

# မုတ္တမသီလကဗျာ တည်းပါစေ



ဓမ္မစာအုပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာနိုင်ငံ



# ပစ္စုပ္ပန်ခဏမှာ တည့်ပါစေ

အားထုတ်သူတစ်ဦး၏စေ့ဆော်မှုလမ်းညွှန်

ဂျိုးဇက်ဂိုးစတိန်း၏

*The Experience of Insight*

စာအုပ်မှကောက်နုတ်ထားသော ဆောင်ပုဒ်များ



## [ ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း ]

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၃၂၀၇၃၁၀၅၀၉
ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာမူထုတ်ဝေခွင့်	- ၄၇၈ / ၀၅ (ဂ)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၃၂၀၆၄၄၀၅၁၀
ထုတ်ဝေခြင်း	- ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	- ၂၀၀၅-ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
အုပ်ရေ	- ၁၀၀၀
စီစဉ်သူ	- နွယ်လွင်ဦး
ထုတ်ဝေသူ	- ဒုဗိုလ်မှူးကြီးတင်အောင်(လေ) (ငြိမ်း) (၀၃၃၆၆) သဒ္ဓမ္မရံသီစာပေ မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ	- ဒေါ်တင်တင်ရီ ဗမာအမျိုးသမီးပုံနှိပ်တိုက် (မြ / ၀၂၂၁၀) ၉၉၊ မန္တလေးလမ်း၊ ကန်တော်ကလေး၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၂၄၀၁၄၆
တန်ဖိုး	- ဓမ္မဒါန



# ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ

ဤစာအုပ်သည်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်စာရေးဆရာကြီး၊  
ဂျိုးဇက်ဂိုးစကိန်း၏ "Settling Back Into The Moment"  
စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မူရင်းစာအုပ်တွင် သရုပ်ဖော်ပုံကလေးများဖြင့် ရေးသား  
ထားသောကြောင့် ငယ်ရွယ်သူများ စိတ်ဝင်စား ဖတ်ရှုမိပြီး၊  
တရားအားထုတ်ဖြစ်စေရန်စေတနာဖြင့် လေတပ်မတော်  
ဒုဗိုလ်မှူးကြီးတင်အောင်(ငြိမ်း)က၊ ကျွန်မအား ဘာသာပြန်ရန်  
တိုက်တွန်းသဖြင့် ဘာသာပြန်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရိုက်နှိပ်ရာတွင်  
မူရင်းစာအုပ်မှသရုပ်ဖော် ပုံများကိုပါ မပြောင်းလဲပဲ ထည့်သွင်း  
ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်လာရန်၊ ဘာသာပြန်ရာတွင်၊  
စိတ်ရောကိုယ်ပါညွှန်ပြ၍ ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ပေးသော ပါမောက္ခ  
(ငြိမ်း)ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်သိန်းဒိုင် (ပညာ ရေးတက္ကသိုလ်)နှင့်  
ပါမောက္ခချုပ်(ငြိမ်း)ဆရာကြီး ဦးတင်ဦးလှိုင်တို့အား များစွာ



ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ဝိုင်းဝန်း ဖြည့်စွက်အကြံပြု၊ ပံ့ပိုးကူညီ  
ခဲ့ကြသူအားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်  
ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်အား ဖတ်ရှုပြီး ဝိပဿနာ တရားအား  
ထုတ်ဖြစ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်လည်း ကြိုတင်၍ ဝမ်းမြောက်  
ဝမ်းသာဖြစ်ရပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ  
အားထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာ ဖြစ်သော  
ကြောင့် ပထမအကြိမ်ဖတ်ရာတွင်၊ အပြည့်အဝနားလည်ချင်မှ  
နားလည်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့  
ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီးမှ ပြန်ဖတ်ရှုလျှင်မူ ပိုမိုနားလည်နိုင်ပါ  
မည်။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးအတွက် ကြိုတင်၍ သာဓု  
ခေါ်အပ်ပါသည်။

ဘာသာပြန်ရာတွင် အမှားအယွင်းများ တွေ့ရှိ၍  
ညွှန်ပြပါလျှင် ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လက်ခံ  
ပါမည်။

ဒေါ်အေးမြင့် (မဟာဝိဇ္ဇာ)



## နိဒါန်း

ဤစာအုပ်သည် သာမန်ရေးနေကျပုံစံ စာအုပ်မျိုးမဟုတ်ပါ။ သာမန်စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုဖတ်လျှင် အစမှအဆုံးတိုင်၊ လက်ဝဲမှလက်ယာဖက်သို့ ဆက်တိုက်ဖတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသောစာပိုဒ်များမှာ ကောက်နုတ်ချက်များဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ၊ စာသားတိုင်းသည် အဓိပ္ပါယ် ရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာများကို ကြိုက်နှစ်သက်သလို လှန်လျော၍ ဖတ်ရှုနိုင်ပါမည်။ စာသားများမှာ ကာလ၊ ဒေသမရွေး အမြဲမှန်ကန်မှုရှိနေပါမည်။ စာသားများကို ယခုအချိန်နှင့် ယခုနေရာတွင်ပင် ပြန်လည်ဆင်ခြင်ပါ။ နှလုံးသားနှင့်စိတ်ကို တိုက်ရိုက်ထိမိစေပါသည်။ သင်နှင့် စာအုပ်ပါစာသာများနှင့် နီးစပ်မှုမှာ၊ သင်နှင့် သင်အသက် ရှုနေသည့်အလားပင် ဖြစ်ပါသည်။

တရားမထိုင်ဖူးသူများ အနေဖြင့် ဤစာအုပ်ပါ စာသားများသည် မြင်ကွင်းအသစ် ဖြစ်နေပါမည်။ ဆက်၍ဖတ်ပါ။ စိတ်ထက်သန်လာပါစေ၊ တရားထိုင်၍ ပစ္စုပ္ပန်တည်အောင် ရှုမှတ်နေခြင်း





သည်။ စာနှင့်ဖော်ပြခြင်းမပြုနိုင်လောက်အောင် ကောင်းမွန် ကျယ်ဝန်းသည်ကို တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ ငြီးငွေ့ဖွယ် အကြောင်းရပ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။

တရားထိုင်ဖူးသူများအတွက်မူ၊ စာသားများသည် မိမိအတွက် ပြန်လည်ဆန်းသစ်နေစေပြီး၊ အကြံပြုသကဲ့သို့ ရှိပေလိမ့်မည်။ တရားလမ်းကြောင်းတွင် မည်သို့လျှောက် လှမ်းရမည့် လမ်းညွှန်နှင့် မည်သည်အား မျှော်လင့်ရမည်ကို သိရှိလာပေမည်။ ယောဂီတစ်ဦးအနေဖြင့် ဝက်ဘာ၏ အကွေ့မှားများနှင့် တဝဲလည်လည်ဖြစ်နေခြင်းကို ရှောင်နိုင် သကဲ့သို့ ရှုတ်ထွေးမှုများမှ လွတ်နိုင်ပါမည်။

“ခရီးတစ်ခုကို ခြေတစ်လှမ်းကစရသည်” ဟူသော ဆိုရိုးစကားရှိပါသည်။ အလားတူပင် ကျွန်ုပ်တို့ တရားထိုင် ကြရန်အတွက် ယနေ့မှစ၍နေ့စဉ် အချိန်အနည်းငယ်စီ တရားထိုင်ကြရပါမည်။ တောင်တက်သမားများသည် တောင်မတက်မီ လေ့ကျင့်ရန်အတွက် နံရံများကို တွယ်တက် ကြသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုကျွန်ုပ်တို့ “စိတ်” အလုပ် ကိုလုပ်ကြရပါမည်။ “တရားရှုမှတ်” ခြင်းသည် တရား စခန်းတစ်ခု တွင် သွားရောက်၍ ရှုမှတ်မှသာရနိုင်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ တစ်ဦးတည်း ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင် တရားထိုင်ခြင်း သည် အကျိုးများပါသည်။ အိမ်တွင်ထိုအခြေအနေမျိုး မရနိုင်ကြပါ။

“အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ တစ်ခါသာရပါသည်” ဟူသော ဆိုးရိုးစကားရှိပါသည်။ အဆိုပါစကားသည်



တရားရှုမှတ်ရာတွင် လုံးဝမှန်ကန်ခြင်း မရှိပါ။ တရားထိုင်ရန် အခွင့်အရေးသည် တရားစခန်း၏ဝင်ပေါက်တွင် စသည်ဟုဆို၍ မရပါ။ ဂျိုးဇက်ဂိုးစတိန်း အလိုအရ တရားစခန်းတစ်ခုသည် ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ဖြစ်လာခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ယောက်ချင်းတွင် ရှိသည့် အလွန်အားကောင်းသော ကြည်လင်ခြင်း သဒ္ဓါတရားကြောင့်သာ ဖြစ်လာပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် တရားစခန်းဝင်ရန် အခွင့်အရေးရခဲ့ပါလျှင် ဝင်ဖြစ်အောင်၊ ဝင်လိုက်စေလိုပါသည်။ အလဟဿ မဖြစ်သွားပါစေနှင့်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများက တရားစအားထုတ်မည့်သူများအား၊ တကယ့်တရားစခန်းသို့ မဝင်မီ၊ မိမိတို့၏စိတ်ကို တရားအားထုတ်ခြင်းနှင့် နီးစပ်အကျွမ်းဝင်စေရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ ဥပမာ- မိမိနေအိမ်တွင်၊ တစ်ပါတ် နှစ်ပါတ်ခန့်နေ့စဉ် အချိန်တိုတစ်ခုကိုသတ်မှတ်၍ တရားထိုင်စေခြင်းဖြစ်သည်။ (တရားထိုင်ခြင်းကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။) ယောဂီတစ်ဦး အနေဖြင့် တရားထိုင်ခြင်းနှင့် မနီးစပ်ခဲ့ပါက၊ တရားစခန်းသို့ ဝင်ရောက်သောအခါ ရက်အတန်ကြာသည်အထိ စိတ်အခြေကျသွားရန် ခက်ခဲစွာကြိုးပမ်းရပါသည်။ များသောအားဖြင့်





ယောဂီများမှာ ခွင့်ယူ၍ တရားစခန်း ဝင်ကြရပါသည်။ တရားစခန်း၌ တရားထိုင်ခါစတွင် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်နေရသောအခါ ယောဂီအတွက် ဆုံးရှုံးမှု တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရက်ရှည်တရားအားထုတ်ခွင့် ရသူများအတွက် လည်း ထိုနှစ်ရက်သုံးရက် ဆုံးရှုံးမှုမှာ အရေးမကြီးဟု မဆိုနိုင်ပါ။ သေခြင်းတရားက သင်၏လက်တကမ်းတွင် ရှိနေပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ယနေ့ဖတ်ရှုခြင်းနှင့် နောင်ဆယ် နှစ်အကြာ ဖတ်ရှုရာ၌ အမြင်မတူမှုများ ရှိနေပါမည်။ အဓိပ္ပါယ် လေးနက်မှုကွာခြားနေမည် ဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ် တွင် ဖော်ပြထားသော ရုပ်ပုံများမှာ စာသားများကို အဓိပ္ပါယ် ဖော်ဆောင်ရန် မဟုတ်ပါ။ စာသားများကို ဖတ်၍ ငြီးငွေ့ လာသည့်အခါ ဖြေဖျောက်ပေးရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် စာဖတ်သူတို့အား၊ တရားအား ထုတ်ခြင်း၏အကျိုးကို လမ်းညွှန်သိရှိစေနိုင်မည်ဟု မျှော် လင့်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ဖတ်ရှုပြီးနောက် စာဖတ်သူအနေ ဖြင့် တရားရှုမှတ်ခြင်းတွင် မွေ့လျော်လာပါက၊ ဤစာအုပ် ထုတ်ဝေရသော မြင့်မြတ်သည့် ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင် ပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

**ဂျိုးဆက်ဂိုးစတိန်း**



အာရှတိုက်တွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသော မျောက်ထောင်ချောက် တစ်မျိုးသည် အုန်းသီးတစ်လုံးကို အပေါက်ဖောက်ပြီးလျှင်တစ်ဖက်၌ သစ်ပင် (သို့မဟုတ်)တိုင်ငုတ်တစ်ခုတွင် ကြိုးချည်၍ ထားပါသည်။ အုန်းသီးအတွင်းတွင်၊ အချိုစားစရာ တစ်မျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်း ထားပါသည်။ အုန်းသီးတွင် ဖောက်ထားသော အပေါက်မှာ မျောက် များ၏ လက်ဖြန့်ဝင်နိုင်ရုံသာ ကျယ်ထားပါသည်။ လက်သီးဆုပ် ထားလျှင်၊ ထိုအပေါက်မှဆွဲထုတ်ရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ အချိုအနံ့ကို ရသောမျောက်သည် မိမိလက်ကိုအုန်းသီးအတွင်းရှိ စားစရာရှိရာသို့ ရောက်အောင်ထည့်နိုင်သော်လည်း အစာကို ကိုင်တွယ်ပြီး လက်သီး ဆုပ်ထားသောအခါ၌ လက်ကိုအုန်းသီးအတွင်းမှ ပြန်ထုတ်ယူခြင်း မပြုနိုင်ပါ။

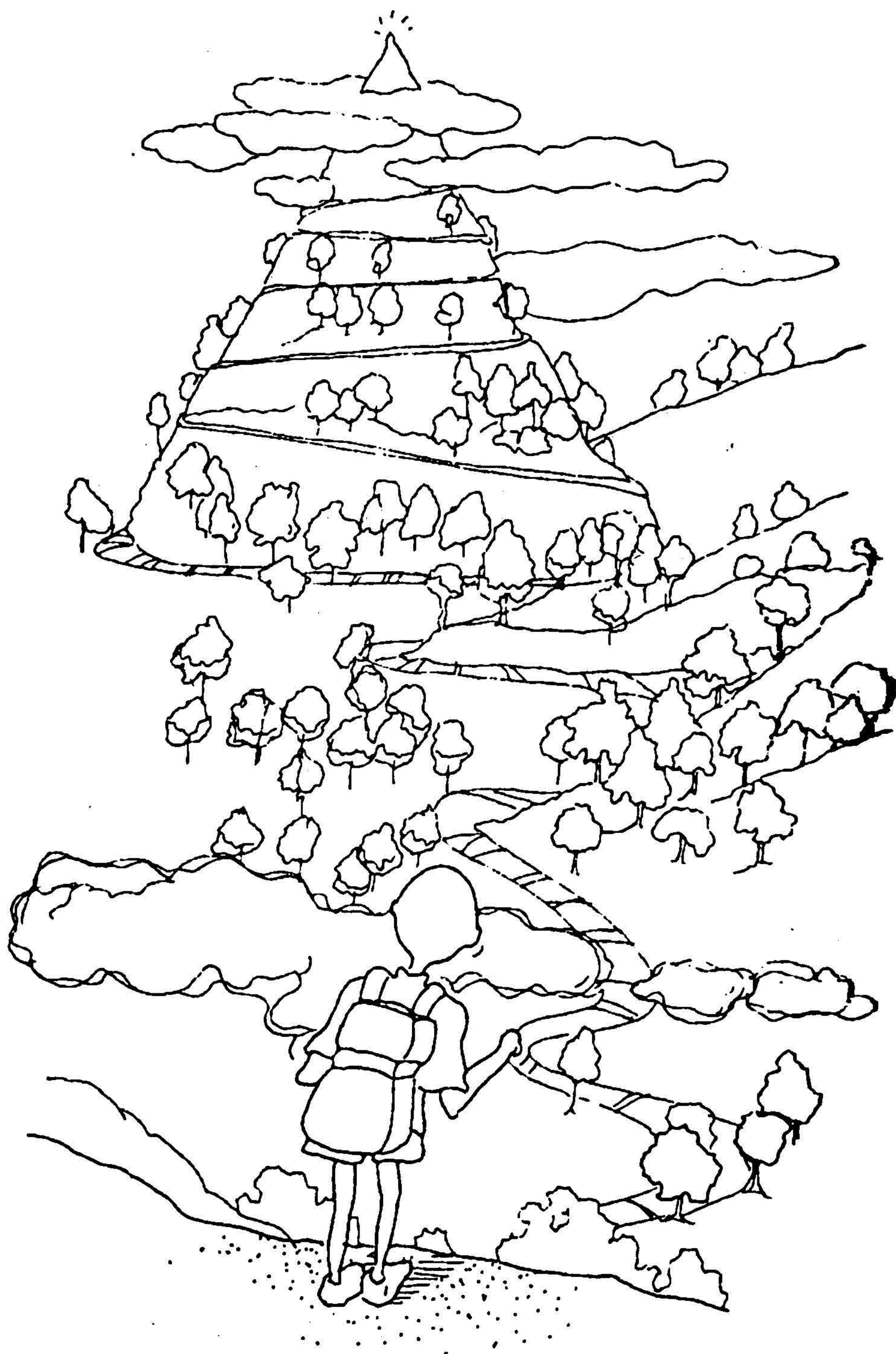
အချိုစားစရာကို စွဲမြဲစွာ ဆုပ်ကိုင်ထားသော မျောက်၏ လက်သီးမှာ အုန်းသီးအပေါက်မှ မထွက်နိုင်တော့၍ အမဲလိုက် သမားများလာသောအခါ ဆောက်တည်ရာမရသော်လည်း ထွက်ပြေး လွတ်မြောက်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။ မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ထိုမျောက်အား ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ထား ခြင်းမဟုတ်ပါ။ အစာပေါ်တွင် တွယ်တာမှုကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမျောက် အနေဖြင့် အစာကို လက်လွှတ်လိုက်ရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လောဘစိတ်များလွန်း သောကြောင့်လက်လွှတ်နိုင်သည့် မျောက် အလွန်ရှားပါသည်။

အလိုလောဘများနှင့် စွဲလန်းတွယ်တာမှုများသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့ အား ထောင်ချောက်တွင် မိနေစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆုပ်ကိုင် ထားသော ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်များကိုဖြေလွှတ်ရပါမည်။ မိမိကိုယ်ကို မတွယ်တာပါနှင့်။ စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ တပ်မက်မှုများကို စွန့်လွှတ် လိုက်ပါ။ လွတ်မြောက်လာပါမည်။

*The Experience of Insight*

ဂျိုးဇက်ဂိုးစတိန်း







ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ခရီးတစ်ခုကို စခဲ့ကြပြီ။

ဒါဟာကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်အတွင်းကို သွားတဲ့ခရီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာတွေလဲလို့ စူးစမ်းတဲ့ ခရီးတစ်ခုဖြစ်တယ်။

ပထမခြေလှမ်းကတော့ ခက်ခဲပါတယ်။ စပြီးတရား ကျင့်တဲ့ ပထမနေ့တွေမှာတော့

စိတ်ပျံ့လွင့်မှုတွေ၊

အိပ်ငိုက်တာတွေ၊

ပျင်းရိတာတွေ၊

သံသယတွေ၊

မကြာခဏရှိနေပါတယ်။

ဒီမှာလာရောက်ကျင့်နေရတာကိုလည်း နောင်တတွေ ရနေဖွယ်ရှိပါတယ်။



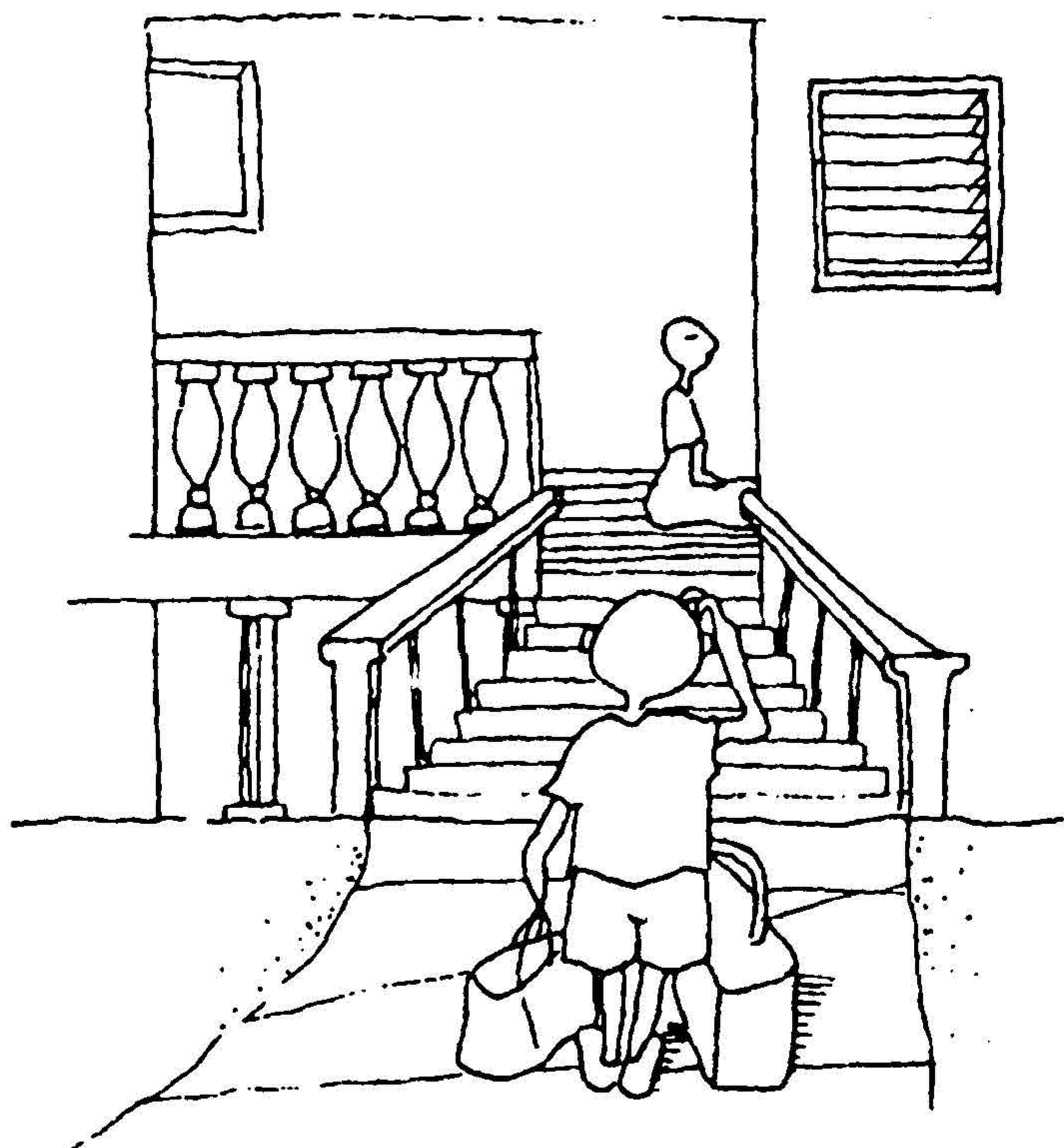
အခုလုပ်မယ်လို့စလိုက်တဲ့အလုပ်ကတော့၊

သိပ်ပြီးလွယ်တဲ့အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး။

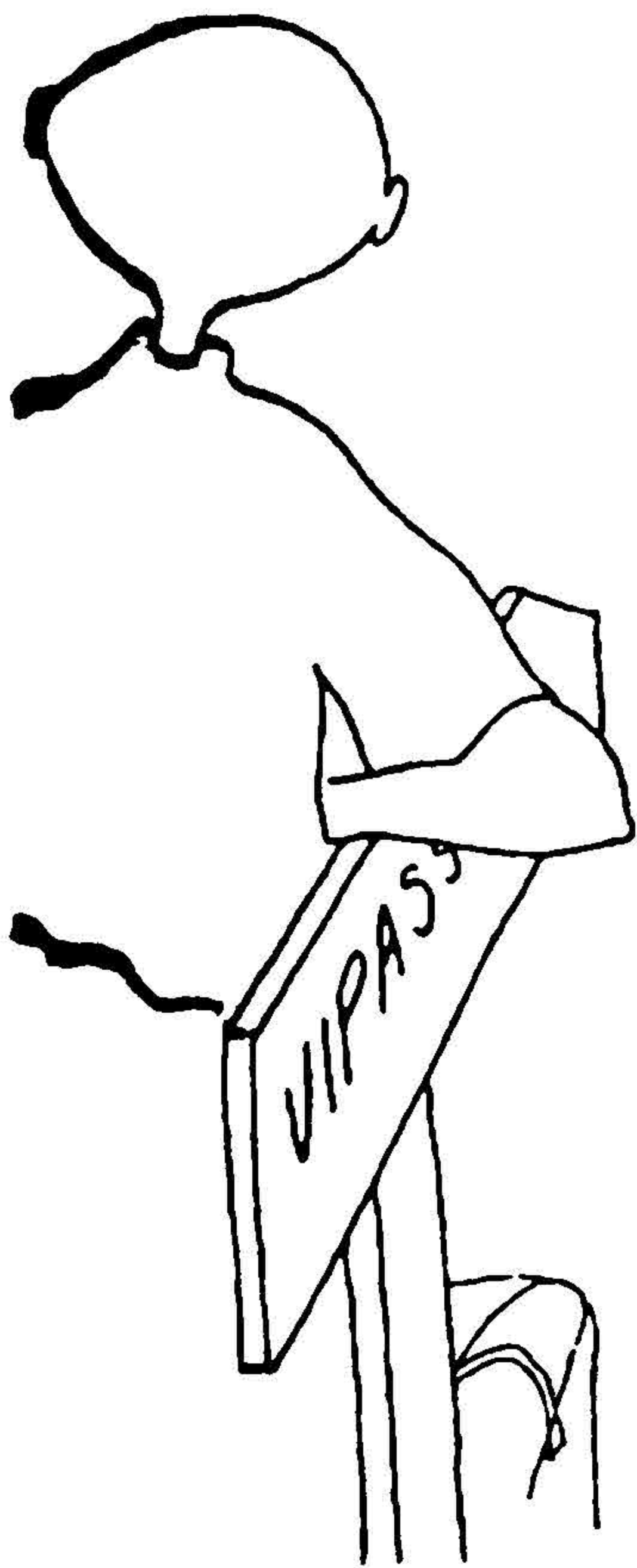
ဒါကတော့၊

စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ပေးဖို့နဲ့

စိတ်ကိုဖြူစင်အောင်ထားဖို့ဖြစ်တယ်။



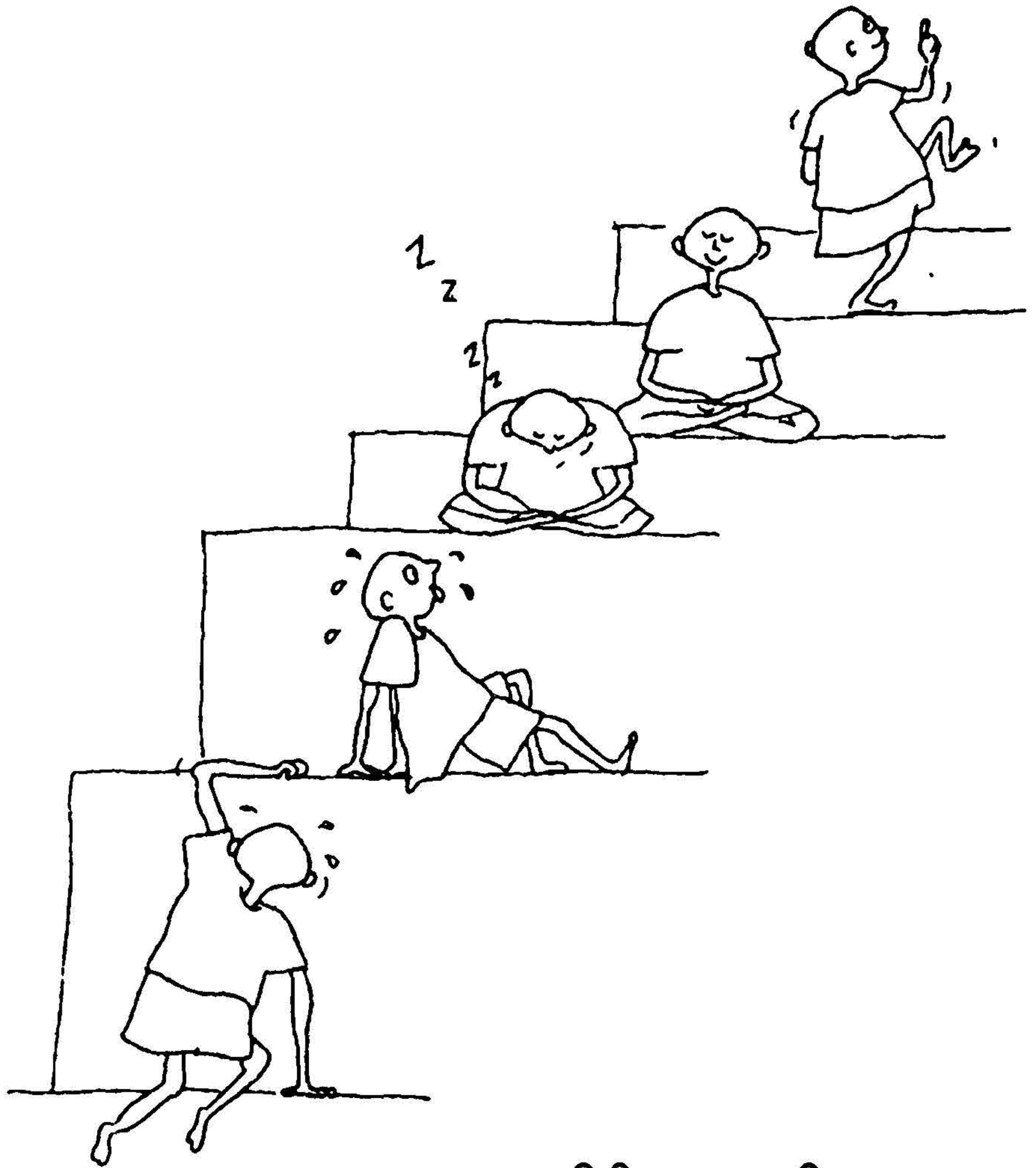




ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ဒီအလုပ်ကို  
ဘယ်သူကမှကိုယ်စားလုပ်မပေး  
နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်  
ဟာကိုယ်ပဲလုပ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။  
အချိန်တိုင်းအချိန်တိုင်းမှာ အမှတ်  
သတိရှိဖို့နဲ့ အလုံးစုံသော ဖြစ်ပျက်မှု  
တွေအပေါ်မှာ သတိအပြည့်ရှိနေဖို့  
ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာနားမလည်နိုင်  
အောင်၊ လျှို့ဝှက်ဆန်းကျယ်တဲ့  
အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ အင်မတန်  
ရိုးစင်းပြီး တိုက်ရိုက်ကျတဲ့အလုပ်ဖြစ်  
တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအလုပ်ကို ကြိုးပမ်း  
ပြီး လုပ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

**တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာဒါပါပဲ။**





လူတိုင်းအတွက်တော့ပထမ  
 ခြေလှမ်းဟာခက်ခဲပါတယ်။ အခုပါဝင်လုပ်ဆောင်  
 နေတဲ့ တရားရှာမှုဟာ၊ ရခဲတဲ့၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့၊  
 အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။  
 မည်သည့်ကနဦးခက်ခဲမှုတွေကိုမဆို၊  
 သိမ်မွေ့စွာဖြင့် စွဲမြဲစွာကြိုးစား လုံ့လပြု  
 ဖြတ်သန်းရပါမယ်။





Please  
adhere  
closely!

GET-TO-KNOW-ME  
MEDITATION CENTRE

INTERVIEW

|||||

1. |||||

2. |||||

3. |||||

DAILY TIME SCHEDULE

4.00 AM ~ WALKING

5.00 AM ~ GROUP SITTING

6.00 AM ~ BREAKFAST

7.00 AM ~ |||||

||||| || ~ |||||

|||| || ~ ||||| ||||

|||| || ~ |||||

|||| || ~ |||||

|||| || ~ |||||

က ကား ဝ ခန်း တွင်

ရရှိနေတဲ့အခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝအသုံးပြုပါ။  
 အချိန်ကိုမဖြုန်းပါနှင့်။  
 သင်အားထုတ်ခဲ့မှုတွေဟာ လုံလောက်ပြီလို့  
 မထင်လိုက်ပါနှင့်။



ချမ်းသာမှုတွေထဲမှာ အမြင့်ဆုံးချမ်းသာကတော့

### ပီပဿနာချမ်းသာ

ဖြစ်တယ်၊ ဤတရားချမ်းသာသည်၊  
အရာရာတိုင်းမည်သို့ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို  
မြင်တွေ့ခြင်းဖြစ်တယ်။ အားထုတ်စ ယောဂီ၏  
စိတ်တွင် အချိန်တိုင်းမှာ အသစ်အသစ်  
ဖြစ်နေသည်ဟုနှစ်သက်သဘောကျလာ  
သည့်အခါ အလွန်ချမ်းသာတဲ့အခြေအနေသို့  
ရောက်လာပြီးဖြစ်တယ်။  
ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်၍လည်း နေပါမယ်။  
ဒီစိတ်ဟာအရာရာအပေါ် တွေးခေါ်နေသော  
ယခင်စိတ်မျိုးမဟုတ်ပဲ၊ အတွေ့အကြုံ  
တိုက်ရိုက်ရနေတဲ့ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။





တရားဝင်စရက်တွေမှာတော့ ခက်ခဲတယ်လို့ ထင်ရပါ  
မယ်။ ဒါကတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ကောင်းကောင်း  
မရသေးလို့ဖြစ်တယ်။

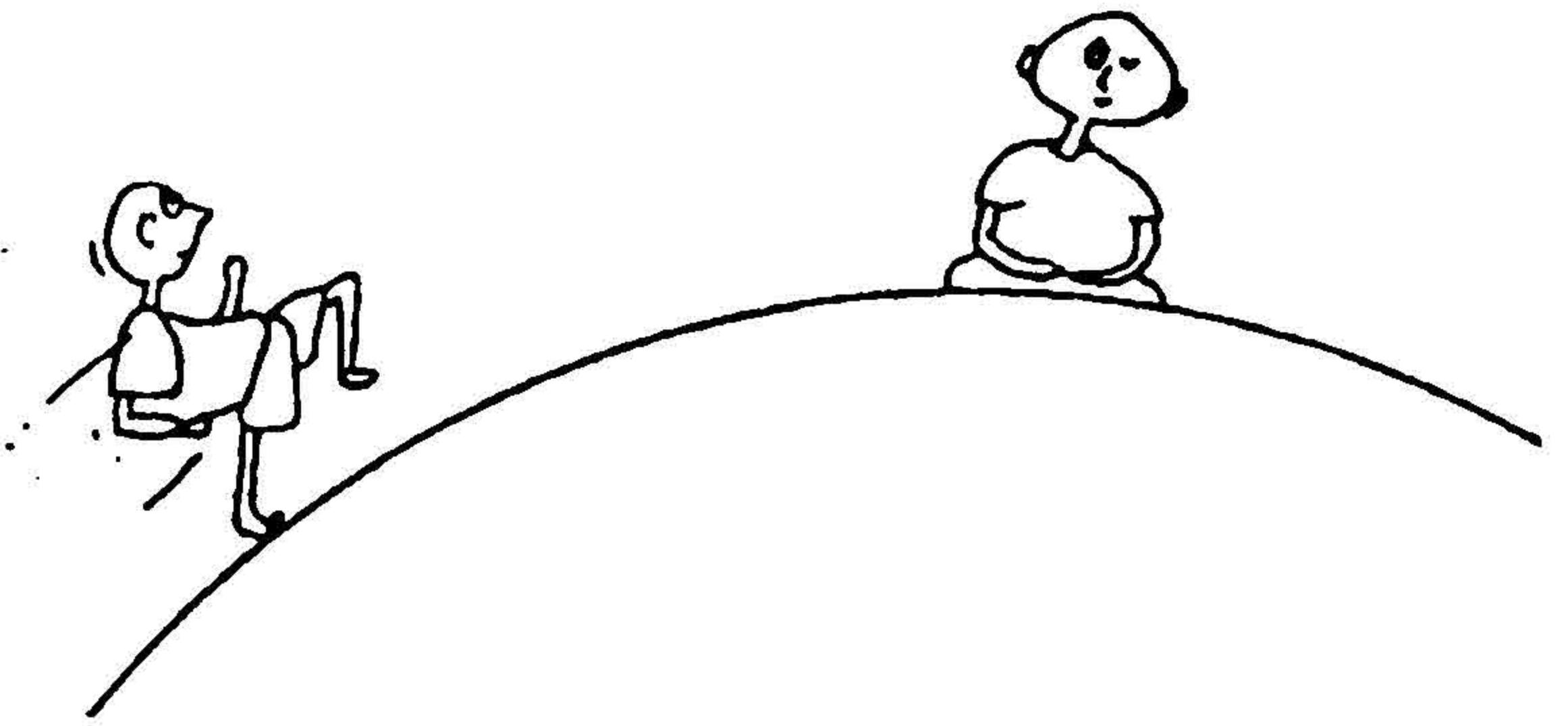


တောင်တစ်တောင်ကို  
တက်တော့မယ်ဆိုရင်  
ခန္ဓာကိုယ်အထိုက်အလျောက်  
ကြံ့ခိုင်ဖို့ လိုပါမယ်။

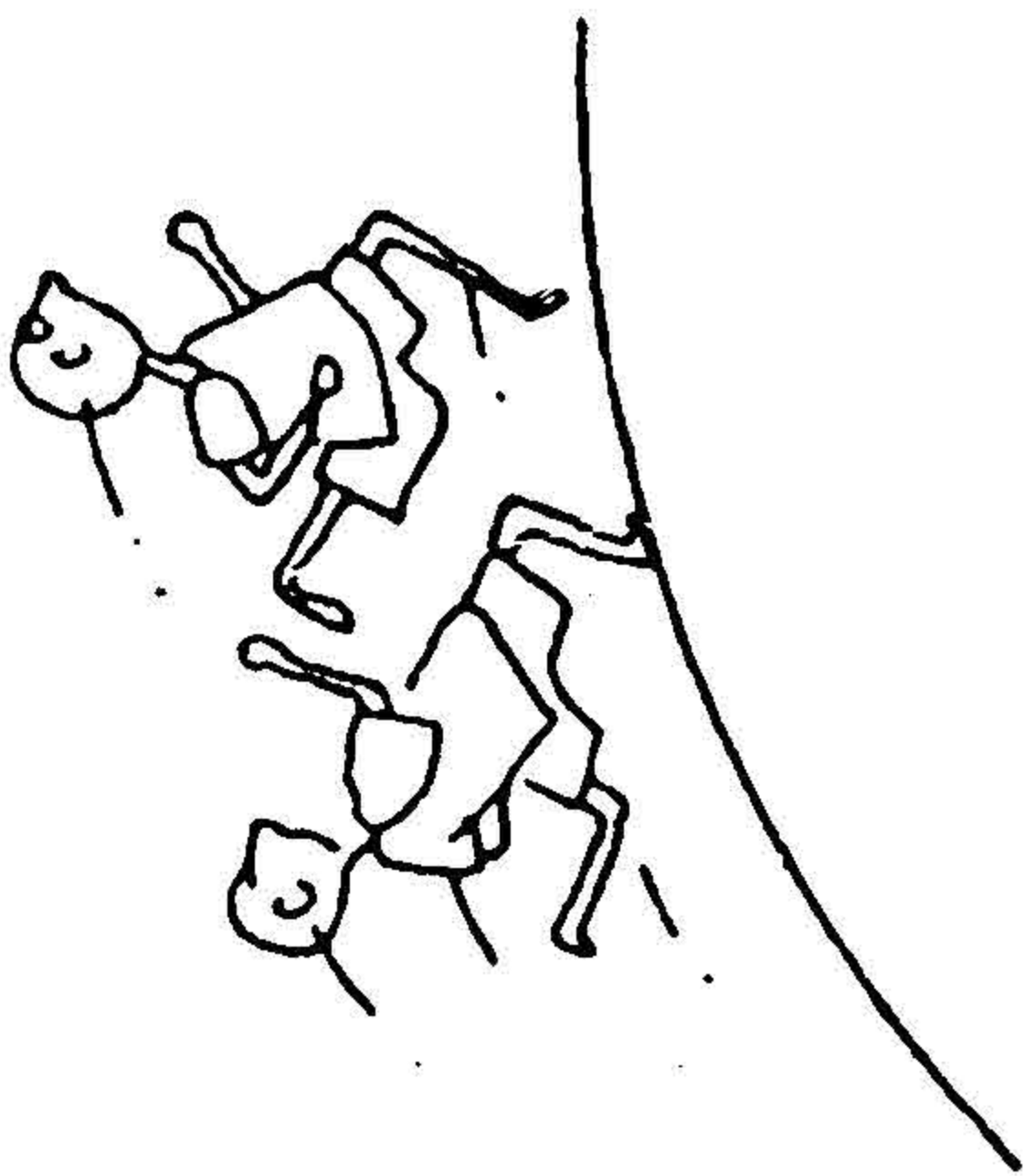
တကယ်လို့ကြံ့ခိုင်မှုမရှိသေးရင်၊ အစမှာ မောပန်းမှုနဲ့  
သက်တောင့်သက်သာ မရှိမှုကို ခံစားရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်  
ကြံ့ခိုင်လာသည်နှင့်အမျှ တောင်တက်ရတာလွယ်လာ  
ပါတယ်။

တရားထိုင်ရာမှာလဲ ဒီလိုပါပဲ။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရလာတာနဲ့  
အမျှ ပစ္စုပ္ပန်တည့်နေဖို့ အခက်အခဲတွေလျော့သွား  
ပါမယ်။





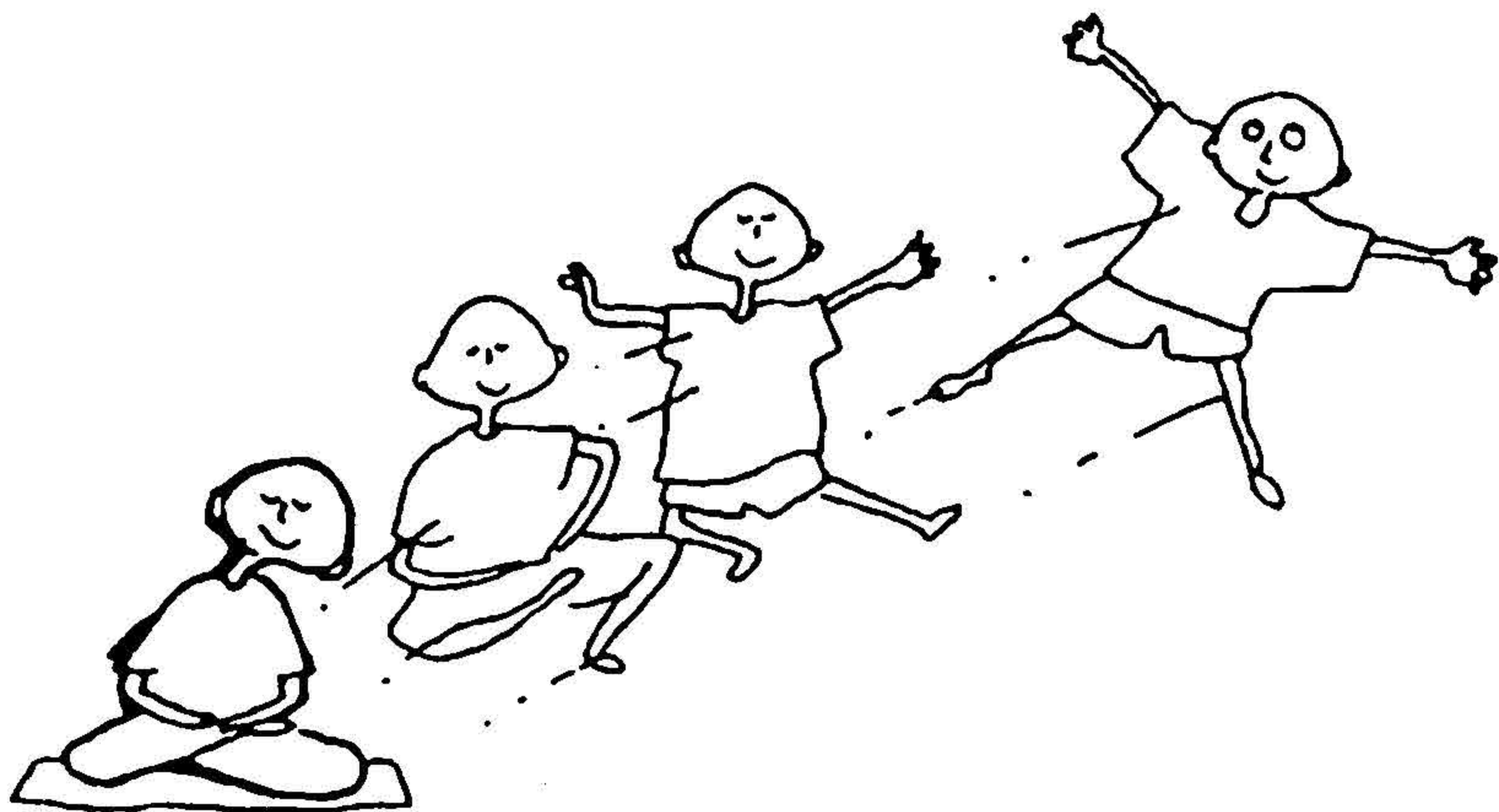
တရားကျင့်ဖို့နဲ့ တရားကိုသဘောပေါက် နားလည်  
ဖို့ဆိုတာ၊ အင်မတန်ရှားပါးပြီး အဖိုးတန်တဲ့အရာ  
ဖြစ်တယ်။ ဒီကမ္ဘာက လူနည်းစုသာ ဒီအခွင့်  
အရေးကို တွေ့ကြုံရရှိနေကြပါတယ်။



လူအများစုကတော့ မသိမိုက်မဲမှု (မောဟ) လိုချင်  
တပ်မက်မှု (လောဘ)ရဲ့ စေခိုင်းချက်ကြောင့်  
သံသရာစက်ဝိုင်း၊ လောဘနဲ့ ဒေါသစက်ဝိုင်းမှာပဲ  
ပတ်ချာလည်နေကြရတာဟာ၊ ဒီကနေ ရုန်းထွက်  
ဖို့ အခွင့်အလမ်းရှိတယ်ဆိုတာ မသိလို့ဖြစ်တယ်။





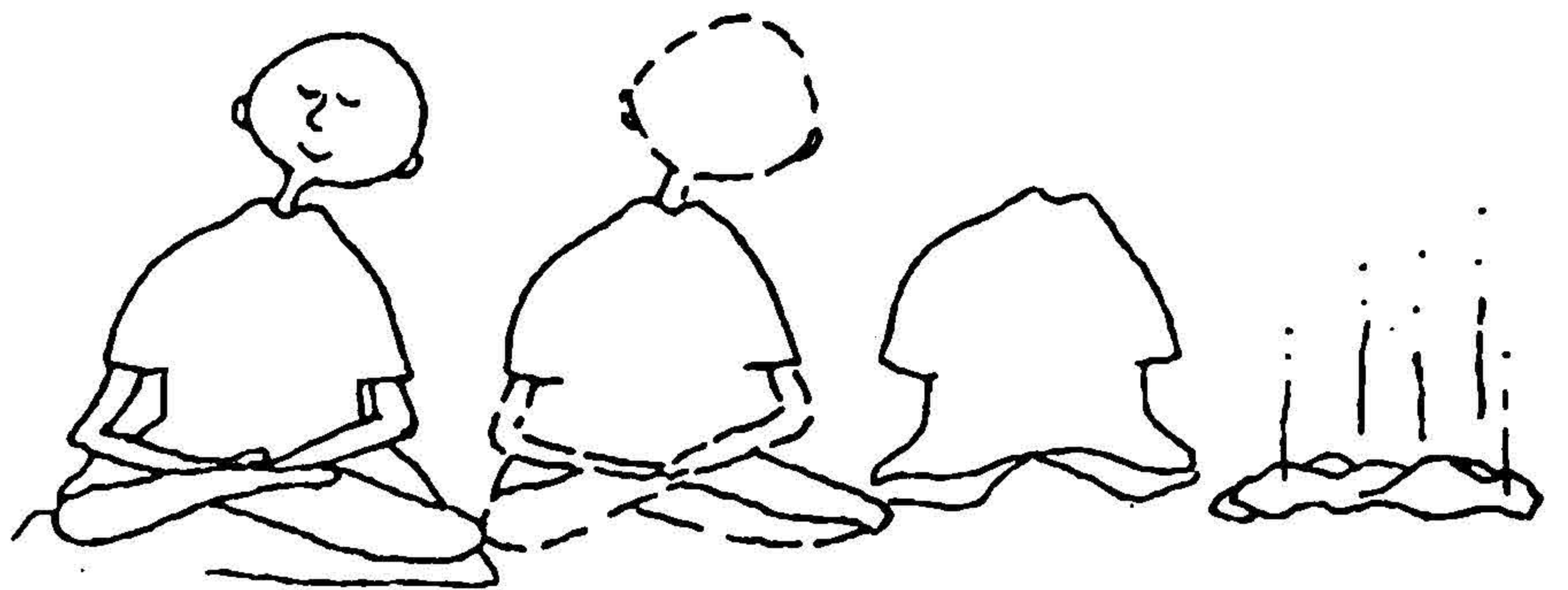


သာယာဖွယ်အာရုံများကို စက်ဝိုင်းလိုမဆုံးနိုင်  
အောင် ခံစားလို့မူ လောဘက စိတ်မတည်ငြိမ်မှုနှင့်  
စိတ်ရှုပ် ထွေးမှုတွေကို ဖြစ်စေတယ်။

ဒါတွေကို ခွန့်လွှတ်ဖို့  
လေ့ကျင့်လိုက်ရင်  
စိတ်ပေါ့ပါးလာပါမယ်။

ဒါဆိုရင် စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ  
မရှိတော့ပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်ပါ အသားကျနေတဲ့  
ကုန်လှောင်ရုံနဲ့ တူတဲ့၊ တပ်မက်မှုအနှောင်အဖွဲ့မှ  
လွတ်မြောက်စပြုလာ ပြီးဖြစ်တယ်။





## ဥဏ္ဏိတရားဖြစ်ထွန်းလာတယ်

ဆိုတာ၊ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ

မမြဲတဲ့သဘော(အနိစ္စ)

စီးကြောင်း အစဉ်ကို

တွေ့သိခြင်းဖြစ်တယ်။

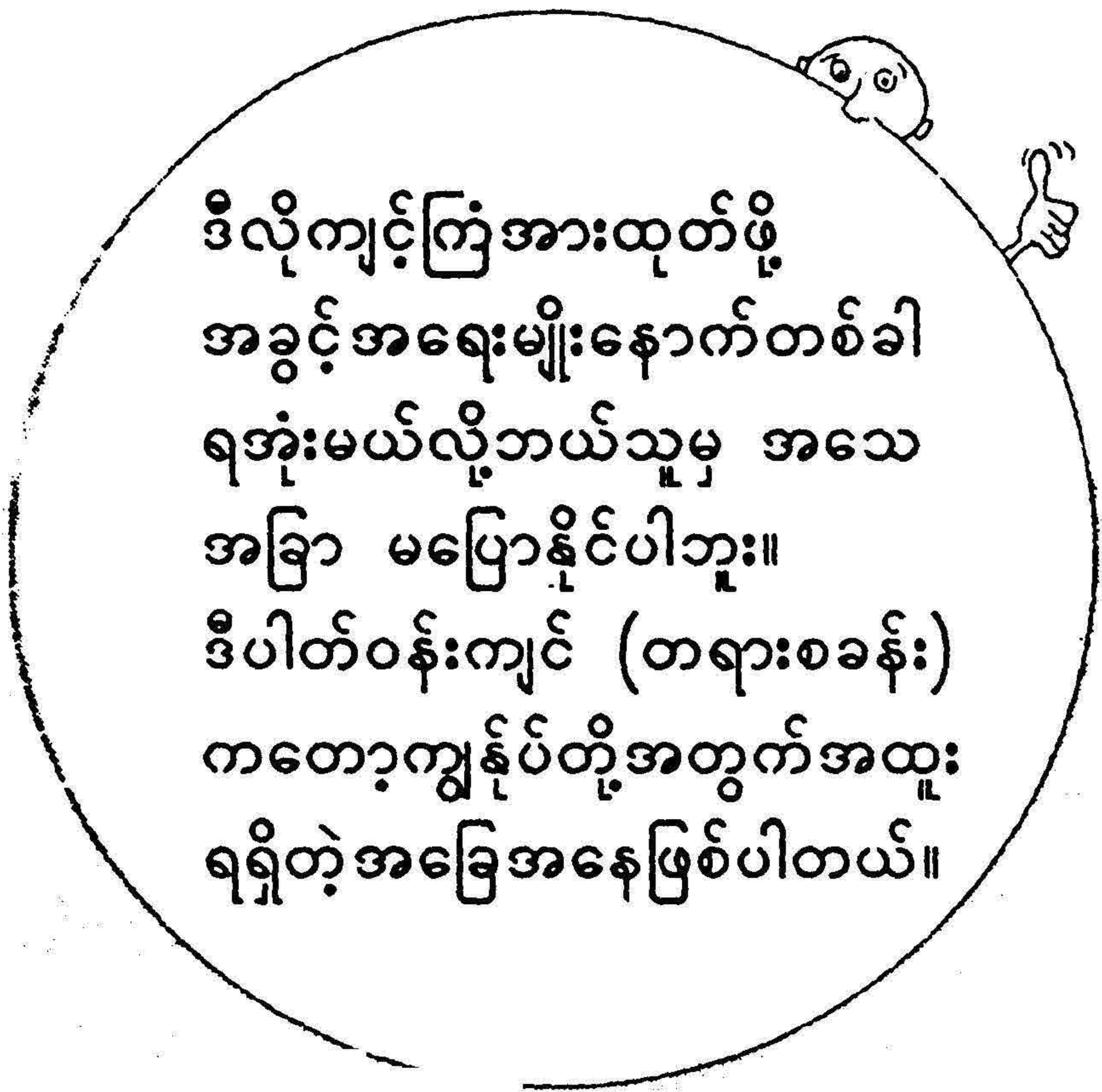
ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ

ဖြစ်စဉ်ကိုဆုပ်ကိုင်မထားပဲ

စတင်စွန့်လွှတ်နေပြီးဖြစ်တယ်။





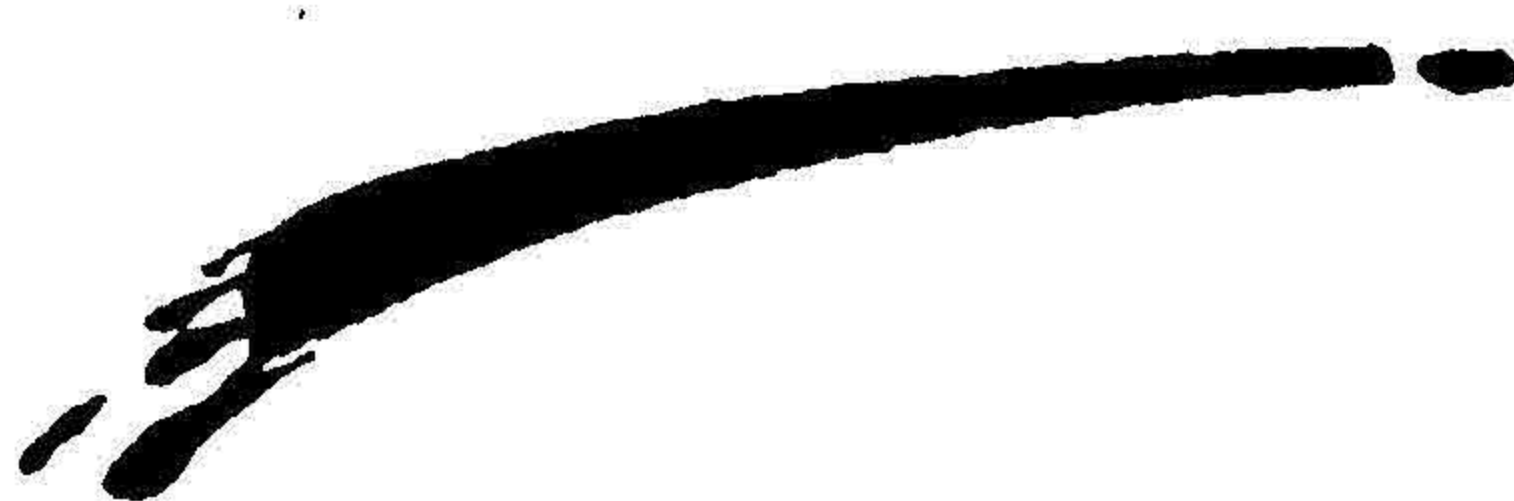


ဒီလိုကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့  
အခွင့်အရေးမျိုးနောက်တစ်ခါ  
ရအုံးမယ်လို့ဘယ်သူမှ အသေ  
အခြာ မပြောနိုင်ပါဘူး။  
ဒီပါတ်ဝန်းကျင် (တရားစခန်း)  
ကတော့ကျွန်ုပ်တို့အတွက်အထူး  
ရရှိတဲ့အခြေအနေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာကတော့

