

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

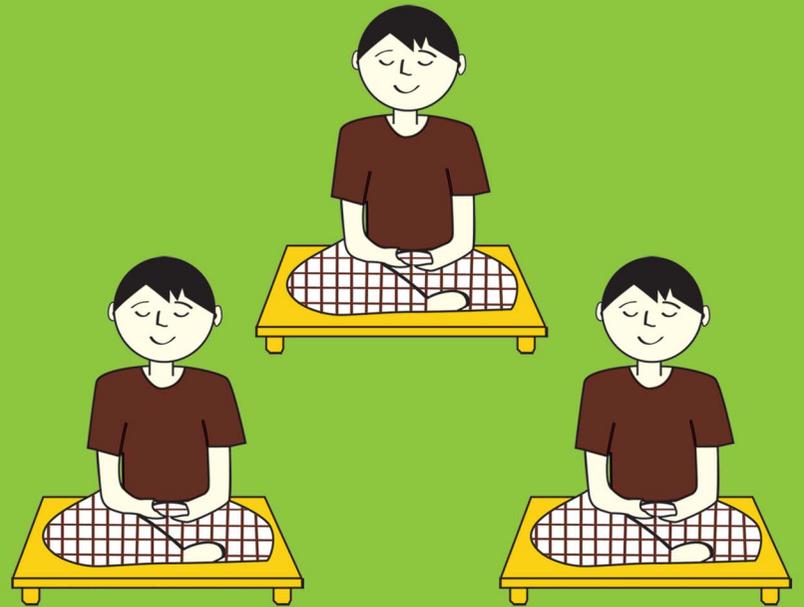
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးဖတ်စာ

အခြေခံအသင့် (တတိယပိုင်း)

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးဖတ်စာ

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

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးဖတ်စာ (အပိုင်းတော်)



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

အရှင်ဇောနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

ပဉ္စမအကြိမ်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးပတ်စာ

အခြေခံအဆင့်

(တတိယပိုင်း)

ပဉ္စမအကြိမ်

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

website : www.dhammatrainingcenter.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၆)

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

ထုတ်ဝေသူ = မောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး = ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်

နေပြည်တော်

ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၄၂၀ ၇၁၂၇၅၊
၀၉-၈၃၀ ၄၄၄၆

ရန်ကုန်

ဖုန်း-၀၉-၅၁၇၀ ၉၇၉၊ ၀၉-၇၃၀ ၈၅၂၄၇၊
၀၁-၆၄၅ ၈၉၄

သစ္စာမယူနိုင်ပိဋကစာပေ(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)

ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉

တန်ဖိုး = ၆၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်	ပထမအကြိမ်	၂၀၀၆ မေလ	(၁၀၀၀)
	ဒုတိယအကြိမ်	၂၀၀၇ ဇူလိုင်	(၁၀၀၀)
	တတိယအကြိမ်	၂၀၀၉ ဇွန်	(၂၀၀၀)
	စတုတ္ထအကြိမ်	၂၀၁၁ ဒီဇင်ဘာလ	(၂၀၀၀)
	ပဉ္စမအကြိမ်	၂၀၁၄ ဇွန်လ	(၂၀၀၀)

“ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့်(တတိယအပိုင်း) အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။ -ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(ပဉ္စမအကြိမ်)၊ ၂၀၁၄။ ၅၀-စာ၊ ၁၁ ဝ ၄၃ x ၂၁ ဝ ၃၃၆ စင်တီမီ။ (၁) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)	၂၉၄* ၃
---	--------

ဤစာအုပ်အကြောင်း

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

ထိုထို ခန့်ညားထယ်ဝါလှသော ပိဋကတ်တော် ဘဏ္ဍာတိုက်တွင် ရဟန်းပညာရှိများ၊ လူပညာရှိများ အတွက် ဘဝသံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းမှန်များ ကုံလုံပြည့်စုံ၍သာ နေပေတော့သည်။

“ဒို့စာတွေကတော့ ရုပ်ပုံကြည့်လိုက်၊ စာဖတ်လိုက်နဲ့ စာဖတ်သူ မပင်ပန်းဘူးပေါ့” ဟု မိန့်ကြားတော်မူလေ့ရှိသည့် ဤအရှင်၏ဆန္ဒတော်ကား ထိုထို ပိဋကတ်တော်ဘဏ္ဍာတိုက်နှင့် အလှမ်းဝေးကာ ဗဟုကိစ္စ များမြောင်၍ မအားမလပ်ဖြစ်နေကြသည့် လူငယ် ပရိသတ်၊ လူလတ်ပရိသတ်နှင့် လူကြီးပရိသတ်တို့ကို အချိန် ကာလတိုကလေးဖြင့် မပင်မပန်း ဖတ်ရှုလေ့လာ နိုင်စေရန် ဆန္ဒ အာသီသ ရှိဟန်ပေါ်ပါသည်။

ကာတွန်းပုံများဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာဟန်မပါ၊ စကားပြော ဝါကျများဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်စွာ တန်ဆာဆင်ထားသော စာအုပ်ပါးဖြစ်လင့်ကစား စာ၏အဓိပ္ပာယ်လေးနက်မှုကို စာဖတ်သူများ မျက်ခြေပြတ်၍ မသွားနိုင်ကောင်းပေ။ “ဒို့စာက သုံးလေးကြောင်းဆိုပေမယ့် တချို့ စာကြောင်းက ရက် (၁၀၀) ကြာတာတောင် ရှိလိမ့် မယ်ထင်တယ်”။

စာဖတ်သူအမြင်များ

စာဖတ်သူများမှ စာ၏အဓိပ္ပာယ် နားလည် သဘောပေါက်မှုကိုလည်း (၉)နှစ်သမီးငယ် မဝတ်မှုနှင့် မှုသည် ဘာဦးသော်တာ (၇၁)နှစ်တို့၏ စာဖတ်သူ အမြင်ကို တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

မဝတ်မှုနှင့်(၉)နှစ် သမီးငယ်ကျောင်းသူ၏အမြင်

ဖေဖေဝယ်ပေးထားလို့ သမီးဆီမှာ အဝါရောင် နှင့် အပြာရောင် တရားကာတွန်းစာအုပ် ၂အုပ်ရှိပါတယ်။ ကာတွန်းပုံထဲကလို တင်ပလွင်ခွေပြီး ၂မိနစ် ၃မိနစ် တရားထိုင်နိုင်နေပါပြီ။ ကာတွန်းပုံက ရယ်စရာကောင်း လို့ကြိုက်ပါတယ်။ စာတွေကလည်း ဖတ်ရတာ မခက် ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း ပေးဖတ်ပါ သေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကာတွန်းစာအုပ်ထဲက တရား အကြောင်းအရာတွေကိုတော့ သမီးနားမလည်သေး ပါဘူး။

မလွင်ဇာခြည်ဦး(၂၅)နှစ် တရားဝါသနာပါသူ ခီးပွားရေးသမားတစ်ဦး၏အမြင်

စာကြည့်တိုက်မှ စိတ်ဝင်စားစရာ ဓမ္မကာတွန်း များဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီး ပထမပိုင်းနှင့် ဒုတိယပိုင်းစာအုပ်တွေကို ဖတ်ကြည့်မိခဲ့ပါတယ်။ ကာတွန်းဖြစ်ပေမယ့် အထဲက အကြောင်းအရာများက လေးနက်လှပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ သံသယ ဖြစ်နေတဲ့

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

တချို့အကြောင်းအရာတွေကို ဒီစာအုပ်လေးတွေ ဖတ်လိုက်ရမှပဲ ရှင်းသွားပါတော့တယ်။ ဆရာတော် ထောက်ပြမှပဲ အမှတ်တမဲ့နေမိတဲ့ ရှုကွက်တွေကို သတိပြုမိလာတဲ့အပြင် ရိုးရှင်းတဲ့ တရားသဘာဝတွေ ကို ရိပ်မိခွင့်ရတဲ့အတွက် အကျိုးကျေးဇူး များလှပါတယ်။ 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 ဓမ္မဒါနပြုပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ကလေးတွေ ဖတ်ဖို့လည်း ပို့ပေးပါတယ်။

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

ဒေါ်သိတာမြင့်(၄၅)နှစ် မိခင်တစ်ဦးအဖြစ်

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၏ အဖြစ်

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

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

ပါတယ်။ ကာတွန်းပုံတွေနဲ့ စာအုပ်က ပေါ့ပြီး ပါးနေ
ပေမယ့် ကျွန်တော်နားမလည်နိုင်သေးတာ တော်
တော်များ ရှိပါသေးတယ်။



