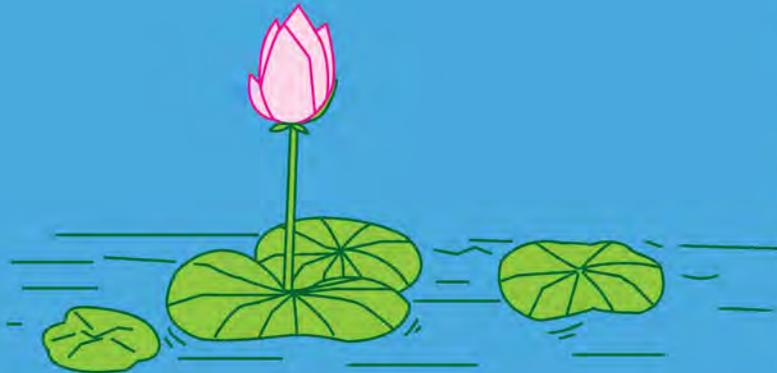


Intuitive Awareness အသိသတိဆက်ဖို့ဆိုတာ
အလေ့အကျင့် ကောင်းလာရင်
အချိန်တိုင်း၊ နေရာတိုင်း၊ ဣရိယာပုထ်တိုင်းမှာ
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

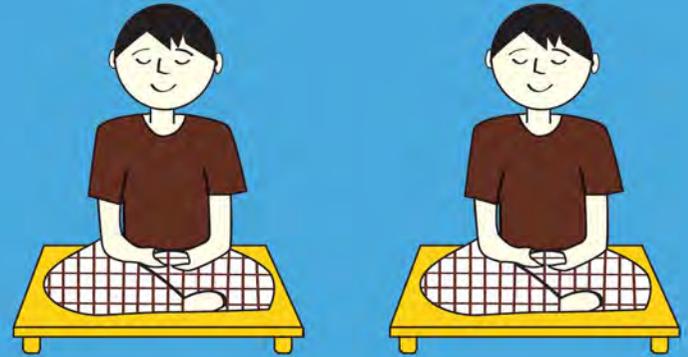
၄
ယေဘုယျအားဖြင့် နှစ်ပတ်လည်လောက်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးဖတ်စာ

အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)



အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်) ၏ ရေးသားချက်
(ဒုတိယပိုင်း) (အခြေခံအဆင့်)



အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်)

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

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးဖတ်စာ

အခြေခံအဆင့်

(ဒုတိယပိုင်း)

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

ဆဋ္ဌမအကြိမ်

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၄)

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

ထုတ်ဝေသူ = မောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး = **ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်**
နေပြည်တော်
ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၇၉၇ ၃၀၃၀၂၊
၀၉-၈၃၀ ၄၄၄၆

ရန်ကုန်
ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၃၃၅၅၊ ၀၉-၇၇၃ ၈၉၀၇၉၊
၀၉-၅၀၇ ၉၆၇၄

သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)
ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉

တန်ဖိုး = ၆၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် = ပထမအကြိမ် ၂၀၀၅ ဇန်နဝါရီလ (၁၀၀၀)
ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၀၇ ဧပြီလ (၁၀၀၀)
တတိယအကြိမ် ၂၀၀၈ စက်တင်ဘာလ (၂၀၀၀)
စတုတ္ထအကြိမ် ၂၀၁၀ မေလ (၂၀၀၀)
ပဉ္စမအကြိမ် ၂၀၁၃ မေလ (၃၀၀၀)
ဆဋ္ဌမအကြိမ် ၂၀၁၇ မေလ (၅၀၀၀)

“ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့်(ဒုတိယအပိုင်း) အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။ -ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(ဆဋ္ဌမအကြိမ်)၊ ၂၀၁၇။ ၄၀-စာ၊ ၁၀ x ၉.၂ x ၂၀ ဝ.၈၃ စင်တီ။ (၁) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	၂၉၄* ၃
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

နိဒါန်း

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကုသလို့ မရနိုင်တော့တဲ့ ရောဂါ ဝေဒနာကို ခံစားနေကြရတဲ့ သနားစဖွယ် ဒုက္ခိတ လူမမာတွေကို ကရုဏာရှေ့ထားပြီး လူမမာရဲ့ ဘဝကို နိဂုံးချုပ်ပေးရင် ပါဏာတိပါတကံ ထိုက်မထိုက်ဆိုတဲ့ မေးခွန်းဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ မေးခွန်း ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား ကြီးမှသည်မေးခွန်းရဲ့အဖြေကိုဖြေကြားမိန့်မှာတော်မူခဲ့တဲ့ အတိုင်း ဖော်ပြပါမယ်။

ပါဏာတိပါတကံထိုက်ဖို့ အင်္ဂါငါးပါး ပြည့်စုံရပါ မယ်။ အဲဒီကုမရတဲ့ ဒုက္ခိတရောဂါရှင် လူမမာဟာ သက်ရှိသတ္တဝါ ဖြစ်နေတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ လူမမာ အသက်ရှိတယ်ဆိုတာကို သိတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ အဲဒီ လူမမာကို သေရမဲ့အချိန်ထက် စောပြီးသေစေလိုတဲ့ စိတ်စေတနာရှိနေတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ လူမမာ သေဆုံး ဖို့ ကြောင့်ကြစိုက်ထုတ် ပြုလုပ်တာက အင်္ဂါ တစ်ပါးနှင့် ဒီလူမမာဟာ အဲဒီကြောင့်ကြမှုကြောင့် သေရတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ အဲဒီအင်္ဂါငါးပါးလုံး ညီညွတ်ပြည့်စုံနေတဲ့ အတွက် သေစေဖို့ရာ တိုက်တွန်း စေခိုင်းသူနှင့် ပြုလုပ် ပေးရသူ ဆရာဝန်တို့မှာ ပါဏာတိ ပါတကံ ထိုက်ပါတယ်။

အကယ်၍ သားသမီးတို့က ခုလိုဆောင်ရွက်ဖို့ တိုက်တွန်းစေခိုင်းချက်ကြောင့် အမိအဖ သေဆုံးမယ် ဆိုရင် မာတုဃာတကကံ၊ ပိတုဃာတကကံ လို့ခေါ်တဲ့ အာနန္တရိယကံကြီး ထိုက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သီလအပေါ်မှာ ဗဟုသုတ (Knowledge) ရှိထားဖို့အတွက် စာဖတ်ဖို့၊ တရားနာဖို့၊ မသိ မရှင်းတာကိုမေးမြန်းဖို့ရာအရေးတကြီးလိုအပ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ဒုတိယပိုင်း)

သီလနှင့်ပြည့်စုံသူက အလိုလိုပဲစိတ်ကြည်လင် တယ်၊ သီလနဲ့ပြည့်စုံတာကိုအောက်မေ့မိတိုင်းဝမ်းမြောက် တယ်၊ သီလနဲ့ ပြည့်စုံရင် စိတ်ငြိမ်သက် တည်ကြည်မှု ကိုလည်းရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ် ပွားများရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရလွယ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဆောက်တည်တဲ့သီလက ဒေါင်ဒေါင် မြည်သီလ ဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ သစ်ကျွတ်သီလဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ သစ်ကျွတ်သီလ ဆိုတာက ဒီလိုပါ။

တစ်ရံရောအခါက သစ်ကျွတ်တစ်ကောင်ဟာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်လာတဲ့အတွက် အစာအလို့ငှာ သား သမင် ရှာထွက်ခဲ့သတဲ့။ သို့ပေမယ့် တောတောင်အနံ့ သွားသော်လည်းပဲ သားကောင်မရဘဲ ရှိနေလေတော့ တယ်။

အဲဒီသစ်ကျွတ်ဟာ သားကောင်မရတော့တဲ့ အဆုံးမှာတော့ “ယနေ့ငါသည်ကား ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်၍နေခြင်းက ကောင်းပေတော့မည်” လို့ စိတ်အကြံ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတွက် ခြုံကောင်းကောင်းထဲ ဝင်ရောက်နားခိုနေပါတော့သတဲ့။

ဒါကို သိကြားမင်းကြီးက သိလေတော့ အဲဒီ ဥပုသ်သယ် သစ်ကျွတ်ကြီးရဲ့ သီလကို စမ်းသပ်စစ်ဆေး လိုတဲ့ စိတ်အကြံအစည် ဖြစ်လာသတဲ့။ ဒါကြောင့် သမင်တစ်ကောင် ဖန်ဆင်းပြီးတော့ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်နေတဲ့ သစ်ကျွတ်ကြီးရှိရာ ခြုံစပ်မှာပြေးလွှား ဆော့ကစား နေပါသတဲ့။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ပြီး လှဲအိပ်နေတဲ့သစ်ကျွတ် ဟာ သူ့ရဲ့အစာသမင်ကို လက်တစ်ကမ်း တစ်ခုနဲ့ အတွင်းမြင်ရတဲ့အခါမှာတော့ “ဪ... ငါသည်ကား ယနေ့အစာမရတော့ဟု အောက်မေ့၍သာ ဥပုသ်စောင့်

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

နေခြင်း ဖြစ်တော့သည်။ ခုတော့အစာက ငါမရှာရဘဲ
ငါ့ဆီ ရောက်နေပါပကောလား။ ဥပုသ်က ဘယ်အချိန်
စောင့်စောင့် ရပါတယ်။ စားသောက်ပြီးမှပဲ ဥပုသ်သီလကို
ပြန်စောင့်တာပေါ့” လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပြီးတော့ သိကြားမင်း
ဖန်ဆင်းထားတဲ့ သမင်ကလေးကို ခုန်အုပ်လေတော့သတဲ့။

သမင်ငယ်ဟာ မိလုမိခင်ဖြစ်ပြီးမှ ဝေးဝေးသွား
တဲ့အတွက် သစ်ကျွတ်ကြီးက ကြိုးစားပမ်းစား သား
ကောင်နောက် လိုက်နေလေတော့တယ်။

ဒါပေမဲ့ သိကြားမင်းကြီး ဖန်ဆင်းထားတဲ့ အဲဒီ
သမင်ကို သစ်ကျွတ်က ဘယ်လိုမှ လိုက်မမိတော့ဘဲ
တောတောင်အစပ် တစ်နေရာတော့ မျက်ခြေပြတ်သွား
ရေတဲ့။

သစ်ကျွတ်ကြီးဟာ မောပန်းနွမ်းနယ်တဲ့အပြင်
သားကောင်လည်း မျက်ခြေပြတ်သွားတော့ ချုံကောင်း
ကောင်းတစ်ခုထဲ ဝင်နားခိုပြီး ခုလိုညည်းညူပါသတဲ့။

“အမလေး ကံကောင်းလို့ ငါ့ဥပုသ် မကျိုးတယ်”



ဤကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့်
ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော်
အစွန့်ရှည်ကြာတည်တံ့၍
ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ
ဝိမုတ္တိသုခကို
ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော်

သတိပဋ္ဌာန်ကြောင့်ရရှိမည့်
အကျိုးကျေးဇူးများ

- ၁။ သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းအကျိုး
- ၂။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သောကမီးကို လွန်မြောက်
ခြင်း အကျိုး
- ၃။ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း
ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်ခြင်းအကျိုး
- ၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခမီးတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း
အကျိုး
- ၅။ စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း၊ ထိတ်လန့်
တုန်လှုပ်ခြင်း၊
ဒေါမနဿမီးတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအကျိုး
- ၆။ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရစေခြင်းအကျိုး
- ၇။ အသင်္ခတဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်
ပြုရခြင်းအကျိုးတို့ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ သုတ်မဟာဝါပါဠိ၊ စာမျက်နှာ(၂၃၁)

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ဒုတိယပိုင်း)

ဤစာအုပ်အကြောင်း

စာရေးသူ အရှင်မြတ် ရေးသားပြုစုတော်မူသည့် ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီး (အခြေခံအဆင့်)နှင့် ဥရောပ ယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာစာအုပ် ထွက်သည် တစ်နှစ်တာကာလ လွန်မြောက်လာသောအခါ၌ကား ဝိပဿနာတရားတော်မြတ်ကို နှစ်သက်တန်ဖိုးထားကြ သည့် စာဖတ်ပရိသတ်များအနေဖြင့် အခြေခံသင်ပုန်းကြီး ကျေညက်ပြီးသူတို့အတွက် ထို့ထက်ပို၍ လေ့လာဖတ်ရှု ရန်များ ရှိသင့်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထို့ထက်ပို၍ ရှိပါသေး၏လော ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထို့ထက်ပို၍ရှိလျှင် ကောင်းပေမည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စူးစမ်းလေ့လာ မေးမြန်းမှုများ ထွက်ပေါ်လာပါသော်လည်း စာရေးသူ အရှင်သူမြတ်တစ်ပါးတည်း အနေဖြင့်မူကား မပြည့်စုံ သော ကျန်းမာရေးကြောင့် ဤမျှကြီးလေးလှသောတာ ဝန်တစ်ရပ်ကို ဆောင်ရွက်လိုစိတ်လည်း မရှိနိုင်သကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိဟန်မထင်မိပေ။

သို့ပါသော်လည်း ဝိပဿနာတရားတော်ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားကြသည့် ယောဂီတို့၏ရင်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသောအာသီသ ဆန္ဒမွန်ကို ငဲ့ကွက်ကာ အရှင်မြတ်၏ စာပြုစုခြင်းလုပ်ငန်းမှသည် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ပြီးစီးသည်အထိ အရှင်စန္ဒိမာ (ရွှေဥမင်ရန်ကင်းတောရ)၊ ဦးတင်ထွန်း (ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်၊ ရန်ကုန်)၊ ဦးသီအေး +ဒေါ်လှိုင်မိသားစု(A1)၊ ကိုသန့်စင် (လှလှဗိုလ်ရွှေဆိုင်)၊ ပန်းချီကိုညီညီအောင် (မဟာ)၊ မစန္ဒာလင်း (ကွန်ပျူတာ) နှင့် မောင်ဘော်တိုး (ကွန်ပျူတာ)တို့၏ ကူညီပံ့ပိုး ဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ဤစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ် ပေသည်။

ဤစာအုပ်များကို ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီး အခြေခံ

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

အဆင့် ပထမပိုင်း၊ ဒုတိယပိုင်း၊ တတိယပိုင်း စသည်ဖြင့် ပညတ်ဝေါဟာရမှာ ခေါ်ဝေါ်နိုင်ရန်သတ်မှတ်ထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်၌ လာရုံသည့် သတိပဋ္ဌာန်တရား၏အကျိုးကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ နှလုံးသားဝယ်ခံစား ရရှိနိုင်လာခြင်းသည်သာပဓာန ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ဒုတိယအဆင့်ပြီးမှ တတိယအဆင့် ဟု နှလုံးမသွင်းမူပဲ နေရာတိုင်း Everywhere ၌ mindful၊ အချိန်တိုင်း Everytime ၌ mindful ဖြစ်နိုင် လာခြင်းသည်သာ စာရေးသူအရှင်၏ ပဓာနလိုရင်း ဆန္ဒ မွန်ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်မှဖြစ်ပေါ်လာလတ္တံ့သော နဝကမ္မ ဓမ္မပူဇာကို ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အတွက်သာ အသုံးပြု သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

စီစဉ်သူများ
ဇ၊ စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၀၅။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ဒုတိယပိုင်း)

ကိုးကားဖို့ငြိမ်းမြို့ကျမ်းများ

- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်-မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
- ၂။ မဇ္ဈိမပဏ္ဍာသပါဠိတော်-ရာဇဝင် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၃။ အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၄။ ခုဒ္ဒကနိကာယ်သုတ္တန်ပိဋကတ်ဓမ္မပဒ၊ ဖိလိန္ဒပဉ္စာ (ဆဋ္ဌမူ)
- ၅။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ
- ၆။ အဘိဓမ္မာတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
- ၇။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဗုဒ္ဓ၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ (နန်းတွင်းမူ)
- ၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အနတ္တဒီပနီ
- ၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
- ၁၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နံနက်ခင်းဩဝါဒများ
- ၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိနိဿယ
- ၁၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင်တေဇစက္ကိဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ
- ၁၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒ)
- ၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင်သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗောဇ္ဇင်ခုနစ်ပါးတရားမြတ်ရတနာ
- ၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင်ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ
- ၁၆။ သာသနာ့ဝန်ဆောင်, ကျေးဇူးတော်ရှင် ပန်းကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓအလိုကျ ကြီးပွားချမ်းသာရေး ကိုယ်ကျင့်မင်္ဂလာ
- ၁၇။ သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်
- ၁၈။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထူးခြားသော အတွေးအမြင်များ သာမဏေကျော်
- ၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်တောရ) ၏ တရားတိတ်ခွေများ
- ၂၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ (ဓမ္မဒူတ)၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အဖွင့်
- ၂၁။ သစ္စာဒီပကဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း
- ၂၂။ One Dharma by Joseph Goldstein
- ၂၃။ A Still Forest Pool-The Insight Meditation of Achaan Chah.
- ၂၄။ Mahasatipatthana Sutta:Insight meditation online (<http://www.buddhanet.net/imol>)mahasati

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

**ဘုရားသာသနာတော်နှစ်ပေါင်း
နှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်တောင် ကျန်သေးတာပဲ။
ဖြည်းဖြည်းမှပဲ တရားအားထုတ်လည်း
ရခိုင်သေးတာပဲကို တွေးထင်မိပါတယ်။**



**သာသနာနှစ်ထောင့်ငါးရာကျော် ကျန်တယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။
မိမိအတွက်သာသနာက ဒီဘဝမသေခင် ကာလတိုကလေးပဲ ကျန်တော့တာပါ။**

ဒီဘဝသေပြီးရင် နောက်တာခန္ဓာရမလဲ ? မဟိပါ။
ဘယ်ဘုံဌာန ရောက်မလဲ ? မဟိပါ။
လူခန္ဓာပဲရဦးတော့ ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ ကြံမြို့ ဆံ့မြို့ဆိုတာ
အာမခံချက် ရှိပါသလား ? မရှိပါ။

ဒါကြောင့် အချိန်မဆွဲသင့်တော့ဘူး။
ဘာကြောင့်လဲ ? အချိန်မရွံ့တော့လို့ပါ။



ဘဝသံသရာကို ယုံကြည်ဖို့ ခက်နေတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

ယုံကြည်လာမှာပါ။

ကံ ကံ၏ အကျိုးကို သံသယရှိတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

သံသယရှင်းလာမှာပါ။

ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ မရှင်းပါ။

တရားအားထုတ်ပါ။

ရှင်းလာမှာပါ။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို နားမလည်ပါ။

တရားအားထုတ်ပါ။

နားလည်လာမှာပါ။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

- တရားအားထုတ်ဖို့ သီးသန့်အချိန်လည်းမရှိဘူး။
ရတဲ့အချိန်လေးမှာ အားထုတ်ပါ။ အချိန်ရလာမှာပါ။
- တရားအားထုတ်ဖို့ သီးသန့်နေရာလည်း မရှိဘူး။
ရတဲ့နေရာလေးမှာ အားထုတ်ပါ။ နေရာရှိလာမှာပါ။
- တရားအားထုတ်ဖို့လည်း မကျွမ်းကျင်ဘူး။
တတ်သလောက်အားထုတ်ပါ။ ကျွမ်းကျင်လာမှာပါ။
- အဲဒီလိုအားထုတ်တော့ အကျိုးရှိပါ့မလား။
အားသာထုတ်ပါ။ အကျိုးရှိသင့်သလောက် ရှိလာမှာပါ။



သီးသန့်အချိန်၊ သီးသန့်နေရာမှာ
အကျိုးရှိအောင် အားထုတ်ဖို့ထင် အချိန်မရွေး နေရာမရွေး
ဣရိယာပုထ်မရွေး အားထုတ်တတ်ဖို့အတွက်
အခုကတည်းက လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်နေသင့်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် အကျိုးလည်းဖြစ်သင့်သလောက် ဖြစ်လာမှာပါ။

အသက်ကြီးပြီ။ တရားအားထုတ်ဖို့
အခုမှစရတယ်။ နောက်များကျနေပြီလား ?
ဘယ်အရွယ်ကစပြီး တရားရှာရရင်
အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ ?

အသက်အရွယ်နဲ့ပျိုပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာပေါကြွယ်ဝတဲ့
သူဌေးသား ရေဥပါလ ရဟန်းပြုခွားတဲ့အတွက်
ကောရမုမင်းကြီးက အခုလို မေးလျှောက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

° အရှင်ရေဥပါလ လူဟာ အိုမှ၊ နာမှ၊ စည်းစိမ်
ပျက်မှ၊ ဆွေမျိုးဉာတိပျက်စီးမှ ရဟန်းဝတ်ပြီး
တရားရှာမှီး ကြရပါတယ်။ အရှင်ဘုရားက
ဆွေမျိုး ဉာတိ ဥစ္စာပစ္စည်း ပြည့်စုံတုန်း၊ ငယ်ရွယ်
နုပျိုတုန်း တရားရှာမှီးရတာ ဘာကြောင့်လဲ ? °

ငယ်ရွယ်စဉ်ခါ ကျန်းမာစွာနှင့်
အစာမျှတ လူ့လောကတွင် ညီမျှချစ်ခင်
ရဟန်းတွင်လည်း ခင်မင်ညီမျှ ရှိနေကြက
ဓမ္မတရား ပွားများဖို့ရန် အချိန်တန်သည်
ထုတ်ပြန်ပုဒ် မိန့်ခွန်းတည်း။

(ရွှေပင်ဆရာတော်ဘုရား)
ပဉ္စကအင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်
ပဌမအနာဂတဘယသုတ်မှ ပုဒ်မိန့်ခွန်းတော်

- ၁။ ငယ်ရွယ်စဉ် တရားအားထုတ်ပါ။
- ၂။ ကျန်းမာတုန်း တရားအားထုတ်ပါ။
- ၃။ အစာရေစာပေါကြွယ်တုန်း (ထမင်းမငတ်ခင်)
တရားအားထုတ်ပါ။
- ၄။ လူတွေ ညီညွတ်တုန်း တရားအားထုတ်ပါ။
- ၅။ ကိုးကွယ်တဲ့ သံဃာတော်များ ညီညွတ်တုန်း
တရားအားထုတ်ပါ။





မကျွမ်းကျင်သေးလို့ပါ၊
 ဥပမာ-
 ရေကူးသင်သလိုပါပဲ၊
 စက်ဘီးစီး သင်သလိုပါပဲ၊
 အစမှာတော့
 ခက်ခဲတာ အမှန်ပါပဲ၊
 ရေလည်း မွန်းနိုင်ပါတယ်၊
 စက်ဘီးလည်း
 မှောက်နိုင်ပါတယ်၊
 ဒါပေမယ့်
 ရေကူးတတ်သွားရင်
 စက်ဘီးစီးတတ်သွားရင်တော့
 အလုပ်တစ်ခုကို
 သီးသန့်လုပ်ရတယ်လို့
 မဟုတ်တော့ပါဘူး၊

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

ထင်ရှားတဲ့ဥပမာတစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ ဂစ်တာ တီးတာဟာ မတတ်သေးခင်မှာတော့ လက်ထိပ်တွေ မခံနိုင်အောင် နာတတ်ပါတယ်။ အသံလည်း နားထောင် မကောင်းပါဘူး။



ဒါပေမယ့် သီချင်းတစ်ပုဒ် နှစ်ပုဒ်လောက် တီးတတ်သွားရင်တော့ ဂစ်တာတီးသီချင်းဆိုတာကပဲ လေ့ကျင့်တာ ဖြစ်သွားပြီလေ။ လေ့ကျင့် တာကလည်း ဂစ်တာတီး သီချင်းဆိုနေတာပါ။ သီးခြားအလုပ်တစ်ခု လုပ်နေရတာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

အသိသတိ ဆက်ပြီး *Be Mindful* ဖြစ်ဖို့ရာမှာလည်း အလေ့အကျင့် မကောင်းသေးလို့ပါ။ အလေ့အကျင့် ကောင်းလာရင် နေရာတိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သီးခြားအလုပ်တစ်ခုကို ပင်ပန်းပန်းပန်း လုပ်နေရတာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။



**ဝိရိယတိုးစေဖို့အကြောင်းရှုသေးရင်တော့
ထပ်ပြီး သိချင်သေးတယ်။ ပျင်းမိတ်က
တော်တော်ကို ကြီးစိုးနေလို့ပါ။**

- ၁။ သန်းခေါင်လကွယ်
 - ၂။ တောအုပ်လယ်၌
 - ၃။ ရှစ်နယ်ပတ်ကုံး
 - ၄။ အပြည့်ဖုံးသည့်
 - ၅။ မိုးလုံးတိမ်တိုက်
 - ၆။ လျှပ်မကြိုက်သား
 - ၇။ အမိုက်အပြား
 - ၈။ အင်လေးပါးထက်
 - ၉။ နင်ကားရာထောင်
 - ၁၀။ မကမှောင်၏
- (လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ဒီကဗျာကို ကျက်ပါ။
နှုတ်ငုံဆောင်ထားပြီး
မကြာမကြာနှလုံးသွင်းပါ။
ဝိရိယတိုးလာမှာပါ။

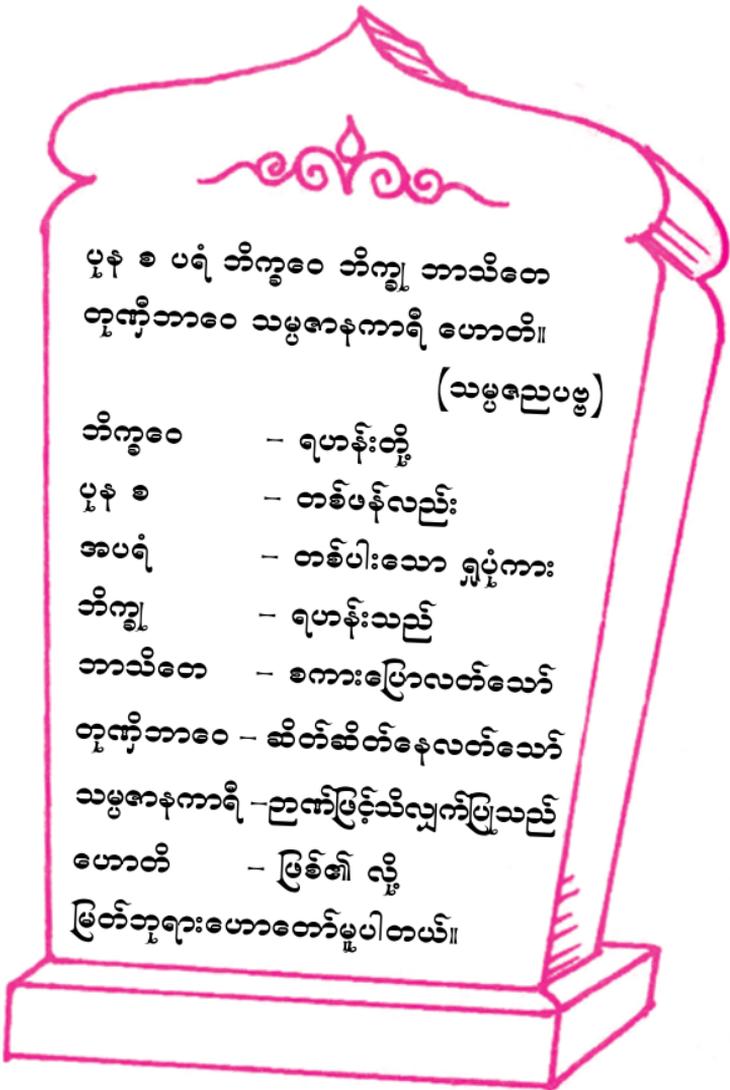
၁။ အာရုံဝတ္ထု
 ၂။ မီးစာစုကို
 ၃။ မှုမှုရရ
 ၄။ နှင်အားကျလည်း
 ၅။ ဓားပြသေမင်း
 ၆။ သူတပ်နှင်းက
 ၇။ မငြင်းဆန်သာ
 ၈။ နှင့်ခန္ဓာသည်
 ၉။ ပြာပုံအပြီး
 ၁၀။ ဖြစ်လုနီးပြီ။

(လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ဒီကဗျာကို
 ကျက်ပါ။
 နှုတ်ငုံ
 ဆောင်ထားပြီး
 မကြာမကြာ
 နှလုံးသွင်းပါ။
 ဝီရိယ
 တိုးလာမှာပါ။



စကားပြောရင် သတိပဋ္ဌာန် မလွတ်ဘဲ
ပြောဖို့ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ဖို့မလား ?
ဘယ်ကစ လေ့ကျင့်ရမလဲ ?

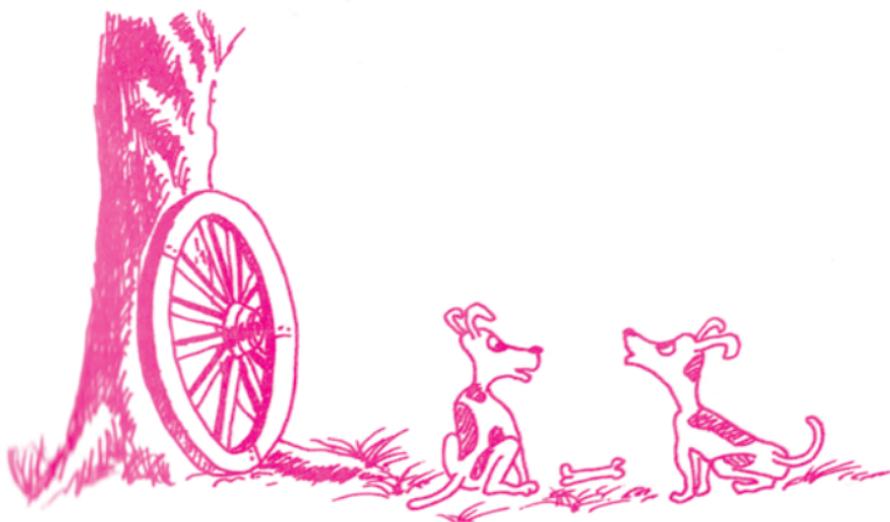


And again bhikkus, a bhikku while speaking or when remaining silent he does so with clear understanding.
(Section of clear understanding)

စကားပြောတဲ့အခါ ထင်ရှားတာ အများကြီးရှိပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းလှုပ်တာ၊ ပြောဖို့ အားယူတာ၊ နားထဲမှာ ကိုယ့်အသံ ကြားနေတာ၊ နိမ့်ချပြီး ပြောမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မြှောက်ပင့်ပြီးပြောမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြွားလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ သဘောတွေ၊ သိစရာတွေ အများကြီးပါပဲ။

သိသာရာ၊ နိုင်နင်းရာ၊ စိတ်ဝင်စားရာ၊ တစ်ခုခုကို စပြီးလေ့ကျင့်ရင် ကျန်တာကို နားလည်ဖို့ မခက်ပါဘူး။

ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါက စပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ရပြီး သား စာကို ဆိုရမှာဖြစ်တော့ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောကို သိနေရတာ ပိုပြီးထင်ရှား သိလွယ်ပါတယ်။



Walking meditation လေ့ကျင့်နေတုန်း စင်္ကြံလမ်းပေါ်မှာ ပိုးနံ့ကောင်တစ်ကောင် နင်းမိလို့ထင်တယ် သေနေတယ်။ နင်းမိတာကိုတော့ မသိလိုက်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ငါးပါးသီလ မလုံတော့ဘူးလို့ ခံစားနေရပါတယ် စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေမိပါတယ်။

❦

သူ့အသက် သတ်တဲ့ ပါဏာတိပါတကံမြောက်ဖို့ အင်္ဂါက ငါးပါးရှိပါတယ်။

၁။ သက်ရှိသတ္တဝါ ဖြစ်ရမယ်။

၂။ သက်ရှိသတ္တဝါ ဖြစ်တယ်လို့လဲ သိရမယ်။

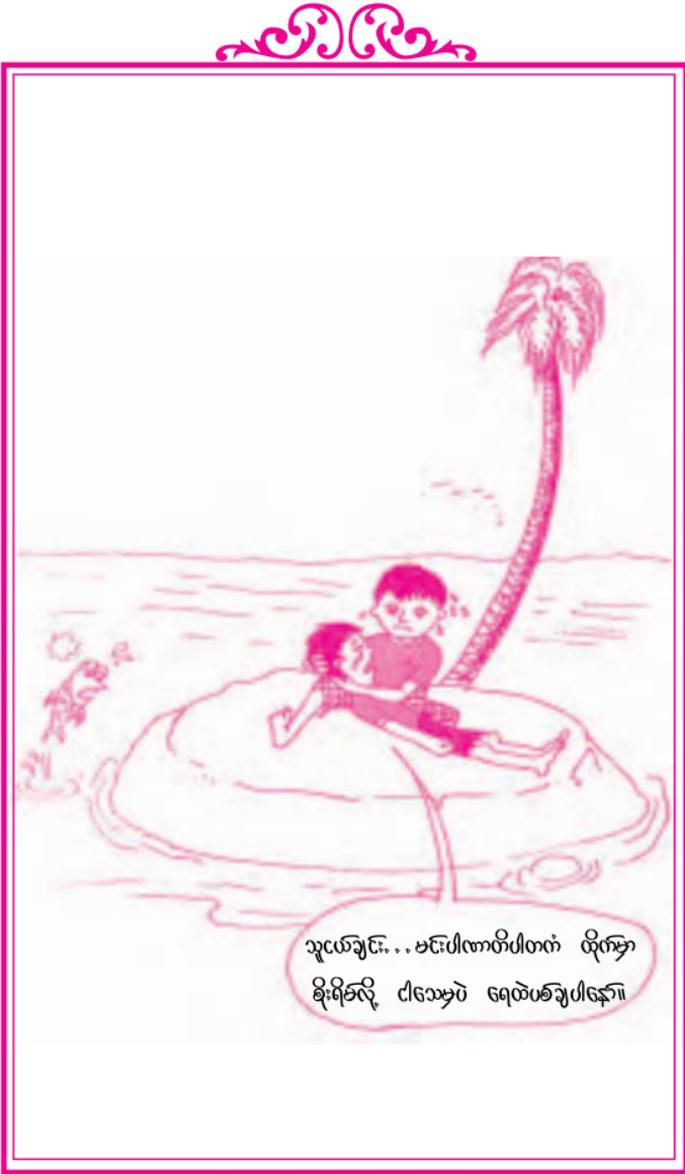
၃။ သတ်လိုတဲ့ စိတ်ရှိရမယ်။

၄။ မျိုက်၊ ခုတ်။ ထိုး၊ စ၊ တာတွေနဲ့ သေအောင်သတ်ရမယ်။

၅။ အဲသလို သတ်တဲ့အတွက် အဲဒီသတ္တဝါသေရမယ်။

ဒါကြောင့် စင်္ကြံလမ်းမှာ *Walking meditation* လေ့ကျင့်နေတုန်း ပိုးနံ့ကောင်သေတာဟာ ပါဏာတိပါတ ကံမြောက်ဖို့ အင်္ဂါမပြည့်စုံပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကံမထိုက်ပါဘူး။



အဒိန္နာဒါနကံမြောက်ဖို့ အင်္ဂါရှိရင်လည်း သိပါရစေ။

- ၁။ သူတစ်ပါးသိမ်းဆည်းတဲ့ ဥစ္စာဖြစ်စေ။
- ၂။ သူတစ်ပါးသိမ်းဆည်းတဲ့ ဥစ္စာဆိုတာ သိရမယ်။
- ၃။ ခိုးယူလိုတဲ့ စိတ် ရှိရမယ်။
- ၄။ ခိုးခြင်းငှာ လုံ့လပြုရမယ်။
- ၅။ အဲဒီလုံ့လနဲ့ ခိုးယူတာ ဖြစ်ရမယ်။



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

ရုံးသွားချိန် နည်းနည်းအားနေလို့ စောင့်နေရတယ်။

Be Mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

ရေးသွားချိန် နည်းနည်း စောနေလို့ စောင့်နေရတယ်။

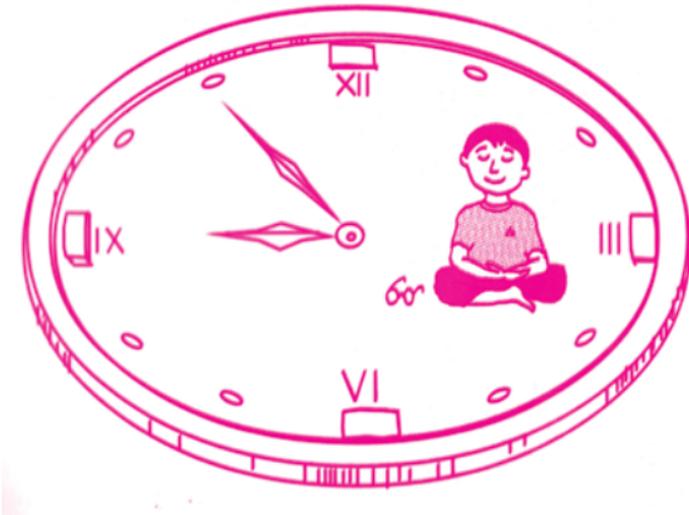
Be Mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

ဘက်စကား မလာသေးလို့ စောင့်နေရတယ်။

Be Mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

ရုထား မလာသေးလို့ စောင့်နေရတယ်။

Be Mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

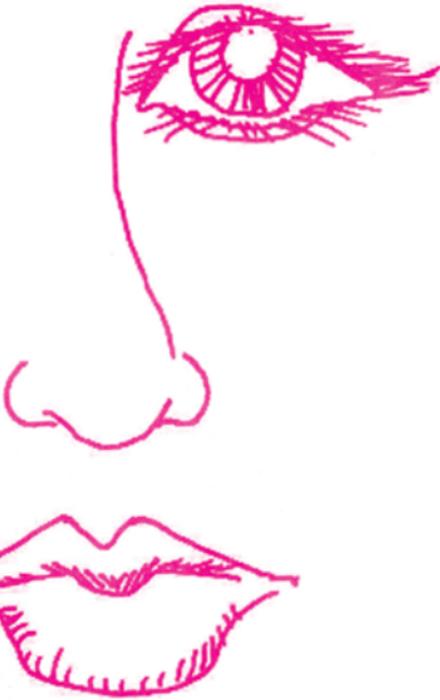


ဘာကိုပဲစောင့်နေရ စောင့်နေရ

Be Mindful သတိနဲ့နေဖို့ အချိန်ပါ။

တရား အား ထုတ်တော့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ
ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ သာမက
ကျန်တဲ့နေ့ ရာတွေမှာလည်း
လှုပ်ရှားနေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။
သတိအား
ကောင်းလာရင်
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး
လှုပ်ရှားပြောင်းလဲ
နေတယ်ဆိုတာကို
ကိုယ်တိုင် သိလာနိုင်
ပါတယ်။



အရင်က မသိတာ သတိမရှိလို့ပါ။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

Walking, Standign, Sitting, Lyin down မှာ

သတိကတော့ ထားနေပါတယ်။

အမှတ်မထင် ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဣရိယာပုထ် လေးပါးအတွင်း၌ ဖြစ်သော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့၏ လှုပ်ခြင်း၊ ရှားခြင်း၊ ထားခြင်း၊ သိုခြင်း၊ ချီခြင်း၊ ကြွခြင်း စသော ကိုယ်အမူအရာ အစုကို ပြသော အခါ၌လည်း ပြုနေကြအတိုင်း အမှတ်တမဲ့ မပြုရာ၊ မည်သို့ ပြုမည်ဟု ထိုအင်္ဂါကို အာရုံပြု၍သာ ပြုရမည်။

(အနတ္တဒီပနီ)



ခန္ဓာကိုယ်မှ လွတ်ရာအပသို့ စိတ်ထွက်၍
မလွင့်ပါးရအောင် သတိဖြင့် ထိန်းသိမ်းရပေမည်။

မပေါ်ရင်သတိ ပေါ်ရင်သိ၊
ပေါ်သိပေါ်သိ နိဗ္ဗာန်ထိ။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင်
ဘယ်လိုနေရမလဲ ?



စိတ်ကူး၊ အကြံအစည်၊ အထွေးအတော မပါ၊ စကားလုံး
ပညတ်မပါ၊ ပုံသဏ္ဍာန်နိမိတ် မပါဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
ပူမှုသဘော၊ အေးမှုသဘော၊ တင်းမှုသဘော၊ တောင့်မှု
သဘောကို ဖြစ်စေ၊ စိတ်ရဲ့သိမှုကို ဖြစ်စေ၊
ဝေဒနာရဲ့ခံစားမှုသဘောကို ဖြစ်စေ၊ သတိနဲ့ သိနေဖို့
ပါပဲ။ သိနေတဲ့နေရာမှာ အသေးစိတ်သိရင် ပိုကောင်း
ပါတယ်။ ဥပမာပြရရင်-အစမှာ ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေ
သိဖို့ပါ။ တဖြည်းဖြည်း ဝင်လေ တိုးသိ၊ ထွက်လေတိုး
သိဖို့ပါ။ နောက်တော့ ဝင်လေအေးတာ၊ ထွက်လေ
နွေးတာကိုပါ သိနိုင်ပါတယ်။ ဝင်လေဝင်ပြီး မထွက်ခင်
နားတာ၊ ထွက်လေထွက်ပြီး မဝင်ခင် နားတာကိုလည်း
သိနိုင်ပါသေးတယ်။ ဈေးတောကြံ့စည်ရင်တော့ အတိတ်
ဒါမှမဟုတ်ရင် အနာဂတ်ကို ရောက်နေပါပြီ။
ပစ္စုပ္ပန် မတည့်တော့ပါဘူး။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

အလုပ်သိပ်များတယ်။

ထွေးစရာ၊ ကြံစရာ၊ စီမံစရာ *Planning*
တွေကလည်း များလွန်းလှတယ်။ တရားဘယ်လို
အားထုတ်ရမလဲ?

အဲဒီစိတ်ထဲဖြစ်တဲ့

ထွေးစရာ

ကြံစရာ

စီမံစရာ *Planning* တွေကို

သိနိုင်သလောက် သိသိပေးလိုက်ပါ။ **အဲဒါ အလုပ်ဖြစ်နေပါပြီ။**

Fantasy World ထဲ မရောက်ဖို့တော့ လိုအပ်တယ်နော်။



တရားအားထုတ်ရင်း လောဘတို့၊ ဒေါသတို့
ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒါကို မကြိုက်ဘူး။

သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ သဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။
သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ-စိတ်ဆိုးမှုနဲ့တကွ ဖြစ်သော
စိတ်ကိုမူလည်း၊ သဒေါသံ စိတ္တန္တိ-စိတ်ဆိုးမှုနဲ့တကွ
ဖြစ်သော စိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ-သိ၏ ။

*When a
mind with
anger arises
he knows
this is a
mind with
anger.*



လက်ခံလိုက်ပါ၊ သိပေးလိုက်ဖို့ပါ၊
အပြစ်မတင်ပါနဲ့၊ ဒါသတာဝါပဲ။

ခြေလှမ်းဆယ်လှမ်း ဆယ့်ငါးလှမ်းပဲ စကြိုဗျောက်ရတာ
တိုလှန်းတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ခြေဖဝါးနဲ့
ကြမ်းပြင်ထိတာ သိရုံနဲ့တင် လုံလောက်ပါ့မလား ?

လေ့ကျင့်ခါစ *beginner* အတွက် ခြေလှမ်း
ဆယ်လှမ်း ဆယ့်ငါးလှမ်း အသင့်တော်ဆုံးပါ။

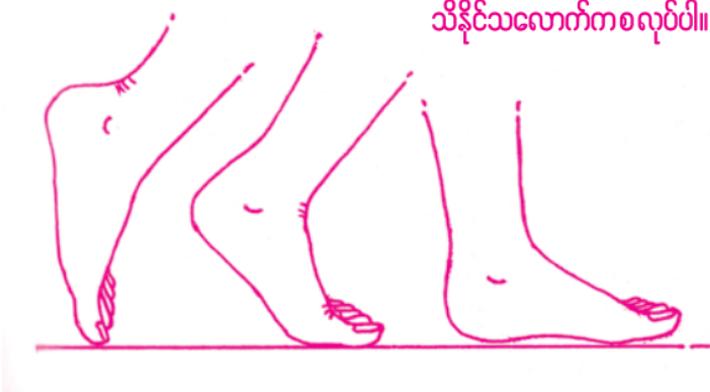
ဘဝထဲ နေရာကျဉ်းကျဉ်းတိုတိုလေးမှာ *Apply*
လုပ်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ပြီးသားလည်း ဖြစ်တယ်။ ကျွမ်း
ကျင်လာရင်တော့ စကြိုလမ်းရှည်ရှည်က အသင့်တော်
ဆုံးပါ။

အစမှာတော့ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်ထိတာကို
သိရင် လုံလောက်ပါတယ်။

အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်တော့ ခြေဖနှောင့်
ထိတာ၊ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်ထိတာ တိုးသိနိုင်ပါတယ်။

အောက်ပိုင်း ခြေဖနှောင့်ထိတာဆိုရင် ခြေဖဝါး
ထိတာ၊ ပြီးရင် ခြေချောင်းထိတာတွေ တိုးတိုးသိလာနိုင်ပါ
တယ်။ ဒီထက် အလေ့အကျင့် ကောင်းရင်တော့ ခြေဖနှောင့်
ထိတာ ခြေဖဝါးထိတာ ခြေသန်းထိတာ၊ ခြေသူကြွယ်ထိတာ၊
ခြေခလယ်ထိတာ၊ ခြေညှိုးထိတာ၊ ခြေမထိတာ၊ ခြေဖဝါး
အလယ်ဟနေတာ၊ အထိအတွေ့ ကြမ်းတာ၊ နုတာ၊ ပူတာ၊
အေးတာတွေကိုပါ ခြေတစ်လှမ်းချင်း ဆီမှာ သိနိုင်ပါတယ်။

သိနိုင်သလောက်ကစလုပ်ပါ။



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ဒုတိယပိုင်း)

Walking
Meditation

မှာတော့ အတွေးလည်း
နည်းတယ်၊ စိတ်ထဲမှာလည်း
ကြည်လင်တယ်၊ ထိတာ
သိတာတွေလည်း ရှင်းနေတယ်၊
ထိုင်ရင်တော့ စိတ်ထဲ
ရှုပ်ထွေးတင်းကြပ်
နေပါတယ်၊ ဒါပေမယ့်
တရားထိုင်ရဦးမယ်လို့
ထင်ပါတယ်။



- A. Standing
- B. Sitting
- C. Lying
- D. Walking ဆိုပြီး

ဣန္ဒြိယာပုထ်က (၄)မျိုး
ရှိပါတယ်။

*a...b...c.....
.....Etc :E.....
.....*



Walking Meditation က အသိအမြင် ရှင်းရင် *Walking meditation* ကို ဦးစားပေးရပါမယ်။ ထိုင်တာ၊ ရပ်တာ လျောင်းတာတွေကတော့ အရံအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

Sitting meditation မှာ အသိအမြင် ရှင်းနေရင်လည်း ကျန်တဲ့ ရပ်၊ သွား လျောင်းတွေကို အရံအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

အသိအမြင်ရှင်းတဲ့ ကုရိယာပုထ်ကို များများဦးစား ပေးပါ။ ကျန်တဲ့ ကုရိယာပုထ်တွေက အရံတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



ပဓာနက ယောဂီစိတ်လည်း ဝင်စားမယ်၊ ခန္ဓာမှာလည်း အသိသတိပြုမယ်၊ အသိ အမြင်လည်း ရှင်းမယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီကုရိယာပုထ်ကို ဇောက်ချပြီး တော့သာ လုပ်ပါတော့။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ဒုတိယပိုင်း)

ဈေးသွားမယ်။

Walking meditation အချိန်ပါ။

ရုံးသွားမယ်။

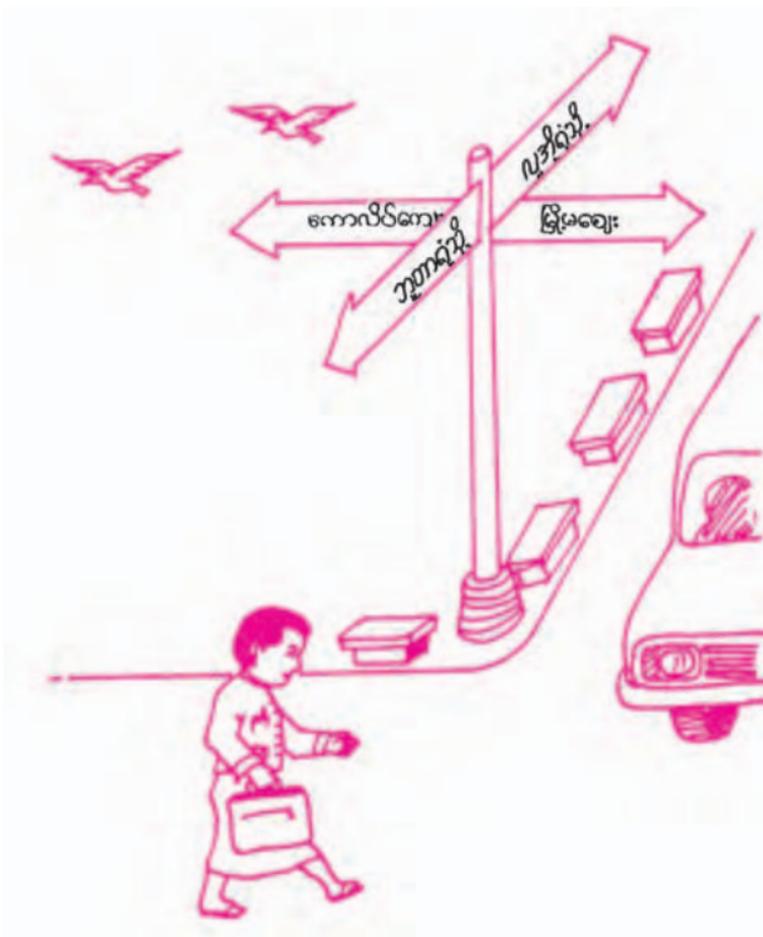
Walking meditation အချိန်ပါ။

ကျောင်းသွားမယ်။

Walking meditation အချိန်ပါ။

ဘက်စကားဂိတ်သွားမယ်။

Walking meditation အချိန်ပါ။



Busy Life မှာ ကိစ္စဝိစ္စတွေက အလွန်အလွန်ကို များလွန်းလှပါတယ်။ တရားအားထုတ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်ရရင်ကောင်းမလဲ ?



ကိစ္စဝိစ္စတွေလုပ်နေတုန်းမှာလည်း *mindful* ဖြစ်အောင် အသိ သတိ ရှိရင် တရားအားထုတ်နေတာပါပဲ။

May you improve your mindful moment.

ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုပါလိမ့် ?

ရှေးကမြင်ဖူး သိဖူးသမျှကို အောက်မေ့မိတိုင်း
လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ မဖြစ်
သေးတာကို တွေးကြံပြန်တော့လည်း လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့
ကိလေသာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကိလေသာကြောင့်သာ စိတ်ပင်ပန်း၊ စိတ်ညစ်
နွမ်း စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရတာပါ။

ဖြစ်ခိုက် ရုပ်၊ နာမ်တို့ကို မပြတ်ရှုနေရင်တော့
ကိလေသာ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကိလေသာမဖြစ်တဲ့အတွက်
စိတ်မပင်ပန်းဘူး စိတ်မညစ်နွမ်းဘူး။
ဒီတော့ စိတ်ချမ်းသာပြီပေါ့။



တရားအားထုတ်နေပါတယ်။
တရားတိုးတက်တယ်ဆိုတာ သိချင်ပါတယ်။

တရားနားထုတ်လာတာ ကာလ
ဖြာပြီ၊ တရားတိုးတက်လာဖူးလို့
ထင်ပါတယ်။



သတိပဋ္ဌာန်တရား တစ်ချက်ရှုမှတ်တိုင်း တစ်ချက်
ရှုမှတ်တိုင်း သတ္တဝါကို တူတော်နှောင်ထားတဲ့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ
သံကွင်းဆက် ကြိုးကြီးဖြတ်ဖို့ တစ်ချက်စီ တစ်ချက်စီ နီးနီး
သွားတာပါ။

တစ်နေ့နှစ်ပြစ် တရားထိုင်ကာ
မလုံလောက်သေးဘူးလို့
ထင်မိပါတယ်။



ပမာပြရရင် အဝိဇ္ဇာတဏှာကို သံကြိုးကွင်း
တွေ ဆက်ထားတဲ့ ကြိုးရှည်ကြီးဆိုပါစို့၊ သတိပဋ္ဌာန်
တရား ရှုမှတ်နေတာက အဲဒီသံကွင်းဆက် ပြုတ်ထွက်
သွားဖို့ တူနဲ့ တစ်ချက်ပြီး တစ်ချက် ထုနေသလိုပါပဲ။



တူထုဖန်များလာရင် သံကွင်းဆက်တွေ ပြတ်ပြီး ပြုတ်ထွက်သွားမှာပါ။

ဘယ်တော့လဲ ?

တူနဲ့ ကိုင်ထုနိုင်သလောက် ခရီးရှေ့တိုးနေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဆက်မပြတ် တူထုနေဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရိပ်သာမှာသာမက ဘဝထဲမှာလည်း အဆက်မပြတ်တရားနှင့် နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ရပါမယ်။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ဒုတိယပိုင်း)

ပစ္စုပ္ပန်တည့်နေရင်တော့ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လှိုက် ပျောက်လှိုက်
ပေါ်လှိုက် ပျောက်လှိုက်နဲ့ ပြောင်းလဲနေတာ
ထင်ရှားပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။

သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သိနေတာပါ။ ပမာပြုရရင်
မြစ်ရေစီးဆင်းနေသလိုပဲ။ ကြည့်တဲ့လူရှိလည်း မြစ်ရေဟာ
စီးဆင်းနေပါတယ်။ ကြည့်တဲ့သူမရှိလည်း မြစ်ရေဟာ
စီးဆင်းနေပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ။ ခန္ဓာသဘာဝကလည်း ပေါ်လှိုက် ပျောက်လှိုက်၊
ပေါ်လှိုက် ပျောက်လှိုက်နဲ့ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။
ရှုမှတ်နေရင် ဖြစ်စေ၊ မရှုမှတ်နေရင် ဖြစ်စေ၊ သူ့သဘာဝအတိုင်း
ပြောင်းလဲနေတာပါ။



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

အကုသိုလ်ကို မသိဘဲ လှုပ်ချွေးတယ်။
အပြစ်ဖြစ်ပါ့မလား ?

မသိဘဲလှုပ်တာ အပြစ်ရှိကြီးတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုရင် သံတုံးအပူကို ပုမုန်းမသိဘဲ ကိုင်ရင်
အားပါးတရကိုင်မှာမို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လက်ပူလောင်မယ်။

သိတဲ့လူက ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်ကိုင်မှာမို့ သက်သာမယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း

ဧကန်ကျင့်ရမည့် အခြေခံ

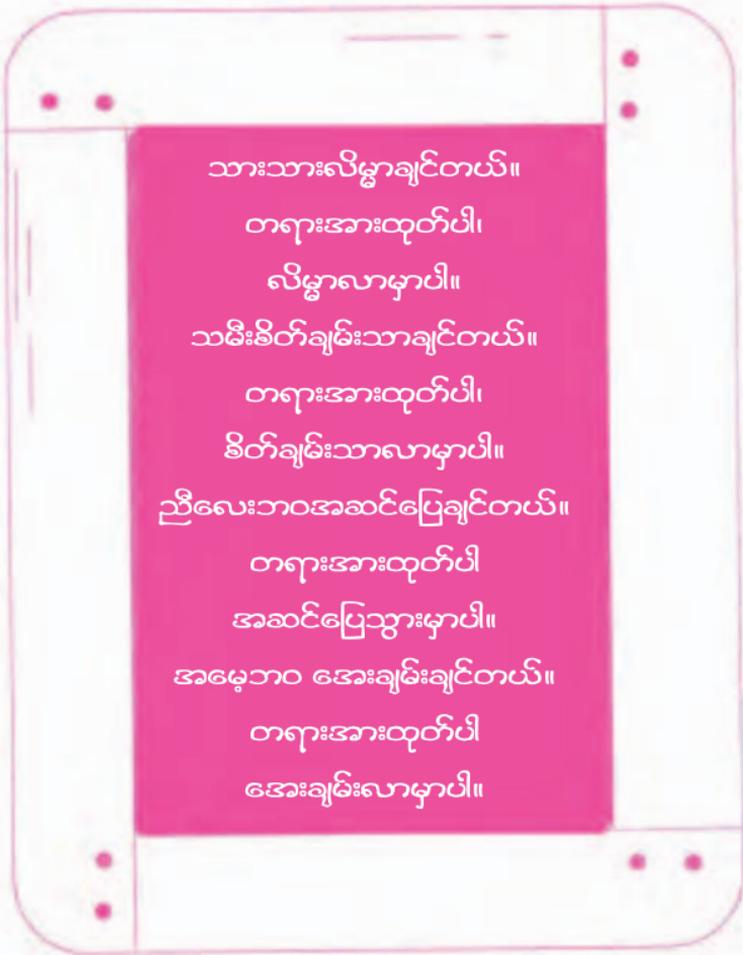
အရိယာ ကန္တ ငါးပါးသီလကို လိုက်နာရပါမယ်။



အကုသိုလ်အမှုမှာ-

- ၁။ ကိုယ်တို့ငြိမြို့လှုပ်မှု
- ၂။ ခေခိုင်းတိုက်တွန်းမှု
- ၃။ ဂူဏ်ကျေးဇူးဈိုးမွမ်းပြောဆိုမှု
- ၄။ သဘောတူမှု မဖြစ်ရပါဘူး။

ကိုယ်တိုင်၊ တိုက်တွန်း၊ ချီးပွမ်း၊ ဖိတ်တူ



**အရိယာမဂ်က ကိလေသာကို နောက်ဆုံးမှာ
အကြွင်းမဲ့ အပြီးပယ်သတ်တာလား ?**

သစ်ပင်ကို လွှနှင့်ဖြတ်တဲ့အခါ ဆွဲတိုင်း
တွန်းတိုင်း နည်းနည်းတော့ ပြတ်ပြတ် သွားပါ
တယ်။ နောက်ဆုံး တစ်ချက်ကြတော့ အကုန်လုံး
ပြတ်ပြီး သစ်ပင်ကြီး လဲကျသွားတယ်။

အဲဒီသစ်ပင်မှာ အသီးတွေ ဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရှိ
တော့ဘူး။

အဲဒီမှာ နောက်ဆုံး တစ်ချက်ကျမှ လုံးဝ
ပြတ်သွားပေမဲ့ ရှေးရှေးက လွှချက်တွေကြောင့်
ပြတ်တာကပဲ ပိုများပါတယ်။

အရိယာမဂ်က ကိလေသာကို နောက် ဆုံးမှာ
အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်တယ်ဆိုပေမဲ့ ရှေးပိုင်းက
ဝိပဿနာတွေကပဲ တဒင်္ဂပဟာန် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်
တို့နှင့် များစွာ ပယ်ရပါတယ်။

ပထမ-ရှေးဦးစွာ၊ လောကီယဉာဏောန -
လောကီဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြင့်၊ ယထာဗလံ -
အားအစွမ်း ရှိသလောက် (ဝါ) အစွမ်းကုန်၊
ပဟာနမေဝ-ပယ်အပ်ပြီးသော ကိလေသာကို
သာလျှင်၊ လောကုတ္တရ ဉာဏံ-လောကုတ္တရာ
မဂ်ဉာဏ်သည်၊ ပဇာဟတိ-ပယ်သည်လို့ ဆို
ထားပါတယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ)



*If you let go a little,
you will have a little
peace.*

*If you let go a lot,
you will have a lot of
peace.*

*If you let go com-
pletely, you will
know complete
peace and
freedom.*

(အဝိဇ္ဇာတဏှာမှ)

နည်းနည်းလွတ်မြောက်ရင်
နည်းနည်းချမ်းသာမယ်။

(အဝိဇ္ဇာတဏှာမှ)

များများလွတ်မြောက်ရင်
များများချမ်းသာမယ်။

(အဝိဇ္ဇာတဏှာမှ)

အလုံးစုံ လွတ်မြောက်ရင်
လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာကို
အလုံးစုံ မျက်မှောက်ပြုမယ်။

ဝိပဿနာတရားတော့ အားထုတ်နေပါတယ်။

**တရား ထာမှမရလိုက်ဘဲ သေမှာလည်း
စိုးရိမ်မိတယ်။ အာမခံတော့ ရှိရဲ့လား ?**

မှန်ကန်တဲ့ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ တစိုက်
မတ်မတ် ကြိုးစားအားထုတ်သွားရင် အများဆုံး (၇)နှစ်၊
အနည်းဆုံး (၇)ရက်နဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရတယ်။

ဒါမှ မရဘူးဆိုရင် သေခါနီးမှာ ကပ်ပြီး အရိယာ
သစ္စာဉာဏ် ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါမှမရဘူးဆိုရင် ကြည်လင်တဲ့စိတ်နဲ့ စုတိစိတ်
ကျပြီး နတ်ပြည်ရောက်ကာ ဓမ္မကထိကနတ်သားတွေ
ဟောတဲ့ တရားနဲ့ အရိယာသစ္စာဉာဏ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်
ပါသေးတယ်။

ဓမ္မကထိကနတ်တွေနဲ့ လွဲဦးမယ်ဆိုရင်လည်း
သာသနာပမှာ လူဖြစ်တဲ့အခါမှာ ပစ္စေကဗောဓိဉာဏ်ကို
ရနိုင်ပါတယ်။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ မဖြစ်ဘူးထားဦး၊ နောင်ပွင့်လတ္တံ့သော
ဘုရားလက်ထက်မှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ တစ်ခွန်းတစ်ပါဒါ တစ်ဂါ
ထာလောက် တရားတော်နာကြားလိုက်ပြီး ခိပ္ပါဘိညရဟန္တာ
ကြီးတွေ ဖြစ်ပါမယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တာက
ဘဝအာမခံ ကောင်းကောင်းကြီး ရှိပါတယ်။



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (အခြေခံအဆင့်-ဒုတိယပိုင်း)

နိဗ္ဗာန်ကိုသွားတာ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။
သေပြီးမှ ရောက်မှာ ဆိုရင်တော့ ... ၊
ဘာမှန်းလည်း မသိပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပုဒ်အနက်က
အေးငြိမ်းခြင်းသဘော၊ တပ်မက်တဲ့တဏှာမှ
ကင်းငြိမ်းတဲ့သဘောကို ရပါတယ်။

(ဝါနတောနိက္ခန္တိတိနိဗ္ဗာနံ-တဏှာမှထွက်မြောက်ခြင်းနိဗ္ဗာန်)

ရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရင် ကိလေသာခိုရာ
ခန္ဓာအိမ်ပါ ချုပ်ဆုံးကွယ်ပျောက်တာပါ။ ဆင်းရဲဇာတ်
သိမ်းသွားတာ၊ ခုက္ခချုပ်ငြိမ်းတာကပဲ ချမ်းသာတာပါ။

ဒါကြောင့်သေပြီးမှ ရောက်တဲ့နိဗ္ဗာန်နေရာဌာန၊
စံဝင်တဲ့နိဗ္ဗာန်နေရာဌာနကတော့ လုံးဝမရှိပါဘူး

ဘဝကို တန်ဖိုးရှိအောင်၊ အေးချမ်းအောင်၊
မြင့်မြတ်အောင် ဘယ်လိုနေရမလဲ?

သတိနဲ့နေပါ . . .
ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိလာမှာပါ။
သတိနဲ့ နေပါ . . .
ဘဝဟာ အေးချမ်းလာမှာပါ။
သတိနဲ့ နေပါ . . .
ဘဝဟာ မြင့်မြတ်လာမှာပါ။
သတိနဲ့ နေပါ . . .
ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိလာမှာပါ။



လူငယ်များအတွက် ရန်ကင်းတောရုစာတော် ရေးသားခဲ့သည့် စာအုပ်များမှာ

စဉ်	အမည်	အကြိမ်
၁။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ- အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)	အငွေအကြိမ်
၂။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ဆဌအကြိမ်
၃။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)	ယူမအကြိမ်
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။	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့်လူ့ဘောင်အတွက်ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ	ယူမအကြိမ်
၁၁။	ဆဌမအာရုံ(Intuitive Power)ကို ဝိပဿနာဖြင့် ချဉ်းကပ် လေ့လာခြင်း	ဒုတိယအကြိမ်
၁၂။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)အပိုင်း-၁	(၂၁)အကြိမ်
၁၃။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်)	စတုတ္ထအကြိမ်
၁၄။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)အပိုင်း-၂	တတိယအကြိမ်
၁၅။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)အပိုင်း-၃	ပထမအကြိမ်
၁၆။	ကလေးလက်ထဲဆော့နေတဲ့ Game အကြောင်းကို လူကြီးမိဘ များက သေသေချာချာ သိဖို့လိုတဲ့ခေတ်ရောက်ပါပြီ	ပထမအကြိမ်

ဆရာတော်၏ အခြားစာအုပ်များမှာ

၁၇။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ပထမပိုင်း)	ဆဌအကြိမ်
၁၈။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ဒုတိယပိုင်း)	ဆဌအကြိမ်
၁၉။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (တတိယပိုင်း)	ဆဌအကြိမ်
၂၀။	ဥရောပယောဂီ၏ ဘဝနိဂုံး (အပိုင်း-၁)	တတိယအကြိမ်
၂၁။	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော “ရဟန်းဝိနည်းများ” (အပိုင်း-၁)	ယူမအကြိမ်
၂၂။	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော “ရဟန်းဝိနည်းများ” (အပိုင်း-၂)	တတိယအကြိမ်
၂၃။	“ပဉ္စာနန္ဒရိယ” ကံနှင့် “ပါဏာတိပါတ”ကံတို့အကြောင်း	ယူမအကြိမ်
၂၄။	ဤခရီးနီးလာပါသည်	စတုတ္ထအကြိမ်
၂၅။	“အခွန်လွတ်သာသနာ့မြေဂရန်နှင့် ဝိသုဂါမဗဒ္ဓသိမ်မြေဂရန်” မင်းအစိုးရထံလျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ	စတုတ္ထအကြိမ်
၂၆။	ကောင်းကင်ကြယ် နက္ခတ်ကြည့်နည်းပညာနှင့် အရုဏ်တက်ချိန်	နဝမအကြိမ်
၂၇။	မဟာထေရ်မြတ်တို့၏ စံနမူနာယူစရာ ကျင့်သီလ (အပိုင်း-၁)	ဒုတိယအကြိမ်
၂၈။	မဟာထေရ်မြတ်တို့၏ စံနမူနာယူစရာ ကျင့်သီလ (အပိုင်း-၂)	ဒုတိယအကြိမ်
၂၉။	ဘဝဆည်းဆာ လှစေချင်ပါသည်	ယူမအကြိမ်
၃၀။	လမ်းမပေါ်၌ လမ်းပျောက်ချင်သူ	ပထမအကြိမ်

ဆဋ္ဌပအာရုံကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း



(ဒုတိယအကြိမ်)

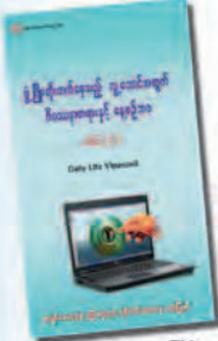
စဉ်းစားတွေ့တော့သလိုဆန့်ထား မဟုတ်ဘဲနဲ့ ရုတ်တရက် တယ်ဆီကမှန်းမသိ၊ တယ်လိုမှန်းမသိတဲ့ပြဿနာရဲ့ အဖြေ ရလဒ်တတ်တဲ့ စိတ်ကူးကောင်းကို အနောက်တိုင်း ပညာရှင်တွေ ကတော့ ဆဋ္ဌမအာရုံ Sixth Sense လို့ အမည်ပေးကြပါတယ်။
 ထိုးထွင်းသိမြင်မှုဆိုတာ တယ်လိုအကြောင်းအရာမျိုးလဲ? ဒါကိုရော့ကျင့်လို့တော့ မရနိုင်ဘူးလား၊ ပျိုးထောင်လို့တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား?
 ရော့ကျင့်ပျိုးထောင်မယ်ဆိုရင် တယ်လိုနည်းစမ်းနဲ့ ပျိုးထောင်ရမှာလဲ?

စတဲ့ စတဲ့ အသုံးချ ရှုထောင့်တို့ ဒီ Article မှာ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းနှင့် သုတေသနပြု တွေ့ရှိချက်အပေါ်အပင် ဗုဒ္ဓဝိပဿနာပညာရပ်နှင့်ပေါ် ကိုးကား နှိုင်းယှဉ်ပြီး ရော့လော သုံးသပ်ပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။

နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ Busy Life ထဲမှာ

ဝိပဿနာတရားနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေလိုသူတိုင်း ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်တဲ့ ...

ပွဲပြုံးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ



(ပထမအကြိမ်)

Daily Life Vipassana

ခရီးသား၊ ခြံထဲသူ
အရှင်ဝေမာနန္ဒ

ရန်ကင်း၊ တောရ၊ သပြေပင်

ယနေ့ခေတ်လူ့ဘောင်အတွက်
 Daily Life ထဲမှာ ဝိပဿနာကို
 ဘယ်လို Apply လုပ်ရမယ်ဆိုတာ
 ဒီစာအုပ်မှာ အတိအကျနည်းနဲ့
 ဖော်ပြထားတယ်။

ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း

(အပိုင်း-၁) + (အပိုင်း-၂)



(စတုတ္ထအကြိမ်)



(တတိယအကြိမ်)

‘ငိုက်’ သွားရင် ဘာလုပ်ရမလဲ... ။

ခဲဒီ "Instruction" ကို "Study" လုပ်ထားရမယ်။

အတွေးရှည်နေရင် ဘာလုပ်ရမလဲ... ။

"Instruction" ကို နားလည်အောင် လေ့လာထားရမယ်။

ထိုင်နေရင်းက စိတ်က ယုံ့လွင့်ပြီးတော့မှ မနိုင်မနင်းပြစ်ပြီး ထပြေးချင်နေရင် ဘာလုပ်ရမလဲ... ။

"Instruction" ကို ကြိုတင်လေ့လာထားရမယ်။

ထမင်းစားမယ်၊ ထမင်းစားရင် ဘယ်လို တရားရှုရမလဲဆိုတာ

"Instruction" ကို ကြိုတင် ‘သိ’ ထားရပါမယ်။

ဓမ္မဝါနုပြုလုပ်လိုသူများနှင့် သီးသန့်မှာယူလိုသူများ

ရန်ကင်းတောင်စာဧည့်သို့ ဝန်ကံတိုက် ဆက်သွယ်မှာယူနိုင်ပါသည်။
 (အခြေခံစာ) မုန်း - ၀၉-၄၃၀ ၄၅၄၀၄၊ ၀၉-၄၂၀ ၄၀၂၅၅၈၊ ၀၆၄-၃၀၃၉၄
 (အနိက္ခန်) မုန်း - ၀၉-၅၀၄၀ ၉၄၉၊ ၀၉-၄၃၀ ၃၀၃၈၁၊ ၀၉-၆၄၅ ၈၉၄