

How to practise

mindful walking *in daily life?*

How to practise

mindful driving *in daily life?*

How to practise

mindful biking *in daily life?*

How to practise

mindfulness in crowd or public *in daily life?*

How to practise

seeing mindfully *in daily life?*

How to practise

hearing mindfully *in daily life?*

ကမ္ဘာလူသားတွေက စိတ်ဝင်တစားမေးနေကြတဲ့
daily life vipassanā ဆိုင်ရာ မေးခွန်းတွေရဲ့
အဖြေကို မြေကြားပေးဖို့ ဒီစာအုပ်က
အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားထားပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားစာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေသည်။ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၁၆)။
အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ဗြဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၁၆)။

ပွံ့ပြူးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

အပိုင်း (၁)

Daily Life Vipassanā



အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ဗြဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၁၆)။
ပဉ္စမအကြိမ်

ပံ့ပိုးတိုးတက်ရေးသည်၊ လူ့ဘောင်အတွက်
ဝိပဿနာတရားနှင့် ရှေးစဉ်ဘဝ

အပိုင်း(၁)

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

ဤစာအုပ်သည် MRTV-4 နှင့် ဂျာနယ်များတွင် လူကြိုက်အများဆုံး
စာအုပ်အဖြစ် (၂)ကြိမ်တိုင် ဖော်ပြခံရတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၁၆)

- 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**
(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)
ဖုန်း -၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉
- တန်ဖိုး = ၁၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် = ပထမအကြိမ် ၂၀၁၁ စက်တင်ဘာလ (၂၀၀၀)
ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၁၂ စက်တင်ဘာလ (၁၀၀၀)
တတိယအကြိမ် ၂၀၁၂ ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၀၀၀)
စတုတ္ထအကြိမ် ၂၀၁၂ ဇန်နဝါရီလ (၁၀၀၀)
ပဉ္စမအကြိမ် ၂၀၁၄ ဧပြီလ (၂၀၀၀)

“ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)

၂၄၉* ၃

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့်လူ့ဘောင်အတွက်
ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ
အပိုင်း(၁)/ အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။
-ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(ပဉ္စမအကြိမ်)၊ ၂၀၁၄။
၈၀-စာ၊ ၁၀၀ ၉၂၂ x ၂၀၀ ၈၃ စင်တီမီ။
(၁) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့်လူ့ဘောင်အတွက်
ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ အပိုင်း(၁)

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	နာ
၁	ကျေးဇူးရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆုံးမဩဝါဒ	က
၂	ဤကောင်းမှုအတွက် ဆုတောင်း	ခ
၃	သတိပဋ္ဌာန်ကြောင့် ရရှိမည့်အကျိုးကျေးဇူး	ဂ
၄	နိဒါန်း	ဃ
၅	ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန် အလေ့အကျင့်	၁
၆	ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်	၆
၇	လမ်းလျှောက်မယ်	၈
၈	မျက်နှာသစ်မယ်	၁၁
၉	သွားတိုက်မယ်	၁၄
၁၀	သန့်စင်ခန်းဝင်မယ်	၁၇
၁၁	မျဉ်းကြားကကူးမယ်	၁၉
၁၂	ဆိုင်ကယ်မောင်းမယ်	၂၂
၁၃	တယ်လီဖုန်းစကား	၂၄
၁၄	မီးပျက်ပြီ	၂၉
၁၅	ကြားတာနှင့်နားထောင်တာ	၃၂
၁၆	မျက်တောင်ခတ်တာ	၃၄
၁၇	ကြည့်တာနှင့်မြင်တာ	၃၅
၁၈	ဆေးသောက်မယ်	၃၇
၁၉	ကရုဏာစိတ်ထားမယ်	၃၉
၂၀	ကွန်ပျူတာ	၄၁
၂၁	သတင်း	၄၄

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	နာ
၂၂	အစည်းအဝေး	၄၆
၂၃	ကူညီမယ်	၄၉
၂၄	တံမြက်စည်းလှည်းမယ်	၅၂
၂၅	ဖိနပ်ချွတ်မယ်	၅၅
၂၆	အလုပ်	၅၈
၂၇	ရုတ်တရက် အပြောင်းအလဲများ	၆၃
၂၈	ကားမောင်းမယ်	၆၆
၂၉	ခွင့်လွှတ်မယ်	၆၈
၃၀	စာဖတ်မယ်	၇၀
၃၁	အရှုပ်လောက	၇၂
၃၂	တစ်ယောက်တည်းနေရတဲ့ဘဝ	၇၄
၃၃	စာဖတ်သူ၏ပေးစာ	၇၆
၃၄	ကိုးကားမှီငြမ်းသည့်ကျမ်းများ	၇၉

မျက်နှာပုံး၏အဓိပ္ပါယ်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို သော့ခတ်၍ ရနိုင်မည့် Laptop ဖြင့် ကိုယ်စားပြုထားပြီး နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုမူ လက်ထဲမှ Key ဖြင့် ကိုယ်စားပြုထား ပါသည်။ ဤ Key ဖြင့်မူ Laptop သော့ မဖွင့်နိုင်တော့ပေ။ အကြောင်းမှာ Key Size လွဲမှားနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ် ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုတည်း၏ တစ်ဖက်သတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကြောင့် ကမ္ဘာ့လူသားအများ စစ်မှန်သော ချမ်းသာမှုကို ဘယ် အခါမှ ရနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ကျေးဇူးရှင်
ရွှေညွှန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဆုံးမဩဝါဒ



စာဖတ်သောလူမျိုးသည်
တိုးတက်ကြပေသည်။
ကမ္ဘာကျော်စာရေး ဆရာကြီး
ဘားနဒ်ရှော့က
“ကျွန်ုပ်အသက် ၉၂ နှစ် ရှိပေမဲ့
ယနေ့တိုင် သင်ယူနေရတုန်းပဲ” ဟု
ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပေသည်။

သင်သင်အံအံ
ကြံကြံကြည့်ကြည့်
ဉာဏ်စုံဖွင့်
နန်းမြင့် နိဗ္ဗာန် တိုင်စေသော်။

ဤကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့်

ကမ္ဘာပေါ်တွင်

မြတ်မှုဒုသာသနာတော်

အစွန့်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍

ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ

ဝိမုတ္တိရမ်းသာသူစေလို

ခံစားနိုင်ကြပါစေသော် (၆)

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)

သပြေပင်

သတိပဋ္ဌာန်ကြောင့်ရရှိမည့်
အကျိုးကျေးဇူးများ



- ၁။ သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း အကျိုး
- ၂။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သောကမီးကို လွန်မြောက်ခြင်း
အကျိုး
- ၃။ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်းပရိဒေဝကို
လွန်မြောက်ခြင်း အကျိုး
- ၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခမီးတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း အကျိုး
- ၅။ စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊
ဒေါမနဿမီးတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း အကျိုး
- ၆။ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရစေခြင်း အကျိုး
- ၇။ အသင်္ခတဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်း
အကျိုးတို့ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ သုတ်မဟာဝါပိဋိ၊ စာမျက်နှာ(၂၃၁)

နိဒါန်း

ကမ္ဘာကြီးဟာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ အလှူပယ် ပေါကြွယ်ဝလာသလို လူသားတို့ရဲ့ တီထွင်မှု စွမ်းပကား ဟာလည်းပဲ တွေးတောကြံဆလို့ကို မရနိုင်လောက် အောင် အံ့မခန်းဘွယ် ဖြစ်လာလို့နေပါပြီ။

သို့သော် လူသားတို့ရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုကြောင့်ပဲ ယနေ့ကမ္ဘာကြီးဟာ *Chronic disease* နာတာရှည် ကုမရတဲ့ ရောဂါသည်ကြီးပမာ ဖြစ်နေရှာပါပြီ။ လူတွေ ရဲ့ အတောမသတ်နိုင်တဲ့ လောဘကြောင့် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်က သုံးမရအောင် ပျက်စီးလို့ နေပါပြီ။ လူတွေရဲ့ ဒေါသအာဃာတတွေကြောင့် စစ်မက်တွေ ဖြစ်ပွားနေသလို ကုမရတဲ့ရောဂါမျိုးစုံတွေ ထွေပြား လာမှုကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေတဲ့ နည်းပညာရပ်တွေက လက်မှိုင်ချကြရပြီး ကမ္ဘာကြီး လက်ပိုက်ကြည့်နေရပါပြီ။

ဒီဆယ်စုနှစ်ပိုင်း အဝင်ကစပြီး သိမှတ်စရာ *Data Information* တွေ သိပ်ကို များပြားလွန်းလာ လို့ ကမ္ဘာလူသားတွေမှာ လေ့လာမှတ်သားဖို့ မစွမ်း ဆောင်နိုင်တော့ဘဲ ဇေဝဇဝါ ဖြစ်နေတဲ့ခေတ်ကို ရောက်နေပါတယ်။ ဒါကို ပညာရှင်တွေက (*Age of Information Overload*) ဗဟုသုတ သတင်း အချက်အလက်တွေပိုနေတဲ့ခေတ်လို့ သမုဒ်လာ

ကြသလို (*Information fatigue syndrome*) သတင်းအချက်အလက် ဗဟုသုတ အမောဖောက်တဲ့ ရောဂါ လက္ခဏာလို့လည်း တင်စား ခေါ်ဝေါ်နေကြ ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့လူသားတွေ ရရှိနေတဲ့ *Data* တွေ *Information* တွေက တဖက်စောင်းနင်းကြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြွယ်ဝမှုကို ဥပေက္ခာ ပြု ဘေးချထားပြီး ရုပ်ဝတ္ထု၊ ပစ္စည်းကြွယ်ဝမှုနှင့် အာရုံ ငါးပါး ကာမဂုဏ်ခံစားမှု၊ တစ်နည်းပြောရရင် တဒံ ပျော်ရွှင်မှုကိုပဲ ဦးစားပေးထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ပိုင်းပြည့်စုံ ကြွယ်ဝပြီး အာရုံခံစားနိုင်ကြတာကိုပဲ ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှုလို့ ခေါ်နေကြပါတယ်။ ဒါကို လူသား အများစု မျက်ခြေပြတ်နေပြီး *Media* တွေရဲ့ လှုံ့ဆော်မှု နောက်ကို ပါလို့ပါမှန်းမသိ ပါနေကြပါတယ်။

မပြောပလောက်အောင် ဦးရေနည်းပါးလှတဲ့ အသိအမြင် တွေးခေါ်ပညာရှင်များ၊ စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာ၊ ကာတွန်းဆရာများ၊ ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးကို ဆောင်ရွက်သူများကသာ ဒီနေ့ကမ္ဘာကြီး မမျှမတ ဖြစ်ပြီး တဘက်စောင်းနင်း ဖြစ်နေတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကို မီးမောင်း ထိုးပြနေကြပါတယ်။

သူတို့က “ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ ရုပ်ဝတ္ထုပြီးပြည့်စုံမှု က တော်လောက်ပါပြီ။ ဒီထက်ဒီ ထပ်ပြီးမှ အတော မသတ် ဖွံ့ဖြိုးလာလို့လည်းပဲ လူတွေရဲ့စိတ်ကို မငြိမ်း အေးစေနိုင်သလို ကမ္ဘာကြီးလည်း မငြိမ်းချမ်းလာ နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုရဲ့တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်စို့လို့” လှုံ့ဆော်နေကြပါသော်လည်းပဲ အသံက တိုးလွန်းလှပါတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ ထိတိုက်ပြီး ထွက်လာတဲ့ အသံကပဲ ကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုးထားပါ တော့တယ်။

သို့သော် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း တိုးတိုက်ပြီး ထွက် လာတဲ့အသံက လောဘသံတွေ၊ ဒေါသသံတွေ၊ မာနအာယာတသံတွေကြောင့် ကြမ်းတမ်းပြီး ဒီဘက် အသံက တိုးပင်တိုးငြားသော်လည်း မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ကြောင့် စူးရှထက်မြက်လွန်းလို့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ကြားပိလို့ ပြားနေတဲ့ ကမ္ဘာလူသားတချို့ကတော့ ခေါင်းထောင်ပြီး နားစွင့်လာနေကြပါတယ်။

“ကျုပ်တို့ တစ်တွေ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း ကြွယ်ဝမှု ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေတဲ့ကြားမှာ စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာ ချွတ်ချုံ့ကျနေကြပါတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုကြွယ်ဝသော်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှုကင်းတဲ့ အခြေအနေမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားရှင်ရဲ့ (ဝိပဿနာ) ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ် ကြည့်ဖို့ သင့်လှပါတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု

ကို အမှန်တကယ်ပေးနိုင်ပါတယ်” လို့ အနောက်တိုင်းမှ ပညာရှင် *John walter* ကပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရဲ့ တိုးတက်မှုကို အံ့မခန်းဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေကနေ မိမိရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု “ *Spiritual development* ” ရှာဖွေလည်း ယနေ့ ကမ္ဘာမှာ အခွင့်အရေးကောင်း တစ်ခုရှိနေပါလားလို့ လူတချို့ တွေ့မြင်လာကြပါပြီ။

ဒါကို ရိပ်စားမိကြလို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာ တွေကို ကုသဖို့ လိုလားကြတဲ့ အရှေ့တိုင်း၊ အနောက် တိုင်းက ပုဂ္ဂိုလ်တချို့ဟာ ဗုဒ္ဓဓမ္မကို ဒီနေ့ လေ့လာ နေကြပါပြီ။ လေ့လာမိသလောက် စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေးမှု ကိုလည်း လက်တွေ့ရလာတာကို သိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ ဝိပဿနာတရားကိုလည်း စူးစူးစိုက်စိုက် ပွားများ အားထုတ်လို့ နေကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုတိုးတက်မှုရဲ့ ဝါးမျိုဖိစီးမှု ဒဏ်ကြောင့် အလွန်အလွန်ကြီး မအားမလပ် ဖြစ်နေ ရှာတဲ့ ကမ္ဘာ့လူသားတွေက စိတ်ငြိမ်းအေးကြောင်း ဝိပဿနာတရားကို *Daily Life* ထဲ *Apply* လုပ်နိုင်မှ လူ့ဘဝဟာ *Balance* ရတော့မယ်ဆိုတာကို ရိပ်မိလာ ပါသော်လည်း *Busy world* မှာ လေ့ကျင့်နိုင်ဖို့ *Suitable method* ရချင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက မေးခွန်းတစ်ခုကို ထပ်တလဲလဲ ကျယ်ကျယ် လောင်

လောင်ကြီး မေးပြီးရင်း မေးလာကြပြန်ပါတယ်။ သူတို့ သိချင်လာတဲ့ တစ်ခုတည်းသော မေးခွန်းကတော့

How to practise mindful walking in daily life?

