



တရားသမားတစ်ဦး



# ကျယ်ပိုင်ဒိုင်ယာရီ

- သတိရှိအောင် ကြိုးစားမယ်
- သတိထားတာနဲ့ သတိရှိတာ
- ပစ္စုပ္ပန်မှာနေမယ်
- ငြိမ်သက်သောစိတ်

ဓမ္မကျောင်းတော် အရှင်စန္ဒိမာ

တရားသမားတစ်ဦး၏ ကျယ်ပိုင်ဒိုင်ယာရီ (၁) - နေ့စဉ်စာအုပ်



တရားသမားတစ်ဦး



# ကျယ်ပိုင်ဒိုင်ယာရီ

( ဒုတိယအကြိမ် )

ဓမ္မကျောင်းတော် အရှင်စန္ဒိမာ

 ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် (၄၉)

# တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ

ဓမ္မကျောင်းတော်ဘိက္ခုနီမာ

Email : [candima.ykt@gmail.com](mailto:candima.ykt@gmail.com)

## ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ် (၄၉)

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ရွှေနိုင်ငံပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၇၄၅)  
အမှတ် (၉၀)စီ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။  
ဖုန်း- ၀၁-၅၅၄၄၇၄

ထုတ်ဝေသူ - ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး - **ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်**  
**နေပြည်တော်၊ ဒက္ခိဏသီရိမြို့**  
ဖုန်း ၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄ ၊ ၀၉-၇၉၇ ၃၀၃၀၂၁  
**သော်တာစန်းစာပေ**  
**နေပြည်တော်၊ ပျဉ်းမနားမြို့**  
ဖုန်း ၀၉-၄၃၀ ၃၅၄၉၅ ၊ ၀၉-၇၉၇ ၉၂၁ ၂၈၀  
**သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ**  
**(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဘက်မုခ်)**  
ဖုန်း ၀၉-၅၀၆၀ ၈၄၅ ၊ ၀၉-၄၅၀ ၁၉၁ ၁၄၂

တန်ဖိုး - ကျပ်

ထုတ်ဝေခြင်း - ပထမအကြိမ် (၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ)

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀ အုပ်

‘ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း’ (CIP)

၂၄၉ • ၃

ဓမ္မကျောင်းတော်ဘိက္ခုစန္ဒိမာ

တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ ။

ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ ၂၀၂၃။ ၆၈ စာ၊ ၁၃ • ၉၇ x ၂၀ • ၃၂ စင်တီ။

(၁) တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ

စဉ်	မာတိကာ	နံဘ
*	အာသီသဆုတောင်း	က
<p><b>သတိရှိအောင် ကြိုးစားမယ်</b>  <b>Trying to be Mindful</b></p>		
၁။	ဒီနေ့ကစပြီး သွားတိုက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၅
၂။	ဒီနေ့ကစပြီး ရေသောက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၆
၃။	ဒီနေ့ကစပြီး လက်ဆေးတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၇
၄။	ဒီနေ့ကစပြီး တံခါးဖွင့်တဲ့၊ ပိတ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၈
၅။	ဒီနေ့ကစပြီး ဖိနပ်စီးတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၉
၆။	ဒီနေ့ကစပြီး ဖိနပ်ချွတ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၁၀
၇။	နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၁၁
<p><b>သတိထားတာနဲ့ သတိရှိတာ</b>  <b>Doing Mindful and Being Mindful</b></p>		
၁။	ဒီနေ့ကစပြီး ရေချိုးတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၁၈
၂။	ဒီနေ့ကစပြီး သန့်စင်ခန်းဝင်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၁၉
၃။	ဒီနေ့ကစပြီး အင်္ကျီဝတ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၂၀
၄။	ဒီနေ့ကစပြီး လုံချည်ပြင်ဝတ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၂၁
၅။	ဒီနေ့ကစပြီး ဖုန်းခေါ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၂၂
၆။	ဒီနေ့ကစပြီး ဖုန်းဖြေဆိုတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၂၃
၇။	နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိရှိလျက် နေတတ်အောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၂၄

စဉ်	မာတိကာ	နာ
<p><b>ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေမယ်</b>  <b>Living in the Present Moment</b></p>		
၁။	ဒီနေ့ကစပြီး မျက်နှာသစ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၃၁
၂။	ဒီနေ့ကစပြီး ပြတင်းတံခါးဖွင့်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၃၃
၃။	ဒီနေ့ကစပြီး ယာဉ်ပေါ်တက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၃၅
၄။	ဒီနေ့ကစပြီး စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ်၊ ကားမောင်းတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၃၇
၅။	ဒီနေ့ကစပြီး စကားပြောတဲ့အခါ သတိရှိအောင်ကြိုးစားပါတော့မယ်	၃၉
၆။	ဒီနေ့ကစပြီး တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၄၁
၇။	ဘဝထဲ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေတတ်အောင် ကြိုးစားမယ်	၄၃
<p><b>ငြိမ်သက်သော စိတ်</b>  <b>The Calm Mind</b></p>		
၁။	ဒီနေ့ကစပြီး အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၅၁
၂။	ဒီနေ့ကစပြီး အိပ်ရာနိုးထတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၅၃
၃။	ဒီနေ့ကစပြီး မနက်စာ စားတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၅၅
၄။	ဒီနေ့ကစပြီး ထမင်းစားတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၅၇
၅။	ဒီနေ့ကစပြီး နေ့စဉ် သတိဉာဏ်နဲ့ စကြိုလျှောက်ပါမယ်	၅၉
၆။	ဒီနေ့ကစပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၆၁
၇။	ဒီနေ့ကစပြီး ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါတိုင်း အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်	၆၃

### အာသိသဆူတောင်း

ယနေ့ခေတ် လူသားတို့သည် နည်းပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာသည့်ခေတ်၌ ဆန်းပြားလှသည့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသော အာရုံတို့၏ နောက်သို့ တကောက်ကောက်လိုက်ကာ မောပန်းနွမ်းနယ် နေကြပါ သည်။

ယခုကဲ့သို့ ရှုပ်ထွေးပွေလီနေသောခေတ်၌ “တရားသမား တစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ” စာအုပ်သည် ဘဝအမောများစွာ ကြားတွင် ရေကြည်တစ်ပေါက် သောက်ရသကဲ့သို့ ရင်ကို အေးမြ စေနိုင်လိမ့်မည်ဟု စာရေးသူ ယုံကြည် မျှော်လင့်မိပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် နေ့စဉ် လူမှုကိစ္စများကို သတိနှင့် ဆောင်ရွက် လေ့ကျင့်ရင်း စိတ်ငြိမ်းအေးစွာ နေထိုင်တတ်စေရန် လွယ်ကူ ရိုးရှင်း သော၊ ရင်းနှီးလွယ်ကူသော စကားလုံးဝေါဟာရများဖြင့် တန်ဆာ ဆင်ထားပါသည်။

“တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ” စာအုပ်၏ ရည်ရွယ် ချက်မှာ မိမိတစ်နေ့တာ၏ Mindful moment ကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင် ရဲဝံ့စွာ အမှတ်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ Absent moment ကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူပြီး မတွန့်မဆုတ် မှတ်တမ်းတင်ရပါမည်။

အထူးအားဖြင့် သတိမရှိ၊ အမှတ်မရဘဲ ပြုမိခဲ့သည့် အမူအရာ တိုင်း၌ ပြစ်ဒဏ်ပေးရမည့် လှေကျင့်ခန်းမှာ အလွန်ရိုးရှင်းပါသည်။ အမှတ်မထင် သတိမပြုမိခဲ့သည့် ဖြစ်စဉ်အတွက် ပြစ်ဒဏ်တစ်ကြိမ် ထမ်းပြီးပါက ထိုထိုဆောင်ရွက်ချက်တို့၌ နောက်နောင် အသိသတိ စွဲမြဲကာ အပ္ပမာဒတရားနှင့် သူ့အလိုလို နေနိုင်လာသည်ကို အံ့ဩဖွယ် ကိုယ်တိုင် သိရှိ ခံစားလာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာတရားကို မြတ်နိုးသူတိုင်းက အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီကို ရေးမှတ်နိုင်ကြပြီး အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝသောဘဝ Meaningful life ကို ရရှိ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ။ ထိုမှ သည် ဝိပဿနာဉာဏ်များ အဆင့်ဆင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကာ နိဗ္ဗာန် ထိတိုင် အကြောင်းအထောက် အပံ့ကောင်း ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။



**သတိရှိအောင် ကြိုးစားမယ်**

**Title of the 1<sup>st</sup> –Week Trying to be Mindful**

ပထမအပတ်ခေါင်းစဉ်အနေနဲ့ “သတိရှိအောင် ကြိုးစားမယ်” Trying to be Mindful ဖြစ်ပါတယ်။ သတိရှိဖို့ ဆရာ့ထံပါးကနေ နည်းစနစ်ရအောင် ဦးဆုံးသင်ယူရပါမယ်။ သတိဆက်ဖို့တော့ ယောဂီကိုယ်တိုင် အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အခြေအနေမရွေးမှာ သတိရှိနေအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ဒါကြောင့် နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ အကြိမ်များများ လုပ်လေ့ လုပ်ထရှိတာကို အခြေခံထားပြီး သတိရှိအောင် ကြိုးစား လေ့ကျင့် သွားရပါမယ်။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ သတိထားရမှာပါ။ လှုပ်ရှား နေတာကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပူတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာ၊ မာတာ၊ ပျော့တာ ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ တစ်ခုခု ခံစား နေတာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နေတာတစ်ခုခုကို သိနေဖို့ သတိထား နေရမယ်။ အကြိမ်များစွာ သတိထားဖန်များလာတဲ့အခါ ဘဝထဲမှာ သတိနဲ့ နေတတ်လာတော့မှာပါ။

ဘဝထဲမှာ သတိထားတဲ့ အလေ့အကျင့် တိုးတက်မှုကို ဆန်းစစ်ဖို့ အမှတ်ပေး မှတ်တမ်းဇယား ရေးဆွဲထားပါတယ်။

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| သတိရှိတယ်       | A အမှတ်ပေးမယ်။ |
| အပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် | B အမှတ်ပေးမယ်။ |
| သတိမရှိလိုက်ဘူး | C အမှတ်ပေးမယ်။ |

တစ်နေ့တာမှာ ဖုန်းပြောတာ၊ တံခါးဖွင့်ပိတ်တာ၊ ဖိနပ်စီးတာ စတဲ့ အကြိမ်များများလုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေရှိသလို၊ သွားတိုက်တာ၊ ရေချိုးတာ၊ အိပ်ရာဝင်တာ စတဲ့ အကြိမ်နည်းနည်းပဲ လုပ်ရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဇယားတွေကို အကြိမ်များများ လုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အခြေခံပြီး ဆွဲထားတာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့တာအချုပ်မှာ A ရတာများတယ်ဆိုရင် သတိအားကောင်းတယ်လို့ သုံးသပ်ရပါမယ်။ A နဲ့ B ရတာတူနေရင်တော့ သတိအတန်အသင့်ရှိတယ်လို့ ယူဆရပါမယ်။ B ရတာများရင်တော့ သတိအနည်းငယ်ရှိတယ်လို့ သုံးသပ်ပါမယ်။ C ရတာ များရင်တော့ ကြိုးစားရအုံးမယ်လို့ သုံးသပ်ရပါမယ်။

သင်ခန်းစာအသစ်ကို ဆက်လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ ရှေ့သင်ခန်းစာကိုလည်း တွဲလေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ၇ ရက်ထိ အမှတ်ပေးဇယား ပေးထားပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ မှတ်တမ်း ဒိုင်ယာရီကနေ ကိုယ်ဘယ်လို ဆက်ကြိုးစားရမယ်ဆိုတာ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိလာနိုင်တော့မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာတစ်ခုကို လေ့ကျင့်တာ အားမရသေးဘူးဆိုရင် ကျေနပ်အားရတဲ့အထိ ရက်တိုးပြီး လေ့ကျင့်သွားလို့ရပါတယ်။ ဥပမာ ပထမသင်ခန်းစာကို လေ့ကျင့်တာ အားရတဲ့ထိ လေ့ကျင့်ချင်သေးတယ်ဆိုရင် နောက်ရက် လေ့ကျင့်ခန်းအသစ်ကို မတက်သေးဘဲ ပထမသင်ခန်းစာကို ကျေနပ်တဲ့အထိ အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်လို့ ရပါတယ်။

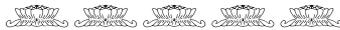
**“စာဖတ်သူအပေါင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားနိုင်ပါစေ”**



တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ

သတိရှိအောင် လေ့ကျင့်ပါတော့မယ် (နမူနာဇယား)

ဥပမာ	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
													A	B	C	
Day-1	B	B	C	A	A	C	A	C	C	A	B	C	၄	၃	၅	ကြိုးစားရမယ်
Day-2	B	B	A	B	C	C	A	B	C	C	C	B	၂	၅	၅	သတိအနည်းငယ်ရှိတယ်
Day-3	A	B	B	A	C	C	B	B	A	B	B	C	၃	၆	၃	သတိအနည်းငယ်ရှိတယ်
Day-4	A	A	B	B	A	A	C	C	B	B	C	C	၄	၄	၄	သတိအတန်အသင့်ရှိတယ်
Day-5	A	A	B	A	B	C	A	B	B	A	B	C	၅	၅	၂	သတိအတန်အသင့်ရှိတယ်
Day-6	A	B	B	A	A	C	A	A	C	A	B	B	၆	၄	၂	သတိအားကောင်းတယ်
Day-7	A	A	B	B	A	C	A	B	A	A	C	C	၆	၃	၃	သတိအားကောင်းတယ်



တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ဒိုင်ယာရီ  
ပထမရက်သတ္တပတ် (၇) ရက်

သတိရှိအောင် ကြိုးစားမယ်  
Trying to be Mindful



Day-1

“ဒီနေ့ကစပြီး သွားတိုက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

မနက်အိပ်ရာထတဲ့အချိန်၊ ထမင်းစားပြီးချိန်၊ အပြင်ထွက် ခါနီးအချိန်၊ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန် စတာတွေမှာ သွားတိုက်ရ ပါတယ်။ သွားတိုက်တဲ့အလုပ်က သီးသန့် လုပ်ရတဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့ သိသာထင်ရှားပြီး သတိထားဖို့လည်း လွယ်ကူပါတယ်။

သွားတိုက်တံယူတာ၊ သွားတိုက်ဆေးယူတာ၊ သွားတိုက်ဆေး ညှစ်တာ၊ သွားတိုက်ဆေးအနံ့ ရတာတွေကို သိပေးလို့ရပါတယ်။

သွားတိုက်နေစဉ် သွားပွတ်တံကို ဘယ်ညာရွှေ့တာ၊ အထက် အောက်ရွှေ့တာ၊ လက်လှုပ်ရှားတာ၊ သွားတိုက်တံ ပွတ်တိုက်လို့ အသံ တွေကြားနေတာ၊ လျှာပေါ်မှာ ပူရိုနီးရိုနီးခံစားနေရတာ စတာတွေကို သိပေးလို့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကိုလည်း ခြုံကြည့် လို့ရပါသေးတယ်။ ပမာပြရရင် ကျန်တဲ့လက်တစ်ဖက်က ဘာလုပ်နေ သလဲ။ ခါးထောက်ထားသလား။ နံရံကို ထိထားသလား။ ရေဖလား ကိုင်ထားသလား။ ပြီးတော့ ခြေထောက်က စုံရပ်နေသလား။ ခွဲထား သလား။ သိလို့ရပါသေးတယ်။

တကယ်လို့ သွားတိုက်ပြီးတဲ့အခါကျမှ သတိမရှိတာကို သိလိုက်ရင် သတိရှိတဲ့စိတ်နဲ့ သွားပြန်တိုက်ပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရအောင်နော်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- သွားတိုက်တဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- သွားတိုက်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

“သွားတိုက်တိုင်း သတိရှိပါစေ”



Day-2

“ဒီနေ့ကစပြီး ရေသောက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ တရားနဲ့နေတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ရာမှာ ရေသောက်တာကိုလည်း သတိရှိအောင် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

သောက်ရေခွက်ကိုင်တာ၊ ရေခပ်တာ၊ သောက်ရေခွက်မ တာ၊ လက်ထဲလေးနေတာ၊ ရေသောက်တာ စတာတွေကို သိသိပေးရမယ်။

ရေဆာတာ၊ ရေသောက်ချင်နေတာ၊ ရေကို ချိန်ဆပြီးခပ်တာ၊ ရေသောက်လိုက်တော့ ရင်ထဲအေးသွားတာ၊ ရေဝသွားတာတွေကိုလည်း သိသိပေးလို့ ရပါတယ်။

တကယ်လို့ ရေသောက်တဲ့အခါမှာ သတိရှိအောင်ကြိုးစားရင်း သတိမေ့ခဲ့မယ်ဆိုရင် သောက်ရေအိုးဆီ ပြန်သွားပါ။ ပြီးတော့ သတိနဲ့ သောက်ရေအနည်းငယ်သောက်ပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရအောင် နော်။ ဒါဆိုရင် နောက်နောင် ရေသောက်တဲ့ အခါတိုင်း သတိရှိလာတော့မှာပါ။

အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း

- ရေသောက်တဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- ရေသောက်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

“ရေသောက်တိုင်း သတိရှိပါစေ”



Day-3

**“ဒီနေ့ကစပြီး လက်ဆေးတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”**

ထမင်းစားပြီးတဲ့အခါ၊ သန့်စင်ခန်းက ထွက်တဲ့အခါ၊ လက်ပေတဲ့အခါတွေမှာ လက်ဆေးရပါတယ်။ တစ်နေ့ တစ်နေ့ လက်ဆေးတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက် မနည်းဘူးနော်။

ဒါကြောင့် လက်ဆေးဖို့ ရေပိုက်ခေါင်းဖွင့်တာ၊ ရေခွက်ကိုင်တာ၊ လက်မှာ အားထည့်တာ၊ လက်ကလေး အေးသွားတာ၊ ဆပ်ပြာကိုင်တာ၊ ဆပ်ပြာအနံ့လေး သင်းသင်းလေးရတာ၊ လက်ကို စနစ်တကျပွတ်တိုက်တာ၊ ရေပိုက်ခေါင်းပြန်ပိတ်တာ၊ လက်သုတ်အဝတ်နဲ့ သုတ်တာ၊ လက်မှာ နူးနူးညံ့ညံ့ခံစားရတာတွေကို သိပေးရပါမယ်။

တကယ်လို့ လက်ဆေးတဲ့အခါမှာ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် လက်ဆေးတဲ့နေရာကို ပြန်သွားပြီး သတိရှိလျက် လက်ပြန်ဆေးပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရအောင်နော်။ ဒါဆိုရင် လက်ဆေးတိုင်း သတိရှိလာတော့မှာပါ။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- လက်ဆေးတဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- လက်ဆေးတဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“လက်ဆေးတိုင်း သတိရှိပါစေ”**



Day-4

“ဒီနေ့ကစပြီး တံခါးဖွင့်တဲ့၊ ပိတ်တဲ့အခါတိုင်းမှာ သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

ခြင်ဇကာတံခါး၊ အခန်းတံခါး၊ အိမ်တံခါး၊ အိပ်ခန်းတံခါး၊ မီးဖိုတံခါး၊ ခြံဝန်းတံခါး၊ ဈေးဆိုင်တံခါး၊ ရုံးခန်းတံခါး စတဲ့ တံခါးတွေကို တစ်နေ့တာမှာ အကြိမ်များစွာ ဖွင့်ရ၊ ပိတ်ရပါတယ်။

တံခါးလက်ကိုင်ကို ကိုင်တာ၊ တံခါးကိုတွန်းတာ၊ ဆွဲတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဝင်သွားပြီး တံခါးပြန်ပိတ်တာတွေကို သတိရှိလျက် လုပ်သွားရပါမယ်။ သိစရာတွေကို အလိုက်သင့်လေး သိသိပေးသွားရုံပါပဲ။

တံခါးဖွင့်တဲ့အခါ အလောတကြီးဖြစ်နေတာလည်း ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ လောနေတဲ့အခါမှာ စိတ်ကိုလည်း မြင်အောင် ကြည့်ကြည့်ပါအုံးနော်။

တကယ်လို့ တံခါးဖွင့်တဲ့အခါ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် တံခါးနေရာကို ပြန်သွားပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရအောင်နော်။ အပြစ်ဒဏ်ပေးတယ်ဆိုတာက ဆုရစေချင်လို့ပါ။ နောက်နောင် တံခါးရှေ့ရောက်တိုင်း ‘သတိ’ မြဲတဲ့ဆုကို ဧကန်ရမှာပါ။

အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း

- တံခါးဖွင့်တဲ့၊ ပိတ်တဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- တံခါးဖွင့်တဲ့၊ ပိတ်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

“တံခါးဖွင့်တိုင်း၊ တံခါးပိတ်တိုင်း သတိရှိပါစေ”





Day-6

“ဒီနေ့ကစပြီး ဖိနပ်ချွတ်တိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

စီးထားတဲ့ဖိနပ်နဲ့ ဘယ်ကိုပဲသွားသွား တစ်နေရာရာမှာတော့ ချွတ်ရပါတယ်။

ဖိနပ်ချွတ်တိုင်း သတိရှိနေဖို့ လေ့ကျင့်ထားရင် ဘဝထဲမှာ သတိရှိတဲ့အချိန်တွေ အများကြီး ရလာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖိနပ်ချွတ်ရင် သတိရှိရမယ်လို့ နှလုံးသွင်းထားရ ပါမယ်။

ဖိနပ်ချွတ်တဲ့အခါ ခြေဖဝါးမှာ သတိထားပြီး သိအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ ဖိနပ်ကို ညီညီညာညာလေး ချွတ်ပြီးတဲ့ထိ သတိ ရှိနေရပါမယ်။

တကယ်လို့ ဖိနပ်ချွတ်တဲ့အခါမှာ သတိရှိအောင်ကြိုးစားရင်း သတိမရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် ဖိနပ်ကို ပြန်ချွတ်ပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့် ခန်းကို လေ့ကျင့်ရအောင်နော်။ ဒါဆိုရင် ဖိနပ်ချွတ်တိုင်း သတိရှိလာ တော့မှာပါ။

အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း

- ဖိနပ်ချွတ်တဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- ဖိနပ်ချွတ်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

“ဖိနပ်ချွတ်တိုင်း သတိရှိပါစေ”



Day-7

“နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

ဒီနေ့အဖို့တော့ ရှေ့ရက်တွေမှာ လေ့ကျင့်ခဲ့တာတွေကို စုပြီး တော့ အားထည့် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ ဒီနေ့တစ်နေ့တာမှာ လေ့ကျင့် ခန်းတွေကို သတိရှိရှိလုပ်နေရမယ်လို့ ကိုယ့်စိတ်ကို Remind ပေး ထားပါမယ်။

ပြီးတော့ မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးကြည့်သွားပါမယ်။

သွားတိုက်တဲ့အခါမှာ သတိရှိသလား။

ရေသောက်တဲ့အခါမှာ သတိရှိသလား။

လက်ဆေးတဲ့အခါမှာ သတိရှိသလား။

တံခါးဖွင့်တဲ့၊ ပိတ်တဲ့အခါမှာ သတိရှိသလား။

ဖိနပ်စီးတာမှာ သတိရှိသလား။

ဖိနပ်ချွတ်တာမှာ သတိရှိသလား။

သတိမေ့တိုင်း၊ သတိမေ့တိုင်း နောက်တစ်ခေါက်လုပ်ပြီး

Punish လုပ်ဖို့ကိုလည်း မမေ့ပါနဲ့အုံးနော်။

“သတိမရှိဘဲ လှုပ်မိတဲ့ လှုပ်ရပ်တိုင်းကို Punish လုပ်နိုင်ပါစေ”

အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း

- သတိအတန်အသင့်ရှိတယ် A
- သတိအနည်းငယ်ရှိတယ် B
- သတိမရှိလိုက်ပါ C

“နေ့စဉ်ဘဝထဲ သတိရှိအောင် ကြိုးစားနိုင်ပါစေ”



ဓမ္မကျောင်းတော်ဘိက္ခုဝနိဓိမာ

၁။ ဒီနေ့ကစပြီး သွားတိုက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
													A	B	C	
Day-1																
Day-2																
Day-3																
Day-4																
Day-5																
Day-6																
Day-7																

၂။ ဒီနေ့ကစပြီး ရေသောက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
													A	B	C	
Day-1																
Day-2																
Day-3																
Day-4																
Day-5																
Day-6																
Day-7																

၃။ ဒီနေ့ကစပြီး လက်ဆေးတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
													A	B	C	
Day-1																
Day-2																
Day-3																
Day-4																
Day-5																
Day-6																
Day-7																

တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ

၄။ ဒီနေ့ကစပြီး တံခါးပွင့်၊ ပိတ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း	တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်	
															A
Day-1															
Day-2															
Day-3															
Day-4															
Day-5															
Day-6															
Day-7															

၅။ ဒီနေ့ကစပြီး ဖိနပ်စီးတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း	တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်	
															A
Day-1															
Day-2															
Day-3															
Day-4															
Day-5															
Day-6															
Day-7															

၆။ ဒီနေ့ကစပြီး ဖိနပ်ချွတ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း	တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်	
															A
Day-1															
Day-2															
Day-3															
Day-4															
Day-5															
Day-6															
Day-7															

ဓမ္မကျောင်းတော်ဘိက္ခုစန္ဒိမာ

၇။ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

သတိရှိအောင် ကြိုးစားလာတာ ပထမရက်သတ္တပတ် ၇ ရက် ပြီးသွားပါပြီ။ ဘဝထဲထိ သတိထားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်နော်။

မြန်ဖို့ မလိုပါဘူး၊ ပုံမှန်လေး လေ့ကျင့်နေဖို့ပဲလိုပါတယ်။

“သတိရှိအောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ”



တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ဒိုင်ယာရီ  
ဒုတိယရက်သတ္တပတ် (၇) ရက်

သတိထားတာနဲ့ သတိရှိတာ  
Doing Mindful and Being Mindful



**သတိထားတာနဲ့ သတိရှိနေတာ**

**Title of the 2<sup>nd</sup> week – Doing Mindful and Being Mindful**

ဘဝထဲမှာ သတိနဲ့နေတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်လာတာ အခုဆိုရင် ဒုတိယအပတ်ထဲ ရောက်လာပါပြီ။ ဒုတိယအပတ်ရဲ့ ခေါင်းစဉ်ကတော့ “သတိထားတာနဲ့ သတိရှိနေတာ” Doing Mindful and Being Mindful ဖြစ်ပါတယ်။