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

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

စီစဉ်သူများ
၁၄၊ မေ၊ ၂၀၀၆။

နိဒါန်း

တရားရှုမှတ်အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ဦးစွာ သီလစင်ကြယ် ပြည့်စုံရပါမယ်။ ပြီးတော့ စိတ်စင်ကြယ် ဖို့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာလုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရသလို အသိအမြင် စင်ကြယ်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ မှားယွင်းချွတ်ချော်နေတဲ့ အသိအမြင် တစ်ခုခုဟာ သူ့အလိုလို စင်ကြယ်လာဖို့ဆိုတာတော့ မဖြစ်ကောင်း ပါဘူး။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ ဘာသာတရား မျိုးစုံ တို့ဟာ လူသားတို့ရဲ့ အသိအမြင် စင်ကြယ်မှန်ကန် ရေးကို ဆုံးမမှုထက် သူတို့ရဲ့ ဘာသာတရားကို ယုံကြည်သူ တိုးလာဖို့ကိုသာ ကြောင့်ကြစိုက်နေကြတာ များပါတယ်။

အသိအမြင် မစင်ကြယ်မှုကြောင့် လူသားများ နစ်နာလျက် ရှိကြတာတွေထဲက သာဓကတစ်ခုကို တင်ပြချင်ပါတယ်။

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

ရွာထဲက ဘိန်းစားတစ်ယောက်ကလည်း သချိုင်းကုန်းက ခြုံကြားထဲမှာ သွားသွားပြီး ဘိန်းရှူ။

လေ့ရှိတော့ နေ့တိုင်းလိုလိုပဲ အဲဒီငိုညည်းသံကြောင့် ဘိန်းစားက ဖိမ်ပျက်လာတော့ တစ်မျိုး တစ်မည် အကြံဆန်းမျိုး ကြံစည်ပြီးတော့ ဈေးထဲသွား 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 သချိုင်းဂူပေါ် တင်ပြီးတော့ ငိုလဲငိုပါရော ဘိန်းစားက ညောင်ကိုင်းကို တအား လှုပ်ခါပါလေရောတဲ့။ အဲဒီအခါ အမေဖြစ်သူက ငိုရင်းတန်းလန်းကနေ ညောင်ပင်ပေါ်ကို 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 သိပါသလားရှင်” လို့ မေးတော့ “သိတာပေါ့ဗျာ၊ သိလို့လဲ သူ့ကိစ္စမို့ ခုသိကြားပြည်ကနေ လှူပြည်ကို လာရတာပဲ” လို့ ဘိန်းစားက ပြန်ပြောသတဲ့။

“ဘာကိစ္စများပါလိမ့်မလဲ နတ်မင်းကြီးရှင်” လို့ လက်အုပ်မိုးပြီး မေးလျှောက်တော့ “ဒီမိန်းကလေး မှာ သူ့မိဘတွေ ထဲပေးတာက ကူးတို့ခ တစ်မတ်ထဲဆို တော့ သူ့ခမျာ မုန့်ဖိုးတောင် မလောက်မင ဖြစ်နေရှာ

တယ်။ သူများမှာတော့ ဝတ်ကြ၊ စားကြ၊ သွားကြ၊
လာကြနှင့် ပျော်နေပေမယ့် သူ့ခမျာ ဝတ်စားစရာ
မပြည့်မစုံလို့ ထိုင်ထိုင်ငိုနေတာနှင့် မငိုပါနဲ့ကွယ်
ငါသွားတောင်းပေးမယ်ဆိုပြီး သမီးကို ချောထားပြီး
လာခဲ့ရတာ၊ အဲဒါ ခင်ဗျားပေးချင်ရင်လဲ မြန်မြန်သာ
ပေးခဲ့ပေတော့၊ ကြာကြာတော့ မဆိုင်းနိုင်ဘူး” လို့
ပြောတော့ “နတ်မင်းကြီးရှင့် တစ်ခဏသည်းခံပြီး
ဆိုင်းခံပေးတော်မူပါရှင်” လို့ ပြောပြီး အိမ်ကို အပြေး
ပြန်သတဲ့။

အိမ်ရောက်တော့ သေတ္တာကို မြန်မြန်ဖွင့်ပြီး
ဆွဲကြိုး၊ လက်ကောက်၊ ခြေချင်း၊ လက်စွပ်၊ နားဒေါင်း
တွေကိုယူ ပုဝါပါးနှင့် ထုတ်လို့ သုသာန်မှာ စောင့်နေတဲ့
နတ်မင်းကြီးကို ပေးပြီးတော့ သမီးအတွက်လည်း
မှာကြားစရာလေးတွေ သေသေချာချာ မှာကြားလိုက်
သေးသတဲ့။

သူဌေးကြီးက တစ်နေရာကနေ အိမ်ရောက်လို့
ကြည့်တော့ သေတ္တာတွေလည်း ပွင့်လို့ အခြေမကျတာ
မြင်ရတာနှင့် သူ့ဇနီး ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ဆီးကြိုပြီး
မေးသတဲ့ ဇနီးဖြစ်သူက ဝမ်းသာအားရနဲ့ “ညောင်ပင်ကြီး
ပေါ်မှာ သိကြားမင်းနှင့် တွေ့ခဲ့ရလို့ လက်ဝတ်
လက်စားတွေ သွားပေးပြီး၊ သမီးကို မှာကြားစရာတွေ
မှာကြားပြီး ပြန်လာတာတော့” လို့ အားရပါးရ ပြောပြ
သတဲ့။

“ဟိုက် သိကြားမင်းက ဘယ်မှာတုန်း” လို့
မေးတော့ သချိုင်းကုန်းက ညောင်ပင်ကြီးပေါ်က
သစ်ကိုင်းခွကြားမှာတော့” လို့ဆိုတော့ သူဌေးကလည်း
မြင်းစီးပြီး သချိုင်းကုန်းကို 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 ချည်
ထားတဲ့ မြင်းကို ကြိုးဖြည့်ပြီးတော့ မြင်းစီး ထွက်ပြေးပါ
ရောတဲ့။

သည်တော့မှ သူဌေးကလဲ “ဗျို့ သိကြားမင်း
အဖေကလည်း မြင်းတစ်စီးပေးလိုက်ပါတယ်လို့ သမီး
ကို ပြောလိုက်ပါဗျာ” လို့ အော်ပြီး မှာကြားလိုက်
ပါသတဲ့။

သည်ရုပ်၊ သည်နာမ်၊ သည်ခန္ဓာအကြောင်းကို
အမှန်အတိုင်း အရှိအတိုင်းမသိလေတော့ ဆုံးရှုံးခဲ့
ရပုံပါပဲ။

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

ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပရမတ္ထတရားရဲ့ ဖြစ်ပျက်
ကို သဘောကျရင်တော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအမြင်

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

စင်ကြယ်ပါတယ်။ ယထာဘူတကျတဲ့ ခုလိုဉာဏ်အမြင် မျိုးကို ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာမှသာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အသိအမြင်ရှင်းမှပဲ ယနေ့ချိန်ထိ ဘယ်ကူးတို့ သမားကမှ ဝိညာဉ်ကို ကူးတို့ခ ငွေတစ်မတ်ယူပြီး ကူတို့မကူးပေးဘူးဆိုတာ ခြွင်းချက်မရှိ ယုံယုံကြည်ကြည် သေသေ ချာချာ လေးလေးစားစား လက်ခံတော့ မှာပါ။



