

ပြည်ထောင်စု သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်၊ နိုင်ငံတော် သံယဗ္ဗာနာယကအဖွဲ့
ရုခ္ခဘာသာယဉ်ကျေးမှုတော်မူ ဝင်ရောက်ဖြေဆိုလိုသူများနှင့် လေလာသူများအတွက်

ဓမ္မပြာဏာ

အခြေခံ ပုဂ္ဂဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု သင်တန်း

ယဉ်ကျေးမှုတျော်ဝတီဘဏ်

ဓမ္မဘာသန စရိတ္ထွေတု



လူမှုနှိပ်ဆေားဆိုင်ရာ
ဓမ္မဘာဝတီတန်းရေးရေး



တတိယအကြို

ဓမ္မပြာဏာ - ဝင်ရော်ကြတ်
(ပယာသဒ္ဓဘတ်ကောင်)

အမှတ် ၁
နေပါ်

ပြည်ထောင်စု သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်
 ဦးကျော်ဆွဲရေးဝန်ကြီးခွဲ
 ပုဂ္ဂန္တဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုစာမေးပွဲ
 ဝင်ရောက်ဖြေဆိုလိုသူများနှင့် လေလာသူများအတွက်



စွဲပျော်ပြော

အခြေခံ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း

ယဉ်ကျေးမှု ကျင့်ဝတ်ဘာသာ

သင်တန်းမျှုံး

စွဲပျော်ပြော—ခေါ်ခင်လှတ် (မဟာသွေ့မွှဲအောတိကေဇး)

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမျက်နှာပြုချက် = ၆၀၁၀၄၉၁၂၂၁

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ မျက်နှာစုံစွမ်ပြုချက် = ၆၀၀၀၉၉၀၁၁၂

တတိယအကြိမ်

၂၀၁၂-ခန့်မှတ်၊ နောက်ရီလာ၊ အုပ်ဒေါ (၁၀၀၀၀)၊

တန်ဖိုး- (၅၀၀) ကျပ်

အတွင်းတာသာ - မမ္မာဗူးဘာ - ဒေါ်ခင်လှတင် (မဟာသဒ္ဓမ္မဇာတ်ကဗောဓိ)

ကျွန်ုပူတာတစိန်းဒိန်း - မမ္မာဗူးဘာ - ဒေါ်ငြောင်းအောင်

မျက်နှာစုံပန်းသီး - ပင်းနောက်

ပုံနှိပ်သူ - ဦးဝင်းဒေါ (၆၀-၀၇၄၉၈)

မိဘမေတ္တာပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် - ၅၄၄၊ အင်းတတ်လမ်း၊ စက်မှုစုံ(၂)

တောင်အရုံမြို့သာစ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်ခင်ဟာရီ (ပန်းဝေဝေစာပေ)

အမှတ် - ၃၆၀၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

မြန်မာ့ရာဇာနှင့် - မမ္မာဗူးဘာသာသနမာမကာအဖွဲ့

ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့

(ဖန်း-၅၄၆၉၉၈၊ ၃၈၀၈၈၀)

“ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

ခင်လှတင်၊ ဒေါ်

အမြေခံပုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း / ဒေါ်ခင်လှတင်၊ ရန်ကုန်

ပန်းဝေဝေစာပေ၊ ၂၀၁၂-ခန့်မှတ်၊ တတိယအကြိမ်၊

၁-၈၀၊ (၁၄၅ x ၂၁၅)စင်တီ

(၁) အမြေခံပုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း

မာတိကာ

စဉ်

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

၁။ ပုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခန်းခွဲနေ့ ဘုရားရှိခိုး
ကလေးများအတွက် ပုဒ္ဓဝင် အကျဉ်းမှတ်ရန်

၁

၅

၅

၂။ ရတနာမြတ်သုံးပါး ဂုဏ်တော် ပါဋ္ဌာန်+အမိပ္ပါယ်

(က) ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပါဋ္ဌာ

၁၀

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး အမိပ္ပါယ်

၁၁

(ဂ) တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး ပါဋ္ဌာ + အမိပ္ပါယ်

၁၄

(ဃ) သံယူဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပါဋ္ဌာ + အမိပ္ပါယ်

၁၆

ဘုရား - တရား - သံယူဂုဏ်တော်များ (ကဗျာ)

၁၉

၃။ ဉာဏ်တော့ချိုးနှင့် သီလခံဆောက်တည်ပုံ

(က) ရှိခိုးပြီးချုပ်

J၃

(ဂ) ဉာဏ်ကန်တော့ချိုးနှင့် ဆုတောင်း

J၄

(ဃ) သရဏာဂုဏ် သီလတောင်းခံပုံ ပါဋ္ဌာ + မြန်မာ

J၅

(၁) ပါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဋ္ဌာ + မြန်မာ

J၆

(၁၇) ဉာဏ်ကန်တော့ခန်း - ခက်ဆစ်အမိပ္ပါယ်များ

J၇

(၁၈) ပါးပါးသီလ အမိပ္ပါယ် + ကဗျာ

၃၁

(၁၉) ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဋ္ဌာ + မြန်မာ

၃၃

၄။	ဆွမ်းတော် - ပန်းတော် - ရေတော် - ဆီမိုးတော်ကပ်နှင့် ဆူတောင်း အမျှဝေ	
(က)	ဆွမ်းတော်-ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆူတောင်း	၃၄
(ဂ)	ရေတော်-ဆီမိုးတော်ကပ်နှင့် ဆူတောင်း	၃၅
(ဃ)	အမျှဝေ	၃၆
(င)	ဆွမ်း- ပန်း- ရေ- ဖီးလျှူးရကျိုး (ကဗျာ)	၃၇
၅။	သူတော်ကောင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုကျင့်ရာ ပုညြှိယဝါဒ၊ (၁၀)ပါး	၃၈
၆။	အလောင်းတော်တို့ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပုံးအပ်သော ပါရမီ (၁၀)ပါး	၃၉
၇။	မဂ်လသုတ် ပါဌို့ - အန်က် - အမိပ္ပာယ် - ကဗျာ	
(က)	မဂ်လသုတ် ပါဌို့	၄၉
(ဂ)	မဂ်လသုတ် ပါဌို့နှင့် အမိပ္ပာယ်	၅၀
(ဃ)	ခုံ-ဖြာ မဂ်လာ (ပါဌို့-အမိပ္ပာယ်-ကဗျာ)	၅၂
၈။	ဘာသာဓာတ် ယဉ်ကျေးမှု	၅၉
၉။	ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆုံးမစာ သံပေါက်ကဗျာများ	၆၁
၁၀။	ယဉ်ကျေးလိမ္မာ (အထွေထွေ)ကဗျာများ	၆၃

ယဉ်ကျေးမှုကျင့်ဝတ်ဘာသာ

နုမော တသု ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္မာဒ္ဓသု

၁။ ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်း



- ၁။ ဂါတမဘုရားလောင်းတော်သည် ဤဘဒ္ဒကဗ္ဗာမှ ပြန်၍ ရေတွက်သည် ရိုသ် လေးအသချွဲနှင့် ကဗ္ဗာတစ်သိန်းအထက်၍ အမရဝတီပြည်ဝယ် သုမေဓာ-ဟု ထင်ရှားသော သတိသားဖြစ်ခဲ့လေသည်။
- ၂။ မိဘက်-ပဲဘက် (ဆွဲ ၄-ဆက်၊ မျိုး ၄-ဆက်) ချမ်းသာသော သူငြေးမျိုးဖြစ် ခဲ့ပြီး ငယ်စဉ်ကပင် မိဘ J-ပါး ကွယ်လွန်သွား၍ ဥစ္စာအားလုံးကို ဘဏ္ဍာ ထိန်းမှ ထိန်းသိမ်းပေးထားခဲ့သည်။ ၁၆-နှစ်ရွယ် ဟညာစုံသောအခါမှ စာရင်းနှင့်တက္ကာ အပ်နှင့်ပေးအပ်ခဲ့၏။
- ၃။ ထိုအခါ “တို့ ဆွဲမျိုးအဆက်ဆက်တို့ ပစ္စည်းကို စဉ် သူတို့၏ ပစ္စည်းများ ကို ယူမသွားနိုင်ကြ”ဟု စဉ်းစားမိသဖြင့် ‘တိကား ဤပစ္စည်းများကို စန်းကြ’ ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် တို့နောက်သို့ ပါအောင် ယူဆောင်သွားပြီး ရသေ့ ရဟန်းပြုတော့မည်’ဟု ကြုံစည်ပြီး ပစ္စည်းအားလုံးကို စွန့်ကြ ပေးကမ်းလှုံးခြိုင်းပြီး ဟိမဝန္တာတောာအရပ်၌ ရသေ့ပြုတော်မူခဲ့၏။

- ၄။ ၇-ရက်အတွင်းမှာပင် စျေန်အဘိညာဉ်ရခဲ့ပြီး စျေန်အဘိညာဉ်ဖြင့် ပျော်မွေ့နေစဉ် ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာ၏။
- ၅။ ရမ္မာမြို့သြို့သားတို့သည် ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန္တာ ၄-သိန်း တို့ကို ဆွမ်းကပ်လှ။ဖြစ်ရန် ပင့်ဖိတ်၍ ဘုရားကြောမည့် လမ်းကို ပြင်ဆင် နေစဉ် သုမေဓာရှင်ရသေ့မှာလည်း ပါဝင်လမ်းပြင်သည့်ကုသိုလ်ကို ယူတော်မူခဲ့၏။
- ၆။ သုမေဓာရှင်ရသေ့သည် ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရား ခြေတော်ရင်း၌ ကိုယ်တော် တစ်ဦးတည်း နိမ္မာန်ချမ်းသာရနိုင်သော်လည်း ဉာဏ်လေးဖြာ သံသရာ၌ နစ်မွန်း မော်ပါကုန်သော ဝေနေယူသတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို သနားကြင်နာ တော်မူလှသဖြင့် ယူတော်မူခဲ့ပေ။
- ၇။ သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝမှ ဝေသုန္တရာမင်း ဘဝတိုင်အောင် မရောမတွက် နိုင်သော များစွာသော ဘဝတို့၌-
- (၁) ဧရာ, ငွေ, ဆင်, မြင်း အစရှိသည်ကို လှူခြင်း- ဒါနပါရမီ
 - (၂) ခြော, လက်, နား, နှာခေါင်း အစရှိသည်ကို လှူခြင်း- ဒါနှေပပါရမီ
 - (၃) ကိုယ့်အသက်ကိုလှူခြင်း- ဒါနပရမတ္ထပါရမီ အစရှိသော ပါရမီ သုံးဆယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။
- ၈။ ထိုအပြင် အလွန်စွန်နိုင်ခဲစွာသော-
- (၁) ပဒေသရာန်, ကောရာန်, စကြာမင်းတို့၏ စည်းစိမ်းစွာစွာရတနာကို စွန့်ခြင်း- ဓနပရိစွာဂါ
 - (၂) သားသမီးကို စွန့်ခြင်း- ပုဂ္ဂိုလ်စွာဂါ
 - (၃) မယားကို စွန့်ခြင်း- ဘရိယပရိစွာဂါ
 - (၄) ခြော, လက်, နား, နှာခေါင်း အစရှိသည့် အဂါကြီးငယ်ကို စွန့်ခြင်း- အင်္ဂလာရိစွာဂါ
 - (၅) ကိုယ့်အသက်ကို စွန့်ခြင်း- နီရိတာပရိစွာဂါ
ဟုဆိုအပ်သော စွန့်ခြင်းကြီးငါးပါးကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။
- ၉။ ဤသို့ ဘဝများစွာ သံသရာကာလပတ်လုံး ပါရမီတော်ထိုကို ဖြည့်ကျင့် တော်မူခဲ့ပြီးနောက် ဘုရားလောင်းတော်သည် တုသိတာနတ်ပြည်၌ သေတ ကေတ္ထမည်သော နတ်သားဖြစ်ခဲ့လေသည်။ နတ်သားဖြစ်နေစဉ် စကြေဝြာ

တိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ပြုဟွာအပေါင်းတို့သည် “ဘုရားဖြစ်ချိန် တန်ပါပြီ၊ လူပြည်သို့ဆင်း၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူပါ”ဟု ဘုရားလောင်းကို တော်းပန် ကြလေသည်။

၁၀။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဘုရားအလောင်းတော် သေတကောထုနတ်သားသည်-

- (က) ကာလ - ဘုရားဖြစ်ရာ အချိန်ကာလ၊
- (ဂ) ဒီပ - ဘုရားဖြစ်ရာ ကျွန်းအရပ်၊
- (၃) ဒေသ - ဘုရားဖြစ်ရာ အရပ်ဒေသ၊
- (င) ကုလ - ဘုရားဖြစ်ရာ အမျိုးအနှစ်ယ်၊
- (၅) မာတုအာယု ပရိဒ္ဓဒေါဒ - ဘုရားအလောင်းမယ်တော်၏ သက်တမ်း အပိုင်းအခြားဟူသော ကြည်ခြင်းကြီးပါးပါးတို့ကို ကြည်ရှုတော်မူလေ သည်။

၁၁။ ယင်းသို့ ကြည်ရှုတော်မူပြီး နတ်အဖြစ်မှ စုတေကာ....

မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇-ခု၊ ပါဆိုလပြည်၊ ကြာသပတေးနေ့ကိုလဝတ် ပြည့်ရှင် ဘုရင်သုဒ္ဓဒေါဒနမ်းကြီး၏ တောင်ညာစံပိုရားကြီး သိရိမဟာ မာယာဒေဝိဝ်း၌ ပဋိသန္တာ တည်နေရေးသည်။

၁၂။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈-ခု၊ ကဆုန်လပြည် သောကြာနေ့ ဒေဝိဟပြည်နှင့် ကိုလဝတ်ပြည်၏ အကြားရှိ လုမ္မီနို အင်းကြုံးတော်၌ မယ်တော်မာယာဝမ်းမှ မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူ လေသည်။

၁၃။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ၁၆-နှစ်အချွဲယ်ရောက်လာသောအခါ ယသော ဓရာမင်းသမီးနှင့် ထိမီးမြားလက်ထပ်၌ မင်းစည်းစိမိကို ခံစားလေသည်။

၁၄။ ၂၉-နှစ်အချွဲယ်ရောက်သောအခါ သူအို-သူနာ-သူသော-ရဟန်းဟူသော နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို ပြင်တော်မူသဖြင့် တောထွက်၌ ရဟန်းပြုလေသည်။

၁၅။ ဘုရားလောင်းတော်သည် အလွန်ပြနိုင်ခဲသော ဒုက္ခရစ်ရိယာအကျင့်ကို ရဟန်းအဖြစ်နှင့် ၆-နှစ်ပတ်လုံး ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၁၆။ ထိုနောက် ဘုရားအလောင်းတော်သည် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု၊ ကဆုန် လပြည်နေ့ အရှုဏ်တက်ချိန်တွင် သူဇာတာမည်သော သူငွေးသမီး

လူ။ဒါန်းသော နိုယ်နာဆွမ်းကို အလျှော့ ဘုရားပေးပြီး၊ မဟာဟောမီပင်သို့
ကြွေားတော်မူလေသည်။

၁၇။ သောတွေ့ယင်း မြက်ထမ်းသမား(မြတ်ရိတ်လူလင်)သည် မဟာဟောမီ
ပင်သို့ ကြွေလာသော ဘုရားအလောင်းတော်အား မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို လူ။ဒါန်း
လေသည်။

၁၈။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် သောတွေ့ယင်း လူ။ဒါန်းအပ်သော မြက်
ရှစ်ဆုပ်ကို ကြဖြန့်လိုက်သောအခါ ထိုခဏေဝယ် မြက်ရှစ်ဆုပ်သည် မဟာ
ဟောမီပင်ရင်း၌ အပရာနိတပလွှင် ဖြစ်လာလေသည်။

၁၉။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ထိုပလွှင်ထက်၌ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေနေတော်မူစဉ်
နေမဝင်မီ ဒေဝါးဘုရားမှုနှင့် အောင်မြင်တော်မူ၍-

(က) ညျှော်းယံ့၌ ရွှေးဘာဝတို့၌ နေခဲ့(ဖြစ်ခဲ့)မှုးသော ခန္ဓာအာစဉ်(ဘဝအစဉ်)
ကို အောက်မေ့တတ်၊ သိတတ်သော ပုံမွေနိဂုံသာနှင့်သို့၏
ကို ရတော်မူလေသည်။

(ခ) ညျှော်လယ်ယံ့(သန်းခေါင်ယံ့)၌ နတ်တို့၏မျက်စွေထက်ထူးသော ညျှော်
မျက်စွေဖြင့် စုတေခါန်းသောသတ္တု စသည်တို့ကို (ကြံဘဝမှ သေ
သော သတ္တုပါသည် ထိုဘဝသို့ရောက်၏ စသည်ဖြင့် သတ္တုပါတို့၏
ပဋိသနေ့နေ့မြင်း၊ စုတေခြင်း စသည်တို့ကို) မြင်တတ်သော ဒီပွဲ
စက္ခာညာ၏ကို ရတော်မူလေသည်။

(ဂ) မိုးသောက်ယံ့၌ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ခြင်းကို ပြုတတ်
အာသဝေ့ကျယ်ညာ၏ကို ရတော်မူ၍ သက်တော် ၃၉-နှစ်အချွယ်
မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု ကဆိုန်လပြည့် မွွှေ့ဟူးနေ့၏ နောက်ခုံး
(အရှင်တက်ချိန်)၌ လောကသုံးပါးတွင် အတုမရှိသော သဗ္ဗညာ
ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလေသည်။

၂၀။ သုံးလူသင် သဗ္ဗညာတဘုရားရှင်သည် ၄၅-ပါကာလပတ်လုံး ဝေနေယျ
တို့အား တရားဦးခွဲစကြောစသော တရားခွဲတို့ကို ဟောပြတော်မူကာ
လူ နတ် ပြဟာသတ္တုပါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေ
သည်။

၂၁။ ငရှု-ဝါကာလပတ်လုံး သတ္တာတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို မနားမနေ ဆောင် ချွောက်တော်မူခဲ့သော သဗ္ဗည်းတာရားရှင်သည် သက်တော် ၈၀-အချွေး ရောက်သောအခါ မဟာသတ္တာရာ့ ဘရာ-ရှာ ကဆုန်လပြည့် အရိုင်း ဝယ် ကုသိနာရုံပြည် မလွှာမင်းတို့ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ပြု ပရီနိဗ္ဗာန်စံတော်မူ လေသည်။



ကျေးဇူးရွင်လယ်တီသရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဗုဒ္ဓဝင်ခုန်ခိုးနှင့်ဘုရားချီးခွာ

သန္တာတော်ယူသောနေ့

၃၁။ သုံးလူရှင်ပင်၊ ကျွန်းထိပ်တင်၊ သောင်းခွင်စကြေဝါး၊ နတ်ပြုဟနာတို့ ညီညာ ရုံးရှာ တောင်းပန်းမူကြော့များ ရတုန်း ရှိန်းရှိယဉ်း ပါခိုလာပြည့် ကြော်ဖော် နောင်ယုံ ချမ်းမြောက်ည်ဖြူ။ သန္တာယူသည် နတ်လူဖြမ်းသို့ - ကိန်းပါကို။

(မ)

ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့

၂၂။ သန္တာယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသတ္တာရာ့ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြိုး၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနောင်ယုံ ချမ်းမြောစုံညီး လုမ္မိန္ဒြုး မဟီလိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည် နတ်လူအောင်မြို့။ - လမ်းပါကို။ ၁၇ (သ)

တောထွက်တော်မူသောနေ့

၃၃။ ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ် ပျို့နှုန်ယို့ သုံးသွယ်ရွှေနှုန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ်လျှော့လူ၊ စံတော်မူ၍၊ ချယ်မူ နှုံး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနှစ်မိတ်၊ နတ်ပြုဟိတ်ကြော့များ၊ ရွှေစိတ်ငြင် ပြို့၊ သံဝော့ကာ၊ ပါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်းနောင်ယုံ ချမ်းမြောရုံ၊ တော့ရပ် လှုသည် ခုံဖြိုင်ပင်ရိပ်၊ ခန်းမှာကို။ ၁၇ (က)

ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနှု

၄။ တော်ပြိုင်ပေါ်၊ ခြာက်နှစ်ပျော်၍၊ ခါတော်တစ်ဖုံး ပွင့်ချိန်ကြံ့က၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနှေ့ဝယ်၊ မြောပရမေ၊ ပလ္လာငွေထက်၊ ရွှေညာင်တော်ကြီး၊ မိတာန်ထိုးနှင့်၊ မငြို့ကြည်ဖြူ။ နေတော်မူလျက်၊ ရန်ဖြူခေပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊ အရှင်းပယ်ဖျောက်၊ အလင်းပေါက်က၊ ထွန်းတော်ဘုန်းတော်၊ သောင်းလုံးကျော်သည်၊ သုံးဘော်လူတို့ - ပြမ်းပါကို။ ၁။ (လျှင်)

ဓမ္မစကြား ဟောတော်မူသောနှု

၅။ ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဘွား၊ ဖြန့်ချိသွား၍ တီးပါးဝံ့ရှိ၊ စုံအညီနှင့် မဟိုတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှာ ခညာင်းကပ်လာ၊ နတ်ပြဟာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စင့်နှေ့ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့လျှော်တက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြှေက်တွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်၊ တရားနတ်စည်း - ချမ်းတယ်ကို။ ၁။ (တွေး)

ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနှု

၆။ တရားနတ်စည်း၊ ဆော်ရွမ်းလည်က၊ သုံးမည်ဘုံးသိုက်၊ တစ်သောင်းဘိုက်ဝယ်၊ ကျွော်တိုက်သသူ၊ နတ်လူပြဟာ၊ သတ္တာဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါ၊ ဝါလေးဆယ့်ဝါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနှိုင်းမယုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အဂါနှေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြော်နိဗ္ဗာန်။ စံတော်မူသည်၊ ရှမ်းဆူသောင်းလုံး - ကျော်တယ်ကို။ ၁။ (ဆောင်)

တော်ဘတ် လောင်တော်မူသောနှု

၇။ နိဗ္ဗာစံပြီ၊ ရှုံးမအီသား၊ သီးရွှေလျော်၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြံ့၍၊ ဂျွှဲနှုန်းနှေ့ဝယ်၊ စိုးငွေ့မနှော၊ ဘတ်တော်ဘတ်လျှင်၊ ရှင်အော်ကုတ်စက်၊ မိဗ္ဗာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှော်တက်ကော်ရော်၊ မီးပူဇော်သည်၊ မွေတော်ရှစ်စိတ် - ကြိုင်းတယ်ကို ၁။ ၁။ (ဦး)

ထိုခုနှစ်နေ့၊ သာချမ်းပြောကို၊ ဆွဲ.ဆွဲ.ကြည်ဖြူ။
အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူတိန်တဲ့ မြတ်ထက်မြတ်သား၊ ကိုယ်တော်ဘုရားကို
သုံးပါးမွန်စွာ၊ ဝန္တနာဖြင့်၊ သဒ္ဓဖြီးဖြီး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခံပိုမ်း
- ကြယ်စေ သော် ။ ။

- ◎ သန္တာ - တော်တွက် - ဓမ္မစက်၊ မိန့်ဖြောက်သံချို့ လဝါဆို။
- ◎ ဆု - ဖွား - ပွင့် - စံ၊ ဤလေးတန်၊ မှတ်ရန် ကဆုန်လ။

၅

ကလေးများအတွက်. ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းမှုတို့ရန်

၁။ လူအမည်	= သိဒ္ဓတ္ထာ
၂။ ဘုရားဘွဲ့	= ဂေါတမာ
၃။ မိဘအမည်	= သုဒ္ဓိဒနမင်းနှင့် သီရိပဟာမာယာဒေဝီ
၄။ ကြိုင်ယာတော်	= ယသောဓရာ (ဘဒ္ဒကွွန်)
၅။ ရင်သွေးတော်	= ရာဟုလာ
၆။ ယောက်ဖတော်	= ဒေဝဒတို့
၇။ မိထွေးတော်	= ဂေါတမာမို့
၈။ နေပြည်တော်	= ကပိလဝဝတ်ပြည် (သဏ္ဌာတိုင်း၊ မန္တာရေအောင်)
၉။ ဖွားရာဌာန	= လူမိန့်ဉာဏ်ပြည် (ကပိလဝဝတ်နှင့် ဒေဝဒဟာအကြား)
၁၀။ နှစ်းနှစ်	= ၁၃-နှစ်ကြာ (၁၆-နှစ် မှ ၂၉-နှစ်အထိ)
၁၁။ နိမိတ်ကြီးများ	= သူအို့၊ သူနား၊ သူသော၊ ရဟန်း
၁၂။ ဗျာဒီတ်ခံယူသောဘဝ	= သူမေဓရာရသောဘဝ
၁၃။ ဗျာဒီတ်ခံယူသောနေ့	= ကဆုန်လပြည့်နေ့
၁၄။ ဗျာဒီတ်ပေးသောဘုရား	= ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရား
၁၅။ ပါရမီဖြည့်ဖက်	= သုမိတ္ထာအပျိုးသမီး(ယသောဓရာအလောင်း)
၁၆။ ပါရမီဖြည့်ရာကာလ	= လေးအသချိန်းကွဲ့တစ်သိန်း (သူမေဓရာဘဝမှ ဝေသုန္တရာဘဝအထိ)

- ၁၇။ ပါရမီဖြည့်ခြေား၏ ရည်ရွယ်ချက် = သတ္တာဝါများအကျိုး ဆောင်ရွက်ရန်।
 ၁၈။ ဒုက္ခရစရိယာ ကျင့်သည့်နေရာ = ဥရေဝေလတော့၊
 ၁၉။ ဒုက္ခရစရိယာ = ခဲယဉ်းစွာ ပြုရသောအကျင့်၊
 ၂၀။ ဒုက္ခရစရိယာ ကျင့်ရသောနှစ် = ၆-နှစ်၊
 (မဟာသက္ကရာဇ် ၉၅-မှ ၁၀၃-ခုနှစ်)
 ၂၁။ တောထွက်တော်မူသောသက်ချွဲယ် = ၂၉-နှစ်၊
 ၂၂။ ဘုရားဖြစ်ချိန် သက်တော် = ၃၉-နှစ်၊
 ၂၃။ ဘုရားပွင့်ချိန် သက်တမ်း = ၁၀၀-တမ်း၊
 ၂၄။ အလုပ်အကျွေး = ပွဲဝိုင်း ၅-ဦး (ဒုက္ခရစရိယာကျင့်နှင့်)
 ၂၅။ ပွဲဝိုင်း ၅-ဦးအမည် = ကောက္ခညာဝပ္ပ၊ ဘန္ဒိယာ၊ မဟာနာမ်၊
 အသုဓိ
 ၂၆။ တရားဦး ဝဟောသည့်နေရာ = ဗာရာဏသီပြည်၊ မိဂဒါဝိုင်တော့၊
 ၂၇။ ပထမဦးဆုံး သာဝက = ပွဲဝိုင်း ၅-ဦး၊
 ၂၈။ နောက်ဆုံး သာဝက = သူဘဒ္ဒပရိုဗိုဇ်၊
 ၂၉။ လက်ယာရု အရွှေသာဝက = အရှင်သာရိပွဲတ္ထာ၊
 ၃၀။ လက်ဝံရု အရွှေသာဝက = အရှင်မောဂ္ဂလာန်၊
 ၃၁။ အဆုံးအမ သာသနာ = ပရိယွှေး ပင့်ပွှေး၊ ပင့်ဝော၊
 ၃၂။ ကျင့်စဉ်သီကွာ = သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊
 ၃၃။ ခုမှတ်သော လမ်းစဉ် = မဏီမပဋိပဒါ(မရှင်လမ်းစဉ်)၊
 ၃၄။ သန္တတော်ယူသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ်-၆၅၊ ဝါဆိုလပြည့်
 ကြာသပတေးနေ့၊
 ၃၅။ စွားမြင်တော်မူသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ်-၆၇၊ ကခကဆုန်လပြည့်
 သောကြာနေ့၊
 ၃၆။ တောထွက်တော်မူသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ်-၉၅၊ ဝါဆိုလပြည့်
 တန်လံ့နေ့၊
 ၃၇။ ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ်-၁၀၃၊ ကဆုန်လပြည့်
 ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

၃၈။ ဓမ္မစကြာ ဟောတော်မူသောနှေ့ = မဟာသက္ကရာဇ်-၁၀၃၊ ပါဆိုလပြည့်စေနေနှေ့

၃၉။ ပရီနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနှေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် - ၁၄၈၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အဂါနှေ့

၄၀။ တောောောတ်လောင်သောနှေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် - ၁၄၈၊ ကဆုန်လဆုတ် ၁၂-ရက်၊ တန်ဂုဏ်နေ့

ကမ္မာနှင့် ဘုရား

- * တစ်ဆူ - သာရာ နှစ် - မဏ္ဍာ၊ ၀၅ - သုံးဆူသာ၊ သာရမဏ္ဍာ - လေးဆူပြု၊ ဘဒ္ဒ - တိုးဆူသာ။
- * တစ်ဆူသော်မျှ၊ မပွင့်က၊ သုညာကပ်ကမ္မာ
- * ကမ္မာခြောက်ပျိုး၊ ဖော်ကွန်းထိုး၊ ကျမ်းမိုးစဉ်အလာ။

ပါရမီအထူး

- * သက်မဲ့ - သက်ရှိ၊ ဗာဟိုရကာ၊ စွန့်နိုင်က၊ မူလ ပါရမီ။
- * အော်ကြီးငယ်၊ အသွယ်သွယ်ကို၊ မတွယ်စိတ်မှ၊ စွန့်နိုင်က၊ ဥပ ပါရမီ။
- * အသက်ဖို့၊ စွန့်နိုင်က၊ ပရမဏ္ဍာ ပါရမီ။
ပါရမီ (၁၀)ပါး၊ အကျယ်ပွား၊ အပြား (၃၀)ညီ။

ဖွားဖက်တော် (ရုံး)

- * ကာဌ္ဌ၊ ယသော်၊ ညီတော်၊ ဘန္တာ (လူ)
 - * ကဏ္ဍာက၊ (မြင်းတိရစ္စာန်)
 - * သောဏ္ဍာ (ရွှေအုံးကြီး ၄-လုံး)
 - * ပုဒ္ဓဟော (ညောင်ပင်)
- ဖွားဖက်တော်မြတ် - ခနစ်ရပ်၊ မှတ်ကြ မျိုး၊ လေးထွေး။



၂။ ရတနာတော်ခြေထိသုံးပီးရွှေ၏တော်
ဖိဋ္ဌ နွှဲ့ အခို့ဘယ်

(၁) ဘုရားရွှေ၏ကိုးပါး (ပိဋ္ဌ)



လူတိပိ သော ဘဂဝါ-

၁။ အရဟံ၊

၂။ သမ္မာသမ္မာဒ္ဓါ

၃။ ဂိဇ္ဇာစရဏ သမ္မာန္တာ

၄။ သူဂတော်

၅။ လောကခိုဒ္ဓါ

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ အမ္မသာရထို

၇။ သတ္တာဒေဝ မနုသာနံ့

၈။ ပုဒ္ဓါ

၉။ ဘဂဝါ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုပါး (အမိပွာယ်)



- ၁။ အရဟံ = ကိုလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်
ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ သမ္မာ သမ္မာန္ဒာ = သိစရာမှန်သမ္မာ တစ်စမကျန် သယမ္မာဉာဏ်ဖြင့်
အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာ စရာတာ သမ္မာန္ဒာ = အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်
မူသော မြတ်စွာဘုရား
(၅) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှုစ်ပါး၊ စရာတာတရား ၁၅-
ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ သူဂတော် = ကျိုးရှိဟုတ်မှန် နှစ်တန်သော စကားကိုသာ
မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား၊
(၆) ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့်
ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤ၌၍
ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာ
ဘုရား။
- ၅။ လောကခိုဒ် = သတ္တာလောက၊ သိကာသလောက၊ သခါရ
လောကတည်းဟူသော လောကသုံးခွင့်ကို
အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာ
ဘုရား။
- ၆။ အနုတ္ထရော ပုရိသ ဒမ္မသာရတိ = မယဉ်ကျေးကြေား၊ သတ္တာပါများကို
ယဉ်ပါးလေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမခြင်း၌
တုဖက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ သတ္တာဒေဝ မနိသာနံ = လူနတ်ပြဟာ သတ္တိတိုက် ဆရာတစ်ဆူ အစစ်
ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ ဗုဒ္ဓိ
= သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်
ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊
(ပါ) သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင်မြင်၍ များပြင်
ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရား။

၁၀။ ဘဂဝါ = ကူသုရိယ စသည် ဘုန်းခြာက်လီနှင့် စုလိပ်ည့်ဝတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရား (ပါ)

- (က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စီးပိုင်နိုင်နင်းတော်မူခြင်းတည်းဟူ
သော ကူသုရိယဘုန်းတော်။
- (ခ) မင်ဖိုလ်နိုဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာတရားတည်းဟူသော
ဓမ္မဘုန်းတော်။
- (ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသော လောကတွင် ပုံးနှံကျော်စောရခြင်း
တည်းဟူသော ယသဘုန်းတော်။
- (ဃ) အဂါကြီးငယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြီး အချိုးတကျ သဗ္ဗာယ်တော်မူလှ
ခြင်းတည်းဟူသော သိရိဘုန်းတော်။
- (င) အလိုတော်ရှုတိုင်း မဆိုင်းခကာ ပြီးစီးတော်မူရခြင်းတည်းဟူသော
ကာမဘုန်းတော်။
- (စ) အရဟတ္တုမ်းညာ၏ သဗ္ဗာည့်တည်းတိုင်အောင် ရစေနိုင်သည့် ကြံ့နိုင်
ကြီးမားသော စိရိယတော်တည်းဟူသော ပယတ္တဘုန်းတော်။

ဤဘုန်းတော်ခြာက်စုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
ဤသို့လျှင် အရဟံစသား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံပြည့်စုံတော်
မူသော မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နီး လက်အုပ်
မီး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။



ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အကျဉ်း)

- ၁။ အရဟံ = လူ, နတ်, ပြဟ္မာ, သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ပူဇော်
အထူးကို ခံတော်မူထိုက်ပါပေသာ မြတ်စွာ ဘုရား။
- ၂။ သမ္မာသမ္မာဒ္ဓိ = တရားအလုံးစုံကို ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ ကိုယ်
တော်တိုင် သိတော်မူပါပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရာထာ သမ္မာန္တာ = အသိဝိဇ္ဇာ အကျဉ်းစရာဏ်တိနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါ
ပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ သုဂေတော် = ကောင်းသောစကား၊ ကောင်းသောတရားတို့ကို
ဆိုတော်မူ တတ်ပါပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကခို့ = လောကသုံးပါးကို သိတော်မူတတ်ပါပေသာ
မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မာသာရထိ = ဆုံးမသင့် ဆုံးမထိုက်သော သတ္တဝါ
တို့ကို ဆုံးမတော်မူရမှု အတုမဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တော်မူ
ပါပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၇။ သတ္တာဒေဝ မနုသာနံ=လူ နတ် ပြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူပါ
ပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၈။ ဓမ္မဒ္ဓိ = သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ကိုယ်တိုင်လည်းသို့
သတ္တဝါတို့ကိုလည်း သိစေတော်မူပါပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၉။ ဘဂဝါ = ဘန်းတော်၊ ကံတော်၊ ကုသိုလ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံ
တော်မူပါပေသာ မြတ်စွာဘုရား။



(၂) တရားဂကိုတော်ခြောက်ပါး (ဖီ၌)

၁။ သွာက္ဗာတော့ ဘ, ဂဝတာ ဓမ္မာ-

၂။ သန္တိန္ဒိကော့

၃။ အ, ကာလိုကော့

၄။ ဖော်ပသိကော့

၅။ ဉာဏ်ပနေယိုကော့

၆။ ပစ္စတ္ထုံး ဝေါဒတ္မာ ဂည်ဟို။



တရားဂက်တော်ခြောက်ပါး (အမိပ္ပါယ်)

- ၁။ သွာက္ဗာတရုဏ်တော် = စ, လယ်, အဆုံး သုံးပါးအစုံ ကောင်းခြင်း ရုဏ်နှင့် ပြည့်စုံစွာ ဟောကြားတော်မူအပ် သော ဂက်တော်။
- ၂။ သန္တိန္ဒိကရုဏ်တော် = ကျင့်ဆောင်သွာတို့အား ယခုဘဝ ပစ္စကွွဲပုံပိုင် ဒီဇိုင်းယိုယ်တွင် တွေ့ဖြင့်ခံစားရသော ရုဏ် ကျေးဇူးတုံးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ရုဏ် တော်။
- ၃။ အ, ကာလိုကရုဏ်တော် = ကာလမရွှေ ကျင့်သည့်နေ့ပုံပိုင် တွေ့ဖြင့် ယုံကြည်ရသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောရုဏ်တော်။
- ၄။ ဖော်ပသိကရုဏ်တော် = လာရောက်ရှုပြုင် ကျေးဇူးတင်ပြဖြစ်၍ လာပါ၊ ရှုပါ၊ ကျင့်ကြုပါဟု မပါ, ပါအောင် ခေါ်ဆောင်သွာတ်သွင်း တိုက်တွန်းခြင်းငှာ ထိုက်တန်သော ရုဏ်တုံးပိသေသနနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ရုဏ်တော်။

၅။ **ဉာဏ်ပေါ်ကရိယ်တော်** = မိမိကာယ အဖွဲ့တွင် ရရှိပေါက်ရောက် ကိုယ်တွေ့မြောက်အောင် ကပ်၍ ဆောင် ထိုက်သော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနနှင့် ပြည့်စုံ တော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၆။ **ပစ္စတွဲ ဝေဒီတဗ္ဗာ ဂိဉာဏ်တော်** = ပညာရှိသူ ရှင်သူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အသီးသီးသော မိမိတို့ သန္တာနှင့် ချမ်းသာလေစ ကောင်းလေစဟု ကာယစိတ္တ သုခနှစ်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား ခံစားသိမြင်ရသော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

ဓမ္မဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (အကျဉ်း)

၁။ **သွားကွာတော်** = အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါ့၌ ကောင်းခြင်းဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော တရားတော်။

၂။ **သန္တာနိုင်ကော်** = မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရှုမြင်အပ် သိမြင်အပ်ပါပေ သော တရားတော်။

၃။ **အ,ကာလိကော်** = အချိန်မရွေး ကာလမရွေး အကျိုးပေးတော်မူတတ်ပါ ပေသော တရားတော်။

၄။ **ဖော်ပသီကော်** = လာပါ၊ ရှုပါ၊ စုံစမ်းပါဟု ဖိတ်ပေါ်ခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူ ပါပေသော တရားတော်။

၅။ **ဉာဏ်ပေါ်ကော်** = မိမိတို့၏ ဖိတ်၌ အမြဲဆောင်ထား ကပ်ထားခြင်းငှာ ထိုက် တော်မူပါပေသော တရားတော်။

၆။ **ပစ္စတွဲ ဝေဒီတဗ္ဗာ ဂိဉာဏ်** = မဟုပညာရှိသူ ဖိုလ်ပညာရှိတို့သည် မိမိ တို့၏ မဟုညာကို ဖိုလ်ညာကိုထို့ဖြင့် အသီးအသီး ကိုယ်ပိုင် ကိုယ်တိုင်သိအပ် ခံစားအပ်ပါပေသော တရားတော်။

(၃) သံပ္ပန္တရှိတော်ကိုးပါး (ဖြို့)

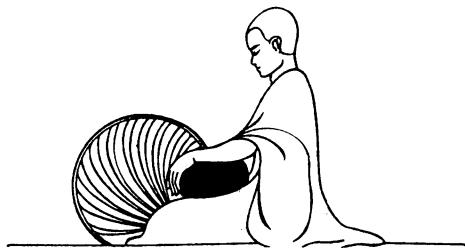
- ၁။ သုပ္ပန္တပန္တာ ဘဂဝတော သာဝကသံပေါာ့၊
 ၂။ ဥဇ္ဈာဏ်ပန္တာ ဘဂဝတော သာဝကသံပေါာ့၊
 ၃။ ဉာယပ္ပန္တပန္တာ ဘဂဝတော သာဝကသံပေါာ့၊
 ၄။ သာမီးပ္ပန္တပန္တာ ဘဂဝတော သာဝကသံပေါာ့၊
 ယဒီဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂ္ဂနိန့် အဋ္ဌပုရိသယုဂ္ဂလာ၊
 သေ ဘဂဝတော သာဝကသံပေါာ့၊
 ၅။ အာဟုနေယျာ့၊
 ၆။ ပါဟုနေယျာ့၊
 ၇။ ဒက္ခာဆေယျာ့၊
 ၈။ အခွလိကရဏီယျာ့၊
 ၉။ အန့်စွဲရုံ ပုညကွေစွဲ လောကသာ။



သံပ္ပန္တတော်ကိုးပါး (အမိပာယ)

- ၁။ သုပ္ပန္တပန္တရှိတော် = အမိသီလ, အမိစိတ္တာ, အမိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် လွန်ကောင်းမြတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။
 ၂။ ဥဇ္ဈာဏ်ပန္တရှိတော် = အမိသီလ, အမိစိတ္တာ, အမိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် လွန်ဖြောင့်မတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။
 ၃။ ဉာယပ္ပန္တပန္တရှိတော် = အမိသီလ, အမိစိတ္တာ, အမိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် လွန်သင့်မြတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။
 ၄။ သာမီးပ္ပန္တပန္တရှိတော် = အမိသီလ, အမိစိတ္တာ, အမိပညာသိက္ခာ သုံးရပ် ရှိသောအပ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

- ၅။ အာဟုနေယျဂုဏ်တော် = လက်ဆောင်အလိုင်း၊ ယူ၍လာသော အလျှေဝ္မာဗျီးကို ခံယူခြင်းနှင့် ထိုက်တန်းစွာသော သီလရှုဏ်၊ သမာဓိရှုဏ်၊ ပညာရှုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောရှုဏ်တော်။
- ၆။ ပါဟုနေယျဂုဏ်တော် = အာဂန္တအား ရည်ရွယ်၍ထားသော အလျှေဝ္မာဗျီးကို ခံယူခြင်းနှင့် ထိုက်တန်းစွာသော သီလရှုဏ်၊ သမာဓိရှုဏ်၊ ပညာရှုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောရှုဏ်တော်။
- ၇။ ဒက္ခိတေသယယျဂုဏ်တော် = နောက်နောင်ဘဝ အကျိုးရဖိုးချ တုလတ် မြတ်သော အလျှေဝ္မာဗျီးကို ခံယူခြင်းနှင့် ထိုက်တန်းစွာသော သီလ ရှုဏ်၊ သမာဓိရှုဏ်၊ ပညာရှုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောရှုဏ်တော်။
- ၈။ အခွဲလိကရဏီယရှုဏ်တော် = လူမင်း၊ နတ်မင်း၊ ပြဟ္မာမင်းတို့၏ လက်အုပ်ချိခြင်းကို ခံယူခြင်းနှင့် ထိုက်တန်းစွာသော သီလရှုဏ်၊ သမာဓိရှုဏ်၊ ပညာရှုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသော ရှုဏ်တော်။
- ၉။ အန္တာရုံ ပုညကွေ့တွေ့ရှုဏ်တော် = အတောက်မြို့မြတ်သော ကုသိုလ်ပျီးကို စိုက်ပျိုးချေရာ လယ်ယာမြေကောင်း သဖွယ်ဖြစ်သော ရှုဏ်တော်။



သံယာဂုဏ်တော်ကိုးပါး(အကျဉ်း)

- ၁။ သူပွဲ့ပန္တာ = အကျဉ့်မြတ်ကို ကောင်းစွာ ကျင့်ကြတော်မူပါသော အရိယာသံယာတော်။
- ၂။ ညစ်ပွဲ့ပန္တာ = အကျဉ့်မြတ်ကို ဖြောင့်မတ် မှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြတော်မူပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၃။ ညယ်ပွဲ့ပန္တာ = နိဗ္ဗာန်အကျိုးစွာသာ ကျင့်ကြတော်မူပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၄။ သာမိစိပွဲ့ပန္တာ = ရိုသေမူနှင့် လျှော်ကန်အောင် ကျင့်ကြတော်မူပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၅။ အာဟုနေထော် = အဝေးမှဆောင်ယူ၍ လူဗျာန်းအပ်သော အလူ၍ ဝိုက်တိုက်လည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၆။ ပါဟုနေထော် = ငြိုသည်အလို့ငှာ စီမံထားအပ်သော ပစ္စည်း ဝိုက်တိုက်လည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၇။ ဒက္ခာနေထော် = တမလွန်ဘဝအတွက် ရည်မှန်း၍ လူဗျာန်းအပ်သော အလူ၍ကောင်း အလူမှုမှန်တို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၈။ အခွဲလိုကရထိုယာ = လက်အုပ်ခါးမိုး ရှိနိုးခြင်းစွာလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၉။ အနုစွာရုံး ပုညေကျွေ့စွံ လောကသာ = လောကသားတို့၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှု မျိုးစောင့်ကို စိုက်ပျိုးကြချေရာ လယ်ယာ ပြေကောင်းသဖိယ် ဖြစ်တော်မူပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- [မှတ်ချက်။ ။ ဤရုံးတော်အကျဉ်းတို့လည်း လူငယ်လူရွှေယ ကျက်မှတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။]

ဘုရား – တရား – သံယူဂုဏ်တော် (ဂာမျာများ)

“ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုပါ：“

ဘုရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

- ၁။ အရဟံ = ကိုလေသာတွေ ကင်းစင်ပြတ်လို့ လူနတ်, ပြဟ္မာ ပူဇော်တယ်။
- ၂။ သမ္မာသမ္မာဒ္ဓါ = တရားအလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့ ဆရာမရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္မန္တာ = ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလည်း၊ ကောင်းစွာ ထင်ရှားပြည့်စုံတယ်။
- ၄။ သုဂတော် = ကောင်းတဲ့စကားကို မိန့်ဆိုတတ်လို့ နိဗ္ဗာန်မြတ်ဆို ကြွေသွားတယ်။
- ၅။ လောကစိုး = သတ္တာ၊ သခါး၊ ဉာဏာသတဲ့ လောကသုံးပါး သိပြင်တယ်။
- ၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ = မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင်ပြတဲ့ ဆုံးမမှု အမ္မာသာရထိ မှာ သာလွန်တယ်။
- ၇။ သတ္တာအောင် မနုသာန် = လူ၊ နတ်၊ ပြဟ္မာသတ္တာများရဲ့ ဆရာထင်ရှား ဖြစ်ပါတယ်။
- ၈။ ဓါဒ္ဓါ = လေးပါးသစ္ဓာ စိတ်ဖြာသိတဲ့ ဉာဏ်မြင်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၉။ ဘဂဝါ = ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်မြတ်နဲ့ တစ်မလပ်ပြည့်စုံတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်

အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)။



“တရားရှိအောင် ခြောက်ပါး”

တရားဂဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကမျာစစ်လို ဆိုကြမယ်...

