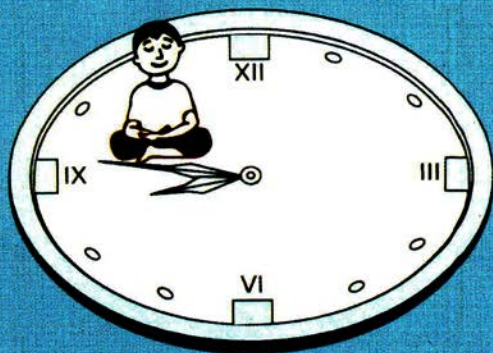


တရားအားထုတ်သူအဆင့်

# ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးပတ်စာ

(ပထမပိုင်း)

Art of Living (Part One)



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

တတိယအကြိမ်

တရားအားထုတ်သူအသင့်  
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ

(ပထမပိုင်း)

Art of Living

Part One

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြဟ္မဇ္ဇာ) ရန်ကင်းတောရ သပြေပင်

Email : ven.kema@gmail.com

တတိယအကြိမ်

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ် (၁၁)

**ထုတ်ဝေသူ**

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန(ပုံနှိပ်တိုက်)၊  
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်မှ  
(မှတ်ပုံတင်အမှတ်-၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅) ဖြင့်  
**တတိယအကြိမ်** ရိုက်နှိပ်ခွင့်ပြုသည်။

**မုက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်**

ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅)

အမှတ်(၉၀)စီ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

**ပြန်ဆိုရေး**

**ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်**

၁၇/၄ သင်္ဃာတန်း၊ လေးထောင့်ကန်ရပ်၊  
မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၀၁ - ၇၀၆၄၂၁၊  
၀၉၄၃၀၇၅၇၀၄၊ ၀၉၅၀၈၆၈၁၉

**ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်**

- ပထမအကြိမ် = ၂၀၀၈ ခုနှစ် (ဒီဇင်ဘာလ)      အုပ်ရေ ၁၀၀၀
- ဒုတိယအကြိမ် = ၂၀၀၉ ခုနှစ် (ဒီဇင်ဘာလ)      အုပ်ရေ ၁၀၀၀
- တတိယအကြိမ် = ၂၀၁၁ ခုနှစ် (ဩဂုတ်လ)      အုပ်ရေ ၁၀၀၀

၈၀၀၉ ကျပ် \*

အပ္ပမာဒေတိသညံ မဖြစ်သေးသော  
ကုသိုလ်ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ဖြစ်ပြီး  
သော အကုသိုလ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေ  
တတ်သည်။ မမေ့မလျော့သောပုဂ္ဂိုလ်  
မှာ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တို့လည်း  
ဖြစ်ကြသည်။ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်  
တို့လည်း ဆုတ်ယုတ်ကြသည်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊  
ဧကကနိပါတ်၊ အစ္ဆရာသယံတဝဂ်။

ဤထောင်းရှုထုထိုင်ကြောင့်  
ကန္တာဝေါ်တွင် ဖြတ်စုဒ္ဓ  
သာယာနာတော်  
စာခွန်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍  
ကန္တာထူ ကန္တာထားများ  
ပိစုတ္တိထုခထို  
ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေထော်(င်)

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ဗြာဟ္မဏာ)  
ရန်ကင်းတောရ(သပြေပင်)

ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်  
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ



ထပ်ထောင်းလျှင် ထွန်ခဲဆိုးဝါဆို  
တော့ ထပ်ထောင်းလျှင် ထွန် ဆိုး  
ဇယ် ဆိုတဲ့ ထထောဝေါ့နော်။ ဒါဆို  
အတော်ထို ခြောက်ရာထောင်းတာ  
ပဲ။ ထူတော်ထောင်းဆိုတာ ထပ်ထောင်း  
ထောင်း။ ခထောင်းထောင်း ထွန်ထ  
တော့ အခြံထောင်းနေရပါမယ်။

### ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့၏အသိဉာဏ်အားလျော်စွာ ရှာမှီးခြင်းသုံးပါးကို အထူးထူးအပြားပြားသောနည်းဖြင့် ရှာမှီးနေကြပါသည်။

မျက်စိဖြင့် အမျိုးမျိုးသော ဖြူနီကြောင်ကျား ယောက်ျား၊ မိန်းမအဆင်းတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ နားဖြင့် အထူးထူးသော သံစဉ်ရှိသည့်အသံများကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ နှာခေါင်းဖြင့် အပြားပြားသော အနံ့တို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ လျှာဖြင့် ချိုချဉ်ခါးစပ်အဖန်စသည့် အရသာတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ ကိုယ်ဖြင့် ပူ နွေး၊ အိစက် ညက်ညော စသည့်စသည့် ထိတွေ့မှုတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။

ဤသို့ ရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌ (ကာမေသနာ) အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားကို ရှာမှီးခြင်းဟု ပြဆိုပါသည်။ မြတ်ဘုရား အလိုတော်ကျ ရှာမှီးမှု (ဗြဟ္မစရိယေသနာ)မဟုတ်ပေ။

အသိဉာဏ်ပညာ အသင့်အတင့်ရှိသူတို့ကား ဒါနမှု၊ သီလမှု၊ သမထဘာဝနာမှုကိုပြုကာ အနာဂတ်ဘဝကောင်းစားရေးကို ရှာမှီးကြပါသည်။

ဤသို့ရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌(ဘဝေသနာ) တမလွန်ဘဝကောင်းစားရေးကို ရှာမှီးခြင်းဟု ပြဆိုပါသည်။ မြတ်ဘုရား အလိုတော်ကျ ရှာမှီးမှုကား မဟုတ်သေးပေ။

ဘဝရရှိသေးလျှင် ဤဘဝမှသည်ထိုထိုဘဝသို့ ပြေးလွှားပြောင်းရွှေ့ကာ နေရဦးမည်။ ပြေးလွှားသမျှ ဆင်းရဲမည်သာ။ လောက၌ ကာမဂုဏ်ကို ရှာမှီးခြင်း၊ ဘဝကို ရှာမှီးခြင်းတို့သည် ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်ပေ။ ချမ်းသာယောင် ဆောင်ထားသော ဆင်းရဲဒုက္ခသာ ဖြစ်ပေသည်။

အသိဉာဏ် ပါရမီရင့်သန်တော်မူကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့သည်ကား ဘဝခန္ဓာဇာတ်သိမ်းရန် ရှာမှီးတော်မူကြပါသည်။ ဤရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌ (ဗြဟ္မစရိယေသနာ)ဘဝဇာတ်သိမ်း

ငြိမ်းအေးမှုအတွက် မြတ်ဘုရားအလိုကျမြတ်သောအကျင့်ကို ရှာမှီးခြင်းအစစ်အမှန် ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် သတ္တဝါတို့သည်ကား ကာမဂုဏ်ငါးဖြာကို ရှာမှီး နေကြပါသည်။ သတ္တဝါတို့သည်ကား အနာဂတ်ဘဝကောင်းစား ရေးကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ ထိုသို့ရှာမှီးရာတွင် မြတ်သောရှာမှီးမှု (ဗြဟ္မစရိယေသနာ)ကို အခြေခံ၍ ရှာမှီးနိုင်ရန် ဝိပဿနာသင်ပုန်း ကြီးဖတ်စာ(တရားအားထုတ်သူအဆင့်)က ရည်ရွယ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ တရားအားထုတ် သူ အဆင့်သည် (ဗြဟ္မစရိယ)အကျင့်၏ အခြေခံပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤရုပ်နာမ်ခန္ဓာသည် အနှစ်သာရမရှိပေ။ ဤအနှစ်သာရ မဲ့သောခန္ဓာဖြင့် ထပ်မံ၍ အနှစ်သာရမဲ့သော အချည်းနှီးသော ရှာ မှီးမှုကို မရှာမှီးတော့ဘဲ အနှစ်သာရကင်းမဲ့သော ခန္ဓာဖြင့် အနှစ် သာရ ပြည့်ဝသည့် မြင့်မြတ်သော ရှာမှီးခြင်းသည်သာ လူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ် (Meaning of Life)ဖြစ်ကြောင်း (တရားအားထုတ်သူ အဆင့်) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာက ဖော်ပြရန်ကြိုးစား ထားခြင်းသည်ပင် ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပေသည်။

**အရှင်ခေမာနန္ဒ(ဗြာဟ္မဏ)  
ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်။**

မှတ်ချက်။ ။မြတ်သောအကျင့်ဟူသည်ကား အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော အကျင့်ကောင်း လမ်းမှန်ပေတည်း။

- ကျမ်းညွှန်း- (၁) သံယုတ္တပါဠိ၊ တတိယတွဲ၊ မဂ္ဂသံယုတ်၊ အဝိဇ္ဇာဝဂ်။
- (၂) သံယုတ္တပါဠိ၊ တတိယတွဲ၊ မဂ္ဂသံယုတ်၊ ဗလကရဏီယဝဂ်။
- (၃) ခုဒ္ဒကနိကာယ၊ ဣတိဝုတ္တကပါဠိ၊ တိကနိပါတ်၊ ပထမဝဂ်။
- (၄) ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ယမကဝဂ်။
- (၅) မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း၊ ဓမ္မာနုပဿနာ၊ သစ္စာဒီပက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာဦးကြည်။



**နိဒါန်း**

ဝါဆိုဦးကာလ မိုးများဖွဲနေသည့် ဥပုသ်နေ့၏ နံနက်ပိုင်းတွင် ကျောင်းနှင့် အလှမ်းဝေးကွာသော မြို့ပြနေယောဂီတစ်ဦး တရားလျှောက်ရန် ခွင့်တောင်းလာပါသည်။

ဦးဇင်း ။ ။ ဦးဇင်း နားလည်တာ သဘောပေါက်တာဆိုရင်တော့ ပြောပြပေးပါ့မယ်။ ဒါပေမယ့် ဦးဇင်းလည်း အားလုံးကိုတော့ နားမလည်သေးပါဘူးဒကာကြီး။

ယောဂီ ။ ။ တပည့်တော် ဖြစ်ပျက်တွေ ထင်နေတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ ဘာကိုဘယ်လို ဖြစ်ပျက်တွေ ထင်နေတာလဲ ဒကာကြီး။

ယောဂီ ။ ။ အားလုံး ဖြစ်ပြီးပျက်တာချည်းပဲပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ အင်း . . . ပညတ်အာရုံမှာတော့ ဖြစ်ပျက်မထင်

ကောင်းဘူး။ ပရမတ်အာရုံမှာသာ ဖြစ်ပျက်ထင်

ကောင်းတယ် ဒကာကြီး။ သင်္ခတပရမတ္ထ ဓမ္မဖြစ်တဲ့ စိတ်၊

စေတသိက်၊ ရုပ်တရား တွေမှာသာ ဖြစ်ပျက်ထင်ကောင်းပါတယ်။

တစ်နည်းပြောရင် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသည်သာလျှင်

ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဖြစ်ပြီး အဲဒီမှာသာလျှင် ခယဓမ္မ ဝယဓမ္မ

ဖြစ်ပြီး ပျက် ပေါ်ပြီးပျောက်တဲ့သဘောကို သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါလဲပဲ

ဉာဏ်နှင့်မှ သိနိုင်တာနော်။

ယောဂီ ။ ။ တပည့်တော် အဲဒီပရမတ်တို့ ပညတ်တို့တော့

မသိဘူးဘုရား။ ဖြစ်ပျက်ပဲ သိတယ်။

ဦးဇင်း ။ ။ ဒကာကြီး တရားအားထုတ်တာ ဘယ်လောက်ကြာ

ခဲ့ပြီလဲ။

ယောဂီ ။ ။ အနှစ်နှစ်ဆယ်ပြည့်တော့မယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း ။ ။ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းမှန်လို့ရှိရင်တော့

‘ဧကာ ယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရိယာယ’ လို့ ပြတဲ့ သုတ်မဟာဝါ။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိတော်နှင့်အညီ သတိပဋ္ဌာန် အကျိုး ခုနစ်ပါးကို ရနိုင်ပါတယ်ဆိုတာ မြတ်ဘုရား မိန့်တော်မူထားပါတယ်။

ယောဂီ ။ ။ တပည့်တော် ပါဠိတွေ နားမလည်ဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း။ ။ ဒကာကြီး ပါဠိလိုနားမလည်ရင်လည်း မြန်မာလို ပြောပြမှာပေါ့ဒကာကြီး။ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းမှန်ရင်ရမယ့် အကျိုး တွေကတော့ သတ္တဝါတို့ရဲ့ စိတ်စင်ကြယ်တယ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သောကမီးကို လွန်မြောက်တယ်၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးမြည် တမ်းခြင်း ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်တယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခမီးတို့ ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း၊ ထိန့်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း ဒေါမနဿမီး ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရတယ်ပြီးတော့ အသင်္ခတဓာတ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတယ်။

ယောဂီ။ ။ အဲဒီပါဠိလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲမဟုတ်ဘူးလားဘုရား။

တပည့်တော်ကတော့ အားလုံးကို ဖြစ်ပျက်လို့ပဲ မြင်နေ တယ်ဘုရား။ သစ်ပင်လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ ဒီဓမ္မာရုံလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ ဒီတောတောင်လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ အရှင်ဘုရားလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ တပည့်တော်လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ။

ဝိပဿနာတရားကို နှစ်များစွာ အားထုတ်ပြီး လိုရင်း မရောက်ဘဲ ဖြစ်နေကြပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူထား သော ဓမ္မတရားတော်များသည် နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်ကြာခဲ့ပြီး ဖြစ်သော်လည်းပဲ ဤတရားကို ဤသို့အားထုတ်လျှင် ဤအကျိုး ရမည်ဟု အာမခံထားသည့်အတိုင်း ထိုအကျိုးတို့သည် ထို အားထုတ်သူအား လက်ငင်းအမှန်တကယ်ပင် ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကား မြတ်ဘုရား၏နှုတ်ထွက်စကားတော်ဓမ္မနိယာမပေတည်း။



ဌာနတစ်ခု၏ အရာရှိကြီးတစ်ဦးသည် တပည့်တစ်ဦးနှင့် အတူနေလေသည်။ ထိုတပည့်သည် ထမင်းချက်ချိန်၌ ထမင်းချက် သည်။ ချိုးရေထည့်ချိန်၌ ချိုးရေထည့်သည်။ ကော်ဖီဖျော်ချိန်၌ ကော်ဖီဖျော်ပေးသည်။ ရုံးသွားခါနီးတွင် ရှူးဖိနပ်ကို ပေါလစ်တိုက် ပေးသည်။ ဘောင်းဘီအင်္ကျီများကို လျှော်ဖွပ်ပြီးလျှင် မီးပူတိုက်ပေး သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအရာရှိကြီးသည် လိမ္မာသော တပည့်တစ်ဦး ကို ရထားသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

အရာရှိကြီးသည် တရားဓမ္မများကို ဝါသနာပါသောသူဖြစ် ၍ ရံခါ “ငါ့တပည့် သင်္ခါရတရားတွေဟာ မတည်တဲ့ဘူး။ မခိုင်ခံ့ဘူး။ အစိုးမရကြဘူး”ဟု ပြောပြသည်။

ရုံခါလည်း ထမင်းစားပွဲ၌လည်းကောင်း အိပ်ယာဝင်ခါနီး တွင်လည်းကောင်း တစ်စုံတစ်ခုသော သတိသံဝေဂဖြစ်စရာ အကြောင်းအရာများကို ရှုပ်မြင်သံကြားဖန်သားပြင်ပေါ်တွင် မြင်ရသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ သင်္ခါရသဘောတရားကို တပည့်အား ပြောပြလေ့ရှိပါသည်။

ကာလအတန်ကြာသွားသောအခါ၌မူ ထိုတပည့်လိမ္မာသည် အိမ်ရှေ့တွင်ပေါက်နေသော သစ်ပင်မြက်ပင်ငယ်များကိုလည်း သုတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်း မပြုတော့ပေ။ အမှိုက်ရှုပ်ပွနေသော်လည်း တံမြက်စည်း မလှဲတော့ပေ။ အရာရှိကြီးက ဒါတွေ သန့်ရှင်းသင့်ပြီဟု ပြောသောအခါတွင်မူ “မြက်နှုတ်လည်းပဲ ပြန်ပေါက်မှာပဲဆရာ။ အမှိုက် ရှင်းရင်လည်းပဲ ပြန်ညစ်ပတ်မှာပါပဲ”ဟု ဖြေလေသည်။

နောင်သုံးရက်ခန့်ကြာသောအခါတွင် ရှူးဖိနပ်ကို ဖုန်လည်း မခါတော့ပေ။ ပေါလစ်လည်း မတင်တော့ပေ။ ဘောင်းဘီလည်း မလျော်တော့ပေ။ တိုက်ပုံအင်္ကျီလည်း မီးပူမတိုက်တော့ပေ။ ထိုအခါ အရာရှိကြီးက “ဟာ ငါ့တပည့် ဒီနေ့အစည်းအဝေးရှိလို့ ငါဝတ်မယ့် တိုက်ပုံအင်္ကျီလည်း မီးပူတိုက်မထားပါလား။ ဘောင်းဘီဝတ်မယ်ဆိုပြန်တော့ မလျော်ရသေးပါလား။ ရှူးဖိနပ်ကလည်း အဆင်သင့် မဖြစ်ထားဘူး။ ဖုန်တွေချည်းပဲ”ဟု ငြီးငြူလေရာ ထိုတပည့်လိမ္မာက “အဲဒါလည်းပဲ သင်္ခါရတရားတွေပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ ဖုန်ခါထားလည်း ညနေကျတော့ ပေမှာပါပဲ။ တိုက်ပုံအင်္ကျီကို မီးပူတိုက်လည်း တော်နေကျတော့ တွန့်ကျေသွားတာပါပဲ။ အားလုံးဟာ ဆရာကပဲ သင်္ခါရတရားတွေပဲ ပျက်တတ်တယ်လို့ဆိုတော့ ပျက်မယ့်အတူတူ ဘာလို့ လုပ်နေတော့မလဲ ဆရာရယ်”ဟု ဖြေလေသည်။

ဤရုံးလူလင်အိမ်ဖော်တပည့်ငယ်ကလေး၏ သင်္ခါရဖြစ်ပျက် အမြင်နဲ့ အနှစ်(၂၀)ကြာခန့် တရားအားထုတ်ခဲ့သော ယောဂီ၏ သင်္ခါရဖြစ်ပျက်အမြင်တို့သည် များစွာကွာဟမှု မရှိလှပေဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဟူသည် ရှုပ်ခမ္မ၊ နာမ်ခမ္မသင်္ခါရတရားတို့၏ ပေါ်ပြီးပျောက် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးချုပ် ပြောင်းလဲနေသည့် ဓမ္မသဘာဝကို သတိဉာဏ်ဝီရိယတို့ဖြင့် ရှုပွားရသော တရားဖြစ်ပေသည်။



တိုးထားဖို့ငြိမ်းပြုချမ်းများ



- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော် - မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊  
တထာဂတသုတ်၊ မဟာပဒါနသုတ်
- ၂။ သံယုတ္တနိကာယ် - သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်  
မဂ္ဂသံယုတ်
- ၃။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် - ဧကကနိပါတ်၊ စတုတ္ထနိပါတ်၊  
ဒသကနိပါတ်
- ၄။ ဣတိဝုတ္တကပါဠိတော် - တိကနိပါတ် - ပထမဝဂ်
- ၅။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ
- ၆။ ဇာတကအဋ္ဌကထာ
- ၇။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂဋ္ဌကထာ
- ၈။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
- ၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဗုဓ်၏  
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ(နန်းတွင်းမှု)
- ၁၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဒီပနီပေါင်းချုပ်
- ၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
- ၁၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် - ပါဠိနိဿယ
- ၁၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏  
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့်ကျမ်း
- ၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒ)
- ၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏တရားတိပ်ခွေ
- ၁၆။ ကျေးဇူးတော်ရှင် အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး
- ၁၇။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ
- ၁၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်တောရ)၏  
တရားတိပ်ခွေများ
- ၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏  
တရားတိပ်ခွေများ

- ၂၀။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း
- ၂၁။ ဆရာကြီးဦးသုခ၏ သုခမှတ်စု
- ၂၂။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ တက္ကသိုလ်အဘိဓမ္မာပေါင်းချုပ်
- ၂၃။ A Still Forest Pool - The Insight Meditation by  
Ven. Achaah Chah
- ၂၄။ Snow in the Summer by Sayadaw U Jotika
- ၂၅။ A Map of the Journey by Sayadaw U Jotika
- ၂၆။ Intuitive Awareness by Ajahn Sumedho
- ၂၇။ Seeking the Heart of Wisdom, the Path of Insight Meditation  
by Joseph Goldstein and Jack Kornfield
- ၂၈။ Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation online  
([http://www. buddhanet/ind](http://www.buddhanet/ind)) mahasati



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တာ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဒီဘဝ  
တရားအားထုတ်ရမယ်ဆိုတာလည်း သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့  
ဘယ်ကစပြီး အားထုတ်ရမလဲဆိုတာ မသိဘူးဖြစ်နေပါတယ်?



ဘုရားရှင်ရဲ့ ဘာသာတွင်းကာလမှာ  
ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်မယ်လို့  
ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားတာကနေ စရပါမယ်။

*Just do it now!*

**ဘယ်နေ့ စရမလဲ?** ဒီကနေပဲ စလို့ရပါပြီ။

**တရားအားထုတ်တာ ဘယ်တော့ပြီးမလဲ?**

ကိလေသာအလုံးစုံ ကင်းငြိမ်းမှပဲ ပြီးပါမယ်။

**နည်းနည်းလေးကပဲ ခရမလား?** နည်းတာများတာကို မစဉ်းစားဘဲနဲ့ စရိပ်ပဲ စသာစထားလိုက်ပါ။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ တိုးတိုးပြီးတော့မှ လုပ်ဖြစ် သွားမှာပါ။

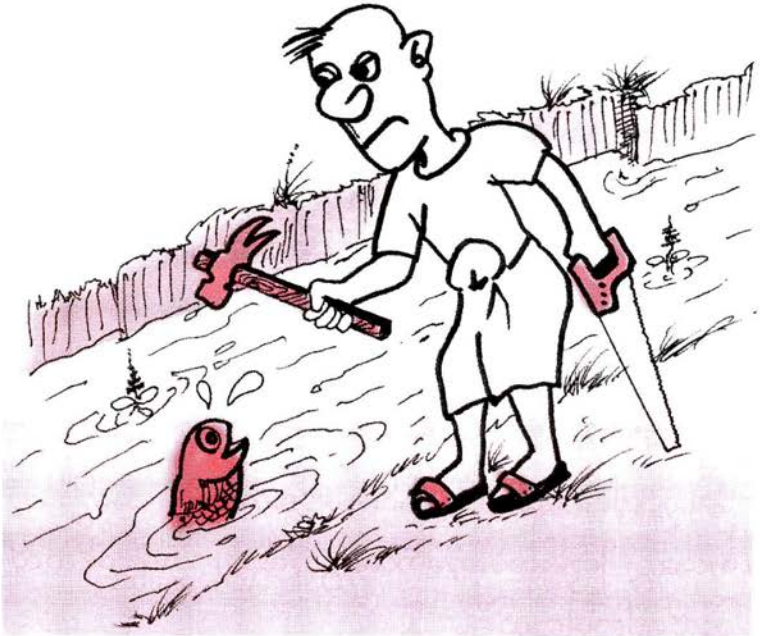
**စလုပ်ဖြစ်သွားဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။**

ဘဝမှာအလွန်အရေးကြီးတဲ့၊ တန်ဖိုးအလွန်ထားတဲ့၊ အလွန်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ် တစ်ခုဟာ အကယ်၍ ဒီဘဝမပြီးခဲ့ရင် နောင်ဘဝအထိဆက်ပြီးလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးထားပြီးတော့မှ လုပ်ရပါမယ်။



*Non-doing is not easy.*

လူတွေမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရရှိဖို့ ခက်နေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်?



- မလုပ်ရမယ့်အရာတွေကို လုပ်နေကြတယ်။
- မပြောရမယ့် စကားတွေကို ပြောနေကြတယ်။
- မတွေးရမယ့်အတွေးတွေကို ကြံတွေးနေကြပါတယ်။

MORAL PRACTICE အားနည်းနေတယ်။  
 GOOD CHARACTER ပျောက်နေပါတယ်။

သူ့အသက် သတ်တာ၊ သူ့ဥစ္စာ ခိုးတာ၊  
 သူ့အိမ်ယာ ပြစ်မှားတာတွေဟာ  
 စောင့်ထိန်းရမယ့် တရားတွေပါ။



ခုနာလသမယမှာ မှူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲနေတာတွေ၊  
အရက်သေစာသောက်စားတာတွေဟာ စောင့်ထိန်းရမယ့်  
တရားတစ်ခုလို့ကို မပေါ်လွင်တော့ပါဘူး။



လိမ်ပြောတဲ့ စကားတွေ၊ ညှာပြောတဲ့စကားတွေ၊  
ကုန်းချောတဲ့စကားတွေ၊ အတင်းအဖျင်းစကားတွေ၊ အကျိုးမဲ့တဲ့  
စကားတွေ၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေကိုလည်း တရားဝင်သလို  
ပြောဆိုနေကြပါတယ်။

မတွေးရ မကြံစည်ရမယ့်အရာတွေကို တွေးကြံနေကြပါတယ်။  
အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ သူတစ်ပါးရဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရှေးစွ  
ကြံစည်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုတယ်။ မှားယွင်းတဲ့  
အယူကို မပယ်ကြဘူး။

ဒါကြောင့်ရဲခဲတဲ့ခုဘဝမှာလည်း ဆင်းရဲနေကြရရှာတယ်။

**ဒါကြောင့်**  
**တရားအသိဉာဏ်တွေ ရဖို့အတွက်လည်း**  
**အခက်အခဲတွေ ရှိနေကြတာပါ။**

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ဒသကနိပါတ်။

ဝိပဿနာတရားကို တစ်ယောက်တည်း နေပြီး အာရုံ  
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့်အားထုတ်တာ ပိုပြီး တိုးတက်  
လွယ်မယ်လို့ထင်ပါတယ်?

