

မြေစင် သမထဝိပဿနာ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗောဓိအေးငြိမ်းရိပ်သာ

(လှည်းကူး)



မြောင်း သမထ ဝိပဿနာ

ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သော အာနာပါန

ရှုမှတ်နည်း

(ဝါယုဝါမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း)

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘာကြောင့် အားထုတ်သင့်သလဲ?

မြတ်စွာဘုရားက အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

" အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများပေးပါ။ ကြိမ်ဖန်များစွာ အားထုတ်ပေးပါ။ ကြိမ်ဖန်များစွာ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် မဂ်ကိုရခြင်း အကျိုးရှိပါပေ၏... ဖိုလ်ကိုရခြင်း အကျိုးရှိပါပေ၏။ "

ဘာကြောင့် မဂ်ဖိုလ် ရနိုင်သလဲ?

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ရင် မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများတယ်ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးကို ပွားများရာ ရောက်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးနဲ့အညီ ပွားများတာဟာ ဗောဇ္ဈင်္ဂ (၇) ပါးကို ပွားများအားထုတ်ရာ ရောက်ပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ ဗောဇ္ဈင်္ဂ (၇) ပါးနဲ့အညီ ပွားများအားထုတ်တာဟာ မဂ်ကို ရနိုင်တယ်... ဖိုလ်ကို ရနိုင်ပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုအင်္ဂါတွေနဲ့ ပြည့်စုံရမလဲ?

(၁) လုံ့လဝီရိယ ရှိရမယ်။

(၂) အာနာပါန မှတ်ပုံမှတ်နည်း ကျကျနန သင်ယူရမယ်။

(၃) သတိမြဲရမယ်။

အားမထုတ်မီ ပရိကံ ပြုနည်း

- (၁) တရားမထိုင်မီ ဘုရားကို ၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီးကပ်လှူပါ။
- (၂) သီလဆောက်တည်ပါ။
- (၃) ဘုရားအစရှိသော သူတော်ကောင်းတို့အားလည်းကောင်း၊
ဆရာသမားတို့အားလည်းကောင်း ဝန်ချတောင်းပန်ပါ။
- (၄) ခန္ဓာကိုယ် အပ်နှံလှူဒါန်းပါ။
- (၅) မေတ္တာပို့ပါ။

(၃) ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း

အရှင်ဘုရား... ဘုရားတပည့်တော်သည် ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာ
အရိယာအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၏ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း

တရားကောင်းကိုသွန်သင်ပြသဆုံးမပေးသနားတော်မူသော ဆရာသမားတို့၏
အပေါ်၌သော်လည်းကောင်း ၊ အစမထင် သံသရာတစ်ခွင်မှစ၍

ယနေ့အချိန်ကျအောင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တို့ဖြင့် ပြစ်မှားမိသော
အပြစ်များရှိပါကသည်းခံတော်မူကြပါဘုရား၊ ခွင့်လွှတ်တော်မူကြပါ

အရှင်ဘုရား.....။

(၄) ခန္ဓာကိုယ် အပ်နှံလှူဒါန်းခြင်း

အရှင်ဘုရား... ဘုရားတပည့်တော်သည် ဂင်္ဂါဝါဠုသံစုမက
ပွင့်တော်မူကြကုန်ပြီသော ဘုရားအဆူဆူတို့အားလည်းကောင်း၊
ဆရာသမားတို့အားလည်းကောင်း တပည့်တော်၏ ခန္ဓာငါးပါး
ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို တရားထိုင်နေစဉ် တရားအားထုတ်နေစဉ် ရက်၊ လ
အတွင်း၌ အပ်နှံလှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား...။

(၅) မေတ္တာပို့ခြင်း

ငါ၏ ကိုယ်စောင့်နတ်သည်လည်းကောင်း ၊ ငါ့အိမ်အတွင်းရှိ
သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် လည်းကောင်း၊ မိဆိုင်ဖဆိုင် ဘိုးဆိုင်ဘွားဆိုင်
နယ်ဆိုင်ပယ်ဆိုင် နတ်အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အရပ်လေးမျက်နှာကို
စောင့်ရှောက်သော နတ်မင်းကြီးလေးပါးတို့သည် လည်းကောင်း ၊
သာသနာတော်စောင့်နတ်၊ လောကစောင့်နတ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ ငရဲသနင်း
ယမမင်းသည်လည်းကောင်း ၊ နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်းသည်လည်းကောင်း၊
သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကြကုန်သော
သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာကြပါစေ . . .
ချမ်းသာကြပါစေ...။

(တရားမထိုင်မီနှင့် တရားထိုင်ပြီးချိန်တိုင်း မေတ္တာပို့ပါ၊ အမျှဝေပါ။)

အာနာပါန ဝါယူဝါမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း

- တင်ပလွင်ခွေကာ ထိုင်ပါ။ ခါးကို ဖြောင့်မတ်စွာထားပါ။
ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ရှေ့နောက် ချထားလို့ရပါသည်။
ကြာကြာထိုင်နိုင်စေရန် ချမ်းသာသော သက်တောင့်သက်သာရှိသော ပုံစံဖြင့်
ထိုင်နိုင်ပါသည်။
- အသက်ကြီးသူများနှင့် ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများအတွက် နံရံကို
မှီ၍လည်းကောင်း၊ နောက်မှီပါသော ထိုင်ခုံကိုလည်းကောင်း
အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- မျက်စိကို အပြင်မှ အလင်းများ မဝင်နိုင်စေရန် ပုဝါစီးပါ။ ပုဝါ (သို့) Eye
Mask ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အာနာပါန ဝါယုဝါမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း

- ကိုယ်စောင့်ကမ္မဋ္ဌာန်းများဖြစ်သော အရဟံ (ဗုဒ္ဓါနုဿတိ)၊ မေတ္တာ၊ မရဏာနုဿတိကို ခဏမျှ ဦးစွာ ပွားများပါ။
- လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ပေါ်တင်ကာ လက်ဖြန့်ထားပြီး ဝါယုဝါမှတ် စတင်ပြုလုပ်ပါ။

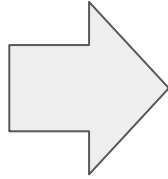
ထိုင်ပြီး ပုဝါစီးထားပုံ



အာနာပါန ဝါယူဝါမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း

- မြေဇင်းနည်းတွင် အာနာပါနကို ဂဏာနာနည်း (ဂဏာန်းစဉ် ရေတွက်နည်း) ဖြင့် ရှုမှတ်ရပါမည်။ မဂ္ဂင် (၈) ပါးကို ရည်ရွယ်ပြီး ဂဏာန်းစဉ် (၁) မှ (၈) အထိ ရေတွက်ရပါမည်။
- ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကလေးကို လေထိသောနေရာ (နှာသီးဖျား သို့ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား) တွင် သတိကပ်ထားရပါမည်။ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ နှစ်ခုရှိရာ မြေဇင်းနည်းတွင် ဝင်လေကိုသာ မိမိရရ သတိကြီးစွာဖြင့် မှတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထွက်လေကို မှတ်စရာ မလိုပါ။ (ထွက်လေကို သိလည်း ရပါတယ်။ မသိလည်း ရပါတယ်။)

နာသီးဖျားတွင်
စိတ်ကိုထား၍
လေဝင်တာကို
သိကာ



ဝင်သည် ... တစ်

ဝင်သည် ... နှစ်

ဝင်သည် ... သုံး

ဝင်သည် ... လေး

ဝင်သည် ... ငါး

ဝင်သည် ... ခြောက်

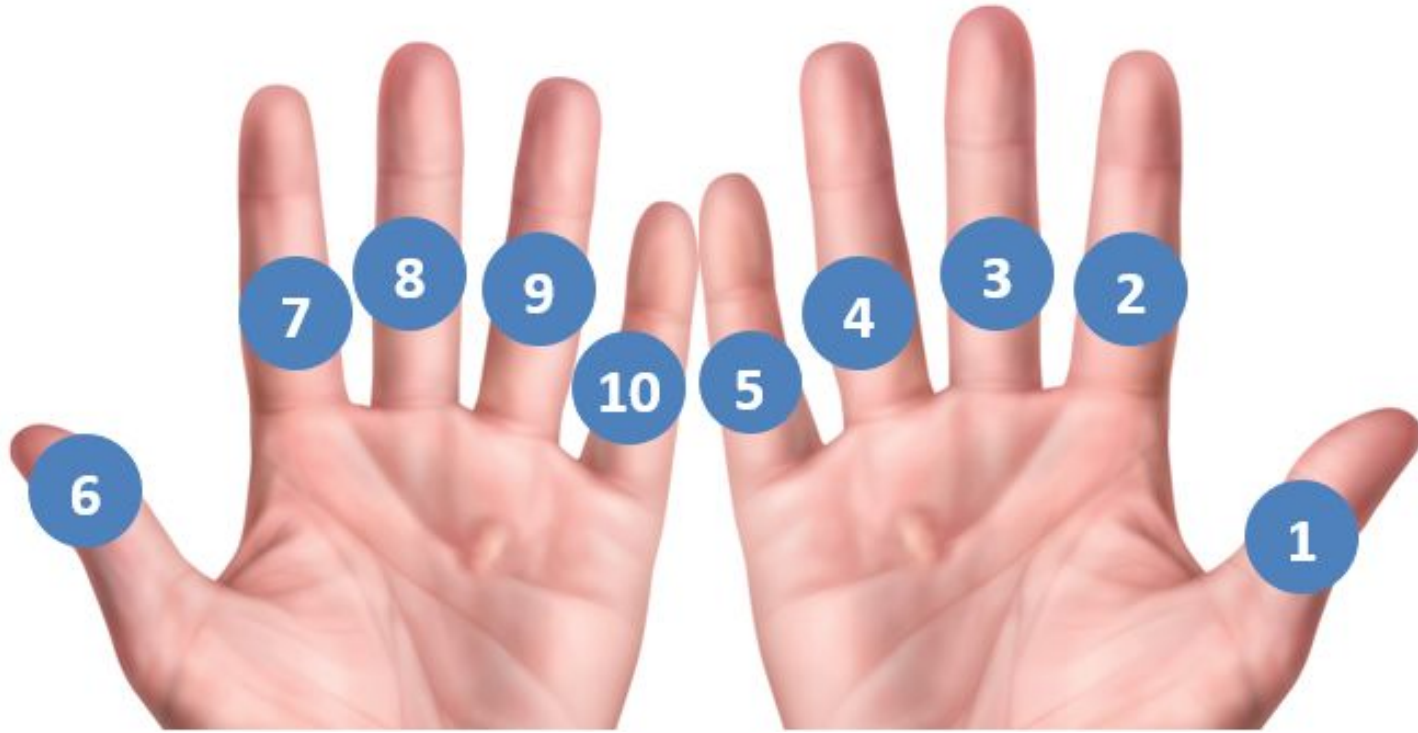
ဝင်သည် ... ခုနှစ်

ဝင်သည် ... ရှစ် ... အထိ ရေတွက်ပါ

**ရှစ်အထိ ရောက်ပြီး စိတ်ဘယ်မှ မထွက်ပါက တစ်ဝါရပြီး
တစ်ကြိမ်လက်တစ်ချောင်းချိုးပါ။**

အာနာပါန ဝါယူဝါမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း

- လေဝင်တာကို သိမှသာလျှင် “ဝင်သည်... တစ်” ဟု မှတ်ရပါမယ်။
ဝင်တာကို မသိဘဲ ဂဏာန်းစဉ်များကိုသာလျှင် ရေတွက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။
- တစ်မှ ရှစ်အထိ လေဝင်တာကို သိပြီး စိတ်မထွက်ပါက ညာဖက်လက်မမှ စတင်ကာ လက်တစ်ချောင်းခြင်းစီ ချိုးပါ။ ညာဖက်လက်ချောင်း (၅) ချောင်းစလုံး ချိုးပြီးပါက ဘယ်ဖက်လက်မမှ စတင်ကာ လက်ချောင်းများ ဆက်ချိုးပါ။ (အောက်တွင် ပုံပြထားသည်ကို ကြည့်ပါ။)



ဝင်သည် တစ်မှ ဝင်သည် ရှစ်အထိကို ၁ ဝါဟု သတ်မှတ်ပြီး လက် ၁ ချောင်း
ချိုးပါသည်။ လက် ၁၀ ချောင်း ချိုးပြီးပါက ဝါယူဝါမှတ် ၁၀ မှတ် ရပါသည်။

အာနာပါန ဝါယူဝါမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း

- စိတ်ထွက်သွားပါက (စိတ်တွင် အာနာပါနနှင့် မဆိုင်သော အတွေးများ ဝင်လာပါက) လောလောဆယ် ရေတွက်ဆဲအမှတ်ကို ပယ်ရပါမယ်။
- ဥပမာ... ညာဖက်လက်တွင် လက်သုံးချောင်းချိုးပြီး
လေးချောင်းမြှောက်ကို တစ်မှ ရှစ်အထိ ရေတွက်နေစဉ်
စိတ်ထွက်သွားပါက ရေတွက်ပြီးသမျှပယ်၍ တစ်မှ ရှစ်အထိ
ပြန်ရေတွက်ပါ။ လက်သုံးချောင်းချိုးထားတာကို ပယ်ရမှာ
မဟုတ်ပါဘူး။ လက်လေးချောင်းမြှောက်ကိုသာလျှင် တစ်မှ ရှစ်အထိ
ပြန်လည်ရေတွက်ကာ ပြုလုပ်ရပါမယ်။

အာနာပါန ဝါယူဝါမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း

- "ဝင်သည်... ရှစ်" တွင် ရပ်ပြီး လက်တစ်ချောင်းချိုးရမည်ကို "ဝင်သည်... ကိုး" "ဝင်သည်... တစ်ဆယ်" စသည်ဖြင့် ကျော်လွန်သွားပါက ထိုရေတွက်ဆဲ အမှတ်ကို ပယ်ရပါမည်။ "ဝင်သည်... တစ်" မှ ပြန်စတင်ရပါမည်။
- လက် (၁၀) ချောင်းစလုံး ချိုးပြီးသွားပါက စိတ်နဲ့ ညာဖက်လက်ကောက်ဝတ်ပေါ်ကို ပုံပါမည်။ (အောက်တွင် ပုံပြထားသည်ကို ကြည့်ပါ။)



လက် (၁၀) ချောင်းစလုံး ချိုးပြီးသွားပါက ရရှိထားသော (၁၀) မှတ်ကို
စိတ်နဲ့ ညာဖက်လက်ကောက်ဝတ်ပေါ် ကို ပုံပါမယ်။

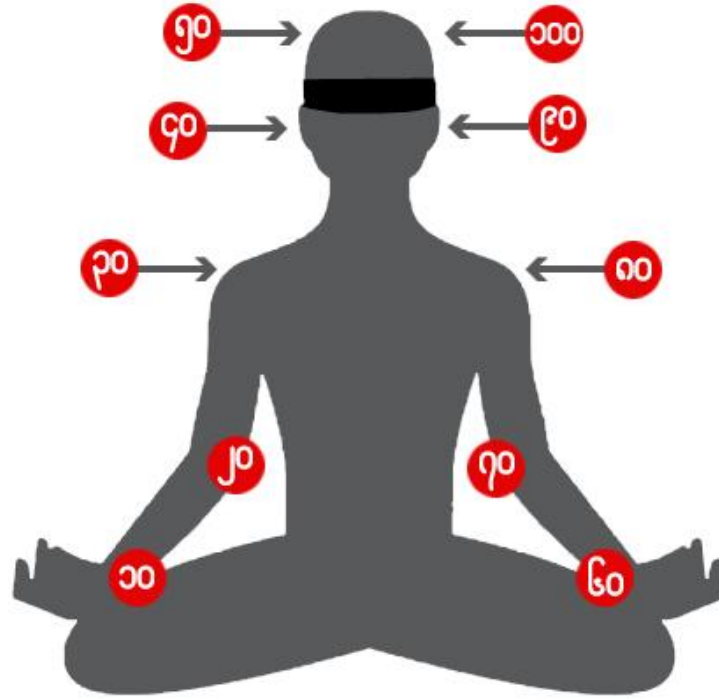
အာနာပါန ဝါယူဝါမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း

- ညာဖက်လက်ကောက်ဝတ်ပေါ်ပုံပြီးသွားပါက လက်ချောင်းများ ချိုးထားတာကို ပြန်ဖြန့်လိုက်ပါ။
- ဝင်သည် တစ်မှ ရှစ်အထိ ရေတွက်ကာ ညာဖက်လက်မမှ စတင်ကာ လက်တစ်ချောင်းခြင်းစီ ပြန်ချိုးပါ။ ညာဖက်လက်ချောင်း (၅) ချောင်းစလုံး ချိုးပြီးပါက ဘယ်ဖက်လက်မှ လက်ချောင်းများ ဆက်ချိုးပါ။
- လက် (၁၀) ချောင်းစလုံး ချိုးပြီးပြန်ပါကာ (၁၀) မှတ် ရရှိကာ နောက်တစ်နေရာဖြစ်သော ညာဖက်တံတောင်ဆစ်ပေါ်ပုံပါမယ်။
(အောက်တွင် ပုံပြထားသည်ကို ကြည့်ပါ။)



နောက်ထပ် (၁၀) မှတ် ရရှိသောအခါ ညာဖက်တံတောင်ဆစ်ပေါ်
ပုံပါမယ်။

- အထက်ပါနည်းအတိုင်း (၁၀) မှတ်စီ ရရှိပါက အောက်ပါနေရာများတွင် ဆက်လက်၍ ပုံပါမယ်...
 - ညာဖက် ပခုံး
 - ညာဖက် နားရွက်
 - ညာဖက် ဂျိုစောင်း
 - ဘယ်ဖက် လက်ကောက်ဝတ်
 - ဘယ်ဖက် တံတောင်ဆစ်
 - ဘယ်ဖက် ပခုံး
 - ဘယ်ဖက် နားရွက်
 - ဘယ်ဖက် ဂျိုစောင်း



ခန္ဓာကိုယ် နှစ်ဖက်စလုံး ပုံပြီးပါက ဝါယူဝါမှတ် (၁၀၀) ရပါပြီ။ (၁၀၀) ထက်
ကျော်၍ ပြုလုပ်လိုပါက ညာဖက် လက်ကောက်ဝတ်မှ ပြန်လည် စတင်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- (၁၀) မှတ်စီကို စိတ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိနေရာများသို့ ပို့ချနိုင်တွင် တံတောင်ဆစ်သို့ ပို့ရမှာလား၊ ပခုံးသို့ ပို့ရမှာလား၊ နားရွက်သို့ ပို့ရမှာလားဟု ဝေခွဲမရ သံသယရရှိပါက အောက်ဆုံးဖြစ်သော တံတောင်ဆစ်သို့ ပို့ပါ။
- ဝါယူဝါမှတ်မှာ အမှတ်များမှုထက် သန့်ရှင်းမှုက အဓိကပါ။
- အသက်ရှူတာကို မနှေးမမြန်ပြုလုပ်ပါ။ မြန်လွန်းပါက မောတတ်ပါတယ်။ နှေးလွန်းပါက စိတ်တွေ ပြန်လွင့်တတ်ပါတယ်။

တရားထိုင်ပြီးနောက် မေတ္တာပို့ခြင်း

ငါ၏ ကိုယ်စောင့်နတ်သည်လည်းကောင်း ၊ ငါ့အိမ်အတွင်းရှိ
သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် လည်းကောင်း၊ မိဆိုင်ဖဆိုင် ဘိုးဆိုင်ဘွားဆိုင်
နယ်ဆိုင်ပယ်ဆိုင် နတ်အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အရပ်လေးမျက်နှာကို
စောင့်ရှောက်သော နတ်မင်းကြီးလေးပါးတို့သည် လည်းကောင်း ၊
သာသနာတော်စောင့်နတ်၊ လောကစောင့်နတ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ ငရဲသနင်း
ယမမင်းသည်လည်းကောင်း ၊ နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်းသည်လည်းကောင်း၊
သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကြကုန်သော
သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာကြပါစေ . . .
ချမ်းသာကြပါစေ...။

(တရားမထိုင်မီနှင့် တရားထိုင်ပြီးချိန်တိုင်း မေတ္တာပို့ပါ၊ အမျှဝေပါ။)

အမျှဝေခြင်း

ငါ၏ ကိုယ်စောင့်နတ်အားလည်းကောင်း ၊ ငါ့အိမ်အတွင်းရှိ
သတ္တဝါအပေါင်းတို့အားလည်းကောင်း၊ မိဆိုင်ဖဆိုင် ဘိုးဆိုင်ဘွားဆိုင်
နယ်ဆိုင်ပယ်ဆိုင် နတ်အပေါင်းတို့အားလည်းကောင်း၊ အရပ်လေးမျက်နှာကို
စောင့်ရှောက်သော နတ်မင်းကြီးလေးပါးတို့အားလည်းကောင်း ၊
သာသနာတော်စောင့်နတ်၊ လောကစောင့်နတ်တို့အားလည်းကောင်း၊ ငရဲသနင်း
ယမမင်းအားလည်းကောင်း ၊ နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်းအားလည်းကောင်း၊
သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကြကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အားလည်းကောင်း
တရားထိုင်ရတဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ဘာဂကို အမျှပေးဝေပါတယ်...
အမျှပေးဝေပါတယ်... အမျှပေးဝေပါတယ်... အမျှ... အမျှ... အမျှ
ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။ သာဓု သာဓု သာဓု။

မြောင်း သမထ ဝိပဿနာ

ယောဂီများအားလုံး တရားထူး တရားမြတ်များကို

လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အမြန်ဆုံး ရရှိနိုင်ကြပါစေ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း (ဝါယုဝါမှတ် ပြုလုပ်ခြင်း) ဤနေရာတွင် ပြီးပါပြီ။