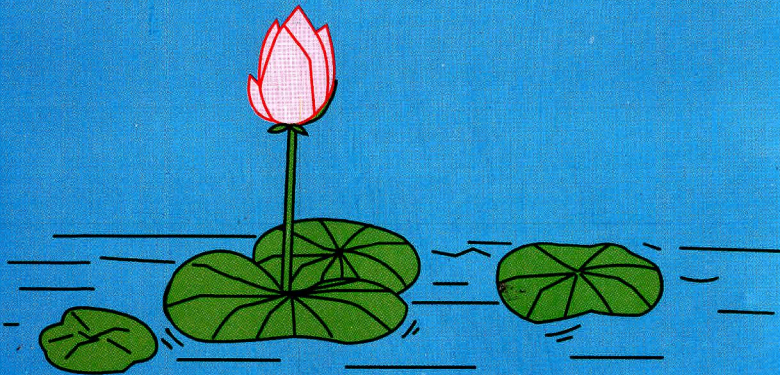


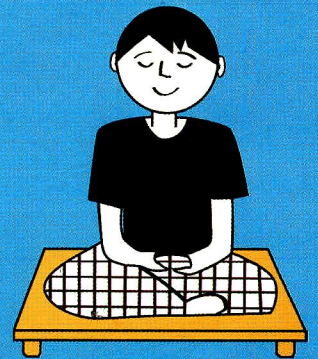
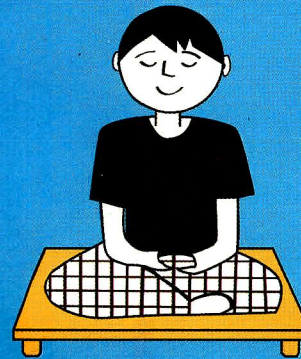
Intuitive Awareness အသိသတိဆက်ဖို့ဆိုတာ
အလေ့အကျင့် ကောင်းလာရင်
အချိန်တိုင်း၊ နေရာတိုင်း၊ ဣရိယာပုထ်တိုင်းမှာ
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ

အခြေခံအဆင့်
(ဒုတိယပိုင်း)



အသိသတိရှိတဲ့ တဖန်များ တိုးပွားနိုင်ပါစေ...။
"May you improve your mindful moments."



အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ဗြဟ္မဏ)

ရန်ကင်းတောရ

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ

အခြေခံအဆင့်

(ဒုတိယပိုင်း)

မွေ့ရောင်ခြည် မွေ့ဒါန လုပ်ငန်း
သိမ်ကြီးဓမ္မ (စိစုံ)၊ အလောင်း (၄)၊ (၁) ထပ်
ဖုံး - ၃၈၂၉၃၅၊ ၃၇၁၁၀၀ လိုင်နွဲ့ (၃၆၄)

အရှင်ခမာနန္ဒ (ဗြဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

ပဉ္စမအကြိမ်

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၄)

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊
ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ = မောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး = ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်
နေပြည်တော်
ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၄၂၀ ၇၁၂၇၅၈၊
၀၆၇-၃၀၃၉၇

ရန်ကုန်
ဖုန်း-၀၉-၅၁၇၀ ၉၇၉၊ ၀၉-၇၃၀ ၇၀၇၈၁၊
၀၁-၆၄၅ ၈၉၄

သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)
ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉

တန်ဖိုး = ၆၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် = ပထမအကြိမ် ၂၀၀၅ ဇန်နဝါရီလ (၁၀၀၀)
ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၀၇ ဧပြီလ (၁၀၀၀)
တတိယအကြိမ် ၂၀၀၈ စက်တင်ဘာလ (၂၀၀၀)
စတုတ္ထအကြိမ် ၂၀၁၀ မေလ (၂၀၀၀)
ပဉ္စမအကြိမ် ၂၀၁၃ မေလ (၃၀၀၀)

“ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊

၂၄၉ ၃

အခြေခံအဆင့်(ဒုတိယအပိုင်း)

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။

-ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(ပဉ္စမအကြိမ်)၊ ၂၀၁၃။

၄၀-စာ၊ ၁၀ x ၉၂ x ၂၀ ခင်တီ။

(၁) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကုသလို့ မရနိုင်တော့တဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေကြရတဲ့ သနားစဖွယ် ဒုက္ခိတလူမမာတွေကို ကရုဏာရွှေ့ထားပြီး လူမမာရဲ့ဘဝကို နိဂုံးချုပ်ပေးရင် ပါဏာတိပါတကံ ထိုက်မထိုက်ဆိုတဲ့ မေးခွန်းဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ မေးခွန်းဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ သည်မေးခွန်းရဲ့အဖြေကို ဖြေကြားမိန့်မှာတော်မူခဲ့တဲ့ အတိုင်းဖော်ပြပါမယ်။

ပါဏာတိပါတကံထိုက်ဖို့ အင်္ဂါငါးပါးပြည့်စုံရပါမယ်။ အဲဒီကုမရတဲ့ ဒုက္ခိတရောဂါရှင်လူမမာဟာ သက်ရှိသတ္တဝါဖြစ်နေတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ လူမမာ အသက်ရှိတယ်ဆိုတာကို သိတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ အဲဒီ လူမမာကို သေရမဲ့ အချိန်ထက် စောပြီး သေစေလိုတဲ့ စိတ်စေတနာရှိနေတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ လူမမာသေဆုံးဖို့ ကြောင့် ကြစို့က် ထုတ်ပြုလုပ်တာက အင်္ဂါတစ်ပါးနှင့် ဒီလူမမာဟာ အဲဒီကြောင့်ကြမှုကြောင့် သေရတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ အဲဒီအင်္ဂါငါးပါးလုံး ညီညွတ်ပြည့်စုံနေတဲ့အတွက် သေစေဖို့ရာ တိုက်တွန်း စေခိုင်းသူနှင့် ပြုလုပ်ပေးရသူ ဆရာဝန်တို့မှာ ပါဏာတိပါတကံ ထိုက်ပါတယ်။

အကယ်၍ သားသမီးတို့က ခုလိုဆောင်ရွက်ဖို့ တိုက်တွန်းစေခိုင်းချက်ကြောင့် အမိအဖ သေဆုံးမယ်ဆိုရင် မာတုဃာတကကံ၊ ပိတုဃာတကကံလို့ခေါ်တဲ့ အာနန္တရိယကံကြီး ထိုက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သီလအပေါ်မှာ ဗဟုသုတ(Knowledge) ရှိထားဖို့အတွက် စာဖတ်ဖို့၊ တရားနာဖို့၊ မသိမရှင်းတာကို မေးမြန်းဖို့ရာ အရေးတကြီး လိုအပ်ပါတယ်။

သီလနှင့် ပြည့်စုံသူက အလိုလိုပဲ စိတ်ကြည်လင်တယ်။ သီလနဲ့ ပြည့်စုံတာကို အောက်မေ့မိတိုင်း ဝမ်းမြောက်တယ်။ သီလနဲ့ ပြည့်စုံရင် စိတ်ငြိမ်သက်တည်ကြည်မှုကိုလည်း ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရလွယ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဆောက်တည်တဲ့ သီလက ဒေါင်ဒေါင်မြည် သီလဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ သစ်ကျွတ် သီလ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ သစ်ကျွတ်သီလဆိုတာက ဒီလိုပါ။

တစ်ရံရောအခါက သစ် ကျွတ်တစ်ကောင်ဟာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်လာတဲ့အတွက် အစာအလို့ငှာ သားသမင် ရှာထွက်ခဲ့သတဲ့။ သို့ပေမယ့် တောတောင်အနှံ့သွားသော်လည်းပဲ သားကောင်မရဘဲ ရှိနေလေတော့တယ်။

အဲဒီ သစ် ကျွတ်ဟာ သားကောင် မရတော့တဲ့ အဆုံးမှာတော့ “ယနေ့ငါသည်ကား ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်၍ နေခြင်းက ကောင်းပေတော့မည်”လို့ စိတ်အကြံ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတွက် ခြုံကောင်းကောင်းထဲဝင်ရောက် နားခိုနေပါတော့သတဲ့။

