးကြားကြား ကြိုးစားရမယ်၊ မေ့မေ့လျော့လျော့

လုပ်ချင်တဲ့အခါလုပ်၊ မလုပ်ချင်တဲ့အခါနေ မဟုတ်ဘဲနဲ့  
 နိုးနိုးကြားကြားကြိုးစားတာ။ နိုးနိုးကြားကြား ကြိုးစား  
 တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ အညစ်  
 အကြေးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရာ အချိန်ရှိတဲ့အထဲမှာ  
 ကြိုးစားပြီးတော့ အားထုတ်မှု။

ဟော အဲဒီလိုကြိုးစားတဲ့အဆင့်မှာ ဘာတွေလုပ်ရ  
 မလဲ၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေဟာ ဘာတွေ အဖြစ်  
 များသလဲ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒီနေရာမှာ စိတ်အညစ်  
 အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားရမယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ  
 ကိလေသာတွေမှန်သမျှ သို့မဟုတ် အကုသိုလ်မှန်သမျှ  
 တွေ အညစ်အကြေးတွေချည်းပဲ။ သို့သော် ဒီကနေ  
 ပြောချင်တဲ့ အညစ်အကြေးက အင်မတန်မှအရေးကြီး  
 တဲ့ အညစ်အကြေး(၅)မျိုးပေါ့။ အဲဒါကို စာပေကျမ်းဂန်  
 မှာ နိဝရဏ လို့ခေါ်တယ်။ နိဝရဏတရား(၅)ပါးလို့  
 ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ အညစ်အကြေးက အင်မတန်မှ  
 အရေးပါတယ်၊ ဘာကြောင့် အရေးပါတာတုန်းဆို  
 စိတ်ပူပန်ဆင်းရဲစေတတ်ပြီးတော့ ပညာဉာဏ်တွေကို

### စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

အားပျော့သွားစေတယ်။ အကုသိုလ်ဆိုရင်လည်း ပညာကို အားပျော့စေတာပဲ။ အသိဉာဏ်တွေကို မှုန်ဝါးအားပျော့သွားစေနိုင်တယ်။ အားပျော့တယ်ဆိုတာ အသိဉာဏ် မှုန်ဝါးသွားစေတာ။ မှုန်ဝါးသွားတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ဘယ်လို မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်နိုင်မလဲ၊ မမြင်နိုင်ဘူး၊ သဘာဝကို မမြင်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် မို့လို့ အသိဉာဏ်ကို မှုန်ဝါးအားပျော့သွားစေနိုင်တဲ့ ဒီစိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်တဲ့။

အဲဒီ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေဟာ ဘာတွေလည်းလို့ဆိုရင် နိဝရဏတရား (၅)ပါးပဲပေါ့။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက အသေးစိတ်ဟောထားတာ။ နိဝရဏတရား(၅)ပါးက ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ နိဝရဏဆိုတာရှိတယ်။ ကာမစ္ဆန္ဒ ဆိုတာ ကာမ ဆိုတာ လိုချင်စရာ အာရုံတွေကို ဆန္ဒကလိုချင်တာ၊ လိုချင်စရာအာရုံတွေကို လိုချင်နေတဲ့ တဏှာလောဘ၊ ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဆိုလိုတာက ကာမဂုဏ်အာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားပြီး ဒီပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ များပြားတာ၊ (အဲဒါတွေ

များပြားနေရင် တရားပွဲတောင်မလာနိုင်ဘူး၊ ဟုတ်ရဲ့ လား။) သို့သော် ဒီသူထွန်မှာတော့ မြတ်စွာဘုရားက ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ အသုံးကိုမသုံးဘဲနဲ့ ဘာသုံးထားတုန်း ဆိုတော့ အဘိဇ္ဈာဆိုတဲ့ အသုံးကို သုံးထားတယ်။ အဘိဇ္ဈာဆိုတဲ့အသုံးနဲ့ ဟောထားတယ်။ “အဘိဇ္ဈာ လောကေ ပဟာယ” လောကဆိုတာ လောကပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အဘိဇ္ဈာကို ဖယ်ရှားရမယ်တဲ့၊ ဒါ အညစ်အကြေးတစ်ခုကိုသုတ်သင်တာ။

ဒါဖြင့် လောက ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာတုန်း ဆိုတော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅)ပါးကိုပြောတာ။ တဏှာဒိဋ္ဌိ တွေက စွဲလန်းနေတဲ့ ခန္ဓာ(၅)ပါး။ တဏှာဒိဋ္ဌိတွေ စွဲလန်းပြီးတော့ တဏှာဒိဋ္ဌိတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခန္ဓာ (၅)ပါး၊ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ ခန္ဓာ (၅)ပါး။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅)ပါးလို့ခေါ်တယ်။ တဏှာက ‘ငါ့ဟာ’ဆိုတဲ့ အတွေး တွေ တွေးဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ ခန္ဓာ။ ‘ငါ’လို့ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတွေကိုဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ခန္ဓာ၊ တဏှာဒိဋ္ဌိ တွေနဲ့ စွဲလန်းပြီးတော့ သိမ်းပိုက်ထားတဲ့ခန္ဓာမျိုးကို



စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၂၉

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ လို့ခေါ်တယ်။ ဒါအဓိကကတော့ ကိုယ့် ခန္ဓာပဲနော်။ အာရုံအနေနဲ့သိမ်းပိုက်နိုင်လို့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ လို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အာရုံအနေနဲ့ကျတော့ ကိုယ့် ခန္ဓာတင်မဟုတ်ဘူး။ သူများခန္ဓာကို တွယ်တာလည်း ဖြစ်တာပဲလေ။ နောက်ဆုံးမှာ တွယ်တာမူက ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ခန္ဓာတောင် သွား တွယ်တာတာ ရှိသေးတယ် လေ။ (ကြားဖူးကြမှာပေါ့။ သောရေယျ သူဌေးသားတို့ အင်မတန်ချောမော သပ္ပာယ်လှတဲ့ ရှင်ကစ္စာယနကို ငါ့ဇနီးဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲလို့ သွားတွေးသေးတာပဲ။ ဒါ ရဟန္တာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသွားပြီးတော့ တွယ်တာတဲ့ သဘောပဲပေါ့) အင်မတန်ချောမောလှပတဲ့ ဥပ္ပဝဏ္ဏထေရီကို သူ့ရဲ့ မောင်နှမဝမ်းကွဲတော်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အမြဲတမ်းတွယ်တာစိတ်နဲ့ အခွင့်အရေးချောင်းနေတာ၊ အဲတော့ ထေရီမ က ရဟန္တာမကြီးပဲလေ။ အဲတော့ ရဟန္တာမကြီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်းပဲ ပုထုဇဉ်ရဲ့ တဏှာ ဒိဋ္ဌိက တွယ်တာပဲ။ အဲဒီလို အာရုံနဲ့တွယ်တာကို ဆိုလို တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကျတော့ တဏှာ အမြင်နဲ့လည်း ငါ့ဟာလို့မြင်တယ်၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်နဲ့လည်း ငါ့ရဲ့အတ္တလို့မြင်တယ်၊ အဲဒီအမြင်တွေနဲ့ သိမ်းပိုက်ထားတဲ့ မှတ်ယူထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ဒီလိုဆိုတာ၊ အာရုံအားဖြင့်မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာမှာ remain ဖြစ်နေတာ၊ အနုသယဓာတ် အနေနဲ့ ကိန်းနေတာကို ပြောတာ၊ ဒီခန္ဓာမှာ အဲဒါတွေ ကိန်းနေတာ။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ လူတွေကြည့်လေ “တော် မမ” ဒါငါ့ဟာပဲတဲ့နော်၊ “တော် မမ” ဆိုတာ အတွယ်လေးနဲ့ ကြည့်တာ၊ “သော မေ အတ္တာ” ငါ့ရဲ့အတ္တပဲ၊ ဟော ဒီလိုတွယ်နေတယ်၊ အဲဒီတွယ်တာမူတဏှာနဲ့ ဒိဋ္ဌိတွေရဲ့ ပေါက်ဖွားရာ ခန္ဓာကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ဒီလို ပြောတာ။