✓ မှန်ပါတယ်။

ခါပေမဲ့ ဧရီယိုတွေ၊ ကက်ဆက်တွေ၊ TVတွေ၊ ဗွီဒီယိုတွေ၊ ဂျာနယ်တွေ၊  
မဂ္ဂဇင်းတွေနှင့် နေတာကိုတော့ တစ်ယောက်တည်းနေတယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။



ကာမဂုဏ်အကြောင်း တွေးနေ၊ ကြံနေရင် တစ်ပါးတည်း  
တောထဲမှာနေပါသော်လည်း တစ်ပါးတည်းနေတယ်မခေါ်ပါဘူး။  
ကာမဂုဏ် အဖော်နဲ့နေတယ်လို့ သံယုတ္တနိကာယ်မှာ မြတ်စွာဘုရား  
ဟောကြားတော် မူပါတယ်။

ကာမဂုဏ်စိတ်နှင့်မနေမှဘဲ ရပ်ထဲရွာထဲမှာနေတာဖြစ်သော်  
လည်း တစ်ယောက်တည်းနေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဧကဝိဟာရိပုဂ္ဂိုလ်လို့  
ခေါ်နိုင်ပါတယ်။  
သဠာယတနသံယုတ်၊ မိဂဇာလဝဂ်၊ ပထမမိဂဇာလသုတ်။

*Don't want to be busy.*

ဧကဝိဟာရိပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာသတိဆိုတဲ့ အဖော်နှင့်နေနိုင်ပါစေ။

(BE MINDFUL) ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရပါမလဲ?

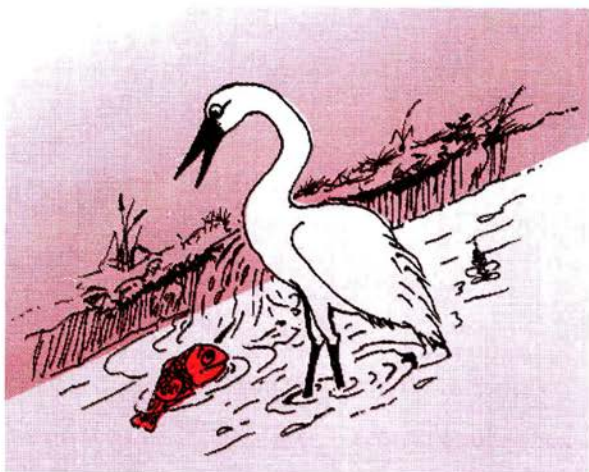
စိတ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊

ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊

ထင်ရှားနေတာ

တစ်ခုခုကို သတိကပ်ပြီး သိပေးနေရုံပါပဲ။

အစမှာ ဒီလိုပဲ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။



အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်တော့  
ပေါ်ရောပေါ်ရောကို အလို့က်သင့်  
သိသိသိ နေလို့ ရပါပြီ။

*PAY ATTENTION NOTHING MORE.*

တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်အပါအဝင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ စကားတွေ(internal dialogue)အများကြီး ပြောနေတာကို သတိပြုမိလာပါတယ်?

ခုတော့ မိလ္လာဝင်ပြီ၊ နောက်နေ့ ရုပ်သာက ဘာများ ကျွေး မလဲမသိဘူး ? ဟိုနေ့က အရက်ဆွမ်းမှာ မုန့်ဟင်း ခါးက တော်တော်ကို ကောင်းတာပဲ.. ဘယ်အလှူရှင်က လှူတာလဲ မသိဘူး။ ခါတိုင်း စားနေကျ နဲ့ကို မတူဘူး။ မိလ္လာနည်း နည်းလေး တင်းပြီး တရားအား ထုတ်လို့ မရရင် တစ်ရေးလောက်တော့ ခိုး အိပ်ရမယ်ထင်တယ်။ အင်း.. နောက်နေ့တော့ လျော့စား မှဖြစ်တော့မယ်.....



အတွေးကို နှုတ်ကနေ ထုတ်ဖော်ပြောရင် စကားဖြစ်သွားတယ်။ အတွေးကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးရင် စာဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ထဲပြောနေတဲ့ စကားကို ပဲနားထောင်ပေးလိုက်ပါ။ သေသေချာချာ နားထောင်ပေးလိုက်ရင် စကားသံတိတ်သွားမှာပါ။

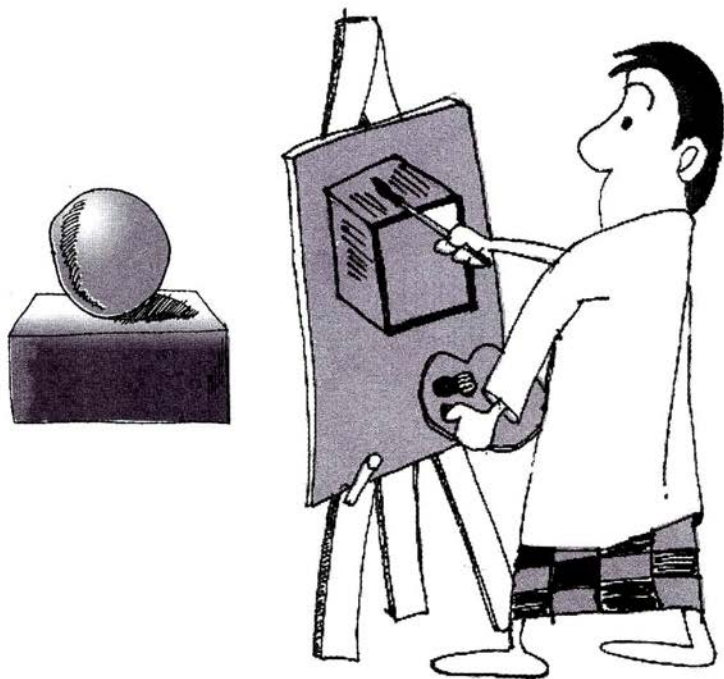
ဒါဆိုရင် အတွေးသံသရာ မရှည်တော့ပါဘူး။

The most important thing is to be aware of your own mind.

"When you can see them clearly, they will stop."

### ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်နေပါသော်လည်း ပြင်ပလောက အာရုံထွေက ရှုပ်ထွေးလွန်းပါတယ်?

- မိမိစိတ်ရှုပ်လို့ အာရုံရှုပ်တာပါ။ မိမိစိတ်ရှင်းရင် အာရုံရှင်းပါတယ်။
- မိမိစိတ်ပူလို့ ပြင်ပက ပူနေတာပါ။
- မိမိစိတ်မငြိမ်းချမ်းလို့ ပြင်ပက မငြိမ်းချမ်းဘူးလို့ ထင်တာပါ။



**စိတ်ငြိမ်းအေးရင်  
ပြင်ပအာရုံတွေ ငြိမ်းအေးပါတယ်။**

*May you improve your mind tranquil.*

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ဒဿကနိပါတ်။

တရားစွားထုတ်ရင်း စိတ်ပျံ့လွင်သွားပြီးတော့မှ သောကဖြစ်စရာ  
တွေကိုပဲ ထပ်ဒါထပ်ဒါ တွေးမိနေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်?

မှန်ပါတယ်၊ အဆင်ပြေတာ၊ အောင်မြင်-  
တာ တွေကို ဂုဏ်တက ခဏလေးပါပဲ။



အဆင်မပြေတာ၊ မအောင်မြင်တာ၊ သောကဖြစ်စရာ တွေကျတော့ ခဏခဏ  
တွေးမိတယ်၊ အကြာကြီးလည်း ဂုဏ်ပါတယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ တစ်ထိုင်နှစ် ထိုင်လည်း ဂုဏ်တတ်တယ်၊  
ရက်ပိုင်းကြာတဲ့အထိ ဂုဏ်တာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်၊ လပိုင်းကြာတဲ့အထိ ဂုဏ်တာလည်း  
ရှိနိုင်တာပါပဲ။

*Don't worry, mindfulness will stop your Thinking.*

သွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း တရားအားထုတ်လို့ တရားတိုးတက်မှု ရှိကောင်း ပါရဲ့နော်?

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်မှာ သာဝတ္ထိပြည်မှာ လူဦးရေ ခုနှစ်ကုဋေရှိပါတယ်။ သုံးပုံနှစ်ပုံက အရိယာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားနာချိန်မှာ တရားနာတယ်။ တရားအားထုတ်ချိန်မှာ တရားအားထုတ်တယ်။ စကြိုလျှောက်ချိန် စကြိုလျှောက်တယ်။ သူတို့လည်း ဘဝထဲသွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း တရားအားထုတ်နေကြတာပါ။

Mindfulness is the best thing I can do for myself.



တရား ထိုင်တဲ့အခါ အတွေး မရှိရင်ကောင်းမယ်လို့  
မျှော်လင့်မိတယ်?



မျှော်လင့်တာက ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျှော်လင့်တဲ့  
အတိုင်း ဖြစ်မလာရင်တော့ စိတ်ပျက်တတ်တယ်။

မျှော်လင့်တာက လောဘ၊ စိတ်ပျက်တာက ဒေါသ။ ဒါကြောင့်  
တာမှမမျှော်လင့်ဘဲ ပေါ်ရာကို သိသိနေတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အတွေး  
တွေ့နေတာကိုပဲ လက်ခံပြီးတော့ သိပေးနေပါ။

သိအားကောင်းလာရင် အတွေးတွေ နည်း သွားပါတယ်။ ကြံ  
သွားပါတယ်။ ပါးပါး သွားပါတယ်။ ပမာအားဖြင့် အရင်က အတွေး  
ရှည်တယ်။ အခု အတွေး တိုသွားတယ်။

အတွေးမရှိတာကိုတော့  
မမျှော်လင့်ပါနှင့်အုံး။  
အကြောင်းဆုံရင် ပေါ်ဦးမှာပါ။

*Do not reject thinking.*





ဝိပဿနာတရား နားထုတ်နေရပါတယ်။ မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ  
ရှုမှတ်နိုင်ရင်တော့၊ ဘောကတို့၊ ဒေါသတို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့  
ထင်ပါတယ်?

မြင်လည်း မမြင်ဖူးဘူး၊ မြင်ဆဲလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မြင်ရ  
လိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲလည်း မပေါ်ဖူးသေးတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမ  
စတဲ့ အဆင်းပေါ် မူတည်ပြီးတော့မှ လိုချင်မှု၊ တပ်မက်မှု၊  
ပြစ်မှားမှု၊ မလိုချင်မှုတွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကြားလည်းမကြားဖူးဘူး၊ ကြားဆဲလည်းမဟုတ်ဘူး၊  
ကြားရလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲလည်း မပေါ်ဘူးသေးတဲ့ ယောက်ျား  
မိန်းမ စတဲ့ အသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့မှလည်း လိုချင်မှု၊  
မလိုချင်မှု၊ ပြစ်မှားမှုတွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

Real life is in the present.

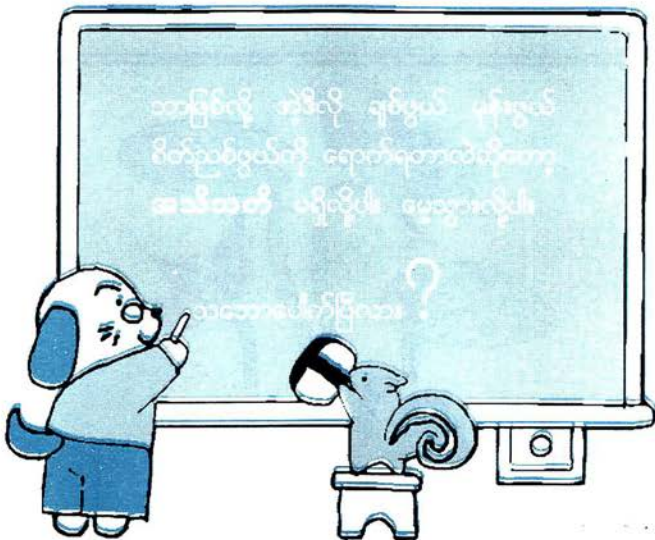
မမြင်ရရင်တော့ ရတယ်၊  
ဒါကို မြင်ရရင်တော့  
နေ့ကို မနေနိုင်ဘူး။



ဒါကြောင့် မသိရ မမြင်ရ မကြားရ မကြုံရ  
သေးတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ဝေသာဒ၊ ဒေါသ  
မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အဲ့ဒီလိုအာရုံမျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့မှ ကိလေသာမဖြစ်အောင်  
 လုံးလုံးကို ကြောင့်ကြစိုက်စရာမလိုဘူး။  
 ကိလေသာ ငြိမ်းနေပါတယ်။  
 လောဘဒေါသ ငြိမ်းနေပါတယ်။  
 အသိသတိဆက်နေတဲ့ အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း  
 ကိလေသာဖြစ်ခွင့် မရှိပါဘူး။  
 တဒဂံချင်း တဒဂံချင်း ရှုမှတ်မှုနှင့် ပယ်သတ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြင်သခိုက် မြင်သခိုက်  
 ကြားသခိုက်ကြားသခိုက် မြင်ကာမထွ  
 ကြားကာမထွဖြစ်အောင် ရှုမှတ်နိုင်မယ်  
 ဆိုရင် အဲ့ဒီအဆင်းအဲ့ဒီအသံနဲ့ ပတ်  
 သက်ပြီးတော့မှ ချစ်ဖွယ် မုန်းဖွယ်  
 စိတ်ညစ်ဖွယ်တွေကို မရောက်တော့  
 ပါဘူး။



*Thinking creates so many problems.*

၉၅ မာလုကျပုတ္တံ၊ သဠာဝဂ္ဂ၊ သဠာယတနာသံယုတ်။

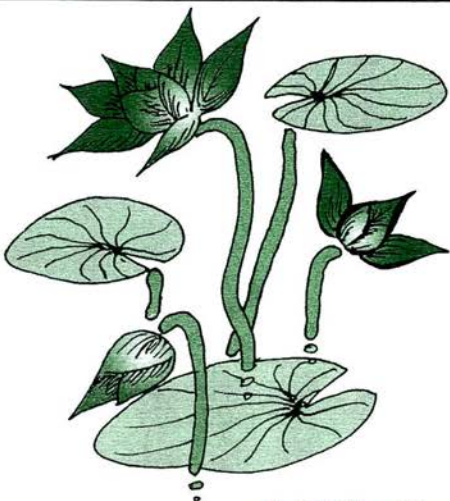
စိတ်ထဲမှာ အပ္ပမာဒသတိမရှိတော့ရင် စိတ်တင်မက ကိုယ်ပါ ညှိုးနွမ်းတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်?

အပ္ပမာဒ သတိမရှိရင် စိတ်လည်း ညှိုးနွမ်းပါတယ်။  
ကိုယ်လည်း ညှိုးနွမ်းပါတယ်။  
ဒါကြောင့် အသွင်အပြင်ပါ နွမ်းသွား တော့တယ်။



အပ္ပမာဒသတိရှိရင် ကိုယ်လည်း လန်းတယ်။ စိတ်လည်း လန်းတယ်။ မျက်နှာအသွင်အပြင်ပါ ကြည်လင်ပြီးတော့နေတယ်။

အပ္ပမာဒ သတိရှိမှပဲ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်လေးစားကြည်ညိုနိုင်ပါတယ်

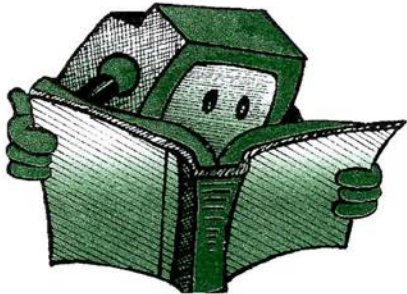


အပူပိုင်းကြီးပိုင်းတော်၊ ဒဿကနိပါတ်။

*Mindfulness is cultivating the quality of mind.*

ဗုဒ္ဓဗျာဒသတိတရားတစ်လုံးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို သေသေချာချာ သိချင်ပါတယ်?

- သတိတရားက သီလဖြည့်ကျင့်ရာမှာ ကျေးဇူးပြုတယ်။
- ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်ရှောက်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။
- အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အတိုင်းအရှည်ကိုနားလည်ဖို့ ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။
- နိုးကြားထကြွစွာ ကြိုးစားအားထုတ်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။
- သူတော်ကောင်းတရား(၇)ပါးကို ဖြည့်ကျင့်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။



- မင်္ဂလာဂျေအဖို့မှာ ပြစ်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖွားစီးရာမှာလည်း အကျိုးကျေးဇူးပြုပါသေးတယ်။
- အတ္ထပဋိသမ္ဘိဒါစသည်တို့ကို ရောက်ရှိဖို့ရာမှာ ကျေးဇူးပြုတယ်။ သီလကွန့်၊ သီလအစုစတဲ့ ငါးပါးသောတရားတို့ကိုတိုးပွားဖို့လည်း ကျေးဇူးပြုပါသေးတယ်။
- အကြောင်းအလုံးစုံကို သိဖို့လည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။
- မြင်မြတ်တဲ့ ဈာန်သမာပတ်ကို ဝင်စားရာမှာလည်း အကျိုးကျေးဇူးပြုပါတယ်။

- အရိယသစ္စာကို ပွားများရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။
- ဝေဒိယကျိယတရား(၃၇)ပါးကို ဖြစ်ပွားစေရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါသေးတယ်။
- ဝိပဿနာဉာဏ်စသည်တို့မှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။
- အပ္ပမာဒသတိတရားဟာ အပြစ်ကင်းတဲ့ ကုသိုလ်တရားအကုန်လုံးကို ကျေးဇူးပြုတယ်။

ပါထိက ၁၂၉၊ ၂၃၀၊ ၂၃၄ အဂ္ဂိသုတ္တံ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်။

- သတိဟာ အလုံးစုံသော စိတ်အမှုတို့မှာ ပါဝင်နိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်နှင့်လည်း နီးတယ်။
- သတိအစောင့်မရှိတဲ့သူဟာ နိဗ္ဗာန်နှင့်လည်းဝေးတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူပါတယ်။

“ယေ ကေမိ ကုသလာ ဓမ္မာ သမ္ဗေ တေ အပ္ပမာဒမူလကာ”



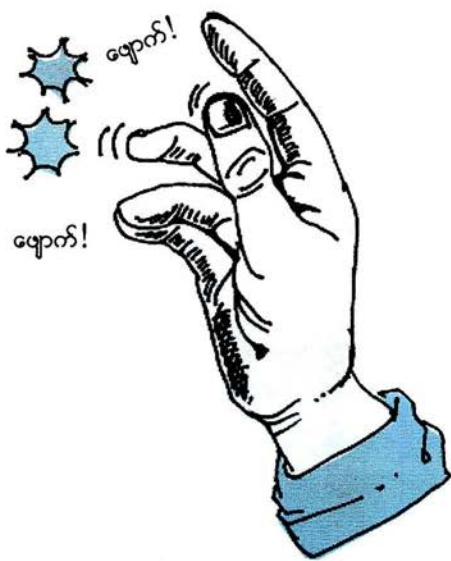
ခပ်သိမ်းကုန်သော ကုသိုလ်တရားတို့ဟာ မမေ့မလျော့ခြင်းသတိသည် သာလျှင် မူလရှိပေတယ်။

*Mindfulness is part of our life.  
Mindfulness is part of our EDUCATION.*

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တာနှင့်  
ကုသိုလ်တွေပဲဖြစ်တယ်ဆိုတာ

ဘယ်လိုပါလဲ?

လက်ပျစ်တစ်ချက်တီးတဲ့ အချိန်တိုကလေးမှာပဲ စိတ်က ကုဇေတစ်သိန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရင် လက်ပျစ်တစ်ချက်တီးအချိန်တိုင်း လက်ပျစ်တစ်ချက်တီးအချိန်တိုင်းမှာ တနည်းပြောရရင် ကုသိုလ်တွေ ကုဇေတစ်သိန်း ကုဇေတစ်သိန်း ကုဇေတစ်သိန်း ဖြစ်နေပါတယ်။



PRECIOUS MOMENT!

တရားအားမထုတ်ရင်တော့ လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီး အချိန်တိုင်း၊ လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီး အချိန်တိုင်းမှာ အကုသိုလ်တွေ ကုဇေတစ် သိန်း၊ ကုဇေတစ်သိန်း ကုဇေတစ်သိန်း ဖြစ်နေပါတော့မယ်နော်။

ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းဝတ်ရရင် ချမ်းသာတယ်။  
 ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းစားရရင် ချမ်းသာတယ်။  
 ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းနေရရင် ချမ်းသာတယ်လို့  
 အရင်က ထင်ခဲ့ဖူးတယ်။



ခုဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လာတော့ ဒီအသိဟာ မလုံ  
 လောက်တော့ဘူးလို့ တွေးထင်မိနေပါတယ်?

**Am I Real Happy ???**



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကာ အသိဉာဏ်ရှိပြီးတော့ တရားသဘောကို နှိုင်းချိန်  
 နိုင်တဲ့ အကြားအမြင်များတဲ့ အရိယာရဲ့သဘာဝတပည့်ဟာ လောကက ချမ်းသာ  
 တယ်လို့ထင်ကြတဲ့ သုခဝေဒနာကိုလည်း ကိလေသာနှင့်ယှဉ်ပြီးမခံစားဘူး။

လောကက ဆင်းရဲတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့  
ဒုက္ခဝေဒနာကိုလည်း ကိလေသာနှင့်ယှဉ်ပြီး  
မခံစားတော့ဘူး။



အပ္ပမာဒသတိတရားမရှိတဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုလည်း  
ကိလေသာနှင့်ယှဉ်ပြီး မခံစားတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အရိယာသာဝကရဲ့စိတ်ကို  
 ဣဋ္ဌာရုံတို့ကလည်း မနှိပ်စက်နိုင်ဘူး၊  
 အနိဋ္ဌာရုံတို့ကလည်း မနှိပ်စက်နိုင်ဘူး။  
 ဒါကြောင့် သူဟာ ဘဝမှာ  
 ကောင်းကောင်းဝတ်ရ၊ စားရ၊ နေရတာကို  
 ချမ်းသာတယ်လို့ အတွေးတိမ်တိမ်နှင့်  
 မယူဆတော့ဘူး။



ကောင်းကောင်းဝတ်ရ၊ စားရ၊ နေရတာကိုပဲ  
ဘဝရဲ့အန္တိမပန်းတိုင်လို့ မယူဆတော့ပါဘူး။

*That is mind changing.*

ဒါကြောင့် အရိယာတရား(ဝိပဿနာတရား)ကို အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ  
လည်း ဓမ္မတရားတော်ကြောင့် သဘာဝကိုသဘာဝအတိုင်း သိလာတာ  
နှင့်အမျှ (mind changing)အသိအမြင်ပြောင်းလဲလာပါတော့တယ်။



# တရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ လူ့လောက ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အမြင်ကွာဟမှုရှိလာတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်?

ပတ်ဝန်းကျင်လောက ဓူသားအားလုံးကတော့ ခိုင်တယ်၊  
မြဲတယ်၊ တည်တံ့တယ်၊ မပျောက်ပျက်ဘူးလို့ ယူပါတယ်။ အနှစ်  
သာရရှိတယ်လို့ပဲ ယူပါတယ်။

ဒါပေမဲ့

သဘာဝတရားကြီးကတော့

ဓတ္တုနိုတိုင်း၊ ဓတ္တုနိုတိုင်းမှာ ပေါ်ငြိုးပျောက်နေတယ်။

မတည်တံ့ဘူး၊ မခိုင်ခံ့ဘူး၊ မသေချာဘူး၊ အနှစ်သာရမရှိဘူး။

ဒါကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကတော့

အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း

သင်တာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ မိုင်းရှင်မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်ုပ်ကို သင်မပိုင်ဘူးလို့

ဓမ္မLanguageနဲ့ ပြောပြနေပါတယ်။

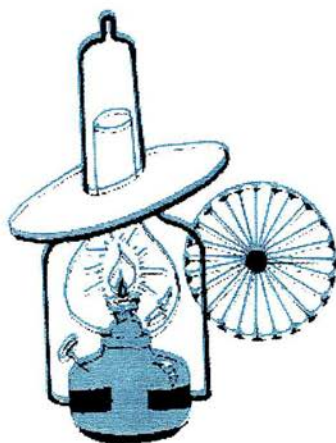
That is  
Dhamma LANGUAGE..



ဒီတော့ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သဘောပေါက်လာတဲ့လူနှင့်  
သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သဘောမပေါက်တဲ့ လူနှစ်ဦးရဲ့အပြင်ကတော့  
လောကအပေါ်မှာ ကွာဟမှုရှိလာတော့မှာ အမှန်ပါပဲ။

The more I meditate and have (Sati)  
mindfulness the more I want to run away  
from this mad mad world.

Snow in the Summer by  
SAYADAW U JOTIKA.



Do not look for good or bad or for anything at  
all. Do not be anything. There's nothing more;  
Just this.

