ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၅၀)

# ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

## အပိုင်း(၂)

## Daily Life Vipassanā

## Walking Meditation



အရှင်ဧမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

ဥဂ္ဂါဒေ (၂၀၁၀ခုနှစ်) နှစ်ဝင်ဆောင်းပေါ်ဦး

ဝဏ္ဏဂန္ဓာ ဥန်းပါဝင်းဇင်ဝေ

How to practise
mindful walking *in daily life?*

How to practise
mindful driving *in daily life?*

How to practise
mindful biking *in daily life?*

How to practise
mindfulness in crowd or public *in daily life?*

How to practise
seeing mindfully *in daily life?*

How to practise
hearing mindfully *in daily life?*

ကမ္ဘာ့လူသားတွေက စိတ်ဝင်တစားမေးနေကြတဲ့
daily life vipassanā ဆိုင်ရာ မေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေကို
ဖြေကြားပေးဖို့ ဒီစာအုပ်က အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားထားပါတယ်။

7 970303 021404

dhammatrainingcenter.com

# ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

အပိုင်း(၂)

## Daily Life Vipassanā

## Walking Meditation


အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

website:www.dhammatrainingcenter.com

## ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၅၀)

| | | |
|---|---|---|
| အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် | ⁜ | ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊<br>ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။ |
| ထုတ်ဝေသူ | ⁜ | ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃) |
| ဖြန့်ချိရေး | ⁜ | ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်၊ နေပြည်တော်<br>ဖုန်း ၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄<br>၀၉-၇၉၇ ၃၀၃၀၂၁<br>သော်တာစန်းစာပေ၊ နေပြည်တော်<br>ဖုန်း ၀၉-၄၃၀ ၃၅၄၉၅<br>၀၉-၇၉၇ ၉၂၁ ၂၈၀<br>သစ္စာမကျိုင်ပိဋ္ဌကာစာပေ<br>(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဘက်မုခ်)<br>ဖုန်း ၀၉-၅၅၀၆၀ ၈၄၅<br>၀၉-၄၅၀ ၁၉၁ ၁၄၂ |
| တန်ဖိုး | ⁜ | ကျပ် |
| အုပ်ရေ | ⁜ | ၅၀၀၀ (ပထမအကြိမ်)<br>၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ နိဝင်ဘာလ |

# အာသီသ

ဤကမ္ဘာကြီး၌ မည်သည့်ခေတ်ကာလကမှ မရှိဘူး သေးသည့် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့၏ ကုံလုံကြွယ်ဝမှုမှာ တစ်နေ့ တစ်ခြား အံ့ဖွယ် တိုးတက်ထွန်းကား စည်ပင်ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိပါ သည်။

တစ်ဖက်တွင်လည်း မလုံခြုံမှု၊ ရန်လိုမုန်းတီးမှု စသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ခြုံကျမှုတို့ကလည်း မည်သည့် ခေတ် ကာလနှင့်မှ မတူအောင် အံ့ဖွယ်တိုးပွား များပြားလျက် ရှိပါ သည်။

ဤစာအုပ်က စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားထားသောကြောင့် စာဖတ်သူအတွက် Daily Life Vipassana, Walking Meditation က စိတ်ပူလောင်မှု သက်သာပြီး စိတ်ငြိမ်းအေးရန်အတွက် အနည်းငယ်မျှဖြစ်စေ အထောက်အကူ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။

**“ May you improve walking meditation In your Daily Life ”**

# မာတိကာ


၁။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အကျိုးကျေးဇူး ၁-၁၄
Benefit of Walking Meditation

၂။ စင်္ကြံသမာဓိ ၁၅-၃၀
Concentration of Walking Meditation

၃။ တပည့်တော်အတွက် စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း သင့်မြတ်ပါသည် ၃၁-၄၀
Walking Meditation is Suitable for me.

၄။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး အားထုတ်နိုင်ပါသည် ၄၁-၅၂
We can practice Walking Meditation every time and every where

၅။ အတွေးဖြင့် စင်္ကြံလမ်းလျှောက်နေခြင်း ၅၃-၆၂
Walk and Thought

၆။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်း ၆၃-၉၀
How to Practice Walking Meditation

# နိဒါန်း

မိမိ မကျွမ်းကျင်သေးသည့် ပညာရပ် တစ်ခုခုကို တတ်ကျွမ်းလိုသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် ဦးစွာပထမ ထိုပညာရပ်ကို သင်ယူရမည်။ ထို့နောက် အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်နေရမည်။

ပမာပြရလျှင် ကားမောင်းတတ်ချင်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် ဦးစွာ အမောင်းသင်ရမည်။ ထို့နောက် မြို့ပြင်၌ မောင်းရမည်။ မြို့တွင်း၌လည်း မောင်းရမည်။ အမြန်လမ်းမကြီး၌လည်းမောင်းရမည်။ တောင်တက် တောင်ဆင်း လမ်းကိုလည်း မောင်းရမည်။ သူသည် ယာဉ်ကို မောင်းနှင်နေခြင်းသည်ပင် လေ့ကျင့်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ များများမောင်းလေ၊ မြန်မြန် ကျွမ်းကျင်လေ ဖြစ်လာမည်။

ထိုနည်းအတူ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း Walking meditation ကို တတ်မြောက်လိုသူတို့အတွက် စတင်သင်ယူရန် ဤ စာအုပ်က အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်လာ ရန်မှာမူ နေရာမရွေး အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ရမည်။ အချိန်မရွေး အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ရပါမည်။



# စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

## Benefit of Walking Meditation



စိတ်ပူလောင်နေတယ်။
စကြီလျှောက်ပါ။
စိတ်ငြိမ်းအေးလာမှာပါ။

စိတ်သောကများနေတယ်။
စကြီလျှောက်ပါ။
သောကတွေ ပြေပျောက်သွားမှာပါ။



“

စိတ်ငြိမ်းအေးချင်တယ်။
စကြံလျှောက်ပါ။
စိတ်ငြိမ်းအေးလာမှာပါ။

စိတ်ရှင်လန်းချင်တယ်။
စကြံလျှောက်ပါ။
စိတ်ရှင်လန်းလာမှာပါ။

”



စကြီးကမ္ဘာန်းလျှောက်ရင်
အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရတဲ့အကြောင်းကို
သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ သုတေသနက ပြဆိုနေပါတယ်။
အဲဒီထဲမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းလို့ရတယ်။
သွေးထဲက သကြားဓာတ်ကိုလည်း ထိန်းညှိလို့ရတယ်။
သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့တယ်။
လေဖြတ်နိုင်ခြေကို နည်းပါးသွားစေတယ်။
ခြေဗလာနဲ့ စကြီလျှောက်ရင်
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အာရုံကြောစနစ်ကို ဟန်ချက်ညီစေတဲ့
အကျိုးလည်း ရနိုင်တယ်လို့ သက်သေသာဓကတွေနဲ့ ပြဆိုကြပါတယ်။



စကြ်ံကမ္မဋ္ဌာန်းကို အချိုးကျကျ လျှောက်တတ်လာပြီ ဆိုရင် Tension တွေ ပြေလျော့ပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ Relax ဖြစ်နေတာကို မိမိကိုယ်တိုင် ကျကျေနပ်နပ်ကြီး ခံစားလို့ ရနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို ပစ္စုပ္ပန်တည့်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေမှာ အတွေးကောင်းတွေလည်း ရတတ်ပါတယ်။ ကြုံနေတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုခုကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတွေ ကိုလည်း ရုတ်တရက် ရတတ်ပါတယ်။ Creativity အထူးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာပါတယ်။ Intuitive idea တွေရဖို့ အလွန်အခွင့်သာပါတယ်။



စကြဲလျှောက်ရင် ရတဲ့အကျိုးကျေးဇူး(၅)ပါးရှိတယ်လို့
ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

> “ခရီးသွားနိုင်၊ ဝိရိယပိုင်
> ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်၊
> အစာကြေနိုင်၊ ရောဂါနိုင်၊ သမာဓိပါရိုင်။
> စကြဲလျှောက်တိုင်း ယောဂီတိုင်း
> အကျိုးငါးပါးရနိုင်။”



အချိန် အလွန်ကိုရှားပါးလွန်းတဲ့ ယောဂီအနေနဲ့ တစ်နေ့ကို "၁၀" မိနစ်စီ (သို့မဟုတ်) "၁၅"မိနစ်စီ ရက်သတ္တပတ် သုံးပတ် လောက် နေ့စဉ်မှန်မှန် စကြီ့လျောက်ကြည့်ပါ။ ရံခါ စိတ်ဝင်စားပြီးလျောက်နေရင်း မိမိသတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်ကျော်သွားတာကို ကိုယ်တိုင် ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် စကြီ့ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အကျိုးရလဒ် လုပ်အားခကို နည်းနည်းလေး ခံစားနေရပြီဆိုတာ ယောဂီကိုယ်တိုင် သိနိုင်ပါတယ်။ တိုးလုပ်ရင် လုပ်သလောက် လုပ်အားခတွေ တိုးရလာတော့မှာပါ။