အာရုံပြုတာကတော့ ဘုရားရဲ့ ရုပ်ကိုလည်းပဲ ဘုရားဆိုတာ အင်မတန်မှ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရူပကာယ တော်ဟာ အင်မတန်မှ ကြည်ညိုစရာကောင်းတာ၊ ရုပ်ကို ကြည်ညိုလို့ရှိရင် ရှင်ဝတ္တလိတို့ကြည့်ပါလား ဘုရားရဲ့ ရုပ်အဆင်းကို ဖူးမြော်နေရလို့ရှိရင် သူ့စိတ်

**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၃၁**

ထဲမှာ မခွဲနိုင် မခွာရက် ချောလိုက်တာ လှလိုက်တာ ဆိုပြီးတော့ ဘုရားကို ကြည့်နေရရင် ကျေနပ်နေတာ။

အဲဒီလိုကျေနပ်နေလို့ မြတ်စွာဘုရားက **“ကိတော ဝက္က ဣမိတာ ပူရိကာယေန ဒိဋ္ဌေန”** ဤခန္ဓာ အကောင်ပုပ်ကြီး ကြည့်နေလို့ မင်းဘာ အကျိုးရှိမှာလဲ **“ယော ဓမ္မံ ပဿတိ သော မံ ပဿတိ”** ဓမ္မမြင်မှ ငါ့မြင်မှပေါ့။ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို ဖြောင့်ပေးတာ။

အဲတော့ ဘုရားရဲ့ ရုပ်အဆင်းပေါ်မှာလည်း လူတွေက တွယ်တာမှုဆိုတာ ဖြစ်တာပဲ။ အဲတော့ ရဟန္တာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေက အာရုံအားဖြင့်တော့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သို့သော် ဘုရားရဲ့သန္တာန်မှာ ဒီ ဥပါဒါန် တွေ၊ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဥပါဒါန်တွေ မရှိဘူး၊ မရှိတော့ဘူး၊ မရှိတော့ တဏှာ ဥပါဒါန် လွတ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လို့ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီ အပေါ်မှာ(remain)ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူးလို့။

“အဘိဇ္ဈံ လောကေ ပဟာယ” လောကဆိုတာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဘယ်ခန္ဓာမှာ ကိုယ်တွယ်နေသလဲ ကြည့်လေ။ ကိလေသာဆိုတာ တွယ်တာတဲ့အပေါ်မှာ ဖြစ်တာ။ မတွယ်တာဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကိလေသာဆိုတာ သူ့ဟာသူ ငြိမ်းနေတာပဲ။ သူ့ဟာသူငြိမ်းတဲ့သဘော၊ အခုဟာက သူ့ဟာသူငြိမ်းတာမဟုတ်ဘူး။ ရှိနေတာကို နောက်ထပ်မဖြစ်အောင် ငြိမ်းသတ်ရမယ်လို့ ပြောတာ နော်။ မလောင်သေးတဲ့မီးကို သွားငြိမ်းဖို့ လိုသလား မလိုဘူးလား။ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ လောင်မှမလောင်တာ ဘာသွားငြိမ်းမှာလဲ။ မလောင်သေးတဲ့မီးကို ငြိမ်းစရာမှ မလိုတာ။ အဲတော့ လောင်မယ့်အရာကိုတော့ ငြိမ်းရ လိမ့်မယ်လေ။

သူ့ဟာသူငြိမ်းသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ သူက လောင် မယ်။ လောင်မယ့်အခြေအနေရှိရင် မလောင်အောင် လုပ်ရမယ်ပေါ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ လောင်မယ့် အခြေ အနေရှိနေတာကို မလောင်အောင်လုပ်ရမယ်။ အဲဒါ ကိုယ်က သူ့ဟာသူ လောင်စာမရှိလို့ မလောင်တာ

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ လောင်မယ့် အခြေအနေရှိနေလို့ ရှိရင် လောင်မယ့် အခြေအနေတွေကို ဖျက်စီးပစ်နိုင် အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ဒါပြောတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ အပေါ်မှာတဲ့ အဘိဇ္ဈာဆိုတဲ့ (ဒီနေရာမှာ အရပ်ထဲမှာပြောတဲ့ မနောက်အရာမှာပြောတဲ့ အဘိဇ္ဈာကိုပြောတာ မဟုတ် ဘူး၊ သူများပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်း ဖြစ်ချင်မှုဆိုတဲ့ ဝိသမလောဘ၊ အဲဒါကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး) အဘိဇ္ဈာ ဆိုတာ မျက်စိနဲ့ အာရုံတစ်ခုခု မြင်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီ အာရုံပေါ်မှာ တွေးမနေဘူးလား၊ ကိုယ်ကြိုက်တာလေး ဆိုရင် အမလေး ကောင်းလိုက်တာ လှလိုက်တာ လိုချင် လိုက်တာနဲ့ အဲဒီအပေါ်မှာ တွေးနေတာလေ၊ တွေးရုံ တင် မကဘူး နှုတ်ကပါ ထုတ်ပြီးပြောတာ၊ လှလိုက် တာ လိုချင်လိုက်တာ၊ နောက်ဆုံးတော့ ရအောင် ကြိုးစားတာပဲ။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ တဏှာမျိုး ကို ဒီနေရာမှာ အဘိဇ္ဈာ လို့ပြောတာ၊ ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့လိုတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာလည်း “ဝိနေယျ  
 လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ” လို့ အဘိဇ္ဈာလို့ပဲ  
 ဟောတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ အဘိဇ္ဈာဟာ  
 ကာမစ္ဆန္ဒကိုပြောတာ ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့လိုတယ်။  
 မနောကံထဲမှာပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

တရားအားထုတ်နေတဲ့အချိန် ဘယ်လိုလုပ်  
 အဘိဇ္ဈာ ဖြစ်မလဲ။ သူများပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်းနော်  
 အဲဒီ အဘိဇ္ဈာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အာရုံတစ်ခု  
 မြင်လိုက်ရင် အဲဒီ အာရုံပေါ်မှာ လိုချင်တဲ့အတွေးတွေ၊  
 လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးတွေကို မဖြစ်စေနဲ့၊ ဒါကို  
 ဖယ်ရှားပစ်၊ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ရှိရင် အာရုံကို မြင်ပေ  
 မယ့်လို့ ဒီအတွေး မလာတော့ဘူး။ ဖယ်လို့မလာတာ၊  
 မရှိလို့မလာတာ မဟုတ်ဘူး။

တစ်ခါတစ်ရံ လူက သဘောကောင်းနေတာ  
 ပတ်ဝန်းကျင်က ကောင်းလို့ကောင်းနေတဲ့ သဘော  
 ကောင်းမျိုးကို မဆိုလိုဘူး။ အဆိုးကြားထဲက အကောင်း  
 ဖြစ်ရမယ်။ ဒီလို ဆိုလိုတယ်နော်။ အခုဟာလည်း