A Still Forest Pool  
by ACHAAN CHAH

သဘာဝတရားကို  
သဘာဝတရားအတိုင်း  
လက်ခံလာနိုင်တာကို  
သူတော်ကောင်းကြီးများ  
ချီးမွမ်းတော်မူပါတယ်။

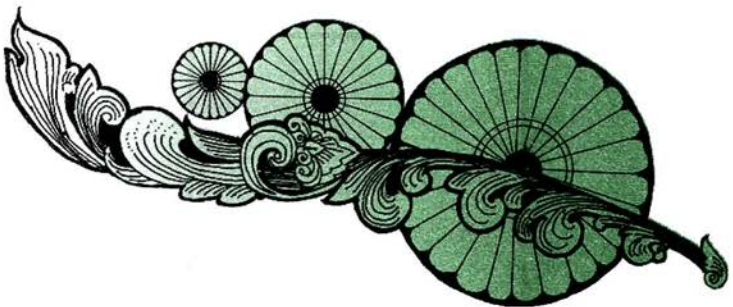
ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေပါတယ် ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ချုပ်တာကို သိသိနေရတော့ အားကိုးရာမဲ့သလိုလို၊ အားငယ်မိသလိုလို ခံစားရပါတယ်?

ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊ တည်တံ့တယ်၊ မပြောင်းလဲဘူး၊ အစိုးရတယ် ဆိုပြီးတော့ အရင်ကအထင်နှင့် အားကိုးခဲ့တာပါ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လာတော့ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်စဉ် သဘာဝအမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မခိုင်မာဘူး၊ မမြဲဘူး၊ မတည်တံ့ဘူး၊ ပြောင်းလဲနေတယ်၊ အစိုးမရဘူးဆိုတာ သိလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လည်း အားကိုးရာ၊ ခိုကိုးရာ အစစ်က ဒီရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆွေမျိုး၊ သားသမီး၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ ရွှေတွေ၊ ငွေတွေ၊ ရာထူး၊ ဌာနန္တရတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အားကိုးရာ အစစ်အမှန်ကို မြတ်ဘုရားရဲ့ သာသနာတော် တွင်းမှာမှ သိအောင်မရှာမှီးခဲ့ရင် နောင်သာသနာပကာလမှာ သိဖို့ဆိုတာ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အသက်ရှင်သခိုက် အားကိုးရာ အစစ်ကို ရှာရမှာပါ။

*If you had only one month to live, what would you do in that period?*



# ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေပါတယ်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် သဘောကိလုဉ္စိ ပြီးတော့ နားလည်လာတယ်လို့ထင်တယ်?

တရားကို ရှုပွားတတ်လာရင် အကုသိုလ်က ပင်ပန်းတယ်၊ ပူလောင်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ်။ မလွတ်လပ်ဘူး၊ ရွံ့မုန်းစရာ ကောင်းတယ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင် သိလာပါတယ်။

ကုသိုလ်စိတ်ကချမ်းသာတယ်၊ သန့်ရှင်းတယ်၊ ဖြူစင် တယ်၊ လွတ်လပ်တယ်။



ဒါကြောင့် အကုသိုလ်ကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ?

**ဆင်းရဲလို့၊ ပင်ပန်းလို့ ၊ ပူလောင်လို့**

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကို ခွဲပြီး  
သေသေချာချာ သိလာတဲ့ သူဟာ  
ထင်ရာမလုပ်တော့ပါဘူး။

အာသိဇ္ဇေတ္တသင်္ဂတကျမ်း။



To know and not to do is not yet to know.

Sayadaw U Jotika

ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်ပြည့်စုံရင် သံသရာမှလွတ်ဖို့ရာ  
သေချာပြီ ထင်ပါတယ်?

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိနှင့်ထွင်ရင်  
 ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိက  
 လမ်းမှန် လမ်းထောင်း လမ်းတည့်ဝါပဲ။  
 ဒါဝေဓေယျံ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်  
 နှိုင်းထွင်ရင်တော့  
 ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိက  
 လမ်းလွဲဝါထေးတယ်။  
 ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်  
 ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိက  
 လူ့ထဝ၊ နတ်ထဝ၊ ဗြဟ္မာထဝ  
 ဇာလိးထီးထော ထဝတွေရစဉ်းမယ်။  
 ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်သာလျှင်  
 ထဝထံထရာမှ လွတ်ငြိမ်းရှာဖြစ်ပါတယ်။

လယ်တီဒီပနီ

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာနနဲ့က္ကဿာ  
တွေကို စာထဲမှာတော့ သေသေချာချာ  
ကို သိပါတယ်။ သူများကိုလည်း  
ပြောပြတတ်ပါတယ်။



**ခန္ဓာမှာတော့ ဘယ်လိုသိရမလဲ?**



ပွင့်အံ့နေတဲ့ဒေါသကို လူတိုင်း သိနိုင်ကြပါတယ်။ အငမ်းမရဖြစ်နေတဲ့ လောဘ  
ကိုလည်း သိဖို့ မခက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲ ကြံတွေးနေတာတွေကို လူကြားထဲပြောလို့  
ဖြစ်ပါ့မလား? **မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။**

ဘာဖြစ်လို့လဲ? **ပြောလို့ကို မဖြစ်လို့ပါပဲ။**

စိတ္တာနုပဿနာကို ဂုဏ္ဍားတတ်လာရင် ဒါကို သိလာပါတယ်။ လူကြားထဲပြောလို့  
ကို မရနိုင်လောက်အောင် စိတ်မှာ အမြဲဖြစ်ပြီးရင်း ဖြစ်နေတာတွေဟာ ထူဿာတွေ၊ မစ္ဆဂိုဿ  
တွေ၊ မာန်မာနတွေ လောဘတွေ ဒေါသတွေပါပဲ။ ဒါကို ရိုးရိုးသားသားသိအောင် ကြိုးစား  
လာရမှာပါ။ ဒါလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပြီးချုပ်ပျောက်နေတဲ့သဘာဝဓမ္မဖြစ်စဉ်မျှပါပဲ။

**ခိတ္တကနုပဿနာ အားထုတ်လာလို့ ခိတ်ကို သိလာတော့ ခိတ်ကို ခြယ်လှယ်တဲ့ စေတသိက်တွေကို သေသေချာချာ သိချင်လာပါတယ်?**

စိတ်ဟာ ပြောင်းလဲမြန်လွန်းလှပါတယ်။ အပြောင်းအလဲ နှေးတဲ့ ရုပ်ကို ပြောင်းလို့၊ ပြင်လို့ရနိုင်ရင် စိတ်ကိုလည်း ပြင်လို့ မရဘဲ မရှိပါဘူး။

ယခုဘဝ စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ရှိသူဟာ ဖြစ်လေရာ ဘဝ တိုင်းမှာ အကုသိုလ်စိတ်ဆိုးတွေ ထုံမွမ်းပြီး ကံမကောင်းဖို့ဘဲ ရှိပါတယ်။

ခုကတည်းက ယဉ်ကျေးလိမ္မာလာအောင် ပြုပြင်ပေးမယ် ဆိုရင် ခုဘဝတင်မက နောင်ဘဝပါ တစ်စတစ်စ စိတ်ထားမြင့်မြတ် သူတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် စိတ်ကို မကောင်းအောင်ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုး တတ်တဲ့ စေတသိက်တွေကို သိထားရင် ကောင်းတာပေါ့။



**မောဟ**

မသိတဲ့သဘောက မောဟပါ။  
ဒါပေမယ့် မသင်ဖူးသေးတဲ့ အတတ်၊  
မမှတ်ဖူးသေးတဲ့ နာမည်တွေကို  
မသိတာဟာ မောဟမဟုတ်ပါဘူး။  
အဲဒီမသိမှုမျိုးဟာ ပုထုဇဉ်မဆိုထားဘိ  
ရဟန္တာများမှာလည်း ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။

**အဟိရိက**



မရှက်တဲ့သဘောက အဟိရိကဖြစ်ပါတယ်။ အဟိရိကသမားတွေ ကတော့ ဒုစရိုက်တွေလုပ်နိုင်တာကိုပဲ ကြီးကျယ်တဲ့ ဂုဏ်တစ်မျိုး လို့ မှတ်ထင်ကြပါတယ်။

**အနောတ္တပ္ပ**



မကြောက်လန့်တဲ့ သဘောက အနောတ္တပ္ပပါ။ ဒုစရိုက်ကို မကြောက်ရွံ့သူဟာ မယဉ်ကျေးသူဖြစ်ပါတယ်။

**ဥဒ္ဓစ္စ**



စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ မငြိမ်သက်ခြင်းသဘောက ဥဒ္ဓစ္စပါ။ တရား ထိုင်ရင် ဘယ်အာရုံကိုမှ မတည်တံ့ဘဲ ဟိုအာရုံရောက် ဒီအာရုံ ရောက်နှင့် ပျံ့လွင့်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**လောဘ**

လိုချင်တဲ့သဘောက လောဘတဲ့။

လောဘမှာ တခြား နာမည်တွေလည်း ရှိ ပါသေးတယ်။ တဏှာ၊ ပေမ၊ ရာဂ၊ ဥပါဒါန်၊ သမုဒယ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ကာမ၊ နိကန္တိ စသည် တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဒိဋ္ဌိ**

မှားမှားယွင်းယွင်းသိမြင်တဲ့ သဘောက ဒိဋ္ဌိပါ။ မရှိတာ ကို အရှိ၊ ရှိတာကို မရှိ၊ မဟုတ်တာကို အဟုတ်၊ ဟုတ်တာကို မဟုတ်လို့ ယူ တာမျိုးက ဒိဋ္ဌိပါ။

**မာန**

ထောင်လွှားတဲ့ ကြွားတဲ့သဘောကတော့ မာနဖြစ်ပါတယ်။



**ဒေါသ**

ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘောဟာ ဒေါသပါ။ ရူးရူးရှုံ့ရှုံ့တာ ကိုပဲ လူတွေက ဒေါသလို့ ဆိုနေကြပါတယ်။  
စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်မချမ်းသာတာ၊ ကြောက်ရွံ့တာ၊ စိတ် ပျက်တာ၊ စိတ်ကောက်တာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ ရန်ပြူးဖွဲ့တာ၊ ဆဲဆို ငေါက်ငန်းတာ၊ သေကြေပျက်စီးစေတာတွေဟာလည်း ဒေါသပါပဲ။

**တ္တဿာ**

**မစ္ဆရိယ**

ငြူစူတာ၊ မနာလိုတာဆိုတဲ့ သဘောက တ္တဿာပါ။  
ကိုယ့်ထက်သာမနာလို့ အကြံတူ ရန်သူ၊ အလုပ်တူ ငြူစူတာတွေဟာ မနာလိုခြင်း ရဲ့ သဘောပဲ။

ဝန်တိုတဲ့သဘောကို မစ္ဆရိယလို့ ခေါ်တယ်။  
ကိုယ်ရှိသလို၊ ရသလို သူများကို မရစေချင်တာ၊ မရှိစေချင်တာတွေပါ။

**ကုက္ကုစ္စ**

နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်တဲ့ သဘောကို ကုက္ကုစ္စလို့ ခေါ်ပါတယ်။  
ငါ အဲဒီလိုလုပ်မိတာ မှားလေခြင်း၊ ငါ အဲဒီလိုမလုပ်မိတာ မှားလေခြင်းလို့ ဘဝမှာ ပူပန်ရတာကို ကုက္ကုစ္စဖြစ်တာလို့ ခေါ်ရပါတယ်။

**ထိနမိဒ္ဓ** ➔ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိုင်း ထိုင်းတိုင်းဖြစ်တာကို ထိနလို့ခေါ်ပြီးတော့၊ မှိုင်း ထိုင်းတိုင်းဖြစ်တာကိုတော့ မိဒ္ဓလို့ခေါ်ပါတယ်။ အိပ်ချင်တိုင်း ထိနမိဒ္ဓလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်း ညှိုးနွမ်းရင်တော့ အနားပေးရပါတယ်။

**ဝိစိကိစ္ဆ** ➔ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာမှာ ယုံမှားသံသယရှိတဲ့ သဘောက ဝိစိကိစ္ဆပါ။

**နေယျပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်မယ်။  
ကြိုးကြိုးစားစားလည်း အားထုတ်မယ်။  
ရွာန်မဂ်ဖိုလ်ကို ရပါမလား?**

**ရွာန်မဂ်ဖိုလ်ကို အန္တရာယ်ပြုတဲ့ အကြောင်း  
တရားငါးပါးကို သိထားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။**

၁။ ကမ္မန္တရာယ် = တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တယ်။  
ပဋ္ဌာနန္တရိယကံ ကျူးလွန်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ  
ရွာန်မဂ်ဖိုလ် မရပါဘူး။

၂။ ကိလေသန္တရာယ် = တိဟိတ်ဖြစ်သော်လည်း  
ဒိဋ္ဌိအယူကို ယူမိရင် ရွာန်မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။

၃။ ဝိပါကန္တရာယ် = အဟိတ်၊ ဒွိဟိတ် ပဋိသန္ဓေ  
ဖြစ်ရင် ရွာန်မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။

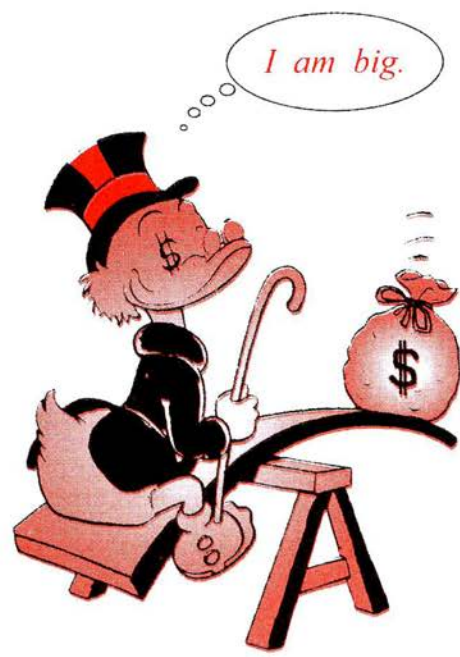
၄။ ဥပဝါဒန္တရာယ် = သူတော်ကောင်းကို ပြစ်မှားရင်  
ရွာန်မဂ်ဖိုလ်ကို မရပါဘူး။ (ကန်တော့တောင်းပန်  
ရင်တော့ လွတ်နိုင်ပါတယ်)

၅။ အာဏာဝိတိက္ကမန္တရာယ် = ရဟန်းတော်များ  
မြတ်စွာဘုရား ပညတ်တော်မူတာကို ကျူးလွန်မိ  
တယ်။ အာပတ်သင့်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ရွာန်  
မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။ (အာပတ်ကို ကုစားရင်တော့  
ရပါတယ်)

**ဝိသုဒ္ဓိဝေဒီ(ဝထေဝေဒီ)**

အရင်က ဒီအာ ရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်သဘောကျ စွဲလမ်း  
ခဲ့သော်လည်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လာတဲ့အခါမှာ  
တော့ အဲဒီအာ ရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်မှု၊ သာယာမှု လျော့  
လာတယ်လို့ ခံစား ရပါတယ်?

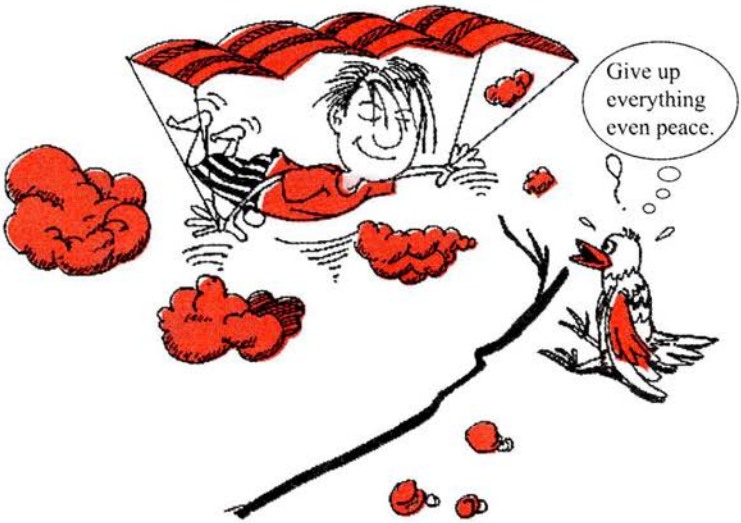
မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်မှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊  
အရသာ၊ အထိအတွေ့တွေ၊ အတွေးအကြံတွေ  
တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောအမှန်ကို  
ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနှင့်  
မသိနိုင်ပါဘူး။



အဲဒီလိုခဉ်ဆက်မပြတ် တစ်ခုပြီးမှတစ်ခုဖြစ်နေတဲ့သဘာဝ သဘော အမှန်ကို တစ်ဆက်ထဲလို့ပဲ ထင်ပြီးတော့မှ နှစ်သက်သာယာ သဘောကျနေတာပါ။

တရားအားထုတ်လာရင် သဘာဝကိုသဘာဝအတိုင်းပကတိ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်လာတဲ့အခါမှာတော့၊ ခွဲလမ်းနှစ်သက် သာယာမှုတွေ ပျော့ပါးနိုင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပြောင်း လဲပြီးနေတဲ့ ဖြစ်ခဉ်မျှသာပါကလားလို့ ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားသိလာသူ အဖို့မှာတော့ သာယာမှု၊ နှစ်သက်ခွဲလမ်းမှုတွေ ပျော့ပါးလာတာပါပဲ။



ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သဘာဝကို  
 သဘာဝအတိုင်း သိမြင်လာလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
*Natural Unfolding*

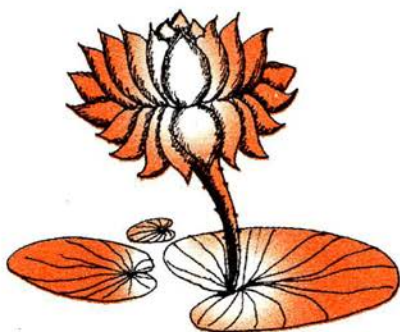
ရုပ်ကို နှစ်မျိုးမျိုးပြုပြင်ပေးရတာကိုတော့ သေသေချာချာနားလည်  
လာပါပြီ။ စိတ်ကိုလည်း ဆေးကု၊ဆေးစားပြီးပြင်လို့ရနိုင်ပါ့မလား?

ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကတော့ မကျန်းမာတတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဆေးကုပေးရတယ်၊  
ဆေးသောက်ပေးရတယ်၊ ဆေးလိမ်းပေးရတယ်၊ အစာစားပေးရတယ်၊ ရေချိုးပြုပြင်ပေးရတယ်၊  
ရုပ် ထိုင် လျောင်း သွား ဣရိယာပုထ်တွေ ပြုပြင်ပေးရတယ်။

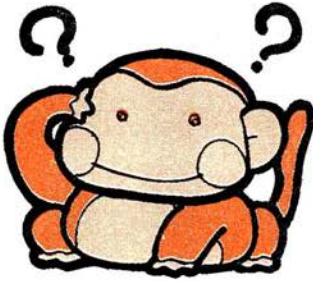
ဒါပေမယ့် ရုပ်ကိုယ်ကောင်က ဘယ်လောက်ပဲ ပြုပြင်ပြုပြင် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ  
ပျက်စီးရင်ရော်ပြီး နေတော့တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သေဆုံးခြင်းနိဂုံးမို့တော့တယ်။

*The Buddha said.*

*I can see that some people are healthy  
in body for one day.. Two days.. one year, two  
years. But anybody says that he is healthy in  
mind, Even for a short while what can he be  
except being a fool. (Defilements are diseases.)*



စိတ်ကိုဟော့အပ္ပမာဒဆေးနှင့်ပြုပြင်ရ၊ကုသရပါတယ်။  
အဲဒီလိုကုသရင်အမြဲတော့ပြစ်တဲ့အထိပြုပြင်လို့ရနိုင်ပါတယ်။

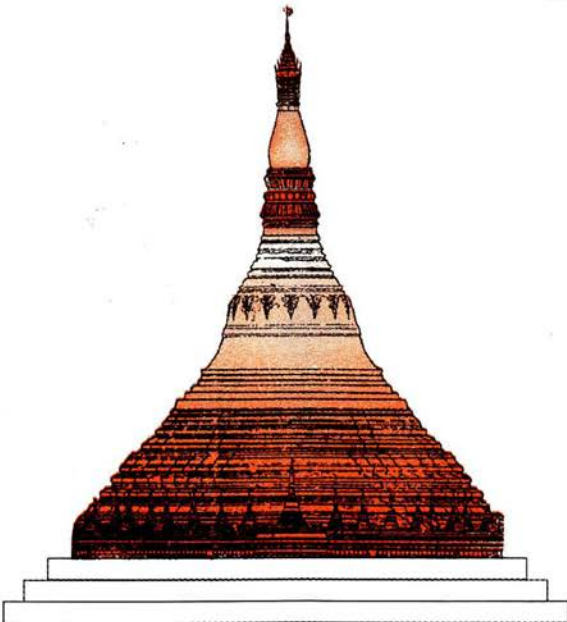


မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံတော်ပါးမှာ တရားတစ်ပုဒ်နာရုံနှင့် တရားရတက ဘယ်လိုကြောင့်ပါလဲ? အခုတော့ တရားအားထုတ်မှပဲ တရားရတယ် ဆိုတာ မရှင်းပေးပါဘူး?

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် တရားဟောတော်မူတာက တစ်ကြောင်း၊ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်တွေနှင့်လျော်ညီမယ့် စရိုက်အားလျော်စွာ တရားကို မြတ်စွာ ဘုရားရှင်၏ အာသယာနုသယဉာဏ်တော်၊ ဣန္ဒြိယပရောပရိယဉာဏ် တော်တို့နှင့် ဝေဖန်ပြီးတော့မှ ဟောတော်မူတာကတစ်ကြောင်း၊ တရားနာ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်းပဲ ပါရမီထူးတာကတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့်ပါ။

ယခုကာလမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင် မရှိတော့တဲ့အတွက် တရား ဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက ခန့်မှန်းပြီးမှဟောရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဇ္ဈတ္တိကကိုသိဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်နှင့် လျော်ညီတဲ့ တရား၊ စရိုက်နှင့်ညီတဲ့ တရားလည်းပဲ ဖြစ်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

လင်းတိဒိဝနီ



*Your meditation depends on your Pārimi,  
your background, perfection.*

တရားနာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပါရမီထူးထူးခြားခြားကို ရှိနေတယ်လို့ ဆိုရအောင်လည်းပဲ ဘုရားရှင်အဆူဆူနှင့်လွဲခဲ့ပြီးတော့မှ ဤရွှေ့ ဤမျှဆိုပြီး မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ဘဝဒုက္ခသံသရာက မထွက်နိုင် ခဲ့တာ စဉ်းစားစရာပါ။

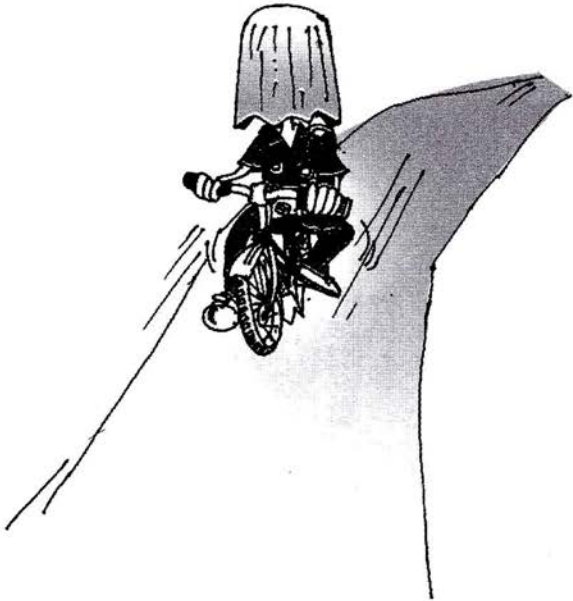
အကယ်၍ ပါရမီထူးထူးခြားခြားသာလျှင် ပြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် များဆိုရင် ဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ (BC၅ရာစုကျော်ကာလ)မဇ္ဈိမ ဒေသမှာဖွားမြင်ကာ ဘုရားကို ဖူးတွေ့ပြီးတော့မှ အရိယာ ဖြစ်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

တကယ်ပါရမီထူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ BC၅ရာစုကျော်ကာလ မဇ္ဈိမဒေသမှာ ဖွားမြင်ပြီး ဘုရားရှင်ကို ဖူးတွေ့ပြီး တရားနာကြပြီး မိမိတို့၏ ကိစ္စတွေမှာ အသီးသီး အပြီးတိုင်ကြခဲ့ပါပြီ။



**ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတို့သေးတဲ့အထွက်ကြောင့်  
ဆင်ခြင်စဉ်းစားစောကြံဆဝေဖန်  
နှိုင်းချိန်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး အချိန်မဆွဲတော့ဘဲ  
ယနေ့ကစပြီး တရားအားထုတ်ရပါမယ်။**

လောကလူ့ဘောင် ဘဝထဲမှာတော့ တဏှာလောဘဟာ  
မိတ်ဆွေလိုပဲ ထင်ပါတယ်?



သံသရာခရီးရှည်သွားသူအတွက်ကတော့ တဏှာ  
လောဘက အဖော်ပါ။ မိတ်ဆွေပါ။

သံသရာခရီးဖြတ်လိုသူအတွက်ကတော့ တဏှာ  
လောဘက ရန်သူပါ။

သစ္စာဒီပကာ ဆရာဦးကြည်၏ ဓတာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်အခွင့်။

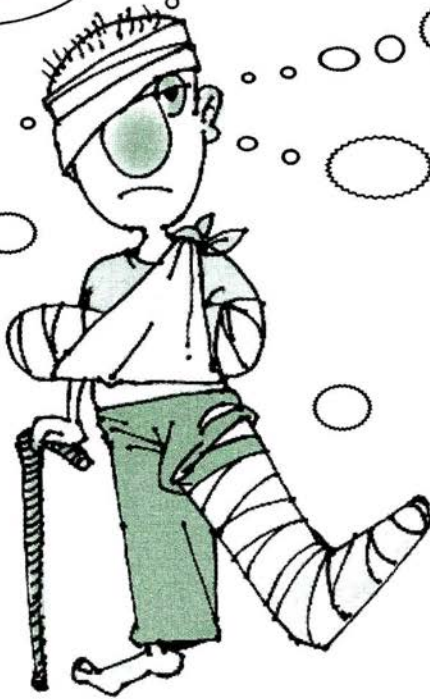


ကိလေသာသတ်တဲ့ အလုပ်ကိုတော့ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိလေသာမသေခင် လူကအရင်သေသွားရင်တော့

ဘယ်လိုဆက်လုပ်ရပါမလဲ ?

ဝိပဿနာအသိသတိ ဆက်နေမှ.....



လူက တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ သေသေနေကြတာပါ။ ဒီနေ့ သာသနာနှင့်ကြုံလာတဲ့အခါသမယမှာလည်းပဲ လူ့သက်တမ်းကုန် လို့ ဖြစ်စေ၊ ကံကုန်လို့ဖြစ်စေ၊ သက်တမ်းရော ကံပါကုန်လို့ဖြစ်စေ၊ ဥပစ္စေဒကံကြောင့်ဖြစ်စေ သေရမှာပါပဲ။ လူသေသော်လည်း ကိလေသာသတ်တဲ့ အလုပ်ကိုတော့ မရပ်ရပါဘူး။

ဒီဘဝမှာမရရင် ရှေ့ဘဝမှာ ကိလေသာကို သတ်တဲ့ အလုပ်ကို ဆက်ပြီးလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။ ဒါကို မျက်ခြေ ပြတ်ပြီး သေသွားရင်တော့ များစွာနစ်နာဆုံးရှုံးပါပြီ။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း။

ဝိပဿနာရှုပွားလာတဲ့အခါမှာ သိတာကို ပြန်ပြန်ပြီး  
ထင်ထင်ရှားရှားပဲ သိသိနေတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်?

မှန်ပါတယ်။ အာ ရုံနှင့် အာ ရမ္မဏိ  
 က နှစ်မျိုးလုံးရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို  
 မြင်လာတာပါ။ မြင်မှုကြားမှာ  
 ကြာတွေ့မှုစတဲ့ဖြစ်ခိုက်ရပ်နာမ်အာ ရုံ  
 တစ်ခုခုကိုသိသိနေ ခိုက်ကုန်သွားတာ၊  
 ပျောက်သွားတာကိုသိတယ်။

အဲဒီသိနေတာကိုလည်း မြန်  
 ပြီးတော့မှကုန်သွားပျောက်သွားတယ်  
 လို့ထပ်ဆင့်သိသိပြီး တော့နေတာ မှန်  
 ပါတယ်။

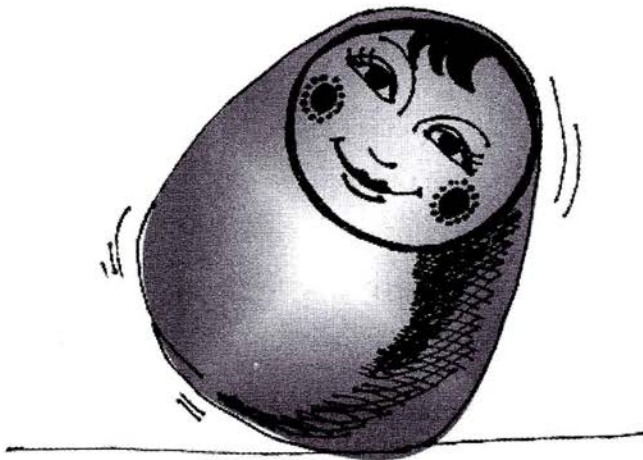
အဲသည်လိုဝိပဿနာကိုထပ်  
 ဆင့်ပြီး ဝိပဿနာရှုနေတာ ဖြစ်တဲ့  
 အတွက် အဲဒါကို ပဋိဝိပဿနာလို့  
 စာပေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှိင် မဟာဇေဋ္ဌိဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ဝိဿနာရှုစွယ်ကျမ်း ခုတ်ယူတဲ့ စာမျက်နှာ - ၁၈၄။

သီလကိလည်း လေးစားစွာ ဆောက်တည်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားကိလည်း အားထုတ်နေပါတယ်။  
ယခုမှပဲ ကိုယ်ကျော စိတ်ကျော မပင်ပန်းဘဲ နေတတ်လာပါတော့တယ်?

သီလနှင့်ပြည့်စုံရင် စိတ်ရွှင်လန်းတယ်၊ ဝမ်းမြောက်တယ်၊  
နှစ်သက်မှု ပီတိတွေ ပြစ်တယ်၊ ချမ်းသာမှု သုခတွေ ပြစ်တယ်။  
အဲဒါတွေဟာ သီလရဲ့သတ္တိတွေပါပဲ။


အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ စေတနာတရလင်္ခယသုတ်။

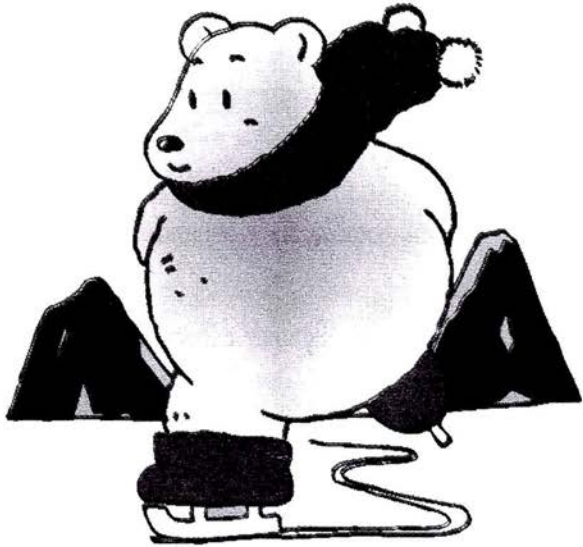


ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ပြီးတော့မှ တဒင်္ဂ ကိလေသာတွေ  
ပယ်သတ်နိုင်တဲ့အခါမှလည်းပဲ။ တဒင်္ဂချင်း တဒင်္ဂချင်း  
ငြိမ်းအေးမှု ရှိလာပါတယ်။ အဲဒီလို နားလည်လာမှပဲ သောက  
ဖြစ်စရာ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာ၊ ပူပန်စရာတွေ မတွေးချင်တော့ဘူး။  
မပတ်သက်ချင်တော့ပါဘူး။ နားလည်း မထောင်ချင်တော့ဘူး၊  
ပြောလည်း မပြောချင်တော့ဘူး။

လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ကုက္ကုစ္ဆတွေက စိတ်ကို ပူလောင်ပင်ပန်းစေတယ် ဆိုတာကိုလည်းပဲ ခွဲခွဲခြားခြားနားလည်နိုင်လာပါတယ်။

ခုလို နားလည်လာတဲ့ယောဂီဟာ စိတ်ကို ပူလောင်ပင်ပန်းစေမယ့် အလုပ်ကို ဘယ်လုပ်ပါတော့မလဲ။


 ဒါမှပဲ ကိုယ်ရောစိတ်ပါချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို နားလည်နိုင်တော့မှာပါ။။ ဒါမှပဲ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဟာ အတုချမ်းသာပါကလားလို့ ဆက်လက်ပြီး သဘောပေါက်လာဖို့ မခဲယဉ်းတော့ပါဘူး။။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုရင် တအံ့ချင်း တအံ့ချင်းချမ်းသာ အစစ်ကို ရိပ်မိထားလို့ပါပဲ။။



*The more you understand, the more you freedom.*

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ အလှူဒါနတွေကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့အလိုတော်ကျ လှူဒါန်းချင်စိတ် ရှိလာပါတယ်။

ဘယ်ကဲ့သို့ လှူဒါန်းရမလဲ?

မပေးလှူခင်လည်း ဝမ်းမြောက်နေရမယ်။ ပေးလှူတဲ့အခိုက်မှာလည်း စိတ်ကြည်လင် နေရမယ်။ ပေးလှူပြီးတဲ့နောက်လည်း နှစ်သက်ကျေနပ်မှုရှိနေရမယ်။

ဒါက ဒါယကာ အလှူရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်္ဂါသုံးပါးဖြစ်ပါတယ်။



အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း တပ်မက်မှုရာဂကင်းရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရာဂကင်းအောင် ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

အမျက်မထွက်သူဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသကင်းအောင် ပွားများအားထုတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဇွေဝေမှုမောဟကင်းသူ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် မောဟကင်းအောင် ပွားများ အားထုတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဒါတွေက အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်္ဂါသုံးပါးဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတဲ့ကလေးကြာတာနှင့်အမျှ မြတ်စွာဘုရားကို ပို၍ ချစ်ခင်ကြည်ညိုလေးစားလာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို လမ်းညွှန်ဆုံးမပေးတော် မူတဲ့ Teacher တစ်ပါးလို့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားလာမိပါတယ်?

မှန်ပါတယ်

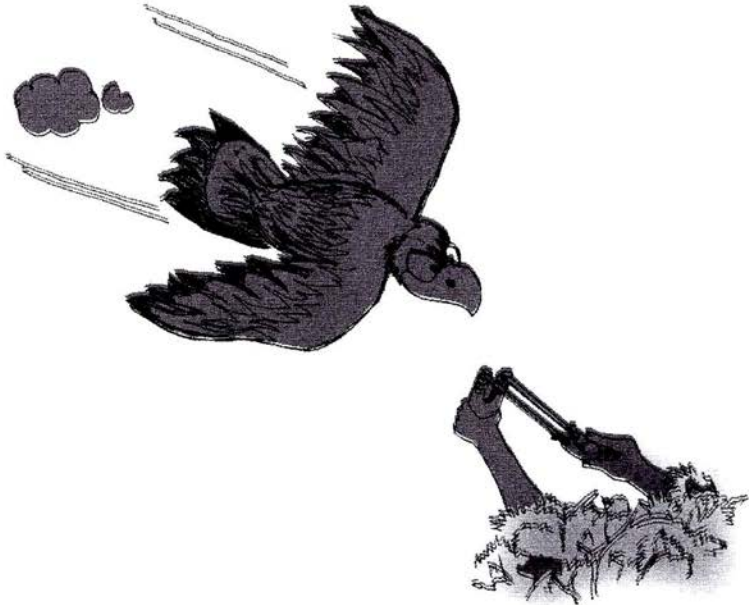


ဒါတာစနစ်တကျ ဖွားများအားထုတ်လာတဲ့ ဓမ္မရဲ့  
သတ္တိတွေကြောင့်ပါပဲ။

*Mindfulness gives depth and meaning of life.*

တရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေက  
ဒုက္ခဆင်းရဲတယ်၊ အနိစ္စမမြဲဘူး၊ အနတ္တအစိုးမရဘူးဆိုတာကို  
အရင်ထက် အခုနက်နက်နဲနဲပိုပြီး နားလည်လာပါတယ်?

ပရမတ္ထဓမ္မဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပေါ်ပြီး  
ပျောက်၊ မတည်တဲ့ဘဲ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောတရားမှာ အသိ  
မြဲလာရင် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားကြီးဟာ ဆင်းရဲတာပါတကား၊  
မခိုင်မြဲတာပါတကား၊ ဟိုတုန်းက ခိုင်တယ်မြဲတယ်လို့ ယူဆမိတာ  
မသိလို့ပါတကားဆိုတာ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း သဘာဝကို  
သဘာဝအတိုင်း ပို၍ပို၍ နားလည်လာတာပါ။



*You'll reach a point where the heart tells itself  
what to do.....* A Still Forest Pool

မသိခြင်းက အဝိဇ္ဇာမောဟ၊ပမာဒ အကုသိုလ်တရား၊  
သိခြင်းဟာ ဝိဇ္ဇာအမောဟ၊အပ္ပမာဒ ကုသိုလ်တရားဆိုတာ  
ယောဂီကိုယ်တိုင် ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းလာနိုင်ပါတယ်။

**ဝိပဿနာတရားနှင့် ကိလေသာကို  
ပယ်တယ်ဆိုတာက ဘယ်လိုပါလဲ?**

ရှုမိတဲ့အာရုံမှာ ပြစ်ခွင့်ရှိတဲ့  
အာရမ္မဏာနုသယ ကိလေသာကို  
ဝိပဿနာမဂ္ဂင်နဲ့ တင်္ဂေအားဖြင့်  
ပယ်ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့  
သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ သဏ္ဍာနာနုသယ  
ကိုတော့ အရိယာမဂ်က ပယ်ပါ  
တယ်။

ဒါကြောင့် အရိယာဖြစ်ရင်  
ကိလေသာ ပြစ်ကိုမဖြစ်တော့ပါဘူး။  
ပုထုဇဉ်မှာတော့ ကိလေသာ  
ဖြစ်ချည်းပဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ဝိသုဒ္ဓိဒီကာ



ပုထုဇဉ်နှင့်အရိယာတို့၏ခြားနားချက်ကိုလည်း သိချင်ပါတယ်?

ပုထုဇဉ်နှင့် အကြားအမြင်ရှိတဲ့အရိယာတပည့်တို့က သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ တွေကို ခံစားကြရာမှာ ပုထုဇဉ်ဟာ ကိုယ်တွေ့စိတ်ပါ ပင်ပင်ပန်းပန်း ခံစားတတ်ပြီး အရိယာ ကတော့ ကိုယ်မှာပင်ပန်းသော်လည်း စိတ်မှာပင်ပန်းမှုမရှိနိုင်ပါဘူး။

ပမာအားဖြင့် ဖဲမွေ့ယာပေါ်အိပ်လို့ရှိရင် နှစ်ဦးစလုံး ချမ်းသာပြီး၊ ကောက်ရိုး ပုံပေါ်မှာ အိပ်ရင်တော့ နှစ်ဦးစလုံး ပင်ပန်းကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပုထုဇဉ်က ကိုယ်ပင်ပန်းရုံမျှမက ဝမ်းနည်းကြေကွဲတာ စိတ်ပါ ပင်ပန်းတော့မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် သူဟာ ဖဲမွေ့ယာပေါ်မှာ အိပ်ခဲ့တာကို အောက်မေ့တမ်းတသတိရပြီးတော့ သူ့ဘဝကို ယူကြုံးမရဖြစ်တော့မယ်။

အရိယာတပည့်သာဝကကတော့ ကောက်ရိုးပုံပေါ်မှာ နေရပါသော်လည်း ဒီတစ်ညတာကို စိတ်ငြိညှပ်ပင်ပန်းမှုမဖြစ်စေဘဲ ကုန်လွန်စေမှာပါ။

နူးညံ့တဲ့ ထမင်းဟင်းကို စားရတဲ့အခါမှာလည်း ပုထုဇဉ်တွေ အရိယာပါ နူးညံ့ကောင်းမွန်တဲ့အရသာ ပေါ်မှာပါပဲ။

အကယ်၍ ဗာလပုထုဇဉ်က ဆန်ကြမ်း ဟင်းကြမ်းကို စားရတယ်ဆိုရင်တော့ ငိုကြွေးမြည်တမ်းပြီးတော့မှ ပင်ပန်းဆင်းရဲပါတော့တယ်။ အရိယာ တပည့်သာဝက ကတော့ တစ်ခုပဲစားအတွက် ဒီအစားအစာနှင့်ပဲ ရောင့်ရဲသွားမှာပါ။ စိတ်ပင်ပန်းခံမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

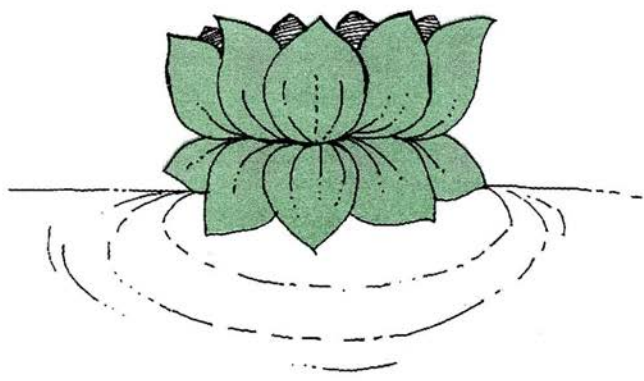
ဒါကြောင့် အရိယာတပည့်သာဝကဟာ ဝေဒနာတို့ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ချုပ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ သာယာဖွယ်၏ အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထွက်မြောက်ရာကို လည်းကောင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတယ်။ အန္ဓဗာလကတော့ ဘာကိုမှ လေးလေးနက်နက် မသိဘူး။ သူမသိတာကိုလည်း ‘ငါ့ဘာမှ မသိပါလား’ လို့ မသိရှာပါဘူး။

သဗ္ဗညုဘုရားသံဃာတော်တို့၏အကျမ်း( နေမာရဝဂ္ဂ ) သဗ္ဗညုဘုရား။

ဒီဘဝ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရတာ ကံကောင်းလှပါတယ်၊  
နောင်ဘဝတွေလည်း ဘာသာကိုးကျယ်ရာ  
မပျောင်းရဘဲ ကောင်းမယ်?

တစ်ကြိမ်ခင်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ ထိမြင်  
ပြီးသော သောတာပန်သည် တစ်ပါးသူတို့  
တောသောတရားတို့ကိုလည်း ဓယုံကြည်  
တော့ဝါ။ ယူလည်း ဓယူတော့ဝါ။ အထယ်  
ကြောင့်ဆိုသော် မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့  
ထိမြင်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ခါကြောင့် သောတာပန်ဟာ ဒီဘဝလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။  
နောင်ဘဝတွေလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။ ဘာသာမကူးပြောင်းတော့ဘူး။  
ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲသွားပြီ။



မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိလေသာကို အပြီး ပယ်သတ်နိုင်ပါစေ။

ဝဋ်သန္တိဒါခင်ဝါဠိတော်

ရန်ကင်းတောင်စာပိုဒ်မှ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် ပဉ္စမအကြိမ်  
(ပထမပိုင်း)
- ၂။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် တတိယအကြိမ်  
(ဒုတိယပိုင်း)
- ၃။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာအခြေခံအဆင့် တတိယအကြိမ်  
(တတိယပိုင်း)
- ၄။ ကောင်းကင်ကြယ်နက္ခတ်ကြည့်နည်းပညာနှင့် ဆဋ္ဌမအကြိမ်  
လူတိုင်းအတွက် နေထွက်၊ နေဝင်နှင့်  
အရုဏ်တက်ချိန်ပြယေား
- ၅။ ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း) စတုတ္ထအကြိမ်
- ၆။ ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ဒုတိယပိုင်း) စတုတ္ထအကြိမ်
- ၇။ ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(တတိယပိုင်း) တတိယအကြိမ်
- ၈။ ဥရောပယောဂီ၏ဘဝနိဂုံး အပိုင်း (၁)
- ၉။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းသိသင့်သည့် စတုတ္ထအကြိမ်  
လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ရဟန်းဝိနည်း(အပိုင်း-၁)
- ၁၀။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းသိသင့်သည့် ပထမအကြိမ်  
လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ရဟန်းဝိနည်း(အပိုင်း-၂)
- ၁၁။ ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ ဒုတိယအကြိမ်
- ၁၂။ ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၁) တတိယအကြိမ်
- ၁၃။ ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၂) ပထမအကြိမ်
- ၁၄။ တရားအားထုတ်သူအဆင့် ဒုတိယအကြိမ်  
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (ဒုတိယပိုင်း)
- ၁၅။ တရားအားထုတ်သူအဆင့် ဒုတိယအကြိမ်  
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယပိုင်း)
- ၁၆။ ဤခရီးနီးလာပါသည် တတိယအကြိမ်
- ၁၇။ ပဉ္စာနန္ဒရိယကံနှင့် ပါဏာတိပါတကံတို့အကြောင်း တတိယအကြိမ်
- ၁၈။ အခွန်လွတ်သာသနာ့မြေဂရန်နှင့် ဝိသုဒ္ဓါဗုဒ္ဓသိမ် ပထမအကြိမ်  
မြေဂရန် မင်းအစိုးရထံ လျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ  
သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

၁၉။ **Vipassanā Primary Text Book**  
**Elementary Level Part (I)**

ရန်ကင်းတောင်စာပိုဒ်မှ ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့်စာအုပ်

- ၁။ ဥရောပယောဂီ၏ဘဝနိဂုံး အပိုင်း (၂)

# ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးပတ်စာ

အခြေခံအဆင့်

(ဒုတိယပိုင်း)



အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ဗြဟ္မဏ)

ရန်ကင်းတောရ

# ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ

## အခြေခံအဆင့်

(ဒုတိယပိုင်း)

ဓမ္မစရောင်ခြည် ဓမ္မဒါန လုပ်ငန်း  
သိမ်ကြီးစေ့(စိစုံ)၊ အလောင်း(၄)၊ (ပ)ထပ်  
ဖုံး - ၃၈၂၉၃၅၊ ၃၇၀၀၀၀ လှိုင်ရွှေ(မင်္ဂလာ)

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြဟ္မာဏ) ရန်ကင်းတောရ သင်ပြပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

ပဉ္စမအကြိမ်

## ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၄)

- အပုံနှိပ်အတွင်းပုံနှိပ်** = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီး  
 ကမ္ဘာ့အေးဘုရားလမ်း၊ မဟန်းမြို့နယ်။
- ထုတ်ဝေသူ** = မောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)
- မြန်မာ့စာပေ** = **ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်**  
**နေပြည်တော်**  
 မုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၄၂၀ ၇၁၂၇၅၊  
 ၀၆၇-၃၀၃၉၇
- ရန်ကုန်**  
 မုန်း-၀၉-၅၁၇၀ ၉၇၉၊ ၀၉-၇၃၀ ၇၀၇၈၁၊  
 ၀၁-၆၄၅ ၈၉၄
- သစ္စာမတိုင်းပိဋကစာပေ(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်မက်ဖမ်း)**  
 မုန်း-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 စာအုပ်ကတ်စာလက်အညွှန်း” (CIP)

မေ့ရန် အရှင်၊ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးမတ်စား အခြေခံအဆင့်(ဒုတိယအပိုင်း) အရှင်မေဟနန္ဒ (ရန်ကင်းတောင်-သပြေပင်) -ရန်ကုန်း ရွှေနိုင်ငံစာပေ(ပဉ္စမအကြိမ်)၊ ၂၀၁၃၊ ၄၀-စာ၊ ၀၀ . ၉၂ x ၂၀ . ၈၃ စင်တီမီ (၁) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးမတ်စား အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	- ၂၄၉ ၃
---	---------

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကုသလို့ မရနိုင်တော့တဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေကြရတဲ့ သနားစဖွယ် ဒုက္ခိတလူမမာတွေကို ကရုဏာရှေ့ထားပြီး 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 အချိန်ထက်စောပြီး သေစေလိုတဲ့ စိတ်စေတနာရှိနေတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ လူမမာသေဆုံးဖို့ ကြောင့် ကြစိုက်ထုတ်ပြုလုပ်တာက အင်္ဂါတစ်ပါးနှင့် ဒီလူမမာဟာ အဲဒီကြောင့်ကြမှုကြောင့် သေရတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ အဲဒီအင်္ဂါငါးပါးလုံး ညီညွတ်ပြည့်စုံနေတဲ့အတွက် သေစေဖို့ရာ တိုက်တွန်း စေခိုင်းသူနှင့် ပြုလုပ်ပေးရသူ ဆရာဝန်တို့မှာ ပါဏာတိပါတကံ ထိုက်ပါတယ်။

အကယ်၍ သားသမီးတို့က ခုလိုဆောင်ရွက်ဖို့ တိုက်တွန်းစေခိုင်းချက်ကြောင့် အမိအဖ သေဆုံးမယ်ဆိုရင် မာတုယာတကံ၊ ပိတုယာတကံလို့ခေါ်တဲ့ 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 ဣမှတ်ပွားများရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရလွယ်ပါတယ်။

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

တစ်ရံရောအခါက သစ်ကျွတ် တစ်ကောင် ဟာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်လာတဲ့အတွက် အစာအလို့ငှာ သားသမင် ရှာထွက်ခဲ့သတဲ့။ သို့ပေမယ့် တောတောင်အနှံ့သွားသော်လည်းပဲ သားကောင်မရဘဲ ရှိနေလေတော့တယ်။

အဲဒီ သစ်ကျွတ် ဟာ သားကောင် မရတော့တဲ့ အဆုံးမှာတော့ “ယနေ့ငါသည်ကား ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည် ၍နေခြင်းက ကောင်းပေတော့မည်” လို့ စိတ်အကြံ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့အတွက် ခြုံကောင်းကောင်းထဲဝင်ရောက် နားခိုနေပါ တော့သတဲ့။

