



သဒ္ဓမ္မရံသီ ရိဝိသာ ဆရာတော်ဘုရား၏

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်

(မြန်မာ-အင်္ဂလိပ်)

MINDFULNESS MEDITATION
OR
VIPASSANĀ MEDITATION

နိဒါန်း

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တရားမတွေ့သေးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က တရားမြန်မြန် တွေ့ချင်ကြပေသည်။ တရားတွေ့ပြီး သောပုဂ္ဂိုလ်တို့က တရားမြန်မြန် ရှေ့သို့ တက်ချင်ကြပေသည်။ တရားထူး တရားမြတ်များ မြန်မြန်ရချင်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ တရား မြန်မြန်တွေ့၊ တရားမြန်မြန်တက်၊ တရားမြန်မြန်ရလိုကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာရှုနည်း အလုပ်ပေးတရားကို ရှေ့ဦးစွာ မှတ်မိအောင် နာကြားကြရပေသည်။ ဖတ်ရှုလေ့လာကြရပေသည်။ သို့မှသာ မိမိတို့ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း တရားရ နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရသော အလုပ်သည် ကိုယ် ဖြင့် ပြုလုပ်အားထုတ်၍လည်း မရပေ။ နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုကာ အားထုတ်၍လည်း မရပေ။ စိတ်ဖြင့်သာ ပြုလုပ်အားထုတ်ရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖွယ်ရာ အာရုံ၌ တည်တည်ကျအောင် ထားတတ်ဖို့၊ စိတ်ကို ပြင်ပအာရုံများသို့ မထွက်သွားရအောင် ထိန်းသိမ်းထားတတ်ဖို့၊ ပြင်ပအာရုံများသို့ ထွက်သွားသောအခါ၌လည်း ကြာရှည်စွာ မလွင့်ပါးနေရအောင် ရှုမှတ်၍ ထိန်းသိမ်းထားတတ်ဖို့ များကို သိဖို့ ရာမှာ ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားကို အသေးစိတ် ဖတ်ရှုလေ့လာမှတ်သား နာကြားမှသာ သိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာအလုပ် ပေးတရားကို အထူးဖတ်ရှုလေ့လာသင့်ကြပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာ ဆရာတော်။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၉၃၄/၉၂) (၁၀)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂/၉၂) (၁၁)

ရန်ကုန်မြို့၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ဇေယျာခေမာလမ်း၊
အမှတ်-၇၊ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာ၊ သဒ္ဓမ္မရုံး စာပေ၊
ဒု.ဗိုလ်မှူးကြီးတင်အောင် (အငြိမ်းစား) (၀၃၃၆၆)
က ထုတ်ဝေ၍၊
ရန်ကုန်မြို့၊ ၃၂-လမ်း၊ အမှတ်၂၁၅၊ သီရိနန္ဒာပုံနှိပ်တိုက်၊
ဦးနန္ဒ (၀၃၅၉၇)က ပုံနှိပ်သည်။

အုပ်ရေ	၅၀၀၀
ပထမအကြိမ်	၁၉၉၂-ခု၊ နိုဝင်ဘာလ။ မေတ္တာဒါန
ကွန်ပျူတာစာစီ	GEOCOMP MYANMAR
	၃၆၀၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့
	ဖုံး - ၃၀၁၉၅

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိဿာ-ဆရာတော်
၏
ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်

တရားအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊
တရားမတွေ့သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက တရားမြန်မြန်တွေ့ချင်၊ တရားတွေ့
ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များက တရားမြန်မြန်တက်ချင်၊ တရားထူး တရားမြတ်
များ မြန်မြန်ရချင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို တရားမြန်မြန်တွေ့ရအောင်၊
တရားမြန်မြန်တက်ရအောင်၊ တရားထူး တရားမြတ်များ မြန်မြန်ရ
ရအောင် အလုပ်ပေးတရားကို ရိုသေစွာ နာကြားကြရပါတယ်။

အလုပ်ပေးတရား အမှတ်တရားက အကျဉ်းချုပ်အား
ဖြင့် သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

- (၁) ထိုင်မှတ်တဲ့ အမှတ်ကတစ်မျိုး။
- (၂) စကြို လျှောက်ပြီးတော့ မှတ်တဲ့ အမှတ်က တစ်မျိုး။
- (၃) အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်က တစ်မျိုးလို့ သုံးမျိုး
 ရှိပါတယ်။

(၁) ထိုင်၍ မှတ်ပုံ

ထိုင်မှတ်ကို ရှေးဦးစွာ ဟောကြားပါမယ်။ တရားထိုင်
တော့မယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့ ချဉ်းကပ်ပြီး ဒူးတုပ်ရန်
ဖြစ်စေ၊ တင်ပလွင်ချိတ်၍ဖြစ်စေ မိမိထိုင်တတ်သည့် ကြာကြာထိုင်နိုင်

တဲးလ္လရိယာပုတ်မျိုးဖြင့် ထိုင်ရပါတယ်။ ထိုင်ပြီးသောအခါ ခါးကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ်ထား၊ ခေါင်းကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ်ထား၊ မျက်စိကိုမှိတ်ထား၊ စိတ်ကိုတော့ ဝမ်းဗိုက်မှာ စိုက်ထား၊ အသက်ရှူသွင်း လိုက်သောအခါ ဝမ်းဗိုက်အဆင့်ဆင့် ဖေါင်းတက်လာသည်ကို ဖေါင်းစမှ ဖေါင်းဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ဘယ်မှ မထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ဖေါင်းတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

အသက်ရှူထုတ်လိုက်သောအခါ ဝမ်းဗိုက်အဆင့်ဆင့် ပိန်ကျသွားသည်ကို ပိန်စမှ ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ဘယ်မှ မထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ဖေါင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကြီးကို ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ အတွင်းက လေရှူသွင်းလိုက်သည်နှင့်အမျှ တောင့်တင်းဟွန်းကန်မှု ကလေး ရှိလာတယ်။ အဲဒီ တောင့်တင်း ဟွန်းကန်မှုကလေးကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ မှတ်ရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန် ဒြပ်ကြီးက ပညတ်ပဲ၊ ဝိပဿနာဆိုတာ ပညတ်ရဲ့အရာ မဟုတ်ဖူး၊ ပရမတ်ရဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ အတွင်းက တောင့်တင်း ဟွန်းကန်နေတဲ့ သဘောတရားက ပရမတ်ပဲ၊ သူ့ကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက် ရပါတယ်။

ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန် ဒြပ်ကြီးကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ အတွင်းက တစ်ရွေပြီး တစ်ရွေရွေ သွားတဲ့သဘော၊ လှုပ်သွားတဲ့သဘော၊ လျော့သွားတဲ့သဘောကိုတော့

သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။

ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ် နှစ်ချက် မှတ်တာ စိတ်ကသိပ် မငြိမ်ဖူး ဆိုလို့ ရှိရင် နောက်ထပ် တစ်ချက်တိုး၍ မှတ်ရပါတယ်။ ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ် ဟု သုံးချက်မှတ်ရပါတယ်။ ထိတယ်ဟု မှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ ထိထားလို့ မာတင်းနေတဲ့ သဘောကိုပဲ စူးစိုက်၍ ထိတယ်ဟု မှတ်ရပါတယ်။

ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ် ထိတယ်လို့ သုံးချက်မှတ်တာ တောင်မှ စိတ်ကသိပ်မငြိမ်သေးဘူး၊ စိတ်နဲ့နဲ့ လှုပ်ရှားနေသေးတယ်၊ စိတ်တွေ ထွက်ချင်နေသေးတယ် ဆိုလို့ ရှိရင် ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ လေးချက်မှတ်ရပါတယ်။ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ အပေါ်ပိုင်းမှ ခြုံချလိုက်ပြီး တောင်တင်းနေတဲ့ သဘောလေးကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍၊ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေများက တွန်းကန်ထားလို့ တောင်တင်းနေတဲ့ သဘောလေးကိုပဲ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ လေးချက်မှတ်လိုက်ရင် စိတ်တည်ငြိမ်သွားတာ များပါတယ်။ ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု လေးချက် မှတ်လို့ ကောင်းရင် လေးချက်ပဲ မှတ်ရပါတယ်။ ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု လေးချက်မှတ်တာ ကြောင့်ကြစိုက်မှုများနေလို့ မှတ်၍ မကောင်းဖူးဆိုလို့ ရှိရင် ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်ဟု

သုံးချက်ပဲမှတ်ပါ။ သုံးချက်မှတ်လို့ ကောင်းရင် သုံးချက်ပဲ ဆက်လက်
ပြီး မှတ်သွားရပါတယ်။

ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်လို့ သုံးချက်မှတ်တာ
လည်း ကြောင့်ကြစိုက်မှုများနေ၍ မှတ်လို့ မကောင်းရင် ဖေါင်းတယ်၊
ပိန်တယ်ဟု နှစ်ချက်ပဲ မှတ်ပါ။ ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ် နှစ်ချက် မှတ်လို့
ကောင်းတယ်၊ သမာဓိဖြစ်တယ် ဆိုလို့ ရှိရင် ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်
နှစ်ချက်ပဲ မှတ်ပါ။

ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်ဟု သုံးချက်မှတ်မှ မှတ်
လို့ ကောင်းရင်လည်း သုံးချက်ပဲ မှတ်ပါ။ ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်
တယ်၊ ထိတယ်ဟု လေးချက်မှတ်မှ မှတ်လို့ ပိုကောင်းရင်လည်း
လေးချက်ပဲ မှတ်ပါ။

ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်နေ
ရင်း မှတ်နေရင်းနှင့် တရားရှုမှတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စိတ်တွေ အပြင်
ထွက်ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဟိုရောက်၊ ဒီရောက်၊ ဘုရားရောက်၊
ကျောင်းရောက်၊ ဈေးရောက်၊ အိမ်ရောက် အပြင်သို့ ထွက်နေတတ်ပါ
တယ်။ အဲဒီလို စိတ်တွေ ထွက်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း ထွက်သွားတဲ့
စိတ်ကို မှတ်စိတ်က စိတ်ထွက်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့
မှတ် ပေးရပါတယ်။

သမာဓိဉာဏ်များ အသင့်အတင့်အားရှိလာသောအခါ
စိတ်ထွက်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် ထွက်

နေတဲ့စိတ်ကလေးများ ပျောက်ပျောက်သွားတာ၊ လေးငါးချက်လောက် ဆင့်ကာဆင့်ကာ မှတ်လိုက်ရင် ပျောက်ပျောက်သွားတာ၊ ပျက်ပျက် သွားတာကို ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါတယ်။

ထို့နောက် သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက်အားရှိ လာပြီး ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ စိတ်ထွက်တယ်၊ စိတ်ကူး တယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် စိတ်ကူးကြံစည်မှုကလေးများ တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက်ပျောက်သွားတာ၊ တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက်ကုန် ပျက်၊ ကုန်ပျက် သွားတာများကို ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါ တယ်။

ထို့နောက် သမာဓိဉာဏ်များ တကယ်အားရှိလာသော အခါ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင်၊ စိတ်ကူးကြံစည်တဲ့ စိတ်ကလေးများလည်း ပျက်သွားတာ၊ နောက်က မှတ်သိတဲ့ စိတ် ကလေးပါ လိုက်လိုက်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတာကို တွေ့မြင်ကြရပါတယ်။ စိတ်ကူးကြံစည်တဲ့ စိတ်လည်း မမြဲဖူး။ မှတ်သိတဲ့ စိတ်လည်း မမြဲဖူး အနိစ္စပဲ။

ဖြစ်ပျက် ကုန်ပျက်တာတွေက လျှင်မြန်အားကြီးတော့ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်၍ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခပဲ။ အဲဒီလို ဆင်းရဲနှိပ်စက်နေ တဲ့ သဘော၊ ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဘယ်လိုများ ကာကွယ်လို့ ရပါမလဲ? ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့ မရဖူး၊ သူ့ သဘောအတိုင်း ကုန်ပျက် နှိပ်စက်နေတာပဲ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တ ပဲလို့ သိသွားကြပါတယ်။ အနိစ္စဉာဏ်၊ ဒုက္ခဉာဏ်၊ အနတ္တဉာဏ်တွေ

ဖြစ် သွားနိုင်ကြပါတယ်။

ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်နေရာတွင် မှတ်ခါစ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များမှာ နာရီဝက်ခန့် လေးဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် ကြာလာတဲ့အခါ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာတွေ ပေါ်လာလို့ ရှိရင် နာတဲ့၊ ကျင်တဲ့၊ အောင့်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာများကို ပြောင်းရွှေ့၍ မှတ်ရပါတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကို မှတ်ရတဲ့အခါမှာတော့ မှတ်ပုံမှတ်နည်းသုံးမျိုးရှိပါတယ်။

- (၁) ဒီဝေဒနာတွေပေါ်လာတာကို သွားရအောင်၊ ပျောက်သွားရအောင်လို့ ရည်ရွယ်ပြီး မှတ်တာက တစ်မျိုး။
 - (၂) ဒီဝေဒနာကိုတော့ ဒီတစ်ထိုင်မှာ၊ ဒီတစ်နေ့မှာ အပြုတ်တိုက်ထုတ်မယ်လို့ စိတ်ကြမ်းကြီး ထူထောင်ပြီး မှတ်တာက တစ်မျိုး။
 - (၃) ဝေဒနာ၏ သဘောကို သိအောင် မှတ်တာက တစ်မျိုးလို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။
-
- (၁) ဒီဝေဒနာတွေပျောက်သွားရအောင်၊ ပျောက်သွားရအောင်လို့ ရည်ရွယ်ပြီး မှတ်တာက ဝေဒနာကို ပျောက်ချင်နေတာ ချမ်းသာကို

လိုချင်တဲ့ လောဘပဲ၊ တရားရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ လောဘ ကင်းအောင် ရှုမှတ်တာဖြစ်တယ်။ အခုတော့ ပျောက်ချင်နေတဲ့ လောဘ ကိလေသာတွေကြားညှပ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် တရားတွေ တော်တော်နဲ့ မတွေ့၊ တော်တော်နဲ့ မတက်ပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိုးလို့ ဒီရှုနည်း၊ မှတ်နည်းကိုလည်း မယူသင့်ပေ။ မယူရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ဒီဝေဒနာကိုတော့ ဒီတစ်ထိုင်မှာ ဒီတစ်နေ့မှာ အပြုတ်တိုက်ထုတ်တော့မယ်လို့ စိတ်ကြမ်းကြီး ထူထောင်ပြီး မှတ်တာကလည်း စိတ်ကြမ်းကြီးဆိုတာ တရားကိုယ် ကောက်လိုက်တော့၊ စိတ်နဲ့ အတူအကွဖြစ်တဲ့ ဒေါသ ဒေါမနဿတွေပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဒေါသ ဒေါမနဿ ကိလေသာတွေ ကြားညှပ်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် တရားတော်တော်နှင့်မတွေ့၊ တရားတော်တော်နှင့် မတက်ပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မိုးလို့ ဒီရှုနည်း မှတ်နည်းကိုလည်း မယူသင့်ပေ၊ မယူရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ဝေဒနာရဲ့ သဘောကို သိအောင်မှတ်ရပါတယ်။ သဘောသိမှဥဒယ-ဖြစ်၊ ဝယ-ပျက်

ကို မြင်နိုင်သည်။ သဘောကို သိအောင်မှတ်
ဖို့ ရာမှာ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင်တာတွေ
ပေါ်လာတဲ့အခါ ယောဂီများက များသော
အားဖြင့် နာတာနှင့်အမျှ စိတ်ကိုလည်း တင်း
လိုက်တတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကိုလည်း
တင်းလိုက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မတင်းမိ
စေရဖူး၊ စိတ်ကိုလည်း အနည်းငယ် လျော့
ထား။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အနည်းငယ် လျော့
ထား။ ဒီဝေဒနာကို တစ်ချိန်လုံးပဲ တစ်နာရီ
လုံးပဲ ခံနေရတော့မှာလားလို့ ကြောင့်ကြ
ပူပန်မှု ကလေးများလည်း ဖြစ်နေတတ်ကြပါ
တယ်။ အဲဒီ ကြောင့်ကြ ပူပန်မှုများလည်း မရှိ
စေရအောင် သတိပြုကြရပါတယ်။

နာတာကတော့ သူ့ သဘောအတိုင်း နာမှာပဲ၊ မှတ်ဖို့ က
တော့ မိမိတာဝန်ပဲလို့ စိတ်ကိုလည်း အေးအေးထားရပါတယ်။ ဒီ
ဝေဒနာကို သည်းခံမယ်ဟု သည်းခံတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလည်း ထားရပါ
တယ်။ ဝေဒနာပေါ်လာတဲ့အခါ သည်းခံဖို့ က အဓိကအချက်ပါပဲ။
သည်းခံမှ နိဗ္ဗာန်ရဆိုတာ၊ တရားရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ အသုံးအကျဆုံးပါ
ပဲ။

သည်းခံမယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ စိတ်ကိုအေးအေး
ထား၊ စိတ်ကိုလည်း မတင်းမိရအောင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မတင်းမိရ
အောင် သတိပြုရပါတယ်။ စိတ်ကိုလည်း အသင့်အတင့် လျော့ထား၊

ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အသင့်အတင့်လျော့ထားပြီးတော့ ဝေဒနာပေါ်မှာ မှတ်စိတ်ကို တည်တည်ချရပါတယ်။

တည်တည်ချပြီးသောအခါ ဒီဝေဒနာ နာနေသည်မှာ ဘယ်လောက်နာနေသလဲ?..... အသားပေါ်အရေပေါ်လောက်ပဲ နာတယ်၊ အကြောထိအောင် နာတယ်၊ အရိုးထိအောင် နာတယ်၊ ရိုးတွင်း ခြင်ဆီထိအောင် နာတယ်လို့ စိတ်ဖြင့် သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ စူးစိုက်ပြီးတဲ့ အခါကျမှ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ ပိုင်းခြား ပိုင်းခြားပြီးတော့ မှတ်ရပါတယ်။

ဒုတိယမှတ်ချက် တတိယမှတ်ချက်များ၌လည်း ဒီလိုပဲ နာတဲ့အတိုင်းအရှည်ပမာဏကို စိတ်ဖြင့် သိအောင် စူးစိုက်ပြီး မှတ်ရပါတယ်။ နာတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ အမြန်လည်း အပေါ်ယံတွင် ရှုပ်၍မရှုမှတ်ရ။ စူးစိုက်၍ မှတ်ရပါတယ်။ လေးငါးချက်လောက် ဆင့်ကာ၊ ဆင့်ကာ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ စူးစိုက်ပြီး မှတ်လိုက်ရင်၊ ပိုနာ၊ ပိုကျင်၊ ပိုအောင့်တာ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး တွေ့သိနိုင်ကြပါတယ်။

အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်အောင် နာ၊ ကျင်၊ အောင့်ပြီး သောအခါ၊ ဝေဒနာလည်း သူ့သဘောအတိုင်း အကြောင်းအားလျော်စွာ ပြန်လျော့လာတတ်ပါတယ်။ လျော့လာတဲ့အခါမှာလည်း စူးစိုက်မှုကို တော့မလျော့လိုက်ပါပဲ၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်ဟု ပိုင်းခြား ပိုင်းခြားပြီးမှတ်ပါ။ လေးငါးချက်လောက် ဆင့်ကာ၊ ဆင့်ကာ မှတ်လိုက်ရင်၊ တစ်မျိုးသက်သာသွားတာ၊ တစ်မျိုးသက်သာသွားတာ၊ တခြား

နေရာသို့ ရွှေသွားတာများကို ယောဂီများကိုယ်တိုင် တွေ့ကြရပါတယ်။

ဝေဒနာရဲ့ ပြောင်းလဲမှုသဘောများကို တွေ့ရတော့မှတ်ရတာပိုပြီး စိတ်ဝင်စားလာတတ်ပါတယ်။ ထို့နောက်ဆင့်ကာ၊ ဆင့်ကာမှတ်လိုက်လို့ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်အားရှိ ထက်သန်လာသောအခါ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင်၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ပိုနာ၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ပိုနာတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သွားကြပါတယ်။

အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်အောင် နာ၊ ကျင်၊ အောင့် ပြီးသောအခါ ဝေဒနာလည်း အကြောင်းအားလျော်စွာ ပြန်လျော့လာတတ်ပါတယ်။ ပြန်လျော့လာတဲ့အခါမှာလည်း မှတ်သိစိတ်ကို မလျော့လိုက်ပါပဲ၊ စူးစိုက်၍ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်သက်သာ၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်သက်သာသွားတာ၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်တခြားနေရာသို့ ရွှေသွားတာ၊ တခြားနေရာမှာ သွားပေါ်နေတာကို ယောဂီများ ကိုယ်တိုင်တွေ့သိကြရပါတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာ အမြဲနာနေတာတော့ မဟုတ်ပေဖူး၊ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေတာပဲ၊ တိုးတိုးပြီးတော့လည်း နာတာပဲ၊ လျော့လျော့၍လည်း သွားတာပဲလို့ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို ပိုပြီး သိလာပါတယ်။

ထို့နောက်ဆင့်ကာ၊ ဆင့်ကာမှတ်လို့ သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိပြီး ဘဂံဉာဏ်သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊

အောင်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင်၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ယူပစ်လိုက်၊
ယူပစ်လိုက်သလို ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွားတာကို ပကတိသော မျက်စိ
ဖြင့် မြင်ရသလို တွေ့မြင်သွားကြပါတယ်။

တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက်ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်တော့
ဝေဒနာလည်း မမြဲပါလားဟု သိသွားကြပါတယ်။ ဝေဒနာကို မှတ်သိ
စိတ်က စ၍ လွမ်းမိုးသွားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့နောက် တစ်ဆင့် သမာဓိ
ဉာဏ်များ အားရှိလာသောအခါ ဘင်္ဂဉာဏ်ထက်သန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ
က နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် နာတာလည်း ကုန်ပျက်သွားတာ၊ နာ
တယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း ကုန်ပျက်သွားတာများကို
ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သိကြပါတယ်။

ဉာဏ်သိပ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ သုံးမျိုး၊ သုံးမျိုး
တွေ့သိသွားကြပါတယ်။ နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် နာတာလည်း ကုန်
ပျက်သွားတာ၊ နာတယ်လို့ သိနေတဲ့ အသိစိတ်လည်း ကုန်ပျက်သွား
တာ၊ နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်ပါ ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွား
တာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သိကြပါတယ်။

နာတာလည်း မမြဲဖူး၊ နာတယ်လို့ သိနေတဲ့ အသိစိတ်
လည်း မမြဲဖူး၊ နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲဖူး အနိစ္စ
ပါလားဟု စိတ်ထဲဉာဏ်ထဲမှာ အလိုလို ထင်လာတတ်ပါတယ်။
ကုန်ပျက်နေတာများက အလွန်လျှင်မြန်တော့ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့
ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခပါလား၊ ဒီလိုကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာတွေကို ဘယ်လို
များကာကွယ်လို့ ရပါလိမ့်မလဲ? ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့

မရပေ။ သူ့သဘောအတိုင်း သူကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာပဲ။ ကိုယ်အစိုး
မရတဲ့ အနတ္တပါလားလို့ စိတ်ထဲဉာဏ်ထဲမှာ အလိုလိုထင်လာတတ်
ပါတယ်။

ဝေဒနာအနိစ္စ၊ ဝေဒနာ ဒုက္ခ၊ ဝေဒနာအနတ္တလို့ ဉာဏ်
ထဲမှာ ထင်လာပြီးလျှင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်တွေပိုင်သွားတဲ့ အခါ
မိမိတို့ အလိုရှိအပ်တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူး တရားမြတ်တွေလည်း
ရရှိသွားနိုင်ကြပါတယ်။ ဝေဒနာမှတ်ပုံကို ဟောတာ အသင့်အတင့်
ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

ကြားတာကို မှတ်ပုံ

တရားထိုင်နေရင်း ထိုင်နေရင်းနှင့် ဘေးကအသံတွေ
ကြားလာတတ်ပါတယ်။ မြင်စရာတွေလည်း မြင်လာတတ်ပါတယ်။
အနံ့တွေလည်း နံလာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ နားကအသံ
တွေ ကြားကြားလာတတ်ပါတယ်။ ကြက်သံ၊ ငှက်သံ၊ ထုသံ၊ ရိုက်သံ၊
လူသံ၊ ကားသံ၊ စသည်များကို ကြားလာတဲ့အခါ ကြားတယ်ကြားတယ်
လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ကြားကာမျှမတ္တမှာ တည်အောင် စိတ်ကို ထားရပါ
တယ်။ အသံနောက်သို့လည်း စိတ်မလိုက်သွားရအောင်၊ ကြံစည်
စိတ်ကူးမှုများလည်း မဝင်လာရအောင်၊ သတိပြု၍ ကြားကာမျှ မတ္တမှာ
တည်အောင် ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

သမာဓိဉာဏ်များ အသင့်အတင့် အားရှိလာသောအခါ
ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် ကြားရတဲ့ အသံများ မပီမသ

အဝေးကြီးကဖြစ်နေသလို၊ ဝေးဝေးသွားသလို၊ အနားသို့ နီးနီးလာသလို၊ အသံသြကြီးများ ဖြစ်သွားသလို၊ အသံတွေ မပီမသ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်သွားလို့ ရှိရင် နားကနေပြီး မှတ်လို့ ရတော့မယ် ဖြစ်တယ်။

ထို့နောက်ဆင့်ကာ၊ ဆင့်ကာမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိလာသောအခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် ကြားရတဲ့အသံတွေလည်း တစ်လုံးပြီးတစ်လုံးပျောက်သွားတာ၊ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံးပျက်သွားတာ၊ ကြားသိစိတ်များလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျက်သွားတာ၊ ကြားတယ်ကြားတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့မှတ်သိစိတ်ပါ လိုက်လိုက်ပြီး ပျက်သွားတာကို ဉာဏ်ထက်တဲ့ ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် ထင်ရှားစွာ တွေ့သိကြပါတယ်။

အထူးထင်ရှားတာကတော့ ကြားရတဲ့အသံများ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပျောက်ပျောက်သွားတာ၊ အသံကိုမှတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်များ တွေ့သိသွားတတ်ကြပါတယ်။ အသံတွေက မဆက်တော့ပေ။ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံးပျောက်ပျောက်သွားကြပေသည်။ "အမျိုးသား" လို့ ဆိုလိုက်တဲ့အသံကို ကြားရသောအခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လိုက်လျှင် "အ" က သတ်သတ် ပျက်သွား၊ "မျိုး" က သတ်သတ် ပျက်သွား၊ "သား" က သတ်သတ် ပျက်သွား၍ အသံမဆက်တော့ နားမလည်တော့ပေ။ ပျက်ပျက်သွားတာကပဲ ထင်ရှားလာပါတယ်။

ပျက်ပျက်သွားတာကို မြင်တော့ အသံလည်း မမြဲပါလား၊ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်တော့၊ မှတ်

သိစိတ်လည်း မမြဲပါလား၊ ကြားရတဲ့ အသံလည်း မမြဲပေ၊ မှတ်သိစိတ်
လည်း မမြဲပေ၊ အနိစ္စပါလား။ ကုန်ပျက်တာတွေက အလွန်လျှင်မြန်
အားကြီးတော့ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်၍ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခပါလား။

အဲဒီလို ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာတွေကို ဘယ်လိုများ
ကာကွယ်လို့ရပါလိမ့်မလဲ? ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့ မရပေ။
သူ့သဘောအတိုင်း သူကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာပဲ၊ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့
အနတ္တပါလား လို့ ကြားတယ်၊ ကြားတယ် ဟုမှတ်နေရင်းလည်း အနိစ္စ
ဉာဏ်၊ ဒုက္ခဉာဏ်၊ အနတ္တဉာဏ်များ ထင်လာပြီး တရားထူး တရားမြတ်
များ ရသွားနိုင်ကြပါတယ်။

ထိုင်မှတ်တဲ့အမှတ်မှာ

ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်တာ
က ကိုယ်ကာယကို မှတ်ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကာယာနုပဿနာ သတိ
ပဋ္ဌာန် ။ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ မှတ်ရတာက ဝေဒနာကို
မှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ။ စိတ်ထွက်
တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်ရတာက စိတ်ကို မှတ်ရတဲ့
အတွက်ကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ။ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊
နံတယ်လို့ မှတ်ရတာက သဘောတရားကို မှတ်ရတဲ့ အတွက်ကြောင့်
ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်
ပြတဲ့နည်း၌ တစ်ထိုင်တည်းမှာပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးလုံးပါဝင်

သွားပါတယ်။ ထိုင်မှတ်တဲ့ အမှတ်ကို ဟောတာ အသင့်အတင့်ပြည့်စုံ
သွားပါပြီ။

(၂) စကြို လျှောက်၍ မှတ်ပုံ

စကြို မှတ်တဲ့ အမှတ်ကို ဆက်လက်ပြီး ဟောကြားပါ
တော့မယ်။ စကြို အမှတ်က လေးမျိုးရှိပါတယ်။

တစ်လှမ်းမှာ တစ်မှတ်၊

တစ်လှမ်းမှာ နှစ်မှတ်၊

တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ်၊

တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်လို့ စကြို အမှတ်လေးမျိုး ရှိပါ
တယ်။

တစ်လှမ်းမှာ တစ်မှတ်ကို ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်း
တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ဘယ်လှမ်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ လှမ်းစ
မှ လှမ်းဆုံးတိုင်အောင် ရှေ့သို့ အသင့်ဆင့် ရွေ့ရွေ့ သွားတဲ့ သဘောကို
သိနိုင်သမျှ သိအောင် စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်၍ မှတ်ရပါတယ်။ ခြေထောက်
ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှ ခွာရပါတယ်။ ညာလှမ်းတယ်လို့
မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ရှေ့သို့ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့၊
ရွေ့ရွေ့ သွားတဲ့ သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ မှတ်ရပါ
တယ်။ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှ ခွာရပါတယ်။
ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်ဆိုတဲ့ တစ်လှမ်းမှာ တစ်မှတ် မှတ်ပုံ
လည်း အသင့်အတင့်ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

တစ်လှမ်းမှာ နှစ်မှတ်ကို ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ကြွတယ်၊
ချတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ကြွတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ အပေါ်သို့ တစ်
ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ တက်တက်သွားတဲ့သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင်
စူးစိုက်ရပါတယ်။ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှ ခွာ
ရပါတယ်။ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်
ဒြပ်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှ ခွာ၍ အောက်သို့ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့၊ ရွေ့ရွေ့
ကျသွားတဲ့ သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။

ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်က ပညတ်ပဲ။ ဝိပဿနာရှု
ဖို့ရာ မဟုတ်ပေ။ ရွေ့နေတဲ့ သဘောတွေကတော့ ပရမတ်ပဲ။ ဝါယော
ပရမတ်ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါ
တယ်။ တစ်လှမ်းမှာ နှစ်မှတ်မှတ်ပုံလည်း အသင့်အတင့်ပြည့်စုံသွားပါ
ပြီ။

တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ်ကို ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်
လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ကြွတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ အထက်က ပြောခဲ့ပြီး
တဲ့အကိုင် အပေါ်သို့ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့၊ ရွေ့ရွေ့တက်သွားတဲ့
သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ လှမ်းတယ်လို့
မှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း ရှေ့သို့ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့၊ ရွေ့ရွေ့သွားတဲ့
သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့
အခါမှာလည်း တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့၊ အောက်သို့ ရွေ့ရွေ့ကျသွားတဲ့
သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။

စူးစိုက်တဲ့အခါမှာ ရွေ့နေတဲ့အစဉ် သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်ကို

လည်းတည့်နိုင်သမျှတည့်အောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ရွှေနေတဲ့သဘော
ပရမတ်ကိုလည်း သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ စူးစိုက်လို့
ရသွားတဲ့အခါ ကြွတယ်လို့ မှတ်လိုက်လျှင် အပေါ်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီး
တစ်ရွှေ့၊ ရွှေတက်နေတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်သွားတာ
ကိုလည်း ယောဂီများ ကိုယ်တိုင်တွေ့သိကြပါတယ်။

လှမ်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့
ရှေ့သို့ ရွှေနေတာကို သိပြီးတဲ့အပြင်၊ ပေါ့ပေါ့ပြီး ရွှေသွားတာကို တွေ့
သိကြရပါတယ်။ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း အောက်သို့ တစ်
ရွှေ့ပြီး တစ်ရွှေ့ ရွှေကျသွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင်၊ လေးလေးပြီး ကျ
သွားတာကိုလည်း တွေ့သိကြပါတယ်။

ကြွတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်သွားတာ၊
လှမ်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ပြီး ရှေ့သို့ ရွှေရွှေ သွားတာ၊ ချတယ်
လို့ မှတ်တဲ့အခါ လေးလေးပြီး အောက်သို့ ကျသွားတာများကို တွေ့သိရ
တော့ ယောဂီများ အထူးစိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ တရားစတွေ့သွားကြ
ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါ့ပေါ့ပြီး ရွှေသွားတာများကို တွေ့တာက တေဇောနှင့်
ဝါယော၏ သဘောကို တွေ့တာဖြစ်ပါတယ်။ လေးလေးပြီး ကျသွားတာ
များကို တွေ့တာက ပထဝီနှင့် အာပေါ၏ သဘောကို တွေ့တာဖြစ်ပါ
တယ်။ တရားစတွေ့သွားကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊
ချတယ်လို့ တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ် မှတ်ပုံလည်း အသင့်အတင့် ပြည့်စုံ
သွားပါပြီ။

တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်ကို ကြွစကြွဆုံး ။ လှမ်းစလှမ်းဆုံး ။ ချစချဆုံးလို့ ခွဲ၍မှတ်ရပါတယ် ။ ကြွစဟူသည် ခြေဖနောင့်ကပဲ ကြွသေးတယ် ။ ကြွဆုံးဟူသည် ခြေဖျားကပါ ကြွတက်သွားပြီး ဖြစ်တယ် ။ လှမ်းစဟူသည် လှမ်းထွက်ခါစဖြစ်တယ် ။ လှမ်းဆုံးဟူသည် နင်းချခါနီးမှာ အနည်းငယ် တန့်သွားခြင်းဖြစ်တယ် ။ ချစဟူသည် နင်းချခါစ ဖြစ်တယ် ။ ချဆုံးဟူသည် ကြမ်းနှင့်ခြေထောက်နဲ့၊ မြေနှင့်ခြေထောက်နဲ့ ထိသွားပြီး ဖြစ်တယ် ။ ဤကဲ့သို့ တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ် ဖြစ်တယ် ။ တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ်ကပဲ အစနှင့်အဆုံး ခွဲလိုက်လို့ တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်ဖြစ်သွားပါတယ် ။

နောက်တစ်နည်း တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်ကို ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ် ။ လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းတယ် ။ ချချင်တယ်၊ ချတယ်လို့ စိတ်နှင့်ရုပ်နဲ့ နာမ်နှင့်ရုပ်နဲ့ ခွဲပြီး မှတ်တာဖြစ်တယ် ။

နောက်တစ်နည်း တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်ကို ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ် ဖိတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ် ။ ကြွတယ်ဟူသည် ခြေဖနောင့်ကပဲ ကြွသေးတယ် ။ မတယ်ဟူသည် ခြေဖျားကပါ မ-တက်သွားပြီး ဖြစ်တယ် ။ လှမ်းတယ်ဟူသည် အစအဆုံးမခွဲပဲ တစ်ချက်တည်းပင် ယူထားပါတယ် ။ ချတယ်ဟူသည် နင်းချခါစဖြစ်တယ် ။ ထိတယ်ဟူသည် ကြမ်းနှင့်မြေနှင့်ခြေထောက် ထိသွားခြင်းဖြစ်တယ် ။ ဖိတယ်ဟူသည် တစ်ဖက်ခြေထောက်ကြွဖို့ ရာ ဒီဖက်ခြေထောက်မှာ ဖိနင်းထားခြင်းဖြစ်တယ် ။ ဤခြောက်မှတ်နဲ့ ယောဂီများ သမာဓိဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပြီး အမှတ်တွေ ကောင်းသွားကြပါတယ် ။ တရားတွေ ထူးထူးခြားခြား တွေ့သွားကြပါတယ် ။ စင်္ကြံ အမှတ်ဟော

တာလည်း အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

(၃) အထွေထွေအသေးစိတ်မှတ်ပုံ

အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်ဆိုသည်မှာ ထိုင်မှတ်တဲ့ အချိန်လည်း မဟုတ်ပေ။ စင်္ကြံ လျှောက် မှတ်တဲ့အချိန်လည်း မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့ အဆောင်သို့ ပြန်ရောက်သောအခါ တံခါးဖွင့်တာ၊ ပိတ်တာ၊ အိပ်ရာအိပ်ခင်းများ သိမ်းတာ၊ အဝတ်အထည်များလဲတာ၊ ဖွပ်တာ၊ လျှော်တာ၊ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များ စီမံတာ၊ စားတာ၊ သောက်တာများကို မှတ်ခြင်းသည် အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်ဖြစ်တယ်။

ဆွမ်းစားရာ၌ မှတ်ပုံ

ဆွမ်းပွဲကို မြင်ကတည်းက မြင်တယ်၊ မြင်တယ်.....။ ဆွမ်းပွဲဆီသို့ လက်လှမ်းတော့ လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်.....။ ဆွမ်းနှင့် လက်နဲ့ ထိတော့ ထိတယ်၊ ထိတယ်.....။ ဆွမ်းလုတ်ကို ပြင်တော့ ပြင်တယ်၊ ပြင်တယ်.....။ ဆွမ်းလုတ်ကို ယူတော့ ယူတယ်၊ ယူတယ်....။ ခေါင်းကင့် လာတော့ ငုံ့တယ်၊ ငုံ့တယ်.....။ ပါးစပ်ကို " ဟ " တော့ ဟတယ်၊ ဟတယ်.....။ ဆွမ်းလုတ်ကို ခွံတော့၊ ခွံတယ်၊ ခွံတယ်....။ ခေါင်းပြန်ထူသွားတော့ ထူတယ်၊ ထူတယ်.....။ ဝါးတော့ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်.....။ အရသာကို သိတော့ သိတယ်၊ သိတယ်.....။ မျိုလိုက်တော့ မျိုတယ်၊ မျိုတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပုံကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်

ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင် မှတ်တဲ့နည်းဖြင့် ညွှန်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်လိုသော ယောဂီများအတွက် ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပုံ ညွှန်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ခါစမှာတော့ အားလုံး ပြည့်စုံအောင် မမှတ်နိုင်သေးပေ။ လွတ်လွတ်သွားတာကပင် များနေပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တော့ မပျက်ရပေ။ နောင်သမာဓိဉာဏ်များ ပြည့်စုံလာသောအခါ အားလုံး ပြည့်စုံအောင် မှတ်လို့ ရပါလိမ့်မယ်။

မှတ်ခါစမှာတော့ ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာ တစ်ခုခုကို အဓိကထား၍ မှတ်ရပါတယ်။ မိမိအတွက် ဘယ်အမူအရာက ထင်ရှားသလဲ? လက်လှမ်းတာက ထင်ရှားရင် လက်လှမ်းတာကိုတော့ မလွတ်တမ်း၊ လက်လှမ်းတယ်၊ လက်လှမ်းတယ်။ ခေါင်းငုံ့တာက ထင်ရှားရင် ခေါင်းငုံ့တဲ့ အမူအရာကို မလွတ်စေဘဲ ငုံ့တယ်၊ ငုံ့တယ်။ ဝါးတဲ့ အမူအရာက ထင်ရှားရင် ဝါးတဲ့ အမူအရာကို မလွတ်စေဘဲ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်ဟု ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာ တစ်ခုခုကိုတော့ အဓိကထား၍ မှတ်ရပါတယ်။

အမူအရာ တစ်ခုခုမှာ သမာဓိဖြစ်သွားပြီးရင် နောက်အမူအရာ အမူအရာတွေကိုလည်း လိုက်၍ မှတ်နိုင်ကာ သမာဓိဉာဏ်တွေဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်လာပြီး စားနေတဲ့ အခိုက်အတန့် မှာပဲ တရားထူး တရားမြတ်များ ရသွားနိုင်ကြပါတယ်။

အထူးသဖြင့်တော့ ဝါးတဲအမူအရာက ပုံပြီး ထင်ရှားပါတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဝါးတယ်ဆိုတာ အထက်မေးနှင့်အောက်မေးနှစ်ခုရှိရာတွင် အောက်မေးတစ်ခုက ပဲ လှုပ်နေတယ်လို့ မိန့်ကြားဖူးပါတယ်။ အဲဒီလှုပ်နေတာလေးကိုပင် ဝါးတယ်ဝါးတယ်လို့ ဗမာဝေါဟာရအားဖြင့် ဆိုရပါတယ်။

တစ်ရွှေ့ပြီး တစ်ရွှေ့ လှုပ်နေတဲ့ အမူအရာများ၌ မှတ်၍ သမာဓိဖြစ်သွားရင် ဝါးတဲအမူအရာကို မှတ်ရတာ အထူးပင်မှတ်လို့ ကောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဝါးတဲအမူအရာကစပြီး အကုန်လုံးလည်း မှတ်လို့ ရသွားတတ်ပါတယ်။ ဆွမ်းစားတဲအခါမှာ အသေးစိတ်မှတ်ပုံလည်း အသင့်အတင့်ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

ထိုင်ချတဲအခါ မှတ်ပုံ

ထိုင်တဲ၊ ထတဲ၊ ကွေးတဲ၊ ဆန့်တဲ အမူအရာများကို မှတ်တာလည်း အသေးစိတ်အမှတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ်အခြေခံအသင့်အတင့်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ထိုင်ရတော့မည့်အခါ အထူးသတိထားလိုက်ရင်၊ ထိုင်ချင်တဲစိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းထိုင်ချင်တဲ စိတ်ကို ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ထိုင်တဲကိုယ်အမူအရာ ဖြစ်လာမှ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ထိုင်တယ်လို့ မှတ်တဲနေရာမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကို ခွာနိုင်သမျှ ခွာ၍ တစ်ရွှေ့ပြီး တစ်ရွှေ့ အောက်

သို့ ရွှေ ရွှေ ကျသွားတဲ့ သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်
ရပါတယ်။ တစ်ရွှေပြီး တစ်ရွှေ၊ ရွှေ ကျနေတဲ့အစဉ်ကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန်
တည်အောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ရွှေ နေတဲ့သဘော ပရမတ်ကိုလည်း သိအောင် စူးစိုက်ရ
ပါတယ်။ စူးစိုက်လို့ ရပြီးနောက် ရွှေ နေတဲ့ အစဉ် ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း တည်
အောင် မှတ်လို့ ရခဲ့သော် ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါ
တစ်ရွှေပြီး တစ်ရွှေ ရွှေ နေတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် အောက်သို့
လေးလေးကျသွားတာကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သိကြရပါတယ်။

ပြန်ထတဲ့အခါ မှတ်ပုံ

ထိုင်ပြီး၍ ပြန်ထရတော့မည့်အခါ၌လည်း အထူးသတိ
ထားလိုက်ရင် ထချင်တဲ့စိတ်တွေက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေလို့ ထချင်
တယ်၊ ထချင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ နောက်ပြီးမှ ထချင်တဲ့စိတ်
ကြောင့် ဖြစ်တဲ့လေတွေက တွန်းပို့နေလို့၊ ရှေ့သို့ညွှတ်၍ အားယူတာ
ကို အားယူတယ်၊ အားယူတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ဘေးကို လက်
ထောက်လိုက်တော့လည်း လက်ထောက်တယ်၊ လက်ထောက်တယ်လို့
မှတ်ရပါတယ်။

အားတွေပြည့်လာ၍တစ်ရွှေပြီးတစ်ရွှေ အပေါ်သို့ ရွှေ
ရွှေတက်သွားတဲ့ အမှုအရာကို ဗမာဝေါဟာရအားဖြင့် ထတယ်၊ ထ
တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ဝေါဟာရဆိုတာလည်း ပညတ်ပါပဲ၊ သိရမှာ
ကတော့ အပေါ်သို့ တစ်ရွှေပြီး တစ်ရွှေ၊ ရွှေတက်နေတဲ့ သဘောကို

သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ရွှေတက်နေတဲ့ အစဉ်ကလေး ကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန်တည်အောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည်အောင်၊ ပရမတ်သဘောကိုလည်း သိအောင် စူးစိုက်လို့ ရသွားသောအခါ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်လိုက်၍ အပေါ်ပိုင်းနားသို့ ရောက်သွားသောအခါ တစ်ရွှေပြီး တစ်ရွှေ၊ ရွှေတက်သွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် ပေါ့ပေါ့တက်သွားတာကိုလည်း ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါတယ်။

ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါ တစ်ရွှေပြီး တစ်ရွှေ အောက်သို့ လေးလေးကျသွားတာ၊ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်လိုက်သောအခါ တစ်ရွှေပြီး တစ်ရွှေ အပေါ်သို့ ပေါ့ပေါ့တက်သွားတာများကို ကိုယ်တိုင်ပဲတွေ့သိကြရပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့တက်သွားတာကို တွေ့တာက၊ တေဇောနှင့် ဝါယော၏ သဘောကို တွေ့ရခြင်းဖြစ်တယ်။ လေးလေးပြီးကျသွားတာကို တွေ့ရတာက ပထဝီနှင့် အာပေါ၏ သဘောကို တွေ့ရခြင်းဖြစ်တယ်။

ဖြစ်၊ ပျက် မြင်ပုံ

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယ မြင်နိုင်သည်။

သဘောသိပြီးတဲ့အခါ ဥဒယ ဝယဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို သိလာပါတယ်။ တစ်ရွှေဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားပြီးမှ နောက်တစ်ရွှေ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်၊ နောက်တစ်ရွှေဖြစ်ပြီးတော့ပျက်၊ နောက်တစ်ရွှေ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက် ဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်သွားကြတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကို

မြင်တော့ သင်္ခတ လက္ခဏာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်ပျက်ကို မြင်ပြီးတဲ့အခါ ဆက်ကာ၊ ဆက်ကာ ရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များအားကောင်းလာခဲ့သော် ဖြစ်တာက မထင်ရှားတော့ပေ။ ပျက်ပျက်သွားတာ၊ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကပဲထင်ရှားတာကိုတွေ့ကြရပါတယ်။ ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွားတာ ထင်ရှားတော့ အမှုအရာတွေက တစ်ခုမှမမြဲပါလား၊ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လေးပါနောက်ကလိုက်၍ လိုက်၍ ကုန်ပျက်သွားတာများကို မြင်လိုက်ရပြန်တော့၊ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲပါလား၊ ရပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ နှစ်ပါးလုံးမမြဲပါလား အနိစ္စပဲ။

ကုန်ပျက်နေတဲ့သဘောများက အလွန်လျှင်မြန်တဲ့ အတွက်ကြောင့် နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်၍ ဒုက္ခပါလား၊ ဒီလိုကုန်ပျက် နှိပ်စက်နေတဲ့ဒုက္ခတွေကို ဘယ်လိုများကာကွယ်လို့ ရပါလိမ့်မလဲ? ... ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့ မရပေ။ သူ့သဘောအတိုင်းသူကုန်ပျက် နှိပ်စက်နေတာပဲ၊ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တပါလားလို့ သိသွားကြပါတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဉာဏ်အမြင်တွေ ပိုင်ပြီး၊ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်၊ တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ်တွေရသွား နိုင်ကြပါတယ်။

ထိုင်တယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်နေရင်းနှင့်လည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ သိတဲ့သာမညလက္ခဏာကို သိလာကြပါတယ်။ သာမည လက္ခဏာတွေပိုင်သွားတဲ့အခါ မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူး တရားမြတ်များလည်း ရသွားနိုင်ကြပါတယ်။

ကွေးဆန်.မှတ်ပုံ

ကွေးတာ၊ ဆန်.တာကို မှတ်တာလည်း အသေးစိတ် အမှတ်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ကို ကွေးရတော့မည့်အခါတွင် အထူး သတိထားလိုက်တဲ့အခါ ကွေးချင်တဲ့စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားလာ လို့ ကွေးချင်တယ်၊ ကွေးချင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက်မှ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ကွေးနေတဲ့ အမှုအရာ သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်သို့ ရောက်သွားတဲ့ အခါ ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ သိကြရပါတယ်။

အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ ခေါင်းပိုင်းပုခုံးပိုင်းတို့၌ ပြုပြင် စရာတွေကို ပြုပြင်ပြီး၍ ပြန်ဆန်.ရတော့မည့် အခါတွင် ဆန်.ချင်တဲ့ စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေလို့၊ ဆန်.ချင်တယ်၊ ဆန်.ချင်တယ် လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ဆန်.တဲ့အမှုအရာပေါ်လာမှ ဆန်.တယ် ဆန်.တယ်ဟု မှတ်ရပါတယ်။ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့ ခန္ဓာကိုယ်အပြင် ဖက်၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းများသို့ ရွေ့.ရွေ့.ကျသွားတဲ့ သဘောကိုပင် ဗမာလို ဆန်.တယ်၊ ဆန်.တယ်လို့ ဆိုပြီး မှတ်လိုက်ရင်လေးလေးကျ သွားတာကို ယောဂီများ ကိုယ်တိုင်တွေ့ သိကြရပါတယ်။

ပေါ့တဲ့လေးတဲ့ လက္ခဏာများက သဘာဝ လက္ခဏာ ဖြစ်တယ်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယ မြင်နိုင်သည်။

ဆက်ကာ၊ ဆက်ကာ ရှုမှတ်တော့ ပေါ့တဲ့ လေးတဲ့ အမှု
အရာသဘောတွေက ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်ပျက်သွားတဲ့ သင်္ခတ
လက္ခဏာကို သိရပါတယ်။

ထို့နောက် ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်သွားတဲ့အခါ
အပျက်ကို မြင်၍ ကွေးတဲ့အမှုအရာလည်း မမြဲ၊ ကွေးတယ်လို့ မှတ်သိ
လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲ၊ ဆန့်တဲ့အမှုအရာလည်း မမြဲ၊
ဆန့်တယ် လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲတာကို ကိုယ်တိုင်
တွေ့သိသွားကြပါတယ်။ ကွေးရင်း၊ ဆန့်ရင်းလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ
ဉာဏ်အမြင်တွေပိုင်ပြီး မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူး
တရားမြတ်များကို ရရှိသွားနိုင်ကြပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ယနေ့ ယခုအခါ၌ အလုပ်ပေးတရားသုံးမျိုး
ကို နာကြားရသဖြင့်၊ နာကြားရသောအတိုင်း၊ လိုက်နာ၊ ကျင့်ကြံ၊
ပွားများ၊ အားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ်၊ တောင့်တအပ်တဲ့
တရားထူး တရားမြတ် တို့ကို ဒုက္ခခပ်သိမ်းအေးငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်
ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျှင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း -----။

ဆရာတော်ဘုရားပေးတဲ့ ဆုနှင့် ပြည့်စုံရပါလိ၏
အရှင်ဘုရား။

သာဓု ——— သာဓု ——— သာဓုပါဘုရား။

MINDFULNESS MEDITATION

OR VIPASSANĀ MEDITATION

Individuals who have come to meditate would like to know what Vipassana Meditation is.

This is the first lecture on Basic Exercises or Basic Principles of Mindfulness Meditation by the most Reverend Sayādaw of Saddhama Ransi Yeikthā (Meditation Center) for those yogis who have come to practise Vipassanā Meditation at Saddhamma Ransi Yeikthā (Meditation Center).

Those who have already started meditation would like to observe and attain a higher standard of concentration very quickly. To be able to acquire the highest goal quickly, you must listen and practise according to the ``PRACTICE EXERCISES OF MINDFULNESS MEDITATION''.

There are three kinds of ``PRACTICE EXERCISE OF MINDFULNESS MEDITATION''. They are:-

1. meditating while in the sitting position
2. meditating while walking and
3. meditating while performing daily activities.

1. MEDITATING WHILE IN THE SITTING POSITION

Firstly meditating while in the SITTING POSITION will be explained. Pick a quiet and peaceful place. Then choose the most comfortable posture which will enable you to meditate for quite some time. You may sit on your knees bent under you or you may sit cross-legged but you must choose the position which will enable you to meditate for a long time. When you are satisfied with your sitting position, keep your back and head straight. Then close your eyes and focus your attention on your abdomen and breathing.

When you inhale or breathe in you must note carefully that the abdomen ``RISES'' as you inhale and thus ``EXPANDS'' it. In the same way when you exhale or breathe out the abdomen ``CONTRACTS'' or ``FALLS'' gradually.

Thus you will note the expansion and contraction of the abdomen when you breathe in and breathe out.

But you should not concentrate on the abdomen only but contemplate your mind on the process of breathing—how the air when inhaled effects some pressure that pushes up from the inside. You must try to feel and know or realize this pushing up of the air from the inside and not on the abdomen, because the abdomen is there for its namesake only (paññat). ``VIPASSANĀ'' is not for its namesake

but for its true nature (paramat).

The pushing up of air from inside is paramat, ``the real thing that is happening'' when you breathe in. You must note as carefully as you can that when you breathe out the air that was being pushed up or forced up now gradually or slowly falls back into place or recedes and the abdomen contracts.

Thus you must be mindful of these two movements that take place when you inhale (breathe in) and exhale (breathe out). You will realize that when you breathe in your abdomen rises gradually and thus you say to yourself, ``RISING, RISING, RISING''. Then when you exhale the extended abdomen falls back into place gradually and you say to yourself, ``FALLING, FALLING, FALLING.''

At the same time that you are mindful of these two movements, you will concentrate more on the gradual force of air that makes the abdomen rise and the gradual contraction of the abdomen when you breathe out.

If you feel that these two points of mindfulness ``RISING and FALLING'' are not effective, you may add another and say ``RISING, RISING; FALLING, FALLING; TOUCHING, TOUCHING''.

When you want to realize the touching part, you should not allow yourself to be carried away with the shape of the limbs or objects that are touching each

other, but concentrate on the hardness of the touch and say, ``TOUCHING, TOUCHING; RISING, RISING; FALLING, FALLING''.

If you still cannot concentrate with these three movements, then you can add another and say, ``RISING, RISING; FALLING, FALLING; SITTING, SITTING; TOUCHING, TOUCHING''.

When you are sitting, you will realize the fact that the upper part of your body is erect and taut. You must not think of the shape of your head, body, hands or legs at all, but you must realize that your body is taut with the force of air that has pushed you up into the sitting position and the hard feeling that you have when you are sitting, that is TOUCHING.

So now, you have four things to make a mental note of:- RISING, FALLING, SITTING and TOUCHING, and when you do that, your mind will become calm. When your mind is calm and at peace, your concentration will become stronger and then ``INSIGHT'' will arise. If you think ``RISING, FALLING, SITTING, TOUCHING'' seems effective you may meditate concentrating on them. But if your mind is too anxious, you can suit yourself by choosing either way i.e two or three or four things to make a mental note of.

A beginners's thoughts may wander here and there either to the pagoda, or monastery or to the

market or to the house. When this occurs, you must make a note of your wandering thoughts and say to yourself, ``WANDERING, WANDERING; IMAGINING, IMAGINING; PLANNING, PLANNING''; and if your concentration is strong, your wandering thoughts will disappear within a short time if you observe it precisely, closely and well.

At first it may take some time to observe your wandering thoughts but later, with a determined mindfulness, they will disappear quickly. Not only will your wandering thoughts disappear, but also your mindfulness of those wandering thoughts will disappear too, because nothing is everlasting or permanent. And that is ANICCA. ``TRANSIENT indeed are all component things''. All component things arise but perish within a twinkling of an eye. It is obvious that they are all subject to ``birth and decay''. This coming into being and then perishing or disappearing is nothing but DUKKHA—SUFFERING; and this suffering cannot be warded off in anyway or by anyone and you cannot do anything about it and that is ANATTA-UNCONTROLLABLE by any force or means. There and then you will come to realize the truth that all component things are TRANSIENT, all component things are objects of SUFFERING and all component things are UNCONTROLLABLE.

As you go on concentrating RISING, FALLING, SITTING, TOUCHING for about half an hour or forty-five minutes, you will notice that your limbs will

start to ache, pain or become numb. When this occurs, you must try to realize such suffering by changing your concentration from RISING, FALLING, SITTING, TOUCHING onto the pain or by concentrating your mind on the pain.

There are three ways of MINDFULNESS MEDITATION as regards pain. The first is to concentrate on the pain so as to make the pain disappear.

The second is to make this pain go away in an aggressive manner.

The third is to contemplate and realize the truth about the pain you are suffering.

The first way is when your mind is concentrated on the pain to pass away with the intention of being relieved of the pain and to attain pleasure. That is done by greed, that is, being greedy for your pleasure. Mindfulness Meditation is not for pleasure but to stop the greed in you and if you cannot kill your greed (Lobha) you will not be able to realize its true nature. So you should not contemplate in this way.

The second way where you determine yourself to get rid of this suffering is not good either because there is anger in the determination. In other words determination is coloured with anger, and Mindfulness Meditation does not allow anger to creep in.

Then the third way is how you should concentrate your mind on the pain itself—how it has come

about and what are its qualities.

When pain occurs, yogis would like to pull themselves together. You must let your body and mind relax. You must not be anxious and ask yourself, "Will I have to stay like this for the whole hour?" or "Will I have to go on suffering like this all the time?"

Pain or suffering will come as it will and your duty is to be mindful of that pain. You must keep a calm mind and be patient. You must have patience which is the main thing, because it is only with patience that you can reach NIBBĀNA. Patience is the most useful thing in Mindfulness Meditation, You must be calm both in mind and body and be relaxed. Don't be too taut. Keep your mind on the pain and think where you can pinpoint it and feel how painful it is - where is the pain most crucial—on the flesh? on the skin? or down to the veins, bones or marrow? You must concentrate very deeply on the particular part of your body where the pain occurs and say to yourself ``PAINING, PAINING; ACHING, ACHING; and know exactly where they occur and how painful it is. Superficial Mindfulness Meditation is not allowed. If you are mindful of such pain, numbness and aches, you will notice that those pains and aches will become more severe and unbearable. Just as the pain occurs and becomes unbearable, so also will that pain lessen and subside naturally. But you should not lessen your concentration. You should earnestly and enthusiastically continue being mindful of them and

say to yourself, ``PAINING, PAINING; ACHING, ACHING; until they disappear one by one or until the painful areas change places:

When you become very energetic and enthusiastic in Mindfulness Meditation, INSIGHT will arise. As your concentration becomes stronger or advance, the pains and aches will disappear as soon as they appear. You will notice that the pain does not go on for long—neither does your MINDFULNESS MEDITATION, nor does the knowledge of the pain. All things are not everlasting or permanent—they are all impermanent or transient. Birth and decay are so quick and painful and protection from such transience and pain is not possible. So we come to know that,

Pain is ANICCA	-	IMPERMANENT
Pain is DUKKHA	-	SUFFERING
Pain is ANATTA	-	UNCONTROLLABLE

While you are meditating you will hear sounds, see things and get the smell of things that are around you. You will hear especially the sounds of cocks, birds, hammering and beating sounds and of men and cars. When you hear such sounds you will make a mental note and say, ``HEARING, HEARING'' but your mind must not follow those sounds.

If your concentration power is strong these sounds that you are hearing will become indistinct and they will be carried far away or they may become loud and near or hoarse and not clear. In time you

will come to realize that as you say to yourself ``HEARING, HEARING'', the sounds will disappear slowly—so will the knowledge or awareness of hearing and your MINDFULNESS MEDITATION of hearing.

The sounds you heard at first will vanish one by one or the syllables of a word you heard will not be connected with one another to make sense. For example, the word ``gentleman'' could become disconnected as ``gen...tle...man''. Just as the sounds disappear, so will the awareness of hearing and the MINDFULNESS MEDITATION vanish naturally. That is ANICCA—not everlasting. It is impermanent.

The occurrence of sounds and their disappearance is so quick and obvious that it is DUKKHA or suffering. Then, as nothing can be done to ward off the occurrence and disappearance of sounds, it is ANATTA—uncontrollable.

There and then you will come to realize that sounds are not everlasting; the knowledge of Mindfulness Meditation is also impermanent and you can do nothing to stop them from happening or disappearing. That is the realization that you will experience from MINDFULNESS MEDITATION OF SOUNDS.

Mindfulness Meditation during the SITTING POSITION ``RISING, FALLING, SITTING, TOUCHING'' has to do with the body, so it is known as KĀYĀNUPASSANĀ SATIPATṬHĀNA. Being pain-

ful, numb and aching has to do with pain, so it is known as VEDANĀNUPASSANĀ SATIPATṬHĀNA. ``WANDERING, WANDERING, PLANNING, PLANNING, THINKING, THINKING;'' has to do with the mind so it is known as CITTĀNUPASSANĀ SATIPATṬHĀNA. ``SEEING, SEEING, HEARING, HEARING, SMELLING, SMELLING;'' has to do with the law of DHAMMA so it is known as DHAMMĀNUPASSANĀ SATIPATṬHĀNA.

So we see that these four SATIPATṬHĀNA are included when a yogi practises MINDFULNESS MEDITATION during the SITTING POSITION.

2. MEDITATING WHILE WALKING

There are four kinds of noting ``WALKING MEDITATION''.

Each step is observed closely and carefully as one object of movement or as two objects of movement or as three objects of movement or as six objects of movement.

The first way is to make a note of the step as one object of movement and say to yourself [LEFT FOOT FORWARD, RIGHT FOOT FORWARD]; [LEFT FOOT FORWARD, RIGHT FOOT FORWARD], keeping your mind close on the forward movement of the step and not on your foot. In other words your mind must not be attached to the shape

of the foot. It is very important that it is the gradual moving forward of the foot which you must be interested in and not in the foot itself.

The second way is to observe your step as two objects of movement- [LIFTING, DROPPING]; [LIFTING, DROPPING]. In this case, you must be aware of the gradual upward lifting of your foot itself. You must detach yourself from the shape of your foot because it is there for its namesake (paññat) only. What you must realize is the awareness of the element of motion that is going up gradually into the air when you lift your foot. Knowing that it goes up and being aware of it is (paramat)- the real thing that is happening at the moment i.e. mental and bodily process-[LIFTING, DROPPING].

The third kind is when you are aware of the three objects of movement of your step. [LIFTING, PUSHING, DROPPING]; [LIFTING, PUSHING, DROPPING]. When you are lifting your foot you must attentively not the gradual upward movement of your foot. Then when you push your foot forward you must be aware of your foot moving forward slowly and then when you drop your foot you must be aware of your foot falling or dropping down lower and lower slowly.

All these three objects of movement must be keenly observed and watched very closely and attentively so that you know that when your foot is being

lifted slowly inch by inch, you will realize that it gets lighter and lighter as you lift it. When you push your foot forward you will notice and observe the gradual forward movement. Then when you drop or put your foot down you will experience the heavy feeling that you have as your foot descends or gets lower and lower to the ground or floor. When you have this awareness in mind, you are beginning to have some sort of insight or penetrated knowledge.

Lightness is brought upon by TEJO, element of warmth and VĀYO element of motion or movement. Heaviness is caused by PATHAVĪ, element of toughness or hardness and ĀPO, element of liquidity. The knowledge or awareness of such mental and physical phenomena is the beginning of having penetrated knowledge of the intrinsic nature of mental and bodily process as it really is.

That is the third way of walking Mindfulness Meditation- [LIFTING, PUSHING, DROPPING]. Now the fourth way is when you observe one step as six objects of movement- [BEGINNING TO LIFT, LIFTING, BEGINNING TO PUSH, PUSHING; BEGINNING TO DROP, DROPPING].

When you begin to lift your foot the heel is lifted first. Only after that are the toes raised and lifted when you lift your leg.

When you begin to push your foot forward you must know that the movement of your foot is going

forward and not backward. Then when you are about to drop your foot, your forward movement is checked a bit, later when you begin to put your foot down it drops downwards slowly and finally your foot touches the ground or floor and your foot is dropped. Another way of observing your step as six objects of movement is [INTENDING TO LIFT, LIFTING; INTENDING TO PUSH, PUSHING; INTENDING TO DROP, DROPPING].

Here again, you must realize and be mindful of both mental and physical phenomena.

There is still another way of noting the step as six objects of movement - [LIFTING; RAISING; PUSHING; DROPPING; TOUCHING; PRESSING].

When you are lifting, you must be aware of the heel lifting itself and say [LIFTING; LIFTING]. Then your toes will raise themselves upwards and you will realize it as [RAISING; RAISING]. Next you will push your foot forward and note [PUSHING; PUSHING]. After pushing your foot forward you will drop it and it is important that you must observe carefully your foot coming down slowly to the floor and note [DROPPING; DROPPING]. Then as it comes down you must know and feel the touching of the foot with the floor or ground and say [TOUCHING; TOUCHING]. Finally in order to lift the other foot you must press this foot and note [PRESSING; PRESSING].

This is the last of the realization of one step as six objects of movement.

3. MEDITATING WHILE PERFORMING DAILY ACTIVITIES

Yogis will have to practise Mindfulness Meditation also in your DAILY ACTIVITIES during your daily routine.

It is not the time for sitting meditation nor walking meditation. during your daily routine, it is being mindful of the small daily tasks or activities that you do when you return to your hostel i.e. when you open and close the door, make your bed, fold the sheets, change clothes and wash them, arrange or prepare meals, eat, drink and perform other small activities. It isn't only these that you have to be aware of but you also have to note how you eat. When you see your lunch you say [SEEING, SEEING]. When you stretch your hand to eat you say [STRETCHING, STRETCHING]. When you touch it you say [TOUCHING, TOUCHING]. When you prepare your lunch you say [PREPARING, PREPARING]. When you take it you say [TAKING, TAKING]. When you bend your head you say [BENDING, BENDING]. When you open your mouth you say [OPENING, OPENING]. When you put your meal into your mouth you say [PUTTING, PUTTING]. When you raise your head you say [RAISING, RAISING]. When you chew you say [CHEWING, CHEWING]. When you know how

it tastes like you say [KNOWING, KNOWING]. When you swallow you say [SWALLOWING, SWALLOWING]. This is what Mahāsi Sayādaw himself practiced and was mindful of when eating a mouthful of lunch. So you should all be mindful or aware of such movements closely, precisely and enthusiastically.

Those obedient and diligent yogis who wish to practise just a mouthful of lunch will not find it easy to be aware of all movements at the beginning. Sometimes they may forget some movements but you must not be discouraged if this so happens. Later when your knowledge or power of mindfulness becomes stronger and advanced, your penetrated knowledge will enable you to remember every movement.

When you begin practising your mindfulness on daily activities, you should be aware of the daily activity or movement which is the most prominent for you. For example if stretching your hand is the most distinctive activity, then you should say [STRETCHING, STRETCHING]. If bending your head is more prominent, say [BENDING, BENDING]. If chewing is more prominent then note [CHEWING, CHEWING].

You must be mindful of only ONE prominent movement. If your mind which is focussed on that ONE distinctive movement becomes really concentrated then you can practise being mindful of the other movements one by one until your contemplation

becomes deep and advanced and then later on you will gain insight.

Our benefactor Mahāsi Sayādaw has said that ``CHEWING'' is the most outstanding and distinct movement.

It is only the lower jaw that is working when we say ``CHEWING''. If you are aware of this lower jaw movement you will be able to contemplate on the CHEWING MOVEMENT easily and well.

I think Practice Exercise in Eating Lunch is now quite complete. SITTING, TOUCHING, BENDING, STRETCHING are minute details.

When the idea of wanting to sit becomes distinct you say [INTENDING TO SIT, INTENDING TO SIT]. Then you sit down and when you are in that SITTING POSITION, you say [SITTING, SITTING] and you sit. You must detach yourself from your head and hands and gradually and slowly you will lower yourself down to the floor and at the same time realizing the heaviness you feel when lowering yourself to the floor and thus contemplating on your mental and bodily process.

Then when you want to stand up or get up you say [INTENDING TO STAND UP, INTENDING TO STAND UP]. Your mind which wants or desires to get up is forced by the element of motion VĀYO which pushes you up and you say [FILLING UP MY ENERGY, FILLING UP MY ENERGY], [SUPPORT-

ING MYSELF WITH MY HAND, SUPPORTING MYSELF WITH MY HAND]. When you feel that your energy is up to the mark you will gradually feel yourself moving upward slowly with your hands supporting you and you will find yourself standing and you say [STANDING, STANDING].

Words are for namesake (paññat) only. What you must realize or contemplate is the slow and gradual upward movement step by step. Watch it precisely, closely and well. You must know and observe closely and enthusiastically the slow gradual element of motion involved in the standing up position because this is the real thing (paramat) we want to contemplate. When getting up, yogis themselves know they become light as they rise. When they sit down they feel somewhat heavy.

A yogi knows that when you stand you become light and when you sit you become heavy. Rising makes your body light and that is TEJO - VĀYO; Sitting down makes you heavy and that is PaTHAVĪ ĀPO.

When a yogi comes to realize the truth about nature i.e. mental and physical phenomena it is said that enlightenment about mental and bodily process is attained.

That which comes into being and that which decays cannot be seen clearly. But the truth that both mental and physical phenomena is not everlasting is

true. Nothing at all is permanent.

The action or movement is impermanent; the knowledge of mindfulness is neither permanent nor is mental and physical phenomena.

Whatever arises is subject to disappearance or passing away and that is ANICCA. The arising and passing away or birth and decay of mental and physical phenomena is so quick and so troublesome that it is DUKKHA. How can we protect ourselves from this DUKKHA? We cannot protect ourselves from this ``dukkha'' nor can we stop it from arising or disappearing, so it is ANATTA.

If you come to know about ANICCA, DUKKHA and ANATTA, you are said to be thorough in SĀMAÑÑĀ LAKKHANĀ. And if you are THOROUGH or SKILLED in SĀMAÑÑĀ LAKKHANĀ, then you will attain the PENETRATED KNOWLEDGE or INSIGHT you wish to have or obtain.

Bending and stretching are small daily activities. Wanting to bend and noting attentively the gradual movement of the arm the lightness experienced when one raises the arm. When one wants to stretch again the action of stretching appearing and the arm stretching slowly and slowly and becoming stretched and getting heavy and falling down heavily and gradually. All these natural physical phenomena will be experienced by the yogi himself or herself.

The BENDING or STRETCHING is not everlasting. Neither is the mindfulness meditation of these actions or movements permanent.

All these cannot be warded off so it is uncontrollable.

So if you study and practise this MINDFULNESS MEDITATION earnestly and closely you will be able to acquire that precious ``PENETRATED KNOWLEDGE'' or ``INSIGHT'' about VIPASSANĀ MEDITATION. ``May you all acquire that strange, noble and valuable insight you have been searching for''.

As you have listened to the briefing on these three Basic Principles of Mindfulness Meditation, may you all be able to practice accordingly and thereupon soon be able to acquire the extinction of greed, the extinction of anger, the extinction of delusion and thus attain NIBBĀNA which you have been searching for.

Sādhu - - Sādhu - - Sādhu.

Formula for radiating thoughts of metta (loving-kindness) at the SADDHAMMARANSI MEDITATION CENTRE

May all beings in the ten directions be free from harm;

may they be free from mental suffering;

may they be free from physical suffering;

physically and mentally at ease,

may they be able to bear the burden of life.

mmk.

1.8.92

Page	Line	Mistake	Correction
1	17	EXERCISE	EXERCISES
2	26	form	from
5	22	UNCONTROLLABEL	UNCONTROLLABLE
7	4	nor	not
10	14	noteing	noting
11	20	attentively not	attentively note
13	12	noteing	noting
14	9	during	During

Translated by Sayāmagyi Daw Hnin Yi, Mawlamyaing

မှတ်သားဖွယ် ဆောင်ပုဒ်များ

ပညတ်အာရုံ၊ မြဲနေပုံ၊ ရှုတုံ သမထမည်
ပရမတ်အာရုံ၊ မမြဲပုံ၊ ရှုတုံ ဝိပဿမည်
ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိရမည်
သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်
ဖြစ်တိုင်း ရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟန်၊ ဧကန်ရှုရမည်
ချုပ်ပျက်သိက၊ အနိစ္စ၊ ဒိဌသိနိုင်သည်
အနိစ္စမြင်တော့၊ ဒုက္ခထင်သည်
ဒုက္ခထင်တော့၊ အနတ္တမြင်သည်
အနတ္တမြင်၊ နိဗ္ဗာန်ခွင်၊ ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည်