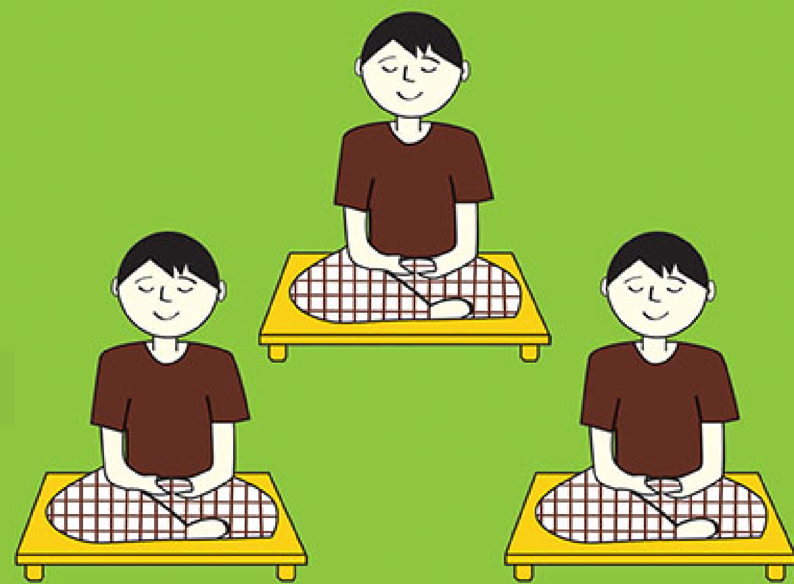
ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၆)

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ

အခြေခံအဆင့်

(တတိယပိုင်း)



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

ပဉ္စမအကြိမ်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယပိုင်း) အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

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

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

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

ဤစာအုပ်အကြောင်း

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

ထိုထို ခန့်ညားထယ်ဝါလှသော ပိဋကတ်တော်ဘဏ္ဍာတိုက်တွင် ရဟန်းပညာရှိများ၊ လူပညာရှိများအတွက် ဘဝသံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းမှန်များကုံလုံပြည့်စုံ၍သာ နေပေတော့သည်။

''ဒို့စာတွေကတော့ ရုပ်ပုံကြည့်လိုက်၊ စာဖတ်လိုက်နဲ့ စာဖတ်သူ မပင်ပန်းဘူးပေါ့''ဟု မိန့်ကြားတော်မူလေ့ရှိသည့် ဤအရှင်၏ဆန္ဒတော်ကား ထိုထို ပိဋကတ်တော်ဘဏ္ဍာတိုက်နှင့် အလှမ်းဝေးကာ ဗဟု ကိစ္စများမြောင်၍ မအားမလပ်ဖြစ်နေကြသည့် လူငယ်ပရိသတ်၊ လူလတ်ပရိသတ်နှင့် လူကြီးပရိသတ်တို့ကို အချိန် ကာလတိုကလေးဖြင့် မပင်မပန်း ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်စေရန် ဆန္ဒ အာသီသ ရှိဟန်ပေါ်ပါသည်။

ကာတွန်းပုံများဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာဟန်မပါ၊ စကားပြော ဝါကျများဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်စွာ တန်ဆာဆင်ထားသော စာအုပ်ပါးဖြစ်လင့်ကစား စာ၏အဓိပ္ပာယ်လေးနက်မှုကို စာဖတ်သူများ မျက်ခြေပြတ်၍ မသွားနိုင်ကောင်းပေ။ ''ဒို့စာကသုံးလေးကြောင်းဆိုပေမယ့် တချို့စာကြောင်းက ရက် (၁၀၀) ကြာတာတောင် ရှိလိမ့်မယ်ထင်တယ်''။

စာဖတ်သူအမြင်များ

စာဖတ်သူများမှ စာ၏အဓိပ္ပာယ် နားလည်သဘောပေါက်မှုကိုလည်း (၉)နှစ်သမီးငယ် မဝတ်မှုံနှင်းမှသည် ဘဘဦးသော်တာ (ရ၁)နှစ်တို့၏ စာဖတ်သူအမြင်ကို တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

မဝတ်မှုံနှင်း(၉)နှစ်
သမီးငယ်ကျောင်းသူ၏အမြင်

ဖေဖေဝယ်ပေးထားလို့ သမီးဆီမှာ အဝါရောင်နှင့် အပြာရောင် တရားကာတွန်းစာအုပ်၂အုပ်ရှိပါတယ်။ ကာတွန်းပုံထဲကလို တင်ပလ္လင်ခွေပြီး ၂မိနစ် ၃မိနစ် တရားထိုင်နိုင်နေပါပြီ။ ကာတွန်းပုံက ရယ်စရာကောင်းလို့ ကြိုက်ပါတယ်။ စာတွေကလည်း ဖတ်ရတာ မခက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း ပေးဖတ်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကာတွန်းစာအုပ်ထဲက တရားအကြောင်းအရာတွေကိုတော့ သမီးနားမလည်သေးပါဘူး။

မလွှင်ဇာခြည်ဦး(၂၅)နှစ် တရားဝါသနာပါသူ
စီးပွားရေးသမားတစ်ဦး၏အမြင်

စာကြည့်တိုက်မှ စိတ်ဝင်စားစရာ ဓမ္မကာတွန်းများဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီး အခြေခံအဆင့်နှင့် ဒုတိယအဆင့်စာအုပ်တွေကို ဖတ်ကြည့်မိခဲ့ပါတယ်။ ကာတွန်းဖြစ်ပေမယ့် အထဲက အကြောင်းအရာများက လေးနက်လှပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ သံသယ ဖြစ်နေတဲ့

တချို့အကြောင်းအရာတွေကို ဒီစာအုပ်လေးတွေ ဖတ်လိုက်ရမှပဲ ရှင်းသွားပါတော့တယ်။ ဆရာတော် ထောက်ပြမှပဲ အမှတ်တမဲ့နေမိတဲ့ ရှုကွက်တွေကို သတိပြုမိလာတဲ့အပြင် ရိုးရှင်းတဲ့ တရားသဘာဝတွေ ကို ရိပ်မိခွင့်ရတဲ့အတွက် အကျိုးကျေးဇူး များလှပါ တယ်။ ဒီစာအုပ်တွေထဲက အကြောင်းအရာတွေက တရားအားထုတ်လိုက်၊ ဖတ်လိုက်နဲ့မှ တဖြည်းဖြည်း ချင်း နားလည်လာရတာမို့ ခဏတိုင်း ပြန်ဖတ်လိုက်၊ တရားအားထုတ်လိုက် လုပ်နေ ရပါတယ်။ အားလုံးကို ဘယ်တော့ နားလည်နိုင်မလဲဆိုတာတော့ မသိနိုင် သေးပါ။

ဦးကိုကိုကြီး(၃၈)နှစ် (MD)
စာဖတ်သူ၏အမြင်

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

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာနဲ့ ဥရောပ ယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာစာအုပ်တို့ဟာ ဖော်ပြ ထားပုံ တူသယောင်ယောင် ရှိတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပထမတွဲစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးလို့ မကြာခင်ဘဲ ဒုတိယတွဲကို ဖတ်ခွင့်ကြုံလိုက်ပါတယ်။ ကြိုက်လွန်းလို့ (၁၀)ကြိမ်မက ဖတ်ပြီးသော်လည်း သဘောမပေါက်သေးတာတွေရှိလို့ အပြန်ပြန် အလှန် လှန်တွေးနေရပါတယ်။

ဒေါ်သီတာမြင့်(၄၅)နှစ် မိခင်တစ်ဦးအမြင်

သင်ပုန်းကြီးဖတ်စာအုပ်တွေကို အိမ်က ကလေးတွေဖတ်ဖို့ ဝယ်ပေးလိုက်တယ်။ တစ်နေ့ သားငယ်က မေးလို့ May you improve your mindful moment ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဘာသာပြန်ပေး ရင်းကနေ ဒီစာအုပ်တွေကို စိတ်ဝင်တစား ဖတ်မိလိုက် တယ်။ သဘောပေါက်လိုက်မိတာက သင်ပုန်းကြီး ဆိုပေမယ့်ကလေးတွေအတွက်မက လူကြီးတွေတောင် ဖတ်ရမယ့်စာအုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ စာအုပ်တွေထဲမှာ သိစရာ၊ မှတ်စရာ၊ လုပ်စရာတွေကို တိုတို ရှင်းရှင်းနဲ့ ပြထားပေးတော့ အချိန်ကုန်သက်သာပြီး နားလည် လွယ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုမိပါတယ်။ နားလည် လွယ်အောင် ရေးထားပါသော်လည်း နားလည်ဖို့ အလှမ်းဝေးတဲ့ အချက်ကလည်း အများကြီးပါပဲ။