ဒါကို သိကြားမင်းကြီးက သိလေတော့ အဲဒီဥပုသ်သယ် သစ်ကျွတ်ကြီးရဲ့ သီလကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးလိုတဲ့ စိတ်အကြံ အစည် ဖြစ်လာသတဲ့။ ဒါကြောင့် သမင်တစ်ကောင် ဖန်ဆင်းပြီး တော့ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်နေတဲ့ သစ်ကျွတ်ကြီးရှိရာ ခြုံစပ်မှာပြေးလွှား ဆော့ကစားနေပါသတဲ့။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ပြီး လှဲအိပ်နေတဲ့ သစ်ကျွတ်ဟာ သူ့ရဲ့ အစာ သမင်ကို လက်တစ်ကမ်း တစ်ခုန်အတွင်း မြင်ရတဲ့ အခါမှာတော့ “ဪ... ငါသည်ကား ယနေ့ အစာ မရတော့ ဟု အောက်မေ့၍သာ ဥပုသ်စောင့်နေခြင်း ဖြစ်တော့သည်။ ခုတော့ အစာက ငါမရှာရဘဲ ငါ့ဆီရောက်နေ ပါပကောလား။ ဥပုသ်က ဘယ်အခါနီးစောင်စောင် ရပါတယ်။ စားသောက်ပြီးမပဲ



ဥပုသ်သီလကို ပြန်စောင့်တာပေါ့”လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီးတော့ သိကြားမင်းဖန်ဆင်းထားတဲ့ သမင်ကလေးကို ခုန်အုပ်လေတော့ သတဲ့။

သမင်ငယ်ဟာ မိလုမိခင်ဖြစ်ဖြစ်ပြီးမှ ဝေးဝေးသွားတဲ့ အတွက် သစ်ကျွတ်ကြီးက ကြီးစားပမ်းစား 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  
အစွန့်ရှည်ကြာတည်တံ့၍  
ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ  
ဝိမုတ္တိသုခကို  
ရရှိစံ့စားနိုင်ကြပါစေသော်

## 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 ဆန္ဒပွန်ကို ဝှဲကွက်ကာ အရှင်မြတ်၏ စာပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းမှသည် ပို၍ပိုထုတ်ဝေပြီးစီးသည်အထိ အရှင်စန္ဒိမာ(ရွှေမင်ရန်ကင်းတောရ)၊ ဦးတင်ထွန်း(ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်၊ ရန်ကုန်)၊ ဦးသီအေး+ ဒေါ်လှိုင်မိသားစု(AI)၊ ကိုသန့်စင်(လှလှဗိုလ်ရွှေဆိုင်)၊ ပန်းချီ ကိုညီညီအောင်(မဟာ)၊ မစန္ဒာလင်း(ကွန်ပျူတာ)နှင့် မောင်ဘော်တိုး(ကွန်ပျူတာ) တို့၏ကူညီပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ဤစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်များကိုဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးအခြေခံအဆင့်၊ ဒုတိယအဆင့်၊ တတိယအဆင့်စသည်ဖြင့် ပညတ်ဝေါဟာရမှာ ခေါ်ဝေါ်နိုင်ရန် သတ်မှတ်ထားခြင်း မျှသာဖြစ်ပါသည်။

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

သို့ဖြစ်ပါ၍ ဒုတိယအဆင့်ပြီးမှ တတိယအဆင့်ဟု နှလုံးမသွင်းမူပဲ နေရာတိုင်း Everywhere ၌ mindful အချိန်တိုင်း Everytime ၌ mindful ဖြစ်နိုင်လာခြင်းသည်သာ စာရေးသူအရှင်၏ ပစာနုလိုရင်း ဆန္ဒပွန် ဖြစ်ပေသည်။

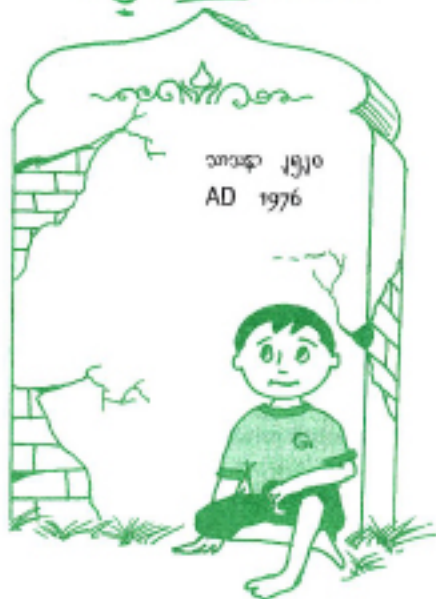
ဤစာအုပ်မှဖြစ်ပေါ်လာလတ္တံ့သော နဝကမ္မ ဓမ္မပူဇာကိုရန်ကင်းတောင် စာစဉ်အတွက်သာ အသုံးပြုသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

# ကိုးကားဖွဲ့ခြင်းပြုကျမ်းများ



- ၁။ သုတ်မဟာဝါပိဋိတော်-မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
- ၂။ မဇ္ဈိမပက္ခာသပိဋိတော်-ရာဇဝင် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၃။ အင်္ဂုတ္တိုရ် ပိဋိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၄။ ရုဒ္ဒကနိကာယ်သုတ္တန်ပိဋကတ်ဓမ္မပဒ၊ ဝိလိန္ဒပဋ္ဌာ(ဆဋ္ဌမူ)
- ၅။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ
- ၆။ အဘိဓမ္မာတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
- ၇။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးစုမ်း၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ(နန်းတွင်းမူ)
- ၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အနတ္တဒီပနီ
- ၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မိုးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
- ၁၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာဝိဇ္ဇာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နိနက်ခင်းပြင်ပျား
- ၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိနိဿယ
- ၁၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင်တေဇစက္ကိဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပြင်ပျား
- ၁၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒ)
- ၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင်သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး တရားမြတ်ရတနာ
- ၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင်ရွှေညမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပြင်ပျား
- ၁၆။ သာသနာ့ဝန်ဆောင်, ကျေးဇူးတော်ရှင် ပန်းကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျကြီးပွားချမ်းသာရေး ကိုယ်ကျင့်မဂ်လာ
- ၁၇။ သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်
- ၁၈။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထူးခြားသောအတွေးအမြင်များ သာမဏေကျော်
- ၁၉။ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်တောရ)၏ တရားတိတ်ခွေများ
- ၂၀။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အဖွင့်
- ၂၁။ သစ္စာဒီပကဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း
- ၂၂။ One Dharma by Joseph Goldstein
- ၂၃။ A Still Forest Pool - The Insight Meditation of Achaan Chah.
- ၂၄။ Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation online

တရား သာ သနာစောစံ နှစ်ပေါင်း  
 နှစ်ထောင်ငါး ရာကျော်စောင်  
 ကျန်သေး တာပဲ။ ဖြည်းဖြည်းမှပဲ  
 တရား အား ထုတ်လည်း ရနိုင်သေး တာပဲလို့  
 ဆွေး ထင်မိပါတယ်။



သာသနာနှစ်ထောင်ငါးရာနှစ်ကျော် ကျန်တယ်ဆိုတာက မှန်ပါတယ်။  
 မိမိကထွက်သောနာက ဒီဘဝမသေခင်ကလတိုကလေးပဲ ကျန်တော့တာပါ။

ဒီဘဝ သေပြီး ဂုဏ်နောက်ဘာ ခန္ဓာ ဂုဏ်လဲ? မသိပါ။

ဘယ်ဘုံဋ္ဌာန ရောက်မလဲ? မသိပါ။

ဂူခန္ဓာ ပဲ ရှဦးတော့ မဇ္ဇိတရား နဲ့ ကြံမြို့ ဆုံမြို့ဆိုတာ  
 အာမခံချက် ရှိပါသလား? မရှိပါ။

~~ဒါကြောင့် အချိန်မဆွဲသင့်တော့ဘူး။~~

~~ဘကြောင့်လဲ? အချိန်မရှိတော့လို့ပါ။~~



**ဘဝသံသရာကို ယုံကြည်ဖို့ ခက်နေတယ်။**

တရားအားထုတ်ပါ။

ယုံကြည်လာမှာပါ။

**တံ တံ၏ အကျိုးကို သံသယရှိတယ်။**

တရားအားထုတ်ပါ။

သံသယရှင်းလာမှာပါ။

**ဒုက္ခသဗ္ဗာန်တို့က 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

အကျိုးရှိလောက်အားထုတ်ဖို့ကတော့ အခက်ကတည်းက

လုပ်ဖို့မိသလောက် လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ။

ဒါဆိုရင် အကျိုးလည်းဖြစ်သင့်သလောက် ဖြစ်နေမှာပါ။

အသက်ကြီးပြီ။ တရားအားထုတ်ဖို့  
 အဓမ္မစရတယ်။ ရောက်များကျနေပြီလား ?  
 ဘယ်အရွယ်ကစပြီး တရားရှာရရင်  
 အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ ?

အသက်အရွယ်နဲ့ပျိုပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာပေါကြွယ်ဝတဲ့  
 သူဇွေးသား ရန္တပါလ ရဟန်းပြုသွားတဲ့အတွက်  
 ကောရဗျမင်းကြီးက အခုလို မေးလျှောက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

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



ငယ်ရွယ်စဉ်ပါ ကျန်းမာစွာနှင့်  
 အစာမျှတ လူ့လောကတွင် ညီညွတ်ခင်  
 ရဟန်းတွင်လည်း ခင်ခင်ညီညီ မှီရေကြတ  
 ဓမ္မတရား ပွားများသို့ရန် အချိန်တန်သည်  
 ထုတ်ပြန်လျှင် မိန့်ခွန်းတည်း။


(ရွှေမင်ဆရာတော်ဘုရား)

ပဉ္စကအင်္ဂုတ္တရ ပိဋိတော်

ပဌမအာဂတသသုတ်မှ ဣဒ္ဓိမိန့်ခွန်းတော်

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





အသိ  
သတိ  
ဆက်ဖို့ရာ  
သိပ်ကို  
ပင်ပင်ပန်းပန်း  
လုပ်နေ  
ရပါတယ်။

မကျွမ်းကျင်သေးလို့ပါ၊  
ဥပမာ-  
ရေကူးသင်သလိုပါပဲ၊  
စက်ဘီးစီးသင်သလိုပါပဲ၊  
အဓမ္မာတော့  
စက်ခဲတာ အမှန်ပါပဲ၊  
ရေလည်း မွန်းနိုင်ပါတယ်၊  
စက်ဘီးလည်း  
မှောက်နိုင်ပါတယ်၊  
ဒါပေမယ့်  
ရေကူးတတ်သွားရင်  
စက်ဘီးစီးတတ်သွားရင်တော့  
အလုပ်တစ်ခုကို  
သီးသန့်လုပ်ရတယ်လို့  
မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ထင်ရှားတဲ့ပမာတစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ ဂစ်တဂီတဟာ မတတ်  
သေးခင်မှာတော့ လက်ထိပ်တွေ မခံနိုင်အောင် နာတတ်ပါတယ်။ အသံလည်း  
နားထောင်မကောင်းပါဘူး။



ဒါပေမယ့် သီချင်းတစ်ပုဒ် နှစ်ပုဒ်လောက် တီးတတ်သွားရင်တော့ ဂစ်တဂီတ  
သီချင်းဆိုတာကပဲ လေ့ကျင့်တာ ဖြစ်သွားပြီလေ။ လေ့ကျင့်တာကလည်း ဂစ်တဂီတ  
သီချင်းဆိုနေတာပါ။ 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 ဆီချင်သေး တယ်။ ပျင်းစိတ်က  
တော်တော်ကို ကြီး နေလို့ပါ။

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

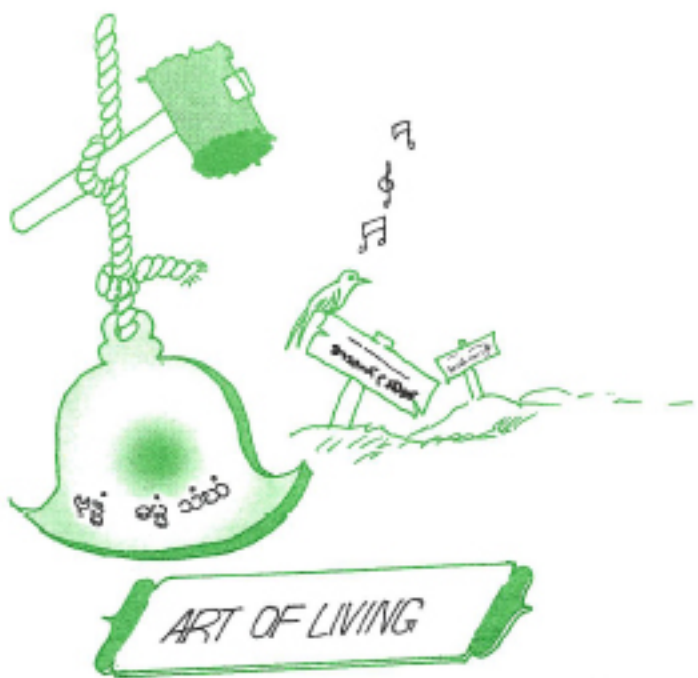
(လယ်တီအရားတော်တရားကြီး)

ဒီကလျာကို ကျက်ပါ။  
နှုတ်ငုံဆောင်ထားပြီး  
မကြာမကြာ နှလုံးသွင်းပါ။  
ပီရိယတိုးလာမှာပါ။

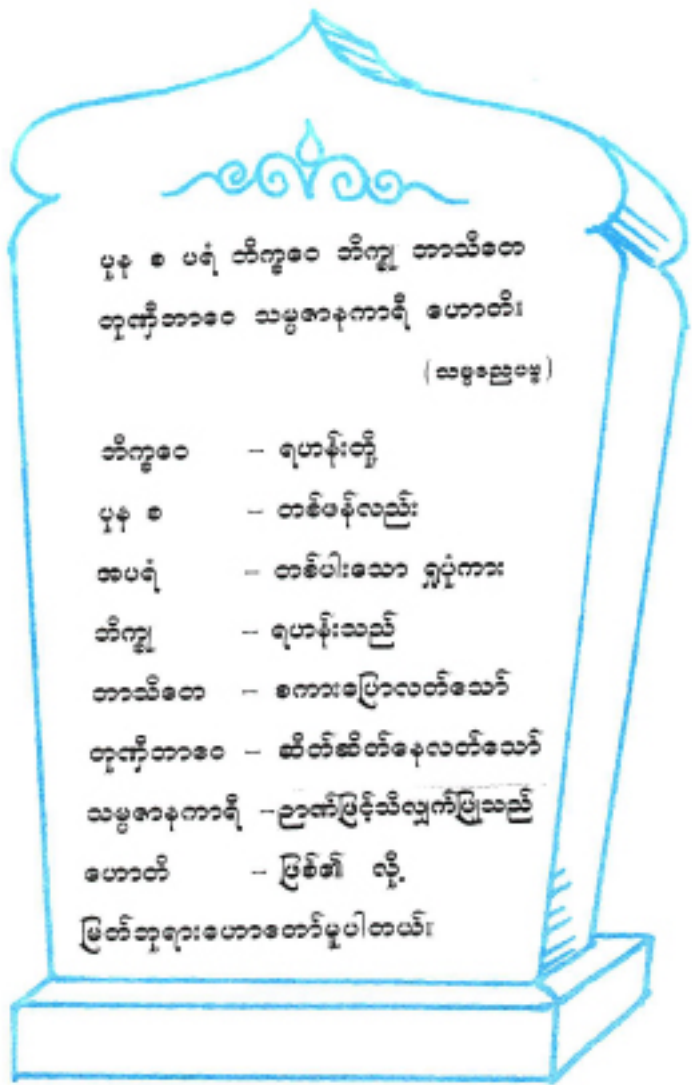
၁။ အာရုံဝတ္ထု  
 ၂။ မီးစာစုကို  
 ၃။ မူမူရရ  
 ၄။ နင်အားကျလည်း  
 ၅။ ဓားပြသေမင်း  
 ၆။ သူ့တပ်နင်းက  
 ၇။ မငြင်းဆန်သာ  
 ၈။ နင့်စန္ဒာသည်  
 ၉။ ပြာဝံအပြီး  
 ၁၀။ ပြစ်လှနိုးပြီ။

(လယ်တီဆရာတော်တရားကြီး)

ဒီကရာကို  
 ကျပ်ပါ။  
 နှုတ်ငုံ  
 ဆောင်ထားပြီး  
 မကြာမကြာ  
 နှလုံးသွင်းပါ။  
 ဝီရိယ  
 တိုးလာမှာပါ။



# စကားပြောရင် သတိပဋ္ဌာန် မလွတ်ဘဲ ပြောဖို့ဆိုတာ ပြစ်နိုင်ပါ့မလား ? ဘယ်ကစလေ့ကျင့်ရမလဲ ?



ပူန စ ပရံ တိက္ခမေ ဘိက္ခု တာသိဇေတ  
တုဏှိတာဒေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊  
(ဓမ္မဇေတဝ္ဗ)

- ဘိက္ခမေ - ရဟန်းတို့
- ပူန စ - တစ်ဖန်လည်း
- စပရံ - တစ်ပါးသော ရှင်ကား
- ဘိက္ခု - ရဟန်းသည်
- တာသိဇေတ - စကားပြောလတ်သော်
- တုဏှိတာဒေ - ဆိတ်ဆိတ်နေလတ်သော်
- သမ္ပဇာနကာရီ - ဉာဏ်ဖြင့်သိလျက်ပြုသည်
- ဟောတိ - ပြစ်၏ လို့

မြတ်ဆူရားဟောတော်မူပါတယ်။

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 မြောက်ပင့်ပြီး  
 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။ ခါပေမယ့် ငါးပါးသီလ မလုံတော့ဘူးလို့၊ ခံစားနေရပါတယ် စိတ်မကောင်း ပြစ်နေမိပါတယ်။

- သူ့အသက် သတ်တဲ့ ပါဏာတိပါတကံမြောက်ဖို့ အင်္ဂါက ငါးပါးရှိပါတယ်။
- ၁။ သက်ရှိသတ္တဝါ ဖြစ်ရမယ်။
  - ၂။ သက်ရှိသတ္တဝါ ဖြစ်တယ်လို့လဲ အမှတ်သညာ ရှိရမယ်။
  - ၃။ သတ်လိုတဲ့ စိတ်ရှိရမယ်။
  - ၄။ မိုက်၊ ခုတ်၊ ထိုး၊ စ၊ တာထွန်း၊ သေအောင်သတ်ရမယ်။
  - ၅။ အဲသလို သတ်တဲ့အထွက် အဲဒီသတ္တဝါသေရမယ်။

စင်္ကြံလမ်းမှာ Walking meditationလေ့ကျင့်နေတုန်း ပိုးနဲ့ကောင်သေတာဟာ ပါဏာတိပါတ ကံ မြောက်ဖို့ အင်္ဂါမပြည့်စုံပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကံမထိုက်ပါဘူး။ 

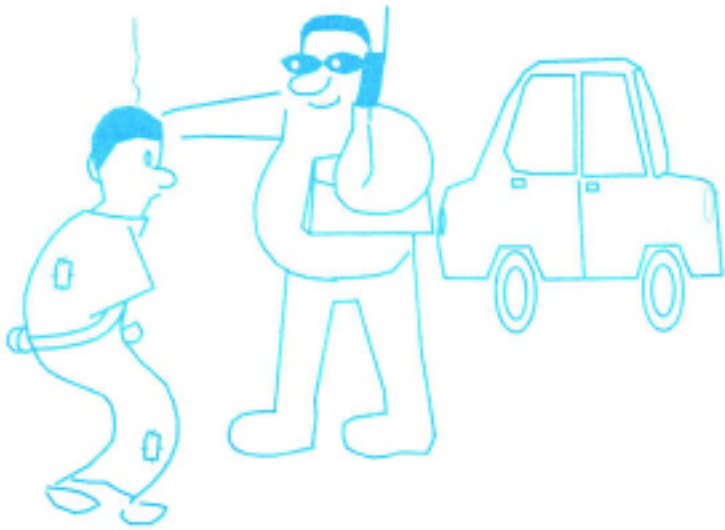




# အနိစ္စသဒါရကံမြောက်ဖို့ အင်္ဂါ၅၅ရှင်လည်း သိပါရစေ။

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

"သူငယ်ချင်းကို မယုံလို့တော့  
မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းကနိစ္စသဒါရ  
ကံဆိုတာ ခိုးလို့ ငါ့ကုမ္ပဏီမှာ  
မင်းကို ခက်ပင် မခန့်တယ်။"



**မိသားစုနဲ့ နှစ်ခြင်းအားနဲ့ ဇာတိနေရာမှာ**

Be mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

**ကျေးဇူးတင်စွာ နှစ်ခြင်းအားနဲ့ ဇာတိနေရာမှာ**

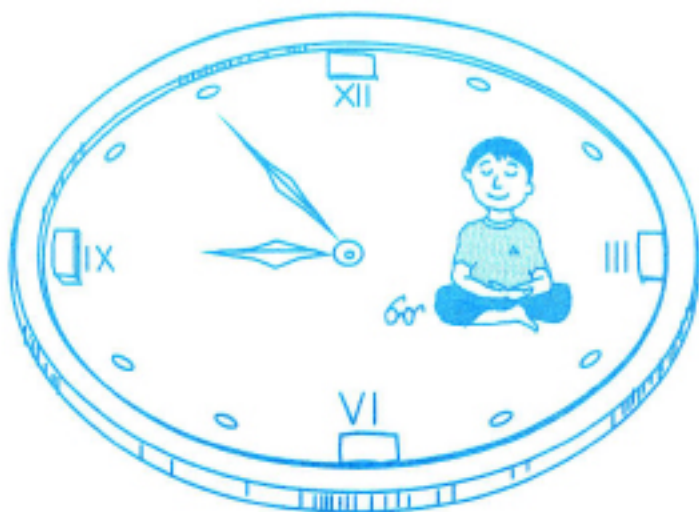
Be mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

**ဘဝအတွက် မလားအားနဲ့ ဇာတိနေရာမှာ**

Be mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

**ရထား မလားအားနဲ့ ဇာတိနေရာမှာ**

Be mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။



ဘာကိုဘဲစောင့်နေရ စောင့်နေရ

**BE MINDFUL** သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်တွေပါပဲ။

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

ဗုဒ္ဓါပေါတယ်။

သတိအား

ကောင်းလာရင်

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး

လှုပ်ရှားပြောင်းလဲ

နေတယ် ဆိုတာကို

ကိုယ်တိုင် သိလာနိုင်

ပါတယ်။



အရင်က မသိတာ သတိမရှိလို့ပါ။

**Walking , Standing , Sitting , Lying down မှာ**  
သတိကတော့ ထားနေပါတယ်။  
အမှတ်မထင် ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဣန္ဒရိယာပူဇော် လေးပါးအတွင်း၌ ဖြစ်သော ကိုယ်အင်္ဂါ  
အစိတ်အပိုင်းတို့၏ လှုပ်ခြင်း၊ ရှားခြင်း၊ ထားခြင်း၊ သို့ခြင်း၊ စိ်ခြင်း၊  
ကြွခြင်း စသော ကိုယ်အမူအရာ အစုကို ပြုသော အစါ၌လည်း  
ပြုနေကြအတိုင်း အမှတ်တမဲ့ မပြုရဘဲ မည်သို့ ပြုမည်ဟု  
ထိုအင်္ဂါကို အာရုံပြု၍ သာ ပြုရမည်။

(အနုတ္တဝီရိ)



ခန္ဓာကိုယ်မှ လွတ်ရာအပသို့ စိတ်ထွက်၍  
မလွင့်ပါရအောင် သတိဖြင့် ထိန်းသိမ်းရပေမည်။

**မပေါ်ရင်သတိ ပေါ်ရင်သိ၊  
ပေါ်သိပေါ်သိ နိဗ္ဗာန်ထိ။**

# ပစ္စုပ္ပန်တည်အောင် ဘယ်လိုနေရမလဲ?

စိတ်ကူး၊ အကြံအစည်၊ အတွေးအတော မပါ၊ စကားလုံး ပညတ်မပါ၊ ပုံသဏ္ဍာန်နိမိတ် မပါဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပူမှုသဘော၊ အေးမှုသဘော၊ တင်းမှုသဘော၊ တောင့်မှု သဘောကို ဖြစ်စေ၊ စိတ်ရဲ့ သိမှုကို ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာရဲ့ ခံစားမှုသဘောကို ဖြစ်စေ၊ သတိနဲ့ သိနေဖို့ပါပဲ။ သိနေတဲ့နေရာမှာ အသေးစိတ်သိရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဥပမာပြရရင် - အစမှာ ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေသိဖို့ပါ။ တဖြည်းဖြည်း ဝင်လေတိုးသိ၊ ထွက်လေတိုးသိဖို့ပါ။ နောက်တော့ ဝင်လေအေးတာ၊ ထွက်လေနွေးတာကိုပါ သိနိုင်ပါတယ်။ ဝင်လေဝင်ပြီး မထွက်ခင် နားတာ၊ ထွက်လေ ထွက်ပြီး မဝင်ခင် နားတာကိုလည်း သိနိုင်ပါသေးတယ်။ တွေးတောကြံစည်ရင်တော့ အတိတ် ဒါမှမဟုတ်ရင် အနာဂတ်ကို ရောက်နေပါပြီ။ ပစ္စုပ္ပန် မတည်တော့ပါဘူး။

### အလုပ်သိပ်များတယ်။

လွှဲခရာ၊ ခြံခရာ၊ စီမံခရာ *Planning*

လွှဲကလည်း များလျှန်းလှတယ်။ တရားဘယ်လို

အထုတ်ကုမလဲ ?

အဲဒီစိတ်ထဲဖြစ်တဲ့ လွှဲခရာ

ခြံခရာ

စီမံခရာ *Planning* တွေကို

သိနိုင်သလောက် သိသိပေးလိုက်ပါ။ အဲဒါ အလုပ်ဖြစ်နေပါပြီ။

**Fantasy World**ထဲ မရောက်ဖို့တော့ ဂျီအပ်တယ်နော်။



# တရားစားထုတ်ရင်း ဇလာတတို့ ဧဝါသတို့ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒါကို မကြိုက်ဘူး။

သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ သဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။  
သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ - စိတ်ဆိုးမှုနဲ့တကွ ဖြစ်သော  
စိတ်ကိုမူလည်း၊ သဒေါသံ စိတ္တန္တိ - စိတ်ဆိုးမှုနဲ့တကွ  
ဖြစ်သော စိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ - သိ၏ ။

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



လက္ခိန္နံလိက္ခိပါ၊ သဒိပေးလိက္ခိဗ္ဗိပါ၊  
အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ ဒါသဘာဝပါပဲ။



**ခြေလှမ်း ဆယ်လှမ်း ဆယ်ငါးလှမ်း ပဲစကြို လျှောက်  
ရတာ တိုလွန်း 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။

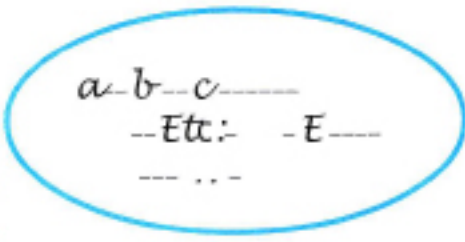


# Walking meditation

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



- A.** Standing
- B.** Sitting
- C.** Lying
- D.** Walking ဆိုပြီး  
ဣရိယာပုထ်က(၄) မျိုး  
ရှိပါတယ်။



Walking meditation က ဘဝါအဖြစ်  
 ဂုဏ်ဂုဏ် Walking meditation ကို  
 ဦးစားပေးရပါမယ်။ ဆိုင်တာ၊ ဂုဏ်တာ၊  
 လျော့စားတာတွေကတော့ ဘာမှအဖြစ်  
 ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

Sitting meditation မှာ  
 ဘဝါအဖြစ် ဂုဏ်ဂုဏ်လည်း ကျန်တဲ့ ဂုဏ်ဂုဏ်  
 လျော့စားမှုကို ဘာမှအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။  
 ဘဝါအဖြစ်ဂုဏ်တို့ ဣရိယာပုထ်ကို  
 များများဦးစားပေးပါ။ ကျန်တဲ့ ဣရိယာပုထ်တွေက  
 ဘာမှအဖြစ် မှန်ပါတယ်။



ပဓာနက ယောဂီစိတ်လည်းဝင်စားမယ်၊  
 ခန္ဓာမှာလည်းအသိသတိမြဲမယ်၊ အသိအမြင်လည်း  
 ရှင်းမယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီဣရိယာပုထ်ကို လောက်ချပြီးတော့သာ  
 လုပ်ပါတော့။

**ဈေးသွားမယ်။**

**Walking meditation အချိန်ပါ။**

**ရုံးသွားမယ်။**

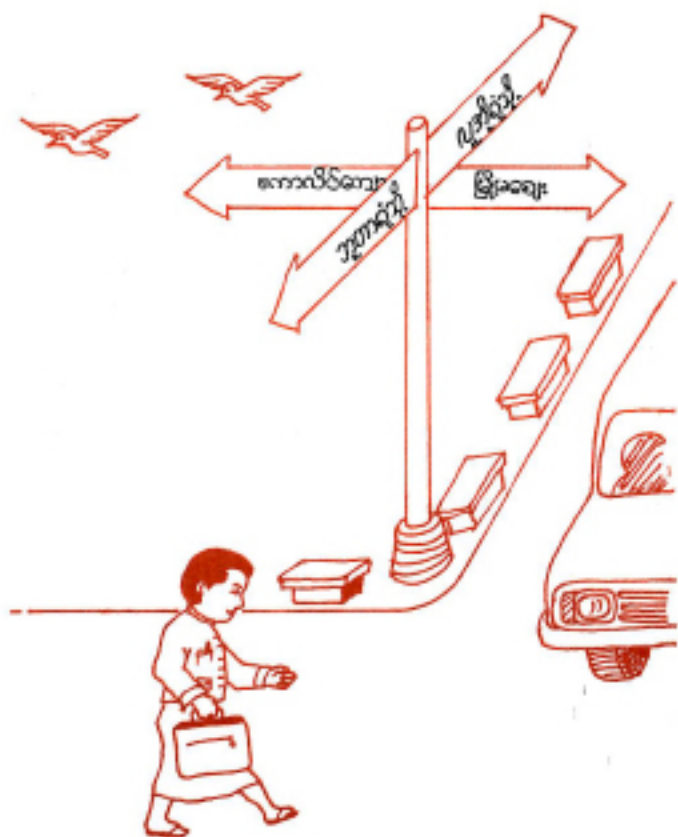
**Walking meditation အချိန်ပါ။**

**ကျောင်းသွားမယ်။**

**Walking meditation အချိန်ပါ။**

**ဘက်စကား ဂိတ်သွားမယ်။**

**Walking meditation အချိန်ပါ။**



တရားအားထုတ်နေပါတယ်။  
တရားတိုးတက်တယ်ဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်လေတာ ကလေး  
ဖြစ်ပြီး တရားတိုးတက်လေအားဖြင့်  
ဆင်ပါတယ်။



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

တစ်နေ့နှစ်ပြိုင်တရားထိုင်တာ  
မဂျင်မဟာန်သောဘုရားကို  
ဆင်မိပါတယ်။



ပမာပြရရင် အဓိဇ္ဇာတဏှာကို သံကြိုးကွင်း  
တွေဆက်ထားတဲ့ ကြိုးရှည်ကြိုးဆိုပါစို့။ သတိပဋ္ဌာန်  
တရားရှုမှတ်နေတာက အဲဒီသံကွင်းဆက် ပြုတ်ထွက်  
သွားပို့၊ တူနဲ့တစ်ချက်ပြီး တစ်ချက်ထူနေသလိုပါပဲ။

တစ်နှစ်တစ်ခါ မုန့်မုန့်ပျံ့ပျံ့  
 သွားတယ်၊ တကုန်တိုင်းလေးတို့  
 ထင်မိပါတယ်။



တူထူပန်များလာရင် သံကွင်းဆက်တွေ  
 ပြတ်ပြီး ပြုတ်ထွက်သွားမှာပါ။

ဘယ်တော့လဲ...?

တူနဲ့ ကိုင်းထူနိုင်သလောက် ခရီးရှေ့တိုး  
 နေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဆက်မပြတ် တူထူနေ  
 မို့တော့ လို့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရိပ်သာမှာသာမက တထဲ  
 မှာလည်း အဆက်မပြတ်တရားနှင့် နေတဲ့ အလေ့  
 အကျင့်ကို လုပ်ရပါမယ်။

ပစ္စုန်ပွန်တည့်နေရင်တော့ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊  
ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ပြောင်းလဲနေတာ ထင်ရှား  
ပါတယ်။

### မှန်ပါတယ်။

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

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ခန္ဓာသဘာဝကလည်း ဧဝါလိုက် ဧညာက်လိုက်၊  
ဧဝါလိုက် ဧညာက်လိုက်နဲ့ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။  
ရှုမှတ်နေရင် ဖြစ်စေ။ မရှုမှတ်နေရင် ဖြစ်စေ။ သူ့သဘာဝအတိုင်း  
ပြောင်းလဲနေတာပါ။





# အကုသိုလ်ကို မသိဘဲပုပ္ဖာဖူးတယ်၊ အပြစ်ဖြစ်ပါ့မလား?

မထိဘဲလှုပ်တာ ဘာဖြစ်သိကြီးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုရင်  
လံတုံး၊ ဘေဇာတို့ ဗုဒ္ဓနိမိတ်တို့ တို့ရင် အားပါးတရတို့ဗွာဖို့  
ခြင်းခြင်းထန်ထန် လက်ပူလောင်းမယ်။

သိတဲ့လူက ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်ကိုယ်မှာမို့ သက်သာမယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း  
ကေန်ကျင့်ရမယ့် အခြေခံ  
အရိယာ ကန္တ ငါးပါးသီလကို လိုက်နာရပါမယ်။



- အကုသိုလ်အမှုမှာ—
- ၁။ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်မှု
  - ၂။ စေခိုင်းတိုက်တွန်းမှု
  - ၃။ ဂုဏ်ကျေးဇူးဓွမ်းမည်းပြောဆိုမှု
  - ၄။ သဘောတူမှု မပြစ်ရပါဘူး။

ကိုယ်တိုင်၊ တိုက်တွန်း၊ ခြီးမွမ်း၊ စိတ်တူ



# အရိယာမဂ်က ကိလေသာကို နောက်ဆုံးမှာ အကြွင်းမဲ့ အပြီး ပယ်သတ်တာလား ?

သစ်ပင်ကို လွှနှင့်ပြတ်တဲ့အခါ ဆွဲတိုင်းတွန်းတိုင်း  
နည်းနည်းတော့ ပြတ်ပြတ်သွားပါတယ်။

နောက်ဆုံး တစ်ချက်ကြတော့ အကုန်လုံးပြတ်ပြီး  
သစ်ပင်ကြီး လဲကျသွားတယ်။

အဲဒီသစ်ပင်မှာ အသီးတွေ ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီမှာ နောက်ဆုံး တစ်ချက်ကမ္ဘာ လုံးဝပြတ်သွားပေမဲ့  
ရှေးရှေးက လွှချက်တွေကြောင့် ပြတ်တာကပဲ ပိုများပါတယ်။

အရိယာမဂ်က ကိလေသာကိုနောက်ဆုံးမှာ အကြွင်းမဲ့  
ပယ်သတ်တယ်ဆိုပေမဲ့ ရှေးပိုင်းက ဝိပဿနာတွေကပဲ  
တင်ဂ်ပဟာန် ဝိက္ခမ္ဘနုပဟာန်တို့နှင့် များစွာ ပယ်ရပါတယ်။

ပထမ - ရှေးဦးစွာ၊ လောကီယဉာဏောန -

လောကီဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြင့်၊ ယထာဗလံ - အားအစွမ်း

ရှိသလောက် (ဝါ) အစွမ်းကုန်၊ ပဟာနုမေဝ - ဖယ်အပ်

ပြီးသောကိလေသာကိုသာလျှင်၊ လောကုတ္တရာ ဉာဏ် -

လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ်သည်၊ ပဗောတီ - ပယ်သည် လို့

ဆိုထားပါတယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟောဒီကာ)

*If you let go a little,  
you will have a little  
peace.*

*If you let go a lot,  
you will have a lot of  
peace.*

*If you let go com-  
pletely, you will know  
complete peace and  
freedom.*

(အဝိဇ္ဇာတကျားမှ)

နည်းနည်းလွတ်မြောက်ရင်  
နည်းနည်းချမ်းသာမယ်။

(အဝိဇ္ဇာတကျားမှ)

များများလွတ်မြောက်ရင်  
များများ ချမ်းသာမယ်။

(အဝိဇ္ဇာတကျားမှ)

အလုံးစုံ လွတ်မြောက်ရင်  
လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာကို  
အလုံးစုံ မျက်မှောက်ပြုမယ်။

# ဝိပဿနာတရားတော့အားထုတ်နေပါတယ်။ တရား ဘာမှမရလိုက်ဘဲ သေမှာလည်း စိုးရိမ်မိတယ်။ အာမခံကော ရှိရဲ့လား?

ဗုဒ္ဓကန့်တိ၊ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ တစ်ခိုက်တစ်ခါတိုင်းတရား  
ကူးထုတ်သွားရင် နာကျင်သုံး ၇ နှစ်၊ နာနည်းသုံး ၇ ရက်နဲ့  
မဂ်ဉာဏ် ပြီးလျက်ရှိတယ်။

ဒါမှ မရဘူးဆိုရင် သေခါနီးမှာ ကပဇ္ဇိ နာရိယာသစ္စာဉာဏ်  
ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါမှမရဘူးဆိုရင် ဩဇာလင်္ကာ၊ မိတ်နဲ့ ခုတ်မိတ်ကျပြီး  
နတ်ပြည်ရောက်ကာ ဓမ္မကထိကနတ်သားတွေဟောတဲ့ တရားနဲ့  
နာရိယာသစ္စာဉာဏ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါသေးတယ်။

ဓမ္မကထိကနတ်တွေနဲ့ လွှဲအိမ်ဆိုရင်လည်း သာသနာပမှာ  
လှူဖြစ်တဲ့နာခါမှာ ပစ္စေကပေးပို့ရတာကို ရနိုင်ပါတယ်။

ပစ္စေကပုဒ္ဓါ မဖြစ်ဘူးထားဦး။ နောင်ပွင့်လှည့်သော ဘုရား  
လက်ထက်မှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ တစ်ပွင့်တစ်ပါဒ၊ တစ်ငါထာလောက်  
တရားပေးနာကြားလိုက်ပြီး ဒိဗ္ဗာဘိသုရပစ္စေကကြီးတွေ ဖြစ်ပါမယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရားကူးထုတ်တာက ၁၀၀ နှစ်ခံ  
ကောင်းကောင်းကြီး ရှိပါတယ်။



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

နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အနက်က  
အေးငြိမ်းခြင်းသဘော၊ တပ်မက်တဲ့တဏှာမှ  
ကင်းငြိမ်းတဲ့ သဘောကို ရပါတယ်။

(ငါနုအေးစာ နိက္ခန္တိတိ နိဗ္ဗာနံ - တဏှာမှ ထွက်မြောက်ခြင်း နိဗ္ဗာန်)

ရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရင် ကိလေသာခိုရာ ဓမ္မာအိမ်ပါ  
ချုပ်ဆုံးကွယ်ပျောက်တာပါ။ ဆင်းရဲ ဇာတ်သိမ်းသွားတာ၊  
ခုကွေ့ချုပ်ငြိမ်းတာကပဲ 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။



**လွှဲငယ်များထဲတွက် ရန်ကင်းစတာရုဆရာစတော်  
စာရသားနဲ့သည့် စာအုပ်များမှာ**

စဉ်	ကမည်	အကြိမ်
၁၈	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုစာတော်စာ- အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)	သတ္တမအကြိမ်
၂၈	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုစာတော်စာ-အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ပဉ္စမအကြိမ်
၃၈	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုစာတော်စာ-အခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၄၈	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုစာတော်စာ-အားထုတ်သူအဆင့် (ပထမပိုင်း)	တတိယအကြိမ်
၅၈	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုစာတော်စာ-အားထုတ်သူအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ဒုတိယအကြိမ်
၆၈	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုစာတော်စာ-အားထုတ်သူအဆင့် (တတိယပိုင်း)	ဒုတိယအကြိမ်
၇၈	Vipassana Primary Text Book (Elementary Level) Part-1	ပထမအကြိမ်
၈၈	ဝိပဿနာ လှူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၁)	တတိယအကြိမ်
၉၈	ဝိပဿနာ လှူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၂)	ဒုတိယအကြိမ်
၁၀၈	ပုံနှိပ်တိုစာကိရုသည့်လှူငယ်အတွက်ဝိပဿနာစာရားနှင့် ခန္ဓာဇာတိ	တတိယအကြိမ်
၁၁၈	အဋ္ဌမအာရုံ (Intuitive Power)ကို ဝိပဿနာဖြင့်ရှေ့ကော် စေလွှတ်ခြင်း	ဒုတိယအကြိမ်
၁၂၈	ဓမ္မကျောင်းစတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းစာအုပ်) -၁	ဒွိတိယအကြိမ်
၁၃၈	ဓမ္မကျောင်းစတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းစာအုပ်) -၂	ပထမအကြိမ်

**ဆရာစတော်၏ အခြားစာအုပ်များမှာ**

၁၄၈	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်စေ့ဝိပဿနာ (ပထမပိုင်း)	၇၅မအကြိမ်
၁၅၈	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်စေ့ဝိပဿနာ (ဒုတိယပိုင်း)	၇၅မအကြိမ်
၁၆၈	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်စေ့ဝိပဿနာ (တတိယပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၁၇၈	ဥရောပယောဂီ၏ တဝန်း (အပိုင်း-၁)	ဒုတိယအကြိမ်
၁၈၈	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော “ဗျာနိဝေဒနည်းများ” (အပိုင်း-၁)	စတုတ္ထအကြိမ်
၁၉၈	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော “ဗျာနိဝေဒနည်းများ” (အပိုင်း-၂)	ဒုတိယအကြိမ်
၂၀၈	“ပညာစန္ဒရီယ” ကံနှင့် “ဝိစာတိဝိတ” ကံတို့အကြောင်း	တတိယအကြိမ်
၂၁၈	ဤခရီးနိတတပါသည်	တတိယအကြိမ်
၂၂၈	“အဓိနိလွတ်သာသနာ့ဗျာနိဝေဒနည်းနှင့် စိတ်ကိစ္စပစ္စည်းပေါင်းစုံ” မင်းအစိုးရထံသို့လျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံနည်းကျစာများ	ဒုတိယအကြိမ်
၂၃၈	ကောင်းကင်ကြယ် မှလွတ်ကြည့်နည်းလည်းနှင့် အမှတ်တံဆိပ်	သတ္တမအကြိမ်
၂၄၈	ယောဂထပ်မြတ်တို့၏ ဓံနုဗျာနိဝေဒနာ ကျင့်သီလ	ပထမအကြိမ်



# ဆဋ္ဌမအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း



(ဘုတ်ယဆုကြိမ်)

စဉ်းစားတွေ့ထောကြံဆနေတာ မထုတ်ထဲနဲ့ ဓူတ်ထဲရက် ထယ်ဆီကမှန်းမထိ၊ ထယ်ဆီပြုန်းမထိထဲပြဿနာနဲ့ အခြေ ဓူတထထဲထဲ ဝိတင်္ဂဇာတထဲကို အနောက်ထိမ်း ဝညာရှင်တွေ ကတော့ ဆဋ္ဌမအာရုံ Sixth Sense ရဲ့ အမည်ပေးကြပေးထား။ ထိုင်းတွင်းထဲမြင်မှုဆိုတာ ထယ်ဆီအကြောင်းအရာမျိုးမဲ ? ဒါကိုခေ့ကျင့်ဆိုတော့ မရနိုင်တူးတေး၊ ပျိုးထောင်ဆိုတော့ မမြင်နိုင်တူးတေး ? ခေ့ကျင့်ပျိုးထောင်မထဲဆိုရင် ထယ်ဆီနည်းစာမီးနဲ့ ပျိုးထောင်ရမှာမဲ ?

စတဲ့ စတဲ့ အသုံးစွဲ ဇူထောင့်ကို ဒီ Article မှာ ကမ္ဘာထိမ်းပွားနဲ့ သုတေသနပြု တွေ့ရှိချက်အပေါ်အပင် ဗုဒ္ဓဝိပဿနာဝညာရှင်နဲ့ထိ ကိုးထား ဖြိုင်းသွားပြီး ခေ့ထော သုံးသပ်ပြီး ဖော်ပြထားပါသည်။

## နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ Busy Life ထဲမှာ

ဝိပဿနာတရားနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေလိုသူတိုင်း စော်ရွှေလေ့လာသင့်တဲ့ ...

# ပွဲပြုံးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ



(တော်ယဆုကြိမ်)

## Daily Life Vipassana

ခေ့ထောမြေစုသူ

# အရှင်သောနန္ဒ

ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

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

# ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း

(အပိုင်း-၁) + (အပိုင်း-၂)



(တတိယအကြိမ်)



(ဒုတိယအကြိမ်)

‘ငိုက်’သွားရင် ဘာလုပ်ရမလဲ... ၊

အဲဒီ "Instruction" ကို "Study" လုပ်ထားရမယ်၊

အတွေ့အကြုံရင် ဘာလုပ်ရမလဲ... ၊

"Instruction" ကို နားလည်အောင် လေ့လာထားရမယ်၊

ထိုင်နေရင်းက စိတ်က ပျံ့လွင့်ပြီးတော့မှ မနိုင်မနင်းပြစ်ပြီး

ထပြေးချင်နေရင် ဘာလုပ်ရမလဲ... ၊

"Instruction" ကို ကြိုတင်လေ့လာထားရမယ်၊

ထမင်းစားမယ်၊ ထမင်းစားရင် ဘယ်လို တရားရှုရမလဲဆိုတာ

"Instruction" ကို ကြိုတင် ‘သိ’ထားရပါမယ်၊

**ဓမ္မဝါနုဗြူလုပ်လိုသူများနှင့် သီးသန့်မှာယူလိုသူများ**

ရန်ကင်းခတင်စာစဉ်သို့ တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။

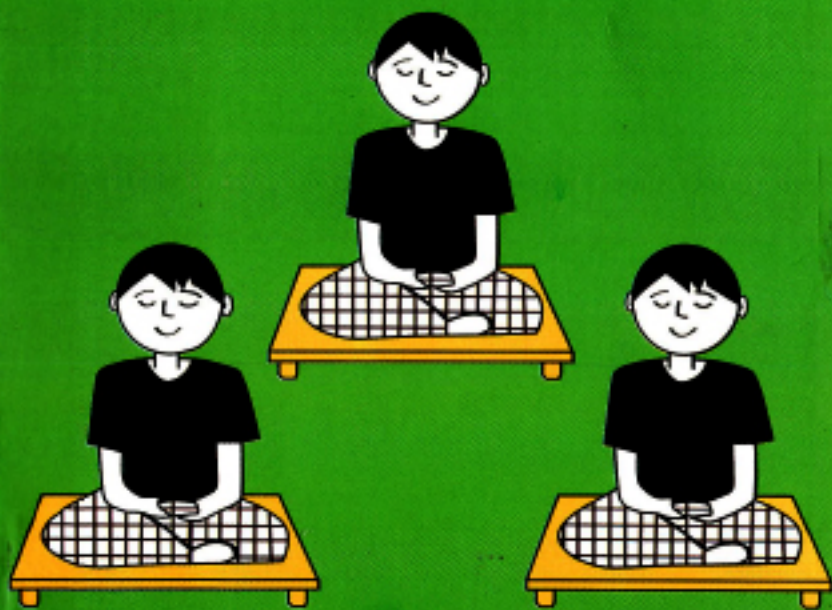
(ခနုဗြူသိင်္ဂ) ဖုန်း- ၀၉-၄၃၀ ၅၅၃၀၄၊ ၀၉-၄၂၀ ၅၁၂၃၅၈၊ ၀၆၄-၃၀၃၉၇

(ရန်ကုန်) ဖုန်း- ၀၉-၅၁၄၀ ၉၇၉၊ ၀၉-၄၃၀ ၄၀၃၈၀၊ ၀၁-၆၄၅ ၈၉၄

# ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးပတ်စာ

အခြေခံအဆင့်

(တတိယပိုင်း)



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြဟ္မဏ)

ရန်ကင်းတောရ

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ  
အခြေခံအဆင့်

(တတိယပိုင်း)

ဓမ္မစာအုပ်တိုက်

## ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၆)

- စာပူဇော်ပြုချက်အမှတ် = ၆၀၀၈၇၆၁၀၁၁
- ပျက်စားပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် = ၆၀၀၈၄၉၁၁၁၁
- တန်ဖိုး = ၆၀၀ ကျပ်
- အကြိမ် = စတုတ္ထအကြိမ်
- အုပ်ရေ = ၂၀၀၀
- အပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅)  
အမှတ်(၉၀)စီး ကမ္ဘာအေး  
ဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
- ထုတ်ဝေသူ = ဦးမောင်မောင်လှ  
ရွှေနိုင်ငံ(၀၄၁၉၃)
- ဖြန့်ချိရေး = ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်  
အမှတ်(၃၀၄)၊ မြေနီကုန်း  
ကမ္ဘာ့ဇာတိအပေါ်ထပ်၊  
ပြည်လမ်း၊ အင်္ဂတိ(၂)အနီး၊  
စမ်းချောင်းမြို့နယ်။  
ဖုန်း-၀၁-၅၁၉၀၉၂၊  
၀၉-၇၃၀၉၄၀၆၀၊  
၀၉-၅၀၈၆၈၁၉

### “ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း”(CIP)

၂၄၉-၃

ဓမ္မစာအုပ် အရှင်၊ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ  
အခြေခံအဆင့်(တတိယပိုင်း)/အရှင်ဓမ္မစာ  
(ရန်ကင်းတောင်စာ-သပြေပင်)။  
-ရန်ကင်း၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(စတုတ္ထအကြိမ်)၊ ၂၀၁၁။  
၅၈-စာ၊ ၁၀၂ x ၂၀၂ စင်တီ။  
(၁) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာအခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာသခင်  
ရွှေဥမင်ဆရာတော်တူရားကြီး၏  
ခြေတော်စုံကို  
စိတ်ဝယ်ရည်မှန်းကာ  
အခါခါပင် ရှိစိုးကန်တော့ပါ၏။

ဤကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့်  
ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော်  
အခွန်ရည်ကြာတည်တံ့၍  
ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ  
ဝိမုတ္တိရသကို  
ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော်

## ဤစာအုပ်အကြောင်း

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ပါဠိတော်နှင့် ရှေးရှေးဆရာမြတ်များ၊ နှောင်းနှောင်းဆရာသင်များ၏ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ၊ အနုဋီကာ၊ မဓု၊ လက်သန်း၊ ဂဏ္ဍိ၊ 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 မဝတ်မှုံနှင့်မှသည် ဘဘဦးသော်တာ (၇၁)နှစ်တို့ထိ စာဖတ်သူအမြင်အဖြစ် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။



## မဝတ်ပုံနှင်း(၉)နှစ် သမီးငယ်ကျောင်းသူ၏အမြင်

ဖေဖေဝယ်ပေးထားလို့ သမီးဆီမှာ အဝါရောင်နှင့် အပြာရောင် တရားကာတွန်းစာအုပ် ၂ အုပ်ရှိပါတယ်။ ကာတွန်းပုံထဲကလို တင်ပလွင်ခွေပြီး ၂မိနစ် ၃မိနစ် တရားထိုင်နိုင်နေပါပြီ။ ကာတွန်းပုံက ရယ်စရာ ကောင်းလို့ ကြိုက်ပါတယ်။ စာတွေကလည်း ဖတ်ရတာ မခက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း ပေးဖတ်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကာတွန်းစာအုပ်ထဲက တရားအကြောင်းအရာတွေကိုတော့ သမီးနားမလည်သေးပါဘူး။

## မလွင်စာခြည်ဦး(၂၅)နှစ် တရားဝါသနာပါသူ စီးပွားရေးသမားတစ်ဦး၏အမြင်

စာကြည့်တိုက်မှ စိတ်ဝင်စားစရာ ဓမ္မတာတွန်းများဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီး အခြေခံအဆင့်နှင့် ဒုတိယအဆင့်စာအုပ်တွေကို ဖတ်ကြည့်မိခဲ့ပါတယ်။ ကာတွန်းဖြစ်ပေမယ့် အထဲက အကြောင်းအရာများက လေးနက်လှပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ သံသယဖြစ်နေတဲ့ တချို့အကြောင်းအရာတွေကို ဒီစာအုပ်လေးတွေ ဖတ်လိုက်ရမှပဲ ရှင်းသွားပါတော့တယ်။ ဆရာတော်ထောက်ပြမှပဲ အမှတ်တမဲ့နေမိတဲ့ ရွာကွက်တွေကို သတိပြုမိလာတဲ့အပြင် ရိုးရှင်းတဲ့ တရားသဘာဝတွေကို ရိပ်မိခွင့်ရတဲ့အတွက် အကျိုးကျေးဇူးများလှပါတယ်။ ဒီစာအုပ်တွေထဲက အကြောင်းအရာတွေက တရားအားထုတ်လိုက်၊ ဖတ်လိုက်နဲ့မှ တဖြည်းဖြည်းချင်း နားလည်လာရတာမို့ ခဏတိုင်း ပြန်ဖတ်လိုက်၊ တရားအားထုတ်လိုက် လုပ်နေရပါတယ်။ အားလုံးကို ဘယ်တော့ နားလည်နိုင်မလဲဆိုတာတော့ မသိနိုင်သေးပါ။

## ဦးကိုကိုကြီး(၃၈)နှစ် (MD)စာဖတ်သူ၏အမြင်

ဘာသာရေးစာအုပ်တွေကို ဝယ်ဝယ်ပြီး ကျွန်တော့် ဟုမ္မဇီဟ ပန်ဆမ်းပွေ့ကို မမ္မဒါနပြုပါတယ်။ 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 စိတ်ဝင်စား ဖတ်မိလိုက်တယ်။ သဘောပေါက်  
လိုက်မိတာက သင်ပုန်းကြီးဆိုပေမယ့် ကလေးတွေ အတွက်မက  
လူကြီးတွေတောင် ဖတ်ရမယ့်စာအုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ စာအုပ်တွေ  
ထဲမှာ သိစရာ၊ မှတ်စရာ၊ လုပ်စရာတွေကို တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ ပြထား  
ပေးတော့ အချိန်ကုန်သက်သာပြီး နားလည်လွယ်တယ်ဆိုတာ  
သတိပြုမိပါတယ်။ နားလည်လွယ်အောင် ရေးထားပါသော်လည်း  
နားလည်ဖို့ အလှမ်းဝေးတဲ့ အချက်ကလည်း အများကြီးပါပဲ။

### ဦးသော်တာ(၇၀)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 မိုးရွင်းသလောက် 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 မသွင်းပူပဲ နေရာတိုင်း Everywhere ၌ Intuitive Awareness အချိန်တိုင်း Everytime ၌ Intuitive Awareness ဖြစ်လာနိုင်ခြင်း သည်သာ စာရေးသူအရှင်၏ ပဓာနလိုရင်း ဆန္ဒမှန်ဖြစ်ပေသည်။ \*

အရှင်မြတ်၏ စာပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းမှသည် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ပြီးစီးသည်အထိ စေတနာသဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေး သည့် အရှင်စန္ဒိမာ(ရွှေဥမင်ရန်ကင်းတောရ)၊ ကိုမင်းသူရိန်+မသင် (မန္တလေး)၊ ပညာစွမ်းရည်ကွန်ပျူတာ၊ (နေပြည်တော်-လယ်ဝေး)နှင့် ကာတွန်းပေးလုံး ဘို့ကို ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာလတ္တံ့သော ဓမ္မပူဇော်ကို ရန်ကင်း တောင်စာစဉ်အတွက်သာ အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

စီစဉ်သူများ  
၁၄၊၁၈၊၂၀၁၆၊



## နိဂါန်း

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 ချိကြတာများထဲက သာဓကတစ်ခုကို တင်ပြ ချင်ပါတယ်။

ရွာတစ်ရွာမှာ ဓနဥစ္စာစည်းစိမ် ကြွယ်ဝတဲ့ ကုန်သည် လင်မယားမှာ ရုပ်ဆင်းလှပပြီး လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့ သမီးငယ်ကလေး တစ်ယောက်ရှိပါတယ်။ အဲသည်သမီးငယ်ကလေးဟာ (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

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

“အရှင်နတ်မင်း ဘယ်ကပါလဲရှင်”လို့ မေးလိုက်တော့ ဘိန်းစားက “တာဝတိံသာက သိကြားမင်းမာယာဆိုတာ 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 ထုံပေးတာက ကူးတို့ခ တစ်မတ်ထဲဆိုတော့ သူ့ခများ မုန့်ဖိုးတောင် မလောက်မင ဖြစ်နေရှာတယ်။ သူများမှာတော့ ဝတ်ကြ၊ စားကြ၊ သွားကြ၊ လာကြနှင့် ပျော်နေပေမယ့် သူ့ခများ 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၊ နားခေါင်းတွေကိုယူ ပဝါပါးနှင့် ထုတ်လို့ သုသာန်မှာ စောင့်နေတဲ့ နတ်မင်းကြီးကို ပေးပြီးတော့ သမီးအတွက် လည်း မှာကြားစရာလေးတွေ သေသေချာချာ မှာကြားလိုက်သေး သတဲ့။

သူဌေးကြီးက တစ်နေရာကနေ အိမ်ရောက်လို့ကြည့်တော့  
သေတ္တာတွေလည်း ပွင့်လို့ အခြေမကျတာမြင်ရတာနှင့် သူ့ဇနီး ပြန်  
ရောက်ရောက်ချင်း ဆီးကြိုပြီး မေးသတဲ့၊ ဇနီးဖြစ်သူက ဝမ်းသာ  
အားရနဲ့ "ညောင်ပင်ကြီးပေါ်မှာ သိကြားမင်းနှင့်တွေ့ခဲ့ရလို့  
လက်ဝတ်လက်စားတွေ သွားပေးပြီး၊ သမီးကို မှာကြားစရာတွေ  
မှာကြားပြီး ပြန်လာတာတော့"လို့ အားရပါးရ ပြောပြသတဲ့။

"ဟိုက် သိကြားမင်းက ဘယ်မှာတုန်း"လို့ မေးတော့  
"သင်္ချိုင်းကုန်းက ညောင်ပင်ကြီးပေါ်မှာ... တော့"လို့ ဆိုတော့  
သူဌေးကလည်း မြင်းစီးပြီး သင်္ချိုင်းကုန်းကို ခရီးအပြေး နှင်ခဲ့  
ပါရောတဲ့။

နတ်ဝတ်တန်ဆာတွေနဲ့ ညောင်ပင်အောက်ရောက်နေတဲ့  
ဘိန်းစားက သူဌေးကိုလည်း မြင်ရော သုသာန်ထဲက ချုံကြိုချုံကြား  
ပြေးနေတော့ မြင်းနဲ့လိုက်ရတာ အဆင်မပြေတာနဲ့ သူဌေးကြီးက  
မြင်းကို ညောင်ပင်ရင်းမှာ ခေတ္တချည်ထားပြီး သိကြားမင်းယောင်  
ဆောင်ထားတဲ့ ဘိန်းစားကို လိုက်တော့သတဲ့။ ဒါပေမယ့် ဘိန်းစားက  
သင်္ချိုင်းကုန်းမှာ ကျွမ်းကျင်နေတော့ လှည့်ပတ်ရွှောင်ပြေးပြီး  
ညောင်ပင် မှာ ချည်ထားတဲ့ မြင်းကို ကြီးဖြည်ပြီးတော့ မြင်းစီး  
ထွက်ပြေး ပါရောတဲ့။

သည်တော့မှ သူဌေးကလဲ "ဗျို သိကြားမင်း အဖေကလည်း  
မြင်းတစ်စီးပေးလိုက်ပါတယ်လို့ သမီးကို ပြောလိုက်ပါဗျာ"လို့  
အော်ပြီး မှာကြားလိုက်ပါသတဲ့။

သည်ဇွပ်၊ သည်နာမ်၊ သည်ခန္ဓာအကြောင်းကို အမှန်  
အတိုင်း အရှိအတိုင်း မလိလေတော့ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပုံပါပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပရမတ္ထတရားတစ်လုံးရဲ့ ဖြစ်အစွန်းကို  
သဘောကျရင် "ဥဒယဒဿနေန ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ပဇာတိ"လို့ လာတဲ့  
ပါဠိတော်နှင့်အညီ သဿတဒိဋ္ဌိအမြင် စင်ကြယ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ  
သတိနှင့် ပရမတ္ထတရားတစ်လုံးရဲ့ ဖျက်အစွန်းကို ဉာဏ်ထဲ သဘော  
ကျရင် "ဝယဒဿနေန သဿတဒိဋ္ဌိ ပဇာတိ"လို့လာတဲ့ ပါဠိတော်  
နှင့်အညီ သဿတဒိဋ္ဌိအမြင် စင်ကြယ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပရမတ္ထတရားရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို သဘော ကျရင်တော့ သတ္တာယဒိဋ္ဌိအမြင် စင်ကြယ်ပါတယ်။

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



ကိုးကားဖို့ငြိမ်းပြုကျမ်းများ

- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်-မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
- ၂။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၃။ ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၄။ သံယုတ္တနိကယ် (တတိယတွဲ) မဟာဝဂ်သံယုတ်
- ၅။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် - ကောသမ္ဗိယသုတ်
- ၆။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ
- ၇။ အဘိဓမ္မာတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
- ၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဇုန်၏  
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+၃)
- 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 မွေးမွေ့မေတ္တာ
- ၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် အရှင်သီလာနန္ဒဘိဝံသ Ph.D.(D. Lit)  
(ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်)၏ အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချချက်များ



- ၂၀။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ထူးခြားသော အတွေးအမြင်များ (သာမဏေကျော်)
- ၂၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးစောတိက(မဟာမြိုင်တောရ)၏  
တရားတိတ်ခွေများ
- ၂၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏  
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့်ကျမ်း
- ၂၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏  
တရားတိတ်ခွေများ
- ၂၄။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏  
မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်းနှင့် ဗုဒ္ဓ၏ အနုတ္တ၊ 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၊ လိပ်မုကတ ဘဝကုသောမဟုတ်ဘူး ဆိုရင် ဟိုဘက်ဘဝ ပဋိသန္ဓေက ဘယ်လို မြစ်ကတလဲ လိပ်မုက ဝိညာဉ်မပါဘဲ ဒီဘဝကတော့ ဘယ်လိုမြစ်ကတလဲ?

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 သိပ်ကောင်းရှေ့ပြုလို့ ထင်တယ်။

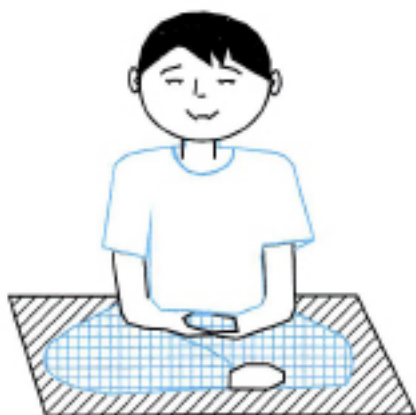
ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိမရှိတဲ့  
တဒဂံတွေကိုလည်း သိဖို့ လိုသေးတယ်။

- လှေကားတက်လာတုန်းက သတိရှိခဲ့သလား ?
- Buscar ခေါ်ကို တက်တာ သတိရှိသလား ?
- Toilet ထဲ ခစ်တုန်းက သတိရှိခဲ့သလား ?
- ဖုန်းနှာသစ်တာ ဘာစောဆုံး သတိရှိသလား ?
- ထမင်းစားတာ ဘာစောဆုံး သတိရှိသလား ?

This is the way to improve your mindfulness.

ဝင်လေဝင်တာလည်း သိချင်တယ်၊ ထွက်လေထွက်တာလည်း သိချင်တယ်၊ ဝင်လေရဲ့အစလည်း သိချင်တယ်၊ ထွက်လေရဲ့ အစလည်း သိချင်တယ်၊ ဝင်လေရဲ့အဆုံးလည်း သိချင်တယ်၊ ထွက်လေရဲ့အဆုံးလည်း သိချင်တယ်။ သိဖို့ ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြလွန်းနေပါတယ်။

အဲဒါလောက်ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြနေရင်တော့  
ပင်ပန်းလာတော့မယ်၊  
စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်တော့မယ်၊  
သိနိုင်သလောက်ကိုပဲ သိသိနေဖို့ ကြိုးစားပါ။



အတွေးက မျှလွန်လှတယ်။

ဆယ်မိနစ်တရားထိုင်တာ အတွေးက နှစ်ဆယ်လောက်ပိုမယ် ထင်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်ရတာ စိတ်ပျက်လာမိတယ်။



အထူးငါးခုကို ရှုမှတ်နိုင်လိုက်ရင် ဆယ်ငါးခုပဲ ကျန်ငော့တယ်။

တဖြည်းဖြည်းကြီးစားပါဦး။

အထူးဆယ်ခုကို ရှုမှတ်နိုင်လိုက်ရင် ဆယ်ခုပဲ ကျန်ငော့တယ်။

တဖြည်းဖြည်းကြီးစားပါဦး။

အထူးဆယ်ငါးခု ရှုမှတ်နိုင်လိုက်ရင် ငါးခုပဲ ကျန်ငော့တယ်လေ။

အခုလိုပဲ တဖြည်းဖြည်း စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ကြီးစားလုတာပါ။

အတွေးတွေကို ရေတွက်ရှေ့စ ရာစော့  
မလိဘူးရှော်။

တရား စခန်းမှာ တရားအား ထုတ်ရတာ  
အဆင်ပြေတယ်၊ အသိလည်း တိုးတယ်၊  
ဒါပေမယ့် ဘဝထဲပါမလာဘူး ဖြစ်နေတယ်။

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

ပြောသလောက်တော့ မလွယ်ဘူး။

ဝါပေမယ့် အဲဒီလောက်လည်း မခက်ပါဘူး။။

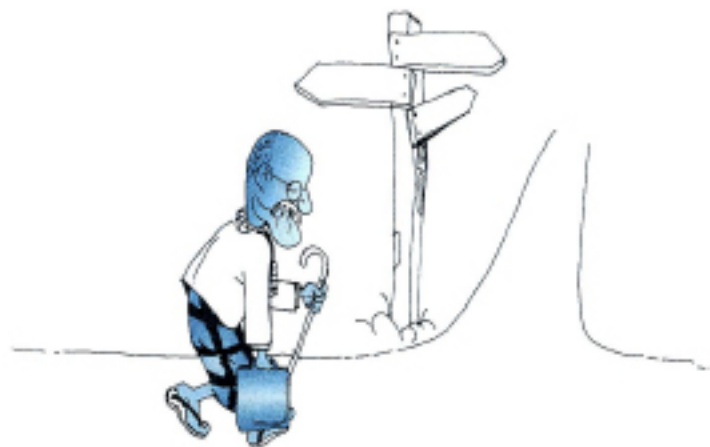
Neither difficult nor easy.



အသက်ကြီးမှ ပစ်ခစ်ယူပြီးမှ သားသမီးတာဝန်ခွဲခြားမှ အပြီးအပိုင် အိမ်က  
ထွက်ပြီးမှ တရားစားထုတ်ပယ်လို့ စိတ်ကူးနေပါတယ်။

စိတ်ကူးကတော့ ကောင်းပါတယ်။ အကောင်  
အထည်ဖော်ဖို့ အာမခံစာချုပ်မရှိဘူးဆိုတာကိုလည်း  
စိတ်ကူးထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

**FUTURE IS UNCERTAIN.**



တရားအားထုတ်နေပါတယ်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း လမ်းကြောင်း  
ကြီးမှာ ရုံခါဘာလုပ်ရမယ်မှန်း မသိဘဲ ဖြစ်သွားတာလည်း  
ကြုံတတ်မယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

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

(မဟာထွသံသုတ်)

ဆရာထံပါးက ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစံနစ်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ  
ရရှိထားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နေသူအဖို့ ထိုခေမာသည်ပင်လျှင်  
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 သတိထားကြည့်  
 ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိထားရင်းနဲ့ပဲ အိပ်ပျော်သွားတယ်။  
 နိုးတော့ ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲလို့ သိချင်လာမှပဲ သတိရှိတော့တယ်။  
 အိပ်ပျော် သွားတဲ့အခါ ဘာကိုမှ မသိတော့ဘူး။ တစ်ခုခုများ  
 မှားနေပြီလားလို့ ထင်မိတယ်။



အိပ်မပျော်မချင်း အိပ်ပျော်ခါနီးထိ သတိရှိရပါမယ်။ နိုးရင်  
 အသိသတိရှိရပါမယ်။

Intuitive awareness သတိသမ္ပဇင်ဆက်တဲ့ ယောဂီတာ  
 သတိရှိတာကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ သတိမရှိတာကိုလည်း သိနိုင်  
 ပါတယ်။

အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါမှာတော့ ဘာမှမသိဘူးဆိုတာ မှန်ပါ  
 တယ်။ 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။

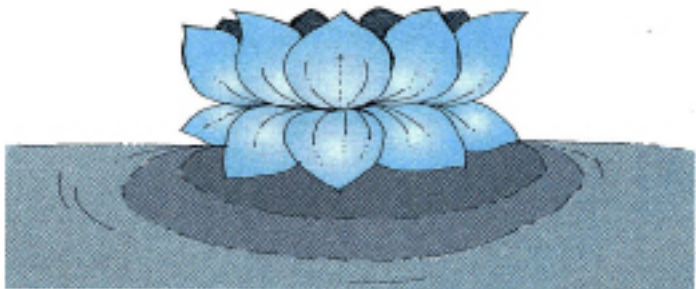




ပုထုဇဉ်က ကိလေသာထူတဲ့အတွက် အာရုံနဲ့တိုက်လိုက်တိုင်း မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တာ သဘာပေါ့။ ဒါကို သဘာဝတစ်ခုပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဆက်လက်အားထုတ်မယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်းပါးလာ ပါမယ်။

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

May you IMPROVE your INTUITIVE AWARENESS.



လောဘ၊ ဒေါသတော့ တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။  
ဒါပေမယ့် မာနတို့ မစ္ဆရိယတို့ ဘာတိဇ္ဈာတို့ မဖြစ်ပါဘူး။

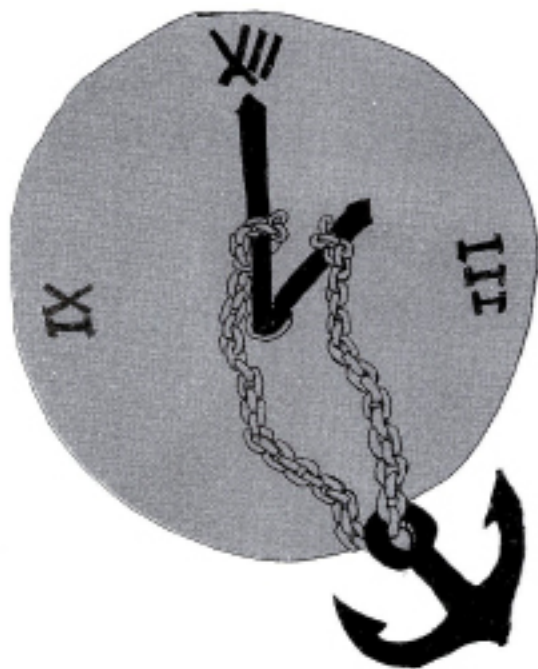
ဖြစ်မှန်းမသိတာနေမှာပါ။  
ကြိုက်တဲ့ အာရုံနဲ့ဆုံရင်  
လိုချင်မှု လောဘ၊  
မကြိုက်တဲ့ အာရုံနဲ့ဆုံရင်  
မလိုချင်မှု ဒေါသ၊  
ဘာမှန်းညာမှန်းမသိ မဟာက  
ဖြစ်နေကျပါ။



Please Check your mind!

# အချိန်တွေ ကုန်ခဲနေတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။  
အချိန်ကုန်လွယ်မှာပါ။



အချိန်တွေ ပိုနေတယ်။  
တရားစွမ်းထုတ်ပါ။  
အချိန်ပိုတွေ လျော့သွားမှာပါ။

စာဖတ်တာ တွေးတာ ဝါသနာပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
စာဖတ်လိုက် တွေးလိုက် လုပ်နေနေပါတယ်။  
တရားတွေကို များများလေ့လာထားတယ်။ အရင်နဲ့  
စာပေ အရ ပိုသိနေတယ်။ မကောင်းဘူးလား။



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



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

အရိယာသောတာပန်ကအဝိဇ္ဇာ နည်းပါး သလောက် ပုထုဇဉ်ထက် ကုသိုလ် အမှုတွေမှာ စိတ်ကသာ ပြီးညွတ်ကိုင် ပါတယ်။ ပလိဘောတွေ ပြတ်တောက်ပြီး ဘာဝနာအလုပ်ကို တိုးလုပ်လိုတဲ့ ဆန္ဒသာ ပြီးများပါတယ်။

‘သီလေသု ပရိပူရကာရီ’ လို့ မြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ အတိုင်း သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ သီလအရာမှာ အကြွင်းမဲ့ ပြည့်စုံအောင် ပြည့် ကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။

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

**သတိမြဲပြုဖြစ်လို့ 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 မအေးတူး။**



အလုပ်ပိမအားတဲ့ ကြားက အချိန်  
 ရသအောင် ယူပြီး တရားအားထုတ်ပါ။  
 တရားအားထုတ်ဖို့အချိန်ကို ယူတတ်  
 လာတော့မှာပါ။



စိတ်ဆိုတာကို တယ်လို နာလည်ရမလဲ?
--------------------------------

စိတ်ရဲ့ လက္ခဏာဟာ အာရုံကို သိခြင်းမျှ  
 (Just the awareness of the object) မိမိ။  
 သိခြင်းမျှဆိုတာ ဉာဏ်နှင့် သိတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။  
 အင်္ဂုလိလို့ (Just awareness) ပါပဲ။



စဉ်းစားတွေးတော ကြံစဉ်နေတဲ့ *planning* တွေ  
*thinking* တွေကိုပဲ သိနေပါတယ်-



အဲဒီလို တွေးတောကြံစည်တာကို သိနေနိုင်တာ သတိရှိလို့ပါ။  
ဒါတွေနောက်ကိုတော့ မပါနဲ့နော်။



အသိသတိဆက်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ Qualityက မြင့်နေတယ်လို့  
ခံစားရပါတယ်။



အသိသတိ မဆက်တဲ့စိတ်  
Absent mindedရဲ့ Quality  
နိမ့်နေတာကို သိနိုင်ရင်  
အသိသတိဆက်တဲ့  
စိတ်ရဲ့ Qualityမြင့်နေတာကို  
သိနိုင်တယ်ဆိုတာ  
မှန်ပါတယ်။



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။

ဝီပတ်ဝန်းကျင်ပါပဲ။ စိတ်မှာ Intuitive  
Awareness အသိသတိရှိပြီး ကြည်လင်  
အေးချမ်းတဲ့အခါ အမြင်ကတစ်မျိုး။ Absent  
Minded အသိသတိ လက်လျှောက်တဲ့အခါ  
အမြင်ကတစ်မျိုး ဖြစ်နေတာပါ။

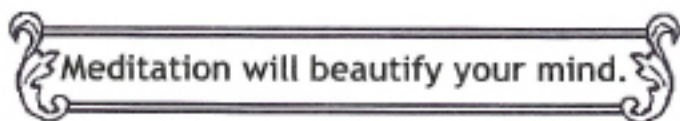


ခါးကြောင့် ဖိပ်စိတ်စုမ်းသာဖို့  
ဖိပ်မှာ ပုတည်နေပါတယ်။  
Your happiness is your  
own responsibility.

စိတ်ပင်ပန်းနေတယ်-  
 တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်ပင်ပန်းမှု  
 ပြေလျော့သွားမှာပါ။

စိတ်တင်းကျပ်နေတယ်-  
 တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်တင်းကျပ်မှု  
 ပြေလျော့သွားမှာပါ။

စိတ်ညစ်ညူးနေတယ်-  
 တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်ကြည်နူး  
 သွားမှာပါ။



Meditation will beautify your mind.

### Sitting meditation methodကို အသေးစိတ်သိချင်ပါတယ်။



ပုံပါအတိုင်း အထိုင်အမျိုးကျ  
 ပြီးတဲ့အခါ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို  
 အလိုက်သင့်ထားပါ။  
 ကိုယ်ကို တောင့်တင်းမထား  
 ပါနဲ့။  
 ခြေသလုံးတွေ ပေါင်တွေကို  
 လည်းတောင့်တင်းမထား  
 ပါနဲ့။  
 သက်န်းတွေ ပုဆိုးတွေနဲ့လည်း  
 ငြိစွန်းတင်းကျပ်မနေပါစေနဲ့။  
 လက်ကလည်း ပေါင်ပေါ်

ခြေသလုံးပေါ်မှာ တင်ထားကာမျှ တင်ထားပါ။ မဖိထားပါနဲ့။  
 ခါးအထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ကလေး  
 ထားပါ။ ကိုယ်ကို ရွှေ့ဘက်ကိုလည်း ညွတ်ကိုင်၍ မထားရပါ။  
 ကုန်း၍လည်း မနေစေရပါ။  
 ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်တွေ လှုပ်မနေစေရပါ။ ဦးခေါင်း  
 ကို မော့၍လည်း မထားရပါ။ ငုံ့၍လည်း မထားရပါ။ စောင်း၍လည်း  
 မထားရပါ။

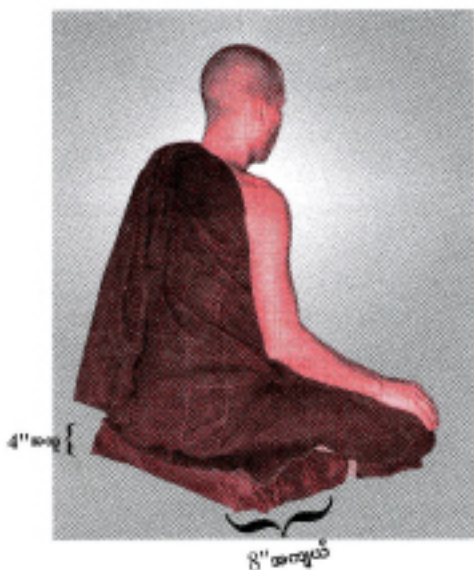


ဗာယုယိုင်ခုံ

ကိုယ်နဲ့ ဦးခေါင်းကို  
 တစ်တန်းထဲ ကျလေအောင်  
 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၊ ချိုချင် ပီကေငုံခြင်းစသည် မပြုလုပ်ရပါ။ တစ်စုံတစ်ရာ ဘာအရသာမျှ မစား မဝါးဘဲ အရသာကို အာရုံ မပြုဘဲနေလျှင် လျှာကို ပိတ်ထားရာ ရောက်ပါပြီ။

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

တရားအားမထုတ်မီက ရှုနှုန်းအတိုင်းသာ ပုံမှန်ရှုပြီး တစ်တိုးတစ်သိ ပုံမှန်ရှုသွားပါ။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဣရိယာပုထ်တစ်ခုတည်းကို အကြာကြီးအသုံးမပြုဘဲ တစ်ပါးညောင်း တစ်ပါးပြောင်းပြီး အသိသတိဆက်စပ်အောင် အားထုတ်ပါလျှင် မပင်ပန်းဘဲနှင့် မျှတတဲ့ အချိန်အခါမှာ တရားထူးရနိုင်ပါတယ်။



### ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါ သမာဓိမပါဘူးလား?

ဝိပဿနာရှုခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ သမာဓိကတော့ ရှုခိုက်ခဏ မျှသာ တည်တံ့တဲ့ ခဏ်ကသမာဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုခိုက်မှာ ခဏ်က သမာဓိမပါရင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အားကောင်းတဲ့ ခဏ်ကသမာဓိပါမှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဈာန်အခြေခံမရှိဘဲ ဝိပဿနာသက်သက် ရှုတဲ့ သုဒ္ဓါဝိပဿနာယာနီကပုဂ္ဂိုလ်မှာဆိုရင် ဒီဝိပဿနာခဏ်ကသမာဓိနှင့်ပဲ ဝိပဿနာ ဉာဏ် တွေကို ဖြစ်စေပြီးတော့ အရိယာမဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်ရတယ်။ ဒီဝိပဿနာသမာဓိဟာ အာရုံ တစ်ခုတည်း ရှုရတာ မဟုတ်ဘူး။ ထင်ရှား ပေါ်ပေါက်လာသမျှအာရုံပဲ ရှုရပါတယ်။

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

တရားအားထုတ်နေပါတယ်၊ တရားတိုးတက်မှု  
ရှိမရှိဆိုတာကို ဘယ်လိုသိရမလဲ?

ဒီတို့တဲ့ မောဒွန်းတွေကို မြေကြည့်ပါ။

☞ လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်ကြောတို့ပြီလား?

ဖြစ်ကြောတို့ရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

☞ သီလကို အရင်ထက် ချစ်မြတ်နိုးလာပြီလား?

(လူလည်း လူ့သီလ၊ ရဟန်းလည်း ရဟန်းသီလ)

သီလကို အရင်ထက် ချစ်မြတ်နိုးလာရင် တရား တိုးတက်နေပါတယ်။

☞ သောကပါးပြီလား?

သောကနည်းပါးလာရင် တရားတိုးနေပါပြီ။

☞ စိတ်ပူလောင်ပင်ပန်းလာရင် ငြိမ်းအေးအောင်

ချက်ချင်း ကြိုးစားတတ်ပြီလား?

ဒါဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

☞ အရိယာ ဖြစ်ကြောင်း မဂ္ဂင်ရှုမ်းပါးလမ်းစဉ်ဟာ ဝိသာသနာမှ အပ မရှိဘူးလို့ ယုံကြည်လာ ပြီလား?

ယုံကြည်လာရင် တရားတိုးနေပါပြီ။

☞ ဘုရားဟောဒေသနာတော်များကို နာကြားရတဲ့အခါ အရင်ထက်ပိုပြီး လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ကာ ဉာဏ်သက်ဝင်လာနိုင် ပြီလား?

ဒါဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

☞ **Daily Life** နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ တရားနဲ့နေတတ်ပြီလား?

နေတတ်လာပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

☞ မရွေးသုံးပါးနေရာ (place)၊ အချိန် (time)၊ ဣရိယာပုထ် (Posture) ရွေးပြီးတရားအားထုတ်နေတုန်းလား?

မရွေးဘဲအားထုတ်တတ်ပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

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

အလိုက်သင့် သိသိပေးနေတတ်ပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

- ကာမေသုမိစ္ဆာစာ ရုဏိက္ခာပုန်ရဲ့ ကံဒေသီများ ကိုလည်း  
မဟုတ်ဘဲ ဖြစ် သိထား ချင်ပါတယ်။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာ ရက်မြောက်ဖို့ အင်္ဂါလေးပါး ခို့ပါတယ်။

၁။ မသွားအပ်တဲ့ ဝတ္ထုဖြစ်ခြင်းက တစ်ပါး၊

၂။ အဲသည် မသွားအပ်တဲ့ ဝတ္ထုကို မှီဝဲလိုတဲ့ စိတ်ရှိတာက  
တစ်ပါး၊

၃။ မှီဝဲဖို့ လုံ့လလည်း ပြုတာက တစ်ပါး၊

၄။ မိမိမက်နှင့် သူမက်အတွင်းရောက်တာကို သာယာတာက  
တစ်ပါး၊



- မုသား မပါ လက်ာ် မချော့ ဆိုတာက စာရား ဝင် 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 ယစ်ဆေး ငါး ဆေး လုံး ဆော ရည်ဆော ရက် ဆော က်စား  
ယစ်မှူး မေ့လျော့ ဣာ နေ ရခြင်း ရဲ့ အ ဂါ များ ကိုလည်း ပြည်ပြည်  
ရုံရုံ သိပါ ရစေ။

သုရာမေရယဇာဂီ(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။

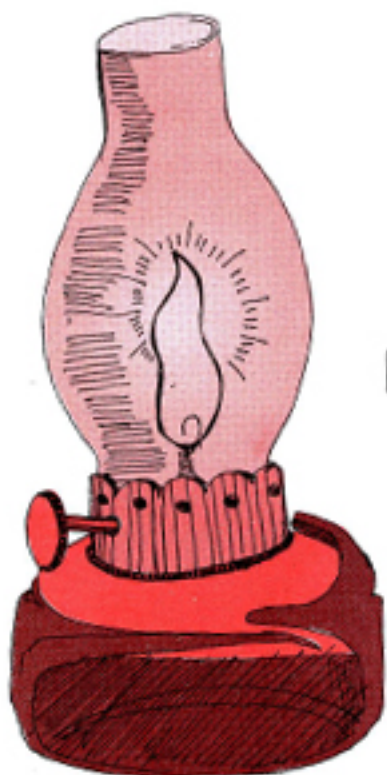
သုဥစ္စာမိုးဘုရား၊  
သု အိမ်ရာမဖြစ်မှားဘုရား၊  
ငါ့ပိုက်ဆံခွဲငါ သောက်ခွဲသောက်တာ  
အာဆပြန်ဖို့လို့လဲ?



\* သုရာမေရကြောင့် တုန်တုန်များ တူးဖွင့်ရန် အတွင်းသွားကြောင်း မသိရှာပါတော့ \*

# သမီးအား ဖောက်ဖောက်ကောင်းလာပြီလို့ ယင်ပါတယ်။

ထားတဲ့ သတိလား?  
ရှိတဲ့ သတိလား?



ထားသတိမှ  
ရှိသတိ  
ဖြစ်နိုင်ပါစေ။

# သူ့အလိုလို အသိသတိ ဆက်လက်တတ်သော ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား?

ဓမ္မဗျာပါဒကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပြုရရင်-  
ဒေါသဖြစ်စေရာ အာရုံတစ်ခုနှင့် ကြံကြံကြံရင် ဒေါသဖြစ်တတ်  
ပါတယ်။

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

ခုလိုပါပဲ။ 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 ထိထိမမ  
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!**



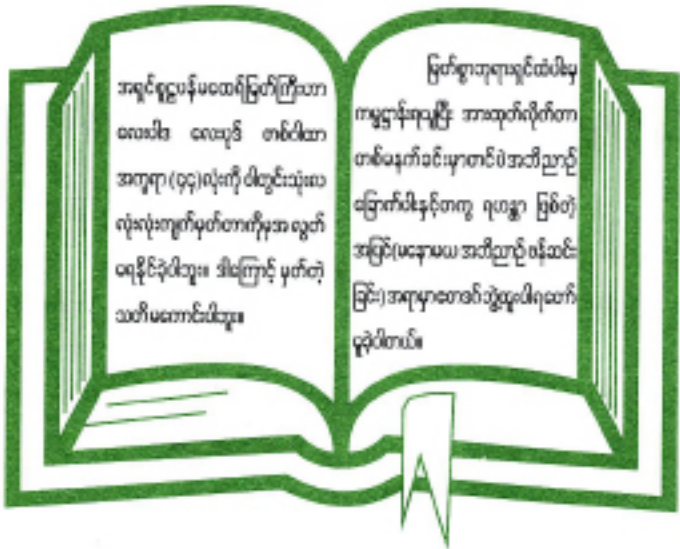
သူများက တကုန်တိုတက်တက ဘိပ်မြန်တယ်၊ ဒါကိုတွေးတွေးပြီး  
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလယ်ခံတယ်။



ကိုယ့်ခြေလှမ်းနဲ့ကိုယ်ပါ။ မတိုင်းတာပါနဲ့။

မှတ်ဉာဏ်လည်း မကောင်းဘူး။  
ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့ဖြစ်ပါ့မလား?

ဖြစ်ပါတယ်။



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့သတိက မှတ်မိတဲ့သတိ  
မဟုတ်ပါဘူး။ သဘောပေါက်တဲ့ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်တဲ့သတိပါ။

**ဒါကြောင့် မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာကို  
အားငယ်စရာ မလို့ပါဘူး။**

ဝိပဿနာစူတာမှာ ဈာန်နှင့်စပ်တူတဲ့ ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

ဝိပဿနာမှာ ဈာန်သဘောတွေ ပါဝင်နေတယ်။

၁။ အာရုံပေါ်အောင်ကြည့်မိတက်

၂။ အာရုံကို ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု ပီစာရ

၃။ နှစ်သက်အားလျှော့ပိတ်

၄။ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းသာမှု သုခနဲ့

၅။ ရှုခိုက်အာရုံနှင့်ကပ်နေကပ်နေ အားစိုက်တည်ကြည်မှု သမာဓိတို့ ထင်ရှားပါတယ်။ ရှုမှတ်တိုင်းမှာဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါး ရှိတဲ့ ပဋ္ဌမဈာန်နဲ့ စပ်တူတဲ့ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဥပယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လာသမျှအာရုံကို မှတ်သိစုံမျှ မှတ်သိသွားပြီး ပီတိသုခတွေ အလွန်အကဲဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုပရိဘိုတံ တည်ငြိမ် နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း မှာ ဈာန်အင်္ဂါ(၃)ပါးရှိတဲ့ ဇုတိယဈာန်နဲ့ စပ်တူတဲ့ ဖြစ်နေတယ်။

ဥပယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းမှာတော့ အရောင်အလင်းစတဲ့ ဥပက္ကိလေသာတွေ ဖျောက်သွားပြီး ကာရံတွေ အဖြစ်အပျက်တွေကို ရှင်းလင်းမြတ်သားစွာ သိရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပီတိသဘော မပါ တော့ဘဲ စိတ်ချမ်းသာမှုက အလွန်အကဲ ထင်ရှားပါတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ပရိဘိုတံသာ ပြီး တည်ငြိမ်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း သုခကေဂ္ဂတာ ဆိုတဲ့ အင်္ဂါ(၅)ပါးရှိတဲ့ ဇုတိယဈာန်နဲ့ စပ်တူတဲ့ ဖြစ်နေ တယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ် အစရှိတဲ့ အထက်ပိုင်းဉာဏ်တွေကျတော့ ဥပေက္ခာနဲ့ ကေဂ္ဂတာ ထင်ရှားတတ်တယ်။ သင်္ခါရပေက္ခာ ဉာဏ်မှာ လျစ်လျူရှုတဲ့ ဥပေက္ခာသဘောက ပိုပြီးထင်ရှား တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဥပေက္ခာကေဂ္ဂတာဆိုတဲ့ အင်္ဂါ(၅)ပါး ရှိတဲ့ စတုတ္ထဈာန်နဲ့ စပ်တူတဲ့ ဖြစ်နေ တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်ကြီးတစ်ကိုယ်လုံးပျောက်ပြီး ဟင်းလင်းပြင်ထဲ ရောက်နေသလို ထင်ရတဲ့အခါမှာ အာကာသာနဉာဏ် ယတနဈာန်စိတ်တစ်မျိုး တည်ပေါ်နေလို့ အဲဒီစိတ်ကို ကြည့်ရှုနေရတဲ့ အခါမှာ ဝိညာဏဉာဏ်ယတနဈာန်။ ဘာမျှမရှိတာကိုချည်း ရှုမှတ်နေရသလို ထင်ရတဲ့အခါမှာ အာကိစ္ဆညာယတနဈာန်နှင့် ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကော မှတ်သိတဲ့စိတ်ပါ အလွန်သိမ်မွေ့နေလို့ စိတ်ဟာ မရှိသလိုလို ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ နေဝသညာနာသညာ ယတနဈာန် တွေနဲ့ စပ်တူတဲ့ ဖြစ်နေတယ်။

(သဗ္ဗေသုတံ)

မဟာနိကာယတော်

# ပညာတတ်လူလိမ္မာ ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

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

(ခေါ်ကုံးဆရာတော်)



ညတကူးထိုင်ရှင်း စိပ်ဒိုက်နေတာက အလုပ်များပြီး  
ပင်ပန်း ဂျန်းဂျိနဲ့ တူပါတယ်။

ပင်ပန်းတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

၁။ ကိုယ်ပင်ပန်းတာရယ်—

၂။ စိတ်ပင်ပန်းတာရယ်—

ကိုယ်ပင်ပန်းတာက သဘာဝပါ။

အနားပေးရပါမယ်။ သတိနဲ့အိပ်ရင် အိပ်ချိန်နည်း  
သော်လည်း အိပ်ရေးဝပါတယ်။ အိပ်မက်ဆိုးမက်ပြီး  
တော့လည်း သောကမဖြစ်ဘူး။

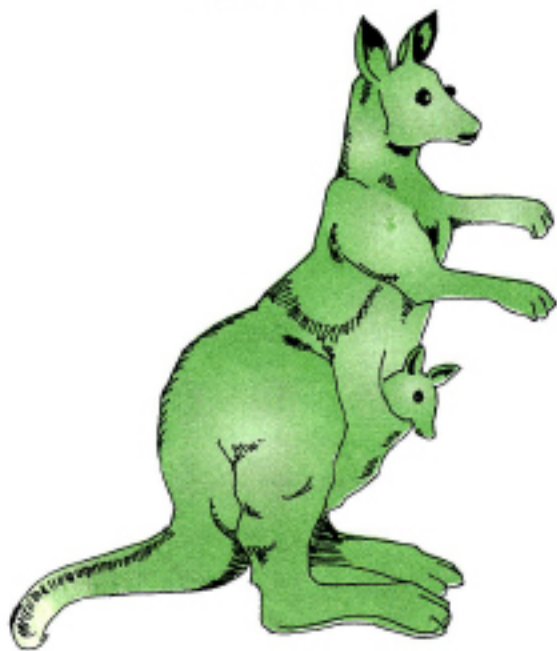
စိတ်ပင်ပန်းတာကတော့ ကိလေသာကြောင့်ပါ။

တရားအားထုတ်ပြီး စိတ်ကို အနားပေးရပါမယ်။



mindfulness အသိသတိကတော့ ဆက်ပါတယ်၊ ခါပေမယ့်  
(continuous) တစ်ဆက်ထဲ သတိဆက်ဖို့ ခက်နေပါတယ်။

Continuous mindfulness တစ်ဆက်ထဲ သတိထားနိုင်ဖို့က  
ရုပ်၊ ထိုင်၊ ချောင်း၊ သွား၊ ဣရိယာပုထ်တိုင်းမှာ  
တစ်ခဏသတိ တစ်ခဏသတိ ဆက်ဖို့ကပဲ  
ယောက်ျားစားပါ။

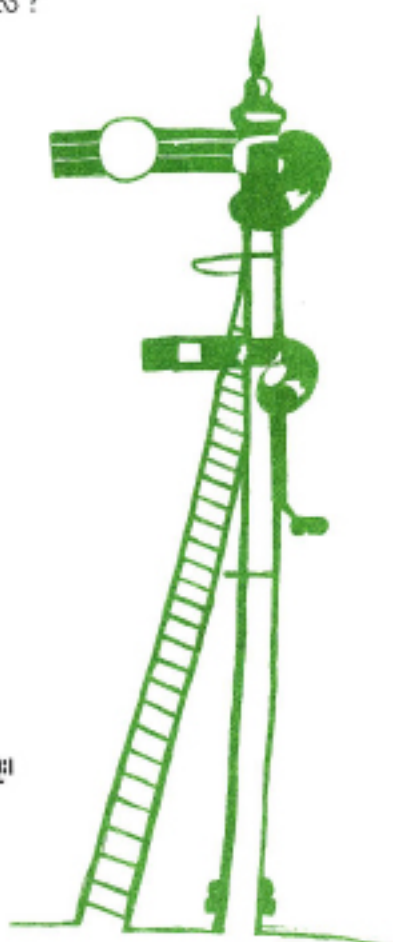


**"MAY YOU CULTIVATE YOUR CONTINUOUS  
MINDFULNESS MOMENTS."**

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

အလှေအကျင့်နည်း  
သေးလို့ပါ။  
တစ်သံသရာလုံးက  
ယူဆလာတဲ့  
Wrong View  
အယူမှားတစ်ခု  
စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့  
လုံလောက်တဲ့  
အလှေအကျင့်  
လို့ပါတယ်။

လက်မခံချင်တာက လူမတတ်ပါဘူး၊  
ကိလေသာပါ။



ဧကန်လက်ကြိုးစားပါ။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဧဝာဧဝာချာချာ နားလည် လက်ခံလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



## ကုသိုလ်တိုးအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ?

ပြုပြီးကုသိုလ်ကိုတွေးမိတိုင်း ကုသိုလ်ပဲတိုးပါတယ်။ ပြုပြီး အကုသိုလ်ကိုပြန်တွေးမိရင်တော့ အကုသိုလ်ပဲ တိုးပါတယ်။

အကုသိုလ်ကြောင့် ရင်ထဲ ပူလောင်၊ ပင်ပန်း၊ ညှစ်ခွမ်း၊ 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 ပြည့်တုတ်ပြုပါလေ။ ။

တကုသကးထုတ်တက ငါသနာပါပါတယ်။ သောတာပန်မြတ်၇၆ အပါယ်ဒုက္ခ  
ကလည်း လွတ်မယ်ဆိုတကလည်း ယုံကြည်မှု ဒိုင်မြဲလပါတယ်။ ဒါပေမယ့်  
သောတာပန်က (၂)မျိုး (၃)မျိုးရှိတယ်ဆိုတက နားမလည်သေးပါဘူး။  
သောတာပန် ဝိပဿီကောင်းအကြီးက ဘုံခွဲခွဲလို့ ကြမ္မာတယ်၊ မကွင်းမလင်း  
မြတ်နေပါတယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်(၃)မျိုး မှီပါတယ်။

- ၁။ သုဂတိသံသရာမှာ ခုနစ်ဘဝ ပဋိသန္ဓေနေရမယ့်  
သောတာပန်က “သတ္တကုတ္တုပရမ” သောတာပန်ပါ။
- ၂။ သုဂတိသံသရာမှာ တစ်ဘဝ၊ နှစ်ဘဝ၊ သုံးဘဝ၊ လေးဘဝ၊  
ငါးဘဝမှ ခြောက်ဘဝအထိ ပဋိသန္ဓေနေရနိုင်တဲ့  
သောတာပန်က “ကောလံကောလ” သောတာပန်ပါ။
- ၃။ သုဂတိဘဝသံသရာမှာ မရှည်ကြာတော့ဘဲ တစ်ဘဝ  
ခန္ဓာသာ ရှိနေရမယ့် သောတာပန်က “ဧကဝီဒ”  
သောတာပန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းအကြီး ဝိသာခါ  
မဟာရထနတ်သား၊ စူဠရထနတ်သား၊ သိကြားမင်း၊  
အနာထပိဏ်သူဌေး၊ နာဂဒတ္တနတ်သားတို့ဟာ ဘုံစဉ်စံ  
သောတာပန်တွေပါ။

သူတို့ဟာ အောက်တဝတွေမှာ သကဒါဝါဒ၊  
အနာဝါဒအဖြစ်ရောက်ပြီး သုဒ္ဓါဝါဒပြဟောတဲ့သက်တမ်း စုစုပေါင်းက  
ကျွာပေါင်း (၃၀၀၀၀) ရှည်ကြာပါတယ်။

- အင်္ဂါဟာပြဟောတဲ့ - ကမ္ဘာ ၁၀၀၀
- အတဟာပြဟောတဲ့ | - ကမ္ဘာ ၂၀၀၀
- သုဒဿာပြဟောတဲ့ - ကမ္ဘာ ၄၀၀၀
- သုဒဿီပြဟောတဲ့ - ကမ္ဘာ ၈၀၀၀
- အကနိဋ္ဌာပြဟောတဲ့ - ကမ္ဘာ ၁၆၀၀၀
- စုစုပေါင်း - ကမ္ဘာ ၃၀၀၀၀ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော်

**ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်မှ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ**

- ၁။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၁)  
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ အခြေခံအဆင့်(ပထမပိုင်း) - ပဉ္စမအကြိမ်
- ၂။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၂)  
ကောင်းကင်ကြယ်နက္ခတ်ကြည့်နည်းပညာနှင့် ကမ္ဘာသုံး ပြက္ခဒိန်လအလိုက်  
နေဝင်နေထွက်နှင့် အရုဏ်တက်ချိန်ဇယား - ဒုတိယအကြိမ်
- ၃။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၃)  
ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)-ဒုတိယအကြိမ်
- ၄။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၄)  
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာအခြေခံအဆင့်(ဒုတိယပိုင်း)-တတိယအကြိမ်
- ၅။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၅)  
ဤခရီးနီးလာပါသည်
- ၆။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၆)  
ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ဒုတိယပိုင်း) - ဒုတိယအကြိမ်
- ၇။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၇)  
ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(တတိယပိုင်း) - ဒုတိယအကြိမ်
- ၈။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၉)  
ပဉ္စာနန္ဒရိယကံနှင့် ပါဏာတိပါတကံတို့အကြောင်း - ဒုတိယအကြိမ်
- ၉။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၁၀)  
ဝိပဿနာလူဝယ်စကားပိုင်း (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  
 မမြင်နိုင်ဘူးလား ?  
 လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ ပျိုးထောင်  
 ရမှာလဲ ?

စတဲ့ စတဲ့ အသုံးအပြု ရှုထောင့်ကို ဒီ Article မှာ ကမ္ဘာ့သိပ္ပံနည်းနှင့်  
 သုတေသနပြု တွေ့ရှိချက်အပါအဝင် ဗုဒ္ဓဝိပဿနာပညာရပ်နှင့်ပတ်  
 ကိုးကားနှိုင်းယှဉ်ပြီး လေ့လာ သုံးသပ်ပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။