



www.linhtet.com

www.foreverspace.com.mm

ကျော်နန္ဒအောင်

ကျေးဇူးတော်ရှင်

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း



www.foreverspace.com.mm

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဝိပဿနာဂန္ထနည်း
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ၊ အုပ်ရေ ၁၀၀၀

အပုံးပန်းချီ ကျော်မင်းမောင်

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၂၀၅၇၂၀၉၀၇ နှင့် စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ် ၃၂၀၄၆၀၀၇၀၇ တို့အရ ဦးကျော်ဦး(၀၃၉၉၀) ပါရမီစာပေ၊ အမှတ် ၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က ထုတ်ဝေ၍ မျက်နှာပုံးနှင့် အတွင်းစာသားကို ဦးအောင်ထက်(၀၈၀၀၃) အောင်ပါရမီ ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၂၇၊ အခန်း ၃၊ ၅၂ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး ၂၅၀ ကျပ်

ပါရမီစာပေ

၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း၊ ရန်ကုန်(ဖုန်း ၂၅၃၂၄၆)
၂/၄၊ ကမ္ဘာအေးစေတီတော်မူခင်းစောင်းတန်း၊ ရန်ကုန်
၂၉၅၊ ဈေးအရေလမ်း၊ ထားဝယ်
E-mail paramibk@myanmar.com.mm



ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မိန္ဒြိယဝံသကထာဝရဘူတကဏ္ဍိယ

www.linhtet.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း(၁၂၃၉-၁၃၁၄)

စွန်းလွန်းဆရာတော်လောင်းလျာကို မြင်းခြံမြို့နယ်၊
စွန်းလွန်းရွာကြီးတွင် ခမည်းတော် ဦးသန့်၊ မယ်တော်
ဒေါ်တုတ်တို့မှ ၁၂၃၉ ခုနှစ်၊ တပေါင်း လဆန်း ၂ ရက်၊
တနင်္လာနေ့ နံနက် လေးနာရီ မထိုးမီအချိန်တွင် မီးရှူး
သန့်စင် ဖွားမြင်ပါသည်။

ကျော်စော ထင်ရှားသော နိမိတ်များကြောင့်
ငယ်နာမည်ကို မောင်ကျော်ဒင် ဟု အမည်ပေးလေသည်။

လူသားမြောက်အရွယ်ရောက်လာသော အခါတွင် တစ်ရွာတည်းနေ မရွှေရီနှင့် သင့်မြတ်၍ သားသမီး လေးယောက် ထွန်းကားလာခဲ့၏။ သုံးယောက်မှာ ငယ်စဉ်ကပင် ကွယ်လွန်ခဲ့၍ ကိုရိုန်ခေါ် ကိုကံညွန့် တစ်ယောက်သာ ယခုထိ ရှိနေသေး၏။

လယ်ယာအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်စားရင်း တစ်နေ့တွင် ဦးကျော်ဒင် အိမ်ရှေ့၌ မဏ္ဍပ်ထိုး၍ ဘုရားပင့်၊ ဝတ် တက်ပြုလုပ်လေသည်။ သုံးညမြောက်နေ့တွင် စတီး ဘုရားသားစက်မှ စာရေးကြီး ဦးစံတင်သည် လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အာနာပါနအကြောင်းကို ပြောရာ ဦးကျော်ဒင်က စာမတတ်ဘဲ ဒီတရားကို အားထုတ်၍ ရလားဟု မေးလေသည်။ ထိုအခါ ဦးစံတင်က စာတတ် ပို့လိုရင်းမဟုတ်၊ သဒ္ဒါနှင့် ဝိရိယသာ လိုရင်းဟု ပြောသဖြင့် အိမ်ဘေးအဖီတွင် ဦးကျော်ဒင်သည် အာနာပါနကို

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

စတင်အားထုတ်၏။ ထိုအချိန်မှ ဦးကျော်ဒင်သည် အိမ်မှာသော်လည်းကောင်း၊ မောင်ရင်ပေါ် ချောက်ထဲမှာ သော်လည်းကောင်း သဒ္ဓါ ဝီရိယ သန်သန်ဖြင့် အဆက် မပြတ် အားထုတ်ခဲ့ ပေသည်။

ထိုနှစ်တွင်ပင် လယ်ထွန်ထွက်ရင်း နွားနှစ်ကောင် နှင့် ထွန်းတုံးကို ဖြုတ်၍ ထားခဲ့ကာ ဘုန်းတော်ကြီး ဦးကျောက်ခေါ် ဦးဝီရိယထံမှ သင်းပိုင်တစ်ထည်ကို စွန့် ပြီး ရှင်ကဝိဆိုသောဘွဲ့ဖြင့် သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက် ရှိလေသည်။

၁၂၈၂ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၁၂ ရက်၊ တနင်္လာနေ့ ညနေ ၄ နာရီ ၉ မိနစ်အချိန်တွင် မိတ္ထီလာ မြို့၊ ရေလယ်ကျောင်းတိုက် ခဏ္ဍသိမ်တွင် ရှင်ကဝိအား ဟင်းရန်ကန်ဆရာတော် ဥပဇ္ဈာယ်အဖြစ် ရေလယ် ဆရာတော်၊ ညောင်လွန်ဆရာတော်နှင့်တကွ ရဟန်းတော်

ထေရုပ္ပတ္တိ

တစ်ကျိပ်ကျော်တို့က ကမ္ဘဝါစာ ဆရာတော်များ အသီးသီး လျာထားလျက် မြင့်မြတ်သော ရဟန်း အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။ ရဟန်း ဒါယကာမှာ မိတ္တီလာမြို့နေ ပွဲစားကြီး ဦးပေါနှင့် ဒေါ်ကြီးညိုတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ကျေးဇူးရှင် စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၃၂ နှစ်တိုင်တိုင် တပည့် ကြီးပေါင်းများစွာနှင့် စွန်းလွန်း သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သာသနာ ပြုတော်မူခဲ့ရာ မြန်မာမဆံ့ ကမ္ဘာအနှံ့ပင် မွေးပျံ့လျက် ရှိလေသည်။

၁၃၁၄ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် ၉ ရက်၊ စနေနေ့ ညနေ ၅နာရီ အချိန်တွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မြင်းခြံမြို့ စွန်းလွန်းဂူကျောင်း ၌ ခန္ဓာဝန် ချတော်မူခဲ့လေသည်။

www.foreverspace.com.mm

ကျေးဇူးတော်ရှင်

ခွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာဂုဏ်စဉ်း

ပုဗ္ဗကိစ္စ ပရိကံပြု

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော

သမ္မသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(၃ - ခေါက်ဆို)