မိမိဟာဘယ်လိုလှလဲ ဆိုတာစူးစမ်းဖို့ အကောင်းဆုံး  
သော နေရာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခွင့်အရေးကို မဖြုန်းတီးလိုက်ပါနဲ့။







မိမိကိုယ်ကို နားလည်ဖို့၊  
လုပ်နေတဲ့အလုပ်ဟာ  
“အမြင့်မြတ်ဆုံး”

အလုပ်ဖြစ်တယ်။

ဒါကတော့ စိတ်ထဲက

လိုချင်တပ်မက်တဲ့လောဘတွေ

မုန်းတီးရန်လိုမှုဒေါသတွေ၊

မသိမှိုက်မဲမှုမောဟတွေကို

ပယ်လိုက်တာဖြစ်တယ်။







ဒီလိုလုပ်ဖို့ဟာ

ဖြစ်နိုင်ခဲ့ပြီးခက်ခဲ့တာမို့

သိပ်ကို အပြစ်ကင်း ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



အပြစ်ကင်းတယ်ဆိုတာဟာ

စိတ်အရည်အသွေး၊ အဆင့်အတန်း

မြင့်မားအောင် ထူထောင်ခြင်း

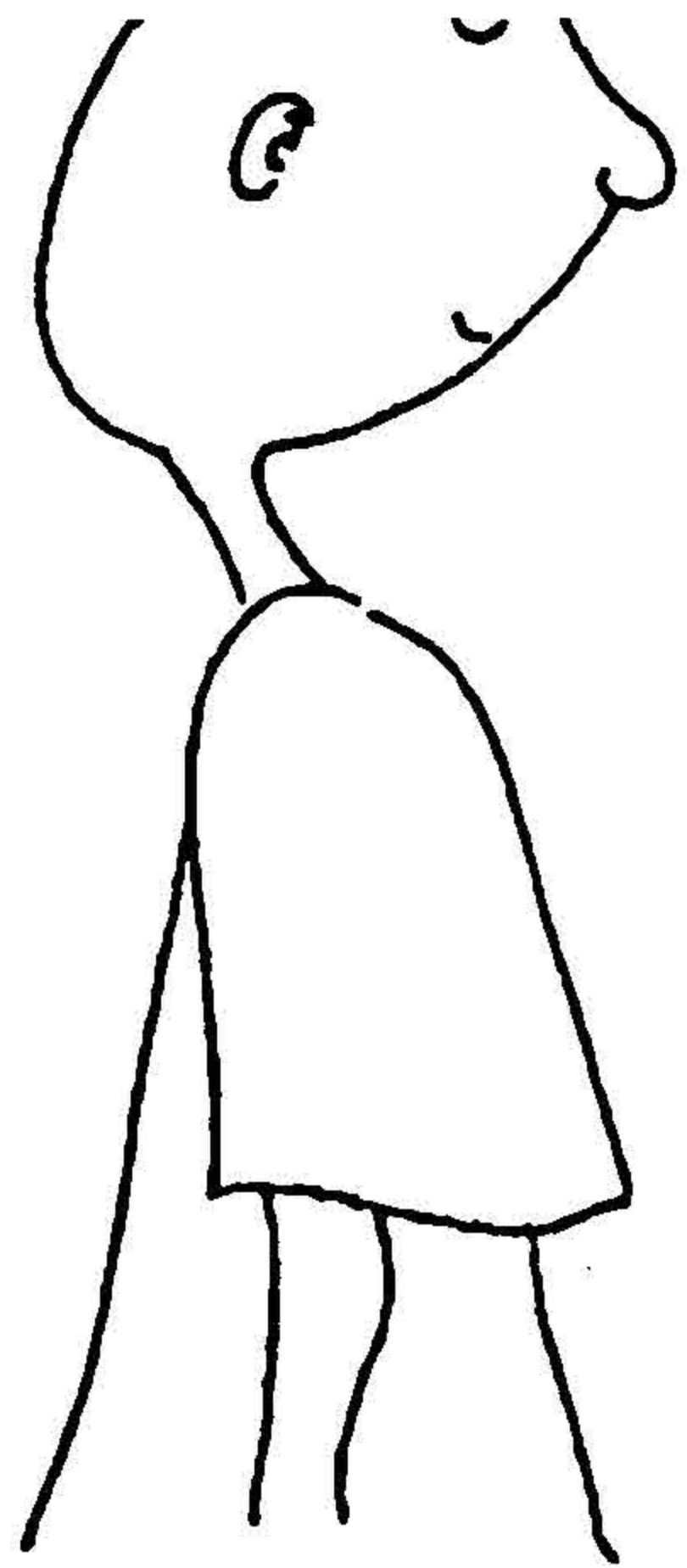
ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင်၊ အချိန်တိုင်းမှာ

နှိုးကြားမှု (သတိ)အပြည့်အဝ

ရှိလာပါမယ်။







အသက်ရှူတာကိုထိန်းလဲ  
မထားပါနှင့်၊ အတင်းလဲလုပ်မယူပါနှင့်။

ဝမ်းဗိုက်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်တဲ့  
“ဖေါင်း”တာနဲ့ “ပိန်”တဲ့ အပေါ်မှာ —  
စူးစူးစိုက်စိုက် သတိထားနေဖို့သာ  
ဖြစ်တယ်။





ဝမ်းဗိုက်လှုပ်ရှားမှု

အပေါ်မှာသာသတိကပ်ထားပါ။

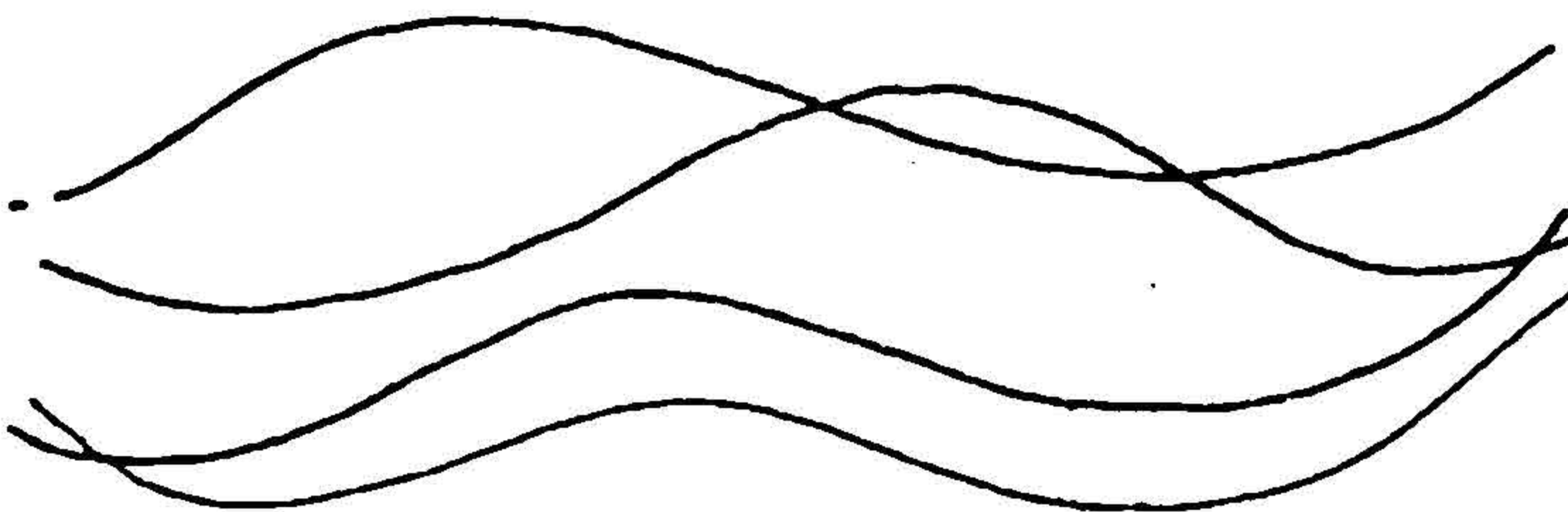
စိတ်မကူးပါနှင့်

ထင်မှတ်မြင်ယောင်မှုတွေ မပေါ်ပေါက်

ပါစေနဲ့။

လှုပ်ရှားနေတဲ့ ခံစားမှုကိုသာတွေ့ သိနေပါ။

လှုပ် ရှား မှု





စိတ်တွေပျံ့လွင်နေရင်

လျှောက်သွားနေရင်

ပစ္စုပ္ပန်တည်တံ့စွာ

သိမ်မွေ့စွာဆွဲယူပါ။

တစ်နှာရှိလုံးဘာမှ မလုပ်နိုင်ပဲ

ပျံ့လွင်နေတဲ့စိတ်ကို

စိတ်ထွက်တိုင်း ပြန်ပြန်ပြီး

ဆွဲယူနေနိုင်ပါလျှင်

ဒီတစ်နှာရှိလုံးကိုကောင်းစွာ

အသုံးပြုနိုင်ပြီးဖြစ်တယ်။

- စိန်ပုဂ္ဂိုလ်စစ်ဒီဆေး -



“ဖေါင်း” တာ “ပိန်” တာ

တွေဟာ

တစ်ခါတစ်လေ ရှည် . . . . . ပြီး။

တစ်ခါတစ်လေ တိုနေတတ်တယ်

တစ်ခါတစ်လေ ထင်ရှားပြီး

တစ်ခါတစ်လေ မထင်မရှား

ဖြစ်နေတတ်တယ်။

တစ်ခါတစ်လေ **နက်ရှိုင်းပြီး**

တစ်ခါတစ်လေ တိမ်တိမ်ရှုပ်ရှုပ်လေး

ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်

ဒါဟာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းမဟုတ်ဘူး၊

တရားထိုင်ခြင်းရဲ့ လေ့ကျင့်မှုအစဖြစ်တယ်လို့

သတိချပ်ရမယ်။



စိတ်တွေပျံ့လွင်နေရင်၊

လျှောက်သွားနေရင်၊

ပစ္စုပ္ပန်တည်၊ ဧကန်

သိမ်မွေ့စွာ ဆွဲယူပါ။

တစ်နာရီလုံးဘာမှ မလုပ်နိုင်ပဲ

ပျံ့လွင်နေတဲ့ စိတ်ကို

စိတ်ထွက်တိုင်း ပြန်ပြန်ပြီး

ဆွဲယူနေနိုင်ပါလျှင်၊

ဒီတစ်နာရီလုံးကို ကောင်းစွာ

အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဖြစ်တယ်။

- စိန်စုရန်စစ်ဒီဆေး -





“ဖေါင်း” တာ “ပိန်” တာ

တွေဟာ

တစ်ခါတစ်လေ ရှည် . . . . . ပြီး။

တစ်ခါတစ်လေ တိုနေတတ်တယ်

တစ်ခါတစ်လေ ထင်ရှားပြီး

တစ်ခါတစ်လေ မထင်မရှား

ဖြစ်နေတတ်တယ်။

တစ်ခါတစ်လေ **နက်ရှိုင်းပြီး**

တစ်ခါတစ်လေ တိမ်တိမ်ရှုပ်ရှုပ်လေး

ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်

ဒါဟာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းမဟုတ်ဘူး၊

တရားထိုင်ခြင်းရဲ့ လေ့ကျင့်မှုအစဖြစ်တယ်လို့

သတိချပ်ရမယ်။



စားတဲ့အခါမှာ ဆွမ်းကို (အစာကို)  
မြင်တယ်၊ မြင်တယ်။



ယူချင်တယ်၊ ယူချင်တယ်၊  
လက်လှမ်းတယ်၊ လက်လှမ်းတယ်။  
ထိတယ်၊ ထိတယ်။

ယူတယ်၊ ယူတယ်။  
ပါးစပ်ဖွင့်တယ်၊ ဖွင့်တယ်။

ခွံတယ်၊ ခွံတယ်၊

ပါးစပ်ပိတ်တယ်၊ ပိတ်တယ်၊

သိတယ်၊ သိတယ်၊

ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်၊

အရသာသိတယ်၊ အရသာသိတယ်၊

မျိုချတယ်၊ မျိုချတယ်၊

ဆိုတဲ့အစဉ်တွေကို အမှတ်သတိရှိရပါမယ်။

ဒီနေရာမှာ စားနေတယ်ဆိုတဲ့ လူတစ်စုံ  
တစ်ယောက်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ စားတယ်ဆိုတဲ့ အစဉ်ပဲ  
ရှိတယ်။ ဒီအစဉ်တွေကတော့၊ ချင်စိတ်တွေ၊ လှုပ်ရှား  
မှုတွေ၊ အရသာတွေ၊ ထိသိခံစားမှုတွေ ဖြစ်တယ်။

ဒါဟာကျွန်ုပ်တို့ဘာတွေလဲ ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

ဒီစီးကြောင်းအစဉ်ကို အမှတ်သတိ ရှိသွားရင်

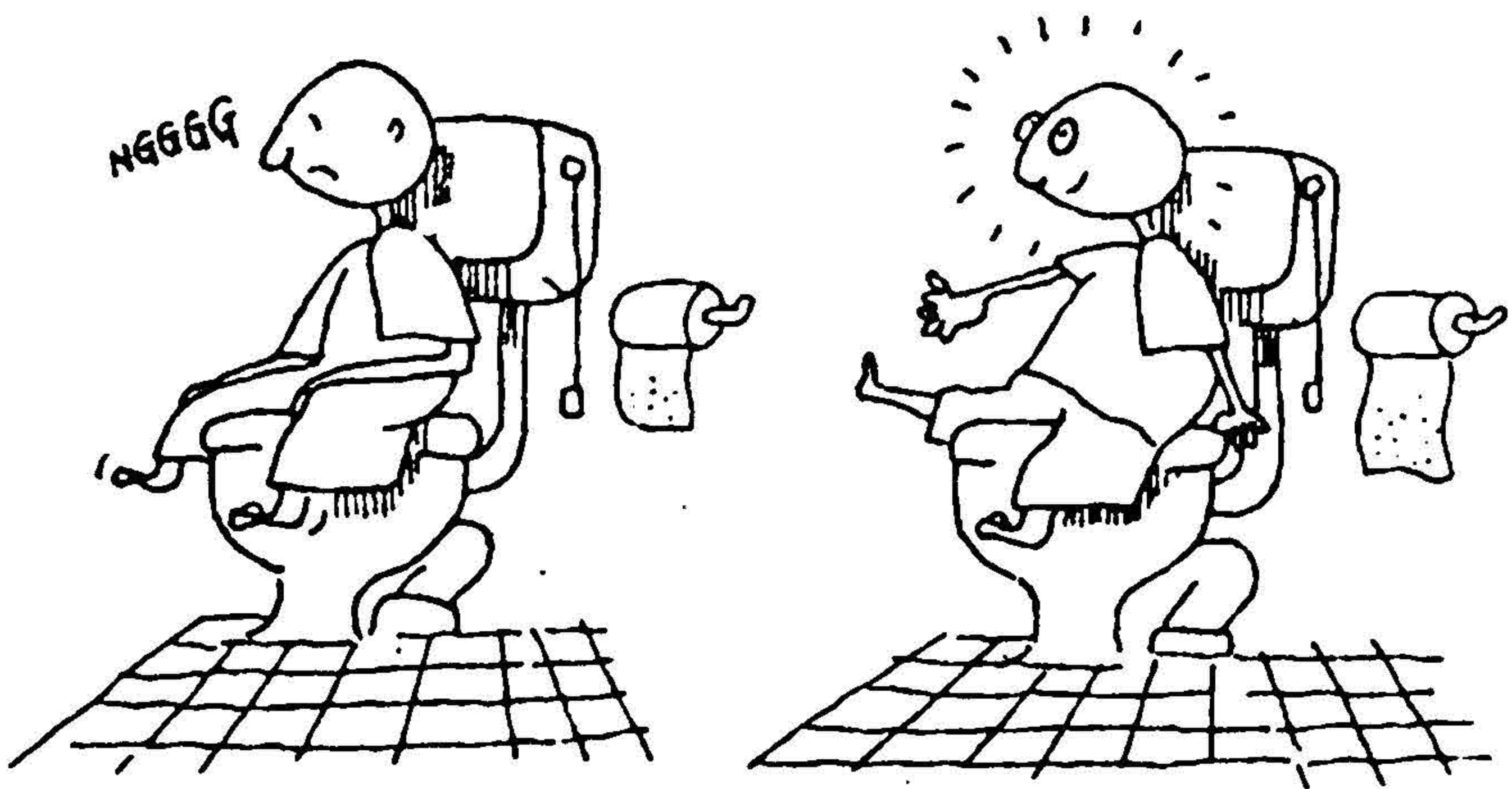
“ငါ”ဆိုတဲ့ အယူအဆအစွဲမှ လွတ်ကင်း နိုင်ပါတယ်။





လှတေသနစာကြည့်တိုက်  
 စာသင်တိုက်ထွန်းကားပြန်ပွားရေးဦးစီးဌာန  
 ထုတ်ဝေဆေး၊ ရန်ကုန်၊  
 အမှတ်သတိနဲ့နေဖို့ မသင့်တဲ

အခြေအနေမျိုးဆိုတာ၊ တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။  
 တရားရရန်အချက်တွေ၊  
 အားလုံးရင့်ကျက်ပြီး၊ စုစီး၍  
 ကောင်းစွာမျှညီသွားတဲ့အခါ  
 တစ်ခဏအတွင်းမှာ သစ္စာတရားကိုသိတဲ့၊  
 နက်ရှိုင်းတဲ့  
 ဉာဏ်တရား  
 ရုတ်ချဦးပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။





ဂျိုးဇက်ဂိုးစတိုင်း၏ အတွေ့အကြုံတစ်ခုမျှာ -

ဒီဒွီယ ဌှိ အဆောင်တစ်ခု၏ ဒုတိယထပ်  
တွင် နေထိုင်စဉ်လှေကားကို နေ့စဉ် အချိန်  
မြောက်မြားစွာ တက်ဆင်းရပါသည်။

လှေကားထစ်များ တက်သည့် အချိန်  
တိုင်းတွင် နူးလုပ်ရှားမှုနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်  
ပြောင်းမှုတို့ကို စူးစမ်းမိပါသည်။

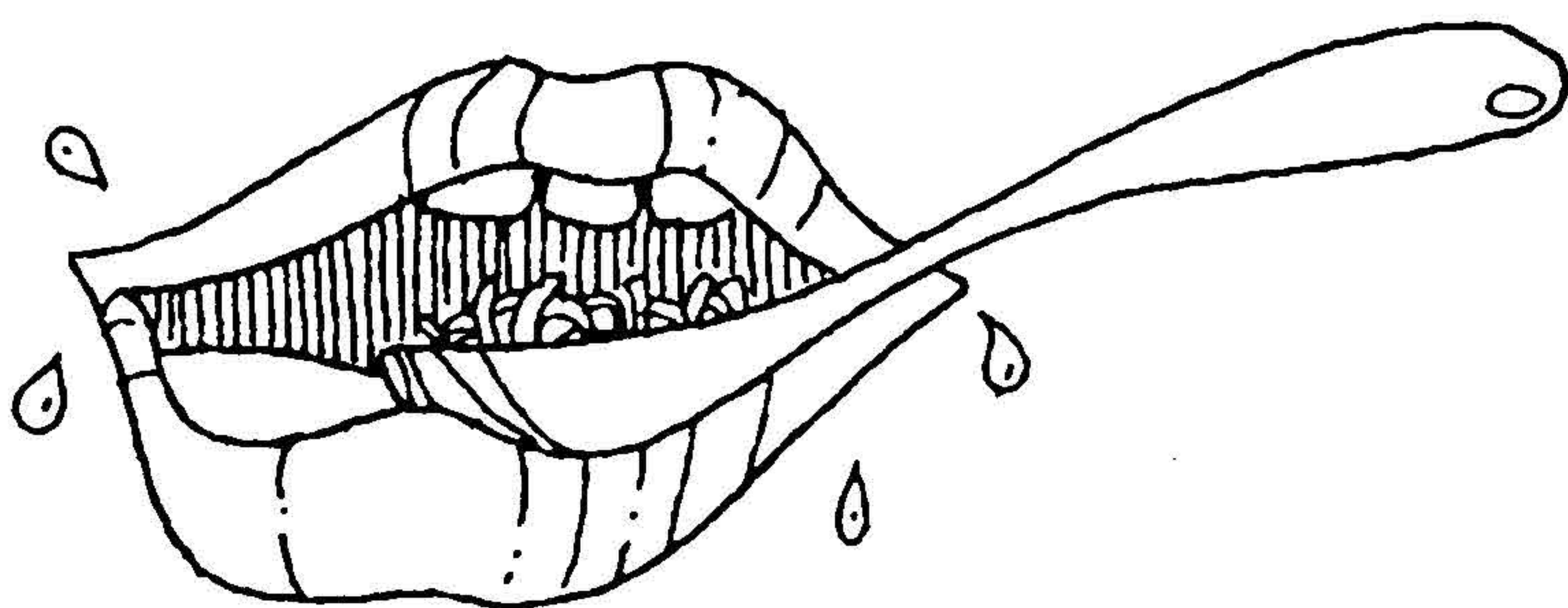
ယင်းသည် အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်  
ကောင်းသော ဖြစ်စဉ်ဟု ယူဆမိပါသည်။  
လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးတွင် ကြာကဲ့သို့  
စိတ်ဝင်စားမှုရှိသင့်ပါသည်။

အရာရာတိုင်းဟာ ဘယ်လိုဖြစ်  
နေသလဲလို့ စောင့်ကြည့်  
စူးစမ်းပါ။





ပြုနေကြအတိုင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ၊ အမှတ်သတိ မပါဘဲ  
စားသောက်ခဲ့ပါတယ်။ အရသာသိပြီးတာနဲ့  
အမြန်ပဲပျောက်သွားတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာ အစာရှိနေ  
သေးပေမဲ့၊ အရသာကို အစဉ်မပြတ်အောင် စားချင်တဲ့  
ဆန္ဒနှင့်လောဘကြောင့် လက်ကအစာ  
ပေါ်ထပ်ရောက်နေပြန်တယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့်  
ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အစာစားတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို  
အမှတ်သတိမပါဘဲ စားနေကြတယ်။



နောက်ထပ်အစာတစ်လုပ် မလှမ်းမီ၊  
စားလက်စ တစ်လုတ်ကုန်သွားပါစေ။  
ဒီလိုနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အစားအသောက်ကို  
သိသာလွယ်လာတယ်။ အစားအသောက်ဘယ်လောက်  
လိုသလဲလို့ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် အမှတ်သတိနဲ့  
စားရင်၊ အစားကြူးတာ မဖြစ်နိုင် တော့ပါဘူး။

---

နေ့စဉ်တရားမှတ်တဲ့အခါမှာ၊ အမှတ်သတိနဲ့ စားလိုက်ရင်၊  
အမှတ်တွေဆက်ပြီး၊ ကြားမရှိတော့ပါဘူး။

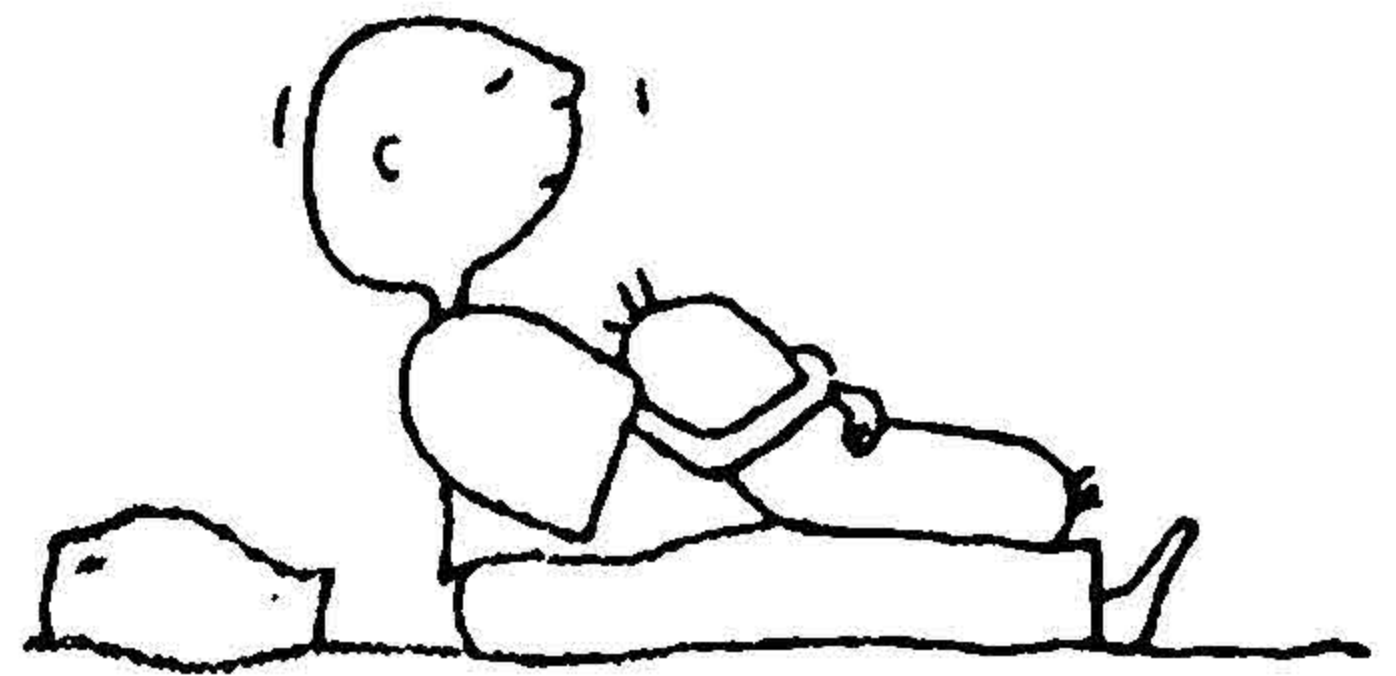
---



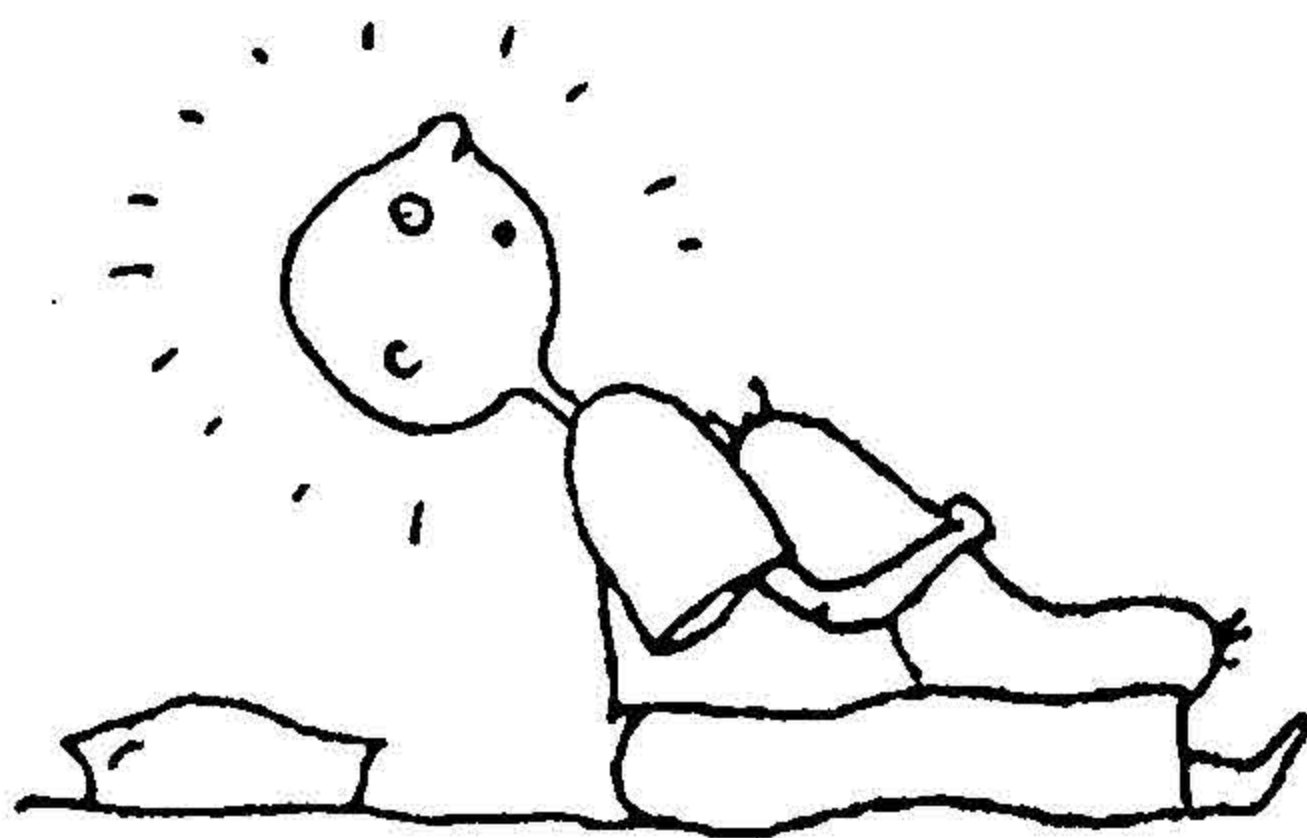
ဘယ်အချိန်မှာ၊ မသိမှုမောဟ တိမ်တိုက်ကြီးများ  
ပျောက်ကွယ်သွားမယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ပါဘူး။



အိပ်မယ်လို့ လွဲချလိုက်စဉ်  
မှာလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

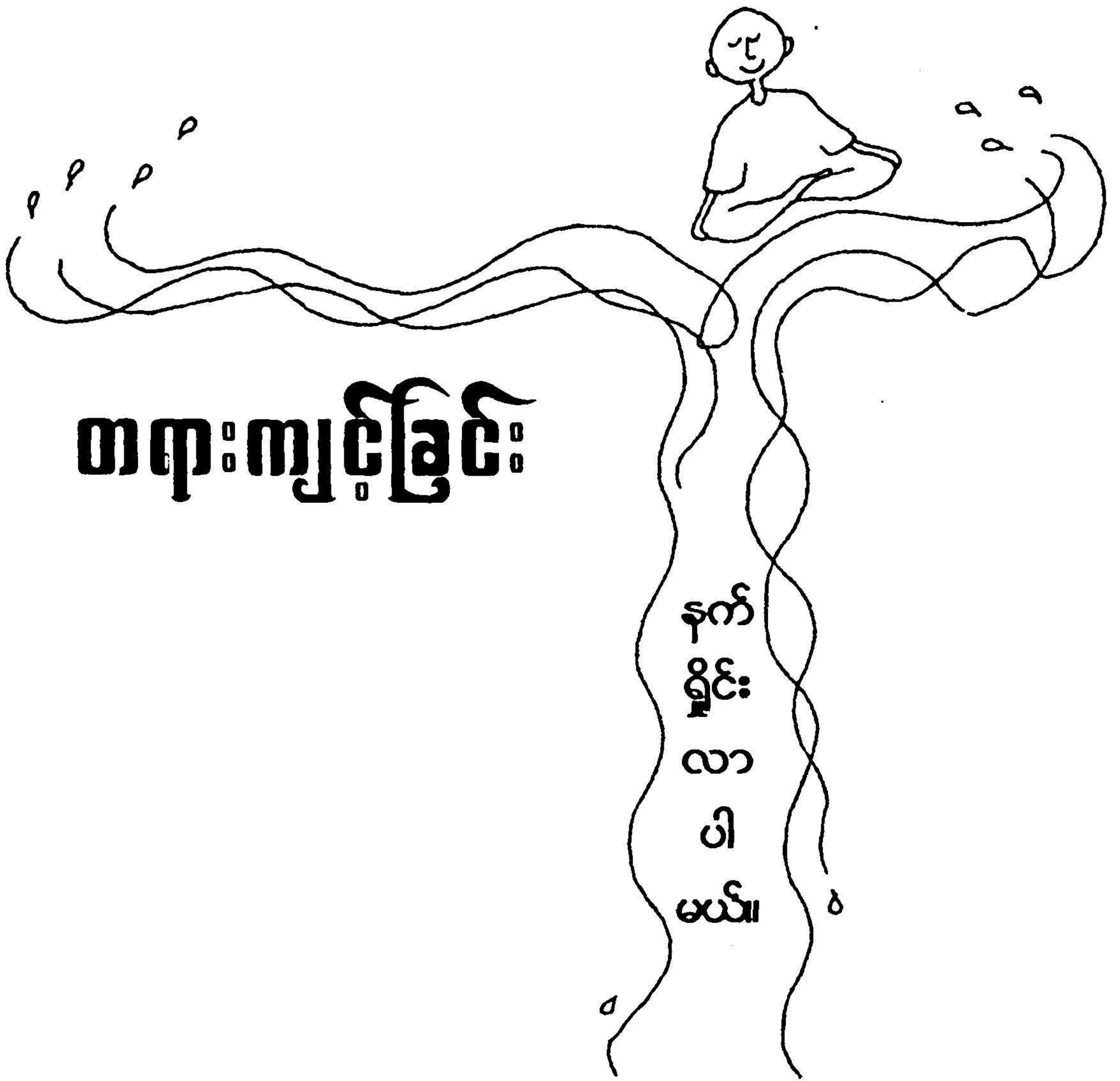


ဧကန်သတိရှိပြပါ။



အချိန်တိုင်းမှာ သတိနှင့်  
စောင့်ကြည့်နေပါ။  
ဘာဖြစ်နေလဲလို့ နိုးကြားသတိရှိပါ။





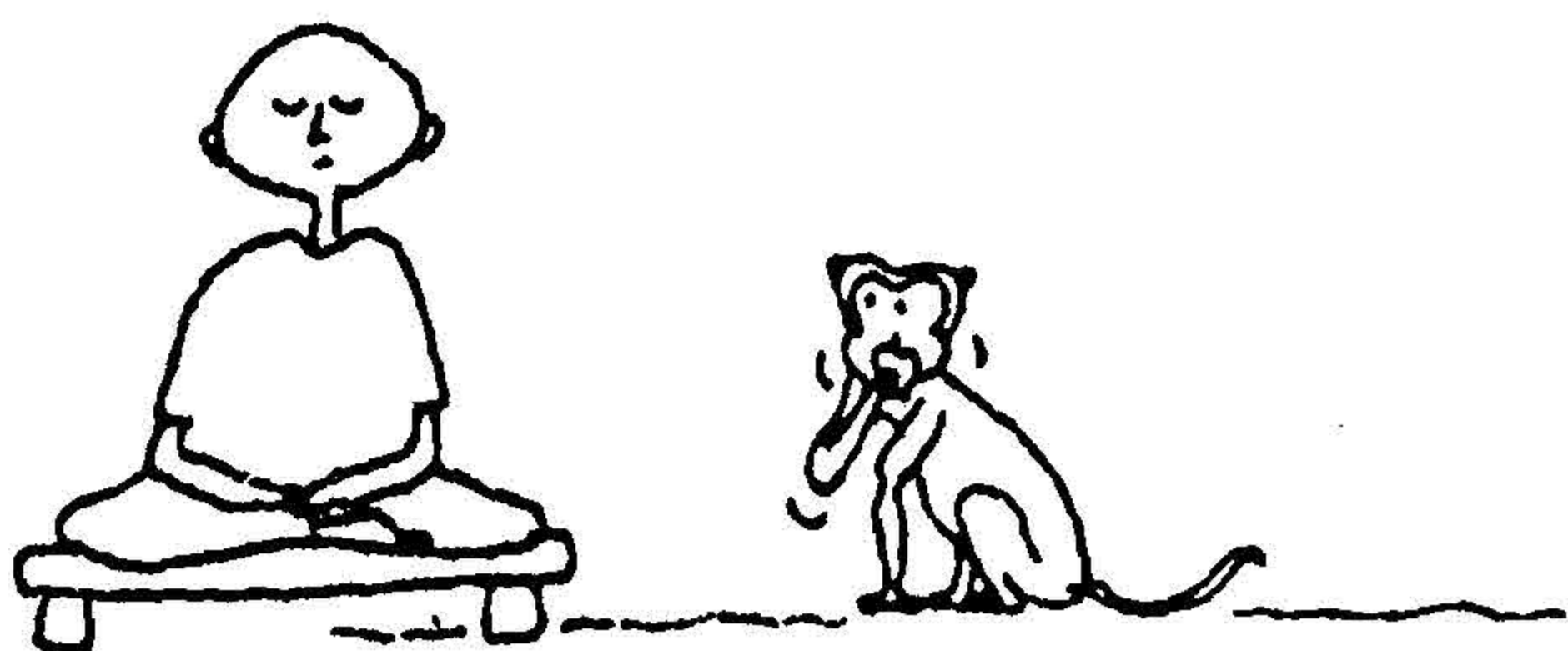
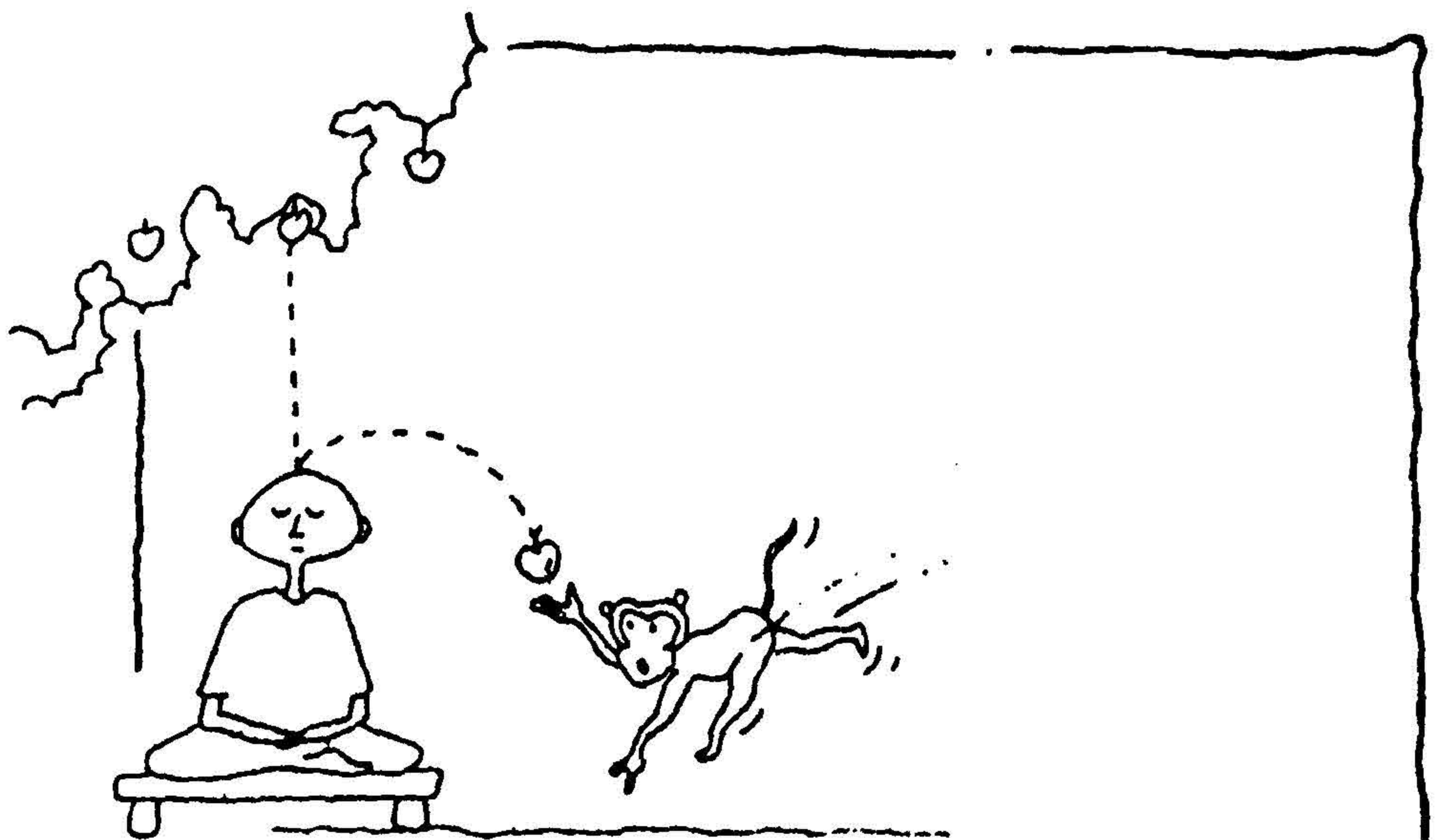
တရားကျင့်ခြင်း

နတ်  
နှိုင်း  
လာ  
ပါ  
မယ်။

မပြတ်မလပ်

အမှတ်သတိရှိခြင်းမှ





# သိကာမျှမတ္တ



သိကာမျှမတ္တဆိုတာ

စိတ်ရဲ့အရည်အသွေး တစ်ခုဖြစ်တယ်။

တရားရှာခြင်းအတွက်အခြေခံနှင့်အုတ်မြစ်ဖြစ်တယ်။

အကြောင်းအရာတွေကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း

သိတာဟာ သိကာမျှမတ္တဖြစ်တယ်။

ကိုယ်လိုသလိုမရွေးချယ်ပဲ။

နှိုင်းယှဉ်မှုမပြုပဲ။

တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းမပြုပဲ။

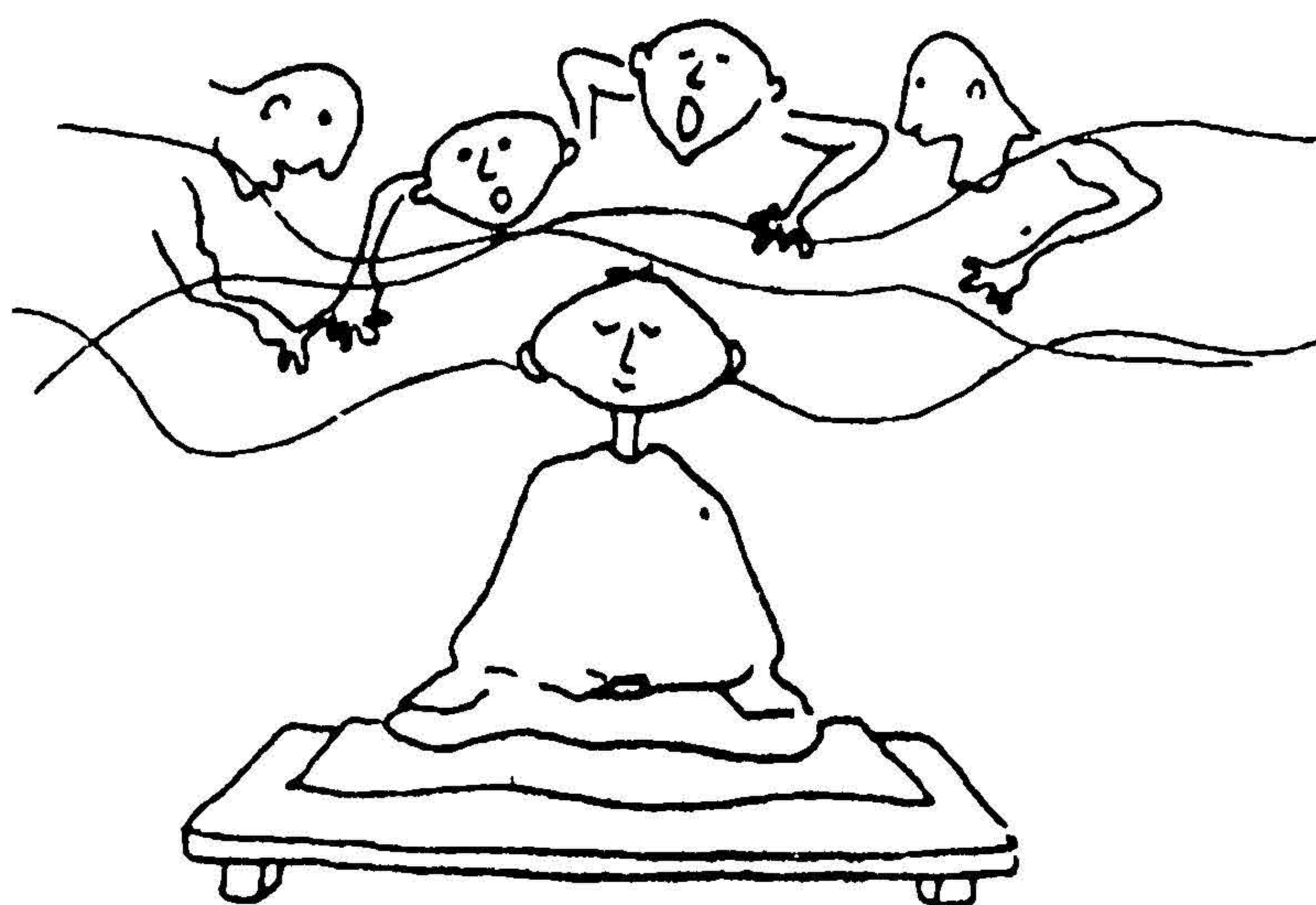
ရှေ့အဖို့ဘာဖြစ်လာမှာလဲ ဆိုတာကို

စီမံကိန်းများမချ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေမထားပဲ၊

ရွေးချယ်မှုကင်းတဲ့၊ အနှောင့်အယှက်မရှိတဲ့

အမှတ်သတိကို ထူထောင်ခြင်းဖြစ်တယ်။





အဆုံးအမ ကင်းတဲ့ စိတ်သရမ်းကတော့ အမြဲတမ်း၊  
တုန့်ပြန်ယိမ်းယိုင်နေမှာဖြစ်တယ်။ သာယာတာ  
နဲ့ တွေ့ရင်၊ နှစ်သက်စွဲလမ်းနေမယ်။ မသာယာ  
တာနဲ့ တွေ့ရင်ဖြစ်တင်ပုတ်ခတ်ပြောဆိုနေမယ်။  
ကြိုက်တာတွေကို ဆုပ်ကိုင်လက်ခံထားမယ်။  
မကြိုက်တာတွေကို ဖယ်ပစ်မယ်။ တပ်မက်မှု  
လောဘ၊ မုန်းတီးရန်လိုမှု ဒေါသတွေနဲ့  
တုန့်ပြန်နေတယ်။

“ဒါဟာနွမ်းရယ်ပြီး မတည့်ငြိမ်မညီမျှတဲ့ စိတ်ဖြစ်တယ်”

သိကာမျှမတ္တကိုပိုမိုပြီး၊ ထူထောင်ပွားများနိုင်ခဲ့ရင်၊  
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ၊ ခံစားမှုတွေ၊  
မိမိနှင့် အခြားသူများရဲ့ ရပ်တည်နေမှု အခြေ  
အနေများကို လောဘနှင့် ဒေါသတို့ ဖိစီးမှု  
မရှိပဲနှင့် ပိုမိုနားလည် တွေ့သိလာပါမယ်။

ဒီလိုဆိုရင်၊ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ ဆိုတာကို  
ငြိမ်သက်ပြီး၊ တည်ငြိမ်ညီမျှတဲ့  
စိတ်နဲ့အပြည့်အဝ၊ အလုံးစုံတွေ့သိမှုကို  
ရစေပြုလာပြီးဖြစ်တယ်။



သိကာမျှ မတ္တမှတ်ဖို့ရာကို ထိုင်မှတ်တဲ့  
အမှတ်မှာပဲ မှတ်ရမယ်လို့  
ကန့်သတ်ချက်မရှိပါဘူး။

ထိုင်မှတ်တဲ့အချိန်မှာသာ အမှတ်တွေမှတ်ရပြီး  
ကျန်အချိန်တွေမှာ မှတ်ဖို့မလိုဘူးလို့ ထင်နေတာ  
ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ (တစ်နေ့တာ) ဘဝကို  
ပြတ်တောင်းစေပြီး၊ သိမြင်နားလည်မှုတရား  
တိုးတက်ခြင်းကို လျော့ပါးစေပါတယ်။



ထိုင်ရာမှာ



မတ်တပ်ထရာမှာ



လျောင်းရာမှာ



စကားပြောရာမှာ



အစာစားနေစဉ်မှာ

အမှတ်သတိရှိနေရပါမယ်၊ ရှိလည်းရှိသင့်  
ပါတယ်။





သိကာမျှမတ္တကို  
 ဘယ်အာရုံအပေါ်မှာမဆို၊  
 ဘယ်စိတ်အနေအထားမျိုးတွေ  
 မှာမဆို၊ ဘယ်အခြေအနေ  
 မျိုးတွေမှာမဆို၊  
 ပွားများလို့ရပါတယ်။



အချိန်တိုင်းမှာ  
 မိမိဘဝကို ပြီးပြည့်စုံစွာနှင့်  
 စိတ်အားထက်သန်စွာနေပါ။



ယခုလေ့ကျင့်အားထုတ်ချိန်မှာ အရာရာ  
 တိုင်းကို နှေးနှေးဖြည်းဖြည်း လုပ်ပါ။  
 ဒါမှဘာတွေဖြစ်နေလဲဆိုတာ သေသေ  
 ခြာခြာ စစ်ကြောဖို့ အခွင့်အရေးရပါမယ်။  
 အမှတ်သတိရှိမှု ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ  
 အရာရာကို မြန်မြန်လုပ်လာနိုင်ပါမယ်။  
 ယခုအချိန်ဟာ လေ့ကျင့်အားထုတ်ချိန်  
 ဖြစ်နေလို့ အရင်စလို မြန်ဆန်ဖို့ မလိုပါဘူး။  
 ဖြည်းဖြည်းပြုလုပ်ပါ။ အရာရာတိုင်းကို  
 တိတ်ဆိတ်စွာနှင့် အမှတ်သတိရှိပါစေ။



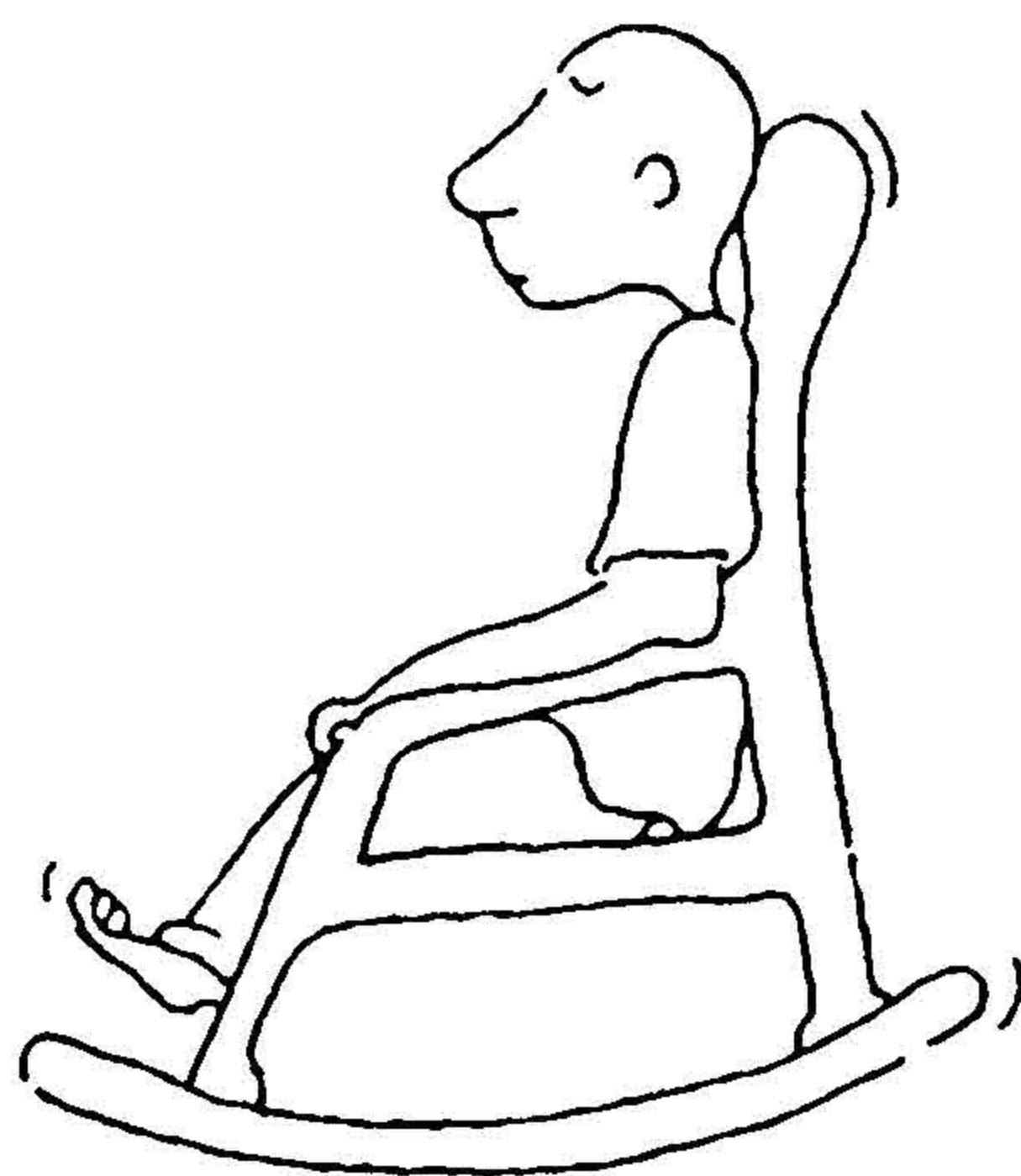
အိပ်ယာထချိန်မှစ၍ တစ်နေ့လုံးပြုလုပ်  
 ဆောင်ရွက်ချက်တွေကို အမှတ်သတိရှိခြင်း  
 ဟာ၊ တရားအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



