

သာမဏေကျော်
အိတ်ဆောင်ဝိပဿနာ

သာမဏေကျော်
အိတ်ဆောင်ဝိပဿနာ

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

သာမဏေကျော်

မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး
ဟောကြားရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှ
မှတ်သားဖွယ်စာသားလေးတွေကို
လင်္ကာသီကုံးထားပါတယ်။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၃၂၀၀၈၈၀၂၀၈
- မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ● ၃၂၀၃၁၅၀၇၀၈
- အုပ်ရေး ● ၁၀၀၀
- တန်ဖိုး ● ၂၀၀/-
- ပုံနှိပ်ခြင်း ● ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
- မျက်နှာဖုံးနှင့် ● ဒေါ်မေသက်ခိုင် (၀၈၂၉၄)
- အတွင်းပုံနှိပ် ● (ပြည်စုံပုံနှိပ်တိုက်)
- အမှတ် - ၂၀၆၊ မြေညီ၊
ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း။
- ထုတ်ဝေသူ ● ဦးတင်ကိုဦး၊ ရွှေရည်မြင့်မြတ်စာပေ
- အမှတ်(၅၈၀/ခ)၊ အောင်ရတနာလမ်း။
သယ်န်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- အတွင်းဖလင် ● ကိုမြင့်သူ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ● ကိုအောင်လွင်

သာမဏေကျော်စာပေ

သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်

(လှော်ကားဥယျာဉ်အနီး)

မှော်ဘီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း - ၇၀၉၆၈၀

မာတိကာ

၁။ တရားရှုမှတ်ရမယ့်နေရာ	၁
၂။ တရားမရှုမှတ်ခင် ပြုဖွယ်များ	၂
၃။ တရားရှုမှတ်ဖို့ ထိုင်ပုံ	၄
၄။ ဖောင်းမှု - ပိန်မှု ရှုမှတ်ပုံ	၇
၅။ ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှတ်ပုံ	၁၈
၆။ စကြိုလျှောက်မှတ်ပုံ	၂၅
၇။ စိတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ	၂၉
၈။ ဝိပဿနာ	၃၂
၉။ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်	၅၂

တရားရူမှတ်ရမယ့် နေရာ

- ၁။ တော - သစ်ပင်အောက်၊ ဆိတ်ငြိမ်လျှောက်၊
ရွေးကောက် မိန့်ခဲ့သည်။
- ၂။ ဆိတ်ငြိမ်ရာသာ၊ ထိုထဲမှာ၊ မှန်စွာ လိုအပ်သည်။
- ၃။ အားထုတ်စခါ၊ ထိုနေရာ၊ ထူးစွာ သင့်လျော်သည်။
- ၄။ သမာဓိ - ဉာဏ်ဟာ၊ ရင့်ကျက်လာ၊
နေရာရွေးဖို့ မလိုပြီ။

တရားမဂ္ဂမှတ်ခင် ပြုဖွယ်များ

- ၁။ တရားအားထုတ်နေငြား၊ ကြောင့်ကြများ၊
ပယ်ရှားရပါသည်။
- ၂။ ဤသီလကား၊ မဂ်ဉာဏ်အား၊
ရည်ထား ကျေးဇူး ပြုလိမ့်မည်။
- ၃။ သူတော်ကောင်းတွင်၊ ပြစ်မှားဖူးလျှင်၊
အရင် ကန်တော့ရပါသည်။
- ၄။ မိမိကိုယ်ကား၊ ဘုရားအား၊ အပ်ထား စွန့်ရသည်။
- ၅။ မိမိကိုယ်ကား၊ ဆရာအား၊ အပ်ထား စွန့်ရသည်။
- ၆။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ စိတ်ညွတ်ရန်၊ အမှန် လိုအပ်သည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၃

- ၇။ အရိယာသွားလမ်း၊ ငါ လျှောက်လှမ်း၊
ရွှင်လန်း တက်ကြွရပါသည်။
- ၈။ ဘုရားဂုဏ်များ၊ အောက်မေ့ပွား၊
တတ်အားသမျှ လုပ်ရသည်။
- ၉။ မေတ္တာပွားရ၊ အသုဘ၊ တစ်ခဏမျှ တွေးရသည်။
- ၁၀။ သေခြင်းကိုလည်း၊ ခဏပဲ၊
စိတ်ထဲ ဆင်ခြင်ရပါသည်။

တရားရှုမှတ်ဖို့ ထိုင်ပုံ

- ၁။ အားထုတ်စခါ၊ ထိုင်မှတ်ပါ၊
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ညွှန်ကြားသည်။
- ၂။ အားထုတ်စခါ၊ ထိုင်မှုရာ၊
ထူးသာ သင့်လျော်သည်။
- ၃။ နောက်ကာလတွင်၊ သင့်သလိုပင်၊
အသင် မှတ်နိုင်သည်။
- ၄။ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ထိုင်၊ အခြားထိုင်၊
တစ်ထိုင်ထိုင်နဲ့ ထိုင်ရသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

- ၅။ တင်ပျဉ်ခွေကာ၊ ထိုင်တာဟာ၊
ရှည်ကြာ ထိုင်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။
- ၆။ နောက်ကာလမှာ၊ ခြားထိုင်ပါ၊
ကြိုက်ရာ လုပ်နိုင်သည်။
- ၇။ ခြေချင်း မဖိ၊ ချောင်ချောင်ချို၊
ထိုင်သည့်နည်းဟာ ပိုကောင်းသည်။
- ၈။ သို့မှ ရှည်ကြာ၊ ထိုင်နိုင်ကာ၊
ဉာဏ်ပါ သမာဓိ ဖြစ်လာမည်။
- ၉။ ဘုရားဆင်းတု၊ ထိုင်ပုံပြု၊
ထိုင်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ၁၀။ ခြေသလုံးချင်း၊ ယှဉ်ထားခြင်း၊
တင်ခြင်း ထိုင်နိုင်သည်။
- ၁၁။ ပုဆစ်တုပ်ကာ၊ ထိုင်တာဟာ၊
မြန်မာအမျိုးသမီးထိုင် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁၂။ ကြိုက်ရာ ထိုင်နည်း၊ ရွေးချယ်ပြီး၊
ကြာကြီး မှတ်ဖို့ လိုပါသည်။
- ၁၃။ မလှုပ်မပြင်၊ ကြာရှည်ပင်၊
မှတ်လျှင် သမာဓိ ဖြစ်လွယ်သည်။
- ၁၄။ ထက်ပိုင်းကိုယ်မှာ၊ ကုန်းလျော့ကာ၊
ထားရာ ဝီရိယ လျော့နေသည်။
- ၁၅။ ဝီရိယလျော့ပြန်၊ သမာဓိဉာဏ်၊
ဖြစ်ရန် ခက်ပါသည်။
- ၁၆။ ထို့ကြောင့် ထက်ပိုင်း၊ ကိုယ်တစ်ပိုင်း၊
မတ်ခိုင်းရပါသည်။
- ၁၇။ မျက်စိမှိတ်လေ၊ ခေါင်းမတ်စေ၊
စိတ်နေ ဝမ်းဗိုက်ဆီ။

ဖောင်းမှု - ပိန်မှု ရှုမှတ်ပုံ

- ၁။ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ၊ စိတ်စိုက်စွာ၊
ကြည့်ကာ နေရသည်။
- ၂။ အသက်ရှူရာ၊ ဝမ်းဗိုက်ဟာ၊
ဖောင်းတက်လာတာ တွေ့ရမည်။
- ၃။ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းလတ်၊ ဖောင်းတယ်မှတ်၊
စိတ်ကပ် လိုက်ရသည်။
- ၄။ ဖောင်းစမှ စ၊ ဆုံးထိပ၊
စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။
- ၅။ ဖောင်းတာ-မှတ်တာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊
ကပ်ကာ နေရသည်။

