

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၃၉)

# ငြိမ်းအေးသောစိတ်

---

## The Quiet Mind

---

1

ဒုတိယအကြိမ်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်မှ  
စိစစ်တည်းဖြတ်ပေးတော်မူပါသည်။

ငြိမ်းအေးသောစိတ် The Quiet Mind အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်



dhammatrainingcenter.com

ငြိမ်းအေးသောစိတ်

The Quiet Mind

1

ဒုတိယအကြိမ်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်မှ  
စိစစ်တည်းဖြတ်ပေးတော်မူပါသည်။

**ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၃၉)**

- အဖုံးနှင့်** = ရွှေနိုင်ငံ(၀၅၇၄၅)အမှတ်(၉၀)စီ၊
- အတွင်းပုံနှိပ်** ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
- ထုတ်ဝေသူ** = ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၀၄၄၇)
- ဖြန့်ချိရေး** = **ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(နေပြည်တော်)**  
 ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၄၂၀ ၇၁၂၇၅၊  
 ၀၉-၇၉၇ ၃၀၃၀၂၁  
**သော်တာစန်းစာပေ(ပျဉ်းမနား)နေပြည်တော်**  
 ဖုန်း- ၀၉-၄၃၀ ၃၅၄၉၅၊ ၀၉-၇၉၇ ၉၂၁ ၂၈၀၊  
 ၀၆၇-၂၄၀၈၀  
**သစ္စာမထွိုင်ပိဋကစာပေ**  
**(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)**  
 ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉
- တန်ဖိုး** = ကျပ်
- အုပ်ရေ** = ၁၀၀၀ (ပထမအကြိမ်)၂၀၂၂ ခုနှစ် ဇွန်လ  
 ၂၀၀၀ (ဒုတိယအကြိမ်)၂၀၂၃ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ

## The Quiet Mind ဓမ္မမှတ်စု စာအုပ်အကြောင်း

ဒီဓမ္မမှတ်စုစာအုပ်က ရန်ကင်းတောရဆရာတော် ထံပါး ဝိပဿနာတရားကို ဆယ်စုနှစ်များကြာသည့်တိုင် အားထုတ်နေကြတဲ့ တပည့်များစွာတို့ရဲ့ ရင်တွင်းဓမ္မ စကားတွေကို စုစည်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဓမ္မ မှတ်စုစာအုပ် ပေါ်ထွက်လာရေးအတွက် ရန်ကင်းတောရဆရာတော်ကိုယ်တိုင် အချိန်ပေးပြီး ပြင်ဆင် ရေးသားတည်းဖြတ်ပေးတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မရှိတဲ့အချိန်ထဲက ဖွဲ့ပြီးဆောင်ရွက် ပေးတော်မူခဲ့တဲ့ ဆရာတော်ကိုလည်း အထူးပင် ကျေးဇူး တင်ပါတယ်။ စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဆရာတော်ထံပါး မကြာခဏ လျှောက်ထားပေးခဲ့တဲ့ ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ) ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေတဲ့အခါမှာ တော့ ပထမအကြိမ်ကထက် ပုံတွေ၊ စာတွေကို ပို၍ ပို၍ ကောင်းမွန်အောင် အထူးကြိုးစားထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် The Quiet Mind ဓမ္မမှတ်စုစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသူအပေါင်း စိတ်ငြိမ်းအေးမှုကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ဆရာတော်၏ တပည့်ယောဂီများ  
ရက်စွဲ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ(၁)ရက်

# မာတိကာ

၁။ ငြိမ်းအေးသောစိတ်	၁-၁၂
၂။ သီလနှင့် တရား	၁၃-၁၉
၃။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောဘဝ	၂၀-၄၀
၄။ စိတ်၏မိတ်ဆွေ	၄၁-၅၂
၅။ Mind Changing	၅၃-၆၃
၆။ ဝိပဿနာတရား	၆၄-၇၆
၇။ ဘဝနှင့် တရား	၇၇-၉၁





ငြိမ်းအေးသောစိတ်

## **ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို သိချင်တယ်**

တရားအားထုတ်ပါ သိလာမှာပါ။

## **ဘဝအဓိပ္ပာယ် ဖြည့်ဝချင်တယ်**

တရားအားထုတ်ပါ ပြည့်ဝလာမှာပါ။

## **ဘဝအဓိပ္ပာယ် လေးနက်ချင်တယ်**

တရားအားထုတ်ပါ လေးနက်လာမှာပါ။





ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ် Quiet mind က  
တပည့်တော်ရဲ့နားခိုရာ ကျွန်းကလေးပါ။  
ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းလာရင် အဲဒီကျွန်းမှာ  
ခဏလေး သွား သွား နားပါတယ်။  
အခုလို ငွေ့ကုန်ကြေးကျ မရှိဘဲ  
စိတ်အပန်းဖြေလို့ရတဲ့နည်းကို  
သင်ကြားပေးခဲ့တဲ့အတွက်  
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဘုရား။



မနက်မိုးလင်းပြီနော် -

ဒီတစ်နေ့ကို

ပူလောင်တဲ့စိတ်နဲ့ နေရင်လည်းရတယ်။

ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်နဲ့ နေရင်လည်းရတယ် ဆိုတာကို

နားလည်လာပါပြီ။

‘ဒါကြောင့် ဒီနေ့

ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်နဲ့ နေဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါပြီ’။



### စိတ်ငြိမ်းအေးချင်တယ်

ကိုယ်ကျင့်သီလ စောင့်ထိန်းပြီး တရားအားထုတ်ပါ  
စိတ်ငြိမ်းအေးလာမှာပါ။

### စိတ်ချမ်းသာချင်တယ်

ကိုယ်ကျင့်သီလ စောင့်ထိန်းပြီး တရားအားထုတ်ပါ  
စိတ်ချမ်းသာလာမှာပါ။

“

စိတ်ငြိမ်းအေးချင်ရင်

စကြိုလျှောက်ပါ စိတ်ငြိမ်းအေးလာမှာပါ။

စိတ်ငြိမ်းအေးချင်ရင်

တရားထိုင်ပါ စိတ်ငြိမ်းအေးလာမှာပါ။

”



ဘဝသံသရာကို လက်ခံနိုင်လို့  
စိတ်ငြိမ်းအေးလာတယ်။

ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို လက်ခံနိုင်လာလို့  
စိတ်က ပိုငြိမ်းအေးလာပါတယ်။

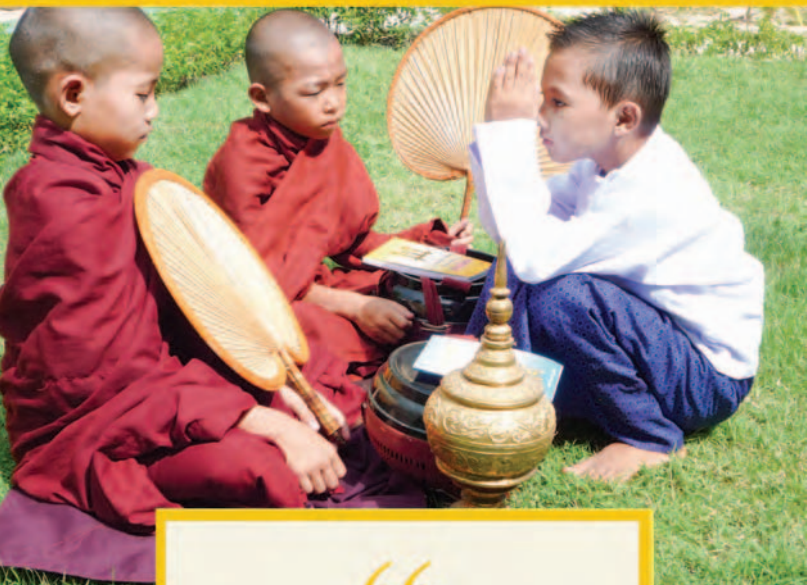
ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းလာလို့လည်း  
စိတ်က ပိုပြီး ငြိမ်းအေးလာပါတယ်။



စိတ်ငြိမ်းအေးလာတာနဲ့အမျှ  
မိဘဆရာသမားများရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို  
အရင်ထက် ပိုပိုသိလာပါတယ်။

ဒါကြောင့် သတိရတိုင်း  
မေတ္တာပို့ပါတယ်၊ အမျှလည်းဝေပါတယ်။





“

ပူလောင်နေတဲ့စိတ်  
မြန်မြန်ငြိမ်းအေးချင်လို့  
သူမှားမှား၊ မှန်မှန်  
တပည့်တော်ကပဲ  
ဦးစွာ တောင်းပန်တတ်လာပါပြီဘုရား။

”

စိတ်ငြိမ်းအေးနေရင်  
အလုပ်ကို အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဖြစ်တယ်။  
အမှားအယွင်း မရှိဘူး။ အချိန်မီလည်း ပြီးတယ်။  
ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းရင်သာ ပင်ပန်းမယ်  
စိတ်တော့ မပင်ပန်းပါဘူး။

အလုပ်ခွင်မှာလည်း တီထွင်ဆန်းသစ်မှု  
အားကောင်းလာတာ သတိပြုမိလာပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်တစ်ခုတည်းကြောင့်  
အကျိုးတွေက အများကြီးခံစားနေရလို့  
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဘုရား။

ဝိတ်ငြိမ်းအေးနေတဲ့အတွက်  
ငြိမ်းအေးတဲ့ဝိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့  
ဝိတ္တဇရုပ်တွေလည်း ငြိမ်းအေးတယ်။

ဝိတ်ငြိမ်းအေးလို့ ဝိတ်မှာလည်းပြုံး၊  
မျက်နှာလည်းပြုံးနေပါတယ်။





ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်နဲ့ နေတတ်၊  
အိပ်တတ်၊ သွားတတ်၊ လာတတ်တော့မှ  
ပူလောင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ မနေချင်တော့ပါဘူးဘုရား။



သီလနှင့်တရား





“ သီလပြည့်စုံလာလို့ မိသားစုသာမက  
ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်ဆံရတာမှာလည်း  
အရင်ထက်ပိုပြီး ယုံကြည်မှုရလာတာကို  
သိသိသာသာ ခံစားလာရပါတယ်။ ”

ဒါကြောင့် သီလကိုတော့  
ဘာနဲ့မှ အထိအခိုက် မခံချင်တော့ပါဘူး။  
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်သီလပျက်ရင်  
ဉာဏ်ပိတ်သွားမှာ စိုးရိမ်လို့ပါ။  
ကိုယ်ကျင့်သီလပျက်ရင်  
စိတ်ပူလောင်မှာ စိုးရိမ်လို့ပါ။



သီလပြည့်စုံတာကို

အရင်က ဆင်ခြင်ရကောင်းမှန်း မသိခဲ့ပါဘူး။



အခု ဆင်ခြင်တတ်လာပါပြီ။

အဲသလို ဆင်ခြင်တဲ့အခါ

စိတ်ထဲဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရုံတင်မကဘူး

စိတ်ထဲပျော်တာက အကြာကြီးကို

စွဲကျန်ရစ်နေတတ်ပါတယ်။



အရင်က ကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိန်းတာ  
အပြစ်ဖြစ်မှာစိုးလို့၊ ကဲ့ရဲ့ခံရမှာစိုးလို့ပါ။

အခုကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိန်းတာက  
သီလပျက်ရင် စိတ်ပူလောင်လို့ပါ။

ဒါကြောင့်

စိတ်မပူလောင်ချင်လို့ နောင်တရမဲ့  
အလုပ်မျိုးလည်း မလုပ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။  
ပြောလည်း မပြောဖြစ်တော့ပါဘူး။



ကိုယ်ကျင့်သီလက

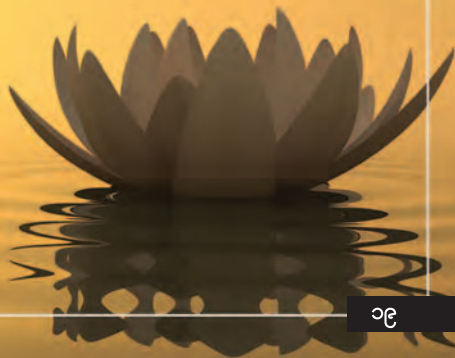
ကြည်လင် အေးချမ်းတဲ့စိတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့

မရှိမဖြစ် လိုအပ်တယ်ဆိုတာ

သေသေချာချာ နားလည်လာပါပြီဘုရား။



ကုသိုလ် အကုသိုလ် နည်းနည်း ခွဲတတ်လာတယ်၊  
ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို နည်းနည်း နားလည်လာတယ်၊  
ကိုယ်ကျင့်သီလကိုလည်း စောင့်ထိန်းလာတယ်၊  
တရားလည်း နည်းနည်းအားထုတ်လာတော့  
ဘယ်တုန်းကမှ မကြုံဘူးအောင်  
စိတ်တွေငြိမ်းအေးလာပါတယ်။





The background features a light green and white color palette. On the left, there is a large, detailed illustration of a pink lotus flower in full bloom, with its stem and green leaves extending downwards. On the right, there is a smaller illustration of a pink lotus flower in bloom, with a large green lotus leaf positioned below it. The central text is enclosed in a thin orange rectangular border.

အဓိပ္ပာယ်ရှိသော

ဘဝ



မရောက်သေးရင် ရောက်အောင်သွား  
ရောက်ရင် တစ်ထောက်နား  
အာသာပြေရင် ရှေ့ဆက်သွား  
အဲဒီမှာ ဘာမှမရှိပါ -  
ဘဝဆိုတာ ဒီမျှပါပဲဗျာ။

“ ဘဝအိမ်မှာပဲဆိုတာ ဒီပါပဲလား ”



ဂီတအနုပညာ၊ အားကစား၊  
စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး တွေက  
တရားအားထုတ်လို့ တပည့်တော်  
ရရှိခံစားလာရတဲ့ ငြိမ်းအေးမှုကို  
ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။



ဘဝမှာ -

လိုချင်မှု Want နဲ့ လိုအပ်မှု Need ကို

ကွဲကွဲပြားပြား သဘောပေါက်လာမှ

တပည့်တော်ဘဝ အလွန် ရိုးရှင်းလာပါတော့တယ်ဘုရား။



“

ကိုယ်ရဖို့၊ ကိုယ်အဆင်ပြေဖို့ကိုပဲ  
 အမြဲ တွေးတတ် လုပ်တတ်ရာကနေ  
 အခုတော့ သူလည်းအဆင်ပြေပါစေလို့  
 မျှမျှတတကလေး တွေးတတ်လာမှ  
 ဘဝက ပိုပြီး နေပျော်လာပါတယ်။  
 ပိုပြီးလည်း အဓိပ္ပာယ် ရှိလာပါတယ်။

”



“

ဘဝမှာ အကျိုးရှိတာ၊ ကောင်းတာ၊ မှန်တာ  
လုပ်သင့်တာတွေကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အကျိုးရှိတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ မှန်တယ်၊  
သင့်တယ်ဆိုတာ တကယ်သိလို့ လုပ်ခဲ့တာလား၊  
ထင်လို့ လုပ်ခဲ့တာလားဆိုတာကို  
ဒီကနေ့ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားနေမိပါတယ်။

”



တရားအားထုတ်လာတာနဲ့အမျှ  
ဘဝရဲ့ရည်မှန်းချက်၊ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးထားမှု၊  
ဘဝရဲ့ပန်းတိုင် စတာတွေ  
တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းပြောင်းလာနေပါတယ်။


ဒါကြောင့်ထင်တယ် တပည့်တော်ဘဝကြီးက  
နိမ့်နေရာကနေ မြင့်တက်လာသလိုပါပဲဘုရား။

...  
အနှစ်သာရမရှိတဲ့  
သူလိုကိုယ်လို  
ဘဝကြီးကိုတော့  
ရွံ့မှန်းလာပါတယ်၊  
အရင်လို  
မနေချင်တော့ပါဘူး။  
အရင်လိုလည်း  
မပျော်တတ်တော့ပါဘူး။  
...