၁။ သွားကွားတော် ဘဂဝတာ ဓမ္မာ = စလယ်ဆုံးမှာ ကောင်းစွာဟောလို တရားတော်မြတ် နိုင်မာတယ်။

၂။ သန္တိန္ဒိကော = ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် ကိုယ်တိုင်သိလို မိမိရရ သေချာတယ်။

၃။ အ၊ ကာလီကော = အခကျင့်လျှင် အခထူးလို အကျိုးကျေးဇူး မြန်ဆန်တယ်။

၄။ ပေါ်ပသိကော = လာပါ ကြည့်ပါ၊ မိတ်ခေါ်အပ်လို စမ်းသပ် ခံကြောင်း ကြညာတယ်။

၅။ သုပနေယျိကော = ကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ မြှေဆောင်အပ်လို ထပ်ကြပ် မကွာ အားထားဖွယ်။

၆။ ပစ္စုံ ဝေဒီတွော ဂိည့်ဟီ = ပညာရှိယဉ် အခိုယာတို ကိုယ်စီသိလို ခံစား တယ်။

တရားဂဏ်တော် ခြောက်ဖြာပဲကွယ်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)။



“သံယူဂုဏ်တော်ကိုပါး”

သံယူဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကမျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

၁။ သူပွဲနိပန္တာ ဘဂဝတော သာဝကသံယော = ကောင်းကောင်းမွန်မွန်
ကျင့်ကြိုကြတဲ့ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ညစ္စာဗိုဒ္ဓပန္တာ ဘဂဝတော သာဝကသံယော = ဖြောင့်ဖြောင့်မွန်မွန်
ကျင့်ကြိုကြတဲ့ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ညယပွဲနိပန္တာ ဘဂဝတော သာဝကသံယော = နိုဗာန်ရည်သန် ကျင့်
ကြိုကြတဲ့ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ သာမီစိပွဲနိပန္တာ ဘဂဝတော သာဝကသံယော= ရိုသေထိုက်အောင်
ကျင့်ကြိုကြတဲ့ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

ယဒီဒံ စတ္တာရိ ပုရိသ ယူဂါနီ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ ဒေသ ဘဂဝတော သာဝဂ္ဂ
သံယော = မဂ်စိုလေးစုံ ရှစ်ပုံပြားတဲ့ ဘုရားသားတော် အရိယာကွယ်။

၅။ အာဟုနေယော = ရပ်ဝေးသယ်လာ ဥစ္စာများကို ဦးလီး
ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၆။ ပါဟုနေယော = ငွေ့သည်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို ဦးလီး
ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၇။ ဒက္ခာတော်ယော = နောင်ဖို့လူ၏ရာ ဥစ္စာများကို ဦးလီး
ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၈။ အားလီကရဏီယော = ရိုစိုးပူဇော် ဖူးပြောအထူးကို ဦးလီး
ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၉။ အနုတ္တရုံး ပုညကော်တဲ့ လောကသု = လူနတ်ဖြဟ္မာ ကောင်းမှုမျိုးကို
အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလယ်။

သံယူဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပွဲကွယ်။

အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)။



- * ယေ စ ပုဒ္ဓိ အတိတာ စ၊ ယေ စ ပုဒ္ဓိ အနာဂတာ။
ပစ္စပွန္း စ ယေ ပုဒ္ဓိ အဟံ ဝန္တာမိ သဗ္ဗာဒီ။
- * ယေ စ ဓမ္မာ အတိတာ စ၊ ယေ စ ဓမ္မာ အနာဂတာ။
ပစ္စပွန္း စ ယေ ဓမ္မာ အဟံ ဝန္တာမိ သဗ္ဗာဒီ။
- * ယေ စ သံယာ အတိတာ စ၊ ယေ စ သံယာ အနာဂတာ။
ပစ္စပွန္း စ ယေ သံယာ အဟံ ဝန္တာမိ သဗ္ဗာဒီ။

- * ပုဒ္ဓိ လောကေ သမူပွန္း ဘိတာယ သဗ္ဗပါထိနံ၊
ပုဒ္ဓိ မေ သရဏံ အညံ နထို။
ပုဒ္ဓိ သရဏံ ဂါဌာမိ။
- * ဓမ္မာ လောကေ သမူပွန္း သုခါယ သဗ္ဗပါထိနံ၊
ဓမ္မာ မေ သရဏံ အညံ နထို။
ဓမ္မာ သရဏံ ဂါဌာမိ။
- * သံယာ လောကေ သမူပွန္း ပုညာယ သဗ္ဗပါထိနံ၊
သံယာ မေ သရဏံ အညံ နထို။
သံယာ သရဏံ ဂါဌာမိ။

ဘိတာယ သဗ္ဗပါထိနံ = သတ္တဝါအများ အကျိုးစီးပွားအလိုင်း
သုခါယ သဗ္ဗပါထိနံ = " ချမ်းသာစေခြင်းအလိုင်း
ပုညာယ သဗ္ဗပါထိနံ = " ကုသိုလ်ကောင်းမှုအလိုင်း



၃။ ပြကာသ ကန်တော့ချိုးနှင့်တက္က ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ

ရှိခိုးဦးချုပု

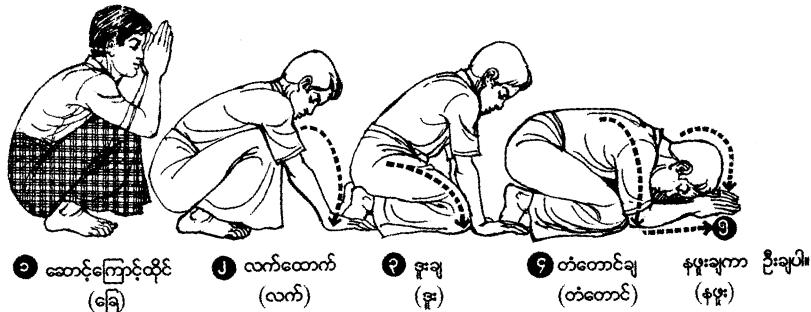
ဘုရား တရား သံယာအားဖြင့် သုံးပါးသော ရတနာမြတ်တို့အား ရှိခိုးဦးချေသောအခါ “ခြေ - လက် - နှုံး တံတောင် - ဒုံး၊ ငါးပါးညီညွတ်စေ” ဟူသည့်အတိုင်း ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြောင်သုံးခါ ရှိခိုးဦးချေမည်။

ထိသိနှိပ်ချိုးချေသောအခါ -

မုဒ္ဒာ ပုံဖော် = မုဒ္ဒာ - မြတ်စွာဘုရားကို၊ ပုံဖော် - ပူဇော်ပါ၏ဘုရား၊
ဓမ္မ ပုံဖော် = ဓမ္မ - တရားတော်မြတ်ကို၊ ပုံဖော် - ပူဇော်ပါ၏ဘုရား၊
သယံ ပုံဖော် = သယံ - သံယာတော်မြတ်ကို၊ ပုံဖော် - ပူဇော်ပါ၏ဘုရား၊
ဟူ၍ ရှိခိုးဦးချေရမည်။

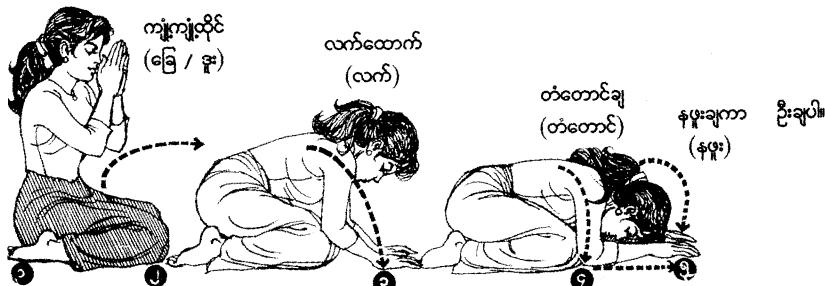
ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးဦးချုပု (အစီအစဉ်)

၁။ အမျိုးသားဖြစ်လျှင် = ဆောင်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ထိခြင်း (၅)ပါးလုံးဖြင့် ထိ၍
ရှိခိုးဦးချေရမည်။



- (အစီအစဉ်) = (၁) ဆောင်ကြောင့်ထိုင် (၅)
 (၂) လက်တောက် (လက်)
 (၃) နှုံးချု (နှုံး)
 (၄) တံတောင်ချု (တံတောင်)
 (၅) နှုံးချကာ ဦးချေပါ။ (နှုံး)

၂။ အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင် = ပုဆစ်တုပ်ထိုင်ပြီး ထိခြင်း (၃)ပါးဖြင့်သာ ထိ၍
ရှိခိုးပြီးချေရမည်။



(အစိအစဉ်) = (၁) ပုဆစ်တုပ်ထိုင် (ခြေ၊ နှီး ထိပြီးဖြစ်သည်။)
(၂) လက်ထောက် (လက်)
(၃) တံတောင်ချု (တံတောင်)
(၄) နဖူးချကာ ဦးချပါ။ (နဖူး)



အသာဆုံး ကန်တော့ချီး

၁။ ကန်တော့ရန်

သကာသ၊ သွေကာသ၊ သွေကာသ၊ ကာယကံ ဝစ္စကံ မနောကံ၊ သွေ
ဒေသ၊ ပော်သိမ်းသော အပြစ်တိုကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးနာ၊ ပထမ ဒုတိယ
တတိယ၊ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်ပြောက်အောင် ဘုရားရတနာ၊ တရား
ရတနာ၊ သံယာရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါးတိုကို အရိုအသေ အလေးအမြတ်
လက်အုပ်စိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မှန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၂။ ဆုတောင်းရန်

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်
ပြစ် ရှုစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါး၊ ဂိပ္တိတရား လေးပါး၊ ဗျာသနတရား ငါးပါးတို့မှာ
အခါခိုးသိမ်း ကင်းလွှာတို့မြတ်သည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရား
တော်မြတ်ကို ရပါလိုက် အရှင်ဘုရား။

[မှတ်ချက်။ ဤအကာသဆိရိုးမှာ နိုင်ငံတော် သံယာမဟာနာယကအဖွဲ့က တစ်ပြည် လုံးအတွက် တစ်စံတည်းဖြစ်စေရန် ချမှတ်ထားသော ဆိရိုးဖြစ်ပါသည်။

သီလပေးမည် (ဆုပေးမည်) သံယာမရှိလျှင် ဤဆောင်းကို ဆက်ဆိပါ၊ ရှိပါက ဆက်ဆိုရန် ဖလိုပါ။

သီလပေးသော သံယာက ဆုပေးသောအခါ “ပေးသောဆုနှင့် ပြည့်စုံရပါလို၏”ဟု ဆိရိုမည်။]

၃။ သရဏရုံးသီလ တောင်းရန်

အဟံ ဘဇ္ဇာ တိသရဏန သဟ ပွဲသီလံ ဓမ္မံ ယာတာမို့ အနုဂုဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘဇ္ဇာ။

(ဒုတိယမြို့) အဟံ ဘဇ္ဇာ ။

(တတိယမြို့) အဟံ ဘဇ္ဇာ ။

(မြန်မာပြန်) အရှင်ဘုရား... သရဏရုံးသီးပါးနှင့်တကွ ဝါးပါးသီလ သိက္ခာပုဒ်တော်မြတ်ကို တပည့်တော်က တောင်းပါ၏။

အရှင်ဘုရား... တပည့်တော်ကို ငဲ့ညာထောက်ထား ချီးမြှောက်သော အားဖြင့် ဝါးပါးသီလ ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

သံယာတော် - “ယမဟံ ဝဒါမံ တံ ဝဒေထ”။

လူအများ - “အာမ ဘဇ္ဇာ”။

၄။ ဘုရားရှိခိုးရန်

နမော တသု ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္မာဒ္ဓသု။ (၃-ခေါက်ဆို)

(မြန်မာပြန်) ဘဂဝရှိရှင် အရဟံရုံးရှင် သမ္မာသမ္မာဒ္ဓရှိရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

၅။ သရဏရုံး ဆောက်တည်ရန်

ဓမ္မံ သရဏံ ဂါဌာမိ = ဘုရားရှင်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂါဌာမိ = တရားတော်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

သံယာ သရဏံ ဂါဌာမိ = သံယာတော်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

(ဒုတိယမ္မီ) မှုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္စာမိ..... ။

(တတိယမ္မီ) မှုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္စာမိ..... ။

သံယာတော် - “တိသရဏံ ဂမနံ ပရိပုလ္လာ”။

လူအများ - “အာမ ဘဇ္ဈာ”။

၆။ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရန်

၁။ ပါကာတိပါတာ ဝေရမထဲ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမိ၊

= သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှေ့ခြောက်ပါ၏။

၂။ အဒီန္ဒာဒီနာ ဝေရမထဲ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမိ၊

= သူတစ်ပါးညစ္စာကို နီးယူခြင်းမှ ရှေ့ခြောက်ပါ၏။

၃။ ကာမေသုမိစွာစာရာ ဝေရမထဲ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမိ၊

= သူတစ်ပါးသားမယားကို ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှေ့ခြောက်ပါ၏။

၄။ မှသာဝါဒီ ဝေရမထဲ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမိ၊

= လိမ်ညာ၍ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှေ့ခြောက်ပါ၏။

၅။ သူရာမေရယ မဇွဲပမာဒ္ဓာနာ ဝေရမထဲ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမိ၊

= မူးယစ်ဆေးပါး သောက်စားခြင်းမှ ရှေ့ခြောက်ပါ၏။

သံယာတော် - “တိသရဏံရောန သဟ ပွဲသီလံ သာရုကံ ကတ္တာ

အပွဲမာဒေန သမ္မာဒေထ”။

လူအများ - “အာမ ဘဇ္ဈာ”။

ထိုနောက် ကန်တော့သူတို့က “မှုဒ္ဓံ ပူဇော်၊ ဓမ္မံ ပူဇော်၊ သံယံ ပူဇော်”
ဟု ပိဋ္ဌ-မြန်မာဆို၍ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ် သုံးခါ ရိုရိုးဦးချေရမည်။



ဉာဏ်ဘာသကန်တော့ချိုးနှင့် ငါးပါးသီလခံယူပုံ – ခက်ခဲမြစ်အခြေခံပုံများ

- ဉာဏ်ဘာသ** = ရှိခိုးပါရစေ၊ ကန်တော့ပါရစေဟု အခွင့်တောင်းခြင်းကို ‘ဉာဏ်ဘာသ’ဟုခေါ်သည်။
(လေးနက်စေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထင်ရှားပုံးနှင့် စေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း ဉာဏ်ဘာသကို သုံးကြုပ်ဆိုရပါသည်။)
- ကံသုံးပါး** = ကိုယ်ဖြင့်ပြုသောအမှုကို ကာယကံ၊ နှုတ်ဖြင့်ပြောသောအမှုကို ဝစ်ကံ၊ စိတ်ဖြင့်ကြုံသောအမှုကို မနောကံဟုခေါ်သည်။
- ရတနာ** = နှစ်သက်မြတ်နှီးအပ်သောကြောင့် ရတနာဟု ခေါ်သည်။
- ဘုရား** = တရားဥသုံး အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသောကြောင့် ဘုရားဟု ခေါ်ပါသည်။
- တရား** = အပါယ်ဆင်းရဲ သံသရာဝင့်ဆင်းရဲသို့ မကျရောက်အောင် ဆွဲဆောင်တတ်သောကြောင့် တရားဟု ခေါ်ပါသည်။
- သံယာ** = အယူသီလ တူမှုခြင်းဖြင့် ပေါင်းစုံ ဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့် သံယာဟု ခေါ်ပါသည်။
- အရှိအသေ** = ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် သုံးပါးတို့ဖြင့် ညွတ်တွားကိုင်းရှိုင်းခြင်း၊
- အလေးအမြတ်** = တကယ်အဟုတ် စိတ်ပါနိုင်း လေးစားမြတ်နှီးခြင်း၊
- ရှိခိုး** = ရှိခိုးခြင်းမှာ – ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း၊ စိတ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်းဟူ၍ သုံးပျိုးရှိသည်။
ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ရတနာသုံးပါး မိဘဘိုးဘွားဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အာရုံပြု၍ ထိခြင်းပါးပါးဖြင့် ရှိခိုးခြင်းကို ခေါ်သည်။ နှုတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းဆိုသည်မှာ – ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်ပုဒ်များကို နှုတ်ဖြင့် ထုတ်ဖော်၍ ရွတ်ဆိုခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းဆိုသည်မှာ – ရတနာသုံးပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို စိတ်ထဲမှာ အဖန်တလဲလဲအောက်မေ့ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

- ပူဇော်** = ပစ္စည်းဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ တရားဖြင့် ပူဇော်ခြင်း ၂-မျိုးရှိသည်။
- ဖူးမြော်** = ပကတိမျက်စီဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်မျက်စီဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း
- မာန်လျှော့** = မိမိသွေးနှင့်ရှိသော မာန်မာနတာရားများကို လျှော့ချွံထွယ်ရှားခြင်း (ရတနာသုပါးကို ဖြင့်မြတ်ရှုံးခြင်း)ကို မာန်လျှော့သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
(မာန်လျှော့ခြင်းကို နိဂုံတမ်းလာဟု မှတ်ပါ။)
- ကန်တော့** = အပြစ်ရှိက ခွင့်လွှတ်တော်မူပါဟု ဝန်ချ တောင်းပန်ခြင်းကို ကန်တော့သည်ဟု ခေါ်သည်၊ အပြစ်ရှိ၍ ကန်တော့ခြင်း၊ ကုသိုလ်ရုလို၍ ကန်တော့ခြင်းဟု ၂-မျိုးရှိသည်။
(ကန်တော့ဆိုသည်မှာ - အကုသိုလ်ကို ကန်၊ ကျောက်၍ ကုသိုလ်ကို တော့ယူခြင်းကို ဆိုလိုသည်။)
- အပါယ် ၄-ပါး** = ချမ်းသာကင်း၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခွင့်မရသော အရပ်ကို အပါယ်ဟု ခေါ်သည် (၄၊ တိုဇ္ဇာန်၊ ပြီတွာ၊ အသူရကာယ်)
- ကပ် ၃-ပါး** = ငတ်မွတ်ဘေး(ဒုက္ခိကွန်ရဲ)၊ လက်နက်ဘေး(သတ္တာကွန်ရဲ)၊ ရောက်ဘေး(ရောဂါန်ရဲ)တို့ကြောင့် ပျက်စီးခြင်းကို ကပ်ဟုခေါ်သည်။
- ရပ်ပြစ် ၈-ပါး** = မဂ်ဖိုလ်နိုဗာန် မရနိုင်သည်ကိစ္စ၍ မကောင်းသောအရပ်-မနေအပ်သော အရပ်ကို အပြစ်ရှိသောအရပ် (ရပ်ပြစ်)ဟု ခေါ်သည်။
- ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ၌- (၁) ငရဲ (၂) တိုဇ္ဇာန်၊ (၃) ပြီတွာ-အသူရကာယ်၊ (၄) ရှုံးသာရှိ၍ နာ်မရှိသော (အသည်သတ်) ပြဟ္မာ၊ နာ်သာရှိ၍ ရှုံးမရှိသော (အရာပါ)ပြဟ္မာများဖြစ်ရခြင်း၊ (၅) ပစ္စနရာစိ- တိုင်းစွန်နယ်များ နေပုဒ်၍ ဖြစ်ရခြင်း၊ (၆) မိဇ္ဇာ ဒိုင်း- အယူအဆ မှားယွင်းသူ ဖြစ်နေခြင်း၊ (၇) တရားတော်ကို နားလည်နိုင်သော ဉာဏ်မရှိသူဖြစ်ရခြင်း၊
ဘုရားမပွင့်သောအခါ- (၈) လူဖြစ်ရ၏်။
- ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ ၁-ပါး
ဘုရားမပွင့်သောအခါ ၁-ပါး- ပေါင်း ရပ်ပြစ် ၈-ပါး)

- ရန်သူမျိုး ၅-ပါး** = ရော မီး၊ မင်း(မင်းဆိုး-မင်းယုတ်)၊ နိုးသူ၊ အမွှေခံ သားဆိုး-သမီးဆိုး။
- ဂိပ္စီ ၄-ပါး** = ဖောက်ပြန်ချွဲတ်ယွင်းခြင်းကို ဂိပ္စီဟု ခေါ်သည်
(ဂတ်၊ ဥပမာ၊ ကာလ၊ ပယာဂ)
- ဗျာသန ၅-ပါး** = ခွေ့မျိုး၊ ဥုံး၊ ရောက်၊ အယူ၊ အကျင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း
ကို ဗျာသနဟု ခေါ်သည်။
(ဥုံတိ၊ ဘောဂ၊ ရောက၊ ဒိဋ္ဌာ၊ သီး၊ သီလ)
- ၆၀** = နိုဗ္ဗာနှင့် ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော တရားလမ်းကို ၆၀
ဟုခေါ်သည်။
(လောဘစသောကိုလေသာများကို ပထိဖြတ်တတ်သောတရား)
- နိုလ်** = မင်းကိုအကျင့်တရားကို နိုလ်ဟု ခေါ်သည်။
(လောဘစသော ကိုလေသာများ ဤမ်းအေးစေသောတရား)
- နိုဗ္ဗာန်** = ရာဂါ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့၏ ကင်းရာ၊ ဒုက္ခအားလုံး ချုပ်ပြုမ်း
ရာ ဤမ်းအေးမှူး ပာတ်သဘောကို နိုဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်သည်။
- သီလတောင်းခံခြင်း** = သီလတရားဟူသည် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြုံမှ ရရှိသောတရား
ဖြစ်သည်၊ တောင်း၍ ယူ၍ရသော တရားမဟုတ်၊ သို့သော
နိုသလေးတားသောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ သီလစင်ကြယ်
တော်မူကြသော ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ ဆရာသမားတို့ကို
အသိပေး သက်သေထားသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊
'အဟံ' ဘဇ္ဇာ တိသရဏနာ'စသည်ဖြင့် သီလတောင်းခံ
ခြင်း ဖြစ်သည်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သီလကို တောင်းခံခြင်း
မဟုတ်၊ သီလတောင့်ပုံစံတော်နည်းကိုတောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။
- ဘုရားရှိခိုးခြင်း** = ငါးပါးသီလစသည်တို့ကို မဆောက်တည်မီ မြတ်စွာဘုရား
ကို ဦးထိပ်ထား၍ 'နမော တသု'ဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း
ဖြစ်သည် နမောတသု ဘုရားရှိခိုးသည် တို့တို့နှင့်အစိုက်
ပြည့်ဝ၍ အကောင်းဆုံးသတ်မှတ်ကာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်
အလာ၍ အများဆုံး ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြသည်။ (သတိရတိုင်း

ခွဲတ်လျှင် အန္တရာယ်ကင်း၍ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏။)
သရဏရုံးပါး = ဘုရား-တရား-သံယာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့သည် ဆင်းရဲ
 ကို ပယ်ဖျောက်၍ ချမ်းသာကို ရောက်စေတတ်သောကြောင့်
 သရဏ မည်တော်မူ၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုးကွယ် အား
 ထားရာ ဖြစ်သောကြောင့် သရဏ မည်တော်မူ၏။ ကိုးကွယ်
 ရာဟု သိသောစိတ်ကို သရဏမန် (သရဏရုံးဟု ခေါ်၏။
 (သရဏ - ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂမန်-သိသောစိတ်) ထို
 သရဏရုံးစိတ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓံ သရဏ ကိုယ်မီ၊ ဓမ္မံ သရဏ ကိုယ်မီ၊
 သံယာ သရဏ ကိုယ်မီဟု နှုတ်မြှင်၍ ဆောက်တည်သော
 သူကို သရဏထံကတာ ကိုးကွယ်ရာသို့ရောက်သူ (သရဏရုံးတည်
 သူ)ဟု ခေါ်၏။

ငါးပါးသီလ = ကာယကံ-ဝစ်ကံ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းကို သီလ
 ဟုခေါ်သည်၊ လူသားတို့ အမြှတ်မီး စောင့်ထိန်းအပ်သော
 သီလသည် ငါးပါးရှုံးသောကြောင့် ငါးပါးသီလ ဟုခေါ်သည်၊
 လူသားသည် ဖော်တရား ကိုယ်ချင်းစာတရားရှုံးရောင်း။

- (၁) မိမိကို နိုင်စက်ညွှန်းပန်း သတ်ဖြတ်လျှင် မခံနိုင်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း
 မနှုပ်စက် မညွှန်းပန်း မသတ်ဖြတ်ပါနှင့်။
- (၂) မိမိပစ္စည်းကို နိုးယူလျှင် မကြိုက်သလို သူတစ်ပါးတို့ ပစ္စည်းကိုလည်း
 မနိုးယူပါနှင့်။
- (၃) မိမိသားသမီး အနီးတို့ကို စောက်ကားကျိုးလွန်လျှင် မကျေနှပ်သလို သူတစ်ပါး
 သားသမီး၊ အနီးတို့ကိုလည်း မစောက်ကား မကျိုးလွန်ပါနှင့်။
- (၄) မိမိကို လိမ်ညာ၍ပြောလျှင် မနှစ်သက်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း လိမ်
 ညာ၍ မပြောပါနှင့်။
- (၅) အရက်သော မူးယ်စေးပါး သောက်တားလျှင် (သောက်တားပြီး စောက်
 လာလျှင်) မိမိသည်းမခံနိုင်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း မူးယ်သောက်တား
 ၍ မစောက်ကားပါနှင့်။



ଶିଃପିଃବେଳା ରାତ୍ରିକ୍ଷାଣ

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| (୧) ଯୁଃଆଵର୍ଗଲନ୍ତଃ । ମହାର୍ତ୍ତା । | ଆପି ରୋଦିଗ୍ରନ୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ॥ |
| (୨) ଯୁନ୍ଦ୍ରାଲନ୍ତଃ । ମଧ୍ୟଃର୍ତ୍ତା । | ଆପି ରୋଦିଗ୍ରନ୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ॥ |
| (୩) କାମରୁଣ୍ଠାଲନ୍ତଃ । ମଧ୍ୟାଃର୍ତ୍ତା । | ଆପି ରୋଦିଗ୍ରନ୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ॥ |
| (୪) ଲିଂଗଲୁଚ୍ଛାଲନ୍ତଃ । ମହ୍ରୂର୍ତ୍ତା । | ଆପି ରୋଦିଗ୍ରନ୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ॥ |
| (୫) ରେତାର୍ଗଲନ୍ତଃ । ମରେତାର୍ଗଲାର୍ତ୍ତା । | ଆପି ରୋଦିଗ୍ରନ୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ॥ |
| (୬) ମୂଃଯାତ୍ରଣେଃଲନ୍ତଃ । ମଧ୍ୟଃର୍ତ୍ତା । | ଆପି ରୋଦିଗ୍ରନ୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ॥ |

ଶିଃପିଃବେଳା ରାତ୍ରିକ୍ଷାଣ

I|| ଯୁଃଆଵର୍ଗକିନ୍ତି - ବେଲ୍ପାର୍ଗରିତ୍ସାଃକ୍ଷଣ୍ଟ ।
ତେଵେତିତିତିତାଃ - ରେତେଲ୍ପି ॥
ଲୁଳପ୍ରିକା - ରେତୋଏଣିତାର୍ଗତେତୁ ।
ପିକାତିପିତି - ଆଗ୍ରାତିଲି ।
ଲୁଫ୍କିଗ୍ରୁଃପିଲ୍ଲାଙ୍କି - ତାଗାଯିପିଲ୍ଲି ।
ଅପିଯର୍ତ୍ତି - କୃମନ୍ତିଶି ॥
ଲୁତର୍ତ୍ତାପ୍ରିକଣ୍ଟଲନ୍ତଃ - ରେତିଶି ।
ଶନିଃର୍ତ୍ତି - ଆଵର୍ଗତି ॥
ଅତିଗ୍ରୋଦି - ପଦ୍ମବେଳା - ତନ୍ତ୍ରିଗ୍ରହିତେଲି ॥



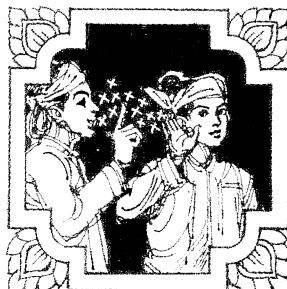
II|| ଯୁନ୍ଦ୍ରାକିନ୍ତି - ବେଲ୍ପାର୍ଗରିତ୍ସାଃକ୍ଷଣ୍ଟ ।
ଲୋହାତିତିତାଃ - ଶିଃଯୁଦ୍ଧି ॥
ଲୁଳପ୍ରିକା - ଶିଃଯୁପ୍ରିକଣ୍ଟି ।
ଅକିକ୍ଷାତିକି - ଆଗ୍ରାତିଲି ।
ଲୁଫ୍କିଗ୍ରୁଃପିଲ୍ଲାଙ୍କି - ତାଗାଯିପିଲ୍ଲି ।
ଅପିଯର୍ତ୍ତି - କୃମନ୍ତିଶି ॥
ଲୁତର୍ତ୍ତାପ୍ରିକଣ୍ଟଲନ୍ତଃ - ଉତ୍ତାପ୍ତେ ।
ଶନିଃର୍ତ୍ତି - ପ୍ରତିତିନ୍ଦିଃଗ୍ରହି ॥
ଅତିଗ୍ରୋଦି - ପଦ୍ମବେଳା - ତନ୍ତ୍ରିଗ୍ରହିତେଲି ॥



၃။ ရှောင်ရှားအပ်သူ - မိန်းမများ၌
 ရာဂစ်တိတား - ပေါင်းဖော်လို့
 လုံလပြုကာ - ကျိုးလွန်ပြုကာ
 ကာမေသုတဲ့ - အကုသိုလ်။
 လွန်ကျိုးမိလျှင် - တကယ်ပဲပေါ့
 အပါယ်ငရဲ့ - ကျမည်ဆို။
 လွတ်လာပြန်က - နှုန်းပါ
 မိန်းမ - ဖြစ်ရသကို။
 အဲဒါကြောင့် - ဟန္တသီလ - တည်ကြပါစေလို့။



၄။ မဟုတ်မမှန် - တစ်ဖက်သားကို
 ယွင်းချွတ်လှည့်စား - မှသားဆို။
 အမိပွာယ်ကို - ထိုသူသိချုံ
 အကျိုးကိုထိ - အကုသိုလ်။
 လွန်ကျိုးမိလျှင် - တကယ်ပဲပေါ့
 အပါယ်ငရဲ့ - ကျမည်ဆို။
 လွတ်လာပြန်လည်း -- ပါးစပ်ပြု
 သွားကျဲ့ - နှုတ်ခမ်းတို့
 အဲဒါကြောင့် - ဟန္တသီလ - တည်ကြပါစေလို့။



၅။ ယစ်မူးတတ်စွာ - သေရည်များကို
 မူးယစ်သောက်စား - ဘိန်းရှားမျိုး။
 ဒုစရိတ်တွေ - ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမျိုး
 မကောင်းစင်စစ် - အကုသိုလ်။
 လွန်ကျိုးမိလျှင် - တကယ်ပဲပေါ့
 အပါယ်ငရဲ့ - ကျမည်ဆို။
 လွတ်လာစော်း - လူမေ့မူး
 အရူး - ဆက်တိုင်းကိုယ်။
 အဲဒါကြောင့် - ဟန္တသီလ - တည်ကြပါစေလို့။



(မှတ်ချက်။ ဤပါးပါးသီလကဗျာများကို စာရေးဆရာကြီး ဒဂုံးတွန်းမြင့် ရေးသားပါသည်)

၅။ ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါမြို့ (ချွဲကာသနှင့် ဆုတောင်း နည်းတူ)

အဟံ ဘဇ္ဇာ တိသရဏောန သဟ အွှော်သမန္တာဂတ် ဥပေါသထသီလံ
ဝမ္မာယာစာမို့ အနုဂုဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘဇ္ဇာ။

ဒုတိယမ္မာ့

တတိယမ္မာ့

(နမေ တသုနှင့် သရဏာဂုံရန်)

၆။ ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါမြို့

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမို့။
- ၂။ အဒီန္တာဒီနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမို့။
- ၃။ အဗြိဟ္မာစရိယာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမို့။
- ၄။ မုသာဝါဒီ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမို့။
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇာမာဒ္ဓာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမို့။
- ၆။ ဂိကာလဘောဇ္ဇာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမို့။
- ၇။ နစ္စ ဂိုတ ဂိုဒီတ ဂိသုက ဒသုန မာလာဂန္ဓာ ဂိလေပန စာရဏာ မလူန
ဂိဘူသန္တာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမို့။
- ၈။ ဉာဏာသယာန မဟာသယာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒီယာမို့။

ရှစ်ပါးသီလ အမိပ္ပါယ်

- ၁။ သူ့အသက်လည်း မသတ်ဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြိုးမည်။
- ၂။ သူ့ညစ္စလည်း မနိုးဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြိုးမည်။
- ၃။ မမြတ်တာလည်း မကျင့်ဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြိုးမည်။
- ၄။ လိမ်ညာ၍လည်း မပြောဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြိုးမည်။
- ၅။ သေအရက်လည်း မသောက်ဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြိုးမည်။
- ၆။ နေ့မွန်းတိမ်းလွှဲ ညာစာလည်း မစားဘဲ ရှောင်ကြိုးမည်။
- ၇။ ပွဲလမ်းသဘင် အလုပြင်လည်း မပြောဘဲ စိတ်စွဲ ရှောင်ကြိုးမည်။
- ၈။ မြင့်မြတ်ရာလည်း မနောဘဲ စိတ်စွဲ ရှောင်ကြိုးမည်။

၄။ ဆွမ်းတော် ပန်းတော် ရောတော် ဆီမိုးတော်ကပ်နှင့်
ဆူတောင်းအမူခေ

(၁) ဆွမ်းတော်ကပ်နှင့် ဆူတောင်း

အရဟတာဒီ နဝါဒဏေဟို- အရဟံ အစရိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော် တို့နှင့်၊ သမန္တာဂါတံ- ပြည့်စုတော်မူသော၊ နာထံ- လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ၊ ဖြစ်တော်မူသော၊ ဗုဒ္ဓံ- သက်တော်ထင်ရှား၊ သဗ္ဗာမြှုတ်စွာဘုရားကို၊ ဥဒ္ဓိသု- ရည်မှတ်၍၊ စေတိယသု- ဓာတုစေတိ ဓမ္မစေတိ ဥဒ္ဓိသုစေတိ ပရိဘောဂစေတိတော်မြတ်အား၊ ဝဏ္ဏ ဂန္ဓု ရသ သမ္မာ့နှံ- အဆင်း အနဲ့အရသာ နှင့် ပြည့်စုတော်၊ ကူးမူး ပိဏ္ဍာပါတ ခါဒနီယ ဘောဇ္ဈိယံ- ဤဆွမ်းပဲဖွယ် ဘောဇ္ဈိ ချိချုပ်အရသာကို၊ သက္ကာစွံ- ရိရိသေသေ၊ ဒေမီ- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်းလှုံဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇော်- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆူတောင်းပါ၌ ॥ ကူးမူး မေ ပူည့် အာသဝက္ကယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ॥ မေ- တပည့်တော်၏ ကူးမူး ပူည့်- ဤကောင်းမူသည်၊ အာသဝက္ကယာ ဝဟံ- အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်း ဖြစ်သော မဂ်ညာဏ် ဖိုလ်ညာဏ် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ကေနရောက်အောင် ရွက်ဆောင် နိုင်သည် ဟောတု- ဖြစ်ပါစေသတည်။

(၂) ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆူတောင်း

အရဟတာဒီ နဝါဒဏေဟို- အရဟံ အစရိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော် တို့နှင့်၊ သမန္တာဂါတံ- ပြည့်စုတော်မူသော၊ နာထံ- လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ၊ ဖြစ်တော်မူသော၊ ဗုဒ္ဓံ- သက်တော်ထင်ရှား၊ သဗ္ဗာမြှုတ်စွာဘုရားကို၊ ဥဒ္ဓိသု- ရည်မှတ်၍၊ စေတိယသု- ဓာတုစေတိ ဓမ္မစေတိ ဥဒ္ဓိသုစေတိ ပရိဘောဂစေတိတော်မြတ်အား၊ ဝဏ္ဏ ဂန္ဓု သမ္မာ့နှံ- အဆင်းအနဲ့နှင့် ပြည့်စုတော်၊ ပူဗုံး- ဤပန်းပဲ့ကို သက္ကာစွံ- ရိရိသေသေ၊ ဒေမီ- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်းလှုံဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇော်- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆူတောင်းပါ၌ ॥ ကူးမူး မေ ပူည့် အာသဝက္ကယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ॥ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၃) ရေတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟတာဒီ နဝရဏေယို- အရဟံ အစရိုသော ကိုးပါးသောရှုဏ်တော် တို့နှင့်၊ သမန္တာဂတ်- ပြည့်စုံတော်မူသော၊ နာထံ- လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော ဗုဒ္ဓံ- သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗည်းမြတ်စွာဘုရားကို ဉာဏ်သု- ရည်မှတ်၍၊ စေတိယသု- ဓာတ်စေတိ ဓမ္မစေတိ ဉာဏ်သုစေတိ ပရိဘောဂစေတိတော်မြတ်အား၊ သူဒ္ဓ သိတလ ပသန္တာ- သန့်ရှင်း အေးမြှောက်လင်လှသော၊ ကူးမဲ့ ပါနီယပရိဘောဇ်ယုံ- ဤသောက်တော်ရေ သုံးဆောင်တော်ရေကို သက္ကာစုံ- ရိုရိုသေသေ၊ ဒေမီ- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လျှိုဒိန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇော်- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါ၌ ॥ ကူးမဲ့ မေ ပုညံ့ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။
အနက် ॥ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၄) ဆီမံးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟတာဒီ နဝရဏေယို- အရဟံ အစရိုသော ကိုးပါးသောရှုဏ်တော် တို့နှင့်၊ သမန္တာဂတ်- ပြည့်စုံတော်မူသော၊ သဗ္ဗည်းတာနာဝရထားရှုဏ်တော်ယောက်- သဗ္ဗည်းတားရှုံး အနာဝရဏောက်တော်တို့ဖြင့်၊ တိုလောက်- သုံးပါးသော လောကုံး၊ အဝိဇ္ဇာအန္တကာရုံ- အဝိဇ္ဇာတာည်းဟူသော အမိုက်မောင်ကို၊ ဂို မိတ္တာ- ပယ်ဖျောက်၍ အလုံ အလောက်- ထွန်းလင်းတောက်ပတ်မူးစေနိုင်သော ဗုဒ္ဓံ- သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗည်းမြတ်စွာဘုရားကို ဉာဏ်သု- ရည်မှတ်၍၊ စေတိယသု- ဓာတ်စေတိ ဓမ္မစေတိ ဉာဏ်သုစေတိ ပရိဘောဂစေတိတော်မြတ်အား၊ ပဘာ ဝလျှော်ဟို- အရောင်အဆင်းတို့ဖြင့်၊ အန္တကာရုံ- အမိုက်မောင်ကို၊ ဝိနာသက်- ပယ်ဖျောက်တတ်သော၊ ကူးမဲ့ ဒီပောလုံး- ဤဆီမံးလျှိုက်၊ သက္ကာစုံ- ရိုရိုသေသေ၊ ဒေမီ- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လျှိုဒိန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇော်- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါ၌ ॥ ကူးမဲ့ မေ ပုညံ့ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။
အနက် ॥ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၉) အမျှဝေ

ဤသိပ္ပါရ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုင်တောင်ဦး၊ မကကြားသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရှေားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသွေ့နိစ္စ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတိ၊ ကိုယ်စောင့်နှစ်လည်း၊ မလပ်စေရ၊ ပေးဝေငြို။

မိတ္တဆွဲညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားက၊ စ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ လူနှုန်းဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ မပြတ်ပုညာ၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သမ္မတသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနှစ်တွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏ္ဍာတို့တိ၊ တည်ရှိခန်းပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို့။

ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊ အမျှရကြသည်ဖြစ်စေသော်၊ ဝသုန္တရော်၊ ဤမြေပံ့သုံး၊ သိလာထုလည်း၊ သက်သေအမှု တည်စေသော်။

(၁) အားလုံး (အမျှ-အမျှ-အမျှ ယူတော်မှုကြပါကုန်လော့) ?

(၂) (သာရ - သာရ - သာရ) ?

ဆွမ်းလှုံ့ကျိုး ၅-ပါး

သက်ရှည် ဆင်းလှ၊ သုခ ခွန်အား
ပညာများ ငါးပါး ဆွမ်းလှုံ့ကျိုး။



ပန်းလှုံ့ကျိုး ၃-ပါး

ပန်းလိုလှပ၊ ဘဝရပ်ရည်၊
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ သန့်ရှင်းပေသည်၊
နံတော်ကင်းလို့၊ ခံတွင်းမွေးကြည်း၊
ပန်းလှုံ့ကျိုး၊ သုံးမျိုးရနိုင်သည်။

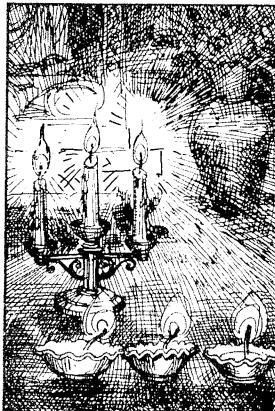
အရလူ။ကျိုး ၁၀-ပါး

လျှင်မြန်၊ သန္တရှင်း၊ ကျော်စောခြင်းနှင့်
ဂွဲတ်က်း မွတ်သိပ် မဆိတ်ခြံး
ဒီပုံ သက်ရှည် ရုပ်ရှည် ဆင်းလု
သုခ ခွဲအား ပညာများ
ဆယ်ပါး ရေလျှောကျိုး



မီးလူ။ကျိုး J-ပါး

ဘုရားရှင်အား၊ မိတ်ထားကြည်ဖြူ၊
ဆီမီးလျှင်ပန်း၊ လူ၌ဒိန်းသောသူ
စက္ကမံသ၊ ဉာဏ်ရှစ်ဆူ
ကြည်လင်၏ ဖြစ်တိ ဉာဏ်ကြီးသူ။



၅။ သူတေသာ်ကောင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမူ ပြုကျင့်ရောဖြစ်သော
ပုညြိုက်ယဝတ္ထု (၁၀)ပါး

- | | |
|----------------|---|
| ၁။ ဒါန | = စွန့်ကြ ပေးကမ်း လူ၌ဒိန်းခြင်း |
| ၂။ သီလ | = ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း |
| ၃။ ဘာဝနာ | = ကမ္မာဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်း |
| ၄။ အပစာယန | = ရိုသေထိက်သူတိုကို ရိုသေခြင်း |
| ၅။ ဝေယာဝစ္စ | = သူတစ်ပါးကုသိုလ်ရေးတို့ ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း |
| ၆။ ပတ္တဒါန | = မမြို့ပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကို သူတစ်ပါးအား အမျှပေး
ဝေခြင်း |
| ၇။ ပတ္တနှမောဒန | = သူတစ်ပါး ပြုလုပ်သောကုသိုလ်ကို စမ်းမြှောက်ဝမ်းသာ
သာစုံခေါ်ခြင်း |
| ၈။ ဓမ္မသုဝန | = သူတေသာ်ကောင်းတရား နှာကြားခြင်း |

- ၉။ ဓမ္မဒေသနာ = လာဘိဂို မင့်ကွက်ဘဲ သူတော်ကောင်းတရား ဟော
ကြာခြင်း၊
- ၁၀။ ဒီနိုဝင်း = အယူကို ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာ ယူခြင်း၊

၆။ အလောင်းတော်တို့ ဖြည့်ကျင့်စည်းပုံးအပ်စသာ ပါရမီ (၁၀)ပါ:

- ၁။ ဒါနပါရမီ = စွန့်ကြု ပေးကောင်း လူဗိန်ခြင်း၊
(စည်းစီမံဥစွာ၊ ကိုယ်အဂါန့်အသက်ကို စွန့်လှုခြင်း)
- ၂။ သီလပါရမီ = ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းအောင် တောင့်ထိန်ခြင်း၊
- ၃။ နေကွဲမူပါရမီ = တော့တွက်ခြင်း၊ (မကောင်းမူမူ ရှောင်ကြုံခြင်း)
- ၄။ ပညာပါရမီ = ပညာဖြင့် အများအကျိုး သယ်ပိုးခြင်း၊ (လောကီ၊
လောကုစွာရာပညာများကို သင်ကြားပို့ချခြင်း)
- ၅။ ရိရိယပါရမီ = ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊
- ၆။ ခနှိုပါရမီ = သည်းခံခြင်း၊
- ၇။ သစ္စာပါရမီ = မှန်ကန်သော စကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း၊
- ၈။ အပို့ဗာနပါရမီ = စိတ်စာတိပြုပြု စိုင်ခန်းအောင် ဆောက်တည်ခြင်း၊
- ၉။ မေတ္တာပါရမီ = မေတ္တာဘတ် အပြည့်အဝထားခြင်း၊
(သတ္တဝါအားလုံးတို့ကို ချမ်းသာစေချင်၊ ကောင်းစေ
ချင်သောစိတ် အမြဲတည်ရှိခြင်း)
- ၁၀။ ဥပေကွာပါရမီ = လျစ်လျှော်ခြင်း၊
(ဘက်မလိုက်ဘဲ မျှတစွာ ကျင့်သုံးခြင်း၊ စိတ်ဆွေ
ရန်သူနှစ်ဦးတို့အပေါ်၌ ချစိစိတ်၊ မှန်းစိတ်မရှိခြင်း)



၇။ မင်္ဂလာသူတိ ပါ၌၊ အန်ကို၊ အခိုဗ္ဗာယ်၊ ကာယျာ



မင်္ဂလာသူတိ

၁။ မင်္ဂလာသူတိပါ၌

- ၁။ (က) ယံ မင်္ဂလာ ဒ္ဓာဒသဟီ၊ စိန္ဒာယီသူ သဒေဝကာ။
သောတွောနဲ့ နာခိုဂ္ဗာနိုး အဖြတ်သွေ့ မင်္ဂလာ။
- (ခ) ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝန၊ သဗ္ဗာပါပရိနာသနဲ့။
သဗ္ဗာလောကဟိုတတွောယှ၊ မင်္ဂလာ ထံ ဘဏာမ ဟော။
- (ဂ) ငံ မေ သူတံ -
ကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတံ
တောဝနဲ အနာထပိလှိုကသု အာရာမေ။
အထ ခေါ် အညုတရာ ဒေဝတာ
အဘိဂ္ဗာနာယ ရှိုယာ အဘိဂ္ဗာနာကျွာ
ကေဝလကပံ့ တောဝနဲ သူဘာသေတွာ
ယေန ဘဂဝါ တေနပသက်မို့ ဥပသက်မိတွာ
ဘဂဝနဲ့ အဘိဝါဒေတွာ ကေမနဲ့ အဗြာသီ
ကေမနဲ့ ဌိတာ ခေါ် သာ ဒေဝတာ
ဘဂဝနဲ့ ဂါထာယ အဗြာဘာသီ။
- (ဃ) ပဟူ ဒေဝါ မန်သာ စ၊ မင်္ဂလာနဲ့ အစိန္ဒယံ့။
အာကခံမာနာ သောတွောနဲ့ ပြုဟို မင်္ဂလမုတ္တမဲ့။
- ၂။ (က) အသေဝနာ စ ဗာလာနဲ့ ပလှိုတာနွေ့ သေဝနာ။
ပူဇာ စ ပူဇေန်ယျာနဲ့ တော် မင်္ဂလ မုတ္တမဲ့။

- (၂) ပတိရူပဒေသဝါသာ စ၊ ပုဇွဲ စ ကတယူတာ။
အတ္ထသွားပဏီစ စ၊ တော် မဂ်လ မုတ္တမံ။
- (၃) ဗာဟုသုစ္စွဲ သိပ္ပါဒါ ဝန်ယော စ သုသိကိုတော်၊
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊ တော် မဂ်လ မုတ္တမံ။
- (၄) မာတာပိတု ဥပဇ္ဇန်နံ၊ ပုတ္တဒါရသု သဂ်ဟော။
အနာကုလာ စ ကမ္မနာနာ၊ တော် မဂ်လ မုတ္တမံ။
- (၅) ဒါန္ခ ဝမ္မစရိယာ စ ညာတကာနွဲ သဂ်ဟော၊
အနိဝဇ္ဇန်နံ ကမ္မနာနံ၊ တော် မဂ်လ မုတ္တမံ။
- (၆) အာရတိ ဝိရတိ ပါပါ၊ မဇ္ဈပါနာ စ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မသု၊ တော် မဂ်လ မုတ္တမံ။
- (၇) ဂါရင်း စ နိဝင်းတော် စ၊ သန္တုတွဲ စ ကတည္တာ။
ကာလေန ဓမ္မသုဝန်၊ တော် မဂ်လ မုတ္တမံ။
- (၈) ခွဲ့ စ သောဝစသုတာ၊ သမဏာနွဲ ဒသာနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာက္ခား၊ တော် မဂ်လ မုတ္တမံ။
- (၉) တပေါ် စ ပြုဟွှေစရိယွှေ၊ အရိယသစ္စာနံ ဒသာနံ။
နိုဗာနသစ္စာကိုရိယာ စ၊ တော် မဂ်လ မုတ္တမံ။
- (၁၀) ဖုန္ပသု လောကစမွှေဟို၊ စိတ္တံ့ ယသု န ကမ္မတိုး။
အသောက် ဝိရာဒံ ခေမံ၊ တော် မဂ်လ မုတ္တမံ။
- ၃။ တော်သာနံ ကတ္တာနာ၊ သဗ္ဗွဲ မပရာနိတာ။
သဗ္ဗွဲ သောတ္တံ့ ဂါစ္စနံး တံ့ တော် မဂ်လ မုတ္တမံ။

၂။ မဂ်လသွေးတ်ပါ၌နှင့်အခို့ပွား

- ၁။ (က) ယ မဂ်လ ဒ္ဓိဒေသဟို၊ စိန္တယံးသု သဒေဝကာ။
သောတ္တံ့နံ နာမိဂါစ္စနံး အင္ကားသွဲ မဂ်လံ။

နှုတ်နှင့်အတူ ခပ်သိမ်းလူတို့သည် ချမ်းသာစီးပွားး ကြီးထွားခြင်း၏
အကြောင်းရင်းဖြစ်သော မဂ်လာတရား သုံးဆယ့်ရှစ်ပါးကို တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်

ပတ်လဲး ကြံးစည်ကြကုန်၏ ထိသို့ ကြံးစည်ကြပါကုန်သော်လည်း မင်္ဂလာ တရားမြတ်ကို မသိနိုင်ရာကြကုန်။

- (ခ) ဒေသိတဲ့ ဒေဝဒဝေန၊ သမ္မပါပဝိနာသနီ။
သမ္မလောက ဟိတ္တာယူ မင်္ဂလာ တဲ့ ဘဏာမ ဟော။

နတ်တို့ထက်နတ် ဘုရားမြတ်သည် လောကလူသားတို့၏ အကျိုးစီးပွား အကျိုးဌာ မကောင်းမှုမှန်သမျက် ပယ်ဖျောက်တတ်သော မင်္ဂလာတရားတော်ကို ဟောကြားတော်မှု၏ အို-သူတော်ကောင်းတို့ ငါတို့သည် ထိမင်္ဂလာတရားတော် ကို ချွတ်ဖတ်ကြကုန်စွာ။

- (ဂ) ငံ မေ သူတဲ့ –
ကော် သမယ် ဘကဝါ သာဝထွှေ့ယံ စိဟရတိ
အထောင်းဆုံး အနာထပိလျှိုကသူ အာရာမော်။
အထ ခေါ် အည်တရာ ဒေဝတာ
အဘိုက္ခနာယ ရထွှေ့ယာ အဘိုက္ခန္တဝဏ္ဏာ
ကေဝလကပွံ အတောင်နံ သုသာသေတွာ
ယေန ဘကဝါ တေနုပသက်မို့ ဥပသက်မိတွာ
ဘဂဝန္တီ အဘိုဝါဒတွာ ကေမန္တီ အဗြာသို့
ကေမန္တီ ဋိတာ ခေါ် သာ ဒေဝတာ
ဘဂဝန္တီ ဂါထာယ အမျှသာသို့။

