



mg.yoe.com

မဂ်ယိုး

SAMPLE BOOK



အပန်းဖြေရာ အနားယူရာ

ထက်ဘုန်းရှိန်

HOW TO RELAX

By Thich Nhat Hanh

mg.yoe.com



တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးသုခကို တိုးမြှင့်ပေးမဲ့
 ငြိမ်သက်အေးချမ်းခြင်းနဲ့ ရှင်လန်းခြင်းကို ရရှိနိုင်ဖို့အတွက်
 မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အရာက အပန်းဖြေခြင်း အနားယူခြင်းပါ။
 ကုစားခြင်း၊ မရပ်မနား တွေးတောခြင်းမှ သက်သာရာရခြင်း၊
 မနှစ်မြို့စရာ အသံတွေကို အသွင်ပြောင်းခြင်း၊ လူသူဝေးရာ (တွင် ရှိနေခြင်း)၊
 ငြိမ်ချမ်းခြင်း စတာ စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အပိုင်းကဏ္ဍတွေနဲ့အတူ 'How to Relax' မှာ
 သင် ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေရှိနေ အပန်းဖြေခြင်း အနားယူခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ရရှိနိုင်ဖို့
 ကူညီပေးနိုင်တဲ့ တွေးတောဆင်ခြင်စရာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

တွေးတောဆင်ခြင်တာက ကျန်းမာခြင်းသုခ၊ အထွေထွေကျန်းမာရေးနဲ့ အသက်ရှည်ခြင်းတို့ကို
 များစွာ အထောက်အကူပြုပေးကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုတွေက ညွှန်ပြနေပါတယ်။
 'How to Relax' က နက်ရှိုင်းတဲ့ အပန်းဖြေခြင်း အနားယူခြင်း၊
 စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လန်းဆန်းကြည်လင်မှုကို
 အသစ်စာပန် ရရှိဖို့အတွက် လမ်းညွှန်ချက်ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကို
 လိုချင်သူတွေအတွက် ထူးခြားပြောင်မြောက်တဲ့ လက်ဆောင်စာပုံဖြစ်တဲ့အပြင်
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်စဉ်တွေကို ကျင့်သုံးမဲ့သူတွေအတွက်
 တွေးတောဆင်ခြင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
 အတွေ့အကြုံရင့်သန်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသစ်ပဲဖြစ်ဖြစ်
 သင့်လျော်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ။

(Penguin Random House)



အက်တန်နစ် အပန်းဖြေရာစာအုပ်
 ယုတ်



9 97814 490000
 SYM049
 BOOKS MICT
 4000 KS

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်၁၅ (၅၈)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



ထက်ဘုန်းရှိန်

အပန်းဖြေရာ အနားယူရာ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ Citamin
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ဒိုင်လင်ထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၄၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အမှော်ရထားလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အမှော်ရထားကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

ထက်ဘုန်းရှိန်
အပန်းဖြေရာ အနားယူရာ / ထက်ဘုန်းရှိန်။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
စာမျက်နှာ - ၁၀၄၊ ၁၃. ၂၀ စင်တီ x ၁၈. ၂၀ စင်တီ
(၅၈) အပန်းဖြေရာ အနားယူရာ

မာတိကာ

- ◆ ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ ၉
- ◆ စာရေးသူအကြောင်း ၁၁
- အစ ၁၂
- အနားယူအပန်းဖြေတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မှတ်စုလေးတွေ
- ၁။ အနားယူခြင်း ၁၄
- ၂။ ကုစားခြင်း ၁၅
- ၃။ ဝင်လေထွက်လေကို သတိပြုခြင်း ၁၆
- ၄။ အနားယူခြင်းကဗျာ ၁၇
- ၅။ ဝင်လေထွက်လေနောက်ကို လိုက်ပါခြင်း ၁၈
- ၆။ ငြိမ်သက်နေတဲ့ ရေပြင် ၁၉
- ၇။ တရားမှတ်ခြင်း ၂၀
- ၈။ ရပ်တန့်ခြင်း - တရားမှတ်ခြင်းရဲ့ ပထမအပိုင်း ၂၁
- ၉။ အရင်ဆုံး ရပ်တန့်လိုက်ပါ ၂၂
- ၁၀။ လေးလေးနက်နက် ကြည့်ခြင်း - တရားမှတ်ခြင်းရဲ့ ဒုတိယအပိုင်း ၂၃

မာတိကာ

၁၁။ နေ့စဉ်ဘဝထဲက သတိပဋ္ဌာန်	၂၄
၁၂။ အနားယူနေတဲ့ အနေအထား	၂၅
၁၃။ ကုစားခြင်းစွမ်းအင်	၂၆
၁၄။ ကုစားခြင်းရဲ့ စုပေါင်းစွမ်းအင်	၂၇
၁၅။ ရွှင်လန်းခြင်းကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	၂၈
၁၆။ ရွှင်လန်းခြင်းကို အတူလေ့ကျင့်ခြင်း	၃၀
၁၇။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်	၃၁
၁၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်း	၃၂
၁၉။ ချမ်းသာသူခကို ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း	၃၃
၂၀။ ငြိမ်းအေးတဲ့ အသက်ရှူခြင်း	၃၄
၂၁။ ခေါင်းလောင်းသံ	၃၆
၂၂။ အသက်ရှူလို့ ရတဲ့ အခန်းလေးတစ်နေရာ	၃၇
၂၃။ ပိုင်နက်နယ်မြေဆီသို့ ငြိမ်းအေးခြင်းကို ယူဆောင်လာခြင်း	၃၈
၂၄။ ပျင်းလို့ ရတဲ့ နေ့	၃၉

မာတိကာ

၂၅။ ငြိမ်းအေးနေခြင်း	၄၀
၂၆။ အနားယူအပန်းဖြေတာက အသိအမြင် လိုတယ်	၄၁
၂၇။ တစ်ခုခုရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်	၄၂
၂၈။ သဘာဝမှာ အပန်းဖြေခြင်း	၄၃
၂၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုစားခြင်း၊ ကမ္ဘာမြေကို ကုစားခြင်း	၄၄
၃၀။ အခိုက်အတန့်မှာ နိုးထလာခြင်း	၄၅
၃၁။ မနှစ်မြို့စရာ အသံကို အသွင်ပြောင်းလဲခြင်း	၄၆
၃၂။ အိပ်စက်ခြင်း	၄၇
၃၃။ အနားယူဖို့ သင်ယူခြင်း	၄၈
၃၄။ ဟောက်တတ်ခြင်းအကြောင်း သင်ယူခြင်း	၄၉
၃၅။ ပျော်ရွှင်ခြင်းအယူအဆ	၅၀
၃၆။ လက်လွတ်ခြင်း	၅၁
၃၇။ လူသူဝေးရာ	၅၃
၃၈။ ပူပန်စရာတွေကို လက်လွတ်ခြင်း	၅၄

မာတိကာ

၃၉။ ပျော်ရွှင်ခြင်း ဆိုတာ စုစည်းထားတဲ့ အရာတစ်ခုပါ	၅၆
၄၀။ ပြောတာကို ကြုံဖူးပြီးသား	၅၇
၄၁။ အားထုတ်မှုကင်းမဲ့ခြင်း	၅၈
၄၂။ ဖိအားတွေကို လက်လွှတ်ခြင်း	၅၉
၄၃။ ဘဝ ဆိုတာ ကြောက်မက်ထိတ်လန့်စရာ	
ဘဝ ဆိုတာ အံ့ဩနှစ်သက်စရာ	၆၀
၄၄။ ဘဝကို အလဟဿမဖြစ်စေနဲ့	၆၁
၄၅။ ပြုံးခြင်း	၆၂
၄၆။ တည်ငြိမ်ခြင်း	၆၃
၄၇။ လက်ရှိအခိုက်အတန့်၊ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်စရာ အခိုက်အတန့်	၆၅
၄၈။ ကိုယ်တိုင်ကုစားခြင်း	၆၆
၄၉။ စိတ်ထဲက စစ်ပွဲ	၆၇
၅၀။ ကျောက်ဆောင်တွေပေါ်က ရေစီး	၆၈
၅၁။ မုန်တိုင်းကြားက လှေတစ်စင်း	၆၉

မာတိကာ

၅၂။ အရာရာက နာကျင်စရာ ဝေဒနာတွေ မဟုတ်ပါ	၇၀
၅၃။ ဖိအားကို ပြေလျော့စေခြင်း	၇၁
၅၄။ တပ်မက်ခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း	၇၂
၅၅။ ရှိနေရာမှာ အနားယူအပန်းဖြေမယ်	၇၄
၅၆။ ပျော်ရွှင်ခြင်းအယူအဆတွေ	၇၅
၅၇။ ပျောက်စရာ နွားတွေရယ်လို့ မရှိ	၇၆
၅၈။ နွားတွေကို အမည်ပေးခြင်း	၇၇
၅၉။ ငြိမ်းအေးခြင်း ဆိုတာ အဖိုးအထိုက်ဆုံးအရာ	၇၈
၆၀။ လွတ်မြောက်ခြင်း ဆိုတာ အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါ	၇၉
၆၁။ သိပ်ပြီး အလုပ်များမနေစေနဲ့	၈၀
၆၂။ သင့်ကိုယ်သင်အတွက် သနားကြင်နာစိတ်	၈၁
၆၃။ အပြစ်တင်စရာရယ်လို့ မရှိ	၈၂
၆၄။ ဝင်လေထွက်လေ ဆိုတာ တံတားတစ်စင်းပါ	၈၃
၆၅။ ဖြေလျှော့တဲ့ အလေ့အကျင့်	၈၄

မာတိကာ

၆၆။ လွတ်မြောက်စေခြင်း	၈၅
၆၇။ အနားယူရင်း ထိုင်လိုက်ပါ	၈၆
၆၈။ အခြေချခြင်း	၈၇
၆၉။ ဖိစီးခြင်းအလေ့အကျင့်	၈၈
အနားယူခြင်း၊ အပန်းဖြေခြင်းအတွက် တရားမှတ်စရာလေးတွေ	
၇၀။ ခေါင်းလောင်းသံကို ဖိတ်ခေါ်ခြင်း	၉၂
၇၁။ ခေါင်းလောင်းသံကို နားထောင်ခြင်း	၉၃
၇၂။ ပူပန်မှုကို သက်သာစေခြင်း	၉၄
၇၃။ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်။ နက်နဲတယ်၊ နှေးကွေးတယ်။	၉၅
၇၄။ ခန္ဓာကိုယ်စကန်ဖတ်ခြင်း	၉၇
၇၅။ တယ်လီဖုန်းတရားထိုင်ခြင်း	၉၉
၇၆။ ကွန်ပျူတာတရားထိုင်ခြင်း	၁၀၀
၇၇။ လေးလေးနက်နက် အနားယူခြင်း	၁၀၁

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ

လူ့ဘဝက တောအုပ်တစ်ခုနဲ့ တူပါတယ်။ တောအုပ်ထဲ စဝင်လာချိန်က စပြီး ပြန်ထွက်သွားတဲ့အချိန်အထိ ရှင်သန်ခြင်းအတွက် လိုအပ်တာတွေကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရှာဖွေနေရင်း တောက်လျှောက် သွားလာနေကြရတာပေါ့။ ဒီတော့ ဒီတောအုပ်ထဲမှာ အစားကွင်းဆက်တွေ၊ လူမှုကွင်းဆက်တွေ၊ စီးပွားရေး ကွင်းဆက်တွေ၊ စိတ်ကွင်းဆက်တွေ စတဲ့ ကွင်းဆက်အမျိုးမျိုး ရှိနေကြတယ်။ အချိတ်အဆက် ပြတ်မသွားအောင် လုပ်ဆောင်နေကြရင်း ဒီတောအုပ်ထဲက ရိပ်မြုံ့လေးတွေကို ကိုယ့်အနားမှာ၊ ကိုယ်နဲ့အတူ၊ ကိုယ့်အသိုက်အဝန်းထဲ ရှိနေကြလျက်နဲ့ မေ့မေ့လျော့လျော့ ဖြစ်နေတတ်ကြတာ လူအများစုပါပဲ။

အလုပ်မှာ ပင်ပန်းလိုက်တာ၊ ပြန်ရောက်ရင်လဲ သေချာနားရတယ် လို့ကို မရှိဘူး ဆိုတဲ့ စကားမျိုး ကျွန်တော်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မကြာခဏ ကြားမိပါတယ်။ တကယ်တော့ အနားယူခြင်းကို တကယ်နားလည်ထားလား၊ တကယ်ရော အနားယူတတ်ရဲ့လား ဆိုတဲ့အချက်ကို ကျွန်တော်တို့ သေချာလေး စဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုတာပေါ့။ ရှင်သန်ရင်းနဲ့ အသက်ရှူရှိုက်နေရင်းနဲ့ အနားယူလို့ရတယ် ဆိုတာကို ကောင်းကောင်း သဘောမပေါက်ထားတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားနေတယ်လို့ ထင်နေရင်တောင် စိတ်နဲ့ကိုယ်က တကယ် အနားမယူ

နေရတာမျိုးတွေ ကြုံနေကြရတာပေါ့။ တကယ်တော့ အမောတကော ဟောဟဲ့ လိုက်နေရတဲ့ စိတ်တွေကို အနားပေးဖို့ အပန်းဖြေရိပ်မြုံလေးတွေကို တကူး တက ဖန်တီးနေဖို့ မလိုပါဘူး။

ရပ်တန့်ဖို့ ခက်ခဲနေတတ်တဲ့ ဒီလူသားတွေအတွက် သစ်နတ်ဟန်က ရိုးရှင်းထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို **How to Relax** မှာ မျှဝေပေးခဲ့တာ ကျွန်တော် တွေ့မိတာကြောင့် ဖတ်ကြည့်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်တဲ့အခါ တကယ်အသုံးတည့်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် **Mindfulness Essentials** စီးရီးမှာ ကျွန်တော် တတိယမြောက်အနေနဲ့ **How to Relax** စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဖြစ်ပါတယ်။ အစကတော့ ရှင်သန်ခြင်းတောအုပ်ထဲက အပန်းဖြေရိပ်မြုံလေးတွေ လို့ ခေါင်းစဉ်ပေးမယ် တွေးခဲ့ပေမဲ့ အပန်းဖြေရာ အနားယူရာ ဆိုတဲ့ အခုပေးထားတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆိုရင် ပိုပြီး အဆင်ပြေမယ် တွေးမိတာနဲ့ ဒါကိုပဲ ရွေးလိုက်ပါတယ်။ ခေါင်းစဉ်လဲ ပိုပြီး တိုသွားရှင်းသွား တာပေါ့။

အလျဉ်တစ်ခု အဟုန်တစ်ခုနဲ့ ရွှေ့နေတဲ့ သွားနေ ပြေးနေတဲ့ နေ့ရက် တွေမှာ ဟန်ချက်ချိန်ခွက်လျှာ မပျက်ရအောင် သေသေချာချာ လေးလေး နက်နက် အနားယူလိုက်ရအောင်။

ထက်ဘုန်းရှိန်
နေ့ခင်း (၁၁:၄၅) နာရီ
၂. ၁၁. ၂၀၂၃



စာရေးသူအကြောင်း

သစ်နတ်ဟန်က ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာ၊ ဒဿနပညာရှင်နှင့် ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ သူ တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းမှာ အများဆုံး နေထိုင်ပါတယ်။ နယူးယောက်တိုင်းမ်(New York Times) ရဲ့ အရောင်းရဆုံးတစ်အုပ် ဖြစ်တဲ့ ဒေါသစိတ်(Anger)၊ ဂန္ဓဝင်လက်ရာတစ်အုပ်ဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အာနိသင် (The Miracle of Mindfulness) နဲ့ အခြားစာအုပ်များစွာ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ သစ်နတ်ဟန်ဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှာ လူထုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ တရားစခန်းတွေကို ဦးစီးဦးဆောင်ပြုလုပ်ပေးနေပါတယ်။ ၁၉၆၇ ခုနှစ်မှာ ငြိမ်းချမ်းရေးနိဘယ်ဆုအတွက် အဆိုပြုခြင်း ခံခဲ့ရပါတယ်။



၁၈

အနားယူဖို့နဲ့ အပန်းဖြေဖို့အတွက် အချိန်သီးသန့် ဖယ်ပေးထားဖို့ မလိုပါဘူး။ ထူးခြားတဲ့ ခေါင်းအုံး၊ ဆန်းပြားတဲ့ ပစ္စည်းတွေလဲ မလိုသလို အချိန်တစ်နာရီလောက်ထိကြီးလဲ မလိုနေပါဘူး။ တကယ်တော့ ခုလက်ရှိ အချိန်က အနားယူဖို့ သိပ်ကို ကောင်းတဲ့ အချိန်ပါပဲ။

သင်ဟာ ဒီအချိန်လေးမှာတင် ဝင်သက်ထွက်သက်ရှုရှိုက်ကောင်း ရှုရှိုက်နေပါတယ်။ တစ်ခဏလောက် မျက်လုံးမှိတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို ရှုရှိုက်လိုက်ပါ။ ဒီ အပြုအမူက ဝင်လေထွက်လေဆီမှာ သင့် အာရုံကို စူးစိုက်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ခုလက်ရှိမှာ လုပ်စရာတွေအများကြီး ကို ဆောင်ရွက်နေရပါတယ်။ နှလုံးသားက ခုန်နေတယ်။ သင့် အဆုတ်တွေက လေကို ရှုသွင်းရှုထုတ်နေတယ်။ သွေးတွေက သွေးကြောတွေတစ်လျှောက် လှည့်ပတ်စီးဆင်းနေကြတယ်။ အားစိုက်ထုတ်ဖို့ မလိုဘဲ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က တစ်ချိန်တည်းမှာ အလုပ်လဲ လုပ်နေတယ်။ အနားလဲ ယူနေတာပေါ့။





အနားယူအပန်းဖြေတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မှတ်စုလေးတွေ

အနားယူခြင်း

တောထဲမှာ နေကြတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေဟာ အနာတရဖြစ်တဲ့အခါ အနားယူကြပါတယ်။ သိပ်ကို တိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာလေးတစ်ခုကို ရှာပြီး အဲဒီနေရာလေးမှာ ရက်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် မလှုပ်မရှားဘဲ နေလိုက်ကြတယ်။ ဒီနည်းက သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားပေးမဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပဲ ဆိုတာကို သူတို့ သိနေလို့ပဲလေ။ ဒီအချိန်အတွင်းမှာ မစား မသောက်ဘဲတောင် နေတတ်ကြပါသေးတယ်။ ရပ်တန့်ခြင်းနဲ့ ကုစားခြင်းကို တိရစ္ဆာန်လေးတွေမှာ တောင် သူတို့ဉာဏ်နဲ့ သူတို့ သိနေပေမဲ့ လူသားတွေဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ မှာတော့ အနားယူလိုက်ဖို့ အစွမ်းအစတောင် ပျောက်ဆုံးနေကြလေရဲ့။



ကုစားခြင်း

ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေက လုပ်ရမဲ့ အရာကို သိရုံပဲသိနေကြပြီး ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ဆီမှာတော့ ယုံကြည်ချက်တွေ ပျောက်ဆုံးနေကြပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက် သီးသန့်အချိန်လေးများရှိရင် လုပ်စရာကိစ္စတွေ တပုံ တပင်နဲ့ ဗျာများနေကြတော့တာပဲ။ အသိ သတိကပ်ပြီး အသက်ရှူတာက အနားယူခြင်း အနုပညာကို ပြန်လည်သင်ယူနိုင်ဖို့ အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီအသက်ရှူနည်းက ကြင်နာတတ်တဲ့ မိဘတစ်ယောက်က ကလေးတစ်ယောက် ကို “မစိုးရိမ်နဲ့တော့။ မေမေ သားကို သေချာလေး ဂရုစိုက်ပေးမယ်။ နားသာ နားလိုက်တော့နော်” လို့ ပြောပြီး ပွေ့ပိုက်ချော့သိပ်ပေးတာနဲ့ တူပါတယ်။



ဝင်လေထွက်လေကို သတိပြုခြင်း

ဝင်လေထွက်လေရှုရှိုက်ခြင်းက သင် ခိုလှုံလို့ ရတဲ့ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့တဲ့ နေရာလေးတစ်ခုပါ။ သင့်စိတ်ထဲမှာ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ၊ အယူအဆ တွေ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်နေပါစေ သင့်ဝင်သက်ထွက်သက်က သင့်ဆီမှာ သစ္စာရှိတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်လို အမြဲ ရှိနေပါတယ်။ အတွေးတွေ ခေါ်ဆောင်ရာ နောက် လိုက်သွားမိတာ၊ ပြင်းထန်တဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ တင်စီးခံနေရတာ၊ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေရတာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်တွေ ပြန့်ကျဲနေတယ်လို့ ခံစားရတာ မျိုးတွေ ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ ဝင်လေထွက်လေရှုရှိုက်ခြင်းဆီကိုပဲ ပြန် လာခဲ့ပါ။ ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို အတူစုစည်းလိုက်ပြီး စိတ်ကို (တစ်နေရာတည်းမှာ) ကျောက်ချလိုက်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်လာတဲ့ ဝင်လေနဲ့ ထွက်သွားတဲ့ ထွက်လေကို သတိပြုကြည့်ပါ။ ဝင်လေထွက်လေကို သတိပြုနေရင်းနဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေရှုရှိုက်ခြင်းက သဘာဝအလျောက် အလိုလို ပေါ့ပါးလာတယ်၊ တည် ငြိမ်လာတယ်၊ ငြိမ်းအေးလာပါတယ်။ နေ့ ဒါမှမဟုတ် ညရဲ့ ဘယ်အချိန်မှာမဆို လမ်းလျှောက်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကားမောင်းနေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဥယျာဉ်ထဲ အလုပ် လုပ်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကွန်ပျူတာရှေ့ ထိုင်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ပိုင် ဝင်သက် ထွက်သက်ဆိုတဲ့ ငြိမ်းအေးတဲ့ ခိုလှုံရာလေးဆီ သင် ပြန်လာနိုင်တာပေါ့။



အနားယူခြင်းကဗျာ

ဘယ်အချိန်မှာပဲမဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီကဗျာတိုလေးကို ရွတ်ပြီး
ခဏတဖြုတ်လေး အနားယူလိုက်လို့ ရပါတယ်။ ဒီကဗျာလေးက အပန်းဖြေရာ
သေးသေးလေးနဲ့ တူတယ်။ ဒါက သင့်ရဲ့စစ်မှန်တဲ့ အိမ်ကလေးကို သင့်ဆီကနေ
ယူသွားမဲ့အစား သင့်ဆီကို ပြန်ယူလာပေးမှာက လွဲလို့ပေါ့။

ဝင်သက်ရှုသွင်းရင်း
ဝင်သက်ရှုသွင်းနေကြောင်း
ငါ သတိပြုမိ။
ထွက်သက်ရှုထုတ်ရင်း
ထွက်သက်ရှုထုတ်နေကြောင်း
ငါ သတိပြုမိ။

သင့်အနေနဲ့ ဒီကဗျာကို ပိုပြီးတောင် တိုအောင် ချဲ့လိုက်လို့ ရပါ
သေးတယ်။ ဒါလဲ အလုပ်ဖြစ်နေသေးတာပါပဲ။

ဝင်သက်။
ထွက်သက်။



ဝင်လေထွက်လေနောက်ကို လိုက်ပါခြင်း

သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို တိုးပွားလာစေဖို့အတွက် ဝင်လေ ထွက်လေ သွားရာ လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဖြည်းဖြည်းငြိမ်ငြိမ်လေး လိုက်ပါ သွားလိုက်ပါ။ ထိုင်နေရင်း ဝင်လေ ထွက်လေရှုရှိုက်ခြင်းကို ခြေရာကောက် ကြည့်တာက ရှင်လန်းခြင်းတွေ၊ ပြေပျောက်ခြင်းတွေ အများကြီးကို ဆောင်ကြဉ်း ပေးနိုင်တာပေါ့။

ဝင်လေရှုသွင်းရင်း ရှုရှိုက်ရာ လမ်းအတိုင်း
ဝင်လေနောက်ကို ငါ လိုက်ပါနေတယ်။
ထွက်လေရှုထုတ်ရင်း ရှုရှိုက်ရာ လမ်းအတိုင်း
ထွက်လေနောက်ကို ငါ လိုက်ပါနေတယ်။



ငြိမ်သက်နေတဲ့ ရေပြင်

ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီက လှိုင်းတွေနဲ့ တူတယ်၊ ပြီးတော့ ရေပြင်နဲ့လဲ တူကြတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ လှိုင်းတွေလို ထက်သန် ကြွတက်နေကြတယ်၊ ဆူညံနေကြတယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေကြတယ်။ တစ်ခါ တစ်ရံမှာတော့ ငြိမ်သက်နေတဲ့ ရေပြင်လို တည်ငြိမ်အေးချမ်း နေကြပြန်တယ်။ ငြိမ်သက်နေတဲ့ ရေက ကောင်းကင်ပြာ၊ တိမ်တွေနဲ့ သစ်ပင်တွေကို ပုံရိပ်ထင် နိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အိမ်မှာ၊ အလုပ်မှာ၊ ကျောင်းမှာ ရှိနေရင်းနဲ့ ပင်ပန်း လာရတယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားလာရတယ်၊ မပျော်မရွှင် ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဒါဆို ရင်တော့ ငြိမ်သက်နေတဲ့ ရေပြင် အဖြစ် အသွင်ပြောင်းလဲဖို့ လိုနေပါပြီ။ တကယ်တော့ ငြိမ်သက်ခြင်းဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ရှိနေပြီးသားပါ။ အဲဒီ ငြိမ်သက်မှုကို တကယ်ပေါ်လာအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို သိဖို့ လိုတာပါ။



တရားမှတ်ခြင်း

တရားမှတ်ဖို့ဆိုတာ တစ်ခုခုအပေါ် အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ထားဖို့ ကို ဆိုလိုတာပါ။ ဘဝထဲကနေ အဝေးကို ပြေးထွက်သွားဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအစား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ဆီမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေကို လေးလေးနက်နက် ရှုမြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခုပါပဲ။



ရပ်တန့်ခြင်း - တရားမှတ်ခြင်းရဲ့ ပထမအပိုင်း

တရားမှတ်ခြင်းမှာ အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ပိုင်းက ရပ်တန့်ခြင်း (သက္ကတမှာတော့ သမထ လို့ ခေါ်တယ်) ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့က ပျော်ရွှင်ဖွယ်အယူအဆအချို့ကို လိုက်ဖမ်းရင်း တစ်ဘဝလုံး ပြေးလွှား နေကြရတယ်။ ရက်တန့်ခြင်း ဆိုတာ ပြေးနေတာ၊ မေ့လျော့နေတာ၊ အတိတ် ဒါမှမဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပိတ်မိနေတာတွေကို ရပ်လိုက်ဖို့ပါပဲ။ ရပ်တန့်လိုက်တဲ့ အခါ ဘဝနဲ့ တွေ့ဆုံနိုင်တဲ့ လက်ရှိကာလကို ကျွန်တော်တို့ သဘောပေါက် လာကြတယ်။ လက်ရှိအခိုက်အတန့်မှာ အခိုက်အတန့်တိုင်း ပါနေပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘိုးဘွားတွေ၊ ကလေးတွေနဲ့ အဲဒီကလေးတွေရဲ့ မွေးမလာသေးတဲ့ မျိုးဆက်လေးတွေနဲ့တောင် ထိတွေ့နိုင်ကြတာပေါ့။ အသိ သတိကပ်ထားတဲ့ ဝင်လေထွက်လေရှုရှိုက်တဲ့၊ လမ်းလျှောက်တဲ့၊ ထိုင်တဲ့ အလေ့ အကျင့်တွေ လုပ်ဆောင်ရင်း ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို တည်ငြိမ်စေ နိုင်ပါတယ်။ သမထ ဆိုတာ အာရုံစူးစိုက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ပါပဲ။ ဒီအလေ့အကျင့် နဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝရဲ့ အခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ လေးလေးနက်နက် ရှင်သန် လာနိုင်ကြပြီး ဖြစ်တည်မှုရဲ့ အနက်နဲဆုံးအဆင့်ကိုပါ ထိတွေ့နိုင်ကြတာပေါ့လေ။



အရင်ဆုံး ရပ်တန့်လိုက်ပါ

အနားမယူနိုင်သေးဘူး ဆိုတာက ပြေးနေတာကို မရပ်လိုက်သေး လို့ပါပဲ။ ဟိုးအရင် ကာလရှည်တစ်ခုကတည်းက ကျွန်တော်တို့တွေ စပြီး ပြေး နေခဲ့ကြတယ်။ အိပ်နေရင်းနဲ့တောင် ဆက်ပြေးနေကြတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ လက်ရှိကာလမှာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာတွေလို့ တွေးကြတယ်။ ရပ်တန့်လိုက်ပြီး လက်ရှိအခိုက်အတန့်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှိနေနိုင်မယ်၊ ဒါဆိုရင် သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေဖို့ လုံလောက်တဲ့ ပမာဏထက် ပိုများတဲ့ ဒီအခိုက် အတန့်မှာ ရနိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်စရာလေးတွေ များစွာကို မြင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ လက်ရှိမှာ သင် မကြိုက်တဲ့အရာတွေ နည်းနည်းလောက် ရှိနေရင်တောင်မှ သင့်ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အခြေအနေတွေ အများကြီး ရှိနေဆဲပါပဲ။ ဥယျာဉ်ထဲကို လမ်းလျှောက်သွားတဲ့အခါ သစ်ပင်တစ်ပင် သေနေ တာကို မြင်လိုက်ရပြီး ဝမ်းနည်းမိလာရင် လှနေဆဲဖြစ်တဲ့ ဥယျာဉ်ရဲ့ ကျန်ရှိ နေတဲ့ နေရာတွေကို မခံစားနိုင်တော့ဘူး။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကြည့်လိုက် မယ်ဆိုရင် ဥယျာဉ်က လှနေဆဲပဲ ဆိုတာကို မြင်လိုက်ရပြီး အဲဒီအလှကို ခံစား ပျော်ရွှင်မိနိုင်တာပေါ့။



လေးလေးနက်နက် ကြည့်ခြင်း - တရားမှတ်ခြင်းရဲ့ ဒုတိယအပိုင်း

တရားမှတ်ခြင်းရဲ့ ဒုတိယအပိုင်းကတော့ အခြေအနေအကြောင်း အရာတွေရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ သဘာဝကို မြင်နိုင်ဖို့ လေးလေးနက်နက် ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်ခြင်း (သက္ကတမှာတော့ ဝိပဿနာ လို့ ခေါ်တယ်) ဖြစ်ပါတယ်။ နားလည်ခြင်း ဆိုတာ ကြီးမြတ်တဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုပါ။ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ကြီးကြပ်နေထိုင်တဲ့ နေ့စဉ်ဘဝဟာလဲ ကြီးမြတ်တဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုပါပဲ။ ဒါကလဲ တရားမှတ်ခြင်း အလေ့အကျင့်ပါပဲလေ။ သတိပဋ္ဌာန်ထဲမှာ နားလည်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းတွေ တစ်ပါတည်း တွဲလျက်ပါနေပါတယ်။



နေ့စဉ်ဘဝထဲက သတိပဋ္ဌာန်

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ နေ့စဉ်ဘဝထဲက အခိုက်အတန့်တိုင်းကို လေးလေးနက်နက် ထိတွေ့ရင်းနဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်နေတာပါ။ အသိသတိရှိနေဖို့ဟာ ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့အတူ အမှန်တကယ် ရှိနေဖို့၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဟန်ချက်ညီနေစေဖို့၊ ကိုယ့်အနီးအနားက အရာတွေနဲ့ သဟာဇာတမျှစေဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်ဘဝထဲကနေ သီးသန့်အချိန်တစ်ခု ဖယ်ပေးထားဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ မီးဖိုချောင်ထဲ၊ ရေချိုးခန်းထဲ၊ ဥယျာဉ်ထဲ ရှိနေတဲ့ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ အခိုက်အတန့်တိုင်းနဲ့ တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို သွားနေရင်းမှာ သတိပဋ္ဌာန်ကို လေ့ကျင့်နေလို့ ရတာပေါ့။

လမ်းလျှောက်တာ၊ ထိုင်တာ၊ အလုပ်လုပ်တာ၊ စားတာ စတဲ့ ကိုယ်လုပ်နေကျ အရာတွေကို လုပ်နေလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အရာအပေါ် အသိသတိရှိတဲ့ စိတ်အသိကို ကပ်ထားရင်းနဲ့ပေါ့။ စိတ်ဟာ လုပ်ဆောင်ချက်အပြုအမူတွေနဲ့အတူ ရှိနေတာပါ။



အနားယူနေတဲ့ အနေအထား

သင့်အတွက် အနားယူလို့ အကောင်းဆုံး အနေအထားက ဘာပါလဲ။ လှဲလျောင်းနေမှပဲ အနားယူလို့ ရနိုင်တယ်လို့ တစ်ခါတလေ တွေးတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ တဲ့ထိုင်လျက် အနေအထားနဲ့ အနားယူနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေအထားက မတ်နေနိုင်တယ်၊ တောင့်တောင့်ကြီးတော့ မဟုတ်ဘူး။ ပခုံးတွေကို ဖြေလျှော့ထားလိုက်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဆီမှာ တင်းအားတွေ ရှိမနေဘဲ ထိုင်နေနိုင်တာကို မြင်ကြည့်လိုက်ပါ။