သောကနည်းတဲ့ ဘဝနေနည်းကို  
ဝိပြီး နက်နက်နဲနဲ နားလည်လာပါတယ်။



ရလို့ပျော်တတ်ရုံနဲ့ မပြည့်စုံသေးဘူးနော်၊  
ပေးလို့လည်း ပျော်တတ်ရအုံးမယ်။



တပည့်တော် နေထိုင်တဲ့ပုံစံနဲ့  
တွေ့တော့ဆင်ခြင်တဲ့ပုံစံက  
တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုမို ရိုးရှင်းလာပြီး  
ဘဝက ပိုလို့အဓိပ္ပာယ်ရှိလာပါတယ်။

“ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဘုရား။”



ဘဝသံသရာခရီးမှာ

ဆိုဆုံးမလွယ်သူ ဖြစ်ချင်လှပါပြီ။



သင်သွားနေတဲ့လမ်းပေါ်က ဆူးခက်ကလေးကို  
မဖယ်ပေးရကောင်းလားလို့ စိတ်မဆိုးလိုက်ပါနဲ့။

သင်သွားမဲ့လမ်းပေါ်ကို ဆူးပုံကြီးလာမချပေးတာကိုပဲ  
ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

*Thank you သါ။*



ပါရမီအားကောင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကောင်းအားရှိရင်  
လောကမှာ လူကောင်းလို့ ခေါ်တယ်။

ကိလေသာအားကောင်း၊ စိတ်ဓာတ်ဆိုးအားကောင်းနေရင်  
လောကမှာ လူဆိုးလို့ ခေါ်ကြတယ်။





လူ့ဘဝတိုကလေးမှာ  
 အကုန်လုံးသိဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊  
 သိဖို့လည်း မလိုအပ်တော့ပါဘူး။  
 ဘဝလွတ်မြောက်ရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့  
 ဘာသာရပ်ကိုပဲ သိရရင် လုံလောက်ပါပြီ။  
 ဘဝမှာ လုပ်စရာက ဒါပဲရှိပါတော့တယ်။



ဘယ်လောက်ပင် ကြီးကျယ်တဲ့  
ဧကရာဇ်ရှင်ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးပင်ဖြစ်လင့်ကစား  
တစ်ဘဝတစ်သက်တာ တစ်ခဏတာလေးနေရပြီး  
ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွားကြရတာ ဓမ္မတာပါ။  
မလွန်ဆန်နိုင်တဲ့ သဘာဝတရားကြီးပါ။





အသက်အရှည်ကြီးနေရဖို့ထက်

အခုအသက်ရှင်နေတုန်းမှာ

စိတ်ချမ်းသာအောင်နဲ့

ကိုယ်ကျန်းမာအောင်နေတတ်ဖို့က

ပိုလို့အရေးကြီးပါတယ်။



အခုဘဝအတွက်သာမက  
နောင်တမလွန်ဘဝအတွက်ပါ  
ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေ ထားတတ်လာလို့  
တပည့်တော်ဘဝက ပိုလို့ တန်ဖိုးရှိလာပါတယ်ဘုရား။



ဆေးရုံမှာ သေဆုံးခါနီးလို့  
ဒုက္ခရောက်နေရှာတဲ့ လူမမာတစ်ယောက်ကို  
မနက်ဖြန် တစ်မနက်ဖြစ်ဖြစ်  
အသက်ရှင်နိုင်ဖို့ လုပ်ပေးနိုင်တာလည်း ကောင်းပါတယ်။

သို့သော် သူသေခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရာမှာ အာရုံနိမိတ်  
ကောင်းအောင်နဲ့ ဘဝကူးကောင်းအောင် စောင့်ရှောက်  
ပေးတတ်ဖို့က သံသရာခရီးအတွက် ပိုလို့အရေးကြီး  
ပါတယ်။



“ဒီမိသားစုဆိုတာလည်း  
ဒီဘဝမှာ ခဏတာလေး  
ဆုံတွေ့နေရတာပါလား” ဆိုတာကို  
တွေးရဲလာပါတယ်။



ဘဝသံသရာ ရှည်လျားလှပါပြီ...