ဦးသော်တာ(၇၁)နှစ်
အငြိမ်းစားအရာရှိတစ်ဦး၏အမြင်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ အခြေခံအဆင့်၊ ဒုတိယအဆင့်၊ ဥရောပယောဂီ၏ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ နှင့် ဤခရီးနီးလာပါပြီ စာအုပ်(၄)အုပ်ကို ဖတ်ပြီးပါပြီ။ တရားကိုလည်း ၁၅မိနစ်စီ မနက်၊ ည နေ့စဉ်ထိုင်နေ ပါပြီ။ ဘဝနေဝင်ချိန်ဆိုတော့ စာအုပ်ထဲကအတိုင်း သွားရင်း စားရင်းလည်း ကြိုးစားပြီး အသိ သတိကပ် နေပါပြီ။ ပုံနဲ့ စာက ရိုးရှင်းသလောက် အဓိပ္ပာယ်အပြည့် ပါပါတယ်။ မြေးငယ်လေးတွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြ

ပါတယ်။ ကာတွန်းပုံတွေနဲ့ စာအုပ်က ပေါ့ပြီး ပါးနေပေမယ့် ကျွန်တော်နားမလည်နိုင်သေးတာ တော်တော်များရှိပါသေးတယ်။

ဤစာအုပ်များကို ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီး အခြေခံအဆင့်၊ ဒုတိယအဆင့်၊ တတိယအဆင့် စသည်ဖြင့် ပညတ်ဝေါဟာရမှာ ခေါ်ဝေါ်နိုင်ရန် သတ်မှတ်ထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ဒုတိယအဆင့်ပြီးမှ တတိယ အဆင့်ဟု နှလုံး မသွင်းမူပဲ နေရာတိုင်း Everywhere ü Intuitive Awareness အချိန်တိုင်း Everytime ü Intuitive Awareness ဖြစ်လာနိုင်ခြင်းသည်သာ စာရေးသူအရှင်၏ ပဓာနလိုရင်း ဆန္ဒမွန်ဖြစ်ပေသည်။

အရှင်မြတ်၏ စာပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းမှသည် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ပြီးစီးသည်အထိ စေတနာသဒ္ဒါတရား ထက်သန်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် အရှင်စန္ဒိမာ (ရွှေဥမင် ရန်ကင်းတောရ)၊ ကိုမင်းသူရိန်+မသဇင် (မန္တလေး)၊ ပညာ့စွမ်းရည်ကွန်ပျူတာ(လယ်ဝေး)နှင့် ကာတွန်း ပေလုံးတို့ကို ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာလတ္တံ့သော ဓမ္မပူဇာကို ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အတွက်သာ အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

စီစဉ်သူများ
၁၄၊ မေ၊ ၂၀၀၆။

နိဒါန်း

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

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

ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုခုရဲ့ အသိအမြင် မစင်ကြယ်မှုကြောင့် လူသားများ နစ်နာလျှက် ရှိကြတာများထဲက သာဓကတစ်ခုကို တင်ပြချင်ပါတယ်။

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

ရွာထဲက ဘိန်းစားတစ်ယောက်ကလည်း သင်္ချိုင်းကုန်းက ခြုံကြားထဲမှာ သွားသွားပြီး ဘိန်းရှူ

လေ့ရှိတော့ နေ့တိုင်းလိုလိုပဲ အဲဒီငိုညည်းသံကြောင့် ဘိန်းစားက ဖိမ်ပျက်လာတော့ တစ်မျိုး တစ်မည် အကြံဆန်းမျိုး ကြံစည်ပြီးတော့ စျေးထဲသွား မှိုင်းကိုင် စက္ကူတွေ ဝယ်လာပြီး ဖြတ်ညှပ်၊ ထမင်းလုံးကော်ကပ် ကာ နတ်ဝတ် တန်ဆာ ဖန်တီးသတဲ့။

နောက်တစ်နေ့ နေ့လည်ရောက်တော့ ဘိန်းစားက ရောင်စုံ စက္ကူတွေကို ဖြတ်ညှပ်ကပ်ထားတဲ့ နတ်ဝတ်တန်ဆာဝတ်ပြီး သုသာန်ထဲက ညောင်ပင်ကြီး ပေါ်ကနေ စောင့်နေတုန်း အမေ ဖြစ်သူက လင်ပန်းထဲ စားစရာတွေ ယူလာပြီး သင်္ချိုင်းဂူပေါ် တင်ပြီးတော့ ငိုလဲငိုပါရော ဘိန်းစားက ညောင်ပင်ကိုင်းကို တအား လှုပ်ခါ ပါလေရောတဲ့။ အဲဒီအခါ အမေဖြစ်သူက ငိုရင်းတန်းလန်းကနေ ညောင်ပင်ပေါ် ကို ကြည့်လိုက် တော့ အံ့ဩတကြီးနဲ့ ''အလိုနတ်မင်းပါလား'' ဆိုပြီး ရှိခိုးဦးတင်ကာ ခုလို မေးလျှောက်သတဲ့။

''အရှင်နတ်မင်း ဘယ်ကပါလဲရှင်''လို့ မေး လိုက်တော့ ဘိန်းစားက ''တာဝတိံသာက သိကြားမင်း မာဃဆိုတာ ကျုပ်ပဲ''လို့ အသံနေအသံထားနဲ့ ပြန် ပြောသတဲ့။

''ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်မျိုးမရဲ့ သမီးကလေးကို များ သိပါ သလားရှင်''လို့ မေးတော့ ''သိတာပေါ့ဗျာ၊ သိလို့လဲ သူကိစ္စမို့ ခုသိကြားပြည်ကနေ လာရတာပဲ လို့'' ဘိန်းစားက ပြန်ပြောသတဲ့။

''ဘာကိစ္စများပါလိမ့်မလဲ နတ်မင်းကြီးရှင့်''လို့ လက်အုပ်မိုးပြီး မေးလျှောက်တော့ ''ဒီမိန်းကလေးမှာ သူ့မိဘများ ထဲ့ပေးတာက ကူးတို့ခ တစ်မတ်ထဲဆို တော့ သူ့ခမျာ မုန့်ဖိုးတောင် မလောက်မင ဖြစ်နေရှာ

တယ်။ သူများမှာတော့ ဝတ်ကြ၊ စားကြ၊ သွားကြ၊ လာကြနှင့် ပျော်နေပေမယ့် သူ့ခမျာ ဝတ်စားစရာ မပြည့်မစုံလို့ ထိုင်ထိုင်ငိုနေတာနှင့် မငိုပါနဲ့ကွယ် ငါသွားတောင်းပေးမယ်ဆိုပြီး သမီးကို ချော့ထားပြီး လာခဲ့ရတာ၊ အဲဒါ ခင်ဗျားပေးချင်ရင်လဲ မြန်မြန်သာ ပေးခဲ့ပေတော့၊ ကြာကြာတော့ မဆိုင်းနိုင်ဘူး''လို့ ပြောတော့ ''နတ်မင်းကြီးရှင့် တစ်ခဏသည်းခံပြီး ဆိုင်းငံ့ပေးတော်မူပါရှင်''လို့ ပြောပြီး အိမ်ပြန် ပြေးတော့ သတဲ့။

အိမ်ရောက်တော့ သေတ္တာကို မြန်မြန်ဖွင့်ပြီး ဆွဲကြိုး၊ လက်ကောက်၊ ခြေချင်း၊ လက်စွပ်၊ နားဒေါင်း တွေကိုယူ ပုဝါပါးနှင့် ထုတ်လို့ သုသာန်မှာ စောင့်နေတဲ့ နတ်မင်းကြီးကို ပေးပြီးတော့ သမီးအတွက်လည်း မှာ ကြားစရာလေးတွေ သေသေချာချာ မှာကြားလိုက်သေး သတဲ့။

သူဌေးကြီးက တစ်နေ့ရာကနေ အိမ်ရောက်လို့ ကြည့်တော့ သေတ္တာတွေလည်း ပွင့်လို့ အခြေမကျတာ မြင်ရတာနှင့် သူ့ဇနီး ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ဆီးကြိုပြီး မေးသတဲ့၊ ဇနီးဖြစ်သူက ဝမ်းသာအားရနဲ့ ''ညောင်ပင် ကြီးပေါ်မှာ သိကြားမင်းနှင့်တွေ့ခဲ့ရလို့ လက်ဝတ် လက်စားတွေ သွားပေးပြီး၊ သမီးကို မှာကြားစရာတွေ မှာကြားပြီး ပြန်လာတာတော့''လို့ အားရပါးရ ပြောပြ သတဲ့။