How to practise mindful driving in daily life?

How to practise mindful biking in daily life?

How to practise mindfulness in crowd or public in daily life?

How to practise mindful seeing in daily life?

How to practise mindful hearing in daily life? စတာတွေပါပဲ။ အရှေ့တိုင်း အနောက်တိုင်းမှ မေးခွန်းရှင်တွေ အတွက် ဒီမေးခွန်းရဲ့ အဖြေကို ဖြေကြားနိုင်ဖို့ရာ ဒီစာစုက ကြိုးစားထားပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီး *Busy world* ထဲမှာ *Crazy* ဖြစ်နေကြတဲ့ ယနေ့ခေတ်လူသား အများစုက အချိန် ပါးရှားတဲ့ ဒုက္ခကိုပါ တပြိုင်တည်း တွေ့ကြုံနေကြရ ပြန်ပါသေးတယ်။

အချိန်ရရင် တရားအားထုတ်ချင်တယ်။

I'd like to meditate if I have time.

စကားတော့ပြောချင်တယ် အချိန်မရလို့ပါနော်။

I'd like to speak but I don't have time.

အချိန်ရရင် ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားပြီးဥပုသ်စောင့်ချင်တာ။

If I have time I'd like to go to monastery to take the precepts. (Uposada)

အချိန်မရလို့ စာအုပ်မဖတ်ဖြစ်တာတောင်ကြာပါပြီဗျာလို့ ပြောနေကြပါတယ်။

တကယ်ပဲ အလုပ်မအားတာလား? စိတ်မအားတာရော မဖြစ်နိုင်ဘူးလားဆိုတာကို စိစစ်ဖို့တော့ လိုမယ်ထင်ပါတယ်။ သို့သော် ဘယ်လိုပင်ဆိုစေကာမူ မအားမလပ် ဖြစ်နေကြပြီး စာအုပ်တစ်အုပ်တောင် ဖတ်ဖို့ အချိန်ပါးရှားနေတဲ့ ယနေ့ခေတ်လူ့ဘောင် အတွက် *Daily life* ထဲမှာ ဝိပဿနာကို ဘယ်လို *Apply* လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဒီစာအုပ်မှာ အတိုဆုံးနည်းနှင့် ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဆက်စပ်စဉ်းစားနိုင်အောင် လည်း ရုပ်ပုံတွေသုံးပြုထားပြီး အခန်းဖွဲ့ တိုတိုလေးတွေ အဖြစ် ရေးထားတဲ့အတွက် တစ်ခန်း တစ်ခန်းကို ပုံလေးတွေ ကြည့်ရင်း စက္ကန့်ပိုင်းလေးမှာတင် ဖတ်လို့ ပြီးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စက္ကန့်ပိုင်းလေးမှာ ဖတ်လိုပြီးသွားပေမဲ့
ဝိပဿနာ အလုပ်သဘောကိုတော့ မိနစ်၊ နာရီ
သာမက ရက်၊ လ၊ နှစ်ကျော်ပြီး တစ်သက်တာ
အတွက် *Practise* လုပ်နိုင်လောက်အောင်လည်း
ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဝိပဿနာကို နေ့စဉ်ဘဝထဲ ကျင့်သုံးဖို့
ဝါသနာပါသော်လည်းပဲ အချိန်မရအောင် *Busy*
ဖြစ်နေသူအနေနှင့် သတိရတဲ့အချိန်လေးမှာ ဒီစာအုပ်
ပါးကလေးရဲ့ ကြုံရာ စာမျက်နှာကို လှန်ကြည့်လိုက်ပါ။

Daily life Vipassana Practice

“နေ့စဉ်ဘဝထဲ ဝိပဿနာ သင်ခန်းစာ” ကို

စာမျက်နှာအတိုင်းမှာ ဖတ်ရှုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာတစ်မျက်နှာ ဖတ်ပြီးတာနဲ့ စာအုပ်ဘေးချ
ထားပြီး ချက်ချင်းပဲ လေ့ကျင့်လို့တောင် ဖြစ်နိုင်လောက်
မယ်လို့တော့ စာရေးသူ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။

*May you improve your daily life
Vipassana Meditation.*

ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန် အလေ့အကျင့်

Mindfulness Practice

သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ နေ့စဉ် သတိရတိုင်း လေ့ကျင့်လာတဲ့သူဟာ

မြင်ရတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး၊

လူတွေနှင့် ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ

ဖြစ်လာတဲ့ ခံစားမှု အမျိုးမျိုး၊

စားသောက်ရတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတဲ့အတွေးအမျိုးမျိုး၊

လိုချင်နေတဲ့ စိတ်အမျိုးမျိုး၊

လိုချင်တာရတဲ့အခါမှာဖြစ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊

ကျေနပ်မှု၊ မာနစတဲ့စိတ်ရဲ့ သဘာဝတွေကိုလည်း

ပိုပိုပြီး သိလာနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအခါမှာတော့ ဖြစ်သမျှကို ဘေးကနေ ပွဲကြည့် ပရိသတ်လို သဘောထားမျိုးနဲ့ အေးအေး ဆေးဆေး ကြည့်လာနိုင်တော့တယ်။



ပန်းပုဆရာက ပန်းပုရုပ်ထုနေတာ မင်းသား
ရုပ်လား၊ မင်းသမီးရုပ်လား၊ ဘီလူးရုပ်လား မသိဘူး၊
ပန်းပုဆရာကို ဒီလိုလုပ်ပါလား၊ ဟိုလို လုပ်ပါလားလို့လဲ
မပြောတတ်ဘူး။ ဒီလိုထွင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ကောင်း
မယ်လို့လည်း အကြံဉာဏ် မပေးတတ်၊ ဘေးက
ကြည့်ရုံ ကြည့်ဖို့ပါပဲ။

စိတ်မှာဖြစ်တာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတာကို
ပန်းပုရုပ်ထုနေတာ ဘေးကကြည့်သလို ကြည့်ရုံ
ကြည့်ရုံမျှပါပဲ။

အလေ့အကျင့်ကောင်းပြီး အသိသတိ ဆက်လာရင်တော့
စိတ်မှာအတွေးအတောနဲ့ပြီး စိတ်ငြိမ်းအေးလာပါတယ်။

စိတ်ငြိမ်းအေးလာမှပဲ

Oh! beautiful mind.

Oh! beautiful our world. လို့

ခံစားရတယ်ဆိုတာ ယောဂီတွေ ပြောပြကြပါတယ်။

ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်နဲ့ နေတတ်လာတဲ့ယောဂီတွေ
ဟာ တွေ့ကြုံလာရတဲ့ ဘဝရဲ့ ပြဿနာတွေကို တရား
နှင့် ဖြေရှင်းတတ်လာပါတယ်။

ဘဝရဲ့အခြေအနေဆိုးတွေကိုလည်း အေးအေး
ဆေးဆေး တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လက်ခံလာနိုင်တယ်။



ပမာအားဖြင့် ဘဝမှာ ကြုံရတတ်တဲ့ အဆိုး
လောကဓံ အမျိုးမျိုးကို မတုန်မလှုပ် လက်ခံ ဖြေရှင်း
လာနိုင်တာကို ဆိုလိုတာပါ။

အမှန်အားဖြင့် လက်မခံနိုင်တာပဲ များပါတယ်။
ဥပမာ တစ်ယောက်ယောက်က မမှန်ကန်တဲ့ မိမိ
မကောင်းကြောင်း တစ်ခုခုပြောတယ်ကြားရင် ဒီကိစ္စကို
ခုချက်ချင်းရှင်းမှ ဖြစ်မယ်လို့ လက်သီးလက်မောင်း
တန်းပါတော့တယ်။

စိတ်နည်းနည်း ငြိမ်းအေးလာတဲ့ ယောဂီတွေ
ကျတော့ အသိဉာဏ်နည်းနည်း ရင့်ကျက်လာပြီ ဖြစ်လို့
သူ့မှာ လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာတယ်။

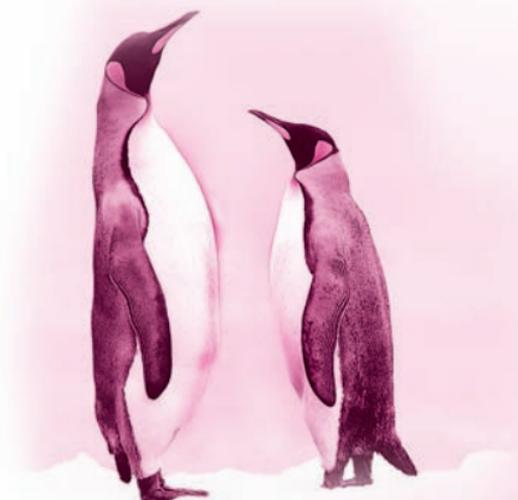
ဒါကြောင့် ရှင်းတော့ရှင်းရမယ် ဒါပေမဲ့ ခု
ချက်ချင်း မလိုသေးပါဘူး။ ကြုံမှပဲ ရှင်းတာပေါ့လို့
ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။

ဒီထက်စိတ်ငြိမ်းအေးတဲ့ ယောဂီကတော့
အသိဉာဏ်အများကြီး ရင့်ကျက်လာတဲ့အတွက်
ရှင်းစရာ ပြဿနာလို့ကို မရှုမြင်တော့ပါဘူး။

**The more you live *with peaceful mind,*
the more you have *ability to solve the*
*problems in your life.***

တစ်နေ့တာလုံး သတိကပ်ပြီးတော့ နေတဲ့သူရဲ့
စိတ်ဟာ ကြည်လင်တယ်၊ အေးချမ်းတယ်၊ နူးညံ့တယ်၊
တည်ကြည်ခံညားတယ်၊ ပြောဆိုရာမှာလည်း အပို
အလိုမရှိ ပြောတတ်တယ်။

မျက်နှာအမူအယာလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်
အေးအေးချမ်းချမ်းရှိတယ်။



**သတိရှိနေခြင်းသည် ပင်လျှင် စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိ
ဉာဏ်ကို မြှင့်တင်ပေးနေတာနဲ့ တူပါတယ်။**

ဉာဏ်နဲ့ နေတတ်ရင်၊ ဉာဏ်နဲ့ မြင်တတ်ရင်
ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်တတ်ရင် ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားတတ်ရင်
အရင်လုပ်ခဲ့ ပြောခဲ့၊ စဉ်းစားခဲ့တာတွေဟာ ရီစရာကြီး
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ယောဂီမှာ သတိရှိနေရင် မဟုတ်တာ မလုပ်
ဖြစ်တော့ဘူး၊ မဟုတ်တာ မပြောဖြစ်တော့ဘူး၊ မဟုတ်
တာ မတွေးဖြစ်တော့ဘူး။

မဟုတ်တာလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် နောက်ကနေ

“ဟေ့ ဘာလုပ်နေတာလဲ?။”

မဟုတ်တာ ပြောတော့မယ်ဆိုရင်

“ဟေ့ သူတော်ကောင်းဖြစ်ပြီး ဒီလို ပြောရတာ
မရှက်ဘူးလား” လို့

မေးတဲ့ ဉာဏ်ရှိလာရင် ဘယ်လိုလုပ် မဟုတ်တာ
လုပ်ရဲတော့မလဲ? ဘယ်လိုလုပ် မဟုတ်တာ ပြောရဲ
တော့မလဲ? အဲဒီလို ဉာဏ်ရှိလာအောင်တော့ လေ့ကျင့်
ပေးရပါမယ်။

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ?

အခြေခံကစပြီး လေ့ကျင့်ရတာပါပဲ။

*Mindfulness practice leads to the
develop of mind and wisdom.*

ငြိမ်းအေးတဲ့ခိတ်

Peaceful Mind

ထိုင်ပြီးမှပဲ သတိရှိအောင် အားထုတ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်တာထက် တစ်နေ့တာ ဘဝမှာ သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်းမှာလည်း အား ထုတ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်နေဖို့ ကောင်းပါတယ်။



လှုပ်ရှားသွားလာနေရတဲ့ အချိန်ကပဲ များနေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တစ်နေ့တာ ဘဝမှာ ထိုင်အားထုတ်ချိန်က နည်းနည်းလေးပဲ ရှိလို့ပါ။

ဒါကြောင့် တစ်နေ့တာဘဝမှာ လှုပ်ရှား သွားလာရင်းမှာပဲ ဝိပဿနာကို အားထုတ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားရင် အခပြန်တိုင်း၊ နေရာတိုင်းမှာ တရားအားထုတ်တတ်တော့မှာပါ။

ပွံ့ပြားတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ကိုယ်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တာကို အကောင်းဆုံး စိတ်ထားနဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်း ပေါ်လွင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်ပါ။

သတိလေးကပ်ပြီးမှ ဆောင်ရွက်လို့ရှိရင် အဲဒီမှာလည်းပဲ ဝိပဿနာ အလေ့အကျင့်ရှိတဲ့ ယောဂီအဖို့ သတိဉာဏ်ရှိတဲ့ *process* ပါဝင်ပြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်နေအောင် ထားတတ်ရုံနဲ့တော့ ဝိပဿနာအတွက် မလုံလောက်သေးပါဘူး။

စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားတတ်ဖို့ကို လေ့ကျင့် ရဦးမယ်နော်။



လမ်းလျှောက်မယ်

Walking Meditation

ကမ္ဘာကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြီး ကား၊ ရထား၊
လေယာဉ်ပျံ၊ ဆိုင်ကယ်တွေ ရှိလာသော်လည်း
ခြေလှောင် လမ်းလျှောက်တာတော့ ရှိနေသေးတာပါပဲ။



