

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

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



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၃၇)

# သတိမဏ္ဍာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း



သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်  
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၁၀ အရ  
၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေး-၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်  
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅) က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့်ပုံနှိပ်  
အောင်လမျှပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၅၂ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

## မှတ်တမ်း

---

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-ခုနှစ်၊  
ကောလသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊  
ပထမဝါဆိုလဆန်း (၂) ရက်  
၁၃. ၆. ၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့)

ရန်ကုန်တိုင်း လှိုင်မြို့နယ် MICT park  
မြန်မာနိုင်ငံအင်ဂျင်နီယာအသင်း၌  
ဟောကြားတော်မူအပ်သော  
သတိဓက္က အသိပညာဖြင့် နေ့ထိုင်ခြင်း  
တရားဒေသနာတော်

1911

1911

1911  
1911  
1911  
1911

1911  
1911  
1911  
1911

# သထိမက္ခာ အသိဝညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ဘာသာ  
ရေး ကိစ္စအနေနဲ့ တရားဟောခြင်း တရားနာခြင်း  
ကို အဓိကထားပြီး ဆောင်ရွက်ကြတယ်။ လောက  
မှာ ဘာသာတရားတွေ မြောက်မြားစွာရှိတဲ့ အထဲ  
မယ် ဗုဒ္ဓဘာသာက “ဘာသာတရား” ဆိုတဲ့ အမည်  
အောက်မှာ ပါဝင်နေသော်လည်း ထာဝရဘုရား  
ထံမှာ ဆုတောင်းခြင်း ဆုယူခြင်း ဆိုတာတွေနဲ့  
ပတ်သက်မှု လုံးဝမရှိဘူး။ မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့  
စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ အရည်အချင်းတွေကို စနစ်တကျ  
ကျင့်သုံးခြင်း မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် အသိဉာဏ်  
ရရှိအောင် ကြိုးစားတယ်။ ဘဝဒုက္ခ ဘဝဆင်းရဲတွေ  
မှ လွတ်မြောက်အောင် လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြတာ

ဖြစ်လို့ တခြားဘာသာတရားတွေနဲ့ များစွာကွာ  
ခြားတယ် ဆိုတာ သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

တခြား ဘာသာတရားတွေမှာ ဆုတောင်း၊  
ဆုယူတာ အဓိကဖြစ်တယ်။ မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်  
ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့် မရှိဘဲနဲ့ မိမိတို့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး  
တော့ အဆုံးအဖြတ် ပေးနေတဲ့ တန်ခိုးရှင်ကြီး  
တစ်ဦး ရှိနေတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ကြတယ်။ ထို  
တန်ခိုးရှင်ကြီး ပြောသမျှ ဆိုသမျှ ဆုံးမဩဝါဒပေး  
သမျှကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး မိမိတို့ဘဝကို အပ်နှံ  
ထားရတဲ့ အနေအထားမျိုးပေါ့။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊  
ဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အမှန်  
တရားကို ထုတ်ဖော်ဟောကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး  
အနေနဲ့ ကိုးကွယ်တာ၊ ဘုရားဟောတဲ့ မှန်ကန်တဲ့  
လမ်းစဉ်တစ်ရပ်ကို သင်ယူပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြီး ကျင့်သုံးလိုက်

နာတဲ့ နည်းစနစ်ဖြစ်တယ်၊ ဒီတော့ နည်းစနစ်ချင်း  
က မတူဘူးပေါ့နော်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့က “သတိ  
မက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း” ဆိုတာကို  
ခေါင်းစဉ်ထားပြီး ဟောကြားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
မြတ်စွာဘုရားက ဒီအကြောင်းကို သံယုတ္တ  
နိကာယ် သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်မှာ “သတိသုတ်”  
အမည်နဲ့ နှစ်နေရာ ဟောကြားထားတာရှိတယ်။ ပါဠိ  
ဘာသာနဲ့ ဟောတာမို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့  
စကားလုံးကို ရှေးဦးစွာ မှတ်သားကြရမယ်။

**သတိသုတ် (ပဌမ)**

မြတ်စွာဘုရားက “သတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု  
ဝိဟရေယျ သမ္ပဇာနော” တဲ့၊ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က  
“ရဟန်းတို့ သတိမက္ခာ အသိပညာရှိလျက် နေထိုင်  
ကြရမယ်”။ ဒီအဓိပ္ပါယ်ပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက  
နောက်တစ်ပုဒ် ဆက်ပြီး ဟောတာကတော့ “အယံ

ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ” - “ဒါ- တို့ရဲ့ ဆုံးမချက် ပဲ” တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဘဝမှာ ဘယ်လိုနေရမယ် ဆိုတာ ညွှန်ပြတယ်။ နေနည်းထိုင်နည်းကို သင် ကြားပေးတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက သင်ယူပြီး အဲဒီနည်း စနစ်အတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ဖို့ပဲ။

အဲဒီ နည်းစနစ်အတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ရင် ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တွေကို ရလာနိုင်တယ်။ ထို ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တွေရမှ မိမိရဲ့ဘဝမှာ ကြုံ တွေ့ကြရတဲ့ သောကဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ ဒေါမနဿ ဆိုတဲ့ ကြေကွဲဝမ်းနည်းမှုတွေ စတဲ့ ဘဝရဲ့ဒုက္ခတွေ ကို ကျော်လွှားနိုင်ကြမှာ ဖြစ်တယ်။

‘သောက ကင်းသူ’ မရှိ

တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ လိုက်ကြည့် မယ်ဆိုရင် လောကလူသားတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရုန်းကန်နေကြရတယ်ဆိုတာ အင်မတန် ထင်ရှား

တယ်၊ စီးပွားရေးနဲ့ ရုန်းကန်နေကြတယ်၊ လူမှုရေး  
 နဲ့ ရုန်းကန်နေကြတယ်၊ ပညာရေးနဲ့ ရုန်းကန် နေကြ  
 ရတယ်၊ နိုင်ငံရေးကိစ္စတွေနဲ့ ရုန်းကန်နေကြရတယ်၊  
 ထိုရုန်းကန်နေရတဲ့ အခါမှာ အဆင်ပြေတဲ့ အခါရှိ  
 သလို အဆင်မပြေတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်၊ အမြဲ  
 တမ်း အဆင်ပြေနေတယ်လို့ မရှိနိုင်ဘူး၊ အခြေ  
 အနေ အရပ်ရပ်ကို ထောက်ထားပြီး အဆင်မပြေတဲ့  
 အခါမှာ လူတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်တွေကို ခံစား  
 ကြရတယ်၊ အဲဒီ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကိုပဲ ပါဠိစာပေ  
 မှာ “သောက၊ ဒေါမနဿ” လို့ ဒီလိုဟောတာ။

‘သောက’ ဆိုတာ ကိုယ် မဖြစ်စေချင်တာ  
 တစ်ခုခု ဖြစ်လာတော့မယ် ဆိုရင် ကြိုတင်ပြီး စိတ်  
 ထဲမှာ မငြိမ်မသက်ဖြစ်ပြီး ပူတဲ့သဘော၊ မဖြစ်  
 ချင်တာတွေ ဖြစ်တော့မယ် ဆိုရင် စိုးရိမ်စိတ်တွေ  
 ပေါ်လာတာ၊ ဒါကို ‘သောက’ လို့ ခေါ်တယ်၊  
 (သို့မဟုတ်) မဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်သွားပြီ  
 ဆိုရင်လည်း သောကဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။

CA

‘ဒေါမနဿ’ ဆိုတာကတော့ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျ ဖြစ်လာတာ၊ မိမိ စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်ဘူး၊ အလိုမကျ ဖြစ်လာတယ် ဆိုရင် ခံစားမှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ ခံစားမှုကို ဒေါမနဿ စိတ်ဆင်းရဲမှုလို့ ပြောတာ။

အဲဒီ သောကတို့ ဒေါမနဿတို့ ဆိုတာတွေက လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားပေါ်လာတတ်ပြီး လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေး ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာလိုလို ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ သောကဆိုတာ ဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲ၊ ဒေါမနဿ ဆိုတာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ? အကြောင်းတရားကို မရှာနိုင်ဘူး၊ ထိုအကြောင်းတရားကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘူး ဆိုရင် ဒီ ‘သောက’ ဟာ ဆက်ပြီး လာနေမှာပဲ၊ ဒေါမနဿ ဆိုတာလည်း ဆက်ပြီး ဖြစ်နေမှာပဲ။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေကို မှီပြီး ဖြစ်ရတာ။ ဒါကြောင့် အကြောင်းတရားတွေကို သိဖို့ရာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

လောကလူသားတွေဟာ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းတရား အစစ်အမှန်ကို မသိတဲ့ အတွက် သောက ပြေပျောက်ရာ ပြေပျောက်ကြောင်း၊ စိတ် ဆင်းရဲမှုတွေ ပြေပျောက်ရာ ပြေပျောက်ကြောင်း ဆို ပြီး မမှန်ကန်တဲ့ နည်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုကြတယ်ပေါ့။

**နည်းမျိုးစုံ သုံးကြသော်လည်း**

အဲဒီနည်းမျိုးစုံတွေထဲမှာ တချို့ကလည်း လုံးဝ မမှပစ်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်၊ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ အကူ အညီတွေ အသုံးပြုပြီး ကြိုးစားတယ်၊ ဘာတွေ အကူအညီယူတုန်းဆိုတော့ မူးယစ်ဆေးဝါး အကူအညီနဲ့လည်း သောကကို ဖြေဖျောက်ကြတယ်ပေါ့၊ နောက် တခြားနည်းတွေ သုံးပြီးတော့လည်း ဖြေဖျောက်ကြတယ်၊ တကယ်ကတော့ ဒါဟာ ပြေပျောက်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းတရားက ကိုယ့် သန္တာန်မှာ ရှိနေသည့်အတွက် ခေတ္တခဏ စိတ်ထဲမှာ ပေါ့ပါးသွားသလို ဖြစ်ပေမယ့် ဒုက္ခ

တစ်ခု ပြဿနာတစ်ခု ထပ်တိုးလာတတ်တယ်။ အဲဒါမျိုးဟာ အဖြေမဟုတ်ဘူး။

ဘုရားပေးသော နည်းကသာလျှင်

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ “နောက်ထပ်ပြဿနာတစ်ခု ထပ်မတက်ဘဲ လက်ရှိ အနေအထားတစ်ခုကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသိဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး အမှန်သိပြီး stress လို့ခေါ်တဲ့ ဒီစိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ချနိုင်တဲ့ နည်းစနစ် ” ဖြစ်တယ်။