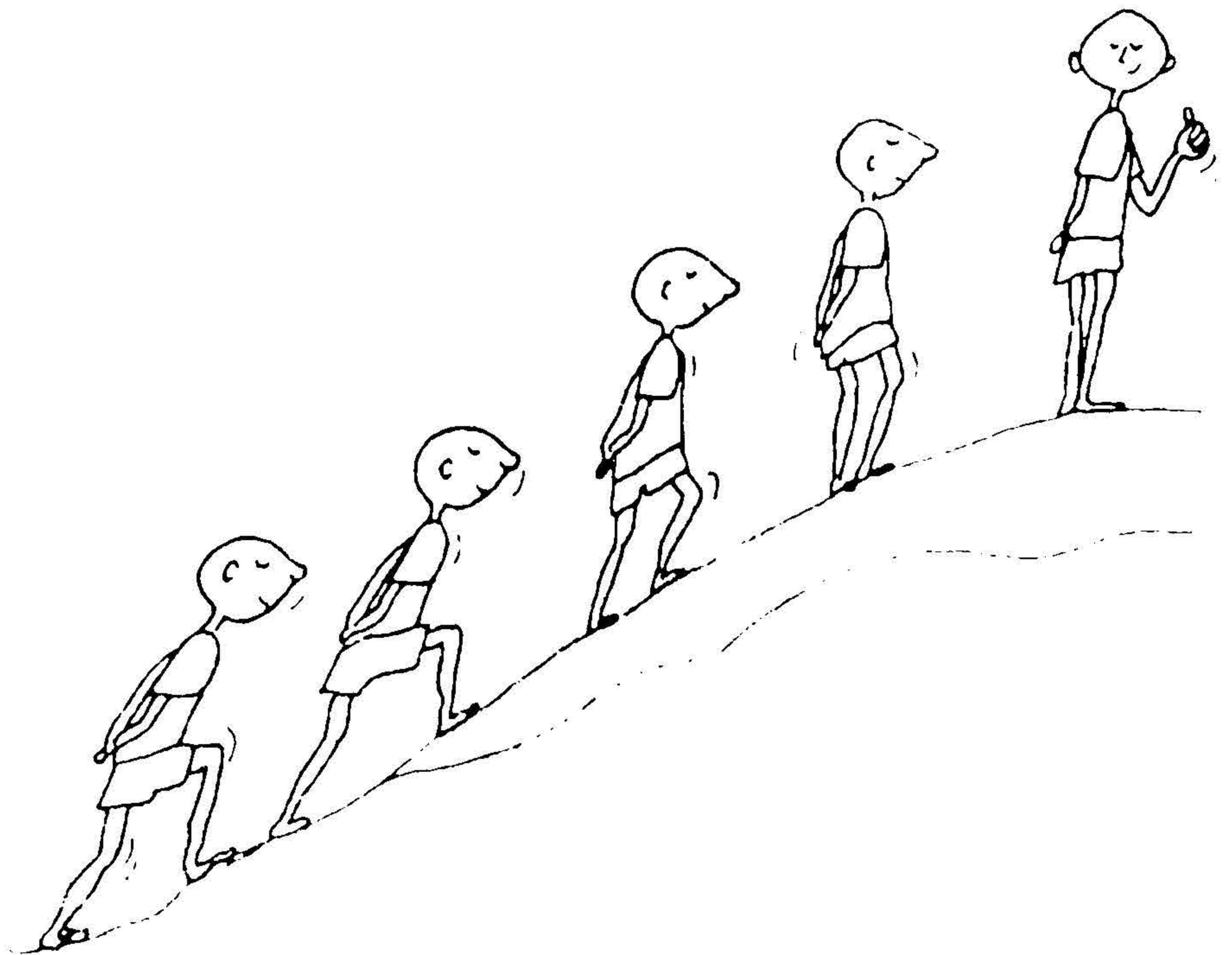
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှု အမှုအရာ  
အားလုံးကို နှေးလိုက်ခြင်းဟာ  
အလွန်အဖိုးတန်ပါတယ်။

အမြန်လုပ်စရာမလို၊  
ဘယ်မှလည်း သွားစရာမရှိ၊  
ဘာမှလည်း လုပ်စရာမရှိ။

စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်  
မှာပဲ တည့်နေ  
ပါစေ။







အမြန်ပြုခြင်းသည် မလျော့သောလုံ့လဖြင့်  
စဉ်ဆက်မပြတ်အားထုတ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။  
ဒါပေမဲ့ ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါမှာ အိန္ဒြေရှိစွာနှင့်  
တည်ငြိမ်မှုရှိပါစေ။

ဝိရိယအပြည့်အဝနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်  
လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ သို့သော် စိတ်လျော့ထားပြီး  
စိတ်တည်ငြိမ်ညီမျှမှု ရှိပါစေ။

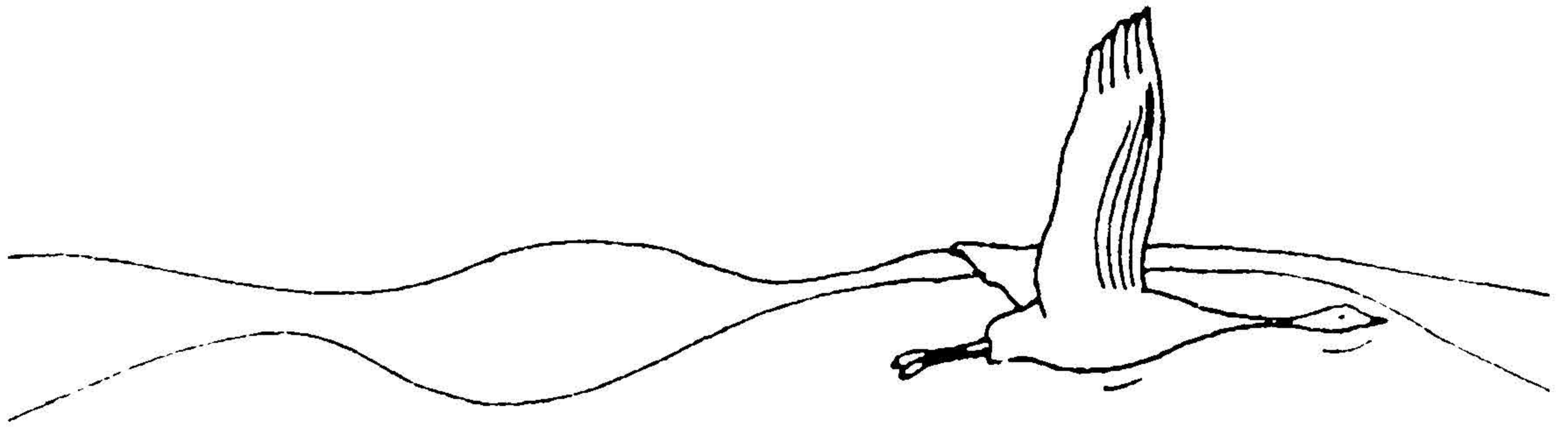


အ မိုက် မှောင်  
သူ အ တွင်း မှ

လွတ်မြောက်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှု  
အလင်းရောင်ဆီသို့  
ထွက်လာနေခြင်း။



လူတွေဟာအမျိုးမျိုးသောနည်းဖြင့်  
တိုးတက်နေကြပါတယ်။



ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းမှန်ကို မျက်နှာမူမိပြီး ဆိုရင်  
ဆက်၍ သာလျှောက်နေပါ။

ဒီလိုလျှောက်ဖို့။

တစ်နှစ်ကြာရင်ကြာမယ်။

အနှစ်ခြောက်ဆယ်လောက်

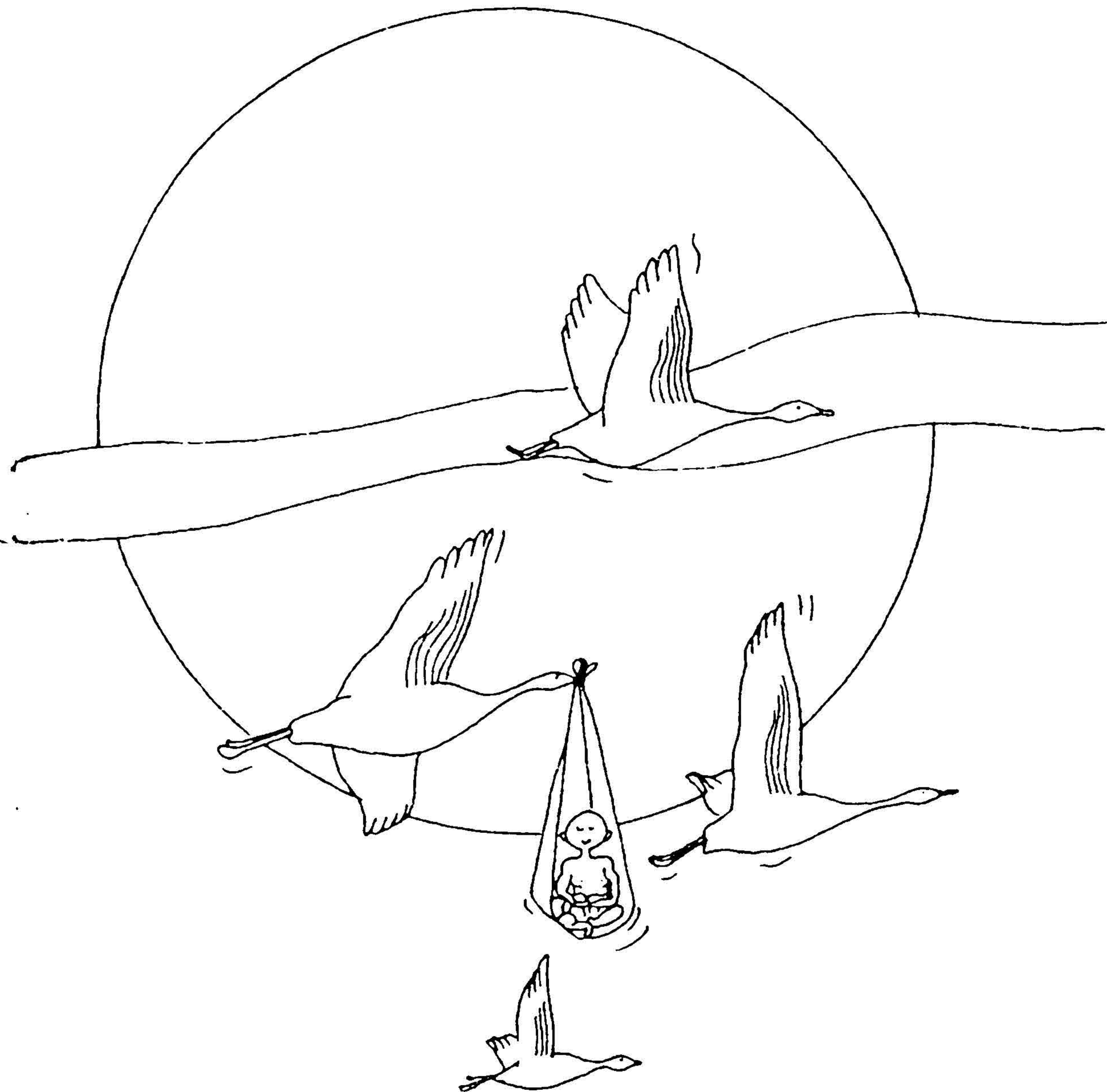
ကြာရင်ကြာမယ်။

ငါးဘဝလောက် ကြာရင်ကြာမယ်။

ဘယ်လောက်ပဲကြာကြာ

**ဘဝင်းဘက်** ကို ဦးတည်နေခြင်း သာလျှင်  
အဓိကဖြစ်ပါတယ်။









မှတ်သိမ္မအပြည့်အဝ

ဖြစ်ပေါ်ဖို့ဆိုတာ

အရာရာတိုင်းကို

**တိတိဆီတိငြိမ်သက်သောစိတ်**

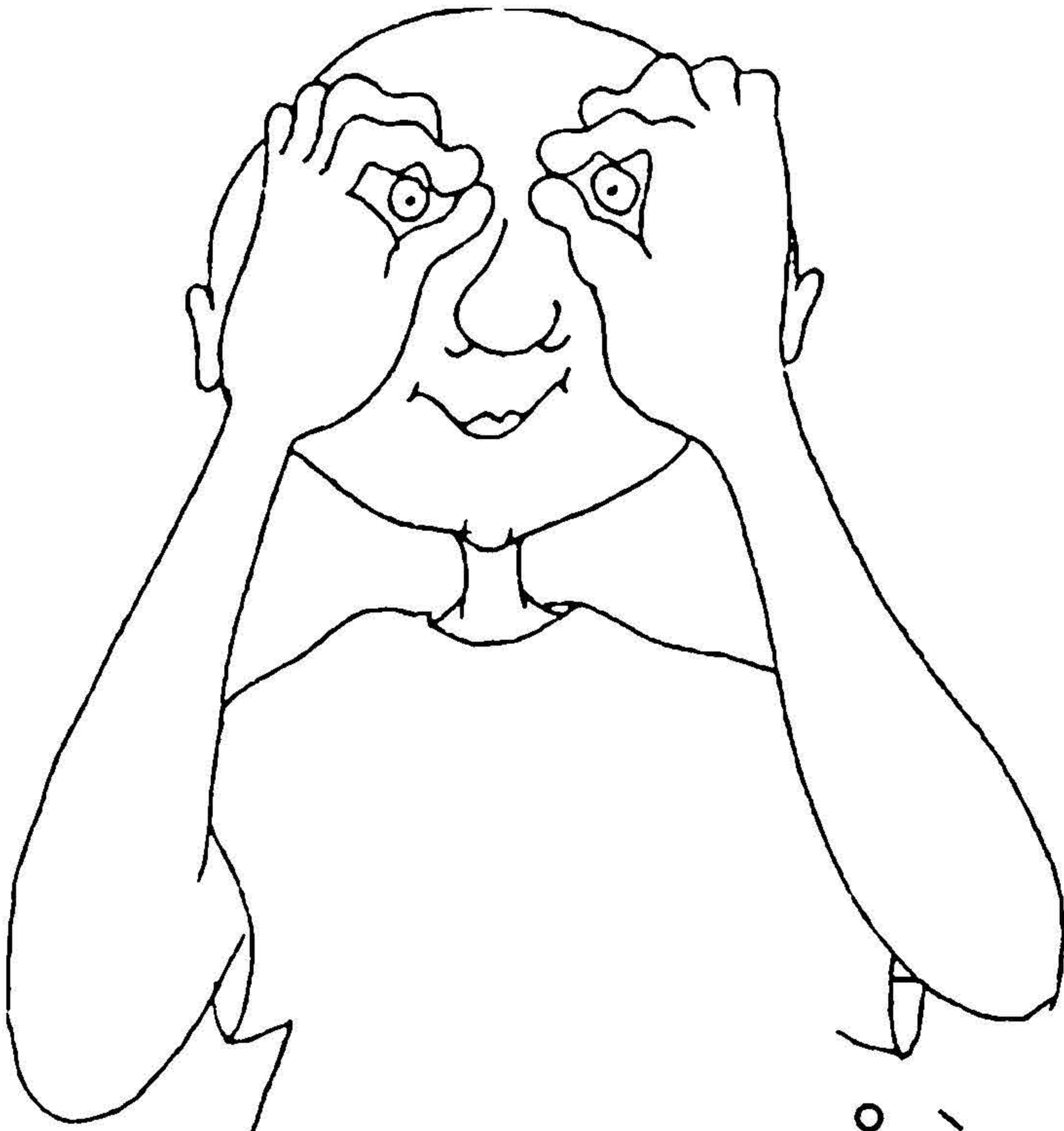
နှင့်တွေ့သိခြင်းဖြစ်တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွေးတွေ၊

အယူအဆတွေနှင့်

မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ။





အတွေးတွေဟာမရှိတဲ့နေရာက  
ဘယ်လိုပေါ်လာပြီး၊ မရှိတဲ့နေရာထဲသို့  
ဘယ်လိုပျောက်သွားတယ်ဆိုတာကို၊ နက်နဲစွာ  
သတိထားစောင့်ကြည့်နေပါ။

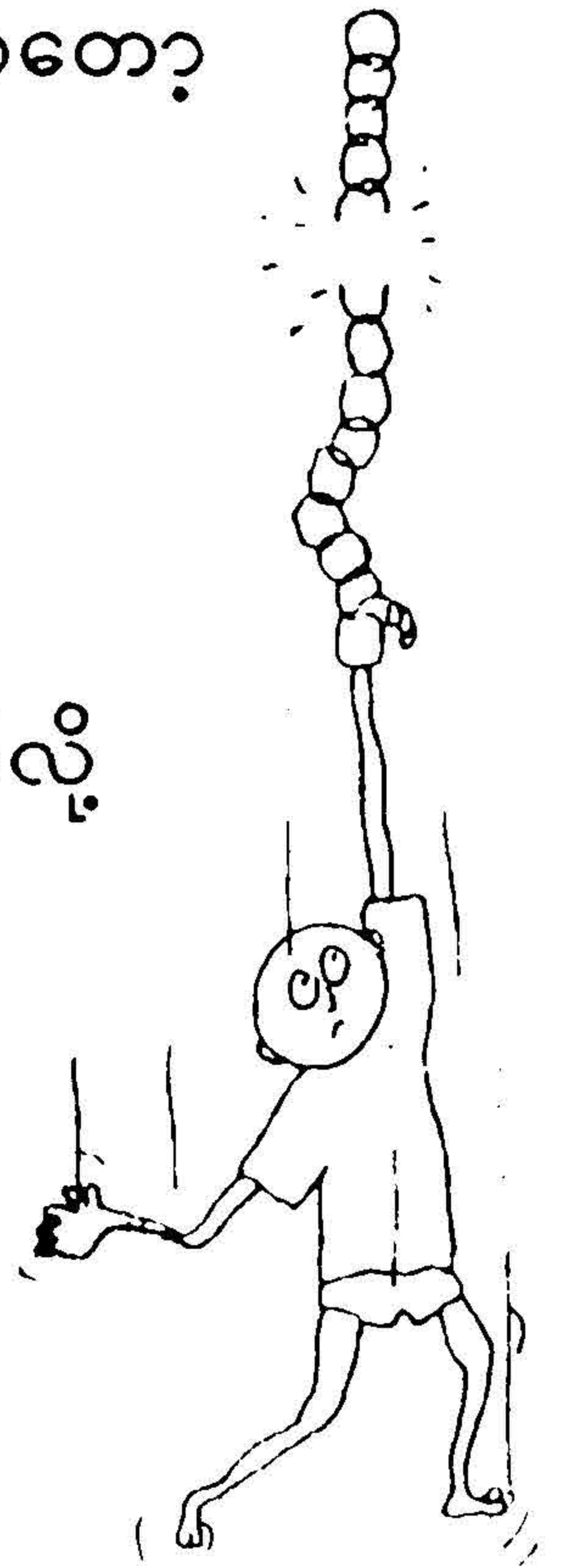
ဒါမှမဟုတ်ဝေဒနာကို သေသေခြာခြာ  
သိရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။

အရာရာကို စဉ်းစားမနေ ပဲ တိတ်ဆိတ်  
သော အမှတ်သတိဖြင့် ကြောက်ခြင်းကင်းသော  
နည်းဖြင့် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။



တရားထိုင်နေတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာတော့  
နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ  
စိတ်ပျံ့လွင့်မှုတွေ  
စိတ်အနှောက်အယှက်တွေ  
သံသယတွေသာ ဖြစ်နေတယ်လို့  
ထင်ရပါတယ်။

တကယ်တမ်းကျတော့  
မှတ်သိနေတဲ့အချိန်တိုင်း၊  
အမှတ်သတိရှိနေတဲ့  
အချိန်တိုင်းမှာ  
တပ်မက်မှုကွင်းဆက်တွေကို  
လျော့ပါးသွားရန်  
အထောက်အပံ့ဖြစ်စေတယ်။



ကျွန်ုပ်တို့တကယ်လိုအပ်နေတာကတော့

## လွှတ်မြောက်မှု

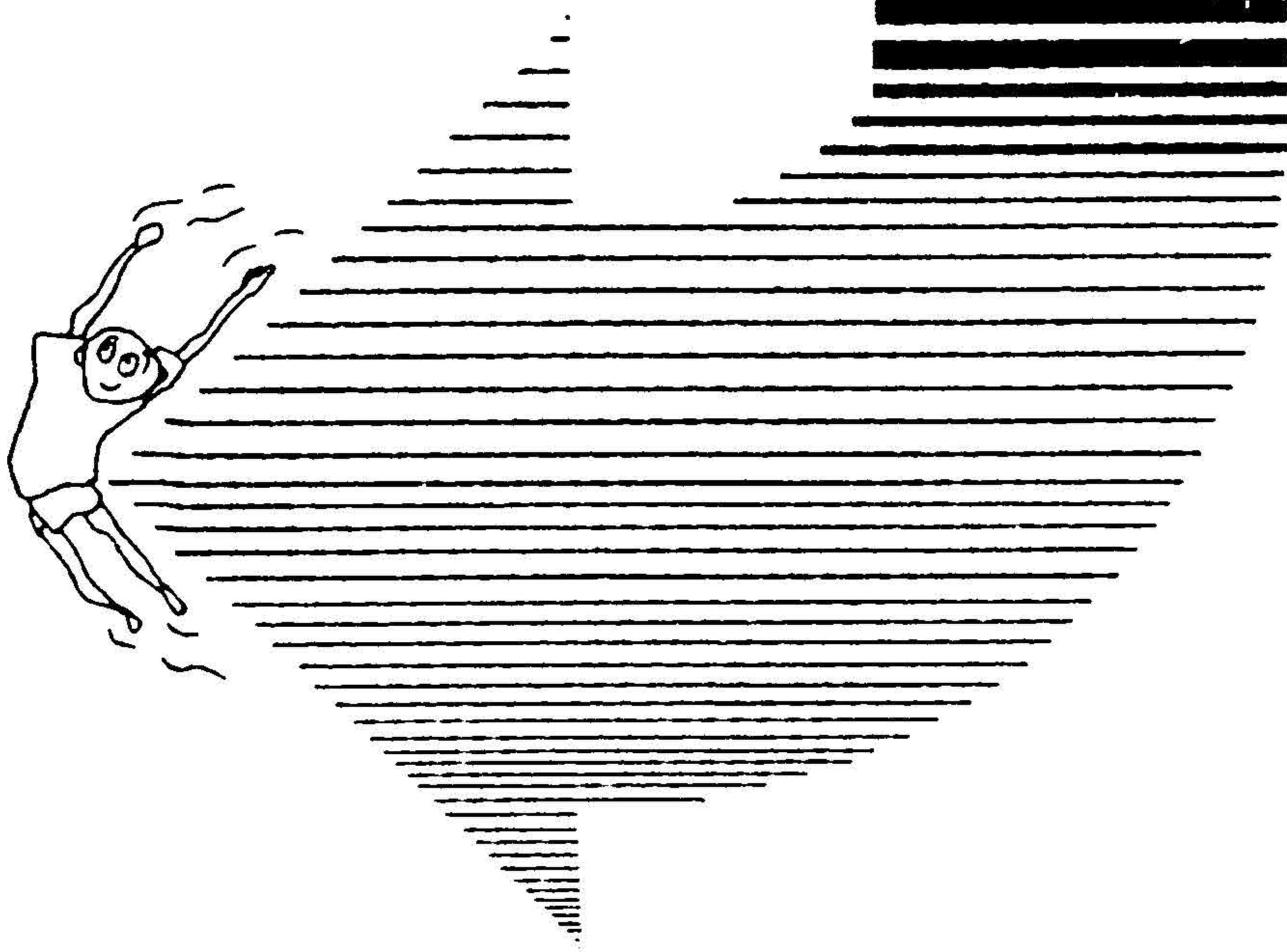
လမ်းကြောင်းကို ရှေးရှုဖို့ဖြစ်တယ်။

နောက်ပြန်မသွားမိဖို့နဲ့

ဒီထက်ပိုတဲ့ အမိုက်တိုက်

အမှောင်ဘက်ကို

ဦးမလှဲမိဖို့ဖြစ်တယ်။





သိမ်မွေ့ပါ။

လုံ့လဝီရိယစွဲစွဲမြဲမြဲရှိနေပါ။

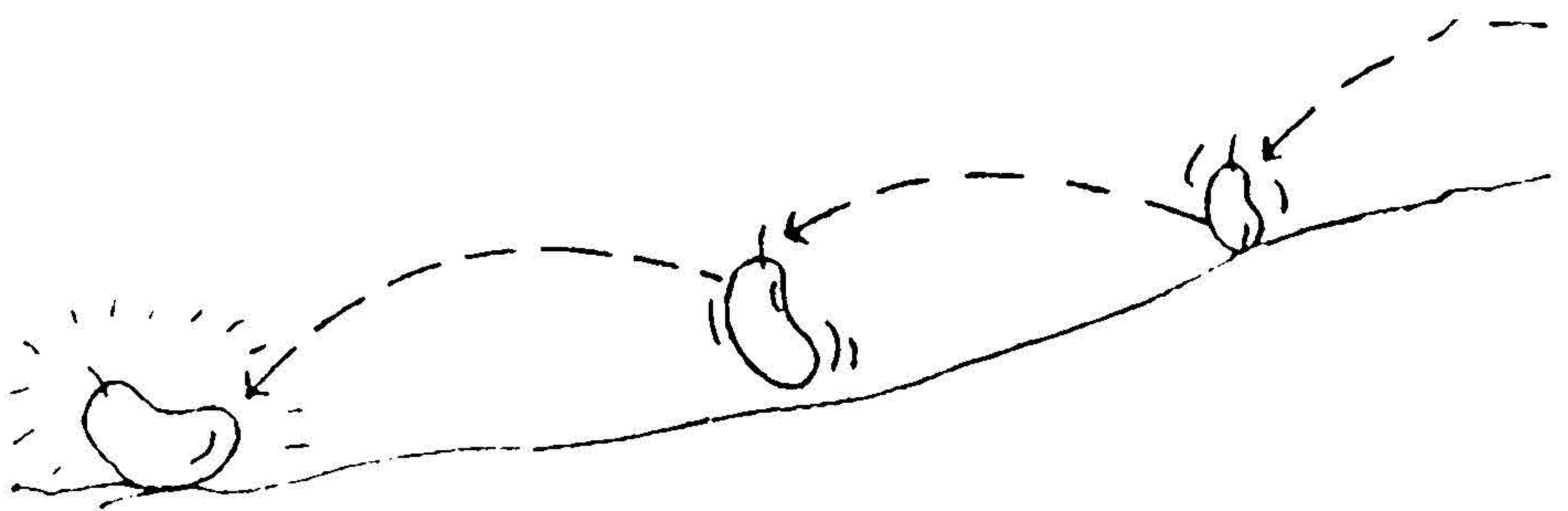
သင့်မှာကြီးကြီးကျယ်ကျယ်

ပြောင်းလဲမှု မရှိဘူးလို့ ထင်ပေမဲ့၊

တကယ်တော့

အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲမှု

ဖြစ်နေပါတယ်။



သစ်ပင်တစ်ပင်

ပေါ်မှာ အသီးမှည့်သလိုပါပဲ။

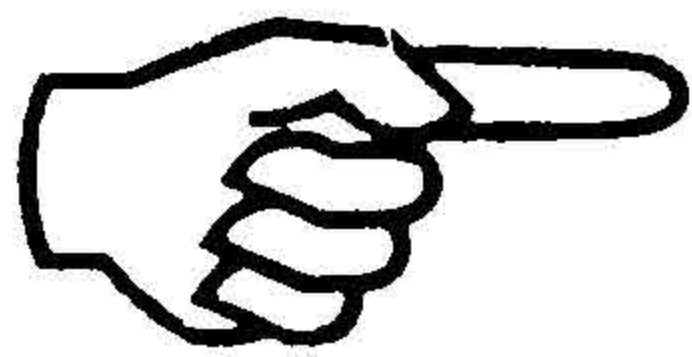


နေရာင်ခြည်ရလာတာနဲ့အမျှ၊  
အသီးဟာ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ မသိလိုက်ပဲ  
မှည့်မှည့်လာပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ မိမိစိတ်ဟာ  
ပြောင်းလဲမှုနှင့် ရင့်ကျက်မှုတွေ  
ဖြစ်နေပါတယ်။



အခုသတိရလိုက်စမ်းပါ။



**ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည်**

**လမ်းကိုသာ**

**ဆန့်ပြပါသည်။**

ဒီလမ်းပေါ်မှာ

ကိုယ့်ဟာကိုယ်လျှောက်ရ မှာပါ။

ဘယ်သူမှ အခြားတစ်ယောက်ကို

တရားအလင်းရောင်ရအောင် လုပ်မပေး

နိုင်ပါဘူး။

ကိလေသာ အညစ်အကြေးများ ဖြစ်တဲ့

**လောဘ**

**ဒေါသ**

**မောဟ**

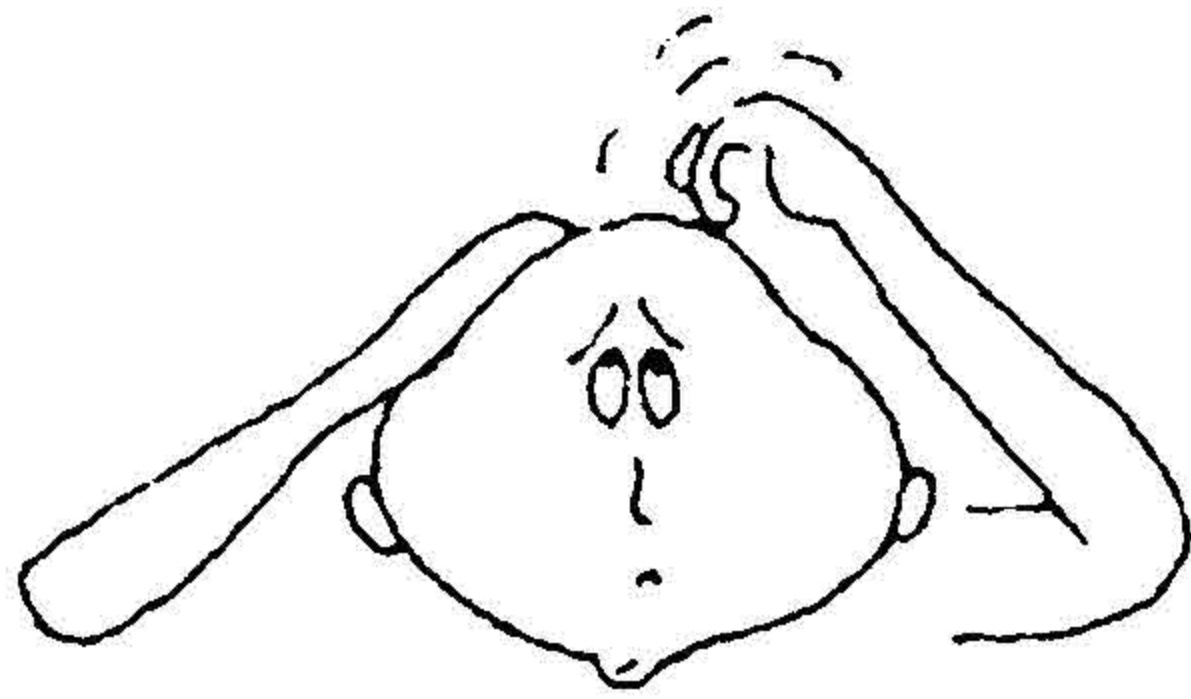
တွေဟာ မိမိတို့စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတာပါ။

ဘယ်သူမှလာပြီး ထည့်တာမဟုတ်လို့

ဘယ်သူမှလဲယူမထုတ်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်၊ ကိုယ်တိုင်ပဲ သန့်စင်ရပါမယ်။





တရားလမ်းကြောင်းပေါ်က  
**အကြီးမားဆုံးအဟန့်အတား**

တစ်ခုကတော့

‘ ‘ **သိသယဓိတ်** ’ ’

ဖြစ်ပါတယ်။

သုကိုထိုးဖောက်မမြင်နိုင်သမျှ

‘ ‘ **သံသယ** ’ ’

ဟာ စိတ်ကို အစွမ်းလျှော့စေတယ်။

အမြင်ကြည်စေရန်အားထုတ်နေတဲ့

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဝိရိယကိုအဆီးအတား

ဖြစ်စေတယ်။





# ဒီစခန်းကို ရောက်နေခဲ့ရင် ဒါတွေကို စဉ်းစားမိမှာပဲ။





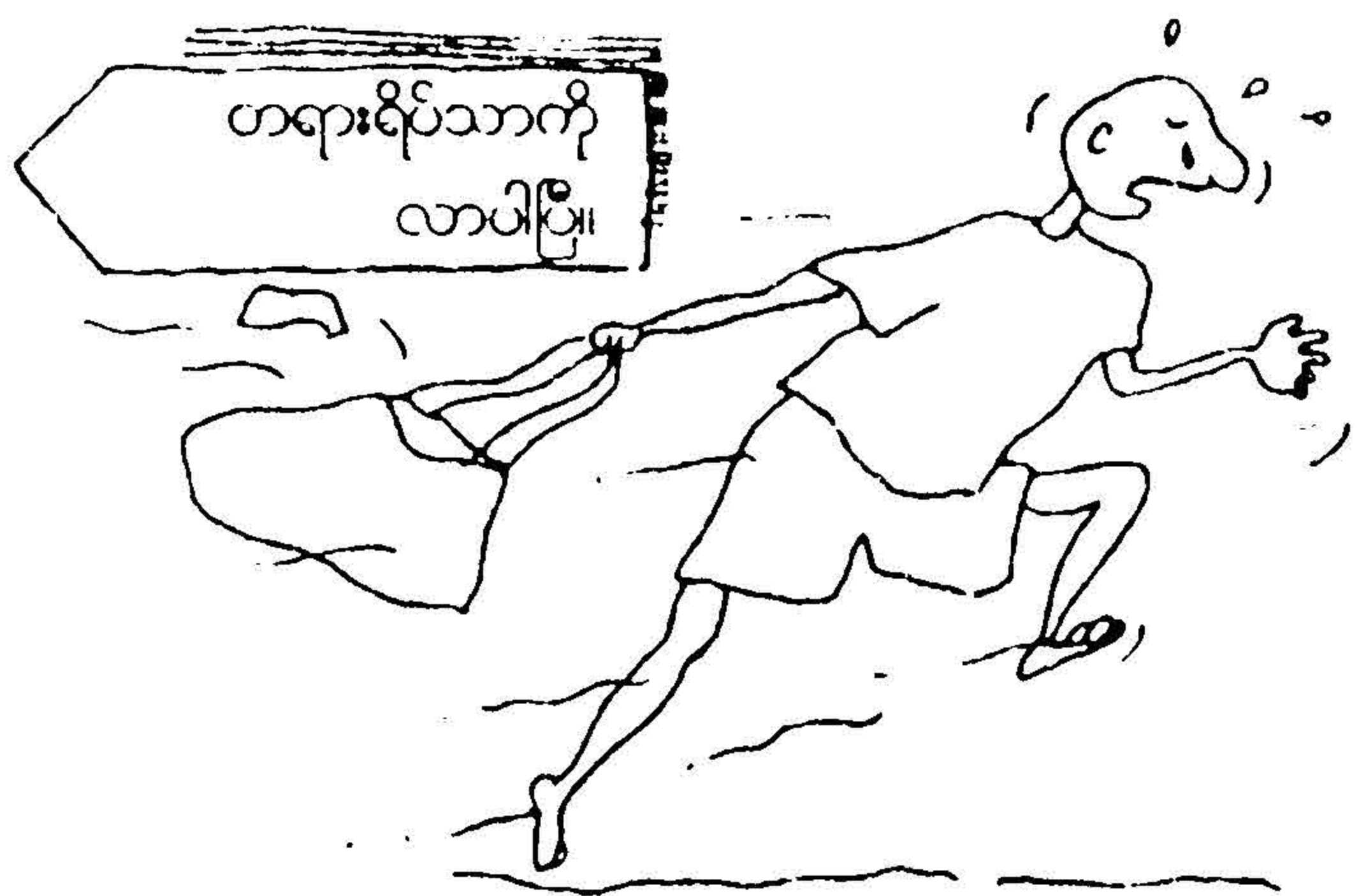
ဒါဟာ

သံသယစိတ် ဖြစ်တယ်။

ဒီသံသယစိတ်ဟာ သွားရမဲ့လမ်းကြောင်း

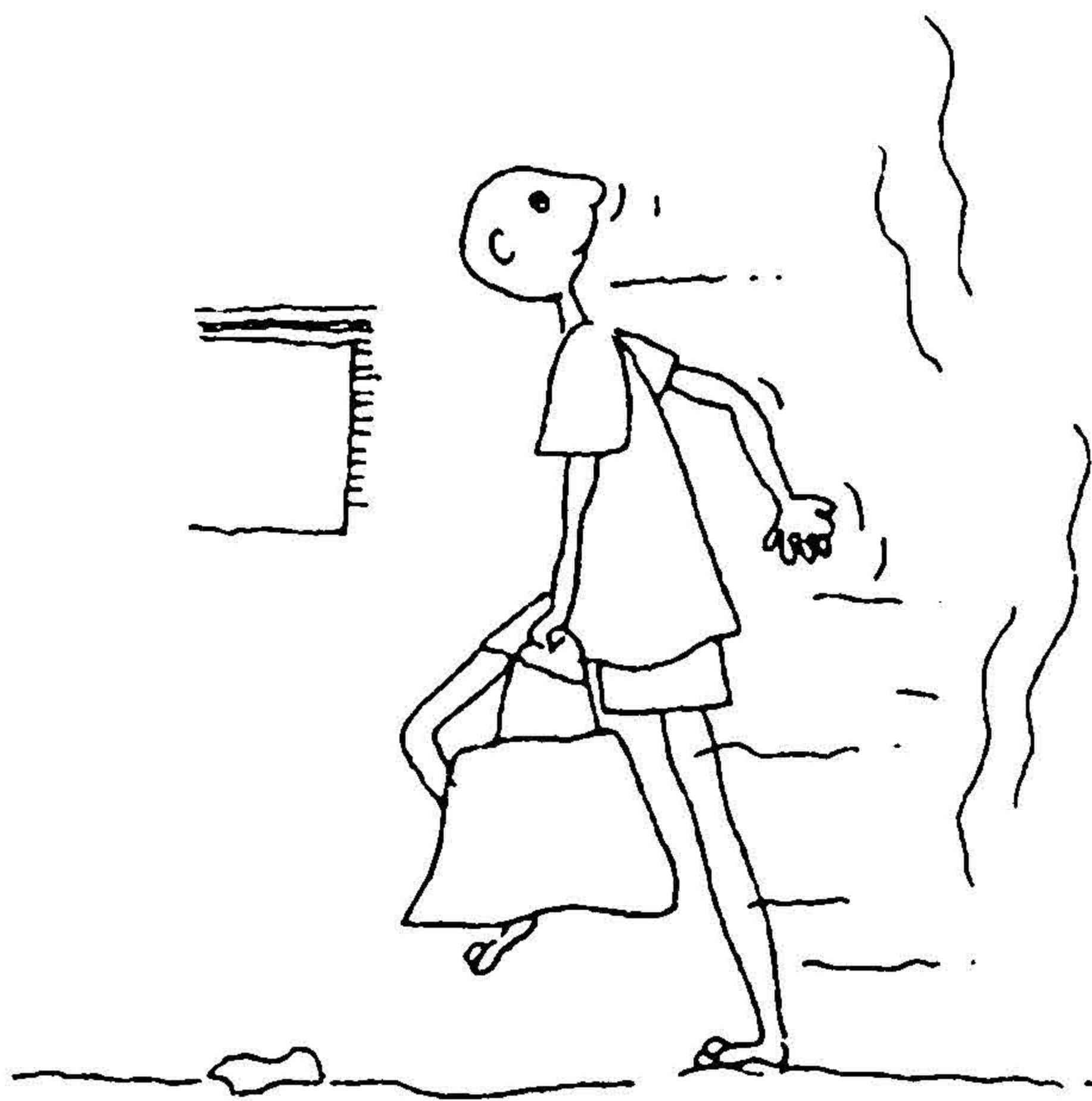
အတွက် အလွန်ကြီးမားတဲ့

**အဟန့်အတား** ဖြစ်ပါတယ်။



# သ တံမြေခွင်း

သည်အဟန့်အတားများကို ကျော်လွှား  
နိုင်ဖို့ အင်အားအကြီးဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး  
အကြောင်းဖြစ်တယ်။



၇  
ဟန့်  
၇  
တား

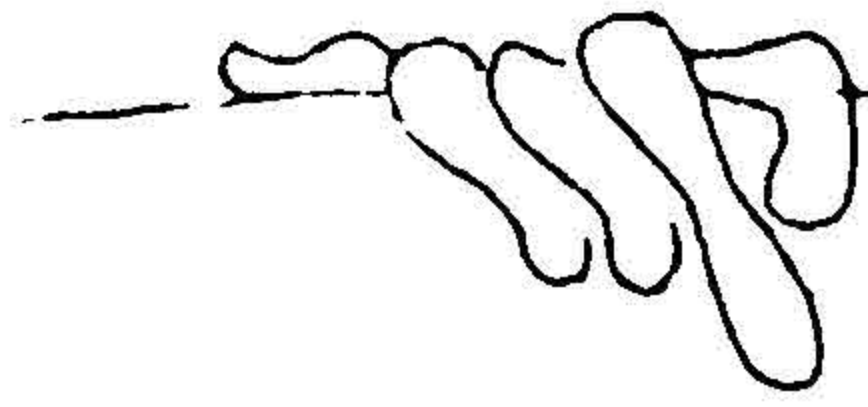


တရားလမ်းကြောင်းမှာ အနှောက်အယှက်များ  
 နှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရင် ဖယ်ရှားနိုင်မည့်  
 နည်းက ယင်းတို့ကို **သတိပြုမိ** လိုက်ပါ။ ဒါမှ  
 အချိန်တိုင်းမှာ သူတို့ဖြစ်ပေါ်နေတာကို  
 ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်ပါမယ်။

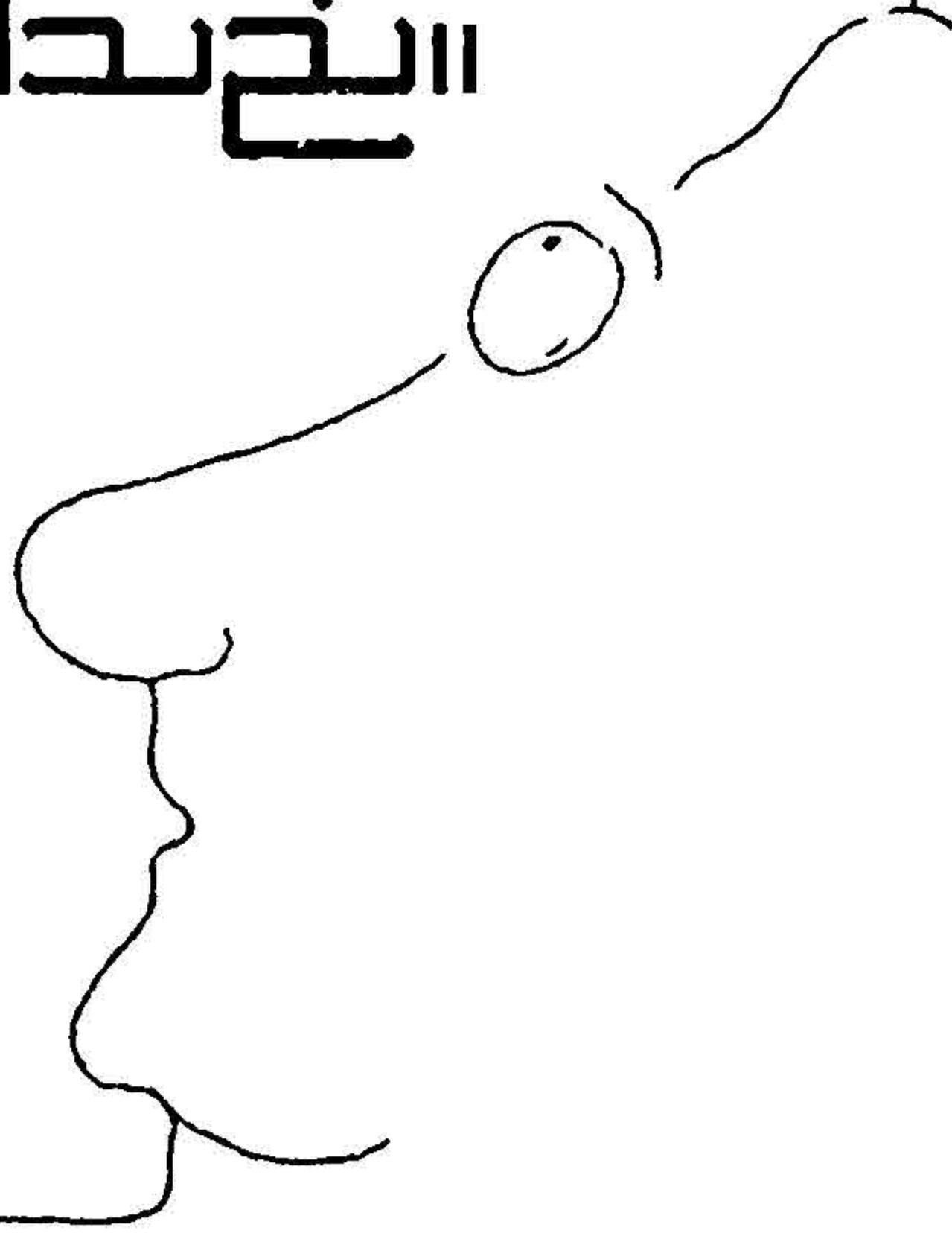


အကယ်၍ ကာမဂုဏ်  
 အာရုံတွေပေါ်လာရင်၊ စိတ်ထဲမှာ  
 ဒါတွေပေါ်လာပြီလို့ သိလိုက်ပါ။  
 ဒေါသအမုန်းတွေ၊ ပျင်းရိတာတွေ၊ ပျံ့လွင့်မှုတွေ၊  
 သံသယတွေ စတဲ့ အတားအဆီးတွေ ပေါ်လာ  
 တာနဲ့ ချက်ချင်းပဲ ပေါ်လာသည့်အရာကို  
 သတိပြုမိလိုက်ပါ။





သတိပြုခြင်းသည်  
အမှတ်သတိရှိရှိရာသို့  
ဦးတည်ပါသည်။





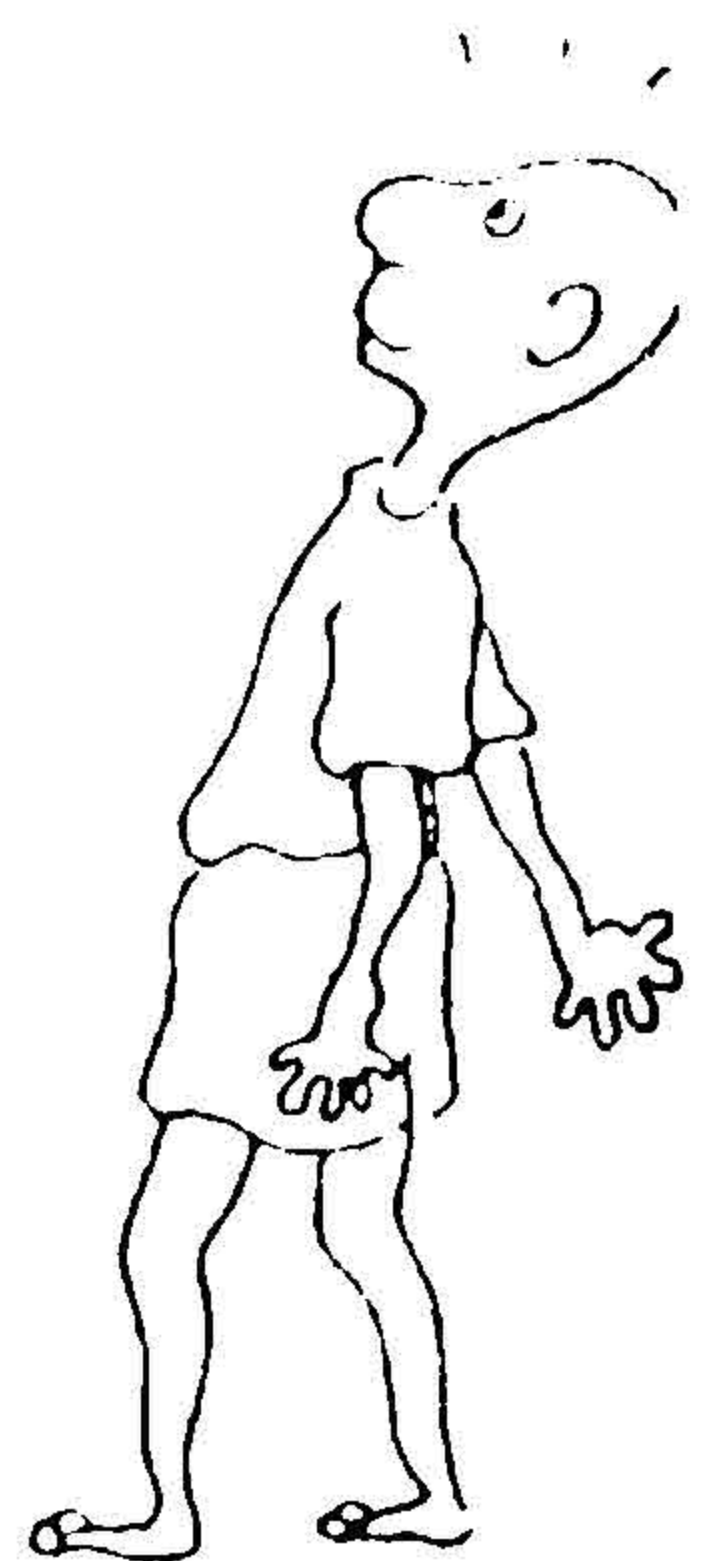
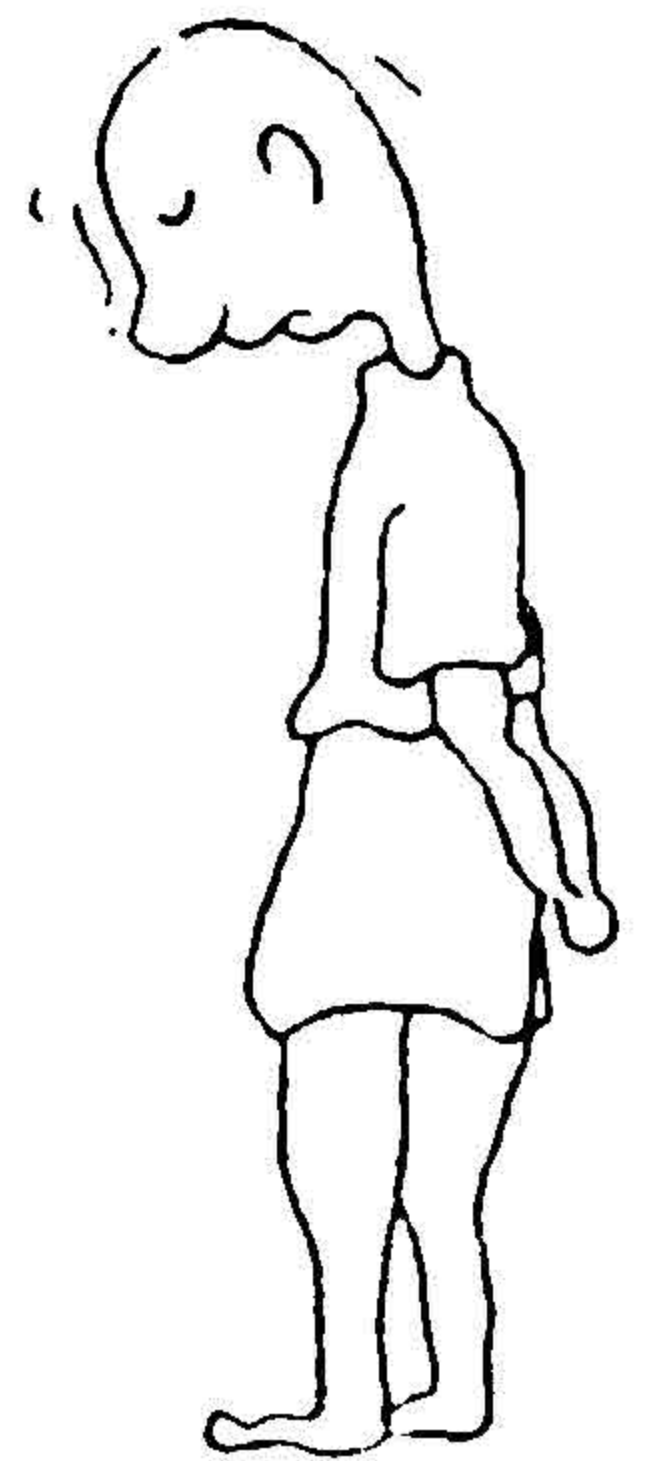
လူတိုင်းအပေါ်၊ အထူးသဖြင့် မိမိကိုယ်  
အပေါ် သည်းခံစိတ်ရှည် ပါ။

မိမိရဲ့အားနည်းချက်အပေါ်  
စိတ်မပျက်ပါနှင့်၊ စွမ်းရည်သတ္တိ  
အသစ်ဖြင့်၊ အစဉ်အမြဲပြန်လည်  
အားတက်နိုင်ပါစေ။

တရားပြည့်သော ဘဝကို ရရှိနိုင်  
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည်၊

စဉ်ဆက်မပြတ် အစပြု၍  
ထပ်မံလုပ်လုပ် နေရပါမယ်။

“ကျွန်ုပ်တို့ပြီးမြောက်သည့်တိုင်အောင်  
ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီ”ဟု မည်သည့်  
အခါမျှ မတွေးပါနှင့်။



**သည်းခံစိတ်ရှည်** တယ်ဆိုတာ  
စိတ်တည်ငြိမ်ညီမျှ တဲ့ အခြေအနေမှာ  
နေခြင်းဖြစ်တယ်။  
ဘာတွေဖြစ်နေနေ ဂရုမစိုက်ပဲ၊  
စိတ်လျော့ထားပြီး၊ နိုးကြားအေးဆေးစွာ  
နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။





## စိတ်ရှည်လည်းခံနိုင်

.....