၈

သာမဏေကျော်

- ၆။ အသက်ရှိုက်ရာ၊ ဝမ်းဗိုက်ဟာ၊
ပိန်ကျသွားတာ တွေ့ရမည်။
- ၇။ ဝမ်းဗိုက် ပိန်လတ်၊ ပိန်တယ် မှတ်၊
စိတ်ကပ် လိုက်ရသည်။
- ၈။ ပိန်စမှ စ၊ ဆုံးထိပ၊
စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။
- ၉။ ပိန်တာ-မှတ်တာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊
ကပ်ကာ နေရသည်။
- ၁၀။ မျက်စိနဲ့ မြင်သလို၊ ဖောင်းပိန်ကို၊
သိကိုနေရသည်။
- ၁၁။ ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ မတွေ့ရာ၊
ဗိုက်မှာ လက်ကပ်ကြည့်ရသည်။
- ၁၂။ တစ်အောင့်လောက်ကြာ၊ ဖောင်းပိန်ဟာ၊
ထင်ရှား ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၁၃။ စိတ်နဲ့သာ မှတ်, နှုတ်နဲ့ ရွတ်, ရှုမှတ်ဖို့ မလိုပြီ။

၁၄။ သက်ရှုရှိုက်ရာ, ပုံမှန်သာ,
ရှုတာ ရှိုက်တာ လုပ်ရသည်။

၁၅။ နှေး - မြန် - ပြင်းပြင်း, ရှုရှိုက်ခြင်း,
အလျင်း ရှောင်ရသည်။

၁၆။ အားထုထ်စမှာ, ပညတ်ဟာ, ပယ်ခွာမရသေးပြီ။

၁၇။ ပညတ်ပါ သိ, ရှုမှတ်ဘိ,
သတိ သမာဓိ ဉာဏ် ဖြစ်လွယ်သည်။

၁၈။ ဉာဏ်ရင့်သန်မှ, ပညတ်က,
လုံးဝ ကွယ်ပျောက်သည်။

၁၉။ ပရမတ်သာ, ထိုအခါ,
ဉာဏ်ဟာ ရောက်လျက် ရှိပါသည်။

၂၀။ ဒွါရ (၆) ပါး, ထင်ပေါ်ငြား,
သိများ ဝိပဿနာမည်။

- ၂၁။ ဖြစ်စဉ်တိုင်းသာ၊ လိုက်ရှုရာ၊
ခဲယဉ်းတာတွေ ရှိတတ်သည်။
- ၂၂။ ထို့ကြောင့် အမြဲရှိ၊ မှတ်လွယ်ဘိ၊
ဖောင်း၏ ပိန်၏ စမှတ်သည်။
- ၂၃။ အမည်မပါ၊ ရှုမှတ်ရာ၊ သေချာ သိဖို့ ခက်ပါသည်။
- ၂၄။ ထို့ကြောင့် သင့်ရာ၊ မည်တပ်ကာ၊
စူးစိုက်စွာသာ မှတ်ရသည်။
- ၂၅။ အကောင်းဆုံးအမည်၊ စာနဲ့အညီ၊
သွားတယ် စသည် ဖြစ်ပါသည်။
- ၂၆။ စာသုံးကို ရှောင်၊ ရပ်သုံးဆောင်၊
ဉာဏ်ဖြစ်အောင်သာ မှတ်ရသည်။
- ၂၇။ ရပ်သုံးဝေါဟာ၊ သုံးမှသာ၊
သမာဓိ-ပညာ ဖြစ်လွယ်သည်။
- ၂၈။ စာသုံးဝေါဟာ၊ သုံးစွဲရာ၊
စဉ်းစားတာပဲ များလိမ့်မည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၂၉။ ရပ်သုံးဝေါဟာ၊ သုံးစွဲရာ၊
စဉ်းစားစရာ မလိုပြီ။

၃၀။ ထင်ရှားလွယ်ရာ၊ စရူပါ၊ ဋီကာ မိန့်ပါသည်။

၃၁။ အာရုံအများ၊ လိုက်ရှုငြား၊
ဖြစ်ပွား သမာဓိ နှေးပါသည်။

၃၂။ အာရုံ မထင်ရှား၊ လိုက်ရှုငြား၊
ဖြစ်ပွား သမာဓိ နှေးပါသည်။

၃၃။ နည်းပါး - ထင်ရှား၊ စရူငြား၊
သမာဓိ ဖြစ်ပွားလွယ်ပါသည်။

၃၄။ ထိုင်တယ်လို့သာ၊ (တစ်မျိုးတည်းသာ)،
မှတ်ရရာ၊ စိတ်ပါ မဝင်စားဘဲ ရှိတတ်သည်။

၃၅။ ပြောင်းလွဲရှိရာ၊ ရုပ်မှုရာ၊
ဖောင်းတာ ပိန်တာ မှတ်ရသည်။

၃၆။ လွယ်တာကစ၊ သင်ယူမှ၊
စာက တတ်လွယ်သည်။

- ၃၇။ လွယ်တာကစ၊ ရှုမှတ်မှ၊
သမာဓိက ဖြစ်လွယ်သည်။
- ၃၈။ ထို့ကြောင့် လွယ်ရာ၊ စရှုပါ၊ ဋီကာ မိန့်ခဲ့သည်။
- ၃၉။ ဖောင်းပိန်မှတ်ရာ၊ ဝိပဿနာ၊ မှန်စွာ ဖြစ်ပါသည်။
- ၄၀။ ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊
ဓာတ်မှာ ဝါယော ဖြစ်ပါသည်။
- ၄၁။ ဖောင်းပိန်ဆိုပေ၊ ရှုရှိုက်လေ၊
ဝမ်းနေလေဓာတ် မည်။
- ၄၂။ ဖောင်းခိုက် - ပိန်ခိုက်၊ စိတ်အားစိုက်၊
စူးစိုက်ရှုရသည်။
- ၄၃။ ထိုသို့ ရှုရာ၊ ဝိပဿနာ၊ ပညာ ဖြစ်ပါမည်။
- ၄၄။ ရှုမှတ်စခါ၊ ဖောင်းပိန်မှာ၊ စကာ ရှုရသည်။
- ၄၅။ ရှုအားကောင်းခါ၊ ပေါ်ရာရာ၊
လိုက်ကာ ရှုနိုင်သည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၄၆။ ရှုမှတ်စခါ၊ အကုန်မှာ၊ လိုက်ကာ မရှုနိုင်ပြီ။

၄၇။ အကုန်လိုက်ကာ၊ ရှုမှတ်ရာ၊
မြန်စွာ သမာဓိ မဖြစ်ပြီ။

၄၈။ ဒါကြောင့် နည်းက၊ စရူမှ၊
သမာဓိက ဖြစ်လွယ်သည်။

၄၉။ ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ နှစ်ခုသာ၊
ရှုခိုင်းတာတော့ မဟုတ်ပြီ။

၅၀။ စိတ်ကူး-ဝေဒနာ၊ ထွေရာရာ၊
ပေါ်လာ မှတ်ရသည်။

၅၁။ ဖောင်းပိန်မှတ်ရာ၊ လွယ်ကူလာ၊
ထိုခါ (၃) ချက် မှတ်ရသည်။

၅၂။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်ရယ်၊
(၃) သွယ် မှတ်ရသည်။

၅၃။ အိပ်ဆဲမှတ်ရာ၊ ဖောင်းပိန်မှာ၊
အိပ်တာ ထည့်၍ မှတ်ရသည်။

၇
၆

- ၅၄။ (၃) ချက်ကိုပင်၊ ကျဲတယ် ထင်၊
ထိလျှင် ထည့်၍ မှတ်ရသည်။
- ၅၅။ ဖောင်း - ထိုင်၊ ပိန် - ထိုင်၊
ပြောင်းလွဲနိုင်၊ မှတ်နိုင်သလို မှတ်ရသည်။
- ၅၆။ အိပ်တဲ့ခါလည်း၊ ထိုင်လိုပဲ၊
ပြောင်းလွဲမှတ်နိုင်သည်။
- ၅၇။ ဖောင်း - ပိန် - အိပ် - ထိ၊ ဖောင်း - အိပ်၏၊
ပိန်၏ အိပ်ထည့်သည်။
- ၅၈။ ဖောင်း - ပိန်မှတ်စဉ်၊ ရိုးရိုးမြင်၊
ကြားတွင် မှတ်ရန် မလိုပြီ။
- ၅၉။ ဖောင်းမှု - ပိန်မှု၊ စူးစိုက်မှု၊
မြင်ရှု ကြားရှု မလိုပြီ။
- ၆၀။ မြင်ရုံမျှသာ၊ ကြားရုံသာ၊ တည်ကာ သွားလိမ့်မည်။
- ၆၁။ အထူး မရှိက၊ မှတ်နေကျ၊ မှတ်ရပြန်ပါသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၆၂။ ဖောင်းပိန် မထင်ရှား၊ ထိုင်ထိများ၊
ပြောင်းသွား မှတ်ရသည်။

၆၃။ လေး - ငါး - ခြောက်နေရာ၊ ရွှေ့ရွှေ့ကာ၊
ထိတာ မှတ်ရသည်။

၆၄။ ခြေထောက် - လက်ထိ၊ တင်ပါးထိ၊
ထိရာ စိုက်၍ မှတ်ရသည်။

၆၅။ တစ်ကိုယ်လုံးသာ၊ သိမ်းကျုံးကာ၊
ထိုင်နေတာကို မှတ်ရသည်။

၆၆။ ထိုင်တာ တစ်လှည့်၊ ထိတစ်လှည့်၊
တစ်လှည့်စီသာ မှတ်ရသည်။

၆၇။ အတွေ့အထိဟာ၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ၊
နေရာတကာ ရှိပါသည်။

၆၈။ ကိုယ်တွင်းအတွေ့၊ ကိုယ်ပြင်တွေ့၊
အတွေ့နှစ်မျိုး ငြိပါသည်။

- ၆၉။ အာနာပါနသမား၊ ထိုင်ထိများ၊
မှတ်ငြား ပိုလွယ်သည်။
- ၇၀။ မမှတ်ဖူးသူ၊ ဖောင်းပိန်ဟူ၊ မှတ်မှု ပိုလွယ်သည်။
- ၇၁။ တောင့်တင်း - တွန်းတာ၊ လှုပ်ရှားတာ၊
ဓာတ်မှာ ဝါယောမည်။
- ၇၂။ ဖောင်း - ပိန် ခြေခံ၊ ရှုမှတ်ရန်၊
ရှေ့ဉာဏ်တွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။
- ၇၃။ ဘင်္ဂရောက်က၊ ဘာကိုမှ၊ မူလထားဖို့ မလိုပြီ။
- ၇၄။ ပေါ်သမျှတွင်၊ ထင်ပေါ်စဉ်၊
ကုန်ပင် ဖြန့်ကာ ရှုရသည်။
- ၇၅။ တစ်ခုသာ မှတ်ရ၊ လွယ်လွန်းလှ၊
ဝီရိယ လျော့ကျသည်။
- ၇၆။ ထိုခါ သမာဓိ၊ အားများဘိ၊ ထိနမိဒ္ဓ ဝင်လာသည်။
- ၇၇။ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဝင်လာက၊ ဉာဏ်က လျော့သွားသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၁၇

၇၈။ အာရုံတစ်ခုသာ၊ ရှုရရာ၊
သမာဓိဟာ လွန်တတ်သည်။

၇၉။ ဖောင်းတုံ ပိန်တုံ၊ နှစ်အာရုံ၊
ရှုကုန် သမာဓိ မလွန်ပြီ။

၈၀။ ဖောင်းပိန်မှတ်ရှု၊ အားစိုက်မှု၊
(၂) ခုထဲမို့ မလွန်ပြီ။

၈၁။ သမာဓိ - ဝီရိယ၊ ညီမျှစွာ ရှုက ဉာဏ် ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှတ်ပုံ

- ၁။ မခံသာတာ၊ ကိုယ်ထဲမှာ၊ ပေါ်လာ မှတ်ရသည်။
- ၂။ မနှေး မမြန်၊ ပုံမှန်မှန်၊ မှတ်ရန် လိုပါသည်။
- ၃။ မှတ်နေစဉ်လေး၊ တဖြည်းဖြည်း၊
သေးသိမ်သွားကာ ပျောက်တတ်သည်။
- ၄။ တစ်ရံတစ်ခါ၊ မခံသာ၊
လွန်လာတာလည်း ရှိတတ်သည်။
- ၅။ မခံသာလို့၊ ပြုပြင်ဖို့၊ စိတ်တို့ ပေါ်လာသည်။
- ၆။ ပြင်ချင်စိတ်ကို၊ မှတ်ဖို့ လို၊
ကိုယ်မူရာပါ မှတ်ရသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၇။ ကိုယ်အမှုအရာ၊ ဖြည်းဖြည်းသာ၊
ပြင်တာ လုပ်ရသည်။

၈။ သို့မှ သတိ၊ သမာဓိ၊
ဉာဏ်သိ ကောင်းကောင်း မိပါသည်။

၉။ မခံသာတာ၊ ပျောက်သွားရာ၊
မှတ်ပါ ဖောင်းပိန်ဆီ။

၁၀။ ပူတာ - ယားတာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊
စူးစိုက်ကာသာ မှတ်ရသည်။

၁၁။ မခံသာတာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊
စူးစိုက်ကာသာ မှတ်ရသည်။

၁၂။ လျော့မပေးဘဲ၊ အတင်းပဲ၊
မှတ်လည်း ပျောက်တတ်သည်။

၁၃။ မခံသာတာ၊ လွန်ကဲလာ၊
ထိုဟာ လျစ်လျူရှုရသည်။

၁၄။ ဖောင်းမှု ပိန်မှု၊ ဂရုပြု၊ မှတ်ရှုရပြန်သည်။

၁၅။ အမှတ်ကောင်းခါ၊ မခံသာ၊
ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

၁၆။ ကြောက်လို့ မမှတ်ရင်၊ ချက်ချင်းပင်၊
ယူငင်ပစ်သလို ပျောက်သွားသည်။

၁၇။ မှတ်ကောင်းပြန်ရာ၊ မခံသာ၊
ပေါ်လာတတ်ပြန်သည်။

၁၈။ ထိုမခံသာ၊ ဝေဒနာ၊ ရောဂါ မဟုတ်ပြီ။

၁၉။ မမှတ်ချိန်မှာ၊ မခံသာ၊ မြုပ်ကာ ကွယ်နေသည်။

၂၀။ သူ့ထက် ထင်ရှား၊ အာရုံများ၊
ထင်ရှားပေါ်နေသည်။

၂၁။ ထိုမခံသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊
လွန်မြောက်အောင်သာ မှတ်ရသည်။

၂၂။ မှတ်သည့်သူမှာ၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

နစ်နာတာတွေ မရှိပြီ။

၂၃။ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ မပျောက်ပါ၊
အတော်ကြာအောင် မှတ်ရသည်။

၂၄။ ရုတ်တရက်သာ၊ မှတ်ဖျက်ကာ၊
ပြောင်းတာ ရှောင်ရသည်။

၂၅။ စွမ်းနိုင်သမျှသာ၊ သည်းခံစွာ၊
ပေကာ မှတ်ရသည်။

၂၆။ ပေပြီး မှတ်က၊ ခန္တီ သံဝရ၊
ဉာဏ သမာဓိ ဖြစ်နိုင်သည်။

၂၇။ သည်းမခံနိုင်တော့ပါ၊ ရှုမှတ်ကာ၊
ပြင်တာ လုပ်ရသည်။

၂၈။ ရိုး - ရေကြောတွေ၊ ကျန်ပါစေ၊
သွေးတွေ သားတွေ ခန်းခြောက်မည်။

၂၉။ မဂ်ဖိုလ်တရား၊ မရငြား၊ ငါကား မလျော့ပြီ။

၂၂

သာမဏေကျော်

- ၃၀။ ဝိရိယတရား၊ တင်းတင်းထား၊
ငါကား ကြိုးစားမည်။
- ၃၁။ မဆုတ်မနစ်၊ အားထုတ်လစ်၊
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ နှစ်သက်သည်။
- ၃၂။ အာသဝေါတွေ၊ မကုန်ပေ၊ ငါလေ မထပြီ။
- ၃၃။ ဤသို့ ဆုံးဖြတ်၊ တရားမှတ်၊
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ နှစ်ခြိုက်သည်။
- ၃၄။ သမာဓိ ပညာ၊ ဖြစ်စေပါ၊
ကိုယ်ညှဉ်းဆဲတာ မဟုတ်ပြီ။
- ၃၅။ သေလောက်အောင် ပြင်းထန်၊ ဆင်းရဲဒဏ်၊
သည်းခံရပါသည်။
- ၃၆။ သည်းခံဖို့ကား၊ မြတ်ဘုရား၊ မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။
- ၃၇။ စွမ်းနိုင်ပါလျှင်၊ သက်ကိုပင်၊
အသင် မငဲ့ဘဲ မှတ်သင့်သည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

- ၃၈။ ကောင်းတာ - ဆိုးတာ၊ ကိုယ်စိတ်မှာ၊
ခံစားတာကို မှတ်ရသည်။
- ၃၉။ မနေသာလှတော့၊ ပြင်တာပေါ့၊
ပြင်တော့ မှတ်ရသည်။
- ၄၀။ သည်းမခံက၊ ခဏ ခဏ၊ ရွှေ့ရ ပြင်ရသည်။
- ၄၁။ ထိုသို့ ပြင်က၊ သမာဓိ မရ၊ ဉာဏ်က မဖြစ်ပြီ။
- ၄၂။ တော်ရုံဝေဒနာ၊ သည်းခံကာ၊
မှတ်ရာ ပျောက်ပါသည်။
- ၄၃။ သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းခါ၊ ကြီးကျယ်ပါ၊
ဝေဒနာတောင် ပျောက်ပါသည်။
- ၄၄။ ဝေဒနာဖြစ်စဉ်၊ ရှုနိုင်လျှင်၊ ငါတင် ကင်းစင်မည်။
- ၄၅။ ဓာတ်မီးပွင့်မှာ၊ အားသစ်လာ၊
ဆက်ကာ လင်းနေသည်။
- ၄၆။ အတွေ့ဆိုးသစ်၊ တွေ့ဆုံလစ်၊

သစ်သစ် ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်သည်။

၄၇။ သစ်သစ်ဝေဒနာ၊ သိအောင်သာ၊
သေချာ မှတ်ရသည်။

၄၈။ ဖြစ်ခိုက်ဝေဒနာ၊ စူးစိုက်စွာ၊ ရှုကာ နေရသည်။

၄၉။ သဘော - သတ္တိ၊ ခြင်းရာ သိ၊
ကြောင်းသိ သိပါသည်။

၅၀။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ၊ ပျံ့နှံ့ကာ၊
နာတာ ပေါ်လာသည်။

၅၁။ လွန်ကဲနာပါ၊ နေရာသာ၊ စိုက်ကာ မှတ်ရသည်။

စကြိုလျှောက်မှတ်ပုံ

- ၁။ စကြိုလျှောက်ရာ၊ ကိုယ့်ရှေ့မှာ၊
(၄) တောင်လောက်သာ ကြည့်ရသည်။
- ၂။ ဦးခေါင်းမတ်မတ်၊ လက်နောက်ကပ်၊
ရှေ့ကပ်ရင်လည်း ရပါသည်။
- ၃။ သွားလမ်းဆုံးလတ်၊ ခြေစုံရပ်၊
ရပ်တယ် ဟူ၍ မှတ်ရသည်။
- ၄။ တစ်ကိုယ်လုံးသာ၊ သိမ်းကျုံးကာ၊
ရပ်နေတာကို မှတ်ရသည်။
- ၅။ နောက်ပြန်လှည့်ရာ၊ ဖြည်းဖြည်းသာ၊
လှည့်ကာ မှတ်ရသည်။

- ၆။ သို့မှ သတိ၊ သမာဓိ၊
ဉာဏ်သိ ကောင်းကောင်း မိပါသည်။
- ၇။ လှည့်ပြီး မတ်မတ်၊ ခြေစုံရပ်၊
ရပ်တယ် ဟူ၍ မှတ်ရသည်။
- ၈။ မြန်မြန် သွားလျှင်၊ တစ်ချက်ပင်၊
မှတ်ရင် လုံလောက်ပြီ။
- ၉။ ခြေလှမ်း လှမ်းလတ်၊ လှမ်းတယ်မှတ်၊
စိတ်ကပ်လိုက်ရသည်။
- ၁၀။ ညာဘက်လှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊
တစ်သွယ် မှတ်နိုင်သည်။
- ၁၁။ ခြေကြွေက စ၊ ချထိပ၊
စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။
- ၁၂။ လှမ်းတာ - မှတ်တာ၊ ဤ ၂ ဖြာ၊
ကပ်ကာ နေရသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

- ၁၃။ ဖြည်းဖြည်း လှမ်းရာ၊ ၂ ချက်သာ၊
မှတ်ကာ သွားရသည်။
- ၁၄။ ကြွတယ် - လှမ်းတယ်၊ ကြွ - ချတယ်၊
လှမ်းတယ် - ချတယ် မှတ်ရသည်။
- ၁၅။ (၂) ချက်မှတ်ဟာ၊ (၂) ရက်လောက်ကြာ၊
လွယ်လာပါလိမ့်မည်။
- ၁၆။ (၂) ချက်မှတ်တာ၊ နိုင်နင်းလာ၊ မှတ်ပါ (၃) ချက်စီ။
- ၁၇။ ကြွတယ် - လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ရယ်၊
သုံးသွယ် မှတ်ရသည်။
- ၁၈။ စကြိုသမာဓိ၊ ထိုင်သည်ထိ၊
ဆက်မိနေအောင် မှတ်ရသည်။
- ၁၉။ ရှေ့နောက်သတိ၊ ဆက်စပ်မိ၊
သမာဓိ ဉာဏ် ဖြစ်လွယ်သည်။
- ၂၀။ သွားတယ် မှတ်ရာ၊ များသောခါ၊
ဓာတ်မှာ ဝါယော သိပါသည်။

၂၈

သာမဏေကျော်

- ၂၁။ တစ်ရံတစ်ခါ၊ ခြားသုံးဖြာ၊ ဓာတ်မှာ သိပါသည်။
- ၂၂။ ဦးဆောင်စိတ်များ၊ မှတ်ဖို့ ကြိုးစား၊
လွတ်သွားတတ်ပါသည်။
- ၂၃။ ရှိရှိသေသေ၊ စူးစိုက်လေ၊
မှတ်နိုင်တာတွေ များလာမည်။

စိတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

- ၁။ စိတ်ကူးတွေ ပေါ်၊ မှတ်ပါသော်၊
ခေါ်ဝေါ်နေကျ မှတ်ရသည်။
- ၂။ စိတ်ထဲ မြင်လတ်၊ အထပ်ထပ်၊
မှတ်က ပျောက်ပါသည်။
- ၃။ စိတ်ကူးတွေ ပျောက်၊ ဖောင်းပိန်နောက်၊
ကပ်ရောက်နေရသည်။
- ၄။ စိတ်ကူးလေတိုင်း၊ ကြံစည်တိုင်း၊
စိတ်တိုင်း မှတ်ရသည်။
- ၅။ အားထုတ်စမှာ၊ စိတ်ကူးဟာ၊
အတော်ကြာအောင် မှတ်ရသည်။

- ၆။ သမာဓိ - ဉာဏ်ဟာ၊ ရင့်သန်လာ၊
တစ်ခါ မှတ်ရုံ ပျောက်သွားသည်။
- ၇။ လူကြီးမာန်ရာ၊ ငြိမ်သွားပါ၊
ကလေးပမာ ဖြစ်သည်။
- ၈။ ခဏိကသမာဓိ၊ အားရှိဘိ၊
မှတ်သည့်စိတ်ချည်း စင်ကြယ်သည်။
- ၉။ စိတ် စင်ကြယ်ရင်၊ ဉာဏ်အမြင်၊
ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်လာသည်။
- ၁၀။ သမာဓိအား၊ နည်းနေငြား၊
စိတ်ကား ထားရာ မနေပြီ။
- ၁၁။ ဖြစ်ခိုက် မရှုရင်၊ စိတ်ကိုပင်၊
ငါထင် ဝင်လာသည်။
- ၁၂။ အရင် သိစိတ်၊ ခု သိစိတ်၊ တစ်စိတ်ထဲ ထင်သည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၃၁

- ၁၃။ ဖြစ်ခိုက် ရှုရင်၊ စိတ်အစဉ်၊
မြဲပင် ပြောင်းတာ သိလာသည်။
- ၁၄။ ပုတီးလုံးများ၊ စိ၍ ထား၊ အလား စိတ်ဖြစ်သည်။
- ၁၅။ ရှေ့နောက်စိတ်ဟာ၊ စပ်နေတာ၊
ဘယ်ခါ မရှိပြီ။

ဝိပဿနာ

- ၁။ ဝိပဿနာဆိုတာ၊ ကိုယ့်ရှိတာ၊
မှန်စွာ သိအောင် လုပ်ရသည်။
- ၂။ ရုပ်နာမ်တွေဟာ၊ ကိုယ့်ဆီမှာ၊ မှန်စွာ ရှိနေသည်။
- ၃။ ဒွါရ (၆) ပါး၊ ထင်ပေါ်ငြား၊ ရှုငြား ဝိပဿနာမည်။
- ၄။ ဈာန်ဆိုတာဟာ၊ တစ်နေရာ၊
တစ်မျိုးတည်းသာ၊ ရှုရသည်။
- ၅။ ဝိပဿနာ၊ နေရာတကာ၊ ကုန်သာ ရှုရသည်။
- ၆။ ဝိပဿနာ၊ ကန့်သတ်တာ၊ ဘယ်ခါ မရှိပြီ။
- ၇။ ခြောက်ဒွါရမှာ၊ ပေါ်လာတာ၊ ကုန်သာ ရှုရသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

- ၈။ ခြောက်ဒွါရတွင်၊ ဖြစ်ပေါ်လျှင်၊
ကုန်ပင် ရှုနိုင်သည်။
- ၉။ သတိပဋ္ဌာန် မပါ၊ ဝိပဿနာ၊ ပညာ မဖြစ်ပြီ။
- ၁၀။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်-ဓမ္မာ၊ လေးဖြာ ရှိပါသည်။
- ၁၁။ ရှုကွက် (၄) ခု၊ တစ်ခုခု၊ ရှုကို ရှုရသည်။
- ၁၂။ ထိုသို့ မရှုပါ၊ ဝိပဿနာ၊ ဘယ်ခါ မဖြစ်ပြီ။
- ၁၃။ ဖောင်းပိန်မှတ်ရာ၊ ဝိပဿနာ၊ မှန်စွာ ဖြစ်ပါသည်။
- ၁၄။ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်၊ စိတ်အားစိုက်၊
စူးစိုက် ရှုရသည်။
- ၁၅။ ထိုသို့ ရှုရာ၊ ဝိပဿနာ၊ ပညာ ဖြစ်ပါမည်။
- ၁၆။ သမာဓိ မပါ၊ ဝိပဿနာ၊ ဘယ်ခါ မဖြစ်ပြီ။
- ၁၇။ ဈာန်-ဥပစာ၊ ခဏိကာ၊ သုံးဖြာ သမာဓိ ရှိပါသည်။
- ၁၈။ သမာဓိ သုံးဝ၊ တစ်ဝဝ၊ ပါမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်သည်။
- ၁၉။ ယာနိကမှာ၊ သမထာ၊ သုဒ္ဓါ ဝိပဿနာ ရှိပါသည်။
- ၂၀။ ဝိပဿနာမှာ၊ ကြွေးထားတာ၊ ဘယ်ခါ မရှိပြီ။

- ၂၁။ အကြွေး ကျန်ရင်၊ အစွဲဝင်၊ ဉာဏ်စဉ် မတက်ပြီ။
- ၂၂။ ယခု မြင်လျှင်၊ ယခုပင်၊ ရှုမြင်ရပါသည်။
- ၂၃။ ယခု ကြားလျှင်၊ ယခုပင်၊ ရှုမြင်ရပါသည်။
- ၂၄။ ယခု နံ့လျှင်၊ ယခုပင်၊ ရှုမြင်ရပါသည်။
- ၂၅။ ယခု စားလျှင်၊ ယခုပင်၊ ရှုမြင်ရပါသည်။
- ၂၆။ ယခု ထိလျှင်၊ ယခုပင်၊ ရှုမြင်ရပါသည်။
- ၂၇။ ယခု သိလျှင်၊ ယခုပင်၊ ရှုမြင်ရပါသည်။
- ၂၈။ ဣရိယာပုထ်-သမ္ပဇဉ်၊ ဓာတ် (၄) တွင်၊
ရှုလျှင် ဝိပဿနာမည်။
- ၂၉။ အာနာပါန စစ္စာ၊ ရှုမှတ်တာ၊
သမထာ ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်။
- ၃၀။ သဘာဝ-သင်္ခိတ၊ သာမည၊ သုံးဝ လက္ခဏာမည်။
- ၃၁။ ထိုလက္ခဏာဖြင့်သာ၊ သိမှသာ၊
ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်သည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၃၂။ ဝိပဿနာ၊ ယုတ်မြတ်မှာ၊ ရွေးကာ ရှုဖို့ မလိုပြီ။

၃၃။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်၊ စွန့်ရာဝယ်၊
မှတ်ဖွယ် လိုပါသည်။

၃၄။ မျက်မှောက်သိဉာဏ်၊ မှန်းဆဉာဏ်၊
၂ တန် ဝိပဿနာ ရှိပါသည်။

၃၅။ ဓာတ် (၄) ပါးစ၊ ရှုဖို့က၊ အဋ္ဌကထာ ဆိုသည်။

၃၆။ သမထ ခြေခံ၊ ရှိခဲ့ပြန်၊
ဈာန်နာမ်ကလည်း စနိုင်သည်။

၃၇။ ကြမ်းကြမ်းနုနု၊ တစ်ခုခု၊ စရှုနိုင်ပါသည်။

၃၈။ ပူအေးနွေးမှု၊ တစ်ခုခု၊ စရှုနိုင်ပါသည်။

၃၉။ ထောင့်တင်းလှုပ်မှု၊ တစ်ခုခု၊ စရှုနိုင်ပါသည်။

၄၀။ အရည်စိုမှု၊ တစ်ခုခု၊ စရှုနိုင်ပါသည်။

၄၁။ ခြားဓာတ်သုံးဝ၊ တွေ့ပြီးမှ၊
အာပဓာတ်ကို တွေ့ရသည်။

- ၄၂။ ကြမ်းတာ-နုတာ၊ တိုက်ခံတာ၊ ဓာတ်မှာ ပထဝီ။
- ၄၃။ ပူ-နွေး-အေးတာ၊ ပေါ့တတ်တာ၊
ဓာတ်မှာ တေဇော မည်။
- ၄၄။ တောင့်တင်း-တွန်းတာ၊ လှုပ်ရှားတာ၊
ဓာတ်မှာ ဝါယော မည်။
- ၄၅။ ယိုစီး-ဖွဲ့တာ၊ လေးကျတာ၊
ဓာတ်မှာ အာပေါ မည်။
- ၄၆။ ခြောက်ဒွါရမှ၊ ကြိုက်ရာစ၊ မှတ်က ရပါသည်။
- ၄၇။ မျက်စိအမြင်၊ စပြီးလျှင်၊ ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- ၄၈။ နားအကြားတွင်၊ စပြီးလျှင်၊ ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- ၄၉။ နှာခေါင်းနံတွင်၊ စပြီးလျှင်၊ ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- ၅၀။ လျာစားသိတွင်၊ စပြီးလျှင်၊ ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- ၅၁။ ကိုယ်အတွေ့တွင်၊ စပြီးလျှင်၊ ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- ၅၂။ ခေါင်းအတွေ့တွင်၊ စပြီးလျှင်၊ ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

- ၅၃။ ခြေအတွေ့တွင်၊ စပြီးလျှင်၊ ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- ၅၄။ စဉ်းစားစိတ်တွင်၊ စပြီးလျှင်၊ ရှုချင် ရှုနိုင်သည်။
- ၅၅။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ၊ ထင်ရှားရာ၊
ဘယ်ဟာမဆို ရှုနိုင်သည်။
- ၅၆။ ခန္ဓာငါးဖြာ၊ ရှုချင်ရာ၊ ရှုတာ မှန်ပါသည်။
- ၅၇။ သမာဓိ မဖြစ်ခင်၊ ရုပ်နာမ်ပင်၊
ခွဲလျှင် ဉာဏ်စစ် မဖြစ်ပြီ။
- ၅၈။ သမာဓိဉာဏ်ဟာ၊ အားကောင်းခါ၊
ဝေါဟာရတွေ မထင်ပြီ။
- ၅၉။ ခဏမစဲ၊ ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ အမြဲ ထင်နေသည်။
- ၆၀။ စာကျက်မှတ်ကာ၊ ဆင်ခြင်တာ၊
သညာသိသာ ဖြစ်ပါသည်။
- ၆၁။ တကယ်ရှိတာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊
သိတာ ဉာဏ်ဖြစ်သည်။

- ၆၂။ ဆင်ကောင် တွေ့လျှင်၊ ဆင်ရုပ်တွင်၊
ကြည့်လျှင် ပိုနေသည်။
- ၆၃။ ဖြစ်ခိုက် ရှုဘိ၊ သဘောသိ၊ ဖတ်သိဖို့ မလိုပြီ။
- ၆၄။ ယုံကြည်-လိုလား၊ ကြိုးစားငြား၊
ရှုအား ကောင်းလာမည်။
- ၆၅။ ရှုအား ကောင်းက၊ စူးစိုက်ကျ၊
ဉာဏ်က ပွင့်လာမည်။
- ၆၆။ ဈာန်မှ ထခါ၊ ဈာန်ရှုတာ၊
အဲဒါ ဖြစ်ဆဲရှုသည် မည်။
- ၆၇။ ဖြစ်ဆဲရှုဆိုတာ၊ ရံတစ်ခါ၊
ချုပ်ပြီးစကိုသာ ရှုပါသည်။
- ၆၈။ လောလောဆယ်တွင်၊ ဖြစ်တည်သွင်၊
ပျက်သွင် ထင်ရှားသည်။
- ၆၉။ ရှုစရာမှာ၊ မပြတ်သာ၊ သမာဓိ စပ်နေသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၇၀။ ကိလေသာတွေ၊ မလွှမ်းချေ၊ ဈာန်နေပမာတည်။

၇၁။ စိတ်မလှုပ်ပါ၊ ထားနိုင်တာ၊
ခဏိကာ သမာဓိမည်။

၇၂။ နီဝရဏကင်းခြင်း၊ စိတ်တည်ခြင်း၊
အလျင်း တူပါသည်။

၇၃။ ဝိပဿနာ၊ ခဏိကာ၊ သမာဓိဟု ခေါ်နိုင်သည်။

၇၄။ တစ်အာရုံမှာ၊ တစ်ခဏသာ၊
တည်တာ ခဏိက မည်။

၇၅။ ခဏိကသမာဓိဟာ၊ သီးသန့်သာ၊
ထူထောင်စရာ မလိုပြီ။

၇၆။ ရှုစရာတွင်၊ ရှုရင်းပင်၊ ပါဝင်လာပါသည်။

၇၇။ နာမ်ထက် ရုပ်ကား၊ ကြမ်းထင်ရှား၊
ထိုအား စရှုသည်။

၇၈။ ရုပ်ဥပါဒါ၊ ဘုတ်မဟာ၊ ဘုတ်သာ ထင်ရှားသည်။

၇၉။ ထို့ကြောင့် မဟာ၊ ဘုတ်လေးဖြာ၊
စကာ ရှုရသည်။

၈၀။ မမှတ်နိုင်ရာ၊ ကိုယ်နာမှာ၊ စိတ်နာ ထပ်လာသည်။

၈၁။ ပထမဆူး၊ နောက်တစ်ဆူး၊ ထပ်စူး ပိုနာသည်။

၈၂။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှာ၊ မှတ်နိုင်ပါ၊ စိတ်မှာ မဆင်းရဲပြီ။

၈၃။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ ဖုံးကြ ဤသုံးလီ။

၈၄။ သန္တတိ-ဣရိယာ၊ လေးယနာ၊
ဖုံးကာနေကြသည်။

၈၅။ ကွဲပြားနေလတ်၊ မဆက်စပ်၊ ကွဲပြတ် သန္တတီ။

၈၆။ တစ်စက္ကန့်မှာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ ဖြစ်ပါ တစ်ကြိမ်စီ။

၈၇။ တစ်မိနစ်တွင်၊ (၆၀) ပင်၊ အသင် မှတ်နိုင်ပြီ။

၈၈။ တစ်နာရီမှာ၊ ရှုကြိမ်ဟာ၊ (၃၆၀၀) ရှိပါသည်။

၈၉။ တစ်နေ့တွင်းမှာ (နာရီ ၂၀မှာ)၊ ရှုကြိမ်ဟာ၊
(၇၂၀၀၀) ဖြစ်ပါသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၉၀။ ထိတယ် မှတ်ရာ၊ ရံတစ်ခါ၊
ကြမ်းတာ နုတာ သိနေသည်။

၉၁။ ထိတယ် မှတ်ရာ၊ ရံတစ်ခါ၊
ပူတာ အေးတာ သိနေသည်။

၉၂။ ထိတယ် မှတ်ရာ၊ ရံတစ်ခါ၊
တောင့်တာ တင်းတာ သိနေသည်။

၉၃။ ထိတယ် မှတ်ရာ၊ ရံတစ်ခါ၊
စိုတာ စိးတာ သိနေသည်။

၉၄။ ယောဂီအလုပ်၊ တွင်တွင်လုပ်၊
အဟုတ် သိလာမည်။

၉၅။ ပေါ်ခိုက် ပေါ်ခိုက်၊ စိတ်အားစိုက်၊
မှတ်လိုက်ရမည် အိုယောဂီ။

၉၆။ လူကြီး မှတ်လည်း၊ ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲ မှတ်ရသည်။

၉၇။ လူငယ် မှတ်လည်း၊ ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲ မှတ်ရသည်။

၉၈။ မိန်းမ မှတ်လည်း၊ ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲ မှတ်ရသည်။

၉၉။ ယောက်ျား မှတ်လည်း၊
ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲ မှတ်ရသည်။

၁၀၀။ စာတတ်သူ မှတ်လည်း၊ ဒီတိုင်းပဲ၊
အမြဲ မှတ်ရသည်။

၁၀၁။ စာမတတ်သူ မှတ်လည်း၊
ဒီတိုင်းပဲ၊ အမြဲ မှတ်ရသည်။

၁၀၂။ မျက်စိတစ်မှိတ်လောက်မှာ၊ စိတ်ကြိမ်ဟာ၊
ကုဋေ (၁) သိန်းခန့် ဖြစ်ပျက်သည်။

၁၀၃။ ရုပ်ကြိမ်ဆိုရင်၊ ကုဋေ (၅) ထောင်ပင်၊
ဖြစ်လျှင် ပျက်ပါသည်။

၁၀၄။ လူမမာပမာ၊ ကိုယ်မှုရာ၊
ဖြည်းဖြည်းညင်သာ ပြုရသည်။

၁၀၅။ မျက်ကန်းပမာ၊ ယောဂီဟာ၊ မှန်စွာ ကျင့်ရသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၁၀၆။ မြင်ရဆင်းထဲ၊ ဂရုမစိုက်ဘဲ၊ ရှုမြဲ ရှုရသည်။

၁၀၇။ ထိုသို့ ရှုလျှင်၊ မျက်ကန်းသွင်၊
မှန်ပင် ဖြစ်သွားသည်။

၁၀၈။ နားကန်းပမာ၊ ယောဂီဟာ၊ မှန်စွာ ကျင့်ရသည်။

၁၀၉။ ကြားရသံထဲ၊ ဂရုမစိုက်ဘဲ၊ ရှုမြဲ ရှုရသည်။

၁၁၀။ ထိုသို့ ရှုလျှင်၊ နားကန်းသွင်၊
မှန်ပင် ဖြစ်သွားသည်။

၁၁၁။ အ-အပမာ၊ ယောဂီဟာ၊ မှန်စွာ ကျင့်ရသည်။

၁၁၂။ အရေးမကြီးငြား၊ စကားများ၊
ပြောကြား ရှောင်ရသည်။

၁၁၃။ ထိုင်တဲ့အခါ၊ ဖြည်းဖြည်းသာ၊
ထိုင်ကာ မှတ်ရသည်။

၁၁၄။ ထတဲ့အခါ၊ ဖြည်းဖြည်းသာ၊
ထကာ မှတ်ရသည်။

- ၁၁၅။ ထိုင်သမာဓိ၊ စကြိုထိ၊
ဆက်မိနေအောင် မှတ်ရသည်။
- ၁၁၆။ အမှတ်လွတ်သွားရာ၊ နောင်အခါ၊
မလွတ်အောင်သာ မှတ်ရသည်။
- ၁၁၇။ ကြိုးစားမှတ်ရာ၊ မှတ်လွတ်တာ၊
နည်းလာပါလိမ့်မည်။
- ၁၁၈။ မှတ်နိုင်တာများ၊ စိတ်ဝင်စား၊
စိတ်အားတက်လာသည်။
- ၁၁၉။ ရှုမှတ်စခါ၊ မှတ်လွတ်တာ၊ များစွာ ရှိပါသည်။
- ၁၂၀။ သို့ပါသော်လည်း၊ မလျော့ဘဲ၊
ဖွဲ့ကောင်းကောင်းနဲ့ မှတ်ရသည်။
- ၁၂၁။ အိပ်ချိန်မှတစ်ပါး၊ ကျန်ချိန်များ၊
ရပ်နားမရှိ မှတ်ရသည်။
- ၁၂၂။ နေ့မှာ (၃) ပုံ၊ ည (၃) ပုံ၊ (၆) ပုံ ပုံရသည်။
- ၁၂၃။ (၅) ပုံနိုးကြား၊ တစ်ပုံကား၊ အိပ်ငြားရပါသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

- ၁၂၄။ ည (၁၀) နာရီ၊ အိပ်ရသည်၊
ထသည် နံနက် (၂) နာရီ။
- ၁၂၅။ အိပ်ချိန်နာရီ၊ (၄) နာရီ၊ ယောဂီ လုံလောက်ပြီ။
- ၁၂၆။ မအိပ်တော့ဘဲ၊ တစ်မှတ်တည်း၊
မှတ်မြဲမှတ်ဖို့ ရည်ရွယ်သည်။
- ၁၂၇။ ပင်ပန်းလာလျှင်၊ မှတ်ဆဲပင်၊
မှေးစဉ် အိပ်ပျော်သည်။
- ၁၂၈။ အိပ်ပျော်ခိုက်မှာ၊ မမှတ်ရပါ၊
မှတ်ပါသော်လည်း မစွမ်းပြီ။
- ၁၂၉။ ကိုယ် ယိမ်းလာလျှင်၊ မှတ်လိုက်ရင်၊
မှန်ပင် ပျောက်သွားသည်။
- ၁၃၀။ ထိုသို့ စိတ်ချ၊ စူးစိုက်စွာ၊ မှတ်က ပျောက်ပါသည်။
- ၁၃၁။ လွန်ကဲ ယိမ်းလာ၊ တိုင်မှီကာ၊
အိပ်ကာ မှတ်ရသည်။
- ၁၃၂။ အိပ်ရာ-စားရာ၊ ကျန်ချိန်ခါ၊ စေ့စွာ မှတ်ရသည်။

၁၃၃။ စပြီး ရှုရာ၊ လက္ခဏာ၊ ရသာနဲ့လည်း ရှုရသည်။

၁၃၄။ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဖြင့်၊ ရှုတုံလင့်၊ ရှုသင့်လှပါသည်။

၁၃၅။ ပဒဋ္ဌာန်ဟာ၊ စပိုင်းမှာ၊ သိစရာ မလိုပြီ။

၁၃၆။ သွားတဲ့ သတ္တဝါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ မှန်စွာ မရှိပြီ။

၁၃၇။ သွားချင်စိတ်နှင့်၊ ရုပ်ဆင့်ဆင့်၊

ဆင့်ဆင့် ဖြစ်နေသည်။

၁၃၈။ ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်၊ ကြောင်းကျိုးစပ်၊

သိလတ်၊ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒီ။

၁၃၉။ စက်ဝိုင်းချပြ၊ သိတာက၊

သုတသိသာ ဖြစ်ပါသည်။

၁၄၀။ ဟောင်းဟောင်းအတွေ့၊ ပညတ်တွေ့၊

သစ်တွေ့ ပရမတ် မြင်သည်။

၁၄၁။ အဟောင်းဟောင်း မြင်၊ ဉာဏ် မစင်၊

သစ်မြင် စင်ကြယ်သည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

- ၁၄၂။ (၆) ဒွါရဖြစ်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်၊
အသစ်ချည်းသာ ဖြစ်သည်။
- ၁၄၃။ မြင်တိုင်း အသစ်၊ ကြားတိုင်းသစ်၊
နံ့သစ် စားသစ်သည်။
- ၁၄၄။ ထိတိုင်းအသစ်၊ ကြိတိုင်းသစ်၊
အသစ်ချည်းသာ ဖြစ်သည်။
- ၁၄၅။ ရှုသိရရာ၊ အာရုံမှာ၊ ကိလေသာ မဖြစ်ပြီ။
- ၁၄၆။ ထိုနှင့်စပ်လစ်၊ ကံအသစ်၊ ကျိုးသစ် မဖြစ်ပြီ။
- ၁၄၇။ ထိုကိလေသာ-ကံ၊ ကျိုးတန်တန်၊
ဝိပဿနာဉာဏ် ပယ်သည်။
- ၁၄၈။ ဝိပဿနာ၊ ထက်သန်စွာ၊
ဖြစ်ကာနေတဲ့ ထိုယောဂီ။
- ၁၄၉။ ကိလေသာ ဝေး၊ ကံလည်း ဝေး၊
ကျိုးဝေးနေပါသည်။

၁၅၀။ ဝိပဿနာဆိုတာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်နိုင်ရာကို
ဖျက်ဆီးသည်။ (အနုသယဘူမိကို ဖျက်သည်)

၁၅၁။ ပညာဖြစ်အောင်၊ ပြောင်းလဲထောင်၊
ကျင့်ဆောင်ပါပေသည်။
(ပညာဘူမိကို ထူထောင်သည်)

၁၅၂။ သွား-ရပ်-ထိုင်တာ၊ လဲလျောင်းတာ၊
(၄)ဖြာ မူရာကြီးမည်။

၁၅၃။ ယိမ်း-လှည့်-ကုန်း-ကော့၊ လှုပ်-ပြင်တော့၊
ခေါ်လော့ မူရာငယ်မည်။

၁၅၄။ ဖောင်းပိန်ဆိုတာ၊ ကိုယ်မူရာ၊
ငယ်မှာ ပါဝင်သည်။

၁၅၅။ မူရာငယ်မှာ၊ မရှုပါ၊ စွဲဟာ ဝင်ရောက်မည်။

၁၅၆။ မြဲတယ်-ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊
တကယ် ထင်တတ်သည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၁၅၇။ အစွဲကင်းရေး၊ မူရာလေး၊ ရှုပေးရပါသည်။

၁၅၈။ ဝိပဿနာရှုရာ၊ မည်ဆိုတာ၊
လိုရင်းကျတာ မဟုတ်ပြီ။

၁၅၉။ သိဖို့ကသာ၊ လိုရင်းပါ၊ ဆိုကာ သိရသည်။

၁၆၀။ ရှုမှတ်ခါစ၊ ကြမ်းဆုံး စ၊ ရှုရ မှတ်ရသည်။

၁၆၁။ နောက်ဆုံးကျမှ၊ သိမ်မွေ့စွ၊ ရှုရ မှတ်ရသည်။

၁၆၂။ ပထမထင်ရှား၊ ဒု-ထင်ရှား၊
ထင်ရှား တတိယ ရှိပါသည်။

၁၆၃။ ထင်ရှားပထမ၊ နိုင်နင်းမှ၊ ဒုတိယ ရှုရသည်။

၁၆၄။ ဒုတိယနိုင်မှ၊ တတိယ၊ ရှုရပြန်ပါသည်။

၁၆၅။ သိမ်မွေ့ဆုံးဟာ၊ နောက်ဆုံးမှာ၊
ရှုလာနိုင်ပါသည်။

၁၆၆။ ဝိပဿနာဆိုတာ၊ စွဲနိုင်ရာ၊ ခန္ဓာရှုရသည်။

၁၆၇။ မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာ ရှုရသည်။

၁၆၈။ ဖြစ်ခိုက် မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှု ဝင်ရောက်သည်။

- ၁၆၉။ မြဲတယ်-ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊
တကယ် ထင်တတ်သည်။
- ၁၇၀။ ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊
စွဲမှု ကင်းပျောက်သည်။
- ၁၇၁။ မမြဲ-ဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊
ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။
- ၁၇၂။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊
ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။
- ၁၇၃။ အာရုံများစွာ၊ လွန်လျင်စွာ၊
ဖြစ်ကာ ပေါ်နေသည်။
- ၁၇၄။ သီးသီးနာမည်၊ တပ်မှတ်သည်၊ မမိနိုင်တော့ပြီ။
- ၁၇၅။ သတိဉာဏ်က၊ သိရုံမျှ၊ လိုက်မှ မိတော့သည်။
- ၁၇၆။ မည်မတပ်ဘဲ၊ သိရုံပဲ၊ သိလည်း လုံလောက်ပြီ။
- ၁၇၇။ မည်တပ်မှတ်ရာ၊ စုံစေ့စွာ၊
ကြောင့်ကြစိုက်စရာ မလိုပြီ။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

- ၁၇၈။ တစ်ကြိမ်မည်တပ်၊ ထိုအမှတ်၊
သိလတ် လေး - ငါး ဆယ်စသည်။
- ၁၇၉။ ထိုသို့ပိုင်းခြား၊ သိသိသွား၊ ပြီးငြား ကိစ္စသည်။
- ၁၈၀။ အမည်တပ်ကာ၊ မှတ်လိုရာ၊
မှန်မှန်သာ မှတ်ရသည်။
- ၁၈၁။ မှတ်နေကျအစဉ်၊ လွတ်ပြီးလျှင်၊
ပေါ်စဉ် လိုက်၍ မှတ်ရသည်။
- ၁၈၂။ ပေါ်စဉ်လိုက်မှတ်၊ မကောင်းလတ်၊
ရှုမှတ်စဉ်တိုင်း မှတ်ရသည်။
- ၁၈၃။ လက်ကွေး မှတ်ရာ၊ လက် မပါ၊
ကွေးတယ်လို့သာ မှတ်ရသည်။
- ၁၈၄။ တည်ရာ နာမည်၊ မလိုပြီ၊ လိုသည် ကြိယာအမည်။

ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်

- ၁။ လူ့သာမန်သိ၊ ယောဂီသိ၊ အသိ မတူပြီ။
- ၂။ သာမန်သိမှာ၊ သတ္တဝါ၊ ငါဟာ ပါနေသည်။
- ၃။ သာမန်သိဝယ်၊ မြဲ-ကောင်းတယ်၊
ငါ့နွယ် ထင်နေသည်။
- ၄။ ယောဂီသိမှာ၊ ရုပ်နာမ်သာ၊ သိကာ နေပါသည်။
- ၅။ ယောဂီသိမှာ၊ ကြောင်းကြောင့်သာ၊
ကျိုးသာ ဖြစ်နေသည်။
- ၆။ ယောဂီသိဝယ်၊ မြဲ-ကောင်းတယ်၊
ငါ့နွယ် မထင်ပြီ။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

- ၇။ အသိချင်းကား၊ ပြောင်းပြန်အား၊
ခြားနားနေပါသည်။
- ၈။ ဖြစ်ခိုက် ရှုလျှင်၊ ရုပ်နာမ်တွင်၊ မှန်ပင် သိမြင်သည်။
- ၉။ ဖြစ်ခိုက် ရှုလျှင်၊ ကြောင်းကျိုးတွင်၊
မှန်ပင် သိမြင်သည်။
- ၁၀။ ဖြစ်ခိုက် ရှုမှ၊ အနိစ္စ၊ မုချ သိနိုင်သည်။
- ၁၁။ ဖြစ်ခိုက် ရှုမှ၊ ဆင်းရဲလှ၊ ဒုက္ခ သိနိုင်သည်။
- ၁၂။ ဖြစ်ခိုက် ရှုမှ၊ အနတ္တ၊ မုချ သိနိုင်သည်။
- ၁၃။ အားထုတ်စမှာ၊ ပညတ်ဟာ၊ ပယ်ခွာ မရသေးပြီ။
- ၁၄။ ပညတ်ပါ သိ၊ ရှုမှတ်ဘိ၊
သတိ-သမာဓိ ဉာဏ် ဖြစ်လွယ်သည်။
- ၁၅။ ဉာဏ်ရင့်သန်မှ၊ ပညတ်က၊
လုံးဝ ကွယ်ပျောက်သည်။
- ၁၆။ ပရမတ်သာ၊ ထိုအခါ၊
ဉာဏ်ဟာ ရောက်လျက်ရှိပါသည်။

- ၁၇။ နုစဉ် ပညတ်၊ ရင့်တုံလတ်၊
ပရမတ်သာ သိပါသည်။
- ၁၈။ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်မှ၊ ပညတ်က၊
လုံးဝ ပျောက်သွားသည်။
- ၁၉။ ထိုဉာဏ် မရောက်ခင်၊ ပညတ်ပင်၊
ထင်မြင်ပါသေးသည်။
- ၂၀။ စ-လယ်-အဆုံး၊ သုံးပါးလုံး၊
ထင်တုံး သမ္ပသနမည်။
- ၂၁။ စနဲ့ဆုံးသာ၊ လယ် မပါ၊ ထင်တာ ဥဒယဗ္ဗယမည်။
- ၂၂။ အဆုံးသာ ထင်၊ စ-လယ်ပင်၊ မထင် ဘင်္ဂမည်။
- ၂၃။ ဝိပဿနာကိုပင်၊ ထပ်ရှုလျှင်၊
ခေါ်တွင် ပဋိဝိပဿနာမည်။
- ၂၄။ ပထမဘင်္ဂ၊ ဉာဏ်ပျက်စွ၊
သိက ဒုတိယဘင်္ဂဉာဏ်မည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

- ၂၅။ ဉာတ-ဉာဏ၊ ပျက်သိက၊
ခေါ်ရ ပဋိဝိပဿနာမည်။
- ၂၆။ ပုံသဏ္ဍာန် တွေ၊ ပြိုပျက်နေ၊
တွေ့လေ သမ္မသနဖြစ်သည်။
- ၂၇။ ပုံသဏ္ဍာန် မထင်၊ ပျက်သာမြင်၊
ဉာဏ်တွင် ဘင်္ဂ ဖြစ်ပါသည်။
- ၂၈။ ဖောင်းစ-ဆုံးသာ၊ သိတာဟာ၊
ဉာဏ်မှာ သမ္မသန ဖြစ်သည်။
- ၂၉။ ပိန်စ-ဆုံးသာ၊ သိတာဟာ၊
ဉာဏ်မှာ သမ္မသန ဖြစ်သည်။
- ၃၀။ တစ်ဖောင်းထဲမှာ၊ စ-ဆုံးဟာ၊
လေးခါ စသည် သိလာသည်။
- ၃၁။ တစ်ပိန်ထဲမှာ၊ စ-ဆုံးဟာ၊
လေးခါ စသည် သိလာသည်။

၅၆

သာမဏေကျော်

၃၂။ ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဉာဏ်စဉ်ရ၊ သိကြတာ ဖြစ်သည်။

၃၃။ တစ်ဖောင်းတွင်းမှာ၊ ပိုင်းများစွာ၊
သိတာ ဘင်္ဂမည်။

၃၄။ တစ်ပိန်တွင်းမှာ၊ ပိုင်းများစွာ၊
သိတာ ဘင်္ဂမည်။

၃၅။ ရှေ့မြင် နောက်မြင်၊ ယောဂီတွင်၊
အမြင် ခြားနားသည်။

၃၆။ ရှေ့ကြား နောက်ကြား၊ ယောဂီအား၊
အကြား ခြားနားသည်။

၃၇။ ရှေ့နံ နောက်နံ၊ ယောဂီဉာဏ်၊
အနံ ခြားနားသည်။

၃၈။ ရှေ့စား နောက်စား၊ ယောဂီအား၊
အစား ခြားနားသည်။

၃၉။ ရှေ့ထိ နောက်ထိ၊ ယောဂီသိ၊
အထိ ခြားနားသည်။

အိတ်ဆောင် ဝိပဿနာ

၄၀။ ရှေ့ကြံ နောက်ကြံ၊ ယောဂီဉာဏ်၊
အကြံ ခြားနားသည်။

၄၁။ သမ္မသနဉာဏ်မှာ၊ နိမိတ်ဟာ၊
ပိုကာ ထင်ရှားသည်။

၄၂။ မှတ်တဲ့အခါ၊ ဖြည်းဖြည်းသာ၊
ပျောက်ကာ သွားပါသည်။

၄၃။ နိမိတ်မြင်ပါ၊ စိတ်သည်သာ၊
ပျောက်ကာ သွားပါသည်။

သာမဏေကျော်

သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်

လှော်ကားဥယျာဉ်အနီး

မော်ဘီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း။

နှစ်ဆန်း (၁) ရက်၊ ကဆုန်လဆန်း (၂) ရက်၊

၁၃၆၉ ခု

၁၇-၄-၂၀၀၇