အရှင်မဟာကသုပါ – တပည့်တော် အာနန္တာ ဤသို့ နာယူ မှတ်သားခဲ့ ရပါသည် အရှင်ဘုရား၊ အခါတစ်ပါးညွှေ့ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝထွှေ့ပြည်အနီး အနာထပ်ကြော်းကြော်း၏ အတောင်နံကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံး နေတော်မူပါသည် ဘုရား၊ ထိအခါ အလွန်လှပသော နတ်သားတစ်ယောက်သည် သန်းခေါင် ကျော်အချိန် အတောင်နံကျောင်းတိုက်တစ်တိုက်လုံးကို အရောင်အဝါ ထွန်းပစ္စ ပြီး မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူရာအရပ်သို့ ချော်းကပ်ပါသည်ဘုရား၊ ချုပ်းကပ်ပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိရှိသော ရှိရှိ၍ သင့်တော်ရာပာရပ်၌ မတ်တတ်ရပ်ကာ နေပါသည်ဘုရား၊ မတ်တတ်ရပ်လျှောက် နတ်သားက မြတ်စွာ ဘုရားကို ပါ့မြို့ဂါထာဖြင့် လျှောက်ထားပါသည်ဘုရား။

(ယ) ဗဟို ဒေဝါ မန္တသာ စ၊ မဂ်လာနီ အစိန္တယံ့။
အာကာံမာနာ သောက္ခာနံ့၊ ပြုဟို မဂ်လမ့်တ္ထံမဲ့။

အရှင်မြတ်ဘုရား - ရာပေါင်းများစွာသော နတ်လူတို့သည် စီးပွားချမ်းသာ ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော မဂ်လာတရားတော်ကို လိုလား တောင့်တကြ သောကြောင့် မဂ်လာတရားတော်ကို ကြံစည်ကြပါကုန်သည်၊ ထိုသို့ ကြံစည် ကြပါကုန်သော်လည်း မဂ်လာတရားတော်ကို မသိနိုင်ကြပါကုန်ဘုရား၊ ထိုသို့ မသိနိုင်ကြပါသောကြောင့် ဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်ဘုရားက မဂ်လာတရား တော်ကို ဟောကြားတော်မူပါဘုရား။

၉၈-၆၅ မဂ်လာ (ပါ၌။ အခို့ပွားယ်။ ကဗျာ)

၂။ ၁။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ့၊ ပဏ္ဍာတာန္တာ သေဝနာ။
ပုဇာ စ ပုဇေန်ယျာနံ့၊ တော် မဂ်လ မ့်တ္ထံမဲ့။

- (က) အ,သေဝနာစ ဗာလာနံ့ = လူမိုက်ကို မပေါင်းသင်းရဲ
- (ဂ) ပဏ္ဍာတာန္တာ သေဝနာ = ပညာရှိကို ပေါင်းသင်းရမည်။
- (ဃ) ပုဇာ စ ပုဇေန်ယျာနံ့ = ပူဇော်ထိုက်ဘူကို ပူဇော်ရမည်။

မဂ်လာကဗျာ

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေ့လွှဲလို့ မမိုဝန်င့် ကင်းအောင်နေ။
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့ ဖိုဝင်ဆည်းကပ် နည်းယူစေ။
သုံးပါးရတာနာ မိဘများနှင့်၊ ဆရာသမားကို ပူဇော်လေး။
ချမ်းသာကိုပေး၊ ဆက်ဆံရေး၊ မွှေ့ကျော်ကိုပေး၊
အဲဒါမှ ဓမ္မဝါဒ၊ ကဗျာမဂ်လာတွေး။ (ဆက်ဆံရေးမဂ်လာ ၃-ပါ)

၁။ ပတိရုပ်အေသာက်သော စ၊ ပုဇွဲ စ ကတပုညာတာ။
အတွေ့သမ္မာပဏီ စ၊ တော် မဂ်လ မ့်တ္ထံမဲ့။

- (၄) ပတိရုပ်အေသာက်သော စ = သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်
သော အေပုံ့ နေရခြင်း၊
- (၅) ပုဇွဲ စ ကတပုညာတာ = ရေးသာဝက ပြုခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ်
ကောင်းမှုရှိခြင်း၊

(၆) အတွေသမွှာပထိမိ ၁ = အကျင့်သီလ မပျက်ရအောင် ကိုယ်
စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာထားခြင်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

ကုသိလ်ပညာ ဥစ္စာရန့်၊ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။
ရှူးကတင်ကြို ပြခဲ့မှုးသည့်၊ ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ။
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့ မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ။
ညစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေး။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကဗ္ဗာ့မင်္ဂလာတွေ့။ (နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါး)

၃ ဗာဟုသစွဲ သိပွဲ၊ ဂိန်ယော စ သုသိကိုတောာ့
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊ တော့ မင်္ဂလ မုတ္တမံး။

(၇) ဗာဟုသစွဲ = အကြားအမြင် ဗဟိသုတများခြင်း
(၈) သိပွဲ = အပြစ်ကင်းသော လက်မှုပညာ
တတ်ခြင်း။
(၉) ဂိန်ယော စ သုသိကိုတောာ့ = ကျင့်ဝတ် ဂိနည်းသင်ခြင်း၊
(၁၀) သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ = ချို့ဖွယ် သာယာ ချို့သာစကား
ပြောကြားခြင်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို၊ ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ။
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနှင့်၊ အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို၊ ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ။
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချို့သာအေး၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကဗ္ဗာ့မင်္ဂလာတွေ့။ (ပညာရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါး)

၄ မာတာပိတု ဥပုံးနှံ၊ မုတ္တမံးရသု သာ်ဟော့။
အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ၊ တော့ မင်္ဂလ မုတ္တမံး။

- (၁၁) မာတာပိတု ဥပုံးနှင့် = အမိအဖကို လုပ်ကျွေးပြုစဉ်း
 (၁၂) ပုတ္တဒါရသာ သာ်ဟော = သားသမီး၊ နှီးမယားကို ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ခြင်း
 (၁၃) အနာကုလာစ ကမ္မနာ = ရှုပ်ထွေးခြင်းကင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်း

မဂ်လာကဗျာ

မြင်းမိုးရွှေတောင် မိဘကြွေးကို၊ ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျျှေး
 ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား၊ မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စွဲ။
 အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
 စည်းစီမံကိုပေး ပြုစရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေး။
 အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္မာ့မဂ်လာတွေ။ (ဒိမ်ထောင်ရေးမားလာ ၃-ပါး)

၆ ဒါန္ခ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာတကာန္ခ သာ်ဟော။ အနာဝွှာနှင့် ကမ္မာနှင့် ငတ် မဂ်လ ပုတ္တမံး

- (၁၄) ဒါန္ခ = စွန့်ကြ ပေးကမ်း လူ၏ဒိန်းခြင်း
 (၁၅) ဓမ္မစရိယာ စ = ပိမိသွေးနှင့် သုစရိတ်ဖြစ်အောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း
 (၁၆) ဉာတကာန္ခ သာ်ဟော = ဆွေမျိုးများကို ပေးကမ်း ချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ခြင်း
 (၁၇) အနာဝွှာနှင့် ကမ္မာနှင့် = အပြစ်မရှိသော အလုပ်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း

မဂ်လာကဗျာ

သုံးတန်စေတနာ ဖြေစ်လန်းလို့ ပေးကမ်းဝေမျှ လူ၏နိုင်စွဲ။
 ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ကြံး မဖိုက်မှားနဲ့ သုစရိတ်တရားကို ကျင့်ပါလေ။
 ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့ သာ်ဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ။
 သန့်စင်ပြုမျိုး၊ လူထုကျိုး၊ သယ်ပိုးရွှေ့ဆောင်စွဲ။
 အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္မာ့မဂ်လာတွေ။ (လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမဂ်လာ ၄-ပါး)

⑥ အာရတီ ဂိရတီ ပါပါ၊ မဇွဲပါနာ စ သံယမော။
အပွဲမာဒေါ စ ဓမ္မောသု၊ တော် မင်္ဂလာ မူတ္တာပဲ။

- (၁၈) အာရတီ = မကောင်းမူမှ စိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြည့်ခြင်း
(၁၉) ဂိရတီ ပါပါ = မကောင်းမူမှ ကိုယ်, နှုတ်ဖြင့် ရှောင်ကြည့်ခြင်း
(၂၀) မဇွဲပါနာ စ သံယမော = မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ
စောင့်စည်းခြင်း
(၂၁) အပွဲမာဒေါ စ ဓမ္မောသု = သုစရိတ်ဆယ်ပါး ကုသိလ်တရားတို့
မမေ့မလေ့ရှု မပေါ့မဆခြင်း

မင်္ဂလာကဗျာ

မကောင်းမူတွေ ဟူသမျှကို၊ မတွေ့ခဲ့က ရှောင်ကြည့်လေ။
တွေ့ကြိုလာလျှင် မလွန်ကျိုးနဲ့ အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနော်၊
အရှင်သေစာ မသောက်စားနဲ့ မြောက်များတတ်တဲ့ အရာပော်၊
လုပ်ကိုင်ဖြောကြား၊ သတိထား၊ တရားမမေ့စော်။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကဗ္ဗာ့မင်္ဂလာတွေ။ (ရှောင်ကြည့်ရေးမှုလာ ၄-ပါး)

⑦ ဂါရဝါ စ နိဝါတော စ၊ သဲနှဲ့ စ ကတည့်တာ။
ကာလေန ဓမ္မသုဝန်၊ တော် မင်္ဂလာ မူတ္တာပဲ။

- (၂၂) ဂါရဝါ စ = အသက်သိက္ခာ ရှုဏ်ဝါကြီးမှားသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို
ရိုသေလေးစားခြင်း
(၂၃) နိဝါတော စ = ခြေသုတ်ပုဆိုး ဇွဲစွဲယ်ကျိုးနှင့် ချိုကျိုးနှားလား
ခွန်းစလျားပမာ မာန်မာနကို နိမ့်ခဲခြင်း
(၂၄) သဲနှဲ့ စ = ရသမျှဖြင့်သာ ရောင့်ရဲလွှယ်ခြင်း
(၂၅) ကတည့်တာ = ရေးကပြုဖူး သူ့ကျေးဇူးကို အထူးဆင်ခြင် သိမြင်
ခြင်း
(၂၆) ကာလေန ဓမ္မသုဝန် = စိတ်ပုံးလွှင့်သော် သင့်လော်သောအခါ၌
တရားနာခြင်း

မဂ္ဂလာကဗျာ

အသက်ရှုတ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးကာ ဆည်းကပ်ခစား ရှိသောလေ။
 မာနတံ့ခွန် ရှုတ်မကြနဲ့ ကိုယ့်ကိုနိမ်ချ အမြေနေ။
 လေဘအပို လိုမလိုက်နဲ့ ကိုယ့်ထိက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။
 ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ။
 ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား၊ မြတ်တရား၊ နာကြား မပြတ်ပေ။
 အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္မာ့မဂ္ဂလာတွေ။ (စိတ်ထားရေးမဂ္ဂလာ ၅-ပါး)

● ၁ သောဝစသုတာ၊ သမထာန၏ အသုန်း။ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္စာ၊ တော် မဂ္ဂလ မုတ္တုမုံ။

- | | |
|------------------------|---|
| (၂၇) ၁ | = မြေကြီးပမာ အရာရာ၌ သည်းခံခြင်း |
| (၂၈) သောဝစသုတာ | = ဆုံးမခံယူ လွယ်ကူသောသူ ဖြစ်ခြင်း |
| (၂၉) သမထာန၏ အသုန် | = ရဟန်းတော်တို့ကို ဖူးမြင်ရခြင်း |
| (၃၀) ကာလေန ဓမ္မသာကစ္စာ | = သင့်လော်ရာအခါ၌ ပညာရိတိနှင့်တရား
ဓမ္မ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း |

မဂ္ဂလာကဗျာ

ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခင်သိမ်း၊ စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။
 ကျိုးကြောင်းပြည့်နဲ့ ဆုံးမစကားကို ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။
 သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို မကြာခဏ တွေ့ဆုံးလေ။
 သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေး မပြတ်ပေ။
 အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္မာ့မဂ္ဂလာကော်။ (သည်းခံရေးမဂ္ဂလာ ၄-ပါး)

● ၂ တပေါ် ၁ ဗြဟ္မာစရိယဉ်၊ အရိယသစ္စာန၏ အသုန်း။ နိုဗ္ဗာနသစ္စာကိုရိယာ ၁၊ တော် မဂ္ဂလ မုတ္တုမုံ။

(၃၁) တပေါ် ၁ = ကိုလေသာ အပူကိန်း၍ ပြိမ်းအေးစေတတ်
အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ခြင်း

- (၃၂) မြော်စရိယဉ် = မေထုန်အူမှ ရှောင်ကြိုးပြုလျက် ကောင်း
မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊
- (၃၃) အရိယသစွာန် ဒသသန = သစွာလေးပါးတရားကို သိမြင်ခြင်း၊
- (၃၄) နီ္မာန် သစ္စိကိုရိယာ စ = အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မွောက်ပြုခြင်း

မင်္ဂလာကမျာ

လောကိုအာရုံ ဖိမ်ယစ်မူးလို့ ပျော်မကြုးနဲ့ ပြီးခြဲ့လေ။
မေတ္တာမြော်စရိရ် လက်ကိုင်သုံးလို့ သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ့။
လေးပါးသစွာ ဥက္ကာမြှင့်သိလို့ အမှန်သိအောင် ကြီးစားလေ။
ခုက္ခလာလွတ်ကင်း နီ္မာန်ချုပ်း၊ အလင်းပေါက်နိုင်စေ။
အဲဒါမှ ပုံဖွံ့ဖြိုး၊ ကမ္မာ့မင်္ဂလာတွေ။ (ပြီးခြဲ့ရေးမင်္ဂလာ ၄-ပါး)

၁၁ ဖုနှစ်သု လောကမွောဟို၊ စိတ္တံ့ ယသု နဲ့ ကမ္မာတိ။
အသောက် ဝိရာနဲ့ ခေါ် တော် မင်္ဂလာ မူတ္တမဲ့။

- (၃၅) ဖုနှစ်သု လောကမွောဟို = လာဘာ လာဘ စသည် ရှုစ်တန်သော
စိတ္တံ့ ယသု နဲ့ ကမ္မာတိ လောကမဲ့နှင့် တွေ့ကြုံသောသူ၏
စိတ်သည် ထိတ်ထိတ်မခုန် မတုန်
လူပ်ခြင်း၊
- (၃၆) အသောက် = စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြုံမှုမရှိခြင်း၊
- (၃၇) ဝိရာနဲ့ = ရာဂ ဒေါသ မောဟ မြူမေး ည်
အကြေး မရှိခြင်း၊
- (၃၈) ခေါ် = ကြောက်လန်ဖွံ့ဖြိုး၊ ဘေးမရှိခြင်း၊

မင်္ဂလာကမျာ

ဆင်းရဲ့ချမ်းသာ သဘာဝ၊ တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေါ်။
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့ တလဲလိုလှည့် အဖြေနော်။
လောကမဲ့ကြုံ မဖြောတမ်းပေါ့၊ မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်နိုင်စေ။
သောကကိုထိန်း ရမွှက်သိမ်း၊ အေးပြို့ဗျား ချမ်းသာနော်။
အဲဒါမှ ပုံဖွံ့ဖြိုး၊ ကမ္မာ့မင်္ဂလာတွေ။ (စိတ်ထားနိုင်ခဲ့ရေးမင်္ဂလာ ၄-ပါး)

ဘာသာစာရီတ္ထ ယဉ်ကျေးမှု

တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးတို့၏ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံနှင့် အမျိုးမျိုးသော အတတ်ပညာများကို ယဉ်ကျေးမှုဟု ခေါ်သည်၊ သို့ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံသောအခါ အရေးပါဆုံးဖြစ်သော ကိုယ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးခြင်း (ကာယက်ယဉ်ကျေးမှု)၊ အပြောအဆို နဲ့သံ့သိမ်မွေ့ခြင်း (ဝစ်ကံယဉ်ကျေးမှု)၊ စိတ်ထားဖြစ်စွဲမြတ်ခြင်း(မနောက်ယဉ်ကျေးမှု)များကိုသာ ဘာသာစာရီတ္ထ ယဉ်ကျေးမှုအဖြစ် ဤ၌ ဖော်ပြပါမည်။

၁။ ကာယက် ယဉ်ကျေးမှု (ကိုယ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးခြင်း)

- (က) ဘုရားဆင်းတုတော်၊ ပုံတော်၊ ဓမ္မကျမ်းဂန်များကို မြင့်မြတ်သော နေရာ၌ ထား၍ ကိုင်တွယ်လိုလျှင် လက်အုပ်ချိ ရှိနိုးပြီးမှ ကိုင်တွယ်၏ မည်၊ ကြမ်းပြင်မှာ ချထားခြင်း၊ ချိုင်းကြား ညျ်ယူခြင်း စသည်ဖြင့် မရှိမထော မပြုရ။
- (ဂ) တရားဓမ္မ နာယူသောအခါ ဓမ္မကထိကကိုသာမက တရားတော်ကို ပါ အလေးဂရာပြုသောအားဖြင့် ဦးထုပ်ချွတ်ရမည်၊ ခေါင်းပေါင်းဖြစ်လျှင် ဆံစဖော်ရမည်၊ တရားအသံသွင်း ကြိုးခွေကို အမြင့်၍ထား၍ ဖွင့်ရမည်၊ ဒုးတုပ်လျက်ဖြစ်စေ၊ လက်အုပ်ချိလျက်ဖြစ်စေ၊ တရားရှုမှတ်သည့် ပုံစံဖြင့်ဖြစ်စေ အရိုအသေပြု နာယူရမည်။
- (ဃ) ရဟန်းသံ့ယာ၊ သီလသီကွာရှိသူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ အနီး၌ နေထိုင်သောအခါ ဝေးလွန်း၊ နီးလွန်း၊ ရှေ့တည့်တည့်၊ နောက်တည့်တည့်၊ မြင့်သောနေရာနှင့် လေညာလေတင်နေရာများ၌ မနေထိုင်ရပါ။ (ဝေး-နီးလွန်းရာ၊ မြင့် လေညာနှင့် တည့်စွာ၊ နောက်ကျူး ဤခြောက်ဝါ မုချေအပြစ်များ)
- (င) ရဟန်းသံ့ယာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့ အနီး၌ ထိုင်သော အခါ မြင့်သောနေရာ၊ မြတ်သောနေရာ၊ ခေါင်းရင်းနေရာတို့၌ မထိုင်ရပါ။
- (၅) ရဟန်းသံ့ယာ၊ ဆရာမိဘများ ရှိနိုးရာတွင် ခြေဒုးနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်

- ဖက်၊ နဖူးတို့ကို မြန် (သို့မဟုတ်) ကြမ်းပြင်၍ ထိချု ရှိနိုးရမည်။ (ခြေ-လက်-နဖူး၊ တံတောင်၊ ဒူး၊ ငါးပီးညီညွှတ်စေ။)
- (၆) ရဟန်းသံယာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အချွယ်ကြီးသူတို့ အနီးမှ ပြန်လည် ထွက်ချို့လာသောအခါ လက်အုပ်ချိကာ ကိုယ်ကိုညွှတ်လျက် လေးငါးလှမ်း နောက်ဆုတ်ပြန်ပြီးမှ လိုရာအပ်သို့ သွားရမည်၊ ချက်ချင်း နောက်ကော်ပေး မပြန်ရ။
- (၇) ခရီးလမ်းမပေါ်၍ ရဟန်းသံယာတို့နှင့် တွေ့သောအခါ ဦးထုပ်၊ ပိန်ပ်တို့ကို ချေတို့၊ ထိုးကို ရှတ်ကာ လက်အုပ်ကို နဖူးပြင်အထိ အမြှာက်တင်လျက် ခြေစုံရပ်တန်ပြီး ရှိနိုးရမည်။
- (၈) ပစ္စည်းဝတ္ထု၊ တစ်စုံတစ်ခုကို ပေးသောအခါ၊ ယဉ်သောအခါတို့၌ အတွန် သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုကိုပင် ဖြစ်စေကာမူ လက်နှစ်ဖက် ဖြင့် ပေးရ ယဉ်ရမည်။
- (၉) ရဟန်းသံယာ၊ သီလသိက္ခာရှိသူ၊ အသက်အချွယ်ကြီးသူများ အနီးမှ ဖြတ်သန်းသွားလာသောအခါနှင့် ပရိသတ်အတွင်း သွားလာသော အခါတို့၌ ခါးကိုကုန်း၍ ခေါင်းကိုညွှတ်ကာ သွားလာရမည်။
- (၁၀) လမ်းခရီးသွားလာရာတွင် ကျော်းကျော်သောနေရာများ၌ ရဟန်း သံယာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အချွယ်ကြီးသူတို့အား ခြေစုံရပ်တန်၍ လမ်းဖယ်ပေးရမည်၊ တိုးငွေ့ကျော်တက်၍ မသွားရ။
- (၁၁) မီးရထား၊ ကား၊ သင်္ဘာများပေါ်တွင် ရဟန်းသံယာနှင့် ဒုံးများများ၊ သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သာသနု့နှုန်းများအား ခြေရှင်များအား နေရာပေးလှု။ ရမည်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် နေရာလုယက်၍ မထိုင်ရ။
- (၁၂) ခရီးသွားလာရာတွင် ရဟန်းသံယာများ၊ သာသနု့နှုန်းများ၊ သီလရှင် များ၊ ဒုံးများများ၊ သော ပုဂ္ဂိုလ်များအား လိုအပ်လျှင် ဖေးမတွဲထူးခြင်း၊ အထုပ်အပိုး သယ်ယူပေးခြင်းဖြင့် ဖေးမကူညီရမည်။
- (၁၃) ရဟန်းသံယာနှင့် သာသနု့နှုန်းများအား လက်ခွဲ နှုတ် ဆက်ခြင်း၊ ဆလံပေးခြင်း၊ လက်ယပ်ခေါ်ခြင်းဖြင့် မဆက်ဆံရ၊ လက် အုပ်ချို့ အရိုအသေပြု၍ ဆက်ဆံရမည်။

- (၁၄) ရဟန်းသံယာ၊ ဆရာမိဘတိ ကျိုင်းစက်အိပ်ပျော်နေသည့်အခါ ထိုသူ တို့၏အနီး၌ ခြေသံမကြားအောင် ခြေကို ဖော်နှင့်လျက် သွားရမည်။
- (၁၅) ရဟန်းသံယာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများထံသို့ ချဉ်းကပ် သောအခါ မကောင်းသော ကိုယ်နှင့်များရှိက ဆေးကြာသုတေသင် ပြီးမှ ချဉ်းကပ်ရမည်။
- (၁၆) လမ်းတွင်တွေ့၍ နှုတ်ဆက်ရာ၌ ချစ်ခင်လေးစားသော အမှုအရာဖြင့် “လက်အုပ်ကြာင့် ရင်မှာထားပြီး” နှုတ်ဆက်သင့်သူကို လက်အုပ် ရင်မှာထားလျက်၊ “ဦးညွတ်” နှုတ်ဆက်သင့်သူကို ဦးညွတ်လျက် “ပြီးပြန်တ်ဆက်သင့်သူ” ကို ပြီးပြလျက် နှုတ်ဆက်ရမည်။
- (၁၇) အမျိုးသမီးများသည် ရဟန်းသံယာတော်များ၊ သီလသိက္ခာရှိသူများ၊ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများ ရှေ့မောက်တွင် ကိုယ်ဝတ်ထား ပြင်ဝတ်ခြင်း၊ အလှအပပြင်ဆင်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- (၁၈) အမျိုးသမီးများသည် မလုံခြုံ မယဉ်ကျေးသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှ ဖြင့် ဝတ်စားဆင်ယင်၍ ရဟန်းသံယာတော်များ၊ လူကြီးသူမှုများထံ သွားလာဝင်တွက်ခြင်း မပြုရ။
- (၁၉) မပြုခိုက်ကွယ်ရာအရပ်ရှိ ရဟန်းတော်ထံ အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်း မချဉ်းကပ်ရ။
- (၂၀) အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ရဟန်းတစ်ပါးပါးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း ပြုလိုပါက သိကြား နားလည်သော အမျိုးသားတစ်ဦးကို ခေါ်သွားရ မည်။
- (၂၁) အမျိုးသမီးများသည် ရဟန်းသံယာတော်များအား ဆံပင်ဖြန့်ခင်း၍ ဖြစ်စေ၊ လက်စသည်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့၍ဖြစ်စေ ရှိမခိုးရ အရိုအသော မပြုရ။
- (၂၂) ဘုရားရင်ပြင်၊ ကျောင်းဝင်း၊ ဆေးရုံး၊ စာသင်ကျောင်းစသော လူများ စုဝေးရာ နေရာဌာနများ၌ ကွမ်းတံတွေး ထွေးခြင်း၊ ခဲ့၊ နှပ် စသော အညှစ်အကြေး စွန်ခြင်း မပြုရ။
- (၂၃) တစ်စုံတစ်ဦး ဘုံးပေး၊ စားသောက်နေစဉ် ကြားလောက် မြင်လောက်

သောနေရာ၌ ခဲ့ဟပ်ခြင်း၊ နှုပ်ညှစ်ခြင်း စသည် မပြုရ။

(၂၄) ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောဆတ်ခြင်းကို တစ်စုံတစ်ဦးဘက် လူညွှန်မပြုလုပ်ရ၊ လူသူ မရှိရာသိဖြစ်စေ၊ အခြားနေရာသိ ထသွား၍ဖြစ်စေ၊ လက်ကိုင်ပုံပြုဖြင့် အပ်၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ရမည်၊ လေလှည်လိုကျင် လူများ မရှိရာနေရာသိ ထသွားရမည်။

၂။ ဝနီကံယဉ်ကျေးမှု (အပြောအဆို အသုံးအနှစ် ယဉ်ကျေးခြင်း)

- (၁) မြတ်စွာဘုရားကို ‘ဗုဒ္ဓ’ဟု နာမည်ဖော်၍ ခေါ်ဝါးမသုံးစွဲရ၊ မြတ်စွာဘုရား၊ ဘုရားရှင်စာသည်ဖြင့် ခေါ်ဝါးသုံးစွဲရမည်။
- (၂) မြတ်စွာဘုရား၊ ဆင်းတုတော်၊ ရုပ်ပွားတော်၊ ပုံတော်ထားရှိသော နေရာကို ‘ဘုရားကျောင်းဆောင်၊ ဘုရားဆောင်’ဟု ပြောဆိုရမည်၊ ‘ဘုရားစင်’ဟု မပြောဆိုရ။
- (၃) ဘုရားရှိနိုးရာ၊ ဝတ်ပြုရာ အဆောက်အအုံကို ‘ဘုရားရှိနိုးကျောင်း’၊ ‘ဝတ်ကျောင်း’၊ ‘ဓမ္မာရုံ’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၄) တရားဓမ္မ ဟောပြောနာယူရာ အဆောက်အအုံကို ‘ဓမ္မာရုံ’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၅) စေတီတော်၊ ဆင်းတုဇော်၊ ရုပ်ပွားတော်၊ ပုံတော်၊ ရဟန်းသံယာတော်နှင့် သာသနုဒ္ဓယ်ဝင် သီလရှင်များကို ‘သုဒ္ဓယ်သည်’ တင့်တယ်သည်၊ ကြည်ညံ့ဖွှာယ်ကောင်းသည်’ ဟု ပြောရမည်၊ ‘ချောသည်’ လှသည် ဟု မပြောဆိုရ။
- (၆) ရဟန်းသံယာတော်များ၊ သာမဏေများက ခေါ်လျှင် ‘ဘုရား’၊ ‘အရှင်ဘုရား’ဟု ထူးရမည်။
ဆရာ မိဘစသော ရိုသောလေးစားထိုက်သူတို့က ခေါ်လျှင် ‘ခင်များ’၊ ‘ရှင်’ဟု ထူးရမည်။
- (၇) ရဟန်းသံယာတော်များ၊ သာမဏေများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဝန်ခံလျှင် ‘မှန်ပါအရှင်ဘုရား’၊ ‘တင်ပါအရှင်ဘုရား’ ဟု ပြောဆိုရမည်။

ဆရာမိဘစာသော နိုင်သေးတော်မြတ်နှင့် ပြောဆိုရာတွင် ဟုတ်မှန် ကြောင်း ဝန်ခံလိုလျှင် ‘ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျား၊ ဟုတ်ကဲ့ရှင်း’၊ ‘မှန်ပါတယ် ခင်ဗျား၊ မှန်ပါတယ်ရှင်း’ဟု ပြောဆိုရမည်။

- (က) ရဟန်းသံယာတော်များ၊ သာမဏေများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် မဟုတ်မှန် ကြောင်း လျောက်တင်လိုလျှင် ‘မဟုတ်ပါ အရှင်ဘုရား’၊ ‘မမှန်ပါ အရှင်ဘုရား’၊ ‘ဘုရားတပည့်တော် မှားပါတယ်အရှင်ဘုရား’ ဟု ပြောဆိုရမည်။

ဆရာမိဘစာသော နိုင်သိုက်ဘူတိနှင့် မဟုတ်မှန်ကြောင်း ငြင်းဆိုလိုလျှင် ‘မဟုတ်ပါခင်ဗျား၊ မဟုတ်ပါရှင်း၊ မမှန်ကန်ပါခင်ဗျား၊ မမှန်ကန်ပါရှင်း၊ ကျွန်ုတ်တော် မှားပါတယ်ခင်ဗျား၊ ကျွန်ုမ မှားသွားပါတယ်ရှင်း’ဟု ပြောဆိုရမည်။

- (ခ) ရဟန်းတော်များကို ထောက်ပါကြီးလျှင် ‘ဆရာတော်ဘုရား’၊ ‘ဘုန်းတော်ကြီးဘုရား’ဟု လျောက်ထား ပြောဆိုရမည်။

ထောက်ပါယ်လျှင် ‘ဦးပွဲ့ဌားဘုရား’၊ သာမဏေများကို ‘ကိုရင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား’ဟု ပြောဆိုရမည် (ဘုန်းဘုန်း၊ ဘဘုန်း၊ ဘဘုရား စသည် မခေါ်ဝေါ် မပေါ်ပါရ။)

- (၁၀) သက်တော်၊ ပါတော်၊ ဂုဏ်သီက္ခာကြီးရင့်သော ဆရာတော်ကြီးများ ၏ အမည်ကို သုံးနှုန်းပြောဆိုသောအခါ –

‘ဦးသောဘဏာ’၊ ‘ဦးသောဘိတ်’ဟု ဘွဲ့နာမည်တပ်၍ မသုံးနှုန်းမပြောဆိုရ၊ ကျောင်းတိုက်ကို စွဲ၍ဖြစ်ပေါ်စွဲ၍ဖြစ်ပေါ်စွဲ၍ ‘မဟာစည်ဆရာတော်’၊ ‘ရွှေကျွန်ုတိုက်သံ့ဆရာတော်’၊ ‘အောင်မင်္ဂလာဆရာတော်’၊ ‘ပဲခုံးဆရာတော်’၊ ‘မန္တလေးဆရာတော်’ စသည်အားဖြင့် သုံးနှုန်းပြောဆိုနိုင်သည်။

- (၁၁) ရဟန်းသံယာတော်များ၊ သာမဏေများ၊ သာသနာန္တယ်ဝင် သီလရှင်များ နှင့် ပြောဆိုရာတွင် မိမိကိုယ်ကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုလိုပါက ‘ဘုရားတပည့်တော်’၊ ‘ဘုရားတပည့်တော်မ’ဟု ပြောဆိုရမည်။

မိဘဆရာစာသော နိုင်သိုက်သူများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် မိမိကိုယ်ကို

ရည်စွန်းပြောဆိုလိုက ‘ကျွန်တော်’၊ ‘ကျွန်မ’ဟု ပြောဆိုရမည်။

- (၁၂) မြတ်စွာဘုရား၊ ရဟန်းသာမဏေများ၏
ဖောင်အား ‘ဖခမည်းတော်’၊
မိခင်အား ‘မယ်တော်’၊
အစ်ကိုအား ‘အစ်ကိုတော်’၊ ‘နောင်တော်’၊
အစ်မအား ‘အစ်မတော်’
ညီ၊ ညီမအား ‘ညီတော်’၊ ‘ညီမတော်’၊
ဆွဲမျိုးများအား ‘ဆွဲတော်’၊ ‘မျိုးတော်’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၁၃) ရဟန်းသံယာများနေထိုင်သည်ကို ‘သီတင်းသုံးသည်’ဟု ခေါ်သည်
‘ဆရာတော် ဘယ်ဖြို့မှာ နေပါသလဲ’ဟု မမေးရ၊ ‘ဆရာတော် ဘယ်
ဖြို့မှာ သီတင်းသုံးပါသလဲ အရှင်ဘုရား’ဟု မေးလျှောက်ရမည်။
- (၁၄) ရဟန်းသံယာများ အိပ်စက်နေသည်ကို ‘ကျိန်းနေသည်’၊ ‘ကျိန်းစက်
အနသည်’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၁၅) ဘုရား၊ ရဟန်း၊ သံယာများ ရေချိုးသည်ကို ‘ရေသပ္ပါယ်သည်’ဟု
ပြောဆိုရမည်။
- (၁၆) ရဟန်းသံယာများသုံးသော အိမ်သာကို ‘ကုဋ္ဌ’ဟု ခေါ်သည်။
ရဟန်းသံယာများ ကျော်ကြီးကျင်းယ်ကိစ္စပြောသည်ကို ‘ကိုယ်လက်သန့်
စင်သည်’သို့မဟုတ် ဆီးသွားသည်ကို ‘ကျော်ယ်စွန်သည်’၊ ကျော်ကြီး
စွန်သည်ကို ‘ကုဋ္ဌတက်သည်’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၁၇) ရဟန်းသံယာများ သွားလာသည်ကို ‘ကြွေသွားသည်’၊ ‘ကြွေလာသည်’
ဟု ခေါ်သည်။
‘ဘယ်က ကြွေလာပါသလဲ အရှင်ဘုရား’၊ ‘ဘယ်ကို ကြွေမှာပါလဲ အရှင်
ဘုရား’ဟု မေးမြန်းလျှောက်ထားရမည်။
- (၁၈) ရဟန်းသံယာများအား မေးမြန်းသည်ကို ‘လျှောက်၊ လျှောက်ထား၊
လျှောက်တင်’ဟု သုံးနှုန်းသည်။
‘လျှောက်ထားပါရစေအရှင်ဘုရား’၊ ‘လျှောက်တင်ပါရစေအရှင်ဘုရား’

စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။

- (၁၉) ရဟန်းသံယူများ ပြောဆိုထည်ကို ‘မိန့်တော်မူသည်’၊ ‘မိန့်ကြားသည်’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၂၀) ရဟန်းသာမကောများ ကွယ်လွန်သည်ကို ‘ပုံလွန်တော်မူသည်’၊ ‘ဘဝ နတ်ထံ ဓာတ်မူသည်’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၂၁) ဘုန်းကြီးများ အသုဘွဲ့ပြုလုပ်သည်ကို ‘ချာပန့်ပွဲ’၊ ‘ဘုန်းကြီးပွဲ’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၂၂) မြတ်စွာဘုရား သာသနာသုံး ဝေါဟာရအနေဖြင့် အမျိုးသားများကို ‘ဒါယကာ(ဒကာ)၊ ဥပါသကာ’၊ အမျိုးသမီးများကို ‘ဒါယိကာမ(ဒကာမ)၊ ဥပါသိကာမ’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၂၃) မြန်မာယဉ်ကျေးမှုအရ ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် အရွယ်ကိုလိုက်၍‘အဘိုး အဘွား၊ ဦးကြီး၊ ဒေါ်ကြီး၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်လေး၊ အစ်ကို၊ အစ်မ’ ဟု ခေါ်၍ ကိုယ့်အောက်ထောက်လေ့လှုပြစ်လျင် ‘မြေး၊ သား၊ သမီး၊ တာ၊ တဗုံ၊ ညီ၊ ညီမ၊ လူကလေး’စသည်ဖြင့် သုချေနှင့်ကြေသည်။ ရှေးလူကြီးများက လူရွယ်များကို ‘ကိုရင်’ဟု ချစ်ဝန်းခေါ်ကြသည်။
- (၂၄) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တွေ့ဆုံးလျှင် ‘အရှင်ဘုရား ကျွန်းမာပါရဲ့လား’၊ ‘ဦးလေးကျွန်းမာပါရဲ့လား’၊ ‘မင်္ဂလာပါခင်ဗျာ’၊ ‘မင်္ဂလာပါရှင်’ စသည်ဖြင့် နှုတ်ဆက်ရမည်။
- (၂၅) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခွဲခွဲလျှင်လည်း ‘အရှင်ဘုရား တပည့်တော်(တပည့်တော်မ)ကို ပြန်ခွင့်ပြုပါရီးဘုရား’၊ ‘ကျွန်းတော်(ကျွန်းမ) ပြန်ပါရီးမယ်၊ ခွင့်ပြုပါရီး’စသည်ဖြင့် လေးလေးစားစား ရည်မွန် ဖော်ရွှေ့ပြောဆိုရမည်။
- (၂၆) တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မတော်တဆ ထိနိက်မိမျိုး ဖြစ်စော အခြားကိစ္စ အတွက်ဖြစ်စော တောင်းပန်ရန်ရှိလျှင် ‘ခွင့်လွှတ်ပါခင်ဗျား၊ ကန်တော့၊ ကန်တော့ပါ၊ သည်းခံပါ’ စသော သင့်လျော်ရာ စကားအသုံးအနှစ်း တို့ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်လည်ပြောဆိုရမည်။

၃။ မနောက် ယဉ်ကျေးမှု (စီတ်နောစိတ်ထား ယဉ်ကျေးမှု)

- (က) သူတစ်ပါး ပစ္စည်းညစ္စာကို မတရားလိုချင်သောစိတ် မထားရ။
- (ဂ) သူတစ်ပါး၏ အသက်အိုးအိမ် စည်းမိမိရှုတ်သိန်ကို ဖျက်ဆီးလိုသော စိတ်မထားရ။
- (ဃ) **ကြီးသူနှင့်ဖြစ်စေ ငယ်သူနှင့်ဖြစ်စေ တွေ့ဆုံးရသောအခါ ထိပုဂ္ဂိုလ်တို့ အား ကျွန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေဟု မေတ္တာပွားရမည်။**
- (င) ကံ-ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်၍ ကိုယ်ချင်းစာနာသည့် စိတ်ကောင်း စိတ်မွန်ကို မွေးမြှုံးရမည်။
- (ရ) ကိုယ့်ထက်သာသူကို မနာလိုသော စိတ်ထားမျိုး၊ ကိုယ့်အောက်နှင့် သူကို နှိမ်ချလိုသော စိတ်ထားမျိုး၊ ကိုယ့်နှင့်တန်းတူသူကို ပြိုင် လိုသော စိတ်ထားမျိုးနှင့် မဆက်ဆံရ။

အစာဓားရာ ယဉ်ကျေးမှု

- (က) ထမင်း- ဟင်းပန်းကန်ထဲမှ အစာများကို အစမှစ၍ အစဉ်အတိုင်း ယူစားရမည်။
- (ဂ) လက်ထည့် ထမင်းလှတ် ပြုသောအခါ စွမ်းနိုင်သမျှ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ရှိအောင် ပြုရ၏။ ထမင်းလှတ်ကို မကြီးလွန်းစေရ။
- (ဃ) ထမင်းလှတ်မရောက်မီ ပါးစပ်ကိုဟ၍ မထားရ၍ ပါးစပ်နားရောက်မှ ပါးစပ်ဟ၍ လက်ဖြင့် သွင်းထည့်ရသည်။ လျှေဖြင့် ကော်၍ မယူရ။
- (င) ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်သောအခါ တစ်ဖက်သော ပါးစောင်ကို ဖောင်း၍ မနေစေရ။
- (ရ) ပါးစပ်အတွင်း ထမင်းလှတ်ရှိနေ၍ စကားပီသအောင် ပြောဖို့မဖြစ်လျှင် မပြောရ။
- (၆) ဟင်းရည်သောက်သောအခါ ရှူးရှူးမမြည်စေရ။
- (၇) လက်၌ ပေဇ္ဇနသည်ကို လက်ချောင်းဖြင့် အသာအယာပွတ်၍ ချရသည် လက်ကို မခါရ။

- (က) ထမင်းဟင်းစားသောအခါ ပါးစပ်မှ တစ်ပျော်ပျော်မြည်အောင် မစားရ။
- (ခ) ထမင်း- ဟင်းပန်းကန်များကို နှစ်းသံ၊ ပန်းကန်သံ၊ မမြည်အောင် ကိုင် တွယ်စားသောက်ရမည်။

အထက်, ဝတ်ရာ ယဉ်ကျေးမှု

- (က) အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်ဖက်ညီသော အရောင်အသွေး အဝတ်အထည် ပုံစံ ကြည်ရှုဝတ်ဆင်ခြင်း။
- (ဂ) ညီစ်ပေါ်၊ နံတော်မှု မရှိအောင် လျှော်ဖွတ်၊ မီးပူတိုက်ရခြင်း။
- (ဃ) သေသေသပ်သပ် ကျကျနှစ် ဝတ်ဆင်ခြင်း။
- (င) လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်ဆင်ခြင်း။

ဆွမ်းကွမ်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုဝေါဟာရများ

- (က) ရဟန်းသာမဏေများနှင့် ပတ်သက်လျင် ထမင်းကို ‘ဆွမ်း’၊ ဟင်းကို ‘ဆွမ်းဟင်း’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (ဂ) ဆွမ်းမှတစ်ပါး အခြားစားသောက်ဖွယ်ရာများကို ‘ခဲ့ဖွယ်’ဟု ပြောဆို ရမည်။
- (ဃ) ဘုန်းကြီး၊ သီလရှင်များ ဆွမ်းစသည် အလျှော့လာသောအခါ ‘အလှ’၊ ခံကြွာသည်၊ ဆွမ်းခံကြွာသည်၊ ဆွမ်းဆန်ရပ်သည်’စသည်ဖြင့် ပြော ဆိုရမည်၊ မနိုင်လျင် ‘ကန်တော့ဆွမ်းပါဘုရား၊ ကန်တော့ပါဘုရား’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (င) ရဟန်းသာမဏေများ စားသောက်ခြင်းကို ‘ဘုံးပေးသည်’ဟု ပြော ဆိုရမည်။
- (ဌ) ရဟန်းသံယာများသည် ‘ထမင်းစားကြပါ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ငါး၊ အမဲစားကြပါ’ဟု လူတို့ ဝေါဟာရဖြင့် သုံးစွဲပြီး ပင့်ဖိတ်သည်ကို ကြေရောက်စားသောက်က စိနည်းဒေသနာအရ အပြစ်သင့်လေသည်။
ရဟန်းသံယာများနှင့် ပတ်သက်လျင် လူတို့ ဝေါဟာရအစား သာသနာ သုံး ဝေါဟာရဖြင့် ‘ဆွမ်းဘုံးပေးကြပါ’၊ ‘မုန့်ဟင်းခါးဆွမ်း၊ ခေါက် ဆွဲဆွမ်း ဘုံးပေးကြပါ’စသည်ဖြင့် ပြောဆို ပင့်လျောက်ရမည်။

- (၆) ရဟန်းသာမဏေများနှင့် ပတ်သက်လျှင် ‘ထမင်းပွဲ’ဟု မပြောရ၊ ‘ဆွမ်းပွဲ’၊ ‘ဆွမ်းပြင်နေတယ်’၊ ‘ဆွမ်းပြင်ပြီးပြီ’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၇) ရဟန်းသံပဲတော်များသည် ရေရှးနှင့်ဒုန်း(သွားပွဲတို့)မှတစ်ပါးအခြား ဘုံးပေးမည့် စားသောက်ဖွယ်များကို လူသာမဏေထိုက ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပေးကပ်မှသာ ဘုံးပေးတော်မှုကြသည်။ ထိုသို့ ပေးကပ်သည်ကို ‘ကပ်တယ်’၊ ‘ဆွမ်းကပ်တယ်’၊ ‘လက်ဖက် ရည် ကပ်တယ်’စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။
- မှတ်ချက်။ (က) ရဟန်းသံပဲများအား ကပ်လှုံးမည့် ဆွမ်းပွဲ၊ လက်ဖက်ရည် ပွဲသည် အင်အား အလယ်အလတ်ရှိ ယောက်ဌားတစ်ဦးမြှုပ်နည်းလောက်သော ဆွမ်းပွဲ၊ လက်ဖက်ရည်ပွဲမျိုးဖြစ်လျှင် တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ နှစ်ဦးသုံးတိုးချို့ဖြစ်စေ ကပ်ကောင်းသည်။ ထိုထက်ကြီးသော ဆွမ်းပွဲ လက်ဖက်ရည်ပွဲဖြစ်လျှင် တစ်ပန်းကန်စီ ကပ်ရမည်။
- (ခ) ဆွမ်းကပ်ရမည့် အကပ်ခံသော ရဟန်းတစ်ပါးပါးနှင့် ကပ်လှုံးသုံးတိုးသည် နှစ်တောင့်ထွားနေရာအတွင်းမှာ နိုရသည်။ နှစ်တောင့်ထွားထက်ဝေးလျှင် အကပ်မမြောက်၍ ဘုံးပေးသော ရဟန်းမှာ အာပတ်သင့်လေသည်။ နှစ်တောင့်ထွား အတိုင်း အတာကို အကပ်ခံသောရဟန်းနှင့် ကပ်လှုံးသုံးတို့၏ အပြင် ဘက် တင်ပါးစွန်းများမှစ၍ ခန့်မှန်းတိုင်းတာရသည်။
- (ဂ) အပင်ပေါက်နိုင်သော အသီး၊ အချက်၊ ပင်စည် စသည်တို့ကို ဆက်ကပ်သောအခါ ရဟန်းတော်များသည် စနည်းပည့်တဲ့ ချက်အရ မဖျက်ဆီးရသဖြင့် ကပိုရသည်။
 ကုပို့မှာ- ရဟန်းတော်က ‘ကပိုယ် ကရောဟို’ဟုဆိုလျှင် ဖိမိက ‘ကပိုယ် ဘဇ္ဇာ’ဟုဆိုလျက် ထိုမျိုးစွဲရှိရာ အသီး၊ အချက်ကို လက်သည်ဖြင့် ဆိတ်လိုက်ရသည်။ သို့မဟုတ် ဘားဖြင့် လိုးဖြတ်လိုက်ရသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်သည်ကို ‘ကပို သည်’ (အပ်အောင်ပြုလုပ်သည်)ဟု ခေါ်သည်။

- (ပ) ဆွမ်းစသည် ကပ်သောအခါ အကွဲအအက်ပါသော ပန်းကန် ဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှီးခွက်၊ သစ်သားခွက်၊ ပွဲနှုန်းခွက်တို့ဖြင့် လည်းကောင်း ထည့်၍ မကပ်ရ။
- (၉) ရဟန်းသံယာများသည် ဝိနည်းဒေသနာအရ အကပ်ခံပြီးမှသာ ဘုၢ်းပေးခွင့်ရှိသာဖြင့် ရဟန်းသံယာများ ဘုၢ်းပေးနေစဉ် ကြိုတင်အသိမပေး ဘဲ ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်း၊ အခြား တစ်စုံတစ်ခုကို ပန်းကန်တွင် မထည့်ရာ ‘အကပ်ခံတော်မူပါဘုရား’၊ ‘ဆွမ်းထည့်ပါရငေဘုရား’၊ ‘ဆွမ်းဟင်းထည့်ပါရငေဘုရား’၊ ‘အလျှော်ခံတော်မူပါဘုရား’ဟု ပြောပြီး ရဟန်းသံယာများက အလျှော်ခံမှ ထည့်ပေးရမည်။
- (၁၀) ရဟန်းသံယာတော်များအား ကပ်ထားသော စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များ ကို မစွန့်ရွှေတ်သေးသမျှ မပြီးသေးသမျှ လူဒါယကာ ဒါယိကာမများ သွားရောက်ကိုင်သော်လည်း အကပ်မပျက်၊ သို့သော်လည်း အလေး ဂရထားသောအားဖြင့် မကိုင်ရပါ။
- (၁၁) တစ်စုံတစ်ခုသော ခဲ့ဖွယ်တောာကြုံကို ကပ်သောအခါ ရဟန်းတော်က ‘ပြည့်စုံပြီ’ဟု ဆိုလျှင် ထပ်မကပ်ရ ရဟန်းတော်အား ‘ဝါပြီလားဘုရား’၊ ‘တော်ပြီလားဘုရား’ဟု မမေးရာ ‘ပြည့်စုံပါပြီလားဘုရား’ဟု ပေးလျောက်ရမည်။
- (၁၂) ဆွမ်းဘုၢ်းပေးချိန်ပြု ခရီးသွား ရဟန်းသာမဏေများကို ဖူးတွေ့ရလျှင် ‘ဆွမ်းကိစ္စ ပြီးပါပြီလားဘုရား’၊ ‘ဆွမ်းကပ်ပါမယ်ဘုရား’ဟု လျောက်ထားရမည်။
- (၁၃) သက်န်းနှင့်စပ်၍ ကိုယ်ဝတ်ကို သင်းပိုင်ဟုခေါ်သည် အပေါ်ကိုယ်ရုံးကေသိဟုခေါ်သည်၊ နှစ်ထပ်သက်န်းကြီးကို သက်န်းကြီး(ဒုက္ခာမြို့)ဟု ခေါ်သည်၊ သက်န်း၊ သပိတ်စသော ရဟန်းတော်တို့၏ အသုံးအဆောင်များကို ပရီကွာရာဟု ခေါ်သည်။
- (၁၄) ရဟန်းသံယာများသည် ခွဲငွေစသည် ရတနာပစ္စည်းများကို ကိုယ်တိုင် မခံယူကောင်း၊ ခံယူလျှင် အာပတ်သင့်သည်၍ စာအိတ် လက်ကိုင်ပါ စသည်တို့ဖြင့် ထည့်ထား ထုပ်ထားသော ငွေစက္ကာကိုလည်း ရဟန်း

သံယာတို့အား ကိုယ်ထိလက်ရောက် မလျှဒါန်းကောင်းပါ၊ ထိုကြောင့် ရွှေငွေစသည် ရတနာပစ္စည်းများကို ရဟန်းတော်များအား လျှော့လိုသည် အခါ ‘ဘုရားတပည်တော် (တပည်တော်မ)သည် အရှင်ဘုရား၏ နိဂုံး (အမူကိုဖွေအစုစု)အတွက် ငွေတစ်ရာကျပ်တန် ပစ္စည်းလေး ပါးကို လျှော့န်းလိုပါသည်၊ ကပိုယ ညွှန်တော်မူပါဘုရား’

ဟု လျှောက်ထားရသည်၊ ရဟန်းသံယာက ကပိုယ ညွှန်သည်အခါ ထို ကပိုယထံ ငွေကို အပ်နှင့်လိုက်ရမည်။

ဖော်ပြခဲ့သည်အတိုင်း ပြုမူပြောဆိုပါမှ ကုသိုလ်မင်္ဂလာများ တိုးမွားပြီး ဤဘဝမှာလည်း ယဉ်ကျေးသူအဖြစ် ရုဏ်ယူထင်ပေါ်မည်ဖြစ်သည်၊ တမလွန် ဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ဆင့်ကဲရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြခဲ့သည်အတိုင်း မပြောဆိုတတ်လျှင် ရိုရှု၊ နိဝါတ၊ သုဘာသီတ မင်္ဂလာများ ပျက်ပြား၍ အပြောအဆို ရှင်းစိုင်းမှုဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အဆုံးအမအရ ဘိုးဘေးဘီဘင် အစဉ်အဆက်၊ ကျင့်ဆုံးနေထိုင်လာခဲ့ကြသော မြန်မာနိုင်ငံသူ့နိုင်ငံသားတို့သည် ကိုယ်နှုတ်စိတ် ယဉ်ကျေး၍ ဤမြို့အေး ချမ်းသာကြသူများ ဖြစ်ကြသည်၊ ယောကျားကလေးများမှာ အရှုယ်ရောက်သည့်နှင့် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၏ ပသာသင်ယူကြရရာ ငယ်စဉ်ကပင် ယဉ်ကျေးလိမ္မာသူများ ဖြစ်ခဲ့ကြ၏၊ ရှင်မဟာသီလဝံသ၊ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ စသော တနိုတော်တို့ ဆုံးမစာ လက်ဗျာများသည် ရေးအခါ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှ ပေးအပ်လိုက်သော ‘ပြည်သူ့နှီတိ’များဖြစ်ခဲ့ကြ၏၊ ရှင်သာမဏေ ပြုရသောအခါ လိုင်၊ ဒဏ်၊ သေခါယကျင့်ဝတ်များကို သင်ယူကြပြန်ရာ နေနည်းစားနည်း၊ ပြောဆိုထားသုန္တနည်း၊ ယုတ်စွေအဆုံး ကုမ္ပါ အိမ်သာတက်သည်အထိ လိုလေသေးမရှိ အောက်ခြေသိမ်း ဟောကြားဆုံးမချက်များကို ရရှိလိုက်နာခဲ့ကြသည်။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်နှလုံး ယဉ်ကျေးခြင်းသည် မေတ္တာစိတ်ပောတ်ကို အခြေခံရသဖြင့် ဆရာသမား၊ မိဘတို့သည် မေတ္တာစိတ်ပောတ်ကိုပါ ထူထောင်ပေးခဲ့ကြလေသည်၊ ‘ကြီးသူ့ရှုရှုသော ရွယ်သူလေးစား၊ ငယ်သူသနား’ဟူသော မြန်မာပြည်သားတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုအမွှေကို ထိန်းသိမ်းကြရာ၏။



ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆုံးမစာ၊ သံပေါက်ကဗျာများ

- (၁) အနှစ်ဝါးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ ညွတ်တွားပါကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။
- (၂) ဆရာမိဘ၊ ဆိုခုံးမ၊ လိုက်နာကြကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။
- (၃) ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ၊ ပြောဆိုမှာ၊ နင်ဝါဟူ၍ မပြောနဲ့။
- (၄) သူများကိုသာ၊ ရှင်မရှာ၊ မခံချင်တာ မပြောနဲ့။
- (၅) မိုးဖြီး၊ ဆရာ့ဦးကို၊ ခုံး၍နောက်ကွယ့် မစားနဲ့။
- (၆) ပရုံးပတာ၊ သူ့ထက်ဝါ၊ လုယက်ကာကွယ့် မစားနဲ့။
- (၇) ဇြမ်သက်သားနား၊ သတိထား၊ ကောင်းကောင်းစားကွယ့် ဖိတ်စေနဲ့။
- (၈) လက်ကိုလျက်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၉) နှုတ်ခိုးပါးနား၊ လျက်ကာစား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၁၀) လျာကိုထုတ်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၁၁) ဟင်းရေသာက်ပြန်၊ ရှူးရှူးသံ၊ ကောနမပြောနဲ့။
- (၁၂) ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ သောက်ရေခွက်၊ လက်နှင့်မကိုင်နဲ့။
- (၁၃) ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ ညာလက်နှင့်၊ ဣန်းကို မကိုင်နဲ့။
- (၁၄) ထမင်းစားရာ၊ အစားစာ၊ များစွာစကား မပြောနဲ့။
- (၁၅) စားပြီးသောအခါ၊ စင်ကြယ်စွာ၊ ဆေးကြာပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းကွယ့်၊
- (၁၆) ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောလည်း ယဉ်စေကွယ့်။
- (၁၇) ရဟန်းသံယာ၊ ရှေ့မောက်မှာ၊ ရိုသေစွာတဲ့၊ သွားပါကွယ့်။
- (၁၈) လူကြီးသူမ၊ ရှေ့သို့ကျာ၊ ကုန်းကွော်တဲ့၊ သွားပါကွယ့်။
- (၁၉) အိမ်ပေါ်၊ ကျောင်းပေါ်၊ ရေပ်ပေါ်၊ သွားသော ခြေနင်းမပြင်းနဲ့။
- (၂၀) ဒုံးထောင်ပေါင်ကား၊ ဆရာနား၊ အလျားမောက်၍၊ မနေနဲ့။
- (၂၁) ဒုံးထောင်ပေါင်ကား၊ မိဘနား၊ အလျားမောက်၍၊ မနေနဲ့။
- (၂၂) အိပ်ရာနေရာ၊ အိပ်ပြီးခါ၊ သိမ်းကြာပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၂၃) သောက်ရေသံးရေ၊ မရှိချော့၊ ရေကိုခံပါကွယ့်၊ မပျော်းနဲ့။
- (၂၄) ကျောင်းတွင်းအိမ်တွင်း၊ ရှုပ်နေလျှင်း၊ သန့်ရှင်းအောင်တဲ့ ပြုပါကွယ့်။
- (၂၅) ကျောင်းပစ္စည်းကို၊ မယူလို့ မြှေဆိပ်လို့တဲ့ ကြာက်ပါကွယ့်။

- (၂၆) အများပိုင်ကို ကိုယ့်ဟာလို့ ရိုသောကြကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၂၇) ထောက်တွော ကျောင်းအီမိမှာ၊ လျှပ်စွာလုပ်ကွယ့်၊ မရိုနဲ့။
- (၂၈) ညွှန်သည်အာက္ခာ။ ရောက်လာမှု၊ ဆူ၍၌ညံကာ၊ မနေနဲ့။
- (၂၉) မိန်းကလေးမှာ၊ အရာရာ၊ ပျောထီးပျောယာ၊ မလျှပ်နဲ့။
- (၃၀) မိန်းမ၊ မင်း၊ ဆင်၊ ရဟန်းပင်၊ ကူးနှေးရှင်ကွယ့်၊ လေးဦးတဲ့။
- (၃၁) မိန်းမကူးနှေး၊ သိရိသရေး၊ စိန်ကုဒ္ပါတန်သကွယ့်၊ မှတ်လေတဲ့။
- (၃၂) လူရှုပ်လူပွေ့၊ လူယုတ်တွော၊ ရှောင်လေ ရှားကွယ့်၊ ဝေးဝေးတဲ့။
- (၃၃) ဘိန်းအရက်ကို၊ မရှားလို့၊ မစင်လိုတဲ့၊ ချုံပါကွယ့်။
- (၃၄) ကုန်းချောက်မြော်းကြုတ်၊ အကျင့်ယုတ်၊ မဟုတ်စကား၊ မပြောနဲ့။
- (၃၅) မျက်မောက်တသွယ်၊ မျက်ကွယ်တြေား၊ အကျင့်မှား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၃၆) ဘုရားပုထိုး၊ ဦးညွှတ်ကျိုး၊ ရှိုခိုးအိပ်ကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။
- (၃၇) မိခင်ဖောင်၊ ဆရာရှင်၊ နေ့စဉ်မမေ့နဲ့၊ ရှိုခိုးကွယ့်။
- (၃၈) ကိုယ့်ပေါ်ပြေဗျား၊ သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးမမေ့နဲ့၊ ပြန်ဆပ်ကွယ့်။



(ခ) နိုင်ရာတာဝန်ယူကြဖို့

- * ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော်အများ၊ စိတ်ကောင်းထားလည်း ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံးဘဝ၊ မသိရ၊ များလှအပြစ်တွေ။
- * ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊ မြတ်တရားကြောင့်၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံးဘဝ၊ သိကြရ၊ များလှကျေးဇူးပေါ်။
- * ကျေးဇူးတော်ရင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ဦးတင်မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆောပို့ အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာ၏၊ နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စိစွမ်း၊ ကြိုးပမ်းကြပါလော်။

(ဂ) ဝါတို့ရဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံယာ

ဝါတို့မှာ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ဘုရားရှိတယ်။
 ဘုရားရှင်က မှန်ကန်တဲ့ တရားပေးတယ်။
 တရားမပျောက်အောင် သံယာတော်တွေက စောင့်ရှောက်တယ်။

(ဃ) သရဏရုံ ရွတ်ကြမယ်

- * အိပ်ရာဝင်သော် သတိရလို့၊ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံယာ့ရပ်။
 ကိုးကွယ်ပါတယ် စိတ်မှာညွှတ်လို့၊ နှုတ်ပါတွေတ်တွေတ် ရွတ်ရတယ်။
 အိပ်ရာထပ်နှင့် တစ်ဖန်ထပ်လို့၊ မှန်မှန်မပြတ် ရွတ်ပါကွယ်။
 ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွဲယ်ကင်းလို့၊ ကောင်းခြင်းသုခ ရလိုမ့်မယ်။

(င) သရဏရုံအကျိုး ၁၀-ပါး

- * သရဏရုံ တကယ်မြှေရင်၊ အပါယ်ဝရဲ ကြောက်ဖို့မလို့
 နတ်ဖြစ်သော်ပင် တူနိုင်ရဲးလား၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်ရုံ သူ့ထက်ပို့။
 ဝါးဖြာအာရုံ လာမတုနှင့်၊ အာယုံ၊ ဝဏ္ဏ၊ သူခဆို့။
 အာဏာပိုင်စိုး၊ ဖြော်တိုး၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်ကဲဖို့။
 အဲဒါကြောင့် သရဏရုံပန်း အစဉ်လန်း၊ ဆင်မြန်းပန်းစေလို့။

(၅) သရဏရုံ ၃-ပါး

- * နိုးချုပ်နေဝံင် ပြင်မထွက်နဲ့၊ သရဲသဘက် ဆွဲတတ်တယ်၊
မဆွဲနိုင်အောင် ဘုရားပေးတဲ့၊ တရားဆေးနဲ့ ပေါက်လိုက်မယ်၊
တရားဆေးဟာ ဘယ်မှာလဲကွယ့်၊ တိုင်ညျ်းပေါ်း (မောင်မောင်ရယ်) (မမရယ်)
မူးမူး စမ္မား သံယံ ရွှေတွက်လို့ ပြေးလိမ့်မယ်။

(၆) ကုသိုလ်ပြုကြဖို့

- * သရဏရုံ တည်ရုံမျှဖြင့်၊ ဥပါသက ဖြစ်ပါပြီ။
ကိုယ်ကျင့်သိကွာ လုံခြုံကြဖို့၊ ဝါးပါးသီလ ပွဲသီ။
ဒုစရိတ်တွေ ရှောင်သွေဖွဲ့လို့ သစ်ရိုက်လည်း စုအညီ။
ဆွမ်းပန်းရေတော် မီးတော်ကပ်လို့ နေ့စဉ်မပြတ် ပြုသင့်သည်။

(၇) ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်

- ၁ ပုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းက၊ နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ၊
လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့ အသက်ပေး၍ ဖြည့်ခဲ့သည်။
ပုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်တော့၊ ဝါပါအသက် ဆုံးစေမည်။
နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုတွေးလို့ ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်။

(၈) ထိခိုင်း ၅-ပါး ရှိခိုးပုံ

- (၁) လက်အုပ်ကိုပင်၊ ကြာင့်သွင်း၊ အရင်ချိပါလေ။
- (၂) မျက်ခုံး၊ လက်မ၊ ညီး၊ ဆံစ၊ ထိရ လက်အုပ်ပေါ့။
- (၃) လက်ထောက်၊ ဒူးချာ၊ တံတောင်ချာ၊ နှုံးကျေစော့၊ ညီးချေလေ။

(၉) တရားကိုသာ အားကိုးပါ

တရားကိုသာ အားကိုးပါ၊ အရာရာ ပြီးစြောက်၏။
နေးတာ၊ မြန်တာ ဤမျှသာ ကွာဟတာပဲ ခြားနား၏။

(၁၀) သီလဆိတာ

- * သီလဆိတာ ကိုယ်နှုတ်များကို ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင် လူယဉ်ကျေးကွယ့်၊ ကောင်းကျိုးပေးပြ အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလိုကောင်းသက္ကယ့်
ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားလေ။
စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာဗျားဖို့ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား ဤသုံးပါး၊ လုံငြား ချမ်းသာပေ။

(၁၁) သီလ၏အကျိုး

- * ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံရင်လေ။
ဆိုးကံပြုရန် ရှုကြောက်များလို့ သီလတရား လုံခြုံပေ။
သီလလုံလျှင် ကြည့်ရွှင်လန်းလို့ ဝမ်းသာအားရ နှစ်သိမ့်ပေ။
နှစ်သိမ့်သောခါ ကိုယ်စိတ်ပြိုင်းလို့ ပြိုင်းအေးချမ်းသာရသလေ။
ချမ်းသာလေဘို့ သမာဓိ၊ ရ၏ညာ၏မြင်တွေ။

(၁၂) သူ့ကျေးဇူးကို သီရမယ

- * ရှေးရှေးတုန်းက ရေကန်မှာ၊ သစ်ပင်တစ်ပင် ရှိနေတာ၊
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာ ရွှေချိုးဂုဏ်၊ နွေ့စည် နားနိုလျက်။
သစ်ပင်ထက်က ပျားတစ်အုံ၊ ချိုးဂုဏ်နည်းတူ သူ့နိုလုံး
လေအဟုန်ပြင်းတဲ့နေ့၊ ပျားလေး ကန်ထဲကျပြောပေါ့။
ချိုးဂုဏ်တွေ့တော့ သစ်ရွှေကြွေ့၊ ပျားလေးနားမှာကြွေ့
သစ်ရွှေကြေးလေးပေါ် ပျားတွေ့တက်၊ သေဘေးလွှတ်လို့ အသက်ဆက်။
တစ်နွေ့ တစ်ရက် တစ်ခါဝယ်၊ မှုဆိုး ချိုးကို လေးနဲ့ရွယ်။
ပျားသူ့လွယ် သူ့ဝင်တုပ်၊ မှုဆိုး လေးမြားပြုတ်။
(ညီလေး/ညီမလေး)ဝတုတ် မှတ်သားဖွယ်၊ သူ့ကျေးဇူးကို သီရမယ်။
အတုန်အလှယ် သူ့ကျေးဇူး ခွင့်ခါသင့်ရင် ဆပ်လော်း။

(၁၃) ကံကောင်းချင်သလား

သင်ကံကောင်းသူဖြစ်ချင်ရင်၊ ဘုရားစကား နားထောင်ပါ။
မကောင်းမှုရောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား။
ဘုရားတိုင်းသာ၊ ဟောခဲ့တာ၊ သုံးဖြာ ဤစကား။
ခုလည်း ချမ်းသာ၊ နောင်ချမ်းသာ၊ ကျင့်ပါ ဤတရား။

(၁၄) အဆုံးမခံ ပန်ကြားလွှာ

- * သားတို့သမီးတို့ အပြစ်အနာအဆာ၊ မြင်ရင်လည်း ပြောပါ၊
ကြားရင်လည်း ပြောပါ။ ယုံမှားရင်တောင် ပြောပါ၊
အားမနာရပါ။ သနားကြင်နာလိုသာ၊ ပြောသာပြောပါ။
ကုစားကြမှာ၊ ကုစားကြမှာ၊ ယုံတော်မူပါ။
ကိုယ့်အပြစ်ဖြူမှန်၊ မြင်းမိရိပုံရှုပါတဲ့၊ ဟောင်မယ် အလိမ္ား
ခွဲအိုးညွှန်တဲ့၊ ဆရာအခုံခုံ၊ ဆုံးဆည်းရလိုပါ။

(၁၅) ပန်းပန်းမှ လုမယ်

- ပန်းလက်ဆောင် ပန်းလက်ဆောင်၊ ပေးချင်ပါတဲ့ ပန်းလက်ဆောင်
ပန်းလက်ဆောင် ယူမလား၊ ပန်းကြိုက်ပါတဲ့ ကလေးများ
ဘာပန်းများလည်း မေးရင်ကွယ်၊ နှင့်းဆီ သဇ် ဟုတ်ဖူးကွယ်
စံပယ် ခရေ မြတ်လေးလား၊ ဒါလည်းဟုတ်ဖူး ကလေးများ
ဒါန် သီလ ပန်းပွင့်ပါ၊ ဘာဝနာလည်းပါ
အပွဲစာယနာ၊ ထော်ကျော်၊ ပတ္တိဒါနပန်းပွင့်လား
ပတ္တာနမောဒန ပန်းပွင့်ရယ်၊ ဓမ္မသယ်နလည်း ပါပါတယ်
ဓမ္မဒေသနာရယ် မှတ်လိုက်ကြ၊ ဒီဇိုဇ်ကမ္မ
ထာဝရကွယ် ပန်ရမယ်၊ ဆယ်ပွင့်ရှိပါတယ်
ကလေးတို့ရယ် ပန်လိုက်ကြ၊
အလှသရဖူး ဆောင်းမယ်ပ၊ တစ်သံသရာလုံးလှုံးလှုံး

(၁၆) ဘရား ဖူးကြစိုး

သုံးလူ့ထွတ်ထား မြတ်ဘုရားကို အားရပါးရ ရှိခိုးမယ်။
 လူနတ်ပြဟာ အကျိုးများဖို့ ငါတို့ဘုရား ပွင့်ပေါ်တယ်။
 အားကိုးကြည်ညို မှနိတတ်ရင်၊ အမြတ်ကောင်းကျိုး ဖြိုးဝေတယ်။
 ဖူးမြင်ညီးချ ပူဇော်ကြလို့ စိတ်က ဂုဏ်တော် မှန်းဆရွယ်။
 ရုပ်ပုံလည်းထင် ဂုဏ်လည်းမြင်၊ ကြည်လင်စိတ်ဝမ်း ချမ်းမြှော်တယ်။
 မှန်းဆရွယ် – ဖူးမယ်.....။

(၁၇) တရား ကျင့်ကြစိုး

ကောင်းကျိုးပေးတတ် တရားမြတ်ကို မပြတ်နောစဉ် ရှိခိုးမယ်။
 လူနတ်ပြဟာ ချမ်းသာရေးမို့ ငါတို့ဘုရား ဟောပေးတယ်။
 သင်သိ, တွေးသိ, သေချာသိဖို့ လေ့လာကြည့်ဖို့ ကောင်းလှတယ်။
 ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် လောကဓာတ်၊ မပြတ်သံသရာ ဒေါ်ရတယ်။
 မကောင်းတာသိ - ကောင်းတာရှို့ တရားရှိဖို့ ကျင့်ပါမယ်။
 ရှိဖွယ်..... ကျင့်မယ်.....။

(၁၈) သယာ ကြည်ညိုကြပိုး

ပုံချွေသားရင်း သယာများကို ကြည်ညိုအားထား ရှိခိုးမယ်။
 မျိုးစွဲကုသိုလ် တို့စိုက်ပျိုးရင်၊ ကောင်းကျိုးဖွံ့ဖြိုး ရစေတယ်။
 ဘေးရှိနှေးရာယ် ဥက်မြှုပ်နှံကြောက်လို့ တောက်လျောက်မနား ကြိုးစားတယ်။
 စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေ အားအင်ရှိဖို့ အများအသိ ညီညွတ်တယ်။
 ကြည်ညိုသာကိုဝင် အသိယဉ်ပြီးတော့၊ နောစဉ်မပြတ် ဦးချေတယ်။
 ဖူးကြကွယ်.....ထူးတယ်.....။

(၁၉) ရှိ + နိုး

ညီမလေးငယ်-ညီလေးငယ်၊ ဘုရားရှိနိုး အိပ်ပါကွယ်။
 ဘုရားမှာ ဘာတွေရှိ ဂုဏ်တော် ၉-ပါးရှိ။ (ရှိ)
 ဂုဏ်တွေရှိဖို့ တိုဘုန်းကြွယ်၊ ဘာတွေ ဖြည့်ကျင့်တယ်။
 စွန်ခြင်း ၅-သွယ်၊ အကျင့် ၃-ပါး၊ ပါရမီတွေ ဖြည့်ကျင့်ပွား။
 လောကသားတို့ အကျိုးငှာ၊ ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် အတုနိုးပါ။ (နိုး)
 ဂုဏ်ရှိတာကို အတုနိုးတော့၊ ရှိနိုးတယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။
 (ရှိ) (နိုး) (ရှိ+နိုး)

(၂၀) နှုတ်ဆက်ပါသည်

- * လောဘကို နှုတ်မည်၊ အလောဘနှင့် ဆက်မည်၊
 နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။
- * ဒေါသကို နှုတ်မည်၊ အဒေါသနှင့် ဆက်မည်၊
 နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။
- * မောဟာကို နှုတ်မည်၊ အမောဟာနှင့် ဆက်မည်၊
 နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။

(၂၁) လိမ္မာဖို့ အရေးကြီး

ရတာနာရွှေငွေ ဆန်ရေစပါးထက်၊ အလိမ္မာတရား အရေးပါ။
 မလိမ္မာလျှင် အပါယ်လားလို့ ဆင်းရဲနွေ့မ်းပါး ဖြစ်ရမှား။
 လိမ္မာဇေရန် ဗုဒ္ဓတရားကို၊ ပါတို့သင်ကြား ကျင့်သုံးမှား
 ဗုဒ္ဓတရားတော် လိပါလျှက်နဲ့ အကျင့်ပျက်လို့ မသင့်ပါ။
 ကိုယ်နှုတ်စိတ်ပါ အစဉ်အေးလို့ လိမ္မာယဉ်ကျေး ရှိရမှား။
 လိမ္မာရေးခြား သမီးသား၊ အများ တိုဝင်နှုတ်တာ။
 အဲဒါကြောင့် သင်ကြာ ကျင့်ကြ၊ မမွာအဖြာဖြာ။

(၂၂) ချမ်းသာစေ့နှင့် ပြုပြင်နှင့်

သူများအသက်၊ သတ်သည့်တွက်၊ အသက် ကိုယ့်မှာတို့။
 မသတ်ရှောင်ရှား၊ ထိုသူများ၊ ရှည်လျား အသက်ကို။
 သေအောင်မသတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၊ များလတ် ရောဂါဆို။
 ညာဘာစိတ်သွင်း၊ မနှိပ်နင်း၊ ကင်းရှင်း ရောဂါကို။
 ထန်ပြင်းဒေါသ၊ ကြီးတတ်ကာ၊ အလုပ်က်မည်ဆို။
 ဒေါသကင်းစင်၊ မေတ္တာယျို့၊ ကြည်လင်လှသကို။
 မနာလိုပြန်၊ ကူးသာယာထန်၊ ခြွှေရုံ ကင်းမည်ဆို။
 ကူးသာမထား၊ ဝမ်းမြောက်ငြား၊ ပေါ်များ ခြွှေရုံကို။
 မလူဗုံမဒါန်း၊ မပေးကမ်း၊ ခြောက်ခန်း ဥစ္စာဆို။
 စွန့်ကြလတုံ၊ ပြုပါကုန်၊ ကုန်လုံ ကြယ်ဝပို့။
 မာန်မာနကြယ်၊ ထိုသူဝယ်၊ မျိုးနွယ် ညံ့မည်ဆို။
 ထိုက်သူရိကျိုး၊ မာန်နှိမ်ချိုး၊ အမျိုး မြတ်သကို။
 သိဖွယ်ဟူသမျှ၊ မမေးကာ ဖုန်းအ ပညာဆို။
 ကြားမြင်များအောင်၊ မေးလေ့ဆောင်၊ ခု, နောင် တတ်သိလို့။

(၂၃) သူတော်ကောင်း

သဒ္ဓါရိမှာ၊ စိတ်ကြည်ဖြူ။ ကောင်းသူ ခေါ်ရပါ။
 ပညာရှိမှာ၊ စွမ်းအားယူ၊ တော်သူ ခေါ်ရပါ။
 တော်လည်းတော်စောင်းပါစောင်း၊ နှစ်ထွေ ညီးမှုသား။
 ကောင်းကျိုးသုခ၊ အစုံရှာ မှုချုံ မြှေသေချာ။

(၂၄) ဒါမှ သူတော်ကောင်း

 သူတော်ကောင်း သူတော်ကောင်း၊ သူတော်လာအောင် ကိုယ်ကကောင်း။
 သူမတော်လည်း ကိုယ်ကကောင်း၊ သူမကောင်းလည်း ကိုယ်ကကောင်း။
 ဒါမှ သူတော်ကောင်း။

(၂၅) ကလေးကောင်းမှ

ကလေး ကလေး အထင်မသေးနဲ့
ကလေးက လူကြီးဖြစ်တာ၊
ကလေးကောင်းမှ လူကြီးကောင်းမှာ၊
လူကြီးကောင်းမှ အားလုံးကောင်းမှာ။

(၂၆) ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ

ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ ကြီးရင့်က လိမ္မာမည်။
မလိမ္မာ ပြည်ထောင်းလှကလျှင်၊ ကောင်းမှ မတည်။
ကလေးတို့နေပြည်၊ တည်စေဖို့ စိတ်စော၊
နံနက်မဂ်လာနှင့်၊ နေ့မကွာ ညျှော်ပါသုံးလို့ရယ်ကွယ်၊
ပြီးကြစေသော်။

(၂၇) မဂ်လာ

- * မကောင်းပယ်ဖြတ်၊ အကျင့်မြတ်၊ မှတ်အပ်မဂ်လာ။
တိုးတက်ကြီးပျား၊ အကျင့်များ၊ မှတ်သားမဂ်လာ။
- * သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မဂ်လာတရားကို နတ်လူအများ ကြီးစည်ပေး
ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ မဂ်လာအစစ်ဟု၊ သေချာဇာစ်ဖြစ် မသိပေး
ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြုပြင်ဌုင်းလို့ မဂ်လာအခင်း ဖြုံးပေး
မဂ်လာတရား ဝါဒများ၊ ကွဲပြားနတ်လူတွေ၊
အဲဒါကြာ့င့် ကြံကြ စည်ကြ၊ ကမ္မာ့မဂ်လာတွေ။
- * သာဝစ္စပြည့်စွန် စောဝန်ကျောင်းဝယ်၊ ကိန်းအောင်းပျော်မွေး မြတ်စိန္တာ၊
သန်းခေါင်ယံး မထင်ရှားသည်၊ နတ်သားတစ်ယောက် ချုံးကပ်ပေး
ချုံးကပ်ပြီးသော် မဂ်လာသဘောကို၊ ထင်ရှားဟောဖို့ လျှောက်ပန်ခြော့
အသေဝန်တရား အစထား၊ ဟောကြားမိန့်ခဲ့ပေး
အဲဒါကြာ့င့် နာရ ကြားရ၊ ကမ္မာ့မဂ်လာတွေ။

(၂၈) လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး

- * လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး ဖြစ်အောင်ကျယ် တို့တွေ အမြဲ ကြီးစားမယ်။
အဖော်၊ အမေရ့စကား နားထောင်မယ်
(ဆရာ၊ ဆရာမစကား နားထောင်မယ်)
ရိုသေလို ချစ်ပါမယ်။
- * သားတို့ သမီးတို့ရယ်၊ အစာစားတိုင်းကျယ်
(ကစားပြီးတိုင်းကျယ် / ဒီမိသာက ဆင်းတိုင်းကျယ်)
လက်ကိုစင်စင်ဆေး ကျွန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်။
တူပျော်ပျော် တူပျော်ပျော်၊ လက်ဆေးကြဖို့ မေမေခေါ် (ဆရာခေါ်)
လက်ဆေးကြဖို့နော် ဟော လက်ဆေးကြဖို့နော်။
- * ခြေသည်း လက်သည်းရည်တဲ့သူ၊ ဝက်ဝံကြီးနဲ့တူ
ဝက်ဝံကြီးက မောင်ရပ်ဆိုး၊ သူဘယ်တော့မှ ရေမချိုး
ရေမချိုးတဲ့ မောင်ညျစ်ပတ်၊ နံတယ် နံတယ် အနားမကပ်။
- * ဒိုဘယ်ကလေးငယ် ဒိုဘယ်ကလေးငယ်
ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့
ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်
မသောက်ပါနဲ့၊ မသောက်ပါနဲ့။
- * မေမေကျေးဇူး မမေ့ဘူးကျယ်၊ ငယ်ငယ်ကတည်းက သိမှတ်မယ်။
သားသမီးပေါ်ငယ် မေတ္တာကြွယ်၊ ချစ်ခင်ကြင်နာလွန်းလှတယ်။
စကားမှာချို့ချို့ ပျားသကာလိုလို၊ အနားမှာဆိုဆို သင်လို့ရယ်
လိမ္မာစေချင်လွန်းလှတယ်။
မေမေမျက်နှာ အစဉ်ချို့ပြုး၊ မေမေမေတ္တာ အကြည်လင်ဆုံး
သားသား အချို့ဆုံးမီးမီး အချို့ဆုံး။

(၂၉) သီလအကျိုးဆင့်ဆင့်တိုး

- * သီလခေါ်ဆို ဂိုပ်းကျင့်ကောင်းမှု
 တောင်းတိုင်းတတိုင်း ရနိုင်တယ်။
 ပဒေသာပင်အိမ်မှာ ပေါက်သလို
 ကောက်ယူသုံးလို့ မကုန်နိုင်တယ်။
 ဥစ္စာစုံပုံ ကုန်မယွင်း၊
 ဂုဏ်သတင်းလည်း သင်းပျုံမယ်။
 ရောက်လေရာရာ ပွဲလယ်တင့်လို့
 ရဲရှင်းခြင်းပုံ ခင်ကြမယ်။
 သေရသောပင် သတိကောင်းလို့
 ဂတိပြောင်းတော့ နှစ်ပြည်ဝယ်။
 သီလကောင်းကျိုး ချက်ချင်းတိုး အားကိုးလောက်ပေတယ်။
 အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ ဒီဘဝတည်စေမယ်။

(၃၀) မနောချမ်းမြေး ပျော်ဆွဲဖွယ်

- * မိသားစုတွေ ကောင်းကျိုးဆိုက်ဖို့
 မိဘအကြိုက် လိုက်ပါမယ်။
 ဥာဏ်ရည်တက်ဖွယ် စာကြိုးစားလို့
 ဘိုးဘွားဆရာ ရိုးသေမယ်။
 ကစားချိန်ကစား၊ စားချိန်စားလို့
 အသွားအလာတော့ ဆင်ခြင်မယ်။
 ဘိုးဘိုးဘွားဘွား ဖေမေများက၊
 သားသမီးအကြိုက်လည်း လိုက်ပါကွယ်။
 သူပါအကြိုက်သာ လိုက်လျော်ရင်၊
 မနောချမ်းမြေး ပျော်ဆွဲဖွယ်။
 ကြိုက်တယ်၊ လိုက်မယ်။

(၃၁) စိတ်လည်းပြင်မယ်၊ ရပ်လည်းပြင်မယ်

- * နေထွက်နေဝင် ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စည်ရှိခိုးမယ်၊
အနှစ်ငါး ဂုဏ်တော်များ၊ ဉာဏ်တွား၊ ကန်တော့မယ်။
- * မျက်နှာသစ်လျှင် ရေကိုပြင်၊ မြင်စဉ်မေတ္တာ ပွားပဲ့မယ်။
သစ်ရင်းသစ်ရင်း လျော့ယိုယွင်း၊ ရပ်ဆင်းသတိ ထားပဲ့မယ်။
- * တန်းတူတွေ့လျှင် မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။
ပြိုင်မယ့်အစား မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပဲ့မယ်။
- * ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင် ကရာဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
နိုင်မယ့်အစား ကရာဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပဲ့မယ်။
- * ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မှန်တာဝင်၊ မဝင်ကြသာ ယိုင်တတ်တယ်။
ယိုင်မယ့်အစား မှန်တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပဲ့မယ်။
- * စိတ်ကိုလည်းပြင်၊ ရပ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းလှ ပြုတိုင်းရာ
သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်၊ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

(၃၂) လုပ်သင့်တာ ကြိုလုပ်

သားတစ်ယောက် ဓားထောက်ကာ ငွေတောင်းမှာ ကြောက်ရင်
လူလားမမြောက်ခင် မဂ်လာတရားကို သင်။
သမီးတစ်ယောက် အမြိုးအမောက် တည့်စေချင်ရင်
အချို့မရောက်ခင် မဂ်လာတရားကို သင်။

(၃၃) ဝင်လည်းမယ် သတိထား

ဆရာသမားကို	ဒုက္ခပေးသော	တပည့်
မိဘကို	ဒုက္ခပေးသော	သား၊ သမီး
ကျေးဇူးရှင်ကို	ကျေးဇူးကန်းသောသူဟိုသည်	...
မည်သည့်အခါမှ	မကြီးပွား၊ ကြီးပွားသော်လည်း	တာရည်မခံ။
ထိုသူတို့သည်	မကြာမီ	ဝန့်ပြန်လည်ကြလိမ့်မည်။

(၃၄) ဗုဒ္ဓဝါဒ စွဲ၍တည်မည်

- * အိုးမဖုတ်ခင်၊ အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်
အိုးတွင်ခတ်နိုပ်၊ ပုတ်တံဆိပ်ကား၊
မပြတ်မစဲ၊ အိုးပင်ကဲလည်း၊
အမြတစေ၊ တည်ရှိနေသို့၊
- * ထွေထွေသွေးသား၊ ကလေးများ၌
ဘုရားတံဆိပ်၊ ဘာသာစိတ်ကို၊
ခပ်နှိပ်နိုင်မှ၊ သက်ဆုံးကျအောင်၊
ဗုဒ္ဓဝါဒ စွဲ၍တည်မည်၊
ကိုယ်စီ ခပ်နှိပ်စေသတည်း။

(၃၅) ကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း၊ မဂ်လာလမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် အားတည်း။
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် ထီးတည်း။

(၃၆) မကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း၊ အမဂ်လာလမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် ကျားတည်း။
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် မီးတည်း။

(၃၇) ဘာသာရေးကြောင့် အေးစေမည်

တရားစစ်မှန် ကျင့်ကြွေကြုံမှ । ချမ်းသာသူခ ရနိုင်မည်။
တရားတုတွေ ကျင့်နေကြလို့ । ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ရသည်။
ယခုတစ်ဖန် အမှန်လုမ်းသို့ । အမြှန်လုမ်းဖို့ ချိန်တန်ပြီ။
သို့မှတိုင်းပြည် ဘာသာရေးကြောင့် । သာယာအေးဆေး ရှိလိမ့်မည်။



သမ္မတညာကိုတော်သခွမီး

သိရန်မှန်က । မကျန်ရအောင်
လုံးဝစုံလင် । အကုန်မြင်
သမ္မတညာက်တော် အစွမ်းတည်း။

သိသည့်တရား । များအပြား၌
ဟောထားစဖွယ် । နည်းသွယ်သွယ်ကို
ခြယ်လှယ်စုံလင် । အကုန်မြင်
သမ္မတညာက်တော် အစွမ်းတည်း။

ကျွတ်ထိက်ကြပေ । များဝေနေ၏
ဗူဗြို့စရိတ် । သူအကြိုက်ကို
နှိုက်ချွတ်စုံလင် । အကုန်မြင်
သမ္မတညာက်တော် အစွမ်းတည်း။

သမ္မတညာက်အား । စွမ်းသုံးပါးကြောင့်
အများဝေနေ । ကျွတ်လွှတ်စေဖို့
မနေမနား । သက်တော်အားဖြင့်
ကြီးမားလေဘီ । ရှစ်ဆယ်ပြည့်၍
ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့်တိုင်အောင် । သယ်ယူဆောင်
ဘုန်းခေါင် ပါတိဘုရားတည်း။

တောင်မြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံသရာတော်ဘုရားကြီး

- စီးစွာ ကွယ်ပျောက်မည့် အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်မြတ်ကြီး အစွမ်း
 ရည် တည်တဲ့ တိုးတက် ပြန့်များစေရန်နှင့် မြတ်ပုဒ္ဓသာသနာ ရောင်ဝါ
 နေသို့ ထွန်းလင်း တောက်ပစေရန်အတွက် ဓမ္မဗျားဟာသာသနမာမက
 အဖွဲ့၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေးယောင်တန်းကျောင်းမှ ဓမ္မဒါနအဖြစ်
 တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးလျက်ရှိသော သင်တန်းများ -
- c) နေ့ရာသီ ရက်တို့သင်တန်းများ (နေ့နှစ်ရှိလ မှ ငြို့လ)
 (က) အခြေခံပုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း၊
 (ဂ) အသုံးချ အဘိဓမ္မကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
 (ဃ) အခြေခံ ပဋိန်းကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
 (င) အခြေခံ ပရိတ်တော်ကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
 (ရ) အခြေခံ ပဋိပတ္တကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
 (၆) အခြေခံပရမိကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
 (၇) အဆင့်မြင့် မင်္ဂလာသုတေသနတော်သင်တန်းနှင့်
 ပရာဘဝသုတေသနတော်သင်တန်း၊
- J) စာမေးပွဲဝင် ရက်ရှုညွှန်သင်တန်းများ (မေလ မှ နေ့နှစ်ရှိလ)
 (က) အခြေခံအဘိဓမ္မသင်တန်း၊
 (ဂ) အဘိဓမ္မဂုဏ်ထူးဆောင်(နှိကာကျို)သင်တန်း၊
 (ဃ) ဂိသုဇ္ဈာမဂ်သင်တန်း၊
- * စိတ်ဝင်စားသူတိုင်း တက်ရောက်လေ့လာ သင်ကြားနိုင်ပါသည်။
 (သင် မှ သိ သိ မှ ကျင့် ကျင့် မှ ရ ...မြတ်ပုဒ္ဓ၏သုပေါ်)

ဓမ္မဗျားဟာသာသနမာမကအဖွဲ့
 လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
 ကြားတော့ရလမ်း၊ ရွှေတို့စေတိတော်အရှေ့ဘက်များ၊
 ပဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ (နှင့် - ၃၈၀၈၀)



မြန်မာ့ဘာ သာသနမှာမကအဖွဲ့
အငြော့ ယဉ်ကျေးမှုပုဂ္ဂဘဏာယဉ်ကျေးမှု သင်တန်း(၁)

၅၅

ခွင့်ပြုခိုင်(၁)နာရီ

အမည်	အတန်း
အဘအမည်	သင်တန်းသားအမှတ်စဉ်

[မေးခွန်းတစ်ပုဒ်လျှင် ၂၀-မှတ်စီ]

၁။ ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းမှ အောက်ပါတို့ကို ဖြေဆိုပေးအပါ။

(၁) ဘုရားအလောင်း ဗျာဒီတ်ခံယူသောဘဝနှင့် ဗျာဒီတ်ပေးသော ဘုရား၏ဘွဲ့တော်အမည်

(၂) ဘုရားအလောင်း ဝေသုန္တရာမင်းကြီးသည် သားသမီးတို့ကို ပုန္တားအား လျှော့ခိုင်းခြင်းကို ပါ၌အားဖြင့်ခေါ်သော စွန်းခြင်းကြီးအမည်ကို ဖော်ပြုပါ။

(၃) ဘုရားဖြစ်ရာအရပ်ဒေသကို ဖော်ပြုပါ။

(၄) ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်သော ခုနှစ်၊ လနှင့် ဇန်နဝါရီ ဖော်ပြုပါ။

(၅) ဘုရားဖြစ်တော်မူသည့်နေ့ သန်းခေါင်ယံ့၌ သတ္တဝါတို့၏ စုတိခြင်း ပဋိသန္တနေ့ခြင်းကို မြင်တတ်သောညာတော်ကို ဖော်ပြုပါ။

၂။ အောက်ပါတို့ကို မှန်လျှင် (၅) မှားလျှင် (၆) ဟု သက္ကာတဖြင့် ဖြေဆိုပါ။

(၁) ဂေါတမမြှတ်စွာဘုရား ဖြစ်တော်မူသော အသက်မှာ (၃၀)နှစ် ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဂေါတမမြှတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဖွားသက်တော်မှာ အမျိုး(၇)ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ဘုရားတစ်ဆူမှ မပွင့်သော ကမ္မားကို ဘဒ္ဒကမ္မာဟု ခေါ်ပါသည်။

(၄) ဘုရားရှင်သည် ကုသိနာရုံ အင်ကြောင်းတော်မြှုပ်နှံတော်မူပါသည်။

(၅) မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမသော ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်မှာ “အန္တာရောပုဂ္ဂိုလ်” အမွှာသာရလို့” ဖြစ်ပါသည်။

(၆) ရတနာမြှတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်ပေါင်းမှာ ၂၅-ပါး ရှိပါသည်။

- (၇) ဝိပတ္တိတရား ၅-ပါး ရှိပါသည်။
- (၈) ကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ မြဲဆောင်အပ်လို ထပ်ကြပ်မကာ အားထားဖွယ်ဟူသော တရားဂုဏ်တော်မှာ “သန္တိမြို့ကောဂုဏ်တော်” ဖြစ်ပါသည်။
- (၉) အကျင့်သီလ မပျက်ရအောင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာထားခြင်း မားလာသည် “ပတိရှုပ ဒေသပါသော စ” မားလာဖြစ်ပါသည်။
- (၁၀) ဝဏ္ဏ၊ ကုန်၊ ရသ၊ သမ္မဇန်နှင့် ပြည့်စုံသော ပန်းတော်ကို လျှိုဒိန်းပါ၏။

၃။ အောက်ပါ စာကြောင်းတို့ကို ပြည့်စုံဆောင် ပြည့်ပေးပါ။

- (၁) အကိုကြီးငယ် အသွယ်သွယ်ကို မတွယ်စိတ်မှုစွန်းနိုင်က.....။
- (၂) ငါးမြားအာရုံး လာမတုနဲ့။
- (၃)အကျင့်များ မှတ်သားမားလာ။
- (၄)တဲ့ လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။
- (၅)လူမြှို့ရှင်ကဗျာ င-ဦးတဲ့။

၄။ အောက်ပါတို့ကို ပါဋ္ဌာတော်သက်သက်ဖြင့် ရေးပြပါ။

- (၁) ရှိသေထိုက်အောင် ကျင့်ကြိုကြော ဘုရားသားတော်တို့၏ ဂုဏ်တော်အမည်။
- (၂) ပညာရှိကို ပေါင်းသင်းရမည်ဟူသော မားလာမှာ။
- (၃) အပါယ် င-ပါးမှာ။
- (၄) မြတ်စွာဘုရားကို၊ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍
.....ဆည်းကပ်ပါ၏ ။
- (၅) လိမ်ညာ၍လည်း မပြောဘဲ အမြေရှေ့ကြည်မည်။

၅။ လယ်တိဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓဝင်ခုနစ်နေ့ ဘုရားရှိနိုးမှ “တောထွက်တော် မူသောနေ့”ကဗျာကို လက်ရေးလှလှနှင့် စာလုံးပေါင်းမှန်အောင် ရေးပါ။

၃,၄-တန်း လှေယ်များအတွက် နမူနာမေးခွန်းပုံစံ



မြန်မာ့ဘာ သာသနမှာမကအဖွဲ့

လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ မြန်မာပေါသင်တန်းကျောင်း

အခြေခံပုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း(၁)တမေးပဲ

ခွင့်ပြုချိန် (၁) နာရီ

အမည်	အဘအမည်
အတန်း	သင်တန်းသားအမှတ်စဉ်.....

၁။ အောက်ပါစာထိုင်မှ ကွက်လပ်တို့ကို မှန်ကန်စွာ ဖြည့်ပေးပါ။ (၂၀-မှတ်)

ရေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်းသည်ရသောဝမှ
 မင်းဘဝဝတိုင်အောင် မရောမတွက်နိုင်သော ဘဝတို့၌ပါး အပြား
 သုံးဆယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် လွန်စွာ စွန်နိုင်ခဲ့သော
 ၁။၂။၃။၄။၅။
 ဟုဆိုအပ်သောပါးပါးကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။ ဖြည့်
 ကျင့်တော်မူပြီးနောက် အလောင်းတော်သည်နတ်ပြည့်၌
 မည်သော နတ်သားဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ထိုအချိန်တွင် နတ်ပြဟွာအပေါင်း
 တို့က လူပြည့်သို့ ဆင်း၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူပါဟု တောင်းပန်သဖြင့်
 ၁။၂။၃။၄။၅။ဟူသော
ပါးပါးတို့ကို ကြည့်ရတော်မူလေသည်။ ယင်းသို့ ကြည့်ရတော်
 မူပြီးနောက် နတ်အဖြစ်မှ စုတေကာ-ခါလပြည့်၊
နေ့၌ပြည့်ရှင်ဘုရင်မင်းကြီး၏ တောင်ညာ
 ဒေဝိမိဖုရားကြီး ဝမ်း၌ ပဋိသန္တတည်နေလေသည်။

၂။ မက်လာနှင့် ပတ်သက်သော အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။ (၂၀-မှတ်)

(က) လူမှိုက် (ဗာလ)နှင့် ပညာရှိ (ပဏီတ)တို့၏ လက္ခဏာများကို နှိုင်းယူဉ်
 ဖော်ပြပါ။

- (ခ) ပူဇော်ထိုက်သူများသည် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ပါသည်။
 (ဂ) ပဟုသုတများလိုသော သူသည် မည်သို့ လေ့လာရမည်နည်း။
 (ဃ) အတိတိဘဝက မာနကြီးနဲ့သောသူသည် ယခုဘဝ် မည်သို့ ဖြစ်ပါသည်။
 (င) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကောင်းစွာထားခြင်း၏ မံတ်လာအမည်ကို ပါဋ္ဌာန် သက်ဖြင့် ဖော်ပြပါ။

၃။ အောက်ပါအကြောင်းတို့ကို အမှားအမှန် ရွှေးပေးပါ။ (၁၀-မှတ်)

- (က) အသက်စိုးစွာနိုင်က ဥပပါရပါ။
 (ခ) ဝိဇ္ဇာစရာတာ သမွှန်း- ထူးတဲ့ အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလည်း ကောင်းစွာ ထင်ရှားပြည့်စုတယ်။
 (ဂ) အနတ္ထရော ပုရိသာ ဒမ္မသာရထိ-မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင် ပြုတဲ့ ဆရာထင်ရှားဖြစ်ပါတယ်။
 (ဃ) ဒက္ခကောယျာ- ငြော့သည့်ဖို့ရာ ဥစွာများကို ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက် တယ်။
 (င) စိတ်ဖြင့် ရိုရိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ရတနာသုံးပါးတို့၏ ဂုဏ်ပုဒ်များကို နှုတ် ဖြင့် ထုတ်ဖော်၍ ရွတ်ခိုးခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။
 (ဍ) အမေ ရွှေးဝယ်ခိုင်းသော ရွှေးဖိုးကို မှန့်ဝယ်စားလိုက်သော ကလေး သည် အဒိန္ဒာဒါနအကုသိလ်ဖြစ်သည်။
 (ရ) နေ့လယ် ၁၂-နာရီအချိန်တွင် မြတ်စွာဘုရားအား ဆီမီး ပူဇော်လေ့ ရှိသည်။
 (၈) မီမီ မသိသောအကြောင်းအရာများကို သိသူများထံ ဖေးမြန်း အွေးအွေး ခြင်းသည် ပညာရှိဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။
 (၉) ဘုရားရင်ပြင် ကျောင်းဝင်း၊ ဆေးရုံ၊ စာသင်ကျောင်း စသော လူများ စောင်းရာ နေရာတွေနဲ့ ကွမ်းတံတွေး ထွေးခြင်း၊ ချွဲ နှုပ်စသော အညစ်အကြေးစွန်းခြင်း၊ အမိုက်များကို ပစ်လိုသည့်နေရာတွင် ပစ်ချ ခြင်းများကို မဖြုတ်လိုပါ။
 (၁၀) ဘုရား၊ ရဟန်း၊ သံယာများ ရေချိုးသည်ကို ရေသွာယ်သည်ဟု ပြောဆိုရပါမည်။

၄။ အောက်ပါတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို တိကျွော ဖော်ပြပါ။ (၂၀-မှတ်)

- (က) ကျင့်စဉ်သီကွာ =
- (ဂ) ဝရကမ္ဘာ =
- (ဃ) ဖော်ပသီကော =
- (င) ပူဇော်ခြင်း J-မျိုး =
- (ရ) ကပ် ၃-ပါး =
- (၆) သရဏ =
- (၇) သရဏရုံ
- (၈) ဗျာသန ၉-ပါး =
- (၉) သီလ =
- (၁၀) မင်္ဂလာ =

၅။ လူသားမှန်သမျှ အမြဲတမ်း စောင့်ထိန်းအပ်သော ကိုယ်ကျင့်သီလတရား ငါးပါးကို ပါဋ္ဌာက်သက်ဖြင့် ဆောက်တည်ပြခဲ့ပါ။ (၂၀-မှတ်)

၆။ “ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့”ကဗျာကို စာလုံးပေါင်းမှန်မှန် လက်ရေး လှလှဖြင့် ရေးပြပါ။ (၁၀-မှတ်)

၇။ ဘုရားအလောင်းတော် သုမေသနသော ဘဝကို သင်သီသမျှ စာစိကုံးပါ။ (၁၀-မှတ်)

- ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာမှ ပြန်၍ ရေတွက်သော မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာ၊
- ရသော ဝတ်ခဲ့ပုံ၊
- မူးခွင့်ရသော ဘုရားနှင့် ဗျာဒီတ်ပေးခြင်းခဲ့ရပုံ၊

၅,၆,၇-တန်း လူငယ်များအတွက် နမူနာမေးခွန်းပုံစံ



မဓ္မဗျာ။ သာသနမှာမကအဖွဲ့

၅၂

လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ မဓ္မဗာပေါသင်တန်းကော်မြို့
လူခွဲသာသာယဉ်ကျေးမှုစာမေးဖွဲ့ (၂)

၁၃၇၀-ခုနစ်၊ နှောင်းတန်ခူးလဆန်း (၁၁)ရက်၊ (၉၁၄၂၂၀၉)

ဖြေဆိုချိန် ။ ။ (၂)နာရီ [နံနက် ၈-နာရီ မှ ၉-နာရီ]

ယဉ်ကျေးမှု ကျော်ဝတီသာသာရှိ(မေးခွန်း)

မှတ်ချက်။ ။ နှစ်သက်ရာ ၉-ပုဒ်ကိုသာ ဖြေဆိုပါ။ ထစ်ပုဒ် (၂၀)စီ။

- ၁။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ‘ဖွား ပွဲ’ ဟူသော စကားပေါ်ကို လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ‘ခုနစ်နေ့ ဘုရားရှိနိုး’ ကဗျာနှင့်အညီရှင်းပြော၊ ပါရမိတော် ဖြည့်ကျင့်ရော် မူလပါရမိ (၁၀)ပါးမှ အဘယ်ကြောင့် (၃၀)ပါးထိ များပြားလာရသနည်း၊ ဖြေဆိုပါ။
- ၂။ အောက်ပါ ရတနာမြတ် ၃-ပါး၏ ဂုဏ်တော်များကို ပါမိ-မြန်မာ(၂)သာသာဖြင့် ပူဇော်ပေးခဲ့ပါ။
- (က) ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါးမှ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးဖြစ်သော ဂုဏ်တော် (၃)ပါး
 - (ခ) တရားဂုဏ်တော် ၆-ပါးမှ အစဂုဏ်တော် (၂)ပါး
 - (ဂ) သံယူဂုဏ်တော် ၉-ပါးမှ အဆုံးဂုဏ်တော် (၂)ပါး။
- ၃။ ပုဂ္ဂာသဝင် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ဘုရားအလိုတော်ကျ ထိခြင်း ပါးပါးဖြင့် ရှိနိုးလိုးချုနည်းကို အများနားလည်အောင် ရှင်းပြပေးခဲ့၍၊ မိဘ ဆရာသမားတို့ကို ဉာဏ်သက်သေးချိုးဖြင့် ကန်တော့၍ ရ-မရ ဖြေဆိုပေးခဲ့ပါ။
- ၄။ သီလ၏အစိပ္ပာယ်ကို တိကျစွာ ဖော်ပြပေးခဲ့၍ ပါးပါးသီလမှ ရှစ်ပါးသီလသို့ ကူးပြောင်းဆောက်တည်ရာတွင် အစိကကျလှသော သီလကို

ဖော်ပြ၍ ယင်းသီလကို အြေစွင်စွာ ဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် အင်အားဖြည့်တင်း
ထောက်ကန်ပေးသော သီလ(၃)ပါးကို ပါ့မြိုလို ဖော်ပြပေးခဲ့ပါ။

- ၅။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများ မြတ်နှီးစွာ ပူဇော်အပ်သော စေတီ(၄)မျိုးကို
အမိပ္ပါယ်နှင့်တကွ တိကျွော ဖော်ပြပေးခဲ့၍၊ ဘုရားရှင်အား ရေတ်
ဆက်ကပ် လျှိုဒ်နှီးပုံကို ဖြေဆိုပြီးလျှင်-
(က) သောဇ်နှင့် ခဲ့ဖွယ် ထူးခြားချက်၊
(ခ) ဆွမ်းကပ်လှုသုတေသန ပမာဏနှင့် အချိန်ကာလတို့ကို ညွှန်ပြခဲ့ပါ။
- ၆။ သူတ်ကောင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုကျင့်ရာဖြစ်သော ပုညာကြိုယ
ဝါဌာများမှ ဒါနကုသိုလ်အမည်ရသော တရားများကို ဖော်ပြပေးခဲ့၍၊
ထိုကုသိုလ်များကို အမျှဝေရာတွင်-
(က) မည်သူ့ကို ဦးစွာ အမျှဝေသင့်သနည်း၊
(ခ) ကိုယ်စောင့်နှင့် ရှိပါသလား၊
(ဂ) ယမမင်း၊ သိကြားမင်း၊ ပြော်တည်သောနတ်၊ ကောင်းကင်း
တည်သောနတ်တို့အား ခေါ်ဝေါ်သော ပါ့မြိုအမည်။
- ၇။ မဂ်လာနှင့်အညီ ကျင့်သုံး နေထိုင်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးများ
ကို တိကျွော ဖော်ပြပေးခဲ့၍၊ အောက်ပါ မဂ်လာမောင်မယ်တို့၏ ရရှိနေ
မည့် မဂ်လာအမည်များကို မမှားအောင် ဖြေဆိုပေးခဲ့ပါ။
(က) မိဘနှစ်ပါးကို ခြေဆိပ်လက်နယ် ယုယုယယ ပြုစုံသူ၊
(ခ) ဆရာသမားတို့၏ ပြောဆိုသုံးမမှုများကို နားထောင်သူ၊
(ဂ) မိဘမဲ့ကလေးများကို တာဝန်ယူ၍ ရှင်ပြုပေးသူ၊
(ဃ) နွေ့စည် အိပ်ရာဝင်တိုင်း ဘုရားရှိခိုးရန် မမေ့သူ၊
(င) ဆွေမျိုးသေဆုံးသွားသဖြင့် ဝမ်းနည်းလွှင့်ပါးသောစိတ်ကို ထိန်းချုပ်
ရန် တရားနာနေသူ။

၈,၉,၁၀-တန်း လူချွေးများအတွက် နမူနာမေးခွန်းပုံစံ

မာတ္ထိဘာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခန်းနှင့် ဘုရားရှိခိုး ကလေးများအတွက် ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်းမှတ်ရန်	၁ ၅ ၅
၂။	ရတနာမြှုတ်သုံးပါး ဂုဏ်တော် ပါဌို့+အဓိပ္ပာယ် (က) ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပါဌို့ ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး အဓိပ္ပာယ်	၁၀ ၁၁
	(ဂ) တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး ပါဌို့ + အဓိပ္ပာယ်	၁၄
	(ခ) သံယူဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပါဌို့ + အဓိပ္ပာယ် ဘုရား - တရား - သံယူဂုဏ်တော်များ (ကဗျာ)	၁၆ ၁၉
၃။	ဉာဏ်သ ကန်တော့ချီးနှင့် သီလခံဆောက်တည်ပုံ (က) ရှိခိုးညီးချုပ်	၂၃
	(ဂ) ဉာဏ်သကန်တော့ချီးနှင့် ဆူတောင်း	၂၄
	(ခ) သရဏာရုံ သီလတောင်းခံပုံ ပါဌို့ + မြန်မာ	၂၅
	(၄) ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဌို့ + မြန်မာ	၂၆
	(၅) ဉာဏ်သကန်တော့ခန်း - ခက်ဆစ်အဓိပ္ပာယ်များ	၂၇
	(၆) ငါးပါးသီလ အဓိပ္ပာယ် + ကဗျာ	၂၁
	(၇) ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဌို့ + မြန်မာ	၂၃

၄။	ဆွမ်းတော်- ပန်းတော်- ရေတော်- ဆီမိုးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း အမျှဝေ	
(၁)	ဆွမ်းတော်-ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၃၄
(၂)	ရေတော်-ဆီမိုးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၃၅
(၃)	အမျှဝေ	၃၆
(၄)	ဆွမ်း- ပန်း- ရေ- မီးလျှူရကျိုး (ကဗျာ)	၃၇
၅။	သူတော်ကောင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုကျင့်ရာ ပုည်းယောက် (၁၀)ပါး	၃၈
၆။	အလောင်းတော်တို့ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးအပ်သော ပါရမီ (၁၀)ပါး	၃၉
၇။	မင်္ဂလာသုတေသန ပါမြို့- အနက်- အမိပ္ပါယ်- ကဗျာ	
(၁)	မင်္ဂလာသုတေသန ပါမြို့	၄၉
(၂)	မင်္ဂလာသုတေသန ပါမြို့နှင့် အမိပ္ပါယ်	၅၀
(၃)	ရစ်-ဖြာ မင်္ဂလာ (ပါမြို့-အမိပ္ပါယ်-ကဗျာ)	၅၂
၈။	ဘာသာဓာတ် ယဉ်ကျေးမှု	၅၄
၉။	ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆုံးမစာ သံပေါက်ကဗျာများ	၆၁
၁၀။	ယဉ်ကျေးလိမ္မာ (အထွေထွေ)ကဗျာများ	၆၃

ယုၢ်မကျေးမူကျင့်ဝတ်ဘာသာ

နမော တသေ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္မာဒ္ဓသာ

၁။ ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း



- ၁။ ဂေါတမဘုရားလောင်းတော်သည် ဤဘဒ္ဒကဗ္ဗာမှ ပြန်၍ ရေတွက်သည် နိုသ် လေးအသချိန့် ကဗ္ဗာတစ်သိန်းအထက်၌ အမရဝတီပြည်ဝယ် သုမေဓာ-ဟု ထင်ရှုးသော သတိသားဖြစ်ခဲ့လေသည်။
- ၂။ မိဘက်-ဖာက် (ဆွဲ ၄-ဆက်၊ မျိုး ၄-ဆက်)ချမ်းသာသော သူ့ငြေားပို့ဖြစ် ခဲ့ပြီး ငယ်စဉ်ကပင် မိဘ ၂-ပါး ကွယ်လွန်သွား၍ ဥစ္စာအားလုံးကို ဘဏ္ဍာ ထိန်းမှ ထိန်းသိမ်းပေးထားခဲ့သည်။ ၁၆-နှစ်ရွယ် ပညာစုံသောအခါမှ တာရင်း နှင့်တက္က အပ်နှင်းပေးအပ်ခဲ့၏။
- ၃။ ထိအခါ “ပါ၏ ဆွဲမျိုးအဆက်ဆက်ထို့ ပစ္စည်းကို စု၍ သူတို့၏ ပစ္စည်းများ ကို ယူမသွားနိုင်ကြ”ဟု စဉ်းတားမိသဖြင့် ‘ပါကား ဤပစ္စည်းများကို စွန့်ကြ ပေးကမ်းခြေားဖြင့် ပါ၏နောက်သို့ ပါအောင် ယူဆောင်သွားပြီး ရသေ့ ရဟန်းပြုတော့မည်’ဟု ကြံးစည်ဗြို့ပြီး ပစ္စည်းအားလုံးကို စွန့်ကြ ပေးကမ်းလျှော့ဒို့ပြီး ဟိမဝန္တာတောာအရပ်၌ ရသေ့ပြုတော်မူခဲ့၏။

- ၄။ ၇-ရက်အတွင်းမှာပင် ရျာန်အသိညာဉ်ရခြားမြို့၊ ရျာန်အသိညာဉ်ဖြင့် ပျော်မွေ့ နေစဉ် ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရား ပွဲင့်တော်မူလာ၏။
- ၅။ ရွှေ့မြို့သူမြို့သားတို့သည် ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန် င-သိန်း တို့ကို ဆွမ်းကြပ်လျှော့ဖို့ရန် ပင့်ဖိတ်၍ ဘုရားကြေားမည် လမ်းကို ပြင်ဆင် နေစဉ် သုမေဓာရှင်ရသောမှာလည်း ပါဝင်လမ်းပြင်သည့်ကုသိုလ်ကို ယူတော် မူခဲ့၏။
- ၆။ သုမေဓာရှင်ရသေ့သည် ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရား ခြေတော်ရင်း၌ ကိုယ်တော် တစ်ဦးတည်း နိုဗ္ဗာန်ချမ်းသာရနိုင်သော်လည်း ဉာဏ်လေးဖြာ သံသရာ၌ နှစ်မွှန်း မျှောပါကျော်သော ဝေနေယျသတ္တုအပေါင်းတို့ကို သနားကြင်နာ တော်မူလှသဖြင့် ယူတော်မူခဲ့ပေ။
- ၇။ သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝမှ ဝေသုန္တရာမင်း ဘဝတိုင်အောင် မရောမတွက် နိုင်သော များစွာသော ဘဝတို့၌-
- (က) ခွဲ့၊ ငွေ့၊ ဆင့်၊ မြင့်း အစရိုသည်ကို လျှော့ခြင်း- ဒါနပါရမီ၊
 - (ဂ) ခြေ့၊ လက့်၊ နား၊ နာခေါင်း အစရိုသည်ကို လျှော့ခြင်း- ဒါနျေပပါရမီ၊
 - (ဃ) ကိုယ့်အသက်ကိုလျှော့ခြင်း- ဒါနပေမတ္ထပါရမီ အစရိုသော ပါရမီ သုံးဆယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။
- ၈။ ထိုအပြင် အလွန်စွန့်နိုင်ခဲစွာသော-
- (က) ပဒေသရာစိုး၊ ကောရာစိုး၊ စကြာမင်းတို့၏ စည်းစီမံခွဲစွာရတနာကို စွန့်ခြင်း- ဓနပရိစွာဘာ
 - (ဂ) သားသမီးကို စွန့်ခြင်း- ပုံတ္ထပရိစွာဘာ
 - (ဃ) မယားကို စွန့်ခြင်း- ဘရိယပရိစွာဘာ
 - (င) ခြေ့၊ လက့်၊ နား၊ နာခေါင်း အစရိုသည် အရိုကြီးငယ်ကို စွန့်ခြင်း- အဂ်ပရိစွာဘာ
 - (စ) ကိုယ့်အသက်ကို စွန့်ခြင်း- ဇီဝတပရိစွာဘာ ဟုဆိုအပ်သော စွန့်ခြင်းကိုးပါးပါးကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။
- ၉။ ဤသို့ ဘဝများစွာ သံသရာကာလပတ်လုံး ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့် တော်မူခဲ့ပြီးနောက် ဘုရားလောင်းတော်သည် တုသိတာနတ်ပြည်း သေတ ကေတုမည်သော နတ်သားဖြစ်ခဲ့လေသည်၊ နတ်သားဖြစ်နေစဉ် စကြော်

တိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ပြုဟွာအပေါင်းတို့သည် “ဘုရားဖြစ်ချိန် တန်ပါပြီ
လူပြည်သို့ဆင်း၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူပါ”ဟု ဘုရားလောင်းကို တောင်းပန်
ကြလေသည်။

၁၀။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဘုရားအလောင်းတော် သေတေကဗုံနတ်သားသည်-

- | | |
|--|-----------------------------|
| (က) ကာလ | - ဘုရားဖြစ်ရာ အချိန်ကာလာ |
| (ဂ) ဒီပ | - ဘုရားဖြစ်ရာ ကျွန်းအရပ် |
| (ဃ) ဒေသ | - ဘုရားဖြစ်ရာ အရပ်ဒေသ |
| (င) ကုလ | - ဘုရားဖြစ်ရာ အမျိုးအနှစ်ယ် |
| (၅) မာတုအာယု ပရိစွေး - ဘုရားအလောင်းမယ်တော်၏ သက်တမ်း
အပိုင်းအခြားဟူသော ကြည်ခြင်းကြီးပါးတို့ကို ကြည်ရှုတော်မူလေ
သည်။ | |

၁၁။ ယင်းသို့ ကြည်ရှုတော်မူပြီး နတ်အဖြစ်မှ စုတေကား....

မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေးနေ့၌ ကပိလဝတ်
ပြည်ရှင် ဘုရင်သုဒ္ဓိဒနမင်းကြီး၏ တောင်ညာစိုးပို့စွဲရားကြီး သီရိမဟာ
မာယာဒေဝိုင်း၌ ပဋိသွေးကွန်းတော်မူလေသည်။

၁၂။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်
သောကြာနေ့ ဒေဝိုင်းဟပြည်နှင့် ကပိလဝတ်ပြည်၏ အကြားရှိ လုမ္မီနီ
အင်းကြုင်းတော်၌ မယ်တော်မာယာဝမ်းမှ မီးရူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူ
လေသည်။

၁၃။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ၁၆-နှစ်အချွော်ရောက်လာသောအခါ ယသော
ဝရာမင်းသမီးနှင့် ထိမ်းမြားလက်ထပ်၌ ငင်းစည်းခို့ကို ခံစားလေသည်။

၁၄။ ၂၉-နှစ်အချွော်ရောက်သောအခါ သူအို-သူနာ-သူသော-ရဟန်းဟူသော
နိုဝင်တို့တော်မူခါးကို ပြင်တော်မူသဖြင့် တော့ထွေကို၌ ရဟန်းပြုလေသည်။

၁၅။ ဘုရားလောင်းတော်သည် အလွန်ပြုနိုင်ခဲ့သော ဒုက္ခရာစိုးယာအကျင့်ကို
ရဟန်းအဖြစ်နှင့် ၆-နှစ်ပတ်လုံး ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၁၆။ ထိုနောက် ဘုရားအလောင်းတော်သည် မေားသက္ကရာဇ် ၁၁၃-ခု၊ ကဆုန်
လပြည့်နေ့ အရာတော်မူခါးတော်မူခဲ့လေသည်။

- လူ။ဒါန်းသော နိုယ်နာဆွမ်းကို အလူ။ခံ ဘုရားပေးပြီး၊ မဟာဗောဓိပင်သို့
ကြွေားတော်မူလေသည်။
- ၁၇။ သောထွေ့ယင်းစောင် မြေကိုထမ်းသမား(မြေတိရိတ်လုလင်)သည် မဟာဗောဓိ
ပင်သို့ ကြွောသော ဘုရားအလောင်းတော်အား မြေကိုရှုစ်ဆုပ်ကို လူ။ဒါန်း
လေသည်။
- ၁၈။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် သောထွေ့ယင်းစောင် လူ။ဒါန်းအပ်သော မြေကို
ရှုစ်ဆုပ်ကို ကြောဖွေ့စိုက်သောအပါ ထိခကာဝယ် မြေကိုရှုစ်ဆုပ်သည် မဟာ
ဗောဓိပင်ရင်း၌ အပရာမီတပလွှင် ဖြစ်လာလေသည်။
- ၁၉။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ထိပဲလွှင်ထက်၌ ထက်ဝယ်ဖွဲ့စွဲနေတော်မူစဉ်
နေမဝင်မီ ဒေဝပ္ပါယာရိ(မာရိနတ်ရန်)ကို အောင်မြင်တော်မူ၍-
- (က) ညျှော်းယံ့၌ ရှေ့ဘဝတို့၌ နေခဲ့(ဖြစ်ခဲ့)ရှုးသော ခန္ဓာအစဉ်(ဘဝအစဉ်)
ကို အောက်မော်တတ်၏ သိတတ်သော ပုံဖွေနိဂုံသာနှင့်သိဉာဏ်
ကို ရတော်မူလေသည်။
- (ခ) ညျှော်လယ်ယံ့(သန်းခေါင်ယံ့)၌ နတ်တို့၏မြေကိုစောထက်ထူးသော ဉာဏ်
မြေကိုစွဲဖြင့် စုတေသနီးသောသတ္တု၏ စသည်တို့ကို (ဤဘဝမှ သေ
သော သတ္တုဝါသည် ထိဘဝထို့ရောက်၏ စသည်ဖြင့် သတ္တုဝါတို့၏
ပဋိသန္တနောက်ခြင်း၊ စုတေခြင်း စသည်တို့ကို) မြင်တတ်သော ဒီဇွဲ
စက္ခာဉာဏ်ကို ရတော်မူလေသည်။
- (ဂ) မိုးသောက်ယံ့၌ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ခြင်းကို ပြုတတ်
အာသဝေက္ခယဉာဏ်ကို ရတော်မူ၍၊ သက်တော် ၃၅-နှစ်အရွယ်
မဟာသက္ခရာ၏ သုၢာ-ခါ ကဆိုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနောက်ဆုံး
(အရှတ်တက်ချိန်)၌ လောကသုံးပါးတွင် အတုမရှိသော သဗ္ဗာဉာဏ်
ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလေသည်။
- ၂၀။ သုံးလူသခင် သဗ္ဗာဉာဏ်ဘုရားရှင်သည် ၄၅-ပါကာလပတ်လုံး ဝေနေယျ
တိအား တရားဦးမွှေစကြာစသော တရားဦးမွှေတို့ကို ဟောပြတော်မူကာ
လူ နတ် ပြုဟွာသတ္တုဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေ
သည်။

၂။ ငွေ-ဝါကာလပတ်လုံး သတ္တုတိုက်၏ အကျိုးစီးပွားကို မနားမနေ ဆောင် ရွက်တော်မူခဲ့သော သပ္ပန်တဘုရားရှင်သည် သက်တော် ၈၀-အချို့
ရောက်သောအခါ မဟာသဂ္ဗာရာ၏ ဘရာ-ရှာ ကဆုန်လပြည့် အရိုင်း
ဝယ် ကုသိနာရုံပြည် မလွှာမင်းတို့ အင်ကြုံးသယျာ၌၌ ပရီနိုဘာန်စံတော်မူ
လေသည်။



တော်လပြုတို့ဆောင်ရွက်တော်ဘုရားကြီး၏

ဗုဒ္ဓဝင်ခုနိုင်နောက်ဘုရားရှိခိုး

သန္တေတာ်ယူသောနေ့

၁။ သုံးလူရှင်ပင်၊ ကျွန်ုတ်တင်၊ သောင်းခွင်စကြေဝါး၊ နတ်ပြုယွာတို့ ညီညာ
ရုံးရှာ တော်ပန်မှုကြောင့် ရတုန်းရှိခိုးစိုးသည် ဝါဆိုလပြည့် ကြောက်မင်း
နောက်ယုံကြည်ဖြူ။ သန္တေယူသည် နတ်လရှုံးပြုးဘို့ - ကိန်းပါကို။
(၅)

ဖွားမြှင်တော်မူသောနေ့

၂။ သန္တေယူခါ ဆယ်လကြားသော်၊ မဟာသဂ္ဗာရာ၏ ပြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြီး
ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနောက်ယုံကြောင့် ချမ်းမြှော်စုံသည်၊ လူမြှို့နှင့် မဟိုလိုက်ချုံ
ပွားတော်မူသည်၊ နတ်လူအောင်ဖြူး - ယော်ပါကို။ ။ (သိ)

တော်ထွက်တော်မူသောနေ့

၃။ ဇွားမြှင်ပြောက်သော် ဆယ့်ပြောက်နှစ်ချွဲယုံ၊ ပျိုနှစ်ယုံ၏ သုံးသွယ်ရွှေနှစ်း
သိမ်းမြှင့်ပြီးလတ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ်လျှော့လူ စံတော်မူ၏၏ ချယ်မူ
နှုံး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးပျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြုဟိတ်ကြောင့်၊ ခွဲစိတ်ငြင်
နှုံး၊ သံဝော်ကာ၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်းနောက်ယုံ၊ ချမ်းမြှော်ရရှုံး တောရပ်
လှုံးသည်၊ စုံမြှုပ်ပင်ရိပ်၊ ခန်းမှာကို။ ။ (ကြ)

ဘုရားဖြစ်တော်မှုသောင့်

၄။ တော်ပြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ပျော်၍ ခါတော်တော်ဖူး ပွဲနှစ်ကြံးကာ ကဆုန်လပြည့် ဆင်မင်းနှော်၊ မြော်ပရမေး ပဆ္ဗာ်မွော်တော် ကြံး မိတာန်ထိုးနှင့်၊ မင်းကြည်ဖြူ။ နေတော်မှုလျှက်၊ ရန်မြှော်ပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊ အရှင်းပယ်ဖျောက်၊ အလင်းပေါက်ကာ ထွန်းတော်ဘုန်းတော်၊ သောင်းလုံးကျော်သည်၊ သုံးတော်လူတို့ - ပြိုးပါကို။ ၁ (လျှင်)

ဓမ္မစကြာ ဟောတော်မှုသောင့်

၅။ ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာချွေဘွား၊ ဖြန့်ချိသွား၍၊ ဝါးပါးဝံဃး၊ စုံအညီနှင့် မဟိတ်စေသော်း၊ တိုက်အပေါင်းမှာ ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ပြဟာအား ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနှော်ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့ထွေးတော်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်ခြောက်ထွေး၊ ဟောဖော်ကြားသည် - ရွမ်းတယ်ကို။ ၂ (တွေး)

ပရီနိဗ္ဗာန် ခံတော်မှုသောင့်

၆။ တရားနတ်စည်း၊ ဆော်ရွမ်းလည်ကာ၊ သုံးမည်ဘုံးသိုက်၊ တစ်သောင်းတိုက်ဝယ်၊ ကျွော်တိုက်သွား၊ နတ်လူပြဟာ့သွား၊ သတ္တာဝါကို၊ ခေါ်သောင်းသုံး၊ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါး၊ ဝါလေးဆယ့်ဝါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်ကာ၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလွှာတို့ဗုံး၊ ခံနှိုင်းပယုတ်ဗုံး၊ ကုသိနာရုံး၊ အင်ကြိုင်းရုံး၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အရှိုးနှော်ဝယ်၊ ချုမ်းမြော်ဖြူဗုံး၊ ခံတော်မှုသည်၊ ရှုမ်းဆုံးသောင်းလုံး - ကျော်တယ်ကို။ ၃ (ဆ)

တောောောတ် လောင်တော်မှုသောင့်

၇။ နိဗ္ဗာစံပြီး ရူမအီသား၊ သီံးရွှေလွှေး၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်လဆုတ်ကြံး၍၊ ဂမြှုန်နှော်ဝယ်၊ နီးငွေ့မနှော့၊ ပာတ်တောောောလျှော်၊ ရှင်အော်ညာဏ်စက်၊ မို့ဗုံးချက်ဖြင့်၊ လျှံးတော်ကော်ရော်၊ မီးပူ့ဖော်သည်၊ ဓမ္မတော်ရှစ်စိတ် - ကြိုင်းတယ်ကို။ ၄ (ပြီး)

ထိခိနစ်နေ့၊ သာချမ်းမြှုကို၊ ဆွဲဆွဲကြည်ဖြူ။ အာရုံယူလျက်၊
သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊ ကိုယ်တော်ဘုရားကို၊ သုံးပါးမွန်စွာ၊
ဝန်နာဖြင့်၊ သခြားဖြီးဖြီး၊ ကျွန်ုရိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း - ကြယ်စေ
သော် ။ ။

- ⊕ သန္တာ - တောတွက် - ဝမ္မာစက်၊ မိန့်မြှုက်သံချို့ လဝါဆို။
- ⊕ ဧ - ဖွား - ပွင့် - စံ၊ ဤလေးတန်၊ မှတ်ရန် ကဆုန်လာ။

— နှစ်ပုံစံများ —

ကလေးချားအတွက် ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းမှုတ်ရန်

၁။ လူအမည်	= သိဒ္ဓတ္ထ
၂။ ဘုရားဘွဲ့	= ဂေါတမာ
၃။ မိဘအမည်	= သူဒ္ဓိဒနမင်းနှင့် သီရိမဟာမာယာဒေဝို
၄။ ကြင်ယာတော်	= ယသာဓရာ (ဘဒ္ဒကွဲနာ)
၅။ ရင်သွေးတော်	= ရာဟုလာ
၆။ ယောက်ဖတော်	= ဒေဝာတ်
၇။ မိတွေးတော်	= ဂေါတမို
၈။ နေပြည်တော်	= ကပိလဝတ်ပြည် (သက္ကတိုင်း၊ မန္တာရဒေသ)
၉။ ဖွားရာဌာန	= လူမြို့နိုာဌာန (ကပိလဝတ်နှင့် ဒေဝာဟာအကြား)
၁၀။ နှစ်းစံနှစ်	= ဘု-နှစ်ကြာ (ဘု-နှစ် ဖု ဂျေ-နှစ်အထိ)
၁၁။ နိမိတ်ကြီးများ	= သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း
၁၂။ များဒိတ်ခံယူသောဘဝ =	သူမေဓရသောဘဝ
၁၃။ များဒိတ်ပေးသောဘုရား =	ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရား
၁၄။ ပါရမိဖြည့်ဖက်	= သူမိတ္ထာအမျိုးသမီး(ယသာဓရာအလောင်း)
၁၅။ ပါရမိဖြည့်ရာကာလ	= လေးအသချုပ်နှင့် ကမ္မာတစ်သိန်း (သူမေဓဘဝမှ ဝေသုန္တရာဘဝအထိ)

- ၁၈။ ပါရစီဖြော်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် = သတ္တဝါများအကျိုး ဆောင်ရွက်ရန်
 ၁၉။ ဒုက္ခရာစရိယာ ကျင့်သည့်နေရာ = ဥရေဝေလတော့
 ၂၀။ ဒုက္ခရာစရိယာ = ခဲယဉ်းစွာ ပြရသောအကျင့်
 ၂၁။ ဒုက္ခရာစရိယာ ကျင့်ရသောနှစ် = ၆-နှစ်၊
 (မဟာသတ္တရာန ၉၇-မ ၁၀၃-နှစ်)
 ၂၂။ တော့ထွက်တော်မှုသောသက်ရွယ် = ၂၉-နှစ်
 ၂၃။ ဘုရားဖြစ်ခိုန် သက်တော် = ၃၅-နှစ်
 ၂၄။ ဘုရားပွင့်ခိုန် သက်တပ်း = ၁၀၀-တပ်း
 ၂၅။ အလုပ်အကျွေး = ပဋိဝိုင်း ၅-ဦး (ဒုက္ခရာစရိယာကျင့်ခိုက်)
 ၂၆။ ပဋိဝိုင်း ၅-ဦးအမည် = ကောဏ္ဍာညာဝပြာ ဘာနိုယာ မဟာနာမ်၊
 အသုဇ္ဈာ
- ၂၇။ တရားဦး စတော့သည့်နေရာ = ဗာရာဏသီပြည်၊ မိဂဒါဂုဏ်တော့
 ၂၈။ ပထမဦးဆုံး သာဝက = ပဋိဝိုင်း ၅-ဦး
 ၂၉။ နောက်ဆုံး သာဝက = သူဘဏ္ဍာပရိပိုမ်
 ၂၁။ လက်ယာရုံ အဂ္ဂသာဝက = အရှင်သာရိပုံပွဲရာ
 ၂၂။ လက်ဝဲရုံ အဂ္ဂသာဝက = အရှင်မောဂ္ဂလာန်
 ၂၃။ အဆုံးအမ သာသနာ = ပရိယဉ်း ပဋိပွဲ၊ ပဋိဝေဓာ
 ၂၄။ ကျင့်စဉ်သီကြာ = သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ
 ၂၅။ ချမှတ်သော လမ်းစဉ် = မဏိမပဏိပဒါ(မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်)
 ၂၆။ သန္တတော်ယူသောနေ့ = မဟာသတ္တရာန-၆၇၊ ဝါဆိုလပြည့်
 ကြာသပတေးနေ့
 ၂၇။ ဖွားမြင်တော်မှုသောနေ့ = မဟာသတ္တရာန-၆၇၊ ဝါဆိုလပြည့်
 သောကြာနေ့
 ၂၈။ တော့ထွက်တော်မှုသောနေ့ = မဟာသတ္တရာန-၉၇၊ ဝါဆိုလပြည့်
 တန်လှောနေ့
 ၂၉။ ဘုရားဖြစ်တော်မှုသောနေ့ = မဟာသတ္တရာန-၁၀၃၊ ကဆုန်လပြည့်
 ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

၃၈။ မမွစ်ကြာ ဟောတော်မူသောနှေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် - ၁၀၃၊ ပါဆိုလပြည့်
စနေနှေ့

၃၉။ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနှေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် - ၁၄၈၊ ကဆုန်
လပြည့်၊ အရီနှေ့

၄၀။ တောောဓာတ်လောင်သောနှေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် - ၁၄၈၊ ကဆုန်
လဆုတ် ၁၂-ရက်၊ တန်းနှေ့နှေ့

ကမ္မာနှင့် ဘုရား

- * တစ်ဆူ - သာရု နှစ် - မဏ္ဍာ၊ ၀၅ - သုံးဆူသာ
- သာရမဏ္ဍာ - လေးဆူပြု၊ ဘဒ္ဒု - ပါးဆူသာ။
- * တစ်ဆူသော်မျှ၊ မပွင့်ကာ သုညကပ်ကမ္မာ
- * ကမ္မာခြောက်မျိုး၊ မော်ကွန်းထိုး၊ ကျမ်းရိုးစဉ်အလာ။

ပါရမီအထူး

- * သက်မဲ့ - သက်ရှို့ ဗာဟိုရကာ စွန့်နိုင်ကာ မူလ ပါရမီ။
- * အရီကြီးငယ်၊ အသွယ်သွယ်ကို၊ မတွယ်စိတ်မှ စွန့်နိုင်ကာ ဥပ ပါရမီ။
- * အသက်စိဝါ၊ စွန့်နိုင်ကာ ပရမဏ္ဍာ ပါရမီ။
- ပါရမီ (၁၀)ပါး၊ အကျယ်ပွား၊ အပြား (၃၀)ညီ။

ဖွားဖက်တော် (၇)ညီး

- * ကာမြှာ၊ ယသော်၊ ညီတော်၊ ဆန္တာ (လူ)
- * ကဏ္ဍာကာ (မြင်းတိရွှေ့သာန်)
- * သောဏ္ဍာ (ရွှေအိုးကြီး ၄-လုံး)
- * ဗုဒ္ဓဟော (ညောင်ပင်)
- ဖွားဖက်တော်မြတ် - ခနှစ်ရပ်၊ မှတ်ကြ မျိုး၊ လေးထွေ့။

၂။ ရတနာတော်မြတ်သုံးပါးဂုဏ်တော်
ဖိဋ္ဌီ နှင့် အခိုဗာလ်

(၁) ဘုရားဂုဏ်တော်ထိုးပါး (ဖိဋ္ဌီ)



ကူတိပိ သော ဘဂဝါ-

၁။ အရဟံ

၂။ သမွာသမွာဒ္ဓိ

၃။ ဂိဇ္ဇာစရဏ သမွန္ဒာ

၄။ သဂတော

၅။ လောကဂိဒ္ဓိ

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ အမွသာရထိ

၇။ သတ္တာဒေဝ မနသာနံ

၈။ ဓုဒ္ဓိ

၉။ ဘဂဝါ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အမိပြာယ်)



- ၁။ အရတ် = ကိုလေသာ အညှစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ သမ္မာ သမ္မာန္ဒာ = သိစရာမှန်သမျှ တစ်စမကျန် သယမျှုံးညာ၏ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာ စရာတ သမ္မာန္ဒာ = အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား
(၅) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှုစ်ပါး၊ စရာတတရား ၁၉-
ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ သုဂတော် = ကျိုးရှုဟုတ်မှန် နှစ်တန်သော စကားကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား
(၅) ကျိုးရှုဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရှု၊ ဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကဝိုဒ် = သတ္တုလောက၊ သုကာသလောက၊ သခံရလောကတည်းဟုသော လောကသုံးခွင့်ကို အကျိုးအစင်း သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ အန္တုရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ = မယဉ်ကျေးကြား၊ သတ္တုဝါများကို ယဉ်ပါးလေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမခြင်း၌ တုဖက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ သတ္တာဒေဝ မန့်သာန် = လူနတ်ပြဟာ သတ္တာဝါတိုက် ဆရာတစ်ဆူ အစစ်
ပြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉. မှန္ဒီ = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်
ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊
(ပါ) သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင်မြင်၍ များပြင်
ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ ဘဂဝါ = ဉာသရိယ စသည် ဘုန်းခြားကိုလိုနှင့် စုညီပြည့်ဝတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရား (ပါ)

- (က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စီးပိုင်နိုင်နင်းတော်မူခြင်းတည်းဟူ
သော ဉာသရိယဘုန်းတော်။
- (ခ) မဂ်ဖိုလ်နိုဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာတရားတည်းဟူသော
ဓမ္မဘုန်းတော်။
- (ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသော လောကတွင် ပုံးနှံကျော်စောရခြင်း
တည်းဟူသော ယသဘုန်းတော်။
- (ဃ) အဂါကြီးဌယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြီး အချိုးတကျ သပ္ပါယ်တော်မူလှ
ခြင်းတည်းဟူသော သိရှိဘုန်းတော်။
- (င) အလိုတော်ရှိတိုင်း မဆိုင်းခဏ ပြီးစီးတော်မူခြင်းတည်းဟူသော
ကာမဘုန်းတော်။
- (စ) အရဟတ္တာဆုံးညာ၏ သူဗ္ဗာတာညာတိုင်အောင် ရဇ်နိုင်သည့် ကြော်း
ကြိုးမားသော စိရိယတော်တည်းဟူသော ပယတ္တဘုန်းတော်။

ဤဘုန်းတော်ခြားက်စုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ဤသို့လျင် အရဟတ်စသား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော်
မူသော မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ကြည်ညွှေမြတ်နှီး လက်အုပ်
စိုး၍ ရှိရှိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။



ဘုရားရှင်တော်ကိုပါး (အကျဉ်း)

- ၁။ အရဟံ = လူ, နတ်, ပြဟ္မာ, သတ္တုဝါအားလုံးတို့၏ ဖူဇော်
အထူးကို ခံတော်မူတိက်ပါပေသာ မြတ်စွာ ဘုရား။
- ၂။ သမ္မာသမ္မာဒ္ဓါ = တရားအလုံးစုံကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ ကိုယ်
တော်တိုင် သိတော်မူပါပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ ဂိုဏ်စာစရာ သမ္မာန္တာ = အသိပိစွာ အကျဉ်းစရာတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါ
ပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ သုဂတော = ကောင်းသောစကား၊ ကောင်းသောတရားတို့ကို
ဆိုတော်မူ တတ်ပါပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကမိန္ဒာ = လောကသုံးပါးကို သိတော်မူတတ်ပါပေသာ
မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ အနတ္တရာ ပုရိသ ဒမ္မသာရတိ = ဆုံးမသင့် ဆုံးမတိုက်သော သတ္တုဝါ
တို့ကို ဆုံးမတော်မူရာ၌ အတုမဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တော်မူ
ပါပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၇။ သတ္တုအေဝ မနသာနံ = လူ နတ် ပြဟ္မာ သတ္တုဝါတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူပါ
ပေသာ မြတ်စွာဘုရား။
- ၈။ မုဒ္ဓါ = သတ္တုလေးပါး မြတ်တရားကို ကိုယ်တိုင်လည်းသိ
သတ္တုဝါတို့ကိုလည်း သိစေတော်မူပါပေသာ
မြတ်စွာဘုရား။
- ၉။ ဘဂတိ = ဘုန်းတော်၊ ကံတော်၊ ကုသိုလ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံ
တော်မူပါပေသာ မြတ်စွာဘုရား။



(၂) တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး(ပိဋ္ဌ)

၁။ သွာကွာတော် ဘ, ဂဝတာ စမွှာ-

၂။ သန္တိန္ဒိကော်

၃။ အ, ကာလိကော်

၄။ ဖော်ပသီကော်

၅။ ဉာဏ်ပနေယိုကော်

၆။ ပစ္စတ္ထံ ဝေဒီတမ္ဗာ ဂိည္တီ။



တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (အမိပ္ပါယ)

၁။ သွာကွာတရားဂုဏ်တော်

= စ, လယ်, အဆုံး သုံးပါးအစုံ ကောင်းခြင်း
ရှုက်နှင့် ပြည့်စုစွာ ဟောကြားတော်မူအပ်
သော ရှုက်တော်။

၂။ သန္တိန္ဒိကရာဇ်တော်

= ကျွန်ုင်ဆောင်သူတို့အား ယခုဘဝ ပစ္စကွဲ့ပြုပုံ
ဒိဋ္ဌကိုယ်တွင် တွေ့မြင်ခဲ့စားရသော ရှုက်
ကျေးဇူးအထူးနှင့် ပြည့်စုတော်မူသော ရှုက်
တော်။

၃။ အ, ကာလိကရာဇ်တော်

= ကာလမရွှေ၊ ကျွန်ုင်သည်နေ့ပိုင် တွေ့မြင်
ယုံကြည်ရသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့်
ပြည့်စုစွာတော်မူသောရှုက်တော်။

၄။ ဖော်ပသီကရာဇ်တော်

= လာရောက်ရှုမြင် ကျေးဇူးတင်မြှုဖြစ်၍
လာပါ၊ ရူပါ၊ ကျွန်ုင်ကြံပါဟု မပါ, ပါအောင်
ခေါ်ဆောင်သွတ်သွင်း တိုက်တွန်းခြင်းရှာ
ထိုက်တန်သော ရှုက်ထူးဝိသောသနနှင့်
ပြည့်စုစွာတော်မူသော ရှုက်တော်။

၅။ ဥပန္နယျကရှင်တော် = မိမိကာယ အဇူးတွင် ရရှိပေါ်ကိုရောက်
ကိုယ်တွေ့ခြောက်အောင် ကပ်၍ ဆောင်
ထိုက်သော ဂုဏ်ထူးပို့သောနှစ် ပြည့်စုံ
တော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၆။ ပစ္စတွဲ ဝေဒီတဗ္ဗာ စိည္ပါရှင်တော် = ပညာရှိသူ ရှင်သူအပေါင်း
သူတော်ကောင်းတို့ အသီးသီးသော မိမိတို့
သွားနှင့် ချမ်းသာလေစွာ ကောင်းလေစွဟု
ကာယစိတ္တ သုခန်းပြင် ထင်ထင်ရှားရှား
ခံစားသိမြင်ရသော ဂုဏ်ထူးပို့သောနှစ်
ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

ဓမ္မဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (အကျဉ်း)

၁။ သွားကွာတော် = အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါး၌ ကောင်းခြေားရှင်နှင့်
ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော တရားတော်။

၂။ သန္တိန္တကော် = မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရှုမြင်အပ် သိမြင်အပ်ပါပေ
သော တရားတော်။

၃။ အ,ကာလီကော် = အချိန်မရွှေး ကာလမရွှေး အကျိုးပေးတော်မူတတ်ပါ
ပေသော တရားတော်။

၄။ ဖော်ပသီကော် = လာပါ၊ ရှုပါ၊ စုစမ်းပါဟု စိတ်ခေါ်ခြင်းရှာ ထိုက်တော်မူ
ပါပေသော တရားတော်။

၅။ ဥပန္နယျကော် = မိမိတို့၏ စိတ်၌ အမြဲဆောင်ထား ကပ်ထားခြင်းရှာ ထိုက်
တော်မူပါပေသော တရားတော်။

၆။ ပစ္စတွဲ ဝေဒီတဗ္ဗာ စိည္ပါရှင် = မဂ်ပညာရှိသူ ဖို့လ်ပညာရှိတို့သည် မိမိ
တို့၏ မဂ်ညာတ် ဖို့လ်ညာတ်တို့ဖြင့် အသီးအသီး ကိုယ်ပိုင်
ကိုယ်တိုင်သိအပ် ခံစားအပ်ပါပေသော တရားတော်။

(၃) သံပါးရှုချို့တော်ကိုးပါး (ပါ့နှီ)

- ၁။ သူပွဲ့ပန္တာ ဘဂဝတော့ သာဝကသံပေါ့၊
 ၂။ ဥဇုပွဲ့ပန္တာ ဘဂဝတော့ သာဝကသံပေါ့၊
 ၃။ ဉာယပွဲ့ပန္တာ ဘဂဝတော့ သာဝကသံပေါ့၊
 ၄။ သာမိစိပွဲ့ပန္တာ ဘဂဝတော့ သာဝကသံပေါ့၊
 ယဒီဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အငွေပုရိသယဂုဏ်လာ
 သော ဘဂဝတော့ သာဝကသံပေါ့၊
 ၅။ အာဟုနေပေါ့၊
 ၆။ ပါဟုနေပေါ့၊
 ၇။ ဒက္ခိအေးပေါ့၊
 ၈။ အူဂျလီကရာဇ်ပေါ့၊
 ၉။ အနုတ္တရုံ ပုညကွေတ္တာ လောကသား။



သံယူရှုထော်ကိုးပါး (အမိပွာယ်)

- ၁။ သူပွဲ့ပန္တာရှုထော် = အမိသီလ, အမိစိတ္တာ, အမိပညာ သီက္ခာသုံးရပ် လွန်ကောင်းပြတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ရှုထော်။
 ၂။ ဥဇုပွဲ့ပန္တာရှုထော် = အမိသီလ, အမိစိတ္တာ, အမိပညာ သီက္ခာသုံးရပ် လွန်ဖြောင့်မတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ရှုထော်။
 ၃။ ဉာယပွဲ့ပန္တာရှုထော် = အမိသီလ, အမိစိတ္တာ, အမိပညာ သီက္ခာသုံးရပ် လွန်သင့်ပြတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ရှုထော်။
 ၄။ သာမိစိပွဲ့ပန္တာရှုထော် = အမိသီလ, အမိစိတ္တာ, အမိပညာသီက္ခာ သုံးရပ် ရှိသောအပ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ရှုထော်။

- ၅။ အာဟုနေယဉ်ရှင်တော် = လက်ဆောင်အလိုင်္ခာ ယူ၍လာသော အလျှေဝတ္ထုပျီးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန် စွာသော သီလရှုဏ်၊ သမာဓိရှုဏ်၊ ပညာရှုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောရှုဏ်တော်။
- ၆။ ပါဟုနေယဉ်ရှင်တော် = အာဂ္ဗာအား ရွှေ့ချယ်၍ထားသော အလျှေဝတ္ထုပျီးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန် စွာသော သီလရှုဏ်၊ သမာဓိရှုဏ်၊ ပညာရှုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောရှုဏ်တော်။
- ၇။ ဒက္ခိဒေသယဉ်ရှင်တော် = နောက်နောက်ဘဝ အကျိုးရေဖိုးပျီးချ တုံလတ် မြတ်သော အလျှေဝတ္ထုပျီးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလ ရှုဏ်၊ သမာဓိရှုဏ်၊ ပညာရှုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောရှုဏ်တော်။
- ၈။ အူဇာလိကရရှိယရှုဏ်တော် = လူမင်း နတ်မင်း မြှုပ္ပာမင်းတို့၏ လက်အုပ်ချိခြင်းကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလရှုဏ်၊ သမာဓိရှုဏ်၊ ပညာရှုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသော ရှုဏ်တော်။
- ၉။ အနတ္ထရုံ ပုညော်တွေရှုဏ်တော် = အတုံရုံ မြို့မြတ်သော ကုသိုလ်ပျီးကို စိုက်ပျီးချရာ လယ်ယာမြှေကောင်း သဖွယ်ဖြစ်သော ရှုဏ်တော်။



သံယာဂတ်တော်ကိုးပါး(အကျဉ်း)

- ၁။ သူပွဲနိုပန္တာ = အကျဉ်းမြတ်ကို ကောင်းစွာ ကျင့်ကြတော်မူပါသော အရိယာသံယာတော်။
- ၂။ ဥစ္စုပွဲနိုပန္တာ = အကျဉ်းမြတ်ကို ဖြောင့်မတ် ပုန်ကန်စွာ ကျင့်ကြတော်မူပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၃။ ညာယူပွဲနိုပန္တာ = နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာသာ ကျင့်ကြတော်မူပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၄။ သာခီးပွဲနိုပန္တာ = ရိုသေမွှန်င့် လျှော်ကန်အောင် ကျင့်ကြတော်မူပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၅။ အာဟုနေထောက် = အဝေးမှုဆောင်ယူ၍ လျှော်ခိုးအပ်သော အလျှော်တို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၆။ ပါဟုနေထောက် = ညျှော်သည်အလိုင်း စီမံထားအပ်သော ဟစ္စာည်း ဝေါ်တို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၇။ ဒက္ခိထောက် = တမလွှန်ဘဝအတွက် ရည်မှန်း၍ လျှော်ခိုးအပ်သော အလျှော်ကောင်း အလျှော်မှန်တို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၈။ အခွဲလီကရရီထောက် = လက်အပ်ချိဖိုး နှီးနှီးမြင်းငှာလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- ၉။ အနှစ္ာရုံ ပညေကွေ့တွဲ လောကသာ = လောကသားတို့၏ ကုသိုလ်ကောင်းမူ မျိုးစွဲစွဲကို စိုက်ပျိုးကြချရာ လယ်ယာမြေကောင်းသဖြய ဖြစ်တော်မူပါပေသော အရိယာသံယာတော်။
- [မှတ်ချက်။ ။ ဤရှုဏ်တော်အကျဉ်းတို့သည် လူငယ်လူချွဲယ် ကျက်မှတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။]

ဘုရား - တာရား - သိပ္ပန္မူရှင်တော် (ကာမျာ့များ)

“ဘုရားရှင်တော်ကိုးပါး”

ဘုရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကများစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

- ၁။ အရဟံ = ကိုလေသာတွေ ကင်းစင်ပြတ်လို့ လူ, နတ်, ပြဟာပူဇော်တယ်။
- ၂။ သမ္မာသမ္မာဇွဲ = တာရားအလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့ ဆရာမရှိဘူး ဖြစ်ပါတယ်။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရာထာ သမ္မာဇွဲ = ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလည်း၊ ကောင်းစွာ ထင်ရှားပြည့်စုံတယ်။
- ၄။ သုဂ္ဂတော် = ကောင်းတဲ့စကားကို မိန့်ဆိုတတ်လို့ နိုဗာန်မြတ်ဆိုကြသွားတယ်။
- ၅။ လောကဝိဇ္ဇာ = သတ္တာ၊ သခါး၊ ဉာကာသတဲ့ လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။
- ၆။ အနုတ္တရော် ပုရိသာ = မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင်ပြုတဲ့ ဆုံးမမှုအမွှာသာရတိ
- ၇။ သတ္တာဒေဝေ မနုသာန်း = လူ၊ နတ်၊ ပြဟာသတ္တာပါများရဲ့ ဆရာထင်ရှားဖြစ်ပါတယ်။
- ၈။ ပုဇွဲ = လေးပါးသစ္ာ စိတ်ဖြာသိတဲ့ ဉာဏ်မြင်ရှိဘူး ဖြစ်ပါတယ်။
- ၉။ ဘဝဝါ = ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်မြတ်နဲ့ တစ်မလပ်ပြည့်စုံတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးဖြောင့်ကွယ့်

အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)။



“တရားဂုဏ်တော် ဓာတ်ပါး”

တရားဂုဏ်တော် သေခြာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

၁။ သွားကွာတော့ ဘဂဝတာ ဓမ္မာ = စလယ်ဆုံးမှာ ကောင်းစွာဟနာလို့
တရားတော်မြတ် ခိုင်မှာတယ်။

၂။ သန္တိန္ဒိကော = ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် ကိုယ်တိုင်သိလို့ မိမိရရ
သေခြာတယ်။

၃။ အ၊ ကာလိကော = အခုကျင့်လျှင် အခုထူးလို့ အကျိုးကြွေးမူး
ပြန်ဆန်တယ်။

၄။ ဖော်ပသိကော = လာပါ ကြည့်ပါ၊ ဖိတ်ခေါ်အပ်လို့ စမ်းသပ်
ခံကြောင်း ကြညာတယ်။

၅။ အဲပနေယျိကော = ကိုယ်နှစ်တို့မှာ မြှေဆောင်အပ်လို့ ထပ်ကြပ်
မကွာ အားထားဖူယ်။

၆။ ပစ္စာ့ ဝေဒီတွော ဂိညားဟီ = ပညာရှိယူ အရိယာတို့ ကိုယ်စိသိလို့ ခံတာ
တယ်။

တရားဂုဏ်တော် ဓာတ်ဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)။



“သံယူဂုဏ်တော်ကိုပါး”

သံယူဂုဏ်တော် သေခြာမှတ်ဖို့ ကမျာစ်လို့ ဆိုကြမယ်...

၁။ သူပွဲနိပဒ္ဒာ ဘဂဝတော့ သာဝကသံယော = ကောင်းကောင်းမွန်မွန်
ကျော်ကြော်တဲ့ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ဉာဏ်ပွဲနိပဒ္ဒာ ဘဂဝတော့ သာဝကသံယော = ဖြောင့်ဖြောင့်မွန်မွန်
ကျော်ကြော်တဲ့ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ဉာဏ်ပွဲနိပဒ္ဒာ ဘဂဝတော့ သာဝကသံယော = နိဗ္ဗာန်ရည်သန် ကျော်
ကြော်တဲ့ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ သာမိမိပွဲနိပဒ္ဒာ ဘဂဝတော့ သာဝကသံယော= ရိုသေထိုက်အောင်
ကျော်ကြော်တဲ့ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

ယဒီဒီ စွဲဘို့ ပုဂ္ဂိုသ ယုဂ္ဂိုန် အငြွပ်ရိုသပုဂ္ဂလာ သေ ဘဂဝတော့ သာဝက
သံယော = ဟင်ဖိုလ်လေးရုံ ရှစ်ပုံပြားတဲ့ ဘုရားသားတော် အနိယာကွယ်။

၅။ အာဟုနေယျာ = ရပ်ဝေးသယ်လာ ဥစ္စာများကို ဦးဦး
ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၆။ ပါဟုနေယျာ = ညှိသည်နိုရာ ဥစ္စာများကို ဦးဦး
ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၇။ ဒက္ခိုကောယျာ = နောင်ဖိုလှူရာ ဥစ္စာများကို ဦးဦး
ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၈။ အားလုံးကရရနီယော = ရိုးပြောအထူးကို ဦးဦး
ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၉။ အနုတ္တရုံး ပုညက္ခာတဲ့ လောကသေ = လူနတ်ပြဟ္မာ ကောင်းမူပျိုးကို
အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလယ်။

သံယူဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ်။

အသည်းခွဲအောင် မှတ်ကြော်ယ် (မှတ်ကွယ်)။



- * ယေ စ မုဒ္ဒိ အတိတာ စ၊ ယေ စ မုဒ္ဒိ အနာဂတာ။
ပစ္စပွဲနှာ စ ယေ မုဒ္ဒိ၊ အဟံ ဝန္တမိ သဗ္ဗာဒီ။
- * ယေ စ ဓမ္မာ အတိတာ စ၊ ယေ စ ဓမ္မာ အနာဂတာ။
ပစ္စပွဲနှာ စ ယေ ဓမ္မာ၊ အဟံ ဝန္တမိ သဗ္ဗာဒီ။
- * ယေ စ သံယာ အတိတာ စ၊ ယေ စ သံယာ အနာဂတာ။
ပစ္စပွဲနှာ စ ယေ သံယာ၊ အဟံ ဝန္တမိ သဗ္ဗာဒီ။

- * မုဒ္ဒိ လောက် သမုပ္ပန္နှာ၊ ဟိတာယ သဗ္ဗာပါထိန်း၊
မုဒ္ဒိ မေ သရဏံ အညံ နတ္တိ။
မုဒ္ဒိ သရဏံ ဂါဌာမိုး။
- * ဓမ္မာ လောက် သမုပ္ပန္နှာ၊ သူခါယ သဗ္ဗာပါထိန်း၊
ဓမ္မာ မေ သရဏံ အညံ နတ္တိ။
ဓမ္မာ သရဏံ ဂါဌာမိုး။
- * သံယာ လောက် သမုပ္ပန္နှာ၊ ပုညာယ သဗ္ဗာပါထိန်း၊
သံယာ မေ သရဏံ အညံ နတ္တိ။
သံယာ သရဏံ ဂါဌာမိုး။

ဟိတာယ သဗ္ဗာပါထိန်း = သတ္တဝါအများ အကျိုးစီးပွားအလိုင်း
သူခါယ သဗ္ဗာပါထိန်း = " " ချမ်းသာဇော်ခြင်းအလိုင်း
ပုညာယ သဗ္ဗာပါထိန်း = " " ကုသိုလ်ကောင်းမှုအလိုင်း



၃။ အေကာသ ကန်စတ္တုချိုးနှင့်တက္က ပါးပါးသီလ စံယွေးဆာက်တည်ပုံ

ရှိခိုးပြီးချုပ်

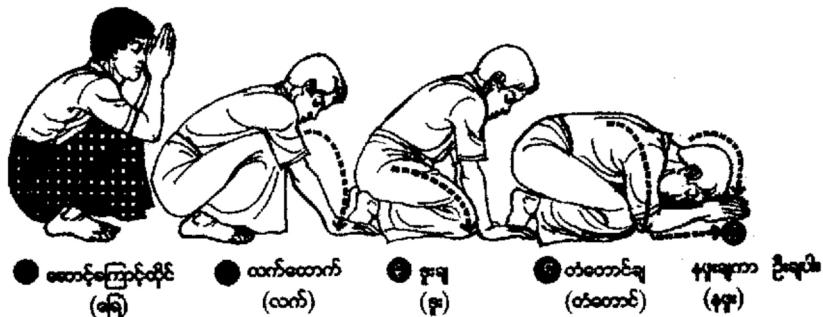
ဘုရား တရား သံယာအားဖြင့် သုံးပါးသော ရတနာမြတ်တိုအား ရှိခိုးပြီးချုပ်သောအခါ “မြေ - လက် - နှုံး တံတောင် - ဒုံး၊ ပါးပြီးညီညာတ်စေ” ဟူသည်အတိုင်း ထိခြင်းပါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ်သုံးပါ ရှိခိုးပြီးချုပ်မည်။

ထိသိရှိခိုးပြီးချုပ်သောအခါ-

ပုံချွဲပေါ် = ပုံချွဲ - မြတ်စွာဘုရားကို ပုံပေါ် - ပုံအော်ပါ၏ဘုရား၊
ဝဲချွဲပေါ် = ဝဲချွဲ - တရားတော်မြတ်ကို ပုံပေါ် - ပုံအော်ပါ၏ဘုရား၊
သံယာပေါ် = သံယာ - သံယာတော်မြတ်ကို ပုံပေါ် - ပုံအော်ပါ၏ဘုရား၊
ဟွှေ့ ရှိခိုးပြီးချုပ်မည်။

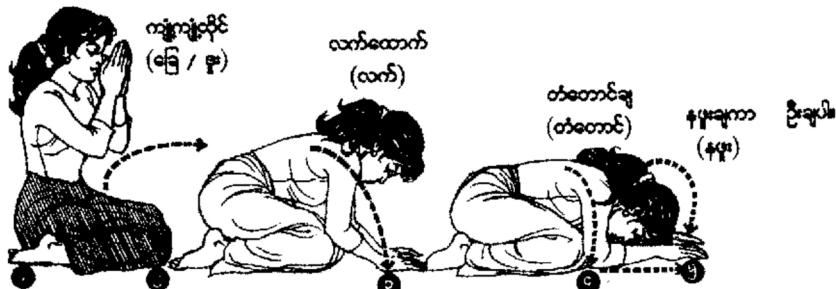
ထိခြင်းပါးပါးဖြင့် ရှိခိုးပြီးချုပ် (အစီအစဉ်)

၁။ အပျိုးသာဖြစ်တွင် = ဆောင်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ထိခြင်း (၁)ပါးလုံးဖြင့် ထိ၍
ရှိခိုးပြီးချုပ်မည်။



- (အစီအစဉ်) = (၁) ဆောင်ကြောင့်ထိုင် (မြေ)
(၂) လက်ထောက် (လက်)
(၃) နှုံးချု (နှုံး)
(၄) တံတောင်ချု (တံတောင်)
(၅) နှုံးချုကာ ဦးချုပါ။ (နှုံး)

၂။ အမျိုးသမီးဖြစ်သည် = ပုဆစ်တိပ်ထိုင်ပြီး ထိခြင်း (၃)ပါးဖြင့်သာ ထိ၍ ရှိခိုးပြီးချုပ်မည်။



(အစိအစဉ်) = (၁) ပုဆစ်တိပ်ထိုင် (ခြေ၊ ဒုး ထိပြီးဖြစ်သည်။)
 (၂) လက်ထောက် (လက်)
 (၃) တံတောင်ချ (တံတောင်)
 (၄) နှုန်းချက် ဦးချုပ်။ (နှုန်း)



အဲကာသ ကန်တော့ချီး

၁။ ကန်တော့ရန်

အဲကာသ၊ အဲကာသ၊ အဲကာသ၊ ကာယကံ ဝစ်ကံ မနောကံ၊ သဗ္ဗောင်း၊ အပြစ်တိုက္ခိ ပျောက်ပါစေခြင်း၊ အကျိုးရာ၊ ပထမ ဒုတိယ တတိယ၊ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရား၊ ရတနာ သံယာရတနာ ရတနာမြောက်သုံးပါးတိုက္ခိ အရှိအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြောက်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၂။ ဆုတောင်းရန်

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ် ပြစ် ရှစ်ပါး၊ ရန်ဘူးမျိုး ပါးပါး၊ စိပွဲတရား လေးပါး၊ ဗျာသနတရား ပါးပါးတို့မှာ အခါခိုးပါး၊ ကင်းလွှတ်ဌီးသည်ဖြစ်၍၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိုဗ္ဗာန်တရား တော်မြောက်ကို ရပါလိုက် အရှင်ဘုရား။

[မှတ်ချက်။ ဤညြှက်သဆိုရှိမှာ နိုင်ငံတော် သံယာမဟာနာယကအဖွဲ့က တစ်ပြည့် လုံးအတွက် တစ်စံတည်းဖြစ်စေရန် ချမှတ်ထားသော ဆိုရှိးဖြစ်ပါသည်။

သီလပေးမည် (ဆုပေးမည်) သံယာမရှိလျင် ဤခုတောင်းကို ဆက်ဆိုပါ၊ ရှိပါက ဆက်ဆိုရန် မလုပ်ပါ။

သီလပေးသော သံယာက ဆုပေးသောအခါ “ပေးသောဆုနှင့် ပြည့်စုရပါလို၏”ဟု ဆိုရမည်။]

၃။ သရဏရုံသီလ တောင်းရန်

အဟံ ဘဇ္ဈာ တိသရဏောန သဟ ပွဲသီလ ဓမ္မ ယာစာမို့ အနှဂါဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘဇ္ဈာ။

(ဒုတိယမြို့) အဟံ ဘဇ္ဈာ ။

(တတိယမြို့) အဟံ ဘဇ္ဈာ ။

(မြန်မာပြန်) အရှင်ဘုရား... သရဏရုံ သုံးပါးနှင့်တကွ ဝါးပါးသီလ သိက္ခာပိုင်တော်ပြတ်ကို တပည့်တော်က တောင်းပါ၏။

အရှင်ဘုရား... တပည့်တော်ကို ငဲ့ညာထောက်ထား ချိုးပြောက်ငဲ အားဖြင့် ဝါးပါးသီလ ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

သံယာတော် - “ယမဟံ ဝဒီမိ တံ ဝဒေထ”။

လူအများ - “အာမ ဘဇ္ဈာ”။

၄။ ဘုရားရှိခိုးရန်

နမော တသော ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္မာဒ္ဓသာ။ (၃-ခေါက်ဆို)

(မြန်မာပြန်) ဘဂဝဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင် သမ္မာသမ္မာဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

၅။ သရဏရုံ ဆောက်တည်ရန်

ဗုဒ္ဓ သရဏ ဂုဏ်မိ = ဘုရားရှင်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဓမ္မ သရဏ ဂုဏ်မိ = တရားတော်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

သံယာ သရဏ ဂုဏ်မိ = သံယာတော်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

(နတိယဗ္ဗို) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္စာမိ..... ॥

(တတိယဗ္ဗို) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္စာမိ..... ॥

သံယာတော် - “တိသရဏံ ဂမနံ ပရီပုဇွဲ့”။

လူအများ - “အာမ ဘဇ္ဈိ”။

၆။ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရန်

၁။ ပါကာတိပါတာ ဝေရမထိ သီကွာပဒ် သမာဒီယာမိ၊

= သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြုံပါ၏။

၂။ အဒီန္ဒာဒါနာ ဝေရမထိ သီကွာပဒ် သမာဒီယာမိ၊

= သူတစ်ပါးဉာစာကို နိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြုံပါ၏။

၃။ ကာမေသုမိစွဲစာရာ ဝေရမထိ သီကွာပဒ် သမာဒီယာမိ၊

= သူတစ်ပါးသားမယားကို ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြုံပါ၏။

၄။ မှသာဝါဒ ဝေရမထိ သီကွာပဒ် သမာဒီယာမိ၊

= လိမ်ညာ၍ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြုံပါ၏။

၅။ သူရာမေရယ မဇွဲပမာဒြာနာ ဝေရမထိ သီကွာပဒ် သမာဒီယာမိ၊

= မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြုံပါ၏။

သံယာတော် - “တိသရဏံကောန သဟ ပွဲသီလံ သာရကံ ကတွာ

အပွဲမာဒေန သမွာဒေထ”။

လူအများ - “အာမ ဘဇ္ဈိ”။

ထိနောက် ကန်တော့သူတို့က “ဗုဒ္ဓံ ပူဇော်၊ ဝုံးပူဇော် သံယာ ပူဇော်”

၇။ ပိဋ္ဌ-မြန်မာဆို၍ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိုင် သုံးခါ ရိုရိုးဦးချရမည်။



အေကာသကနိုင်တ္ထာဓနီး - ဓန်းဆီဒ္ဓဘဝီများ

- ဉာဏ်** = ရှိနိုးပါရစွဲ၊ ကန်တော့ပါရစွဲဟု အခွင့်တောင်းခြင်းကို ‘ဉာဏ်’ဟုခေါ်သည်။
(လေးနက်စေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထင်ရှားပျုံးနှံလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း ဉာဏ်ကို သုံးကြိမ်ဆုံးပါသည်။)
- ကံသုံးပါး** = ကိုယ်ဖြင့်ပြုသောအမူကို ကာယက်၊ နှုတ်ဖြင့်ပြောသောအမူကို ဝန်ကံ၊ စိတ်ဖြင့်ကြုံသောအမူကို မနောက်ဟုခေါ်သည်။
- ရတနာ** = နှစ်သက်မြတ်နီးအပ်သောကြောင့် ရတနာဟု ခေါ်သည်။
- ဘုရား** = တရားဥသုံး အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မှသောကြောင့် ဘုရားဟု ခေါ်ပါသည်။
- တရား** = အပါယ်ဆင်းရဲ သံသရာဝင့်ဆင်းရဲသို့ မကျရောက်အောင် ဆွဲဆောင်တတ်သောကြောင့် တရားဟု ခေါ်ပါသည်။
- သံယာ** = အယူသီလ တူမှုခြင်းဖြင့် ပေါင်းစုံစည်းထားသောကြောင့်၊ သံယာဟု ခေါ်ပါသည်။
- အရိုအသေ** = ကိုယ်, နှုတ်, စိတ် သုံးပါးတို့ဖြင့် ညွှတ်တွားကိုင်းရှိုင်းခြင်း။
- အလေးအပြတ်** = တကယ်အဟုတ် စိတ်ပါပါနှင့် လေးစားမြတ်နီးခြင်း။
- ရှိနိုး** = ရှိနိုးခြင်းမှာ – ကိုယ်ဖြင့်ရှိနိုးခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်ရှိနိုးခြင်း၊ စိတ်ဖြင့်ရှိနိုးခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။
ကိုယ်ဖြင့်ရှိနိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ရတနာသုံးပါး ပိုဘဘိုးဘွား၊ ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အာရုံပြု၍ ထိခြင်းပါးပါး ဖြင့် ရှိနိုးခြင်းကို ခေါ်သည်။ နှုတ်ဖြင့် ရှိနိုးခြင်းဆိုသည်မှာ – ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်ပုဒ်မှားကို နှုတ်ဖြင့် ထုတ်ဖော်၍ ရွှေတ်ဆိုခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ စိတ်ဖြင့် ရှိနိုးခြင်းဆိုသည်မှာ – ရတနာသုံးပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို စိတ်ထဲမှာ အဖန်တလဲလဲအောက်မော်ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

- ပုဇော်** = ပစ္စည်းဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ တရားဖြင့် ပုဇော်ခြင်း ၂-မျိုးရှိသည်။
- ဖူးမြော်** = ပကတိမျက်စီဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်မျက်စီဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း
- မာန်လျှော့** = မိမိသွောန်ပြုရှိသော မာန်မာနတရားများကို လျှော့ချဖယ်ရှားခြင်း (ရတနာသုံးပါးကို မြှင့်မြတ်ရာ၌ထားခြင်း)ကို မာန်လျှော့သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
(မာန်လျှော့ခြင်းကို နိဂုံတမ်းလာဟု မှတ်ပါ။)
- ကန်တော့** = အပြစ်ရှိက ခွင့်လွှတ်တော်မူပါဟု ဝန်ချ တောင်းပန်ခြင်းကို ကန်တော့သည်ဟု ခေါ်သည်၊ အပြစ်ရှိ၍ ကန်တော့ခြင်း၊ ကုသိုလ်ရလို၍ ကန်တော့ခြင်းဟု ၂-မျိုးရှိသည်။
(ကန်တော့ဆိုသည်မှာ - အကုသိုလ်ကို ကန်၊ ကျောက်၍၊ ကုသိုလ်ကို တော့ယူခြင်းကို ဆိုလိုသည်။)
- အပါယ် ၄-ပါး** = ချမ်းသာကောင်း၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခွင့်မရသော အရပ်ကို အပါယ်ဟု ခေါ်သည် (၁၈၇ တိရော်နှင့်၊ ပြေား၊ အသူရကာယ်)
- ကပ် ၃-ပါး = တော်မွှတ်ဘေး(ဒုက္ခက္ခန္တန္တရဲ့)၊ လက်နက်ဘေး(သတ္တန္တရဲ့)၊ ရောဂါ ဘေး(ရောဂါနဲ့ရဲ့)တို့ကြောင့် ပျက်စီးခြင်းကို ကပ်ဟုခေါ်သည်။
- ရပ်ပြစ် ၈-ပါး** = ဟန်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မရနိုင်သည်ကိုစွဲ၍ မကောင်းသောအရပ်-မနေအပ်သော အရပ်ကို အပြစ်ရှိသောအရပ် (ရပ်ပြစ်)ဟု ခေါ်သည်။
- ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ်- (၁) ၁၈၇ (၂) တိရော်နှင့် (၃) ပြေား-
အသူရကာယ် (၄) ရပ်သာရှိ၍ နာမ်မရှိသော (အသည်တ်)
ပြေား၊ နာမ်သာရှိ၍ ရုပ်မရှိသော (အရာပါ)ပြေားများဖြစ်ရခြင်း
(၅) ပစ္စနာ်- တိုင်းစွန်နယ်ဖျား အော်ဖို့ ဖြစ်ရခြင်း၊ (၆) မို့
ဒို့- အယူအဆ မှားယွင်းသူ ဖြစ်နေခြင်း၊ (၇) တရားတော်
ကို နားလည်နိုင်သော ဉာဏ်မရှိဘူးဖြစ်ရခြင်း
ဘုရားမပွင့်သောအခါ- (၈) လုဖြစ်ရခြင်း၊
(ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ ၁-ပါး- ပေါင်း ရပ်ပြစ် ၈-ပါး)

- ရန်သူမျိုး ၅-ပါး** = ရဲ နီး မင်း(မင်းဆိုး-မင်းယုတ်)၊ နီးသူ့ အမွှဲ့ သားဆိုး-သမီးဆိုး။
- ဂိပ္ပို့ ၄-ပါး** = ဖောက်ပြန်ချုတ်ယွင်းခြင်းကို ဂိပ္ပို့ဟု ခေါ်သည်။
(ဂတ်၊ ဥပါး၊ ကာလ၊ ပယောက)
- ချုသန ၅-ပါး** = ဆွေမျိုး၊ ဥစ္စာ၊ ရောဂါ၊ အယူ့၊ အကျင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း
ကို ချုသနဟု ခေါ်သည်။
(ဥာတ်၊ ဘောဂ၊ ရောဂ၊ ဒီမြို့၊ သီလ)
- မဂ်** = နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော တရားလမ်းကို မဂ်
ဟု ခေါ်သည်။
(လောဘစသောကိုလေသာများကို ပယ်ဖြတ်တတ်သောတရား)
- နိုလ** = မဂ်၏အကျိုးတရားကို ဖိုလ်ဟု ခေါ်သည်။
(လောဘစသော ကိုလေသာများ ဌိုင်းအေးစေသောတရား)
- နိဗ္ဗာန်** = ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့၏ ကင်းရာ၊ ခုက္ခာအားလုံး ချုပ်ဌိုင်း
ရာ ဌိုင်းအေးမှု စာတ်သော်ဟု နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်သည်။
- သီလတောင်းခံခြင်း** = သီလတရားဟူသည် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြီး ရရှိသောတရား
ဖြစ်သည်။ တောင်း၍ ယူ၍ရသော တရားမဟုတ်၊ သို့သော်
ရိုသေလေးတားသောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ သီလစင်ကြယ်
တော်မူကြသော ရတနာမြှုတ်သုံးပါး ဆရာသမားတို့ကို
အသိပေး သာက်သေထားသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊
'အဟံ' ဘဏ္ဍာ တိသရဏောန' စသည်ဖြင့် သီလတောင်းခံ
ခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သီလကို တောင်းခံခြင်း
မဟုတ်၊ သီလတော်ပုံတော်နည်းကိုတောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။
- ဘုရားရှိနိုးခြင်း** = ငါးပါးသီလစသည်တို့ကို မဆောက်တည်စီး မြတ်စွာဘုရား
ကို ဦးထိပ်ထား၍ 'နမော တသု'ဖြင့် ရှိနိုးကန်တော့ခြင်း
ဖြစ်သည်။ နမောတသု ဘုရားရှိနိုးသည် တို့တို့နှင့်အပို့ယ်
ပြည့်ဝ၍ အကောင်းဆုံးသတ်မှတ်ကာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်
အလာ၍ အများဆုံး ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြသည်။ (သတ်ရတိုင်း

ရွတ်လျှင် အန္တရာယ်ကင်း၍ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏။

သရဏရှုံးပါး = ဘုရား-တရား-သံယာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့သည် ဆင်းရဲ ကို ပယ်ဖျောက်၍ ချမ်းသာကို ရောက်စေတတ်သောကြောင့် သရဏ မည်တော်မူ၏၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုးကွယ် အား ထားရာ ဖြစ်သောကြောင့် သရဏ မည်တော်မူ၏၊ ကိုးကွယ် ရာဟု သိသောစိတ်ကို သရဏဂမန (သရဏရှုံးဟု ခေါ်၏၊ (သရဏ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂမန-သိသောစိတ်) ထို သရဏရှုံးစိတ်ဖြင့် ပုံချွဲ သရဏ ကွဲပဲများ မေ့ သရဏ ကွဲပဲများ သံယာ သရဏ ကွဲပဲများ မေ့ သရဏ ကွဲပဲများ သူကို သရဏရှုံးကော်ကိုးကွယ်ရာသို့ရောက်သူ (သရဏရှုံးတည် သူ)ဟု ခေါ်၏။

တီးပါးသီလ = ကာယကံ-ဝစ်ကံ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းကို သိသီလ ဟုခေါ်သည်၊ လူသားတို့ အမြတ်များ စောင့်ထိန်းအပ်သော သီလသည် တီးပါးရှိသောကြောင့် တီးပါးသီလ ဟုခေါ်သည်၊ လူသားသည် မေတ္တာတရား ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိရ၏။

- (၁) မိမိကို နိုင်စက်ညွှုံးပန်း သတိဖြတ်လျှင် မခံနိုင်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း ဖနိုင်စက် မညွှုံးပန်း မသတ်ဖြတ်ပါနှင့်။
- (၂) မိမိပစ္စည်းကို နီးယူလျှင် မကြိုက်သလို သူတစ်ပါးတို့ ပစ္စည်းကိုလည်း မနီးယူပါနှင့်။
- (၃) မိမိသားသမီး အနီးတို့ကို စောက်ကားကျူးလွန်လျှင် မကျေနှင်သလို သူတစ်ပါး သားသမီး၊ အနီးတို့ကိုလည်း မစောက်ကား မကျူးလွန်ပါနှင့်။
- (၄) မိမိကို လိမ်ညာ၍ပြောလျှင် မနှစ်သက်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း လိမ် ညာ၍ မပြောပါနှင့်။
- (၅) အရက်သော မူးယစ်ဆေးပါး သောက်စားလျှင် (သောက်စားပြီး စောက် လာလျှင်) မိမိသည်းမခံနိုင်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း မူးယစ်သောက်စား၍ မစောက်ပါနှင့်။



ଦିଃପିଃବେଲ ଆହିଦ୍ଵାତ୍

- (୧) ସ୍ଵାଅବଗରିଲାନ୍ତିଃ । ମହାତୀବୀ । ଆମ୍ବ ଶ୍ରୀଦିଗ୍ଭାନ୍ତିଃ
 (୨) ସ୍ଵାନ୍ତରାଲାନ୍ତିଃ । ମଧ୍ୟିବୀ । ଆମ୍ବ ଶ୍ରୀଦିଗ୍ଭାନ୍ତିଃ
 (୩) ଗାମଧାନ୍ତିଲାନ୍ତିଃ । ମଧ୍ୟାବୀ । ଆମ୍ବ ଶ୍ରୀଦିଗ୍ଭାନ୍ତିଃ
 (୪) ଲିଂଗନ୍ତାଣ୍ତିଲାନ୍ତିଃ । ମଫ୍ରାବୀ । ଆମ୍ବ ଶ୍ରୀଦିଗ୍ଭାନ୍ତିଃ
 (୫) ଦେଵାରଗରିଲାନ୍ତିଃ । ମଦେଵାଗରିବୀ । ଆମ୍ବ ଶ୍ରୀଦିଗ୍ଭାନ୍ତିଃ
 (୬) ମୁଖାଯାତିଲାନ୍ତିଃ । ମମ୍ବାଷ୍ଟାଷ୍ଟା । ଆମ୍ବ ଶ୍ରୀଦିଗ୍ଭାନ୍ତିଃ)

ଦିଃପିଃବେଲ କାଳୀ

ବା । ସ୍ଵାଅବଗରିକ୍ରି - ବେଲ୍‌ପାରିବାଃକୁଣ୍ଡି ।
 ତେବିଶିତିରିହାଃ - ଦେବଦେଖି ।
 ଲୁହପ୍ରିକା - ଦେବଆରିବାରିତେବୁ ।
 ପିଙ୍ଗାତିପିତ - ଆଗ୍ନିବିଦୀ ।
 ଦୁନ୍ତକୁଣ୍ଡିତିଲ୍ଲୁଣ - ତାଗାଯିପଦେଖି ।
 ଆପିଯିରା - ଗୃହନ୍ତିଶ୍ଚି ।
 ଲୁହତାପ୍ରିନ୍ତିଲାନ୍ତିଃ - ଶ୍ରୀଦିଷ୍ଟି ।
 ଶର୍ଦ୍ଦିରା - ଆବଗରିତ୍ରି ।
 ଅତିଗ୍ରୋହିନ୍ଦି - ପ୍ରାଣିଲ - ତନ୍ତ୍ରକ୍ରମିତେଲ୍ଲି ॥



ଜ । ସ୍ଵାନ୍ତରାକ୍ରି - ବେଲ୍‌ପାରିବାଃକୁଣ୍ଡି ।
 ଲୋହାତିତିରିହାଃ - କ୍ଷିଃଭୁଦ୍ଧି ।
 ଲୁହପ୍ରିକା - କ୍ଷିଃଭୁପ୍ରିନ୍ତିକା ।
 ଆହିଦ୍ଵାତିନ୍ଦି - ଆଗ୍ନିବିଦୀ ।
 ଦୁନ୍ତକୁଣ୍ଡିତିଲ୍ଲୁଣ - ତାଗାଯିପଦେଖି ।
 ଆପିଯିରା - ଗୃହନ୍ତିଶ୍ଚି ।
 ଲୁହତାପ୍ରିନ୍ତିଲାନ୍ତିଃ - ଉତ୍ତାଷ୍ଟା ।
 ଶର୍ଦ୍ଦିରା - ପ୍ରତିତ୍ରିନ୍ଦିଃଗ୍ରିଯି ।
 ଅତିଗ୍ରୋହିନ୍ଦି - ପ୍ରାଣିଲ - ତନ୍ତ୍ରକ୍ରମିତେଲ୍ଲି ॥



၃။ ရှောင်ရှားအပ်သူ - မိန်းမများ၌
ရှာဂစ်တ်ထား - ပေါင်းဖော်လို့။
လုံးလပြေကာ - ကျူးလွန်ပြေကာ
ကာမေသုတဲ့ - အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် - တကယ်ပဲပေါ့။
အပါယ်ငရဲ့ - ကျေမည့်ဆို။
လွတ်လာပြန်က - နုံနှုန်းပါ
မိန်းမ - ဖြစ်ရသကို။
အဲဒါကြောင့် - ပွွဲသီလ - တည်ကြပါစေလို့။



၄။ မဟုတ်မမှန် - တစ်ဖက်သားကို
ယွင်းခွာတ်လွှာည့်စား - မူသားဆို။
အမိပ္ပါယ်ကို - ထိုသူသိ၍။
အကျိုးကိုထိ - အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် - တကယ်ပဲပေါ့။
အပါယ်ငရဲ့ - ကျေမည့်ဆို။
လွတ်လာပြန်လည်း - ပါးစပ်ပြာ
သွားကျဲ့ - နှိတ်ခမ်းတို့။
အဲဒါကြောင့် - ပွွဲသီလ - တည်ကြပါစေလို့။



၅။ ယစ်မူးတတ်စွာ - သေရည်များကို
မူးယစ်သောက်စား - ဘိန်းရှားမျိုး။
ခုစရိတ်တွေ - ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း၌
ပကောင်းစင်စစ် - အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် - တကယ်ပဲပေါ့။
အပါယ်ငရဲ့ - ကျေမည့်ဆို။
လွတ်လာစော်း - လူမေ့မူး
အရှုံး - ဆက်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် - ပွွဲသီလ - တည်ကြပါစေလို့။



(မှတ်ချက်။ ဤပါးမိုးသီလကဗျာများကို စာရေးဆရာကြီး ဒုက္ခ-ဦးထွန်မြင့် ရေးသားပါသည်)

၄။ ရွှေပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါ့မို
(ယဉ်ကာသနှင့် ဓမ္မတောင်း နည်းတူ)

အဟံ ဘဏ္ဍာ တိသရဏေန သဟ အငြော်သမန္တာဂတ် ဥပါသထသီလံ
ဝမ္မာယာမျိုး၊ အနိုဂုံဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မ ဘဏ္ဍာ။

ခုတိယုံး

တတိယုံး

(နမော တသုနှင့် သရဏာရုံးရန်)

၅. ရွှေပါးသီလ ခံယဉ်ဆောက်တည်ပုံ ပါ့မို

၁။ ပါကာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒိယာမျိုး။

၂။ အဖိန္တအိနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒိယာမျိုး။

၃။ အပြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒိယာမျိုး။

၄။ မုသာဝါဒီ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒိယာမျိုး။

၅။ သူရာမေရယာ မဇ္ဈာပာအွာာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒိယာမျိုး။

၆။ ဂိကာလသောနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒိယာမျိုး။

၇။ နစ္စ ဂိတာ ပိုဒ်တ ဂိသုက ဒသုန မာလာဂန္တ ဂိလေပန တာရဏ မလူန
ဂိဘူသနှုန္တနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒိယာမျိုး။

၈။ ဥစ္စသယာနာ မဟာသယာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒ် သမာဒိယာမျိုး။

ရွှေပါးသီလ အစိပ္ပာယ်

၁။ သူ့အသက်လည်း မသတ်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြိုးမည်။

၂။ သူ့သွေ့လည်း၊ မနိုးဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြိုးမည်။

၃။ မမြတ်တာလည်း၊ မကျင့်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြိုးမည်။

၄။ လိမ်ညာ၍လည်း၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြိုးမည်။

၅။ သေအရက်လည်း၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြိုးမည်။

၆။ နေ့မွန်းတိမ်းလွှဲ၊ ညာစာလည်း၊ မစားဘဲ ရှောင်ကြိုးမည်။

၇။ ပွဲလမ်းသဘင်၊ အလှပြင်လည်း၊ မပြုဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ကြိုးမည်။

၈။ မြင့်မြတ်ရာလည်း၊ မနောဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ကြိုးမည်။

၄။ ဆွမ်းအတော် ပန်းအတော် ဇရုဇ်တော် စီမံးအတော်ကပ်နှင့်
ဆူးအတော်အမျှခေါ်

(c) ဆွမ်းတော်ကပ်နှင့် ဆူးတော်း

အရဟတ္တဒီ နဝါဒောဟို- အရဟံ အစရိုသော ကိုပါးသောဂုဏ်တော်
တို့နှင့် သမန္တာဂါတံ- ပြည့်စုံတော်မူသော နာထံ- လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်
ရာ ဖြစ်တော်မူသော ပုံခွဲ- သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗည်းမြတ်စွာဘုရားကို
ဥုံးသု- ရည်မှတ်၍၊ စေတိယသု- ဓာတုစေတိ ဓမ္မစေတိ ဥုံးသုစေတိ
ပရိဘောဂစေတိတော်မြတ်အား၊ ဝဏ္ဏ ဂုံ ရသ သမ္မား- အဆင်း အနှစ်အရသာ
နှင့် ပြည့်စုံသော ကူးမံ ပိဋ္ဌာပါတ ခါဒနိယ ဘောဇုနိယ- ဤဆွမ်းခဲ့ဖွယ်
ဘောဇူး ချိချုပ်အရသာကို သက္ကရာဇ်- ရိုရိုသေသာ၊ ဒေမီ- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း
လျှိုဒိန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပုံဖော်- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆူးတော်းပါ၍ ॥ ကူးမံ ပူည့် အာသဝက္ကယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ॥ မေး- တပည့်တော်၏ ကူးမံ ပူည့်- ဤကောင်းမှုသည်၊
အာသဝက္ကယာ ဝဟံ- အာသဝဝါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်း
ဖြစ်သော မဂ်ဘုတ် ဖိုလ်ဘုတ် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ကေနရောက်အောင် ရွှေကောင်
နှင့်သည် ဟောတု- ဖြစ်ပါစေသတည်။

(j) ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆူးတော်း

အရဟတ္တဒီ နဝါဒောဟို- အရဟံ အစရိုသော ကိုပါးသောဂုဏ်တော်
တို့နှင့် သမန္တာဂါတံ- ပြည့်စုံတော်မူသော နာထံ- လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်
ရာ ဖြစ်တော်မူသော ပုံခွဲ- သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗည်းမြတ်စွာဘုရားကို
ဥုံးသု- ရည်မှတ်၍၊ စေတိယသု- ဓာတုစေတိ ဓမ္မစေတိ ဥုံးသုစေတိ
ပရိဘောဂစေတိတော်မြတ်အား၊ ဝဏ္ဏ ဂုံ သမ္မား- အဆင်းအနှစ်နှင့် ပြည့်စုံ
သော ကူးမံ ပုံခွဲ- ဤပန်းကို သက္ကရာဇ်- ရိုရိုသေသာ၊ ဒေမီ- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း
လျှိုဒိန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပုံဖော်- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆူးတော်းပါ၍ ॥ ကူးမံ ပူည့် အာသဝက္ကယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ॥ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၃) ရေတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟတ္တဒီ နိဝင်ဘေးဟို- အရဟံ အစရိုသော ကိုးပါးသောကုတ်တော် တို့နှင့်၊ သမန္တာဂတ်- ပြည်ခုံတော်မူသော နာထံ- လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ် ရာ ဖြစ်တော်မူသော ဓာတ်- သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗာမြှတ်စွာဘုရားကို ဥုံးသု- ရည်မှတ်၍ စေတိယသု- ဓာတုစေတိ ဓမ္မစေတိ ဥုံးသုစေတိ ပရိဘောဂစေတိတော်မြတ်အား၊ သုဒ္ဓ သီတလ ပသုဒ္ဓး- သန္တရှင်း အေးမြှကြည်လျှင်လှသော ကူးမှု ဝါနီယပရိဘောဇ္ဈိယံ- ဤသောက်တော်ရော်သုံး သဗ္ဗာစွံ- ရိုရိုဘုရားကိုတော်ရော်ရောက် သုံးဆောင်တော်ရောက် သဗ္ဗာစွံ- ရိုရိုဘုရား၊ ဒေါ်- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လျှုံးခိုး ပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇော်- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါ၌ ။ ကူးမှု မေ ပူည့် အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။
အနက် ။ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၄) ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟတ္တဒီ နိဝင်ဘေးဟို- အရဟံ အစရိုသော ကိုးပါးသောကုတ်တော် တို့နှင့်၊ သမန္တာဂတ်- ပြည်ခုံတော်မူသော သဗ္ဗာမြှတ်နာဝရထဲကေးဟို- သဗ္ဗာမြှတ်ညာ၏ အနာဝရထဲကုတ်တော်တို့ဖြင့်၊ တိုလောကော်- သုံးပါးသော လောက်၍ အဝိဇ္ဇာအန္တကာရုံ- အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမိုက်မောင်ကို၊ ဝို ဒိတ္ထာ- ယယ်ဖျောက်၍ လေး လေနွော- ထွေးလင်းတော်ပတော်မူစေနိုင်သော ဓာတ်- သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗာမြှတ်စွာဘုရားကို၊ ဥုံးသု- ရည်မှတ်၍ စေတိယသု- ဓာတုစေတိ ဓမ္မစေတိ ဥုံးသုစေတိ ပရိဘောဂစေတိတော်မြတ် အား၊ ပသာ ဝဏ္ဏ္ဏားဟို- အရောင်အဆင်းတို့ဖြင့်၊ အန္တကာရုံ- အမိုက်မောင် ကို၊ ဝိနာသက်- ပယ်ဖျောက်တတ်သော ကူးမှု ဒီပဇာလ်- ဤဆီမီးလျှံကို သဗ္ဗာစွံ- ရိုရိုဘုရား၊ ဒေါ်- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လျှုံးခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇော်- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါ၌ ။ ကူးမှု မေ ပူည့် အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။
အနက် ။ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၉) အမျှဝေ

ဤသိပြုရ မြတ်ပူညာကို ကြီးထမ္မင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုးရတောင်ဦး၊ မကြော်းသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ အင်တိုအား၊ ရွှေးပါခေါ်၊ အမျှဝေ၏။

မသွေနှစ်စွဲ၊ ဤကာယာကို၊ စောင့်ထပေတ်၊ ကိုယ်စောင့်နှစ်လည်း၊ မလပ်စေရေး၊ ပေးဝေး၏။

မိတ္တာဆွဲညာ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားက၊ စ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ဉာဏ်ဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ မပြတ်ပူညာ၊ ကုသလကို၊ ရကြပါခေါ်၊ အမျှဝေ၏။

သဖွေသဖွေ၊ သဖွေပါဟု၊ နာနာလောကာ၊ အနှစ်တွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တာပါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏ်ဌီတိ၊ တည်ရှိခုန်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံး၊ ဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိလ်၊ ပေးဝေလို့၏။

ထိကုသလာ၊ ဤပူညာကို၊ အမျှရကြသည်ဖြစ်စေသော်၊ ဝသုန္တရေး၊ ဤဖြေပံ့သူ၊ သိလာထုလည်း၊ သက်သေအမှု တည်စေသော်။

● အားလုံး (အမျှ-အမျှ-အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့) ?

● (သာရု - သာရု - သာရု) ?

ဆွမ်းလူကျိုး ၅-ပါး

သက်ရှည် ဆင်းလှ၊ သူခ ခွန်အား
ပညာများ ပါးပါး ဆွမ်းလူကျိုး။

ပန်းလူကျိုး ၃-ပါး

ပန်းလိုလှပ၊ ဘဝရပ်ရည်
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ သန့်ရှင်းပေသည်
နံတော်ကင်းလို့၊ ခံတွင်းမွေးကြည်
ပန်းလှုကျိုး၊ သုံးမျိုးရနိုင်သည်။



ရေလူကျိုး ၁၀-ပါး

လျှပ်မြန်၊ သန့်ရှင်း၊ ကျော်စောခြင်းနှင့်
လွှတ်ကုံး မွတ်သိပ်၊ မဆိတ်ခြုံ၊
ဒီယံ သက်ရှည်၊ ရှုံးချည် ဆင်းလှ
သူခ နွှန်အား၊ ပညာများ၊
ဆယ်ပါး ရေလူကျိုး။



မီးလူကျိုး ၂-ပါး

ဘုရားရှင်အား၊ စိတ်ထားကြည့်ဖြူ၊
ဆီမီးလျှပ်ပန်း၊ လူဗြိဒိန်းသောသူ၊
စက္ခာမံသ၊ ဉာဏ်နှစ်ဆူ၊
ကြည့်လင်၏၊ ဖြစ်စီ ဉာဏ်ကြီးသူ။



၅။ သူတော်ကောင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမူ ဖြူကျော်ရာဖြစ်သော
ပုညာကြိုးယဝဲ့ (၁၀)ပါး

- | | |
|-----------------|---|
| ၁။ ဒါန | = စွဲကြုံ ပေးက်း လျှုံဒါန်းခြင်း |
| ၂။ သီလ | = ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း |
| ၃။ ဘာဝနာ | = ကမ္မာန်းတရား အားထိတ်ခြင်း |
| ၄။ အပဓာယန | = ရိုသေထိက်သုတိကို ရိုသေခြင်း |
| ၅။ ဝေယာဝစ္စ | = သူတစ်ပါးကုသိုလ်ရေးတို့၏ ကုညီဆောင်ရွက်ခြင်း |
| ၆။ ပတ္တိဒါန | = ဒိမိပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကို သူတစ်ပါးအား အမျှပေး
ဝေခြင်း |
| ၇။ ပတ္တာနုမောဒန | = သူတစ်ပါး ပြုလုပ်သောကုသိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ
သာစုခေါ်ခြင်း |
| ၈။ ဓမ္မသုဝန် | = သူတော်ကောင်းတရား နာကြားခြင်း |

- ၉။ စမ္မဒေသနာ = လာဘ်ကို မင့်ကွက်ဘဲ သူတော်ကောင်းတရား ဟော
ကြားခြင်း
- ၁၀။ ဒီပိုဂါမ္မ = အယူကို ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာ ယူခြင်း

၆။ အဓလောင်းအတော်တို့ ဖြောင့်ကျင့်ဆည်းပူးအပ်သော ပါရမီ (၁၀)ပါ:

- ၁။ ဒိနပါရမီ = စွန့်ကြံ ပေးကမ်း လျှော့နှုန်းခြင်း
(ဝည်စိမ်းသွား ကိုယ်အဂါနှင့်အသက်ကို စွန့်လှုံးခြင်း)
- ၂။ သီလပါရမီ = ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း
- ၃။ နေကွာမွှုပါရမီ = တောထွက်ခြင်း(မကောင်းမူမ ရှောင်ကြုံခြင်း)
- ၄။ ပညာပါရမီ = ပညာဖြင့် အများအကျိုး သယ်ပိုးခြင်း (လောကီ၊
လောကုတ္ထာရာပညာများကို သင်ကြားပို့ချခြင်း)
- ၅။ ဝိရိယပါရမီ = ကြံးစားအားထုတ်ခြင်း
- ၆။ ဝန္တပါရမီ = သည်ခံခြင်း
- ၇။ သွားပါရမီ = မှန်ကန်သော စကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း
- ၈။ အဝိဇ္ဇာနပါရမီ = ဝိတ်စာတ်မြှုမြှု ခိုင်ခန့်အောင် ဆောက်တည်ခြင်း
- ၉။ မေတ္တာပါရမီ = မေတ္တာစာတ် အပြည့်အဝထားခြင်း
(သတ္တဝါအားလုံးတို့ကို ချမ်းသာစေချင်၊ ကောင်းစေ
ချင်သောစာတ် အမြှတည်ရှိခြင်း)
- ၁၀။ ဥပေကွာပါရမီ = လျှစ်လျှော်ခြင်း
(ဘက်မလိုက်ဘဲ မျှတစွာ ကျင့်သုံးခြင်း မိတ်ဆွေ
ရန်သူနှစ်ဦးတို့အပေါ်၌ ချစ်စိတ်၊ မှန်းစိတ်ယရီခြင်း)



၇။ မင်္ဂလာသူတော် ပါ၌၊ အနုတ်၊ အခိုင်္ခာဖော်၊ ကာဗျာ



မင်္ဂလာသူတော်

၁။ မင်္ဂလာသူတော်ပါ၌

- ၁။ (က) ယံ မင်္ဂလာ ဒ္ဓာဒသဟရီ စိန္တာယို့သူ သဒေဝကာ။
သောတွောနဲ့ နာမိဂါစ္စား အငြွှေ့သွေ့ မင်္ဂလာ။
- (ခ) ဒေသိတ် ဒေဝဒေဝနှာ သဗ္ဗာပါပစ်နာသနဲ့။
သဗ္ဗာလောကဟရိတွောယဲ မင်္ဂလာ တဲ့ ဘဏာမ ဟော။
- (ဂ) ငံ မေ သုတ် -
ကော် သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဂိဟရတိ
ဒေတေဝနဲ့ အနာထံပို့နှိုးကသော အာရာမေ။
အထ ခေါ် အညာရာ ဒေဝတာ
အသိကြန်းယဲ ရွှေ့ယဲ အသိကြန်ဝတ္ထာ
ကောဝလကုပဲ့ ဒေတေဝနဲ့ ဉာဏာသေတွာ
ယေန ဘဂဝါ တေနာပသက်မိမာ ဥပသက်မိတွာ
ဘဂဝနဲ့ အသိဝါဒေတွာ ကေမနဲ့ အငြာသို့
ကေမနဲ့ ဦးတာ ခေါ် သာ ဒေဝတာ
ဘဂဝနဲ့ ရီထာယဲ အဖွဲ့သာသို့။
- (ဃ) မဟူ ဒေဝါ မနှသော စ၊ မင်္ဂလာနဲ့ အစိန္တာယဲ့။
အာကံမာနဲ့ သောတွောနဲ့၊ ပြုဗိုး မင်္ဂလာမူတွေ့မဲ့။
- ၂။ (ခ) အသေဝနဲ့ စ ဗာလာနဲ့ ပလ္လိုတာနွေ့ သေဝနဲ့၊
ပူဇာ စ ပူဇေန်ယျာနဲ့ တဲ့ မင်္ဂလာ မူတွေ့မဲ့။

- (၂) ပတိရှုပဒေသဝါသာ စ၊ ပုဇွဲ စ ကတပူညာတာ။
အတွေသဗ္ဗာပဏီစ စ၊ တော် မဂ်လ မှတွေမံ။
- (၃) ဗာဟုသစ္စွာ သိပွဲခြာ ဝန်ယော စ သူသိကိုတော်၊
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊ တော် မဂ်လ မှတွေမံ။
- (၄) မာတာပိတု ဥပဇ္ဈာနဲ့ ပုတွေဒါရသု သဂ်ဟော။
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ တော် မဂ်လ မှတွေမံ။
- (၅) ဒါန္စွာ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာဏ်ကာန္စွာ သဂ်ဟော
အနဝဇ္ဇာနဲ့ ကမ္မနဲ့ တော် မဂ်လ မှတွေမံ။
- (၆) အာရတီ စရတီ ပါပါ၊ မစွဲပါနာ စ သံယမော။
အပွဲမာဒေါ စ ဓမ္မသု၊ တော် မဂ်လ မှတွေမံ။
- (၇) ဂါရဝါ စ နိဝါတော် စ၊ သန္တိန္တိ စ ကတညာတာ။
ကာလေန ဓမ္မသုဝနဲ့ တော် မဂ်လ မှတွေမံ။
- (၈) ခုံး စ သောဝစသုတာ၊ သမဏာန္စွာ ဒသုန်း။
ကာလေန ဓမ္မသာကဗ္ဗာ၊ တော် မဂ်လ မှတွေမံ။
- (၉) တပေါ် စ ြိုဟုစရိယွှာ၊ အရိယသစ္စာနဲ့ ဒသုန်း။
နိုဗာနဲ့သစ္စာနဲ့ကိုရိယာ စ၊ တော် မဂ်လ မှတွေမံ။
- (၁၀) ဖုနာသာ လောကဓမ္မဟို၊ စိတ္တာ ယသာ န ကမ္မတီ။
အသောက် စရင် ဓမ္မ၊ တော် မဂ်လ မှတွေမံ။
- ၃၏ တော်သာနဲ့ ကတွောနဲ့ သုမ္မတွေ မပရာနိတာ။
သုမ္မတွေ သောတွေ့း ကိုယ့် တဲ့ တော် မဂ်လ မှတွေမံ။

၂။ မဂ်လသုတ်ပါ၌နှင့်အမို့ယ်

- ၁။ (က) ယ မဂ်လ ဒ္ဓာဒီသား၊ စိန္တိယီသု သအေဝကာ။
သောတွောနဲ့ နာမိဂ္မာနဲ့၊ အမြှို့သွေ့ မဂ်လ။
- နတ်နှင့်အတူ ခပ်သိမ်းလူတို့သည် ချမ်းသာစီးပွား၊ ကြုးထွားခြင်း၏
အကြောင်းရင်းဖြစ်သော မဂ်လာတရား၊ သုံးဆယ့်ရှစ်ပါးကို တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်

ပတ်လဲး ကြိုစည်ကြေကုန်၏ ထိုသို့ ကြိုစည်ကြေပါကုန်သော်လည်း မင်္ဂလာ
တရားမြတ်ကို မသိနိုင်ရှာကြကုန်။

(ခ) ဒေသတံ့သွေးဝေနာ သဗ္ဗာပါပဝိနာသန။

သဗ္ဗာလောက ဖို့တစွားယာ မင်္ဂလာ တ ဘယာမ ဟော။

နတ်တို့ထက်နတ် ဘုရားမြတ်သည် လောကလူသားတို့၏ အကျိုးစီးပွား
အကျိုးတွေ မကောင်းမှုမှုန်သမျှကို ပယ်ဖျောက်တာတိသော မင်္ဂလာတရားတော်ကို
ဟောကြားတော်မှု၏ အို-သူတော်ကောင်းတို့ ပါတို့သည် ထိုမင်္ဂလာတရားတော်
ကို ချုပ်ဖတ်ကြကုန်ဖို့။

(ဂ) ငံ ဖ သူတံ့ -

ကော် သမယ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယ ဂိုလာရတိ
ဇေတဝနေး အနာထပ်ထွေးကသာ အာရာမေး

အထ ခေါ အဉညတရာ ဒေဝတာ

အဘို့ကြန့်သာ ရုတ္တိယာ အဘို့ကြန့်ဝဏ္ဏာ

ကေဝလက္ခံ့ ဇေတဝနံ့ ညှာာသေတွာ

ယေန့ ဘဂဝါ တေနုပသက်မို့ ဥပသက်မိတွာ

ဘဂဝနှံ့ အဘိဝါဒေတွာ ကေမနှံ့ အဗြာသို့

ကေမနှံ့ ဦးတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ

ဘဂဝနှံ့ ရိုထာယ အဖွဲ့သာသို့

အရှင်မဟာကသာပ- တပည့်တော် အာနနှာ ၍၌သို့ နာယူ မှတ်သားခဲ့
ရပါသည် အရှင်ဘုရား၊ အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည်အနီး
အနာထပ်ထွေးသူငွေး၏ ဇေတဝနံ့ကောင်းတော်၌ သိုတင်းသုံး နေတော်မူပါသည်
ဘုရား၊ ထိုအခါ အလွန်လှပသော နတ်သားတစ်ယောက်သည် သန်းခေါင်
ကျော်အခါန် ဇေတဝနံ့ကောင်းတိုက်တစ်တိုက်လုံးကို အရောင်အဝါ ထွန်းပစေ
ပြီး မြတ်စွာဘုရား သိုတင်းသုံးတော်မူရာအရပ်သို့ ချိုးကပ်ပါသည်ဘုရား၊
ချိုးကပ်ပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားကို ရိုရိုသေသေ ရိုရိုး၍ သင့်တော်ရာအရပ်၌
မတ်တတ်ရပ်ကာ နေပါသည်ဘုရား၊ မတ်တတ်ရပ်လျှက် နတ်သားက မြတ်စွာ
ဘုရားကို ပါဋ္ဌာန်တော်ထားပါသည်ဘုရား။

(ယ) မဟု ဒေဝါ ဖန်သာ စ၊ မဂ်လာနိ အစီးထဲ
အာကံမာရာ သောတွေ့နဲ့၊ မြှုပ် မဂ်လမ္မတွေ့မဲ့။

အရှင်မြတ်ဘုရား- ရာပေါင်းများစွာသော နတ်လူတို့သည် စီးပွားချမ်းသာ ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော မဂ်လာတရားတော်ကို လိုလား တောင့်တကြ သောကြောင့် မဂ်လာတရားတော်ကို ကြိုစည်ကြပါကုန်သည်၊ ထိုသို့ ကြိုစည် ကြပါကုန်သော်လည်း မဂ်လာတရားတော်ကို မသိနိုင်ကြပါကုန်ဘုရား၊ ထိုသို့ မသိနိုင်ကြပါသောကြောင့် ဘုန်းတော်ကြီးမှား မြတ်ဘုရားက မဂ်လာတရား တော်ကို ဟောကြားတော်မှုပါဘုရား။

၃၈-မြှေ့ မဂ်လာ (ပါ၌၊ အမိုးယ်၊ ကဗျာ)

- ၁။ ၁ အသေဝနှစ် ဗာလာနဲ့ ပဏ္ဍာတာနှုံ သေဝနာ။
ပုဇွဲ ၁ ပုဇွန်ယျာနဲ့ တော် မဂ်လ မုတ္တာမဲ့။
- (၁) အ, သေဝနှစ် ဗာလာနဲ့ = လူမိုက်ကို မပေါင်းသင်းရာ
(၂) ပဏ္ဍာတာနှုံ သေဝနာ = ပညာရှိကို ပေါင်းသင်းရမည်။
(၃) ပုဇွဲ ၁ ပုဇွန်ယျာနဲ့ = ပုဇွန်ထိုက်သူကို ပုဇွန်ရမည်
- မဂ်လာကဗျာ
- လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေ့လွှဲလို့ မဖို့ဝဲနှင့် ကင်းအောင်နော်၊
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့ မို့ဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစော်၊
သုံးပါးရတနာ မိုးသာများနှင့်၊ ဆရာသမားကို ပုဇွန်လော်၊
ချမ်းသာရှိပော်၊ ဆက်ဆံရော်၊ မျှော်တွေးသုံးချက်လော်၊
အဲဒါမှ ပုဇွန်အဲဒါအ၊ ကုန်းမှုမဂ်လာတွော်။ (ဆက်ဆံရော်လာ ၃-ပါ)
- ၂ ပတိရုပဒေသဝါသော ၁ ပုဇွဲ ၁ ကတယုညာတာ။
အတွေ့သမ္မာပထိမီ ၁ တော် မဂ်လ မုတ္တာမဲ့။
- (၄) ပတိရုပဒေသဝါသော ၁ = သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်
သော အရပ်၌ နေရခြင်း၊
(၅) ပုဇွဲ ၁ ကတယုညာတာ = ရှေးသာဝက မြှုခဲ့လူးသော ကုသိုလ်
ကောင်းမှုရှိခြင်း၊

(၆) အတ္ထသမ္မာပထိစိ ၁ = အကျင့်သီလ မပျက်ရအောင် ကိုယ်
စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာထားခြင်း

မင်္ဂလာကများ

ကုသိုလ်ပညာ ဉာဏ်ရဖို့၊ သင့်ရာအော် အမြဲခြေ။
ရှေးကတင်ကြိုး ပြုခဲ့ဖူးသည်၊ ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ။
ပိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့ မတိမိစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ။
ဉာဏ်ရှိပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေး။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္မာ့မင်္ဂလာတွေ။ (နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါး)

၃ ဗာဟုသစ္စွာ သီပွဲ၊ ဝိနယော ၁ သုသိကိုတော်။
သူဘာသီတာ ၁ ယာ ဝါစာ၊ တော် မင်္ဂလာ မုတ္တမံး။

(၇) ဗာဟုသစ္စွာ = အကြားအမြင် ဗဟုသုတမ္မားခြင်း
(၈) သီပွဲ = အပြစ်က်းသော လက်မှုပညာ
တတ်ခြင်း။

(၉) ဝိနယော ၁ သုသိကိုတော် = ကျင့်ဝတ် ဝိနည်းသင်ခြင်း။

(၁၀) သူဘာသီတာ ၁ ယာ ဝါစာ = ချုပ်ဖွယ် သာယာ ချို့သာစကား
ပြောကြားခြင်း။

မင်္ဂလာကများ

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို၊ ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ။
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနှင့် အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို၊ ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ။
မျှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချို့သာအေး၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္မာ့မင်္ဂလာတွေ။ (ပညာနေ့မင်္ဂလာ ၃-ပါး)

၄ မာတာပိတု ဉာဏ်ရသု ပုတ္တဒါရသု သင်္ဂား။
အနာကုလာစ ကမ္မာနာ၊ တော် မင်္ဂလာ မုတ္တမံး။

- (၁၀) မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာန် = အမိအဖကို လုပ်ကျေးမြှုပြစ်င်း
 (၁၂) ပုဂ္ဂိုလ်ရသာ သံ့ဟော = သားသမီး၊ အနီးမယားကို ချိုးမြှောက်ထောက်ပံ့ခြင်း၊
 (၁၃) အနာကုလာစ ကမ္မနာ = ရှုပ်ထွေးခြင်းကင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်း

မင်္ဂလာကဗျာ

မြင်းမိုရိရွှေတောင် မိဘကြွေးကို ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျျာ။
 ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား၊ မြှောက်စားချိုးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေး၊
 အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေး။
 စည်းစိမ်ကိုပေး၊ ပြုစုရေး၊ မျှော်ထွေးသုံးချက်ပေး။
 အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္မနာမင်္ဂလာတွေး။ (ဒိမ်ထောင်ရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါ)

၅ ဒါန္ဓု ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာဏ်ကာန္ဓု သံ့ဟော။
 အနဝါးနှင့် ကမ္မာနှင့်၊ တော် မင်္ဂလာ မူတ္ထမ်း။

- (၁၅) ဒါန္ဓု = စွန့်ကြု ပေးကမ်း လူဗျိုင်းခြင်း၊
 (၁၆) ဓမ္မစရိယာ စ = ပိမိသန္တနှင့် သုစရိတ်ဖြစ်အောင်
 ကျင့်ဆောင်ခြင်း
 (၁၇) ဉာဏ်ကာန္ဓု သံ့ဟော = ဆွေမျိုးများကို ပေးကမ်း ချိုးမြှင့်
 ထောက်ပံ့ခြင်း၊
 (၁၈) အနဝါးနှင့် ကမ္မာနှင့် = အပြစ်မရှိသော အလုပ်တို့ကို ပြုလုပ်
 ခြင်း

မင်္ဂလာကဗျာ

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစောင်လန်းလို့ ပေးကမ်းစဝါ လူဗျိုင်းစေး။
 ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ကြုံ မဖိုက်မှားနဲ့ သုစရိတ်တရားကို ကျင့်ပါလေး။
 ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမယားနဲ့ သံ့ဟောတရားနဲ့ ချိုးမြှောက်လေး။
 သန်စင်ပြစ်ရုံး၊ လူထုကျိုး၊ သယ်ပိုးချက်ဆောင်စေး။
 အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္မနာမင်္ဂလာတွေး။ (လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမင်္ဂလာ ၄-ပါ)

⑥ အာရတိ ဂိရတိ ပါပါ၊ မန္ဒပါနာ စ သံယမော။
အပွဲမာဒီ စ ဝမ္မာသု၊ ငတ် ဟံလ ပုတ္တမံး။

- (၁၇) အာရတိ = မကောင်းမူမှ စိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြိုးခြင်း
(၁၈) ဂိရတိ ပါပါ = မကောင်းမူမှ ကိုယ်, နှုတ်ဖြင့် ရှောင်ကြိုးခြင်း
(၂၀) မန္ဒပါနာ စ သံယမော = မူးယ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ
စောင့်စည်းခြင်း
(၂၁) အပွဲမာဒီ စ ဝမ္မာသု = သုစရိတ်ဆယ်ပါး ကုသိုလ်တရားတို့၌
မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆဲခြင်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

မကောင်းမူတွေ ဟူသမျှကို၊ မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြိုးလော့။
တွေ့ကြိုးလာလျှင် မလွှန်ကျိုးနဲ့ အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနော့။
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့ မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပော့။
လုပ်ကိုင်ပြောကြေား သတိထား၊ တရားမမေ့မခေါ်။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္မာ့မင်္ဂလာတွေ့။ (ရှောင်ကြိုးရောမင်္ဂလာ ၄-ပါ)

⑦ ဂါရဝါ စ နိဝါတော့ စ သုန္တုန္တိ စ ကတည့်တား
ကာလေန ဝမ္မာသုဝန်း၊ ငတ် ဟံလ ပုတ္တမံး။

- (၂၂) ဂါရဝါ စ = အသက်သိကွာ ဂုဏ်ပါကြီးမားသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို
ရှိသေလေးစားခြင်း
(၂၃) နိဝါတော့ စ = ခြေသုတ်ပုဆိုး မြေစွဲယ်ကျိုးနှင့် ချိုကျိုးနွားလား
ဒွန်းစားလျှေားပော့ မာန်မာနကို နှိမ့်ချဲခြင်း
(၂၄) သုန္တုန္တိ စ = ရသမျှဖြင့်သာ ရောင့်ခဲ့စွဲယ်ခြင်း
(၂၅) ကတည့်တား = ရှေးကပြုဖူး သူ့ကျေးဇူးကို အထူးဆင်ခြင် သိမြင်
ခြင်း
(၂၆) ကာလေန ဝမ္မာသုဝန်း = စိတ်ပုံးလွှုံးသော် သင့်လျှော်သောအခါ၌
တရားနာခြင်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

အသက်ရှုက်ပါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက ဆည်းကပ်ခစား ရှိသောလော။
 မာနတံခွန့် ရှုက်မကြွနဲ့ ကိုယ့်ကိုနှစ်ချွဲ အမြဲနေ။
 လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့ ကိုယ်ထိက်တာနဲ့ ကျေနပ်လော။
 ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး အထူးသိတတ်ပေး။
 ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား နာကြား မပြတ်ပေး။
 အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကဗ္ဗာ့မင်္ဂလာတွေ။ (စိတ်ထားရေးမင်္ဂလာ ၅-ပါး)

● ၁။ ခန္ဓိ ၁ သောဝစသုတာ သမထာန၌ ဒသုန်း
 ကာလေန ဓမ္မသာက္ခာ့သာ တော် မင်္ဂလာ မုတ္တာမဲ့။

- | | |
|--------------------------|--|
| (၂၇) ခန္ဓိ ၁ | = ပြောကြီးပေး အရာရာ၌ သည်းခံခြင်း |
| (၂၈) သောဝစသုတာ | = ဆုံးမခံယူ လွယ်ကြသေသူ ဖြစ်ခြင်း |
| (၂၉) သမထာန၌ ဒသုန်း | = ရဟန်းတော်ထိုက် ဦးမြင်ခြင်း |
| (၂၀) ကာလေန ဓမ္မသာက္ခာ့သာ | = သင့်လျော်ရာအခါ၌ ပညာရှိတို့နှင့်တရား
ဓမ္မ ဆွေးနွေးတိုင်ပတ်ခြင်း။ |

မင်္ဂလာကဗျာ

ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလော။
 ကျိုးကြေားပြည့်နဲ့မဝစကားကို ပြောကြားလေက နာလွယ်ပေး။
 သူမြတ်ပုရှိလဲ ဟူသမျှကို မကြာခဏာ တွေ့ဆုံးလော။
 သဘာဝတွေး ဖုန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေး မပြတ်ပေး။
 အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကဗ္ဗာ့မင်္ဂလာတွေ။ (သည်းခံရေးမင်္ဂလာ ၄-ပါး)

● ၂ တပေါ် ၁ မြတ္တစ်ရိုယွာ အရိယသစွာန ဒသုန်း
 နိုဗ္ဗာနသစွဲကိုရိယာ ၈ တော် မင်္ဂလာ မုတ္တာမဲ့။

- | | |
|--------------|--|
| (၃၀) တပေါ် ၁ | = ကိုလေသာ အပူကိန်း၌ ြိမ်းအေးစေတတ်
အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ခြင်း။ |
|--------------|--|

(၃၂) မြေဟွာစရိယဉ် = ဖေထုန်အမှု ရှောင်ကြံ့ပြုလျက် ကောင်းမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း။

(၃၃) အရိယသစ္စာန် ဒသေန် = သစ္စာလေးပါးတရားကို သိမြင်ခြင်း။

(၃၄) နိဗ္ဗာန် သစ္စာကိုရိယာ စ = အရဟတ္ထနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မောက်ပြုခြင်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

လောကီအာရုံ မိမိယစ်မူးလို့ ပေါ်မကြ၍နဲ့ မြို့မြို့လော့။

ဖေတ္ထာမြေဟွာစရိတ် လက်ကိုင်သုံးလို့ သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ့။

လေးပါးသစ္စာ ညာကြံမြင်သိလို့ အမှန်သိအောင် ကြီးစားလော့။

ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချုံး၊ အလင်းပေါက်နိုင်စေး။

အဲဒါမှ ဓာဒ္ဒဝါဒ၊ ကဗျာမင်္ဂလာတွေ့။ (မြို့မြို့ရေးမှုပါလာ ၄-ပါ)

(၁၁) ဖုနှစ်သူ လောကမွေဟို၊ စိတ္တာ ယသု နှင့် ကမ္မတိုး

အသောက် ဝိရန် ခေမဲ့၊ ငတ်း မင်္ဂလာ ဓုတ္တမဲ့။

(၁၂) ဖုနှစ်သူ လောကမွေဟို = လာဘာ လာဘ စသည် ရှစ်တန်သော
စိတ္တာ ယသု နှင့် ကမ္မတိုး လောကခံနှင့် တွေ့ကြုံသောသူ၏
စိတ်သည် ထိတ်ထိတ်မခုန် မတုန်
လှုပ်ခြင်း။

(၁၃) အသောက် = စိုးရိမ်ပူဇေား ငိုကြေးမှုမရှိခြင်း။

(၁၄) ဝိရန် = ရာဂ ဒေါသ မောဟ မြှေးမေး ညှစ်
အကြေး မရှိခြင်း။

(၁၅) ခေမဲ့ = ကြောက်လန်ဖွယ်ရေး ဘေးမရှိခြင်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေး။

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့ တလဲစီလှည့် အမြေနော့။

လောကခံကြုံ မဖြောတ်မေးပေါ့၊ မတုန်စ်မဲ့နဲ့ စိတ်နိုင်စေး။

သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်း ချမ်းသာနော့။

အဲဒါမှ ဓာဒ္ဒဝါဒ၊ ကဗျာမင်္ဂလာတွေ့။ (စိတ်သားနိုင်ခုရေးမှုပါလာ ၄-ပါ)

ဘာသာစာရီဌား ယဉ်ကျေးမှု

တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးတို့၏ ရိုးရာဝလ္လာထုံးစံနှင့် အမျိုးမျိုးသော အတတ်ပညာများကို ယဉ်ကျေးမှုဟု ခေါ်သည်၊ သို့ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံသောအခါ အရေးပါဆုံးဖြစ်သော ကိုယ်အမှုအရာ ယဉ်ကျေးခြင်း (ကာယက်ယဉ်ကျေးမှု)၊ အပြောအဆို နဲ့သုတေသနမွေးခြင်း (ဝစ်က်ယဉ်ကျေးမှု) စိတ်ထားဖြစ်ပြုပြုပြုတို့ခြင်း(မနောက်ယဉ်ကျေးမှု)များကိုသာ ဘာသာစာရီဌား ယဉ်ကျေးမှုအဖြစ် ဤ၌ ဖော်ပြပါမည်။

(၁) ကာယက်ယဉ်ကျေးမှု (ကိုယ်အမှုအရာ ယဉ်ကျေးခြင်း)

- (၁) ဘုရားဆင်းတုတော်၊ ပုံတော်၊ ဓမ္မကျော်ဂင်များကို မြင့်မြတ်သော နေရာ၌ ထား၍ ကိုင်တွယ်လိုလျှင် လက်အုပ်ချို့ရှိနိုးပြီးမှ ကိုင်တွယ်ရမည်၊ ကြမ်းပြင်မှာ ချထားခြင်း၊ ချိုင်းကြား ညှပ်ယူခြင်း စသည်ဖြင့် မရှိမသေ မပြုရ။
- (၂) တရားဓမ္မ နာယူသောအခါ ဓမ္မကထိကကိုသာမက တရားတော်ကိုပါ အလေးကရပြုသောအားဖြင့် ဦးထုပ်ချွတ်ရမည်၊ ခေါင်းပေါင်းဖြစ်လျှင် ဆံစဖော်ရမည်၊ တရားအသံသွင်းကြိုးခွောက်ကို အမြင့်ဆုံး၍ ဖွင့်ရမည်၊ ဒုးတုပ်လျက်ဖြစ်စေ၊ လက်အုပ်ချို့လျက်ဖြစ်စေ၊ တရားရှုမှတ်သည့် ပုံစံဖြင့်ဖြစ်စေ အရိုအသေပြု နာယူရမည်။
- (၃) ရဟန်းသံယာ၊ သီလသီက္ခာရှိသုံး၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ အနီး၌ နေထိုင်သောအခါ ဝေးလွန်း၊ နီးလွန်း၊ ရှေ့တည့်တည့်၊ နောက်တည့်တည့်၊ မြင့်သောနေရာနှင့် လေညာလေတင်နေရာများ၌ မနေထိုင်ရပါ။ (ဝေးနီးလွန်းရာ မြင့် လေညာနှင့် တည့်ခွာ နောက်ကျား ဤမြောက်စာမျချအပြစ်များ)
- (၄) ရဟန်းသံယာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့ အနီး၌ ထိုင်သော အခါ မြင့်သောနေရာ၊ မြတ်သောနေရာ၊ ခေါင်းရင်းနေရာတို့မ ထိုင်ရ။
- (၅) ရဟန်းသံယာ၊ ဆရာမိဘများ ရှိနိုးရာတွင် ခြေဒုးနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်

- ဖက်၊ နှူးတိုကို မြေပြီ (သို့မဟုတ်) ကြမ်းပြင်၏ ထို့ ရှိခိုးရမည်။ (ခြေ-လက်-နှူး၊ တံတောင်၊ ဒုး၊ ပါးဦးညီညွတ်စေ။)
- (၆) ရဟန်းသံယာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အချွဲယ်ကြီးသူတို့ အနီးမှ ပြန်လည် ထွက်ခွဲလေသောအခါ လက်အုပ်ချိကာ ကုပ်ကိုညွတ်လျက် လေးပါး လှမ်း နောက်ဆုတ်ပြန်ပြီးမှ လိုရာအရပ်သို့ သွားရမည်၊ ချက်ချင်း နောက်ကျောပေး မပြန်ရ။
- (၇) ခရီးလမ်းမပေါ်၍ ရဟန်းသံယာတို့နှင့် တွေ့သောအခါ ဦးထပ်၊ ဖိန်ပိတ္တိကို ခွဲတ်၍ ထိုးကို ရှုတ်ကာ လက်အုပ်ကို နှူးပြင်အထိ မြှောက်တင်လျက် ခြေစုရပ်တန်ပြီး ရှိခိုးရမည်။
- (၈) ပစ္စည်းဝတ္ထု၊ တစ်စုံတစ်ခုကို ပေးသောအခါ၊ ယူသောအခါတို့၌ အလွန် သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုကိုပင် ဖြစ်စေကာမူ လက်နှစ်ဖက် ဖြင့် ပေးရ ယူရမည်။
- (၉) ရဟန်းသံယာ၊ သီလသီက္ခာရှိသူ၊ အသက်အချွဲယ်ကြီးသူများ၊ အနီးမှ ဖြတ်သန်းသွားလာသောအခါနှင့် ပရီသတ်အတွင်း သွားလာသော အခါတို့၌ ခါးကိုကုန်း၍ ခေါင်းကိုညွတ်ကာ သွားလာရမည်။
- (၁၀) လမ်းခရီးသွားလာရာတွင် ကျော်ကျပ်သောနေရာများ၌ ရဟန်း သံယာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အချွဲယ်ကြီးသူတို့အား ခြေစုရပ်တန်၍ လမ်းဖယ်ပေးရမည်၊ တိုးဇွဲကျော်တက်၍ မသွားရ။
- (၁၁) မီးရထား၊ ကား၊ သဘောများပေါ်တွင် ရဟန်းသံယာနှင့် အိုမင်းမစွမ်း သော ပုဂ္ဂိုလ်များ သာသနာနှစ်ယ်ဝင် သီလရှင်များအား နေရာပေးလှု။ ရမည်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် နေရာလုယက်၍ မထိုင်ရ။
- (၁၂) ခရီးသွားလာရာတွင် ရဟန်းသံယာများ၊ သာသနာနှစ်ယ်ဝင် သီလရှင် များ၊ အိုမင်းမစွမ်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား လိုအပ်လျှင် ဖေးမတွဲထူးခြင်း၊ အထုပ်အပိုး သယ်ယူပေးခြင်းဖြင့် ဖေးမကူညီရမည်။
- (၁၃) ရဟန်းသံယာနှင့် သာသနာနှစ်ယ်ဝင် သီလရှင်များအား လက်ခွဲ နှုတ် ဆက်ခြင်း၊ ဆလံပေးခြင်း၊ လက်ယ်ပေါ်ခြင်းဖြင့် မဆက်ဆံရာ လက် အုပ်ချို့ အရိုအသေပြု၍ ဆက်ဆံရမည်။

- (၁၄) ရဟန်းသံယာ၊ ဆရာမိဘတိ ကျိုန်းစက်အိပ်ပြောနေသည့်အခါ ထိုသူ တို့၏အနိုင် ဖြေသံမကြားအောင် ခြေကို ဖော်နင်းလျက် သွားရမည်။
- (၁၅) ရဟန်းသံယာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများထံသို့ ချဉ်းကပ် သောအခါ မကောင်းသော ကိုယ်နှဲများရှိက ဆေးကြာသုတေသင် ပြီးမှ ချဉ်းကပ်ရမည်။
- (၁၆) လမ်းတွင်တွေ့၍ နှုတ်ဆက်ရှုဗု ချစ်ခင်လေးစားသော အမူအရာဖြင့် “လက်အပ်ကြာင့် ရင်မှာထားပြီး” နှုတ်ဆက်သင့်သူကို လက်အပ်ရင်မှာထားလျက်၊ “ဦးညွတ်” နှုတ်ဆက်သင့်သူကို ဦးညွတ်လျက် “ပြီးပြုနှုတ်ဆက်သင့်သူ”ကို ပြီးပြုလျက် နှုတ်ဆက်ရမည်။
- (၁၇) အမျိုးသမီးများသည် ရဟန်းသံယာတော်များ၊ သီလသီကြာရှိသူများ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများ ရွှေမွှာက်တွင် ကိုယ်ဝတ်ထား ပြင်ဝတ်ခြင်း၊ အလှအပပြင်ဆင်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- (၁၈) အမျိုးသမီးများသည် မလုံခြုံ မယဉ်ကျေးသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ဖြင့် ဝတ်စားဆင်ယင်၍ ရဟန်းသံယာတော်များ၊ လူကြီးသူမှုများထံ သွားလာဝင်ထွက်ခြင်း မပြုရ။
- (၁၉) မပြင်ဆင်ကျယ်ရာအရပ်ရှိ ရဟန်းတော်ထံ အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်း မချဉ်းကပ်ရ။
- (၂၀) အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ရဟန်းတစ်ပါးပါးနှင့် ပြောဆိုစွေးနွေးခြင်း ပြုလိုပါက သိကြား နားလည်သော အမျိုးသားတစ်ဦးကို ခေါ်သွားရ မည်။
- (၂၁) အမျိုးသမီးများသည် ရဟန်းသံယာတော်များအား ဆံပင်ဖြန့်ခင်း၍ ဖြစ်စေ၊ လက်ဝသည်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့၍ဖြစ်စေ ရှိပိုးရ အရှိအသေး မပြုရ။
- (၂၂) ဘုရားရင်ပြင်၊ ကျောင်းဝင်း၊ ဆေးရုံ၊ စာသင်ကျောင်းစသော လူများ စုဝေးရာ နေရာဌာနများ၌ ကွမ်းတံတွေး ထွေးခြင်း၊ ခွဲ့နှင့် စသော အည်စာကြေး စွန်းခြင်း မပြုရ။
- (၂၃) တစ်စုံတစ်ဦး ဘုံးပေး၊ စားသောက်နေစဉ် ကြားလောက် မြင်အောက်

သောနေရာ၌ ခွဲဟပ်ခြင်း၊ နှပ်ည့်ခြင်း စသည် ဖြောရ။

(၂၄) ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောဆတ်ခြင်းကို တစ်ခုတစ်ဦးဘက် လျည်၍မပြု လုပ်ရ၊ လူသူ မရှိရာသို့ဖြစ်စေ၊ အခြားနေရာသို့ ထသွား၍ဖြစ်စေ၊ လက်ကိုင်ပုဂ္ဂိုဖြင့် အပ်၍ဖြစ်စေ ပြောလုပ်ရမည်၊ လေလည်လိုက် လုမှား မရှိရာနေရာသို့ ထသွားရမည်။

၂။ ဝစ်ကံယဉ်ကျော်မူ (အပြားအဆို အသုံးအနှစ်း ယဉ်ကျော်ခြင်း)

- (၁) မြတ်စွာဘုရားကို ‘မှုဒ္ဓ’ဟု နှာမည်ဖော်၍ ခေါ်ဝေါ်မသုံးစွဲရ၊ မြတ်စွာ ဘုရား၊ ဘုရားရှင်စာသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲရမည်။
- (၂) မြတ်စွာဘုရား၊ ဆင်းတုတော်၊ ရှုပ်ပွားတော်၊ ပုံတော်ထားရှိသော နေရာ ကို ‘ဘုရားကျောင်းဆောင်၊ ဘုရားဆောင်’ဟု ပြောဆိုရမည်၊ ‘ဘုရား ဝင်’ဟု မပြောဆိုရ။
- (၃) ဘုရားရှိရှိရာ၊ ဝတ်ပြုရ အဆောက်အအုံကို ‘ဘုရားရှိရှိကျောင်း’၊ ‘ဝတ် ကျောင်း’၊ ‘ဝမ္မာရုံ’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၄) တရားစမ္မ ဟောပြောနာယူရာ အဆောက်အအုံကို ‘ဝမ္မာရုံ’ဟု ပြောဆို ရမည်။
- (၅) စေတီတော်၊ ဆင်းတုတော်၊ ရှုပ်ပွားတော်၊ ပုံတော်၊ ရဟန်းသံယာတော် နှင့် သာသနာနှုန်းယ်ဝင် သီလရှင်များကို ‘သျို့ယ်သည်’ တင့်တယ်သည်၊ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသည်’ ဟု ပြောရမည်၊ ‘ချောသည်၊ လှသည်’ ဟု မပြောဆိုရ။
- (၆) ရဟန်းသံယာတော်များ၊ သာမဏေများက ခေါ်လျှင် ‘ဘုရား၊’ ‘အရှင် ဘုရား’ဟု ထူးရမည်။
ဆရာ မိဘစသော ရိုသေလေးစားတိုက်သူတို့က ခေါ်လျှင် ‘ခင်ဗျာ’၊ ‘ရှင်’ဟု ထူးရမည်။
- (၇) ရဟန်းသံယာတော်များ၊ သာမဏေများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် ဟုတ်မှန် ကြောင်း ဝန်ခံလျှင် ‘မှန်ပါအရှင်ဘုရား’၊ ‘တင်ပါအရှင်ဘုရား’ ဟု ပြောဆိုရမည်။

ဆရာမိဘစသော ရိုသေလေးတော်တိုင်းနှင့် ပြောဆိုရာတွင် ဟုတ်မှန် ကြောင်း ဝန်ခံလိုလျှင် ‘ဟုတ်ကဲခင်များ ဟုတ်ကဲရှင်’၊ ‘မှန်ပါတယ် ခင်များ၊ မှန်ပါတယ်ရှင်’ဟု ပြောဆိုရမည်။

- (၈) ရဟန်းသံယာတော်များ၊ သာမဏေများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် မဟုတ်မှန် ကြောင်း လျှောက်တင်လိုလျှင် ‘မဟုတ်ပါ အရှင်ဘုရား’၊ ‘မမှန်ပါ အရှင်ဘုရား’၊ ‘ဘုရားတာပည့်တော် မှားပါတယ်အရှင်ဘုရား’ ဟု ပြောဆိုရမည်။

ဆရာမိဘစသော ရိုသေတိုင်းနှင့် မဟုတ်မှန်ကြောင်း ငြင်းဆိုလိုလျှင် ‘မဟုတ်ပါခင်များ၊ မဟုတ်ပါရှင်၊ မမှန်ကုန်ပါခင်များ၊ မမှန်ကုန်ပါရှင်၊ ကျွန်ုတ်မှားပါတယ်ခင်များ၊ ကျွန်ုပါ မှားသွားပါတယ်ရှင်’ဟု ပြောဆိုရမည်။

- (၉) ရဟန်းတော်များကို ထောရိပါကြီးလျှင် ‘ဆရာတော်ဘုရား’၊ ‘ဘုန်းတော်ကြီးဘုရား’ဟု လျှောက်ထား ပြောဆိုရမည်။
ထောရိပါငယ်လျှင် ‘ဦးပွဲငွေးဘုရား’၊ သာမဏေများကို ‘ကိုရင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား’ဟု ပြောဆိုရမည် (ဘုန်းဘုန်း၊ ဘဘုန်း၊ ဘဘုရားစသည် မခေါ်ဝေါ် မပြောဆိုရပါ။)

- (၁၀) သက်တော်၊ ပါတော်၊ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးရင့်သော ဆရာတော်ကြီးများ ၏ အမည်ကို သုံးနှုန်းပြောဆိုသောအခါ-

‘ဦးသောဘဏေ’၊ ‘ဦးသောဘတော်’ဟု ဘွဲ့နာမည်တပ်၍ မသုံးနှုန်းမပြောဆိုရ၊ ကျောင်းတိုက်ကို စွဲ၍ဖြစ်ပေး မြို့ကိုစွဲ၍ဖြစ်ပေး မဟာစည်ဆရာတော်’၊ ‘ဒွေးကျောင်တိုက်သစ်ဆရာတော်’၊ ‘အောင်မံးလာဆရာတော်’၊ ‘ပဲခူးဆရာတော်’၊ ‘မန္တလေးဆရာတော်’ စသည်အားဖြင့် သုံးနှုန်းပြောဆိုနိုင်သည်။

- (၁၁) ရဟန်းသံယာတော်များ သာမဏေများ သာသနာနှုန်းယ်ဝင် သီလရှင်များ နှင့် ပြောဆိုရာတွင် မိမိကိုယ်ကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုလိုပါက ‘ဘုရားတာပည့်တော်’၊ ‘ဘုရားတာပည့်တော်မ’ဟု ပြောဆိုရမည်။
မိဘဆရာစသော ရိုသေတိုင်းများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် မိမိကိုယ်ကို

- ရည်ညွှန်းပြောဆိုလိုက ‘ကျွန်တော်’၊ ‘ကျွန်မ’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၁၂) မြတ်စွာဘုရား ရဟန်းသာမဏေများ၏
အင်အား ‘ဖေမည်းတော်’၊
မိခင်အား ‘မယ်စွဲတော်’၊
အစ်ကိုအား ‘အစ်ကိုတော်’၊ ‘နောင်တော်’၊
အစ်မအား ‘အစ်မတော်’
ညီ ညီမအား ‘ညီတော်’၊ ‘ညီမတော်’၊
ဆွေမျိုးများအား ‘ဆွေတော်’၊ ‘မျိုးတော်’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၁၃) ရဟန်းသံယာများနေထိုင်သည်ကို ‘သီတင်းသုံးသည်’ဟု ခေါ်သည်။
‘ဆရာတော် ဘယ်မြို့မှာ နေပါသလဲ’ဟု မမေးဂါ ‘ဆရာတော် ဘယ်
မြို့မှာ သီတင်းသုံးပါသလဲ အရှင်ဘုရား’ဟု မေးလျှောက်ရမည်။
- (၁၄) ရဟန်းသံယာများ အိပ်စက်နေသည်ကို ‘ကျိုန်းနေသည်’၊ ‘ကျိုန်းစက်
နေသည်’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၁၅) ဘုရား၊ ရဟန်း၊ သံယာများ ရေခါးသည်ကို ‘ရေသပ္ပါယ်သည်’ဟု
ပြောဆိုရမည်။
- (၁၆) ရဟန်းသံယာများသုံးသော အိပ်သာကို ‘ကုဋ္ဌ’ဟု ခေါ်သည်။
ရဟန်းသံယာများ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ကိစ္စပြုသည်ကို ‘ကိုယ်လက်သန့်
စင်သည်’သို့မဟုတ် သီးသွားသည်ကို ‘ကျင်ငယ်စွန့်သည်’၊ ကျပ်ကြီး
စွန့်သည်ကို ‘ကုဋ္ဌတက်သည်’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၁၇) ရဟန်းသံယာများ သွားလာသည်ကို ‘ကြွေသွားသည်’၊ ‘ကြွေလာသည်’
ဟု ခေါ်သည်။
‘ဘယ်က ကြွေလာပါသလဲ အရှင်ဘုရား’၊ ‘ဘယ်ကို ကြွေမှာပါလဲ အရှင်
ဘုရား’ဟု မေးမြန်းလျှောက်ထားရမည်။
- (၁၈) ရဟန်းသံယာများအား မေးမြန်းသည်ကို ‘ဆွောက်၊ လျှောက်ထား၊
လျှောက်တင်’ဟု သုံးနှုန်းသည်။
‘ဆွောက်ထားပါရစေအရှင်ဘုရား’၊ ‘ဆွောက်တင်ပါရစေအရှင်ဘုရား’

စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။

- (၁၉) ရဟန်းသံယာများ ပြောဆိုသည်ကို ‘မိန့်တော်မှသည်’၊ ‘မိန့်ကြားသည်’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၂၀) ရဟန်းသာမဏေများ ကွယ်လွန်သည်ကို ‘ပုံလွန်တော်မှသည်’၊ ‘ဘဝ နတ်ထဲ ပံတော်မှသည်’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၂၁) ဘုန်းကြီးများ အသုဘွဲ့ပြုလုပ်သည်ကို ‘ရားပန့်ပွဲ’၊ ‘ဘုန်းကြီးပုံပွဲ’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၂၂) မြတ်စွာဘုရား သာသနာသုံး ဒေါဟာရအနေဖြင့် အမျိုးသားများကို ‘ဒါယကာ(ဒကာ)၊ ဥပါသကာ’၊ အမျိုးသီးများကို ‘ဒါယီကာမ(ဒကာမ)၊ ဥပါသီကာမ’ ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၂၃) မြန်မာယဉ်ကျေးမှုအရ ပြောဆိုဆင်ဆံရာတွင် အရွယ်ကိုပိုက်၍ ‘အဘိုး အဘွား၊ ဦးကြီး၊ ဒေါကြီး၊ ဦးလေး၊ ဒေါလေး၊ အစ်ကို၊ အစ်ပဲ ဟု ခေါ်၍ ကိုယ့်အောက်ငယ်သူဖြစ်လျှင် ‘မြေး သား၊ သမီး၊ တူ၊ တူမ၊ ညီ၊ ညီမ၊ လူကလေး’ စသည်ဖြင့် သုံးရှုန်းကြသည်၊ ရှေးလူကြီး များက လုရေယ်များကို ‘ကိုရင်’ ဟု ချစ်နိုးခေါ်ကြသည်။
- (၂၄) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တွေ့ဆုံးလျှင် ‘အရှင်ဘုရား ကျော်မာပါရဲ့လား’၊ ‘ဦးလေးကျော်မာပါရဲ့လား’၊ ‘မင်္ဂလာပါခင်များ’၊ ‘မင်္ဂလာပါရွှင်’ စသည်ဖြင့် နှုတ်ဆက်ရမည်။
- (၂၅) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခွဲ့ခွဲ့လျှင်လည်း ‘အရှင်ဘုရား တပည်တော်(တယည် တော်မ)ကို ပြန်ခွင့်ပြုပါရီးဘုရား’၊ ‘ကျွန်ုတော်(ကျွန်ုမ) ပြန်ပါရီး မယ်၊ ခွင့်ပြုပါရီး’ စသည်ဖြင့် လေးလေးစားစား ရည်မွန် ဖော်ရွှေ့ဗာ ပြောဆိုရမည်။
- (၂၆) တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မတော်တဆ ထိနိက်မိုး၍ ဖြစ်စေ၊ အခြားကိုစွဲ အတွက်ဖြစ်စေ တောင်းပန်ရန်ရှိလျှင် ‘ခွင့်လွှာတ်ပါခင်များ၊ ကန်တော့၊ ကန်တော့ပါ၊ သည်းခံပါ’ စသော သင့်လျော်ရာ စကားအသုံးအနှုန်း တို့ဖြင့် ယဉ်ကျေးဇား ပြန်လည်ပြောဆိုရမည်။

၃။ မစောက် ယဉ်ကျေးမှု (နိတ်နေ့နိတ်ထား ယဉ်ကျေးမှု)

- (က) သူတစ်ပါး ပစ္စည်းညစ္စာကို မတရားလိုချင်သောစိတ် မထားရ။
- (ဂ) သူတစ်ပါး၏ အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်ရုဏ်သိန်ကို ပျက်ဆီးလိုသော စိတ်မထားရ။
- (ဃ) ကြီးသူနှင့်ဖြစ်စေ၊ ငပ်သူနှင့်ဖြစ်စေ၊ တွေ့ဆုံးရသောအခါ ထိပုဂ္ဂိုလ်တို့ အား ကျိန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေဟု ပေါ်ဘွားရမည်။
- (င) ကံ-ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်၍ ကိုယ်ချင်းစာနာသည့် စိတ်ကောင်း စိတ်မွန်ကို မွေးမြှုပြုရမည်။
- (ရ) ကိုယ်ထက်သာသူကို မနာလိုသော စိတ်ထားမျိုး၊ ကိုယ်အောက်နိမ့် သူကို နှိမ့်ချုလိုသော စိတ်ထားမျိုး၊ ကိုယ့်နှင့်တန်းတူသူကို ဖြိုင် လိုသော စိတ်ထားမျိုးနှင့် မဆက်ဆံရ။

အစာစားရာ ယဉ်ကျေးမှု

- (က) ထမင်း- ဟင်းပန်းကန်ထဲမှ အစာများကို အစမှတ်၍ အစဉ်အတိုင်း ယူစားရမည်။
- (ဂ) လက်ထဲ၌ ထမင်းလှတ် ပြုသောအခါ စွမ်းနိုင်သမျှ သပ်သပ်ရပ်ရပ် နှိုအောင် ပြုရ၏၊ ထမင်းလှတ်ကို မကြီးလွန်းစေရ။
- (ဃ) ထမင်းလှတ်မရောက်မီ ပါးစပ်ကိုဟု၍ မထားရ၊ ပါးစပ်နားရောက်မှ ပါးစပ်ဟု၍ လက်ဖြင့် သွင်းထည့်ရသည်၊ လျာဖြင့် ကော်၍ မယူရ။
- (င) ပါးစပ်အတွင်းထို့ ရောက်သောအခါ တစ်ဖက်သော ပါးစောင်ကို ဖောင်း၍ မနေစေရ။
- (ရ) ပါးစပ်အတွင်း ထမင်းလှတ်ရှိနေ၍ စကားပီသအောင် ပြောဖို့မဖြစ်လျှင် မပြောရ။
- (၆) ဟင်းရည်သောက်သောအခါ ရှူးရှူးမမြည်စေရ။
- (၇) လက်၌ ပေနေသည်ကို လက်ချောင်းဖြင့် အသာအယာဉ်၍ ချရသည် လက်ကို မခါရ။

- (၈) ထမင်းဟင်းစားသောအခါ ပါးစပ်မှ တစ်ပျော်ပျော်မြည်အောင် မစားရ။
- (၉) ထမင်း- ဟင်းပန်းကန်များကို စွန်းသံ၊ ပန်းကန်သံ၊ မမြည်အောင် ကိုင် တွယ်စားသောက်ရမည်။

အဝတ်၊ ဝတ်ရာ ယဉ်ကျေးမှု

- (၁) အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်ဖက်ညီသော အရောင်အသွေး၊ အဝတ်အထည် ပုံစံ ကြည့်ရှုဝတ်ဆင်ခြင်း။
- (၂) ည်စ်ပေ၊ နံတော်မှု မရှိအောင် လျှော်ဖွတ်၊ မီးပူတိုက်ရခြင်း။
- (၃) သေသေသပ်သပ် ကျကျနှင့် ဝတ်ဆင်ခြင်း။
- (၄) လုံလုံမြို့မြို့ ဝတ်ဆင်ခြင်း။

ဆွမ်းကွမ်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုဝေါဘာရများ

- (၁) ရဟန်းသာမဏေများနှင့် ပတ်သက်လျှင် ထမင်းကို ‘ဆွမ်း’၊ ဟင်းကို ‘ဆွမ်းဟင်း’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၂) ဆွမ်းမှတစ်ပါး အခြားစားသောက်ဖွယ်ရာများကို ‘ခဲဖွယ်’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၃) ဘုန်းကြီး၊ သီလရှင်များ ဆွမ်းစသည် အလျှော့လာသောအခါ ‘အလူ’၊ ခံကြွာသည်၊ ဆွမ်းခံကြွာသည်၊ ဆွမ်းဆန်ရပ်သည်’စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။ မနိုင်လျှင် ‘ကန်တော့ဆွမ်းပါဘုရား၊ ကန်တော့ပါဘုရား’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၄) ရဟန်းသာမဏေများ စားသောက်ခြင်းကို ‘ဘုံးပေးသည်’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၅) ရဟန်းသံယာများသည် ‘ထမင်းစားကြပါ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပါး၊ အမဲစားကြပါ’ဟု လူတို့ ဝေါဘာရဖြင့် သုံးခွဲပြီး ပင့်ဖိတ်သည်ကို ကြရောက်စားသောက်က ဝိနည်းဒေသနာအရ အပြစ်သင့်လေသည်။ ရဟန်းသံယာများနှင့် ပတ်သက်လျှင် လူတို့ ဝေါဘာရအစား သာသနာ သုံး ဝေါဘာရဖြင့် ‘ဆွမ်းဘုံးပေးကြပါ’၊ ‘မုန့်ဟင်းခါးဆွမ်း၊ ခေါက် ဆွဲဆွမ်း၊ ဘုံးပေးကြပါ’စသည်ဖြင့် ပြောဆို ပင့်လျောက်ရမည်။

- (၆) ရဟန်းသာမဏေများနှင့် ပတ်သက်လျှင် ‘ထမင်းပွဲ’ဟု မပြောရ၊ ‘ဆွမ်းပွဲ’၊ ‘ဆွမ်းပြင်နေတယ်’၊ ‘ဆွမ်းပြင်ပြီးပြီ’ဟု ပြောဆိုရမည်။
- (၇) ရဟန်းသံယာတော်များသည် ရေနှင့်ဒုန်ပူ(သွားစွာတ်တဲ့)မှတစ်ပါးအခြား ဘုရားပေးမည် စားသောက်ဖွေယူများကို လူ၊ သာမဏေထို့က ကိုယ်တို့လက်ရောက် ပေးကပ်မှသာ ဘုရားပေးတော်မူကြသည်၊ ထိုသို့ ပေးကပ်သည်ကို ‘ကပ်တယ်’၊ ‘ဆွမ်းကပ်တယ်’၊ ‘လက်ဖက်ရည် ကပ်တယ်’စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။
- မှတ်ချက်။ (က) ရဟန်းသံယာများအား ကပ်လျှောမည် ဆွမ်းပွဲ၊ လက်ဖက်ရည် ပွဲသည် အင်အား အလယ်အလတ်ရှိ ယောကျိုးတစ်ဦး မပြောက်ချိနိုင်လောက်သော ဆွမ်းပွဲ၊ လက်ဖက်ရည်ပွဲများ ဖြစ်လျှင် တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦး သုံးဦး ချိမြောက်၍ ဖြစ်စေ ကပ်ကောင်းသည်၊ ထို့ထက်ကြီးသော ဆွမ်းပွဲ လက်ဖက်ရည်ပွဲဖြစ်လျှင် တစ်ပန်းကန်စီ ကပ်ရမည်။
- (ခ) ဆွမ်းကပ်ရရှိ အကပ်ခံသော ရဟန်းတစ်ပါးပါးနှင့် ကပ်လျှော သူတစ်ဦးတို့သည် နှစ်တောင့်ထွာနေရာအတွင်းမှာ ရှိရသည် နှစ်တောင့်ထွာယက်ဝေးလျှင် အကပ်မှမပြောက်၍ ဘုရားပေးသော ရဟန်းမှာ အာပတ်သင့်လေသည်၊ နှစ်တောင့်ထွာ အတိုင်း အတောက် အကပ်ခံသောရဟန်းနှင့် ကပ်လျှောသုံးတို့၏ အပြင် ဘက် တင်ပါးစွန်းများမှစ၍ ခန့်မှန်းတိုင်းတာရသည်။
- (ဂ) အပင်ပေါက်နိုင်သော အသီး၊ အရွက်၊ ပင်စည် စသည်တို့ကို ဆက်ကပ်သောအခါ ရဟန်းတော်များသည် စိနည်းပညာတို့ ချက်အရ မဖျက်ဆီးရသဖြင့် ကပ္ပါယာသည်။
- ကပ္ပါယာ— ရဟန်းတော်က ‘ကပ္ပါယ် ကရောဟို’ဟုဆိုလျှင် မိမိက ‘ကပ္ပါယ် ဘာဇ္ဈာ’ဟုဆိုလျှင် ထိုပျိုးစေရှိရာ အသီး၊ အရွက်ကို လက်သည်းဖြင့် ဆိတ်လိုက်ရသည်၊ သို့မဟုတ် စားဖြင့် လိုးဖြတ်လိုက်ရသည်၊ ဤသို့ ပြုလုပ်သည်ကို ‘ကပ္ပါ သည်’ (အပ်အောင်ပြုလုပ်သည်)ဟု ခေါ်သည်။

- (၁၂) ဆွမ်းစသည် ကပ်သောအခါ အကွဲအအက်ပါသော ပန်းကန့်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှီးခွက်၊ သုတေသားခွက်၊ ယွန်းခွက်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ထည့်၍ မကပ်ရ။
- (၁၃) ရဟန်းသံယာများသည် ဂိန်ည်းဒေသနာအရ အကပ်ခံပြီးမှသာ ဘုံးပေးခွင့်ရှိသူဖြင့် ရဟန်းသံယာများ ဘုံးပေးနေစဉ် ကြိုတင်အသိမပေးဘဲ ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်း၊ အခြား တစ်စုံတစ်ခုကို ပန်းကန်တွင် မထည့်၏၊ ‘အကပ်ခံတော်မူပါဘုရား’၊ ‘ဆွမ်းထည့်ပါရစေဘုရား’၊ ‘ဆွမ်းဟင်းထည့်ပါရစေဘုရား’၊ ‘အလျှေခံတော်မူပါဘုရား’ဟု ပြောပြီး ရဟန်းသံယာများက အလျှေခံမှ ထည့်ပေးရမည်။
- (၁၄) ရဟန်းသံယာတော်များအား ကပ်ထားသော စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များကို မစွဲနှင့်လွှာတ်သေးသမျှ မပြီးသေးသမျှ လူဒါယကာ ဒါယိကာမများသွားရောက်ကိုင်သော်လည်း အကပ်မပျက်၊ သို့သော်လည်း အလေးဂရထားသောအားဖြင့် မကိုင်ရပါ။
- (၁၅) တစ်စုံတစ်ခုသော ခဲ့ဖွယ်သော်ကို ကပ်သောအခါ ရဟန်းတော်က ‘ပြည့်စုံပြီ’ဟု ဆိုလျှင် ထပ်မကပ်ရ ရဟန်းတော်အား ‘ဝါဌ္မားဘုရား’၊ ‘တော်ပြီလားဘုရား’ဟု မမေးရ၏ ‘ပြည့်စုံပါပြီလားဘုရား’ဟု မေးလျောက်ရမည်။
- (၁၆) ဆွမ်းဘုံးပေးချိန်၌ ခရီးသွား ရဟန်းသာမကောများကို ဖူးတွေ့ရလျှင် ‘ဆွမ်းကိုစွဲပြီးပါပြီလားဘုရား’၊ ‘ဆွမ်းကပ်ပါမယ်ဘုရား’ဟု လျောက်ထားရမည်။
- (၁၇) သက်နှုန်းနှင့်စိတ်၌ ကိုယ်စိတ်ကို သင်းပိုင်ဟုခေါ်သည့် အပေါ်ကိုယ်ရုံကို ကေသိဟုခေါ်သည်၊ နှစ်ထပ်သက်နှုန်းကြီးကို သက်နှုန်း(ခုကုန်)ဟု ခေါ်သည့်၊ သက်နှုန်း၊ သပိတ်စသော ရဟန်းတော်တို့၏ အသုံးအဆောင်များကို ပရီကွဲရာဟု ခေါ်သည်။
- (၁၈) ရဟန်းသံယာများသည် ရွှေငွေစသည် ရတနာပစ္စည်းများကို ကိုယ်တိုင်မခဲုပူကောင်း၊ ခံယူလျှင် အာပတ်သင့်သည်၊ စာအိတ် လက်ကိုင်ပါဒီစသည်းတို့ဖြင့် ထည့်ထား ထုပ်ထုပ်စသော ငွေဝက္ခာကိုလည်း ရဟန်း

သံယာတိအား ကိုယ်ထိလက်ရောက် မလျှဒါန်းကောင်းပါ၊ ထိခက္ခာင့် ရွှေငွေသည် ရတနာပစ္စည်းများကို ရဟန်းတော်များအား လျှော့သည် အခါ ‘ဘုရားတပည့်တော် (တပည့်တော်မ)သည် အရှင်ဘုရား၏ နှစ်ကဗျာ (အမူကိုစွာအရာစု)အတွက် ငွေတစ်ရာကျပ်တန် ပစ္စည်းလေး ပါးကို လျှော့န်းလိုပါသည်၊ ကုပ္ပါယ ညွှန်တော်မှပါဘုရား’

ဟု ရွှေ့ကြထားရသည်။ ရဟန်းသံယာက ကုပ္ပါယ ညွှန်သည့်အခါ ထိ ကုပ္ပါယထဲ ငွေကို အပ်နှစ်လိုက်ရမည်။

ဖော်ပြခဲ့သည်အတိုင်း ပြုမှုပြောဆိုပါမှ ကုသိလ်မင်္ဂလာများ တိုးပွားပြီး ဤဘဝမှာလည်း ယဉ်ကျေးသူအဖြစ် ဂုဏ်ယူထင်ပေါ်မည်ဖြစ်သည်။ တမလွန် ဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ဆင့်ကဲရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြခဲ့သည်အတိုင်း မပြောဆိုတတ်လျှင် ရိုရာ၊ နိုဝင်ဘာ၊ သူဘာသီတ မင်္ဂလာများ ပျက်ပြား၍ အပြောအဆို နိုင်းစိုင်းမှုဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အဆုံးအမအရ တိုးဘေးဘိုဘင် အစဉ်အဆက်၊ ကျင့်သုံးနေထိုင်လာခဲ့ကြသော မြန်မာနိုင်ငံသူ့နိုင်ငံသားတို့သည် ကိုယ်နှုတ်စိတ် ယဉ်ကျေး၍ ဤမြို့အေး ချမ်းသာကြသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ယောကျိုးကလေးများမှာ အရွယ်ရောက်သည့်နှင့် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၏ ပညာသင်ယူကြရရာ ငယ်စဉ်ကပင် ယဉ်ကျေးလိမ္မာသူများ ဖြစ်ခဲ့ကြ၏။ ရှင်မဟာသီလဝံသ၊ ရှင်မဟာရွှေသာရ စသော စာဆိုတော်တိ ဆုံးမစာ လက်ဗျာများသည် ရေးအခါ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှ ပေးအပ်လိုက်သော ‘ပြည့်သူ့နှီတီ’ များဖြစ်ခဲ့ကြ၏။ ရှင်သာမဏေ ပြရသောအခါ လိုင်၊ ဒဏ်၊ သေခိယကျင့်ဝတ်များကို သင်ယူကြပြန်ရာ နေနည်းစားနည်း၊ ပြောဆိုထားသို့နည်း၊ ယုတ္တစ္ဆာအဆုံး ကုနိုး အိမ်သာတက်သည်အထိ လိုလေသေးမရှိ အောက်ခြေသိမ်း ဟောကြားဆုံးမချက်များကို ရရှိလိုက်နာခဲ့ကြသည်။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်နှင့် ယဉ်ကျေးမြှင့်းသည် မေတ္တာဆိုတ်စာတိကို အခြေခံ ရသဖြင့် ဆရာသမား၊ မိဘတို့သည် မေတ္တာဆိုတ်စာတိကိုပါ ထူထောင်ပေးခဲ့က လေသည်၊ ‘ကြီးသူ့နှီတီ’ ရွယ်သူလေးစား၊ ငယ်သူသနား’ ဟူသော မြန်မာ ပြည့်သားတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုအမွှေကို ထိန်းသိမ်းကြရာ၏။



ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ ဆုံးမစာ၊ သံပါက်ကဗျာများ

- (၁) အနှစ်ပါးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ ညွတ်တွားပါကျယ့်၊ မမေ့နဲ့။
- (၂) ဆရာမိဘ၊ ဆိုဆုံးမ၊ လိုက်နာကြောက်ယ့်၊ မမေ့နဲ့။
- (၃) ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ၊ ပြောဆိုမူ၊ နှင့်ဝါဟျှေး၊ မပြောနဲ့။
- (၄) သူများကိုသာ၊ ရန်မရှာ၊ မခံချင်တာ မပြောနဲ့။
- (၅) ဖို့ဗြို့ဗြို့၊ ဆရာ့ဗြို့ဗြို့၊ ခုံးဗြို့ဗြို့ မစားနဲ့။
- (၆) ပရမ်းပတာ၊ သူ့ထက်ပါ၊ လုယ်ကာကွယ့် မစားနဲ့။
- (၇) ဤမိသက်သားနား၊ သတိထား၊ ကောင်းကောင်းစားကွယ့် ဖိတ်စေနဲ့။
- (၈) လက်ကိုလျက်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကျယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၉) နှုတ်ခိုးပါးနား၊ လျက်ကာစား၊ ရှောင်ရှားပါကျယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၁၀) လျှောကိုထုတ်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကျယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၁၁) တင်းရေသာက်ပြန်၊ ရှူးရှူးသံ၊ ကေန်မပြောနဲ့။
- (၁၂) ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ သောက်ရေခွဲကို၊ လက်နှင့်မကိုင်နဲ့။
- (၁၃) ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ ညာလက်နှင့်၊ စွန်းကို မကိုင်နဲ့။
- (၁၄) ထမင်းစားရာ၊ အစားစာ၊ များစွာစကား မပြောနဲ့။
- (၁၅) တားပြီးသောအခါ၊ စင်ကြယ်စွာ၊ ဆေးကြောပါကျယ့်၊ ကောင်းကောင်းကွယ့်။
- (၁၆) ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောလည်း ယဉ်စေကျယ့်။
- (၁၇) ရဟန်းသံ့လား၊ ရွှေမျှောက်မှား၊ ရိုသေစွာတဲ့၊ သွားပါကျယ့်။
- (၁၈) လူကြီးသူမ၊ ရွှေသိုက္ခာ၊ ကုန်းကွွှေ့တဲ့၊ သွားပါကျယ့်။
- (၁၉) အိပ်ပေါ်၊ ကျောင်းပေါ်၊ ရေပ်ပေါ်၊ သွားသော် ခြေနှင့်မပြင်းနဲ့။
- (၂၀) ခုံးထောင်ပေါင်ကား၊ ဆရာနား၊ အလျားမျှောက်၏၊ မနေနဲ့။
- (၂၁) ခုံးထောင်ပေါင်ကား၊ မိဘနား၊ အလျားမျှောက်၏၊ မနေနဲ့။
- (၂၂) အိပ်ရာနေရာ၊ အိပ်ပြီးခါ၊ သိမ်းကြပါကျယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၂၃) သောက်ရော့သံ့ရော၊ ဖုန့်ချော့၊ ရေကိုခပ်ကွယ့်၊ မပျော်းနဲ့။
- (၂၄) ကျောင်းတွေးအိမ်တွင်း၊ ရှုံးနေလျှင်း၊ သန့်ရှင်းအောင်တဲ့ ပြုပါကျယ့်။
- (၂၅) ကျောင်းပစ္စည်းကို၊ မယူလို့၊ မြေ့ဆိပ်လိုတဲ့ ကြောက်ပါကျယ့်။

- (၂၆) အများပိုင်ကို၊ ကိုယ့်ဟာလို့၊ ရိုသောကြကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
 (၂၇) ထောက်လာတဲ့၊ ကျောင်းအိမ်မှာ၊ လျှော့စွာလုပ်ကွယ့်၊ မခိုနဲ့။
 (၂၈) ညှိသည့်အာကျွဲ့၊ ရောက်လာမှု၊ ဆူးရှုံးသံကာ၊ မနေနဲ့။
- (၂၉) မိန်းကလေးမှာ၊ အရာရာ၊ ပျော်းပျော်၊ မလျှပ်နဲ့။
 (၂၀) မိန်းမ၊ မင်း၊ ဆင်၊ ရဟန်းပင်၊ ကူးကြောင်းကွယ့်၊ လေးဦးတဲ့။
 (၂၁) မိန်းမကူးကြောင်း၊ သိရိသရေ၊ စိန်ကုပ္ပါယ်တန်သကွယ့်၊ မှတ်လေတဲ့။
- (၂၂) လူရှုပ်လူဖွေ၊ လူယုတ်တွေ၊ ရှောင်လေ ရှားကွယ့်၊ ဝေးဝေးတဲ့။
 (၂၃) သိန်းအရောက်ကို၊ မရှုံးလို့၊ မစင်လို့တဲ့၊ ချံပါကွယ့်။
- (၂၄) ကုန်းချောကြမ်းကြုတ်၊ အကျင့်ယုတ်၊ မဟုတ်စကား၊ မပြောနဲ့။
 (၂၅) မျက်မောက်တသွေ်၊ မျက်ကွယ်တခြား၊ အကျင့်မှား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊
 ကောင်းကောင်းတဲ့။
- (၂၆) ဘုရားပုတိုး၊ ဦးညွှတ်ကျိုး၊ ရှိုနိုးအိပ်ကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။
 (၂၇) မိခင်ဖခင်၊ ဆရာရှင်၊ နှေ့တို့မမေ့နဲ့၊ ရှိုနိုးကွယ့်။
 (၂၈) ကိုယ့်ပေါ်မြှေ့ဖြား၊ သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးမမေ့နဲ့၊ ပြန်ဆပ်ကွယ့်။



(c) နိုင်ရာတာဝန်ယူကြဖို့

- * ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော်အများ၊ စိတ်ကောင်းထားလည်း ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့် ထိုထိုဘုံးဘဝ၊ မသိရဲ များလှအပြစ်တွေ။
- * ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍ ဟောဖော်ဆွဲနိုင်ကြား၊ မြတ်တရားကြောင့်၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့် ထိုထိုဘုံးဘဝ၊ သိကြရဲ များလှကျေးဇူးပေါ်။
- * ကျေးဇူးတော်ရင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ဦးတင်မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ဖို့ အမြတ်ရတနာ သာသနာ၏၊ နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စိစွဲး၊ ကြိုးပမ်းကြပါလော်။

(j) ဝါတို့ရဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံယာ

- ၁ ဝါတို့မှာ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ဘုရားရှိတယ်။
 ဘုရားရှင်က မှန်ကန်တဲ့ တရားပေးတယ်။
 တရားမပေါ်ကိုအောင် သံယာတော်တွေက စောင့်ရှုံးကိုတယ်။

(က) သရဏရုံး ရွတ်ကြမယ်

- * အိပ်ရာဝင်သော် သတိရလို့၊ ပုံချွဲ မေ့ သံယာရယ်။
 ကိုးကွယ်ပါတယ် စိတ်မှာညာတွေတိလို့၊ နှုတ်ပါတွေတိတွေတ် ရွတ်ရတယ်။
 အိပ်ရာထဲပြန် တစ်ဖန်ထပ်လို့ မှန်မှန်မပြတ် ရွတ်ပါကွယ်။
 ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွဲယ်ကင်းလို့ ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။

(င) သရဏရုံးအကျိုး ၁၀-ပါး

- * သရဏရုံး တကယ်မြှုပ်ရင်၊ အပါယ်ငရဲ ကြောက်ဖို့မလို့။
 နတ်ဖြစ်သော်ပင် တူနိုင်ရိုးလား၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်စု သူ့ထက်ပို့။
 ဝါးအြာအာရုံး လာမတုနှင့်၊ အာယုံ၊ ဝဏ္ဏာ၊ သူခဆို့။
 အာဏာပိုင်စိုး၊ ခြေရုံး၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်ကဲဖို့။
 အဲဒါကြောင့် သရဏရုံးပန်း၊ အစဉ်လန်း၊ ဆင်မြန်းပန်းပေလို့။

(၅) သရဏရုံ ၃-ပါး

- * မိုးချုပ်နေစင် ပြင်မထွက်နဲ့ သရုံသဘက် ဆွဲတတ်တယ်
မဆွဲနိုင်ဘောင် ဘုရားပေးတဲ့ တရားဆေးနဲ့ ပေါက်လိုက်မယ်
တရားဆေးဟာ ဘယ်နှာလဲကျယ့် တို့လည်းပေါ်း (မောင်မောင်ရယ်) (မဟရယ်)
ဗုဒ္ဓံ ဓမ္မံ သံယံ ရွတ်ကျယ့်၊ သရုံထွက်လို့ ပြေးလိမ့်မယ်။

(၆) ကုသိုလ်ပူဗြို့

- * သရဏရုံ တည်ရုံမှုဖြင့် ဥပါသက ဖြစ်ပါပြီ။
ကိုယ်ကျင့်သိကြာ လုံခြုံကြို့ ငါးပါးသီလ ပွွဲသီ။
ဒုဝဂ္ဂကိုတွေ ရှောင်သွေလွှဲလို့ သုဝဂ္ဂကိုလည်း စုံအညီ။
ဆွမ်းပန်းရရတော် မီးတော်ကပ်လို့ နေ့စဉ်မပြတ် ပြုသင့်သည်။

(၇) ကုသိုလ်ရေးနှင့် ကြိုးစားမည်

- မုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းကာ နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ
လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမြို့ အသက်ပေး၍ ဖြည့်ခဲ့သည်။
မုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်တွေ့ ငါပါအသက် ဆုံးစေမည်။
နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုတွေးလို့ ကုသိုလ်ရေးနှင့် ကြိုးစားမည်။

(၈) ထိခြင်း ၅-ပါး ရှိနိုးပုံ

- (၁) လက်အုပ်ကိုပင် ကြာင့်သွင်း၊ အရင်ချိပါလော်။
(၂) မျက်ခုံး၊ လက်မ၊ ညီး၊ ဆံစ၊ ထိရ လက်အုပ်ပော်။
(၃) လက်ထောက်၊ ဒူးချာ၊ တံတောင်ချာ၊ နှုံးကျွော်၊ ဦးချေလော်။

(၉) တရားကိုသာ အားကိုးပါ

- တရားကိုသာ အားကိုးပါ၊ အရာရာ ပြီးမြောက်၏။
နေးတာ၊ မြန်တာ ဤမျှသာ ကွာဟတာပဲ ခြားနား၏။

(၁၀) သီလဆိတာ

- * သီလဆိတာ ကိုယ်နှစ်ပုံးကို ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှစ်ပုံးလုံးလျှင် လူယဉ်ကျေးကွယ့်၊ ကောင်းကျိုးပေးပြ အမှန်ပေါ့
စိတ်ပါလုံးလျှင် ပိုလိုကောင်းသကွယ့်၊
ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားလေ။
စိတ်ပါလုံးအောင် ဘာဝနာပွားဖို့ မြတ်ဘုရားက ပိုန့်ခဲ့ပေါ့
ကိုယ် နှစ် စိတ်ထား ကြုံသုံးပါး လုံးပြား ချမ်းသာပေါ့။

(၁၁) သီလ၏အကျိုး

- * ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ကံတရားနှင့် သုံးပါးရတနာ ယုံရင်လော့
ဆိုးကံပြုရန် ရှုကြောက်များလို့ သီလတရား လုံခြုံပေါ့
သီလလုံးလျှင် ကြည်ရွှင်လန်းလို့ ဝစ်သာအားရ နှစ်သိမ့်ပေါ့
နှစ်သိမ့်သောခါ ကိုယ်စိတ်ပြုပါးလို့ ပြုပါးအေးချမ်းသာရသလော့
ချမ်းသာလေသိ သမာဓါး ရ၏ဥ္ဓာဏ်မြင်တွေ။

(၁၂) သူ့ကျေးဇူးကို သီရမယ်

- * ရှေးရှေးတုန်းက ရေကန်မှာ၊ သစ်ပင်တစ်ပင် ရှိနေတာ၊
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာ ခြေချိုးငြက်၊ နေ့စဉ် နားခိုလျက်။
သစ်ပင်ထက်က ပျားတစ်အုံ၊ ချိုးငြက်နည်းတူ သူ့ခိုလုံး
လေအာဟုန်ပြင်းတဲ့နေ့၊ ပျားလေး ကန်ထဲကျော်ပြီဟော့။
ချိုးငြက်တွေ့တော့ သစ်ရွှေက်ပြော၊ ပျားလေးနားမှာကြော့
သစ်ရွှေက်လျောပေါ် ပျားတွေယ်တက်၊ သေဘေးလွှတ်လို့ အသက်ဆက်။
တစ်နေ့ တစ်ရက် တစ်ခါဝယ်၊ မှဆိုး ချိုးကို လေးနဲ့ရွှေယ်။
ပျားသူငယ် သူ့ဝင်တုပါး မှဆိုး လေးမြားပြုတ်။
(ညီလေး/ညီမလေး)ဝတ္ထုတ် မှတ်သားဖွယ်၊ သူ့ကျေးဇူးကို သီရမယ်။
အတုန်အလှယ် သူ့ကျေးဇူး ခွင့်ခါသင့်ရင် ဆပ်လော်း။

(၁၃) ကံကောင်းချင်သလား

သင်ကံကောင်းသူဖြစ်ချင်ရင်၊ ဘုရားစကား နားထောင်ပါ။
မကောင်းမှုရောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား။
ဘုရားတိုင်းသား ဟောခဲ့တာ၊ သုံးဖြာ ဤစကား။
ခလည်း ချမ်းသား နှင့်ချမ်းသား ကျင့်ပါ ဤတရား။

(၁၄) အဆုံးမခံ ပန်ကြားလွှာ

- * သားတို့သမီးတို့ အပြစ်အနာအသာ၊ မြင်ရင်လည်း ပြောပါ။
ကြားရင်လည်း ပြောပါ။ ယုံမှားရင်တောင် ပြောပါ။
အားမနာရပါ။ သနားကြိုင်နာလိုသာ၊ ပြောသာပြောပါ။
ကုစားကြမှာ၊ ကုစားကြမှာ၊ ယုံထော်မှုပါ။
ကိုယ်အပြစ်မြှုမှန်၊ မြင်းစိရိပုရှုပါတဲ့ မောင်မယ် အလိမ္ဗာ
ခွဲအိုးညွှန်တဲ့၊ ဆရာအဆူဆူ၊ ဆုံးဆည်းရရှိပါ။

(၁၅) မြတ်ဘုရားနှင့် လောကခံ

- မြတ်ဘုရားပင် လောကခံတရားကို၊ ရှောင်ရှားမရ တွေ့ရတယ်။
ပွဲသာလမှာ ဆွမ်းခံမရလို့ ပိတ်နဲ့သာ မျှတတယ်။
ဝေါာ့မှာ ဆွမ်းခံမရလို့ ဂုံကြမ်းမျှနဲ့သာ မျှတတယ်။
- * နာဂဿာလထော် လမ်းခွဲကြလို့ ဓမ္မတစ်ပါးတည်း ကျွန်ုံးတယ်။
ဖော်ယထော် လမ်းခွဲကြလို့ ဓမ္မတစ်ပါးတည်း ကျွန်ုံးတယ်။
ကောသဖွံ့ပြည်မှာ သံယာကွဲလို့ ပလလဲတော့မှာ တစ်ပါးတည်းရယ်။
- * စို့မာ၊ သုန္တရီ၊ မာကလ္မာရိုးတို့က၊ မှသားလုပ်ပြီး စွပ်စွဲတယ်။
ဓမ္မမြတ်စွာ သည်းခံလိုက်တော့၊ နို့နှုန်းလောကခံ အောင်ခဲ့တယ်။
- * ကျောအောင့်၊ ခါးနာ ဘုရားမှာကပ်လို့ ဒေဝတ်ကြောင့် သွေးစိမ်းတည်း(တယ်)။
ဝေါးဝေါး နေစဉ်အတွင်းကာ၊ ရောဂါထန်ပြင်း ဖြစ်သေးတယ်။
ပရိနိုဗာန် ခံခါန်းမှာ၊ သွေးသွေးယိုစီး ဝင်းလားတယ်။
- * ထိုရောက်မှား ရှုမှတ်ပွား၊ ဘုရားသည်းခံ ပယ်ခဲ့တယ်။
ဒဲဒဲကြောင့် နှင့်လားဟဲ့ လောကခံ၊ အောင်ပဲ့ခဲ့၊ အောင်လဲ လွှုင့်စို့ကွယ်။

(၁၆) ဘရား ဖူးကြို့

သုံးလူတွတ်ထား မြတ်ဘုရားကို အားရပါးရ ရှိခိုးမယ်။
 လူနတ်ပြဟ္မာ အကျိုးများဖို့ ငါတို့ဘုရား ပွင့်ပေါ်တယ်။
 အားကိုးကြည်ညို့ မိန့်တတ်ရင် အမြတ်ကောင်းကျိုး ဖြီးဝေတယ်။
 ဖူးမြင်ညီးခဲ့ ပူဇော်ကြလို့ စိတ်က ဂုဏ်တော် မှန်းဆောင်း
 ရှုပ်ပုံလည်းထင် ဂုဏ်လည်းမြင်၊ ကြည်လင်စိတ်ဝမ်း ချမ်းမြှေတယ်။
 မှန်းဆောင်း - ဖူးမယ်.....။

(၁၇) တရား ကျင့်ကြို့

ကောင်းကျိုးပေးတတ် တရားမြတ်ကို မပြတ်နေ့စဉ် ရှိခိုးမယ်။
 လူနတ်ပြဟ္မာ ချမ်းသာရေးဖို့ ငါတို့ဘုရား ဟောပေးတယ်။
 သင်သို့၊ တွေးသို့၊ သေချာသို့ လေ့လာကြည့်ဖို့ ကောင်းလှတယ်။
 ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် လောကာတ်၊ မပြတ်သံသရာ ခေါ်ရတယ်။
 မကောင်းတာသိ - ကောင်းတာရှိ၊ တရားရှိဖို့ ကျင့်ပါမယ်။
 ရှိဖွေယ်..... ကျင့်မယ်.....။

(၁၈) သံယာ ကြည်ညို့ကြပို့

ဗုဒ္ဓသားရင်း သံယာများကို ကြည်ညို့အားထား ရှိခိုးမယ်။
 မျိုးစွဲကုသိုလ် တို့စိုက်ပျိုးရင် ကောင်းကျိုးဖွံ့ဖြိုး ရစေတယ်။
 ဘေးရန်အန္တရာယ် ဥာဏ်မြှင့်ကြောက်လို့ တောက်ဆျောက်ဆနား ကြိုးတဲ့တယ်။
 စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေ အားအင်ရှိဖို့ အများအသိ ညီညွတ်တယ်။
 ကြည်ညို့သက်ဝင် အသိယဉ်ပြီးတော့၊ နေ့စဉ်မပြတ် ဦးချေတယ်။
 ဖူးကြွောယ်.....ထူးတယ်.....။

(၁၉) ရှိ + နိုး

ညီမလေးထံ-ညီလေးထံ၊ ဘုရားရှိနိုး အိပ်ပါကွယ်၊
ဘုရားမှာ ဘာတွေရှိ၊ ဂုဏ်တော် ၉-ပါးရှိ။ (ရှိ)
ဂုဏ်တွေရှိဖို့ တိဘုန်းကြွယ်၊ ဘာတွေ ဖြည့်ကျင့်တယ်။
စွန်းခြင်း ၅-သွယ်၊ အကျင့် ၃-ပါး၊ ပါရမိတွေ ဖြည့်ကျင့်ပွား။
လောကသားတို့ အကျိုးငှာ၊ ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် အတူနိုးပါ။ (နိုး)
ဂုဏ်ရှိတာကို အတူနိုးတော့၊ ရှိနိုးတယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။
(ရှိ) (နိုး) (ရှိ+နိုး)

(၂၀) နှုတ်ဆက်ပါသည်

- * လောဘကို နှုတ်မည်၊ အလောဘနှင့် ဆက်မည်
နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။
- * ဒေါသကို နှုတ်မည်၊ အဒေါသနှင့် ဆက်မည်
နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။
- * မောဟကို နှုတ်မည်၊ အမောဟနှင့် ဆက်မည်
နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။

(၂၁) လိမ္မာနိုး အရေးကြိုး

ရတနာရွှေငွေ ဆန်ရောစပါးထက်၊ အလိမ္မာတရား အရေးပါ။
မလိမ္မာလျှင် အပါယ်လားလို့ ဆင်းရဲနှစ်ပါးပါး ဖြစ်ရမှာ။
လိမ္မာစေရန် ဗုဒ္ဓတရားကို၊ ငါတို့သင်ကြား ကျင့်သုံးမှာ။
ဗုဒ္ဓတရားတော် သိပါလျှက်နဲ့ အကျင့်ပျက်လို့ မသင့်ပါ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ပါ အစဉ်အေးလို့၊ လိမ္မာယဉ်ကော်း ရှိရမှာ။
လိမ္မာရေးခြား သမီးသား၊ အများ တို့ဝန်တာ့။
အဲဒါကြာင့် သင်ကြား ကျင့်ကြား မမွှာဖြာဖြာ။

(၂၂) ချမ်းသာစေနှင့် ပြပိုင်နှင့်

သူများအသက်၊ သတ်သည့်တွက်၊ အသက် ကိုယ့်မှာတို့။
မသတ်ရှောင်ရှား၊ ထိုသူများ၊ ရည်လျား အသက်ကို။
သေအောင်မသတ်၊ နိုပ်စက်တတ်၊ များလတ် ရောဂါဆို။
ညာတာစိတ်သွင်း မနိုပ်နှင့်၊ ကင်းရှင်း ရောဂါကို။
ထန်ပြုးအော်၊ ကြီးတာတ်က၊ အလှပျက်မည်ဆို။
အဒါသကင်းစင်၊ မေတ္တာယျာဉ်၊ ကြည်လင်လှသကို။
မနာ့လိုပြန်၊ လူသာယန်၊ ခြဲရုံ ကင်းမည်ဆို။
လူသာမထား၊ ဝမ်းမြောက်ငြား၊ ပေါ်များ ခြွှေရုံကို။
မလျှောမဒီန်း၊ မပေးကမ်း၊ ခြောက်ခန်း ဥစ္စာဆို။
ခွန့်ကြလေတုံး ဖြူပါကုန်း၊ ကုန်လုံ ကြယ်ဝပို့။
မာန်မာနကြွယ်၊ ထိုသူဝယ်၊ လျှိုးနှုယ် ညုံမည်ဆို။
ထိုက်သူရှိကျိုး၊ မာန်နှိမ်ချိုး၊ အမျိုး မြတ်သကို။
သီဖွယ်ဟူသမျှ၊ မမေးကာ ဖျင်းအ ပညာဆို။
ကြားမြင်များအောင်၊ မေးလေ့ဆောင်၊ ခုံနောင် တတ်သိလို့။

(၂၃) သူတော်ကောင်း

သွှေ့ရှိမှာ၊ စိတ်ကြည်ဖြူ့၊ ကောင်းသူ ခေါ်ရပါ။
ပညာရှိမှာ၊ စွမ်းအားယူ၊ တော်သူ ခေါ်ရပါ။
တော်လည်းတော်စေ၊ ကောင်းပါစေ၊ နှစ်ထွေ ညီမှုသား။
ကောင်းကျိုးသုခ၊ အစုရှာ မှုချု မြေသေချား။

(၂၄) မိမိ သူတော်ကောင်း

① သူတော်ကောင်း သူတော်ကောင်း၊ သူတော်လာအောင် ကိုယ်ကကောင်း။
သူမတော်လည်း ကိုယ်ကကောင်း၊ သူမကောင်းလည်း ကိုယ်ကကောင်း။
မိမိ သူတော်ကောင်း။

(၂၅) ကလေးကောင်းမှ

ကလေး ကလေး အထင်မသေးနဲ့
 ကလေးက လူကြီးဖြစ်တာ
 ကလေးကောင်းမှ လူကြီးကောင်းမှာ၊
 လူကြီးကောင်းမှ အားလုံးကောင်းမှာ။

(၂၆) ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ

ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ ကြီးရင်က လိမ္မာမည်။
 မလိမ္မာ ပြည်ထောင်စုကြသွေ်၊ ကောင်းမှု မတည်။
 ကလေးတို့နေပြည်၊ တည်စေစိုး စိတ်စော
 နှစ်ကိုမဂ်လာနှင့်၊ နေ့မက္ခာ ညျှော်ပါသုံးလို့ရယ်ကွယ်။
 ပြီးကြစေသော်။

(၂၇) မင်္ဂလာ

- * မကောင်းပယ်ဖြတ်၊ အကျွေးမြတ်၊ မှတ်အပ်မင်္ဂလာ။
 တိုးတက်ကြီးပူး၊ အကျွေးများ၊ မှတ်သားမင်္ဂလာ။
- * သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို နတ်လူအများ ကြီးစည်ပေါ်
 ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ မင်္ဂလာအစစ်ဟု သေချာအစ်ပြစ် ပသိပေါ်
 ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြုးငြင်းလို့ မင်္ဂလာအခင်း မပြီးပေါ်
 မင်္ဂလာတရား ရီဒါများ ကွဲပြားနတ်လူတွေ့
 အဲဒါကြောင့် ကြိုက် စည်ကြုံ ကမ္မာ့မင်္ဂလာတွေ့။
- * သာဝဇ္ဈိပြည်မျာ့ တောဝန်ကျောင်းဝယ်၊ ကိန်းအောင်းပျော်မွေ့၊ မြတ်စိန္တာ
 သန်းခေါင်ယံး မထင်ရှားသည့်၊ နတ်သားတစ်ယောက် ချျှေးကပ်ပေါ်
 ချျှေးကပ်ပြီးသော် မင်္ဂလာသဘောကို ထင်ရှားဟောဖို့ လျောက်ပန်ခြော့
 အသေဝန်တရား အစထား၊ ဟောကြားမိန့်ခဲ့ပေါ်
 အဲဒါကြောင့် နာရ ကြားရဲ ကမ္မာ့မင်္ဂလာတွေ့။

(၂၁) လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး

- * လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး ဖြစ်အောင်ကျယ်၊ တို့တွေ အမြဲ ကြီးစားမယ်။
အဖော်၊ အမေရ့စကား နားထောင်မယ်
(ဆရာ၊ ဆရာမစကား နားထောင်မယ်)
ရှိသောလို့ ချစ်ပါမယ်။
- * သားတို့ သမီးတို့ရယ်၊ အစာစားတိုင်းကျယ်
(ကစားပြီးတိုင်းကျယ် / ဒီမိမိသာက ဆင်းတိုင်းကျယ်)
လက်ကိုစင်စင်ဆေး၊ ကျွန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်။
တူပျော်ပျော်၊ တူပျော်ပျော်၊ လက်ဆေးကြဖို့ မေမေခေါ် (ဆရာခေါ်)
လက်ဆေးကြဖို့နော် ဟေ့ လက်ဆေးကြဖို့နော်။
- * ခြေသည်း လက်သည်းရည်းတဲ့သူ၊ ဝက်ဝံကြီးနဲ့တူ
ဝက်ဝံကြီးက မောင်ရုပ်ဆိုး၊ သူဘယ်တော့မှ ရေမချိုး
ရေမချိုးတဲ့ မောင်ညူစ်ပတ်၊ နဲ့တယ် နဲ့တယ် အနားမကပ်။
- * ဒိုဘယ့်ကလေးငယ် ဒိုဘယ့်ကလေးငယ်
ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့
ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်
မသောက်ပါနဲ့ မသောက်ပါနဲ့။
- * မေမေကျေးမှု မမေ့ဘူးကျယ်၊ ငယ်ငယ်ကတည်းက သိမှတ်မယ်။
သားသမီးပေါ်ဝယ် မေတ္တာကြွော်ယူယ်၊ ချုစ်ခင်ကြိုင်နာလွန်းလှတယ်။
စကားမှာချို့ချို့ ပျားသကာလိုလို အနားမှာဆိုဆို သင်လို့ရယ်
လိမ္မာစေချင်လွန်းလှတယ်။
မေမေမျှက်နှာ အစဉ်ချို့ပြုး၊ မေမေမေတ္တာ အကြည်းလင်ဆုံး
သားသား အချုစ်ဆုံးမီးမီး အချုစ်ဆုံး။

(၂၉) သီလအကျိုးဆင်ဆင်တိုး

- * သီလခေါ်ဆို ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမှ
တောင်းတိုင်းတာတိုင်း ရနိုင်တယ်။
ပဒေသာပင်အီမိမာ ပေါက်သလို့
ကောက်ယူသုံးလို့ မကုန်နိုင်တယ်၊
ဥစ္စာစုံ ကုန်မယွင်း
ဂုဏ်သတင်းလည်း သင်းပျို့မယ်။
ရောက်လေရာရာ ပွဲလယ်တင့်လို့
ရဲရင်ချွင်ပျ ခင်ကြမယ်။
သေရသောပင် သတိကောင်းလို့
ကတိပြာင်းတော့ နတ်ပြည်ဝယ်။
သီလကောင်းကျိုး ချက်ချင်းတိုး အားကိုးလောက်ပေတယ်။
အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ ဒီဘဝတည်စေမယ်။

(၃၀) မနောချမ်းမြဲ ပျော်ရွင်ဖွယ်

- * မိသားစုတွေ ကောင်းကျိုးဆိုက်ဖို့
မိဘအကြိုက် လိုက်ပါမယ်။
ညာ၏ရည်တက်ဖွယ် စာကြိုးစားလို့
ဘိုးဘွားဆရာ ရိုသေမယ်။
ကစားချိန်ကစား၊ စားချိန်စားလို့
အသွားအလာတော့ ဆင်ခြင်မယ်။
ဘုံးဘုံးဘွားဘွား ဖော်များကာ
သားသမီးအကြိုက်လည်း လိုက်ပါကွယ်။
သူငါအကြိုက်သာ လိုက်လျော်ကြရင်၊
မနောချမ်းမြဲ ပျော်ရွင်ဖွယ်။
ကြိုက်တယ်၊ လိုက်မယ်။

(၃၁) စိတ်လည်းပြင်မယ်၊ ရပ်လည်းပြင်မယ်

- * နေထွက်နေဝင် ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နောက်ရှိနီးမယ်၊
အနုစွဲငါး ဂုဏ်တော်များ၊ ဉာတ်တွား ကန်တော့မယ်။
- * မျက်နှာသစ်လျှင် ရေကိုမြင်၊ မြင်စဉ်မေတ္တာ ပွားပါ့မယ်။
သစ်ရင်းသစ်ရင်း လျှော့ယိုယွင်း၊ ရပ်ဆင်းသတိ ထားပါ့မယ်။
- * တန်းတူတွေ့လျှင် မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။
ပြိုင်မယ့်အစား မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။
- * ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင် ကရာဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
နိုင်မယ့်အစား ကရာဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။
- * ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မှုဒိတာဝင်၊ မဝင်ရှုသာ ယိုင်တတ်တယ်
ယိုင်မယ့်အစား မှုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။
- * စိတ်ကိုလည်းပြင်၊ ရပ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းလှ ပြုတိုင်းရ
သုခနိုဗ္ဗန်တိုင်လိမ့်မယ်၊ သုခနိုဗ္ဗန်တိုင်လိမ့်မယ်။

(၃၂) လုပ်သင့်တာ ပြောလုပ်

သားတစ်ယောက် ဓားထောက်ကာ ငွေတောင်းမှာ ကြောက်ရင်
လူလားမမြောက်ခင် မင်္ဂလာတရားကို သင်။
သမီးတစ်ယောက် အဖြီးအမောက် တည့်စေချင်ရင်
အရွယ်မရောက်ခင် မင်္ဂလာတရားကို သင်။

(၃၃) ဝင်လည်မယ် သတိထား

ဆရာသမားကို ခုက္ခာပေးသော	တပည့်
မိဘကို ခုက္ခာပေးသော	သား၊ သမီး
ကျေးဇူးရှင်ကို ကျေးဇူးကန်းသောသူတို့သည် ...	
မည်သည့်အခါမှ မကြီးပွား၊ ကြီးပွားသော်လည်း တာရှည်မခံ။	
ထိသူတို့သည် မကြာဖို့ ဝိုင်ပြန်လည်ကြလိမ့်မည်။	

(၃၄) ပုဒ္ဓဝါဒ စွဲ၏တည်မည်

- * အနီးမဖော်ခင်၊ အနီးလှပ်စဉ်ဝယ်၊
အနီးတွင်ခတ်နိုင်၊ မှတ်တံ့ဆိုရကား၊
ဖပြတ်မစဲ၊ အနီးပင်ကွဲလည်း၊
အမြဲတရေ၊ တည်ရှိနေသို့၊
- * ထွေထွေသွေးသား၊ ကလေးများ၌
ဘုရားတံ့ဆိုရိုး၊ ဘာသာစိတ်ကို၊
ခင်နှုပ်နှင့်မှ၊ သက်ဆုံးကျအောင်၊
ပုဒ္ဓဝါဒ စွဲ၏တည်မည်၊
ကိုယ်စိ ခင်နှုပ်စေသတည်း၊

(၃၅) ကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း မဂ်လာလမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် အားတည်း၊
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် ထီးတည်း၊

(၃၆) မကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း အမဂ်လာလမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် ကျားတည်း၊
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် မီးတည်း၊

(၃၇) ဘာသာရေးကြောင့် အေးစေမည်

တရားစစ်မှန် ကျင့်ကြီးကြုံမှ । ချမ်းသာသူခ ရနိုင်မည်။
တရားတွေတွေ ကျင့်နေကြလို့ । ဆင်းရဲ့ဇုနွှ ရောက်ရသည်။
ယခုတစ်ဖန် အမှန်လမ်းသို့ । အမြဲန်လှမ်းဖို့ ချိုန်တန်ပြီ။
သို့မှတိုင်းပြည့် ဘာသာရေးကြောင့် । သာယာအေးဆေး ရှိလိုမ့်မည်။



သမ္မတပြည့်သွေးနတ်အစွမ်း

- ၁ သိရန်မှန်က । မကျန်ရအောင်
လုံးဝရံလင် । အကုန်မြင်
သမ္မတပြည့်တော် အစွမ်းတည်း။
- ၂ သိသည့်တရား । များအပြား၌
ဟောထားစဖွယ် । နည်းသွယ်သွယ်ကို
ခြယ်လှယ်ရံလင် । အကုန်မြင်
သမ္မတပြည့်တော် အစွမ်းတည်း။
- ၃ ကျေတ်တိုက်ကြပေ । များဝေနေ၏
ကူးကျေစရိတ် । သူအကြိုက်ကို
နှီးချေတ်ရံလင် । အကုန်မြင်
သမ္မတပြည့်တော် အစွမ်းတည်း။
- ၄ သမ္မတပြည့်အား । စွမ်းသုံးပါးကြောင့်
အများဝေနေ । ကျေတ်လွတ်စေပို့
မင်းမနား । သက်တော်အားဖြင့်
ကြီးမားလေဘို့ ရှစ်ဆယ်ပြည့်၍
ပရီနိဗ္ဗာန် စံသည့်တိုင်အောင် । သယ်ယူဆောင်
ဘုန်းခေါင် ဝါတိုဘုရားတည်း။

တောင်မြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး

- စီးစွာ ကွယ်ပျောက်မည့် အဘိဓမ္မအသနာတော်မြတ်ကြီး အစွမ်း
 ရည် တည်တဲ့ တိုးတက် ပြန်ဖွားစေရန်နှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသန၊ ရောင်ဝါ
 နေသိ ထွန်းလင်း တောက်ပဇ္ဇန်အတွက် ဓမ္မပူဗုဒ္ဓသာသနမာမက
 အဖွဲ့၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကော်မာရီ၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်
 တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖွင့်လှစ်ပို့ချေပေးလျက်ရှိသော သင်တန်းများ -
- a) နွေရာသီ ရက်တိသင်တန်းများ (နှစ်နာရီလ မှ ၁၅၅၅လ)
 (က) အခြေခံဗုဒ္ဓသာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း၊
 (ဂ) အသုံးချ အဘိဓမ္မကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
 (ဃ) အခြေခံ ပဋိနှင့်ကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
 (င) အခြေခံ ပရိတ်တော်ကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
 (ဃ) အခြေခံ ပဋိပတ္တကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
 (၅) အခြေခံပါရမိကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
 (၇) အဆင့်မြင့် မဂ္ဂလသုတေသနတန်းနှင့်
 ပရာဘဝသုတေသနတန်း၊
- JII စာမေးပွဲဝင် ရက်ရှည်သင်တန်းများ (ဖေလ မှ နှစ်နာရီလ)
 (က) အခြေခံအဘိဓမ္မသင်တန်း၊
 (ဂ) အဘိဓမ္မရှုဏ်ထူးဆောင်(ဗြိုက်ကျော်)သင်တန်း၊
 (ဃ) ဂိသုဒ္ဓမဟုသင်တန်း၊
- * စိတ်ဝင်စားသူတိုင်း တက်ရောက်လေ့လာ သင်ကြားနိုင်ပါသည်။
 (သင် မှ သိ သိ မှ ကျင့် ကျင့် မှ ရ....မြတ်ဗုဒ္ဓကျော်)

ဓမ္မပူဗုဒ္ဓသာသနမာမကအဖွဲ့
 လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကော်မာရီ၊
 ကြားတော်လုပ်း၊ ဧည့်တုဂ္ဂန်းတော်အရွှေ့ဘက်မှု၊
 ပဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ (ဖုန်း- ၃၈၀၈၈၀)

ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါပါ

- ◆ ကလေးအရွယ် - လိမ္မာနှင့်ပါပါ၊ ကြီးရင့်က - လိမ္မာမည်၊
မလိမ္မာ ပြည်ထောင်စုကြေလျှင်၊ ကောင်းမှု မတည်။
- ကလေးတို့ နေပြည်၊ တည်စေခို့ စိတ်စော၊
နှဲနက်မဂ္ဂလာ နှင့် နေ့မက္ခာ ညျဉ်ပါ သုံးလိုရယ်ကွယ်
ပြုးကြစေသော်လည်း။
- ◆ အိပ်ရာဝင်သော် - သတိရရှိ
ဗုဒ္ဓ - ဓမ္မ - သံယူရယ်၊
ကိုးကွယ်ပါတယ် - စိတ်မှည့်တ်လို့
နှုတ်ပါတွေတွေတ် - ရွတ်ရတယ်။
- ◆ အိပ်ရာထပြန် - တစ်ဖန်ထပ်လို့
မှန်မှန်မပြတ် - ရွတ်ပါကွယ်
ဘေးအစွဲရာယ် - ရန်စွဲယ်ကင်းလို့
ကောင်းခြင်းသုခု - ရရှိမိမယ်။
- ◆ သရဏရာ - တည်ရှုမှုဖြင့်၊ ဉာဏ်သက ဖြစ်ပါပြီ
ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ - လုပ်ကြဖို့၊ ဝါးပါးသိလာ ပွဲသိ
ခုံဝရိက်တွေ - ရှောင်သွေလွှဲလို့၊ သုံဝရိက်လည်း - စုအညီ
ဆွမ်းပန်းရေတော် - မီးတော်ကပ်လို့၊
နေ့စဉ်မပြတ် - မြှုသင့်သည်။
- ◆ ထောက်ကား သား၊ ကြီးသော် အားတည်း၊
ထောက် သမီး၊ ကြီးသော် ထီးတည်း။

