



ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘေသာနှင့် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း



NEW APPROACH TO BUDDHA DESANA

ဗုဒ္ဓဘေသာကို စနစ်သစ်နည်းဖြင့် လေ့လာခြင်း

စာစဉ်(၁၃)

အာနာပါန ရှုကွက်များ

၂၀၁၀ - ခုနှစ်၊ ဧပြီလ

အကြိမ်(၃၀)မြောက်၊ ဗုဒ္ဓဘေသာသင်တန်း

ရှင်သာမဏေဗိမာန်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ဟောကြားသောတရားတော်

ဦးဌေးအောင်

(မဟာသဒ္ဓမ္မဏေတိကဓဇ)

ပဓာနနာယက၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘေသာနှင့် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း
တွဲဖက်ဌာနမှူး (ငြိမ်း)၊ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး

ဗုဒ္ဓဒေသနာကို စနစ်သစ်ပြင်လေ့လာခြင်း

စာစဉ် - ၁၃

အာနာပါနရူကွက်များ

၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ
အကြိမ်(၃၀)မြောက် ဗုဒ္ဓဒေသနာသင်တန်း
ရှင်သာမဏေဝိမာန်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ဟောကြားသောတရားတော်

ဦးဌေးအောင်

(မဟာသဒ္ဓမ္မဏေတိကဓဇ)

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့်ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း
တွဲဖက်ဌာနမှူး၊ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်(မန္တလေး)

အာနာပါန ရှုကွက်များ

၁။ ၁-၄-၂၀၁၀

အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ယောဂီများဟာ မိမိတို့ ရှုမှတ်ပွားများရသော အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်း
နှင့် ဆက်စပ်နေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်။ ‘ဘဝအဓိပ္ပာယ်’ကို သိအောင်၊ နားလည်
သဘောပေါက်အောင် အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းက ရှင်းလင်းဖော်ပြနေ
ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို သင်ယူထားမှ သိပါတယ်။

အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ဖို့- ဆရာလုပ်သူက နှာသီး
ဖျားတွင် လေလေးဝင်သွားလျှင် ထိတဲ့သဘောကို သိအောင်ရှုမှတ်။ ထွက်
သွားတဲ့လေလေး ထွက်တာကိုလည်း သိအောင်ရှုမှတ်။ ဒီလို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း
ပြောပါတယ်။ ဒီနည်းနှင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါ ဝင်လေလေးကို ထိမှန်းသိ၊ ထွက်
လေလေးကို ထိမှန်းသိတယ်ဆိုရုံနှင့် ဘဝနှင့်အာနာပါန ဘယ်လိုဆက်
သွယ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝပညာကို မသိပါ။ သဘောမပေါက်ပါ။ ဒီ
အာနာပါနဆိုတဲ့အလုပ်က ထွက်လေဝင်လေ ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်းအလုပ်။

လူ့ဘဝ၊ လူ့ခန္ဓာ၊ ဒီရုပ်၊ ဒီခန္ဓာ အသက်ရှင်နေလို့ တရားအား
ထုတ်နိုင်တာပါ။ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် ထမင်းစားရတယ်။ တစ်နေ့ကို
၂-ကြိမ်၊ ၃-ကြိမ် စား။ အစာအာဟာရ ၄-၅ ကြိမ်စား။ ရှင်ရေးအတွက်ပါ။
ရေသောက်ရတယ်။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အချိုရေ သောက်ရပါတယ်။
အရည်အဖြစ်နှင့်လည်း အစာအာဟာရ သောက်သုံးရပါတယ်။ အဲဒါ
ဖြစ်လည်း စားရပါတယ်။ ဒီလို အရည်နှင့်အဲ ၂-ခုဟာ ရှင်ရေးကို

ထောက်ပံ့နေတာပါ။ ရှင်ရေးကိုထောက်ပံ့နေတဲ့ အလုပ်အလွှေးနှင့် စား
တဲ့အစား၊ အရည်အဖြစ်နှင့် သောက်တဲ့အရည်တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် အစာအိမ်
လမ်းကြောင်းထဲမှာနေပြီး လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို စုပ်ယူ၊ မလို
အပ်တာတွေကို အညစ်အကြေးအဖြစ်နှင့် စွန့်ရပါတယ်။ ဒီလိုစွန့်မှ ဖြစ်
တာပါ။ မစွန့်လို့ မရပါ။ (ဝမ်းလည်းသွားရတယ်၊ ဆီးလည်းသွားရပါတယ်)
ဒီကိစ္စတွေဟာ ရူပက္ခန္ဓာရှင်ရေးအတွက် လုပ်နေတာပါ။

ထမင်းတို့၊ ရေတို့ ရှင်အောင် ထောက်ပံ့နေဘိသကဲ့သို့ လေက
လည်း ထောက်ပံ့နေပါတယ်။ သဘာဝတရား၏ ထူးခြားပုံမှာ- အစာစား
ပြီးလျှင် ဝမ်းသွားရတယ်။ ရေသောက်ပြီးလျှင် ဆီးသွားရပါတယ်။ အညစ်
အကြေးကို ထုတ်ရပါတယ်။

ဒီကိစ္စမှာ လေကို စဉ်းစားလျှင် ဝင်လေထွက်လေ ၂-ပါးမှာ ဝင်
လေက လိုအပ်သောလေသစ်ကို ပေးရတယ်။ ထွက်လေက အသုံးပြုပြီး
သော လေဟောင်းကို စွန့်ရပါတယ်။ ထွက်လေသည် ဆီး၊ ဝမ်း သွားတဲ့
အဓိပ္ပာယ်နှင့် တူပါတယ်။ ဒါကို ဉာဏ်ကရောက်အောင် စဉ်းစားပါ။

ထမင်းစား၊ ရေသောက်ရာမှာ ထမင်းတွေ၊ ရေတွေကို ခန္ဓာကိုယ်
ထဲ သွင်းပါတယ်။ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ လေကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်သွား
ပါတယ်။ အစာစား၊ ရေသောက်သလိုပဲ လေကိုလည်း သွင်းနေရပါတယ်။
ဒီလေမှ မဝင်လျှင် ‘သေ’ပါမည်။ လေကို အားကိုးရတဲ့နည်းဟာ အစာတို့၊
ရေတို့ထက် ပို၍လျင်မြန်ပါတယ်။ လေရပ်တာနှင့်တပြိုင်နက် သေသွား
ပါမည်။ ထမင်းမစားဘဲနေလျှင် (လူတို့အဆို) ၇-ရက်ကြာပါမည်။ ရေ
မသောက်ရလျှင် တစ်မနက်လို့ ပြောပါတယ်။ လေမရှူရလျှင်တော့

မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သေသွားပါမည်။ ဒါဟာ လေ၏ အထောက်အပံ့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မည်မျှအရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ ဆင်ခြင်နိုင်အောင် အဓိပ္ပာယ်ကို သင်ယူတာပါ။

ဒီလို နှိုင်းယှဉ်လိုက်လျှင် အလုပ်အလွေးနှင့်စားတဲ့ အစာ၊ အရည် အဖြစ်သောက်တဲ့ အရည်တို့ထက် လေအဖြစ်နှင့် ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်နေရတဲ့ လေဓာတ်၏ ထောက်ပံ့မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ သူရပ်တာနှင့်တပြိုင်နက် သေသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီ အခြေခံတရားကို နှလုံးသွင်းထားရပါမည်။

ထမင်းစားတာ သူ့အချိန်နှင့်သူ မနက်စား၊ နေ့လည်စား၊ ညနေစား။ ရေသောက်တာလည်း သူ့အချိန်နှင့်သူ ဆာတဲ့အချိန် သောက်။ ထမင်းစား၊ ရေသောက်ကိစ္စမှာ အားထုတ်မှု ပါပါတယ်။ လေသွင်းလေထုတ်ကိစ္စကျတော့ ထမင်းစား၊ ရေသောက်သလို အားထုတ်မှုမလုပ်ရပါ။ လေဝင်လေထွက်ဆိုတဲ့ အသက်ရှူသွင်း၊ အသက်ရှူထုတ်နေရတဲ့ အာနာပါနသည် အမိဝမ်းတိုက်က ကျွတ်သည့်အချိန်ကစ၍ ယခု ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်အထိ ရှူသွင်းလိုက်၊ ရှူထုတ်လိုက် လုပ်နေရပါတယ်။ အိပ်နေလျှင်လည်း ရှူသွင်းရှူထုတ်၊ စကားတွေ ပြောနေလျှင်လည်း ရှူသွင်းရှူထုတ်၊ အလုပ်တွေ လုပ်နေလျှင်လည်း ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်နေရပါတယ်။ ဒီမှာ လေဝင်လေထွက်အတွက် အားထုတ်မှု မပါပါ။ ရူပက္ခန္ဓာက သူ့လေကိုသူ လိုအပ်သလိုဝင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ လေအညစ်အကြေးကို ထုတ်အောင် သူ့ဟာသူ ဆောင်ရွက်ပါတယ်။

အလွန်အရေးကြီးသော ရှင်မှုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နေသည့် ဝင်

လေထွက်လေ၏အလုပ်ကို စိတ်က ဒီလောက် အရေးကြီးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေရမှန်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား နားမလည်ပါ။ နားလည်နိုင်အောင် ပညာများကို သင်ယူမှုပါ။ ဒီပညာများကို သင်ယူရန် အလွန် ကျယ်ဝန်းပါတယ်။ ထွက်လေဝင်လေ၏ အကြောင်းအရာကို ပညာရပ်ကြီးတစ်ခုအဖြစ်နှင့် ဆေးပညာမှာ သင်ယူရပါတယ်။ ဒီလောက် ကျယ်ဝန်းတဲ့ သဘာဝတရားမှာ အဓိကအချက်က ဝင်ခြင်းနှင့်ထွက်ခြင်းသည် အမှန်တကယ် အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ စိတ်က ဒီလောက်အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ လုပ်နေမှန်း မသိပါ။

ပထမအဆင့် အလွန်အရေးကြီးသော ရှင်ရေးကိစ္စကို ဝင်လေထွက်လေက လုပ်နေရသည်လို့ စိတ်ကလေးက သိရပါမည်။ ဒီအသိအခြေခံပြီးမှ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းရပါမည်။ ဆင်ခြင်ရပါမည်။ သူဟာ အခုရပ်လျှင် အခုသေမည့် အလုပ်ပါ။ ဘဝရှင်ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ပေးနေသော ဝင်လေထွက်လေ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အရေးကြီးနေပေမယ့် လူသားဟာ အရေးကြီးတဲ့သဘာဝတရားကို မသိပါ။ ဂရုလည်း မစိုက်ပါ။ ထမင်းစား၊ ရေသောက်ဖို့ ဂရုစိုက်ပေမယ့် လေဝင်လေထွက်ဖြစ်အောင်တော့ ဂရုမစိုက်ပါ။

လေဝင်လေထွက်ကို ရူပက္ခန္ဓာက သူ့ရှင်ရေးကို သူ့ဟာသူလုပ်နေလို့ စိတ်က ဂရုမစိုက်တာပါ။ လုပ်လုပ်၊ မလုပ်လုပ်၊ စိတ်ပါပါ၊ မပါပါ၊ ခန္ဓာကတော့ လုပ်နေတာအမှန်ပါ။ လုပ်နေလို့ ရှင်တာပါ။ အရေးကြီးတဲ့ ပညာစကား ‘ရူပက္ခန္ဓာသည် အလွန်အရေးကြီးသော ရှင်မှုကိစ္စကို သူ့ဟာသူ လုပ်နေပါတယ်’။ ဝင်လေထွက်လေက ပြောနေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ ထမင်းစား၊ ရေသောက်သလို မကြိုးစားရပါ။

ခန္ဓာကိုယ်သည် အလွန်အရေးကြီးသော ရှင်ရေးကိစ္စ၊ လေဝင်
လေထွက်ကိစ္စကို သူ့ဟာသူ လုပ်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် သူ့ဟာသူ၊
သူ့ရှင်ရေးကို သူ အမြဲတမ်း လုပ်နေပါတယ်။ ဒါသည် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား
နားလည်သဘောပေါက်အောင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမည့်အချက်။ ဒီ အရေး
ကြီးတဲ့ အချက်ကို ‘သတိမထား’ပါ။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးတာကို မသိပါ။
အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ခိုင်းတာသည် ‘သတိထား’ခိုင်းတာပါ။

ရှင်အောင်လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်ကိစ္စ တာဝန်ဘယ်လောက်ကြီး
တယ်ဆိုတာ သတိထား။ သတိနှင့် ရှုမှတ်ပါ။ ‘အခုဝင်၊ အခုထွက်လို့
အခု ရှင်နေတာပါ။ အခုရပ်လျှင် အခုသေမည်ဆိုတာကို ဝင်လေ၊ ထွက်
လေက ပြောနေတာပါ။’

ဝင်လေ၊ ထွက်လေပြောတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို စိတ်က မသိပါ။ စိတ်သိ
အောင် သတိနှင့်ကပ်၍ သဘာဝအလုပ်ကို ရှုမှတ်နေပါ။ မရှုမှတ်နိုင်လျှင်
မသိလိုက် မသိဖာသာနှင့်ပဲ သွားပါမည်။ အရေးကြီးတာသည် ‘ဘဝ
အဓိပ္ပာယ်’။ အရေးကြီးဆုံးက ရှင်ရေး။ ရှင်ရေးဆိုတာ အလွန်အရေးကြီး
တဲ့ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ပါ။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ဝင်လေထွက်လေက ပြောနေပေ
မယ့် စိတ်ဆိုသောစိတ်က မသိပါ။ မသိတဲ့စိတ်ကို သိအောင်ခိုင်းနေတာ
ပါ။ ဘဝအဓိပ္ပာယ် သိအောင်ပါ။ ဘဝအဓိပ္ပာယ်သည် ‘ရှင်မှု’ပေါ်မှာ
တည်နေတာပါ။ ရှင်ရေးဆိုတာကို ဝင်လေထွက်လေက လုပ်ပေးနေ
တာပါ။ မသိတဲ့စိတ်ကို သိတဲ့စိတ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနေတာပါ။ မသိတဲ့
စိတ်ကို ‘ပမာဒ’။ မေ့လျော့နေတာသည် ‘ပမာဒ’။ ဒီလို အသိနှင့်ယှဉ်လိုက်
တာသည် ‘အပ္ပမာဒ’။

ပမာဒက အပ္ပမာဒကို ကူးနေရတာပါ။ ဝင်တိုင်းလည်း သိ၊ ထွက်တိုင်းလည်း သိပါ။ ဝင်တိုင်းလည်း ရှင်အောင်လုပ်ခဲ့တာ၊ ထွက်တိုင်းလည်း ရှင်အောင်လုပ်ခဲ့တာကို အဓိပ္ပာယ်ပေါက်၍ အာနာပါနုကို ရှုမှတ်နိုင်မှ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို သိတာပါ။ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကိုသိမှ ဒီထက်ကျယ်ဝန်းသည့် အာနာပါနု၏ အဓိပ္ပာယ်များကို တက်လှမ်းနိုင်မှာပါ။ မြောက်မြားစွာသော အဓိပ္ပာယ်တွေ အာနာပါနုက ပြောတာပါ။ အခုလောက် သိဖို့ကို ပညာနှင့်ဆင်ခြင်မှ သိတာပါ။ ဒီပညာများ မသင်ဖူးလျှင် အာနာပါနုသတိကမ္မဋ္ဌာန်းအကြောင်း မသိပါ။ ရှင်ဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်က သူ့ဟာသူလုပ်နေတဲ့အချက်ကို နားလည်ရပါမည်။

အခုတက်လှမ်းနေတဲ့ ပမာဒမှသည် အပ္ပမာဒသို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် တက်လှမ်းသည့်အလုပ်သည် အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ လေလေးဝင်လျှင် ဝင်မှန်းသိအောင် လုပ်ပါ။ ထွက်လျှင်လည်း ထွက်မှန်းသိအောင် လုပ်ပါ။ ဒီလေလေး ဝင်လို့ ဒီတစ်ချက် ရှင်တာ။ ဒီလေလေးထွက်လို့ ဒီတစ်ချက် ရှင်တာ။ တစ်ချက် ရှင်ပြီးမှ တစ်ချက်ရှင်တဲ့ ဘဝဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်အောင် လေလေးက ပြောနေတာပါ။ ပြောနေတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မသိ၊ မေ့လျော့နေပါတယ်။ မေ့လျော့နေတဲ့အဖြစ်က ဒီဘဝ၊ ဒီသံသရာကို ရှည်သည်ထက်ရှည်အောင် မသိမှုအဝိဇ္ဇာက ခေါ်ဆောင်နေတာပါ။ သိအောင်လုပ်တာသည် အပ္ပမာဒ။ အပ္ပမာဒသည် အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရတာပါ။

အခြေခံအားဖြင့် အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို သဘောပေါက်ပါပြီ။ လေးလေးနက်နက်ရှိတဲ့ အချိန်လေးမှာ ဝင်လေလေး ဝင်တာကို

သိအောင်၊ ထွက်လေလေး ထွက်တာကို သိအောင် သတိနှင့် ရှုမှတ်ပါ။
အားလုံး အားထုတ်ကြပါဦးစို့။

၂။ ၂-၄-၂၀၁၀

အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုမှတ်ခဲ့၊ ပွားများ
ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။ ဒီလို ရှုမှတ်ပွားများသော်ငြားလည်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင်
လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ တိတိကျကျ၊
ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ဘာလုပ်နေတာလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးတဲ့သူ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း
ထိုင်တယ်ဆိုတာ ဘာလုပ်တာလဲလို့ မေးတဲ့သူ မရှိပါ။ ဆရာသမား၊ အကြီး
အကဲများ ဆိုဆုံးမတဲ့အတိုင်း ထိုင်တာပါပဲ။ မိမိတို့၏ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု
ဆိုတဲ့ စိန္တာမယပညာကို သုံးရမည်လို့ ဒေသနာက တိတိကျကျ ဖော်ပြသင်
ကြားပေးထားတာပါ။ သို့သော်လည်း ဒီလိုဆန်းစစ်ပြီး နားလည်အောင်
လုပ်တဲ့စရိုက် အလွန်နည်းပါတယ်။ လုပ်နေကျမို့ လုပ်ပါတယ်။ တရားထိုင်
နေကျမို့လို့ ထိုင်တယ်။ ရှုမှတ်နေကျမို့လို့ ရှုမှတ်ပါတယ်။

အခုသင်ခဲ့တဲ့ သဘာဝတွေကို သင်လိုက်တော့ မိမိ၏ဘဝကို
တည်ဆောက်ပေးနေတာ ဝိညာဏဓာတုလို့ခေါ်တဲ့ သိသော နာမ်ဓာတ်
အားနှင့် ဘဝကို တည်ဆောက်နေတာပါလို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ စဉ်းစားတတ်
ပါပြီ။ ဒီလို စဉ်းစားတတ်လာတော့ မိနိုးဖလာ တရားထိုင်ဆိုလို့ ထိုင်နေတဲ့
ကိစ္စနှင့် ဝိညာဏဓာတု- ‘သိ’ဆိုသောစွမ်းအား ဆက်စပ်ပုံ၊ ဘဝကို တည်
ထောင်ပေးနေတဲ့ စွမ်းအားအစစ်ဖြစ်တဲ့ ဝိညာဏဓာတ်။ (ဝိညာဏဓာတ်
= သိသောစွမ်းအား) သိသောစွမ်းအားက ဘဝကို တည်ပေးနေတာပါ။

တည်ပေးတဲ့ဘဝက ဘယ်လိုဘဝမျိုး၊ ဘယ်လိုအရည်အသွေးမျိုး ထွက်လာအောင် တည်ပေးရမှာတုန်း။

တည်ပေးတဲ့ဘဝဟာ ကြည်လင်မှု၊ သန့်ရှင်းမှု၊ ကောင်းသောစွမ်းအားတွေ ရှိထားမှပါ။ ဒီသဘာဝကို နှလုံးသွင်းလိုက်လျှင် အဓိကအချက်က သိအား (ဝိညာဏအား)ပေါ်မှာ တည်နေတာပါ။ ဝိညာဏဓာတုခေါ်တဲ့ သိအားပေါ်မှာ တည်နေတာပါ။ ဝိညာဏဓာတုခေါ်တဲ့ သိတဲ့ နာမ်ဓာတ်စွမ်းအားလေးဟာ အာရုံအမျိုးမျိုးနှင့် လှုပ်ရှားပြောင်းလဲပြီး ကောင်းအာရုံ၊ မကောင်းအာရုံတွေနှင့် ရိုက်ခတ်နေနေတဲ့ သိအားလေးဟာ လိုရာကိစ္စကို မဆောင်ရွက်နိုင်ပါ။ အာရုံအမျိုးမျိုး ဆွဲရာနောက်ကို ဝိညာဏခေါ်တဲ့ သိအားလေးက လိုက်ပါပြီး အာရုံတွေခိုင်းသမျှ လုပ်နေရတဲ့ ဝိညာဏ်ပါ။ ဒါကို သဘောပေါက်ပါ။ ဝိညာဏ်ဟာ အာရုံအမျိုးမျိုး ဆွဲဆောင်ရာနောက်ကို လိုက်ပါပြီး အသိလုပ်နေရတာ ဝိညာဏ်၏ အဖြစ်မှန်ပါ။ ဝိညာဏဓာတ်လေး အာရုံအမျိုးမျိုးနောက်ကို လိုက်ပြီးသွားနေလျှင် လိုရာကိုရောက်အောင် ဘာမှမဆောင်ရွက်နိုင်ပါ။

တစ်ခုတည်းသော ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော အာရုံပေါ်မှာ ဝိညာဏဓာတ် (သိတဲ့ဓာတ်ကလေး) တည်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမည်။ ဒီကြိုးစားမှုသည် ကောင်းသောကြိုးစားမှု။ ‘သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်’ (ပါဠိလို)။ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်နှင့်တွဲ၍ စိတ်ကို သေသေချာချာ အာရုံပေါ်မှာ ဝင်စားပြီးတော့ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားရတဲ့ ‘သတိ’။ ဒီသတိလေးနှင့် အလုပ်လုပ်တော့ ‘သမ္မာသတိမဂ္ဂင်’။

သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်နှင့် သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ၂-ခုကို အားကောင်း

လာအောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားက ဆောင်ရွက်ပေးနေတာပါ။ အာရုံက ဝင်လေထွက်လေ အာရုံ။ ဝင်လေထွက်လေလေးဟာ သဘာဝအတိုင်း ရူပက္ခန္ဓာ ရှင်ရာရှင်ကြောင်းအတွက် လုပ်နေပါတယ်။ လုပ်တိုင်း လေလေးက ကာယပသာဒခေါ်တဲ့ နှာသီးဖျားကရှိတဲ့ အကြည်ရုပ်လေးကို ထိသွားတယ်။ ဝင်လည်း ထိ၊ ထွက်လည်းထိပါတယ်။ ထိတဲ့အချိန်မှာ အတွေ့အထိခေါ်တဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို သိသောစိတ်၊ ကာယဝိညာဏဓာတု။ ကာယဝိညာဏစိတ် ပေါ်ပါတယ်။ ဒီအာရုံလေးနှင့် ဒီစိတ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ဒီအာရုံပေါ်မှာပဲ ဒီအသိလေး ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်ပေါ်နိုင်အောင် သမ္မာသတိအား၊ သမ္မာဝါယာမအားနှင့် ကြိုးစားအလုပ်လုပ်နေတာကို ‘အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်း’ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ပေါက်ရောက်သိမြင်ပြီး အားထုတ်နေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ပါ။ ပထမအဆင့်အနေနှင့် စိတ်ကလေးက တည်ငြိမ်ပြီး သန့်ရှင်းကြည်လင်သော အာရုံပေါ်မှာနေနိုင်ဖို့ ပွားများနေသောအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးမှ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးတက်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား၏ စွမ်းအားတွေက အဓိပ္ပာယ်တွေ ပိုပြီးတော့ ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်း သိနိုင်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မည်။ သိအားဆိုတဲ့ ဝိညာဏဓာတ်အား Conscious Power။ အခုလုပ်နေတာ၊ To Increase Conscious Power သည်ထက် တိုးတက်အောင် လုပ်ရပါတယ်။ ဒါမှ သဘာဝအဓိပ္ပာယ်တွေကို ပေါက်ရောက်သိမြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများအားထုတ်တဲ့အခါ ဝင်လေလေး ထိသွားတာကို သိအောင်လုပ်၊ ထွက်လေလေး ထိသွားတာကို

သိအောင်လုပ်ဆိုတာ သာမန်အလုပ် မဟုတ်ပါ။ ဝိညာဏဓာတ်လေး တိုးပွားသည်ထက် တိုးပွားအောင် သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်၊ သမ္မာသတိမဂ္ဂင် နှင့် ဆောင်ရွက်နေသောအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရရှိတဲ့အချိန်မှာ ဘုရားရှင် သင်ကြားပေးတဲ့ နည်းပညာကိုအသုံးပြု၍ ဘဝအဆင့် မြင့် အောင် ဒီတရားများကိုပဲ အားထုတ်ကြပါဦးစို့။

၃။ ၃-၄-၂၀၁၀

အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အခါမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၏ သဘောအတိုင်း ရူပက္ခန္ဓာ လုပ်နေတဲ့လုပ်ငန်း၊ နာမက္ခန္ဓာ လုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်း၊ လုပ်ငန်းသဘာဝ ၂-မျိုး ပူးတွဲပြီး ဒီကိုယ် ဒီခန္ဓာမှာ ဆောင်ရွက်နေတာပါ။ ဆောင်ရွက်နေတဲ့ကိစ္စတွေ အမျိုးပေါင်းများစွာ ရှိတဲ့အထဲက သဘာဝတရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ်ပြတ်သားသား နားလည်ဖို့၊ မိမိ၏ဘဝနှင့် ဆက်သွယ်နေသောအလုပ်၏ အကြောင်းကို သိဖို့၊ နားလည်ဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တာပါ။

ရူပက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း သူ၏ဘဝကိစ္စ (ရှင်ရေး ကိစ္စ)ကို သူ့ဖာသာသူ လုပ်နေရပါတယ်။ လုပ်နေတဲ့ ရှင်ရေးကိစ္စ အလုပ်တွေ မြောက်မြားစွာထဲက ရှင်ရေး တကယ်လုပ်နေသော သိလွယ် နားလည်လွယ်တဲ့ အသက်ရှူတဲ့အလုပ်သည် ရူပက္ခန္ဓာက ရှင်ရေးအလုပ်ပါလို့ သိနားလည်ဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။ ဒါသည် ပထမအဆင့် ရူပက္ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းပါ။ ရူပက္ခန္ဓာ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်အကြောင်းပါ။

လေလေး ဝင်နေထွက်နေတယ်ဆိုတာ ရူပက္ခန္ဓာ သူ့အလုပ်သူ လုပ်နေတယ်ဆိုတာ သိရမည့်အချက်ပါ။

လေလေး ဝင်နေထွက်နေတဲ့သဘောကို နာမက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ စိတ်ကလေးက ဝိညာဏဓာတ်ခေါ်တဲ့ သိတဲ့သဘာဝလေး၊ ရူပက္ခန္ဓာ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကလေးကို သေသေချာချာသိအောင်၊ သိအားလေး တက်လာအောင် ကြိုးစားတဲ့အလုပ်ပါ။ သိအားလေး တက်လာအောင် သတိအားနှင့် လုပ်ရပါတယ်။ ဒါကို သမ္မာသတိအား ခေါ်ပါတယ်။ အားထုတ်မှု သမ္မာဝါယာမလည်း ပါရပါတယ်။ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာဝါယာမ ခေါ်တဲ့ မဂ္ဂင် ၂-ပါးနှင့် သေသေချာချာ အားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ ရူပက္ခန္ဓာဟာ ရှင်ရေးကိစ္စကို စဉ်ဆက်မပြတ်၊ မရပ်မနား အလုပ်လုပ်နေရပါလား ဆိုတာကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာက သိလာတယ်။ နားလည်သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ဒီလို သိမှု၊ နားလည်သဘောပေါက်မှုဟာ ရိုးရိုး မိမိတို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆောင်ရွက်နေရတဲ့ လူမှုကိစ္စအဝဝပေါ်မှာ သိနားလည်တာနှင့် မတူပါ။ သဘာဝကိစ္စ၊ ဘဝကိစ္စ၊ ရှင်ရေးကိစ္စအကြောင်းကို ပို၍ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း၊ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် သိလာပါတယ်။ ဒီလို သိလာအောင် ပညာအားတွေလည်း လိုပါတယ်။ ဒီပညာအားကို ‘ဝိပဿနာပညာအား’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာပညာအားနှင့် သိအားခေါ်တဲ့ ဝိညာဏ၏ စွမ်းအား တက်လာအောင် အားထုတ်တဲ့ သမထဘာဝနာ၏အစွမ်းက သမာဓိခေါ်တဲ့ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို ပေးပါတယ်။ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုထဲကပဲ ရူပက္ခန္ဓာ၏ သဘာဝကိုလည်း ပြောပြပါတယ်။ နာမက္ခန္ဓာ၏

သဘာဝကိုလည်း ပြောပြနေပါတယ်။ ဒီလို သဘာဝတရားတွေ အလုပ်လုပ်နေသော်လည်း သတိအား မပါ။ ဝီရိယအား မပါ။ အလုပ်သဘောတွေကို စဉ်းစားနိုင်တဲ့ပညာက မရှိတော့ ခန္ဓာ၏အကြောင်း၊ ခန္ဓာ ၅-ပါး ဘဝခရီးသွားနေရတဲ့အကြောင်းကို ဘာမှမသိဘဲ ဘဝခရီး သွားနေကြတာပါ။ ဘုရားရှင်က ဘဝခရီးကို သွားရတာက အမှန်ပါ။ သို့သော် ဘဝခရီးကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ရုပ်ခန္ဓာနှင့် နာမ်ခန္ဓာ ပူးတွဲသွားနေကြတယ်ဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သိအောင် ဗဟုသုတတွေ စုဆောင်းတယ်။ အသက်ရှူနေတဲ့အကြောင်း၊ သိအောင်လုပ်နေတဲ့ စိတ်အကြောင်းကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ပါတယ်။ စိန္တာမယပညာတွေ စုဆောင်းပါတယ်။ အခုလို လက်တွေ့ပွားများတာသည် ဘာဝနာမယပညာတွေ တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုရရှိထားတဲ့ အချိန်ကလေးအတွင်းမှာ ဘုရားရှင်ပေးထားတဲ့ နည်းပညာများကို အသုံးပြုပြီး သိတဲ့ ဝိညာဏအား တိုးသည်ထက် တိုးအောင် ကြိုးစားရပါတယ်။ ဒီအားက သမာဓိကို တည်ထောင်ပေးပါတယ်။ ပထမအဆင့်အနေနှင့် သမာဓိအားများ ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင်၊ မြင့်သည်ထက်မြင့်အောင် အခုလို အားထုတ်တာပါ။ ဒါကြောင့် စူးစူးစိုက်စိုက် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီးတော့ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများကြပါစို့။

၄။ ၄-၄-၂၀၁၀

အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အခါ ပွားများနေ

သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် ခန္ဓာ ၅-ပါး၊ ရုပ်နာမ်တရား ၂-ပါးတို့ အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မိမိ၏ ဉာဏ်မှာ ထင်လာမြင်လာအောင် ဘာဝနာအလုပ်ကို ရှုမှတ်ပွားများခြင်း လုပ်ရပါတယ်။

ပြောခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာ၊ ‘ကိစ္စ’၊ အလုပ်၊ မြင်ကိစ္စ၊ ကြားကိစ္စ ကို အခြေခံပြီး ပြောတာပါ။ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများ သောအခါ ‘ကိစ္စ’သည် မြင်ကိစ္စ၊ ကြားကိစ္စ မဟုတ်တော့ပါ။ အတွေ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွေ့ကိစ္စကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အတွေ့ကိစ္စ လေးတွေပုံက ရှုသွင်းလိုက်တဲ့ လေမှုန်လေးတွေ၊ လေမော်လီကျူးလေး တွေဟာ နှာသီးဖျားခေါ်တဲ့ နှာခေါင်းမှာ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ကိုယ်အကြည်ရုပ် ခေါ်တဲ့ ကာယပဿာဒလေးကို လေမြူမှုန်လေးတွေက ဝင်သွားလျှင်လည်း တိုက်သွားတယ်။ ထွက်သွားလျှင်လည်း တိုက်သွားတယ်။ ဒီလို ထိမှုသဘောလေးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အာရုံကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ။

ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ၏ သဘောမှာ - အပြင်မှ တိုက်လိုက်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ၊ အာရုံလေးထဲမှာ အတွေ့ဆိုတဲ့ တွေ့ထိမှုအာရုံ၊ (ရုပ်တရားဖြစ်တဲ့ အဆင်းအာရုံ၊ အသံအာရုံများကဲ့သို့ အတွေ့အာရုံကို ရပါတယ်။) အတွေ့အာရုံလေးက ကိုယ်အကြည်ရုပ်ဖြစ်တဲ့ ကာယပဿာဒ၊ (နှာသီးဖျားမှာရှိတဲ့ အရေပြားလေး) လေလေးက ထိလိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်အကြည်ရုပ်ထဲကရှိတဲ့ ရုပ်စွမ်းအားတွေ ထွက်လာပါတယ်။ ကာယပဿာဒ ရုပ်စွမ်းအားတွေ ထွက်တယ်။ ထွက်လာတဲ့ ရုပ်စွမ်းအားတွေက နာမ်ခန္ဓာလေးပါး (သိမှု၊ မှတ်မှု၊ ခံစားမှု၊ စေ့ဆော်မှု)ဖြစ်အောင်

ထောက်ပံ့ပါတယ်။ ကိုယ်အကြည်ရုပ်က ထွက်လာတာသည် ရုပ်စွမ်းအား။ ရှိနေတဲ့ နာမ်စွမ်းအားထဲမှာ သိခြင်းသဘာဝစွမ်းအား၊ မှတ်ခြင်း သဘာဝစွမ်းအား၊ ခံစားခြင်းသဘာဝစွမ်းအား၊ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းတဲ့ သဘာဝစွမ်းအား။ နာမ်စွမ်းအား ၄-ခု။ ကာယပသာဒက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်စွမ်းအား ၁-ခု။ အားလုံး စွမ်းအား ၅-မျိုး။ တစ်မျိုးတစ်မျိုးမှာကိုက အဖွဲ့နှင့် အလုပ်လုပ်တော့ ခန္ဓာ ၅-ပါး၊ အဖွဲ့ ၅-မျိုး။ ဖြစ်တဲ့နေရာက-နှာသီးဖျားက အကြည်ရုပ်လေးမှာ၊ ဖြစ်တဲ့အချိန်က ‘ပစ္စုပ္ပန်’ တည့်တည့်မှာ ဖြစ်တာပါ။ ‘ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်’နှင့် အလုပ်လုပ်နေကြတာပါ။ ဒီသဘာဝ ၅-မျိုးကို ခန္ဓာ ၅-ပါး ခေါ်ပါတယ်။ စွမ်းအား ၅-မျိုး။ အလုပ်က ‘အတွေ့ကိစ္စ’ကို လုပ်ပါတယ်။

ဒီလို သဘာဝတရားတွေ အလုပ်လုပ်နေတာကို မိမိ၏ နာမ်ခန္ဓာမှာပါတဲ့ သိအားနှင့် မှတ်အား (ဝိညာဏနှင့် သညာ) ၂-ခု အားကောင်းပြီး ထင်ရှားသည်ထက် ထင်ရှားအောင် သမာဓိအားတွေ ထည့်ပေးပါတယ်။ သမ္မာသတိ။ အားထုတ်မှု သမ္မာဝါယာမအား။ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာဝါယာမအားနှင့် ခန္ဓာ ၅-ပါးကို ကွဲပြားအောင် ရှုပါတယ်။ ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်နှင့် နှာသီးဖျားရှိ ကိုယ်အကြည်ရုပ်မှာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ အတွေ့အာရုံကို မှီပါတယ်။ ဒါသည် အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ပါ။ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့ အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့ အလုပ်လုပ်နေမှန်း မသိပါ။ မသိတာသည် ဂရုမစိုက်၊ မမှတ်သားလို့ပါ။ သတိကင်းကွာနေတော့ မသိပါ။

သတိနှင့် သေသေချာချာ ရှုမှတ်ပွားများတော့ သေသေချာချာ

သိလာပါတယ်။ သိအား (ဝိညာဏ)အားတွေ တက်လာပါတယ်။ ခန္ဓာ ၅-ပါးမှန်း ကွဲကွဲပြားပြားသိတာသည် ‘ပညာအား’။ ဝိညာဏအား၊ ပညာ အားတွေ တိုးပွားသည်ထက် တိုးပွားအောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်က အ ထောက်အပံ့ပေးနေပါတယ်။ ဘုရားရှင် သင်ကြားပေးထားတဲ့ ဒီပညာ ရပ်ကြီးကို အခြေခံပြီးတော့ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို လေးလေးစား စား ရှုမှတ်ပွားများကြပါဦးစို့။

၅။ ၈-၄-၂၀၁၀

လေ့လာခဲ့တဲ့ ဓမ္မသဘာဝ၊ ဓမ္မသဘာဝဆိုတဲ့ ဓာတ်တွေ၊ ရုပ် ဓာတ်ဆိုတဲ့ ရူပဓမ္မ၊ နာမ်ဓာတ်ဆိုတဲ့ နာမဓမ္မ။ ဒီဓမ္မ သဘာဝတွေ အလုပ် လုပ်တာကို အခြေခံအားဖြင့် သင်ယူထားတော့ အလုပ်ကိစ္စ ၅-မျိုး။ မြင် ကိစ္စ၊ ကြားကိစ္စ၊ အနံ့ကိစ္စ၊ အရသာကိစ္စ၊ အတွေ့ကိစ္စ။ အာနာပါန သတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများတယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်ကိစ္စဟာ အတွေ့အလုပ် ကိစ္စပါ။ အတွေ့ကိစ္စကို သေသေချာချာ ဆောင်ရွက်နေတာပါ။

အတွေ့ကိစ္စက ဝင်လေထွက်လေလေး ထိသွားတဲ့၊ နှာသီးဖျားမှာ ရှိနေတဲ့ အကြည်ရုပ်လေးမှာ ပေါ်နေတဲ့ အတွေ့သဘာဝ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံလေးနှင့် ကာယဝိညာဏစိတ်လေး အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ် တဲ့အခါ အာရုံရဲ့သဘောလေးက အတွေ့ကိုရှုမှတ်နေတာပါ။

အတွေ့ကို ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ ဝင်သွားတဲ့လေလေး ဝင်ဆဲ ခဏ၊ ထွက်သွားတဲ့လေလေး ထွက်ဆဲခဏ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အာရုံလေးကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို သိအောင်လုပ်တာသည် ဝိညာဏဓာတ်။

မှတ်နေတာက သညာဓာတု။ ဒီထဲမှာ ခံစားမှုဝေဒနာ။ ဝင်လေထွက်လေလေး ထိသွားတိုင်း ဖောဠုပ္ပအာရုံထဲက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အတွေ့ ခံစားမှု။ အတွေ့လေးကို စိတ်က သိတယ်။ (ဝင်သွားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေ့၊ ထွက်သွားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတွေ့) အတွေ့ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမှာ ဆင်းရဲသော ဒုက္ခသဘော မပါပါ။ ချမ်းသာသော သုခသဘောလည်း မပါပါ။ အတွေ့သဘောထဲမှာ ခံစားမှုတွေပါတယ်။ ဒီခံစားမှုဟာ သုခဝေဒနာလည်း မဟုတ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာလည်း မဟုတ်ပါ။ သုခလည်းမဟုတ်၊ ဒုက္ခလည်းမဟုတ်သော ခံစားမှုကို အဒုက္ခမသုခဝေဒနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီဝေဒနာကိုလည်း သေသေချာချာ သတိအားကောင်းကောင်း၊ ဝီရိယအားကောင်းကောင်းနှင့် ရှုမှတ်လာလျှင် ထင်ရှားပေါ်လာပါမည်။ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများစဉ် ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တွင် လေလေး ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်းအကြောင်းကို ဝိညာဏ်က သိပါတယ်။ ဝေဒနာက အဒုက္ခ မသုခဝေဒနာနှင့် ခံစားပါတယ်။ သိမှု၊ ခံစားမှုတွေကို သညာက မှတ်ပါတယ်။ သညာ ဝေဒနာ ဝိညာဏ်တို့ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် စေတနာဆိုတဲ့ စွမ်းအားက စေ့ဆော်ပေးပါတယ်။ ဒီလို နာမ်ဓာတ် ၄-ပါး၊ ကာယပဿာဒက ထုတ်ပေးတဲ့ ရုပ်စွမ်းအား ၁-ပါး၊ အားလုံး ၅-ပါး။ ဒီ ၅-ပါး ကို အလုပ်လုပ်သော ခန္ဓာ ၅-ပါး ခေါ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်တော့ စွဲပါတယ်။ စွဲလာတော့ အစွဲခန္ဓာ ၅-ပါး ဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့ကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး ခေါ်ပါတယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး စွဲတာသည် သဘာဝတရား၏ အလုပ်တွေကို စွဲတာပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ၊ တွေ့ထိနေတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ

တပ်မက်တွယ်တာတယ်ဆိုတဲ့ လောဘသဘောလည်း မပါ။ မကြိုက်မနှစ်သက်ဆိုတဲ့ ဒေါသသဘောလည်း မပါပါ။ အာရုံကို စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်နေဆဲ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်မှာ လောဘလည်းမပါ၊ လောဘလည်းမဖြစ်။ ဒေါသလည်းမပါ၊ ဒေါသလည်း မဖြစ်။ ဒါတင်မက မသိမှု၊ နားမလည်မှုဆိုတဲ့ ‘အဝိဇ္ဇာ’ကို ‘ဝိဇ္ဇာ’ဉာဏ်အားနှင့် တွန်းဖယ်နေပါတယ်။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အားက လေလေးထိသွားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံထဲမှာ သဘာဝတရားတွေပါပါတယ်။ သဘာဝတရားက ကာယပသာဒက ထုတ်ပေးတဲ့ ရုပ်စွမ်းအား၊ နာမ်ဓာတ်လေးပါးက ထုတ်ပေးတဲ့ သိအား၊ မှတ်အား၊ ခံစားအား၊ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းအားတွေ ပါတယ်ဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သဘောပေါက်လာအောင် ဆင်ခြင်နေတာ ပညာအား။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အား။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ် အားကောင်းလာလျှင် အဝိဇ္ဇာခေါ်တဲ့ မသိမှု မောဟလည်း ယုတ်လျော့သွားပါတယ်။

ဒီအကျိုးတရားတွေဟာ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများနေတဲ့ ယောဂီခံစားရတဲ့ အကျိုးဝိပါကတွေပါ။ ဒီ စွမ်းအားတွေဟာ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှလည်း ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ အကျိုးလည်း ပြုနေတယ်။ နောင်အနာဂတ်တွေမှာလည်း ဒီလို ငြိမ်းချမ်းသော သဘာဝတွေက ငြိမ်းချမ်းသောအကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ထောက်ပံ့မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာ ၅-ပါးမှ စွဲစွဲမြဲမြဲသိနားလည်နေတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ပညာပါနေတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။ အဝိဇ္ဇာနှင့်မဟုတ်၊ ဝိဇ္ဇာနှင့် စွဲအောင် လုပ်ပါတယ်။ ဒီသဘောသဘာဝတွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဘုရားရှင် သင်ကြားပေးတဲ့ပညာ၊ မြင့်သောပညာ၊ မြတ်သောပညာ အဆင့်မြင့်သည့်

ထက်မြင့်အောင် ဘဝခရီးကို တက်လှမ်းနိုင်အောင် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများကို ပွားများကြရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို သတိအားကောင်းကောင်း၊ ကြိုးစားမှု ဝါယာမ၊ စိုက်ထုတ်မှု သမ္မာဝါယာမ အားကောင်းကောင်း၊ သမ္မာသတိ အားကောင်းကောင်းနှင့် ရှုမှတ်ကြ၊ ပွားများကြပါဦးစို့။

၆။ ၉-၄-၂၀၁၀

အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်တဲ့အခါမှာ သင်ယူထားတဲ့ ပညာမှာပါတဲ့ ခန္ဓာ ၅-ပါးနှင့် အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စမှာ ခန္ဓာ ၅-ပါးကသိတဲ့ ဝိညာဏ် လုပ်တယ်၊ မှတ်တဲ့ သညာလည်း လုပ်ပါတယ်။ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာလည်း လုပ်တယ်။ အားထုတ်တဲ့ သင်္ခါရလည်း လုပ်ပါတယ်။ ဒါသည် နာမ်ခန္ဓာ ၄-ပါး။ ပြီးတော့ ရူပက္ခန္ဓာအလုပ်လုပ်ပါတယ်။

ခန္ဓာ ၅-ပါး အလုပ်တွေ လုပ်တော့ ထပ်ခါထပ်ခါ ဒီ အလုပ်ကို လုပ်လျှင် ဒီအလုပ်တွေက ဝိညာဏ်မှာ စွဲပါတယ်။ သညာမှာ စွဲတယ်၊ ဝေဒနာမှာ စွဲတယ်၊ သင်္ခါရမှာ စွဲတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာမှာ စွဲပါတယ်။ ဒီအစွဲတွေဟာ ကောင်းတဲ့အစွဲရှိသလို မကောင်းတဲ့အစွဲတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ရိုးရိုးပုထုဇဉ်က လောဘအစွဲ၊ ဒေါသအစွဲ၊ မာနအစွဲ၊ အတ္တအစွဲတွေနှင့် နေ့စဉ် ဘဝကိစ္စကို လုပ်နေတာပါ။ ဒီလုပ်နေတဲ့ သဘောမှာ ထူးထူးခြားခြား ကုသိုလ်တရားဖြစ်စေသော အလုပ်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်စေသော အလုပ်ကို ခန္ဓာ ၅-ပါးနှင့် လုပ်ပါတယ်။ ခန္ဓာ ၅-ပါးဟာ ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်နေမှ စွဲ

တာပါ။ အရေးကြီးတာက ကောင်းသောအလုပ်ကို လုပ်နေသော ခန္ဓာ ၅-ပါးတွင် ကောင်းသောအစွဲ ၅-မျိုး တည်နေမှာပါ။ အလုပ် ကမ္မ။ ထပ် တလဲလဲလုပ်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာသည် ‘ကမ္မဘဝ’။ ကမ္မဘဝဆိုတဲ့ သဘာဝလေးတွေဟာ ဥပါဒါနုပစ္စယာ ဘဝေါ။

အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အလုပ်။ အလုပ်က ရုပ်နာမ် ၂-ပါးကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာပါ။ ရုပ်နာမ် ၂-ပါးမှာ နာမ်ဓာတ်က သိမှု၊ မှတ်မှု၊ ခံစားမှု၊ အားထုတ်မှု ၄-ပါးကို လေ့ကျင့်ပါတယ်။ ရုပ်တရားကိုလည်း လေ့ကျင့်ပါတယ်။ ၅-ပါးစလုံး လေ့ကျင့်မှ အခုယူနေတဲ့ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အာရုံ၊ အတွေ့အာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ၊ နှာသီးဖျားမှာ ဖြစ်ပေါ်နေသော အကြည်ရုပ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ၊ ဒီဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံထဲမှာပါနေတဲ့ သိတဲ့သဘော၊ ခံစားတဲ့သဘော ၂-မျိုးစလုံး ထင်ရှားပါတယ်။

သိတဲ့သဘောလေးက ဝင်မှန်းထွက်မှန်း သိပါတယ်။ ခံစားတဲ့ သဘောလေးက ဆင်းရဲသည်လည်း မဟုတ်၊ ချမ်းသာသည် မဟုတ်၊ ကြားဝေဒနာ။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာနှင့် အလုပ်လေးက သတင်းပို့နေတာပါ။ ဒီလိုသတင်းပို့နေပေမယ့် သတိလည်းမပါ၊ အားထုတ်မှု ဝီရိယလည်းမရှိလျှင် သူတို့ဟာ အလုပ်မဖြစ်ပါ။ အလုပ်ဖြစ်ဖို့က သမ္မာသတိအား၊ သမ္မာဝါယာမအား ပါမှပါ။ ဒီအား ၂-ခုနှင့် အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို လုပ်သော် အာရုံကိုယ်တိုင်က ကြည်လင်ပါတယ်။ အကုသိုလ် ကင်းပါတယ်။ အကုသိုလ်ကင်းတဲ့ သဘာဝအာရုံလေးကို ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်နေမှ စွဲမြဲပါမည်။ စွဲမြဲတော့ ကုသလကမ္မဘဝကို တည်ပါတယ်။

ကုသလကမ္မဘဝကို တည်ပြီး ကုသလဇာတိကို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောသဘာဝကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်တတ်လျှင် အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း ချမ်းသာသူခကို ပေးပါမည်။ ဘဝ အသစ်၊ ဇာတိအသစ်မှာလည်း ချမ်းသာသူခကို ပေးပါမည်။ နောက်ဆုံး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းထွက်မြောက်သည့် မဂ်ပညာ၊ ဖိုလ်ပညာ ကိုလည်း ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို လိုလို လားလား ရှိရှိသေသေနှင့် သမ္မာဝါယာမ ကြိုးစားမှု၊ သမ္မာသတိ နှလုံး သွင်းဆင်ခြင်မှုတွေ သုံးပြီး ရှုမှတ်ပွားများကြပါစို့။

၇။ ၁၀ -၄ - ၂၀၁၀

သင်ယူထားတဲ့ အကြောင်းအရာ၊ ဝဋ် ၃-ပါးလည်ခြင်း။ ဝိပါက ဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်။ ဝဋ် ၃-ပါး လည်နေတဲ့သဘာဝက အစဉ်အ မြဲ ရှိနေတာပါ။ ဝဋ် ၃-ပါးက အမြဲတမ်း လည်နေတာပါ။ လည်နေတဲ့ သဘောမှာ- အဆင်းကို အလင်းရောင်က သယ်လာလို့ မြင်ကိစ္စခေါ်တဲ့ အလုပ်က အမြဲတမ်းလုပ်။ အသံတွေလာတော့လည်း ကြားကိစ္စတွေ အမြဲ တမ်းလုပ်။ ထိုင်နေ၊ ထိနေတဲ့အတွက် အတွေ့ကိစ္စတွေကလည်း အမြဲ တမ်း၊ အနံ့ကိစ္စကလည်း လေရှိလျှင်ရှိ။ အရသာကိစ္စကတော့ စားသောက် တဲ့အချိန်မှာလုပ်။ ဒီလိုကိစ္စတွေ အမျိုးမျိုးလုပ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် ၂-ပါး။ ခန္ဓာ ၅-ပါး။

ဒီရုပ်နာမ် ၂-ပါး၊ ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့ အလုပ်တွေ လုပ်နေတာပါ။ အလုပ်တွေ လုပ်နေတာသည်ပင် ဝဋ် ၃-ပါး လည်နေတာပါ။ မိမိတို့ဘဝ

သည် ဝဋ် ၃-ပါးလည်ခြင်းနှင့် ဘဝခရီးကို သွားနေတာပါ။ ဘဝခရီးသွားနေရတဲ့ ဝဋ် ၃-ပါးလည်မှုကိစ္စမှာ သူ့အပိုင်းနှင့် သူ့ကဏ္ဍ အလုပ်လုပ်ကြတာပါ။ ရိုးရိုးလုပ်နေမယ့် သဘာဝတရားတွေအပြင် အခုလို ဘုရားရှင်သင်ကြားပေးထားတဲ့ နည်းပညာကိုသုံးပြီးတော့ လည်နေတဲ့ ဝဋ် ၃-ပါးထဲမှာပဲ အလုပ်တွေကို သဘာဝနှင့်ယှဉ်၍ သိသော အသိပညာ။ ဝိပဿနာပညာ။ (သဘာဝနှင့်ယှဉ်၍ သိသောပညာ- ဝိပဿနာပညာ) ဝိပဿနာအလုပ်ကို ဝဋ် ၃-ပါးလည်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တာပါ။

ဝဋ် ၃-ပါးလည်ရာမှာ ပထမဆုံးလည်တာသည် ဝိပါကဝဋ်။ ဝိပါကဝဋ် လည်တယ်ဆိုတာ မြင်ကိစ္စလုပ်တာသည်လည်း ဝိပါကဝဋ်။ ကြားကိစ္စ အလုပ်လုပ်တာလည်း ဝိပါကဝဋ်။ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တော့ လေလေးနှင့် နှာသီးဖျား အကြည်ရုပ်ထိတိုင်း မြင်တဲ့သဘော၊ ကြားတဲ့သဘောပေါ်သလို အတွေ့က ပေါ်ပါတယ်။ အတွေ့ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံပေါ်အောင် ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့စက်သည် ဝိပါကစက်။ ဒီဝိပါကစက်လေး လည်နေတဲ့အခါ အတွေ့အာရုံကို သေသေချာချာ သင်ယူထားတဲ့ ပညာနှင့် စိစစ်မည်၊ ပိုင်းခြားပြီးတော့ ကြည့်ပါမည်။

ရှေ့က မှတ်ထားတဲ့ မှတ်တမ်းအဟောင်းထဲမှာပါနေတဲ့ သညာဥပါဒါန်တွေနှင့် အခုသင်ယူထားတဲ့ ပညာကပေးတဲ့ အမှတ်နှင့် သဘောချင်း ကွာပါတယ်။ အဟောင်းဖြစ်သော ဥပါဒါန်တွေက အဓိပ္ပာယ်ပြန်တဲ့သဘောနှင့် အခု ဘုရားရှင် သင်ပေးထားတဲ့ ပညာကိုသုံး၍ အဓိပ္ပာယ်ပြန်တော့ ထွက်လာတဲ့အဓိပ္ပာယ် မတူပါ။ ရိုးရိုးအစွဲတွေနှင့် လုပ်နေလျှင် အစွဲဟောင်းက အဓိပ္ပာယ်ပြန်တာကိုပဲ သိပါမည်။ အခု ဘုရားရှင် သင်

ပေးတဲ့ ဓမ္မသဘာဝတွေကို နားလည်ပြီးမှ အဓိပ္ပာယ်ပြန်တာပါ။ အရေးကြီးတဲ့အချက်က လေလေးရဲ့ သဘောသဘာဝကို သင်ပေးထားတဲ့ပညာကို သေသေချာချာ သိအောင်လုပ်။ လေလေးက အမိဝမ်းတိုက်က ကျွတ်ကတည်းက ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်းအလုပ်ကို လုပ်နေတာပါ။ ကလေးပေါက်စလေး သူ့ဟာသူ ပက်လက်လေးနှင့် နေချိန်မှာလည်း ဝင်လေထွက်လေက သူ့ဟာသူ ဝင်နေထွက်နေလို့ ရှင်တာပါ။ အခု အသက်အရွယ် ကြီးလာတော့လည်း အိပ်နေတဲ့အချိန်လေးမှာ ဝင်လေထွက်လေက ဝင်နေ ထွက်နေလို့ ရှင်တာပါ။

ဝင်တဲ့ထွက်တဲ့ လေလေးဟာ အားထုတ်ပြီးတော့ ဝင်အောင် ထွက်အောင် မလုပ်ရပါ။ သူ့ဟာသူ ဝင်နေထွက်နေတာပါ။ ဒါဟာ သဘာဝအလုပ်ပါ။ သဘာဝအလုပ်သည် ရူပက္ခန္ဓာမှာ ရှိတာပါ။ သဘာဝအလုပ်က ‘ရှင်ရေး’အလုပ်ပါ။ ဒီအချက်တွေကို ဒေသနာက သင်ပေးပါတယ်။ ဒီလို ပိုင်းခြားသိအောင် လုပ်ပေးသောပညာသည် ဝိပဿနာပညာ။ သိရမည့်အချက်က ဝင်လေထွက်လေအလုပ်ကို ရုပ်ခန္ဓာက သူ့ဟာသူလုပ်နေတာဆိုတဲ့ အချက်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား၊ ပြတ်ပြတ်သားသား သိနားလည်ထားရပါမည်။ ဒီပညာအလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ် ဝိပဿနာရဲ့ သဘောသဘာဝ၊ ရူပက္ခန္ဓာ အလုပ်လုပ်နေတာကို ကာယသင်္ခါရ ခေါ်ပါတယ်။ ရှင်ရေးအလုပ်ပါ။ ရှင်ရေးအလုပ်ကို ခန္ဓာက သူ့ဟာသူ လုပ်နေတာပါ။ ဒီအချက်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား၊ ပြတ်ပြတ်သားသား သိနားလည်ခြင်းမရှိလျှင် (အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်၊ နှာသီးဖျား လေထိအောင်လုပ်။) လုပ်ပါတယ်။ လုပ်တော့ ငါ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်

တယ်၊ ငါရှုနေတယ်၊ ငါမှတ်နေတယ်လို့ လုပ်နေတာပါ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ အဟောင်းထဲမှာ ပါနေတဲ့မှတ်တမ်းက ပြန်ပြောတဲ့အတိုင်း ဒီအဓိပ္ပာယ်နှင့် အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ ‘ငါ က ရှုနေတာလား၊ သဘာဝလေက ရှုနေတာ လား’ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိထားမှ ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။ ငါရှုတာမဟုတ်။ ရူပက္ခန္ဓာက သူ့ဟာသူ ရှုနေတာ။ ဒီအချက်ကိုမှ မသိ လျှင် အမြဲတမ်း အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကိုထိုင်ရင်း ‘ငါရှု၊ ငါရှိ၊ ငါကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်’ဆိုတဲ့ အဖြစ်နှင့်ပဲ နေပါမည်။ ဒါဟာ ‘ခွာရ မည့်တရား’။ သဘာဝလေလေး သူ့ဟာသူ ဝင်နေတယ်၊ ထွက်နေတယ် ဆိုတာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရမည်။ ဝင်မှုထွက်မှုထဲက အားထုတ်မှုမပါဘဲ သူ့ဟာသူ ဝင်နေထွက်နေတိုင်း ဝင်လေကရော၊ ထွက်လေကပါ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ အာရုံကို ပေးနေပါတယ်။ ပေးနေတဲ့ အတွေ့အာရုံလေးကို ထွက်လာ အောင် လုပ်ပေးတဲ့စက်၊ အတွေ့ကို သိသောစက်။ ကာယဝိညာဏ်စိတ်။

မြင်စိတ်က စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်။ ကြားစိတ်က သောတဝိညာဏ် စိတ်။ အတွေ့ကိုသိတဲ့စိတ်ကို ကာယဝိညာဏ်စိတ်။ သဘောချင်း အတူတူ ပါ။ သိတဲ့သဘောလေးက လုပ်နေတာပါ။ အတွေ့ဓာတ်ကို သိသောစိတ်။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို သိသောစိတ်- ကာယဝိညာဏ်စိတ်။ ကာယဝိညာဏ် စိတ်လေးပေါ်လာအောင် လည်နေတဲ့စက်သည် ‘ဝိပါကစက်’။

သူ့ဟာသူ ပေါ်ရတာပါ။ လေလေးက သူ့ဟာသူ ဝင်၊ သူ့ဟာသူ ထွက်၊ ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း ထိသွား၊ ထိတာနှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံပေါ်။ ဖော ဋ္ဌဗ္ဗအာရုံလေးကို သိနေတဲ့စိတ်ကလေးကို ကာယဝိညာဏ်စိတ်။ ကာယ ဝိညာဏ်စိတ်ကလေး အလုပ်လုပ်နေတဲ့စက်ကို ဝိပါကစက်။ ပထမဆုံး

ဝိပါကစက် လည်တာကိုမြင်မှ နောက်တစ်ဆင့် အဓိပ္ပာယ်ပြန်တာပါ။
ငါတရားအားထုတ်တယ်၊ ငါကြိုးစားနေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဝိပဿ
နာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်ပြီဆိုလျှင်
ငါ တရားအားထုတ်နေတာလား၊ ရုပ်တရားကြီးက ရှင်ရေး သူ့ဟာသူ
လုပ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ်သော စိတ်က တွေ့နေတဲ့ အတွေ့အာရုံလေးကို
သိအောင် လုပ်နေတာပါ။ သိအောင် ဝိညာဏဓာတ်က လုပ်နေတာပါ။
မှတ်နေတာက သညာက မှတ်နေတာပါ။ ခံစားမှုဝေဒနာလည်း ပါပါ
တယ်။ ဒီခံစားမှုက အဒုက္ခမသုခဝေဒနာနှင့် ခံစားမှုလေးကို ဖော်ပြနေပါ
တယ်။ ခံစားမှုလေးတွေ ပေါ်အောင်၊ သိမှု၊ မှတ်မှု အလုပ်လုပ်နိုင်အောင်
စေတနာသင်္ခါရက အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ ဒီလို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား အဓိ
ပ္ပာယ်ပြန်တဲ့စက်သည် ‘ကိလေသစက်’။

ကိလေသစက်က တွယ်တာခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်းမပါဘဲ သဘာဝ
စက် လည်နေတာလို့ အဓိပ္ပာယ်ပြန်နေတာပါ။ အဓိပ္ပာယ်ပြန်တဲ့အတိုင်း
သေသေချာချာသိတော့ နောက်ကလိုက်ပြီးလည်တဲ့ ‘ကမ္မစက်’။ ကမ္မစက်
မှာလည်း ခံစားမှု ဖြစ်ပါတယ်။ သောမနဿလည်း မပါ။ ဒေါမနဿလည်း
မပါ။ ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့် ကမ္မဝဋ်က လည်နေတာပါ။ ဝိပါကဝဋ်က
ပြောတဲ့အတိုင်း ဓာတ်တွေ (ရုပ်ဓာတ်နှင့် နာမ်ဓာတ်) အလုပ်လုပ်နေ
တာကို သိပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တိုင်း ကမ္မသတ္တိတွေ ထွက်ပါတယ်။

ကမ္မသတ္တိသည် ကိလေသာတွေနှင့် ထုတ်နေတဲ့ ကမ္မသတ္တိနှင့်
ဝိပဿနာ အခြေခံထားတဲ့ ကမ္မသတ္တိ၊ သတ္တိချင်း မတူပါ။ အခု ကမ္မသတ္တိ
သည် သံသရာတစ်လျှောက်လုံး တစ်ခါမှ မထွက်ပေါ်ဖူးသေးတဲ့ ကမ္မ

သတ္တိ။ ရုပ်နာမ်ကွဲပြားအောင် သိထားသော ပညာ၏စွမ်းအားပါ။ ရုပ်နာမ် ၂-ပါးတို့ ကွဲကွဲပြားပြား အလုပ်လုပ်နေမှန်း သိတဲ့ပညာပါ။ ဝိပဿနာ ပညာ။ ဝိပဿနာပညာ၏ စွမ်းအားသည် ထပ်တလဲလဲ ပွားလေလေ၊ ကမ္မသတ္တိတွေ ထပ်တလဲလဲ တိုးလေလေပါ။ စွမ်းအားတွေ ကြီးလာတော့ ဉာဏ်ပညာတွေလည်း တိုးလာပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာတွေ အားကောင်းမှ ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို သိတာပါ။ ဒီပညာဉာဏ်နှင့် ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိမှ ဘဝစက်ကြီး၏ အကြောင်းကို အဟုတ်သိလာမှာပါ။ သိလာမှ ဘဝစက်ကြီးလည်နေတာ ကောင်း-မကောင်း။ ဆင်းရဲ-ချမ်းသာ၊ သင့်-မသင့်ကို အဟုတ်သိတဲ့ ဝိပဿနာပညာကမှ ပြောပြမှာပါ။ ဒီပညာကို ဘာဝနာနှင့် လုပ်ယူရတာပါ။ ဒီပညာပြောမှ ဘဝအဓိပ္ပာယ် အမှန်ကို ပေါက်ရောက်နားလည်ပါမည်။ သံသရာ၏ အဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို ပေါက်ရောက် နားလည်လာပါမည်။ နားလည်လာမှ ဘဝထဲမှာ လည်နေ ချင်တဲ့စိတ် ရှိသင့်-မရှိသင့်ကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်နားလည်မှာပါ။ ဒီလို နားလည်လာတဲ့ ပညာကမှ ဘဝဝဋ်၊ သံသာရဝဋ်မှထွက်လျှင် ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဝိပဿနာ ပညာ၊ ရုပ်နာမ်တို့ စက်လည်နေတဲ့ ပညာ၊ ဝဋ် ၃-ပါး လည်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့ ဆင်းရဲကိုလည်း သိပါမည်။ ဒါကို သံသာရဝဋ်ဒုက္ခ။

ဒီလောက်ထိအောင်သိမှ သံသရာက အဟုတ်ထွက်ချင်မှာပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဒီတရားတွေ ပွားနေတာ သံသရာ၏ အဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို သိဖို့၊ သံသရာလည်နေခြင်း၊ ဝဋ် ၃-ပါး လည်နေခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲ နေတယ်ဆိုတာကို အားထုတ်ထားတဲ့ အားထုတ်မှုကသာလျှင် လက်တွေ့

သံသာရဝဋ်ဒုက္ခကို ဖော်ပြပါမည်။ ရိုးရိုးသိတာမဟုတ်။ ဒုက္ခအကြောင်းကို ဒုက္ခမှန်း အဟုတ်သိတာပါ။

အိမ်မှာရှိတဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးထဲက မတော်တဆ ထွက်နေတဲ့ ကြေးကြိုးလေးကို ထိလိုက်လျှင် လျှပ်စစ်ဓာတ် လိုက်ပါတယ်။ အဟုတ်ဓာတ်လိုက်မှ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဆိုတာ အဟုတ်ပြင်းထန်တယ်။ အဟုတ်လည်း ဒုက္ခပေးတယ်လို့ အဟုတ်သိတာပါ။ အဟုတ်ဓာတ်လိုက်မှ အဟုတ်ခံစားရတာပါ။ အဟုတ်ခံစားရမှ အဟုတ်ဒုက္ခ၏အဓိပ္ပာယ်ကို သိတာပါ။

သံသာရဝဋ်ဒုက္ခကို ရိုးရိုးပုထုဇဉ်တို့က ဒီဒုက္ခ၏ ဓာတ် မလိုက်ပါ။ မလိုက်တော့ လျှပ်စစ်ဓာတ် ကြောက်ရမှန်း သိသလိုကို မသိပါ။ လျှပ်ကာပစ္စည်း Insulator တွေ အထပ်ထပ် ပတ်ထားတော့ ကြေးကြိုးနှင့် မထိတော့ လျှပ်စစ်ဓာတ် မလိုက်လို့ လျှပ်စစ်ဓာတ်၏ ကြောက်ရမည့်ကိစ္စကို မသိပါ။ ဒီလိုပဲ နာမ်ဓာတ်ကို Insulator ခေါ်တဲ့ လျှပ်ကာပစ္စည်းတွေက အထပ်ထပ်ဖုံးထားတော့ သံသာရဝဋ်ဒုက္ခဆိုတဲ့ဓာတ်က မလိုက်ပါ။ ပုထုဇဉ်တို့၏ နာမ်တရား ဝိညာဏက္ခန္ဓာကို ဓာတ်မလိုက်ပါ။ ဓာတ်မလိုက်တဲ့သူတွေကို ‘ပုထုဇဉ်’ ခေါ်ပါတယ်။ မလိုက်အောင် ကာထားတဲ့ Insulator သည် ‘အဝိဇ္ဇာ’။ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖုံးထားတာပါ။ ဖုံးထားလို့ ဓာတ်မလိုက်တော့ သံသာရဝဋ်ဒုက္ခ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လုံးဝ မပေါက်ရောက်ပါ။ မပေါက်ရောက်လို့ သံသရာကို မကြောက်တာပါ။ အဟုတ်ဓာတ်လိုက်လျှင် အဟုတ်ကြောက်မှာပါ။ အခု Ifnsulator ခေါ်တဲ့ လျှပ်ကာတွေကို တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာ ဖယ်နေခွာနေရတာပါ။ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အလွှာပေါင်းများစွာ ဖုံးထားတဲ့ လျှပ်ကာတွေကို တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာ

ပါးသည်ထက် ပါးသွားအောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်က လုပ်နေတာပါ။

သံသာရဝဋ်ဒုက္ခဆိုတဲ့ဓာတ် မိမိကိုယ်မှာ အဟုတ်လိုက်သည့် အဆင့်တိုင်အောင် ခွာနေတာပါ။ ဓာတ်အဟုတ်လိုက်လျှင် အဟုတ် သံသာရာကို ကြောက်မှာပါ။ သံသာရာကို အဟုတ်ကြောက်မှ ဒီတရားကို အဟုတ် သိမ်းသိမ်းပိုက်ပိုက် လုပ်မှာ၊ အားထုတ်မှာပါ။ ဒါဟာ အလွန် သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပါ။ အာနာပါနဲ့ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းတရားက မိမိတို့ သံသာရာမှထွက်အောင်၊ သံသာရာမှာလည်နေတဲ့ ဝဋ်ဒုက္ခမှ ကျွတ် လွတ်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်နေတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေး လေးစားစား၊ သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် နှလုံးသွင်းအားထုတ်မှ အကျိုးတရားတွေ ရမှာပါ။ အားလုံး သဒ္ဓါတရား ထက်ထက်သန်သန်၊ သတိအားလည်း ကောင်းကောင်း၊ ဝီရိယအားတွေလည်း ကောင်းကောင်း နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကပေးတဲ့ စွမ်းအားတွေကို ကိုယ်ပိုင် ရယူနိုင်သည် အထိ အားထုတ်ကြပါဦးစို့။

၈။ ၁၁ - ၄ - ၂၀၁၀

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မိမိတို့ နေနေရတဲ့ဘဝမှာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မ နောကံဆိုတဲ့ ကံ ၃-ပါး အမြဲတမ်း အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ (စိတ်နှင့် တွေးတယ်၊ နှုတ်နှင့်ပြောတယ်၊ ကိုယ်နှင့် လုပ်တယ်။) ဒီအလုပ် ၃-မျိုးဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တော့လည်း ဒီ ၃-မျိုးပါပဲ။ အဓိကအားဖြင့် စိတ်ကို လေ့ ကျင့်တဲ့အလုပ် လုပ်ပါတယ်။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်သလို ရုပ်ခန္ဓာကိုလည်း လေ့ကျင့်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ် ၂-ပါး လေ့ကျင့်တဲ့အလုပ်ကိုလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်း

အလုပ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝင်တဲ့လေကို ရှုမှတ်ခြင်း၊ ထွက်တဲ့လေကို ရှုမှတ်ခြင်းအလုပ် သည်ပင်လျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘ပုညကမ္မ’ ကောင်းသော အလုပ်တွေ လုပ်နေပါတယ်။ ဒီ အလုပ်တွေ လုပ်တဲ့အခါ ကမ္မဝဋ်ဆိုတဲ့ အလုပ်စက် လည်အောင် သတိအား၊ ဝီရိယအားနှင့်လုပ်တာပါ။ ဒီ ကမ္မ စက် လည်ဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကိုလုပ်တော့ စက်သည် တစ်ခုထဲလည်လို့ မရပါ။ ၃-ခု လည်ပါတယ်။ စက် ၃-ခု လည်တဲ့အထဲမှာ အဓိကအချက်က ဝိပါကဝဋ်ဆိုတဲ့စက်လည်မှု ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်တွေက ဆက်ပြီးလည် နိုင်တာပါ။ ကမ္မစက်လည်တော့ မနောကံမှုနှင့် ရှုမှတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ် နေတာပါ။

ရှုမှတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၏ အာရုံ (အတွေ့အာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ အာရုံ) ဒီဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံလေးက နှာသီးဖျားမှာရှိတဲ့အကြည်ရုပ်လေး (ကိုယ် အကြည်ရုပ်)မှာ ပေါ်နေတာပါ။ အတွေ့ဓာတ်လေး ပေါ်နေတော့ အတွေ့ ဓာတ်လေးကို သိပါတယ်။ သိတဲ့စိတ်ကို ဝိပါကဝိညာဏ်။ အတွေ့ဓာတ်ဖြစ် သော အတွေ့အထိလေးကို ‘သိ’နေတဲ့စိတ်၊ ဝိပါကဝိညာဏ်။ ဝိပါကဝိ ညာဏ်က သိထားတာလေးကို ဆက်အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် မနောဝိညာဏ် က ယူသွားပါတယ်။ ဝိပါကစက်က လုပ်တာသည် အတွေ့ကိုသိတာပါ။ ကိလေသစက်က အဓိပ္ပာယ်ကိုပြန်တာက မနောဝိညာဏ်ခေါ်တဲ့ အတွင်း စိတ်။ အတွင်းစိတ်ကလေးက အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တွေ့ထိမှု သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြပေးနေပါတယ်။ အတွေ့သဘောမှာ ပါတာ သည် အတွေ့ကို သိသောအပိုင်း၊ ဝိညာဏ၊ မှတ်တဲ့အပိုင်းသည် ‘သညာ’။

သညာနှင့်ဝိညာဏ်တို့ ဖော်ပြသည့်အပြင် ခံစားမှုဝေဒနာလည်း ပါပါတယ်။

ခံစားမှုဝေဒနာသည် ကာယိကဝေဒနာ။ ဒီဝေဒနာလေးက ဒုက္ခလည်း မဟုတ်၊ သုခလည်း မဟုတ်၊ အဒုက္ခမသုခ ဝေဒနာလေးနှင့် ဝိပါကဝိညာဏ်က ပေးထားတာကို ကိလေသဝဋ်မှာပါသော မနောဝိညာဏ်က တစ်ပိုင်းစီခွဲခြား၍ အဓိပ္ပာယ်ဖော်နေတာပါ။ ဒီအဓိပ္ပာယ်လေးတွေ ပေါ်လာတော့ ထွက်လေ၊ ဝင်လေလေးနှင့်ပတ်သက်သည့် လုပ်ငန်း သဘောကို သိသွားပါတယ်။ သိတဲ့လုပ်ငန်းလေးကို မှန်မှန်ကန်ကန်၊ စွဲစွဲမြဲမြဲ၊ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲသိအောင် ကမ္မဝဋ်မှာအလုပ်လုပ်တဲ့ မနောဝိညာဏ်က သတိအားနှင့် အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ အားထုတ်မှုဆိုတဲ့ ဝါယာမနှင့် အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာဝါယာမဆိုတဲ့ အား ၂-ပါးနှင့် ကိလေသစက်က အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးနေတဲ့ ဝိညာဏ်၏သဘော၊ သညာ၏သဘော၊ ဝေဒနာ၏သဘောတွေကို သူ့ကဏ္ဍာနှင့်သူ ပြည့်စုံအောင် ဆင်ခြင်ပြီးတော့ မှတ်။ ဒီအလုပ်ကို ကမ္မဋ္ဌာနအလုပ် - ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် ခေါ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို အမျိုးစုံ မလုပ်နိုင်ပါ။ တစ်မျိုးပဲ မှတ်ပါ။ ခံစားမှုဆိုသော ဝေဒနာလေးမှာ သာယာစရာလည်းမဟုတ်၊ စိတ်ညစ်စရာလည်းမဟုတ်။ ကြားခံစားမှု အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ။ အဒုက္ခမသုခ ဝေဒနာနှင့်တွဲပြီး ကြားခံစားမှု ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ မိမိခန္ဓာမှာ ရှုမှတ်ဆဲ အချိန်မှာ အဟုတ်တကယ် ဖြစ်နေတာပါ။ အဟုတ်တကယ် ဖြစ်နေတာကို အဟုတ်သိအောင် သတိအား၊ ဝီရိယအားနှင့် ရှုမှတ်တာပါ။ ဒါသည်

အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ချိန်တွင် တကယ်အလုပ်လုပ်နေသော သဘောအမှန်ပါ။ ဝဋ် ၃-ပါးလည်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို လုပ်နေတာပါ။

ဝင်လေထွက်လေလေးက ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကိုဖော်ပြပြီး ဝိပါက ဝိညာဏ်ဖြစ်လိုက်၊ ကိလေသဝိညာဏ်က ဝိညာဏ်၏သဘော၊ ဝေဒနာ၏သဘော သဘာဝတရားလေးတွေကို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်လျှင် အဒုက္ခမသုခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပါတယ်။ သိတာလေးကိုပဲ အားထုတ်ပြီးရှုလျှင်ပဲ ဝင်နေမှန်းသိတယ်၊ ထွက်နေမှန်းသိပါတယ်။ ဒါကို ဝိညာဏဓာတ်က အလုပ်လုပ်တာပါ။ ဒီတော့ မိမိတို့စရိုက်၊ စွမ်းအားကောင်းတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်။ ဝင်တာထွက်တာကို သိရုံလေး မှတ်နိုင်လျှင်လည်းမှတ်၊ အတွေ့လေးက အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ သိလျှင်လည်း အဒုက္ခမသုခဝေဒနာကို သိအောင်လုပ်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပွား။ ဒါဟာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့သဘော။ ဝဋ် ၃-ပါး သံသရာလည်နေတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားနှင့်လည်ရပါတယ်။ ဒီလို ကမ္မဋ္ဌာန်းအားနှင့် လည်နိုင်သောဘဝသည် အလွန်အဆင့်မြင့်သော ကုသလကမ္မများကို လုပ်နေတာပါ။ ပုညသမ္ဘာရ၊ ပါရမီတွေကို ဖြည့်နေတာပါ။

အားလုံး သဒ္ဓါတရား ထက်ထက်သန်သန်နှင့် သမ္မာဝါယာမ၊ ကောင်းသော အားထုတ်မှု။ သမ္မာသတိ၊ ကောင်းသော နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုနှင့် အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ကြ၊ ပွားများကြပါဦးစို့။

၉။ ၂၂-၄-၂၀၁၀

အခု လေ့လာထားတဲ့ ဒေသနာမှာပါတဲ့ ပညာရပ်များက ရှင်းလင်းဖော်ပြပါတယ်။ နာမ်ခန္ဓာထဲမှာပါနေတဲ့ ဝိညာဏခေါ်တဲ့ ဝိညာဏ်အား- သိအား။ သိအားတက်လာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါတယ်။ လုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းအခြေအနေမှာ ရှိနေတဲ့ အာရုံ ၅-ပါး။ (အဆင်းအာရုံ၊ အကြားအာရုံ၊ အနံ့အာရုံ၊ အရသာအာရုံ၊ အတွေ့အာရုံ)နှင့် အာရုံကို သိအောင်လုပ်နေတဲ့ စိတ်ဝိညာဏ်၊ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းက ယူနေတဲ့အာရုံသည် အတွေ့အာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ။

ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံဆိုတဲ့ အာရုံလေးဟာ အပြင်ကရှိနေတဲ့ လေလေး၊ ခန္ဓာထဲဝင်သွားသောအခါ နှာခေါင်းက ဝင်ရပါတယ်။ နှာခေါင်းမှာ ရှိနေတဲ့ သဘာဝပစ္စည်း၊ အကြည်ရုပ်၊ ကိုယ်အကြည်ရုပ်- ကာယပဿာဒ။ ကာယပဿာဒနှင့် လေလေး ထိလိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ၊ အတွေ့အာရုံ။ ဒီအတွေ့အာရုံလေး သဘာဝအတိုင်း ပေါ်နေတာကို ဝိညာဏက သိအောင်လုပ်ရပါမည်။ ဒီလို ဝိညာဏက သိအောင်လုပ်တဲ့နေရာမှာ သမ္မာဝါယာမ အားထုတ်မှု၊ သမ္မာသတိ၊ သတိထားမှု ပါရပါမည်။ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိဆိုတဲ့ အား ၂-ပါးနှင့် ဝိညာဏခေါ်သော သိအားကို မြှင့်တင်တာပါ။ အတွေ့အာရုံပေါ်မှာ ဝိညာဏ်လေးက ဆိုက်ဆိုက်မတ်မတ် ဆက်၍ဆက်၍သိအောင် အားထုတ်ခြင်းအလုပ်ကို လုပ်ပြီး သိအားတက်လာအောင် ကြိုးစားနေတာပါ။ အတွေ့အာရုံကို သိတာပါ။ အတွေ့အာရုံလေးကို ဆိုက်ဆိုက်မတ်မတ် သိအောင်လုပ်နေတာကိုပဲ ‘အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်း’ ခေါ်ပါတယ်။

သိအားလေး တိုးအောင်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းသဘောကိုတော့ ‘သမထ’အလုပ် ခေါ်ပါတယ်။ သမထအလုပ်ဟာ သိနိုင်သောစွမ်းအား တက်လာဖို့ လုပ်တာပါ။ To increase the conscious power. သမာဓိ တည်ထောင်တာပါ။ သမာဓိအားများ တက်လာအောင်သည် လိုအပ်ချက်။ အလင်းအားကောင်းမှ မြင်နေရတဲ့ အဆင်းအာရုံကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား၊ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်နိုင် သိနိုင်ဘိသကဲ့သို့ ဝိညာဏအား ကောင်းမှ အာရုံကို ကောင်းစွာသိနိုင်၊ မြင်နိုင်မှာပါ။ ပထမအဆင့်အနေနှင့် ဝိညာဏအားတွေ မြှင့်နေတာပါ။ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံနှင့် ဖြစ်နေတာပါ။

အခု ရှိနေတဲ့ အချိန်လေးအတွင်းမှာ ဘုရားရှင် သင်ကြားပေးတဲ့ နည်းကိုယူ၍ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဝိညာဏအားများ တိုးပွားသည်ထက်တိုးပွားအောင် ကြိုးစား၍ ရှုမှတ်ကြ၊ ပွားများကြပါဦးစို့။

၁၀။ ၂၃ - ၄ - ၂၀၁၀

ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာမှာပါသည့် သဘာဝတရားများကို မိမိတို့နားနှင့်၊ မျက်စိနှင့် သုတမယပညာ၊ ဒိဋ္ဌမယပညာ ခေါ်တဲ့ ဒေသနာမယပညာကို စုဆောင်းထားတဲ့ သဘာဝပညာတွေကို မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် စဉ်းစားထားပါတယ်။ စဉ်းစားထားတဲ့ တရားတွေကို တကယ်လက်တွေ့ ပွားများအားထုတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။ အားထုတ်တဲ့အလုပ်၊ ဘာဝနာအလုပ်ထဲမှာ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းက ပြောနေပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ- အလုပ်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်နေခြင်းပါ။ စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်နေတဲ့အလုပ်မှာ ရုပ်ခန္ဓာလုပ်တဲ့အလုပ်၊ လေဝင်လေထွက်အလုပ်ကို လုပ်နေပါတယ်။ အဿာသ ပဿာသ အာနာပါန။ အဿာသော ပဿာသော ကာယသင်္ခါရော။ ရူပက္ခန္ဓာကြီးဖြစ်သော ကာယက သင်္ခါရခေါ်တဲ့ ရှင်ရေးအလုပ်ကို ဝင်လေထွက်လေအလုပ်နှင့် ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား၊ သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့ပါ။ ဒါသည် ရုပ်ခန္ဓာပိုင်း။ ဒီလို သဘာဝတရား အလုပ်လုပ်နေတာကို ဒီလိုပညာသင်ပေးထားမှ သိတာပါ။ ရူပက္ခန္ဓာကြီးကို တည်ဆောက်ထားတဲ့ နံရိုးအိမ်ကြီးက ကျုံ့လိုက်ကားလိုက် လုပ်နေပါတယ်။ နံရိုးအိမ် ကျုံ့လိုက်ကားလိုက်လုပ်တိုင်း အဆုပ်ကြီးက ကျုံ့လိုက်ကားလိုက်။ အဆုပ်ကြီး ကျုံ့လျှင် အဆုပ်ထဲက ရှိတဲ့လေတွေက အပြင်ထွက်။ အဆုပ်ကားလျှင် အပြင်က လေက အဆုပ်ထဲ ဝင်ပါတယ်။ ဒီ ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်းကိုပဲ အာနာပါနခေါ်ပါတယ်။ ဒါသည် ရူပက္ခန္ဓာ လုပ်နေတာပါ။ ဒီအလုပ်သည် (ရူပက္ခန္ဓာ-ကာယ) ကာယ၏ သင်္ခါရ။ ကာယသင်္ခါရ။ ‘အဿာသော ပဿာသော’ ဝင်လေထွက်လေလုပ်ငန်းသည် ‘ကာယသင်္ခါရော’ ကာယကြီး၏ ရှင်ရေးအလုပ်။ ဒါသည် ရူပက္ခန္ဓာပိုင်းက လုပ်နေတဲ့အလုပ်ပါ။ လေလေးဝင်သွားတိုင်း လေလေးနှင့် နှာခေါင်းအကြည်ရုပ် (ဓာတ် ၂-ခု၊ အကြည်ရုပ်နှင့် လေဓာတ်) ထိတာနှင့်တပြိုင်နက် အတွေ့ဓာတ်၊ ‘ဖောဠဗ္ဗအာရုံ’ ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီအာရုံလေးကို စိတ်ကလေးက သိတယ်။ သိတဲ့စိတ်ကလေး၏အလုပ်ကို ‘ဝိညာဏ’ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိညာဏကြီးက အဖွဲ့နှင့်လုပ်တော့ ‘ဝိညာဏက္ခန္ဓာ’ လုပ်ပါတယ်။ တစ်ပြိုင်နက်ထဲ မှတ်တဲ့ သညာလေး

ကလည်း အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ သညာလုပ်တဲ့အဖွဲ့ကို ‘သညာကွန္တာ’။ ဝိညာဏကွန္တာနှင့် သညာကွန္တာ ၂-ခုစလုံးဟာ ‘နာမကွန္တာ’။

နာမကွန္တာက သိအလုပ်၊ မှတ်အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ ရူပကွန္တာက ဝင်လေထွက်လေအလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။ သူတို့ ၂-ခု ပစ္စုပ္ပန်အချိန်မှာ လုပ်နေတာပါ။ ရူပကွန္တာ၊ နာမကွန္တာ လုပ်နေခြင်းကြောင့် ရှင်တာပါ။ ဒီအလုပ်ကို ‘သင်္ခါရ’။ ရူပသင်္ခါရနှင့် နာမသင်္ခါရ။ သင်္ခါရတွေ စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်နေတာကို ‘သန္တတိ’။ သင်္ခါရသန္တတိ။ ဒီလို လုပ်နေတာကိုပဲ ဘဝစက်လည်ခြင်း ခေါ်ပါတယ်။ ဘဝစက်လည်ခြင်း- ဝဋ္ဋ။

ဒီအလုပ်တွေအားလုံးကို ဝင်လေထွက်လေက အဓိပ္ပာယ်ပြောနေတာပါ။ ဝင်လေထွက်လေက အဓိပ္ပာယ်ပြောနေပေမယ့် ဒီပညာမျိုး မသင်ထားလျှင် ဝင်လေထွက်လေပြောတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မသိနိုင်ပါ။ ပညာတွေ သင်ထားတော့ ဝင်လေထွက်လေပြောတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိပါပြီ။ ရုပ်ခန္ဓာလည်း အလုပ်လုပ်နေတယ်။ နာမ်ခန္ဓာလည်း အလုပ်လုပ်နေတယ်။ လုပ်နေတဲ့အလုပ်တွေက စဉ်ဆက်မပြတ်၊ မရပ်မနား နေ့ရောညပါ လုပ်နေတယ်။ ဒီသဘာဝအလုပ်တွေ လုပ်နေတာကို နာမ်ခန္ဓာခေါ်သော စိတ်က မသိပါ။ အခုသိအောင် ဗဟုသုတတွေ စုဆောင်းတယ်။ ဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်ထားတယ်။ ပြီးတော့ လက်တွေ့ပွားများနေပါတယ်။ ဒီအလုပ်ဟာ ဘဝစက် လည်ပုံအကြောင်းကို သိဖို့ပါ။ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။

ဒီဘဝစက်ဆိုတာ ဓာတ်တွေ ကောင်းစွာမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နေတုန်း လည်တာပါ။ ရုပ်ဓာတ်တွေ၊ နာမ်ဓာတ်တွေ အလုပ်လုပ်နေတုန်း ဘဝစက်က လည်နိုင်တာပါ။ ဘဝစက် လည်တုန်းလေးပဲ ဘဝဆိုတာ

ရှိနေတာပါ။ အချိန်မရွေး ရုပ်ခန္ဓာတွေလည်း ရပ်နိုင်တယ်၊ နာမ်ခန္ဓာတွေလည်း ရပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောသဘာဝတွေကို သိအောင် အာနာပါနဲ့၊ ဝင်လေထွက်လေအလုပ်ကလေးက ပြောနေတာပါ။ ပြောနေတဲ့ ဘဝအဓိပ္ပာယ်က- ဘဝဆိုတာ စဉ်ဆက်မပြတ်၊ မရပ်မနား အလုပ်လုပ်နေလို့ ရှင်ပါတယ်လို့ အာနာပါနက ပြောနေတာပါ။ ‘အမှန်တရားကို ပြောနေတာပါ’။ အမှန်တရားကို ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ ဆင်ခြင်တတ်တော့- သစ္စဉာဏ်ကို ရပါတယ်။ သစ္စဉာဏ်လေး မိမိ၏နာမ်ခန္ဓာမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်နေဖို့အတွက် ဘာဝနာအလုပ်ကို ပွားများအားထုတ်ပါတယ်။

မိမိတို့လုပ်နေသော လုပ်ငန်း၏သဘောကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနားလည်ပြီးတော့ ဒီတရားများကို ပွားများခြင်းအားဖြင့် ဘုရားရှင် ညွှန်ပြသော မဂ္ဂင်လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်နေကြတာပါ။ ဒီလိုပညာပါမှ မဂ္ဂင်လမ်းပေါ် လျှောက်နိုင်ကြမှာပါ။ ဒီပညာကိုသုံးပြီး သတိအား၊ ဝီရိယအား၊ ပညာအားနှင့် အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများရတာဖြစ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ၊ စူးစူးစိုက်စိုက် ပေါက်ရောက်သိမြင်သည့်တိုင်အောင် ကြိုးစားကြ၊ အားထုတ်ကြ၊ ပွားများကြပါဦးစို့။

၁၁။ ၂၄-၄-၂၀၁၀

လေ့လာထားတဲ့ သသဘာဝအကြောင်းအရာ ဝေဒနာက္ခန္ဓာအကြောင်း။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ ဝေဒနာခံစားမှုသဘော၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာများ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာအောင် အထောက်အပံ့ပေးနေတဲ့ ကောဠာသများ၊ ရူပက္ခန္ဓာမှာရှိနေတဲ့ ကာယပဿာဒများ၊ ဓာတ်ကြောများ အလုပ်

လုပ်နေတာပါ။ ဒီသဘာဝတွေ အလုပ်လုပ်နေလို့ ရုပ်ဓာတ်နာမ်ဓာတ် တွေ အလုပ်လုပ်နိုင်တာပါ။ လက်တွေ့ အာနာပါနုသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများတယ်ဆိုတာ ဒီသဘာဝတွေပါပဲ။ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ အာနာပါနုသတိကမ္မဋ္ဌာန်းထဲမှာ ဝင်လေထွက်လေဟာ အပြင်ကရှိတဲ့ ဝါယောဓာတု၊ ရုပ်ဓာတ်။ ဝါယောဓာတုက နှာခေါင်းထဲကနေ အဆုပ်ထဲရောက်အောင် ဝင်သွား။ အဆုပ်ထဲကနေ ပြန်ထွက်လာ။ ဒီလို ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်းအလုပ်ကို လုပ်နေတာပါ။ ဒါသည် ရူပက္ခန္ဓာ၏ ရှင်ရေးအလုပ်ပါ။ ရူပက္ခန္ဓာ= ကာယ။ ရှင်ရေးအလုပ်= သင်္ခါရ။ ကာယသင်္ခါရ ခေါ်ပါတယ်။

ကာယသင်္ခါရခေါ်တဲ့ ရှင်ရေးအလုပ်ကို ဝင်လေထွက်လေလေး က စဉ်ဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ ဒီလို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ရူပက္ခန္ဓာက လုပ်နေပေမယ့် နာမက္ခန္ဓာက (စိတ်က) အလုပ်လုပ်နေမှန်း မသိပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားက အလုပ်လုပ်နေမှန်း သိအောင် ကြိုးစားလို့ ပြောတာပါ။ ရူပက္ခန္ဓာက ဝင်လေထွက်လေနှင့် အလုပ်လုပ်နေတယ်။ ဝင်လေထွက်လေက ရှင်ရေးအတွက် လုပ်နေပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေလေး ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း နှာသီးဖျားမှာရှိနေတဲ့ ကိုယ်အကြည်ရုပ် (ရုပ်ဓာတ်)နှင့် လေလေး ထိလိုက်တဲ့အခါ အတွေ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွေ့ကို ‘အာရုံ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံပါ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံဆိုတဲ့ အတွေ့သဘောမှာ ခံစားမှုဝေဒနာလေး ပါပါတယ်။ ဒီဝေဒနာလေးဟာ သုခဝေဒနာလည်း မဟုတ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာလည်း မဟုတ်။ အဒုက္ခမသုခဆိုတဲ့ ကြားဝေဒနာလေးပါ။ ဒီဝေဒနာလေးဟာ အဟုတ်တကယ်

ရှိနေတာ၊ ဖြစ်နေတာ၊ ပျက်နေတာပါ။ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းတို့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ ဖြစ်ပျက်ခြင်းသည် သင်္ခါရ၊ သင်္ခါရတွေသည် ရပ်သည်မရှိ။ ဆက်တိုက် အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ ဆက်တိုက်လုပ်တာသည် သန္တတိ။ ဝေဒနာတို့၏ သန္တတိ၊ ရုပ်တို့၏ သန္တတိ။

နာသီးဖျားမှာရှိတဲ့ အကြည်ရုပ်လေးဟာ လေနှင့်ထိတိုင်း ရုပ်ကလေးက လျှပ်စစ်ဓာတ်တွေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဟာ ဓာတ်ကြောလေးတွေအတိုင်း ချက်ချင်းစီးသွားပြီး သတင်းပို့လိုက်ပါတယ်။ သတင်းပို့မှ သိတာပါ။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာကို သိတာပါ။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာက ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သိတာလေးက ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။ ကာယပသာဒနှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်လေးတွေက ရူပက္ခန္ဓာ။

သိရမည့်အချက်က လျှပ်စစ်ဓာတ်ဆိုတာ စီးဆင်းသွားလာနေတာပါ။ တစ်ချိန်စီးပြီးရင်း တစ်ချိန်စီးရင်းပါ။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဟာ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဟာ ရုပ်ဓာတ်ပေမယ့် အလွန်လျင်မြန်သော ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ အလုပ်လုပ်လို့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာပေါ်တယ်။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာပေါ်လာတာကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာက သိပါတယ်။ ဒီလို သဘာဝတရားတွေ အလုပ်လုပ်နေတာကို သဘောပေါက်ပြီးတော့ မိမိတို့၏ဉာဏ်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား အမြဲတမ်း သဘာဝကပြောနေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို သိအောင်၊ နားလည်အောင် စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖြစ်အောင် ဒီအာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်တာပါ။

ဒီအထဲမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကလည်း ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းနှင့် အလုပ်

လုပ်နေပါတယ်။ ရုပ်ဓာတ်ထဲမှာ လျှပ်စစ်ဓာတ်တွေ ပါပါတယ်။ လူတွေသုံးနေတဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်လို ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ အလွန်မြန်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်တွေက အလုပ်လုပ်တိုင်း ဝေဒနာတွေက ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ ထင်ရှားတာသည် အဒုက္ခမသုခဝေဒနာပါ။ သိနေတာသည် ဝိညာဏ်။ ဝိညာဏ်ကလည်း ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းနှင့် လုပ်နေပါတယ်။ ဘဝခရီးကိုလျှောက်ရာမှာ အလုပ်လုပ်တိုင်း ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းနှင့် လုပ်ရပါတယ်။ ရုပ်အလုပ်လုပ်လည်း ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းနှင့်၊ ဝေဒနာအလုပ်လုပ်လည်း ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းနှင့်၊ ဝိညာဏ်အလုပ်လုပ်လည်း ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းနှင့်ပါ။ ဒါဟာ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး တစ်ခုလုံးက ရှင်းလင်းဖော်ပြနေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေပါ။

ဒီအဓိပ္ပာယ်တွေကိုသိပြီး မိမိဉာဏ်ထဲမှာ စွဲမြဲပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း အမှန်တရားတွေ ထင်ဟပ်နေဖို့အတွက် ဘာဝနာအလုပ်ကို ပွားများကြ၊ အားထုတ်ကြရပါတယ်။ အားလုံး ဒီသဘာဝတွေကိုသိလျှင် ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့၏ အနိစ္စလက္ခဏာကိုလည်း သိပါတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာ၏ အနိစ္စ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၏ အနိစ္စ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၏ အနိစ္စ။ ရတဲ့အချိန်ကလေး တွင်းမှာပဲ အာနာပါနုသတိကမ္မဋ္ဌာန်းက ဖော်ပြနေတဲ့ လက္ခဏာတွေ၊ ဝေဒနာ၏လက္ခဏာ၊ ဝိညာဏ်၏လက္ခဏာ၊ သင်္ခါရ၏လက္ခဏာတွေကို သိအောင် ရှုမှတ်ကြ ပွားများကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံး လေးလေးနက်နက် အဓိပ္ပာယ်ပေါက်ပြီး မြတ်သောတရားများ၊ မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ တရားများ၊ မိမိလက်ဝယ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရအောင် ပွားများကြရတာပါ။ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝီရိယအား၊

သတိအားနှင့် ရှုမှတ်ကြ၊ ပွားများကြပါဦးစို့။

၁၂။ ၂၅-၄-၂၀၁၀

အခုသင်ယူထားတဲ့ အကြောင်းအရာက ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့နည်း၊ ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း။ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းထဲမှာ ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပါတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ ပထမအဆင့် ဝေဒနာနုပဿနာထဲက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ရှုမှတ်ပွားများမှု လုပ်ငန်းတွေကြောင့် အကြောင်းဖြစ်သော ကမ္မ၊ အကျိုးဖြစ်သော ဝိပါက။ ဒါတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိဖို့ပါ။ သေသေချာချာ နှလုံးသွင်းတဲ့အခါ လေလေး သဘာဝအတိုင်း သူ့ဖာသာသူ ဝင်၊ သူ့ဖာသာသူ ထွက်။ ဒီလို ဝင်နေထွက်နေတဲ့ လေလေး၏ ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်း။ ဝင်သွားတဲ့ လေလေးနှင့် နှာသီးဖျားရှိ အကြည်ရုပ် ထိတယ်။ ထွက်သွားတဲ့လေလေးနှင့် နှာသီးဖျားရှိ အကြည်ရုပ် ထိတယ်။ ဒီလိုထိတိုင်း အတွေ့၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွေ့အာရုံလေးထဲမှာ ခံစားမှုဝေဒနာ ပါပါတယ်။ ဒီဝေဒနာလေးဟာ သုခလည်း မဟုတ်ပါ။ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်ပါ။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာနှင့် ခန္ဓာက ပြောပြနေတာပါ။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာအဖြစ် ပေါ်နေတာပါ။ ဒီဝေဒနာလေးဟာ ‘ဝိပါကဝေဒနာ’။ ဝိပါကဝေဒနာ= အကျိုးဝေဒနာ။ အကျိုးဝေဒနာကိုမှီပြီး နောက်ကလိုက်လာတဲ့ မနောဝိညာဏ်။ မနောဝိညာဏ်မှာပါတဲ့ ခံစားမှုမှာလည်း သောမနဿလည်း မဟုတ်၊ ဒေါမနဿလည်း မဟုတ်၊ ‘ဥပေက္ခာဝေဒနာ’ပါ။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ဝဋ်သည်

‘ကမ္မဝဋ်’။ ကမ္မဝဋ်မှာ ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဝိပါကဝဋ်မှာ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာနှင့် အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။

အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ဒီသဘောတရားများ ပါတာကို ခွဲခြမ်း၍ ရှုမှတ်လျှင် အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းသည်ပင်လျှင် ဝေဒနာ နှုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်တာပါ။ ဝိပါကဝဋ်လည်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှု အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ၊ မနောဝိညာဏ်က ဆက်လုပ်လို့ ကမ္မဝဋ် လည်တော့ ဒီခံစားမှုသည် ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ ဒီဝေဒနာတွေနှင့် အလုပ် လုပ်နေတဲ့ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်း။

သေသေချာချာ သိရမည့်အချက်။ ဝိပါကဝိညာဏ်က သူ့ဖာသာ အကျိုးအဖြစ်နှင့်ပေါ်လာတော့ ကမ္မသတ္တိမထုတ်ပါ။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ နှင့် အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ မနောဝိညာဏ် အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ကမ္မဝဋ် ရောက်တော့ ဒီကမ္မဝဋ်မှာ ‘အရှိန်’၊ အလုပ်၏အရှိန် ပါပါတယ်။ အလုပ်၏ အရှိန်ကိုပဲ ကမ္မသတ္တိ ခေါ်ပါတယ်။ ကမ္မသတ္တိတွေက ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့် ထွက်နေပါတယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့် ထွက်နေတဲ့ ကမ္မသတ္တိ အလွန်အစွမ်းကြီးပါတယ်။ သောမနဿလည်း မဟုတ်၊ ဒေါမနဿလည်း မဟုတ်။ နှစ်သက်ကြည်နူးတာလည်း မပါ။ မကြိုက်မနှစ်သက်တာလည်း မပါပါ။ ဥပေက္ခာဝေဒနာလေးနှင့်တင်ပဲ ကမ္မဝဋ်ကို လည်အောင်လှည့်နေတာပါ။ ကမ္မဝဋ်က ကံစွမ်းအားတွေ ထွက်ပါတယ်။ ဒေါသမပါသော ကံစွမ်းအား၊ လောဘမပါသော ကံစွမ်းအား။ ဒေါသအကုသိုလ်။ လောဘအကုသိုလ်။

ဒီလို ရှုမှတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဥပေက္ခာဝေဒနာ နှင့်တကွ အလုပ်လုပ်နေသော မနောဝိညာဏ်ထုတ်သော ကံစွမ်းအား

ဟာ လောဘကင်းတယ်၊ ဒေါသကင်းပါတယ်။ လောဘကင်းသော၊ ဒေါသကင်းသောကံသည် ကုသလကမ္မ။ ဒီကုသလကမ္မမှာ ငါ့ရှု၊ ငါမှတ်နှင့် နေသေးလျှင် ကုသိုလ်တွေ ရပါတယ်။ ဒီကုသိုလ်ဟာ ဘဝအသစ်ကို ထပ်ပြီး တည်ပါဦးမည်။ ဘဝအသစ်တည်တဲ့ ကုသိုလ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ဒီထက်အဆင့်ပိုမြင့်တာက ဝင်လေထွက်လေလေးက လေဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ် သက်သက်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သူ၊ ငါ မပါ-ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်နေတဲ့ လေလေးဟာ လေပဲ။ ထွက်သွားတာလည်း လေပဲ။ ထွက်သွားတဲ့ လေထဲမှာ ငါ မပါ-ပါ။ ဒီအထိအောင် ဝိပဿနာပညာက ပြောပြတာပါ။

ဒီလို မြင်လာတဲ့အခါကျတော့ လေဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ်ခန္ဓာက ရှိနေတဲ့ ရူပက္ခန္ဓာကို ထောက်ပံ့နေလို့ ရူပက္ခန္ဓာက ရှင်နေတာပါ။ ထိသွားတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ။ သဘာဝတရားကြောင့် လေလေးက ထိလို့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို ပြောပြနေတာ၊ သဘာဝအတိုင်း အလုပ်လုပ်နေကြတာပါ။ အာရုံနှင့် ဝိညာဏ်နှင့်ပါ။ အာရုံ= ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ၊ ဝိညာဏ် = ကာယဝိညာဏ်။ သဘာဝအလုပ်ကို သူတို့လုပ်နေတဲ့အထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတဲ့ ငါ မပါပါ။ မပါတာကို ပညာနှင့်ယှဉ်၍ ဆင်ခြင်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို ဆင်ခြင်တော့ ရူပဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ဝါယောဓာတ်ကလည်း အလုပ်လုပ်တယ်။ မနောဓာတ်၏ ကမ္မအလုပ်ကို သူလုပ်နေပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အထဲမှာ ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့် အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ ဒီလို ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်တယ်ဆိုလျှင် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ကမ္မသတ္တိထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ်မပါ။ ငါ မပါပါ။ သို့သော် အလွန်

အစွမ်းထက်ပါတယ်။ အစွမ်းထက်တဲ့ ကမ္မသတ္တိဟာ ဝိဝဇ္ဇနီသိတကမ္မသတ္တိ။ ဝဋ်လည်စေသော ဘဝကိုလှည့်ပေးနေသော စွမ်းအား မပါပါ။ မပါရုံမက၊ လှည့်နေတဲ့ ဘဝစွမ်းအားကို ရပ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ကုသလစွမ်းအား။ ဒီစွမ်းအားဟာ အမြင့်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးစွမ်းအားပါ။ ခန္ဓာ ၅-ပါးရှိသော သတ္တဝါတို့အဖို့ အမြတ်ဆုံးစွမ်းအားသည် ‘ဝိဝဇ္ဇနီသိတကုသလကမ္မစွမ်းအား’။ ဒါဟာ ဝေဒနာလမ်းကြောင်းနှင့် သွားနေလို့ ဝေဒနာနုပဿနာ။ ဒီဝေဒနာနုပဿနာသည်ပင်လျှင် ဝိဝဇ္ဇနီသိတ ကုသိုလ်စွမ်းအားကို ထုတ်ပေးနေပါတယ်။ ဒီပညာတွေဟာ အလွန်အရေးကြီးလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိဖို့ လိုပါတယ်။ သိပြီးတော့မှအားထုတ်လျှင် သံသရာမှ လွတ်မြောက်ကြောင်းကုသိုလ်ကို ဖြည့်ပေးပါမည်။

ဒီအချိန်၊ ဒီအခါဟာ အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော ကုသလကမ္မစွမ်းအားကို ထုတ်လုပ်နိုင်သောအချိန်၊ ထုတ်လုပ်နေတဲ့နေရာ၊ ထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတရား အားလုံးစုံပါတယ်။ ဒီထုတ်လုပ်နေတဲ့ အဖြစ်ကို သတိအား၊ ဝီရိယအား၊ ဝိပဿနာပညာအားနှင့်ထိန်း၍ အာနာပါနုသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံး သဒ္ဓါအား ထက်ထက်သန်သန်၊ သတိအားကောင်းကောင်း၊ ဝီရိယအားကောင်းကောင်းနှင့် ရှုမှတ်ကြ၊ ပွားများကြပါစို့။

၁၃။ ၂၉-၄-၂၀၁၀

အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အခါမှာ သင်ပေးထားတဲ့အကြောင်းအရာ၊ ဝိပါကဝဋ်နှင့် ကိလေသဝဋ် စက် ၂-ခု လည်

ပတ်တဲ့သဘော အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းထဲမှာ ပါဝင်နေတာ သိရပါမည်။

လေလေးသည် အပြင်ဘက်ကနေပြီး ခန္ဓာအတွင်း (အဆုပ်)ကို ဝင်သွား၊ ဝင်တိုင်း နှာသီးဖျားမှာရှိနေတဲ့ အကြည်ရုပ်လေးကို ထိသွား၊ ထွက်တဲ့လေလေးကလည်း ထွက်တိုင်း အကြည်ရုပ်ကလေးကို ထိသွား၊ ဒီလို ထိသွားတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေး၊ လေနှင့် နှာသီးဖျားမှာ ရှိသော အကြည်ရုပ်တို့ ထိတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကလေးဖြစ်ပါတယ်။ ‘ထိသိစိတ်’ပါ။

ထိသိစိတ်လေးသည် ပြောတာကိုကြားတဲ့ ကြားသိစိတ်လိုပဲ နှာခေါင်းမှာရှိသော အကြည်ရုပ်ကလေးက ထိသိစိတ်နှင့်ပြောပါတယ်။ ထိသိစိတ်မှာ နာမ်သဘာဝ၊ နာမ်ဓာတ် ၄-မျိုးစလုံး ပါနေပါတယ်။ ထိတာကို သိနေတဲ့၊ မှတ်နေတဲ့၊ ခံစားနေတဲ့၊ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းနေတဲ့ ၄-မျိုးစလုံး ထိတဲ့အထဲမှာ ပါပါတယ်။ ဒါသည် နာမ်ဓာတ်။

မိမိမှာရှိသော ကမ္မသတ္တိ ဇနကကံက အထောက်အပံ့ပေးလို့ ထိတာကို သိတာပါ။ သိတဲ့အားကိုက ကမ္မသတ္တိက ထောက်ပံ့ပေးလို့ ထိမှန်းသိတာပါ။ သိတာကို မှတ်၊ ခံစား၊ အားထုတ်။ နှလုံးသွင်းရမည့် အချက်က- ဝင်လေထွက်လေလေး ရှူတိုင်း၊ ဝင်သွားတိုင်း၊ ထွက်သွားတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိသိစိတ်ကလေး။ ထိသိစိတ်ကလေးဟာ ကမ္မသတ္တိကြောင့် ပေါ်လာတာပါ။ ကမ္မသတ္တိမရှိလျှင် မပေါ်နိုင်ပါ။ ထိတာကို သိတယ်။ မှတ်လည်းမှတ်တယ်။ ခံစားလည်း ခံစားတယ်။ ဒါတွေကိုသိဖို့ အားထုတ်မှုလည်း ပါပါတယ်။ ၄-မျိုးသော နာမ်ဓာတ်များသည် ကမ္မသတ္တိ

ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ ကမ္မသတ္တိသာမရှိလျှင် ထိမှန်းလည်း မသိပါ။ နာမ်ဓာတ်ဖြစ်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းပါတယ်။ ကမ္မသတ္တိကမှ လုပ်ပေးနိုင်တာပါ။ ဒီအချက်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိမှ မိမိမှာရှိသော ကံစွမ်းအားသည် အလွန် အရေးကြီးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်မှာ ထိတာကိုသိအောင် အထောက်အပံ့ ပေးနေတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ကရောက်အောင် စဉ်းစားပါ။ ဒီလို ထိတာလေးကို သိအောင်လုပ်နေတဲ့ စက်ကို ဝိပါကစက်။ အကျိုးဝိပါက။ ကံစွမ်းအား၏ အထောက်အကူနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သိစိတ်မို့ အကျိုးစိတ်။ ဒီအကျိုးစိတ်တွေ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်နေတော့ နောက်ကလိုက်ပြီး အတွင်းစိတ် မနောဝိညာဏ်က အဓိပ္ပာယ်ပြန်ပါတယ်။ အတွင်းစိတ် မနောဝိညာဏ်က အဓိပ္ပာယ်ပြန်ရာမှာ- သင်ပေးထားတဲ့ ပညာက ဝိပါကဝိညာဏ်သည် သဘာဝအလျောက်၊ ကမ္မသတ္တိက ထောက်ပံ့လို့ တွေ့ထိမှုကိုသိတဲ့ ဝိပါကဝိညာဏ်လေး ဖြစ်နေတာပါ။ ဒီပညာ မတတ်တော့ အဓိပ္ပာယ်ပြန်လျှင် ငါထိမှန်းသိတယ်လို့ပဲ ပြန်နေတာပါ။ ဒါက တွဲနေတာပါ။ ကိလေသဝဋ်၏ အားကိုးရာဖြစ်သော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာက ပေးနေတာပါ။ ဒီပညာကိုသင်လိုက်တော့ ဝိပါကဝိညာဏ်သည် ကံစွမ်းအားကြောင့် ထိသိမှုဓာတ်လေး သူ့သဘာဝအတိုင်းဖြစ်တာလို့ ပညာရထားလျှင် ငါသိတာနှင့် မတူတော့ပါ။ ဒီ ၂-ခုကို ကွဲကွဲပြားပြား၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ဆင်ခြင်ရမည့် သဘာဝတရား။ မှတ်နေတာလေးကို ငါသိတယ်၊ ငါမှတ်တယ် ပြောနေလျှင် ကိလေသဝဋ်မှာပါသော အတ္တဒိဋ္ဌိက ဦးစီးနေပါတယ်။ ဒါကို ဖယ်နိုင်ဖို့၊ ထိလို့သိတဲ့ သဘာဝလေးဟာ ကမ္မသတ္တိကထုတ်ပေးလို့ ဝိပါကဝိညာဏ်ခေါ်တဲ့ အကျိုးဝိညာဏ်အဖြစ်နှင့် ထွက်ပေါ်လာတာ အမှန်တ

ရားပါ။ ဒီ အမှန်တရားကို မသိခြင်းကြောင့် ‘ငါသိတယ်၊ ငါထိတယ်’လို့ ဖြစ်နေတာပါ။ ဒီ ၂-ခုကို ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့ပါ။ သိလာတော့ ငါသိ တယ်ဆိုတဲ့ ငါအစွဲ လျော့လာပါတယ်။ သဘာဝတရားတွေ အလုပ်လုပ်နေ တာပါလို့ ပညာက ဖြေရှင်းပေးတော့ ငါသိတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲ၊ ထိမှန်း ငါ သိတယ်ဆိုတဲ့အစွဲက လျော့ပါမည်။ အရေးကြီးတာက အစွဲလျော့ဖို့ပါ။

အခုသင်ပေးတဲ့ ပညာတွေနှင့် အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဒီလို ဆက်သွယ်နေတယ်။ ဒီလိုလုပ်မှ ဒီအစွဲလျော့မည်ဆိုတာ သိပါပြီ။ ဒီပညာကိုရတော့ ငါအစွဲ လျော့နိုင်ပါတယ်။ ငါအစွဲလျော့ဖို့အတွက် သ ဘာဝတရားက သင်ပေးပါတယ်။ မိမိတို့သိထားတဲ့ ပညာနှင့် ဝိပဿနာ ပညာနှင့် အခြေခံထားပြီးတော့ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို အတ္တဒိဋ္ဌိ ဥပါဒါန်ပြုတ်အောင် ရှုမှတ်နိုင်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုမှတ်ကြပါဦးစို့။

၁၄။ ၃၀-၄-၂၀၁၀

လေ့လာခဲ့တဲ့ အခြေခံဓမ္မသဘာဝများနှင့် မိမိတို့ အခု ပွားများနေ တဲ့ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ဆက်သွယ်ပြီး သဘာဝတရားများ၊ ရုပ် ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်များ အလုပ်လုပ်နေတာကို မိမိတို့ဉာဏ်မှ ပြတ်ပြတ်သား သား၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ဆင်ခြင်နိုင် စဉ်းစားနိုင်ဖို့ အခြေခံ ဓမ္မသဘာဝ အဓိပ္ပာယ်သိဖို့ လိုပါတယ်။

အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်က လေလေးဝင် သွားအောင် သူ့ဟာသူလုပ်။ ခန္ဓာကိုယ်က လေလေးထွက်သွားအောင်

သုဟာသုလုပ်။ ဒီလို လေလေး ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်းအလုပ် လုပ်နေလို့ ရှုပက္ခန္ဓာက ရှင်နေတာပါ။ ရှင်ခြင်းသဘောလေးဟာ ဘဝနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်နေတဲ့ သဘာဝ။ ရှင်တုန်းလေးပဲ ဘဝဆိုတာ ရှိတာပါ။ ရှင် နေတယ်ဆိုတာ ဝင်လေထွက်လေလေး ဝင်နေထွက်နေလို့ ရှင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်တာပါ။ ဝင်လေထွက်လေဟာ ဘဝအတွက် သေခြင်းတ ရား၊ ရှင်ခြင်းတရား။ သေရေးအလုပ်၊ ရှင်ရေးအလုပ်။ အလုပ် ၂-ခု စလုံးကို ဆောင်ရွက်နေတာပါ။ သေရေးကိုကာကွယ်၍ ရှင်ရေးကို ဆက် လက် တည်တံ့နိုင်ဖို့အတွက် ဝင်လေထွက်လေကလုပ်နေတဲ့ သဘာဝ လေးကို သိထားဖို့ပါ။

ဝင်လေထွက်လေ ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း နှာသီးဖျားမှာ ထိသွားတဲ့ ထိသိစိတ်ကလေး ပေါ်နေပါတယ်။ ဝင်လေဝင်တာကို သိတယ်။ ထွက် လေထွက်တာကို သိပါတယ်။ ဒါကို ထိသိစိတ် ခေါ်ပါတယ်။ ထိသိစိတ် သည် မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်တို့နှင့် သိမှုသဘော တူပါတယ်။ အဆင်း အာရုံကပေးလျှင် မြင်သိစိတ်၊ အသံအာရုံကပေးလျှင် ကြားသိစိတ်။ အ တွေအာရုံကပေးလျှင် ထိသိစိတ်။ ထိသိစိတ်မှာ သိမှုသဘောလေး ပါပါ တယ်။ သိမှုသဘော- ဝိညာဏဓာတု။ ဝိညာဏဓာတုသည် ဝိပါက ဝိညာ ဏဓာတု။ ဝိပါကဝိညာဏဓာတုသည် မိမိခန္ဓာတွင် ဝန်းရံနေသော ကံစွမ်း အား။ ကမ္မသတ္တိအဖွဲ့ကြီး ခြုံလွှမ်းပြီးတည်ရှိနေလို့ ပေါ်တာပါ။ ကမ္မသတ္တိ အဖွဲ့ကြီးက ထိတာကိုသိသော ဝိညာဏဓာတ်လေး ထွက်လာအောင် ဆောင်ရွက်တာပါ။ ဒါကြောင့် ဝိညာဏဓာတ်ကို အကျိုးဝိညာဏဓာတ် ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပါကဝိညာဏဓာတ်။

ဝိပါကဝိညာဏဓာတ်လေး ပေါ်နေတာဟာ ကံစွမ်းအားကြောင့်ပါ။ ကံစွမ်းအားသည် မိမိတို့၏ခန္ဓာမှာ ရှိတာပါ။ ကံ ၃-ပါး ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေလုပ်တိုင်း ကံစွမ်းအားတွေ ထွက်နေတာပါ။ ထွက်လေဝင်လေလေးကို ထွက်တာလည်း သိ၊ ဝင်တာလည်းသိတာသည် ဝိပါကဝိညာဏ်။ ထိတာကိုသိတဲ့ ဝိညာဏ်လေး၏သဘာဝကို အဓိပ္ပာယ်ပေါက်အောင် စဉ်းစားရပါမည်။

လူတွေ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သိနေတဲ့ ကိလေသဝဋ်ခေါ်တဲ့ ဥပါဒါန်က အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်ကန်အောင် မပြောနိုင်ပါ။ လူတွေ မှတ်ထားတဲ့ ဥပါဒါန်အဖွဲ့ကြီးက နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေကိုသာ မှတ်တာပါ။ သဘာဝအကြောင်းကို မှတ်ထားတာ မပါပါ။ အခုသည် သဘာဝအကြောင်း။ သဘာဝအကြောင်းက ထိသိလေး၊ သိတဲ့နာမ်ဓာတ်လေး ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းသည် ဝန်းရံနေသော ကံစွမ်းအားကြီး ရှိနေလို့ပါ။ ဒါသည် ထိသိလေးကိုနားလည်ဖို့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ ထိသိလေးဟာ ကံစွမ်းအားကြီးရှိနေလို့ ပေါ်လာတာပါ။ ဒါဟာ အဓိပ္ပာယ်ဖော်တာပါ။ အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့စက်က ဖော်ပုံဖော်နည်း မတူပါ။ ကိလေသာတို့ ဖော်တဲ့သဘောနှင့် ဝိပဿနာက ဖော်တဲ့အဓိပ္ပာယ် အလွန်ကွာခြားပါတယ်။

ကိလေသာက ထိမှန်း ငါသိတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် ဖော်နေပါတယ်။ သဘာဝအမှန်တရားက သိတဲ့စွမ်းအားလေး၊ ကံတွေက အထောက်အပံ့ပြုထားလို့ ကမ္မသတ္တိကြီးက မိမိခန္ဓာမှာ အဟုတ်တကယ်ရှိပြီး အဟုတ်တကယ် ဝန်းရံနေလို့ ‘ထိသိဓာတ်’လေးတွေ အကျိုးဝိညာဏ်အဖြစ်နှင့် ထွက်နေတာပါ။ ဒါသည် အဓိပ္ပာယ်အမှန်ပါ။ ငါသိတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲကို ဖယ်

ပေးနေတာပါ။ ဝိပဿနာပညာနှင့် ဖယ်နေတာပါ။

သိတယ်ဆိုတဲ့ နာမ်ဓာတ်လေး၊ သိအားဖြစ်လာအောင် ကံစွမ်းအား လုပ်ပေးနေတာပါ။ ဒီအချက်က ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိမှ ငါသိတာမဟုတ်၊ ကမ္မပစ္စယနှင့် ဝိပါကပစ္စယတို့ ထောက်ပံ့နေလို့ သိတဲ့သဘောလေး ပေါ်တာပါ။ ဉာဏ်နှင့်ပိုင်းခြား၍သိအောင် အာနာပါနုသတိကမ္မဋ္ဌာန်း မလုပ်ခင်ကတည်းက ဒီပညာတွေကို သင်ထားပါ။ ဒီပညာမှမသိလျှင် အားထုတ်လို့မသိနိုင်ပါ။ ကြိုတင်ပြီး ပညာရပ်အဖြစ်နှင့် ဆည်းပူး၊ စုဆောင်းထားပါ။ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ဝင်သွားလို့ သိတာဖြစ်ဖြစ်၊ ထွက်လို့ သိတာဖြစ်ဖြစ်၊ ထိသိလေးဟာ ကံစွမ်းအားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အကျိုးဝိညာဏဓာတ်လေးလို့ အာရုံယူ၍ သိအောင်ဆင်ခြင်ရပါမည်။ ဆင်ခြင်ပါများတော့ ငါသိတယ်၊ ငါရှုမှတ်တယ်ဆိုတဲ့အစွဲက လျော့သွားပါမည်။ အရေးကြီးတာက ငါဆိုတဲ့အစွဲ လျော့ဖို့ပါ။ ပညာကို သိဖို့ပါ။

ရှုမှတ်နေတဲ့ အချိန်အခါမှာ လေလေးက ထိသွား၊ ထိမှန်းလည်း သိ၊ ထွက်ပြန်တော့လည်း ထိသွား၊ ထိမှန်းလည်း သိ။ သိတဲ့သဘာဝလေးဟာ မိမိပြုထားသော ကုသလကမ္မစွမ်းအားကြောင့် သိနေတာပါ။ ကုသလကမ္မလုပ်ထားလို့ ကုသလဝိပါကဝိညာဏ်လေး ဖြစ်တာပါ။ ကုသလဝိပါကဆိုတာ ထိသိလေးထဲမှာ ခံစားနေရတဲ့ ခံစားမှုလေးက နှိပ်စက်တဲ့ ဝေဒနာမပါ။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာလေးနှင့် လုပ်နေတာပါ။ ဒီသဘောဟာ ကုသလကမ္မက ထောက်ပံ့လို့ ကုသလဝိပါကဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်လေးနှင့် ဝေဒနာလေး ထွက်နေတာပါ။ ဝိညာဏ်နှင့် ဝေဒနာထဲမှာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းတဲ့ ဆင်းရဲဝေဒနာ မပါပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးသည် ဆိုးကျိုးမ

ပေးပါ။ သက်သက်သာသာနှင့် သိနေရတာပါ။

မိမိပြုခဲ့သော အတိတ်ကံ၏ ကုသလကမ္မစွမ်းအားများဟာ ပစ္စုပ္ပန်တွင် ကုသလဝိပါကအဖြစ်နှင့် ထွက်ပေါ်နေတယ်ဆိုတာ ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိတတ်ရပါမည်။ ဒီလို မနာမကျင်ဘဲ သဘာဝအလုပ်လေးကို ချက်မှန်မှန် သိတဲ့ဓာတ်က သိအောင်လုပ်။ ဝင်တဲ့လေလေးကလည်း ချက်မှန်မှန် ဝင်နေထွက်နေ၊ ဝင်နေထွက်နေတဲ့လေ- ကာယ။ ချက်မှန်မှန် သိနေတာ- စိတ္တ။ ကိုယ်နှင့်စိတ် ၂-ခု ညီညီညွတ်ညွတ် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ဆောင်ရွက်နေတာပါ။ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့အဖြစ်သည် ရုပ်နှင့်နာမ်တို့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်တန်း သွားနေတာပါ။ ရုပ်က ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်းနှင့် သွား၊ နာမ်က ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကိုသိခြင်းနှင့် သွားနေတာပါ။ ဒီ ၂-ခု ညီညီညွတ်ညွတ် သွားနေတဲ့အခြေအနေကို ‘ဥဇုကတာ’။ ကာယဥဇုကတာ၊ စိတ္တဥဇုကတာ။ ဒီသဘာဝတရားတွေ မိမိမှာ အဟုတ်ရှိ၊ အဟုတ်ဖြစ်နေသော် ငြားလည်း ဒီလိုဗဟုသုတမျိုး မရတော့ အာရုံမယူနိုင်၊ နှလုံးမသွင်းနိုင်ပါ။ အာရုံယူ၊ နှလုံးသွင်းနိုင်ဖို့ သင်ပေးနေတာပါ။ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းထဲမှာ အာရုံယူစရာ၊ သတိထားစရာ၊ နှလုံးသွင်းစရာ သဘာဝတွေပါ။

ဒီအကြောင်းအရာကိုသိပြီး နှလုံးသွင်း၊ ထပ်တလဲလဲပွားများတော့ ကုသလကမ္မစွမ်းအားတွေ တိုးပွားနေပါတယ်။ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ အတ္တဒိဋ္ဌိနှင့်ပြုနေတဲ့ ကုသိုလ်များနှင့် မတူပါ။ လေက လေဓာတ်၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝထဲမှာ ရုပ်တရား၏ သဘာဝတစ်မျိုး၊ နာမ်ဓာတ်ကလေးက ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ၊ အတွေ့အာရုံကို တွေ့နေတဲ့ နာမ်ဓာတ်သဘော၊ ရုပ်နာမ်တို့ အလုပ်လုပ်နေတာ ဘဝကိစ္စပါလား။ ဘဝကိစ္စဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်၊

သတ္တဝါတို့နှင့် လုပ်လို့မရ၊ ရုပ်စွမ်းအား၊ နာမ်စွမ်းအား၊ ကံစွမ်းအားတို့ လုပ်မှ ဘဝကိစ္စဆောင်ရွက်နိုင်တာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိတဲ့ ပညာကို ဝိပဿ နာပညာ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီပညာတွေ တိုးပွားနိုင်အောင် ဝင်လေထွက်လေ အလုပ်က အထောက်အပံ့ပြုနေတာပါ။ အထောက်အပံ့ပြုနေသော ကု သိုလ်ဟာ ဘဝအသစ်မတည်သေး၊ ဝဋ် ၃-ပါး သံသရာမှ ထွက်မြောက် စေနိုင်သော ကုသလကမ္မ၊ ဝိဝဋ္ဌနိဿိတကုသိုလ်ပါ။ ဝိဝဋ္ဌနိဿိတကု သိုလ်ဆိုတဲ့ ပါရမီကုသိုလ်အဆောက်အအုံ ကြီးသည်ထက်ကြီးအောင် ကြိုးစားနေရပါတယ်။ ဒီအဆောက်အအုံကြီးမှ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရနိုင်မှာပါ။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို အထောက်အကူပြုပေးမည့် ဝိဝဋ္ဌ နိဿိတကုသလကမ္မ အဆောက်အအုံ။ ဒါကို အာနာပါန သတိကမ္မ ဌာန်းနှင့် ဖြည့်နေတာပါ။

ဒီအလုပ်မျိုးကိုလုပ်နိုင်တာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ၏ တပည့်သာဝက ဖြစ် လာလို့၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ညွှန်ကြားပေးတဲ့ပညာများကို ရလို့သာ လုပ်နိုင် တာပါ။ ဒီအကြောင်းအရာတွေကို နှလုံးသွင်းနိုင်လျှင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကိုလည်း နှလုံးသွင်းနိုင်ပါတယ်။ အာရုံယူနိုင်ပါတယ်။ နည်းလမ်းပေးနေတဲ့ ဘုရားဟာ ဘယ်လောက်သိမ်မွေ့တယ်၊ နူးညံ့တယ်၊ ခက်ခဲတဲ့သဘာဝများကို သင်ပေးနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပါလားလို့ သိတာပါ။ ဒါ ကြောင့် သတ္တာ= ဆရာ။ သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ= လူနတ်တို့၏ဆရာ။ ဝိဝဋ္ဌနိဿိတကုသိုလ်များ ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် ပွားများတဲ့ပညာတွေကို ပေးလို့ ‘ဆရာ’လို့ ခေါ်ရတာပါ။

ဘုရားရှင်၏ အဆိုအဆုံးအမများ၊ ဘုရားရှင်ပေးတဲ့ ပညာများကို

သိမ်းပိုက်ပြီး ဘဝသံသရာဝဋ်ဒုက္ခမှ ထွက်မြောက်နိုင်အောင် အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကြိုးစားပြီးတော့ ပွားများကြပါစို့။

၁၅။ ၁ - ၅ - ၂၀၁၀

ခန္ဓာ ၅-ပါးနှင့် လှည့်ပတ်နေတဲ့ ဝဋ် ၃-ပါး၊ (ဝိပါကဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်) လည်နေတဲ့အထဲမှာပဲ ဘဝစက်ကြီးက ပါဝင်ပြီး လှည့်ပတ်နေရပါတယ်။

ဘဝစက်ကြီး အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာနှင့် လည်နေရတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ ဝဋ် ၃-ပါးမှာ ဒုတိယဝဋ်ဖြစ်တဲ့ ကိလေသဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်သည် ဘဝကိုရတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ အာရုံတွေ၊ မြင်အာရုံ၊ ကြားအာရုံ၊ အတွေ့အာရုံ၊ အနံ့အာရုံ၊ အရသာအာရုံ၊ ဒီအာရုံတွေထဲမှာ သင့်တော်တယ်ပြောတဲ့ အာရုံတွေက သုခဝေဒနာပေး၊ ပေးတဲ့ သုခဝေဒနာကို စွဲနေတယ်။ သညာက္ခန္ဓာကလည်း စွဲ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာကလည်း စွဲ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာကလည်း စွဲနေပါတယ်။ စွဲနေတဲ့ အစွဲတွေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သတ္တဝါတွေ၊ သူတွေ၊ ငါတွေနှင့် တွဲဖက်ပြီး စွဲနေတဲ့ အစွဲတွေ၊ အကြိုက်စွဲတွေလည်း ပါပါတယ်။ မကြိုက်စွဲတွေလည်း ပါပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကာမဥပါဒါန်-ကာမုပါဒါန်တွေပါ။ ကာမုပါဒါန်တွေ လှုံ့ဆော်တိုင်း ခန္ဓာမှာ ဘဝအဆက်ဆက်က လိုက်ပါလာတဲ့ အနုသယဓာတ်တွေ၊ ကာမရာဂါနုသယတွေက ကိန်းဝပ်နေရာက၊ ကိလေသဝဋ်က မနောဝိညာဏ်က လှုံ့ဆော်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကိန်းဝပ်နေတဲ့ ကာမနုသယတွေ၊ လောဘနုသယတွေ၊ ဒေါသနုသယတွေက ချက်ချင်းထွက်လာတယ်။ ထွက်လာပြီး လောဘနှင့်

ဦးစီးပြီး အလုပ်လုပ်၊ ဒေါသနှင့် ဦးစီးပြီး အလုပ်လုပ်။ ဒီ သဘာဝတွေက အစဉ်အမြဲ ရိုးရိုးပုထုဇဉ်တို့၏ခန္ဓာမှာ ဆရာကြီးအဖြစ်လုပ်ပြီး ဘဝခရီးကို သွားနေတာပါ။ ဥပါဒါန်နှင့် အနုသယတို့၏ စွမ်းအားတွေ အလွန်ကြီးပါလားလို့ ဆင်ခြင်နိုင်မှသိတာပါ။

ရုတ်တရက် လောဘတွေထွက်၊ ရုတ်တရက် ဒေါသတွေ ထွက်။ ရုတ်တရက် ထွက်လာတာက အနုသယလောဘတွေ၊ အနုသယဒေါသတွေ။ သူတို့ကို လှုံ့ဆော်ပေးနေတဲ့ အစွဲဥပါဒါန်တွေက လှုံ့ဆော်ပေးလို့ ကာမုပါဒါန်တွေ လှုံ့ဆော်တိုင်း ကာမာနုသယတွေက တက်လာတာပါ။ ပြီးတော့ ကမ္မဝဋ်က လည်အောင်လှည့်ပါမယ်။ ကမ္မဝဋ် အရှိန်ပြင်းပြင်း နှင့်လှည့်တိုင်း ဘဝတွေက ဆက်ခါဆက်ခါဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီသဘောတွေကို နားလည်ပြီဆိုလျှင် သဘာဝအတိုင်း လုပ်နေတဲ့ ဥပါဒါန်ကိုလည်း ထိန်းချုပ်နိုင်ရမည်။ ဥပါဒါန်က လှုံ့ဆော်လိုက်တိုင်း ထွက်လာတဲ့ အနုသယတွေကိုလည်း ထိန်းနိုင်ရမည်။ သိမ်းနိုင်ရပါမည်။ ထိန်းနိုင်၊ သိမ်းနိုင်ဖို့အတွက် ပညာတွေက သင်ပေးတာပါ။ ဒီပညာတွေတတ်ပြီး ဒီသဘောတွေကိုသိလျှင် သတိအား၊ သမ္မဇညပညာအားနှင့် ထိန်းရပါတယ်။ သမ္မဇညပညာသည် ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကလေးနှင့် ယှဉ်တွဲပြီး ပညာရှေ့ဆောင်တဲ့ အလုပ်က အခုသင်ယူထားတဲ့ ပညာတွေ၊ ဗဟုသုတအဖြစ် ရပါတယ်။ ရထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေကို စိန္တာမယဉာဏ်နှင့် စဉ်းစား။ မိမိခန္ဓာမှာ ဘဝအဆက်ဆက် လိုက်ပါလာတဲ့ အနုသယကိလေသာတွေကလည်း ကြီး။ ချက်ကနဲဆို လောဘက ထွက်၊ ချက်ကနဲဆို ဒေါသက ထွက်။ ဒီလောဘ၊ ဒေါသတွေ ခိုင်းတိုင်းလုပ်နေရပါလားလို့ သိလာတော့

သူတို့ကို မထွက်အောင်၊ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားမည်ဆိုလျှင် သတိအား လိုပါတယ်။

သတိအားကို သတိပဋ္ဌာနအလုပ်နှင့် ပြုလုပ်ရမည်။ အာနာပါ နသတိပဋ္ဌာနအလုပ်ဟာ သတိအားကောင်းလာပြီးတော့ သမ္မဇညပညာ နှင့် တွဲပြီးတော့ ပွားများနေလျှင် အလွတ်စပယ်ထားလို့ ထွက်ချင်တိုင်း ထွက်နေတဲ့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေကို ပထမအဆင့်အနေနှင့် ထွက်တဲ့ အကြိမ် နည်းသွားအောင်၊ လောဘအရှိန်၊ ဒေါသအရှိန် နည်းသွား အောင် သတိစွမ်းအားနှင့် ပညာအားက ထိန်းပေးပါတယ်။ ဒါဟာ လက် တွေ့ကျင့်နေမှ ရတာပါ။ ဝိပဿနာပညာအားနှင့် သတိဝီရိယတွဲပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်လာမှ ကိုယ့်နာမ်ဓာတ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို စနစ်နှင့် ဘုရား ပေးထားတဲ့ ပညာများသုံးပြီး ဘုရားသင်ကြားပေးတဲ့ ဝိပဿနာပညာများ ကို ရှုပွားပြီး အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နေလျှင် သဘာဝအ တိုင်း ဝင်သွားတဲ့လေကို ဝင်လျှင်ဝင်၊ ထွက်လျှင်ထွက်၊ ဝင်မှုထွက်မှုနှင့် ဒီခန္ဓာကို လေလေးက ထောက်ပံ့နေပါလား။ လေလေး ထောက်ပံ့မှုရတုန်း ခန္ဓာက ရှင်တာပါ။ ရှင်မှုဆိုတာ ဘယ်လောက်မှမကြာပါ။ လေလေး တစ်ခါဝင်၊ တစ်ခါထွက်၊ တစ်ခါရှင်ကိစ္စလေး လုပ်နေလို့ ဆက်၍ဆက်၍ ခန္ဓာက ရှင်တာပါလားဆိုတဲ့ သမ္မဇညပညာခေါ်တဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့ ပညာလေး အခြေခံရှိထားလျှင် လေလေးက ဝင်သွားတိုင်းပြောတဲ့ အ ဓိပ္ပာယ်၊ ထွက်သွားတိုင်း ပြောတဲ့အဓိပ္ပာယ်။ လေဆိုလေပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တ ဝါ၊ သူ၊ ငါ မဟုတ်။ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ရူပက္ခန္ဓာရှင်ရေး လေလေးက စဉ်ဆက်မပြတ် ထောက်ပံ့နေလို့ ရှင်နေတာ။ ရှင်နေလို့ ဘဝရှိတာဆိုပြီး

သေသေချာချာ သဘောပေါက်ပြီး ဒီအသိလေး စွဲလာပြီ၊ စွမ်းအားတက်လာပြီဆိုလျှင် သတိအား၊ ပညာအားများက အခုပြောတဲ့ အနုသယကိလေသာ၊ လောဘအနုသယ၊ ဒေါသအနုသယ ထွက်ကြိမ် နည်းပါမည်။ ထွက်လာတဲ့အခါ အားလည်း နည်းလာပါမည်။ ဒါဟာ စိတ်စွမ်းအားတွေ ထိန်းသိမ်းလို့ ရလာတာပါ။ ဒီအလုပ်ဟာ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်း၏အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကိလေသာတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ အားထုတ်ထားတဲ့ ဘာဝနာအားတွေ ကောင်းလာလျှင် ဥပါဒါနုက္ခန္ဓာမှာ တွဲနေတဲ့ ကာမုပါဒါန်တွေကို ဖယ်နိုင်မည်။ ကိန်းဝပ်လိုက်ပါလာတဲ့ ကာမာနုသယတွေကိုလည်း နှုတ်ပယ်ပစ်နိုင်ပါမည်။ နှုတ်ပယ်ပစ်နိုင်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကမ္မဝဋ်ကလွတ်သွားပြီး အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတို့၏ ချုပ်ရာ၊ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာနဓာတ်ကို ဒီနာမ်လေး၊ မဂ်ပညာ ဖိုလ်ပညာက အာရုံပြုပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်ခံစားနိုင်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာတွေဟာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓက သင်ပေးလို့သာ ကြားရသိရတာပါ။ ထူးထူးခြားခြား ဘုရားသင်ပေးတဲ့ ပညာများကို လေးလေးစားစားနှင့် သိမ်းပိုက်ပြီးတော့ တရားများ အားထုတ်နိုင်မှ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မှာပါလားဆိုတဲ့အသိနှင့် အာနာပါနုသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို သတိအား ကောင်းကောင်း၊ ဝီရိယအားကောင်းကောင်းနှင့် ရှုမှတ်ကြ၊ ပွားများကြပါစို့။

၁၆။ ၂-၅-၂၀၁၀

သဘာဝတရားတွေ၊ ဓာတ်တွေ အလုပ်လုပ်နေတာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားက ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ရှုသွင်း

ရှုထုတ်လုပ်နေရတဲ့အလုပ်မှာ ဝင်သွားတာလည်း လေဓာတ်၊ ထွက်လာတာလည်း လေဓာတ်။ လေဓာတ်က ရုပ်ဓာတ်။ ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်သော လေဓာတ်က အထောက်အပံ့ပေးလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားတဲ့ ကလာပ်စည်းပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းကျော်က ရှင်နေတာပါ။ ရှင်နေလို့ အလုပ်လုပ်နိုင်တာပါ။ လေလေးဝင်တာထွက်တာကို အထိခံရတဲ့ အရေပြားလေး၊ အရေပြားလေးထဲမှာ အရေပြားဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ထားသော ကလာပ်စည်းလေးတွေ ပါပါတယ်။ အရေပြားဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ထားတဲ့ ကလာပ်စည်းထဲမှာ ကိုယ်အကြည်ရုပ်ခေါ်တဲ့ ကာယပသာဒ ပါပါတယ်။ ကိုယ်အကြည်ရုပ်စွမ်းအားက လေလေး ထိတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိသွားတဲ့ထိမှုလေး၊ (အတွေ့အာရုံလေး)ကိုသိတဲ့ နာမ်ဓာတ်လေး၊ ထိတဲ့အာရုံ= ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို သိနေတဲ့စိတ်=ကာယဝိညာဏ်စိတ်။

ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို သိနေတဲ့စိတ်သည် ကာယဝိညာဏ်စိတ်၊ ထိသွားတာက ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ။ ထိတဲ့နေရာက ရှိနေတဲ့ ကိုယ်အကြည်ရုပ် - ကာယပသာဒ။ ကိုယ်အကြည်ရုပ်သည် ရုပ်ဓာတ်။ ထိတာကို သိသော ကာယဝိညာဏ်လေး၊ ထိတာကိုသိတဲ့ နာမ်ဓာတ်လေး။ သိတဲ့သဘောသည် ဝိညာဏဓာတ်။ ကိုယ်ကာယမှာ မှီ၍ဖြစ်သော ထိသိမှုကို ကာယဝိညာဏဓာတ်။ ဒါသည် နာမ်ဓာတ်။ ကိုယ်အကြည်ရုပ်သည် ရုပ်ဓာတ်။

ကိုယ်အကြည်ရုပ်ခေါ်တဲ့ အကြည်ရုပ်ကိုယ်တိုင်က ရှုသွင်းထားတဲ့ လေလေးတွေ။ အကြည်ရုပ်ခေါ်တဲ့ ကလာပ်စည်းထဲမှာ ဝင်ရောက်ပြီး အလုပ်လုပ်မှ ရှင်တာပါ။ နှာသီးဖျားမှာရှိသော ကိုယ်အကြည်ရုပ်ကလေး

တွေသည် ကလာပ်စည်းလေးတွေပါ။ ကလာပ်စည်းလေးတွေက လေ
ဓာတ်ရမှ ရှင်တာပါ။ ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်နေတဲ့ လေဓာတ်ဟာ ကလာပ်
စည်းလေးတွေ ရှင်အောင်လုပ်ပေးလို့ ပသာဒရုပ်လေးက ရှင်တာပါ။
ပသာဒရုပ်လေးက ရှင်လို့ ထိသိလေးက ဖြစ်တာပါ။ နာမ်ဓာတ်နှင့် ရုပ်
ဓာတ်တွေ အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ ဒါဟာ သဘာဝတရား၊ အမှန်တရား။

ပစ္စုပ္ပန်အချိန်၊ နှာသီးဖျားမှာ အတွေ့အာရုံဖြစ်တာပါ။ တည်နေ
ရာလေးက နှာသီးဖျားမှာ ရပ်တည်တယ်။ အတွေ့အာရုံကို ယူတယ်။
ကိစ္စက ထိသိကိစ္စ။ ရှင်ရာရှင်ကြောင်းဖြစ်သော ဝင်လေထွက်လေက
လေဓာတ်အလုပ်လုပ်နေတာ အမှန်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပါတယ်။ လေ
ဓာတ်က လေဓာတ်အဖြစ်နှင့် အလုပ်လုပ်ပေးတယ်။ ပသာဒရုပ်တွေက
သူတို့၏ဓာတ်တွေနှင့် အလုပ်လုပ်ပေးတယ်။ နာမ်ဓာတ်ကလည်း နာမ်
ဓာတ်အဖြစ်နှင့် အလုပ်လုပ်ပေးတယ်။ ဒီအလုပ်တွေဟာ ဓာတ်တွေ အ
လုပ်လုပ်တာပါ။ အလုပ်လုပ်တဲ့ ဓာတ်တွေမှာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ (အတွေ့
အာရုံ)လေးကို အာရုံယူပြီး သိအောင်လုပ်နေတဲ့ဓာတ် - ဝိညာဏဓာတ်။
ထိတာကို မှတ်မိအောင်လုပ်တာက သညာ။ သိအောင် ဝိညာဏဓာတ်။
သိမှုမှတ်မှုစွမ်းအား တိုးသည်ထက်တိုးအောင် သတိအားနှင့်လုပ်ပါတယ်။
သတိအားအလုပ်လုပ်နိုင်အောင် တိုက်တွန်းပေးတာက ဝီရိယအား။ နာ
မည်တစ်ခုစီ သဘောချင်းမတူလို့ ခွဲပြနေပေမယ့် သူတို့ဟာ ဓာတ်ကလေး
တွေပါ။ ရုပ်ဓာတ်ကလေးတွေ၊ နာမ်ဓာတ်ကလေးတွေ အလုပ်လုပ်နေ
ကြတာပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ အချိန်ကလေးထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေတာ အမှန်ပါ။
နှာသီးဖျားလေးမှာ အတွေ့အာရုံကိုမှီပြီး အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

ရုပ်တရားဆိုတဲ့ ဓာတ်၊ နာမ်တရားဆိုတဲ့ဓာတ်တွေကို ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား နှလုံးသွင်းတာကို ဓာတုပရိစ္ဆေဒပညာ။ ဓာတုမနသိကာရပညာ။ ဓာတ်တွေ အလုပ်လုပ်တဲ့အထဲမှာ ရုပ်ဓာတ်လည်း ပါတယ်။ နာမ်ဓာတ် လည်း ပါတယ်။ ရုပ်ဓာတ်ကို နှလုံးသွင်းတော့ ရူပပရိစ္ဆေဒပညာ။ နာမ် ဓာတ်ကိုနှလုံးသွင်းတော့ နာမပရိစ္ဆေဒပညာ။ ၂-ခုပေါင်းတော့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒပညာ။

ဒီပညာတွေဟာ မိမိတို့ခန္ဓာမှာ ကုသလကမ္မသတ္တိအဖြစ်နှင့် စု ဝေးနေပါတယ်။ စုဝေးတဲ့အားတွေ ပိုကောင်းလာအောင် ပွားများရပါ တယ်။ ဒီလို ကုသလအားတွေဟာ သံသရာမှထွက်မြောက်နိုင်ရန် အ ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဝိဝဇ္ဇနိဿိတကုသိုလ်စွမ်းအားများ တိုးပွားနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဓာတုမနသိ ကာရလည်း ပါတယ်။ ဓာတုပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လည်း ပါတယ်။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်တွေလည်း ပါပါတယ်။ ပညာနှင့်ဆင်ခြင်တိုင်း တစ်မျိုးစီ၏ အဓိပ္ပာယ်ထူးတွေကိုလည်း သိလာပါတယ်။ သိလာလို့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ ကုသလကမ္မတွေ၏အကြောင်း၊ သဘာဝကို သင်္ချာပညာနှင့်တွက်သလို ကောင်းသော ကုသလကမ္မတွေ တည်ဆောက် ပြီးတော့ ဘဝမှာ အမြတ်ထွက်အောင် ကြိုးစားနေရပါတယ်။ လူဖြစ်ကျိုး နပ်အောင် ကြိုးစားနေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ကိုလည်း သဒ္ဓါတရား ထက်ထက်သန်သန်၊ သတိအားကောင်းကောင်း၊ ဝီရိယအားကောင်းကောင်းနှင့် ရှုမှတ်ကြ၊ ပွားများကြပါဦးစို့။

၁၇။ ၆-၅-၂၀၁၀

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး (သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ)၊ အာနာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများတယ်ဆိုတာ သတိအားများ တိုးပွားလာအောင်၊ သမ္မာဝါယာမ အားထုတ်မှု၊ အားထုတ်ထားတဲ့ ဝီရိယ နှင့် သတိအား ၂-ခု တိုးပွားဖို့ပါ။ သတိအား၊ ဝီရိယအားကောင်းမှ သမာဓိ အားလည်း ကောင်းပါတယ်။

အခြေခံအားဖြင့် မိမိ၏နေ့စဉ်အလုပ်မှာ သီလသိက္ခာ စင်ကြယ် မှ၊ သီလသိက္ခာစင်ကြယ်ခြင်း၏ သဘာဝတရားတွေကို သိရပါမည်။ သီလ သိက္ခာ စင်ကြယ်အောင်နေနိုင်လျှင် မိမိ၏ပညာက ညွှန်ပြလို့ အနေမှန် လာပါတယ်။ ပုထုဇဉ်တို့၏ခန္ဓာမှာ အမြဲတမ်း ပူးကပ်ပါဝင်နေတဲ့ သော က၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ သောကပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ ဒေါမန သာဆိုတဲ့ စိတ်မှာစွဲကပ်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ သမာဓိတ ရားကို အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် များစွာသော အနှောက်အ ယှက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကိုသိလို့ ကြိုတင်ပြီး မိမိတို့ဘဝနှင့် ပတ် သက်ပြီး အသိပညာများ တိုးတက်လာအောင်၊ ဘဝအမြင် ကျယ်ဝန်းလာ အောင်၊ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းသိလာအောင် အခုလို ဗဟုသုတတွေ စု ဆောင်း၊ ရထားတဲ့ ဗဟုသုတအပေါ် အခြေခံပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် ဘဝ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်အောင်ဆင်ခြင်၊ ဒီလိုဆင်ခြင် စဉ်းစားတဲ့အကြိမ် တွေများလာတော့ တဖြည်းဖြည်း အသိတွေ ရင့်ကျက်လာပါတယ်။ နှုတ် အမူအရာ၊ ကိုယ်အမူအရာတွေလည်း ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ဒီလို

ရင့်ကျက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သမာဓိထူထောင်ဖို့ လွယ်ကူလာပါတယ်။
စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုတွေလည်း ရလာပါတယ်။

ဒီလုပ်ငန်းစဉ်မှာ သူ့သဘာဝလေးနှင့်သူ ဆက်ခါဆက်ခါ တစ်ခု
နှင့်တစ်ခု အဆက်မပြတ်၊ ပစ္စယသတ္တိတွေနှင့် အလုပ်လုပ်နေတာပါ။
အရေးကြီးတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ကအစ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် ၂-ပါး
က ခန္ဓာ ၅-ပါးကို မြင်အောင် ရှုမှတ်တာပါ။ ခန္ဓာ ၅-ပါး၏ အလုပ်တွေကို
သိအောင်လုပ်တာပါ။ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများနေ
တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာ၏အလုပ်ပါ။

ရူပက္ခန္ဓာ ရှိနေသေးသမျှ အသက်က မရှူလို့မရ၊ ရှူကို ရှူနေရ
တာပါ။ ရှူနေလို့ ရှင်နေတာပါလားဆိုတဲ့ အသိလေးဟာ ပညာနှင့်ယှဉ်၍
သိသော အသိပါ။ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကိုသိတာက လေက စဉ်ဆက်မပြတ်
ထောက်ပံ့နေသေးသမျှ ဘဝရှိနေသေးတာပါ။ သူရပ်လျှင် သေခြင်းတရား
နှင့် ရင်ဆိုင်ရပါပြီ။ ဒီအသိတွေဟာ အတ္တဒိဋ္ဌိဥပါဒါန်၏ အစွဲဖြစ်သော
ငါ့ဘဝ၊ ငါပိုင်တယ်၊ ငါနိုင်တယ်လို့ စွဲနေတဲ့အစွဲတွေကို လျော့အောင်
လျော့ပေးတာပါ။ ဝင်လေထွက်လေက ပြောနေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မိမိ၏
စိန္တာမယပညာ၊ တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ပညာအားကောင်းလို့ ဒီလေ
လေးနှင့်ဒီဘဝ ဆက်စပ်နေပါလား။ ဆက်စပ်ပုံ၊ ဆက်စပ်နည်းကလည်း
ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေရတာပါ။ ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်းမှာ ဝင်တဲ့
လေလည်း မမြဲ၊ ထွက်တဲ့လေလည်း မမြဲ၊ မမြဲတဲ့သဘောနှင့် ဘဝအလုပ်
လုပ်နေရတာပါ။ ဘဝအလုပ်ဆိုတာ ခန္ဓာရှိလျှင် မလုပ်လို့မရတဲ့ အလုပ်ပါ။
ဒီအလုပ်နှင့်ပဲ သွားနေရတာ လူတိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်းပါ။ ဒီအသိတွေ၊

အမြင်တွေ ရလာတော့ အမြင်မှန်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ရပါတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ရပြီး တော့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ အတွေးမှန်၊ အတွေးအမြင်မှန်လာမှ အပြောမှန်၊ အလုပ်မှန်၊ အနေမှန် ဖြစ်လာပါတယ်။

အပြောမှန်၊ အနေမှန်ဆိုတာ - ပြောတာက မှန်ကန်တယ်။ လုပ်တာ မှန်ကန်တယ်။ အနေကလည်း မှန်လာပြီဆိုလျှင် သီလသိက္ခာကြောင့် ရရှိလာတဲ့ အကျိုးတွေက ပူပန်ရတာ၊ ကြောင့်ကြရတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေက ပြောမှုလုပ်မှုပေါ်မှာ သဘာဝမကျ။ အတ္တခိုင်းသမျှတွေပြော၊ အတ္တခိုင်းသမျှတွေ လုပ်၊ အတ္တခိုင်းသမျှနှင့် နေနေရတဲ့ လူတွေအဖို့ အစဉ်အမြဲ ပူပန်ခြင်း ကြောင့်ကြခြင်းနှင့် နေရတာပါ။

ပူပန်မှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ကြောင့်ကြမှုကို စောင့်ထိန်းထားတဲ့ သီလတွေက ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အပြောမှန်၊ အလုပ်မှန်၊ အနေမှန်လာတော့ စိတ်ကလေးက ငြိမ်းချမ်းမှု ရလာပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှုရမှ၊ စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်မှ ဒီသမာဓိအလုပ်ကို တည်ထောင်နိုင်ပါတယ်။ သမာဓိအလုပ်ဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် ၂-ပါးနှင့် တည်ထောင်တာပါ။ အတွေးမှန်၊ အလုပ်မှန်တယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝ ၂-ခု။ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါး။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အမြင်မှန်ခြင်း၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ အတွေးမှန်ခြင်း၊ အခြေခံ ၂-ပါး အားကောင်းမှ သီလမဂ္ဂင် စင်ကြယ်ပါတယ်။ သီလမဂ္ဂင် စင်ကြယ်မှ စိတ်ကလည်းစင်ကြယ်တယ်။ စိတ်ကလည်းစင်ကြယ်မှ တရားများ အားထုတ်လို့ လွယ်ပါတယ်။

တရားများအားထုတ်ရမှာ သမာဓိရဖို့အကြောင်း အားကောင်းပါတယ်။ ဒီသဘာဝတရားတွေ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်နေပါလားဆိုတာ

ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး ဆင်ခြင်တတ်ဖို့၊ ဒါလေးတွေကိုပဲ မပြတ် နှလုံးသွင်းနေဖို့၊ ဒီလို နှလုံးသွင်းနေတော့ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ အမြင်တွေရလာတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လူ့ဘဝ လူ့ကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်တဲ့အထဲမှာပဲ အသိလေး၊ အမြင်လေးတွေ ပါဝင်နိုင်အောင်၊ လူမှုကိစ္စအဝဝကို မနက်မိုးလင်းသည် ကစ၍ ညအိပ်သည်ထိ လုပ်နေရသော်ငြားလည်း လုပ်နေတဲ့အထဲကပဲ လုပ်နေတဲ့အလုပ်များဟာ ခန္ဓာနှင့်လုပ်နေရတာ။ ဒီရုပ် ဒီခန္ဓာဆိုတာ ဒီ အရိုး၊ ဒီအသားနှင့် တည်ဆောက်ထားတဲ့ ခန္ဓာ။ ဒီခန္ဓာလေးက ဓာတ် လေးပါး ညီညွတ်နေလို့ ကျန်းမာနေသေးသဖြင့် ဒီအလုပ်လေးတွေ လုပ် နိုင်တာပါ။

အဓိကအားဖြင့် အသက်ကလေး မှန်မှန်ရှုနေလို့ အသက်ရှင်နေ တာပါ။ အသက်ရှင်နေလို့ အလုပ်လုပ်နိုင်တာပါဆိုလို့၊ သဘာဝတရား တွေကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးတွေးနိုင်တဲ့ ပညာပါ။ ဒီပညာများဟာ အဆင့်ဆင့်တက်လှမ်းပြီး အမြင်မှန် အတွေးမှန်တွေ ရလာတယ်။ အမြင် မှန် အတွေးမှန်ရလို့ အပြောမှန် အလုပ်မှန် အနေမှန်လာပါတယ်။ အပြော မှန် အလုပ်မှန် အနေမှန်ရလာမှ အောက်မေ့မှုဆိုတဲ့ သမ္မာသတိ၊ ဆင်ခြင် မှု၊ ကြိုးစားမှု သမ္မာဝါယာမ၊ အား ၂-ပါးနှင့် စိတ်၏တည်ငြိမ်နေတဲ့ သမ္မာ သမာဓိအဆင့်ကို တက်လှမ်းရတာပါ။ ဒီအလုပ်တွေကို လက်တွေ့ အာ နာပါနု သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများတဲ့အချိန်မှာ မိမိတို့၏ နာမ်ခန္ဓာဟာ အလွန်ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော မဂ္ဂင်လမ်းပေါ်ကို လျှောက်နေပါပြီ။ ဘုရားရှင်ပေးသော ပညာအမွေများကို ဒီနည်းနှင့်ရအောင် သိမ်းပိုက် နေပါလားလို့ ကိုယ့်အဖြစ်ကိုကိုယ်သိပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဘုရား၏

တပည့်သားမြေးကောင်းပီသစွာ လေ့ကျင့်နိုင်တဲ့အဖြစ်ကို သိပြီးတော့ မိမိတို့ဘဝခရီး တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြင့်တက်သည်ထက် မြင့်တက်အောင် အာနာပါနုသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများကြပါစို့။

၁၈။ ၇-၅-၂၀၁၀

သမထဘာဝနာ ပွားမည်ဆိုလျှင် ယောဂီများ အဆင့်ဆင့် မိမိ၏ နာမ်စွမ်းအား၊ ဝိညာဏ်၏စွမ်းအား တက်လာအောင် ဘယ်ပုံလေ့ကျင့်ရ တယ်ဆိုတာ နားလည်ပါပြီ။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပြီး ဘာဝနာများ ပွားများမည်ဆိုတော့ စိတ်၏တည်ငြိမ်မှုကို အနှောက်အယှက်ပေးနေတဲ့ ‘ဝါစာ’ဆိုတဲ့ စိတ်ထဲက အသံမထွက်ဘဲ စကားတွေပြောနေလျှင်လည်း ဒီစကားပြောမှုသည် မိမိ၏စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့၊ သမာဓိရဖို့ အတွက် အနှောက်အယှက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုလည်း ပယ်ဖျောက်ရမှာပါ။ သတိအား၊ ဝီရိယအားနှင့် ပယ်ဖျောက်ပါ။

ဒီလို ပယ်ဖျောက်လို့ မနောဝိညာဏ် စကားပြောနေတာ ချုပ်သွားပြီ၊ ရပ်သွားပြီဆိုလျှင် ‘ဝါစာချုပ်’တယ်ဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ပါတယ်။ ဝါစာချုပ်သွားပြီဆိုလျှင်လည်း ‘ဝိတက္က’- အရာအမျိုးမျိုးကို ကြံစည်နေတာတွေ၊ တွေးတောနေတာတွေ၊ ဒါတွေဟာလည်း သမာဓိအားကို အနှောက်အယှက်ပေးတဲ့အတွက် သူ့ကိုလည်း ချုပ်အောင်၊ ငြိမ်းအောင် သတိအား၊ ဝီရိယအားနှင့် ဖယ်ရှားရပါတယ်။ ‘ဝိစာရ’ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့ အလုပ်ကလည်း အနှောက်အယှက် ပေးပါတယ်။ အနှောက်အယှက်ပေးတဲ့ ဝိတက်၊ ဝိစာရလည်း ဖယ်နိုင်ပြီဆိုလျှင် စိတ်ကလေးဟာ အာရုံတစ်ခု

တည်းမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အာရုံပြုပြီး ဝိညာဏ်က သိတဲ့အလုပ်လေးကို လုပ်နိုင်တဲ့အတွက် သဘာဝအတိုင်း ကြည်နူးနှစ်သက်တဲ့ ‘ပီတိ’ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

ကြည်နူးနှစ်သက်တဲ့ အားတွေပေါ်တော့ ချမ်းသာတဲ့ ‘သုခ’ ပေါ်ပါတယ်။ သမာဓိအားကို တည်ထောင်တဲ့နေရာမှာ ပီတိခေါ်တဲ့ ကြည်နူးမှု နှစ်သိမ့်မှုဆိုတဲ့ သဘာဝဟာလည်း သမာဓိအားကို မပေးပါ။ ပီတိခေါ်တဲ့ ကျေနပ်နှစ်သက်နေတဲ့ သဘောကိုလည်း တဖြည်းဖြည်း ပပျောက်သွားအောင် ကြိုးစားရပါတယ်။ ပီတိဖြစ်ပြီး ချမ်းချမ်းသာသာလေးနှင့် ကျေနပ်နေတဲ့ သုခဝေဒနာဟာလည်း သမာဓိအားကို အနှောက်အယှက် ပေးပါတယ်။ ချမ်းသာကို ကျေနပ်နေလို့ သမာဓိမရပါ။ ဒါကြောင့် သုခကိုလည်း ပယ်ရပါမည်။ သုခဝေဒနာနှင့်တကွ ဖြစ်နေတဲ့ သောမနဿဝေဒနာတွေကို ပယ်လိုက်တော့ သောမနဿဝေဒနာတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာခေါ်သော ချမ်းသာမပါသည့် သဘာဝခံစားမှုလေးကို နာမ်ဓာတ်၊ မနောဝိညာဏ်က နှလုံးသွင်းနိုင်၊ ဆင်ခြင်နိုင်ပါတယ်။

သမာဓိအားဖြင့် ဧကဂ္ဂတာနှင့် ဥပေက္ခာဝေဒနာလေး တွဲပြီး အလုပ်လုပ်နေလျှင် စတုတ္ထအဆင့်ဖြစ်တဲ့ ဈာန်ကို ရပါတယ်။ ဒါဟာ ဒေသနာမှာ အဆင့်ဆင့်တက်တဲ့ လမ်းစဉ်ကို ဖော်ပြတာပါ။ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်နေ၊ ပွားများနေတယ်ဆိုတာဟာလည်း သတိအားနှင့် ဝီရိယအားနှင့် ဝင်လေထွက်လေလေး ဝင်ခြင်းသဘော၊ ထွက်ခြင်းသဘောကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပွားများတာပါ။ ဒါဟာ တည်ငြိမ်မှု သမာဓိအားကို ရအောင် အထောက်အပံ့ပေးတဲ့ အဓိက ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘောသဘာဝတွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ထားပြီးသား ဖြစ်တော့ မိမိ၏စိတ်ကလေးဟာ သမာဓိရအောင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တက်လှမ်းနေတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်ပါပြီ။ ရထားတဲ့ အချိန်အ တောအတွင်းမှာ မိမိ၏ ဝိညာဏခေါ်တဲ့ သိအားလေး တစ်ဆင့်ပြီးတစ် ဆင့်တက်ပြီး ဈာန်ဆိုတဲ့အဆင့်၊ ကိလေသာများကို ပယ်ဖျက်နိုင်တဲ့ သဘာဝ၊ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်းနိုင်ပြီး မိမိဘဝကိစ္စ အဆင့်မြင့်သည်ထက်မြင့်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို ပွားများအားထုတ်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါတရား ထက် ထက်သန်သန်၊ သတိအားကောင်းကောင်း၊ ဝီရိယအားကောင်းကောင်း နှင့် ဂ္ဂုဟ်ပွားများကြပါစို့။

၁၉။ ၈-၅-၂၀၁၀

ဒေသနာမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာ၊ ဘုရားရှင် သင်ကြားပေးတဲ့ နည်းပညာ၊ အာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဘုရားရှင် သင်ကြားပေးတဲ့ နည်းပညာပါ။

ဒီနည်းပညာနှင့် အားထုတ်လေ့ကျင့်လျှင် ဒီလေ့ကျင့်မှုကြောင့် ထူးသောစွမ်းအားများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ထွက်ပေါ်လာဖို့ အခြေခံပညာ၊ ဘုရားရှင်ပြောပြတဲ့ သဘာဝတွေဟာ ဝေးဝေးလံလံ မသိနား မလည်နိုင်သော အကြောင်းအရာတွေကို သင်ပေးတာမဟုတ်။ အဟုတ် တကယ် မိမိကိုယ်တိုင် သိနားလည်နိုင်တဲ့ သဘာဝအကြောင်းအရာ တွေပါ။

သဘာဝအကြောင်းအရာသည် ‘ဓာတ်’တွေပါ။ ဓာတ်တွေ အဟုတ်တကယ် အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ အခု ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ အာနာပါနုသတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဓာတ်ပေါ်မှာ အခြေတည်တာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ပံ့နေတဲ့ လေဓာတ်ပါ။ လေဓာတ်က ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်းအလုပ်နှင့် ရူပက္ခန္ဓာကို ထောက်ပံ့နေတာပါ။ ထောက်ပံ့နေတဲ့အတွက် ရူပက္ခန္ဓာ ရှင်နေတာပါ။ ရှင်နေလို့ အခုလို တရားအားထုတ်နိုင်တာပါ။ မရှင်လျှင် အားမထုတ်နိုင်ပါ။ ကျန်းမာနေလို့ အားထုတ်နိုင်တာပါ။ မကျန်းမာလျှင် အားမထုတ်နိုင်ပါ။

ရှင်အောင်၊ ကျန်းမာအောင် လေက စဉ်ဆက်မပြတ် မရပ်မနား နေ့ရောညပါ ထောက်ပံ့နေတာပါ။ ဒါသည် အမှန်သဘာဝ။ လေဓာတ်က ရူပက္ခန္ဓာရှင်ရေးအတွက် ထောက်ပံ့နေတာ အမှန်တရား ဖြစ်သော်ငြား လည်းပဲ အမှန်တရားတွေ၊ သဘာဝဓာတ်တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ လေတွေ၊ သွေးတွေ ပျံ့နှံ့စီးဆင်းနေလို့ ခန္ဓာကိုယ်ရှင်တာပါ။ ရှင်နေရုံတင်မက ကျန်းမာတာပါ။ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ရှင်နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိလို့ တရားအားထုတ်နိုင်တာပါ။ အဆင့်ဆင့် သဘာဝတရားတွေ အလုပ်လုပ်ပုံကို စဉ်းစားရ ဆင်ခြင်ရပါတယ်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်သော နည်းပညာ၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်အောင် သင်ပေးတာပါ။

လေနှင့် တရားအားထုတ်ခြင်း ဆက်သွယ်ပုံပါ။ လေ မှန်မှန် ကန်ကန် ဝင်ထွက်နေလို့ ရှင်တာ၊ ကျန်းမာတာပါ။ ရှင်နေ၊ ကျန်းမာနေလို့ တရားအားထုတ်နိုင်တာ၊ ဘာဝနာကို ပွားနိုင်တာပါ။ ဒီအမှန်တရားထဲမှာ ထောက်ပံ့နေတဲ့ လေလေး၏ ထောက်ပံ့ပုံ ထောက်ပံ့နည်းကို နာမ်ဖြစ်တဲ့

စိတ်က မသိပါ။ ဒါကို သိအောင် သုတမယပညာအဖြစ်နှင့် သင်ယူပါတယ်။ သဘာဝအကြောင်းကို နားလည်အောင် စိန္တာမယပညာနှင့် စဉ်းစားပါတယ်။ စဉ်းစားပြီးတော့မှ အမှန်သဘာဝကို မိမိနာမ်ဓာတ်နှင့် ထိစပ်သည့်တိုင်အောင် ကြိုးစားတာပါ။

နာမ်ဓာတ် (ဝိညာဏဓာတ်)နှင့် လေကပေးသော သဘာဝပညာကို ထိသောသဘော (ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ)နှင့် သိတာပါ။ ထိမှုသဘောက ပေါ်လာလိုက်၊ ရပ်သွားလိုက်။ ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက် အမှန်ပါ။ မိမိ၏ ခန္ဓာမှာ ရုပ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော နှာသီးဖျားမှာ ဖြစ်နေတာပါ။ ထိမှု၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဘာဝလေး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ ဒီလို ပေါ်ခြင်းပျောက်ခြင်းအလုပ် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတာသည် အမှန်တရား။

ဒီအမှန်တရားကို စိတ်ဆိုသောစိတ်၊ ဝိညာဏဆိုတဲ့ သိအားက မသိပါ။ သဘာဝဓာတ်နှင့် ဝိညာဏ် အဟုတ်မထိလို့ပါ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗနှင့် ဝိညာဏ် အဟုတ်မထိပါ။ မထိလို့ အဟုတ်မသိပါ။ အဟုတ်သိအောင် သတိအား၊ ဝီရိယအား သုံးရပါမည်။ အဟုတ်‘ထိ’တာကို အဟုတ်‘သိ’သည့်တိုင်အောင် ဝိညာဏ်အား ကောင်းလာအောင် ဘာဝနာအလုပ်ကို ပွားများတာပါ။ သိအား စဉ်ဆက်မပြတ် သိလာပြီဆိုလျှင် အာရုံနှင့် စိတ်တို့ သေသေချာချာ အပ်ကျမတ်ကျ ထိနေတာပါ။ ဧကဂ္ဂတာ။ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ သေသေချာချာထိနေတဲ့ အဆင့်သို့ တက်နိုင်သည့်တိုင်အောင် သတိအား၊ ဝီရိယအား လိုပါတယ်။

ဒါကိုပဲ စိုက်စိုက်မတ်မတ် ပွားများရ၊ အားထုတ်ရပါမည်။ ဒီ

အလုပ်ကိုပဲ အာနာပါနဲ့ ‘သတိ’ကမ္မဋ္ဌာန်း။ သတိအားကောင်းဖို့ လုပ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပွားများနေ၊ အားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ဖို့၊ ပေါက်ရောက်ဖို့ သဘာဝကို အဟုတ်တကယ် ထိသိသည့်တိုင်အောင် အဆင့်မြင့်လာဖို့ ကြိုးစားရပါတယ်။ သဒ္ဓါတရား လည်း ရှိ၊ ဝီရိယလည်း ရှိ၊ သတိအားလည်း ကောင်းရပါတယ်။ ဒါမှ သမာဓိအား တက်လာမှာပါ။ သမာဓိအား ရမှ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေကို ထွန်းပေါက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တာပါ။ ဒါတွေဟာ စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ပွားများရ၊ အားထုတ်ရတဲ့တရား ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သဒ္ဓါတရား ထက်ထက်သန်သန်၊ ဝီရိယအား ကောင်းကောင်း၊ သတိအားကောင်းကောင်းနှင့် ရှုမှတ်ကြ၊ ပွားများကြပါစို့။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။