ကတ္တန်း-ပေလုံး

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ဗြာဟ္မဏ)
ရန်ကင်းတောရ

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

ကိုးကားဖို့ခြမ်းပြုကျမ်းများ

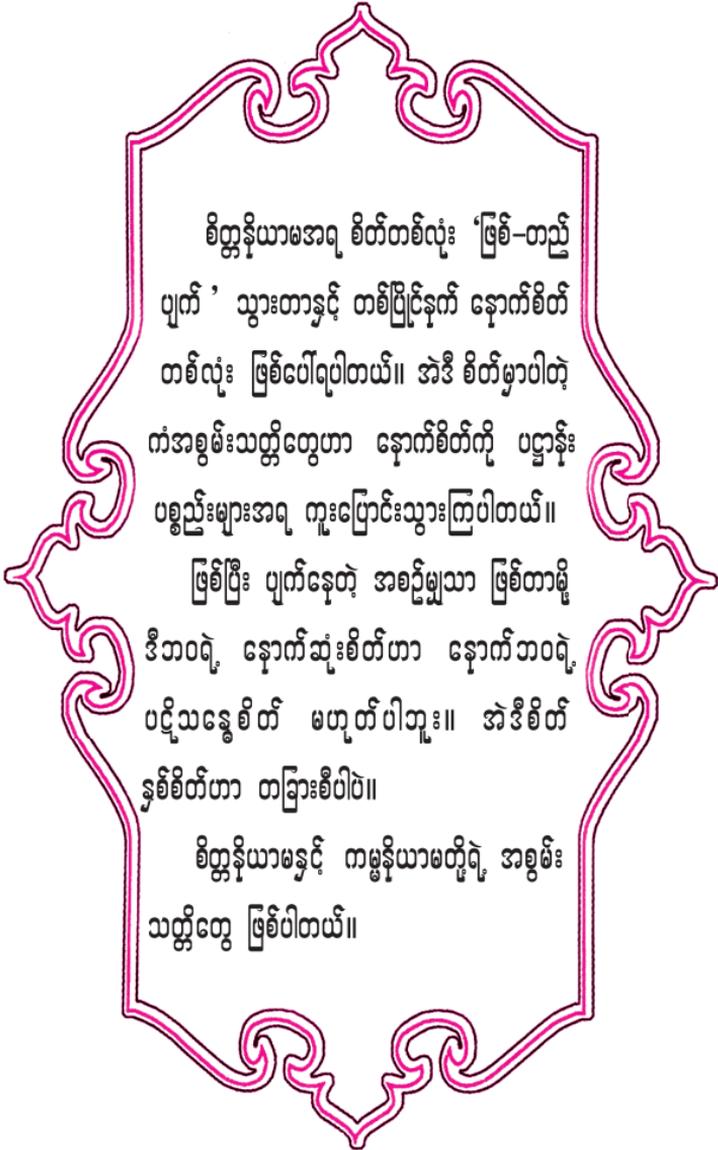
- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော် - မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
- ၂။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၃။ ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော် (ဆဋ္ဌမူ)
- ၄။ သံယုတ္တနိကယ် (တတိယတွဲ) မဟာဝဂ်သံယုတ်
- ၅။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် - ကောသမ္ဗိယသုတ်
- ၆။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ
- ၇။ အဘိဓမ္မာတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
- ၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဗုဒ္ဓ၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ(နန်းတွင်းမူ)
- ၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
- ၁၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင် နမ္မားဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားဉာဏ်ရထား
- 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၏ သြဝါဒများ
- ၁၇။ သာသနာ့ဝန်ဆောင် ကျေးဇူးတော်ရှင် ပန်းကုန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓအလိုကျ ကြီးပွားချမ်းသာရေးကိုယ်ကျင့်မင်္ဂလာ
- ၁၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဘာဝနာဝတ္ထုနှင့် မွေးမေ့မေတ္တာ

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

- ၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် အရှင်သီလာနန္ဒဘိဝံသ Ph.D.(D. Lit) (ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်)၏ အဘိဓမ္မာ သင်တန်း ပို့ချချက်များ
- ၂၀။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထူးခြားသော အတွေး အမြင်များ - သာမဏေကျော်
- ၂၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာတော် ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင် တောရ)၏ တရားတိတ်ခွေများ
- ၂၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့်ကျမ်း
- ၂၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏ တရားတိတ်ခွေများ
- ၂၄။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန် အဖွင့်ကျမ်းနှင့် ဗုဒ္ဓ၏ အနတ္တ၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မော။
- ၂၅။ ဆရာကြီး ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင်၏ အိုဘယ်သံခရီးသည်
- 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](http://www.buddhanet.net/imol)) mahasati



ဝိညာဉ်၊ လိပ်ဖြာက ဘဝကူးတာမဟုတ်ဘူး ဆိုရင် ဟိုဘက်ဘဝ ပဋိသန္ဓေက ဘယ်လို ဖြစ်လာတာလဲ? လိပ်ဖြာ၊ ဝိညာဉ်မပါဘဲ ဒီဘဝကရော ဘယ်လိုဖြစ်လာတာလဲ ?



စိတ္တနိယာမအရ စိတ်တစ်လုံး ‘ဖြစ်-တည် ပျက်’ သွားတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် နောက်စိတ် တစ်လုံး ဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်မှာပါတဲ့ ကံအစွမ်းသတ္တိတွေဟာ နောက်စိတ်ကို ပဋ္ဌာန်း ပစ္စည်းများအရ ကူးပြောင်းသွားကြပါတယ်။
ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ အစဉ်မျှသာ ဖြစ်တာမို့ ဒီဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်ဟာ နောက်ဘဝရဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီစိတ် နှစ်စိတ်ဟာ တခြားစီပါပဲ။
စိတ္တနိယာမနှင့် ကမ္မနိယာမတို့ရဲ့ အစွမ်း သတ္တိတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိက သိပ်ကောင်းနေပြီလို့ ထင်တယ်။

ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိမရှိတဲ့
တဒင်္ဂတွေကိုလည်း သိဖို့ လိုသေးတယ်။

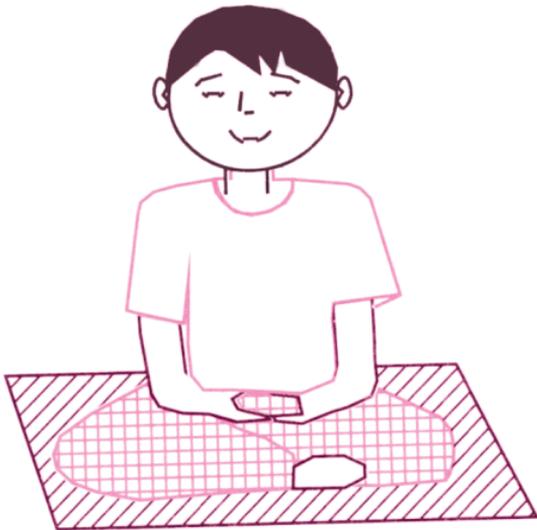
- လှေကားတက်လာတုန်းက သတိရှိခဲ့သလား?
- Bus car ပေါ်ကိုတက်တာ သတိရှိသလား?
- Toilet ထဲ ဝင်တုန်းက သတိရှိခဲ့သလား?
- မျက်နှာသစ်တာ အစအဆုံး သတိရှိသလား?
- ထမင်းစားတာ အစအဆုံး သတိရှိသလား?

This is the way to improve
your mindfulness.

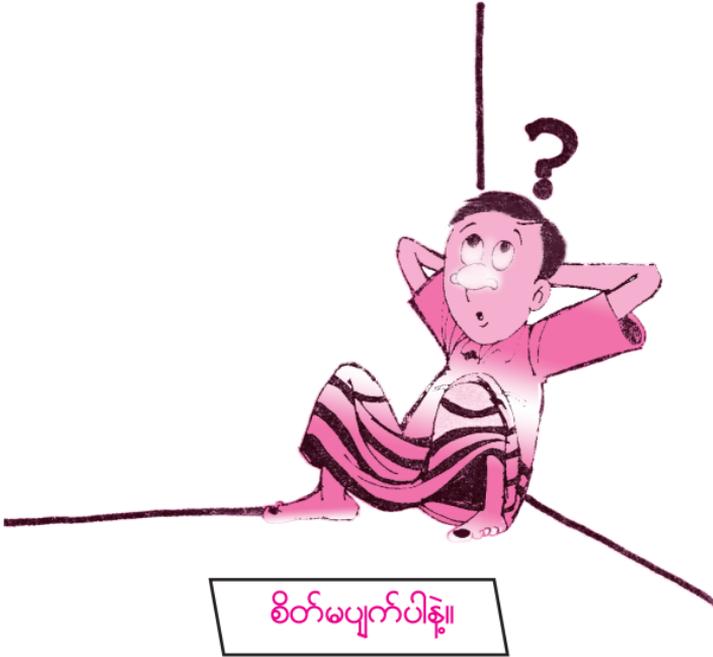
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

ဝင်လေဝင်တာလည်း သိချင်တယ်၊ ထွက်လေ ထွက်တာလည်း သိချင်တယ်၊ ဝင်လေရဲ့အစလည်း သိချင်တယ်၊ ထွက်လေရဲ့ အစလည်း သိချင်တယ်၊ ဝင်လေရဲ့အဆုံးလည်း သိချင်တယ်၊ ထွက်လေရဲ့ အဆုံးလည်း သိချင်တယ်။ သိဖို့ ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြလွန်း နေပါတယ်။

အဲ့သလောက်ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြနေရင်တော့
ပင်ပန်းလာတော့မယ်။
ခိတ်တွေ ပျံ့လွင့်တော့မယ်။
သိနိုင်သလောက်ကိုပဲ သိသိနေဖို့ ကြိုးစားပါ။



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



- အထွေး(၂၀)ထဲက (၅)ခုကို ရှုမှတ်နိုင်လျက်ရင် (၁၅)ခုပဲ ကျန်တော့တယ်။
တဖြည်းဖြည်းကြိုးစားပါဦး။
- အထွေး(၁၀)ခုကို ရှုမှတ်နိုင်လျက်ရင် (၁၀)ခုပဲ ကျန်တော့တယ်။
တဖြည်းဖြည်းကြိုးစားပါဦး။
- အထွေး(၁၅)ခု ရှုမှတ်နိုင်လျက်ရင် (၅)ခုပဲ ကျန်တော့တယ်လေ။
အခုလိုပဲ တဖြည်းဖြည်း စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ကြိုးစားရတာပါ။

တွေးနေတဲ့ အတွေးတွေကို ရေတွက်နေစရာတော့ မလိုဘူးနော်။
ရေတွက်မိရင် အတွေးထဲကိုပဲ ပြန်ရောက်သွားပါပြီ။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

တရားစခန်းမှာ တရားအားထုတ်ရတာ
အဆင်ပြေတယ်၊ အသိလည်း တိုးတယ်၊
ဒါပေမယ့် ဘဝထဲပါမလာဘူး ဖြစ်နေတယ်။

ဝိပဿနာတရားစခန်း၊ ဝိပဿနာရိပ်သာဆိုတာ
mindfulness workshop ပါ။ Training Camp ပါ။ အဲဒီက
သင်ခန်းစာတွေကို ဘဝထဲမှာ အသုံးပြုတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်
ရပါမယ်။

ပြောသလောက်တော့ မလွယ်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီလောက်လည်း မခက်ပါဘူး။

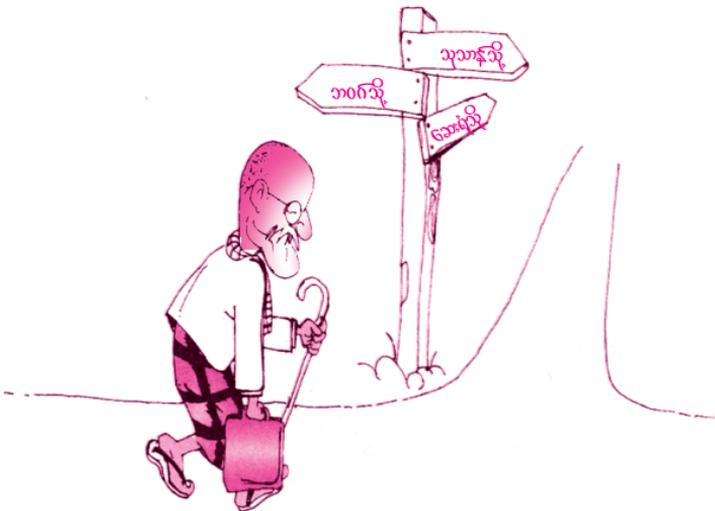
Neither difficult nor easy.



အသက်ကြီးမှ ပင်ခင်ယူပြီးမှ သားသမီးတာဝန်
ငြိမ်းမှ အပြီးအပိုင် အိမ်ကထွက်ပြီးမှ တရား
အားထွတ် မယ်လို့ စိတ်ကူးနေပါတယ်။

စိတ်ကူးကတော့ ကောင်းပါတယ်။
အကောင် အထည်ဖော်ဖို့ အာမခံစာချုပ်
မရှိဘူးဆိုတာကိုလည်း စိတ်ကူးထားဖို့
လိုပါလိမ့်မယ်။

Future is uncertain.



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

တရားအားထုတ်နေပါတယ်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း
လမ်းကြောင်းကြီးမှာ ရံခါ ဘာလုပ်ရမယ်မှန်းမသိဘဲ
ဖြစ်သွားတာလည်း ကြုံတတ်မယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

နေထွက်လာဖို့ရှာ ရှေ့ပြေးနိမိတ်က အဂ္ဂုဏ်တကခြင်းပါပဲ။
တရားပြည့်စုံဖို့ရှာမှာလည်း ရှေ့ပြေးနိမိတ်က ကလျာဏမိတ္တ
မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း၊ ဆရာသမားကောင်းနှင့်
တွေ့ဖို့ပါပဲ။
(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

ဆရာထံပါးက ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစံနစ်တွေ ပြည့်ပြည့်
စုံစုံ ရရှိထားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နေသူအဖို့ ထိုခမ္မ
သည်ပင်လျှင် လမ်းညွှန်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



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

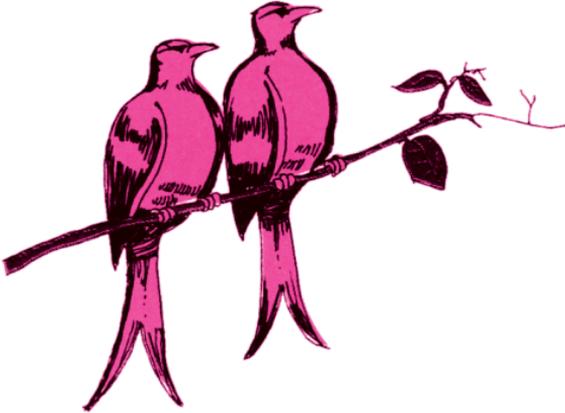
(Ven: Achaan Chah)

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

(Ven: Sayadaw U Jotika)

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

အိပ်စဉ်၊ နိုးစဉ်လည်း သတိရှိရမယ်ဆိုလို့ သတိထားကြည့်
ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိထားရင်းနဲ့ပဲ အိပ်ပျော်သွားတယ်။
နိုးတော့ ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲလို့ သိချင်လာမှပဲ သတိရှိ
တော့တယ်။ အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါ ဘာကိုမှ မသိ
တော့ဘူး။ တစ်ခုခုများ မှားနေပြီလားလို့ ထင်မိတယ်။



အိပ်မပျော်မချင်း အိပ်ပျော်ခါနီးထိ သတိရှိရပါမယ်။
နိုးရင် အသိသတိရှိရပါမယ်။

Intuitive awareness သတိသမ္မဇဉ်ဆက်တဲ့
ယောဂီဟာ သတိရှိတာကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ သတိမရှိတာ
ကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါမှာတော့ ဘာမှမသိဘူး ဆိုတာ
မှန်ပါတယ်။ မမှားပါဘူး။

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

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

ဘဝအဓိပ္ပာယ် *meaning of life* ပြည့်ချင်တယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်ပြည့်လာမှာပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ် *meaning of life* လေးနက် ချင်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်လေးနက်လာမှာပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ် *meaning of life* မြင့်မြတ်ချင်တယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ် မြင့်မြတ်လာမှာပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ် *meaning of life* ခိုင်မာချင်တယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်ခိုင်မာလာမှာပါ။

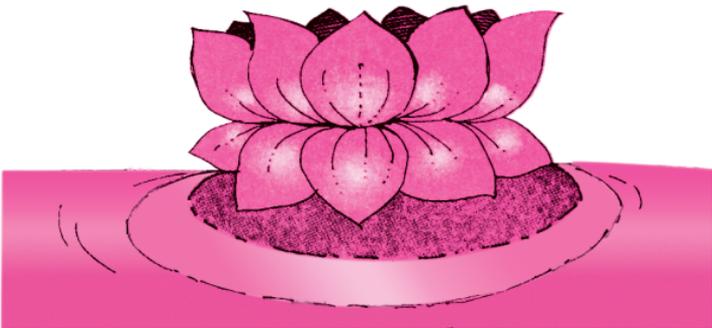




ပုထုဇဉ်က ကိလေသာထူတဲ့အတွက် အာရုံနဲ့ တိုက်လိုက်တိုင်း မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တာ သဘာဝပါ။ ဒါကို သဘာဝတစ်ခုပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဆက်လက် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်း ပါးလာပါမယ်။

အသိသတိ Intuitive Awareness နဲ့ ရှုမှတ် နိုင်သလောက် ဉာဏ်က မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာတိုင်း ပယ်လိုက်နိုင်ပြီး ကောင်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် ပြောင်းပြောင်း သွားတာကို ယောဂီ သိလာမှာပါ။

May you improve your intuitive awareness.



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

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

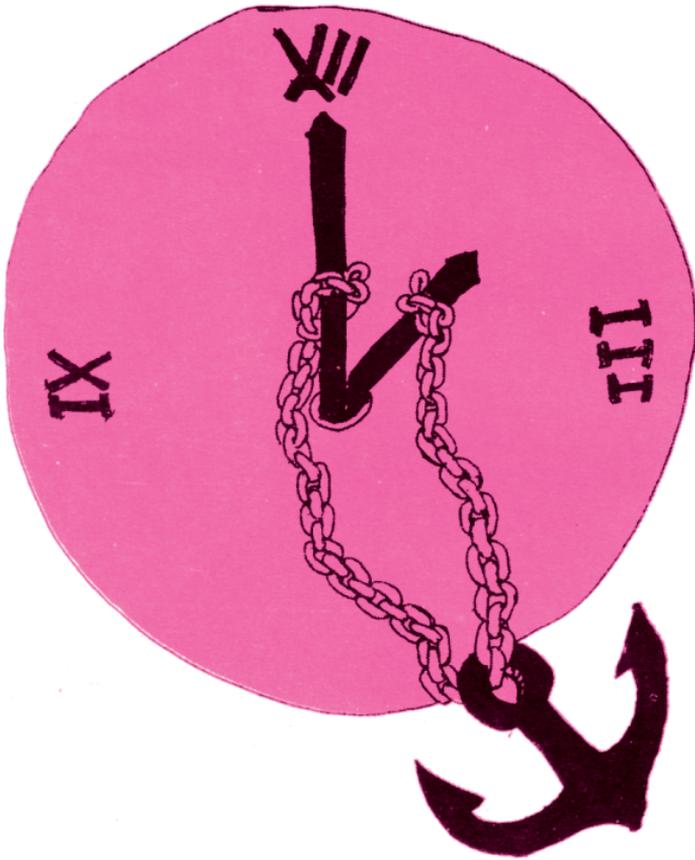
ဖြစ်မှန်းမသိတာနေမှာပါ။
ကြိုက်တဲ့ အာရုံနဲ့ဆုံရင်
 လို့ချင်မှု တောဘ၊
မကြိုက်တဲ့ အာရုံနဲ့ဆုံရင်
 မလို့ချင်မှု ဒေါသ၊
ဘာမှန်းညာမှန်းမသိ မောဟက
 ဖြစ်နေကျပါ။



Please Check your mind!

အချိန်တွေ ကုန်ခဲ့နေတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။
အချိန်ကုန်လွယ်မှာပါ။



အချိန်တွေ ပိုနေတယ်။

တရားအားထုတ်ပါ။
အချိန်ပိုတွေ လျော့သွားမှာပါ။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

စာဖတ်တာ၊ တွေးတာ ဝါသနာပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာဖတ်လိုက် တွေးလိုက် လုပ်နေပါတယ်။ တရားတွေကို များများလေ့လာထားတယ်။ အရင်နဲ့စာရင် အခု ပိုသိ လာပါပြီ။ မကောင်းဘူးလား။



- (၁) သုတမယအသိကို စာဖတ်ပြီး၊ တရားနာပြီးတော့လည်း သိနိုင်ပါတယ်။
- (၂) စိန္တာမယအသိကိုတော့ တွေးခေါ်ကြံဆပြီးတော့လည်း သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
- (၃) ဘာဝနာမယအသိ (လက်တွေ့အသိ)ကိုတော့ တွေးသိ ကြံသိ စာဖတ်သိနှင့် မရနိုင်ပါဘူး။



ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကို အရိယာ သောတာပန်
ကလည်းလုပ်တာပဲ။ ပုထုဇဉ်ကလည်းလုပ်နေတာပဲ
မဟုတ်ဘူးလား?

အရိယာသောတာပန်က အပိဇ္ဇာ နည်းပါးသလောက်
 ပုထုဇဉ်ထက် ကုသိုလ်အမှုတွေမှာ စိတ်ကသာပြီး ညွတ်ကိုင်
 ပါတယ်။ ပလိဗောဓတွေ ဖြတ်တောက်ပြီး ဘာဝနာအလုပ်ကို
 တိုးလုပ်လို့တဲ့ ဆန္ဒသာပြီး များပါတယ်။

'ဘီလေသူ ပရိပူရကမ္မီ'လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား
 တော်မူတဲ့အတိုင်း သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘီလ အရာမှာ
 အကြွင်းမဲ့ ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သူ့အသက် မသတ်၊ သူ့ဥစ္စာ မခိုး၊ သူ့အိမ်ယာ
 မပြစ်မှား၊ မလိမ်မညာ၊ သေရင် မသောက်၊ မူးယစ် ဆေးများ
 မသုံးပါဘူး။

သတိမြဲဖြစ်လို့ ရုတ်တရက် လောဘ ဖြစ်လာရင်၊
 ရုတ်တရက် ဒေါသဖြစ်လာရင် သတိက သူ့အလိုလို ဝင်လာပြီး
 တော့ ထိန်းပေးလိုက်တယ်။ ဘီလ ဘိက္ခု ပြန်ကျူးနိုင်လောက်
 အောင် မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် သောတာပန်ဟာ အပါယ် လေးပါးက
 လွတ်တယ် ဆိုတာ ယုံကြည် စိတ်ချရပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ကတော့ ဒါန၊ ဘီလ၊ ဘာဝနာတွေပယ်ထားပြီး
 အချိန်ရှိသရွေ့ အကုသိုလ်တွေပဲ ဖြစ်နေတာမို့
 အပါယ်လေးပါးလမ်းက ပွင့်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အပါယ်
 စိတ်မချရပါဘူး။။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

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



အလုပ်မအားတဲ့ကြားက အချိန်ရအောင်
ယူပြီး တရားအားထုတ်ပါ။
ကြာလာရင် တရားအားထုတ်ဖို့အချိန်ကို ယူတတ်
လာတော့ မှာပါ။

စိတ်ဆိုတာကို တယ်လို နားလည်ရမလဲ?

စိတ်ရဲ့ လက္ခဏာဟာ အာရုံကို သိခြင်းမျှပါပဲ။

(Just the awareness of the object)

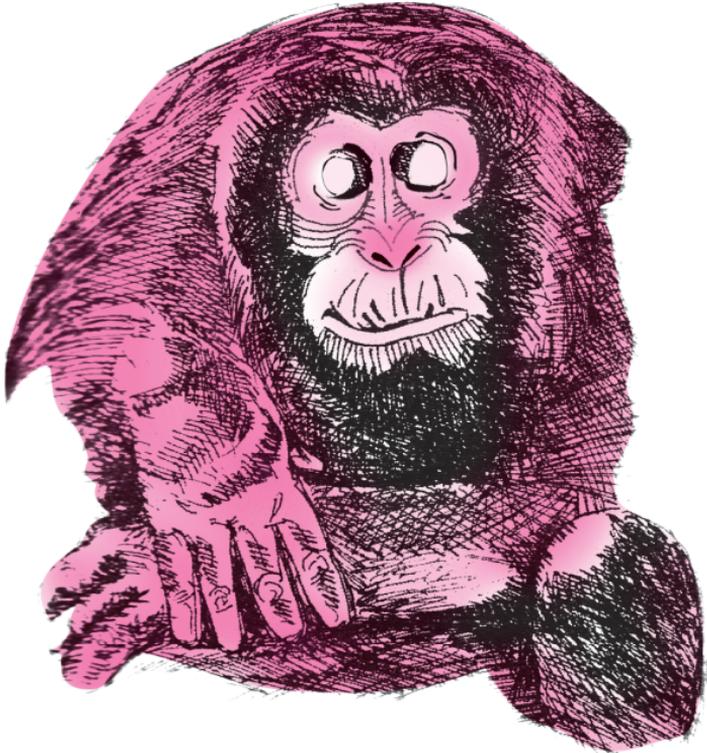
သိခြင်းမျှဆိုတာ ဉာဏ်နှင့် သိတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

အင်္ဂုလိပလိဗြောရင် (Just awareness) ပါပဲ။



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

တရားထိုင်တာ စဉ်းစားတွေးတော ကြံစည်နေတဲ့
planning တွေ thinking တွေကိုပဲ သိနေ
ပါတယ်-



အဲဒီလို တွေးတောကြံစည်တာကို သိနေနိုင်တာ သတိရှိလို့ပါ။
အတွေးနှောက်ကိုတော့ မပါနဲ့နော်။



အသိသတိဆက်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ Quality က
မြင့်နေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။



Strong mindfulness သတိအားကောင်းပြီး စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းနေရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ အေးချမ်းပြီး **Fresh and Beautiful** ဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ တစ်ခါတရံမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ အလိုလိုပဲ မအေးချမ်းဘူး၊ မငြိမ်းချမ်းဘူး၊ မလှပဘူးလို့ ခံစားရပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုထဲမှာ အမြင်(၂)မျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီပတ်ဝန်းကျင်ပါ။ စိတ်မှာ Intuitive Awareness အသိသတိရှိပြီး ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့အခါ အမြင်ကတစ်မျိုး၊ Absent Minded အသိသတိ လက်လွတ်တဲ့အခါ အမြင်ကတစ်မျိုး ဖြစ်နေတာပါ။ အာရုံမပြောင်းဘူး၊ စိတ်ရဲ့ ခံစားမှုက ပြောင်းတာပါ။



ဒါကြောင့် မိမိစိတ်ချမ်းသာဖို့ မိမိမှာ မူတည်နေပါတယ်။

Your happiness is your own responsibility.

စိတ်ပင်ပန်းနေတယ်-

တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်ပင်ပန်းမှု ပြေလျော့သွားမှာပါ။

စိတ်တင်းကြပ်နေတယ်-

တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်တင်းကြပ်မှု ပြေလျော့သွားမှာပါ။

စိတ်ညစ်ညူးနေတယ်-

တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်ကြည်နူးသွားမှာပါ။



**ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါ
သမာဓိမပါဘူးလား ?**

ဝိပဿနာရှုခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ သမာဓိကတော့ ရှုခိုက်ခဏ မျှသာ တည့်တုံတဲ့ ခဏိကသမာဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုခိုက်မှာ ခဏိကသမာဓိ မပါရင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး အားကောင်းတဲ့ ခဏိကသမာဓိမှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စွာန်အခြေခံမရှိဘဲ ဝိပဿနာသက်သက် ရှုတဲ့ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနီကပုဂ္ဂိုလ်မှာဆိုရင် ဒီဝိပဿနာခဏိကသမာဓိနှင့်ပဲ ဝိပဿနာ ဉာဏ် တွေကို ဖြစ်စေပြီးတော့ အရိယာမဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်ရတယ်။ ဒီဝိပဿနာသမာဓိဟာ အာရုံ တစ်ခုတည်း ရှုရတာ မဟုတ်ဘူး။ ထင်ရှား ပေါ်ပေါက်လာသမျှအာရုံပဲ ရှုရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ရှုခိုက်ရှုခိုက်မှာ ရှုရတဲ့အာရုံနဲ့ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ တည့်တည့်သွားတဲ့အတွက် ပျံ့လွင့်ခြင်း မရှိဘူး။ အဲ့ဒါဟာ ထိထိရောက်ရောက် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ဖူးသူတွေမှာ အလွန်ထင်ရှားနေပါတယ်။

တရားအားထုတ်နေပါတယ်၊ တရားတိုးတက်မှု
ရှိမရှိဆိုတာကို ဘယ်လိုသိရမလဲ?

မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါလား။

☞ ဟောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်ကြော တို့ပြီဟေး?
ဖြစ်ကြောတိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

☞ သီလကို အရင်ထက် ချစ်မြတ်နိုးလာပြီဟေး?
(ရူပနည်း၊ ရူပသီလ၊ ရဟန်းနည်း၊ ရဟန်းသီလ)
သီလကို အရင်ထက် ချစ်မြတ်နိုးလာရင် တရား
တိုးတက်နေပါတယ်။

☞ သောကပါးပြီဟေး?
သောကနည်းပါးလာရင် တရားတိုးနေပါပြီ။

☞ စိတ်ပူလောင်ပင်ပန်းလာရင် ငြိမ်းအေးအောင် ချက်ချင်း
ကြိုးစားတတ်ပြီဟေး?
ဒါဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

☞ အရိယာဖြစ်ကြောင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ လမ်းစဉ်ဟာ ဒီဃာသနာမှ အပ မရှိဘူးလို့ ယုံကြည်လာပြီလား? ယုံကြည်လာရင် တရားတိုးနေပါပြီ။

☞ ဘုရားဟောဒေသနာတော်များကို နာကြားရတဲ့ အခါ အရင်ထက်ပိုပြီး လေးလေးနက်နက် သဘော ပေါက်ကာ ဉာဏ်သက် ဝင်လာနိုင်ပြီလား? ဒါဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။

☞ Daily Life နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ တရားနဲ့ နေထတ် ပြီးလား? နေထတ်လာပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

☞ မရွေးသုံးပါး နေရာ(place)၊ အချိန်(time)၊ ထူရိယာပုတ် (Posture)ရွေးပြီး တရား အား ထုတ်နေတုန်းလား? မရွေးဘဲ အားထုတ်တတ်ပြီဆိုရင် တိုးတက် နေပါပြီ။

☞ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် (Body & Mind)မှာ ပေါ်ရာ ပေါ် ရာကို အလိုက်သင့် အထိသတိကပ်ပြီး သိသိပေးနေတတ်ပြီလား? အလိုက်သင့် သိသိပေးနေတတ်ပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

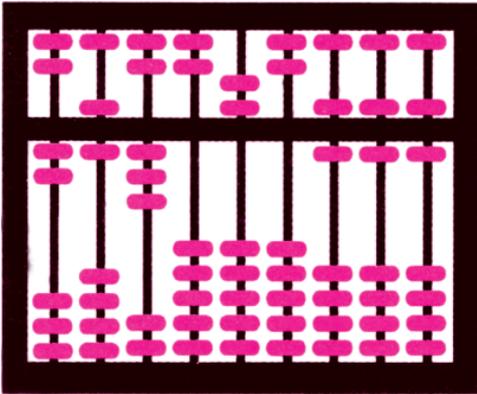
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

☞ ကံ ကံ၏အကျိုးကို ပိ၍ ပိ၍ ယုံကြည်လာပြီလား?
ပိုပိုယုံကြည်နေပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

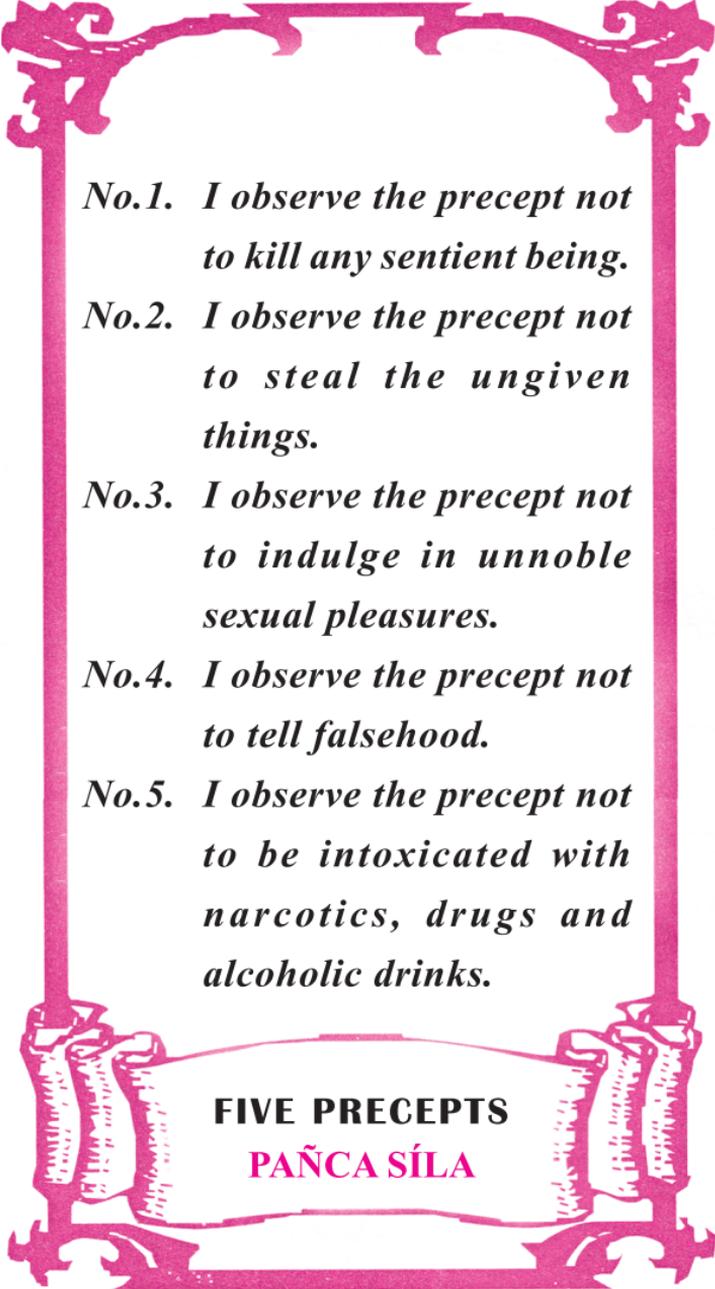
☞ ဘဝပြဿနာတွေကို တရားနဲ့ဖြေရှင်းတတ်နေ
ပြီလား?
ဖြေရှင်းတတ်နေပြီဆိုရင် တိုးတက်နေပါပြီ။

☞ ဘဝအသိအမြင်တွေ ဘယ်လောက်ထိ ပြောင်းလဲ
လာပြီလဲ?
ပြောင်းလဲတယ်ဆိုရင် တရားတိုးတက်နေ
ပါတယ်။

☞ မိမိတစ်ယောက်ထဲ အေးချမ်းအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာ
အောင် နေတတ်ပြီလား?
နေတတ်ပြီဆိုရင် တရားတိုးတက်နေပါတယ်။



သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်၊
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နှင့် မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊
ကောသန္ဓိယသုတ်တို့ကို 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 un noble 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

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

- ကာမေသုမိစ္ဆာစာရသိက္ခာပုဒ်ရဲ့ ကံအင်္ဂါများကိုလည်း ဗဟုသုတအဖြစ် သိထားချင်ပါတယ်။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံမြောက်ဖို့ အင်္ဂါလေးပါး ရှိပါတယ်။

- ၁။ မသွားအပ်တဲ့ ဝတ္ထုဖြစ်ခြင်းက တစ်ပါး၊
- ၂။ အဲသည် မသွားအပ်တဲ့ ဝတ္ထုကို မှီဝဲလိုတဲ့ စိတ်ရှိ တာက တစ်ပါး၊
- ၃။ မှီဝဲဖို့ လုံ့လလည်း ပြုတာက တစ်ပါး၊
- ၄။ မိမိမဂ်နှင့် သူမဂ်အတွင်းရောက်တာကို သာယာ တာက တစ်ပါး။



- မုသားမပေါ် လက်မချောဆိုတာက တရားဝင် ဖြစ်နေ သလိုပါပဲ။

မုသာဝါဒကံ အင်္ဂါ(၄)ပါး

- ၁။ မဟုတ်မမှန်တဲ့ ဝတ္ထုဖြစ်တာက တစ်ပါး၊
- ၂။ လှည့်စားလိုတဲ့ စိတ်ရှိတာက တစ်ပါး၊
- ၃။ လှည့်စားလိုတဲ့ စိတ်အားလျော်စွာ လုံ့လပြုတာ က တစ်ပါး၊
- ၄။ အဲသည်အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သွားတာက တစ် ပါး၊ ဒါတွေပြည့်စုံရင် မုသာဝါဒကံထိုက်ပါတယ်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

- မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဆေးလုံး၊ သေရည်သေရက် သောက်စား
ယစ်မူးမေ့လျော့စွာ နေခြင်းရဲ့ အင်္ဂါများကိုလည်း
ပြည့်ပြည့် ခံစံ့ 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၊

သူ့ဥစ္စာမခိုးဘူးကွ၊
သူ့အိမ်ရာမပြစ်မှားဘူးကွ၊
ငါ့ပိုက်ဆံနဲ့ငါ သောက်ရုံသောက်တာ
ဘာအပြစ်ရှိလို့လဲ ?

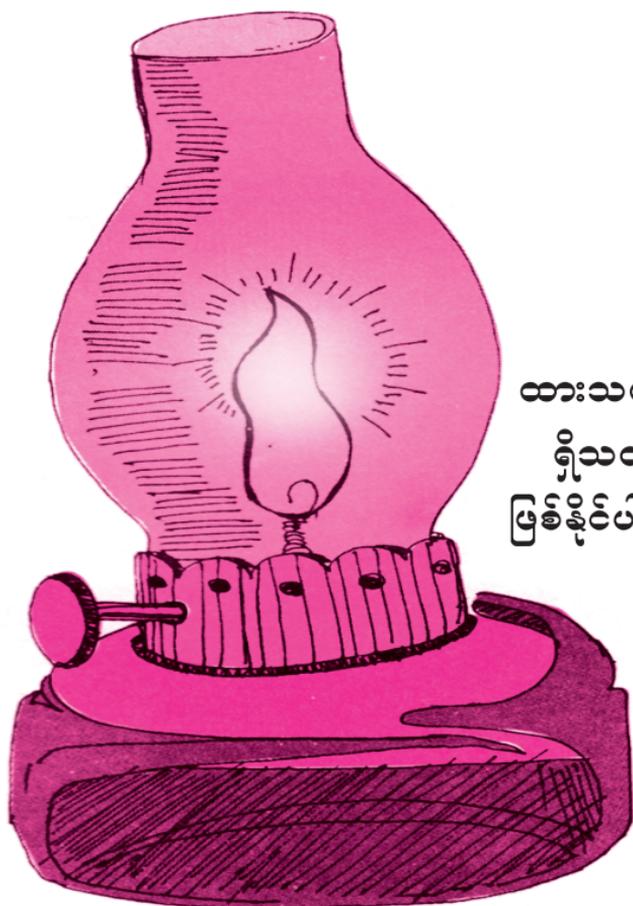


* သုရာမေရယကြောင့် ကျန်တဲ့ကံများ ကျူးလွန်ရန်
အခွင့်သာသွားကြောင်းကို ငမူးခမြာ မသိရှုပါတကား *

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

သတိအား တော်တော်ကောင်းလာပြီလို့
ထင်ပါတယ်။

ထားတဲ့ သတိလား?
ရှိုတဲ့ သတိလား?



ထားသတိမှ
ရှိုသတိ
ဖြစ်နိုင်ပါစေ-

သူ့အလိုလို အသိသတိဆက်နေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား?

ဓမ္မဗျာပါဒကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပြရရင်- ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံတစ်ခုနှင့် ကံကြိုက်ရင် ဒေါသဖြစ်တတ်ပါတယ်။

“ ဒီအာရုံတော့ ဆံ့ပြီ ဒါကြောင့် ငါ ဒေါသဖြစ်ရဦးမှာပါလား ” ဆိုပြီးမ ဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အာရုံဆုံတာနဲ့ ခဏမဆိုင်း ချက်ချင်းဆိုသလိုပဲ ဒေါသဖြစ်တော့တာပါ။ အလေ့အကျင့် အားကောင်းနေလို့ပါ။ ဒါသဘာဝပါပဲ။

ခွဲလိုပါပဲ။ အသိသတိဆက်နေတဲ့ နေရာမှာလည်း အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင် ဓမ္မသဘာဝကြောင့် သူ့အလိုလိုပဲ အသိသတိက ရောက်လာပါတယ်။ လူ့ပုဂ္ဂိုလ်က တမင်လုပ်ယူရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလေ့အကျင့်ကောင်းတဲ့ ယောဂီမှာ ဈေးသွားနေတုန်း၊ ကျောင်းသွားနေတုန်း၊ ဘယ်အချိန်က ခြေထောက်မှာ သတိကပ်နေမှန်း မသိလိုက်ဘူးဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

စကားပြောနေတုန်း ရှိသေးတယ်။ သတိက နေရာယူထားပြီးပြီ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် မကြာလိုက်ဘူး သတိက နေရာယူထားပြီးပြီ။ တရားကို အတန်အသင့် အားထုတ်ထားတဲ့ ယောဂီတွေ ဒါကို နားလည်ကြပါတယ်။



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

ခန္ဓာမှာ သိစရာတွေ သိသိနေရင် လုံလောက်ပြီလား?

အပေါ်ယံသိဆိုရင် မလုံလောက်သေးဘူး၊
သေသေချာချာသိဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

ခပ်ဆေးကြသွ်ပါ။

ငါ သေသေချာချာသိနေတာလား?

ငါ အပေါ်ယံပဲ သိနေတာလား?



May you improve your clear understanding moments.

တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မအားဘူး။

အချိန် မအားတာလား?

အလုပ် မအားတာလား?

စိတ် မအားတာလား?

Please check your mind!



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

သူများက တရားတိုးတက်တာ သိပ်မြန်တယ်၊
သိပ်ကောင်းတာပဲလို့ ထွေးထွေးဖြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ခန်းငယ်မိတယ်။



ကိုယ့်ခြေလှမ်းနဲ့ကိုယ်ပါ။ သူများကို မတိုင်းပါနဲ့။

မှတ်ဉာဏ်လည်းမကောင်းဘူး။
ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လို့ဖြစ်ပါ့မလား?

ဖြစ်ပါတယ်။



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့သတိက မှတ်မိတဲ့သတိ
မဟုတ်ပါဘူး။ သဘောပေါက်တဲ့ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်တဲ့သတိပါ။

**ဒါကြောင့် မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာကို
အားငယ်စရာ မလို့ပါဘူး။**

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

ဝိပဿနာရှုတာမှာ ဈာန်နှင့်ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

ဝိပဿနာမှာ ဈာန်သဘောတွေ ပါဝင်နေတယ်။

၁။ အာရုံပေါ်အောင်ကြံမှု ပီတက်

၂။ အာရုံကို ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု ပီစာရ

၃။ နှစ်သက်အားရမှု ပီတိ

၄။ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းသာမှု သုခနံ

၅။ ရှုခိုက်အာရုံနှင့် ကပ်ခနဲကပ်ခနဲ အားစိုက်တည်ကြည်မှု သမာဓိတို့ ထင်ရှားပါတယ်။ ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါးရှိတဲ့ ပဌမဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေပါတယ်။

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

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

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

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်ကြီးတစ်ကိုယ်လုံးပျောက်ပြီး ဟင်းလင်းပြင်ထဲ ရောက်နေသလို ထင်ရတဲ့အခါမှာ အာကာသာနဉ္စာ ယတနဈာန် စိတ်တစ်မျိုးတည်း ပေါ်နေလို့ အဲ့ဒီစိတ်ကို ကြည့်ရှုနေရတဲ့ အခါမှာ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်၊ ဘာမျှမရှိတာကိုချည်း ရှုမှတ် နေရသလို ထင်ရတဲ့အခါမှာ အာကိစ္ဆညာယတနဈာန်နှင့် ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကောမှတ်သိတဲ့စိတ်ပါ အလွန်သိမ်မွေ့နေလို့ စိတ်ဟာ မရှိသလိုလိုဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်တွေနဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်။

(သလ္လေခသုတ်)
မဟာစည်ဆရာတော်

ပညာတတ်လူလိမ္မာ ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

- ၁။ ပညာလည်းမတတ် = ပညာမဲ့လူမိုက်
မကောင်းမှုကိုလည်း
ပြုသူ
- ၂။ ပညာတတ်ပေမယ့် = ပညာတတ်လူမိုက်
မကောင်းမှုကို
ပြုနေသူ
- ၃။ ပညာမတတ်ပေမယ့် = ပညာမဲ့လူလိမ္မာပညာရှိ
ကောင်းမှုကို ပြုနေသူ
- ၄။ ပညာလည်းတတ် = ပညာတတ် လူလိမ္မာ
ကောင်းမှုကိုလည်း ပညာရှိ
ပြုနေသူ



ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

ညတရားထိုင်ရင်း အိပ်ငိုက်နေတာက
အာဟုပ္ပများပြီး ပင်ပန်းလွန်းလို့နဲ့ တူပါတယ်။

ပင်ပန်းတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

၁။ ကိုယ်ပင်ပန်းတာရယ်-

၂။ စိတ်ပင်ပန်းတာရယ်-

ကိုယ်ပင်ပန်းတာက သဘာဝပါ။

အနားပေးရပါမယ်။ သတိနဲ့အိပ်ရင် အိပ်ချိန်နည်း
သော်လည်း အိပ်ရေးဝပါတယ်။ အိပ်မက်ဆိုးမက်ပြီး
တော့လည်း သောကမဖြစ်ဘူး။

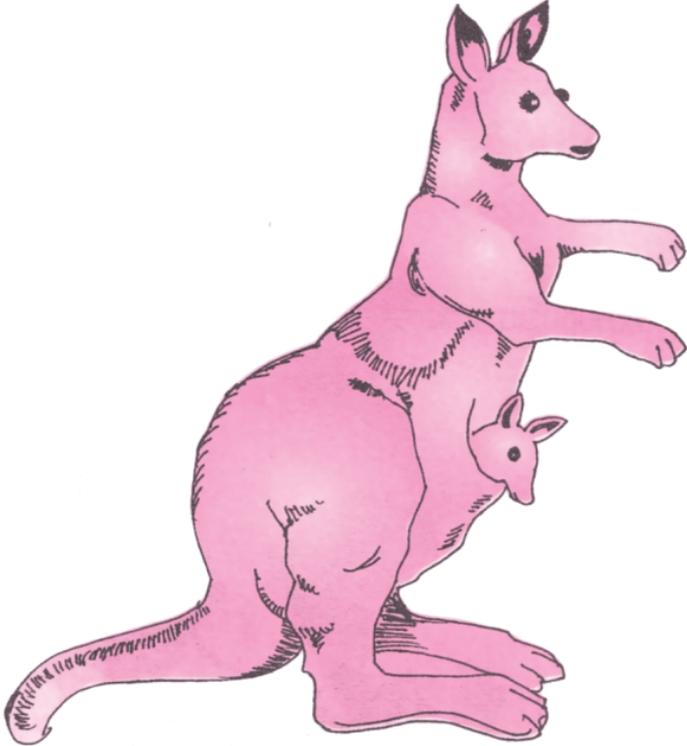
စိတ်ပင်ပန်းတာကတော့ ကိလေသာကြောင့်ပါ။

တရားအားထုတ်ပြီး စိတ်ကို အနားပေးရပါမယ်။



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

Continuous mindfulness တစ်ဆက်ထဲသတိထားနိုင်ဖို့က
ရပ်၊ထိုင်၊လျောင်း၊သွား၊ထူရိယာပုထ်တိုင်းမှာ
တခဏသတိတစ်ခဏသတိဆက်ဖို့ကိုပဲ
ယောဝီကြိုးစားပါ။



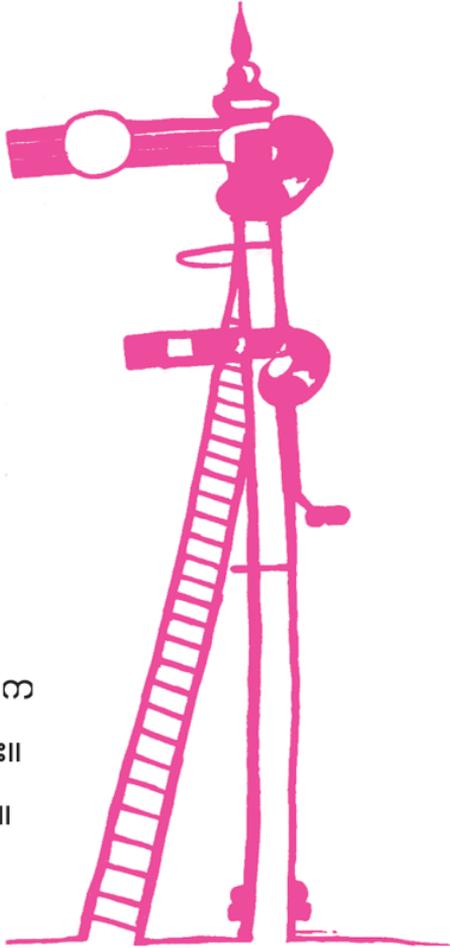
"May you cultivate your continuous
mindfulness moments."

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယအဆင့်)

ရုပ်မွေ၊ နာမ်မွေတွေရဲ့ ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောကို ပိုင်းပိုင်း
ခြားခြား သိနေပါတယ်။ မတည်ငြိမ်တဲ့သဘော၊ မခိုင်မာတဲ့
သဘော၊ ပျက်နေတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲနေတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့
သဘောကို ဉာဏ်က သိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူက
သည်သဘောကို လက်မခံချင်ဘဲ တည်ငြိမ်တယ်၊ ခိုင်တယ်၊
မြဲတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဘက်က ရံခါ နေချင်တယ်။
ဘာကြောင့်လဲ?

အလှေအကျင့်
နည်းသေးလို့ပါ။
တစ်သံသရာလုံးက
ယူဆလာတဲ့
Wrong View
အယူမှားတစ်ခု
စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့
လုံလောက်တဲ့
အလှေအကျင့်
လို့ပါတယ်။

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 ပြည့်ကျင့်ပြုပါလေ။ ။

တရားအားထုတ်တာ ဝါသနာပါပါတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်ရင် အပါယ်ဒုက္ခကလည်း လွတ်မယ်ဆိုတာလည်း ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲ လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သောတာပန်က (၂)မျိုး (၃) မျိုးရှိတယ်ဆိုတာ နားမလည်သေးပါဘူး။ သောတာပန် ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးက ဘုံစဉ်စံလို့ ကြားဖူးတယ်၊ မရှင်း မလင်း ဖြစ်နေပါတယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်(၃)မျိုး ရှိပါတယ်။

- ၁။ သုဂတိသံသရာမှာ ခန္ဓစိဘဝ ပဋိသန္ဓေနေရမယ့် သောတာပန်က ‘သတ္တက္ခတ္တုပရမ’ သောတာပန်ပါ။
- ၂။ သုဂတိသံသရာမှာ တစ်ဘဝ၊ နှစ်ဘဝ၊ သုံးဘဝ၊ လေးဘဝ၊ ငါးဘဝမှ ခြောက်ဘဝအထိ ပဋိသန္ဓေနေရနိုင်တဲ့ သောတာပန်က ‘ကောလံ ကောလ’ သောတာပန်ပါ။
- ၃။ သုဂတိဘဝသံသရာမှာ မရှည်ကြာတော့ဘဲ တစ်ဘဝ ခန္ဓာသာ ရှိနေရမယ့် သောတာပန်က ‘ကေစီဇ’ သောတာပန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းအမကြီး ဝိသာခါ၊ မဟာရုထနုတ်သား၊ စူဠရုထနုတ်သား၊ သိကြားမင်း၊ အနာထပိဏ်သူဌေး၊ နာဂဒတ္တနုတ်သားတို့ဟာ ဘုံစဉ်စံ သောတာပန်တွေပါပဲ။ သူတို့ဟာ အောက်ဘဝတွေမှာ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်အဖြစ်ရောက်ပြီး သုဒ္ဓါဝါသမြဲဟောဘုံသက်တမ်း စုစုပေါင်းက ကမ္ဘာပေါင်း (၃၁၀၀၀)ရှည်ကြာပါတယ်။

အဝိဟာပြဟောဘုံ	-	ကမ္ဘာ ၁၀၀၀
အတဟာပြဟောဘ	-	ကမ္ဘာ ၂၀၀၀
သုဒဿာပြဟောဘုံ	-	ကမ္ဘာ ၄၀၀၀
သုဒဿီပြဟောဘုံ	-	ကမ္ဘာ ၈၀၀၀
အကနိဋ္ဌာပြဟောဘုံ	-	ကမ္ဘာ ၁၆၀၀၀
စုစုပေါင်း	-	ကမ္ဘာ ၃၁၀၀၀ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော်