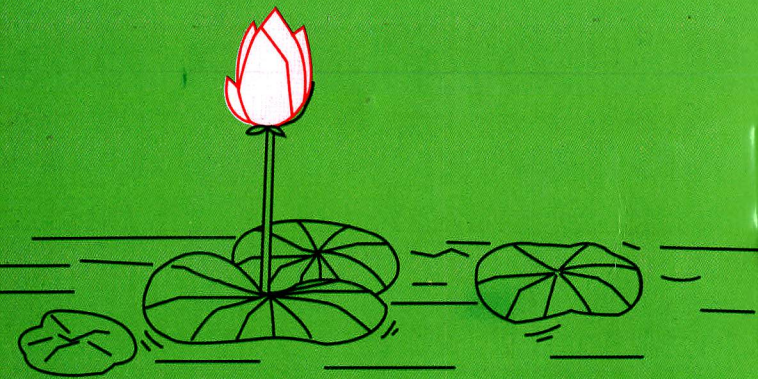


တရားစခန်း၊ တရားရိပ်သာဆိုတာ
Mindfulness workshop ပါ။
Training camp ပါ။
အဲဒီက သင်ခန်းစာတွေကို ဘဝထဲမှာ
အသုံးချတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

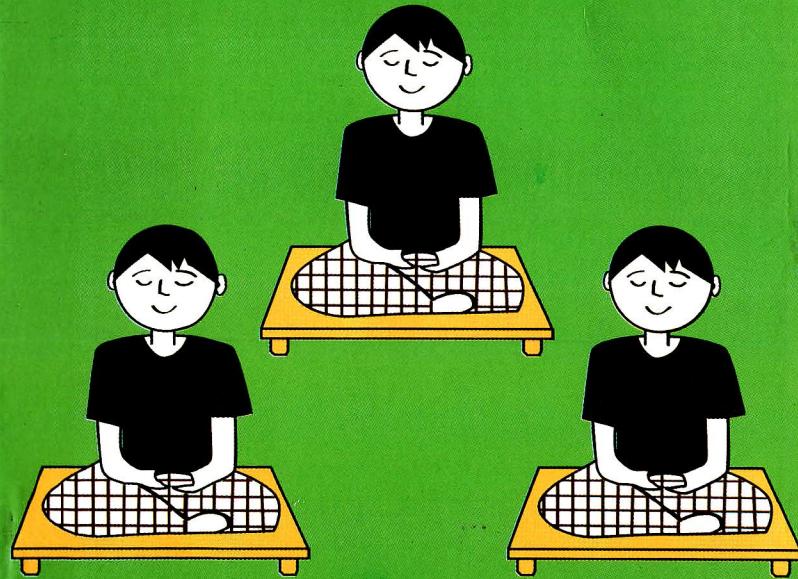
ပြောသလောက်တော့ မလွယ်ပါဘူး။
ဒါပေမယ့် အဲဒီလောက်လည်း မခက်ပါဘူး။
Neither difficult nor easy.



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

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးဖတ်စာ

အခြေခံအဆင့်
(တတိယပိုင်း)



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြဟ္မဏ)

ရန်ကင်းတောရ

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ အခြေခံအဆင့်

(တတိယပိုင်း)

ဓမ္မစာအုပ်ကြီး

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၆)

တမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	= ၆၀၀၈၇၆၁၀၁၁
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	= ၆၀၀၈၇၉၁၁၁၁
တန်ဖိုး	= ၆၀၀ ကျပ်
အကြိမ်	= စတုတ္ထအကြိမ်
အုပ်ရေ	= ၂၀၀၀
အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်	= ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊ ကမ္ဘာအေး ဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
ထုတ်ဝေသူ	= ဦးမောင်မောင်လှ ရွှေနိုင်ငံ(၀၄၁၉၃)
ဖြန့်ချိရေး	= ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၃၀၄)၊ မြေနီကုန်း ကမ္ဘောဇဘဏ်အပေါ်ထပ်၊ ပြည်လမ်း၊ ဒဂုံစင်တာ(၂)အနီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်။ ဖုန်း-၀၁-၅၁၉၀၉၂၊ ၀၉-၇၃၀၉၄၀၆၀၊ ၀၉-၅၀၈၆၈၁၉

“ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း”(CIP)

၂၄၉ ၃

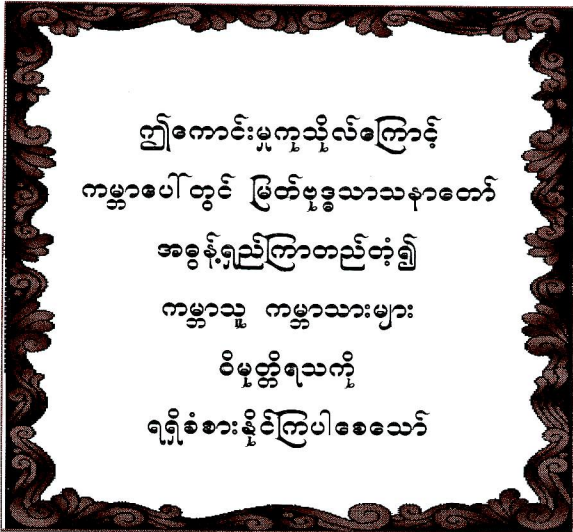
ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ
အခြေခံအဆင့်(တတိယပိုင်း)/အရှင်ခေမာနန္ဒ
(ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။

-ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(စတုတ္ထအကြိမ်)၊ ၂၀၁၁။

၅၈-စာ၊ ၁၀၀၉၂ x ၂၀၀၈၃ စင်တီမီတာ။

(၁) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာအခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာသခင်
ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ခြေတော်ခုံကို
စိတ်ဝယ်ရည်မှန်းကာ
အခါခါပင် ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏။



ဤကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့်
ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော်
အစွန့်ရှည်ကြာတည်တံ့၍
ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ
ဝိမုတ္တိရသကို
ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော်

ဤစာအုပ်အကြောင်း

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ပါဠိတော်နှင့် ရှေးရှေးဆရာမြတ်များ၊ နှောင်းနှောင်းဆရာသခင်များ၏ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ၊ အနုဋီကာ၊ မဓု၊ လက်သန်း၊ ဂဏ္ဌိ၊ ယောဇနာ၊ ဒီပနီနှင့် နိဿယစသည့် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် ပိဋကတ်တော်၊ ဘဏ္ဍာတိုက်ကြီး တို့ဖြင့် မြန်မာ့မြေသည် ပြည့်စုံကုံလုံကြွယ်ဝလှပေသည်။

ထိုထို ခန့်ညားထယ်ဝါလှသော ပိဋကတ်တော် ဘဏ္ဍာတိုက် တွင် ရဟန်းပညာရှိများ၊ လူပညာရှိများအတွက် ဘဝသံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းမှန်များ ကုံလုံပြည့်စုံ၍သာ နေပေတော့သည်။

“တို့စာတွေကတော့ ရုပ်ပုံကြည့်လိုက်၊ စာဖတ်လိုက်နဲ့ စာဖတ်သူ မပင်ပန်းဘူးပေါ့”ဟု မိန့်ကြားတော်မူလေ့ရှိသည့် ဤအရှင်၏ဆန္ဒတော်ကား ထိုထိုပိဋကတ်တော်ဘဏ္ဍာတိုက်နှင့် အလှမ်းဝေးကာ ဗဟုကိစ္စများမြှောင်၍ မအားမလပ်ဖြစ်နေကြသည့် လူငယ်ပရိသတ်၊ လူလတ်ပရိသတ်နှင့် လူကြီးပရိသတ်တို့ကို အချိန် ကာလတိုကလေးဖြင့် မပင်မပန်း ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်စေရန် ဆန္ဒ အာသီသ ရှိဟန်ပေါ်ပါသည်။

ကာတွန်းပုံများဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာဟန်မပါ၊ စကားပြော ဝါကျများဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်စွာ တန်ဆာဆင် ထားသော စာအုပ်ပါးဖြစ်လင့်ကစား စာ၏အဓိပ္ပာယ်လေးနက်မှုကို စာဖတ်သူများ မျက်ခြေပြတ်၍ မသွားနိုင်ကောင်းပေ။ “တို့စာက သုံးလေးကြောင်းဆိုပေမယ့် တချို့စာကြောင်းက ရက်(၁၀၀) ကြာတာ တောင် ရှိလိမ့်မယ်ထင်တယ်”။

စာဖတ်သူအမြင်များ

စာဖတ်သူများမှ စာ၏အဓိပ္ပာယ် နားလည်သဘောပေါက်မှု ကိုလည်း (၉)နှစ်သမီးငယ် မဝတ်မှုန့်နှင့်မှသည် ဘာဦးသော်တာ (၇၁)နှစ်တို့ထိ စာဖတ်သူအမြင်အဖြစ် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

မဝတ်မှုနှင့်(၉)နှစ် သမီးငယ်ကျောင်းသူ၏အမြင်

ဖေဖေဝယ်ပေးထားလို့ သမီးဆီမှာ အဝါရောင်နှင့် အပြာရောင် တရားကာတွန်းစာအုပ်၂အုပ်ရှိပါတယ်။ ကာတွန်းပုံထဲ ကလို့ တင်ပလွှင့်ခွေပြီး ၂မိနစ် ၃မိနစ် တရားထိုင်နိုင်နေပါပြီ။ ကာတွန်းပုံက ရယ်စရာ ကောင်းလို့ ကြိုက်ပါတယ်။ စာတွေကလည်း ဖတ်ရတာ မခက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း ပေးဖတ်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကာတွန်းစာအုပ်ထဲက တရား အကြောင်းအရာတွေကိုတော့ သမီးနားမလည်သေးပါဘူး။

မလွင်ဇာခြည်ဦး(၂၅)နှစ် တရားဝါသနာပါသူ စီးပွားရေးသမားတစ်ဦး၏အမြင်

စာကြည့်တိုက်မှ စိတ်ဝင်စားစရာ ဓမ္မကာတွန်းများဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီး အခြေခံအဆင့်နှင့် ဒုတိယအဆင့်စာအုပ် တွေကို ဖတ်ကြည့်မိခဲ့ပါတယ်။ ကာတွန်းဖြစ်ပေမယ့် အထဲက အကြောင်းအရာများက လေးနက်လှပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ သံသယ ဖြစ်နေတဲ့ တချို့အကြောင်းအရာတွေကို ဒီစာအုပ်လေးတွေ ဖတ်လိုက်ရမှပဲ ရှင်းသွားပါတော့တယ်။ ဆရာတော်ထောက်ပြမှပဲ အမှတ်တမဲ့နေမိတဲ့ ရှုကွက်တွေကို သတိပြုမိလာတဲ့အပြင် ရိုးရှင်းတဲ့ တရားသဘာဝတွေကို ရိပ်မိခွင့်ရတဲ့အတွက် အကျိုးကျေးဇူး များလှပါတယ်။ ဒီစာအုပ်တွေထဲက အကြောင်းအရာတွေက တရားအားထုတ်လိုက်၊ ဖတ်လိုက်နဲ့မှ တဖြည်းဖြည်းချင်း နားလည် လာရတာမို့ ခဏတိုင်း ပြန်ဖတ်လိုက်၊ တရားအားထုတ်လိုက် လုပ်နေ ရပါတယ်။ အားလုံးကို ဘယ်တော့ နားလည်နိုင်မလဲဆိုတာတော့ မသိနိုင်သေးပါ။