ဒါကို သိကြားမင်းကြီးက သိလေတော့ အဲဒီဥပုသ်သီလ သစ်ကျွတ်ကြီးရဲ့ သီလကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးလိုတဲ့ စိတ်အကြံ အစည် ဖြစ်လာသတဲ့။ ဒါကြောင့် သမင်တစ်ကောင် ဖန်ဆင်းပြီးတော့ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်နေတဲ့ သစ်ကျွတ်ကြီးရှိရာ ခြုံစပ်မှာပြေးလွှား ဆော့ကစားနေပါသတဲ့။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ပြီး လှဲအိပ်နေတဲ့ သစ်ကျွတ်ဟာ သူ့ရဲ့အစာ သမင်ကို လက်တစ်ကမ်း တစ်ခုန့်အတွင်း မြင်ရတဲ့ အခါမှာတော့ “ဪ... ငါသည်ကား ယနေ့ အစာ မရတော့ဟု အောက်မေ့၍သာ ဥပုသ်စောင့်နေခြင်း ဖြစ်တော့သည်။ ခုတော့ အစာက ငါမရှာရဘဲ ငါ့ဆီရောက်နေ ပါပကောလား။ ဥပုသ်က ဘယ်အခါနဲ့စောင့်စောင့် ရပါတယ်။ စားသောက်ပြီးမပဲ

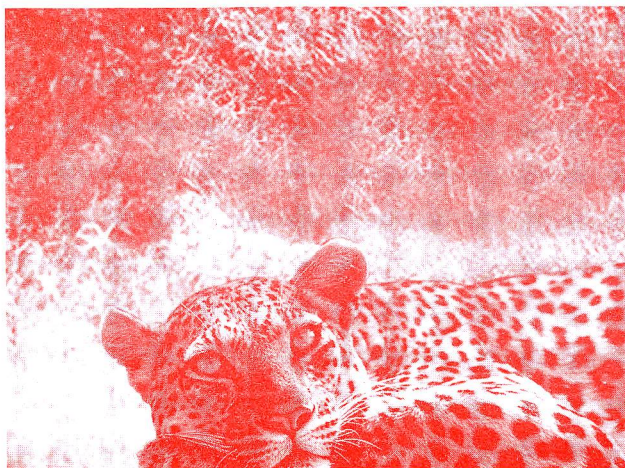
ဥပုသ်သီလကို ပြန်စောင့်တာပေါ့”လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီးတော့ သိကြားမင်းဖန်ဆင်းထားတဲ့ သမင်ကလေးကို ခုန်အုပ်လေတော့ သတဲ့။

သမင်ငယ်ဟာ မိလုမိခင်ဖြစ်ဖြစ်ပြီးမှ ဝေးဝေးသွားတဲ့ အတွက် သစ်ကျွတ်ကြီးက ကြိုးစားပမ်းစား သားကောင်နောက် လိုက်နေလေတော့တယ်။

ဒါပေမဲ့ သိကြားမင်းကြီး ဖန်ဆင်းထားတဲ့ အဲဒီသမင်ကို သစ်ကျွတ်က ဘယ်လိုမှ လိုက်မမိတော့ဘဲ တောတောင်အစပ် တစ်နေရာမှာတော့ မျက်ခြေပြတ်သွားရောတဲ့။

သစ်ကျွတ်ကြီးဟာ မောပန်းနွမ်းနယ်တဲ့ အပြင် သားကောင်လည်း မျက်ခြေပြတ်သွားတော့ ချုံကောင်းကောင်း တစ်ခုထဲ ဝင်နားခိုပြီး ခုလိုညည်းညူပါသတဲ့။

“အမလေး ကံကောင်းလို့ ငါ့ဥပုသ် မကျိုးတယ်”



ဤကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့်
ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော်
အခွန်ရှည်ကြာတည်တံ့၍
ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ
ဝိမုတ္တိသုခကို
ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော်

ဤစာအုပ်အကြောင်း

စာရေးသူ အရှင်မြတ်ရေးသားပြုစုတော်မူသည့် ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီး (အခြေခံအဆင့်)နှင့် ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာစာအုပ် ထွက်သည့် တစ်နှစ်တာကာလ လွန်မြောက်လာသောအခါ၌ကား ဝိပဿနာတရားတော်မြတ် ကိုနှစ်သက်တန်ဖိုးထားကြသည့် စာဖတ်ပရိသတ်များအနေဖြင့် အခြေခံသင်ပုန်းကြီး ကျေညက်ပြီးသူတို့အတွက် ထို့ထက်ပို၍ လေ့လာဖတ်ရှုရန်များ ရှိသင့်သည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထို့ထက်ပို၍ ရှိပါသေး၏လော ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထို့ထက် ပို၍ရှိလျှင် ကောင်းပေမည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စူးစမ်း လေ့လာ မေးမြန်းမှုများ ထွက်ပေါ်လာပါသော်လည်း စာရေးသူ အရှင်သူမြတ်တစ်ပါးတည်း အနေဖြင့် မူကား မပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးကြောင့် ဤမျှကြီးလေးလှသောတာဝန်တစ်ရပ်ကို ဆောင်ရွက်လိုစိတ်လည်း မရှိနိုင်သကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိဟန် မထင်မိပေ။

သို့ပါသော်လည်း ဝိပဿနာတရားတော်ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထား ကြသည့် ယောဂီတို့၏ရင်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသောအာသီသ ဆန္ဒမွန်ကို ငဲ့ကွက်ကာ အရှင်မြတ်၏ စာပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းမှသည် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီးစီးသည်အထိ အရှင်စန္ဒိမာ(ရွှေမင်္ဂလာရန်ကင်းတောရ)၊ ဦးတင်ထွန်း(ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်၊ ရန်ကုန်)၊ ဦးသီအေး+ဒေါ်လှိုင်မိသားစု(A1)၊ ကိုသန့်စင်(လှလှဗိုလ်ရွှေဆိုင်)၊ ပန်းချီ ကိုညီညီအောင်(မဟာ)၊ မစန္ဒာလင်း(ကွန်ပျူတာ)နှင့် မောင်ဘော်တိုး(ကွန်ပျူတာ) တို့၏ကူညီပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ဤစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်များကိုဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးအခြေခံအဆင့်၊ ဒုတိယအဆင့်၊ တတိယအဆင့်စသည်ဖြင့် ပညတ်ဝေါဟာရမှာ ခေါ်ဝေါ်နိုင်ရန် သတ်မှတ်ထားခြင်း မျှသာဖြစ်ပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်၌ လာရှိသည့် သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ အကျိုးကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ နှလုံးသားဝယ်ခံစား ရရှိနိုင်လာခြင်းသည် သာပဓာန ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ဒုတိယအဆင့်ပြီးမှ တတိယအဆင့်ဟု နှလုံးမသွင်းမူပဲ နေရာတိုင်း **Everywhere** ၌ **mindful**၊ အချိန်တိုင်း **Everytime** ၌ **mindful** ဖြစ်နိုင်လာခြင်းသည်သာ စာရေးသူအရှင်၏ ပဓာနလိုရင်း ဆန္ဒမွန် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်မှဖြစ်ပေါ်လာလတ္တံ့သော နဝကမ္မ ဓမ္မပူဇာကိုရန်ကင်းတောင် စာစဉ်အတွက်သာ အသုံးပြုသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

စီစဉ်သူများ

ဉာဏ်တင်ဘာ၊ ၂၀၀၅။

ကိုးကားဖို့ငြိမ်းမြဲကျမ်းများ



- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်-မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
- ၂။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိတော်-ရာဇဝင် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၃။ အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၄။ ခုဒ္ဒကနိကာယ်သုတ္တန်ပိဋကတ်ဓမ္မပဒါမိလိန္ဒပဉ္စာ(ဆဋ္ဌမူ)
- ၅။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ
- ၆။ အဘိဓမ္မာတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
- ၇။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဗုဓ်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ(နန်းတွင်းမူ)
- ၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အနတ္တဒီပနီ
- ၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
- ၁၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နံနက်ခင်းသြဝါဒများ
- ၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိနိဿယ
- ၁၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင်တေဇစက္ကိဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒများ
- ၁၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒ)
- ၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင်သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗောဇ္ဈင်ချနစ်ပါး တရားမြတ်ရတနာ
- ၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင်ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒများ
- ၁၆။ သာသနာ့ဝန်ဆောင်, ကျေးဇူးတော်ရှင်ပန်းကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျကြီးပွားချမ်းသာရေးကိုယ်ကျင့်မင်္ဂလာ
- ၁၇။ သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်
- ၁၈။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထူးခြားသောအတွေးအမြင်များ သာမဏေကျော်
- ၁၉။ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်တောရ)၏ တရားတိတ်ခွေများ
- ၂၀။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အဖွင့်
- ၂၁။ သစ္စဒီပကဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း
- ၂၂။ One Dharma by Joseph Goldstein
- ၂၃။ A Still Forest Pool - The Insight Meditation of Achaan Chah.
- ၂၄။ Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation online

ဘုရား သာသနာစောင့် နှစ်ပေါင်း
 နှစ်ထောင်ငါး ရာကျော်တောင်
 ကျန်သေးတာပဲ။ ဖြည်းဖြည်းမှပဲ
 တရား အားထုတ်လည်း ရနိုင်သေးတာပဲလို့
 ဆွေးထင်မိပါတယ်။



ဘာသာ ၂၅၂၀
 AD 1976

သာသနာနှစ်ထောင်ငါးရာနှစ်ကျော် ကျန်တယ်ဆိုတာက မှန်ပါတယ်။
 မိမိတို့ကသာသနာက ဒီဘဝမသေခင်ကလတိုက်လေးပဲ ကျန်တော့တာပါ။

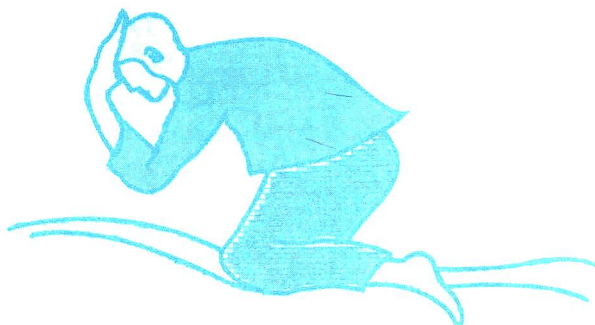
ဒီဘဝ သေပြီး ဂုဏ်နောက်ဘာ ခန္ဓာ ဂုဏ်လဲ? မသိပါ။

ဘယ်ဘုံဌာန ရောက်မလဲ? မသိပါ။

ဂူခန္ဓာ ပဲ ဂူဦးတော့ ဗုဒ္ဓတရားနဲ့ ကြုံဖို့ ဆုံဖို့ဆိုတာ
 အာမခံချက် ရှိပါသလား? မရှိပါ။

ဒါကြောင့် အချိန်မဆွဲသင့်တော့ဘူး။

ကကြောင့်လဲ? အချိန်မရှိတော့လို့ပါ။



ဘဝသံသရာကို ယုံကြည်ဖို့ ခက်နေတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

ယုံကြည်လာမှာပါ။

ကံ ကံ၏ အကျိုးကို သံသယရှိတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

သံသယရှင်းလာမှာပါ။

ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ မရှင်းပါ။

တရားအားထုတ်ပါ။

ရှင်းလာမှာပါ။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို နားမလည်ပါ။

တရားအားထုတ်ပါ။

နားလည်လာမှာပါ။

- တရားအားထုတ်ဖို့ သီးသန့်အချိန်လည်းမရှိဘူး။

ရတဲ့အချိန်လေးမှာ အားထုတ်ပါ။ အချိန်ရလာမှာပါ။

- တရားအားထုတ်ဖို့ သီးသန့်နေရာလည်းမရှိဘူး။

ရတဲ့နေရာလေးမှာ အားထုတ်ပါ။ နေရာရှိလာမှာပါ။

- တရားအားထုတ်ဖို့လည်း မကျွမ်းကျင်ဘူး။

တတ်သလောက်အားထုတ်ပါ။ ကျွမ်းကျင်လာမှာပါ။

-အဲဒီလိုအားထုတ်တော့ အကျိုးရှိပါ့မလား။

အားသာထုတ်ပါ။ အကျိုးရှိသင့်သလောက်ရှိလာမှာပါ။



သီးသန့်အချိန်၊ သီးသန့်နေရာမှာ

အကျိုးရှိဟောအောင်အားထုတ်ဖို့ကတော့ အခုကတည်းက

လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်နေသင့်ပါတယ် ။

ဒါဆိုရင် အကျိုးလည်းဖြစ်သင့်သလောက် ဖြစ်နေမှာပါ။

အသက်ကြီးပြီ။ တရားအားထုတ်ဖို့
အခုမှစရတယ်။ နောက်များကျနေပြီလား ?
ဘယ်အရွယ်ကစပြီး တရားရှာရရင်
အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ ?

အသက်အရွယ်နဲ့ပျိုပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာပေါကြွယ်ဝတဲ့
သူဌေးသား ရွှေပါလ ရဟန်းပြုသွားတဲ့အတွက်
ကောရဗျမင်းကြီးက အခုလို မေးလျှောက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

“အရှင်ရန္တပါလ လူဟာ အိုမှ၊ နာမှ၊ စည်းစိမ်
ပျက်မှ၊ ဆွေမျိုးဉာတိပျက်စီးမှ ရဟန်းဝတ်ပြီး
တရားရှာမှီး ကြရပါတယ်။ အရှင်ဘုရားက
ဆွေမျိုးညာတိ ဥစ္စာပစ္စည်း ပြည့်စုံတုန်း၊
ငယ်ရွယ်နုပျိုတုန်း တရားရှာမှီးရတာ
ဘာကြောင့်လဲ?”

ငယ်ရွယ်စဉ်၊ ကျန်းမာစွာနှင့်
အစာမျှတ လူ့လောကတွင် ညီမျှချစ်ခင်
ရဟန်းတွင်လည်း ခင်မင်ညီမျှ ရှိနေကြက
ဓမ္မတရား ပွားများဘို့ရန် အချိန်တန်သည်
ထုတ်ပြန်ဖူး မိန့်ခွန်းတည်း။

(ရွှေမင်ဆရာတော်ဘုရား)

ပဉ္စကအင်္ဂုတ္တရ ပါဠိတော်

ပဌမအာဂ္ဂဝတဘယသုတ်မှ ဗုဒ္ဓမိန့်ခွန်းတော်

- ၁။ ငယ်ရွယ်စဉ် တရားအားထုတ်ပါ။
- ၂။ ကျန်းမာတုန်း တရားအားထုတ်ပါ။
- ၃။ အစာရေစာပေါကြွယ်တုန်း (တမင်းမငတ်ခင်)
တရားအားထုတ်ပါ။
- ၄။ လူတွေ ညီညွတ်တုန်း တရားအားထုတ်ပါ။
- ၅။ ကိုးကွယ်တဲ့ သံဃာတော်များ ညီညွတ်တုန်း
တရားအားထုတ်ပါ။





မကျွမ်းကျင်သေးလို့ပါ၊
 ဥပမာ-
 ရေကူးသင်သလိုပါပဲ၊
 စက်ဘီးစီးသင်သလိုပါပဲ၊
 အစမှာတော့
 ခက်ခဲတာ အမှန်ပါပဲ၊
 ရေလည်း မွန်းနိုင်ပါတယ်၊
 စက်ဘီးလည်း
 မှောက်နိုင်ပါတယ်၊
 ဒါပေမယ့်
 ရေကူးတတ်သွားရင်
 စက်ဘီးစီးတတ်သွားရင်တော့
 အလုပ်တစ်ခုကို
 သီးသန့်လုပ်ရတယ်လို့
 မဟုတ်တော့ပါဘူး၊

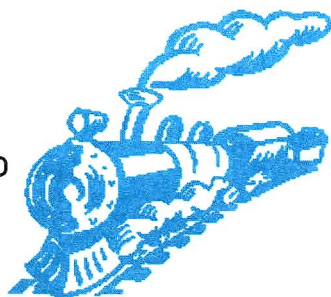
ထင်ရှားတဲ့ဥပမာတစ်ခု မှီပါသေးတယ်။ ဂစ်တာတီးတာဟာ မတတ်သေးခင်မှာတော့ လက်ထိပ်တွေ မခံနိုင်အောင် နာတတ်ပါတယ်။ အသံလည်း နားထောင်မကောင်းပါဘူး။