အလိုလောဘစိတ်ကို ကိုယ်အမှုအရာသို့  
မရောက်စေပါနှင့်။

အကယ်၍ သည်းမခံနိုင်ပါလျှင်၊ စိတ်တွင်  
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အလိုလောဘတွေက  
ကိုယ်အမှုအရာတွေ

ဖြစ်လာအောင်စေခိုင်းမှာ ဖြစ်လို့

စွဲလန်းတပ်မက်မှုဘီးပေါ်မှာပဲ

လည်ပတ်နေရမှာဖြစ်တယ်။



မည်သူမျှ

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လုပ်ပေးမည်မဟုတ်ပါ။

မည်သူမျှ

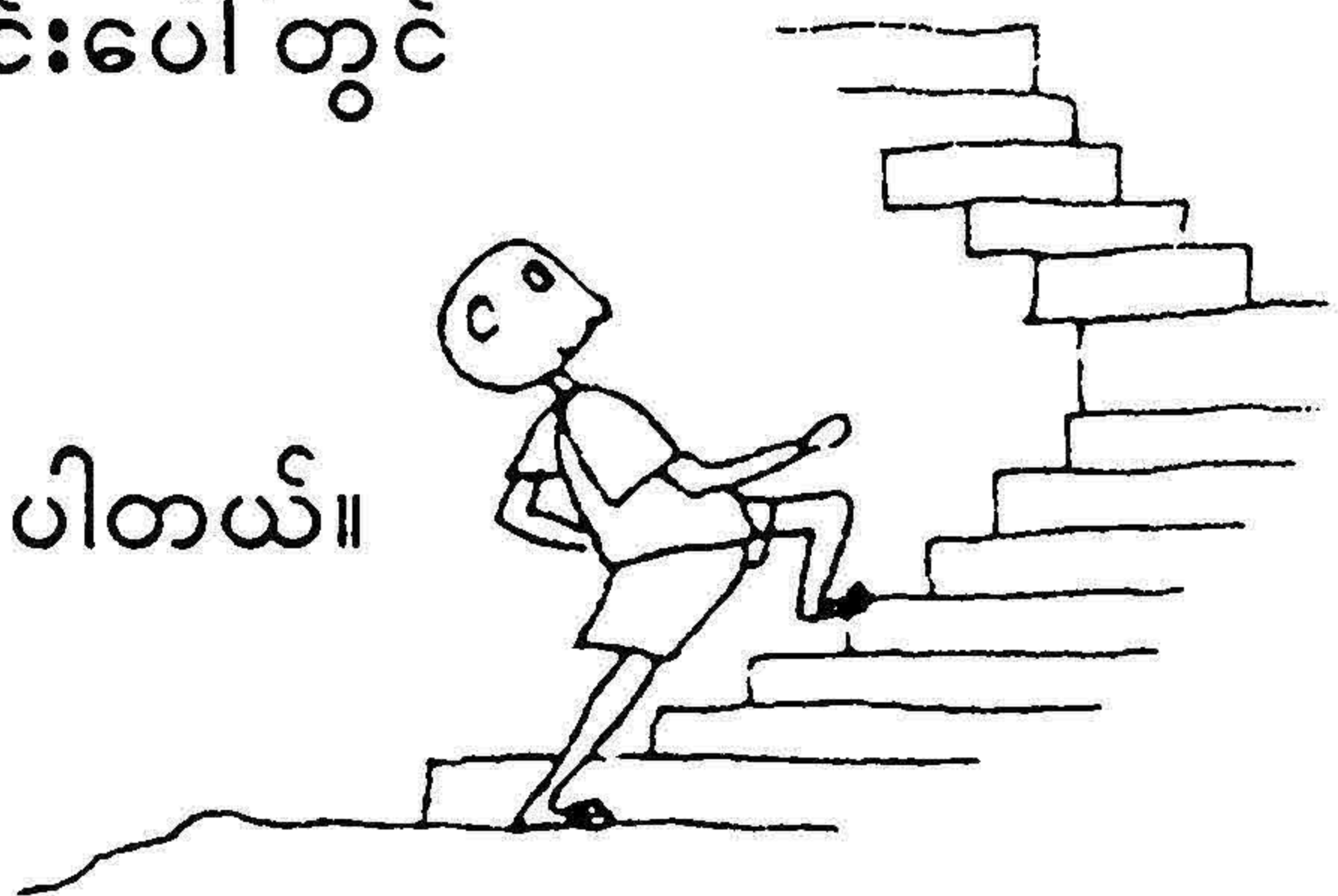
အခြားသတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို  
တရားမရ စေနိုင်ပါ။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ပွင့်တော်မူခြင်းသည်၊  
ဘုရားရှင်၏ ကိစ္စကို၊ ကိုယ့်တော်တိုင်  
ဖြေရှင်းခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏  
ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။  
လမ်းညွှန်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားလမ်းကြောင်းပေါ်တွင်

ကိုယ်တိုင်

လျှောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။





ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကူးကြံစည်  
မူတွေ၊ စိတ်ကူးယဉ်မူတွေ  
ကြောင့် စိတ်ဓါတ်မကျပါစေနှင့်။

ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကို သတိထားမိတဲ့  
အခါတိုင်း ပြန်ပြီးတော့ ညင်ညင်  
သာသာဆွဲယူပါ။

ဘယ်နှစ်ခါပဲဖြစ်ဖြစ် ကိစ္စမရှိပါဘူး၊  
ဖြစ်တဲ့အခါတိုင်းမှာ ပြန်ပြီးဆွဲယူနိုင်ရင်၊  
တစ်နှာရီလုံးကောင်းကောင်းသုံးလိုက်နိုင်ပြီ  
ဖြစ်တယ်။





စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေကို အနှောက်  
အယှက်အဟန့်အတားလို့ မသတ်မှတ်လိုက်ပါနဲ့။

ဒါတွေဟာ အမှတ်မှတ်ဖို့ အာရုံတစ်ခုဖြစ်တယ်။  
တရားအားထုတ်ဖို့ အာရုံတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ပျင်းရိပြီးငွေ့၊ လွင့်မြောမနေပါစေနဲ့။

အခုအချိန်မှာ ဘာတွေဖြစ်နေလဲဆိုတာ  
အထူးတလည် ရှင်းလင်းအောင်သိရန်  
**လုံ့လဝီရိယဖြုတ်ပါ။**



စိတ်ကူးကြံစည်မှုများကို သိမှတ်ပွားများ အားထုတ်  
ခြင်းဆိုတာ၊ စိတ်ကူးကြံစည်သည့် အကြောင်းအရာ  
များထဲကိုလိုက်ပါ မသွားပဲ၊ စိတ်ကူးပေါ်လာတာကို  
မှတ်သိလိုက်တာပဲဖြစ်တယ်။

စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာတာလဲလို့  
မစိစစ်ပါနဲ့.

စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ တစ်ခဏအချိန်  
မှာ မှတ်သိယုံမှတ်သိလိုက်ပါ။

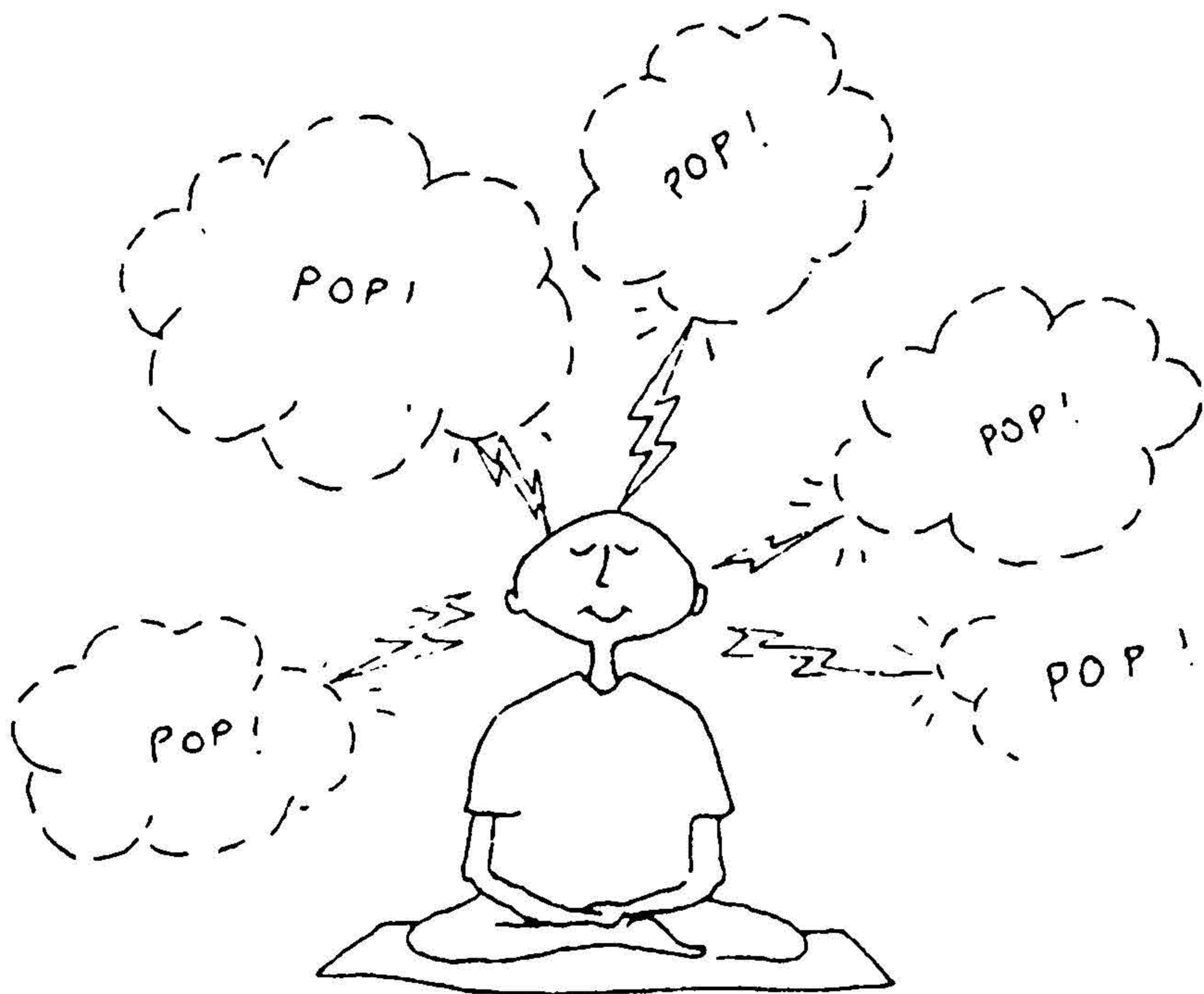
စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ  
“စိတ်ကူးတယ်” “စိတ်ကူးတယ်” လို့ စိတ်နဲ့ မှတ်သိ  
လိုက်တာဟာ အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေကို  
ဆုံးဖြတ်ကောက်ချက်မချပါနှင့်  
ဒါတွေကို တုန့်ပြန်မှုမပေးပဲ၊  
“ငါ” သို့မဟုတ် “ငါ၏”ဟု မယူမှတ်ပဲ၊  
စိစစ်စစ်ဆေးခြင်းမပြုပါပဲ၊ ရှုမှတ်လိုက်ပါ။



စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ဝင်လာလာချင်း၊  
အချိန်မနှောင်းစေပဲ မှတ်သိလိုက်ပါ။

ဒါတွေကို တိတိကျကျနှင့် တည့်တည့်  
မတ်မတ် အမှတ်သတိပြုလိုက်တာနဲ့ စိတ်မှာ  
အနှောက်အယှက် မဝင်နိုင်တော့ပါ။





ထိုင်မှတ်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်ခြင်းဟာ  
စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းကိုများစွာ  
အထောက်အကူပေး ပါတယ်။

သမာဓိခိုင်မာလာဖို့ နည်းလမ်းမှာ  
အချို့ထိုင်မှတ်တဲ့ အချိန်တွေရဲ့အစမှာ၊  
တစ်နာရီလုံးလုံး၊ အနေအထားမပြင်ဘူးလို့  
အဓိဌာန်ပြုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



ပထမအစအချိန်တွေမှာတော့ ခက်ပါလိမ့်မယ်။

အဓိဋ္ဌာန်ပြုချက် မှန်ကန်အောင်မြင် သွားလျှင်၊

ထိုင်ပြီးတော့ ဘယ်ဟာ ပေါ်လာလာ

မှတ်နိုင်ပါမယ်။





အကယ်၍

ဝေဒနာအပေါ်စိတ်ထဲမှာ၊

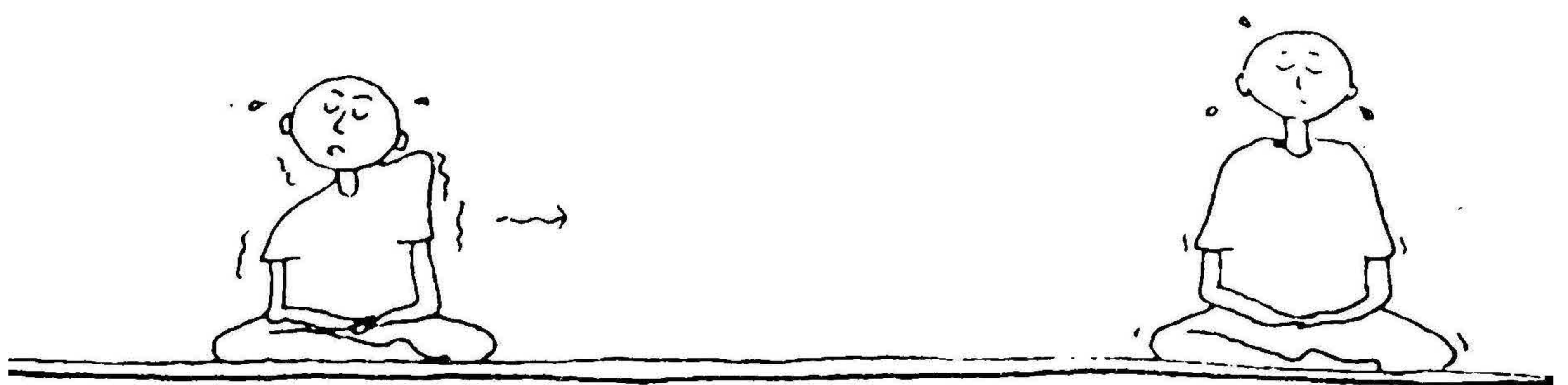
ဆောက်တည်ရာမရမှုတွေ၊ တုန်ပြန်မှုတွေ၊

ဖိစီးမှုတွေ၊ မလိုလားမှုတွေ

ဖြစ်ပေါ်လာရင်၊ အဓိဋ္ဌာန်ပြုထားခြင်းနှင့်

**ပြည့်အောင်ဖြစ်ဆည်းလိုက်ခြင်း**

သည် တန်ဖိုးရှိပါတယ်။



သမာဓိ နှင့် ဝီရိယ နှစ်ခုစလုံး

အလွန်အားရှိ ထက်သန်လာပါမယ်၊

ထိုင်မှတ်တဲ့ အကြိမ်အနည်းငယ်ထိုင်ပြီး

တဲ့အခါမှာပဲ၊

ငြိမ်သက်စွာ နေဖို့ လွယ်သွားပါမယ်။







လုံ့လဝီရိယ

စွဲစွဲမြဲမြဲ မရှိခဲ့ရင်

ဘာမှဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။

လုံ့လဝီရိယ

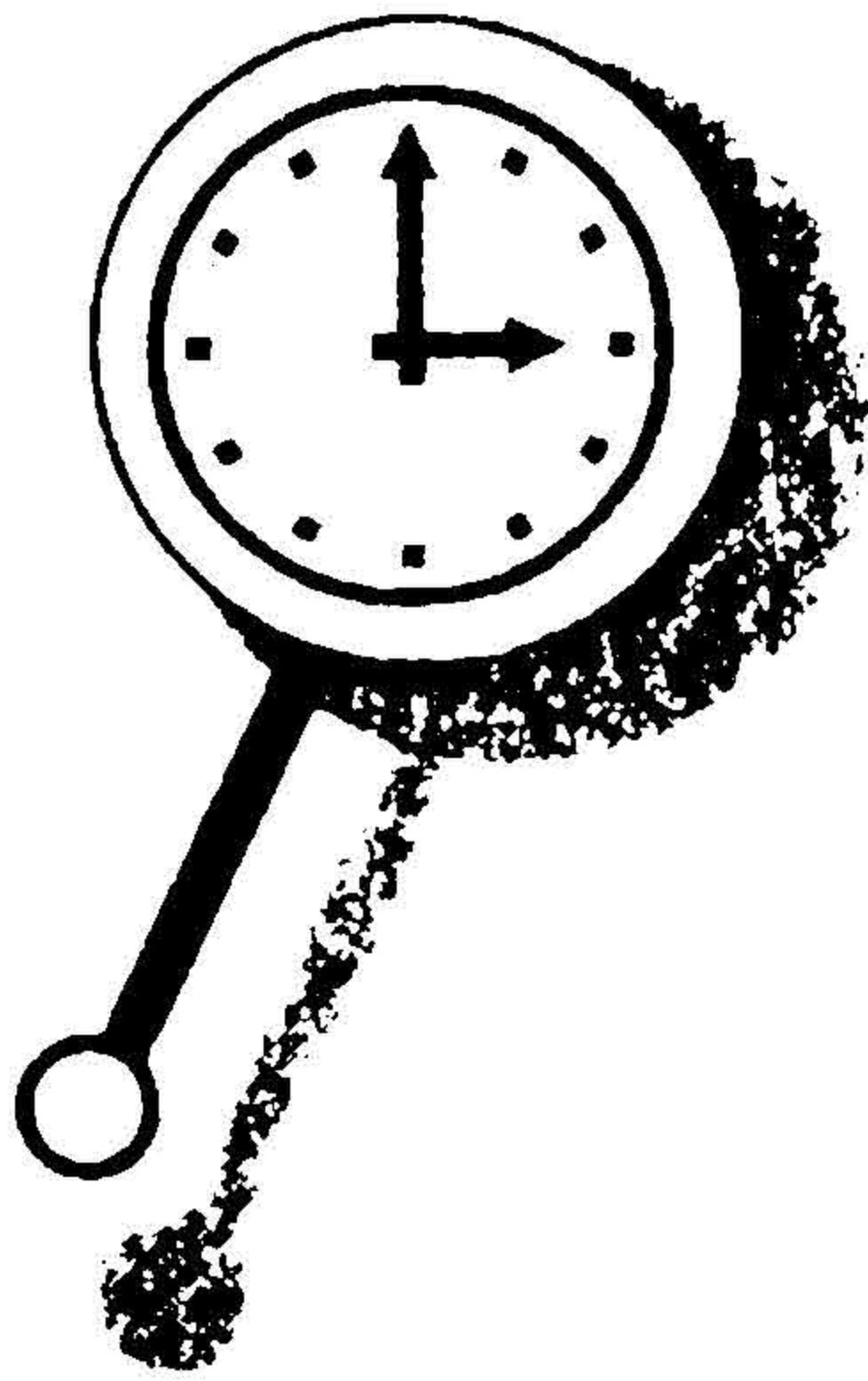
ဟာ အောင်မြင်မှု

အားလုံးရဲ့အမြစ်ဖြစ်တယ်၊

ပြည့်စုံပေါက်မြောက်ခြင်း အားလုံးရဲ့၊

အခြေတည်ရာဖြစ်တယ်။





တစ်နာရီလုံးလုံး  
မလှုပ်ပါဘူးလို့ အဓိဋ္ဌာန်  
ပြုပါ။

ဒီလိုအဓိဋ္ဌာန်ပြုခြင်းဟာ  
စိတ်စွမ်းအင်ကို၊

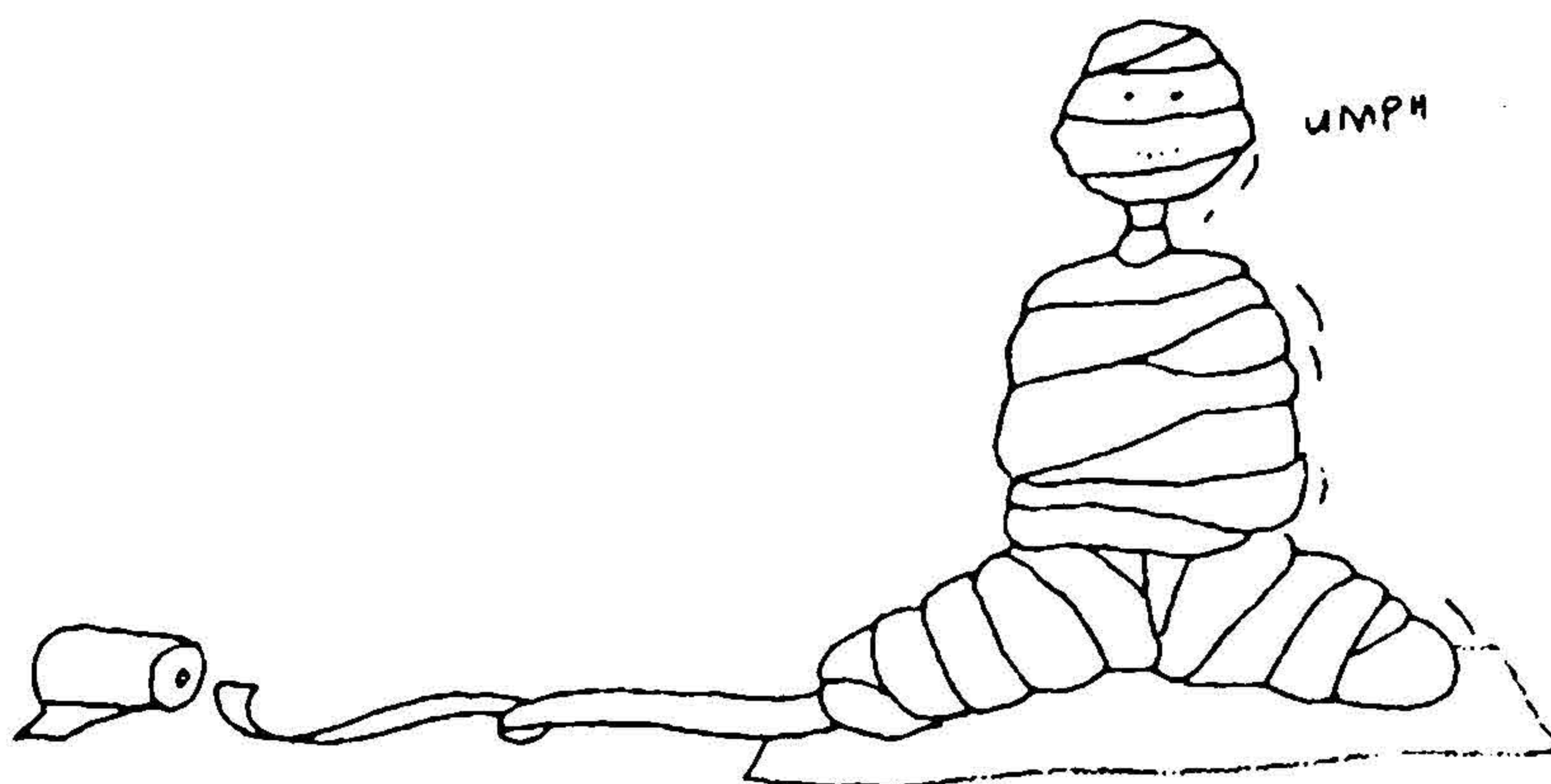
အမျိုးမျိုးသောနည်းဖြင့်အားရှိထက်သန်  
စေတယ်။

လုံ့လဝီရိယနှင့် စွမ်းအင်ကိုလည်း အလွန်  
ထက်မျက်စေတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် တည်ငြိမ်မှုသည်၊ သမာဓိနှင့်  
အမှတ်သတိကို အားရှိထက်သန်စေပါတယ်။



တစ်နာရီလုံးလုံး  
မလှုပ်ပါဘူးလို့  
အဓိဋ္ဌာန်ပြုခြင်းအားဖြင့်  
အချိန်တိုင်းမှာ မခံသာမှုတွေနဲ့  
ဒါတွေအပေါ်ဖြစ်နေကျ  
တုန့်ပြန်မှုတွေကို  
မလွဲမရှောင် တွေ့လာပါမယ်။





# စိတ်ပျံ့လွင့်မှု နှင့် စိတ်အနှောက်အယှက်များ

ဒါကိုအမှတ်သတိရှိပါ။ စောင့်ကြည့်ပါ။  
ထိုစိတ်ဆိုတာဘာလဲလို့ စစ်ဆေးပါ။

စိတ်ပျံ့လွင့်မှုရဲ့

အတိုင်းအတာကို စေ့စေ့စပ်စပ်  
သတိပြုကြည့်ပါ။

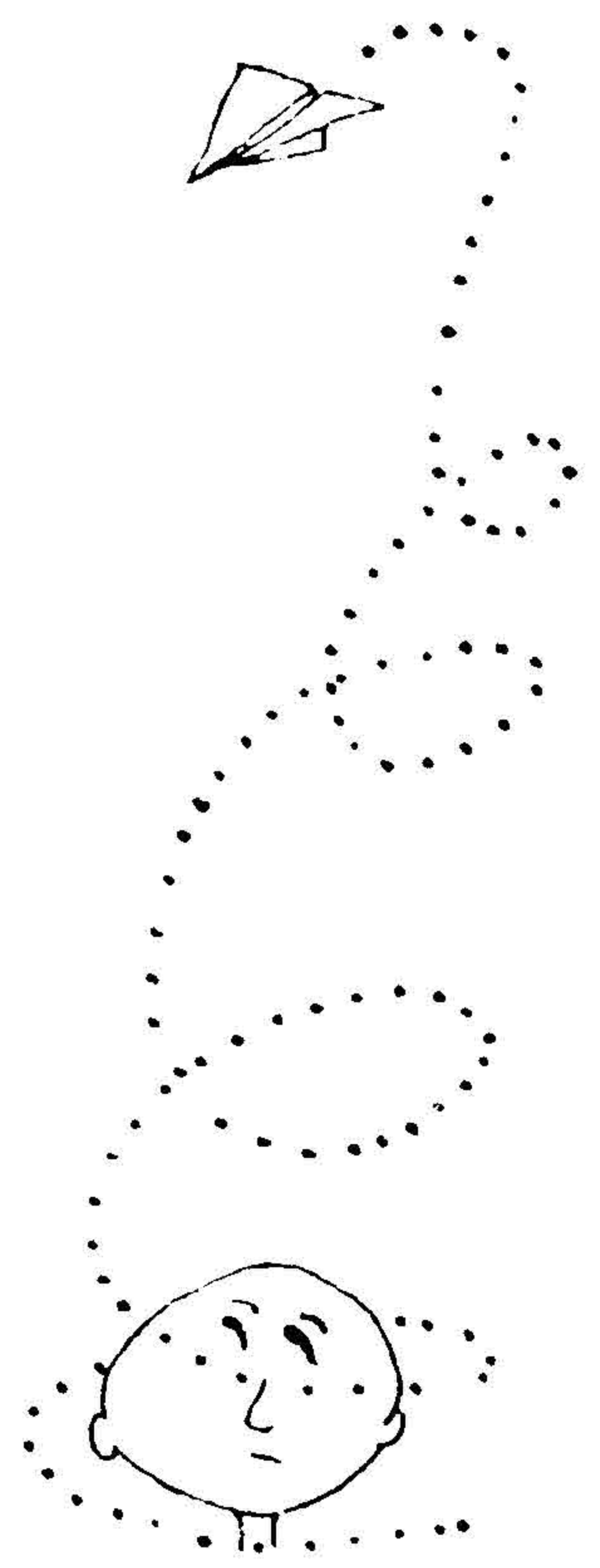
အကယ်၍ ထိုင်လျက်မှတ်နေပါက  
စိတ်ပျံ့လွင့်မှုကို

မှတ်စရာအာရုံအဖြစ်ထား၍

“စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်”

“စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်”

ဟုထိုင်လျက် ရှုမှတ်ပါ။

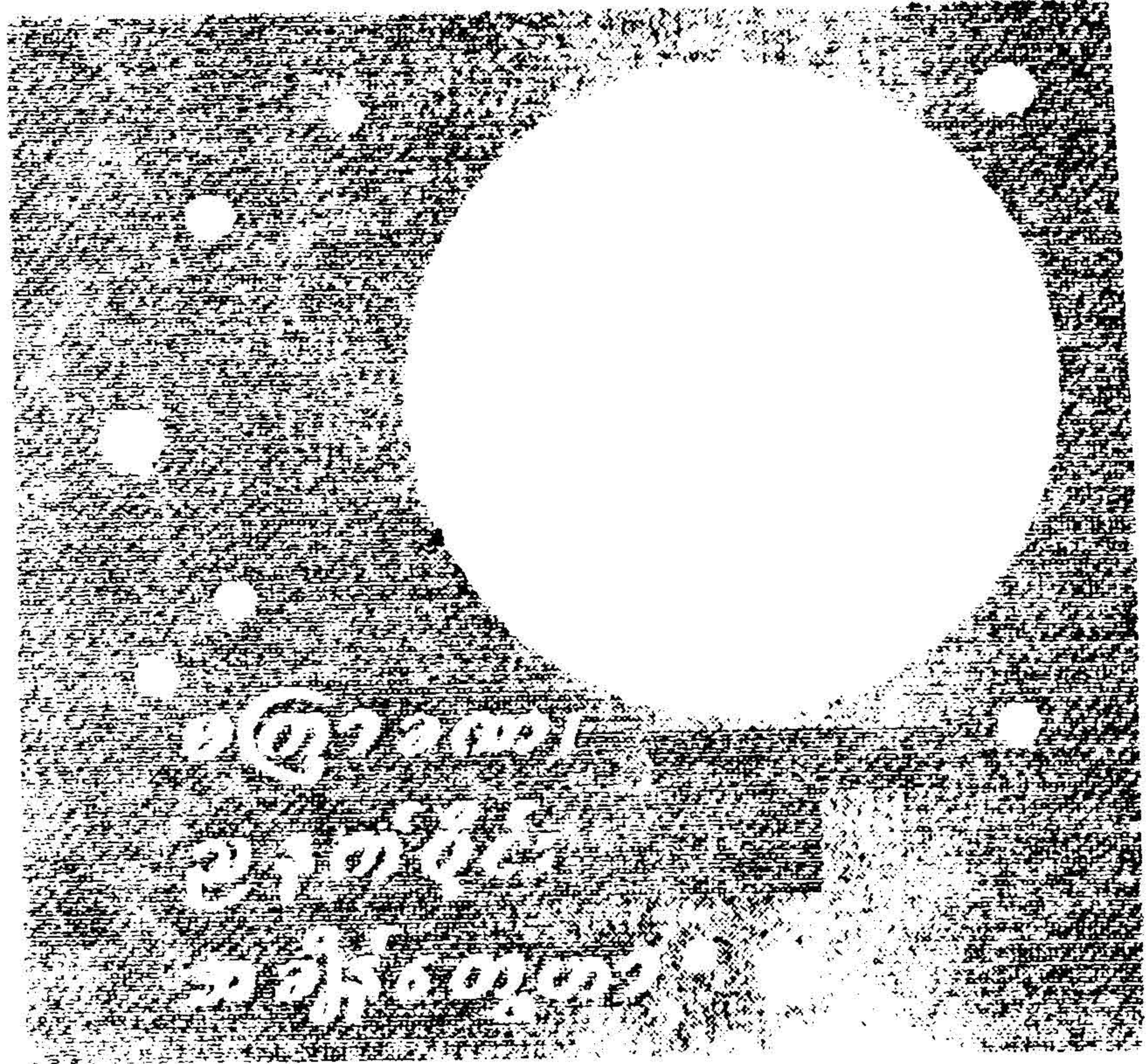


ဒါတွေကို စိစစ် စစ်ဆေးခြင်းမပြု  
ချွတ်လိုက်ပါ။



အမှတ်သတ် ရှိပါ။  
အရာရာကို  
ဘယ်လိုဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို  
အမှတ်သတ်ရှိပါ။  
သတ်ရှိပြီး စိတ်ကို  
တည်ငြိမ်ညီမျှ နေပါစေ။  
သတ်ရှိနေပါ။  
မစွဲလန်းမတွယ်တာပါနှင့်  
ရှုတ်ချပြစ်တင်မနေပါနှင့်။  
အရာရာကို “ငါ” ပဲ “မိမိ” ပဲလို့  
စိစစ်သတ်မှတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။  
ဒီလိုဆိုရင်၊  
တစ်ချို့နဲ့ပြီးတစ်ချို့နဲ့စိတ်က၊  
ကိလေသာတွေမှ  
လွတ်မြောက်လာပါမယ်။





# အကောင်းဆုံး အချိန်တွေ

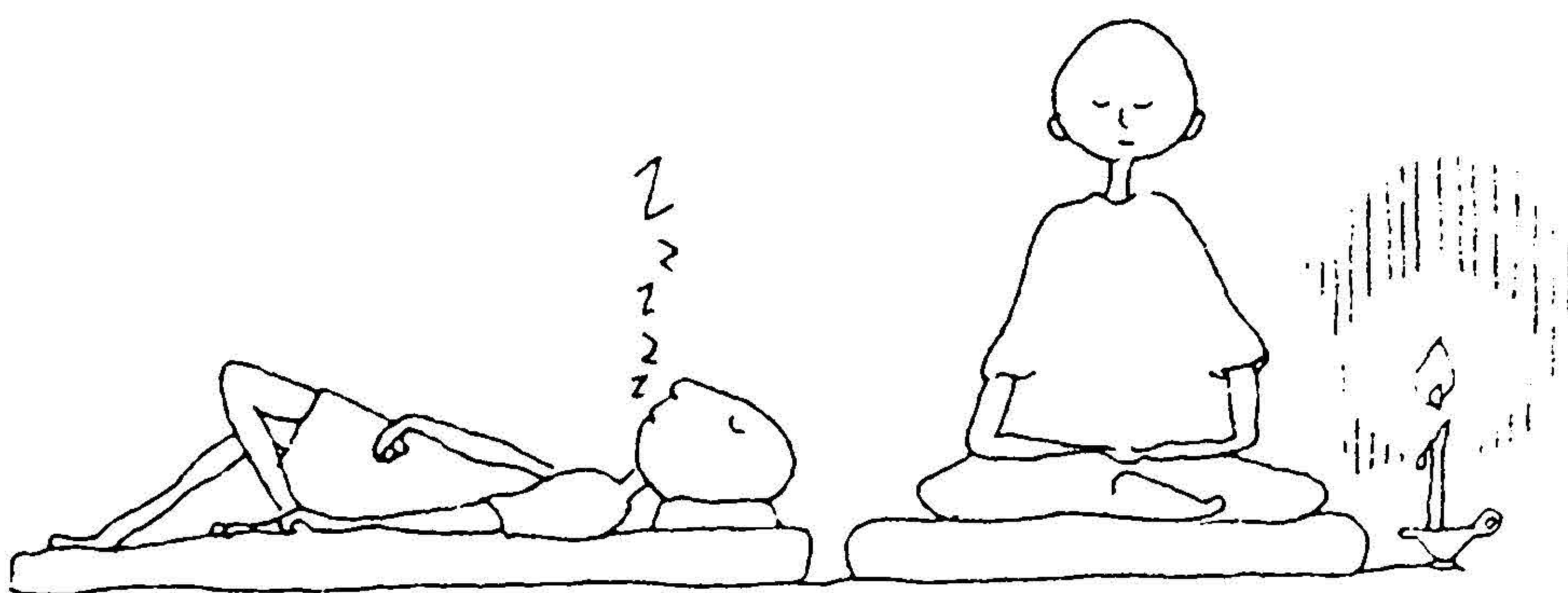
အကောင်းဆုံး အချိန်တွေ  
ဖြစ်နေပါတယ်။



ညနေနှောင်းပိုင်း

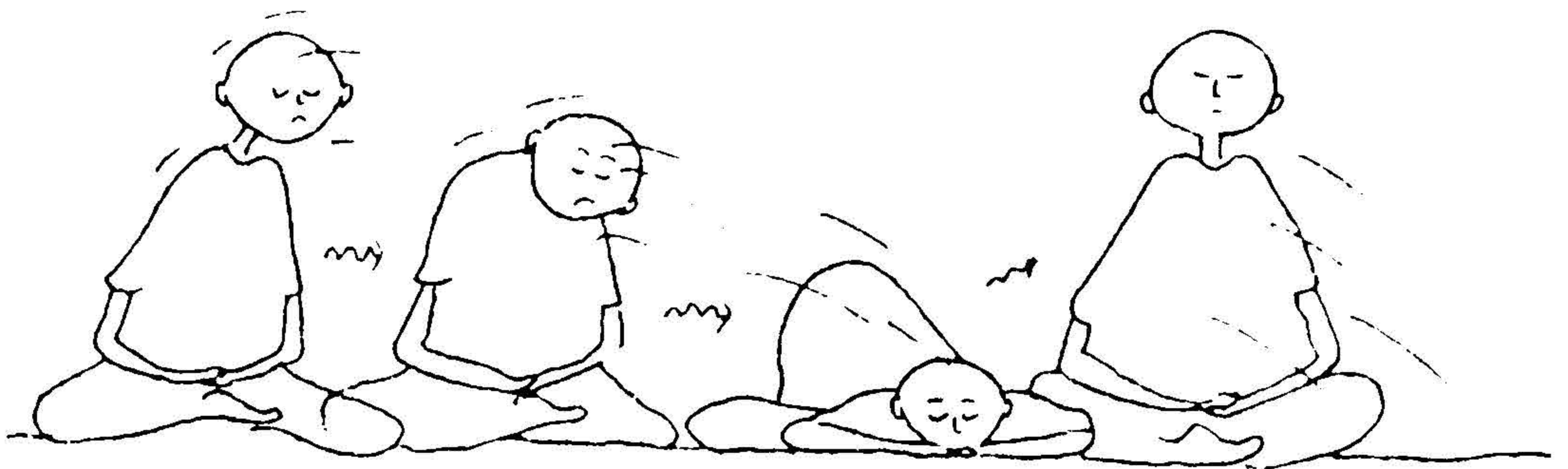
အချိန်တွေမှာ အိပ်မသိက်ရင်

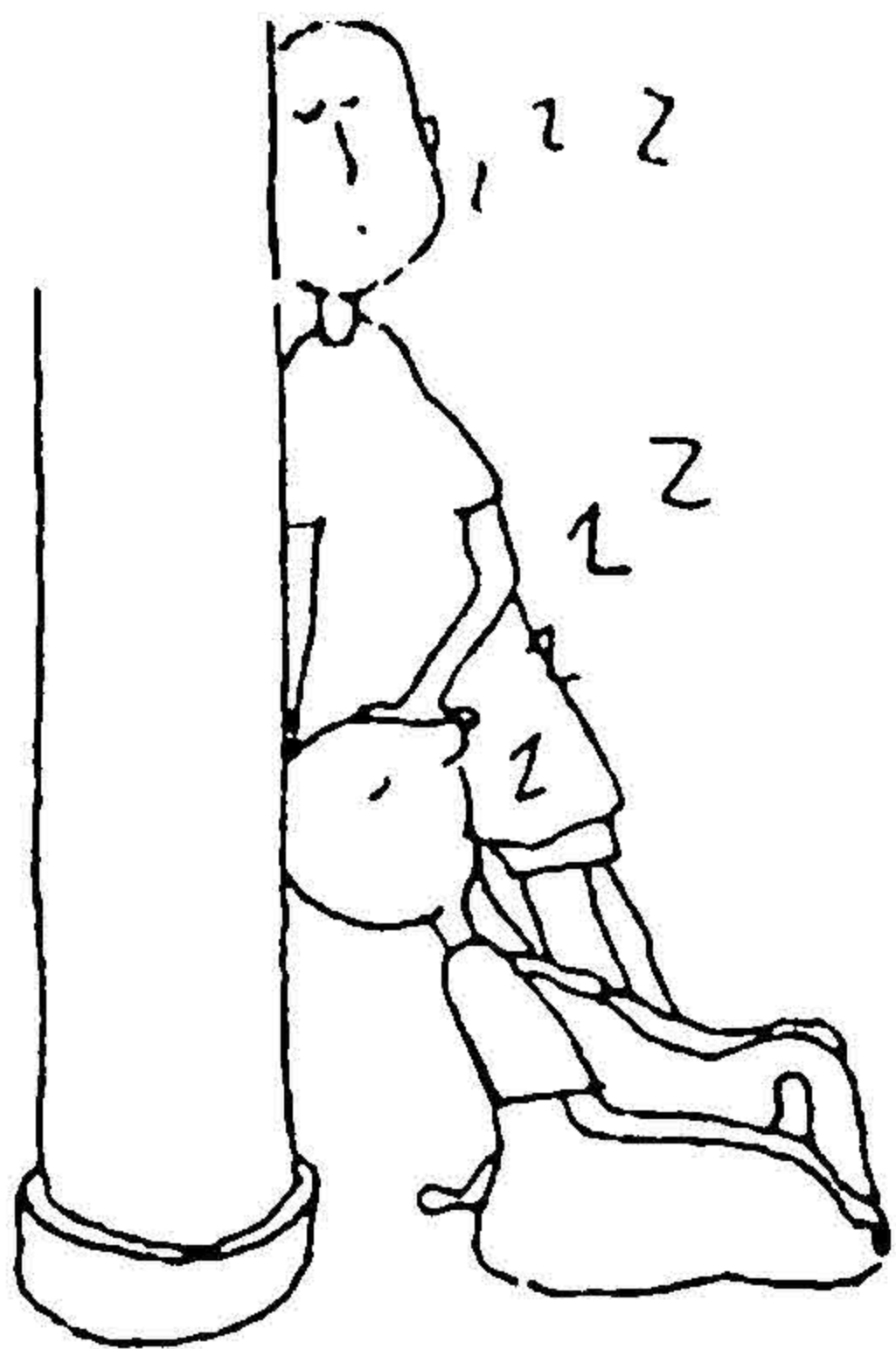
**ဆက်ပြီး အာ : ထုတ်ပါ။**





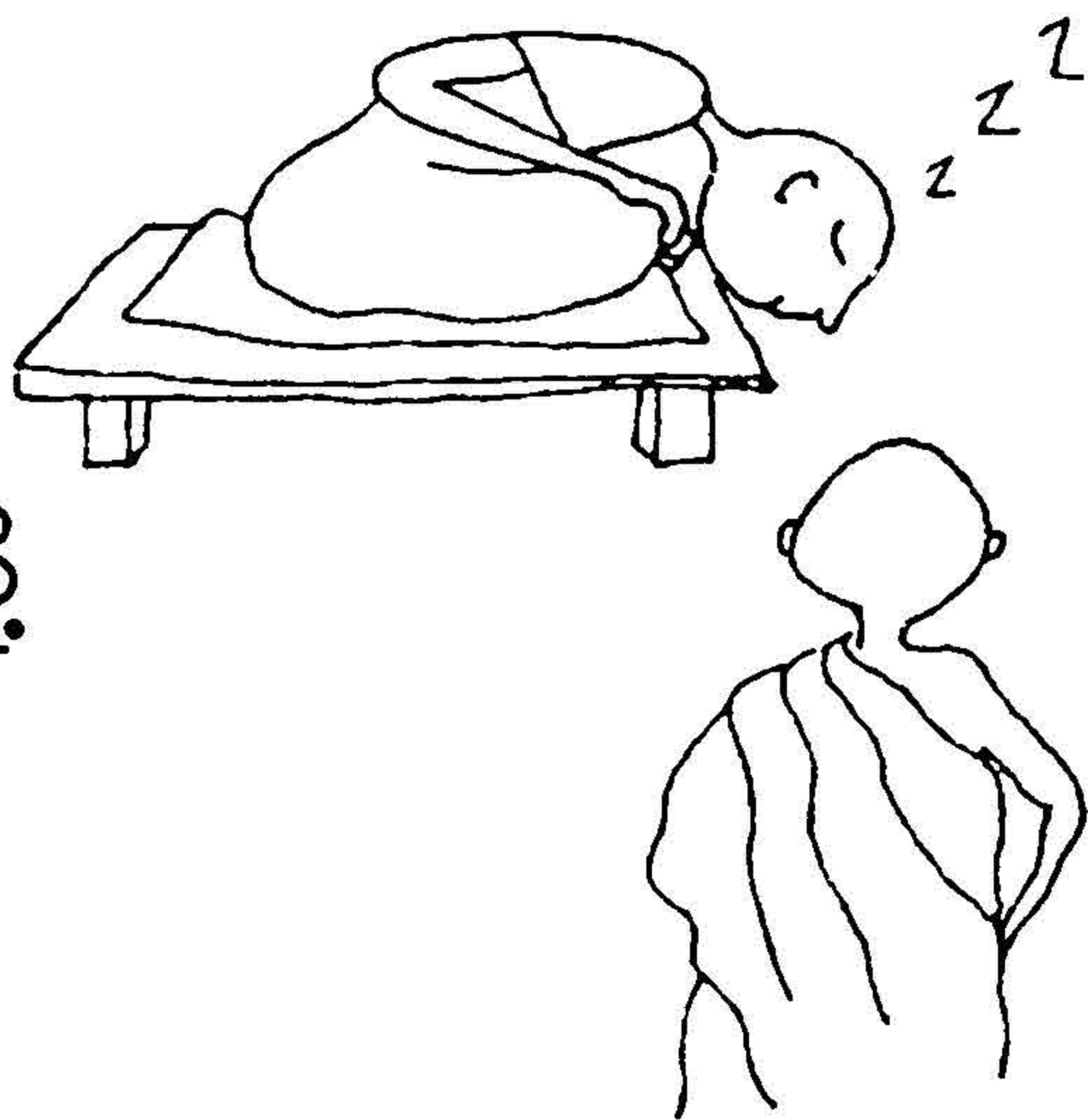
အိပ်နေကျအချိန်ကို ရောက်လျှင်  
အကျင့်ကြောင့်  
မအိပ်လိုက်ပါနှင့်  
တကယ့်ကို  
ပင်ပန်းသွားလျှင်  
အိပ်လိုက်ပါ။





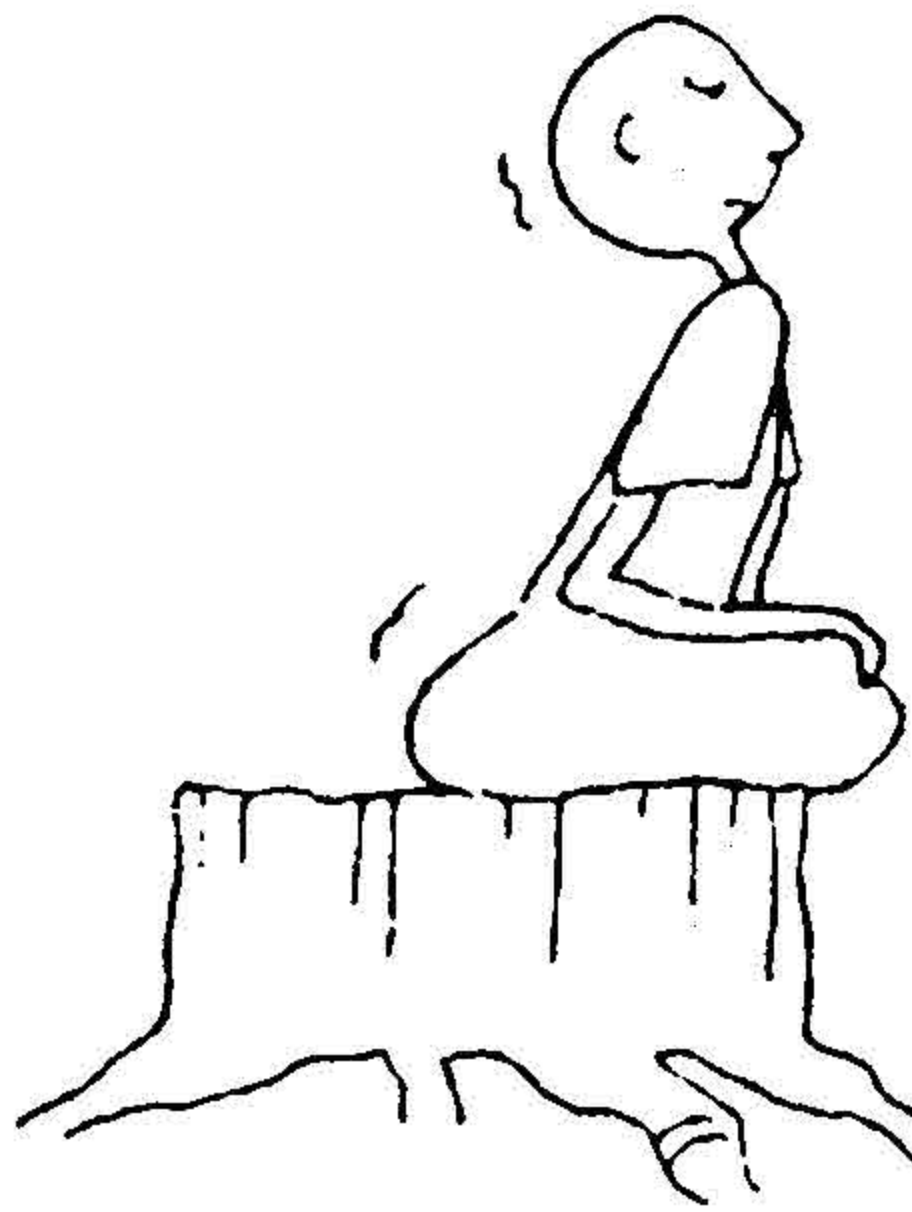
တစ်နေ့ (၇)နာရီ  
(၈)နာရီမှ မအိပ်ရရင်၊  
ခြေကုန် လက်ပန်းကျ  
မယ်လို့ တွေးပြီး

ကျွန်ုပ်တို့ အကျင့်ပါ  
အသားကျနေတဲ့  
ထောင်ချောက်ထဲသို့  
မကျပါစေနဲ့။



ဒါဟာ အကျင့်ဟောင်းသာဖြစ်တယ်။





ယှဉ်းရီ၊ ငိုက်မျဉ်းခြင်းကို  
ကျော်လွှားနိုင်ရန်  
လုံ့လဝီရိယ စိုက်ပါ။

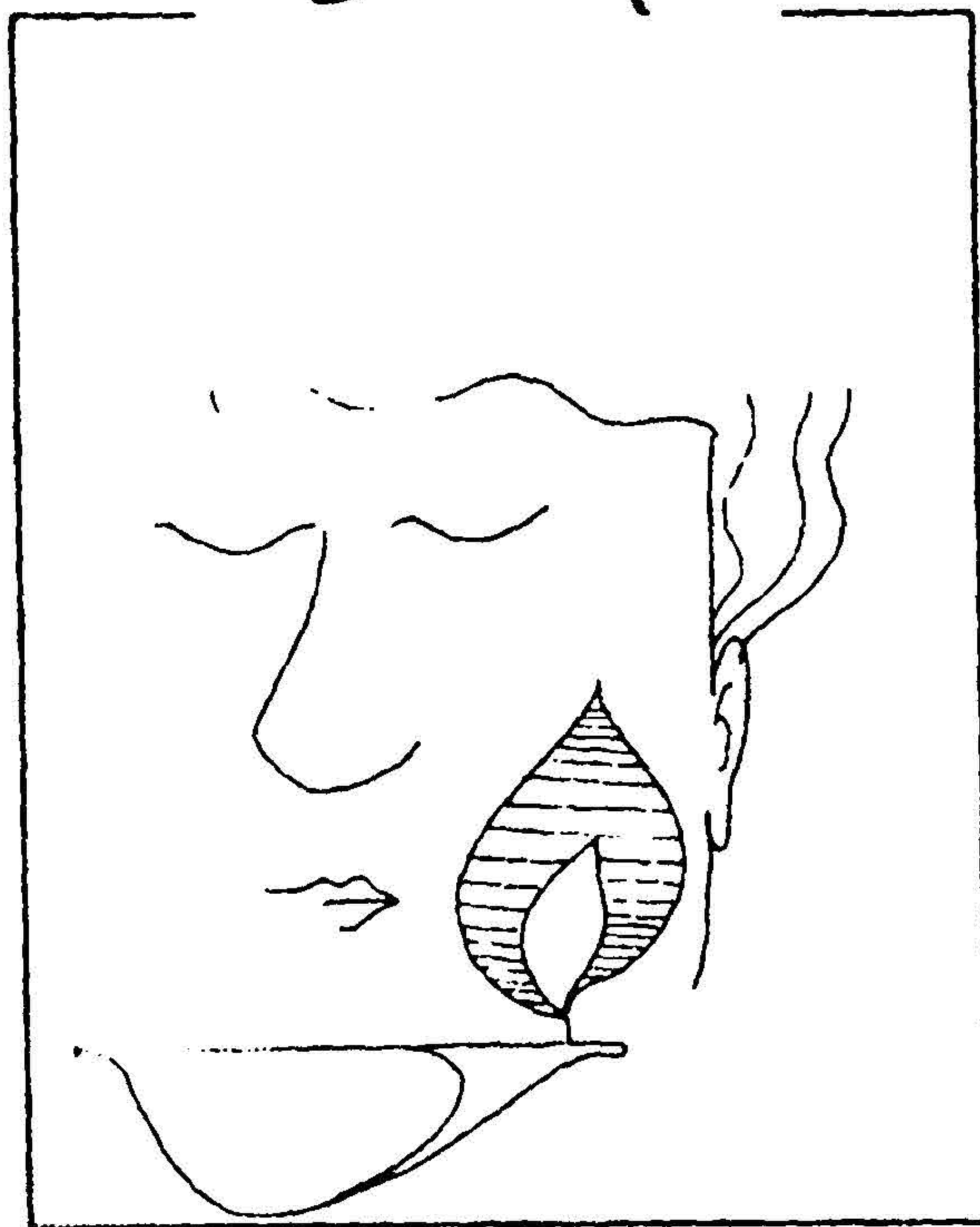
အကယ်၍  
ငိုက်လာ၊ အိပ်ချင်လာတိုင်း  
“ကောင်းပြီ

ခဏလေးတော့  
မှိန်းလိုက်အုံးမယ်” လို့  
စိတ်ကူးလိုက်ရင်၊ ပိုပြီး  
ငိုက်လာပါမယ်။



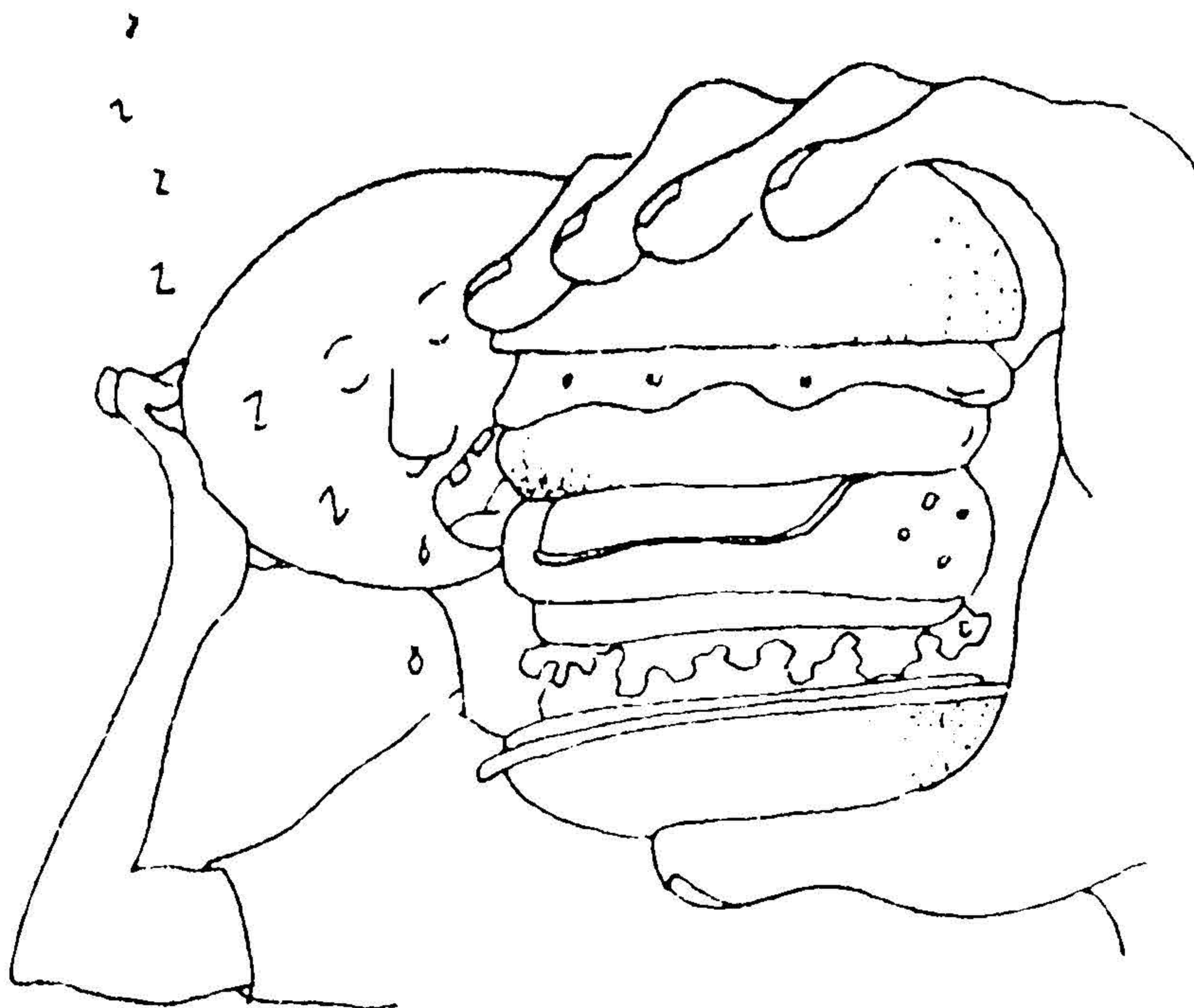
ပြောင်းလဲနေသော လိုအပ်ချက်ကို  
အသိရှိနေပါ။  
မပင်ပန်းသေးရင်  
ဒါမှမဟုတ်  
အိပ်မက်သေးရင်  
တစ်ညလုံး

သက်ရှိအားထုတ်ပါ။





အစားအသောက်နှင့် အအိပ်အပေါ်  
အလွန်အကြူးတပ်မက်မှုများခြင်း နှင့်



**လိချင်မှု လောဘ**  
**အတိုင်းအတာတို့ အကြားမှာ**  
**အလွန်အားကြီးတဲ့ ဆက်စပ်မှု**  
**ရှိပါတယ်။**



အသင့်အတင့်

အိပ်ခြင်း၊ စားခြင်းဖြင့်

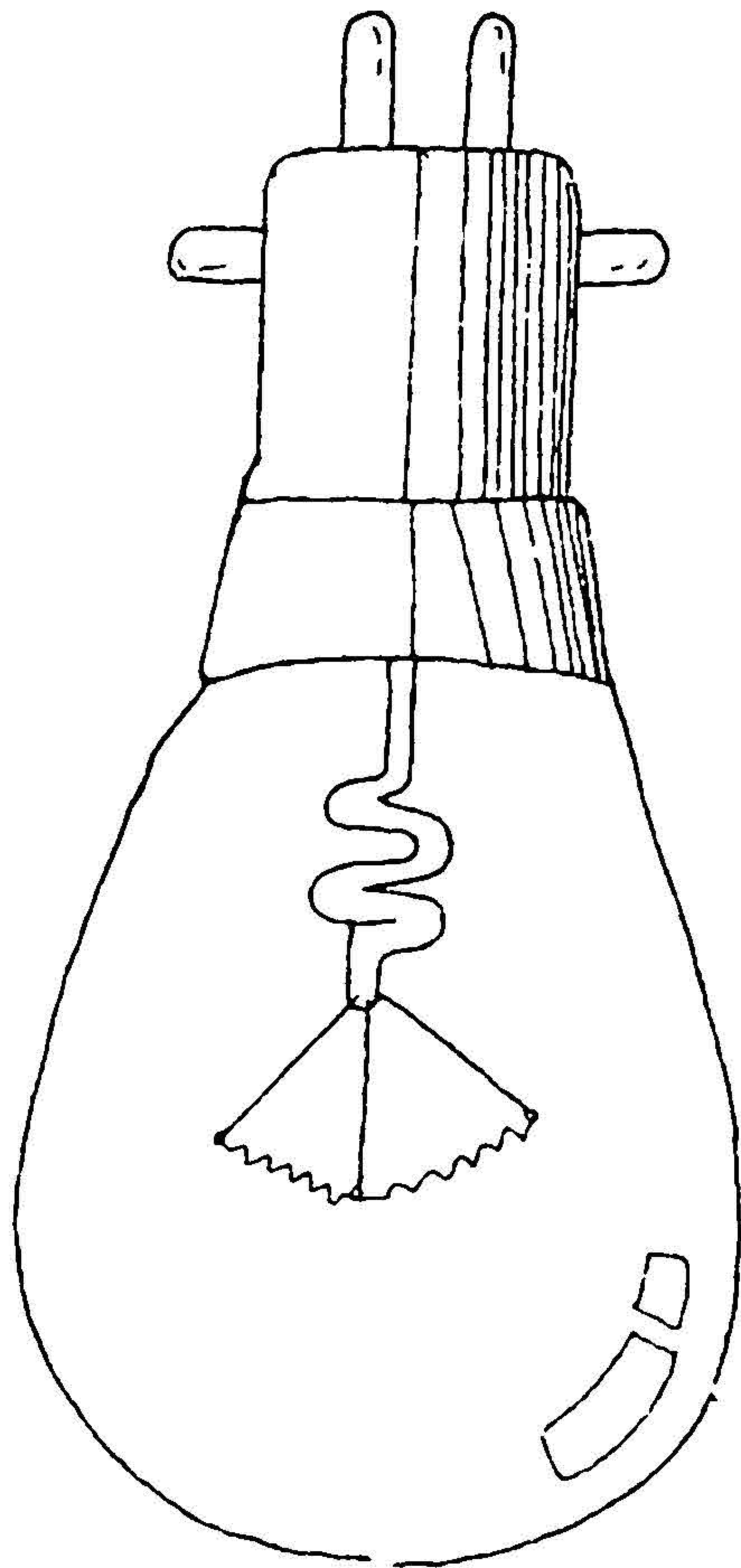
လိုချင်မှု လောဘကို

အားနည်းစေပါတယ်။

စိတ်ကိုပိုပြီး

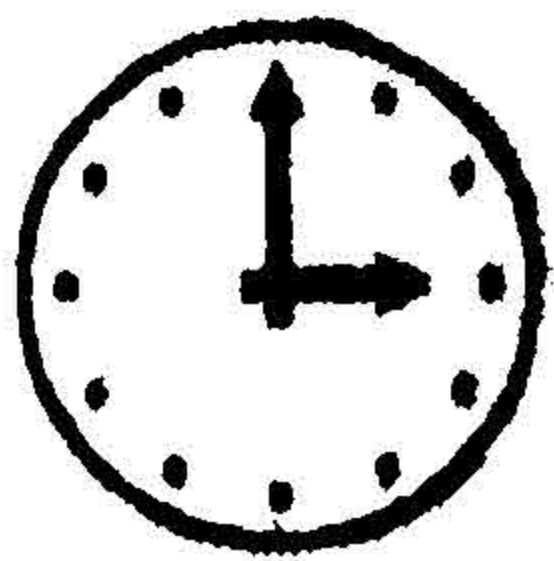
ကြည်လင်

လာစေပါတယ်။



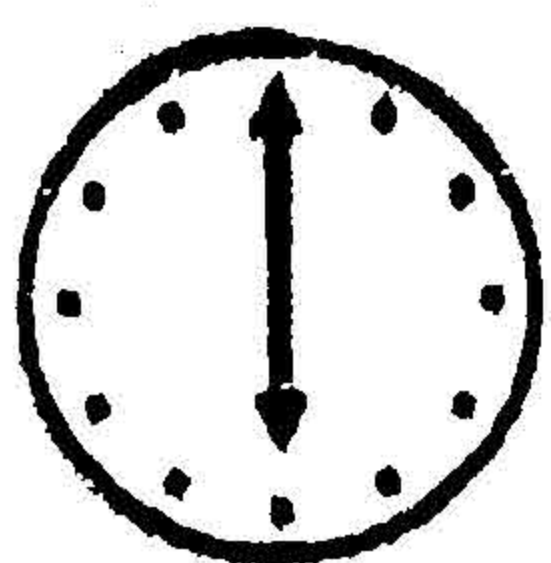


အကျွန်ုပ်တို့



ပစ္စုပ္ပန်တည်နေသောအခါ  
အတိတ်နှင့် အနာဂတ်သည်  
လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အချိန်တွင်

ပေါ်လာသောအခါ အတွေးများသာ



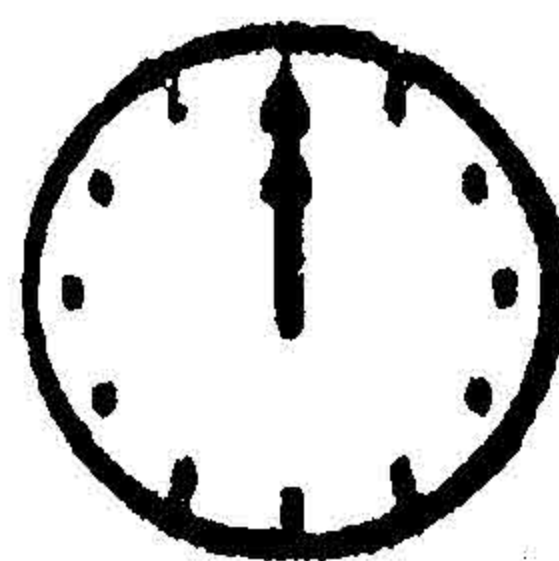
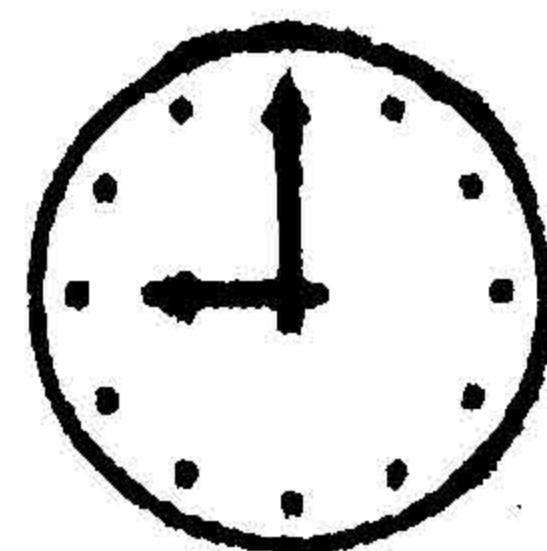
ဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်  
နားလည်လာပါမည်။

ဒီအခါမှာ

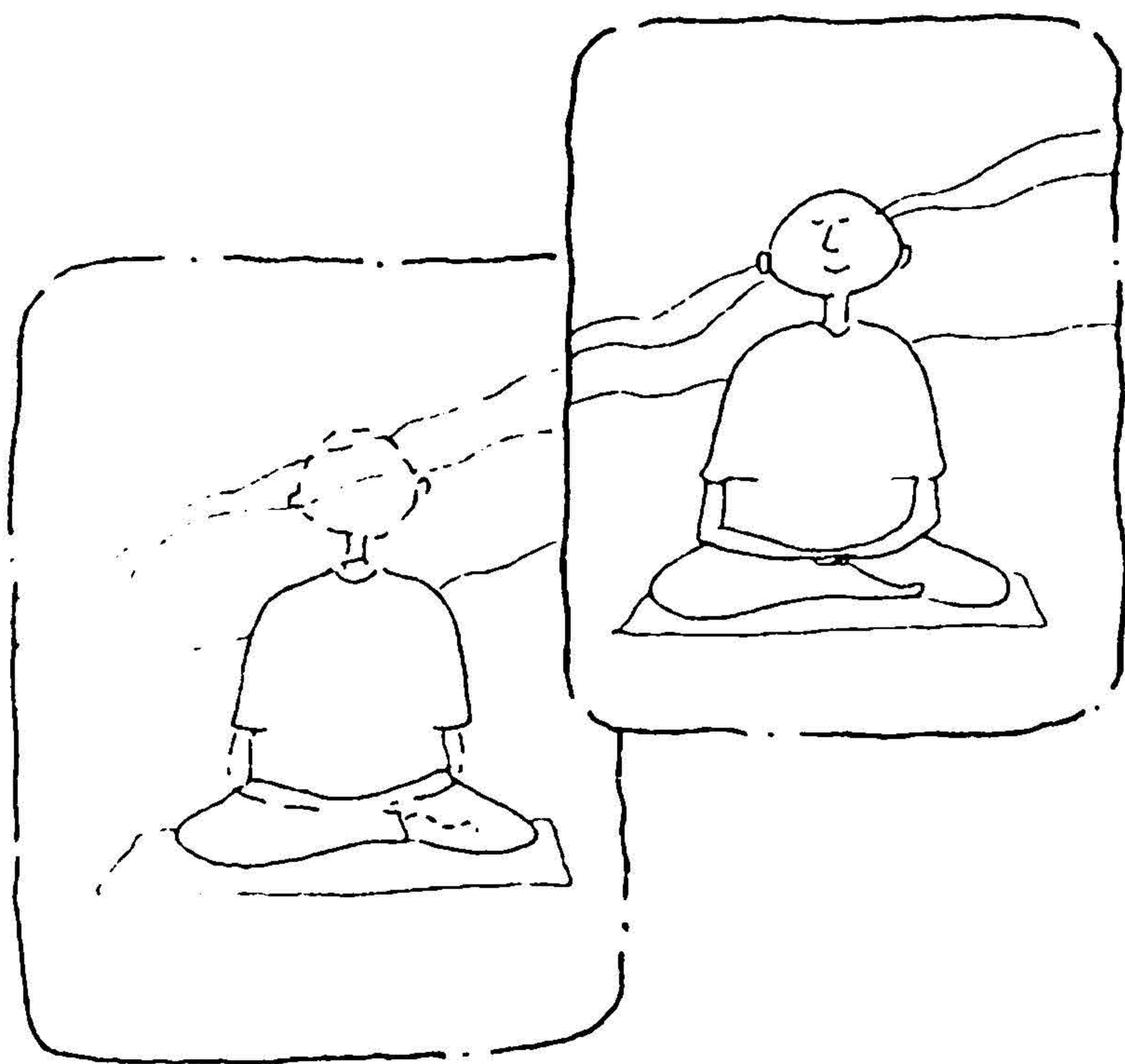
ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်

အချိန် ၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ

လွတ်မြောက်လာနေပြီဖြစ်တယ်။



အချိန်တိုင်းမှာ အမြဲပြောင်းလဲနေတာမို့  
ဘယ်အရာကိုမှ၊  
ဆုပ်ပြီးကိုင်ထားရန်မရှိပါဘူး။  
ဘယ်အရာကိုမှ၊ တွယ်ထားဖို့ရာ  
မရှိပါဘူး။





# ၆၀၃နာ



ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ  
နည်းနည်းလေးသက်တောင့်သက်သာ မရှိတာ  
သို့မဟုတ် ဒုက္ခဝေဒနာကို တုန့်ပြန်တဲ့အနေနဲ့  
ကိုယ်အနေအထားကို အနည်းအပါး  
ပြင်မိကြတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ နည်းနည်းလေးသက်တောင့်  
သက်သာမရှိတာနဲ့ ကိုယ်အနေအထား  
အနည်းငယ်ပြောင်းလိုက်မှုဆိုတဲ့  
ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို များသောအားဖြင့်  
အမှတ်သတိမပါပဲ ပြုမိကြပါတယ်။





ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝေဒနာပြင်းထန်စွာ  
ခံစားလိုက်မိတာနဲ့ တုန့်ပြန်တဲ့အနေနဲ့  
ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကိုပါတင်းထား  
မိလိုက်ကြတယ်။

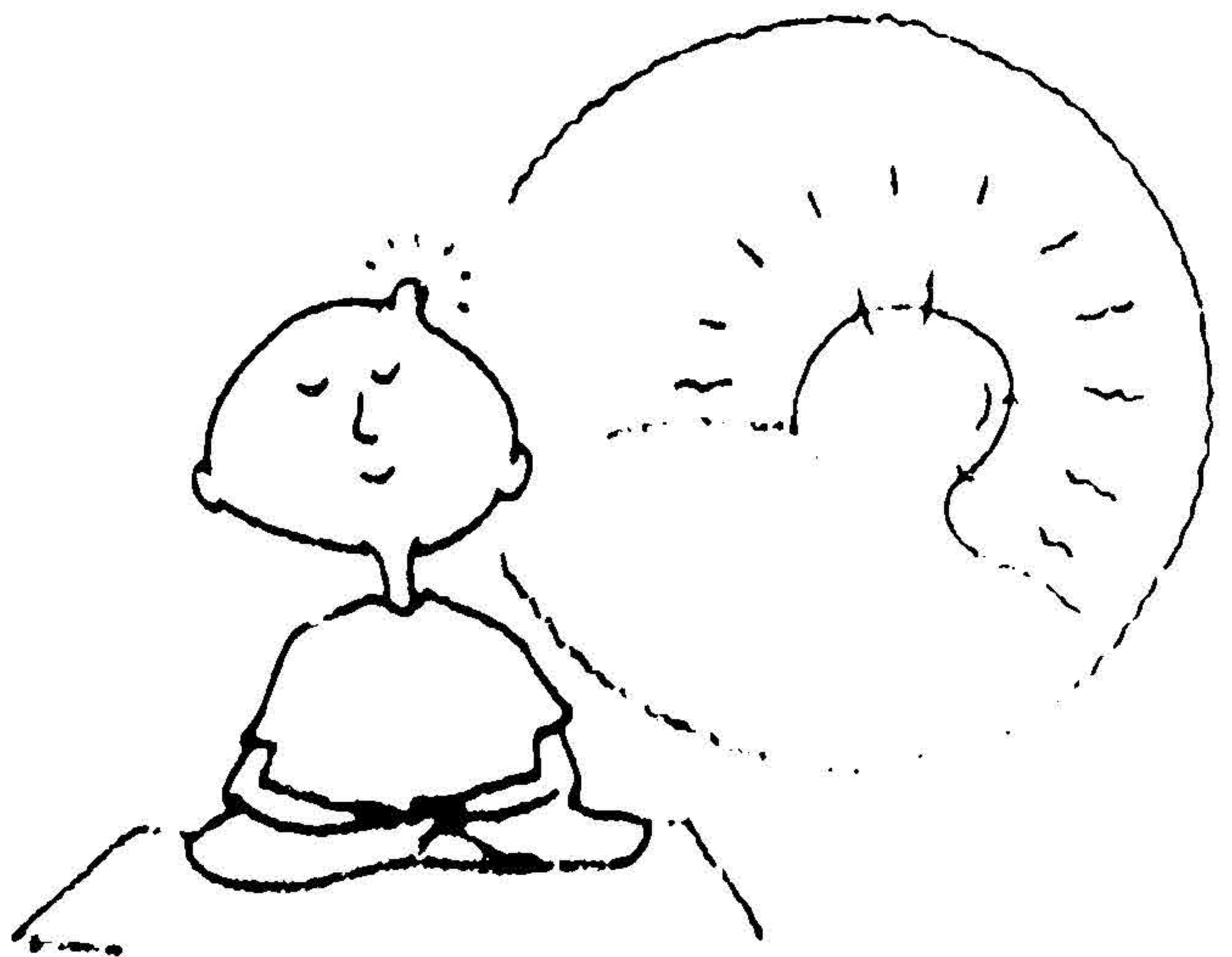
ဒါဟာ

မလိုလား လက်မခံနိုင်မှု  
မနှစ်လိုမှု  
ရှောင်ရှားလိုမှု  
တွေကို ထုတ်ဖော်ပြခြင်းဖြစ်တယ်။  
ဒါတွေက မတည်ငြိမ်မညီမျှတဲ့ စိတ်အခြေ  
အနေတစ်ခုကို ဖန်တီးခြင်းဖြစ်တယ်။



နာကျင်မှု ဝေဒနာကြောင့် တင်းမိသွားရင်၊  
စိတ်မသက်သာမှု (စိတ်ဒုက္ခ) အတိုင်းအတာ၊  
နာကျင်မှု (ကိုယ်ဒုက္ခ)ရဲ့ အတိုင်းအတာကို  
သေသေခြာခြာ စစ်ဆေးပါ။

ဒီဝေဒနာတွေကို **အမှတ်သတိ** ရှိသွားရင်  
တည်ငြိမ်ညီမျှတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို  
သွေသဘောအတိုင်း ရောက်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။



စိတ်ငြိမ်သက်သွားရင်၊

စိတ်လျော့ပြီး စူးစိုက်မှုရသွားရင်

ဝေဒနာဟာ အတုံးအခဲ၊ အစုအပုံအဖြစ်

မတည်တော့ဘဲ၊ တစ်ချိန်ပြီးတစ်ချိန်

ပေါ်ပြီးတာနဲ့ ပျက်သွားတဲ့ ဖြစ်ပျက်မှု

စီးကြောင်းအစဉ်

ကို တွေ့သိသွားပါမယ်။

စိတ်ကိုလျော့ပြီး၊ စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး

ထိုင်မှတ်ပါ။

မလိုလားလက်မခံနိုင်မှုတွေ၊

ပျောက်ချင်တဲ့ စိတ်တွေမထားဘဲ

ဝေဒနာရဲ့ ပြောင်းလဲနေမှု

စီးကြောင်းအစဉ်ကို သတိပြုနေပါ။





နာကျင်မှုဝေဒနာဖြင့် ထိုင်မှတ်နိုင်ဖို့ဟာ၊ သတ္တိရှိဖို့  
လိုပါတယ်။

မရှောင်လွှဲပဲ၊ ဟန်မဆောင်ပဲ၊ ထိုင်မှတ်နေပြီး၊  
လုံးဝရင်ဆိုင်လိုက်ရင်၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေကို  
ကျော်လွှားနိုင်ပါမယ်။

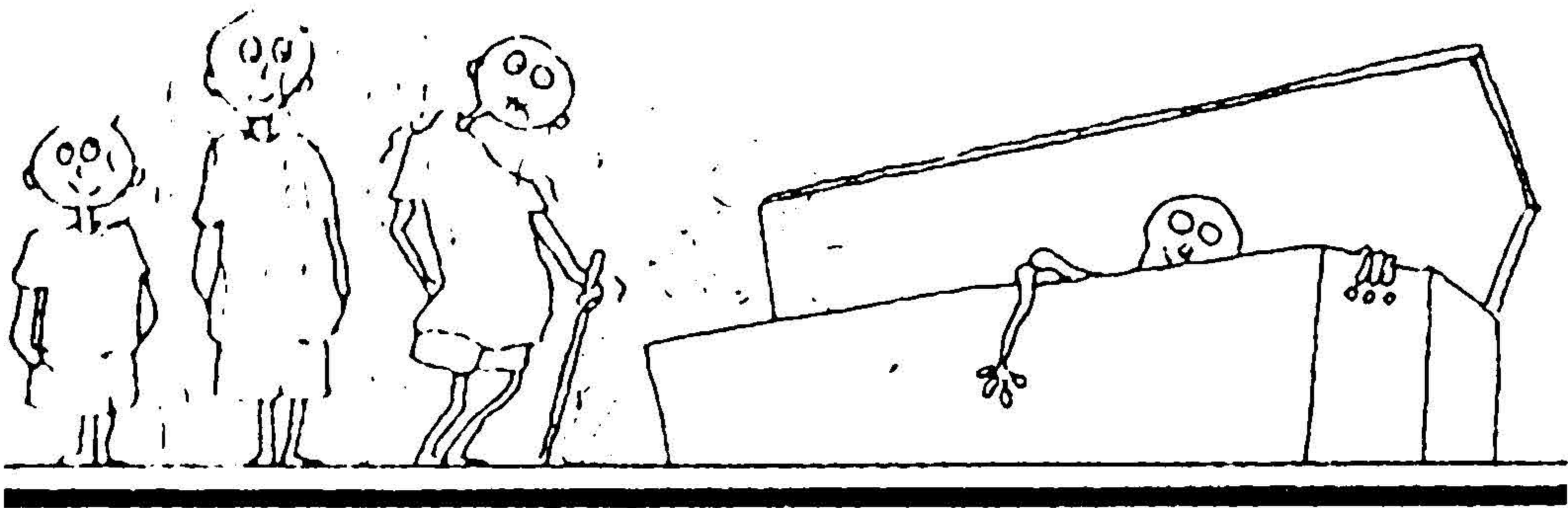
နက်နက်နဲနဲစူးစိုက်ဖို့ သတ္တိရှိရပါမယ်။ ဒီလိုစူးစိုက်  
လိုက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်အကြောင်း  
အရာတွေကိုအတွင်းအကျကျ သိရှိလာပါမယ်။

အစမှာတော့ အနှောက်အယှက်တွေ ဖြစ်နေပါမယ်၊  
ဒါဟာသက်သက်သာသာနေခဲ့တဲ့ အကျင့်တွေပြောင်းပြန်  
လှန်လိုက်ရလို့ဖြစ်တယ်။

စိတ်ချလက်ခံနေတဲ့ အခြေအနေအားလုံးကို  
စွန့်လွှတ်ဖို့ရာများစွာ သတ္တိရှိရပါမယ်။

ဒီလိုစွန့်လွှတ်ခြင်းအားဖြင့် မမြဲသော အနိစ္စ  
စီးကြောင်းအစဉ်ကို တွေ့ထိသိရှိပါမည်။





အခြေကျပြီး အဆက်ဆက်စွဲမြဲလက်ခံလာတဲ့  
ရုပ်နာမ်သဘောအစဉ်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆန့်ကျင်  
ရင်ဆိုင်ဖို့ဟာ သတ္တိရှိရပါမယ်။

အချိန်တိုင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ (ရုပ်နှင့်နာမ်)အဆက်  
မပြတ်ပြိုကွဲ၊ ပျက်စီးနေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို ရင်ဆိုင်  
နိုင်ရပါမယ်။ ဒါကြောင့် အားကိုးအားထားရပ်တည်စရာ  
နေရာ မရှိပါဘူး။

သေဖို့အတွက် သတ္တိရှိရပါမယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်ခိုက်မှာ “ငါ”  
ဆိုတဲ့အစွဲ သေဆုံးရန်၊ တွေ့သိနိုင်ရန်မှာ  
ပီပြင်သောစစ်သူကြီးကဲ့သို့၊  
အကြောက်အလန့်ကင်းပြီး သတ္တိရှိရပါမယ်။



နာကျင်ခြင်းဝေဒနာဆိုတာ  
တရားရှုမှတ်ဖို့ရာ  
အာရုံကောင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။



ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝေဒနာပြင်းထန်လေ  
သမာဓိအားကောင်းလာလေဖြစ်တယ်။  
စိတ်များစွာ မပျံ့လွင့်တော့သောကြောင့်  
ဝေဒနာအပေါ်မှာ စိတ်ကို လွယ်ကူစွာ  
ချထားလို့ရပါမယ်။



# စာရား

ရတယ်ဆိုတာ

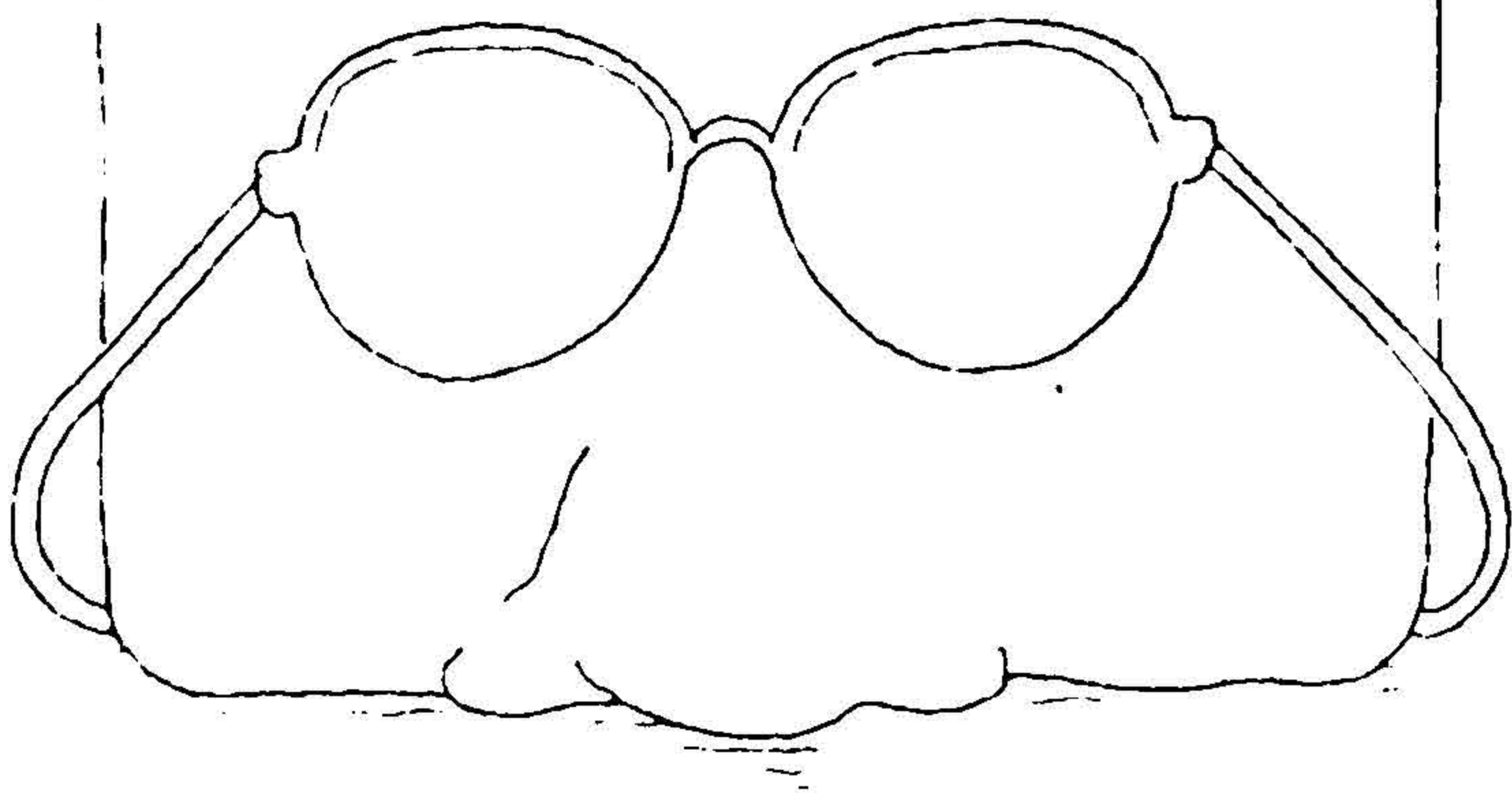
မှတ်ရှုနေသူမရှိပဲ၊

သက်သေပြုနေသူမရှိပဲ

မှတ်ရှု၊ သက်သေ

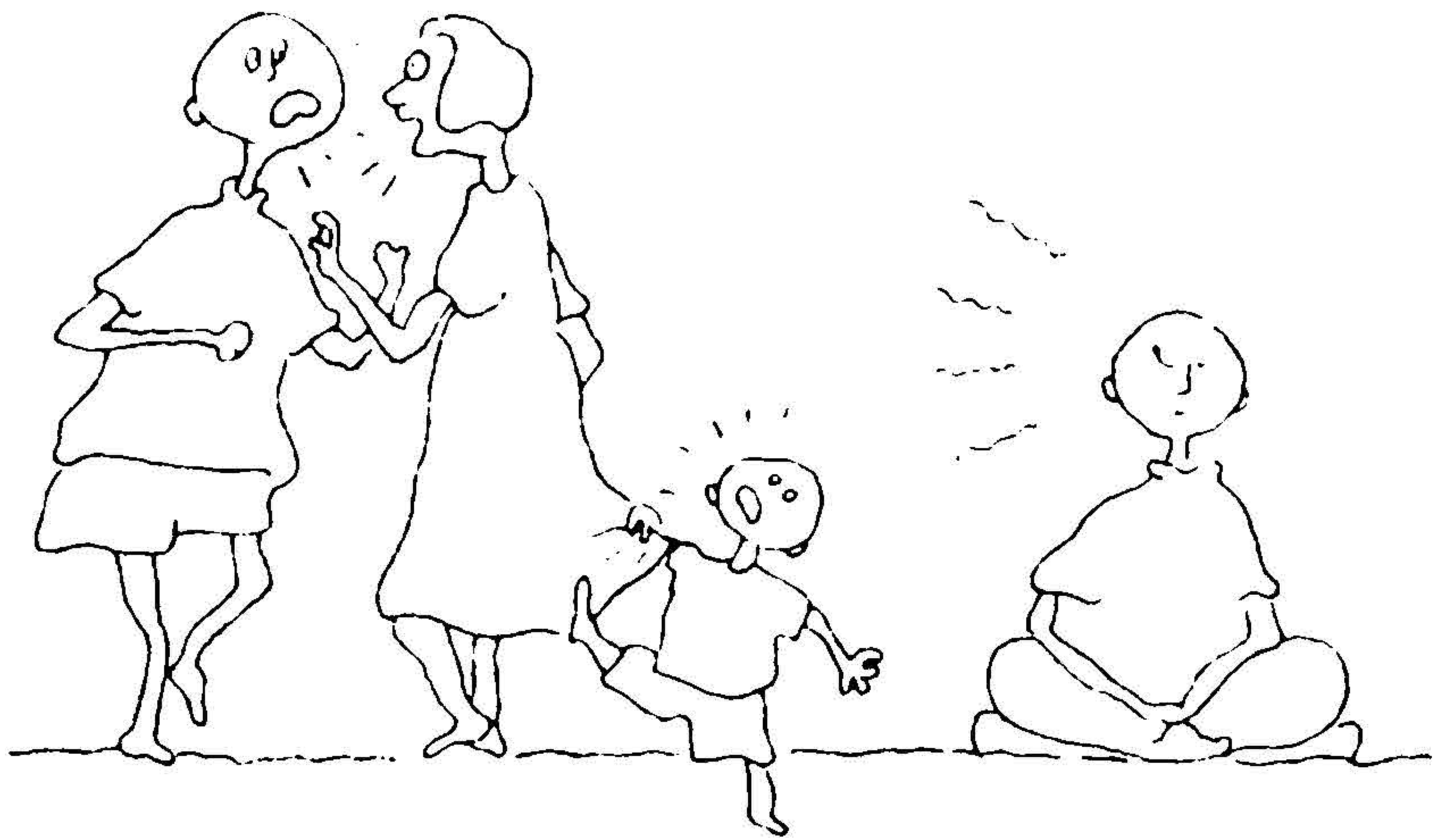
ပြုနေသည်ကို

သိမြင်ခြင်းဖြစ်သည်။





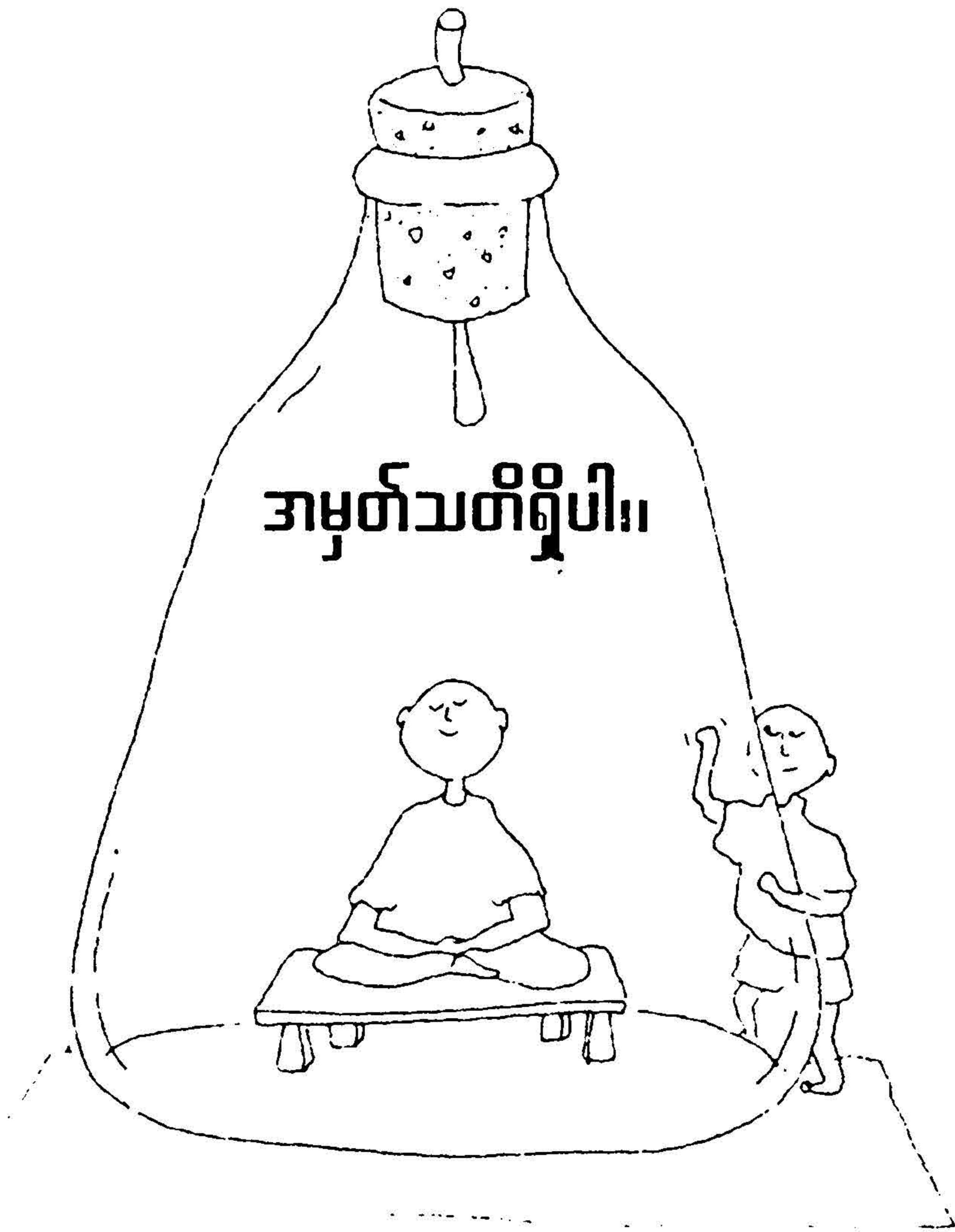
# စကားပြောခြင်း



စကားပြောခြင်းသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို  
နှောက်ယှက်၍ ဝိရိယစွမ်းအင်ကိုလည်း  
လျော့နည်းစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာဘာတွေဖြစ်နေတယ်  
ဆိုတာကို မကြာခဏ၊ သေသေခြာခြာ၊  
မကြည့်လိုက်မိတာကို အံ့သြစရာ မဟုတ်ပါဘူး။





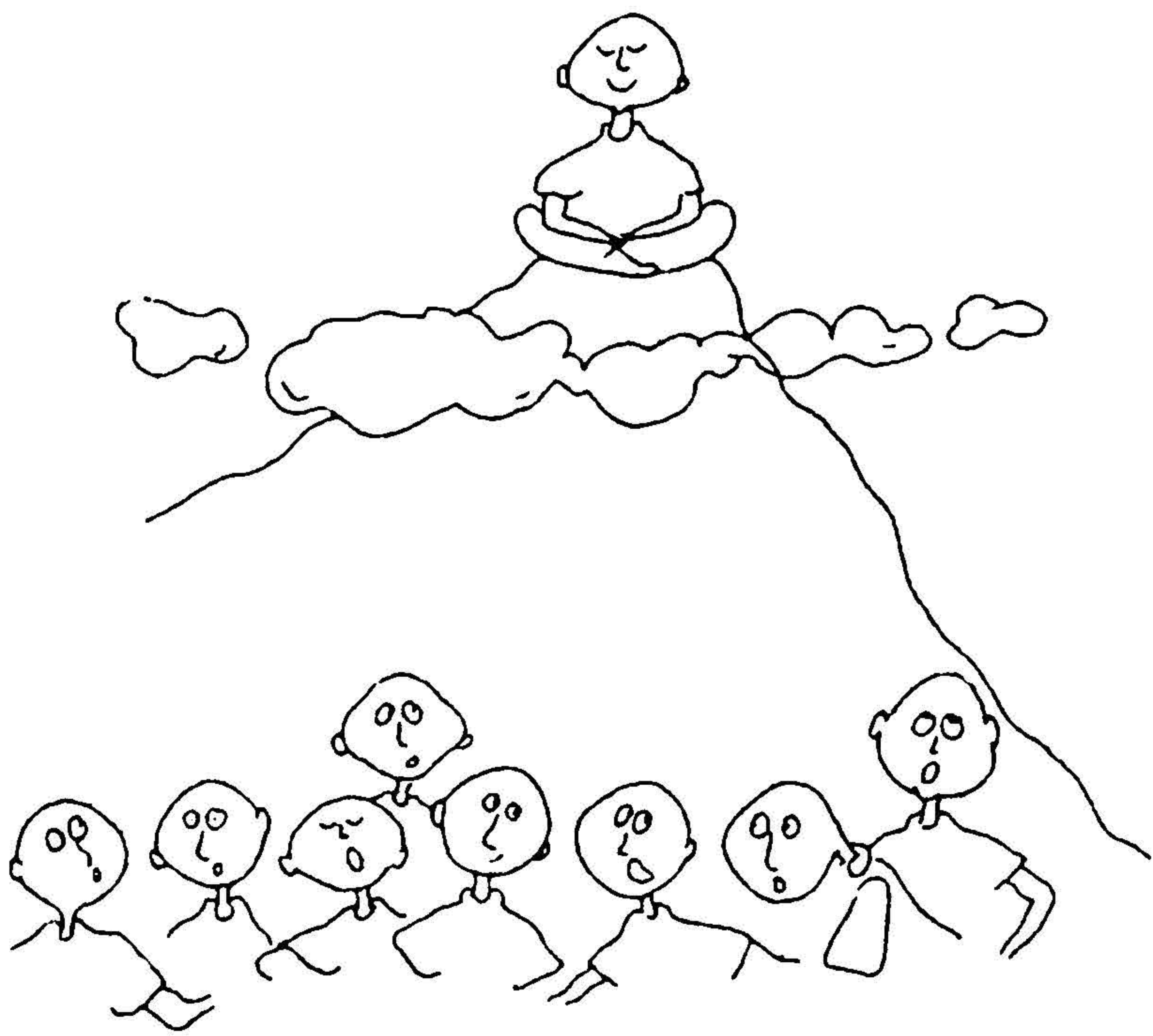
ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နှလုံးသားဖြင့်နေရင် အလွန်  
တင့်တယ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ဟာ  
အမှတ်သတိဖြင့် အများကြီးအားထုတ်ဖို့လိုပါမယ်။  
ဘာကြောင့်လဲဆို၊ ကျွန်ုပ်တို့စကားကို  
အများကြီးပြောခဲ့တာအကျင့်ပါနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။



စကားအများကြီးပြောခြင်းဟာ တစ်ရစ်ပြီး  
တစ်ရစ်အောက်ကို နိမ့်ကျစေပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ပျံ့လွင့်လာတာနဲ့ စကားတွေ  
စပြီး ပြောပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်တည်  
ကြည်မှု သမာဓိရဖို့ ပိုပြီးခက်သွားပါတယ်။  
ပိုပြီးတော့ စိတ်ပျံ့လွင့်လာပါတယ်။





## တိတ်ဆိတ်စွာ

နေနိုင်ဖို့ အမြဲတမ်း အားထုတ်ကြိုးပမ်း  
နေရပါမယ်။

တိတ်ဆိတ်ခြင်းဟာ ဝိရိယစွမ်းအားကို  
ပေးပါတယ်။ ဒါမှ အားလုံးသော  
စိတ်အခြေအနေတွေကို  
ကြည်ကြည်လင်လင်ကောင်းစွာ  
မြင်နိုင်လာပါတယ်။





တိတ်ဆိတ်ရွာနေခြင်းဖြင့်  
အားလုံးသော ကိုယ်အမှုအရာ၊  
စိတ်အမှုအရာ  
တွေဟာ အထူးပဲ ကြည်ကြည်လင်လင်  
ရှိလာပါမယ်။





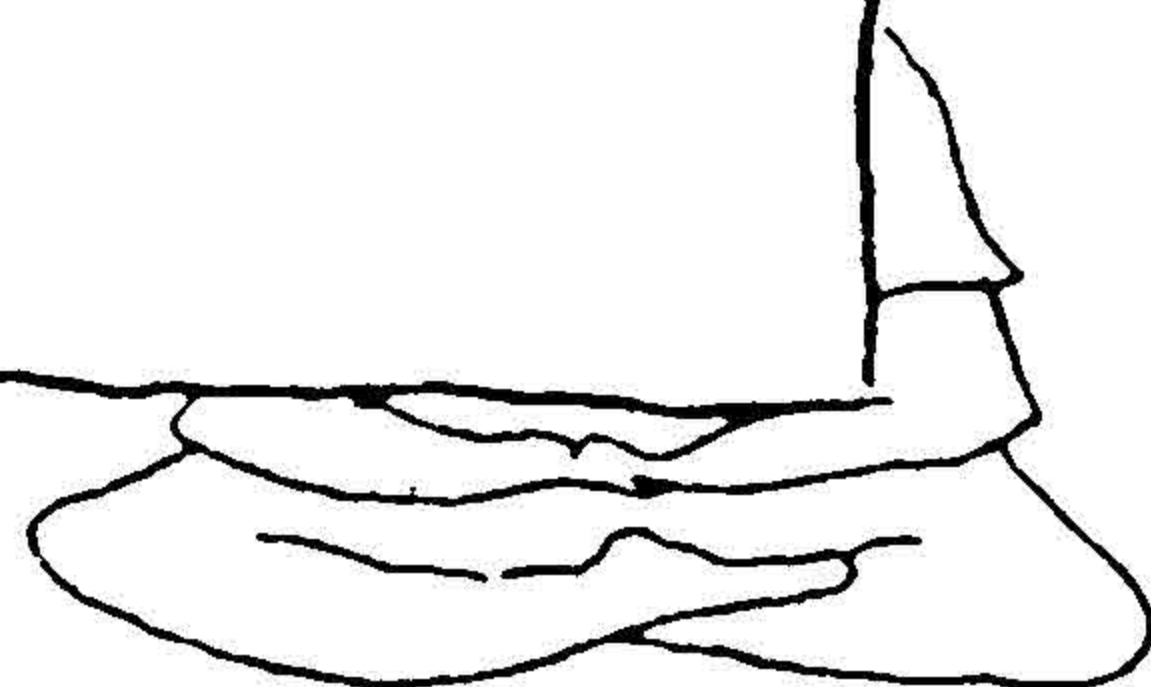
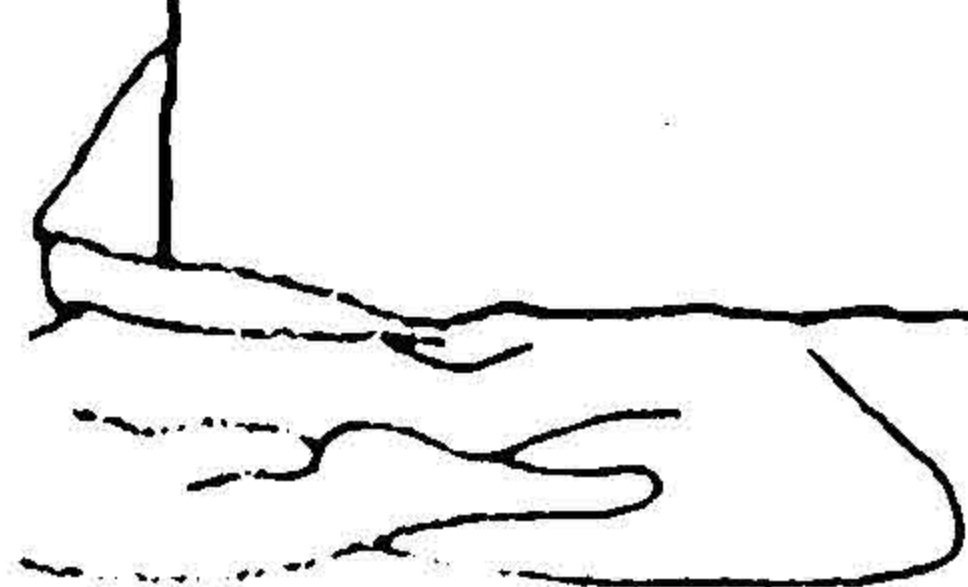
# မိမိအိမ်

နေခြင်းဟာ အတက်အကျ

အပြောင်းအလဲ

ဖြစ်ပေါ်မှုတွေကို

စူးစိုက်နိုင်ပါမယ်။



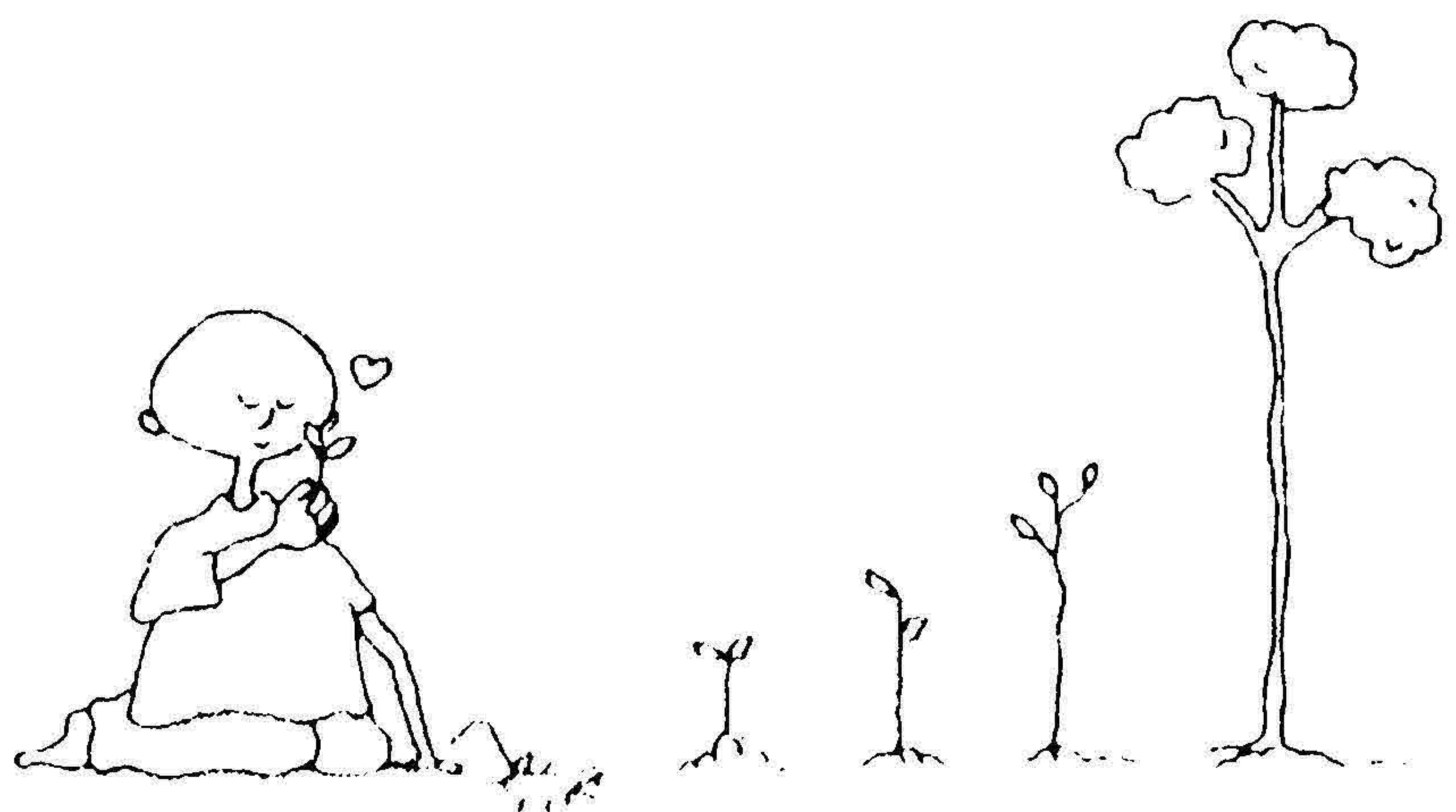


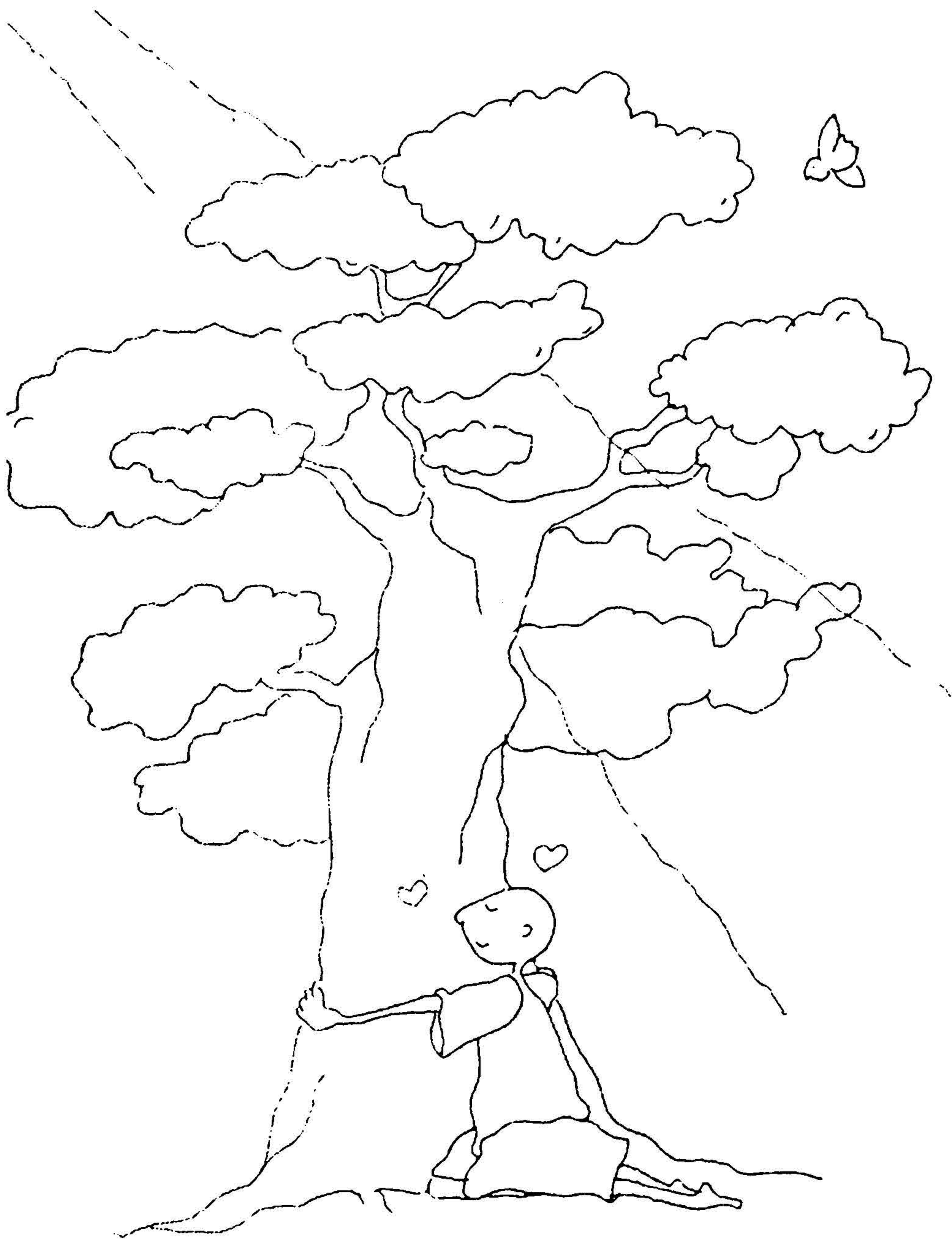
ពិពិធីសិទ្ធិស្ត្រនេះ។

ក្រុមប្រឹក្សា ប្រឹក្សាស្ត្រនេះ

# ប្រាសាទ

ក្រុមប្រឹក្សាស្ត្រ



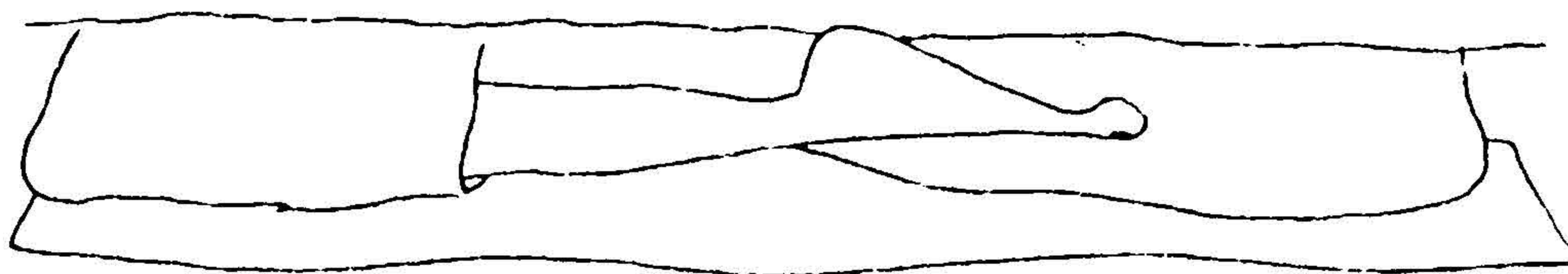






စကားမပြောခြင်းကြောင့် သိုမှီးထားတဲ့  
ဝိရိယစွမ်းအင်ကို

အမှတ်သတိရှိမှု နှင့် သတိကပ်မှု  
ကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေအောင်  
အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။