ကမ္ဘာမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ပြီး အဆင်ပြေနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရှိတာပဲ။ အဆင်မပြေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလည်း stress က ရှိတာပဲ။ ဒီဖိစီးမှုတွေက လူတွေရဲ့စိတ်ကို အမြဲတမ်း လွှမ်းမိုးနေတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ပိုပြီး ထင်ရှားတယ်ပေါ့။ အားလုံးဟာ ယှဉ်ပြိုင်ပြီး ပြေးလွှားနေကြရတယ်။ ဟို- တိုးတက်တယ်ဆိုတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ပိုပြီးတော့ stress တွေ များတယ်။

ဒီ stress တွေကို လျော့ချဖို့ နည်းစနစ် တွေထဲမှာ တခြားနည်းက ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သော် လည်းပဲ ထိုလျော့ချမှုဟာ အစဉ်ထာဝရ ငြိမ်းချမ်း သွားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်နိုင်ဖို့ကတော့ အင်မတန် မှ ခဲယဉ်းတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ တဲ့ နည်းစနစ်ကသာလျှင် အစဉ်ထာဝရ လျော့ချ နိုင်တဲ့ နည်းစနစ်မျိုးဆိုတာ သေချာတယ်။

**MBSR**

ဘုန်းကြီးတို့ မနှစ်က ကိုရီးယားနိုင်ငံ အဘိ ဓမ္မာသင်တန်း သွားပို့ချတဲ့အခါမှာ Dongkuk University က ပါမောက္ခတွေ၊ တခြား University က ပါမောက္ခတွေ ကထိကတွေ လာပြီး သင်တန်း တက်ကြတယ်၊ အဘိဓမ္မာ ဆိုတာ ဘဝနဲ့ အနီး စပ်ဆုံးပဲ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝ တရားတွေကို လေ့လာတဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုပဲပေါ့၊ အဲဒီမှာ သင်တန်း စီမံဆောင်ရွက်တဲ့ ထေရဝါဒ

ကိုရီးယား ရဟန်းတော်က ဘုန်းကြီးနဲ့ တွေ့ဖို့ သင်တန်းပြီးတဲ့အချိန် တစ်နေ့ ၅-ဦး စီစဉ်ပေးတယ်၊ မေးချင်တာလေး မေးဖို့ဆိုပြီး သင်တန်းပြီးတဲ့ အချိန်ပိုင်းလေးမှာ လာလာပြီး တွေ့ကြတယ်။

တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ ဆရာ ဆရာမ တွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပါမောက္ခပါ ကထိကပါ ဆိုပြီး မိတ်ဆက်ကြတယ်၊ ဘုန်းကြီးက မေးကြည့် တယ်၊ “တက္ကသိုလ်မှာ ဘာပညာရပ်ကို ပို့ချသလဲ” ဆိုတော့ တစ်ဦးက ဖြေတယ်၊ သူပို့ချတဲ့ ဘာသာ ရပ်က **MBSR** တဲ့၊ **MBSR** ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲ လို့ မေးလိုက်တော့ **Mindfulness Based Stress Reduction** တဲ့၊ ‘သတိတရားကို အခြေခံထားပြီး တော့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချခြင်း’ လို့ ဆိုတဲ့ ဘာသာ ရပ် တဲ့၊ “အဲဒီဘာသာရပ်က ဘယ်ကလာတုန်း”လို့ မေးတော့ “အမေရိကန်က လာပြီး သူတို့ဆီမှာ ပို့ချတာ” တဲ့။

အဲဒီပညာရပ်က တကယ်တမ်း ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါ မြန်မာနိုင်ငံကသွားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် နည်းစနစ် တစ်ခုပဲ။ အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်နည်းကို အသုံးပြုပြီး mind fullness ဆိုတဲ့ သတိကို အခြေခံထားပြီး လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ချ တယ်။ ဒီနည်းစနစ်ကို သူတို့က ပညာရပ်တစ်ခု အနေနဲ့ တက္ကသိုလ်မှာ သင်နေကြတယ်။ ဘုရား ဟောတဲ့ တရားကိုပဲ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ အညီ တီထွင်ပြီး သင်ကြားနေကြတာ။ သင်ကြားနေပုံ အသေးစိတ်ကိုတော့ မမေးခဲ့ဘူး။

**မြန်မာနှင့် ကမ္ဘာ**

အဲဒီတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေ ထွန်းကားနေ လို့ ထိုထိုကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေမှာ ဒီနည်းစနစ်တွေ ကို ဟောပြောပြီး လက်တွေ့လည်း ကျင့်သုံးနေကြ တယ်ပေါ့။ ကမ္ဘာမှာလည်း ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ meditation ဆိုတဲ့ နည်းစနစ် ကို ကျန်းမာရေးအတွက်၊ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချရေး

အတွက် အသုံးပြုနေကြတာကို သိရတယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က ဒီမှာ “သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း” ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်ကို ဟောကြားတော် မူခဲ့တယ်။

**အများပြောနှင့် ဘုရားဟော**

သို့သော် ဒီနေရာမှာ “သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေခြင်း” ဆိုတာကို အဆင့်အဆင့်ပြောလို့ရတယ်။ သာမန်လူမှုကိစ္စ ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း သူ့လုပ်ငန်းပေါ်မှာ သူ ‘အမြဲတမ်း သတိရှိတယ်၊ အသိပညာဖြင့် နေတယ်’ လို့ပြောတာပဲ။ အဲဒါမျိုးကို ဆိုလိုတာလား?။

လူတွေက “သတိ-အသိ” ဆိုပြီး ပြောနေကြတယ်လေ။ သတိရှိတယ်၊ အသိရှိတယ်။ အဲဒီအားလုံးဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သွန်သင်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီသလား။ အခြေခံအားဖြင့် အဲဒါကို ဆိုလိုတာလား? ဒီစကားလုံးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် သာမန်အားဖြင့်

ကြည့်မယ်ဆိုရင် အသွင်သဏ္ဍာန်က တူနေသော်  
လည်း အနှစ်သာရပိုင်းမှာ အလွန်ကွာခြားနိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဆိုလိုတဲ့ “သတိမက္ခာ အသိ  
ပညာနဲ့ နေခြင်း” ဆိုတာ ဘယ်ပုံနေတာလဲ?၊  
ဘုရားကိုယ်တိုင်က ဒီသုတ္တန်မှာ ရှင်းပြထားတယ်။  
ဒီတော့ ‘သာမန် သတိမက္ခာ အသိပညာနဲ့  
နေတာမျိုး’ ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်ကို  
ရင်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သောကတို့ ဒေါမနဿ  
တို့ ဆိုတဲ့ စိတ်နှလုံးရဲ့ ပူလောင်မှုတွေကို လွန်  
မြောက်သွားဖို့၊ အဲဒါတွေ ချုပ်ငြိမ်းပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်း  
သာယာတဲ့ ဘဝမှာ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ ဘယ်လို သတိ  
မက္ခာ နေရမှာလဲ၊ ဘယ်လို အသိပညာနဲ့ နေရ  
မှာလဲ? ဒါကို အတိအကျသိဖို့ လိုတယ်ပေါ့နော်။  
‘သာမန် လူပြော သူပြော ပြောတဲ့ သတိမက္ခာလား၊  
သာမန်ပြောကြတဲ့ အသိပညာနဲ့ နေတာကို  
ဆိုလိုတာလား’ လို့ ဆိုတာကို အတိအကျသိဖို့

လိုတယ်ပေါ့နော်၊ ‘သာမန် လူပြော သူပြော ပြောတဲ့ သတိနဲ့ နေတာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ သာမန် ပြောကြတဲ့ အသိပညာနဲ့ နေတာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး’ ၊ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က ဒီ နည်းစနစ်တွေကို သုတ္တန်နှစ်ခုမှာ ဟောပေးထား တယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာထင်ရှားပြီး လူသိများတဲ့ မဟာ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာလည်းပဲ ဒီနည်းစနစ်ကို ပေး ထားတာရှိတယ်၊ ဒီနည်းစနစ်ဟာ သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် အချို့အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ‘ဒါ ဘာသာရေးလုပ်ငန်းပဲ’ လို့ ထင်ကောင်း ထင်လိမ့် မယ်၊ ‘လူမှုရေးနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ စီးပွားရေးနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ ပညာရေးနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ နိုင်ငံရေးနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ ဒါ ဘာသာရေးအလုပ်’ လို့ ဒီလို မြင်ကောင်း မြင်လိမ့် မယ်။

ဘာသာရေးအလုပ်သက်သက် မဟုတ်

သို့သော် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ နည်းစနစ်တွေဟာ ဘာသာရေး သက်သက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပညာရေး သက်သက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ လူမှုရေး သက်သက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ အရေးအတွက် ဟောထားတာ၊ ဘဝ ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒီနည်းစနစ်ကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်စေ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ ဒီနည်းစနစ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရင် အကျိုးတရားကို ရမှာပဲ။

တရားကို ကျင့်သုံးတယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်မှ ကျင့်သုံးရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်လည်း ကျင့်သုံးလို့ ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် တရားဆိုတာ The law of nature ပဲ၊ သဘာဝပဲ၊ လမ်းကြောင်းနဲ့ အလားသဏ္ဍာန် တူ

တယ်၊ လမ်းကြောင်းဆိုတာ လူတိုင်း လျှောက်လို့ ရတယ်။ ဥပမာ ရွှေတိဂုံ ဘုရားကို ဦးတည် ထားတဲ့ လမ်းကြီး ဆိုကြပါစို့- အဲဒီ လမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်သွားလို့ရှိရင် ရွှေတိဂုံဘုရား ရောက်ချင်တဲ့ သူရော၊ မရောက်ချင်တဲ့သူရော ရောက်သွားမှာ သေချာတယ်၊ ဒီ လမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်မယ် ဆိုရင် ရောက်တာချည်းပဲ၊ မရောက်တဲ့သူ မရှိဘူး။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မဟာ လူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့တရား ဖြစ် တယ်၊ ဘာသာရေးအလုပ်သက်သက် မဟုတ်ဘူး၊ နေ့စဉ်ဘဝမှာ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိတာတုန်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ တတွေမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သောကနဲ့ နေကြရတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ကြရတယ်၊ အေး- “တပည့်တော်တို့ကတော့ အဆင်ပြေနေလို့ ဘာ သောကမှ မရှိဘူး” လို့ ဒီလို ပြောကောင်း ပြောကြ

လိမ့်မယ်၊ ‘မရှိဘူး’ လို့ ပြောလို့ မရဘူး၊ မကြုံ  
သေးတာပဲ ရှိလိမ့်မယ်နော်၊ သောကမရှိတဲ့ လူ  
ဆိုတာ မရှိဘူး၊ သောကဟာ ရှိနေကြတာပေါ့။

သာမန် ပုထုဇဉ်မှန်သမျှမှာ သောကတို့  
ဒေါမနဿတို့ ဆိုတာတွေဟာ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုအနေနဲ့  
ရှိနေကြတယ်၊ အဲဒီ ရှိနေတာတွေကို မဖယ်ထုတ်  
နိုင်လို့ရှိရင် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝ “ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့  
ဘဝ” လို့ ဘယ်လိုပဲ စကားလုံးလှလှ သုံးထားထား  
ဘယ်သူမှ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေနိုင်မယ် မဟုတ်  
ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီလို ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့ ဘဝ၊  
အေးချမ်းသာယာတဲ့ ဘဝမှာ နေဖို့ရာအတွက်  
လိုအပ်ချက်တွေက ဘာတွေလဲ?၊ တချို့က ‘ပစ္စည်း  
ဥစ္စာတွေ ကြွယ်ဝချမ်းသာရင် ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့  
ဘဝမှာ နေနိုင်မယ်’ လို့ တွက်ကောင်း တွက်မယ်၊  
‘ဝင်ငွေ ကောင်းတဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေ ရှိထားရင်  
လည်း ချမ်းမြေ့ သာယာတဲ့ ဘဝမှာ နေရမယ်’ လို့

ထင်ကောင်း ထင်လိမ့်မယ်၊ ‘အဆင်ပြေနေတဲ့ လူမှု  
ရေး ဘဝမှာ နေရလို့ရှိရင်လည်း ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့  
ဘဝမှာ နေရမယ်’ လို့ ထင်ကောင်း ထင်လိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ လောကအရေးတွေ မည်မျှပင်  
အဆင်ပြေနေနေ စစ်မှန်တဲ့နည်းစနစ်တစ်ခု မရှိဘဲနဲ့  
သောကကင်းတဲ့ဘဝ၊ ဒေါမနဿကင်းတဲ့ဘဝ၊ ချမ်း  
မြေ့သာယာတဲ့ဘဝမှာ နေရဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ  
ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို နေနိုင်မှာ  
မဟုတ်ပါဘူး။

ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့ဘဝကို နေချင်ရင် အခု  
မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ “သတိမက္ခာ အသိပညာ  
ဖြင့် နေခြင်း” ဆိုတဲ့ ဒီစနစ်ကို လိုက်နာ ကျင့်သုံး  
ကြရမယ်။ ဒီလို ဆိုရင်တော့ ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်  
ဖွယ် ကောင်းတဲ့ ဘဝမှာ နေနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

ဘယ်လို အခက်အခဲ၊ ဘယ်လို ပြဿနာနဲ့ပဲ  
ကြုံကြုံ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုဟာ အင်မတန်မှ အရေး

ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု မရှိရင် ခုနပြောတဲ့ မိမိမလိုလားအပ်တဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုခုနဲ့ ရင်ဆိုင် လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူ့ရဲ့ စိတ်နှလုံးဟာ တုန်လှုပ်ချောက်ချားပြီး ငြိမ်းချမ်း သာယာမှုတွေ အားလုံးဟာ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။

ဒီလို ဆုံးရှုံးမသွားရအောင် မြတ်စွာဘုရားက နေနည်း ထိုင်နည်းကို ယခုလို ဟောတော်မူထားတာ။ “သတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝိဟရေယျ သမ္ပဇာနော” - “သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေပါ”။ “အယံ ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ” - “ဒါဟာ ငါ ဘုရားရဲ့ ဆုံးမ သွန်သင်ချက်ပဲ ဖြစ်တယ်” တဲ့။

ယခုလို မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့နေရာမှာ- ‘သတိမက္ခာ’ ဆိုတာ ဘယ် မှာ သတိမက္ခာရမှာလဲ? ‘အသိပညာ’ ဆိုတာ ဘယ်လို အသိပညာမျိုးလဲ? ဆိုတာ define လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ နို့မို့ဆိုရင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ထင်ကြမယ်။ အိမ်မှာပဲ အလုပ် လုပ်တာဖြစ်စေ၊ ရုံးမှာပဲ အလုပ် လုပ်တာဖြစ်စေ၊ တက္ကသိုလ်မှာပဲ အလုပ် လုပ်တာဖြစ်စေ ကိုယ်

လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခု ပေါ်မှာ သတိရှိနေတယ်၊ ဒါကိုပဲ ‘သတိမက္ခာ’ လို့ ဆိုလိုတာလား။ အသိပညာဆိုတာ တို့တတ်ထားတဲ့ အသိပညာနဲ့ နေတယ်။ ဒါ ‘အသိပညာနဲ့ နေတယ်’ လို့ ဆိုလိုတာလား လို့ ထင်မြင် ယူဆမိကြလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားချက်နဲ့ စကားလုံးချင်း တူပေမယ့် လို့ အနှစ်သာရချင်း မတူတာကို ဒီနေရာမှာ ခွဲခြားပြီးတော့ ပြထားတယ်။

**‘သတိ’ ဟူသည်**

အဲဒီတော့ ဘဝမှာ ခုနပြောတဲ့ နှလုံးသားထဲက ပူလောင်မှုတွေ ကင်းပြီး အေးငြိမ်းတဲ့ဘဝကို နေချင်ရင် သတိတရားနဲ့ နေရမယ်။ သတိ ဆိုတာ မြန်မာလူမျိုးတွေအဖို့မှာ အင်မတန်မှ ရင်းနှီး နေတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံး ဖြစ်တယ်။ သို့သော် သတိ ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ မြန်မာစကားလုံး မဟုတ်ဘူး၊ ပါဠိစကားလုံးဖြစ်တယ်။ သတိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုကို ရယူပေးနေတဲ့ သဘောလေးကို ပြောတာ၊ အင်္ဂလိပ်

လို ပြန်တဲ့အခါမှာ သတိကို mindfulness လို့ ပြန်  
 လေ့ ရှိကြတယ်။ အဲဒီ mindfulness လို့ ပြန်တာ  
 ကတော့ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်မှာ mindful ဖြစ်တာကို  
 အဓိကထားပြီး ပြောတဲ့သဘောပဲ။ အာရုံတစ်ခုက  
 ပစ္စုပ္ပန်မဟုတ်ဘူး၊ လွန်မြောက်ခဲ့ပြီ- ဥပမာ- လွန်ခဲ့  
 တဲ့နှစ်က၊ ဟိုလွန်ခဲ့တဲ့ ကိုးနှစ် ဆယ်နှစ်က  
 အကြောင်းအရာတွေကျတော့ ဒီသတိကို memory  
 လို့ ပြန်ရမှာပဲ။ အမှတ်ရနေတာကို ပြောတာ။

ဒီတော့ သတိဆိုတာ အဓိပ္ပါယ် ၂-မျိုး ရှိတယ်။  
 မှတ်မိတာရယ်၊ စိတ်အားစိုက်ထားတာရယ် - ဒီနှစ်ခု၊  
 အမှတ်ရတာ၊ မှတ်မိတာကလည်း သတိပဲ။ မှတ်မိ  
 တာက ဘယ်အရာနဲ့ တွဲဖက်လာတုန်းဆိုရင် အမှတ်  
 သညာနဲ့ တွဲဖက်လာတယ်။ အမှတ်သညာ ဆိုတာ  
 အာရုံနဲ့တွေ့တဲ့အချိန်မှာ စိတ်က မှတ်သားလိုက်တာ  
 noting system ပေါ့။ စိတ်က မှတ်သားလိုက်တဲ့  
 အတိုင်း နောက်တစ်ခါ ဒါမျိုးတွေ့ရင် ဒါပဲ ဆိုတာကို  
 သိတာ။ ဒါက သညာရဲ့ အလုပ်ပဲ။ သတိကျတော့

၄၇

အဲဒီ အာရုံကို ရယူပေးတာ၊ ဒါကြောင့် အာရုံကို ရယူပေးတာက သတိ၊ မှတ်မိတာက သညာလို့ ဒီလို နှစ်ခု ပြောလို့ရတာပေါ့။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မျက်စိကမြင်နေရတဲ့အာရုံ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် နားက ကြားနေရတဲ့အာရုံ စတဲ့ အဲဒီအာရုံတွေကို သိတာကျတော့ mindfulness လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်အားကုန် စိုက်ထားတယ်၊ စိတ်အား ကုန် ပို့လွှတ်ပြီး ထားတယ်။ အဲဒီ mindfulness လို့ ဆိုတဲ့ သတိဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတဲ့ သတိ ပဲ။ ဒါကြောင့် သတိနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အတိတ်က အာရုံတစ်ခုကို မှတ်မိတာရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန် မှာ ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ အာရုံကို ရယူပေးတာရယ် ဆိုပြီး အဲဒီလို သတိရဲ့ဆောင်ရွက်မှုနှစ်ခု ရှိတယ်။

သတိမက္ခာ နေခြင်း

အဲဒီထဲမယ် မြတ်စွာဘုရားဆိုလိုတဲ့ 'သတိ မက္ခာ' ဆိုတဲ့ သတိကတော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ကိုယ် ဘာလုပ်နေတယ် ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ action

ပေါ်မှာ mindful ဖြစ်တဲ့ သတိကို ပြောတာ၊ ဘာပဲ လုပ်နေလုပ်နေ လုပ်နေတဲ့အပေါ်မှာ သတိရှိဖို့ ပြော တာ၊ ဒီပစ္စုပ္ပန်ကျတဲ့ အားစိုက်မှု သတိကမှ စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။

သတိရှိဖို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘယ်နေရာမှာ သတိ ရှိရမလဲ? ခုနက စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမလဲ? ဆိုတာကို မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက အာရုံလေးမျိုး ပေးထား တာ ရှိတယ်။

နံပါတ်တစ်က ကာယ body ပေါ့၊ မိမိရဲ့ ကာယပေါ်မှာ mindful လုပ်တာပေါ့။

နောက်တစ်ခုက လူတွေမှာ ခံစားမှုဆိုတာ ရှိ တယ်၊ ခံစားမှုဆိုတာ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့လို့ ရှိ ရင် ဝမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ခံစားမှု၊ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှု၊ ကောင်း မကောင်း အလယ်အလတ်ရှိတဲ့ အာရုံမှာ

မထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှုလို့ ဆိုပြီး အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် လူတွေရဲ့ စိတ်ခံစားမှုက ၃-မျိုး ရှိတယ်။ ဒီ ခံစားမှု ဆိုတာလည်း လူတွေအဖို့မှာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတဲ့ အရာတစ်ခုပဲ။ အဲဒီ ခံစားမှုပေါ်မှာလည်းပဲ mindful ဖြစ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေ ပေါ်မှာလည်းပဲ mindful ဖြစ်ဖို့ သာမန်အားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်မယ်။ သို့သော် ကိုယ့် စိတ်ကို ကိုယ်မသိတာက ပိုများပါတယ်။ သိရမှာက ဘာလဲဆိုရင် “လိုချင်တပ်မက်မှု ဆိုတဲ့ လောဘတွေ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသလား၊ မုန်းတီးတဲ့ ဒေါသတွေ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသလား၊ အမှန်မသိတဲ့ တွေဝေမှု မောဟတွေ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသလား” လို့ ကိုယ့် စိတ်ကလေးရဲ့ အနေအထား တစ်ခုကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရမယ်။ ဒီလို ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း ကိုယ် လေ့လာ အကဲခပ်

နေရမယ်လို့ ဆိုတာဟာလည်း သတိထားစရာ တစ်ခုပါပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ မြတ်စွာဘုရားက general point အနေနဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာဆိုတာကို ပေးလိုက်တာ၊ ဓမ္မ ဆိုတာ အားလုံးကို ရည်ညွှန်းပြီး ပေးလိုက်တဲ့ အမည်နာမတစ်ခုပဲ။ ဥပမာ ပြောမယ် ဆိုရင် လူတွေရဲ့ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ နိဝရဏတရား ၅-ပါးဆိုတာ ရှိတယ်။

(၁) ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏ - နှစ်သက်စရာအာရုံ ပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ - desire for sense pleasure ၊ အာရုံတွေပေါ်မှာ ခံစားလိုတဲ့စိတ် ဆန္ဒ၊ အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ ခံစားလိုတဲ့စိတ်ဆန္ဒဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိသလား မရှိဘူးလား၊ ဖြစ်သလား မဖြစ်ဘူးလား- သတိထားရမယ်လို့ ပြောတာ။

နံပါတ် (၂) က စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်တတ် တာတွေ ရှိတယ်၊ ဗျာပါဒနိဝရဏ- မုန်းတီးမှု အလို

မကျမှု၊ အဲဒါတွေကော ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်သလား မဖြစ်ဘူးလား ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ။

နောက် နံပါတ် (၃) က ကောင်းတာလုပ်တဲ့ အခါ ပညာရေးကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာသာရပ် တစ်ခုခု လေ့လာနေတာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်အားတွေ လျော့ကျ သွားစေတဲ့ ထိနု၊မိဒ္ဓနိဝရဏ၊ အဲဒီမှာ ထိနု ဆိုတာ ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့စိတ် လျော့ကျသွားတာ၊ တစ် နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် tiredness of mind - စိတ်ရဲ့နွမ်းနယ်မှု ဖြစ်သွားတဲ့သဘော။ မိဒ္ဓ ဆိုတာ ကတော့ tiredness of body၊ သို့မဟုတ် စေတသိက်တရားတွေရဲ့ ထိုင်းမှိုင်းသွားမှု။

ထိနုနဲ့ မိဒ္ဓက ယှဉ်တွဲလာပေမယ့်လို့ ထိနု ဆို တဲ့သဘောတရားက ဆက်ပြီးတော့ မလုပ်ချင်ဘူး၊ စိတ်တွေ တွန့်ဆုတ်လာတယ်၊ မိဒ္ဓက ထိုတွန့်ဆုတ် မှု လွန်ကဲလာလို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ ငိုက်မျဉ်းလာ စေတယ်၊ ဒီသဘောကို ဆိုလိုတာပေါ့နော်၊ စာပေ

ကျမ်းဂန်တွေမှာကတော့ ဒီ ထိနနဲ့ မိဒ္ဒဟာ စိတ်နဲ့ စေတသိက် နှစ်ခုအနက် စိတ်ရဲ့လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိတဲ့သဘောကို ထိန၊ စေတသိက်တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိတဲ့သဘောကို မိဒ္ဒလို့ ဒီလို ဟောတယ်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ မိဒ္ဒဟာ ရုပ် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့လည်း ပတ်သက်ဖြစ်တာ ရှိတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကြောင့် လူတွေဟာ ငိုက်မျဉ်း လာတတ်တယ်။

အဲဒီ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ကျလာတဲ့ သဘော တရားဟာလည်း အောင်မြင်မှုအတွက် အနှောင့် အယှက် တစ်ခုအနေနဲ့ တို့စိတ်ထဲမှာ ရှိနေသလား၊ မရှိဘူးလား စိတ်အားတက်ကြွမှုတွေ ကုန်ဆုံးနေ သလား ဆိုတာကိုလည်း သိရှိဖို့လိုတယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက (၄) ဥဒ္ဒစ္စ၊ ကုတ္တုစ္စနီဝရဏ- စိတ်ကလေးဟာ ငြိမ်အောင်ထားလို့ မရဘူး၊ ပျံ့လွင့် နေတယ်။ ဒါက ဥဒ္ဒစ္စ။ အဲဒါ ကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်မိ တာတို့၊ မလုပ်မိတာတို့ အပေါ်မှာ နောင်တ ရနေ

တယ် စိတ်ထဲမှာ ပူပင်နေတယ်၊ ဒါက ကုက္ကုစ္စ၊  
 အဲဒါမျိုးကော ရှိသလား မရှိဘူးလား၊ အလုပ်တစ်ခု  
 လုပ်လို့ မအောင်မြင်တဲ့ အပေါ်မှာရော စိတ်ဟာ  
 မကျေမနပ် ဖြစ်နေသလား မဖြစ်ဘူးလား၊ ဒီ  
 သဘောကလည်း ကုက္ကုစ္စ ပဲ၊ အဲဒီလို ဖြစ်နေလို့  
 ရှိရင် ဒါ ဥဒ္ဒစ္စ-ကုက္ကုစ္စဆိုတဲ့ နိဝရဏ ဖြစ်တယ်လို့  
 ပြောတာနော်။

နောက်တစ်ခုက (၅)ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်း  
 တစ်ခုပေါ်မှာ ဟုတ်သလား မဟုတ်ဘူးလား ဆိုတဲ့  
 ဇဝေဇဝါဖြစ်မှု သံသယဖြစ်မှုက ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ဒီ ဝိစိ  
 ကိစ္ဆာဟာလည်း အနှောင့်အယှက်တစ်ခု ဝိစိကိစ္ဆာ  
 နိဝရဏ။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီ ဓမ္မာနုပဿနာ ကျတော့ စိတ်  
 ရဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ သိဖို့  
 သတိ ထားမိတတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထား  
 တယ်ပေါ့။

အဲဒီ နီဝရဏဆိုတဲ့ mental hinderances  
တွေဟာ ကုသိုလ်စိတ်ရဲ့ အဟန့်အတားတွေပေါ့။  
ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အဟန့်အတား၊  
စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းတွေ ဝင်လာဖို့ရာအတွက်  
အဟန့်အတားတွေမို့ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးလို့  
သတ်မှတ်တယ်။

ဒီသဘာဝတရားတွေ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ လွှမ်းမိုး  
လာလို့ရှိရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ? စဉ်းစား  
ဉာဏ်တွေ အားပျော့သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီ  
တရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ရှိမရှိ အမြဲတမ်း  
mindful လုပ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

မြတ်စွာဘုရားက “သတိမက္ခာ နေရမယ်”  
ဆိုတာ ဘယ်မှာ သတိမက္ခာ နေရမှာလဲ ဆိုတော့  
ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ။ ဥပမာမယ်- ဘုန်းကြီးတို့  
တစ်တွေဟာ ကိုယ်ကတော့ ထိုင်နေတယ်၊ စိတ်က  
တစ်နေရာ ရောက်နေတယ်၊ ကိုယ်ကတော့ လဲ  
လျောင်းနေတယ်၊ စိတ်က တစ်နေရာ ရောက်နေ

တယ်၊ ကိုယ်က လမ်းလျှောက်နေတယ်၊ စိတ်က တစ်နေရာ ရောက်နေတယ်၊ စိတ်နဲ့ကိုယ်နဲ့ဟာ အမြဲ တမ်း ကွာနေသလို ဖြစ်တယ်၊ အံကျမဖြစ်ဘူး၊ အံကျမဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် mindfulness ဖြစ် နေတာလို့ ပြောလို့ မရဘူး။

mindfulness ဆိုတာ ထိုင်နေရင် ထိုင်နေ တယ်လို့ သတိရှိနေတာ၊ အိပ်နေရင် အိပ်နေ တယ်လို့ သတိရှိနေတာ၊ လမ်းလျှောက်နေရင် လမ်း လျှောက်နေတယ်လို့ သတိရှိနေတာ၊ အဲဒီ သတိ ရှိနေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ပြီး ပေးရမယ်တဲ့၊ ဒါက အစပထမ သတိကောင်းအောင် လေ့ကျင့်တဲ့ နည်းစနစ်တွေပဲ။

**သတိ၏ အထောက်အကူများ**

အဲဒီလို လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ ဘာတွေလိုအပ် တုန်းဆိုရင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုတာ အထောက် အကူ ပစ္စည်းတစ်ခုအနေနဲ့ လိုတယ်၊ အထောက်

အကူပြုတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုအနေနဲ့ ကိုယ့် သန္တာန်မှာ ရှိထားရမယ်၊ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီ mindfulness ဆိုတာ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးပေါ့။

မိမိစိတ်ကို အားတင်းပြီး “ငါ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အမှု အရာတိုင်း ငါဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် သိနေအောင် ကြိုးစားမယ်” လို့ အားစိုက်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီလို ကြိုးစားတာကို သမ္မာဝါယာမ လို့ ခေါ်တာပဲ။

အဲဒီလို ကြိုးပမ်းမှုမျိုးကို မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ်မှာ အာတာပီ လို့ သုံးတယ်။ ဒီလို ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုဟာ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်လောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တာ ဖြစ်လို့ ဒါကို “အာတာပ” လို့ ခေါ်တယ်။ ပြင်းထန် တဲ့ လုံ့လဝီရိယ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ရှိရမယ်။

ကြိုးပမ်းအားထုတ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘာလို သေးတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် သမ္မဇည ဆိုတာလည်း လို သေးတယ်တဲ့။ အမှန်အကန်သိဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ ဒါ

ကြောင့် သတိမက္ခာ နေရမယ်ဆိုတဲ့ အချိန်မှာ သတိ တစ်ခုတည်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ သတိကို ခေါင်းတပ်ပြီးတော့ ပြောတာ။

သတိရဲ့အထောက်အကူတွေက ဘာတွေတုန်း ဆိုရင် 'ဝီရိယက အထောက်အကူပြုတယ်၊ သမာဓိက အထောက်အကူပြုတယ်၊ သင်္ကပ္ပ ဆိုတဲ့အတွေးတွေက အထောက်အကူပေးတယ်'၊ ဒီလို သတိကို အထောက်အပံ့ ပြုပေးတဲ့ သဘာဝတရားတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး လုပ်ရတယ်။ ဒါ သတိကို အခြေခံပြီး ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပေးလို့ရှိရင် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သတိဟာ အမြဲတမ်း အံဝင်ဝင်ကျ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သတိထားဖို့ ဆိုတာ အကုန်လုံးပဲ။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ ဟောထားတဲ့ ဒီအာရုံတွေကို ရယူပေးတာဟာ သတိပဲ။

သတိရဲ့တာဝန်၊ သတိရဲ့ဆောင်ရွက်မှု၊ သတိရဲ့ function က အာရုံကို ရယူပေးတာ တစ်မျိုးပဲ။ အာရုံကို အမှန်အကန် ဆုံးဖြတ်မှုတို့၊ သဘာဝကိုသိမှု တို့ဆိုတာကျတော့ သတိရဲ့တာဝန် မဟုတ်ဘူး။ သတိက အဲဒါကို မလုပ်နိုင်ဘူး။ သတိက အာရုံကို ယူပေးရုံပဲ ယူပေးနိုင်တယ်။

အမှန်အကန် သိဖို့ကျတော့ ပညာက လုပ် တာ။ ပူးပေါင်းပြီးတော့ ဆောင်ရွက်တဲ့ သဘော လေးတစ်ခုပေါ့နော်။ သတိက အာရုံကို ယူမပေးဘူး ဆိုရင် ပညာက မလုပ်နိုင်ဘူး။ သတိက ယူပေးတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ပညာက အလုပ်လုပ်ရမယ်။ ဒီသဘာဝ နှစ်ခုဟာ ယှဉ်တွဲနေတာ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား က “သတိမက္ခာ အသိ ပညာဖြင့်နေ” လို့ ဆိုတာ။

ဥပမာ - ဘာနှင့် တူတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီး တို့တစ်တွေ စာအုပ် ဖတ်ချင်တယ်ဆိုရင် လက်က စာအုပ်ကို ဖွင့်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ လက်က

စာအုပ်ကို ဖွင့်ပေးပြီးမှ မျက်စိက စာအုပ်ကိုကြည့်  
 လို့ရတာ၊ လက်ရဲ့အကူအညီ မပါလို့ရှိရင် မျက်စိက  
 ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး၊ မျက်စိက စာအုပ်ကို မဖွင့်နိုင်  
 ဘူး၊ အဲဒီတော့ လက်ကနေ စာအုပ်ဖွင့်ပေးတယ်၊  
 မျက်စိက ကြည့်တယ်၊ ပူးပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက်တဲ့  
 သဘောပေါ့။

သတိနဲ့ ပညာကလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ- သတိ  
 က အာရုံကို ရယူပေးတယ်၊ သတိရယူပေးတဲ့ အာရုံ  
 ရဲ့သဘာဝကို သိတာက ပညာ၊ ဒါကြောင့်မို့ သတိ  
 နဲ့ ပညာဟာ တွဲဖက်ပြီး လာရတယ်။

အလုပ်တစ်ခု လုပ်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရား  
 ဆိုလိုတဲ့ 'သတိ မက္ခာ'- 'သတိနဲ့ နေရမယ်' ဆိုတာ  
 ဟာ မိမိခန္ဓာကိုယ် body မှာ သတိစိုက်ထားဖို့၊ မိမိ  
 ရဲ့ ခံစားချက်ဝေဒနာပေါ်မှာ သတိစိုက်ထားဖို့၊ မိမိ  
 ရဲ့ အသိစိတ်ပေါ်မှာ သတိစိုက်ထားဖို့၊ ဓမ္မလို့ ဆိုတဲ့  
 general object ပေါ်မှာ သတိစိုက်ထားဖို့ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို အာရုံ ၄-မျိုးပေါ်မှာ သတိကို လေ့ကျင့် ပေးရမယ်။

**အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း**

အဲဒီလို သတိကို လေ့ကျင့်ပေးပြီး မြတ်စွာ ဘုရားက “အသိပညာဖြင့် နေရမယ်” လို့ ဟော တယ်။ အဲဒီ နေရာမှာ အသိပညာကို သမ္မဇဉေ လို့ သုံးတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်ညွှန်းတဲ့အခါမှာ သမ္မဇာန လို့ သုံးတယ်။ သို့သော် “သမ္မဇာန” ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်ညွှန်းတာနဲ့ ပညာကို ရည်ညွှန်းတာလို့ နှစ်မျိုး ရှိတယ်ပေါ့။

သမ္မဇဉေဆိုတာ ဆင်ခြင်တုံတရားလို့ ဘာသာ ပြန်လို့ ရတယ်။ သတိကယူပေးတဲ့ အာရုံ ပေါ်မှာ ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိရမယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရား ဆိုတဲ့ နေရာမယ် စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ သမ္မဇဉေ အမျိုး အစားကို ခွဲပြထားတာ ရှိတယ်။

(၁) သပ္ပာယ်သမ္မုဇဉာ။ သပ္ပာယ်သမ္မုဇဉာ ဆိုတာ သင့်မသင့် ဆင်ခြင်တာ၊ ဥပမာ - အစာ အာဟာရ တစ်ခုပဲ ကြည့်၊ ဒီအစာအာဟာရက ငါနဲ့ သင့်တော်သလား၊ ငါနဲ့ မသင့်တော်ဘူးလား၊ ဒီလို ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို အရာ ရာမှာ စဉ်းစားဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး ကြည့်တတ် ရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်တာကိုသာ ရွေးချယ်တတ်တာကို 'သပ္ပာယ်သမ္မုဇဉာ' လို့ ခေါ် တယ်။

(၂) သာတ္ထကသမ္မုဇဉာ။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမယ့်ဟာကို ရွေးချယ်တာ၊ အကျိုး ဖြစ်ထွန်းမယ့်ဟာကို ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာ- ဆိုပါစို့ ဒါလုပ်ရင် ကောင်းကျိုး ဖြစ်မလား၊ ဆိုးကျိုး ဖြစ်မလား၊ ဒီစကားကို ပြောလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုး ဖြစ်မလား၊ ဒီစကားကို ပြောလို့ရှိရင် ဆိုးကျိုး ဖြစ်မလားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာမည့်အကျိုးတရားတွေကို

ဆင်ခြင်သုံး သပ်နိုင်တာကို ‘သာတ္ထကသမ္မဇဉ’ လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ သာတ္ထကသမ္မဇဉတို့ သပ္ပာယ်သမ္မဇဉ တို့ကို အခြေခံပြီး နောက်ဆုံး ဒီထက် အဆင့်မြင့် တဲ့ သမ္မဇဉကျတော့ (၃) အသမ္မောဟသမ္မဇဉ လို့ ခေါ်တယ်။ ‘အသမ္မောဟသမ္မဇဉ’ ဆိုတာ သဘာဝ တရားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုမှာ သဘာဝတရား သက်သက် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပြီး တော့ လှုပ်ရှားတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မပါဘူး ဆိုတာကို သိမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ‘အသမ္မောဟသမ္မဇဉ’ က ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့် တယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက “သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေပါ” လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘုန်းကြီး တို့တတွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့ အခါမှာ သတိ ထားပြီးတော့ အသိပညာဖြင့် နေရမည့်အရာတွေက

ဘာတွေလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ၇-မျိုး ခွဲပြထားတယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာလည်း ဒီအတိုင်း ၇-မျိုးကို ဟောထားတယ်။ ဒီ 'သတိသုတ်' မှာလည်းပဲ ဒီ ၇-မျိုး ဟောကြားထားတယ်။

နိပါတ်တစ်က ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သမ္မုဇဉ်ထားပုံ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပတ်သက်၍ သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် လုပ်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားတယ် ဆိုတဲ့အခါမှာ သာမန် အသေးစား လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ၊ ဥပမာမယ်- ရှေ့ကို ခြေတစ်လှမ်းလှမ်းတယ် (သို့မဟုတ်) နောက်ကို ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ကိုတိုးတယ်။ နောက်ကို ဆုတ်တယ်။ အဲဒီလို အတိုးအဆုတ် လုပ်တာကိုလည်း သတိသမ္မုဇဉ်နဲ့ လေ့ကျင့်ပြီး လုပ်ရမယ်လို့ ဒီလို ပြောတာ။

အေး- သတိလွတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြည့်- လူတွေဟာ ဒုက္ခ မတော်တဆ ချော်ကျတာတို့ လဲတာတို့ ဘာတို့ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒါ သတိလွတ်

သွားတဲ့သဘောပေါ့နော်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ အသေးစိတ်လေးတွေ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် လုပ်တာ က စပြီးတော့ သတိ ရှိရမယ်၊ ဆင်ခြင်တုံ ရှိရ မယ်တဲ့၊ ရှေ့ကို တိုးလိုက်လို့ရှိရင် ရှေ့မှာ အန္တရာယ် ရှိသလား (သို့မဟုတ်) ရှေ့ကိုတိုးရင် ဘာမှ မဖြစ် ဘူးလားဆိုတာကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားမှု- ဒါ လေ့ကျင့် နေတာပဲ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဒီ အသေးစိတ်ကလေးတွေ က စပြီး လေ့ကျင့်သွားတာ၊ အဲဒါ နံပါတ်တစ်။

နံပါတ်နှစ်က ကြည့်တာ ရှုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့ သတိနဲ့ ဆင်ခြင်မှုကို လေ့ကျင့်တာ၊ မျက်လုံး ဆိုတာ ကြည့်ဖို့ထားတာ ဟုတ်တယ်၊ သို့သော် ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ သတိရှိရမယ်၊ ဆင်ခြင်တုံ ရှိရမယ်တဲ့၊ အမှတ်တမဲ့ မကြည့်ရဘူးလို့ ဆိုလိုတာ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ကြည့်တာကို အကြောင်းပြု ပြီး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒေါသလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့၊ အဲဒီလို လောဘတွေ

ဒေါသတွေ မဖြစ်ရအောင် ကြည့်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခုနက 'သာတ္ထကသမ္ပဇဉ်' ဆိုတဲ့အတိုင်း အကျိုး ရှိတဲ့ နေရာကို ကြည့်မယ်၊ အကျိုးမရှိတဲ့ နေရာကို မကြည့်ဘဲ နေမယ်လို့ ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိရမယ်။

နံပါတ်သုံးကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ ကွေး တာဆန့်တာ၊ ခြေထောက်တွေ ကွေးတာဆန့်တာ က စပြီးတော့ သတိသမ္ပဇဉ် ထားရမယ်၊ အမှတ် တမဲ့ မကွေးရဘူးတဲ့၊ သတိထား ကွေးရမယ်၊ သတိ ထားပြီး ဆန့်ရမယ်လို့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ၊ သတိထားပြီး ကွေးတဲ့ ဆန့်တဲ့အခါမှာ အမှတ်တမဲ့ လုပ်လိုက်လို့ ရှိရင် ပြဿနာတစ်ခု တက်လာနိုင်တာပေါ့။

ဥပမာ- လူကြားထဲမှာ ကိုယ့်နား လူရှိတာကို သတိမထားဘဲ အမှတ်တမဲ့ လက်ခြေကို ဆန့်လိုက် လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သွားပြီး ထိမိမယ်၊ ဖိမိမယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့နော်၊ (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရာတစ်ခုကို ထိမိ ကိုင်မိတာမျိုး

လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့ ဒါကြောင့်မို့ ဒီ လှုပ်ရှားမှု အသေးစိတ်ကလေးတွေက စပြီး မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ့်ဘဝမှာ လေ့ကျင့်ပြီးတော့ ပေးရမယ်လို့ ပြော တာ။

နံပါတ်လေးက ဝတ်တာ စားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့လည်း သတိသမ္ပဇဉေ ရှိရမယ်တဲ့၊ ဘယ်အဝတ် ပဲ ဝတ်ဝတ် ဝတ်ပြီဆိုတဲ့ နေရာမှာ ကိုယ်အသုံးပြုတဲ့ အချိန်ကလေးမှာ သတိထားရမယ်၊ ဆင်ခြင်တုံတရား ထားရမယ်။

နောက် နံပါတ်ငါးက စားတာ သောက်တာနဲ့ ပတ်သက်တယ်၊ စားတဲ့ သောက်တဲ့အခါ သတိနဲ့ အသိတရား ရှိရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ၊ စားတာပဲဖြစ်ဖြစ် သောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝါးတာပဲဖြစ်ဖြစ် လျက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသိတရားရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

နံပါတ်ခြောက် က နောက်ဆုံး သဘာဝတရား အလျှောက် toilet ထဲ ဝင်ပြီး ကိုယ်လက်သန့်စင်တာ

(အလေးအပေါ့သွားတာ)က စပြီးတော့ သတိရှိဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုထားတယ်။ အသေးစိတ် ဟော ထားတယ်။

အဲသလိုဟောပြီးတော့ နောက်ဆုံးနံပါတ်ခုနစ် ကျတော့ သတိရှိရမယ့် အချက်တွေက လမ်း လျှောက်နေရင်လည်း လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ သတိရှိ ရမယ်။ မတ်တပ်ရပ်နေလို့ရှိရင်လည်း မတ်တပ်ရပ် တာကို သတိရှိရမယ်။ ထိုင်နေလို့ရှိရင်လည်း ထိုင် တဲ့နေရာမှာ သတိရှိရမယ်။ အိပ်တော့မယ်လို့ လဲ လျောင်းတဲ့အချိန်မှာလည်းပဲ သတိရှိရမယ်။ အိပ်ယာ က နိုးတဲ့အခါမှာလည်းပဲ သတိရှိရမယ်။ သတိနဲ့ အသိ မက္ခာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

နောက်ပြီး စကားပြောတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ အသိရှိရမယ်၊ သတိရှိရမယ်။ စကားပြောတဲ့အခါသာ သတိထားရတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ကုန်အောင် ဟောလိုက်တယ်။ တိတ်တိတ်ကလေး

စကားမပြောဘဲနဲ့ ထိုင်နေရင်လည်း သတိရှိရမယ်တဲ့ နော်၊ silent လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာလည်းပဲ သတိရှိရမယ်။

ဒီတော့ silent လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ စကားမပြောဘဲ နေတဲ့အချိန်မှာလည်း သတိရှိရမယ်၊ များသောအားဖြင့် လူတွေက 'ဒီလူ- ငြိမ်ပြီး စကားမပြောဘဲ ငုတ်တုတ်ထိုင်နေတယ်' လို့ ထင်တာကိုး၊ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေမှန်းမှ မသိတာ၊ အကယ်၍ သတိမရှိဘူးရှိရင် ဘာမှ မပြောပေမယ့် သူ့စိတ်ထဲမှာ လောဘတွေ သောင်းကျန်းနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒေါသတွေ သောင်းကျန်းနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ မာနတွေ ဣဿာတွေ ဒါတွေ သောင်းကျန်းနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။

အဲဒါတွေ မဖြစ်ရအောင် မြတ်စွာဘုရားက "သတိမကွာ အသိပညာ ရှိရှိနေပါ" လို့ ဒါ ဘဝတစ်ခုမှာ နေရမယ့် နည်းလမ်းပဲ၊ ဒါ mental

exercise လုပ်တာပဲ။ ထိုင်နေမှ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ့်သဘာဝ အာရုံကလေးနဲ့ ဒီလို လေ့ကျင့်ပြီး တော့ သတိတရားတွေ ကြီးထွားလာအောင်၊ အသိ ပညာတွေ ကြီးထွားလာအောင် ဒီလို လေ့ကျင့်တာ မှန်သမျှဟာ meditation ပဲ၊ contemplation လုပ်တာပဲ။

**အကျိုးကျေးဇူးများ**

ဒီလို လုပ်ခြင်းဖြင့် ခုနပြောခဲ့တဲ့ ဒီလိုသဘာဝ တရားတွေကို သိနေတဲ့အခါမှာ ဘာအကျိုးကျေးဇူး ရှိသလဲ? ဆိုရင် အမှတ်တမဲ့နေလို့ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်တဲ့ လောဘတွေ ဒေါသတွေ မာန်မာနတွေ ဣဿာတွေ မစ္ဆရိယတွေ- ဒါတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်ဘူး။ ဒါတွေ မဖြစ်ဘူးဆိုကတည်းကိုက ဒါတွေ က ထုတ်လုပ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အကျိုးတွေလည်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ စိတ်ဆိုတာက

ဖြစ်ရင် ချက်ချင်း အကျိုးတစ်ခုကို ထုတ်လုပ်တယ်၊ ဒါကို မသိလိုက်ကြဘူးပေါ့။

ဆိုပါစို့ - လူတစ်ယောက်မှာ ဒေါသဖြစ်လိုက်တယ်၊ သူကတော့ ဒေါသဖြစ်တာပဲ သိတယ်၊ သို့သော် ဒေါသက ဘာတွေ ထုတ်လုပ်မှန်း သူ မသိလိုက်ဘူးပေါ့နော်။

ကဲ ဒေါသဖြစ်ပြီဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကြည့်- ပထမဆုံး စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူ့ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အနေအထားလေးဟာ ပျက်စီးသွားတယ်၊ ဒါဘယ်သူက ထုတ်လုပ်လိုက်တာတုန်း၊ နှလုံးသားပူသွားအောင် လှုပ်ရှားလာအောင် ဘယ်သူက လုပ်လိုက်တာတုန်းဆိုတော့ ဒေါသက ထုတ်လုပ်လိုက်တာ၊ ချက်ချင်း အကျိုးကို ထုတ်လုပ်လိုက်တာ။

အဲဒီကနေ မထိန်းလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ဆတ်ဆတ်တုန်လာတာတို့၊ မျက်စိကြီး နီလာတာတို့- ဟော ဒါတွေက ဒေါသက

ထုတ်လုပ်လိုက်တာ၊ သူ့ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေက ချက်ချင်း ဆက်လာတာ။

နောက်ဆုံးမှာ မပြောအပ်တဲ့ စကားတွေကို နှုတ်ကနေ ထုတ်ပြီးတော့ ပြောလာတဲ့အဆင့် အထိ သူရောက်လာပြန်တယ်။ ဒါလည်း ဒေါသက ထုတ်လုပ်တာပဲ။ အေး နောက်ကျတော့ ကိုယ်ထိ လက်ရောက် တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်မှုတွေ ပါလာတယ်။ ဒီလိုထိအောင် အဆင့်ဆင့် သူ့က ဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်။ အဲဒီနောက် ရောက်လာတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေမှန်သမျှ ဒါ သူ့က ချက်ချင်းထုတ်သွားတာ။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒေါသပဲ ဖြစ်ဖြစ် မာနပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဣဿာပဲ ဖြစ်ဖြစ်- ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်နှလုံးရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ဆုံးရှုံးသွားတာ။ ဒါ သူ့ဖြစ်လာသည့် အတွက်ကြောင့် ဆုံးရှုံးနှစ်နာသွားတာ။ အဲဒါတွေ မဖြစ်အောင် ထိန်းလိုက်တယ် ဆိုကတည်းက အခု ပြောခဲ့တဲ့ မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေဟာ မလာ

တော့ဘူး၊ မလာတာကိုက ကိုယ့်ဘဝအတွက်မှာ တိုးတက်မှုတစ်ခုပဲပေါ့၊ အင်မတန်မှ ငြိမ်းချမ်းသွား တယ်၊ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခုမှ တက်မလာတော့ဘူး။

ဒေါသကို ထိန်းထားနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပြဿနာတွေ တစ်ခုမှ မလာ တော့ဘူး၊ လောဘကို ထိန်းထားနိုင်သည့် အတွက် ကြောင့် လောဘကြောင့်တက်တဲ့ ပြဿနာတွေ မလာတော့ဘူး၊ မောဟကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပြဿနာတွေ မောဟကို ထိန်းထားနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် မလာ တော့ဘူးဆိုတာ၊ ချက်ချင်းလုပ် ချက်ချင်းအကျိုး ရှိ တယ်ဆိုတာ ဒီအကျိုးလေးတွေကို မစဉ်းစားလို့ရိရင် မသိနိုင်ဘူးပေါ့။

ဒါဟာ တကယ့် လက်တွေ့ရနိုင်တဲ့အကျိုး၊ လူ တိုင်း လူတိုင်း သိရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကို မြတ်စွာဘုရား က “သန္တိဋ္ဌိကော” လို့ ပြောတာ၊ ဒါတွေက ဆု တောင်း ယူရမှာတွေ မဟုတ်ဘူး၊ အခုလုပ် အခုရတဲ့ အကျိုးတရားလေးတွေပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက “ဘယ်အရာပဲ လုပ်လုပ် သတိသမ္ပဇညနဲ့ သတိပညာနဲ့ လုပ်ပါ” လို့ ဟော တာ။ ဒါ လူ့ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှိသမျှ ကုန်သလောက် မြတ်စွာဘုရားက ဟောလိုက်တာ၊ ခုနစ်မျိုးခွဲပြီး ဟောထားတာ၊ ဒီအပေါ်မှာ သတိနဲ့ ပညာကို လေ့ကျင့်ပေးပါတဲ့။

**ဒုတိယ သတိသုတ် အဆို**

နောက်တစ်သုတ်ကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာနဲ့ ဟောပြတုန်းဆို အသိပညာရဲ့အစွမ်းဟာ ဒါ တင် မကသေးဘူး၊ ဒါက အခြေခံပဲ ရှိသေးတယ်၊ ဒီ ထက် အသိပညာ တိုးတက်လာတဲ့ အခါကျတော့ သဘာဝတရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုတွေ၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ နောက် ပျောက်သွားတာတွေ ထင်ထင်ရှားရှား သိ လာအောင် အသိပညာကို တိုးမြှင့် ပေးရမယ်တဲ့၊ ဒါကတော့ ခုခေတ် အားလုံးသိတဲ့ စကားနဲ့ ပြောရင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ပေါ့။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်လိုက်မယ် ဆိုရင် ဘာတွေ သိလာနိုင်တုန်း?၊ ဒီသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက တရား ၃-မျိုး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ် တတ်တဲ့ အချက် ၃-မျိုးကို ဟောထားတယ်။ ဒါ လူတွေနဲ့ အင်မတန် နီးစပ်တာမို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ ၃-မျိုး တင် ဟောတာ။

နိပါတ်တစ် က ခံစားချက်ဝေဒနာ၊ လောက လူတွေမှာ ခံစားချက်ဟာ အဓိကကျတယ်။ ခံစား ချက်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ လူတွေက လှုပ်ရှား နေကြတယ်။ ခံစားချက်လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ happi ness လို့ ဆိုတဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း ခံစားမှု unhappiness လို့ဆိုတဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုခံစားမှု နောက်တစ်ခုကတော့ ဝမ်းနည်းတာလည်း မဟုတ် ဘူး၊ ဝမ်းသာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ‘အဒုက္ခမသုခ’ လို့ ဆိုတဲ့ ခံစားမှု အဲဒီခံစားချက်ကတော့ မထင်ရှား တဲ့ ခံစားချက်ပဲ။

အဲဒီ ခံစားချက်တွေကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်တာ ကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား သိတယ်။ ဖြစ်လာပြီး သည့်နောက် မိမိသန္တာန်မှာ တည်နေတာကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား သိတယ်။ ပျက်သွားတာကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား သိတယ်။ ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိသမ္ပဇေတရားကို အရှိန်မြှင့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သိသွား တယ်။

နောက်တစ်ခုက အာရုံနဲ့ တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း မှတ်တမ်းတင်တတ်တဲ့ သညာ၊ အဲဒီသညာတရား ပေါ်လာတာကိုလည်းပဲ ထင်ထင်ရှားရှား သိတယ်။ သညာတရားရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကိုလည်းပဲ ထင် ထင်ရှားရှား သိတယ်။ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကိုလည်းပဲ ထင်ထင်ရှားရှား သိတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေမှာ စိတ် ကလေးပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဟိုတွေး ဒီတွေး

တွေးတတ်တဲ့ အတွေးလေးတွေ ရှိတယ်ပေါ့၊ အဲဒီ အတွေးကို ဝိတက် လို့ ခေါ်တယ်၊ ကြံစည်ခြင်း စိတ်ကူးခြင်းလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ကြံစည်ခြင်း စိတ် ကူးခြင်းဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပေါ်လာတာ ကိုလည်း သိလိုက်တယ်၊ ပျောက်သွားတာကိုလည်း သိလိုက်တယ်၊ ထင်ရှားရှိစဉ် ဆောင်ရွက်နေတာ ကိုလည်း သိလိုက်တယ်။ ဒီလို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သဘာဝတရားတွေရဲ့ ဖြစ်လာမှု၊ ပျက်စီးသွားမှု တွေကို ထင်ထင်ရှားရှားသိလာပြီဆိုရင် ဒါ အဆင့် မြင့်တဲ့ insight knowledge ပဲ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

**ပညာအဆင့်ဆင့်တက်ပုံ**

အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ် ရှိလာပြီဆိုရင် လောဘ တွေ ဒေါသတွေ မောဟတွေကို ပိုပြီး ဝေးဝေးလံလံ ရောက်သွားအောင် တွန်းထုတ် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့

စွမ်းရည် သတ္တိတွေ ရလာတယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန် သွားပြီဆိုတဲ့အခါ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ် အရှိန်အဟုန် ကြီးမားလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူက အကျိုးတစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ဝိပဿနာကျင့်လိုက်လို့ နောက်ဆုံးရလာတဲ့ အသိဉာဏ်က ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် သင်္ခါရတရား တွေရဲ့ သဘာဝကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရင်းက နေပြီး သင်္ခါရသဘာဝတွေအားလုံး နောက်ဆုံးပိတ် ချုပ် သွားတဲ့နေရာကို မြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ မြင်လိုက် တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခုနက လောဘဆိုတာ အမြစ်ပါ ပြုတ်သွားတယ်၊ ဒေါသဆိုတာလည်း အမြစ်ပါ ပြုတ် သွားတယ်၊ မောဟဆိုတာလည်း အမြစ်ပါ ပြုတ် သွားတယ်၊ နောက်ထပ် မလာနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါ ကိုပဲ ဝိပဿနာ အရှိန်မြှင့်လို့ ရလာတဲ့ မဂ်စိတ် ပေါ်တာ လို့ ပြောတာနော်။ အဲဒီလို မဂ်စိတ် ပေါ် လာပြီးတဲ့နောက်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ

ရဲ့ အပူတွေကို ထပ်ပြီး ငြိမ်းပေးတဲ့ ဖိုလ်စိတ် ပေါ်တယ်။

သင်္ခါရတွေရဲ့ ချုပ်ဆုံးရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အဆိုးတရားတွေဟာ လုံးဝ အမြစ်ပါမကျန် ပျောက် သွားတယ်။ အသိပညာကို insight knowledge အဆင့်ရောက် အောင် မြှင့်တင်ပေးလိုက်နိုင်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နှလုံးထဲမှာ ပူလောင်ညစ်နွမ်းစေတတ် တဲ့ သောကတွေ ဒေါမနဿတွေ အားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ တကယ့်ကို ငြိမ်းတဲ့ အငြိမ်း ဓာတ်နဲ့ ချမ်းမြေ့တဲ့ ဘဝမှာ နေနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဒီ သုတ္တန်မှာဟောထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် “သတိမက္ခာ အသိပညာ ဖြင့် နေထိုင်ခြင်း” လို့ ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ဒီတရားတော်ကို နာယူ မှတ်သားပြီးတဲ့အခါမှာ “တို့တစ်တွေ ဘဝမှာ ဘာတွေ

လုပ်ရမယ်” ဆိုတာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ မှတ်သား  
 လေ့လာပြီး ဘဝရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရလိုသူတိုင်း “ဒီ  
 လမ်းစဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ဘဝရဲ့ငြိမ်းချမ်း  
 မှုကို ရမှာပဲ” လို့ ဧကန်ယုံကြည်ပြီး ကျင့်ကြံကြိုး  
 ကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။



=====XX=====

## ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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။

# ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ 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 သာသနာမာမကအဖွဲ့

လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း: ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်

ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ဖုန်း: ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

# အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

၏

## ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပထမတွဲ)

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ

၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်

၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း

၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား

၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရှလေအောင်

၇။ ဓမ္မကြေးမုံ

၈။ တောင်ပိုထဲက ရတနာ

၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ

၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ

၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား

၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်

၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်

- 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။ ဓမ္မဗျူဟာအသင်းသူ/သားများ၏ အမေးကိုဖြေဆိုခြင်း
- 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

ဓမ္မစာပေပြန်ပွားရေး

ထာဝရပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

(စာချုပ်နှာထို ငဲ့ထွက်၍ ငါးသောင်းနှင့်အထက် အထူးရှင်များလိုသာ ဖော်ပြပါမည်)

- ၁။ အနန္တငါးပါးနှင့် ကျေးဇူးရှင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဝုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာဘိဝံသ(Ph.D)ကို ဦးထိပ်ထားလျက် ဘိုးဘွားမိဘဆွေမျိုးများနှင့် ဦးတင်စိုးတို့အားရှည်စူး၍ အိတ်လှောင်မိသားစု။ (ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်)မင်္ဂလာစေ့။ ရန်ကုန်။ (သိန်းတစ်ရာ)
- ၂။ ဦးအုန်းကျော်+အိတ်ခင်မမ (သိန်းငါးဆယ်) သား မောင်မြတ်မင်းထင်ကျော်၊ မောင်ရဲမင်းသွင်ကျော်၊ သမီး မကြည်လဲ့ရွှန်းကျော် မိသားစု။ ရန်ကုန်။
- ၃။ ဒေါက်တာမြမြဝင်း၊ ဒေါက်တာဆန်းဆန်းဝေ (ရှစ်သိန်း) အမှတ် ၁၁၃(ဘီ)၊ ဧပြည်၊ လမ်း(၂၀)၊ လသာ။
- ၄။ ဦးမြင့်သန်း+အိတ်ခင်မမ (ငါးသိန်း) ရုပ်ပေမာပွဲရုံ၊ မန္တလေးမြို့။
- ၅။ ငြိုး မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။ (ငါးသိန်း)
- ၆။ ဦးသက်ဦး+အိတ်တင်တင်ဝင်း၊ သမီး စုနန္ဒာဦး။ (ငါးသိန်း) ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးခင်ရွှေ+အိတ်မေလှိုင် မိသားစု။ ရန်ကုန်မြို့။ (သုံးသိန်း)
- ၈။ Singapore မှ အလှူရှင်များ (သုံးသိန်း)

၉။ ဦးချစ်မွှေး+ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ (သုံးသိန်း)  
သား မောင်ဝေလုံဦး၊ သမီး မမေမြတ်သူနိုင်  
မိသားစု။ ရန်ကုန်မြို့။

၁၀။ ဦးသောင်းငွေ+ဒေါ်ခင်စောဝင်း မိသားစု (သုံးသိန်း)  
သား-မင်းသောင်းခန့်၊ ကျော်ညီညီခန့်၊ (၇)မိုင်ခွဲ

၁၁။ ဦးညီညီ+ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင် မိသားစု၊ အလုံး (နှစ်သိန်း)

၁၂။ မိဘများအား ရည်စူး၍ (နှစ်သိန်း)  
ဦးမြင့်အောင်+ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း  
သား ကိုသူရိန်အောင်၊ သမီး ဆုမွန်ချမ်းအောင်  
မိသားစု။ ဒိုက်ဦးမြို့။

၁၃။ ဘိုးဘွားမိဘများနှင့် ဦးကြည်လွင်အား ရည်စူး၍ (နှစ်သိန်း)  
ဒေါ်စောတင်အေး မိသားစု။  
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၄၀၁၊ အောင်သပြေလမ်း  
ယုဇနပလာဇာအနောက်၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်။

၁၄။ ဦးဝင်းထွန်းသိန်း+ဒေါ်ကြူကြူသင်း (နှစ်သိန်း)  
သမီး မေပူခင်၊ စုရတီ မိသားစု၊ ဝါးတန်းလမ်း။

၁၅။ သင်္ဂဟဓမ္မရက္ခိတ တရားပွဲအလှူရှင်၊ မန္တလေးမြို့။ (နှစ်သိန်း)

၁၆။ ဒေါက်တာဦးမျိုးလွင်(၇၅ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့) (နှစ်သိန်း)

၁၇။ ဦးစံသာ+ဒေါ်မေဦးခင်၊ သမီး-စံသာရတနာ (တစ်သိန်းငါးသောင်း)  
သား - မောင်စံသာသူဝ မိသားစု။ ရန်ကုန်မြို့။

၁၈။ ကိုအောင်နိုင်ငွေ+မသော်သော်အောင် (တစ်သိန်းငါးသောင်း)  
ဘုန်းမြတ်ပိုင်၊ ယွန်းလဲ့အိမ်၊ ရန်ကုန်

၁၉။ ဒေါ်စန်းကြည်၊ တူမ မနုနယဉ်၊ တူ မောင်အောင်စုန်း  
(တစ်သိန်းတစ်သောင်းတစ်ထောင်)

၂၀။ ရွှေပြည်ဟိန်းဆရာတော်စစ်မယ်တော်ကြီး ဒေါ်အမာ၊  
(တစ်သိန်းတစ်သောင်း)

၂၁။ ဦးပြဟန်+ဒေါ်သီတာစိ မိသားစု၊ (တစ်သိန်း)

၂၂။ ဦးကျော်သန်းလွင်+ဒေါ်မြင့်မြင့် (တစ်သိန်း)  
သမီး မမြတ်ပန်းအေး၊ မပွေးပွင့်ဟန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၃။ ဦးအောင်+ဒေါ်လှစိန် (တစ်သိန်း)  
“အောင်သပြေ” ငါးခြောက်ရာဝယ်ရေး၊ မုံရွာမြို့။

၂၄။ ဦးဝင်းမြင့်+ဒေါ်ခင်မေဝင်း (တစ်သိန်း)  
နေ-လ ဆေးဆိုင်၊ အလယ်ရပ်၊ မုံရွာမြို့။

၂၅။ ဗခင်ကြီး ဦးသိန်းကြည်အား ရည်စူး၍ မိခင်ကြီး  
ဒေါ်သန်းကြည်အား အပျားထားလျက်  
ဒေါ်မြသိန်းနှင့် မောင်နုမတစ်စု၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်။ (တစ်သိန်း)

၂၆။ ဦးရဲမြင့်+ဒေါ်သန်းသန်းနွယ် မိသားစု  
ကမာရွတ်မြို့နယ်။ (တစ်သိန်း)

၂၇။ ရွှေတောင်ဦးမော် ဆရာတော်၊ စစ်ကိုင်းမြို့။ (တစ်သိန်း)

၂၈။ ဦးခင်မောင်လွင်+ဒေါ်ခင်ပြုံး မိသားစု၊ နေပြည်တော်။ (တစ်သိန်း)

၂၉။ မိဘများနှင့် ဦးငွေသိန်းကို ရည်စူး၍ (တစ်သိန်း)  
ဒေါ်ရှယ်လီ၊ သား ကိုရန်နိုင်စိုလ်+မခိုင်စိုပွန်  
မိသားစု၊ ဒိုက်ဦးမြို့နယ်။

၃၀။ ဒေါ်ညိုညိုလွင်၊ ဒေါ်ခင်လှတင် ပွေးနေ့အလှူ။ (တစ်သိန်း)

- ၃၁။ ဦးသင်းအောင်+ဒေါ်စန္ဒာဝင်းအောင် (တစ်သိန်း)  
သမီး-မပိုင်စိုင်းပြည့်၊ သား-မောင်ထိန်လင်း
- ၃၂။ ဦးဝင်းလွင်+ဒေါ်ဖြူဖြူဝင်း (တစ်သိန်း)  
သား-မောင်အောင်ထွန်းကျော်၊ မောင်ပြည့်ဖြိုးပင်း၊  
သမီး-မခင်ငြိမ်းချမ်းဝင်း
- ၃၃။ မိဘများဖြစ်သော ဦးလှလှ+ဒေါ်ခင်သိန်းတို့ကိုရည်စူး၍ (တစ်သိန်း)  
ဒုတိယပိုလ်ယူကြီးကိုကိုကြီး+ဒေါ်စပယ်လှ မိသားစု။
- ၃၄။ ဦးစိုင်းမောင်ရွှေ+ဒေါ်နန်းအေးလှ၊ နယ်မြေ(၅)၊ (တစ်သိန်း)  
ရပ်ကွက်(၁၂)၊ လားရှိုးမြို့။
- ၃၅။ ဦးကျော်ထွင့်+ဒေါ်စန်းစန်းဝင်း မိသားစု။ (တစ်သိန်း)  
Toshiba Electronic ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၆။ ဦးသိန်းဟန်(ဆရာဇော်ဂျီ)အား ရည်စူးလျက် (တစ်သိန်း)  
မိခင်ကြီးဒေါ်စောရင်အား အမှူးထား၍  
ဒေါက်တာခင်အုန်းဟန်မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၇။ ဒေါ်သင်းသင်းနွယ်၊ အမရပူရ။ (တစ်သိန်း)
- ၃၈။ ဦးထိန်လင်း+ဒေါ်နန်းထိပ်စံ၊ ၂၈/၁၊ ငွေတောင်ကြား (တစ်သိန်း)  
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၉။ ဒေါက်တာဦးမောင်မောင်ခင်+ဒေါ်ခင်ခင်အုန်းမိသားစု (တစ်သိန်း)  
ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၀။ ဦးကျော်မြင့်အား ရည်စူး၍ (တစ်သိန်း)  
ဒေါ်သိန်းသိန်းမြင့် မိသားစု၊ ကျောက်မြောင်း။

၄၁။ နှစ်ဖက်ဘက်သားများ အများထား၍ (တစ်သိန်း)  
ဦးစော်ဝင်းလှိုင်+ဒေါ်မြတ်ကေခိုင်၊ သမီး-မမြတ်ရတနာလှိုင်  
(သဒ္ဓါ-သင်္ကန်းတိုက်) မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၂။ ဦးသိန်းစိုး+ဒေါ်တီးတင်၊ သား-စောသိန်းဌေး (တစ်သိန်း)  
နေလင်းဆိုး၊ သမီး-လင်းသန္တာစိုး၊ တင်မိုးဝင်း  
ပြုံးပြုံးသိန်းစိုး၊ မိသားစု။

၄၃။ ဦးလှထွန်း+ဒေါ်ခင်မြတ်လှ၊ သား-ကြီး- (တစ်သိန်း)  
မောင်ကျော်လေယျာထွန်း၊ သား-လတ်-မောင်ကောင်းထက်လော်၊  
သမီး-ငယ်-မလှမြတ်သွေး၊ ၄၅။ ရန်ကင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်း။

၄၄။ ကျေးဇူးရှင်ဆရာကြီး ဦးဘခင်(၁၉.၁.၇၁-၁၉.၁.၁၁) (တစ်သိန်း)  
အားရည်စူး၍ သင့်သင့်သူ မိသားစု။

၄၅။ ဒေါက်တာဦးစိုးလွင်+ဒေါ်လှလှချော မိသားစု၊ ရန်ကုန်။  
(ခုနှစ်သောင်း)

၄၆။ ဖမ္မန်ရွှေရီ (မင်္ဂလာစေ့) (ခြောက်သောင်း)

၄၇။ ဦးသိန်းဇော်+ဒေါ်နှင်းမာလာသိန်း (ငါးသောင်းငါးထောင်)  
သမီး-မစုစံသိန်းဇော်

၄၈။ ဦးအောင်မြင့်+ဒေါ်သန်းသန်းတင်နှင့် (ငါးသောင်းငါးထောင်)  
Level-III သင်တန်းသူ/သားများ

(၂၀၁၀-၂၀၁၁)ခုနှစ်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်၊  
ကမ္ဘာ့အေးချာရာဝင်းအတွင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၉။ မိဘနှစ်ပါးအား ရည်စူး၍ သမီး ဒေါ်ညိုညို (ငါးသောင်း)  
၇၄။ လိပ်ကန်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၅၀။ မသန်းသန်းဝင်း၊ မမေသက်ဝေ၊ ရန်ကုန်။ (ငါးသောင်း)
- ၅၁။ မိခင် ဒေါ်ခင်နှင်းရီအား ရည်စူး၍ (ငါးသောင်း)  
ဦးသန်းလွင်နှင့်သမီး မခင်ခင်စု၊  
နှင်းစာပေရတနာ ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၂။ ဦးတင်ထွန်း+ဒေါ်ခင်ခင်ဦး သမီး မခင်ဖြူထွန်း။ (ငါးသောင်း)  
သား မောင်သိန်းထွန်းအောင် မိသားစု။ ရန်ကုန်။
- ၅၃။ ဒေါက်တာနွဲ့တင်ထွင့် နှင့် အဖွဲ့၊ ရန်ကုန်မြို့။ (ငါးသောင်း)
- ၅၄။ ဦးမောင်မောင်လေး+ဒေါ်မြသန်းအား ရည်စူး၍ (ငါးသောင်း)  
သားသမီးဖြေတစ်စုကောင်းမှု၊ ၄၄-စမ်းချောင်းလမ်း
- ၅၅။ နှစ်ပက်မိဘများအား အများထား၍ (ငါးသောင်း)  
(ဦးခင်ဝင်း)+ဒေါ်သီတာတင်၊ သမီး မချောနုနု၊  
မမေဟိန်းထက်၊ သား-မောင်ကောင်းသက်၊ စမ်းချောင်း။
- ၅၆။ ဒေါ်ကြူကြူ(ဓမ္မဗျူဟာ)မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်အလှူ။ (ငါးသောင်း)  
ပဲခူး။
- ၅၇။ ဦးအောင်မြင့်+ဒေါ်မြမြသိန်း မိသားစု။ (ငါးသောင်း)  
ရတနာသိဒ္ဓိရွှေဆိုင်၊ မြောင်းမြမြို့။
- ၅၈။ မိုးမိုး ဦးသိန်းကြည်၊ ဖေဖေ ဦးကြည်ဝင်းအား (ငါးသောင်း)  
ရည်စူး၍ ဆုပ္ပန်၊ ရတနာ(ဒေတ္တ-စင်္ကာပူ)
- ၅၉။ ဦးအောင်ကျော်ဌေး+ဒေါ်မြဝင်း၊ သားကြီး- (ငါးသောင်း)  
မင်းတင်မွန်+သီရိဟေမွန်တင်၊ မြေးလေး-  
မောင်လင်းရောင်ဝါနှင့် သားငယ် ချမ်းမြေ့ကျော်မိသားစု။

- ၆၀။ နစ်ဗက်သော ဘိုးဘွားမိဘ ဆွေမျိုးများနှင့် (ငါးသောင်း)  
 ခင်ပွန်း-ဦးစိုးတင်အားရည်စူး၍ ဒေါ်မြင့်မြင့်ဆွေနှင့်  
 မောင်နုမတစ်စု။ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆၁။ ဒေါ်ဌေးဌေးတင်(ဌာနခွဲမှူး၊ စည်ပင်)နေပြည်တော် (ငါးသောင်း)
- ၆၂။ ဦးသောစာရ ပွေးနေ့အလှူ။ (ငါးသောင်း)  
 အရှေ့ဆင်စခန်း ကျောင်းတိုင်း နိုက်ဦးမြို့။

(Date)

My dear Sir,

I have the pleasure to inform you that

the same has been forwarded to you

and I am sure you will be satisfied with the result.

I am, Sir, very respectfully,  
Your obedient servant,

J. H. [Signature]



