

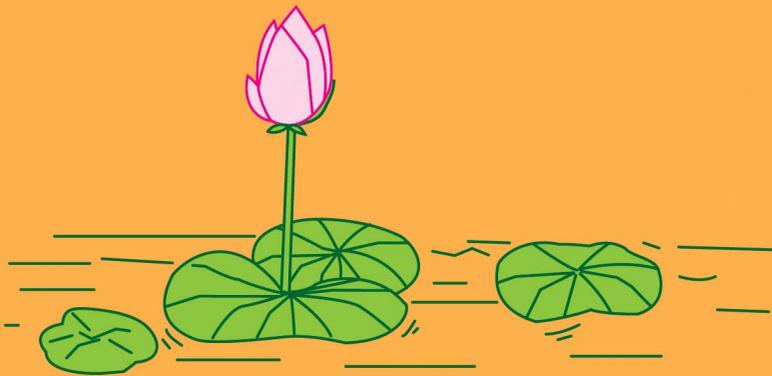
တစ်နေ့တာဘဝထဲမှာ သတိဆက်နိုင်အောင်  
စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် မှန်မှန်ကြိုးစားနေဖို့တော့  
လိုပါတယ်။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးစားစာစဉ်

# ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးပတ်စာ

## အခြေခံအဆင့်

(ပထမပိုင်း)



အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)

အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ဗြဟ္မဗုဒ္ဓ) ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်



## အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ဗြဟ္မဗုဒ္ဓ)

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်

အသိသတိရှိတဲ့ တခက်များ တိုးပွားနိုင်ပါစေ...။

"May you improve your mindful moments."

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးဖတ်စာ  
အခြေခံအသင့်  
(ပထမပိုင်း)

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

အဋ္ဌမအကြိမ်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

**ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၁)**

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊  
ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ = မောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး = **ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်**  
**နေပြည်တော်**

ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၇၉၇ ၃၀၃၀၂၁၊  
၀၉-၈၃၀ ၄၄၄၆

**ရန်ကုန်**

ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၃၃၅၅၊ ၀၉-၇၇၃ ၈၉၀၇၄၉၊  
၀၉-၅၀၇ ၉၆၇၄

**သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)**

ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉

တန်ဖိုး = ၆၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် =

|              |                |        |
|--------------|----------------|--------|
| ပထမအကြိမ်    | ၂၀၀၅ မတ်လ      | (၁၀၀၀) |
| ဒုတိယအကြိမ်  | ၂၀၀၆ ဧပြီလ     | (၂၀၀၀) |
| တတိယအကြိမ်   | ၂၀၀၇ စက်တင်ဘာလ | (၂၀၀၀) |
| စတုတ္ထအကြိမ် | ၂၀၀၈ ဒီဇင်ဘာလ  | (၂၀၀၀) |
| ပဉ္စမအကြိမ်  | ၂၀၀၉ ဇူလိုင်လ  | (၂၀၀၀) |
| ဆဋ္ဌမအကြိမ်  | ၂၀၁၁ နိုဝင်ဘာလ | (၂၀၀၀) |
| သတ္တမအကြိမ်  | ၂၀၁၃ မေလ       | (၃၀၀၀) |
| အဋ္ဌမအကြိမ်  | ၂၀၁၆ ဒီဇင်ဘာလ  | (၃၀၀၀) |

**“ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)**

|   |       |
|---|-------|
| ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊<br>အခြေခံအဆင့်(ပထမအပိုင်း)                  | ၂၄၉•၃ |
| အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။<br>-ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(အဋ္ဌမအကြိမ်)၊ ၂၀၁၆။ |       |
| ၅၅-စာ၊ ၁၀ • ၉၂ x ၂၀ • ၈၃ စင်တီမီ။   |       |
| (၁) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)                                  |       |

**ကလေးဘာသာရေးစာပေ**

**တစ်ခေတ်ဆန်းပြီထင် ...**

အမှန်ဆိုပါရစေ၊ ကျွန်တော်တို့၏ ရင်သွေး ဖြစ်သော သားငယ်မြေးပုတို့သည် ကာတွန်းစာ၊ ရုပ်ပြ စာ၊ ယဉ်ကျေးမှုစာ၊ ငါးရောငါးဆယ်စာ၊ ပုံပြင်စာ စသည်တို့ဖြင့် စိတ်အဆာဖြေလာခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း များစွာ ရှိနေပေပြီ။

ယခုသော် အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ)က သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ကို ကလေးလောကထဲသို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ကြီး ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လာသည်။ အရှင်မြတ်က သူ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ထမြောက်အောင် ကလေး ကြိုက် ရုပ်ပုံလေးများဖြင့် တီထွင်ထားပုံကလည်း ဤ စာအုပ်၏ အားသာချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်သည် ကလေးတို့အတွက်ဆိုရသော် လည်း သတိပဋ္ဌာန်နှင့် စိမ်းနေသော မိဘတွေအတွက် လည်း အသုံးဝင်ပေသည်။

အရှင်မြတ်က သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို စကား အများကြီးမပြော၊ စကားနည်းနည်းနှင့် အချိန်တိုတို အတွင်း ဘယ်အချိန်မဆို ကျင့်တတ်အောင် လူကြီး လူငယ်အားလုံးကို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းမပေါ်သို့ ညင်ညင် သာသာလေး တွန်းပို့ထားခြင်းဖြစ်သည်။

သို့ဖြင့် ရဟန်း ရှင် လူ မည်သူမဆို လက်ဝယ် ထားရှိသင့်သော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဟုသာ ဆို လိုက်ချင်ပါသည်။

**ဦးထွန်းလွင် (ဓမ္မစရိယ၊ဘီအေ)**  
**အယ်ဒီတာချုပ်**  
**ရတနာမွန်မဂ္ဂဇင်း**  
**ရတနာတံခွန်မဂ္ဂဇင်း**

**နိဒါန်း**

ကျေးဇူးတော်ရှင် သက်တော်ရှည် ရွှေဥမင် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်းသို့ အဇ္ဈတ္တနှင့် ဗဟိဒ္ဓာတွင်းပြင်၌ ဖြစ်နေသော ပဋိပက္ခနှစ်ရပ်ကိုရင်ဝယ် ပိုက်၍ ပျဉ်မနားမြို့ မဟာမြိုင်တောရမှ ထွက်ခွာမိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လေဖြတ်ရောဂါနှင့်အစာအိမ်လေနာရောဂါတို့၏ နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းမှုကြောင့် ဗဟိဒ္ဓာ ကိုယ်ခန္ဓာ မကျန်းမာမှုဟူသော အဆင်မပြေမှုသည် တစ်ချက်၊ ပဋိပတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုင်ရာ၌ သို့လော သို့လော ဖြစ်ခြင်း၊ စာပေပရိယတ်ဆိုင်ရာ၌ ဉာဏ်အမြင် မကွဲပြား မရှင်းလင်းသည့် အဇ္ဈတ္တ မပြေလည်မှုသည် တစ်ချက်၊ စုစုပေါင်းအားဖြင့် ပြဿနာနှစ်ရပ်ကို တစ်ပါတည်း သယ်ဆောင်ကာ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရား ထံတော်မှောက် ခိုကိုးရာ မှီခိုရာ လဲလျောင်းရာအဖြစ် ရောက်ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

‘ဦးဇင်း တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ရင်လည်း ကျန်းမာရေး ကောင်းသွားတတ်ပါတယ်၊ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ ပြည့်စုံဖို့လိုတယ်၊ အထူးအားဖြင့် မေ့ဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်. . နော်’ ဆရာတော်ဘုရား၏ ကရုဏာရိပ်အောက်ကိုရောက် ပြီး ရက်သတ္တများမကြာမီ ရန်ကုန်၏ ရေ၊ လေစသော ဥတုသပ္ပာယ်၊ ရိပ်သာ၏ ဘောဇန သပ္ပာယ်၊ တောနှင့် မတူ မြို့ပြတိုက်တာ၏ အာဝါသ သပ္ပာယ် တို့ကြောင့်ထင်. . ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တစ်မဟုတ်ခြင်းပင် တိုးတက်၍ လာလေသည်။

ကာလရှည်ကြာ ရောဂါနှိပ်စက်ခံခဲ့ရသော ဗဟိဒ္ဓာ ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီးသည် တစ်စတစ်စ အဆင်ပြေလာသည်ဟု ဧကန်ဆိုနိုင်လာပါသော်လည်း အဇ္ဈတ္တ အတွင်း၌ မပြေလည်သော ပြဿနာရပ်များ မူကား အကြိတ်အခဲ လိုက်ပင် တည်နေပေသေးသည်။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မိမိခန္ဓာ ကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးကို အလေးဂရုပြုပေးတော်မူ သည့်နည်းတူ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်ဆိုင်ရာ မေးမြန်း လျှောက်ထားခြင်း ကိုလည်း လိုလိုလားလား ပြီးရွှင်စွာ ခွင့်ပြုတော်မူပါသည်။

သို့သော် လျှောက်ထားမေးမြန်းလိုသော ပြဿနာ မေးခွန်းများမှာကား တစ်ခုမက၊ နှစ်ခုမက၊ ဆယ်ခုမက (၂၂)ခုပင် ရှိနေခဲ့ပြီး မှတ်တမ်းမတင် လောက်ဘဲ လျှောက် ထားခဲ့မိသည့် မေးခွန်းများစွာ သည်လည်း ရင်တွင်း အကြိတ်အဖုအခဲပမာ ရှိခဲ့ပါသည်။

# အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်၊ စပ်စပ်စုစု မေးတတ်သော လူမမယ် သားငယ်၏ အဆီအငေါ်မတည့်လှသော ထိုထို မေးခွန်းတို့ကို ဖခင်သည် ပြုံးရွှင်ရယ်မောပြီး ပေါ့ပါး သွက်လက်စွာ ဖြေကြားသည့် နှယ် ဆရာတော်ကြီးသည် မိမိရင်ထဲမှ ထုထည်ကြီးမားကာ ဖုထစ်နေ သည့် သံသယများစွာကို တထိုင်တည်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ရွှင်လန်းစွာဖြင့် ဖြေဆိုပေးတော်မူလေ့ရှိပါသည်။ မိမိအဖို့ဝယ် ရှည်လျား ထွေပြား လှသော မေးခွန်းများ ဖြစ်စေကာမူ ဆရာတော်ကြီး၏ အဖြေမှာ တိုလွန်းလှသည်။ သို့သော် တိကျပြတ်သားသည်။ ထို့ပြင် ရံခါ နှုတ်တော်က ဖြေတော်မမူပဲ မျက်လုံး တော်မှတဆင့် အသိအမှတ် ပြုသော အဖြေများကိုလည်း ထူးဆန်းစွာ ရရှိတတ်လေသည်။