**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၃၅**

လောဘဆိုတာ ဖြစ်စရာကောင်းလိုက်တဲ့အတိုင်း ကြားထဲက မဖြစ်အောင်နေမှ လောဘမဖြစ်အောင် ဖယ်ရှားနိုင်မှ ဒါကိုဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ “အဘိဗ္ဗံ လောကေပဟာယ” ခန္ဓာလို့ဆိုတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ဆိုတဲ့ လောကမှာ တဏှာနဲ့တွေးတဲ့ တဏှာနဲ့တွေးပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တဏှာလောဘကို နောက်ထပ် မပေါ်ရလေအောင် ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။ အဲဒီလိုဖယ်ရှားပစ်ခြင်းဖြင့် “ဝိဂတာ ဘိဇ္ဈေန စေတသာ ဝိဟရတီ” အာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှုကင်းတဲ့စိတ်နဲ့ နေရမယ်။ ဒါစိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားခြင်းပဲနော်။ တွယ်တာမှု ကင်းတာနဲ့ နေရမယ်။

ဒါဖြင့် ဖယ်ရှားရမယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုလုပ်ဖယ်ရှားမလဲ၊ ဖယ်ရှားတဲ့ နည်းလမ်းရော ရှိရဲ့လားဆိုတော့ ရှိတယ်။ ဖယ်ရှားတဲ့နည်းလမ်းကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်။ ဘာနဲ့ဖယ်ရှားရမလဲ၊ သတ္တဝါအပေါ်မှာ တွယ်တာမှု လူအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုနော် တွယ်တာမှုရှိပြီဆိုရင် အသုဘ ဘာဝနာ ကိုပွားပြီး

ဖယ်ရှားရမယ်။ ဒါ ဖယ်ရှားတဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခုပဲ။ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ နိဝရဏကို ဖယ်ရှားချင်လို့ရှိရင် ဟုတ်လား၊ အဲဒီလောဘ မဖြစ်အောင် ဆန့်ကျင်ဘက် အာရုံတစ်ခုခုယူရမယ်။ လှတယ်ထင်ပြီးတော့ ကိုယ့် စိတ်က လောဘဖြစ်ရင် မလှတာကို ရွေးပြီးတော့ ရှာတွေးရမယ်လို့ဆိုလိုတာ။ လှတယ်လို့တွေးနေလို့ရှိရင် ဒါတွေက လာတော့မှာပေါ့နော်။

ကြည့်ပါလား ဓမ္မပဒမှာ ဟောထားတာရှိတယ် လေ “သုဘာနု ပဿီ ဝိဟရန္တံ၊ ဣန္ဒြိယေသု အသံဝုတံ” တဲ့။ လှတယ်လို့ ရှုနေမယ်။ ဣန္ဒြေကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု မဖြစ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒ ဆိုတဲ့ လောဘတွေ လွှမ်းမိုးသွားမှာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မလွှမ်းရအောင် “အသုဘာနု ပဿီ ဝိဟရန္တံ၊ ဣန္ဒြိယေသု သုသံဝုတံ” ဣန္ဒြေကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပြီး မလှပဘူးဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်ရ မယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။



စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၃၇

အေး ဗမာတွေက အသုဘဆိုရင် အနိစ္စရောက်သူ လို့ပဲ အောက်မေ့နေတာ၊ သေမှ အသုဘလို့ ထင်တာ နော်၊ အခုဟာက အသုဘကို သိအောင်လုပ်ဖို့ လိုတာ ပေါ့။ မသေခင်က အသုဘ ဆိုတာ၊ ဟုတ်တယ်လေ မနက် မိုးလင်းလာလို့ရှိရင် ဘာအရင်လုပ်ရတုန်း (မျက်နှာသစ်ရပါတယ် ဘုရား) မသစ်ဘဲထားလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် သတိမှာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ကိုယ့် သန္တာန်မှာ အညစ်အကြေးတွေ အင်မတန်ထွက်ပြီး တော့ မတင့်တယ်တာတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရ မယ်၊ အဲဒီအသုဘနိမိတ်ဟာလည်းပဲ အဘိဇ္ဈာလောဘ ကို တားနိုင်တာပဲ။ သို့မဟုတ် အသုဘ ဘာဝနာကို ကြိုးစားအားထုတ်တာ အဘိဇ္ဈာကို တားနိုင်တယ်။ ဣန္ဒြေတွေကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်တယ်၊ အစာ အာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ အတိုင်းအတာတစ်ခုကို သိတယ်၊ ဒီ အဘိဇ္ဈာဆိုတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒလောဘတွေ မပေါ်လာအောင် ဟောပြောပြသပေးမယ့် ကလျာဏ မိတ္တ ဆိုတာ ရှိသင့်တယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီ ကာမဂုဏ်

၃၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အာရုံတွေ ကင်းရာကင်းကြောင်း သင့်လျော်တဲ့ တရား  
စကားကို နာယူမှတ်သားဖို့ဆိုတာလည်း လိုအပ်တယ်။  
အဋ္ဌကထာမှာကျတော့ အဲဒီလို (၆)မျိုးပြတယ်။ ဒါ  
ကမစ္ဆန္တပယ်ဖို့ရာ တရား(၆)မျိုး ကြိုးစားရမယ်။

- (၁) က အသုဘ နိမိတ်ကို မှတ်ယူရမယ်။
- (၂) က အသုဘ ဘာဝနာကို ပွားရမယ်။
- (၃) က ဣန္ဒြေကို ထိန်းသိန်းစောင့်ရှောက်ရ  
မယ်။
- (၄) က ဘောဇဉ်နှင့် ပတ်သက်၍၊ အစာ  
အာဟာရနှင့်ပတ်သက်၍ အတိုင်းအတာကို  
သိရမယ်။
- (၅) က မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိရမယ်။
- (၆) က သင့်လျော်လျောက်ပတ်တဲ့ တရားစကား  
ကို နာကြားရမယ်လို့ ဆိုတယ်။

အဲဒီ(၆)ခု ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့  
စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ အညစ်အကြေးလို့ဆိုတဲ့ ကမစ္ဆန္တ ဒီ  
နီဝရဏ သို့မဟုတ် အဘိဇ္ဈာဆိုတဲ့ ကမစ္ဆန္တ နီဝရဏကို

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၃၉

ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်းဆိုတာ ဒါနဲ့ဖယ်ရှားရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ နော်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဗျာပါဒ။ လူတွေက ကောင်းတာနဲ့တွေ့ရင် လိုချင်တယ်။ ကောင်းတာနဲ့တွေ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်။ မကောင်းတာနဲ့တွေ့ရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ အဲဒီဒေါသဆိုတာလည်း စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတစ်ခုပဲတဲ့။ အဲဒီဒေါသကိုလည်းပဲ ဖယ်ရှားရမယ်။ ကြည်လင်အေးမြတဲ့ စိတ်၊ သတ္တဝါတွေအားလုံးအပေါ်မှာ ခွင့်လွှတ်သည်းခံပြီး အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့စိတ်နဲ့ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့။

ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ ဒေါသကို ဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက် ဘာတွေ လိုအပ်တုန်းဆိုတော့ မေတ္တာရဲ့ အာရုံနိမိတ်၊ မေတ္တာရဲ့ အာရုံနိမိတ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် မေတ္တာထားလို့လွယ်တဲ့၊ ကိုယ်နဲ့ ခင်မင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီအပေါ်မှာ မေတ္တာပွား၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ပိယပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ

မေတ္တာပွားရမယ်၊ မေတ္တာ တည်ဆောက်တယ်ဆိုတာ မုန်းတဲ့အပေါ်မှာ သွားတည်ဆောက်လို့မရဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိုယ်နဲ့ခင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုလည်း လိင်တူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးရမယ်၊ လိင် ကွဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သွားရွေးလို့ရှိရင် စိတ်ဟာ ပြောင်းသွား တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဘာဂ ဝိသဘာဂ ကို ခွဲခြားသိရမယ်။ သဘာဂ ဆိုတာ ယောက်ျား ယောက်ျား ချင်း၊ အမျိုးသမီး အမျိုးသမီးချင်း အဲဒီလိုတူရမယ်။ တူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မေတ္တာကို တည်ဆောက်ပြီး မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ရမယ်။ ဝိသဘာဂ ဆိုတာ လိင်မတူသူ။

(၁) က မေတ္တာနိမိတ် အာရုံယူ။

(၂) က မေတ္တာ ဘာဝနာပွား။

(၃) က ဘာတုန်းဆိုရင် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်

ရှိတယ် ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား၊ ဒါမှ အမုန်းမပွားတာ၊ “ငါမုန်းနေလို့ရောဘာဖြစ်မှာလဲ သူ့ကံ နဲ့သူလာတာ” ဟော ဒီလို တွေးလိုက်လို့ရှိရင် အမုန်း

**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၄၁**

တရားကို လျှော့ချနိုင်မှာပေါ့။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကံနှင့် ကိုယ်လာကြတာဆိုတာကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမယ်။

နောက်တစ်ခုကဘာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် မေတ္တာရဲ့ သဘောတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေတ္တာရဲ့ သဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမယ်။ ဒေါသရဲ့ အပြစ်တွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစား ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ဗျာပါဒဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေး ကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက သင့်လျော်လျောက်ပတ် ကောင်း မြတ်တဲ့ တရားစကားမျိုး ကြားနာရမယ်။ ဟောဒါ ဗျာပါဒလို့ဆိုတဲ့ သို့မဟုတ် ဒေါသလို့ခေါ်တဲ့ စိတ် အညစ်အကြေးတစ်ခုကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းပဲ။

ဟောနောက်တစ်ခု စဉ်းစားကြည့် **ထိန မိဒ္ဓ၊ ထိန မိဒ္ဓ** က ဘယ်လိုနေရာ လာတတ်တုန်းဆိုရင် တရားနာ တဲ့အခါမှာ လာတတ်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ လာတတ်တယ်။ ဟို ရုပ်ရှင်ကားကောင်းကောင်း ကြည့် ရင် ဘယ်တော့မှ မလာဘူး၊ မိုးချုပ်လည်း မလာဘူး။

၄၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘောလုံးပွဲကောင်းကောင်းကြည့်လည်း မလာဘူး၊ အဲဒါ  
သေချာတယ်။ အဲတော့ ထိနမိဒ္ဓ နဲ့ မတည့်တာကတော့  
တရားတို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တာတို့ပဲ ဖြစ်တယ်။  
အဲဒါဆိုလို့ရှိရင် ထိန မိဒ္ဓ လာတတ်တယ်တဲ့။ သူလည်း  
စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတစ်ခုပဲ။

အဲတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဟောထားတဲ့ တရား  
တစ်ပုဒ်ရှိတယ်။ “**ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်းနဲ့ အိပ်ငိုက်ခြင်း**”  
အိပ်ငိုက်ဖျောက်တဲ့နည်းကို အဲဒီထဲမှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ  
ဟောထားတာရှိတယ်။ အခု အဲဒီ ထိန မိဒ္ဓ ဆိုတာကို  
ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်၊ ဖယ်ရှားမပစ်လို့ လူက အိပ်ချင်  
ထိုင်းမှိုင်း စိတ်ဓာတ်တွေကျနေတယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ်  
လည်း လျော့ကျသွားတာပဲ။ ခုန ကြေးမုံပြင်ကြီးဟာ  
မှုန်ဝါးသွားသလိုပဲ မျက်နှာပီပီပြင်ပြင် မြင်ရမှာ မဟုတ်  
ဘူး။ အိပ်ချင်လာပြီဆိုရင် ပီပီပြင်ပြင် မမြင်နိုင်တော့  
ဘူးပေါ့နော်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပီပီပြင်ပြင် မြင်နိုင်ဖို့ရာ  
အတွက် ထိန မိဒ္ဓ ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။

### စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၇၃

အဲတော့ ထိန မိဒ္ဓ ဖယ်ရှားတဲ့အခါမှာ ဘာနဲ့ ဖယ်ရှားရမတုန်းဆိုတော့ ထိန မိဒ္ဓ ကင်းအောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် အလင်းရောင်နဲ့ စိတ်ရဲ့အလင်း ရောင် တည်ဆောက်ရမယ်။ စိတ်ရဲ့ အလင်းရောင် ဆိုတာ အာလောက ကသိုဏ်းတို့ အလင်းရောင်တို့ ကြည့်ရမယ်။ အမှောင်ထဲမှာနေရင် အိပ်ချင်တယ်၊ ကြောက်တတ်တဲ့လူ ဆိုရင်လည်း ကြောက်တယ်၊ သရဲကြီး လာသလားနဲ့ တွေးပြီးတော့ ကြောက်တတ် တာ။ အဲတော့ အလင်းရောင်လေးရှိရင် လူက အကြောက်ပြေတယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်မှာလည်းပဲ လင်းရှင်းနေအောင် “အာလောကသညာ” ဆိုတာကို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ တည်ဆောက်ထားရမယ်။

အဲဒီလိုတည်ဆောက်တဲ့အခါမှာသူ့ကို အထောက် အကူပြုဖို့ ဘာလိုတုန်းဆိုရင် သတိနဲ့ သမ္မဇည နှစ်ခု လိုတယ်။ အမြဲတမ်း သတိထားတတ်လာတယ်၊ ဆင်ခြင် စဉ်းစားနေတယ်၊ ဒါဆိုလို့ရှိရင် ဒီ ထိနမိဒ္ဓဆိုတာ ဖယ်ရှားနိုင်တယ်လို့ ဒီလို ပြောတာနော်၊ ဟိုတွေးဒီတွေး

တွေးရင်လည်း မအိပ်ချင်တတ်ဘူး၊ လူတွေက ပြောကြ  
တယ်၊ ညက အတွေးလွန်သွားလို့ အိပ်လို့မရဘူး။

ဒါက ထိနမိဒ္ဓတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင်  
ဖယ်ရှားတဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ပေးထားတာကတော့  
ဗိုက်တင်းအောင် မစားနဲ့တဲ့၊ (၁) က အေး ဗိုက်တင်း  
အောင် စားတာ၊ ထိနမိဒ္ဓကို ဖိတ်ခေါ်နေသလို ရှိတယ်  
နော်၊ အေး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဗိုက်တင်းအောင်စားကြည့်၊  
စားကြည့်ရင် လူတွေက ဗိုက်တင်းလာရင် အိပ်ချင်  
တာလေ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဗိုက်တင်းအောင် သိပ်မစားနဲ့၊  
အလွန်အကျွံကြီးမစားနဲ့၊ အစာပြေရုံလေးလောက်တင်  
စားတဲ့။

(၂) က ဘာတုန်းဆိုရင် ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်း  
ပြောင်းပေးတဲ့၊ ဟုတ်တယ်၊ ထိုင်နေရင်လည်း အိပ်ချင်  
တယ်၊ လှဲအိပ်နေရင်လည်း အိပ်ချင်တယ်၊ အဲတော့  
ထိုင်လိုက် ထလိုက် သွားလိုက်လုပ်ပေးပါတဲ့၊ ဒါကြောင့်  
မို့လို့ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ကြည့်လေ၊ ထိုင်ချည်းမနေ  
ရဘူး၊ နာမည်ကသာ တရားထိုင်တယ်လို့ ပြောတာ