စက်ဌကမ္မဋ္ဌာန်း အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်
မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သတိကပ်ပြီး
စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို အခက်အခဲမရှိ ရနိုင်ပါတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် မျက်စိဖွင့်ထားလျက်နဲ့
သမာဓိကို ထူထောင်ထားတဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိနေလို့ပါ။
ဒါကြောင့် ယောဂီတွေက ဒီစက်ဌကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အကျိုးကို
ကာလမကြာ ခံစားလာရတယ်လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။



ရံခါမှာလည်း အတွေးအတောတွေ ကင်းဆိတ်ပြီး
စိတ်ရောကိုယ်ပါ Relaxed အနေအထားနဲ့
Rhythm ကျကျ အလွန်အချိုးကျကျ
ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း စကြံလျှောက်နေတာကို
ဘေးကနေ တစ်ယောက်ယောက်က
ကြည့်နေရသလိုမျိုး မိမိစကြံလျှောက်နေတာကို
မိမိကိုယ်တိုင် သတိပြုမိလာတတ်ပါတယ်။



Walking Meditation practice က
အလေ့အကျင့်ကောင်းလာတာနဲ့အမျှ
ဘဝနဲ့ တရားက တစ်သားတည်းကျလာတတ်ပါတယ်။
တည်ကြည် ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်နဲ့
တော်တော်ကြာကြာ နေတတ်လာကြတဲ့ ယောဂီတွေက
“ စိတ်ထဲကို သောကမဝင်တဲ့ ရက်တွေ
တော်တော်တောင် ကြာပါပြီဘုရား ” လို့
လျှောက်ထူးကြပါတယ်။



ဒါကြောင့် စကြံသတိကောင်းနေရင်
အတွေးတွေကို အာရုံအဖြစ် သိသိပေးလို့ရပါတယ်။
တစ်နည်းပြောရရင် အတွေးကြောင့်
ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် မပျက်တော့ပါဘူး။
ဒါကြောင့်
စိတ်က အချိန်တော်တော်ကြာကြာ စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ
ငြိမ်ဝပ်ပြီးနေတာမျိုးကို ကြုံရတော့မှာပါ။
ဒါကြောင့် တချို့ယောဂီတွေက
"No thinking is a part of the art of testing" လို့
ပြောတတ်ကြတာပါ။



Relaxed အနေအထားနဲ့ စကြီလျှောက်တတ်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်စေ၊ စိတ်မှာဖြစ်စေ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို သိသိပေးဖို့ မခက်ခဲတော့ပါဘူး။ သိစရာတွေအများကြီးကိုလည်း မပင်မပန်း သိနိုင်ပါတယ်။ အခုလို လေ့ကျင့်တတ်လာရင် စကြီလျှောက်ရတာ ပျော်စရာကောင်းလာပါတယ်။ ပင်ပန်းသမျှတွေ တစ်ခဏနဲ့ ကြက်ပျောက်၊ ငှက်ပျောက် ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပင်ပန်းတာတင်မကဘူး၊ စိတ်ပင်ပန်းတာတွေပါ ပြေလျော့သွားတာပါ။



ဆရာ့ထံပါး နည်းခံပြီး
စကြီ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တာ
တော်တော်ကလေး အချိုးကျလာပြီဆိုရင်
Own way ရလာတတ်ပါတယ်။
Own way သည်သာ မိမိအတွက်ကိုယ်ပိုင်
ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းခွင် ဖြစ်ပါတယ်။
ကိုယ်ပိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းခွင်ရှိလာတဲ့ ယောဂီက
စကြီ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လက်မလွှတ်တော့ပါဘူး။
ရှေ့ဆက်တိုးတက်ဖို့တော့ ယောဂီရဲ့ကြိုးစားမှုနဲ့
ဆရာရဲ့သွန်သင် လမ်းညွှန်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။



တရားနာပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ တရားထိုင်ပြီးတော့ဖြစ်စေရလာတဲ့ စိတ်ကြည်လင်မှု သမာဓိအရှိန်နဲ့ စကြံ့လျှောက်ရင် ပိုပြီးထိရောက်မှု ရှိတတ်တယ်။ ဉာဏ်လည်းပွင့်ထွန်းတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတစ်ယောက်က "Walking Meditation ကြောင့် တပည့်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း၊ စိတ်အကြောင်းနဲ့ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုး ပေးပုံတွေကို တဖြည်းဖြည်း ပိုပြီး အတွင်းကျကျ နားလည်သဘောပေါက်လာပါတယ်ဘုရား" လို့ လျှောက်ဖူးတယ်။ နောက်ယောဂီ တစ်ယောက်က "တကယ်တမ်း တပည့်တော်ရဲ့ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးဆိုတာ Physical Process နဲ့ Mental Process တွေ သူ့အလုပ် သူလုပ်နေကြတဲ့ Chemical Robot ကြီးပါလားဆိုတာကို စကြံ့လျှောက်ရင်း သဘောပေါက်လာတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေအပေါ် ငြိအားကြီးလွန်းတဲ့ စိတ်ကနေ တော်တော်ကြီး လွတ်မြောက်နေတာကို သဘောပေါက်လာပါတယ်ဘုရား" လို့လည်း လျှောက်ဖူးတယ်။



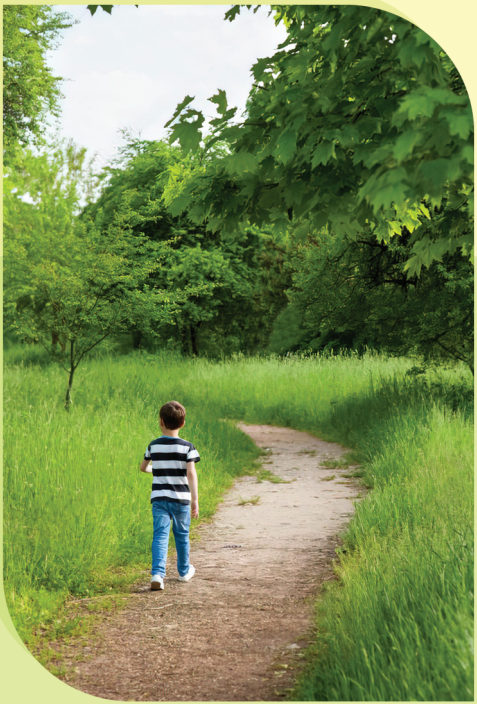
# စင်္ကြံသမာဓိ

## Concentration of Walking Meditation



သမာဓိထူထောင်ဖို့ ခက်ခဲနေပါတယ်။
စကြီလျှောက်ပါ။ အခက်အခဲတွေ ပြေလည်သွားမှာပါ။

အတွေးများလွန်းလို့ တရားထိုင်ဖို့ ခက်ခဲနေပါတယ်။
စကြီလျှောက်ပါ။ အခက်အခဲတွေ ပြေလည်သွားမှာပါ။



ရံခါ စကြ်ံကို နေးနေးလေး ကြိုးစားလျှောက်ကြည့်ပါ။
ရံခါ စကြ်ံကို မြန်မြန်လေး ကြိုးစားလျှောက်ကြည့်ပါ။
ရံခါ စကြ်ံကို ပုံမှန် လျှောက်ကြည့်ပါ။
တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ခြေလှမ်း တစ်လှမ်းလှမ်းမှာ
အတွေးအတောကင်းဆိတ်ပြီး Relax ဖြစ်နေတဲ့
Moment ကို ပိုင်ပိုင် ဖမ်းဆုပ်မိလာမှာပါ။
ဒါဆိုရင်တော့ စကြ်ံကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ
မိမိရဲ့ Mindful balance ကို
မိမိကိုယ်တိုင် ချိန်ညှိယူလို့ရလောက်ပါပြီ။



စကြံသတိ မြဲလာတဲ့ယောဂီက
အလုပ်လုပ်ရာမှာလည်း သတိထားတတ်လာတယ်။
ကားစီးရာမှာလည်း သတိထားတတ်လာတယ်။
ထမင်းစားရာမှာလည်း သတိထားတတ်လာတယ်။
ရေသောက်ရာမှာလည်း သတိထားတတ်လာတယ်။
နောက်ဆုံး ရေချိုးခန်းဝင်ရာမှာလည်း
သတိထားတတ်လာပါတော့တယ်။



ဒါကြောင့် သူ့အနေနဲ့
“ငါ စကြီလျှောက်လိုက်ဦးမယ်နော်” ဆိုပြီး
အထူးတလည် အချိန်ပေးစရာလည်း မလိုတော့ပါဘူး။
နေရာပေးစရာလည်း မလိုတော့ပါဘူး။
သူ့ရဲ့တစ်နေ့တာဘဝမှာ
အချိန်ရ ရသလို စကြီလျှောက်ဖြစ်ရာကနေ
စကြီလျှောက်တာ ဝါသနာပါသွားတတ်ပါတယ်။
ကျွမ်းကျင်လာတဲ့အခါမှာတော့
လမ်းလျှောက်ရင်း၊ စကားပြောရင်း စကြီသတိနဲ့
ထိုက်သလောက် နေလို့ရလာနိုင်ပါတယ်။



အခုလို စကြီလျှောက်တဲ့အလေ့အကျင့် ကောင်းလာတဲ့ယောဂီက ရံခါ ရံခါ တစ်နေရာရာကို အမှတ်မထင် သွားနေတဲ့အခိုက်၊ လှမ်းလိုက်တဲ့ ခြေဖဝါးက မြေကြီးနဲ့ ထိသခိုက်၊ ထိသခိုက်မှာ သတိက သူ့အလိုလိုပါလာပြီး သိသိနေတာကို ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အခုလိုအခြေအနေမှာ ယောဂီက "ငါလည်း သတိမထားဘဲနဲ့ ခြေဖဝါးမှာ ထိသိသတိက အလိုလိုပါနေတယ်"လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အားစိုက်မှုမပါဘဲ ဖြစ်လာတဲ့သတိကို ဓမ္မဗျာပါရလို့ခေါ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အလုပ်က သတိထားတာပါ။ သတိရှိလာရင် ဓမ္မအလုပ်ကို ဓမ္မကလုပ်သွားတာပါ။ ဒါကြောင့် ယောဂီသတိမထားဘဲနဲ့ ခြေဖဝါးမှာထိသိသတိက အလိုလို သိလာတာပါ။



“အခုလို အသိဆက်နေတဲ့ တဒင်္ဂတွေမှာ
အနှောင်အဖွဲ့ကနေ လွတ်လွတ်ကင်းကင်းကြီး
ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား” လို့ လျှောက်တာလည်း မှန်ပါတယ်။
စိတ်က ဘယ်ကိုမှ မထွက်တော့ဘဲ သိသိနေတဲ့အပေါ်မှာ
ကပ်နေပြီး “တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်း
စကြံကမ္ဘဋ္ဌာန်း ရှုပွားနေပါတယ်ဘုရား” လို့
သိတဲ့ အသိနဲ့ လျှောက်တာလည်း မှန်ပါတယ်။



တရားအားထုတ်တာကို “ထိုင်ရမယ်၊ မျက်စိမှိတ်ရမယ်၊ ပြီးတော့ ငြိမ်နေရမယ်” လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ စကြီ ကမ္မဋ္ဌာန်းက မျက်စိ ဖွင့်ပြီး အားထုတ်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် Walking Meditation Practice ကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်လာတဲ့ ယောဂီတွေက မျက်စိ မှိတ်ပြီး ထိုင်အားထုတ်ရတဲ့ Sitting Meditation Practice နဲ့ မျက်စိ ဖွင့်ပြီး လမ်းလျှောက် အားထုတ်ရတဲ့ Walking Meditation Practice ကို နေရာဌာန အားလျော်စွာ၊ အချိန်အခါအားလျော်စွာ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အားလျော်စွာ အားထုတ်တတ် လာကြပါတယ်။ တကယ်တမ်း မှာတော့ အပွမာဒတရားနဲ့ အချိန်တိုင်းနေတတ်ဖို့ အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။



စကြံလျှောက်ပြီး စိတ်ငြိမ်းအေးလာတဲ့အခါမှာ
မိမိပြုခဲ့ဖူးတဲ့ ဒါနကုသိုလ်တွေ၊ သီလကုသိုလ်တွေ၊
ဘာဝနာကုသိုလ်တွေကို ဆင်ခြင်လိုက်ရင်
အလွန်ကို လေးနက်တယ်လို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။
သာသနာတွင်း ကုသိုလ်ပြုခွင့်ရနေတာကို
စိတ်ထဲ အားရ နှစ်သက် ကျေနပ်ပြီး
ပီတိတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
မိမိဘဝရဲ့တန်ဖိုး၊ မိမိဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်
ပို၍ ပို၍ ပြည့်ဝလာသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။



စကြံလျှောက်ပြီး စိတ်ငြိမ်းအေးလာတဲ့အခါမှာ
ရံခါ မိမိရဲ့အတိတ်ဘဝတွေကိုလည်း
တွေးတော ဆင်ခြင်မိတတ်တယ်။
"အတိတ်ဘဝက ငါဘယ်လို ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ခဲ့လို့မျှား
ဒီဘဝမှာ ကုသိုလ်ဆက်ပြုခွင့် ရနေတာပါလိမ့်မလဲ"။
"အခုရထားတဲ့ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့ကံတွေ ထူထောင်နိုင်မှ
နောင်အနာဂတ် ဘဝတွေမှာ ကောင်းကျိုးတွေ ဆက်ရနိုင်မယ်"
ဆိုတာကို ယုံကြည်လာတာ မဟုတ်တော့ဘူး။
ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးပေးကို နားလည်သဘောပေါက်လာတာပါ။



အခုလို အသိဉာဏ်ရှိလာတဲ့သူက
သူနေရဦးမဲ့ ဘဝတာကို
စိတ်ထားကောင်းနဲ့ နေတော့မှာပါ။
သူဘဝတာမှာ ကာယကံတွေကို
စင်စင်ကြယ်ကြယ် ထူထောင်ပါလိမ့်မယ်။
သူဘဝတာမှာ ဝစီကံတွေကိုလည်း
စင်စင်ကြယ်ကြယ် ထူထောင်ပါလိမ့်မယ်။
သူဘဝတာမှာ မနောကံတွေကိုလည်း
စင်စင်ကြယ်ကြယ် ထူထောင်ပါလိမ့်မယ်။



စကြီလျှောက်ပြီး စိတ်ငြိမ်းအေးလာတဲ့အခါမှာ
နာကြားဖူးတဲ့ တရားတွေ၊ ဖတ်ထား မှတ်ထားဖူးတဲ့
တရားစာတွေလည်း မတွေးဘဲ သူ့အလိုလို
စိတ်ထဲပေါ်လာတတ်ပါတယ်။
အရင်တစ်ခါတုန်းက နားလည်ထားတဲ့ အသိထက်
အဆများစွာ သာလွန်နက်နဲတဲ့ အသိကို ရုတ်တရက်
လျှပ်စီးလက်လိုက်သလို လင်းခနဲ၊ ထင်းခနဲ၊ ပြုန်းခနဲ
သဘောပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ အမှန်ကိုသိလာတာပါ။
သမ္မာဒိဋ္ဌိပါ။ Right understood ပါ။



စကြံလျှောက်ရင်း စိတ်ငြိမ်းအေးပြီး
တစ်ထိ တစ်သိ၊ တစ်ထိ တစ်သိ မပြတ်မလပ်
တစ်ဆက်တည်း သိသိနေတဲ့အခါမှာ
ဘုရားရှင်ဟောတော်မူတဲ့
“ လက်ဖျောက်တစ်ချက်တီး ကုဋေတစ်သိန်း ” ဆိုတာ
ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ သဘောပေါက် လက်ခံလာနိုင်သလို
ရှင်တော်ဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကိုလည်း
စကြံလမ်းမှာ ဦးညွှတ်ရှိခိုးတာ ကြုံရတတ်ပါတယ်။
ဆက်ပြီးတော့ “ ဒီအချိန်ကစပြီး ကုသိုလ်ပြီး
ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါတော့မယ် ” လို့လည်း
ဆုံးဖြတ်လာတတ်ကြပါတယ်။



စကြဝဠာကြီးမှာ တစ်ထိ တစ်သိ၊ တစ်ထိ တစ်သိနဲ့ အားထုတ်တတ်လာတဲ့အခါမှာ တစ်ထိ ထိပြီးတာနဲ့ ပေါ်လာတဲ့ တစ်သိက အသစ် အသစ် ဖြစ်နေပါတယ်။ နောက်တစ်ထိ ထိပြီးတာနဲ့ ပေါ်လာတဲ့ တစ်သိက အသစ် အသစ်ပါ။ ထိတာလည်း အသစ်၊ သိတာလည်း အသစ်လို့ နားလည် သဘောပေါက်လာတတ်တယ်။ တချို့က တစ်ထိလည်း ပေါ်လာပြီးချက်ချင်း ပျောက်ပျောက် သွားတယ်။ တစ်သိကလည်း ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက် သွားတယ်လို့ နားလည်လာတတ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတယ်လို့ သိတဲ့အသိကလည်း မှန်ပါတယ်။ ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားနေတယ်လို့ သိတဲ့အသိကလည်း မှန်ပါတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်နဲ့ အမှန်ကို သိလာတာပါ။ ဒီအသိက ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အခြေခံတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



တပည့်တော်အတွက်
စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း သင့်မြတ်ပါသည်။

Walking Meditation is Suitable for me.



မျက်စိမှိတ်ပြီး တရားမထိုင်ချင်ဘူး။
မျက်စိဖွင့်ပြီး စကြံလျှောက်လို့ရပါတယ်။

ညောင်းညာကိုက်ခဲလို့ တရားမထိုင်ချင်ဘူး။
စကြံလျှောက်ပါ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲတာတွေ
ယူပစ်သလို ပျောက်သွားမှာပါ။



ယောဂီတချို့မှာ ထိုင်ပြီးတော့
နာသီးဝကို စိတ်စိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရတာထက်
စကြီလျှောက်လို့ တစ်ကိုယ်လုံး လှုပ်ရှားနေတာကို
သတိကပ်ပြီး ထင်ရှားရာရာကို သိရတာ
ပိုလို့လွယ်ကူတတ်ပါတယ်။
သူတို့အတွက် စကြီကမ္မဋ္ဌာန်းက
ဘဝထဲအထိပါလာပြီး
Daily life Vipasana
ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။



စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို အချိန်နည်းနည်းလေးဖြစ်စေ သေသေချာချာ ဂရုတစိုက် အားထုတ်ပြီးတော့မှ တရားထိုင်ရင် သက်သက်သာသာ မနာမကျင် ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကို ယောဂီအများစုက "စကြံလျှောက်ပြီးတရားထိုင်တာ ထိုင်လို့ကောင်းတယ်" လို့ ပြောလေ့ ရှိကြပါတယ်။ မျက်စိဖွင့်လျက် လမ်းလျှောက်ပြီး ရထားတဲ့ စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ သမာဓိက ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျေးဇူးပြုတတ်လို့ပါ။



စကြီလျှောက်တယ်ဆိုတာ ဒီလမ်းတိုတိုလေးကို
ခဲခါက်တုံ့ခဲခါက်ပြန် လျှောက်ရတာပါ။
ဒါကြောင့် ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေးလေးလည်း
လျှောက်ပြီး စမ်းကြည့်ပါ။

မြန်မြန်သွက်သွက်လေးလည်း လျှောက်ပြီး စမ်းကြည့်ပါ။
ပုံမှန်ခြေလှမ်းလေးနဲ့လည်း လျှောက်ပြီး စမ်းကြည့်ပါ။
မိမိအတွက် ဘယ်လိုအနေအထားက
Suitable ဖြစ်သလဲဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ပြီး
လေ့ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း တိုးတက်ဖို့ဆိုရင်
formal walking meditation ကိုလည်း မဖြစ်မနေ
လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

Informal walking meditation ကိုလည်း မဖြစ်မနေ
လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

ကျောင်းသွားတဲ့လမ်းမှာလည်း
Informal walking meditation ကို လေ့ကျင့်လို့ ရပါတယ်။

ရုံးသွားတဲ့လမ်းမှာလည်း
Informal walking meditation ကို လေ့ကျင့်လို့ ရပါတယ်။



ဈေးသွားတဲ့လမ်းမှာလည်း
Informal walking meditation ကို
လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။
လေ့ကားတက်ရာမှာလည်း
Informal walking meditation ကို
လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။
ဘစ်ကားဂိတ် သွားတဲ့လမ်းမှာလည်း
Informal walking meditation ကို
လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။
လမ်းလျှောက်တဲ့အချိန် ၁၀ စက္ကန့်ကလေးရသည်ဖြစ်စေ
Informal walking meditation ကို
လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။



စကြံကမ္ဘာန်းကို
ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် စကြံကမ္ဘာန်းက
စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာထားဖို့
အလွန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေလို့ပါ။
ပြီးတော့ မျက်စိမှိတ်စရာ မလိုဘူး။
မျက်စိဖွင့်ထားပြီး အားထုတ်ရလို့ပါ။
ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ငြိမ်ပြီး အားထုတ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။
ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားပြီး အားထုတ်ရလို့ပါ။



စကြ်ံကမ္မဋ္ဌာန်းတိုးတက်လာရင်
ပြင်ပထက် နက်နဲတဲ့ အတွင်းပိုင်းကို
ပိုစိတ်ဝင်စားလေ့ရှိပါတယ်။
ဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း မတိုးတက်သူအတွက်လည်း
စကြ်ံကမ္မဋ္ဌာန်းက Suitable ဖြစ်ပါတယ်။
ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေတဲ့သူအတွက်လည်း
စကြ်ံကမ္မဋ္ဌာန်းက Suitable ဖြစ်ပါတယ်။



စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းက မျက်စိဖွင့်ထားရတယ်။
လူပ်လူပ်ရှားရှား ကျင့်ရပါတယ်။
ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းက မျက်စိကိုမှိတ်ပြီး
ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်ရပါတယ်။
လူပ်ရှားတာက ငြိမ်တာထက်
ပိုလို့ ထင်ရှားတာ သဘာဝကျပါတယ်။
ဒါကြောင့်
“ Walking meditation is suitable for me ” လို့
ယောဂီအများစုက ပြောတတ်ကြပါတယ်။



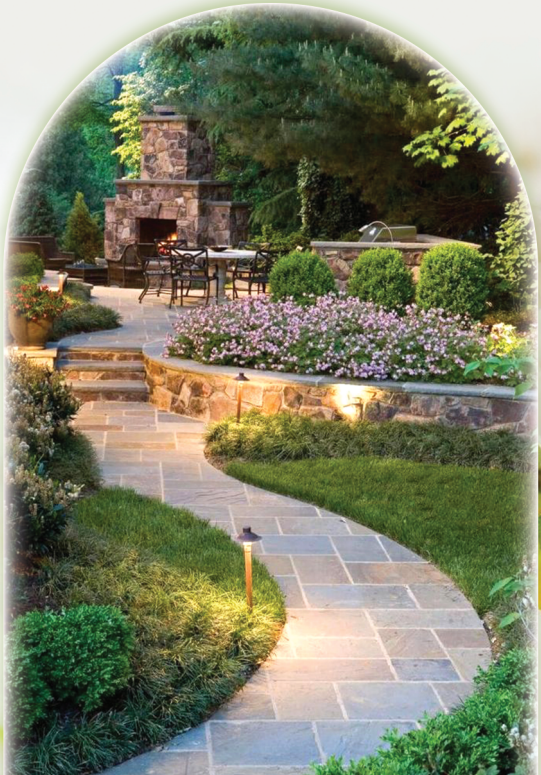


စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို
အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး
အားထုတ်နိုင်ပါသည်

We can practice
Walking Meditation
every time & every where.

စကြဝဠာကျောက်ဖို့အတွက် သီးသန့်အချိန်မရှိဘူး။
ရတဲ့အချိန်လေးမှာ လျှောက်ပါ။ အချိန်ယူတတ်လာမှာပါ။

စကြဝဠာကျောက်ဖို့အတွက် သီးသန့်နေရာလည်း မရှိဘူး။
ရတဲ့ နေရာတိုကလေးမှာ လျှောက်ပါ။
စကြဝဠာမဏ္ဍာန်းကို လမ်းတိုမှာ လျှောက်လို့လည်းရပါတယ်။



သာမန်အားဖြင့် တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ
အခန်းထဲမှာ မျက်စိမှိတ်ပြီး အားထုတ်ရပါတယ်။
စကြဲလျှောက်ရာမှာတော့ မျက်စိဖွင့်လျက်လျှောက်နိုင်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် မိုးကောင်းကင်အောက်မှာလည်း လျှောက်နိုင်ပါတယ်။
သစ်ပင်အောက်မှာလည်း လျှောက်နိုင်ပါတယ်။
လရောင်အောက်မှာလည်း
လမ်းလျှောက်ပြီး အားထုတ်လို့ရပါတယ်။
ဒါကြောင့် စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး
အားထုတ်လို့ရတယ်လို့ ပြောကြတာပါ။



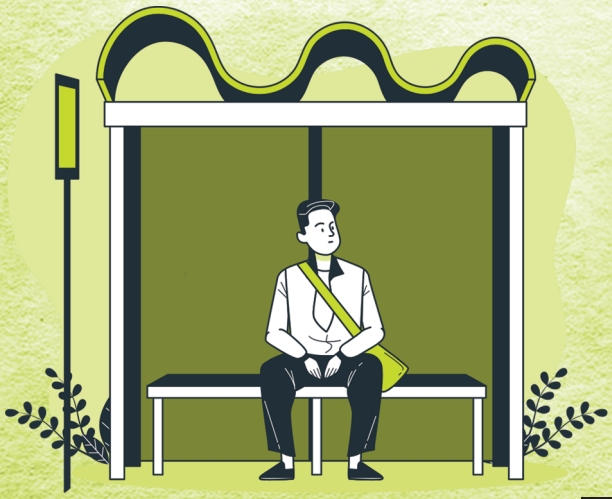
တိတ်ဆိတ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာသာ
စကြ်ံကမ္ဘာန်းကို လေ့ကျင့်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။
ရံခါ ဆူညံရှုပ်ထွေးနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း
စကြ်ံကမ္ဘာန်းကို ကျင့်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။
တစ်ခါတစ်ရံ ဆူညံတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်
အရှုံးပေးရတာလည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။
သို့သော် အတွေ့အကြုံတစ်ခုခုတော့ ရတတ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် ကြိုးစား လေ့ကျင့်ပါဦးနော်။



လူတိုင်း လူတိုင်း မိမိတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ
Waiting time တွေ ခဏခဏကြုံရတတ်ပါတယ်။
ရံခါ ရထားဘူတာရုံမှာ ရထားစောင့်နေရတတ်တယ်။
ရံခါ လေယာဉ်ပျံကွင်းမှာ လေယာဉ်စောင့်ရတတ်တယ်။
ရံခါလည်း ဘစ်ကားဂိတ်မှာ ကားစောင့်နေရတတ်ပါတယ်။
ရံခါမှာတော့ မိမိအိမ်ရဲ့ဧည့်ခန်းထဲထိုင်ပြီး
ဧည့်သည်ကို စောင့်ရတာမျိုးလည်း ကြုံရတတ်ပါသေးတယ်။
အခုလို Waiting time တွေက စကြံကမ္မဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့်ဖို့
အကောင်းဆုံးအချိန်တွေပါ။



ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွေကြောင့် Waiting time တွေမှာ မျက်စိမှိတ်ပြီး တရားထိုင်လို့ရတာလည်း ရှိနိုင်သလို မရတာလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ လမ်းတိုတိုလေးကို စကြံအမှတ်နဲ့ လျှောက်ဖို့တော့ အဆင်ပြေဖို့များပါတယ်။ ဒါဆိုရင် Waiting time တိုင်းမှာ တရားထိုင်မှတ်လို့ရမယ်ဆိုရင် Informal sitting meditation အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ဖို့ အခွင့်သာ မယ်ဆိုရင်တော့ Informal walking meditation အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် မိမိတို့ဘဝထဲမှာ မကြာမကြာ ကြုံရတတ်တဲ့ Waiting time ကို အကျိုးရှိရှိ သုံးချလို့ ရပြီထင်ပါတယ်။



စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းက ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ မရှိဘူးတဲ့ အားသာချက်တွေ ရှိနေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တရားထိုင်ဖို့အတွက် နေရာ လိုတယ်။ အချိန်လိုပါသေးတယ်။ သို့သော် စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းက ရုံးခန်းထဲကနေ ထွက်လာပြီး ဆိုင်ကယ်ရှိတဲ့ဆီကို သွားတဲ့ အချိန်ကလေးမှာလည်း လေ့ကျင့်လို့ရတယ်။ အိပ်ခန်းထဲကနေ ထွက်လာပြီး ဧည့်ခန်းကိုသွားတဲ့ အချိန်ကလေးမှာလည်း စင်္ကြံ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်လို့ရတယ်။ လှေကားအဆင်းအတက်လုပ်တဲ့ အချိန်တိုကလေးမှာလည်း စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်လို့ရပါသေး တယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းက နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး ကျင့်လို့ရပါတယ်။



မိမိတို့ရဲ့ Lifestyle အရ တစ်နေ့တာမှာ
ထိုင်တဲ့အချိန်နဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့အချိန်
ဘယ်ဟာများနေသလဲ။
အကယ်၍ မိမိရဲ့အလုပ်ခွင်က
ထိုင်ပြီးလုပ်ရတယ်ဆိုရင်တောင်မှ
Toilet ကို လမ်းလျှောက်သွားတာမှာ
စကြံလမ်းအဖြစ် လေ့ကျင့်လို့ရသေးတယ်နော်။







ပြီးတော့ ရုံးခန်းထဲကနေ အစည်းအဝေးခန်းမကို
သွားတာမှာ စကြံလမ်းအဖြစ် လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။
အစားအသောက်စားဖို့ Canteen ကိုသွားတာမှာ
စကြံလမ်းအဖြစ် လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။
Bus ကားဂိတ်ကို လမ်းလျှောက်သွားတာမှာ
စကြံလမ်းအဖြစ် လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။
ဘူတာရုံကို လမ်းလျှောက်သွားတာမှာလည်း
စကြံလမ်းအဖြစ် လေ့ကျင့်လို့ ရပါသေးတယ်။

ဘဝထဲ တရားပါဖို့အတွက်
စကြံလျှောက်ခြင်းကအကောင်းဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် သီးသန့်အချိန်ပေးပြီးတော့လည်း
စကြံလျှောက်သင့်ပါတယ်။
တစ်နေ့တာဘဝထဲမှာ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းခင်းထိပြီး
လမ်းလျှောက်တိုင်းမှာလည်း
စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် လေ့ကျင့်စေချင်ပါတယ်။
ဒါဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း "နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ ဝိပဿနာတရား"
Daily life vipassana ရောက်လို့ရောက်မှန်းမသိ
ဘဝထဲကို ရောက်လာတော့မှာပါ။



ထိုင်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်ဖို့
သီးသန့် အချိန်ပေးရပါတယ်။
သီးသန့် နေရာလည်းပေးရပါသေးတယ်။
ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဂရုပြုရပါသေးတယ်။
စကြီလျှောက်ရာမှာတော့
သီးသန့်အချိန်၊ သီးသန့်နေရာတွေ ရှာဖို့မလိုအပ်ပါဘူး။
ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း မိမိကို သာမန်အညောင်းပြေ
လမ်းလျှောက်နေတယ်လို့ ထင်ကြမှာပါ။
တရားအားထုတ်နေတယ်လို့ မထင်လောက်ပါဘူး။



တစ်နေ့တာဘဝမှာ
စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို နိုင်နင်းလာပြီဆိုရင်
အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အလုပ်မရွေးမှာ
သတိကပ်ဖို့ လွယ်ကူလာတဲ့အတွက်
Informal Walking Meditation Practice
ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



# အတွေးဖြင့် စင်္ကြံလမ်းလျှောက်နေခြင်း

## Walk & Thought



မျက်စိမှိတ်တရားထိုင်ပြီး မနားတမ်းတွေးနေမိတယ်။
မျက်စိဖွင့်ပြီး စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကိုအားထုတ်ပါ။
အတွေးနည်းသွားမှာပါ။

စကြံလမ်းရှည်မှာ အတွေးများနေတယ်။
စကြံလမ်းတိုကို ရွေးပြီး အားထုတ်ပါ။
အတွေးနည်းသွားမှာပါ။

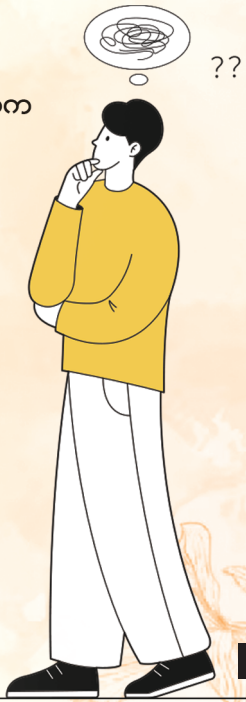


စိတ်မှာ အတွေးများပြီး ရှုပ်နေတယ်။
စကြံလျှောက်ပါ။ စိတ်ရှင်းလာမှာပါ။

စိတ်မှာ သောကများပြီး စိတ်ညစ်နေတယ်။
စကြံလျှောက်ပါ။ စိတ်ရှင်းလာမှာပါ။



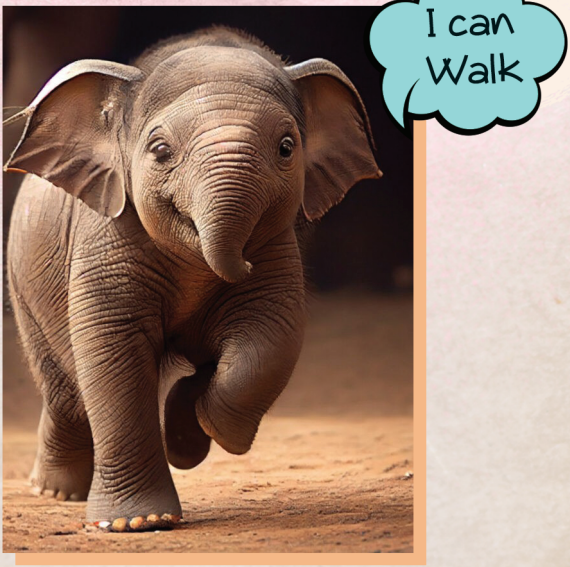
စကြီလျှောက်နေတဲ့အခါမှာ
အဆုံးအစမရှိ အတွေးတွေ
တဝဲလည်လည် ဝင်လာတတ်ပါသေးတယ်။
အဲဒီအတွေးကို အာရုံအဖြစ်
ရှုမှတ်တတ်အောင်လည်း
လေ့ကျင့်ရပါမယ်။
တစ်ဖက်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း
သိသိပေးလို့ ရပါတယ်။
ရှုမှတ်တာ၊ သေသေချာချာသိတာက
ဝေါဟာရကွဲပြားပါသော်လည်း
အလုပ်သဘောက တူပါတယ်။



လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ လမ်းအသစ်အသစ်ကို
ပြောင်းမလျှောက်ဘဲ မိမိလျှောက်နေကျလမ်းကို
ထပ်ပြန် ထပ်ပြန် လျှောက်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် လမ်းအသစ်ကို
ပြောင်းပြောင်းလျှောက်နေရင်
Environment အသစ်အသစ်မှာ
အာရုံအသစ်အသစ်တွေ ကြုံရဆုံရတာမို့လို့
အတွေးရေယဉ်ကြောမှာ မျောပါတတ်လို့ပါ။



ရံခါ မိမိရဲ့စိတ်တစ်ခုလုံးကို
ပူလောင်မှုက လွှမ်းခြုံထားတဲ့အချိန်မှာ
မျက်စိမှိတ်ပြီး တရားထိုင်ဖို့
အလွန် အခက်အခဲ ရှိတတ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့်
မျက်စိဖွင့် စကြံလျှောက်ပြီး
စိတ်ကို ငြိမ်းအေးအောင် အရင်လုပ်ပြီးမှ
မျက်စိမှိတ်ပြီး တရားထိုင်တာ
ပိုလို့ သင့်မြတ်ပါတယ်။



တစ်နေ့တာဘဝမှာ လူပ်ရှားရုန်းကန်နေရသူတွေအတွက် ရတဲ့အချိန်လေးမှာ Walking Meditation က အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တရားထိုင်ပြီး မျက်စိမှိတ်လိုက်တာနဲ့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြည့်နေရသလို တစ်နေ့တာ ဆုံခဲ့၊ ကြုံခဲ့တာတွေက ဗရပွဝင်လာတတ်လို့ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း တရားထိုင်ပြီး မျက်စိမှိတ်လိုက်တာနဲ့ ခဏလေးကြာတော့ အိပ်ငိုက်သွားတတ်လို့ပါ။



ရောက်တတ်ရာရာ တွေးနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်က ရှုပ်ထွေးနေတတ်တယ်။ အတွေးမရှိတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကရှင်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒီ နှစ်ခုရဲ့ ကွာခြားမှုကို Comparative study အဖြစ် ယောဂီကိုယ်တိုင် သေသေချာချာ သိလာနိုင်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့် အားကောင်းလာတဲ့ယောဂီမှာတော့ တွေးရင်တွေးမှန်း သိလိုက်တာနဲ့ အတွေးကကြက်ပျောက်၊ ငှက်ပျောက် ပျောက်သွားပါတော့တယ်။ "ငါခုန ဘာများတွေးမိတာပါလိမ့်မလဲ" လို့ကို မိမိကိုယ်ကိုယ် မေးမိတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်လို့ပါ။



ယောဂီအများစုက အတွေးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ ဇရာမ အနှောင့်အယှက်ကြီးလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တတ်လာရင် အတွေးက အနှောင့်အယှက် မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အတွေးကလည်း အရှုခံအာရုံပါ။ အတွေးကို အရှုခံအာရုံအဖြစ် ထားနိုင်လာရင် "အတွေးအတော ကင်းဆိတ်ပြီးတော့ ကြည်လင် ငြိမ်သက်နေတဲ့စိတ်"ကို ရိပ်မိလာနိုင်ပါတယ်။ အခုလို "အတွေးအတော ကင်းဆိတ်နေတဲ့ စိတ်"ကလည်း အရှုခံအာရုံပဲနော်။



ရုံးသွားတဲ့လမ်း၊
ကျောင်းသွားတဲ့လမ်း၊
ဈေးသွားတဲ့လမ်းတွေမှာတော့
စက်ဘီးလမ်းရှည်ကို လေ့ကျင့်ရမှာပါ။
စက်ဘီးလမ်းရှည်ရင်
ရံခါမှာ အတွေးတွေလည်း
ရှည်သွားတတ်တာကိုတော့
မမေ့ဖို့လိုပါတယ်။



# စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နည်း

# Howe to Pracise Walking Meditation



စကြဝဠာကျောက်ရတာ ပျင်းလာတယ်။
မေတ္တာပွားရင်း စကြဝဠာကျောက်ကြည့်ပါ။

စကြဝဠာကျောက်ရတာ သဒ္ဓါတရားတွေ လျော့လာတယ်။
ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားရင်း စကြဝဠာကျောက်ကြည့်ပါ။



ရံခါမှာတော့ စကြိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို
မေတ္တာဘာဝနာနဲ့ တွဲပြီးတော့လည်း
လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။
တစ်နည်းပြောရရင်
စကြိုလျှောက်ရင်း မေတ္တာပွားလို့ရပါတယ်။
စကြိုလျှောက်ရင်း ကရုဏာပွားလို့ရပါတယ်။
စကြိုလျှောက်ရင်း မုဒိတာပွားလို့ရပါတယ်။
စကြိုလျှောက်ရင်း ဥပေက္ခာပွားလို့ရပါတယ်။



ဦးစွာပထမ Relaxed ဖြစ်နေတဲ့
ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားနဲ့
စကြ်ဳလျှောက်တတ်ဖို့ကို အထူး
ဂရုစိုက် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။
လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့မှာ
လက်ပိုက်ထားလို့လည်း ရပါတယ်။





နောက်ကို သက်သာအနေအထားနဲ့
ထားရင်လည်းရတယ်။
လက်လွှဲပြီး လျှောက်ရင်လည်း ရပါတယ်။
လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးချထားလို့လည်းရတယ်။
အရေးကြီးတာက ခန္ဓာကိုယ်မှာ
တင်းတင်းကြပ်ကြပ်မဖြစ်ဘဲ
relaxed အနေအထားဖြစ်ရပါမယ်။



အခန်းထဲ မဟုတ်ဘဲ သစ်ပင်အောက်မှာ စကြီ့လျှောက်တဲ့အခါမှာ ခြေလှမ်း (၁၀)လှမ်း၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် (၁၅)လှမ်း လျှောက်မယ်လို့ သတ်မှတ်ထားပါ။ ပြီးရင် စပြီးလျှောက်တဲ့နေရာကို ကြွေကျနေတဲ့ သစ်ရွက်ခြောက်ကလေးနဲ့ မှတ်သားထားလိုက်ပါ။ စကြီ့လမ်း အဆုံးကိုလည်း သစ်ရွက်တစ်ရွက်နဲ့ မှတ်သားထားပါလေ။ ပြီးရင် ဒီသစ်ရွက်ခြောက် အမှတ်အသားအတွင်းကို ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လျှောက်ရမှာပါ။ သတိရှိနေသရွေ့ မြေပြင်က သစ်ရွက်ခြောက် အမှတ်အသားမကျော်တော့ဘူး။



သို့သော် ရဲခါ သတိလွတ်ကင်းပြီး အတွေးရေယဉ်ကြောထဲ
မျောပြီဆိုရင်တော့ သစ်ရွက်ခြောက်အမှတ်အသားကို
ဘယ်အချိန်ကျော်သွားမှန်းမသိ ကျော်သွားတော့တယ်။
ရဲခါမှာတော့ သစ်ရွက်ခြောက်ပေါ်နင်းမိလို့
ကျွတ်ခနဲ အသံကြားမှ သတိရတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။



စကြ်ံကမ္ဘာန်းတစ်ခါလျှောက်ရင် အနည်းဆုံး ခြေလှမ်း (၁၀၀) လျှောက်သင့်ပါတယ်။ ခြေလှမ်းတိုင်းကို ရေတွက်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကိုယ်လျှောက်နေကျ စကြ်ံလမ်းတိုကို ခြေလှမ်း ဘယ်နှလှမ်း လျှောက်ရသလဲလို့ တစ်ပြန်မှတ်ထားရင် ရပါပြီ။ ပမာပြရရင် ပေ (၂၀)လောက်ရှည်တဲ့လမ်းမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ခြေလှမ်း (၁၀) လှမ်း လောက် ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆယ်ပြန်လျှောက်ရင် ခြေလှမ်း (၁၀၀)လျှောက်ပြီးပြီ။ အပြန်လေးဆယ်လျှောက်ရင်တော့ ခြေလှမ်း (၄၀၀) လျှောက်ပြီးပြီ။ ပေအားဖြင့် (၈၀၀)၊ ဖာလုံအားဖြင့် (၁.၂)ဖာလုံ၊ မိုင်အားဖြင့် (၀.၁၅)မိုင် ဒီနေ့ လျှောက်ပြီးပါပြီ။



စကြဲလျှောက်တာကြောလို့ မောလာရင်
လေး၊ ငါး၊ ဆယ်မိနစ်လောက် ရပ်လျက်
အားထုတ်လို့လည်းရပါတယ်။ ပြီးမှ ကွေ့မယ်။
စကြဲလမ်းကို နောက်ကျောပေးအနေထားကနေ ကွေ့ရပါတော့မယ်။
ညာဘက်ကနေစပြီး ကွေ့လို့လည်းရပါတယ်။
ဘယ်ဘက်ကနေစပြီး ကွေ့လို့လည်းရပါတယ်။
ကွေ့တဲ့ Process ကို သေသေချာချာ
ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။
ဒါလဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ထဲမှာ ပါနေပါတယ်။







ရပ်နေတုန်းက ခြေထောက်နှစ်ချောင်းလုံးက
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ Weight ကို ရံခါ မျှပြီး ထမ်းထားလိမ့်မယ်။
ရံခါမှာလည်း ညာဘက်ခြေထောက်တစ်ဖက်က
Weight ကို ပိုပြီးထမ်းထားလိမ့်မယ်။
ရံခါမှာလည်း ဘယ်ဘက်ခြေထောက်တစ်ဖက်က
Weight ကို ပိုပြီး ထမ်းထားပါလိမ့်မယ်။



စကြံ့လမ်းမှာ ကွေ့တဲ့ Process ကလည်း အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး စကြံ့လမ်းဆုံးမှာ ရပ်လိုက်ပါ။ အခုရပ်နေတာက လျှောက်လာခဲ့တဲ့ စကြံ့လမ်းကို နောက်ကျော ပေးထားတယ်နော်။ နောက်ကျောပေးလျက် အတိုင်း ရပ်နေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ထင်ရှားရာရာကို သိသိပေးပါ။ ဒီအချိန်မှာ အသက်ရှူမြန်နေတာကို သိလို့ရတယ်။ အသက်ရှူပြင်းနေတာကိုလည်း သိလို့ရတယ်။ နှလုံးခုန်မြန်နေလို့ တစ်ကိုယ်လုံး တုန်ခါနေတာကိုလည်း သိလို့ရပါသေးတယ်။



ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ဘက်ကနေ ကွေ့တဲ့အခါမှာ
Body Weight အားလုံး ညာခြေထောက်က ထမ်းတယ်။
အဲဒီအခါမှာ ဘယ်ခြေထောက်က Weightless ဖြစ်သွားပြီး
၄၅ ဒီဂရီလောက် ရွေ့သွားတယ်။
ပြီးတော့ ညာဘက်ခြေထောက်က Weightless ဖြစ်သွားပြီး
၄၅ ဒီဂရီလောက် ထပ်ရွေ့သွားတယ်။
စကြံ့လမ်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်က အခုလို Process နဲ့
စက်ရုပ်တစ်ရုပ်ပမာ ကွေ့နေတာကို သေသေချာချာ၊
ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိနိုင်အောင်ကြိုးစားရပါမယ်။
အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် သိနိုင်အောင်လည်း
ထပ်ပြန် ထပ်ပြန် ကြိုးစားရပါမယ်။



ရပ်နေတဲ့အခါမှာ Body Weight ကို
ခြေထောက်တွေကမျှပြီး ထမ်းတာလည်း သိလို့ရတယ်။
ခန္ဓာကိုယ် လဲမသွားအောင် ခြေထောက်နှစ်ချောင်းက
Balance လုပ်ပေးထားတာကိုလည်း သိလို့ရပါသေးတယ်။
"ရပ်နေလို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်း ပျက်တယ်၊ လျှောက်တော့လေ" လို့
ခိုင်းနေတဲ့စိတ်ကိုလည်း သိလို့ရသေးတယ်နော်။
သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်က ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ သွား
ကြရိယာပုတ်လေးပါးလုံး ကျင့်နိုင်တယ်ဆိုတာကို
မေ့ထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး။



စကြံလျှောက်ဖို့ အချိန်သိပ်ရှားပါးနေရင်တော့
“၁၀”မိနစ်၊ “၁၅”မိနစ် ကနေ စလို့ရပါတယ်။
စကြံလျှောက်ဖို့ လမ်းအရှည်ကိုလည်း
“၁၀”လှမ်း “၁၅”လှမ်းလောက်ဆိုရင် လုံလောက်ပါတယ်။
indoor မှာလည်း အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။
outdoor မှာလည်း အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။
လမ်းဆုံးရင် U turn ပြန်ကွေ့ပြီး
ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်လျှောက်ပြီး လေ့ကျင့်ရမယ်နော်။



စက်ဘီးလျှောက်နေရင်း
ညာဘက် ခြေဖဝါးတစ်ပြင်လုံး
ကြမ်းပြင်ကို ထိထိသွားတာလေးကို
စိတ်ဝင်စားပြီး ကြည့်ကြည့်စမ်းပါ။
ပြီးတော့ ဘယ်ဘက် ခြေဖဝါးတစ်ခုလုံးကြမ်းပြင်ကို
ထိထိသွားတာလေးကိုလည်း
စိတ်ဝင်တစား ကြည့်ကြည့်စမ်းပါ။
လူသားရဲ့စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်လောက်တဲ့အထိ
စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းနေလို့ပါ။



ရုံခါမှာတော့ ပန်းတွေကြွေကျနေတဲ့
သစ်ပင်အောက်မှာ ဖိနပ်မပါတဲ့ခြေဗလာနဲ့
လျှောက်စေချင်ပါသေးတယ်။
ကြွေကျနေတဲ့ ပန်းပွင့်လေးတွေကို နင်းမိတဲ့အခါမှာ
ဘယ်တုန်းကမှ မခံစားဖူးတဲ့
စိတ်ခံစားမှုကိုလည်း သိသိပေးလို့ရပါတယ်။



အခါအခွင့်သင့်ရင် မြက်ခင်းစိမ်းစိမ်းပေါ်ကိုလည်း
ဖိနပ်မပါတဲ့ခြေဗလာနဲ့ လျှောက်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။
ပန်းခြံထဲမှာလည်း
ဖိနပ်မပါတဲ့ခြေဗလာနဲ့ လျှောက်ကြည့်ပါဦး။
မြက်တွေက ခြေဖဝါးကို တိုးထိနေတဲ့ခံစားမှုကိုလည်း
သိသိပေးလို့ရပါတယ်။



ရံခါ ခြေထောက်ဗလာနဲ့ သမံတလင်းပေါ် လျှောက်ကြည့်ပါ။
ရံခါ မြေကြီးပေါ်မှာ လျှောက်ကြည့်ပါ။
ရံခါ မြက်ခင်းပေါ်မှာ လျှောက်ကြည့်ပါ။
ရံခါ ကျောက်စရစ်ခင်းထားတဲ့လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်ကြည့်ပါ။
ရံခါလည်း သစ်ရွက်တွေကြွေကျနေတဲ့
သစ်ပင်အောက်မှာ စကြီလျှောက်ကြည့်ပါ။
သစ်ရွက်ခြောက်ကိုနင်းမိလို့
ကျွတ်ကျွတ်မည်သံတွေကိုလည်း သဘေးလို့ရပါတယ်။







ရံခါမှာတော့ သဲခင်းထားတဲ့လမ်းပေါ်မှာလည်း
စင်္ကြံလျှောက်စေချင်ပါတယ်။
ရံခါ ကျောက်စရစ်ခင်းထားတဲ့ လမ်းပေါ်မှာလည်း
စင်္ကြံလျှောက်စေချင်ပါတယ်။
ရံခါ ကတ္တရာလမ်းပေါ်မှာလည်း စင်္ကြံလျှောက်စေချင်ပါတယ်။
ရံခါ ကွန်ကရစ်လမ်းပေါ်မှာလည်း စင်္ကြံလျှောက်စေချင်ပါတယ်။
သဲပြင်ရဲ့နူးညံ့တာ၊ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ
ကြမ်းတမ်းပြီး စူးရှတာ၊ ကတ္တရာလမ်းညီညာပြေပြစ်တာ၊
ကွန်ကရစ်လမ်းရဲ့မာကျောတာ စတဲ့ မတူညီတဲ့ခံစားမှုတွေကို
ကွဲကွဲပြားပြား၊ သေသေချာချာသိသာနိုင်လို့ပါ။



စက်ဘီးလျှောက်ခါစမှာ tension တွေများပြီး
စိတ်တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖြစ်နေပြီး ဘာသိရမယ်မှန်း
မသိဘဲဖြစ်နေရင် စိတ်ကိုလျှော့ချလိုက်ပါ။
ကျောင်းသွားတဲ့ ခြေလှမ်း၊ ဈေးသွားတဲ့ ခြေလှမ်း၊
ရုံးသွားတဲ့ ခြေလှမ်းလေးနဲ့ ပုံမှန်လေးလျှောက်နေပါ။
ဘာမှမမှတ်တော့နဲ့နော်။ အခုအချိန်မှာ တစ်ခုခုမှတ်ရင်
စိတ်တွေမွန်းကြပ်ပြီး tension တွေ များလာတော့မယ်။
ဒါကြောင့် Noting လည်း မလုပ်နဲ့၊ Knowing လည်း
မကြိုးစားဘဲ ပုံမှန်လေး လမ်းလျှောက်နေပါဦး။





ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ တင်ပါးကြွက်သားတွေ၊
တင်းတာ၊ လျော့တာ၊ လှုပ်ရှားနေတာတွေကို
သိသိပေးလို့ ရပါသေးတယ်။
တင်ပါးကြွက်သား Relaxed ဖြစ်နေတာကိုလည်း
သိပေးလို့ရပါသေးတယ်။
အဲဒီလောက် သတိပြုမိလာတဲ့
ယောဂီရဲ့ခြေလှမ်းတိုင်း၊ ခြေလှမ်းတိုင်း
အင်မတန် ကျွန်ုပ်ရနေတာကို ယောဂီကိုယ်တိုင်
သတိပြုမိလာမှာပါ။

ခြေသလုံးကြွက်သားတွေ၊ ပေါင်ကြွက်သားတွေ
တင်းသွားတာ၊ လျော့သွားတာကိုလည်း
သိပေးလို့ရပါသေးတယ်။
ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ ပခုံးကြွက်သား၊ လည်ပင်းကြွက်သားတွေ
လှုပ်ရှားနေတာကိုလည်း သိပေးလို့ရပါသေးတယ်။
အစပိုင်းလေ့ကျင့်ခါစမှာ
ဒီသိစရာသုံးလေးခုကို သေသေချာချာ စူးစိုက်ပြီး
တစ်လှည့်စီ သိနေပါလေ။
စကြံကမ္မဋ္ဌာန်း ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်လာရင်တော့
သိစရာတွေက ရေတွက်လို့ မရတော့ပါဘူး။
သိခါမျှ၊ သိခါမျှ၊ သိခါမျှပဲ ရှိပါတော့မယ်။



ဒါကြောင့်
စကြံကမ္ဘာန်း အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်
ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင် ထိထိနေတာက
သံက သံလိုက်နဲ့ ပြေးပြေးကပ်သလို
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ ထင်ထင်ရှားရှား၊
သဲသဲကွဲကွဲကြီးသိလာမှာပါ။



စကြံကမ္ဘာန်းက အလွန် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးပါတယ်။
ဒါကြောင့် မိမိအတွက် အဆင်ပြေတဲ့အနေအထားနဲ့
အားထုတ်လို့ရပါတယ်။
မိမိအတွက် own way ကိုလည်း
မိမိရဲ့ Lifestyle ပေါ်မူတည်ပြီး
ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။
ပမာပြရရင် စက်ဘီးစီးပြီး ရုံးကိုသွားတယ်ဆိုရင်
စက်ဘီးစီးနေစဉ်မှာ လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။



စက်ဘီးနင်းတဲ့အခါ
ညာဘက်ခြေနင်းနဲ့အတူ ညာခြေထောက်
အပေါ်ကိုတက်လာတာကို သိလို့ရတယ်။
ပြီးတော့ ဘယ်ဘက်ခြေနင်းနဲ့အတူ
ဘယ်ဘက်ခြေထောက်
အောက်ကိုကျသွားတာကို သိလို့ရတယ်။
ခြေထောက်နှစ်ဖက် ဟန်ချက်ညီညီ အလုပ်လုပ်ပြီး
အပေါ်တက်လာလိုက်၊ အောက်ကိုကျသွားလိုက်
ဖြစ်နေတာကို သိရတာလည်း
ယောဂီ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေတာပါ။



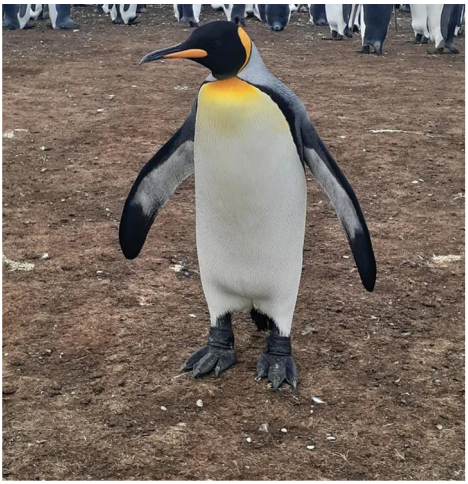
စကြံလျှောက်တဲ့အခါ အစပထမပိုင်းမှာ
ခြေထောက်တို့၊ ခြေဖဝါးတို့၊ မြေကြီးတို့၊
ကော်ဇောတို့နဲ့ ထိနေတာကို သိနိုင်ပါတယ်။
ဒါအစပထမပိုင်းမှာ သိတဲ့အသိက မှန်ပါတယ်။
နောက်ပိုင်း အလေ့အကျင့်ကောင်းလာတဲ့အခါမှာတော့
တစ်လှမ်းချင်းစီမှာ မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော၊
ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊
တွန်းကန်လှုပ်ရှားတဲ့သဘောတွေကို သိလာနိုင်ပါတယ်။



ရံခါ intensive meditation retreat ကို ရိပ်သာသွားပြီး
အားထုတ်သင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်
မိမိနေအိမ်ထက် ရိပ်သာမှာ တရားအားထုတ်ဖို့
အချိန်ပိုပေးနိုင်လို့ပါ။
ရိပ်သာကနေ ရလာတဲ့ သတိ၊ သမာဓိတွေ
ကုန်ဆုံးပျောက်ကွယ်မသွားအောင် မိမိအိမ်မှာ ဆက်ပြီးတော့
walking meditation ကို လေ့ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
အကြိမ်များများ လေ့ကျင့်လေ၊
အကျိုးများများရလေ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒီလိုအသိတိုးလာတဲ့အခါမှာတော့ အစပထမပိုင်းမှာလို
ခြေထောက်တို့၊ ခြေဖဝါးတို့၊ မြေကြီးတို့၊ ကော်ဇောတို့
စိတ်ထဲမပေါ်တော့ဘဲ သဘာဝတရားအမှန်ဖြစ်တဲ့
မာတဲ့ပျော့တဲ့သဘော၊ ပူတဲ့အေးတဲ့သဘော၊
တွန်းကန်လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောတွေကို သိလာတာပါ။



“သဘာဝတရားကို သဘာဝတရားအတိုင်း သိနိုင်ပါစေ”

စကြံ့လမ်းမှာ လျှောက်နေတဲ့
မိမိတို့ရဲ့ခြေလှမ်းတိုင်း၊ ခြေလှမ်းတိုင်းက
နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ပြီး လျှောက်လှမ်းနေတာပါ။
ယောဂီ ခြေတစ်လှမ်း လှမ်းတိုင်း၊ လှမ်းတိုင်း
နိဗ္ဗာန်ကို တစ်လှမ်းနီးလာနေပြီလို့
မိမိကိုယ်ကို အားပေးရပါမယ်။



အတွင်းစိတ်ထဲက ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို
စက်ဦးလျှောက်ပြီး “တစ်ထိ တစ်သိ”
“တစ်ထိ တစ်သိ” နဲ့ ရှင်းထုတ်နေတာပါ။
တစ်နည်းပြောရရင်
“တစ်ထိ တစ်သိ” “တစ်ထိ တစ်သိ” နဲ့
ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းရာ ကုန်ရာ
နိဗ္ဗာန်တစ်ဖက်ကမ်းကို သွားနေတာပါ။

“ယောဂီအများ စက်ဦးကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ”



# ရန်ကင်းတောရ ဆရာတော်၏

## အသစ်ထွက်ရှိသောစာအုပ်များ