ထို့ထက် အလွန်အံ့ဩဖွယ်ကား ထိုတိုတောင်း လှသော အဖြေသည် လက်ရှိ ပေါ်ပေါက်နေသော မေးခွန်းအတွက်သာမက ထပ်မံ၍ မေးလျှောက်ရန် ကြံစည်ထားအပ်သော အမေးပုစ္ဆာ သုံးလေးငါးခု အတွက်ပါ ဖြေဆို တော်မူပြီး ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။

အဆိုပါ အဖြေစကားကြောင့် အဖန်ဖန်ကြက်သီး မွေးညင်း ထကာ အံ့ဩခဲ့ရသည့်အပြင် မျက်ရည် များလည်း ဝိုင်းခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် ‘ဦးဇင်း မေးခွန်းကုန်ပြီလား’ ဟု မိန့်တော်မူပါ သည်။ ထို့နောက် ‘ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ တစ်စတစ်စ ပြည့်စုံလာရင် ဦးဇင်းလည်း ဒီမေးခွန်းတွေ မေ့သွားမှာပါ’ ဟု ရှင်းလင်း သေချာ ပြတ်သားစွာ မိန့်တော်မူတတ်ပါသည်။ ဝါကျွတ်ပေတော့မည်။ သို့သော် မိမိ၏ရင်ထဲ မေးခွန်းများကို မေ့မရသေးပါ (ဝါ) မေ့မသွား ခဲ့ပါ။

ထိုတစ်ဝါကျွတ်လျှင်မူ ဆရာတော်ဘုရား၏ မေတ္တာရိပ် အောက်မှ ထွက်ခွာတော့မည့် တပည့်မိုက်၏ စိတ်ကို သိ၍ပေလော၊ အတွင်းအပြင် ရောဂါနှစ်ဖြာ ပျောက်ကင်းသည်ထိ ကုသစေလိုသော ကရုဏာတော် ကြောင့်ပေလောမသိ ‘ဦးဇင်းက တောမှာနေလိုတာ ထင် တယ်၊ မှော်ဘီမှာတော့ကျောင်း တစ်ကျောင်းတော့ ရှိတယ်၊ မျှတရင်နေပါ’ ဟု မိန့်တော်မူသဖြင့် ဝါးနက်ချောင်းတော၌ သီတင်း သုံးခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရား၏ သတ္တဝါများအပေါ် ထားရှိတော်မူ သော မေတ္တာကရုဏာတော်ကို ရံခါ သိစွမ်းရန် ခက်လှပါသည်။ နားလည်ရန်ကား မစွမ်းပါပေ။

တစ်ခုသောနေ့နေ့၏ နံနက်ပိုင်းကာလ ဆရာတော် ထံပါးရောက်ရှိစဉ် ‘ကလေးတွေကို တရား စိတ်ဝင်စားပြီး အားထုတ်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

တတ်လာအောင် သင်ပေးရတာ သိပ်အကျိုးများတယ်’ဟု မိန့်တော်မူပါသည်။

ကလေး ကလေး အထင်မသေးနဲ့  
ကလေးက လူကြီးဖြစ်တာ  
ကလေးကောင်းမှ လူကြီးကောင်းမှာ  
လူကြီးကောင်းမှ အားလုံးကောင်းမှာ. . .

ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကလေးများအပေါ် ထားရှိသည့် မေတ္တာကရုဏာတော်သည် ကြီးမားလှပေစွာ တကား။

ဆရာတော်ဘုရား၏ ဆန္ဒတော်ဖြစ်သည့် မိမိ ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံရေးကိုလည်း ပြုပြင်နေရဆဲပင် ရှိပါ သည်။ (မပြည့်စုံသေးပါ)

ဆရာတော်ဘုရား၏ ဆန္ဒတော်ဖြစ်သည့် ဗောဇ္ဈင် တရားများကိုလည်း ဖြည့်ကျင့်နေရဆဲပင် ဖြစ်ပါသည်။ (မပြည့်စုံသေးပါ)

ကလေးများ တရားကို စိတ်ပါဝင်စားစေမည့် ရုပ်ပုံဖတ်စာအုပ်သည်လည်း ပြုစုနေရဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ (မပြည့်စုံသေးပါ)

(၂၀. ၁၁. ၂၀၀၂) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် သက်တော်ရှည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ခန္ဓာဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်း တော်မူပါသည်။

သို့သော် မိမိ၌ ကျန်းမာရေးလည်း မပြည့်စုံသေး ဗောဇ္ဈင် တရားလည်း မပြည့်စုံသေး၊ ကလေး ရုပ်ပုံဖတ်စာ လည်း မပြည့်စုံသေးပါ။

(၂၀. ၁၁. ၂၀၀၃) ရက်နေ့သည် သက်တော်ရှည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ခန္ဓာဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းတော်မူ သည်မှာ တစ်နှစ်ပြည့်လေပြီ။

သို့သော် မိမိ၌ ကျန်းမာရေးလည်း မပြည့်စုံသေး၊ ဗောဇ္ဈင် တရားလည်း မပြည့်စုံသေး၊ ကလေးများ စိတ်ဝင်စားသည့် ရုပ်ပုံဖတ်စာလည်း မပြည့်စုံသေးပါ။

ထို့ကြောင့် ပြည့်စုံစေလိုသော ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆန္ဒတော်အလုံးစုံကို တပည့်ည့် အနေဖြင့် မစွမ်းဆောင်နိုင်စေကာမူ တစ်ပိုင်းတစ်စမျှကို ဖြည့်စွမ်းရမှု ကောင်းပေစွာ တွေးထင်မိ၍ ဤစာအုပ်ကို ‘သင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ အခြေခံအဆင့်’မျှ အနေဖြင့် အပြီး သတ်ရပေတော့သည်။

**အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)**

ဘဝကို တရား နဲ့ အေး ချမ်း စွာ  
နေတဲ့နည်း ရှိရင် သိချင်ပါတယ်။ ဘယ်လို  
စတင်ရပါမလဲ ?

ဘဝကို တရားနဲ့နေတတ်တဲ့ ဘဝပိုင်ရှင်  
တစ်ဦး ဖြစ်လာဖို့ကတော့ -



အချိန်မရွေး  
Every Time  
နေရာမရွေး  
Everywhere  
ဣရိယာပုထ်မရွေး  
Every Posture မှာ  
သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ရှုပွားတတ်ဖို့  
ဦးဆုံး လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

ဘယ်လို စတင်ရမလဲဆိုရင်  
ထပ်ပြန်ထပ်ပြန် ဆောင်ရွက်မှု ဖြစ်စဉ်တွေထဲမှာ -

လက်ခြေပြင်တာ၊ ခေါင်းငဲ့တာ၊ မျက်တောင်ခတ်တာ၊  
အသက်ရှူတာ၊ တွေးတောတာ၊ ကြည့်တာ၊ ကြားတာ၊  
ကိုင်တာ၊ ထိတာ

စတာတွေမှာ တစ်ဆက်တည်း  
သတိထားပြီး သိနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

ဥပမာအားဖြင့်-

ရေသောက်တာ၊ လက်ဆေးတာ၊ ထမင်းစားတာ၊  
Telephone ပြောတာ၊ Toilet ထဲ နေတာ၊ လှေကား  
တက်/ဆင်းတာ၊ လမ်းရွှောက်တာ၊ အင်္ကျီပုဆိုးပြင်တာ  
စတာတွေမှာ အစကနေ အဆုံးထိကို သိဖို့ပြောတာပါ။



တစ်နေ့တာမှာ အခုလိုအချိန်တွေ ပိုင်းပိုင်းပြီး  
သတိဆက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရင် ပေသာဂီ ကောက်မုချ  
တိုးတက်လာမှာပါ။ စိတ်ရှည်ဖို့နဲ့ မှန်မှန်ကြိုးစား  
နေဖို့တော့ လိုပါတယ်။

သတိရှိတဲ့ တဒင်္ဂများ တိုးပွားနိုင်ပါစေ ...

*"May you improve your mindful moments"*



ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန်စာရားကို  
အားထုတ်ရင် အကျိုးက ဒီဘဝမှာပဲ  
ရမှာလား? ဒီဘဝပြီးမှ ရမှာလား?



သတိပဋ္ဌာန်ကြောင့် ရရှိမယ့် အကျိုးကျေးဇူးက  
ဘဝမခြားဘဲ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

- ၁။ သတ္တဝါတို့ရဲ့ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းအကျိုး။
- ၂။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သောကမီးကို  
လွန်မြောက်ခြင်းအကျိုး။
- ၃။ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း  
ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်ခြင်းအကျိုး။
- ၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခမီးတို့  
ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအကျိုး။
- ၅။ စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း၊  
ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ဒေါမနဿမီးတို့  
ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအကျိုး။
- ၆။ အရိယမဂ်ဉာဏ်ကို ရစေခြင်းအကျိုးနှင့်
- ၇။ အသင်္ခတဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို  
မျက်မှောက်ပြုရခြင်း အကျိုးတို့ကို  
ယောဂီရရှိနိုင်ပါတယ်။

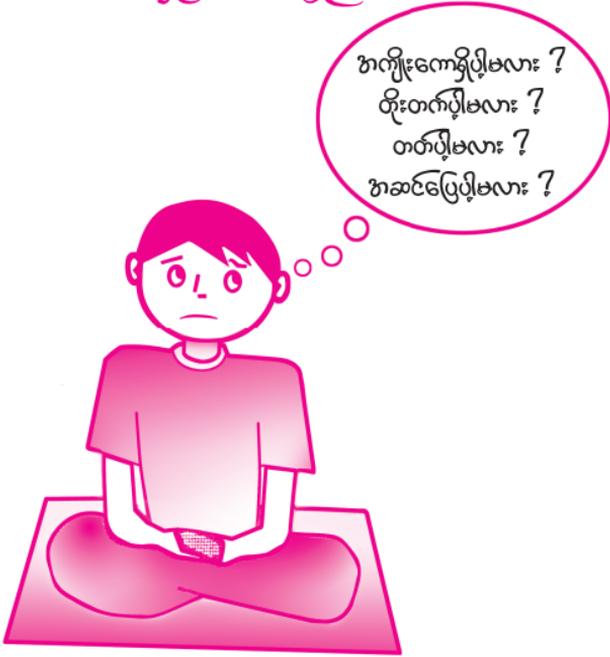
တရားတော့ ထိုင်ချင်ပါတယ်။  
ဒါပေမယ့် အချိန်မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်  
အနည်းဆုံး အချိန်ဘယ်လောက်ကနေ  
စပြီး တရားထိုင်တာ ကောင်းမလဲ ?

အချိန်(၅) မိနစ်ကနေပဲ စ,တာ ကောင်းပါတယ်။  
တစ်နေ့တာမှာ အချိန်(၅)မိနစ်လောက်တော့  
ရနိုင်ပါတယ်။

ငါးမိနစ် အချိန်ရပြန်ပြီ။  
ထိုင်မှပဲ ။



အချိန်ငါးမိနစ်ကလေး တရားထိုင်လို့  
တရားတိုးတက်ပါ့မလား ?  
အကျိုးကော ရှိပါ့မလား ?



နဲ့တိုင်း အချိန်မှန်မှန် ရုပ်ဖြစ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ တဖြည်း  
ဖြည်း တိုးတက်လာမှာကတော့ ဧကန်မချပါ။အကျိုးလည်း ရှိလာမှာ  
သေသေချာချာပါပဲ။

ဒါကြောင့်

- တိုးတက်လည်း ထိုင်ပါ။
- မတိုးတက်လည်း ထိုင်ပါ။ (တိုးတက်လာမှာပါ)
- အကျိုးရှိလည်း ထိုင်ပါ။
- အကျိုးမရှိလည်း ထိုင်ပါ။ (အကျိုးရှိလာမှာပါ)
- တတ်လည်း ထိုင်ပါ။
- မတတ်လည်း ထိုင်ပါ။ (တတ်လာမှာပါ)
- အဆင်ပြေရင်လည်း ထိုင်ပါ။
- အဆင်မပြေရင်လည်း ထိုင်ပါ။ (အဆင်ပြေလာမှာပါ)

## ကိလေသာဆိုတာဘာကိုခေါ်တာလဲ ?



ကိလေသာဆိုတာ မြန်မာစကားလို ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အရပ်ထဲမှာသိတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ အဘိဓမ္မာက ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ကွဲလွဲနေပါတယ်။ အရပ်ထဲမှာက တဏှာ၊ ရာဂ၊ ကိလေသာဆိုရင် တစ်မျိုး နားလည်နေကြတယ်။ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေလို့ ကိလေသာခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေလို့ ကိလေသာခေါ်ပါတယ်။ ကိလေသာက (၁၀)ပါး ရှိပါတယ်။

- ၁။ လောဘ = ကာမဂုဏ် အာရုံကို ငြိကပ်တပ်မက်ခြင်းသဘော။
- ၂။ ဒေါသ = ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းခြင်းသဘော။
- ၃။ မောဟ = အာရုံ၏သဘောအမှန်ကို မသိခြင်း၊ ဖုံးကွယ်ခြင်းသဘော။
- ၄။ မာန = ထောင်လွှားဝင့်ကြွားခြင်းသဘော။
- ၅။ ဒိဋ္ဌိ = လွဲမှားစွာထင်မြင်ယူဆခြင်းသဘော။
- ၆။ ဝိစိကိစ္ဆာ = ရတနာသုံးပါး၊ သစ္စာလေးပါး၊ ကံတရားစသည့် ကုသိုလ်ရေး၌ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ခြင်းသဘော။
- ၇။ ထိန = စိတ်၏အမှု၌ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ စိတ်မခံ့ခြင်းသဘော။
- ၈။ ဥဒ္ဓစ္စ = ပျံ့လွင့်ခြင်းသဘော။
- ၉။ အဟီရိက = မကောင်းမှုပြုရန် မရှက်ခြင်းသဘော။
- ၁၀။ အနောတ္တပ္ပ = မကောင်းမှုပြုရန် မကြောက်လန့်ခြင်းသဘော။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ ဒီလိုခန္ဓာကိုယ်ကို ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊  
လက်၊ ကိုယ်ဆိုပြီး အပုံငါးပုံ ပုံထားတာ ဖြစ်မယ်လို့  
တွေးမိပါတယ်။ ပြီးတော့ ထင်နေတာတဲ့၊  
မခိုင်မာဘူးတဲ့။ ဘာမှန်းလဲမသိတော့ဘူး။ စိတ်ထဲလည်း  
မရှင်းတော့ပါဘူး။



ဝေဒနာက္ခန္ဓာက ခံစားတာကို ငါခံစားတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။  
သညာက္ခန္ဓာက မှတ်သားတာကိုလည်း ငါမှတ်သားတယ်လို့  
ထင်ပါတယ်။  
သင်္ခါရက္ခန္ဓာက ပြုလုပ်တာကို ငါပြုလုပ်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။  
ဝိညာဏက္ခန္ဓာက သိတာကိုလည်း ငါသိတယ်လို့ ထင်ပြန်တယ်။  
ငါးပါးခန္ဓာအစုအပုံဆိုတာ ခြေ လက် ခေါင်း ခါးကို ပုံတာ  
မဟုတ်ဘဲ ခုလိုဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ . . . စသည်ကို ဆိုလို  
တာပါ။ ဘုရားဟော ဥပမာကိုလည်း ကြည့်ပါ။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

၁။ ပေဏပိဏ္ဍု ပမံရူပံ

ရူပက္ခန္ဓာသည် ရေမြုပ်နှင့် တူသည်၊ အနှစ်မရှိပေ။

၂။ ဝေဒနာ ပုဗ္ဗဇ္ဈပမာ

ဝေဒနာက္ခန္ဓာသည် ရေပွက်နှင့် တူသည်၊ မခိုင်မာပေ။

၃။ မရီဇိက္ခပမာ သညာ

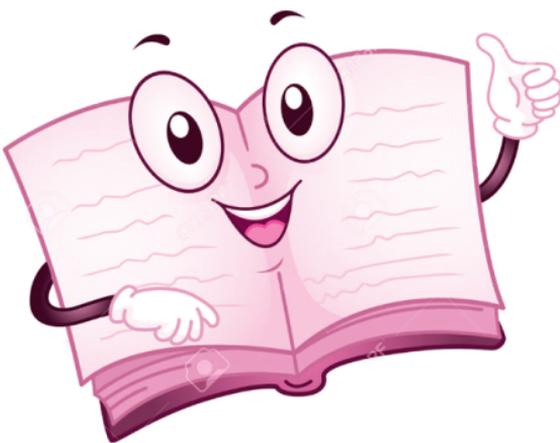
သညာက္ခန္ဓာသည် တံလျှပ်နှင့် တူသည်၊ အနှစ်  
အသား မရှိပေ။

၄။ သင်္ခါရာ ကဒလ္လပမာ

သင်္ခါရက္ခန္ဓာသည် ငှက်ပျောတုံးနှင့် တူသည်။ မခိုင်  
မာပေ၊ အနှစ်မပြည့်ဝပေ။

၅။ မာယူပမဉ္စ ဝိညာဏံ

ဝိညာဏက္ခန္ဓာသည် မျက်လှည့်နှင့် ပမာတူသည်  
အနှစ်မရှိပေ။



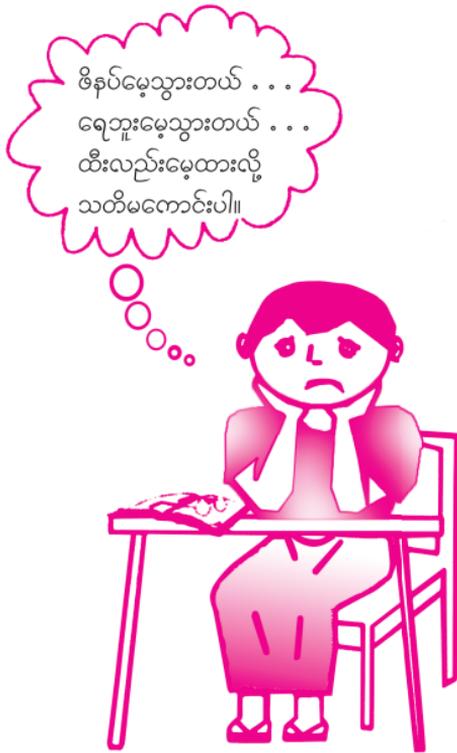
သတိက သိပ်မေ့နိုင်လွန်းပါတယ်။

ဖိနပ်မေ့၊ ထီးမေ့၊ သော့မေ့၊ နာမည်မေ့နှင့်မို့

ဝိပဿနာ အားထုတ်လို့ ဖြစ်နိုင်မယ်လို့ မထင်မိပါဘူး။



ဖိနပ်မေ့၊ ထီးမေ့တဲ့ သတိကတော့ ဝိပဿနာ  
တရားအားထုတ်ရာမှာ ဆိုလိုတဲ့သတိနဲ့  
မတူပါဘူး။



တရားအားထုတ်တဲ့ သတိဆိုတာက အကုသိုလ် တရားဆိုးတွေ မဝင်အောင် စောင့်ရှောက်တဲ့ သတိမျိုးပါ။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့ကနေ ကိလေသာတွေမဝင်အောင် တံခါးကို စောင့်တဲ့ တံခါးစောင့်လို စောင့်ကြပ်ပေးတဲ့ သတိဖြစ်ပါတယ်။ အပ္ပမာဒလို့လည်း ခေါ်နိုင်ပြီး အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရနဲ့ ဆိုရင် (MINDFULNESS) လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။



ထိုင်ပြီး အဆင်ပြေပြေ တရားရှုမှတ်ချင်တယ်

- (က) ခန္ဓာကိုယ် သက်သက်သာသာနဲ့ မပင်မပန်း  
ကြာကြာထိုင်နိုင်တဲ့ အနေအထားကို  
ပထမဦးဆုံး ရွေးချယ်ပါ။
- (ခ) မျက်ခွံကို ခပ်ဗွတ္တမှိတ်ပါ။  
သွားတွေကို ထိရုံထိထားပါ။  
နှုတ်ခမ်းကို ဧ့ရုံစေ့ထားပါ။



ခန္ဓာကိုယ်မှာ အကြောတွေ တောင့်တင်း  
မနေပါစေနဲ့။ သတိထားပြီး လေကို ဝဝငါးကြိမ်  
လောက် ရှူသွင်း ရှူထုတ်ပါ။ ပြီးရင်တော့ စိတ်မှာ  
ဖြစ်စေ ကိုယ်မှာ ဖြစ်စေ ပေါ် ရာပေါ် ရာကို  
ဘေးကကြည့်နေရသလို အလိုက်သင့်ပဲ သတိကပ်  
ပြီး သိသိ သိသိ ပေးနေပါ။

အဆင်ပြေအားမှာပါ-



Every moment should be lived  
completely and whole-heartedly.

## Walking Meditation

စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုဖွား ရတာကိုတော့  
စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ Daily Life  
နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာက ဘာကိုဘယ်လို  
စလုပ်ရမလဲ?

စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့်နိုင်ဖို့အတွက် ခြေလှမ်း  
(၁၀)လှမ်း၊ (၁၅)လှမ်းလောက်ရှည်တဲ့ လမ်းတိုကို  
ရွေးချယ်ရပါမယ်။ ပြီးရင်တော့ ဒီစင်္ကြံလမ်းတို  
ကလေးကိုပဲ ထပ်ပြန်၊ ထပ်ပြန် လျှောက်ရပါမယ်။  
လမ်းအသစ်၊ အသစ်ပြောင်းရင် ပတ်ဝန်းကျင်  
အသစ်၊ အသစ် ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီတော့ စူးစမ်း  
ချင်၊ စပ်စုချင်ဖြစ်ပြီး စင်္ကြံမှာ စိတ်မရောက်ဘဲ  
ဖြစ်တတ်လို့ပါ။



**စင်္ကြံလမ်းမှာ...** ခြေဖဝါးနဲ့ကြမ်းပြင်ထိထိနေတာကို တစ်လှမ်းခြင်း မနေ့မမြန် သိသိပြီး လျှောက်ရပါမယ်။ ခြေဖဝါးမှာ မတူညီတဲ့ ခံစားမှုတွေ ရှိပါတယ်။ ဥပမာပြရရင် သဲနူးညံ့တာ၊ ကြမ်းတာ၊ သံမံတလင်းအေးတာ၊ ပူတာတွေကို သိသိနေဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

**စင်္ကြံလျှောက်နေပေမယ့်** အတွေးတွေ များနေတာ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ခြေလှမ်းကို ခပ်မြန်မြန်လေး လျှောက်ပြီး ခြေဖဝါးရဲ့ထိတွေ့မှုကို သိသိနေဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။ ခြေလှမ်းက မြန်လွန်းနေရင်လည်း အသိက မလိုက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ခြေဖဝါးနှင့် ကြမ်းပြင်ထိတာ သိနိုင်ရုံ မနေ့မမြန် လျှောက်သင့်ပါတယ်။

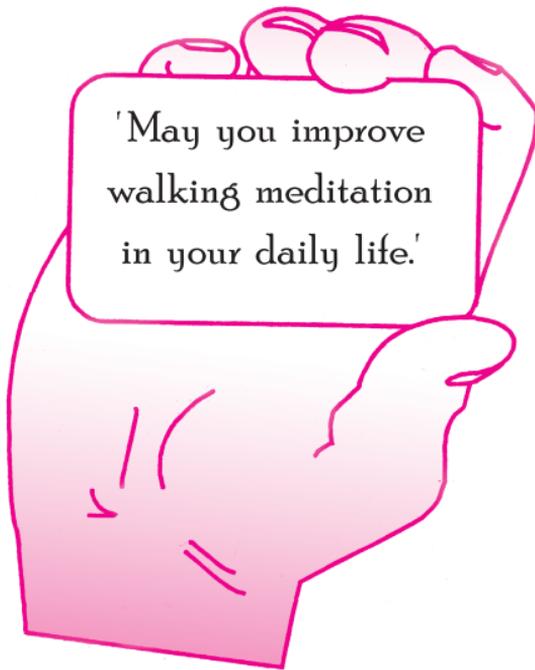
~~~~~

**ကြံ** လမ်းဆုံးမှာတော့ ခြေစုံရပ်ပါဦး။

ရပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ရပ်တာ၊ လှည့်ကွေ့ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ကွေ့တာဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ် (process) ကို ဂရုပြုစေချင်လို့ပါ။ ခုလို စိတ်ရဲ့ စေ့ဆော်မှုတွေကြောင့်သာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက လှည့်တာ၊ ရပ်တာ၊ ကြွတာပါလားလို့ တစ်ကြိမ်ကြိမ်မှာတော့ ယောဂီ ဂရုပြုလာမိမှာပါ။



*Daily Life* နေ့စဉ်ဘဝထဲ လှုပ်ရှားသွားလာတာ မှန်သမျှကိုလည်း စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းလို သဘောထား နိုင်ပါတယ်။ သွားလာသမျှ လမ်းတို၊ လမ်းရှည် တွေကို စင်္ကြံလမ်းလို သဘောထားရင် ဖြစ်နိုင်တာ ပါပဲ။ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကနေလည်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အမြင်စင်ကြယ်နိုင်ပြီး သစ္စာဉာဏ်အလင်း ပွင့်ထွန်း နိုင်တာပါပဲ။



တရားထိုင်တာ အိပ်ရာထဲမှာ  
ထိုင်ကောင်းပါ့မလား ?  
ဧည့်ခန်းတို့ ထမင်းစားခန်းတို့မှာရော  
တရားထိုင်ရင် သင့်တော်ပါ့မလား ?

ဝိပဿနာ တရားရှုပွားသူ ယောဂီတစ်ဦးအနေနဲ့

၁။ နေရာမရွေး

၂။ အချိန်မရွေး

၃။ ဣရိယာပုထ်မရွေး ရှုပွားနိုင်ရပါမယ်။

မြတ်စွာဘုရားမှ “ဥစ္စာရ ပဿာဝကမ္မေ သမ္ပဏန  
ကာရီဟောတိ” လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။



ဆိုလိုတာကတော့  
**Toilet** ထဲ ကျင်ကြီး၊  
ကျင်ငယ်စွန့်နေတုန်းမှာလည်း  
သိလျက် ပြုရပါမယ်တဲ့။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

ဒါဆိုရင် တရားရှုပွားဖို့  
အချိန်  
ကုန်ရိယာပုတ်  
နေရာရွေးနေရတဲ့ ကိစ္စတွေ  
မလိုအပ်တော့ပါဘူးနော်။



# အိပ်ငိုက်လွန်းလို့ တရားရှုမှတ်ရတာ မကောင်းတော့ပါဘူး?

ဗို့ပြီး ဂရုစိုက်ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဝီရိယကို တင်ရမယ့်အခါ ရောက်ပါပြီ။

နည်းနည်းလေး ထိုင်းမှိုင်းလာရုံ နဲ့ပဲ နာရီကို ကြည့်ပြီးတော့

‘ ခြောက်...အိပ်ချိန်တောင် ရောက်ပါပကောလား’

ဆိုပြီးတော့ အပျင်းကို ဖိတ်ခေါ် မိတတ်တယ်။

‘အင်း ...တစ်မှေးလောက်တော့ မှေးလို့က်ဦးမှပဲ’

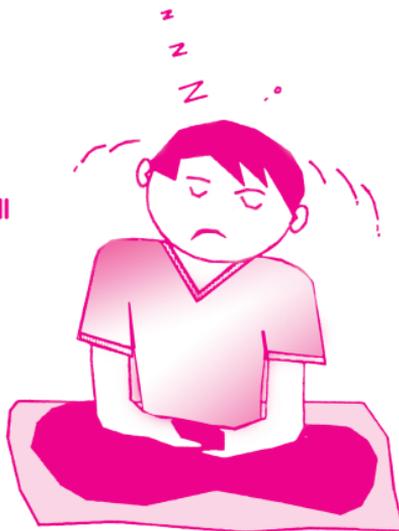
ဆိုရင်တော့ အပျင်းနဲ့ယောဂီ မဟာမိတ် ဖွဲ့မိသွားပါပြီ။

ကျရှုံးသွားပါပြီ။ ဝီရိယကို တင်ရမယ့် အချိန်အခါပါ။

ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျသွားရင်တောင်မှ သတိရှိရပါမယ်။

ဣရိယာပုထ်ကို ပြင်ပါ။  
ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းပါ။

မနိုင်သေးဘူးလား ?



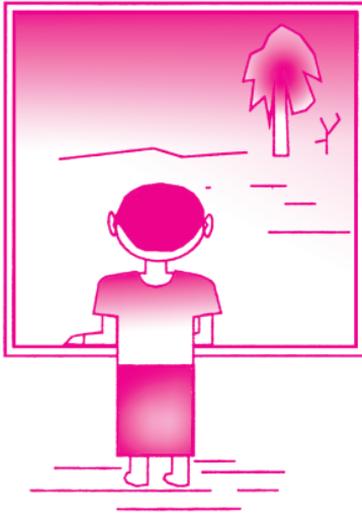
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

ပြတင်းပေါက်မှာ ရုပ်ပြီးတော့ အပြင်က လေနုအေးအေးလေးကို  
တစ်ဝ ရှုလိုက်ပါဦး။ နားရွက်ဖျားကို လေတိုးထိရင်  
လန်းဆန်းလာပါတယ်။

### မရသေးဘူးလား ?

ယောဂီအဆင်မပြေသေးရင်တော့ ကြယ်ရောင်၊ လရောင်၊ မီးရောင်ကို  
သေသေချာချာ ဂရုပြုပြီး ခဏလောက် ကြည့်ပေးပါဦး။

### မရသေးဘူးလား ?



ရေအေးနှင့် မျက်နှာသစ်ပါဦး။ ဒါတွေအားလုံး  
လုပ်ပြီးလို့တောင် မရတော့ဘူးဆိုရင်တော့ လဲလျောင်း  
တဲ့ ဣရိယာပုထံနဲ့ တရားရှုမှတ်ရမယ့်အချိန်ကို ရောက်  
လာပါပြီ။ ဒါကြောင့် လဲလျောင်းပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆက်လက်  
ရှုပွားပါ။

“ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားရင်း အိပ်ပျော်နိုင်ပါစေ။ ”

“ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ရှုပွားတဲ့ အိပ်မက် မြင်မက်နိုင်ပါစေ။ ”

**တရားရှုမ္မတ်ရတာ အဆင်ကန့် မပြေတော့ဘူး**

ယောဂီက(တရားလို့မိမိစိတ်ထဲသတ်မှတ်ထားတဲ့) ဖြစ်ချင်တာတစ်ခုခု ဖြစ်မလာနိုင်တာကို တရား ရှုမှတ် ရတာ အဆင်မပြေတော့ဘူးလို့များ သတ်မှတ်နေမိပြီ လား?



ယောဂီရဲ့သဘောထားကို စစ်ဆေးကြည့်ပါဦး။

**‘ယောနိသောမနုဿိကာရံ’** ဖြစ်ရဲ့လား?

ယောဂီ **‘အယောနိသောမနုဿိကာရံ’** များ ဖြစ်နေမိပြီလား?

**PLEASE CHECK YOUR ATTITUDE!**

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

# နာကျင်လွန်းလို့ တရားရှုမှတ်ရတာ မကောင်းတော့ဘူး



ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်တာတွေက တရားထိုင်မှ  
ပြတာမဟုတ်ပါဘူး။

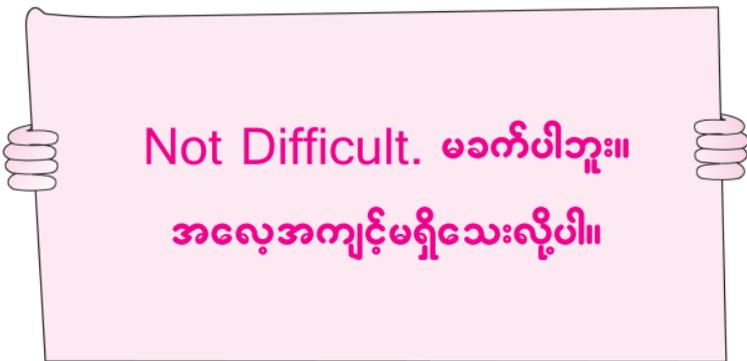
## ဒါသဘာဝပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သုခဝေဒနာဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်မှာ  
သောမနဿဝေဒနာ ဖြစ်တတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ  
ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်မှာ ဒေါမနဿဝေဒနာ  
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာတဲ့အခါ နာတာကို  
မကြိုက်တဲ့ (ဒေါမနဿဝေဒနာ)ကြောင့် ရင်ထဲ  
တင်းကြပ်လာတာ၊ မျက်နှာမှာ တင်းသွားတာ၊  
နှလုံးခုန်မြန်လာတာ အသက်ရှူပြင်းတာတွေ ပေါ်  
လာပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
တုံ့ပြန်မှု (Bio-chemical Reaction) တွေ  
ဖြစ်ပါတယ်။

**ထင်ရှားနေတဲ့ အဲဒီ ခံစားမှုဝေဒနာကိုပဲ ဂရုပြု ရှုလိုက်ပါ။**



## တရားရှုပွားရင် သပ္ပာယ်မှုတမ္မ တရားတိုးမယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ် ဘယ်လိုမျှတအောင် ဘာကို လုပ်ရဦးမှာလဲ?

တရားရှုပွားလို့ မတည်ကြည်သေးတဲ့ စိတ် တည်ကြည်လာမယ်၊  
တည်ကြည်ပြီးတဲ့ စိတ်ကလည်း မြဲမြံ ခိုင်ခံ့လာမယ်ဆိုရင် အဲဒါကို  
သပ္ပာယ် မျှတတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

### သပ္ပာယ် (၇) ပါးကို ဂရုပြုသင့်ပါတယ်။

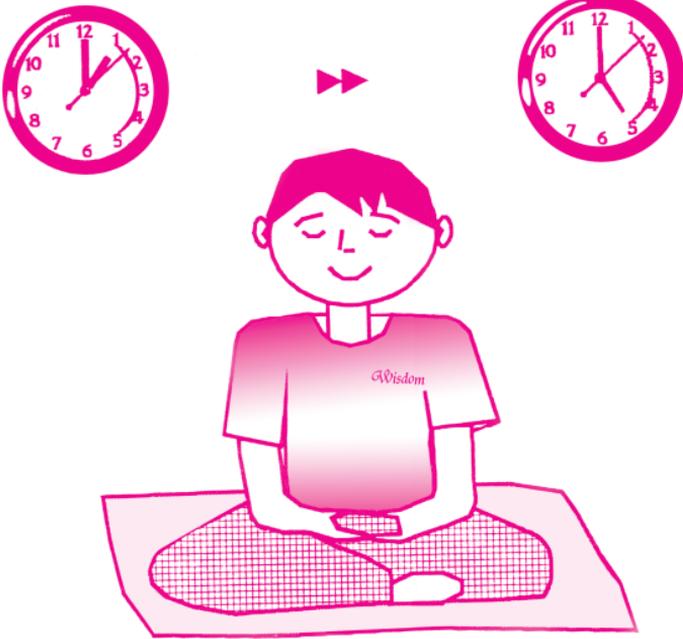
- ၁။ အာဝါသသပ္ပာယ် - ကျောင်းအိပ်ရာနေရာမျှတမှု။
- ၂။ ဂေါစရသပ္ပာယ် - ရဟန်းများအတွက် ဆွမ်းခံရွာမျှတမှု။
- ၃။ ဘဿသပ္ပာယ် - စကားပြောဆိုမှုမျှတမှု။
- ၄။ ပုဂ္ဂလသပ္ပာယ် - ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း သင့်တင့်မျှတမှု။
- ၅။ ဘောနေသပ္ပာယ် - အစားအသောက်မျှတမှု။
- ၆။ ဥတုသပ္ပာယ် - ရာသီဥတုအပူအအေးမျှတမှု။
- ၇။ ဣရိယာပထသပ္ပာယ် - ဣရိယာပုထ်မျှတမှု။



ယောဂီတိုင်းဟာ သပ္ပာယ် (၇) ပါးကိုစိစစ်ပြီး မမျှတ မလျှောက်ပတ်တာ  
ကိုရှောင်၊ မျှတလျှောက်ပတ်တာကို ဆောင်မယ်ဆိုရင် တရားအားထုတ်မှု တိုးတက်  
လွယ်တာကို ကိုယ်တွေ့သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။

ကြာကြာထိုင်နိုင်မှပဲ တရားတိုးတက်လာတော့  
မယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်။

မပြုမပြင်ဘဲ ကြာကြာ ထိုင်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ  
တော့ နာကျင်လွန်းလို့ ဒီနေ့အထိ မအောင်မြင်  
သေးပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ဝိပဿနာ အသိဉာဏ်တွေ  
လည်း မရတော့ဘူးလားလို့ စိုးရိမ်မိပါတယ်။



လက်တွေ့၊ ခြေထောက်တွေကို အကြာကြီး  
ကွေးပြီး ထားရင် ဒါမှမဟုတ် အချိန်အကြာကြီး  
ဆန့်ထားရင်တော့ နာကျင်လာမယ်။ နာကျင်မှု ဒုက္ခ  
ဝေဒနာဖြစ်လာရင် စိတ်ရဲ့ တည်ကြည်ငြိမ်သက်မှု  
သမာဓိမရနိုင်ပါဘူး။ ရှုမှတ်နေတဲ့ ပရမတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း  
အာရုံကနေ ကျသွားပြီးတော့ မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို  
လည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

ဒါကြောင့် မပြုမပြင်ဘဲ ချုပ်တည်းအောင့်အီး ပြီးတော့ ကြာကြာထိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင် ခံခက် ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာရင် စိတ်မှာက အဲဒါကို မကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဒေါမနဿ ဝေဒနာ ဖြစ်လာတော့မယ်လေ။ ဒေါမနဿဖြစ်နေတဲ့ စိတ် မှာတော့ မြင့်မြတ်တဲ့ တရားများ ကိန်းရိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ယောဂီမျှော်လင့်ထားတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် လည်း ဘယ်လိုလုပ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တော့မလဲ။?



သည်းခံပြီးတော့ ... ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ရပါ မယ်။ မခံနိုင်လွန်းရင်တော့လည်း သတိရှေ့ထားပြီး ပြောင်းရ၊ ပြင်ရပါမယ်။ ဝိပဿနာရှုပွားရင်းပဲ ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းရ၊ ပြင်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဝိပဿနာ အသိဉာဏ်တိုးဖို့ရာမှာ ဣရိယာပုထ် သပ္ပာယ်မျှတဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သတိပြုရမယ်နော်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

အတွေးများလွန်းလို့ တရား၍ မှတ်တော်  
မကောင်းတော့ဘူး...

တွေးတာကို တရားထိုင်မကောင်းဘူးလို့ ဘာလို့  
သတ်မှတ်ချင်တာလဲ?



တွေးတာကို တွေးမှန်းမသိရင်တော့  
တရားထိုင်မကောင်းတော့ဘူးဆိုတာ (ဟုတ်ပါတယ်)

တွေးတာကိုပဲ တွေးနေမှန်း သတိနှင့် သိ၊ သိ၊ သိ၊ သိပေးနေပါ။

ဒါဆိုရင် မှန်နေပါပြီ။



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

တရားရှုမှတ်စဉ် ဗဟုကောင်းဘူး

ပေါ်တာကို ရှုနေတာလား?

စိတ်ထဲဖော်ပြီး ရှုနေတာလား?

မြင်တာကို ကြည့်နေတာလား?

ကြည့်ချင်တာကို ကြည့်နေတာလား?

PLEASE CHECK!  
စစ်ဆေးပါအုံး။

? ? ? ? ?

- ဖော်ပြီး ရှုနေရင်တော့
- စိတ်ထဲတင်းကြပ်လာမယ်။
- ပင်ပန်းလာမယ်။
- ဒေါမနုဿဖြစ်လာပြီ။
- စိတ်ကြည်လင်မှုတခြင်း
- (BALANCE) ပျက်ပြီ။



ပေါ်တာသိ၊ ပေါ်တာသိ၊ ပေါ်တာသိ ဆိုရင်တော့



OK!

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

နှာသီးဝမှာ စိတ်ကိုထားပြီး တရားရှုမှတ်နေတုန်းမှာပဲ  
နားက အသံကြားရတယ်။  
နှာခေါင်းမှာလည်း အနံ့ရပြန်တယ်၊  
ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း လေတိုးထိတာ  
ထင်ရှားလာပြန်တယ်၊ ခြေထောက်ကလည်း  
ထုံကျင်နေပါတယ်။  
သိစရာတွေ မှတ်စရာတွေက သိပ်များလွန်းလို့  
ခေါင်းမူးလာပါတယ်၊ စိတ်ရှုပ်ကုန်ပါပြီ. . .



အထင်ရှားဆုံးနှင့်  
ယောဂီစိတ်အဝင်စားဆုံး  
တစ်ခုခုကို သိသိပေးရင် ရပါပြီ

တစ်ခါတစ်ရံတော့ စိတ်ဘက်ကိုလည်း  
သတိပြုစေချင်တယ်။  
ခံစားတဲ့စိတ်ကလည်း ရှုကွက်ပဲနော်



အရေးကြီးတာက ထင်ရှားတဲ့ အာရုံကို မယူမိဘဲ  
မထင်ရှားတဲ့ အာရုံကို ဇွတ်လိုက်ပြီး သိဖို့ ကြိုးစားမိရင်  
ဣန္ဒြေ မညီမျှတော့လို့ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုများပြီး ယောဂီပင်ပန်း  
လာပါလိမ့်မယ်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

**သတိရှိဖို့၊ သတိနှင့်နေဖို့၊ သတိသက်ဝပ်ဖို့၊  
သတိပြီး သတိ (mindfulness, mindfulness) လို့ပဲ  
ပြောနေတာကို ကြားနေရပါတယ်။**

မှန်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ကို ဘဝထဲမှာ သတိနဲ့ နေတတ်ဖို့ကိုပဲ  
သတိပေးနေရတာပါ။ တစ်နေ့တာ *mindfulness* သတိဖြစ်ဖို့က  
အရေးကြီးလွန်းလို့ပါ။



အမှတ်သတိမရှိတဲ့သူဟာ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ထိခိုက်  
နှစ်နာအောင် ပြုတတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် သူတစ်ပါးကိုလည်း  
ထိခိုက်နှစ်နာအောင်ပြုတတ်ပါတယ်။အံ့ဩစရာကောင်းတာကတော့  
သူဟာ မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်နှစ်နာအောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်မိ  
ခဲ့ပြီဆိုတာကို မသိခြင်းပါဘဲ။ ဒါကြောင့် သူဟာ သူတစ်ပါး  
ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို ထိခိုက်နှစ်နာအောင်ပြုခဲ့တာကို ဆိုတာ  
မသိနိုင်ခြင်းမှာ ဘာမှမဆန်းတော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် သတိရှိလိုက်တာနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုလည်း စောင့်ရှောက်ပြီး၊  
ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ မိမိကြောင့် ထိခိုက်နှစ်နာခြင်း မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ပြီး  
ဖြစ်သွားတော့တယ်။

**Be mindful.**

တရားရှုမှတ်ရတာ ဘာမှလည်း တိုးတက်မှု  
မရှိလာသေးဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။



စိတ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ဖြစ် သိသာထင်ရှားတဲ့  
ခံစားမှုတစ်ခုခုကို ဘေးက ကြည့်နေရသလို သိသိပြီး နေနိုင်တာလည်း  
တရားရှုမှတ်နေတာပါပဲ။ အလုပ်လုပ်နေတာပါပဲ။

**Time will be well spent.**

သတိလက်လွတ် တွေဝေဧေးမောနေတာ  
တရားမတိုးတက်တော့တာ ကော်အမှန်ပါပဲ။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

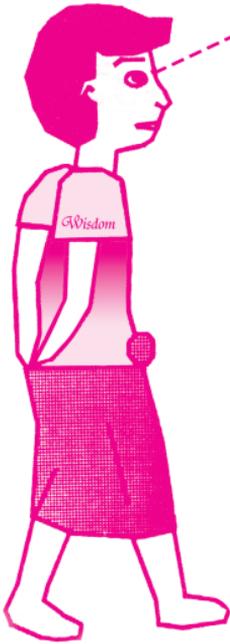
ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရင်းနဲ့လည်း တစ်ခါတစ်ရံ  
ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်သွားခဲ့ဖူးပါတယ်။  
ဆရာညွှန်ကြားထားတာတွေလည်း  
စိတ်ထဲမပေါ်လာတော့တဲ့အထိ မေ့နေရင် ဘာလုပ်ရပါမလဲ



ဒါဆိုရင်တော့ လွယ်ပါတယ်။  
မိမိအမြဲမြင်သာတဲ့ နေရာတွေမှာ၊  
‘သတိရှိသလား?’  
‘ဘာသိနေသလဲ?’  
ဆိုတဲ့ စာတွေရေးပြီး ကပ်ထားလိုက်ပါ။

‘သတိရှိသလား?’

‘ဘာသိနေသလဲ?’



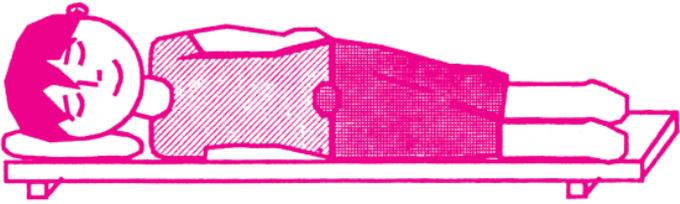
ခါပေမယ့် ကပ်ထားတဲ့စာ  
ဖတ်ဖို့တော့ မမေ့ရဘူးနော်။  
မိမိသန္တာန်မှာ သတိထင်ရှား  
ဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်တယ်လို့  
သိဖို့လိုတယ်။ သတိထင်ရှား  
မဖြစ်ရင်လည်း မဖြစ်တာကို  
သိဖို့လိုတယ်နော်။



ဣရိယာပုထ်တွေကလည်း များလိုက်တာ?  
ဘယ်ဣရိယာပုထ်က အသင့်ဆုံး ဖြစ်ပါသလဲ?

**ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ သွား . . . . . ဆိုပြီး ဣရိယာပုထ်  
လေးပါးရှိပါတယ်။**

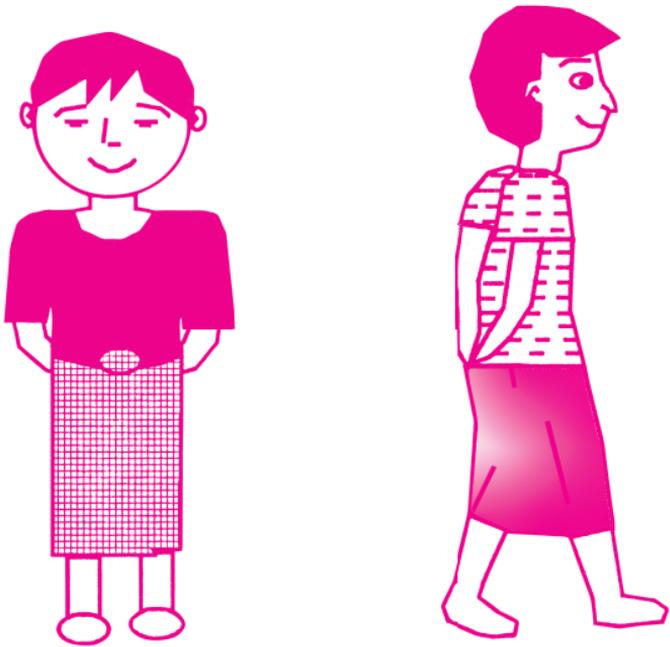
- အချို့ယောကီတွေက ရပ်တဲ့ဣရိယာပုထ်နဲ့ တရားတိုးပါတယ်။
- အချို့ယောကီတွေက ထိုင်တဲ့ဣရိယာပုထ်နဲ့ တရားတိုးပါတယ်။
- အချို့ယောကီတွေက လျောင်းတဲ့ ဣရိယာပုထ်နဲ့ တရားတိုးပါတယ်။
- အချို့ယောကီတွေက စင်္ကြံသွားတဲ့ ဣရိယာပုထ်နဲ့ တရားတိုးပါတယ်။



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

ယောဂီအတွက် မတည်သေးတဲ့ သတိ သမာဓိ တွေတည်လာပြီး၊ တည်ပြီးဖြစ်တဲ့ သတိသမာဓိတွေ တိုးပွား လာစေနိုင်တဲ့ ကုရိယာပုထ်က အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီရဲ့ သတိ၊ သမာဓိ တိုးစေတဲ့ ကုရိယာပုထ်ကို ဂရုပြုမှတ်သားပြီးတော့ အဲဒီကုရိယာပုထ်နဲ့ အချိန်များများ ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမယ်။

ကျန်တဲ့ ကုရိယာပုထ် သုံးမျိုးကိုလည်း အခါအားလျော်စွာ ပြောင်း၊ ပြောင်းပြီး အားထုတ်သင့်ပါတယ်။



" May you improve your mindful moment. "

**စကားမပြောရဘူးဆိုတာ တာဖြစ်လို့များပါလိမ့်?**

နေနေညည တစ်ဆက်တည်း သတိဆက်ပြီး တရားကို ကြိုးစားရှုပွားနေတဲ့ ကာလတစ်ချောက်တော့ မပြောရင် မဖြစ်ကိုမဖြစ်နိုင်တဲ့ စကားလောက်ကိုပဲ ပြောသင့်ပါတယ်။ တရားရှုပွားလိုက်၊ သတိလက်လွတ်ပြီး စကားတွေပြောလိုက် ဆိုရင်တော့ အိတ်ပေါက်နှင့် ဖားကောက်နေရသလို အိတ်က ပြည့်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သတိ၊ စီရိယ၊ ပညာကို မတိုးပွားစေတဲ့ စကားကိုတော့ မပြောရုံ သာမက နားမထောင်တာ ပိုလို့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး စကားတင်မကပါဘူး။ ရာသီဥတု၊ အစာအာဟာရ၊ နေရာထိုင်ရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဆက်ဆံရေးတွေကိုလည်း စိစစ်ရပါတယ်။

အဲဒါတွေကြောင့် ယောဂီရှုပွားအားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို တိုးတက်ဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် မှီဝဲ၊ သုံးဆောင်၊ ကျင့်သုံး၊ ဆက်ဆံရပါမယ်။

အဲဒါတွေကြောင့် ယောဂီရှုပွားနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ဆုတ်ယုတ်မယ်ဆိုရင်တော့ မမှီဝဲ၊ မသုံးဆောင်၊ မကျင့်သုံး၊ မဆက်ဆံသင့်ပါဘူး။



**'May you improve your silent moment.'**

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ပထမပိုင်း)

**တရားဆိုတာ အချိန်တိုင်း ရှုမှတ်နေရမှာဆိုတော့  
တရားရှုမှတ်နေတုန်းမှာပဲ  
ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်ရင် ဘယ်လိုများ  
ဘဝကူးပြောင်းသွားမလဲ?**

ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ သွား ကုန်ပစ္စည်းတစ်ပါးပါးနဲ့  
ဝိပဿနာတရား ရှုပွားနေတုန်းမှာပဲ ကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်သွားခဲ့ရင်  
‘လုပ်ငန်းခွင်ထဲ အနိစ္စရောက်သူ’ မည်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်ကာလ စကြာမဏ္ဍာန်  
ရှုပွားနေစဉ် ရဟန်းတစ်ပါး ပျံလွန်တော်မူပြီးနောက်  
နတ်ပြည်၌ နတ်သားအဖြစ် တရားရှုမှတ်လျက် ရှိနေသည်ကို  
နတ်သမီးများမှ ပြောပြပြီးနောက် မှန်ထောင်ပြုမှသာ မိမိ  
နတ်သားဖြစ်သွားမှန်း သိခဲ့ရကြောင်း ‘ သမဏနတ်သား ’  
ဒေသနာတော်စကားဖြင့် သာဓက ယူနိုင်သည်။

အချိန်တိုင်း တရားရှုပွားနေသူအတွက် “ နောက်ဆုံး စုတိစိတ်  
ကျချိန် ” မှာလည်း အရိယာဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။

**အကယ်၍ မဖြစ်ခဲ့ရင်တောင်မှ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အနိစ္စ  
ရောက်သူဟာ တိဟိတ် ပဋိသန္ဓေဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရှိတာပါပဲ။**

**အာနာပါနုတို့၊ ဖောင်းဝိနုတို့၊ ငယ်ထိပ်ဂ္ဂရတာတို့က  
ဘာလဲ? ပုတီးစိတ်တာ၊ မန္တာန်ရွတ်တာတို့ကရော သမထလား?  
ဝိပဿနာလား? ဝိပဿနာကိုတော့ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။**



ဝိပဿနာက အသိအလုပ်ပါ၊ ဉာဏ်အလုပ်ပါ။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာမှာ အသိ၊  
သတိကပ်ပြီး လက်ငင်း ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ကို သိသိနေမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။  
အတိတ်ကိုလည်းမပြန် အနာဂတ်ကိုလည်း မသွားဘဲ ပစ္စုပ္ပန်တဒင်္ဂတိုင်း၊ တဒင်္ဂတိုင်း  
(၅) ခန္ဓာမှာ ဘာတွေသိနေသလဲ? ဘာနားလည်လာသလဲ? အကဲခတ်နေရတာပါ။

ယောဂီရဲ့ ရှုပွားမှု ဉာဏ်အားလျော်စွာ ဒီရုပ်ခန္ဓာ၊  
နာမ်ခန္ဓာဟာ ကုန်ဆုံးသွားတယ်၊ ပျောက်ပျက် သွားတယ်၊  
ပြယ်သွားတယ်၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ် ဆိုတာကို ဉာဏ်ထဲ  
သဘောကျလာရင်တော့ ဝိပဿနာ ဖြစ်နေပါပြီ။

ဒါကြောင့် ပုတီးစိတ်တာ၊ မန္တာန်ရွတ်တာဟာ  
ဝိပဿနာဖြစ်မဖြစ် ကိုယ်တိုင် ဝေဖန်နိုင်ပြီပေါ့။

အာနာပါနု ဖောင်းဝိနုမှာလည်း ဝိပဿနာ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ  
ချိန်ဆ နိုင်လောက်ရောပေါ့နော်။

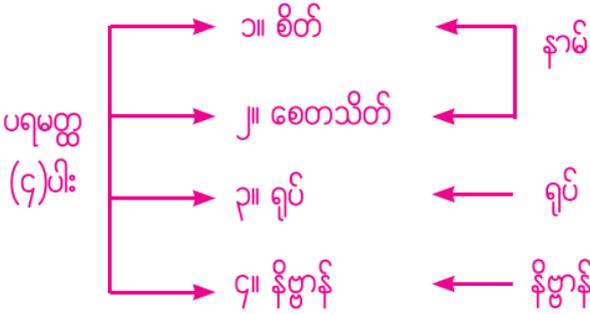
**ပညတ်တို့၊ ပရမတ်တို့ဆိုတာ ကြားဖူးတယ်၊  
ခဏခဏလည်း ဖတ်ဖူးတယ်၊  
သေသေ ချာချာတော့ နားမလည်သေးပါဘူး။**



**ပရမတ္ထ = ပရမ + အတ္ထ  
(မြတ်သော + အနက်သဘော)**

မဖောက်မပြန် မှန်ကန်၊ မြင့်မြတ်တဲ့အတွက် ပရမတ်လို့  
ခေါ်တယ်ဆိုပြီး ပဏာမ မှတ်သား ထားတာပေါ့။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)



- (က) နာမ်နှင့်ရုပ်က ပြုပြင်စီရင်မှုရှိတဲ့ သင်္ခတပရမတ်နှင့်
- (ခ) နိဗ္ဗာန်က ပြုပြင်စီရင်မှုမရှိတဲ့ အသင်္ခတပရမတ် ဆိုပြီးတော့ ပရမတ်က နှစ်မျိုးရတယ်။

ပရမတ်က အရှိတရားပါ။  
 ပညတ်က မရှိတရားပါ။

ပရမတ်ခန္ဓာက သူ့ဟာသူ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ နေပါတယ်။ ဒါကို အသိဉာဏ်ဆက်ပြီး သိဖို့ကို ဝိပဿနာ လေ့ကျင့်ရတာပါ။ ပရမတ်ကို စိတ်က မသိနိုင်ပါ။ ပရမတ်ကို ‘ဉာဏ်’ ကသာ သိနိုင်ပါတယ်။

သင်္ခတပရမတ်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ကို သိဖန် များလာရင် တစ်စတစ်စ အဲလိုသိတဲ့ ဉာဏ်က ရင့်ကျက်လာမှာပါ။

တစ်ချိန်ချိန် ကုန္ဒေမျှတဲ့ တဒင်္ဂမှာတော့ ယောဂီတိုင်း မျှော်လင့်တဲ့ အသင်္ခတပရမတ်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း ထိုးထွင်း သိမြင်လာမှာ အမှန်ပါပဲ။

ကြိုက် မကြိုက်က တယ်လို့ကနေ ဖြစ်ရတာလဲ?

|        |                  |                      |
|--------|------------------|----------------------|
| မျက်စိ | + အဆင်း          | = မြင်သိစိတ်         |
| စက္ခု  | + ရူပါရုံ        | = စက္ခုဝိညာဏ်        |
| Eye    | + visible object | = eye- consciousness |

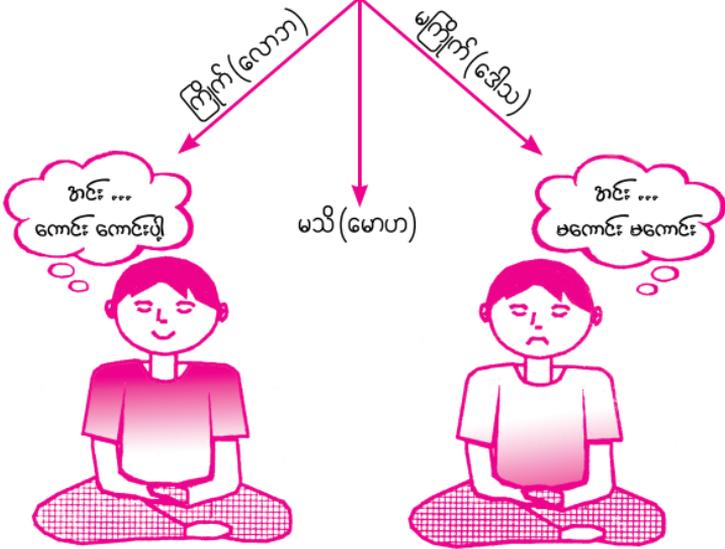
|      |            |                     |
|------|------------|---------------------|
| နား  | + အသံ      | = ကြားသိစိတ်        |
| သောတ | + သဒ္ဒါရုံ | = သောတဝိညာဏ်        |
| Ear  | + sound    | = ear-consciousness |

|           |            |                       |
|-----------|------------|-----------------------|
| နှာခေါင်း | + အနံ့     | = နံသိစိတ်            |
| ယာန       | + ဂန္ဓာရုံ | = ယာနဝိညာဏ်           |
| Nose      | + smell    | = nose- consciousness |

|        |          |                         |
|--------|----------|-------------------------|
| လျှာ   | + အရသာ   | = အရသာသိစိတ်            |
| ဇိဝှါ  | + ရသာရုံ | = ဇိဝှါဝိညာဏ်           |
| Tounge | + taste  | = tounge- consciousness |

|       |                   |                       |
|-------|-------------------|-----------------------|
| ကိုယ် | + ထိတွေ့မှု       | = ထိတွေ့သိစိတ်        |
| ကာယ   | + ဖေါဋ္ဌဗ္ဗာရုံ   | = ကာယဝိညာဏ်           |
| Body  | + tangible object | = body- consciousness |

စိတ် + အတွေးအကြံ = ကြံသိစိတ်  
 မနော + မွှောရုံ = မနောဝိညာဏ်  
 MIND + MIND OBJECT = MANO-VIÑÑANA



**ပထမအဆင့်**

အကြောင်းတိုက်ဆုံလို့ ပေါ်လာတာပါ။ မပေါ်အောင် တားဆီးလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါက အနုသယကိလေသာပါ။ (မဂ် ဉာဏ်နဲ့ ပယ်ရပါမည်)

**ဒုတိယအဆင့်**

စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာပြီးနောက် သိသိသာသာ ထကြွ လာပါပြီ။ မနေနိုင်၊ မထိုင်နိုင် မရိုးမရွ ဖြစ်လာပြီ။ ဒါက ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာပါ (ယောဂီ အခုရှုပွားနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းက ဒါကို ပယ် နိုင်ပါတယ်)။

**တတိယအဆင့်**

စိတ်ထဲမှာတင်မကတော့ဘဲ ကာယ၊ ဝစီထိ ပွင့်လာ ပြီးတော့ လွန်ကြူးပါပြီ (ဒါက ဝိတိက္ကမ ကိလေသာပါ)။ ဒုတိယ အဆင့်တုန်းက လွတ်ထွက်သွားလို့ပါ ( ယောဂီစောင့်ထိန်း ထားတဲ့ သီလကလည်း ပယ်နိုင်ပါတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကလည်း ပယ် နိုင်ပါတယ်)။ ဒါပေမယ့် အသိ သတိ လွတ်ကင်းပြီးတော့ မကြာ မကြာပဲ ကာယဝစီထိ ပွင့်အံ့မယ်ဆိုရင်တော့ သောကတွေ ရင်ဝယ်ပိုက်ထားကြရမယ်လေ။

**ရေပေါ်ရေးတဲ့ စာပမာ ဖြစ်ပါစေ။**

(သတိမြဲရင် ရပါတယ်)  
မဖြစ်နိုင်ဘူးလား?

**သံပေါ်ရေးတဲ့ စာပမာ ဖြစ်နိုင်ပါစေ။**

(သတိရှိရင် ရနိုင်ပါတယ်)  
မဖြစ်နိုင်ဘူးလား?

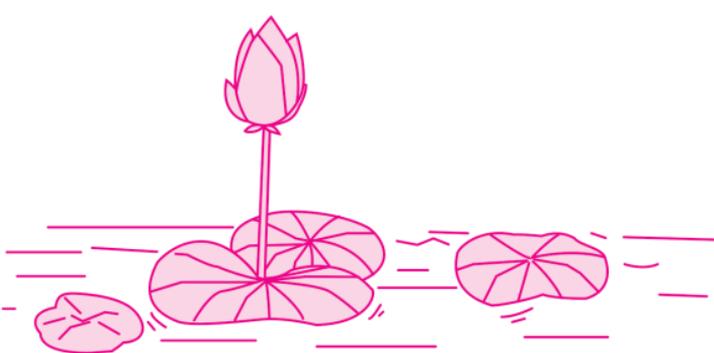
**ကျောက်ဆောင်၊ ကျောက်သား၊  
ကျောက်ပြားပေါ်ထွင်းတဲ့ စာပမာ ဖြစ်သွားရင်တော့**

ဘဝ၊ ဘဝထိ ပါသွားတော့မှာပဲနော်။

ဘဝတစ်သက်တာ ကာလတို့ကလေးမှာ  
အေးငြိမ်း ချမ်းသာစွာပဲ နေလို့လှပါတယ်...  
ဘာကြောင့်များ ဒုက္ခတွေ့ကများ၊  
သောကတွေ့က ပိုနေရတာပါလိမ့် ?

ကိုယ့်ထက်သာရင် မနာလိုဖြစ်ရတာနဲ့ သူများတွေ  
ကောင်းစားတာ ချမ်းသာတာကို မရှုမိမ့်နိုင်တာနဲ့ပဲ လှူပြည်၊  
လှူဘုံ၊ လှူတို့ကမ္ဘာသာမက နတ်ပြည်၊ နတ်ဘုံ၊ နတ်တို့  
လောကမှာပါ ဒုက္ခတွေ့ကများ သောကတွေ့က ပွားနေ  
ကြရတာပါ။

ခါကြောင့် မနာလိုဏှုသာ (ENVY) နှင့် ဝန်တို  
မစ္ဆရိယ (JEALOUSY) နည်းနည်းပါးရင် သောက  
ဒုက္ခနည်းနည်း လျော့မယ်။ များများပါးရင်တော့ သောက  
ဒုက္ခတွေ့ များများ လျော့သွားမယ်။



ကိုးကားဖို့ငြိမ်းပြု ကျမ်းများ

- ၁။ သုတ်မဟာဝါ ပါဠိတော် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ကာယာ နှုပဿနာ။
- ၂။ သုတ်မဟာဝါ ပါဠိတော် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဝေဒနာ နှုပဿနာ။
- ၃။ သုတ်မဟာဝါ ပါဠိတော် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ စိတ္တာ နှုပဿနာ။
- ၄။ သုတ်မဟာဝါ ပါဠိတော် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဓမ္မာ နှုပဿနာ။
- ၅။ သုတ်သီလက္ခန္ဓ် မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ။
- ၆။ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်၊ ဖေဏပိဏ္ဏုပမသုတ်။
- ၇။ သံယုတ္တအဋ္ဌကထာ၊ သမဏနတ်သား။
- ၈။ အင်္ဂုတ္တိရိ ပါဠိတော်၊ လေခသုတ်။
- ၉။ သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်၊ သဠာယတနသံယုတ်။
- ၁၀။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ။
- ၁၁။ သက္ကပဉ္စသုတ်။
- ၁၂။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာစေတသိက်များအဖွင့်။
- ၁၃။ ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ။
- ၁၄။ ဓမ္မဒူတအရှင်ပညာဇောတ၏ မျှတမှတရားရ။
- ၁၅။ ဓမ္မဒူတအရှင်ပညာဇောတ၏ နှလုံးသွင်းမှန်မှ နိဗ္ဗာန်ရ။
- ၁၆။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာ ရှုဘွယ် ကျမ်းများ။
- ၁၇။ ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏ တရားတိတ်ခွေများ။
- ၁၈။ ဓမ္မဒူတအရှင်ဆေကိန္ဒ၏ အမြင်မှန်ရဖို့ အမှန်မြင်အောင် ကြိုးစားစို့။
- ၁၉။ ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခတောရ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၏ ဩဝါဒများ။
- ၂၀။ ဆရာဦးကျော်ထွတ်၏ ဝိုင်အမ်ဘီအေ အဘိဓမ္မာ စေတသိက် ပို့ချချက်များ။
- ၂၁။ The Experience of Insight by Joseph Goldstein

လူငယ်များအတွက် ရန်ကင်းတောရေစာတော် ဓေးသားခဲ့သည့် ဓာအုပ်များမှာ

| စဉ်                                | အမည်                                                                                                     | အကြိမ်       |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| ၁။                                 | ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ- အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)                                                         | အငွေ့အကြိမ်  |
| ၂။                                 | ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ- အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)                                                       | ဆဋ္ဌမအကြိမ်  |
| ၃။                                 | ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ- အခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)                                                        | ပဉ္စမအကြိမ်  |
| ၄။                                 | ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ- အားထုတ်သူအဆင့် (ပထမပိုင်း)                                                      | စတုတ္ထအကြိမ် |
| ၅။                                 | ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ- အားထုတ်သူအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)                                                    | တတိယအကြိမ်   |
| ၆။                                 | ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ- အားထုတ်သူအဆင့် (တတိယပိုင်း)                                                     | တတိယအကြိမ်   |
| ၇။                                 | Vipassana Primary Text Book (Elementary Level) Part-1                                                    | ပထမအကြိမ်    |
| ၈။                                 | ဝိပဿနာ လူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၁)                                                                       | စတုတ္ထအကြိမ် |
| ၉။                                 | ဝိပဿနာ လူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း- ၂)                                                                      | တတိယအကြိမ်   |
| ၁၀။                                | ပွဲပြီးတိုးတက်နေသည့်လူ့ဘောင်အတွက်ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ                                                | ပဉ္စမအကြိမ်  |
| ၁၁။                                | ဆဋ္ဌမအာရုံ(Intuitive Power)ကို ဝိပဿနာဖြင့်ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း                                             | ဒုတိယအကြိမ်  |
| ၁၂။                                | ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)အပိုင်း-၁                                            | (၂၁)အကြိမ်   |
| ၁၃။                                | ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအပွင့်)                                               | စတုတ္ထအကြိမ် |
| ၁၄။                                | ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)အပိုင်း-၂                                            | တတိယအကြိမ်   |
| ၁၅။                                | ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)အပိုင်း-၃                                            | ပထမအကြိမ်    |
| ၁၆။                                | ကလေးလက်ထဲဆော့နေတဲ့ Game အကြောင်းကို လူကြီးမိဘများက သေသေချာချာ သိဖို့လိုတိုသော်လျှင်အကျိုးရှိပြီ          | ပထမအကြိမ်    |
| <b>ဆရာတော်၏ အခြားဓာအုပ်များမှာ</b> |                                                                                                          |              |
| ၁၇။                                | ဥဇရာပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ (ပထမပိုင်း)                                                                 | ဆဋ္ဌမအကြိမ်  |
| ၁၈။                                | ဥဇရာပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ (ဒုတိယပိုင်း)                                                               | ဆဋ္ဌမအကြိမ်  |
| ၁၉။                                | ဥဇရာပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ (တတိယပိုင်း)                                                                | ဆဋ္ဌမအကြိမ်  |
| ၂၀။                                | ဥဇရာပယောဂီ၏ ဘဝနိဂုံး (အပိုင်း-၁)                                                                         | တတိယအကြိမ်   |
| ၂၁။                                | လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော “ရဟန်းဝိနည်းများ” (အပိုင်း-၁)                                                     | ပဉ္စမအကြိမ်  |
| ၂၂။                                | လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော “ရဟန်းဝိနည်းများ” (အပိုင်း- ၂)                                                    | တတိယအကြိမ်   |
| ၂၃။                                | “ပဉ္စနန္ဒရိယ” ကံနှင့် “ပါဏတိပါတ” ကံတို့အကြောင်း                                                          | ပဉ္စမအကြိမ်  |
| ၂၄။                                | ဤ၁ရိုးနီးလာပါသည်                                                                                         | စတုတ္ထအကြိမ် |
| ၂၅။                                | “အခွန်လွတ်သာသနာမြေရန်နှင့် ဝိသုဂါမဗဒ္ဓသိမ်မြောက်ရန်” မင်းအစိုးရထံလျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ | စတုတ္ထအကြိမ် |
| ၂၆။                                | ကောင်းကင်ကြယ် နက္ခတ်ကြည့်နည်းပညာနှင့် အရက်တက်ချိန်                                                       | နဝမအကြိမ်    |
| ၂၇။                                | ပဟာထေရ်မြတ်တို့၏ စံနမူနာယူစရာ ကျင့်သီလ (အပိုင်း-၁)                                                       | ဒုတိယအကြိမ်  |
| ၂၈။                                | ပဟာထေရ်မြတ်တို့၏ စံနမူနာယူစရာ ကျင့်သီလ (အပိုင်း- ၂)                                                      | ပထမအကြိမ်    |
| ၂၉။                                | ဘဝဆည်းဆာ လှေစေ့ချင်ပါသည်                                                                                 | ပဉ္စမအကြိမ်  |
| ၃၀။                                | လမ်းမပေါ်၌ လမ်းပျောက်ချင်သူ                                                                              | ပထမအကြိမ်    |