''ဟိုက် သိကြားမင်းက ဘယ်မှာတုန်း''လို့ မေးတော့ သင်္ချိုင်းကုန်းက ညောင်ပင်ကြီးပေါ်မှာ ‥ တော့''လို့ဆိုတော့ သူဌေးကလည်း မြင်းစီးပြီး သင်္ချိုင်း ကုန်းကို ခရီးအပြေး နှင်ခဲ့ပါရောတဲ့။

နတ်ဝတ်တန်ဆာတွေနဲ့ ညောင်ပင်အောက် ရောက်နေတဲ့ ဘိန်းစားက သူဌေးကိုလည်း မြင်ရော သုသာန်ထဲက ခြုံကြိုခြုံကြား ပြေးနေတော့ မြင်းနဲ့ လိုက်ရတာ အဆင်မပြေတာနဲ့ သူဌေးကြီးက မြင်းကို ညောင်ပင်ရင်းမှာ ခေတ္တချည်ထားပြီး သိကြားမင်း ယောင် ဆောင်ထားတဲ့ ဘိန်းစားကို လိုက်တော့သတဲ့။ ဒါပေမယ့် ဘိန်းစားက သင်္ချိုင်းကုန်းမှာ ကျွမ်းကျင်နေ တော့ လှည့်ပတ်ရှောင်ပြေးပြီး ညောင်ပင်မှာ ချည်ထား တဲ့ မြင်းကို ကြိုးဖြည်ပြီးတော့ မြင်းစီး ထွက်ပြေးပါ ရောတဲ့။

သည်တော့မှ သူဌေးကလဲ ''ဗျို့ သိကြားမင်း အဖေကလည်း မြင်းတစ်စီးပေးလိုက်ပါတယ်လို့ သမီးကို ပြောလိုက်ပါဗျာ''လို့ အော်ပြီး မှာကြားလိုက် ပါသတဲ့။

သည်ရုပ်၊ သည်နာမ်၊ သည်ခန္ဓာအကြောင်းကို အမှန်အတိုင်း အရှိအတိုင်းမသိလေတော့ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပုံပါပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပရမတ္ထတရားတစ်လုံးရဲ့ ဖြစ်အစွန်းကို သဘောကျရင် ''ဥဒယဒဿနေန ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ပဇဟာတိ''လို့ လာတဲ့ ပါဠိတော်နှင့်အညီ သဿတဒိဋ္ဌိအမြင် စင်ကြယ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ သတိနှင့် ပရမတ္ထတရားတစ်လုံးရဲ့ ပျက်အစွန်းကို ဉာဏ်ထဲ သဘောကျရင် ''ဝယဒဿနေန သဿတ ဒိဋ္ဌိ ပဇဟာတိ''လို့လာတဲ့ ပါဠိတော် နှင့်အညီ သဿတ ဒိဋ္ဌိအမြင် စင်ကြယ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပရမတ္ထတရားရဲ့ ဖြစ်ပျက် ကို သဘောကျရင်တော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအမြင် စင်ကြယ် ပါတယ်။

ယထာဘူတကျတဲ့ ခုလိုဉာဏ်အမြင်မျိုးကို ဝိပဿနာ ဉာဏ် ပညာမှသာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အသိအမြင်ရှင်းမှပဲ ယနေ့ချိန်ထိ ဘယ်ကူးတို့သမားကမှ ဝိဉာဉ်ကို ကူးတို့ခ ငွေတစ်မတ်ယူပြီး ကူတို့ မကူးပေး ဘူးဆိုတာ ခြွင်းချက်မရှိ ယုံယုံကြည်ကြည် သေသေ ချာချာ လေးလေးစားစား လက်ခံတော့မှာပါ။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ဗြာဟ္မဏ)
ရန်ကင်းတောရ

ကိုးကားမှီငြမ်းပြုကျမ်းများ

၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်–မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
၂။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
၃။ ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
၄။ သံယုတ္တနိကာယ် (တတိယတွဲ) မဟာဝဂ်သံယုတ်
၅။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် – ကောသမ္ဗိယသုတ်
၆။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ
၇။ အဘိဓမ္မာတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးပုဓ်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ(နန်းတွင်းမူ)
၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
၁၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင် နမ္မားဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ကိုသွား ဉာဏ်ရထား
၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိနိဿယ
၁၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အရိယာဝါသတရား၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားနှင့် သလ္လေခသုတ်
၁၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒု)
၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး
၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင် သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတရားမြတ်ရတနာ
၁၆။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ
၁၇။ သာသနာ့ဝန်ဆောင် ကျေးဇူးတော်ရှင် ပန်းကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓအလိုကျ ကြီးပွားချမ်းသာရေး ကိုယ်ကျင့်မင်္ဂလာ
၁၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဘာဝနာဝတ္ထုနှင့် မွေးမေ့မေတ္တာ

၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ Ph.D.(D. Lit) (ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်)၏ အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချချက်များ

၂၀။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထူးခြားသော အတွေးအမြင်များ – သာမဏေကျော်

၂၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာတော် ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်တောရ)၏ တရားတိတ်ခွေများ

၂၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့်ကျမ်း

၂၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏ တရားတိတ်ခွေများ

၂၄။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန် အဖွင့်ကျမ်းနှင့် ဗုဒ္ဓ၏ အနတ္တ၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မာ။

၂၅။ ဆရာကြီး ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင်၏ အိုဘယ့်ခရီးသည်

၂၆။ ဆရာကြီး ဦးသုခ၏ သုခမှတ်စု

၂၇။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ ရှေးဘဝ နောက်ဘဝနှင့် တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာပေါင်းချုပ်

၂၈။ A Still Forest Pool - The Insight Meditation of Ven.Achaan Chah

၂၉။ A Map of the Journey by Sayadaw U Jotika

၃၀။ Intuitive Awareness by Ajahn Sumedho.

၃၁။ Seeking the Heart of Wisdom, the Path of In sight Meditation by Joseph Goldstein and Jack Kormfield.

၃၂။ The Initiation of Novicehood and the Ordina tion of Monkhood in the Burmese Buddhist Culture by Sao Htun Hmat Win - B.A. Horns; M.A; A.M, S.R.F (HARVARD)

၃၃။ A Moment of Self - Awareness by Luan Gpor Teean Jittasubho.

၃၄။ Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation online (http:// www. buddhanet.net/ imol) mahasati

ꕥꕥꕥ

ဝိဉာဉ်၊ လိပ်ပြာက ဘဝကူးတာမဟုတ်ဘူး ဆိုရင် ဟိုဘက်ဘဝ ပဋိသန္ဓေက ဘယ်လို ဖြစ်လာတာလဲ? လိပ်ပြာ၊ ဝိဉာဉ်မပါဘဲ ဒီဘဝကရော ဘယ်လိုဖြစ်လာတာလဲ?

စိတ္တနိယာမအရ စိတ်တစ်လုံး ‘ဖြစ်–တည်–ပျက်’ သွားတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက်မှာ နောက်စိတ်တစ်လုံး ဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။ အဲဒီစိတ်မှာပါတဲ့ ကံအစွမ်းသတ္တိတွေဟာ နောက်စိတ်ကို ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းများအရ ကူးပြောင်းသွားကြပါတယ်။

ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ အစဉ်မျှသာ ဖြစ်တာမို့ ဒီဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်ဟာ နောက်ဘဝရဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီစိတ်နှစ်စိတ်ဟာ တခြားစီပါပဲ။

စိတ္တနိယာမနှင့် ကမ္မနိယာမတို့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိက
သိပ်ကောင်းနေပြီလို့
ထင်တယ်။

ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိမရှိတဲ့
တဒင်္ဂတွေကိုလည်း သိဖို့ လိုသေးတယ်။

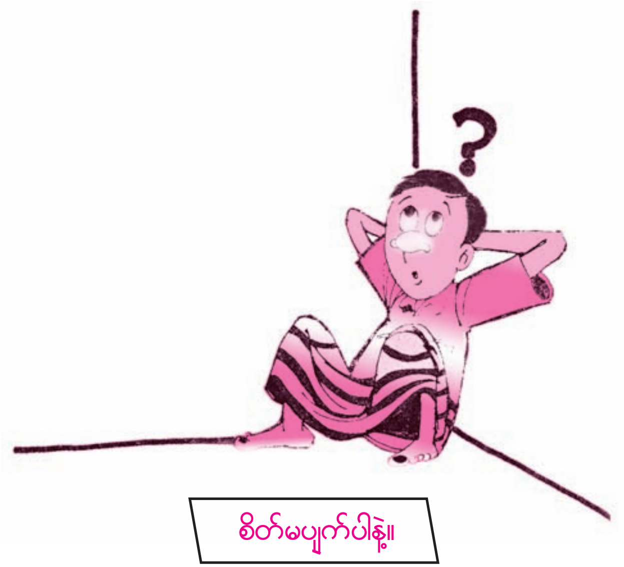
လှေကားတက်လာတုန်းက သတိရှိခဲ့သလား?
Bus car ပေါ်ကိုတက်တာ သတိရှိသလား?
Toilet ■ဲ ဝင်တုန်းက သတိရှိခဲ့သလား?
မျက်နှာသစ်တာ အစအဆုံး သတိရှိသလား?
■မင်းစားတာ အစအဆုံး သတိရှိသလား?