ဦးကိုကိုကြီး(၃၈)နှစ် (MD)စာဖတ်သူ၏အမြင်

ဘာသာရေးစာအုပ်တွေကို ဝယ်ဝယ်ပြီး ကျွန်တော့် ကုမ္ပဏီက ဝန်ထမ်းတွေကို ဓမ္မဒါနပြုပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ကလေးတွေ ဖတ်ဖို့လည်း ပို့ပေးပါတယ်။



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာနဲ့ ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်
တွေ့ ဝိပဿနာစာအုပ်တို့ဟာ ဖော်ပြထားပုံ တူသယောင်ယောင်
ရှိတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပထမတွဲစာအုပ်ကို
ဖတ်ပြီးလို့ မကြာခင်ဘဲ ဒုတိယတွဲကို ဖတ်ခွင့်ကြုံလိုက်ပါတယ်။
ကြိုက်လွန်းလို့ (၁၀)ကြိမ်မက ဖတ်ပြီးသော်လည်း သဘောမပေါက်
သေးတာတွေရှိလို့ အပြန်ပြန်အလှန်လှန်တွေးနေရပါတယ်။

ဒေါ်သီတာမြင့်(၄၅)နှစ် မိခင်တစ်ဦးအမြင်

သင်ပုန်းကြီးဖတ်စာအုပ်တွေကို အိမ်က ကလေးတွေဖတ်ဖို့
ဝယ်ပေးလိုက်တယ်။ တစ်နေ့ သားငယ်ကမေးလို့ May you improve
your mindful moment ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဘာသာပြန်ပေးရင်းကနေ
ဒီစာအုပ်တွေကို စိတ်ဝင်တစား ဖတ်မိလိုက်တယ်။ သဘောပေါက်
လိုက်မိတာက သင်ပုန်းကြီးဆိုပေမယ့် ကလေးတွေ အတွက်မက
လူကြီးတွေတောင် ဖတ်ရမယ့်စာအုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ စာအုပ်တွေ
ထဲမှာ သိစရာ၊ မှတ်စရာ၊ လုပ်စရာတွေကို တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ ပြထား
ပေးတော့ အချိန်ကုန်သက်သာပြီး နားလည်လွယ်တယ်ဆိုတာ
သတိပြုမိပါတယ်။ နားလည်လွယ်အောင် ရေးထားပါသော်လည်း
နားလည်ဖို့ အလွမ်းဝေးတဲ့ အချက်ကလည်း အများကြီးပါပဲ။

ဦးသော်တာ(၇၁)နှစ် အငြိမ်းစားအရာရှိတစ်ဦး၏အမြင်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ အခြေခံအဆင့်၊ ဒုတိယ
အဆင့်၊ ဥရောပယောဂီ၏ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာနှင့် ဤခရီးနီးလာပါပြီ
စာအုပ်(၄)အုပ်ကို ဖတ်ပြီးပါပြီ။ တရားကိုလည်း ၁၅မိနစ်စီ မနက်၊ ည
နေ့စဉ်ထိုင်နေပါပြီ။ ဘဝနေဝင်ချိန်ဆိုတော့ စာအုပ်ထဲကအတိုင်း
သွားရင်း စားရင်းလည်း ကြိုးစားပြီး အသိ သတိကပ်နေပါပြီ။ ပုံနဲ့
စာက ရိုးရှင်းသလောက် အဓိပ္ပာယ်အပြည့် ပါပါတယ်။ မြေးငယ်လေး
တွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ ကာတွန်းပုံတွေနဲ့ စာအုပ်က
ပေါ့ပြီး ပါးနေပေမယ့် ကျွန်တော်နားမလည်နိုင်သေးတာ တော်တော်
များ ရှိပါသေးတယ်။



ဤစာအုပ်များကို ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီး အခြေခံအဆင့်၊ ဒုတိယအဆင့်၊ တတိယအဆင့်စသည်ဖြင့် ပညတ်ဝေါဟာရမှာ ခေါ်ဝေါ်နိုင်ရန် သတ်မှတ်ထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ဒုတိယအဆင့်ပြီးမှ တတိယအဆင့်ဟု နှလုံး မသွင်းမူပဲ နေရာတိုင်း Everywhere ၌ Intuitive Awareness အချိန်တိုင်း Everytime ၌ Intuitive Awareness ဖြစ်လာနိုင်ခြင်း သည်သာ စာရေးသူအရှင်၏ ပဓာနလိုရင်း ဆန္ဒမွန်ဖြစ်ပေသည်။

အရှင်မြတ်၏ စာပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းမှသည် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ပြီးစီးသည်အထိ စေတနာသဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေး သည့် အရှင်စန္ဒိမာ(ရွှေဥမင်ရန်ကင်းတောရ)၊ ကိုမင်းသူရိန်+မသဇင် (မန္တလေး)၊ ပညာ့စွမ်းရည်ကွန်ပျူတာ (နေပြည်တော်-လယ်ဝေး)နှင့် ကာတွန်းပေလုံး ဘို့ကို ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာလတ္တံ့သော ဓမ္မပူဇာကို ရန်ကင်း တောင်စာစဉ်အတွက်သာ အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

စီစဉ်သူများ
၁၄၊မေ၊၂၀၀၆။



နိဒါန်း

တရားရှုမှတ်အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ဦးစွာ သီလစင်ကြယ် ပြည့်စုံရပါမယ်။ ပြီးတော့ စိတ်စင်ကြယ်ဖို့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာလုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရသလို အသိအမြင် စင်ကြယ်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ မှားယွင်းချွတ်ချော်နေတဲ့ အသိအမြင် တစ်ခုခုဟာ သူ့အလိုလို စင်ကြယ်လာဖို့ဆိုတာတော့ မဖြစ်ကောင်း ပါဘူး။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာမျိုးစုံတို့ဟာ လူသားတို့ရဲ့ အသိအမြင် စင်ကြယ်မှန်ကန်ရေးကို ဆုံးမမှုထက် သူတို့ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုဘာသာကို ယုံကြည်ဖို့သာ ကြောင့်ကြစိုက် နေကြတာများကြောင်း ပညာရှိတစ်ဦး ရေးသားခဲ့ဖူးပါတယ်။

ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုခုရဲ့ အသိအမြင် မစင်ကြယ်မှုကြောင့် လူသားများ နစ်နာလျှက် ရှိကြတာများထဲက သာဓကတစ်ခုကို တင်ပြ ချင်ပါတယ်။

ရွာတစ်ရွာမှာ ဓနဥစ္စာစည်းစိမ် ကြွယ်ဝတဲ့ ကုန်သည် လင်မယားမှာ ရုပ်ဆင်းလှပပြီး လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့ သမီးငယ်ကလေး တစ်ယောက်ရှိပါတယ်။ အဲသည်သမီးငယ်လေးဟာ (၁၆)နှစ် အရွယ်မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးသွားသတဲ့။ အမေဖြစ်သူက သမီးကို အောက်မေ့ သတိရလွန်းလို့ သူ့ကြိုက်တတ်တဲ့ အဝတ်တွေ၊ အစားအစာတွေယူပြီး နေ့တိုင်းလိုလိုပဲ သင်္ချိုင်းဂူကို သွားသွားပြီး ငိုငိုနေတတ်ပါသတဲ့။

ရွာထဲက ဘိန်းစားတစ်ယောက်ကလည်း သင်္ချိုင်းကုန်းက ချုံကြားထဲမှာ သွားသွားပြီး ဘိန်းရှုလေ့ရှိတော့ နေ့တိုင်းလိုလိုပဲ အဲဒီငိုညည်းသံကြောင့် ဘိန်းစားက ဇိမ်ပျက်လာတော့ တစ်မျိုး တစ်မည် အကြံဆန်းမျိုး ကြံစည်ပြီးတော့ ဈေးထဲသွား မှိုင်းကိုင် စက္ကူတွေ ဝယ်လာပြီး ဖြတ်ညှပ်၊ ထမင်းလုံးကော်ကပ်ကာ နတ်ဝတ် တန်ဆာ ဖန်တီးသတဲ့။

နောက်တစ်နေ့ နေ့လယ်ရောက်တော့ ဘိန်းစားက ရောင်စုံ

ဝတ္ထုတွေကို ဖြတ်ညှပ်ကပ်ထားတဲ့ နတ်ဝတ်တန်ဆာဝတ်ပြီး
 သုသာန်ထဲက ညောင်ပင်ကြီးပေါ်ကနေ စောင့်နေတုန်း အမေ
ဖြစ်သူက လင်ပန်းထဲ စားစရာတွေ ယူလာပြီး သင်္ချိုင်းဂူပေါ်
 တင်ပြီးတော့ ငိုလဲငိုပါရော ဘိန်းစားက ညောင်ပင်ကိုင်းကို
 တအားလှုပ်ခါ ပါလေရောတဲ့။ အဲဒီအခါ အမေဖြစ်သူက
 ငိုရင်းတန်းလန်းကနေ ညောင်ပင်ပေါ်ကို ကြည့်လိုက်တော့
 အံ့ဩတကြီးနဲ့ “အလိုနတ်မင်း ပါလား” ဆိုပြီး ရှိခိုးဦးတင်ကာ ခုလို
 မေးလျှောက်သတဲ့။

“အရှင်နတ်မင်း ဘယ်ကပါလဲရှင်”လို့ မေးလိုက်တော့
 ဘိန်းစားက “တာဝတိံသာက သိကြားမင်းမာဃဆိုတာ ကျုပ်ပဲ”လို့
 အသံနေအသံထားနဲ့ ပြန်ပြောသတဲ့။

“ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်မျိုးမရဲ့ သမီးကလေးကိုများ သိပါ
 သလားရှင်”လို့ မေးတော့ “သိတာပေါ့ဗျာ၊ သိလို့လဲ သူ့ကိစ္စမို့
 ခုသိကြားပြည်ကနေ လာရတာပဲလို့” ဘိန်းစားက ပြန်ပြောသတဲ့။

“ဘာကိစ္စများပါလိမ့်မလဲ နတ်မင်းကြီးရှင်”လို့ လက်အုပ်
 မိုးပြီး မေးလျှောက်တော့ “ဒီမိန်းကလေးမှာ သူ့မိဘများ ထဲပေးတာက
 ကူးတို့ခ တစ်မတ်ထဲဆိုတော့ သူ့ခမျာ မုန့်ဖိုးတောင် မလောက်မင
 ဖြစ်နေရှာတယ်။ သူများမှာတော့ ဝတ်ကြ၊ စားကြ၊ သွားကြ၊
 လာကြနှင့် ပျော်နေပေမယ့် သူ့ခမျာ ဝတ်စားစရာ မပြည့်မစုံလို့
 ထိုင်ထိုင်ငိုနေတာနှင့်။ မငိုပါနဲ့ကွယ် ငါသွားတောင်းပေးမယ်ဆိုပြီး
 သမီးကို ချောထားပြီး လာခဲ့ရတာ၊ အဲဒါ ခင်ဗျားပေးချင်ရင်လဲ
 မြန်မြန်သာ ပေးခဲ့ပေတော့၊ ကြာကြာတော့ မဆိုင်းနိုင်ဘူး”လို့
 ပြောတော့ “နတ်မင်းကြီးရှင်၊ တခဏသည်းခံပြီး ဆိုင်းငံ့ပေးတော်မူ
 ပါရှင်”လို့ ပြောပြီး အိမ်ပြန် ပြေးတော့သတဲ့။

အိမ်ရောက်တော့ သေတ္တာကို မြန်မြန်ဖွင့်ပြီး ဆွဲကြိုး၊ လက်
 ကောက်၊ ခြေချင်း၊ လက်စွပ်၊ နားဒေါင်းတွေကိုယူ ပဝါပါးနှင့် ထုတ်လို့
 သုသာန်မှာ စောင့်နေတဲ့ နတ်မင်းကြီးကို ပေးပြီးတော့ သမီးအတွက်
လည်း မှာကြားစရာလေးတွေ သေသေချာချာ မှာကြားလိုက်သေး
 သတဲ့။

သူဌေးကြီးက တစ်နေရာကနေ အိမ်ရောက်လို့ကြည့်တော့ သေတ္တာတွေလည်း ပွင့်လို့ အခြေမကျတာမြင်ရတာနှင့် သူ့ဇနီး ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ဆီးကြိုပြီး မေးသတဲ့၊ ဇနီးဖြစ်သူက ဝမ်းသာအားရနဲ့ “ညောင်ပင်ကြီးပေါ်မှာ သိကြားမင်းနှင့်တွေ့ခဲ့ရလို့ လက်ဝတ်လက်စားတွေ သွားပေးပြီး၊ သမီးကို မှာကြားစရာတွေ မှာကြားပြီး ပြန်လာတာတော့”လို့ အားရပါးရ ပြောပြသတဲ့။

“ဟိုက် သိကြားမင်းက ဘယ်မှာတုန်း”လို့ မေးတော့ “သချိုင်းကုန်းက ညောင်ပင်ကြီးပေါ်မှာ . . . တော့”လို့ ဆိုတော့ သူဌေးကလည်း မြင်းစီးပြီး သချိုင်းကုန်းကို ခရီးအပြေး နှင်ခဲ့ပါရောတဲ့။

နတ်ဝတ်တန်ဆာတွေနဲ့ ညောင်ပင်အောက်ရောက်နေတဲ့ ဘိန်းစားက သူဌေးကိုလည်း မြင်ရော သုသာန်ထဲက ချုံကြိုချုံကြား ပြေးနေတော့ မြင်းနဲ့လိုက်ရတာ အဆင်မပြေတာနဲ့ သူဌေးကြီးက မြင်းကို ညောင်ပင်ရင်းမှာ ခေတ္တချည်ထားပြီး သိကြားမင်းယောင်ဆောင်ထားတဲ့ ဘိန်းစားကို လိုက်တော့သတဲ့။ ဒါပေမယ့် ဘိန်းစားက သချိုင်းကုန်းမှာ ကျွမ်းကျင်နေတော့ လှည့်ပတ်ရှောင်ပြေးပြီး ညောင်ပင် မှာ ချည်ထားတဲ့ မြင်းကို ကြိုးဖြည်ပြီးတော့ မြင်းစီးထွက်ပြေး ပါရောတဲ့။

သည်တော့မှ သူဌေးကလဲ “ဗျို့ သိကြားမင်း အဖေကလည်း မြင်းတစ်စီးပေးလိုက်ပါတယ်လို့ သမီးကို ပြောလိုက်ပါဗျာ”လို့ အော်ပြီး မှာကြားလိုက်ပါသတဲ့။

သည်ရုပ်၊ သည်နာမ်၊ သည်ခန္ဓာအကြောင်းကို အမှန်အတိုင်း အရှိအတိုင်း မလိလေတော့ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပုံပါပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပရမတ္ထတရားတစ်လုံးရဲ့ ဖြစ်အစွန်းကို သဘောကျရင် “ဥဒယဒဿနေန ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ပဇာတိ”လို့ လာတဲ့ ပါဠိတော်နှင့်အညီ သဿတဒိဋ္ဌိအမြင် စင်ကြယ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာသတိနှင့် ပရမတ္ထတရားတစ်လုံးရဲ့ ပျက်အစွန်းကို ဉာဏ်ထဲ သဘောကျရင် “ဝယဒဿနေန သဿတဒိဋ္ဌိ ပဇာတိ”လို့လာတဲ့ ပါဠိတော်နှင့်အညီ သဿတဒိဋ္ဌိအမြင် စင်ကြယ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပရမတ္ထတရားရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို သဘော ကျရင်တော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအမြင် စင်ကြယ်ပါတယ်။

ယထာဘူတကျတဲ့ ခုလိုဉာဏ်အမြင်မျိုးကို ဝိပဿနာ ဉာဏ် ပညာမှသာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အသိအမြင်ရှင်းမှပဲ ယနေ့ချိန်ထိ ဘယ်ကူးတို့သမားကမှ ဝိညာဉ်ကို ကူးတို့ခ ငွေတစ်မတ်ယူပြီး ကူတို့ မကူးပေးဘူးဆိုတာ ခြွင်းချက်မရှိ ယုံယုံကြည်ကြည် သေသေချာချာ လေးလေးစားစား လက်ခံတော့မှာပါ။



ကိုးကားဖို့ငြိမ်းပြုကျမ်းများ

- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်-မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
- ၂။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၃။ ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၄။ သံယုတ္တနိကာယ် (တတိယတွဲ) မဟာဝဂ်သံယုတ်
- ၅။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် - ကောသမ္ဘိယသုတ်
- ၆။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ
- ၇။ အဘိဓမ္မာတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
- ၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဗုဒ္ဓ၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ(နန်းတွင်းမူ)
- ၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
- ၁၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင် နမ္မားဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
နိဗ္ဗာန်ကိုသွား ဉာဏ်ရထား
- ၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိနိဿယ
- ၁၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
အရိယာဝါသတရား၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားနှင့် သလ္လေခသုတ်
- ၁၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒ)
- ၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး
- ၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင် သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတရားမြတ်ရတနာ
- ၁၆။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ
- ၁၇။ ကျေးဇူးတော်ရှင် သာသနာ့ဝန်ဆောင် ပန်းကုန်းဆရာတော်
ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓအလိုကျ ကြီးပွားချမ်းသာရေး ကိုယ်ကျင့်မင်္ဂလာ
- ၁၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဘာဝနာဝတ္ထု နှင့် မွေးမေတ္တာ
- ၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် အရှင်သီလာနန္ဒဘိဝံသ Ph.D.(D. Lit)
(ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်)၏ အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချချက်များ

- ၂၀။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ထူးခြားသော အတွေးအမြင်များ (သာမဏေကျော်)
- ၂၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်တောရ)၏
တရားတိတ်ခွေများ
- ၂၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့်ကျမ်း
- ၂၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
တရားတိတ်ခွေများ
- ၂၄။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏
မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်းနှင့် ဗုဒ္ဓ၏ အနတ္တ၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မော။
- ၂၅။ ဆရာကြီး ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင်၏ အိုဘယ့်ခရီးသည်
- ၂၆။ ဆရာကြီး ဦးသုခ၏ သုခမှတ်စု
- ၂၇။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ ရှေးဘဝ နောက်ဘဝနှင့်
တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာပေါင်းချုပ်
- ၂၈။ A Still Forest Pool - The Insight Meditation of
Ven.Achaan Chah
- ၂၉။ A Map of the Journey by Sayadaw U Jotika
- ၃၀။ Intuitive Awareness by Ajahn Sumedho.
- ၃၁။ Seeking the Heart of Wisdom, the Path of Insight
Meditation by Joseph Goldstein and Jack Kornfield.
- ၃၂။ The Initiation of Novicehood and the Ordination of
Monkhood in the Burmese Buddhist Culture by Sao
Htun Hmat Win - B.A. Horns; M.A; A.M, S.R.F
(HARVARD)
- ၃၃။ A Moment of Self - Awareness by LUANGPOR Teean
Jittasubho.
- ၃၄။ Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation online
([http:// www. buddhanet.net/ imol](http://www.buddhanet.net/imol)) mahasati



ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာက ဘဝကူးတမဟုတ်ဘူး ဆိုရင် ဟိုဘက်ဘဝ
ပဋိသန္ဓေက ဘယ်လို ဖြစ်လာတာလဲ လိပ်ပြာ၊ ဝိညာဉ်မပါဘဲ
ဒီဘဝကရော ဘယ်လိုဖြစ်လာတာလဲ?

စိတ္တနိယာမအရ စိတ်တစ်လုံး
'ဖြစ် - တည် - ပျက်' သွားတာနှင့်
တစ်ပြိုင်နက်မှာ နောက်စိတ်တစ်လုံး
ဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်မှာပါတဲ့
ကံအစွမ်းသတ္တိတွေဟာ နောက်စိတ်
ကို ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းများအရ ကူးပြောင်း
သွားကြပါတယ်။

ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ အစဉ်မျှသာ
ဖြစ်တာမို့ ဒီဘဝရဲ့ နောက်ဆုံး
စိတ်ဟာ နောက်ဘဝရဲ့ ပဋိသန္ဓေ
စိတ် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီစိတ်
နှစ်စိတ်ဟာ တခြားစီပါပဲ။

စိတ္တနိယာမနှင့် ကမ္မနိယာမတို့ရဲ့
အစွမ်းသတ္တိတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိက

သိပ်ကောင်းနေပြီလို့

ထင်တယ်။

ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိမရှိတဲ့
တဒဂ်တွေကိုလည်း သိဖို့ လိုသေးတယ်။

လေ့ကားတက်လာတုန်းက သတိရှိခဲ့သလား?

Bus car မေါ်ကို တက်တာ သတိရှိသလား?

Toilet ထဲ ဝင်တုန်းက သတိရှိခဲ့သလား?

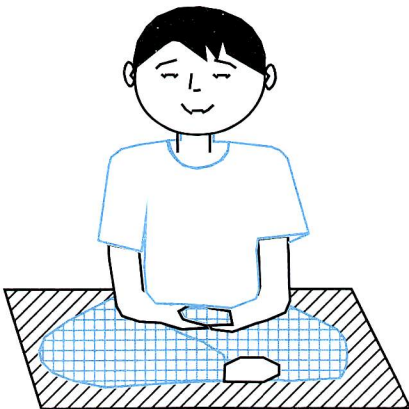
မျက်နှာသစ်တာ အစာအဆုံး သတိရှိသလား?

ထမင်းစားတာ အစာအဆုံး သတိရှိသလား?

This is the way to improve your mindfulness.

ဝင်လေဝင်တာလည်း သိချင်တယ်၊ ထွက်လေထွက်တာလည်း သိချင်တယ်၊ ဝင်လေရဲ့အစလည်း သိချင်တယ်၊ ထွက်လေရဲ့အစလည်း သိချင်တယ်၊ ဝင်လေရဲ့အဆုံးလည်း သိချင်တယ်၊ ထွက်လေရဲ့အဆုံးလည်း သိချင်တယ်။ သိဖို့ ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြလွန်းနေပါတယ်။

အဲသလောက်ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြနေရင်တော့
ပင်ပန်းလာတော့မယ်။
စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်တော့မယ်။
သိနိုင်သလောက်ကိုပဲ သိသိနေဖို့ ကြိုးစားပါ။



အတွေးက များလွန်းလှတယ်။

ဆယ်မိနစ်တရားထိုင်တာ အတွေးက နှစ်ဆယ်လောက်ရှိမယ် ထင်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်ရတာ စိတ်ပျက်လာမိတယ်။



အထွေးငါးခုကို ရှုမှတ်နိုင်လိုက်ရင် ဆယ်ငါးခုပဲ ကျန်တော့တယ်။

တဖြည်းဖြည်းကြီးစားပါဦး။

အထွေးဆယ်ခုကို ရှုမှတ်နိုင်လိုက်ရင် ဆယ်ခုပဲ ကျန်တော့တယ်။

တဖြည်းဖြည်းကြီးစားပါဦး။

အထွေးဆယ်ငါးခု ရှုမှတ်နိုင်လိုက်ရင် ငါးခုပဲ ကျန်တော့တယ်လေ။

အခုလျှင် တဖြည်းဖြည်း စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ကြီးစားရတာပါ။

အတွေးတွေကို ရေတွက်နေစရာတော့
မလိုဘူးဘော်။

တရားစခန်းမှာ တရားအားထုတ်ရတာ
အဆင်ပြေတယ်၊ အသိလည်း တိုးတယ်၊
ဒါပေမယ့် ဘဝထဲပါမလာဘူး ဖြစ်နေတယ်။

ဝိပဿနာတရားစခန်း၊ ဝိပဿနာရိပ်သာဆိုတာ
mindfulness workshop ပါ။ Training Camp ပါ။ အဲဒီက
သင်ခန်းစာ တွေကို ဘဝထဲမှာ အသုံးပြုတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်
ပေးရမယ်။

ပြောသလောက်တော့ မလွယ်ဘူး။

ဒါပေမယ့် အဲဒီလောက်လည်း မခက်ပါဘူး။

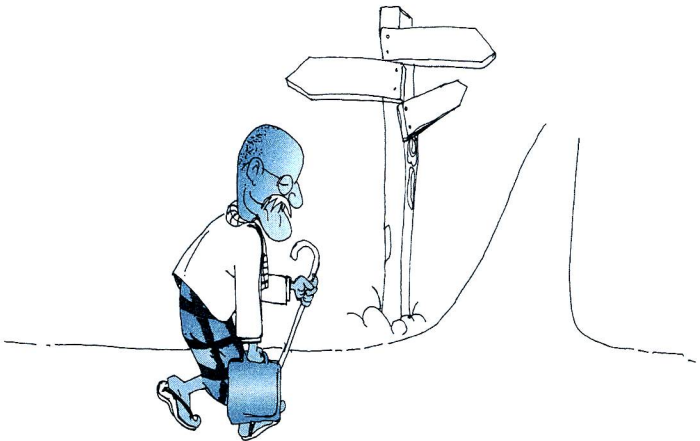
Neither difficult nor easy.



အသက်ကြီးမှ ပင်ခပ်ယူပြီးမှ သားသမီးတာဝန်ခြင်းမှ အပြီးအပိုင် အိမ်က
ထွက်ပြီးမှ တရားအားထုတ်မယ်လို့ စိတ်ကူးနေပါတယ်။

စိတ်ကူးကတော့ ကောင်းပါတယ်။ အကောင်
အထည်ဖော်ဖို့ အာမခံစာချုပ်မရှိဘူးဆိုတာကိုလည်း
စိတ်ကူးထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

FUTURE IS UNCERTAIN.

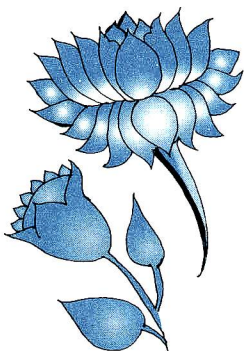


တရားအားထုတ်နေပါတယ်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း လမ်းကြောင်း
ကြီးမှာ ရံခါဘာလုပ်ရမယ်မှန်း မသိဘဲ ဖြစ်သွားတာလည်း
ကြုံတတ်မယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

နေထွက်လာဖို့ရာ ရှေ့ပြေးနိမိတ်က အရုဏ်တက်
ခြင်းပါပဲ။ တရားစပြည့်စုံဖို့ရာမှာလည်း ရှေ့ပြေး
နိမိတ်က ကလျာဏမိတ္တ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း၊
ဆရာသမားကောင်းနှင့် တွေ့ဖို့ပါပဲ။

(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

ဆရာထံပါးက ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစံနစ်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ
ရရှိထားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နေသူအဖို့ ထိုခမ္မသည်ပင်လျှင်
လမ်းညွှန်ဖြစ်လာတာလည်း ရှိပါတယ်။



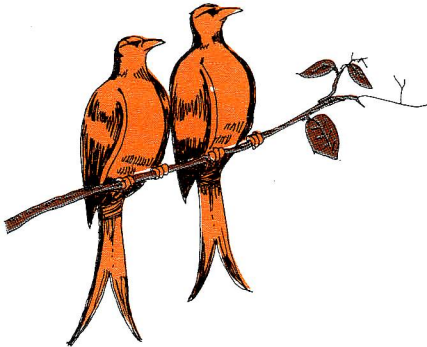
You will reach a point where
the heart tells itself what to do.

(Ven. Achaan Chah)

Be more mindful, your mind
will tell you the right thing to do.

(Ven. Sayadaw U Jotika)

အိပ်စဉ်၊ နိုးစဉ်လည်း သတိရှိရမယ်ဆိုလို့ သတိထားကြည့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိထားရင်းနဲ့ပဲ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ နိုးတော့ ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲလို့ သိချင်လာမှပဲ သတိရှိတော့တယ်။ အိပ်ပျော် သွားတဲ့အခါ ဘာကိုမှ မသိတော့ဘူး။ တစ်ခုခုများမှားနေပြီလားလို့ ထင်မိတယ်။



အိပ်မပျော်မချင်း အိပ်ပျော်ခါနီးထိ သတိရှိရပါမယ်။ နိုးရင် အသိသတိရှိရပါမယ်။

Intuitive awareness သတိသမ္ပဇဉ်ဆက်တဲ့ ယောဂီဟာ သတိရှိတာကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ သတိမရှိတာကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါမှာတော့ ဘာမှမသိဘူးဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ မမှားပါဘူး။

A bhikku... while falling asleep, awaking he does so with clear understanding.

ဘဝအဓိပ္ပာယ် meaning of life ပြည့်ချင်တယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်ပြည့်လာမှာပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ် meaning of life လေးနက်ချင်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်လေးနက်လာမှာပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ် meaning of life မြင့်မြတ်ချင်တယ်။

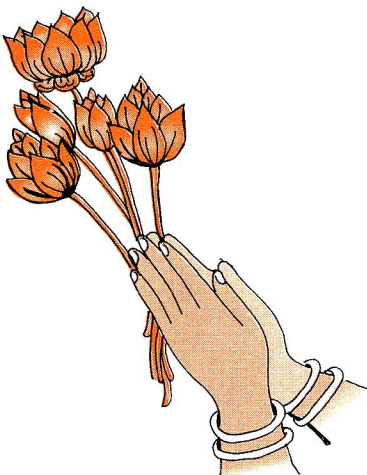
တရားအားထုတ်ပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်မြင့်မြတ်လာမှာပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ် meaning of life ခိုင်မာချင်တယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်ခိုင်မာလာမှာပါ။

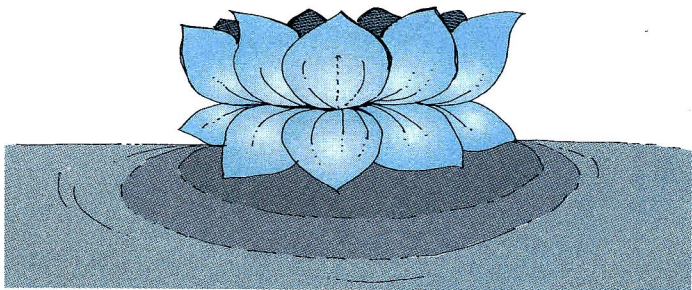




ပုထုဇဉ်က ကိလေသာထူတဲ့အတွက်
 အာရုံနဲ့တိုက်လိုက်တိုင်း မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေ
 ဖြစ်တာ သဘာဝပါ။ ဒါကို သဘာဝတစ်ခုပဲလို့
 နှလုံးသွင်းပြီး ဆက်လက်အားထုတ်မယ်ဆိုရင်
 မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်းပါးလာ ပါမယ်။

အသိသတိ INTUITIVE AWARENESS နဲ့ရှုမှတ်နိုင်
 သလောက် ဉာဏ်က မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာ
 တိုင်းပယ်လိုက်နိုင်လာတဲ့ တစ်ချိန်မှာတော့
 ကောင်းတဲ့စိတ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ကို ယောဂီ သိမြင်
 လာမှာပါ။

MAY YOU IMPROVE YOUR INTUITIVE AWARENESS.



လောဘ၊ ဒေါသတော့ တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
ဒါပေမယ့် မာနကို မစ္ဆရိယကို အဘိဇ္ဈာကို မဖြစ်ပါဘူး။

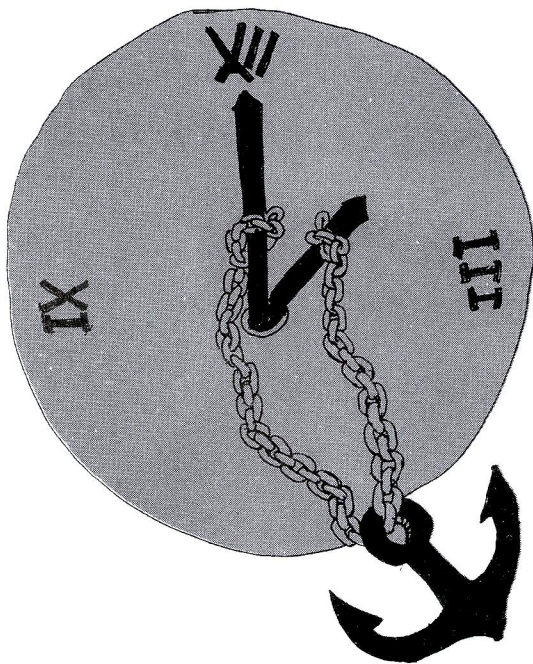
ဖြစ်မှန်းမသိတာနေမှာပါ။
ကြိုက်တဲ့ အာရုံနဲ့ဆုံရင်
လို့ချင်မှု လောဘ၊
မကြိုက်တဲ့ အာရုံနဲ့ဆုံရင်
မလို့ချင်မှု ဒေါသ၊
ဘာမှန်းညာမှန်းမသိ မောဟက
ဖြစ်နေကျပါ။



Please Check your mind!

အချိန်တွေ ကုန်ခဲနေတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။
အချိန်ကုန်လွယ်မှာပါ။



အချိန်တွေ ပိုနေတယ်။

တရားစားထုတ်ပါ။

အချိန်ပိုတွေ လျော့သွားမှာပါ။

စာဖတ်တာ တွေးတာ ဝါသနာပါတယ်။ ဒါကြောင့်
 စာဖတ်လိုက် တွေးလိုက် လုပ်နေနေပါတယ်။
 တရားတွေကို များများလေ့လာထားတယ်။ အရင်နဲ့
 စာရင် အခု ပိုသိနေတယ်။ မကောင်းဘူးလား။



- (၁) သုတမယအသိကို စာဖတ်ပြီး၊ တရားနာပြီးတော့လည်း သိနိုင်ပါတယ်။
- (၂) စိန္တာမယအသိကို တွေးခေါ်ကြံဆပြီးတော့ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
- (၃) ဘာဝနာမယအသိ(လက်တွေ့အသိ)ကို တွေးသိကြံသိနဲ့တော့ ဝရနိုင်ပါဘူး။



ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကို အရိယာသောတာပန်ကလည်း လုပ်တာပဲ။ ပုထုဇဉ်ကလည်း လုပ်နေတာပဲ မဟုတ်ဘူးလား?

အရိယာသောတာပန်ကအဝိဇ္ဇာ နည်းပါး သလောက် ပုထုဇဉ်ထက် ကုသိုလ် အမှုတွေမှာ စိတ်ကသာ ပြီးညွတ်ကိုင် ပါတယ်။ ပလိဘောဓတွေ ဖြတ်တောက်ပြီး ဘာဝနာအလုပ်ကို တိုးလုပ်လိုတဲ့ ဆန္ဒသာ ပြီးများပါတယ်။

‘သီလေသု ပရိပူရကာရီ’ လို့ မြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ သီလအရာမှာ အကြွင်းမဲ့ ပြည့်စုံအောင် ဖြည့် ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သူ့အသက် မသတ်၊ သူ့ဥစ္စာ မခိုး၊ သူ့အိမ်ရာ မပြစ်မှား၊ မလိမ်မညာ၊ သေရည် မသောက်၊ မူးယစ်ဆေးများ မသုံး ပါဘူး။

သတိဗျူဟာပြုလို့ ရုတ်တရက် လောဘဖြစ်လာရင်၊

ရုတ်တရက် ဒေါသ ဖြစ်လာရင် သတိက သူ့အလိုလို ဝင်လာ ပြီးတော့ ထိန်းပေး လိုက်တယ်။ သီလသိက္ခာ လွန်ကျူးနိုင်လောက်အောင် မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် သောတာပန်ဟာ အပါယ် လေးပါး ကလွတ်တယ် ဆိုတာ ယုံကြည် စိတ်ချရပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ကတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတွေ ပယ်ထား ပြီး အချိန်ရှိသရွေ့ အကုသိုလ်တွေပဲဖြစ် နေတာမို့ အပါယ်လေးပါးလမ်းက ပွင့်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အပါယ် စိတ်မချရတာပါ။

I am very busy.

အလုပ်သိပ်များတယ်။

I do not have enough time to practise.

တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်က မအားဘူး။



**အလုပ်မအားတဲ့ ကြားက အချိန်
ရအောင် ယူပြီး တရားအားထုတ်ပါ။**

**တရားအားထုတ်ဖို့အချိန်ကို ယူတတ်
လာတော့မှာပါ။**

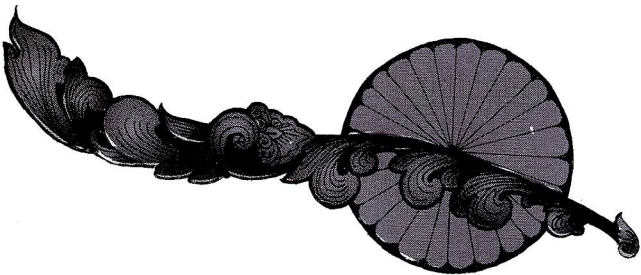
စိတ်ဆိုတာကို တယ်လို နာလည်ရမလဲ ?

စိတ်ရဲ့ လက္ခဏာဟာ အာရုံကို သိခြင်းမျှ

(Just the awareness of the object) ပါပဲ။

သိခြင်းမျှဆိုတာ ဉာဏ်နှင့် သိတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

အင်္ဂုပ္ပပါဒ် (Just awareness) ပါပဲ။



စဉ်းစားတွေးတော ကြံစည်နေတဲ့ *planning* တွေ
thinking တွေကိုပဲ သိနေပါတယ်-



ဒါဒီလို တွေးတောကြံစည်တာကို သိနေနိုင်တာ သတိရှိလို့ပါ။
အတွေးနောက်ကိုတော့ မပါနဲ့နော်။

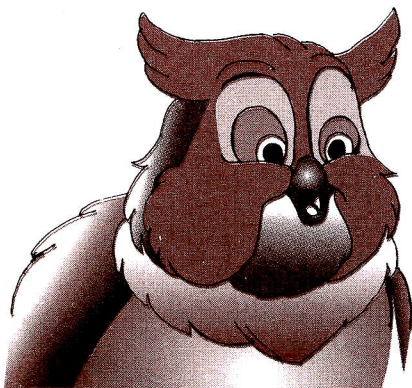


အသိသတိဆက်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ Qualityက မြင့်နေတယ်လို့
ခံစားရပါတယ်။



Strong mindfulness သတိအားကောင်းပြီး စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်း
 နေရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ အေးချမ်းပြီး Fresh and Beautiful
 ဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ
 အလိုလိုပဲ မအေးချမ်းဘူး၊ မငြိမ်းချမ်းဘူး၊ မလှပဘူးလို့ ခံစား
 ရပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုထဲမှာ အမြင်(၂)မျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီပတ်ဝန်းကျင်ပါပဲ။ စိတ်မှာ Intuitive
 Awareness အသိသတိရှိပြီး ကြည်လင်
 အေးချမ်းတဲ့အခါ အမြင်ကတစ်မျိုး၊ Absent
 Minded အသိသတိ လက်လွှတ်တဲ့အခါ
 အမြင်ကတစ်မျိုး ဖြစ်နေတာပါ။



ခါကြောင့် မိမိစိတ်ချမ်းသာဖို့
 မိမိမှာ မူတည်နေပါတယ်။

Your happiness is your
 own responsibility.

စိတ်ပင်ပန်းနေတယ်-

တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်ပင်ပန်းမှု
ပြေလျော့သွားမှာပါ။

စိတ်တင်းကျပ်နေတယ်-

တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်တင်းကျပ်မှု
ပြေလျော့သွားမှာပါ။

စိတ်ညစ်ညူးနေတယ်-

တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်ကြည်နူး
သွားမှာပါ။



Sitting meditation methodကို အသေးစိတ်သိချင်ပါတယ်။



ပုံပါအတိုင်း အထိုင်အချိုးကျ
ပြီးတဲ့အခါ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို
အလိုက်သင့်ထားပါ။
ကိုယ်ကို တောင့်တင်းမထား
ပါနဲ့။

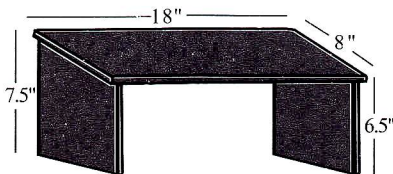
ခြေသလုံးတွေ ပေါင်တွေကို
လည်းတောင့်တင်းမထား
ပါနဲ့။

သင်္ကန်းတွေ ပုဆိုးတွေနဲ့လည်း
ငြိစွန်းတင်းကျပ်မနေပါစေနဲ့။
လက်ကလည်း ပေါင်ပေါ်

ခြေသလုံးပေါ်မှာ တင်ထားကာမျှ တင်ထားပါ။ မဖိထားပါနဲ့။

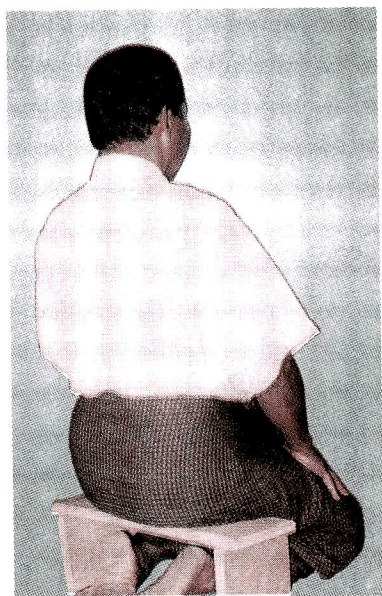
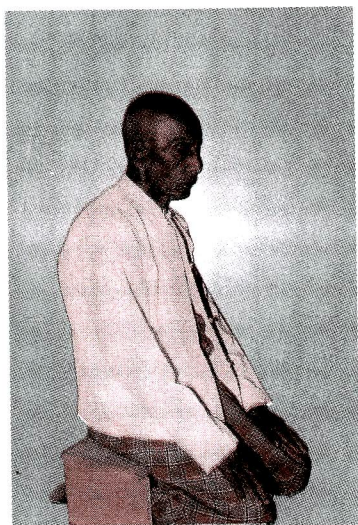
ခါးအထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ကလေး
ထားပါ။ ကိုယ်ကို ရှေ့ဘက်ကိုလည်း ညွတ်ကိုင်၍ မထားရပါ။
ကုန်း၍လည်း မနေစေရပါ။

ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်တွေ လှုပ်မနေစေရပါ။ ဦးခေါင်း
ကို မော့၍လည်း မထားရပါ။ ငုံ့၍လည်း မထားရပါ။ စောင်း၍လည်း
မထားရပါ။

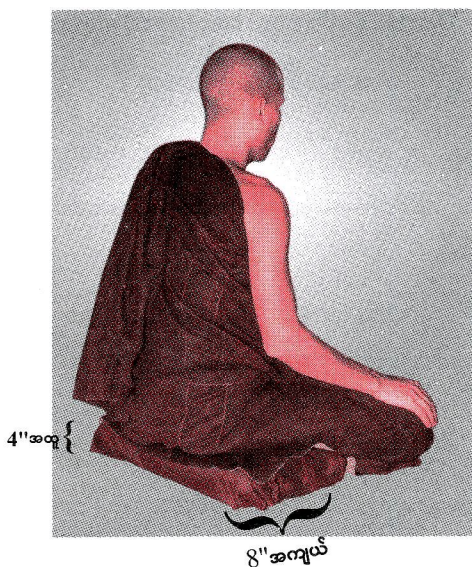


တရားထိုင်ခုံ

ကိုယ်နဲ့ဦးခေါင်းကို
တစ်တန်းထဲကျလေအောင်
ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ကလေး
ထားပါ။ မိမိမျက်စိ ရှေ့တည့်
တည့်ရှိ အရာဝတ္ထုကိုကြည့်နေ
သလိုလေးထားပါ။ မျက်စိ၊
နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဆို
တဲ့ ဒွါရငါး ပေါက်တို့ကို လုံစွာ
ပိတ်ထားရပါမယ်။
မျက်စိကို အိပ်ခါနီး အချိန်မှာ
မှိတ်ထားသလိုလေး မှိတ်ထား
ပါ။ ညင်ညင်သာသာမှိတ်ထား
ပါ။တအားမမှိတ်ပါနဲ့။



အသံမကြားရတဲ့ ညဉ့်အခါ
တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ အရပ်
ဒေသမှာ နားကိုလည်း ပိတ်
ထားပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။
အသံကို အာရုံမပြုဘဲနေရင်
အသံကို နားမစွင့်ဘဲနေရင်
နားကို ပိတ်ထားရာ ရောက်
ပါတယ်။



အားထုတ်နေတဲ့ အခိုက်မှာ ကွမ်းဝါးခြင်း၊ ဆေးငုံခြင်း၊ ချိုချဉ် ပီကေငုံခြင်းစသည် မပြုလုပ်ရပါ။ တစ်စုံတစ်ရာ ဘာအရသာမျှ မစား မဝါးဘဲ အရသာကို အာရုံ မပြုဘဲနေလျှင် လျှာကို ပိတ်ထားရာ ရောက်ပါပြီ။

အသက်ရှူသံလည်း မမြည်စေရပါ။ အသက်ရှူ နှေးသွား တတ်ပါတယ်။ မမြန်စေရပါ။ ပုံမှန်ရှူပါ။ အသက်ရှူ မြန်သွားတတ် ပါတယ်။ အောင့်မထားရပါ။

တရားအားမထုတ်မီက ရှူနှုန်းအတိုင်းသာ ပုံမှန်ရှူပြီး တစ်တိုးတစ်သိ ပုံမှန်ရှူသွားပါ။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဣရိယာပုထ်တစ်ခုတည်းကို အကြာကြီးအသုံးမပြုဘဲ တစ်ပါးညောင်း တစ်ပါးပြောင်းပြီး အသိသတိဆက်စပ်အောင် အားထုတ်ပါလျှင် မပင်ပန်းဘဲနှင့် မျှတတဲ့ အချိန်အခါမှာ တရားထူးရနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါ သမာဓိမပါဘူးလား?

ဝိပဿနာရှုခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ သမာဓိကတော့ ရှုခိုက်ခဏ မျှသာ တည်တံ့တဲ့ ခဏိကသမာဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုခိုက်မှာ ခဏိက သမာဓိမပါရင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အားကောင်းတဲ့ ခဏိကသမာဓိပါမှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စာန်အခြေခံမရှိဘဲ ဝိပဿနာသက်သက် ရှုတဲ့ သုဒ္ဓါဝိပဿနာယာနီကပုဂ္ဂိုလ်မှာဆိုရင် ဒီဝိပဿနာခဏိကသမာဓိနှင့်ပဲ ဝိပဿနာ ဉာဏ် တွေကို ဖြစ်စေပြီးတော့ အရိယာမဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်ရတယ်။ ဒီဝိပဿနာသမာဓိဟာ အာရုံ တစ်ခုတည်း ပြုရတာ မဟုတ်ဘူး။ ထင်ရှား ပေါ်ပေါက်လာသမျှအာရုံပဲ ရှုရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ရှုခိုက်ရှုခိုက်မှာ ရှုရတဲ့အာရုံနဲ့ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ တည်တည်သွားတဲ့အတွက် ပျံ့လွင့်ခြင်း မရှိဘူး။ အဲ့ဒါဟာ ထိထိရောက်ရောက် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ဖူးသူတွေမှာ အလွန်ထင်ရှားနေပါတယ်။

တရားအားထုတ်နေပါတယ်၊ တရားတိုးတက်မှု
ရှိမရှိဆိုတာကို ဘယ်လိုသိရမလဲ?

ဒီရိုးတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။

❧ လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်ကြောတိုပြီလား?

ဖြစ်ကြောတိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

❧ သီလကို အရင်ထက် ချစ်မြတ်နိုးလာပြီလား?

(လူလည်း လူ့သီလ၊ ရဟန်းလည်း ရဟန်းသီလ)

သီလကို အရင်ထက် ချစ်မြတ်နိုးလာရင် တရား တိုးတက်နေပါတယ်။

❧ သောကပါးပြီလား?

သောကနည်းပါးလာရင် တရားတိုးနေပါပြီ။

❧ စိတ်ပူလောင်ပင်ပန်းလာရင် ငြိမ်းအေးအောင်

ချက်ချင်း ကြိုးစားတတ်ပြီလား?

ဒါဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။



အရိယာဖြစ်ကြောင်းမဂ္ဂင်ရှုပါးလမ်းစဉ်ဟာ ဒီဿသနာမှအပ မရှိဘူးလို့ ယုံကြည်လာပြီလား?

ယုံကြည်လာရင် တရားတိုးနေပါပြီ။



ဘုရားဟောဒေသနာတော်များကို နာကြားရတဲ့အခါ အရင်ထက်ပိုပြီး လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ကာ ဉာဏ်သက်ဝင်လာနိုင်ပြီလား?

ဒါဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။



Daily Life နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ တရားနဲ့နေတတ်ပြီလား?

နေတတ်လာပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။



မရွေးသုံးပါးနေရာ (place)၊ အချိန် (time)၊

ဣရိယာပုံ (Posture) ရွေးပြီးတရားအားထုတ်နေတုန်းလား?

မရွေးဘဲအားထုတ်တတ်ပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။



ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် (Body & Mind) မှာ ပေါ် ရာပေါ် ရာကို အလိုက်သင့် အသိသတိကပ်ပြီး သိသိပေးနေတတ်ပြီလား?

အလိုက်သင့် သိသိပေးနေတတ်ပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

No.1. I observe the precept not
to kill any sentient being.

No.2. I observe the precept not
to steal the ungiven
things.

No.3. I observe the precept not
to indulge in un noble
sexual pleasures.

No.4. I observe the precept not
to tell falsehood.

No.5. I observe the precept not
to be intoxicated with
narcotics, drugs and
alcoholic drinks.

FIVE PRECEPTS
PAÑCA SÍLA

- ကာမေသုမိစ္ဆာစာရသိက္ခာပုဒ်ရဲ့ ကံအင်္ဂါများကိုလည်း
မဟုတ်အဖြစ် သိထား ချင်ပါတယ်။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံမြောက်ဖို့ အင်္ဂါလေးပါးရှိပါတယ်။

၁။ မသွားအပ်တဲ့ ဝတ္ထုဖြစ်ခြင်းက တစ်ပါး၊

၂။ အဲသည် မသွားအပ်တဲ့ ဝတ္ထုကို မှီဝဲလိုတဲ့ စိတ်ရှိတာက
တစ်ပါး၊

၃။ မှီဝဲဖို့ လုံ့လလည်း ပြုတာက တစ်ပါး၊

၄။ မိမိမဂ်နှင့် သူမဂ်အတွင်းရောက်တာကို သာယာတာက
တစ်ပါး၊



- မုသားမပါ လင်္ကာမချောဆိုတာက တရားဝင် ဖြစ်နေ
သလိုပါပဲ။

မုသာဝါဒကံ အင်္ဂါ(၄)ပါး

၁။ မဟုတ်မမှန်တဲ့ ဝတ္ထုဖြစ်တာက တစ်ပါး၊

၂။ လှည့်စားလိုတဲ့ စိတ်ရှိတာက တစ်ပါး၊

၃။ လှည့်စားလိုတဲ့ စိတ်အားလျော်စွာ လုံ့လပြုတာက တစ်ပါး၊

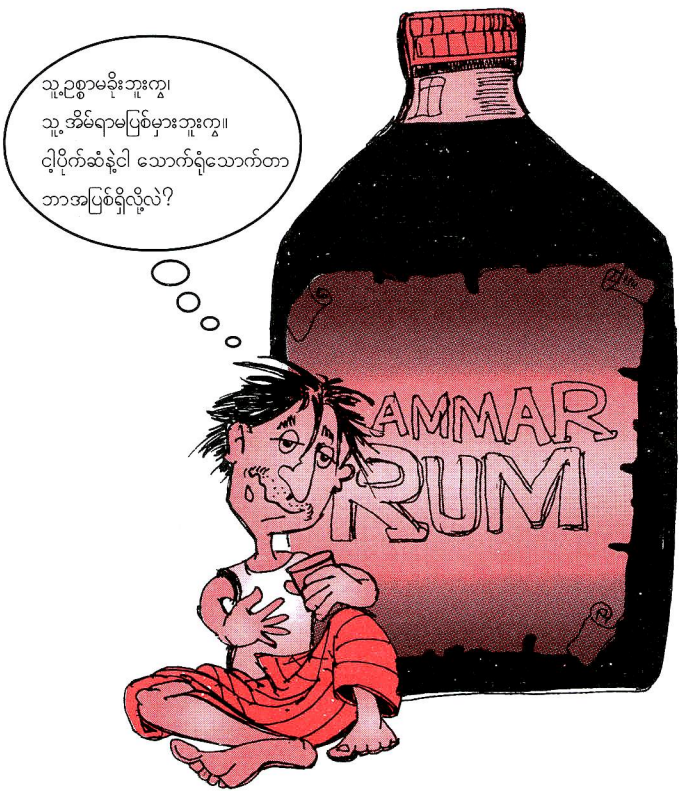
၄။ အဲသည် အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သွားတာက တစ်ပါး၊

ဒါတွေ ပြည့်စုံရင် မုသာဝါဒကံ ထိုက်ပါတယ်။

- မှူး ယ စ်ဆေး ဝါး ဆေး လုံး ဆေး ရည်ဆေး ရက် ဆောက်စား
ယ စ်မှူး မေ့လျော့စွာ နေ ရခြင်း ရဲ့ အင်္ဂါများ ကိုလည်း ပြည့်ပြည့်
စုံစုံ သိပါရစေ။

သုရာမေရယအင်္ဂါ(၄)ပါး

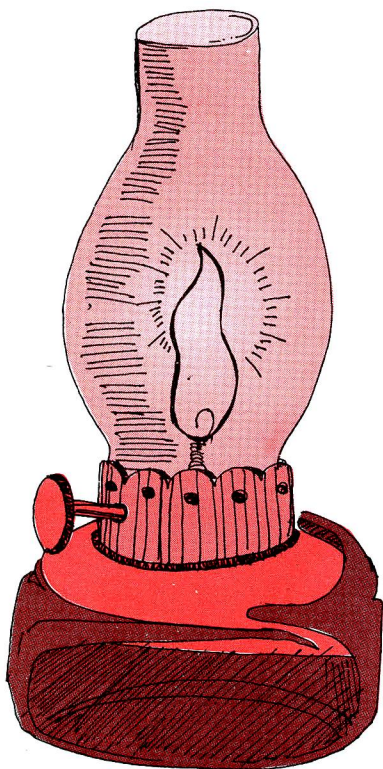
- ၁။ သုရာမေရယတို့မှ တစ်ပါးပါးဖြစ်တာက တစ်ပါး၊
- ၂။ သောက်(သုံး)ချင်တဲ့ စိတ်ရှေးရှုချင်လာတာက တစ်ပါး၊
- ၃။ သောက်(သုံး)ဖို့ အားထုတ်တာက တစ်ပါး၊
- ၄။ သောက်(သုံး)တဲ့အခါ လည်မျိုတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားတာက တစ်ပါး၊



* သုရာမေရကြောင့် ကျန်တဲ့ကံများ ကျူးလွန်ရန် အခွင့်သာသွားကြောင်း မသိရှာပါတကား *

သင်္ကန်း တော်တော်ကောင်းလာပြီလို့ ထင်ပါတယ်။

ထားတဲ့ သတိလား?
ရှိတဲ့ သတိလား?



ထားသတိမှ
ရှိသတိ
ဖြစ်နိုင်ပါစေ။

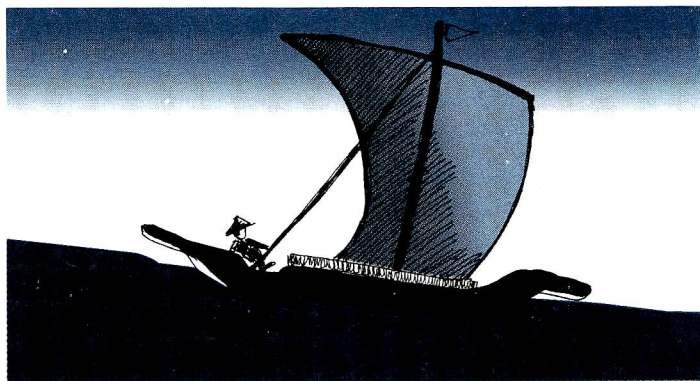
သူ့အလိုလို အသိသတိ ဆက်နေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား?

ဓမ္မဗျာပါဒကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပြရရင်-
ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံတစ်ခုခုနှင့် ကြံကြိုက်ရင် ဒေါသဖြစ်တတ်
ပါတယ်။

“ ဒီအာရုံတော့ ကြံပြီ ဒါကြောင့် ငါဒေါသ ဖြစ်ရဦးမှာ
ပါလား” ဆိုပြီးမှ ဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကြံတာနဲ့ ခဏမဆိုင်း
ချက်ချင်းဆိုသလိုပဲ ဒေါသဖြစ်တော့တာပါ။ အလေ့အကျင့်
အားကောင်းနေလို့ပါ။ ဒါ သဘာဝပါပဲ။

ခုလို့ပါပဲ။ အသိသတိဆက်နေတဲ့ နေရာမှာလည်း
အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင် ဓမ္မသဘာဝကြောင့် သူ့အလိုလိုပဲ
အသိသတိက ရောက်လာပါတယ်။ **လူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်က တမင်လုပ်ယူ
ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။** အလေ့အကျင့်ကောင်းတဲ့ ယောဂီမှာ ဈေးသွား
နေတုန်း၊ ကျောင်းသွားနေတုန်း၊ ဘယ်အချိန်က ခြေထောက်မှာ
သတိကပ်နေမှန်း မသိလိုက်ဘူးဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

စကားပြောနေတုန်း ရှိသေးတယ်။ သတိက နေရာယူ
ထားပြီးပြီ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ **ဒေါသဖြစ်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့်
မကြာလိုက်ဘူး သတိက နေရာယူထားပြီးပြီ။** တရားကို ထိထိမိမိ
အားထုတ်ထားတဲ့ ယောဂီတွေ ဒါကို ပြောပြတတ်ပါတယ်။



ခန္ဓာမှာ သိစရာတွေ သိသိနေရင် လုံလောက်ပြီလား?

အပေါ်ယံသိဆိုရင် မလုံလောက်သေးဘူး။
သေသေချာချာသိဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ငါ သေသေချာချာသိနေတာလား?

ငါ အပေါ်ယံပဲ သိနေတာလား?



May you improve your clear understanding moments.

တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မအားဘူး။

အချိန် မအားတာလား?

အလုပ် မအားတာလား?

စိတ် မအားတာလား?

Please check your mind!



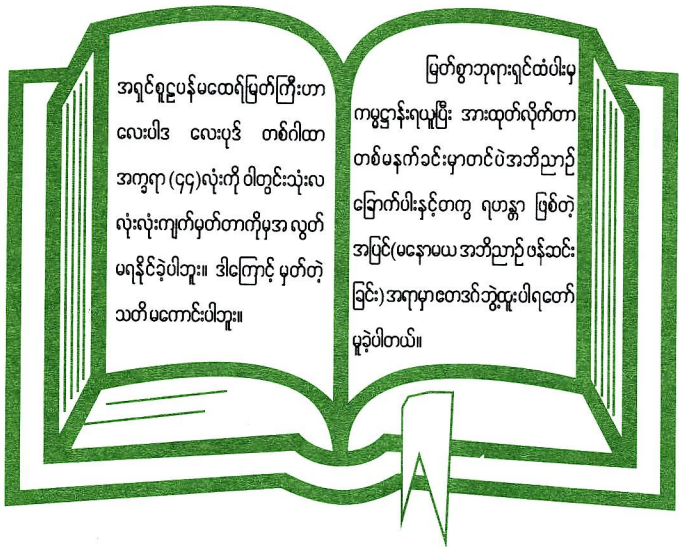
သူများက တရားတိုးတက်တာ သိပ်မရှိတယ်၊ ဒါကိုတွေးတွေးပြီး
ကျိပ်ကျိပ်ကျိပ် အားငယ်မိတယ်။



ကိုယ့်ခြေလှမ်းနဲ့ကိုယ်ပါ။ မတိုင်းတာပါနဲ့။

မှတ်ဉာဏ်လည်း မကောင်းဘူး။
ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့ဖြစ်ပါ့မလား?

ဖြစ်ပါတယ်။



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့သတိက မှတ်မိတဲ့သတိ
မဟုတ်ပါဘူး။ သဘောပေါက်တဲ့ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်တဲ့သတိပါ။

**ဒါကြောင့် မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာကို
အားငယ်စရာ မလိုပါဘူး။**

ဝိပဿနာဂုဏ်မှာ ဈာန်နှင့်ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

ဝိပဿနာမှာ ဈာန်သဘောတွေ ပါဝင်နေတယ်။

၁။ အာရုံပေါ်အောင်ကြံမှု ဝိတက်

၂။ အာရုံကို ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု ဝိစာရ

၃။ နှစ်သက်အားရမှု ပီတိ

၄။ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းသာမှု သုခနဲ့

၅။ ရှုခိုက်အာရုံနှင့် ကပ်ခနဲကပ်ခနဲ အားစိုက်တည်ကြည်မှု သမာဓိတို့ ထင်ရှားပါတယ်။ ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါး ရှိတဲ့ ပဋ္ဌမဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဥပယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လာသမျှအာရုံကို မှတ်သိရုံမျှ မှတ်သိသွားပြီး ပီတိသုခတွေ အလွန်အကဲဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုမရှိဘဲ တည်ငြိမ် နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း မှာ ဈာန်အင်္ဂါ(၃)ပါးရှိတဲ့ ဒုတိယဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်။

ဥပယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းမှာတော့ အရောင်အလင်းစတဲ့ ဥပက္ကိလေသာတွေ ပျောက်သွားပြီး အာရုံတွေ အဖြစ်အပျက်တွေကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိရပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာ ပီတိသဘော မပါတော့ဘဲ စိတ်ချမ်းသာမှုက အလွန်အကဲ ထင်ရှားပါတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုမရှိဘဲသာ ပြီးတည်ငြိမ်နေတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း သုခကေဂ္ဂတာဆိုတဲ့ အင်္ဂါ(၂)ပါးရှိတဲ့ တတိယဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ် အစရှိတဲ့ အထက်ပိုင်းဉာဏ်တွေကျတော့ ဥပေက္ခာနဲ့ ကေဂ္ဂတာ ထင်ရှားတတ်တယ်။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်မှာ လျှင်လျှင်ရှုတဲ့ ဥပေက္ခာသဘောက ပိုပြီးထင်ရှားတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဥပေက္ခာကေဂ္ဂတာဆိုတဲ့ အင်္ဂါ(၂)ပါး ရှိတဲ့ စတုတ္ထဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်ကြီးတစ်ကိုယ်လုံးပျောက်ပြီး ဟင်းလင်းပြင်ထဲ ရောက်နေသလို ထင်ရတဲ့အခါမှာ အာကာသာနဉာဏ် ယတနဈာန်စိတ်တစ်မျိုး တည်းပေါ်နေလို့ အဲ့ဒီစိတ်ကို ကြည့်ရှုနေရတဲ့ အခါမှာ ဝိညာဏဉာဏ် ယတနဈာန်။ ဘာမျှမရှိတာကိုချည်း ရှုမှတ်နေရသလို ထင်ရတဲ့အခါမှာ အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်နှင့် ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကော မှတ်သိတဲ့စိတ်ပါ အလွန်သိမ်မွေ့နေလို့ စိတ်ဟာ မရှိသလိုလို ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ နေဝသညာနာသညာယတနဈာန် တွေနဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်။

(သဇ္ဈေသုတံ)

မဟာစည်ဆရာတော်

- ၁။ ပညာလည်းမတတ် = ပညာမဲ့လူမိုက်
မကောင်းမှုကိုလည်း ပြုသူ
- ၂။ ပညာတတ်ပေမယ့် = ပညာတတ်လူမိုက်
မကောင်းမှုကို ပြုနေသူ
- ၃။ ပညာမတတ်ပေမယ့် = ပညာမဲ့လူလိမ္မာပညာရှိ
ကောင်းမှုကို ပြုနေသူ
- ၄။ ပညာလည်းတတ် = ပညာတတ်လူလိမ္မာပညာရှိ
ကောင်းမှုကိုလည်း ပြုနေသူ

(ပရီးကုံးဆရာတော်)



ညတဂုဏ်းထိုင်ရင်း ခပ်ငိုက်နေတာက အလုပ်များပြီး
ပင်ပန်း လွန်းလို့နဲ့ တူပါတယ်။

ပင်ပန်းတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

၁။ ကိုယ်ပင်ပန်းတာရယ်—

၂။ စိတ်ပင်ပန်းတာရယ်—

ကိုယ်ပင်ပန်းတာက သဘာဝပါ။

အနားပေးရပါမယ်။ သတိနဲ့အိပ်ရင် အိပ်ချိန်နည်း
သော်လည်း အိပ်ရေးဝပါတယ်။ အိပ်မက်ဆိုးမက်ပြီး
တော့လည်း သောကမဖြစ်ဘူး။

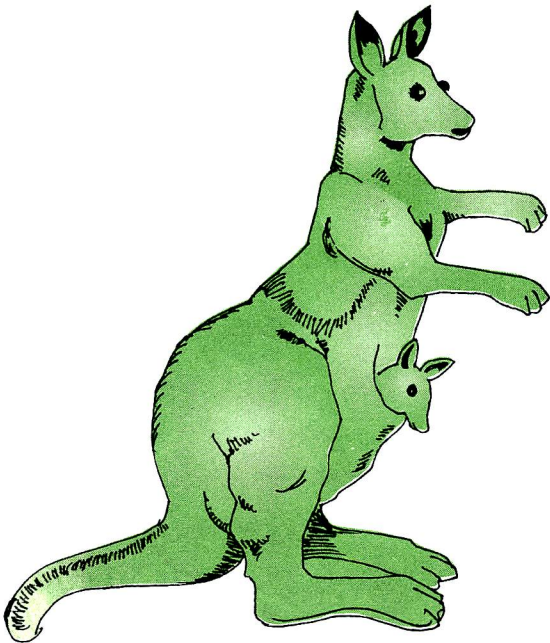
စိတ်ပင်ပန်းတာကတော့ ကိလေသာကြောင့်ပါ။

တရားအားထုတ်ပြီး စိတ်ကို အနားပေးရပါမယ်။



mindfulness အသိသတိကတော့ ဆက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
(continuous) တစ်ဆက်ထဲ သတိဆက်ဖို့ ခက်နေပါတယ်။

Continuous mindfulness တစ်ဆက်ထဲ သတိထားနိုင်ဖို့က
ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ သွား၊ ဣရိယာပုတ်တိုင်းမှာ
တစ်ခဏသတိ တစ်ခဏသတိ ဆက်ဖို့ကိုပဲ
ယောဂီကြိုးစားပါ။

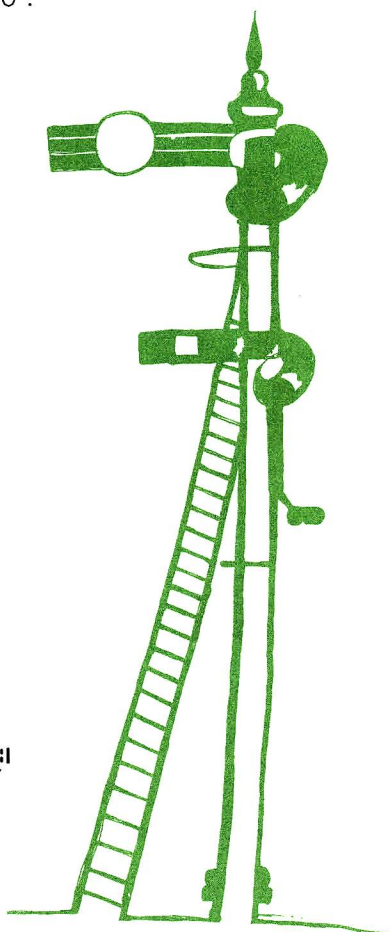


**"MAY YOU CULTIVATE YOUR CONTINUOUS
MINDFULNESS MOMENTS."**

ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့ ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနေပါတယ်။ မတည်ငြိမ်တဲ့သဘော၊ မခိုင်မာတဲ့သဘော၊ ပျက်နေတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲနေတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘောကို ဉာဏ်က သိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူက သည်သဘောကို လက်မခံချင်ဘဲ တည်ငြိမ်တယ်၊ ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဘက်က ရံခါ နေချင်တယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ ?

အလေ့အကျင့်နည်း
သေးလို့ပါ။
တစ်သံသရာလုံးက
ယူဆလာတဲ့
Wrong View
အယူမှားတစ်ခု
စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့
လုံလောက်တဲ့
အလေ့အကျင့်
လိုပါတယ်။

လက်မခံချင်တာက လူမဟုတ်ပါဘူး၊
ကိလေသာပါ။



ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ သေသေချာချာ နားလည် လက်ခံလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကုသိုလ်တိုးအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ?

ပြုပြီးကုသိုလ်ကိုတွေးမိတိုင်း ကုသိုလ်ပဲတိုးပါတယ်။ ပြုပြီး အကုသိုလ်ကိုပြန်တွေးမိရင်တော့ အကုသိုလ်ပဲ တိုးပါတယ်။

အကုသိုလ်ကြောင့် ရင်ထဲ ပူလောင်၊ ပင်ပန်း၊ ညစ်နွမ်း၊ ဆင်းရဲသွားတာကို သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်ကို အသိသတိနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး ပယ်နိုင်ရင်တော့ ကုသိုလ် ဖြစ်ပြီ။ တွက်ချေကိုက်ပြီ။



ကုသိုလ် အကုသိုလ်

ပြုခဲ့မိပြီး အကုသိုလ်ကို
ပြန်ပြောင်းတွေးထင် မနေရပေ၊
ပူလောင်စေသည့် အကုသိုလ်မျိုး
မပြုလုပ်ဘဲ နေကြလေ။

ပြုပြီးခဲ့ပြီး ကုသိုလ်စုကို
ပြန်ပြောင်းတွေးထင် နှလုံးသွင်းလေ၊
မပြုသေးသည့် ကုသိုလ်စုကို
များများ ပြည့်ကျင့်ပြုပါလေ။ ။

တကူးအားထုတ်တာ ဝါသနာပါပါတယ်။ သေတာပန်ဖြစ်ရင် အပါယ်ဒုက္ခ
ကလည်း ဂွတ်မယ်ဆိုတာလည်း ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
သေတာပန်က (၂)မျိုး (၃)မျိုးရှိတယ်ဆိုတာ နားမလည်သေးပါဘူး။
သေတာပန် ဝိသခါကျောင်းအကြီးက ဘုံစဉ်ခံလို့ ကြားဖူးတယ်၊ မရှင်းမလင်း
ဖြစ်နေပါတယ်။

သေတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်(၃)မျိုး ရှိပါတယ်။

- ၁။ သုဂတိသံသရာမှာ ခုနစ်ဘဝ ပဋိသန္ဓေနေရမယ့်
သေတာပန်က “သတ္တက္ခတ္တုပရမ” သေတာပန်ပါ။
- ၂။ သုဂတိသံသရာမှာ တစ်ဘဝ၊ နှစ်ဘဝ၊ သုံးဘဝ၊ လေးဘဝ၊
ငါးဘဝမှ ကြောက်ဘဝအထိ ပဋိသန္ဓေနေရနိုင်တဲ့
သေတာပန်က “ကောလံကောလ” သေတာပန်ပါ။
- ၃။ သုဂတိဘဝသံသရာမှာ မရှည်ကြာတော့ဘဲ တစ်ဘဝ
ခန္ဓာသာ ရှိနေရမယ့် သေတာပန်က “ဧကဗီဇ”
သေတာပန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းအမကြီး ဝိသာခါ၊
မဟာရထနတ်သား၊ စူဠရထနတ်သား၊ သိကြားမင်း၊
အနာထပိဏ်သူဌေး၊ နာဂဒတ္တနတ်သားတို့ဟာ ဘုံစဉ်ခံ
သေတာပန်တွေပါပဲ။

သူတို့ဟာ အောက်ဘဝတွေမှာ သကဒါဂါမ်၊

အနာဂါမ်အဖြစ်ရောက်ပြီး သုဒ္ဓါဝါသဗြဟ္မာဘုံသက်တမ်း စုစုပေါင်းက
ကမ္ဘာပေါင်း (၃၁၀၀၀) ရှည်ကြာပါတယ်။

- | | | |
|-------------------|---|------------------------|
| အဓိဟာဗြဟ္မာဘုံ | - | ကမ္ဘာ ၁၀၀၀ |
| အတပ္ပာဗြဟ္မာဘုံ | - | ကမ္ဘာ ၂၀၀၀ |
| သုဒဿာဗြဟ္မာဘုံ | - | ကမ္ဘာ ၄၀၀၀ |
| သုဒဿီဗြဟ္မာဘုံ | - | ကမ္ဘာ ၈၀၀၀ |
| အကနိဋ္ဌာဗြဟ္မာဘုံ | - | ကမ္ဘာ ၁၆၀၀၀ |
| စုစုပေါင်း | - | ကမ္ဘာ ၃၁၀၀၀ ဖြစ်ပါတယ်။ |

ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော်

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်မှ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

၁။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၁)

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့်(ပထမပိုင်း) - ပဉ္စမအကြိမ်

၂။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၂)

ကောင်းကင်ကြယ်နက္ခတ်ဥပဿနာနှင့် ကမ္ဘာသုံး ပြက္ခဒိန်လအလိုက် နေဝင်နေထွက်နှင့် အရက်တက်ချိန်ဇယား - ဒုတိယအကြိမ်

၃။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၃)

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)-ဒုတိယအကြိမ်

၄။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၄)

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊အခြေခံအဆင့်(ဒုတိယပိုင်း)-တတိယအကြိမ်

၅။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၅)

ဤခရီးနီးလာပါသည်

၆။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၆)

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ဒုတိယပိုင်း) - ဒုတိယအကြိမ်

၇။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၈)

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(တတိယပိုင်း) - ဒုတိယအကြိမ်

၈။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၉)

ပဉ္စာနန္တရိယကံနှင့် ပါဏာတိပါတကံတို့အကြောင်း - ဒုတိယအကြိမ်

၉။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၁၀)

ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၁) - ဒုတိယအကြိမ်

၁၀။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၁၁)

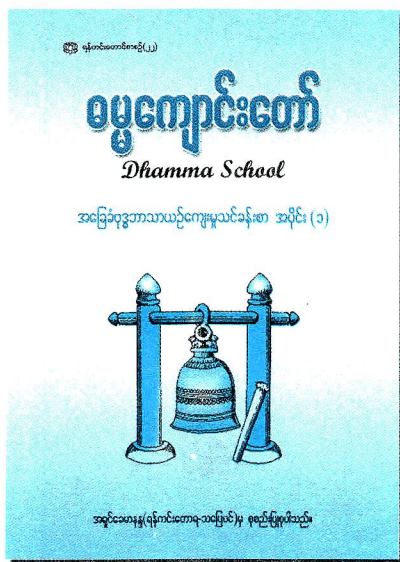
တရားအားထုတ်သူအဆင့်၊ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (ပထမပိုင်း)

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်မှ ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့်စာအုပ်များ

၁။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းသိသင့်သည့် လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ရဟန်းဝိနည်းများ (အပိုင်း-၁)

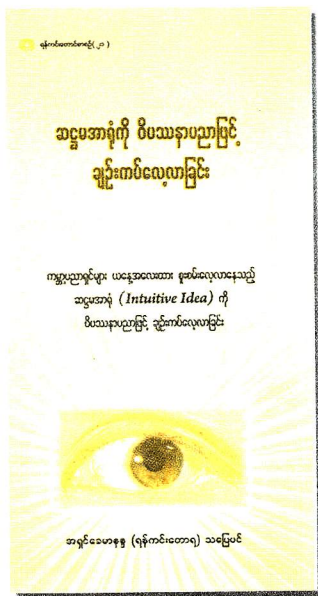
ဓမ္မကျောင်းတော်

Dhamma School



အိုး မဖုတ်ခင်၊ အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်
အိုးတွင် နှိပ်ခတ်၊ တံဆိပ်မှတ်ကား
မပြတ်မစဲ၊ အိုးပင်ကွဲလည်း
အမြဲတစေ၊ တည်ရှိနေသို့
ထွေထွေသွေးသား၊ ကလေးများ၌
ဘုရားတံဆိပ်၊ ဘာသာစိတ်ကို
ခတ်နှိပ်နိုင်မှ၊ သက်ဆုံးကျအောင်
ဗုဒ္ဓဝါဒီ၊ စွဲ၍ တည်မည် ကိုယ်စီ ခတ်နှိပ်စေသတည်း။

ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း



ထိုးထွင်းသိမြင်မှုဆိုတာ ဘယ်လို အကြောင်းအရာမျိုးလဲ ?
ဒါကို လေ့ကျင့်လိုကော မရနိုင်ဘူးလား၊ ပျိုးထောင်လိုကော
မဖြစ်နိုင်ဘူးလား ?
လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ ပျိုးထောင်
ရမှာလဲ ?

စတဲ့ စတဲ့ အသုံးချ ရှုထောင့်ကို ဒီ Article မှာ ကမ္ဘာ့သိပ္ပံနည်းနှင့်
သုတေသနပြု တွေ့ရှိချက်အပါအဝင် ဗုဒ္ဓဝိပဿနာပညာရပ်နှင့်ပါ
ကိုးကားနှိုင်းယှဉ်ပြီး လေ့လာ သုံးသပ်ပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။