ထိသိ-သတိ

မြတ်စွာဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်၏ ခန္ဓာငါးပါး၊
ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ယခု တရားအားထုတ်ဆဲအခါ၌
မြတ်စွာဘုရားအား နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းပါ၏

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

အရှင်ဘုရား။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဖြစ်တော်မူသော စွန်းလွန်းဂူကျောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘုရား၊ ဘုရား တပည့်တော်၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ယခု တရား အားထုတ်ဆဲအခါ၌ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ၌ ကျင်လည်ကြကုန်သော ဝေနေယျ သတ္တဝါ အပေါင်း တို့သည် ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဤကောင်းမှု ဤကုသိုလ်၏ အဖို့တာဝန်ကို သုံးဆယ့် တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကြပါကုန် သော၊ ဝေနေယျသတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှပေး ဝေပါကုန်၏။ အမျှယူတော်မူကြပါ။ အမျှ-အမျှ-အမျှ။ သူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်းတို့၏ ပို့သော မေတ္တာ ပေးဆောင်သော ကုသိုလ်အဖို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်က ခံယူပါ ၏။

ဝိပဿနာပျဉ်းနည်း

၁၁

ပရိကံ ပြုပြီးလျှင် တရားထိုင်

တရားထိုင်ပုံ

ယောကျ်ားယောဂီများက ဘယ်ဘက် အခွေပေါ်တွင် ညာဘက်အခွေ ထပ်တင်၍ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။

အမျိုးသမီးယောဂီများက မိမိတို့ထိုင်နေကျအတိုင်း ကျုံ့ကျုံ့ ယုံယုံထိုင်ပါ။ ဘယ်ဘက် လက်ဝါးအပေါ် ညာဘက်လက်ဝါးထပ်တင်၍ လက်မထိပ်ချင်း အသာထိထားပါ။

အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား၊ မျက်လုံးကို မှိတ်၊ ပါးစပ်ကို ပိတ်၊ ဝင်သက်က စ၊ ရှုပြီး အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ပါ။

အချိန်

အနည်းဆုံး မိနစ် ၄၀ ရှိအောင် ထိုင်ပါ။ မိနစ်

၁၂ **စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏**

၄၀ အာနာပါန ရှုပြီး ၁၀ မိနစ် ဝေဒနာ လိုက်ပါ။

၁ နာရီအားထုတ်လိုလျှင် ၄၀ မိနစ် အာနာပါနရှု၊
မိနစ် ၂၀ ဝေဒနာ လိုက်ပြီး အားထုတ်ပါ။

၂ နာရီ၊ ၃ နာရီ၊ ၄ နာရီ၊ ၅ နာရီ အားထုတ်ကြ
ရမည်ဆိုလျှင် အာနာပါနကို ၁ နာရီခန့် ရှုပြီး ဝေဒနာကို
ကြာကြာလိုက်ပါ။ ဝေဒနာကို ကြာကြာလိုက်လေ
အသိဉာဏ် ရှင်းသည်ထက် ရှင်းလေဖြစ်လာသည်ကို
ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိရပါလိမ့်မည်။

ဝေဒနာလိုက်ပုံ

ဝေဒနာလိုက်ဆိုသည်မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှု
လာသော အရှုကို ရပ်ပြီး ရှုနေကျ အရှုလေနဲ့ နှာသီး
ဖျား ကာယတံခါးကို သတိထားပြီး ခန္ဓာ တစ်ခုလုံး
အသိဉာဏ် ဖြန့်လိုက်ပါ။

ဝိပဿနာပျဉ်း

ဥပမာ ဣန္ဒြေကို ခေါင်းမြီးခြံထားဘိသကဲ့သို့
ဇန္ဓာနယ် တစ်နယ်လုံးတွင် အသိဉာဏ် လုံနေပါစေ။

ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို ပေါ်လာသည့်အတိုင်း
သူ့ပေါ်မှုနှင့် သတိ ပြိုင်ကျအောင် သတိပြု သတိထား
နေခြင်းကို ဆရာတော်ကြီးက ဝေဒနာ လိုက်သည်ဟု
ဆိုပါသည်။

ဥပမာ - ပူတဲ့ဝေဒနာ ပေါ်လျှင် ပူ-စ၊ ပူ-လယ်၊
ပူ-ဆုံး အထိ သိသာ အောင် ဝေဒနာလိုက်ပါ။

ဇန္ဓာနယ်ထဲမှ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပဲပေါ်ပေါ်၊
ချမ်းသာသည့် ဝေဒနာ ပေါ်ပေါ်၊ ဆင်းရဲသည့် ဝေဒနာပဲ
ပေါ်ပေါ်၊ ဝေဒနာ၏ အစ-အလယ်-အဆုံး ၃ ပါးလုံး
မိအောင် သတိနဲ့ လိုက်ပါ။ ဖြစ်ဆဲ ပျက်ဆဲ ပရမတ်
ဆတ်ဆတ်သဘောမျှအထိ သိအောင် ဝေဒနာလိုက်ရပါ
သည်။ သဘောပေါ် သဘောတူသွားမှ ဆရာတော်ကြီး

ကလာမရခေါ်မည်တဲ့။

စွန်းလွန်း တရားအားထုတ်နည်း

သံသရာစက်လည်ကြောင်း ပြတ်ကြောင်း နှစ်မျိုး ရှိသည်တွင် သံသရာ စက်လည်ကြောင်း မဟုတ်ဘဲနဲ့ သံသရာစက်ပြတ်ကြောင်း တစ်မျိုးကိုသာ အားထုတ် ဖို့ပါပဲ။

သံသရာစက်ပြတ်ကြောင်း လုပ်ရမည်မှာ တံခါး က စောင့်၍ ဖြတ်ပါက သံသရာစက် ပြတ်ပါလိမ့်မည်။ တံခါးဆိုသည်မှာ ကာယတံခါးက စောင့်၍ ဖြတ်ပါ။ ကာယတံခါးက စောင့်၍ ဖြတ်ပါဆိုသည်မှာ ကာယ တံခါးသည် စက္ခုနှလုံး သွင်းလွယ် သုံးသပ်လွယ်သည် ဖြစ်၍ နာမရူပ ပရိစ္ဆာဒဉာဏ် အမြင် သန်စေခြင်းငှာသာ ဆိုပါသည်။

ဝိပဿနာပျက်နည်း

စက္ခု စသော တံခါးကလည်း စောင့်၍ သတ်ရ
 သေး၏။ သတ်သော်လည်း စက္ခုစသော တံခါးသည်
 အလွန်သိမ်မွေ့သည်ဖြစ်၍ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဉာဏ်က
 နှံ့နေသောကြောင့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် အမြင်မသန်
 နိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကာယတံခါးက စောင့်၍
 ဖြတ်ပါ ဆိုသည်။

ထိုကာယတံခါးကလည်း ထိမှု ဖြစ်တတ်ပါ
 သည်။ အဲဒီထိမှုမှာ သိမှု လည်း ပါပါသည်။ အဲဒီ ထိမှု
 သိမှု ထိုနှစ်ခုကို သတိကြပ်ကြပ်ပြုဖို့ လိုပါသည်။

ထိုကာယတံခါးကို ထိတော့ ဖဿ ဖြစ်သည်။
 ဖဿဖြစ်တော့ ဝေဒနာ ဖြစ်သည်။ ၎င်းဝေဒနာကို
 တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝစသည် မဖြစ်ရအောင် သတိနှင့်
 စောင့်၍ သတ်ဖို့ပါပဲ။

သတ်ရာမှာလည်း ဝေဒနာသည်၊ ဝေဒနာ ပညာ

နှစ်ပါး ဖြစ်တတ်ရာ၌ ဝေဒနာသညာဆိုသည်မှာ ပညတ်
 ဗြဲသဏ္ဍာန်ကို အာရုံပြု၍ သုံးသပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။
 ဝေဒနာပညာဆိုသည်မှာ ပရမတ်ဓာတ်အစစ် ဓာတ်
 အနှစ်ကို အာရုံပြု၍ သုံးသပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ထိုဆိုခဲ့သော ဝေဒနာသညာ မဖြစ်ဘဲ ဝေဒနာ
 ပညာသာ ဖြစ်ပါက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အမြင်သန်၍ မိမိ
 ဉာဏ်မှာ တစ်စတစ်စ သန့်ရှင်း၍ လာပါလိမ့်မည်။
 ထို့နောက် ကာယတံခါးက စောင့်၍ သတိနှင့် သုံးသပ်
 သဖြင့် ထင်ပါများသော် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း ဖြစ်ပြီးသည့်
 နောက် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ထိုသင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ဆိုသည်မှာ ပရိကံ ဥပစာ
 အနုလုံဇောများက ကိလေသာ တရား ကင်းစင်သွား
 အောင် ပြုပေးတော့ ဂေါတြဘူက နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ရရာ
 ဒီတော့မှ ဂေါတြဘူက နိဗ္ဗာန်လို့ သညာ ပေးလိုက်တာနှင့်

ဝိပဿနာပျဉ်းနည်း

၁၇

ဂေါတြဘူ ဧါ သညာသို့ လိုက်၍ ၎င်းဂေါတြဘူသညာ ပေးသော နိဗ္ဗာန်ကိုအမှီသဟဲ ပြုပြီး မဂ်က အနုသယကို ပယ်ပါရော တဲ့။

မှတ်ချက်။

၁၂၉၂ ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၃ ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့ တွင် ရေးသား၍ တောင်သာမြို့၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တံဆိပ်ရ ဂိုဏ်းချုပ်ဆရာ ဦးအဂ္ဂဝံသထံသို့ ပေးပို့ လိုက်သော စွန်းလွန်းတရားအားထုတ်နည်းကို ထေရုပ္ပတ္တိ စာအုပ်မူ အတိုင်း ကူးယူဖော်ပြလိုက် ပါသည်။

ထိမူ-သိမူ-ထိုနှစ်ခု-သတိကြပ်ကြပ်ပြု

ထိသော် သိလိမ့်မယ်၊ သိတဲ့အပေါ်မှာ သတိထား၊ နှာခေါင်းမှာ ရှိတဲ့ ကာယပဿာဒ ရုပ်အကြည်နှင့် ထွက်

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

လျှောက်လေ ရှိတဲ့ ဖောဋ္ဌဗုရုပ် သူတို့ ရုပ် နှစ်ဦး ထိတော့
သိမှုနာမ်လေး ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ထိမှု-သိမှု ဆိုတဲ့
နာမ် ရုပ်နှစ်ပါးကိုပဲ သတိပြုရှု သတိထားရှု။

နှာခေါင်းလို့လည်း မှတ်မရှုနဲ့။ ထွက်လေ ဝင်လေ
လို့လည်း မှတ်မရှုနှင့်။ ထွက်သက် ဝင်သက်လို့လည်း
မှတ်မရှုနှင့်။ အတွင်းလိုက် မရှုနှင့်။ အပြင်လည်း လိုက်
မရှုနှင့်။ ထိကာမျှ သိကာမျှကို သိအောင် သတိပြုရှုရှု။
သတိထားရှု။ သူ့ထိမှုနှင့် သူ့သိမှုနှင့်သာ ဆတ်ဆတ်
ရောက်အောင် ထိဆဲ သိဆဲသာ သိအောင် သတိပြုရှု
သတိထားရှု။

အတို-အရှည်မျှအောင်ရှု။ အနူးအမြန်မျှအောင်ရှု။
ထွက်သက်ဝင်သက် လည်သွားအောင် ရှု။ ဆက်စပ်သွား
အောင် ရှုပေး။ (ဝိသေသ-မ၊ ပြီး) ခပ်တင်းတင်း ခပ်ပြင်း
ပြင်းလေးလည်း ရှုပေးကြ။

ဝိပဿနာပျဉ်း

မော-မနားနှင့်၊ ညောင်း-မပြင်နှင့်။ ယား-
 ကျော်နှင့်၊ သည်းခံပြီး ရှုနေ (သည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်
 ဆိုတဲ့စကား လက်တွေ့အသုံးချ) ပျင်းတဲ့စိတ် အိပ်ငိုက်
 ချင်တဲ့စိတ်၊ ထိုင်းမှိုင်းတဲ့စိတ်၊ တွေဝေတဲ့စိတ်၊ ထိန် မိဒ္ဓ
 ကောသဇ္ဇခေါ်တဲ့ နီဝရဏစိတ်၊ အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်
 ကင်းအောင် အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ ဝီရိယတိုးပြီး
 ပြင်းပြင်းထန်ထန် (ဝိသေသ မ၊ပြီး) ရှုပြီး အားထုတ်ရုံပါပဲ။

ပျင်းတယ်၊ အိပ်ချင်တယ်၊ ငိုက်မျည်းတယ်၊ ထိုင်း
 မှိုင်းတယ်၊ တွေဝေတယ်၊ ပျံ့လွင့်တယ်ဆိုတာ နီဝရဏ
 တရားတွေက အနိုင်ယူ လွှမ်းမိုးနေတာ။ ဒီ နီဝရဏ
 တရား တွေ လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူနေတော့ သဒ္ဓါတရားတွေက
 လျော့ လျော့ရဲရဲ။ ဝီရိယလည်း နုန့်နုန့်နွေးနွေး ထက်ထက်
 သန်သန် မရှိ။ သတိက မထင်ရှားတော့ပါဘူး။ သမာဓိ
 နှင့် ပညာဆိုတာ လုံးဝကို မရှိတော့ ဘူး၊ ဗိုလ်ငါးပါး

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

စလုံး လက်မြောက် ပေးနေရပြီ။ ဒါကြောင့် ဒီနိဝရဏ
တရားတွေကို နိုင်ချင်ရင် ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထားပြီး
ပြင်းပြင်း ထန်ထန်ကြီး ရှုပေးကြရမှာပဲ။ ဝိသေသ-မ၊
ပြီး ပြင်းပြင်း ထန်ထန်ကြီး ရှုပေးကြ။

နိဝရဏတရားတွေက အနိုင်ယူနေကြတယ် ဆို
တာ ကိလေသာရန်သူတွေက ထကြွသောင်းကျန်းနေ
တာပဲ။ အကုသိုလ်တရားတွေက လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်ခြင်းကို
မခံရလေအောင် ကိလေသာရန်သူတွေရဲ့ ထကြွ သောင်း
ကျန်းမှု ငြိမ်းပျောက်အောင် သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သတိ
ဗိုလ်၊ သမာဓိဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ် ဗိုလ်ငါးပါးနှင့် ခုခံ တိုက်
ဖျက်ကြရမှာပဲတဲ့။

ဝီရိယတိုး ။ ရက်ချိုး

ဝီရိယတိုးပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှုလျှင်-

ဝိပဿနာပျဉ်း

နိဝရဏတရားတွေလည်း ကင်းစင်သွားလိမ့်မည်။
ကိလေသာ ရန်သူပုန်တွေလည်း ပျောက်ကွယ်
သွားလိမ့်မည်။

အကုသိုလ်တရားဆိုးတွေလည်း မနှိပ်စက်နိုင်တော့
ဘူး၊ ဒါကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝီရိယတိုးရှုလျှင်-

- ၁။ မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေလည်း
ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။
- ၂။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေလည်း
တိုးပွားလာတယ်။
- ၃။ မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ အကုသိုလ် တရားဆိုးများ
ကိုလည်း တားမြစ် ထားနိုင်တယ်။
- ၄။ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ အကုသိုလ်တရားဆိုးများကို
လည်း ပယ်နိုင်တယ်၊ သတ်နိုင်တယ်၊ ပယ်
သတ်နိုင်တယ်၊ ဝိသေသ-မ ပြီး ဝီရိယ တိုး

ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုတာဟာ အကျိုး ကြီး
မားလှပါတယ်။

နီဝရဏတရားခြောက်ပါးက အရှုံးပေးပြီး ဗိုလ်
ငါးပါးက အနိုင်ရနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိုယ်ထဲမှာ
မောတာ ပန်းတာတွေလည်း မရှိ၊ ညောင်းတာ ညာတာ
တွေလည်း မရှိ၊ ယားတာ ယံတာတွေလည်း မရှိတဲ့ ဒုက္ခ
ဝေဒနာတွေ ငြိမ်းပြီး ချမ်းသာနေပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာလည်း ပျင်းတဲ့စိတ်၊ အိပ်ချင်တဲ့စိတ်၊
ငိုက်မျဉ်းတဲ့စိတ်၊ တွေဝေတဲ့စိတ်၊ ဟိုဟိုဒီဒီ ပြေးလွှား
နေတဲ့စိတ်တွေလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ချမ်းသာနေပါ
တယ်။ ယောဂီ၏ တရားကတော့ အလွန် အထက်တန်း
ရောက်နေပါပြီ။

သူ့ထိုမှု သူ့ထိုမှုနှင့် သတိနှင့် ထိဆဲ သိဆဲလေး
ပေါ်မှာ ပြိုင်ပြိုင် ကျနေပြီး ထိကာမျှ သိကာမျှလေးသာ

www.foreverspace.com.mm

ဝိပဿနာပျဉ်းနည်း

မိနေပြီ၊ ဒါကို ဆရာတော်ကြီးက အာနာပါန စီးမိနေတာတဲ့၊ တစ်နည်း စွန်ကလေး လေမိနေသလိုပါပဲတဲ့။

ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ် ရောက်ပြီး ပရမတ်ဆတ်ဆတ်ကို မိနေပြီး ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ် ရောက်နေတဲ့အချိန် ပရမတ်ဆတ်ဆတ်ကိုသာ မိနေတဲ့အချိန်၊ နှာခေါင်းဆိုတဲ့သတ္တဝါ အယူစွန့်တယ်၊ နှာခေါင်းဆိုတဲ့ အတ္တသညာလည်း ကွာတယ်၊ နှာခေါင်းဟာ ငါ့ကိုယ်လို့ စွဲယူနေတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မဖြစ်တော့ဘူး၊ နှာခေါင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာပြီ၊ နှာခေါင်းမှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာတော့ တစ်ကိုယ်လုံး သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိကွာသွားပါပြီ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာတဲ့ စိတ်၊ ထိခဲ သိခဲလေးပေါ်မှာ ထိကာမျှ သိကာမျှ အာနာပါန စီးမိနေတဲ့ ယောဂီမှာ နှာခေါင်းမှာ ငါ့ကိုယ် ငါ့ရဲ့ဥစ္စာလို့ စွဲယူထားတဲ့ တဏှာလည်း မရှိတော့ဘူး၊ နှာခေါင်းမှာ တဏှာ ကွာပါတယ်။

နှာခေါင်းမှာ အာနာပါန ထိဆဲ သိဆဲလေးပေါ်မှာ ထိကာ
မျှ သိကာမျှလေးသာ ရောက်နေလည်း ယောဂီမှာ
နှာခေါင်းမှာ ငါ ငါလို့ စွဲတဲ့စိတ် မရှိတော့ပါဘူး။

နှာခေါင်းမှာ မာနကွာနေတယ်။ နှာခေါင်းမှာ မာန
ကွာနေတော့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ မာနကွာနေတယ်။

ဒိဋ္ဌိက-ငါ။

တဏှာစွဲက-ငါဟာ။

မာနစွဲက-ငါ-ငါ။

ဟော-ဒိဋ္ဌိရယ်၊ တဏှာရယ်၊ မာနရယ်ဆိုတဲ့
သံသရာ နယ်ချဲ့နေတဲ့ ပပဉ္စတရား ၃ ပါး တဒင်္ဂ ငြိမ်း
အေးသွားကာ လမ်းစပေါ်ပြီ မဟုတ်ပါလား၊ တဒင်္ဂ
ငြိမ်း ရင် သမုဇ္ဈဒ အပြီးအပိုင် ငြိမ်းဖို့ သေချာပြီ။

ဒိဋ္ဌိ၊ တဏှာ၊ မာနငြိမ်းရင် လောဘ-ဒေါသ-
မောဟ-မာန-အဝိဇ္ဇာ စတဲ့တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာ

ဝိပဿနာပျံ့နှံ့နည်း

၂၅

တွေ့လည်း ငြိမ်းသွားတော့တာပါပဲ။ အာနာပါနဲ့ အကျိုးတရားတွေ များများ မြင်လိုက်တာ။

အာနာပါန အကျိုး

အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အကျိုးများပုံကို မဇ္ဈိမ ပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ စာမျက်နှာ ၉၆၊ မဟာ ရာဟုလော ဝါဒသုတ် အဖွင့်တွင် ထင်ရှားစွာ ဟောပြထားပါသည်။

- ၁။ တစ်ထိုင်တည်းနှင့် အာသဝေါတရား ကုန်၍ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ခြင်း။
- ၂။ ထိုမှ ချွတ်လွဲခဲ့သော် ဒုတိယအကြိမ် သေခါနီး ကာလ၌ သမသီသီ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ခြင်း။
- ၃။ ထိုမှ ချွတ်ချော်ခဲ့သော် တတိယအကြိမ် နတ်ပြည်၌ နတ်ဓမ္မ ကထိကက ဟောကြား သော တရားကို နာကြားရသဖြင့် အရဟတ္တ

www.foreverspace.com.mm

ဖိုလ် သို့ ရောက်ခြင်း။

၄။ ထိုမှ မရောက်သေးသော် သာသနာပ အခါ၌ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်နိုင် ခြင်း။

၅။ ထိုမှ မရသေးသော် ကြုံရာ မြတ်စွာဘုရား မျက်မှောက်၌ ဗာဟိယ ဒါရုစိယ မထေရ် ကဲ့သို့ ရှစ်လုံးတစ်ပါဒ လေးပါဒတစ်ဂါထာ အဆုံး၌ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ခြင်း။

အလွတ်မရှိဘဲ အမြန်နှင့် အနှေးသာ ကွာခြား လေသည်။ အကျိုးပေးကား ကြီးမားလှပါပေသည်။

ထို့ကြောင့် “အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း”သည် သမထလော၊ ဝိပဿနာလော ဟူ၍ ဝေဖန်စရာမလို၊ တစ်ထိုင်တည်းနှင့် မဂ်ဉာဏ်လေးပါး၊ ဖိုလ်ဉာဏ် လေး ပါးကို ရနိုင်သည်ဆိုပါ၍ ယုံကြည်စွာ အားထုတ်ကြစေ လိုပါသည်။

ဝိပဿနာပျဉ်း

၂၇

မှတ်ချက်။

“တစ်ထိုင်တည်း၊ တစ်နေရာတည်း၌၊ အာသဝေါတရားလေးပါးကုန်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်တယ်” ဟု စာကဆိုထားပြီး အာသဝေါတရား လေးပါး ကုန်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်က ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး ပြည့်စုံလို့သာ ရဟန္တာဖြစ်သည်။ သီလ-သမာဓိ-ပညာ သိက္ခာသုံးပါး ပြည့်စုံလို့သာ ရဟန္တာ ဖြစ်သည်။ သီလ-သမာဓိကို ‘သမထ’ ခေါ်၊ ပညာကို ‘ဝိပဿနာ’ ခေါ်၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ နှစ်ပါး ပြည့်စုံလို့သာ ရဟန္တာဖြစ်ကြောင်း စိတ်ချ ယုံကြည်သင့်ပါသည်။

အာနာပါန ပစ ပြန်အကျိုးငါးပါး

ညည်းညူမရှိ၊ သတိမမေ့၊ ချိန်နေ့သိပြန်။

မျက်လှန်ကြောဆွဲ၊ မရှိဘဲနှင့်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

သေလည်း မတောင့်တင်း၊ ပုပ်နံ့ကင်းသည်။
ကျိုးရင်း ဝိပဿနာ တန်ခိုးတည်း။

သံသရာလည်ပုံ

သညာက အနိစ္စကို နိစ္စထင်အောင် လိမ်တယ်၊
ဒုက္ခကိုလည်း သုခ ထင်အောင် လိမ်တယ်။ အတ္တကို
လည်း အနတ္တထင်အောင် လိမ်တယ်၊ အသုဘကိုလည်း
သုဘ ထင်အောင် လိမ်နေတယ်။ သတ္တဝါတွေဟာ သညာ
အလိမ်ကို ခံနေရတယ်။ သညာရဲ့အလိမ်မိနေတဲ့ သတ္တဝါ
တွေဟာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မသိဘူး။ မသိတော့
လိုချင်၊ လိုချင်တော့ စွဲလမ်း၊ စွဲလမ်းတော့ ပြုလုပ်။ ပြု
လုပ်တော့ ရရှိ၊ ရရှိတော့ ခံရတယ်။

မသိတာကို အဝိဇ္ဇာ ခေါ်သည်။ လိုချင်တာကို
တဏှာခေါ်သည်။ စွဲလမ်းတာကို ဥပါဒါန်ပေးသည်။

ဝိပဿနာပျဉ်း

မသိ လိုချင် စွဲလမ်းတာကို ကိလေသဝဋ် ခေါ်သည်။
စေတနာနဲ့ ပြုလုပ်တာကို သင်္ခါရနဲ့ ဘဝ ခေါ်
သည်။

စေတနာနဲ့ ပြုလုပ်တာကို ကမ္မဝဋ် ခေါ်သည်။

ရရှိတာကို ဝိပါကဝဋ် ခေါ်သည်။

ရရှိတာတွေက ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဝိညာဉ်၊ နာမ်ရုပ်၊
သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ အကျိုးတရားများ ဖြစ်
ကြပါတယ်။ ကိလေသဝဋ်ကြောင့် ဝိပါကဝဋ် ဝေဒနာ
အကျိုးတရားကြီးကိုတော့ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ
ဒေါမနဿ ဥပါယာသမီးတွေ အလောင်ခံနေရပါတယ်။

သောက-စိုးရိမ်ပူဆွေးတဲ့ မီးတွေ အလောင်ခံနေ
ရပါတယ်။

ပရိဒေဝ-မျက်ရည်ပေါက်ကြီးငယ်ကျပြီး ငိုကြွေး
မြည်တမ်းရတဲ့ မီးတွေ အလောင်ခံနေရပါတယ်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဒုက္ခ-ကိုယ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲနွမ်းတဲ့ ဒုက္ခမီးကြီး
တွေ အလောင်ခံရပါတယ်။

ဒေါမနဿ-စိတ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲနွမ်းတဲ့ ဆင်းရဲ
ဒုက္ခမီးကြီးတွေ အလောင် ခံရပါတယ်။

ဥပါယာသ-မေ့မြော သတိလွတ် ရူးသွပ်သွား
သည်အထိ ဆင်းရဲ ဒုက္ခ မီးကြီးတွေ အလောင်ခံရပါ
တယ်။ ဤနည်းအတိုင်း သတ္တဝါတွေဟာ သံသရာ လည်
ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြပါတယ်။

သံသရာပြတ်ပုံ

ထိမှု-သိမှု ထိုနှစ်ခုကို သတိပြု သတိထားပြီး ရှု
တော့ အနိစ္စကို အနိစ္စမှန်း သိတယ်။ ဒုက္ခကိုလည်း
ဒုက္ခမှန်း သိတယ်။ အနတ္တကိုလည်း အနတ္တမှန်း၊ ဒုက္ခ
ကို ဒုက္ခမှန်း၊ အသုဘကို အသုဘမှန်းသိတော့ သညာ

ဝိပဿနာပျဉ်း

အလိုမပြေတယ်။ သညာအလိုမ် ပျောက်တယ်။ သညာ
အလိုမ် ကင်းသွားတယ်။ သညာအလိုမ် ကင်းတော့
သညာရဲ့ အလိုမ်ကို မခံရတော့တူး။ သညာရဲ့အလိုမ်ကို
မခံရတော့ ဝိပဿနာ အသိတွေကို အပြည့်အဝ ရတယ်။

သိတော့ မလိုချင်။ မလိုချင်တော့ မစွဲလမ်း။
မစွဲလမ်းတော့ မပြုလုပ်။ မပြုလုပ်တော့ မရ။ မရတော့
ချမ်းသာသည်။

သိတော့ မလိုချင်။ မစွဲလမ်းတော့ ကိလေသဝဋ်
ငြိမ်းတာ။ ဇောတနာနဲ့ မပြုလုပ်တာက ကမ္မဝဋ် ငြိမ်းတာ။
(ဝေဒနာ) အကျိုးတရားကို ဝိပါကဝဋ် ငြိမ်းတာ။ ဝိပါက
ဝဋ် ငြိမ်းတော့ သောက ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿ
ဥပါယာသ ဆိုတဲ့ မီးတွေ မတောက်လောင်နိုင်တော့ဘဲ
အစဉ်အတိုင်း အေးငြိမ်းကုန်သဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရွှေ့ပြည် ချမ်းသာ
မြတ်ကြီးသို့ ရောက်ကြပါသတည်း။

www.foreverspace.com.mm

အလိုလိုက် အမိုက်စော်ကားပုံ

- (၁) မျက်စိအလိုကို မလိုက်နဲ့။ နားအလိုကို မလိုက်နဲ့။
 နှာခေါင်း အလိုကို မလိုက်နဲ့။ လျှာအလိုကို
 မလိုက်နဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အလိုကို မလိုက်နဲ့။
 အလိုလိုက်တော့ အမိုက်စော်ကားတတ်သည်။

ငါးပါးမှောက်အောင် ဒုက္ခရောက်ပုံ

- (၂) မျက်စိအလိုလိုက်တော့ မျက်စိပေါက်ကမှား
 နားအလိုလိုက်တော့ နားပေါက်ကမှား
 နှာခေါင်းအလိုလိုက်တော့ နှာခေါင်းပေါက်ကမှား
 လျှာအလိုလိုက်တော့ လျှာပေါက်ကမှား
 ခန္ဓာကိုယ်အလိုလိုက်တော့ ကိုယ်ပေါက်ကမှား
 ငါးပါးမှားတော့ ငါးပါးမှောက်အောင်

ဒုက္ခရောက်ရတယ်။

သညာအလိမ်မိပုံ

(၃) သတ္တဝါတွေဟာ သညာရဲ့အလိမ်ကိုခံနေရတယ်။ သညာအလိမ် မိနေတယ်။ သညာက ဘယ်က နေပြီး လိမ်သလဲ။ မျက်စိပေါက်၊ နားပေါက်၊ နှာခေါင်းပေါက်၊ လျှာပေါက်၊ ကိုယ်ပေါက်၊ မနှောပေါက်၊ ဒွါရဇ ပေါက် ကနေပြီး သညာက လိမ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် စွန်းလွန်းဂူဆရာတော်ကြီးက-

(၁) မြင်တာကို သညာဖုံးသည်။ သညာကို သင်္ကာရှင်းမှ သင်္ကာကင်းမည်။
မြင်တာကို သညာဖုံးသည်။ သညာကို သင်္ကာမရှင်းလျှင် သင်္ကာမကင်းပြီ။

- (၂) ကြားတာကို သညာဖုံးသည် ။၀။ ပြီ။
- (၃) နံတာကို သညာဖုံးသည် ။၀။ ပြီ။
- (၄) စားတာကို သညာဖုံးသည် ။၀။ ပြီ။
- (၅) ထိတာကို သညာဖုံးသည် ။၀။ ပြီ။
- (၆) သိတာကို သညာဖုံးသည် ။၀။ ပြီ။

သတိနဲ့စားပုံ

ထမင်းစားတော့မယ် ဆိုပါတော့။ ထမင်းပွဲရှေ့သို့
 ရောက်ပြီ ဆိုပါတော့၊ ကြိုက်တဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ ထိုင်ပါ။
 ထမင်းဆီကို သွားတော့ မသိဘူးလား သိတယ်။
 သိတဲ့အပေါ်သတိထား။

ထမင်းဟု အလုပ်အလွှေးပြုတော့ မသိဘူးလား
 သိတယ်။ သိတဲ့ အပေါ် သတိထားလုပ်။

ထမင်းကို ပါးစပ်ဆီယူတော့ မသိဘူးလား

ဝိပဿနာပျဉ်း

သိတယ်။ သိတဲ့အပေါ် သတိ ထားယူ။
 ထမင်းကို ပါးစပ်ထဲ ခွံတော့ မသိဘူးလား
 သိတယ်။ သိတဲ့အပေါ် သတိ ထားခွံ။
 ထမင်းကို စားတော့ မသိဘူးလား သိတယ်။
 သိတဲ့အပေါ် သတိထားပြီး မျိုပါတဲ့။

သတိနဲ့ အိပ်ပုံ

ညာဘက်စောင်းပြီး (သီဟသေယျ) အိပ်ခြင်းမျိုးနဲ့
 အိပ်ပါ။ ဒူးနှစ်လုံး ဆင့်မထားပါနဲ့။ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်
 ယှဉ်ထားပါ။

စိတ်ထဲမှာ အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်ပါ (ငါ တရားနဲ့
 အိပ်မယ်။ တရားနဲ့ နိုးမယ်။ နိုးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း
 တရားဆက် အားထုတ်မယ်) အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီးလျှင် ထိမှု-
 သိမှုကို သတိပြု၍ ဖြည်းဖြည်းလေး ရှုအိပ်။ သာသာလေး

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ရှုအိပ်။ ထိဆဲ-သိဆဲလေးကိုသာ သိအောင် သတိပြုပြီး
ရှုအိပ်။ ဘဝင်ကျပြီး အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။ အိပ်မက်
ထဲတွင်တောင် ရှုနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စွန်းလွန်း
ဆရာတော်ကြီးက (အိပ်သော် တစ်ရေး၊ ကိုယ်ကျိုးပေး၊
ပေးသည်အမှန်၊ တစ်သိန်း တစ်သန်းမက တန်ပါသည်)
တဲ့။

စွန်းလွန်းဝိပ နာလင်္ကာ

တံခါးဝိပါက်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အချက်တစ်ခုသာ။
တံခါးထိဆဲ၊ သတိစွဲ၊ မလွဲဝိပါက်ပါ။
ဝိပါက်ပေါ်လွင်၊ သတိတင်၊ အစဉ်ချမ်းသာမှာ။
ပစ္စုပ္ပန်ခိုက်၊ သတိစိုက်၊ မျှော်စိုက်နိဗ္ဗာန်တာ။
ထိ-သိ နှစ်ပါး၊ သတိထား၊ ရှုငြား နိဗ္ဗာန်တာ။
ဇာတိဆိုတာ၊ ဒီနေရာမှာ သေချာမလွဲပါ။

ဝိပဿနာပျဉ်း

ဖဿကြောင့်သာ၊ ဝေဒနာ၊ ဒီဟာ မှတ်ကြပါ။
 လေးပါးသတိပဋ္ဌာန်၊ ရှုကြပြန်၊ အမှန်သူကိုသာ။
 သင်္ခါရဓမ္မ၊ ရှုပြန်က၊ သူက မလွယ်ပါ။
 နှစ်ပါးရုပ်နာမ်၊ ရှုသမျှ၊ သူက မလွယ်ပါ။
 အကျဉ်းက ထိုင်၊ တစ်ခုပိုင်၊ ပြောနိုင်များလှစွာ။
 ဧကောဓမ္မော၊ ဘုရားဟော၊ သဘောသူ့ထဲမှာ။
 ဆိုင်းတီးသလို၊ ပမာဆို၊ သာကို မှတ်ကြပါ။
 အနုသယဓာတ်၊ ဘယ်အရပ်၊ တည်ကပ်နေသည်

သာ။

ဝေဒနာမှာ၊ အနုသယာ၊ ပါတာသိဖို့ရာ။
 မျိုးစေ့နှင့်သာ၊ ဥပမာ၊ တူစွာမှတ်ကြပါ။
 အတွင်းမှာနေ၊ ပေါက်တတ်စေ၊ ကြည့်လေ မမြင်

ပါ။

ပေါက်စေသတ္တိ၊ အတွင်းရှိ၊ ခွဲကြည့် မမြင်ပါ။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ပေါက်စေတတ်သာ၊ အနုသယာ၊ တူစွာမှတ်ကြ
ပါ။

မြေမှာချမှု၊ အညောက်စူး၊ ထွက်မှု ကြီးပွားရာ။
အိုးကင်းအပေါ်၊ မီးနှင့်လှော်၊ ကျွန်းသော် မပေါက်

ပါ။

အာရုံတရား၊ မြေရေလား၊ မှတ်သားကြလေပါ။
ဝေဒနာတွင်၊ သတိကင်း၊ ကြာလျှင် ကျွမ်းမည်သာ။
ဒိဋ္ဌိနုသယ၊ ကျွမ်းသူမှ၊ သေရပီတိကံသာ။
ဝီတိကံသေလျှင်၊ အပါယ်ခွင်၊ အစဉ်လွတ်မည်

သာ။

ဒေါသာနုသယ၊ ကျွမ်းသူမှ၊ သေရ ပရိယုဇ္ဇာ။
ပရိယုဇ္ဇာ၊ သေသူမှ၊ လားရ ဗြဟ္မာစွာ။
အကုန်နုသယ၊ သေလေက၊ လွတ်ရသံသရာ။
နုသယသတ်လျှင်၊ သတိပင်၊ သည့်ပြင်မရှိပါ။

ထိသိ-သတိ

- (၁) ထိ-သိ နှစ်ပါး သတိထား ရငြား နိဗ္ဗာန်တာ။
- (၂) ထိ-သိ ပေါ်၌ သတိစိုက် မျှော်လိုက်နိဗ္ဗာန်တာ။
- (၃) ထိ-သိ ပေါ်တွင် သတိတင် အစဉ်ချမ်းသာမှာ။
- (၄) ထိ-သိ နှစ်ခု သတိပြု ကျင့်မှု ဤအတိုင်းသာ။

နိဗ္ဗာန်မြန်မြန် ရောက်လိုပြန်

- (၁) ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာရှု၍ ရသလဲ။
- (၂) စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခန္ဓာ မှန်စွာရှု၍ ရစေ။
- (၃) ဘယ်အကျိုးငှာ ကိုယ်ခန္ဓာ ဘယ်ခါရှုရပါသလဲ။
- (၄) မစွဲဖို့ရာ ဖြစ်ဆဲမှာ မှန်စွာရှုရစေ။
- (၅) ဖြစ်ခိုက်မရှု ရုပ်နာမ်စု စွဲမှု ဝင်ရောက်မြဲ။
- (၆) ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု ရုပ်နာမ်စု စွဲမှုကင်းပျောက်မြဲ။
- (၇) စွဲမှုကင်းလျှင် နိဗ္ဗာန်ခွင် ပြေးဝင် ဆိုက်ရောက်မြဲ။

၄၀ **စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏**

- (၈) နိဗ္ဗာန်မြန်မြန် ရောက်လိုပြန် နည်းမှန်စွန်းလွန်းပဲ။
- (၉) ထိုမှု သိမှု ထိုနှစ်ခု ကျင့်မှု သတိမြဲ။

ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ့်တာဝန်

- (၁) ငါးပါးပဉ္စသီ ခါးဝတ်အထည်လို မြဲကြ။
- (၂) ရှစ်ပါးသီလ တဘက်ကို မြဲကြ။
- (၃) ရတနာသုံးပါး ပန်းသုံးပွင့်ကို ပန်ကြ။
- (၄) သမထ ဝိပဿနာကို အမွှေးနံ့သာလိမ်းကြ။
- (၅) ပိုတာ လျှံတာ လျှံဒါန်းကြ။
အဲဒါ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ့်တာဝန်လို့ မှတ်ကြ။

မေတ ဘာဝနာ ပွားနည်းများ

သဗ္ဗသင်္ဂဟ မေတ္တာ

- (က) ခပ်သိမ်းများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်

ဝိပဿနာပျဉ်း

မြဲပါစေ။

(ခ) ဘေးရန်ပယ်ရှင်း၊ စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိဖြစ်ပါစေ။

တိက မေတ္တာ

(က) ကြီး ငယ် အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(ခ) ရှည်-တို အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

(ဂ) ဆူ-ကြိ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

ဒုက မေတ

- (က) မြင်ဖူး မမြင်ဖူး နှစ်ဦးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။
- (ခ) ဝေးနေ နီးနေ နှစ်ထွေ များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။
- (ဂ) ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ် စိတ် မြဲပါစေ။ ဘေးရန် ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။
- (ဃ) ဘဝဇာတ်သိမ်း မသိမ်းများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ ဘေးရန်ပယ်ရှင်း စိုးရိမ်ကင်း ဆင်းရဲမရှိ ဖြစ်ပါစေ။

ဝိပဿနာပျဉ်း

၄၃

မေတ အကျိုး သ ပါး

ချမ်းသာအိပ်စက် ချမ်းသာနိုးလျက် အိပ်မက်ဆိုး
ကင်း စောင့်ခြင်းနတ်များ သားလည်းချစ် နတ်လည်း
ချစ်လျက် လက်နက်ဆိပ်မီး ပြီးသည့်တစ်ဖြာ မျက်နှာ
ရွှင်ကြည် တည်ကြည်နှလုံး သေဆုံးမတွေ သေလျှင်
ဗြဟ္မာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မေတ္တာအကျိုး သ မျိုးတည်း။

မေတ ှဖြင့် နေခြင်းသာ အမြတ်ဆုံး

တိဋ္ဌံ စရံ နိဿိန္ဒေဝ။
သယာနော ယာဝတဿ ဝိတမိဇ္ဇေါ။
ဧတံ သတိံ အမိဇ္ဇယျ။
ဗြဟ္မ မေတံ ဝိဟာရ မိမောဟု။
သော၊ ထိုမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းကြီးကုတ်

ပွားများအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ တိဋ္ဌံ ဝါ၊
 ရုပ်၍နေစဉ် အခါမျိုးမှာပဲ ဖြစ်စေ။ စရံ ဝါ၊ သွား၍ နေစဉ်
 အခါမျိုးမှာပဲ ဖြစ်စေ။ နိသိဇ္ဇော ဝါ၊ ထိုင်၍နေစဉ် အခါ
 မျိုးမှာပဲ ဖြစ်စေ။ သယာနော ဝါ၊ အိပ်၍နေစဉ် အခါမျိုးမှာ
 ပဲ ဖြစ်စေ။ ဧတံသတိံ၊ ငါ့ကြောင့် ဆင်းရဲမှုတွေ မဖြစ်
 ပါစေနှင့်။ ငါ့ကြောင့် ချမ်းသာမှုတွေသာ ဖြစ်ကြပါစေ
 ဟူ သော မေတ္တာစိတ်နှင့် ယှဉ်သော သတိကို။ အဓိဋ္ဌေယျ။
 ကောင်းစွာ တည်ဆောက်ထားကြရ၏။ ဧတံသတိံ
 မေတ္တာနှင့် ယှဉ်တဲ့ ဤသတိတရားကို။ အဓိဋ္ဌေယျ။
 ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ထားရ၏။ ဧတံဝိဟာရံ၊ ဤ
 ကဲ့သို့ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် နေခြင်းကို။ ဗြဟ္မာဝိဟာရံ၊ မြတ်
 သောနေခြင်းဟူ၍။ ဣဓ၊ ဤဘုရား သာသနာတော်
 မြတ်ကြီးအတွင်း၌။ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါ၊ အလုံးစုံသော ဘုရားရှင်
 ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးတို့သည်။ အာဟု၊ ကရုဏာ ရှေးထား

ဝိပဿနာပျဉ်း

မေတ္တာအားဖြင့် ဟောကြားတော့မူအပ်ပါပေသတည်း။

ဒိဋ္ဌိ အနုပဂ္ဂမ္မ၊

သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။

ကာမေသု ဝိနယ ဂေမံ၊

န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဗသေယျ ပုနရေတိ။

သော၊ ထိုမေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းကြီးကုတ် ပွားများအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဒိဋ္ဌိ၊ အမြင် ဖောက်ပြန် မိစ္ဆာဉာဏ်တို့လည်း။ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ မကပ်ရောက် မူ၍။ သီလ ဝါ၊ ခရသင်း ပွတ်သစ် ပုလဲနှစ်သဖွယ် စင်ကြယ်စွာတိ ကောင်းမြတ်သည့် အကျင့်သီလ ရှိသည် ဖြစ်၍။ ဒဿနေန၊ ဖောက်မပြန် မှန်ကန်သော ဝိပဿနာ ဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်တို့နှင့်။ သမ္ပန္နော၊ ပြည့်စုံလျက်။ ကာမေ သု၊ တောဘူမက သင်္ခါရ ဝတ္ထု ကာမတို့၏ အပေါ်၌။

ဂေဇံ၊ ကာမဗန္ဓု နီဝရဏတရား တို့ဖြင့် တောင့်တ မက်မော
 တွယ်တာခြင်း သဘောကို။ ဝိနယ၊ ပယ်စွန့်၍။ ဇာတု၊
 ဧကန်မလွဲ အမြဲစင်စစ်။ ပုန၊ နောက်ထပ်တစ်ဖန်။ ဂဗ္ဘ
 သေယျ၊ အမိ ဝမ်းတွင်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်နေခြင်း သဘော
 သို့။ န ဧတံ၊ မရောက်ကြရပေ တော့သတည်း။ ဣတိ၊
 ဤသို့။ သဗ္ဗမိဒ္ဓါ၊ အလုံးစုံသော ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်
 မြတ်ကြီးတို့သည်။ အာဟု၊ ကရုဏာရှေ့ထား မေတ္တာ
 အားဖြင့် ဟောကြားတော်မူအပ်ပါပေသတည်း။

**စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီး၏ဝိပဿနာရှုနည်း
 ပြီး၏။**

www.foreverspace.com.mm

မျက်စိအလိုကို မလိုက်နဲ့ ။
နားအလိုကို မလိုက်နဲ့ ။
နားခေါင်းအလိုကို မလိုက်နဲ့ ။
လျှာအလိုကို မလိုက်နဲ့ ။
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အလိုကို မလိုက်နဲ့ ။
အလိုလိုက်တော့ အိုစိုက်စော်ကားတတ်သည် ။