This is the way to improve
your mindfulness.

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

အဲ့သလောက်ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြနေရင်တော့
ပင်ပန်းလာတော့မယ်။
စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်တော့မယ်။
သိနိုင်သလောက်ကိုပဲ သိသိနေဖို့ ကြိုးစားပါ။

အတွေးက များလွန်းလှတယ်။
ဆယ်မိနစ်တရားထိုင်တာ အတွေးက နှစ်ဆယ်လောက်ရှိမယ်
ထင်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်ရတာ စိတ်ပျက်လာမိတယ်။



အတွေးငါးခုကို ရှုမှတ်နိုင်လိုက်ရင် ဆယ့်ငါးခုပဲ ကျန်တော့တယ်။

တဖြည်းဖြည်းကြိုးစားပါဦး။

အတွေးဆယ်ခုကို ရှုမှတ်နိုင်လိုက်ရင် ဆယ်ခုပဲ ကျန်တော့တယ်။

တဖြည်းဖြည်းကြိုးစားပါဦး။

အတွေးဆယ့်ငါးခု ရှုမှတ်နိုင်လိုက်ရင် ငါးခုပဲ ကျန်တော့တယ်လေ။

အခုလိုပဲ တဖြည်းဖြည်း စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ကြိုးစားရတာပါ။

အတွေး တွေကို ရေတွက်နေ စရာ တော့
မလိုဘူး နော်။

တရားစခန်းမှာ တရားအားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေတယ်၊ အသိလည်း တိုးတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဘဝထဲပါမလာဘူး ဖြစ်နေတယ်။

ဝိပဿနာတရားစခန်း၊ ဝိပဿနာရိပ်သာဆိုတာ mindfulness work shop ပါ။ Traning Camp ပါ။ အဲ့ဒီက သင်ခန်းစာတွေကို ဘဝထဲမှာ အသုံးချတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

ပြောသလောက်တော့ မလွယ်ဘူး။

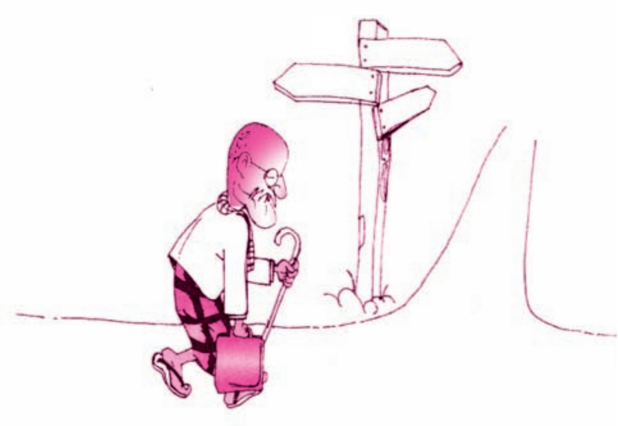
ဒါပေမဲ့ အံ့ဩလောက်လည်း မခက်ပါဘူး။

Neither difficult nor easy.

အသက်ကြီးမှ ပင်စင်ယူပြီးမှ သားသမီးတာဝန် ငြိမ်းမှ အပြီးအပိုင် အိမ်ကထွက်ပြီးမှ တရားအားထုတ် မယ်လို့ စိတ်ကူးနေပါတယ်။

စိတ်ကူးကတော့ ကောင်းပါတယ်။ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အာမခံစာချုပ် မရှိဘူးဆိုတာကိုလည်း စိတ်ကူးထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

Future is uncertain.



w&m;tm;x waeygw ,/ 0y ó emur|me; vr;allumi;bu;rm &cg bmvy&r ,re;rob jzpom;wmv n; bulwwr ,vl x irygw ,/

နေထွက်လာဖို့ရာ ရှေ့ပြေးနိမိတ်က အရုဏ်တက်ခြင်း ပါပဲ။ တရားစပြည့်စုံဖို့ရာမှာလည်း ရှေ့ပြေးနိမိတ်က ကလျာဏမိတ္တ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း၊ ဆရာသမား ကောင်းနှင့် တွေ့ဖို့ပါပဲ။ (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

ဆရာ့ထံပါးက ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစံနစ်တွေ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ရရှိထားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နေသူအဖို့ ထိုဓမ္မ သည်ပင်လျှင် လမ်းညွှန်ဖြစ်လာတာလည်း ရှိပါတယ်။

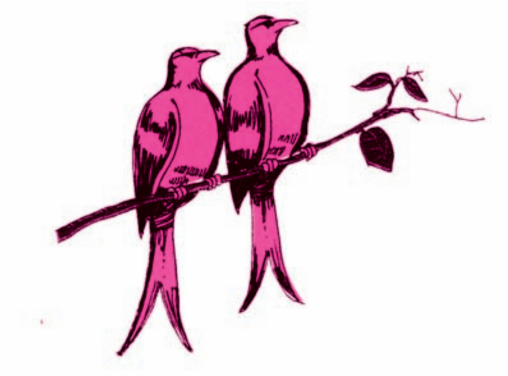
You will reach a point where the heart tells itself what to do.

(Ven: Achaan Chah)

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

(Ven: Sayadaw U Jotika)

typ0? E;p0v n; ow&&r , qvl owxm;lun ygw ,/ 'gayr , owxm;&i;ely tyaysmom;w ,/ E;awm b , tcse&ly v vl ocsivmry ow& awmw ,/ tyaysmom;wtcg bmur roawmb;/ wpccrsm; rm;aely vm; vl x irw ,/



အိပ်မပျော်မချင်း အိပ်ပျော်ခါနီးထိ သတိရှိရပါမယ်။ နိုးရင် အသိသတိရှိရပါမယ်။

Intuitive awareness သတိသမ္ပဇဉ်ဆက်တဲ့ ယောဂီဟာ သတိရှိတာကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ သတိမရှိတာကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါမှာတော့ ဘာမှမသိဘူး ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ မမှားပါဘူး။

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

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

ဘဝအဓိပ္ပာယ် meaning of life **ပြည့်ချင်တယ်။**

တရားအားထုတ်ပါ။
ဘဝအဓိပ္ပာယ်ပြည့်လာမှာပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ် meaning of life **လေးနက်ချင်ပါတယ်။**

တရားအားထုတ်ပါ။
ဘဝအဓိပ္ပာယ်လေးနက်လာမှာပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ် meaning of life **မြင့်မြတ်ချင်တယ်။**

တရားအားထုတ်ပါ။
ဘဝအဓိပ္ပာယ် မြင့်မြတ်လာမှာပါ။

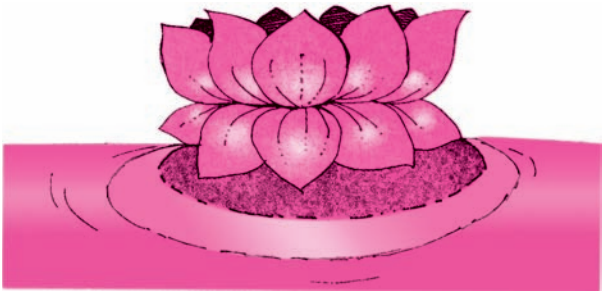
ဘဝအဓိပ္ပာယ် meaning of life **ခိုင်မာချင်တယ်။**

တရားအားထုတ်ပါ။
ဘဝအဓိပ္ပာယ်ခိုင်မာလာမှာပါ။

ပုထုဇဉ်က ကိလေသာထူတဲ့အတွက် အာရုံနဲ့ တိုက်လိုက်တိုင်း မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တာ သဘာဝပါ။ ဒါကို သဘာဝတစ်ခုပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဆက်လက်အားထုတ်မယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်းပါးလာပါမယ်။

အသိသတိ နဲ့ ရှုမှတ်နိုင်သလောက် ဉာဏ်က မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာတိုင်း ပယ်လိုက်နိုင်ပြီး ကောင်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် ပြောင်းပြောင်းသွားတာကို ယောဂီ သိလာမှာပါ။

May you improve your intuitive awareness.



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

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

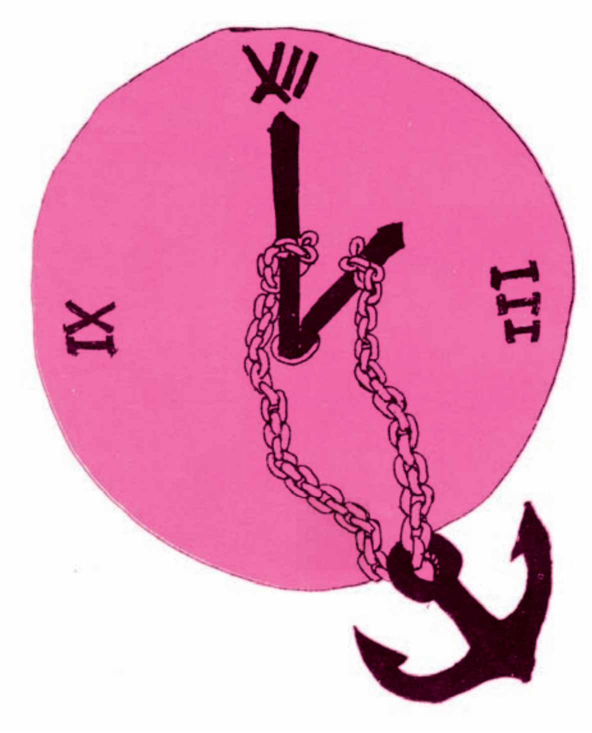
Please Check your mind!

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ–သပြေပင်)

အချိန်တွေ ကုန်ခဲ့နေတယ်။

vv&m; tm; x vvyg/

tcseuev , rmyg/



အချိန်တွေ ပိုနေတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

အချိန်ပိုတွေ လျော့သွားမှာပါ။

စာဖတ်တာ၊ တွေးတာ ဝါသနာပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာဖတ်လိုက် တွေးလိုက် လုပ်နေနေပါတယ်။ တရားတွေကို များများလေ့လာထား တယ်။ အရင်နဲ့စာရင် အခု ပိုသိနေတယ်။ မကောင်းဘူးလား။

(၁) သုတမယအသိကို စာဖတ်ပြီး၊ တရားနာပြီးတော့လည်း သိနိုင်ပါတယ်။
(၂) စိန္တာမယအသိကိုတော့ စာဖတ်ပြီးတော့ သိနိုင်ပါတယ်။ တွေးခေါ်ကြံဆပြီးတော့လည်း သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
(၃) ဘာဝနာမယအသိ (လက်တွေ့အသိ)ကိုတော့ တွေးသိကြံသိနှင့် မရနိုင်ပါဘူး။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကို အရိယာ သောတာပန် ကလည်း လုပ်တာပဲ။ ပုထုဇဉ်ကလည်း လုပ်နေ တာပဲ မဟုတ်ဘူးလား?

အရိယာသောတာပန်က အဝိဇ္ဇာ နည်းပါး သလောက် ပုထုဇဉ်ထက် ကုသိုလ်အမှုတွေမှာ စိတ်ကသာပြီး ညွတ်ကိုင်းပါတယ်။ ပလိဗောဓတွေ ဖြတ်တောက်ပြီး ဘာဝနာအလုပ်ကို တိုးလုပ်လိုတဲ့ ဆန္ဒသာပြီး များပါတယ်။

'သီလေသု ပရိပူရကာရီ' လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သီလ အရေးမှာ အကြွင်းမဲ့ ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သူ့အသက် မသတ်၊ သူ့ဥစ္စာ မခိုး၊ သူ့ဇနီးမယား မပြစ်မှား၊ မလိမ်မညာ၊ သေရည် မသောက်၊ မူးယစ် ဆေးများ မသုံးပါဘူး။

သတိမဲ့ပြီဖြစ်လို့ ရတ်တရက် လောဘ ဖြစ်လာရင်၊ ရတ်တရက် ဒေါသဖြစ်လာရင် သတိက သူ့အလိုလို ဝင်လာပြီးတော့ ထိန်းပေးလိုက်တယ်။ သီလ သိက္ခာ လွန်ကျူးနိုင်လောက်အောင် မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် သောတာပန်ဟာ အပါယ် လေးပါးက လွတ်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်စိတ်ချရပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ကတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတွေ ပယ်ထားပြီး အချိန်ရှိသရွေ့ အကုသိုလ်တွေပဲ ဖြစ်နေတာမို့ အပါယ်လေးပါး လမ်းက ပွင့်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အပါယ် စိတ်မချရတာပါ။။

I am very busy.
အလုပ်သိပ်များတယ်။
I do not have enough time to practise.
တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်က မအားဘူး။

အလုပ်မအားတဲ့ကြားက အချိန်ရအောင် ယူပြီး တရားအားထုတ်ပါ။

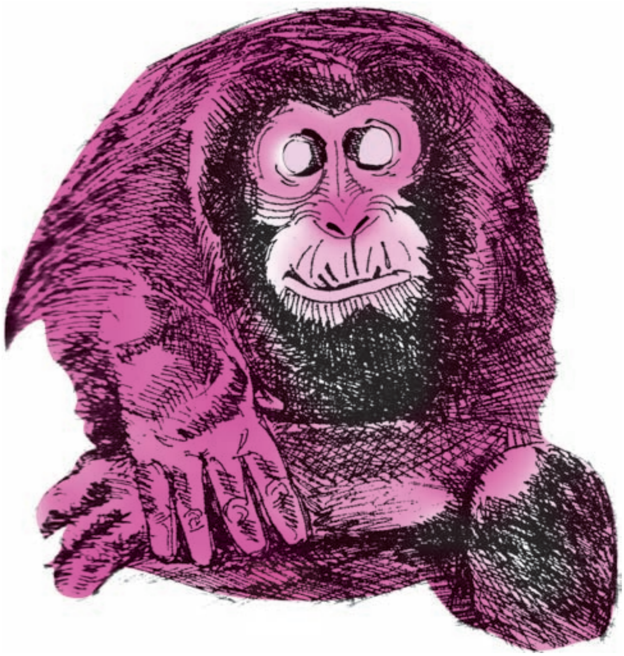
တရားအားထုတ်ဖို့အချိန်ကို ယူတတ်လာတော့မှာပါ။

စိတ်ဆိုတာကို ဘယ်လို နားလည်ရမလဲ?

စိတ်ရဲ့ လက္ခဏာဟာ အာရုံကို သိခြင်းမျှ (Just the awareness of the object) ပါပဲ။

သိခြင်းမျှဆိုတာ ဉာဏ်နှင့် သိတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အင်္ဂလိပ်လိပ်လို (Just awareness) ပါပဲ။

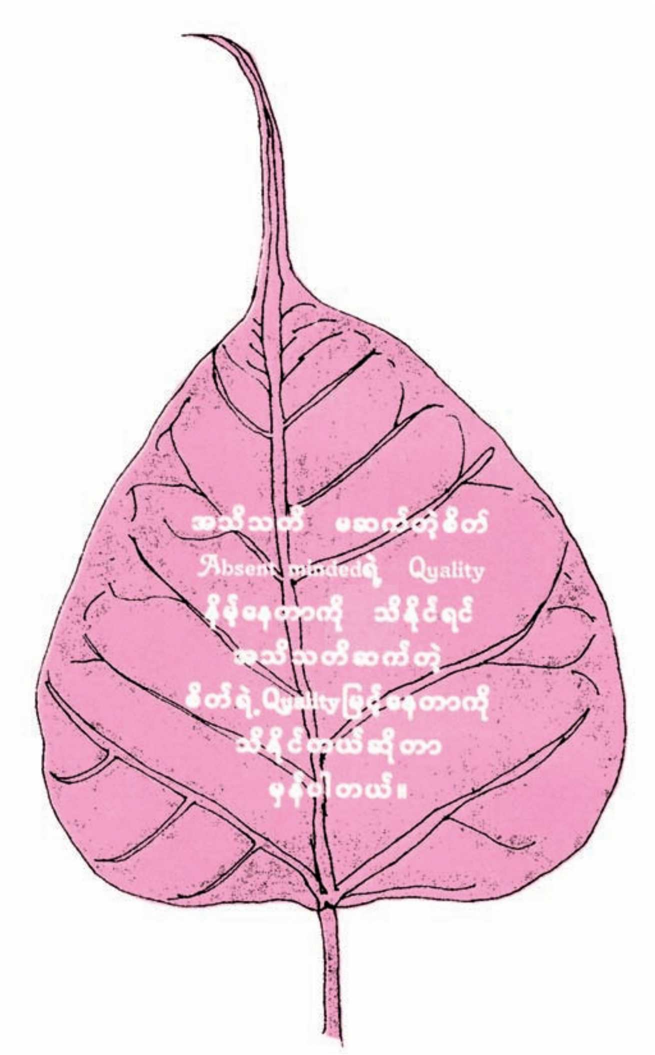
စဉ်းစားတွေးတော ကြံစည်နေတဲ့ planning တွေ thinking တွေကိုပဲ သိနေပါတယ်-



အဲဒီလို တွေးတောကြံစည်တာကို သိနေနိုင်တာ သတိရှိလို့ပါ။
အတွေးနောက်ကိုတော့ မပါနဲ့နော်။

ဒါဆို

အသိသတိဆက်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ Quality က မြင့်နေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။



Strong mindfulness owtm;aumi;y; pwlunv iat;csr;ae&i yw0e;usi uyg at;csr;ly; ***Fresh and Beautiful*** jzpaew ,v cpm;&ygw ,/ wpcgw&rm yw0e;usi [m tvvy rat;csr;b;? rlir;csr;b;? rvyb;v cpm;&ygw ,/ yw0e;usiwpcx rm tjri(2)rsK; jzpaeygw ,/

ဒီပတ်ဝန်းကျင်ပါပဲ။ စိတ်မှာ Intuitive Awareness **အသိသတိရှိပြီး ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့အခါ အမြင်ကတစ်မျိုး၊** Absent Minded **အသိသတိ လက်လွှတ်တဲ့အခါ အမြင်ကတစ်မျိုး ဖြစ်နေတာပါ။**

ဒါကြောင့် မိမိစိတ်ချမ်းသာဖို့
မိမိမှာ မူတည်နေပါတယ်။

Your happiness is your own responsibility.

စိတ်ပင်ပန်းနေတယ်-

w&m; t m; x lwlyg? plwly i lyel; rl ajya v sml o lm; rlmyg/

စိတ်တင်းကြပ်နေတယ်-

w&m; t m; x lwlyg? plwlw i l;l u ylrl ajya v sml o lm; rlmyg/

စိတ်ညစ်ညူးနေတယ်-

w&m; t m; x lwlyg? plwl u n lEl; o lm; rlmyg/

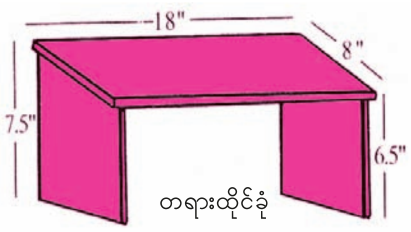
Meditation will beautify your mind.

Sitting meditation method ကို အသေးစိတ် သိချင်ပါတယ်။

ပုံပါအတိုင်း အထိုင် အချိုးကျပြီးတဲ့အခါ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို အလိုက်သင့် ထားပါ။ ကိုယ်ကို တောင့်တင်း မထားပါနဲ့။ ခြေသလုံး တွေ ပေါင်တွေကို လည်း တောင့်တင်း မထားပါနဲ့။ သက်န်း တွေ ပုဆိုးတွေ နဲ့လည်း ငြိစွန်း တင်းကျပ်မနေ ပါစေနဲ့ လက်ကလည်း ပေါင်ပေါ် ခြေသလုံးပေါ်မှာ တင်ထား ကာမျှတင်ထားပါ။ မဖိထားပါနဲ့။

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

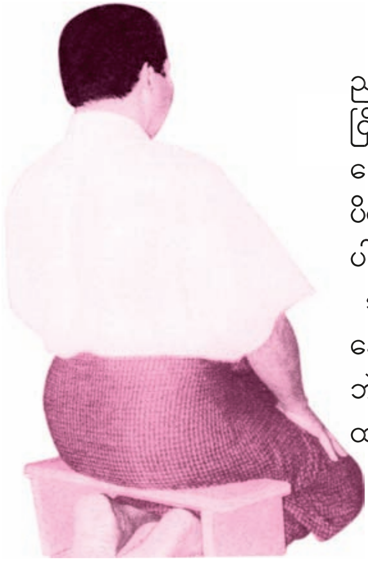
ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်တွေ လှုပ်မနေစေရပါ။ ဦးခေါင်းကို မော့၍လည်း မထားရပါ။ ငုံ့၍လည်း မထားရပါ။ စောင်း၍လည်း မထားရပါ။



တရားထိုင်ခုံ

ကိုယ်နဲ့ဦးခေါင်းကို တစ်တန်းထဲကျလေအောင် ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ကလေးထားပါ။ မိမိ မျက်စိ ရှေ့တည့်တည့်ရှိ အရာဝတ္ထုကို ကြည့်နေသလို လေးထားပါ။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဆိုတဲ့ ဒွါရငါးပေါက်တို့ကို လုံးစွာပိတ်ထားရပါမယ်။

မျက်စိကို အိပ်ခါနီး အချိန်မှာ မှိတ်ထားသလို လေး မှိတ်ထားပါ။ ညင်ညင်သာသာ မှိတ်ထားပါ။ တအား မမှိတ်ပါနဲ့။



အသံမကြားရတဲ့ ညဥ့်အခါ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ အရပ်ဒေသမှာ နားကိုလည်း ပိတ်ထားပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။

အသံကို အာရုံမပြုဘဲနေရင်အသံကို နားမစွင့်ဘဲနေရင် နားကို ပိတ်ထားရာရောက်ပါတယ်။

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

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

တရားအားမထုတ်မီက ရှူနှုန်းအတိုင်းသာ ပုံမှန်ရှူပြီး တစ်တိုးတစ်သိ ပုံမှန်ရှူသွားပါ။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ မှာ ဣရိယာပုထ်တစ်ခုတည်းကို အကြာကြီးအသုံးမပြုဘဲ တစ်ပါးသြောင်း တစ်ပါးပြောင်းပြီး အသိသတိဆက်စပ် အောင် အားထုတ်ပါလျှင် မပင်ပန်းဘဲနှင့် မျှတတဲ့ အချိန် အခါမှာ တရားထူးရနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါ သမာဓိမပါဘူးလား?

0y ó em½cúurmjzpw orm"uawm
½cucP r[om wnww cPu orm"vI
ac:ygw ,/ 0y ó em ½curm cPu orm"
ryg&i 0y ó emÓP rjzpEiygb;
tm;aumi;w cPu orm"ygr jzpEiygw ,/

psme tajccr&b 0y ó em o u o u
½w o' 0y ó em , me uy*Ivrmq&i
'0y ó emcPu orm"Eiy 0y ó em ÓP
awu jzpaply;awm t& , mr*zv u
a&mu&w ,/ '0y ó em orm" [m tm½
wpcw n; ½&wm r [wb;/ x i&m;
ay:aygu vmorItm½y ½&ygw ,/

'gayr , ½cu½curm ½&w tm½e
uyce uyce wnwnom;w tw u
ysJv ijci; r&b;/ t'g [m x x a&mua&mu
0y ó emt vyu tm; x wz; oawrm
t vex i&m;aeygw ,/

တရားအားထုတ်နေပါတယ်၊ တရားတိုးတက်မှု ရှိမရှိဆိုတာကို ဘယ်လိုသိရမလဲ?

ဒီရိုးတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။

☞ **လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်ကြော တိုပြီလား?**

ဖြစ်ကြောတိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

☞ **သီလကို အရင်ထက် ချစ်မြတ်နိုးလာပြီလား?**
(လူလည်း လူ့သီလ၊ ရဟန်းလည်း ရဟန်းသီလ)

သီလကို အရင်ထက် ချစ်မြတ်နိုးလာရင် တရား တိုးတက်နေပါတယ်။

☞ **သောကပါးပြီလား?**

သောကနည်းပါးလာရင် တရားတိုးနေပါပြီ။

☞ **စိတ်ပူလောင်ပင်ပန်းလာရင် ငြိမ်းအေးအောင် ချက်ချင်း ကြိုးစားတတ်ပြီလား?**

ဒါဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

☞ **အရိယာဖြစ်ကြောင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်ဟာ ဒီသာသနာမှ အပ မရှိဘူးလို့ ယုံကြည်လာပြီလား ?**

ယုံကြည်လာရင် တရားတိုးနေပါပြီ။

☞ **ဘုရားဟောဒေသနာတော်များကို နာကြားရတဲ့အခါ အရင်ထက်ပိုပြီး လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ကာ ဉာဏ်သက် ဝင်လာနိုင်ပြီလား ?**

ဒါဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

☞ **Daily Life နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ တရားနဲ့နေတတ်ပြီလား ?**

နေတတ်လာပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

☞ **မရွေးသုံးပါး နေရာ (place)၊ အချိန် (time)၊ ဣရိယာပုထ် (Posture) ရွေးပြီး တရားအားထုတ်နေတုန်းလား ?**

မရွေးဘဲ အားထုတ်တတ်ပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

☞ **ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် (Body & Mind) မှာ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို အလိုက်သင့် အသိသတိကပ်ပြီး သိသိပေးနေတတ်ပြီလား ?**

အလိုက်သင့် သိသိပေးနေတတ်ပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

☞ ကံ ကံ၏အကျိုးကို ပို၍ ပို၍ ယုံကြည်လာပြီလား ?

ပိုပိုယုံကြည်နေပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

☞ ဘဝပြဿနာတွေကို တရားနဲ့ ဖြေရှင်းတတ်နေပြီလား ?

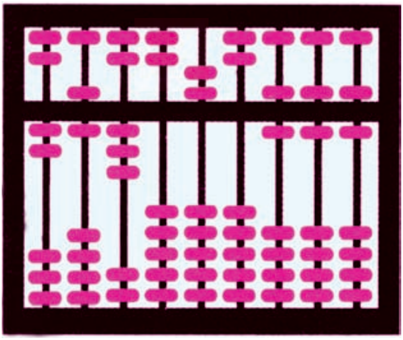
ဖြေရှင်းတတ်နေပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

☞ ဘဝအသိအမြင်တွေ ဘယ်လောက်ထိ ပြောင်းလဲလာပြီလဲ ?

ပြောင်းလဲတယ်ဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

☞ မိမိတစ်ယောက်ထဲ အေးချမ်းအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ပြီလား ?

နေတတ်ပြီဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။



သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်၊
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နှင့် မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊
ကောသမ္ဗိယသုတ်တို့ကို မှီငြမ်းပါသည်။

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

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

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

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

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

FIVE PRECEPTS
PAÑCA SÍLA

- ကာမေသုမိစ္ဆာစာရသိက္ခာပုဒ်ရဲ့ အင်္ဂါများကိုလည်း မဟုသုတအဖြစ် သိထားချင်ပါတယ်။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံမြောက်ဖို့ အင်္ဂါလေးပါးရှိပါတယ်။

၁။ မသွားအပ်တဲ့ ဝတ္ထုဖြစ်ခြင်းက တစ်ပါး၊

၂။ အဲသည် မသွားအပ်တဲ့ ဝတ္ထုကို မှီဝဲလိုတဲ့ စိတ်ရှိတာက တစ်ပါး၊

၃။ မှီဝဲဖို့ လုံ့လလည်း ပြုတာက တစ်ပါး၊

၄။ မိမိမဂ်နှင့် သူ့မဂ်အတွင်းရောက်တာကို သာယာတာက တစ်ပါး၊

- မုသားမပါ လက်ာမချော ဆိုတာက တရားဝင်ဖြစ်နေ သလိုပါပဲ။

မုသာဝါဒကံ အင်္ဂါ(၄)ပါး

၁။ မဟုတ်မမှန်တဲ့ ဝတ္ထုဖြစ်တာက တစ်ပါး၊

၂။ လှည့်စားလိုတဲ့ စိတ်ရှိတာက တစ်ပါး၊

၃။ လှည့်စားလိုတဲ့စိတ်အားလျော်စွာ လုံ့လပြုတာက တစ်ပါး၊

၄။ အဲသည် အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သွားတာက တစ်ပါး၊

ဒါတွေ ပြည့်စုံရင် မုသာဝါဒကံ ထိုက်ပါတယ်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ–သပြေပင်)

–မူးယစ်ဆေးဝါး ဆေးလုံး သေရည်သေရက် သောက်စား ယစ်မူးမေ့လျော့စွာ နေရခြင်းရဲ့ အဂါမျှားကိုလည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိပါရစေ။

သုရာမေရယအင်္ဂါ(၄)ပါး

၁။ သုရာမေရယတို့မှ တစ်ပါးပါးဖြစ်တာက တစ်ပါး၊

၂။ သောက်(သုံး)ချင်တဲ့ စိတ်ရှေးရှုချင်လာတာက တစ်ပါး၊

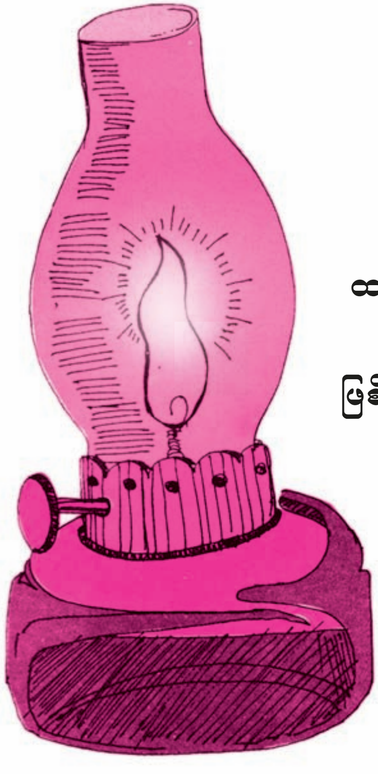
၃။ သောက်(သုံး)ဖို့ အားထုတ်တာက တစ်ပါး၊

၄။ သောက်(သုံး)တဲ့အခါ လည်မျိုတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားတာက တစ်ပါး၊

*** သုရာမေရယကြောင့် ကျန်တဲ့ကံများ ကျူးလွန်ရန် အခွင့်သာသွားကြောင်း မသိရှာပါတကား ***

သတိအား တော်တော်ကောင်းလာပြီလို့ ထင်ပါတယ်။

ထားတဲ့ သတိလား?
ရှိတဲ့ သတိလား?



ထားသတိမှ
ရှိသတိ
ဖြစ်နိုင်ပါစေ—

သူ့ကာလိုလို ကာသိသတိသက်နေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား?

"**rAsmyg**"allumi jzpEiygw,/ 0yrmjy&&i-a'gojzpp&m tm½wpccEi bulbulu&i a'gojzpww ygw,/

]]'tm½awmjri&ly 'gallumi iga'go jzp&0;rm ygvm;}} qly;r jzpwmawmr [wb;/ jriwmelcPrqi; csucsi;qio vy a'gojzpawmwmyg/ tavtusi tm;aumi;aevlyg/ 'gobm0ygy/

cvygy/ toowqu aew ae&mrmvn; tavtusiaumi; vm&i "robm0allumi olt vvy toowu a&mu vmygw,/ **v?y*lvu wrivy,** **&wm r[wygbl;/** tavtusiaumi;w a,m*rm aps;om; aewe;?ausmi;om;aewe;? b,tcseu ajcaxmurm owu yaere; rovub;jzpaewwygw,/

pum;ajymaewe; &ao;w,/ owu ae&m,xm;ly;ly jzpwwygw,/ **a'gojzpom;w,/ 'gayr,** **rllumvlub; owu ae&m,xm;ly;ly/** w&m;u xxrr tm;xwxm;wa,m*aw 'gu ajymjywwygw,/

ခဏ္ဍာမှာ သိစရာတွေ သိသိနေရင် လုံလောက်ပြီလား?

အပေါ်ယံသိခိုင်ရုံ မလုံလောက်သေးဘူး၊
သေသေချာချာသိဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ငါ သေသေချာချာသိနေတာလား?

ငါ အပေါ်ယံပဲ သိနေတာလား?

May you improve your clear understanding moments.

တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မအားဘူး။

အချိန် မအားတာလား?
အလုပ် မအားတာလား?
စိတ် မအားတာလား?

Please check your mind!

သူများက တရားတိုးတက်တာ သိပ်မြန်တယ်၊ သိပ်ကောင်းတာပဲလို့ တွေးတွေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားငယ်မိတယ်။

ကိုယ့်ခြေလှမ်းနဲ့ကိုယ်ပါ။ မတိုင်းတာပါနဲ့။

မှတ်ဉာဏ်လည်း မကောင်းဘူး။
ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့ ဖြစ်ပါ့မလား?

ဖြစ်ပါတယ်။

0y ó emw&m;tm;x wwowu rwrwow
r [wygb;/ oabmayguwÓPel , 0wowyg/

ဒါကြောင့် မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာကို
အားငယ်စရာ မလိုပါဘူး။

ဝိပဿနာရှုတာမှာ ဈာန်နှင့်ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

ဝိပဿနာမှာ ဈာန်သဘောတွေ ပါဝင်နေတယ်။

၁။ အာရုံပေါ်အောင်ကြံမှု ဝိတက်
၂။ အာရုံကို ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု ဝိစာရ
၃။ နှစ်သက်အားရမှု ပီတိ
၄။ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းသာမှု သုခနဲ့
၅။ ရှုခိုက်အာရုံနှင့် ကပ်ခနဲကပ်ခနဲ အားစိုက်တည်ကြည်မှု သမာဓိတို့ ထင်ရှားပါတယ်။ ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါးရှိတဲ့ ပဌမဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လာသမျှအာရုံကို မှတ်သိရုံမျှ မှတ်သိသွားပြီး ပီတိသုခတွေ အလွန်အကဲဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုမရှိဘဲ တည်ငြိမ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ဈာန်အင်္ဂါ (၃)ပါးရှိတဲ့ ဒုတိယဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အရင့်ပိုင်းမှာတော့ အရောင်အလင်းစတဲ့ ဥပက္ကိလေသာတွေ ပျောက်သွားပြီး အာရုံတွေ အဖြစ်အပျက်တွေကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိရပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာ ပီတိသဘော မပါတော့ဘဲ စိတ်ချမ်းသာမှုက အလွန်အကဲ ထင်ရှားပါတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုမရှိဘဲ သာပြီး တည်ငြိမ်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း သုခ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ အင်္ဂါ(၂)ပါးရှိတဲ့ တတိယဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ် အစရှိတဲ့ အထက်ပိုင်းဉာဏ်တွေကျတော့ ဥပေက္ခာနဲ့ ဧကဂ္ဂတာ ထင်ရှားတတ်တယ်။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်မှာ လျစ်လျူရှုတဲ့ ဥပေက္ခာ သဘောက ပိုပြီးထင်ရှားတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ အင်္ဂါ(၂)ပါးရှိတဲ့ စတုတ္ထဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကောင်းကင်ကြီးတစ်ကိုယ်လုံးပျောက်ပြီး ဟင်းလင်းပြင်ထဲ ရောက်နေသလို ထင်ရတဲ့အခါမှာ အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်စိတ်တစ်မျိုးတည်း ပေါ်နေလို့ အဲ့ဒီစိတ်ကို ကြည့်ရှုနေရတဲ့ အခါမှာ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်။ ဘာမျှမရှိတာကိုချည်း ရှုမှတ် နေရသလို ထင်ရတဲ့အခါမှာ အာကိဉ္စညာယတနဈာန်နှင့် ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကော မှတ်သိတဲ့စိတ်ပါ အလွန်သိမ်မွေ့နေလို့ စိတ်ဟာ မရှိသလိုလို ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်တွေနဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်။ **(သလ္လေခသုတ်)**

မဟာစည်ဆရာတော်

y n mwwlvlvrm jzpcsilygw , l/

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

ညတာရှားထိုင်ရင်း အိပ်ငိုက်နေတာက အလုပ်များပြီး ပင်ပန်း လွန်းလို့နဲ့ တူပါတယ်။

ပင်ပန်းတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

၁။ ကိုယ်ပင်ပန်းတာရယ်–

၂။ စိတ်ပင်ပန်းတာရယ်–

ကိုယ်ပင်ပန်းတာက သဘာဝပါ။

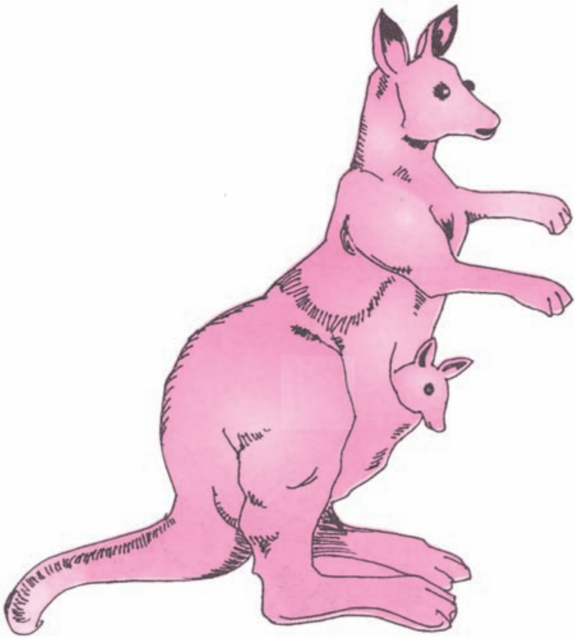
အနားပေးရပါမယ်။ သတိနဲ့အိပ်ရင် အိပ်ချိန်နည်း သော်လည်း အိပ်ရေးဝပါတယ်။ အိပ်မက်ဆိုးမက်ပြီး တော့လည်း သောကမဖြစ်ဘူး။

စိတ်ပင်ပန်းတာကတော့ ကိလေသာကြောင့်ပါ။

တရားအားထုတ်ပြီး စိတ်ကို အနားပေးရပါမယ်။

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

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

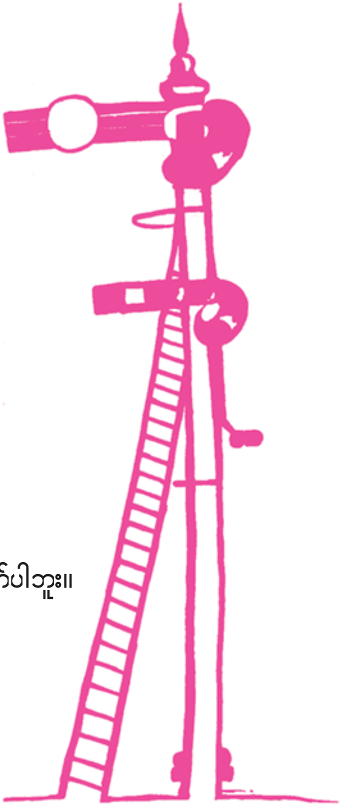


"May you cultivate your continuous mindfulness moments."

ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့ ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနေပါတယ်။ မတည်မြဲတဲ့သဘော၊ မခိုင်မာတဲ့သဘော၊ ပျက်နေတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲနေတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘောကို ဉာဏ်က သိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူက သည်သဘောကို လက်မခံချင်ဘဲ တည်မြဲတယ်၊ ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဘက်က ရံခါ နေချင်တယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ?

အလေ့အကျင့်
နည်းသေးလို့ပါ။
တစ်သံသရာလုံးက
ယူဆလာတဲ့
Wrong View
အယူမှားတစ်ခု
စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့
လုံလောက်တဲ့
အလေ့အကျင့်
လိုပါတယ်။

လက်မခံချင်တာက လူမဟုတ်ပါဘူး။
ကိလေသာပါ။



ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ သေသေချာချာ နားလည် လက်ခံလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကုသိုလ်တိုးအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ?

ပြုပြီးကုသိုလ်ကိုတွေးမိတိုင်း ကုသိုလ်ပဲတိုးပါတယ်။ ပြုပြီး အကုသိုလ်ကိုပြန်တွေးမိရင်တော့ အကုသိုလ်ပဲ တိုးပါတယ်။

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

ကုသိုလ် အကုသိုလ်

ပြုခဲ့မိပြီး အကုသိုလ်ကို
ပြန်ပြောင်းတွေးထင် မနေရပေ၊
ပူလောင်စေသည့် အကုသိုလ်မျိုး
မပြုလုပ်ဘဲ နေကြလေ။

ပြုပြီးခဲ့ပြီး ကုသိုလ်စုကို
ပြန်ပြောင်းတွေးထင် နှလုံးသွင်းလေ၊
မပြုသေးသည့် ကုသိုလ်စုကို
များများ ဖြည့်ကျင့်ပြုပါလေ။ ။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

တရားအားထုတ်တာ ဝိပဿနာပါပါတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်ရင် အပါယ်ဒုက္ခကလည်း လွတ်မယ်ဆိုတာလည်း ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သောတာပန်က (၂)မျိုး (၃)မျိုးရှိတယ် ဆိုတာ နားမလည်သေးပါဘူး။ သောတာပန် ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးက ဘုံစဉ်စံလို့ ကြားဖူးတယ်၊ မရှင်းမလင်း ဖြစ်နေပါတယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်(၃)မျိုး ရှိပါတယ်။

၁ သုဂတိသံသရာမှာ ခုနှစ်ဘဝ ပဋိသန္ဓေနေရမယ့် သောတာပန်က ''သတ္တက္ခတ္တုပရမ'' သောတာပန်ပါ။

၂။ သုဂတိသံသရာမှာ တစ်ဘဝ၊ နှစ်ဘဝ၊ သုံးဘဝ၊ လေးဘဝ၊ ငါးဘဝမှ ခြောက်ဘဝအထိ ပဋိသန္ဓေနေရနိုင်တဲ့ သောတာပန်က ''ကောလံကောလ'' သောတာပန်ပါ။

၃။ သုဂတိဘဝသံသရာမှာ မရှည်ကြာတော့ဘဲ တစ်ဘဝ ခန္ဓာသာ ရှိနေရမယ့် သောတာပန်က ''ဧကဗီဇ'' သောတာပန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းအမကြီး ဝိသာခါ၊ မဟာရထနတ်သား၊ စူဠရထနတ်သား၊ သိကြားမင်း၊ အနာထပိဏ်သူဌေး၊ နာဂဒတ္တနတ်သားတို့ဟာ ဘုံစဉ်စံ သောတာပန်တွေပါပဲ။

သူတို့ဟာ အောက်ဘဝတွေမှာ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်အဖြစ်ရောက်ပြီး သုဒ္ဓါဝါသဗြဟ္မာဘုံသက်တမ်း စုစုပေါင်းက ကမ္ဘာပေါင်း (၃၁၀၀၀)ရှည်ကြာပါတယ်။

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

ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော်