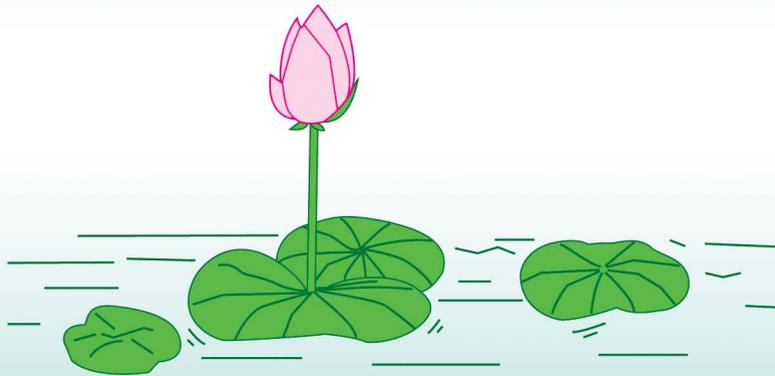


သံသရာခရီးရှည် သွားလိုသူတွေအတွက်ကတော့
တဏှာလောဘက အဖော်ပါ။ မိတ်ဆွေပါ။

သံသရာခရီး ဖြတ်လိုသူအတွက်ကတော့
တဏှာလောဘက အဖော်မဟုတ်ပါ။ ရန်သူပါ။



အသိသတိရှိတဲ့ တဒင်္ဂများ တိုးပွားနိုင်ပါစေ . . .။

"May you improve your mindful moments"

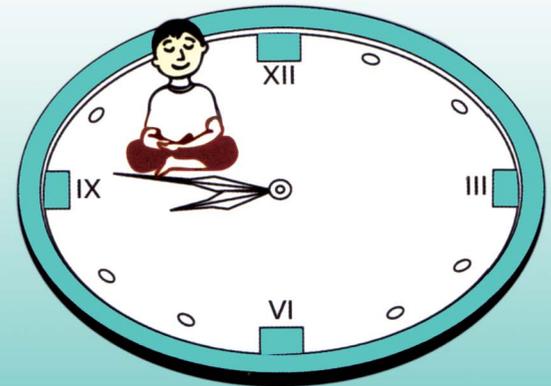
တရားအားထုတ်သူအဆင့်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ

(ပထမပိုင်း)

Art of Living (Part One)

တရားအားထုတ်သူအဆင့်
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ
(ပထမပိုင်း)
အရှင်ဇောဟနန္ဒ ရန်ကင်းတောရ သင်္ဃာတင်
စတုတ္ထအကြိမ်



အရှင်ဇောဟနန္ဒ ရန်ကင်းတောရ သင်္ဃာတင်

စတုတ္ထအကြိမ်

တရားအားထုတ်သူအဆင့်
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ
(ပထမပိုင်း)

Art of Living

Part One

စတုတ္ထအကြိမ်

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ)၊ သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၁၁)

- အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊
ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
- ထုတ်ဝေသူ = ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)
- ဖြန့်ချိရေး = **ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်**
နေပြည်တော်
ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၄၂၀ ၇၁၂၇၅၊
၀၉-၈၃၀ ၄၄၄၆
ရန်ကုန်
ဖုန်း-၀၉-၅၁၇၀ ၉၇၉၊ ၀၉-၇၃၀ ၇၀၇၈၁၊
၀၁-၆၄၅ ၈၉၄
သစ္စာမထူရှင်ပိဋကစာပေ(ရွှေတံဂုံဘုရားတောင်ဖက်မှစိ)
ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉
- တန်ဖိုး = ၆၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် = ပထမအကြိမ် ၂၀၀၈ ဒီဇင်ဘာလ (၁၀၀၀)
ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၀၉ ဒီဇင်ဘာလ (၁၀၀၀)
တတိယအကြိမ် ၂၀၁၁ သြဂုတ်လ (၁၀၀၀)
စတုတ္ထအကြိမ် ၂၀၁၃ ဒီဇင်ဘာလ (၂၀၀၀)

“ထုတ်ဝေသည့် ခာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)

၂၉၄၀ ၃

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊
အခြေခံအဆင့်(ပထမအပိုင်း) အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။
-ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(စတုတ္ထအကြိမ်)၊ ၂၀၁၃။
၅၈-စာ၊ ၁၀ ဝ.၉၂ x ၂၀ ဝ.၈၃ စင်တီ။
(၁) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)



အပ္ပမာဒသတိသည် မဖြစ်သေးသော
 ကုသိုလ်ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။
 ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်ကို
 ဆုတ်ယုတ်စေတတ်သည်။
 မမေ့မလျော့သော
 ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မဖြစ်သေးသော
 ကုသိုလ်တို့လည်း ဖြစ်ကြသည်။
 ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တို့လည်း
 ဆုတ်ယုတ်ကြသည်။

အင်္ဂုတ္တနိကာယ်၊
 ဧကနိပါတ်၊ အစ္ဆရာသယံဘဝဂ်။



ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်ကြောင့်

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဖြတ်ပုဒ္ဓိသာသနာတော်

အရွန်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍

ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ

ဝိမုတ္တိသုခကို

ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော် ...

အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်



ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေမင်
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ



သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါဆိုတော့
သင်မကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ် ဆိုးမယ်ဆိုတဲ့
သဘောပေါ့နော်။ ဒါဆို အတော်ကို
ကြောက်စရာကောင်းတာပဲ။
သူတော်ကောင်းဆိုတာ
သင်ကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း
ကျွန်ုပ်ကတော့ အမြဲကောင်းနေရပါမယ်။

ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့၏အသိဉာဏ် အားလျော်စွာ ရှာမှီးခြင်းသုံးပါးကို အထူးထူးအပြားပြားသောနည်းဖြင့် ရှာမှီးနေကြပါသည်။

မျက်စိဖြင့် အမျိုးမျိုးသော ဖြူနီကြောင်ကျား ယောက်ျား၊ မိန်းမအဆင်းတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ နားဖြင့် အထူးထူးသော သံစဉ်ရှိသည့်အသံများကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ နှာခေါင်းဖြင့် အပြားပြားသော အနံ့တို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ လျှာဖြင့် ချိုချဉ် ခါးစပ် အဖန်စသည့် အရသာတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ ကိုယ်ဖြင့် ပူ၊ နွေး၊ အိစက် ညက်ညော စသည့်စသည့် ထိတွေ့မှုတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။

ဤသို့ ရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌ (ကာမေသနာ) အာရုံငါးပါးကာမဂုဏ်တရားကို ရှာမှီးခြင်းဟုပြဆိုပါသည်။ မြတ်ဘုရား အလိုတော်ကျ ရှာမှီးမှု (ဗြဟ္မစရိယေသနာ) မဟုတ်ပေ။

အသိဉာဏ်ပညာ အသင့်အတင့်ရှိသူတို့ကား ဒါနုမူ သီလမူ၊ သမထဘာဝနာမှုကိုပြုကာ အနာဂတ် ဘဝကောင်းစားရေးကို ရှာမှီးကြပါသည်။

ဤသို့ရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌(ဘဝေသနာ) တမလွန်ဘဝ ကောင်းစားရေးကို ရှာမှီးခြင်းဟု ပြဆိုပါသည်။ မြတ်ဘုရား အလိုတော်ကျ ရှာမှီးမှုကား မဟုတ်သေးပေ။

ဘဝရရှိသေးလျှင် ဤဘဝမှသည်ထိုထိုဘဝသို့ ပြေးလွှား ပြောင်းရွှေ့ကာ နေရဦးမည်။ ပြေးလွှားသမျှ ဆင်းရဲမည်သာ။ လောက၌ ကာမဂုဏ်ကို ရှာမှီးခြင်း၊ ဘဝကို ရှာမှီးခြင်းတို့သည် ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်ပေ။ ချမ်းသာယောင် ဆောင်ထားသော ဆင်းရဲဒုက္ခမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

အသိဉာဏ် ပါရမီရင့်သန်တော်မူကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ် မြတ်တို့သည်ကား ဘဝခန္ဓာဇာတ်သိမ်းရန် ရှာမှီးတော်မူကြပါသည်။ ဤရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌ (ဗြဟ္မစရိယေသနာ) ဘဝဇာတ်သိမ်း ငြိမ်းအေးမှုအတွက် မြတ်ဘုရားအလိုကျ

မြတ်သောအကျင့်ကို ရှာမှီးခြင်းအစစ် အမှန် ဖြစ်ပေသည်။
 သို့သော် သတ္တဝါတို့သည်ကား ကာမဂုဏ်ငါး
 ဖြာကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ သတ္တဝါတို့သည်ကား အနာဂတ်
 ဘဝကောင်းစားရေးကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ ထိုသို့ရှာမှီး
 ရာတွင် မြတ်သောရှာမှီးမှု (ဗြဟ္မစရိယေသနာ)ကို အခြေခံ
 ၍ ရှာမှီးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့်
 ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ တရားအားထုတ်သူ အဆင့်
 သည် (ဗြဟ္မစရိယ)အကျင့်၏ အခြေခံပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤရုပ်နာမ်ခန္ဓာသည် အနှစ်သာရမရှိပေ။ ဤအနှစ်
 သာရမဲ့သောခန္ဓာဖြင့် ထပ်မံ၍အနှစ်သာရမဲ့သော အချည်း
 နီးသော ရှာမှီးမှုကို မရှာမှီးတော့ဘဲ အနှစ်သာရကင်းမဲ့သော
 ခန္ဓာကိုအရင်းအနှီးပြုကာ အနှစ်သာရ ပြည့်ဝသည့်
 မြင့်မြတ်ရာကို ရှာမှီးခြင်းသာလျှင် လူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်
 (Meaning of Life)ဖြစ် ကြောင်း (တရားအားထုတ်သူအဆင့်)
 ဝိပဿနာ သင်ပုန်းကြီးဖတ်စာက ဖော်ပြရန်ကြိုးစား
 ထားခြင်းသည်ပင် ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပေသည်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ဗြဟ္မဏ)
 ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်



- မှတ်ချက်** ။ ။ မြတ်သောအကျင့်ဟူသည်ကား အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော
 အကျင့်ကောင်း လမ်းမှန်ပေတည်း။
- ကျမ်းညွှန်း** - (၁) သံယုတ္တပါဠိ၊ တတိယတွဲ၊ မဂ္ဂသံယုတ္တ၊ အဝိဇ္ဇာဝဂ္ဂ။
 (၂) သံယုတ္တပါဠိ၊ တတိယတွဲ၊ မဂ္ဂသံယုတ္တ၊
 ဗလကရဏီယဝဂ္ဂ။
 (၃) ခုဒ္ဒကနိကာယ၊ ဣတိဝုတ္တကပါဠိ၊ တိကနိပါတ၊
 ပထမဝဂ္ဂ။
 (၄) ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ယမကဝဂ္ဂ။
 (၅) မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း၊ ဓမ္မာနုပဿနာ၊
 သစ္စာဒီပက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာဦးကြည်။

နိဒါန်း

ဝါဆိုဦးကာလ မိုးများဖွဲနေသည့် ဥပုသ်နေ့၏ နံနက်ပိုင်းတွင် ကျောင်းနှင့် အလှမ်းဝေးကွာသော မြို့ပြနေ ယောဂီတစ်ဦး တရားလျှောက်ရန် ခွင့်တောင်းလာပါသည်။
ဦးဇင်း ။ ။ ဦးဇင်း နားလည်တာ သဘောပေါက်တာ ဆိုရင်တော့ ပြောပြပေးပါ့မယ်။ ဒါပေမယ့် ဦးဇင်းလည်း အားလုံးကိုတော့ နားမလည်သေးပါဘူးဒကာကြီး။

ယောဂီ ။ ။ တပည့်တော်မှာ ဖြစ်ပျက်တွေ တအားကြီးကို ထင်နေတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း။ ။ ဘာကို ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်တွေ ထင်နေတာလဲ ဒကာကြီး။

ယောဂီ။ ။ အားလုံး ဖြစ်ပြီးပျက်တာချည်းပဲပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း။ ။ အင်း . . . ပညတ်အာရုံမှာတော့ ဖြစ်ပျက် မထင်ကောင်းဘူး။ ပရမတ်အာရုံမှာသာ ဖြစ်ပျက်ထင် ကောင်းတယ်ဒကာကြီး။ သင်္ခတပရမတ္ထဓမ္မ ဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တရားတွေမှာသာ ဖြစ်ပျက် ထင်ကောင်းပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရင် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးသည်သာလျှင် ဝိပဿနာရဲ့အာရုံဖြစ်ပြီး အဲဒီမှာ သာလျှင် ခယဓမ္မ ဝယဓမ္မဖြစ်ပြီး ပျက်ပေါ်ပြီး ပျောက်တဲ့ သဘောကို သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါလဲပဲ ဉာဏ်နှင့်မှ သိနိုင်တာနော်။

ယောဂီ။ ။ တပည့်တော် အဲဒီပရမတ်တို့ ပညတ်တို့တော့ မသိဘူးဘုရား။ ဖြစ်ပျက်ပဲ သိတယ်။

ဦးဇင်း။ ။ ဒကာကြီး တရားအားထုတ်တာ ဘယ်လောက် ကြာခဲ့ပြီလဲ။

ယောဂီ။ ။ အနှစ်နှစ်ဆယ်ပြည့်တော့မယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း။ ။ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းမှန်လို့ရှိရင်တော့ 'ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊

သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ
အတ္ထင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိ
ကိရိယာယ' လို့ပြတဲ့ သုတ်မဟာဝါ။ မဟာသတိပဋ္ဌာန
သုတ်ပါဠိတော်နှင့်အညီ သတိပဋ္ဌာန် အကျိုး ခုနစ်ပါးကို
ရနိုင်ပါတယ်ဆိုတာ မြတ်ဘုရား မိန့်တော်မူထားပါတယ်။
ယောဂီ ။ ။ တပည့်တော် ပါဠိတွေ ဘာတွေ နားမလည်
ဘူးဘုရား။

ဦးဇင်း။ ။ ဒကာကြီး ပါဠိလိုနားမလည်ရင်လည်း
မြန်မာလို ပြောပြမှာပေါ့ဒကာကြီး။ သတိ
ပဋ္ဌာန်လမ်း မှန်ရင်ရမယ့် အကျိုးတွေကတော့ သတ္တဝါ
တို့ရဲ့ စိတ် စင်ကြယ်တယ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သောကမီး
ကို လွန်မြောက်တယ်၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးမြည်တမ်း
ခြင်း ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်တယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း
ဒုက္ခမီးတို့ ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း၊
ထိန်းလန့်တုန်လှုပ်ခြင်း ဒေါမနဿမီး ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊
အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရတယ်ပြီးတော့ အသင်္ခတဓာတ်
နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတယ်ဗျာ။

ယောဂီ။ ။ အဲဒီပါဠိလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲမဟုတ်ဘူးလား
ဘုရား။ တပည့်တော်ကတော့ အားလုံးကို
ဖြစ်ပျက်လို့ပဲ မြင်နေတယ်ဘုရား။ သစ်ပင်လည်း ဖြစ်
ပျက်ပဲ၊ ဒီဓမ္မာရုံလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ ဒီတောတောင်
လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ အရှင်ဘုရားလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ တပည့်
တော်လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ။ ဝိပဿနာတရားကို နှစ်များစွာ
အားထုတ်ပြီး လိုရင်း မရောက်ဘဲ ဖြစ်နေကြပါသည်။
မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူထားသော ဓမ္မတရားတော်
များသည် နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်ကြာခဲ့ပြီး ဖြစ်သော်
လည်းပဲ ဤတရားကို ဤသို့အားထုတ်လျှင် ဤအကျိုး
ရမည်ဟု ဟောတော်မူထားသည့်အတိုင်း ထိုအကျိုးတို့
သည် ထို အားထုတ်သူအား လက်ငင်းအမှန်တကယ်ပင်

ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကား မြတ်ဘုရား၏နှုတ်တော် ထွက်စကား ဓမ္မနိယာမပေတည်း။



ဌာနတစ်ခု၏ အရာရှိကြီးတစ်ဦးသည် တပည့် တစ်ဦးနှင့် အတူနေလေသည်။ ထိုတပည့်သည် ထမင်း ချက်ချိန်၌ ထမင်းချက်သည်။ ချိုးရေထည့်ချိန်၌ ချိုးရေ ထည့်သည်။ ကော်ဖီဖျော်ချိန်၌ ကော်ဖီဖျော်ပေးသည်။ ရုံးသွားခါနီးတွင် ရှူးဖိနပ်ကို ပေါလစ်တိုက်ပေးသည်။ ဘောင်းဘီအင်္ကျီများကို လျှော်ဖွပ်ပြီးလျှင် မီးပူတိုက်ပေး သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအရာရှိကြီးသည် လိမ္မာသော တပည့်တစ်ဦးကို ရထားသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

အရာရှိကြီးသည် တရားဓမ္မများကို ဝါသနာပါ သောသူဖြစ်၍ ရံခါ “ငါ့တပည့် သင်္ခါရတရားတွေဟာ မတည်တံ့ဘူး။ မခိုင်ခံ့ဘူး။ အစိုးမရကြဘူး” ဟု ပြောပြ သည်။

ရံခါလည်း ထမင်းစားပွဲ၌လည်းကောင်း အိပ်ယာ ဝင်ခါနီးတွင်လည်းကောင်း တစ်စုံတစ်ခုသော သတိ သံဝေဂဖြစ်စရာ အကြောင်းအရာများကို ရုပ်မြင်သံကြား ဖန်သားပြင်ပေါ်တွင် မြင်ရသောအခါတွင် လည်းကောင်း၊ သင်္ခါရသဘောတရားကို တပည့်လိမ္မာအား ပြောပြလေ့ ရှိပါသည်။

ကာလအတန်ကြာသွားသောအခါ၌မူ ထို တပည့် လိမ္မာသည် အိမ်ရှေ့တွင်ပေါက်နေသော သစ်ပင် မြက်ပင်ငယ်များကိုလည်း သုတ်သင်ရှင်းလင်း ခြင်းမပြု တော့ပေ။ အမှိုက်ရှုပ်ပွနေသော်လည်း တံမြက်စည်း မလှဲတော့ပေ။ အရာရှိကြီးက ဒါတွေ သန့်ရှင်း သင့်ပြီ ဟု ပြောသောအခါတွင်မူ “မြက်နှုတ်လည်း ပြန်ပေါက် မှာပဲ ဆရာ။ အမှိုက်ရှင်းရင်လည်း ပြန်ညစ်ပတ်မှာပါပဲ” ဟု ဖြေလေသည်။

နောင်သုံးရက်ခန့်ကြာသောအခါတွင် ရှူးဖိနပ်ကို ဖုန်လည်း မခါတော့ပေ။ ပေါလစ်လည်း မတင်တော့ပေ။ ဘောင်းဘီလည်း မလျှော်တော့ပေ။ တိုက်ပုံအင်္ကျီလည်း မီးပူမတိုက်တော့ပေ။ ထိုအခါ အရာရှိကြီးက “ဟာ ငါ့တပည့် ဒီနေ့အစည်းအဝေးရှိလို့ ငါဝတ်မယ့် တိုက်ပုံအင်္ကျီလည်း မီးပူတိုက်မထားပါလား။ ဘောင်းဘီဝတ်မယ်ဆိုပြန်တော့ မလျှော်ရသေးပါလား။ ရှူးဖိနပ်ကလည်း အဆင်သင့် မဖြစ်ထားဘူး။ ဖုန်တွေချည်းပဲ” ဟု ငြီးငြူလေရာ ထိုတပည့်လိမ္မာက “အဲဒါလည်းပဲ သင်္ခါရတရားတွေပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ ဖုန်ခါထားလည်း ညနေကျတော့ ပေမှာပါပဲ။ တိုက်ပုံအင်္ကျီကို မီးပူတိုက်လည်း တော်နေကျတော့ တွန့်ကျေသွားတာပါပဲ။ အားလုံးဟာ ဆရာကပဲ သင်္ခါရတရားတွေပဲ ပျက်တတ်တယ်လို့ဆိုတော့ ပျက်မယ့်အတူတူ ဘာလို့ လုပ်နေတော့မလဲ ဆရာရယ်”ဟု ဖြေလေသည်။

ဤရုံးလုလင်အိမ်ဖော်တပည့်ငယ်ကလေး၏ သင်္ခါရ ဖြစ်ပျက် အမြင်နဲ့ အနှစ်(၂၀)ကြာခန့် တရားအားထုတ်ခဲ့သော ယောဂီ၏ သင်္ခါရဖြစ်ပျက်အမြင်တို့သည် များစွာကွာဟမှု မရှိလှပေဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။



ကိုးကားဖွဲ့ခြင်းဖြူကျမ်းများ

- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော် - မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊
တထာဂတသုတ်၊
မဟာပဒါနသုတ်
- ၂။ သံယုတ္တနိကာယ် - သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊
ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ် မဂ္ဂသံယုတ်
- ၃။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် - ဧကကနိပါတ်၊ စတုက္ကနိပါတ်၊
ဒသကနိပါတ်
- ၄။ ဣတိဝုတ္တကပါဠိတော် - တိကနိပါတ် - ပထမဝဂ်
- ၅။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ
- ၆။ ဇာတကအဋ္ဌကထာ
- ၇။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂဋ္ဌကထာ
- ၈။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း
- ၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဗုဒ္ဓ၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ(နန်းတွင်းမူ)
- ၁၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဒီပနီပေါင်းချုပ်
- ၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်
- ၁၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် - ပါဠိနိဿယ
- ၁၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့်ကျမ်း
- ၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒု)
- ၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
တရားတိပ်ခွေ
- ၁၆။ ကျေးဇူးတော်ရှင် အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏ ဓမ္မပဒ
ဝတ္ထုတော်ကြီး

- ၁၇။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
 သြဝါဒများ
- ၁၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်
 တောရ)၏တရားတိပ်ခွေများ
- ၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
 တရားတိပ်ခွေများ
- ၂၀။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန်
 အဖွင့်ကျမ်း
- ၂၁။ ဆရာကြီးဦးသုခ၏ သုခမှတ်စု
- ၂၂။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာ
 ပေါင်းချုပ်
- ၂၃။ A Still Forest Pool - The Insight Meditation
 by Ven. Achaah Chah
- ၂၄။ Snow in the Summer by Sayadaw U Jotika
- ၂၅။ A Map of the Journey by Sayadaw U Jotika
- ၂၆။ Intuitive Awareness by Ajahn Sumedho
- ၂၇။ Seeking the Heart of Wisdom, the Path of
 Insight Meditation by Joseph Goldstein and
 Jack Kornfield
- ၂၈။ Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation
 online ([http://www. buddhanet/ind](http://www.buddhanet/ind)) mahasati



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တာ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဒီဘဝ
တရားအားထုတ်ရမယ်ဆိုတာလည်း သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
ဘယ်ကစပြီး အားထုတ်ရမလဲဆိုတာ မသိဘူးဖြစ်နေပါတယ်?



ဘုရားရှင်ရဲ့ ဘာသာထွင်းကာလမှာ
ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်မယ်လို့
ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားရာကနေ စရပါမယ်။

Just do it now.

ဘယ်နေ့ စရမလဲ? ဒီကနေ့ပဲ စလို့ရပါပြီ။

တရားအားထုတ်တာ ဘယ်တော့ပြီးမလဲ?

ကိလေသာအလုံးစုံ ကင်းငြိမ်းမှပဲ ပြီးပါ့မယ်။

နည်းနည်းလေးကပဲ စရမလား? နည်းတာများတာကို မစဉ်းစားဘဲနဲ့ စရုံပဲ စသာစထားလိုက်ပါ။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ တိုးတိုးပြီးတော့မှ လုပ်ဖြစ် သွားမှာပါ။

စလုပ်ဖြစ်သွားဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။

ဘဝမှာအလွန်အရေးကြီးတဲ့၊ တန်ဖိုးအလွန်ထားတဲ့၊ အလွန်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ် တစ်ခုဟာ အကယ်၍ ဒီဘဝမပြီးခဲ့ရင် နောင်ဘဝအထိဆက်ပြီးလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးထားပြီးတော့မှ လုပ်ရပါမယ်။



Non-doing is not easy.

လူတွေမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရရှိဖို့ ခက်နေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်?



- မလုပ်ရမယ့်အရာတွေကို လုပ်နေကြတယ်။
- မပြောရမယ့် စကားတွေကို ပြောနေကြတယ်။
- မတွေးရမယ့်အတွေးတွေကို ကြံတွေးနေကြပါတယ်။

MORAL PRACTICE အားနဲ့နေတယ်။
 GOOD CHARACTER ပျောက်နေပါတယ်။

သူ့အသက် သတ်တာ၊ သူ့ဥစ္စာ ခိုးတာ၊
 သူ့အိမ်ယာ ပြစ်မှားတာတွေဟာ
 စောင့်ထိန်းရမယ့် တရားတွေပါ။

ခန္ဓာလသမယမှာ သင်္ခန္ဓာတောတွေ၊
သောဏ်စားတောတွေဟာ တစ်ခေလို့ ကိ
မပေါ်လွင်တော့ပါဘူး။



လိမ်ပြောတဲ့ စကားတွေ၊ ညှာပြောတဲ့စကားတွေ၊
ကုန်းချောတဲ့စကားတွေ၊ အတင်းအဖျင်းစကားတွေ၊ အကျိုးမဲ့တဲ့
စကားတွေ၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေကိုလည်း တရားဝင်သလို
ပြောဆိုနေကြပါတယ်။

မတွေးရ မကြံစည်ရမယ့်အရာတွေကို တွေးကြံနေကြပါတယ်။
အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ သူတစ်ပါးရဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရှေးရှု
ကြံစည်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုတယ်။ မှားယွင်းတဲ့
အယူကို မယယ်ကြဘူး။

ဒါကြောင့် ရဲခဲတဲ့ခုဘဝမှာလည်း ဆင်းရဲနေကြရတာတယ်။

ဒါကြောင့်
တရားအသိဉာဏ်တွေရဖို့အတွက်လည်း
အခက်အခဲတွေရှိနေကြတာပါ။

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ဒသကနိပါတ်။

ဝိပဿနာတရားကို တစ်ယောက်တည်းနေပြီး အာရုံ
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့်အားထုတ်တာ ပိုပြီး တိုးတက်
လွယ်မယ်လို့ထင်ပါတယ်?

✓ မှန်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရေဒီယိုတွေ၊ ကက်ဆက်တွေ၊ TVတွေ၊ ဗွီဒီယိုတွေ၊ ဂျာနယ်တွေ၊
မဂ္ဂဇင်းတွေနှင့် နေတာကိုတော့ တစ်ယောက်တည်းနေတယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။



ကမဂုဏ်အကြောင်း တွေးနေ၊ ကြံနေရင် တစ်ပါးတည်း
တောထဲမှာနေပါသော်လည်း တစ်ပါးတည်းနေတယ်မခေါ်ပါဘူး။
ကမဂုဏ် အဖော်နဲ့နေတယ်လို့ သံယုတ္တနိကာယ်မှာ မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားတော် မူပါတယ်။

ကမဂုဏ်စိတ်နှင့်မနေမှဘဲ ရပ်ထဲရွာထဲမှာနေတာဖြစ်သော်
လည်း တစ်ယောက်တည်းနေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဧကဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်လို့
ခေါ်နိုင်ပါတယ်။
သဠာယတနသံယုတ်၊ မိဂဇာလဝဂ်၊ ပထမမိဂဇာသုတ်။

Don't want to be busy.

ဧကဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာသင်တန်းကို အဖော်နှင့်နေနိုင်ပါစေ။

(BE MINDFULL) ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရပါမလဲ?

စိတ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊

ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊

ထင်ရှားနေတာ၊

တစ်ခုခုကို သတိကပ်ပြီး သိပေးနေရုံပါပဲ။

အစမှာ ဒီလိုပဲ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။



အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်တော့

ပေါ်ရောပေါ်ရောကို အလို့က်သင့်

သိသိသိ နေလို့ ရပါပြီ။

PAY ATTENTION NOTHING MORE.

တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်အပါအဝင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ စကားတွေ(internal dialogue)အများကြီး ပြောနေတာကို သတိပြုမိလာပါတယ်?

ခုတော့ မျက်ဝပြီ၊ နောက်နေ့ ရိပ်သာက ဘာများ ကျွေး မလိမသိဘူး ? ဟိုနေ့က အရက်ဆွမ်းမှာ မုန့်ဟင်းခါး ကစောက်တော့ကို ကောင်းတာပဲ.. ဘယ်အလှူရှင်က လှူတာလဲ မသိဘူး။ ခါတိုင်း စားနေကျ နို့ကို မတူဘူး။ မျက်နှာနည်းနည်းလေး တင်းပြီး တရားအား ထုတ်လို့ မရရင် တစ်ရေးလောက်တော့ ခိုးအိပ်ရမယ်ထင်တယ်။ အင်း.. နောက်နေ့တော့ လျော့စားမှ ဖြစ်တော့မယ်.....



အတွေးကို နှုတ်ကနေ ထုတ်ဖော်ပြောရင် စကားဖြစ်သွားတယ်။ အတွေးကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးရင် စာဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ထဲပြောနေတဲ့ စကားကို ပဲနားထောင်ပေးလိုက်ပါ။ သေသေချာချာ နားထောင်ပေးလိုက်ရင် စကားသံတိတ်သွားမှာပါ။

ဒါဆိုရင် အတွေးသံသရာ မရှည်တော့ပါဘူး။

The most important thing is to be aware of your own mind.

"When you can see them clearly, they will stop."

**ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်နေပါသော်လည်း
ပြင်ပလောက အာရုံထွေက ရှုပ်ထွေးလွန်းပါတယ်?**

- မိမိစိတ်ရှုပ်လို့ အာရုံရှုပ်တာပါ။ မိမိစိတ်ရှင်းရင် အာရုံရှင်းပါတယ်။
- မိမိစိတ်ပူလို့ ပြင်ပက ပူနေတာပါ။
- မိမိစိတ်မငြိမ်းချမ်းလို့ ပြင်ပက မငြိမ်းချမ်းဘူးလို့ ထင်တာပါ။



**ခိတ်ကြိမ်းအေးရင်
ပြင်ပအာရုံတွေ ကြိမ်းအေးပါတယ်။**

May you improve your mind tranquil.

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပိဋကော်၊ ဒသကနိပါတ်။

တရားနားထုတ်ရင်း စိတ်ပျံ့လွင့်သွားပြီးတော့မှ သောကဖြစ်စရာ
တွေကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးမိနေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်?

မှန်ပါတယ်၊ အဆင်မပြေတာ၊ အောင်မြင်-
တာ ထွေကို ရှုရတာက ခဏလေးပါပဲ။



အဆင်မပြေတာ၊ မအောင်မြင်တာ၊ သောကဖြစ်စရာ တွေကျတော့ ခဏခဏ
တွေးမိတယ်၊ အကြာကြီးလည်း ရှုပါတယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ တစ်ထိုင်ခွဲစုံ ထိုင်လည်း ရှုရတတ်တယ်၊
ရက်ပိုင်းကြာတဲ့အထိ ရှုရတာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်၊ လပိုင်းကြာတဲ့အထိ ရှုရတလည်း
ရှိနိုင်တာပါပဲ။

Don't worry, mindfulness will stop your Thinking.

သွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း တရားအားထုတ်လို့ တရားတိုးတက်မှု ရှိကောင်း ပါရဲ့နော်?

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်မှာ သာဝတ္ထိပြည်မှာ လူဦးရေ ခုနှစ်ကုဋေရှိပါတယ်။ သုံးပုံနှစ်ပုံက အရိယာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားနာချိန်မှာ တရားနာတယ်။ တရားအားထုတ်ချိန်မှာ တရားအားထုတ်တယ်။ စကြိုလျှောက်ချိန် စကြိုလျှောက်တယ်။ သူတို့လည်း ဘဝထံသွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း တရားအားထုတ်နေကြတာပါ။

Mindfulness is the best thing I can do for myself.



တရား ထိုင်တဲ့အခါ အတွေး မရှိရင်ကောင်းမယ်လို့
မျှော်လင့်မိတယ်?



မျှော်လင့်တာက ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျှော်လင့်တဲ့
အာတိုင်း ပြစ်မလာရင်တော့ စိတ်ပျက်တတ်တယ်။

မျှော်လင့်တာက ၈၈၅၈၊ စိတ်ပျက်တာက ၆၅၁။ ဒါကြောင့်
တာမှမမျှော်လင့်ဘဲ ပေါ်ရာကို သိသိနေတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အတွေး
တွေးနေတာကိုပဲ လက်ခံပြီးတော့ သိပေးနေပါ။

သိအားကောင်းလာရင် အတွေးတွေ နည်း သွားပါတယ်။ ကြံ
သွားပါတယ်။ ပါးပါး သွားပါတယ်။ ပမာအားဖြင့် အရင်က အတွေး
ရှည်တယ်။ အခု အတွေး တိုသွားတယ်။

အတွေးမရှိတာကိုတော့
မမျှော်လင့်ပါနှင့်အုံး။
အကြောင်းဆုံရင် ပေါ်ဦးမှာပါ။

Do not reject thinking.



ဝိပဿနာတရား နားထုတ်နေရပါတယ်။ မြင်ရဲ့ဗျာ၊ ဖြားရံဗျာ
ရှုမှတ်နိုင်ရင်တော့၊ သောကတို့၊ ဒေါသတို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့
ထင်ပါတယ်?

မြင်လည်း မမြင်ဖူးဘူး၊ မြင်ဆဲလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မြင်ရ
လိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲလည်း မပေါ်ဖူးသေးတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမ
စတဲ့ အဆင်းပေါ် မူတည်ပြီးတော့မှ လိုချင်မှု၊ တပ်မက်မှု၊
ပြစ်မှားမှု၊ မလိုချင်မှုတွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကြားလည်းမကြားဖူးဘူး၊ ကြားဆဲလည်းမဟုတ်ဘူး၊
ကြားရလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲလည်း မပေါ်ဘူးသေးတဲ့ ယောက်ျား
မိန်းမ စတဲ့ အသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့မှလည်း လိုချင်မှု၊
မလိုချင်မှု၊ ပြစ်မှားမှုတွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

Real life is in the present.

မမြင်ရရင်တော့ ရတယ်၊
ဒါကို မြင်ရရင်တော့
နေကို မနေနိုင်ဘူး။



ဒါကြောင့် မသိရ မမြင်ရ မကြားရ မဟောရ
သေးတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ
မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အဲ့ဒီလိုအာရုံမျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့မှ ကိလေသာမဖြစ်အောင်
 လုံးလုံးကို ကြောင့်ကြစိုက်စရာမလိုဘူး။
 ကိလေသာ ငြိမ်းနေပါတယ်။
 လောဘဒေါသ ငြိမ်းနေပါတယ်။
 အသိသတိဆက်နေတဲ့ အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း
 ကိလေသာဖြစ်ခွင့် မရှိပါဘူး။
 တဒဂံချင်း တဒဂံချင်း ရှုမှတ်မှုနှင့် ပယ်သတ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြင်သခိုက် မြင်သခိုက်
 ကြားသခိုက်ကြားသခိုက် မြင်ကာမတွ
 ကြားကာမတွဖြစ်အောင် ရှုမှတ်နိုင်မယ်
 ဆိုရင် အဲ့ဒီအဆင်း အဲ့ဒီအသံနဲ့ ပတ်
 သက်ပြီးတော့မှ ချစ်ဖွယ် မုန်းဖွယ်
 စိတ်ညစ်ဖွယ်တွေကို မရောက်တော့
 ပါဘူး။



Thinking creates so many problems.

၉၅ ဗာလူကျမုတ္တု၊ သဠာဝဂ္ဂ၊ သဠာယတနာသံယုတ်။

စိတ်ထဲမှာ အပ္ပမာဒသတိမရှိတော့ရင် စိတ်တင်မက ကိုယ်ပါ ညှိုးနွမ်းတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်?

*အပ္ပမာဒ သတိမရှိရင် စိတ်လည်း ညှိုးနွမ်းပါတယ်။
ကိုယ်လည်း ညှိုးနွမ်းပါတယ်။
ဒါကြောင့် အသွင်အပြင်ပါ နွမ်း သွား တော့တယ်။*



အပ္ပမာဒသတိရှိရင် ကိုယ်လည်း လန်းတယ်။ စိတ်လည်း လန်းတယ်။ မျက်နှာအသွင်အပြင်ပါ ကြည်လင်ပြီးတော့နေတယ်။

အပ္ပမာဒ သတိရှိမှပဲ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်လေးစားကြည့်ညှိနိုင်ပါတယ်

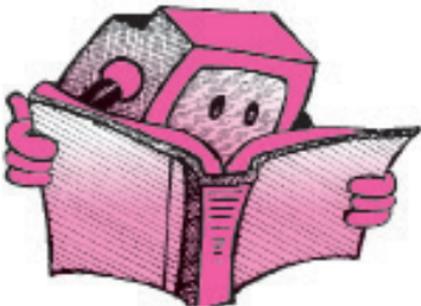


အင်္ဂုတ္တိုရ်နိပါတ်၊ ဒဿကနိပါတ်။

Mindfulness is cultivating the quality of mind.

နာယုဗာဒသဝိတရားတစ်လုံးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို သေသေချာချာ သိချင်ပါတယ်?

- သတိတရားက သီလဖြည့်ကျင့်ရာမှာ ကျေးဇူးပြုတယ်။
- ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်ရှောက်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။
- အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အတိုင်းအရှည်ကိုနားလည်ဖို့ ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။
- နီးကြားထကြွစွာ ကြိုးစားအားထုတ်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။
- သူတော်ကောင်းတရား(၇)ပါးကို ဖြည့်ကျင့်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။



- မင်ရဲ့ရှေ့အပိုမှာ ဖြစ်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂဗိဿနာဉာဏ်ကို ဖွားစီးရာမှာလည်း အကျိုးကျေးဇူးပြုပါသေးတယ်။
- အတ္တပဋိသမ္ဘိဒါစသည်တို့ကို ရောက်ရှိဖို့ရာမှာ ကျေးဇူးပြုတယ်။ သီလက္ခန္ဓာ၊ သီလအစုစုတဲ ငါးပါးသောတရားတို့ကိုတိုးပွားဖို့လည်း ကျေးဇူးပြုပါသေးတယ်။
- အကြောင်းအလုံးစုံကို သိဖို့လည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။
- မြင့်မြတ်တဲ့ ဈာန်သမာပတ်ကို ဝင်စားရာမှာလည်း အကျိုးကျေးဇူးပြုပါတယ်။

➤ အရိယသစ္စာကို ပွားများရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။

➤ ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးကို ဖြစ်ပွားစေရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါသေးတယ်။

➤ ဝိပဿနာဉာဏ်စသည်တို့မှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။

➤ အပ္ပမာဒသတိတရားဟာ အပြစ်ကင်းတဲ့ ကုသိုလ်တရားအကုန်လုံးကို ကျေးဇူးပြုတယ်။

ပါထိက အဋ္ဌကထာ ၂၃၉၊ ပါထိက ၂၃၈ ၂၃၄ အဂ္ဂိသုတ္တ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်။

➤ သတိဟာ အလုံးစုံသော စိတ်အမှုတို့မှာ ပါဝင်နိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်နှင့်လည်း နီးတယ်။

➤ သတိအစောင့်မရှိတဲ့သူဟာ နိဗ္ဗာန်နှင့်လည်းဝေးတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူပါတယ်။

“ယေ ကေမိ ကုသလာ ဓမ္မာ သဗ္ဗေ တေ အပ္ပမာဒမူလကာ”



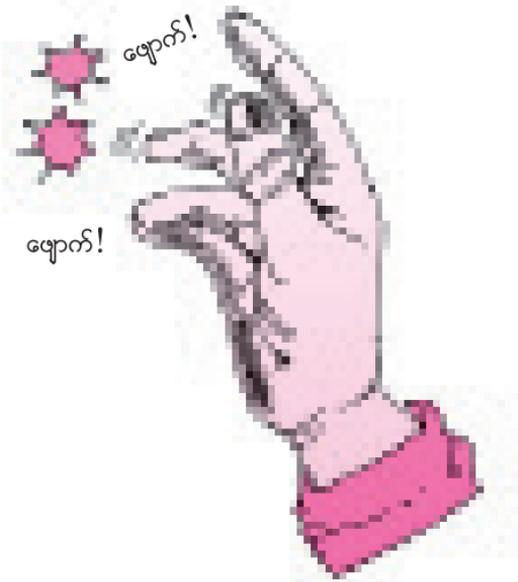
ခပ်သိမ်းကုန်သော ကုသိုလ်တရားတို့ဟာ မမေ့မလျော့ခြင်းသတိသည်သာလျှင် မူလရှိပေတယ်။

*Mindfulness is part of our life.
Mindfulness is part of our EDUCATION.*

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တာနှင့်
ကုသိုလ်တွေပဲဖြစ်တယ်ဆိုတာ

ဘယ်လိုပါလဲ?

လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီးတဲ့ အချိန်တိုကလေးမှာပဲ စိတ်က ကုဇေတစ်သိန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရင် လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီးအချိန်တိုင်း လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီးအချိန်တိုင်းမှာ တနည်းပြောရရင် ကုသိုလ်တွေ ကုဇေတစ်သိန်း ကုဇေတစ်သိန်း ကုဇေတစ်သိန်း ဖြစ်နေပါတယ်။



PRECIOUS MOMENT!

တရားအားမထုတ်ရင်တော့ လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီး အချိန်တိုင်း၊ လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီး အချိန်တိုင်းမှာ အကုသိုလ်တွေ ကုဇေတစ် သိန်း၊ ကုဇေတစ်သိန်း ကုဇေတစ်သိန်း ဖြစ်နေပါတော့မယ်နော်။

ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းဝတ်ရရင် ချမ်းသာတယ်။
 ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းစားရရင် ချမ်းသာတယ်။
 ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းနေရရင် ချမ်းသာတယ်လို့
 အရင်ကထင်ခဲ့ဖူးတယ်။



ခုဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လာတော့ ဒီအသိဟာ မလုံ
 လောက်တော့ဘူးလို့ တွေးထင်မိနေပါတယ်?



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကာ အသိဉာဏ်ရှိပြီးတော့ တရားသဘောကို နှိုင်းချိန်
 နိုင်တဲ့ အကြားအမြင်များတဲ့ အရိယာရဲ့သဘာဝတပည့်ဟာ လောကက ချမ်းသာ
 တယ်လို့ထင်ကြတဲ့ သုခဝေဒနာကိုလည်း ကိလေသာနှင့်ယှဉ်ပြီးမခံစားဘူး။

လောကက ဆင်းရဲတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့
ဒုက္ခဝေဒနာကိုလည်း ကိလေသာနှင့်ယှဉ်ပြီး
မခံစားတော့ဘူး။



အပ္ပမာဒသတိတရားမရှိတဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုလည်း
ကိလေသာနှင့်ယှဉ်ပြီး မခံစားတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အရိယာသာဝကရဲ့စိတ်ကို
 ဣဋ္ဌာရုံတို့ကလည်း မနှိပ်စက်နိုင်ဘူး။
 အနိဋ္ဌာရုံတို့ကလည်း မနှိပ်စက်နိုင်ဘူး။
 ဒါကြောင့် သူဟာ ဘဝမှာ
 ကောင်းကောင်းဝတ်ရ၊ စားရ၊ နေရတာကို
 ချမ်းသာတယ်လို့ အတွေးတိမ်တိမ်နှင့်
 မယူဆတော့ဘူး။



ကောင်းကောင်းဝတ်ရ၊ စားရ၊ နေရတာကိုပဲ
ဘဝရဲ့အန္တိမပန်းတိုင်လို့ မယူဆတော့ပါဘူး။

That is mind changing.

ဒါကြောင့် အရိယာတရား(ဝိပဿနာတရား)ကို အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ
လည်း ဓမ္မတရားတော်ကြောင့် သဘာဝကိုသဘာဝအတိုင်း သိလာတာ
နှင့်အမျှ (mind changing)အသိအမြင်ပြောင်းလဲလာပါတော့တယ်။

စူဠဝေဒလ္လသုတ်၊ မဇ္ဈိမနိကာယ်။

တရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ လူ့လောက ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အမြင်ကွာဟမှုရှိလာတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်?

ပတ်ဝန်းကျင်လောက လူ့သားအားလုံးကတော့ ခိုင်တယ်၊
မြဲတယ်၊ တည်တံ့တယ်၊ မပျောက်ပျက်ဘူးလို့ ယူပါတယ်။ အနှစ်
သာရရှိတယ်လို့ပဲ ယူပါတယ်။

ဒါပေမဲ့

သဘာဝတရားကြီးကတော့

စက္ကန့်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်းမှာ ဝေါ်ဦးပျောက်နေတယ်။

မတည်တံ့ဘူး၊ မခိုင်ခံ့ဘူး၊ မသေချာဘူး၊ အနှစ်သာရမရှိဘူး။

ဒါကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကတော့

အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း

သင်ပာက ကျွန်ုပ်ရဲ့ မိုင်ရှင်မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်ုပ်ကို သင်မပိုင်ဘူးလို့

ဓမ္မLanguageနဲ့ ခြောမြဲနေပါတယ်။

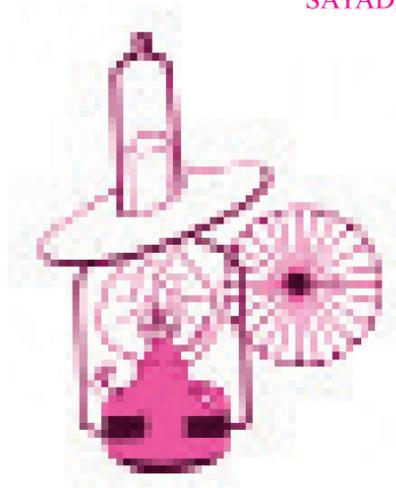
That is
Dhamma LANGUAGE.



ဒီတော့ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သဘောပေါက်လာတဲ့လူနှင့်
သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သဘောမပေါက်တဲ့ လူနှစ်ဦးရဲ့အပြင်ကတော့
လောကအပေါ်မှာ ကွာဟမှုရှိလာတော့မှာ အမှန်ပါပဲ။

The more I meditate and have (Sati)
mindfulness the more I want to run away
from this mad mad world.

Snow in the Summer by
SAYADAW U JOTIKA.



*Do not look for good or bad or for anything at
all. Do not be anything. There's nothing more;
Just this.*

A Still Forest Pool
by ACHAAN CHAH

သဘာဝတရားကို
သဘာဝတရားအတိုင်း
လက်ခံလာနိုင်တာကို
သူတော်ကောင်းကြီးများ
ချီးမွမ်းတော်မူပါတယ်။

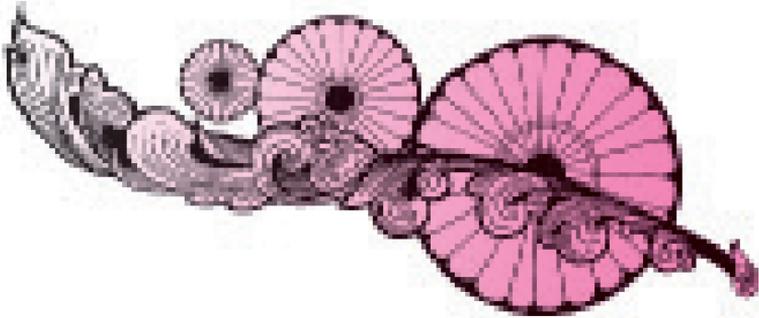
ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေပါတယ် ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ချုပ်တာကို သိသိနေရတော့ အားကိုးရာမဲ့သလိုလို၊ အားငယ်မိသလိုလို ခံစားရပါတယ်?

ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊ တည်တံ့တယ်၊ မပြောင်းလဲဘူး၊ အစိုးရတယ် ဆိုပြီးတော့ အရင်ကအထင်နှင့် အားကိုးခဲ့တာပါ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လာတော့ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်စဉ် သဘာဝအမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မခိုင်မာဘူး၊ မမြဲဘူး၊ မတည်တံ့ဘူး၊ ပြောင်းလဲနေတယ်၊ အစိုးမရဘူးဆိုတာ သိလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လည်း အားကိုးရာ၊ ခိုကိုးရာ အစစ်က ဒီရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆွေမျိုး၊ သားသမီး၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ ရွှေတွေ၊ ငွေတွေ၊ ရာထူး၊ ဌာနန္တရတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အားကိုးရာ အစစ်အမှန်ကို မြတ်ဘုရားရဲ့ သာသနာတော် တွင်းမှာမှ သိအောင်မရှာဖွေခဲ့ရင် နောင်သာသနာပကာလမှာ သိဖို့ ဆိုတာ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အသက်ရှင်သခိုက် အားကိုးရာ အစစ်ကို ရှာရမှာပါ။

If you had only one month to live, what would you do in that period?



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေပါတယ်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် သဘောကိုလည်း ပြီးတော့ နားလည်လာတယ်လို့ထင်တယ်?

တရားကို ရှုပွားတတ်လာရင် အကုသိုလ်က ပင်ပန်းတယ်၊ ပူလောင်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ်။ မလွတ်လပ်ဘူး၊ ရွံ့မုန်းစရာ ကောင်းတယ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင် သိလာပါတယ်။

ကုသိုလ်စိတ်ကချမ်းသာတယ်၊ သန့်ရှင်းတယ်၊ ဖြူစင် တယ်၊ လွတ်လပ်တယ်။



ဒါကြောင့် အကုသိုလ်ကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ?

ဆင်းရဲလို့၊ ပင်ပန်းလို့ ၊ ပူလောင်လို့

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကို ခွဲပြီး
သေသေချာချာ သိလာတဲ့ သူဟာ
ထင်ရာမလုပ်တော့ပါဘူး။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း။



To know and not to do is not yet to know.

Sayadaw U Jotika

ကမ္မဿကတသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်ပြည့်စုံရင် သံသရာမှလွတ်ဖို့ရာ
သေချာပြီ ထင်ပါတယ်?

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်ရင်
 ကမ္မဿကတသမ္မာဒိဋ္ဌိက
 လမ်းမှန် လမ်းကောင်း လမ်းတည့်ပါပဲ။
 ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်
 နှိုင်းယှဉ်ရင်တော့
 ကမ္မဿကတသမ္မာဒိဋ္ဌိက
 လမ်းလွဲဝါသေးတယ်။
 ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်
 ကမ္မဿကတသမ္မာဒိဋ္ဌိက
 လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာ့ဘဝ
 အသီးသီးသော ဘဝတွေရစေဦးမယ်။
 ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်သာလျှင်
 ဘဝသံသရာမှ လွတ်ငြိမ်းမှာဖြစ်ပါတယ်။

လယ်တီဒီပနီ

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာနနဲ့ကုသော
တွေကို စာထဲမှာတော့ သေသေချာချာ
ကို သိပါတယ်။ သူများကိုလည်း
ပြောပြတတ်ပါတယ်။



ခန္ဓာမှာတော့ ဘယ်လိုသိရမလဲ?



ပွင့်အံ့နေတဲ့ဒေါသကို လူတိုင်း သိနိုင်ကြပါတယ်။ အငမ်းမရဖြစ်နေတဲ့ လောဘ
ကိုလည်း သိဖို့ မခက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲ ကြံတွေးနေတာတွေကို လူကြားထဲပြောလို့
ဖြစ်ပါ့မလား? မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲ? ပြောလို့ကို မဖြစ်လို့ပါပဲ။

စိတ္တာနုပဿနာကိုဂ္ဂဟားတတ်လာရင် ဒါကို သိလာပါတယ်။ လူကြားထဲပြောလို့
ကို မရနိုင်လောက်အောင် စိတ်မှာ အမြဲဖြစ်ပြီးရင်း ဖြစ်နေတာတွေဟာ ဣဿာတွေ၊ မစ္ဆဂိုယ
တွေ၊ မာန်မာနတွေ လောဘတွေ ဒေါသတွေပါပဲ။ ဒါကို ရိုးရိုးသားသားသိအောင် ကြိုးစား
လာရမှာပါ။ ဒါလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပြီးချုပ်ပျောက်နေတဲ့သဘာဝဓမ္မဖြစ်စဉ်မျှပါပဲ။

ခိတ္တနုပဿနာ အားထုတ်လာလို့ ခိတ်ကို သိလာတော့ ခိတ်ကို ခြယ်လှယ်တဲ့ စေတသိက်တွေကို သေသေချာချာ သိချင်လာပါတယ်?

စိတ်ဟာ ပြောင်းလဲမြန်လွန်းလှပါတယ်။ အပြောင်းအလဲ နှေးတဲ့ ရုပ်ကို ပြောင်းလို့၊ ပြင်လို့ရနိုင်ရင် စိတ်ကိုလည်း ပြင်လို့ မရဘဲ မရှိပါဘူး။

ယခုဘဝ စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ရှိသူဟာ ဖြစ်လေရာ ဘဝ တိုင်းမှာ အကုသိုလ်စိတ်ဆိုးတွေ ထုံမွမ်းပြီး ကံမကောင်းဖို့ဘဲ ရှိပါတယ်။

ခုကတည်းက ယဉ်ကျေးလိမ္မာလာအောင် ပြုပြင်ပေးမယ် ဆိုရင် ခုဘဝတင်မက နောင်ဘဝပါ တစ်စတစ်စ စိတ်ထားမြင့်မြတ် သူတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် စိတ်ကို မကောင်းအောင်ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုး တတ်တဲ့ စေတသိက်တွေကို သိထားရင် ကောင်းတာပေါ့။



မောဟ

မသိတဲ့သဘောက မောဟပါ။
ဒါပေမယ့် မသင်ဖူးသေးတဲ့ အတတ်၊
မမှတ်ဖူးသေးတဲ့ နာမည်တွေကို
မသိတာဟာ မောဟမဟုတ်ပါဘူး။
အဲဒီမသိမှုမျိုးဟာ ပုထုဇဉ်မဆိုထားဘိ
ရဟန္တာများမှာလည်း ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။

အဟိရိက



မရှက်တဲ့သဘောက အဟိရိကဖြစ်ပါတယ်။ အဟိရိကသမားတွေ ကတော့ ဒုစရိုက်တွေလုပ်နိုင်တာကိုပဲ ကြီးကျယ်တဲ့ ဂုဏ်တစ်မျိုး လို့ မှတ်ထင်ကြပါတယ်။

အနောတ္တပ္ပ



မကြောက်လန့်တဲ့ သဘောက အနောတ္တပ္ပပါ။ ဒုစရိုက်ကို မကြောက်ရွံ့သူဟာ မယဉ်ကျေးသူဖြစ်ပါတယ်။

ဥဒ္ဓစ္စ



စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ မငြိမ်သက်ခြင်းသဘောက ဥဒ္ဓစ္စပါ။ တရား ထိုင်ရင် ဘယ်အာရုံကိုမှ မတည်တံ့ဘဲ ဟိုအာရုံရောက် ဒီအာရုံ ရောက်နှင့် ပျံ့လွင့်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောဘ

လိုချင်တဲ့သဘောက လောဘတဲ့။ လောဘမှာ တခြား နာမည်တွေလည်း ရှိ ပါသေးတယ်။ တဏှာ၊ ပေမ၊ ရာဂ၊ ဥပါဒါန်၊ သမုဒယ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ကာမ၊ နိကန္တိ စသည် တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိ

မှားမှားယွင်းယွင်းသိမြင်တဲ့ သဘောက ဒိဋ္ဌိပါ။ မရှိတာ ကို အရှိ၊ ရှိတာကို မရှိ၊ မဟုတ်တာကို အဟုတ်၊ ဟုတ်တာကို မဟုတ်လို့ ယူ တာမျိုးက ဒိဋ္ဌိပါ။

မာန

ထောင်လွှားတဲ့ ကြွားတဲ့သဘောကတော့ မာနဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသ

ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘောဟာ ဒေါသပါ။ ရှူးရှူးရှဲရှဲဖြစ်တာ ကိုပဲ လူတွေက ဒေါသလို့ ဆိုနေကြပါတယ်။
စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်မချမ်းသာတာ၊ ကြောက်ရွံ့တာ၊ စိတ် ပျက်တာ၊ စိတ်ကောက်တာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ ရန်ပြိုးဖွဲ့တာ၊ ဆံဆို ငေါက်ငန်းတာ၊ သေကြေပျက်စီးစေတာတွေဟာလည်း ဒေါသပါပဲ။

က္ကဿာ

ငြူစူတာ၊ မနာလိုတာဆိုတဲ့ သဘောက က္ကဿာပါ။
ကိုယ့်ထက်သာမနာလို၊ အကြံတူ ရန်သူ၊ အလုပ်တူ ငြူစူတာတွေဟာ မနာလိုခြင်း ရဲ့ သဘောပဲ။

မစ္ဆရိယ

ဝန်တိုတဲ့သဘောကို မစ္ဆရိယလို့ ခေါ်တယ်။
ကိုယ်ရှိသလို၊ ရသလို သူများကို မရစေချင်တာ၊ မရှိစေချင်တာတွေပါ။

ကုက္ကုစ္ဆ

နောင်တတဖန် ပူပန်တဲ့ သဘောကို ကုက္ကုစ္ဆလို့ ခေါ်ပါတယ်။
ငါ အံ့ဒီလိုလုပ်မိတာ မှားလေခြင်း၊ ငါ အံ့ဒီလိုမလုပ်မိတာ မှား လေခြင်းလို့ ဘဝမှာ ပူပန်ရတာကို ကုက္ကုစ္ဆဖြစ်တာလို့ ခေါ်ရ ပါတယ်။

ထိနမိဒ္ဓ ⇨ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိုင်းတိုင်းတိုင်းဖြစ်တာကို ထိနလို့ခေါ်ပြီးတော့၊ မှိုင်းတိုင်းတိုင်းဖြစ်တာ ကိုတော့ မိဒ္ဓလို့ခေါ်ပါတယ်။ အိပ်ချင်တိုင်း ထိနမိဒ္ဓလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်း ညှိုးနွမ်းရင်တော့ အနားပေးရပါတယ်။

ဝိစိကိစ္ဆ ⇨ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာမှာ ယုံမှားသံသယရှိတဲ့ သဘောက ဝိစိကိစ္ဆပါ။

**နေယျပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်မယ်။
ကြိုးကြိုးစားစားလည်း အားထုတ်မယ်။
ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ကို ရပါမလား?**

**ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ကို အန္တရာယ်ပြုတဲ့ အကြောင်း
တရားငါးပါးကို သိထားရင် ဝိုကောင်းပါတယ်။**

- ၁။ ကမ္မန္တရာယ် = တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တယ်။
ပဉ္စာနန္တရိယကံ ကျူးလွန်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ
ဈာန်မဂ်ဖိုလ် မရပါဘူး။
- ၂။ ကိလေသန္တရာယ် = တိဟိတ်ဖြစ်သော်လည်း
ဒိဋ္ဌိအယူကို ယူမိရင် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။
- ၃။ ဝိပါကန္တရာယ် = အဟိတ်၊ ဒွိဟိတ် ပဋိသန္ဓေ
ဖြစ်ရင် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။
- ၄။ ဥပဝါဒန္တရာယ် = သူတော်ကောင်းကို ပြစ်မှားရင်
ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ကို မရပါဘူး။ (ကန်တော့တောင်းပန်
ရင်တော့ လွတ်နိုင်ပါတယ်)
- ၅။ အာဏာဝိတိက္ကမန္တရာယ် = ရဟန်းတော်များ
မြတ်စွာဘုရား ပညတ်တော်မူတာကို ကျူးလွန်မိ
တယ်။ အာပတ်သင့်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ဈာန်
မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။ (အာပတ်ကို ကုစားရင်တော့
ရပါတယ်)

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(ပထမတွဲ)

အရင်က ဒီအာရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်သဘောကျ ခွဲလမ်း
ခဲ့သော်လည်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လာတဲ့အခါမှာ
တော့ အဲဒီအာရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်မှု၊ သာယာမှုလျော့
လာတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်?

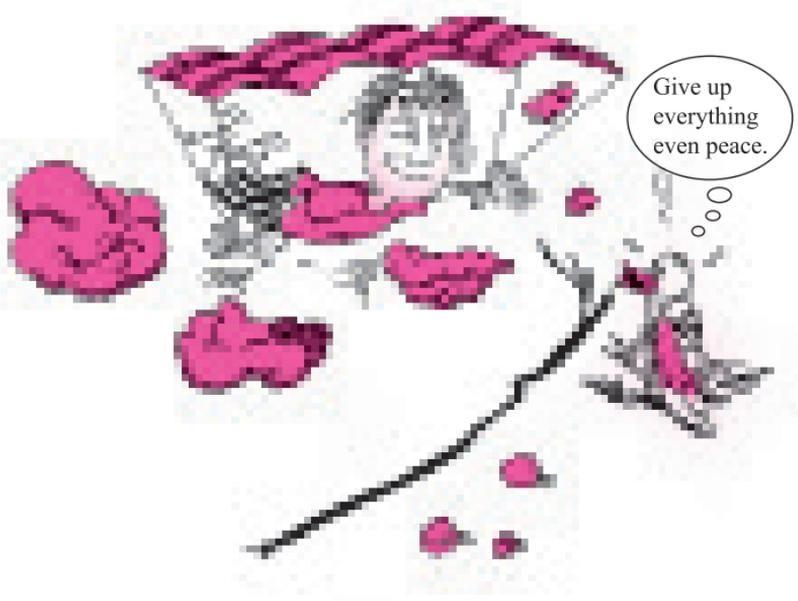
မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်မှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊
အရသာ၊ အထိအတွေ့တွေ၊ အတွေးအကြံတွေ
တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောအမှန်ကို
ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနှင့်
မသိနိုင်ပါဘူး။



အဲဒီလိုခဉ်ဆက်မပြတ် တစ်ခုပြီးမှတစ်ခုဖြစ်နေတဲ့သဘာဝ
သဘော အမှန်ကို တစ်ဆက်ထဲလို့ပဲ ထင်ပြီးတော့မှ နှစ်သက်သာယာ
သဘောကျနေတာပါ။

တရားအားထုတ်လာရင် သဘာဝကိုသဘာဝအတိုင်းပကတိ
အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်လာတဲ့အခါမှာတော့၊ ခွဲစမ်းနှစ်သက်
သာယာမှုတွေ ပျော့ပါးနိုင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပြောင်း
လဲပြီးနေတဲ့ ဖြစ်ခဉ်မျှသာပါကလားလို့ ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားသိလာသူ
အဖို့မှာတော့ သာယာမှု၊ နှစ်သက်ခွဲစမ်းမှုတွေ ပျော့ပါးလာတာပါပဲ။



ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သဘာဝကို
သဘာဝအတိုင်း သိမြင်လာလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
Natural Unfolding

ရုပ်ကို စာမျိုးမျိုးပြုပြင်ပေးရတာကိုတော့ သေသေချာချာနားလည်
လာပါပြီ။ စိတ်ကိုလည်း သေးတု၊သေးစားပြီးပြင်လို့ရနိုင်ပါ့မလား?

ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကတော့ မကျန်းမာတတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သေးကုပေးရတယ်၊
သေးသောက်ပေးရတယ်၊ သေးလိမ်းပေးရတယ်၊ အစာစားပေးရတယ်၊ ရေချိုးပြုပြင်ပေးရတယ်၊
ရုပ် ထိုင် လျောင်း သွား ဣရိယာပုထ်တွေ ပြုပြင်ပေးရတယ်။

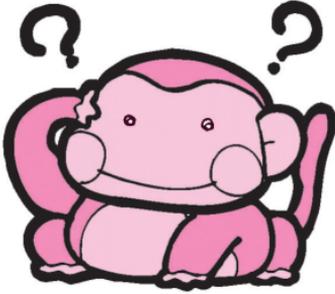
ဒါပေမယ့် ရုပ်ကိုယ်ကောင်က ဘယ်လောက်ပဲ ပြုပြင်ပြုပြင် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ
ပျက်စီးရင့်ရော်ပြီး နေတော့တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သေဆုံးခြင်းနိဂုံးရှိတော့တယ်။

The Buddha said.

*I can see that some people are healthy
in body for one day.. Two days.. one year, two
years. But anybody says that he is healthy in
mind, Even for a short while what can he be
except being a fool. (Defilements are diseases.)*



စိတ်ကိုတော့အပ္ပမာဒသေးနှင့်ပြုပြင်ရ၊ကုသရပါတယ်။
အဲဒီလိုကုသရင်အမြဲတေဖြစ်တဲ့အထိပြုပြင်လို့ရနိုင်ပါတယ်။

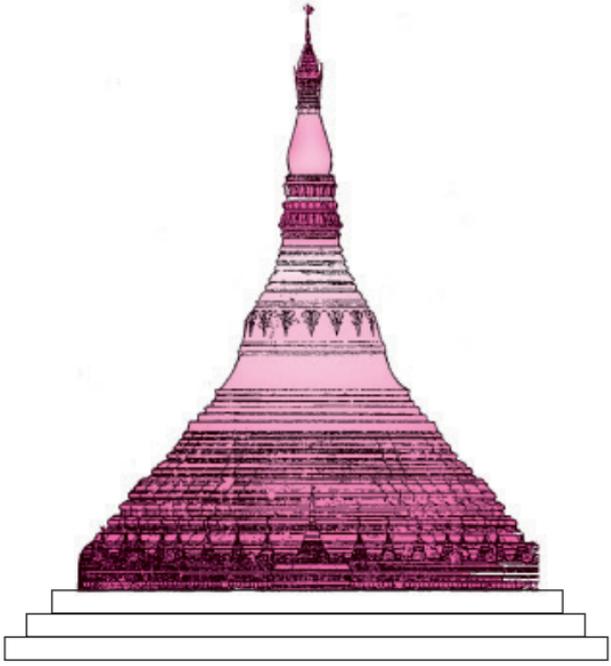


မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံတော်ပါးမှာ တရားတစ်ပုဒ်နာရီနှင့် တရားရတာ ဘယ်လိုကြောင့်ပါလဲ? အခုတော့ တရားအားထုတ်မှပဲ တရားရတယ် ဆိုတာ မရှင်းလင်းပါဘူး?

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် တရားဟောတော်မူတာက တစ်ကြောင်း၊ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်တွေနှင့်လျော်ညီမယ့် စရိုက်အားလျော်စွာ တရားကို မြတ်စွာ ဘုရားရှင်၏ အာသယာအနုသယဉာဏ်တော်၊ ဣန္ဒြိယပရောပရိယဉာဏ် တော်တို့နှင့် ဝေဖန်ပြီးတော့မှ ဟောတော်မူတာကတစ်ကြောင်း၊ တရားနာ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်းပဲ ပါရမီထူးတာကတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့်ပါပဲ။

ယခုကာလမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင် မရှိတော့တဲ့အတွက် တရား ဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက ခန့်မှန်းပြီးမှဟောရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဇ္ဈတ္တိကကိုသိဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်နှင့် လျော်ညီတဲ့ တရား၊ စရိုက်နှင့်ညီတဲ့ တရားလည်းပဲ ဖြစ်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

လယ်တီဒီပနီ



*Your meditation depends on your Pārimi,
your background, perfection.*

တရားနာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပါရမီထူးထူးခြားခြားကို ရှိနေတယ်လို့ ဆိုရအောင်လည်းပဲ ဘုရားရှင်အဆူဆူနှင့်လွဲခဲ့ပြီးတော့မှ ဤရွှေ့ ဤမျှဆိုပြီး မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ဘဝဒုက္ခသံသရာက မထွက်နိုင် ခဲ့တာ စဉ်းစားစရာပါ။

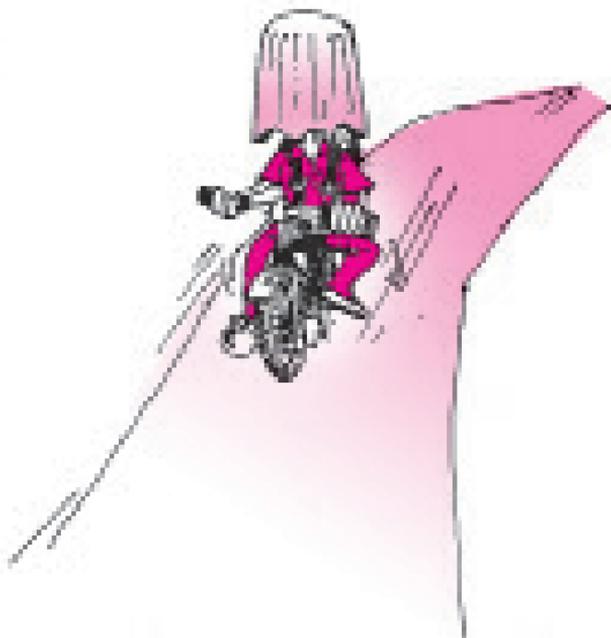
အကယ်၍ ပါရမီထူးထူးခြားခြားသာလျှင် ပြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် များဆိုရင် ဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ (BC၅ရာစုကျော်ကာလ)မဇ္ဈိမ ဒေသမှာဖွားမြင်ကာ ဘုရားကို ဖူးတွေ့ပြီးတော့မှ အရိယာ ဖြစ်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

တကယ်ပါရမီထူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ BC၅ရာစုကျော်ကာလ မဇ္ဈိမဒေသမှာ ဖွားမြင်ပြီး ဘုရားရှင်ကို ဖူးတွေ့ပြီး တရားနာကြပြီး မိမိတို့၏ ကိစ္စတွေမှာ အသီးသီး အပြီးတိုင်ကြခဲ့ပါပြီ။



ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာရှိသေးတဲ့အထွက်ကြောင့် ဆင်ခြင်စဉ်းစားဆင်ခြင်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး အချိန်မရွံ့တော့ဘဲ ယနေ့ကစပြီး တရားအားထုတ်ရပါမယ်။

လောကလူ့ဘောင် ဘဝထဲမှာတော့ တဏှာလော ဘဟာ
မိတ်ဆွေလိုပဲ ထင်ပါတယ်?



သံသရာခရီးရှည်သွားသူအတွက်ကတော့ တဏှာ
လောဘက အဖော်ပါ။ **မိတ်ဆွေပါ။**

သံသရာခရီးဖြတ်လိုသူအတွက်ကတော့ တဏှာ
လောဘက **ရန်သူပါ။**

သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်အဖွင့်။

ကိလေသာသတ်တဲ့ အလုပ်ကိုတော့ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိလေသာမသေခင် လူကအရင်သေသွားရင်တော့

တယ်လို့ဆက်လုပ်ရပါမလဲ ?

ဝိပဿနာအသိသတိ
ဆက်နေမှ.....



လူက တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ သေသေနေကြတာပါ။ ဒီနေ့ သာသနာနှင့်ကြုံလာတဲ့အခါသမယမှာလည်းပဲ လူ့သက်တမ်းကုန် လို့ ဖြစ်စေ၊ ကံကုန်လို့ဖြစ်စေ၊ သက်တမ်းရော ကံပါကုန်လို့ဖြစ်စေ၊ ဥပစ္စေဒကံကြောင့်ဖြစ်စေ သေရမှာပါပဲ။ လူသေသော်လည်း ကိလေသာသတ်တဲ့ အလုပ်ကိုတော့ မရပ်ရပါဘူး။

ဒီဘဝမှာမရရင် ရှေ့ဘဝမှာ ကိလေသာကို သတ်တဲ့ အလုပ်ကို ဆက်ပြီးလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။ ဒါကို မျက်ခြေ ပြတ်ပြီး သေသွားရင်တော့ များစွာနစ်နာဆုံးရှုံးပါပြီ။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း။

မှန်ပါတယ်။ အာ ရုံနှင့် အာ ရမ္မဏိ
 က နှစ်မျိုးလုံး ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို
 မြင်လာတာပါ။ မြင်မှုကြားမှ
 ကြံတွေးမှုစတဲ့ဖြစ်ခိုက်ရပ်နာမ်အာ ရုံ
 တစ်ခုခုကိုသိသိနေ ခိုက်ကုန်သွားတာ၊
 ပျောက်သွားတာကိုသိတယ်။

အဲဒီသိနေတာကိုလည်း ပြန်
 ပြီးတော့မှကုန်သွားပျောက်သွားတယ်
 လို့ထပ်ဆင့်သိသိပြီးတော့နေတာ မှန်
 ပါတယ်။

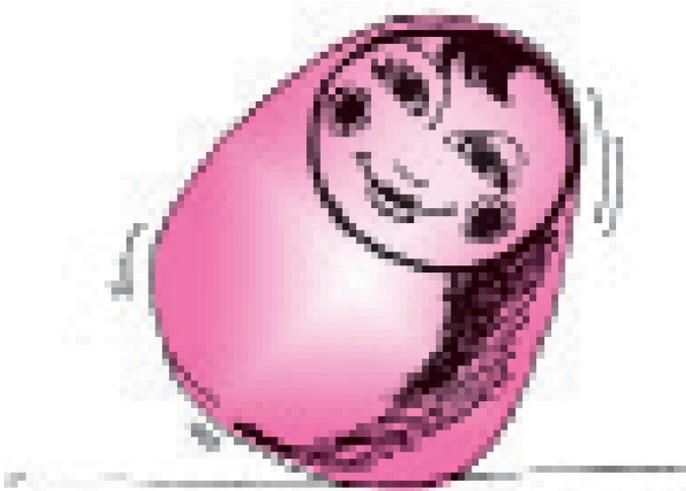
အဲသည်လိုပိပဿနာကိုထပ်
 ဆင့်ပြီး ဝိပဿနာရှုနေတာ ဖြစ်တဲ့
 အတွက် အဲဒါကို ပဋိဝိပဿနာလို့
 စာပေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှိင် ဗဟာစညိဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
 ဝိဿနာဂ္ဂုတ္တယိကျမ်း ခုတိယတွဲ စာမျက်နှာ - ၁၈၅။

သီလကိလျာဏ် လေးစားစွာ ဆောက်တည်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားကိလျာဏ် အားထုတ်နေပါတယ်။
ယခုမှပဲ ကိလျာဏ် စိတ်ကော မပင်ပန်းဘဲ နေတတ်လာပါတော့တယ်?

သီလနှင့်ပြည့်စုံရင် စိတ်ရွှင်လန်းတယ်၊ ဝမ်းမြောက်တယ်၊
နှစ်သက်မှု ပီတိတွေ ဖြစ်တယ်၊ ချမ်းသာမှု သုခတွေ ဖြစ်တယ်။
အဲဒါတွေဟာ သီလရဲ့သတ္တိတွေပါပဲ။

အင်္ဂုတ္တိုရ်နိပါတ်၊ ဓမ္မနာတရလင်္ခာနိပါတ်။

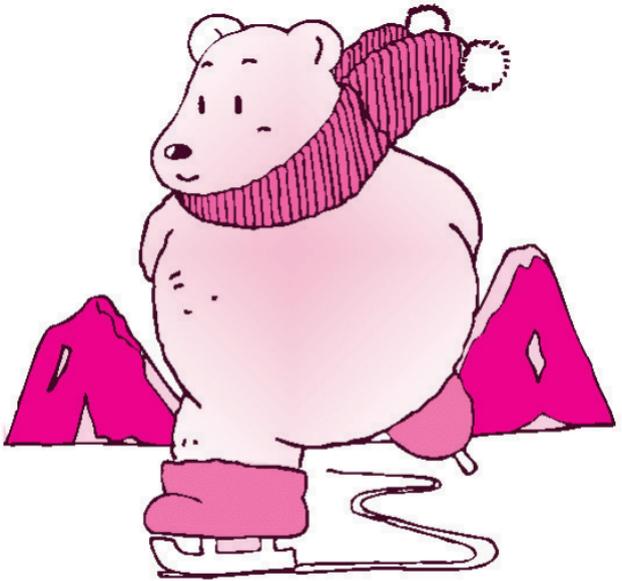


ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ပြီးတော့မှ တဒင်္ဂ ကိလေသာတွေ
ပယ်သတ်နိုင်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ၊ တဒင်္ဂချင်း တဒင်္ဂချင်း
ငြိမ်းအေးမှု ရှိလာပါတယ်။ အဲဒီလို နားလည်လာမှပဲ သောက
ဖြစ်စရာ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာ၊ ပူပင်စရာတွေ မတွေးချင်တော့ဘူး။
မပတ်သက်ချင်တော့ပါဘူး။ နားလည်း မထောင်ချင်တော့ဘူး၊
ပြောလည်း မပြောချင်တော့ဘူး။

လောဘတွေ၊ဒေါသတွေ၊ကုက္ကုစ္စတွေက စိတ်ကို ပူလောင်ပင်ပန်းစေတယ် ဆိုတာကိုလည်းပဲ ခွဲခွဲခြားခြားနားလည်နိုင်လာပါတယ်။

ခုလို နားလည်လာတဲ့ယောဂီဟာ စိတ်ကို ပူလောင်ပင်ပန်းစေမယ့် အလုပ်ကို ဘယ်လုပ်ပါတော့မလဲ။


 ဒါမှပဲ ကိုယ်ရောစိတ်ပါချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို နားလည်နိုင်တော့မှာပါ။။။ ဒါမှပဲ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဟာ အတုချမ်းသာပါကလားလို့ ဆက်လက်ပြီး သဘောပေါက်လာဖို့ မခဲယဉ်းတော့ပါဘူး။။။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုရင် တဒင်္ဂချင်းတဒင်္ဂချင်းချမ်းသာ အစစ်ကို ရိပ်မိထားလို့ပါ။။။



The more you understand, the more you freedom.

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ အလှူဒါနတွေကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့အလိုတော်ကျ လှူဒါန်းချင်စိတ် ရှိလာပါတယ်။

ဘယ်ကဲ့သို့ လှူဒါန်းရမလဲ?

မပေးလှူခင်လည်း ဝမ်းမြောက်နေရမယ်။ ပေးလှူတဲ့အခိုက်မှာလည်း စိတ်ကြည်လင် နေရမယ်။ ပေးလှူပြီးတဲ့နောက်လည်း နှစ်သက်ကျေနပ်မှုရှိနေရမယ်။

ဒါက ဒါယကာ အလှူရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်္ဂါသုံးပါးဖြစ်ပါတယ်။



အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း တပ်မက်မှုရာဂကင်းရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရာဂကင်းအောင် ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

အမျက်မထွက်သူဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသကင်းအောင် ပွားများအားထုတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဓမ္မဝေမူမောဟကင်းသူ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် မောဟကင်းအောင် ပွားများ အားထုတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဒါတွေက အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်္ဂါသုံးပါးဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတဲ့ကာလကြာတာနှင့်အမျှ မြတ်စွာဘုရားကို ပို၍ ချစ်ခင်ကြည်ညိုလေးစားလာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို လမ်းညွှန်ဆုံးမပေးတော် မူတဲ့ Teacher တစ်ပါးလို့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားလာမိပါတယ်?

မှန်ပါတယ်



ဒါဟာစနစ်တကျ ဗွားများအားထုတ်လာတဲ့ ဓမ္မရဲ့ သတ္တိတွေကြောင့်ပါပဲ။

Mindfulness gives depth and meaning of life.

တရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေက
ဒုက္ခဆင်းရဲတယ်၊ အနိစ္စမြဲဘူး၊ အနတ္တအစိုးမရဘူးဆိုတာကို
အရင်ထက် အခု နက်နက်နဲနဲပိုပြီး နားလည်လာပါတယ်?

ပရမတ္ထဓမ္မဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပေါ်ပြီး
ပျောက်၊ မတည်တဲ့ဘဲ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောတရားမှာ အသိ
မြဲလာရင် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားကြီးဟာ ဆင်းရဲတပါတကား၊
မခိုင်မြဲတပါ တကား၊ ဟိုတုန်းက ခိုင်တယ်မြဲတယ်လို့ ယူဆမိတာ
မသိလို့ပျက်တကားဆိုတာ အမွန်ကိုအမွန်အတိုင်း သဘာဝကို
သဘာဝအတိုင်း ပြု၍ပို၍ နားလည်လာတာပါ။



*You'll reach a point where the heart tells itself
what to do.....*

A Still Forest Pool

မသိခြင်းက အဝိဇ္ဇာမောဟ၊ ပမာဒ အကုသိုလ်တရား၊
သိခြင်းဟာ ဝိဇ္ဇာအမောဟ၊ အပ္ပမာဒ ကုသိုလ်တရားဆိုတာ
ယောဂီကိုယ်တိုင် ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းလာနိုင်ပါတယ်။

**ဝိပဿနာတရားနှင့် ကိလေသာကို
ပယ်တယ်ဆိုတာက ဘယ်လိုပါလဲ?**

ရှုမိတဲ့အာရုံမှာ ဖြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ အာရမ္မဏာနုဿယ ကိလေသာကို ဝိပဿနာမဂ္ဂင်နဲ့ တဒင်္ဂအားဖြင့် ပယ်ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ သဏ္ဍာနာနုဿယ ကိုတော့ အရိယာမဂ်က ပယ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရိယာဖြစ်ရင် ကိလေသာ ဖြစ်ကိုမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ပုထုဇဉ်မှာတော့ ကိလေသာ ဖြစ်ချည်းပဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ဝိသုဒ္ဓိဒီကာ

ပုထုဇဉ်နှင့်အရိယာတို့၏ခြားနားချက်ကိုလည်း သိချင်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်နှင့် အကြားအမြင်ရှိတဲ့အရိယာတပည့်တို့က သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ တွေကို ခံစားကြရာမှာ ပုထုဇဉ်ဟာ ကိုယ်ရော့စိတ်ပါ ပင်ပန်းပန်းပန်း ခံစားတတ်ပြီး အရိယာ ကတော့ ကိုယ်မှာပင်ပန်းသော်လည်း စိတ်မှာပင်ပန်းမှုမရှိနိုင်ပါဘူး။

ပမာအားဖြင့် ဖဲမွေ့ယာပေါ်အိပ်လို့ရှိရင် နှစ်ဦးစလုံး ချမ်းသာပြီး၊ ကောက်ရိုး ပုံပေါ်မှာ အိပ်ရင်တော့ နှစ်ဦးစလုံး ပင်ပန်းကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပုထုဇဉ်က ကိုယ်ပင်ပန်းရုံမျှမက ဝမ်းနည်းကြေကွဲကာ စိတ်ပါ ပင်ပန်းတော့မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် သူဟာ ဖဲမွေ့ယာပေါ်မှာ အိပ်ခဲ့တာကို အောက်မေ့တမ်းတသတိရပြီးတော့ သူ့ဘဝကို ယူကြုံးမရဖြစ်တော့မယ်။

အရိယာတပည့်သာဝကကတော့ ကောက်ရိုးပုံပေါ်မှာ နေရပါသော်လည်း ဒီတစ်ညတာကို စိတ်ငြိညင်ပင်ပန်းမှုမဖြစ်စေဘဲ ကုန်လွန်စေမှာပါ။

နူးညံ့တဲ့ ထမင်းဟင်းကို စားရတဲ့အခါမှာလည်း ပုထုဇဉ်ရော့ အရိယာပါ နူးညံ့ကောင်းမွန်တဲ့အရသာ ပေါ်မှာပါပဲ။

အကယ်၍ ဗာလပုထုဇဉ်က ဆန်ကြမ်း ဟင်းကြမ်းကို စားရတယ်ဆိုရင်တော့ ငိုကြွေးမြည်တမ်းပြီးတော့မှ ပင်ပန်းဆင်းရဲပါတော့တယ်။ အရိယာ တပည့်သာဝက ကတော့ တစ်နှစ်ခါအတွက် ဒီအစားအစာနှင့်ပဲ ရောင့်ရဲသွားမှာပါ။ စိတ်ပင်ပန်းခံမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

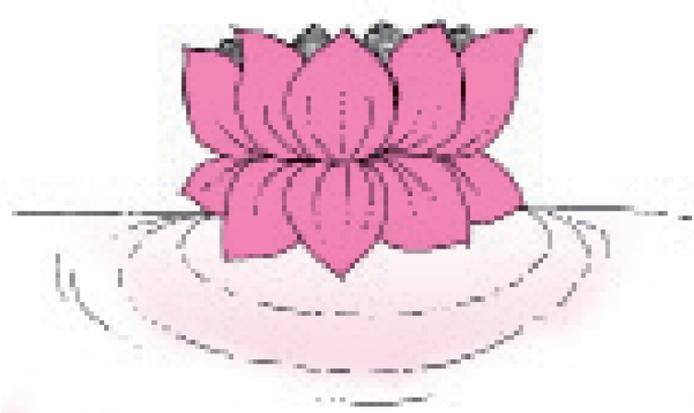
ဒါကြောင့် အရိယာတပည့်သာဝကဟာ ဝေဒနာတို့ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ချုပ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ သာယာဖွယ်၏ အပြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထွက်မြောက်ရာကို လည်းကောင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတယ်။ အန္ဓဗာလကတော့ ဘာကိုမှ လေးလေးနုနုနုက် မသိဘူး။ သူမသိတာကိုလည်း ‘ငါဘာမှ မသိပါလား’ လို့ မသိဌာပါဘူး။

သဗ္ဗာမဝတနသံပုဇ္ဇိတိဗ္ဗိတေဘိ (ဒုတိယဝဂ္ဂ) သဗ္ဗေသုတ္တံ။

ဒီဘဝ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရတာ ကံကောင်းလှပါတယ်၊
နောင်ဘဝတွေလည်း ဘာသာကျီးကျယ်ရာ
မပျောင်းရဘဲ ကောင်းမယ်?

တစ်ကြိမ်မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်
ပြီးသော သောတာပန်သည် တစ်ဝါးသူတို့
ဟောသောတရားတို့ကိုလည်း မယုံကြည်
တော့ပါ။ ယူလည်း မယူတော့ပါ။ အဘယ်
ကြောင့်ဆိုသော် မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့
သိမြင်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ဒါကြောင့် သောတာပန်ဟာ ဒီဘဝလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။
နောင်ဘဝတွေလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။ ဘာသာမကူးပြောင်းတော့ဘူး။
ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲသွားပြီ။



မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိလေသာကို အပြီး ပယ်သတ်နိုင်ပါစေ။

ပဋိသန္ဓိဒါမဂ်ပါဠိတော်

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်မှ ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

- ၁။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၁)
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ အခြေခံအဆင့်(ပထမပိုင်း)- ပဉ္စမအကြိမ်
- ၂။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၂)
ကောင်းကင်ကြယ်နက္ခတ်ကြည့်နည်း နှင့်
ကမ္ဘာသုံးပြုကွန်ရိပ်အလိုက် အရုဏ်တက်ချိန်ဇယား - (ဒုတိယအကြိမ်)
- ၃။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၃)
ဥပေပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း-ဒုတိယအကြိမ်)
- ၄။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၄)
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ အခြေခံအဆင့်(ဒုတိယပိုင်း)-တတိယအကြိမ်
- ၅။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၅)
ဤခရီးနိုးလာပါသည်
- ၆။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၆)
ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ အခြေခံအဆင့်(တတိယပိုင်း)-တတိယအကြိမ်
- ၇။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၇)
ဥပေပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ဒုတိယပိုင်း)(ဒုတိယအကြိမ်)
- ၈။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၈)
ဥပေပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(တတိယပိုင်း)(ဒုတိယအကြိမ်)
- ၉။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၉)
ပဉ္စာနန္ဒရီယကံနှင့် ပါဏာတိပါတကံတို့အကြောင်း - ဒုတိယအကြိမ်
- ၁၀။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ်(၁၀)
ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၁)

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်မှ ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့် စာအုပ်များ

- ၁။ (တရားအားထုတ်သူအဆင့်) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (ဒုတိယပိုင်း)
- ၂။ ဝိပဿနာလူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၂)