ကြွက်စားတဲ့ အမေရဲ့ဝမ်းဗိုက်ထဲ ရောက်တုန်းက

ကြွက်စားနည်း သင်ယူခဲ့ရတယ်။

မြက်စားတဲ့ အမေ့ ဗိုက်ထဲ ရောက်တော့လည်း

မြက်စားတဲ့နည်း သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။

ထမင်းစားတဲ့ အမေ့ဗိုက်ထဲ ရောက်တဲ့ဘဝမှာ

ထမင်းစားနည်းကို ခက်ခဲစွာ သင်ကြားခဲ့ရပါတယ်။

စို့ခဲတဲ့ နို့ရည်တွေက သမုဒ္ဒရာလေးစင်းမက များခဲ့ပြီလို့  
မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ စို့ခဲတဲ့နို့ရည်  
တွေဟာ လူအမေရဲ့ နို့ရည်တွေချည်းပဲလို့ ပြောလို့မရပါဘူး။  
ဒါကြောင့် ဘေးရန်များလှတဲ့ ဘဝသံသရာက လွတ်မြောက်  
ရေးကို အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်းနေပါပြီဘုရား။



စိတ်၏ မိတ်ဆွေ

သူတစ်ပါးကို အပြစ်မြင်တဲ့အခါတိုင်း  
ငါလည်း သူ့နေရာမှာသာဆိုရင် အခုလိုပဲလုပ်မိမှာ၊  
သူက ငါ့နေရာမှာသာဆိုရင် အခုလို  
ဘယ်လုပ်တော့မလဲလို့ တွေးလိုက်တာနဲ့  
စိတ်သက်သာရာရသွားပါတော့တယ်။



ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်လာရင်  
အရင်က တစ်ဖက်တည်းကိုပဲကြည့်ပြီး  
သူများကို လွယ်လွယ်နဲ့ အပြစ်တင်ခဲ့ဖူးတယ်၊  
အခုတော့ နှစ်ဖက်ကြည့်တတ်လာလို့ထင်တယ်  
အရင်ထက် ပိုပြီးတော့ မျှမျှတတ ဆုံးဖြတ်တတ်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ပူလောင်တာလည်း  
အများကြီး သက်သာလာပါတယ်။





”

အပေါ်စား တီဗီဇာတ်လမ်းတွေ မကြည့်ဖြစ်တော့ပါဘူး။  
ဝတ္ထု။ ကာတွန်းတွေလည်း မဖတ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။  
အားတိုင်း ဖုန်းပွတ်ပြီး မနေဖြစ်တော့ပါဘူး။  
ဘကြောင့်လဲဆိုရင် စိတ်ပူလောင်ပင်ပန်းညစ်နွမ်းတာကို  
သိလာလို့ ရှောင်လာတာပါ။

”





စိတ်ငြိမ်းအေးအောင် နေတတ်လာရင်  
အေးတာကိုလည်း သိတယ်၊  
ပူတာကိုလည်း သိတယ်။  
စိတ်ထဲပူလောင်နေတဲ့သူက  
ပူတာလည်း မသိဘူး၊  
အေးတာလည်း မသိနိုင်ဘူး။



စိတ်မှာ ကာလရှည်ကြာ  
ပူလောင်ပြီး ကျန်ခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာမျိုးကို  
မပြောဝံ့၊ မလုပ်ဝံ့တော့ပါဘူး။

“

စိတ်အကြောင်း  
နည်းနည်း သိလာမှပဲ  
ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ်  
မိတ်ဆွေဖြစ်အောင်  
နေတတ်လာပါတယ်။

---



“

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန စတဲ့  
ကိလေသာက စိတ်အိမ်ကို ခြယ်လှယ်  
မင်းမှု စိုးမိုး ချုပ်ကိုင်နေတဲ့ တဒင်္ဂတိုင်းဟာ  
ပူလောင်ပင်ပန်းပြီး စိတ်မငြိမ်းအေးပါဘူး။

”



စိတ်ထဲဖြစ်လာတဲ့

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန တွေကို

“သေးသေးလေး” ဆိုပြီး အထင်မသေးသင့်ဘူး။

ကိလေသာသေးတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

သူ့ရဲ့သတ္တိက သံသရာခရီး တစ်ဆစ်ချိုးတဲ့အထိ

ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။

မနက်မိုးလင်းရင်သွားမဲ့ ခရီးတိုလေးအတွက်

ညဦးကတည်းက သတိတရ အစစအရာရာ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်လေ့ရှိတဲ့ လူသားတွေက

တစ်ဘဝတာကို အပြီးအပိုင် စွန့်ပြီး

မပြန်လမ်းကို သွားရတော့မဲ့ မရကခရီးစဉ်အတွက်

ဘာကြောင့် ကြိုတင်မပြင်မဆင်ဘဲနေကြတာပါလိမ့်မလဲ?

ဘာကြောင့် တွေဝေငေးမောနေကြတာပါလိမ့်မလဲ?

ဘာကြောင့် သတိမေ့လျော့နေကြတာပါလိမ့်မလဲလို့

မိမိကိုယ်ကိုယ် မေးနေမိပါတယ်။

အကြောင်းစုံလို့ တူတူနေနေရတာပါ။  
အကြောင်းကုန်ရင် ခွဲခွာရမယ်ဆိုတာကို  
အခုလက်ခံလို့ ရလာပါပြီ။

ဒါကြောင့်

“တစ်နေ့နေ ခွဲခွာရမယ်နော်” ဆိုတာ တွေးရဲလာလို့  
စိတ်ပူလောင်တာ သက်သာလာပါတယ်။





မဖြစ်ချင်တာတွေ၊ မကြုံချင်တာတွေ ကြုံလာရင်လည်း  
လက်ခံနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားတတ်လာလို့ ထင်တယ်။

တကယ်ကြုံလာတဲ့အခါ -

အရင်လို မပူလောင်တော့တာ  
သတိထားမိလာတယ်။

# Mind Changing



ဘဝသံသရာကြီး ရှည်ချင်တိုင်း ရှည်နေတာ  
ဘာများအကျိုးရှိလို့လဲဆိုတာကို  
တပည့်တော် တွေးတတ်လာပါပြီဘုရား။



ကာမဂုဏ်ခံစားနေရတဲ့ ဘဝက  
ဘယ်လောက်ကြီး ခံစားရလို့ကော  
ဘာတွေများ ထူးခြားလာအုံးမလဲ  
ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်း ရိပ်မိလာပါပြီ။



ဘဝမှာ စားဝတ်နေရေးပြည့်စုံနေတာကို  
ငါတော်လို့၊ ငါတတ်လို့၊ ငါရှာနိုင်လို့ဆိုတာ  
ဟုတ်တော့ဟုတ်ပါတယ်...

သို့သော်

အတိတ်က ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ကံကိုလည်း

အခု ထည့်စဉ်းစားတတ်လာပါပြီ။



လူ့ဘုံလောကမှာ

ခေတ္တခဏကလေး ဆုံဆည်းသခိုက်

“သူ့ဆီက ငါဘာရမလဲလို့ မကြည့်တော့ဘဲ၊

သူ့ကို ငါဘာပေးနိုင်မလဲ” လို့

အမြင်ပြောင်းကြည့်တတ်လာတော့

ဘဝက ပိုပြီးလွတ်လပ်လာပါတယ်။



ဥစ္စာနေ အိုးအိမ် ပရိဘောဂ ပစ္စည်းပစ္စယတွေ  
ရာထူး စည်းစိမ်တွေကို စောင့်ရှောက်ပြီး  
တစ်နေ့နေ့မှာ အကြောင်း ကြောင်းကြောင့်  
အဲဒီပိုင်ဆိုင်မှုတွေနဲ့ သေသေချာချာ ခွဲခွာရမယ်၊  
ကွေ့ကွင်းရမယ်ဆိုတာကို စိတ်ချလက်ချ  
လက်ခံထားလိုက်မှပဲ ဘဝဟာ  
စိုးရိမ်သောက ကနေ နည်းနည်း လွတ်လာပါတယ်။





ကောင်းတာလည်း ခဏပဲ၊

ဆိုးတာလည်း ခဏပဲလို့

နားလည်လာတဲ့အတွက်

ဘဝမှာကြုံဆုံနေရတဲ့ အကြောင်းကိစ္စတွေ

သိပ်အရေးမကြီးတော့သလို ခံစားလာရပါတယ်။





ကြိုက်တဲ့အရုံလည်း ဆုံသခိုက် ခဏလေးပါပဲ  
မကြိုက်တဲ့အရုံလည်း ဆုံသခိုက် ခဏပါပဲလေ။



“

ကြုံလည်း မကြုံရသေးဘူး

ကြုံချင်မှလည်း ကြုံမယ်

ကြုံရင် ကောင်းရင်လည်း ကောင်းမယ်

ဆိုးရင်လည်းဆိုးမယ်

ဒါကို ဘာကြောင့် တွေးပြီး စိတ်ညစ်ခံနေတာလဲ ?

”



ဘဝထဲမှာ -  
ကိုယ်အမက်မောဆုံးအရာတွေပေါ်  
ငြိတဲ့ဓာတ် Attachment ကို ခုကတည်းက  
လျှော့နိုင်သလောက် လျှော့မှဖြစ်တော့မယ်လို့  
နားလည်လာပါပြီဘုရား။



ဘဝတစ်ခုလုံး ယခင်နဲ့ ယခု မယုံနိုင်လောက်အောင်ကို  
ခြားသွားပါတယ်။ ဘဝခြားတာ မဟုတ်ဘူး။

အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ ဘဝအခြေအနေကနေ  
အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ဘဝအခြေအနေကို ရောက်တာပါ။

တစ်နည်းပြောရရင် လူကလည်း အတူတူပဲ၊

ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အတူတူပဲ၊

စိတ်တွေ၊ အသိအမြင်တွေ၊ အတွေးတွေ

အရင်နဲ့ မတူတော့တာပါ။





ဝိပဿနာတရား



၅ မိနစ်ကနေ စပြီးတရားအားထုတ်လို့ရပါတယ်။  
စိုက်လိုက်မတ်တတ် မပျက်မကွက် အားထုတ်တတ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့်

**စိတ်မဝါရင်လည်း ၅ မိနစ် တရားအားထုတ်ပါနော်။**

တဖြည်းဖြည်း စိတ်ပါလာမှာပါ။

**မတတ်ရင်လည်း ၅ မိနစ် တရားအားထုတ်ပါနော်။**

တဖြည်းဖြည်း တတ်လာမှာပါ။

**မတိုးတက်ရင်လည်း ၅ မိနစ် တရားအားထုတ်ပါနော်။**

တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာမှာပါ။





## “နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဝိပဿနာတရားဘာထုတ်မြင်ဖို့အတွက်”

ဥပမာပြရမယ်ဆိုရင် -

တံခါးဖွင့်ဖို့ လက်လှမ်းတာမှာ Be Mindful သတိရှိရမယ်နော်။

လက်ကိုင်ကို ကိုင်တာမှာ Be Mindful သတိရှိရမယ်နော်။

တံခါးကို တွန်းလိုက်တာမှာ Be Mindful သတိရှိရမယ်နော်။

အထဲကို ခြေလှမ်းပြီးဝင်တာမှာ Be Mindful သတိရှိရမယ်နော်။

“အချိန်နေ့ရက်မရွေး သတိဆက်နိုင်ပါစေ”

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ဖြစ်ဖို့အတွက်  
သတိရတိုင်း စိတ်ကိုအကဲခတ်ပါ။

“လမ်းလျှောက်နေရင်းလည်း စိတ်ကိုအကဲခတ်ပါ”

“ထမင်းစားနေရင်းလည်း စိတ်ကိုအကဲခတ်ပါ”

“ရေသောက်နေရင်းလည်း စိတ်ကိုအကဲခတ်ပါ”

“စကားပြောနေရင်းလည်း စိတ်ကိုအကဲခတ်ပါ”

**အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး စိတ်ကိုအကဲခတ်နိုင်ပါစေ။**





အာရုံနဲ့ဆုံတိုင်း စိတ်က  
ဘယ်လို တုံ့ပြန်နေသလဲဆိုတာ  
သိချင်လာတယ်။  
ဒါကြောင့် အဲဒီဓာတ်ခံကို  
မြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့  
လေ့ကျင့်နေပါပြီဘုရား။



“ သတိမရှိဘဲ Absent minded နဲ့  
တွေးတွေးငေးငေး အလဟဿ  
ကုန်မဲ့အချိန်ကို နှမြောတတ်လာပါတယ်။ ”



ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တော့မှ  
စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေနဲ့  
ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ခံစားမှု sensations တွေကို  
အချိန်မရွေး သိလာတော့တယ်။





“

တစ်နေ့တာဘဝထဲမှာ  
တရားက အားမထုတ်သလိုလိုနဲ့  
အားထုတ်မိလျက်သား  
ဖြစ်လာနေပါတယ်ဘုရား။  
ဒါကြောင့် တရားကိုပဲ မိတ်ဆွေလုပ်ပြီး  
ဘဝမှာနေတတ်လာပါပြီ။

”



”

ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မလုပ်ဘဲလည်း မနေနိုင်တော့ဘူး၊  
ချထားလို့လည်း မရတော့ပါဘူး။  
သူက တပည့်တော်ရဲ့စိတ်အိမ်မှာ  
အမြဲလိုလို ကပ်ပြီးပါနေသလိုပါပဲဘုရား။

“

စိတ်အေးချမ်းအောင် နည်းနည်းနေတတ်လာလို့ထင်တယ် -  
မိသားစုမှာပါ အပူနည်းလာတယ်လို့ ခံစားလာရပါတယ်။  
တရားက ငြိမ်းအေးတယ်၊ တရားရှိတဲ့သူ ငြိမ်းအေးတယ်၊  
တရားရှိတဲ့သူရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ငြိမ်းအေးတယ်ဆိုတဲ့ -  
အဆုံးအမကို လက်တွေ့ဘဝမှာ  
နည်းနည်းလေးနားလည်လာပါပြီဘုရား။



စိတ်မပူလောင်အောင် ဝိပဿနာဖြစ်စေ၊  
မေတ္တာဖြစ်စေ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်ဖြစ်စေ၊  
နမော တဿကိုဖြစ်စေ၊ သရဏဂုံဖြစ်စေ၊  
တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုခုကို  
စိတ်မှာ အမြဲ ဆောင်ထား၊ ထုံမွမ်းထားပါတယ်။





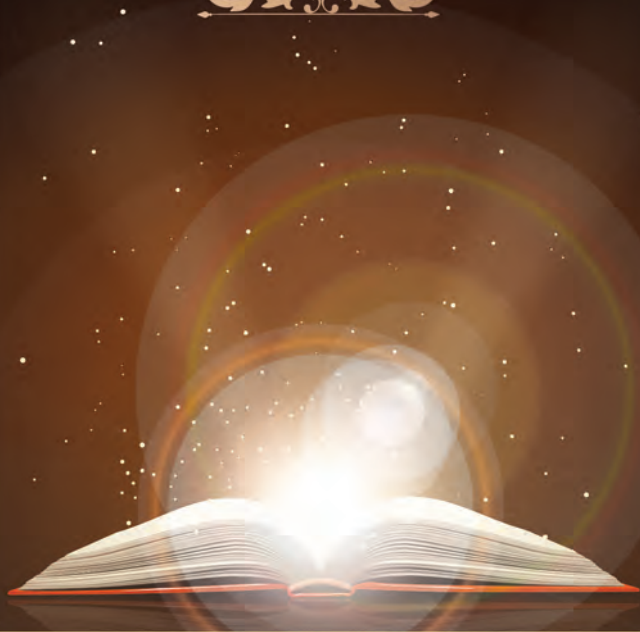
ရှပ်ကို လှအောင်ပြင်လို့ မပြီးနိုင်တော့ပါဘူး၊  
စိတ်ကို လှပအောင်ပြင်ကြဦးစို့နော်။



တရားလမ်းမှန်ဖို့ ဆရာကောင်းလိုအပ်သလို  
အဆုံးအမကောင်းတွေ၊  
ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတွေလည်း  
အရေးတကြီး လိုအပ်တယ်ဆိုတာ  
သေသေချာချာ နားလည်လာပါပြီ။



ဘဝနှင့်တရား



သူတစ်ပါးအပေါ်အပြစ်မြင်တာ နည်းနည်းပါးလာတယ်။

“သူလုပ်တတ်သလို သူလုပ်တာပါလေ” လို့

နားလည်ပေးနိုင်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် တစ်နေ့တာဘဝမှာ

စိတ်ပူလောင်တာ နည်းပါးလာပါတယ်။





ဒါကြောင့်

သူများရှေ့ ဒေါသထွက်ပြုပြီး

“ငါကလို့” ကျေနပ်ခဲ့တာကို

အခုတွေးမိတိုင်း ရှက်နေမိပါတယ်ဘုရား။





စိတ်ငြိမ်းအေးဖို့အတွက်

စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေတဲ့ တရားကို နာရမယ်။

စိတ်ငြိမ်းအေးဖို့အတွက်

စိတ်ကို ငြိမ်းအေးတဲ့ စာကို ဖတ်ရမယ်။

စိတ်ငြိမ်းအေးဖို့အတွက်

စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေတဲ့ စကားကို ပြောရမယ်။

တရားကရိုးတယ်၊  
အလွန်ရိုးတဲ့တရားကို သိဖို့  
ယောဂီကလည်း  
အလွန်အလွန်ကို ရိုးသားရမယ်။



မနက်က -

ကန်စွန်းရွက်ဝယ်ရင်း ဈေးဆစ်နေမိတဲ့  
တပည့်တော်ရဲ့စိတ်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း  
မြင်လိုက်တော့မှ ရှက်လိုက်တာ...  
နောက်နောင် အချောင်လိုချင်တဲ့စိတ်ကို  
သိမ်းဆည်းနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ့မယ်ဘုရား။





စိတ်ချမ်းသာမှန်းသိလာလို့  
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်ဖို့  
အရင်ထက်ပိုပြီး အချိန်ပေးတတ်လာပါပြီ။



တရားတွေနာရတာ ရိုးတယ်ကို မရှိတော့ပါဘူး။  
ပို၍၊ ပို၍လည်း ထဲထဲဝင်ဝင် သဘောပေါက်လာလေ  
ပို၍၊ ပို၍ သိချင်လေ ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။



ကံနဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးကို  
ယုံကြည်မှု ခိုင်မာလာတာနဲ့အမျှ  
ဘဝသံသရာ ရှည်လျားလှပြီဆိုတာကို  
ပိုပြီး ထဲထဲဝင်ဝင်  
နားလည် သဘောပေါက်လာပါတယ်။





အသက်ကြီးပါပြီ...

ဒါကြောင့် အားထုတ်လက်စတုရားက

လမ်းဆုံးမရောက်ခဲ့ရင်လည်း

နောက်ရတဲ့ ဘဝမှာ

ဆက်ကြိုးစားပါမယ်ဘုရား။



နောင်တမရအောင် လှူဒါန်းတတ်လာပါပြီ။

ပြီးတော့ ကိုယ်အနှစ်သက်ဆုံး အကြိုက်ဆုံးပစ္စည်းကိုလည်း  
သူတစ်ပါးကို ပေးကမ်း၊ စွန့်ကြဲ လှူဒါန်းတတ်ဖို့ ကျင့်နေပါပြီ။



“

ကြည့်တာ၊ နားထောင်တာတွေမှာသာမက  
နေတာ၊ ထိုင်တာ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံတာမှာလည်း  
ပူလောင်ပြီး စိတ်ထဲ စွဲမကျန်ရစ်အောင်  
နည်းနည်းလေးနေတတ်လာပါပြီ။

”



“

အခုတော့ မီးပွိုင့်မှာ ပျာယာမခတ်တဲ့စိတ်နဲ့  
ကားရပ်တတ်ပါပြီ။

I have learned to live  
with a blue mind at the traffic light.

”

အခုလို သာသနာနဲ့ ကြံ့နေတဲ့ဘဝမှာ  
ရနိုင်သမျှ ကုသိုလ်  
အားလုံးကို ယူနိုင်ဖို့  
ကြိုးစားနေပါတယ်ဘုရား။



“  
မရှိတာကို ရှိချင်ဟန်ဆောင်၊  
မသိတာကို သိချင်ယောင်ဆောင်၊  
မတတ်တာကို တတ်ချင်ယောင်ဆောင်ပြီး  
နေရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မနေချင်တော့ပါဘူး။  
တပည့်တော် ရိုးသားအောင် ကြိုးစားနေပါတယ်။  
“ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဘုရား။”

”



# ရန်ကင်းတောရ ဆရာတော်၏

အသစ်ထွက်ရှိမည့်စာအုပ်များ