**သတိ ထားနေတယ် (Doing Mindful)**

သတိထားပြီး သိအောင်ကြိုးစားနေတာက Doing mindful လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ အာရုံတစ်ခုခုပေါ်မှာ သတိထားပြီး အာရုံကို သိအောင် ကြိုးစားနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်က ကြောင့်ကြစိုက်နေရပါတယ်။ တရားစအားထုတ်တဲ့အချိန်မှာတော့ လူက တမင်တကာ သတိထားပြီး သိနေရတာပါပဲ။ သတိထားဖန်များလာရင်တော့ သတိရှိလာမှာပါ။

သတိရှိဖို့အတွက် စိတ်ကို အတင်းထိန်းမထားရပါဘူး။ ချုပ်လည်း မထားရပါဘူး။ သတိကို အတင်းကြီးလည်း လုပ်မယူရပါဘူး။ အလိုက်သင့်လေး သတိလေးထားပြီး သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေတာကို သိသိပေးနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### သတိရှိနေတယ် (Being Mindful)

စိတ်မှာ သတိရှိနေတာက Being Mindful ပါ။ ထိုင်နေတဲ့ အခါမှာ၊ ရပ်နေတဲ့အခါမှာ၊ လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါမှာ သတိရှိနေတာ Being Mindful လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

အာရုံကိုရှာပြီး သိရတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံရှိရာကို သွားပြီး သိရတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်မှာ သတိရှိနေရုံပါပဲ။ လူက ဘာကိုသိရမယ်လို့ မသတ်မှတ်ထားရပါဘူး။ ဘယ်နေရာကို သိမယ်လို့လည်း စိတ်ကို ဘောင်ခတ်မထားရပါဘူး။

“စိတ်မှာ သတိရှိနေမယ်” လို့ နှလုံးသွင်းထားရုံပါပဲ။ စိတ်မှာ သတိရှိတဲ့အခါ ရှိတဲ့သတိက သူ့အလိုလိုလို့ ဆိုရလောက်အောင် သိစရာရှိတာတွေကို သိလာပါတယ်။ အလိုက်သင့်လေးပဲ သိစရာ ရှိတာတွေကို သိပေးနေရုံပါပဲ။ အားစိုက်ပြီး သိရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်မှာ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း၊ စိတ်မှာ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အလိုက်သင့်လေး သိနေဖို့က သွားတိုင်း၊ လာတိုင်း၊ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တစ်ခုခုလုပ်နေတိုင်းမှာ သတိရှိအောင် လေ့ကျင့်နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအပတ်မှာတော့ သတိရှိအောင် Being Mindful ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်သွားပါမယ်။



Day-1

“ဒီနေ့ကစပြီး ရေချိုးတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

ရေချိုးတဲ့အချိန်ဆိုတာ မိမိရဲ့ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတိရှိလျက် ရေချိုးတတ်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

ရေချိုးဖို့ ပြင်ဆင်နေပြီဆိုရင် “ရေချိုးနေတဲ့အချိန်မှာ သတိရှိနေရမယ်” လို့ မိမိစိတ်ကို ပြဋ္ဌာန်းထားရပါမယ်။

ရေခွက်ကိုင်တာ၊ ရေခပ်တာ၊ ရေလောင်းချတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အေးသွားတာ၊ ဆပ်ပြာတိုက်တာ၊ စိတ်က လန်းသွားတာ စတာတွေကို သတိရှိတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ သိသိပေးလို့ ရပါတယ်။

အများလည်းချမ်းချမ်းသာသာ ရေသုံးနိုင်ရအောင် ကိုယ်က လိုသလောက်ပဲသုံးတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

တကယ်လို့ ရေချိုးတဲ့အခါမှာ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် ရေချိုးခန်းထဲပြန်သွားပြီး တစ်မိနစ်လောက် သတိလေးနဲ့နေတဲ့ ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရအောင်နော်။ ဒါဆိုရင် နောက်နောင် ရေချိုးတိုင်း သတိက သူ့အလိုလို ရှိလာတော့မှာပါ။

အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း

- ရေချိုးနေတဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- ရေချိုးနေတဲ့အခါ သတိရှိရမှာကို မေ့သွားတယ် C

“ရေချိုးတိုင်း သတိရှိပါစေ”



Day -2

**“ဒီနေ့ကစပြီး သန့်စင်ခန်းဝင်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”**

သန့်စင်ခန်းဝင်တဲ့အခါ တံခါးလက်ကိုင် ကိုင်တာ၊ တံခါး ဖွင့်တာကနေစပြီး သတိရှိရပါမယ်။ ပြီးတော့ အင်္ကျီ၊ လုံချည်ပြင်တာ၊ ထိုင်လိုက်တာ၊ အနံ့အသက်ရတာ၊ ရေပိုက်ခေါင်းဖွင့်တာ၊ လက်ဆေး တာ စတာတွေကို သိသိပေးနေရပါမယ်။

မလိုအပ်ဘဲ လောနေတာ၊ အတင်းတွန်းနေတာကိုလည်း သိပေးလို့ ရပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် Toilet အဝင်တံခါးမှာ “Be Mindful in Toilet” “သန့်စင်ခန်းထဲမှာ သတိရှိနေပါ” လို့ ရေးထားရင် လည်း ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒီအခန်းလေးက ကျေးဇူးတင်စရာကောင်းပါ တယ်။ ကျန်းမာရေးကိစ္စလည်း ပြီးစီးနိုင်သလို သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ လည်း ပွားနိုင်လို့ပါ။

ဒါကြောင့် သန့်စင်ခန်းလေးကို ကျေးဇူးတင်တဲ့အနေနဲ့ စင် ကြယ်သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးခဲ့ပါအုံး။ နောက်ဝင်လာမဲ့သူတွေ စိတ် နှလုံး ကြည်လင်စေချင်တဲ့ စိတ်ကလေးထည့်ပြီးတော့ လုပ်ခဲ့ပါနော်။

တကယ်လို့ သန့်စင်ခန်းဝင်တဲ့အခါ သတိလက်လွတ်ကြီး ဖြစ်သွားခဲ့ရင် ရောက်တဲ့နေရာမှာ မိနစ်ဝက်လောက် သတိနဲ့ သိစရာ ရှိတာတွေကို သေသေချာချာလေး သိပေးပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရအောင်နော်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- သန့်စင်ခန်းဝင်တဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- သန့်စင်ခန်းဝင်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“သန့်စင်ခန်းဝင်တိုင်း သတိရှိပါစေ”**

Day-3

“ဒီနေ့ကစပြီး အင်္ကျီဝတ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

ရေချိုးပြီး အဝတ်ဝတ်တာ၊ ရုံးသွားခါနီး အဝတ်လဲတာ၊ ရုံးအပြန် အဝတ်လဲတာ၊ ပူလို့ အိုက်လို့ အဝတ်လဲတာ၊ ချမ်းလို့အေးလို့ အနွေးထည်ဝတ်တာ စတာတွေမှာ အလောတကြီး မဝတ်ဘဲ သတိလေးကပ်ပြီး အဝတ်အစားဝတ်တာကို လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

အဝတ်အစားရွေးရင်း စိတ်ထဲမှာ ‘ဒီအင်္ကျီနဲ့ဆို ဘယ်လို၊ ဘယ်တုံးက ဘယ်လို၊ အများက ဘယ်လိုမြင်မှာ၊ ဘယ်လိုပြောမှာ’လို့ မိမိစိတ်ထဲ တတွတ်တွတ် စကားပြောနေတဲ့ (Internal dialogue)ကို လည်း သိပေးလို့ရပါတယ်။

အင်္ကျီကြယ်သီးတပ်တာ၊ မှန်ကြည့်တာ၊ အင်္ကျီသပ်ရပ်အောင် လုပ်တာ၊ ပုဆိုးပြင်ဝတ်တာ စတာတွေကို စိတ်အေးအေးနဲ့ သိပေးရပါမယ်။

တကယ်လို့ အဝတ်အစားဝတ်တဲ့အခါ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် ဗီရိုရှေ့သွားပြီး မိနစ်ဝက်လောက် သတိလေးနဲ့နေပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရအောင်နော်။ ဒါဆိုရင် နောင် ဗီရိုရှေ့ရောက်တဲ့အခါတိုင်း သတိမြဲတော့မှာပါ။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- အဝတ်အစားဝတ်တဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- အဝတ်အစားဝတ်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

“အင်္ကျီဝတ်တိုင်း သတိရှိပါစေ”



Day-4

“ဒီနေ့ကစပြီး လုံချည်ပြင်ဝတ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ပုဆိုး၊ လုံချည် ပြင်ဝတ်တဲ့အခါမှာလည်း သတိရှိနေရပါမယ်။

ပုဆိုး၊ လုံချည်ပြင်ဝတ်မယ်လို့ စိတ်ကဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ “ငါ သတိနဲ့ လုံချည်ကို ပြင်ဝတ်မယ်၊ ဝတ်နေတဲ့အချိန် ခဏတာ လေးမှာ သတိအပြည့်ထားပြီး ဝတ်မယ်” လို့ နှလုံးသွင်းထားဖို့ လိုပါတယ်။

တကယ်လို့ သတိမပါဘဲ ပုဆိုး၊ လုံချည် ပြင်ဝတ်မိလိုက်ရင် သတိမရှိလိုက်တာကို စိတ်မပျက်သွားပါနဲ့။ အခု သတိရလိုက်တာကိုပဲ အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါမယ်။ အဲဒီ သတိရလိုက်တာကိုပဲ ကျေးဇူး တင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြုံးပြလိုက်ပါအုံးနော်။

ပြီးတော့ သတိအပြည့်နဲ့ လုံချည်ပြန်ပြင်ဝတ်ပြီး နောင် မမေ့အောင် အပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်နော်။

အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း

- လုံချည်ပြင်တဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- လုံချည်ပြင်ဝတ်တဲ့အခါ သတိမထားမိဘူး C

“လုံချည်ပြင်ဝတ်တိုင်း သတိရှိပါစေ”



Day-5

**“ဒီနေ့ကခါးဖြိုး ဖုန်းခေါ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”**

တစ်နေ့၊ တစ်နေ့မှာ ဖုန်းဆက်ရတဲ့ အကြိမ်လည်း မနည်းလှပါဘူး။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဖုန်းဆက်တဲ့အခါမှာလည်း ကျင့်တတ်အောင် ကြိုးစားရပါဦးမယ်။

ဖုန်းမဆက်ခင်မှာ ပြောသင့်၊ မသင့်ကို ဆုံးဖြတ်ပါမယ်။ စိတ်အေးအေးနဲ့ ပြောမဲ့အကြောင်းအရာကို စကားလုံးစီပါမယ်။ ပြီးတော့ သတိနဲ့ ဖုန်းနှိပ်ပါမယ်။

စိတ်အေးအေးနဲ့ တစ်ဖက်လူကို မေတ္တာပို့နေရင်း ဖုန်းအသံ (ring tone) ကို နားထောင်ပါမယ်။ တစ်ဖက်က “ဟဲလို” လို့ ဖုန်းဖြေဆိုသံကြားတဲ့အခါ ချိုချိုသာသာလေး မိတ်ဆက်ပါမယ်။ ပြီးတော့ စကားဦးအနေနဲ့ စိတ်ချမ်းသာစရာ အောက်မေ့ဖွယ်၊ ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ရာလေးတွေကို စပြောပြီးမှ ပြောလိုရင်းကို သတိရှိလျက် ပြောပါမယ်။

ဖုန်းဆက်မယ်၊ မဆက်ဘူး ဆုံးဖြတ်တာ၊ ဖုန်းကိုထိတာ၊ ကိုင်တာ၊ ဖုန်းနံပါတ်ရှာတာ၊ စိတ်လောနေတာ၊ တစ်ဖက်က ဖုန်းမကိုင်တာကို ဒါမှမဟုတ် ဖုန်းမအားသေးတာကို စိတ်မရှည်တာ၊ အပြစ်တင်ချင်နေတာတွေကိုလည်း သိပေးရပါမယ်။

တကယ်လို့ ဖုန်းခေါ်တဲ့အခါ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် ရင်းနှီးသူ တစ်ယောက်ယောက်ကို သတိရှိလျက်နဲ့ ဖုန်းအစားထိုးခေါ်ပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေး လေ့ကျင့်ပါမယ်နော်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- ဖုန်းခေါ်တဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- ဖုန်းခေါ်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“ဖုန်းခေါ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိပါစေ”**

Day-6

**“ဒီနေ့ကခပြီး ဖုန်းဖြေဆိုတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”**

ဖုန်း Ring Tone အသံကြားလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းမကိုင်သေးဘဲ သုံးကြိမ်လောက် အသက်ဝဝ ရှူလိုက်ပါအုံးနော်။ ပြီးတော့ စိတ်အေးအေးထားပြီး တစ်ဖက်လူ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေလို့ မေတ္တာပို့ရင်း ဖုန်းခေါ်တဲ့သူရဲ့နာမည်ကို ကြည့်ပါမယ်။ ပြီးတော့ ရင်းရင်းနှီးနှီး “ဟဲလို” ဒါမှ မဟုတ် “မင်္ဂလာပါ” လို့ နှုတ်ခွန်းဆက်စကား ပြောပါမယ်။

ဖုန်းကို ထိတာ၊ ကိုင်တာ၊ မည်သူမည်ဝါကြည့်တာ၊ တစ်ဖက်က စကားရှည်နေလို့ စိတ်မရှည်ဖြစ်နေတာ၊ အပေါ်စီးကနေ ပြောချ လိုက်ချင်တာ၊ လိုင်းမကောင်းလို့ အော်ပြောနေရတာတွေကိုလည်း သိပေးရပါမယ်။

ဖုန်းချတော့မယ်ဆိုရင်လည်း “ကျန်းမာပါစေ”၊ “ချမ်းသာပါစေ” လို့ မေတ္တာပို့လိုက်ပါဦးနော်။

တကယ်လို့ ဖုန်းဖြေတဲ့အခါ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် ဖုန်းလေးကို ဖွဖွလေးကိုင်ထားရင်း ခေတ္တခဏလောက် သတိနဲ့ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်ပါမယ်နော်။ သတိရှိတာ ပြန်အစားထိုးပေးပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- ဖုန်းဖြေဆိုတဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- ဖုန်းဖြေဆိုတဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“ဖုန်းဖြေတဲ့အချိန်တိုင်း သတိရှိပါစေ”**

Day-7

“နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိရှိလျက် နေတတ်အောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

ဒီနေ့က နေ့စဉ် Daily Life ဘဝထဲမှာ သတိရှိလျက် နေတတ်အောင် ကြိုးစားသွားပါမယ်။ ဒီနေ့တစ်နေ့တာလုံး ရှေ့က သင်ခန်းစာတွေမှာ သတိရှိနေရမယ်လို့ မနက်နိုးတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကို Remind လုပ်ပေးထားရပါမယ်။ ပြီးတော့ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ -

- “ရေခိုးနေရင်းလည်း စိတ်မှာ သတိရှိလိုက်ပါ”။
- “သန့်စင်ခန်းဝင်နေရင်းလည်း စိတ်မှာ သတိရှိလိုက်ပါ”။
- “အင်္ကျီဝတ်နေရင်းလည်း စိတ်မှာ သတိရှိလိုက်ပါ”။
- “လုံချည်ပြင်ဝတ်နေရင်းလည်း စိတ်မှာ သတိရှိလိုက်ပါ”။
- “ဖုန်းခေါ်နေရင်းလည်း စိတ်မှာ သတိရှိလိုက်ပါ”။
- “ဖုန်းဖြေဆိုနေရင်းလည်း စိတ်မှာ သတိရှိလိုက်ပါ”။

**Be mindful !**

သတိရတိုင်း စိတ်မှာ သတိရှိလို့က်ပါ။

အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း

- သတိအတန်အသင့်ရှိတယ် A
- သတိအနည်းငယ်ရှိတယ် B
- သတိမရှိလိုက်ပါ C

အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး စိတ်မှာ သတိရှိနေနိုင်ပါစေ။



တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ

၁။ ဒီဇွေကစဉ်း ရေချိုးတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

၂။ ဒီဇွေကစဉ်း သန့်စင်ခန်းဝင်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

၃။ ဒီဇွေကစဉ်း အင်္ကျီဝတ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

ဓမ္မကျောင်းတော်ဘိက္ခုဝန်နိမာ

၄။ ဒီနေ့ကစပြီး လုံချည်ပြင်ဝတ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
													A	B	C	
Day-1																
Day-2																
Day-3																
Day-4																
Day-5																
Day-6																
Day-7																

၅။ ဒီနေ့ကစပြီး ပုန်းခေါ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
													A	B	C	
Day-1																
Day-2																
Day-3																
Day-4																
Day-5																
Day-6																
Day-7																

၆။ ဒီနေ့ကစပြီး ပုန်းပြေဆိုတဲ့အချိန်တိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
													A	B	C	
Day-1																
Day-2																
Day-3																
Day-4																
Day-5																
Day-6																
Day-7																

တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ

၇။ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိရှိလျက် နေတတ်အောင် ကြိုးစားမယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

**Doing Mindful and Being Mindful**

နေ့စဉ်ဘဝထဲ သတိရှိလျက် နေဖြစ်အောင် ကြိုးစားလာတာ ဒုတိယရက်သတ္တပတ်တောင် ရှိသွားပါပြီ။ ဘဝထဲ သတိရှိနေတာ Being Mindful ဖြစ်နေတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်နော်။

**“ဘဝထဲမှာ သတိရှိလျက် နေနိုင်ကြပါစေ”**



တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ဒိုင်ယာရီ  
တတိယရက်သတ္တပတ် (၇) ရက်

ဝတ္ထုပွန်မှာနေမယ်  
Living in the Present Moment



**ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေမယ်**

**Title of the 3<sup>rd</sup> week – Living in the Present Moment**

ဘဝထဲမှာ သတိနဲ့နေတတ်ဖို့ ကျင့်လာတာ ယခုဆို တတိယ အပတ်ထဲ ရောက်လာပါပြီ။ တတိယအပတ် ခေါင်းစဉ်ကတော့ “ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေမယ်” Living in the Present Moment ဖြစ်ပါတယ်။

ပြောင်းလဲမှု မြန်ဆန်နေတဲ့ ယနေ့ခေတ်ထဲမှာ အနည်းဆုံး တစ်နေ့တစ်ခါလောက်တော့ အေးချမ်းတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်က အတိတ်အကြောင်းကို တွေးပြီး စိတ်ပူနေတတ်ပါတယ်။ အနာဂတ်ကို တွေးပြီးတော့လည်း ပူနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ သဘာဝက အတွေးတစ်ခုခုနဲ့ နေလေ့ ရှိပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုခုကိုလည်း စဉ်းစားနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်က စဉ်းစားတွေးတောနေတာနဲ့ပဲ မအားမလပ် ဖြစ်နေပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ သိစရာအာရုံတွေကို သတိဉာဏ်နဲ့ သိသိပြီး အတွေးမရှိတဲ့ သဘာဝနဲ့ စိတ်ကို အနားပေးလို့ရပါတယ်။ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာ၊ စိတ်မှာဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းပဲ စကားလုံး မပါဘဲ စိတ်နဲ့တိုက်ရိုက်သိနေတာကို ပစ္စုပ္ပန်မှာနေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်မှာ သတိဉာဏ်တွေ တိုးပွားလာအောင် လေ့ကျင့်ရတာပါ။ စိတ်မှာ သတိဉာဏ်ရှိနေရင် ပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့သဘာဝ၊ ရုပ်ခန္ဓာရဲ့သဘာဝကို သိနိုင်ပါတယ်။ ဘဝထဲမှာ သွားရင်းလာရင်း၊ နေထိုင်ရင်း၊ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပဲ သတိရှိတဲ့စိတ်နဲ့ နေဖြစ်အောင် ကြိုးစားသွားမယ်နော်။

အခုလို သတိနဲ့နေလိုက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တည်ငြိမ်ပြီး သက်သောင့်သက်သာ ရှိလာပါတယ်။ စိတ်မှာ အသက်ရှင်နေတာ ကိုလည်း ခံစားလို့ရတယ်။ ရှင်သန်နေတယ်လို့လည်း ခံစားလို့ရ လာတယ်။ လုံခြုံနေတယ်လို့လည်း ခံစားရတယ်။ ဘဝဟာ လေးနက် တယ်လို့လည်း ခံစားလာရတယ်။ ဘဝဟာ ပြည့်စုံတယ်လို့လည်း ခံစားရလာတယ်။

ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်းတွေကို သတိ ရှိနေတာကနေ ရနေတာပါ။ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ ရွှင်လန်း ခြင်းတွေက စိတ်ရဲ့ကျက်စားရာ အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။

သတိဉာဏ်နဲ့ နေလိုက်တဲ့ အခိုက်အတန့်လေးက ပစ္စုပ္ပန်ခဏ ကို သိစေပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မိမိစိတ်က ထိတွေ့နေပါတယ်။

- ဒီအခိုက်လေးက အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တာ . . .
- ဒီတဒဂ်လေးက အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တာ . . .
- Present Moment! . . . Wonderful moment! . . .

“လူ့သားအများ ငြိမ်သက်ခြင်း၊  
ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်းတွေကို ထိတွေ့ခံစားနိုင်ကြပါစေ”



**Day-1**

**“ဒီနေ့ကစပြီး မျက်နှာသစ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင်  
ကြိုးစားပါတော့မယ်”**

တစ်နေ့တာမှာ မျက်နှာသစ်တာ အကြိမ်အရေအတွက် အနည်းငယ်ပဲရှိပါတယ်။ မျက်နှာသစ်ရတာဟာ ရိုးရှင်းတဲ့ အလုပ် ဖြစ်သလို တစ်ဦးတည်း သီးသန့်လုပ်ရလေ့ရှိပါတယ်။ အိပ်ရာက နိုးပြီးတာနဲ့ စလုပ်ရတဲ့အလုပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရေခွက်ကိုင်တာ၊ ခွက်နဲ့ရေခပ်တာ၊ လက်ကို အရင်ဆေးတာ၊ မျက်နှာကို လက်ဖဝါးနဲ့ ရေပက်ဖျန်းတာ၊ မျက်နှာကို လက်နဲ့ ပွတ် တိုက်နေတာ၊ မျက်လုံးထောင့်လေးတွေကို လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ သာသာလေး ပွတ်တိုက်တာ၊ ဆပ်ပြာတိုက်တာ၊ မျက်နှာပေါ်မှာ ရေပေါက်တွေ တင်ကျန်နေတာ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ပွတ်တိုက်တာ စတာတွေကို သတိရှိတဲ့စိတ်နဲ့ သိ သိ ပေးနေလို့ရပါတယ်။

မျက်နှာသစ်နေရင်း တစ်ခါတစ်ခါ စိတ်ဖက်ကိုလည်း သွား သိပေးသင့်ပါတယ်။ စိတ်က လန်းဆန်းသွားတာ၊ မျက်လုံးအိမ်ကို သန့်ရှင်းတဲ့အခါ စိတ်မှာခံစားနေတာ၊ မျက်နှာသုတ်ချင်လို့ စိတ် လောနေတာ၊ မျက်နှာသုတ်ပြီး စိတ်က ကြည်လင်သွားတာ စတာတွေ ကိုလည်း သိ သိ ပေးနေလို့ရပါတယ်။

ရေအေးအေးလေးနဲ့ မျက်နှာသစ်လိုက်တဲ့အခါ မျက်နှာ သန့်ရှင်းသွားပြီး လန်းဆန်းသွားပါတယ်။ သတိရှိလျက် မျက်နှာသစ်တဲ့ အခါ စိတ်က သန့်စင်သွားပြီး ပိုလို့ လန်းဆန်းသွားပါတယ်။ မျက်နှာ

သစ်တဲ့အချိန်မှာ သတိအပြည့်ရှိနေတော့ မျက်နှာသစ်တာနဲ့ စိတ်နဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

မျက်နှာသစ်နေတာကို မျက်နှာသစ်နေတယ်လို့ စိတ်မှာ သိနေပါတယ်။ စိတ်မှာ သတိလည်းရှိနေတယ်။ အတွေးမရှိတဲ့ သဘာဝလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲ့ဒီတဒဂ်လေးက အံ့ဩစရာပါပဲ။

တကယ်လို့ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေဖြစ်အောင် ကြိုးစားရင်း မျက်နှာ သစ်ချိန်မှာ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် အခုသတိရတဲ့အချိန်က စပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လှေကျင့်ခန်းကို လှေကျင့်ရအောင်နော်။ ဒါကြောင့် သတိနဲ့ မျက်နှာတစ်ခါ ထပ်သစ်ပါမယ်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“မျက်နှာသစ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိနိုင်ပါစေ”**



**Day-2**

**“ဒီနေ့ကစပြီး ပြတင်းတံခါးဖွင့်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”**

မနက်အိပ်ရာနိုးပြီးတဲ့နောက် ပြတင်းတံခါး ဖွင့်တာလည်း ပါပါတယ်။ တစ်နေ့တာဘဝမှာ ပြုလုပ်တဲ့အကြိမ် နည်းပေမဲ့ အားထုတ်ရတာ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြတင်း ပေါက်ဖွင့်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိဖို့ လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။

ပြတင်းပေါက်ရှေ့မှာ အရင်ဆုံးသတိရှေ့ထားပြီး ရပ်မယ်။ ပြီးတော့ လက်ကိုင် ကိုင်တာ၊ လက်မှာ အေးသွားတာ၊ ပြတင်းကို တွန်းဖွင့်တာ၊ တံခါးချိတ် ချိတ်တာ၊ ပြင်ပလေအေးလေး တိုးထိ လာတာ၊ စိတ်ခံစားချက် ပြောင်းသွားတာ၊ အမြင်အာရုံ ပြောင်းသွား တာ၊ ပြတင်းကနေ အဝေးကို လှမ်းကြည့်လိုက်တာ စတာတွေကို သိပေးလို့ရပါတယ်။

အတိတ်ကိုလည်း မရောက်ဘူး။ အနာဂတ်ကိုလည်း မသွား ဘူး။ ပြတင်းတံခါး ဖွင့်နေတဲ့အထဲမှာ သတိရှိနေရပါမယ်။

ပြတင်းပေါက်ကနေ လှမ်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မြင်နေရတာက အဝေးကရှုခင်း၊ ကျော်ကြည့်ခံရတာက အနီးနားက တံခါးပေါင် ဖြစ်နေပါတယ်။ အံ့ဩစရာပါ။

မိမိရဲ့မျက်လုံးရှေ့က မြင်ကွင်းကိုကျော်ပြီး ရှုခင်းတွေကြည့် နေတာက ပိုပြီး အံ့ဩစရာပါပဲ။

“မြင်နေတာကို မြင်နေတယ်လို့ သိနေတာက” အလွန်ပဲ အံ့ဩစရာကောင်းလှပါတယ်။

ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပြီးရင် မိမိစိတ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်မယ်နော်။  
စိတ်က-

Being Mindful သတိရှိနေလား။

Peaceful အေးချမ်းနေလား။

Calm ငြိမ်သက်နေလား။

တကယ်လို့ သတိရှိလျက် ပြတင်းပေါက် မဖွင့်မိလိုက်ဘူး ဆိုရင် ပြတင်းပေါက်မှာ သတိရှိတဲ့စိတ်နဲ့ သိစရာတွေကို မိနစ်ဝက်ခန့် သိနေပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- |   |   |
|---|---|
| ပြတင်းပေါက်ဖွင့်တဲ့အခါ သတိရှိတယ်                | A |
| ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ်                                  | B |
| ပြတင်းပေါက်ဖွင့်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် | C |

“ပြတင်းတံခါးဖွင့်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိနိုင်ပါစေ”



**Day-3**

**“ဒီနေ့ကစပြီး ယာဉ်ပေါ်တက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”**

ယနေ့ခေတ် ကားလမ်းမတွေမှာ သွားလာရတာ အန္တရာယ် တွေ များလွန်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် စက်ဘီးပေါ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုင်ကယ် ပေါ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကားပေါ်ပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိစီးမဲ့ ယာဉ်ပေါ်တက်တဲ့အခါ သတိရှိအောင် လေ့ကျင့်ထားသင့်ပါတယ်။

မိမိစီးမဲ့ ယာဉ်ဆီကို သွားတဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်း၊ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ သတိရှိနေရပါမယ်။

စက်ဘီးဆီသွားတယ်ဆိုရင် စက်ဘီးလက်ကိုင်ကို ကိုင်တာ၊ လက်မကို ဘဲပေါ်တင်တာ စတာတွေကို အလိုက်သင့်လေး သိပေး နေရပါမယ်။

ဆိုင်ကယ်ဆီသွားတယ်ဆိုရင် ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းတာ၊ ဆိုင်ကယ်ပေါ် တက်ထိုင်တာ၊ လက်ကိုင်ကို ကိုင်တာ၊ ဟွန်းခလုတ် အပေါ် လက်ညှိုးကို အသာလေးတင်တာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ စတာ တွေကို သိပေးနေရပါမယ်။ သိနိုင်သလောက်ကို ခြုံငုံပြီး သိပေးနေရ ပါမယ်။

ကားဆီသွားတယ်ဆိုရင် အသိသတိနဲ့ ကားတံခါးကို ဖွင့်ပါ မယ်။ ကားရေမွှေးရနံ့ရတာ၊ အပူအအေး ခံစားရတာ၊ ကားထဲ ဝင်ထိုင် လိုက်တာ စတာတွေကို သိပေးနေရပါမယ်။ အကုန်လုံးကို သိရမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ သိနိုင်သလောက်ကို သိပေးနေရပါမယ်။

ယာဉ်ပေါ်မှာ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ ပထမဦးဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်အကဲခတ်ကြည့်ပါမယ်။

စိတ်ထဲမှာ လောတွဲစိတ်၊ အလိုမကျတွဲစိတ်၊ အပူတပြင်း ဖြစ်တွဲစိတ်၊ မကြိုက်တွဲစိတ်တွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဖြစ်နေတွဲစိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်တဲ့ Biochemical Reaction စိတ္တဇရုပ်တွေက သိသာထင်ရှားနေပါတယ်။ တင်းကြပ်နေတာ၊ အပူတွေထွက်နေတာ၊ နှလုံးခုန်မြန်နေတာ၊ အသက်ရှူပြင်းနေတာ၊ မျက်နှာကြောတင်းနေတာ၊ ကိုယ်လက်တွေ တောင့်တင်းနေတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်းမာနေတာ၊ ကိုင်စရာတွေကို အတင်းကြီး ဆုပ်ကိုင် နေတာ စတာတွေကို သိပေးလို့ရရင် စိတ်အေးအေးနဲ့ ခဏလောက် သိပေးရပါမယ်။

တကယ်လို့ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေဖြစ်အောင် ကြိုးစားရင်း ယာဉ်ပေါ် တက်တဲ့အခါ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် သတိရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အားမလိုအားမရ မဖြစ်လိုက်ပါနဲ့အုံး။ အခုသတိရှိသွားတာကိုက ပျော်စရာကောင်းသွားပါပြီ။ အဲဒီသတိရှိတဲ့စိတ်နဲ့ မိနစ်ဝက်ခန့်နေပြီး ငြိမ်းအေးတဲ့ တဒဂ်လေး ရသွားအောင် လေ့ကျင့်လိုက်မယ်နော်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- ယာဉ်ပေါ်တက်တဲ့အခါ သတိရှိနေတယ် A
- ဖြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- ယာဉ်ပေါ်တက်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“ယာဉ်ပေါ်တက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိနိုင်ပါစေ”**



Day-4

“ဒီနေ့ကစပြီး စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ်၊ ကားမောင်းတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားမယ်”

စက်ဘီးဆိုင်ကယ် မောင်းတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကားမောင်းတဲ့ အခါပဲဖြစ်ဖြစ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးပြီး ကိုယ်လိုရာခရီးကို ချမ်းချမ်း သာသာရောက်ဖို့ သတိရှိလျက် မောင်းသွားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ကစပြီး ယာဉ်မောင်းနေတဲ့အခါ သတိရှိနေဖို့ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ်၊ ကားမောင်းရင်း သတိရှိတယ်ဆိုတာက မိမိမောင်းနေတဲ့ထဲ စိတ်ရှိနေရုံပါပဲ။

မိမိမောင်းမဲ့ ယာဉ်ပေါ်တက်ပြီး ချက်ချင်း မမောင်းသေးဘဲ နှာသီးဖျားမှာ သိစရာ ရှိတာတွေကို ခဏလောက် သိနေပါမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်သွားမဲ့လမ်းခရီးမှာ ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီ စိတ်ညွတ်ပြီး ချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ်၊ ဘေးရန်ကင်းစေချင်တဲ့ စိတ်တွေကို ပို့လွှတ်ပြီး မေတ္တာပို့ပေးပါမယ်။

ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ . . . ။

ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ . . . ။

မေတ္တာပို့ပြီး သတိရှိလျက်ပဲ လုပ်စရာရှိတာတွေကို လုပ်သွား ပါမယ်။

“ဦးထုပ်ဆောင်းလိုက်တယ်။ ခါးပတ်ပတ်လိုက်တယ်။ သော့ ပေါက်ထဲ သော့ကို ထည့်လိုက်တယ်။ စက်နှိုးလိုက်တယ်။ အင်ဂျင် စက်သံ ကြားနေတယ်” စတာတွေကို သိနေလို့ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် တုန်ခါနေတာ၊ လက်ကိုင်ကို ထိကိုင်နေရုံလေး ကိုင်နေတာ၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား သက်သောင့်သက်သာလေး ဖြစ်နေတာကိုလည်း သိလို့ ရပါတယ်။

ယာဉ်မောင်းနေချိန်အတွင်း စိတ်မှာ သတိရှိနေပြီဆိုရင် လုံလောက်နေပါပြီ။ သတိရှိတဲ့ စိတ်ကလည်း ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ အလိုက်သင့်လေးပဲ ခြံငုံပြီး သိစရာတွေကို သိပေးနေရုံပါပဲ။ အဓိကက မောင်းနေရင်း စိတ်မှာသိနေတဲ့ ဓာတ်ကလေး ရှိနေဖို့ပါပဲ။

“စိတ်က လောနေလား။ စိတ်အေးနေလား။ စိတ်က ပျံ့လွင့်နေလား။ စိတ်က ပျာယာခတ်နေလား။ မကြိုက်စိတ် ဖြစ်နေတာလား။ အတင်းမြန်နေချင်နေလား။ ကျော်တက်ချင်နေတာလား” စတာတွေကို လက်ခံပြီး သိပေးရပါမယ်။

စိတ်မှာ သတိရှိလား။ မောင်းနေတဲ့ဆီမှာ စိတ်ရှိနေလားဆိုတာ ပြန်ပြန်ကြည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အေးဆေးတဲ့စိတ် နောက်ခံထားပြီး ယာဉ်မောင်းရပါမယ်နော်။

တကယ်လို့ ယာဉ်မောင်းနေတဲ့အခါ သတိမရှိလိုက်ဘူး၊ မေ့လျော့သွားတယ်လို့ နောက်တော့မှ သတိရခဲ့ရင် ဝမ်းသာလိုက်ပါနော်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သုံးမိနစ်လောက် သတိအပြည့်နဲ့ တရားထိုင်ပြီး အပြစ်ပေးလေ့ကျင့်ခွင့် ရသွားလို့ပါ။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- ယာဉ်မောင်းနေတဲ့အခါ သတိရှိတာများတယ် A
- အပြစ်ပေးလေ့ကျင့်တယ် B
- သတိမရှိဘဲ ယာဉ်မောင်းမိသွားတယ် C

**“ယာဉ်မောင်းတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိနိုင်ပါစေ”**



Day-5

“ဒီနေ့ကစပြီး စကားပြောတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေချောမွေ့နေရင် ဆက်ဆံရေးကြောင့် ဖြစ်လာတတ်တဲ့ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းတာတွေ နည်းပါးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် ဘဝမှာ ပြောဆို ဆက်ဆံတတ်ဖို့ ဒီနေ့ကစပြီး စကားပြောတဲ့အခါ သတိရှိအောင် လေ့ကျင့်သွားပါမယ်။

စကားစပြောတော့မယ်ဆိုရင် သူ့အပေါ် မြင်တဲ့အမြင်၊ ကိုယ့်ဘက်က စေတနာနဲ့ သဘောထား၊ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်၊ သူ့ကို လေးစားနေလား၊ အထင်သေးနေလား၊ မကြိုက်ဖြစ်နေသလား စတဲ့ စိတ်တွေကို သိရပါမယ်။

တစ်ခါတစ်ခါ “ပြောဖို့ သင့်တယ်၊ ပြောဖို့ မသင့်ဘူး” လို့ အတွင်းက ပြောနေတာရှိရင် နားထောင်တတ်တဲ့အကျင့် လုပ်ပေး ရပါမယ်။ Inner Voice ကို နားထောင်တတ်ရင် အမှားနည်းမယ်၊ အလွန်ပဲ ကျေးဇူးများပါတယ်။

စကားပြောတဲ့အခါမှာလည်း စကားပြောဟန်၊ လေယူ လေသိမ်း၊ အမူအရာ၊ မိမိရဲ့ ပြောပုံဆိုပုံ၊ အသံနေအသံထား၊ စကားလုံးအသုံးအနှုန်း စတာတွေကို ခြုံငုံပြီး သိသိပေးနေရပါမယ်။ စကားပြောနေတဲ့အခါ “သတိရှိလား”၊ “စိတ်က ဘယ်ရောက်နေလဲ”၊ “စိတ်က ဘာဖြစ်နေလဲ” လို့ ကိုယ်က နားထောင်ရတဲ့အခါမှာလည်း

သတိရှိနေရပါမယ်။ သူများပြောလာတဲ့စကားကို လေးလေးစားစား သတိနဲ့ နားထောင်ပေးရပါမယ်။ ကိုယ်နဲ့ အမြင်ချင်းမတူတာကို မှားတယ်လို့ မပြောမိဖို့ လိုပါတယ်။ သူ့အမြင်က မပြည့်စုံသေးဘူး မြင်ရင်လည်း ‘ဘောင်ကျဉ်းကျဉ်းလေးနဲ့ မြင်တယ်’၊ ‘အမြင်က လိုသေးတယ်’လို့ တစ်ဖက်သက် မပြောမိဖို့လိုပါတယ်။ သူ့အမြင်နဲ့ သူဟာ မှန်တယ်လို့ မြင်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ဘဝအတွက် အကြံဉာဏ်တောင်းလာရင်လည်း မေတ္တာ ကရုဏာရှေ့ထားပြီး အကြံဉာဏ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြံ ဉာဏ်မတောင်းတာကိုတော့ မပေးတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

တကယ်လို့ ဒီနေ့ တစ်နေ့လုံး စကားပြောတဲ့အခါ သတိမရှိ လိုက်ဘူးဆိုရင် ညမအိပ်ခင် ဘုရားရှိခိုးတဲ့အချိန်မှာ ပြစ်ဒဏ်ပေး တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရအောင်နော်။ ဘယ်လို လေ့ကျင့်မလဲ ဆိုရင် သတိနဲ့ ဆယ်မိနစ်လောက် ပရိတ်တရား၊ ပဋ္ဌာန်းတရားတွေကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးသင့်ပါတယ်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- စကားပြောတဲ့အခါ သတိရှိပါတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- စကားပြောတဲ့အခါ သတိရှိဖို့ မေ့သွားတယ် C

**“စကားပြောတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိပါစေ”**



Day-6

“ဒီနေ့ကစပြီး တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့အခါတိုင်း  
သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

တစ်နေ့တာဘဝမှာ တံမြက်စည်း မကြာမကြာ လှည်းရလေ့ ရှိပါတယ်။ ဘုရားခန်းမှာ၊ အိမ်ထဲမှာ၊ ခြံဝန်းထဲမှာ၊ ရုံးခန်းဆိုင်ခန်း စတာတွေမှာ လှည်းရလေ့ ရှိပါတယ်။ တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့အခါ စိတ်မှာ သတိရှိဖို့ လွယ်သလို မေတ္တာစိတ်လည်း ဖြစ်ဖို့လွယ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့ကစပြီး တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့အခါမှာ သတိ ရှိတဲ့စိတ်နဲ့ လှည်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်သွားပါမယ်။

တံမြက်စည်းယူဖို့သွားတဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ သတိရှိနေရ ပါမယ်။ တံမြက်စည်းကိုကိုင်တာ၊ လှည်းမဲ့နေရာကို သွားတာ၊ အမှိုက် တွေကို လှည်းတာ၊ လက်က အားယူတာ၊ ခြေထောက်ရွေ့တာ၊ အမှိုက်ကျုံးတာ စတဲ့အဆင့်တိုင်းမှာ သတိရှိနေရပါမယ်။ ကိုယ်လုပ် နေတဲ့ လုပ်ရပ်တိုင်းမှာ တစ်ခုခုကို သိနေအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ဖုန်မှုန့်တွေကို လှည်းလိုက်တယ်၊ စိတ်မှာ သတိရှိနေတယ်။

အမှိုက်ကို ဂေါ်ထဲ ထည့်လိုက်တယ်၊ စိတ်မှာ သတိရှိနေတယ်။

အမှိုက်ပုံးထဲ သွားထည့်လိုက်တယ်၊ စိတ်မှာ သတိရှိနေတယ်။

စိတ်ထဲမှာ သတိကို တမင်တကာကြီး ထားနေတာ မဟုတ် ပါဘူး။ စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ တံမြက်လှည်းချက်တိုင်းမှာ သတိလေး အလိုက်သင့်လေး ရှိနေရမယ်နော်။

တံမြက်လှည်းပြီးလို့ သန့်ရှင်းသွားတဲ့ နေရာလေးကို ပြန်

ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ စိတ်ထဲ ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်တာကိုလည်း သိပေးရပါမယ်။

မိသားစုဝင်တွေ ဧည့်သည်တွေလည်း ဒီသန့်ရှင်းသွားတဲ့ နေရာလေးကိုရောက်လာရင် စိတ်ချမ်းသာကြမှာပါ။ တံမြက်လှည်းလိုက်တာက ကိုယ်တစ်ဦးတည်းဖြစ်ပေမဲ့ စိတ်ချမ်းသာတဲ့အကျိုးကို အများက ရကြတာ ဝမ်းမြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာလည်း ပို့လိုက်ကြရအောင်နော်။

“မိသားစုဝင်တွေအားလုံး စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ. . .

လူသားအများ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ. . . . .”

အကယ်၍ တံမြက်လှည်းတဲ့အခါ သတိမရှိလိုက်ဘူး။ မေ့လျော့သွားတယ်ဆိုရင် ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်နေရာရာမှာ သတိရှိတဲ့စိတ်နဲ့ တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့ ပြစ်ဒဏ်ကိုပေးပြီး လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ လှည်းလိုက်တဲ့ အမှိုက်တွေနဲ့အတူ မေ့တတ်တဲ့အကျင့်လေး ပါသွားရအောင်လို့ပါ။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့အခါ သတိရှိနေတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- သတိနဲ့ တံမြက်လှည်းဖို့ သတိမေ့သွားတယ် C

**“တံမြက်စည်းလှည်းတိုင်း သတိရှိပါစေ”**



Day-7

“ဘဝထဲ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေတတ်အောင် ကြိုးစားမယ်”

ဘဝထဲမှာ သတိနဲ့နေတတ်ဖို့ ကျင့်လာတာ ယခုဆို တတိယ အပတ်ရဲ့ နောက်ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းကို ရောက်ပါပြီ။ ဒီနေ့မှာတော့ တစ်ပတ်အတွင်း လေ့ကျင့်လာခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို စုပေါင်း လေ့ကျင့်သွားပါမယ်။

စိတ်ရဲ့သဘာဝက အတိတ်ကို တွေးလိုက်၊ အနာဂတ်ကို တွေးလိုက်နဲ့ပဲ နေလေ့ရှိပါတယ်။ အတွေးတွေက ပူလောင်တဲ့ဖက်ကို သွားတာများပါတယ်။ ဒါကြောင့် အတွေးရှိနေရင် စိတ်က ပူလောင် နေတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်လည်း မတည့်တော့ပါဘူး။

သတိရှိလိုက်တာနဲ့ ခန္ဓာမှာ သိစရာရှိတာတွေကို သိပြီးတော့ နေတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်လည်း တည့်နေပါတယ်။ တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင်နေတာပါ။ စိတ်မှာ သတိရှိတဲ့ အခါ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် တစ်သားတည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်နေပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း သဟဇာတ ဖြစ်နေပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်လိုက်တာနဲ့ ဘဝဟာ ရှိနေတယ်။ ဘဝဟာ ပြည့်စုံ နေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ အသက်ရှင်နေတာကိုလည်း သိလို့ ရတယ်။ ဘဝဟာ ရှင်သန်နေတယ်လို့လည်း ခံစားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေ့ရက်တွေမှာ လေ့ကျင့်ခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို ခြုံငုံပြီး လေ့ကျင့် သွားပါမယ်။ သတိရှိတဲ့စိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေဖြစ်အောင် ကြိုးစား သွားပါမယ်။



တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ

၁။ ဒီဇွေကစဉ်း မျက်နှာသစ်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

၂။ ဒီဇွေကစဉ်း ပြတင်းတံခါးပွင့်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

၃။ ဒီဇွေကစဉ်း ယာဉ်ပေါ်တက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

ဓမ္မကျောင်းတော်ဘိက္ခုဝနိဓမ္မာ

၄။ ဒီနေ့ကစပြီး စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ်၊ ကားမောင်းတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
													A	B	C	
Day-1																
Day-2																
Day-3																
Day-4																
Day-5																
Day-6																
Day-7																

၅။ ဒီနေ့ကစပြီး စကားပြောတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
													A	B	C	
Day-1																
Day-2																
Day-3																
Day-4																
Day-5																
Day-6																
Day-7																

၆။ ဒီနေ့ကစပြီး တံမြက်စည်းရည်းတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်			နေ့လယ်			ညနေ			ည			ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
													A	B	C	
Day-1																
Day-2																
Day-3																
Day-4																
Day-5																
Day-6																
Day-7																

တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ

၇။ ဘဝထဲ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေတတ်အောင် ကြိုးစားမယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

**ယောဂီ**

နေ့စဉ်ဘဝထဲ သတိရှိလျက် ပစ္စုပ္ပန်မှာနေဖြစ်အောင် ကြိုးစားလာတာ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ပတ်စာ ရှိသွားပါပြီ။ ဘဝထဲ “သတိရှိလျက် ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတတ်ပြီလား” ဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်နော်။

- ဒီတစ်ပတ်မှာ A ဘယ်နှလုံးရသလဲ။
- ဒီတစ်ပတ်မှာ B ဘယ်နှလုံးရသလဲ။
- ဒီတစ်ပတ်မှာ C ဘယ်နှလုံးရသလဲ။

**ယောဂီ**

ဘဝထဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့နေတတ်အောင် “ပစ္စုပ္ပန်မှာနေမယ်” (Living in the Present Moment) ခေါင်းစဉ်နဲ့ လေ့ကျင့်လာတာ တတိယအပတ် သင်ခန်းစာတွေ တော်တော်ကျေခဲ့ပါပြီ။

သင်ခန်းစာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပစ္စုပ္ပန်တည့်တာကို နားလည်  
လာပါပြီ။

ဘဝရဲ့ ရှင်သန်ခြင်းနဲ့ ဘဝရဲ့ပြည့်စုံခြင်းကို ခံစားလာနိုင်ပါပြီ။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတတ်လာတော့ ဘဝအဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဘဝတန်ဖိုး  
ကိုလည်း ရိပ်မိလောက်ပါပြီ။ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ တဒဂ်လေးတွေ  
ကိုလည်း ထိတွေ့လို့ရလာပါပြီ။ ဘဝထဲ သတိမြဲဖို့က ဒီလိုပဲ စိတ်  
ရှည်ရှည်နဲ့ ဆက်လက် ကြိုးစားရတာပါပဲ။

**ယောဂီ**

သတိဉာဏ်ရှိလျက် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်တိုင်းသိနေတဲ့ အခိုက်  
လေးက အံ့ဩစရာပါပဲ။

“ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဓမ္မလျော်နိုင်ကြပါစေ”





တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်အိုင်ယာရီ  
စတုတ္ထရက်သတ္တပတ် (၃) ရက်

ငြိမ်သက်သောစိတ်  
The Calm Mind



### ငြိမ်သက်သောစိတ်

#### Title of the 4<sup>th</sup> week – The Calm mind

ဘဝထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တတ်အောင် လေ့ကျင့် လာတာ လေးပတ်ထဲ ရောက်လာပါပြီ။ စတုတ္ထအပတ်ရဲ့ခေါင်းစဉ်က “ငြိမ်သက်သောစိတ်” The Calm Mind ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်နဲ့ နေတတ်ဖို့ဆိုရင် စိတ်က ညီညွတ်မျှတနေရပါတယ်။ အသိသတိရှိနေမှလည်း စိတ်က ညီညွတ် မျှတလာမှာပါ။ အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အားစိုက်တာ လွန်နေရင် အသိသတိ အားမကောင်းလာဘဲ ညီညွတ်မျှတဖို့ အလှမ်းဝေးနေ တတ်ပါတယ်။ အသိသတိ အားကောင်းတယ်ဆိုတာ စိတ်က ဟိုတွေး ဒီတွေး မတွေးတော့ဘဲ သိစရာတွေကို အလိုက်သင့်လေးသိတာကို သိတဲ့ သတိဆက်လာတာပါ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တကယ်ပဲ ရှိရင်းပါတယ်။ စဉ်းစားတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်ယူနေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အရှိကို အရှိတိုင်း မြင်အောင် ကြည့်နေတာပါ။ ဖြစ်နေတာတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းလေးသိအောင် ကြိုးစားတာပါ။

သမထဘာဝနာက အာရုံတစ်ခုတည်းကို ပွားများပါတယ်။ ဝိပဿနာဘာဝနာက ပေါ်ရာပေါ်ရာအာရုံကို ပွားများပါတယ်။

ပေါ်ရာပေါ်ရာကိုသိသိပြီး အသိသတိ ဆက်လာတာနဲ့အမျှ စိတ်က အေးချမ်းလာပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ကလည်း နူးညံ့ ပေါ့ပါးလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအပတ်မှာတော့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ အသိသတိအားကောင်းနေအောင် လေ့ကျင့်သွားပါမယ်။

Day 1

“ဒီနေ့ကစပြီး အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ် ”

“ညအိပ်ရာဝင်တယ်” ဆိုတာ တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးလို့ အသက် တစ်ရက် ကြီးသွားတာကို လက်ခံလိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုပါပဲ။ ဒါကြောင့် တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်၊ စိတ်အေးချမ်းတဲ့အလုပ်၊ ကုသိုလ်ရတဲ့ အလုပ် လုပ်ဖြစ်ဖို့ အိပ်ရာဝင်တိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါမယ်။

သတိဉာဏ်ယှဉ်ပြီး ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်နဲ့ ညအိပ်ရာဝင်တာဟာ ဒီနေ့ဘဝကို အကောင်းဆုံး နှုတ်ဆက်လိုက်ခြင်းပါပဲ။ “တစ်နေ့တာ ဘဝမှာ ဖြစ်သမျှအားလုံးကို ညမအိပ်ခင်၊ မျက်စိမမှိတ်ခင် ဖြေချနိုင် ရမယ်။ အိပ်ရာရှေ့မှာ ထားခဲ့လိုက်ပါ။ အိပ်ရာထဲထိ မယူလာတော့ နဲ့နော်”။

ပြီးတော့ အိပ်ရာပေါ်မှာ သတိနဲ့ လှဲချလိုက်ပြီးတော့ တရား အားထုတ်ပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင်းလျက်ဖြစ်စေ၊ ပက်လက် ဖြစ်စေ အဆင်ပြေဆုံး အသက်သာဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ထားပါမယ်။ ခြေလက်တွေကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင် လျှော့ချထား လိုက်ပါ။ စိတ်ကိုလည်း လျှော့ချလိုက်ပြီး အိပ်လျက်ကလေးပဲ တရား အားထုတ်ပါမယ်။

ထွက်သက်၊ ဝင်သက်ကို သတိနဲ့ သိပေးနေပြီး အိပ်မယ်လို့ နှလုံးသွင်းရပါမယ်။ နိုးရင်လည်း သတိရှိပြီးတော့ နိုးမယ်လို့ စိတ်ကို Remind သတိပေးထားရပါမယ်။ အသက်ရှူတာကို သူ့သဘာဝ အတိုင်းလေးပဲရှူပါစေ။

လဲလျောင်းနေရင်း အသက်ရှူတာလေးကို သိပြီးတော့ နေလိုက်ပါ။ နှလုံးခုန်တာ သိသာထင်ရှားရင်လည်း အသာလေး သိသိ ပေးနေလို့ရပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး တုန်ခါနေတာ သိသာထင်ရှား ရင်လည်း တုန်ခါနေတဲ့ သဘောလေးကို လက်ခံပြီး သိပေးနေရပါ မယ်။ ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းလေးတွေ လှုပ်ချင်တာကိုလည်း သိပေး လိုက်ပါ။ အတွေးစိတ် ဝင်လာရင်လည်း သိလိုက်ပါ။

တကယ်လို့ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ သတိရှိဖို့ မေ့သွားတယ် ဆိုရင် အခုသတိရတဲ့အချိန်ကစပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရအောင်နော်။ သုံးမိနစ်လောက် အသက်ရှူတာလေးကို သိပေးလိုက်ပါနော်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိပါစေ”**



Day-2

“ဒီနေ့ကစပြီး အိပ်ရာနိုးထတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

မနက် နိုးထတယ်ဆိုတာ တစ်နေ့တာ ဘဝအသစ်တစ်ခုကို အစပြုလိုက်တာပါ။ နိုးနိုးချင်းမှာ သတိရှိအောင် ကြိုးစားတာဟာ ဒီနေ့တစ်နေ့လုံး စိတ်ကြည်လင်နေဖို့အတွက် များစွာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရာနိုးထတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

အိပ်သတိရှိခဲ့ရင် နိုးသတိ ဆက်တတ်ပါတယ်။ နိုးသတိနဲ့ စတဲ့ တစ်နေ့တာက စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းသလို ခန္ဓာကိုယ်လည်း ခွန်အားပြည့်နေတယ်လို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

အိပ်သတိ၊ နိုးသတိ ဆက်ဖို့က ညမအိပ်ခင်မှာ စိတ်ကို Remind လုပ်ပေးထားရပါမယ်။ Determination လုပ်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုနိုးရမယ်လို့ စိတ်ကို ပြဋ္ဌာန်းပေးတဲ့ သဘောပါ။

ဥပမာ -

“မနက် ဘယ်အချိန်နိုးရမယ်။”

“နိုးရင် သတိရှိလျက် နိုးရမယ်။”

“နိုးနိုးချင်း နိုးထတဲ့စိတ်ကို သိနေရမယ်။”

“စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ နိုးထရမယ်။”

စသည်ဖြင့် စိတ်ကို ပြဋ္ဌာန်းထားပေးရင် ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ အတိုင်း နိုးတတ်ပါတယ်။

အိပ်ပျော်ရာကနေ နိုးထတဲ့အခါ ချက်ချင်းမထလိုက်ပါနဲ့။ မျက်စိမဖွင့်သေးဘဲ ဆက်ပြီး သိစရာတွေကို သိပေးပါ။ နှာသီးဖျားမှာ သတိကပ်ပြီး အသက်ကို ဝအောင် ရှူလိုက်လို့လည်း ရပါတယ်။ နှလုံးခုန်တာ ထင်ရှားရင်လည်း သိပေးနေပါ။

ပြီးရင် ထတဲ့လှုပ်ရှားမှုကို သိနေရပါမယ်။ ခြင်ထောင်က ထွက်တာ၊ စောင်ခေါက်တာ၊ အိပ်ရာသိမ်းတာ စတဲ့ လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို သိနိုင်သမျှ သိပေးနေရုံပါပဲ။

တကယ်လို့ မနက်နိုးထတဲ့အခါ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် တစ်နေ့တာအတွက် စိတ်အားရှိနေအောင် ငါးမိနစ်ခန့် သတိအပြည့်နဲ့ တရားရှုမှတ်ရပါမယ်။ အပြစ်ဒဏ်ပေးတာရယ်လို့ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- အိပ်ရာနိုးထတဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- အစားပြန်ပေးရတယ် B
- အိပ်ရာနိုးထတဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“အိပ်ရာက နိုးတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိပါစေ”**



Day-3

**“ဒီနေ့ကစပြီး မနက်စာ စားတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”**

အိမ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုင်မှာဖြစ်ဖြစ် မနက်စာကို စားသောက်လေ့ ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့တာလုံးရဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို အစပြုလိုက်တာဟာ မနက်စာ Breakfast စားတာက စတာပါ။ ဒါကြောင့် မနက်စာ စားတဲ့အခါမှာ သတိရှိရင် တစ်နေ့တာမှာလည်း သတိရှိဖို့ အထောက် အပံ့ကောင်း ရပါတယ်။

မနက်စာ စားဖို့ ခုံပေါ်ထိုင်တာကနေ သတိရှိအောင် ကြိုးစား ပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ် သက်သောင့်သက်သာလေး ဖြစ်မဲ့အနေအထားနဲ့ ထိုင်ပါမယ်။ စိတ်အေးအေးလေးထားပြီး သတိနဲ့ သုံးခါလောက်တော့ အသက်ဝဝရှူလိုက်ပါမယ်။ ပြီးတော့ ဗိုက်ဆာနေတာ၊ အလျင်လို နေတာ၊ စားချင်နေတာ၊ စိတ်ထဲ မျှော်နေတာ၊ စောင့်နေရတာကို စိတ်မရှည်နေတာ စတာတွေကိုလည်း သိပေးရပါမယ်။

တကယ်တော့ စားစရာတွေဆိုတာ ရေ မြေ လေ နေတို့ ပေါင်းစုပြီး ဖြစ်ပါလာတဲ့ ကောက်ပဲသီးနှံနဲ့ အသီးအရွက်စတာတွေ အစိတ်အပိုင်းတွေပါပဲ။ မိမိရှေ့ကို စားစရာအဖြစ် ရောက်လာဖို့က လည်း အကြောင်းများစွာ ပေါင်းစုံရပါတယ်။

ဒါကြောင့် စားစရာတွေ မိမိရှေ့ရောက်တဲ့အခါမှာ တစ်ခါ လောက်ဖြစ်ဖြစ် သတိနဲ့ အသက်ရှူလိုက်ပါမယ်။ ပြီးတော့ တောင်သူ လယ်သမားကစလို့ ရောင်းဝယ်သူတွေ၊ ချက်ပြုတ်သူတွေကို မေတ္တာ ပို့ပါမယ်။

တကယ်တော့ မနက်စာစားတယ်ဆိုတာလည်း တရားထိုင်ပြီး တရားရှုမှတ်သလို အရေးကြီးတာပါပဲ။ မနက်စောစော သတိနဲ့လည်း နေဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာလည်း ပို့ဖြစ်သွားပါတယ်။

စားနေတဲ့အခါ ဇွန်းခက်ရင်းကိုင်တာ၊ လက်မှာ အားထည့်ယူတာ၊ လက်လှုပ်ရှားနေတာ၊ စားစရာ အနံ့လေး သင်းသင်းလေးရတာ၊ ပါးစပ်ထဲ ခွံ့ထည့်တာ၊ ပါးစပ်က ကြိတ်ဝါးနေတာ၊ ပူသွားတာ၊ အေးသွားတာ၊ အရသာ ခံစားရတာ စတာတွေကို သိနေဖို့ စိတ်မှာ သတိ ရှိလျက်စားနေပါမယ်။ မနက်စာ စားနေတာကို စားနေတယ်လို့ ခြုံငုံပြီး သိပေးနေရင်လည်း လုံလောက်ပါတယ်။

သတိရှိနေတော့ မနက်စာ စားနေတာပါ။ သတိမရှိရင်တော့ ကြိုက်တာတွေ စားနေတာပါ။ သတိရှိနေတော့ မနက်စာစားတဲ့ နေရာမှာပါ။ သတိမရှိရင်တော့ အတွေးတွေနဲ့ အဝေးဆီမှာပါ။

သတိရှိတဲ့ စိတ်က အတိတ်ကိုလည်း မရောက်ဘူး၊ အနာဂတ် ကိုလည်းမသွားဘူး၊ မနက်စာ စားနေတဲ့အထဲမှာပဲ ရှိနေတယ်။ သတိ ရှိနေတဲ့စိတ်နဲ့ မနက်စာစားနေတာက မိမိဘဝဖြစ်နေပါတယ်။

ရုပ်အာဟာရကြောင့် အသက်ရှင်ရသလို သတိရှိတဲ့စိတ် အာဟာရကြောင့် ဘဝဟာ ရှင်သန်နေပါတယ်။ တစ်နေ့တာကာလမှာ အခုလို စိတ်မျိုးလေးတွေ ဖြစ်ခွင့်ရရင် ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်တွေ ရှိနေမှာပါ။

တကယ်လို့ မနက်စာစားတဲ့အခါမှာ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် သတိနဲ့အသက်ရှူတာကို မိနစ်ဝက်လောက် ပြုလုပ်ပါအုံးနော်။ အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့ဘဝကို သတိရှိတဲ့စိတ်ကနေ ပြန်အစားထိုးရယူဖြစ်အောင်လို့ပါ။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- မနက်စာစားတဲ့အခါ သတိရှိတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- မနက်စာစားတဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“မနက်စာ စားတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိပါစေ”**

Day-4

**“ဒီနေ့ကစပြီး ထမင်းစားတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”**

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖို့ အားအင်ရှိဖို့က စားသောက်တဲ့ အာဟာရ အပေါ် အများကြီးမူတည်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ စိတ်အင်အားရှိဖို့ ကလည်း စိတ်မှာ သတိရှိဖို့လိုပါတယ်။ ထမင်းအာဟာရစားတဲ့အခါ စိတ်မှာ သတိရှိနေရင် ကိုယ်လည်း ကျန်းမာပါမယ်။ စိတ်လည်း ချမ်းသာပါမယ်။

ဒါကြောင့် ထမင်းစားတဲ့အခါ သတိရှိအောင်ကြိုးစားပါတော့ မယ်။ ထမင်းစားနေရင်း အခြားအလုပ်တစ်ခုခုလုပ်တာက သတိ ရှိအောင် ကြိုးစားတာကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် စတင်လေ့ကျင့်ချိန်မှာတော့ ထမင်းစားတာကို သီးသန့်လေး လုပ်သင့်ပါတယ်။

ပန်းကန်ယူတာ၊ ထမင်းထည့်တာ၊ ဟင်းရွေးထည့်တာ၊ ဇွန်း ခက်ရင်း ကိုင်တာ၊ ကြီးတဲ့သူတွေရဲ့ ပန်းကန်ထဲ ထမင်းဟင်း ဦးချတာ ကစပြီး သတိရှိနေရပါမယ်။

ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို သိဖို့က “စိတ်မှာ ဘာဖြစ်နေသလဲ” “စိတ်မှာဖြစ်တာကို ဖြစ်တိုင်းသိအောင်ကြိုးစားမယ်” လို့ နှလုံးသွင်း ထားရပါမယ်။

စားတဲ့အခါ ပထမသုံးလုတ်၊ လေးလုတ်လောက်ကို သတိ အပြည့်ထားပြီး စားသင့်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ စားတဲ့ထဲမှာ စိတ်ထားပြီး စားနေတာကို သိသိပေးရင် လုံလောက်ပါပြီ။

စားနေရင်း “စားသင့်တယ် မသင့်ဘူး၊ တော်သင့်ပြီ မသင့်ဘူး” လို့ စိတ်က ပြောတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကို အကဲခတ်ပြီး ပြောနေတာကို နားထောင်ပေးပါ။ Listen your inner voice.

ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အစားအစာနဲ့တွေ့ရင် သတိကို ပိုထားဖို့ မမေ့လိုက်ပါနဲ့နော်။ အများကြီးစားမိရင် ခံရခက်တတ်လို့ပါ။

ထမင်းစားတဲ့အခါ -

ကြိုက်ရင်လည်း သင့်တော်သလောက် စားသင့်ပါတယ်။

တည့်ရင်လည်း သင့်တော်သလောက် စားသင့်ပါတယ်။

ကြိုက်လည်းကြိုက် တည့်လည်းတည့်ရင်လည်း သင့်တော် သလောက်ပဲ စားသင့်ပါတယ်။

သတိအပြည့်ထားပြီး စားတဲ့အခါ ထမင်းနဲ့ ဟင်းနယ်တာ၊ ထမင်းပါးစပ်ထဲ ခွံ့ထည့်တာ၊ ဝါးနေတာ၊ မျိုချတာ စတာတွေကို သိပေးလို့ရပါတယ်။ ဝါးတဲ့အခါ အေးအေးဆေးဆေး ကြေညက် အောင် ဝါးရပါမယ်။ လျှာပေါ်မှာ အရသာတွေ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောကိုလည်း သိပေးလို့ရပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲ လျှာနဲ့ သွားတွေ အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ အစာနဲ့ တံထွေးတွေ ရောနေတာကို လည်း သိရပါမယ်။

အကယ်၍ ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် အခုသတိရတဲ့အချိန်ကစပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့် ရအောင်နော်။

ပြစ်ဒဏ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာဟာရရှိသွားပြီ စိတ်မှာ အာဟာရရှိဖို့ ငါးမိနစ်လောက် စကြိုကမ္မဋ္ဌာန်းလျှောက်ရပါမယ်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- သတိရှိလျက် ထမင်းစားဖြစ်ပါတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- ထမင်းစားတဲ့အခါ သတိရှိဖို့ မေ့သွားတယ် C

**“ထမင်းစားတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိပါစေ”**

Day-5

“ဒီနေ့ကစပြီး နေ့စဉ် သတိဉာဏ်နဲ့ စင်ကြိုလျှောက်ပါမယ်”

ဘဝထဲ သွားတာလာတာမှာ သတိရှိနေဖို့အတွက် နေ့စဉ် အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်လောက် စင်ကြိုမှုဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

ခြေလှမ်း ၁၀ လှမ်း၊ ၁၅ လှမ်းလောက်ရှိတဲ့ သီးသန့် စင်ကြို လမ်းလေးတစ်ခုလောက်ရှိရင် ပြည့်စုံပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မိမိရုံးခန်း၊ ဆိုင်ခန်း စတဲ့နေရာတွေမှာလည်း လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။ မိမိလျှောက် နေကျလမ်းမှာပဲ ထပ်ပြန်ထပ်ပြန်လျှောက်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။

ဖြည်းဖြည်းလည်း လျှောက်ကြည့်ပါ။ မြန်မြန်လည်း လျှောက် ကြည့်ပါ။ မှန်မှန်လေးလည်း လျှောက်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ မိမိအတွက် သင့်လျော်တဲ့ ခြေလှမ်းမျိုးနဲ့ လေ့ကျင့်ရင်း အတွေးအတောတွေ နည်းပါးလာပြီး ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ သတိရှိနိုင်လာပါတယ်။

အရေးကြီးတာက စင်ကြိုလျှောက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အနေ အထားက သက်သောင့်သက်သာလေး ဖြစ်ရပါမယ်။ မျက်လွှာ ချထားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

ခြေလှမ်းတဲ့အခါမှာ ခြေဖဝါးထိတာကို ထိတိုင်း၊ ထိတိုင်း ‘သိ’ ‘သိ’နေအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ ခြေဖဝါးက ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မြေကြီးနဲ့ ထိတာလည်းဖြစ်ဖြစ်၊ ဖိနပ်နဲ့ ထိတာပဲဖြစ်ဖြစ် ထိတာကို သိပေးနေရုံပါပဲ။

ထိတယ်၊ ထိတယ်လို့ စကားလုံးနဲ့ နှုတ်ကလည်း ဆိုစရာ မလိုပါဘူး။ စိတ်မှာလည်းဆိုစရာ မလိုပါဘူး။ ထိတာကို ထိတယ်လို့

သိနေရင် ပြည့်စုံပါပြီ။ ကြိမ်ဖန်များစွာ သိသိပေးနေရပါမယ်။

ခြေထောက်လှုပ်ရှားတာ၊ ခြေသလုံးနဲ့ လုံ့ချည် ပွတ်တိုက်တာ၊ လေတိုးထိတာတွေကိုလည်း ထင်ရှားရင် သိပေးလို့ရပါတယ်။ အသံတွေ ကြားတာကိုလည်း သိပေးရပါမယ်။ ကြံစည် တွေးတော တာ၊ ရပ်ချင်တာ၊ ကွေ့ချင်တာ၊ ကြည့်ချင်တာ စတဲ့ စိတ်တွေကိုလည်း သိပေးရပါမယ်။

စင်္ကြံ လေ့ကျင့်ဖန်များလာတဲ့အခါ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်ထိတဲ့ နေရာမှ ပူတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာ၊ နုတာ၊ ကြမ်းတာ၊ မာတာ၊ ပျော့တာကို ခံစားရတာကို သိလာနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ပုံမှန်စင်္ကြံလျှောက်ချိန်မှာ မလျှောက်ဖြစ်ခဲ့ဘူး ဆိုရင် အချိန်ယူပြီး (၅) မိနစ်လောက် အစားထိုး စင်္ကြံလျှောက်ပါမယ်။ ပြစ်ဒဏ်ရယ်လို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ် စိတ်အေးချမ်းတဲ့အချိန် လေးကို ပြန်ရယူလိုက်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- ပုံမှန် စင်္ကြံလျှောက်ဖြစ်တယ် A
- အစားထိုး စင်္ကြံလျှောက်ရတယ် B
- စင်္ကြံလျှောက်ရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိပါစေ”**



Day-6

“ဒီနေ့ကစပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

မနက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ညနေပဲဖြစ်ဖြစ် ကျန်းမာရေးအတွက် သက်လုံလည်းကောင်း၊ Being Mindful လည်းဖြစ်စေတဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အနာရောဂါလည်းကင်း၊ အစာကြေညက်လွယ်ပြီး သတိသမာဓိလည်း ခိုင်မြဲစေပါတယ်။

တစ်နေရာရာကို သွားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဝေးကို သွားတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရုံးကို သွားရတာပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းလျှောက်သွားကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လမ်းလျှောက်ရင်း သတိနဲ့ လျှောက်တဲ့ အကျင့်ကို လေ့ကျင့်သွားပါမယ်။

စိတ်မှာ သတိရှိနေအောင် ကြိုးစားပြီး လမ်းလျှောက်သွားတာပါ။ ဘယ်နေရာကို သိရမယ်၊ ဘယ်အာရုံကို သိရမယ်လို့ မသတ်မှတ်ထားပါဘူး။ စိတ်မှာ သတိရှိအောင်တော့ လူကကြောင့်ကြ အနည်းငယ် စိုက်ပေးထားရပါမယ်။ စိတ်ဖက်ကို စိတ်ညွတ်ထားတဲ့ သဘောပါ။ အားစိုက်ပြီး သတိရှိရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပုံမှန် လမ်းလျှောက်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာ သတိရှိနေရုံလေးပါ။ စိတ်မှာ သတိရှိတဲ့အခါ သိစရာတွေကို သိနိုင်သလောက် သိသွားပါမယ်။ ကိုယ်က အလိုက်သင့်လေး သိနေပေးရုံပါပဲ။

လမ်းလျှောက်နေတာကို လမ်းလျှောက်နေတယ်လို့ သိနေဖို့ ပါပဲ။ လမ်းလျှောက်တဲ့စိတ်ရှိနေတဲ့အခါ ပစ္စုပ္ပန်တည့်နေပါတယ်။ Now and Here ဖြစ်နေပါတယ်။

ကိုယ်တစ်ဦးတည်း လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ -  
လမ်းလည်းလျှောက်ပါ။ သတိလည်း ရှိပါလေ . . . ။

မိသားစုနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ -  
စကားလည်းပြောပါ။ လမ်းလည်းလျှောက်ပါ . . . ။  
သတိလည်းရှိနေပါလေ . . . ။

မိတ်ဆွေများနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ -  
ဆွေးနွေးလည်း ဆွေးနွေးပါ။ လမ်းလည်းလျှောက်ပါ . . . ။  
သတိလည်းရှိပါလေ . . . ။

သတိရှိလျက် လမ်းလျှောက်ပါ . . . ။  
စိတ်အေးချမ်းလာမှာပါ . . . ။  
စိတ်အေးချမ်းရင် ဘဝအောင်မြင်လာမှာပါ . . . ။

အများအမြင်မှာ လျှောက်လှမ်းနေတဲ့ လမ်းခရီးက တိုရင်  
လည်း တိုမယ်။ ရှည်ရင်လည်း ရှည်ပါမယ်။ သို့သော် သတိဉာဏ်  
ရှိနေတဲ့ ခြေလှမ်းတွေဟာ တရွေ့ရွေ့နဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ငြိမ်းအေးမှုဆီ  
တိုးတိုးသွားနေတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ သိနေလို့ ရနေပါတယ်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ များသောအားဖြင့် သတိရှိတယ် A
- အနည်းငယ်ပဲ သတိရှိတယ် B
- လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ သတိထားရမှာကို မေ့သွားတယ် C

**“လမ်းလျှောက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိပါစေ”**



Day-7

“ဒီနေ့ကစပြီး ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါတိုင်း အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်”

အိမ်တစ်အိမ်မှာ ကျက်သရေအရှိဆုံး နေရာဟာ ဘုရားခန်း ပါပဲ။ ဘုရားခန်းဆိုတာ လူသားတွေအတွက် ကုသိုလ်ယူဖြစ်ဆုံး နေရာလေးပါ။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက် ဖြစ်ဖြစ် ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ အေးချမ်းတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ သတိရှိနေ အောင် ကြိုးစား လေ့ကျင့်သွားပါမယ်။

ဘုရားခန်းကို ငြိမ်သက်အေးချမ်းတဲ့ နေရာလေးအဖြစ် ဖန်တီး ထားရပါမယ်။ အခြေအနေ မပေးဘူးဆိုရင်လည်း ဘုရားရှိခိုးတဲ့ နေရာလေးမှာ တရားကိစ္စကလွဲပြီး အခြားကိစ္စ ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနေရာလေးမှာ ခဏလောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်လေး ဘုရားရှိခိုးပါမယ်။

ဘုရားခန်းရှေ့မှာ ခန္ဓာကိုယ် သက်သောင့် သက်သာလေးနဲ့ ထိုင်ပြီး မြတ်ဘုရားကို တဝကြီး ဖူးမြော်ကာ ဦးချပါမယ်။ ဦးချနေစဉ် ကိုယ်နှလုံးသွင်းလို့ရတဲ့ ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်နဲ့ သံဃာ့ ဂုဏ်တော်တို့ကို စိတ်ညွတ်ပြီးနေပါမယ်။

နှုတ်ခမ်းလှုပ်တာ၊ လျှာလှုပ်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းပဲ သိနေပါမယ်။ စိတ်မှာ အမည်နာမတစ်ခုမှ မတပ်ဘဲ သိနေပါမယ်။ ဘုရားရှိခိုးနေရင်း စိတ်က စဉ်းစားတွေးတော တာကို သိပေးပြီး ဘုရားရှိခိုးတဲ့ထဲမှာပဲ စိတ်ပြန်ထားပါမယ်။

ကြည်လင်တဲ့ စိတ်ကို နောက်ခံထားပြီး မြတ်ဘုရားကို ငြိမ်ငြိမ် သက်သက်လေးပဲ ရှိခိုးနေပါမယ်။

လူက ဘုရားရှိခိုးနေရင်း -

စိတ်က ငြိမ်သက်လာတာကို သိပေးမယ် . . .

စိတ်က အေးချမ်းလာတာကို သိပေးမယ် . . .

ကြည်လင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဘုရားလည်း ရှိခိုးနေပါမယ် . . . ။

တကယ်လို့ ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ သတိမရှိလိုက်ဘူးဆိုရင် သတိ ရတဲ့အချိန်မှာ သတိရှိလျက်ပဲ ဘုရားဂုဏ်တော်တစ်ခုခုကို တစ်မိနစ် လောက် နှလုံးသွင်းပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးပြီး လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။

**အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း**

- ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ သတိရှိပါတယ် A
- ပြစ်ဒဏ်ပေးရတယ် B
- ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ သတိရှိဖို့ မေ့သွားတယ် C

**“ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါတိုင်း အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ သတိရှိပါစေ”**



တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ

၁။ ဒီနေ့ကစပြီး အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

၂။ ဒီနေ့ကစပြီး အိပ်ရာနိုးထတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

၃။ ဒီနေ့ကစပြီး မနက်စာ စားတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

ဓမ္မကျောင်းတော်ဘိက္ခုဝနိဓိမာ

၄။ ဒီနေ့ကစပြီး ထမင်းစားတဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

၅။ ဒီနေ့ကစပြီး နေ့စဉ် သတိဉာဏ်နဲ့ စင်္ကြံလျှောက်ပါမယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

၆။ ဒီနေ့ကစပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့အခါတိုင်း သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါတော့မယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

တရားသမားတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ခိုင်ယာရီ

၇။ ဒီနေ့ကစပြီး ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါတိုင်း အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ သတိရှိအောင် ကြိုးစားမယ်

နေ့	မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည	ရမှတ်ပေါင်း			တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ချက်
					A	B	C	
Day-1								
Day-2								
Day-3								
Day-4								
Day-5								
Day-6								
Day-7								

**ယောဂီ**

နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ငြိမ်သက်သောစိတ်နဲ့ နေ့ဖြစ်အောင် ကြိုးစားလာတာ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ပတ်စာ ရှိသွားပါပြီ။ ဘဝထဲ “ငြိမ်သက်သောစိတ်”နဲ့ နေတတ်ပြီလားဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်နော်။

- ဒီတစ်ပတ်မှာ A ဘယ်နှလုံးရသလဲ။
- ဒီတစ်ပတ်မှာ B ဘယ်နှလုံးရသလဲ။
- ဒီတစ်ပတ်မှာ C ဘယ်နှလုံးရသလဲ။

**ယောဂီ**

ဘဝထဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့နေတတ်အောင် “ငြိမ်သက်သောစိတ်နဲ့နေမယ်” (The Calm Mind) ခေါင်းစဉ်နဲ့ လေ့ကျင့်လာတာ စတုတ္ထအပတ် သင်ခန်းစာတွေ တော်တော်ကျေခဲ့ပါပြီ။

သင်ခန်းစာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ငြိမ်သက်သောစိတ်ကို ခံစားလာ နိုင်ပါပြီ။ အတွေးမရှိဘဲ ငြိမ်သက်နေတဲ့ စိတ်သဘာဝကိုလည်း ရိပ်မိ လောက်ပါပြီ။ ငြိမ်သက်သောစိတ်နဲ့ နေတတ်လာတော့ ဘဝတန်ဖိုးနဲ့ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်လာပါပြီ။ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ တဒင်္ဂလေး တွေကိုလည်း ထိတွေ့လို့ ရလာပါပြီ။ ဘဝထဲ အေးချမ်းနေဖို့က ဒီလိုပဲ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဆက်လက် ကြိုးစားသွားရတာပါပဲ။

**သတိဉာဏ်ရှိလျက် ငြိမ်သက်နေတဲ့စိတ်နဲ့  
နေရတဲ့အခိုက်လေးက အလွန်ကိုပဲ တန်ဖိုးထားစရာပါပဲ။**

“နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ငြိမ်သက်သောစိတ်နဲ့ နေနိုင်ကြပါစေ . . .”



### ကိုးကားဖို့ငြိမ်းကျမ်းများ

- ၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်းများ။
- ၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒ၏ တရားတော်များ။
- ၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မှော်ဘီဓမ္မဒူတဆရာတော် ဟောကြားတော် မူသောတရားတော်များ။
- ၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာမြိုင်တောရဆရာတော် ဟောကြားတော် မူသော တရားတော်များနှင့် စာအုပ်များ။
- ၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရန်ကင်းတောရဆရာတော် (သပြေပင်)ရေးသား တော်မူသော ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ စာအုပ်များ
- ၆။ A Still Forest Pool, The Insight Meditation of Achaan Chah.
- ၇။ Map Of The Journey by Sayadaw U Jotika.
- ၈။ Awareness Alone Is Not Enough by Ashin Tejaniya.
- ၉။ Present Moment, Wonderful Moment by Thich Nhat Hanh.
- ၁၀။ Setting Back Into The Moment Joseph Goldstein.



# ရန်ကင်းတောရ ဆရာတော်၏ အသစ်ထွက်ရှိထားသောစာအုပ်များ