**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၄၅**

လေ၊ ထိုင်ချည်းမနေရဘူး၊ စကြံနီလည်း လျှောက်ရတယ်၊ ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းပြောင်းပေးပါတဲ့။

(၃) ကတော့ အလင်းရောင်ကို နှလုံးသွင်းပေးတဲ့။ (၄)ကတော့ အိမ်ထဲမှာ မနေနဲ့၊ အပြင်ထွက်နေအဆောက်အဦးထဲမှာ မနေနဲ့၊ အပြင်ထွက်နေ၊ အပြင်ထွက်နေရင် အတော်နဲ့ မအိပ်ချင်ဘူးပေါ့။

(၅)နဲ့ (၆)ကတော့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိပါစေတဲ့၊ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းနဲ့ပေါင်းပြီး သပ္ပာယ်ကထာ ထိနမိဒ္ဓကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ တရားစကားများကို နာကြားပါတဲ့၊ အဲဒါမှ ထိနမိဒ္ဓကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မယ်၊ ဒီလိုဆိုတာ။

ဟော၊ နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ။ ဥဒ္ဓစ္စဆိုတာ အာရုံတစ်ခုတည်းကို စိတ်ကို စုစည်းလို့မရဘူး၊ စိတ်တွေလွင့်ပျံ့နေတယ်၊ ကုက္ကုစ္စဆိုတာ တွေးပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီနှစ်ခုလုံးဟာ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်တာတွေဖြစ်တယ်၊ စိတ်မငြိမ်းချမ်းဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့

၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စိတ်ငြိမ်းချမ်းဖို့ ကိုယ့်စိတ်ကလေးက မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ စိတ်ကလေးငြိမ်းသွားအောင် “ဝူပသန္တ စိတ္တ” စိတ်ကလေး ငြိမ်းနေအောင် လုပ်ရမယ်။

အဲဒီလို ငြိမ်းနေအောင်လုပ်ဖို့အတွက် ဘာတွေ လုပ်ရမတုန်းဆိုလို့ရှိရင်-

(၁) စိတ်ကလေးငြိမ်းချမ်းအောင်တဲ့၊ ဗဟုသုတ ရှာမှီးရမယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ စာဖတ်နေရင်လည်း မအိပ်ချင်ဘူး၊ သိချင်တာတွေ ရှာဖွေ စူးစမ်းနေရမယ်၊ ဗဟုသုတရှာတာ။

(၂) က မေးခွန်းလေးတွေမေး၊ စဉ်းစားတဲ့အခါ မေးခွန်းလေးတွေ ထွက်တယ်၊ မေးတတ်တဲ့ အလေ့အထ ရှိရမယ်။

(၃) က ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဆုံးမတဲ့ အချက်အလက်တွေ၊ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာအောင် လုပ်ရမယ်။

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၅၇

(၄) က ဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်ထက် အသက် အရွယ်ကြီးပြီး လေးစားလောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဆည်းကပ်ရမယ်။

အသက်ကြီးသူတွေဆိုတာ စကားပြောချင်တာ၊ အသက်ကြီးသူတွေဆီသွား၊ သူပြောတာ နားထောင် နော်၊ အသက်အရွယ်ကြီးလာလို့ရှိရင် စကားပြောဘက် လိုက်ရှာရတယ်လေ၊ သူက ဗဟုသုတတွေ ပြောမကုန် ဆုံးမကုန် ဟုတ်လား၊ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဆည်းကပ် လို့ရှိရင်တော့ အဲဒါ စိတ်ကလေးငြိမ်းချမ်းမှုတွေ၊ သူ့ ဆီက ဗဟုသုတတွေ ရလာနိုင်တယ်၊ ဒါက ဒီလိုဆိုထား တယ်။

နောက်ပြီးတော့ ကလျာဏမိတ္တရှိရမယ်၊ သင့်တင့် လျောက်ပတ်တဲ့ တရားစကား နာရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာ။

ဟော၊ နောက်ဆုံး စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေး တစ်ခု က ဘာတုန်းဆိုရင် ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာတုန်း၊ ကုသိုလ်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သို့လော သို့လော တွေးတာ၊ ကုသိုလ်နဲ့ ပတ်သက်

၄၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လာတဲ့အခါမှာ သံသယတွေ ဖြစ်တာမျိုးတွေ၊ အဲဒါ  
 ကြောင့်မို့လို့ ဒီ ဝိစိကိစ္ဆာကို ကျော်လွှားနိုင်အောင်  
 ကြိုးစားပြီးတော့ “အကထံကထိ ကုသလေသု ဓမ္မေသု  
 ဝိဟရတိ” ကုသိုလ်တရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သို့လော  
 သို့လော တွေးတောယုံမှားခြင်းမရှိဘူး၊ ဥပမာအားဖြင့်  
 တရားအားထုတ်တယ်၊ တရားအားထုတ်တဲ့ တရားနဲ့  
 ပတ်သက်ပြီး သို့လောသို့လော တွေးတောယုံမှားတာ  
 မရှိဘူး၊ သမာဓိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သို့လောသို့လော  
 တွေးတောယုံမှားတာ မရှိဘူး၊ အသိပညာနဲ့ ပတ်သက်  
 လာရင် တွေးတောယုံမှားတာ မရှိဘူး။

အဲဒီလို ယုံမှားမှုဆိုတာ ရှိနေလို့ရှိရင် အလုပ်  
 မဖြစ်ဘူး၊ ယုံမှားတယ်ဆိုတာ ချီတုံချတုံ “ဒွေတပထ”  
 လမ်းနှစ်သွယ်ရောက်သွားတာနဲ့ အတူတူပဲ၊ “ဒွေဋ္ဌက  
 ဇာတာ” ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလား၊ စိတ်က နှစ်လုံး  
 နှစ်ခွဲဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီလို သံသယဆိုတာ လှုပ်ရှားနေ  
 တယ်၊ ဟိုဘက်လိုလို ဒီဘက်လိုလို ယိမ်းယိုင်နေတယ်၊  
 အဲဒီ သဘာဝတရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်ရင်

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၅၉

ဒါလည်း စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတစ်ခုပဲတဲ့၊ အဲဒါလည်း ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

အဲဒါကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဗဟုသုတ ဆည်းပူးရမယ်၊ ဗဟုသုတရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ သံသယဆိုတာ ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်၊ ဗဟုသုတမရှိရင် သံသယမကင်းနိုင်ဘူးတဲ့၊ နောက်တစ်ခါ ခုနက အတိုင်းပဲ၊ ပရိပုစ္ဆကတာ မေးမြန်းတတ်ရမယ်၊ မေးခွန်း တွေမေးတယ်ဆိုတာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မမေးတတ်ဘူး၊ “အမေး နွားကျောင်းသား”တဲ့၊ ဘယ်နွားကျောင်းသား က သူ့နွားကျောင်းနေတာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ မေးတတ်မလဲ၊ အမေး နွားကျောင်းသား၊ အဖြေ ဘုရားလောင်းတဲ့ဆိုတာ စကားအနေနဲ့သာပြောတာ၊ နွားကျောင်းသားက မေးတတ်လို့ရှိရင်တော့ ဘယ်နား မှာ မြက်ခင်းရှိသလဲ မေးချင်မေးမှာပေါ့၊ ဘယ်နွားက ဘယ်မြက်ကြိုက်သလဲ မေးချင်မေးမှာပေါ့၊ တရားနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေးနိုင်ပါ့မလား (မမေးနိုင်ပါဘုရား)။

အဲတော့ မေးခွန်းထုတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းက နည်းတဲ့ အရည်အချင်း မဟုတ်ဘူးပေါ့။ အဲဒီစကားပုံ ဆိုလိုတာကတော့ သူက မေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လွယ်တယ်၊ ဖြေတာကတော့ ဘုရားလောင်းလိုဟာမျိုးမှ ဖြေနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောချင်တာနဲ့ တူပါတယ်။ သို့သော် မေးတာကိုက မလွယ်ဘူးလို့ ပြောရမယ်။ မေးတတ်ဖို့ကို မလွယ်ဘူး၊ အဆင့်မရှိတဲ့မေးခွန်းတော့ မေးလို့ရတာပေါ့။ ထမင်းဆိုင် ဘယ်နားရှိတုန်း၊ စားသောက်ဆိုင် ဘယ်နားရှိတုန်း ဒီလိုမေးခွန်းမျိုးတော့ မေးလို့ရမှာပေါ့။ အဲ၊ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မေးခွန်းက အဆင့်ရှိတဲ့ မေးခွန်းကိုး။ ဒါကြောင့်မို့ မေးခွန်း မေးတတ်ရမယ်။ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုရှိရမယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် အရာရာဟာ စိတ်ကိုဆုံးဖြတ်နိုင်ရမယ်၊ ဆုံးဖြတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် တစ်ခုပေါ့။ ဒါ သေချာတယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်မှု အလေ့အကျင့် ရှိရမယ်။

**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၅၁**

နောက် မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း ရှိရမယ်၊  
သင့်လျော်လျောက်ပတ်တဲ့ တရားစကားမျိုးကို နာရ  
မယ်၊ (၆)မျိုး။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ အဋ္ဌကထာမှာ  
ဒါတွေကို ရှင်းလင်းဖော်ပြထားတယ်။

အဲဒီ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့  
ဒီနည်းစနစ်တွေကို စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ အပြည့်အစုံ  
ပေးထားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊  
ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတဲ့ ဒီ နိဝရဏတရားတွေကို  
ဖယ်ရှားပစ်ရမလဲလို့ဆိုရင် နိဝရဏဆိုတာ “စေတသော  
ဥပက္ကိလေသ” စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်တယ်၊ စိတ်ကို  
ပူပန်စေတတ်တယ်၊ စိတ်ကို နှိပ်စက်တတ်တယ်၊ သူတို့  
ဖြစ်လာရင် စိတ်မချမ်းသာဘူးနော်၊ စိတ်မချမ်းသာဘူး၊  
စိတ်ဆင်းရဲလာတယ်၊ အဲဒါ ဟုတ်မဟုတ် ကိုယ့်ဟာ  
ကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့နော်၊ ဒါတွေဖြစ်လို့ စိတ်  
ချမ်းသာလား၊ စိတ်မချမ်းသာတာလား သို့မဟုတ် စိတ်  
ညစ်နွမ်းတာလား၊ စိတ်ဖြူစင်တာလား ကိုယ့်ဟာကိုယ်  
လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့်။ ပြီးတော့ “ပညာယ ဒုဗ္ဗလီ

၅၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကရဏ” တဲ့၊ ဒါတွေဖြစ်လာလို့ရှိရင် အသိပညာလည်း အားပျော့သွားတယ်၊ မှေးမှိန်သွားတယ်၊ ဒီလို ဆိုလို တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ အဲဒါတွေကို ဖယ်ရှားရမယ်တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာတွေနဲ့ ဟောထားတယ်၊ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ ဒီ နိဝရဏဟာ ကြွေးနဲ့တူတယ်၊ လောကမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ သူများဆီကကြွေးတွေ ယူထားတဲ့ လူတစ်ယောက် အနေအထားတစ်ခုကို ကြည့်၊ ကြွေးမပေးနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကြွေးရှင်တွေ ကျေနပ်လောက်အောင် လုပ်မပေးရဘူး လား (လုပ်ရပါတယ် ဘုရား) အေး၊ ကြွေးရှင်တွေရှေ့ ကျလို့ရှိရင် သူဟာ ဟို ပြားပြားဝပ်နေရတယ်၊ ဟုတ်ရဲ့ လား၊ (မှန်ပဲ၊ ဘုရား) ကြွေး အတင်းတောင်းမှာ ကြောက်တဲ့အခါကျတော့ ကြွေးရှင်နဲ့တွေ့မှာလည်း ကြောက်တယ်၊ စကားကိုလည်း ပြေပြစ်အောင် ပြောရ တယ်၊ ကြွေးရှိနေလို့ရှိရင်။ သူများကြွေးမတင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဒါမျိုးတွေ မလိုတော့ဘူး၊ အဲတော့ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ ဒီကာမဂုဏ်အာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာ



စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၅၃

တဲ့လောဘ ရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရာရာမှာ အရှုံးပေး  
နေတာ၊ ဟုတ်တယ် ဒီဟာက လောဘကြီးတဲ့လူက  
အရှုံးပေးတာ။

ဒါကြောင့်မို့ “လောဘကြီးက စကားချို့” တဲ့၊  
စကားကို ချို့ပြောနေရတာ၊ မချို့ချင်ဘဲနဲ့လည်း ချို့နေ  
ရတာ၊ လောဘကြီးတော့ စကားချို့တာ။ အဲတော့  
ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတာ ကြွေးနဲ့တူတယ်တဲ့၊ ကြွေးတင်နေတဲ့  
လူတစ်ယောက်သည် ဒီကြွေးရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး  
စိတ်မအေးရဘူး၊ ကြွေးတွေကို ကျေလည်အောင်  
ပေးပြီးတော့ လုပ်ငန်းအောင်မြင်လို့ ကြွေးတွေလည်း  
ကုန်အောင်ဆပ်နိုင်ပြီ၊ သူများကြွေးတွေ မရှိတော့ဘူး  
ဆိုတော့မှ လက်မထောင်နိုင်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ နီဝရဏ  
တရားကို စိတ်ထဲကနေ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်၊ ဖယ်ရှား  
ပစ်လိုက်လို့ရှိရင် ကြွေးကင်းသွားတဲ့လူရဲ့ နီဝရဏ  
တရားကို စိတ်ထဲကနေ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်၊ ဖယ်ရှား  
ပစ်လိုက်လို့ရှိရင် ကြွေးကင်းသွားတဲ့လူရဲ့ ဝမ်းသာမှု

မျိုးကို ခံစားရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်၊ ကြွေးကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဝမ်းသာမှုမျိုးကို အဲဒီကျမှရမယ်၊ အဲဒါ မဟုတ်ရင်မရဘူး၊ ကြွေးတင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လိုပဲ အရာရာ မှာ အရှုံးပေးနေရတယ်။

နောက်တစ်ခု ဗျာပါဒဆိုတာ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုရင် ရောဂါနဲ့တူတယ်၊ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဟာလေ ကြည့် ထမင်းလည်း စားလို့မကောင်းဘူး၊ စိတ်ထဲမှာလည်း မပျော်ဘူး၊ ဟော ရောဂါရှိနေပြီ ဆိုလို့ ရှိရင် ဘယ်ဟာမှ အရသာမရှိတော့ဘူး၊ စိတ်ဆိုးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ ဘာမှမထူး ဘူးနော်၊ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၊ ကဲ ကလေးလေးတွေ စိတ်ကောက်နေရင် ထမင်းစားရဲ့ လား (မစားပါဘူးဘုရား) မစားဘူးနော် နေမကောင်း နေတဲ့လူရော ထမင်းစားရဲ့လား (မစားပါဘူးဘုရား) မစားဘူးနော်၊ အဲ ခိုးစားတာကျတော့ လူမှ မသိတာ နော်၊ သို့သော် နေမကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ထမင်းမစားချင် သလိုပဲ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အစာမစားချင်

**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၅၅**

ဘူး ဟုတ်ကဲ့လား၊ (မှန်လှပါဘုရား) စားရင်လည်း မမြိန်ဘူး၊ ဒီလိုဖြစ်တာပေါ့။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဗျာပါဒ ဆိုတာ စိတ်ကို ဖောက်ပြားသွားစေတတ်လို့ ရောဂါနဲ့ တူတယ်။

အေး ရောဂါပျောက်လို့ ကျန်းမာလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာ ထမင်းလည်း စားချင်တယ်၊ စားရတဲ့ အခါမှာလည်း အရသာရှိတယ်၊ ဟော ရောဂါ မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကျန်းမာရေး ကောင်းလာပြီဆိုရင် ဘာ စားစား အရသာရှိတယ်၊ အရသာရှိတော့ ဝမ်းသာ၊ ရောဂါဖြစ်တုန်းက စိတ်ညစ်ရတယ်၊ ရောဂါလည်း ပျောက်ရော ဟော စားလို့ကောင်း၊ ထမင်းတွေလည်း စားလို့ကောင်းပြီဆိုရင် ပျော်ရသလိုပဲတဲ့ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ တရားကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်လို့ရှိရင်လည်း ကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို ပျော်ရွှင်ရမှာပါတဲ့၊ ဒါကြောင့် မို့ ဒီ စိတ်အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ ဒီလိုဆိုတာနော် (မှန်လှပါဘုရား)

၅၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဟော နောက်တစ်ခု ထိန် မိဒ္ဓဆိုတာ ဘာနဲ့ တူတုန်းဆိုတော့ ထောင်ကြီးနဲ့တူတယ်။ ထောင်ကျ နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာနော် ဘာပွဲလမ်းသဘင်ရှိရှိ သူ ပါဝင်ခွင့်ရရဲ့လား (မရပါဘုရား) အိပ်ချင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဇာတ်ကားကောင်းကောင်းလည်း လွတ်သွား တာပဲ။

ငယ်ငယ်တုန်းက ကြားဖူးတယ်။ ပြောကြတာ၊ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး တရားဟောရင်း ထည့်ဟော တာ။ ရှေးတုန်းကတော့ ဇာတ်ပွဲတွေပေါတယ် (ခုခေတ် တော့ ဇာတ်ပွဲတွေက သိပ်မခေတ်စားဘူးနဲ့ ထင်ပါရဲ့) လူတွေက ဇာတ်ပွဲတွေ ညလုံးပေါက် ဇာတ်ပွဲကြည့်တာ၊ တစ်ညလုံးဆိုတော့ ပျင်းစရာအကောင်းဆုံးက ဝန်ကြီး တွေ စကားပြောတဲ့အခန်းက အတော်ပျင်းစရာ ကောင်းတယ်။ ဇာတ်မျောနေတာ၊ မင်းသား မင်းသမီး ထွက်မှ လူက သီချင်းဆိုတာတို့ ဘာတို့ ဒါလောက်ပဲ လူက စိတ်ဝင်စားတာကိုး။ အဲတော့ ဒါယိကာမကြီး တစ်ယောက်က ဝန်ကြီးတွေ ထွက်နေတဲ့အချိန် သူက

ဝိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၅၇

အိပ်လည်းအိပ်ချင်၊ မင်းသား ထွက်တဲ့အခါကျတော့ လည်း လွတ်သွားမှာစိုးတော့ သူ့နားက လူတွေကို လက်တို့ပြီးတော့ မှာထားတယ်။ “အသက်ထွက်ရင် ပြောစမ်းပါ” တဲ့။ (ရယ်သံများ)

အသက်ဆိုတာ ဘယ်သူ့ကို ပြောတာတုန်း ဆိုတော့ တသက်စိန်ကိုပြောတာ၊ ကဲ အသက်ထွက်ရင် ပြောစမ်းပါတဲ့။ အခုလည်းပဲ အဲဒီလိုဟာမျိုးလည်း ရှိမှာပဲ။ ဇာတ်ကြည့်တဲ့အခါမှာနော်၊ ဒီပြင်အချိန်တော့ အိပ်မှာပေါ့လေ။ အဲ အသက်ထွက်ရင် ဘယ်လိုလုပ် ပြောမလဲ၊ ကိုယ်ကြိုက်တာကျတော့ အဲဒီလိုကြည့်ချင် တာ။

အဲ ဆိုလိုတာက ထိနမိဒ္ဓ ဆိုတာတွေ လွမ်းမိုး နေမယ်ဆိုရင် ဘာမှသိလိုက်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ လူဟာ အိပ်မောကျနေတဲ့အခါမှာ ကောင်းတာဆိုရင်လည်း မသိလိုက်ဘူး။ သံသရာကြီးထဲမှာ ဒီလို အိပ်မောကျ နေတဲ့ လူတွေကိုမြင်ဖူးလား။ အိပ်မောကျတဲ့ အကောင် တစ်ကောင် ကြားဖူးတယ် မဟုတ်လား။ ဘာတဲ့တုန်း

၅၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

(ကာဠနဂါးပါ ဘုရား) အေး ကာဠနဂါး၊ ကာဠနဂါးက ဘုရားတစ်ဆူပွင့်သွားလိုက် သူကအိပ်ပျော်သွားလိုက်၊ ဘုရားတစ်ဆူပွင့်လိုက်၊ ရွှေခွက်မျှောတဲ့အခါမှ ရွှေခွက် ချင်းတိုက်ရင် နိုးသတဲ့နော်၊ အဲဒီလို အိပ်မောကျနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သစ္စာလေးပါးတရား ဘယ်လို လုပ် နာခွင့်ရမှာလဲ၊ အဲတော့ ထောင်ကျနေတာနဲ့ မတူဘူးလား (တူပါတယ်ဘုရား)။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ထိနမိဒ္ဓကို ထောင်နဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီး တော့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာ၊ ထောင်ထဲရောက်နေ တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာတဲ့ ဘယ်လောက်ပျော်စရာ ကောင်းတဲ့ ပွဲသဘင်တွေဖြစ်ဖြစ် သူခံစားခွင့် မရှိဘူး၊ အေး ထောင်က ထွက်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ပျော်စရာတွေ အားလုံး သူ ခံစားရပြီးတော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရ တယ်တဲ့၊ ဟော အဲဒီလို ထိနမိဒ္ဓကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင် မယ်ဆိုရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်စရာတွေ ကြုံလာ မယ်လို့ ပြောတာနော်။

**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၅၉**

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊  
 အဲဒါဟာ ကျွန်ဘဝနဲ့ တူတယ်၊ စိတ်တွေလေနေတာတို့၊  
 သံသယတွေ စိတ်တွေလေပြီးတော့ စိတ်ပူပန်နေရတာ  
 ကျွန်ဘဝနဲ့တူတယ်၊ ကျွန်ဘဝဆိုတာ ဘာမှမလွတ်လပ်  
 ဘူး၊ အရှင်သခင်တွေ ခိုင်းတာပဲ လုပ်ရတယ်၊ ကိုယ့်  
 ကိုယ်ကို မပိုင်ဘူး၊ မပိုင်တဲ့ဘဝမှာဆိုရင် ဘာမှ ခံစား  
 နိုင်ခွင့် မရှိဘူးပေါ့၊ သူ့မှာ ခံစားခွင့်မရှိဘူး၊ အဲဒီလိုပဲ  
 ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စတွေ လွမ်းမိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ  
 ဘာ တရားရဲ့အရသာမှ ခံစားရမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။  
 မလွတ်လပ်တဲ့ဘဝ၊ စိတ်ရဲ့ကျေးကျွန်ဖြစ်ပြီးတော့ ဒီ  
 လွင့်ပျံ့ပြီးတော့နေတဲ့ အာရုံတွေရဲ့ အရသာ ဘာမှ  
 လည်း သူ မခံစားလိုက်ရဘူး၊ စိတ်ရဲ့ပူပန်မှုတွေ ကုက္ကုစ္စ  
 တွေ ဖြစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ကျွန်တစ်ယောက်ဟာ  
 လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း ဘာမှလုပ်နိုင်  
 ခွင့် မရှိသလိုပဲ ဒီဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စတွေ လွမ်းမိုးနေတဲ့  
 စိတ်ဟာလည်း ဘာမှ အရသာသိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊  
 အေး၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကျွန်ဘဝကလွတ်လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို

၆၀ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပိုင်လာပြီဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကိုယ့်ဟာကို ရွေးချယ်  
လာပြီးတော့ ကောင်းနိုးရာရာလေး သိရှိလာတယ်။  
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရတယ်တဲ့။ ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စကို  
ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ရင်လည်း အဲဒီလို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ  
ဖြစ်ရမယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခု ဝိစိကိစ္ဆာကဘာလဲလို့ဆိုရင် ကန္တာရ  
ခရီးကြီးနဲ့တူတယ်။ ကန္တာရခရီးကြီးကို ရွေးတုန်းက  
သွားတဲ့အခါမှာ ဒီတိုင်း လက်ချည်းသွားတာ မဟုတ်  
ဘူးနော်။ ရွှေထုပ် ငွေထုပ်ကြီးတွေနဲ့ သွားတော့ ဒီ  
ကန္တာရခရီးကြီးဆိုတာ အင်မတန်မှ အန္တရာယ်များ  
တယ်။ လူဆိုးတွေ သူခိုးတွေ ဓားပြတွေ ရှိနေတယ်။  
အဲဒီထဲ သွားရတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ အန္တရာယ်ကြီး  
တာ။ ကိုယ့်ထဲမှာ ပါလာတဲ့ ရတနာတွေကို အလုခံရမှာ  
ကြောက်တယ်။ အလုခံရမှာကြောက်တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်  
ရဲ့စိတ်ကို စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ အမြဲတမ်း သံသယနဲ့  
ဘယ်နားမှာများ တွေ့မတုန်း၊ ဘယ်နားမှာများ တွေ့  
မတုန်း ဒီလိုမဖြစ်ပေဘူးလား(ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား) အေး



**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၆၁**

ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်တိုင်းလုပ်တိုင်း ကုသိုလ်  
ကောင်းမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်လည်း ဝိစိကိစ္ဆာ  
ရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီလိုပဲ သံသယတွေနဲ့ သွားနေ  
တာ ဟို ငြိမ်းချမ်းတဲ့နယ်မြေ (ခုခေတ်လိုဆို အဖြူရောင်  
နယ်မြေပေါ့နော်) ရောက်ရင် ဘာမှကြောက်စရာ မလို  
ဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ စိတ်အေးချမ်းလက်ချမ်း  
မသွားနိုင်ဘူးလား (သွားနိုင်ပါတယ်ဘုရား)။

အေး ဝိစိကိစ္ဆာ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်  
ကောင်းမှုထဲမှာ စိတ်ဟာ အေးချမ်းသွားတာပေါ့။  
ဝိစိကိစ္ဆာရှိနေရင် စိတ်ဟာ မအေးချမ်းဘူး။ သံသယ  
တွေ လွှမ်းမိုးနေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိစိကိစ္ဆာကို  
ဥစ္စာပစ္စည်းတွေနဲ့ ကန္တာရ ခရီးဆိုးကြီးကို သွားနေရ  
တာနဲ့ အလားတူတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို  
ဟောတာ။

အဲတော့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေထဲက ကြွေးနဲ့  
တူတဲ့ ကာမတ္တနဲ့ ရောဂါနဲ့တူတဲ့ ဗျာပါဒ၊ ထောင်နဲ့တူတဲ့  
ထိနမိဒ္ဓ၊ ကျွန်ဘဝနဲ့တူတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ကန္တာရ

### ၆၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ခရီးကြီးကို သွားရတာနဲ့တူတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ။ အဲဒီ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေကို မဖယ်ရှားဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လောကမှာ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူးနော်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလမ်းကနေ သွားတာချည်းပဲ။

ဒါဖြင့် ဝိသာခါ ခုနစ်နှစ်သမီးလေးတင် ဘုရားက တရားဟောတာ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာ ရော ဒါတွေ မဖယ်ရှားဘဲနဲ့ ဖြစ်သွားတာလားဆို ဘယ် ဟုတ်မှာလဲ၊ ဒါတွေ ဖယ်ရှားသွားတာ၊ ဒါတွေမဖယ်ရှားဘဲနဲ့ သစ္စာလေးပါး မမြင်နိုင်ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း မမြင်နိုင်ဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား (မှန်လှပါဘုရား) သစ္စာလေးပါး ဆိုတဲ့ထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ပါတယ်လေ (မှန်ပါဘုရား) နိဗ္ဗာန်ပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်ဖို့ရာ သစ္စာလေးပါးမြင်မှ၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒါတွေကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘဲနဲ့ ကြည်ကြည်လင်လင် ဝီဝီပြင်ပြင် မြင်ဖို့ဆိုတာ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။

**စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ၆၃**

ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားရမှာဖြစ်တယ်။ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးဖြစ်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေ ဦးတည်ပြီးတော့ ဟောကြားတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်းဆိုတဲ့ ဒီ တရားကို နာပြီးတဲ့အခါမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော် မူခဲ့တဲ့အတိုင်း တို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ဒီ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေး တွေ ရှိနေသလား၊ ရှိနေလို့ရှိရင် တို့တစ်တွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရမှာဖြစ်တယ်။ ဖယ်ရှားတဲ့ နည်းစနစ်တွေကို မှတ်သားပြီးတော့ လုံးဝ မဖယ်နိုင်သေးရင်လည်း အားပျော့သွားအောင်၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပါးသွား အောင် ဒီ အညစ်အကြေးတွေတို့ ဖယ်ရှားရမယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ အညစ် အကြေးများကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု - သာဓု - သာဓု

### မွေမိတ်တွေများသို့

ပါပေးကုသရုံဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကနေကူးကာ စာပေများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာပေများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ငြိမ်းဝလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ငွေများသို့ 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(လှိုင်းခွဲ) 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။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

- ၂၀။ မွေအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
- ၂၁။ နှစ်ဦးကာလ မွေလက်ဆောင်
- ၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
- ၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ပြန်ကမ္ဘာ
- ၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၂၅။ သာရဏီယတရား
- ၂၆။ ရသတဏှာ
- ၂၇။ မွေဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ 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။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
- ၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
- ၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
- ၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
- ၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

- ၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
- ၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
- ၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
- ၄၆။ ဣဒ္ဓိယဘာဝနာ ပြတ်ဒေသနာ
- ၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
- ၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
- ၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၅၀။ လောကဝံ့မှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
- ၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင်ကြွေးများ
- ၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
- ၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၄။ ယုတ္တိပြင်ခြင်း၏ နိဂုံး
- ၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
- ၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း