၁

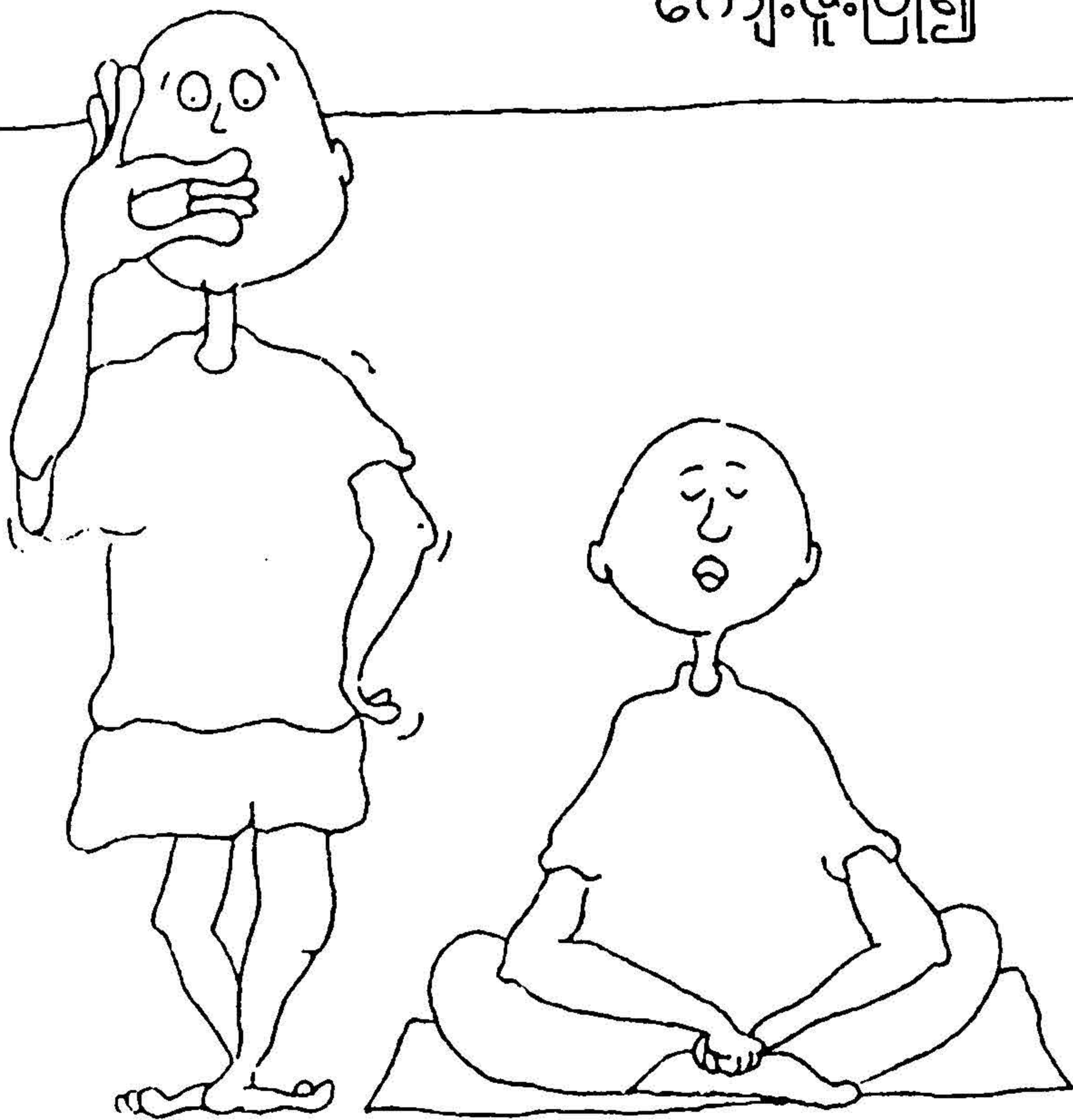
၁

# တိတ်ဆိတ်စွာနေပါ။

ကျေးဇူးပြု၍

၁

၁





တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်းနှင့်

ဖြည်းဖြည်းဖြူလုပ်ခြင်းသည်

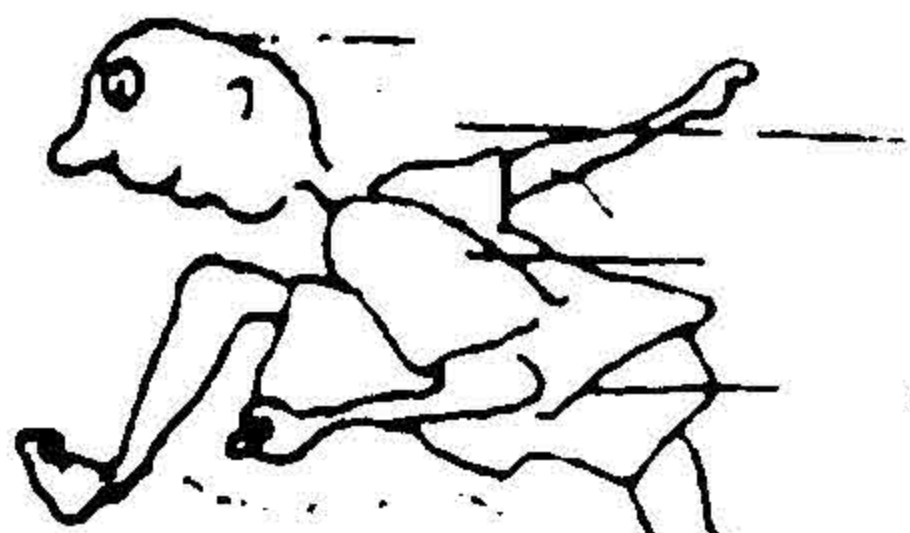
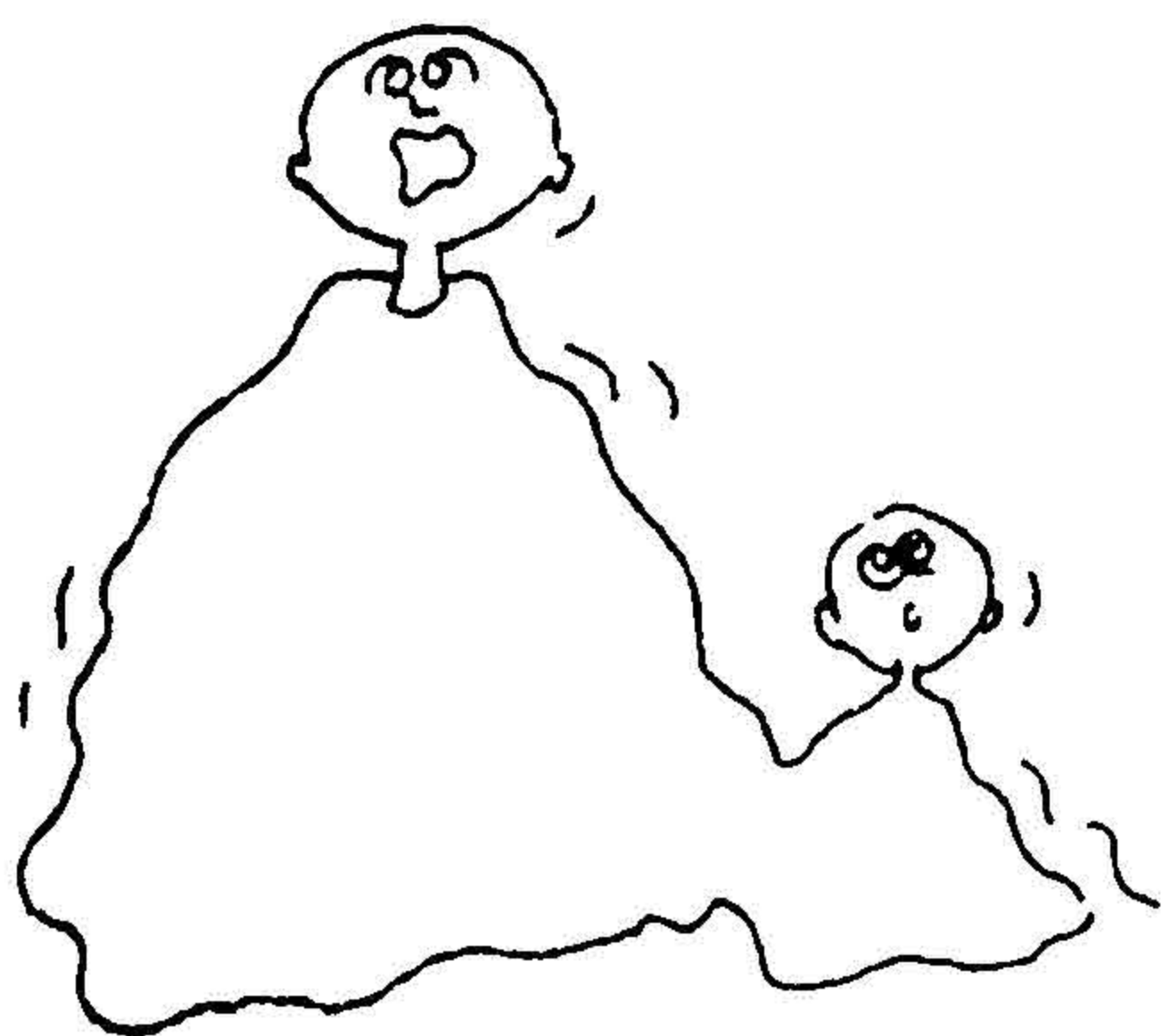
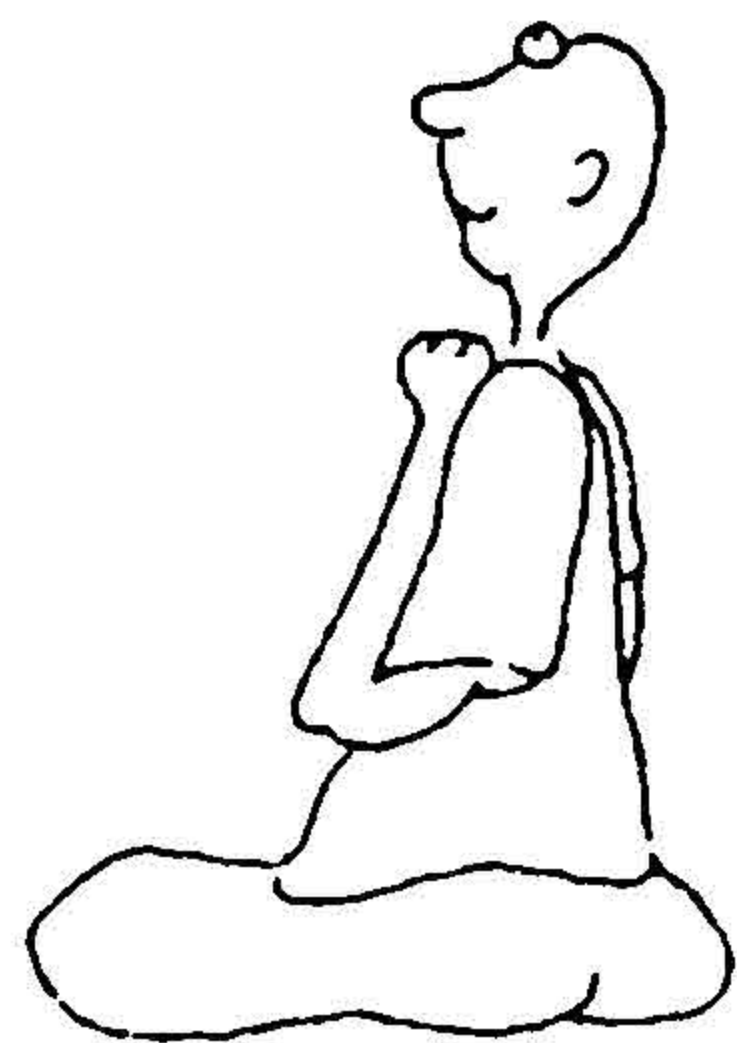
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာမက၊

ပါတဝန်းရှိ **လူတိုင်း** ကိုပါ

ကူညီရာရောက်ပါသည်။



အခြားတစ်ယောက်  
အားထုတ်၊ သတိရှိနေတာ  
ကို တွေ့နေရင်၊  
ကိုယ်တိုင်လဲ  
ပိုမိုနိုးကြားလာပါတယ်။



အခြားတစ်ယောက်  
အပြင်းအထန်အားထုတ်  
နေတာကို တွေ့ရင်  
ကိုယ့်ကိုလည်း ဒီလို  
လုပ်ဖို့ နိုးဆော်ပါတယ်။



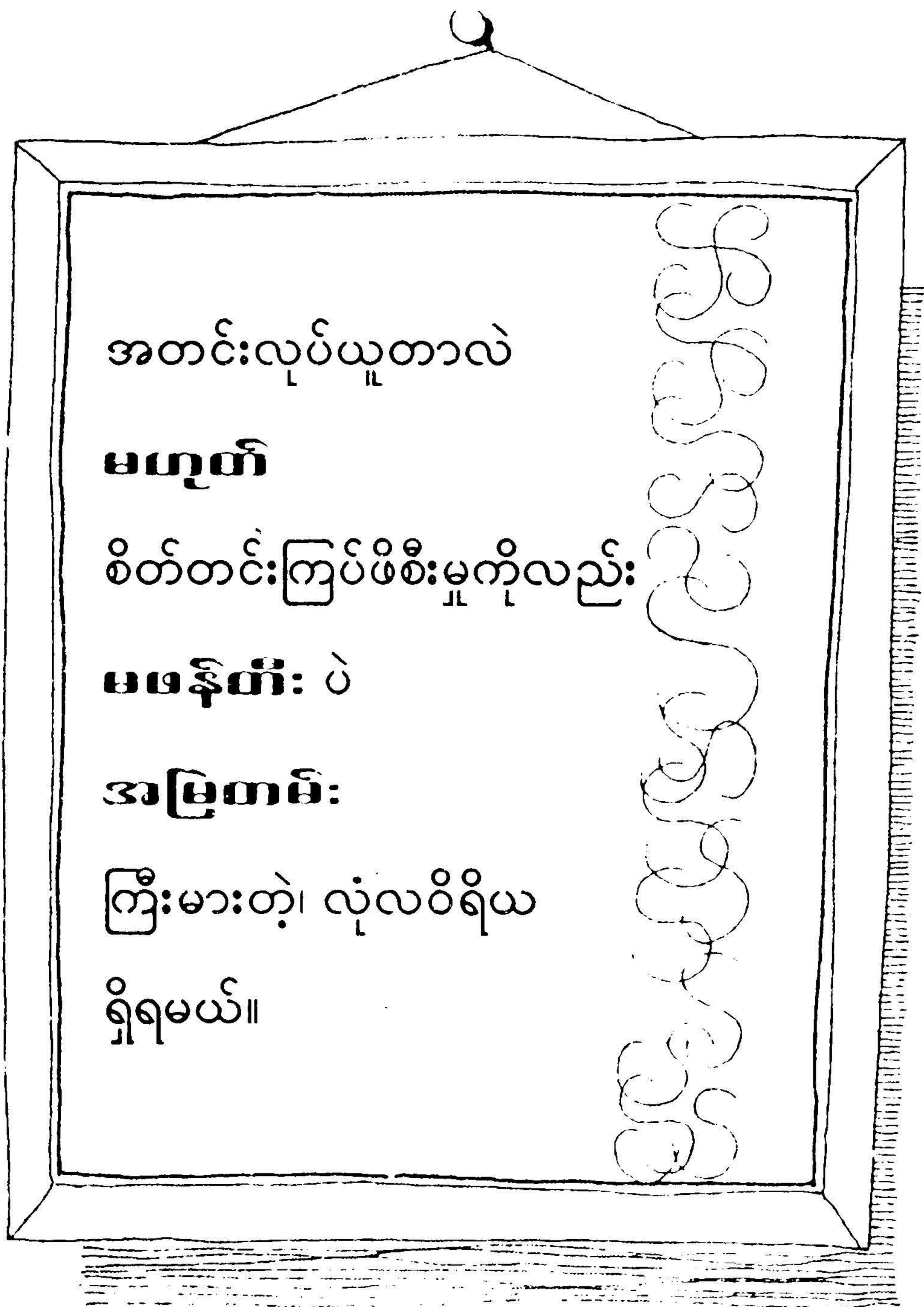


မိမိသည် အခြားသူတွေ အတွက်  
တန်ဖိုးထားရာ ကူညီရာ  
ရောက်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါ။  
တရားစခန်းတစ်ခုဆိုတာ၊ တင့်တယ်၊  
တည်ငြိမ်ညီမျှတဲ့နေရာ တစ်ခုဖြစ်တယ်။  
ကျွန်ုပ်တို့သည် လူသူကင်းရာ၊  
ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင်  
အားထုတ်နေသော်လည်း  
အုပ်စု၏ ပံ့ပိုးပေးတဲ့ ပါတ်ဝန်းကျင်မှာ၊  
ရောက်ရှိနေပါတယ်။









ဖြူစင်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ်လျှောက်ဖို့ရာ၊

လူတိုင်းတွင် **ထိရီယက္ခမ်းအား**

တွေရှိလာဖို့ လိုပါတယ်

**ထိရီယက္ခမ်းအား**

ဆိုတာ တန်ခိုးရှိတဲ့ အရာတစ်ခု

ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုပွားများထူထောင်ထားရင်

ပျင်းရိ၊ ထုံထိုင်း၊ လေးလံနှေးကွေးနေတဲ့

စိတ်ကိုကျော်လွှားနိုင်ပါမယ်။



ဝိရိယကို သမာဓိနှင့် ညှိပေးရပါမယ်။  
ဒါဟာ ဂီတာကြိုးညှိသလိုဖြစ်ပါတယ်။  
ဂီတာကြိုးဟာ  
သိပ်တင်းလွန်းရင်  
သိပ်လျော့လွန်းရင်  
အသံမှန်ကို မရနိုင်ပါဘူး။



တရားကျင့်ရာမှာလဲ။

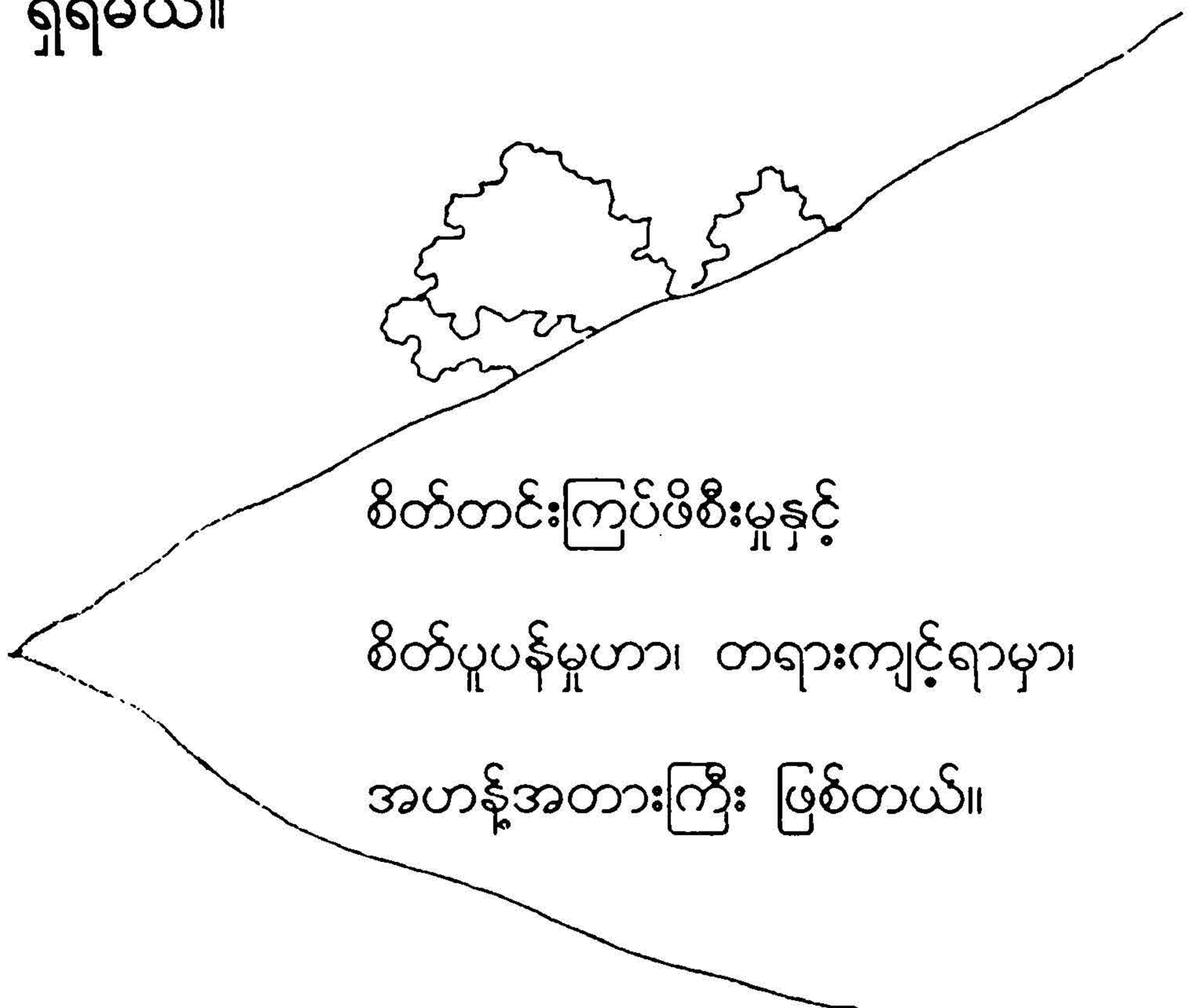
ကြိုးစားမှုနှင့် စွဲမြဲစွာ ကျင့်ကြံမှုရှိရမယ်။

ဒါပေမဲ့

အတင်းအကြပ်လုပ်ယူခြင်း မပြုပါပဲ

စိတ်လျော့ထားပြီး၊ တည်ငြိမ်ညီမျှတဲ့စိတ်

ရှိရမယ်။



စိတ်တင်းကြပ်ဖိစီးမှုနှင့်

စိတ်ပူပန်မှုဟာ၊ တရားကျင့်ရာမှာ၊

အဟန့်အတားကြီး ဖြစ်တယ်။

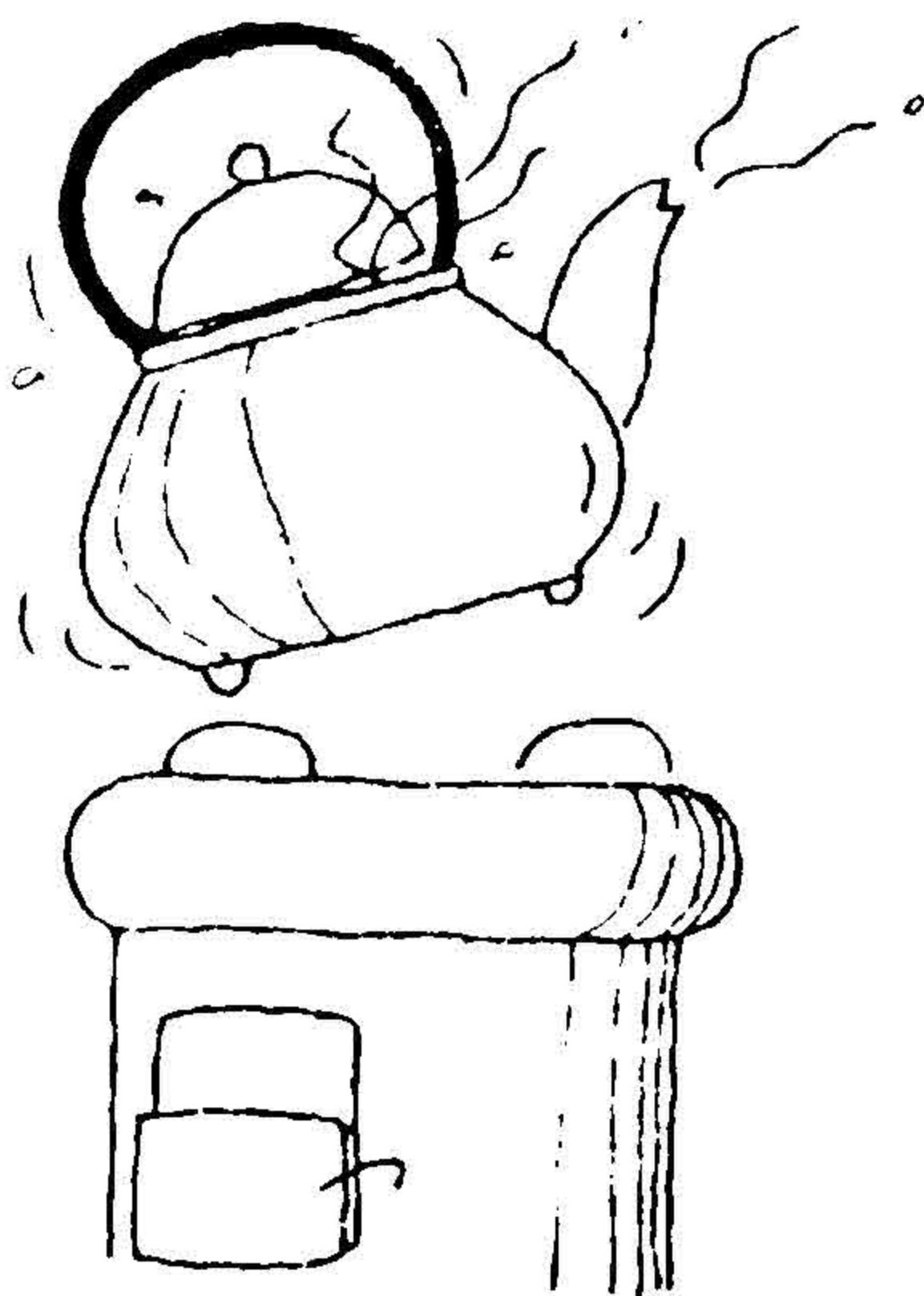
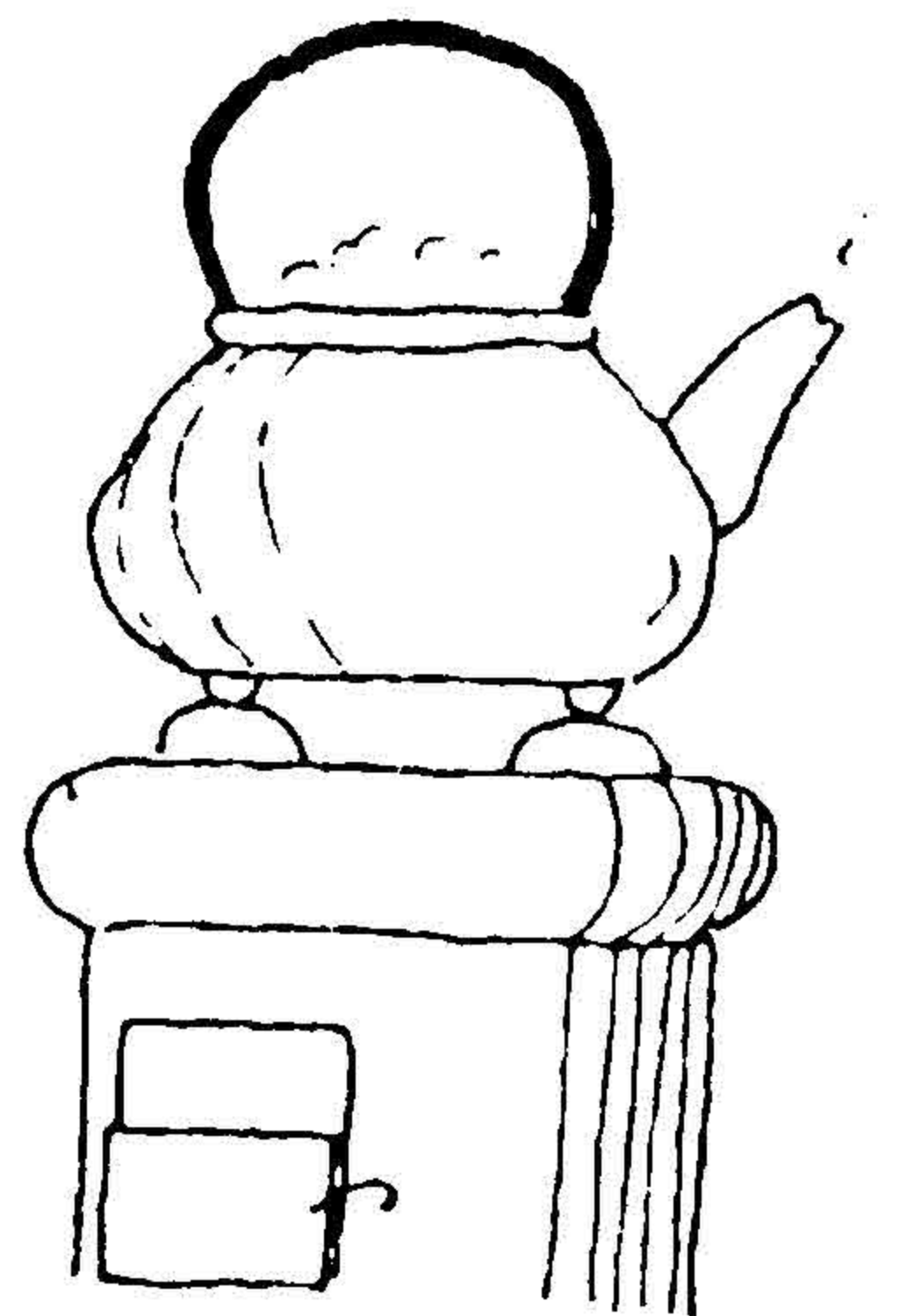


မီးဖိုပေါ်မှာ၊ ရေနွေးအိုးတည်ထားတဲ့အခါမှာ

မိနစ်နည်းနည်းလေးကြာလာတာနဲ့၊

ခဏခဏဖွင့်ကြည့်နေမည်ဆိုရင်၊

ရေဆူဖိုပိုပြီး အချိန်ကြာပါမယ်။



ဒီအတိုင်းထားမယ်ဆိုရင်

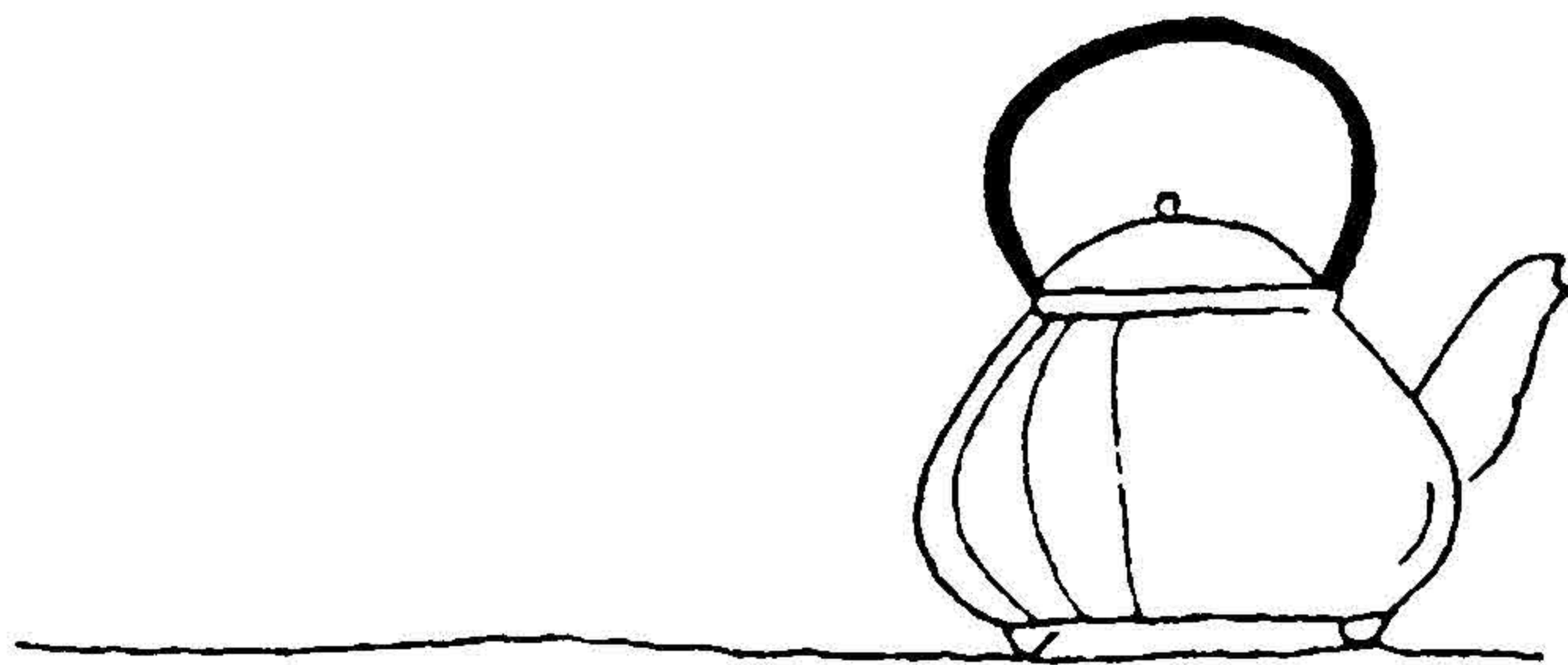
ခဏလေးနဲ့၊

ရေပူလာပါမယ်။

ဒါကြောင့် . . . . .



မပြတ်မလပ်ကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင်  
ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တိုင်းဟာပြီးတဲ့ခဲ  
အချိန်အပေါ်မှာ တည်ဆောက်သွားတာ  
ဖြစ်လို့ အချိန်တိုတစ်ခု အတွင်းမှာ  
ထက်မျက်သော အင်အားနှင့်  
ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်တဲ့ အစွမ်းတွေ  
တိုးပွားလာမှာ ဖြစ်တယ်။





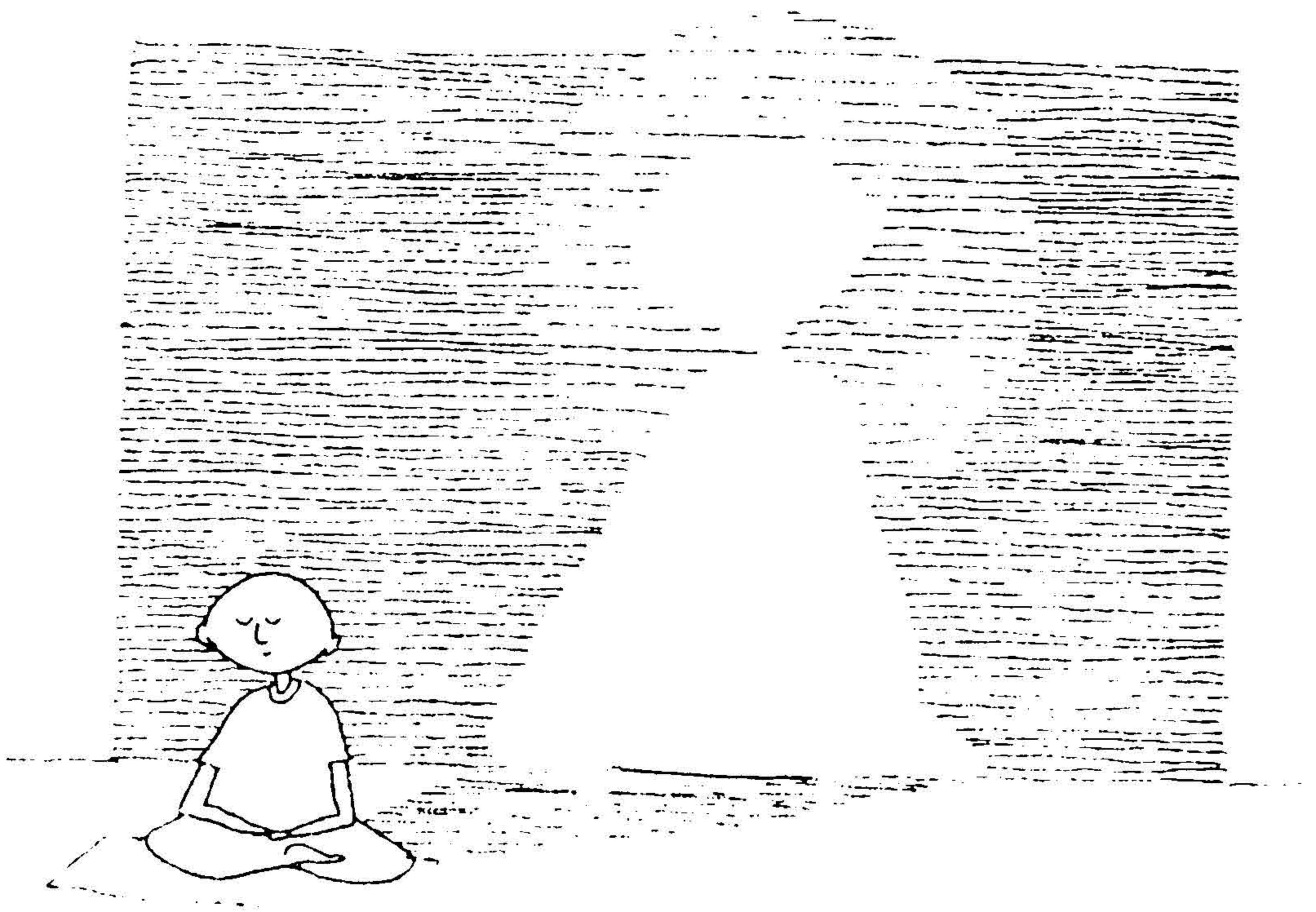
သိမ်မွေ့ပါ။

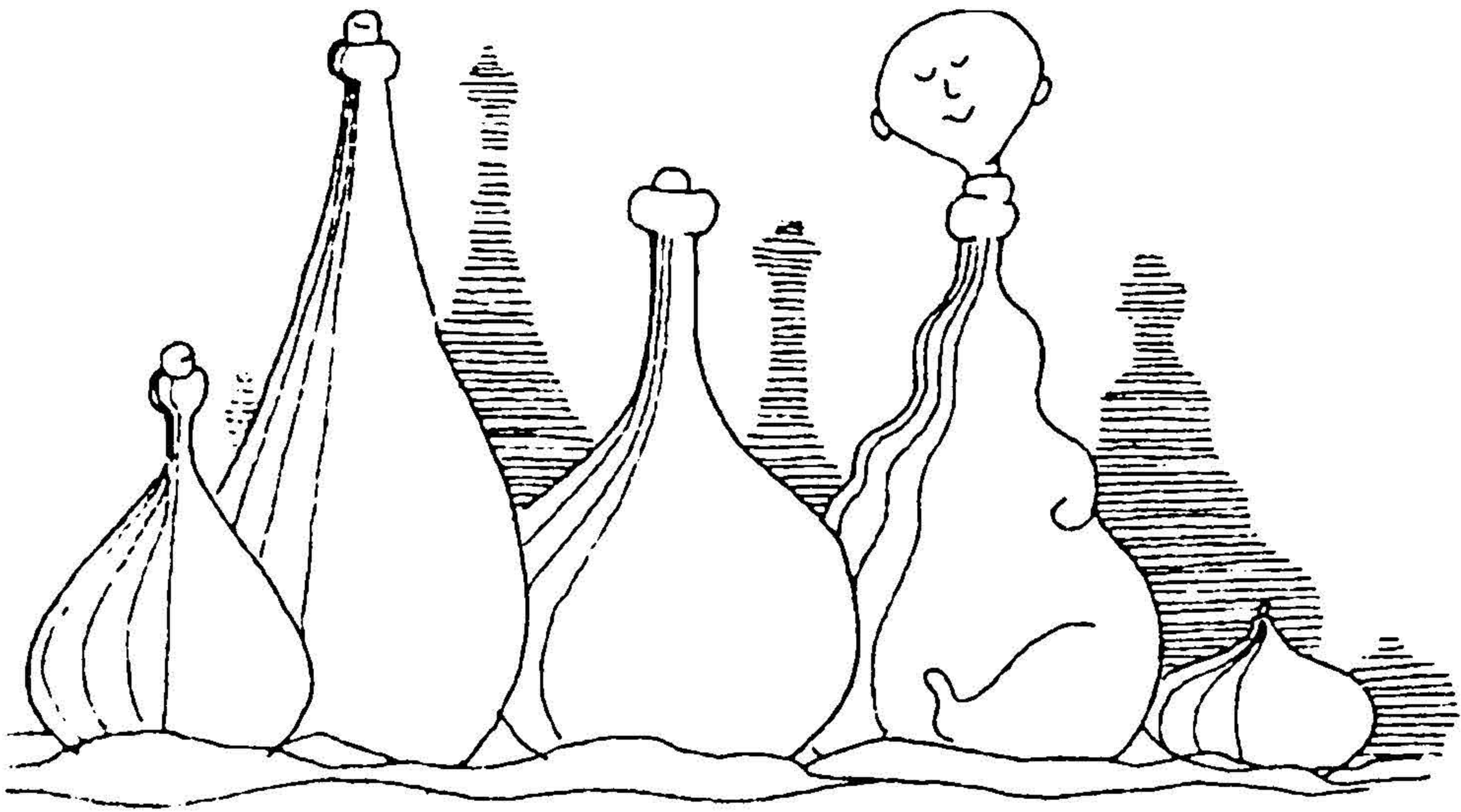
စွဲမြဲစွာကြိုးစားလုံ့လပြုပါ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဘာမှ အထင်အရှား မသိလိုက်

ပေမဲ့။ ကြီးမားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုကြီး

ဖြစ်နေပါတယ်။





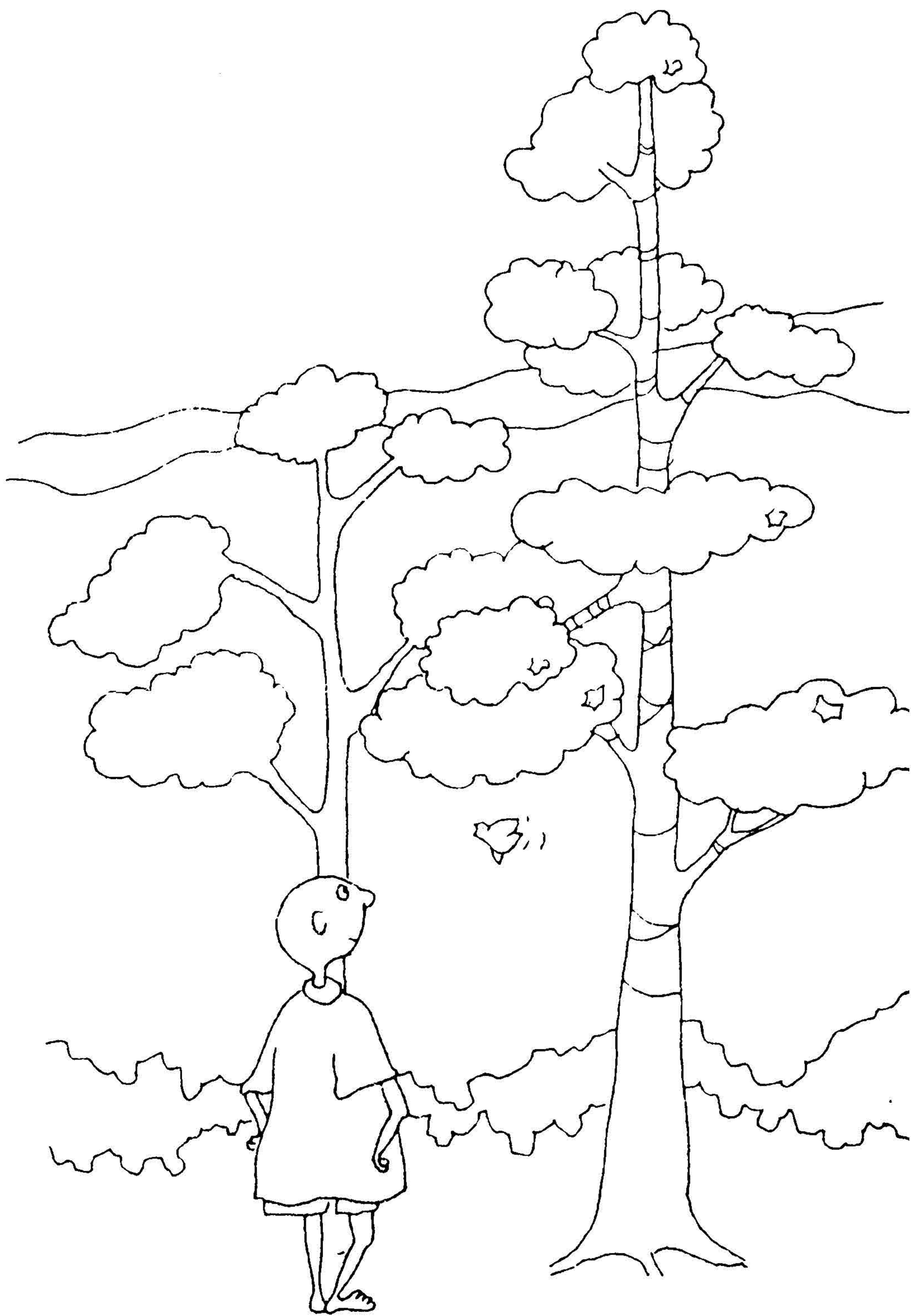
စိတ်ဟာ အလွန်လွယ်ကူစွာ ကိုင်တွယ်  
ပုံသွင်း နိုင်ပါတယ်။

အိုးလုပ်ရာတွင် ရွံ့စေးကို နယ်နေလျှင်  
ပိုမိုပျော့ပျောင်းလာပြီး၊ အလွယ်တကူ ပုံသွင်းလို့  
ရပါတယ်။

ထိုနည်းတူစွာ၊ အမှတ်သတိနှင့်  
စူးစိုက်မှုသမာဓိ၊ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာလျှင်၊  
စိတ်ကိုလည်း လိုရာလုပ်ကိုင်လို့ ရပါတယ်။  
အလျော့အတင်းပြုပြင်၍ ရပါတယ်။







- 000 -



**မေးခွန်း**

သိပ်ကိုကြိုးစား အားထုတ်လိုက်လို့၊  
စိတ်တင်းကြပ်လာရင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ?

**အဖြေ**

သိပ်ကို တင်းကြပ်မိစီးလာတယ်လို့  
ခံစားရရင် သို့မဟုတ်

အတင်းလုပ်ပြီး အားထုတ်နေရရင်  
အပြင်ကို ထွက်လိုက်ပါ။

သစ်ပင်တွေကို ကြည့်လိုက်ပါ။

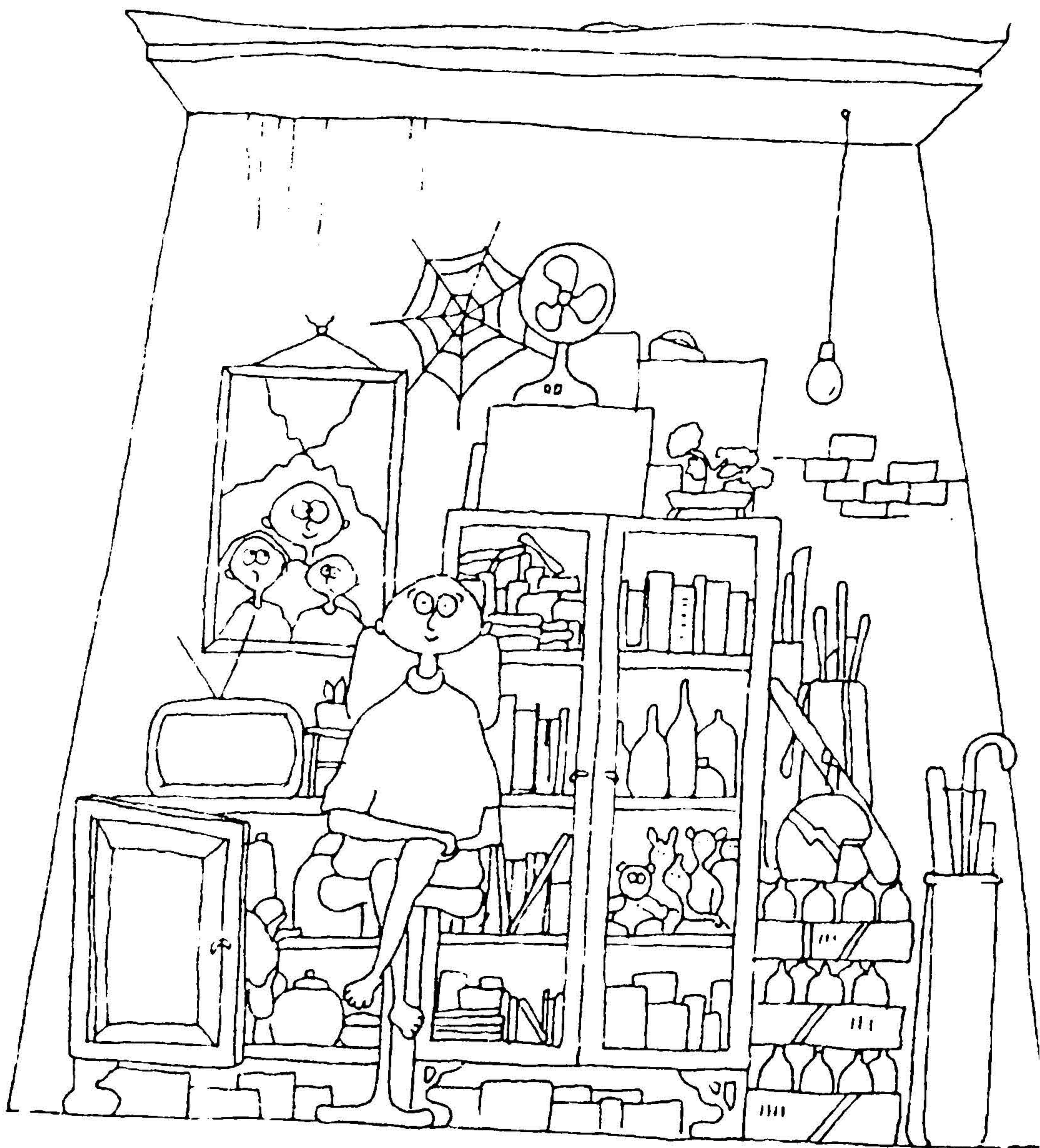
ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်လိုက်ပါ။

အလွန်လည်းလှပါတယ်၊ အလွန်လည်း  
ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။

အပြင်ထွက်ပြီး ခဏလှည့်လည်  
လမ်းလျှောက်လိုက်ပါ။ စိတ်ကိုလျော့ထားပါ။ ဒါပေမဲ့  
ကိုယ်ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို အမှတ်သတိရှိနေပါ။  
အချိန်တိုအတွင်းမှာ စိတ်ကို အေးချမ်းသွားစေပါမယ်။

သဘာဝအလှက စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို  
ပေးသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က၊ သဘာဝအလှနဲ့  
ထိတွေ့တာကိုအခါပေါင်းများစွာ ထောက်ခံ  
အားပေးပါတယ်။





- fcc -

မကြာခဏ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သွားရာလမ်းဆုံး  
ကို မေ့သွားကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာ  
တွေ စုဆောင်းမှုအပေါ်၊ ဒါတွေကို စွဲလန်း  
တပ်မက်နေမှု နှင့် ပိုင်ဆိုင် လိုမှုတွေအပေါ်  
ပါဝင်ပတ်သက်သွန်း နေတယ်။

ထူးကဲတဲ့ သူလည်းဖြစ်လိုနေပါတယ်။  
စိတ်ထားသေးသိမ်တဲ့အပြုအမူတွေ၊ ရည်ရွယ်  
ချက်ကြီးမှုတွေ၊ အလိုလောဘတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်  
အပေါ်မှာ စတဲ့အရာတွေမှာ အလွန်အမင်း  
ပါဝင်အရေးထားနေတယ်။ သဘောထား  
ကြီးမြင့်မှု အတွေးအမြင် တွေလည်း ပျောက်  
ကွယ် နေတယ်။

သေခြင်းတရားရဲ့ အဓွေးအမြင်တွေလဲ  
ပျောက်ကွယ်နေတယ်။



ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်ယောက်ထဲပဲ  
သေရမှာဖြစ်တယ်။

တစ်ယောက်ထဲဆိုတဲ့ အခြေခံ  
အခြေအနေကို လက်ခံဖို့လိုမယ်။ ဒါမှ  
စိတ်သက်သာရာရမယ်။

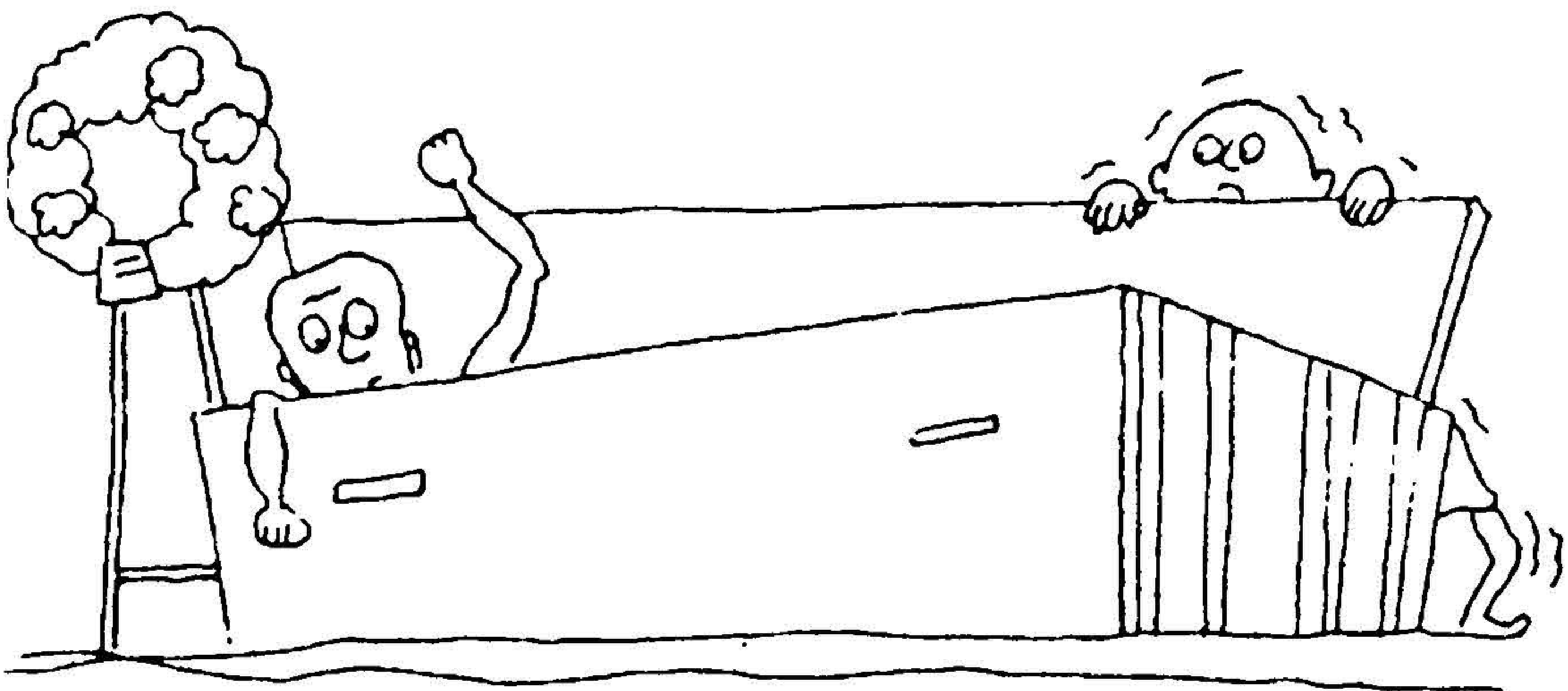
ဒီလိုသဘောပေါက် နားလည်လာရင်၊  
စိတ်ခိုင်မာရင့်ကျက်လာပြီး၊ ငြိမ်းချမ်းလာပါ  
မယ်။ ဒါကြောင့်အခြားသူများနှင့် အလွန်  
အဆင်ပြေစွာ၊ နေထိုင်  
နိုင်ပါမယ်။





သေမင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြံပေး  
ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် မှတ်ယူလျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့  
ဟာ အချိန်တိုင်းမှာ တန်ခိုးစွမ်းအား  
ရှိစွာနှင့် အပြည့်အဝ နေနိုင်ပါမယ်။

ကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ နောက်ဆုံးအချိန်ထိ  
အားထုတ် ကြိုးပမ်း၍ ကျေးဇူးပြု  
သွားနိုင်ပါမယ်။





ကျွန်ုပ်တို့ သေဆုံးခြင်း

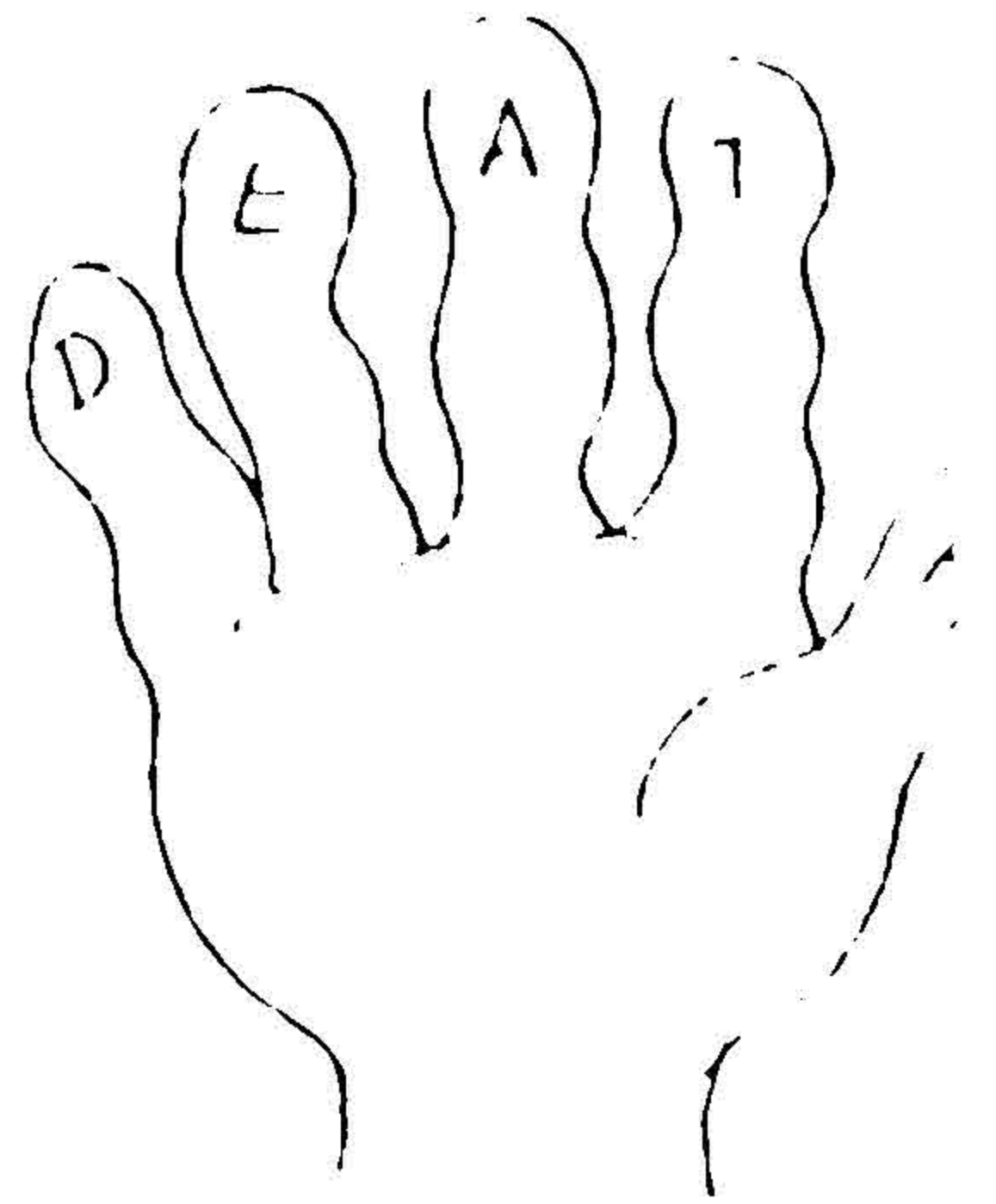
တရားကို သတိမူထားပါလျှင်

လိုချင်မှု အမျိုးမျိုးကို အလို

ဆန္ဒပြည်ဖို့၊ ရောင့်ရဲသွားဖို့ အတွက်

မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်မှုတွေ၊ ပါဝင်ပတ်သက်မှု

တွေ လျော့ပါးလာပါတယ်။



အလိုလောဘတွေ၊ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တွေ

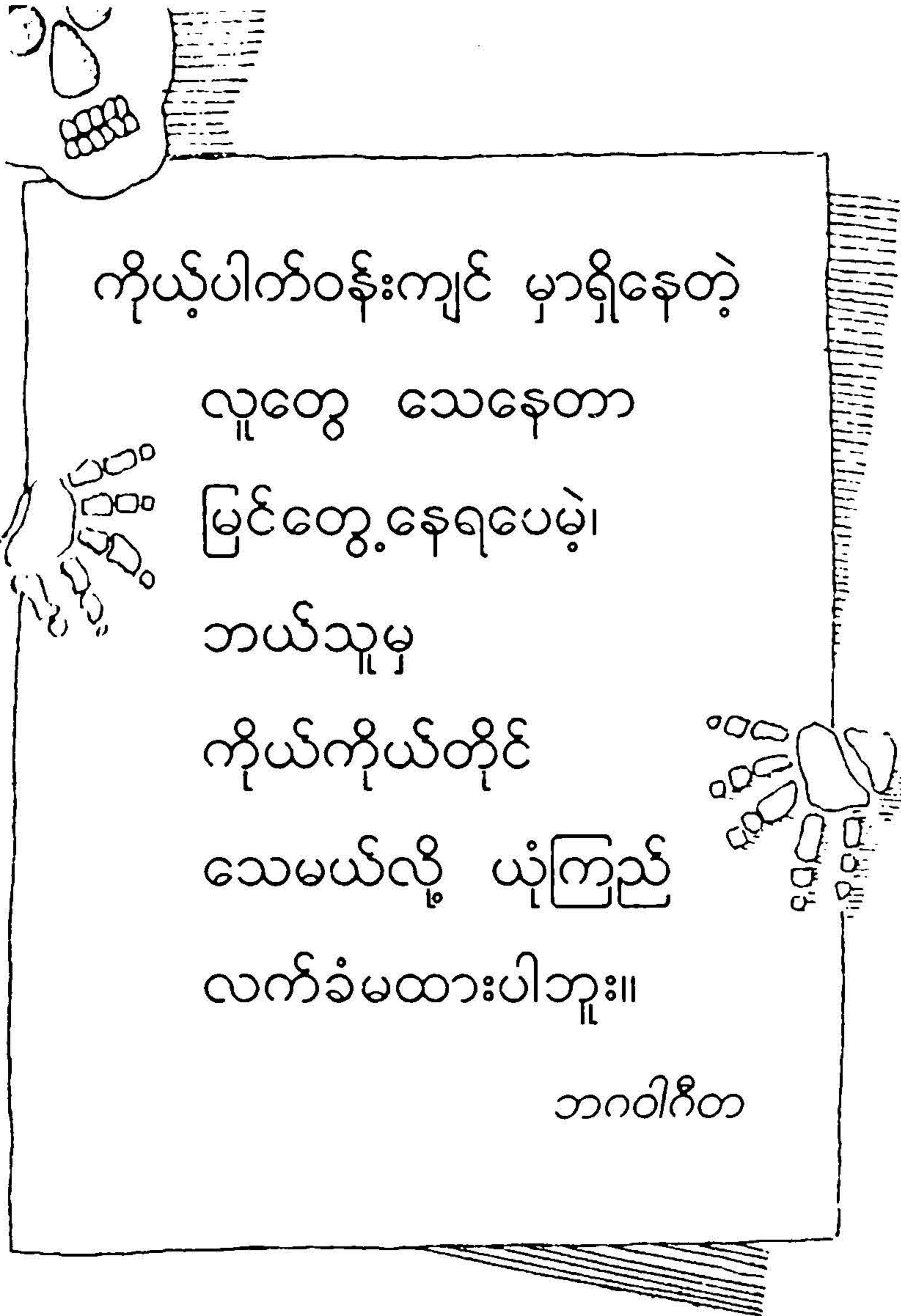
နဲ့ မလွှမ်းမိုးနေဘူးဆိုရင်၊ အရာရာကို ဆုပ်ကိုင်

ထားဖို့ စိတ်ထားလျော့ပါးသွားမယ်၊ ချစ်ခင်မှုနှင့်

စိတ်ထားကောင်းပြီး ရက်ရောပေးကမ်းမှုတွေ

အပေါ် ပိုမိုစိတ်ထက်သန်လာပါမယ်။





ကိုယ့်ပါတ်ဝန်းကျင် မှာရှိနေတဲ့

လူတွေ သေနေတာ

မြင်တွေ့နေရပေမဲ့၊

ဘယ်သူမှ

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်

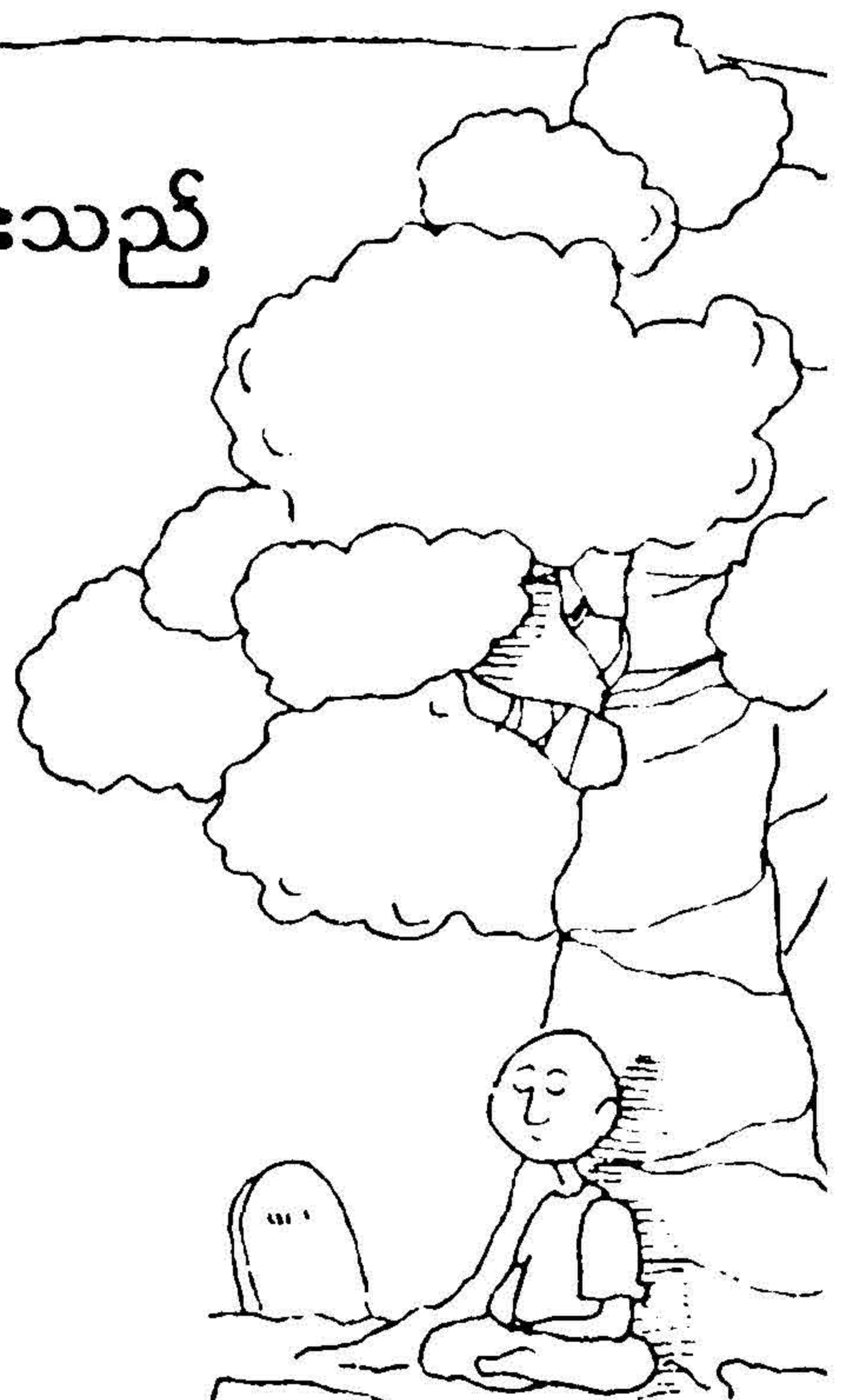
သေမယ်လို့ ယုံကြည်

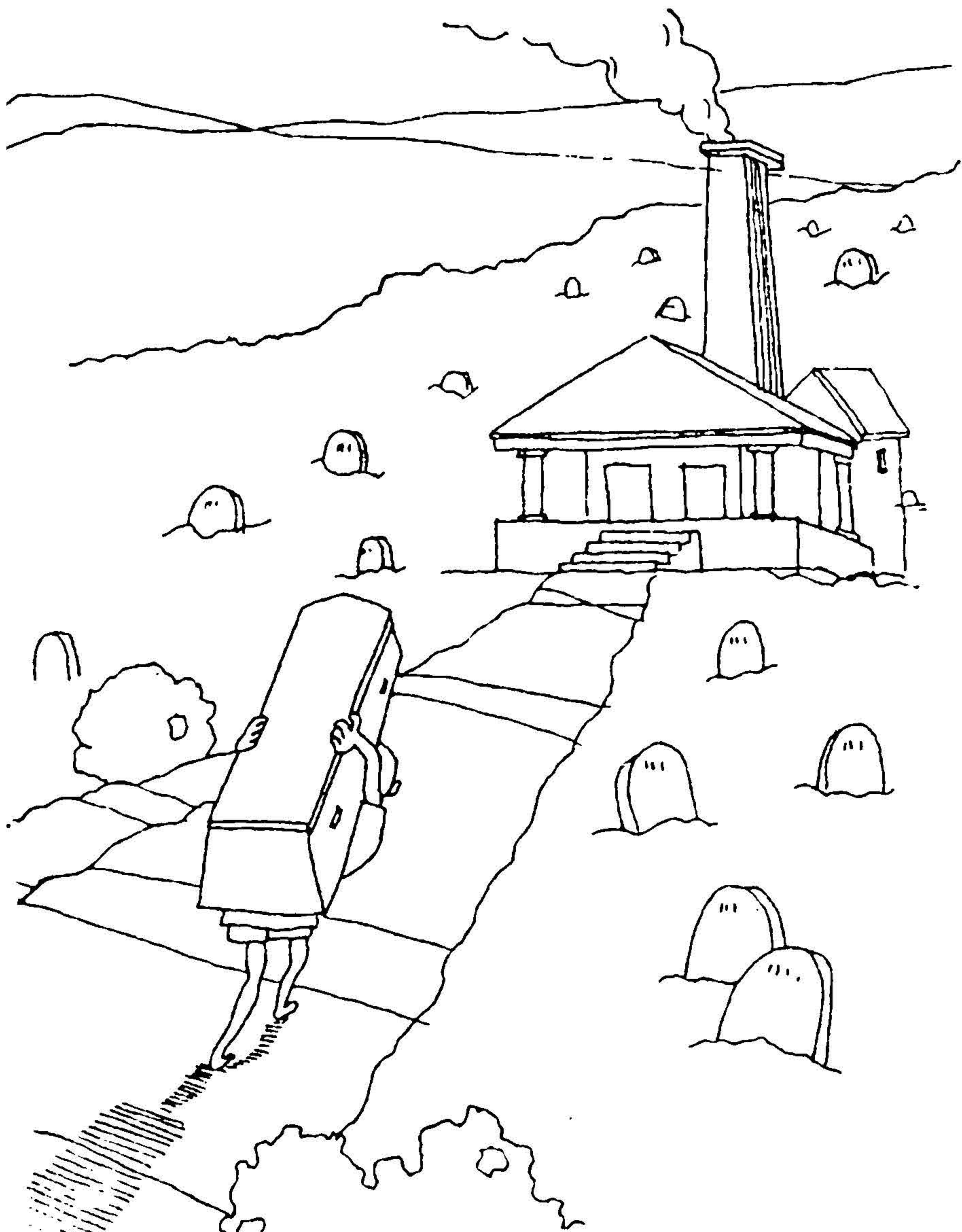
လက်ခံမထားပါဘူး။

ဘဂဝါဂီတ



သေခြင်းတရားကိုသိခြင်းသည်  
ကျွန်ုပ်တို့ဟာ  
ဘယ်သူတွေလဲ၊  
ဘယ်သူသေပါသလဲ၊  
ဆိုတာကို  
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း  
နားလည်သဘောပေါက်  
နိုင်လာပါမယ်။





အမိဝမ်းမှ သုဿန်သို့ ရောက်ပြီး  
သုဿန်မှ အမိဝမ်းသို့ရောက်ရမှာပါ။



# စံပို့စံ

ပစ္စုပ္ပန်တဲ့ဖို့အတွက် အကြီးဆုံး အဟန့်အတား  
တွေကတော့၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘယ်သူတွေပဲ၊ ဘယ်လို  
ဖြစ်ချင်နေတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပုံရိပ်  
တွေကို စွဲလန်းနေမှု ဖြစ်တယ်။

ဒါဟာအခုဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အလွန်ရိုးရှင်းတဲ့  
အတွေ့အကြုံကို မလိုအပ်ပဲ ရှုတ်ထွေးစေပါတယ်။

တရားလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ လျှောက်နေကြတဲ့သူ  
တွေဟာ၊ ခဏခဏ ကိုယ့်ပုံရိပ်ရဲ့ ထောင်ခြောက်ထဲမှာ  
အမိခံနေကြရတယ်။

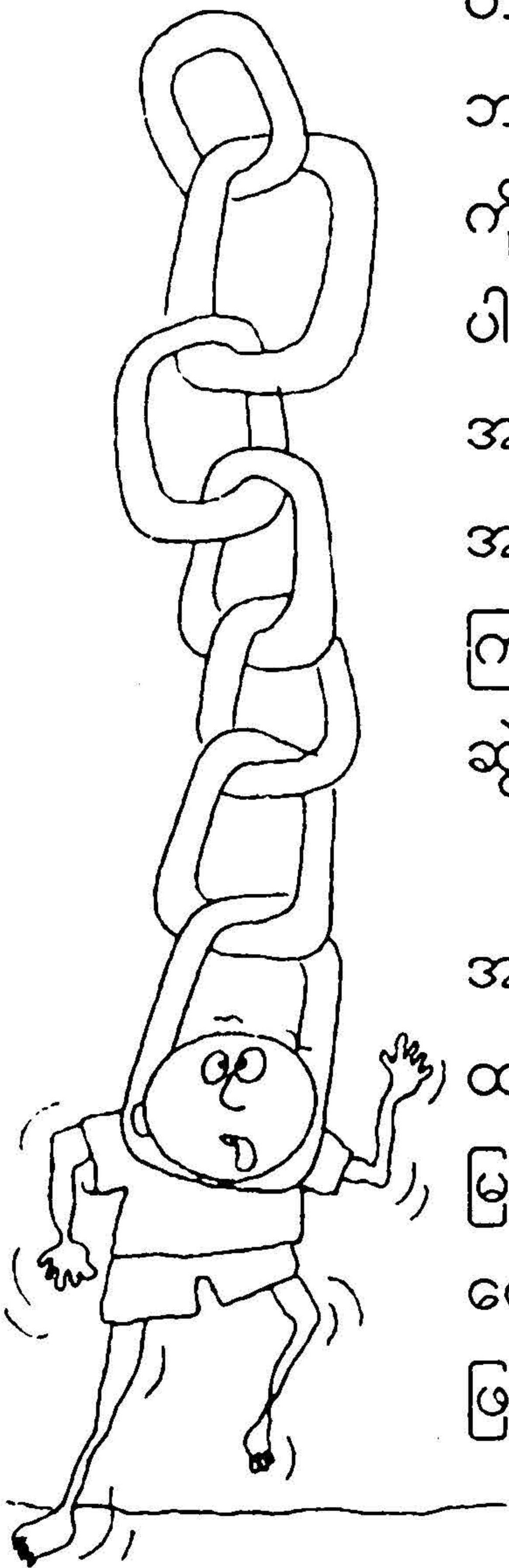
သူတို့တွေးထင်ယူဆတဲ့ ပုံရိပ်ကတော့ ယောဂီ  
တစ်ဦး(သို့)တရားထိုင်နေသူတစ်ဦး (သို့) တရားရှင်  
တစ်ဦးဖြစ်တယ်။ ဒါတွေက သူတို့ကြိုတင်လက်ခံ  
ထားတဲ့ အပြုအမူနှင့် နေထိုင်မှုများအတိုင်း ခက်ခက်  
ခဲခဲ ကြိုးစားနေထိုင်ဖို့ ဖန်တီးပါတယ်။





စွဲလန်းမှုအမြင်ဟာ

## ကြီးမားတဲ့အနှောင်အဖွဲ့



တစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ မြင်သိရပါမယ်။  
ဘာတွေတယ်လို့ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ  
ကို မမြင်နိုင်အောင်သူကပြုထား  
ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အခြေအနေ  
အရပ်ရပ်ကို ကြည့်မြင်ရာတွင်၊  
အရောင်ဆိုးထားသောမှန်မှတစ်ဆင့်  
ကြည့်နေသကဲ့သို့ ကိုယ်လိုရာဘက်  
ဆွဲယူ သဖြင့် အမှန်ကိုမမြင်နိုင်ပါ။

ဒီအမြင်တွေကတော့ မိမိ  
အပေါ်ထားရှိတဲ့အမြင်၊ တရားအား  
ထုတ်မှုအပေါ်ထားရှိတဲ့အမြင်နှင့်  
မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမ (တရား  
တော်)အပေါ် ထားရှိတဲ့ အမြင်တို့  
ဖြစ်ကြပါတယ်။





# ကျော်ကြားသော ဥပမာ

ဂူတစ်ခုထဲတွင် လူတန်းတစ်ခုကို ဂူနောက်နံရံကို မျက်နှာ မူနေကြရအောင် ချီနှောင်ထားတယ်။

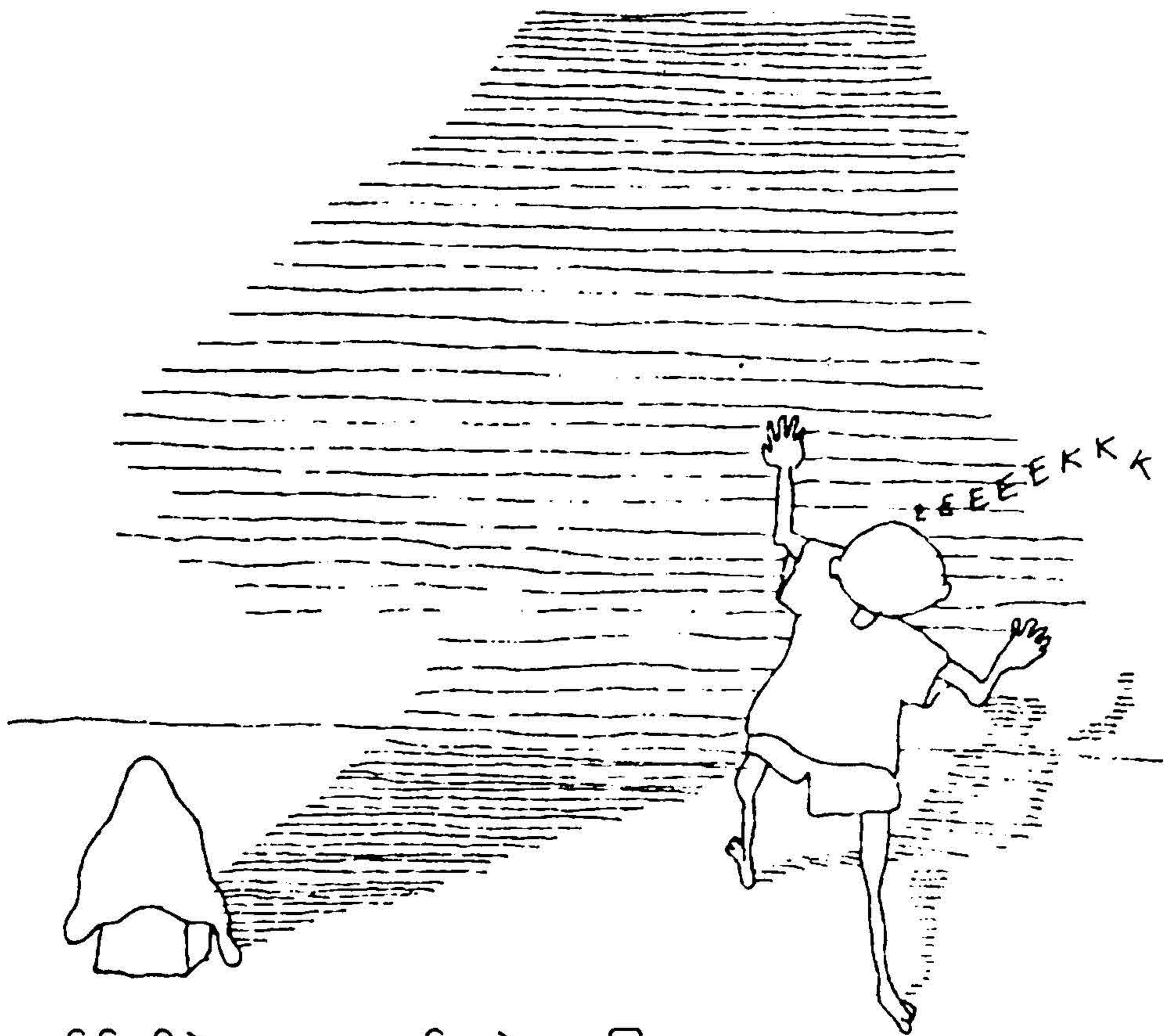
အဲဒီလူတန်းကြီးရဲ့ နောက်မှာမီးပုံတစ်ပုံနဲ့၊ ဘဝရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုတွေမှာ လှုပ်ရှားပါဝင်နေတဲ့ ရုပ်ပုံသဏ္ဌာန် စဉ်တန်း ရှိတယ်။

ဒီရုပ်ပုံစဉ်တန်းတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ၊ ဂူနံရံပေါ် မှာ အရိပ်တွေအဖြစ်ပေါ်နေကြတယ်။ ချီနှောင်ခံထား ရတဲ့ လူတန်းကြီးဟာ၊ နံရံပေါ်က အရိပ်တွေရဲ့ ပြောင်းလဲ နေတဲ့ မြင်ကွင်းကိုသာ မြင်နေရတယ်။ သူတို့ဟာ ဒါတွေ ကိုပဲအမြဲ မြင်နေရတော့ အရိပ်တွေကို အစစ်အမှန်ပဲ လို့ လက်ခံထားတယ်။

တစ်ချိန်မှာ လူတစ်ယောက်ဟာ၊ လုံ့လဝီရိယအား ကြီးစွာဖြင့် ကြိုးလျော့လာနိုင်အောင်၊ တဘက်လှည့်နိုင် အောင်လုပ်နိုင်တယ်။ သူဟာမီးကိုရော၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ရုပ်ပုံစဉ်တန်းကိုပါ မြင်သွားလို့ အရိပ်တွေဟာ၊ အစစ် အမှန်မဟုတ်ဘူး၊ နံရံပေါ်မှာ ရောင်ပြန်ဟပ်နေတဲ့အရာ တွေပဲလို့ သဘောပေါက်နားလည်သွားတယ်။ တကယ်လို့ ပိုပြီးတော့သာ လုံ့လထုတ်နိုင်ရင်၊ ဒီလူဟာနှောင်ကြိုးက လုံးဝလွတ်ထွက်နိုင်ပြီး၊ လွတ်လပ်မှုရပြီး၊ နေရောင်ထဲသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါမည်။







ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မကောင်းတဲ့အခြေအနေဟာ  
ဂူထဲမှာ နောင်ကြိုးတဲခံထားရတဲ့ လူတွေရဲ့အခြေအနေ  
လိုပါပဲ။ အရိပ်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်လျက်ရှိတဲ့  
“အယူအဆလောက” သာဖြစ်တယ်။

စွဲလန်းမှုတွေနဲ့ ချီနှောင်ခံနေရလို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့  
အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ ကြံစည်တည်ဆောက်မှု  
တွေကတစ်ဆင့် ကမ္ဘာကြီးကို မြင်သိကြတယ်။ ဒီအယူ  
အဆကိုပဲ အစစ်အမှန်တွေပဲလို့ မှတ်ယူတယ်။



ဘာကိုမှ မစွဲလန်းပဲ၊

ပြစ်တင်မှုမရှိပဲ၊

စိစစ်စစ်ဆေးမှု မပြုပဲ၊ အမှတ်သတိနှင့်

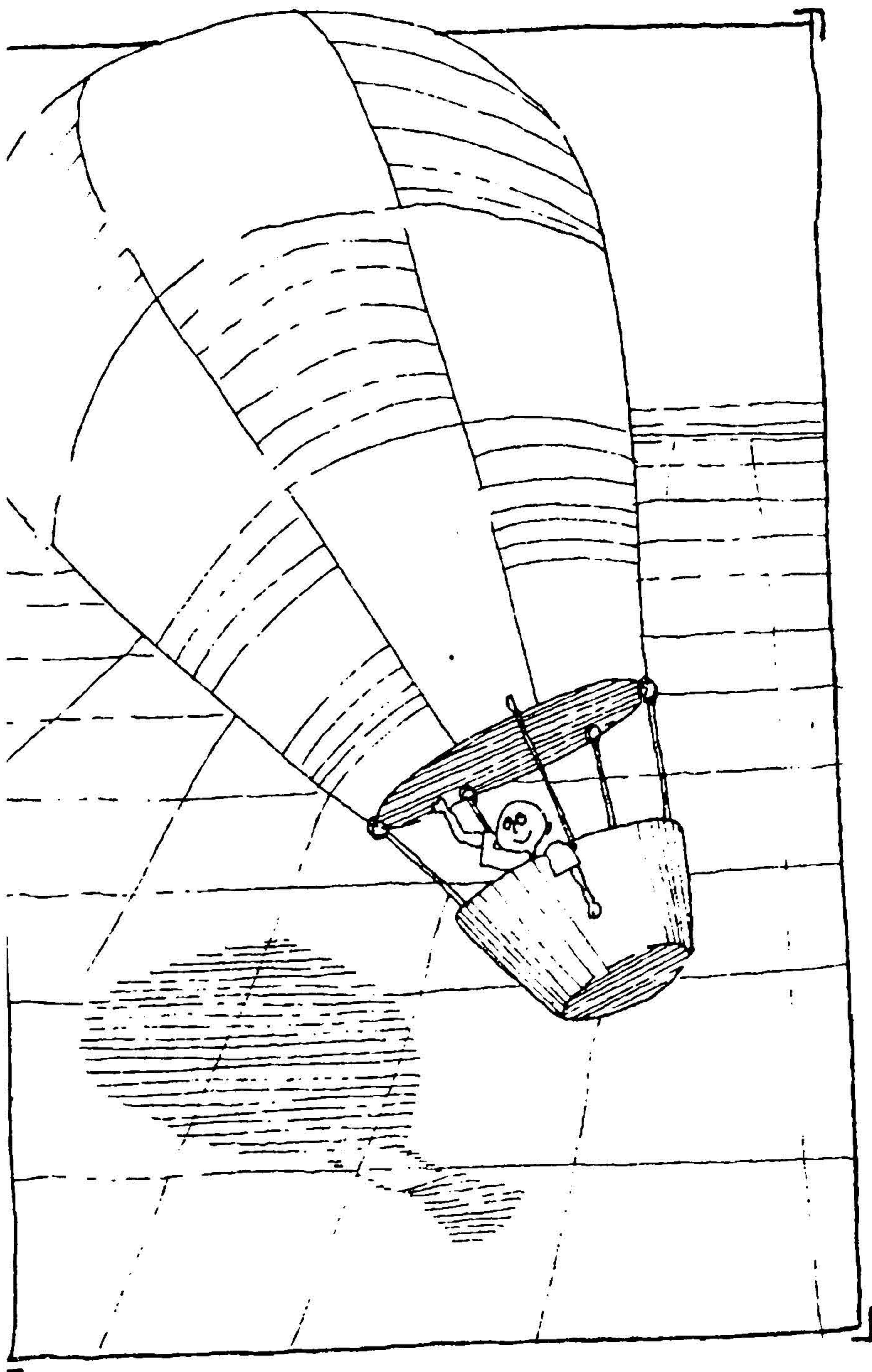
ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါလျှင်၊

စိတ်ဟာ ပိုပြီးတော့

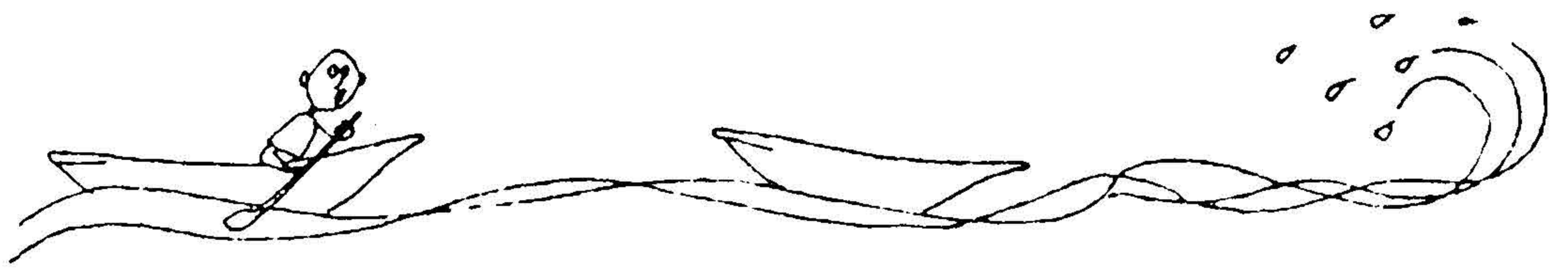
ပေါ့ပါးလာမယ်၊

လွတ်လပ်လာပါမယ်။









အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ဟာ မြစ်တစ်ခုကို  
 လှေငယ်နဲ့ ဖြတ်ကူးနေရင်း၊ လူမပါတဲ့  
 လှေနဲ့ ဝင်တိုက်မိရင်၊ ဒီလူဟာ  
 သဘောထားမကောင်းတဲ့ လူဖြစ်ပါစေ၊ သူဟာ  
 သိပ်စိတ်ဆိုးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ လှေပေါ်မှာ လူတစ်ယောက်ကို  
 တွေ့မိရင်၊ လမ်းရှင်းပေးဖို့ အော်ပြောမယ်။  
 အော်ပြောတာ မကြားရင်၊ ထပ်ပြီးအော်မယ်။  
 နောက် ကျိန်ဆဲမယ်။

ဒါတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုရင် လှေပေါ်မှာ  
 လူတစ်ယောက်ရှိနေလို့ပါ။

လှေအလွတ် ဖြစ်နေရင်၊ ဒီလူဟာ အော်မှာ  
 လည်း မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ဆိုးမှာလဲ မဟုတ်ဘူး။

ကမ္ဘာလောက မြစ်ကိုဖြတ်တဲ့အခါမှာ၊ ကိုယ့်ရဲ့  
 လှေဟာအလွတ်ဖြစ်အောင် ပြုလိုက်ရင်၊ ဘယ်သူမှ  
 သင့်ကိုဆန့်ကျင်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်သူမှ သင့်ကို  
 အန္တရာယ်ပြုမှာ မဟုတ်ဘူး။

ချမ်းစု



## စွန့်လွှတ်နိုင်တတ်ပါစေ

ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိတဲ့ အရာတွေကို၊ အခြားသူ  
တွေအား ခွဲဝေပေးခြင်းသည် ဒီလူတွေနဲ့  
အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ နည်းလမ်း  
ကောင်းဖြစ်သည်။

ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း အရည်အသွေး  
အလိုက် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ပိုမိုတိုးပွား  
လာပါတယ်။

ပိုထင်ရှားတာကတော့၊ လောဘ  
မရှိအောင် ပွားများလိုက်ခြင်းသည်လွတ်မြောက်  
ဖို့အတွက် အင်အားဖြစ်လာပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲက အလိုလောဘနှင့်  
တပ်မက်မှုက ကျွန်ုပ်တို့ကို ချုပ်နှောင်  
ထားတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတဲ့ အလေ့အထ  
ရရှိလျှင် စွန့်လွှတ်တတ်လာပါမယ်။



အရာရာဟာ ဘယ်လိုလဲ

ဘယ်လို ဖြစ်စေချင်တာလဲလို့

ယခင်လက်ခံမှတ်ယူခဲ့တဲ့

အတွေးတွေကို

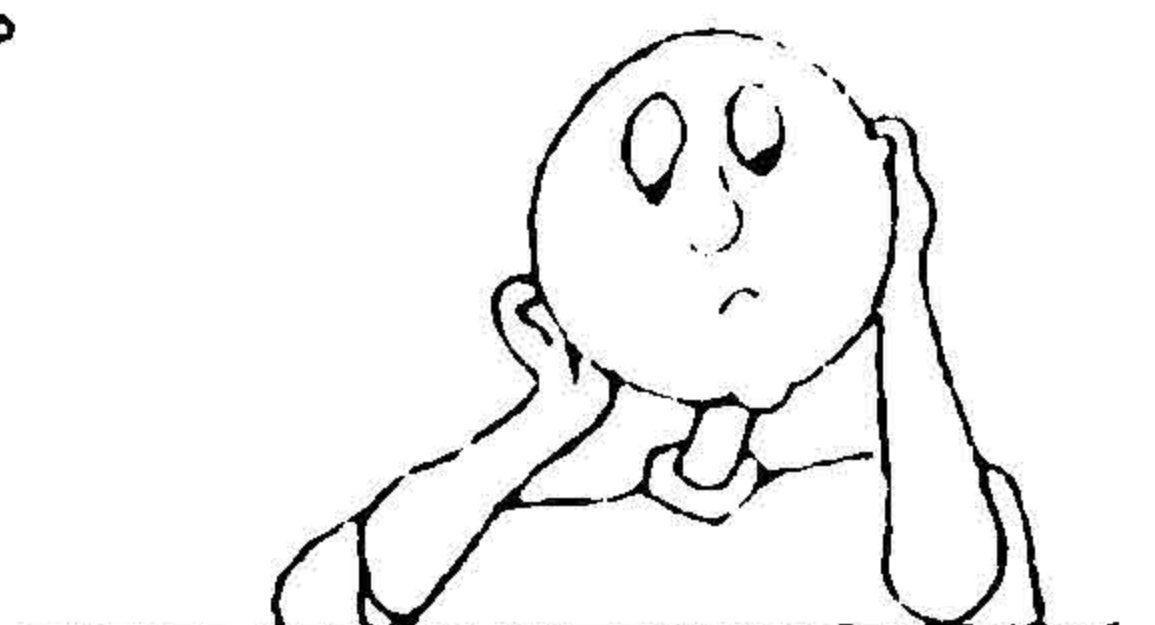
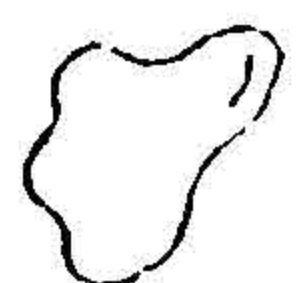
**စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ**

ကိုယ့်ရဲ့ နှစ်ချိုက်စွဲလန်းခဲ့တဲ့

ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကို

ကပ်ညိတွယ်တာ နေမှုကိုလည်း

**စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။**



အရာရာပေါ်မှာ ထားရှိတဲ့

အယူအဆတွေ

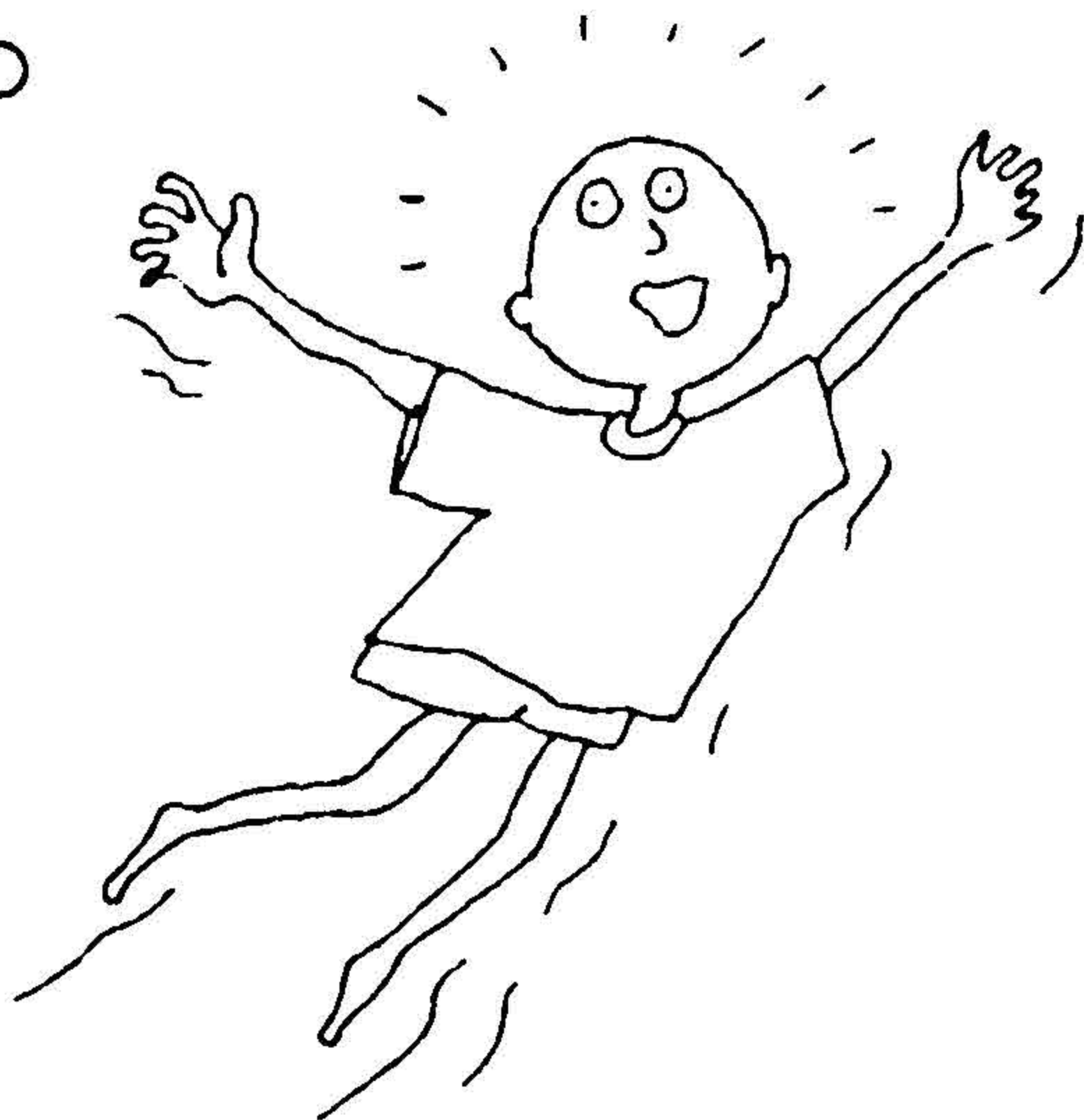
ထင်မြင်ချက်တွေ

အတွေးအခေါ်တွေကို

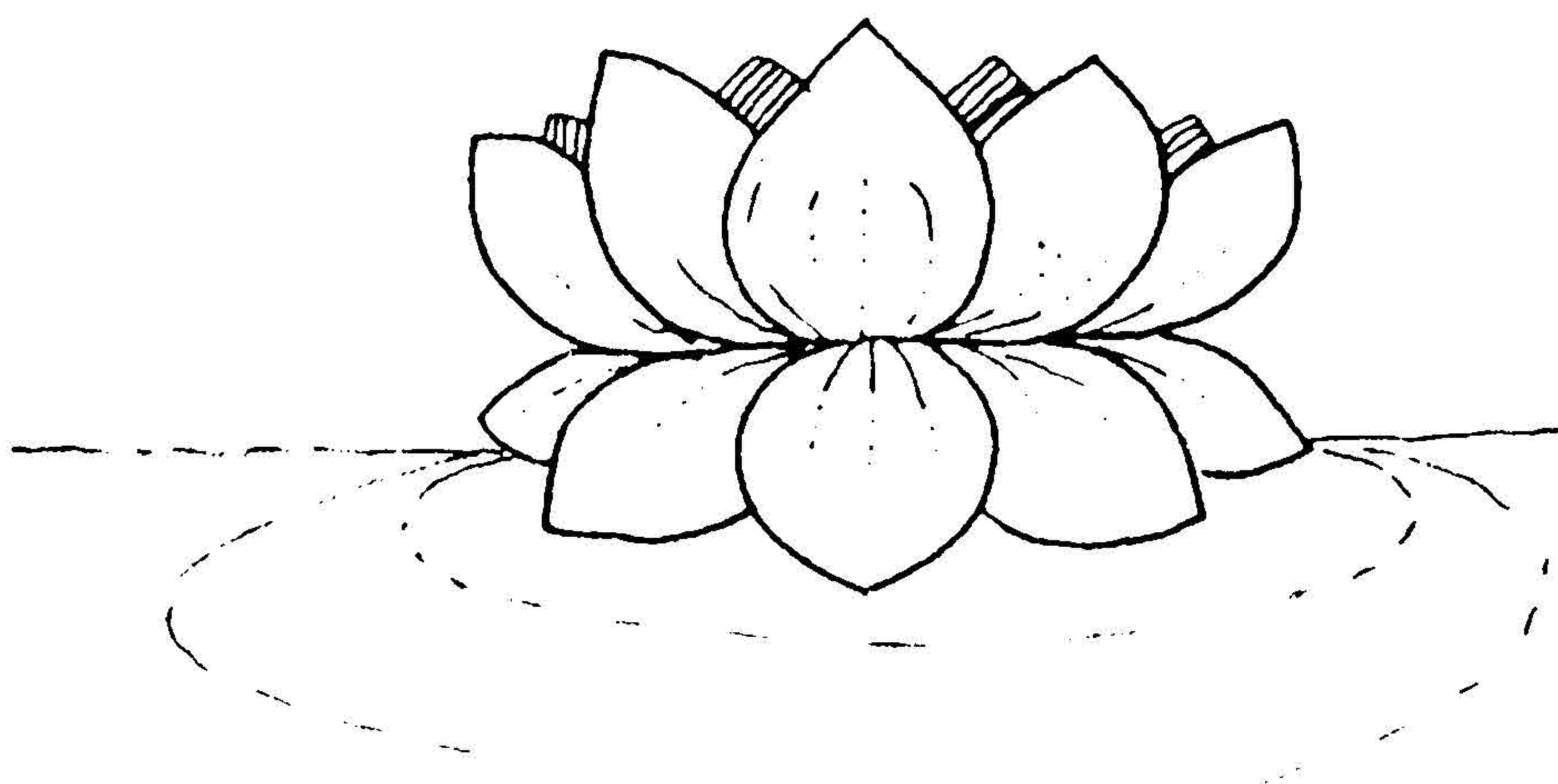
**စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ**

တရားဓမ္မမြင်တွေ့လာ

ပါလိမ့်မည်။







ဖြူစင်ခြင်း

ဖြူစင်ခြင်းသည်၊ ရှေးထုံးစဉ်လာ

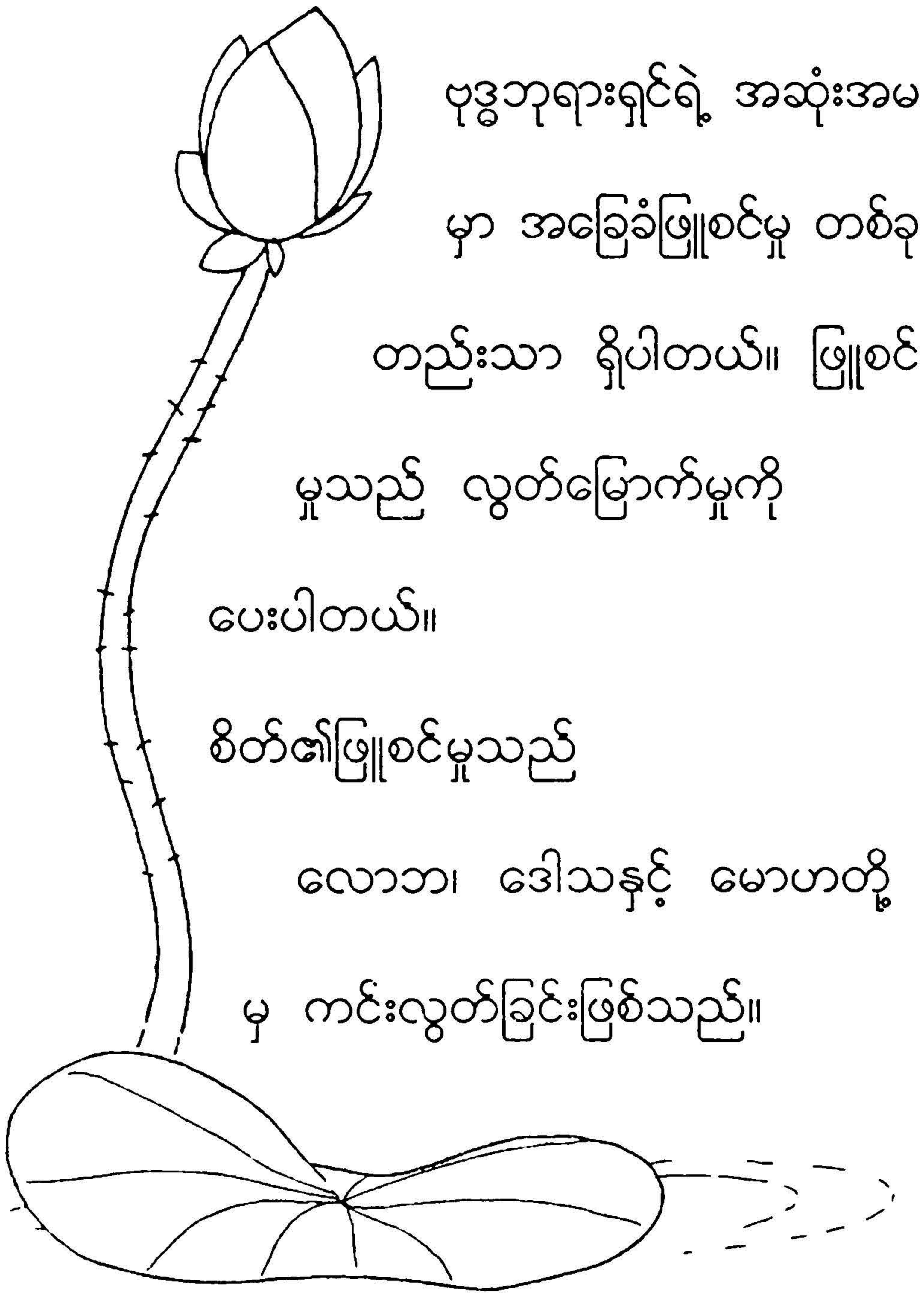
တစ်ခုထဲမှာ

နည်းလမ်းတစ်ခုထဲမှာ

ဘာသာတရားတစ်ခုထဲမှာ

မတည်ပါဘူး။





ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမ  
မှာ အခြေခံဖြူစင်မှု တစ်ခု  
တည်းသာ ရှိပါတယ်။ ဖြူစင်  
မှုသည် လွတ်မြောက်မှုကို  
ပေးပါတယ်။  
စိတ်၏ဖြူစင်မှုသည်  
လောဘ၊ ဒေါသနှင့် မောဟတို့  
မှ ကင်းလွတ်ခြင်းဖြစ်သည်။



**မေးခွန်း**

မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လိုဖြူစင်အောင်လုပ်  
နိုင်ပါမလဲ။

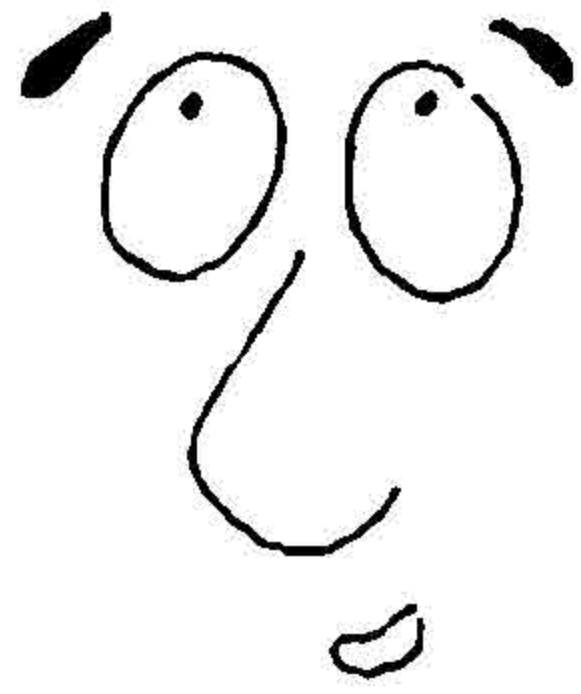
**အဖြေ**

လုပ်ရမဲ့အကောင်းဆုံး အကျင့်ကတော့  
အမှတ်သတိရှိဖို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါက ဖြူစင်အောင်  
လုပ်ပါတယ်။

“ငါဟာ ဖြူစင်စေရမယ်”လို့ အစီအစဉ်  
မဆွဲပါနဲ့၊ ဒါဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သွား  
ပါမယ်။

အခုအချိန် (ပစ္စုပ္ပန်)အတွင်းမှာ ဘာတွေ  
ဖြစ်ပေါ်နေလဲဆိုတာကို အမှတ်သတိရှိခြင်းဟာ  
စိတ်ဖြူစင်စေခြင်းဖြစ်တယ်။ ဘာမှရဖို့မလို  
ဖြစ်ဖို့မလို၊ အထွေအထူးလုပ်ဖို့ မလို၊ ရှိဖို့မလို  
အမှတ်သတိနဲ့ ထိုင်နေရုံသာဖြစ်တယ်။





## ဝိပဿနာဉာဏ်

ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ၊  
ရုပ်ခြည်းဖြစ်ပေါ်လာတဲ့၊  
စကားနဲ့ ရှင်းပြလို့မရတဲ့၊  
သိမြင်နားလည်မှု ဖြစ်ပါတယ်။  
ဒီလိုထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းဟာ၊  
အမှန်တကယ် အသေအခြာ ဖြစ်ပါတယ်။  
ဒါဟာ စိတ်ကူးထဲက ထွက်လာတာလဲ  
မဟုတ်၊ ပုံရိပ်လည်းမဟုတ်ပါဘူး၊  
အရာရာဟာ ဘာတွေလဲလို့၊  
ရုတ်ခြည်းရှင်းရှင်းလင်းလင်း  
မြင်သိလာတာဖြစ်တယ်။





## စေတနာ (သို့မဟုတ်) ဆန္ဒ

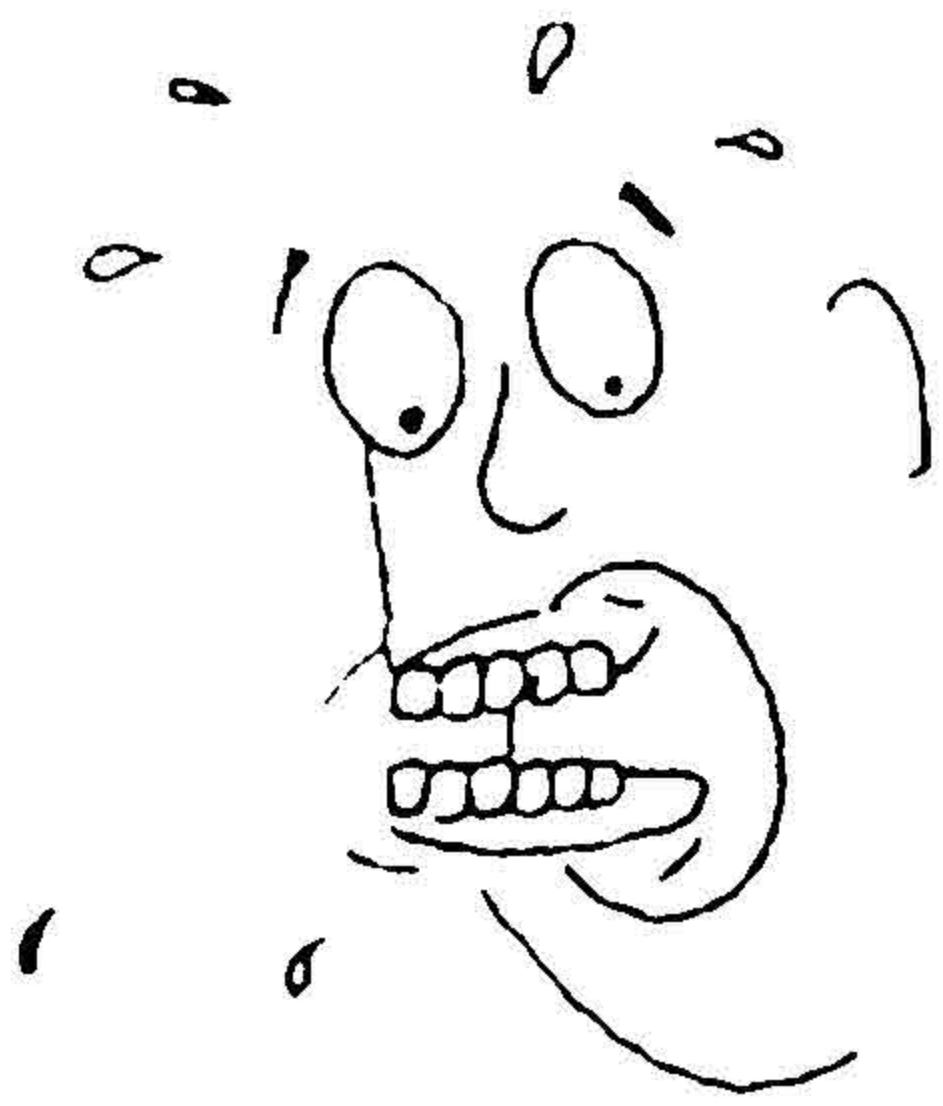
သည်

အသိစိတ်ရှိနေတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ စိတ်တွင်  
ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။

ဒါဟာ ဘယ်အမှုအရာကိုမဆို ပြုလုပ်ဖို့  
ရှေ့ဆောင်လှုံ့ဆော်သော (သို့) အချက်ပြပေးသော  
စိတ်ဖြစ်သည်။ ထိုင်ရာမှထမယ်၊ ထရာမှ  
လမ်းလျှောက်မယ်စတဲ့ သိသိသာသာ အနေအထား  
ပြောင်းတော့မယ်ဆိုရင် ဒီစိတ်ဟာပိုပြီး  
သိသာတယ်။

ဒါတွေကို အမှတ်သတိရှိပါ။

ပြုချင်စိတ်များကို အမှတ်သတိရှိနေမယ်  
ဆိုရင်၊ အမှန်တကယ် ဒီအမှုအရာတွေကို  
လုပ်ချင်၊ မလုပ်ချင်ဆိုတာကို လွတ်လပ်စွာ  
ရွေးချယ်နိုင်ပါမယ်။ လုပ်ချင်စိတ်ကို  
အမှတ်သတိမရှိဘူး ဆိုရင်၊ အမှုအရာတွေဟာ၊  
အလိုအလျောက်ဖြစ်လာပါမယ်။



အမှတ်သတိမရှိဘူးဆိုရင်၊  
 ကိုယ်တိုင်ပြောချင်စိတ်ကို  
 သတိမထားမိပဲ၊ စကားလုံး  
 တွေထွက်လာပါမယ်။

အလိုအလျောက် ပြောမိနေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့၊

အမှတ်သတိ  
 ထက်မျက်စူးရှလာရင်၊  
 စကားမပြောခင်  
 ပြောချင်စိတ်ကို၊  
 သိလာပါမယ်။



စကားပြောချင်တဲ့ စိတ်ရှိလာတာနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့  
 အမှတ်သတိထားမိလာပါမယ်။



## ပြုချင်စိတ်

တွေဟာစိတ်ထဲမှာ စိတ်ကူးတွေ အမြဲတမ်း  
မဟုတ်ပါဘူး၊ စကားလုံးတွေလည်း အမြဲတမ်း  
မဟုတ်ပါဘူး၊ တခါတရံ ယင်းတို့ကိုတစ်ခုခု  
ဖြစ်တော့မှာကို လှုံ့ဆော်၍ အချက်ပြမှုအဖြစ်  
တွေ့သိရပါတယ်။

ဒါတွေကိုစိတ်ထဲမှာ စကားလုံးများအဖြစ်၊  
စာကြောင်းများအဖြစ်ရှာဖို့ မလိုပါဘူး။

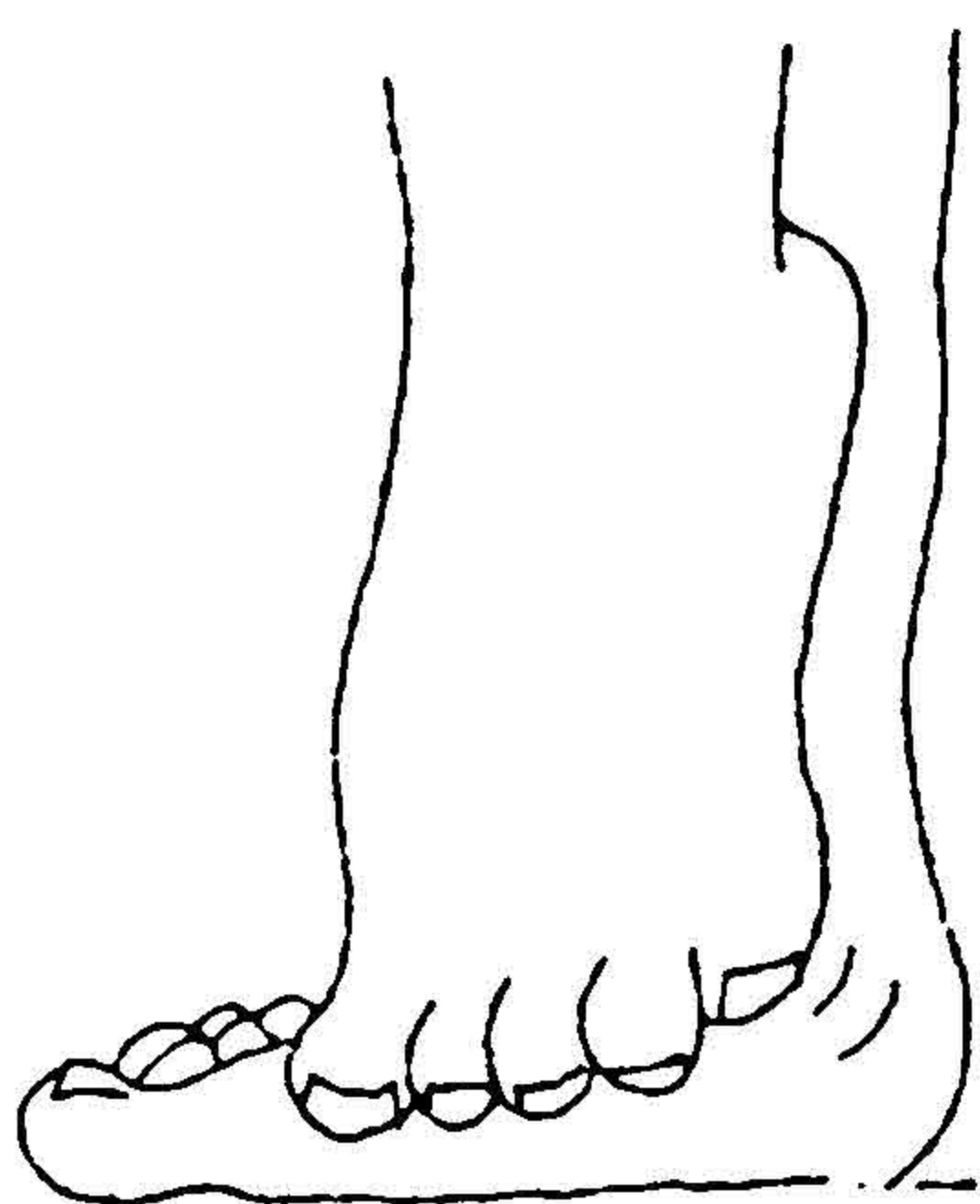
တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ စေ့ဆော်ချက်(ဇော)သာ  
ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်သိထားယုံဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်နှင့်စိတ် (ရုပ်နှင့်နာမ်)တို့တွင်ဖြစ်ပေါ်  
နေသော အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်မှုကို  
စပြီး သိလာလျှင် “ငါ”ဆိုတဲ့ အစွဲ  
ပျောက်ကွယ် ပါမယ်၊ ဓါတ်ကြီးများရဲ့  
သာမန်သဘောသဘာဝမျှသာ ဖြစ်တယ်လို့  
သိလာပါမယ်။



ဥပမာအားဖြင့် စင်္ကြန်လျှောက်တဲ့အခါ မရပ်ခင်  
မှာ၊ ရပ်ချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ မလှည့်ခင်မှာ  
လှည့်ချင်စိတ်ဖြစ်လာတယ်။

ခြေထောက်ကြီးပဲ သက်သက်လှည့်တဲ့ အမှု  
အရာမလုပ်နိုင်ပါဘူး၊ ဦးစွာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့  
လှည့်ချင်စိတ်ကြောင့် လှည့်ရပါတယ်။



လှည့်ဖို့ ဘယ်သူမှ မလုပ်ပါ  
ဘူး၊ ဘယ်သူမှလည်းရှိ မနေ  
ပါဘူး၊ ဒါဟာအကြောင်းနဲ့  
အကျိုးဆက်သွယ်မှုသက်သက်  
ကြောင့်သာဖြစ်တယ်။

ဒါပေမဲ့စပြီး လှည့်လိုက်တာနဲ့ ဒီဖြစ်စဉ်ဘယ်လို  
ဖြစ်တယ်လို့ အမှတ်သတိမပါလိုက်ရင်၊  
တစ်ယောက်ယောက်က လုပ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့  
အတွေးအခေါ်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ ကောက်ချက်  
ချမိသွားမယ်။



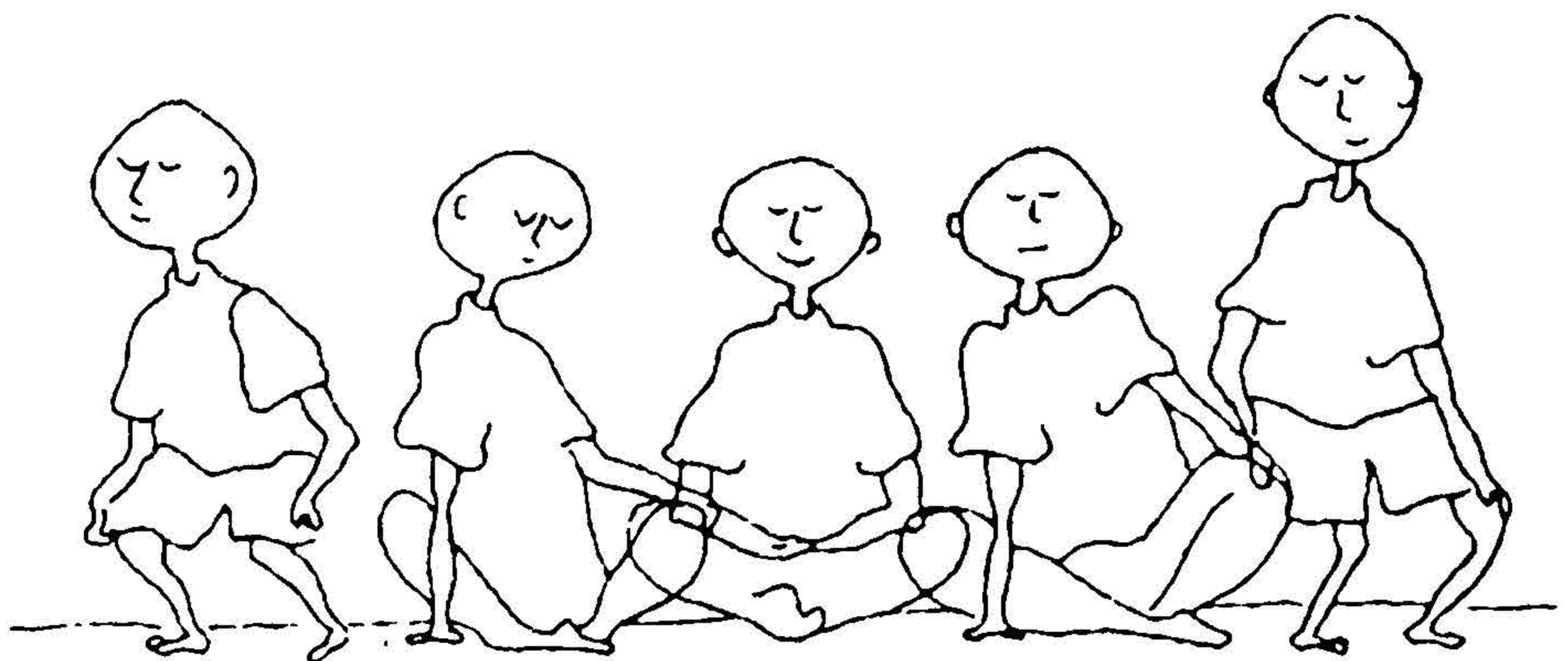
ထိုင်ချလိုက်တဲ့အခါ  
လှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်ခင်မှာ ထိုင်ချင်စိတ်ရှိတယ်  
ဆိုတာကို သတိပြုမိပါမယ်။

ကိုယ်အနေအထား ပြောင်းရင်လည်း၊  
ပြောင်းချင်စိတ်အရင်ရှိနေပါတယ်။

အစာကို မြို့ချရင်လဲ၊  
မြို့ချင်စိတ်အရင် ရှိနေပါတယ်။

မျက်စိဖွင့်တယ်ဆိုရင်လဲ၊  
ဖွင့်ချင်စိတ်အရင် ရှိနေပါတယ်။

## ဒါတွေအားလုံးကို သတိပြုရပါမယ်၊



သရုပ်ဆောင်သူမရှိပဲ၊  
သရုပ်ဆောင်နေပါသည်။

ပြုလုပ်သူမရှိပဲ  
ပြုလုပ်နေပါသည်။

ခံစားသူမရှိဘဲ၊  
ခံစားမှုရှိနေပါသည်။

တရားရအောင် လုပ်သူမရှိပဲ၊  
တရားရပါသည်။





စိတ်ကြည်လင်းမြင်

'စိတ်ကြည်လင်တယ်  
ဆိုတာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့  
အကြောင်းအရာတွေအပေါ်  
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ခြင်း  
ဖြစ်တယ်။ "



အခန်းတစ်ခုထဲမှာ မီးမှိန်မှိန်လေးရှိနေရာက၊  
အားကြီးတဲ့ မီးမောင်းထိုးလိုက်တာနဲ့ အရာရာဟာ  
ရှင်းလင်းပြတ်သားလာတယ်။

စိတ်ထဲမှာ အလင်းရောင်နည်းနည်းလေးရှိတဲ့  
အခါမှာ၊ အရာရာကို ကြည်ကြည်လင်လင်  
မမြင်နိုင်ဘူး။ ထက်မျက်ပြတ်သားတဲ့ အသိအမြင်  
မရှိတာကြောင့်၊ အကြမ်းသဘောလောက်သာ  
သိနိုင်ပါမယ်။

စိတ်ထဲမှာ အလင်းရောင်တွေ အများကြီးနဲ့  
ဆိုရင်၊ အရာရာတိုင်းဟာ ထင်ရှားလာမယ်။ ဖြစ်စဉ်  
တွေဟာလဲ ရှင်းလင်းလာမယ်။ နားလည်ဖို့လည်း  
လွယ်လာမယ်။

**အလင်းရောင်ကတော့**

**အမှတ်သတိရှိခြင်း၊ အလင်းရောင်ဖြစ်တယ်။**





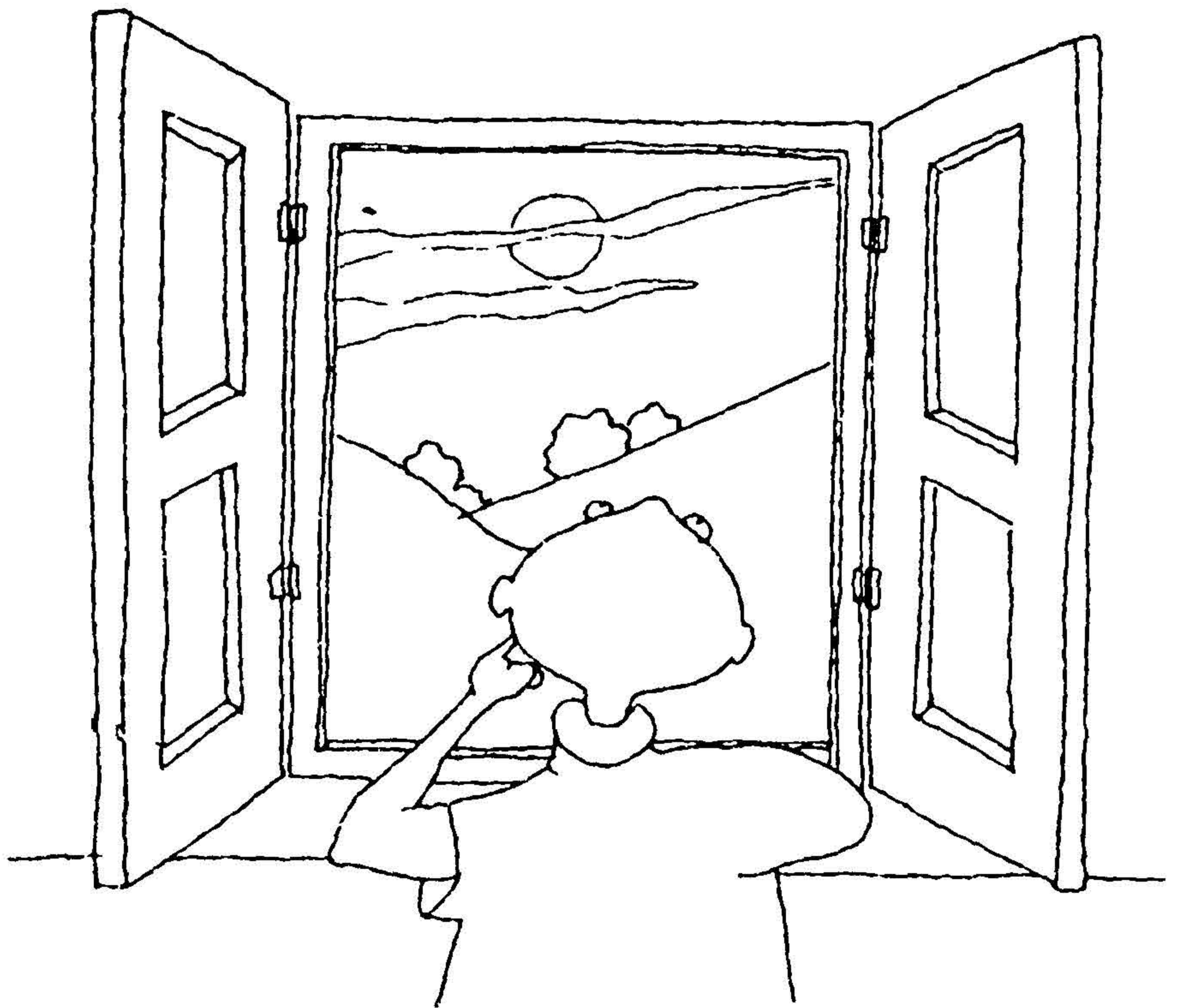
ရေဟောင်းတွေကို သွန်ပြင်လိုက်မှ  
ခွက်ဟာအသုံးဝင်လာပါမယ်။







# ကောင်းကင်ပြင်



ကောင်းကင်ပြင်ကြီးဟာကြည်လင်နေပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်  
နေသော အကြောင်းအရာများက၊ သူ့ကိုမနှောက်  
ယှက်နိုင်ပါဘူး။ တိမ်တွေဟာ၊ လာလိုက်၊ ထွက်သွား  
လိုက်ဖြစ်နေပါတယ်။ လေတွေဟာ တိုက်လိုက်၊ ရပ်လိုက်  
ဖြစ်နေပါတယ်။ မိုးနဲ့၊ နေရောင်ခြည်များလည်း ထိုနည်း  
တူစွာ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းကင်ကြီး  
ကတော့ ကြည်လင်နေမြဲဖြစ်တယ်။





စိတ်ကိုလည်း ကြည်လင်  
တဲ့ကောင်းကင်ကြီးလို သဘောထားပါ။ အရာ  
ရာတိုင်းဟာ၊ အလိုလို ပေါ်လာပြီး၊ အလိုလို  
ပျောက်သွားပါစေ။

**စိတ်ဟာ**

တည်ငြိမ်ညီမျှနေပါမယ်။  
အေးချမ်းနေပါမယ်။  
ဖြစ်ပျက်မှုစီးကြောင်းကို ရှုမှတ်ပါ။

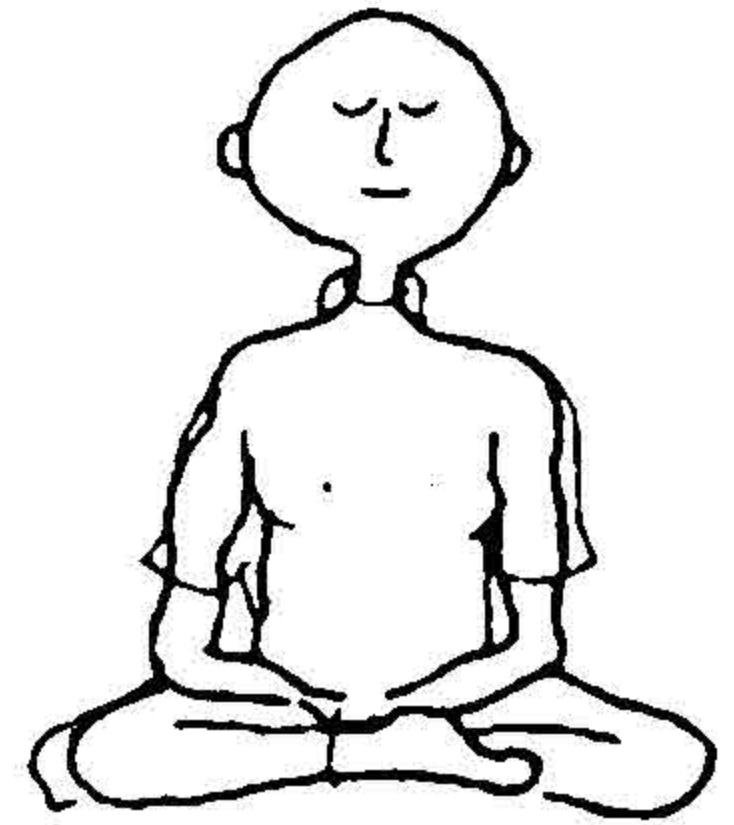




ခန္ဓာကိုယ်

နှင့်စပ်သော

ကြည်ပင်ခြင်း



ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား၊

ရုပ်ဓါတ်သဘောတွေ ရဲ့အပြန်အလှန်  
လွှမ်းမိုးမှု၊ အစားဘယ်လောက် စားပြီး၊  
ဘယ်လောက် အိပ်ဖို့လိုသည်တွေကို  
သတိရှိနေရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အင်အားအမျိုးမျိုးတွေကို  
မျှညီစေရပါမယ်။



စိတ်

နှင့်စပ်သော်

ကြည်ပင်ခြင်း



စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၊

စိတ်ကူးကြံစည်မှုများနှင့်၊ အမျိုးမျိုးသော

စိတ်အခြေအနေများ။

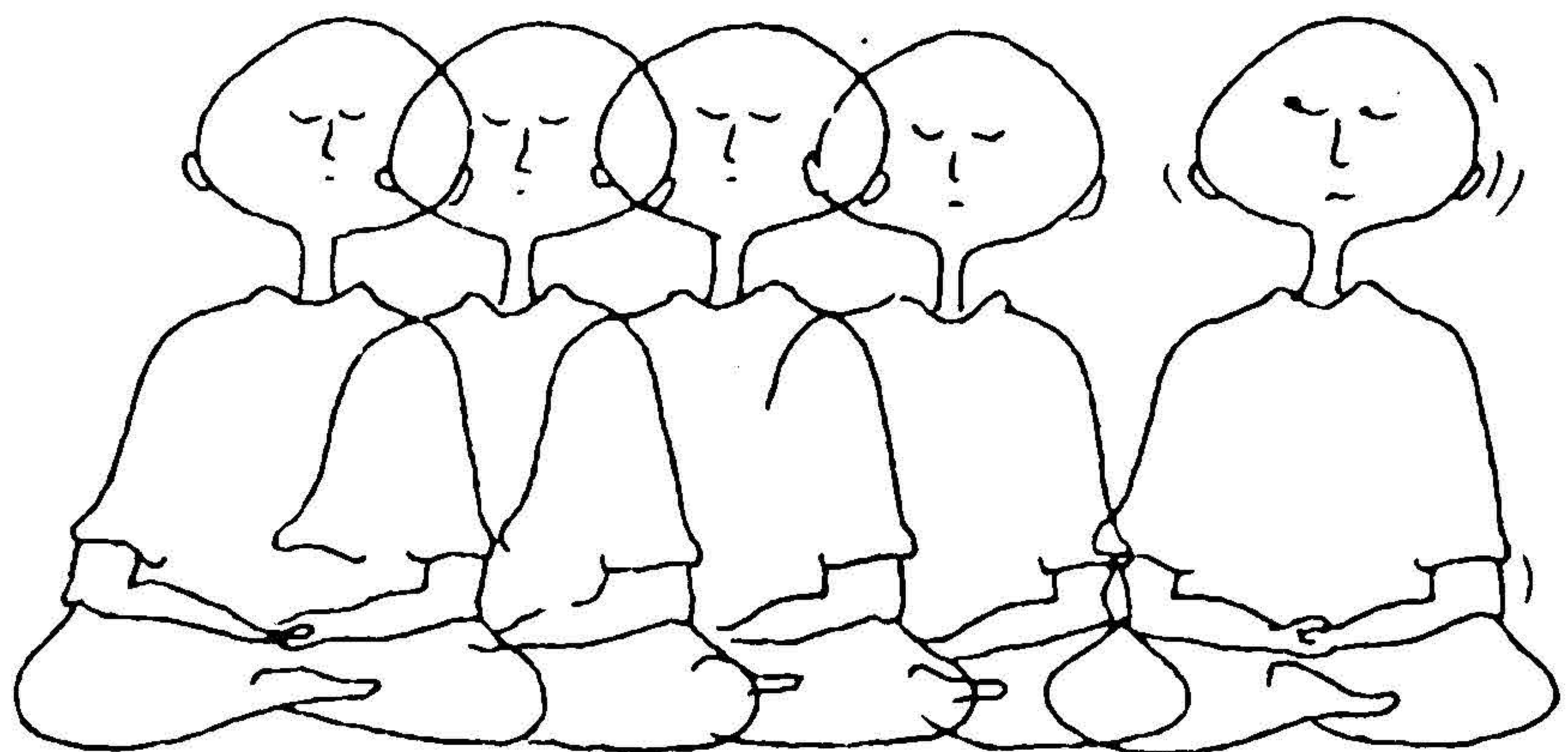
ထိုဝဲဩဂထဲတွင် မိမိသွားစေပဲ၊

စိတ်အစဉ်တွင်၊ ကြည်လင်စွာနှင့်

တည်ငြိမ်ညီမျှစွာ ရှိနေပါစေ။



စိတ်ကြည်လင်နေမယ်ဆိုရင်၊ မရပ်မစဲ၊  
ပြောင်းလဲနေမှုတွေကို  
အနုစိတ်တွေ့သိနိုင်ပါမယ်။ အချိန်တိုတစ်ခုပြီး  
တစ်ခုအတွင်းမှာ၊ ကျွန်ုပ်တို့မွေးပြီးသေ  
(ဖြစ်ပျက်) နေကြပါသည်။





ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်  
အမြင်ကြည်လင်ခြင်းကို၊  
ဒီအတိုင်းပဲ သိလိုက်ပါ။  
ဒါမှသူ့ကို မစွဲလန်းမှာဖြစ်တယ်။  
သူ့ကို စိစစ် စစ်ဆေးခြင်း မပြုပါနှင့်။

---

စိတ်ကြည်လင်ခြင်းဟာ  
စိတ်ဖြစ်စဉ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းမျှသာဖြစ်တယ်။

---



## အနှောက်အယှက်အဟန့်အတားများ

မကြာခဏပင်၊ အနှောက်အယှက် အဟန့်အတားများ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အခါတိုင်း အပြစ်တင်လေ့ရှိပါတယ်။ အပြစ်တင်တဲ့ စိတ်ဟာ မုန်းတီးခြင်း ဒေါသစိတ် အခြေအနေဖြစ်ပါတယ်။

အနှောက်အယှက် အဟန့်အတားတွေကို ပြစ်တင်တဲ့အခါတိုင်း ရန်သူကို အားပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါဟာနည်းလမ်း မကျပါဘူး။

မဆုံးဖြတ်ပါနှင့် တန်ဖိုးမဖြတ်ပါနှင့်။

အနှောက်အယှက်အဟန့်အတားတွေ ရောက်လာလျှင်၊ ရှုမှတ်လိုက်ပါ။ အမှတ်သတိရှိနေသဖြင့် သူတို့အကျိုးမသက်ရောက်နိုင်တော့ပါ။

အနှောက်အယှက် အဟန့်အတားတွေဆက်ပြီး ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့သူတို့က စိတ်ကို အနှောက်အယှက်မဖြစ်စေနိုင်တော့ပါ။ ဘာကြောင့်ဆို သူတို့ကို မတုန့်ပြန်တော့လို့ဖြစ်တယ်။



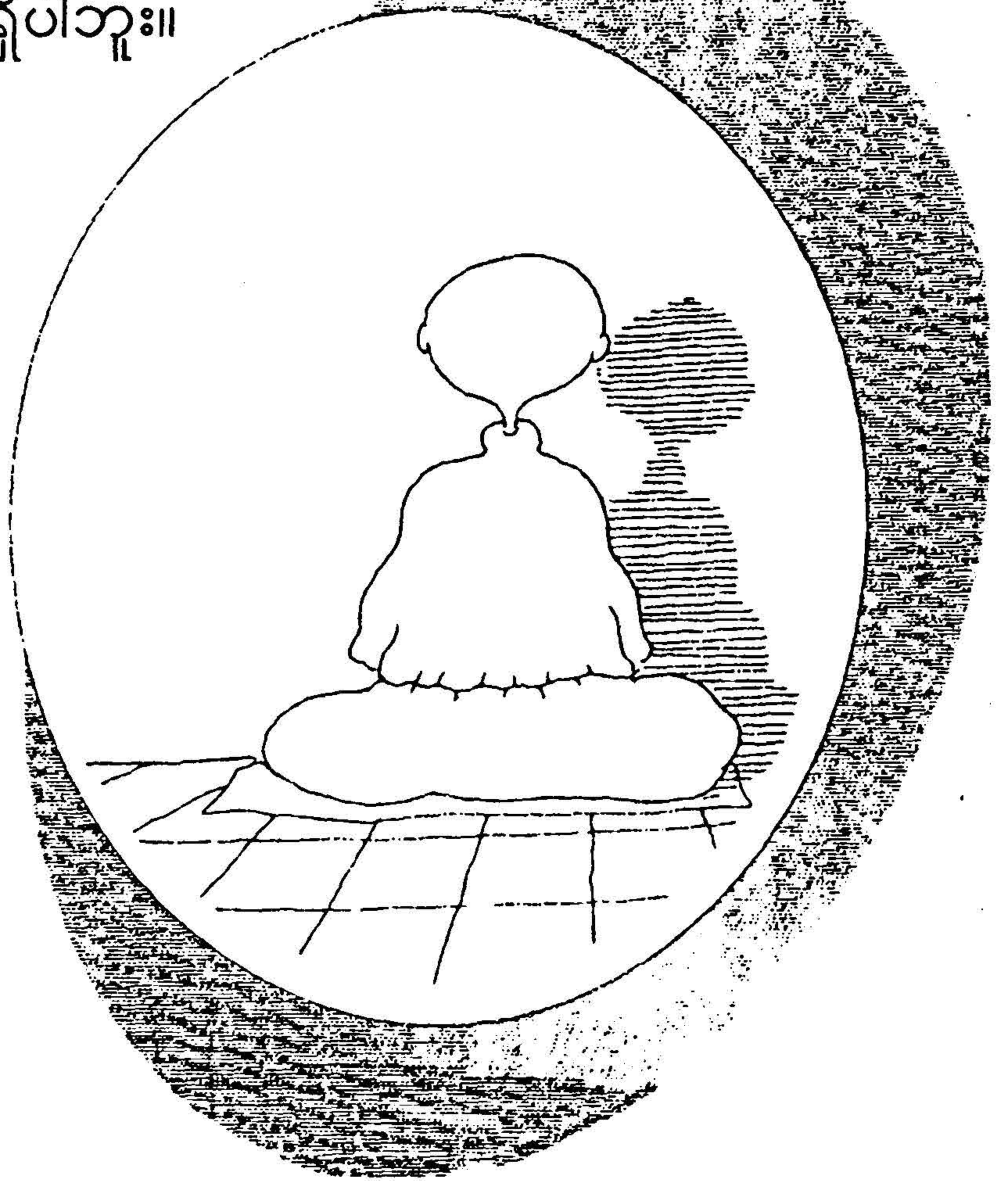
အားလုံးသော အနှောက်အယှက်  
အဟန့်အတားတွေဟာ မမြဲတဲ့  
စိတ်အခြေအနေတွေဖြစ်တယ်။  
သူတို့ဟာ ကောင်းကင်ပြင်က၊  
တိမ်တိုက်တွေ လိုပါပဲ၊  
ရောက်လာပြီး ပျောက်ကွယ်  
သွားတယ်။



သူတို့ပေါ်လာတိုင်း၊ ဘာမှမတုန်ပြန်ပဲ၊  
စိစစ်စစ်ဆေးခြင်း မပြုပါပဲ။ အမှတ်သတိ  
ရှိလိုက်ရင် စိတ်ထဲဘာအနှောက်အယှက်မှ  
မရှိလိုက်ပဲ၊ ပျောက်ကွယ်သွားပါမယ်။



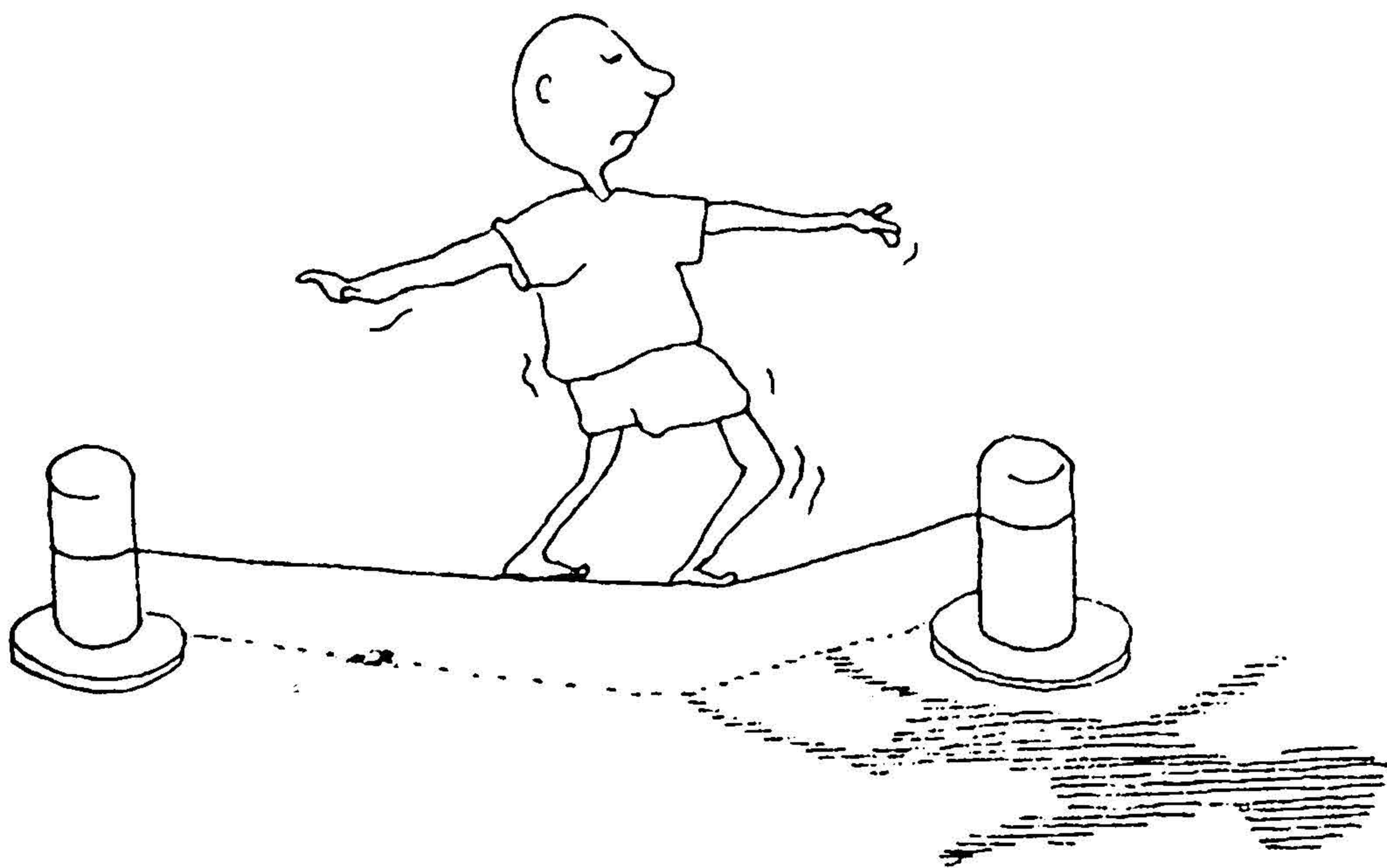
ဒုက္ခကို လျော့နည်းစေမဲ့၊  
ပစ္ဆလက်ပုံသေနည်း၊  
မရှိပါဘူး။



လူတိုင်းဟာ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖြူစင်စေရမယ်။  
ဘယ်ကြောင့်ဆို၊ လိုချင်တပ်မက်စွဲလန်းမှုတွေ၊  
စိတ်ထဲမှာ ရစ်ပတ်နေလို့ဖြစ်တယ်။



လုံလဝိရိယရှိမှု၊ မပြတ်မလပ်  
အမှတ်သတိရှိမှုကို ထိန်းထားပါ။  
အနှောက်အယှက်အဟန့်အတားတွေရဲ့  
အစွမ်းကို၊ ကျော်လွှားနိုင်တဲ့စိတ်ဟာ  
ဒါတွေကို မတုန်လှုပ်တော့တဲ့အတွက်  
စိတ်တည်ငြိမ်ညီမျှ လာပြီး၊  
ပျော့ပျောင်းလာပါမယ်။





# စိတ်ပျံ့လွင့်မှု

စိတ်ပျံ့လွင့်မှု မရှိတဲ့သူ  
မရှိပါဘူး။ ဒါဟာစိတ်နဲ့ပါတ်သက်ပြီး၊  
လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်လို့ပါပဲ၊  
စိတ်ပျံ့လွင့်မှုဟာ  
လာလိုက်သွားလိုက်ပါပဲ။  
တည်ငြိမ်ညီမျှတဲ့  
မှတ်သိစိတ်ရှိလာရင်  
ဒါတွေက၊ စိတ်ကိုမနှောက်ယှက်  
နိုင်တော့ပါဘူး။



# ဒေါသ

မကောင်းတဲ့စိတ်က လွတ်မြောက်တယ်  
ဆိုတာ၊ ဒေါသအမုန်းမှလွတ်မြောက်  
တာဖြစ်တယ်။ ဒေါသအမုန်းဟာစိတ်ကို  
လောင်ကျွမ်းစေပါတယ်။

ဒါကိုဖော်ထုတ်ရင်လည်း အခြားသူတွေကိုပါ  
ကြီးစွာဆင်းရဲစေပါတယ်။



ဒေါသအမုန်းကို မှတ်သိရုံ  
သိလိုက်ပြီး ထွက်သွား  
စေနိုင်ရင် အသုံးကျပါတယ်။

ဒါကြောင့်စိတ်ပေါ့ပါးပြီး၊  
ငြိမ်းချမ်းလာပါမယ်။ ဒါဟာ  
ပကတိမေတ္တာတရားကို  
ဖော်ပြခြင်းဖြစ်တယ်။





တရားရရန်အတွက်  
အချက်တစ်ချက်သည်

**ရုပ်-နာမ် တရားတို့ကို စိစစ်ခြင်းဖြစ်သည်။**

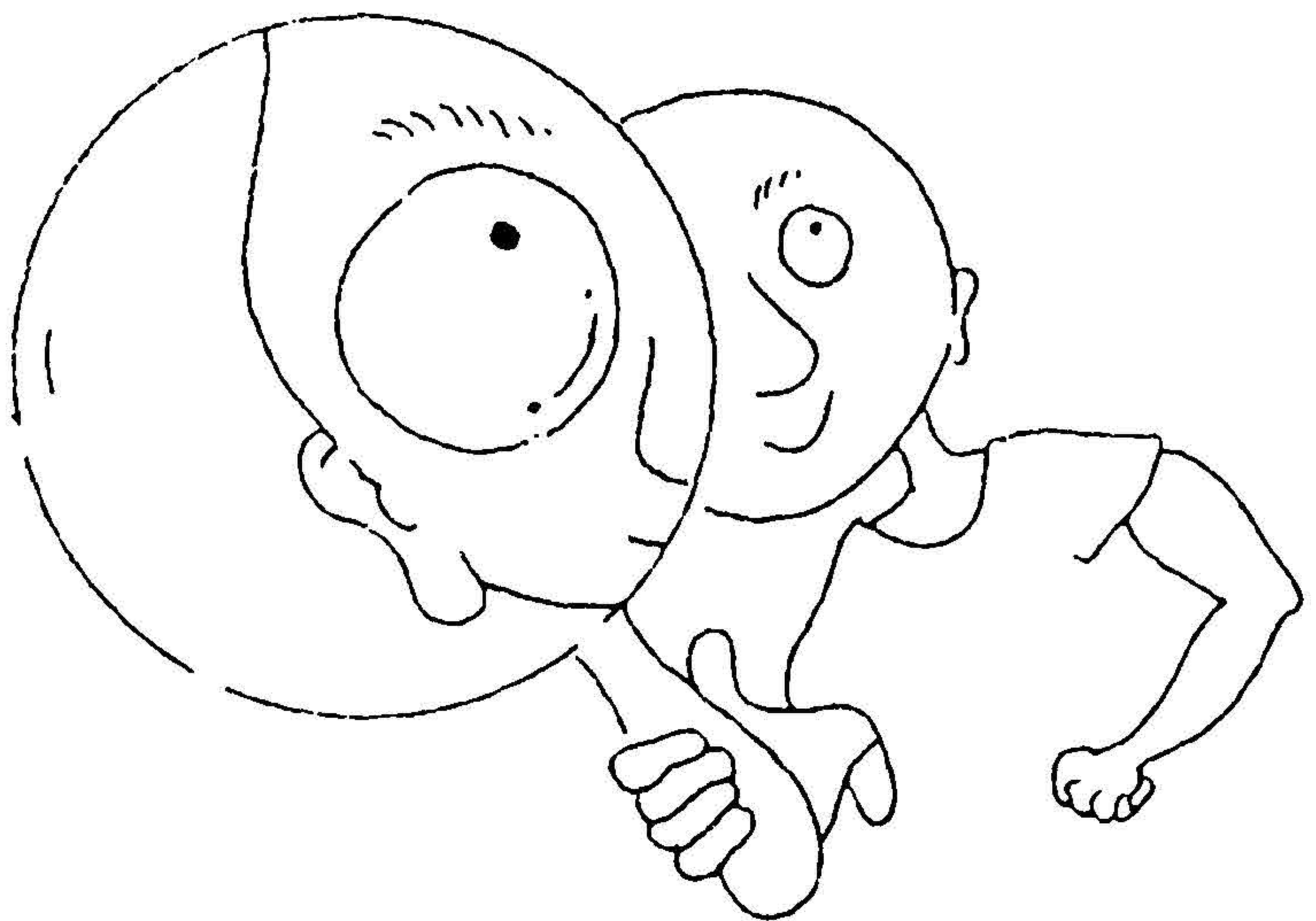
စိတ်ရဲ့ စိစစ်တတ်တဲ့

အရည်အသွေးသည် စစ်ဆေးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤသို့စစ်ဆေးရာ၌ စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ

မိတ်သဘောတွေ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်

နေကြတယ်ဆိုတာကို ရှာဖွေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။





## ရုပ်-နာမ် တရားတို့ကို စိစစ်ခြင်း

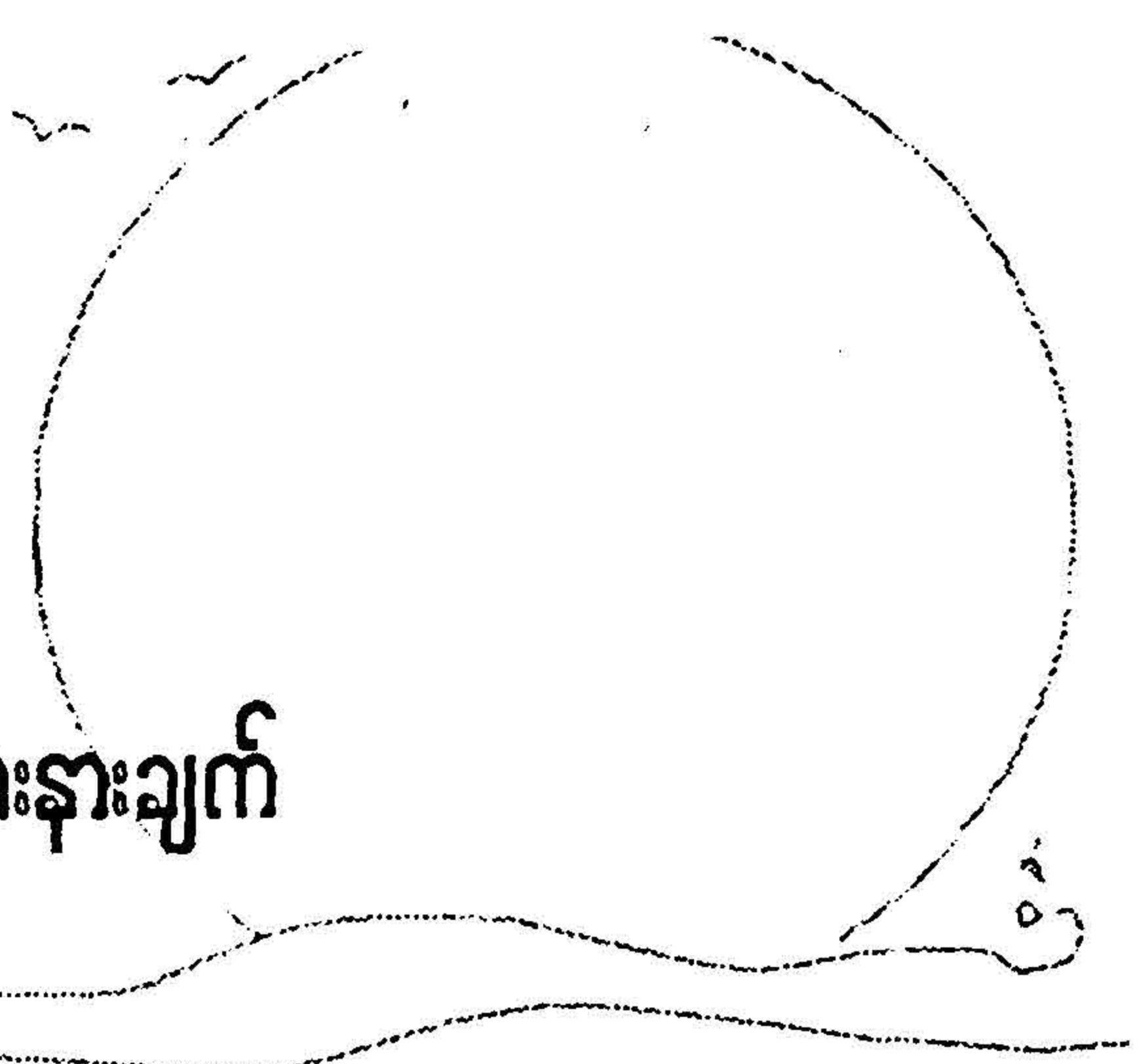
သည် စိတ်ရဲ့အရည်အသွေး၊ ဖြစ်ပါသည်။  
ဒါဟာ၊ စိတ်-ကိုယ် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကို စိစစ်၍  
အတွင်းကျကျ စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်တယ်။  
ဒါကိုစိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ၊  
ယူဆချက်သဘောတွေမပါပဲ၊  
ငြိမ်သက်ပြီးငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့၊  
လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။



ထိုးထွင်းသိခြင်းနှင့်

ဉာဏ်တရားများ

စိတ်ကူးပုံရိပ်မှ ခြားနားချက်



ထိုးထွင်းသိခြင်းဟာ ငြိမ်သက်နေတဲ့စိတ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာ  
တယ်။ စိတ်ကူးပုံရိပ်ဟာ ယူဆချက်၊ သဘောတရား  
တွေက ဖြစ်ပေါ်လာလို့ အခြားနားကြီး ခြားနားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဉာဏ်တရားဟာအကြောင်းအရာ  
တွေကို စဉ်းစားစိတ်ကူးရာမှ မပေါ်ပေါက်နိုင်ပါဘူး။  
ငြိမ်သက်နေတဲ့ စိတ်ဖြစ်ထွန်းရင့်သန်လာမှ ပေါ်ပေါက်  
လာပါတယ်။ ဒါမှ ကြည်လင်တဲ့ အမြင် ပြတ်သားတဲ့  
မြင်သိခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါမယ်။

အားလုံးသော ဉာဏ်တရားတိုးတက်ခြင်း အသိ  
အမြင်တိုးပွားခြင်းတို့သည်။ စိတ်ငြိမ်သက်နေရာမှ တစ်ခါ  
တစ်ခါ “အရာရာဟာဒီလိုပဲဆိုတဲ့အသိ” ရုပ်ခြည်း  
ပေါ်ပေါက်လာသည်။



**စိစစ်ခြင်း** သည်။

စကားလုံးများနှင့်မဟုတ်၊

စိတ်ကူးအတွေးများနှင့်မဟုတ်၊ ယူဆချက်  
သဘောများနှင့် မဟုတ်ပါပဲ၊ အာရုံနှင့်အတူ  
ဖြစ်လာသော အသိအစဉ်ကို  
ထိသိခံစားခြင်းသာဖြစ်သည်။



ဤတွေ့သိခြင်းသည်၊ ရှုမှတ်သူရှိသည်ဟူသော  
အစွဲမှ လွတ်မြောက်စေသည်။



“အချို့နေရာတွေမှာ၊ အမှတ်သတိရှိခြင်းနှင့်  
စာနာဝင်စားခြင်းတို့ ခြားနားမှုရှိကောင်းရှိနေပါမယ်။  
အမှတ်သတိမရှိပဲနှင့်၊ ဂီတမှာနစ်မြောနေ၍  
ရပါတယ်။ ထိုတစ်ခဏကို ရောက်နေမှန်း မသိပဲ  
နက်ရှိုင်းစွာ ရောက်ရှိနေပါမယ်။”





သမာဓိနှင့် သတိရှိခြင်းတို့ ခြားနားကြပါတယ်။  
ဂီတအာရုံအပေါ် တစိုက်မတ်မတ်စူးစိုက်မှုကို  
အမှတ်သတိကောင်းစွာ  
မရှိပဲ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။  
အရေးပါတဲ့ အချက်က စိတ်မပြားပဲ၊  
အကြောင်းတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ၊  
အာရုံရောက်နေဖို့ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ထက်မျက်တဲ့  
အမှတ်သတိပေါင်းလိုက်ရင်၊ အပြည့်အဝ  
အားထုတ်ကျင့်ကြံလို့ရသွားပါပြီ။



# နိဂုံး

အမြင့်ဆုံးထိပ်သို့ဦးတည်နေသော  
တရားလမ်းကြောင်းပေါ်  
မျက်ခြေမပြတ်ပါစေနှင့်။  
ဒါပေမဲ့ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။  
နောက်ဆုံးခြေလှမ်းဟာ၊  
ပထမခြေလှမ်းပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။  
သွားရာခြေလှမ်းကို ဂရုပြုပါ။  
နောက်ထပ်ခြေလှမ်း လှမ်းဖို့ကို သေချာပါစေ။  
သို့သော် အမြင့်ဆုံးပန်းတိုင်မှာ၊  
မသွေဖီပါစေနှင့်။





ပညာရှိမူ၊ ပေါင်းသင်းသူ၊

မှတ်ယူမဂ်လာ

ပညာရှိပေါင်းသင်း၊

နေထိုင်ခြင်း၊

ကောင်းခြင်းတစ်ဖြာမဂ်လာ

ပညာရှိစိတ်တာ၊ မျက်မှောက်သံသာ၊

ကျိုးနစ်ဖြာ၊ မှန်စွာရရှိသည့်။