Bus ကား
ဂိတ်ကို လမ်းလျှောက်
ရတယ်။ မြို့ပတ်ရထား
ဘူတာရုံကို လမ်းလျှောက်ရတယ်။
Car parking ကို လမ်းလျှောက်
သွားရတယ်။ ဈေးရုံထဲ လမ်းလျှောက်
ရတယ်။ ကျောင်းတို့ ရုံးတို့မှာလည်း လမ်းလျှောက်
ရသေးတာပဲ။ အိမ်ထဲမှာလည်း လမ်းလျှောက်ရတာ
ပါပဲ။

တစ်နေ့ တစ်နေ့ လမ်းလျှောက်သွားရတဲ့
အချိန်တွေ အများကြီး အများကြီး ကျန်ပါသေးတယ်။
အဲဒီအချိန်မှာ *Absent minded* နှင့် လမ်းလျှောက်
နေမယ့်အစား *Walking meditation* ကို
Practise လုပ်ရအောင်လား။

ပွဲဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ဘာမှ ရွတ်ဖို့၊ ဆိုဖို့ မလိုပါဘူး။ မြန်မြန် သွားစရာလည်း မလိုပါဘူး၊ နှေးစရာလည်း မလိုပါဘူး။

**ခြေလှမ်းနေတာမှာ ခြေကြုံနေတာမှာ ခြေချ
နေတာမှာ ထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာကို အလျက်သင့်လေး
သတိကပ်ပြီး သိပေးရုံမျှပါပဲ။**

ဒါဆိုရင် သွားလေရာရာမှာ တွေးချင်ရာ တွေးပြီး မသွားရတော့ဘဲ ခရီးလည်းရောက်၊ စင်္ကြံ ကမ္မဋ္ဌာန်း *walking meditation* လည်း လေ့ကျင့်ပြီး ဖြစ်ပါတော့တယ်။

လေ့ကား တက်တာ ဆင်းတာ မှာလည်း ဒီ *Practice* ကို *Apply* လုပ်လို့ ရပါတယ်။ အပေါ် တက်တဲ့အခါ *Body* ကို ခြေထောက်က ထမ်းပြီးတက် ရလို့



လေးနေတာ၊ အားယူနေရတာ၊ ဆင်းတဲ့အခါမှာတော့ ပေါ့ပေါ့ပြီး *Body weight* ကျကျလာတာတွေ သိပ်ကို ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကို သိပေးလို့ ရပါတယ်။

ခြေတစ်လှမ်း၊ နှစ်လှမ်း လှမ်းတာသိရင်ကို အကျိုးများလှပါပြီ။ လုပ်မကြည့်သေးဘဲနှင့် အကျိုးရှိမရှိ

ဝေဖန် ကြည့်ရင်တော့ မမှန်ကန်နိုင်ပါဘူး၊ မပြည့်စုံနိုင်ဘူးနော်။

လုပ်ကြည့်စမ်းပါအရင်းအနီး **Investment** နည်းနည်းလေးပဲ ထည့်ရင်းလိုက်တာ အမြတ် **Profit** က အများကြီးရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ကစပြီး စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ပူစရာ၊ စိတ် မချမ်းသာစရာတွေ ရင်ထဲ ပိုက်ထွေးပြီး အရေးကြီးကြီး၊ မကြီးကြီး သုတ် သုတ် သုတ် သုတ် လမ်းလျှောက် သွားနေမယ့်အစား လှမ်းတဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ သတိကပ်ပြီး သွားနိုင်ရင် ခရီးလည်းရောက်မယ်။ စိတ်လည်း အေးချမ်းမယ်။ ကိုယ်၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုလည်း လျော့မယ်။ ကုသိုလ်လည်း ရပြီဗျာ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်လျှောက်တဲ့ လမ်းတိုင်းဟာ **Walking meditation** ဖြစ်နိုင်ပါစေ။



ဝံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

မျက်နှာသစ်မယ်

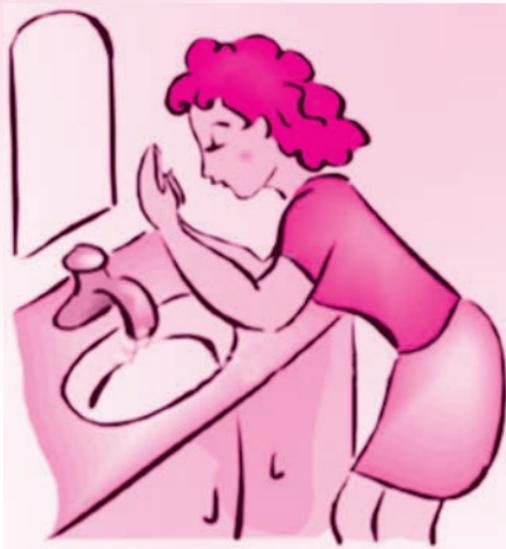
Let's clean the face !

နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း မျက်နှာသစ်နေရတယ်နော်
မျက်နှာသစ်တာကိုလည်း သတိပြုကြည့်ပါဦးလား၊
မျက်နှာကို ရေအေးအေးထိတာ ရံခါတော့ ရေခွေး
သုံးရတာတွေမှာလည်း သိလို့ရပါတယ်။



ကျနော်
မျက်နှာသစ်ပါဝေ့မယ်
ခင်ဗျား

ရေချိုးခန်းထဲမှာ မွှေးတဲ့ဆပ်ပြာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိရင် ပိုမွှေးတာနှင့်မှ မျက်နှာသစ်ချင်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ သဘာဝကိုလည်း သိလို့ရတာပါပဲ။



မျက်နှာကို တဘက်နဲ့ သုတ်တဲ့အခါ နူးညံ့မှု ခံစားရတာ မျက်နှာသုတ်ပြီးရင် လန်းဆန်းသွားတာ ကိုလည်း ခံစားလို့ ရပါတယ်။

ဒါထက်မက မျက်နှာသစ်ရင်း သိစရာတွေ အများကြီး အများကြီး ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒီနေရာလေးမှာလည်း *Mindfulness practice* ကို လက်မလွှတ်သင့်ပါဘူး။ သိနိုင်သလောက် ကိုတော့ သိသိပြီး မျက်နှာသစ်သင့်ပါတယ်။



မျက်နှာသစ်ပြီးပြီ၊ ဒီနေ့တစ်နေ့တာကို ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်တတ်တဲ့လူ့ဘောင်၊ ငြင်းခုံတတ်တဲ့ လူ့ဘောင်၊ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ လူ့ဘောင်မှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ခိုက်ရန်မဖြစ်ဘဲ နေတတ်ဖို့ ပညာလည်း အရေးတကြီး တတ်ထားရဦးမယ်နော်။

ဒါကြောင့် မနက်အစောမျက်နှာသစ်ပြီးတာနှင့် ငါးမိနစ်ဖြစ်ဖြစ် တရားထိုင်ပြီးမှပဲ တစ်နေ့တာကို ရင်ဆိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်စေချင်ပါတယ်။

ပြောမပြနိုင်တဲ့အကျိုးရနိုင်ပါတယ်ဗျာ။

သွားတိုက်မယ်

Let's Brush the Teeth !

သွားတိုက်တဲ့ *Process* ကို သေသေချာချာ သတိပြုကြည့်ပါလား။

နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် တော့ သွားတိုက်နေတာပါပဲ။

Tooth brush က ညာဘက်ခြမ်းသွားကို တိုက်ရာကနေ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဘယ်ဘက်သွားဆီကို ရောက်သွားသလဲ ?

ဘယ်ဘက်ကို တိုက်နေရာကနေ ***Tooth brush*** က လှစ်ခနဲ အပေါ်ဆုံးသွားရဲ့ အတွင်းဘက်ကို ရောက်သွားပြန်တယ်။

သတိပြုကြည့်ပါဦးလား။

သတိပြုကြည့်ပါဦးလား။



ခိုင်းတဲ့စိတ်က လက်ကို အမိန့်ပေးပြီး ခိုင်းလိုက်လို့ *Tooth brush* က ပါးစပ်တစ်ခုလုံးကို ရွေ့ရွေ့ သွားနေတာပါ။ ခိုင်းတဲ့စိတ်ကို မြင်ရင်တော့ ရှင်းပါတယ်။

တစ်နေ့ အနည်းဆုံး သွားနှစ်ကြိမ်တိုက်ပြီး အစာစားပြီးတိုင်းလည်း သွားတိုက်သေးတယ် မဟုတ်ဘူးလား? အသက် ၃၀ ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် သွားတိုက်တဲ့ အကြိမ် ဘယ်လောက်ရှိသွားပြီလဲ?

၃၆၅ ရက် x ၃၀ နှစ် x တစ်နေ့ သွားတိုက်
တဲ့အကြိမ် =(စုစုပေါင်းသွားတိုက်တဲ့အကြိမ်ပေါင်း= ?)

ဒါပေမယ့် အလောတကြီး စိတ်မရှည်ပဲ သတိ
လက်လွတ်ကြီး *Tooth Brush* နှင့် သွားတွေကို
အတင်းပွတ်တိုက်ပြီး ဆွဲခဲ့တာပဲများခဲ့ပြီနော်။

ဒီကနေ့ကစပြီး သွားတိုက်တာမှာလည်း *Mindfulness*
ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ကြရအောင်လား။

သွားပွတ်တံကိုင်တာ သွားတိုက်ဆေးညစ်တာ၊
သွားတိုက်ဆေးများသွားမှာ စိုးရိမ်တာ၊ သွားတိုက်
ဆေးပူး အဖုံးပိတ်တာ၊ သွားပွတ်တံ ပါးစပ်ထဲထည့်
တာ၊ လက်လှုပ်ရှားတာ၊ သွားပွတ်တံနှင့် သွားတွေ
ထိလို့ အသံကြားရတာ၊ သွားတိုက်ဆေး အရသာ
ပူစပ်စပ်ဖြစ်နေတာ၊ နှာခေါင်းမှာ သွားတိုက်ဆေး အနံ့
ရနေတာတွေထဲက ထင်ရှားရာ၊ ထင်ရှားရာကို သိနိုင်
သလောက် သိပေးရာကနေ စလို့ရပါပြီ။

ဒီနေ့ သွားတိုက်တာကနေ *Let's Practice*
from Today. စလိုက်ကြရအောင်လေ။

သန့်စင်ခန်းဝင်မယ်

In the Toilet

နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း Toilet seat ပေါ်မှာ ထိုင်ချင်လည်းထိုင်၊ မထိုင်ချင်လည်း ထိုင်၊ အကြိမ်ကြိမ် ထိုင်နေရတာပါပဲ။

ထိုင်လိုက်တာနဲ့ မျက်စိကို ခပ်ဖွဖွလေး မှိတ်ပြီး Body မှာ ဖြစ်နေတဲ့ sensation ခံစားမှုတွေကို သိ သိ သိပေးလိုက်ပါလား၊ မခက်ပါဘူး။

ကျန်တဲ့ Process မှာလည်း တတ်နိုင်သလောက် သိနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။



Toilet တံခါးပိတ်တဲ့အခါမှာ *Be mindful !*

အကျိပ်ဆိုးပြင်တာမှာ *Be Mindful !*

အနံ့အသက်ရတဲ့အခါမှာ *Be Mindful !*

လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတဲ့ *Process* ကို

သိနေတာမှာလည်း *Be Mindful !*

နောက်ဆိုရင် *Toilet seat* ပေါ်ထိုင်တာနှင့် သတိက အလိုလို ဆိုရမလောက်အောင်ကို ရောက်လို့ လာပါတယ်ဗျာ။

Toilet ထဲမှာ ငါ တစ်ယောက်တည်းနေတာ ဘယ်လို နေနေရတယ်ဆိုတဲ့သဘော မထားဘဲ ဖိနပ် စီးတာ၊ ဖိနပ်ချွတ်တာ၊ ရေကိုင်တာ၊ ဆပ်ပြာတိုက်တာ၊ တဘက်ကိုင်တာ စသည်မှာလည်း ရနိုင်သလောက် သတိထားပြီး လေးလေးစားစားပဲ လုပ်သင့်ပါတယ်။

အဲဒီ မှာ လည်း မလိုအပ်ဘဲနှင့်ကို လောနေ တတ် သေးတယ်နော်။

အဲသလို လောနေတဲ့ စိတ်ကို သိသိပေးနိုင်ရင် လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်ဗျာ။

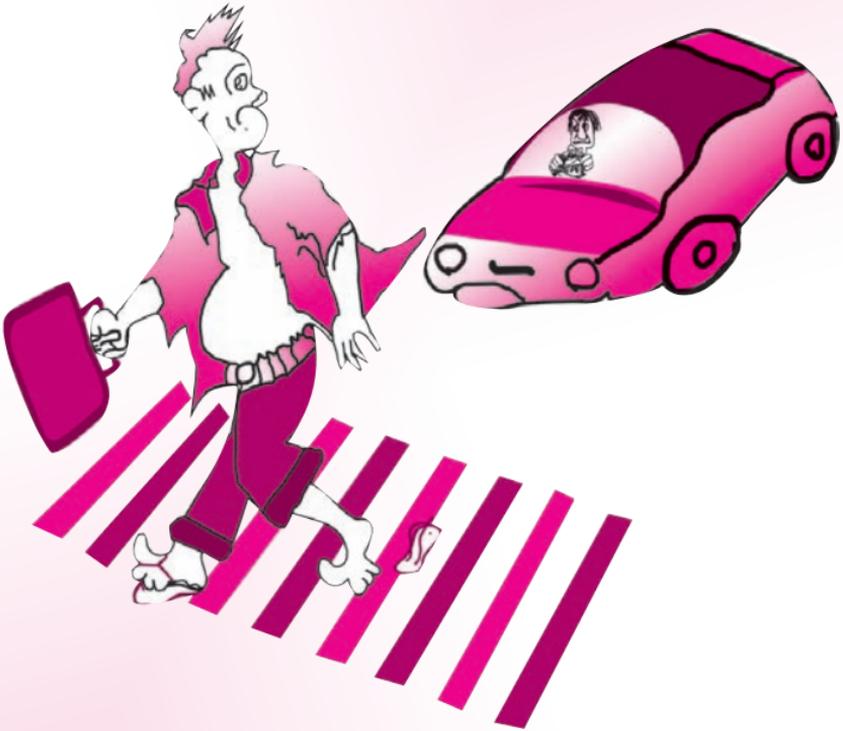


ပွဲပြိုင်တိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

မျဉ်းကြားကကူးမယ်

Let's across the road !

မျဉ်းကြားထိပ်မှာ ရပ်နေတာကို တတ်နိုင်
သလောက် တစ်ချက်ပဲရရ သိသိပေးလိုက်ပါ။ ဒါမှ
မဟုတ် သတိကပ်ပြီး အသက်ဝဝလေး တစ်ချက်
ကလေးဖြစ်ဖြစ် ရှုလိုက်ပါဦး။



နို့မဟုတ်ရင်လည်း လောနေတဲ့စိတ်ကို သိပေး
ပါလား။

လူကူးမျဉ်းကြားမှာ ရပ်ပြီး ဘာလို့ စိတ်က
ဒီလောက်ကြီး လောနေတာလဲ ?



အရှိန်လျော့မောင်းလာပြီး ကိုယ်လမ်းကူးမယ့်
မျဉ်းကြားထိပ်မှာ ရပ်ပေးတဲ့ကား *Driver* ကို စိတ်ထဲ
ချိုးမွမ်းဖူးပါသလား။

ဒါဆိုရင် မရပ်ပေးတဲ့ ကား *Driver* ကိုလည်း
ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ရပါဦးမယ်။

“**သူ့ခမျာ သိပ်အရေးကြီးလို့ မရပ်တာ
နေမှာပါ**” လို့ ဖြည့်ပြီး တွေးပေးလိုက်ရင် ဒီနေ့
စိတ်မဆိုးဘဲ မျဉ်းကြားကူးလို့ရပါပြီ။

ပွဲဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

မနက်ဖြန်လည်း လူကူးမျဉ်းကြားကို စိတ်
မလောဘဲ၊ စိတ်မဆိုးဘဲ ကူးမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်
ချထားလိုက်ရအောင်လေ။



မိမိစိတ် ပူလောင်တာလည်း မိမိမှာပဲ တာဝန်
ရှိတယ်၊ မိမိစိတ် ငြိမ်းအေးဖို့လည်း မိမိမှာပဲ တာဝန်
ရှိပါတယ်။

*Other people are not responsible for
my happiness or unhappiness.*

သတိမရှိတဲ့ စိတ်က အမြဲပူလောင်ပင်ပန်း
နေတာပါပဲ။

အချိန်တိုင်း နေရာတိုင်းမှာ သတိရှိဖို့
Mindfulness practice ကို မျဉ်းကြားကူးရင်းလည်း
လေ့ကျင့်ရအောင်နော်။

ဆိုင်ကယ်မောင်းမယ်

Let's Bike !

တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာတာနှင့်အမျှ ဆိုင်ကယ်တွေ
က စက်ဘီးရဲ့ နေရာကို အတင်းလုယူ လိုက်ကြပါပြီ။

စက်ဘီးလဲရင် ဒူးကွဲ၊ တံတောင်ပွန်းရုံ၊ အလွန်
ဆုံး လက်ကျိုးရုံထက် မပိုပါဘူး။ ကားက မောင်းတဲ့သူ
ခံရခဲတယ်။ ဆိုင်ကယ်ကတော့ သတိဉာဏ် အဆင်ခြင်
နည်းရင် စက္ကန့်ပိုင်းမှာတင် လူကောင်းကနေ ဒုက္ခိတ
ဘဝကို ရောက်သွားနိုင်သလို သတိဆင်ခြင်နည်းရင်
ဘဝခြားသည့်တိုင်လည်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆိုင်ကယ် စက်မနီးခင် seat ပေါ်
ထိုင်ပြီး လက်ကိုင်ကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ကိုင်ပြီးတာနှင့်
မိမိသွားမယ့် အရပ်မျက်နှာမှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
မေတ္တာပို့လိုက်ပါဦးလား။

မေတ္တာဟာ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ဝေနေယျအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာပါစေ။

May All Living Being be Healthy.

ဝေနေယျအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ပျော်ရွှင်
ချမ်းမြေ့ပြီး ငြိမ်းအေးပါစေ။

May All Living Being be Happy and Peaceful.

ပွဲပြိုင်တိုက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

မေတ္တာပို့ပြီးသွားရင်တော့ သော့ဖွင့် စက်နှိုးတာပေါ့။

စက်ရှိန်ကြောင့် ဆိုင်ကယ် တုန်ခါတာတွေ၊
လက်နဲ့ဖိဘာကို လှည့်ကစားရတာတွေ၊ စက်သံ
ပြောင်းလဲတာတွေ၊ မီးခိုးငွေ့ အနံ့ရတာတွေ၊ ဂီယာ
ပြောင်းရတာတွေ၊ ဘီးလှိုင်းသွားတာတွေကိုလည်း
သိနိုင်သလောက်၊ သိနိုင်သလောက်ကို သိ သိ သိ
ပေးပါ။

လမ်းပေါ် ဆိုင်ကယ်ပြေးနေတုန်းလည်း သိနိုင်
သလောက်ကို သိ သိ သိပေးပါဦးလား။

မေတ္တာလည်း ပို့ပြီးပြီ။ တရားသတိလည်း
ရှိနေပြီ၊ ခရီးလည်း အစစ အဆင်ပြေ ချောမွေ့မှာပါ။



May your journey be safe and peace!

တယ်လီဖုန်းခကား

Let's Telephone !

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ လူမှုလောက ဆက်ဆံရေးမှာ

Telephone ဟာ မရှိမဖြစ် အရေးကြီးတဲ့ ဆက်သွယ်ရေးပစ္စည်း ဖြစ်လို့လာပါပြီ။

တစ်နေ့ တစ်နေ့ *Telephone* ခေါ်သံ ဘယ် နှစ်ခါလောက် ကြားရပါသလဲ? *Ring* သံတွေ များ တယ်နော်၊ များတဲ့နေ့နှင့် သိပ်များတဲ့နေ့၊ သိပ်သိပ်ကို များတဲ့နေ့ဆိုရင် နားက ဖုန်းခွက်ကြောင့် ပူတာက တစ်မျိုး၊ စိတ်က ပူတာကတစ်ဖုံ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Telephone ခေါ်သံကြားရင် သာမန်အခြေ အနေမှာကို ရင်ထဲ ဒိတ်ကနဲတော့ ဖြစ်တတ်တယ်နော်။

ကိစ္စအကြောင်း တစ်ခုခု ကြုံကြိုက်နေတုန်း မှာ ဖြစ်စေ၊ ချိန်းဆိုထားရာမှာဖြစ်စေ *Telephone* ခေါ်သံ ကြားရင်တော့ ရင်ထဲ တဒိန်းဒိန်းကို ဖြစ်သွား တတ်ပါတယ်။

ပွဲပြိုင်တိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာ ကိုယ်မျှော်လင့်
ထားတဲ့ဆီက ဖုန်းခေါ်လာတာ ဟုတ်ချင်မှလည်း ဟုတ်
တတ်တာပါ။ ဖုန်းမှားဝင်တာလည်း ရှိတတ်သေး
တယ်လေ။ ရံခါလောရင် ကိုယ်လည်း ဖုန်းမှားခေါ်
မိတတ်သေး တယ်နော်။

ဒါကြောင့် သတိနှင့်ပုံဂဏန်းကို နှိပ်လိုက်ပါလား။



၈၈၀၉၃၃-မေလဦး

တယ်လီဖုန်းဂဏန်းတွေ နှိပ်ပြီးတာနှင့် တစ်ခါ
တည်းနှင့် လိုင်းက အဆင်ပြေပြေ အဆက်အသွယ်
ရတဲ့အခါ ကျေနပ်ခဲ့ဖူးရင် လိုင်းအဆင်မပြေတဲ့အခါ
မကျေမနပ် ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ စိတ်ရှည်ရှည်
ထားပါ။

ဒါကြောင့် တယ်လီဖုန်းပေါ်က ဂဏန်းတွေ မနှိပ်ခင်
ကိုယ်ပြောမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာကို စိတ်ထဲဖော်ပြီး ၂ စက္ကန့်
ဖြစ်ဖြစ် ၃ စက္ကန့်ဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာပို့ပါဦး။

ဖုန်းခေါ်မရသေးရင်လည်းပဲ တစ်ကြိမ်၊
နှစ်ကြိမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သတိကပ်ပြီး အသက်ဝဝ ရှုပါဦးလား။

နားထဲမှာ *Dial tone* သံတွေ၊ *Ring tone*
သံတွေ၊ *Busy tone* သံတွေ၊ ကြားနေတာကိုလည်း
တစ်ခေါက်၊ နှစ်ခေါက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သတိကပ်ပြီး
နားထောင်ပါဦးလား။

နို့မဟုတ်ရင် စိတ်မရှည်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။
စိတ်လည်း ဆိုးတတ်တယ်။

စိတ်ဆိုးရင်တော့ *Energy lost* ဖြစ်မယ်နော်။

အဲသလို စိတ်လှုပ်ရှားလိုက်ရတာ စိတ်ဆိုးရတာကြောင့် *Energy lost* ဖြစ်သွားပြီ။ *Energy* တွေ *Waste* ဖြစ်သွားပြီနော်။

Telephone အသံလိုက်စက်များဖြင့် စွမ်းအင်ဆုံးရှုံးမှု၊ အသံလိုက်စက်များဖြင့် စွမ်းအင်ဆုံးရှုံးမှု



Telephone ခေါ်သံက သတိကပ်ဖို့ အချက် ပေးသလို သဘောထားပြီး လေ့ကျင့်ရင် ရနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လို စေ့ကျင့်ရမလဲ။?

Telephone သံကြားတာနှင့် အသက်ကို သတိကပ်ပြီး ဝဝလေး ရှုလိုက်ပါဦးလား။

ပြီးမှ ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်နှင့် မေတ္တာ ကရုဏာ ပြည့်ဝတဲ့အသံနှင့် သတိကပ်ပြီး Telephone ပေါ်က နှုတ်ခွန်းဆက်စကား Hello လို့ပြောလိုက်ရင် နှစ်ဦး နှစ်ဘက် စိတ်ချမ်းသာမှာပါ။

နောက်ဆိုရင် Telephone ring ခေါ်သံဟာ Be Mindful ! လို့ ပြောနေတဲ့ Signal လို့ သဘော ထားနိုင်တဲ့ထိ လေ့ကျင့်စေချင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့် ကြည့်ပါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



ဒါကြောင့်

Telephone ခေါ်သံ = Mindfulness signal

ပွဲဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

မီးပျက်ပြီ

Black Out

ကွန်ပျူတာရှေ့ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတုန်း



ဖြစ်ဖြစ်၊ စာကြည့်နေတုန်းဖြစ်ဖြစ်၊ ထမင်းစားနေတုန်း
ဖြစ်ဖြစ်၊ TVကြည့်နေတုန်းဖြစ်ဖြစ်၊ Game ဆော့နေ
တုန်းဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုင်စကားပြောနေတုန်းဖြစ်ဖြစ်၊ မီးပျက်
သွားတာကို ကြုံဖူးမှာပါပဲ။ အဲသလို မီးပျက်တာ ကို
စိတ်ဆိုးဖူးကြမှာနော်။

စိတ်ဆိုးလို့ မီးပြန်လင်းလာဖူးလို့လား။

စိတ်မှာ ဒေါသဖြစ်ပြီး စိတ်ပူ စိတ်ညစ် စိတ်ဆိုး
စိတ်ညစ်ပတ် သွားတာပဲ အဖတ်တင်ခဲ့တာပါ။



စိတ်မဆိုးပဲ မီးပျက်တဲ့ပြဿနာကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်းတဲ့နည်းကတော့ LED မီးအိမ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ရေနံဆီ မီးခွက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖယောင်းတိုင်နှင့် မီးခြစ်ဖြစ်ဖြစ် အနား မှာ ကြိုတင်ဆောင်ထားလိုက်ပါ။

ဒီတစ်ခါ မီးပျက်ရင်တော့ စိတ်မဆိုးဘဲ မီးထွန်းရအောင်နော်။

ပွဲပြီးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

အခန်းထဲလင်းသွားသလို၊ စိတ်ထဲလည်း
ရှင်းသွားတာပေါ့။

ပျက်တဲ့မီးလည်း အချိန်တန်ရင်တော့ လာမှာ
ပါ။ မီးပျက်တာကြောင့် စိတ်မဆိုးတဲ့အကျင့်ကို ကျင့်ကြ
ပါစို့နော်။

အချိန်တိုင်း နေရာတိုင်း ကြုံလာတဲ့ အခြေ
အနေတိုင်းမှာစိတ်မဆိုးဘဲ၊ ပြာယာမခပ်မိဘဲ၊ အေးအေး
ဆေးဆေး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ကြည်ကြည် လင်လင်
နေထိုင်ပြုမူတတ်တဲ့သူဟာ လောကကြီးအတွက်
Good example ပါပဲ။

*Other people can't take away my happiness,
joy and peace. ဒီထိအောင်ကို လေ့ကျင့်ရမှာပါ။*



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

ကြားတာနှင့်နားထောင်တာ

Hearing & Listening

ကြားတာလား?။

နားထောင်တာလား?။



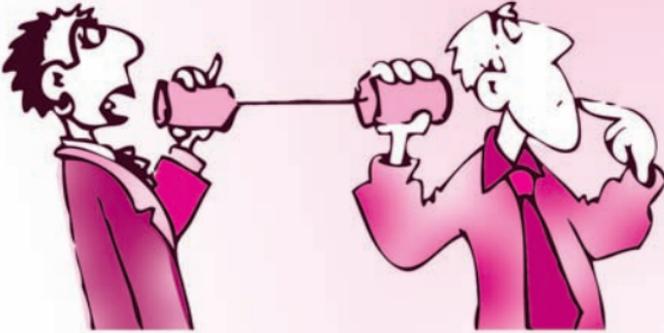
ဒီနှစ်မျိုးကို ဂရုပြုကြည့်ပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အသံတွေ မျိုးစုံရှိနေပါတယ်။

ထူးထူးခြားခြား မဟုတ်တဲ့ ပုံမှန်အသံတွေ ကိုတော့ ကြားနေရတာပါပဲ။

ပွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ဒါပေမယ့် အဝေးတစ်နေရာက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ သီချင်းသံသဲ့သဲ့ကိုတော့ ဂရုပြု နားထောင်နေမိတတ် ပါတယ်။



ရပ်ဝေး တစ်ပြည်တစ်ခြား တစ်နေရာရောက် နေရင်တော့ ကိုယ့်တိုင်းပြည်၊ မြို့နာမည်၊ ကိုယ့်ဘာသာ စကားပြောသံသဲ့သဲ့ ကြားရင်ကို ဂရုပြုနားထောင်နေ မိတတ်ပါတယ်။



ကြားတာနှင့် နားထောင်တာ မတူဘူးနော်။ ဒါကို ဝိပဿနာသမားက ခွဲခွဲခြားခြား သိနိုင်ပါတယ်။

Talking and listening is a big part of our life.

မျက်ခွံမှိတ်တာ

Blinking

မျက်ခွံမှိတ်တာ အစအဆုံးကို ခုပဲ သတိပြု
ကြည့်လိုက်ပါလား။ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။
သိပ်ကို စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။



တဖြတ်ဖြတ် မှိတ်လိုက် ဖွင့်လိုက်၊ မှိတ်လိုက်၊
ဖွင့်လိုက် ဖြစ်နေတဲ့ မျက်ခွံကို သေသေချာချာ စူးစူး
စိုက်စိုက် စိတ်ဝင်စားပြီး ခဏတာလေး သိ သိ သိ
သိ ပေးနေနိုင်ရင်လည်း တရားအားထုတ်နေတာပါပဲ။



ကြည့်တာနှင့်မြင်တာ

Looking and Seeing

မြင်တာလား?။

ကြည့်တာလား?။

ပြုတင်းပေါက်ကနေ အပြင်ကို
ငေးကြည့်လိုက်ပါ။

ငါ့ကိုကြည့်စမ်း။

ငါ့ကိုချက်ချင်း ကြည့်လိုက်စမ်းပါလို့ မြင်ကွင်း
တွေဟာ အော်ခေါ်နေသလိုပါပဲ။

မြင်တာဟုတ်သေးလို့လား?

ကြည့်နေတာနော်။



အရှင်မေဃနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

ပြုတင်းပေါက်ကနေ အေးအေး ဆေးဆေး မြင်ရုံမျှ၊
မြင်ရုံမျှမြင်အောင် လေ့ကျင့်ကြည့်ပါလား။

ဒါဆိုရင်

မြင်တာနှင့် ကြည့်တာရဲ့ ကွာဟမှုကို သတိပြု
မိပါတော့မယ်။

မြင်တာမှာ အပူ မရှိဘူး။

ကြည့်တာမှာ အပူ ရှိတယ်။

သတိတော်တော်ကောင်းရင် ဒါကို ကောင်း
ကောင်း သိနိုင်ပါတယ်။

*When you have well mindfulness, you can
know the difference between "seeing" and
"looking"*



ဝံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ဆေးသောက်မယ်

Let's Take the Medicine

လူတိုင်းလိုလို ဆေးတွေ သောက်နေကြရ
ပါတယ်။

ရောဂါဘယကြောင့်လည်းသောက်ရတတ်တယ်။



ပုံမှန် အားဆေးတွေလည်း သောက်ရတာပဲ။

ဘာဆေးကိုပဲ သောက်သည်ဖြစ်စေ၊ ဆေး
ပုလင်းကို သတိထားပြီးကိုင်ပါ။

ဆေးပုလင်းဖွင့်တာ လက်ဖဝါးပေါ် ဆေးဝါး
တွေယူတာ သတိပြုပါဦး။

ပြီးရင် ဆေးကို ပါးစပ်ထဲ မထည့်ခင် သတိကပ်ပြီး တစ်ခါလောက်ဖြစ်ဖြစ် အသက်ဝဝ ရှူပါဦး။

ပြီးတော့ ဆေးထုတ်လုပ်သူတွေ၊ ရောင်းသူတွေ၊ ဆရာဝန်တွေကို မေတ္တာပို့လိုက်ပါဦးလား။

နောက်ဆိုရင် ဆေးသောက်တော့မယ်ဆိုတာကကို *Mindfulness* ဖြစ်ဖို့အတွက်နှင့် မေတ္တာပို့ဖို့အတွက် *Signal* ဖြစ်နိုင်တဲ့ထိ လေ့ကျင့်ဖို့ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ မခက်ပါဘူး၊ စလုပ်ကြည့်ပါ။ ဒီနေ့ပဲ စကြပါစို့နော်။

ခုလို သတိရှိလာသူအဖို့ ဆေးမှားသောက်တာ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ အလေ့အကျင့် သိပ်ကောင်းရင်တော့ ဆရာဝန်ပေးလိုက်တဲ့ ဒီဆေးဟာ မိမိ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် ဒီနေ့သုံးဖို့ လိုတယ်၊ မလိုဘူးထိ သိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် *You should educated your self.*

ကရုဏာဓိတ်ထားမယ်

Kindness

လူတွေဟာ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားနဲ့ မိမိဂုဏ် သိက္ခာ မထိပါးသမျှကာလပတ်လုံး ပြဿနာလို့ မယူ ဆကြပါဘူး။ သည်းခံစိတ် မေတ္တာစိတ်တွေ ရှိသေး တယ်။ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာ နည်းနည်း ထိခိုက်လာရင် ပြဿနာက နည်းနည်းဖြစ်လာပြီး များများထိခိုက်ရင်တော့ ပြဿနာက များများကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။



ယခုကတော့ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားနဲ့ မိမိဂုဏ် သိက္ခာ မထိပါးသမျှကာလပတ်လုံး ပြဿနာလို့ မယူ ဆကြပါဘူး။ သည်းခံစိတ် မေတ္တာစိတ်တွေ ရှိသေး တယ်။ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာ နည်းနည်း ထိခိုက်လာရင် ပြဿနာက နည်းနည်းဖြစ်လာပြီး များများထိခိုက်ရင်တော့ ပြဿနာက များများကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။

အရှင်မေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

ကိုယ်နဲ့ မသက်ဆိုင်သေးတော့
ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ ကြားရ မြင်ရရင်လည်း

အော်- အံ - အင်း နှင့် ပြီးပါတယ်။

Our problem come from our mind.

သတိပဋ္ဌာန်ကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ထားပြီး
စိတ်ငြိမ်းအေးတဲ့ တစ်ယောက်ဆိုရင် ကရုဏာဖြစ်စရာ
အာရုံကြုံရရင် သနားကြင်နာစိတ် ဖြစ်စမြဲပါ။

ကိုယ်နှင့် ဆိုင်မဆိုင်ဆိုတဲ့ ရှုဒေါင့်ကမကြည့်မိ
ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့စိတ် ပိုပြီး တည်ကြည်
ခန့်ငြား ငြိမ်းအေးပါတယ်။

ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါကို တွေ့လို့မှ
ကရုဏာစိတ် မပေါ်ရင် မိမိစိတ်ထား ပြင်ဖို့ တော်တော်ကို
လိုသေးပါလားလို့ သိရပါမယ်။



ကွန်ပျူတာ

Computer



ကွန်ပျူတာခေတ်ရောက်နေပြီ။ ကွန်ပျူတာ ဖန်သားပြင်ရှေ့ထိုင်ပြီး Power ခလုတ်နှိပ်လိုက်တာနှင့် Window တွေ တက်လာတော့မယ်၊ တက်လာတာနှင့် စိတ်က အလုပ်တွေအများကြီး လုပ်ရတော့မယ်။ ဒါကြောင့် Power ခလုတ်ကို သတိလေးထားပြီး နှိပ်လိုက်ပါလား။

Power ခလုတ်နှိပ်ပြီးမှ Window အဖွင့်ဖြစ်လာပြီးမှ အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ Mindful နှိပ်လိုက်ပါလား။

နည်းနည်းလေးပဲလိုတော့ အထင်မသေးစေချင်
ဘူး။ ဟိုနား နည်းနည်းလေး ဒီနား နည်းနည်းလေးပေမယ့်
ဘဝကို ဟန်ချက်ညီဖို့ အကျိုးကျေးဇူးများလှပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ ဘဝကို ...

ဟန်ချက်ညီပြီး

အေးချမ်းတဲ့

အပူပင်ကင်းတဲ့ ကြောင်ကြမဲ့

ငြိမ်းအေးတဲ့ ဘဝမျိုးကိုပဲ

တောင့်တနေကြပါသော်လည်းပဲ

ဘယ်သူမှ တစ်သက်တာလုံးတော့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ရနိုင်သလောက် ရအောင် ဝိပဿနာ
အားထုတ်တဲ့နည်းနှင့် ထူထောင်သင့်ပါတယ်။



ကောစုဒ္ဓိန်-ပေလုံ



ဒါပေမဲ့ ရံခါတော့ သူ့ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် ရှုပ်ထွေးတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ ဟန်ချက်မညီတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ မငြိမ်းချမ်းတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေလည်း ကြုံရတတ်တာပါပဲ။

အဲဒါကို ဉာဏ်ပါပါ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်သူမှသာ ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးတွေ မြင့်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ အသိဉာဏ် ပညာတွေလည်း တိုးတက်လာစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါမှသာ ရင့်ကျက်တဲ့ဆံပိုင်ရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်မှာပါ။

သတင်း

Watching NEWS

TV သတင်းတွေ ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကမ္ဘာ အရပ်ရပ်မှာ အချို့သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်၊ အချို့လူ့ပယောဂကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေကြတဲ့ သူတွေ ရဲ့ သတင်းပုံတွေကို မြင်ရ၊ ကြားရတဲ့အခါမှာ မိမိစိတ် ထဲ သနားကရုဏာစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရင်း သတင်းကိုကြည့်ပါလား။



စစချင်း ခက်နေသေးရင် ... အဲဒီဒုက္ခရောက် နေတဲ့ လူသားတွေဘက်က ကိုယ်နေကြည့်ပြီး ခံစား ကြည့်ပါလား။

ဒါဆိုရင် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြစ်ဖို့ လွယ်ကူလာ ပါလိမ့်မယ်။
ဒါလည်းပဲ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်သဘာဝ တစ်ခုကို မွေးမြူနိုင်လိုက်တာပါပဲ။

အဆင်ပြေပြေဖြစ်နေတဲ့ သူတွေရဲ့ TV သတင်းကြည့်ရင်းမှာလည်း မိမိရင်ထဲ သူတို့တစ်တွေရဲ့ ဘဝကို ဝမ်းမြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့ အကျင့် လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သူတွေရဲ့ သတင်းကိုကြည့်တဲ့အခါမှာ ဝမ်းသာပြီး၊ အောင်မြင်တဲ့ သူတွေရဲ့ သတင်းကိုကြည့်ပြီး စိတ်ဆိုး နေရင်တော့ TV သတင်းကို မကြည့်ပဲ ပိတ်ထားလိုက်တာပဲ ကောင်းမယ် ထင်ပါတယ်။



အစည်းအဝေး

At Meeting

“သူတို့ အစည်းအဝေးလာတာ နောက်ကျ လို့လည်း စောင့်ရသေးတယ်။ ရောက်ပြန် တော့လည်း ငြင်းခုန်နေတာနဲ့ပဲ နေ့တစ်ပိုင်း ကုန်သွားတယ်။ အလုပ်လည်း ပျက်သေးတယ်၊ အကျိုးလည်း မရှိလိုက်တာကွာ” ... လို့ ခဏခဏ ဖြစ်ဖူးမှာပါနော်။

မိ အဖွင့်မိန့်ခွန်းတောင် မဆုံးသေးဘူးကွာ စည်းဝေးတတ်တဲ့သူက အိပ်တောင်ပျော်နေပြီ .. တောက် ..



ပွဲပြီးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ



စိတ်ထဲ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် မကျေမနပ်နဲ့ပဲ အစည်းအဝေးခန်းထဲက ထွက်လာခဲ့ရပြီ။

အစည်းအဝေးခန်းရဲ့ အပြင်ဘယ်တိုရောက်ရင် သတိလေး ကပ်ပြီးတော့မှ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ ဝဝလေး၊ သုံးလေးခေါက်လောက်တော့ ရှုလိုက်ပါဦးလား။

ပြီးမှ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ဘယ်လို ခံစားနေရသေး သလဲ? သတိပြုလိုက်ပါဦးနော်။ စိတ် ကြည်ကြည် လင်လင်လေးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်ပါဦး။

မိုးကောင်းကင်ကိုလည်း မော့ကြည့်လိုက်ပါ ဦးလား။ ကောင်းကင်ပြာကြီး လှလိုက်တာနော်လို့ ခံစားရရင် အစည်းအဝေးခန်းထဲက စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုတွေ နည်းနည်းတော့ ပြေလျော့သွားပါပြီ။



Busy world ထဲမှာ

ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်၊

အေးချမ်းတဲ့စိတ်၊

တည့်ငြိမ်တဲ့စိတ်၊

ရောင့်ရဲနိုင်တဲ့စိတ်၊

ညီညွတ်မျှတတဲ့စိတ်နဲ့ နေတတ်ဖို့

အရင်ကထက်ကို ပိုလို့ အရေးကြီးလာပြီနော်။

*Be mindful and have a peaceful heart
in this "Busy world"*

ကူညီမယ်

Let's Help !

လူတစ်ဖက်သားကို ကူညီတာလည်းပဲ မိမိ
စိတ်ကို ငြိမ်းအေးချမ်းမြေ့စေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုခုနဲ့
ကူညီမိရင်တော့ ဝန်ထုပ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာတတ်ပြီး
စိတ်ပင်ပန်း သွားတတ်ပါတယ်။



ဒါကြောင့် နောင်ကြီးမဲ့ ကူညီတဲ့ အလေ့
အကျင့်ကို လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဘာမှ တုန့်ပြန်ချက်
မျှော်လင့်ချက် မထားဘဲနဲ့ ကူညီတာကို နောင်
ကြီးမဲ့ ကူညီတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။



လူမှာ ဖြစ်တတ်တာက

“သူတို့အပေါ် ငါ စိတ်ကောင်းထားရင် သူတို့ ကလည်း ငါ့အပေါ် စိတ်ကောင်း ထားရမယ် ”

“ငါက သူတို့ကို အကူအညီပေးပြီးပြီ သူတို့ကလည်း ငါ့ကို ကူညီရမယ် ”

ငါက သူတို့ကို ဂရုတစိုက် ဆက်ဆံတယ်၊ ဒါကြောင့် ငါ့ကိုလည်း လေးလေးစားစား ဆက်ဆံ ရမယ်လို့ အတိအကျ ပုံသေကားချပ် မှတ်ထားလို့ မရကောင်းပါဘူး။ သတိဉာဏ် ရှိလာတဲ့သူဟာ ခုလို မမျှော်လင့်တော့ပါဘူး။

ပွဲဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ဒီလို ပုံသေမှတ်ထားမိတဲ့သူဟာ တစ်ခါတလေ သူ့မျှော်လင့်ထားသလို မဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်လည်း ဆိုးမိ တတ်တယ်။ ဝမ်းနည်းပက်လက်လည်း ဖြစ်ရတတ် တယ်။

ဒါကြောင့် တဖက်သားကို
ကူညီရင်ဖြစ်စေ၊
ပေးကမ်းရင်ဖြစ်စေ၊
စောင့်ရှောက်ရင်ဖြစ်စေ၊



တုန့်ပြန်မှုကို မမျှော်လင့်တဲ့ နှောင်ကြိုးမဲ့

ဖြစ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ၊

စမ်းကြည့်ပါ၊ သုံးကြည့်ပါ၊

စိတ်မဆင်းရဲတဲ့ အလွန်ကောင်းတဲ့
နည်းလမ်းပါပဲ။



တံမြက်စည်းလှည်းမယ်

Let's Sweep

မိသားစုနဲ့နေတာဖြစ်စေ၊

တစ်ဦးတစ်ယောက်ထဲပဲနေတာဖြစ်စေ၊

အများသူငါနဲ့ စုပေါင်းပြီးတော့ စာသင်ခန်းတွေ
ဘော်ဒါဆောင်တွေ သင်တန်းတွေမှာ နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်
တံမြက်စည်းတော့ လှည်းကျင်း သန့်ရှင်းရတာပါပဲ။ တံမြက်
စည်းလှည်းရင်း သတိပဋ္ဌာန် လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်လို့
ရပါတယ်။ လေ့ကျင့်လည်း လေ့ကျင့် သင့်ပါတယ်။





တံမြက်စည်းလှည်းရင်း နောက်ပြန်ကြည့်
လိုက်တဲ့အခါမှာ စောစောက ရှုပ်ပွညစ်ပတ်နေတာ
တွေ သန့်ရှင်းသွားတာကိုတွေ့ရင်လည်းပဲ စိတ်ထဲမှာ
ကြည်လင်မှု ကျေနပ်မှု ရတတ်ပါတယ်။

**အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကလေး ကြည်ကြည်
လင်းလင်း ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာကို သိပေးလိုက်ပါ။**

တံမြက်စည်းကိုင်တာ ရွှေ့တာကိုလည်း တတ်
နိုင်သလောက် တစ်ခုခြင်း သတိထားပါဦး၊ စိတ်က
လောနေတတ်တယ်၊ ဒါလည်း သိပေးလို့ရပါတယ်။

တံမြတ်စည်းလှည်းထားတာကို နောက်ပြန်
ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အမှိုက်ကလေး တစ်စ နှစ်စ
တွေ့ရလို့ရှိရင် . . .

“နောက်လှေ့လှုပ်လိမ့်မယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး

ဖြစ်မှူးဒါသလား?

ဒါဆိုရင် စိတ်ကို ပြင်လိုက်ပါ။ နောက်ပြန်လှည့်
ပြီးတော့မှ ကိုယ်တိုင်ပဲ လှည်းကျင်း သန့်ရှင်းလိုက်
ပါဦးလား။

**ဒါဒါ စိတ်ထား မြင့်မြတ် ကောင်းမွန်အောင်
လေ့ကျင့်နေတာပါပဲ။**



စိတ်ထား မြင့်မြတ် ကောင်းမွန်သူ ဖြစ်နိုင်ပါစေ။

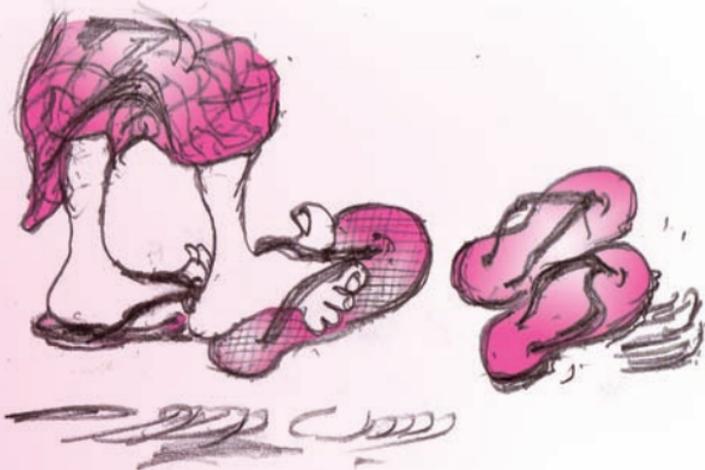
ဖိနပ်ချွတ်မယ်

Let's take off the shoes !

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု မြန်မာထုံးစံက စေတီပုထိုး ကျောင်းကန်ဇရပ် အပါအဝင် အိမ်ဦးခန်းတွေမှာ ဖိနပ်စီးလေ့ မရှိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံမှာ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဖိနပ်ကို ခဏ ခဏ ချွတ်ရသလို ခဏ ခဏလည်း ပြန်ပြန်စီးရပါတယ်။

ဖိနပ်တစ်ခါချွတ်တိုင်း ဖိနပ်တစ်ခါစီးတိုင်း သတိထားတဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ်ရင် တစ်နေ့တစ်နေ့ အကြိမ်များစွာ လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါဆို ဘယ်လို စပြီး လေ့ကျင့်ရမလဲ?





က ။ ။ ဖိနပ်ကို တော်သလိုမချွတ်ဘဲ ဘယ်ညာ
ညီညီညာညာ သေသေချာချာ ချွတ်ပြီး၊
ဖိနပ်ချွတ်စဲမှာလည်း သတိထားပြီး ချွတ်
တဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ပေးရမှာပါ။ နေရိုး
နေစဉ် ချွတ်ရိုး ချွတ်စဉ် အမှတ်တမဲ့ ဖိနပ်
ချွတ်တာမှာတော့ သတိမရှိဘူးပေါ့။ ဒီနှစ်ခု
ရဲ့ ခြားနားချက်ကို နှိုင်းယှဉ်သိလာရင်
သိပ်ကိုထင်ရှားပါတယ်။ သိသာပါတယ်။

ခ ။ ။ ဖိနပ်ချွတ်ပြီးရင် ငုံ့ကြည့်လိုက်ပါဦး။
တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် အပိုအလို ရှည်ထွက်
တာရှိရင် ခြေထောက်တစ်ဖက်နဲ့ စိစိရီရီ
လေး လုပ်လိုက်ပါဦးလား။ အဲဒီလို စိစိရီရီ
လေးထားတဲ့ အလေ့အကျင့် ကြိုးစားတာ
မှာလည်း သတိရှိဖို့ လေ့ကျင့်တာပါပဲ။

ဒီမှာ မတူညီတာက တံခါးဝမှာ တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် ဘိုသီဘတ်သီ ချွတ်ထားတာမှာ သတိမပါဘူးဆိုတာ သိလာနိုင်ရင် တိုးတက်ဖို့ လမ်းစ ပေါ်ပါပြီ။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ဖိနပ်ချွတ်တဲ့ နေရာမှာလည်း သတိပဋ္ဌာန် လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်နိုင်ပြီနော်။

အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင် အမှတ်တမဲ့ လောပွီး တော်သလို ဖြစ်သလို ကပိုကရို ဖိနပ်ချွတ် လို့ကို မရတော့ဘူး။ အကယ်၍ ချွတ်မိရင်တောင်မှ နောက် စိတ်က “မင်းဖိနပ်ကို ငုံ့ကြည့်ခမ်း” “မင်း သတိမရှိတာကို ပြနေတယ် မရှုက်ဘူးလား” လို့ အလိုလို သတိပေးလာတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သတိရှိတဲ့သူဟာ ဘာကိုမှ ဖြစ်က တတ်ဆန်း မသေမသပ်၊ ကရော်ကမယ် ဖြစ်သလို လုပ်လို့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။

Your action shows your quality of mind!



အလုပ်

At Work

ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစိုးရအလုပ်ပဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဉာဏအားကိုးသုံးပြီး
လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကာယအားကိုးသုံးပြီး
လုပ်ရတဲ့လုပ်ငန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သတိနဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့
အလေ့အကျင့်ကို ထူထောင်သင့်ပါတယ်။



o H[kv&i fv kyf efcGk ၂၆ rau seyp&m
t ajct aeawGy#၅u ၉pp&m t ajct aeawG
p&vflU n fro mjzpp&m t ajct aeawG Di ၅J
p&vfu 0DvnlyDo ၆wwwfyw, f

ပွဲဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ဒါကြောင့် ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းကို မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ပေါ်လွင်အောင် လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သတိကပ်ပြီး အလုပ်လုပ်တာဟာ အရာရာအောင်မြင်နိုင်တဲ့ ရှင်းလင်းလွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပါပဲ။

အလုပ်ထဲ သိပ်မွန်းကြပ်နေရင်တော့ ခဏလေး အပြင်ကို ထွက်လိုက်တာ ကောင်းပါတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ နေရာလေးရောက်ရင် အေးအေး ဆေးဆေးလေး နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်ကလေးဖြစ်ဖြစ် လမ်းလျှောက်နေလိုက်ပါ။

ဘယ်မှသွားဖို့ အခွင့်အလမ်း မရှိရင်တော့ သန့်စင်ခန်းထဲ ဝင်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်အတွက် အလုပ် ခွင်ကနေ အနားယူလိုက်တဲ့သဘောပါပဲ။ အသက်ဝဝ ရှုလိုက်ပါပြီးတော့မှ

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့သွားဖို့ ပြုံးလိုက်ပါဦး

တချို့သူတွေခမျာ အလုပ်ခွင်ထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများပြီး မပြုံးနိုင်လောက်အောင်ကို ပင်ပန်းနေကြတယ်နော်။



ဒါကြောင့် အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ကိုပဲ ရနိုင်
သလောက် သတိနဲ့နေကြည့်ပါ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်
ပေါ်မှာ ငါဘယ်လို သဘောထားသလဲဆိုတာက အစ
သိနေရမှာပါ။ သဘောထားဆိုတာ တစ်ချိန်နဲ့ တစ်ချိန်
မတူနိုင်ဘူး ပြောင်း ပြောင်း နေတတ်တယ်။ အဲသလို
ပြောင်း ပြောင်း သွားတာကို သိဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

t v kyb yf m;v &i f v n f p d v f n z p d l
aw Gy b v mi f b w G a o m u aw G r m; w w f v, f
N i D i f b w G r m; w w f v, f p d v f u b r f i f u e f v h
e n f v r f a w G t e m; a y; w w f n c h c w f h y b v h
t a & w l u D v h y f g l y D

ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတတ်အောင်
လေ့ကျင့်သင့်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့ ဒီအလုပ်ပြီး
ရင် ဟိုအလုပ် လုပ်ရဦးမယ်။ ဟိုအလုပ်ပြီးရင် ဒီအလုပ်
လုပ်ရဦးမယ်ဆိုပြီး စိတ်ထဲ ဗျာများနေတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လူရယ်လို့ ဖြစ်လာမှာတော့ ဘဝရဲ့
အလုပ်က မပြီးနိုင်ပါဘူး။ မပြီးနိုင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေ
ရတဲ့ ဘဝထဲကို မိမိတို့ ရောက်ရှိနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အလုပ်ပြီးတာ မပြီးတာထက်
စိတ်ငြိမ်းအေးဖို့ ပိုပြီး ဂရုစိုက်သင့်တယ်။ စိတ်မတင်း
ကျပ်ဖို့ကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်သင့်တယ်။ စိတ်မပင်ပန်းဖို့ကို
ပိုပြီး ဂရုစိုက်သင့်တယ်။



*You will find that your mind is not at ease,
it is not mindful.*

ဒါကြောင့် နှာသီးဝမှာ ဝင်လေ ထွက်လေ
လေးကို ဂရုစိုက်လိုက်ပါဦး။ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်ပဲ
ဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာပွားလိုက်ပါဦးလား၊ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို
ပွားလိုက်ပါဦးလား၊ သတိကပ်ပြီး အသက်ရှူလိုက်ပါ။
အသက်ရှူတာကို သတိကပ်နေတာကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ
ရှိနေတဲ့ သင်္ကေတ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သူက စိတ်နဲ့
အာရုံကို စုစည်းပေးနိုင်လို့ပါပဲ။



မိမိရဲ့ အလုပ်ဟာ စားဝတ်နေရေးအတွက်
လည်းပဲ လုံလောက်အောင် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် တိုးတက်မှု ရင့်ကျက်မှု
အတွက်လည်းပဲ အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်မှပဲ ဘဝဟာ
Balance ရတော့မယ်နော်။

ရုတ်တရက်အပြောင်းအလဲများ

Sudden Changes

လူတိုင်းလူတိုင်း တစ်နေ့တာဘဝမှာ ရုတ်တရက် အမှတ်တမဲ့ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ မကြာ မကြာ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ပမာအားဖြင့် မနက်ခင်း အလုပ်ကို ရေးကြီးသုတ်ပြာ ကမန်းကတမ်း အဝတ် အစားလဲပြီး ထမင်းချိုင့်ကို ကသုတ်ကယက် ထည့်သွားခဲ့ရသော်လည်းပဲ ညနေ အလုပ်သိမ်းချိန်မှာတော့ အဲ ဒီလမ်းကို အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ရတဲ့အခါမျိုး ကြုံဖူးနေကြဖြစ်မှာပါ လမ်းတော့တူတယ်၊ စိတ်မတူတော့တာကို သတိပြုမိပါစေ။။



မိသားစုတွေ မိတ်ဆွေတွေ တပည့်တပန်းတွေ
နဲ့ အကြာကြီး နေခဲ့ရာကနေ ရုတ်တရက် အကြောင်း
အမျိုးမျိုးကြောင့် တစ်ယောက်တည်း နေရတဲ့ ကာလ
မျိုးတွေလည်း ကြုံဖူးမှာပါပဲ။



အေးဆေးတိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ နေရာကနေ
ရှုပ်ထွေးဆူညံနေတဲ့ အရပ်ဒေသကို ရောက်တဲ့အခါ
မျိုးလည်း ကြုံရတတ်တာပါပဲ။

ဆူညံပြီး တိုးဝှေ့ကာ အနံ့အသက်မျိုးစုံ ထွက်
နေတဲ့ ဈေးတန်းထဲကနေ အပြင်လမ်းမကြီးက
လမ်းသွယ်ကလေးကို ရောက်တဲ့အခါမျိုးလည်း ကြုံဖူး
လှပါတယ်။

ဒါဟာ ပတ်ဝန်းကျင် အပြောင်းအလဲတစ်ခု ကြုံလိုက်တာပါပဲ။
ဆူညံ ရှုပ်ထွေးတဲ့နေရာမှာ သတိ မထားနိုင်ဘူးဆိုရင်လည်းပဲ ရှင်းလင်းတဲ့
နေရာမှာတော့ သတိထားဖို့ လေ့ကျင့်စေချင်တယ်။

ပွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

အကောင်းဆုံးကတော့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ နေရာ
မှာရော ရှင်းလင်းတဲ့နေရာမှာပါ စိတ်မှာ သတိရှိအောင်
လေ့ကျင့်နေတာတော့ အကောင်းတကား အကောင်း
ဆုံးပါပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်ဘယ်လောက်ပဲ ရှုပ်ထွေးပါစေ၊
ကိုယ့်စိတ်မရှုပ်ထွေးဖို့၊ ပတ်ဝန်းကျင် ဘယ်လောက်ပဲ
ဆူညံပါစေ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲ မဆူညံဖို့၊ ပတ်ဝန်းကျင်
အနံ့အသက်တွေ ဘယ်လောက်ပဲဆိုးပါစေ၊ ကိုယ့်စိတ်
ထဲမှာ အနံ့အသက်တွေ မဆိုးစေဖို့တော့ လေ့ကျင့်ရမှာပါ။
ဒါမှ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ လောကကြီးမှာ ရှင်းအောင်
နေတတ်တော့မယ်နော်။



**MAY YOU LIVE WITH CLEAR MIND
IN THE MESSY WORLD.**

ကားမောင်းမယ်

Let's Drive

နောက်ကကားက ဟွန်းတတီတီ တီးပြီး လမ်း
တောင်းနေတယ်ဆိုပါစို့၊ ဘာလို့စိတ်ဆိုးမလဲ လမ်းပေး
နိုင်ရင် ပေးလိုက်တာ ကောင်းပါတယ်။

ကိုယ်ကားကို ကျော်သွားတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။
အဲဒီအချိန်မှာလည်း စိတ်ဆိုးတတ်တယ်နော်၊ သူ့ကိုကျော်အောင်
မောင်းလိုက်ချင်သေးတယ်။ “သူ မောင်းနိုင်လို့ ကျော်တာပဲ
ကျော်ပါစေလား” လို့ စိတ်ထားလိုက်ရင် စိတ်မဆိုးရဘဲ
ပြဿနာက ပြီးသွားနိုင်ပါတယ်။

မီးပွိုင့်မှာ မီးစိမ်းတာနဲ့ ရှေ့ကားက အချက်
မပြဘဲ ရုတ်တရက် သူသွားချင်တဲ့ဘက်ကို ချိုးကွေ့
လိုက်တယ်၊ စိတ်ဆိုးပြန်ပြီနော်

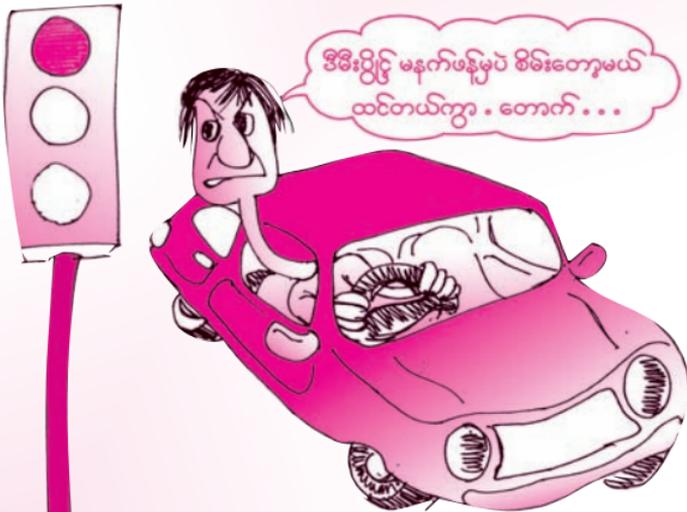
“သူမီးအချက်ပြုဖို့ မေ့လျှော့မှားပါလို့”

ဖြည့်တွေးပေးနိုင်ရင် ရနိုင်ပါတယ်။

ရှေ့ကမောင်းသွားတဲ့ ကားသမားကိုလည်း မသိ
ဘူး၊ ကားကိုလည်း မသိဘူး၊ ဘယ်သူမှန်းမှ မသိတဲ့လူကို
ဘာလို့စိတ်ဆိုးပြီး အချိန်ကုန်ခံမလဲလို့ စိတ်ဖြေလို့မှ
မပြီးသေးဘူး ရှေ့ကကား ကိုယ့်မီးကားယား လုပ်လိုက်တာနဲ့
တစ်ခါ မီးကနီသွားပြန်ပြီ၊ စိတ်ဆိုးပြန်ပြီလား၊ မဆိုးပါနဲ့
မီးပွိုင့်ဆိုတာ စက္ကန့်ပိုင်းလေးပဲ စောင့်ရတာပါ။

အဲဒီစက္ကန့်ပိုင်းလေးကို အသက်ဝဝလေး
ရှုလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ လက်ကိုင်ပေါ်မှာ တင်ထားတဲ့
လက်တွေ အင်ဂျင်ကြောင့် တုန်ခါနေတာ စိတ်မှာ
တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဖြစ်နေရင်လည်းပဲ တင်းကျပ်
တာလေးကို သိပေးပါဦး လား၊ မလောသင့်ပါဘူး။

ကားမောင်းတာလောရင် တစ်သက် ပြင်မရတဲ့
အမှားမျိုးလည်း ကြုံနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့
ငြိမ်းအေးတဲ့ စိတ်နှင့်ပဲ မီးပွိုင့်ကို စောင့်ဆိုင်းပြီး
ကျော်လိုက်ရအောင်ပါ။



Mind your action when driving.

အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင် မီးပွိုင့်ရောက်လို့ မီးနီ
တာနှင့် သတိက အလိုလိုပြောရမလောက် ရောက်
လာတတ်ပါတယ်။ ပမာပြုရရင် စိတ်ဆိုးတာ၊ လော
တာက လေ့ကျင့်စရာမလိုပဲ အလိုလို ရောက်သလို မျိုးပါနော်။

ခွင့်လွှတ်မယ်

Let's Forgive

သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်တာဟာ *Great Art* ပါပဲ။
စိတ်မှာသတိဉာဏ်ရှိသူအဖို့ အရာရာကို ခွင့်လွှတ်
သည်းခံနိုင်ဖို့ မခဲယဉ်းပါဘူး။ နာကြည်းမှုတွေ၊
အာဃာတတွေ၊ မကျေနပ်မှုတွေ၊ မုန်းတီးမှုတွေနဲ့
စိတ်က ပြည့်ကျပ်နေရင်တော့ ကိုယ့်သွေးသားပင်
ဖြစ်စေ တဖက်သားကို နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးဖို့ အလွန်
အလွန် ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။

သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါလို့ မပြောသင့်
ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သင်မကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်
ဆိုးတော့မည်နော်လို့ဆိုတာနှင့် တူနေလို့ပါ။



ဒါကို

If I die, I forgive you.

If I recover, I will see you.

(Spanish proverb)

ပွဲဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ငါသေရင် မင်းကိုခွင့်လွှတ်မယ်။ အကယ်၍ ငါနေကောင်းလာရင်တော့ မင်းကို ငါဆက်ပြီး စောင့်ကြည့်ရလိမ့်မယ်တဲ့။

ဒါဟာ အပြိုးအတေး၊ အာဃာတကြီးတဲ့ သဘောကို ဖော်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပြိုး အတေးတွေဟာ စိတ်ကို ပူလောင် ပင်ပန်းညစ်နွမ်းစေပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ထားနဲ့တော့ မိမိဘဝ ဘယ်တော့မှ မငြိမ်းချမ်းနိုင်ပါဘူး။

အဲသလို အာဃာတကို မချေဖျက်နိုင်ခဲ့ဘူး၊ မလျော့ပေးနိုင်ခဲ့ဘူး၊ မပြေလည်နိုင်ခဲ့ရင်တော့ နောင်ဘဝများစွာထိကို ပါတော့မယ်နော်။



ဘုရားလောင်းပေါ် ဒေဝဒတ်လောင်း ရွဲကုန်သည်ဘဝတုန်းက ရန်ငြိုးဖွဲ့လိုက်တာကို သာဓကပြုကြည့်ရင် သိပ်ထင်ရှားတာပဲ။ အာဃာတ ဖြစ်ခံရသူ မထိခိုက်ဘဲ၊ အာဃာတ ဖွဲ့သူမိမိမှာပဲ ထိခိုက်တာနော်။

Forgiveness is the greatest art !

စာဖတ်မယ်

Let's Read

စာဖတ်တာလည်း စိတ်ကို လွှင့်ပျော်ချင်တိုင်း
လွှင့်ပျော်ရာကနေ တခဏတာလေးဖြစ်ဖြစ် စုစည်းနိုင်
တဲ့နည်းလမ်းကောင်း အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခုပါ။

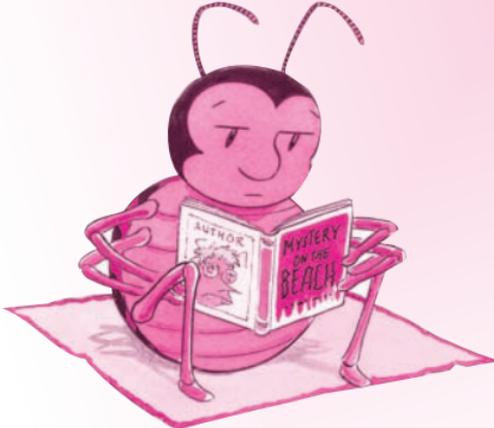


စိတ်ငြိမ်းအေးစေနိုင်တဲ့ စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ကို
လက်ထဲကိုင်ပြီး တစ်ကြောင်း နှစ်ကြောင်းလေး ဖတ်လိုက်
ပါလား။ ပြီးရင် စာအုပ်ပိတ်ပြီး စာရေးသူ ပြောနေတာကို
စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။



ပွဲဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ကစဉ်ကလျား ဖြစ်နေတဲ့စိတ်တွေကို တခဏ
လေးတော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တစ်ခုတည်း
သောအာရုံမှာ စုစည်းလို့ ရနိုင်ပါတယ်။



ဒါပေမဲ့စိတ်ကို အာဟာရဖြစ်စေမဲ့ စာအုပ်ကောင်း ဖြစ်ဖို့တော့
အရေးကြီးတယ်နော်။

ဒါကြောင့် စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေနိုင်မယ့် စာအုပ်
ကောင်းတွေ မိမိနဲ့ မနီးမဝေးမှာ ရှိသင့်ပါတယ်။ စာဖတ်
လို့ စိတ်လေးငြိမ်းအေးလာရင်တော့ သတိထားပြီးမှ
အဲဒီစိတ်ရဲ့ *Process* ကိုလည်း သိလို့ရနိုင်ပါတယ်။



မခက်ပါဘူး၊ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

အရှုပ်လောက

Messy world

ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်ကတော့ ရှုပ်ထွေးပြီးရင်း
ရှုပ်ထွေးတတ်ပါတယ်။

လူတွေအများကြီးရှိတတ်တဲ့

ဘူတာရုံတွေ၊

ဈေးတွေ၊

ကျောင်းဆင်းချိန်တွေ၊

အလုပ်ရုံ၊ စက်ရုံကြီးတွေမှာတော့

ပတ်ဝန်းကျင်က ပြည့်ညစ် ရှုပ်ထွေးနေတတ်တာ
ခမ္မတာပါပဲ။

မိမိစိတ်ရဲ့

အေးချမ်းမှု၊ ကြည်လင်မှု၊

ငြိမ်းအေးမှုတွေ၊ ပြင်ပ ရှုပ်ထွေးမှုကြောင့်

ပျောက်ပျက်တတ်ပါတယ်။





ပြင်ပကဘယ်လောက်ပဲ ရှုပ်ထွေးနေ၊ ရှုပ်ထွေးနေ မိမိစိတ်ထဲမှာ သတိရှိပြီး ငြိမ်းအေးတဲ့ စိတ်နဲ့ပဲ လူအများကြားထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း နေတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ထားသင့်ပါတယ်။

တည်ကြည် ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ် အခြေအနေ ကနေ ချက်ချင်းပဲ ဒေါသစိတ်ဘက်ကို ဆွဲပြောင်း ပြစ်နိုင် တဲ့ အခြေအနေတွေ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အချိန်တိုင်း အချိန် တိုင်းမှာ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။

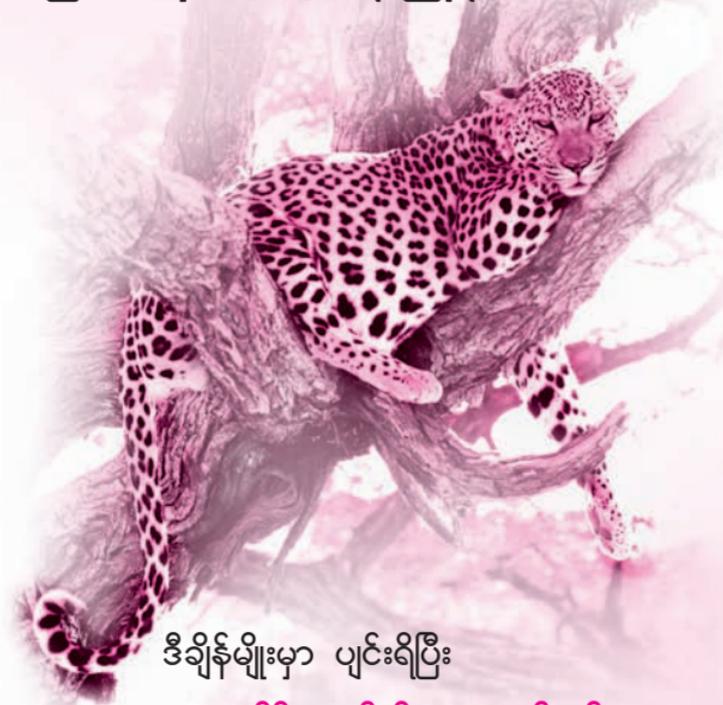
ဒါကို သတိဉာဏ်ပါပါ ကိုင်တွယ်တတ်ဖို့တော့ *Mindfulness practice* က ပဲ တတ်နိုင်ပါတယ်။

You should learn how to maintain your mindfulness.

တစ်ယောက်တည်း နေရတဲ့ဘဝ

Lonely life

အခါအားလျော်စွာ မိသားစုတွေနဲ့ နေနေရာ ကနေ အဲဒီအိမ်မှာပဲ တစ်ယောက်တည်း နေဖြစ်သွားတဲ့ အခါမျိုး၊ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင် လူအများနဲ့ နေရာကနေ အဲဒီအခန်းထဲမှာပဲ တစ်ယောက်တည်း နေရတာမျိုး လည်း ဘဝမှာ တစ်ခါတရံ ကြုံရတတ်ပါတယ်။



ဒီချိန်မျိုးမှာ ပျင်းရိပြီး

တိပို့ခလုတ်ကို သွားဖွင့်မယ့်အစား၊

အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာပြီး တစ်ယောက် ယောက်စီ တယ်လီဖုန်းဆက်ပြီး နေ့ခင်းက ကြုံခဲ့တဲ့ အရေးမပါ လှတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြောနေမယ့် အစား၊ ဂျာနယ်

ပွဲဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

ဟောင်းတစ်ခုခု ကောက်ကိုင်ပြီး အချိန်ဖြုန်းမယ့်အစား၊ အိမ်ရှေ့
ဘက်ကို လှည့်ထိုင်ပြီး ချိန်းမထားဘဲ လာမယ့် ဧည့်သည်
တစ်ယောက်ယောက်ကို မျှော်နေမယ့်အစား ဘယ်ကမ္ဘာမှန်းမသိ
ခေါ်လာမယ့် တယ်လီဖုန်းသံကို စောင့်မျှော်ပြီးတော့မှ နေမယ့်
အစား။

အဲဒီအချိန်ကလေးမှာ သက်သက်သာသာ
လေး ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်လိုက်ပါလား။

အသက်ကို ထလေး ရှုလိုက်ပါ။

အသက် ရှုသွင်း၊ ရှုထုတ်လို့ နှာသီးမှာ တိုးပြီးဝင်
သွားတာ၊ တိုးပြီး ထွက်သွားတာတွေ၊ လေတိုးသံတွေ၊
ကျေးငှက်သာရကာ တွန်ကြူးသံတွေ၊ ကားဟွန်းသံတွေ၊
အဝေးမှာ ကြားနေရတဲ့ သီချင်းသံတွေ အသီးသီးကို
သတိလေး ကပ်ပြီးတော့မှ သိသိပေးပါလား။ အခုလို
တစ်ယောက်တည်းနေရတဲ့ အခြေအနေဟာ
Mindfulness practice လုပ်ဖို့ သိပ်ကောင်းတဲ့
အခွင့်အရေး တစ်ခုပါပဲ။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ခဏလေး ဖြစ်ဖြစ် လုပ်ပြီး
တော့မှ မပြီးဆုံးနိုင်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဆက်လုပ်
ကြတာပေါ့။ မခက်ပါဘူး။ စလုပ်မိဖို့ပဲ ခက်နေတာပါ။

ဝိပဿနာသတိဝဠာန်တရား နေ့စဉ်ဘဝထဲ ရောက်နိုင်ပါစေ။

May you improve your daily life Vipassana practice.

စာပတ်သု၏ပေးစာ

၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလဆန်းတွင် ရန်ကင်းတောင် သို့ သင်္ကြန်တရားပတ်စခန်းတွင်း စတင်ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများအားထုတ်တတ်စေရန် ဆရာတော်မှ လမ်းညွှန်ပေးခဲ့ပါသည်။ စီးပွားရေးလောကတွင် လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ရင်း ကျင်လည်နေရသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် Busy and Stressful World ၌သာ နေထိုင်ရသည့် အချိန်များခဲ့ပါသည်။ Busy World ၌ တွေ့ကြုံရသော (နေ့စဉ်) ကိလေသာများ၏ ရိုက်နှက်ချက်များမှာ ပြောမပြနိုင်လောက်အောင် များပြားလှပါသည်။

ရိပ်သာ၌နေစဉ် အချိန်များ၌ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကုသိုလ်မများဘူး၊ အေးချမ်းအောင်နေတတ်ပြီဟု အထင်ရောက်မိခဲ့ပါသည်။ တကယ့်တကယ် နေ့စဉ် ဘဝထဲ ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီး (၂) ရက် (၃) ရက် လောက်အကြာမှာ ကိုယ့်အထင်များ တက်တက်စင်လွဲချော်ပြီး ဒုံရင်းပြန်ရောက်သွားသလို ခံစားမိပါတော့သည်။ ထိုအခါမှ ဆရာတော် သတိပေးနေကျ စကားအချို့ကို အမှတ်ရမိပါသည်။ “မိမိကိုယ်ကိုလည်း အထင်မကြီးနဲ့၊ ကိလေသာကိုလည်း အထင်မသေးနဲ့” ဆိုသည့် ဆုံးမ စကားပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့ကဲ့သို့ လူလတ်ပိုင်းအရွယ် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးများဖြင့် လုံးထွေးရစ်ပတ်နေရသူများအဖို့မှာ

"How to live peacefully in daily life?" ဆိုသော မေးခွန်းကို မှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုနိုင်ရန် ခက်ခဲလှပါသည်။ တစ်ခါတရံ မိမိ၏တစ်နေ့တာကို မည်သို့မည်ပုံ ဖြတ်သန်းပြီးစီးသွားခဲ့သည်ကိုပင် ပြန်စဉ်းစားရန် အချိန်မရပါ။ ဆရာတော်မှ “ရုပ်ဝတ္ထုတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတဲ့ လူ့ဘောင်ထဲမှာနေရင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်၊ စိတ်စင်ကြယ်အောင်နေတတ်၊ ထိုင်တတ်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးနေပြီ” ဟု အမိန့် ရှိစဉ်က အတော်စိတ်ဝင်စားပြီး ဖတ်ရှုလိုစိတ် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ စာမူကြမ်းကို ဖတ်ရှုခွင့်ရရှိချိန်တွင် ဆရာတော်၏ ရေးသားချက်များမှာ မိမိကို တိုက်ရိုက်ဟောပြောနေဘိ အလား ခံစားရပါသည်။

ဆရာတော်၏ ရေးဟန်မှာ ရိုးစင်းသည်။ ရှင်းလင်းသည် နားလည်လွယ်သော စကားပြောဟန်ဖြင့် ရေးသားထားသည်ကို သတိပြုမိပါသည်။ English စကားလုံးများ ရောယှက်၍ သုံးနှုန်းထားသောကြောင့် ပိုမို အသက်ဝင်ပြီး စိတ်ထဲ၌ အလွယ်တကူ စွဲမြဲသွားပါသည်။

နေ့စဉ် ဘဝမှာ အလုပ်ရှုပ်၊ စိတ်ရှုပ်သည့်ကြားမှ “သတိ” (mindfulness) ရှိအောင် မည်ကဲ့သို့ ကြိုးစားနေထိုင်သင့်ကြောင်း push လုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ sugges-tion ပုံစံမျိုးဖြင့် ရေးသားထားသည့်စာအုပ်ကို ဖတ်နေစဉ် မှာပင် နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ဝိပဿနာတရားတို့၏ ဆက်စပ်ပုံကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိမြင်လာပါသည်။ ဝိပဿနာ

တရားဟူသည် ရိပ်သာမှာ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာသာ ကျင့်နိုင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ Daily life (နေ့စဉ်ဘဝ)၏ လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းတွင် ကျင့်နိုင်ကြောင်း နည်းလမ်း ကောင်းများစွာကို ဖတ်ရှုရသောကြောင့် ဆရာတော်အား ရိုသေစွာ ဦးခိုက်မိပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါနည်းလမ်းများမှာ ရိုးစင်းသယောင် ရှိသော်ငြားလည်း Sustainable Development ဖြစ်ရန်၊ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် မလွယ်ကူလှပါ။ ယုံကြည်မှု နှင့် ဝီရိယတို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။

ယခုကဲ့သို့ တန်ဖိုးရှိလှသော စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ကို ကျန်းမာရေးအဆင်မပြေမှုများကြားမှ လည်းကောင်း၊ များပြားလှသော သာသနာ့တာဝန်များ ကြားမှလည်းကောင်း မေတ္တာရှေ့ထား၍ ဆရာတော် အနေဖြင့် အားထုတ်ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်သည် ရှုပ်ထွေးလှသော နေ့စဉ်ဘဝများကို ဖြတ်သန်းရှင်သန်နေထိုင်ကြရသည့် လူငယ်များအတွက် အလွန်တန်ကြေးရှိလှသော စာအုပ် ကောင်းတစ်အုပ်ဟု ထင်မြင်ယူဆမိပါသည်။

ဒေါ်မိုးဖြူမာအောင်

MBA, A.I.T (Thailand)
Managing Director

O.E.S.C Consultancy (Singapore and Myanmar)

ပွဲပြိုင်တိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

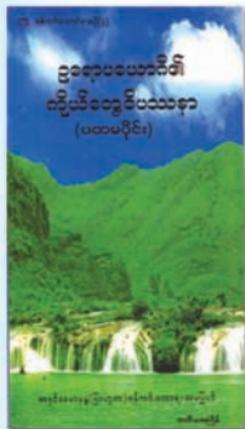
ကိုးကားဖို့ငြိမ်းသည့်ကျမ်းများ

- ၁။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ကာယာနုပဿနာ။
- ၂။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဝေဒနာနုပဿနာ။
- ၃။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ စိတ္တာနုပဿနာ။
- ၄။ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ။
- ၅။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ။
- ၆။ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဦးဗုဒ္ဓ၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ (နန်းတွင်းမူ)။
- ၇။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံနဲဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပါယ်ကောက်။
- ၈။ ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိနိဿယ။
- ၉။ ကျေးဇူးရှင်ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်။
- ၁၀။ ကျေးဇူးရှင် မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
နိဒါန်း သတိပဋ္ဌာန်။
- ၁၁။ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော် အရှင်ဆေကိန္ဒ၏ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်။
- ၁၂။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန် အဖွင့်ကျမ်း။
- ၁၃။ ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိပဿနာရှုဘွယ် ကျမ်းများ။
- ၁၄။ ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ရှုစံဖြာမဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင် တရားတော်။
- ၁၅။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာစေတသိက်များအဖွင့် (သာသနာရေးဦးစီးဌာန)။

- ၁၆။ ကျေးဇူးရှင် ရွှေ့မင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒများ။
- ၁၇။ ကျေးဇူးရှင်သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရား၏ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတရားများ။
- ၁၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ၏ တရားတိတ်ခွေများ။
- ၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် ဦးဇောတိက၏ တရားတိတ်ခွေများ။
- ၂၀။ ရွှေ့မင်ဓမ္မသုခတောရ ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ၏ သြဝါဒများ။
- ၂၁။ ရဟန္တာနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ
ဓမ္မစရိယဦးဌေးလှိုင် (၁၉၉၂ခုနှစ် နဝမအကြိမ်)။
- ၂၂။ မြတ်စွာဘုရားရှင်အပေါ် ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်များ၏အမြင်
ကိုရင်သြ (၂၀၀၆ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်)။
- ၂၃။ နှစ်ဆယ်တစ်ရာစုနှင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်
ဦးသန်းထွန်း (၂၀၀၇)ခုနှစ် ပထမအကြိမ်။
- ၂၄။ သစ္စာရှုဖို့ မြင်းစီးသူ၊ ဦးကျော်ဝင်း (၂၀၀၆)ခုနှစ် ပထမအကြိမ်။
- ၂၅။ Mahasatipthana Sutta Insight meditation on
line. (<http://www.buddhanet/ind>) mahasati.
- ၂၆။ Quiet mind. by David KUNDTZ. ခင်စောတင့် (ပြန်)
- ၂၇။ A Map of the journey. by Sayadaw U Jotika.
- ၂၈။ Seeking the heart of wisdom, the path of
insight meditation. by Joseph Goldstein and
Jack Konfield.
- ၂၉။ Snow in the summer
by Sayadaw U Jotika (1999).
- ၃၀။ Buddhism in the eyes of Intellectual.
by K Sri Dhammananda. ကိုရွှေသောင်းဝင်း (ပြန်)

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ

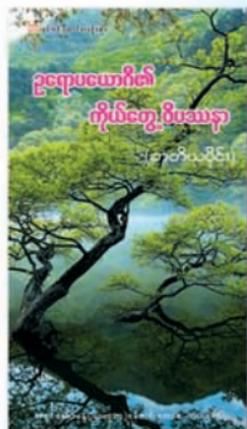
(ပ-ဒု-တ)



(ပဉ္စမအကြိမ်)



(ပဉ္စမအကြိမ်)



(စတုတ္ထအကြိမ်)

ကလေးကစားစရာအရပ် ကျကွဲတဲ့အခါ

ကလေးငိုတယ်၊ လူကြီးမငိုဘူး

လူကြီး ဘာကြောင့်မငိုတာလဲ လူကြီးက သိလို့ပါ။

ကလေး ဘာကြောင့်ငိုတာလဲ ကလေးက မသိလို့ပါ။

သည်ခန္ဓာငါးပါး အစုအဖွဲ့ဟာ

အိုတတ်တယ်၊ နာတတ်တယ်၊ သေတတ်တယ်

ဆိုတာကို သိတော်မူတဲ့

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အသိဟာ လူကြီးအသိမျိုးပါ။

ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ အသိဟာ ကလေးအသိမျိုးပါ။