ဒါပေမယ့် သီချင်းတစ်ပုဒ် နှစ်ပုဒ်လောက် တီးတတ်သွားရင်တော့ ဂစ်တာတီးသီချင်းဆိုတာကပဲ လေ့ကျင့်တာ ဖြစ်သွားပြီလေ။ လေ့ကျင့်တာကလည်း ဂစ်တာတီးသီချင်းဆိုနေတာပါ။ သီးခြားအလုပ်တစ်ခု လုပ်နေရတာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

အသိသတိ ဆက်ပြီး **Be mindful** ဖြစ်ဖို့နေရာမှာလည်း
 အလေ့အကျင့် မကောင်းသေးလို့ပါ။ အလေ့အကျင့်
 ကောင်းလာရင် နေရာတိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ
 ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သီးခြားအလုပ်တစ်ခုလို
 ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်နေရတာ
 မဟုတ်တော့ပါဘူး။



ဝီရိယ တိုးစေဖို့ အကြောင်း ရှိသေး ရင်တော့
ထပ်ပြီး သိချင်သေး တယ်။ ပျင်းစိတ်က
တော်တော်ကို ကြီးနေလို့ပါ။

- ၁။ သန်းခေါင်လက္ခယံ
- ၂။ တောအုပ်လယ်၌
- ၃။ ရှစ်နယ်ပတ်ကုံး
- ၄။ အပြည့်ပုံးသည့်
- ၅။ မိုးလုံးတိမ်တိုက်
- ၆။ လျှပ်မကြိုက်သား
- ၇။ အမိုက်အပြား
- ၈။ အင်လေးပါးထက်
- ၉။ နင်ကားရာထောင်
- ၁၀။ မကမောင်၏

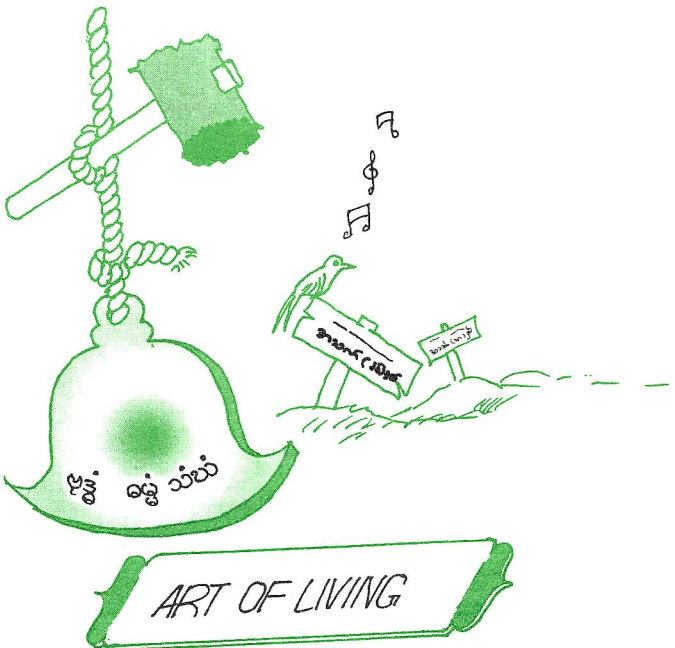
(လယ်တီဆရာတော်တရားကြီး)

ဒီကဗျာကို ကျက်ပါ။
နှုတ်ငုံဆောင်ထားပြီး
မကြာမကြာနှလုံးသွင်းပါ။
ဝီရိယတိုးလာမှာပါ။

၁။ အာရုံဝတ္ထု
 ၂။ မီးစာစုကို
 ၃။ မူမူရရ
 ၄။ နင်အားကျလည်း
 ၅။ ဓားပြသေမင်း
 ၆။ သူ့တပ်နင်းက
 ၇။ မငြင်းဆန်သာ
 ၈။ နင့်ခန္ဓာသည်
 ၉။ ပြာပုံအပြီး
 ၁၀။ ပြစ်လုနီးပြီ။

(လယ်တီဆရာတော်တရားကြီး)

ဒီကဗျာကို
 ကျက်ပါ။
 နှုတ်ငုံ
 ဆောင်ထားပြီး
 မကြာမကြာ
 နှလုံးသွင်းပါ။
 ဝီရိယ
 တိုးလာမှာပါ။



စကားပြောရင် သတိပဋ္ဌာန် မလွတ်ဘဲ
ပြောဖို့ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား ?
ဘယ်ကစလေ့ကျင့်ရမလဲ ?

ပုန ခ ပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခူ ဘာသိတေ
တူဏှိဘာဝေ သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ။

(သဒ္ဓဉ္ဇေပဗ္ဗ)

- ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့
 - ပုန ခ - တစ်ဖန်လည်း
 - အပရံ - တစ်ပါးသော ရှုပုံကား
 - ဘိက္ခူ - ရဟန်းသည်
 - ဘာသိတေ - စကားပြောလတ်သော်
 - တူဏှိဘာဝေ - ဆိတ်ဆိတ်နေလတ်သော်
 - သမ္မဇာနကာရီ - ဉာဏ်ဖြင့်သိလျက်ပြုသည်
 - ဟောတိ - ပြစ်၏ လို့
- မြတ်တူရားဟောတော်မူပါတယ်။

And again bhikkus, a bhikku while
speaking or when remaining silent he
does so with clear understanding.

(Section of clear understanding)

စကားပြောတဲ့အခါ ထင်ရှားတာ အများကြီးရှိပါတယ်။
နှုတ်ခမ်းလှုပ်တာ၊ ပြောဖို့ အားယူတာ၊ နားထဲမှာ ကိုယ့်အသံ
ကြားနေတာ၊ နှိမ့်ချပြီး ပြောမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မြှောက်ပင့်ပြီး
ပြောမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြွားလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့
သဘောတွေ၊ သိစရာတွေ အများကြီးပါပဲ။

သိသာရာ၊ နိုင်နင်းရာ၊ စိတ်ဝင်စားရာ၊ တစ်ခုခုကို
စပြီး လေ့ကျင့်ရင် ကျန်တာကို နားလည်ဖို့ မခက်ပါဘူး။

ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါက စပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ရပြီးသား
စာကို ဆိုရမှာဖြစ်တော့ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောကို
သိနေရတာ ပိုပြီးထင်ရှားပါတယ်။



Walking meditation လေ့ကျင့်နေတုန်း စင်္ကြံလမ်းပေါ်မှာ
ပိုးနဲ့ကောင်တစ်ကောင် နင်းမိလို့ထင်တယ် သေနေတယ်။
နင်းမိတာကိုတော့ မသိလို့က်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ငါးပါးသီလ
မလုံတော့ဘူးလို့ ခံစားနေရပါတယ် စိတ်မကောင်း
ဖြစ်နေမိပါတယ်။

- သူ့အသက် သတ်တဲ့ ပါဏာတိပါတကံမြောက်ဖို့ အင်္ဂါက ငါးပါးရှိပါတယ်။
- ၁။ သက်ရှိသတ္တဝါ ဖြစ်ရမယ်။
 - ၂။ သက်ရှိသတ္တဝါ ဖြစ်တယ်လို့လဲ အမှတ်သညာ ရှိရမယ်။
 - ၃။ သတ်လို့တဲ့ စိတ်ရှိရမယ်။
 - ၄။ ရိုက်၊ ခုတ်၊ ထိုး၊ စ၊ တာဠေ့နဲ့ သေအောင်သတ်ရမယ်။
 - ၅။ အဲသလို သတ်တဲ့အတွက် အဲဒီသတ္တဝါသေရမယ်။

စင်္ကြံလမ်းမှာ Walking meditationလေ့ကျင့်နေတုန်း
ပိုးနဲ့ကောင်သေတာဟာ ပါဏာတိပါတ ကံ မြောက်ဖို့
အင်္ဂါမပြည့်စုံပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကံမထိုက်ပါဘူး။





သူငယ်ချင်း...မင်းပါဏာတိပါတကံ ထိုက်မှ၊
စိုးရိမ်လို့ ငါသေမှပဲ ရေထဲပစ်ချပါနော်။

အဒိန္နဘဒါရကံမြောက်ဖို့ အင်္ဂါရှိရင်လည်း သိပါရစေ။

- ၁။ သူတစ်ပါးသိမ်းဆည်းသော ဥစ္စာဖြစ်စေ။
- ၂။ သူတစ်ပါးသိမ်းဆည်းအပ်သော ဥစ္စာဟု အမှတ်ရှိသည်လည်းဖြစ်စေ။
- ၃။ ခိုးယူလိုသော စိတ်ရှိသည်လည်းဖြစ်စေ။
- ၄။ ခိုးခြင်းငှာ လုံလပ်သည်လည်းဖြစ်စေ။
- ၅။ ထိုလုံလပ်ဖြင့် ခိုးယူသည်လည်းဖြစ်စေ။



မုသွားချိန် နှစ်နည်းစာနေလို့ ဇောင့်နေရတယ်။

Be mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

ချေးသွားချိန် နှစ်နည်းစာနေလို့ ဇောင့်နေရတယ်။

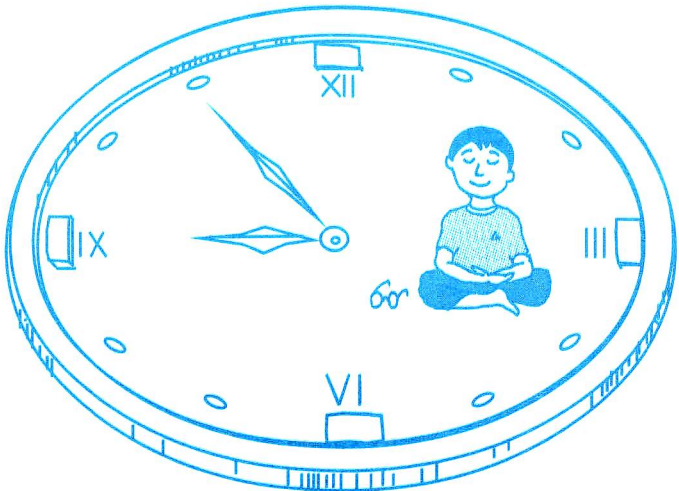
Be mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

ဘက်စိုက်စား မလာသေးလို့ ဇောင့်နေရတယ်။

Be mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

ရထား မလာသေးလို့ ဇောင့်နေရတယ်။

Be mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။



ဘာကိုဘဲစောင့်နေရ စောင့်နေရ

BE MINDFUL သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်တွေပါပဲ။

တရားအားထုတ်တော့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ
 မောင်းတာ၊ ပိန်တာ သာမက
 ကျန်တဲ့နေရာတွေမှာလည်း
 လှုပ်ရှားနေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

ဗုဒ္ဓပါတယ်။

သတိအား

ကောင်းလာရင်

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး

လှုပ်ရှားပြောင်းလဲ

နေတယ် ဆိုတာကို

ကိုယ်တိုင် သိလာနိုင်

ပါတယ်။



အရင်က မသိတာ သတိမရှိလို့ပါ။

Walking , Standing , Sitting , Lying down မှာ

သတိကတော့ ထားနေပါတယ်။

အမှတ်မထင် ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဣရိယာပုထ် လေးပါးအတွင်း၌ ဖြစ်သော ကိုယ်အင်္ဂါ
အစိတ်အပိုင်းတို့၏ လှုပ်ခြင်း၊ ရှားခြင်း၊ ထားခြင်း၊ သို့ခြင်း၊ ချိခြင်း၊
ကြွခြင်း စသော ကိုယ်အမှုအရာ အစုကို ပြုသော အခါ၌လည်း
ပြုနေကြအတိုင်း အမှတ်တမဲ့ မပြုရ၊ မည်သို့ ပြုမည်ဟု
ထိုအင်္ဂါကို အာရုံပြု၍သာ ပြုရမည်။

(အနတ္တဒီပနီ)



ခန္ဓာကိုယ်မှ လွတ်ရာအပသို့ စိတ်ထွက်၍
မလွင့်ပါးရအောင် သတိဖြင့် ထိန်းသိမ်းရပေမည်။

မပေါ်ရင်သတိ ပေါ်ရင်သိ၊
ပေါ်သိပေါ်သိ နိဗ္ဗာန်ထိ။

ပစ္စုပ္ပန်တည်ဘောင် ဘယ်လိုရေရမလဲ?

စိတ်ကူး၊ အကြံအစည်၊ အထွေးအတော မပါ၊ စကားလုံး ပညတ်မပါ၊ ပုံသဏ္ဌာန်နိမိတ် မပါဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပူမှုသဘော၊ အေးမှုသဘော၊ တင်းမှုသဘော၊ တောင့်မှု သဘောကို ဖြစ်စေ၊ စိတ်ရဲ့ ချိမှုကို ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာရဲ့ ခံစားမှုသဘောကို ဖြစ်စေ၊ သတိနဲ့ ချိနေဖို့ပါပဲ။ ချိနေတဲ့နေရာမှာ အသေးစိတ်ချိရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဥပမာပြရရင် — အစမှာ ဝင်လေသီ၊ ထွက်လေသီဖို့ပါ။ တဖြည်းဖြည်း ဝင်လေတိုးသီ၊ ထွက်လေတိုးသီဖို့ပါ။ နောက်တော့ ဝင်လေအေးတာ၊ ထွက်လေနွေးတာကိုပါ ချိနိုင်ပါတယ်။ ဝင်လေဝင်ပြီး မထွက်ခင် နားတာ၊ ထွက်လေ ထွက်ပြီး မဝင်ခင် နားတာကိုလည်း ချိနိုင်ပါသေးတယ်။ ထွေးတော့ပြန်ရင်တော့ အတိတ် ဒါမှမဟုတ်ရင် အနာဂတ်ကို ရောက်နေပါပြီ။ ပစ္စုပ္ပန် မတည်တော့ပါဘူး။

အလုပ်သိပ်များတယ်။

ဆွေးနာ၊ ပြောနာ၊ စီမံနာ *Planning*

ဆွေကလည်း များလွန်းလှတယ်။ တကားဘယ်လို

အဆုတ်ကုမလဲ ?

အဲဒီစိတ်ထဲဖြစ်တဲ့ ဆွေးနာ

ပြောနာ

စီမံနာ *Planning* တွေကို

သိနိုင်သလောက် သိသိပေးလိုက်ပါ။ အဲဒါ အလုပ်ဖြစ်နေပါပြီ။

Fantasy Worldထဲ မရောက်ဖို့တော့ လိုအပ်တယ်နော်။



တရားစားထွက်ရင်း ဇောဘတို့၊ ဧဝါသတို့ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒါကို မကြိုက်ဘူး။

သဒေါသံ ဝါ ခိတ္တံ သဒေါသံ ခိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။
 သဒေါသံ ဝါ ခိတ္တံ - စိတ်ဆိုးမှုနဲ့တကွ ဖြစ်သော
 စိတ်ကိုမူလည်း၊ သဒေါသံ ခိတ္တန္တိ - စိတ်ဆိုးမှုနဲ့တကွ
 ဖြစ်သော စိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ - သိ၏ ။

When a
 mind with
 anger arises
 he knows
 this is a
 mind with
 anger.



လက်ခံလိုက်ပါ၊ သိပေးလိုက်ဖို့ပါ၊
 အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ ဒါသဘာဝပါပဲ။

**ခြေလှမ်း ဆယ်လှမ်း ဆယ်ငါးလှမ်း ပဲစကြို လျှောက်
ရတာ ခိုလွှန်း တယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ခြေဖဝါး နဲ့
ကြမ်းပြင်ထိတာ သိရုံနဲ့ တင် လုံလောက်ပါ့မလား ?**

လေ့ကျင့်ခါစ beginner အတွက် ခြေလှမ်း
ဆယ်လှမ်း ဆယ်ငါးလှမ်း အသင့်တော်ဆုံးပါ။

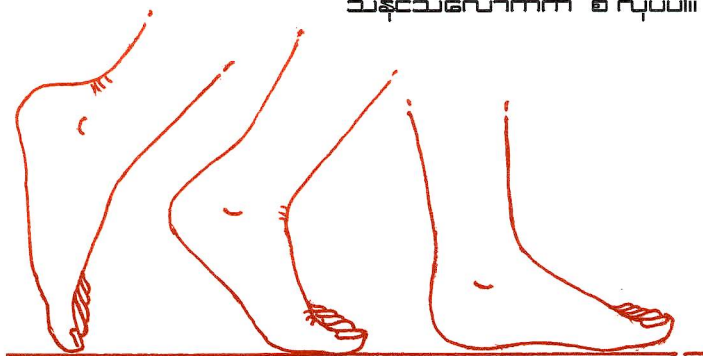
ဘဝထဲ နေရာကျဉ်းကျဉ်းတိုတိုလေးမှာ Apply
လုပ်ဖို့ အတွက် လေ့ကျင့်ပြီးသားလည်း ဖြစ်တယ်။ ကျွမ်း
ကျင်လာရင်တော့ စကြိုလမ်းရှည်ရှည်က အသင့်တော်
ဆုံးပါ။

အစမှာတော့ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင် ထိတာကို သိရင်
လုံလောက်ပါတယ်။

အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်တော့ ခြေဖနောင့်
ထိတာ၊ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်ထိတာ တိုးသိနိုင်ပါတယ်။

အောက်ပိုင်း ခြေဖနောင့်ထိတာဆိုရင် ခြေဖဝါး
ထိတာ၊ ပြီးရင် ခြေချောင်းထိတာတွေ တိုးတိုးသိလာ
နိုင်ပါတယ်။ ဒီထက် အလေ့အကျင့် ကောင်းရင်တော့
ခြေဖနောင့်ထိတာ ခြေဖဝါးထိတာ ခြေသန်းထိတာ၊ ခြေသူ
ကြွယ်ထိတာ၊ ခြေခလယ်ထိတာ၊ ခြေညှိုးထိတာ၊ ခြေမ
ထိတာ၊ ခြေဖဝါး အလယ် ဟနေတာ၊ အထိ အတွေ့
ကြမ်းတာ၊ နုတာ၊ ပူတာ၊ အေးတာတွေကိုပါ ခြေတစ်လှမ်း
ချင်းဆီမှာ သိနိုင်ပါတယ်။

သိနိုင်သလောက်က စ လုပ်ပါ။



Walking meditation

မှာတော့ အတွေ့လည်း
နည်းတယ်၊ စိတ်ထဲမှာလည်း
ကြည်လင်တယ်၊ ထိတာ
သိတာတွေလည်း ရှင်းနေ
တယ်၊ ထိုင်ရင်တော့
စိတ်ထဲ ရှုပ်ထွေးတင်းကြပ်
နေပါတယ်၊ ဒါပေမယ့်
တရား ထိုင်ရဦးမယ်လို့
ထင်ပါတယ်။



A. Standing

B. Sitting

C. Lying

D. Walking ဆိုပြီး
ဣရိယာပုထ်က(၄) မျိုး
ရှိပါတယ်။

a-b-c-----
--Et:- -E-----
---...-



Walking meditation က အဘိအမြင်
 ဂုဏ်းဂုဏ် **Walking meditation** ကို
 ဦးစားပေးရပါမယ်။ ဆိုတာ၊ ဂုဏ်၊
 လျော့တော့တွေကတော့ အင်အား
 ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

Sitting meditation မှာ
 အဘိအမြင် ဂုဏ်နေရာလည်း ကျန်တဲ့ ဂုဏ်၊
 လျော့တော့ကို အင်အား ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။
 အဘိအမြင်ဂုဏ်တို့ ဣရိယာပုထ်ကို
 များများဦးစားပေးပါ။ ကျန်တဲ့ ဣရိယာပုထ်တွေက
 အင်အား ဖြစ်ပါတယ်။



ပဓာနက ယောဂီစိတ်လည်းဝင်စားမယ်၊
 ခန္ဓာမှာလည်းအသိသတိမြဲမယ်၊ အသိအမြင်လည်း
 ရှင်းမယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီဣရိယာပုထ်ကို လောက်ချပြီးတော့သာ
 လုပ်ပါတော့။

ဈေးသွားမယ်။

Walking meditation အချိန်ပါ။

စုံသွားမယ်။

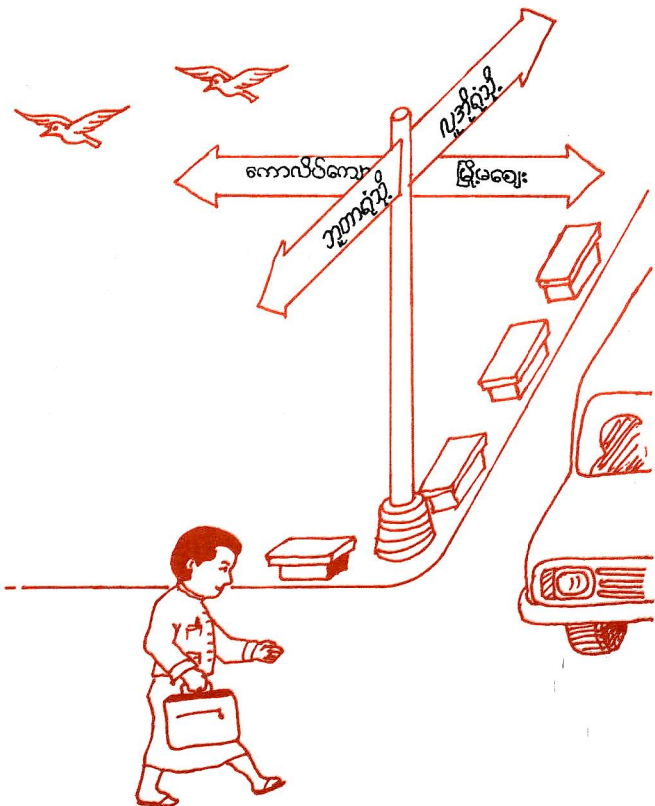
Walking meditation အချိန်ပါ။

ကျောင်းသွားမယ်။

Walking meditation အချိန်ပါ။

ဘက်စုံကား ဂိတ်သွားမယ်။

Walking meditation အချိန်ပါ။



ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုပါလိမ့်?

ရှေးကမြင်ဖူး သိဖူးသမျှကို အောက်မေ့မိတိုင်း လောဘ၊
ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ မဖြစ်သေး
တာကို တွေးကြံပြန်တော့လည်း လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့
ကိလေသာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။
ကိလေသာကြောင့်သာ စိတ်ပင်ပန်း စိတ်ညစ်နွမ်း
စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရတာပါ။

ဖြစ်ခိုက် ရုပ်၊ နာမ်တို့ကို မပြတ်ရှုနေရင်တော့
ကိလေသာ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကိလေသာ
မဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်မပင်ပန်းဘူး
စိတ်မညစ်နွမ်းဘူး။ ဒီတော့ စိတ်ချမ်းသာပြီပေါ့။



တရားအားထုတ်နေပါတယ်။ တရားတိုးတက်တယ်ဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်လေတာ ကာလ
ကြာပြီ၊ တရားတိုးတက်လေဘူးလို့
ထင်ပါတယ်။



သတိပဋ္ဌာန်တရား တစ်ချက်ရှုမှတ်တိုင်း တစ်ချက်
ရှုမှတ်တိုင်း သတ္တဝါကို တွတ်နှောင်ထားတဲ့ အဓိဇ္ဈာ
တဏှာ သံကွင်းဆက် ကြိုးကြိုးဖြတ်ဖို့ တစ်ချက်စီ
တစ်ချက်စီ နိုးနိုးသွားတာပါ။

တစ်နေ့နှစ်ဖြစ်တရားတို့တက
မဂ္ဂလေဟကံသေးဘူးလို့
ထင်မိပါတယ်။



ပမာပြရရင် အဝိဇ္ဇာတဏှာကို သံကြိုးကွင်း
တွေဆက်ထားတဲ့ ကြိုးရှည်ကြီးဆိုပါစို့၊ သတိပဋ္ဌာန်
တရားရှုမှတ်နေတာက အဲဒီသံကွင်းဆက် ပြတ်ထွက်
သွားဖို့ တူနဲ့တစ်ချက်ပြီး တစ်ချက်ထူနေသလိုပါပဲ။

တစ်နှစ်တစ်ခါ မှန်မှန်ရှိပ်ဘာရှိ
သွားတယ်၊ တရားတိုးမလာဘူးလို့
ဆင်မိပါတယ်။



တူထူပန်များလာရင် သံကွင်းဆက်တွေ
ပြတ်ပြီး ပြုတ်ထွက်သွားမှာပါ။

ဘယ်တော့လဲ...?

တူနဲ့ ကိုင်ထူနိုင်သလောက် ခရီးရှေ့တိုး
နေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဆက်မပြတ် တူထူနေ
ဖို့တော့ လို့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရိပ်သာမှာသာမက တဝထဲ
မှာလည်း အဆက်မပြတ်တရားနှင့် နေတဲ့ အလေ့
အကျင့်ကို လှုပ်ရပါမယ်။

ပစ္စုန်ပွန်တည့်နေရင်တော့ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊
ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ပြောင်းလဲနေတာ ထင်ရှား
ပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။

သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သိနေတာပါ။ ပဗျာဓိရ ရင် ဖြစ်ရေ
စီးဆင်းနေသလိုပါပဲ။ ကြည့်တဲ့လူရှိလည်း ဖြစ်ရေဟာ စီးဆင်း
နေပါတယ်။ ကြည့်တဲ့သူမရှိလည်း ဖြစ်ရေဟာစီးဆင်းနေပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ခန္ဓာသဘာဝကာလည်း ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊
ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။
ရှုမှတ်နေရင် ဖြစ်စေ၊ မရှုမှတ်နေရင် ဖြစ်စေ၊ သူ့သဘာဝအတိုင်း
ပြောင်းလဲနေတာပါ။



အကျဉ်းချုပ်ကို မသိဘဲလုပ်ခဲ့ဖူးတယ်၊ အပြစ်ဖြစ်ပါ့မလား?

မသိဘဲလုပ်တာ အပြစ်မရှိကြီးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုရင်
သံတုံးအပူကို ဗုဒ္ဓန်းမသိဘဲ ကိုင်ရင် အားပါးတရကိုင်မှာမို့
ငြင်းငြင်းထန်ထန် လက်ပူလောင်မယ်။

သိတဲ့လူက ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်ကိုင်မှာမို့ သက်သာမယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း

ကေနိကျင့်ရမယ့် အခြေခံ

အရိယာ ကန္တ ငါးပါးသီလကို လိုက်နာရပါမယ်။



အကုသိုလ်အမှုမှာ—

၁။ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်မှု

၂။ ခေခိုင်းတိုက်တွန်းမှု

၃။ ဂူဏ်ကျေးဇူးချီးမွမ်းပြောဆိုမှု

၄။ သဘောတူမှု မပြစ်ရပါဘူး။

ကိုယ်တိုင်၊ တိုက်တွန်း၊ ချီးမွမ်း၊ ခိုတ်တူ



အရိယာမဂ်က ကိလေသာကို နောက်ဆုံးမှာ အကြွင်းမဲ့ အပြီး ပယ်သတ်တာလား ?

သစ်ပင်ကို လွှနှင့်ဖြတ်တဲ့အခါ ဆွဲတိုင်းတွန်းတိုင်း
နည်းနည်းတော့ ပြတ်ပြတ်သွားပါတယ်။

နောက်ဆုံး တစ်ချက်ကြတော့ အကုန်လုံးပြတ်ပြီး
သစ်ပင်ကြီး လဲကျသွားတယ်။

အဲဒီသစ်ပင်မှာ အသီးတွေ ပြစ်ပေါ်ခွင့်မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီမှာ နောက်ဆုံး တစ်ချက်ကျမှ လုံးဝပြတ်သွားပေမဲ့
ရှေးရှေးက လွှချက်တွေကြောင့် ပြတ်တာကပဲ ပိုများပါတယ်။

အရိယာမဂ်က ကိလေသာကိုနောက်ဆုံးမှာ အကြွင်းမဲ့
ပယ်သတ်တယ်ဆိုပေမဲ့ ရွေးပိုင်းက ဝိပဿနာတွေကပဲ
တဒဂ်ပဟာန် ဝိက္ခမနုပဟာန်တို့နှင့် များစွာ ပယ်ရပါတယ်။

ပထမ - ရှေးဦးစွာ၊ လောကီယဉာဏောန -

လောကီဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြင့်၊ ယထာဗလံ - အားအစွမ်း

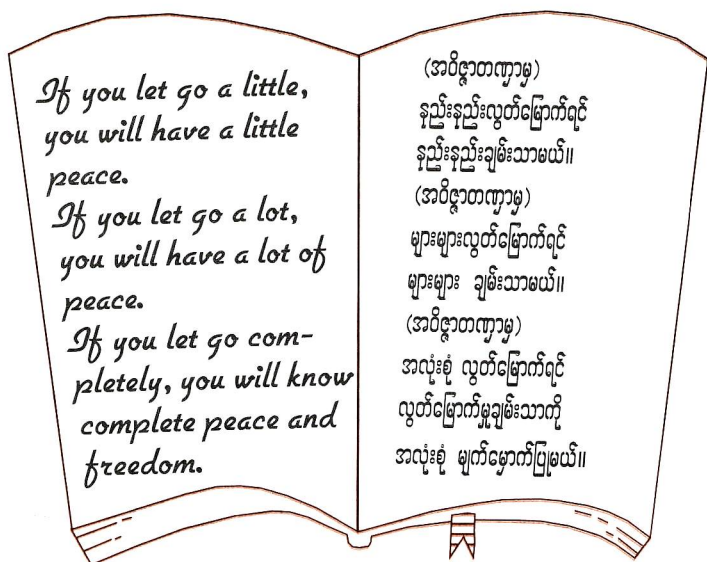
ရှိသလောက် (ဝါ) အစွမ်းကုန်၊ ပဟာနုမေဝ - ပယ်အပ်

ပြီးသောကိလေသာကိုသာလျှင်၊ လောကုတ္တရ ဉာဏံ -

လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ်သည်၊ ပဇောတိ - ပယ်သည် လို့

ဆိုထားပါတယ်။

(ဒိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ)



ဝိပဿနာတရားတော့အားထုတ်နေပါတယ်။

**တရား ဘာမှမရလိုက်ဘဲ သေမှာလည်း
စိုးရိမ်မိတယ်။ အာမခံကော ရှိရဲ့လား?**

ဗုဒ္ဓကန့်တဲ၊ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ တစိုက်မတ်မတ်ကြိုးစား
စားထုတ်သွားရင် နာမူးဆုံး ၇ နှစ်၊ နာနည်းဆုံး ၇ ရက်နဲ့
မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ဉာဏ်ကိုရတယ်။

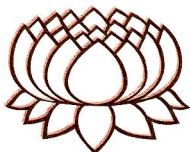
ဒါမှ မရဘူးဆိုရင် သေခါနီးမှာ ကပ်ပြီး နဂရိယာသစ္စာဉာဏ်
ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါမှမရဘူးဆိုရင် ဩဇာလင်္ကဏ်၊ ဓိတိနဲ့ ခုတိဓိတကျပြီး
နတ်ပြည်ရောက်ကာ ဓမ္မကထိကနတ်သားတွေဟောတဲ့ တရားနဲ့
နဂရိယာသစ္စာဉာဏ်ကို ဗျာကဗျာကပြုနိုင်ပါသေးတယ်။

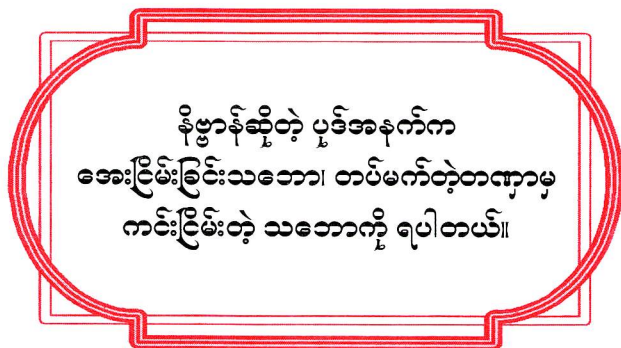
ဓမ္မကထိကနတ်တွေနဲ့ လွဲဦးမယ်ဆိုရင်လည်း သာသနာပမှာ
လူဖြစ်တဲ့နာမိမှာ ပစ္စေကဟေဓိဉာဏ်ကို ရနိုင်ပါတယ်။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ မဖြစ်ဘူးထားဦး။ နောင်ပွင့်လတ္တံ့သော ဘုရား
လက်ထက်မှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ တစ်ခွန်းတစ်ပါး၊ တစ်ဂါထာလောက်
တရားဟောနာကြားလိုက်ပြီး ခိပ္ပိဘိညာရဟန္တာပြီးတွေ ဖြစ်ပါမယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရားစားထုတ်တာက ဘဝနာမခံ
ကောင်းကောင်းပြီး ရှိပါတယ်။



နိဗ္ဗာန်ကိုသွားတာ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ သေပြီးမှ ရောက်မှာ ဆိုရင်တော့ ...၊ ဘာမှန်းလည်း မသိပါဘူး။



(ဝါနတော နိက္ခန္တိတိ နိဗ္ဗာနံ - တဏှာမှ ထွက်မြောက်ခြင်း နိဗ္ဗာန်)

ရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရင် ကိလေသာခိုရာ ခန္ဓာအိမ်ပါ
ချုပ်ဆုံးကွပ်ပျောက်တာပါ။ ဆင်းရဲ ဇာတ်သိမ်းသွားတာ၊
ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းတာကပဲ ချမ်းသာတာပါ။

ဒါကြောင့်သေပြီးမှ ရောက်တဲ့နိဗ္ဗာန်နေရာဌာန၊
စံဝင်တဲ့နိဗ္ဗာန်နေရာဌာနကတော့ လုံးဝမရှိပါဘူး။

ဘဝကို တန်ဖိုးရှိအောင်၊ အေးချမ်းအောင်၊
မြင့်မြတ်အောင် ဘယ်လိုနေရမလဲ?

သတိနဲ့နေပါ . . .

ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိလာမှာပါ။

သတိနဲ့ နေပါ . . .

ဘဝဟာ အေးချမ်းလာမှာပါ။

သတိနဲ့ နေပါ . . .

ဘဝဟာ မြင့်မြတ်လာမှာပါ။

သတိနဲ့ နေပါ . . .

ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိလာမှာပါ။



**လူငယ်များအတွက် ရန်ကင်းတောရေစာတော်
ရေးသားခဲ့သည့် စာအုပ်များမှာ**

စဉ်	အမည်	အကြိမ်
၁။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ- အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)	သတ္တမအကြိမ်
၂။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ပဉ္စမအကြိမ်
၃။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၄။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အားထုတ်သူအဆင့် (ပထမပိုင်း)	တတိယအကြိမ်
၅။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အားထုတ်သူအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ဒုတိယအကြိမ်
၆။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အားထုတ်သူအဆင့် (တတိယပိုင်း)	ဒုတိယအကြိမ်
၇။	Vipassana Primary Text Book (Elementary Level) Part-1	ပထမအကြိမ်
၈။	ဝိပဿနာ လူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၁)	တတိယအကြိမ်
၉။	ဝိပဿနာ လူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၂)	ဒုတိယအကြိမ်
၁၀။	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့်လူ့ဘောင်အတွက်ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ	တတိယအကြိမ်
၁၁။	ဆဌမအာရုံ(Intuitive Power)ကို ဝိပဿနာဖြင့်ချဉ်းကပ် လေ့လာခြင်း	ဒုတိယအကြိမ်
၁၂။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)-၁	ဒွါဒသမအကြိမ်
၁၃။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု သင်ခန်းစာအဖွင့်)	ပထမအကြိမ်

ဆရာတော်၏ အခြားစာအုပ်များမှာ

၁၄။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ပထမပိုင်း)	ပဉ္စမအကြိမ်
၁၅။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ဒုတိယပိုင်း)	ပဉ္စမအကြိမ်
၁၆။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (တတိယပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၁၇။	ဥရောပယောဂီ၏ ဘဝနိဂုံး (အပိုင်း-၁)	ဒုတိယအကြိမ်
၁၈။	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော “ရဟန်းဝိနည်းများ” (အပိုင်း-၁)	စတုတ္ထအကြိမ်
၁၉။	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော “ရဟန်းဝိနည်းများ” (အပိုင်း-၂)	ဒုတိယအကြိမ်
၂၀။	“ပဉ္စာနန္တရိယ” ကံနှင့် “ပါဏာတိပါတ” ကံတို့အကြောင်း	တတိယအကြိမ်
၂၁။	ဤခရီးနီးလာပါသည်	တတိယအကြိမ်
၂၂။	“အခွန်လွတ်သာသနာမြေဂရန်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဗဒ္ဓသိမ်မြော်ရန်” မင်းအစိုးရထံလျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ	ဒုတိယအကြိမ်
၂၃။	ကောင်းကင်ကြယ် နက္ခတ်ကြည့်နည်းပညာနှင့် အရုဏ်တက်ချိန်	သတ္တမအကြိမ်
၂၄။	မဟာထေရ်မြတ်တို့၏ စံနမူနာယူစရာ ကျင့်သီလ	ပထမအကြိမ်

ဆဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း



(ဒုတိယအကြိမ်)

စဉ်းစားတွေးတောကြံဆနေတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ရုတ်တရက် ဘယ်ဆီကမှန်းမသိ၊ ဘယ်လိုမှန်းမသိဘဲပြဿနာရဲ့ အဖြေ ရလဒ်တတ်တဲ့ စိတ်ကူးကောင်းကို အနောက်ကိုင်ပညာရှင်တွေ ကတော့ ဆဌမအာရုံ Sixth Sense လို့ အမည်ပေးကြပါတယ်။

ထိုးထွင်းသိမြင်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာမျိုးလဲ? ဒါကိုရော့ကျင့်လို့ကော မရနိုင်ဘူးလား၊ ပျိုးထောင်လို့ကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား?

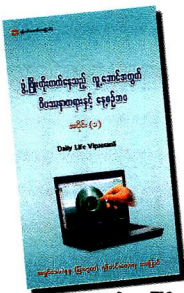
ရော့ကျင့်ပျိုးထောင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ ပျိုးထောင်ရမှာလဲ?

စတဲ့ စတဲ့ အသုံးပြု ရှုထောင့်ကို ဒီ Article မှာ ကမ္ဘာ့သိပ္ပံနည်းနှင့် သုတေသနပြု တွေ့ရှိချက်အပါအဝင် ဗုဒ္ဓဝိပဿနာပညာရပ်နှင့်ပေါ် ကိုးကား နှိုင်းယှဉ်ပြီး ရော့ဟော သုံးသပ်ပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။

နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ Busy Life ထဲမှာ

ဝိပဿနာတရားနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေလိုသူတိုင်း ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်တဲ့ ...

ပွဲပြုံးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ



(တတိယအကြိမ်)

Daily Life Vipassana

ရေးသားခြေစာသူ

အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ

ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

ယနေ့ခေတ်လူ့ဘောင်အတွက်
Daily Life ထဲမှာ ဝိပဿနာကို
ဘယ်လို Apply လုပ်ရမယ်ဆိုတာ
ဒီစာအုပ်မှာ အတိုဆုံးနည်းနဲ့
ဖော်ပြထားတယ်။

ဝိပဿနာလှူငယ်စကားပိုင်း

(အပိုင်း - ၁) + (အပိုင်း - ၂)



(တတိယအကြိမ်)



(ဒုတိယအကြိမ်)

‘ငိုက်’သွားရင် ဘာလုပ်ရမလဲ... ။

အဲဒီ "Instruction" ကို "Study" လုပ်ထားရမယ်။

အတွေးရှည်နေရင် ဘာလုပ်ရမလဲ... ။

"Instruction" ကို နားလည်အောင် လေ့လာထားရမယ်။

ထိုင်နေရင်းက စိတ်က ပျံ့လွင့်ပြီးတော့မှ မနိုင်မနင်းဖြစ်ပြီး

ထပြေးချင်နေရင် ဘာလုပ်ရမလဲ... ။

"Instruction" ကို ကြိုတင်လေ့လာထားရမယ်။

ထမင်းစားမယ်၊ ထမင်းစားရင် ဘယ်လို တရားရှုရမလဲဆိုတာ

"Instruction" ကို ကြိုတင် ‘သိ’ထားရပါမယ်။

ဓမ္မဒါနပြုလုပ်လိုသူများနှင့် သီးသန့်မှာယူလိုသူများ

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်သို့ တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

(နေပြည်တော်) ဗုဒ္ဓ-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၄၂၁ ၇၁၂၅၅၊ ၀၆၇-၃၀၉၉၇

(ရန်ကုန်) ဗုဒ္ဓ-၀၉-၅၁၇၀ ၉၇၉၊ ၀၉-၇၃၀ ၇၀၇၈၁၊ ၀၁-၆၄၅ ၈၉၄