



KUMUDRA MEDITATION CENTER  
24 A/B Sago Street, Singapore 059020

# Kumudra Meditation Center

A MEDITATION HEAVEN at CHINATOWN

## Introduction On Meditation

The following topics were covered:-

- 1) Avoid evil, do good and purify the mind – the teachings of all Buddhas.  
Purify the mind is unique to Buddhism and the only way to purify the mind is through meditation. Meditation is mental training or basically training of the mind. . By sitting down in meditation, one is actually practicing the Noble Eight Fold Path:-
  - Right Speech
  - Right Action
  - Right Livelihood
  - Right Effort
  - Right Understanding
  - Right Thought
  - Right Mindfulness
  - Right Concentration
- 2) We (Human) are made of Mind and Matter.  
Matter is made up of water, earth, wind and heat – the 4 elements.  
Need to satisfy ourselves as such through meditation.  
Human = Mind + Matters  
Matters = the 4 elements (water, earth, wind & heat)  
Other Meditation topics covered :-  
Five Aggregates = Matter, Feeling, Perception, Mental Formation & Consciousness  
Four stages of Sainthood: -
  - Sotapanna / stream winner – reborn at most 7 more times.
  - Sadagami / once returner – reborn one more time.
  - Anagami / non-returner – in pure abode, then to enlightenment.
  - Aranhantship
- 3) Reference were made to the chart on 31 planes of existence and of interest by members were on the pure abode heavens, where one becomes an Anagami/ (a non-returner) and waiting for Enlightenment in the next life cycle. The pure abode heavens where the Anagami resides is similar in concept to being reborn in the Western Pureland as stated in the Amitabha Sutta.
- 4) Follow ONE meditation master and take instruction from him. Do Not read books and meditate yourself. Books on meditation topics can be used as reference materials to enhance your knowledge after you know meditation. The purpose of following one meditation teacher is to avoid confusion, especially for those who are new to meditation.
- 5) Progress in meditation is assured if one continues in regular training and practice and until such time (satisfy yourself) when you realised your body follows your mind. The mind is in control of the body movement. The mind follows the body are for those who have not meditated or during such time when we are too deeply engrossed in mundane activities and not meditating.
- 6) Good in the Beginning, Good in the Middle and Good in the End. Meditation is the only way to Enlightenment. As stated in the Maha Parinibbana Sutta, the Buddha was in a meditative state when he entered nibbana. Buddha went into the first, second, third and fourth Jhanas and then into the higher first, second, third and fourth Arupa Jhanas. Then he came back from the fourth, third, second and first Arupa Jhanas and then fourth, third, second and first Jhanas. He then entered the first, second, third and fourth Jhanas and went into pari-nibbana.

၁။ ဝိပဿနာနိဒါန်း

၁.၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အဆိုးအမမှာ မကောင်းမှုရှောင်ပါ။ ကောင်းတာလုပ်ပါ။ စိတ်ကိုသန့်ရှင်းပါ။

၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာအရ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစေရန် တရားအားထုတ်ပါ။ တရားအားထုတ်မှုသည် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရေးဖြစ်သည်။ ဒါနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို တွေ့ရှိမည်။ ၎င်းတို့မှာ ကောင်းသောစကား၊ ကောင်းသောအလုပ်၊ ကောင်းသောအသက်မွေးမှု၊ ကောင်းသော ဝိရိယ၊ ကောင်းသော သဘောပေါက်ခြင်း၊ ကောင်းသောကြံ့ခည်ခြင်း၊ ကောင်းသော သတိ၊ ကောင်းသောသမာဓိတို့ ဖြစ်သည်။

၂။ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရုပ်နှင့်နာမ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ရုပ်ကို မြေဓါတ်၊ ရေဓါတ်၊ လေဓါတ်၊ အပူဓါတ် (ဓါတ်ကြီး လေးပါးနှင့်ဖွဲ့သည်)၊ တရားအားထုတ်ရမည်။

လူသား = ရုပ်+နာမ်                      ရုပ် = ဓါတ်ကြီးလေးပါး (လေ၊ မြေ၊ လေ၊ မီး)

သူတော်ကောင်းအဆင့်လေးဆင့်

သောတာပန်        =        (၇) ကြိမ်မွေးသေဖြစ်မည်။

သဒါဝန်            =        (၁) ကြိမ်မွေးသေဖြစ်မည်။

အနာဂါမ်          =        နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်သူ

အရဟတ္တ         =        ရဟန္တာ

၃။ (၃၁)ဘုံကားချပ်ကိုကြည့်ပါ။ ဘုံပေါင်းများစွာပြထားသည်။ အနာဂါမ်သည် နောက်ဘဝတွင် နိဗ္ဗာန်ဝင်ရောက်မည်။ အနာဂါမ်စံရာဘုံသည် အမိတတ္တသုတ္တ ကောင်းသောဘုံတွင် မွေးဖွားမည်။

၄။ တရားပြဆရာထံတွင် နည်းနာခံပါ။ စာအုပ်ကြည့်ပြီး တရားအားမထုတ်ရ။ မှီငြမ်းရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ တရားပြဆရာသည် ရှုပ်ထွေးမှုကို ရှောင်ရှား သင်ပြပေးနိုင်သည်။

၅။ ဉာဏ်စဉ် တဖြည်းဖြည်း ရလာအောင် မှန်မှန်တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကို စိုးမိုးနေသည်။ ရုပ်နောက်စိတ်လိုက်ခြင်းသည် အတွေ့အကြုံမရှိသော ယောဂီများတွက် ဖြစ်သည်။

၆။ အစ၊ အလယ်၊ အဆိုး ကောင်းရန်ကြိုးစားရမည်။ တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဉာဏ်အလင်းရမည်။ နိဗ္ဗာန်သုတ္တံတွင် ဗုဒ္ဓသည် ပရိနိဗ္ဗာန်စံသောအခါ တရားအားထုတ်သည့် အခြေအနေအတိုင်း ရှိသည်။ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယဈာန် အဆင့်ကိုဝင်ပြီး အဆင့်မြင့် ပ၊ ဒု၊ တ၊ စတုတ္ထ အရူပဈာန်ကို ရရှိသည်။ ထို့နောက် စ၊ တ၊ ဒု၊ ပ အရူပဈာန်ဘုံဆင်းကာ စ၊ တ၊ ဒု၊ ပ ဈာန် ကို ဟူသည်။ ထို့နောက် ပ၊ တ၊ ဒု၊ စ ဈာန်ဝင်ပြီးမှ နိဗ္ဗာန်ဝင်သည်။